

آثار ساده زیستی بر فرد و جامعه از دیدگاه اسلام

نام و نام خانوادگی نویسنده

مریم وحیدی^۱

چکیده

تحقیق حاضر به بررسی موضوع آثار ساده زیستی بر زندگی فردی و اجتماعی از منظر اسلام پرداخته است. ساده زیستی به معنای راحت و آسان و بدون زرق و برق و تجملات زندگی کردن می باشد. ساده زیستی یکی از مفاهیم و آموزه های اصیل اسلامی است که در فرهنگ شیعه جایگاه والایی دارد. ساده زیستی از جمله موضوعاتی است که مصداق خاصی نمی توان برای آن پیدا کرد و دارای مصادیق متعددی می باشد و تمام ابعاد و شئون زندگی فرد را می تواند تحت تاثیر خود قرار دهد. امروزه در جامعه مشاهده می گردد که مردم از این روش اخلاقی فاصله گرفته و به فرهنگ وارداتی غربی که هیچ تناسبی با اصول و ارزش های اسلامی ندارند روی داده آورده اند. و تجمل گرایی و رفاه زندگی را به عنوان یک اصل در زندگی خود قرار داده اند و همچنین روی آوردن مسئولان جامعه به تجمل گرایی سبب شده که مردم عادی به دنبال رهبران خود رفته و از این الگوی نادرست پیروی کنند. لذا واکاوی و بیان اثرات ساده زیستی شاید بتواند سبب ایجاد انگیزه، برای رها شدن از بند تجمل گرایی و روی آوردن به ساده زیستی گردد. اثراتی که ساده زیستی در زندگی فردی و اجتماعی افراد می گذارد غیر قابل انکار و چشم پوشی است. ساده زیستی نه تنها موجب آرامش روانی و پیدایش فضایل اخلاقی می گردد بلکه برکات فراوانی در معاشرت های اجتماعی، مناسبات اقتصادی و سایر شئون زندگی بشر دارد. و برای نهادینه کردن آن نیز باید از طرف مسئولان اهتمام و توجه خاصی صورت گیرد به خصوص در موضوع خانواده، زیرا خانواده به عنوان یک نهاد اجتماعی مهم در جامعه تاثیر بسیاری در نهادینه کردن این ارزش اخلاقی دارد که متأسفانه غفلت مسئولان از آموزش این نهاد سبب شده که فرزندان نسل امروز هیچ گونه انسی با این موضوع نداشته باشند و به طور کلی می توان گفت که کم کاریهای فرهنگی و آموزشی مانع بزرگی بر سر راه ساده زیستی می باشد.

واژگان کلیدی: ساده زیستی، قناعت، زهد، تجمل گرایی، اسراف

۱. طلبه سطح ۲ حوزه علمیه عبدالعظیم حسنی (ع)

مقدمه

یکی از فرهنگ های اصیل اسلامی، فرهنگ ساده زیستی و دوری از تجملات و زرق و برق زندگی می باشد. ساده زیستی از جمله موضوعاتی است مستقیماً بر روی شیوه زندگی انسان ها تاثیرگذار است و علاوه بر اینکه بعد فردی زندگی را شامل نمی شود بر روی بعد اجتماعی زندگی نیز تاثیرگذار است.

از طرفی حفظ و تداوم این فرهنگ اصیل و ارزشمند اسلامی نیازمند اهتمام و توجه خاص و ویژه ای از طرف مسئولان حکومت اسلامی و مردم عادی می باشد.

یکی از راه هایی که سبب ایجاد انگیزه برای به کار بردن این ارزش اخلاقی در زندگی می شود، شناخت آثار فردی و اجتماعی ساده زیستی می باشد. چرا که هر اندازه انسان از اثرات کاری که انجام می دهد آگاه باشد، میل و رغبت وی به انجام دادن و استمرار و دوام کارش افزون تر می گردد.

به همین منظور پژوهشگر بر آن شده که در این رساله به بررسی موضوع آثار ساده زیستی در زندگی فردی و اجتماعی بپردازد.

البته قابل تذکر است که در زمینه قناعت و ساده زیستی کتب و مقالات و پایان نامه های زیادی نگارش شده است از جمله کتاب ساده زیستی در مدیریت اسلامی علی زواره، درس هایی از قناعت و ساده زیستی رسول سعادت‌مند، اسوه ساده زیستی در پرتو خطبه ۱۶۰ نهج البلاغه فرامرز قراملکی و همچنین پایان نامه رابطه قناعت و بی نیازی اثر سکینه حمزه و ... که در اکثر آنها به بررسی ساده زیستی و اثرات فردی و اجتماعی آن بحث شده است. بنابراین در این رساله سعی شده است که به آثار فردی (آرامش، عزت نفس، قدرت و ...) و اجتماعی (خودکفایی، فقرزدایی، درمان بدهکاری و ...) بپردازد.

آثار ساده زیستی

در زندگی فردی

در ابتدا این تحقیق به بررسی و بیان آثار ساده زیستی هم در حوزه زندگی فردی و هم در حوزه زندگی اجتماعی پرداخته شده است. موضوع آثار ساده زیستی در حد خود از اهمیت بسیار بالایی برخوردار است و دقت و تأمل ویژه ای را می طلبد. زیرا این بحث نشان می دهد که چرا در قرآن و آیات و همچنین در زندگی بزرگان دین به رعایت ساده زیستی سفارش شده است؛ و از طرف دیگر دانستن یک ارزش اخلاقی انسان را سوق می دهد به سوی رعایت کردن آن در زندگی شخصی و اجتماعی اش چرا که این از ویژگی ها و خصایص انسان است که تا به آثار و نتایج موضوعی آگاه نشود تمایلی هم به آن پیدا نمی کند.

خداوند هم از این شیوه در قرآن برای ترغیب بندگان به سمت خود استفاده کرده است. آنجا که به توصیف بهشت می پردازد تا بندگان ترغیب و تشویق شوند به سوی رعایت دستورات الهی، که نتیجه و اثر آن در آخرت نمودار می گردد که آن بهره مند شدن از بهشت برین پروردگار می باشد.

در خصوص اثرات ساده زیستی در قرآن کریم اشاره صریحی نشده است ولی از دلالت های غیر مطابقی برخی آیات، می توان برخی از این آثار به دست آورد. اما در روایات فراوانی از ائمه معصومین به صراحت به آثار زهد و ساده زیستی اشاره شده است. این برکات و آثار همچون نور

فروزنده ای است که در حقیقت راهنمای انسان ها در صعود به قله های رستگاری فردی و اجتماعی و موجب قرب و رضابت خداوند است.^۱

می توان گفت حرکت در مسیر ساده زیستی به وقوع آثار و برکاتی می انجامد که این آثار و برکات، انسان را از پیشگامان راه انبیاء و ائمه قرار می دهد و جامعه مطلوب اسلامی را به ارمغان می آورد که همه ی انسان ها در سایه عدالت، امنیت اخلاقی و عبادی در آن، به رشد هدایت شده و تمامی استعداد ها به طور صحیح به بار می نشیند که این همان هدف انبیاء الهی است که سال ها برای آن تلاش می کردند.^۲ به همین جهت نویسنده بر آن شده است که در این فصل به بیان آثار ساده زیستی در زندگی فردی بپردازد و همچنین آثار ساده زیستی در زندگی اجتماعی را مورد مطالعه قرار دهد.

۱. عبدالرضا، زاهدی، زهد و ساده زیستی و نقش آن در رشد فردی و اجتماعی از منظر آیات و روایات، محمد کریمی، درجه، معرفت اخلاقی، ش ۱۴، ۱۳۹۲، ص ۲۸

۲. همان، ص ۲۹

۱- آرامش و آسایش خاطر

اولین و مهم ترین اثری که ساده زیستی به دنبال خود دارد آرامش و آسایش روح و روان می باشد. «همه ی انسان ها به نوبه ی خود دوستدار آرامش روح و روان خود هستند و برای نیل به این مقصود همواره در تلاش و کوشش هستند.» بعضی افراد آرامش و امنیت خود را در به دست آوردن مال و ثروت می دانند و اگر به این هدف نائل نشوند دچار پریشانی و ناملایمات روحی می شوند. در حالی که این امور حقیقتاً آرامش روانی به دنبال ندارد.^۱ بلکه می توان بیشتر انسان را به سوی پریشانی و تشویش خاطر سوق می دهد و باعث می شود که انسان همواره تمام انرژی و وقت خود را در زندگی کسب مال و ثروت کند و همواره در غم از دست دادن ثروت خود باشد. دغدغه حفظ پول و خانه را داشته باشد و اینکه بعد از مرگ او چه خواهد شد و یا اثر فلان معامله ای آن را از دست خواهد داد یا نه؟

همه اضطراب ها و نگرانی ها از دنیا و مظاهر آن است چرا که این زندگی پرهزینه و تجملی است که خاطر انسان را به خود مشغول می کند. زیرا لازمه ی این زندگی درآمد بالاست که تحصیل آن سعی خستگی ناپذیری می خواهد و همین تلاش بی وقفه، استراحت و لذت بردن را از انسان سلب می کند. از طرفی، خواسته های انسان نامحدود و تمام نشدنی است. از این رو در هیچ مرحله ای رضایت کامل حاصل نمی شود. عدم رضایت از زندگی و قید و بندی که با تجمل و تشریفات پدید آمده، آسودگی را از انسان سلب می کند.^۲

در حالی که حقیقتاً آن چیزی که در زندگی به انسان آرامش می دهد، ساده بودن و ساده گرفتن است. اگر انسان در زندگی خود بنا را بر اصل سادگی بگذارد و از تجمل گرایی و زرق و برق دوری کند و دغدغه ی کسب مال بیشتر و افزون طلبی را نداشته باشد و به روزی خود قانع باشد به آرامش

حقیقی دست پیدا می کند و علاوه بر این که خود به آرامش می رسد بلکه آرامش ساز و آرامش بخش نیز می گردد.

امام علی علیه السلام می فرمایند: **وَلَا كَنْزُ أَغْنَى مِنَ الْقَنَاعَةِ، وَلَا مَالٌ أَذْهَبَ لِلْفَاقَةِ مِنَ الرِّضَى بِالْقَوْتِ. وَ مَنْ اقْتَصَرَ عَلَى بُلْغِهِ الْكَفَافِ فَقَدْ انْتَضَمَ الرَّاحَةَ وَ تَبَوَّأَ خَفْضَ الدَّعَةِ وَ الرَّغْبَةَ مِفْتَاحُ النَّصَبِ وَ مَطِيَّةُ التَّعَبِ.**

هیچ گنجی، بی نیاز کننده تر از قناعت و هیچ مالی در فقرزدایی، از بین برنده تر از رضایت دادن به روزی

۱. سبک زندگی اسلامی، در پرتو ساده زیستی، مهندس فرهنگی، ش ۷۸، ۱۳۹۲ ص ۶۴

۲. نهج البلاغه، حکمت ۳۷۱ ص ۷۱۸

نیست و کسی که به اندازه کفایت از دنیا بهرمند باشد، به آسایش دست می یابد و آسوده خاطر می شود، در حالی که دنیا پرستی، کلید دشواری و مرکب رنج و گرفتاری است.^۱

۲- عزت نفس و سربلندی

عزت نفس حالتی است مانع از شکست آدمی می شود. همه ی انسان ها با توجه به خواست فطری خود در پی یافتن عزت هستند. از این رو می خواهند در زندگی خود شکست ناپذیر و سربلند باشند.

از دیدگاه قران و اسلام، عزت و بزرگی از آن مومنان است و این عزت و سرافرازی به قدری مهم است که مومن نباید به هیچ وجه خودش را نزد دیگران خوار کند. بی شک یکی از چیزهایی که سبب عزت و بزرگی انسان می شود و او را از ذلت و خواری نجات می دهد ساده زیستی است.^۱

در این مورد که فرد قانع و ساده زیست عزیز است و عزت مند، هیچ شکی نیست. امام علی علیه السلام می فرماید: **ثَمَرَةُ الْقَنَاعَةِ الْعِزَّةُ** : قناعت میوه عزت است. و همچنین می فرمایند قناعت و اطاعت حق تعالی موجب توان گری و عزت در پیشگاه خدا و خلق او می گردد.^۲

به هر حال کسی که می خواهد عزت نفس خود را حفظ کند باید قناعت و ساده زیستی را پیشه خود کند و از آبروی خود پیش مردم نکاهد.

بزرگوار کسی است که همواره قناعت کند و نزد مردم آبروی خود را نبرد.

کسی که به آن چه خدا برای او مقدر کرده است راضی نباشد، خواه و ناخواه چشم طمع به مال دیگران خواهد داشت که در نتیجه دست نیاز به سوی آنان دراز خواهد کرد و این خود موجب ذلت و خواری او خواهد بود.^۳

وابسته باشد، استقلال نداریم، رفتار کنند هرگز گرفتار وابستگی نمی گردیم.^۱

فرهنگ ما، قرآن و سنت رسول الله و ائمه طاهرين است. ما با توجه به ثروت و ملت و فرهنگ خویش می توانیم به استقلال کامل رسیده و بر همه ملت ها، آقایی و سیادت الهی خود را حاکم کنیم.

اگر ملت ما همگی قانع به رزق خود باشند و دنبال زیاده خواهی و انبوه گرایی پیش نروند و هر که بیش از حد نیاز خود را به فقرا و مساکین و نیازمندان عطا کند و انفاق نماید، به طور حتم مملکت، به استقلال اقتصادی نائل خواهد شد و هرگز محتاج به ممالک شرق و غرب نمی گردد و مجبور نمی شود وام های کلان با سود بسیار دریافت کند که باعث عقب ماندگی مملکت و ملت اسلامی می گردد که در این صورت دود این کار به چشم خود حریص و اسرافکار نیز خواهد رفت.^۲

۸- ساده زیستی و عدم وابستگی به بیگانگان در سیاست

یکی دیگر از اثرات ساده زیستی، قانع بودن به داده های ایزد منان این است که افراد قانع جمعیان امت قانع را تشکیل می دهند به علت صفت والایی که دارند هرگز وابسته به بیگانگان نمی گردند. چه این بیگانگان شرقی باشند و چه غربی، جامعه اسلامی اگر بخواهد با سایر ملل رابطه نداشته باشد و بخواهد به حیات خود ادامه دهد مانند این است که یک فرد در میان اجتماع بخواهد تنها زندگی کند و تمام نیازهای خود را خودش تامین نماید. همان طور که یک فرد در میان اجتماع نمی تواند بدون ارتباط با دیگران زندگی کند. کشور اسلامی هم نمی تواند در محیط وسیع حیات یک اجتماع بزرگ از سایر ملل بیگانه بماند.

علاوه بر این تنهایی و انزوای امت اسلام با هدف اسلام، هدایت بشر موافق نیست، ملت های بیگانه هم به حکم احتیاج ناچارند با امت مسلمین رابطه برقرار کنند. بدون شک بیگانگان نفع خود را بر نفع جهان اسلام ترجیح می دهند و می خواهند بر جامعه اسلامی مسلط شوند. این نکته حساس که غفلت از آن ممکن نیست به قیمت حیات و موجودیت ملتی تمام شود. از نظر قرآن کریم مخفی نمانده است و به مسلمانان یادآوری می کند باید در برخورد با بیگانگان و معاشرت با آنان بی اندازه هشیار باشند و آنان را محرم اسرار خود قرار ندهند. و آنان را از رازهای سیاسی خود آگاه نسازند که مبدا با اطلاع از خفایای امور مسلمانان، راه تسلط و استعمار را باز کنند، در آیه ای از قرآن کریم، خداوند متعال می فرماید: ای افراد با ایمان! هیچ گاه بیگانه ای را محرم اسرار خود نسازید و بر رازهای پنهانی خویش آگاه نکنید زیرا آنان از هیچ گونه فعالیت

۱. محمد، محمدی ری شهری، همان کتاب ص ۵۸

۲. روح ا... موسوی خمینی، وصیت نامه موضوعی، تهران، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، بیتا ص ۵۳

برای سقوط شما کوتاهی نمی کنند. بیچارگی و نابودی شما آرزوی آنان است.^۱

جامعه اسلامی نباید به هیچ وجه زیر سلطه کفار باشد، طبق آیه شریفه قرآن کریم «و لن يجعل الله الكافرين على المؤمنين سبيلا»^۲ خداوند برای کافران علیه مسلمین راهی قرار نداده است» کافر و

جامعه کفر نبایستی از هیچ طریقی بر مسلم و جامعه اسلامی نفوذ داشته باشد، روشن است جامعه اسلامی فقط آن زمان مستعمره و تحت سلطه سیاسی و نظامی کافران باشد، زیر نفوذ آنان نیست. بلکه چنانچه اقتصاد جامعه وابسته به کفر باشد و مجبور شود غذای مردم خود را از سرزمین کفر وارد کند، ابزار صنعت خود را از آنها بخواهد گرچه در ظاهر مستقل می نماید اما در حقیقت زیر سلطه آنان است و جامعه کفر به آنها سیادت دارد و چنین جامعه مرضی خداوند نیست.^۳ هر کدام از افراد قانع، سعی دارند به هر حال تاری از ریسمان وابستگی را پاره کنند و به هر صورتی است جامعه خود را در تمام ابعادش مستقل سازند چه اینکه اما خمینی (ره) می فرماید: بزرگترین وابستگی ملت های مستضعف به ابرقدرت ها و مستکبرین، وابستگی فکری و درونی است که شاید وابستگی های از آن سرچشمه می گیرد. و بزرگترین فاجعه برای ملت این است که فکر کنند همه چیز از غرب است و ما هم در همه ابعاد فقیریم و باید از خارج وارد کنیم.^۴

استقلال سیاسی، یکی از پایه های اساسی سیاست خارجی اسلام است. زیرا با استقلال سیاسی است می توان فرهنگ و اقتصاد را که دو رکن بزرگ حیات اجتماع است در مسیر ترقی ملت قرار داد و اجتماع را رو به تکامل برد، تکامل ملت وابسته به تکامل فرهنگ و اقتصاد است و رشد و تکامل و فرهنگ و اقتصاد بسته به رهبری صحیح سیاسی و هم بسته به استقلال کامل سیاسی است. اگر مردم ما دست در دست هم بفهمند و تصمیم بگیرند که از اسراف ها چشم ببوشند و به قناعت رو آورند به طریق اولی، مملکت زودتر به استقلال می رسد و بهتر می تواند ریشه وابستگی ها را از جا بکند و خداوند هم به همین راضی است که مسلمانان محتاج به زیر سلطه و فرمان کافران نباشند.^۵

۱. جعفر، سبحانی، مبانی حکومت اسلامی، ج ۲، قم، انتشارات توحید، بیتا ص ۶۰۲

۲. نساء ۱۴۱

۳. مرضیه، انصاریان، همان پایان نامه، ص ۶۰

۴. کبری، اسدی مقدم، همان کتاب، ص ۴۵

۵. جعفر، سبحانی، همان کتاب، ج ۲، ص ۶۰۳

نتیجه گیری:

ساده زیستی مفهومی است که همه ادیان و مذاهب به وجود آن اعتراف کرده و آن را قبول دارند. گرچه در مورد تعیین مصادیق بینشان اختلاف نظر وجود دارد و برداشت های مختلفی از آن شده است که علت این موضوع می تواند در مشخص نبودن حدود و ثغور مفهوم ساده زیستی باشد.

برای رسیدن به هر فضیلت اخلاقی یک سری موانعی وجود دارد که انسان را برای رسیدن به آن به تکلف می اندازد. ساده زیستی هم از این قاعده مستثنی نیست و موانع بیشماری در مسیر رسیدن به ساده زیستی وجود دارد که بزرگترین مانع، کم کاری های دولت در زمینه نهادینه کردن فرهنگ ساده

زیستی بین مردم و مسئولان جامعه می باشد. لذا نیازمند توجه بیشتر مسئولان جامعه و شناخت راههای مقابله با موانع ساده زیستی ساده زیستی می باشد.

و در نهایت می توان این گونه نتیجه گرفت که ساده زیستی از موضوعات بسیار مهم و به روز جامعه است که فطرت پاک همه انسان ها به ضرورت آن اذعان دارند. و همواره در طول تاریخ انسان هایی که از ساده زیستی دور شده اند و رو به تجمل گرایی آورده اند. مورد نکوهش قرار گرفته و منزلت اجتماعی خود را از دست داده اند و در مقابل انسان هایی که ساده زیستی را پیشه خود ساختند از منزلت اجتماعی بالایی برخوردار گردیده و مورد مدح و ستایش همه مردم قرار گرفته اند.

شاهد مثال آن امروزه، فیش های نجومی برخی مسئولان جامعه است. که مرز قناعت و ساده زیستی را در نورددیده و پله های رفاه و تجمل گرایی را طی می کند. که همه مردم خواستار بررسی های دقیق و موشکافانه این قضیه از طرف مسئولان ذی ربط می باشند.

فهرست منابع:

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه
۳. صحیفه سجادیه
۴. اسدی مقدم، کبری، دیدگاه های فرهنگی امام خمینی، موسسه نشر و تحقیقات ذکر، تهران، ۱۳۷۴
۵. آمدی، عبدالواحد التمیمی، غررالحکم و دررالکلم، چ ۱، بیروت، موسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۴۰۷
۶. انصاریان، حسین، عرفان اسلامی، تحقیق محسن فیض پور، محمد جواد صابریان، چ ۲، قم، دارالعرفان، ۱۳۸۷

۷. جداری عالی، محمد، مدل اسلامی اخلاق مصرف، چ ۱، تهران، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، ۱۳۹۴
۸. حاجیان دشتی، عباس، صفات و علامات متقین در خطبه امیرالمومنین علیه السلام، چ ۱، قم، محلاتی ۱۳۸۷
۹. حق جو، محمد حسین، خودسازی در مکتب قرآن و عترت، قم، صدر، ۱۳۶۳
۱۰. دیلمی، محمد، ارشادالقلوب، تحقیق سید هاشم میلانی، تهران، دارالاسوه، ۱۳۷۵
۱۱. سبحانی، جعفر، مبانی حکومت اسلامی، قم، توحید، بی تا
۱۲. سعادت‌مند، رسول، درس‌هایی از امام قناعت و ساده زیستی، چ ۳، قسم، تسنیم، ۱۳۹۰
۱۳. شعب البحرانی، تحف العقول، ترجمه احمد جنتی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۷
۱۴. شیخانی، علی باقر، سماتی، حسین، سریر سخن اخلاق برای همه، چ ۱، قم، هاجر ۱۳۹۴
۱۵. صفار، محمد جواد، آشنایی با قانون اساسی جمهوری اسلامی ایران، چ ۳، تهران، مرکز آموزش مدیریت دولتی، ۱۳۷۱
۱۶. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیرالقرآن، مترجم موسوی همدانی، چ ۲۸، قم، اسلامی، ۱۳۸۸
۱۷. قراملکی، فرامرز، اسوه ساده زیستی در پرتو خطبه ۱۶۰ نهج البلاغه، تهران، وثقی، ۱۳۷۶
۱۸. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، قم، دارالحديث، ۱۳۸۷
۱۹. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۲
۲۰. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، ج ۱۰، مترجم حمیدرضا شیخی، چ ۵، قم، دارالحديث، ۱۳۸۴
۲۱. موسوی خمینی، روح‌ا...، شرح چهل حدیث، تهران، موسسه تنظیم و نشر آثار خمینی، تهران، چ ۱، ۱۳۷۱
۲۲. موسوی خمینی، روح‌ا...، وصیت نامه موضوعی امام، تهران، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، بی تا
۲۳. مهدوی کنی، محمدرضا، نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی، تهران، نشر و فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۸

پایان نامه:

۲۴. انصاریان، مرضیه، قناعت در قرآن و سنت آثار و پیامدهای فردی و اجتماعی آن، جامعه الزهراء، قم، سطح ۲، ۱۳۸۵

۲۵. حیدری، ربابه، رابطه قناعت و عزت نفس، جامعه الزهراء، قم، پایان نامه، سطح ۲

مقالات:

۲۶. زاهدی، عبدالرضا، زهد و ساده زیستی و نقش آن در رشد فردی و اجتماعی از منظر آیات و روایات، محمد کریمی، درچه، معرفت اخلاقی، ش ۱۴، ۱۳۹۲

۲۷. مردانی نوکنده، محمدحسین، جایگاه و ساده زیستی در ایجاد آرامش و تعالی زندگانی، مجله پیوند، ش ۴۰۹، ۱۳۹۲