

تأثیر ساده‌زیستی در زندگی فردی و اجتماعی

تاریخ نگارش: ۱۴۰۳-۰۲-۲۴

شهربانو مطهری

چکیده:

در جوامع امروزی که مصرف‌گرایی و زندگی تجملی به یک هنجار تبدیل شده‌اند، زهد و ساده‌زیستی به عنوان پاسخ‌های اخلاقی و فرهنگی پدیدار گشته‌اند. این دو مفهوم که ریشه در آموزه‌های دینی، به‌ویژه در فرهنگ اسلامی دارند، نه تنها راهبردهایی برای خودکفایی و مقابله با وسوسه‌های مادی ارائه می‌دهند، بلکه نقش مؤثری در افزایش کیفیت زندگی فردی و جمعی و پیشبرد اهداف توسعه پایدار دارند. افراد ساده‌زیست در مقایسه با افرادی که به دنبال تجملات هستند، از رضایت شخصی و آرامش روحی بیشتری برخوردارند. این سبک زندگی به عنوان راهکاری برای کاهش استرس‌های روانی و افزایش تاب‌آوری در برابر فشارهای زندگی مدرن مطرح شده است. از دیدگاه اجتماعی و فرهنگی، زهد و ساده‌زیستی می‌توانند نابرابری‌های اقتصادی را کاهش داده و ارزش‌هایی چون همدلی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی را تقویت کنند. زهد در مصرف منابع محدود زمین را حفظ می‌کند و فرصت‌های برابری برای همه افراد جامعه فراهم می‌آورد، در نتیجه فرهنگ پایداری را ترویج می‌دهد که رضایت و خوشبختی را در چیزهایی غیر از مصرف بیش از حد جستجو می‌کند. در جوامع اسلامی، زهد و ساده‌زیستی با اصول قرآنی و سنت‌های پیامبر اکرم (ص) و اهل بیت (ع) پیوند خورده‌اند، که بر رشد معنوی و بینش عمیق انسانی تأکید دارند. این ارزش‌ها به ترویج نگرشی متوازن‌تر در برابر چالش‌های زندگی و تقویت تعهد جمعی نسبت به ارزش‌های مشترک انسانی کمک می‌کنند. با بهره‌گیری از این مفاهیم و توسعه برنامه‌های آموزشی و سیستم‌های حمایتی، می‌توان به ترویج سبک زندگی ساده‌تر و افزایش آگاهی عمومی درباره فواید این شیوه‌های زندگی پرداخت. در این تحقیق، با تحلیل اثرات زهد و ساده‌زیستی بر ابعاد مختلف زندگی انسان، بررسی مطالعات میدانی

و تحلیل متون دینی ثابت خواهد شد که زهد و ساده‌زیستی نه تنها راهکارهای فردی بلکه بخشی از یک راهبرد جامع برای بهبود وضعیت جوامع در عصر حاضر هستند که به طور چشمگیری به ارتقاء کیفیت زندگی انسان‌ها کمک می‌کنند.

کلمات کلیدی: زهد، ساده‌زیستی، تأثیرات روان‌شناختی، تأثیرات اجتماعی، توسعه فرهنگی، توسعه اقتصادی، قرآن کریم، روایات اهل بیت.

۱. مقدمه:

در دوران معاصر، تغییرات سریع ناشی از تکنولوژی و گسترش ارتباطات جهانی به ترویج مصرف‌گرایی و تجمل‌گرایی انجامیده است، که گاهی عوارض نامطلوبی برای سلامت روانی و اجتماعی انسان‌ها دارد. با توجه به این تغییرات پیچیده، ضرورت دارد تا ارتباط میان ساده‌زیستی، زهد و رشد فردی و اجتماعی را بیشتر بفهمیم تا به پایداری و توسعه پایدار جامعه کمک کنیم. در این میان، زهد و ساده‌زیستی به عنوان راهکارهایی برای مقابله با چالش‌های مدرن، اهمیت یافته‌اند. این مقاله در پی آن است که به بررسی تأثیرگذاری زهد و ساده‌زیستی با تمرکز بر جنبه‌های روان‌شناختی، اجتماعی و اقتصادی بر زندگی فردی و اجتماعی بپردازد، و پاسخگوی سوال "تأثیر ساده‌زیستی در زندگی فردی و اجتماعی چیست" باشد.

زهد و ساده‌زیستی، با ریشه‌های عمیق در آموزه‌های دینی و به خصوص اسلام، به عنوان ارزش‌های اخلاقی و معنوی مطرح هستند که منجر به آرامش و رضایتمندی دائمی می‌شوند. این مفاهیم، به عنوان مدلی برای زندگی در جهان امروز ترویج شده و تأثیرات مثبتی بر سلامت روان و رفاه اجتماعی دارند. افرادی که به ساده‌زیستی گرایش دارند، کمتر در معرض استرس‌های مالی و اجتماعی قرار می‌گیرند و از سطح بالاتری از آرامش برخوردار هستند. زهد و ساده‌زیستی همچنین می‌توانند به تقویت پیوندهای اجتماعی و کاهش فشارهای محیطی کمک کنند.

پیشینه پژوهش:

عبدالرضا زاهدی در مقاله خود با عنوان زهد و ساده‌زیستی و نقش آن در رشد فردی و اجتماعی از منظر آیات و روایات بیان کرده است که ساده‌زیستی در راستای اعتقاد به زهد است. همچنین زهد دو مرحله دارد: مرحله اول قلبی است و مرحله دوم عملی است. به فعلیت درآوردن اعتقاد به زهد با بروز صفاتی مانند قناعت،

ساده زیستی، صبر، شکیبایی و... صورت می‌گیرد. بنابراین، ساده زیستی مرتبه‌ای از مرحله عملی زهد و زینت آن است که راه را برای تحصیل زهد حقیقی هموار می‌سازد.

مرتضی مطهری در کتاب سیری در نهج البلاغه می‌گوید که ساده‌زیستی با مفهوم زهد و بی‌رغبتی، ارتباط تنگاتنگی دارد. این استاد می‌گوید: «زهد، حالتی است روحی و زاهد از آن نظر که دل‌بستگی‌های معنوی و اخروی دارد، به مظاهر مادی زندگی بی‌اعتناست. این بی‌اعتنایی و بی‌توجهی تنها در فکر و اندیشه و احساس قلبی نیست و در مرحله ضمیر پایان نمی‌یابد. زاهد در زندگی عملی خویش، سادگی و قناعت را پیشه خود می‌سازد و از تنعم تجمل و لذت‌گرایی پرهیز می‌نماید. زُهاد جهان آن‌ها هستند که به حداقل تمتع و بهره‌گیری از مادیات اکتفا کرده‌اند.

حبیب الله رهبر در کتاب زهد و ساده زیستی بیان کرده است که یکی از صفات‌های حمیده که تاثیر شگرفی در پیشرفت و تعالی احوال روح آدمی دارد صفت زهد و ساده زیستی است، و زهد پیشگی نیز از یکی از طرق تربیت روان شمرده می‌شود.

مصطفی دلشاد تهرانی در کتاب سیره نبوی خود می‌گوید از نظر اسلام، ساده‌زیستی، یک ارزش معنوی است. پیشوایان دین، ساده‌زیستی و قناعت را ارزشی والا می‌دانستند و افراد ساده‌زیست را می‌ستودند. امیرمؤمنان علی (ع) در مورد «صعصعة بن صوحان» می‌فرماید: «انک ما علمتُ حَسَنُ المعونة خَفِیفُ المؤونة؛ همانا تو تا آن جا که دانسته‌ام، یآوری نیکو و کم هزینه‌ای.»

نهضت صفایی در مقاله خود با عنوان ساده زیستی و مظاهر آن از منظر قرآن آورده است که ساده زیستی یکی از فضایل ارزشمند اخلاقی است که مانع حرص ورزی و زیاده خواهی است و یکی از اصول ارزشی اخلاق اقتصادی در اسلام به حساب می‌آید و یکی از موضوعاتی است که در زندگی فردی و اجتماعی و مادی و معنوی انسان تاثیر بسزایی دارد. ساده زیستی و مظاهر آن از دیدگاه قرآن نشان داد که بدون شک ساده زیستی یکی از فضائل اخلاقی است که دارای آثار مادی و معنوی فراوانی بوده و ثمرات و میوه های شیرینی برای صاحب آن به

بار می‌آورد هم چون عزت و سربلندی. ساده زیستی تحصیل شخصیت، عزت سربلندی است زیرا همان طوری که طمع و چشم داشت با دیگران انسان را ذلیل و اسیر کرده و باعث می‌گردد که مردم با چشم حقارت به طمع کار می‌نگرند فردی که دارای ساده زیستی طبع و عزت نفس است در نظر همگان عزیز و سربلند و با همت جلوه می‌کند.

۲. مفهوم شناسی:

الف - ساده زیستی

واژه ساده در زبان فارسی به مفاهیمی چون بدون تزئینات، صاف و یکنواخت، آسان و بی‌آلایش اشاره دارد (معین، ۱۳۷۵، جلد ۲، صفحه ۱۷۸۷). بنابراین، شخصی که به گونه‌ای کم‌هزینه زندگی می‌کند، یعنی خوراک، پوشاک، مسکن و مرکب ساده داشته و از تجملات دنیا دوری نماید و از پرداختن به زرق و برق زندگی پرهیز کند، به عنوان فردی ساده‌زیست و بی‌زینت شناخته می‌شود. این وصف نه به دلیل کمبود امکانات بلکه به انتخاب شخصی برای صرف‌نظر کردن از آن‌ها رغم خورده است. البته ساده زیستی را حد معینی نیست؛ یعنی ممکن است گونه‌ای از زندگی نسبت به فردی با شأن و جایگاه خاص خودش را ساده زیستی گویند. در حالی که همین گونه ممکن است برای فردی دیگر یک زندگی تجملاتی باشد. به عبارت دیگر ساده‌زیستی می‌تواند بسته به شرایط فردی و اجتماعی تفسیرهای مختلفی داشته باشد (رنجبر، علی: ۱۴۰۲).

ب - زهد

زهد، که در ادیان و فلسفه‌های متعددی مانند اسلام و مسیحیت مورد بررسی قرار گرفته، نه تنها فرآیند پرهیز از لذت‌ها و تعلقات مادی است، بلکه تلاشی عمیق برای تمرکز بر زندگی معنوی محسوب می‌شود. زاهد، فردی است که با آگاهی کامل، دنیای مادی را کنار گذاشته و به سوی رشد معنوی خود حرکت می‌کند. این شخص، از طریق تقویت و پرورش روابط دینی و معنوی خود، به دنبال درکی عمیق‌تر از حقیقت و معنای واقعی زندگی است. این روند نه تنها به خودشناسی و فهم بهتر از ارزش‌های اخلاقی کمک می‌کند، بلکه سبب می‌شود

و ترک لذت‌های غفلت‌زای دنیوی، فطرت آدمی را پر فروغ ساخته، زمینه رشد فطری و دین باوری را تقویت می‌کند. همچنین در قرآن کریم در مورد قوم عاد، به صورت استفهام انکاری، رفاه کاذب و بیهوده را مانع حق‌پذیری و عدم اطاعت از رسول اکرم(ص) معرفی نموده است: **أَتَعْبَثُونَ آيَةً رَّيْعٍ بِكُلِّ تَبْنُونٍ** (شعرا، ۱۲۸). تفسیر نور یکی از پیام‌های این آیه را چنین دانسته است که تمدن و رفاه کاذب عامل غرور و مانع حق‌پذیری است (قرائتی، ۱۳۸۳، جلد ۸، صفحه ۳۴۸).

ب- آسودگی خاطر

انسان‌ها همواره به دنبال راحت طلبی و آسودگی خاطر هستند. هر کسی برای تحصیل آن، به نحوی کوشش می‌کند گاهی به وسیله مقام، مال و یا تجملات و گاهی هم به وسیله ظلم کردن به دیگران به دنبال آرامش و آسایش است. درحالی که با دو مقدمه زیر به روشنی می‌توان به آسودگی و آرامش خاطر حاصل از زهد و ساده زیستی دست یافت:

۱. قرآن کریم یاد خدا را تنها عامل آرامش قلوب بیان کرده، می‌فرماید: **أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** (رعد:

۲۸)

۲. یاد خداوند متعال حق است. بنابراین هر قدر که انسان دلبستگی به دنیا و تجملات آن نداشته باشد، یاد خدای او بیشتر خواهد بود؛ زیرا چنانچه عدم رعایت ساده زیستی و روی آوردن به زندگی دنیا موجب غفلت از حق و گاهی مبارزه با آن می‌شود.

نتیجه آنکه کسانی که ساده زیستی را رعایت می‌کنند، به راحتی می‌توانند خدا را یاد کنند و به آرامش برسند. در حالی که زیاده روی در استفاده از لذایذ، پذیرش حق و پرستش آن را سخت و گاهی غیرممکن می‌کند. البته این امر نسبی است و هرچه ساده زیستی بیشتر باشد، حق‌پذیری و به تبع آن، یاد خدا و آسودگی خاطر بیشتر خواهد شد.

پ- شناخت عیوب دنیا

انسان‌های ساده زیست، به دلیل اینکه دارای حب و علاقه افراطی به دنیا نیستند، با نگاهی دقیق، عیب‌ها، پستی‌ها و بلندی‌های عبور از دنیا را شناخته و به راحتی مسیر هدایت به رشد را طی کرده و به موفقیت دست می‌یابند. در قرآن کریم علاقه‌مندی به دنیا که دقیقا در مقابل زهدورزی نسبت به دنیاست را عامل زیبا شدن عیوب و زشتی‌ها دانسته است. به عبارت دیگر، برای اهل دنیا، عیوب آن، اصلا عیب و زشتی به شمار نمی‌آید.

ت- تحصیل عزت نفس

یکی از آثار ساده زیستی، تحصیل شخصیت و عزت نفس است. هر انسانی سعی می‌کند آن را به هر نحوی به دست آورد. اگر زهد و ساده زیستی الگوی زندگی قرار بگیرد، چشم‌داشت به مردم و مال دیگران، که موجب ذلت انسان است، رو به کاهش می‌رود. چنین فردی همواره در محضر خداوند و در نظر دیگران عزیز، سرافراز و پایدار در مصائب خواهد بود و به صبر جمیلی به واسطه این عزتمندی دست خواهد یافت.

قرآن کریم رفاه‌طلبی، زیاده‌خواهی در نعمت‌ها و نداشتن روحیه ساده زیستی بنی‌اسرائیل را عامل خوار شدن آنان می‌داند. بنابر نظر مفسران، خداوند متعال این مهر ذلت را به خاطر رفاه‌طلبی آن‌ها بر آنان زده است. چنانچه می‌فرماید: ای موسی! هرگز حاضر نیستیم به یک نوع غذا اکتفا کنیم! از خدای خود بخواه که از آنچه زمین می‌رویاند، از سبزیجات و خیار و سیر و عدس و پیازش، برای ما فراهم سازد ... و ذلت و نیاز، بر پیشانی آن زده شد (بقره: ۶۱). در تفسیر نور ذیل آیه آمده است: رفاه طلبی، زمینه ذلت و خواری است (قرائتی، ۱۳۸۳، جلد ۱، صفحه ۱۲۵).

ث- دوست داشتن مومنان

خداوند متعال در قرآن کریم به حب داشتن نصارا و پیروان مسیح(ع) نسبت به مومنان اشاره نموده، وجود علم، زهد و عبادت و عدم استکبار را سه نشانه مسلم این دوستی بیان می‌کند. چنانچه می‌فرماید: لَتَجِدَنَّ أَشَدَّ النَّاسِ عَدَاوَةً لِلَّذِينَ آمَنُوا الْيَهُودَ وَالَّذِينَ أَشْرَكُوا وَ لَتَجِدَنَّ أَقْرَبَهُمْ مَوَدَّةً لِلَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ قَالُوا إِنَّا نَصَارَى ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ قِسِيَّيْنِ وَ رَهْبَانًا وَ أَنَّهُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ (مانده: ۸۲) آری! نصارا کسانی هستند که حق را پذیرفتند

و نسبت به مومنین حب ورزیدند که راز حقیقی و اساسی آن در زهد ورزیدن و ترک دنیاست. در تفسیر نمونه "رهبانا" به معنای تارک دنیا آمده و همین عدم دلبستگی به دنیا و ترک آن را راز حق‌پذیری و دوست داشتن مومنان دانسته‌اند (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۶۲، جلد ۵، صفحه ۵۶)

ج- درک وضعیت محرومان

زهد و ساده زیستی بستر مناسب و راحتی را برای درک وضعیت محرومان و مستمندان و همدردی با ایشان فراهم می‌کند. بدون داشتن زندگی ساده، این همدردی بسیار دشوار و حتی گاهی غیرممکن است. اگر افراد جامعه، بخصوص مدیران و رهبران جامعه زندگی ساده‌ای را برگزینند، هم درد و رنج محرومان را لمس می‌کنند و هم با آنان همدردی کرده‌اند. از این رو، حضرت علی (ع) می‌فرمایند: اگر می‌خواستم می‌توانستم از غسل خالص و مغز گندم و بافت ابریشم برای خود خوراک و پوشاک تهیه کنم، اما هرگز هوا و هوس بر من چیره نخواهد شد و حرص و طمع مرا به گزیدن خوراک‌ها نخواهد کشید. در حالی که ممکن است در سرزمین حجاز یا یمامه کسی باشد که حسرت گرده نان برد و یا هرگز شکمی سیر نخورد. آیا من سیر بخوابم و پیرامونم شکم‌هایی باشد از گرسنگی به پشت دوخته و جگرهای سوخته؟ (نهج البلاغه، ۱۳۷۹، ن ۴۵)

۶. نتیجه‌گیری

در دنیای امروز که مصرف‌گرایی و تجمل‌گرایی به شدت افزایش یافته و به عنوان یکی از معیارهای اصلی موفقیت و رضایت شناخته می‌شود، مفاهیم زهد و ساده‌زیستی به عنوان راهکاری معنادار و پایدار برای مقابله با این روندهای مخرب اجتماعی و فردی ظهور یافته‌اند. این تحقیق نشان داد که ساده‌زیستی نه تنها به عنوان یک سبک زندگی، بلکه به عنوان یک فلسفه عمیق و جامع برای بهبود کیفیت زندگی فردی و اجتماعی مطرح است. از منظر فردی، ساده‌زیستی به کاهش استرس‌ها و اضطراب‌های ناشی از فشارهای مالی و اجتماعی کمک می‌کند. افرادی که این سبک زندگی را می‌پذیرند، از رضایت شخصی و آرامش روحی بیشتری برخوردارند و توانایی بیشتری برای مقابله با چالش‌های روزمره زندگی دارند. این افراد با تمرکز بر ارزش‌های معنوی و روابط انسانی به

جای مادیات، به رضایتی عمیق تر و پایدارتر دست می‌یابند. از این رو، ساده‌زیستی می‌تواند به عنوان یک استراتژی مؤثر برای بهبود سلامت روانی و افزایش تاب‌آوری در برابر فشارهای زندگی مدرن مطرح شود. از منظر اجتماعی، زهد و ساده‌زیستی می‌توانند به کاهش نابرابری‌های اقتصادی و تقویت ارزش‌هایی نظیر همدلی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی کمک کنند. از این رو، زهد و ساده‌زیستی نه تنها به عنوان راهکارهای فردی بلکه به عنوان بخشی از یک راهبرد جامع برای بهبود وضعیت جوامع در عصر حاضر شناخته می‌شوند که می‌توانند به طور چشمگیری به بهبود کیفیت زندگی انسان‌ها کمک کنند. پذیرش و ترویج این مفاهیم می‌تواند به کاهش مصرف‌گرایی مفرط، افزایش رضایت شخصی و اجتماعی، و ایجاد جوامعی پایدارتر و همدل‌تر منجر شود. با درک و پیاده‌سازی اصول ساده‌زیستی و زهد، می‌توانیم به سوی آینده‌ای روشن‌تر و متعادل‌تر حرکت کنیم که در آن نه تنها فرد، بلکه کل جامعه از مزایای آن بهره‌مند شود.

۱. ابن فارس، احمد (۱۳۹۰)، ترتیب مقایس اللغه، ترتیب و تنقیح سعیدرضا علی عسگری و حیدر مسجدی، چاپ دوم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
۲. حرعاملی، محمد بن حسن (۱۳۸۵)، سیره نبوی منطق عملی، چاپ دوم، تهران، دریا
۳. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۷۵)، الفاظ قرآن، ترجمه سید غلامرضا خسروی حسینی، چاپ دوم، تهران، مرتضوی
۴. رهبر، حبیب الله (۱۳۹۳)، زهد و ساده زیستی، نشر قیام
۵. زاهدی، عبدالرضا (۱۳۹۲)، زهد و ساده زیستی و نقش آن در رشد فردی و اجتماعی از منظر آیات و روایات، معرفت اخلاقی چاپ دوم.
۶. صفایی، نهضت (۱۴۰۱)، ساده زیستی و مظاهر آن از منظر قرآن، مقاله کنفرانسی
۷. طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۷۴)، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، چاپ پنجم، قم، جامعه مدرسین
۸. طریحی، فخرالدین (۱۳۹۵ قمری)، مجمع البحرين، تحقیق احمد حسینی، تهران، کتابخانه مرتضوی
۹. قرائتی، محسن (۱۳۸۳)، تفسیر نور، چاپ یازدهم، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن
۱۰. مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۴ قمری)، بحار الانوار، بیروت، موسسه الوفاء
۱۱. مطهری، مرتضی (۱۳۸۲)، سیری در نهج البلاغه، تهران، صدرا
۱۲. مکارم شیرازی و دیگران، ناصر (۱۳۶۲)، تفسیر نمونه، چاپ هیجدهم، تهران، دارالکتب الاسلامیه
۱۳. نهج البلاغه (۱۳۷۹)، ترجمه محمد دشتی، قم، مشهور
۱۴. قهرمانی فرد، کامیار (۱۳۸۸). جهانی شدن مصرف گرایی و نقش سازمان های حمایتی در اصلاح الگوی مصرف. همایش بررسی راهبردهای و راهکارهای اصلاح الگوی مصرف در کمیته امداد امام خمینی (ره).
۱۵. رنجبر و دیگران، علی (۱۴۰۲)، ساده زیستی از منظر قرآن با تاکید بر حوزه دینی و مذهبی، اولین همایش بین المللی علوم سیاسی، حقوق و حوزه های دینی و مذهبی با رویکرد نگاهی به آینده
۱۶. معین، محمد (۱۳۷۵)، فرهنگ فارسی، تهران، امیرکبیر