



شاد زیستن با ساده زیستن فرقی ندارد

اضافی‌های زندگی‌ات را بتکان

■ مهدیه عربیه

ساده‌زیستی، واژه‌ای است که مأنوس بودن با آن یکی از رموز خوشبختی در زندگی انسان است. کلمه‌ای که باید آن را فراتر معنی کنیم، شاید به معنی «اصل» بودن، خیلی‌ای از مردم ما اصولی را در زندگی گم کرده‌اند یا به دنبال آن نرفته‌اند که شاید

■ زندگی‌را سخت نگیریم

اصلی که از هزار سال قبل توسط پیامبر اسلام (ص) پایه‌گذاری و به نسل امروز منتقل شده در کوتاه‌ترین بیان آن به این شکل بود:«زندگی‌را سخت نگیرید.»اذهان امروز پس از سسپری کردن اتفاقاتی بزرگ در قرن‌های ۱۹ و ۲۰ میلادی به سختی پذیرای خلوتی و سادگی در زندگی هستند. این دسته از مردم روحیه خود را در شلوغی‌هایی که به دست خود خلق کرده‌اند و کاملاً مصنوعی هستند حفظ می‌کنند. مصداق این مسورد از روحیات را اکثر ما در اطراف خود دیده‌ایم، خانه‌های شلوغ و پر سر و گله‌های اعضای خانواده از کمبود فضا در منزل و بعضاً نوعی بیماری ناهنجاری که در حال اپدیمی شدن به خصوص در سطح پایتخت است که آن لذت بردن از ترفیخ‌های سنگین شهر تهران است. این افراد در محیط‌های خلوت و بکر دچار اختلال‌های ذهنی، اضطراب‌های کاذب، ضعف در تصمیم‌گیری و خیلی مشکلات دیگری می‌شوندچراکه مسیر سادگی را برای خود انتخاب نکرده‌اند.

■ یک خانواده فقیر همه خوشبخت

پیش فرض زندگی ساده و ساده‌زیستی برای آن دسته از کسانی که آن را درست درک نکرده‌اند بیشتر شبیه به فقر و نگاه صوفیانه به زندگی است. در حالی که چه به لحاظ روانشناسی و چه جامعه‌شناسی ساده‌زیستی را باید زندگی مملو از دادوستد عشق نسبت به افراد و محیط پیرامون با امکانات در اختیار تعریف کرد. حال به یک زندگی ساده نگاه کنیم، خانواده‌ای فقیر چهار نفره که فاقد وسیله نقلیه هستند،

■ احسان آبتنی

در زندگی مومنان برخی گناهان پیه‌گونه‌ای نامحسوس وجود دارد که بعضاً به خاطر بی‌توجهی آنان سبب سلب توفیق شده و عوارض ناشی از آن گناه برای آنان مشهود می‌شود. یکی از این گناهان که در زندگی آثار سوء‌فراوانی دارد اسراف و تبذیر است. در اینکه اسراف یکی از گناهان کبیره است تردیدی وجود ندارد و منابع دینی به شدت در مورد این گناه سخن گفته‌اند. خداوند متعال نیز در قرآن اسرافکاران را برادران شیطان معرفی می‌کند.
خداوند در قرآن می‌فرماید: اسراف مکن و مال خودت را برکنده نساز، به درستی که اسراف‌کنندگان برادران شیاطین هستند (و در دوزخ با ایشان قرین‌اند) و شیطان به پروردگارش (و نعمت‌های بی‌پایان او) سخت (منکر و) کفران کننده‌است. عتاب در این آیه به روشنی نشان از قبیح بالای اسراف دارد، چراکه جایگاه شیطان در درگاه خداوند به خوبی معلوم بوده و یقیناً اخوت با چنین موجودی نشان از هم‌سنخی با او دارد و کیست که علاقه‌مند به نسبت با شیطان باشد؟
■ ■ ■

اگر چه اسراف بسیار مورد ابتلاست ولی متأسفانه شاید به خاطر تغییر سبک زندگی باعث شده ما برخی موارد را اسراف ندانیم! البته باید توجه کنیم که کم بودن کمی گناه سبب نمی‌شود از لحاظ کیفی گناه، گناه نباشد و اثرات خود را نگذارد و چه بسا در روایات آمده است که کوچک شمردن و استخفاف گناه خود از گناهان کبیره است.

به عنوان مثال هنگام غذا خوردن، خرده‌های نان و دانه‌های برنج در سفره و بشقاب باقی می‌ماند، مواد غذایی که قابل خوردن بوده و می‌توان آنها را مورد استفاده قرار داد اما دور ریخته می‌شوند! اثر این گناه کجا دیده می‌شود؟وقتی شهرداری اعلام می‌کند یکی از هزینه‌های سرسام آور شهری در جمع آوری زباله

در آمد متوسطی دارند واز امکانات موجود برای رفح نیاز

استفاده می‌کنند. این خانواده در نگاه اول شاید بسیار مصیبت‌زده به نظر برسنداما همین خانواده با کمترین هزینه و با استفاده از وسایل حمل‌ونقل عمومی در حالی که هر کدام از اعضا قسمتی از وسایل یک‌کنیک را با خود حمل می‌کنند برای تفریح به یکی از پارک‌های بزرگ شهر می‌روند، ساعت‌هایی را که در آنجا سپری می‌کنند، به دلیل عدم‌انتیادروانی نسبت به وسایل ارتباط جمعی وشیکه‌های اجتماعی برای یکدیگر وقت می‌گذارند واز «هر کنار هم بودن» لذت می‌برند. اگر ساده‌زیستی درست معنی شده باشد به دنبال آن شادی و نشاط را برای اعضای یک خانواده به همراه خواهد داشت، خانواده‌ای که به خاطر دنبال کردن این مسیر صحیح همواره حامی یکدیگر در مسائل گوناگون هستند. رهایی از افسرگی ناشی از احساس تنهایی و خیلی مشکلات روحی روانی که با همین ساده‌زیستی صحیح و اصولی از بروزش جلوگیری می‌شود. حال خانواده‌های چهار نفره، دارای وسیله نقلیه، در آمد خوب و وابسته به انواع تکنولوژی‌های روز را تصور کنید. این خانواده در نگاه اول بسیار خوشبخت وتوانمند در بهره‌بردن از تمام لذات زندگی به نظر می‌رسنداما هر کدام ازاعضابه دنبال نقطه‌ای است که در دختش آن جا خوشحال‌تر و شادتر خواهد بود.

به دلیل اینکه تعریف هر کدام از آنها از شادی با دیگری متفاوت است و در نگاهی بالاتر خوشحالی را فردی و نه در کنار هم معنی کرده‌اند!چرا اختلاف می‌شوند. در طول سفر فردی که محل مورد نظر وی برای سفر انتخاب شده بسیار خوشحال است، مابقی افراد سر در دستگه‌های دیجیتال خود(موبایل، تبلت، لپ‌تاب و…) دارند و با دنیایی مجازی مرتبط هستند و یکدیگر را فراموش کرده‌اند. در مقصد نیز این روند ادامه دارد و حس همکاری راچیز است،چراکه خانواده ساده‌زیست اول دچار مشکل شده این است که شلوغی را جایگزین سادگی کرده است. رهایی از خیلی قیدوبندهای بی‌مورد که بی‌جهت آنها را به عنوان اصل در زندگی فرض کرده ایم، در‌های خوشی و شادی را به روی زندگی ما باز می‌کند. شاد بودن همانطور که اس‌رطو هزاران سال قبل گفته معنی و مفهوم زندگی است. یکی از راهایی می‌توان شاد زیستن را تجربه کرد نیز همین انتخاب ساده‌زیستی وسخت‌گرفتن‌های بی‌مورد است.

■ چند پیشنهاد ساده برای ساده‌زیستن

امروز مسائل و مواردی که چندان کاربردی در زندگی‌های ما ندارد جایگزین مسائل ضروری و پر اهمیت شده‌اند. خیلی افراد هستند که برای داشتن زندگی پرزرق و برق‌تر، چیزهایی را فادما می‌کنند که بعدها به ارزش شان پی می‌برند!ما باید به این افراد گفت که زندگی در شلوغی و عجله کردن نیست بلکه در اندیشیدن و خلق کردن و ایجاد ارتباط با همنوعان



خشک شده انار خواص دارویی فراوانی دارد و پوست این میوه دور ریخته می‌شود، بدون آنکه از نعمت‌ها و برکات آن استفاده کنیم!

هسته‌های بسیاری از میوه‌ها مانند هندوانه ، طالبی و... در روایات نیز آمده است هر آنچه قابل استفاده است اگر از آن استفاده نشود اسراف محسوب می‌شود. چنانچه امام صادق (ع) می‌فرماید: جز این نیست که خداوند میوه‌روی را دوست و اسراف را دشمن می‌دارد. حتی دیوانه‌ان خسته خرما را، زیرا آن هم به کار می‌آید. مثل ریختن ته مانده آبی که قابل خوردن است. کمترین حد اسراف دور ریختن ته مانده غذای ظرف و ناچیز شمردن جامه تن و دور افکندن هسته میوه است. در آن زمان هسته خرما مورد استفاده بوده است اما امروزه بسیاری از چیزهایی که بی‌توجه تبدیل به زباله می‌کنیم قابل مصرف هستند. به عنوان نمونه پوست

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

دغدغه‌های بی‌پایان زندگی تجملاتی

چی بخیریم، چی بیوشیم، چی بخوریم؟

■ آسیه کلایی

زندگی در این دنیای رنگارنگ قوانین و اقتضانات خودش را دارد، دلمشغولی‌ها و درگیری‌هایی که انسان را از اصل زندگی باز می‌دارد، مناسباتی که به ما دیکته می‌کنند چگونه زندگی کنیم و گاهی جز سخت کردن و طاقت‌فراسا کردن زندگی نتیجه دیگری ندارند، اما بهتر است اینگونه بگوییم، این خود ما ایم که شرایط را برای هر کاری آفقدر سخت می‌کنیم که هم زندگی خودمان دشوار تر می‌شود و هم برای نسل آینده رسم و رسومات دست و پاگیری را به ارث می‌گذاریم. در واقع هر چه از ارزش‌های انسانی فاصله می‌گیریم این شرایط سخت‌تر می‌شود تا جایی که شیرینی‌ها و خوشی‌های زندگی مثل عروسی‌ها، مهمانی‌ها و جشن‌ها تبدیل می‌شوند به مراسم‌های دشواری که تهیه و برگزاری آنها سراسر سختی، خمودگی و استرس است. اینها همه به این خاطر است که اصل مهمی را فراموش کرده‌ایم و شاید نسل جدید ما حتی فرصت آموختن آن را هم نداشته و آن ساده‌زیستن یا همان ساده‌زیستی است.

ساده‌زیستی اصلی است که زندگی را هم برای ما و هم دیگران آسان‌تر و شیرین‌تر می‌کند. بازگو کردن خاطرات جوانان و مردمانی که از لحاظ زمانی با ما فاصله‌ای نداشته‌اند ولی نگاه عمیق آنها به زندگی و سبک زندگی اسلامی، زندگی را برای آنها و اطرافیانشان سراسر از خوبی می‌کرد تا جایی که هر انسانی با هر سلیقه‌ای نمی‌تواند جز به بزرگی از آنها یاد کند، تلنگری است که همه ما به آن نیازمندیم. یقیناً قناعت که از ارکان اصلی ساده‌زیستی است چنین خاطرات عزتمندانه‌ای را به‌جا می‌گذارد. ساده‌زیستن و در دیگر ظاهر نشدن برای انسان رهایی به بار می‌آورد و این رهایی همان چیزی است که انسان امروز با تمام وجود به آن نیازمند

است. صدقایی‌تسر می‌توان اینگونه گفت که ساده‌زیستن، من و شما را از دغدغه‌های پر استرسی که همه حاصل مسائل فرعی مانند اینکه چه بیوشیم، چه بخوریم و کجا برویم که در برابر زندگی‌های تجملاتی دیگران کم نیابوریم، نجات خواهد داد. صد البته که آراستگی، رفاه و آسایش معایرتی با ساده‌زیستن ندارد بلکه تعریف اسلام از ساده‌زیستی تعریفی جامع است که آراستگی، لذت، آسایش و قناعت را همراه هم می‌داند و بین ساده‌زیستی و فقر تفاوت قائل است.

هر انسانی برای بهتر زیستن و برای کسب درآمد حلال باید تلاش و کوشش داشته باشد و از حلال‌های خداوند لذت ببرد ولی آیا



« اینطور نیست که انسان خیال کند که شیطان ابتدا می‌آید به آدم می‌گوید که بیا و برو طاعتی شو، این را نمی‌گوید. قدم به قدم انسان را پیش می‌برد، و جب به وجب انسان را پیش می‌برد.

امروز اینکه اشکالی ندارد. اگر جلوبیش را گرفتید، طمعش بریده می‌شود و اگر جلوبیش را نگرفتید، فر دایک قدم دیگر جلو می‌رود.» بنا بر فرمایش امام (ره) از ابتدا باید جلو نفس و خواهش‌های آن ایستاد. ایشان به صراحت می‌فرمایند: «با زندگی‌اشترافی و مصرفی نمی‌توان ارزش‌های انسانی – اسلامی را حفظ کرد.»

ساده‌زیستی، قناعت و استفاده از نعمات حلال الهی در قرآن کریم اینگونه بیان شده است:
وَ لَا تُفْسِدُوا مَالَكُمْ فِی الْاَمْوَالِ وَ الِاَوْجَانِ مِنْهُمُ زُهْرَةٌ الْحَیَآةِ الدُّنْیَا لَنْفُسِهِمْ فِیهِ وَ رُزُقٌ مُّصَفًّوًا ثُمَّ یُکُونُ حِطَامًا وَ فِی الْاٰخِرَةِ عَذَابٌ شَدِیدٌ وَ مَغْزَفَةٌ مِنَ اللّٰهِ وَ رِضْوَانٌ وَ مَالِحِیوةٌ الدُّنْیَا اِلَّا مَتَاعٌ الْعُرُوْرُ: «بدانید زندگی دنیا تنها بازی و سرگرمی و تجمل‌پرستی و فخرفروشی است. میان شما و اقرون طلبی در اموال و فرزندان را در شگفتی فرو می‌برد، سپس خشک می‌شود به گونه‌ای که آن را زردرنگ می‌بینی سپس تبدیل به کاه می‌شود و در آخرت، عذاب شدیدی است با مغفرت و رضای الهی (و‌ابه‌ه حال) زندگی دنیا چیزی جز متاع فریب‌نیست.»

د

ساده‌زیستن، من و شما را از دغدغه‌های پر استرسی که همه حاصل مسائل فرعی مانند اینکه چه بیوشیم، چه بخوریم و کجا برویم که در برابر زندگی‌های تجملاتی دیگران کم نیابوریم، نجات خواهد داد. صد البته که آراستگی، رفاه و آسایش معایرتی با ساده‌زیستن ندارد بلکه تعریف اسلام از ساده‌زیستی تعریفی جامع است که آراستگی، لذت، آسایش و قناعت را همراه هم می‌داند و بین ساده‌زیستی و فقر تفاوت قائل است

لازم است که این لذت با گناهانی مثل اسراف، تجمل‌گرایی، فخر فروشی و... همراه باشد؟
امام علی (ع) ساده‌زیستی پیامبر(ص) و زندگی او را اینگونه توصیف می‌کند: «پیامبر(ص) از دنیا چندان نخورد که دهان را پر کند و به دنیا با گوشه چشم نگر نیست، دو پهلویش از تمام مردم فرورفته‌تر و شکمش از همه خالی‌تر بود، دنیا را به او نشان دادند، اما نپذیرفت…»

« ساده‌زیستی دارای مراتبی است که با توجه به شخصیت و شأنیت افراد متفاوت است به طوری که لزوم ساده‌زیستی در مسئولان از شدت بیشتری برخوردار است و قطعاً هر چه مسئولیت‌ها سنگین‌تر شود، ساده‌زیستی واجب‌تر می‌شود.

امام علی (ع) می‌فرماید: «بر پیشوایان حق است تا می‌توانند خود را به حال فقیرترین مردم درآورند، تا فقیر به فقرش راضی باشد.»

امروزه تناقض‌هایی به اشتباه در میان ما نشر پیدا کرده‌اند که در صورت عدم برخورد علمی و درست با آن، با یک ناهنجاری روانی بزرگ به نام «توقعات بی‌جا» روبه‌رو خواهیم شد. مسئله‌ای که در نقطه مقابل خوشبختی قرار دارد و علاج این واقعه چیزی جز ساده‌زیستی نیست.

البته این بار در جریان زندگی واقعی خود، به وسیله چند مورد از کارهای زیر می‌توانید سراغ زندگی ساده و دوست‌داشتنی بروید:
اگر منزلی شلوغ و درهم‌دارید ذهن شما هم به تبع آن به همان شکل در خواهد آمد. از شر وسایلی که نیاز ندارید خلاص‌ش شوید. صبح‌ها کمی زودتر از خواب بیدار شوید تا زمان کافی برای اندیشیدن ونوشن داشته باشید!صح‌های پر ارامش را در زندگی خود همیشگی کنید.
از چیزیز یک ماه دل بکنید و ببینید آیا آن را واقعاً می‌خواستید یاخیر؟ این کار را درباره خیلی چیزهای اطراف خود امتحان کنید، بعداز مدتی خواهید دید دختنتان از موارد بی‌فایده‌حالی‌شده است. خرید کردن تفریحی را رها کنید، وقت و پول خود را جای درست هزینه کنید.

برای خود آشپزی کنید، درست کردن و خوردن غذا برای شما لذتبخش خواهد بوده استفاده از غذاهای حاضر ی

زندگی بدون بازی‌های کلمپیوتری وشک‌ه‌های مجازی تابه امروز جان کسی را نگرفته‌است، می‌توانید استفاده از آنها را محدود کنید. برای داشتن زندگی پرزرق و برق‌تر، چیزهایی را فادما می‌کنند که بعدها به ارزش شان پی می‌برند!ما باید به این افراد گفت که زندگی در شلوغی و عجله کردن نیست بلکه در اندیشیدن و خلق کردن و ایجاد ارتباط با همنوعان زندگی‌های بی‌مورد است. در بروز احساسات مثبت و کسب انرژی‌های خوب است. ساده‌زیستی می‌تواند اذهان ما را از آشفتگی‌هایی که با خودمان خالق آن هستیم یا از جانب دنیا ی پیرامون بر ما تحمیل شده رها کند و به شادی و خوشی که فکر می‌کنیم فقط در تخیلات وجود دارد برسیم،

نگاهی به اسراف‌های ریز و درشت در زندگی ما

سه‌م گنجشک‌ها را دور نریزیم



است و اگر هر شهروند روزانه مقدار کمی از تولید زباله خود را کم کند سالانه مبلغ قابل توجهی در بیت‌المال هزینه می‌شود، متوجه نمودار اسراف در زندگی شهری امروز می‌شویم.

هسته‌های بسیاری از میوه‌ها مانند هندوانه ، طالبی و... در گذشته حتی پسماندهای غذای نیز خوراک حیواناتی مانند مرغ و خروس می‌شد، اما امروزه مثلاً وقتی یک کاسه ماست خورده می‌شود اندازه یک قاشق ماست در ظرف می‌ماند و ما بی‌توجه به آن مقدار از مواد غذایی را دور می‌ریزیم و اگر هم کسی خواهد به نحوی