

#### سبک تعالی



درس ساده‌زیستی در مکتب شهید سلیمانی

## سبکبار و سبکبال!

- حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ\***

جهانیان در قاب تلویزیون و رسانه‌ها چهره مردی را مشاهده کردند که به عنوان اسطوره‌ای بی‌بدیل و قهرمانی ملی فکر همه را به خود مشغول کرد. همه او را با نام سیه‌بد شهید حاج قاسم سلیمانی می‌شناسند، اما درون این عنوان و بالاخص در شخصیت این بزرگ‌مرد رمزی نهفته است که باعث شده محبوب و سردار دل‌ها شود و شایسته احترام قرار گیرد. این رمز، ساده‌زیستی و قناعت است. بی‌تردید زیست‌ساده یکی از بزرگ‌ترین رموز محبوبیت سلیمانی است، او در هر زمان و هر مکانی که احساسی می‌کرد باید دردی از دردهای مردم را با محبتش درمان کند، بلافاصله حضور پیدا می‌کرد، اما نه حضور تشریفاتی بلکه حضوری ساده، بی‌ریا، بی‌آلایش و متواضعانه. تصاویر در آغوش کشیدن کودکان و بازماندگان مدافعان حرم همراه با نوازش دست‌های پدرا نه بر سر آنان پرده از روحیه‌ای ساده و بی‌آلایش برداشت و همه را مجذوب این خلق و خو کرد.

- سردار ساده‌زیست، محبوب دل‌ها شد**

بی‌شک هرچه انسان تجملاتی‌تر باشد، وابستگی او بیشتر می‌شود. مگر می‌شود انسانی از لحاظ مادی چشم و دلش سیر باشد، اما قلبش مشغول نباشد؟ برخی انسان‌ها اینطور هستند، هر چه تجملات در زندگی آنان بیشتر شود، روحیه آنان نیز تغییر می‌کند، چراکه وقتی این تجملات زیاد شد، حداقل یک اتفاق در درون انسان ایجاد می‌شود و آن اینکه باعث می‌شود فاصله او از خودش نیز بیشتر شود. حتی فاصله او از نظر عاطفی با همسر، فرزند، دوست، آشنا و هر کسی که با او معاشرت می‌کند، زیاد شود؛ چون در برابر آنان نوعی خودشیفتگی را در هر حالی و حالتی که باشد، ابراز می‌کند. بدین معنا که به خاطر داشته‌های خود ارزش خود را فراموش و فکر می‌کند ارزشش در این تجملات است. در حالی که ارزش انسان به مادیات نیست، بلکه به روحیات و خلق‌وخوی اوست. آیا سردار متواضع ما به خاطر ثروت و تجملات محبوب شد؟اگر اینطور بود که باید قارون‌ها بیشتر محبوب می‌شدند!این ساده‌زیستی و عدم وابستگی به تجملات، قاسم سلیمانی را محبوب کرد. یکی از مسئولان نیروی قدس سپاه پاسداران پس از شهادت سلیمانی معترف شد که این بزرگ‌مرد ریالی به



**قطعاً جسم و روح و روان فرد زاهد آرام خواهد بود، اگر دل او به مادیات وابسته نباشد! آرامش خواهد داشت اگر دنبال زیاده‌خواهی نباشد. سردار سلیمانی نمونه بارز این مدعا بود. او برای داشتن بیشتر حرص نزد، بلکه ثبات و رسیدن هرچه زودتر به آرزوی دیرینه‌اش شهادت، ولع داشت!**

#### راهنما

ساده‌زیستی در سیره رسول خدا(ص)

## کم خرج بود و با اندک به سر می‌برد



قلب خویش از دنیا روی گرداند و پیاد آن را در خاطر خود میراند و دوست داشت که زینت دنیا از او نهان بماند.»(نهج البلاغه، خطبه ۱۶۰)

امیرالمؤمنین (ع) همچنین درباره ساده‌زیستی پیامبر(ص) در هنگام استراحت می‌فرماید: «رسول خدا چیزی زیر ایشان نبود.» (بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۲۲۵) و در سیره ایشان نقل گردیده‌است: «هیچ‌گاه به بستری که برای او در نظری می‌گرفتند تا بنشیند یا بخوابد، خرده نمی‌گرفت. اگر چیزی پهن می‌کردند، روی آن می‌خوابید و اگر پهن نمی‌کردند، روی زمین می‌خوابید.» (مهجه البيضاء، ج ۴، ص ۱۲۹)

امام باقر (ع) درباره ساده‌زیستی رسول خدا (ص) به هنگام تناول غذا می‌فرماید: «به هنگام خوردن غذا، در

## سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۸۴۷۱



وقتی کسی به دنبال ساده‌زیستی و زندگی ساده باشد، بیشتر می‌تواند درد نیازمندان را درک کند آرامشی که در وجود سرسرد دل‌ها دیدیم، به خاطر این بود که دل به مادیات و زندگی تجملاتی نبسته بود. تنها به معبودش دلپسته بود. سبکبار و سبکبال!

برقش نشویم و در گیر و دار مادیات گرفتار نباشیم.

- ساده‌زیست‌ها زود به مقصد می‌رسند**

انسان‌هایی که ساده‌زیستی و قناعت را در زندگی برای خود برگزیده‌اند، به اهداف تعالی خود می‌رسند، چراکه آنان هر چیزی را به جای خود استفاده می‌کنند و هر هزینه‌ای را در مسیر خود به کار می‌برند. به عنوان مثال، از نشانه‌های انسان اسراف‌کار این است که تحت تأثیر رسوم، عادت و رفتار دیگران مجاز خود را مدیریت می‌کند، چه بسا در بعضی از نیازهای ضروری خود به تعبیر عامیانه آن مانده است! اما بسرای اینکه از قافله تجمل‌گرایان عقب نماند، باید خود را مثل آنان کرد.

در بعضی از مراسم‌ها خود را مقید و لباسی نو بر تن می‌کند تا از دیگران کم نیاورد!ا پس برای هر مجلسی لباسی نو می‌خرد. در حالی که می‌توانست با لباسی عادی هم در این مجلس حاضر شود. وقتی این روحیه در وجودش باشد تشخیص نیاز اصلی و فرعی یا ضروری و غیر ضروری در زندگی را از دست می‌دهد و به آنچه می‌خواهد، نخواهد رسید!

اینجاست که امیر بیان، حضرت علی(ع) می‌فرماید: در زندگی ساده و سبکبار باشید تا به راحتی به مقصد برسید. آیا شهید سلیمانی به خاطر ساده‌زیستی و سبکباری به مقصد و سر منزل مقصود نرسید؟ او سبکبار بود در مادیات که در معنویات سبکبار رفت و حسرتی بر دل‌ها نهد. این درس ساده‌زیستی در مکتب سلیمانی است. آیا نباید درس ساده‌زیستی را از این سردار دلاور آموخت؟ انسان‌های ساده‌زیست آرام هستند. انسان‌های ساده‌زیست با همان چیزی که دارند، زندگی می‌کنند. به همان امکاناتی که دارند، راضی‌اند. بعضی‌ها هستند که از نظر مادی بی‌نیازند، اما آرامش ندارند، چراکه آنان آرامش را در مادیات و امور دنیوی جست‌وجو می‌کنند، اما انسان‌های قانع می‌دانند آرامش داشتن به روح و روان‌شان بستگی دارد. به خاطر همین سعی می‌کنند از آنچه دارند،

- سپها سپهری**

ساده‌زیستن یک هنر بسیار بزرگ و باارزش برای بشر است. اصولاً اغلب انسان‌های خوب چیزهای ساده را دوست دارند. ساده‌زیستی به زندگی بشر معنا و مفهوم می‌دهد، اما گرایش به تجملات و ریخت و پاش و اسراف آدمی را از سبک و اصول زندگی ایرانی – اسلامی دور می‌کنند. آدمی با ساده‌زیستی به نشاط و آرامش روحی – روانی می‌رسد.



ساده‌زیست‌ها هر چیزی را همانطور که هست با کمترین تغییر ممکن می‌پسندند. آنها زیبایی را در سادگی می‌بینند، هر چند هم که با دنیا و آدم‌های پیچیده مواجه باشند. اکثر آنها افرادی مهربان، صمیمی و اصیل هستند و ادا و اطوار ندارند، اما ساده و پر مغز سخن می‌گویند. آنها افرادی هستند که زندگی را همانطور که هست قبول کرده‌اند و با دیدن سبزی جنگل و عظمت دریا به وجد می‌آیند. بهار که می‌شود شکوفه‌ها حال آنها را دگرگون می‌کند و عمیقاً خدا را برای دیدن این همه زیبایی شکر می‌کنند.

از نظر فرهنگ دینی ساده‌زیستی یکی از ارزش‌های تعالی به حساب می‌آید. چون زیست ساده، پاسخ انسان‌های دانا به زندگی ناپایدار دنیا بوده که قطعاً در پرتو آن آرامش درون و برون حاصل می‌شود. بنابراین، ساده‌زیستی با نوع شناخت انسان و نگرش او به زندگی دنیا بسیار مرتبط است و فضیلتی که در زندگی روزمره بسیاری از ما به دست فراموشی سپرده شده و متأسفانه تجمل‌گرایی جای این فضیلت بسیار ارزشمند را پر کرده است، در حالی که با ساده‌زیستی زندگی آسان‌تر می‌شود و ارتباطات بین افراد افزایش پیدا می‌یابد. اگر افراد ساده‌زیستی را پیش بگیرند، یقیناً صلح‌حرم افزایش می‌یابد و ارتباطات بین افراد به وسیله مهمانی‌های ساده و دودرهمی‌های به دور از تجمل بیشتر خواهد شد.

شادبودن مفهوم واقعی زندگی و هدف اصلی هستی یک انسان است و کسی به کمال می‌رسد که جز خدای او، خود هم از خویش رضایت درونی داشته باشد. ساده‌زیستی یکی از موجبات صلح درونی فرد است. ملاک اینگونه افراد در انتخاب همه وسایل (لباس، اثاث خانه و...) سادگی است. به طور مثال هرچه پارچه مدنظر ساده‌تر باشد، برای او مورد پسندتر و دلخواه‌تر واقع خواهد شد. خداوند متعال در قرآن کریم، هدف از خلقت انسان را عبادت کردن و رسیدن به کمال و سعادت حقیقی معرفی کرده، بدین صورت که شرط رسیدن به کمال و سعادت، تلاش و کوشش در این مسیر است و برای واداشتن انسان به تلاش مداوم، ذات و نفس را در وجود وی قرار داده است.

از نسوی دیگر، برای مهار کردن نفس و جلوگیری از



یکی از نشانه‌های ساده‌زیستی حضرت رسول(ص)، ننشستن با فقرا و مساکین است که به علی بن ابی‌طالب(ع) نیز آن را توصیه می‌فرمودند: «ای علی، همانا خداوند دوستی مساکین و مستضعفین را به تو عطا فرمود، پس تو به برادری آنان خشنود شدی و آنان به اامت تو خشنود گردیدند.»

پس تو به برادری آنان خشنود شدی و آنان به امامت تو خشنود گردیدند.» (بحار الانوار، ج ۳۹، ص ۳۰۶)

انس بن مالک، وجهی دیگر از ساده‌زیستی رسول خدا(ص) را بیان کرده است: «رسول خدا(ص) به عبادت بیمار می‌رفت و در تشییع جنازه شرکت و دعوت بندگان را قبول می‌کرد و بر الاغ سوار می‌شد.» (مکارم الاخلاق، ص ۱۵)

اینگونه روایات تنها بخشی از احادیثی است که در مورد ساده‌زیستی پیامبر اعظم (ص) نقل گردیده است که به نظر می‌رسد جامع همه این موارد مطلبی است که بزرگان ما در کتب روایی خویش، آن را اینگونه نقل کرده‌اند: «وَكَانَ حَقِيفَ الْمُؤْنَةِ»- «رسول خدا کم خرج بود و با اندک به سر می‌برد.» (وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۵۴)

■ **تلخیص از:** سبک زندگی دینی در سیره نبوی(ساده‌زیستی و خدمت‌رسانی)، پایگاه اطلاع‌رسانی مؤسسه پژوهشی بن‌الهدی.

#### سبک رفتار



ساده‌زیستی و درک بهتر معنای زندگی

### ساده‌زیستی هنر است

افراط در علاقه به دنیا، عشق، ایثار، فداکاری و... را به بشر هدیه کرد. یکی دیگر از این هدیه‌های الهی، زهد و ساده‌زیستی است. یکی از ارزش‌های اخلاقی و از اساسی‌ترین اصول زندگی فردی و اجتماعی به شمار می‌آید. زهد و ساده‌زیستی در قرآن کریم و در اکثر آیات و روایات و کلام‌نامه و معصومین (ع) بسیار مورد تأکید آمده‌ است و از سبک و اصول زندگی ایرانی – اسلامی دور می‌کنند. آدمی با ساده‌زیستی به نشاط و آرامش روحی – روانی می‌رسد.

اولین گستره ساده‌زیستی، داشتن زندگی آسان است. در زندگی آسان، فرد ساده‌زیست به حداقل امکانات مورد نیازش اکتفا می‌کند و نسبت به داشتن امکانات زائد دنیوی سخت‌گیری نمی‌کند. البته یک زندگی ساده، معنا و ارزش متفاوتی برای هر فرد دارد. برای خیلی‌ها این به معنای حذف همه موارد به جز موارد اساسی، اجتناب از آشفتنگی برای رسیدن به آرامش و اختصاص دادن زمان به آن چیزهایی که برای فرد اهمیت دارد، است. این به معنای کنار گذاشتن بسیاری از کارهایی است که اکنون انجام می‌دهید تا زمان تان را به افراد و کارهایی که دوست دارید، اختصاص دهید. این به معنای رها شدن از شلوغی است تا تنها آن چیزهایی را نگه دارید که برایتان اهمیت دارند.

با این وجود، دست یافتن به سادگی همیشه به آسانی میسر نمی‌شود. این مستلزم طی کردن یک مسیر است و به خودی خود یک هدف نیست و اغلب در آن دوقدم به جلو و یکدم به عقب برمی‌گردید. در نظر داشته باشید که قاعدتاً لازمه زندگی، داشتن سطح استاندارد از جنبه‌های مختلف است و منظور از

زندگی ساده‌تر پایین آوردن پارامترها و حقیقرش‌مردن زندگی نیست، بلکه درک بهتر معنای زندگی است. زمانی که یاد بگیرید ساده‌تر زندگی کنید، قادر هستید زمان بیشتری را به فعالیت‌هایی بپردازید که دوست دارید و بیشتر وقت خود را با افرادی بگذرانید که از همنشینی با آنها لذت می‌برید. در بسیاری از مسائل و دگرگیرهای جسمی و روحی آزاد می‌شوید و پیرامون شما را مباحثی بر می‌کنند که در واقع ارزشمند یا ضروری هستند. هدف اساسی ما از ساده کردن زندگی آن است بسیاری از چیزهایی را که در حال حاضر زندگی روزمره اغلب ما را پر کرده‌اند (چیزهایی نظیر، عجله، استرس، افراد و کارهایی که مورد علاقه ما نیستند یا حتی برای ما آزاردهنده هستند و فکرها منفی) حذف کرده و در عوض فرصتی را برای فکر کردن، خلاقیت و ارتباط‌های مؤثر ایجاد کنیم. قاعدتاً هر گز نمی‌توانید این نظم را به‌طور قطع در زندگی خود ایجاد کنید، چراکه شما هم در این دنیای پرشغله زندگی می‌کنید و در دنیای حقیقی درباره ما برای برآورد کردن برخی از نیازهای اساسی زندگی از قبیل داشتن یک سرپناه حفاظلی، مجبور هستید که خود را در معرض استرس و گاه کارهای طاقت فرسا قرار دهید. به نظر می‌رسد در انسان‌های ساده زیست صفات و هیجان‌های منفی‌ای مثل حسادت، خشم و... کمتر بوده و به شخصیت سالم‌تر دیک‌تر باشند. اینگونه

انسان‌ها نه از مد و زمانه عقب هستند نه افسرده‌اند. فقط پیاد گرفته‌اند که دنیا جایی است برای زندگی کردن نه فقط زیستن! دنیا وقتی بوی زندگی می‌گیرد که انسان‌ها عاری از هیچ‌گونه قضاوت یا برچسبی همنوع خود را دوست بدانند و از خوشی هم خشنود شوند، ساده باشند، ساده بگیرند و ساده زندگی کنند.

به دور از تجملات و دنیای متظاهر کنونی.

ساده‌زیستن یک هنر بسیار بزرگ و باارزش برای بشر است. اصولاً اغلب انسان‌های خوب چیزهای ساده را دوست دارند. جان کلام اینکه زیست ساده به زندگی بشر معنا و مفهوم می‌دهد، اما گرایش به تجملات و ریخت و پاش و اسراف آدمی را از سبک و اصول زندگی ایرانی – اسلامی دور می‌کند. آدمی با زیست ساده به نشاط و آرامش روحی – روانی می‌رسد. یادمان باشد پرهیز از بریز و بپاش و مصرف‌گرایی را در اولویت‌های اساسی و ابتدایی برنامه زندگی‌مان قرار دهیم و اطرافیان‌مان را نیز به نهی از این متکر و عدم تعلق به مادیات و زرق و برق این دنیای فانی تسویق کنیم، به امید روزهای ساده و لحظاتی شیرین که به دست انسان‌های ساده به وجود آید.