



قرار نیست هر چه به بازار آمد، بخریم

# خرید بر مبنای نیاز، همین و بس!

حسین گل‌محمدی

ساده‌یستی لذت و زیبایی خاص خود را دارد و این واقعیت را پیشوایان دینی ما از ۱۴ قرن پیش به خوبی درک کرده بودند. نکته جالب این است که جهان غرب نیز در روند تغییرات سبک زندگی به این نتیجه رسیده

**قرار نیست هر چه به بازار آمد**

**من و شما آن را بخریم**

**یک بانوی خانه‌دار**

روز سه‌روز بر تنوع و تعداد انواع تنقلات، شکلات، کیک و خوردنی‌های فانتزی افزوده می‌شود. خب آیا معنی‌اش این است که ما باید همه این خوراکی‌ها را در سبد مصرف بچه‌هایمان یکنجانیم، اگر اینطور باشد که همه ور شکست می‌شوند. من بچه‌هایم را طوری تربیت کرده‌ام که قانع باشند و فقط در حد معقول و منطقی مصرف کنند. قرار نیست هر چه به بازار آمد، من و شما آن را بخریم. بازار قاعده‌اش این است که من و شما را مصرف‌گرا بار بیاورد تا سود بیشتری کند، اما قدرت خرید ما حد و اندازه‌های دارد، بی‌سبب‌باید بی‌حساب و کتاب خرج کنیم.

**فقط وقتی لازم داشته باشیم، می‌خرم**

**یک کارمند بخش خصوصی**

روش زندگی من خرید بر مبنای نیاز است. من حتی کتاب را که یک کالای ارزشمند فرهنگی است، فقط وقتی می‌خرم که واقعا به آن نیاز داشته باشم و معمولاً کتاب‌های مسورد نیاز و علاقه‌ام را از کتابخانه کتاب به امانت می‌گیرم. غذا را فقط وقتی می‌خورم که واقعا گرسنه باشم و چیزی می‌خورم که برای سلامت و بدن من لازم است و از مصرف انواع غذاهای فست‌فودی خودداری می‌کنم. تمیز و مرتب لباس می‌پوشم اما برندباز نیستم. اینکه بعضی‌ها فکر می‌کنند باید دو روز دنیا را هی بخوری و هی بیوشی تا لذت ببری، تصور گمراه‌کننده‌ای است که معنای محقرانه‌ای از زندگی ارائه می‌دهد. نه اسراف نه تسریف، فقط تعادل است که

**نسبیم زندگی**

**ساده‌یستی در مکتب اسلام به معنای**

**اعراض و پرهیز از نعمت‌های دنیوی نیست.**

**ساده‌یستی یک فرهنگ اصیل و متعالی است که به زیبایی در زندگی پیشوایان به چشم می‌خورد و نشان از شکرانه‌ه عمیق آنان از نعمات و برکات الهی دارد.**

**ساده‌یستی، یک ارزش معنوی است که هیچ تضادی با پیشرفت و فعالیت اقتصادی ندارد، بلکه برعکس، آدمی را به کار و تلاش دعوت می‌کند.ساده‌یستی، یعنی به‌غایت دنیا را آباد کند، اما به اعتدال مصرف‌کن‌تابه مواهب خداوندی احترام بگذاری.فرازهایی از مصداق این نگرش و منش ارزشمند را در سیره معصومین(ع) می‌خوانید.**

**کم‌هزینه و پر کار**

امیرمؤمنان علی(ع) در مورد «صعصعه بن صوحان» می‌فرماید: «انک ما علمتَ حَسَنَ المعونه خفیف المؤمنه، همانا تو تنها آنجا که دانستم‌ا، یآوری نیکو و کم‌هزینه‌ای.» همچنین آن حضرت در توصیف «زید بن صوحان» که در جنگ جمل به شهادت رسید، فرمود: خداوند تو را رحمت کند ای زید که به راستی کم‌هزینه و پر کار بودی.

امام علی(ع) از میسان همه کمالات «صعصعه»

و «زید» به این ویژگی مهم انسان (کم‌هزینه و پر کار بودن) اشاره می‌کند تا جایگاه ارزشی ساده‌یستی برای همگان مشخص شود.

در اهمیت این مقوله ارزشمند همین بس که همه پیامبران الهی از آدم تاخاتم، به آن متصف

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۶۸۴۷۱

راهنما



اصلاح الگوی مصرف از نگاه مقام معظم رهبری

**مصرف را مدبرانه و عاقلانه**

**مدیریت کنیم**

فرهنگ مصرف، پرهیز از اسراف، اصلاح الگوی مصرف و اقتصاد مقاومتی از جمله کلیدواژه‌های شاخصی است که در بیانات و پیام‌های مقام معظم رهبری با نگاهی مدبرانه و علمی مطرح و بررسی شده است. رهبر معظم انقلاب با دقت و روشنگری خاصی به موضوع مصرف و آسیب‌های مصرف‌گرایی پرداخته و سفارش‌ها و راهکارهایی روشن برای پیشگیری و مقابله با آن ارائه کرده‌اند. نگاه ایشان به موضوع مصرف‌نگاهی متعادل مبتنی بر آموزه‌های اسلام است که انسان را در همه زمینه‌ها به اعتدال دعوت می‌کند. گزیده‌ای از بیانات رهبری را در ادامه می‌خوانید.

اسراف در آب، اسراف در نان، اسراف در وسایل گوناگون و تنقلات، اسراف در بنزین.
«قرآن می‌فرماید: «الَّذین اذا انفقوا»، کسانی که وقتی می‌خواهند خرج کنند، «لم یسرفوا و لم یقتروا»، نه اسراف و زیاده‌روی می‌کنند، نه تنگ می‌گیرند و با فشار بر خودشان، زندگی می‌کنند، نه، اسلام این راه توصیه نمی‌کند.

«اسلام نمی‌گوید که مردم بایستی با ریاضت و زهد آنچنانی زندگی کنند، نه، معمولی زندگی کنند، متوسط زندگی کنند.

«ما اگر آدم‌های اهل اسراف و ولنگاری در خرج باشیم، ممکن است تحریم برای آدم‌مسرف و ولنگار سخت تمام بشود، اما ملتی که نه، حساب کار خودش را دارد، حساب دخل و خرج خود را دارد، محاسب مصلحت خود را دارد، زباده‌روی نمی‌کند، اسراف نمی‌کند، خب، تحریم کنند. بر یک چنین ملتی از تحریم ضرری وارد نمی‌شود.

«یک اقدام اساسی در زمینه همین پیشرفت و عدالت، آن مسئله‌ای است که من در پیام نوروزی خطاب به ملت عزیز ایران عرض کردم و آن مسئله مبارزه با اسراف، حرکت در سمت اصلاح الگوی مصرف، جلوگیری از ولخرجی‌ها و تضييع اموال جامعه است، این بسیار مسئله مهمی است.

«مردم عزیزمان توجه داشته باشند که صرفه‌جویی به معنای مصرف نکردن نیست، صرفه‌جویی به معنای در دست مصرف کردن، بجا مصرف کردن، ضایع نکردن است، مصرف را کارآمد و ثمربخش کردن است.

«اسراف در اموال و در اقتصاد این است که انسان مال را مصرف کند، بدون اینکه این مصرف اثر و کارایی داشته باشد. مصرف بیهوده و مصرف هرز، در حقیقت هدر دادن مال است.

«عادت‌های ما، سنت‌های ما، روش‌های غلطی که از این و آن یاد گرفته‌ایم، ما را سوق داده است به زیاده‌روی در مصرف به نحو اسراف.

«مصرف ما به نسبت، از تولیدمان بیشتر است، این کشور را به عقب می‌رساند، این، ضررهای مهم اقتصادی بر ما وارد می‌کند، جامعه دچار مشکلات اقتصادی می‌شود.

«مسئله صرفه‌جویی و اجتناب از اسراف، فقط یک مسئله اقتصادی نیست، هم اقتصادی است، هم اجتماعی است، هم فرهنگی است، آینده کشور را تهدید می‌کند.

«تجمل‌گرایی‌ها، چشم‌هم‌چشمی‌ها، هوسرانی افراد خانواده، مسرد خانواده، زن خانواده، جوان خانواده، چیزهای غیر لازم خریدن، اینها از موارد اسراف است.

«اینها حرف دین است و روایات فراوانی در این زمینه وجود دارد. در روایت دارد که کسی میوه‌ای خورد و نیمی از میوه ماند، آن را دور انداخت، امام(ع) به او نهيپ زد که اسراف کردی، چرا؟ «ما مردم مسرفی هستنیم، ما اسراف می‌کنیم،

استفاده کنید. تا این حدآ خرده‌های نان را استفاده کنید. آن وقت در هتل‌ها میهمانی درست کنند و به یک عده‌ای میهمانی بدهند، بعد هر چه غذا ماند، به پهنانه اینکه پهداشتی نیست، توی سطل اشغال بیزند! این مناسب یک جامعه اسلامی است؟ این جور می‌شود یا می‌شود به عدالت رسید؟

«باید خودمان را اصلاح کنیم. باید الگوی مصرف جامعه و کشور اصلاح شود. ما الگوی مصرف‌مان غلط است.

«اسراف در سطح سازمان هم اتفاق می‌افتد. رؤسای سازمان‌های گوناگون مصرف شخصی نمی‌کنند، اما مصرف بی‌رویه در مورد سازمان خودشان اتفاق می‌افتد، تجملات‌اداره اتاق کار، تزییناتش، سفرهای بیهوده، میلمان‌های گوناگون، باید با مراقبت و نظارت از این کارها جلوگیری کرد.

«هم در سطح دولت، هم در سطح آحاد مردم، هم در سطح سازمان‌ها بایستی نگاه عیب‌جویانه به اسراف وجود داشته باشد.

یک بانوی خانه‌دار: من بچه‌هایم را طوری تربیت کرده‌ام که قانع باشند و فقط در حد معقول و منطقی مصرف کنند. قرار نیست هر چه به بازار آمد من و شما آن را بخریم.

بازار قاعده‌اش این است که من و شما را مصرف‌گرا بار بیاورد تا سود بیشتری کند، اما قدرت خرید ما حد و انداز‌های دارد، پس نباید بی‌حساب و کتاب خرج کنیم

**د**

حتی عاشقان تجربه‌های جدید در طولانی کردن فهرست ماجراجویی‌هایشان باهم رقابت می‌کنند... در برابر این گرایش عمومی، همیشه عصیانگرانی نیز بوده‌اند که علیه بیشتر داشتن شوریدند. برای آنها «کمتر بیشتر است» نه جمله‌ای متناقض و خنده‌دار که سرلوحه عمل‌شان است. آنچه این روزها تحت عنوان «مینیمالیسم» می‌شناسیم، یکی از جلوه‌های تعیین‌کننده این عصیانگری در دوران ماست... قهرمان مینیمالیسم دوران ما استیو جابز است؛ مردی که عقایدش درباره زیبایی‌شناسی و سبک زندگی کم‌اهمیت‌تر از نوآوری‌ها و درخشش‌هایش در عرصه صنعت نبوده است...عکس مشهوری است که استیو جابز جوان را در خانه‌اش نشان می‌دهد: او چهار زانو روی تشکیچه‌ای نشسته، لبوانی در دست دارد، چند برگ کاغذ دور و برش هست و ته اتاق، زیر سایه روشن زرد آباژوری ایستاده، یک دستگاہ پخش موسیقی به چشم می‌آید. مطلقاً هیچ چیز دیگری در اتاق نیست، او اگر چه بسیار ثروتمند بود، اما طوری زندگی می‌کرد که انگار او در بساط ندارد. جان اسکالی، مدیرعامل اسبق اپل در یک مصاحبه توصیف‌شاییبی از خانه جابز در سال‌های بعد می‌کند: «بادم می‌آید که یک بار به خانه استیو رفتم و او تقریباً هیچ اسباب و اثاثیه‌ای نداشت، فقط یک عکس انیشتین داشت؛ شخصیتی که خیلی ستایش می‌کرد، یک چراغ تیفانی، یک صندلی و یک تخت...»

هر چیزی که در خانه‌ات هست، در دست بگیر، به خاطر خدمتانی که به تو کرده است، از آن تشکر کن، بعد با خودت فکر کن که آیا داشتن این چیز واقعاً خوشحالت می‌کند؟ اگر جواب مثبت است، آن را سر جای مخصوص خودش برگردان و اگر نه، با عزت و احترام با آن خداحافظ کن. به این ترتیب، خواهی دید که خیلی چیزها را نگه داشته‌ای، بدون اینکه حالت را خوب کند.

نداشت. حالاک زندگی خلوت و ساده دارم و نگاه دیگران هم برابم اهمیتی ندارد.
**نگرش و رفتارم تغییر کرد**
**و حالا راحت‌تر زندگی می‌کنم**
**یک تولیدکننده**

شنیده بودم استیو جابز با آن همه ثروت و شهرت در فناوری از تباطات از یک گوشی ساده استفاده و کلاز تجمل و تنوع دوری می‌کرد. خب این یک صدق‌ا امروزی و ملموس است، اما واقعیت این است که الگوهای ساده‌زیستی در دین خودمان وجود دارند و زندگی حضرت علی(ع) نمونه بارز ساده‌زیستی و تعادل در زندگی است. من آدم تنوع‌طلب و مصرف‌گرای بودم و فکر می‌کردم ساده‌زیستی یک موضوع قدیمی است و در حد دنیای امروز نمی‌خورد، اما روزی رسید که واقعاً حجم انبوه خریدهای خودم خسته‌شدم و فهمیدم مصرف‌گرایی خودش نوعی وابستگی است که آرامش آدم را به هم می‌ریزد. وقتی شنیدم استیو جابز هم زندگی ساده‌ی داشت و زندگی مودل بود تا مصرف‌کننده، نگرش و رفتارم کم‌کم تغییر کرد. حالا راحت‌تر زندگی می‌کنم.

**بازواند زندگی‌ات خداحافظی کن**

**یک دکتری جامعه‌شناسی**

محمد ملاعباسی، دانش‌آموخته جامعه‌شناسی مطلب مشروح و جالبی با عنوان «حذف به مثابه حرفه» درباره زندگی مینیمالیستی منتشر کرده که حاوی نکات جالبی درباره زندگی ساده و کوچک است. حسن ختام این نوشتار، گزیده‌ای از مطلب او را می‌آوریم: «انسان‌ها میلی درونی به انباشتن و اضافه‌کردن دارند. پول دوست‌ها پول جمع می‌کنند، کتاب‌دوست‌ها کتاب می‌خرند و

جلوه‌هایی ماندگار از ساده‌یستی پیشوایان

**رسول خوشبو و آراسته‌ای که ساده می‌زیست**



رسول خدا(ص) از سیره پادشاهان و نوع نشست و برخاست و رفت و آمد و تشریفات آنها سخت بیزار بود، مردی نزد پیامبر(ص) آمد تا با وی سخن گوید، اما چون ایشان را دید، دستپاچه شد و به لرزه افتاد. حضرت به او فرمود: راحت باش، من که پادشاه نیستم، من فرزند همان زنم که گوشت خشکیده می‌خورد.

پیامبر اکرم(ص) در عین سادگی و دوری از تجملات دنیوی، پاک و پاکیزه و خوشبو و معطر بود، چنان که وقتی از مسیری می‌گذشت، رهگذرانی که پس از وی از آنجا می‌گذشتند، زمین‌خوش آن حضرت می‌فهمیدند که پیامبر(ص) از آنجا عبور کرده است. پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: خدای تعالی دوست دارد وقتی بنده‌اش نزد پسران خود می‌رود، با

ظاهری آراسته روبه‌رو شود. آن حضرت از مردی که موهایی ژولیده و لباسی کثیف داشت، انتقاد کرد و فرمود: بهره‌بردن از نعمت‌های الهی و نمایاندن نعمت، جزو دین است.

**به مردم گوشت می‌خوراند و خودش نان خشکیده می‌خورد**

حضرت علی(ع) و فرزندانش، با پسران سیره نبوی بودند و در ساده‌یستی از آن بزرگوار پیروی می‌کردند. آن حضرت می‌فرماید: به خدا سوگند، این جامه شپشمن خود را انقدر وصله کرده‌ام که از وصله‌کننده آن شرم دارم.

امام صادق(ع) از پدر بزرگوارش روایت کرده که فرمود: علی(ع) در کوفه به مردم نان و گوشت می‌خوراند و خود طعامی جداگانه داشت. بعضی گفتند: کاش می‌دیدیم که خوراک امیرمؤمنان

چیست؟ پس عده‌ای به‌طور سرزده به حضور امام رسیدند، غذای او چنین بود: تردی (خرده‌ای) از نان خشکیده خیسیده به روغن که با خرمای فشرده آمیخته شده بود و آن خرما را از مدینه برای وی می‌آوردند.

ابواسحاق نسیمی می‌گوید: یک روز جمعه بر دوش پدرم سوار بودم و امام علی(ع) خطبه می‌خواند. دیدم آن حضرت دست خود را تکان می‌دهد، گوید با آستین پیراهنش خود را یاد می‌زند. به پدرم گفتیم: آیا امیرمؤمنان گرمش است؟ گفت: او گرما و سرما را چیزی به حساب نمی‌آورد، بلکه پیراهنش را شسته و چون پیراهنی جز آن نداشته، آن را مرطوب به تن کرده است و چنین می‌کند تا خشک شود. کدام زمامداری را می‌توان مانند امام علی(ع)