



محمدحسین بنایان | جوان

دکتر حسن بنیانیان رئیس کمیسیون فرهنگی و اجتماعی شورای عالی انقلاب فرهنگی در گفت‌وگو با «جوان»:

ساده‌زیستی را با عقل انتخاب کنیم نه با فقر

■ مریم ترابی

سبک‌زندگی در هر جامعه‌ای بستگی به اعتقادات، سنت‌ها و باورهای افراد آن جامعه دارد پس با دیگر جوامع فرق می‌کند. هر چه بیشتر پیش می‌رویم این سبک‌ها دچار تحول و رفتار و عادات مردم نیز دچار تغییراتی شده است. تغییر سبک زندگی از ساده‌زیستی به

■ **توجه به نیازهای مادی و معنوی به یک اندازه**

در ساده‌زیستی، زندگی عقلانی به همراه پاسخگویی به مجموعه نیازهای انسان باید ملاک قرار گیرد. انسان‌ها یکسری نیازهای جسمی در وجودمان نهادینه شده‌است که با حیوانات مشترک است و یکسری نیازهایی داریم که ما را از حیوانات متمایز می‌کند که همان نیازهای فطری است. انسان عاقل سعی می‌کند با توجه به منامی که به دست می‌آورد شرایط پاسخگویی به همه نیازها را فراهم کند تا زندگی متعادلی داشته باشد.

افرادی که به دنبال تأمین افراطی نیازهای حیوانی هستند تصمیماتی برای زندگی خود می‌گیرند که عقلانی نیست. معمولاً افرادی که در این دسته قرار می‌گیرند با به رخ کشیدن ثروت و مال و منالشان به آرامش می‌رسند. به عبارت دیگر انسان‌هایی که در پی رفغ نیازهای جسمی و حیوانی هستند بیشتر کارهایی که انجام می‌دهند برای خودنمایی و چشم و هم چشمی است. اما در مقابل، انسان‌هایی هستند که به نیازهای مادی و معنوی خود توانان توجه می‌کنند که در زندگی این افراد بیشتر می‌توان ساد‌زیستی را مشاهده کرد.

■ **آرامش روح و روان از ساده‌زیستی**

ساده‌زیستی تعاریف متعددی دارد و در شرایط مختلف نیز متفاوت است. باید توجه کنیم ساده‌زیستی به این معنا نیست که ما موجبات ناراحتی و دلخوری خانواده خود را فراهم و سعی کنیم افکار و اندیشه‌های خودمان را به نام

■ **مهلاز روحی داریم**

به اطرافیانم که نگاه می‌کنم خانواده‌ای باشخصی را پیدا نمی‌کنم که زندگی را چه از لحاظ مادی و چه از لحاظ معنوی ساده و راحت گرفته باشد. همه به نوعی درگیر زندگی‌سخت امروزی شده‌ایم و کیلومترها با زندگی ساده‌ولی آرام‌فصل گرفته‌ایم. به تعارف با صحبت بزرگ ترها و ریش سفیدهای خانواده می‌نشینیم همیشه از روابط ساده و عاری از هر نوع تکلف و معذورات فعلی می‌گویند و اینکه قدیم ترها همه با هم در کمال سادگی و آرامش زندگی می‌کردند. اصلاً قصد مقایسه زندگی قدیم و جدید را ندارم فقط کمی به روابط فامیلی و دوستی‌ها ایمان دقت و کمی آن را با بزرگوار می‌کنیم. شاید که نه، حتماً کمی نیاز به اصلاحات دارد. رابطه‌هایی که دیگر رنگ مدداقت و راستی ندارد و دیگر ساده و بی‌ریاست.

■ ■ ■

در طول روز چندبار با دیگران تعارف می‌کنید؟ یا به قول قدیمی‌ها، چندبار تعارف تکه و پاره می‌کنید؟ چندان‌از این تعارفات جدی و واقعی هستند و چندان‌ت فقط از سر ادب یا معذوریت است؟ همه می‌دانیم که بسیاری از این تعارفاتی که در طول روز بین افراد جامعه رد و بدل می‌شود فقط از سر اجبار یادا است. در واقع باید گفت رابطه‌های فردی و اجتماعی ما ایرانی‌ها در گیر موضوعاتی شده که رنگ و بوی سادگی خود را از دست داده‌است. رابطه‌های ساده در این‌هیاهو تغییر سبک‌زندگی رنگ باخته و دیگر جایی ندارد. تعارفات بیجا و بی‌دلیل ما ایرانی‌ها یکی از دلایل این رنگ‌باختگی است. مادر خیلی از مواقع نمی‌دانیم تعارفی که به ما شده جدی است یا فقط یک تعارف است؟! و آیا کسی که تعارف کرده در نهایت رضایت بوده یا قلباً راضی به انجام آن نیست. تعارفات شاید نشان محبت و ابراز علاقه باشد ولی در بسیاری از موارد فقط ما به در دسر می‌اندازد. وقتی دوستی ما را دعوت به نوشیدن چای در منزل خود می‌کند نمی‌دانیم که واقعاً با رضایت قلبی این دعوت را انجام می‌دهد یا از سر ادب. این بلا تکلیفی افراد فقط فاصله‌های روابط را بیشتر می‌کند.

ساده‌زیستی به دیگران و اطرافیان خود دیکته کنیم که این می‌تواند خودفریبی باشد. انسان مومن باید سعی کند با رفتار و تعاملات دینی روابط خود را بهبود بخشد و همین گونه ساده‌زیستی را رواج دهد. باید سعی کنیم در روابط و تعاملات اجتماعی هم ساده‌زیستی را نشان دهیم و آن را تنها در تجملات و مادیات خلاصه نکنیم. خیلی از روابط ما مثل همین تعارفاتی که صادقانه نیست باعث می‌شود روابط ما بی‌تکلف و ساده نباشد.

اگر ساده‌زیستی ملاک افراد قرار گیرد، مسلماً یکی از منافع آن برای خانواده آرامش و سلامت روح و روان است. البته باید به این نکته اشاره کنم ساده‌زیستی باید به گونه‌ای باشد که بر اساس انتخاب عقلانی فرد صورت گیرد نه اینکه شرایطی مانند فقر اقتصادی باعث شده باشد که فرد ساده‌زیستی را انتخاب کند. افراد باید ساده‌زیستی را فطری و با عقل انتخاب کنند تا آثار آن نیز لذت‌بخش باشد. در چنین شرایطی این افراد بسیاری از تنش‌ها و هنجارهایی که افراد تجملاتی دارند در زندگی ندارند و با آرامش خاطر، گذران زندگی می‌کنند. تمام رفتارهای اجتماعی آنها ساده و بی‌آلایش می‌شود و این ساده‌زیستی در رفتارهای اجتماعی آنان نیز تجلی پیدامی‌کند. از دیگر مزایا و منافع ساده‌زیستی کاهش هزینه‌های زندگی است. این گونه افراد می‌توانند مدیریت وقت و زمان را به خوبی انجام دهند و تمامی عمر و زندگی خودشان را برای کسب پول و ثروت هدر ندهند و زمانی هم برای درک زندگی

هر چه ساده تر، بی‌دغدغه تر

ساده باشیم و از زندگی لذت ببریم



سبک رفتار

وقتی در بین دوستان صحبت از ساده‌زیستی می‌شود، تمام ذهن‌ها به سمت زندگی محقرانه و افراد خاص با شکل و شمایل خاص می‌رود. ولی بین زندگی فقیرانه یا خساست و ناخن خشکی با سبک زندگی مبتنی بر ساده‌زیستی فرق اساسی وجود دارد. آدم‌هایی که سبک زندگی ساده را برای خود انتخاب می‌کنند فقط ظاهر زندگی شان ساده و بی‌آلایش نیست بلکه در رفتار و تعاملات اجتماعی‌شان نیز این سادگی موج می‌زند. دروغ نمی‌گویند، تعارفی که از پس انجام آن برنایند نمی‌کنند. به تجملات و ظاهر زندگی اهمیت نمی‌دهند. مهم‌ترین موضوع زندگی برای آنها آرامش و آسایشی است که از طریق سبک زندگی ساده برای خود و خانواده خود فراهم می‌کنند. در واقع آنها آرامش زندگی خود

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱



ساده‌زیستی باید به گونه‌ای باشد که بر اساس انتخاب عقلانی فرد صورت گیرد نه اینکه شرایطی مانسد فقر اقتصادی باعث شده باشد که فرد ساده‌زیستی را انتخاب کند. افراد باید ساد‌زیستی را فطری و با عقل انتخاب کنند تا آثار آن نیز لذت‌بخش باشد

زندگی وجود دارد دور کرده است. در همین راستا با دکتر حسن بنیانیان رئیس کمیسیون فرهنگی و اجتماعی شورای عالی انقلاب فرهنگی به گفت‌وگو نشست.ایم و نظرات وی را در باره ساده‌زیستی و ترویج آن در جامعه کنونی جویا شدیم. گفته‌های این صاحب‌نظر را می‌خوانید.

واقعی اختصاص دهند و از خوشی‌ها و زیبایی‌های زندگی هم بهره ببرند.

باید به این نکته توجه کنیم که بعد از ۶۰سال اگر از خودمان سؤال کردیم در برابر این ۶۰سال که گذشت چه چیزی را به دست آوردیم، آن چیزی در ذهن ماندگار است و آن لحظه به خاطر می‌آید که مسلماً مادی نیست بلکه معنویات است. مثلاً اگر فردی برای تمام فرزندان خود بهترین امکانات را فراهم کرده باشد و در کنار آنها هم کار خیرخواهانه‌ای مثل مدرسه‌سازی انجام داده باشد، در آن لحظه آنچه به خاطر می‌آورد همان کار نیک و خیرخواهانه‌ای است که انجام داده‌است. به این نکته نیز باید اشاره کنم که انسان‌ها از افراد ساده‌یست هم بیشتر خوششان می‌آید و به آنها حس بهتری دارند. به عبارتی از تعامل با این افراد بیشتر لذت می‌برند.

■ **مدگرایی در مقابل ساده‌زیستی**

زمانی که پیروی بی‌چون چر از مد رواج پیدا می‌کند ساده‌زیستی هم به فراموشی سپرده می‌شود، زیرا همه به دنبال این هستند که چه چیزی مد شده و آخرین مد چیست تا زندگی خود را بر اساس آن دچار تغییرات کنند.

این از اثرات تکنولوژی است که باعث شده انسان نیازهای معنوی و فطری خود را نابود کند و به انباشت وسایل و نیازهای مادی روی بیاورد. بنابراین‌سن ما اگر به دنبال این هستیم که آثار و مضرات مصرف‌گرایی افراطی وارد جامعه ایرانی نشود باید فرمول خاص کشور خودمان را تعریف

نگاه

این همه دوندگی به خاطر چیست؟

پیش فروش خوشی‌های زندگی برای تجملات

■ **مجید فراهانی**

در این روزگار پای صحبت هر کسی که می‌نشینید حرف از تعداد قسط‌های بانکی می‌زند که مجبور است برای پرداخت هر کدامشان خود را به آب و آتش بزند. تقریباً همه‌مان به آن دچار هستیم. اینقدر نگران قسط‌های بانکی و دریافت وام‌های جدید هستیم که نمی‌دانیم زندگی چگونه می‌گذرد. وقتی هم که نگاه می‌کنیم این وام‌ها را با سودهای فضای‌ی صرف خرید سرویس قابلمه و مبل و تغییر دکوراسیون منزلی کردیم که شاید اصلاً نیاز نبود و فقط به خاطر اینکه چشم صغری خانم و نرس خانوم و دختر عمه مهین را در بیاریم یک جوری بساط «کاسه چه کنم‌وای» را برای خودمان فراهم کردیم.
بله این حکایت همچنان باقیست. جالب است که درس عبرت هم بر ایمان نمی‌شود. بابا به خدامی‌شود با خودروی ارزان و یک خانه چندمتر کوچک‌تر هم زندگی کرد. اما خودمانیم این حرف‌ها دیگر به گوش ما اثر نمی‌کند ولی باید تلاش کنیم یا درست زندگی کردن از زندگی و منافع آن بیشتر لذت ببریم. اگر کمی ساده‌زندگی کنیم و برای دل دیگران و چشم همسایه و فامیل زندگی نکنیم، زندگی ساده خیلی بهتر است.

■ **زندگی در خوشی با ساده‌زیستی**

شمارا نمی‌دانم، اما باور کنید من هر از چند گاهی تن و بدنم به واسطه سر رسید اقساط بانکی چنان می‌لرزد که هر کس ببیند فکر می‌کند زلزله ۸ ریشتری آمده است. آخر کسی هم پیدا نمی‌شود بگوید دلیل مرده این همه وام بانکی برای چه بود؟ قرار است با اینها چه گلی به سر خودت و خانواده بزنی؟ از من خوم چون دیگر قصد ندارم وام بگیرم حتی اگر سودش به محال ۴درصد هم باشد. اما آدم می‌شناسم که برای سفر خارجی‌اش از الان دنبال این است که از کدام بانک



جامعه ما بیش از هر زمان

دیگر نیازمند سبک و روش ساده‌زیستن است. باور کنید اصلاً لازم نیست برای اینکه خودمان را به کسی ثابت کنیم زیر اقساط متعدد بانک دست و پا بزنیم، مگر نه این است که همه ما بود بدهی‌های الکی فقط آرامش را از خودمان سلب می‌کنیم و روزگار مان شده جولانگاه تنش‌های بی‌وقفه و تمام‌ناشدنی زندگی مادی.

■ **زندگی را ساده‌نگاه کنیم**

وقتا آن رسیده‌است که ترمزها را بکشیم و لنگرها را ببندازیم، یک نفس عمیق بکشیم و بعد با نگاهی عمیق ببینیم کجای زندگی هستیم. اصلاً با زندگی چند چند هستیم، صبح‌ها مجبوریم بوق بدهی‌های الکی فقط آرامش را از خودمان سلب می‌ی‌وقفه و تمام‌ناشدنی زندگی مادی



هیچ وقت هم به نزدیکش نمی‌هرسیم چه اینکه بخوایم از آن جلو هم بزنیم.

وقتا آن رسیده که به زندگی ساده نگاه کنیم و زندگی را ساده بگیریم. نمی‌خواهم شعار بدهم که بعد بگویید طرف صدایش از جای گرم بلند می‌شود. من هم مثل شما هستم، ولی لازم است که همه با هم سبک زندگی‌مان را تغییر بدهیم. بابا الکی از عمرمان گذشت هیچی نفهمیدیم. هیچ جای این زندگی حس و حال خوبی به ما نمی‌دهد فقط به خاطر اینکه هم‌ماش دوان به دنبالش دودیدیم و از لذت بردن غافل ماندیم. بیایید به زندگی ساده نگاه کنیم و قرار بگذاریم ساده زندگی کنیم. خیلی از روابط اجتماعی و تنش‌های زندگی به دلیل نگاه‌های تجملگرایانه ما مبدل به مسخره‌ترین رابطه‌ها شده‌اند. دیگر آن سادگی و بی‌آلایش بودن شده امر عجیب و غریب. یا اینقدر غرق در تجملات می‌دلیل شدیم یا اینکه سلیبی از تملق و چاپلوس‌ی و اطمئان را در بر گرفته که یک‌نگاه ساده را بر نمی‌تابیم و به هیچ می‌گیریم. نمی‌دانم کدام عقل سلسیمی می‌ذپرد با ساده طبیعت افسان هم‌سوی هم‌هانگ است و ار مغان آن زیستی راحت و گوارا شدن زندگی است. انسان ساده زیست برای احساس هویت و شخصیت نیازی به ظاهر سازی ندارد. او با داشتن توقعات کم از زندگی در درون خود احساس رضایت و شخصیت می‌کند که هرگز این احساس شخصیت را به خاطر تجملات پیش فروش نکنیم.

■ **ساده زیستن بر خلاف آنچه مردم**

تصور می‌کنند چیز بدی نیست و به مفهوم زندگی در فقر و نداری هم نیست. ساده زیستن استفاده از مواهب و نعمت‌های زندگی به شکل درست و پسندیده آن است. ساده زیستن از زندگی لذت بردن است. انسانی که تمام وقتش صرف این می‌شود که قش پول به دست آورد چگونه از زندگی لذت می‌برد؟

وام نگرفته که برود خرج سفرش را وام بگیرد. باز دم خوردم گرم.

واقعاً ظواهر زندگی اینقدر ارزش دارد که اصل زندگی را فراموش کنیم و متوجه نشویم این چند سال عمر چطور می‌گذشت؟ سالیان سال است که جامعه بد جوری غرق در تجملگرایی و زندگی مجلل گونه شده است و فقط برای آن تلاش می‌کنیم و لاغیر.

ساده‌زیستن بر خلاف آنچه مردم تصور می‌کنند چیز بدی نیست و به مفهوم زندگی در فقر و نداری هم نیست. ساده‌زیستن استفاده از مواهب و نعمت‌های زندگی به شکل درست و پسندیده آن است. به نظر من ساده‌زیستن از زندگی لذت بردن است. انسانی که تمام وقتش صرف این می‌شود که فقط پول به دست آورد چگونه از زندگی لذت می‌برد؟ جایی خواندم که جنبش ساده‌زیستی در اروپا و آمریکا شکل گرفته‌است و ایرانیانی نیز هستند که به این جنبش روی آورد‌اند. برخی جامعه‌شناسان رشد جنبش زندگی ساده در جوامع غربی را واکنشی نسبت به مصرف‌گرایی و تاشی برای استقلال یافتن از فشارهای اجتماعی فرآینده می‌دانند. لازم است که ما هم برای درک