

بیتحریر

**قناعت و ساده زیستی
و استفاده از دنیا به قدر ضرورت**

تدوین:

www.nomov.ir

فهرست

- ۳.....قناعت در لغت و اصطلاح
- ۵.....منظور از حد کفاف در زندگی
- ۷.....زندگی کفاف در روایات
- ۱۰.....چشم ندوختن و جذب جلوه های دنیوی نشدن
- ۱۱.....زهد در دنیا از منظر اسلام
- ۱۲.....نتیجه قناعت و سبکباری در دنیا
- ۱۳.....پرسش از دارایی دنیوی در قیامت
- ۱۳.....میزان استفاده از نعمتهای دنیوی
- ۱۴.....مذمت تجمل گرایی و تشریفات
- ۱۵.....ساده ریستی در عین توجه به نظم و نظافت

قناعت در لغت و اصطلاح

قناعت در لغت، به معنای راضی بودن به آن چه قسمت و روزی انسان است، یا راضی بودن به قلیل و کم از آنچه مورد نیاز انسان است. و قناعت در اصطلاح، حالتی است برای نفس که باعث اکتفا کردن آدمی به قدر حاجت و ضرورت است.^۱

خواجه نصیرالدین طوسی (ره) در بیان «قناعت» چنین می فرماید: «قناعت آن بود که نفس آسان فرا گیرد امور مآکل و مشارب و ملابس و غیر آن را، و رضا دهد بر آنچه سد خلل کند از هر جنس که اتفاق افتد.»^۲

«از غذا بر قدر حفظ اعتدال مزاج و قوام حیات قناعت نماید، و از لباس به آن مقدار که دفع مضرت سرما و گرما کند و عورت پوشیده دارد راضی شود، و اگر اندک تجاوز کند به قدر آنچه از حقارت ولوم ایمن شود، با اقران و اکفای خویش، به شرط آن که مودّی نبود به مباهات و مفاخرت شاید. اما باید که بر زیاده از قانون اعتدال اقدام ننماید»^۳

۱ - معراج السعاده، ص ۲۸۲

۲ - اخلاق ناصری، ص ۲۰۸

۳ - اخلاق ناصری، ص ۱۲۵

قناعت در این مکتب، به مصرف کالاها و خدمات ضروری در حد ضرورت اطلاق می شود. در این مکتب، قناعت حکم می کند که کالاها و خدمات تجملی غیر ضروری تولید و مصرف نگردند.

آیت الله مجتهدی(ره):

«یکی از مشکلات قدیم شهریه بود. شهریه‌ی ما از اول طلبگی به این ترتیب بود که مدتی ده تومان می دادند، بعد پانزده تومان شد، سپس سی تومان، بعد از مدتی چهل و پنج تومان، مدتی بعد شصت و پنج تومان و در آخر هشتاد تومان. همان شهریه‌ی کم را باید طوری برنامه‌ریزی می کردیم که تا آخر ماه برسد و کم نیاید. طلبه باید برنامه‌ی مرتبی در خرج و مخارج داشته باشد، اقتصاد و میانه‌روی را رعایت کند و قناعت کند تا محتاج دیگران نشود و نیاز به قرض کردن پیدا نکند. برخی شهریه نمی گیرند. شهریه را بگیرید! مرحمت امام زمان (عجل الله تعالی فرجه الشریف) است و برکت دارد. البته باید درس را هم بخوانید تا اشکال پیدا نشود.

مطلب پراهمیت، نحوه‌ی استفاده از شهریه است؛ چون شهریه طلب از طرف وجود مقدس امام زمان (ارواحنا له الفدا) پرداخت می‌شود، لذا در خرج کردن آن باید دقت بیشتری کرد»^۱.

منظور از حد کفاف در زندگی

پس از بررسی در عبارت خواجه، نظر ایشان در مورد حد کفاف این گونه به دست می‌آید:

حد کفاف حدی است که با تأمین آن نه تنها درد گرسنگی و درد سرما از بی پوشاکی برطرف می‌شود، بلکه سبب می‌گردد که انسان در مورد غذا، از ویتامین های لازم به مقداری برخوردار باشد که به بیماری های کم غذایی و سوء تغذیه و بیماری های ناشی از ضعف قوای جسمانی دچار نگردد.

در مورد سایر احتیاجات نیز این حد (حد کفاف) را می‌توان برآورد نمود. او در این زمینه می‌نویسد:

۱ - آداب الطلاب ص ۲۱۵

«کسی که بر قدرت و ضرورت قادر نباشد و به سعی و طلب محتاج شود، باید که از مقدار حاجت مجاوزت نکند و از استیلاي حرص و تعرض مکاسب دنیه احتراز نماید و در معامله، طریق مجامله نگه دارد و چنان فرا نماید که او را از روی اضطرار در کاری خسیس خوض می باید کرد و در دیگر جانوران که چون شکم ایشان سیر شود از سعی در طلب زیادت اعراض کنند، تأمل کند؛ چه بعضی از اصناف حیوانات به تناول جیفه و بعضی به تناول روئی روزگار گذرانند و بدان قدر که قسمت ایشان افتد قانع و راضی شوند. تقزز و تنفر جز از اقوات اصداد خویش، مانند جعل و مُنج و انگبین از غذاهای یکدیگر، نمایند. پس چون نسبت هر حیوانی با قوت خاص او چون نسبت دیگر حیوان است با اقوات ایشان و هر یکی بر آن قدر که به حفظ بقای ایشان وفا قانع و خوش دل اند، مردم نیز که به سبب مساهمت ایشان در نفس حیوانی، به غذا محتاج شده است، باید که در اقوات و اغذیه هم بدین طریق نگرند و آن را بر ثقلی که به اخراج و دفع آن احتیاج دارد، در باب ضرورت فضل و مزیتی نهند و اشتغال

عقول به تخیر اطعمه و افنای اعمار در تمتع بدان، همچون تکاسل و تقاعد از طلب مقدار ضروری قبیح شمارد.»^۱

از مجموع عبارات خواهی می توان این چنین برداشت کرد که نکات ذیل در مورد اصل «کفاف» مدنظر ایشان بوده است:

۱. استفاده از ابزار و امکانات برای تأمین نیازهای ضروری؛

۲. حفظ آبرو در میان اقران و اکفا؛

۳. توجه به این مطلب که این امکانات فانی هستند. برای پرهیز از حزن نباید به آن ها دل بستگی داشت.

زندگی کفاف در روایات

عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ: «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: اللَّهُمَّ ارْزُقْ مُحَمَّدًا وَآلَ مُحَمَّدٍ وَ مِنْ أَحَبِّ مُحَمَّدًا وَآلَ مُحَمَّدٍ الْعَفَافَ وَ الْكَفَافَ، وَ ارْزُقْ مَنْ أَبْغَضَ مُحَمَّدًا وَ آَلَ مُحَمَّدٍ الْمَالَ وَ الْوَلَدَ»^۲

بار خدایا به محمد و آل محمد و دوستان آنها پاکدامنی و بمقدار کفاف روزی کن و بدشمنان محمد و آل محمد، مال و فرزند روزی کن.

۱ - اخلاق ناصری، ص ۱۶۲.

۲ - الکافی (ط - دارالحدیث)، ج ۳، ص: ۳۶۲

امام زین العابدین علیه السلام: «نَعُوذُ بِكَ... مِنْ فَقْدَانِ الْكَفَافِ... وَمِنْ الْفَقْرِ إِلَى الْأَكْفَاءِ، وَمِنْ مَعِيشَةٍ فِي شِدَّةٍ»^۱.

به تو پناه می‌جویم از نبود اندازه کافی برای زندگی و از نیازمند شدن به همگنان خود و از زندگانی سخت.

قالَ علي عليه السلام:

« فِي ذِكْرِ خَبَّابِ بْنِ الْأَرْتِّ يَرْحَمُ اللَّهُ خَبَّابَ بْنَ الْأَرْتِّ فَلَقَدَ أَسْلَمَ رَاغِبًا وَ هَاجَرَ طَائِعًا قَنَعَ بِالْكَفَافِ وَ رَضِيَ عَنِ اللَّهِ وَ عَاشَ مُجَاهِدًا»^۲

خبّاب ابن ارت (که یکی از نیکان اصحاب رسول خدا - صلی الله علیه و آله - و از دانشمندان اولین مهاجرین بوده و در جنگ بدر و جنگهای بعد از آن رسول اکرم را همراهی نموده و در کوفه در سن هفتاد و سه سالگی در سال سی و هفت یا سی و نه هجری پس از آنکه در جنگ صفین و نهروان همراه امیر المؤمنین علیه السلام بوده دار دنیا را بدرود گفته امام علیه السلام بر او نماز خوانده در بیرون کوفه دفن شد و او اول کسی است که در بیرون کوفه دفن گشته و پیش از آن مردم مردگان را در خانه‌ها یا جلو خانه‌هاشان دفن می‌نمودند، خلاصه حضرت در حق او) فرموده

۱ - الصحیفه السجّادیة: الدعاء ۸

۲ - نهج البلاغه حکمت ۴۳

است: خدا خباب ابن ارت را بیمارزد که از روی رغبت اسلام آورد (نه به اکراه و اجبار) و از وطن هجرت نمود (و نزد رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ و آله آمد) برای فرمانبری، و قناعت کرد (از کالای دنیا) باندازه کفایت، و از خدا (بداده او از خوشی و سختی و بیماری و تندرستی) راضی و خوشنود بود، و در زندگانی (همه عمر در راه خدا) جهاد کننده بود.^۱

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ «يَا ابْنَ خَتَمٍ يَكْفِيكَ مِنْهَا مَا سَدَّ جُوعَكَ وَ وَاَرَى عَوْرَتَكَ فَإِنْ يَكُنْ بَيْتٌ يُكْنُكَ فَذَاكَ وَإِنْ تَكُنْ دَابَّةً تَرْكُهَا فَبِخٍ وَ بَخٍ وَ إِلَّا فَالْخُبْزُ وَ مَاءُ الْجَرِّ وَ مَا بَعْدَ ذَلِكَ حِسَابٌ عَلَيْكَ أَوْ عَذَابٌ»^۲

از دنیا همان اندازه که گرسنگی تو را برطرف سازد و بدن برهنه ات را بیوشاند، تو را بس است. اگر خانه ای باشد که تو را محفوظ دارد، چه خوب و اگر مرکبی باشد که سوارش شوی، که به به و اگر اینها را نداشتی به همان نان و آب سبو بسنده کن، که بیش از آن، یا سبب بازخواست تو خواهد شد، یا مایه عذاب تو خواهد گشت.

أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ:

۱ - ترجمه و شرح نهج البلاغه (فیض الإسلام)، ج ۶، ص: ۱۱۰۹

۲ - بحار الأنوار (ط - بیروت)؛ ج ۶۷؛ ص ۳۱۳

«يَا حَفْصُ مَا أَنْزَلْتُ الدُّنْيَا مِنْ نَفْسِي إِلَّا بِمَنْزِلَةِ الْمَيْتَةِ إِذَا اضْطُرِرْتُ إِلَيْهَا
أَكَلْتُ مِنْهَا»^۱

«ای حفص! دنیا را جز در حدّ مردار، به خویش عرضه نکردم، هرگاه
ناچار و بدان مضطر شدم از آن استفاده کردم.»

چشم ندوختن و جذب جلوه های دنیوی نشدن

قَالَ أَبُو جَعْفَرٍ عليه السلام: «إِيَّاكَ أَنْ تُطْمَحَ بِصَرَكَ إِلَى مَنْ فَوْقَكَ فَكَفَى بِمَا قَالَ
اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ - لِنَبِيِّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ فَلَا تُعْجِبِكَ أَمْوَالُهُمْ وَلَا أَوْلَادُهُمْ
وَقَالَ - وَلَا تَمُدَّنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا
- فَإِنْ دَخَلَكَ مِنْ ذَلِكَ شَيْءٌ فَادْكُرْ عَيْشَ رَسُولِ اللَّهِ ص فَإِنَّمَا كَانَ قُوَّةُ
الشَّعِيرِ وَحُلُوَاهُ التَّمْرَ وَوَقُودَهُ السَّعْفَ إِذَا وَجَدَهُ»^۲.

عمرو بن هلال گوید: امام باقر علیه السلام فرمود: مبدا بیالا دست خود
چشم بدوزی که در این باره آنچه خدای عز و جل به پیغمبرش فرمود بس
است: «اموال و فرزندانشان تو را شگفت زده نکند» و فرمود: «به چیزی
که اصنافی از آنان را به آن بهره مند گردانیده ایم چشم مدوز که تجمل

۱ - بحار الأنوار (ط - بیروت) / ج ۲ / ۲۷

۲ - الکافی (ط - الإسلامية)، ج ۲، ص: ۱۳۷

زندگی دنیوی است» و اگر در باره این موضوع شک و تردیدی یافتی،
زندگی رسول خدا صلی الله علیه و آله را بیاد آور که خوراکش جو و
حلوایش خرما و آتش گیره اش شاخ درخت خرما بود اگر پیدا میکرد.

خدای متعال در حدیث شریف معراج می فرماید:

«يَا أَحْمَدُ! وَاحْذِرْ أَنْ تَكُونَ مِثْلَ الصَّبِيِّ إِذَا نَظَرَ إِلَى الْأَخْضَرِ وَالْأَصْفَرِ أَحَبَّهُ،
وَإِذَا أُعْطِيَ شَيْئًا مِنَ الْحُلُوفِ وَالْحَامِضِ، إِغْتَرَبَهُ.»^۱

«ای احمد! مبادا همچون کودک، آب و رنگ دنیا و سبز و سرخ آن
رادوست بداری و به ترش و شیرین آن فریفته شوی.

زهد در دنیا از منظر اسلام

امام خامنه‌ای حفظه الله:

«مواعظ و حکمتهای امیرالمؤمنین حضرت علی (علیه السلام): الزاهد فی
الدنیا من لم یغلب الحرام صبره و لم یشغل الحلال شکره.
زهد که مورد نظر اسلام بوده و ائمه معصومین (علیهم السلام) به آن توصیه
کرده‌اند حقیقتش طبق این روایت دو چیز است:

۱ - بحار الأنوار (ط - بیروت)، ج ۷۴، ص: ۲۲

اول، آن که وساوس شیطانی و تمایلات حیوانی که انسان را به ارتکاب محرمات، تحریک می‌کند بر او غلبه نکند و بتواند در برابر این مسائل، صابر بوده و استقامت کند.

دوم، آن که نعم الهی آن قدر او را سرگرم نکند که از شکر خدا غفلت کرده و انسانی ناسپاس باشد، و غفلت کند که این نعمت‌ها از کیست؟ و زینهار که این غفلت، انسان را به وادی‌های خطرناک، می‌کشاند»^۱.

نتیجه قناعت و سبکباری در دنیا

عَنْ أَبِي ذَرٍّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ لِرَجُلٍ وَهُوَ يُوصِيهِ «أَقْلِلْ مِنَ الشَّهَوَاتِ يُسَهِّلْ عَلَيْكَ الْفَقْرُ وَأَقْلِلْ مِنَ الذُّنُوبِ يُسَهِّلْ عَلَيْكَ الْمَوْتَ وَقَدِّمْ مَالَكَ أَمَامَكَ يَسُرُّكَ اللَّحَاقُ بِهِ وَاقْنَعْ بِمَا أُوتِيَتْهُ يَخْفَ عَلَيْكَ الْحِسَابُ»^۲

از ابی ذر روایت شده که رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم به مردی که او را وصیت میکرد فرمود: شهوت هایت را کم کن تهی دستی بر تو آسان شود، گناهانت را کم کن مردن بر تو آسان شود، ثروتت را پیش

۱- ۲۷/۱۰/۱۳۷۸

۲- بحار الأنوار (ط - بیروت)؛ ج ۷۴؛ ص ۱۸۷

فرست که پیوستن به آن شادمانت کند، قناعت کن به آنچه که بتو بخشیده شده حسابت آسان شود.

پرسش از دارایی دنیوی در قیامت

قَالَ أَبُو عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: «كَانَ فِيهَا وَعَظَ بِهِ لُقْمَانُ ابْنَهُ: يَا بُنَيَّ ... وَاعْلَمْ أَنَّكَ سَتُسْأَلُ غَدًا إِذَا وَقَفْتَ بَيْنَ يَدَيِ اللَّهِ - عَزَّ وَجَلَّ - عَنْ أَرْبَعٍ: شَبَابِكَ فِيهَا أَبْلِيَّتُهُ؟ وَ عُمْرِكَ فِيهَا أَفْنِيَّتُهُ؟ وَ مَالِكَ مِمَّا اكْتَسَبْتَهُ وَ فِيهَا أَنْفَقْتَهُ؟ فَتَاهَبْ لِذَلِكَ، وَ أَعِدْ لَهُ جَوَابًا»^۱

و بدان که چون فردای قیامت در برابر خدای عز و جل بایستی، از چهار چیز پرسش شوی: ۱- جوانیت را در چه راه پیر کردی؟ ۲- عمرت را در چه راه بسر بردی؟ ۳- مالت را از چه راه بدست آوردی؟ ۴- و در چه راه خرج کردی؟ پس آماده این مقام باش و پاسخش را تهیه کن.

میزان استفاده از نعمتهای دنیوی

آیت الله سعادت پرور(ره):

«خداوند متعال نمی خواهد زندگی را بر بندگان سخت بگیرد و آن‌ها را در تنگنا قرار دهد و در گرفتاری‌ها و ناچاری‌ها بیندازد یا به آن‌چه در

۱ - الکافی (ط - دارالحدیث)؛ ج ۳؛ ص ۳۴۷

محدوده توانایی‌شان نیست تکلیف کند، بلکه تمام نعمت‌های دنیا را برای آن‌ها خلق فرموده تا طبق مقررات دینی از آن‌ها بهره‌مند شوند و به زندگی ادامه دهند و بتوانند به کمال والای انسانی که شایسته آن‌هاست و انسان برای آن خلق شده است - که همان عبودیت از سر شناخت و معرفت است - برسند.

بنابر این اگر اندوختن خوراکی‌ها و شیرین و ترش زندگی، مانع از پرداختن به هدف خلفت باشد - که غالباً همین‌طور است - باید به دنیا و نیازهای دنیوی در حدّ اعتدال و میانه‌روی بسنده کرد. آری، اگر خشنودی خداوند متعال اقتضا کند که چیزی از خوردنی، نوشیدنی و پوشیدنی اندوخته نشود و دیگران بر خود انسان مقدم شوند و به آن‌ها ایثار شود -، باید طبق وظیفه شرعی عمل نمود»^۱.

مذمت تجمل‌گرایی و تشریفات

امام خمینی (ره):

«مساله دیگر مساله تشریفات حوزه‌های روحانیت است که دارد زیاد می‌شود. وقتی تشریفات زیاد شد محتوی کنار می‌رود. وقتی ساختمانها و

۱ - سر الاسراء؛ ترجمه ج ۱؛ ص ۱۶۷

ماشین ها و دم و دستگاہ ها زیاد شد موجب می شود بنیه فقهی اسلام صدمه ببیند. یعنی با این بساطها نمی شود شیخ مرتضی و صاحب جواهر تحویل جامعه داد. این موجب نگرانی است و واقعا نمی دانم با این وضع چه کنم! این تشریفات باعث آن می شود که روحانیت شکست بخورد زندگی صاحب جواهر را با زندگی روحانیون امروز که بسنجیم خود می فهمیم که چه ضربه ای بدست خودمان به خودمان می زنیم»^۱.

البته فرق است بین ساده زیستی و نامرتبی و ولنگاری و بی نظمی و نیز منافاتی بین ساده زیستی و برخورداری از عزت و کرامت نفس نمی باشد.

ساده زیستی در عین توجه به نظم و نظافت

آیت الله امینی می گوید: «مسئله ای که از همان ابتدا در زندگی امام مشهور بود، ساده زیستی ایشان بود. امام از ابتدا اجاره نشین بودند و این وضع تا چندین سال طول کشید، در نهایت منزلی (که فعلاً در کوچه یخچال قاضی است) خریدند. این خانه جمعاً چهار تا اطاق دارد و یک بیرونی. کسانی که این خانه را دیده اند، می دانند خیلی ساده است. البته تا آنجا که من مطلع هستم این خانه را از اموال خانم شان خریداری کردند؛ ولی

به نام ایشان است. با آنکه امکانات مالی امام و دسترسی ایشان به وجوهات اسلامی خیلی خوب بود؛ اما تا زمان تبعیدشان به ترکیه، در این خانه زندگی می کردند. اثاثیه منزل نیز در کمال سادگی بود. فرشی هم که در اطاق پهن شده بود، پشم هایش زبر و درشت بافت و ارزان قیمت بود و خلاصه فرش ها معمولی و حتی پایین تر از معمولی بود. از جهت لباس هم در عین سادگی و ارزانی خیلی تمیز و شیک بود؛ یعنی حضرت امام را جزو آخوندهای خوش تیپ می شناختند»^۱.

۱ - مجله طوبی - خردادوتیر ۱۳۸۵، شماره ۷