

راهکارهای پرهیز از مصرف‌گرایی و تجمل‌گرایی زنان

مهدی فدایی*

اشاره

در خصوص موضوع مصرف، دو نوع نگرش قابل توجه و بررسی است؛ یکی نگاه اسلام و دیگری دیدگاه دنیای مدرن. از منظر اسلام، مدیریت مصرف، نیمی از یک زندگی کامل است؛ چنان‌که امام علی علیه السلام می‌فرماید: «التَّقْدِيرُ نِصْفُ الْمَعِيشَةِ»^۱ تقدیر و اندازه‌گیری، نیمی از زندگی است. اما نگرش دنیای مدرن به مدیریت مصرف را می‌توان از نمایشنامه آرتور میلر فهمید؛ آنجا که می‌گوید: «سال‌ها پیش، کسی که حالش بد بود و نمی‌دانست با خود چه کند، می‌رفت کلیسا، انقلاب می‌کرد و از این قبیل. امروز تو حالت بد است؟ نمی‌توانی سردریاوری رستگاری چیست؟ برو خرید!»^۲

شاید کمی تعجب‌آور باشد که بینیم در این نقل قول از نمایشنامه میلر، خریدکردن به عنوان پادزهر بدحالی تجویز شده است. با این همه، در واپسین

* دانش‌آموخته حوزه علمیه و دکترای مدرسی معارف اسلامی.

۱. ابن‌شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۱۰۵.

۲. باکاک و تامپسون، درآمدی بر فهم جامعه مدرن اشکال اجتماعی و فرهنگی مدرنیته، ص ۱۷۱.

دهه‌های سده بیستم، خریدکردن، البته بعد از تماشای تلویزیون، به عنوان سرگرمی مطلوب، در بریتانیا و ایالات متحده، کار بسیار رایجی شده است. «خریدکردن»، شاید واژه دقیقی برای توصیف آنچه آدم‌ها هنگام رفتن به مراکز خرید انجام می‌دهند، نباشد؛ آنها می‌خورند، می‌نوشند، می‌گردند و چیزی هم می‌خرند؛ اما در عین حال، به کالای توری و پترین مغازه‌ها و به همدیگر هم نگاه می‌کنند. زلزدن، نگاه‌کردن و تماشانمودن، به فعالیت مهم اجتماعی بدل شده است. شیوه جدید سبک‌های زندگی، مسئله مصرف را هویت‌بخش نگرش‌ها و رفتارهای انسان مدرن می‌پندارد.^۱ این نگاه‌کردن به چیزها، جاها، حادثه‌ها و دیگران را می‌توان جزئی از یک فرآیند اجتماعی وسیع‌تر انگاشت.

مصرف کالا و خدمات

مصرف‌گرایی، یکی از خصوصیات زندگی جدید در دنیای جدید است. بوتیک‌ها، پاساژها، سیتی‌سنتر و فروشگاه‌های زنجیره‌ای، مظهر تأییدی است بر پدیده مصرف‌گرایی در جهان معاصر و نیز ایران امروز ما. پدیده مصرف‌گرایی و تجمل، به دلیل جاذبه‌ها و تنوعی که دارد، جنسیت زنان را بیشتر در معرض انفعال قرار می‌دهد. در این مقاله، برآنیم تا راهکارهایی را جهت مدیریت رفتار مصرفی در میان زنان ارائه دهیم.

الف. تعریف مصرف

ثروت، منبع درآمد است و درآمد خالص (درآمد منهای استهلاک) به دو منظور استفاده می‌شود: بخشی از آن به انباشتن ثروت و پس‌انداز اختصاص می‌یابد و بخش دیگر، صرف تحصیل لذت می‌گردد. آن قسمت از درآمد که صرف

به دست آوردن لذت می شود، مصرف نام دارد.^۱ مصرف، دو گروه عمده خوراکی ها و غیر خوراکی ها را در بر می گیرد. خوراکی ها شامل: آشامیدنی ها، دخانیات، انواع نان، برنج، گوشت، لبنیات، روغن، میوه و سبزی، و غیر خوراکی ها شامل: گروه های پوشاک و کفش، مسکن، اثاثیه منزل، بهداشت و درمان، حمل و نقل و ارتباطات، تفریحات و سرگرمی ها، خدمات فرهنگی و کالاها و خدمات متفرقه است.^۲

ب. تعریف مصرف گرایی

اصالت دادن به مصرف و هدف قراردادن رفاه و دارایی های مادی، مصرف گرایی نام دارد. برخی، مصرف گرایی را به معنای برابر دانستن خوشبختی شخصی با خرید دارایی های مادی و مصرف گرفته اند. در پروسه مصرف گرایی، جامعه از جامعه تولیدی به جامعه مصرفی تبدیل شده، اصل در جامعه، حداکثرسازی مصرف و لذت گرایی می شود. برای تسریع در تبدیل جامعه به جامعه مصرفی، از سیاست های برگزار کننده ها، تأسیس فروشگاه های بزرگ و زنجیره ای، ورود و ظهور کالا های مصرفی ارزان قیمت در حجم فراوان استفاده شده است. قبلاً مصرف کالا های فراوان، ویژه طبقه ثروتمندان و مرفه بود؛ اما در جامعه مصرفی، مصرف این کالاها برای مردم عادی نیز رواج می یابد. البته در مصرف کالاها، کالا های گران قیمت و با کیفیت بالا، ویژه ثروتمندان است و کالا های ارزان قیمت و با کیفیت پایین تر، مخصوص مردمان عادی است.^۳

مصرف زدگی در جامعه امروز ایران، بلای خانمان براندازی شده که علاوه بر ایجاد مشکلات اقتصادی فراوان خرد و کلان، کیان خانواده ها را به خطر انداخته

۱. قدیری اصل، کلیات علم اقتصاد، ص ۲۷۴.

۲. محترم دولتشاهی، نظریه ها و سیاست ها در اقتصاد کلان، ص ۱۴۵.

۳. باکاک، مصرف و سبک زندگی، ص ۳.

است. رذایل اخلاقی ای مانند: چشم‌وهم‌چشمی، زیادت‌طلبی و فخرفروشی، این بلا را دوچندان کرده است. رهبر انقلاب به‌خوبی این مسئله را شناخته و به آن اشاره کرده است: «برای جامعه، بلای بزرگی است که میل به مصرف، روزبه‌روز در آن زیاد شود و همه به بیشتر مصرف‌کردن، بیشتر خوردن، متنوع‌خوردن، متنوع‌پوشیدن و دنبال نشانه‌های مد و هر چیز تازه برای وسایل زندگی و تجملات آن رفتن، تشویق بشوند».^۱

ج. نگرش اسلام به مصرف

در قرآن، واژه‌هایی مانند: انفاق، اسراف، اتراف، تبذیر و حلال طیب، بر نگرش قرآن و اسلام به مسئله مصرف دلالت دارد. مصرف، یک نیاز طبیعی است و گریزی از آن در زندگی دنیایی نیست؛ اما آنچه از منظر اسلام اهمیت دارد، مدیریت مصرف است. خداوند کریم می‌فرماید: «وَ كُلُوا وَ اشْرَبُوا وَ لَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ»^۲ بخورید و بیاشامید؛ اما زیاده‌روی نکنید. همانا خداوند اسراف‌کنندگان را دوست نمی‌دارد.»

واژه «اسراف»، کلمه بسیار جامعی است که هرگونه زیاده‌روی در کمیت و کیفیت و بیهوده‌گرایی و اتلاف و مانند آن را شامل می‌شود و این، روش قرآن است که به هنگام تشویق برای استفاده از مواهب آفرینش، فوراً جلوی سوء استفاده را گرفته، به اعتدال توصیه می‌کند.^۳ از آنجا که یک مصرف‌کننده مسلمان تلاش می‌نماید برای پیدا کردن مسیر صحیح و معقول در زندگی - که ضامن سعادت و خوشبختی دنیا و آخرت او باشد - از وحی الهی (قرآن کریم) و سیره معصومان علیهم‌السلام الگوبرداری نماید و با رعایت تقوای الهی و پایبندی به حدود

۱. از بیانات رهبر معظم انقلاب، خطبه‌های عید فطر، ۱۵ آذر ۱۳۸۱.

۲. سوره اعراف، آیه ۳۱.

۳. مکارم شیرازی و دیگران، تفسیر نمونه، ج ۶، ص ۱۴۹.

شرعی، به کارهایش ارزش بدهد. از این رو، در اتخاذ الگوی صحیح مصرف، رعایت حدود و مقررات الهی را در درجه اول اهمیت قرار می‌دهد. اسلام برخلاف نظام سرمایه‌داری که در آن تولید و مصرف با هدف به حداکثر رساندن سود و مطلوبیت مادی کاملاً آزاد است، برای حفظ مصالح فرد و جامعه، برای تولید و همچنین مصرف، حدود و موازینی قرار داده است. این حدود و قوانین، در شریعت انسانی تبیین شده است؛ اما باید گفت یک اصل بر همه این حدود حاکم است؛ اصل اولیه در مسئله مصرف‌گرایی، از منظر دینی، اعتدال و میانه‌روی است. این اصل، برآمده از سیره و سنت پیامبر گرامی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ است. در خبر آمده است که امام حسین عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: از پدرم امیر مؤمنان عَلَيْهِ السَّلَام درباره سیره رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در خارج از منزل پرسیدم فرمود: «رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در همه امور معتدل و میانه‌رو بود؛ گاهی افراط و گاهی تفریط نمی‌کرد.»^۱

سیره رسول گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در رفع نیازهای مادی و فرهنگی خویش، رعایت اعتدال و میانه‌روی بود. در سیره حضرت نقل شده که ایشان هرگز سیر غذا نخورد و شکم‌پرستی نمود و در طول زندگی خویش، بسیار ساده و کم‌خرج بود؛ اولین چیزی که در سیره پیغمبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به چشم می‌خورد، این است که مردی بود سبک‌خرج، لباس و خوراکش و همچنین در نشست و برخاست و مسافرت، بسیار ساده بود.^۲

چون تیشه مباح و جمله بر خود متراش

چون رنده ز کار خویش بی بهره مباح

۱. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۱۶، ص ۱۵۱: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مُعْتَدِلَ الْأَمْرِ غَيْرَ مُخْتَلِفٍ.»

۲. دیلمی، ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۱۱۵.

تعلیم زاره گیر در کار معاش

چیزی سوی خود می کش و چیزی می پاش^۱

د. راهکارهای نهادینه سازی

در ادامه این نوشتار، راهکارهای نهادینه کردن پرهیز از مصرف گرایی و تجمل را در میان زنان، ذیل دو بخش «مهارت های شناختی» و «مهارت های رفتاری» ارائه می کنیم:

یک. مهارت های شناختی

از آنجا که رفتارهای ما برآمده از نگرش ها و باورهایمان به مسائل مختلف است، بخش عمده ای از راهکارهای تغییر و اصلاح رفتارهای مصرف گرایانه، ناظر به تغییر نگرش درباره مصرف و مقوله هایی مانند زیبایی است. در اینجا دو راهکار ناظر به حوزه ادراک و شناخت را بررسی می نماییم:

۱. اصلاح نگرش درباره دنیا

توجه به این مسئله که زندگی و حیات دنیوی، مقدمه ای است برای زندگی و حیات اخروی، نگرشی بنیادین است که تمام انگیزه ها، اهداف، اراده ها و رفتارهای انسانی را جهت می دهد. زنی که به این نگرش کلی معتقد باشد، در طول زندگی مادی خویش، در رفتارهای مصرفی مربوط به حوزه مدیریت خانه یا بدن و ظاهر خویش، راه میانه را طی می کند و بر اساس معیارهای برآمده از آن نگرش کلی تصمیم گرفته، انتخاب می کند. اینکه دین و قرآن کریم، در آیات بسیاری بر مسئله معادباوری و خداباوری تأکید دارد و داستان های انبیای الهی را در جهت تقویت و تذکر همین دو مسئله بنیادین نقل کرده، دلالت بر این مطلب

۱. رباعیات ابو سعید ابوالخیر، شماره ۳۶۷.

دارد که باور به این دو مسئله، همه ابعاد زندگی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد و از جمله، انتخاب‌های مصرفی ما را اصلاح و مدیریت می‌کند. *وَإِنْ اسْتَطَعْتَ أَنْ لَا يَكُونَ بَيْنَكَ وَبَيْنَ اللَّهِ ذُو نِعْمَةٍ فَاَفْعَلْ*^۱؛ اگر بتوانی در امر معیشت، بین خود و خدای خود از مخلوق، کسی را واسطه و میانجی قرار ندهی بهتر است.

۲. تغییر نگرش در مفهوم زیبایی

میل به زیبایی و محبوبیت، در طبیعت و سرشت هر زنی وجود دارد و این مسئله، وی را به سوی مصرف کالاهایی می‌کشاند که این میل و نیاز طبیعی وی را تأمین کند. قاعده کلی در اینجا، آن است که مصرف باید به شکل معقول و منطقی باشد. یکی از پیش‌فرض‌هایی که می‌تواند موجب پرهیز از مصرف‌گرایی و تجمل‌شود و یک مصرف منطقی را به ارمغان آورد، نگرش زن به زیبایی است که می‌تواند رفتارهای او را جهت‌دهی کند. از منظر قرآن کریم، آنچه جایگاه انسان را نزد خداوند بالا می‌برد، زیبایی درونی یا تقواست:

«إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ»^۲ در حقیقت، ارجمندترین شما نزد خدا، پرهیزکارترین شماست.»

از این رو، هرچه انسان از جنبه ظاهری زیبا باشد، ولی از زیبایی معنوی بهره‌ای نداشته باشد، ارزشی نزد پروردگار نخواهد داشت. خلاصه‌کردن زیبایی به زیبایی ظاهری و بیرونی، نگاه مکتب‌های غیرالهی به انسان و فلسفه زندگی اوست. از منظر مکتب‌های الهی، به‌ویژه مکتب اسلامی، اصالت با پوشش معنوی تقوا و زیبایی درونی ایمان است؛ هرچند در اسلام بر اهمیت پوشش و آراستگی بیرونی نیز تأکید می‌شود؛ به عنوان نمونه، در نقلی از امام صادق علیه السلام

۱. ابن‌شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۷۸.

۲. سوره حجرات، آیه ۱۳.

آمده که ایشان فرمود: «پیامبر به زنی به نام امّ عطیه که آرایشگر بود، گفت: ای امّ عطیه، وقتی دختری را آرایش می کنی، صورتش را با پاره پاره پارچه پاک مکن. بی شک، تکه پارچه، جلوه چهره را می گیرد.» این جریان، نشان دهنده توجه رسول خدا ﷺ به آرایش و زیبایی و بهداشت پوست برای حفظ زیبایی است.» همچنین، از امام صادق علیه السلام چنین نقل شده است: «زن آرایشگری محضر رسول گرامی اسلام وارد شد. حضرت از جمله سفارش هایی که به وی کرد، این بود که برای زیباتر شدن زنان، گیسو را به گیسو گره مزن.»^۱

اولویت دادن به زیبایی درونی نسبت به زیبایی بیرونی، موجب می شود که زن به خود اجازه ندهد برای انجام یک عمل زیبایی غیر ضروری و متجملانه، هزینه های هنگفت بر خانواده تحمیل کند. تقسیم زیبایی به درونی و بیرونی، نگرش زن را از تجملات ظاهری به آراستگی های باطنی می کشاند و همین مسئله، موجب پرهیز از مصرف گرایی و تجمل پرستی می شود. البته در این میان، نمی توان از فشارهای اجتماعی غافل بود. فشارها و هنجارهای اجتماعی نیز در کنار میل ذاتی به تنوع و مصرف، اشتهاهی مصرف کالاهاهی بهداشتی - آرایشی را دوچندان می کند و سبب انحراف در نگرش زنان به موضوع زیبایی می شود.

دو. مهارت های رفتاری

برخی از مهارت های رفتاری که موجب پرهیز از اسراف و مصرف گرایی می شود، عبارتند از:

۱. قناعت گرایی

قناعت در کنار غنا و ثروت، از عواملی است که زندگی را گوارا می سازد. با وجود

۱. کلینی، اصول کافی، ج ۵، ص ۱۱۸-۱۱۹.

این، ثروت بدون قناعت، گوارایی زندگی را از بین می‌برد؛ چنان‌که جامعه مصرف‌گرایی که قناعت‌پیشه نیست، رضایت خاطر شهروندان خود را برآورده نمی‌سازد. از همین روست که از منظر آموزه‌های روایی، زندگی پاک و حیات طیبه بشری، حیاتی است که روح قناعت در آن دمیده شده باشد. قناعت، مفاسد ناشی از حرص و آرز ثروت‌اندوزی را می‌کاهد و از زیان‌های اقتصادی جلوگیری می‌کند و مخارج اضافی را در مشارکت‌های اجتماعی - اقتصادی به کار می‌بندد. حدّ مطلوب بهره‌مندی و استفاده از نعمت‌های الهی، آن است که همراه با رعایت اعتدال و به قدر کفاف باشد. اعتدال و قناعت در مصرف، موجب بقای نعمت و پدیدآورنده زمینه مناسبی برای رشد صفات و کمالات معنوی در انسان است. از جمله آموزه‌های سیره معصومان علیهم‌السلام، این است که انسان اهل تولید و انفاق زیاد باشد؛ ولی در مصرف شخصی به حداقل قناعت نماید.^۱ روحیه تولید و تلاش در سیره آن بزرگواران، چنان است که تولید را برای ارتقای سطح معیشت مردم می‌خواستند. آنان با تولید بیشتر، کمترین استفاده شخصی را می‌نمودند. امام کاظم علیه‌السلام در مورد اعتدال در مصرف می‌فرماید: «مَنْ اقْتَصَدَ وَقَنَّعَ بَقِيَّتْ عَلَيْهِ التَّعْمَةُ وَمَنْ بَدَّرَ وَأَسْرَفَ زَالَتْ عَنْهُ التَّعْمَةُ»^۲ هرکس میانه‌روی و اعتدال را رعایت کند و قانع باشد، نعمت برای او باقی خواهد ماند و هرکس اسراف کند، نعمت از دستش خواهد رفت.»

حضرت زهرا علیها‌السلام به عنوان الگوی زنان مسلمان، زندگی بسیار زاهدانه‌ای داشت؛ ولی در عین حال، نظم و زیبایی بر زندگی ایشان حاکم بود. سادگی زندگی او در حدی بود که روزی سلمان او را با چادری پُروصله دید و تعجب کرد. حضرت زهرا علیها‌السلام به پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم عرض کرد: «سلمان از لباس کهنه من تعجب می‌کند.

۱. مهدی فدایی، «مصرف»، مجله پایش سبک زندگی، ش ۱۳، ص ۱۲۰.

۲. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۸۷، ص ۳۲۷.

سوگند به خداوندی که تو را به پیامبری برانگیخت، مدت پنج سال است فرش و رختخواب من و علی در خانه، تنها یک پوست گوسفند است... و متکای ما، از پوستی است که درونش از لیف خرما است.» پیامبر ﷺ به سلمان فرمود: «إِنَّ ابْتِئْتِي لِفِي الْخَيْلِ السَّوَابِقِ؛^۱ دخترم، از پیشتازان در پیشگاه خداست.»

۲. اصلاح الگوی خرید

یکی از راهکارهای پرهیز از تجمل و مصرف‌گرایی، مدیریت الگوی خرید است. از آنجا که زن مدیر خانه است، بهترین گزینه برای اصلاح الگوی خرید به شمار می‌آید. رعایت نکات کوچک در هنگام خرید یا توجه بیشتر به میزان خریدی که مورد نیازمان باشد، هم باعث می‌شود که درست خرج کنیم و هم موجب صرفه‌جویی و پرهیز از اسراف و تجمل در زندگی خواهد شد. برخی راهکارهای اصلاح الگوی خرید، عبارت‌اند از:

۱. همیشه سعی کنیم قبل از رفتن به خرید میزان بودجه مشخصی را برای خود در نظر بگیریم؛

۲. وقتی که برای خرید اقدام می‌کنیم و کالاهای مختلف را خریداری می‌نماییم، باید ببینیم چه میزان پول بابت هر کالا پرداخت کرده‌ایم و چه میزان از بودجه ما باقی مانده است؛

۳. برای خرید همیشه فهرستی از نیازمندی‌های خود تهیه کنیم؛

۴. سعی کنیم برای خرید، کمتر از کارت‌های اعتباری استفاده نماییم؛

۵. واقع‌بین باشیم. اگر واقعاً میزان بودجه خود را دقیق بدانیم و آن را روی برنامه خرج کنیم، کمتر به مشکلات مالی برمی‌خوریم؛

۶. فقط چیزهایی را که در فهرست خرید وجود دارد، تهیه کنیم؛

۷. به صورت هفتگی یا ماهیانه خرید نماییم؛

۸. در مقابل خرید کالاها، به مبلغ واقعی آن توجه و دقت به خرج دهیم.^۱

۳. ارتباط با اقشار فقیر و محروم

یکی از دستورات دینی در حوزه مسائل مالی، برقراری ارتباط با اقشار ضعیف است. این مسئله، دو اثر دارد: اولاً، موجب می‌شود نگرش ما به مسائل دنیوی و مالی تغییر یابد و رفتارهای مصرف‌گرایانه‌مان ناخودآگاه کم شود؛ زیرا با ملاحظه افرادی که در برآوردن ضروریات اولیه زندگی ناتوان هستند، تحت تاثیر قرار می‌گیریم و رفتار مصرفی ما کنترل خواهد شد. ثانیاً، موجب می‌شود فراخور توانایی خویش به آنان کمک کنیم و با همدلی و همیاری، رفتارهای خیرخواهانه در ما تقویت شده، زمینه اسراف و تبذیر نیز از بین می‌رود. این مهارت را می‌توان از توصیه امام صادق علیه السلام به حمران بن اعین استنباط کرد:

«هَشَامُ بْنُ سَالِمٍ قَالَ سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام يَقُولُ لِحُمْرَانَ بْنِ أَعْيَنَ يَا حُمْرَانُ انْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ دُونَكَ فِي الْمَقْدَرَةِ وَلَا تَنْظُرْ إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكَ فِي الْمَقْدَرَةِ فَإِنَّ ذَلِكَ أَقْنَعُ لَكَ بِمَا قَسِمَ لَكَ؛^۲ به ناتوان‌تر از خودت بنگر و به توانگر از خویش منگر؛ زیرا کار تو را به آنچه قسمت تو شده، قانع‌تر می‌سازد.»

امام سجاد علیه السلام نیز عرضه داشت: «اللَّهُمَّ حَبِّبْ إِلَيَّ صُحْبَةَ الْفُقَرَاءِ، وَاعْنِي عَلَى صُحْبَتِهِمْ بِحُسْنِ الصَّبْرِ؛^۳ پروردگارا همنشینی با تنگدستان را خوشایندم ساز و کمکم کن تا در این همنشینی شکیا باشم.»

۱. به نقل از پایگاه اینترنتی بیتوته، نشانی:

<http://www.beytoote.com/housekeeping/skill/save1-money-bought1.html>

۲. کلینی، اصول کافی، ج ۸، ص ۲۴۴.

۳. الصحیفة السجادية، دعای ادای دین، ص ۱۳۸.

ارتباطات دوستی، فامیلی و همسایگی زنان، از مردان قوی‌تر است. به همین جهت، با رجوع به زنان کم‌بضاعت و برقراری ارتباط با آنها، ضمن تغییر نگرش مصرف‌گرایانه در خود، به زنان دیگر نیز جهت رفع نیازهای مادی‌شان کمک می‌کنند.