

جنبش ساده‌گرایی خودخواسته

زندگی مطلوب، فارغ از فرهنگ مصرفی*

ساموئل الکساندر**

ترجمه‌ی فرناز تبریزی

این مقاله به بیان مفاهیم، انگیزه‌ها، و شیوه‌های عمل ساده‌گرایی خودخواسته می‌پردازد. هدف از این مقاله، ارائه‌ی تصویری روشن از این جنبش با ذکر مؤلفه‌های اساسی آن و نیز تأیید این مطلب است که چنین بررسی‌هایی معمولاً پرسش‌ها و مسائل بحث‌برانگیز بسیاری را بی‌پاسخ خواهد گذاشت. درست است که جا برای ارائه‌ی تجزیه و تحلیل‌هایی دقیق‌تر و متمرکزتر در این باب وجود دارد، اما نویسنده بر این باور است که نیاز بدیهی جهان امروز به برخورداری از شیوه‌های (و روایت‌های) جایگزین، ارائه‌ی چشم‌اندازی کلی از ساده‌گرایی خودخواسته را در جای خود ارزشمند می‌سازد. در پایان نیز به ذکر مخالفت‌هایی پرداخته می‌شود که علیه ساده‌گرایی خودخواسته به عنوان یک جنبش و سبکی از زندگی مطرح شده است.

□ مقدمه

امروزه در بیشتر کشورهای پیشرفته‌ی جهان، چندین دهه رشد اقتصادی بی‌سابقه، تأمین ضروریات زندگی را تقریباً برای همگان امکان‌پذیر کرده و درواقع سبب شده است تا اکثر انسان‌ها در این کشورها از آسایش و رفاه نسبی برخوردار باشند. گرچه میزان کمی از فقر هنوز در این مناطق به چشم می‌خورد، شهروندان عادی آن‌ها - در قیاس با گذشته‌ی تاریخی خود، یا در مقایسه با ۲/۵ میلیارد انسانی که در جهان امروز فقط برای زنده ماندن تقلا می‌کنند - به لحاظ مادی غنی‌اند. به گفته‌ی کلایو همیلتون^۱ «امروزه اغلب غریبان به قدری ثروتمندند که اجدادشان حتی خوابش را هم نمی‌دیدند»^۲ - گفته‌ای که باتوجه به بحران مالی جهانی باید کمی آن را تعدیل کرد، اما به عنوان گزاره‌ای کلی همچنان معتبر است. امروزه، مسکن یک خانواده معمولی از همیشه بزرگتر شده و خانه‌ها پر است از

* مجله‌ی اطلاعات حکمت و معرفت، سال ۱۲، شماره ۹، صص ۲۵ تا ۳۱

** Samuel Alexander دانشگاه ملبورن، ویکتوریا، استرالیا.

این مقاله ترجمه‌ای است از:

بی‌شمار محصولات مصرفی، محصولاتی که اغلب به پارکینگ‌ها یا انباری‌های اجاره‌ای سرازیر می‌شوند تا فضاهایی پر از «چیز»های تلنبار شده ایجاد کنند. خانه‌ها اغلب دارای سیستم تهویه‌ی مرکزی و اتاق‌های اضافی‌اند و دو یا چند اتومبیل هم مقابلشان پارک شده است. دستمزدها به طور میانگین بسیار بالاتر از سطح معیشت است و تقریباً همه مردم از درآمد اضافی برای خرید اقلام غیرضروری و تجملی برخوردارند. انواع مختلفی از خدمات عمومی نظیر خدمات آموزشی ابتدایی و متوسطه نیز در دسترس همگان است. علاوه بر این در این کشورها نظام‌های سیاسی دموکراتیک وجود دارد، آب آشامیدنی سالم و تصفیه شده است و تقریباً هیچ کس سرگرسنه به بالین نمی‌گذارد.

تمامی این‌ها حکایت از رفاه مادی بی‌سابقه دارد - که لزوماً چیز بدی هم نیست - ولی همانگونه که اثبات شده است، این میزان از آسایش و رفاه به سادگی بدیهی انگاشته می‌شود و بسیاری از افراد طبقه‌ی متوسط جهانی به رغم وفور نعمت، باز هم احساس محرومیت می‌کنند. درست است که امروزه برخورداری از ثروت‌های مادی به بالاترین درجه خود رسیده است، اما بسیاری از پژوهش‌های اجتماعی نشان می‌دهد که میزان رضایتمندی بیشتر ساکنان جوامع ثروتمند امروزی، چندان بیش از مردمی نیست که در دهه‌های ۱۹۵۰ و ۶۰ می‌زیسته‌اند. به بیان دیگر، چنین به نظر می‌رسد که رشد بی‌سابقه‌ی ثروت‌های مادی دیگر نقش چندانی در حفظ سلامت فردی و اجتماعی جوامع ثروتمند ندارد. از این رو، اینکه هنوز امروزه حتی در ثروتمندترین کشورها بیشترین تمرکز بر رشد حداکثری ثروت و افزایش سرانه‌ی تولید ناخالص ملی است، امری نگران‌کننده است. همان‌گونه که دیوید ثورو می‌گوید: «ما در یک اشتباه دست پا می‌زنیم.»^۳

پرسش این است که آیا ممکن است ساکنان جوامع ثروتمند امروزی به مرحله‌ای از رشد اقتصادی رسیده باشند که فرایند ثروتمندتر شدن برای آن‌ها سبب بروز همان مشکلاتی شده باشد که می‌پنداشته‌اند با ثروتمندتر شدن برطرف خواهد شد؟ دلایلی وجود دارد که این احتمال را تأیید می‌کند. در واقع، فرهنگ مصرفی که روز به روز هم فراگیرتر می‌شود، دیگر نمی‌تواند به وعده‌های خود مبنی بر فراهم ساختن یک زندگی بهتر جامه‌ی عمل بپوشد. این فرهنگ، حتی آنچه را هم که لازمه‌ی رفاه و زندگی بهتر است - همچون زندگی اجتماعی، تعادل میان کار و اوقات فراغت، تجارب معنوی و مبتنی بر زیبایی‌شناسی، و داشتن محیط طبیعی سالم - رفته رفته از انسان‌ها سلب کرده است. تمامی این‌ها ما را از طرح این پرسش کلیدی ناگزیر می‌کند: آیا اصلاً پاسخ چنین مشکلاتی مصرف و تولید بیشتر است؟ یا همان‌طور که تدترینر^۴ می‌گوید «راه حل ساده‌تری»^۵ هم وجود دارد؟

□ تعریف ساده‌گرایی خودخواسته

ساده‌گرایی خودخواسته، شیوه‌ای از زندگی است که مخالف مصرف بیش از اندازه و سبک زندگی مادی‌گرایانه‌ی فرهنگ مصرفی است و آنچه را که عموماً از آن به «ساده‌زیستی»^۶ یاد می‌شود تأیید می‌کند. اساس این رویکرد، که گاه آن را «انقلاب خاموش»^۷ نیز می‌خوانند، سه اقدام زیر است:

تأمین نیازهای مادی هرچه ابتدایی‌تر و ضروری‌تر؛ به حداقل رساندن هزینه‌ی کالاها و خدمات مصرفی؛ هدایت زمان و انرژی بیشتر به سمت منابع غیرمادی مانند رضایتمندی و معنا در زندگی.

ساده‌گرایی خودخواسته به طور کلی به معنای استقبال از درآمد کمتر و میزان کمتری از مصرف به منظور دستیابی به زمان و آزادی بیشتر برای پیگیری اهدافی دیگر است، اهدافی که لزوماً وابسته به پول، یا دست‌کم پول زیاد، نیست و از جمله‌ی آن‌ها می‌توان به مشارکت‌های اجتماعی، صرف زمان بیشتر با خانواده، شرکت در برنامه‌های هنری یا اندیشمندانه، یافتن شغل‌های رضایت‌بخش‌تر، مشارکت سیاسی، زیست پایدار^۸، کاوش‌های معنوی، خواندن کتاب، تفکر، استراحت، جستجوی علایق و عشق اشاره کرد. ساده‌گرایی خودخواسته که هوادارانش با انگیزه‌های مختلف فردی، اجتماعی، انسان‌دوستانه و بوم‌شناسانه از آن حمایت می‌کنند (که در زیر به آن خواهیم پرداخت) بر پایه‌ی این فرض استوار است که بشر می‌تواند از زندگی بامعنا، آزاد، شاد و بسیار متنوعی برخوردار باشد و در عین حال به سهمی منصفانه و معقول از طبیعت قناعت کند. دست‌کم، این آرمان چالش‌برانگیزی است که مشوق و هدایت‌کننده‌ی هواداران و پیروان این جنبش است.

این دیدگاه، میزان پیشرفت فردی و اجتماعی انسان‌ها را با نمود ثروت یا موقعیت اجتماعی آنان نمی‌سنجد، بلکه این امر را منوط به عواملی می‌داند چون: غنای کیفی زندگی روزمره، پرورش و توسعه‌ی روابط انسانی، شکوفایی پتانسیل‌های اجتماعی، فکری، زیباشناختی و/یا معنوی. طبق تعریف مشهور دواین الجین^۹، ساده‌گرایی خودخواسته «شیوه‌ای از زندگی است که از بیرون ساده و از درون غنی است. انتخابی خودخواسته برای زندگی با کمترین‌ها، با باور به اینکه در این مسیر میزان بیشتری از زندگی به ما باز خواهد گشت».^{۱۰}

به بیان دیوید شی^{۱۱}، که از برجسته‌ترین مورخان جنبش ساده‌گرایی است، بنیادی‌ترین مشخصه‌های ساده‌زیستی عبارت‌اند از: صرفه‌جویی خردمندانه، بدگمانی به تجملات، تکریم طبیعت، اشتیاق به خودبسندگی، تعهد به مصرف آگاهانه، رجحان خلاقیت و تفکر بر دارایی و تملک، گرایش زیبایی‌شناسانه به کمینه‌گرایی و کاربردی بودن

و بالاخره استفاده‌ی درست و عادلانه از منابع سیاره‌ی زمین. به طور خلاصه، او از ساده‌گراییِ خودخواسته به «محدودیت مادی آگاهانه»^{۱۲} تعبیر می‌کند.

با این همه، ساده‌گرایان بلافاصله تذکر می‌دهند که ساده‌گراییِ خودخواسته به معنای زندگی فقیرانه یا رهبانیت و چشم‌پوشی از کلیه مزایای علم و فناوری نیست. آنان ساده‌زیستی را گونه‌ای بازگشت به وضعیت بدوی یا مفزّی برای قدیسان و خانه به دوشان و افراد نامتعارف نمی‌دانند. برعکس، هواداران ساده‌زیستی با تجدید نظر در رابطه‌ی انسان‌ها با پول، دارایی‌های مادی، سیاره‌ی زمین، خود و انسان‌های دیگر، ساده‌زیستی را به منزله‌ی کشف آزادی و رضایت‌مندی می‌دانند. کشفی که با آگاهی از این امر حاصل می‌شود که چه میزان از مصرف واقعاً «کافی»^{۱۳} است. شکی نیست که ساده‌زیستی می‌تواند برای همه مفید باشد، مخصوصاً برای ساکنان جوامع مصرفی پیشرفته، که همه روزه با هزاران پیام فرهنگی با مضمون «هرچه بیشتر، بهتر» بمباران می‌شوند. ساده‌گراییِ خودخواسته شیوه‌ای از زندگی است که به پشتیبانی از دیدگاه فرهنگی مخالفی می‌پردازد که برپایه‌ی بسندگی، صرفه‌جویی، میانه‌روی و سادگی شکل گرفته است.

البته باید گفت ساده‌زیستی چیز تازه‌ای نیست. در طول تاریخ، تقریباً تمامی سنت‌های معنوی و خرده‌های کهن بر فضیلت میانه‌روی و محدودیت مادی آگاهانه تأکید داشته‌اند. از هواداران برجسته‌ی این دیدگاه گذشته می‌توان به لائوتسه، کنفوسیوس، بودا، دیوجانوس، رواقیان، مسیح (ع)، محمد (ص)، قدیس فرانسیس، انجمن دوستان (کوایکرها)^{۱۴}، جان راسکین، ویلیام موریس، استعلائیان نیوانگلند (مخصوصاً هنری ثورو)، قلندران اروپایی، تولستوی، گاندی، لنین، ریچارد گرگ، هلن و اسکات نیرینگ و بسیاری از انسان‌های بومی سرتاسر جهان اشاره کرد. با این حال می‌توان گفت در دوران پسامدرنیته که مصرف‌گرایی و تجمل بیش از هر عصر دیگری ستایش می‌شود ساده‌گراییِ خودخواسته از اهمیت بیشتری برخوردار است.

□ برداشت‌های غلط از مفهوم ساده‌گراییِ خودخواسته

برای جلوگیری از سوءتفاهم‌ها، ابتدا بهتر است به این بپردازیم که ساده‌گراییِ خودخواسته چه هست و چه نیست.

آیا ساده‌گراییِ خودخواسته، ستایش فقر است؟

گاه ساده‌گراییِ خودخواسته را به غلط، ستایش و تحسین فقر می‌دانند؛ عقیده‌ای ساختگی که شاید دلیل آن را بتوان زندگی بی‌نهایت ساده‌ی برخی پیروان افراطی این فلسفه، همچون دیوجانوس و قدیس فرانسیس و گاندی، دانست.

اشتباه است اگر بخواهیم چنین افراط‌کاری‌هایی را ویژگی یا لازمه‌ی ساده‌زیستی تلقی کنیم. گذشته از این، این خطر نیز وجود دارد که هواداران ساده‌گرایی متهم به بی‌اهمیت جلوه دادن درد و رنج انسان‌هایی شوند که به راستی با فقر و فاقه دست به گریبان‌اند. از این رو، بسیار مهم است که به روشنی بگوییم ساده‌گرایی خودخواسته به معنای زندگی فقیرانه نیست. فقر، در وجوه مختلف، خود معضلی ناتوان‌کننده و ذلت‌بار است.^{۱۵} بالعکس، ساده‌گرایی خودخواسته را می‌توان «نمودی توانمندکننده» از آزادی دانست - آزادی انتخاب زندگی با مصرف کمتر، با این باور که این گونه می‌توان بهتر زندگی کرد و جهان دلپذیرتری ساخت. به بیان دیگر، ساده‌گرایی خودخواسته درباره‌ی درک اهمیت بسندگی مادی و هم‌زمان خلق نوعی زندگی غنی در ابعاد غیرمادی است.

آیا ساده‌گرایی خودخواسته مختص روستاییان و کولی‌هاست؟

ساده‌زیستی لزوماً به معنای ترک شهر و زندگی در روستا، یا داشتن زندگی کولی‌وار و اشتراکی نیست. درست است که عده‌ای زندگی روستایی را زندگی طبیعی و مطلوب می‌دانند، اما این سبک زندگی برای همگان مطلوب (یا در دسترس) نیست. درباره‌ی زندگی اشتراکی کولی‌وار نیز همین مطلب صادق است.

امروزه، در دنیایی که جوامع به سرعت در حال شهری‌شدن‌اند، آموختن اینکه چگونه ساده‌تر و مسئولانه‌تر زندگی کنیم، یکی از بزرگترین چالش‌هاست. دلیل اصلی این امر این است که نهادهای حقوقی و سیاسی و زیرساخت‌های اجتماعی در جهان امروز، ساده‌زیستی شهری را بسیار دشوار کرده‌اند. در این مقاله تنها به همین بسنده می‌کنیم که بگوییم ساده‌گرایی خودخواسته معادلی برای جنبش «بازگشت به مزارع»^{۱۶} یا جنبش‌های ضدفرهنگی دهه‌های ۱۹۶۰ و ۷۰ نیست. اگر چه باید گفت جنبش‌ها به طور قطع در برخی آرمان‌ها با ساده‌گرایی مشترک‌اند. از جمله این اشتراک‌ها می‌توان به ماهیت ضد مصرف‌گرایی، خودبسندگی، حرمت حیات، احترام عمیق به طبیعت، و نافرمانی مدنی در برابر مظاهر بی‌عدالتی اشاره کرد.

آیا ساده‌گرایی خودخواسته جنبشی بدوی، واپس‌گرایانه و ضد فناوری است؟

ساده‌گرایی خودخواسته به معنای تقبیح کورکورانه‌ی کلیه دستاوردهای علم و فناوری نیست؛ با این حال علم و فناوری را هم مطمئن‌ترین راه به سوی تندرستی، شادمانی و زیستی مسئولانه نمی‌داند. نمی‌توان انکار کرد که اختراعات و صنایع بشری برای ما مفید بوده‌اند، اگر چه این فایده‌ها - البته به شرط آنکه واقعاً فایده‌باشند - به قیمت گرانی حاصل شده‌اند. باوجوداین، باید توجه داشت که معمولاً چنین «پیشرفت‌های مدرنی»، همان‌گونه که ثورو هشدار می‌دهد، «فریبی نیز به همراه دارند؛ یعنی همواره در جهت مثبت نیستند».^{۱۷} از این رو ساده‌گرایی

خودخواسته دارای موضعی بدبینانه و هم زمان آگاهانه به علم و فناوری است و به طرد مظاهری از آن می‌پردازد که - با در نظر گرفتن همه‌ی جوانب - بیش از «آنچه باید» هزینه در بر داشته‌اند. روشن است که این امر با بدویت و واپس‌گرایی تفاوت فراوان دارد. شاید جوامع مدرن و فن‌سالار ما روزی به این درک برسند که گونه‌ای فرهیختگی و وقار در طناب رخت و دوچرخه هست که ماشین خشک‌کن و اتومبیل فاقد آن‌اند. شاید روزی مردم بتوانند بدویت خاصی را مشاهده کنند که در تمهیدات تکنولوژی وجود دارد، یا به این نتیجه برسند که باور کورکورانه به علم می‌تواند به نوبه خود «ضد پیشرفت»^{۱۸} باشد. همان طور که لئونارد داوینچی بزرگ می‌گوید: «سادگی نهایت آراستگی است.»

□ دلایل ساده‌گرایی خودخواسته

حال که مروری بر مفاهیم داشتیم، نوبت پرداختن به این است که چه دلایل یا انگیزه‌هایی می‌تواند در انتخاب سبک زندگی ساده‌گرایانه دخیل باشد. بحثی که در ادامه خواهد آمد به چهار بخش (که در جهاتی همپوشانی دارند) تقسیم شده است: فردی^{۱۹}، اجتماعی/ جمعی^{۲۰}، بشردوستانه^{۲۱}، و بوم‌شناسانه^{۲۲}.

انگیزه‌های فردی

در بازار، پول تأمین‌کننده قدرت است - قدرت خرید و مصرف کالاها و خدمات دلخواه. چنین پنداشته می‌شود که مصرف مطابق میل بازار به زندگی سعادت‌مندانه می‌انجامد. این زیربنای اقتصادی فرهنگ مصرفی است. تجویز اصلی این فرهنگ برای مردم این است که باید سعادت را در کسب درآمد بالاتر و مصرف بیشتر جستجو کنند. همان طور که ژولیت شوار^{۲۳} و دیگران بیان می‌کنند، مشکل اینجا است که «به دنبال درآمد و مصرف بودن» به سادگی می‌تواند فرد را از توجه به ارزشمندترین دارایی‌های زندگی‌اش بازدارد. او در نوعی چرخه‌ی «کار و هزینه» به دام می‌افتد که نه پایانی بر آن متصور است و نه رضایتمندی پایداری به همراه دارد. عده‌ی زیادی از نظریه‌پردازان ساده‌گرایی بر این باورند که ساکنان جوامع ثروتمند، تنها در صورتی می‌توانند برای پرداختن به آنچه حقیقتاً برایشان الهام‌بخش و شادی‌آور است زمان و انرژی بیشتری بدست آورند که حاضر شوند در رابطه‌شان با پول و دارایی تجدید نظر کنند. به گفته ریچارد گرگ^{۲۴}، ساده‌زیستی به معنای «نظم بخشی و جهت‌دهی به انرژی و خواسته‌هایمان، یا به عبارت دیگر محدودسازی نسبی خود در برخی ابعاد زندگی به منظور رسیدن به غنای بیشتر در سایر ابعاد»^{۲۵} است. پس می‌توان گفت ساده‌گرایی خودخواسته باعث ایجاد معنا و رضایتمندی بیشتر در زندگی افراد می‌شود. به بیان دقیق‌تر کاستن از «استانداردهای زندگی» (که با درآمد/ مصرف سنجیده می‌شود) می‌تواند در

عمل به بهبود «کیفیت زندگی» (که با احساس سعادتمندی^{۲۶} سنجیده می‌شود) بینجامد. با این همه، لازم است بر این نکته تأکید کنیم که موضوع ساده‌زیستی تنها برخورداری از یک زندگی شادتر یا لذت‌بخش‌تر نیست، بلکه علاوه بر آن می‌تواند درباره‌ی بهره‌مندی از نوعی زندگی ژرف‌تر و پرمعنا تر - در معنای اصالت وجودی یا حتی غیرمادی کلمه - نیز باشد. دلیل آغاز این بحث با انگیزه‌های فردی ساده‌زیستی، لزوماً به معنای اهمیت بیشتر چنین انگیزه‌هایی نیست، بلکه بدین سبب است که برای گسترش ساده‌زیستی باید نشان دهیم که این سبک زندگی به هیچ وجه به معنای محرومیت نیست، بلکه فرد را از مصرف‌گرایی - که به طرز موزیان‌های اعتیادآور است - نجات می‌دهد و از وابستگی ناسالم به مادیات می‌رهاند. از آنجا که ساده‌زیستان (نامی که این افراد گاه بدان خوانده می‌شوند) زمان کمتری را صرف دستیابی به کالاها و خدمات گرانها می‌کنند، معمولاً زمان بیشتری برای سپری کردن با خانواده و دوستان و پیگیری علایق شخصی دارند. به طور خلاصه باید گفت دلیل گرایش افراد به ساده‌گرایی خودخواسته عمدتاً خروج از مسابقه‌ی پوچ و کمرشکن زندگی مصرفی و امید به این است که بتوان با بهره جستن از کمترین‌ها به سرشارترین شکل ممکن زندگی کرد.

انگیزه‌های اجتماعی / جمعی

انگیزه‌های اجتماعی یا جمعی نیز در پذیرش ساده‌گرایی خودخواسته دخیل‌اند. هنگامی که فرد از ساعات کاری خود می‌کاهد، این امر می‌تواند منفعی برای وی در برداشته باشد (مثل داشتن اوقات فراغت بیشتر یا استرس کمتر)، اما این منافع فردی اغلب تأثیراتی دارند که به سود دیگران نیز هست (مثل داشتن زمان بیشتر برای بودن در کنار خانواده و دوستان، یا داشتن فرصت و توان بیشتر برای مشارکت‌های اجتماعی و انجام وظایف شهروندی). همان طور که کافارو^{۲۷} و گمبرل^{۲۸} بیان می‌کنند «ساده‌گرایی کمک می‌کند تا پیوندهای اجتماعی که سبب غنای زندگی می‌شود، گسترش یابد. ساده‌گرایی می‌تواند سبب افزایش رضایتمندی فرد از جایگاه اجتماعی و میزان دارایی اش شود. به همین شکل می‌تواند با کاستن از میزان نارضایتی افراد، تنش اجتماعی را به حداقل برساند و سرمایه‌ی اجتماعی^{۲۹} را تقویت کند.»^{۳۰}

نقادان اجتماعی بر این باورند که مشارکت‌های جمعی اغلب با مطالبات زندگی مصرفی به کنار رانده می‌شوند. دیوید مایرز^{۳۱} اصطلاح «رکود اجتماعی»^{۳۲} را در توصیف این پدیده به کار برده است. ممکن است جامعه‌ای به لحاظ اقتصادی شکوفا باشد، ولی توجه بیش از حد به مصرف و کسب ثروت در چنین جامعه‌ای - که به بهای به خطر افتادن زندگی خانوادگی و اجتماعی افراد است - می‌تواند آن را تبدیل به جامعه‌ای فردگرا کند که متشکل از انسان‌هایی عصبی، مضطرب و بیگانه از یکدیگر است. مارک برچ^{۳۳} این نکته را به دقت چنین خلاصه می‌کند:

«علت اینکه از کیفیت روابط خانوادگی و جمعی ما کاسته شده این واقعیت «ساده» و بی‌رحمانه است که ما ترجیح داده‌ایم زمان خود را صرف کار دیگری کنیم.»^{۳۴} آنچه برج، مایرز، پوتنام، کافارو، گمبرل و بسیاری دیگر عنوان می‌کنند این است که در جوامع ثروتمند اگر زمان کمتری صرف انباشت و مصرف شود و زمان بیشتری به بهبود روابط خانوادگی و جمعی و افزایش مشارکت‌های مدنی اختصاص یابد، سود حاصله به مراتب بیشتر خواهد بود.

انگیزه‌های بشردوستانه

درست است که انگیزه‌های فردی و جمعی فراوانی در پذیرش ساده‌زیستی دخیل‌اند، اما نظامی اخلاقی که تنها دغدغه‌اش دستیابی به منافع فردی یا جمعی باشد، نظام اخلاقی ضعیف و بی‌بنیه‌ای است. از این رو باید توجه داشت که در پیروی از ساده‌گرایی خودخواسته، انگیزه‌های بشردوستانه نیز دخالت دارند. در دنیای امروز که در کنار فراوانی بی‌سابقه، فقر شدید نیز حضور دارد، ساده‌زیستی را می‌توان واکنشی به توزیع ناهمگون ثروت دانست. این سبک زندگی می‌کوشد خود را از نظام توزیع ثروتی که بیشتر افراد آن را بی‌نهایت ناعادلانه می‌دانند، دورنگه دارد. به همین ترتیب، ساده‌زیستی را می‌توان به منزله‌ی مشارکت و همبستگی انسانی دانست، شیوه‌ای از زندگی که در برابر سطوح بالای مصرف - که همه نمی‌توانند سهمی از آن داشته باشند - ایستادگی می‌کند.

باید توجه داشت که ما در جهانی با منابع اندک زندگی می‌کنیم. آنچه در اختیار داریم محدود است. با توجه به اینکه جمعیت جهانی در اواسط قرن حاضر به بیش از نه میلیارد نفر افزایش خواهد یافت، می‌توان انتظار داشت رقابت بر سر این منابع محدود نیز به مراتب شدیدتر شود. پس یکی از روش‌های ساده برای کمک به هموعان این است که کمتر مصرف کنیم؛ یعنی تلاش کنیم تنها همان قدر مصرف کنیم که برای داشتن یک زندگی آبرومندانه لازم است و نه بیشتر. البته این ممکن است کار آسانی نباشد، به ویژه در فرهنگ‌هایی که ولخرجی و زیاده‌روی تأیید می‌شوند. با این حال، اگر جوامع ثروتمند همچنان در پی افزایش میزان مصرف باشند، شاید هیچ‌گاه نتوان روزی را تصور کرد که در آن راه حلی برای معضل فقر اندیشیده شود. علاوه بر این، رشد اقتصادی و آنچه به اصطلاح «تأثیر از بالا به پایین»^{۳۵} خوانده می‌شود، راه حل در خور اتکایی برای کمک به هموع نیست. ممکن است پذیرش این مطلب آسان نباشد، اما به نظر می‌رسد اصلی‌ترین راه حل فقر این است که ساکنان طبقه‌ی مصرف جهانی کمی خویشتنداری دلسوزانه و آگاهانه در برخورد با مادیات از خود نشان دهند. همان طور که گاندی زمانی گفت: «ساده زندگی کن، باشد که دیگران هم بتوانند زنده بمانند.»^{۳۶}

انگیزه‌های بوم‌شناختی

علاوه بر دلایل فردی و جمعی و بشردوستانه، بی‌شک دلایل زیست‌محیطی^{۳۷} هم در پذیرش ساده‌زیستی دخیل‌اند. مدت‌هاست دانشمندان به این نتیجه رسیده‌اند که مصرف و تأثیرات زیست‌محیطی^{۳۸} به هم وابسته‌اند و بنابراین کاهش مصرف می‌تواند نقش مؤثری در کاستن از چنین تأثیراتی داشته باشد. در حقیقت، روزه روز بیشتر به این نتیجه می‌رسیم که ساده‌زیستی یعنی مصرف کمتر و کارآمدتر - نه تنها مطلوب است، بلکه لازمه‌ی حفظ سیاره‌ی زمین از آسیب‌های زیست‌محیطی بیشتر است. این امر به ویژه در کشورهای توسعه یافته اهمیت دارد، کشورهای که در آن‌ها به کارگیری شیوه‌های زندگی کم‌مصرف‌تر، برای گذار به آینده‌ای پایدار ضروری است. بسیاری از اسناد مهم سیاست بین‌الملل با موضوع محیط‌زیست که در دهه‌های اخیر علنی شده نیز این مطلب را تأیید می‌کند. برای مثال، برنامه‌ی ۲۱ام که سند سیاست‌گذاری مهمی بود و در اجلاس زمین ریو^{۳۹} در ۱۹۹۲ به امضا رسید، این موضوع را مطرح می‌کرد که «علت اصلی زوال مستمر محیط‌زیست جهانی، الگوی ناپایدار مصرف و تولید، به ویژه در کشورهای صنعتی است». این سند اقدامات زیر را ضروری می‌داند:

الف - ترویج الگوهایی از مصرف و تولید که از فشار بر محیط‌زیست می‌کاهند و در عین حال قادر به تأمین نیازهای اولیه بشر هستند.

ب - درک بهتر کارکرد مصرف و اینکه چگونه می‌توان الگوهای مصرف پایدارتری ایجاد کرد.

در سال‌های اخیر این دیدگاه به شکل گسترده‌ای پذیرفته شده است. در سال ۲۰۰۲ اجلاس جهانی سران در ژوهانسبورگ، «تغییر الگوهای مصرف و تولید» را یکی از سه «هدف اصلی» در توسعه‌ی پایدار دانست. آنچه این گزارش و گزارش‌های دیگری از این دست به آن اشاره دارند این است که تغییر بنیادین در سبک زندگی با تمرکز بر چگونگی مصرف خصوصی، یکی از پیش شرط‌های اصلی دستیابی به توسعه‌ی پایدار زیست‌محیطی است.

□ ساده‌گرایی خودخواسته در عمل

اگرچه پرداختن به مباحث نظری ساده‌زیستی - یعنی بررسی مفاهیم و ارزیابی دلایل و انگیزه‌ها - چیز خوبی است، نظریه‌ای که بر پایه عمل استوار نباشد، نظریه‌ای توخالی است. پس در ادامه به منظور غنی‌سازی مباحث نظری به این خواهیم پرداخت که پیروان جنبش ساده‌گرایی در عمل این مفهوم را چگونه می‌زیند.

انکار یک روش جهان‌شمول

هرگونه بحث از ساده‌گرایی عملی، با پذیرش این اصل آغاز می‌شود که تنها یک روش خاص و فراگیر برای ساده‌گرایی وجود ندارد. در واقع ساده‌گرایی هیچ خط مشی یا دستورالعملی ندارد. هیچ شیره با معادله‌ای از ساده‌گرایی هم وجود ندارد که بتوان واقعیت‌های زندگی خود را در آن وارد کرد و پاسخ «چگونه باید زیست» گرفت. این دقیقاً همان کاری است که ساده‌گرایی نمی‌تواند برای ما انجام دهد. می‌توان گفت ساده‌گرایی خودخواسته بیشتر به پرسش‌ها می‌پردازد تا پاسخ‌ها. عمل به ساده‌گرایی نیازمند تفسیری خلاقانه و شخصی است و بر عهده‌ی «متخصصان» با سایر افراد نیست که قوانینی جهان شمول برای آن وضع کنند. هر یک از ما به شکلی متفاوت زندگی می‌کنیم، در جایگاهی متفاوت هستیم، و توانایی‌ها و مسئولیت‌های متفاوتی داریم. بنابراین ساده‌زیستی عملی می‌تواند برای شخصی در موقعیتی خاص کاملاً متفاوت از شخصی دیگر در موقعیتی دیگر باشد. علاوه‌براین، ساده‌زیستی را باید گونه‌ای فرایند خلاقه مستمر دانست تا یک مقصد. با در نظر داشتن این غیرفراگیری (که آن را به هیچ وجه ایراد نمی‌دانم) در ادامه از چند جنبه‌ی کلی به این خواهیم پرداخت که زندگی ساده‌زیستانه در عمل می‌تواند به چه شکل باشد و چگونه می‌توان این گونه زیستن را آغاز کرد.

پول

اگرچه ساده‌زیستی فقط صرفه‌جویی در هزینه‌ها و کاهش مصرف نیست - یعنی حالتی ذهنی هم هست - خرید و هزینه‌کرد آگاهانه در آن اهمیت زیادی دارد. دومینگز^{۴۰} و رابین^{۴۱} در کتاب پول یا زندگی تمرین‌های مبسوطی به خوانندگان خود ارائه می‌دهند که هدف از آن‌ها تأمل در باب ارزش واقعی پول و بهای واقعی چیزهاست.^{۴۲} این تمرین‌ها ممکن است در نگاه اول پیش پا افتاده و تاحدی بیهوده به نظر رسند - همه‌ی افراد بر این باورند که در خرج کردن محتاط و هشیارند - اما اگر همین خرج‌ها با دقت‌تر انجام شوند، ما را به نتایجی حیرت‌آور و تکان‌دهنده خواهند رساند. با انجام این تمرین‌ها، افراد می‌توانند مشاهده کنند که چگونه خریدهای به ظاهر کوچک، طی یک سال به مبالغی هنگفت سر خواهند زد. این امر پرسش‌های تازه و مهمی را پیش می‌کشد، مثلاً اینکه آیا این پول می‌توانست جای بهتری هزینه شود؟ می‌توانست در صورت کاستن از ساعات کاری، جای خود را به وقت آزاد بیشتری دهد؟ این مقدار هزینه‌ی مالی و زمانی، طی ده سال چقدر خواهد شد؟ باید توجه داشت که هدف از این تمرین ترویج امساک نیست، بلکه خلق مصرف‌کنندگانی هشیار است که از بهای زمانی/حیاتی/زیست‌محیطی خریدهایشان آگاه‌اند. طبق گفته ثورو «بهای هر چیز، میزانی از زندگی است که در ازای آن می‌پردازیم.»^{۴۳} زمانی که به ساده‌گرایی خودخواسته از این منظر بنگریم، می‌توانیم نتیجه بگیریم برخی تقلیل و تغییرها در عادات خرج کردن نه تنها القای فقر نیست، بلکه می‌توند زندگی بخش باشد.

زمانی که تصمیم می‌گیریم در خرج کردن از اصول ساده‌گرایی خودخواسته پیروی کنیم، باید این سخن عمیق و دموکراتیک ویکی رابین را در نظر داشته باشیم که می‌گوید چگونگی خرج کردن پول، به معنی چگونگی انتخاب شرایط موجود (یا به عبارتی رأی دادن به آن) است. با خرید هر محصول، آگاهانه یا ناخودآگاه این پیام را به بازار می‌فرستیم که آن محصول را قبول داریم و تأثیرات زیست‌محیطی فرایند ساخت و دیگر امور وابسته به آن را تأیید می‌کنیم. در نتیجه، ساده‌زیستی که شامل مصرف هرچه آگاهانه‌تر نقدینگی است - «آراء» پولی ما را به سمت اقدامات مسئولانه اجتماعی و زیست‌محیطی هدایت می‌کند و امور غیرمسئولانه را به کنار می‌راند. نقدی که در اینجا می‌تواند مطرح شود این است که خرید آگاهانه یا اخلاقی ممکن است - اگرچه نه همیشه - پرهزینه‌تر باشد (نکته‌ای که به تحلیل بیشتری نیاز دارد و فرصت دیگری می‌طلبد). با این حال اگر بپذیریم خرید از بازار به معنای رأی مثبت به اوضاع موجود است، می‌تونیم مشاهده کنیم که طبقه‌ی مصرف‌کننده‌ی جهانی این ظرفیت را دارد که تبدیل به طبقه‌ای تحول‌آفرین شود و با تغییر در عادات خرید خود، جهان را تغییر دهد. ساده‌گرایی شیخ تازه‌ای است که نظام سرمایه‌داری را تسخیر می‌کند. پیش از این هیچ‌گاه عده زیادی از مردم این امکان را نداشته‌اند که زنجیرهای فرهنگ مصرفی را بگسلند و از مسابقه طاق‌فرسای آن خارج شوند و برخلاف نظم موجود زندگی (و خرج) کنند.^{۴۴} پول قدرت است و این قدرت با خود مسئولیت به همراه دارد.

مسکن

مسکن (چه به لحاظ خرید، ساخت یا اجاره) معمولاً اساسی‌ترین هزینه‌ی زندگی است. از این رو لازم است ساده‌زیستان مخصوصاً در این باره به دقت تأمل کنند که کجا زندگی می‌کنند، چرا آنجا را انتخاب کرده‌اند و حاضرند چقدر از عمرشان را صرف یافتن مکانی «بهتر» کنند. انسان به چه نوع سرپناهی نیاز دارد تا بتواند خوب و آزاد زندگی کند؟ روشن است که هر فرد باید به این پرسش تنها درباره‌ی خودش - یا نهایتاً درباره‌ی آن بافت اجتماعی اقتصادی که در آن زندگی می‌کند - پاسخ گوید. باوجوداین، باز هم کلام ثورو در این باب تأمل‌برانگیز است: «به نظر می‌رسد بیشتر انسان‌ها هرگز به این فکر نکرده‌اند که خانه یعنی چه و درواقع بی‌آنکه لازم باشد، تمام زندگی‌شان را در تنگ‌دستی به سر می‌برند زیرا تصور می‌کنند باید خانه‌ای شبیه خانه‌ی همسایه‌شان داشته باشند.»^{۴۵} خانه‌های «مک منشن»^{۴۶} که در آمریکای شمالی رواج دارند و در نقاط دیگر نیز رو به افزایش‌اند، بیش از اندازه به منابع انرژی وابسته‌اند و بسیار هم گران‌اند. در تقابل با این پدیده، پیروان جنبش ساده‌گرایی در حال بررسی روش‌هایی جایگزین برای سکونت خود و خانواده‌شان هستند و از زندگی در خانه‌های کوچک‌تر و بسیار معمولی‌تر که مصرف انرژی پایینی نیز دارند، استقبال می‌کنند. عده‌ای از آنان نیز در حال بررسی گونه‌های مختلف

مسکن اشتراکی، «طراحی سبز»^{۴۷} و دیگر شکل‌های عمرانی با تأثیرات زیست‌محیطی کمتراند که از آن جمله می‌توان به دهکده‌های بوم‌شناسانه و «طرح‌های دوره‌ی گذار»^{۴۸} اشاره کرد. پیروان افراطی‌تر این جنبش نیز در خانه‌های پوشالی یا کلبه‌هایی زندگی می‌کنند که از مواد دورریز یا دست دوم درست شده است یا از اتاقک‌های حمل‌بار به عنوان خانه استفاده می‌کنند.

پوشاک

به گفته‌ی ثورو مقصود اولیه از پوشیدن لباس این بوده که انسان را گرم نگه دارد و گاه نیز شرم و حیا باعث آن می‌شده است. اما امروزه هدف اصلی در استفاده از پوشاک، پیروی از مد و نمایش ثروت و موقعیت اجتماعی است. شکی نیست که امروزه اگر مردم بخواهند می‌توانند هزاران دلار صرف خرید لباس کنند، ولی ساده‌زیستان این رویه را نمی‌پسندند. آن‌ها ترجیح می‌دهند از لباس‌های کاربردی و اغلب دست دوم استفاده کنند، پوشاکی کارا که معمولاً با حداقل هزینه در دسترس است. نکته‌ای که در اینجا باید بدان توجه داشت این است که پوشیدن لباس معمولی، لزوماً به معنای دست کشیدن از سلیقه شخصی یا مخالفت جزم‌اندیشانه با ابراز فردیت از طریق شیوه پوشش نیست، بلکه به معنای پس زدن مدهای گران‌قیمت (و هر آنچه مرتبط با آن است) به نفع نوعی زیبایی‌شناسی «نوین»^{۴۹} است. به این ترتیب، استفاده از پوشاک معمولی و ارزان قیمت را می‌توان به منزله تأیید ساده‌گرایی در ظاهر و تلاشی هرچند کوچک برای ابراز مخالفتی زیبایی‌شناسانه با فرهنگ مصرفی دانست. می‌دانیم که همه ساله صدها میلیارد دلار صرف صنعت مد می‌شود. اگر تنها نیمی از این مبلغ صرف دستیابی به انرژی سبز یا فعالیت‌های بشردوستانه می‌شد، سود حاصل از آن، به هیچ وجه با میزان هزینه‌کرد مقایسه‌کردنی نبود.

خوراک

از جمله ویژگی‌های مهم تولید و مصرف غذا در زندگی بیشتر ساده‌زیستان می‌توان به این‌ها اشاره کرد:

استفاده از خوراک‌های محلی و ارگانیک؛ رعایت اعتدال در صرف غذا در بیرون از خانه؛ نخوردن یا کمتر خوردن گوشت؛ استفاده از خوراک‌های ساده و سبک و خلاقانه؛ پرورش میوه و سبزیجات برای رفع نیازهای شخصی تا حد امکان. عده‌ای از ساده‌زیستان با اندکی ابتکار و انضباط توانسته‌اند با هزینه‌ای بسیار اندک به رژیم غذایی مغذی و کاملی دست یابند که هم‌زمان حساس به محیط‌زیست هم هست. البته در رابطه با خوراک، پیچیدگی‌ها و مشکلات زیادی هم وجود دارد که بحث از آن فرصت دیگری می‌طلبد.

تجدیدنظر در رابطه‌ی انسان با کار، اصلی اساسی در رویکرد بسیاری از ساده‌زیستان به زندگی است. چارلز سیگل^{۵۰} به طرح این پرسش کلیدی می‌پردازد: «آیا باید از افزایش بهره‌وری خود استفاده کنیم تا بیشتر مصرف کنیم، یا اینکه وقت آزاد بیشتری داشته باشیم؟»^{۵۱} اگر مردم هرگاه به پول بیشتری دست می‌یابند (مثلاً با افزایش دستمزد یا از طریق فناوری‌های جدیدی که میزان بهره‌وری در ساعت را افزایش می‌دهد) در پی بالا بردن استانداردهای مادی زندگی خود باشند، نه تنها از ساعات کاری هرگز کاسته نخواهد شد بلکه احتمال افزایش آن نیز می‌رود. امروزه در مقایسه با دهه ۱۹۷۰، بسیاری از غربیان - به ویژه ساکنان آمریکای شمالی، بریتانیا و استرالیا - علی‌رغم داشتن بهره‌وری بسیار چشمگیرتر، ساعات بیشتری را به کار مشغول‌اند. علت اینجاست که آن‌ها تمام ثروت و سود حاصل از بهره‌وری خود را به سمت مصرف بیشتر هدایت می‌کنند و نه داشتن اوقات فراغت بیشتر. حال ممکن است این سؤال پیش بیاید که چرا بشر امروزی همواره در حال کار کردن برای دستیابی به خدمات و محصولات مصرفی بیشتر است و هیچ‌گاه به کم راضی نمی‌شود؟ علت چیست که به استانداردهای پایین‌تری از زندگی (پوشاک کهنه، خانه‌ی کوچک‌تر، نداشتن اتومبیل، رفتن به سفرهای پرهزینه و غیره) رضایت نمی‌دهد تا در عوض بتواند ساعات کاری خود را به نصف تقلیل دهد؟ زندگی به این شکل چه شگفتی‌هایی که نخواهد آفرید! عقیده‌ی ثورو درباره‌ی ساعات کاری، نمایانگر دیدگاه بسیاری از پیروان جنبش ساده‌گرایی است:

کارهای ناچیزی که زندگی مرا تأمین می‌کنند و اجازه می‌دهند تا حدی برای هم عصرانم مفید باشم، تاکنون عمدتاً برایم لذت‌بخش بوده‌اند و غالباً هم در انجامشان اجبار و اضطرابی احساس نکرده‌ام. تاکنون موفق بوده‌ام، اما پیش‌بینی می‌کنم اگر روزی خواسته‌هایم بسیار بیش از این شود، کار کردن برایم تبدیل به جان‌کندن خواهد شد. می‌خواهم بگویم شخص می‌تواند بسیار پرکار باشد، اما اوقات خود را به خوبی سپری نکند.^{۵۲}

نکته‌ی اصلی اینجاست که اگر مردم بتوانند ساده‌زیستی را بپذیرند و جلوی رشد روزافزون خواسته‌های مادی خود را بگیرند، آنگاه خواهند توانست از تمام یا دست‌کم بخشی از دستمزد با سود حاصل از بهره‌وری خود بهرمنند شوند - البته نه به لحاظ مصرف بیشتر، بلکه به جهت داشتن وقت آزاد بیشتر. جنبش ساده‌گرایی نمونه یک جنبش اجتماعی است که پیروان آن از مزایای مبادله‌ی پول و مصرف با وقت آزاد بیشتر برخوردارند.

□ نقد ساده‌گرایی خودخواسته

بر جنبش ساده‌گرایی انتقاداتی نیز وارد بوده است. در زیر به سه دسته از مهم‌ترین آن‌ها خواهیم پرداخت:

گاه‌گاه از جنبش ساده‌گرایی حتی توسط طرف‌دارانش، به جنبش گسترش اوقات فراغت یاد می‌شود. انتقادی که این نام گاه‌گاه تلویحاً بدان اشاره دارد این است که ساده‌زیستی نوعی فلسفه زندگی خودمدارانه و لذت‌جویانه است که فقط در دسترس اقلیتی مرفه است. درست است که ساده‌گرایی خودخواسته در ذات خود «نظامی اخلاقی است که عمدتاً کسانی از آن حمایت و بدان عمل می‌کنند که این آزادی را دارند تا استاندارد زندگی خود را انتخاب کنند»^{۵۴}، اما رفاه فراگیری که امروزه در کشورهای پیشرفته وجود دارد، گزینه‌ی ساده‌گرایی خودخواسته را تا حدی در دسترس قشر وسیعی از مردم قرار داده است. به عبارت دیگر، ساده‌زیستی تنها به معنای تعویض پورشه با تویوتا یا بازنشسته شدن در ۴۰ سالگی و گذران زندگی با سود حاصل از اجاره‌ی املاک نیست. همه‌ی افرادی که درآمد اندکی بیشتر از مخارج ابتدایی زندگی دارند نیز می‌توانند ساده‌زیست شوند. علاوه بر این با آنکه این جنبش می‌تواند برای عده‌ای به منزله‌ی جنبش گسترش اوقات فراغت باشد - که همان طور که پیشتر ذکر شد به خودی خود ایرادی محسوب نمی‌شود - هدف از ساده‌گرایی تنها بهبود زندگی فردی از طریق افزایش اوقات فراغت نیست. به بیان دیگر، اگرچه مبادله‌ی «درآمد/مصرف» با وقت آزاد بیشتر یکی از مهم‌ترین تغییرات فرهنگی لازم در دنیای پیشرفته امروز است، اینکه جنبش ساده‌گرایی را صرفاً معادل جنبش افزایش اوقات فراغت بدانیم نشان‌دهنده‌ی غفلت ما از انگیزه‌های متنوعی است که افراد برای پذیرش ساده‌گرایی دارند - انگیزه‌هایی که از بارزترین آن‌ها حمایت از محیط‌زیست و دفاع از عدالت اجتماعی است. با در نظر داشتن این انگیزه‌های اخلاق‌مدارانه اینکه ساده‌گرایی را شکلی از «لذت‌گرایی نوین»^{۵۵} بخوانیم^{۵۶}، نه تنها موجب نقد این جنبش نیست بلکه از آن پشتیبانی نیز می‌کند.

مصرف به مثابه‌ی معنا و هویت

نقد پیچیده‌تری نیز بر ساده‌گرایی خودخواسته وارد است که باید آن را برخاسته از نظریه‌های مصرف‌دانش. طبق این نظریه‌ها، نقشی که امروزه کالاهای مصرفی در زندگی ما برعهده گرفته‌اند، بسیار فراتر از کارکرد مادی آن‌هاست. این نظریه‌ها عنوان می‌کنند که کالاهای مصرفی، به شکلی نمادین، همچون مصنوعات اجتماعی عمل می‌کنند که از طریق آن مردم می‌توانند هویت خود را بیافرینند و ابراز کنند. هدف افراد از مصرف نه فقط رسیدن به حس رضایتمندی، بلکه جستجوی معنا و پذیرش اجتماعی است. همان طور که تیم جکسون می‌گوید: «چیزها، تنها چیز نیستند.»^{۵۷} معنای این گفته این است که دارایی‌های ما (به خصوص در جوامع مصرفی پیشرفته) می‌تواند به منزله‌ی بخشی از «خود گسترش‌پذیر»^{۵۸} مان تلقی شود.^{۵۹} چنین برداشتی از مصرف پرسش‌های مهمی را درباره ساده‌گرایی خودخواسته برمی‌انگیزد. اگر بپذیریم که هدف از مصرف نه فقط ارضای نیازهای مادی بلکه کسب

مقبولیت اجتماعی و ابراز هویت فردی و خلق معنا در زندگی نیز هست، آنگاه این پرسش مطرح می‌شود که هواداران ساده‌زیستی دقیقاً انسان‌ها را به ترک چه چیزی دعوت می‌کنند؟ اگر به گفته مری داگلاس «هدف اصلی فرد از مصرف این است که به خلق جهان اجتماعی^{۶۱} کمک کند و در آن مکانی معتبر بیابد»^{۶۱}، پس کاهش مصرف حقیقتاً به چه معناست؟ این گونه به نظر می‌رسد که در اینجا کارکرد نمادین مصرف مفهوم ساده‌گرایی خودخواسته را به مبارزه می‌طلبد، اما این مبارزه طلبی به آن شدت و حدتی نیست که ممکن است در نظر اول تصور شود. روانشناس شهیر، فیلیپ کوشمن^{۶۲}، بر این باور است که «خود گسترش‌پذیری» که به واسطه‌ی مصرف خلق می‌شود در حقیقت یک «خود پوچ»^{۶۳} است، خودی که همواره نیازمند «پرسیدن» با مصنوعات مصرفی است.^{۶۴} اگرچه مصرف واسطه‌ای است که ساکنان جوامع پیشرفته معمولاً از طریق آن در پی یافتن معنا هستند، شواهد بسیاری (که شاید شمّ شهودی نیز قویاً آن را تأیید کند) مبنی بر این وجود دارد که جستجوی معنا به این طریق نمی‌تواند به یک زندگی شاد و پر معنا بینجامد.^{۶۵} علاوه بر این، جنبش‌های ضد مصرف‌گرایی، در هر شکلی از آن، نه تنها هرگز مخالفی با ایجاد معنا در زندگی نداشته‌اند، بلکه همواره در پی خلق و تقویت معنا از طریق نفی عادات مصرفی رایج بوده‌اند. همان گونه که جکسون می‌گوید: «درک اینکه بخشی از رفتار مصرفی اختصاص به جستجوی (نهایتاً معیوب) معنا در زندگی دارد، این امکان وسوسه‌انگیز را پیش روی ما قرار می‌دهد که به استراتژی‌های موفق‌تر و به لحاظ زیست‌محیطی کم‌آسیب‌تری برای خلق و حفظ معنای شخصی و فرهنگی بیندیشیم.»^{۶۶} می‌توان گفت در جنبش ساده‌گرایی این «امکان وسوسه‌انگیز» در حال تبدیل شدن به واقعیت است.

واقعیت‌گریزی / سیاست‌گریزی^{۶۷}

اما آخرین انتقادی که به جنبش ساده‌گرایی وارد شده است «واقعیت‌گریزی» یا «سیاست‌گریزی» آن است. نمی‌توان انکار کرد که چنین انتقادی تا حدی وارد است. جامعه‌شناس برجسته‌ی جنبش ساده‌گرایی، مری گریگزبی^{۶۸}، یادآوری می‌کند که فعالان این جنبش «معمولاً از خط‌مشی‌های سیاسی سخن نمی‌گویند، بلکه تمرکز آن‌ها بر فرد به عنوان مکانیزم اصلی برای تغییر است.»^{۶۹} ممکن است بتوان فرد را مکانیزم اصلی برای تغییر دانست، اما گویا بسیاری از فعالان ساده‌گرایی به این نکته توجه ندارند که اگر حقیقتاً در پی ایجاد تغییراند باید به مشارکت‌های سیاسی بیش از این‌ها بها دهند. به بیان دیگر، «تلاش‌های اصلاح‌طلبانه نباید تنها محدود به ایجاد تغییر در شخص باشد، بلکه باید بتواند با استفاده از نیروهای «از پایین به بالا» یا «توده‌ای»^{۷۰}، در سیاست‌های «از بالا به پایین» نیز تغییر ایجاد کند. اهمیت این امر به ویژه وقتی مشخص می‌شود که مشکلات و مقاومت‌های گوناگونی را در نظر بگیریم که دوست‌داران ساده‌زیستی در عمل با آن مواجه‌اند - مشکلاتی مرتبط با ساختارهای

سیاسی و حقوقی و اقتصادی جامعه، ساختارهایی که گویا به طور ذاتی مخالف کاهش سطوح مصرف و تأثیرات تبعی آن‌اند. درست نیست که بگوییم ساده‌گرایی شیوه غیرممکنی برای زندگی است، ولی بی‌تردید در جوامع سرمایه‌داری پیشرفته وجود ساختارهای حامی توسعه اقتصادی، ساده‌زیستی را از آنچه باید باشد بسیار دشوارتر کرده است که این خود مانع گسترش و نفوذ این جنبش است. بر این اساس، اینکه در حال حاضر جنبش ساده‌گرایی در پی فرار از این ساختارها به جای تغییر آن است، به درستی سزاوار نقد است. با این حال، باید توجه داشت که چنین نقدی به هیچ‌وجه آنچه را لازمه یا ذاتی این جنبش است هدف قرار نمی‌دهد، بلکه تنها توجه ما را به این نکته جلب می‌کند که به لحاظ تاریخی این جنبش فاقد آگاهی سیاسی بوده است. خوشبختانه امروزه نشانه‌هایی دال بر سیاسی شدن جنبش ساده‌زیستی به چشم می‌خورد، اما هنوز نیازمند اقدامات بیشتری هستیم.

برای بازسازی اجتماعی ساختارهای سیاسی و حقوقی و اقتصادی جامعه نیاز است که جنبش ساده‌گرایی در سطح اجتماعی گسترش یابد و سازماندهی شود. این در ابتدای امر مستلزم وجود افراد بیشتری است که تعهد شخصی داشته باشند که برخلاف شیوه زندگی مطلوب فرهنگ مصرفی غرب زندگی کنند و تا حد امکان برای خود مفهومی جایگزین از زندگی مطلوب خلق کنند. اگرچه افزایش تعداد افرادی که از طریق تجدیدنظر در مفهوم زندگی مطلوب به رویارویی فرهنگ غالب می‌روند زمینه ساز دستیابی به یک خط مشی سیاسی است، اما در غیاب اقدام جمعی نمی‌توان تغییر ساختاری مهمی ایجاد کرد. برای سیاسی شدن جنبش، «ساده زیستان» باید با هم در ارتباط باشند. در این صورت است که جنبش می‌تواند در هر فرصت مناسبی به سرعت و به طور مؤثری بسیج شود و از خط مشی سیاسی خود که سبب پیشبرد اهدافش می‌شود حمایت یا آن را معرفی کند. گاه نیز ممکن است نیاز باشد پیروان ساده‌گرایی با جنبش‌های دیگری (نظیر جنبش زیست‌محیطی) که اهداف مشترکی با آن‌ها دارند، مرتبط شوند. با تمام آنچه گفته شد، هم اکنون بخش اعظم مشکل در اینجاست که جنبش ساده‌گرایی از خط مشی سیاسی پیشرفته‌ای برخوردار نیست. طبق گفته‌ی گریگزبی، «مفهوم ساده‌گرایی خودخواسته باید متحول شود تا بتواند شکایت‌ها و تقاضاهای خود را در قالب خط مشی‌های سیاسی شفاف و معقول مطرح سازد، خط مشی‌هایی که بتوانند در ساختارهای سیاسی موجود وارد شوند و در آن تغییر بنیادی ایجاد کنند.»^{۷۱}

□ نتیجه‌گیری

چالشی که در فرهنگ مصرفی امروز با آن دست به گریبان هستیم وجود افرادی است که کمتر و مؤثرتر و متفاوت‌تر مصرف کنند. سعی مقاله حاضر بر آن بود که نشان دهد ساده‌زیستی لزوماً سبک زندگی ملال‌آوری نیست و پیروان آن به تجدیدنظر در ایدئال‌های فرهنگ مصرفی به منزله محرومیت یا چشم‌پوشی از نیازهای خود نمی‌نگرند، بلکه

آن را همچون مسیری پیوسته می‌دانند که به آزادی و ثروتی اصیل رهنمون می‌شود. همانگونه که لائوتسه زمانی گفته است: «غنی آنان‌اند که می‌دانند آنچه دارند کفایت می‌کند.»

اگر قرار باشد تنها یکی از نمودهای امروزین ساده‌گرایی خودخواسته را برگزینیم، این نمود همان است که اصطلاحاً از آن به «طرح‌های دوره‌ی گذار» یاد می‌شود. مفهوم و جنبش نوظهوری که در اساس مرتبط با راب هاپکنیز است (اگرچه این جنبش با پیروی از فلسفه خاص خود، امروزه تبدیل به جنبش مستقل و مهمی شده است). طرح‌های گذار در تلاش‌اند تا گونه‌ای متفاوت از جامعه را - این بار از پایین به بالا - خلق کنند و تنها به اصلاح از بالا به پایین جامعه‌ی موجود اکتفا نمی‌کنند. این جنبش به بیان بهترین جنبه‌های فلسفه‌ی ساده‌گرایی می‌پردازد و احتمالاً در دهه‌های آتی خیلی بیشتر از آن خواهیم شنید. در این زمانه آشفته و بغرنج که در آن حفظ خوشبینی کاری بس دشوار است، شاید بزرگترین ارزش طرح‌های گذار در این باشد که منبعی از امید راستین به این حقیقت‌اند که دستیابی به جهانی متفاوت امری ممکن است و همانگونه که ایزابل استنجرز^{۷۲} می‌نویسد، امید شاید تنها تفاوت میان احتمال و امکان باشد.^{۷۳}

¹ Clive Hamilton

² Clive Hamilton, *Growth Fetish* (2003) xi.

³ Henry David Thoreau, "Walden" in Carl Bode (ed), *The Portable Thoreau* (1982) 261.

⁴ Ted Trainer.

⁵ ببینید Ted Trainer, "The Simpler Way", <http://ssis.arts.unsw.edu.au/tsw> در ۱۰ اکتبر ۲۰۱۰

⁶ Downshifting

⁷ The Quiet Revolution

⁸ Sustainable living

⁹ Duane Elgin

¹⁰ Duane Elgin, *Voluntary Simplicity: Toward a Way of Life that is Outwardly Simple, Inwardly Rich* (Rev. ed. 1993).

¹¹ David Shi

¹² David Shi, *The Simple Life: Plain Living and High Thinking in American Culture* (2nd ed. 2007) 3

¹³ ببینید Alan Durning, *How Much is Enough?: The Consumer Society and the Future of the Earth* (1992)

¹⁴ The Quakers.

¹⁵ الفخر فخری، تعبیری است منسوب به پیامبر اسلام. وجود چنین تعبیری در فرهنگ ایرانی - اسلامی قدری تردید در قطعیت کاربرد مفهوم فقر به عنوان پدیده‌ای مذموم می‌پراکند. فقر (یا پاورتی) با فلاکت (یا میزری) متفاوت است. درویشان ایرانی خود را فقیر می‌نامند، روستاییان اعماق دست نخورده‌ی کوه‌ها و کوهستان‌های دور ایران ممکن است فقیر باشند، اما الزاماً فلک‌زده نباشند. برای اطلاع بیشتر از تفاوت فقر با فلاکت - که دقیقاً ناتوان‌سازی و خوارکنندگی ویژگی روشن آن است - به کتاب مجید رهنما، یکی از نامدارترین کارشناسان جهانی این بحث در کنار ایوان ایلچ و ... نگاه کنید: «هنگامی که بینوایی فقر را از صحنه بیرون می‌راند.» نوشته‌ی مفصل زیر اطلاعات بیشتری در این باب به ما می‌دهد:

goo.gl/SQDKow هم کلامی ایوان ایلچ و مجید رهنما، سایت عدم خشونت

¹⁶ Back-to-the-land movement

¹⁷ Thoreau, *ibid*, 306.

¹⁸ Anti-progress

¹⁹ Personal

²⁰ Social/ communitarian

²¹ Humanitarian

²² Ecological

²³ Juliet Schor

²⁴ Richard Gregg

²⁵ Gregg, *ibid*, 112.

²⁶ Subjective well-being

²⁷ Cafaro

²⁸ Gambrel

Social capital ^{۳۹}

Gambrel and Cafara, *ibid*, 11. ^{۴۰}

David Myares ^{۴۱}

Social recession ^{۴۲}

Mark Burch ^{۴۳}

Mark Burch, *Stepping Lightly: Simplicity for People and the Planet* (2006) 65. ^{۴۴}

Trickle down affect ^{۴۵}

^{۴۶} درباره مفهوم سادگی از منظر گاندی مراجعه کنید به:

Mahatma Gandhi, "The Quest for Simplicity: My Ideal of Swaraj", in Majid Rahnama and Victoria Bawtres (eds), *The Post-Development Reader* (1997) 306-7.

^{۳۷} Environmental

^{۳۸} Ecological impact

^{۳۹} The Rio Earth Summit

^{۴۰} Robin

^{۴۱} Dominguez

^{۴۲} Joseph Dominguez and Vicki Robin, *Your money or Your Life: Transforming Your Relationship with Money and Achieving Financial Independence* (New ed, 1999).

^{۴۳} Thoreau, *ibid*, 286.

^{۴۴} جین گودال فعال نامدار محیط‌زیست می‌گوید: با جنبش نخریدن، می‌توانی به بازار و سرمایه‌دار پیام خود را برسانی.

^{۴۵} Thoreau, *ibid*, 290.

^{۴۶} Mc Mansions

^{۴۷} Green Design

^{۴۸} Transition initiatives

^{۴۹} برای مثال رجوع کنید به:

Kate Soper, "Alternative Hedonism, Cultural Theory and the Role of Aesthetic Revisioning (2008) 22(5) *Cultural Studies* 567.

^{۵۰} Charles Siegel

^{۵۱} Charles Siegel, *The Politics of Simple Living* (2008) 8.

^{۵۲} Henry David Thoreau, "Life Without Principle," in Carl Bode (ed), *The Portable Thoreau* (1982) 636.

^{۵۳} Leisure Expansion Movement

^{۵۴} Shi, *ibid*, 7.

^{۵۵} Alternative hedonism

^{۵۶} Soper, *ibid*.

^{۵۷} Tim Jackson, *Prosperity without Growth: Economics for a Finite Planet* (2009) 63.

^{۵۸} Extended self

^{۵۹} *Ibid*.

^{۶۰} Social Universe

^{۶۱} Mary Douglas, "Relative Poverty, Relative Communication" [1976], in Jackson (ed), *Sustainable Consumption* (2005)

243.

⁶² Philip Cushman

⁶³ Empty self

⁶⁴ Philip Cushman, "Why the Self is Empty," 45(5) American Psychologist 599.

Tim Kasser, The High Price of Materialism (2002); Tim Kasser and Allen Kanner (eds), Psychology and Consumer ^{٦٥}
 Culture: The Struggle for a Good Life in a Materialistic world (2003).

⁶⁶ Tim Jackson (ed), Sustainable Consumption (2005) 20.

⁶⁷ Escapist/Apolitical

⁶⁸ Mary Grigsby

⁶⁹ Mary Grigsby, Buying Time and Getting By: The Voluntary Simplicity Movement (2004) 12.

⁷⁰ Grass-roots

⁷¹ Grigsby, *ibid*, 186.

⁷² Isabelle Stengers

Mary Zournazi, Hope: New Philosophy for Change (2002) 245 ^{٧٣}
 ibid