

## کم مصرفی، شادکامی و اخلاق روزمره

گفتوگو با امری وستاکات  
ترجمه محمد حسین کرمانشاهی

فلاسفه از سقراط تا ثورو<sup>1</sup>، زندگی شاد را با کممصرفی (Frugality) و ساده‌زیستی مرتبط دانستند. اما در جامعه مادهدگرای امروز، انتخاب سبک زندگی ساده دشوار است. امری وستاکات<sup>2</sup> به این پرسش می‌پردازد که چرا فلاسفه دوران روشنگری، از صرفه‌جویی در مخارج دفاع میکنند و چرا بسیاری از مردم، سخنانشان را نادیده می‌گیرند. در کتاب «عقلانیت کممصرفی: چرا کمتر، بیشتر است - بیشتر یا کمتر»<sup>3</sup> او با نگاهی جدید به موضوعی مینگرد که اخیراً رواجی چشمگیر یافته است: یعنی ساده‌زیستی. وستاکات در این مصاحبه به برخی پرسشها درباره این کتاب خود با موضوع ساده‌زیستی پاسخ می‌گوید.

xxx

× چه چیزی فیلسوف را برآمی‌دارد که به موضوع کممصرفی بپردازد؟

وستاکات: چند سال پیش من در یک کلاس فوق برنامه تدریس میکردم که در آن از اصطلاح ذهن پرکن خودم استفاده کردم: «قناعت‌پیشگی<sup>4</sup>: زندگی خوب با روزی یک دلار». موضوع را دوستی پیشنهاد کرده بود که از گرایشهای مقتصدان<sup>5</sup> من با خبر بود. این کلاسهای فوق برنامه یکبار در هفته بعد از ظهر تشکیل میشد و اغلب هم عملی و تاحدی غیرمتعارف بود. دور قناعت‌پیشگی من به چند سری کلاس عجیب و غریب دانشگاهی مبدل شد. برخی افراد که چیزی از این کلاسها نمیدانستند، آنها را نمونه خوبی از جریانهای زودگذر احمقانه در عرصه آموزش و پرورش تلقی میکردند. اگر سرفصلهای درسی آنها را اذیت میکرد، یککاش نگاهی به محتوای دوره می‌انداختند تا متوجه شوند چه محتوای باارزشی در آن نهفته است. ما فیلسوفان رسمی مثل اپیکور، اپیکتوس، ثورو و همینطور منتقدان فرهنگی معاصر نظیر سات جالی<sup>6</sup> و جودیت اسکور<sup>6</sup> را موضوع بررسی قرار دادیم و دیدگاههای آنها را در باب مسائلی چون مصرفگرایی، تبلیغات، فقر و ماهیت کار مطالعه کردیم. در دور ما مؤلفه‌های عملی محدودی هم وجود داشت که مسلماً اهمیت چندانی نداشتند. دانشجویان ملزم بودند تمام مخارجشان را ثبت و ضبط کنند؛ راجع به چیزهایی مثل قیمت واحد و متوسط هزینه دلاری، اطلاعات کسب کنند، تلاش کنند موهای یکدیگر را اصلاح کنند و نهایتاً دوره با یک مهمانی کلاسی پایان یافت که پذیراییاش با ارزاترین غذاهایی بود که دانشجویان آماده کرده بودند.

اگرچه تمرکز اصلی دوره بر کممصرفی بود، اما پرسشهای گسترده‌تری در آن مطرح میشد که واقعاً ما را مجبور به واریسی مهمترین هنجارها و تصوراتمان درباره زندگی خوب میکرد. پرسشهایی که از زمان سقراط تا به امروز، در مرکز فلسفه قرار داشته‌اند. از آن موقع تاکنون من چندین دوره با موضوع کممصرفی برگزار کردم. اخیراً شروع کردم به تدریس شادکامی<sup>7</sup> یعنی موضوعی که بهوضوح با پرسشهایی در باب زندگی خوب، مرتبط است. همچنین سالهاست که درباره اخلاق روزمره مینویسم. کتاب اخیر من «فضیلت‌های ردیلت‌های ما»<sup>7</sup> شامل مقاله‌هایی است در باب موضوعاتی چون سخنچینی، گستاخی، فخر فروشی و شوخطبعی.

درباره این دغدغههای مشترک در باب کممصرفی، شادکامی و اخلاق روزمره، به طرح و گردآوری مجموعه‌های از پرسشها پرداختم. مثلاً اینکه چرا کممصرفی در طول اعصار بهعنوان ارزشی اخلاقی تمجید میشده است؟ آیا تمجیدکنندگان آن، درست میگفتند؟ آیا امروز که فرصت مصرف بهانه‌های مختلف بسیار بیش از گذشته است، حال که اقتصاد ما وابسته به میلیونها انسانی است که پیوسته مصرف و خرج میکنند و بهجای آنکه صرفه‌جویی یک ارزش حساب شود، هنجاری منسوخ شده است، کممصرف کردن همچنان شایسته است؟ آیا باید آن را جزء چیزهایی قرار دهیم که دیوید هیوم آنها را «ارزشهای راهبان» مینامد؟

وقتی شروع به تفکر درباره این پرسشها کردم، متوجه شدم که جدا کردن دو مفهوم کممصرفی و ساده‌زیستی از یکدیگر خیلی دشوار است. دو مفهوم با یکدیگر همپوشانی دارند و در نتیجه دلایل مختلفی که در دفاع از زندگی ساده و کممصرف ذکر شده نیز همینگونه‌اند.

× آیا از کلاس شما استقبال شد؟ آیا به نظر شما در این دور زمانی ساده‌زیستی موضوعی هست که توجه و علاقه دانشجویان را به خود جلب کند؟

بله، از کلاس استقبال شد (این را هم باید اضافه کنم برای والدینی که من با آنها صحبت کردم، بسیار جالب بود که فرزندان نشان چطور کممصرف بودن را می‌آموزند!) خبرها میگویند که این روزها محبوبترین رشته لیسانس در آمریکا، تجارت است و بسیاری از فارغالتحصیلان هاروارد و مؤسسات مشابه آن، هدف خود را والاستریت قرار دادند تا به پول برسند. اما من

فکر میکنم بهوضوح، جریان دیگری در خلاف این جهت نیز وجود دارد که شاید بهطور خاص در میان جوانان باب شده باشد. بسیاری از مردم منتقد فرهنگ مصرفگرایی رایجاند. آنها نگران محیط زیستند و مشتاقند خود زندگیشان را بر پایه ارزشهایی چون کممصرفی، سادگی و خودبسندگی پیریزی کنند. بحران اقتصادی سال 2008، این گرایش را قویتر کرد؛ زیرا سبک زندگی کممصرف را برای خیلیها تبدیل به یک ضرورت کرد که در حالت عادی امکان نداشت به آن روی آورند.

× تاکنون کتابهای زیادی درباره اینک «چرا و چگونه باید کممصرف باشیم» تألیف شده است. کتاب شما از چه جهت با بقیه تفاوت دارد؟

از چندین جهت.

اولاً این یک کتاب خودیاری یا خلاصهای از توصیههای عملی نیست. اگر میخواهید بدانید چطور میشود جعبههای خالی شیر را تبدیل به جافرچهای سرویس بهداشتی کرد، باید چیزی شبیه مجله «خسیس خان» 8 امی داکترین 9 را بخريد. درثانی این یک پژوهش فلسفی عمیق است که تمرکزش بر روی استدلالهایی است که له و علیه سادهزیستی طرح شدند (یا میتوانند طرح شوند). این استدلالها در یک سنت غنی فلسفی بسط یافته و محل بحث قرار گرفتهاند که از دوران باستان آغاز شده است. یکی از کارهایی که تلاش کردم بهانجام رسانم، این بود که استدلالهای اصلی را در این سنت مشخص کنم و آنها را بهصورت نظم یافته موضوع ارزیابی قرار دهم.

ثالثاً این اثر یک نوشته جدلی نیست. پیام کتاب این نیست که «باید زندگی خود را عوض کنید!» یقیناً من با دیدگاهها و هنجارهای کسانی همدملام که اسمشان را «حکمای کممصرفی» میگذارم (گروهی مشتمل بر بودا، سقراط، افلاطون، اپیکوریان، کلیان، رواقیان، عیسی، فرانسیس قدیس، بوتیوس، مور، روسو، ثورو و بقیه). همچنین در دو فصل پایانی کتاب، دلایلی مطرح کردم مبنی بر اینکه چرا تسهیل و ترویج سادهزیستی، برای جامعه ما مفید خواهد بود. اما ازسویی این را هم میدانم که دلایل قدرتمندی در تقابل با این سخنان و در دفاع از تجمل و پرمصرفی وجود دارند. من تلاش میکنم این فروگذاری را جبران نموده و دلایلی واقعاً قوی را بهرسمیت بشناسم که انگار «زندگی خوب، زندگی ساده است» را زیرسؤال میبرند.

× پرسشهای محوری کتاب را کدامها میدانید؟

درواقع سه پرسش محوری وجود دارد: چرا اکثر فلاسفه از سادهزیستی دفاع کردند؟ چرا اکثر انسانها آنها را نادیده می گیرند؟ و حق با کدام گروه است؟

× «ساده زیستی» دقیقاً به چه معناست؟

وقتی شما عمیقاً به سادهزیستی فکر میکنید، معلوم میشود که مفهوم پیچیدههای است. چهسا این مفهوم شامل هر کدام از انگارهای زیر باشد یا به آنها ارجاع داده شود:

- پروای مالی (بهگونههایی که بن فرانکلین از آن دفاع کرده است)
- ارزان زیستن (کم پول خرج کردن و کم مصرف کردن منابع)
- خودبسندگی (انجام کارها برای خودتان، نه براساس خوش آمد یا جلب حمایت دیگران)
- طبیعتمدار زیستن (مانند ثورو در والدین)
- خوش بودن با لذتهای ساده
- ریاضت یا خودفروشی (همانند شیوهای که راهبان یا زاهدان در پیش میگیرند)
- خلوص جسمی یا روحی
- زیستن براساس یک روال منظم سختگیرانه
- سادگی زیباشناسانه (مثل دوری از تجملات یا ترجیح زندگی روستایی)

برخی از چنین برداشتهایی از سادگی با یکدیگر همپوشانی دارند یا همدیگر را حمایت می کنند. مثلاً داشتن باغچه سبزیجات، لذت سادههای است که پول شما را ذخیره میکند، شما را خودبسندتر میکند و سبب میشود به طبیعت نزدیکتر شوید. اما این برداشتها همچنین میتوانند در تضاد با یکدیگر باشند. بیشک د و جانوس کلبی ارزان میزیست، خانه او یک خمر بزرگ سفالی بود و تمام مایملکش را در کیفی کوچک نگهداری میکرد. اما از آنجا که گدایی میکرد، بهسختی میتوان او را خودبسند دانست.

× چرا بسیاری از فلاسفه از سادهزیستی دفاع کردند؟

اکثر دلایلی که آنها مطرح کردند را میتوان هم از نوع اخلاقی و هم مصلحتجویانه دانست. دلایل اخلاقی معمولاً سادگی صرفهجویانه را با ارزشهای مختلفی مثل قویبودن، بردباری، تواضع، اعتدال و فرزانتگی مرتبط میدانند. ما همچنان قائل به این ارتباط هستیم؛ وقتی پاپ فعلی انتخاب شد، بسیاری از مردم متوجه شدند او بهعنوان یک کاردینال در بونس اریز، تصمیم گرفته بهجای قصری که در اختیارش گذاشتند، در آپارتمان کوچکی در پایین شهر زندگی کند. این کار نشانهای از صداقت او تلقی شد.

دلایل مصلحتجویانه آنها بیانند که سادهزیستی را با شادکامی مرتبط میسازند. استدلال مبنایی این است که اگر شما به سادگی مقتصدانه روی بیاورید، احساساتی منفی مثل اضطراب، حسادت، ناکامی و ناامیدی را کمتر تجربه خواهید کرد. مثلاً کمتر نیاز به کار کردن خواهید داشت و لذا اوقات فراغت بیشتری برای کارهایی که دوست دارید خواهید داشت. زمانی که از این چرخ موش 10 پیاده شوید و اهداف کاذبی مثل پول، دارایی، مقام، شهرت یا قدرت را کنار بگذارید، رسیدن به آرامش خیال را آسانتر خواهید یافت. دیگر رنجی از بابت آنچه از دست دادید و اضطرابی بابت از دست دادن داراییهایتان نخواهید داشت. در خواهید یافت که تأمین نیازهای اولیه، برای رسیدن به شادمانی کفایت میکند. در واقع زندگی غیر تجملاتی<sup>11</sup>، هم ظرفیت شما را برای لذت بردن از تجملات (در صورتی که گاهگاه آنها را تجربه کنید) بالا میبرد و هم به همان اندازه، ظرفیت لذت بردن از لذتهای سادهتر هر روزه را. دفاع اپیکور قانع کنندهتر از هر کسی، از این نگرش به زندگی دفاع میکند؛ از نظر او، چیزی غیر از یک پیاله نوش دنی، یک کاسه پنیر و چند دوست خوب که بتوان با آنها ضیافت گرفت، برای شادکام بودن لازم نیست.

× پس چرا بسیاری از انسانها سخنان «حکمای کممصرفی» را نادیده می گیرند؟

خب بهطور کلی دلایل اندکی وجود دارند و برخی از آنها هم خوب با عقل جور در میآیند. یک دلیل این است که تعهد جدی به کممصرفی میتواند جنبه اخلاقی نقدپذیری داشته باشد. برای مثال، اینز اسکروج را در نظر بگیرید. یک عادت ریشهدار کم خرج بودن میتواند به خساست، سخنپودن و خودفراموشی بیهودهای منتهی شود. دلیل منصفانه دیگر اینکه داشتن مقدار مشخصی از ثروت میتواند منجر به درجهای از امنیت و نتیجتاً آرامش خیال شود. حتی انجیل که ما را از رفتن به دنبال ثروت نهی میکند، میگوید: «ثروت یک مرد ثروتمند، شهر مستحکم اوست که مانند دیواری بلند از او محافظت می کند.»

جالبترین استدلالها (البته از نظر من) آنهایی هستند که از محاسن آنچه حکمای کممصرفی «ولخرجی»<sup>12</sup> میدانند، دفاع میکنند. ولخرجی یعنی بهدست آوردن و خرج کردن، بسیار بیش از آنچه برای یک زندگی ساده و رضایتمندانه لازم است. متفکرانی چون بن فرانکلین بهطور کلی ولخرجی را نکوهیدهاوند؛ چرا که آنها بلافاصله آن را به بیتدبیری نسبت میدهند. البته در اکثر مواقع هم همینطور است؛ به صدها میلیارد دلار بدهی کارتهای اعتباری که آمریکایی ها از این ماه به ماه بعد میبرند نگاه کنید که صرف علایق پرخرج میشوند. اما راجع به آن نوع ولخرجی که توان پرداخت آن وجود دارد چه میتوان گفت؟ در اینجا فکر میکنم وضعیت پیچیده است و موضع خودم هم قطعی نیست.

از یک سو من هم مانند خیلی از مردم تمایل دارم از این سخاوتهای ثروتمندان انتقاد کنم؛ یعنی وقتی آنها مبالغ هنگفتی را صرف مهمانیهای بیمزهای میکنند که در آنها مجسمههای یخی از داوود میکل آنژ در حال ودکا دفع کردن هستند یا ارضاء هوسهای مسخرهشان، مثل پاریس هیلتون که مقبرهای درست همانند مقبره خودش برای سگش به ارزش 325 هزار دلار میسازد. با در نظر گرفتن اینکه این پولها تا چه اندازه میتوانند مفیدتر خرج شوند، بهنظر میرسد اینگونه هزینهها اتلاف بیرحمانهای باشند. البته این حقیقت هم ناگفته نماند که اغلب خیلی از ما با خیال راحت، زیادهرویهای مشابهی انجام میدهیم؛ فقط مال ما یک مقدار ارزانتر است.

از طرف دیگر باید پذیرفت که ولخرجی، محاسن خودش را دارد. به این فکر کنید که توریستها به چه جاهایی میروند. آنها به تاجمحل میروند، به قصر ورسای، به خانهای مجلل انگلستان، به تماشای هنر و معماری فلورانس و گنجینههای فرهنگی بیشمار دیگری که بهواسطه مثلاً گربهای چاق مرده برای ما بهجای گذاشته شدهاند. حقیقت این است که ولخرجی، بنزین فرهنگ است. چند نفر از ما میتوانند صادقانه آرزو کنند که مدیسیس<sup>13</sup> کممصرفتر میبود یا مشتریهای اشرافی هایدن و موتزارت، ارکستر دربار خود را تعطیل میکردند؟

مشکل دیگری نیز وجود دارد. اگر من از دانشجویانم بپرسم که آیا مایلند زندگی خوبی نظیر آنچه سقراط و اپیکور و امثال آنان گفتند داشته باشند، یعنی زندگی ساده و مقتصدانه با لذات کوچک و گفتوگو با رفقا، اگرچه برخی دانشجویان آن را جذاب میدانند، اما خیلیها نه. دلیل آن هم ساده است: آنها این مدل زندگی را خستهکننده میدانند. آنها میخواهند جاهای مختلف بروند، چیزهای مختلف را ببینند، کارهای گوناگون انجام دهند، ماجراجویی کنند و اثری از خود بر جای گذارند. براساس این دیدگاه، حکمای کممصرفی در خلاصه کردن تمام آنچه می توان در زندگی از آن بهره برد، شکست خوردند. آنها خود را به خیلی کم راضی میکنند. برای اکثریت تاریخ بشر که زندگی بهطور وحشتناکی برای قریب به اتفاق آنها ناامن

بود و فرصتهای شغلی و تفریحی بسیار محدود بودند، شاید رویکرد کممصرفی معقول باشد. اما شرایط امروزه فرق کرده است. جوهر اصلی رویکرد مدرن، آن چیزی است که گوته در درام فاوست گفته است: «او میخواهد همه چیز زندگی را تماماً تا انتها تجربه کند.» پس در اینجا دلیل دیگری برای ولخرج بودن داریم: «ولخرج باش که ولخرجی زندگی را جالبتر و هیجانانگیزتر میکند.»

× آیا این به ما نمیگوید که فلسفه ساده‌زیستی مقتصدانه و دورنمایی که توسط اپیکور، ثورو و بقیه از آن دفاع میشد، تاریخ مصرفش تمام شده؟ یا اینکه این فلسفه همچنان مدخلیت دارد؟ اینها پرسشهایی است که در دو فصل پایانی کتاب به آنها پرداخته‌ام. پاسخ من این است که همچنان در سنت کممصرفی خرد بسیاری وجود دارد که امروزه میتوانیم به کار گیریم. اما همچنین باید محدودیتهای آن را نیز بشناسیم و توجه کنیم که چطور دنیا بهطور شگفتانگیزی در دو قرن اخیر تغییر کرده است. بهطور مشخص، دو تغییر ما را با مسائلی مواجه میسازند که حکمای کممصرفی قدیم هیچگاه در نظر نداشتند: حجم و پیچیدگی اقتصاد مدرن، همچنین مشکلات زیستمحیطی که به واسطه انقلاب صنعتی و متعاقباً بهسبب رشد جمعیت پدید آمد. هر کسی که طرفدار بازگشت به سادگی مقتصدانه است، باید روی این مسئله هم کار کند که اگر تعداد کافی از انسانها این شیوه را تنها در دور کوتاهی اتخاذ کنند، کاهش شدیدی در تقاضای کالا و خدمات غیررایگان پدید خواهد آمد. حالآنکه زندگی بسیاری از مردم به بالا بودن این تقاضاها وابسته است. یک اقتصاد مدرن پابرجاست، زیرا تعداد کافی از انسانها در حال دویدن در چرخ درآمد و خرج کردن هستند. بنابراین سؤال اینجاست که آیا میتوانیم زندگیهایمان را با روشهای مطلوبی ساده کنیم، بدون آنکه در ابعاد وسیعتری خودمان را تضعیف کرده و عصری از رکود و بیکاری پدید آوریم. من فکر میکنم میتوانیم، اما این نیازمند سیاستگذاری دولت در راستای حمایت مسلم از ساده‌زیستی است. برای مثال اگر مردم از مراقبتهای درمانی کلی و رایگان، حقوق بازنشستگی مکفی، حملونقل عمومی ارزان و مسکنی که بتوانند آن را بخرند بهره‌مند بودند، دیگر بدون آنکه نیاز به درآمد بالایی داشته باشند، خیالشان بابت یک سطح مطلوب از زندگی آسوده میبود. در چنین شرایطی، گرایش بیشتری به چشمانداز داشتن ساعت کاری کمتر و تعطیلات بیشتر (یعنی راهحل واضح مشکل بیکاری) پیدا میشد.

گره خوردن استانداردهای مادی زندگی ما با لزوم مصرف، یک دشواری برای فلسفه کممصرفی پدید آورده است. اما مشکلات زیستمحیطی، دلایل جدیدی در دفاع از این فلسفه برای ما پدید می‌آورند. محدود کردن مصرف، دوری از اسراف، کوچکسازی و کم کردن خواستهها، در اکثر مواقع باعث کاهش مشکلات زیستمحیطی میشوند. در اینجا نیز پیچیدگیها و مبناهای موجهی برای مخالفت وجود دارد. باوجوداین، بهطور کلی استدلالهای زیستمحیطی بهنفع ساده‌زیستی، قویاند؛ چراکه مقابله با مشکلاتی مثل گرمای جهانی و آلودگی، نیازی ضروری است. بهعلاوه چرخش به سمت زندگی سادهتر میتواند به ما کمک کند با عقلانیتی وسیعتر از سابق، با مشکلات اجتماعی و چالشهایی اخلاقی دستوپنجه نرم کنیم که محصول تغییرات سریع و مدام تکنولوژیکی است.

پی نوشت ها

1. Thoreau.

2. Emrys Westacott است بیشتر، کمتر چرا: مصرفی کم عقلانیت» کتاب نویسنده و نیویورک آلفرد دانشگاه فلسفه استاد  
- بیشتر یا کمتر» و «فضیلت گناهان ما». آثار وستکات در نیویورک تایمز، لس آنجلس تایمز، وال استریت ژورنال، مجله فلاسفه و فلسفه حالا مورد توجه قرار گرفته است.

3. The Wisdom of Frugality: Why Less Is More – More or Less // 4. Tightwaddery // 5. Sutjhal // 6. Judith Schor // 7. The Virtues of Our Vices // 8. The Complete Tightwad Gazette // 9. Amy Dacyzyn.

10. چرخه‌ای که موشی در داخل آن میدود و باعث چرخیدن چرخ میشود و بهدلیل چرخش چرخ، موش سر جای خود در جا میزند (شبیه تردمیل).

11. «تجمالتی» در واقع ترجمه luxury است که صرفاً به معنی لوازم و وسایل گرانبه نیست. بلکه تفریحا و خوشگذرانیهای گرانبه را هم شامل میشود.

12. extravagance // 13. Medicis.