



سبک زندگی اسلامی

ماندانا صنیعی

استادیار گروه علوم ارتباطات اجتماعی، واحد تهران شرق، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

چکیده

سبک زندگی اسلامی، به مجموعه موضوعات و مسائل مورد قبول اسلام در عرصه زندگی اشاره دارد. برای فهم اینکه سبک زندگی ما، اسلامی است یا خیر، باید معیار سنجش داشته باشیم. اما پیش از این باید سبک زندگی اسلامی را بشناسیم. در این مقاله سعی شده است به سبک زندگی از دیدگاه قرآن و مفهوم سبک زندگی اسلامی، محورها و مولفه های آن و همچنین شاخص های فردی و اجتماعی سبک زندگی اسلامی پرداخته شود.

واژگان کلیدی: سبک زندگی اسلامی، محورها و مولفه ها، دین اسلام و سبک زندگی.

مقدمه

واژه سنت یا سبک زندگی که در ابتدا توسط مسلمانان و از روش زندگی پیام اکرم (ص) گرفته شد، در سال ۱۹۲۹ توسط آلفرد آدلر در غرب بازیابی و نسبت به رویکردهایی که در علوم اجتماعی، جامعه‌شناسی و مردم‌شناسی بدان پرداخته شد، تعاریف متفاوتی یافت. سبک زندگی بطور کلی، الگویی برخاسته از مجموعه ارزش‌ها، نگرش‌ها، کنش‌ها، سلیقه‌ها و ابزارها بیانگر ماهیت و محتوای رفتارهای فردی و اجتماعی هستند (خطیبی، سجادی، ۱۳۹۲).

سبک زندگی معقول و متأثر از الگوی مطلوب اسلامی، در نیکوکار بودن انسان و بروز کارهای نیکو از او تجلی می‌یابد. کارهای نیکو و افعال طیبه یعنی انجام خیرات و نیکوکاری نیز در ریشه‌داری کردارهای شایسته در نفس و نشئت گرفتن آنها از ملکه نفسانی معنا می‌یابد. فرق نیکوکار بودن و انجام کارهای نیکو، شبیه فرقی است که در قرآن کریم میان مقام عبودیت و صلاحیت با انجام عبادت و عمل صالح وجود دارد؛ ممکن است کسی اعمال صالح و عبادات بسیاری بجا می‌آورد، ولی مقام صلاح و عبودیت او به اندازه مقدار عبادت و اعمال شایسته اش نباشد.

سبک زندگی از ترکیب دو واژه سبک و زندگی با دو بار معنایی متفاوت تشکیل شده است. معنای لغوی واژه زندگی روشن است، اما در تعریف واژه سبک در لغت‌نامه‌های فارسی و غیر آن، معانی گوناگون درج شده است که اگرچه ریشه در کاربرد آن در علوم مختلف دارد. «در زبان فارسی، واژه سبک در روند مفهومی خود، ابتدا و به شکل غالب در سبک‌شناسی ادبی و هنری به کار می‌رفت» (دهخدا، ۱۳۳۹) اما به تدریج در دیگر حوزه‌ها نیز کاربرد یافته است. این کلمه به معنای طرز، شیوه، روش (فرهنگ فارسی معین، فرهنگ لغت عمید) طرز خاصی از نظم یا نثر، گذاختن چیزی را پس از ریختن (لغت‌نامه دهخدا) آمده است.

در مجموع ترکیب سبک زندگی در لغت‌نامه‌ها، دو معنا را به خود اختصاص داده است که عبارت‌اند از: ۱. روش زندگی فرد، گروه یا فرهنگ؛ ۲. روش خاصی از زندگی یک شخص یا گروه، بنابراین، سبک زندگی عبارت است از: «شیوه زندگی یا سبک زیستن که منعکس‌کننده گرایش‌ها و ارزش‌های فرد یا گروه است و همچنین عادات، نگرش‌ها، سلیقه‌ها، معیارهای اخلاقی، سطح اقتصادی و ... که باهم طرز زندگی کردن فرد یا گروهی را شکل می‌دهند» این ترکیب برای معرفی نحوه و شرایط زندگی انسان استفاده می‌گردد (منگالی، ۱۳۸۹).

سبک زندگی از دیدگاه قرآن

از اهداف قرآن کریم، تعلیم سبک زندگی صحیح است، به گونه‌ای که می‌توان با شناسایی ارزش‌ها و هنجارها و ضد آنها که در آیات قرآن به آنها اشاره شده است، این سبک را شناسایی کرد و با انطباق روش زندگی با روش‌های قرآنی به قله سعادت و خوشبختی دست یافت. قرآن کریم در آیات متعدد از یک‌سو، سبک زندگی غیرالهی را مورد مذمت و تخطئه قرار می‌دهد و این مذمت هم ناظر به ساحت فردی و هم ساحت جمعی آدمی است که از آن جمله می‌توان در ساحت فردی



سومین همایش ملی روانشناسی تعلیم و تربیت و سبک زندگی

3rd National Conference on Psychology, Education and Lifestyle

دانشگاه پیام نور استان قزوین

ISC

کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

مجموعه نشریات علمی و پژوهشی

سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران

به آیات مبارکه: «ان الانسان لَفِي خُسْرٍ» (عصر: ۲)، «وَجَعَلُوا لَهُ مِنْ عِبَادِهِ جُزْءًا اِنَّ الْاِنْسَانَ لَكَفُورٌ مُّبِينٌ» (زخرف: ۱۵)، «وَيَدْعُ الْاِنْسَانُ بِالشَّرِّ دُعَاءَهُ بِالْخَيْرِ وَكَانَ الْاِنْسَانُ عَجُولًا» (اسراء: ۱۱) و در ساحت جمعی به آیات مبارکه: «وَاتَّقُوا فِتْنَةً لَا تُصِيبَنَّ الَّذِينَ ظَلَمْتُمْ اَنْ تَمْلِكُمْ خَاصَّةً وَاعْلَمُوا اَنَّ اللّٰهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ» (انفال: ۲۵)، «وَمَا اَرْسَلْنَا فِي قَرْيَةٍ مِّنْ نَّبِيٍّ اِلَّا اَخَذْنَا اَهْلَهَا بِالْبَاسِ الْاَضْرَاءِ لَعَلَّهُمْ يَضُرَّعُونَ. ثُمَّ بَدَلْنَا مَكَانَ السَّيِّئَةِ الْحَسَنَةَ حَتَّىٰ عَفَوْا وَوَقَالُوا قَدْ مَسَّ اَبَاءَنَا الضَّرَّاءُ وَالسَّرَّاءُ فَاَخَذْنَاهُمْ بِغَتَّةٍ وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ» (اعراف: ۹۴-۹۵) اشاره کرد و از دیگر سوی، سبک زندگی صحیح و پذیرفته شده اسلام را بیان می کند و از سبک زندگی ایده آل اسلامی با عنوان حیات طیبه یاد می کند، اگرچه تنها یک بار در قرآن به صراحت از حیات طیبه سخن به میان آمده است. اما در جای جای قرآن اشارات بسیاری به آن شده است که در میان مؤلفه هایی می توان به آن دست یافت که قرآن برای زندگی سالم معرفی کرده است.

برای درک چیستی حیات طیبه مناسب است، اول دو واژه «حیات» و «طیبه» مفهوم شناسی شوند. «واژه حیات درمقابل موت به معنای زندگی و زنده بودن است و آن را نیروی رشد و حرکت و احساس نیز گفته اند»، «حیات در نظر قرآن کریم اعم از حیات نباتی، حیوانی و انسانی است». «طیبه یا طیب به معنای پاک و پاکیزه و آن چیزی است که انسان به شکل طبیعی به آن تمایل دارد. درمقابل، خبیث و ناپاک که انسان از آن متنفر است»

در زمینه چگونگی دستیابی به حیات طیبه بایست گفت که سالک با سیر انفس و انجام عمل صالح در حال ایمان به حیات طیبه دست می یابد: مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ اَوْ اُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰٓةً طَيِّبَةً وَنَلْجِزِيَنَّهُمْ اَجْرَهُمْ بِاَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ هر مرد یا زن پرهیزگاری که کار نیک و شایسته کند (از حسن فاعلی و حسن فعلی هر دو برخوردار باشد) او را به حیات طیب (زندگانی پاک و خوش) زنده بداریم و پاداششان را بر پایه بهترین عملی می دهیم که همواره انجام می داده اند (نحل: ۹۷). آیه حاکی از آن است که «ایمان و عمل صالح ملاک و معیار اساسی سبک زندگی قرآنی است، حیات طیبه و لقای پروردگار هر دو با ایمان و عمل صالح به دست می آید، از آن جهت که حیات سبب حس و حرکت در همه موجودات است، حیات طیبه نیز شهود حق تعالی و سیر در تجلیات انوار الهی و سبک زندگی جدید نورانی برای آدمی می گردد و بی گمان این حیات برتر از حیات حیوانی مشترک بین انسان و حیوان است و آثاری که قرآن برای آن بیان کرده، بسیار بالاتر از اثرهای حیات مادی و عادی است. صاحب این حیات طیب، مستغرق در نعمات معنوی است. حقایق را می بیند و در خود عزت و کرامت می یابد، زیرا به معدن عظمت متصل شده است»

درحقیقت طبق این آیه شریفه که با صراحت به حیات طیبه اشاره کرده است، گویی بین انسان و پروردگار جهانیان عهد و پیمانی است که پاسداشت آن درهای معنوی را می گشاید و آدمی را به حیات طیبه و سبک زندگی نوین رهنمون می کند. مفسران در تفسیر حیات طیبه در این آیه، دیدگاه های متعددی را مطرح کرده اند. از نظر مطهری، «حیات طیبه و معنوی مختص آخرت نیست، بلکه با تحقق شرایط در همین عالم حاصل می شود؛ زیرا از آنجا که ایمان و عمل صالح از امور معنوی ای هستند که در همین عالم تحقق می یابند، حیات طیبه مترتب بر ایمان و عمل صالح نیز در همین عالم محقق می شود». امام خمینی (ره)؛ در این باره می فرماید: «اگر کسی با عمل توانست این قیود را بشکند و عمل ها را به عمل صالح



سومین همایش ملی روانشناسی تعلیم و تربیت و سبک زندگی

3rd National Conference on Psychology, Education and Lifestyle

دانشگاه پیام نور استان قزوین

واحد برگرداند و او را به ورد واحد ارجاع دهد، فَلْتَحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً. اینجاست که خداوند می فرماید: این عامل به عمل صالح را به زندگی طیب و طاهر زنده می کنیم، نه این که گمان کنی چنین کسی در این عالم در زندگی طیب و طاهر نیست، بلکه اگر عمل صالح شد، در این عالم زندگی طیب و طاهر پیدا می کند». برخی از دیگر مفسران، «حیات طیب را حیات بهشتی می دانند که مرگ ندارد و فقر و بیماری در آن نیست». و برخی دیگر «حیات طیب را رزق و روزی حلال، زندگی شرافتمندانه همراه با قناعت و خشنودی، بهشت پرتراوت و زندگی خوش در آنجا و زندگی خوشبختانه در بهشت برزخی تفسیر کرده اند». در هر حال به نظر می رسد، موارد یادشده بخشی از واقعیت حیات طیب مورد نظر قرآن را بیان کرده و تمام واقعیت نیست و آنچه مسلم است، این است که حیات طیب هم حیات اخروی می تواند باشد و هم حیات دنیوی و ظهور و بروز مرتبه ای از آن برای پرهیزگاری که عمل صالح انجام می دهد، واقعیتی است انکارنکردنی؛ بنابراین بایست گفت «مفهوم حیات طیب آن چنان وسیع و گسترده است که همه این ها و غیر این ها را در بر می گیرد. درحقیقت سبک زندگی قرآنی سبکی است منزله از هر نظر و پاکیزه از همه آلودگی ها، ظلم ها و خیانت ها، عداوت ها، اسارت ها و ذلت ها و انواع نگرانی ها و هرگونه چیزی که آب زلال زندگی را در کام انسان ناگوار می کند». پس می توان نتیجه گرفت اگر ایمان همراه با عمل صالح شود، حیات طیب را به بار می نشاند؛ به عبارتی تحقق زندگی با آرامش، امنیت، رفاه، صلح، محبت، دوستی، تعادل و مفاهیم سازنده انسانی که این همان سبک زندگی مدنظر قرآن است (منگلی، ۱۳۸۹).

سبک زندگی اسلامی

سبک زندگی از دیدگاه اسلام، به مجموعه ای از موضوعات مورد قبول اسلام در عرصه زندگی اشاره دارد که براساس آن، معیار رفتار ما باید مبتنی بر اسلام و آموزه های اسلامی باشد. خدا محوری و حاکمیت ارزش های اسلامی در زندگی از مهمترین معیارهای سبک زندگی مورد تایید اسلام است، در واقع، در این سبک زندگی، زندگی فردی و اجتماعی افراد باید مبتنی بر اسلام و رهنمودهای قرآنی باشد. اسلام با احکام جاودانه خود، سبکی ارمانی و در عین حال، واقع گرایانه را پیشنهاد نموده است که مبتنی بر نگرشی متعالی به هستی و انسان است و آدمی را موجودی مسئول و مختار می داند که سرنوشت او به دست خودش رقم می خورد. در این سبک زندگی، غایت آموزه های دینی رهایی از سبک زندگی غیراسلامی و رسیدن به حیات طیب می باشد که ایمان و عمل صالح، ملاک و معیار اساسی سبک زندگی اسلامی و دستیابی به حیات طیب است. در این سبک از زندگی، انسان به طور طبیعی مدلی را که بیشترین هماهنگی را برای دستیابی به قرب الهی داراست. در زندگی فردی و اجتماعی خود مطلوب می داند و تقرب به خدا و لقاء الله را هدف نهایی خود می بیند؛ از این رو، همه شئون زندگی خود را؛ از نماز و عبادت تا کسب و کار، تحصیل، تفریح، معاشرت، بهداشت، خوراک، معماری، هنر، سخن گفتن، تولید، مصرف، آراستگی ظاهری و امثال آن را در مسیر این هدف قرار می دهد (مظاهری، ابراهیم پور سامانی و رحیمی، ۱۳۹۶).



سومین همایش ملی روانشناسی تعلیم و تربیت و سبک زندگی

3rd National Conference on Psychology, Education and Lifestyle

دانشگاه پیام نور استان قزوین

یک زندگی اسلامی مجموعه‌ای از رفتارهای سازمان یافته که متأثر از باورها، ارزش‌ها و نگرش‌های پذیرفته شده و همچنین متناسب با امیال و خواسته‌های فردی و وضعیت محیطی، وجهه غالب رفتاری یک فرد یا گروهی از افراد شده‌اند و فرهنگ جامعه براساس آن ارزیابی می‌شود. اصلاح سبک زندگی در خانواده، نخستین گام برای تحقق سبک زندگی اسلامی در جامعه به شمار می‌رود. فرهنگ‌پذیری و جامعه‌پذیری افراد جامعه از خانواده شروع می‌شود. خانواده می‌تواند بسیاری از ارزش‌های مطلوب اقتصادی را به افراد جامعه منتقل کند؛ زیرا در تربیت نیروی انسانی کارآمد نقش به‌سزایی دارد (بخشی، ۱۳۹۶)

جایگاه دین اسلام در سبک زندگی

به لطف حاکمیت فرهنگ ائمه معصومین (علیهم السلام) در قلب‌های ایرانیان، بخش عظیمی از تاریخ ما و همچنین فرهنگ جاری ما، متأثر از دین و برآمده از دین است و دین شکل دهنده و پدیدار کننده سنت خاص در جامعه ایران بوده است. ضعف آشکار بسیاری از پژوهش‌ها و تحلیل‌ها پیرامون سبک زندگی، غفلت از جایگاه دین اسلام و مکتب شیعه در سنت و تاریخ و هویت جامعه ایرانی است. به نظر می‌رسد به این دلیل در منشور ارائه شده از سوی مقام معظم رهبری تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی با مباحث دینی و اسلامی پیوند خورده است. مولفه‌هایی از قبیل: هویت (فهم از خود، فهم از جامعه، فهم از تاریخ و...)، ارزش‌ها (هم صفات آرمانی و هم انسان‌های آرمانی)، معماری شهری و خانگی، نظام آموزش، زبان و ادبیات، هنر، خانواده (نظام و نقش)، روابط اجتماعی، ساختار اجتماعی، دین داری فردی و اجتماعی، نظام اقتصادی فردی و خانواده، نظام تغذیه و طب فردی و خانواده، رسانه، تکنولوژی، نحوه نگرش به عالم، نگرش به نظام سیاسی اجتماعی و (کرمی، ۱۳۹۵).

سه محور سبک زندگی اسلامی

الف) اعتقادات: اصول اعتقادی اسلام یعنی ایمان و عقیده به توحید، نبوت و معاد. این سه اصل، شالوده دیانت اسلام را تشکیل می‌دهند.

ب) اخلاقیات: یعنی مسلمان ویژگی‌های درونی و روانی خود را به گونه‌ای بسازد که با کلیت این سیستم مفهومی هماهنگ و منطبق باشد. شاید محکم‌ترین تعبیر قرآن در این زمینه همان تقوا باشد که می‌توان آن را «ترس آمیخته با احترام از خداوند» معنا کرد.

ج) وظایف عملی و عبادات: از آن جایی که پیام اصلی اسلام، توحید است و یکی از مراحل آن، توحید در عبادات است، پس از قبول قلبی و اقرا زبانی به اصول فوق، باید عمل به ارکان را مکمل موجود بودن شمرد، عبادات یا وظایف عملی، بخش مهمی از مجموعه اعمال و رفتارها را تشکیل می‌دهد که در فرهنگ اسلامی به عنوان فروع دین شناخته شده است و در کنار اصول دین قرار دارد.

مولفه های سبک زندگی اسلامی

- ۱- مولفه اجتماعی که به وظایفی اشاره دارد که فرد در ارتباط با دیگران، فراتر از خود و خانواده هسته ای خود انجام می دهد.
- ۲- مولفه های عبادی که به وظایفی اشاره دارد که رابطه بین فرد و خداوند را به عنوان عبد و مولا نشان می دهد و اعم است از عبادات مشخص، مثل نماز، روزه، تلاوت قرآن، ذکرهای مستحبی، حج و ... و رفتارهایی که رسماً نام عبادت ندارند، اما فرد به نیت اطاعت از خداوند آن را انجام می دهد.
- ۳- مولفه های باورها به مفاهیم هستی شناختی، انسان شناختی، خداشناختی و ... که اشاره دارد به این که فرد درونی شده و در لایه های زیرین عاطفی و شناختی او حضور دارند و به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه، نقش تعیین کننده ای در رفتارها دارند.
- ۴- مولفه اخلاق که به صفات و رفتارهای درونی شده ای از فرد گفته می شود که وظیفه رسمی و قانونی او شمره نمی شود و با ترک یا انجام آن کسی او را مواخذه یا تشویق نمی کند. در اینجا به بعد فردی و اجتماعی اخلاق نظر می شود (بعدالهی آن در شاخص باورها ملاحظه شده است).
- ۵- مولفه مالی که به رفتارهایی از فرد اشاره دارد که مستقیم یا غیرمستقیم، به اموراتصادی و مادی زندگی مربوط می شود و اموری مثل شغل، املاک، کیفیت دخل و خرج و ... را شامل است.
- ۶- مولفه خانواده که به رفتارها و روابط فرد از این حیث که عضوی از یک خانواده هسته ای است، اشاره دارد، یعنی زن، شوهر و فرزندان. (خانواده بزرگ، در شاخص اجتماعی ملاحظه شده است).
- ۷- مولفه سلامت که به اموری نظر دارد که در سلامت جسمانی و روانی فرد ایفای نقش می کنند و تغذیه، بهداشت، فعالیت بدنی، تفریح، بازی، لذت های زندگی، سیاحت و زیارت، خواب و استراحت، دید و بازدید، ظاهر زشت یا زیبای فرد و ... را شامل می شود.
- ۸- مولفه تفکر و علم که به وظایف شناختی فرد اشاره دارد، اعم از شناخت های موجود در فرد، تلاش برای افزایش شناخت های خود و جایگاهی که فرد برای علم و تفکر قائل است.
- ۹- مولفه دفاعی- امنیتی که به وظایفی اشاره دارد که بصورت فردی یا اجتماعی با امنیت افراد و جامعه مربوط می شود، مثل حفظ مرزها، انتظانات داخلی شهرها و روستاها، شناسایی و مجازات مجرمان در دعوای خصوصی افراد و ...
- ۱۰- مولفه زمان شناسی که به وظایف فرد در خصوص استفاده بهینه از زمان مربوط می شود.



شاخص های فردی سبک زندگی اسلامی

- ۱- تقواگرایی و خدامحوری
- ۲- تفکر
- ۳- راستگویی و صداقت
- ۴- اهمیت دادن به سلامتی
- ۵- صبر و خویشتن داری

شاخص های اجتماعی سبک زندگی اسلامی

- ۱- تلاش و کوشش
- ۲- اعتدال و میانه روی
- ۳- افکار
- ۴- کردار
- ۵- گفتار
- ۶- پابندی به خانواده
- ۷- صله رحم
- ۸- دوری از اسراف و تبذیر

(مظاهری، ابراهیم پور سامانی و رحیمی، ۱۳۹۶)

بحث و نتیجه گیری

به هر حال، تحقق سبک زندگی اسلامی مراحل دارد، نخست باید سبک زندگی فعلی مان را مشخص کنیم. بعد سبک زندگی اسلامی را بشناسیم. سپس این دو را باهم مقایسه، موارد افتراق را مشخص و برای رفع این افتراق ها تلاش کنیم. بخشی از این کار مربوط به مسائل معرفتی و شناختی است. سبک زندگی اسلامی بخش حقیقی و اصلی تمدن است که مصادیقی دارد؛ مانند: مسئله خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات، مسئله خط، زبان، کسب و کار، رفتارهای ما در محل کار، مدرسه، دانشگاه، رفتار ما در فعالیت های سیاسی، ورزشی، رفتار ما در رسانه ای که در اختیار ماست، رفتار ما با پدر و مادر، با همسر، با فرزندان، با رئیس با مرئوس، با پلیس، با مامور دولت، سفرهای ما، نظافت و طهارت ما، رفتار ما با دوست، با دشمن، با بیگانه و ... اینها بخش های اصلی تمدن است که متن زندگی انسان است. همه اینها عرصه وسیعی است که گفته شد، جزو عقل معاش است و در کتب حدیثی مهم و اصیل ما در ابوابی به نام کتاب العشره (کتاب معاشرت) آمده است.

سومین همایش ملی روانشناسی تعلیم و تربیت و سبک زندگی

3rd National Conference on Psychology, Education and Lifestyle

دانشگاه پیام نور استان قزوین

منابع

- بخشی، منصور، ۱۳۹۶، نقش خانواده در گسترش سبک زندگی اسلامی، ۲۰ پژوهش های معنوی، آذر شماره ۴۸، ۶.
- خطیبی، حسین، ساجدی، ابوالفضل، ۱۳۹۲، مروری بر شاخص های سبک زندگی اسلامی، معرفت سال بیست و دوم، شماره ۱۸۵، اردیبهشت، ۱۳-۲۵.
- کرمی، احسان، ۱۳۹۵، شاخص های سبک زندگی اسلامی در اندیشه مقام معظم رهبری، پایگاه بصیرت، ۲۷ خرداد.
- مصباح، محمدتقی (آیت الله علامه)، ۱۳۹۲، سبک زندگی اسلامی؛ ضرورت ها و کاستی ها، معرفت، سال بیست و دوم، شماره ۱۸۵، اردیبهشت، ۵-۱۲.
- منگالی، زهرا، ۱۳۸۹، مفهوم شناسی سبک زندگی اسلامی، ماهنامه سوره، شماره ۴۶.
- مظاهری، حسین، ابراهیم پور سامانی، جمشید، رحیمی، سید داریوش، ۱۳۹۶، مولفه ها و شاخص های سبک زندگی اسلامی، مطالعات تاریخ و تمدن ایران و اسلام، دوره ۲، شماره ۲، تابستان.