

# سبک زندگی و تمدن اسلامی، ایرانی

دکتر محمد حسن دهقان (عضو هیات علمی دانشگاه)

## مقدمه

سبک زندگی از مفاهیم بسیار مهم علوم اجتماعی است که اغلب برای بیان روش زندگی مردم به کار می رود. این مفهوم منعکس کننده طیف کاملی از ارزش ها، عقاید و فعالیت های اجتماعی است. سبک زندگی اسلامی، ایرانی از الگوهای دینی، فرهنگی، رفتاری و عاداتی شکل می گیرد که افراد مسلمان به طور روزمره آنها را در زندگی فردی و اجتماعی خود به کار می گیرند. سبک زندگی اسلامی، ایرانی شامل فعالیت های معمول و روزانه مسلمان است که شخص آنها را در زندگی خود به کار گرفته و روی سلامت روحی و جسمی او تاثیر دارد. در واقع سبک های زندگی الگوهایی برای کنش هستند که مردم را از هم متمایز می کنند. سبک های زندگی کمک می کنند تا آنچه را مردم انجام می دهند و چرایی آن و معنایی که برای آنها و دیگران دارند را درک کنیم (چانی، ۱۳۷۸: ۱۱)؛ به عبارت دیگر اصطلاح شیوه زندگی اسلامی به روش زندگی مردم مسلمان اشاره داشته و بازتابی کامل از ارزش های دینی، اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت های مربوط می باشد.

## ادبیات نظری

### چیستی سبک زندگی

واژه « سبک زندگی » واژه‌ای نسبتاً جدید در ادبیات علمی و فرهنگی بشر است. در اینکه نخستین بار این اصطلاح از سوی چه کسی به کار رفته است، در میان روان‌شناسان و جامعه‌شناسان اختلاف نظر وجود دارد. برخی از جامعه‌شناسان مدعی‌اند از اصطلاحات ابداعی ماکس وبر ( ۱۸۶۴ - ۱۹۲۰ )، جامعه‌شناس فرانسوی، است. ( دین و سبک زندگی، مهدوی کنی، ص ۱۰۶ ) در مقابل، برخی از روان‌شناسان علاقه‌مندند که جعل و ابداع این اصطلاح را به آلفرد آدلر ( ۱۸۷۰ - ۱۹۳۷ )، اهل اتریش و بنیانگذار رویکردی در روان‌شناسی با نام روان‌شناسی فردی، نسبت دهند. ( سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، محمد کاویانی، ص ۶۷ ) هرچند به طور دقیق نمی‌توان مشخص کرد که این اصطلاح نخستین بار توسط چه کسی ابداع شده است، اما به نظر می‌رسد آلفرد آدلر نخستین اندیشمندی است که این مسئله را به عنوان یک بحث مستقل و جدی مورد توجه قرار داد. بعد از ایشان بود که توجه بسیاری از اندیشمندان حوزه‌های مختلف به مسئله سبک زندگی جلب شد. تا جایی که هم اکنون برای تحلیل و پیش‌بینی و بالتبع کنترل و هدایت بسیاری از پدیده‌های اجتماعی، فرهنگی و روانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. معنای لغوی « سبک زندگی » روشن است و نیازی به توضیح ندارد؛ اما معنای اصطلاحی آن مورد بحث‌های متعددی قرار گرفته است. رویکردهای مختلفی در تفسیر و تبیین این اصطلاح وجود دارد. در یک دسته‌بندی کلی از سه رویکرد کلان می‌توان نام برد:

۱. رویکرد جامعه‌شناسانه، بیشتر تحت تأثیر اندیشه‌های گئورگ زیمل ( ۱۸۵۸ - ۱۹۱۸ ) و ماکس وبر ( ۱۸۶۴ - ۱۹۲۰ ) است؛
۲. رویکرد روان‌شناسانه، که متأثر از آراء و اندیشه‌های آلفرد آدلر ( ۱۸۷۰ - ۱۹۳۷ ) است



۳. رویکرد دین شناسانه، که رویکرد مورد قبول نگارنده است. هر کدام از این رویکردها، تعریفی خاص از سبک زندگی را شکل می دهند. تعاریفی که براساس رویکرد جامعه شناختی ارائه می شوند بیشتر نگاه توصیفی دارند. رکن اصلی تعاریف جامعه شناختی توجه به رفتار و نمودهای رفتاری است. این اصطلاح در نگاه جامعه شناسانه نقشی همچون اصطلاح « طبقه اجتماعی » یا « هویت اجتماعی » ایفا می کند؛ و اساساً در آغاز، به عنوان جایگزینی برای اصطلاح « طبقه » که مورد استفاده مارکسیست ها بود، به کار گرفته شد؛ اما در تعاریف روان شناختی به ارزش ها، هنجارها، ریشه و منشأ رفتارها توجه ویژه تری می شود. این اصطلاح در تعاریف روان شناسانه جایگاهی همچون اصطلاح « شخصیت » و « منش » دارد. (مصرف و سبک زندگی، محمد فاضلی، ص ۸۰-۶۵؛ و دین و سبک زندگی، ص ۱۸۱-۵۱)

براساس رویکرد دین شناسانه می توان سبک زندگی را به این صورت تعریف کرد: « مجموعه ای از رفتارهای سازمان یافته که متأثر از باورها، ارزش ها و نگرش های پذیرفته شده، و همچنین متناسب با امیال و خواسته های فردی و وضعیت محیطی، وجهه غالب رفتاری یک فرد یا گروهی از افراد شده اند. » دقت و تأمل در مؤلفه های مختلف این تعریف، ابعاد مهمی از سبک زندگی را برای ما نشان می دهد و وجه تمایز این تعریف با تعاریف جامعه شناسانه و روان شناسانه و همچنین ارتباط آن را با اموری همچون دین، باورها، اخلاقیات، نگرش ها و امثال آن روشن می کند. افزون بر این، نقش نمادین و نمایشی بودن « سبک زندگی » را نیز، در مقایسه با مطلق « رفتار »، نشان خواهد داد. در ادامه به اهم الزامات و لوازم این تعریف اشاره می کنیم:

**سبک زندگی اسلامی به عنوان محصول باورها و ارزش ها**



نوع نگاه انسان به جهان، خدا، انسان و حیات پس از مرگ و نوع ارزش‌های پذیرفته شده او، تأثیری مستقیم بر انتخاب‌ها و گزینش‌های وی دارند. به همین دلیل، در نخستین نگاه و به وضوح می‌توان دو نوع کلی سبک زندگی را از یکدیگر متمایز ساخت: سبک‌های زندگی مؤمنانه و سبک‌های زندگی غیرمؤمنانه. به عنوان مثال، یکی از عوامل تأثیرگذار در سبک تغذیه افراد و جوامع مختلف، نوع باورها و ارزش‌های آنهاست. سبک تغذیه فرد یا جامعه‌ای که هدف اصلی آن سیر شدن و تقویت جسمانی باشد و مرزی میان تغذیه حلال و حرام قائل نباشد، متفاوت با کسی خواهد بود که قائل به حلال و حرام است. به همین دلیل، مشاهده می‌شود که فی‌المثل سبک تغذیه چینی‌ها تفاوت‌های بسیار زیادی با سبک تغذیه ما مسلمان‌ها دارد. آنها از خوردن لانه کبوتر، سالاد حشرات، گوشت سگ و خوک و گربه و امثال آن ابایی ندارند. بعضاً تحت تأثیر پاره‌ای خرافات سوپی که از لانه برخی پرندگان تهیه شده باشد را با هزینه‌ای هنگفت تهیه می‌کنند! (<http://www.irinn.ir/news/20455>). بر اساس گزارش خبرنگار شبکه خبر جمهوری اسلامی ایران در مالزی، قیمت یک کیلو از لانه این پرندگان پنج هزار دلار است. هر کاسه سوپ آن بین ۳۰ تا ۱۰۰ دلار به فروش می‌رسد. اما چنین خوراکی‌هایی هیچ جایگاهی در سبد تغذیه‌ای یک فرد مسلمان ندارد. یا خورش قورباغه از خورش‌های محبوب پاره‌ای از جوامع دانسته می‌شود؛ اما یک انسان مسلمان ایرانی هیچ تمایلی به چنین نوع تغذیه‌ای ندارد. در سبک پوشش نیز به همین صورت است. پوشش افراد و جوامع به شدت متأثر از باورها و ارزش‌های پذیرفته شده آنهاست. پوشش یک انسان مسلمان به دلیل باورهای دینی و متأثر از فلسفه‌ای که برای حیات انسانی و زندگی اجتماعی قائل است، متفاوت با پوشش یک انسان مادی‌گرای غربی است که هدفی جزء لذت‌طلبی، سودگرایی و سوداگری نمی‌شناسد.



## تأثیر امیال و غرایز در سبک زندگی

سبک زندگی جایی است که سلايق، غرایز و خواسته‌های فردی می‌توانند نقش‌آفرینی خود را نشان دهند. همان‌طور که وضعیت جغرافیایی و فضای اجتماعی و محیطی خواه ناخواه سایه خود را بر انتخاب‌ها و گزینش‌های انسان می‌افکنند. بر این اساس، باید توجه داشت وقتی سخن از تأثیرپذیری سبک زندگی از باورها و ارزش‌های دینی به میان می‌آید نباید چنین پنداشت که امیال و خواسته‌های فردی در این نوع سبک زندگی هیچ جایگاهی ندارند یا نباید داشته باشند؛ اصولاً دین الهی و اصیل نمی‌خواهد غرایز و امیال فردی را سرکوب کرده و نابود نماید؛ بلکه می‌خواهد آنها را جهت‌دهی کند و در مسیر درست و سعادت‌بخش هدایت نماید. اسلام عزیز براساس فلسفه‌ای که برای حیات بشری قائل است و نوع نگاهی که به انسان و جایگاه او دارد، هر امری را که موجب تضعیف عقل و ارزش‌ها شود مورد نهی قرار داده است. به همین دلیل، سلطه غرایز و امیال را بر زندگی انسان نمی‌پذیرد. اسلام برای غرایز، سلايق و امیال فردی در سبک زندگی یک مسلمان اهمیت و بلکه اصالت قائل است؛ اما اجازه نمی‌دهد که محوریت زندگی در اختیار آنها باشد. به تعبیر دیگر، از انسان می‌خواهد مهار غرایز و امیال و خواسته‌های شهوی و غضبی خود را تحت کنترل عقل و دین در بیاورد و نه آنکه مهار عقل و ارزش‌های دینی و انسانی را در اختیار شهوت و غضب قرار دهد.

## تأثیر وضعیت جغرافیایی و فضای اجتماعی در سبک زندگی

از جمله عوامل دیگری که تأثیرگذاری جدی بر سبک زندگی دارند و در تحلیل و کنترل و جهت‌دهی به سبک زندگی مطلوب نباید نادیده گرفته شود مسئله شرایط اقلیمی و فضای اجتماعی است. تأثیر جامعه و محیط بر گزینش‌ها و انتخاب‌های افراد تا آنجاست که حتی بعضی از جامعه‌شناسان و عالمان علوم تربیتی را به این توهم انداخته است که از

جبر اجتماعی (فلسفه و علوم اجتماعی، امیل دورکیم، ترجمه فرحناز خمسه‌ای، ص ۱۱۵) یا جبر محیطی و تربیت‌ساختن به میان آورند! البته ما چنین جبرهایی را هرگز نمی‌پذیریم؛ اما نقش‌آفرینی شرایط اقلیمی و محیط اجتماعی در سبک زندگی را نیز نادیده نمی‌گیریم. تأثیر شرایط اقلیمی بر سبک زندگی همچون تأثیر ژن‌ها بر اخلاق فردی است. همان‌طور که یکی از دلایل اختلافات اخلاقی افراد، طبایع و مزاج‌های مختلف آنها دانسته شده است. (جامع السعادات، محمد مهدی نراقی، تصحیح سید محمد کلانتر، ج ۱، ص ۵۳-۵۴) یکی از عوامل مؤثر در سبک زندگی افراد نیز شرایط اقلیمی متفاوت آنهاست. بعضی شرایط اقلیمی، فرهنگ‌های نرم و لطیف و غیر خشن را پدید می‌آورند؛ و بعضی دیگر از شرایط اقلیمی فرهنگ‌های خشن و تندخو و عصبانی مزاج را.

به عنوان مثال، یکی از عوامل تنوع در رنگ و جنس لباس‌ها می‌تواند شرایط اقلیمی و آب و هوایی باشد. شرایط آب و هوای استوایی نوعی از رنگ و پوشش را می‌طلبد و شرایط سردسیری نوعی دیگر را. به همین دلیل، اسلام رنگ یا پوشش واحدی را برای همگان الزام نکرده است. آنچه مورد توجه و تأکید اسلام است رعایت خطوط قرمز و حدود اسلامی در مسئله پوشش مردان و زنان است؛ اما اینکه چه نوع رنگی داشته باشد، امری اختیاری است و در بسیاری از موارد وابسته به شرایط اقلیمی است. به عنوان مثال، در آب و هوای گرمسیری لباس‌های روشن مفیدتر است؛ زیرا گرمای خورشید را کمتر به خود جذب می‌کند و آرامش و آسایش بیشتری برای افراد در پی دارد یا در آب و هوای سردسیر ممکن است لباس‌های تیره رنگ مفید باشد؛ به دلیل اینکه گرمای آفتاب را بیشتر جذب بدن می‌کند. البته ممکن است برخی از رنگ‌ها استحباب داشته باشند، اما انتخاب آنها الزامی نیست.

یکی از دلایل تفاوت نوع پوشش یا نوع آراستگی بیرونی ائمه اطهار مسئله تغییر اقتضائات زمان بود. در روایات از پیامبر اکرم (چنین نقل شده است که به مسلمانها دستور می دادند محاسن خود را رنگ کنند و همرنگ و هم شکل یهودیان و مسیحیان نباشند: «غَيِّرُوا الشَّيْبَ وَلَا تَتَشَبَّهُوا بِالْيَهُودِ وَالنَّصَارَى» (الخصال، ج ۲، ص ۴۹۸) در زمان امام علی (فردی به آن حضرت اعتراض کرد که چرا شما محاسن خود را رنگ نمی زنید؟ چرا براساس سنت و سیره رسول الله عمل نمی کنید؟ آن حضرت در پاسخ فلسفه چنین دستوری را به زیبایی بیان کردند و فرمودند نباید ظواهر و پوسته را گرفت؛ باید روح این دستور را فهمید. این دستور ناظر به شرایط اجتماعی و محیطی آن روزگار بود. روزگاری که تعداد مسلمان ها اندک بود. دشمنان از دور که نگاه می کردند عده زیادی افراد پیر و ریش سفید را می دیدند. مشاهده این وضعیت می توانست موجب قوت قلب دشمنان شده، آنها را در مبارزه با سربازان اسلام قوی تر و جدی تر کند. به همین دلیل، پیامبر اکرم (چنان توصیه ای را مطرح کردند. اما اکنون چنین شرایطی وجود ندارد. هر کس هر طور که دوست دارد می تواند رفتار کند.

و سئلَ عليه السلام عَنْ قَوْلِ الرَّسُولِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ غَيِّرُوا الشَّيْبَ وَلَا تَتَشَبَّهُوا بِالْيَهُودِ فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ إِنَّمَا قَالَ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ ذَلِكَ وَالدِّينُ قُلٌّ فَأَمَّا الْآنَ وَقَدْ اتَّسَعَ نَطاقُهُ وَضَرَبَ بِجِرَانِهِ فَأَمْرٌ وَمَا اخْتَارَ؛ (نهج البلاغه، ترجمه سید جعفر شهیدی، کلمات قصار، شماره ۱۷، ص ۳۶۳)

و آن حضرت را از فرموده رسول (پرسیدند «پیری را با خضاب بپوشانید و خود را همانند یهود مگردانید» گفت: او که درود خدا بر وی باد چنین فرمود در زمانی که دین دار اندک بود. اما اکنون که میدان اسلام فراخ گردیده و دعوت آن به همه جا رسیده، هر کس آن کند که خواهد.



گفتگوی امام صادق (علیه السلام) و سفیان ثوری و یارانش، نقش شرایط اجتماعی و مقتضیات زمانی را در سبک زندگی نشان می دهد. (الکافی، محمد بن یعقوب الکلینی، تصحیح علی اکبر غفاری، ج ۵، باب دخول الصوفیة علی ابی عبدالله، ص ۷۰-۶۵)

روح سخن امام صادق (علیه السلام) این است که مسئله نوع پوشش مسئله ای زمان مند و مکان مند است؛ اسلام روح و فلسفه پوشش را مدنظر دارد؛ نه صورت و ظاهر آن را. اینکه پیامبر اکرم یا امیر مؤمنان جور خاصی لباس می پوشیدند، مربوط به زمان بود و نه اسلام. اگر پیامبر اکرم نیز در زمان ما می بود، به همین شکل لباس می پوشید. و اگر ما نیز در زمان پیامبر می بودیم به همان شکل لباس می پوشیدیم. لباس باید لباسی طبیعی و هم سو با سایر مردم باشد؛ لباس شهرت نباشد؛ لباس فخر فروشی نباشد؛ لباس جلف و مبتذل نباشد؛ همه ائمه اطهار به فقرا رسیدگی می کردند. چه امام علی، چه امام حسن و چه امام رضا و ما هم باید از همین سیره تبعیت کنیم؛ اما نوع رسیدگی و چگونگی انجام این کار بستگی به زمان و شرایط زمانی دارد. الان هیچ ضرورتی ندارد فرد شبانه و به صورت مخفیانه و ناشناس درب خانه مردم را بزند و مقداری نان و خرما جلوی خانه آنها بگذارد. شیوه کمک رسانی تغییر کرده است.

سفیان ثوری نزد آن امام رفت. لباسی سفید به نازکی پوسته داخلی تخم مرغ بر تن امام مشاهده کرد! در اعتراض به این وضعیت به امام عرض کرد، این لباس شایسته شما نیست! شما فرزند رسول الله هستید! اسوه و الگوی امت هستید! نباید چنین لباس هایی را بر تن کنید! آن حضرت در پاسخ فرمودند: اگر دنبال کشف حقیقت هستی و نه بدعت در دین، سخن من را بشنو که به سود دنیا و آخرت است. اگر می خواهی حقیقت رفتار و سنت پیامبر را بفهمی، بدان که پیامبر خدا در زمانی زندگی می کرد که خشکسالی و فقر و سختی حکم فرما بود. اما زمانی که نعمت دنیوی وجود داشته باشد، سزاوارترین



افراد به آن، نیکان هستند نه فاجران و ستم‌پیشگان؛ مؤمنان هستند و نه منافقان؛ مسلمانها هستند و نه کافران. آنچه مهم است ادای حقوق الهی است و به خدا سوگند من از زمانی که به یاد دارم هیچ صبح و شامی بر من نگذشته است مگر آنکه حقوق الهی را از اموال خود پرداخت کرده و در همان جایی که خداوند دستور داده است به کار گرفته‌ام. سفیان ثوری بدون آنکه سخنی بگوید از نزد امام صادق رفت. بعد از مدتی، عده‌ای از یارانش که آنها هم داعیه زهد و دنیاگریزی داشتند و لباس‌هایی ژنده بر تن کرده و ظاهری ژولیده نیز داشتند و دیگران را به مسلک خود دعوت می‌کردند، نزد امام آمدند و گفتند که دوست ما، نتوانسته است جواب شما را بدهد. ما می‌خواهیم در این باره با شما بحث کنیم! امام استقبال کرد و فرمود دلیل و حجت خود را بیان کنید. آنها سعی کردند با استناد به آیاتی از قرآن کریم سبک زندگی خود را موجه و سبک زندگی امام صادق را غیر اسلامی و غیر قرآنی نشان دهند! مثلاً عنوان کردند که قرآن کریم در توصیف و تأیید رفتار برخی از مؤمنان می‌فرماید:

وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ (حشر (۵۹)، آیه ۹)؛ و آنها [مهاجران] را بر خود مقدم می‌دارند هرچند خودشان بسیار نیازمند باشند؛  
وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا (انسان (۷۶)، آیه ۸)؛ و غذای (خود) را با اینکه به آن علاقه (و نیاز) دارند، به مستمند و یتیم و اسیر اطعام می‌کنند.

بعد از این سخنان یکی از یاران امام در نقد آنها گفت شما افرادی دو رو هستید، سخت‌ن با رفتارتان سازگاری ندارد. مردم را به زهد در دنیا و احسان و ایثار مال سفارش می‌کنید تا اموال‌شان را به شما بدهند و خود از آنها بهره ببرید! امام صادق (این شیوه نقد را نپسندید و فرمود این سخنان را رها کنید. سپس خطاب به یاران سفیان ثوری فرمود آیا شمایی که به قرآن استناد می‌دهید، همه احکام و معارف قرآنی را تسلط دارید؟ آیا

ناسخ و منسوخ را می شناسید؟ آیا تفاوت محکmat قرآنی و متشابهات آن را می دانید؟ آیا می دانید که منشأ گمراهی بسیاری از افراد در تاریخ اسلام، تمسک جاهلانه به قرآن بوده است؟ کجای این آیات به معنای نادرستی استفاده از نعمت های الهی است؟ کجای این آیات بر ضرورت اتخاذ چنان سبکی در زندگی مؤمنانه دلالت دارند؟ آیا اسلام می گوید در همه جا باید جامعه و دیگران را مقدم بر نیازهای ابتدایی و اولیۀ خود و خانواده خود کرد؟ آیا اسلام دستور داده است که مؤمنان باید از شکم خود و بچه های خود و خانواده خود بزنند و به دیگران بدهند؟ مگر نه اینکه پیامبر اکرمی گوید انفاق و کمک به والدین و خانواده و همسایگان نسبت به انفاق به دیگران به مراتب ارزشمندتر است؟ و سپس به برخی از سخنان پیامبر اکرم و سیره آن حضرت اشاره کرد که وقتی در تشییع جنازه یکی از یاران خود شرکت کرد و سپس متوجه شد که وی به رغم داشتن کودکان و فرزندان خردسال، تمام اموال خود را قبل از مرگ انفاق کرده است، فرمود اگر از قبل می دانستم، اجازه نمی دادم جنازه او در قبرستان مسلمین دفن شود!

### مؤلفه های سبک زندگی اسلامی، ایرانی

به عقیده صاحب نظران، سبک زندگی هر فرد و جامعه متأثر از نوع باورها (جهان بینی) و ارزش های حاکم بر آن فرد و جامعه است. مشخص است که جهان بینی مادی و ارزشهای لذت گرایانه طبیعتاً سبک زندگی خاصی را پدید می آورند. همانطور که جهان بینی الهی و ارزش های کمال گرایانه و سعادت محورانه سبک خاصی از زندگی را شکل می دهند (شریفی، ۱۳۹۱: ۳۴).

حال از آنجا که در جوامع گوناگون بحث از آیین و روش زندگی دینی مطرح بوده است و ادیان مختلف در طول تاریخ دستورالعمل های خاصی برای همه ابعاد زندگی انسان ارائه کرده اند و مدعی بوده اند که جامعه مطلوب و زندگی سالم در نتیجه پیروی

از روش زندگی ارائه شده توسط آنان است (رجب نژاد و دیگران، ۱۳۹۲: ۹). پس می توان انتظار داشت که سبک زندگی اسلامی نیز از سبک های مهم و تأثیرگذار در زندگی افراد و در جوامع گوناگون است؛ خصوصاً در عصر حاضر که کاستی های سبک زندگی غیر دینی و مادی بر همگان روشن شده است (افشانی و دیگران، ۱۳۹۳: ۸۴).

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 تأیید 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 آرمانی 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 غیر اسلامی و رسیدن به حیات طیبه می باشد که ایمان و عمل صالح، ملاک و معیار اساسی سبک زندگی اسلامی و دستیابی به حیات طیبه 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 (همان منبع: ۸۵).

در اسلام، سبک زندگی بر اساس سه محور اعتقادات، اخلاقیات و وظایف عملی (عبادات) استوار است.

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

ب) اخلاقیات: یعنی مسلمان ویژگی های درونی و روانی خود را به گونه ای بسازد که با کلیت این سیستم مفهومی هماهنگ و منطبق باشد. شاید محکم ترین تعبیر قرآن در این زمینه همان تقوا باشد که می توان 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 قبولی قلبی و اقرار 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 می دهد که در فرهنگ اسلامی به عنوان فروع دین شناخته شده است و در کنار اصول دین قرار دارد.

بر این اساس، تعالیم اسلام تمام وظایف زندگی را پوشش می دهد و سبک زندگی برگرفته شده از آن، سبک زندگی ایده آل و مطابق با فطرت بشریت است. در نهایت می توان گفت سبک زندگی اسلامی جامعیت داشته و مولفه های مختلفی را در بر می گیرد که به قرار زیر است:

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 باورها به مفاهیم هستی شناختی، انسان شناختی، خداشناختی و... که اشاره دارد به این که در 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 شمرده نمی شود و با ترک یا انجام آن کسی او را مواخذه یا تشویق نمی کند. در این جا به بعد فردی و اجتماعی اخلاق نظر می شود (بعد الهی آن در شاخص باورها ملاحظه شده است).

۵. مولفه مالی که به رفتارهایی از فرد اشاره دارد که مستقیم یا غیرمستقیم، به امور اقتصادی 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 به صورت فردی یا اجتماعی با امنیت افراد و جامعه مربوط می شود، مثل حفظ مرزها، انتظامات 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 (سهرابی رنانی، بی تا).

### شاخص های سبک زندگی اسلامی، ایرانی

اسلام یکی از ابزارهای سازنده سبک زندگی اسلامی می باشد. دستورات دینی شکل دهنده و تاثیر گذار بر سبک زندگی افراد است. طبیعی است در سبک زندگی اسلامی بر خلاف سبک زندگی غربی، هر فردی در زندگی خود باید ارتباط موثر با خود و دیگران برقرار کند؛ در سبک زندگی غربی اصالت فرد مطرح است و تمام تلاش نظریه پردازان غربی این است که افراد به خود توجه کرده و به سود و لذت بیشتر از هر راه دست یابند؛ بنابراین سه چیز در سبک زندگی غرب اصل است: اصالت فرد، اصالت سود و اصالت لذت. باید توجه داشت در سبک زندگی اسلامی هم این مسائل مطرح است، اما اصیل و ذاتی نیست. اسلام توصیه می کند افراد به نیازهای فردی خود پاسخ دهند اما در عین حال به تمام ابعاد توجه کنند: «یا ایها الذین آمنوا علیکم انفسکم؛ ای کسانی که ایمان آورده اید به خود پردازید» (سوره مائده، آیه ۱۰۵)؛ بنابراین اسلام هم به سلامت روح بها می دهد هم جسم اما این اصل نیست و در کنار آن افراد باید به دیگران و مسائل اجتماعی هم توجه کرده و در این راستا برای خود چارچوبی تعیین کنند تا روابط

اجتماعی بهبود یابد. کوتاه ترین سوره قرآن یعنی سوره عصر علاوه بر تاکید بر مسائل فردی مانند ایمان و عمل صالح که نقش تعالی در روح انسان دارد، شرط خروج از خسران و زیان را روابط اجتماعی می داند. توصیه به روابط اجتماعی از نظر قرآن دارای جایگاه مهمی است و سبک زندگی اسلامی صرفاً بر فرد بنا نشده است؛ بنابراین شاخص های سبک زندگی اسلامی را می توان در دو بعد فردی و اجتماعی تقسیم نمود (آذر شب و میر مرادی، ۱۳۹۳: ۵).

### الف - شاخص های فردی سبک زندگی اسلامی، ایرانی

برخی از شاخص های فردی سبک زندگی اسلامی عبارتند از: تقوا گرائی و خدا محوری، تفکر و تعقل، راستگویی و صداقت، اهمیت دادن به سلامتی جسم و تن و صبر و خویشتن داری.

#### ۱- تقوا گرائی و خدا محوری

تقوا به معنای عام کلمه لازمه زندگی هر فردی است که می خواهد انسان باشد و تحت فرمان عقل زندگی کند و از شاخص های معینی پیروی نماید. تقوای الهی یعنی این که انسان خود را از آنچه از نظر دین و اصولی که دین در زندگی معین کرده، خطا و گناه و پلیدی و زشتی شناخته شده، حفظ و صیانت کند و مرتکب آنها نشود. تقوا در درجه اول و به طور مستقیم از ناحیه اخلاقی و معنوی به انسان آزادی می دهد و او را از قید رقیت و بندگی هوا و هوس آزاد می کند، رشته حرص و طمع و حسد و شهوت و خشم را از گردنش بر می دارد، ولی به طور غیر مستقیم در زندگی اجتماعی هم آزادی بخش انسان است.

رقیت ها و بندگی های اجتماعی نتیجه رقیت معنوی است. آن کس که بنده و مطیع پول و یا مقام است نمی تواند از جنبه اجتماعی، آزاد زندگی کند (همان منبع).





با توجه به این که منشا بیشتر گرفتاری های هر کسی خود اوست و هر کسی خودش بالاترین دشمنان خودش است و هر کسی خودش سرنوشت خود را تعیین می کند، غالب رفتارهای هر کسی با خودش خصمانه است. اغلب گرفتاری هایی که برای ما پیش می آید از خارج نیامده، خودمان برای خودمان درست کرده ایم. با توجه به اینها خوب واضح می شود که سلاح تقوا چه اندازه موثر است در این که انسان را از فتنه ها دور نگه می دارد، به فرض این که در فتنه واقع شد تقوا او را نجات می دهد (همان منبع: ۶).

بر اساس سبک زندگی دینی، اگر دنیا ارزشی دارد، از آن حیث است که می تواند ابزاری باشد برای نیل به سعادت اخروی و زندگی واقعی، و گرنه به سبب روال پذیری و توام بودن آن با سختی ها و... ارزش واقعی ندارد و جز بازیچه ای موقتی برای کسانی که از خدا غافل شده اند نیست (همان منبع).

## ۲- تفکر و تعقل

یکی از شاخصه های مهم سبک زندگی فردی معرفت و تفکر است، زیرا بعد از تفکر و معرفت، حرکت صورت می گیرد. ما برای این تفکر و اندیشه نیاز به دانش داریم و در اسلام اهمیت فراوانی برای دانش قائل شده اند، این خود یکی از شاخص های سبک زندگی است که چه چیزی را و از چه چیزی فرا بگیریم. انسان برای فهم سبک زندگی باید ابتدا خود را بشناسد، باید ویژگی ها و ظرفیت خود مانند فطرت انسانی اش را بشناسد و به دنبال رفع نیازهای فطری اش باشد. همچنین مهمترین موضوعی که انسان در تعامل با خود در نظر گرفته، توجه به خود و تفکر و تدبیر در وجود انسان است. امام علی (علیه السلام) فرمودند: هیچ خیری نیست در عبادتی که تفکر در آن نباشد؛ اولین قدمی که بر می داریم دست یابی به معرفت و شناخت نسبت به خود است و به طور قطع کسی که خودش را شناخته خدا را می شناسد. در نگاه امام حسین (علیه السلام)، فرد مومن برای

رسیدن به خداوند، از ابزارهای گوناگون کمک می گیرد. او برای تقرب به خدا، از شناخت خود شروع می کند و برای شناخت خود، ملاک دارد نه احساس. معیارهای فرد با ایمان، قوانین محکم و روشنی است که از پروردگارش به او رسیده است. فرد با ایمان، خود را تنها نمی بیند و دست خالی هم نیست. این سخن امام حسین (علیه السلام) گویای جان کلام است: «به راستی مومن، خدا را نگهدار خود از گزندها و گناهان و گفتار او - قرآن - را آینه خود گرفته است؛ گاهی - در این آینه - به اوصاف مومنان می نگرد و گاهی به اوصاف گردن کشان می نگرد و در آن، نکته ها می بیند و خود را شناسائی می کند و به هوشیاری خود یقین می کند و به پاکی خود اطمینان می یابد» (همان منبع).

### ۳- راستگوئی و صداقت

صداقت یا راستگوئی یکی از بهترین ویژگی هایی است که هر انسان سالمی می تواند از آن برخوردار باشد. صداقت ابزار قدرتمندی است برای ساختن اعتبار و اطمینان. اولین خصوصیات رفتاری هر معتمدی، صداقت و صراحت اوست که نیمی از مشکلات ما را به راحتی از بین می برد و دست ما را برای بیان خواسته ها و برنامه هایمان بازتر می کند. صداقت مانند یک نیروی نامرئی، مانع از ادامه اشتباهات و خطاهای ما می شود. چرا که با بیان حقیقت دیگر راهی برای ادامه خطا و اشتباه وجود ندارد و ناخودآگاه راه بیراهه ما به بن بست خواهد رسید. راستگوئی روح و روان را جلا می دهد، قدرت بیان را افزایش می دهد و سخن را شیواتر می سازد. افراد راستگو از قدرت و جرات مناسبی در حقایق برخوردارند و راحت تر می توانند به اعمال و رفتار اشتباه دیگران اعتراض کنند. با صداقت پایه زندگی سالم بنا می شود و استحکام آن دو چندان می گردد، رنجش دیگران از ما کمتر می شود و کمتر خود و اطرافیان دچار دردسر می شویم (همان منبع: ۶ - ۷).

قرآن در آیات ۷۰ و ۷۱ سوره احزاب به تاثیر و کارکرد راستگوئی مومنان در گفتارشان اشاره کرده و آن را سبب اصلاح اعمال آنان می داند. از این رو فرمان می دهد برای این که اعمال آنها به اصلاح گراید، همواره گفتار خالی از هر گونه شائبه دروغ و لغو بگویند و سخنی را بر زبان آورند که ظاهر آن با باطن آن موافق باشد. در آیات ۲۰ و ۲۱ همان سوره صداقت و راستگویی موجب تسلیم شدن شخص در برابر دستورهای خداوند و آموزه های وحیانی تسلیم اند و هرگز بر خلاف آن عمل نمی کنند و رفتارشان همواره در چارچوب آموزه های دینی است و گامی بر خلاف آن بر نمی دارند. اصولاً رستگاری جز با راستگوئی امکان پذیر نیست و کسی که دروغ می گوید و ظاهر کلامش با باطن آن موافقت ندارد و بر خلاف واقع سخنی را بر زبان می راند، نمی تواند امید به رستگاری داشته باشد. خداوند در آیه ۱۱۹ سوره مائده می فرماید: «روز قیامت تنها کسانی رستگار می شوند و از آتش دوزخ رهائی می یابند که راستگو باشند. امروز روزی است که تنها صدق و راستی راستگویان است که به فریاد ایشان می رسد و سربلند و پیروز از آزمون دنیا بیرون می آیند». در حقیقت کسانی که راستگوئی را منش و روش خویش قرار داده اند و در هر حال و مقامی راستگویی می کنند و سخنی به دروغ بر زبان نمی رانند در قیامت از راستگوئی خویش بهره مند می شوند (همان منبع: ۷).

#### ۴- اهمیت دادن به سلامتی جسم و تن

مواظبت بر طعام یکی از عوامل سلامتی بدن است. سبک زندگی اسلام منظومه ای گسترده است که در تمام زوایای زندگی انسان الگو معرفی می کند. در غذا می گوید اگر کسی غذایش کم باشد بدنش سالم تر می ماند و قلبش هم با صفا می شود (همان منبع). رسول خدا فرمود: «نعمتان مجهولتان» یعنی دو نعمت هستند که شناخته شده نیستند و آن دو امنیت و عافیت هستند. اینجا نیز توصیه اسلام به سلامتی را می بینیم، پس یکی

از شاخصه ها و قطعه های سبک زندگی فردی این است که ما سبک سالم نگاه داشتن بدن خود را یاد بگیریم زیرا با این بدن می توان نماز شب خواند، جهاد کرد، کمک به همسایگان کرد و روزی خانواده خود را تامین کرد.

اسلام برای سبک زندگی برنامه دارد، اسلام به همه جنبه ها توجه کرده و جاهایی که به طور مستقیم اشاره نکرده جملاتی آورده که از آن می توان خواست اسلام را دریافت (همان منبع).

#### ۵- صبر و خویشتن داری

فراز و فرودهای شرایط زندگی، نیاز به روحیه ای دارد که بتواند آن را مهار و در همه آنها ایستادگی کند. چنانچه انسان در برخورد با مشکلات گوناگون، از ابزارها و مهارت های کافی برخوردار نباشد، به بن بست روانی خواهد رسید. در آموزه های دینی تلاش شده تا این پیش نیازها به پیروان معرفی و به عنوان یک مهم بدان نگریسته شود. بردباری و خویشتن داری، از مهارت هایی است که بدون آن، تحمل شکست ها و ناکامی ها ناممکن می نماید. حضرت امام حسین (علیه السلام) زیبایی این ویژگی را چنین بیان می کند: «بردباری زیور است». به همان اندازه که میل به گردآوری زینت های مادی در وجود انسان نهاده شده، گرایش فطری به گردآوری بسته ای از خوبی ها نیز وجود دارد، فقط کافی است یک انسان کامل و راهنما، چنین قضایایی را طرح تا فضای فکری و عاطفی افراد به آن سوق یابد (همان منبع : ۷ - ۸).

#### ب- شاخص های اجتماعی سبک زندگی اسلامی، ایرانی

##### ۱- تلاش و کوشش

پس از تفکر و کسب دانش نیاز به تلاش برای زنده ماندن و کسب درآمد داریم، اسلام نیز در سبک کار و تلاش و تامین معاش توصیه هایی کرده است. اسلام اهمیت بسیاری

به تلاش و کار داده است و انسان را از کسلی و تنبلی بر حذر داشته است؛ در روایتی داریم «کسالت به دین و دنیای انسان ضرر می رساند». البته امیر مومنان امام علی (ع) خوشخویی را در سه چیز می داند، از جمله این سه چیز فراهم آوری آسایش و رفاه برای خانواده است.

پس خوشخویی تنها به چهره گشاده نیست بلکه در رفتاری است که بخشی از آن واجبات یا مستحبات است. کسی که به وظیفه خود عمل کند خوشخو است و اگر بتواند فراتر از وظیفه واجبی، به مستحب نیز اقدام کند در خوشخویی برتر است. از این رو امام علی (ع) می فرماید: «خوش اخلاقی در سه چیز است: دوری کردن از حرام، طلب حلال و فراهم آوردن آسایش و رفاه برای خانواده». در سبک زندگی اسلامی انسان باید برای فقیر نبودن تلاش کند، انسان باید برای رهایی از فقر سعی خود را به کار بندد و هم زاهدانه زندگی کند و به دنیا دل نبندد (همان منبع: ۸).

## ۲- اعتدال و میانه روی

اعتدال و میانه روی، همان گونه که از نامش پیداست، به معنای پیمودن و گزینش راه میانه و وسط و عدم تمایل به دو طرف افراط و تفریط می باشد. این واژه در منابع اسلامی، با الفاظی مانند قصد، اقتصاد، وسط استعمال شده است. با پژوهشی ژرف و عمیق می توان دریافت، همان گونه که اصل توحید در تار و پود احکام و مقررات اسلام و آیات و روایات و سیره ائمه (علیهم السلام) پیچیده شده، اصل اعتدال نیز در تشریع احکام لحاظ گردیده است. قرآن کریم، امت اسلام را امت میانه و وسط می نامد و می فرماید: «و کذلک جعلناکم امة وسطا لتکونوا شهداء علی الناس و یکون الرسول علیکم شهیدا: و این چنین شما را امتی میانه (معتدل) ساختیم تا بر مردمان گواه باشید و پیامبر (صلی الله علیه و آله) هم بر شما گواه باشد» (سوره بقره: آیه ۱۴۳). معنای آیه بالا این است که در

آیین اسلام، هیچ گونه افراط و تفریط وجود ندارد و مسلمانان برخلاف سایر فرقه ها، از مقرراتی پیروی می کنند که قانونگذار آن، به تمام نیازهای فطری بشر آگاه بوده و همه جهات زندگی جسمی و روحی او را در نظر گرفته است.

اصل اعتدال که در قرآن کریم به آن عنایت فراوانی شده است، در زندگی پر برکت پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) و ائمه هدی (علیهم السلام) و در کلیه اعمال و رفتارشان به روشنی دیده می شود. آنان هرگز در هیچ امری از اعتدال و میانه روی خارج نشدند. سیره رسول خدا (صلی الله علیه و آله) در همه وجوه، سیره ای معتدل بود. همان طوری که حضرت علی (علیه السلام) در مورد آن حضرت فرموده است: «سیرته القصد رسول خدا، سیره و رفتارشان میانه و معتدل بود» (پور کریمی، ۱۳۸۳: ۶).

رسول خدا (صلی الله علیه و آله) در رفتار فردی، در خانواده و اجتماع، در اداره امور و سیاست، در رویارویی با دشمنان و حتی در میدان نبرد، اعتدال را پاس می داشت و از افراط و تفریط در هر کاری پرهیز می کرد و تاکید فراوان داشت که امتش از او پیروی کنند و در زندگی میانه روی پیشه سازند. از این رو، می فرمود: «یا ایها الناس علیکم بالقصد، علیکم بالقصد، علیکم بالقصد: ای مردم! بر شما باد به میانه روی، بر شما باد به میانه روی، بر شما باد به میانه روی». متأسفانه، بیشتر افراد و بسیاری از جوامع، در حیات خود فاقد این اصل بوده و هستند. از این رو، یا به دامن افراط افتاده و یا در تفریط غلتیده اند و از مسیر صحیح و طریق کمال و هدایت خارج شده اند. ریشه بسیاری از انحرافات فردی و اجتماعی را می توان در عدم رعایت اصل اعتدال جست. اصولاً شان عقل، اعتدال است و شان جهل، عدم اعتدال، یعنی انسان عاقل انسانی متعادل است و انسان جاهل غیر متعادل. حضرت علی (علیه السلام) درباره انسان جاهل همین شان را بیان می فرماید:

«لا ترى الجاهل الا مفرطا او مفرطا»: جاهل را نمی بینی، مگر این که یا افراط می کند و یا تفریط» (همان منبع).

اصل اعتدال باید به شکل کلی و فراگیر در سبک زندگی فردی و اجتماعی حاکم باشد و همیشه و همه جا افکار، کردار و گفتار او را در برگیرد (آذرشب و میرمرادی، ۱۳۹۳: ۸). در اینجا سه محور یاد شده توضیح داده می شود.

## ۱-۲- افکار

منشا همه تصمیمات آدمی، فکر و اندیشه اوست؛ اگر فکر معتدل و مستقیم باشد، رفتار فرد راه اعتدال می پوید و اگر اندیشه به بیماری عدم اعتدال گرفتار شود، اعمال انسان نیز به آفت افراط و تفریط دچار می شود. امیر مومنان (علیه السلام) نقش کلی و حیاتی اندیشه را چنین بیان می کند: «هر کس پیش از اقدام اندیشه کند، درستی عملش افزون می گردد» (همان منبع).

## ۲-۲- کردار

رفتار عادلانه، نتیجه اندیشه معتدل است و مومنان با تصحیح افکار و عقاید خویش، به تعدیل کردار خود می پردازند و در هیچ کاری به افراط و تفریط نمی گرایند. آیات و روایات و احکام و مقررات اسلامی نیز به طور گسترده و پیگیر در صدد تنظیم همه امور فردی و اجتماعی مسلمانان بر محور حق و اعتدال و پیشگیری از نامیزانی و افراط و تفریط هستند (همان منبع: ۸ - ۹).

## ۳-۲- گفتار

زبان یکی از فعالترین اعضای بدن آدمی است و به نمایندگی از همه اعضا با دیگران ارتباط برقرار می کند، پیمان می بندد، خرید و فروش می کند، می بخشد، جنگ و صلح راه می اندازد، ایمان و کفر او را بر ملا می سازد و... به همین دلیل باید به دقت کنترل



شده، تربیت گردد تا به میانه روی و اعتدال عادت کند؛ به این معنی که جز در مواقع ضروری سخن نگوید و سخن حق را صواب بگوید، ذکر بگوید، نصیحت کند، تعلیم دهد و تعلیم ببیند، از سوی دیگر یاوه نبافد، تهمت نزند، فتنه گری نکند، فحش و ناسزا نگوید، سخنان کفر آمیز و شرک آلود بر لب نیاورد و...

خلاصه مهمترین امر در سخن گفتن نیز رعایت اعتدال و نیز به جا سخن گفتن است به این معنا که باید حکیمانه توأم با فصاحت و بلاغت سخن گفت تا موثر و کارآمد واقع شود (همان منبع: ۹).

### ۳- پایبندی به خانواده

اسلام به حفظ نهاد خانواده اهتمام ویژه ای دارد. در یک جمله می توان گفت خانواده شاهراه اصلی رسیدن به پیشرفت و کمال است و همین جایگاه عظیم سبب شده که عوامل مختلف دست به دست هم دهند تا این مسیر را مسدود نکنند. دشمن از این راه درصدد است تا با هدف گرفتن خانواده و تقدس زدایی و از بین بردن کارکردهای آن جلوی پیشرفت جامعه را بگیرد، زیرا پیشرفت و سلامت جامعه در گرو خانواده سالم است (همان منبع).

یکی از راهبردهای غرب در راستای این هدف، تغییر سبک زندگی است. این پدیده را که از پایه های اصلی مدرنیته به شمار می رود و تغییر ارزش ها را نیز به دنبال دارد، می توان عامل اصلی طلاق در عصر حاضر به شمار آورد که سبب کم رنگ شدن معنویت و تغییر هویت فردی و اجتماعی و در نتیجه تضعیف و فروپاشی نهاد مقدس خانواده می شود (همان منبع).

اهمیت خانواده و نقش آن در جامعه بشری از رهاورد تامل و تفکر در دو بعد وجودی انسان آشکار می گردد. خانواده یک واحد اجتماعی است که هدف از آن در نگاه قرآن، تامین سلامت روانی برای سه دسته است: زن و شوهر، پدر و مادر و فرزندان. همچنین هدف، ایجاد آمادگی برای برخورد و رویارویی با پدیده های اجتماعی است. در آیه ۷۴ سوره فرقان می خوانیم:

«والذین یقولون ربنا هب لنا من ازواجنا قره اعین و اجعلنا للمتقین اماما؛ و کسانی که می گویند ما را از همسرانمان نور چشمان ببخش و ما را رهبر پرهیزکاران گردان».

این آیه بر اهمیت خانواده و پیش آهنگی آن در تشکیل جامعه نمونه انسانی اشاره دارد، چنان که پیوندهای سالم و درخشان خانوادگی را ایده آل پرهیزکاران معرفی می کند (همان منبع).

در درون واحد اجتماعی خانواده پدر و مادر از آغاز تولد کودکان به عنوان الگو برای آنان مطرح هستند. نقش معنای اهمیت خانواده در بهسازی وضعیت بشر نیز در همین واقعیت نهفته است. در نگاه پیشوایان دین، باورها، سبک زندگی، عادت ها، تمایلات و اهداف والدین از مهمترین عوامل تاثیر گذار بر کودکان هستند؛ بنابراین نوع رفتار والدین در هماهنگ سازی خواست ها و تمایلات خودشان از یک سو و تمایلات خانوادگی و اجتماعی از سوی دیگر و همچنین تلاش پیوسته آنان برای تامین رفاه و سلامتی روانی خانواده و نوع برخوردشان با وظایف دینی و اجتماعی از عوامل ایجاد هسته تعاون و همکاری اجتماعی در کودک شمرده می شوند.

ارزش خانواده بیش از هر چیز بر پایه مودت و دوستی بین اعضای آن استوار است؛ اعضای که انجام حقوق متقابل، آنان را در کنار یکدیگر نگاه داشته است و اگر این

جریان بر اساس دوستی و تفاهم و بر کنار از منیت ها ادامه یابد به کمال انسانی مورد انتظار خواهد انجامید (همان منبع).

#### ۴- صله رحم

یکی از مسائل مهمی که اسلام بسیار به آن پرداخته است مساله صله رحم است. بعضی از خانواده ها به دلایل بی اساس با فامیل قطع رابطه دارند و از پیامد سوء آن غافلند. رسول خدا فرمود: هنگامی که علم پدیدار، ولی از عمل به آن خودداری شود و (نیز) زبان های مردم (به ظاهر) موافق و دل های آنان (در باطن) مخالف یکدیگر باشد و قطع رحم رواج پیدا کند، در چنین روزی خداوند بر آن مردم لعنت می کند و آنها را گنگ و نایب می سازد تا از دیدن و شنیدن حقایق محروم گردند (همان منبع: ۱۰).

در خانواده والدین با آگاهی دادن فرزندان خویش با آداب مهمانی، آنها را در طی مراحل کمال در زندگی خویش یاری می نمایند. پیغمبر فرمود: «هر که ایمان به خدا و روز جزا دارد باید مهمانش را گرامی دارد و مهمانی تا سه شبانه روز است و بالاترین صدقه است و بخشش تا یک شبانه روز و نشاید مهمان وارد بر قومی آنها را دلتنگ کند تا آنها را بیرون کند یا بیرونش کنند». امام صادق از قول پیغمبر فرمود: «برکت شتابان تر است به سوی کسی که اطعام می کند از کار به کوهان شتر».

همچنین پیغمبر فرمود: «مهمان روزی خود را نزد میزبان آورد و چون خارج شود همه گناهانش را برد» (همان منبع).

#### ۵- دوری از اسراف و تبذیر

از آنجایی که منابع مصرف در عالم کمیاب و استفاده بی رویه از آن سرمایه، مصرف میانه روانه را هم با مشکل مواجه و توازن میان منابع و مصرف را متزلزل می نماید، عقل

و نقل حکم می کند در شیوه مصرف خود تجدید نظر نمائیم تا موازنه عقلی میان منابع و مصرف را ترسیم نماید (همان منبع).

اسراف به معنای افراط و تجاوز از حد در هر کاری است و تبذیر که به معنای پراکندن و بذر افشانی است، به کنایه برای ضایع کردن ثروت به کار رفته می شود. دو عمل یاد شده از نظر عرف و عقل و منطق، نکوهیده و محکومند و از دیدگاه شرع مقدس نیز به شدت مورد نکوهش قرار گرفته اند. منابع نعمت است و مصرف بی رویه از منابع کفران نعمت و ناسپاسی. اسراف نه تنها منابع را افزایش نمی دهد، بلکه آن را ضایع و نابود می سازد و از آن می کاهد. منابع هر کشوری سرمایه ملی آن کشور به حساب می آید. مدیریت صحیح بر منابع و مصرف ضامن حفظ سرمایه است و بی خیالی و بی تفاوتی نسبت به منابع و مصرف، بی تفاوتی نسبت به سرمایه ملی است. ای بسا بسیاری از بلایای طبیعی مثل قحطی و خشکسالی در جهان علاوه بر این که بخشی از آن به توزیع ناعادلانه و ظالمانه منابع و ثروت مربوط می باشد، بخشی هم مربوط به کفران و بی رویه استفاده کردن منابع در مصارف مسرفانه است (همان منبع).

### منابع و مآخذ

قرآن کریم، ترجمه: آیت الله العظمی مکارم شیرازی

آجیلی، هادی و بیگی، مهدی، (۱۳۹۲)، کالبد شکافی سبک زندگی در جامعه سرمایه داری، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان درمانی (ویژه نامه سبک زندگی اسلامی)، سال چهارم، شماره ۱۳، صفحه ۸۱ - ۱۱۰.

آرمند، محمدعلی و رسولی نژاد، سید پویا، (۱۳۹۴)، بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با نشاط اجتماعی و رضایت از زندگی شهر یزد، مجموعه مقالات نخستین همایش ملی سبک زندگی، نظم و امنیت، صفحه ۱ - ۱۹.

آذرشب، معصومه و میر مرادی، عیسی، (۱۳۹۳)، شاخصه های سبک زندگی اسلامی، مجموعه مقالات اولین کنفرانس ملی تحقیق و توسعه در هزاره سوم دانشگاه آزاد اسلامی واحد علی آباد کتول، صفحه ۱ - ۱۲.

اباذری، یوسف و چاوشیان، حسن، (۱۳۸۱)، از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی؛ (رویکردهای نوین در تحلیل جامعه شناختی هویت اجتماعی)، نامه علوم اجتماعی، شماره ۲۰، صفحه ۳-۲۷.

استاجی، زهرا و همکاران، (۱۳۸۶)، بررسی سبک زندگی در ساکنین شهر سبزوار، مجله دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی و درمانی سبزوار، دوره سیزدهم، شماره ۳، صفحه ۱۳۴ - ۱۳۹.

اصمی اصطهباناتی، مریم و گروسی، سعیده، (۱۳۹۳)، سبک زندگی دینی و عوامل موثر بر آن در بین دانشجویان دانشگاه شهید باهنر کرمان، مجله فرهنگ در دانشگاه اسلامی ۱۳، سال چهارم، شماره ۴، صفحه ۵۱۵ - ۵۳۸.

افشانی، سید علیرضا و دیگران، (۱۳۹۳)، بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با سلامت اجتماعی مردم شهر یزد، دو فصلنامه علمی پژوهشی مطالعات اسلام و روان شناسی، سال هشتم، شماره ۱۴، صفحه ۸۳ - ۱۰۳.

پورکریمی، اسلام، (۱۳۸۳)، اعتدال و میانه روی در اسلام، ماهنامه شمیم یاس، سال چهارم، شماره ۱۴، صفحه ۶ - ۸.

جلائی پور، حمید رضا و محمدی، جمال، (۱۳۸۷)، نظریه های متأخر جامعه شناسی، تهران: نشر نی.

چانی، دیوید، (۱۳۷۸)، سبک زندگی، ترجمه حسن چاوشیان، تهران، انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

خواجه نوری، بیژن و دیگران، (۱۳۹۰)، سبک زندگی و مدیریت بدن، فصلنامه علمی پژوهشی جامعه شناسی زنان، سال دوم، شماره ۴، صفحه ۲۱ - ۴۷.

خوشنویس، ناهید، (۱۳۸۹)، رسانه و سبک زندگی، ماهنامه علمی تخصصی انجمن روابط عمومی ایران، شماره ۷۳، ص ۹ - ۱۷.

ربانی خوراسگانی، رسول و رستگار، یاسر، (۱۳۸۷)، جوان، سبک زندگی و مصرفی، ماهنامه مهندسی فرهنگی، سال سوم، شماره ۲۳ و ۲۴، صفحه ۴۴ - ۵۳.

رجب نژاد، محمدرضا و دیگران، (۱۳۹۲)، بررسی سبک زندگی اسلامی از منظر حیات طیبیه در قرآن (سبک زندگی با محوریت سلامت)، سال اول، شماره ۱، صفحه ۹ - ۲۶.  
رستمی، احسان و اردشیرزاده، مرجان، (۱۳۹۲)، نگاهی به نظریه های سبک زندگی، فصلنامه مطالعات سبک زندگی، سال دوم، شماره ۳، صفحه ۹ - ۳۱.

رسولی، محمدرضا، (۱۳۸۳)، بررسی مولفه های سبک زندگی در تبلیغات تجاری تلویزیون، فصلنامه علمی پژوهشی علوم اجتماعی، سال دوم، شماره ۱، صفحه ۴۳ - ۹۴.  
زاکرم، فیل، (۱۳۸۴)، درآمدی بر جامعه شناسی دین، ترجمه خشایار دیهیمی، تهران، انتشارات لوح فکر.

سهرابی رنانی، مریم، (بی تا)، مولفه های سبک زندگی در اسلام، سایت: [rahebartar.ir](http://rahebartar.ir)

شریفی، احمد حسین، (۱۳۹۱)، سبک زندگی به عنوان شاخصی برای ارزیابی سطح ایمان، مجله معرفت فرهنگی اجتماعی، سال سوم، شماره ۳، صفحه ۴۹ - ۶۲.

شوشتری زاده، شهناز، (۱۳۸۲)، بررسی تأثیر آموزش رفتارهای سلامتی بر تغییر روش زندگی مبتلایان به بیماری عروق کرونر قلب مراجعه کننده به بیمارستانهای منتخب شهر

اصفهان در سال ۱۳۸۲، پایان نامه کارشناسی ارشد، اصفهان دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.

صفار هرنندی، سجاد، (۱۳۸۹)، سبک زندگی چند سال دارد؟ (تاریخچه تولد مفهوم سبک زندگی در علوم اجتماعی)، سوره اندیشه، شماره ۴۶، صفحه ۶۰ - ۶۱.

فاضلی، محمد، (۱۳۸۲)، مصرف و سبک زندگی، قم، انتشارات صبح صادق.

فتحی، سروش و مختارپور، مهدی، (۱۳۹۳)، بررسی نقش و تاثیر رسانه های نوین تصویری در تغییر سبک زندگی (مورد مطالعه: دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات تهران)، مجله مطالعات توسعه اجتماعی ایران، سال ششم، شماره ۲، صفحه ۱۰۱ - ۱۱۸.

فیست، جس و فیست، گرگوری، (۱۳۹۴)، نظریه های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران، نشر روان.

فیضی، مجتبی، (۱۳۹۲)، درآمدی بر سبک زندگی اسلامی، ماهنامه علمی ترویجی معرفت، سال بیست و دوم، شماره ۱۸، صفحه ۲۷ - ۴۲.

کاویانی، محمد، (۱۳۹۱)، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، تهران، انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

کاویانی، محمد، (۱۳۹۰)، کمی سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی، مجله روان شناسی دین، سال چهارم، شماره ۲، صفحه ۲۷ - ۴۱.

کجباف، محمدباقر و دیگران، (۱۳۹۰)، رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان، مجله روان شناسی و دین، سال چهارم، شماره ۴، صفحه ۶۱ - ۷۴.



گیدنز، آنتونی، (۱۳۸۵)، تجدد و تشخص (جامعه و هویت شخصی در عصر جدید)، ترجمه ناصر موفقیان، انتشارات نشر نی.

گیدنز، آنتونی، (۱۳۷۷)، پیامدهای مدرنیت، ترجمه محسن ثلاثی، تهران، انتشارات نشر مرکز.

گیدنز، آنتونی، (۱۳۸۳)، چشم اندازهای جهانی، ترجمه محمدرضا جلالی پور، تهران، انتشارات طرح نو.

گیدنز، آنتونی، (۱۳۸۸)، جامعه شناسی، ترجمه منوچهر صبوری، تهران، انتشارات نشر نی.

لطفی، کیوان، (۱۳۹۰)، بازنمایی الگوهای سبک زندگی در سریال های تلویزیونی، پایان نامه مقطع کارشناسی دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران، به راهنمایی محمد مهدی زاده.

مجدی، علی اکبر و دیگران، (۱۳۸۹)، سبک زندگی جوانان ساکن شهر مشهد و رابطه آن با سرمایه فرهنگی و اقتصادی والدین، مجله علوم اجتماعی دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه فردوسی مشهد، شماره ۲، صفحه ۱۳۱-۱۶۱.

محمدی، افشین و بی بک آبادی، غزال، (۱۳۸۹)، بررسی مولفه های سبک زندگی و الگوی رفتار در فیلم های سینمایی پر فروش، نامه پژوهش فرهنگی، سال یازدهم، شماره ۱۱، صفحه ۹۷-۱۳۸.

مهدوی کنی، محمد سعید، (۱۳۸۶)، مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی، فصلنامه تحقیقات فرهنگی، سال اول، شماره ۱، صفحه ۱۹۹-۲۳۰.

مهدوی کنی، محمد سعید، (۱۳۸۷) دین و سبک زندگی، تهران، انتشارات دانشگاه امام صادق (علیه السلام).



نیازی، محسن و کارکنان نصر آبادی، محمد، (۱۳۹۲)، بررسی رابطه بین دینداری و سبک زندگی شهروندان (مطالعه موردی شهروندان شهرستان کاشان در سال ۱۳۹۰)، فصلنامه برنامه ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، شماره ۱۶، صفحه ۲۱۳ - ۱۷۳.