

## تبیین سبک زندگی بر اساس آموزه‌های نبوی و علوی<sup>۱</sup>

علی نجارپوریان<sup>۲</sup>

عبدالسعید محمدشفیعی<sup>۳</sup>

### چکیده

سبک زندگی کلیت بی‌همتا و فردی زندگی که همه فرایندهای عموم، زندگی، ذیل آن قرار دارد. مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را در برمی‌گیرد. سبک زندگی روشی است که فرد در طول زندگی انتخاب کرده و زیربنای آن در خانواده پی‌ریزی می‌شود که متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اقتصادی، اجتماعی، اعتقادات و باورها هست. سبک زندگی در قرآن کریم با اوصافی مانند حیات طیبه، شیوه زندگی بایسته، شیوه زندگی فوق‌العاده ارزنده، شیوه زندگی بر مبنای حق‌گرایی، شیوه‌ای زندگی که یکسره طاعت خداست و زندگی خاصی که با اسلام یا تسلیم توأم است. در این پژوهش احادیث و روایات (آموزه‌های اسلامی) فراوانی آمده است که درخور توجه ویژه‌ای می‌باشد. در نهایت اینکه زندگی خاصی که با اسلام یا تسلیم توأم باشد به دلیل برنامه جامعی که برای انسان نگاشته بستر ساز تفکری درخور شأن است و ولایتمداری انسان را به‌عنوان اشرف مخلوقات متبلور می‌نماید. در واقع انسان در مسیر یک آزمون الهی قرار گرفته تا از راه‌های گوناگون کدام را برگزیند از دعوت و ندای عقل و نفس و جاذبه دنیا و آخرت و کوشش‌های خدایی نفسانی به کدام یک پاسخ مثبت دهد. با در نظر گرفتن مطالب فوق می‌توان گفت در این پژوهش با ارجحیت رفتارهای مناسب در موقعیت‌های مختلف زندگی آشنا می‌شویم.

**واژه‌های کلیدی:** سبک زندگی، سبک زندگی اسلامی، خانواده، جامعه.

تأیید نهایی: ۱۴۰۰/۱۰/۱۲

۱. تاریخ وصول: ۱۳۹۹/۱۰/۱۹

۲. استادیار گروه الهیات دانشگاه فرهنگیان تهران. ایران. (نویسنده مسئول)

ali.najarporian1399@gmail.com

۳- دانشجوی دکترای گروه علوم تربیتی دانشگاه فرهنگیان، پردیس نسیمه تهران. ایران.

## ۱. مقدمه

تعالیم اهل بیت (ع) مایه تلطیف روح، خشوع جسم و آمادگی هر چه بیشتر دل‌ها و جان‌ها برای دریافت عنایات رحمانی است. شایسته است از احوال، رفتار و گفتار آنان الهام گیریم و به آنان عشق‌ورزیم و در راه الگو گرفتن از اسوه‌های حسنه الهی تلاش و مجاهدت نماییم و در دریای تفضلات الهی معصومین (ع) به کسب زاد، توشه و معرفت بپردازیم، بر اساس آیه ۵۴ سوره روم از قرآن کریم که مراحل زندگی بشر به سه دوره کودکی، جوانی و پیری تقسیم شده است باید گفت بشر در پیمودن راه زندگی مانند کوه‌نوردی است که یک روز دامنه فراز را می‌پیماید تا خود را بمرتفع‌ترین قله کوه خود را برساند و روز دیگر از دامنه نشیب عبور می‌کند تا به آخرین نقطه نزولی برسد. واقعاً این مراحل زندگی نیازمند سیاق و روش خاص نیست؟ بارها ما از این‌وآن خرده می‌گیریم و شیوه زندگی آن‌ها مورد نقد قرار می‌دهیم و یا شیوه تربیتی والدین را در مورد فرزندان مورد بحث قرار می‌دهیم. واقعاً یک انسان، برای کامل شدن چه سبکی باید پیش رو داشته باشد و...

مقام معظم رهبری می‌فرمایند: زندگی اسلامی - ایرانی یعنی آنچه در آن هم سعادت دنیا است و هم سعادت عقبی؛ هم رفاه مادی هست هم تعالی معنوی، همه‌چیز در زندگی اسلامی و حیات طیبه اسلامی جمع است (رهبری معظم انقلاب، ۶۸/۰۷/۲۶) سبک زندگی نظام واره و سیستم خاص زندگی است که به یک فرد، خانواده یا جامعه با هویت خاص اختصاص دارد. این نظام واره هندسه کلی رفتار بیرونی و جوارحی است و افراد خانواده‌ها و جوامع را از هم متمایز می‌سازد. سبک زندگی را می‌توان مجموعه‌ای کم‌وبیش جامع منسجم از عملکردهای روزمره یک فرد دانست که وی برای هویت شخصی خویش که نه فقط نیازهای جاری او را برآورده می‌سازد، بلکه روایت خاصی برمی‌گزیند، در برابر دیگران مجسم می‌سازد. سبک زندگی کاملاً قابل مشاهده یا قابل استنتاج از مشاهده است.

## ۲. بحث و بررسی

## سبک زندگی

لایه رویین و آشکار هویت یک جامعه، سبک زندگی آن است. هر جامعه‌ای زمانی می‌تواند ثمره و محصول جهان‌بینی و ایدئولوژی خود را به دیگران نشان دهد که سبک زندگی او متناسب با باورها و ارزش‌هایش شکل یافته باشد. جامعه کنونی ما متأسفانه نتوانسته است میان باورهای بنیادین و ارزش‌های اصیل اسلامی از یک طرف و سبک زندگی خود در حوزه‌های مختلف، ارتباطی معنادار و وثیق ایجاد کند. به نظر می‌رسد مهم‌ترین عامل این گسست و شکاف، عامل شناختی است؛ یعنی بسیاری از افراد جامعه چون آگاهی لازم از آداب و سبک زندگی اسلامی ندارد، به همین دلیل در شیوه رفتاری و سبک سلوکی خود، آن‌ها را به کار نمی‌گیرند. غفلت از مسئله سبک زندگی می‌تواند خسارت‌های جبران‌ناپذیری بر پیکره جامعه وارد کند. وقتی مردم نتوانند میان شیوه زندگی خود و باورها و ارزش‌هایشان ارتباط برقرار نمایند، بعد از مدتی ممکن است دست از باورها و ارزش‌های خود نیز بشویند و آنان را ناکارآمد تلقی کنند و برای اینکه توجیهی برای سبک زندگی غیر اسلامی خود داشته باشند و بدین ترتیب از اساس دست از اسلام و باورهای خود بشویند. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ اسَاءُوا السَّوَأَىٰ أَنْ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَكَانُوا بِهَا يَسْتَهْزِئُونَ؛ سپس، سرانجام کسانی که اعمال بد مرتکب شدند به جایی رسید که آیات خدا را تکذیب کردند و پیوسته آن را مسخره می‌نمودند» گناه به یک معنا ملازم با انحراف در سبک زندگی است انحراف در نوع خوراک، نوشیدنی، پوشاک، موسیقی، معماری، آرایش، دکوراسیون و امثال آن. قرآن می‌فرماید گناه به صورت تدریجی و آرام‌آرام موجب تکذیب آیات الهی و تمسخر آن‌ها خواهد شد. با توجه به اینکه محور اصلی، مباحث مربوط به آداب و سبک

زندگی اسلامی است، بنابراین پیش از هر چیز لازم است دو مفهوم مهم و کلیدی «ادب» و «سبک زندگی» و ارتباط آن‌ها با دین را توضیح دهیم.

### مفهوم شناسی سبک زندگی

شیوه زندگی، مفهومی عام و کلی است که هرگونه شیوه و اسلوب زندگی را در همه تمدن‌ها و ادوار تاریخ بشر اعم از دوران‌های ماقبل دوران جدید شامل می‌شود. این روایت را می‌توان در آداب و هیئت ترکیبی آن‌ها و رفتارها و جلوه‌های ظاهری مورد خوانش و قرائت قرار داد. هم چون بسته‌ای همبسته و پیوسته شامل: مصرف، معاشرت، پوشش، نوع بیان و حرف زدن، ادبیات محاوره‌ای، تفریح، اوقات فراغت، آرایش ظاهری، طرز خوراک، معماری و شهرسازی، دکوراسیون منزل، آداب دینی و مناسک مذهبی/ عبادی و... این‌ها همه جلوه‌های رفتاری راوی هویت و شخصیت ما در محیط زندگی و نشانه‌ای روشن از عقاید، باورها، ارزش‌ها و علائق ماست که ترکیب آن‌ها هویت شخصی و اجتماعی ما را می‌نمایاند. پس نسبت میان شیوه زندگی و سبک زندگی، نسبت عموم و خصوص من وجه است؛ چراکه سبک زندگی از دل شیوه زندگی بیرون آمده و تولید می‌شود. سبک‌های زندگی مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را در برمی‌گیرد. موسیقی عامه، تلویزیون، آگهی‌ها همه و همه تصورها و تصویرهایی بالقوه از سبک زندگی فراهم می‌کنند. سبک زندگی فرد، اجزای رفتار شخصی او نیست، لذا غیرمعمول نیستند. بیشتر مردم معتقدند که باید سبک زندگی‌شان را آزادانه انتخاب کنند. در بیشتر مواقع مجموعه عناصر سبک زندگی در یکجا جمع می‌شوند و افراد در یک سبک زندگی مشترک می‌شوند. به‌نوعی گروه‌های اجتماعی اغلب مالک یک نوع سبک زندگی شده و یک سبک خاص را تشکیل می‌دهند. سبکی شدن زندگی با شکل‌گیری فرهنگ مردم رابطه نزدیک دارد. مثلاً می‌توان شناخت لازم از افراد جامعه را از سبک زندگی افراد آن جامعه به دست آورد... انواع سبک‌های زندگی جدید غربی (آمریکایی و اروپایی) به دلیل عناصر خاص و شبکه مفهیمی که دارد در تعارض جدی با روح دیانت و شیوه زندگی دینی و اسلامی/ شیعی است. برای نمونه روزمرگی یکی از عناصر جدی سبک زندگی غربی است که بدون آن، انواع سبک از زندگی غربی معنایی ندارد. درحالی‌که روزمرگی در ذات خود ملازم با غفلت و اکنون زدگی است که خود یکی از ثمرات «نیست‌انگاری» غربی است، حال آنکه روح دیانت و زیست مؤمنانه گریزان از غفلت و اکنون زدگی و ملازم خودآگاهی و بصیرت مؤمنانه است.

### وضعیت موجود جوانان در جامعه ایرانی

پرداختن به موضوع مهمی مانند سبک زندگی، درواقع فرع بر پذیرش دو نکته اساسی و مهم در جهان معاصر ماست نخست، سرعت و گستره وسیع تغییر و تحول در زندگی امروزی و دوم، کثرت الگوهای موردتوجه جامعه بشری برای زیستن. انسان امروزی چنان به استفاده از الکترونیسیته، اتومبیل شخصی، تلفن آپارتمان شخصی، رادیو، تلویزیون، اینترنت، آراستگی در مکان‌های عمومی فن‌آوری‌های روزآمد برای بازی و سرگرمی کودکان و بزرگسالان و دیگر محصولات و کالاها و روش‌های مدرن خوکرده و در آن غرق شده است که نه به نوظهور بودن سبک زندگی حاصل از آن‌ها توجه دارد و نه به این مسئله که ورود هریک از این روش‌ها و فن‌آوری‌ها، دگرگونی‌های بنیادینی در زندگی، احساس اندیشه و شیوه زیست و فرهنگ انسان امروزی به وجود آورده و می‌آورد. در چنین فضایی، شاهد آن هستیم که نوجوانان و جوانان ایرانی می‌کوشند سبک زندگی خاص و دلخواه خودشان را بیافرینند و به همین دلیل، رفتار و الگوی فرهنگی آن‌ها دیگر چندان برای پدران و مادران قابل‌درک نیست. ز پیامدهای پرهیز ناپذیر سلطه چنین فرهنگی در جامعه، گسترش ارزش‌های لذت‌گرایانه، نو جویانه،

مصرف گرایانه، و عامه‌پسند است. برای بررسی وضعیت موجود در جامعه ایرانی با تکیه بر وضعیت جوانان و نوجوانان، می‌توان به موارد زیر به‌عنوان مهم‌ترین موارد مرتبط با سبک زندگی اشاره کرد.

### طولانی شدن دوره جوانی و نوجوانی

تغییر نگاه جامعه به مقوله اشتغال و فرهنگ کسب‌وکار، ایجاد موانع متعدد فرهنگی و اجتماعی در برابر ازدواج جوانان و افزایش سطح انتظارات اجتماعی ناشی از ارتقای سطح تحصیلی جوانان، همگی موجب شده است که دوره جوانی و نوجوانی در جامعه ایرانی طولانی‌تر از گذشته شود و جوانان احساس مسئولیت کمتری در برابر خانواده و جامعه داشته باشند. جوان ایرانی در سطوح گوناگون ذهنی و عینی، برای عبور از دوره گذار عجله ندارد. همچنین برای تکمیل و تصاحب نقش‌های متداول هنجاری مرتبط با بزرگسالی مانند اتمام تحصیلات، اشتغال، ازدواج و فرزندآوری انگیزه کافی ندارد و با ترتیب و توالی خاص آن مفهوم‌سازی نمی‌کند.

### رشد فردگرایی

جامعه ما در حال تجربه نوعی فردی شدن و استقلال فردی است. در گذشته و نسل‌های پیشین، لازمه هرگونه تصمیم‌گیری مطرح کردن آن با بزرگ‌ترها و پرسیدن نظر اطرافیان بود؛ حتی در مورد مسائل جزئی مثل خریدن لباس تصمیم یا نظر دیگران برای جوان شرط بود، شرایط امروزه به‌گونه‌ای است که جوان خودش برای مسائلی تصمیم می‌گیرد و حتی دیگران هم انتظار دارند و این نوع استقلال را داشته باشد. این پدیده راحتی در زمینه ورزش نیز می‌توان دید؛ جوانان کم‌کم به‌سوی ورزش‌ها و تفریح‌هایی متمایل می‌شوند که انفرادی است و جنبه اجتماعی و گروهی کمتری دارد.

### سبک زندگی اسلامی در اوقات فراغت

انسان‌ها برای گذران زندگی روزمره خود مجبورند دائماً در فعالیت باشند و ساعت‌های متمادی از زندگی خود را صرف کار و تلاش در محیط‌های بسته و محدود کنند. این مسئله، در کنار شهرنشینی و مشکلات روحی و روانی و آسیب‌های جسمی این نوع زندگی در مقایسه با زندگی روستایی و عشایری، موجب شد عده‌ای در اندیشه طرح اوقات فراغت و مدیریت چنین اوقاتی برای استفاده بیشتر از نیروی کار افراد برآمدند. اهمیت اوقات فراغت برای انسان امروزی تا آنجا است که رشته‌های علمی جدیدی برای تحلیل و بررسی و مدیریت ابعاد مختلف این مسئله شکل گرفته است. «جامعه‌شناسی اوقات فراغت» «روان‌شناسی فراغت» و امثال این سنخ دانست.

### اوقات فراغت در آیات و روایات

اسلام از ما می‌خواهد هیچ فرصتی را برای تعالی از دست ندهیم. هرگاه از کار مهمی فارغ شدیم، بلافاصله به کار مهم دیگری بپردازیم، لازمه این دستور آن است که ما برای زندگی خود برنامه داشته و همواره به سمت هدف اصلی در حرکت باشیم. فَإِذَا فَرَعْتَ فَأَنْصَبْ وَإِلَى رَبِّكَ فَارْغَبْ پس هنگامی که از مهمی فارغ می‌شوی به مهم دیگری پرداز؛ و به‌سوی پروردگارت توجه کن.

بر اساس این آیه خواست خداوند از پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم) و به‌تبع از همه مؤمنان و خداپاوران این است که هیچ فرصتی را برای پیشرفت و تعالی از دست ندهند. البته بسیاری از کارها زمانمند می‌باشند؛ اما هر زمان که کار مهمی پایان می‌پذیرد، خدای متعال می‌فرماید باید به کار مهمی دیگر بپردازید...

### سبک زندگی بر اساس آموزه‌های قرآنی

سبک زندگی هر فرد و جامعه‌ای متأثر از نوع باورها (جهانبینی) و ارزش‌های (ایدئولوژی) حاکم بر آن فرد و جامعه است. جهان‌بینی مادی و ارزش‌های لذت‌گرایانه و سودمحورانه طبیعتاً سبک زندگی خاصی را پدید

می‌آورند. همان‌طور که جهان‌بینی الهی و ارزش‌های کمال‌گرایانه و سعادت‌محورانه سبک خاصی از زندگی را شکل می‌دهند. دستورالعمل‌های اخلاقی و حقوقی و فقهی دین، در واقع به منظور ارائه الگویی از زیست دینی و خداپسندانه است. دستورالعمل‌هایی که در حوزه پوشش، خوراک، آرایش، رفتار با خانواده، رفتار با همسایگان، رفتار باهم‌کیشان و تعاملات و ارتباطات بین‌الادیانی و بین‌المذاهبی در دین مطرح شده است همگی برای ساختن سبک زندگی دینی است. به تعبیر دیگر سبک زندگی هرکسی متأثر از اهداف باهدف‌غایی او است. هدف غایی و نهایی هرکسی به صورت طبیعی آداب متناسب با خود را بر فرد الزام می‌کند؛ یعنی الزامات رفتاری و انضباط خاصی را پدید می‌آورد. مثلاً کسی را فرض کنید که هدفش در زندگی به دست آوردن لذت بیشتر است. اگر این هدف جدی شده باشد آداب و انضباط خاصی را پدید می‌آورد. مثلاً آن فرد روی موضوعاتی فکر نمی‌کند، از مشکلات مردم خبر نمی‌گیرد. ابزارهای سرگرمی و لذت‌جویی خود را تهیه می‌کند. یک انسان لذت‌جوی هوس‌پرست فقط به راحتی و لذت‌جویی خود توجه می‌کند و لباسی تنگ و جلف انتخاب می‌کند با ترکیبی از پوشیدگی و برهنگی که بیشترین خیال‌انگیزی و التذاذ را پدید آورد. اسلامی بودن آداب و توحیدی بودن شیوه زندگی به این معناست که سبک زندگی بتواند بسترساز «عبودیت الهی» در حیات انسانی باشد.

### میان‌روی؛ جوهر سبک زندگی اسلامی

فرهنگ دینی اسلامی، بیش از هر چیز بر «میان‌روی» در شیوه زندگی و روش سلوک تأکید می‌کند «وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا» دست خویش بر گردن مبنده (چنان‌که بسیار خست‌ورزی و چیزی به دیگران ندهی) و پر نیز آن را مگشای (که هر چیز داری به دیگران ببخشی و خود درمانده شوی تا سپس ناراحت و پشیمان بنشینی) (سوره اسراء آیه ۲۹) حتی در اتفاق که پسندیده‌ترین صفات و رفتارهاست، اسراف و زیاده‌روی روانی است «وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا»؛ بندگان خداوند کسانی هستند که در خرج کردن برای هر چیز، نه اسراف می‌کنند و نه تنگ می‌گیرند و بامیان‌روی به زندگی خویش قوام می‌بخشند. سوره فرقان آیه ۶۷ میان‌روی و اعتدال، جوهر سبک درست زندگی است. آموزه‌های انبیا، شیوه دور از افراط و تفریط و انتخاب روش میان‌به‌عنوان راه خوشبختی، فلاح و رستگاری بوده است. پیامبر گرامی اسلام تصریح می‌کنند با اعتدال و میان‌روی انسان دچار گرفتاری و فقر نمی‌شو (تحف العقول: ۱۵).

### اطاعت از خدا

انسان هنگامی که تکلیف و مسؤولیت خود را انجام می‌دهد، احساس شادی و آرامش و راحتی ویژه‌ای دارد؛ اما اگر نتواند به تکلیف خود عمل کند و در اثر کم‌کاری یا ناتوانی از انجام آن بازماند، احساس غم و سرافکندگی و شرمندگی دارد. به همین دلیل در اندیشه اسلامی گفته شده است مؤمن زمانی شادمان می‌شود که به تکالیف دینی خود عمل کرده باشد امام علی (علیه‌السلام) در این باره می‌فرماید:

سُرُورُ الْمُؤْمِنِ بِطَاعَةِ رَبِّهِ وَ حُزْنُهُ عَلَىٰ ذَنْبِهِ ؛

شادی مؤمن در اطاعت پروردگارش است؛ و اندوهش بر گناهانش است.

آن حضرت درباره عید فطر که روز جشن و شادی و شادمانی مؤمنان است می‌فرماید:

إِنَّمَا هُوَ عِيدٌ لِمَنْ قَبِلَ اللَّهَ صِيَامَهُ وَ شَكَرَ قِيَامَهُ وَ كُلُّ يَوْمٍ لَا يُعْصَىٰ اللَّهُ فِيهِ فَهُوَ يَوْمٌ عِيدٌ؛

این عید کسی است که خدا روزه‌اش را پذیرفته و نماز وی را سپاس گفته و هر روز که خدا را در آن نافرمانی نکنند روز عید است.

### سبک زندگی اسلامی در ارتباط با دیگران

معاشرت و ارتباط سازنده با دیگران، یکی از مهم‌ترین و اصلی‌ترین نیازهای روحی و روانی آدمیان است؛ تا جایی که به عقیده بسیاری از فیلسوفان، آدمیان مدنی بالطبع‌اند؛ یعنی ذات و فطرت آدمی به‌گونه‌ای است که حتماً باید زندگی اجتماعی داشته باشد و در اجتماع زیست کند. هر دیدگاهی که درباره علت زیست اجتماعی انسان داشته باشیم، مسلم است که هیچ انسانی در شرایط عادی، به‌تنهایی توانایی بقا و ادامه حیات ندارد. انسان در اجتماع به دنیا می‌آید، در اجتماع است که می‌تواند باقی بماند و در اجتماع است که می‌تواند کیفیت زندگی خود را ترقی دهد. آدمیان، نه‌تنها برای آغاز حیات خود نیازمند دیگران هستند؛ بلکه در همه مراحل بعدی زندگی نیز به دیگران محتاج‌اند. انسان در معاشرت با دیگران است که می‌تواند خود را بهتر بشناسد، ویژگی‌ها و توانمندی‌ها و ناتوانی‌های خود را دریابد و به‌تصوری درست و واقع‌بینانه از خود دست یابد. برخی از اندیشمندان اسلامی با توجه به مجموعه آیاتی که مسئولیت اعضای خانواده در قبال یکدیگر را ترسیم می‌کنند، چنین نتیجه گرفته‌اند که:

در اسلام کارکرد خانواده فقط در فراهم ساختن نیازهای اقتصادی خلاصه نمی‌شود؛ بلکه وظیفه اساسی آن، مراقبت از فرزندان، نظام بخشی به رفتار غریزی نوجوانان و جوانان و تأمین نیازهای فرهنگی و اجتماعی آنان است. البته در جوامعی که خانواده در آن‌ها سهمی جز آسایشگاه موقت شبانه ندارد، چنین احکامی هم نیست.

#### تلاش در جهت تأمین معاش

یکی از وظایف اخلاقی اعضای خانواده این است که برای تأمین معاش و مایحتاج زندگی خود و خانواده‌شان، هرکدام به سهم خود، فعالیت کنند. یک خانواده اسلامی، خانواده‌ای تلاش‌گر، فعال و از نظر اقتصادی مستقل است. کار و تلاش اعضای خانواده افزون بر آنکه عزت‌نفس آنان را تأمین می‌کند، موجب نشاط و سلامت روحی و روانی تک‌تک اعضا نیز خواهد بود. البته در این میان بر اساس ارزش‌های اسلامی، نقش مردان، بیش از نقش زنان است. از دیدگاه اسلام کسی که برای تأمین مایحتاج اعضای خانواده‌اش تلاش کند، مانند کسی است که در راه خداوند جهاد می‌کند. امام صادق (علیه‌السلام) در این باره فرمودند:

الْكَادُّ عَلَى عِيَالِهِ كَالْمُجَاهِدِ فِي سَبِيلِ اللَّهِ،

کسی که برای تأمین مخارج خانواده‌اش تلاش می‌کند مانند کسی است که در راه خداوند جهاد می‌نماید.

#### منظور از حیات طیبه در قرآن و روایات چیست؟

یکی دیگر از اوصاف سبک زندگی در قرآن با عنوان حیات طیبه یادشده.

تعبیر "حیات طیبه" در قرآن مجید تنها در سوره نحل آیه ۹۷ آمده است. در این آیه می‌خوانیم «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» یعنی: هر کس عمل صالح انجام دهد درحالی‌که مؤمن است، خواه مرد باشد یا زن، به او حیات پاکیزه می‌بخشیم و پاداش آن‌ها را به بهترین اعمالی که انجام دادند، خواهیم داد. بخش عمده‌ای از روایاتی که این تعبیر

در آن‌ها به‌کاررفته است، مربوط به تفسیر همین آیه و یا ذکر دعاهایی است که در آن‌ها از خداوند "حیات طیبه" درخواست شده است. از این‌رو تفاسیر قرآن کریم بهترین منبع درباره اطلاعات مربوط به حیات طیبه هستند که می‌توان به تفاسیر نمونه، المیزان و مجمع‌البیان ذیل آیه ۹۷ سوره نحل اشاره کرد. به‌طور خلاصه از این آیه و روایات و تفاسیر ذیل آن، چند نکته قابل‌برداشت است: شرط برخوردار شدن از حیات طیبه:

۱- بر اساس منطق اسلام و قرآن، زن و مرد با وجود تفاوت‌هایی که از نظر جسم و روح دارند از جهت شخصیت انسانی و مقامشان در پیشگاه خداوند کاملاً برابرند و معیاری که بر شخصیت آن‌ها حکومت می‌کند، یک معیار بیش نیست یعنی ایمان و عمل صالح (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى...)

۲- درباره اینکه مراد از "حیات طیبه" و زندگی پاک و پاکیزه چیست، در روایات و تفاسیر، مصادیق متعددی نام برده شده است مثل:

الف - قناعت و رضا دادن به مصیب. در نهج‌البلاغه آمده که از حضرت علی (ع) پرسیدند، منظور از آیه " فَلْنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً؛ چیست؟ حضرت فرمود: قناعت

ب- رزق روزانه

ج- عبادت توأم با روزی حلال

د- توفیق بر اطاعت از فرمان خدا

ه- روزی حلال

البته باید توجه داشت که موارد فوق تنها بعضی از مصادیق روشن "حیات طیبه" هستند چراکه این تعبیر در آیه به صورت مطلق آمده است. در نتیجه "حیات طیبه" مفهوم وسیع و گسترده‌ای دارد که همه این موارد و غیر آن‌ها را در بر می‌گیرد. حیات طیبه یعنی زندگی پاکیزه از انواع آلودگی‌ها، ظلم‌ها، خیانت‌ها، عداوت‌ها و دشمنی‌ها، اسارت‌ها و ذلت‌ها، انواع نگرانی‌ها و هر چیزی که آب زلال زندگی را در کام انسان ناگوار می‌سازد. نتیجه این پاکیزگی، تحقق جامعه‌ای قرین با آرامش، امنیت، رفاه، صلح، محبت، دوستی، تعاون و مفاهیم سازنده انسانی خواهد بود. جامعه‌ای که از نابسامانی‌ها و درد و رنج‌هایی که بر اثر استکبار، ظلم، طغیان، بت‌پرستی و انحصارطلبی به وجود می‌آید، در امان است. دل کسی که از "حیات طیبه" برخوردار است، تنها به خداوند تعلق دارد؛ تنها قرب به او را می‌خواهد و تنها از خشم و دوری از او، هراسان است. از دنیای فانی روگردان است و مدبر واقعی همه امور را خداوند متعال می‌داند، در نتیجه شیطان و هوای نفس در او راه نخواهد داشت. چنین انسانی در وجود خدا چنان شوق و کمال و نیرو و غربت و لذت و سروری می‌باید که قابل توصیف نیست؛ و این است پاداش ایمان و عمل صالح.

### مقایسه تطبیقی سبک زندگی اسلامی با سبک زندگی غربی

زندگی شامل عرصه‌های مختلفی است مانند سیاست، اقتصاد، فرهنگ، خانواده، حجاب، ازدواج و سایر موارد... از سوی دیگر سعادت، شقاوت، بهشت و دوزخ هر کس به سبک زندگی بستگی دارد که در عرصه‌های مختلف انتخاب نموده درواقع انسان در مسیر یک آزمون الهی قرار گرفته تا از راه‌های گوناگون کدام را برگزیند از دعوت و ندای عقل و نفس و جاذبه دنیا و آخرت و کشش‌های خدایی یا نفسانی به کدام یک پاسخ مثبت دهد. در این مقاله بعد از بیان مقدمه به بررسی برخی ویژگی‌های فرهنگ غربی از جمله مصرف‌گرایی و تنوع‌طلبی شدید، تأثیر فرهنگ شهرنشینی و رسانه‌ها، کم شدن روح معنویت در جامعه، تجمل‌گرایی و رفاه‌زدگی و رفتارهای نادرست بعضی از مسئولین غرب‌زده و تصمیمات آنان و ازدواج از منظر فرهنگ غربی و نکاتی در ارتباط با سبک اسلامی در عرصه‌های همچون امر به معروف و نهی از منکر، عبادت، الگو قرار دادن سیره و سنت پیامبر صلی‌الله علیه‌السلام، ازدواج، سیاست، حکومت، حل مشکلات اقتصادی، مسائل اخلاقی، انس با قرآن، حضور در جلسات قرآنی و توسل به ائمه علیه‌السلام پرداخته شده است. در جای دیگر گفته شده رابطه سیاست و دین رابطه جزء و کل است، دین دارای احکام و دستوره‌های بسیاری می‌باشد که بخشی از آن‌ها مربوط به مسائل سیاسی است. پیامبران، یعنی آورندگان دین برای هدایت بشر، خود حکومت تشکیل داده و رهبری امت را به

عهده گرفتند. نتیجه می‌شود که معنویت باید سهمی در تمام عرصه‌های زندگی داشته باشد که در قرآن کریم ۹۰ تا آیه با ایها الذین آمنوا... آمده در واقع سبک زندگی را شرح داده است.

### فرهنگ غربی:

مهم‌ترین تفاوت سبک زندگی ایرانی و اسلامی با غرب در تفکر و نگرش است. در نگرش سبک زندگی غربی همه‌چیز را در دنیا خلاصه می‌کند و معتقد است تا آنجا که می‌شود باید از فرصت زندگی در دنیا استفاده کرد، چراکه با مرگ، همه‌چیز تمام می‌شود. پس بهتر است شرایط رفاه اجتماعی و مقدمات استفاده حداکثری مردم را از ظرفیت‌های دنیا مهیا کنیم. در نتیجه در نگرش مادی سبک زندگی غربی، یعنی همه‌چیز در دنیا به صورت حیوانی و گیاهی است و زیربنای سبک زندگی غربی بر لذت و سود استوار است... بهره‌مندی از فناوری فرهنگ برای رسیدن به این مرحله است. مقام معظم رهبری در تاریخ ۱۳۹۱/۰۷/۲۳ خراسان شمالی می‌فرمایند: هر جا غربی‌ها وارد شدند، فرهنگ غرب یک فرهنگ مهاجم است. فرهنگ غرب، فرهنگ نابودکننده است فرهنگ‌های بومی را نابود کردند، هویت ملت‌ها را از بین می‌برد، فرهنگ غربی، ذهن‌ها را، فکرها را مادی می‌کند، مادی پرورش می‌دهد، هدف زندگی می‌شود پول و ثروت، آرمان‌های بلند، آرمان‌های معنوی و تعالی روحی از ذهن دیگر ویژگی فرهنگ غرب، عادی‌سازی گناه است، گناه‌های جنسی را عادی می‌کنند. فرهنگ‌ها زودده می‌شود غربی فقط هواپیما و وسایل آسایش زندگی و وسایل سرعت و سهولت نیست. مصرف‌گرایی شدید: مصرف‌گرایی شدید از تأثیرات فرهنگ غرب است. سرمایه‌داری و فرهنگ مصرف‌گرایی فرهنگ امساک گردیده است. انسان‌ها هرروز در پی مد جدید، وسایل تازه و... هستند و آرامش خود را از دست داده‌اند؛ و همچنین سرمایه زیادی را نیز به این کار اختصاص داده‌اند. تنوع‌طلبی شدید: ویژگی دیگر سبک زندگی مدرن امروزی، تنوع‌طلبی شدید است. این مدل زندگی بر اساس فرد تنها تعریف می‌شود و نه بر اساس فرد در اجتماع به صورت پیوسته. فرد در این نوع زندگی تنها است و این موضوع به تعطیلی روابط می‌انجامد. تأثیر فرهنگ شهرنشینی: گسترش بدون حساب و کتاب و انبوه جمعیت در شهرها، کارخانه‌ها و سروصدا و کار در این مراکز، فرهنگ‌های اصیل را تحت تأثیر گذاشته است؛ زیرا در این نوع سبک زندگی مواردی همچون اختلاط زن و مرد برای کار، ماشینی شدن انسان‌ها، شلوغی، ترافیک، آپارتمان‌نشینی، خانه‌های کوچک و... در روابط مردم تأثیر گذاشته است. در بسیاری موارد ناهنجاری‌هایی را تأثیر رسانه‌ها: مهم‌ترین عامل گسترش فرهنگ غرب، رسانه‌ها هستند. مخصوصاً شبکه‌های به وجود آورده است ماهواره‌ای و اینترنت که انواع آداب و رسوم غلط، تبلیغ کالاهای مصرفی، تبلیغ خرافه، از بین بردن اخلاقیات، مبارزه کم با دین و مذهب و آموزه‌های دینی تبلیغ انواع مد از بین بردن فکر و سرمایه جوانان و... نقش به سزایی دارند شدن روح معنویت در جامعه از بین رفتن ارزش‌های دینی و انسانی به تدریج اثر سویی در روابط تک‌تک افراد جامعه می‌گذارد؛ و باعث ناهنجاری‌های گوناگون می‌شود. کم‌رنگ شدن بعد معنوی در جامعه، سقوط آن را به دنبال دارد. از کارکردهای منفی فرهنگ غرب، همین کم‌رنگ‌تر کردن معنویت در جامعه است. تجمل‌گرایی و رفاه‌زدگی: تجمل‌گرایی و ثروت‌اندوزی باعث دوقطبی شدن جامعه (فقیر و غنی) می‌گردد. از عوارض سوء این رفتار، دوری و غفلت از خدا است. باعث طغیان و سرکشی می‌شود. آرامش واقعی انسان را از بین می‌برد. فرد تجمل‌گرا همیشه در پی مد و تهیه امکانات و وسایلی است که از تازگی برخوردار باشند. از این‌رو، در جریان تغییر مد و تکاپو برای تغییر دادن وسایل زندگی و لوازم زندگی همواره در تنش و اضطراب روحی به سر می‌برد. ازدواج از منظر فرهنگ غربی: خانواده‌ای که تهی از معنویت و نگاه مادی داشته باشد چنین افرادی بی‌اعتنا به دستورات شریعت هستند و برای طرفین دارند و چه آن‌وقت که همدیگر را رعایت مسائل دین مطرح نیست چه آن‌وقت که زوجین همدیگر را دوست ندارند



هرچند در اوایل رسیدن مثل لیلی مجنون باشند به‌مرور که می‌گذرد آن عشق اولیه کاسته می‌شود ممکن است به دادگاه و جدای هم بکشد و لذا عشق‌های مادی نقطه وصلش نقطه پایانش است.

### سبک اسلامی:

انتخاب سبک زندگی بر مبنای اسلام، اینکه انسان تمام انگیزه‌ها را در مسیر کسب رضای الهی قرار می‌دهد. انسان از ظلمات و تاریکی‌های وهن و اندیشه غوغا سالاری‌ها، دغل‌بازی‌ها و زشتی‌ها و... نجات پیدا می‌کند و به وادی نور هدایت می‌شود. با انتخاب این سبک زندگی به پیشرفت‌های زیادی در همه زمینه‌ها اقتصادی، سیاسی، فرهنگی و... خواهیم رسید شرط رسیدن به تمدن اسلامی نوین در درجه اول این است که از تقلید غربی از مباحث قرآنی و روایی معلوم می‌شود شارع مقدس به‌هیچ‌وجه نیازمندی و حاجت مسلمین به کفار که پرهیز شود موجب وابستگی مسلمین و استیلا فرهنگی، اقتصادی، سیاسی یا نظامی اجانب بر بلاد اسلامی گردد را روا نمی‌داند.

امربه‌معروف و نهی از منکر در سبک زندگی اسلامی فرد علاوه بر اینکه مواظب رفتار و کردار خود بر اساس تعالیم مؤمن. دین اسلام است، نسبت به دیگران بی‌تفاوت نیست. برخلاف فرهنگ غرب که فردگرایی را تبلیغ می‌کند واقعی کسی است که به آنچه خدا برای او برگزیده، راضی بوده از دستورات الهی تبعیت می‌نماید و دلیل آن دو چیز ذکرشده است: امربه‌معروف و نهی از منکر و ایمان به خدا نکته جالب‌توجه اینکه در آیه شریفه امربه‌معروف و نهی از منکر بر ایمان به خدا مقدم داشته شده که نشانه اهمیت و عظمت این دو فریضه بزرگ الهی و بیانگر این است که این دو واجب ضامن گسترش ایمان در میان جامعه بشری است و چنانچه این دو فریضه اجرا نشوند، ریشه‌های ایمان در دل‌ها سست می‌شود با همه تأکیداتی که در اسلام در این‌باره نموده است، مشاهده می‌شود در جامعه گردد و پایه‌های آن فرومی‌ریزد امروزی از کنار مسائل جامعه اسلامی بابتی تفاوتی برخوردار می‌گردد.

عبادت در فرهنگ اسلامی: امام خمینی (ره) در تنظیم برنامه عبادی چنین بیان نموده‌اند آنچه باعث حضور قلب شود دو امر است یکی فراغت وقت و قلب و دیگر فهماندن به قلب اهمیت عبادت را؛ و مقصود از فراغت وقت آن است که انسان در هر شبانه‌روزی برای عبادت خود وقتی را معین کند که در آن وقت خود را موظف بداند فقط به عبادت و اشتغال دیگری را برای خود در آن وقت قرار ندهد. انسان اگر بفهمد که عبادت یکی از امور مهمی است که از کارهای دیگر اهمیتش بیشتر است، اوقات آن را حفظ می‌کند انسان متعبد باید اوقات عبادتش موظف باشد. البته اوقات نماز را که مهم‌ترین عبادات است، باید حفظ کند و آن‌ها را در اوقات فضیلت به‌جا آورد و در آن اوقات برای خود شغل دیگری قرار ندهد.

ازدواج در فرهنگ اسلامی: به‌طور کلی در انتخاب همسر دو نکته مدنظر قرار گیرد یکی سالم بودن که شامل سلامتی جسمی روحی و اعتقادی را در برمی‌گیرد و دیگری هماهنگ بودن دوتا خانواده طرفین است که از نظر فرهنگ و اقتصاد و سایر ویژگی‌هاست که باید هم‌سطح باشند و قبل از ازدواج ترغیب به آزمایش است که اگر از نظر ژنتیکی مشکلی برای زوجین وجود دارد مشخص شود که ازدواج نکنند و فرزندان معلولی به دنیا نیاورند که اگر از این مرحله نیز با موفقیت عبور شد برای زوجین دوره‌های آموزشی آشنایی با وظایف زن و مرد همچنین وظایف هرکدام در قبال فامیل چگونه باید باشد و به لقمه حلال در دوره بارداری اهتمام داشته باشند و خلاصه کلام اینکه در تمام عرصه‌های زندگی با آئین‌نامه دینی زندگی کنند.

سیاست در فرهنگ اسلامی: سیاست یعنی تدبیر جامعه و تدبیر در متن دین است، علی‌علیه‌السلام می‌فرمایند دین و سلطنت (سیاست) عادل دو برادرند. دین باسیاست سامان می‌یابد و سیاست با دین و دین اساس است و سیاست نگهبان آن است، سیاستی که دین نداشته باشد از بین می‌رود و دینی هم قدرت نداشته

باشد از بین می‌رود. حکومت و نظام در فرهنگ اسلامی: در خصوص حکومت‌داری دو بینش وجود دارد، حکومتی که به سبک اسلامی است. این حکومت در خدمت دین است به ملت‌های ستم‌دیده مانند حزب‌الله لبنان، فلسطین، عراق، سوریه و یمن باید کمک شود این فرهنگ خود را در مقابل جهان اسلام مسئول می‌داند در حالیکه حکومتی به سبک غیر اسلامی باشد به هر ذلتی تن می‌دهد.

### حل مشکلات اقتصادی در فرهنگ اسلامی

مشکلات اقتصادی اختصاص به کشور ایران ندارد بلکه اکثر کشورهای جهان امروزه با آن درگیر هستند اما در ارتباط با حل مشکلات اقتصادی جمهوری اسلامی ایران دو دیدگاه فرهنگی وجود دارد یک دیدگاه نگاه بیرونی است که اگر ما مشکل خود را با دنیا حل کنیم مشکل اقتصادی به تبع آن حل خواهد شد و اما دیدگاه دیگر نگاهش به درون است که اعتقاد بر این است اگر خودمان را باور داشته باشیم از ظرفیت‌های داخلی به نحو مطلوب استفاده کنیم مشکل حل خواهد شد.

### مسائل اخلاقی در فرهنگ اسلامی

انس با قرآن: جلوه دیگر سبک زندگی اسلامی انس با قرآن است، خانه‌ای که در قرآن خوانده نمی‌شود فرشته‌ها نظر ندارند و مدام به آن خانه بلا می‌ریزد اهالی آن خانه باهم در دعوا هستند و سزاوار است مؤمن روزی ۵۰ آیه قرآن بخواند حضور در جلسات قرآنی: جلوه دیگر از سبک زندگی اسلامی حضور در جلسات دینی وقت گذاشتن برای فهم دین است. توسل به ائمه علیه‌السلام: توسل داشتن به ائمه علیه‌السلام و به زیارت آن‌ها رفتن و از راه دور به آن‌ها سلام رساندن، به‌عنوان نمونه هرروز که از خانه بیرون می‌رود بگوید صلی الله علیک یا ابا عبدالله.

### نتیجه مقایسه تطبیقی

مهم‌ترین تفاوت فرهنگ اسلامی با فرهنگ غرب در تفکر و نگرش است. در نگرش فرهنگ غربی همه‌چیز را در دنیا مصرف‌گرایی شدید، تنوع‌طلبی و فرهنگ غرب یک فرهنگ مهاجم و نابودکننده فرهنگ‌هاست. خلاصه می‌کند شدید اختلاط زن و مرد، ماشینی شدن انسان‌ها، شلوغی، ترافیک، آپارتمان‌نشینی، انواع آداب‌ورسوم غلط، تبلیغ کالاهای مصرفی، تبلیغ خرافه، از بین بردن اخلاقیات، مبارزه با دین و مذهب و آموزه‌های دینی، تبلیغ انواع مد، دوقطبی شدن جامعه (فقیر و غنی) عادی‌سازی گناهان بخصوص گناهان جنسی، از بین رفتن ارزش‌های دینی و انسانی، ترویج خانواده‌های بی‌سامان، ترویج فمینیسم و کم‌رنگ شدن نقش مرد در جامعه و حیاء زدایی از زنان و غیرت زدایی از مردان و متلاشی شدن خانواده از جمله تأثیرات فرهنگ غرب است. ۲ نتیجه قطعی انتخاب سبک از جمله نمونه‌های زندگی بر مبنای اسلام اینکه، انسان تمام انگیزه‌ها را در مسیر کسب رضای الهی قرار می‌دهد. سبک زندگی: ترک محرّمات و انجام واجبات، حضور قلب در عبادات، به نماز اول وقت باید بها دادن، اهتمام به نوافل و نمازهای مستحبی و نماز شب و توسل داشتن و الگو قرار دادن ائمه علیه‌السلام و عرض ارادت نسبت به آن‌ها، انس با قرآن، حضور در جلسات دینی و ازدواج بر اساس معیارهای اسلامی می‌باشد. کسی که به سبک اسلامی زندگی می‌کند وقتی وارد مدار سیاست شد دین به سیاستش جهت می‌دهد و نه اینکه سیاست به دینش جهت دهد و در فرهنگ اسلامی حکومت در خدمت دین است به ملت‌های ستم‌دیده کمک می‌نماید. در حل مشکلات اقتصادی به شیوه اقتصاد مقاومتی عمل می‌کند.

### رابطه لباس غربی با فرهنگ غربی:

منشأ لباس تنگ و کوتاه غربی فرهنگ غربی است و فرهنگ غربی منشأ مادیت است نه معنویت دنیایی که فقط لذت را در همین چهاردیواری می‌داند و اعتقادی به خدا ندارد و می‌گوید: تا خدا را زیر چاقوی جراحی

خود نبینم وجود او را تصدیق نخواهم کرده لباس را تنگ و کوتاه می‌کند که آخرین حد لذت را در همین جا تجربه کند. این طرز تفکر و جهان‌بینی حتی در آثار و معماری و نقاشی‌های غرب هم دیده می‌شود.

### تفاوت فرهنگ اسلامی و غربی

بی‌شک بالاترین و والاترین عنصری که در موجودیت هر جامعه، دخالت اساسی دارد "فرهنگ" آن جامعه است. اساساً فرهنگ هر جامعه، هویت آن جامعه را تشکیل می‌دهد و با انحراف فرهنگ، هرچند جامعه قدرتمند و قوی دیگر آن جامعه به‌جانب مخالف، گرایش پیدا می‌کند. اگر همه بانصاف به جوامع غربی توجه نمایند درمی‌یابند که باوجود پیش رفت در علم و تکنولوژی، به خاطر سیر قهقرایی در مسائل اخلاقی و معنوی، با مشکلات اجتماعی فراوانی روبه‌رو هستند، به‌طوری‌که بسیاری از افراد در این جوامع با اضطراب روحی مواجه‌اند و باحساس پوچی و بی‌هدفی در زندگی، گم‌شده حقیقی خود را - که با یاد او، دل‌ها آرام می‌گیرد. در زندگی ماشینی نمی‌یابند؛ لذا آمار قتل، جنایت، سرقت، فساد و فحشا و مبتلایان به بیماری‌های مربوط به اعصاب و روان، روزبه‌روز افزایش یافته و با سست شدن بنیان خانواده، بیماری‌ای چون ایدز، مانند کابوسی مرگ‌بار در مقابل بشر، پدیدار گشته است؛ بنابراین، تقلید کورکورانه از آنان برای ما نه مطلوب است و نه ممکن.

### نکات مهم نتیجه‌گیری از سبک زندگی اسلامی:

۱- شادی و سرور از حالت‌های درونی انسان است که محصول و معلول نوعی آگاهی است: آگاهی از تحقق اهداف و آرزوها.

۲- تفاوت‌های واژگانی مطرح‌شده از سوی برخی نویسندگان درباره شادی، نشاط و شادکامی صرفاً سلیقه‌ای و قراردادی است. واژه «شادی» هم برای شادی‌های کودکانه استفاده می‌شود هم برای شادی‌های غریزی و هم برای شادی‌های متعالی. قرآن کریم نیز واژه‌های «سرور» و «فرح» را هم برای سرور و فرح‌های ممدوح به‌کاربرده است و هم برای سرور و فرح‌های مذموم.

۳- شادی از لوازم ادراک محبوب و ادراک صفات و آثار او است. اگر محبوب از امور متعالی باشد، شادی حاصل‌شده از ادراک آن نیز از جنود عقل است و اگر محبوب از امور پست و غیر خدایی باشد، شادی حاصل‌شده از آن نیز از جنود جهل خواهد بود.

۴- صرف‌نظر از نوع و کیفیت شادی، همه آدمیان فطرت خواهان شادی و شادمانی‌اند. این مسئله را می‌توان با مراجعه به حالات، خواسته‌ها و آرزوهای درونی خود مشاهده کرد.

۵- سبک و کیفیت شادی هرکسی به باورها و ارزش‌های پذیرفته‌شده او بستگی دارد. بر اساس جهان‌بینی مادی، شادی‌های معنوی و شادی انس با خدا و مناجات با او معنا ندارد. همانطور که بر اساس جهان‌بینی الهی منحصر دانستن شادی در امور مادی و دنیوی نادرست است.

۶- شادی و سرور جایگاه ویژه‌ای در سبک زندگی اسلامی دارد. از مسلمانان خواسته‌شده است که در کنار اوقات عبادت و کار و مصاحبت و معاشرت با مردم، زمانی را نیز برای بهره‌مندی از لذت‌ها اختصاص دهند. این خود نشان‌دهنده آن است که اسلام به همه ابعاد زندگی انسان توجه دارد.

۷- با توجه به روایاتی که در باب ارزش شاد کردن مؤمن وارد شده است اولاً، بطلان اندیشه‌ای که دین و دین‌داری را معادل حزن و اندوه می‌داند آشکار می‌شود؛ ثانیاً، دانسته می‌شود که ابزارهای شادی‌آفرین باید گناه‌آلود نباشند؛ زیرا مؤمن از گناه شادمان نخواهد شد.

۸- قاعده کلی در سبک زندگی اسلامی درباره شادی و نشاط این است که هر نوع شادی و شادی‌آفرینی که در مسیر تقرب به خدا و رضایت الهی باشد، ارزشمند و انجام‌دانی است و هر نوع شادی یا شادی‌آفرینی که موجب دوری از خدا و با منجر به خشم الهی شود، ناپسند و ترک کردنی است.

- ۹- در آموزه‌های اسلامی از اموری به‌عنوان شادی‌های پسندیده نام‌برده شده است. اموری مانند شوخی (البته با لحاظ شرایطی) شادی به‌هنگام شادی اولیاءالله، شادی از دیدار برادران ایمانی، شادی به‌هنگام ترک لذت‌های گناه‌آلود، شادی از انجام کار نیک، شادی اطاعت از خدا و شادی معرفت الهی.
- ۱۰- ارزش شوخی کردن از نگاه اسلام، ارزشی ابزاری است. به همین دلیل، برای آن حدودی ذکر شده است: در شوخی نباید از مرز صداقت و حقیقت عبور کرد. شوخی هرگز نباید با تمسخر دیگران همراه باشد. شوخی با نامحرم از نگاه اسلام درست نیست. زیاد شوخی کردن هم خوب نیست.
- ۱۱- با توجه به‌قاعده کلی شادی و نشاط در اسلام اموری همچون شادی در برابر مصیبت‌دیده، شادی از گرفتارهای دیگران، شادی با ثروت و مقام، شادی از راه گناه و شادی‌های لهوی در آیات و روایات به‌عنوان شادی‌های ناپسند معرفی شده‌اند.
- ۱۲- مهار و کنترل چشم از دیدنی‌های تحریک‌کننده نتایج مطلوبی همچون از بین بردن زمینه شهوت، تمرکز فکر و آسودگی خاطر، چشیدن طعم ایمان و ایمنی از هلاکت را به همراه دارد.
- ۱۳- به‌کارگیری محتوای پسندیده، پرهیز از شوخی و فروتنی در گفتگو و اکتفا به حد ضرورت در صحبت، از شاخص‌های سبک زندگی اسلامی در گفتگو با نامحرم به شمار می‌رود.
- ۱۴- حریم گرفتن از نامحرم و پرهیز از خلوت کردن با او، به‌سلامت حضور در موقعیتی که نامحرم در آن قرار دارد، می‌انجامد.
- ۱۵- در موضوع پوشش و آرایش، رعایت پوشش کامل و پرهیز از خودآرایی و خودنمایی، شاخصه سبک زندگی اسلامی محسوب می‌شود.
- ۱۶- در تعالیم اسلامی، به دلیل جنبه تحریک‌کنندگی تماس بدنی، هرگونه لمس جسمانی نامحرم، ممنوع شده است.
- ۱۷- منظور از ارتباط دختر و پسر، ارتباط نسبتاً طولانی و مداوم دو جنس مخالف است که با اهدافی همچون شناخت یکدیگر برای ازدواج، تأمین نیاز عاطفی و غریزی، همکاری، مددسانی، کنجکاوی، چشم و هم‌چشمی و... برقرار می‌شود و معمولاً با ابراز عواطف همراه است.
- ۱۸- ارتباط با جنس مخالف می‌تواند تا حدی به شناخت جنس مقابل و خصوصیات فرد موردنظر منجر شود و نیاز عاطفی را تأمین کند.
- ۱۹- رفتار تصنعی، دل‌بستگی، اضطراب، تشویش فکر، سوءاستفاده طرف مقابل، قطع یک‌جانبه ارتباط، افسردگی، بدبینی به جنس مخالف، کاهش اعتماد و تزلزل زندگی مشترک از جمله آسیب‌های احتمالی رابطه دختر و پسر شمرده می‌شود.
- ۲۰- بر اساس تعالیم اسلامی، روابط دوستانه دختر و پسر روا دانسته نمی‌شود.
- ۲۱- توانایی جنسی و نیروی شهوانی، از استعدادهایی است که می‌تواند تشکیل کانون خانواده و ادامه نسل انسان را پی‌ریزی کند و لذتی ارزشمند از این راه نصیب انسان سازد.
- ۲۲- از دیدگاه اسلام، ارضای صحیح نیاز جنسی تنها از راه ازدواج مشروعیت می‌یابد و تأمین این نیاز از مسیرهای دیگر نوعی تعدی و تجاوز از حقوق خود به شمار می‌آید.
- ۲۳- کاربرد روش تحمیل به نفس برای مهار غریزه جنسی چنین است که فرد به‌رغم میل جنسی، اعضا و جوارح خود را نسبت به جاذبه‌های شهوانی مهار کرده و بدین ترتیب گرایش‌های باطنی خود را به این‌گونه امور، تحت اختیار می‌گیرد.

- ۲۴- انجام مناسک عبادی مثل نماز و روزه، پرهیز از شنیدن موسیقی‌های محرک، مصرف غذاهای تحریک‌کننده و مراعات سبک زندگی اسلامی در نگاه و گفتگو با نامحرم از مصادیق روش تحمیل به نفس به شمار می‌رود.
- ۲۵- چون انسان دچار غفلت و فراموشی می‌شود، برای هموار ساختن مسیر تربیت او، باید با یادآوری اموری که پیش‌تر آن‌ها را می‌دانسته، از او غفلت زدایی شود.
- ۲۶- یاد خدا و نعمت‌های او، یاد مرگ و باد معاد که نمونه‌هایی از روش ذکر به شمار می‌روند، در مهار تمایلات جنسی مؤثرند.
- ۲۷- در «روش تغییر موقعیت» بر آنیم تا به منظور ایجاد حالات و رفتارهای مطلوب در انسان، روابط او را با موقعیت‌های زمانی، مکانی و اجتماعی دستخوش تغییر سازیم.
- ۲۸- ترک مجلس گناه، اجتناب از خلوت‌گزینی با نامحرم و اتخاذ موقعیت مناسب از مصادیق روش تغییر موقعیت در کناره‌گیری از آلودگی‌های جنسی محسوب می‌شوند.
- ۲۹- درخواست همسر شایسته و درخواست حفظ عفت، از جمله نمونه‌های روش دعا برای حفظ پاک‌دامنی است.
- ۳۰- به کمک روش «استعاذه» می‌توان در سخت‌ترین موقعیت‌های خود را از چنگال گرایش‌های درونی نفسانی و جلوه‌های بیرونی شیطنی رهانید.
- ۳۱- بر اساس روش تقویت بینش، تقویت آگاهی‌های فرد در ابعاد مختلفی که در پی می‌آید، مانع بروز رفتارهای ناشایست در زمینه‌های غریزی می‌گردد.
- ۳۲- باور به حضور در محضر خداوند، آگاهی در مورد پیامدهای شهوت‌رانی و کنترل فکر و خیال، موجب مهار غریزه جنسی می‌شود.
- ۳۳- علی‌رغم اجتماع گریزی برخی معنویت‌گرایان، انسان افزون بر آنکه مدنی بالطبع است، از معاشرت با دیگران نیز بهره‌های فراوانی می‌برد: اصل بقا و ادامه حیات او مرهون زیست اجتماعی است؛ داشتن تصویر و تصویری واقع‌بینانه از خود و دیگران، امکان تخلق با فضایی همچون عدالت، انصاف، احسان، ایثار، انفاق، صدقه، تواضع، امانت، صداقت، صراحت، عفت و دوری‌گزینی از رذایلی مانند ظلم، حق‌کشی، خودخواهی، تکبر، خیانت، دروغ، بی‌حیایی، رشوه، بی‌بندوباری، غیبت، حسادت، ریا، سمعه و امثال آن‌همگی در سایه زیست اجتماعی محقق می‌شود.
- ۳۴- ارزش معاشرت با دیگران، ارزشی ایزاری است؛ یعنی اگر در خدمت توسعه کمال و تهذیب نفس و در جهت اهداف عالی انسانی باشد، ارزشمند است. به همین دلیل در قرآن و روایات از معاشرت با دین‌ستیزان، منافقان، چاپلوسان، دروغ‌گویان، فاسقان، بخیلان و افراد نادان پرهیز داده شده است.
- ۳۵- به‌طور کلی می‌توان انواع معاشرت‌ها را به پنج دسته تقسیم کرد: (۱) معاشرت‌های انسانی: یعنی روابطی که ما با دیگران به‌عنوان هم‌نوع داریم؛ (۲) معاشرت‌های آیینی: یعنی روابطی که با دیگر هم‌کیشان خود داریم؛ (۳) معاشرت‌های اجتماعی: یعنی روابطی که با دیگران به‌عنوان همسایه باهم شهری برقرار می‌کنیم؛ (۴) معاشرت‌های دوستانه: یعنی روابطی که با افراد خاصی به‌عنوان دوست داریم و (۵) معاشرت‌های خانوادگی: یعنی ارتباطاتی که با سایر اعضای خانواده (پدر، مادر، برادر، خواهر و...) داریم.
- ۳۶- اسلام تأکید ویژه‌ای درباره معاشرت با همسایگان و تکریم و احسان آنان دارد. قرآن کریم احسان به همسایه را از مصادیق توحید عملی می‌داند. در متون اسلامی نیز صدها روایت درباره ضرورت تکریم به همسایه و احسان به او وارد شده است.

۳۷- بر اساس تعالیم دینی، معیار کلی و عام نحوه معاشرت با دیگران این است که «هر چه برای خود می‌پسندیم برای دیگران نیز بپسندیم و هر چه را برای خود ناروا می‌دانیم برای دیگران نیز ناروا بدانیم» این توصیه را می‌توان به‌عنوان بهترین معیار برای تشخیص درستی یا نادرستی رفتارهای خود در همه انواع پنج‌گانه معاشرت به کار گرفت.

۳۸- مدارا با دیگران از لوازم فطرت الهی است. لازمه محبت به خدا، محبت به خلق خدا است و لازمه محبت به خلق خدا، مدارا با آنان است. افزون بر این، مدارا با مردم از مهم‌ترین اصول زندگی اجتماعی است. با توجه به تنوع سلیق و علایق و اندیشه‌های مردمان نباید انتظار داشت همگان بر اساس خواسته‌های ما رفتار کنند. به همین دلیل، بهترین راه برخورد با مردم در موارد اختلافی، مدارا است. البته باید دانست که مدارا با مردم به معنای مدارا با انحرافات و کج‌روی‌ها نیست.

۳۹- از مهم‌ترین آداب اجتماعی مورد تأکید اسلام، اهتمام به امور خلق است. این مسئله تا جایی اهمیت دارد که عده‌ای به‌غلط گمان کرده‌اند «طریقت به‌جز خدمت خلق نیست» عده‌ای نیز گمان کرده‌اند که امور خلق منحصر در امور مادی و رفاهی است، درحالی‌که چنین نیست؛ بلکه کسانی که در جهت هدایت روحی و معنوی مردمان و ترویج و تعلیم معارف الهی و گسترش علمی و عملی توحید در سطح جامعه گام برمی‌دارند، سودمندی‌شان برای مردم به‌مراتب بیشتر از سودمندی مادی و دنیوی است.

۴۰- ادب معاشرت آیینی در اسلام تا جایی اهمیت دارد که گفته‌شده است، «کسی که صبح کند و به امور مسلمانان اهتمام نرزد، مسلمان نیست» و برای کسی که در رفع نیازهای هم‌کیشان خود تلاش می‌کند، پاداش‌های اخروی فراوانی وعده داده‌شده است.

۴۱- در زندگی اجتماعی همواره ممکن است کدورت‌هایی میان افراد پدید آید. در چنین شرایطی ادب اسلامی و انسانی اقتضا می‌کند افراد دیگر در جهت آشتی میان آنان اقدام کنند. چنین کاری از خواسته‌های اسلام است. این عمل، افزون بر اینکه به سلامت زندگی اجتماعی کمک می‌کند، پاداش اخروی آن نیز به‌مراتب برتر از پاداش نماز و روزه و صدقه دانسته شده است.

۴۲- «امر به معروف» و «نهی از منکر» از مهم‌ترین ویژگی‌های سبک زندگی اسلامی است. اهتمام به این مسئله نشان‌دهنده آن است که انسان خوبی‌ها و فضایل را تنها برای خود نمی‌خواهد و پرهیز از زشتی‌ها را اختصاصی نمی‌داند. اسلام، امر به معروف و نهی از منکر را لازمه محبت میان مؤمنان و دغدغه مندی آنان نسبت به سرنوشت دیگران می‌داند.

۴۳- امر به معروف و نهی از منکر وظایفی عام‌اند؛ اولاً، همه مسلمانان از زن و مرد و کوچک و بزرگ مشمول این حکم‌اند؛ ثانیاً، در همه زمان‌ها قابل اجرا است؛ ثالثاً، نسبت به همه افراد جامعه قابل اجرا است و رابعاً، همه احکام و مسائل فردی و اجتماعی را در برمی‌گیرد.

۴۴- خانواده نخستین و مهم‌ترین نهاد اجتماعی است. محل شکل‌گیری پایه‌های شخصیتی و الگوهای رفتاری است. باورها، ارزش‌ها و هنجارهای اخلاقی در خانواده نهادینه می‌شوند. راه و رسم زندگی در خانواده آموزش داده می‌شود.

۴۵- خانواده در الگوی زیست اسلامی از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. محبوب‌ترین بنیان موردعلاقه اسلام است.

۴۶- اصالت خانوادگی، اخلاق، دین‌داری، کفویت، محبت و علاقه و انتخابی بودن از مهم‌ترین شاخص‌های موردقبول اسلام انتخاب همسر است. در این میان تأکید ویژه‌ای بر اصالت خانوادگی، دین‌داری و آراستگی به فضایل اخلاقی شده است.

- ۴۷- اولیای دین از تکیه بر معیارهای صرف مادی و ظاهری در انتخاب همسر به شدت پرهیز داده‌اند.
- ۴۸- از نظر اسلام مهم‌ترین ارکان استحکام خانواده «مودت» و «رحمت» میان زن و مرد است. «مودت» یعنی «دوستی عاقلانه و به دوستی غریزی» و «رحمت» یعنی «گذشت مهربانانه از لغزش‌ها و کوتاهی‌های یکدیگر» با تکیه بر این دو اصل اخلاقی می‌توان همه اختلافات را رفع کرد. اگر خانواده بر پایه مودت شکل گرفته باشد، اختلافات آن نیز بر پایه «رحمت» رفع خواهند شد.
- ۴۹- با توجه به آنکه تأمین نیازهای عاطفی و روانی نقشی انکارناپذیر در بقای نظام خانواده دارد، در تعالیم اسلامی توصیه‌های فراوانی برای تقویت محبت در میان اعضای خانواده شده است. در عین حال، ارزش عواطف متقابل در میان اعضای خانواده تا جایی است که در مسیر رضایت الهی باشد.
- ۵۰- از نگاه اسلام در روابط خانوادگی اصالت با همدلی تک‌تک اعضا است. در عین حال، برای حل اختلافات احتمالی حقوق متقابلی میان تک‌تک اعضای خانواده در نظر گرفته شده است که در صورت وقوع اختلاف می‌توان به‌عنوان راهکاری منصفانه و عادلانه بر آن‌ها تکیه کرد.
- ۵۱- در تعالیم قرآنی برای حل اختلافات احتمالی میان همسران و صیانت از حریم خانواده راه‌کارهایی بیان شده است که به ترتیب عبارت‌اند از: (۱) «مشاوره و همفکری» میان همسران؛ (۲) معرفی مرد به‌عنوان سرپرست خانواده؛ (۳) «اصل صلح و سازش»، در شرایطی که پافشاری بر حقوق شرعی و قانونی خود موجب ازهم‌گسیختگی کانون خانواده می‌شود، اسلام همسران را به سازش و انعطاف توصیه می‌کند؛ (۴) استفاده از تجربیات افراد خیرخواه و (۵) آخرین راه حل مورد تأیید اسلام، طلاق و جدایی عادلانه است. البته از نظر اسلام، طلاق راه‌کاری مبعوض و منفور است و تنها در شرایطی تجویز شده است که به هیچ‌وجه ادامه زندگی خانوادگی ممکن نباشد.
- ۵۲- خانواده تراز اسلامی خانواده‌ای است که اعضای آن با یکدیگر روابطی محبت‌آمیز داشته باشند. اسلام برای روابط محبت‌آمیز میان اعضای خانواده اجر و پاداش اخروی نیز قرار داده است. البته روابط محبت‌آمیز لازم است همراه با عدالت باشد.
- ۵۳- اکرام والدین و تلاش در جهت تأمین نیازهایشان از اموری است که اسلام بر آن تأکید دارد. خدمت به والدین وسیله دستیابی به بهشت معرفی شده است.
- ۵۴- عدالت اقتضا می‌کند به همان اندازه که والدین بر ما حق دارند ما هم آن را جبران کنیم. در حالی که هرگز نمی‌توان حق هستی بخشی آنان را جبران نمود. به همین جهت، اسلام احسان به والدین را توصیه کرده و آن را در ردیف توحید قرار داده است. در عین حال، درجایی که خواسته‌های آنان خلاف رضایت الهی باشد، در عین احترام و تکریمشان، نباید به چنان خواسته‌هایی تن داد.
- ۵۵- یکی از وظایف اسلامی تک‌تک اعضای خانواده این است که برای تأمین معاش و مایحتاج زندگی خود و دیگر اعضا فعالیت کنند. کار و تلاش اعضای خانواده افزون بر آنکه عزت نفس آنان را تأمین می‌کند، موجب نشاط و سلامت روحی و روانی تک‌تک اعضا نیز خواهد بود.

### ۳. نتیجه‌گیری

سبک زندگی اسلامی / شیعی اقتضائاتی دارد که از جمله اقتضائات تدوین و طراحی دکترین سبک زندگی اسلامی / شیعی مستلزم تأمل و تفکر درباره ماهیت و اقتضائات این‌گونه از سبک زندگی است. سبک خاصی از زندگی که باروح دیانت و دین‌داری و زیست مؤمنانه تطابق داشته باشد و اقتضائات دوره جدید و فن‌آوری‌های آن را نیز در نظر آورد. دیدگاه جامعه‌شناسانه، سبک زندگی را مجموعه نظام‌مند و وحدت‌مندی از کنش‌ها و

رفتارها می‌داند. از سوی دیگر، روان‌شناسان، رفتارها، نگرش‌ها و ارزش‌ها را نیز جزء سبک زندگی می‌دانند؛ یعنی می‌گویند الگوهای سبک زندگی نیز جزء عناصر تشکیل‌دهنده است. البته این تعریف نه به معنای تجویز بلکه به هدف توصیف صورت می‌گیرد. در مبانی نظری «سبک زندگی» همان راه‌های گوناگون زندگی فرد یا گروه است و همچنین در مبانی عملیاتی باید گفت سبک زندگی الگوها، اعتقادات، سلیقه‌ها، ارزش‌ها و هنجارهایی که در زندگی روزمره توسط انسان به کار می‌رود. در پایان می‌بایست بر این نکته تأکید کرد که سبک‌های زندگی در هر عصر و مصری با سبک زندگی در زمان و مکانی دیگر می‌تواند متفاوت باشد هرچند که در کلیت در یک مجموعه خاص از شیوه زندگی قرار می‌گیرد. به‌عنوان نمونه سبک زندگی ایرانی و اسلامی / شیعی با سبک زندگی عراقی و اسلامی / شیعی متفاوت است و چنان‌که با سبک زندگی عراقی و اسلامی / سنی نیز می‌تواند متفاوت باشد. بر همین اساس سبک زیستی ایرانی اسلامی / شیعی در عصر حاضر با عصر قاجار و پیش از آن نیز می‌تواند متفاوت باشد که هست.

در پاسخ به سوالی که در مقدمه این پژوهش نقل گردید باید گفت بله معنویت سهم بسزایی در عرصه‌های مختلف زندگی ایرانی اسلامی دارد از بین رفتن ارزش‌های دینی و انسانی به تدریج اثر سویی در روابط تک‌تک افراد جامعه می‌گذارد و باعث ناهنجاری‌های گوناگون می‌شود. کمرنگ شدن بعد معنوی در جامعه سقوط آن را به دنبال دارد. از کارکردهای منفی فرهنگ غرب، همین کمرنگ‌تر کردن معنویت در جامعه است.

#### فهرست منابع

- مظاهری سیف، حمیدرضا جوادی آملی (۱۳۸۵). حیات طیبه از دیدگاه قرآن؛ مجله معرفت، شماره ۱۰۹.
- علیزاده، مهدی و دیگران (۱۳۸۹). اخلاق اسلامی؛ مبانی و مفاهیم؛ قم: دفتر نشر معارف.
- مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۸۴). خلاق در قرآن؛ قم: مؤسسه امام خمینی.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۵). اسلام و مقتضیات زمان؛ تهران: صدرا.
- خامنه‌ای، حضرت آیت الله سید علی (۱۳۸۲). سخنرانی موجود در سایت.
- اسفندیاری، محمد (۱۳۷۵). بعد اجتماعی اسلام؛ قم: نشر خرم.
- مهدوی کنی، محمد سعید (۱۳۸۷). دین و سبک زندگی؛ تهران: دانشگاه امام صادق.
- چاوشیان، حسن (۱۳۸۶). فرهنگ و زندگی روزمره؛ اندی بنت، ترجمه لیلا جوافشانی، تهران: نشر اختران.
- بیگدلی، عباسعلی (۱۳۹۲). «راه کارهای تحقق سبک زندگی اسلامی»، فصلنامه پژوهشی تحلیلی سیاسی بسیج، سال اول.