

درآمدی بر سبک زندگی اسلامی

مجتبی فیضی*

چکیده

سبک زندگی از مفاهیم جدید در فضای مدرنیته غربی است که به سرعت مورد اقبال قرار گرفت و خاصیت میان‌رشته‌ای یافت. هدف این تحقیق، استخراج الگوی سبک زندگی اسلامی در ابعاد اعتقادی و اخلاقی، با تأکید بر موضوع «نیاز» نسبت به این پدیده است. معادل این واژه در فرهنگ اسلامی، «سیره» می‌باشد. سبک زندگی برآمده از آموزه‌های اعتقادی و ارزشی است و بنیاد سبک زندگی اسلامی، علاوه بر اعتقادات که مشتمل بر روح توحید در تمامی شئون زندگی است، شامل امور ارزشی و اخلاقی ثبات است. تعالیم اسلام، دستورالعمل کلی به منظور وصول به سبک زندگی اسلامی را ارائه نموده است. بررسی تعامل دوسویه اجزای مثلث «نیاز، دین، سبک زندگی» نشان می‌دهد که میان این سه مقوله ترابط و پیوند گسست‌ناپذیری وجود دارد. روش تحقیق به شیوه توصیفی - تحلیلی می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: سبک زندگی اسلامی، فرهنگ، نیاز، اخلاق، سیره، الگو، دین.

مقدمه

«نیاز» آدمی، یافتن نسبت میان این اصطلاح، که دارای بار دینی و روان‌شناسی است، با سبک زندگی و دین از دستاوردهای این پژوهش است.

«اهمیت مفهوم سبک زندگی در این است که سطحی‌ترین لایه‌های زندگی (از آرایش مو و لباس گرفته تا حالت بیانی و ژست صورت و بدن) را به عمیق‌ترین لایه‌های آن پیوند می‌زند» (مهدوی‌کنی، ۱۳۸۷، ص ۱۸). این مقوله، با ورود به حوزه‌ها و علوم مختلف، از موقعیت ممتازی برخوردار گردیده و تمامی نگاه‌ها را در همه سطوح به خویش معطوف نموده است.

این پژوهش به دنبال ارائه نگاه راهبردی به موضوع سبک زندگی، ارائه رویکرد کاربردی مبتنی بر سبک زندگی از آموزه‌های دینی به منظور اصلاح وضع موجود در جهت شرایط مطلوب و فضا سازی فکری و ایجاد زمینه برای کشف و طراحی نظام سبک زندگی اسلامی می‌باشد.

بحث از آیین و روش زندگی در ادیان اعم از آیین‌های بشری یا الهی به مفهوم عام از دیرباز مطرح بوده است، اما موضوع سبک زندگی به عنوان یک اصطلاح در گذشته به صورت مستقل مطرح نبوده، بلکه بخشی از محتوای آن (با تسامح در معنا) در ضمن مسائل دیگر مانند آیین و آداب زندگی، برنامه زندگی و ... عنوان شده است. خاستگاه بحث «سبک زندگی» با این عنوان خاص به عالم غرب برمی‌گردد. در این موضوع در غرب کارهایی صورت پذیرفته که به عنوان نمونه می‌توان به دیدگاه‌های آدلر، ویلن، زیمل، هوتن، کانل و بورديو اشاره کرد که برخی از آنها به طور صریح و برخی دیگر تلویحاً این موضوع را مورد مطالعه و ملاحظه قرار داده‌اند.

سبک زندگی از دهه ۱۹۹۰ مورد اقبال بیشتری قرار گرفت و آثار و مقالات مختلفی با رویکردهای متمایز در

سبک زندگی از مفاهیم وارداتی و تولید شده در بستر مدرنیته غربی می‌باشد که لازم است بومی سازی شود. هویت جامعه اسلامی مبتنی بر نظام باورها و اعتقادات از یک سو و نظام ارزش‌ها و اخلاقیات از سوی دیگر است. لایه خارجی و نمود بیرونی هویت افراد و جامعه همواره در معرض قضاوت قرار دارد. اصولاً عینیت بخشیدن به باورها و تنظیم رفتارها با آموزه‌های دینی بدون توجه به شیوه و سبک زندگی، عقیم می‌ماند. یکی از چالش‌های بزرگ زندگی متدینان، عدم تطابق میان رفتارها با زندگی دین‌داران و باورهای آنهاست.

گسست میان مبانی عقیدتی و روش زندگی، ممکن است فرد و جامعه را به سمت بی‌هویتی و بلکه بی‌دینی سوق دهد. به نظر می‌رسد عامل اصلی چالش مذکور را در فقدان شناخت و معرفت نسبت به تعامل سبک زندگی و مبانی معرفت دینی باید جست‌وجو نمود. درک این مهم متوقف بر فهم مفهوم سبک زندگی، بومی سازی آن و نحوه تعامل آن با تعالیم دینی است. مقوله سبک زندگی با عناوینی همچون معنای زندگی، هدف زندگی، اخلاق، الگو و اسوه، سنت و سیره، شخصیت، هویت، مهارت‌های زندگی و ... در ارتباط است، هرچند از نظر ماهوی با این امور تفاوت دارد.

بررسی نسبت میان سبک زندگی با سیره‌والگو و یافتن نقاط اشتراک و اختلاف آنها از محورهای این تحقیق است. از آنجایی که سبک زندگی هر فرد و جامعه‌ای به لحاظ نظری برآمده از آموزه‌های اعتقادی و ارزشی حاکم بر روح و روان آن‌هاست، کسب آگاهی‌های لازم در خصوص مفهوم سبک زندگی و باورهای دینی و تعامل این دو مقوله، ضروری است.

با عنایت به مبانی بودن تمامی اهداف زندگی بر

۳. ارتباط میان آموزه‌های ارزشی و اخلاقی با سبک زندگی چگونه است؟
۴. دستورالعمل کلی سبک زندگی اسلامی چیست؟
۵. ارتباط و تعامل میان مثلث «دین، نیاز، سبک زندگی» چگونه برقرار است؟

چیستی و ماهیت سبک زندگی

مطالعه و پژوهش در موضوع سبک زندگی، بیشتر به‌عنوان یک حوزه مطالعاتی بین‌رشته‌ای تلقی می‌شود. ورود دانش پزشکی و دین‌شناسی به این حوزه نیز شاهدهی بر مدعای فوق است. سبک زندگی به‌عنوان دانشی نوپدید و فراگیر، ظرفیت مسئله‌سازی در حوزه‌های مختلف عمل و زندگی از یک‌سو و علم و نظر از سوی دیگر را داشته و دارد.

واژه «سبک زندگی» مقسمی است برای اقسام و انواع سبک‌های مختلفی از زندگی با رویکردهای متفاوت؛ مانند سبک زندگی اسلامی، غربی، شرقی و یا سبک زندگی در روان‌شناسی، جامعه‌شناسی و... در مجموع، آنچه از مفهوم سبک زندگی معمولاً در نوشتار، گفتار، رسانه‌ها و به‌ویژه در فضای مجازی و اینترنت به تصویر کشیده می‌شود بیشتر ناظر به همان جلوه‌های بیرونی و خارجی حیات و تمدن غربی از قبیل مد، دکوراسیون، مصرف‌گرایی و مفاهیمی از این قبیل می‌باشد.

واژه‌ها هنگامی که در فرهنگ‌های مختلف وارد می‌شوند سرنوشت‌هایی بعضاً متفاوت نسبت به زمان شکل‌گیری پیدا می‌کنند. این موضوع، یک امر طبیعی است که اصطلاحات تحت تأثیر فرهنگ غالب جوامع قرار می‌گیرند و بار معنایی خاص پیدا می‌کنند. البته این سخن به‌معنای استحاله آن واژه و اصطلاح نیست، به‌گونه‌ای که تنها بتوان از آن به‌عنوان مشترک لفظی

این زمینه به رشته تحریر درآمده است. برخی آثار قلمی فارسی نیز در این زمینه با رویکرد اسلامی منتشر شده است. کتاب *مصرف و سبک زندگی از محمد فاضلی* با رویکرد جامعه‌شناسانه به این موضوع پرداخته و عملاً به‌عنوان منبع مرجع فارسی در این موضوع به‌شمار می‌آید. کتاب *دین و سبک زندگی* نوشته محمدسعید مهدوی‌کنی به تأثیر دین در سبک زندگی پرداخته و معتقد است دین در شکل‌دهی به تمایلات و ترجیحات مورد توجه قرار می‌گیرد. رویکرد این اثر نیز بر محور انسان‌شناسی - جامعه‌شناسی استوار است. کتاب *سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن* تألیف محمد کاویانی مشتمل بر طرح نظریه سبک زندگی تجویزی اسلام و ساخت آزمون و روان‌سنجی آزمونی سبک زندگی اسلامی است. این اثر با الهام از طرح درخت سبک زندگی *آدلر* با رویکردی اسلامی نگاشته شده و اثر ارزشمندی برای محققان این حوزه به‌عنوان سرمشق پژوهش‌های مرتبط با رویکرد اسلامی می‌باشد. کتاب *اخلاق و سبک زندگی اسلامی* تألیف احمد حسین شریفی اثر جدید دیگری است که به این موضوع با رویکرد اخلاق و آداب اسلامی پرداخته و ابعاد از سبک زندگی اسلامی و بنیادهای آن را مورد ملاحظه قرار داده است.

سؤال اصلی تحقیق عبارت است از: الگوی سبک زندگی اسلامی در ابعاد اعتقادی و اخلاقی با تأکید بر موضوع «نیاز» چگونه قابل استخراج است؟

سؤال‌های فرعی عبارتند از:

۱. واژه معادل «سبک زندگی» در فرهنگ دینی کدام است و نحوه ارتباط (وجوه اشتراک و اختلاف) آن با سبک زندگی چگونه قابل تبیین است؟
۲. ارتباط میان آموزه‌های اعتقادی و سبک زندگی چگونه است؟

نشان‌دهنده شیوه زندگی متمایز جامعه یا گروه اجتماعی و نشان‌دهنده شیوه‌ای است که مصرف‌کننده در آن خرید می‌کند و به شیوه‌ای که کالای خریداری شده مصرف می‌شود، بازتاب‌دهنده سبک زندگی مصرف‌کننده در جامعه است (خوشنویس، ۱۳۸۹).

یاسر من (۱۹۸۳) سبک زندگی را الگویی از مصرف می‌داند که دربردارنده ترجیحات، ذائقه و ارزش‌هاست (ربانی و رستگار، ۱۳۸۷). سبک زندگی به‌مثابه مجموعه‌ای منسجمی از انتخاب‌ها، ترجیحات و رفتارهای مصرف‌گرایانه است (همان).

از دیدگاه سویل، «سبک زندگی عبارت است از هر شیوه متمایز و بنا براین، قابل تشخیص زیستن» (چاوشیان و باذری، ۱۳۸۱).

سولومون اعتقاد دارد که هر جامعه‌ای دارای سبک و شیوه زندگی متفاوتی است. سبک زندگی فعل و انفعال فرد را در محیط زندگی او نشان می‌دهد. در جوامع سنتی انتخاب‌های مبتنی بر مصرف به شکل گسترده‌ای براساس طبقه، کاست، محیط روستا یا خانواده دیکته می‌شود، درحالی‌که در جوامع مدرن به هر حال، مردم دارای آزادی عمل بیشتری در انتخاب کالاها و خدمات و فعالیت‌هایی هستند که به نوبه خود هویت اجتماعی را خلق می‌کند (رسولی، ۱۳۸۲).

به نظر آرتور آسایرگر، برای تعریف واژه life style با واژه فراگیری رویه‌رو هستیم که از سلیقه فرد در زمینه آرایش مو و لباس تا سرگرمی و تفریح و ادبیات و موضوعات مربوط دیگر را شامل می‌شود. کلمه سبک، مد را تداعی می‌کند. پس سبک زندگی در واقع، مد یا حالت زندگی یک فرد است (همان).

برداشت‌گیدنز از مقوله سبک زندگی عبارت است از: تلاش برای شناخت مجموعه منظمی از رفتارها یا

استفاده نمود، بلکه بعکس، این واژه مشترک معنوی بوده و وجه جمع میان برداشت‌های مختلف از آن وجود دارد.

مفهوم سبک زندگی

معادل واژه «سبک» در زبان عربی تعبیر «اسلوب» و در زبان انگلیسی «style» است. عبارت سبک زندگی در شکل نوین آن «lifestyle» اولین بار توسط آلفرد آدلر در سال ۱۹۲۹م ابداع شد. این عبارت به منظور توصیف ویژگی‌های زندگی آدمیان مورد بهره‌برداری قرار گرفت. در کتاب‌های لغت انگلیسی این واژه در معانی کم‌وبیش مشابهی به کار برده شده است:

«سبک‌های زندگی مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را دربر می‌گیرد. موسیقی عامه، تلویزیون، آگهی‌ها همه و همه، تصورها و تصویرهایی بالقوه از سبک زندگی فراهم می‌کنند» (www.wikipedia).

«روش نوعی زندگی فرد، گروه یا فرهنگ را سبک زندگی گویند» (میرپام، ۱۳۷۹، ص ۶۷۲).

«روشی که یک فرد یا گروهی از مردم براساس آن کار و زندگی می‌کنند: یک زندگی سالم و راحت، بخش سبک زندگی مجله (=بخشی از آن، که بالباس‌ها، فرصت‌ها، عادات... ارتباط دارد)» (آکسفورد ادونس - دیکشنری، ص ۷۴۳).

سبک زندگی در میان اندیشمندان علوم اجتماعی غربی با رویکردهای مختلفی تعریف شده است:

آدلر از این اصطلاح برای اشاره به حال و هوای زندگی فرد استفاده کرد. سبک زندگی هدف فرد، خودپنداره، احساس‌های فرد نسبت به دیگران، و نگرش فرد نسبت به دنیا را شامل می‌شود (فیست و گریگوری، ۱۳۸۴، ص ۹۷).

لیزر در سال ۱۹۶۳م سبک زندگی را براساس الگوی خرید کالا تعریف می‌کند. به نظر وی، سبک زندگی

را با هویت پیوند می‌زنند: «سبک زندگی نظام‌واره و سیستم خاص زندگی است که به یک فرد، خانواده یا جامعه با هویت خاص اختصاص دارد. این نظام‌واره هندسه کلی رفتار بیرونی و جوارحی است و افراد، خانواده‌ها و جوامع را از هم متمایز می‌سازد» (شریفی، ۱۳۹۱، ص ۱۴۶). این تعریف به گونه‌ای هویت فرد را در برابر دیگران به نمایش می‌گذارد. در جای دیگری از این کتاب، منظور از سبک زندگی چنین بیان شده است: «مجموعه‌ای از رفتارها و عملکردهایی که یک فرد به منظور تأمین نیازها و احتیاجات روزمره خود به کار می‌گیرد. شیوه زندگی هر فردی بیانگر هویت و معرف شخصیت آن فرد است» (همان).

مؤلف کتاب سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، سبک زندگی را این‌گونه تعریف می‌نماید: «شیوه‌ای نسبتاً ثابت که فرد اهداف خود را به آن طریق دنبال می‌کند» (کاویانی، ۱۳۹۱، ص ۱۶).

همان‌گونه که مشاهده گردید، در موضوع سبک زندگی با طیف وسیعی از تعاریف مواجهیم که هر کدام براساس بینش و نگرش خاص محققان مورد تأکید قرار گرفته‌اند. در تعاریف جامعه‌شناسانه بیشتر بر هنجارهای اجتماعی افراد و توصیف نگرش و منش اجتماعی افراد در جامعه تأکید می‌شود و در روان‌شناسی بیشتر به بعد فردی و شخصیتی می‌پردازند. در پژوهش حاضر، مبنای مباحث بر تعریف اخیر قرار دارد.

واژه سیره

از آنجاکه واژه «سبک زندگی» از واژه‌های رایج و متداول در قرن اخیر است، این پرسش مطرح می‌شود که آیا می‌توان معادلی برای آن در فرهنگ دینی یافت؟ به نظر می‌رسد از واژه‌های قابل انطباق با «سبک زندگی»، همان

الگویی از کنش‌ها که افراد آنها را انتخاب کرده و کنش‌های آنها در زندگی روزمره به واسطه آنها هدایت می‌شود (خوشنویس، ۱۳۸۹).

سازمان بهداشت جهانی سبک زندگی را این‌گونه تعریف می‌کند: اصطلاح سبک زندگی به روش زندگی مردم و بازتابی کامل از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها اشاره دارد. همچنین ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی (فعالیت بدنی، تغذیه، اعتیاد به الکل و دخانیات و...) است که در پی فرایند جامعه‌پذیری به وجود آمده است (سایت pichak.net).

نویسنده کتاب مصرف و سبک زندگی، معنای این واژه را عبارت می‌داند از «طیف رفتاری‌ای که اصلی انسجام‌بخش بر آن حاکم است و عرصه‌ای از زندگی را تحت پوشش دارد و در میان گروهی از افراد جامعه قابل مشاهده است و الزاماً برای همگان قابل تشخیص نیست، اگرچه محقق اجتماعی میان آن و بقیه طیف رفتارهای افراد جامعه تمایز قایل می‌شود» (فاضلی، ۱۳۸۲، ص ۸۳). نویسنده کتاب دین و سبک زندگی می‌نویسد: سبک زندگی عبارت است از الگوی همگرا (کلیت تامی) یا مجموعه منظمی از رفتارهای درونی و بیرونی، وضع‌های اجتماعی و دارایی‌ها که فرد یا گروه بر مبنای پاره‌ای از تمایلات و ترجیح‌ها (سلیقه) و در تعامل با شرایط محیطی خود ابداع یا انتخاب می‌کند. یا به اختصار، سبک زندگی: الگو یا مجموعه نظام‌مند کنش‌های مرجح است (مهدوی‌کنی، ۱۳۸۷، ص ۷۸).

در تعریف دیگر، چنین آمده است: «سبک زندگی، عبارت است از الگوی زندگی فردی که در فعالیت‌ها، دلبستگی‌ها و افکار شخصی، خود را نشان می‌دهد» (شوشتری‌زاده، ۱۳۸۲، ص ۸۴). برخی نیز سبک زندگی

«سیره» در فرهنگ اسلامی است.

واژه «سیره» اسم مصدر نوعی از ماده «سیر» است. راغب اصفهانی از این واژه در معنای سیر و حرکت در روی زمین و راه رفتن و عبور کردن، استفاده کرده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۴۳۲). سیر به معنای راه رفتن و سیره بر وزن فِعْلَة مانند فِطْرَة، به معنای نوع راه رفتن است؛ زیرا دلالت بر نحوه و نوع عمل دارد (طباطبائی، بی تا، ج ۱۶، ص ۱۷۸). از این رو، اهل لغت، سیره را به معنای طریقه، شکل، هیأت و حالت معنا کرده‌اند (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۳، ص ۳۴۰).
راغب از «سیره» به حالتی که انسان بر آن است تعبیر نموده است؛ چه آن حالت، غریزی یا اکتسابی باشد و چه حسنه یا قبیحه (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۴۳۲).
با توجه به بیان فوق، می‌توان سیره را به معنای نوع و سبک رفتار و روش خاص زندگی معنا کرد.

به بیان دیگر، سیره یعنی اصول، معیارها و روش‌هایی که یک فرد در رفتار و کردار خود دارد. «به عنوان مثال، در باب شعر سبک‌های مختلف وجود دارد (مانند سبک هندی و خراسانی) و آنچه مبهم می‌باشد شناخت سبک‌های شعری است. در تفکرات هم همین‌طور است؛ به فرض، سبک ارسطو با ابوریحان بیرونی و بوعلی سینا متفاوت است. برخی سبک معقول دارند، برخی دیگر حسی. یکی سبکش دیالکتیکی است و دیگری استاتیک است. رفتارها نیز سبک‌های مختلف دارد. سیره‌شناسی یعنی سبک‌شناسی» (مطهری، ۱۳۶۸ب، ص ۵۱). «سیره پیغمبر یعنی سبک پیغمبر؛ متدی که پیغمبر در عمل و در روش برای مقاصد خویش به کار می‌برد. مثلاً، روش تبلیغی پیغمبر چه روشی بود؟ سبک مدیریت و رهبری پیغمبر در جامعه چه متدی بود؟ سبک قضاوتش چه سبکی بود؟ سبک پیغمبر در

«زن‌داری» چگونه بود؟ سبک پیغمبر در معاشرت با اصحاب و یاران چگونه بود؟ سبک و روش پیغمبر در رفتار با دشمنان چه بود؟» (همان، ص ۵۲).

تفاوت مفهوم سبک زندگی و سیره

در ذیل، به برخی از تفاوت‌های مفهوم سبک زندگی و سیره اشاره می‌شود:

۱. سیره از اصطلاحات مربوط به تاریخ اسلام بوده و به نظر می‌رسد تاریخ‌نویسان، این واژه را ابتدا درباره سبک و روش زندگی پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سپس ائمه اطهار علیهم السلام به کار برده‌اند؛ درحالی‌که سبک زندگی از واژه‌های وارداتی غربی و جدید است که درباره روش زندگی هر انسانی اعم از معصومان و غیرمعصومان مصداق پیدا می‌کند (اگرچه برخی جامعه‌شناسان، این واژه را قابل تطبیق بر زندگی جوامع سنتی نمی‌دانند).
- بنابراین، خاستگاه واژه سیره، مرتبط با الگوگیری از شیوه زندگی بزرگان دین به‌منظور تأسی به آنهاست، اما خاستگاه بحث سبک زندگی به تمایزات، قشربندی اجتماعی و الگوی مصرف پس از دوران نوزایی (رئسانس) در غرب برمی‌گردد.
۲. سیره صالحان و بزرگان دین منشأ و موجد سبک خاصی از زندگی می‌شود. به عبارت دیگر، از سبک زندگی شخصیت‌های بزرگ می‌توان الگو گرفت و به زندگی خویش در یک مقیاس کلی وحدت رویه بخشید (گرچه برخی طراحان سبک زندگی مانند آدلر معتقدند سبک زندگی هر فرد مربوط به خودش است، اما به هر حال، می‌توان قدرجامع مشترک در سیره بزرگان دینی و ملاک‌های موردنظر آنها را استخراج، معرفی و الگوگیری نمود).
۳. سیره جنبه تاریخی داشته و مربوط به سرگذشت پیشینیان است، اما سبک زندگی مربوط به حال و آینده

اقتصادی، اجتماعی، خانوادگی و... به طور مشخص طراحی نشده است. معنای این سخن آن است که الگوها و اسوه‌های دینی نیز که از محورهای مهم مباحث تربیتی و اخلاقی تلقی می‌شوند، با ملاحظه نیاز جامعه مورد تأمل قرار نگرفته است و دقیقاً به همین علت است که بخشی از بدنه جامعه به‌ویژه جوانان در دوران کنونی احساس قرب و تعامل کمتری نسبت به اسوه‌های دینی دارند. به عبارت دیگر، میان اسوه‌های تاریخی دینی و سبک زندگی کنونی پیوستگی مناسبی طراحی نشده است و از این رو، باید در صدد پر کردن این خلأ برآمد و زمینه ملموس نمودن اسوه‌های تاریخی را در زندگی معاصر فراهم کرد.

به نظر برخی کارشناسان، در ارتباط میان الگوها و سبک زندگی به دو گونه می‌توان اظهار نظر نمود:

۱. اگر منظور از الگو همان تعبیر اسوه، پیشوا، نمونه عینی و شخصیت تعیین یافته‌ای می‌باشد، در این صورت، این تعبیر را نمی‌توان با تعبیر سبک زندگی همسان و برابر دانست، بلکه در این تعبیر، اسوه پیش از سبک زندگی و به‌عنوان معیار سبک زندگی پیروان اسوه مطرح می‌باشد. در این حالت، از هر الگویی می‌توان سبک‌هایی طراحی نمود و اسوه‌ها، سبک‌ساز هستند؛ مانند امام خمینی ره که به‌عنوان یک شخصیت سبک‌ساز در نظام‌های دینی و سیاسی جهان، الگوی شمار زیادی از آزادی‌خواهان جهان است.

۲. اگر مقصود از الگو، مدل، راهنما و چارچوب عمل در رفتارهای فردی و اجتماعی باشد. در این صورت، از الگو به‌عنوان یک مدل تجسم یافته و برتر تعبیر می‌کنیم و بنابراین، الگو، همان سبک است و هر سبکی دلالت بر یک الگوی خاص دارد.

سبک زندگی و نیازها

در سبک زندگی مطلوب، که سبک زندگی اسلامی منطبق

است. البته همان‌گونه که در بند قبلی گفته شد، تاریخی بودن با پویایی سبک زندگی منافاتی ندارد؛ زیرا سیره قابل تعمیم در ابعاد مختلف برای حال و آینده است. و از این رو، الهام‌بخش سبک زندگی می‌باشد و به‌عنوان منبعی برای آن تلقی می‌شود. در هر صورت، نگارش سیره بزرگان پس از سپری شدن مدتی از عمر ایشان یا پس از آن اتفاق می‌افتد، در حالی که در سبک زندگی قبل از شروع، می‌توان پیش از اتخاذ هر سبکی، به بیان مبانی و چارچوب و روش مورد نظر پرداخت و جنبه تاریخی ندارد.

واژه «الگو» و «اسوه»

در فرهنگ اسلامی و قرآنی، از واژه الگو با لفظ «اسوه» و «مقتدا» تعبیر می‌کنند. «اقتدا کردن» نیز به معنای سرمشق قرار دادن است. الگو در معنای واژگانی به‌عنوان مدل، روبرو، سرمشق، مقتدا، اسوه، قدوه، مثال، نمودار و طرح به کار رفته است (دهخدا، ۱۳۴۲، ج ۸؛ معین، ۲۵۳۶، ج ۱، ص ۳۴۲). الگو، هم به طرح‌ها و برنامه‌های گوناگون، اعم از تربیتی، اجتماعی، اقتصادی و یا سیاسی اطلاق می‌شود و هم به نمونه‌های عینی و خارجی یک طرح علمی، اجتماعی، اقتصادی و یا اخلاقی و مذهبی. در واقع، الگو آن چیزی است شکل‌گرفته در یک گروه اجتماعی، به این منظور که به‌عنوان مدل یا راهنمای عمل در رفتارهای اجتماعی به کار آید (عباسی مقدم، ۱۳۷۱، ص ۱۴ و ۱۵).

الگو و سبک زندگی

امروزه مطالعات مربوط به مسائل تربیتی و اخلاقی در حوزه سبک زندگی ورود پیدا نکرده است. توصیه‌های اخلاقی و تربیتی از انسجام لازم در شیوه ارائه و تقدم و تأخری برخوردار نیستند و نسبت بین سبک زندگی فرد با اهداف و آرمان‌هایش در حوزه‌های مختلف زندگی اعم از

نگرشی که برای مخاطب خود به ارمغان می‌آورد، به نیازهای عمیق‌تر و وسیع‌تری از وی توجه کند، ارزشمندتر است. در برابر، الگویی از سبک زندگی که یک‌جانبه به برخی از نیازهای آدمی می‌نگرد و برخی دیگر را نادیده می‌گیرد به همان اندازه از مطلوبیت واقعی فاصله دارد. نسخه مورد توصیه برای گزینش شیوه زندگی حاوی تمامی نیازهای اصیل اوست. بنابراین، توجه به نیازهای آدمی، معیاری برای «واقعی بودن» یک نظریه در سبک زندگی تلقی می‌شود.

دسته‌بندی گرایش‌ها و نیازها

معمولاً نیازها و گرایش‌ها به دو گروه تقسیم می‌شود:

۱. گرایش‌ها و امیال مادی یا غریزی: این دسته از امیال در انسان منشأ مادی و غریزی داشته و مشترک میان انسان و حیوان است؛ مانند تمایل انسان به خوردن و آشامیدن، پوشاک، ارتباط جنسی و غیره... (موفق، ۱۳۸۸، ص ۲۱). در سبک زندگی اسلامی، یکی از محورهای لازم، رشد همه‌جانبه آدمی و توجه به جمیع ابعاد موردنیاز او می‌باشد. به همین دلیل، در تعالیم حیات‌بخش اسلام به نیازهای مادی و معنوی به‌طور کامل و با جهت‌گیری الهی پرداخته شده است. برای مثال، ازدواج، مایه آرامش آدمی معرفی شده است (روم: ۲۱). این تعبیر و مانند آن، متضمن تصریح به گزینش سبک زندگی واقع‌بینانه و همه‌جانبه‌نگر پیشوایان معصوم است. در سبک زندگی اسلامی استفاده از لذات مادی و مواهب غریزی به حدی مورد توجه قرار گرفته که بی‌توجهی به لذات غریزی مشروع حتی به حیات معنوی آدمی نیز آسیب وارد می‌کند.

۲. گرایش‌های روحی و معنوی یا فطری: این دسته از امیال در انسان منشأ معنوی داشته و از اختصاصات وی

بر آن است، تا چه اندازه به نیازهای بشری توجه شده است؟ آیا در الگوی سبک زندگی آرمانی، به نیازها و خواسته‌های آدمی توجهی شده یا خیر؟

آنچه سبک زندگی در اسلام و ادیان آسمانی را از دیگر الگوهای سبک زندگی در سایر مکاتب متمایز می‌کند، چارچوب کلی سبک زندگی انسان است که آدمی بر اساس آن، مسیر خویش به سوی هدف نهایی و سعادت پایدار را تعقیب می‌نماید. این چارچوب کلی، از سوی پروردگاری ترسیم شده که خالق عالم و آدم و آگاه به ابعاد وجودی اوست. اگر این موضوع مورد ملاحظه قرار گیرد که مدون سبک زندگی آدمی، خود، خالق و مدبر اوست و به راز و رمزهای درونی او آگاه و به نیازها و خواسته‌های او واقف است و حتی تعبیه‌کنندهٔ جهاز و ابزارهای تأمین آنها در وجود اوست، معقول نیست گفته شود که او در این تدوین به نیازها و خواسته‌ها توجه نداشته است. از طرفی، حکمت خداوند اقتضا می‌کند نیازهای انسان نه تنها در تدوین اهداف ملحوظ باشد، بلکه به گونه‌ای در وجود انسان قرار داده شده باشد که زمینه‌ساز اهداف و راه و روش بشر در زندگی او به‌شمار آید، در غیر این صورت، تعبیه این نیاز در وجود آدمی فاقد توجیه منطقی خواهد بود. پس از تأمل فوق، لازم است آموزه‌ها و تعالیم دینی از بعد انطباق با نیازهای اصیل آدمی مورد بررسی قرار گیرد و بدون هرگونه پیش‌فرض و داوری قبلی، نسبت به تطبیق این آموزه‌ها از منظر درون‌دینی با نیازهای اصیل و واقعی آدمی اقدام شود.

هماهنگی با نیازها

بنابر آنچه گفته شد، هماهنگی با نیازها میزان خوبی برای ارزیابی سبک‌هایی است که برای زندگی انسان تعریف می‌شود. هر قدر یک الگوی سبک زندگی بتواند در نوع

أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ ﴿۱۵﴾
(فاطر: ۱۵)؛ ای آدمیان! شما فقیر به سوی خداوند هستید و
خداوند بی‌نیاز و ستوده است.

«فقیر در لغت به کسی گویند که ستون فقرات او در هم
شکسته است و کسی که فقرات او در هم شکسته باشد،
جز در پناه اتکا بر غیر و پیوند با آن نمی‌تواند قیام کند.
انسان نیز بر همین قیاس، جز در پناه ارتباط با خداوند
نمی‌تواند قیام و قوامی داشته باشد. بنابراین، قوام انسان
به پیوند او با خداوند است» (پارسانیا، ۱۳۸۳، ص ۶۲).

امام حسین علیه السلام در راز و نیاز با خداوند بیان می‌دارد:
«الهی انا الفقیر فی غنای فکیف لا اكون فقیراً فی فقری»
(قمی، ۱۳۸۷، دعای عرفه)؛ پروردگارا! من در آنچه دارم،
فقیر و وابسته به تو هستم؛ پس چگونه در آنچه ندارم
بی‌نیاز و مستقل باشم. در دعای «ابوحمزہ ثمالی» نیز از
زبان امام سجاده علیه السلام می‌خوانیم: «اللهم انسی أجد سبیل
المطالب الیک مشرعه» (همان)؛ خدایا! من راه هر
مقصودی را به درگاه تو در آمد و رفت می‌یابم. «سبیل
المطالب» یعنی: راه‌های ابراز نیاز همه برای خدا باشد.
پس باید راه‌های ابراز نیاز و خواسته‌های خویش را بدانیم
و مسیر و جهت همگی آنها را به سوی پروردگار متعال در
نظر بگیریم. حتی در امور معنوی و دعا کردن نیز، که
نوعی درخواست از ساحت باری تعالی است، باید بدانیم
از خدا چه بخواهیم و نحوه برقراری ارتباط با خدای
متعال چگونه باید باشد.

یکی از دستاوردهای مشترک ادیان الهی آن است که
نیاز به پرستش را به نیکوترین وجه پاسخ می‌گویند و
موجود شایسته عبادت را به انسان نشان می‌دهند و از
پرستش معبودهای دروغین بازمی‌دارند. «راز خود گفتن و
نیاز خویش بر ملا ساختن، از زیباترین جلوه‌های پرستش
است؛ زیرا در این حال، آدمی معبود خویش را نزدیک‌تر

به‌شمار می‌رود و توجه به امیال غریزی در طول این دسته
از گرایش‌ها قرار دارد و روشن است که ارزش اصیل و پایدار
از آن تمایلات فطری و معنوی است، به گونه‌ای که اگر قرار
باشد میان تمایلات مادی و معنوی، گزینش نسبت به یکی
از آن دو صورت گیرد قطعاً و طبعاً تمایلات و کشش‌های
معنوی از لحاظ رتبه و جایگاه در مکانت رفیع‌تری قرار
دارند، هرچند گرایش‌های مادی زمینه‌ساز بهره‌مندی بهتر از
تمایلات روحی و معنوی هستند. «در طول تاریخ،
معنویت، که محصول مشترک تمام ادیان توحیدی است،
به زندگی انسان‌ها جهت داده است. حضور معنویت در متن
زندگی، الم و اضطراب را زایل کرده و رضایت‌مندی انسان
را میسر ساخته است» (زمانی، ۱۳۸۱، ص ۲۴). اما «در
دوران جدید، فرهنگ غرب به نیازهای غریزی و مادی که
مرتبط با جسم و شیء بودن انسان است پرداخت و سربلند
و کامیاب بود و توانست بهترین ابزار و وسائل آسایش بدن
را تدارک ببیند؛ اما در ارضای نیازهای فطری یا معنوی که
مرتبط با بعد روحی یا شوق می‌شود، متأسفانه توفیقی به
دست نیاورد» (همان، ص ۲۱۹).

دین و تأمین نیازها

گرایش به معنویت و پرستش خداوند، یک حقیقت ثابت
و پایدار است. «انسان یک توجهی می‌کند از ناحیه باطنی
خودش به آن حقیقت که او را آفریده است و خودش را در
قبضه قدرت او می‌بیند، خودش را به او نیازمند و محتاج
می‌بیند. در واقع، سیری است که انسان از خلق به سوی
خالق می‌کند. این امر اساساً قطع نظر از هر فایده و اثری که
داشته باشد، خودش یکی از نیازهای روحی بشر است.
انجام ندادن آن در روح بشر ایجاد عدم تعادل می‌کند»
(مطهری، ۱۳۶۸ الف، ص ۲۹۳). برخی از آیات قرآن از
این پیوند موجود در متن واقعیت انسان خبر می‌دهد: ﴿بَا

تدبیر و تربیتش لازم است. این حکم فطرت، همان دین مبنی بر توحید است» (طباطبائی، بی تا، ج ۱، ص ۲۷۶). با توجه به اینکه مفهوم سبک زندگی از جمله مفاهیم وارداتی و برآمده از دوران مدرنیسم غربی می باشد و به ویژه در حدود چند دهه گذشته رونق بیشتری پیدا کرده است، و از سوی دیگر، دین یک مقوله ثابت و مستمر در تاریخ بشر می باشد، از این رو، انطباق و تطابق این دو مقوله نیازمند اهتمام ویژه‌ای نسبت به مفهوم دو واژه و مستلزم رویکرد خاصی است. تلاش این فراز از مقال، مصروف این سخن خواهد بود که نسبت دین با سبک زندگی چیست؟ آیا این دو مقوله در عرض یکدیگر ارزیابی، و به عنوان دو رقیب تلقی می شوند یا اینکه سبک زندگی برآمده از دین است یا بعکس؟ از سوی دیگر، در صورت تعامل این دو مقوله، آیا دین، سبک زندگی خاصی را پیشنهاد می کند یا اینکه دین با سبک‌های مختلف زندگی قابل جمع است؟

بنابر یک تعریف، دین به معنای آیین و روش زندگی است. اگرچه در این برداشت، تمامی عقاید حتی ملحدان و منکران را نیز شامل می شود، اما آنچه از مفهوم دین، مورد نظر نگارنده در این ناحیه از بحث می باشد، دین و آیین الهی و مشخصاً دین مبین اسلام است. باید اذعان نمود که اسلام با احکام جاودانه خود، سبک زندگی آرمانی و در عین حال، واقع‌گرایانه‌ای را پیشنهاد نموده است. سبک زندگی اسلامی مبتنی بر نگرشی متعالی به هستی و انسان شکل گرفته است. عالم طبیعت برای آدمیان خلق شده است و جهان غیب و شهود تحت تدبیر خالق یکتا و بی همتا اداره می شود.

آدمی موجودی مسئول و مختار بوده و سرنوشت آینده او به دست خودش رقم می خورد، اگرچه از تدبیر و اراده الهی خارج نیست. توجه به ابعاد وجودی آدمی و

از هر کس دیگر به خود می یابد» (سعیدی مهر و دیوانی، ۱۳۷۹، ص ۱۱۳). به هر حال، اسلام به انواع مختلف نیازها توجه کامل نموده و متناسب با هر کدام دستورالعمل‌های مشخصی مطرح نموده است.

البته باید به این نکته توجه داشت که «نیازهای طبیعی بشر، زمینه‌ای برای انحراف و تسلط شیطان است. باید ضمن تأمین نیاز، به لغزش‌های آن توجه داشت» (قرائتی، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۲۵۸). بر همین اساس است که خدای متعال می فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ﴾ (بقره: ۱۶۸). یعنی در کنار برآوردن نیاز طبیعی خود، مراقب کید و وسوسه شیطان نیز باشید، اگرچه پرداختن به نیازهای ابتدایی، شرط لازم حیات طیبه و تنظیم سبک زندگی مطلوب است؛ زیرا «مادامی که فرد تحت فشار گرسنگی یا تمایلات جنسی است و یا سرپناهی برای حداقل زندگی ندارد و... نمی تواند به طرف تعالی اخلاق پیش رود» (آذربایجانی و دیلمی، ۱۳۸۰، ص ۲۷۱).

دین و سبک زندگی

ادیان آسمانی همگی دارای جوهره توحیدی هستند که ریشه در فطرت الهی آدمیان دارد، به گونه‌ای که اگر گرد و غبار هوای نفس و تعصبات قومی و قبیله‌ای و گرایش‌هایی از این قبیل را کنار زنیم، بی گمان دست هدایت و تدبیر خدای متعال را در وحدت بخشیدن به نظام هستی می یابیم و «بدون هیچ تردیدی، خواهیم دید که این عالم با این وحدتی که در عین کثرت دارد و با این ارتباطی که اجزایش در عین تفرقه و تشتت با هم دارند، همه به یک سببی که مافوق همه اسباب است منتهی می شود و آن سبب همان حق تبارک و تعالی است که خضوع در برابرش واجب و ترتیب روش زندگی بر حسب

برداشت، حوزه عمل بر باورها و عقاید و اندیشه‌ها نیز سرایت پیدا می‌کند. به تعبیر قرآن مجید ﴿وَإِنْ تُبْدُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ﴾ (بقره: ۲۸۴). با توجه به عینی بودن و نمود خارجی داشتن سبک زندگی، این پرسش مطرح می‌شود که امور نگرشی و اعتقادی چگونه با مصادیق عینی سبک زندگی می‌تواند مرتبط باشد؟ در پاسخ، باید اذعان نمود که تمامی رفتارهای آدمی ریشه در اعتقادات او دارد و هر نوع عملکردی مبتنی بر نگرش کلی وی به جهان هستی و انسان است. از این رو، اگر سبک زندگی خاصی را در پیش گیرد، همواره این پرسش مطرح است که آیا این سبک زندگی خاص مغایرتی با اعتقادات و پایه‌های فکری او دارد یا خیر؟ برای این مطلب، مثال‌های فراوانی وجود دارد. به فرض، اگر متدینی بخواهد به منطقه‌ای مسافرت کند که احتمال می‌رود تحت تأثیر اعتقادات غلط و آداب و رسوم آنها، اعتقاداتش ضعیف شود آیا به لحاظ فکری اجازه چنین مسافرتی دارد؟ یا اگر معاشرت با افرادی زمینه چالش فکری برای او ایجاد کند، آیا حق چنین معاشرتی دارد؟ پس حتی در جزئی‌ترین تصمیمات زندگی که ساختار سبک زندگی را می‌سازد توجه به اصول اعتقادی و فکری اهمیت محوری دارد و در سبک زندگی اسلامی، روح توحید در ابعاد نظری و عملی آن بر تمامی حرکات و سکانات زندگی سیطره دارد و با چنین پشتوانه‌ای است که سلوک در مسیر کمال میسر می‌گردد.

ب. حوزه اخلاقیات

یکی از اقسام حکمت عملی که مشتمل بر بایدها و نبایدها و هماهنگی با «هست»ها و نمایانگر صفات خوب یا بد و رفتارهای درست یا نادرست است، مربوط به حوزه اخلاقیات می‌شود. روش و منش انسان موحد

شناخت جسم و روح انسان و نیازمندی‌های آنها و هدف زندگی وی، زمینه را برای تبیین سبک زندگی مبتنی بر نگرش اسلامی فراهم می‌کند.

بنابر سنت معهود در میان علمای اسلام، آموزه‌ها و تعالیم اسلام مشتمل بر سه حوزه مختلف اعتقادی، اخلاقی و فقهی می‌باشد. در این مجال، ارتباط میان حوزه اعتقادات و اخلاقیات به عنوان بخش معظمی از مجموعه تعالیم دین را با سبک زندگی بررسی می‌کنیم.

الف. حوزه اعتقادات

رکن اساسی تعالیم اسلام که پایه دو رکن دیگر به شمار می‌رود، حوزه اعتقادات می‌باشد که مشتمل بر نوع نگرش آدمی به عالم و آدم است و به اصطلاح همان «جهان‌بینی» است. در این حوزه، نگاه انسان موحد به عالم هستی بر مدار توحید دور می‌زند؛ به گونه‌ای که خداوند متعال را مبدأ و مقصد حیات آدمیان می‌داند. این پایه و مبنا مرتبط با حوزه شناختی و مربوط به هست‌هاست. بدیهی است انسان موحد در گزینش سبک زندگی خویش یعنی در انتخاب الگو و مدل معینی که ضوابط و معیارهای مشخصی دارد و مشی و سیره زندگی او را تعیین می‌کند از این حوزه شناختی الهام می‌گیرد و سعی می‌کند آن آموزه‌ها را در دستور برنامه زندگی خود نصب‌العین حیات فردی و اجتماعی‌اش قرار دهد. برای مثال، انسان موحد هیچ‌گاه اندیشه شرک‌آلود را به فضای ذهن و فکرش راه نمی‌دهد و فضای عقل خویش را معطر به عطر نوای توحید می‌نماید و بدین وسیله، راه نفوذ اندیشه‌های شرک‌آلود را مسدود می‌نماید. پس در سبک زندگی اسلامی حتی فکر باطل نیز در زندگی مؤمن راه نمی‌یابد و بنابراین، اکتفا نمودن به رفتارهای خارجی در سبک زندگی اسلامی کفایت نمی‌کند؛ چراکه در این

اخلاق، آداب و سبک زندگی

اگر اخلاق را آنچنانکه علامه طباطبائی توصیف نموده، عبارت از ملکات راسخه در روح، و وصفی از اوصاف روح بدانیم و ادب را هیأت زیبا و پسندیده‌ای که طبع و سلیقه آن را سزاوار می‌داند (طباطبائی، بی تا، ج ۶، ص ۳۶۷). در این صورت، ارتباط میان سبک زندگی با آداب و اخلاق نیز نمایان‌تر می‌شود. اخلاق یکی از عوامل سازنده سبک زندگی به‌شمار می‌آید؛ یعنی صفات نفسانی شکل‌دهنده رفتارهای خاصی هستند و هرکس بر اساس ملکات پایدار نفسانی خویش مبادرت به انجام اعمالی می‌نماید، اگرچه تکرار برخی رفتارها می‌تواند سازنده صفات نفسانی باشد. اگر ادب را به‌معنای ظرافت در رفتار بدانیم، منشأ این هیأت زیبا و مطلوب نیز سلیقه افراد یا جوامع است (همان، ص ۳۶۶). از آن‌رو که «سلیقه» از ویژگی‌های مهم و بلکه مهم‌ترین ویژگی سبک زندگی است، پس سبک زندگی، منشأ آداب و رسوم می‌باشد و در برخی اعمال بر هم منطبق هستند. از این‌رو، می‌توان سبک زندگی را اعم از آداب و رسوم دانست؛ چراکه مشتمل بر اموری جزئی می‌گردد که مطابق با سلیقه افراد بوده، اما گاهی اطلاق عنوان آداب و رسوم بر آنها صدق پیدا نمی‌کند.

دستورالعمل کلی سبک زندگی اسلامی

اگرچه تحول در سبک زندگی بسیار سخت است، اما روند رو به تعالی معنوی ایجاب می‌کند که انسان مؤمن دائم در جست‌وجوی بهینه‌سازی اوقات عمر برآمده و سعی در اصلاح، تنظیم، تقویت و در نهایت، بهره‌مندی بهتر از فرصت عمر نماید. یکی از راه‌های استفاده کیفی‌تر از زندگی، ویرایش در لایه ظاهری زندگی است. سبک زندگی در ابعاد فردی و اجتماعی همواره نیاز به بازنگری

همان‌گونه که در حوزه نگرش‌ها و اعتقادات توحیدمحور بود، در عرصه امور اخلاقی نیز اینچنین است. به عبارت دیگر، دریافت سبک و الگوی رایج و متداول انسان موحد در زندگی با پشتوانه ارزشی ثابت و پایدار اخلاقی قابل وصول است. اگر روش معمول چنین انسانی در زندگی بر اصول اخلاقی همچون صداقت، امانت، وفای به عهد، عدالت و... استوار است، و جامع این امور به‌عنوان روش مرسوم و مورد اتباع وی پیونددهنده گذشته، حال و حتی رصدکننده آینده وی باشد، تداعی‌کننده سبک زندگی اسلامی می‌باشد.

برای مثال، اگر سبک و سیره زندگی پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در مواجهه با مردم مورد مطالعه قرار گیرد، تبلور پایه‌های سبک زندگی ایشان در اخلاق اجتماعی قابل دریافت خواهد بود. رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در مقام برقراری ارتباط با دیگران، نه تنها توصیه‌کننده به مکارم اخلاقی بود، بلکه عامل آن نیز بود؛ یعنی نه تنها در مقام خوبی، به نیکی‌ها عمل می‌کرد، بلکه عامل به «رَدِّ أَحْسَن» بود؛ چراکه او تجلی این آموزه اخلاقی قرآنی بود که «ادْفَعُ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ» (فصلت: ۳۴). آن حضرت نه تنها خوبی را با بهتر و بهترین، پاسخ می‌داد، بلکه بدی را نیز با خوبی پاسخ می‌گفت: «وَيَذَرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ» (رعد: ۲۲). معیار ارزشمندی اعمال آدمی متکی به دو عامل حسن فعلی و فاعلی در مسائل اخلاقی است و بسنده نمودن به نمود خارجی رفتارها در سبک زندگی اسلامی کفایت نمی‌کند؛ حتی نیت نیز از ارکان و بلکه خود عمل شناخته و معرفی شده است: «عن ابی عبدالله... والنیا أفضل من العمل، ألا وان النیا هی العمل» (محمدی ری شهری، ۱۳۶۳، ج ۱۰، ص ۲۷۱). «بنابراین، دین با ارائه جهان‌بینی و ایدئولوژی ویژه‌ای، زیربنای شکل‌دهی به زیست‌دین‌دارانه را می‌سازد» (شریفی، ۱۳۹۱، ص ۳۳).

و ارتقای جایگاه دارد:

۵. تغییر اولویت فعالیت‌ها در مقاطع خاص از دیگر موارد نیازمند به تأمل و بازنگری است. برای نمونه، عبادت و روزه ماه رمضان مستلزم کاهش ساعات کاری روزانه و یا انتقال برخی فعالیت‌ها به بعد از افطار است (شریفی، ۱۳۹۱، ص ۳۸). در این مجال، به ذکر نمونه‌ای از دستورالعمل سبک زندگی اسلامی می‌پردازیم.

فیض کاشانی در خصوص برنامه و روش زندگی انسان مؤمن، به محورهای اشاره نموده که خلاصه آن الهام‌بخش تنظیم سبک زندگی بر اساس آموزه‌های قرآن و عترت می‌باشد: آغاز و انجام برنامه روزانه یک مؤمن براساس دستور قرآن با نام پروردگار می‌باشد: ﴿وَاذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ بُكْرَةً وَأَصِيلاً﴾ (انسان: ۲۵)؛ و نام پروردگارت را هر صبح و شام به یاد آور. شروع فعالیت روزانه با صدقه، طهارت ظاهری و باطنی و مراقبت تام و با نیت صادقانه و خالصانه انجام گرفته و در اثنای فعالیت‌های خویش، این امور را در دستور کار قرار دهد: کمک به نیازمندان، عیادت بیمار، تشییع جنازه، گوش کردن به وعظ و اندرز، فریضه ظهر و عصر، و هنگام عصر هم به ذکر خدا مشغول شود. رفتار با مردم با آمیزه‌ای از ادب، فروتنی، گذشت، صفا، صمیمیت و خیرخواهی همراه باشد. ایشان دستورالعمل سلوکی خویش درباره رفتار با مردمان را در ۲۷ نکته بیان می‌دارد. در پایان، توصیه به تهجد و شب‌زنده‌داری و نافله شب براساس فرمان قرآن صورت گرفته است تا از مواهب دنیایی و آخرتی آن بهره‌مند شود (بهشتی، ۱۳۸۸، ص ۳۷۲). نمونه‌ای از توجه به ابعاد مادی در کنار امور معنوی را در دستورالعمل امیرمؤمنان علی علیه السلام خطاب به فرزندش امام حسن مجتبی علیه السلام می‌توان مشاهده نمود. ایشان می‌فرماید: «اوقات زندگی مؤمن به سه قسمت تقسیم می‌شود: بخشی از آن را به مناجات پروردگار، بخشی به محاسبه نفس و قسمتی نیز

۱. یکی از زمینه‌های مورد لزوم برای بررسی، موضوع فعال‌سازی است؛ به این معنا که بنا بر سبک زندگی اسلامی، بخشی از اوقات متدینان مصروف بعضی برنامه‌های دینی خاص می‌شود. برای مثال، یک انسان مؤمن لازم است روزانه فرصتی را برای تلاوت و انس با آیات نورانی قرآن مجید اختصاص دهد.

۲. به موازات فعال‌سازی برخی برنامه‌ها، موضوع غیرفعال‌سازی بعضی موانع موجود در زندگی مطرح است؛ از جمله، پرهیز از امور لهو و سرگرمی‌های بیهوده که آفت عمر تلقی می‌شوند و باید از صحنه برنامه زندگی حذف شوند.

۳. تغییر آرایش برخی فعالیت‌ها از دیگر برنامه‌هایی است که سرلوحه سبک زندگی متدینانه واقع می‌شوند. برای نمونه، روند موجود نشان می‌دهد که به‌واسطه وجود رسانه‌های تصویری و تلویزیون، معمولاً خانواده‌ها به تماشای برنامه‌های این رسانه‌ها تا پاسی از شب می‌پردازند و فرصت سحرخیزی و بلکه نماز صبح را از دست می‌دهند. روش دینی آن است که خواب اوایل شب جایگزین شب‌نشینی‌های طولانی و بیدار ماندن‌های بی‌حاصل شبانه شده تا از فرصت سحر در امر معاش و معاد بهره‌افری برده شود.

۴. تنظیم نسبت‌ها و تغییر ضریب فعالیت‌ها از دیگر ویرایش‌های موردنیاز در سبک زندگی اسلامی است. نمونه بارز این مورد، جایگاه و الاثر تحصیل علم به‌ویژه علم دینی است که از حیث کمی و کیفی بر تلاش‌های دنیوی دیگر مقدم است تا حدی که در روایت وارد شده است: مؤمنان باید روز جمعه را به تحصیل معارف دینی همت گمارند و مناسک و عبادت‌های ویژه‌ای مانند نماز جمعه را احیا نمایند.

غیرتوحیدی ترسیم‌گر شیوه زندگی سکولار هستند. از آن رو که محرک اولیه آدمی در تمامی رفتارها و فعالیت‌ها، نیاز است و «هدف انسان در زندگی، رفع نیاز است» (مصباح، ۱۳۶۷، ص ۲۲۳) و دین نیز تبیین‌کننده شیوه زندگی یعنی شیوه رفع نیاز است، پس می‌توان از تعامل این سه مفهوم اساسی (نیاز، دین و سبک زندگی) به ارتباط دوسویه میان اضلاع این مثلث دست یافت: از جهتی، دین ترسیم‌کننده سبک زندگی است و از سوی دیگر، سبک زندگی انتخابی فرد هم عامل تأثیرگذاری در تقویت و یا تضعیف دین‌داری فرد محسوب می‌شود، همان‌گونه که مراتب ایمانی افراد در ادیان و مذاهب مختلف یکسان نیست. برخی اندیشمندان که دین را مجموعه‌ای از نمادها می‌دانند، به نقش متقابل دین و سبک زندگی باور دارند. «نمادهای مذهبی میان سبک معینی از زندگی و یک نوع مابعدطبیعه خاص همخوانی اساسی برقرار می‌کنند و بدین سان، هریک از مرجعیت دیگر سود می‌برد» (همیلتون، ۱۳۷۷، ص ۲۷۴). دین تأمین‌کننده و ترسیم‌کننده جهت نیازهای مادی و معنوی انسان است و نیازهای او به‌ویژه در ناحیه گرایش‌های معنوی و فطری نیز عاملی برای توجه به دین‌داری یا گسترش آن است. یکی از نظریه‌پردازان معتقد است: «تبیین عمل مذهبی را باید در رشته نیازهایی جست‌وجو کرد که چشمداشت برآورده شدن آنها، باورداشت‌های مذهبی و انجام مناسک مذهبی را برمی‌انگیزاند. وی از برآورده شدن نیازها به‌وسیله دین به‌عنوان کارکرد اجتماعی و روان‌شناختی آن سخن می‌گوید» (همان، ص ۱۲۱). پس بین اضلاع این مثلث ارتباط چندسویه برقرار است؛ یعنی دین مبتنی بر نیازهای آدمی است و انسان بر اساس نیازهای فطری، اصیل و تعالی طلب خود و به‌منظور تأمین صحیح آنها، به دین روی می‌آورد. از طرف

به لذات مشروع و زیبا اختصاص دارد. هیچ مؤمنی نیست مگر آنکه تلاش‌های او در سه جهت قرار دارد: اقتصاد و معیشت که باید برای به دست آوردن آن سعی کند. همچنین قدمی که برای تأمین آخرت خود برمی‌دارد و سوم، توجه به لذت‌هایی که خداوند پرداختن به آنها را مجاز دانسته است» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۴، ص ۴۰۳). این حدیث شریف راهبرد مناسبی برای ترسیم سبک زندگی اسلامی برابر محققان قرار می‌دهد. پرداختن به لذات مشروع در کنار عبادات و فعالیت‌های اقتصادی مسیّن جامع‌نگری اسلام در ترسیم سبک زندگی واقع‌بینانه است. «اینکه حضرت علی علیه السلام توجه به بعد مادی انسان و حتی پرداختن به لذات را یکی از بخش‌های سه‌گانه زندگی آدمی قرار می‌دهد، معلوم است که چنین توجهی در رشد آدمی ملحوظ است» (موفق، ۱۳۸۸، ص ۲۱۲). پیشوایان معصوم مانده تنها مانع از تأمین نیازهای مادی نمی‌شدند، بلکه این امور را زمینه تعالی و رشد معرفتی می‌کردند، تا جایی که حتی خودشان را نیز از بهره‌مندی لذات استثنا نمی‌کردند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم فرمودند: «من نماز و روزه می‌گیرم، با عیالم نیز مباحثت می‌کنم. کسی که مذهب و سیره مرا دوست دارد این روش من است و ازدواج و بهره‌مندی از زن در سیره و روش من قرار دارد» (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۰۷).

نیاز، دین، سبک زندگی

با عنایت به تفصیل گذشته، می‌توان به معادله جدیدی دست یافت که در این بخش به اجمال بیان می‌شود. بنابر تعریف عام، دین به‌معنای روش و شیوه و به‌عبارت دیگر، سبک زندگی است (طباطبائی، ۱۳۸۸، ص ۱۲). دین آسمانی ترسیم‌کننده شیوه دین‌داران و ادیان

غیرفعال‌سازی برخی فعالیت‌ها، تغییر آرایش برخی فعالیت‌ها، تغییر ضریب فعالیت‌ها و تغییر اولویت فعالیت‌ها در مقاطع خاص می‌باشد.

مثلت «نیاز، دین، سبک زندگی» و تعامل دوسویه این سه مقوله، به تقریر ذیل قابل تبیین است: دین شکل‌دهنده سبک زندگی است و سبک زندگی فرد نیز در تقویت یا تضعیف دین‌داری فرد مؤثر است. از سوی دیگر، دین ترسیم‌کننده جهت نیازهای مادی و معنوی انسان است و نیازها عاملی برای توجه به دین‌داری و گسترش آن است. سبک زندگی انتخابی در راستای تأمین نیازها قرار دارد و در عین حال، حاصل نیازها و کمبودهاست.

یافته‌ها حاکی از آن است که فضای گفتمان دینی در حوزه سبک زندگی اسلامی دوران نونهالی خویش‌رامی گذراند.

دیگر، دین ترسیم‌کننده نیازهای واقعی و تمایز آنها از نیازهای کاذب انسان است و سبک زندگی انتخابی نیز در راستای تأمین نیازها قرار دارد (شریفی، ۱۳۹۱، ص ۲۸). به عبارت روشن‌تر، همان‌گونه که سلیقه و انتخاب از عناصر اصلی سبک زندگی است، پس با اتخاذ سبک زندگی خاصی می‌توان به تأمین نیازها همت گماشت. از سوی دیگر، این نوع سبک زندگی حاصل نیازها و کمبودهایی است که گزینش این نوع از سبک زندگی تأمین‌کننده و برآورنده آن نیازهاست.

بنابراین، اگر نیاز وصول به کمالات، عامل حرکت انسان به سوی دین است و دین نیز عامل ترسیم سبک زندگی می‌باشد، پس میان اضلاع این مثلث تعامل فعال و پویای دینامیکی برقرار است و با این پیوند سه‌گانه و شناخت انواع نیازهای وجود آدمی، می‌توان به سبک زندگی پایدار، مطلوب و واقع‌بینانه‌ای دست یافت.

نتیجه‌گیری

سبک زندگی معیار قضاوت در مورد افراد و نقشه راه زندگی است. این واژه مطابق با فرهنگ اسلامی (البته با لحاظ برخی تفاوت‌ها) به معنای «سیره» و «الگو» می‌باشد. در سبک زندگی اسلامی به تمامی نیازهای بشری اعم از مادی و معنوی توجه شده است. هماهنگی با نیازها معیار خوبی برای ارزیابی سبک‌های مختلف زندگی است. در تعالیم اسلامی، محور تمامی آموزه‌ها توحید است که اعتقادات و اخلاقیات نیز بر مدار آن دور می‌زند و بنابراین، سبک زندگی اسلامی، توحیدمدار است. اصول اعتقادات اسلامی و اخلاق اسلامی پشتوانه‌های محکمی برای سبک زندگی اسلامی هستند. تحول در سبک زندگی با رویکرد اسلامی مبتنی بر ویرایش در لایه ظاهری زندگی با فعال‌سازی و

کرونر قلب مراجعه‌کننده به بیمارستان‌های منتخب شهر اصفهان در سال ۱۳۸۲، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، اصفهان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.

طباطبائی، سیدمحمدحسین (بی‌نا)، تفسیر المیزان، قم، جامعه مدرسین.

— (۱۳۸۸)، قرآن در اسلام از دیدگاه تشیع، قم، جامعه مدرسین.

طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵)، مجمع البحرین، تهران، کتابفروشی مرتضوی.

عباسی مقدم، مصطفی (۱۳۷۱)، نقش اسوه‌ها در تبلیغ و تربیت، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی.

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

فیست، جسی و جسی فیست گریگوری (۱۳۸۴)، نظریه‌های شخصیت، تهران، روان.

قرائتی، محسن (۱۳۸۱)، تفسیر نور، چ دوم، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.

قمی، شیخ عباس (۱۳۸۷)، کلیات مفاتیح‌الجنان، تصحیح حسین استاددولی، چ بیست و هشتم، تهران، قدیانی.

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

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴)، بحارالانوار، بیروت، مؤسسة الوفاء.

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۶۳)، میزان الحکمه، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.

مصباح، محمدتقی (۱۳۶۷)، معارف قرآن، قم، دفتر انتشارات اسلامی.

مطهری، مرتضی (۱۳۶۸ الف)، اسلام و مقتضیات زمان، چ پنجم، تهران، صدرا.

— (۱۳۶۸ ب)، سیری در سیره نبوی، چ هفتم، تهران، صدرا.

معین، محمد (۲۵۳۶)، فرهنگ معین، تهران، چاپخانه سپهر.

موفق، علیرضا (۱۳۸۸)، معنای زندگی، تهران، کانون اندیشه جوان.

مهدوی‌کنی، محمدسعید (۱۳۸۷)، دین و سبک زندگی، چ دوم، تهران، دانشگاه امام صادق علیه السلام.

میریام، ویبستر (۱۳۷۹)، merrian-websters collegiate Dictionary، تهران، ابتدا.

همیلتون، ملکم (۱۳۷۷)، جامعه‌شناسی دین، تهران، تیبان.

منابع

آذربایجانی، مسعود و احمد دیلمی (۱۳۸۰)، اخلاق اسلامی، چ پنجم، قم، دفتر نشر معارف.

آکسفورد ادونس - دیکشنری (۱۳۸۱)، oxford Advanced Learners Dictionary of Current English، تهران، معرفت و زبان‌آموز.

بهشتی، محمد (۱۳۸۸)، آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن، چ دوم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

پارسانیا، حمید (۱۳۸۳)، هستی و هیوط انسان در اسلام، قم، معارف.

چاوشیان، حسن و یوسف اباذری، «از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی»، نامه علوم اجتماعی (پاییز و زمستان ۱۳۸۱)، ش ۲۰، ص ۲۸۳.

حرعاملی، محمدبن حسن (۱۴۰۹ ق)، وسائل الشیعه، قم، مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث.

خوشنویس، ناهید، «رسانه و سبک زندگی» (مهر ۱۳۸۹)، روابط عمومی ایران، ش ۷۳، ص ۱۷-۹.

دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۴۲)، لغت‌نامه دهخدا، تهران، چاپخانه دانشگاه تهران.

راغب اصفهانی، حسین‌بن محمد (۱۴۱۲ ق)، المسفردات فی غریب القرآن، بیروت، دارالعلم الدارالسامیه.

ربانی، رسول و یاسر رستگار، «سبک زندگی و فرهنگ مصرفی» (آذر و دی ۱۳۸۷)، مهندسی فرهنگی، ش ۲۳ و ۲۴، ص ۵۳-۴۴.

رسولی، محمدرضا، «بررسی مؤلفه‌های سبک زندگی در تبلیغات تجاری تلویزیون» (پاییز ۱۳۸۲)، علوم اجتماعی، ش ۲۳، ص ۹۴-۴۳.

زمانی، شهریار (۱۳۸۱)، ماجرای معنویت در دوران جدید، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.

سعیدی‌مهر، محمد و امیر دیوانی (۱۳۷۹)، معارف اسلامی (۱)، قم، معارف.

سایت همجهه، ۹۰/۵/۴، pichak.net، مصطفی قاسمی پاکرو.

سایت ویکی پدیا، ۹۰/۵/۱۵، www.wikipedia.

شریفی، احمدحسین (۱۳۹۱)، همیشه بهار (اخلاق و سبک زندگی اسلامی)، قم، معارف.

شوشتری‌زاده، شهناز (۱۳۸۲)، بررسی تأثیر آموزش رفتارهای سلامتی بر تغییر روش زندگی مبتلایان به بیماری عفونی