

## شاخصه های سبک زندگی اسلامی منطبق در قرآن و حدیث

فاطمه ناصری<sup>۱</sup> (نویسنده مسئول) - بنت الهدی سلامی<sup>۲</sup> - حبیبه نژاد سبحانی<sup>۳</sup> - ملیحه نورالدینی<sup>۴</sup>

### چکیده

سبک زندگی اسلامی، به مجموعه ای از موضوعات قابل قبول در عرصه ی زندگی اشاره دارد که براساس آن، باید معیار رفتارها مبتنی بر اسلام باشد. رسیدن به سبک زندگی مطلوب اسلامی و آنچه در قرآن حیات طیبه نامیده شده درگرو شناختن شاخصه های زندگی اسلامی و به کارگیری آنهاست، همانگونه که رهبر معظم انقلاب نیز در بیانات مکرر خود تاکید نموده اند که فرهنگ زندگی را بر اساس اسلام تبیین و تدوین و تحقق بخشیم و اگر در این زمینه موفق عمل نکنیم، پیشرفتهای سایر عرصه ها نیز ناکارآمد خواهد بود و ما را به اجرایی کردن چشم انداز چهل سال آینده انقلاب و هدف اصلی انقلاب که همان پایه ریزی تمدن نوین اسلامی است، نخواهد رساند. به خصوص که سبک زندگی فعلی ما و جهان متأثر از فرهنگ مهاجم غرب

۱. دانش آموخته کارشناسی ارشد، مدرس حوزه علمیه حضرت زینب علیها السلام، میناب  
minab.fatem@gmail.com

۲. دانش آموخته سطح سه، رشته تفسیر و علوم قرآن ۸۰۸۳bahar@gmail.com

۳. طلبه سطح دو مدرسه علمیه حضرت زینب علیها السلام، میناب minab.fatem@gmail.com

۴. طلبه سطح دو مدرسه علمیه حضرت زینب علیها السلام، میناب minab.fatem@gmail.com

قرار گرفته که گاهی حتی در تعارض با اصول پایه ی اسلام می باشد و به شدت نیازمند اصلاح و پالایش است. برای همین منظور هم یکی از محورهای اساسی بیانیه گام دوم انقلاب، تغییر سبک زندگی انسانها بر مبنای اسلام است. مقاله پیش رو، تحت عنوان "شاخصه های سبک زندگی اسلامی مطابق در قرآن و حدیث"، باروش گردآوری کتابخانه ای و روش تحقیق توصیفی به توصیف داده های نقلی و وحیانی پرداخته است. سبک زندگی انسان در قالب دو نوع شاخصه فردی و اجتماعی قابل بررسی است. شاخصه های فردی عناوینی نظیر تقوا و خدامحوری، تفکر، صبر، را شامل می شود و مسائلی چون پایبندی به خانواده، صله رحم، کنترل خشم و... تحت عنوان شاخصه های اجتماعی مورد بررسی قرار می گیرد.

**کلیدواژگان:** سبک زندگی اسلامی، حیات طیبه، بیانیه گام دوم انقلاب، تمدن نوین اسلامی

## مقدمه

"سبک زندگی اسلامی" به مجموعه ای از موضوعات قابل قبول در عرصه ی زندگی اشاره دارد که براساس آن، باید معیار رفتارها مبتنی بر اسلام باشد.

در دنیای به شدت متحول و تغییرپذیر کنونی که مکاتب دینی و غیردینی در پی طرح ریزی برنامه ای برای سبک زندگی انسانها و سامان دادن به نظام های اجتماعی و تثبیت جایگاه خود هستند، دین اسلام تنها دینی است که مدعی پاسخگویی به تمام نیازهای بشر در همه ی اعصار است و برای همه جوانب زندگی فرد و موقعیتهای فراروی او طرح و برنامه چیده است تا او را در مسیر درستی که هدف خلقت اوست هدایت کند.

پرداختن به موضوع "سبک زندگی اسلامی" و تبیین و تدوین آن، امری بسیار ضروری است و طبق فرمایشات مکرر مقام معظم رهبری تادراین زمینه دچار پیشرفت نشویم، پیشرفتهای سایر عرصه های سیاسی، نظامی و... کارایی لازم در جهت رشد و اعتلای انقلاب اسلامی به سمت زمینه سازی تحقق تمدن نوین اسلامی که هدف اصلی و نهایی انقلاب اسلامی است نخواهد داشت. به خصوص که سبک زندگی فعلی ما و جهان متأثر از فرهنگ مهاجم غرب قرار گرفته که گاهی حتی در تعارض با اصول پایه ی اسلام می باشد و به شدت نیازمند اصلاح و پالایش است. بدون شک گام نخست در این راه شناسایی دقیق و اصولی رویکردها و شاخصه های کلیدی می باشد.

سبک زندگی چه در سطح انسانی و چه در رتبه ی الهی از دو منظر قابل بررسی است: یکی از منظر ایجاد و نهادینه ساختن آن در اجتماع، چرا که سبک زندگی اسلامی ساختنی است نه یافتنی و دوم از منظر ارزیابی وضع موجود و تعیین فاصله تا وضعیت مطلوب. استخراج شاخص های سبک زندگی اسلامی تامین کننده هر دو منظور خواهد بود؛ چه شاخص از یک جهت ترسیم کننده وضعیت مطلوب و از جهت دیگر نشانگر وضع موجود یا وضعیت مطلوب است.

در پرداختن به سبک زندگی اسلامی، همانطور که از لفظ آن برمی آید؛ زندگی فرد متأثر از

میزان تقید او به آموزه های اسلام و مبانی عقیدتی و معرفتی اسلام است. پس بیش از هر چیز لازم است بنیان های عقیدتی فرد محکم باشد، درواقع مفهوم اسلامی بودن انعکاس مجموعه عقاید، اخلاق و قوانین و مقرراتی است که برای اداره جامعه انسانی وضع شده است که نگاهی جهانی و فرادینی به زندگی انسان دارد. همانطور که این مفهوم تکیه بر آموزه های دینی دارد، برای استخراج و تبیین شاخصه های آن نیز لازم است به مهمترین منابع هدایتی و آموزشی مسلمین یعنی به قرآن، کتاب هدایتگر بشر بر پایه وحی و سیره معصومین علیهم السلام به عنوان انسان های کامل و دغدغه مند برای هدایت بشر مراجعه کنیم.

از آنجایی که اسلام از بدو پیدایش و فراگیری برای زندگی پیروانش و جهانیان برنامه ریزی و هدف داشته، و بزرگان و اولیای دین نیز در هر فرصتی به بیان مصادیق آن پرداخته اند و حتی آثار ارزشمندی را تدوین نمودند پس میتوان قدمت سبک زندگی اسلامی را به اندازه قدمت اسلام در نظر گرفت. به عبارتی سبک زندگی اسلامی همان حیات طیبه ای است که در قرآن از آن یاد شده و معصومین علیهم السلام در نشر مصادیق آن همت گماشته اند؛ و امروزه به علت ضرورت های کارکردی آن در جهت تحقق تمدن نوین جهانی، تحت این عنوان مورد توجه قرار گرفته و بر آن تاکید می شود.

از تلاشهای صورت گرفته در این زمینه می توان آثار و مقالاتی نظیر "بررسی رابطه دین داری و سبک زندگی شهروندان از محسن نیازی و کارکنان (۱۳۹۲)" و "سبک زندگی به عنوان شاخصی برای ارزیابی سطح ایمان" از احمد حسین شریفی (۱۳۹۱) تدوین شده است که مطالعات آنها میدانی بوده و بیشتر به اثرات و روابط متقابل دیانت و نحوه دین داری افراد و بروز آن در شیوه ی زیست فردی و اجتماعی پرداخته است. درواقع بیش از آنکه به وضعیت مطلوب و مورد نظر بپردازد، نشانگر وضعیت موجود است.

در مقاله حاضر قصد داریم به تفکیک عرصه های زندگی شخص، بخشی از شاخصه های منطبق در آیات و روایات را برای سامان بخشیدن به سبک زیست مطلوب او به شیوه ی اسلامی، تعریف و تدوین نماییم. روش گردآوری مورد استفاده "کتابخانه ای" می باشد و روش

تحقیق آن مبتنی بر توصیف داده های نقلی ووحیانی است. با فرض محکم بودن مبانی عقیدتی، شاخصه های زندگی فردرادر دوسطح فردی واجتماعی تقسیم بندی نموده وزیرمجموعه های کلان هرکدام را از منابع روایی ووحیانی استخراج می کنیم.

شاخصه های فردی در قالب مسائلی چون: تقواوخدامحوری، تفکر، صبوووخویشتن داری، و شاخصه های اجتماعی نیز شامل عناوینی نظیر... می شود.

#### مفهوم شناسی سبک زندگی اسلامی

همانطور که رانندگی در جاده نیاز به رعایت اصول و مقررات و وجود علائم و نشانه هایی دارد شیوه ی زندگی هم نیاز به وجود برنامه، دیدگاه نظری و نحوه عملکرد دارد که تعیین این خط مشی زندگی همان سبک زندگی نام دارد (آرمندورسولی نژاد، ۱۳۹۴، ۲)، سبک زندگی عبارت است از هر شیوه ی متمایز و بنابراین قابل تشخیص زیستن (چاوشیان و ابادری، ۱۳۸۱، ۲۴).

در منظومه فکری مقام معظم رهبری، در بیان مفهوم سبک زندگی آمده است که سبک زندگی بخش حقیقی و اصلی تمدن است، مثل مسئله خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات، مسئله خط، مسئله زبان، مسئله کسب و کار، رفتار ما در محل کار، رفتار ما در دانشگاه، رفتار ما در مدرسه، رفتار ما در فعالیت سیاسی، رفتار ما در ورزش، رفتار ما در رسانه ای که در اختیار ماست، رفتار ما با پدر و مادر، رفتار ما با همسر، رفتار ما با فرزند، رفتار ما با رئیس، رفتار ما با مرئوس، رفتار ما با پلیس، رفتار ما با مأمور دولت، سفرهای ما، نظافت و طهارت ما، رفتار ما با دوست، رفتار ما با دشمن، رفتار ما با بیگانه؛ اینها آن بخش اصلی تمدن است که متن زندگی انسان ات (امام خامنه ای، بیانات رهبری در دیدار با جوانان استان خراسان شمالی، ۱۳۹۱/۷/۲۳،

(<https://khl.ink/f/21252>)

مقام معظم رهبری بخش اصلی تمدن اسلامی را چیزهایی معرفی کرده اند که متن زندگی

است و در اصطلاح اسلامی به آن عقل معاش می گویند. معظم له می فرمایند: «عقل معاش، فقط به معنای پول درآوردن و پول خرج کردن نیست، که چگونه پول دریاوریم، چگونه پول خرج کنیم؛ نه، همه این عرصه وسیعی که گفته شد، جزو عقل معاش است... خُب می شود این بخش را به منزله بخش نرم افزاری تمدن به حساب آورد». (همان).

ایشان می فرمایند ما باید سبک زندگی را، «سبک زندگی اسلامی - ایرانی» انتخاب کنیم. سبک زندگی از معماری، زندگی شهری، زیست انسانی، پیوندهای اجتماعی تا همه مسائل گوناگون زندگی را شامل می شود. (امام خامنه ای، بیانات رهبری در بیست و هفتمین سالگرد رحلت امام خمینی رحمته الله علیه، ۱۳۹۵/۳/۱۴، <https://khl.ink/f/33259>)

#### اهمیت سبک زندگی اسلامی در بیانات مقام معظم رهبری

از منظر مقام معظم رهبری، پرداختن به مسئله سبک زندگی به دلایل ذیل از جایگاه و اهمیت بالایی برخوردار است.

#### ۱. توجه اسلام به سبک زندگی

در این باره رهبر معظم انقلاب اسلامی فرموده است که در آداب زندگی اسلامی، همه آنچه را که مورد نیاز است، می توانیم پیدا کنیم (امام خامنه ای، بیانات رهبری در دیدار با جوانان استان خراسان شمالی، ۱۳۹۱/۷/۲۳، <https://khl.ink/f/21252>). انواع سلوک با افرادی که انسان با آنها ارتباط دارد، انواع رفتارهای ما، انواع چیزهایی که در زندگی اجتماعی برای انسان وجود دارد، اینها در اسلام هست؛ در مورد سفر کردن هست، در مورد رفت و آمد هست، در مورد سوار شدن و پیاده شدن هست، در مورد پدر و مادر هست، در مورد تعاون هست، در زمینه رفتار با دوست هست، در زمینه رفتار با دشمن هست. در همه چیزها، یا به طور خاص در منابع اسلامی ما موجود است، یا تحت یک عنوان کلی وجود دارد؛ که اهل استنباط و اهل نظر می توانند آن چیزی را که مورد نیازشان است، از آن به

دست بیاورند و پیدا کنند. (همان)

## ۲. سبک زندگی جهت دهنده به زندگی

حضرت آیت الله خامنه‌ای سبک زندگی را جهت دهنده به زندگی انسان معرفی کرده، می‌فرمایند:

«آیا داریم به سمت ایجاد تمدن اسلامی می‌رویم یا داریم به سمت وابستگی به غرب و وابستگی به آمریکا و تحت تأثیر قرار گرفتن نسبت به بافته‌ها و یافته‌های بی‌مغز غربی‌ها حرکت می‌کنیم؟ این خیلی مسئله مهمی است که سبک زندگی ما، ما را به کدام طرف دارد می‌کشاند» (امام خامنه‌ای، بیانات رهبری در جمع ائمه جماعات مساجد استان تهران، ۳۱/۵/۱۳۹۵، <https://khl.ink/f/34109>).

## ۳. سبک زندگی عامل هویت‌سازی

یکی از امور مهم برای انسان‌ها، هویت‌سازی برای انسان‌هاست. در منظومه فکری مقام معظم رهبری، انسان‌ها باید احساس هویت کنند. هویت انسان به فرهنگ اوست، به دانسته‌های اوست، به سبک زندگی اوست. ایشان می‌فرمایند: «تمدن متکی به فرهنگ است؛ اگر فرهنگ قوی و غنی وجود نداشته باشد، تمدن به معنای مصطلح و راج خودش به وجود نمی‌آید». (امام خامنه‌ای، بیانات رهبری در دیدار معلمان و فرهنگیان به مناسبت روز معلم، ۱۱/۲/۱۳۹۸، <https://khl.ink/f/42410>).

## ۴. سبک زندگی از ابعاد پیشرفت همه‌جانبه

یکی از ابعاد پیشرفت با مفهوم اسلامی عبارت از سبک زندگی کردن، رفتار اجتماعی، شیوه‌ی زیستن است. مقام معظم رهبری می‌فرماید:

«ما اگر از منظر معنویت نگاه کنیم - که هدف انسان، رستگاری و فلاح و نجات است - باید به سبک زندگی اهمیت دهیم؛ اگر به معنویت و رستگاری معنوی اعتقادی هم نداشته

باشیم، برای زندگی راحت، زندگی برخوردار از امنیت روانی و اخلاقی، بازپرداختن به سبک زندگی مهم است». (امام خامنه ای، بیانات در دیدار جوانان استان خراسان شمالی، ۱۳۹۱/۷/۲۳، <https://khl.ink/f/21252>).

### شاخصه های سبک زندگی

یکی از راههای درک بهتر مفهوم سبک زندگی از نظر اندیشمندان گوناگون بررسی عناصر ومولفه هایی است که برای سبک زندگی برشمرده و یا از آنان به عنوان شاخص نام برده اند. عناصری که زیمل، وبلن و وبر یاد کرده اند شامل شیوه تغذیه، نوع مسکن (دکوراسیون، معماری واثاثیه)، نوع وسیله حمل و نقل، شیوه های گذران اوقات فراغت و تفریح و مانند اینها هستند و در دودهه اخیر نیز شاخصهایی چون الگوی مصرف، نحوه صحبت، دین، خانواده، میهن پرستی، هنرها و ورزشها، ارزشهای اخلاقی و سیاسی، روابط زناشویی و تربیت کودک، آموزش و... نیز مدنظر قرار گرفته اند (نیازی و کارکنان نصرآبادی، ۱۳۹۲، ۱۸۵-۱۸۲).

شاخص های سبک زندگی اسلامی از دو منظر فردی و اجتماعی به شرح ذیل است.

### ۱.۵ شاخصه های فردی سبک زندگی اسلامی

#### ۱.۵-۱ ایمان

قرآن کریم در سوره عصر ضمن تاکید بر یک قسم می فرماید بشر جز با داشتن چهار خصلت زیانکار و بدبخت است: اول ایمان، دوم عمل درست و صحیح، سوم تشویق و وادار کردن افراد یکدیگر را به حق، چهارم تشویق و توصیه افراد یکدیگر را به خویشترن داری و استقامت و صبر. اینها چهار رکن و چهار ستون کاخ سعادت بشر می باشند اما رکن اول یعنی ایمان اساسی ترین رکن حیات انسانی است. انسان از آنجهت که انسان است نمی تواند بدون ایمان زندگی



خوش و مقرون به آسایشی داشته باشد حرکات و فعالیت‌های انسان همین قدر که از حدود خور و خواب و خشم و شهوت و لذات آنی تجاوز کرد نقطه اتکایی لازم دارد، بدون آن نقطه اتکا، نه حرکات و فعالیت‌های انسان نظم و انضباطی دارد و نه مقرون به نشاط و رغبت خواهد بود. این نقطه اتکا همان است که "ایمان" نامیده می‌شود. همان رکن اول از چهار رکن سعادت بشر که قرآن ذکر نموده (مطهری، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۳۶ و ۳۸).

### ۱.۵-۲ تقواگرایی و خدامحوری

"تقوا" اصطلاحی به معنای خویشتن داری در اطاعت از دستورات الهی و دوری از گناهان است. تقوا به معنای عام کلمه لازمه ی 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 آن چه 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 و بند رقت و بندگی هوا و هوس آزاد می کند، رشته ی حرص و طمع و حسد و شهوت و خشم را از گردنش برمی دارد، ولی به طور غیرمستقیم در زندگی اجتماعی هم آزادی بخش انسان است. واژه ی "تقوا" و مشتقات آن بیش از ۲۰ بار تکرار شده است. از منظر قرآن تنها اعمال متقیان پذیرفته می شود و به کاری که بنیان آن بر اساس تقوا نباشد، اعتنایی نمی شود. «انما یتقبل من المتقین» (مائده، ۲۷) و همچنین از آن به عنوان بهترین توشه یاد شده «تزووا فان خیر زاد التقوی و اتقون یا اولی الالباب» (بقره، ۱۹۷) و ملاک ارزش انسانها نزد خداوند قرار گرفته «ان اکرمکم عندالله اتقاکم ان اللهعلیم خبیر» (حجرات، ۱۳) و از طرفی عامل گشایش در هنگام گرفتاریهاست و موجب افزایش رزق نیز می شود. «ومن یتق الله یجعل له مخرجاً و یرزقه من حیث لایحتسب» (طلاق، ۲ و ۳)

### ۱.۵-۳ تفکر

تفکر در متون دینی صرف دست یافتن به اطلاعات نیست و معانی وسیعی را شامل می شود.

اما صادق علیه السلام در این زمینه می فرماید: "بترین عبادت، مداومت کردن بر تفکر درباره خدوند و قدرت اوست" و در برخی روایات نیز تصریح شده که یک ساعت تفکر، برتر از عبادت یک شب و شب زنده داری است. (تحریری، ۵۱، ۱۳۹۷)

یکی دیگر از مصادیق تفکر، تدبیر و عاقبت اندیشی است. امیرالمومنین علیه السلام در این مورد می فرماید: "عاقبت اندیشی پیش از اقدام به کار، تورا از پشیمانی باز میدارد. (تحریری، ۵۳، ۱۳۹۷)

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 شاخصه های سبک زندگی است که 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 فرموده اند: "هیچ خیری نیست در عبادتی که تفکر در آن نباشد. اولین قدمی که برمی داریم دست یابی به معرفت و شناخت نسبت به خود است و به طور قطع کسی که خودش را شناخته خدا را می شناسد."

۱.۵-۴ راستگویی و صداقت:

صداقت یا راستگویی 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 ی خطا و اشتباه وجود ندارد و ناخودآگاه راه بیراهه ما به بن بست خواهد رسید. راستگویی 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 راحت تر می توانند به اعمال و رفتار اشتباه دیگران اعتراض کنند. با صداقت پایه ی زندگی سالم بنا می شود و استحکام آن دوچندان می گردد، رنجش دیگران از ما کمتر می شود و کمتر خود و اطرافیان را دچار دردسر میکنیم. (آذرشب ومیرمادی، ۱۳۹۳، ۶ و ۷).

قرآن در آیات ۷۰ و ۷۱ سوره احزاب به تاثیر و کارکرد راستگویی 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 هرگونه شائبه، دروغ و لغو بگویند و سخنی را بر زبان آورند که ظاهرآن با باطن آن موافق باشد. در آیات ۲۰ و ۲۱ همان سوره صداقت و راستگویی موجب تسلیم شدن شص در برابر دستورهای خداوند و آموزه های وحیانی تسلیم اند 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 راستگویی امکان پذیر نیست و کسی که دروغ می گوید و ظاهر کلامش با باطن ان موافقت ندارد و برخلاف واقع سخنی را بر زبان می راند، نمی تواند امید به رستگاری داشته باش. خداوند در آیه ۱۱۹ سوره مائده می فرماید: روز قیامت تنها کسانی رستگار می شوند و از آتش دوزخ رهایی می یابند که راستگو باشند. امروز روزی است که تنها صدق و راستی راستگویان است که به فریادشان میرسد و سربلند و پیروز از آزمون دنیا بیرون می آیند. در حقیقت کسانی که راستگویی را منش و روش خویش قرار داده اند و در هر حال و مقامی راستگویی می کنند و سخنی به درو بر زبان نمی رانند در قیام از راستگویی خویش بهره مند می شوند.

#### ۱.۵- اهمیت دادن به سلامتی

سبک زندگی اسلام منظومه ای گسترده است که در تمام زوایای زندگی انسان الگو معرفی می کند. و درکنار جنبه ملکوتی و روحانی از توجه به بعد جسمانی انسان غافل نشده است و برآن تاکید می ورزد. موضوعاتی نظیر مدیریت و بهداشت بدن، تفریح و استراحت، غذای سالم و... زیرمجموعه ی این شاخصه قرار می گیرند.

مواظبت بر طعام یکی از عوامل سلامتی بدن است. در غذا می گوید اگر کسی غذایش کم باشد بدنش سالمتر می ماند و قلبش هم باصفا می شود. رسول خدا فرمود " نعمتان مجهولتان " یعنی دو نعمت هستند که شناخته شده نیستند و آن دو امنیت و عافیت هستند. اینجانب نیز توصیه اسلام به سلامتی را میبینیم. پس یکی از شاخصه ها و قطعه های پازل سبک زندگی فردی آن است که ما سبک سالم نگه داشتن بدن خود را یاد بگیریم زیرا باین بدن میتوان نماز شب خواند، جهاد کرد، به همسایگان کمک کرد و روزی خانواده خود را تامین نمود. 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 میتوان خواست اسلام را دریافت.

#### ۱.۵- ۶ صبر و خویشتن داری

فراز و فرودهای شرایط زندگی، نیاز به روحیه ای دارد که بتواند آن را مهار و در همه ی آنها ایستادگی کند. چنانچه انسان در برخورد با مشکلات گوناگون از ابزارها و مهارتهای 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 مهارتهایی است که بدون آن تحمل شکست ها و ناکامی ها ناممکن مینماید. 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 کند تا فضای فکری و عاطفی افراد به آن سوق یابد. (آذرشب و میرمیرادی، ۱۳۹۳، ۷ - ۸).

#### ۲.۵ شاخص های اجتماعی سبک زندگی اسلامی

##### ۲.۵- ۱ کنترل خشم در جامعه

خشم و غضب یک امر فطری است که در نهاد انسان وجود دارد در عین حال کنترل و تعدیل خشم و غضب در تعاملات اجتماعی یک امر ضروری است. در صورتی که این قوه در وجود

انسان کنترل نگردد پیامدهای جبران ناپذیر و گناهان بزرگی را در اجتماع پدید خواهد آورد. در روایات و آیات با اصطلاح "کظم غیظ" از تعدیل خشم انسان سخن گفته شده است. "کظم غیظ" به معنای خویشتن داری و تسلط بر اراده ی خود هنگام بروز خشم است. در قرآن کریم واژه ی غیظ یک بار به کاررفته است و این صفت را برای پرهیز کاران که جایگاهشان بهشت می باشد برشمرده ات «الذین ینفقون فی السراء والضراء و الکاظمین الغیظ و العافین عن الناس و الله یحب المحسنین» (آل عمران، ۱۳۴) همانان که در فراخی و تنگی انفاق می کنند و خشم خود را فرو می برند واز مردم در می گذرند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد. در راستای هدایت قرآن به تعدیل خشم و فرو نشانندن آن، امام سجاد علیه السلام نیز تعدیل این صفت را در جامعه ضروری دانسته است و از خداوند تقاضای کمک جهت دستیابی به تعدیل و کنترل این صفت نموده است و این راهکار امام دومین ویژگی انسان کامل در تحقق جامعه ی آرمانی محسوب می شود. پی ریزی روش زندگی درست با ویژگی تعدیل خشم در اجتماع رهنمود و راهکار شایستگان به شمار می آید، از این رو کسی که می خواهد به کمال برسد باید به هریک از این راهکارها و صفات ملتزم گردد تا به سبک ندگی کامل برسد (پهلوانی، ۱۶۰، ۱۳۹۴).

#### ۲.۵- ۲ 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 حر داشته است. در روایتی دریم کسالت به دین و دنیای انسان ضرر می رسد. البته امیرمومنان علی علیه السلام 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 ی گشاده نیست بلکه در رفتاری است که بخشی از آن واجبات یا مستحبات است. کسی که به وظیفه ی خود عمل کند خوشخو است و اگر بتواند فراتر از وظیفه ی واجبی، به مستحب نیز اقدام کند در خوشخویی برتر است. از این رو امام علی علیه السلام 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 ببندد و هم زاهدانه زندگی کند و به دنیا دل نبندد (آذرشب و میرمرادی، ۱۳۹۳، ۸).

### ۲.۵ - ۳ اعتدال و میانه روی

اعتدال و میانه روی، همانگونه که از نامش پیداست به معنای پیمودن و گزینش راه میانه و وسط و عدم تمایل به دوطرف افراط و تفریط می باشد. این واژه در منابع اسلامی با الفاظی مانند قصد، اقتصاد، وسط استعمال شده است. پژوهشی ژرف و عمیق می توان دریافت همانگونه که اصل توحید در تاروپود احکام و مقررات اسلام و آیات و روایات وسیره ی ائمه علیهم السلام پیچیده شده، اصل اعتدال نیز در تشریح 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 و سلم هم بر شما گواه باشد. (بقره، ۱۳) معنای آیه ی فوق این است که در آیین اسلام، هیچگونه افراط و تفریطی 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 پربرکت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم و ائمه هدی علیهم السلام و در کلیه ی اعمال و رفتارشان به روشنی دیده می شود. آنان هرگز در هیچ امری از اعتدال و میانه روی خارج نشدند. سیره ی رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم در همه ی وجوه سیره ای معتدل بود. همانطور که حضرت علی علیه السلام در مورد آن حضرت فرموده است: "سیره القصد"، رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم سیره و رفتارش میانه و معتدل بود (پور کریمی، ۶، ۱۳۸۳).

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم در رفتار فردی، در خانواده و اجتماع، در اداره ی امور و سیاست، در

رویاریویی با دشمنان و حتی در میدان نبرد، اعتدال را پاس می داشتند 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 ما باد به میانه روی. 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 میرمادی، ۸، ۱۳۹۳).

۲.۵-۴ پایبندی به خانواده

اسلام به حفظ نهاد خانواده اهتمام ویژه ای دارد در یک جمله می توان گفت خانواده شاهره اصلی رسیدن به پیشرفت و کمال است و همین جایگاه عظیم سبب شده است که عوامل مختلف دست به دست هم دهند تا این مسیر را مسدود سازند. 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. حضرت آیت الله خامنه ای در سفارش به وفاداری و پای بندی همسران به خانواده می فرماید:

«توصیه می کنم به همسران خود مهر بورزید، به آنان وفاداری باشید و خویشتن را در سرنوشت یکدیگر شریک بدانید. از گره افتادن در رشته زندگی مشترک بر حذر باشید و گره های کوچک و بی اهمیت را نادیده بگیرید. خداوند به شما خوشبختی و شادکامی و اعتلاء روحی عطا فرماید و کانون زندگی تان را با فرزندان تندرست و صالح، گرمی و روشنی ببخشد». (امام خامنه ای، پیام به مناسبت ازدواج دانشجویی دانشگاه های تهران، ۱۳۷۸/۱۱/۲۴، <https://khl.ink/f/2992>).

۲.۵-۵ صله ی رحم

یکی از مولفه های کلیدی و برجسته سبک زندگی اسلامی در حوزه ی ارتباطات انسانی، ارتباط با خویشان و بستگان نسبی (و نیز بستگان سببی بر اساس برخی دیدگاهها) اعم از مومن و غیر مومن (مشروط به شروط و حدود خاص) است که در منابع دینی و الهیاتی از آن

به صله ی رحم تعبیر شده است. انگیزه و اشتیاق به رعایت صله ی رحم افزون بر محرک ها و بنیادهای زیستی، فطری، عقلایی، ضرورت های کارکردی در سطوح فردی و اجتماعی و پیشینه های تاریخی و فرهنگی، از توصیه ها و ترغیب های اکید ادیان الهی در قالب مجموعه ای از الزامهای فقهی و اخلاقی است و به یکی از ارزش های جهان شمول فرهنگی در جوامع انسانی تبدیل شده است.

شکی نیست که شبکه ی خویشاوندی به عنوان یکی از زیرمجموعه های مهم نظام اجتماعی کل در مرتبه ی پس از خانواده از کهن ترین و اصیل ترین کانون های تجمع انسانی است. این کانون، جمع درخور توجهی از افراد بهره مند از خویشاوندی نسبی و سببی را در چارچوب یک تشکل طبیعی - اجتماعی، با مرجعیت مجموعه ای از قواعد و سنن ریشه دار و پذیرفته شده، دارای ساختار غیرسلسله مراتبی (از نوع سازمانی)، دارای وابستگی مشترک و متقابل، برخوردار از تمایل و انگیزه ی قوی به تعامل عاطفی و اخلاقی و به دور از ملاحظه ها و محاسبه های سودجویانه، در خود جای داده است.

#### ۲.۵- ۱- لغوی اصطلاحی

«رحم» در لغت، به عضو خاصی از بدن زن که محل استقرار جنین و کنون نشو و نما ی طبیعی است اطلاق می گردد. این واژه بعدها به صورت استعاره و به علاقه ظرف و مظروف، به معنای قرابت و خویشاوندی به کار رفت و به همین دلیل، نزدیکان و خویشاوندان را به اعتبار نسبت داشتن به یک رحم واحد، «ارحام» می گویند (راغب اصفهانی، ۳۴۷، ۱۴۱۲). به بیان مفسران، «رحم» عبارت از وحدتی است که به دلیل تولد از یک پدر و مادر، یابکی از آن دو، در میان اشخاص برقرار می شود و موجب پیوند و وحدتی می گردد که در ماده ی وجودشان نهفته است، این پیوند یک امر اعتباری و خیالی نیست، بلکه حقیقتی جاری در میان ارحام است و آثار حقیقی در خلقت و در خوی آنان دارد و نیز در جسم و در روحشان موجود است و هرگز نمی شود منکر آن شد (طباطبایی، ۲۳۴، ۴، ۱۳۶۳).

مفهوم «صله رحم» در مقابل «قطع رحم»، عام ترین مفهوم ناظر به معرفی حقوق و تکالیف



فقهی و اخلاقی متقابل خویشاوندان در ادبیات دینی است.

یکی از شاخص های تعیین جایگاه یک آموزه یا ارزش در منطق دین، میزان اهتمام کمی و کیفی بدان در منابع دینی (آیات و روایات) است. عطف توجه مستقیم و غیمستقیم به موضوع «صله رحم» و در مقابل هشدار و پرهیز شدید از قطع آن، در ضمن ده ها آیه (بقره/۲۱۵، ۱۸۰، ۱۷۷، ۸۳، ۲۷؛ نساء/۳۶، ۸، ۱؛ انعام/۱۵۱؛ انفال/۷۵؛ رعد/۲۵، ۲۱؛ ابراهیم/۴۱؛ نحل/۹۰؛ اسراء/۲۶، ۲۳؛ مریم/۳۲، ۳۱، ۱۴، ۱۲؛ نور/۲۲؛ شعراء/۲۱۴؛ عنکبوت/۸؛ احقاف/۱۵؛ طور/۲۱؛ نوح/۲۸؛ روم/۳۸؛ لقمان/۱۵، ۱۴؛ محمد/۲۳، ۲۲؛ مجادله/۲۲) و صدها روایت همچون: استقرار سیره ی عملی بزرگان دین بر رعایت آن، اجماع و اتفاق نظر فقهای اسلام بر وجوب و استحباب سطوح مختلف آن و بلکه تلقی آبه عنوان ضرورت دین و تاکید عرف متشرعان بر رعایت آن، همگی شواهد گویایی بر اهمیت جایگاه ارزشی و هنجاری برجسته ی آن در آموزه های دینی و فرهنگ برخاسته از آن است (شرف الدین، ۴، ۱۳۹۴).

درمقابل، "قطع رحم" از گناهان کبیره است که در قرآن و روایات از آن شدیداً نهی شده و حتی در ردیف شُرک به خدا دانسته شده است. خداوند در آیه اول سوره مبارکه در این زمینه انذار میدهد و می فرماید: «واتقوا الله الذی تسائلون به و الارحام ان الله کان علیکم رقیباً» بترسید از خدایی که به نام او از یکدیگر درخواست میکنید و از قطع خویشاوندی ها پرواکنید که خدا مراقب شما است.

تعابیر به کاررفته در منابع دینی، به بهترین شکل ممکن، جایگاه ارحام و اهمیت حقوق قانونی و اخلاقی آنان را نشان می دهند. برای نمونه «رحم» در برخی روایات به عنوان مفهومی مشتق از نام خداوند رحمان، پرتویی از رحمت حق تعالی، اولین ناطق در روز قیامت، شافع روز جزا و برخوردار از حق بلامعارض توصیف شده است. (همان، ۵) افزون بر رحم موضوع «صله رحم» نیز با تعبیرها و بیان های ویژه توصیف شده است. برای نمونه یکی از واجبات الهی (روم/۳۸، رعد/۲۱ و ۲۵؛ بقره/۲۷)، پرتویی از عنایت حق تعالی، از سنت های کهن

ادیان الهی، از سفارش های پیامبران الهی به امت های خویش، از سفارش های پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و ائمه ی اطهار عَلَيْهِمُ السَّلَام به جامعه اسلامی، از سیره های عملی معصومان عَلَيْهِمُ السَّلَام، از اعمال که معصومان عَلَيْهِمُ السَّلَام در انجام دادن آن بر دیگران پیشی گرفته اند (نهج البلاغه، خطبه ۱۳۹۹)، از اهداف رسالت پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، از پیمان های اسلام از مومنان، از نشانه های دین داری، از نشانه های تقوا، بهترین خصلت مومن، زیباترین عمل مومن، محبوب ترین عمل مومن، افضل اعمال مومن، از زکات اعضا، از زکات توانگری، مصاقلی از قرض، از اعمالی که توفیق انجام دادن آن را باید از خدا خواست، زمینه ساز حفظ و ابقا و مزید دیگر نعمتها، تخصیص پاداش فراوان به آن، واجبی که از قطع آن به خدا پناه برده شده است، و در برخی روایات نیز صله رحم در کنار جهاد فی سبیل الله، امر به معروف و نهی از منکر و برخی دیگر از وظایف، دارای جایگاه ارزشی بسیار متعالی معرفی شده که خود نشان دیگری از اهمیت و اعتبار آن است (شرف الدین، ۵، ۱۳۹۴).

#### ۲.۵- ۲- گستره مصداقی رحم

در گستره وشمول مصداقی «رحم» ی که صله ی آن واجب شمرده شده، اختلاف نظرهایی میان فقها و مفسران بروز کرده است با این حال، نقطه نظر مورد اتفاق آن، خویشاوندان نسبی است. از این رو ارحام فرد، همه ی نزدیکانی هستند که از ناحیه ی پدر و مادر و هرچه در سلسله ی عمودی خویشان بالاتر و پایین تر جای گیرد، یعنی اجداد، جدات و اولاد و نوه ها به وی منسوب هستند. براین اساس، پدر و مادر و همه ی اجداد و جدات پدری و مادری، فرزندان و نوه ها (پسران و دختران)، برادران و خواهران و فرزندان آنها، عموها و عمه ها و فرزندان آنها، دایی ها و خاله ها و فرزندان آنها و به طور کلی همه ی کسانی که در این پیوند خونی به نوعی به فرد انتساب داشته یا منشا خلق واحدی داشته باشند (اعم از این که جزء محارم باب نکاح باشند یا نه، جزء وراث شمرده شوند یا نه، دور باشند یا نزدیک) در زمره ی ارحام او جای می گیرند.

#### ۲.۵- ۳- اقسام رحم در فرهنگ اسلامی

در منابع روایی، همچنین از قشر دیگری با عنوان های خاص و عام نام برده شده که با عموم مومنان، پیوند روحانی و معنوی دارند و به تبع آن، از حقوق اخلاقی ویژه ای بهره مند شده اند. از این رو ارحام هر فرد در فرهنگ اسلامی به دو دسته ی جسمانی و روحانی تقسیم می شوند. ارحام روحانی بر اساس روایات عبارتند از پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ائمه ی اطهار عَلَيْهِمُ السَّلَام به ویژه امیرالمومنین علی ابن ابی طالب عَلَيْهِ السَّلَام که به عنوان «اب» امت معرفی شده است، علمای ربانی، به عنوان جانشینان و ایفا کنندگان رسالت آنها، مومنان صالح (یا عموم مومنان به عنوان فرزندان روحانی آن حضرت عَلَيْهِ السَّلَام) و کسانی که قرآن از پیوند آنها به اخوت تعبیر کرده (انما المومنون اخوة) و سادات (به عنوان فرزندان جسمانی حضرت عَلَيْهِ السَّلَام همان، ۸).

۲.۵- ۶ دوری از اسراف و هزینه گردهای زائد

اسراف به معنای افراط و تجاوز از حد در هر کاری است و تبذیر که به معنای پراکندن و بذور 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. مقام معظم رهبری در زمینه عدم اراف و تبذیر، خطاب اول را متوجه مسئولان دانسته اند و معتقدند که اگر مسئولین کشور به اصلاح الگوی مصرف و دوری از اسراف و تبذیر پای بند باشند، این روحیه و خصلت به سوی مردم نیز سرریز خواهد شد. معظم له می فرمایند:

«ما مسئولین باید این را وجهه همت خودمان قرار بدهیم؛ اسراف در آب، نان، مواد غذایی، دارو، وسایل زندگی، وسایل تجمل و آرایش و مانند اینها، بخش مهمی از منابع زنده کشور را هدر می دهد، مصرف خوب و درست، غیر از اسراف کردن و دور ریختن و ریخت و پاش کردن است.» (امام خامنه ای، بیانات رهبری در جلسه تبیین سیاست های اقتصاد مقاومتی، ۱۳۹۲/۱۲/۲۰، <https://khl.ink/f/25795>)

[//khl.ink/f/25795](https://khl.ink/f/25795)

## ۲.۵- ۷ رزق معلوم

"رزق" به معنی عطا و بخشش مستمر است، و از آنجا که روزی الهی عطای مستمر او به موجودات است به آن رزق گفته می شود. این نکته نیز لازم به تذکر است که مفهوم آن تنها در نیازهای مادی خلاصه نمی شود بلکه هر گونه عطای مادی و معنوی را شامل می گردد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۹، ص ۱۶).

رزق در زندگی از یک منظر مهم ترین مساله و از منظری دیگر ساده ترین مساله می باشد و به همین علت است که اگر نگاه خود را نسبت به رزق تصحیح نکنیم ممکن است طلب رزق، تمام زندگی ما را اشغال کند و امری که باید برای هدفی بسیار بزرگ تر در کنار زندگی باشد، هدف زندگی گردد. از این رو برای نجات از چنین مهلکه ای باید با دقت هر چه تمام تر جایگاه رزق را در زندگی و معیشت خود بشناسیم و وظیفه ی خود را نسبت به آن به درستی انجام دهیم. مساله معیشت و تامین مالی در زندگی غرب یکی از دغدغه های اصلی مردم می باشد و این مساله در زندگی انسان بسیار موثر واقع شده است و علت آن را می توان در دور شدن از مفاهیمی نظیر رزق و عدم فهم واقعی معیشت انسانی دنبال کرد. خداوند در آیه ۶ سوره مبارکه هود می فرماید «و ما من دابة فی الارض الا علی الله رزقها و یعلم مستقرها و مستودعها کل فی کتاب مبین» هیچ جنبنده ای در زمین نیست مگر این که روزی او بر خداست، او قرارگاه و محل نقل و انتقالش را می داند همه ی اینها در کتاب آشکاری ثبت است.

همچنین خدا در آیه ۳۱ سوره سراء می فرماید: «و لا تقتلوا اولادکم خشية اطلاق نحن نرزقهم و ایاکم ان قتلهم کان خطا کبیرا» و فرزندان را از ترس فقر نکشید، ما آنها و شما را روزی می دهیم مسلما کشتن آنها گناه بزرگی است.

این آیه بیان می کند که توسعه دادن در روزی و تنگ گرفتن آن دست خداست و هرکسی را به اقتضای حالات ظاهری و نیات باطنی او روزی داده و وسعت و محدود می کند در نتیجه فرمود که اولاد و بچه های خودتان را از فشار تنگدستی و فقر نکشید و توجه داشته

باشید که ما روزی آنها و شما را داده و تامین می کنیم. (مصطفوی، ۱۳۸۰، ج ۱۳، ص ۱۸۶).  
 نوع نگاه اشتباه انسان به مسئله ی رزق، گاه باعث پدیده های مذمومی میگردد که در آموزه های اسلامی به شدت نهی شده اند و در مقابل نگاه صحیح داشتن به مبحث رزق می تواند موجب کاهش چنین آسیب هایی که پیامدهای منفی دنیوی و اخروی دارد، بشود.  
 پیامدهایی نظیر:

۲۰۵- ۷- ۱ ربا

ربا در زندگی معنا می دهد که رزاقیت خداوندی را قبول ندارند و تحقق سنن الهی را امری غیرقابل پذیرش می داند یا ایمان کافی به آنها ندارد. به عبارت دیگر در زندگی غربی که این سنن پذیرفته شده نیست زمانی که یک فرد می خواهد پول خود را در اختیار دیگران بگذارد به هیچ عنوان از آیه «من ذالذی یقرض الله قرض حسنا و یضاعف له اضعافا کثیرا» تبعیت نمی کند زیرا اعتقادی ندارد که خداوند چندین برابر پول او را به او باز خواهد گرداند. یا آنکه زمانی که پولی را برای کسب سود به کسی می دهد برای آن که میزانی را برای خود اطمینان ببخشد و امید داشته باشد که عایدی دارد حتما میزان مشخصی نرخ بهره وضع خواهد کرد تا تضمینی برای او باشد و عقد مضاربه و مشارکت در سود و زیان برای او معنا ندارد اما انسانی که از سنن الهی آگاهی دارد و برای او پذیرفته شده است با تمایل زیاد پول خود را به صورت قرض الحسنه در اختیار سائری ن قرار می دهد و خداوند وعده خویش را در خصوص این فرد عملی خواهد کرد. یا زمانی که بخواهد در مضاربه مشارکت کند می داند که اگر سود و عایدی از این معامله رزق و وبه صلاح او باشد، به او می رسد و اگر به صلاح او نباشد احتمال زیان خواهد بود. از این رو در هر دو حالت برای او مساله ای وجود ندارد و به راحتی به چنین عملی دست می زند اما تا زمانی که این برداشت از رزاقیت الهی تصحیح نشود نمی توان انتظار داشت که تضمینی خداوندی را قبول کند بلکه به دنبال یکی تضمین از طرف بنده و تضمین مادی برای خود خواهد بود.

در آیه ۲۷۵ سوره مبارکه بقره آمده است: «الذین یاکلون الربا لایقومون الا کما یقوم الذی

یتخبطه الشیطان من المس ذلک بانهم قالوا انما البیع مثل الربا و احل الله البیع و حرم الربا فمن جاءه موعظه من ربه فانتهی فله ما سلف و امره الی الله و من عاد فاولئك اصحاب النار هم فیها خالدون»

کسانی که ربا می خورند (در قیامت) برنمی خیزند مگر مانند کسی که بر اثر تماس شیطان دیوانه شده، این بخاطر آن است که گفتند دادوستد هم مانند ربا است در حالی که خدا بیع را حلال کرده و ربا را حرام. و اگر کسی اندرز الهی به او برسد و خودداری کند، سودهایی که در سابق به دست آورده مال اوست (این حکم گذشته را شامل نمی شود) و کار او به خدا واگذار می شود اما کسانی که بازگردند (وبار دیگر مرتکب این گناه شوند) اهل آتشند و همیشه در آن می مانند.

۲۰۵- ۷- ۲ اکل مال به باطل

خداوندی در سوره بقره آیه ۱۸۸ می فرماید: «و لا تاكلوا اموالکم بینکم بالباطل و تدلوا بها الی الحکام لتاكلوا من اموال الناس بالاثم و انتم تعلمون» و اموال یکدیگر را به باطل در میان خود نخورید و برای خوردن بخشی از اموال مردم به گناه، آن را به قضات ندهید (به عنوان رشوه) در حالی که می دانید (این کار گناه است). این آیه اشاره به یک اصل کلی و مهم اسلام می کند که در تمام مسائل اقتصادی حاکم است و به یک معنی می شود تمام ابواب فقه اسلامی را در بخش اقتصاد، زیر پوشش آن قرار داد و به همین دلیل فقهای بزرگ ما در بخش های زیادی از فقه اسلامی به این آیه تمسک می جویند. در این که منظور از باطل در اینجا چیست، تفسیرهای مختلفی ذکر کرده اند، بعضی آن را به معنی اموالی که از روی غصب و غضب و ظلم به دست می آید دانسته اند، بعضی اشاره به اموالی که از طریق قمار و مانند آن فراهم می گردد و بعضی آن را اشاره به اموالی میدانند که از طریق سوگند دروغ به دست می آید ولی ظاهر این است که مفهوم آیه عمومیت دارد و همه ی این مسائل و غیر اینها را شامل می شود، زیرا باطل که به معنی زایل و از بین رفته است، همه را در بر می گیرد. بنابراین هر گونه تصرف در اموال دیگران از غیر صحیح و به ناحق مشمول این نهی الهی

است. تمام معاماتی که هدف صحیحی را تعقیب نمی کند و پایه و اساس عقلایی ندارد مشمول این آیه است. ذکر این نکته نیز لازم است که تعبیر به "اکل" معنی وسیع و گسترده ای دارد که هرگونه تصرفی را شامل می شود و در واقع این تعبیر کنایه ای است از انواع تصرفات واکل یک مصداق روشن آن است. (مکارم شیرازی، ۱۱۳۷۴، ج ۲، ص ۵ - ۳). همین معنی در سوره نسا آیه ۲۹ خطاب به مومنان آمده است که خداوند می فرماید: «یا ایها الذین آمنوا لاتاكلوا اموالکم بینکم بالباطل الا ان تکون تجارة عن تراض منکم و لاتقتلوا انفسکم ان الله کان بکم رحیما» ای کسانی که ایمان آورده اید، اموال یکدیگر را به باطل نخورید مگر اینکه تجارتی با رضایت شما انجام گیرد و خودکشی نکنید، خداوند نسبت به شما مهربان است. این آیه بیان می کند که اموال یکدیگر را از طرق نابجا و غلط و باطل نخورید یعنی هرگونه تصرف در مال دیگری که بدون حق و بدون یک مجوز منطقی و عقلانی بوده باشد ممنوع شناخته شده. بنابراین هرگونه تجاوز، تقلب، غش، معاملات ربوی، معاملاتی که حدود آن کاملاً نامشخص باشد، خرید و فروش اجناسی که فایده منطقی و عقلایی در آن نباشد، خرید و فروش وسایل فساد و گناه، همه در تحت این قانون کلی قرار دارند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۳۵۴ و ۳۵۵).

#### ۲.۵ - ۷ - ۳ کم فروشی

خداوند در سوره مطففین آیات ۱ تا ۳ می فرماید: «ویل للمطففین\*الذین اذااکتالوا علی الناس یستوفون\* و اذا کالوهم او وزنوهم یخسرون» وای بر کم فروشان، آنان که وقتی برای خود پیمانانه می کنند حق خود را به طور کامل می گیرند، ما هنگامی که می خواهند برای دیگران پیمانانه یا وزن کنند، کم می گذارند.

در این آیات قبل از هرچیز کم فروشان را مورد تهدید شدیدی قرار داده، می فرماید: وای بر کم فروشان. در این حقیقت اعلان جنگی است از ناحیه خداوند به این افراد ظالم و ستمگر که حق مردم را به طرز ناجوانمردانه ای پایمال می کنند. "ویل" در اینجا به معنی شر یا غم و اندوه یا هلاکت یا عذاب دردناک و یا وادی سخت و سوزانی در دوزخ است و معمولاً این واژه

به هنگام نفرین و بیان زشتی چیزی به کار می رود. قابل توجه این که در روایتی از امام صادق علیه السلام آمده است: «ولم يجعل الويل لاحد حتى يسميه كافرا» (عروسی حویزی، ۱۴۱۵، ج ۵، ص ۵۳۷). خداوند ویل را درباره هیچ کس در قرآن قرار نداده مگر این که او را کافر نام نهاده است. از این روایت استفاده می شود که کم فروشی بوی کفر می دهد. کلمه "تطفیف" به معنای نقص در کیل و وزن است و بعید نیست با استفاده از الغای خصوصیت، کم گذاشتن در خدمات را نیز فراگیرد، فی المثل اگر کارگر و کارمندی چیزی از وقت خود بدزد در ردیف کم فروشان قرار گیرد. بعضی برای آیه توسعه بیشتری قائل هستند و هرگونه تجاوز از حدود الهی و کم و کسر گذاشتن در روابط اجتماعی و اخلاقی را مشمول آن می دانند، گرچه استفاده این معنی از الفاظ آیه روشن نیست، ولی تناسب هم نمی باشد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۶، ص ۱۴۷ - ۱۴۴). بنابراین معنای آیه این است که کم فروشان وقتی از مردم، کالایی می گیرند حق خود را به تمام و کمال دریافت می کنند، ولی وقتی می خواهند کالایی به مردم بدهند به کیل یا وزن ناقص می دهند و مردم را به خسران و ضرر می اندازند. پس مضمون مجموع آیات یک مذمت است و آن این است که مظفیفین حق را برای خود رعایت می کنند، ولی برای دیگران رعایت نمی کنند. به عبارتی دیگر حق را برای دیگران آنطور که برای خود رعایت می کنند رعایت نمی نمایند و این خود باعث تباهی اجتماع انسانی است که اساس آن بر تعادل حقوق متقابل است و اگر این تعادل از بین برود و فاسد شود همه چیز فاسد می شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۰، ص ۳۸۷ - ۳۸۰).

رسالت انقلاب اسلامی در شکل دهی سبک زندگی اسلامی

انقلاب اسلامی حاوی نگرشی نو به جهان بود و دریچه ی تازه ای به سوی انسان عصر مدرنیته گشود تا وی بتواند از دیوارهای بلند انحصار و خودبینی و تک بعدی نگری رها شده و در بستری تازه و از دیدگاهی متفاوت به خود، هستی و خدا بنگرد. از دیدگاه ما اصلی ترین ثمره ی این تفاوت دیدگاه، در شیوه ی زیست این دو نگاه ظاهر می شد. مدرنیته در پی بنیاد کردن زندگی بر اساس دنیا و منافع دنیوی است و انقلاب اسلامی در پی احیای زندگی



چند بعدی با تجمیع دنیا و آخرت. در واقع می توان مدعی شد اگر انقلاب اسلامی شیوه ی زیست متفاوتی با دنیای مدرنیته عرضه نکند، تفاوت مهمی با غرب نخواهد داشت. به عبارت دیگر پارادایم متفاوت انقلاب اسلامی در حکومت، باید به پارادایم متفاوتی در سبک زندگی منجر شود (یعقوبی، ۲۰، ۱۳۹۴).

### نتیجه گیری

در نوشتار حاضر به علت گستردگی بحث تلاش شد بخشی از شاخصه های سبک زندگی اسلامی، به تفکیک شاخصه های فردی و اجتماعی تبیین گردد. و مباحثین ظیر تقوا و خدامحوری، تفکر، صبر و خویشترنداری، سلامت بدن، کنترل خشم و... مختصرایبان شد.

دانستیم «سبک زندگی اسلامی» و «سیره» به یک معنا هستند اما مسئله مهم در جامعه ما این نیست که سبک زندگی اهل بیت علیهم السلام چگونه بوده است، تا به سیره ی پیشوایان ارجاع داده شویم، بلکه مسئله مهم این است که جامعه ی ما چگونه می تواند سبک زندگی اهل بیتی داشته باشد. پیش از هرچیز نیاز داریم که اولاً، به لحاظ نظری و بنیادی، این باور را در خود و جامعه مان ایجاد کنیم که «سبک زندگی اهل بیت علیهم السلام جامعیت دارد.»، ثانیاً به لحاظ راهبردی، تلاش ها را در این راستا قرار دهیم که سبک زندگی اهل بیتی را «دارا» شویم و به «دانا» شدن اکتفا نکنیم، چراکه تفاوت بین این دو بسیار زیاد است. دانا بودن به سبک زندگی اهل بیت علیهم السلام شاید چندان مشکل نباشد ولی پژوهش هایمان باید با هدف دارا شدن سبک زندگی اهل بیتی باشد.

از جمله وظایف اندیشمندان در جامعه ی دینی به ویژه در عصر جدید، طرح و تبیین نظری الگوهای زندگی است، به این معنا که باید درباره ی چگونگی تربیت کودکان و نوجوانان، شیوه ی شهرسازی و معماری، مناسبات خانوادگی، اجتماعی و سازمانی، ویژگی های فردی و جمعی و دیگر ساحت های زندگی بیندیشند، وضع موجود را آسیب شناسی کنند و الگوهای درست زندگی را که مبتنی بر آموزه های اسلامی است برای جامعه طرح کنند.

مطمئن‌انصرف مطالعه یک رفتار و دستیابی به منبعی که رفتار را مشخص می کند کافی نیست. نیاز است متخصصان رشته های مختلف به مطالعه تخصصی این مباحث بپردازند و برای اجرایی نمودن آن نظام سازی نمایند. در این «اجرایی کردن» است که نقش بانک، بیمه، رقابت و.. در حوزه اقتصاد و پای حوزه و دانشگاه و آموزش و پرورش و علوم انسانی و.. در حیطه های معرفتی و نقش صدها مفهوم دیگر در حیطه های فرهنگی، اجتماعی، امنیتی، دفاعی و... مطرح می شود و باید همه ی آنها را یکپارچه و نظام مند ببینیم.

با الهام از سیره و روش اهل بیت علیهم السلام در می یابیم که سبک زندگی، به تدریج نابود می شود یا به دست می آید؛ یعنی به سادگی نمی توان سبک زندگی مردم را تغییر داد، زیرا سبک زندگی یک لایه از هویت فردی و اجتماعی است که به سادگی و با یک بخشنامه و آیین نامه تغییر نمی کند، بلکه باید به طور بنیادی و با حوصله و آرامش به آن پرداخت. اجرای سبک زندگی اهل بیت علیهم السلام به صورت همه جانبه در زندگی فردی و اجتماعی نیاز به برنامه ریزی درازمدت و اجرای تدریجی و مستمر دارد. وقتی سخن از تدریج می گوئیم منظور این نیست که باید مسامحه کنیم بلکه منظور این است که «تدریج» در ماهیت تغییرات و اصلاحات اجتماعی حضور دارد. در واقع با وجود نهایت تلاش، دقیق ترین تدبیرها و تنظیم برنامه های کوتاه مدت، میان مدت و درازمدت کافی، باز هم نتایج به تدریج حاصل خواهند شد. بنابراین نباید انتظار تغییرات ناگهانی و بسیار آشکار را داشته باشیم. امامیتوانیم با شاخصه هایی که مولفه ها و زیرمجموعه های بیشتریاتاثیرگذارتری دارند شروع کنیم تا با اصلاح آنها، بصورت سیستمی معضلات دیگری رانیز حل کرد.



## منابع

- ابادری، یوسف و چاوشیان، حسن، ۱۳۸۱، از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی، (رویکردهای نوین در تحلیل جامعه شناسی هویت اجتماعی)، فصلنامه علوم اجتماعی، شماره ۲۰.
- آذرشب، معصومه و میرمادی، عیسی، (۱۳۹۳)، شاخصه های سبک زندگی اسلامی، مجموعه مقالات اولین کنفرانس ملی تحقیق و توسعه در هزاره وم دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علی آباد کتول.
- آرمند، محمد علی ورسولی نژاد، سیدپویا، ۱۳۹۴، بررسی رابطه ی سبک زندگی اسلامی با نشاط اجتماعی و رضایت از زندگی شهر یزد، مجموعه مقالات نخستین همایش ملی سبک زندگی، نظم و امنیت.
- تحیرری، محمدباقر، ۱۳۹۷، اخلاق بندگی، قم، نشرهاجر.
- پهلوانی، احمد، ۱۳۹۴، سجاده خورشید ۳، مجموعه مقالات منتخب چهارمین کنگره بین المللی امام سجادعلیه السلام، قم، اتقان.
- تمیمی آمدی، عبدالواحدین محمد، ۱۳۶۶، غررالحکم و دررالکلم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۷۹، تفسیر تسنیم، چ دوم، قم، اسراء.
- چانی، دیوید، ۱۳۷۸، سبک زندگی، ترجمه حسن چاوشیان، تهران، انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲، مفردات الفاظ قرآن، لبنان، سوریه، دارالعلم و دارالشامیه.
- رجب نژاد، محمدرضا و دیگران، (۱۳۹۲)، بررسی سبک زندگی اسلامی از منظر حیات طیبه در قرآن (سبک زندگی با محوریت سلامت)، سال اول، شماره ۱.
- شرف الدین، سیدحسین، ۱۳۹۴، جایگاه صله رحم در سبک زندگی دینی، فصلنامه علمی پژوهشی پژوهش نامه اخلاق، سال هشتم، شماره ۲۷.

- شریفی، احمدحسین، (۱۳۹۱)، سبک زندگی به عنوان شاخصی برای ارزیابی سطح ایمان، مجله معرفت فرهنگی اجتماعی، سال سوم، شماره ۳.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین، ۱۳۶۳، تفسیر المیزان، ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم..
- ظهیری، سیدجید، ۱۳۹۳، روش شناخت سبک زندگی اسلامی، پژوهش های اجتماعی اسلامی، سال نوزدهم، شماره سوم.
- لک زایی، نجف (۱۳۹۲)، راه گذر و عبور از غرب، بازگشت به مکتب اهل بیت علیهم السلام است..»، ویژه نامه سبک زندگی اهل بیت علیهم السلام، ش ۱، قم، مجمع جهانی اهل بیت.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۴ق، بحارالانوار، بیروت، موسسه الرساله.
- مصطفوی، حسن، ۱۳۸۰، تفسیرروشن، تهران، مرکز نشر کتاب.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۸۸، حکمتها و اندرزها، چاپ ۲۷، تهران، صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۴، تفسیرنمونه، تهران، دارکتب الاسلامیه.
- مهدوی کنی، محمدسعید، (۱۳۸۷)، دین و سبک زندگی؛ تهران، انتشارات دانشگاه امام صادق علیه السلام.
- مهدوی کنی، محمدسعید، مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی، بهار ۱۳۸۷، تحقیقات فرهنگی، ش ۱.
- نیازی، محسن و کارکنان نصرآبادی، محمد، (۱۳۹۲)، بررسی رابطه دینداری و سبک زندگی شهروندان (مطالعه موردی شهروندان شهرستان کاشان در سال ۱۳۹۰)، فصلنامه برنامه ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، شماره ۱۴.
- یعقوبی، جواد و سلطانی، عباسعلی، ۱۳۹۴، آسیب شناسی سبک زندگی ایرانیان و طراحی الگوی زندگی بهشتی، پژوهش های اجتماعی اسلامی، سال ۲۱، شماره ۴.



## فصل دوم

---

بایسته های سبک زندگی اسلامی

---