

سک زندگی اسلامی

دست‌نویس صدی افشار

سیده انصافی مهربانی

انتشارات نوین پژوهان

۱۳۹۵

تلفکس: ۴۴۰۴۲۷۱۹-۴۴۰۳۸۸۳۴

۷.....	مقدمه
۸.....	سبک زندگی
۱۰.....	انواع سبک‌های زندگی
۱۱.....	ویژگی‌های سبک زندگی
۱۴.....	عوامل ایجاد سبک زندگی
۱۵.....	دین و سبک زندگی
۱۸.....	حیات طیبه
۳۷.....	سبک زندگی اسلام در اوقات فراغت
۴۲.....	اوقات فراغت در آیات و روایات
۵۸.....	سبک زندگی اسلامی در شادی و نشاط
۶۳.....	مطلوبیت فطری شادی
۶۷.....	جایگاه شادی در سبک زندگی اسلامی
۶۸.....	ادخال سرور در دل برادران مؤمن
۷۲.....	شادیهای پسندیده
۸۶.....	سبک زندگی اسلامی در روابط دختر و پسر
۱۰۶.....	سبک زندگی اسلامی در مهار غریزه‌ی جنسی
۱۲۷.....	تغذیه و بهداشت در روایات
۱۲۷.....	تأثیر تغذیه بر عبادت
۱۲۸.....	بهداشت غذایی
۱۷۲.....	توصیه‌های تغذیه‌ای در آیات و روایات

- ۱۸۱..... دوستی و سبک زندگی اسلامی
- ۱۸۹..... جوان و وابستگی او به گروه همسالان
- ۱۹۳..... مدارس نامرئی و تاثیر آن بر فرزندان
- ۲۲۰..... منابع

www.ketab.ir



مقدمه

در طول تاریخ، برای همه‌ی انسان‌ها این سؤال مطرح بوده است که هدف زندگی چیست و انسان برای چه زندگی می‌کند؟ در واقع هدف انسان از زندگی و در زندگی چه باید باشد؟ آفریدگار این نظام هستی، جهان و انسان را به چه هدفی آفرید؟ هدف خلقت جهان و انسان چیست؟ باید توجه داشت منظور از سؤال یاد شده این نیست که بدانیم غایت این آفرینش چیست، بلکه منظور بررسی هدف و کمال انسان می‌باشد، به دیگر سخن ماهیت انسان چیست؟ بررسی گردد سبک زندگی شایسته‌ی آدمی در این جهان چه می‌باشد؟

یکی از آموزه‌های مشترک همه‌ی ادیان این است که در متون دینی از یک سو سبک غیرالهی مذمت و تخطئه شده است و آسیب‌شناسی درخوری از سبک زندگی آنان به عمل آمده است. این نکته، هم ناظر به سبک زندگی انسان‌ها و هم ناظر به ساحت جمعی آدمی است. برخی از آیات قرآن وضع موجود انسان را مورد مذمت قرار می‌دهند؛ مانند سوره عصر آیه‌ی ۲، احزاب آیه‌ی ۷۲، ابراهیم آیه‌ی ۲۴، نوح آیه‌ی ۶، معارج آیه‌های ۱۹ و ۲۰، اسراء آیه‌های ۱۱ و ۶۷ و ۱۰۰، حج آیه‌ی ۶۶، شوری آیه‌ی ۴۸، زخرف آیه‌ی ۱۵ و برخی دیگر از آیات قرآن بخشی از ساحت جمعی انسان‌ها را مورد نکوهش قرار می‌دهد؛ مانند سوره‌ی عنکبوت آیه‌ی ۲ و ۳، انفال آیه‌ی ۲۵، ابراهیم آیه‌ی ۴۲، اعراف آیه‌ی ۹۴ و ۹۵ از سوی دیگر در برخی از آیات، سبک

زندگی مورد تأیید اسلام نیز بیان شده است تا انسان‌ها بدانند سبک زندگی مطلوب اسلامی چیست و ویژگی‌ها و آثار آن چه می‌باشد و رسیدن به آن ممکن است. غایت آموزه‌های دینی، رهایی از وضع موجود سبک زندگی غیراسلامی و رسیدن به «حیات طیبه» می‌باشد. از این رو، مبدأ نظام آفرینش را به گونه‌های مختلف بیان کرده و با توجه به آیات قرآن و روایات معصومین، مبدأ آفرینش خود انسان و پایان زندگی دنیوی او را ترسیم کرده و دو نوع سبک زندگی الهی و غیرالهی را بیان نموده و ویژگی‌ها و آثار هر دو را به شکل واضح آشکار می‌سازد. در این پژوهش تلاش شده است در راستای رسیدن به سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن مورد بررسی قرار گیرد و مفهوم آن در مزایای عمیقش در سرآیات قرآن و با پیروی از تفسیر قرآن تبیین شود.

سبک زندگی

سبک زندگی^۱ در حقیقت اشاره به سیستم خاص زندگی است که به یک فرد، خانواده یا جامعه با هویت خاص اختصاص دارد. این نظام هندسه‌ی کلی رفتار بیرونی و خارجی هر فرد است و افراد، خانواده‌ها و اجتماع را از هم متمایز می‌سازد. سبک زندگی را می‌توان مجموعه‌ای کم و بیش جامع و منسجم از عملکردهای روزمره یک فرد دانست که نه فقط نیازهای جاری او را برآورده می‌سازد، بلکه هدایت خاصی را که وی برای هویت شخصی خویش بر می‌گزیند، در برابر دیگران منعکس می‌سازد. سبک زندگی کاملاً قابل مشاهده یا قابل استنتاج از مشاهده است. اگر بخواهیم رابطه سبک

زندگی را با آداب بیان کنیم باید بگوییم هیئت ترکیبی آداب، یعنی رفتارهای ساده و جلوه‌های ظاهری ما وقتی به صورت یکپارچه در نظر گرفته می‌شود سبک زندگی ما را رقم می‌زند. مصرف، معاشرت، لباس پوشیدن، حرف زدن، تفریح، اوقات فراغت، آرایش ظاهری، طرز خوراک، معماری شهر و بازار و منازل، دکوراسیون منزل و امثال آن، در یک بسته کامل از سبک زندگی ما قرار دارند. این جلوه‌های رفتاری ظهور خارجی شخصیت ما در محیط زندگی و نشانی از عقاید، باورها، ارزش‌ها و علاقه‌های ما است. ترکیب آنها ترکیب شخصیت فردی و اجتماعی ما را می‌نمایاند.

همچنین سبک زندگی شامل نظام ارتباطی، نظام معیشتی، تفریح و شیوه‌های گذران اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، توجه به مد، جلوه‌های عینی شأن و منزلت، استفاده از محصولات تحول‌یافته، نحوه‌ی استفاده از صنایع فرهنگی، نقاط تمرکز علاقه‌مندی در فرهنگ مانند دین، خانواده، میهن، هنر، ورزش و امثال آن می‌شود.^۱ فهرست رفتارها، نوع چینش آنها، نحوه‌ی تخصیص وقت، ضریب‌ها و تأکیدها از جمله متغیرهایی هستند که در شکل‌گیری سبک زندگی دخیل‌اند. مثلاً سبک زندگی ثروتمندان و اشراف، سبک زندگی نظامی‌ها و کشاورزان، سبک زندگی آمریکایی، چینی، ایرانی، سبک زندگی دین‌داران یا حزب‌اللهی‌ها از لحاظ این متغیرها متفاوت است.^۲

۱. دین و سبک زندگی، محمد سعید مهدوی کنی، صص ۴۶-۷۸.

۲. برخی گفته‌اند الگوی مصرف قابل مشاهده‌ترین و بهترین شاخص سبک زندگی است و قادر است بیشترین ارتباط را میان افراد و موقعیت اجتماعی وی برقرار سازد و از این منظر اهمیت تحلیلی بیشتری

سبک زندگی شکل مدرن گروه‌بندی‌های اجتماعی و منبع هویت انسان است و مانند طبقه یا قومیت به انسان معنی یا حس هویت می‌دهد. مثلاً برای فرد مهم است که مانند فلان شخصیت زندگی کند، دیوار خانه‌اش را فلان رنگ کند، یا تفریح خاصی داشته باشد.

انواع سبک‌های زندگی

همان‌طور که گفته شد، سبک زندگی را می‌توان نگرش‌های هنجاری مرتبط با مصرف تعریف نمود. به عبارتی، فرهنگ مصرف جامعه نشأت گرفته از ارزش‌ها، سلیقه‌ها و باورهای افراد است. فعالیت‌های فرهنگی در هر سطح و از هر نوعی که باشند در قالب محصول، فیلم، کتاب، موزیک، روزنامه که کالای فرهنگی نامیده می‌شود یا در قالب محصولات ذهنی غیر ملموس (غیرمادی) مثل آموزش نویسنده‌گی که خدمات فرهنگی نامیده می‌شود، متجلی می‌گردند. کالاهای فرهنگی مولد یا حامل اندیشه هستند و زبان یا بیانی نمادین دارند.

معمولاً محققان و نویسندگان برای بررسی سبک‌های مختلف زندگی به شاخص‌سازی در زمینه مصرف مادی، فرهنگی و نحوه گزینش اوقات فراغت مبادرت می‌ورزند. در شاخص فرهنگی به سلیقه رسانه‌ای (تماشای برنامه‌ها، تلویزیونی داخلی

دارد (ر.ک: فرهنگ و زندگی روزمره، اندی بنت، ترجمه لیلا جوافشانی و حسن چاوشیان، ص ۹۷). اما باید دانست تحلیل سبک زندگی به بررسی الگوهای مصرف مادی یا فرهنگی محدود نمی‌شود. زندگی عناصری بیش از مصرف را نیز در بر دارد، گرچه مصرف، قابل مشاهده‌ترین و ملموس‌ترین رفتار انسان جدید است.

ماهوره‌ای) و سلیقه موسیقایی (علاقه به موسیقی داخلی و خوانندگان ایرانی علاقه به موسیقی و خوانندگان خارجی)، در سلیقه مصرف مادی (به انتخاب غذاهای ایرانی، انتخاب پوشاک بر اساس معمولی و مردم پسند بودن، عدم علاقه به نگهداری حیوانات خانگی و انتخاب تابلوهای طبیعی و مذهبی و در مقابل علاقه به غذای خارجی، انتخاب پوشاک بر اساس مد، خارجی بودن، علاقه به نگهداری حیوانات خارجی و انتخاب تابلوهای غیر مذهبی)، در ارتباط با چگونگی گذران اوقات فراغت (نیز می‌توان رفتن به مساجد را مآلین مذهبی رفتن به سفرهای تفریحی خارجی) اشاره نمود. طبق این تقسیم‌بندی می‌توان به دو نوع سبک زندگی اسلامی (یا مذهبی بومی) و غربی اشاره نمود. بنابراین بر اساس این تقسیم‌بندی، سبک زندگی ارتباط وثیقی با مفهوم هویت می‌یابد و باعث می‌شود دو هویت جداگانه بر اساس غالب بودن هر کدام از مؤلفه‌های هویت ساز شکل بگیرد. هویتی که بر خوسته از ارزش‌ها و باورهای مذهبی و دینی می‌باشد و یا هویتی که در سبک زندگی غربی متجلی می‌شود و منتج از قبول الگوها و ارزش‌های غربی درباره نحوه پوشش، خوراک، کار و فراغت می‌باشد.

ویژگی‌های سبک زندگی

برای دریافت بهتر مفهوم سبک زندگی ویژگی‌های آن را بر می‌سازیم:

نخست: سبک زندگی، ترکیبی از صورت (سبک) و معنا (زندگی) است. رفتاری برآمده از باورها و پسندها و مبتنی بر دیدگاهی مصرح و آگاهانه یا غیرمصرح و نیمه خودآگاه در فلسفه‌ی حیات است. اینکه شخص زندگی خاصی را آرزو می‌کند یا زندگی خاصی را به مسخره می‌گیرد و به شدت نقد می‌کند، می‌گوید «زندگی یعنی این!»، «خوش به حال فلانی!» نشان دهنده‌ی نظام ارزشی او است و در انتخاب سبک

زندگی بسیار تأثیر گذار است. سبک زندگی را نمی توان از باورها و ارزش ها بریده دانست. ظواهر زندگی حاصل آن باورها و پسندها است.

دوم: مجموعه ی عناصر زندگی وقتی به سبک زندگی تبدیل می شوند که به حد نصاب انسجام و همبستگی رسیده و همخوانی و تناسب داشته باشند. مجموعه ای در هم از چندین نوع منطبق و مدلل، سبک زندگی نیست. مثلاً نظام ارتباطی باید با نظام معیشتی، نظام اعتقادی، نظام فرهنگی و نظام مصرف تناسب داشته باشد. این تناسب باید مقداری پایدار بماند. انسجام موقتی که تحت تأثیر جو اجتماعی خیلی زود از بین رود سبک زندگی را پدید نمی آورد. مثلاً نوجوانی که هنوز شاکله ی هویت فکری، فرهنگی، اجتماعی اش کامل نشده به درستی شکل نگرفته و رفتارهای متنوعی دارد، دارای سبک زندگی نمی باشد.

سوم: در پدید آمدن سبک زندگی اکثر عناصر، اختیاری است. اگر فردی در یک اردوگاه کار اجباری یا در اسارت و تحت فشار بیرونی، مجبور به رفتار بر اساس نوع خاصی از زیستن شود، سبک زندگی ندارد. سبک زندگی باید انتخاب شود و شخص فعالانه در تعریف و چینش و معماری آن بر اساس نظام اعتقادی و ارزش هایش مشارکت داشته باشد. البته رسانه ها دائماً تصویرهای جدید سبک زندگی را منتشر می کنند و ذهن ها و دل ها را برای انتخاب آن برمی انگیزند.

چهارم: سبک زندگی قابل ایجاد و قابل تغییر است؛ زیرا نوعی انتخاب شخصی و آیین فردی است. نوعی طراحی است که می توان آن را نقد کرد و می توان آن را در انداخت. گرچه شرایط اجتماعی ممکن است تغییر و تحول در سبک زندگی را بسیار دشوار گرداند.