

## بررسی مولفه های سبک زندگی از نگاه اسلام و ائمه (ع)

سیده صدیقه معین موسوی، ندا وحدتی نیا، طاهره معین موسوی، ضیاءسادات معین موسوی،

### هوشنگ علیجانی رنانی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی جندی شاپور اهواز

#### چکیده

پدیده سبک زندگی از مشخصات جهان نوین و مدرنیته است و کسانی که در جوامع مدرن زندگی می کنند برای توصیف کنش های خود و دیگران از مفهوم سبک زندگی استفاده می کنند. افراد تحت تاثیر رسانه ها به سلیقه ها و ارزش های خود شکل می دهند و این سلیقه ها و ارزشهاست که منجر به بروز رفتار و در نهایت شکل گیری سبک زندگی آنها می شودهدف و روش مطالعه: این تحقیق بر مبنای مطالعه گتابخانه و بررسی کتب سعی در شناخت مهمترین مولفه های سبک زندگی از منظر ائمه معصومین (ع) که خود مصداق بارز سبک زندگی اسلامی هستند، دارد. یافته ها: هر مکتب و مذهبی، سبک زندگی برای بشریت ارائه می دهد و مدعی است، جامعه مطلوب و زندگی سالم در نتیجه پیروی از روش زندگی است که آنان ارائه می نمایند. حقیقت این است وقتی سخن از سبک زندگی اسلامی و حیات طیبه به میان می آید، دو امر به ذهن تداعی می کند: چستی و چگونگی سبک زندگی اسلامی و حیات طیبه و دیگری امکان حصول به این سبک زندگی است. از لحاظ راهنما در زمینه سبک زندگی دستورات قرآن و بهترین خلق عالم یعنی خاتم انبیاء حضرت مصطفی (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ) راهنمای ما هستند. نتایج " اگر بشریت به الگوهایی که خداوند آنها را بیان کرده توجه کند و اعمال و رفتار توصیه شده را الگو و سر لوحه ی زندگی خود قرار ده هرگز در زندگی دچار اشتباه نخواهد شد.

واژه های کلیدی: سبک زندگی، اسلام، ائمه (ع)

## مقدمه:

کدام سبک زندگی صحیح و در راستای کمال و تعالی بشریت قرار دارد؟

سبک های زندگی جدید ارزش ها و فرهنگ های جدیدی را به جوامع تزریق می کنند که گاهی در تعارض با ارزش ها و فرهنگ های حاکم بر جوامع قرار می گیرد. امروزه بر اساس آموزه های دینی و در راس آن ایران، سعی در ترویج فرهنگ دینی و سبک زندگی اسلامی دارند. در واقع، در جامعه دینی سبک زندگی بر محور دین جریان دارد.

حال این مقاله به دنبال شناخت سبک زندگی می باشد. یکی از راه هایی که می توان به درک بهتری از سبک زندگی دست یافت، بررسی مولفه هایی است که مصداق عینی سبک زندگی محسوب می شوند چرا که تعریف دقیق، جامع و مانع از هر یک از سبک ها کار ساده ای نیست و تنها از راه مولفه های سبک زندگی است که می توان به شناخت بهتری دست یافت.

## ضرورت و اهمیت

اهمیت سبک زندگی با تأکیدات رهبری در این باره باعث شد تا متفکران و اندیشمندان به سبک زندگی توجه ویژه کنند و از دیدگاه های مختلف به بررسی آن بپردازند و آن را در حوزه علوم انسانی بیشتر مورد عنایت قرار دهند؛ اگرچه در این امر هنوز توفیق چندانی حاصل نشده است؛ زیرا سبک زندگی خود واژه ای مبهم است و این ابهام به تحقیقات نیز منتقل شده و باعث شده تحقیقات، عینی و ملموس نباشند. در این مقاله نیز سعی شده تا حد امکان به این نیاز جامعه بشری جامه عمل بپوشاند و مقدمه ای برای تدوین و طراحی الگو و سبک زندگی اسلامی باشد.

سبک زندگی از آغاز قرن بیستم توجه اندیشمندان را جلب کرد. از مهمترین تحقیقات در زمینه مولفه های سبک زندگی می توان به دو پژوهش VALS در آمریکا و AGE در استرالیا اشاره کرد. منتقدان ضمن تجلیل از دستاوردهای این پژوهش ها در سنجش عملی برخی مولفه های سبک زندگی، این مطالعات را به لحاظ ضعف نظریه پردازی مورد انتقاد قرار داده اند (Veal, 2000: 5).

سعیده الفت و آزاده سالمی سال ۱۳۹۱ در پژوهش خود با عنوان مفهوم سبک زندگی به بررسی مولفه های سبک زندگی به تفکیک صاحب نظران و روند تاریخی شکل گیری و بسط رویکردهای نظری پژوهشی پرداخته اند. هر یک از این صاحب نظران مولفه های متفاوتی را برای سبک زندگی قائل شده اند.

سید حسن سیدپور آذر سال ۱۳۹۲ در پژوهش خود با عنوان مولفه های اخلاقی مصرف در سبک زندگی کارگزاران با نگرش توصیفی- تحلیلی به مولفه اخلاقی در آیات و روایات و سبک زندگی اهل بیت (ع) به بازشناسی مولفه های اخلاقی مصرف در زندگی کارگزاران پرداخته است.

## مفهوم سبک زندگی

«سبک زندگی» مفهومی نسبتاً جدید است چنان که بعضاً پدیدار شدن «سبک زندگی» را در زمره اختصاصات «جامعه مدرن متأخر» قلمداد کرده اند. سبک زندگی در واقع شیوه زندگی خاص یک فرد، گروه، یا جامعه است. سبک های زندگی می تواند حوزه های مختلفی از قبیل طرز تلقی ها، ارزش ها، شیوه های رفتار، حالت ها و سلیقه ها در هر چیزی را در برمی گیرد. در بیشتر

مواقع مجموعه عناصر سبک زندگی در یکجا جمع می‌شوند و افراد در یک سبک زندگی مشترک می‌شوند. گروه‌های اجتماعی اغلب یک نوع سبک زندگی را انتخاب و یک سبک خاص را تشکیل می‌دهند. سبک زندگی شیوه و روش زندگی فرد در حوزه‌های مختلف زندگی اعم از فردیو اجتماعی است (فاضلی، ۱۳۹۲، ص ۱۶-۲۴).

سبک زندگی هر مساله ای را مانند خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، مدل لباس، الگوی مصرف، نوع آشپزی و خوراک، تفریحاتو نحوه گذران اوقات فراغت، کسب و کار، رفتار حرفه‌ای در محل کار، در دانشگاه ومدرسه، رفتار در فعالیت‌های سیاسی، رفتار در ورزش و رفتارهای رسانه‌ای شامل می‌شود.

همچنین باید به نکته دقت کرد تعریفی که از سبک زندگی ارائه می‌شود بر حسب نگاهی که به انسان وجود دارد، متفاوت خواهد بود؛ و نوع نگاه به انسان نیز خود در درجه اول منبعث از نوع نگاه و جهانی بینی است که مکتب و آیین مسلط در جامعه ارائه می‌دهد و در درجه دوم، ناشی از شناختی است که خود انسان از کارکردها، ویژگی، شاخص ها، فلسفه (وجودی) و اهداف خویش از مبحث سبک زندگی انتظار دارد (ولی زاده، ۱۳۹۲، ص ۳۰۵۶).

## دین و سبک زندگی

همانطور که می‌دانیم، سبک زندگی ناشی از تمایلات و ترجیح‌ها است و می‌دانیم تمایلات و ترجیح‌ها متأثر از نظام معنایی، آموزه‌ها، نهادها و ساختارهایی هستند که پیروانشان را در ایجاد سبک زندگی مبتنی بر آنها توانمند می‌کنند. این گونه سبک‌های زندگی ناشی از یک فرهنگ دینی را می‌توان «سبک زندگی دینی» نامید (مهدوی کنی، ۱۳۸۷، ص ۱۸۷). در نگاه غیردینی انتخاب سبک زندگی بهسادی صورت می‌گیرد چرا که اصالت با فرد و علاقه اوست و زیربنای سبک زندگی بر لذت و سود استوار است؛ اما در باورهای انسان ساز اسلام، یک مسلمان نمی‌تواند چنین رفتاری داشته باشد بلکه باید زندگی خود را بر اساس آموزه‌های دینی پی‌ریزیکند. از دید خداپاورانه، فلسفه ی وجودی دین و ارسال پیامبران چیزی جز توانمند نمودن انسان به منظور ساختن سبک زندگی مومنانه برای رسیدن به سعادت دنیا و آخرت نیست.

## ۱- سبک زندگی و دین و دینداری

دین سنگ بنای سامان اجتماعی است و منبعی برای ارزشهای اجتماعی است و بر گزینشهای فردی و بسیاری از زمینه‌های زندگی روزمره تأثیر می‌گذارد. همچنین به عنوان تجلی روح جمعی و عامل همبستگی و یکپارچگی جامعه محسوب می‌شود. دین به عنوان یک نهاد اجتماعی با خصیصه فردی و اجتماعی، از ارزش‌ها و قواعد اجتماعی پشتیبانی می‌کند و جهت دهنده و مظهر قدرت جامعه و انسان، بسترساز ارتباطات انسانی و موجب ثبات، استمرار و همبستگی جامعه است. از سوی دیگر دین ارزش‌ها را می‌آفریند و هنجارها را شکل می‌دهد به ارزشهای ثابت اخلاقی قداست می‌بخشد، زندگی انسان از آن معنی می‌گیرد و راهنمای مؤثری برای هدایت و سعادت انسان در دنیا و آخرت است. دین کارکردهای مختلفی را برای جامعه و فرد به انجام می‌رساند. رفتارهای ضد اجتماعی را منع نموده و راههایی را برای انسجام دوباره متخلفین پیشنهاد می‌کند.

در جوامع اسلامی دین به عنوان ساختاری شناختی و هنجاری عمل می‌کند که نظم طبیعی و اجتماعی موجود را به نظمی کیهانی و مقدس مرتبط و از این طریق احساس "بودن در کاشانه" را در جهان هستی برای انسان فراهم می‌کند (برگر و دیگران، ۱۳۸۱: ۸۷). در چنین جامعه ای، نهاد دین از منزلت بالایی برخوردار است و قوانین و قواعد دینی جاری و ساری است. همچنین کنش‌های روزمره مردم به صورت مستقیم و غیر مستقیم نمادها و تعاریف دینی را تأیید می‌کرد (توسلی و مرشدی، ۱۳۸۵: ۱۰۰). در واقع سبک زندگی در جوامع اسلامی همان چیزی است که دین بیان می‌دارد. حضرت موسی بن

جعفر (ع) در این باره می‌فرمایند: از ما نیست و با ما بستگی روحانی ندارد آنکس که دنیای خود را برای دینش یا دین خود را برای دنیای خویش ترک گوید (مجلسی، جلد ۱۷، ص ۲۰۸). در جوامع اسلامی بین ظاهر و باطن دین تعادل وجود دارد. پلورایسم معرفتی جایی ندارد. برنامه رسمی زندگی همان چیزی است که دین بیان می‌کند.

## ۲- سبک زندگی و ساختار اجتماعی

ساختار اجتماعی مجموعه روابط و پیوندهایی است که میان افراد، گروه‌ها و طبقات مختلف یک جامعه برقرار است و نهادها و رفتارهای اجتماعی یا فرهنگی در آن جامعه براساس این روابط ترتیب و تنظیم می‌یابد (تامپسون، ۱۳۸۲، ص ۳۲).

در جامعه اسلامی دین به عنوان منشا وجدانی و رفتاری فرد و یک عشق و علاقه درونی شده است که در اجتماع و محیط پیرامونی شخص نیز نقش اصلی را ایفا می‌کند. هدف جامعه اسلامی رشد و تعالی انسان‌ها و رسیدن آنها به کمال مطلوب الهی است به طوری که امام سجاد (ع) در راستای صیانت از کیان جامعه به افراد جامعه می‌آموزد که اگر در انجام وظایف اجتماعی کوتاهی شود از خدا عذرخواهی کرده و بر انجام مسئولیت اجتماعی مصمم باشند (صحیفه سجادیه). در جامعه‌ی اسلامی مؤلفه‌ی تعلق خاطر به دیانت بر دیگر مؤلفه‌های فرهنگی، سیاسی و اقتصادی ساختار حیات جمعی ما سایه افکنده است و بر نقش روحانیت در ساختار اجتماعی تاکید می‌شود. عنصر نظام‌بخش و جمعیت‌بخش حیات اجتماعی، دیانت است؛ آن هم دیانتی که بیش‌تر حیثیت و هویت فقهی دارد تا اخلاقی و عقیدتی. ترویج فرهنگ تولید، صنعت، توسعه و فعالیت‌های اجتماعی مناسب، فرهنگ شهادت، ایثار، از خود گذشتگی، بهداشت فردی و اجتماعی، توجه به مصرف مال حلال، آینده‌نگری با تقویت باورهای مذهبی از خصوصیات ساختار زندگی و اجتماعی مسلمان است.

## ۳- سبک زندگی و نهاد خانواده

یکی از مسائلی که در سبک زندگی اسلامی از نگاه امامان معصوم (ع) بسیار بر اهمیت آن تاکید شده است مسئله خانواده می‌باشد. اساس تشکیل خانواده این است که زن و مردی می‌کوشند اراده خود را بر تأسیس آن و قبول تکالیفی که شرع برای آنها معین کرده است محقق گردانند. در سبک زندگی اسلامی خانواده مهمترین کانون تربیت و رشد و تکامل انسان است. روابط اعضای خانواده نسبت به هم بر مبنای صمیمیت، فداکاری و گذشت است. طرفین براساس صفات عالی‌ه انسانی راه سازگاری با یکدیگر را در پیش می‌گیرند و حتی در مواردی همسر خود را بر خویشان مقدم می‌دارند. در این جوامع، پدر و مادر در مرکز ثقل خانواده قرار دارند. امام سجاد (ع) سرپرستی خانواده را با مرد می‌داند و پذیرش آگاهانه نقش‌ها را ویژگی دیگر نهاد خانواده در این محور بر می‌شمرد و نهاد خانواده را زمینه پرورش انسان‌های خداپرست می‌داند (حرانی، ۱۳۷۴، ص ۲۶۴). خانواده نمونه از منظر امام علی (ع) خانواده‌ی پیامبر گرامی اسلام (ص) است. حضرت علی (ع) خانواده نمونه و ایده‌آل را دارای سه ویژگی می‌دانستند: دین باوری و ایمان، محبت و مهرورزی و مدیریت مطلوب (مجلسی، ج ۲).

## ۴- سبک زندگی و هویت

هویت به معنی "چه کسی بودن" است و از نیاز طبیعی انسان به شناخته شدن و شناسانده شدن به چیزی یا جایی برمی‌آید. در واقع، هویت مجموعه نگرش‌ها، ویژگی‌ها و روحیات است که یک فرد را از دیگران متمایز می‌کند. این حس تعلق، بنیادی ذاتی در وجود انسان دارد (منصورنژاد و همکاران، ۱۳۸۵، ص ۱۰). آدمی به دلیل اقتضای وجود امکانی و اعتباری خویش هر وقت از اصل خویش بریده شود، هویت خود را از دست می‌دهد. فرد زمانی می‌تواند معنا و هویت پیدا کند که به اصل خویش بپیوندد. در جوامعی که سبک زندگی آنها اسلامی است ارتباط با خدا اصلی‌ترین رکن هویتی هر فرد است. انسان مستقل از

هر گونه یادگیری در درونش تمایل به عبادت و بندگی خدا را احساس می‌کند. تجلی چنین احساس و تمایلی در اعمال و رفتار دینی آشکار می‌گردد و به طور کلی رابطه آدمی و دین و نسبتی که با آن پیدا می‌کند، در مقوله هویت دینی قابل تبیین و توضیح است

«هویت آدمی به خداست والا تمامی موجودات در تحیر و سردرگمی به سر می‌برند» (دعای جوشن کبیر)

## ۵- سبک زندگی و تعلیم و تربیت

تعلیم و تربیت در زندگی بشر مهمترین و اساسی ترین جنبه زندگی است به طوری که هرگونه اعوجاج و انحراف در آن باعث انحراف در همه امور زندگی می‌شود. توانایی های انسان در زندگی بروز و ظهور پیدا می‌کند و انسانیت انسان تحقق می‌یابد (مطهری، ۱۳۷۴: ۱۶). هریک از نظامهای تربیتی اهداف خاصی را مدنظر دارند و همه فعالیت‌های خود را برای تحقق آنها مصروف می‌دارند. در اسلام به این موضوع مهم توجه بسیار شده و قواعد مناسبی برای رشد انسان تعیین گردیده است. در تربیت اسلامی، هدف اساسی و غایی تربیت، الهی شدن آدمی است، پرورش بر آموزش تقدم دارد، نگاه به علم نگاهی عبادت گونه است، بین استاد و شاگرد روابط اخلاقی حاکم است. در نتیجه، برای رسیدن به این هدف، استعدادهای عالی انسان که در خلقت او قرار داده شده است باید رشد کند و فعلیت یابد. شهید مطهری معتقد است: «تربیت، پرورش استعدادهای درونی و به فعلیت درآوردن آنها است» (مطهری، ۱۳۷۴: ۱۷). در نگاه ائمه (ع)، تعلیم و تربیت ابتدا از خود فرد شروع می‌شود. امام علی (ع) در این باره می‌فرماید: «کسی که آموزگار و مربی خود باشد بیشتر در خور بزرگداشت است از کسی که آموزگار و مربی مردم باشد».

## ۶- سبک زندگی و ارزش ها

ارزش عبارت است از عقایدی که افراد یا گروه‌های انسانی درباره آن چه مطلوب، مناسب، خوب یا بد است؛ دارند؛ به عبارت دیگر، به اموری که برای اعضا گروه اهمیت دارند و آرمان مشترک اعضا گروه تلقی می‌شوند، ارزش می‌گویند. ارزشها به صورتی دوگانه در واقعیت وجود دارد: نخست به منزله آرمانی متجلی می‌شود که خواستار پیوستگی است و دعوت به احترام می‌کند. دوم در اشیاء یا رفتارهایی جلوه گر می‌شود که آن را به شیوه‌ای عینی یا دقیقاً به شیوه سمبلیک بیان می‌کند (نجفی پور، ۱۳۸۶، ص ۷).

در سبک زندگی اسلامی بر مطلق بودن و فطری بودن ارزش های متعالی تاکید می‌شود؛ زیرا اگر کارهای خود را بر اساس فطرتمان و آنچه که خداوند متعال در فطرتمان به ودیعه نهاده است، پایه ریزی کنیم، در کارها موفق شده و به اهداف عالی و متعالی و در نهایت قرب الهی می‌رسیم. فطرت انسان طوری پایه ریزی شده که همیشه به دنبال حقایق و نیکی هاست. در این رابطه، امام باقر (ع) در توضیح زراره که پرسید دین حنیف چیست؟ فرمودند: فطرت است، فطرتیکه خداوند در نهاد تمام افراد بشر آفریده است. خداوند انسان را با فطرت معرفت خویش خلق کرده است (مجلسی، ج ۲، ص ۸۷). نگاه حداکثری به دین، قدسی بودن انسان های الگو، اعتقاد به تقدس مفاهیم و شخصیت های دینی، نگاه واقعی و غیر تشریفاتی به آموزه های دینی، حضور و نقش آفرینی دین در لایه مرکزی نظام ارزشی و ... از جمله نگاه های دیگر به ارزش ها در سبک زندگی اسلامی است.

## ۷- سبک زندگی و علم

علم شامل هر نوع آگاهی نسبت به اشیاء، پدیده‌ها، روابط و غیره است، اعم از اینکه مربوط به حوزه مادی و طبیعی باشد و یا مربوط به علوم معنا و ماوراء الطبیعه؛ به عبارت دیگر، علم شامل مجموعه‌ای از آگاهی‌ها، دانش‌ها و معلوماتی است که انسان توانسته از طریق روش‌های گوناگون تا به امروز به آنها آگاهی پیدا کند (گلشنی، ۱۳۸۰، ص ۷۳). همچنین گرایش به یادگیری علوم به انگیزه‌های مختلف صورت می‌گیرد و به طور معمول نیازهای اولیه حیاتی و طبیعی و محسوس جاذبه‌های بیشتری برای انسان‌ها دارد. لذا برای فراهم‌سازی بیشتر آسایش و تسلط بیشتر بر طبیعت، گرایش‌های مختلف علمی و تخصص‌های فراوان به وجود آمده است.

اهمیت و عظمت مقام علم در اسلام؛ در حدی است که خداوند در قرآن به پیامبرش دستور می‌دهد: [ای پیامبر! بگو: آیا کسی که عالم است با کسی که نمی‌داند برابر است] (زمر، آیه ۹). امام صادق (ع) ضمن بیان این نکته که علم باید برای رضای خدا باشد، می‌فرماید: «هر کس که علم بیاموزد و به آن عمل کند و برای خدا آن را به دیگران تعلیم دهد، در ملکوت آسمان‌ها او را عظیم می‌خوانند و می‌گویند برای خدا آموخت برای خدا عمل کرد و برای خدا به دیگران تعلیم داد» (حکیمی و حکیمی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۳۳۶). از نظر اسلام، تمام دانش‌های مورد نیاز برای زندگی بشری دارای اهمیت است. اسلام به همه علوم نگاه وحدت‌گرا و وحدت‌نگر دارد و معتقد است علم باید با دین نسبت تکاملی برقرار کند. اسلام نگرش تکنیکی و تسخیر مآب به عالم را نمی‌پذیرد و علوم را بر مبنای نگرش و حیوانی درجه بندی می‌کند.

## ۸- سبک زندگی و ساختار اقتصادی

اقتصاد از مسائل بسیار مهم زندگی بشر است؛ زیرا چرخ زندگی بشر بدون آن نمی‌چرخد. مطالعه‌ی احادیث و استدلال‌ات آیات قرآن نشان می‌دهد که نوع نگاه اسلام به معیشت و زندگی انسان و به طور کلی نگرش به اقتصاد، اساساً متفاوت از نگاه موجود است. روش استنباط نظام اقتصادی اسلام که همسو با مبانی معرفت‌شناسی فقهی اسلام است، به رزق، نگاهی الهی و در فرایند کسب سرمایه روح دینی وجود دارد، قائل به اصل مالکیت مزدوج است، رشد اقتصادی با نگاه جهادی دیده می‌شود، مساجد و مکان‌های مذهبی در بازار محوریت دارند، اعمال اقتصادی دین از قبیل صدقه، خمس، زکات، انفاق و وقف از اهمیت بالایی برخوردار است. همچنین بنابه تعبیر مقام معظم رهبری «ساختار اقتصاد اسلامی» باید دو ویژگی اساسی را تأمین کند: تولید ثروت و توزیع عادلانه آن. چنانچه ساختار اقتصادی در جوامع اسلامی نتواند این دو را تأمین کند، اقتصاد به مشکل برخورد می‌کند. در نتیجه، با در نظر گرفتن جهان‌بینی متفاوت در اسلام و توجه به سازگاری دستورات شریعت اسلام با فطرت انسان‌ها دور از ذهن نیست که اقتصاد مبتنی بر اصول اسلامی قابلیت بیشتری نسبت به سایر مکاتب در ایجاد عدالت و رفاه در جامعه دارا باشد.

## ۹- سبک زندگی و الگوی مصرف

دین اسلام، دین اعتدال، میانه روی و دوری از افراط و تفریط است. در اسلام مفاهیم متعددی از قبیل پرهیز از اسراف و تبذیر، قناعت، انفاق و ... در زمینه مصرف داریم؛ با این حال، مصرف در فرهنگ اسلامی، الگوی متغیری دارد که با شرایط و موقعیت‌های مختلف زمانی و مکانی تعیین و تثبیت می‌شود. به این معنا که اگر جوامع در محیطی و شرایطی باشند که عموم آحاد جامعه از رفاه نسبی برخوردارند و نیازمندی‌های ضروری در حد قابل قبولی فراهم شده است؛ می‌توانند زمینه هر چه بهتر و بیشتر خود و خانواده را از نظر نعمت‌های الهی فراهم سازد و سطح و وضع زندگی خود را از نظر کمی و کیفی تعالی و بهبود بخشد. از طرف دیگر، اگر جوامع در محیطی که فقر اقتصادی و مالی بر نظام عمومی و اجتماعی آن حاکم است و مردم نیازمند

تامین نیازهای اولیه زندگی خود با مشکل و کمبود مواجه اند، قرار داشته باشند، لازم است آدمی در مصرف آنچه در اختیار دارد به حداقل ضرورت اکتفا کرده، آنچه را افزون بر نیازهای اولیه اش در اختیار دارد به هموعان نیازمندش انفاق کند و در تحمل شداید زندگی با ایشان همدردی کند. امام صادق (ع) نیز دو صفت اسراف و اقتار را مضموم می دانستند. از نظر امام صادق (ع) اسراف آنست که انسان مالش را از بین ببرد و به بدنش صدمه بزند و اقتار آنست که غذا نان و نمک باشد در صورتیکه قدرت خوردن غذای مناسبتری فراهم است (مجلسی، ج ۷۵، ص ۳۰۳)

#### ۱۰- سبک زندگی و اوقات فراغت

اوقات فراغت فرصت مناسبی را در اختیار انسان می گذارد تا خستگی کار روزانه را از تن خویش بیرون کند و با انگیزه بهتر و یا بازیابی نیرو و آمادگی بیش تر، به فعالیت های خود ادامه دهد؛ اما این نیاز بشری در جوامع مختلف، نموده های مختلفی دارد. دین اسلام در این زمینه بر اساس خط اعتدال حرکت می کند. از یک طرف، تمایل به تفریح را یکی از خواسته های طبیعی بشر و و آن را برای عامه ی مردم مباح می داند. از طرف دیگر، افراط در تفریح و سرگرمی خواهی را نیز ناپسند و مذموم می داند. لذا در آموزه های اسلامی، اوقات فراغت به عنوان بخشی از زمان زندگی و عمر انسان، دارای ارزش و اهمیت است و نباید تماماً به تفریح سپری گردد، بلکه باید برای آن برنامه ریزی شود. امام صادق (ع) در تایید این نکته می فرمایند: «سلامت و نیرومندی، فراغت، جوانی، نشاط و بی نیازی خود را فراموش نکن، در دنیا از آن بهره برداری کن و متوجه باش که از آن سرمایه های عظیم به نفع معنویات و آخرت خود استفاده نمایی» (وجدانی، ۱۳۸۷، ص ۱۲). از دیدگاه اسلام، اوقات فراغت باید در راستای فرآیند تکامل و رشد شخصیت اسلامی و انسانی باشد، در چهارچوب قوانین شرع باشد، بعد اجتماعی در آن لحاظ شود، ضرری برای خود یا دیگران نداشته باشد و تعادل در آن مهم باشد (نه افراط نه تفریط).

#### ۱۱- سبک زندگی و فرهنگ عمومی

فرهنگ عمومی به معنای فرهنگ غالب و گسترده ای است که در میان عموم جامعه رواج و رسوخ دارد و حوزه های از عقاید، ارزشها، جلوه های احساسی و هنجارهاست که اجبار اجتماعی غیر رسمی از آن حمایت می کند و فراتر از گروهها و اقشار خاص در کلیت جامعه مورد قبول است (افروغ، ۱۳۷۹، ص ۷).

در سبک زندگی اسلامی اهمیت خاصی به مقوله فرهنگ و تعامل افراد با یکدیگر نه تنها به عنوان اعضای یک جامعه، بلکه به عنوان یک فرهنگ ویژه و شناخته شده جامعه اسلامی، می دهد. در دین مقدس اسلام غیر از اینکه افراد به یک سلسله مبنایی فردی از نظر مسائل اخلاقی و فرهنگی معتقد هستند، یک سلسله قوانین و برنامه هایی وجود دارد که بر اساس روابط اجتماعی افراد را به یکدیگر پایبند می سازد.

امام علی (ع) پیرو این موضوع می فرمایند: «هرکس خودش را اصلاح نکند نمی تواند جامعه را اصلاح کند» (غرر الحکم، ح ۸۹۹۰).

در نتیجه، برنامه ریزی هایی که اسلام برای هر فرد دارد، جدا از برنامه هایی نیست که برای فرهنگ عمومی یک جامعه پیش بینی کرده است. مهرورزی و عدالت اجتماعی و ظلم ستیزی از محوری ترین اصول اسلام در فرهنگ عمومی جامعه است. در جامعه اسلامی وقتی از دین صحبت می شود، کلیه سطوح یعنی باورها، ارزشها، هنجارها، رفتار و شئون اجتماعی که عناصر فرهنگ عمومی هستند، بر اساس تعالیم اسلامی شکل گرفته اند.

## روش پژوهشک

در این پژوهش از روش توصیفی-تحلیلی استفاده شده است. اطلاعات و داده های مورد نیاز برای تحلیل از طریق منابع اسنادی و کتابخانه ای گردآوری شده است.

### یافته ها:

از مجموع مطالب بیان شده، روشن و هویداست خداوند قادر متعال که احسن الخالقین است نظر به کمال خویش و نیز اشراف و شناخت کاملی که از ظرفیت ها و گرایش های انسان دارد بهترین معیارهای ممکن و لازم را چه به لحاظ کمال، در چارچوب نیاز و چه به لحاظ ایجاد بهترین حالات ممکن در راستای هدایت و رستگاری انسان، به مناسب ترین و اثربخش ترین شکل ممکن در قالب قرآن و ائمه (ع) برای ما انسان ها هدیه فرستاده است. در واقع، سیره و سخنان ائمه معصومین (ع) واجد ویژگی های خاص برای تبیین سبک زندگی مومنانه به عنوان سبکی خاص از زندگی است؛ اما برای آشنایی بیشتر با سبک زندگی اسلامی و درک فواید و آثار آن ابتدا لازم است با سایر سبک های زندگی مقایسه شود تا خود فرد به این نتیجه برسد که کدام سبک زندگی مناسب حال او و جامعه خواهد بود و کمال و رشد او را در پی خواهد داشت. برای رسیدن به این هدف، ابتدا لازم است مولفه های اصلی نوع سبک زندگی اسلامی و سبک زندگی های مقایسه شود.

با بررسی ۱۱ مولفه سبک زندگی اسلامی می توان به این نتیجه رسید که در سبک زندگی اسلامی دین است که حد و مرزها را مشخص می کند و هدف غایی، کمال و تعالی انسان و جامعه است و نگاه به تمامی ابعاد اقتصاد، اجتماع، فرهنگ عمومی، خانواده، مصرف، علم، اوقات فراغت، تعلیم و تربیت و ارزش ها از نوع نگاه فقهی و دینی است. در این جوامع، افراد زندگی خود را بر اساس آموزه های دینی پی ریزیکند. از دید خداپاورانه، فلسفه وجودی دین و ارسال پیامبران چیزی جز توانمند نمودن انسان به منظور ساختن سبک زندگی مومنانه برای رسیدن به سعادت دنیا و آخرت نیست.

### نتیجه گیری نهایی:

- سیاست گذاری و تصمیم گیری در مورد الگوی مطلوب زندگی نیازمند نقد و ارزیابی پیوسته گفتمان های موجود و مطرح است. در نتیجه صرف پرداختن به سبک زندگی اسلامی راهکار مناسبی برای ترویج این نوع سبک زندگی در جوامعی باشد که با استفاده از وسایل ارتباط جمعی گوناگونی که در اختیار دارند در معرض آشنایی با سبک های زندگی مختلف هستند
- هرگونه تدبیر و سیاست گذاری در خصوص سبک زندگی باید بر اساس آموزه های دینی و آیات و روایات ائمه معصومین (ع) باشد. لذا شناخت و آگاهی دست اندرکاران این حوزه از آموزه های دینی لازم و ضروری است.
- بازخوانی آموزه های اصیل اسلامی برای استنتاج الگوهای رفتاری متناسب با اقتضات اجتماعی معاصر، نیازمند ورود حوزه های علمیه و دانش آموختگان آن و ایفای نقشی برجسته و پررنگ از سوی آنان می باشد. تعریف و تبیین دقیق شاخص های تمدن و جامعه مطلوب اسلامی و سبک زندگی زمینه ساز آن، تنها از عهده دین شناسانی بر می آید که بر فقه اهل بیت (ع) تکیه نموده و به شایستگی با علوم گوناگون دینی آشنا باشند. لذا لازم از نظرات و کارشناسی های آنها در ساخت برنامه ها استفاده شود.
- ارائه تصاویر و برآوردهای عینی از ابعاد مختلف سبک زندگی بسیار ضروری و لازم است.
- توجه بیشتری را از سوی دست اندرکاران رسانه می طلبد.



- استفاده از تمامی ظرفیت نخبگان جامعه و کنار گذاردن ترجیح منافع حزبی، گروهی و سیاسی به منافع اسلامی و ملی و اهداف والی انقلاب در شناسایی الگوی صحیح سبک زندگی و راه های ارائه آن.

#### منابع:

۱. قرآن کریم.
۲. افروغ، کاد (۱۳۷۹). فرهنگ شناسی و حقوق فرهنگی، تهران، فرهنگ و دانش، چاپ اول.
۳. الفت، سعیده؛ سالمی، آزاده (۱۳۹۱). مفهوم سبک زندگی، مطالعات سبک زندگی، پاییز، سال اول، شماره یک.
۴. برگر، پیتر (۱۳۸۱). (مترجم: محمد ساوجی). تهران: نشر نی.
۵. بوردیو، پیر (۱۳۸۱). نظریه کنش اجتماعی، ترجمه مرتضی مردیپا، تهران: نقش و نگار.
۶. پیتر فردیناند، دراگر (۱۳۷۵). جامعه پس از سرمایه داری، ترجمه محمود طلوع، تهران: موسسه خدمات فرهنگ رسا.
۷. تامپسون، جان (۱۳۸۱). جهانی شدن و فرهنگ، ترجمه محسن حکیمی، تهران: دفتر پژوهش های فرهنگی.
۸. توسلی، غلامعباس و مرشدی، ابوالفضل. (۱۳۸۵). بررسی سطح دینداری و گرایش های دینی دانشجویان امیر کبیر. نامه جامعه شناسی ایران. دوره هفتم. شماره ۴. زمستان.
۹. حرانی، ابن شعبه (۱۴۱۶). تحف العقول، قم: کوسسه نشر اسلامی.
۱۰. حکیمی، محمد و حکیمی، علی (۱۳۷۹). الحیاه، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
۱۱. سید پور آذر، سید حسن (۱۳۹۲). مولفه های اخلاقی مصرف در سبک زندگی کارگزاران، فصلنامه مطالعات سبک زندگی، بهار، سال سوم، شماره سوم.
۱۲. عبداللهی، محمد (۱۳۷۸). با قانون گرایی و فرهنگ عمومی، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول.
۱۳. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی (۱۳۹۰). غررالحکم و دررالکلم، ترجمه سعید راشدی، قم: پیام علمدار.
۱۴. فاضلی، محمد (۱۳۸۲). مصرف و سبک زندگی، قم: انتشارات صبح صادق.
۱۵. قرائتی، محسن (۱۳۹۰). تفسیر نور. تهران: مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن.
۱۶. گلشنی، مهدی (۱۳۸۰). از علم سکولار تا علم دینی، تهران: پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
۱۷. گیبینیز، جان و آر ویمر، بو (۱۳۸۱). سیاست پست مدرنیته، ترجمه منصور انصاری، تهران: گام نو.
۱۸. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۷، ص ۲۰۸، ح ۱.
۱۹. مطهری، مرتضی (۱۳۷۴). تعلیم و تربیت در اسلام، تهران: انتشارات صدرا.
۲۰. مهدوی کنی، محمد سعید (۱۳۸۷). دین و سبک زندگی، تهران: دانشگاه امام صادق (ع).
۲۱. نجفی پور، فرشاد (۱۳۸۶). ارزش ها و اخلاق، تهران: انتشارات نسل نو اندیش.
۲۲. نیکو اقبال، علی اکبر (۱۳۸۷). فرجام سرمایه داری، تهران: انتشارات سمت.
۲۳. همیلتون، ملکم (۱۳۸۷). جامعه شناسی دین، تهران: انتشارات ثالث.
۲۴. وجدانی، مصطفی (۱۳۷۸). حدیث تربیت، تهران: انتشارات پیام آزادی.
۲۵. ولی زاده، جواد (۱۳۹۲). «ضرورت ارائه تعریف بومی (اسلامی - ایرانی) از سبک زندگی». فصلنامه علمی - تخصصی شورای عالی انقلاب فرهنگی، س ۸، ش ۷۵.