



عنوان مقاله :

سبک زندگی اسلامی از دیدگاه قرآن و روایت

استاد راهنما:

استاد علیزاده

پژوهشگر:

محمدجواد عبداللهی

مقطع تحصیلی:

«پایه ی ۳»

شماره پرونده:

«۹۴۱۱۳»

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

چکیده

از آنجای که اسلام آخرین دین آسمانی و کامل ترین دین است باید برنامه ای جامع برای زندگی بشر داشته باشد وگرنه بندگان خدا روز قیامت می توانند به او اعتراض کنند که چون راه را به ما نشان ندادی گمراه شدیم و نباید ما را به علت گمراهی مان عذاب کنی پس از آن جهت که آمدن روز جزاء امری حتمی است و خداوند عادل است دین پیامبرخاتم (ص) را به نحوی قرار داده است که حتما راه است را به ما نشان دهد و حجت را بر ما تمام کند

پس برنامه ای جامع برای زندگی وجود دارد و فقط نیازه کشف و استخراج دارد پس بنده بر خودم واجب دانستم که راجع به این موضوع بسیار مهم تحقیق کنم

کلید واژه

سبک، زندگی، اسلامی

فهرست مطالب

۳	کلید واژه
۴	فهرست مطالب
۵	مقدمه
۶	مفهوم لغوی سبک زندگی
۷	مفهوم اصطلاحی سبک زندگی
۸	شاخصه های سبک زندگی اسلامی
۸	۱) شاخص اجتماعی:
۸	۲) شاخص عبادی :
۸	۳) شاخص باورها:
۸	۴) شاخص اخلاق:
۹	۵) شاخص مالی:
۹	۶) شاخص سلامت:
۹	۷) شاخص تفکر و علم:
۹	۸) شاخص دفاعی امنیتی:
۹	۹) شاخص زمان شناسی:
۱۰	سبک زندگی و تقویت باورهای دینی
۱۴	نتیجه
۱۵	استنادات

مقدمه

از آنجا که مسئله ی آخرت نسبت به دنیا بسیار با اهمیت و مهم است پس هر عاقلی بر آن می شود که بر آن چیزی که دارای منافع است و اهمیت زیادی پیداژد و از امور کم ارزش یا بی ارزش دوری کند زیرا پرداختن به آنها را اتلاف عمر حال کدام عاقلی می آید به دنیا که در مقابل آخرت ذره ای ارزش ندارد پس باید به فکر آخرت بود و به شکلی زندگی کرد که آخرتی پرسود به دنبال داشته باشد و آن سبک زندگی اسلامی است که به همین علت این عنوان دغدغه ی بنده شد و در این مقاله به ابتدا به مفهوم شناسی لغوی و اصطلاحی سبک زندگی پرداخته شده و سپس شاخصه های آن و در آخر به تاثیر سبک زندگی اسلامی در تقویت باور های دینی خانواده پرداخته شده است

باشد که باعمل کردن به این سبک زندگی اسلامی آخرتی پر ثمره داشته باشیم انشا الله

مفهوم لغوی سبک زندگی

سبک زندگی شیوه ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را به آن طریق دنبال می کند: یعنی راهی است برای رسیدن به اهداف . این شیوه ها حاصل زندگی دوران کودکی فرد است به سخن دیگر سبک زندگی بعد عینی و کمیت پذیر شخصیت افراد است

مفهوم اصطلاحی سبک زندگی

سبک زندگی اسلامی با سبک های دیگر زندگی متفاوت است، از آن جهت که سبک است به رفتار می پردازد و با شناخت ها و عواطف ارتباط مستقیم ندارد ولی از آن جهت که اسلامی است نمی تواند بی ارتباط با عواطف و شناخت ها باشد. در سبک زندگی اسلامی عمق اعتقادات و عواطف و نگرش فرد سنجیده نمی شود بلکه رفتارهای فرد مورد سنجش قرار می گیرد اما هر رفتاری که بخوهد مبنای اسلامی داشته باشد باید حداقل هایی از شناخت ها و عواطف اسلامی را پیشوانه خود قرار دهد.

در سبک زندگی اسلامی، می شود رفتارها را به مهره های متعددی تشبیه کرده که علوم انسانی به خود آن مهره ها و بدون ارتباط با عوامل دیگر می پردازد، ولی در سبک زندگی اسلامی نه تنها به خود آن مهره ها، بلکه به آنچه که سبب ارتباط آنها با هم می شود و همانند نخ تسبیح در تمام آنها وجود دارد، نیز می پردازد.

شاخصه های سبک زندگی اسلامی

به ابعاد مختلفی از وظایف زندگی اطلاق می شود که هر کدام سهم بسزای در آن سبک زندگی دارند، نبودن هر کدام موجب می شود آن سبک زندگی ناقص باشد، مرز میان هر کدام از آن ابعاد قابل شناسایی است و البته وجود همهی آنها در کنار یکدیگر، نتیجه ای فراتر از حاصل جمع ساده آنها به دست می دهد

۱) شاخص اجتماعی:

به وظایفی از زندگی اشاره می کند که فرد در ارتباط با دیگران، فراتر از خود و خانواده هسته ای خود انجام می دهد؛ اعم از اعضای خانواده بزرگ، بستگان، دوستان، همکاران، افرتد کوچک و بازار، همسایه و همه کسانی که فرد به نوعی با آنها مرتبط می شود، یا وظیفه دارد که مرتبط بشود

۲) شاخص عبادی :

به وظایفی از زندگی اشاره دارد که رابطه میان فرد و خداوند را به عنوان عبد و مولا نشان می دهد. این شاخص اعم است از عبادتهای مشخص نام برده شده در قرآن و حدیث، مثل نماز، روزه، همیشه با وضو بودن، تلاوت قرآن، ذکرهای مستحبی، حج و... رفتارهایی که رسماً نام عبادت بر آنها گذاشته نشده است، شاخص کارهای روز مره ی خود را به شکلی خاص و با این نسبت که خداوند اینگونه می پسندد، انجام دهد، مثلاً در انتخاب شغل، پیش از آنکه به منافع و لذتهای خودش توجه کند، به نیازهای جامعه توجه می کند، بیشتر ساعت های موظفی خود کار می کند و....

۳) شاخص باورها:

به مفاهیم درونی شده ای اشاره دارد که خود مستقیماً وظیفه رفتاری زندگی نیستند اما در لایه های زیرین عاطفی و شناختی، حضور دارند و به صورت خود آگاه یا ناخود آگاه نقش تعیین کننده ای در رفتارها دارند، برای مثال باور به اینکه خداوند همیشه ما را می بیند، پروندی اعمال ما را می بیند، پرونده اعمال ما کاملاً ثبت و ضبط می شود، باید دیگران را در کارها و نیازمندی هایشان کمک کرد و... این موارد هستند

۴) شاخص اخلاق:

به صفات و رفتارهای درونی شده ای از فرد گفته می شود که وظیفه رسمی و قانونی او محسوب نمی شود و با ترک آن کی او را مأخذ نمی کند. اما فرد آن صفت را دارد و آن رفتار را انجام می دهد؛ اگر چه اخلاق به اجتماع، فردی و الهی؛ قابل قبول است، اما در اینجا بیشتر به بعد فردی و اجتماعی نظر می شود؛ بعد الهی آن در شاخص باورها ملاحظه شده است

۵) شاخص مالی:

به رفتارهایی از فرد اشاره دارد که مستقیم به امور اقتصادی و مادی زندگی مربوط می شود: این شاخص، شغل، املاک، کیفیت دخل و خرج، ترتیب اولیاتی که فرد برای آنها در بین شاخصه های دیگر قائل است و... را شامل است. به رفتارها و روابط فرد از این حیث که عضوی از یک خانواده است، اشاره دارد. در اینجا، منظور از خانواده، شکل هسته ای آن است، یعنی زن، شوهر و فرزندان خانواده بزرگ، در شاخص اجتماعی ملاحظه شده است. تمام مناسبات یک خانواده در زمان شکل گیری مقدمات و تصمیم گیری برای تشکیل خانواده، تا مراحل آخر، یعنی انقراض آن را شامل است

۶) شاخص سلامت:

به تمام اموری نظر دارد که به گونه ای در سلامت جسمانی و روانی فرد ایفای نقش می کنند که شامل: تغذیه، بهداشت، ورزش، هر نوع فعالیت بدنی، تفریح، شوخی و بازی، لذت‌های زندگی، سیاحت و زیارت، خواب و استراحت، دید باز دیده‌ها، ظاهر زشت یا زیبا فرد و... نمی شود

۷) شاخص تفکر و علم:

به ساحت شناختی فرد اشاره دارد، اعم است از: شناخت های موجود در فرد، تلاش برای افزایش شناخت های خود، جایگاه های که فرد برای علم و تفکر قائل است، محتوای شناخت هایی که دارد و...

۸) شاخص دفاعی امنیتی:

به وظایفی اشاره دارد که به صورت فردی یا اجتماعی با امنیت افراد و جامعه مربوط می شود، مثل حفظ مرزها، انتظامات داخلی شهرها و روستاها، شناسایی و مجازات مجرمان در دعوای خصوصی افراد و...

۹) شاخص زمان شناسی:

به وظیف فرد در رابطه با استفاده ی بهینه از زمان مربوط می شود: اولویت های که باید زمان بیشتری به آنها اختصاص داد تقسیم زمان و کارهای ضروری به گونه ای که نه تنها به همه ی آنها برسیم. بلکه هر کاری در زمان خودش انجام بشود، شناسایی و استفاده از مناسبت های زمانی خاص... و همه از مصادیق این شاخصه هستند

سبک زندگی و تقویت باورهای دینی

بسیاری از ما انسانها ممکن است به این شناخت رسیده باشیم که مرگ پایان زندگی نیست، اما ایمان به این مطلب و درونی سازی آن، امری فراتر از شناخت است خداوند در موارد متعددی که افراد اطمینان لازم را نداشتند برای آنها زمینه های باور قطعی را فراهم کرده است و در قرآن به آنها اشاره ای شده است از جمله آنکه در این آیه ی شریفه آمده است: (أَوْ كَالَّذِي مَرَّ عَلَى قَرْيَةٍ وَ هِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا قَالَ أَنَّى يُحْيِي هَذِهِ اللَّهُ بَعْدَ مَوْتِهَا فَأَمَاتَهُ اللَّهُ مِائَةَ عَامٍ ثُمَّ بَعَثَهُ قَالَ كَمْ لَبِثْتَ قَالَ لَبِثْتُ يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ قَالَ بَلْ لَبِثْتَ مِائَةَ عَامٍ فَانظُرْ إِلَى طَعَامِكَ وَ شَرَابِكَ لَمْ يَتَسَنَّهْ وَ انظُرْ إِلَى حِمَارِكَ وَ لِنَجْعَلَكَ آيَةً لِلنَّاسِ وَ انظُرْ إِلَى الْعِظَامِ كَيْفَ نُنشِزُهَا ثُمَّ نَكْسُوهَا لَحْمًا فَلَمَّا تَبَيَّنَ لَهُ قَالَ أَعْلَمُ أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ ۝۱) کسی (عزیر) از قریه ای می گذشت در حالی که خانه هایش ویران شده و سقف هایش فرو ریخته بود، او با شگفتی گفت چگونه خدا (اهالی) این قریه را بعد از مرگ زنده خواهد کرد؟ پس خداوند او را به مدت صد سال میراند، پس او را زنده کرد و پرسید چقدر درنگ داشته ای گفت یک روز یا بخشی از آن، خداوند فرمود: اما صد سال در اینجا متوقف بوده ای، به غذا و آب بنگر، هنوز فاسد نشده اند اما الاغت پوسیده و خاک شده است، ما خواتیم تا زنده شدن تو نشانه ای برای مردم باشد. به استخوان ها بنگر که چگونه آنها را از زمین بلند می کنیم سپس روی هم سوار می کنیم و گوشت و پوست بر آن می رویانیم، عزیر چون این امر بر او آشکار شد گفت می دانم که خدا بر هر کاری تواناست

و همچنین در آیه ای دیگر از قرآن شریف آمده است: (وَ إِذْ قَالَ إِبْرَاهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِي الْمَوْتَى قَالَ أَرَأَيْتَ إِنْ كُنَّ لِحَدِيثِ لَيْسَ إِلَّا نُفُوسٌ مُّحْيَاةٌ وَ لَكِن لَّيَطْمِئِنُّ قَلْبِي قَالَ فَخُذْ أَرْبَعَةً مِّنَ الطَّيْرِ فَصُرْهُنَّ إِنَّكَ تَمَّ اجْعَلْ عَلَى كُلِّ جَبَلٍ مِّنْهُنَّ جُزْءًا ثُمَّ ادْعُهُنَّ يَأْتِينَكَ سَعْيًا وَ اعْلَمْ أَنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ ۝۲) حضرت ابراهیم (ع) گفت: پروردگارا به من نشان بده چگونه مردگان را زنده می کنی؟ خداوند فرمود مگر ایمان نیاورده ای؟ گفت چرا ولی می خواهم دلم آرامش یابد. فرمود پس چهار پرنده بگیر و آنها را پیش خود ریز کن سپس بر هر کوهی پاره ای از آن را قرار ده آنگاه آنها را به سوی خود فراخوان آنها شتابان به سوی تو خواهند آمد و بدان که خداوند توانای حکیم است، ابراهیم این چنین کرد دلش آرام گرفت

۱)سوره ی بقره آیه ی ۲۵۹

۲)سوره ی بقره آیه ی ۲۶۰

ما به هنگام مرگ، نابود نمی شویم ، برخلاف آنچه که بعضی معتقد بودند و به پیامبر(ص) هم می گفتند، ما در زمین کم نمی شویم بلکه، خداوند و فرشتگان او ما را به طور کامل تحویل می گیرند و ما به سوی پروردگار باز می گردیم

ما پس از مرگ وارد مرحله ی جدیدی از زندگی خواهیم شد که آن را «زندگی برزخی» می نامیم

آنقدر زندگی بعد از مرگ مهم است که تعیین کننده ی خوشحالی و غم های ما است همان طور که امیر المومنان (ع) می فرماید: «فلیکن سرورک بما نلت من آخرتک ولیکن اسفک علی ما فاتک منها و ما نلت من دنیاک فلا تکثر به فرحا و ما فاتک منها فلاتاس علیه جزعا ولیکن همک فیما بعد الموت»

(خوشحالی تو از چیزی باشد که در آخرت برای تو مفید است و اندوه تو برای از دست دادن چیزی از آخرت باشد آنچه از دنیا به دست می آوری تو را خوشنود نسازد، آنچه از دنیا از دست می دهی زاری کنان تاسف مخور و همت خوش را به دنیای پس از مرگ واگذار) اگر کسی پیرو این سخن باشد و آن را سبک زندگی خود قرار دهد سبب تقویت معاد باوی او می شود

وقتی کفار حیات پس از مرگ را در خود احساس می کنند شک تردید آنها به یقین تبدیل می شود و می گویند: بار الها ما را دوباره (در دنیا و برزخ) میراندی و دوباره (در برزخ و آخرت) زنده کردی اینک ما به گناه خود اعتراف می کنیم، آیا راهی هست که ما از این مصیبت خارج شویم؟ بعضی آثار جهان مادی در آنجا حضور دارند؛ وضعیت فرد در عالم برزخ الزاما ثابت و یکسان باقی نمی ماند ممکن است بهتر یا بدتر شود و این بستگی دارد به آنچه که در این دنیا بر جای گذاشته است، اموری همانند: فرزند صالح، خوانده شدن قرآنی که او آن را تلاوت می کرده، سنت پسندیده ای که ایجاد کرده.

ما پس از زنده شدن در قیامت و انجام یک حسابرسی دقیق که بر روی پرونده اعمال ما انجام می شود، دوباره زندگی جدیدی را آغاز خواهیم کرد

در بهشت پذیرای از هر ساحت به تناسب خود آن ساحت دارد و در جهنم نیز عذاب و رنج به تناسب هر کدام از آن ساحت ها وجود دارد

^۳ نهج البلاغه، نامه ی ۲۲، صفحه ی ۸۳۶ و ۸۳۵

متاع این دنیا بسیار کم است و آخرت برای افراد متقی بهتر است و دنیا مادی است و ماده محدودیت دارد، چون اصالت انسان با روح او است دنیای مادی برای او مرحله اول و مرحله پایین محسوب می شود و به تعبیر قرآن بازی است این همان چیزی است که در تفسیر آیات ۷۷ تا ۷۹ سوره ی نساء به آن اشاره کرده است که: دنیا ناپایدار و نعمت های آخرت پایدار و دائمی است^۴

برای کسی که خدا را شناخته، سزاوار است که قلبش از امید و ترس از خدا تهی نباشد البته هر قدر فرد معرفت بیشتری به خدا داشته باشد، درجه بالاتری از ایمان در او ایجاد می شود

این دنیا مکانی است برای رشد دادن روحمان، چه اینکه اگر از این مکان برخوردار نباشیم، چگونه می توانیم خودمان را رشد دهیم و به لذتها و مقامهای بالای انسانی برسیم آنقدر این موضوع مهم است که هر آن را متوجه شود بی تردید به این سمت می رود که همه ی زندگی خود را خدای کند و از آنجا که اسلام دینی جامع است برای هما لحظات زندگی ما برنامه ای قرار داده است حتی در نحوی صدا زدن که صدا زدن به اسم تنها توهین آمیز است^۵ وقتی مردم از این مسائل آگاه می شوند که دین حتی به چنین مسائل ریزی بها داده است جذب آن شده و این همان تقویت باور دینی آنها است

باورهای دینی ما دقیقاً مطابق فطرت انسانی است مثلاً علاقه مند به بالا بردن درجات خود و بیزار از هلاکت و نابودی که در روایتی از حضرت باقر علیه السلام آمده است که فرمود:

«الْخِصَالُ ابْنُ الْوَلِيدِ عَنِ الصَّفَّارِ عَنِ الْبَرْقِيِّ عَنِ أَبِيهِ عَنِ هَارُونَ بْنِ الْجَهْمِ عَنِ ثَوْبَانَ بْنِ أَبِي فَاخِثَةَ عَنِ الْمُفَضَّلِ بْنِ صَالِحٍ عَنِ سَعْدِ بْنِ طَرِيفٍ عَنِ أَبِي جَعْفَرٍ مُحَمَّدِ بْنِ عَلِيِّ الْبَاقِرِ ع قَالَ: ثَلَاثُ دَرَجَاتٍ وَ ثَلَاثُ كَفَّارَاتٍ وَ ثَلَاثُ مُوَبِقَاتٍ وَ ثَلَاثُ مُنْجِيَاتٍ فَأَمَّا الدَّرَجَاتُ فِإِفْشَاءُ السَّلَامِ وَ إِطْعَامُ الطَّعَامِ وَ الصَّلَاةُ بِاللَّيْلِ وَ النَّاسُ نِيَامٌ وَ الْكَفَّارَاتُ إِسْبَاغُ الْوُضُوءِ فِي السَّبْرَاتِ وَ الْمَشْيُ بِاللَّيْلِ وَ النَّهَارِ إِلَى الصَّلَوَاتِ وَ الْمُحَافَظَةُ عَلَى الْجَمَاعَاتِ وَ أَمَّا الثَّلَاثُ الْمُوَبِقَاتُ فَشَحُّ مَطَاعٍ وَ هَوَى مُتَّبَعٍ وَ إِعْجَابُ الْمَرْءِ بِنَفْسِهِ وَ أَمَّا الْمُنْجِيَاتُ فَخَوْفُ اللَّهِ فِي السِّرِّ وَ الْعَلَانِيَةِ وَ الْقَصْدُ فِي الْغِنَى وَ الْفَقْرُ وَ كَلِمَةُ الْعَدْلِ فِي الرِّضَا وَ السَّخَطِ

سن، المحاسن أبي عن هارون مثله

(۴) ترجمه تفسیر المیزان جلد ۵، صفحه ۱۴

(۵) بهشت خانواده جلد ۱، صفحه ۱۴

مع، معانی الاخبار ابن الولید عن الصفار عن ابن عیسی عن محمد بن البرقی عن هارون بن الجهم مثله إلا أن
فیه و المشی باللیل و النهار إلی الجماعات و المحافظة»

(سه چیز درجات انسانی را بالا میبرد، سه چیز گناهان را می پوشاند، سه چیز باعث هلاکت انسان است، سه
چیز نجات دهنده است اما بالا برنده درجات: ۱- سلام آشکار و گرم نمودن ۲- گرسنه ها را سیر کردن ۳-
در دل شب که مردم در خوابند نماز شب خواندن. اما پوشاننده گناه ۱- وضو کامل گرفتن در هوای سرد ۲
شب و روز در فکر نماز بودن ۳- مرتب در جماعت شرکت کردن اما آن سه چیز که هلاکت و بدبختی
انسان در آنها است. ۱- بخیل بودن و خودداری از انفاق و حریص بودن ۲- دنبال هوای نفس رفتن. ۳-
خودبینی و خود پسندی اما نجات دهنده انسان ۱- ترس از خدا در نماندن و آشکار ۲- میان روی در زندگی
در حال ثروت و تهیدستی ۳- عدل و دادگری هنگام خوشنودی و هنگام خشم در کتاب محاسن هم چنین
نقل شده. در کتاب معانی الاخبار هم چنین نقل شده بجز اندک تفاوتی که در این نقل هست کفارات ... ۲-
شب و روز شرکت در جماعت نمودن ۳- مراقبت بر نمازها)

نتیجه

مفهوم لغوی سبک زندگی عبرت است از: شیوه ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را به آن طریق دنبال می کند. سبک زندگی اسلامی با سبک های دیگر زندگی متفاوت است، از آن جهت که سبک است به رفتار می پردازد و با شناخت ها و عواطف ارتباط مستقیم ندارد

شاخصه های سبک زندگی اسلامی عبارت است از: شاخص اجتماعی، شاخص عبادی، شاخص باورها، شاخص اخلاق، شاخص مالی، شاخص سلامت، شاخص تفکر و علم، شاخص دفاعی امنیتی، شاخص زمان شناسی سبک زندگی سبب تقویت باورهای دینی همچون اینکه: ما پس از مرگ وارد مرحله ی جدیدی از زندگی خواهیم شد که آن را «زندگی برزخی» می نامیم و اعمالمان حساب رسی می شود و این نتیجه می دهد که مبدا کاری کنیم که سبب عذابمان باشد

استنادات

۱) قرآن

۲) ترجمه تفسیر المیزان، محمدحسین طباطبایی، ۲۰ جلد، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی، ایران، قم، چاپ: ۵، ۱۳۷۴ ه.ش.

۳) نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، انتشارات پیام عدالت، چاپ اول، ۱۳۹۲ ه.ش

۴) بحار الأنوار (ط - بیروت)، محمد باقر بن محمد تقی مجلسی - بیروت، چاپ: دوم، ۱۴۰۳ ق.

۵) سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، حجه الاسلام محمود کاویانی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ سوم، ۱۳۹۱ ه.ش

۶) بهشت خانواده، دکتر سید جواد مصطفوی، ۲ جلد، قم: انتشارات دارالفکر، چاپ سوم، ۱۳۶۴ ه.ش