

به نام خدا

جزوه دوره آموزشی

سبک زندگی بر اساس آموزه های دینی

فهرست

عنوان	صفحه
فصل اول : مفهوم شناسی سبک زندگی و فرهنگ زندگی اسلامی	۲
فصل دوم : ضرورت و اهمیت آشنایی و یادگیری سبکهای زندگی اسلامی	۴
فصل سوم : سبک زندگی اسلامی در آیات و روایات	۱۱
فصل چهارم : سبک زندگی ائمه اطهار (ع)	۱۷
فصل پنجم : سبک زندگی عامل پیشرفت و تمدن سازی نوین اسلامی	۱۹
فصل ششم : سبک زندگی در کلام حضرت امام خمینی (ره) و مقام معظم رهبری	۲۱
فصل هفتم : اهداف زندگی مبتنی بر آموزه های اسلامی	۲۵
فصل هشتم : سبک زندگی فردی و اجتماعی مبتنی بر آموزه های اسلامی	۲۸
فصل نهم : مهارتهای ضروری زندگی مبتنی بر آموزه های اسلامی	۳۳
فصل دهم : راهکارهای مقابله با مشکلات در زندگی فردی و اجتماعی	۳۸

فصل اول : مفهوم شناسی سبک زندگی و فرهنگ زندگی اسلامی

سبک زندگی از جمله واژه‌هایی است که معانی و مفاهیم متعددی دارد. این واژه اگرچه ریشه جامعه‌شناسی و روانشناسی دارد، می‌تواند در دیگر حوزه‌های علوم انسانی نیز به کار رود. در زبان فارسی این کلمه با معانی که مورد نظر است، تا این اواخر کاربردی نداشته است، همچنان که اصل بحث سبک زندگی مربوط به دوران معاصر است.

اهمیت سبک زندگی با تأکیدات رهبری در این باره باعث شد تا متفکران و اندیشمندان به سبک زندگی توجه ویژه کنند و از دیدگاه‌های 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 واژه‌ای مبهم است و این ابهام به تحقیقات نیز منتقل شده و باعث شده تحقیقات، عینی و ملموس نباشند.

«سبک زندگی» واژه‌ای است که از ترکیب دو واژه «سبک» و «زندگی» با دو بار معنایی متفاوت تشکیل شده است. ممکن است منظور از سبک زندگی موارد زیر باشد:

۱. روش خاصی از زندگی یک شخص یا گروه. این تعریف بیشتر توضیح واژه سبک زندگی است.
۲. شیوه زندگی یا سبک زیستن که منعکس‌کننده گرایش‌ها و ارزش‌های یک فرد یا گروه است، عادات، نگرش‌ها، سلیقه‌ها، معیارهای اخلاقی، سطح اقتصادی و... که با هم طرز زندگی کردن فرد یا گروهی را می‌سازد. این تعریف همان معنای اصطلاحی است که امروزه در ادبیات علوم انسانی و اجتماعی رواج یافته است.

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، شاخص‌ها، فلسفه (وجودی) و اهداف خویش از مبحث سبک زندگی انتظار دارد.

با این توضیحات مسلم است که دغدغه متفکران ارائه تعریفی منسجم و مشخص از مفهوم سبک زندگی است. گروهی اعتقاد دارند تعریف سبک زندگی به نسبت موضوعی که مورد مطالعه قرار می‌گیرد، متفاوت خواهد بود و گروهی دیگر معتقدند کسی حق ندارد مشخص کند که باید چه تعریفی از یک مفهوم داشت و فرد می‌تواند با توجه به یافته‌های خود از تعریفی که ارائه کرده است، دفاع کند. فاضلی با توجه به این دشواری‌ها در تعریف سبک زندگی، این تعریف‌ها را به دو دسته تقسیم کرده است: گروه اول مجموعه تعریف‌هایی است که سبک زندگی را از جنس رفتار معرفی می‌کند که ارزش‌ها، نگرش‌ها و جهت‌گیری‌های فکری افراد در آن نقشی ندارد. رویکرد دوم شامل تعریف‌هایی است که علاوه بر رفتار، به ارزش‌ها و نگرش‌ها نیز توجه می‌کند.

تلاش برای ارائه تعریفی منسجم و مشخص از مفاهیم، از دغدغه‌های هر پژوهش نظری محسوب می‌شود؛ بدیهی است این مسئله در مورد مفهوم سبک زندگی نیز بسیار مهم است. در ادبیات جامعه‌شناسی، از مفهوم سبک زندگی دو برداشت و دو گونه مفهوم‌پردازی متفاوت به عمل آمده است. در فرمول‌بندی نخست - که سابقه آن به دهه ۱۹۲۰ بازمی‌گردد - سبک زندگی، معرف ثروت و موقعیت اجتماعی افراد و غالباً به‌عنوان شاخصی برای تعیین طبقه اجتماعی به کار رفته است. در فرمول‌بندی دوم، سبک زندگی راهی برای شناسایی طبقه اجتماعی نیست، بلکه شکل اجتماعی نوی دانسته می‌شود که فقط در متن تغییرات فرهنگی مدرنیته و رشد فرهنگ مصرف‌گرایی معنا می‌یابد.

با توجه به اینکه در حوزه‌های مختلف با توجه به جهان بینی خویش، تعریف‌های متعددی از سبک زندگی ارائه کرده‌اند، توافقی تجربی یا نظری بر سر تعریف سبک زندگی وجود ندارد و در بسیاری موارد اصطلاح سبک زندگی به هیچ‌وجه تعریف نشده و در صورت مشخص‌بودن، دامنه‌ای از تعریف‌های متناقض تا جزئی و کم‌مایه را در بر می‌گیرد.

پارنل و همکارانش در تعریف سبک زندگی بر شمای کلی سبک زندگی تأکید دارند و معتقدند: تعریف ساده سبک زندگی یعنی اینکه یک نفر چگونه زندگی می‌کند که خود عبارت است از اینکه فرد از چه محصولاتی استفاده می‌کند، چگونه از آنها استفاده می‌کند، در مورد آنها چگونه فکر می‌کند و در مورد آنها چه احساسی دارد. سبک‌های زندگی بیان برداشت فرد از خود و ارزش‌های فردی‌ای است که در انتخاب‌ها و رفتار مصرفی افراد بازتاب پیدا می‌کند. رویکرد عمومی نسبت به بررسی‌های سبک زندگی، بر اساس فعالیت‌ها، علایق و عقاید است؛ به بیان دیگر سبک‌های زندگی مظهر یا الگوهای واقعی رفتاری‌اند که به وسیله فعالیت‌ها، علایق و عقاید مصرف‌کننده تبلور می‌یابد.

برگر معتقد است برای تعریف مفهوم سبک زندگی، با واژه فراگیری روبه‌رویییم که از سلیقه فرد در زمینه آرایش مو و لباس تا سرگرمی و تفریح و ادبیات و موضوعات مربوط دیگر را شامل می‌شود. مهدوی‌کنی سبک زندگی را شامل نظام ارتباطی، نظام معیشتی، تفریح و شیوه‌های گذران اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، توجه به مد، جلوه‌های عینی‌شان و منزلت، استفاده از محصولات تکنولوژیک، نقاط تمرکز علاقه‌مندی در فرهنگ مانند دین، خانواده، میهن، هنر، ورزش و امثال آن می‌داند.

در تعریف‌هایی که از سبک زندگی ارائه شده است، می‌توان به دو نکته اشاره کرد: ۱. برخی از تعریف‌ها صرفاً بر مصرف تأکید دارند؛ ۲. برخی از تعریف‌ها علاوه بر مصرف بر رفتار نیز تأکید می‌کنند. در این میان تعریفی که مورد توجه ما است، سبک زندگی را نظام‌واره و سیستم خاص زندگی می‌داند که به یک فرد، خانواده یا جامعه با هویت خاص اختصاص دارد. این نظام‌واره، هندسه کل رفتار بیرونی و جوارحی است و افراد، خانواده‌ها و جوامع 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 جدی او را برآورده می‌سازد، بلکه روایت خاصی را که وی برای هویت شخصی خویش برمی‌گزیند، در برابر دیگران مجسم می‌کند.

سبک زندگی کاملاً قابل مشاهده یا قابل استنتاج از مشاهده است. جلوه‌های رفتاری افراد ظهور خارجی شخصیت آنها در محیط زندگی و نشانی از عقاید، باورها، ارزش‌ها و علاقه‌های ما است و ترکیب آنها ترکیب شخصیت فردی و اجتماعی ما را می‌نمایاند. سبک زندگی هر فرد و جامعه‌ای متأثر از نوع باورها (جهان بینی) و ارزش‌های (ایدئولوژی) حاکم بر آن فرد و جامعه است. جهان بینی مادی و ارزش‌های لذت‌گرایانه و سودمحورانه طبیعتاً سبک زندگی خاصی را پدید می‌آورند؛ همان‌طور که جهان بینی الهی و ارزش‌های کمال‌گرایانه و سعادت‌محورانه، سبک خاصی از زندگی را شکل می‌دهند. به تعبیری سبک زندگی هر کسی متأثر از اهداف یا هدف غایی او است.

تعریف ارائه‌شده با توجه به اینکه کامل و جامع است و تمام ابعاد زندگی انسان را در بر می‌گیرد، مورد توجه است و می‌تواند منظور از سبک زندگی را واضح‌تر نمایان سازد.

فصل دوم : ضرورت و اهمیت آشنایی و یادگیری سبک‌های زندگی اسلامی

اگر از مجموعه سبک زندگی صحبت به میان می‌آید کنار هم قرار گرفتن مجموعه ای از این مفاهیم است که سبک زندگی اسلامی را به نتیجه مطلوب می‌رساند. در این میان باید دید که چه مفاهیمی سبک زندگی اسلامی را معنا دار می‌کند.

اولین نکته ای که در گسترش هر منظومه فکری در جامعه نیاز است ایجاد فهم شبکه ای از آن مفهوم در سطح جامعه است. به عنوان مثال بسیاری از ما در ابعادی از زندگی اطمینان داریم که زندگی را براساس دین به پیش می‌بریم اما بعد از مدتی متوجه می‌شویم که نگاه دینی ما با آنچه تصور می‌کرده ایم متفاوت است. استاد مطهری در مقاله "خورشید دین هرگز غروب نمی‌کند" راز ماندگاری دین را الهی بودن آن در زندگی بشر می‌داند و اصل دین را مورد توجه قرار می‌دهد و اینکه اصل دینداری و دین همیشه در زندگی بشر از بین نرفته اما اشکالش دچار تغییر شده است.

بشر همواره به چیزهایی که نیاز دارد به بهترین شکل ممکن آن را نگه داری می کند اما وقتی به چیزی احساس بی نیازی کنیم به مرور از زندگی ما کنار زده می شود. دو قاعده نیاز یا لذت و رضایت است که باعث نگه داری آنچه انسان بدان نیاز دارد می شود. به عنوان مثال فردی که در مناطق گرمسیری زندگی می کرده با مهاجرت به مناطق سردسیری نیاز به وسایل خنک کننده ندارد و تمایلی به نگهداری آن ها ندارد.

حال سوالی که اینجا مطرح می شود آنست که آیا ما نسبت به دین احساس بی نیازی می کنیم یا احساس نیاز داریم؟

در مسئله سبک زندگی اولین نکته فهم نیاز است و تا کسی نداند که این نیاز اساسی است دریافت نکات بعدی امکان نخواهد پذیرفت. در جامعه کنونی مساله سبک زندگی به گونه ای شده که دو گانگی و یا چندگانگی بین مردم به وجود آمده است و مردم زبان یکدیگر را در این زمینه متوجه نمی شوند. در برخی از شهرهای بزرگ اقدامات فرهنگی و فکری در حال شکل گیری است که گاه اگر با این مسایل به صورت انضباطی برخورد نشود ممکن است به آفت تبدیل شود. به عنوان مثال مشاهده می شود که برخی افراد با حیواناتی همچون سگ در جامعه حضور می یابند و این مساله برای بسیاری از مردم مساله ای غیر متعارف است.

به تعبیر پیامبر اکرم(ص) همه کودکان فطرت خداجوی دارند اما ممکن است کودکی در خانواده ای رشد یابد که از نظر فرهنگی وضعیت نامناسبی داشته باشند و کودکی نیز در خانواده ای پرورش یابد که به مسایل دینی اعتقاد دارند و در این دو زندگی مسائلی مانند محرم و نامحرم، شبهه و غیرشبهه، نجس و پاک، شنیدنی ها و نشنیدنی ها و با یکدیگر متفاوت است و پیش از امر و نهی باید در این گونه مسایل آموزش صورت گیرد.

اگر می بینیم که برخی از سوالات در عین داشتن پاسخی واضح اما در جامعه اسلامی تکرار می شود به دلیل آنست که جامعه باید پیش فرض ها را تعریف کرده تا سطح عموم جامعه بالا رود که این امر در قرآن بسیار تکرار شده است. همچون آیاتی با این تعبیر که آیا پاداش نیکوکاری جز نیکوکاری است؟ این گونه اعتراف برای بالا بردن سطح جامعه لازم است.

یکی از وظایف رهبر جامعه اسلامی هدایت کلان جامعه است. در سیره امام علی(ع) (می بینیم که حضرت برخی احادیث را در عین سادگی با نهایت اهتمام مطرح می کنند تا باعث پیشرفت سطح عمومی جامعه از لحاظ دینی شود. مقام معظم رهبری در پاسخ به تهاجم فرهنگی مثال دهل زدن امروز و شنیده شدن صدای آن فردا، را می زنند و می گویند اگر امروز دقت لازم را در مسایل فرهنگی انجام ندهیم اتفاقاتی در آینده می افتد که نمی توان جلوی آن ها را گرفت.

در سوره بقره آمده است که مخاطبان دین الهی اجازه ندارند که قسمتی از دین را دریافت کنند و قسمت

دیگری را دریافت نکنند و در این صورت دین اثرگذاری خود را نخواهد داشت. یکی از مبنایی ترین نکاتی که در آیات و روایات وجود دارد مفهوم تمدن و زندگی اسلامی است. اگر ما تصویری گذرا و موقت و نگاهی محدود به زندگی خود و اطرافیان خود داشته باشیم درخواهیم یافت که سبک زندگی برای ما ضرورت پیدا نخواهد کرد. سبک زندگی در شرایطی در زندگی دارای اهمیت می شود که زندگی دارای هدف، فلسفه و برنامه منسجم باشد. تمدن اسلامی به معنای فضایی است که در آن تمام ابعاد جامعه چه از لحاظ مادی و چه از لحاظ معنوی باید رشد داشته باشد.

با مشاهده در کشورهای دنیا، کشورهایی مشاهده می شوند که ادعاهای بزرگی ندارند، زندگی معمولی داشته و ایده و آرمان خاصی را مطرح نمی کنند و تمدنی نیز برای آن ها معنا ندارد اما در نگاه اسلامی انسان مسلمان نمی تواند نسبت به گذشته و آینده خود بی تفاوت باشد. از لحاظ اسلامی باید به گونه ای زندگی کرد که انگار می توانی تا ابد زندگی کنی و با توجه به آخرت نیز به گونه ای باید زندگی کرد که انگار فردا خواهی مرد.

در روایات اسلامی نقل است که در زمان پیامبر اکرم(ص) مسلمانی را می خواستند دفن کنند و افرادی که مسئول کنند و دفن جنازه بودند کار را به درستی انجام نمی دادند. پیامبر اکرم(ص) فرمودند: خدا رحمت کند کسی را که کاری که به او واگذار شده محکم و استوار آن را انجام دهد. وقتی به فرمایش پیامبر اسلام(ص) باید ساخت قبر، ساختن خانه باید به درستی صورت گیرد پس تربیت فرزند به چه روشی باید باشد؟ برای تربیت فرزند باید نگاه تمدنی داشت چرا که فرزند باقیات صالحات والدین است.

متأسفانه امروزه دانشجویان و دانش آموزان ما نیز به گونه ای درس می خوانند که مطالب را تنها تا جلسه امتحان به خاطر می سپارند و پس از آن فراموش می کنند. در درس خواندن و مطالعه کردن نیز باید نگاه تمدنی داشت. از فرمایشات معصومین (ع) است که مقید کنید علم را با کتابت و نوشتن. اگر کسی دغدغه داشته باشد و به دنبال نکته ای باشد باید آن را بنویسد تا فراموش نکند.

سوالی که در اینجا به ذهن می رسد آنست که آیا داشتن نگاه تمدنی به معنای پرداختن به بحث های نژادی و قومی و قبیله است؟ در تمدن اسلامی اینکه چه کسی با چه رنگ و نژادی می تواند در ساختن تمدن اسلامی کمک کننده باشد مهم نیست چرا که اگر این تمدن شکل بگیرد تمامی قوم ها و نژادها را به حد تعالی می رساند و آن نیز به این دلیل است که تشکیل تمدن اسلامی در نهایت همان تمدن مهدویت است و به روز رسانی مطالب با فهم مخاطبان جهانی از هر گروه و قشری به عبارت دیگر همان تشکیل تمدن اسلامی است. اگر گفته می شود که تمدنی فکر کنید عبارت الاخری مهدوی فکر کردن است. باید آماده سازی مهدویت در سبک زندگی دیده شود.

ما به عنوان مسلمان و شیعه موظفیم که به این عقیده ایمان داشته باشیم که ظهور نزدیک است هر چند ادیان دیگر ظهور را بسیار بعید و دور می دانند. نزدیک دیدن ظهور تغذیه روحی بدون مبنا نیست. اگر من

وظیفه ام را در این زمان به درستی انجام دهم در زمان ظهور جزیی از ظهور خواهم بود. ضرب المثل " چو فردا شود فکر فردا کنیم" از معارض ترین ضرب المثل ها با دین ماست. انسان مسلمان باید برای فردای خود برنامه ریزی داشته باشد.

حال که به تمدن دست یافتیم چه می شود؟ این جاست که واژه " حیات طیبه " مطرح می شود. اگر همه انسان ها از لحاظ مادیات در بهترین وجه ممکن باشند آیا این کافی است؟ آیا این اوج آن چیزی است که خداوند از خلقت انسان ها خواسته و اوج خواسته اسلام است؟

رسیدن به مادیات باید باشد اما هدف اصلی نیست. یعنی نظام اسلامی موظف است با کمک مردم زندگی مادی و رفاه مادی جامعه را فراهم سازد اما این هدف اصلی اسلام نیست. همه ما نماز می خوانیم و روزه را نیز می گیریم اما این نیز هدف اسلام نیست. در سوره انفال آمده است که ای کسانی که ایمان آورده اید دعوت خدا و رسول را وقتی شما را برای زنده شدن می خوانند اجابت کنید. در این آیه خطاب خداوند به کسانی است که ایمان آورده اند نه همه انسان ها. در تفسیر المیزان در خصوص این آیه شریفه می فرماید: زنده شدن با حیات حیوانی بسیار متفاوت است. خداوند می داند که همه انسان ها زندگی می کنند اما زندگی دینی، زندگی حیوانی نیست. رسیدن به حیات طیبه به معنای خورد و خواب و خوراک نیست. فرد مومن باید بداند که برای چه می خورد و برای چه می خوابد. این هدف اسلام است. اکنون می توان با نگاه تمدنی به دنبال حیات پاک و پاکیزه بود.

رهبر معظم انقلاب در ۱۲ بهمن ماه سال ۶۸ در دیدار با مهمانان کنفرانس اندیشه اسلامی حیات طیبه را زندگی گوارا معنا می کنند. اگر از سبک زندگی اسلامی در زندگی صحبت می شود منظور لذت بخش بودن آنست. اگر از آن لذت کافی را نمی بریم پس راه را اشتباه می رویم.

در قرآن خطاب به پیامبر اکرم(ص) آمده است که ای پیامبر به مردم بگو چه کسی زینت ها را برای شما حرام کرده است چرا خود را به اذیت می اندازید بگو این برای اهل ایمان آفریده شده است. اگر اهل ایمان دین داری را تلخ معنا می کنند مشکل از خودشان است که مسیر را اشتباه می روند. پیامبر اکرم(ص) می فرمودند من بر دین ساده و آسان مبعوث شده ام. و به حضرت علی(ع) تاکید می کنند که وقتی به بصره رفتی با مردم ساده سخن بگو و مردم را بشارت بده و تلخ سخن مگو. دین اسلام ساده است اما این بدان معنا نیست که من براساس برداشت خود از دین رفتار کنم. کسانی که می خواهند سبک زندگی را ترویج دهند نباید آن را نفرت آور گسترش دهند بلکه باید برای همگان لذت آور باشد.

مقام معظم رهبری در دیدار با مردم ساری در تاریخ ۲۲ مهر سال ۷۴ حیات طیبه را اینگونه تفسیر می کنند: حیات طیبه هم روح است، هم جسم. هم دنیااست و هم آخرت. سکینه و اطمینان در آن هست. سعادت و استقلال و آزادی عموم در آن تامین است. زندگی که رفاه، امنیت، علم، اخلاق، حلم، گذشت و

سازمان مدیریت و برنامه ریزی مازندران

خلاصه همه چیز در آن هست و ما با این ها فاصله داریم و باید به آن ها برسیم.

مردم درست نمی شوند مگر با درست بودن والیان و والیان درست نمی شوند مگر با استقامت مردم. اگر جامعه ای خواهد به کمال رسد هم مردم و هم مسئولان به تربیت درست نیاز دارند. اما از نگاه اسلام انسان موفق کسی است که توفیق نزدیک شدن به خداوند را داشته باشد حتی اگر در بین مردم نیز دیده نشود.

انجام کاری خالص برای خداوند اوج موفقیت است. امام علی(ع) تمام زهد را در این آیه شریفه از قرآن کریم می داند که اگر چیزی را از دست دادی خود را شکست خورده تلقی نکن و اگر چیزی بدست آوردی خوشحالی بسیار نکن و یا به اصطلاح از جا در نرو.

در نگاه اسلامی اگر ما حتی به اندازه ای کوچک و ناچیز نیز در تمدن سازی نقش داشته باشیم در نهایت نام ما در این لیست نوشته خواهد شد. امام علی(ع) در یکی از جنگ ها در حال حرکت به سمت جبهه بودند که یکی از رزمنده ها به ایشان گفت: برادرم بسیار دوست داشت که در این جنگ هم رکاب شما باشد اما محروم شد. حضرت فرمودند: آیا خواست قلبی برادرت اینگونه بوده است؟ پاسخ داد: آری. حضرت فرمودند: از هر بلندی که ما بالا رویم و هر شمشیری که بزنیم او با ماست.

اگر امروز ما در تمدن سازی قدمی برداریم به طور قطع در آن مسیر خواهیم بود. موفقیت و عدم موفقیت در سبک زندگی با نیت بستگی دارد نه با مقدار و میزان حضور. اگر می توانستیم بیشتر در این مسیر گام بر می داشتیم و موفقیت ما با این نگاه سنجیده می شود.

فصل سوم: سبک زندگی اسلامی در آیات و روایات

حضرت علی (علیه السلام): اجعلوا عبادَ اللَّهِ اجتهادکم فی هذه الدُّنیا التَّوَدُّ مِن یومِها القَصیر لِیومِ الآخرِ الطَّویل ؛ فإنَّها دارُ عَمَلٍ وَّ الاَخرَةُ دارُ القَرارِ وَّ الجَزاءِ؛ بندگان خدا! بکوشید تا از چند روزه دنیا برای آخرت که دوره‌اش دراز و طولانی است، توشه بر گیرید؛ چه، دنیا سرای عمل است و آخرت سرای بقا و جزا (الکافی،

(۱۹۴/۱۷۴/۸).

حضرت علی (علیه السلام): إِنَّمَا الدُّنْيَا دَارُ مَجَازٍ وَ الْآخِرَةُ دَارُ قَرَارٍ، فَخُذُوا مِنْ مَّمَرِّكُمْ لِمَقَرِّكُمْ؛ همانا دنیا سرای گذر است و آخرت سرای ماندن؛ پس، از گذرگاه خود برای اقامتگاهتان توشه بگیرید (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۲۰۳).

حضرت علی (علیه السلام): إِنَّمَا الدُّنْيَا مُنْتَهَى بَصَرِ الْأَعْمَى، لَا يُبْصِرُ مِمَّا وَرَاءَهَا شَيْئاً وَ الْبَصِيرُ يَنْفَعُهَا بَصَرُهُ وَ يَعْلَمُ أَنَّ الدَّارَ وَرَاءَهَا، فَالْبَصِيرُ مِنْهَا شَاخِصٌ وَ الْأَعْمَى إِلَيْهَا شَاخِصٌ وَ الْبَصِيرُ مِنْهَا مُتَزَوِّدٌ وَ الْأَعْمَى لَهَا مُتَزَوِّدٌ؛ همانا دنیا آخرین دید رس انسان کور است و فراتر از آن را نمی‌بیند، اما شخص بینا و با بصیرت نگاهش را از دنیا فراتر می‌برد و می‌داند که سرای حقیقی در ورای این دنیاست. پس بینا از دنیا دل برگند و کور به آن روی آورد. شخص با بصیرت از آن توشه بر می‌دارد و کور برای آن توشه فراهم می‌آورد (نهج البلاغه، خطبه‌ی ۱۳۳).

بر اساس سبک زندگی دینی، اگر دنیا ارزشی دارد، از آن حیث است که می‌تواند ابزاری باشد برای نیل به سعادت اخروی و زندگی واقعی و گرنه به سبب زوال‌پذیری و و توأم بودن آن با سختی‌ها و... ارزش واقعی ندارد و جز بازیچه‌ای موقتی برای کسانی که از خدا غافل شده‌اند نیست.

۱. عامل خوشی و سعادت زندگی، یاد خدا: مطابق این جهان‌بینی، خوشی و سعادت زندگی در خوردن و آشامیدن و بهره‌گیری هر چه بیشتر از مواهب مادی نیست، بلکه درقرآن کریم آمده است: «وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى... وَ كَذَلِكَ نَجْزِي مَنْ أَسْرَفَ وَ لَمْ يُؤْمِنْ بِآيَاتِ رَبِّهِ وَ أَعَذَابُ الْآخِرَةِ أَشَدُّ وَ أَبْقَى؛ هر کس که از یاد من دل بگرداند زندگی تنگی خواهد داشت و در روز رستاخیز [نیز] او را نابینا محسوس می‌کنیم... و این چنین هر که را زیاده روی کرده و به آیات پروردگارش ایمان نیاورده، سزا می‌دهیم، هر آینه عذاب آخرت سخت‌تر و پایدارتر است.» (سوره‌ی طه، آیات ۱۲۴ تا ۱۲۷)

حضرت علی (علیه السلام): أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا خَالِصاً تَحْبُوا بِهِ أَفْضَلَ الْحَيَاةِ وَ تَسْلُكُوا بِهِ طُرُقَ النِّجَاحِ؛ خدا را خالصانه یاد کنید، تا بهترین زندگی را داشته باشید و با آن راه نجات را بیوید (بحار الأنوار، ۱۶/۳۹/۷۸).

۲. بازیچه و بی‌ارزش بودن زندگی مادی دنیوی: اگر دنیا ارزشی دارد، از آن حیث است که می‌تواند ابزاری باشد برای نیل به سعادت اخروی و زندگی واقعی و گرنه به سبب زوال‌پذیری و و توأم بودن آن با سختی‌ها و... ارزش واقعی ندارد و جز بازیچه‌ای موقتی برای کسانی که از خدا غافل شده‌اند نیست. لذا قرآن کریم می‌فرماید:

- «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَلَعِبٌ وَإِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِیَ الْحَيَوَانُ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ این زندگانی دنیا چیزی جز سرگرمی و بازی نیست. زندگانی واقعی سرای آخرت است، اگر می دانستند.» (سوره ی عنکبوت، آیه ی ۶۴)

«بَلْ تُؤْثِرُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةَ خَيْرٌ وَ أَبْقَى بلکه زندگی دنیا را بر می گزینند، در حالی که آخرت بهتر و ماندگارتر است.» (سوره ی الاعلی، آیات ۱۶ و ۱۷)

- «فَأَمَّا مَنْ طَفَى وَ آثَرَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا فَإِنَّ الْجَحِيمَ هِیَ الْمَأْوَى پس هر که طغیان کرده و زندگی این جهانی را برگزیده، جهنم جایگاه اوست.» (سوره ی النازعات، آیات ۳۷ و ۳۹)

- «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَ لَهْوٌ وَ لَلْدَّارِ الْآخِرَةِ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ و زندگی دنیا چیزی جز بازیچه و لهو نیست و سرای آخرت برای پرهیزگاران بهتر است، آیا نمی اندیشید؟» (سوره ی انعام، آیه ی ۳۲)

۳. متأثر بودن خوشی و ناخوشی «زندگی» از عوامل غیر مادی: بر حسب جهان بینی الهی، خوشی و ناخوشی دنیا صرفاً متأثر از بهره مندی یا فقدان امکانات مادی دنیوی نیست. بلکه اساساً خوشی و شیرینی زندگی در این دیدگاه تعریف دیگری دارد و عوامل فراهم کننده ی مجزایی برای آن تعریف شده است؛ برخی از آن ها عبارت است از:

- رسول اکرم (صلی الله علیه و آله): مُدَارَةُ النَّاسِ نِصْفُ الْإِيمَانِ وَ الرِّفْقُ بِهِمْ نِصْفُ الْعِيشِ؛ مدارا کردن با مردم نصف ایمان است و نرمی و مهربانی کردن با آنان نصف زندگی است (الكافی، ۵/۱۱۷/۲).

- حضرت علی (علیه السلام): مَا زَالَتْ نِعْمَةٌ وَ لَا نَصَارَةٌ عِيشٍ إِلَّا بِذُنُوبٍ اجْتَرَحُوا، إِنْ أَلَّ اللَّهُ لَيْسَ بِظِلَامٍ لِلْعَبِيدِ هیچ نعمتی و هیچ خرمی زندگی ای زایل نشد، مگر به سبب گناهانی که مرتکب شدند؛ زیرا خداوند به بندگان ستم نمی کند (الخصال، ۱۰/۶۲۴).

- حضرت علی (علیه السلام): السَّهَرُ أَخَذَ الْحَيَاتَيْنِ شَبْزَنْدَه داری یکی از دو زندگی است (غرر الحکم، ۱/۶۸۴).

- حضرت علی (علیه السلام): لَا تَهْنَأُ حَيَاةٌ مَعَ مَخَافَةٍ وَ عَدَمِ الْعَقْلِ عَدَمُ الْحَيَاةِ، وَ لَا تُعَاشِرُ الْأَمْوَاتُ زَنْدَکِی تَوَامَ با ترس گوارا نیست. نابخردی نیز مُردن است و کسی با مردگان معاشرت نمی کند (غرر الحکم، ح ۱۴۲۶).

- امام صادق (علیه السلام): یَعِيشُ النَّاسُ بِإِحْسَانِهِمْ أَكْثَرَ مِمَّا یَعِيشُونَ بِأَعْمَارِهِمْ وَ یَمُوتُونَ بِذُنُوبِهِمْ أَكْثَرَ مِمَّا یَمُوتُونَ بِأَجَالِهِمْ مردم بیش از آنکه با عمر خود زندگی کنند، با احسان و نیکوکاری خویش می زیند و بیش از آن که به سبب فرا رسیدن اجل خود بمیرند، بر اثر گناهان خویش می میرند (بحار الأنوار، ۷/۱۴۰/۵).

۴. پرهیز از دلبستگی و توجه افراطی به زندگی دنیوی: استفاده از مواهب مادی در حد نیاز نه تنها

اشکالی ندارد، بلکه ضرورت و مقتضای تداوم حیات مادی است؛ ولی هرگونه دلبستگی و توجه افراطی بدان مورد نکوهش واقع شده است:

- رسول اکرم (صلی الله علیه و آله): **إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يُعْطِي الدُّنْيَا عَلَى نَيْتِهِ الْآخِرَةِ وَ أُبَى أَنْ يُعْطِيَ الْآخِرَةَ عَلَى نَيْتِهِ الدُّنْيَا** خداوند متعال دنیا را با نیت آخرت [به آدمی] می‌دهد، اما از دادن آخرت با نیت دنیا ایبا دارد (جامع‌الصغیر، ۱/۲۹۲/۱۹۱۷).

- رسول اکرم (صلی الله علیه و آله): **مَنْ أَصْبَحَ وَ أَمْسَى وَ الْآخِرَةُ أَكْبَرُ هَمِّهِ جَعَلَ اللَّهُ الْغِنَى فِي قَلْبِهِ وَ جَمَعَ لَهُ أَمْرَهُ، وَ لَمْ يَخْرُجْ مِنَ الدُّنْيَا حَتَّى يَسْتَكْمِلَ رِزْقَهُ وَ مَنْ أَصْبَحَ وَ أَمْسَى وَ الدُّنْيَا أَكْبَرُ هَمِّهِ جَعَلَ اللَّهُ الْفَقْرَ بَيْنَ عَيْنَيْهِ وَ شَتَّتْ عَلَيْهِ أَمْرَهُ وَ لَمْ يَنْتَلُ مِنَ الدُّنْيَا إِلَّا مَا قُسِمَ لَهُ** هر آن کس که در شب و روز بزرگ‌ترین همش آخرت باشد، خداوند بی‌نیازی را در دل او جای می‌دهد و کارش را سامان می‌بخشد و از دنیا نمی‌رود، مگر وقتی که روزی‌اش را کامل دریافت کرده باشد و هر آن کس که شب و روز، بزرگ‌ترین همش دنیا باشد، خداوند فقر را در بین دو چشم او قرار می‌دهد (همیشه چشمش گرسنه دنیا است) و کارش را پریشان می‌سازد و از دنیا به چیزی بیش از قسمت خود نمی‌رسد (بحار الأنوار، ۷۷/۱۵۱/۴۰۴).

حضرت علی (علیه السلام): **أَحْذَرُكُمْ الدُّنْيَا، فَإِنَّهَا غَرَارَةٌ، وَ لَا تَعْدُو إِذَا هِيَ تَنَاهَتْ إِلَى أُمْنِيَّتِهِ أَهْلِهَا. مَا قَالَ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ: «وَ اضْرِبْ لَهُمْ مَثَلَ الْخَيَامِ الدُّنْيَا كَمَا أَنْزَلْنَاهُ مِنَ السَّمَاءِ فَاخْتَلَطَ بِهِ نَبَاتُ الْأَرْضِ فَأَصْبَحَ هَشِيمًا تَذْرُوهُ الرِّيحُ وَ كَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ مُقْتَدِرًا»** شما را از دنیا پرهیز می‌دهم؛ زیرا که بسیار فریبنده است و زمانی هم که دنیا پرستان به آرزوی خود برسند- دنیا از این توصیف خداوند عز و جل فراتر نیست که «برای آنان زندگی دنیا را مثل بزن که مانند آبی است که آن را از آسمان فرو فرستادیم، سپس گیاه زمین با آن درآمیخت و [چنان] خشک گردید که باده‌ها پراکنده‌اش کردند و خداست که همواره بر هر چیزی تواناست.» (سوره‌ی کهف، آیه‌ی ۴۵) و (نهج‌السعادة، ۳/۲۸۴)

امام صادق (علیه السلام): **مَنْ أَحَبَّ الْحَيَاةَ ذَلَّ** هر که شیفته زندگی شود، خوار گردد (الخصال، ۱۲۰/۱۱۰).

در جهان‌بینی الهی، هر زیستنی زندگی نیست، بلکه باید برخی اقتضائات مانند خداشناسی و توحید در آن موجود و برخی موانع همچون ذلت‌پذیری و معصیت در آن مفقود باشد تا اسم زندگی بر آن صدق کند.

۵. بهره‌گیری بیش از حد کفاف، عامل تباهی زندگی: بر حسب جهان‌بینی الهی، انسان در زندگی دنیایی مسافری بیش نیست که مقصدش زندگی آخرت است و زندگی دنیا، منزلگاه و مسافرخانه‌ی سر راهی اوست و ناگفته پیداست که راحتی هر مسافری در سبک‌بالی اوست:

- رسول اکرم (صلی الله علیه و آله): اَعْمَلْ لِدُنْيَاكَ كَأَنَّكَ تَعِيشُ أَبَدًا و اَعْمَلْ لْآخِرَتِكَ كَأَنَّكَ تَمُوتُ غَدًا برای دنیای خود چنان کار کن که گویی تا ابد زنده‌ای و برای آخرت چنان کار کن که گویی همین فردا خواهی مُرد (تنبيه‌الخواطر، ۲/۲۳۴).

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله): اُتْرِكُوا الدُّنْيَا لِأَهْلِهَا فَإِنَّهُ مَنْ أَخَذَ مِنْهَا فَوْقَ مَا يَكْفِيهِ أَخَذَ مِنْحَتْفِهِ وَ هُوَ لَا يَشْعُرُ دُنْيَا رَا بَرَى اِهْلَاشِ وَاغْدَارِيْد؛ زیرا هر که از دنیا بیش از حد کفایت خود برگیرد، نادانسته، مرگ خود را شتاب بخشیده است (کنز العمال، ۶۰۵۸).

۶. هر زیستنی زندگی نیست: در جهان‌بینی الهی هر زیستنی زندگی نیست، بلکه باید برخی اقتضائات مانند خدانشناسی و توحید در آن موجود و برخی موانع همچون ذلت‌پذیری و معصیت در آن مفقود باشد تا اسم زندگی بر آن صدق کند:

- امام صادق (علیه السلام): الْمَوْتُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الْحَيَاةِ فِي مَعْصِيَةِ اللَّهِ وَ الْفَقْرُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الْغِنَى فِي مَعْصِيَةِ اللَّهِ وَ الْبَلَاءُ فِي طَاعَةِ اللَّهِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الصَّحَّةِ فِي مَعْصِيَةِ اللَّهِ مرگ در راه طاعت خدا را خوش‌تر دارم از زندگی آلوده به معصیت خدا و فقر در راه طاعت خدا را دوست‌تر دارم تا ثروت با نافرمانی خدا و بلا و سختی دیدن در راه طاعت خدا برایم خوشایندتر است از سلامت و عافیت در معصیت خدا (بحار الأنوار، ۹/۱۷۳/۸۱).

امام حسین (علیه السلام): مَوْتُ فِي عَزِّ خَيْرٍ مِنْ حَيَاةٍ فِي ذُلٍّ وَ أَنْشَأَ (ع) يَوْمَ قُتِلَ: الْمَوْتُ خَيْرٌ مِنْ رُكُوبِ الْعَارِ وَ الْعَارُ أَوَّلَى مِنْ دُخُولِ النَّارِ.

مرگ با عزت بهتر از زندگی با ذلت است. آن حضرت در روز شهادت خود این ابیات را می‌خواند: مرگ بهتر است از ننگ و ننگ سزاوارتر از آتش [دوزخ] است، به خدا سوگند که نه ننگ را به خود راه دهم، نه آتش را (المناقب لابن شهر آشوب، ۶۸/۴).

حضرت علی (علیه السلام): لَا حَيَاةَ إِلَّا بِالْإِيمَانِ وَ لَا مَوْتَ إِلَّا بِجُحُودِ الْيَقِينِ، فَاشْرَبُوا الْعَذْبَ الْفَرَاتِ يُنَبِّهَكُمْ مِنْ نَوْمِهِ السُّبَاتِ وَ إِيَّاكُمْ وَ السَّمَائِمِ الْمُهْلِكَاتِ زندگی جز به دینداری نیست و مرگ جز با از دست دادن یقین نیست. پس از آبشیرین و گوارا (اسلام ناب) بنوشید، تا شما را از خواب غفلت بیدار کند و از سموم کشنده (دین‌های ساختگی) بپرهیزد (الإرشاد، ۲۹۶/۱).

حضرت علی (علیه السلام): التَّوْحِيدُ حَيَاةُ النَّفْسِ تَوْحِيدُ حَيَاتِ جَانِ اسْتِ (غرر الحکم، ۵۴۰).

۷. رفاه‌زدگی خط قرمز زندگی: اسلام مانع رفاه زندگی نیست، بلکه انسان را دعوت به زندگی بهتر و سالم‌تر می‌کند. اسلام از رفاهی که افراطی و سرطانی باشد و تن‌پروری در آن باشد، بر حذر می‌دارد؛ توصیه‌ی اسلام اجتناب از تجمل‌گرایی، اشرافی‌گری و انگشت‌نما شدن در بهره‌برداری از مواهب مادی دنیوی است:

رسول اکرم (صلی الله علیه و آل): ابن مسعود! آن که در دنیا با نازپروردگی زیست می کند، چه سودی می برد آن گاه که در آتش جاودانه می گردد؟! «آنان به جلوه‌ی بیرونی زندگی دنیا آگاه‌اند، اما از آخرت بی‌خبرند» خانه‌ها می‌سازند، کاخ‌ها بر پا می‌کنند، مسجدها را به زیور می‌آرایند، مقصد همه‌ی تلاش‌هایشان تنها دنیا است و به آن روی آورده‌اند و دل بسته‌اند.

خدای آنان شکم‌هایشان است. خدای برترین فرموده است: «با این پندار که همواره زنده‌اید، دژها و کاخ‌ها برمی‌افرازید؟ و به گاه انتقام‌گیری، همچون سرکشان رفتار می‌کنید؟ پس تقوای خدا را پیش گیرید و از من فرمان برید» و نیز خدای برترین فرموده است: «آیا دیده‌ای آنکه هوسش را خدای خود گرفت و خدا با وجود علم گمراهش ساخت و بر گوشو دلش مهر نهاد و بر دیده‌اش پرده انداخت؟ پس از خدا چه کسی هدایتش خواهد کرد؟ آیا پند نمی‌گیرید؟» چنین کسی جز منافق نیست که هوس خویش را دین خود ساخته و شکمش را خدای خویش؛ از هر چه دلش بخواهد، خواه حلال و خواه حرام، نمی‌پرهیزد. خدای برترین فرموده است: «اینان به همین زندگی پست خشنودند، اما این زندگی در برابر زندگی آخرت تنها کالایی ناچیز است» ابن مسعود! محراب‌های اینان زناشان‌اند، شرافت ایشان در درهم و دینار است، همه‌ی توانشان را در راه شکم خود به کار می‌گیرند. اینان در میان بدان، بدترین‌اند، هم خاستگاه فتنه‌اند و هم بازگشتگاه آن. ابن مسعود! سخن خدای برترین چنین است: «مگر نمی‌دانی اگر سال‌ها آنان را بر خوردار کنیم، آن گاه عذاب موعود به آن‌ها رسد آنچه از آن برخوردار می‌شدند به‌کارشان نمی‌آید؟» (مکارم‌الأخلاق، ۲/ ۳۴۴/ ۲۶۶۰)

۸. مذمت دلبستگی و فریفته شدن به زینت‌ها و جاذبه‌های مادی زندگی

- قرآن کریم: «الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَ خَيْرٌ أَمْلًا» و فرزندان زیورهای زندگی دنیا هستند و کردارهای نیک، که همواره بر جای می‌ماند، نزد پروردگارت بهتر و امید بستن به آن‌ها نیکوتر است. (سوره‌ی کهف، آیه‌ی ۴۶)

- قرآن کریم: «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ وَإِنَّمَا تُوَفَّقُونَ أَجُورَكُمْ يَوْمَ الْقِيَامَةِ فَمَنْ زُحْزِحَ عَنِ النَّارِ وَأُدْخِلَ الْجَنَّةَ فَقَدْ فَازَ وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ» هر نفسی مرگ را می‌چشد و به تحقیق در روز قیامت مزد اعمال شما را به تمامی خواهند داد و هر کس را از آتش‌دور سازند و به بهشت درآورند به پیروزی رسیده است و این زندگی دنیا جز متاعی فریبنده نیست. (سوره‌ی آل عمران، آیه‌ی ۱۸۵)

- قرآن کریم: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَلَا يَغُرَّنَّكُم بِاللَّهِ الْغُرُورُ» ای مردم! وعده‌ی خدا حق است. مبادا زندگی دنیا شما را بفریبد و آن شیطان فریبنده به خدا مغرورتان بگرداند. (سوره‌ی فاطر، آیه‌ی ۵)

- قرآن کریم: «ذَلِكُمْ بِأَنكُمْ اتَّخَذْتُمْ آيَاتِ اللَّهِ هُزُوءًا وَ غَرَّكُمْ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فَالْيَوْمَ لَا يَخْرُجُونَ مِنْهَا وَ لَا هُمْ يُسْتَعْتَبُونَ وَ این به کیفر آن است که آیات خدا را به مسخره می‌گرفتید و زندگی دنیوی شما را بفریفت. پس، امروز کسی از این آتش بیرونشان نبرد و کسی عذرشان را نپذیرد.» (سوره ی جاثیه، آیه ی ۳۵)

۹. دوری از صاحبان نگاه ناصواب به زندگی: جهان‌بینی الهی نه تنها ترسیم زیبا و دقیقی از زندگی دنیوی را به خداپرستان ارائه می‌نماید، بلکه از مصاحبت و نزدیکی با افرادی که تحت لوای جهان‌بینی مادی هستند نیز بر حذر می‌دارد؛ به دلیل آنکه آن‌ها به سبب وجود افکار و اندیشه‌های غلط و شیطانی در قلوبشان، همچون افراد مریض هستند و مرضشان مسری است. لذا، توصیه به تولی و تبری در اینجا نیز و البته به گونه‌ی خاص خودش جریان دارد:

- قرآن کریم: «فَاعْرِضْ عَنْ مَّن تَوَلَّى عَنْ ذِكْرِنَا وَ لَمْ يُرِدْ إِلَّا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا» ذَلِكُمْ مَبْلَغُهُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِنَّ رَبَّكَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن ضَلَّ عَنْ سَبِيلِهِ وَ هُوَ أَعْلَمُ بِمَن اهْتَدَى پس، تو نیز از کسی که از سخن ما روی گردان می‌شود و جز زندگی دنیوی را نمی‌جوید اعراض کن؛ منتهای دانش آنان همین است. پروردگار تو به آنکه از راهش گمراه می‌شود یا به راه هدایت می‌افتد داناتر است.» (سوره ی نجم، آیات ۲۹ و ۳۰)

فصل چهارم : سبک زندگی ائمه اطهار (ع)

امروزه ما از الگوهای دینی روش زندگی فاصله گرفته‌ایم، یعنی فاصله خود را با توصیه‌هایی که در قرآن و سیره ائمه معصومین علیهم السلام در خصوص نحوه زندگی به آن‌ها سفارش شده، افزایش داده‌ایم. ما در

دعاها و زیارات می خوانیم «اللّهُمَّ اجْعَلْ مَخْيَايَ مُحَمَّدًا وَآلَ مُحَمَّدٍ وَمَمَاتِي مَمَاتَ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ؛ خدایا زندگی ما را زندگی پیامبر و آلش قرار ده و مرگ ما را مرگ پیامبر و آلش قرار ده» پس ما باید ابتدا زندگی پیامبر و خاندان مطهرشان را بشناسیم و بعد بر اساس زندگی این بزرگواران گام برداریم.

زندگی پیامبر و خاندان عظیم الشان شان اصولی دارد که آن اصول تغییر ناپذیر است، البته سبک و روش زندگی باید بومی سازی شود، بالاخره می دانیم که مرکب آن زمان اسب، شتر و الاغ بوده است و یا این که لباس به شیوه ای خاص بوده؛ ما امروز بیان نمی کنیم که باید از آن لباس و یا مرکب استفاده کنیم چرا که با پیشرفت زمان وسایل نیز پیشرفت کرده اند. اما اصول حاکم بر زندگی ائمه ثابت است، و ما باید در زندگی خود این اصول را پیاده سازی کنیم، که متأسفانه این گونه نشده است.

اگر بخواهید الگویی برای تحقق یافتن سبک زندگی اسلامی در جامعه بیان کنید، آن الگو چیست؟

به عقیده بنده یکی از بهترین الگوها در بحث سبک زندگی اسلامی خطبه متقین نهج البلاغه است - البته برخی از موارد ذکر شده در آن خطبه برای افراد خاص است - اگر ما به مفاهیم اصلی این خطبه توجه کنیم ملاحظه می کنیم که مولای متقیان علی (علیه السلام) به زیبایی صفات متقین را بیان می کنند و در خصوص نشانه های انسان متقی می فرمایند «مَنْطَفَقَهُمُ الصَّوَابُ؛ متقی حق می گوید».

حضرت علی (علیه السلام) همچنین می فرمایند «وَمَلْبَسُهُمُ الْإِقْتِصَادُ؛ لباسشان میانه روی است. وَ مَشْيُهُمُ التَّوَضُّعُ؛ راه و رسمشان بر اعتدال و رفتارشان با فروتنی آمیخته است». بنابراین سبک زندگی؛ خطبه متقیان امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) است.

وظیفه حوزه و دانشگاه، وظیفه ای سنگین است، چرا که این دو مجموعه باید در بخش های پشتیبانی اقداماتی داشته باشند. حوزه در بخش نشریات، کتاب های درسی و دینی، مجلات، سخنران ها و... باید حضور پیدا کند، دانشگاه نیز باید همانند حوزه به این مسئله ورود پیدا کند.

دانشگاه باید در حیطه تربیت دانشجو اقدامات مناسبی را انجام دهد؛ بالاخره دانشجویان ۱۰ تا ۱۲ واحد دروس عمومی می خوانند، از این جهت باید استادانی باید به دانشجویان آموزش دهند که در این مسئله پیشتاز باشند.

ما امروز در دانشگاه واحد درسی تنظیم خانواده داریم، به نظر می رسد که امروز جایگاه آن وجود دارد که وزارت علوم بر روی این واحد درسی تجدید نظر داشته باشد و این درس را حذف کند و به جای آن دو واحد سبک زندگی ارائه شود.

آموزش و پرورش و مجموعه دست‌اندرکاران فرهنگی کشور باید به مبحث سبک زندگی اسلامی ورود پیدا کنند و آموزه های اسلامی را در زندگی مردم پیاده سازی نمایند. من بیان نمی‌کنم که در مدارس راهنمایی و دبیرستان دو واحد درسی بگنجانند - که برخی‌ها نخواهند آن را بپذیرند و بگویند سخت است - ولی باید برای استادان این دو مقطع در درس‌های پرورشی و دینی دوره‌هایی گذاشته شود که سبک زندگی را در این مقاطع به دختران و پسران بیاموزند تا این دانش آموختگان فردا در مراحل اولیه زندگی مشکلاتی را ایجاد نکنند.

اگر یک دبیر بینش و دینی و یک استاد اخلاق بتوانند، سبک زندگی دینی ائمه را به دانش آموختگان مدارس و دانشگاه خوب تبیین کنند، خودش فضای سبک زندگی اسلامی را فراهم می‌کند و طبیعتاً همین بحث را در بخش مشاوره‌ها داریم.

باید توجه داشته باشیم که مردم بیشترین تأثیر در سبک زندگی را از رسانه‌ها می‌پذیرند، به عنوان مثال زمانی که سریالی پخش می‌شود، نام بازیگران آن در سال، نام برجسته‌ی ثبت احوال می‌شود و این بدین معناست که مردم تحت تأثیر حتی کلمات و رفتار بازیگران قرار می‌گیرند. بنابراین لازم است که در صدا و سیما برنامه‌هایی ساخته شود تا سبک زندگی دینی با بومی سازی در فضای امروز جامعه ما قرار گیرد.

فصل پنجم: سبک زندگی عامل پیشرفت و تمدن سازی نوین اسلامی

زندگی ایرانی - اسلامی آغاز و مقدمه‌ای برای تمدن سازی نوین اسلامی و در نهایت تحقق پیشرفت و توسعه ایرانی - اسلامی است. پیروی از سبک زندگی اسلامی و درونی سازی آن در بدن جامعه، آغازی برای اجرای اصول دینی و تحقق آرمان‌ها و اهداف اسلامی در جامعه می‌باشد. لازمه این امر تبعیت از احکام و فرهنگ دینی و پرهیز از الگوهای غربی سبک زندگی است. رواج ارزش‌های غربی و فرهنگ بیگانه در جامعه، مانعی در مسیر رشد و توسعه بوده و موجب غفلت از هنجارهای اجتماعی و فرهنگ دینی و در نهایت عقب‌ماندگی اقتصادی و اجتماعی می‌گردد.

یکی از مهم‌ترین دلایل نیاز به تمدن سازی نوین اسلامی، تهاجم فرهنگی غرب و تحمیل سبک زندگی غربی در جوامع اسلامی است. با توجه به اینکه ارزش‌ها و فرهنگ غربی با هنجارها و اعتقادات جامعه ما در تضاد می‌باشد، بسط سبک زندگی غربی مانعی بزرگ در مسیر تحقق پیشرفت و توسعه تلقی می‌گردد، از این رو گسترش سلوک حیات دینی از ضروریات جامعه می‌باشد؛ یعنی اینکه ارائه تفسیری توحیدی از زندگی بر مبنای خدامحوری متفاوت از سبک زندگی انسان مدارانه‌ی غربی است.

برای تثبیت جامعه اسلامی با تمامی خصوصیات و شاخص‌های مربوط به خود می‌باید شیوه و سلوک زندگی اسلامی نیز در بطن جامعه درونی گردد. بدین معنا که اصول و احکام دینی زمانی می‌تواند به طور کامل در جامعه اجرا شود که سبک زندگی اسلامی در بین اعضای جامعه گسترش یابد. اگر الگوها و شیوه‌های زندگی بیگانه و غربی در جامعه وجود داشته باشد، مانعی بزرگ در مسیر تشکیل جامعه اسلامی و اجرای اصول دینی است، زیرا ارزش‌ها و هنجارهای غیر اسلامی و غربی با فرهنگ و باورهای رایج در جامعه منافات دارد. از سوی دیگر تحقق اصول و آرمان‌های دینی در جامعه زمینه‌ای برای گسترش سبک و نوع زندگی در جامعه می‌باشد و این دو مکمل همدیگر محسوب می‌شوند.

سبک و سلوک زندگی، متن تمدن سازی نوین اسلامی را تشکیل می‌دهد. برای نیل به اهداف و آرمان‌های جامعه و موفقیت در زمینه اقتصادی و سیاسی می‌باید سبک زندگی بومی و دینی را در بین مردم گسترش داد، چنین حیاتی متفاوت از شیوه زندگی غربی است و با ارزش‌های اصیل و هنجارهای بومی سازگاری دارد. آن چیزی که متن زندگی انسان را تشکیل می‌دهد؛ همان سبک زندگی است و بایستی در جهت گسترش آن برنامه ریزی‌های لازم را نمود.

سبک زندگی اسلامی و اصیل موجب ارتقای فرهنگ عمومی جامعه و قرارگیری آن در مسیر هنجارها و اصول اجتماعی می‌شود، در این راستا وجدان کاری و انضباط اجتماعی در بین اعضای جامعه افزایش می‌یابد و آنان با پایبندی به معیارها و قواعد سبک زندگی خود می‌توانند انضباط فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی را ارتقا دهند، چرا که اصول و هنجارهای بیگانه با بطن و کالبد جامعه تضاد داشته و موجب غفلت از فرهنگ اصیل و ارزش‌های بومی در جامعه می‌گردد، متقابلاً پایبندی به سبک زندگی بومی باعث تحقق اهداف جامعه می‌شود.

سبک و شیوه زندگی مؤلفه‌هایی چون تشکیل خانواده و ازدواج، نوع البسه و خوراک، مسکن و معماری، الگوی مصرف، تفریحات و شیوه گذران اوقات فراغت، روش معیشت و کسب و کار، نوع هنر، ادبیات و سینما و... را تشکیل می‌دهد، برای تمدن سازی نوین اسلامی باید در هر کدام از این بخش‌ها فرهنگ سازی لازم صورت گیرد، تا حیات اجتماعی و نوع زندگی مردم متناسب با باورها و فرهنگ بومی آنان جریان یابد.

موفقیت نظام فرهنگی، سیاسی، اقتصادی و اعتقادی هر جامعه‌ای به هویت سازی فرهنگی و اجرای رسوم، اعتقادات و فرهنگ بومی و سنتی آن بستگی دارد.

باید این مسئله را در نظر داشت که موفقیت نظام فرهنگی، سیاسی، اقتصادی و اعتقادی هر جامعه‌ای به هویت سازی فرهنگی و اجرای رسوم، اعتقادات و فرهنگ بومی و سنتی آن بستگی دارد. این مسئله را می‌توان در نوع و شیوه زندگی تمامی کشورها مشاهده نمود، چنانکه کشورهای اروپایی در صدد گسترش فرهنگ غربی و شیوه زندگی اروپایی و حتی آمریکایی در دیگر جوامع هستند. از این رو با تبلیغات گسترده، فرهنگ و نوع زندگی و ارزش‌های غربی را در جوامع در حال توسعه و شرق بسط می‌دهند.

یکی از مهم‌ترین برنامه‌های نظام استکباری و کشورهای غربی توسعه سبک زندگی اروپایی و آمریکایی در جوامع جهان است. غرب خواهان تفکیک سبک زندگی از اعتقادات مردمی و باورهای دینی است تا از این طریق سبک زندگی غربی را در بین مردم مشرق زمین گسترش دهند. زمانی که شیوه زندگی و سلوک اروپایی در جوامع مذهبی و سنت مدار شرق گسترش می‌یابد، فرهنگ مهاجم غرب در طول زمان به فرهنگ غالب و برتر تبدیل گشته و موجب بیگانگی مردم از ارزش‌های دینی و هنجارهای بومی خود می‌شود.

غرب خواهان تفکیک سبک زندگی از اعتقادات مردمی و باورهای دینی است تا از این طریق سبک زندگی غربی را در بین مردم مشرق زمین گسترش دهند.

هر جامعه‌ای باید برای حفظ هویت بومی و فرهنگ اصیل خود، شیوه و سلوک متناسب با اعتقادات مردمی و باورهای دینی را ترویج نماید و روش زندگی بومی و سبک حیات خاص خود را در بین مردم درونی سازد تا از تهاجم فرهنگ و ارزش‌های بیگانه جلوگیری نماید. آگاهی از این مسئله که فرهنگ بیگانه مانعی در مسیر شکوفایی فرهنگی و رشد اقتصادی است، موجب پایداری اعضای جامعه با اصول اعتقادی و باورهای خاص جامعه خود می‌گردد، زیرا این ارزش‌ها تاریخچه‌ای طولانی در جامعه داشته و با شرایط اجتماعی، فرهنگی، زمانی و مکانی تناسب دارد.

سبک زندگی با وجود آنکه یک بحث فرهنگی محسوب می‌شود، نقش و جایگاه مهمی در تمدن سازی دارد و باید برای طراحی بنای چنین تمدنی برنامه ریزی نمود، همان‌گونه که کشورهای غربی و اروپایی به مسئله تبلیغات اهمیت زیادی قائل هستند و ارزش‌ها و فرهنگ غربی را تبلیغ می‌نمایند و برنامه ریزی‌های لازم در این زمینه را دارند، می‌باید برای جلوگیری از تهاجم فرهنگ بیگانه، برنامه ریزی‌ها و سیاست‌های مورد نیاز را انجام داد.

نوع و شیوه حیات اجتماعی به مثابه روح و بطن کالبد و روبنای زندگی انسان‌ها را تشکیل می‌دهد که دارای لایه‌های تئوریک و فلسفی است. نوع و شیوه زندگی کردن مردم اهمیت وافر دارد و نباید تنها به انتقال گفتمان‌ها و آرمان‌ها بسنده کرد، چرا که مردم برای معیشت و معاش خود نیز نیاز به الگو دارند. برای تأمین این نیاز می‌باید مبانی نظری و فلسفی و تئوریک در زمینه سبک و سلوک زندگی و تمدن سازی دینی در جامعه را انجام داد و این امری است که اکثر اندیشمندان و نظریه‌پردازان به آن اعتقاد دارند.

بسیاری از نویسندگان و صاحب نظران موفقیت نظام سیاسی، اقتصادی و سازمانی را در هویت سازی فرهنگی و سبک زندگی اجتماعی قلمداد می کنند. آداب و رسوم، سنن و فرهنگ بومی، اعتقادات و باورهای مردمی بخش مهمی از شیوه زندگی را تشکیل می دهند که دیگر ابعاد و عرصه های جامعه را تحت الشعاع خود قرار می دهد. جوامع غرب و اروپایی با آگاهی از این مسئله وقت و هزینه هنگفتی را در جهت بسط فرهنگ غربی و آمریکایی در دیگر کشورها صرف می کنند، تبلیغات رسانه ای، ساخت فیلم ها، انتشار کتاب ها و... از جمله این اقدامات می باشد که موجب بسط فرهنگ غرب در مشرق زمین گشته است.

با نگاهی آسیب شناسانه به وضعیت فرهنگی و شیوه زندگی جامعه می توان دریافت که مشکلات فرهنگی اجتماعی صرفاً ناشی از تهاجم فرهنگی غرب نمی باشد، بلکه ناشی از نبود مبانی نظری و فلسفی و تئوریک در زمینه سبک و سلوک زندگی و تمدن سازی دینی در جامعه است. در زمینه سبک زندگی عموم توجه به روبنا و ظواهر زندگی انسان ها می باشد و در باب مبانی فلسفی و نظری نیازمند نظریه ها و دیدگاه های تئوریک هستیم، غفلت از مبانی نظری اصلی مهم در زمینه سبک زندگی تلقی می گردد.

فرهنگ سازی در باب سبک زندگی در جامعه می باید از سوی مردم و در بطن جامعه صورت گیرد. نهادهای دینی و اجتماعی و سازمان های مردمی چون حسینیه ها و مساجد نقش مهمی در این زمینه دارند.

مردم جایگاه مهم و اساسی در گسترش سبک زندگی اسلامی دارند. در جوامع اسلامی، مردم به نهادهای دینی و اجتماعی اهمیت وافری قائل هستند و همواره در مناسبت ها و موقعیت های مختلف در این نهادها حضور و مشارکت دارند و این تشکیلات مردمی نقش مهمی در بسط سبک زندگی اسلامی دارد.

فصل ششم: سبک زندگی در کلام حضرت امام خمینی (ره) و مقام معظم رهبری

سبک زندگی از نظریه نشأت می گیرد یا نظریه از سبک زندگی؟ نسبت هستی شناسی با سبک زندگی چیست؟ آیا می توان با «تزریق» یک انگاره ی وجود شناختی، آدمیان را به ساخت عالمی متناسب با آن انگاره متمایل کرد؟ آیا می توان با یک سبک از زندگی، منظومه ای هستی شناختی را در ذهن آدمیان متولد کرد؟

۱. «سبک زندگی» هرچند مفهومی نوپدید نیست، لیکن دیر زمانی نیست که جایگزین مفاهیمی چون «طبقه اجتماعی» برای جبران جاماندگی تفکر اجتماعی در توضیح تحولات متأخر شده است. سبک زندگی تا زمانی که در پارادایم علم جدید استفاده می شود، معنا و اقتضائات تاریخی اش را با خود به همراه دارد. اما

زمانی که قرار است در نسبت با منطق دیگری چون منطق دینی استفاده شود، بهتر آن است که برایش معادلی در تاریخ دین یافت شود. یافتن این معادل به محقق کمک خواهد کرد تا ردّ مناسبات این مفهوم را با سایر مفاهیم دینی پیدا کند.

حساسیت نسبت به مفهوم سبک زندگی در محافل علمی به خصوص از زمانی که رهبر معظم انقلاب آن را نرم افزار تمدن اسلامی خواندند، بیش از گذشته شد. آنچنان که از تعریف رایج برمی آید اجزای تشکیل دهنده ی سبک زندگی که این مفهوم را توضیح می دهد از قبیل خانواده، ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، تفریحات، کسب و کار و رفتارهای فردی و اجتماعی در محیط های مختلف، ابعاد نوپدید در زندگی ما نیستند و طبعاً می توان در میان انحاء تفکر و علوم متولد شده در تاریخ فرهنگ و تفکر اسلامی، در قبال آنها مفهومی را یافت که امکان مطالعه ی آن را در منطق و ادبیات دینی تسهیل کند.

رهبر معظم انقلاب خود اصطلاح «عقل معاش» را در مفهوم جامع خود، مترادف مفهوم سبک و فرهنگ زندگی دانستند این بدان معناست که لازم است برای فهم درست این مفهوم و بهره بردن از مآثر فکری و تمدنی در پاسخ به مسائل مرتبط با آن، به دنبال کشف مفاهیم معادل باشیم. این نوشتار تلاشی در همین زمینه است.

۲. در متون شاخص عرفان نظری می توان به عنوان فهم اسلامی مفهوم «سبک زندگی» زمینه ای را یافت. در فهم عرفانی، میان نشئه ی ناسوتی انسان و درک وجود شناختی او نسبت وثیقی برقرار است. توضیح آنکه در عرفان نظری انسان دارای سه حضرت، سه عالم یا سه مقام دانسته می شود. هر کدام از این عوالم تربیت مخصوص و علم مخصوص و عمل مناسب با آن مقام و نشئه را اقتضاء دارد. در نظر عرفا نشئه ی بالادستی واجد حضرت وجود شناختی است. آن را عالم غیب، نشئه ی آخرت کبری و مقام روحانیت و عقل می دانند.

به تعبیر امام راحل رضوان الله تعالی علیه بالاترین و شریف ترین علم متکفل تربیت آدمی در این نشئه و مقام است و آن علمی است که: «تقویت و تربیت عالم و روحانیت و عقل مجرد را کند، علم به ذات مقدس حق و معرفت اوصاف جمال و جلال، و علم به عوالم غیبیه تجردیه، از قبیل ملائکه و اصناف آن، از اعلی مراتب جبروت اعلی و ملکوت اعلی تا اخیره ملکوت ...»*

با این وصف عالم جبروت یا آخرت کبری یا عقل، راجع به کمالات عقلی و وظائف روحی است و آنچنان که امام (ره) می فرمایند: «متکفل این علم پس از انبیا و اولیا (علیهم السلام)، فلاسفه و اعظم از حکما و اصحاب معرفت و عرفان هستند. (همان) دو نشئه و مقامی که ذیل این عالم شمرده می شود، اول نشئه ی برزخ یا ملکوت است که عالمی بین العالمین است (حکما از این مقام به «عالم خیال» هم یاد می کنند) و دانی ترین حضرت انسانی هم دنیاست که مقام ملک و شهادت است.

در نظر عرفان اسلامی علم متناسب و مقتضی عالم ملکوت (برزخ) راجع به اعمال قالبیه و وظایف آن است که به طور خاص به کیفیت حصول محاسن اخلاق می پردازد. نشئه ی شهادت و دنیا عالم اعمال قالبیه و

ظاهره ی نفس است. علم ناظر بر آن در زبان دین، عام فقه و مبادی فقه گفته می شود و در زبان حکمت و فلسفه علم الاجتماع، آداب معاشرت و تدبیر منزل و سیاست مدن خوانده می شود. (توضیح اینکه به طور سنتی متفکران و حکمای پیشین به دسته بندی علوم می پرداختند؛ رایج ترین دسته بندی از ارسطو به بعد مبتنی بود بر تقسیم سه گانه ی علم به: اخلاق، تدبیر منزل و سیاست مدن که در شاخه ی حکمت عملی قرار می گرفتند. فارابی نیز در احصاء العلوم از همین تقسیم بندی تبعیت می کند)»

۳. اما نکته ی مهم پس از شناسایی عوالم حقیقی وجود این است که بدانیم در عرفان اسلامی این عوالم ثلاثه نه تنها با هم مرتبط اند که کاملاً منطبق بر هم اند و در تأثیر و تأثرات بر یکدیگر در واقع یک عالم یکپارچه دانسته می شوند. به عبارت دیگر سه نشئه ی اصلی عالم انسانی از وجود یک موجود به نام انسان در سه صورت و سه بعد از عالم حکایت می کند. امام (ره) در این باره می فرمایند: «تعبیر به ارتباط نیز از ضیق مجال و تنگی قافیه است، باید گفت یک حقیقت دارای مظاهر و مجالی است» و در خصوص این ارتباط بین عوالم مختلف می فرمایند: «باید دانست که هر یک از این مراتب ثلاثه انسانی که ذکر شد به طوری به هم مرتبط است که آثار هر یک به دیگری سرایت می کند، چه در جانب کمال یا طرف نقص. مثلاً اگر کسی قیام به وظایف عبادیه و مناسک ظاهریه، چنانچه باید و مطابق دستورات انبیاست، نمود، از این قیام به وظایف عبودیت تأثیراتی در قلب و روحش واقع شود که خلقش رو به نیکویی و عقایدش رو به کمال گذارد. و همین طور اگر کسی مواظب تهذیب خلق و تحسین باطن شد، در دو نشئه دیگر مؤثر شود، چنانکه کمال ایمان و احکام عقاید تأثیر در دو مقام دیگر می نماید و این از شدت ارتباطی است که بین مقامات است.»

۴. بنابراین در تعریف عرفان اسلامی مناسک ظاهریه که راجع به اعمال ظاهری انسان، شیوه ی زندگی و مشای او در زیست دنیایی است، زمینه ی تربیت روحی آدمی است و فساد در این مقام، به اقتضاء انطباق این عوالم بر هم، فساد عقیده و نظر را در پی خواهد داشت. امام (ره) در ادامه به نقد فهم کسانی چون شیخ اشراق می پردازد که در حکمت الاشراق، کمال علمی را بدون حصول کمال عملی ممکن می داند. ایشان این عقیده را باطل و قائلین به آن را محجوب از نشأت انسانی می دانند.

۵. بیش از ده سال پیش زمانی که سپهر عمومی دانشگاه ها در چنبره ی تفکر عرفی و تکثرگرایی یک جریان فکری بود، یکی از محققان فلسفه اسلامی نکته ای گفت که گشایش دهنده ی فهم ما در نسبت با پرسش های فوق است. ایشان گفت زمانی فکر می کردم فلان نویسنده که شریعت را در گیرودار قبض و بسط می فهمد و با تکیه بر اشعار مشکوک الدلاله ی مولای رومی، بر بسط تجربه ی نبوی اصرار می کند، مگر چه نفوذی دارد که برخی مردم کوچه و بازار هم هر از گاهی با او هم زبانی می کنند! مگر مردم کوچه و بازار هم فلسفه ی دین یا کلام جدید می خوانند! اما بعدتر فهمیدم میان این مردم با آن نویسنده هرچند در ظاهر نسبتی و ارتباطی نیست اما هر دو در یک عالم حضور دارند. آن متفلسف، زبان دریافت حضوری همین آدمیان است. او تکثرگرایی و نسبت در فهم و حق را تئوریزه می کند و مردمان له شده در نظامات سیاسی و اقتصادی لیبرالیستی هم از ترک شریعت و نسبت حقیقت سخن می کنند.

*تمام نقل قول‌ها از کلام امام خمینی (ره) از کتاب چهل حدیث شرح حدیث بیست و سوم است.

تبیین بایدها و نبایدهای «سبک زندگی» در جامعه ایرانی از جمله موضوعاتی است که پس از تشریح ضرورت‌های آن توسط رهبر انقلاب در خراسان شمالی بیشتر مورد نقد و بررسی قرار گرفت.

پایه تشکیل «سبک زندگی» در جامعه مسلمان ایران عمل به دستور العمل‌های تشریع شده دین مبین اسلام و مذهب تشیع است. عمل به «احکام شرعی» که علمای دین از متون اسلامی استنباط کرده و در قالب رساله و استفتائات به بیان آن می‌پردازند، مقدمه لازم در سبک زندگی اسلامی است که دیگر بایسته‌های فرهنگی بر آن بنا نهاده می‌شود.

روشن است که نمی‌شود دم از سبک زندگی اسلامی زد اما بی‌خیال احکام شرعی اسلام، خصوصاً احکام اجتماعی آن شد یا آنها را تنها در بایگانی رساله‌های عملیه و کتاب‌های احکام نگه داشت. چندی پیش نظرات فقهی جدیدی از رهبر انقلاب منتشر شد که محور برخی از آن مسائل فرهنگی و اجتماعی بود.

فصل هفتم: اهداف زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی

۱- یکی از سوالاتی که برای بشر جدید مطرح شده پرسش از چیستی و چرایی حیات است. در این مقاله نمی‌خواهیم به این سوال یک جواب قطعی بدهیم بلکه در صدیدیم تا با ذکر نکاتی، هر یک از ما بتوانیم هدف از زندگی را برای خود پیدا کنیم در واقع اینجا ساز و کارهایی مطرح می‌شود تا ما به این پرسش اساسی راحت تر پاسخ دهیم اما این سوال از آن جهت مهم می‌نماید که یکی از ۳ بحران موجود در جهان بحران هویت است اساساً ۳ بحران در جهان امروز مطرح است.

(۱) بحران معرفت

۲) بحران هویت

۳) بحران مدیریت

یکی از مهمترین سوالات در هویت شناسی فرد، شناخت اهداف خود و شناخت جایگاه خود در جهان است بنابراین پاسخ به سوال هدف و معنای زندگی می تواند به حل یکی از ۳ بحران کمک جدی کند.

۲- سوال از چرایی زندگی و هدف زندگی برای دو گروه مطرح است :

اول انسانهای فرهیخته ای که همواره در صدد حرکت در مسیر هستی و تطبیق خود با مجموعه عالم هستی و حرکت در جهت اهداف عالم هستند، دوم انسانهایی که نوعی زمینه پوچی در ذهن و ضمیرشان وجود دارد و به نوعی متغیضانه از اهداف هستی و علت حیات خود می پرسند. لذا این سوال بین دو گروه پوچ گرا و متدینان مطرح است اکثر انسانها با روزمرگی اساسا سوال از هدف نمی کنند و با اشتباه گرفتن متن زندگی با هدف زندگی مسائل روزمره زندگی مانند پول و مدرک و اتومبیل آخرین مدل را به عنوان هدف خواسته یا ناخواسته انتخاب می کنند و از هدفی که این ها همه برای آن است غفلت می ورزند.

۳- هدف زندگی و حیات به ۲ صورت می تواند مطرح باشد .

هدف های شخصی : برخی افراد عاملی را که برای خود مطلوب می دانند، به عنوان هدف حیات تلقی می کنند. مثلا برخی اشخاص پول و برخی مقام و گروهی نیز علم و جمعی هم خدمت به خلق را به عنوان هدف نهایی زندگی خود در نظر می گیرند.

هدف هستی : در این فضا فرد به دنبال هدف شخصی نیست بلکه فراشخصی است . به دنبال کشف هدف هستی است که به کجا می رود و جایگاه او در این جهان چیست که از کجا آمده ام، آمدنم بهر چه بود، این نگرش عمدتا در افراد کلی نگر که گرایشهای دینی یا فیلسوفانه به مسائل دارند پیش می آید.

۴- هدف زندگی را به دو صورت می توان تصور نمود : جعلی و کشفی

کشفی : کسانی در فلسفه اخلاق قائلند که اهداف زندگی کشفی هستند یعنی باید به دنبال پیدا کردن هدف زندگی بود هدف زندگی از قبل و توسط ادیان یا فیلسوفان مشخص شده و وظیفه من پیدا کردن هدف زندگی است مثلا اهدافی که در دین (مثل عبودیت) مطرح شده اهداف زندگی هستند و قبلا مطرح شده اند و وظیفه من شناخت هر چه بیشتر آن و حرکت به سوی این هدف است.

جعلی : در مقابل این نظریه عده ای معتقدند هدف زندگی یک امری است که خود آن را باید بیابیم و خود به آن برسیم و هر کس باید خودش به زندگیش معنی بدهد و چیزی از قبل مشخص نیست در این نظریه در واقع فرد اعتقادی به معنادار بودن زندگی ندارد و قائل است زندگی پوچ است و تلاش می کند که برای خود

معنایی را قرار داد کند تا خود را به آن معنا ملزم کند؛ «ویکتور فرانکل» بنیانگذار معنا درمانی قائل به جعلی بودن معنای زندگی بود که این از ۳ راه امکان پذیر است :

راه اول کسانی هستند که زندگی خودشان را چنین معنا می‌بخشند که می‌گویند من فلان اثر را باید پدید بیاورم یا فلان کار را بکنم. اینها در واقع از این راه به زندگی خود معنا بخشیده‌اند که زندگی خودشان را یک پروژه کرده‌اند یعنی می‌گویند: کل زندگی من یک پروژه است برای اینکه در نهایت یک پدیده آفریده شود یا یک کاری انجام بگیرد.

راه دیگر از معنا دادن به زندگی که به گفته دکتر فرانکل امکان‌پذیر است، اینکه من زندگی‌ام را یک پروژه بدانم، بلکه به زندگی با یافتن تجارب خاصی معنا بدهم. اولی جنبه فعالانه داشت و دومی جنبه منفعلانه. آن می‌گفت کاری بکنم یا چیزی پدید آورم. این می‌گوید: چیزی بیابم. دومی می‌گوید من همه زندگی من در جهت آن است که حال خاصی به من دست بدهد، به جای خاصی برسم و به چیزی دست بیابم، نه اینکه کاری بکنم و چیزی پدید بیاورم.

راه سوم معنایی است که بیشتر مورد نظر خود ویکتور فرانکل می‌باشد، و آن این است که کسانی از این راه معنا به زندگی خودشان معنا می‌دهند که با درد و رنج‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی چالش (Challenge) می‌کنند یا به گفته متعارف گلاویز می‌شوند. کل زندگی آنان یک گلاویزی است با درد و رنج‌های اجتناب‌ناپذیر. در واقع داشتن طرز تلقی نامتعارف و نامعقولی با درد و رنج‌های اجتناب‌ناپذیر. این به زندگی آنان معنا می‌دهد.

۵- اما اینکه هدف زندگی چیست برخی رفاه و آسایش بشر برخی انسان‌مداری (مکاتب اومانستی) را و برخی قدرت (نیچه) و برخی نیروانا (بودا) و برخی تجرد روح از علایق ملدی (مکاتب هندی) را از اهداف زندگی دانسته‌اند سوال اصلی اینجاست که آیا برای رسیدن به معنا و هدف زندگی از متون دینی استمداد جست یا از عقل محض یا حتی از ترکیبی از ایندو؟ در هر ۳ صورت جواب بسیار متفاوت است عقل محض بعضاً چیزهایی می‌گوید که شاید دین آن را نپسندد لذا فردی که می‌خواهد که هدف زندگی را برای خود ترسیم کند قطعاً باید به این سوال پاسخ بگوید مثلاً در قرآن کریم در آیاتی اشاراتی به بحث هدف زندگی شده است.

- إِنَّ صَلَاتِي وَ نُسُكِي وَمَحْيَايَ وَ مَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ : همانا نماز من، عبادت من، زندگی و مرگ من، از آن خداوند، پروردگار عالمیان است. (انعام ۱۷۲)

- وَ مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَ الْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ : و نیافریدم جن و تانس را مگر برای عبودیت (ذاریات ۵۶)

- وَ إِلَى اللَّهِ تَرْجَعُ الْأُمُورُ : همه چیز بسوی خدا برمی‌گردد. (آل عمران ۱۰۹)

لذا در قرآن خدامحوری در تمام امور حتی بحث هدف خلقت و زندگی نیز مطرح است و هدف انسان از حرکات و رفتارها عبودیت و هدف هستی رجوع به خداست این نگرش قرآن را در کنار نگرشهایی که هدف زندگی را رفاه مادی و آسایش تن و کسب بیشتر لذت می دانند قرار دهید اولی نگرشی با توجه و عنایت به سخن خداوند است و دومی نگرشی با توجه به تجربیات صرفا بشری و اتکاء بر عقل محض.

۶- هدف زندگی را به ۲ صورت می توان مطرح کرد :

شیوه طولی : در این شیوه فرد یک هدف برای زندگی ترسیم می کند و تمام رفتارها و کارهایش برای رسیدن به آن هدف خاص معنا دار می شود مثال بارز این قضیه در زندگی دینی که هدف آن رسیدن به رضایت و قرب الهی است معلوم می شود که فرد کارهای مباح زندگیش مثل غذا خوردن، استراحت و مسافرت همه را برای خدا انجام می دهد به این صورت که با مراعات احکام الهی در این رفتارهای مباح و اینکه آن ها را مقدمه ای می داند برای انجام عبادت هدف خود را تنها کسب رضایت الهی می پندارد لذا همه کارهای او برای همان رضایت الهی انجام می شود. در واقع هر کار فرد نردبانی است برای رسیدن به آن هدف اصلی که در نظر دارد و همه کارها و سخنان باید هماهنگ شده با آن هدف اصلی انجام گیرند.

شیوه موزاییکی : در این فرض فرد زندگی خود را به مثابه یک مجموعه سنگ فرش موزاییکی است که هر یک از افعال من یکی موزاییک است که یا خودش مطلوب است یا با یک یا دو واسطه به یک مطلوب و هدفی میرسد و بین افعال من نظام طولی برقرار نیست و این موزایک با دو یا ده واسطه به یک مطلوب برسد این نگرش نوعی نگرش کاربردی و دوزار مباحث و پیچیدگی ها است و دیگر نیاز نیست مانند نظام طولی همه رفتارها تنها با یک غایت سنجیده و تنظیم شوند. لذا کسی که به دنبال شناخت هدف زندگی است باید به این نکته هم توجه داشته و تامل بورزد.

۷- نکته آخر اینکه تا بحث هدف زندگی فرد مشخص نشود زندگی او هم کما و هم کیفا نابسامان است و رفتار و گفتار و پندار او دچار نوعی آشوب و سرشار از تناقض است لذا هر فردی باید در خلوت خود تکلیف خود را با این بحث اساسی مشخص کند به تعبیر آلبرکامو معنای زندگی فوری و فوری ترین مسأله است. و بر هر بحثی و هر مسأله ای تقدم نظری و عملی دارد.

فصل هشتم : سبک زندگی فردی و اجتماعی مبتنی بر آموزه های اسلامی

سبک زندگی (به انگلیسی: Life Style) (به عربی: السَّيَّة) برای توصیف شرایط زندگی انسان استفاده می شود. این عبارت پس از آنکه توسط مسلمانان از روش زندگی پیامبران، یکی از چهار مرجع یافتن حکم خدا و رسولش - در کنار قرآن و عقل و إجماع علما - برگزیده شد، اخیرا توسط الفرد ادلر در سال ۱۹۲۹ در غرب بازیابی واژه ای گردید.

سبک های زندگی مجموعه ای از طرز تلقی ها، ارزش ها، شیوه های رفتار، حالت ها و سلیقه ها در هر چیزی را در برمیگیرد. موسیقی عامه، تلویزیون، آگهی ها همه و همه تصورها و تصویرهایی بالقوه از سبک زندگی فراهم می کنند. سبک زندگی فرد، اجزای رفتار شخصی او نیست، لذا غیر معمول نیستند. بیشتر مردم معتقدند که باید سبک زندگی شان را آزادانه انتخاب کنند. ساموئل هانتینگتون در کتاب «چالش های هویت در آمریکا» موفقیت نظام سیاسی آمریکا را در هویت سازی علی رغم حضور افراد متعدد خارجی با رسوم، اعتقادات و فرهنگ های متفاوت و بعضاً متضاد با تمامی جهان خاکی و در یک کلمه «آمریکایی کردن» (Americanization) آنها می داند. وی معتقد است که تداوم جامعه ی آمریکا در پرتو فرآیند آمریکایی کردن ممکن می شود؛ با این استراتژی که در مدل مرکز-پیرامون یا شمال-جنوب و برای افزایش حداکثری عمق استراتژیک آمریکا باید وارد زندگی پیرامونی ها و جنوبی ها نیز بشود. در بیشتر مواقع مجموعه عناصر سبک زندگی در یک جا جمع می شوند و افراد در یک سبک زندگی مشترک می شوند که به نوعی گروه های اجتماعی اغلب مالک یک نوع سبک زندگی شده و یک سبک خاص را تشکیل می دهند. سبکی شدن زندگی با شکل گیری فرهنگ مردم رابطه نزدیک دارد. مثلاً می توان شناخت لازم از افراد جامعه را از سبک زندگی افراد آن جامعه بدست آورد.

نکات مهم از سبک زندگی فردی و اجتماعی

۱ - تعقل و معرفت

«ما بعث الله انبیاءه و رسله الی عبادہ الا لیعقلوا عن الله، فاحسنهم استجابة احسنهم معرفه لله، و اعلمهم بامر الله احسنهم عقلاً و اعقلهم ارفعهم درجه فی الدنیا و الآخره»؛ خداوند پیامبران و رسولانش را به سوی بندگان بر نینگیخته، مگر آنکه از طرف خدا تعقل کنند. پس نیکوترینشان از نظر پذیرش، بهترینشان از نظر معرفت به خداست، و داناترینشان به کار خدا، بهترینشان از نظر عقل است، و عاقل ترین آنها، بلندپایه ترینشان در دنیا و آخرت است.

۲ - حجت ظاهری و باطنی

«ان الله علی الناس حجتین، حجتہ ظاهره و حجتہ باطنه، فاما الظاهره فالرسل و الانبیاء و الائمة و اما الباطنه فالعقول»؛ خداوند برای مردم دو حجت قرار داده است، حجت آشکار و حجت پنهان. حجت آشکار، رسولان و پیامبران و امامان هستند؛ و حجت پنهانی عبارت است از خرد.

۳ - صبر و گوشه گیری از اهل دنیا

«الصبر علی الوحده علامه قوه العقل، فمن عقل عن الله تبارک و تعالی اعتزل اهل الدنیا و الراغبین فیها و رغب فیما عند ربه و کان الله آنسه فی الوحشه و صاحبه فی الوحده، و غناه فی العیله و معزه فی غیر عشیره»؛ صبر بر تنهایی، نشانه قوت عقل است، هر که از طرف خداوند تعقل کند از اهل دنیا و راغبین در آن

کناره گرفته و بدانچه نزد پروردگارش است، رغبت نموده، و خداوند در وحشت انیس اوست و در تنهایی یار او، و توانگری او در نداری و عزت او در بی‌تیره و تباری است.

۴ - عاقلان آینده نگر

«ان العلاء زهدوا فی الدنيا و رغبوا فی الآخرة لانهم علموا ان الدنيا طالیه و مطلوبه و الآخرة طالیه و مطلوبه. من طلب الآخرة طلبته الدنيا حتی یتوفی منها رزقه، و من طلب الدنيا طلبته الآخرة فیاثیه الموت فیفسد علیه دنیا و آخرته»؛ عاقلان، به دنیا بی‌رغبتند و به آخرت مشتاق؛ زیرا می‌دانند که دنیا خواهان است و خواسته شده و آخرت هم خواهان است و خواسته شده. هر که آخرت خواهد، دنیا او را بخواهد تا روزی خود را از آن دریافت کند، و هر که دنیا را خواهد، آخرتش به دنبال است تا مرگش رسد و دنیا و آخرتش را بر او تباه کند.

۵ - تضرع برای عقل

«من اراد الغنی بلا مال و راحه القلب من الحسد و السلامه فی الدین فلیتضرع الی الله فی مسالته بان یکمل عقله، فمن عقل قنع بما یکفیه و من قنع بما یکفیه استغنی و من لم یقنع بما یکفیه لم یدرک الغنی ابدا»؛ هر کس بی‌نیازی خواهد بدون دارایی، و آسایش دل خواهد بدون حسد، و سلامت دین طلبد، باید به درگاه خدا زاری کند که عقلش را کامل کند. هر که خرد ورزد، بدانچه کفایتش کند قانع باشد. و هر که بدانچه او را بس باشد قانع شود، بی‌نیاز گردد. و هر که بدانچه او را بس بود قانع نشود، هرگز به بی‌نیازی نرسد.

۶ - دیدار با مؤمن برای خدا

«من زار اخاه المؤمن لله لا لغيره، لیطلب به ثواب الله و تنجز ما وعده الله عزوجل و کل الله عزوجل به سبعین الف ملک من حین یشیخ من منزله حتی یعود الیه ینادونه: الا طبت و طابت لك الجنة، تبوات من الجنة منزلا»؛ هر کس فقط برای خدا، نه چیز دیگر به دیدن برادر مؤمنش رود تا به پاداش و وعده‌های الهی برسد، خداوند متعال از وقت خروجش از منزل تا برگشتن او، هفتاد هزار فرشته بر او گمارد که همه ندایش کنند: هان! پاک و خوش باش و بهشت برایت پاکیزه باد که در آن جای گرفتی.

۷ - مروت، عقل و بهای آدمی

«لا دین لمن لا مروه له، و لا مروه لمن لا عقل له، و ان اعظم الناس قدرا الذی لا یری الدنيا لنفسه خطرا، اما ان ابدانکم لیس لها ثمن الا الجنة، فلا تبیعوها بغيرها»؛ کسی که جوانمردی ندارد، دین ندارد؛ و هر که عقل ندارد، جوانمردی ندارد. به راستی که باارزش‌ترین مردم کسی است که دنیا را برای خود مقامی نداند، بدانید که بهای تن شما مردم، جز بهشت نیست، آن را جز بدان مفروشید.

۸ - حفظ آبروی مردم

«من كف نفسه عن اعراض الناس اقاله الله عشرته يوم القيمه و من كف غضبه عن الناس كف الله عنه غضبه يوم القيمه»؛ هر که خود را از آبروریزی مردم نگهدارد، خدا در روز قیامت از لغزشش می‌گذرد، و هر که خشم خود را از مردم باز دارد، خداوند در روز قیامت خشمش را از او باز دارد.

۹- عوامل نزدیکی به خدا و دوری از او

«افضل ما يتقرب به العبد الى الله بعد المعرفة به الصلاه و بر الوالدين و ترك الحسد و العجب و الفخر»؛ بهترین چیزی که به وسیله آن بنده به خداوند تقرب می‌جوید، بعد از شناختن او، نماز و نیکی به پدر و مادر و ترک حسد و خودبینی و به خود بالیدن است.

۱۰ - عاقل دروغ نمی‌گوید

«ان العاقل لا يكذب و ان كان فيه هواه»؛ همانا که عاقل دروغ نمی‌گوید، گرچه طبع میل و خواسته او باشد.

۱۱- حکمت کم‌گویی و سکوت

«قله المنطق حکم عظیم، فعليکم بالصمت، فانه دعه حسنه و قله وزر، و خفه من الذنوب»؛ کم‌گویی، حکمت بزرگی است، بر شما باد به خموشی که شیوه ای نیکو و سبک بار و سبب تخفیف گناه است.

۱۲ - هرزه‌گویی بی حیا

«ان الله حرم الجنه على كل فاحش قليل الحياء لا يبالي ما قال و لا ما قيل له»؛ همانا خداوند بهشت را بر هر هرزه‌گوی کم‌حیا که باکی ندارد چه می‌گوید یا به او چه گویند، حرام گردانیده است.

۱۳ - متکبر به بهشت نمی‌رود

«ياک و الکبر، فانه لا يدخل الجنه من کان فی قلبه مثقال حبه من کبر»؛ از کبر و خودخواهی بپرهیز، که هر کسی در دلش به اندازه دانه ای کبر باشد، داخل بهشت نمی‌شود.

۱۴ - تقسیم کار در شبانه روز

«اجتهدوا فی ان یکون زمانکم اربع ساعات: ساعه لمناجاه الله، وساعه لامرالمعاش، وساعه لمعاشره الاخوان والثقاء الذین یعرفونکم عیوبکم ویخلصون لکم فی الباطن، وساعه تخلون فیها للذاتکم فی غیر محرم وبه ذه الساعه تقدرون علی الثلاث ساعات»؛ بکوشید که اوقات شبانه روزی شما چهار قسمت باشد: ۱- قسمتی برای مناجات با خدا، ۲- قسمتی برای تهیه معاش، ۳- قسمتی برای معاشرت با برادران و افراد مورد اعتماد که عیبهای شما را به شما می‌فهمانند و در دل به شما اخلاص می‌ورزند، ۴- و قسمتی را هم در آن خلوت

سازمان مدیریت و برنامه ریزی مازندران

می‌کنید برای درک لذت‌های حلال و تفریحات سالمه و به وسیله انجام این قسمت است که بر انجام وظایف آن سه قسمت دیگر توانا می‌شوید.

۱۵- همنشینی با دیندار و عاقل خیرخواه

«مجالسه اهل الدین شرف الدنيا و الاخره، و مشاوره العاقل الناصح یمن و برکه و رشد و توفیق من الله، فاذا اشار عليك العاقل الناصح فایاک و الخلاف فان فی ذلك العطب»؛ همنشینی اهل دین، شرف دنیا و آخرت است، و مشورت با خردمند خیرخواه، یمن و برکت و رشد و توفیق از جانب خداست، چون خردمند خیرخواه به تو نظری داد، مبدا مخالفت کنی که مخالفتش هلاکت بار است.

۱۶- پرهیز از انس زیاد با مردم

«ایاک و مخالطه الناس و الانس بهم الا ان تجد منهم عاقلا و مامونا فأنس به و اهرب من سایرهم کهربک من السباع الضاریه»؛ پرهیز از معاشرت با مردم و انس با آنان، مگر اینکه خردمند و امانتداری در میان آنها بیایی که در این صورت با او انس گیر و از دیگران بگریز، به مانند گریز تو از درنده‌های شکاری.

۱۷- نتیجه حب دنیا

«من احب الدنيا ذهب خوف الاخره من قلبه و ما اوتی عبد علما فازداد للدنيا حبا الا ازداد من الله بعدا و ازداد الله علیه غضبا»؛ هر که دنیا را دوست بدارد، خوف آخرت از دلش برود، و به بنده ای دانشی ندهند که به دنیا علاقه مندتر شود، مگر آنکه از خدا دورتر و مورد خشم او قرار گیرد.

۱۸- پرهیز از طمع و تکیه بر توکل

«ایاک و الطمع، و علیک بالیاس مما فی ایدی الناس، و امت الطمع من المخلوقین، فان الطمع مفتاح للذل، و اختلاس العقل واختلاق المروات، و تدنيس العرض و الذهاب بالعلم. و علیک بالاعتصام بربک و التوکل علیه»؛ از طمع پرهیز، و بر تو باد به ناامیدی از آنچه در دست مردم است، طمع را از مخلوقین ببر که طمع، کلید خواری است، طمع، عقل را می رباید و مردانگی را نابودکند و آبرو را می‌آلاید و دانش را از بین می‌برد. بر تو باد که به پروردگارت پناه ببری و بر او توکل کنی.

۱۹- نتایج امانتداری و راستگویی

«داء الامانه و الصدق یجلبان الرزق، و الخیانه و الکذب یجلبان الفقر و النفاق»؛ امانتداری و راستگویی، سبب جلب رزق و روزی اند، و خیانت و دروغگویی، سبب جلب فقر و دورویی.

۲۰- سقوط برتری جوی

«إِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِالذَّرَّةِ شَرًّا أَنْبَتَ لَهَا جَنَاحَيْنِ، فَطَارَتْ فَأَكَلَهَا الطَّيْرُ»؛ هر گاه خداوند بدی مورچه را بخواهد، به او دو بال می‌دهد که پرواز کند تا پرنده‌ها او را بخورند.

فصل نهم : مهارت‌های ضروری زندگی مبتنی بر آموزه های اسلامی

خودآگاهی

خودآگاهی، توانایی شناخت و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قدرت، خواسته ها، ترس و انزجار است. رشد خودآگاهی به فرد کمک می کند تا دریابد تحت استرس قرار دارد یا نه و این معمولاً پیش شرط ضروری روابط اجتماعی و روابط بین فردی مؤثر و همدلانه است.

همدلی

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند زندگی دیگران را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد درک کند. همدلی به فرد کمک می کند تا بتواند انسانهای دیگر را حتی وقتی با آنها متفاوت است بپذیرد و به آنها احترام گذارد. همدلی روابط اجتماعی را بهبود می بخشد و به ایجار رفتارهای حمایت کننده و پذیرنده، نسبت به انسان های دیگر منجر می شود.

ارتباط مؤثر

این توانایی به فرد کمک می کند تا بتواند کلامی و غیر کلامی و مناسب با فرهنگ، جامعه و موقعیت، خود را بیان کند بدین معنی که فرد بتواند نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان های خود را ابراز و به هنگام نیاز بتواند از دیگران درخواست کمک و راهنمایی نماید. مهارت تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران، در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است.

روابط بین فردی

این توانایی به ایجاد روابط بین فردی مثبت و مؤثر فرد با انسانهای دیگر کمک می کند. یکی از این موارد، توانایی ایجاد روابط دوستانه است. که در سلامت روانی و اجتماعی، روابط گرم خانوادگی، به عنوان یک منبع مهم روابط اجتماعی ناسالم نقش بسیار مهمی دارد.

تصمیم گیری

این توانایی به فرد کمک می کند تا به نحو مؤثرتری در مورد مسائل تصمیم گیری نماید. اگر کودکان و نوجوانان بتوانند فعالانه در مورد اعمالشان تصمیم گیری کنند، جوانب مختلف انتخاب را بررسی و پیامد هر انتخاب را ارزیابی کنند، مسلماً در سطوح بالاتر بهداشت روانی قرار خواهند گرفت.

حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا به طور مؤثرتری مسائل زندگی را حل نماید. مسائل مهم زندگی چنانچه حل نشده باقی بمانند، استرس روانی ایجاد می کنند که به فشار جسمی منجر می شود.

تفکر خلاق

این نوع تفکر هم به مسأله و هم به تصمیم گیری های مناسب کمک می کند. با استفاده از این نوع تفکر، راه حل های مختلف مسأله و پیامدهای هر یک از آنها بررسی می شوند. این مهارت، فرد را قادر می سازد تا مسائل را از ورای تجارب مستقیم خود را دریابد و حتی زمانی که مشکلی وجود ندارد و تصمیم گیری خاصی مطرح نیست، با سازگاری و انعطاف بیشتر به زندگی روزمره بپردازد.

تفکر انتقادی

تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب است آموزش این مهارت ها، نوجوانان را قادر می سازد تا در برخورد با ارزش ها، فشار گروه و رسانه های گروهی مقاومت کنند و از آسیب های ناشی از آن در امان بمانند.

توانایی حل مسأله

این توانایی فرد را قادر می سازد تا هیجان ها را در خود و دیگران تشخیص دهد، نحوه تأثیر هیجان ها بر رفتار را بداند و بتواند واکنش مناسبی به هیجان های مختلف نشان دهد. اگر با حالات هیجانی، مثل غم و خشم یا اضطراب درست برخورد نشود این هیجان تأثیر منفی بر سلامت جسمی و روانی خواهد گذاشت و برای سلامت پیامدهای منفی به دنبال خواهند داشت.

توانایی مقابله با استرس

این توانایی شامل شناخت استرس های مختلف زندگی و تأثیر آنها بر فرد است. شناسایی منابع استرس و نحوه تأثیر آن بر انسان، فرد را قادر می سازد تا با اعمال و موضع گیری های خود فشار و استرس را کاهش دهد.

اجزای مهارت های ده گانه زندگی

خودآگاهی

- آگاهی از نقاط قوت
- آگاهی از نقاط ضعف
- تصویر خود واقع بینانه
- آگاهی از حقوق و مسئولیت ها
- توضیح ارزشها

- انگیزش برای شناخت

مهارت‌های ارتباطی

- ارتباط کلامی و غیر کلامی موثر
- ابراز وجود
- مذاکره
- امتناع
- غلبه بر خجالت
- گوش دادن

همدلی

- علاقه داشتن به دیگران
- تحمل افراد مختلف
- رفتار بین فردی همراه با پرخاشگری کمتر
- دوست داشتنی تر شدن (دوستیابی)
- احترام قائل شدن برای دیگران

مهارت‌های بین فردی

- همکاری و مشارکت
- اعتماد به گروه
- تشخیص مرزهای بین فردی مناسب
- دوستیابی
- شروع و خاتمه ارتباطات

مهارت‌های حل مسأله

- تشخیص مشکلات علل و ارزیابی دقیق
- درخواست کمک
- مصالحه (برای حل تعارض)
- آشنایی با مراکزی برای حل مشکلات
- تشخیص راه حل های مشترک برای جامعه

مهارت‌های تفکر خلاق

- تفکر مثبت
- یادگیری فعال (جستجوی اطلاعات جدید)
- ابراز خود
- تشخیص حق انتخاب های دیگر (برای تصمیم گیری)
- تشخیص راه حل های جدید برای مشکلات

مهارت‌های مقابله با هیجانات

- شناخت هیجان های خود و دیگران
- ارتباط هیجان ها با احساسات، تفکر و رفتار
- مقابله با ناکامی، خشم، بی حوصلگی، ترس و اضطراب
- مقابله با هیجان های شدید دیگران

مهارت‌های تصمیم گیری

- تصمیم گیری فعالانه بر مبنای آگاهی از حقایق کارهایی که می توان انجام داد که انتخاب را تحت تأثیر قرار دهد.

- تصمیم گیری بر مبنای ارزیابی دقیق موقعیت ها
- تعیین اهداف واقع بینانه
- برنامه ریزی و پذیرش مسئولیت اعمال خود
- آمادگی برای تغییر دادن تصمیم ها برای انطباق با موقعیت های جدید

مهارت های تفکر انتقادی

- ادراک تأثیرات اجتماعی و فرهنگی بر ارزشها، نگرشها و رفتار
- آگاهی از نابرابری، پیشداوری ها و بی عدالتی ها
- واقف شدن به این مسئله که دیگران همیشه درست نمی گویند
- آگاهی از نقش یک شهروند مسئول

مهارت های مقابله با استرس

- مقابله با موقعیتهایی که قابل تغییر نیستند
- استراتژی های مقابله ای برای موقعیت های دشوار (فقدان، طرد، انتقاد)
- مقابله با مشکلات بدون توسل به سوء مصرف مواد
- آرام ماندن در شرایط فشار
- تنظیم وقت

فصل دهم : راهکارهای مقابله با مشکلات در زندگی فردی و اجتماعی

مقدمه

آیا شما از این که بعضی‌ها چگونه با زندگی کنار می‌آیند، شگفت زده نمی‌شوید؟ آنها همیشه تیزهوش، خوشرو و بانشاط هستند و هیچگاه در برابر مشکلات تسلیم نمی‌شوند و در هنگام مواجهه با آن استوار می‌ایستند. در مقابل، افرادی هم هستند که همواره شکایت دارند و گله می‌کنند، از کاه، کوه می‌سازند و زندگی را با اخم و تخم سپری می‌کنند.

هر کسی به نوبه خود دارای مشکلات، استرس‌ها و تنش‌های مخصوص به خود است. اما اگر شما بیاموزید که چگونه با آنها کنار بیایید در پایان، پیروز از میدان خارج می‌گردید. معجزه‌ها به خودی خود روی نمی‌دهند، این شما هستید که باید آنها را خلق کنید. اگر مشکلی دارید، به جای آن که منتظر بمانید تا مشکل خود به خود حل شود، قدم نخست را بردارید و آن را حل کنید. برای برآمدن از پس مشکلات به نکات زیر توجه کنید.

به خودتان بگویید که می‌توانید از پس آن برآیید .

نه مشکل و نه توانایی خود را برای حل آن مشکل دست کم نگیرید . ممکن است عادت کرده باشید تا با مشکلات سطحی برخورد کنید و یا آنها را نادیده بگیرید تا زمانی که مشکلات آنقدر بزرگ شوند که ندانید چگونه و از کجا شروع کنید. به خاطر داشته باشید که هیچ مشکلی آنقدر بی‌اهمیت نیست که آن را نادیده بگیرید. به جای آنکه مشکلات را پنهان کنید، آنها را جدی بگیرید و درصدد حل آنها برآیید .

قدرت در دستان خود شما است .

شما قدرت آن را دارید که مشکلی را حل کنید و یا به مشکلی دامن بزنید . این بستگی به آن دارد که واکنش‌تان نسبت به آن مشکل مثبت باشد یا منفی . واکنش منفی معمولاً شامل احساس تهدید و خطر نسبت به مشکل است که یک واکنش زنجیره وار را پدید می‌آورد. فرد بیمناک، احساس خشم توأم با نفرت در خود می‌کند. نفرت و خشم تنها مشکل را وخیم‌تر می‌کند . برای مثال: اگر شما اضافه وزن داشته باشید، از این که زیاد غذا می‌خورید از خودتان متنفر می‌شوید. شما می‌باید مثبت بیندیشید. خود را دوست بدارید، سپس خواهید دید که اراده تغییر شکل ظاهری خود را در خویش خواهید یافت .

از کاه، کوه نسازید .

آیا عادت دارید مشکلات را اغراق آمیز جلوه دهید؟ اگر الان بیکار هستید این بدین مفهوم نیست که هیچگاه قادر نخواهید بود شغلی بیابید. و اگر شرکت‌تان از رونق افتاده، بدین مفهوم نیست که به پایان خط رسیده‌اید. به خاطر داشته باشید که بسیاری از افراد دیگر در شرایط بسیار بدتری نسبت به شما قرار دارند. از منظر دیگری به مشکلات بنگرید و از خود سؤال کنید بدترین اتفاقی که می‌توانست برای شما روی دهد چه می‌توانست باشد؟ آیا می‌توانم آن را حل کنم؟

از احتمالات غافل نشوید .

هر مشکلی راه حلی دارد و به قول معروف، پایان شب سیه سپید است . اعتقاد داشته باشید جای مشکلی که برایتان پیش آمده، می‌توانست مشکلی بس وخیم‌تر و مصیبت‌بارتر برایتان رخ دهد که چنین نشده است .

متعهد به خود باشید .

اکثر افراد شکست می‌خورند اما نه به خاطر آنکه فاقد هوش، فراست، توانایی، فرصت یا استعداد می‌باشند، بلکه به این علت که از مشکل خود به عنوان بهترین فرصت یاد نمی‌کنند. که می‌توانند از آنها درس بگیرند یا آن را به سمت و سوی دلخواه خود سوق دهند. در صورتی که اشتیاق خود را به زندگی از دست ندهید، حتی اگر زندگی تهی و پوچ به نظر آید شما قادرید موفق شوید .

صحبت کنید و گوش دهید .

به یاد داشته باشید که کلید حل مشکلات بیشتر اوقات در دست منبع دیگری غیر از خودتان است. هرگاه نیاز به کمک دارید، قدم پیش بگذارید و درخواست کمک کنید. درخواست کمک، عمل ناپسندی نیست. در حقیقت بیشتر از آنکه می‌اندیشید، دیگران به کمک شما خواهند شتافت. هیچ مشکلی آنقدر بی‌اهمیت نیست که آن را نادیده بگیرید. به جای آنکه مشکلات را پنهان کنید، آنها را جدی بگیرید و درصدد حل آنها برآیید .

بیندیشید، بیندیشید و باز هم بیندیشید

از خود سؤال کنید که واقعا مشکل شما چیست؟ بیکاری یا اعتماد به نفس پایین؟ مشکل شما عدم سرمایه کافی است یا خستگی و بی‌حوصلگی؟ چگونه می‌توانید مشکل خود را حل کنید؟ به دقت به مشکلات بپردازید و سپس مرحله به مرحله آن را حل کنید .

منتظر چه چیزی هستید؟ معجزه‌ها به خودی خود روی نمی‌دهند .

این شما هستید که باید آنها را خلق کنید. اگر مشکلی دارید، به جای آن که منتظر بمانید تا مشکل خود به خود حل شود، قدم نخست را بردارید و آن را حل کنید. آگاه باشید که مشکلات با گذشت زمان بدتر و جدی‌تر می‌گردند. پس اگر حقیقتا خواستار حل مشکلاتان هستید، قدم پیش بگذارید و از پس آن برآیید .

خودانگیخته باشید

شما تنها فردی هستید که قادر به تحت تأثیر قرار دادن افکارتان می‌باشید. افراد فقط می‌توانند شما را راهنمایی کنند ولی عاقبت این خود شما هستید که می‌توانید ایجاد تحول کنید. بیشتر اوقات این مشکل نیست که باید حل گردد، بلکه اتخاذ تصمیم حل آن مشکل از سوی شماست که اهمیت دارد. که برخی اوقات افراد شهامت آن را ندارند .

ارتباط با مردم

آیا سعی می‌کنید با مردم ارتباط برقرار کنید؟ داشتن ارتباط یکی از جنبه‌های مهم زندگی است. امروزه عصر ما را عصر ارتباطات می‌نامند. در زمینه روابط انسانی جا برای پیشرفت زیاد است، بسیاری از مردم عصر ما در زمینه ایجاد ارتباط دوستانه با دیگران با مشکلات عدیده ای رو به رو هستند که از آن جمله می‌توان به منافع شخصی متضاد، افکار منفی بازدارنده، آزرده‌گی‌های بی‌دلیل، ناتوانی در همدردی با دیگران، غرض ورزی و لجاجت کینه توزانه، ناشکیبایی در مقابل تفاوت‌های فردی و... اشاره کرد. وقتی از دوستی دل آزرده می‌شوید، دل از او بر نکنید، به جای این کار بنشینید و فکر کنید و راه‌هایی برای بهبود روابط بیابید. هنر دوستی با دیگران، از جمله والاترین هدف‌های زندگی است. دوستان خوب پشتوانه‌های با ارزشی در زندگی هستند .

در زندگی برنامه‌ریزی داشته باشید .

مسئله همه باید در زندگی هدف داشته باشند. این هدف باید به قدری با ارزش و جذاب باشد که شما را برای فعالیت و تلاش برانگیزد. همیشه در رویای خود ببینید که به هدف‌تان رسیده‌اید. این کار انگیزه شما را بالا می‌برد. برای این کار نیز برنامه‌ریزی لازم است. هرگز، باری به هر جهت، زندگی نکنید. گذران عمر نیست. چنین افکاری، پوچی آور است. با برنامه‌ریزی مرتب و زمان‌بندی‌شده برای رسیدن به هدف تلاش کنید. همه اینها مستلزم خلاقیت شماست .

نیروی خلاق درون

موفقیت‌های کوچک خود را بی‌اهمیت جلوه ندهید. این موفقیت‌ها پایه‌هایی هستند که می‌توانید نیروی درون خود را بر محور آن بنا کنید. باید یاد بگیرید تا در ذهن خویش لحظات خوب زندگی را مجسم کنید و در قلب‌تان آنها را احساس کنید تا ملکه وجود شما شوند. بارها و بارها نیروی موفقیت را در وجود خویش تولید کنید. باید درک کنید که انسانی ارزشمند هستید، تقصیرها را فراموش کنید. تصویر موفقیت را در ذهن خویش وسعت بخشید و آن را با تجربه‌های جدید تکمیل کنید .

واقع بین باشید .

قبل از هر چیز واقعیات زندگی را تصدیق کنید. با در نظر گرفتن واقعیات، هدف‌گیری و برنامه‌ریزی نمایید. با تحریف حقایق و با دروغ گفتن به خود هیچ چیز عاید شما نخواهد شد. این کار ممکن است اهداف شما را منحرف کند.

عفو خود و دیگران

قبل از هر چیز باید خود را مشمول عفو قرار دهید. باید خود را از تصمیمات غیرعقلانه و حرف‌های احمقانه گذشته تبرئه کنید. خطاها و لغزش‌های گذشته را به خود ببخشایید. از شکنجه دادن خویش به خاطر عقل و درایتی که باید در گذشته به خرج می‌دادید و ندادید، دست بکشید. خاطره تلخ صدها لغزش و خطای گذشته را از ذهن خود بشوید. زندگی خلاق، بدون بخشیدن خود امکان پذیر نیست. کسی که توانایی بخشیدن خود را ندارد، شب از بی‌خوابی رنج می‌برد و روز از ملالت و خستگی. باید درک کنید که شما انسان هستید و انسان کامل و بی‌عیب و نقص وجود ندارد. به موفقیت‌های خود بیندیشید. وقتی خود را می‌بخشید به احتمال زیاد توانایی بخشیدن دیگران را نیز پیدا می‌کنید. شاهد و شیرینی عفو خود و دیگران را بچشید.

غلبه بر احساس تنهایی

میلیون‌ها انسان از بیم تنهایی عذاب می‌کشند. غلبه بر احساس تنهایی کاری دشوار است. انسان تنها، تن به معاشرت کسانی می‌دهد که آنها را دوست ندارد و به انجام فعالیت‌هایی می‌پردازد که چندان شوقی بدان ندارد. تنهایی به معنای فیزیکی چندان مفهومی ندارد، چون غالباً در اطراف همه، کسانی هستند. این احساس تنهایی است که مسئله ساز است. غم و غصه نیز موجب تنهایی است.

برای تسلط بر احساس تنهایی از تحمیل محدودیت‌های غیرمنطقی بر خود بپرهیزید. به عقاید دیگران احترام بگذارید، با تمام قوا به جنگ احساس ناتوانی بروید. جای دلتنگی برای گذشته را با احساس جدید توجه به روزهای خوش آینده عوض کنید. با قبول خود، دیگران را نیز می‌پذیرید و بر احساس تنهایی فائق آیید. هر روز موفقیت‌های گذشته را در آینده ذهن خود مجسم سازید تا هر روز با اعتماد به نفس بیشتر و با تصور ذهنی قوی‌تری به استقبال زندگی بروید.

روز خلاق شما

مسئله دنیای ما دنیای بی‌عیب و نقصی نیست. اما باید بدانید علیرغم همه ایرادها، نکته‌های مثبت هم هست و بر شماست که آنها را بیابید. در دنیای امروز است که باید خوش زیستن را یاد بگیرید. خلاقیت برای امروز، هدف‌گذاری برای امروز، بیابید امروز را مغتنم بشماریم. برای ایجاد خلاقیت می‌توانید از عوامل زیر کمک بگیرید: تمرکز با شجاعت، خودپردازی، نظم و ترتیب، اشتیاق، رشد پیوسته، هنر گوش کردن، مهر تایید، پیروزی. قدم نخست برای رسیدن به روز خلاق، فکر کردن به آن است. برای این کار باید ذهن خود را

متمرکز کنید و با حذف افکار مزاحم، در جهت تحقق خواسته‌های خود گام بردارید. لازمه این کار رها شدن از احساسات منفی است .

خود پردازی

برای تسلیم نشدن در زندگی باید از امکانات و توانایی‌های خود استفاده کنید. برای تدارک زندگی خلاق باید لحظاتی از زندگی هر روز را به خلوت با خویش اختصاص دهید. با خودپردازی از اشتباهات خود درس بگیرید. تحمل شنیدن صحبت‌های دیگران را در خود پرورش دهید. گوش کردن، هنر درک کردن نیز هست. تسلیم گرفتاری‌های زندگی نشوید. به تصویر ذهنی خود بها دهید و بر آن مهر تایید بزنید.

نظم و ترتیب، کلید طلایی شماس است .

بدون آن زندگی خلاق میسر نیست. از تخیل خود در جهت تحقق آرزوهایتان مدد بگیرید. خود را در حال رسیدن به آنها مجسم کنید. برای رسیدن به هدف، اشتیاق داشته باشید و انگیزه خود را از دست ندهید. باید به حرکت و پیشرفت ادامه داد. از روز خلاق خود استفاده کنید. برای استفاده از منابعی که در اختیار دارید هیچ وقت دیر نیست.

پایان