

بسم الله الرحمن الرحيم

عنوان :

چهار شاخص فردی سبک زندگی اسلامی در بیانیه گام دوم

پژوهشگر :

سهام بنی نعمه^۱

چکیده

سبک زندگی عبارت است از چگونه زیستن و تمام مسائلی را که آدمی در متن زندگی با آن مواجه است را شامل می شود . یک انسان مسلمان برای رسیدن به کمال باید مطابق سبک زندگی اسلامی رفتار کند تا به سعادت و کمال دست یابد ؛ بنابراین در وهله اول باید شاخص های این سبک زندگی را در ابعاد مختلف بشناسد تا بتواند آنگونه که شایسته است عمل کند . در این مقاله که به روش فیش نویسی - کتابخانه ای تهیه شده است ، چهار شاخص مهم در بعد فردی سبک زندگی اسلامی با تکیه بر بیانیه گام دوم انقلاب که شامل شاخص های اخلاق ، معنویت ، امید ، مدیریت زمان به همراه آثار و ثمرات و انواع هر کدام به صورت جزئی بررسی شده است .

۱ - سطح ۲ ، مدرسه علمیه فاطمه الزهرا (س) آبادان

لذا طبق بررسی های صورت گرفته در این مقاله مشخص گردیده که اگر انسان این شاخص ها را به خوبی شناخته و به آنها عمل نماید ، به سعادت و کمالی که هدف غایی این نظام است دست می یابد .

کلید واژه : اسلامی ، سبک زندگی ، شاخص

مفهوم شناسی

اسلامی : در لغت و اصطلاح به معنای آنچه مربوط به دین اسلام و فرهنگ و تمدن آن است .^۱

سبک زندگی : سبک در لغت و اصطلاح به معنای طرز ، روش و شیوه می باشد .^۲

زندگی نیز در لغت و اصطلاح به معنای زندگانی است .^۳

سبک زندگی در لغت به معنای شیوه زندگی و در اصطلاح به معنای چگونه زیستن که شامل عقاید ، باورها و رفتارهای آدمی می شود .

شاخص : در لغت به معنای نمودار، نماینده ، مأخذ و پایه و در اصطلاح به معنای نمونه و الگو و سرمشق می باشد^۴

۱ - معین ، فرهنگنامه معین ، ج ۱ ، ص ۲۷۲

۲ - دهخدا ، لغت نامه د خدا ، ص ۱۲۷۹

۳ - معین ، فرهنگنامه معین، ج ۲ ، ص ۱۷۵۳

۴ - معین ، فرهنگنامه معین، ج ۲ ، ص ۱۹۹۳

مقدمه

سبک زندگی مجموعه ای از جلوه های رفتاری فرد است که تاثیر پذیرفته از عقاید ، باورها ، ارزش ها و علایق اوست . ترکیب اینها ترکیب شخصیت فردی و اجتماعی افراد را می سازد .^۱ در سبک زندگی غیر اسلامی آنچه محور مورد بررسی قرار می گیر رفتار است ؛ اما در سبک زندگی اسلامی رفتار به علاوه نیت افراد و عواطف و شناخت هایی که پشتوانه آن رفتار است مورد توجه قرار می گیرد .^۲ سبک زندگی اسلامی دارای شاخص ها و مولفه های بسیاری است که در این مقاله به چند شاخص مهم در بعد فردی آن پرداخته شده است . توصیه رهبر معظم در آخرین فراز از بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی که درباره سبک زندگی به شیوه اسلامی می باشد ما را به این تحقیق واداشته است . ایشان می فرمایند : ((تلاش غرب در ترویج سبک زندگی غربی در ایران ، زیان های بی جبران اخلاقی ، اقتصادی ، دینی و سیاسی به کشور و ملت ما زده است ، مقابله با آن جهادی همه جانبه و هوشمندانه می طلبد که باز چشم امید در آن به شما جوان هاست .)) این مهم ما را بر آن داشت که چهار شاخص مهم فردی سبک زندگی اسلامی را که در بیانیه گام دوم ذکر شده اند بررسی کرده و این مقاله را تهیه کنیم . در رابطه به موضوع شاخص های سبک زندگی اسلامی مقالات و کتب دیگری تدوین شده که وجه تمایز این مقاله با سایر مقالات این است که چهار شاخص سبک زندگی اسلامی را در بعد فردی و با تکیه بر بیانیه گام دوم عنوان داده شده در حالی که سایر مقالات و کتب اغلب یا تنها اقدام به بررسی برخی از شاخص های سبک زندگی اسلامی نموده اند

۱ - شریفی ، همیشه بهار اخلاق و سبک زندگی اسلامی ، ص ۲۸

۲ - کاویانی ، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن ، ص ۷

یا اگر هم با اشاره ای بر بیانیه گام دوم بوده ، شاخص ها را به طور کلی و در ابعاد فردی و اجتماعی بررسی کرده اند . در حالی که ما در این مقاله به طور خاص بعد فردی را مورد بررسی قرار داده ایم . این مقالات عبارتند از :

مولفه ها و شاخص های سبک زندگی اسلامی ، حسین مظاهری ، جمشید هاشم پور (۱۳۹۶)

سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن ، محمد کاویانی

مروری بر شاخص های سبک زندگی اسلامی ، حسین خطیبی (۱۳۹۲)

شاخص معنویت :

انسان موجودی کمال گرا و کمال مطلق تنها خداوند است . پس انسان همواره برای رسیدن به والاترین مراتب و درجات کمال ، باید خود را به هدف غایی خلقت که همان قرب الهی است نزدیک کند و در این مسیر پر پیچ و خم و عمر کوتاه باید به هر دو بعد وجودی خود یعنی روح و ماده توجه داشته باشد که بهترین ابزار برای تقویت بعد روحانی ، توجه به ارزش های معنوی است . برترین ارزشهای معنوی عبودیت اند از :

الف) اطاعت و عبادت

بوسیله عبادت و اطاعت است که می توانیم به کمالات انسانی دست یابیم . همانگونه که قرآن می فرماید :

ومن يقطع الله ورسوله و يخش الله و يتقه فاولئك هم الفائزون^۱

کسانی که از خدا و پیامبرش فرمان می برند و از خدا می ترسند و پرهیزکاری می کنند ، همان رستگارانند .

براساس این آیه تنها راه رستگاری و پیروزی انسان در دنیا و آخرت ، عبادت خداوند و اطاعت از اوامر اوست .

البته طبق روایات عبادت مطلوب دارای مولفه هایی است که باعث اثر بخشی بیشتر آن می شوند :

۱ نشاط در عبادت

امام سجاد (ع) در دعای خود می فرمایند : اللهم اجعل نشاطی فی عبادتک^۲

خداوند ، نشاطم را در بندگی ات قرار ده .

۲ مداومت

شیخ اشراق می گوید : از جمله راه های کمال نفس ، عبادت با مداومت است همراه قرآن خواندن و نماز شب ، در آن لحظات که مردم در خوابند^۳

۱ - نور : ۵۲

۲ - مجلسی ، بحارالانوار ، ج ۸۷ ، ص ۲۰۰

۳ - سهروردی ، تلویحات ، ص ۱۱۳

در سبک زندگی اسلامی ، شخص باید کاملاً آشنا به توانایی ها و ضعف های خود باشد تا بیش از ظرفیتش توقع نداشته باشد و امیدش امیدی واقع بینانه و رو به پیروزی باشد ؛ اگر این گونه بود در راه کمال طلبی خویش رشد خواهد کرد و اگر غیر این باشد همواره شکست را تجربه خواهد کرد .

امید به جامعه اسلامی :

امید مهمترین عنصر انگیزشی و موتور محرک برای پیشرفت جوامع و افراد است . طبق فرموده خداوند در قرآن کریم یک جامعه اسلامی با امید به روز قیامت و لقای پرور دگار می تواند مانع دنیا طلبی ^۱ ، طغیان ^۲ و فساد انگیزی ^۳ افرادش شود .

همچنین با بررسی آیه ۸۷ سوره یوسف در میابیم که یک جامعه با امید به رحمت الهی می تواند زمینه ساز تلاش و کوشش جهت رفع مشکلات کوچک . بزرگ باشد بنابراین رشد فرد در گرو رشد جامعه می باشد و بالعکس رشد جامعه نتیجه رشد افرادش است .

شاخص زمان شناسی و برنامه ریزی :

در سبک زندگی اسلامی سفارش شده است که برای زمان خود برنامه ریزی و مدیریت صحیح داشته باشد تا بتواند از آن نهایت بهره و سودمندی را برای خود حاصل کند و با استفاده از آن به موفقیت راه یابد و به اهداف خود برسد . پیامبر اکرم (ص) در باب

اهمیت این موضوع به جناب ابا ذر می فرماید : ((یا اباذر کن علی عمرک اشح منک علی درهمک و دینارک))^۱

ای اباذر بر عمر خود بخیل تر از درهم و دینارت باش .

امیر المومنین (ع) یکی از ویژگی های انسان مومن را همین صفت بر می شمارند و می فرمایند : ((مومن از همه اوقات خود استفاده می برد و هیچ زما ری را به بطالت نمی گذراند))^۲

قطعا هر شخصی به دنبال بهترین استفاده از زمان خود می باشد و در سدد این است که مدیریت زمانش را به نحو احسن انجام دهد . در همین زمینه سخن گهربار حضرت امیر (ع) کمک شایانی به ما می کند : ((ایشان می فرمایند مومن باید شبانه روز خود را به سه قسم تقسیم کند : ۱- زمانی برای نیایش و عبادت پروردگار ۲- زمانی برای تامین هزینه زندگی ۳- زمانی برای محاسبه خویش و واداشتن نفس به لذت های حلال و زیبا))^۳

۱ - مجلسی ، بحارالانوار ، ج ۷۴ ، ص ۷۶

۲ - نهج البلاغه ، ص ۴۲۱ ، کلمات قصار شماره ۳۳۳

۳ - مجلسی ، بحارالانوار ، ج ۷۵ ، ص ۴۰

برای درک بهتر لذت های حلال و گذراندن اوقات فراغت به موارد ذیل اشاره می شود:

۱ -تفریح همچون انجام ورزش های مفرح (شنا ، تیراندازی و ...)

۲ -مسافرت و گردشگری

۳ -صله ارحام

۴ -محاسبه نفس و عبادت خدا

نتیجه گیری:

طبق فرموده مقام معظم رهبری در بیانیه گام دوم ، ترویج سبک زندگی غربی زیان بی جبرانی به کشور و ملت ما زده است و همچنین ایشان در جای دیگری فرموده اند جواب کار فرهنگی باطل کار فرهنگی حق است^۱ ، بنابراین ما باید در مقابل سبک زندگی غربی ، سبک زندگی اسلامی را به خوبی شناخته و عامل به آن باشیم و سعی در ترویجش داشته باشیم . شاخص های سبک زندگی اسلامی در بعد فردی که در بیانیه گام دوم هم به برخی از آنها اشاره شده عبارتند از : اخلاق ، معنویت ، امید ، مدیریت زمان ، اقتصاد ، دانش اندوزی و تفکر ، تغذیه نیکو و ...

که در این مقاله به علت محدودیت در تعداد صفحات نگارش مقاله تنها به چهار شاخص اول پرداخته شد و ثمرات و انواع هریک را بررسی کردیم .

۱ - بیانات رهبری در گردهمایی سراسری ائمه جمعه ، ۲۱ شهریور ۱۳۷۳

فهرست منابع

* قرآن کریم

* نهج البلاغه ، ترجمه سید جعفر شهیدی ، تهران ، انتشارات علمی و فرهنگی ، ۱۳۷۸ ه ش

۱ - دهخدا ، علی اکبر ، لغت نامه دهخدا ، موسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران ، چاپ دوم ، ۱۳۷۷ ه ش

۲ - شریفی و همکاران ، احمد حسین ، اخلاق و سبک زندگی اسلامی ، قم : دفتر نشر معارف ، چاپ نهم ، ۱۳۹۳ ه ش

۳ - علی زاده و همکاران ، مهدی ، اخلاق اسلامی مبانی و مفاهیم ، قم : دفتر نشر معارف ، ۱۳۹۰ ه ش

۴ - کاویانی ، محمد ، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن ، قم : پژوهشگاه حوزه و دانشگاه ، چاپ دوم ، ۱۳۹۲ ه ش

۵ - مطهری ، مرتضی ، انسان کامل ، انتشارات صدرا ، چاپ نهم ، ۱۳۷۳ ه ش

۶ - معین ، محمد ، فرهنگ فارسی معین ، تهران : امیرکبیر ، چاپ نوزدهم ، ۱۳۸۱ ه ش

۷ - میر جلیلی ، علیرضا ، ((بررسی مهمترین آثار امید در بین جوانان از منظر اسلام)) ، سومین همایش ملی سبک زندگی و سلامت ، ۱۳۹۹ ه ش

۸ - احمدی جلفایی ، حمید ، صحیفه فاطمیه ، قم : زائر آستان مقدس ، چاپ ۲۷ ، ۱۳۹۷ ه ش

۹ - شیخ بهایی ، اربعین ، ترجمه عقیقی بخشایشی ، دفتر نشر نوید اسلام ، چاپ سوم ، بی تا

۱۰ - پاینده ، ابوالقاسم ، نهج الفصاحه ، تهران : دنیای دانش ، چاپ چهارم ، ۱۳۸۲ ه ش

۱۱ - تمیمی آمدی ، عبدالواحد بن محمد ، غرر الحکم و درر الکلم ، مصحح سید مهدی رجایی ، قم : دارالکتاب الاسلامی ، چاپ دوم ، ۱۴۱۰ ه ق

۱۲ - حرانی ، ابن شعبه ، تحف العقول ، مترجم صادق حسن زاده ، قم : آل علی ، چاپ اول ، ۱۳۸۲ ه ش

- ۱۳- حر عاملی ، محمد بن حسن : وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه ، قم :
موسسه آل البيت عليهم السلام ، چاپ اول ، ۱۴۰۹ ه ق
- ۱۴- سهروردی ، شهاب الدین ، تلویحات ، تهران : موسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران ،
چاپ اول ، ۱۳۸۸ ه ش
- ۱۵- شیخ طوسی ، الامالی ، قم : دارالثقافه ، ۱۴۱۴ ه ق
- ۱۶- علی ابن الحسین (ع) ، صحیفه سجادیه ، مترجم الهی قمشه ای ، مشهد : انتظار مهر ،
چاپ اول ، ۱۳۸۸ ه ش
- ۱۷- کلینی ، اصول کافی ، مترجم ، محمد باقر کمره ای ، ج ۲ و ۴ ، انتشارات اسوه ، چاپ
دوم ، ۱۳۷۲ ه ش
- ۱۸- لیثی واسطی ، علی ابن محمد ، عیون الحکم و المواعظ ، حسین حسنی بیرجندی ،
قم ، دار الحدیث ، ۱۳۷۶ ه ش
- ۱۹- مجلسی ، محمدباقر ، بحارالانوار ، ج ۶۸ و ۷۴ و ۷۵ و ۸۷ ، بیروت : داراحیاء التراث
العربی ، ۱۴۰۳ ه ق
- ۲۰- موسوی خمینی ، روح الله ، چهل حدیث ، تهران : موسسه تنظیم و نشر امام خمینی ،
۱۳۷۵ ه ش