

شاخصه‌های سبک زندگی قرآنی

راضیه کریمی^۱

چکیده

سبک زندگی قرآنی به‌عنوان الگویی جامع برای سامان‌بخشی به حیات فردی و اجتماعی، دربردارنده‌ی مجموعه‌ای از شاخصه‌های ارزشی، اخلاقی و رفتاری است که قرآن کریم به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم بر آن‌ها تأکید کرده است. هدف این پژوهش، شناسایی و تبیین شاخصه‌های سبک زندگی قرآنی با تکیه بر آیات قرآن و تفاسیر معتبر است. روش تحقیق، توصیفی - وحيانی و مبتنی بر بررسی کتابخانه‌ای حاکی از آن است که شاخصه‌های سبک زندگی قرآنی در دو حوزه‌ی فردی و اجتماعی، شامل صداقت، صبر، علم‌گرایی، عدالت، احسان، رعایت حقوق دیگران، مسئولیت‌پذیری، قابل طبقه‌بندی است. سبک زندگی قرآنی انسان را به سمت اخلاق مداری سوق داده و زندگی وی را هدفمند می‌کند. در این نوع سبک زندگی، استفاده بهینه و معقول از مواهب دنیوی، قناعت، راهنمایی و مراقبت از خانواده و نزدیکان، عدم تبرج، تفاخر و تجمل‌گرایی، تربیت صحیح فرزندان، عدالت‌ورزی، صداقت و احسان و نیکوکاری را برای انسان به ارمغان خواهد آورد. تحقق این شاخصه‌ها، زمینه‌ساز شکل‌گیری «حیات طیبه» و جامعه‌ای متعادل و پیشرو خواهد بود.

کلید واژه: سبک زندگی، شاخصه.

^۱ - طلبه سطح ۲، حوزه علمیه مهدیه خنداب

مقدمه

سبک زندگی، مجموعه‌ای از الگوهای رفتاری، عادات، ارزش‌ها و نگرش‌هایی است که شیوه زیستن یک فرد یا جامعه را شکل می‌دهد. در دنیای معاصر، با گسترش ارتباطات، تغییرات فرهنگی و تهاجم نرم، جوامع اسلامی با تنوع و گاه تضاد الگوهای زندگی مواجه‌اند. در چنین شرایطی، بازگشت به آموزه‌های قرآن کریم به‌عنوان منبع اصیل و حیانی، می‌تواند راهنمایی مطمئن برای طراحی و اجرای سبک زندگی متعالی فراهم آورد. قرآن کریم، نه تنها کتاب هدایت در عرصه‌های اعتقادی و عبادی است، بلکه دستورالعملی جامع برای زیست فردی و اجتماعی ارائه می‌دهد. مفهوم «حیات طیبه» که در قرآن مطرح شده، به زندگی‌ای اشاره دارد که در آن ایمان، عمل صالح، آرامش روانی و روابط عادلانه حاکم باشد. این حیات طیبه، جز با تحقق شاخصه‌های سبک زندگی قرآنی در ابعاد گوناگون، امکان‌پذیر نیست.

حال این سوالات مطرح است که مهم‌ترین شاخصه‌های سبک زندگی قرآنی کدام‌اند؟ این شاخصه‌ها چه مبانی قرآنی دارند و چگونه تفسیر شده‌اند؟ تحقق این شاخصه‌ها چه تأثیری بر فرد و جامعه دارد؟ در مورد شاخصه‌های سبک زندگی قرآنی تاکنون کتب و مقالات بسیاری به چاپ رسیده است که در اینجا به عنوان پیشینه تحقیق به برخی از این تالیفات اشاره می‌شود: مقاله‌ی «اصول و شاخصه‌های سبک زندگی قرآنی، حمیدرضا فاضلی، در این پژوهش به مطالعه موردی هر یک از اعضاء خانواده و نحوه‌ی نگرش آنان به سبک زندگی اسلام و ارائه راهکار برای سبک زندگی قرآنی پرداخته است» و مقاله «بررسی مبانی و شاخصه‌های سبک زندگی اسلامی در قرآن، مجید عنان پور خیرآبادی، که در این تحقیق به مقایسه سبک زندگی غربی با اسلامی پرداخته شده است تا ضمن بیان مبانی اعتقادی و انسان‌شناختی مسلمانان به مصداق‌ها و شاخصه‌های سبک زندگی اسلامی در آیات قرآن کریم بپردازد» و مقاله «آموزه‌های دینی ر ترویج سبک زندگی قرآنی، سارا دخش، در این پژوهش نیز به جامعه‌ی حال حاضر مسلمانان پرداخته شده است که خانواده‌ها با دوری از معارف اسلامی و تقلید کورکورانه از سبک‌های زندگی بیگانه، به سمت سوی اشتباه حرکت می‌کنند» پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که در دو دهه اخیر، آثار متعددی به تبیین مؤلفه‌ها و شاخصه‌های سبک زندگی اسلامی پرداخته‌اند؛ اما بسیاری از این تحقیقات یا صرفاً به جنبه‌های فردی پرداخته و جنبه‌های اجتماعی و تمدنی را کم‌رنگ کرده‌اند، یا فاقد استناد دقیق به آیات و تفاسیر معتبر بوده‌اند. این پژوهش، با تمرکز بر

هر دو بعد فردی و اجتماعی و با بهره‌گیری از منابع اصیل قرآنی و تفسیری، در پی ارائه تصویری جامع‌تر و مستندتر است.

مفهوم شناسی

در این قسمت برای درک بهتر موضوع مقاله، مفهوم کلمات کلیدی به صورت لغوی و اصطلاحی بیان خواهند شد

۱- مفهوم سبک زندگی

تعریف لغوی:

سبک زندگی از دو کلمه سبک و زندگی تشکیل شده است. و مترادف کلمه سبک عبارت است از: استیل، اسلوب، راه، روال، روش، شیوه، طرز، طریق، طریقه، منوال.

«روش. طرز. طریقه. قاعده و قانون. راه. هنجار. شیوه. اسلوب. و تیره. نسق. منوال. سبک. طریق. گونه. سنت. نمط. رسم و آیین. نهج. قاعده»^۱

«زندگی. زندگانی. حیوة. حیات. محیا. حیوان. نقیض مرگ. زندگانی. مقابل مردگی. مقابل مرگ و ممات. و آن صفتی است مقتضی حس و حرکت»^۲

«سبک زندگی از ترکیب دو واژه سبک و زندگی با دو بار معنایی متفاوت تشکیل شده است. معنای لغوی واژه زندگی روشن است، اما در تعریف واژه سبک در لغت‌نامه‌های فارسی و غیر آن، معانی گوناگون درج شده است که اگرچه ریشه در کاربرد آن در علوم مختلف دارد.»^۳ در زبان فارسی، واژه سبک در روند مفهومی خود، ابتدا و به شکل غالب در سبک‌شناسی ادبی و هنری به کار می‌رفت»^۴

تعریف اصطلاحی:

^۱ - دهخدا، لغت نامه دهخدا، ج ۸، ص ۷۶۵۴

^۲ - همان، ج ۹، ص ۸۱۰۹

^۳ - همان، ج ۱۱، ص ۱۰۴۳۲

«شیوه زندگی یا سبک زیستن که منعکس کننده گرایش ها و ارزش های یک فرد یا گروه است، عادات، نگرش ها، سلیقه ها، معیارهای اخلاقی، سطح اقتصادی و ... که با هم، طرز زندگی کردن فرد یا گروهی را می سازد»^۱

از آنجا که مشاهده‌ی رفتار انسانها، همیشه و همه جا امکان‌پذیر نیست، بسیاری از محققان، ترجیح می‌دهند به جای رفتارهای ما، انتخاب‌های ما در زندگی روزمره را به عنوان نشانه‌ای دست دوم از سبک زندگی مورد بررسی قرار دهند. به عنوان مثال: اگر خواستید ببینید که چه کسانی نسبت به سلامت خود حساسیت بیشتری دارند، یک سری به یخچال منزلش بزنید. با توجه به محتویات داخل آن شما می‌توانید متوجه شوید که از تغذیه سالم استفاده می‌کند یا خیر؟

گیدنز مفهوم سبک زندگی را فراتر از رفتارها و وجوه بیرونی فرد از جمله الگوی مصرف در نظر می‌گیرد. در یکی از واضح‌ترین تعبیری که وی ارائه نموده است؛ «سبک زندگی را می‌توان به مجموعه‌ای کم و بیش جامع از عملکردها تعبیر کرد که فرد آن‌ها را برای برآورده کردن نیازهای جاری خود و همچنین راهی برای تشخیص و هویت بخشیدن به خود انتخاب می‌کند»^۲

«سبک زندگی را می‌توان به مجموعه‌ای کم و بیش جامع از عملکردها تعبیر کرد که فرد آن‌ها را برای برآورده کردن نیازهای جاری خود و همچنین راهی برای تشخیص و هویت بخشیدن به خود انتخاب می‌کند»^۳

۲- مفهوم شاخصه

تعریف لغوی:

«شاخص. بلند برآمده از هر چیزی. مرتفع، تیر که از بالای نشان درگذرد. سهم شاخص، معلوم کردن اوقات و بالخاصه اوقات نماز، بیرق مساحی. نصیبه. هج. میله فلزی یا چوب مدرجی که در نقشه برداری بکار می‌برند و برای گرفتن جهت، تراز را بسمت آن متوجه می‌سازند.

^۱ - لغت نامه رندم هاوس (به نقل از سایت ویکی فقه)

^۲ - گیدنز، آنتونی، تجدد و تشخیص، جامعه و هویت شخصی در عصر جدید، ص ۱۲۰

^۳ - همان

علامت ثابتی که جهت یاب مساحی را برای گرفتن جهت بسمت آن متوجه میسازند، دستگاهی که در رودها نصب کنند برای تعیین مقدار آب در طی سال و فصول مختلف^۱

تعریف اصطلاحی:

شاخصه یا معیار یعنی وسیله ای که با آن چیز دیگری را بسنجند. مثلاً معیارهای تحقق تربیت اجتماعی یعنی آن صفاتی که اگر اجتماع دارای اینها باشد، آن افراد جامعه را دارای تربیت اجتماعی می‌دانند.

مفهوم قرآن

لغوی:

«قرآن، به معنای (جمع و گردآوری)؛ کسانی که به این معنا قائلند، در آیه: (إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ)^۲

«قرآن (قُرْ) نام کتاب آسمانی مسلمانان که بر حضرت محمد بن عبدالله (صلی الله علیه و آله) پیامبر اسلام نازل گردید. و در لفظ قرآن اختلاف است. برخی گویند اسم علم غیر مشتق است و مخصوص است به کلام خدا و همزه جزء حروف اصلی آن نیست، ابن کثیر چنین خوانده و از شافعی نیز چنین روایت شده است. برخی دیگر گویند این لفظ مشتق است از "قرئت الشی بالشی" و قرآن نامیده شد زیرا در میان سور و آیات و حروف آن مقارنه وجود دارد»^۳ روشن ترین و مناسب ترین معنا برای قرآن، اشتقاق آن از ماده قرأ به معنای تلاوت کردن است.

اصطلاحی:

خداوند می‌فرماید: «لَا تُحَرِّكْ بِهِ لِسَانَكَ لِتَعْجَلَ بِهِ إِنَّ عَلَيْنَا جَمْعَهُ وَقُرْآنَهُ فَإِذَا قَرَأْنَاهُ فَاتَّبِعْ قُرْآنَهُ» - زبانت را به خواندن قرآن حرکت مده تا در خواندن آن عجله کنی، که خواندن و جمع آن بر

^۱ - دهخدا، لغت نامه دهخدا، ج ۸، ص ۷۶۵۴

^۲ - قیامت، ۱۷

^۳ - دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، ذیل حرف قاف

آنجا که نادیده گرفتن کینه‌های درونی درباره مردم دشوار است، لذا در این آیه چند فرمان و چند تشویق به کار رفته است. لَا يَجْرِمَنَّكُمْ ... اَعْدِلُوا ... هُوَ أَقْرَبُ ... اتَّقُوا اللَّهَ^۱

۱۱- احسان و نیکوکاری

یکی دیگر از شاخصه‌ها سبک زندگی قرآنی، احسان و خدمت به دیگران است. احسان و نیکوکاری در قرآن، با مفاهیمی از قبیل رفتار نیک، عفو و گذشت، صبر، صدقه، وفای به عهد و پیوند دارد. نیکوکاری نوعی ارتباط با روح و روان آدمی داشته و نخستین تاثیر را در خود فرد می‌گذارد. هر کاری که دل‌ها را آرام کند، از مصادیق نیکوکاری است. انسان آفریده‌ای است که دارای بعد طبیعی و جسمانی و بعد معنوی و روحانی است.

در سبک زندگی قرآنی، افراد در امور خیر و نیک وارد شده و جامعه را نیز به همان سمت و سو می‌برند. گاهی نیز می‌توان با ارائه نشانه‌ها و علامت‌های انسانهای وارسته آنها را به دیگران شناساند. یکی از ویژگی اجتماع سالم، حفظ امانت و امانتداری است. «روزی پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) رو به مردم کرده و فرمود: آیا می‌خواهید مؤمن واقعی را بشما معرفی کنم؟ مؤمن کسی است که انسانهای با ایمان او را بر جان و مال خود امین بدانند»^۲ آیه الله خامنه‌ای در قسمتی از بیانیه گام دوم می‌فرماید: «در موضوعات اجتماعی مانند کمک‌رسانی‌ها و فعالیت‌های نیکوکاری که از پیش از انقلاب آغاز شده بود، افزایش چشمگیر یافته است و پس از انقلاب، مردم در مسابقه‌ی خدمت‌رسانی در حوادث طبیعی و کمبودهای اجتماعی مشتاقانه شرکت می‌کنند»^۳

نیکوکاری به انسان آرامش می‌دهد وقتی انسان حس می‌کند که برخی از مشکلات مردم و مؤمنان با مساعدت و وساطت وی مرتفع می‌شود، احساس خوب توأم با آرامش می‌کند، زیرا نفس آدمی در اثر مبتلیات دنیوی دچار گرفتاری و سردرگمی می‌شود و باید به وسیله یک چشمه پاک خود را صفا دهد و به پاکیزگی برسد و این مسئله در قرآن به زیبایی بیان شده است: «و يُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ» - و اگرچه خود شدیداً در فقر هستند ولی مهاجران را بر خود مقدم می‌دارند و کسانی که از بخل نفس

^۱ - قرائتی، تفسیر نور جلد ۲ - صفحه ۲۵۱.

^۲ - کلینی، اصول کافی، باب مؤمن و علامات، ح ۱۹

^۳ - آیه الله خامنه‌ای، بیانیه گام دوم، سایت khamenei.ir.

محافظت شوند، آنان همان رستگارانند»^۱ که در شأن نزول آیه گفته اند: «آیه در مورد انصار نازل شده که هر چند خود شدیداً نیاز داشتند، اموال خود را به مهاجران می دادند و حتی چشم داشتی به غنائمی که به مهاجران داده می شد نداشتند و آن ها را بر خود مقدم می کنند و برخی می گویند در مورد جنگجویان احد نازل شده که ۷ نفر از آن ها سخت تشنه و مجروح بودند، فردی به مقدار نوشیدن یک نفر آب آورد و سراغ هر یک رفت او را به دیگری حواله داد و بر خود مقدم شمرد، سرانجام همگی تشنه جان سپردند؛ خداوند در این آیه ایثارگری آنها را ستود، در حال عمومیت مفهوم آیه قابل تطبیق بر موارد مشابه است»^۲

^۱ - حشر، ۹

^۲ - طبرسی، مجمع البیان، ذیل آیه شریفه

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف شناسایی و تبیین شاخصه‌های سبک زندگی قرآنی، تلاش کرد تا با استناد به آیات قرآن کریم و بهره‌گیری از تفاسیر معتبر همچون المیزان، نور، نمونه، مجمع البیان و دیگر منابع معتبر تصویری جامع از این سبک زندگی در دو حوزه فردی و اجتماعی ارائه دهد. یافته‌ها نشان داد که سبک زندگی قرآنی تنها یک سلسله توصیه اخلاقی یا عبادی نیست، بلکه یک الگوی همه‌جانبه برای سامان‌دهی حیات انسان در ابعاد اعتقادی، اخلاقی، فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی است. از منظر قرآن، سبک زندگی مطلوب، زندگی‌ای است که در پرتو توحید، تقوا، و عمل صالح شکل بگیرد و همه عرصه‌های حیات را از مناسبات خانوادگی تا روابط اجتماعی و حتی تعامل با محیط زیست دربرگیرد. در حوزه فردی، شاخصه‌هایی همچون توحیدمحوری، صداقت، صبر، علم‌جویی و تهذیب نفس، شالوده حیات طیبیه را تشکیل می‌دهند. آیات متعددی نشان می‌دهد که بدون این مبانی، انسان دچار تشتت درونی و بحران معنایی خواهد شد. در حوزه اجتماعی نیز شاخصه‌هایی همچون عدالت‌ورزی، احسان، تعاون و رعایت حقوق دیگران معیارهایی است که قرآن برای ساخت یک جامعه سالم و پیشرو ترسیم می‌کند. بر اساس تحلیل تفسیری، این شاخصه‌ها در نهایت به تحقق «حیات طیبیه» منتهی می‌شوند؛ حیاتی که به تعبیر علامه طباطبایی نه تنها آرامش و عزت دنیوی را تأمین می‌کند، بلکه رستگاری اخروی را نیز تضمین می‌نماید.

منابع و مأخذ

* قرآن کریم، ترجمه حسین انصاریان

* سید رضی، محمد بن حسین، گردآورنده نهج البلاغه، مترجم محمد دشتی، انتشارات مشهور، قم، ۱۳۷۹ش

۱. تمیمی آمدی، عبدالواحد، غررالحکم ودررالكلم، ناشر: موسسه فرهنگی دارالحدیث، چاپ ۸، ۱۳۹۵.

۲. حرانی، حسن بن علی شعبه، تحف العقول عن آل الرسول، چاپ دوم، انتشارات جامعه مدرسین، قم، ۱۴۰۴ق

۳. حسین زاده، حمیدرضا، سیره تربیتی پیامبر واهل بیت (ع) در تربیت فرزند، نشر پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۷ش

۴. خمینی(ره)، روح الله، صحیفه نور، مجموعه رهنمودهای امام راحل(ره)، وزارت ارشاد، تهران ۱۳۷۱ش

۵. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، چاپ دوم از دور جدید، دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۹۱ش

۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، ترجمه سید غلامرضا خسروی حسینی، تهران، مرتضوی، ۱۳۸۸ش

۷. رندم، هاوس، دیکشنری رندم هاوس کالج دیکشنری، انتشارات رندم هاوس (انگلستان)، ۱۹۸۴

۸. صبور اردوبادی، احمد، آیین بهزیستی در اسلام، ج ۱ (جنس پوشاک)، انتشارات دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ ۳، ۱۳۶۸ش

۹. طبرسی، فضل بن حسن، ترجمه تفسیر مجمع البیان، مترجم: نوری همدانی، حسین و دیگران، انتشارات فراهانی، ۱۳۷۸ش

۱۰. قرائتی، محسن، تفسیر نور، ناشر موسسه در راه حق وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۷۴ش

۱۱. کلینی، محمد بن یعقوب: الکافی، تحقیق علی اکبر غفاری، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۸۸ق.

۱۲. کلینی، محمد بن یعقوب، **اصول کافی**، مترجم: محمد باقر کمره ای، چاپ سوم، تهران: اسوه، ۱۳۷۵ ش
۱۳. گیدنز، آنتونی، **تجدد و تشخص**، جامعه و هویت شخصی در عصر جدید، ترجمه ناصر موفقیان، تهران، نشرنی، چاپ اول، ۱۳۷۸ ش
۱۴. متقی هندی، علاءالدین ابن حسام الدین، **کنز العمال**، انتشارات دارالکتاب العلمیه، ۱۴۱۲ ق
۱۵. مجلسی، محمد باقر، **بحارالانوار**، مترجم ابوالحسن موسوی همدانی، دار الکتب الاسلامیه، چاپ ۴، ۱۳۸۲ ش
۱۶. مغنیه، محمد جواد، **تفسیر الکشاف**، قم، دار الکتب الإسلامی، ۱۴۲۴ ق
۱۷. منسوب به امام صادق (علیه السلام)، **مصباح الشریعہ**، نشر اعلمی، بیروت، چاپ اول، ۱۴۰۰ ق
۱۸. نجاتی، محمد عثمانی، **قرآن و روانشناسی**، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۹۱ ش
۱۹. نوری، میرزا حسین، **مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل**، ناشر آل البيت (ع)، چاپ اول، ۱۳۶۹ ش
- نشریات و پایگاه‌های اینترنتی:
۲۰. پایگاه اینترنتی دفتر حفظ و نشر آثار آیت‌الله خامنه‌ای، <https://farsi.khamenei.ir>