گفتگو؛ طراحي درخت سبک زندگي تجويزي اسلامي

گفتگوي حجت‌الاسلام زيبايي‌نژاد با دکتر محمد کاوياني درباره الگوي سبک زندگي اسلامي

دکتر محمد کاوياني اراني،‌ دانش­آموخته حوزه و دانشگاه و عضو هيئت علمي گروه روان‌شناسي پژوهشگاه حوزه و دانشگاه است. وي در سال 1388 در مقطع دکتري روانشناسي از دانشگاه اصفهان فارغ­التحصيل شده است. برخي کتابهاي وي عبارتند از «روانشناسي سلامت»، «روانشناسي اجتماعي با نگرش به منابع اسلامي»، «جوانان و تهاجم فرهنگي»، «روانشناسي و تبليغات با تاکيد بر تبليغ ديني». مطلب زير گفتگوي نشريه حوراء با دکتر محمد کاوياني درباره «سبک زندگي اسلامي» است که تقديم خوانندگان محترم مي‌شود.

سبک زندگي، موضوعي است که در حوزه مطالعات فرهنگي و جامعه‌شناسي از آن بحث مي­شود و مخصوصاً از دهه 1990 به بعد آثار پژوهشي زيادي در مورد آن صورت گرفته است و در داخل و خارج از کشور روند بالنده را طي کرده است. پرسش اين است که سبک زندگي چه ارتباطي با حوزه روان‌شناسي دارد و چگونه ماهيت روان‌شناسانه پيدا مي‌کند و وقتي از سبک زندگي سخن مي‌گوييد آيا معناي جامعه‌شناسانه آن پيگيري مي‌شود يا اين دو معنا با هم اشتراک لفظي دارند؟

خير، اين دو معنا مشترک لفظي نيستند؛ بلکه مشترک معنوي هستند و به خوبي وجه جمع دارند. نه تنها در روان‌شناسي و جامعه‌شناسي بلکه آنچه در علوم پزشکي، روانپزشکي و حتي مديريت تحت عنوان «سبک زندگي» به کار مي­رود، وجه جمع دارند. در جامعه­شناسي و مابقي رشته­ها (به استثناي روان‌شناسي) هنگامي که از سبک زندگي صحبت مي­شود، نگاهشان توصيفي است. آنها سبک زندگي جاري افراد را توصيف مي­کنند و نگاه ارزشي و تجويزي ندارند؛ اما در روان‌شناسي علاوه بر نگاه «توصيفي»، نگاه «تجويزي» هم دارند. وجه تفاوت اصلي همين نکته بسيار مهم است. مثلاً در ميان جامعه­شناسان، «وبلن» در کتاب «نظريه طبقه مرفه» مفهوم «مصرف» را کانون توجه خود قرار داد و ثروت را مبناي «شأن و منزلت» ‌دانست؛ «زيمل» مفهوم و واژه «فرم» را به کار گرفت و آن را داراي تعدادي «محتوا» دانست که ماهيتي واحد و يکپارچه يافته­اند. در فرم مورد نظر زيمل نيز «پول و مصرف» جايگاه ويژه‌اي دارند. «ماکس وبر» مفهوم و واژه «طبقه» و «قشربندي اجتماعي» را مورد توجه قرار داد. از ديدگاه او تنها نفع اقتصادي،‌ تعيين­کننده طبقه اجتماعي است. «بورديو» رسماً واژه «سبک زندگي» را وارد تحليل­هاي خود کرد و آن را بر مبناي «‌سلسله مراتب قدرت»‌ و «طبقه‌بندي اجتماعي»‌ تحليل کرد. «گيدنز» سعي کرد، سبک زندگي را در سطح و معنايي متعالي­تر ارايه کند. از نظر او اصطلاح «‌سبک زندگي»‌ قابليت کاربرد در زندگي­هاي سنتي را ندارد؛ زيرا سبک زندگي در جائي مطرح است که قدرت انتخاب از بين گزينه­هاي متعدد وجود داشته باشد. در آثار فارسي تنها يک کتاب از «دکتر سعيد مهدوي کني»‌ در اين موضوع وجود دارد، در همه موارد فوق، جامعه‌شناسان آنچه را که موجود است توصيف و تحليل مي‌کنند و با نگاه آماري توضيح مي‌دهند که سبک زندگي افراد اين‌گونه است. اين نوع تحليل جامعه­شناسان با عينيت خارجي مرتبط است. تصور من اين است که در جامعه‌شناسي و ديگر علوم انساني به سبک زندگي نگاه ارزشي نمي­شود؛ يعني بيشتر توصيف و تبيين صورت مي­گيرد و نگاه­هاي تجويزي مبني بر چگونگي سبک زندگي وجود ندارد. مسير کلي در روان‌شناسي اين است که برمبناي ارزش‌ها، بايدها و نبايدها، توصيف و تجويز صورت مي­پذيرد. گروهي از روان‌شناسان مانند «آدلر و پيروانش» معقتدند که «سبک زندگي» را آن‌گونه که بايد باشد ترسيم مي‌کنيم؛ آنها تمام ارزش‌ها را دخالت دادند و براي شکل‌گيري يک سبک زندگي تمام مراحل از قبل از تولد و دوران نوزادي تا آخر عمر را دخيل و مؤثر مي‌دانند و تلاش کرده­اند که آن را مورد بررسي نظام­مند قرار دهند. آنها تمام اين مباحث را در نموداري به شکل درخت، با عنوان «درخت سبک زندگي» ترسيم کرده­اند. همچنين، توضيح مي­دهند که چه اموري در دوران نوزادي دخالت دارند و چگونه اين امور سبک زندگي افراد در بزرگسالي را تحت تأثير قرار مي­دهند. آدلري­ها بر همين اساس، الگوي تربيتي و الگوي مشاوره‌اي و درماني و حتي ديدگاه شخصيتي خود را بنا مي­کنند. بدين ترتيب «سبک زندگي» در همه رشته­هاي علمي به يک معني است. در بعضي رشته­ها مي­گويند سبک زندگي­در فلان جامعه و در فلان تاريخ آن‌گونه بوده و در جامعه ديگر اين‌گونه بوده است؛ اما در روان‌شناسي مي­گويند که بر اساس ارزش‌ها و نگاه­هاي انسان‌شناختي، هستي­شناختي و غيره، سبک زندگي بايد اين‌گونه باشد.

ديدگاه جامعه‌شناسانه، سبک زندگي را مجموعه نظام‌مند و وحدت‌مندي از کنش‌ها و رفتارها مي‌داند. از سوي ديگر، روان‌شناسان، رفتارها، نگرش‌ها و ارزش‌ها را نيز جزء سبک زندگي مي‌دانند؛ يعني مي‌گويند الگوهاي سبک زندگي نيز جزء عناصر تشکيل‌دهنده است. البته اين تعريف نه به معناي تجويز بلکه به هدف توصيف صورت مي‌گيرد. در واقع گفته مي‌شود که سبک زندگي مجموعه‌اي از علائق، رفتارها و ذهنيت‌هاست. خودشان هم توضيح مي‌دهند که جامعه‌شناس به وجه اجتماعي قضيه توجه دارد و بحث‌هاي تحليل طبقه،‌ تحليل پايگاه و يا مثلاً جنبش و وجه رفتاري الگوي سبک زندگي را مورد توجه قرار مي‌دهد؛ اما چون براي روان‌شناسان بحث شکل‌گيري هويت مطرح است، مباحث نگرشي و احساسي هم برايشان اهميت دارد. بنابراين، طبق گفته شما اشتراک لفظي داريم که هر کدام مرز خود را در بيان مثلاً‌ مفهوم سبک زندگي مشخص مي­کنند.

سبک زندگي بين جامعه‌شناسي، روان‌شناسي و دين اشتراک لفظي نيست. تفاوت اصطلاح سبک زندگي فقط در نگاه است. اگر نگاه توصيف بيروني باشد با زماني که نگاه تجويزي است، فرق مي­کند؛ يعني در جايي که مثلاً طبقه توصيف مي‌شود، من به عنوان يک حوزوي بحث تجويزي را مطرح مي‌کنم. ممکن است شما بگوييد فعلاً در جامعه، معيار «طبقه» اين است و تفاوت آن با قرن گذشته اين است. اما منِ روان‌شناس با نگاه ارزشي که دارم، همان «طبقه»‌ را که شما بحث کرديد، بحث مي‌کنم و مي‌گويم که چه نوع «طبقه و طبقه­بندي­اي»‌ بايد باشد و چه نوع نبايد باشد. منِ «روان‌شناس طلبه» که ارزش­ها و نگاه ديني خودم را هم لحاظ مي­کنم، باز هم راجع به همان «سبک زندگي» صحبت مي­کنم که مابقي رشته­هاي علمي صحبت مي­کنند. منِ (روان‌شناس طلبه) نيز به همان توصيف واقعيت­هاي «سبک زندگي اسلامي»‌ مي­رسم و به آن مي­پردازم؛ اما قبل از آن تلاش مي­کنم تا معيارهاي سبک زندگي اسلامي را شناسايي و ابزار سنجش آن را بسازم (که من ابزار آن را هم ساخته‌ام). اکنون بر اساس آن ابزار مي‌توانم مثل مابقي رشته­هاي علمي به توصيف بپردازم و بگويم که چه افرادي، و چه گروه­هايي، و چه جوامعي، سبک زندگي­شان با آنچه که اسلام مي­خواهد، انطباق بيشتري دارد و کدام افراد و گروه‌ها، انطباق کمتري با «سبک زندگي اسلامي» دارند. من مي‌توانم به شما بگويم طبقه‌اي که مورد نظر دين است در جامعه مورد نظر شما وجود دارد يا ندارد. بدين ترتيب در توصيف، کنار شما قرار مي‌گيرم تا بگويم سبک زندگي اسلامي وجود دارد يا نه.

شما در طراحي سبک زندگي اسلامي که در کار تحقيقاتي­تان انجام داده­ايد، از چه نقطه­اي شروع کرده­ايد؟

تصوري که من از «سبک زندگي اسلامي» دارم در سه سطح مطرح مي­شود: الف) فردي، ب) خانوادگي (با قدري مسامحه)، ج) اجتماعي؛ يعني ما با نگاه ديني مي‌خواهيم ببينيم که يک «فرد» و يک «خانواده»‌ و يک «جامعه» بايد چه سبک زندگي داشته باشد. آنچه تا حدي به آن پرداخته­ام، «سنجش سبک زندگي اسلامي فرد»‌ است. يعني يک فرد سبک زندگي‌اش چگونه بايد باشد؟ در مؤلفه‌هاي مختلف سبک زندگي چه مسيري را بايد طي کند؟ نگاه اقتصادي­اش چگونه بايد باشد؟ نگاهش به مسائل سياسي چگونه باشد؟ تصميم‌گيري‌هايش در مسائل سياسي و حضورش در مسائل اخلاقي، خانوادگي و تربيتي و غيره چگونه باشد؟ اينها مسائلي است که بايد از آيات و روايات به گونه‌اي استخراج و بيان شود که براي کسي که اصلاً مسلمان نيست و تازه مي‌خواهد به اسلام نظر بيندازد، قابل ادراک باشد؛ يعني عقلانيت آن را بسنجد.

براي رسيدن به سبک زندگي اسلامي در هر يک از ابعاد فوق، به‌ويژه در بعد خانوادگي و اجتماعي، بايد چند نکته در مقدمه مورد توجه قرار بگيرد؛ اينها در واقع پيش نيازهاي «سبک زندگي اسلامي» هستند:

 الف) معتقديم که اسلام يک «سيستم مفهومي» کامل است. در «سيستم­هاي عيني» ويژگي‌هايي وجود دارد: اجزاء متعدد دارد؛ ارتباط اين اجزاء، دقيق و تعريف ‌شده است؛ هر کدام مأموريت خاصي دارند که مأموريت‌شان مکمل هم است؛ هر عضوي مأموريت خاص خود را دارد؛ «کل» چيزي است بيش از «حاصل جمع ساده اجزاء». اينها ويژگي­هاي يک «سيستم عيني»‌ است؛ به عنوان مثال به ساعت روي دست خودتان توجه کنيد، يک سيستم عيني است و تمام اين ويژگي‌ها را دارد. در مقياس پيچيده­تر، ماهواره‌اي که مي‌خواهد به فضا پرتاب شود، يک سيستم عيني است و همين ويژگي­ها را دارد. سيستم بودن به همين معناي فني، در علوم انساني نيز قابل قبول است و «سيستم­هاي مفهومي» ترسيم مي‌شود. اين ويژگي­ها، همان‌گونه که در سيستم‌هاي عيني وجود دارد در سيستم‌هاي مفهومي و از جمله در اسلام هم به عنوان يک سيستم مفهومي وجود دارد. اين يک پيش­فرض است.[1]

ب) معتقديم که اسلام حالت پيوستاري دارد؛ يعني مي‌توان گفت فردي کم­تر مؤمن است و ديگري بيشتر مؤمن است. نمره ايماني و اسلامي فرد را مي‌توان تعيين کرد. يک پيوستار را مي‌توان مشاهده کرد. اين يک پيش‌فرض است که از آياتي مثل آيات زير مي­توان آن را استفاده کرد:‌ «...هُمْ لِلْکُفْرِ يَوْمَئِذٍ أَقْرَبُ مِنْهُمْ لِلْإيمانِ.»(آل عمران/ 167)، «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُکِرَ اللّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَاناً وَعَلَي رَبِّهِمْ يَتَوَکَّلُونَ»(انفال/ 2)، «هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّکِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودُ السَّمَاوَاتِ وَالأرْضِ وَکَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَکِيمًا» (فتح / 4) ؛ آيات و روايات ديگري نيز به خوبي بر اين معني دلالت مي­کنند.

ج) معتقديم به جامع بودن اسلام و شامل بودن آن بر همه ابعاد و زواياي زندگي. اين هم يکي از ادعاهاي پيش‌فرض است. اين پيش­فرض، خودش را به هنگام ترسيم سبک زندگي اسلامي در مقياس جهاني و حکومتي، که با تعبير سبک زندگي اجتماعي از آن ياد مي‌شود، به خوبي نشان مي­دهد. ابعاد مختلف اسلام در ديدگاه­ صاحب‌نظران اسلامي به شکل‌هاي مختلف ارائه شده است. شهيد صدر، شهيد مطهري، علامه طباطبائي، آيت‌الله مصباح يزدي و مؤلفان و صاحب‌نظران نه چندان مشهور، هرکدام تقسيم‌بندي­ها و زيرمجموعه­هاي مختلفي را براي آموزه­هاي اسلامي ارائه کرده­اند.

 با حفظ اين سه پيش­فرض، نوبت به مطالعه و مباحثه زيرمجموعه­هاي اين سيستم مفهومي مي­رسد. حرف­هاي بسيار زياد و مهمي که براي غيرمسلمان­ها و حتي براي دانشگاه­هاي اسلامي خودمان مي­توانيم ارائه کنيم، مربوط به همين بخش است. مثلاً يکي از زيرسيستم­هاي آن سيستم مفهومي، نظام تربيتي اسلام است. نظام تربيتي بايد به گونه­اي ترسيم شود که ويژگي­هاي يک سيستم مفهومي فرعي را داشته باشد؛ يعني اجزاء آن نبايد با هم تعارض داشته باشند. نبايد آنچه در فضاي تربيتي ديده مي‌شود جايش در اين نظام خالي باشد؛ بايد جامع و مانع باشد؛ قابل اجرا و کاربردي باشد و بسياري موارد ديگر. به همين قياس، سيستم­هاي مفهومي فرعي در حيطه­هاي سياسي، اخلاقي، اقتصادي و غيره هم بايد اين‌گونه باشند. سبک زندگي که من تصوير مي‌کنم، بر اين اساس است و مي‌دانم که در هر کدام از اين زير سيستم­ها، کمبودهايي داريم. کارهاي بسياري است که انجام نشده باقي مانده است. وقتي اين کارها انجام شد، بايد اين نظام‌ها کنار هم قرار گيرند و در طول زمان بتوانند يک سيستم مفهومي اسلامي ترسيم کنند تا در نهايت در قاعده مخروط به جايي برسيم که رفتارهاي جزئي تک‌تک ما را، که در سبک زندگي با نگاه جامعه‌شناختي به آن توجه مي‌شود، مورد بحث قرار دهيم. يعني بتوان گفت، آيا سبک زندگي اسلام در مباحات هم دخالت دارد يا خير. در اينجا يک بحث فقهي ساده اوليه مطرح نمي­شود که گفته شود فقه در اين­باره چه نظري دارد. اين بايد اعم از فقه باشد يعني هم فقه و هم تربيت ديني را شامل شود.

من سعي کرده­ام، اين مسير را تا حدي که يک پژوهش يک نفره اقتضا مي­کند انجام دهم؛ البته قصد ندارم با اين موضوع خداحافظي کنم و از موضوعاتي خواهد بود که آن را ادامه خواهم داد.

تا اينجا به ضرورت تدوين الگوي سبک زندگي اسلامي رسيديم که در تدوين آن، بايد نگاهمان از نگاه فقهي به معني‌اخص بالاتر بيايد و آن را نگاه ديني کنيم. ديني که انسان را ذوابعاد مي‌داند و تخصص‌هاي مختلف ديني هم در اينجا درگير مي‌شوند؛‌ يعني حوزه اخلاق بايد در تدوين الگوي سبک زندگي سهم خود را ايفا کند و به همين ترتيب فقه،‌ اعتقادات و هر دانش اسلامي ديگر.

بله، يعني اگر حوزه علميه مي‌خواهد اخلاق، سياست، تربيت و غيره را به گونه­اي داشته باشد که قابل اجرا باشد، راهي غير از اين نيست که علوم انساني را از آن خود بداند و اشکالات آن را دور بريزد و از يافته‌هاي درست و مثبت آن که موجود و قابل تأييد است به خوبي استفاده کند و آن را تکامل ببخشد.

اين يکي از پيش‌نيازهاي تدوين الگوي سبک زندگي است. اما به نظر مي‌رسد اين مسئله بخش ديگري هم داشته باشد و آن اينکه بتوانيم شرايط عيني را تحليل کنيم.‌ بالاخره بايد مشخص شود که الگوي سبک زندگي قيد زمان دارد يا خير. آيا ما امروز با پديده‌هاي جديدي روبه‌رو هستيم که کار کارشناسي در حوزه ديني روي آنها بسيار کم انجام شده است؟ مثل فراغتي که هويت‌ساز است و يا مصرفي که براي تأمين نيازها نيست. مصرفي که اسراف به معناي سنتي نيست، بلکه مصرفي است که هويت‌ساز و نشاط‌آور است. گاهي اين مصرف يک هويت اجتماعي مي‌سازد. خانواده‌هاي متدين تحت فشار هستند که در خانه مبل داشته باشند، اگر چه توجيه بهداشتي مي‌کنند اما در اصل يک مسئله هويتي رخ داده است که مي‌خواهد در جامعه تحقير نشود. يعني يک جهت آن ثابتات است و رکن ديگر اين است که ما با انسان‌هاي جديد، ساختارهاي جديد، هويت‌هاي جديد و مرزهاي جنسيتي متحول شده و نقش‌هاي جديد روبه‌رو هستيم. آيا در تدوين سبک زندگي به اين رکن دوم توجه کرده و ضرورت‌هاي آن را تبيين نموده­ايد يا خير؟

بله دقيقاً همين‌گونه است. لکن در توضيح اين مطلب، توجه به چند نکته لازم است:

 الف): ما تأکيد کرده و مي‌کنيم که سبک زندگي اسلامي مبتني بر خداشناسي، هستي­شناسي، انسان‌شناسي، معرفت‌شناسي و ديگر مباني اسلامي است. اين نگرش­ها جزء ثابتات سبک زندگي اسلامي است و عدول از آنها به معني عدول از سبک زندگي اسلامي است. ما به هيچ وجه نمي‌خواهيم بگوئيم، سبک زندگي اسلامي ثابتات خود را دارد؛ اما آنگاه که نوبت به امور روزمره و زمان­مند و اقتضائات عصري مي رسد با آنچه در فرهنگ­ها و سبک زندگي­هاي ديگر وجود دارد کاملاً همخوان مي­شود. همچنين ما نمي‌خواهيم بگوئيم که کاملاً متفاوت مي­شود؛ بلکه سبک زندگي اسلامي با توجه به همان نگرش­هاي کلي (که تلاش مي­شود از دوران کودکي در وجود افراد شکل بگيرد) و با توجه به اجتهادي که در همه امور ريز و درشت زندگي مي­تواند جاري باشد (و عالمان به تناسبِ زمان و مکان، اظهارنظرهاي روزآمد داشته باشند) دست افراد را در مسائل جزئي زندگي باز مي‌گذارد که انتخاب مناسب داشته باشند. به عنوان مثال، سبک زندگي اسلامي من در امور بسيار فرعي مثل «انتخاب رنگ توپي که به عنوان سوغات براي بچه چهار ساله همسايه پسرعموي همسرم در يکي از شهرهاي استان چهارمحال و بختياري تهيه مي­کنم»، ايفاي نقش مي­کند. پس به طور خلاصه، براي همه ريزه‌کاري­ها جهت‌دهي وجود دارد؛ اما قول نمي‌دهيم که اين جهت‌دهي به صورت قطعي با آداب و رسوم و مد و مدگرائي­هاي جاريِ ديگر سبک زندگي­ها منطبق يا با آن مخالف باشد[2].

 ب): در «درخت سبک زندگي تجويزي اسلام»‌ به‌ويژه در مقام استخراج و استکشاف، حرکت از کلي به جزئي و از کل به جزء‌ و از امور ثابت به سوي امور متغير و زمان­مند صورت مي­گيرد. خطوط کلي و نگرش‌هاي اصلي،‌ مثل نگرش به هستي،‌ به خويش، به نوع انساني و به ديگران و يا به مشکلات و غيره که حرف‌هاي اصلي است در رده‌هاي اول و دوم جاي مي‌گيرد. اگر اين‌ موارد اصلاح شد و بر اساس نگرش‌هاي اسلامي شکل گرفت در رده‌هاي پايين‌، سؤالات زيادي باقي نمي‌ماند؛ بلکه به خودي خود در تصميم‌گيري‌هاي کوچک هم راه معلوم مي­شود.

 «نگرش به مشکلات» را مي­توان به عنوان يک مثال در نظر گرفت. در سبک زندگي اسلامي يکي از نگرش‌هاي کلي اين است که مشکل براي مؤمن يک نعمت است. براي اولياء يک ارتقاء درجه است. سرعت جريان مشکلات به سوي مؤمن، بيشتر است از سرعت جريان آب از روي تپه به سوي گودي دره. بر اساس روايات، مشکلات، نگرش انسان را تصحيح مي‌کند. خطاهاي انسان را به او گوشزد مي‌کند. ظرفيت‌هاي دروني او را شکل مي‌دهد. وقتي با نگاه اسلامي به مشکلات نگاه کنيم، مي‌بينيم که افراد و جامعه مشتاق هستند که چنين مشکلاتي براي آنها باشد زيرا آن را ابزار تکامل و رشد خود مي‌دانند. در غير سبک زندگي اسلامي، بسياري از ما که حتي ممکن است درس ديني هم خوانده باشيم و در جامعه اسلامي هم زندگي کنيم از مشکلات گريزان باشيم و نه تنها مشکلات بلکه حتي اموري که مشکل تلقي نمي‌شوند، مشکل تلقي کنيم و از آنها گريزان باشيم. در اين مثال مي­بينيم که هرگاه خطوط کلي رده بالا اسلامي باشد، در بسياري از موارد وقتي به رده­هاي پايين مي­رسيم اصلا موضوع به خودي ‌خود منتفي است.

آيا خود‌به‌خود حل شده است يا ما بايد آن را به مفاهيم خرد کاربردي تبديل کنيم؟

قطعاً نمي­خواهيم بگوئيم همه نگرش‌هاي کلي وقتي به رده­هاي پايين برسند، موضوع منتفي مي‌شود و همه چيز حل است. آنچه ذکر شد فقط يک مثال بود. در سبک زندگي اسلامي نيز مثل هر نوع سبک زندگي ديگري نياز به آموزش، تربيت و برنامه­ريزي هست. بايد اهداف از کلي به واسطه­اي و نهايتاً به رفتاري تبديل شوند و براي عملي­شدن اهداف رفتاري بايد از انواع امکانات و ظرفيت­هاي علمي و روان‌شناختي و جامعه­شناختي و غيره استفاده شود. اما آنچه مهم است اين است که همه موارد بايد در قالب و چهارچوب نگرش­ها و اهداف کلي باشد. وقتي نگرش انسان به هستي،‌ به خويش و به همه چيز مطابق با آيات و روايات و کلام اسلامي باشد، به راحتي مي­توانيم آيات و روايات را بخوانيم که: مردم متقي باشيد! توکل داشته باشيد! نوع‌دوست باشيد و اميدوار باشيم که برنامه‌ريزي­هاي تربيتي عملي نيز به همين سوي پيش مي­رود! واضح است که در هر کدام از حوزه‌هاي علوم انساني که سير کنيم‌ بايد اين استفاده‌هاي روشن را بکنيم؛ ‌اگر چه زحمت دارد اما هيچ مشکل فني و روش شناختي­اي وجود ندارد. سردرگمي و بن‌بستي پيش نمي‌آيد. راه طولاني و سخت اما روشن است.

اين خود يکي از چالش‌هاي ما است. دشواري مواجهه با علوم انساني اين است که علوم انساني يک عقلانيت براي خود ترسيم کرده و يا ادبياتي ايجاد کرده که فضاي مفهومي نظري آنان براي ما ناآشنا و غريب است.

اين اشکال علوم انساني است تا زماني که اسلامي نيستند؛ اما اگر با تدبير و دغدغه اسلامي و برنامه­ريزي درست و در طول زمان به اين مطلب پرداخته شود، به تدريج مسئله حل مي­شود. من باور دارم که علوم اسلامي (حوزه­هاي علميه) در دراز مدت به خوبي از عهده اين مسئله برمي­آيد. از علوم انساني به بهترين وجه استفاده خواهند کرد و خود را از مضرات آن در امان خواهند داشت؛ لکن تدبير، دقت، حوصله، دلسوزي کافي و برنامه­ريزي، لازم دارد که بعضي از اين صفات قبلاً وجود نداشته است. اميدواريم که به لطف خداوند اکنون اين شرايط در کنار هم جمع باشد و مسير درست طي شود.

شما عنوان کرديد: مرحله اول،‌ يعني نگاه ما بايد نسبت به دين متعالي شود. من هم يک نکته اضافه کنم که ممکن است ما اصول استنباط جديدي را براي آموزه‌هاي معرفتي و اخلاقي ارائه بدهيم يا الگوي سبک زندگي معرفي کنيم؛ نبايد در حوزه عمل تحيّر داشته باشيم؛ بايد يک فرض يقيني را قرار دهيم و يا اگر يقين نداريم، پيش فرض ظني آن را در نظر بگيريم. مثلاً ادله باب انسداد را در معناي ديگر، در اينجا هم جريان ‌دهيم. در مرحله اول، اصولي براي استنباط آموزه‌هاي ديني به منظور الگوسازي سبک زندگي مي‌خواهيم و در مرحله بعد،‌ آموزه‌هايي که به دست آورده‌ايم در مرحله عينيت، هم توصيف و هم تحليل و هم تبديل آموزه‌هاي کلي به خُرد و جزئي به اولويت‌هاي ديني برسانيم. براي مثال،‌ چگونگي تنظيم اوقات فراغت، ساعات اشتغال و غيره.

يکي از ويژگي‌هايي که درباره سيستم در کتاب‌ها وجود دارد همين تعبير «پيچيدگي» است. يعني سيستم به يک مورد ساده که چند جزء کوچک دارد،‌ تجزيه مي‌شود. اسلام يک سيستم مفهومي پيچيده است. اين پيچيدگي بايد با روش‌شناسي خاص خود و ترکيب مباحث به شکل خاص خود روشن شود. اين مفاهيم در همه رشته‌هاي علوم انساني وجود دارد. اين پيچيدگي­هاست که نياز ما به يک علم را آشکار مي­سازد. اگر همه چيز خيلي ساده بود،‌ اين همه علوم شکل نمي­گرفت. به عنوان مثال، در روان‌شناسي اجتماعي، مفهومي به نام «نگرش» وجود دارد که زيرمجموعه‌هايش را با عنوان «مؤلفه‌هاي نگرش» ياد مي­کنند. آن مؤلفه­ها عبارتند از: «شناخت»‌، «‌عواطف»‌ و « آمادگي رفتاري». تعامل مؤلفه‌هاي نگرش با هم نيز يک موضوع مهم است. اينکه کدام مؤلفه بر ديگري اثر مي‌گذارد؟ کدام مقدّم است و کدام مؤخّر؟ آيا رفتار فرد بر شناخت او اثر مي‌گذارد يا فقط شناخت است که بر رفتار اثر مي‌گذارد؟ مباحث و آزمايش­هاي فراواني حول محور «نگرش»‌ مطرح شده و حالت­هاي مختلفي براي تعامل مؤلفه­هايش با يکديگر لحاظ شده است که خودش مي­تواند دو واحد درسي باشد. اين در حالي است که «نگرش» فقط يکي از ده­ها مفهوم موجود در روان‌شناسي اجتماعي است. اين موارد را گفتم تا نتيجه بگيرم که انسدادي در ميان نيست؛ فقط و فقط بسياري کار هست. تأکيد و تکرار مي­کنم که هيچ مشکل فني و روش‌شناختي نيز وجود ندارد.

اتفاقاً در ادبيات جامعه‌شناسانه اين مسئله مطرح است که سبک زندگي رفتاري، تعيين‌کننده است و حتي ارزش‌هاي ما را شکل مي‌دهد. بيش از اينکه ارزش‌ها سيستم رفتاري ما را تعيين‌کنند، رفتارها هستند که ارزش‌ها را ايجاد مي‌کنند. شايد در ادبيات ديني خودمان نيز بتوانيم رگه‌هايي در تأييد اين مطلب‌ پيدا کنيم. به عنوان مثال: «ثُمَّ کانَ عاقِبَةُ الَّذِينَ

اَسائُوا السُّوء اَنْ کَذَّبُوا بِآياتِ اللّهِ... »(سوره روم، 10): عاقبت آنهائي که بد کردند اين شد که به تکذيب آيات الهي برخواستند، يا آيه «کَلَّا بَلْ رَانَ عَلَي قُلُوبِهِم مَّا کَانُوا يَکْسِبُونَ»(سوره مطففين، 14): نه چنين است، بلکه آنچه مرتکب مي‌شدند زنگار بر دلهايشان بسته است و يا «قَالُواْ يَا شُعَيْبُ مَا نَفْقَهُ کَثِيرًا مِّمَّا تَقُولُ وَإِنَّا لَنَرَاکَ فِينَا ضَعِيفًا وَلَوْلاَ رَهْطُکَ لَرَجَمْنَاکَ وَمَا أَنتَ عَلَيْنَا بِعَزِيزٍ»(سوره هود، 91): گفتند: اي شعيب! بسياري از آنچه را که مي‌گويي نمي‌فهميم و واقعاً تو را در ميان خود ضعيف مي‌بينيم و اگر عشيره تو نبود قطعاً سنگسارت مي‌کرديم و تو بر ما پيروز نيستي! يعني حرام‌خواري آنها باعث شده که در درک آنها تأثير گذاشته باشد.بر اساس فرمايش شما، عرض مي­کنم در اينکه اين امر پيچيده است و زمان و نيروي انساني متخصص زياد مي‌خواهد، هيچ ترديدي نيست؛ اما نبايد از اين بترسيم چرا که انسان پيچيده است. ما مي‌خواهيم يک سبک زندگي ارائه کنيم که انسان در سطوح مختلف زن و مرد،‌ تحصيل‌کرده و تحصيل‌نکرده،‌ بر اساس زندگي و نياز خود، در موقعيت زماني متناسب با زمان و مکان خود و دريافت‌هاي دروني خود، به گونه‌اي ترسيم شده باشد که بتواند کاربرد عملي براي اين افراد داشته باشد. اين پيچيدگي‌هايي که به چند مورد آن اشاره کردم، کار ساده‌اي نيست؛ اما آيا راهي غير از اين، براي اينکه بتوان سبک زندگي اسلامي در درازمدت داشت، وجود دارد؟ قطعاً وجود ندارد.

بحث ديگري که در الگوي سبک زندگي براي ما مهم است و به عنوان مثال در قالب واجبات و محرمات مطرح است؛ اين است که الگوي سبک زندگي را چگونه جا بيندازيم؟ ما مي‌خواهيم براي انسان امروز، الگوي سبک زندگي ديني ترسيم کنيم که لذت‌بخش هم باشد. حضرت عيسي (ع) وقتي مي‌خواستند عروج کنند، فرمودند مدتي که من با شما حواريون بودم سعي کردم دنيا را در چشمتان تحقير کنم، شما سعي کنيد آن را بالا نياوريد و سعي کردم آخرت را برايتان بالا بياورم اما شما سعي کنيد که پايينش نياوريد. يعني علاوه بر اينکه مي‌گويند اين خوب است و آن بد است، حس زيبايي‌شناسي مخاطب را نيز تصرف مي‌کنند. آيا ما در پژوهش‌هايمان نيز به اين نياز رسيده‌ايم که الگوي سبک زندگي يک مرحله‌اش‌ ترويج آن است؛ يعني چگونه مي‌توانيم روي حس زيبايي‌شناسانه مخاطب کار کنيم که اين الگو را بپذيرد.سبک زندگي بحث کتابخانه‌اي يا آرشيوي نيست، بلکه مي­خواهد در همه جاي زندگي حضور داشته باشد. بر اين اساس، بايد افراد اين سبک را بپذيرند و با نيازها و فطرت آنها تلائم داشته باشد. سبک زندگي امري نيست که بشود همه چيز آن را در قالب «قانون»‌ و «بخشنامه»‌ و «‌دستور‌العمل» ارائه کرد؛ بلکه بايد اکثريت قريب به اتفاق آن، ضمانت اجراي دروني داشته باشد و مقداري از آن به صورت هنجارهاي اجتماعي درآيد. لازم است ذکر کنيم که هميشه و در هر نوع سبک زندگي­اي که باشيم، در بعضي از امور، لامحاله بايد از «‌قانون»‌ و ضمانت اجراي بيروني استفاده کرد. هيچ­گاه و در هيچ نوع سبک زندگي­اي امکان ندارد همه چيز به ضمانت اجراي دروني واگذار شود. مباحث زيبائي‌شناختي نيز يکي از ظرفيت­هائي است که بايد از آن استفاده شود. اين مطالب، از ديدگاه دين و سبک زندگي ديني هم مورد توجه و مورد قبول است. آن امور و علوم و قواعدي که باعث ضمانت اجراي دروني براي سبک زندگي مي­شود، به نحو فراواني در آموزه­هاي ديني آمده است؛ مقداري نيز در علوم رفتاري مثل روان‌شناسي، مديريت، تعليم و تربيت و غيره آمده است و تحت عمومات و اطلاقات آموزه­هاي ديني جاي مي­گيرند. اين نگاه کلي ديني که «فطرت انسان مورد تأييد دين است» و عقلانيتي که در دين در کنار امور فطري قرار مي­گيرد با مباحث حاشيه‌اي که در اين زمينه مطرح مي­شود، در سبک زندگي اسلامي ديده مي­شود و مشکل خاصي به نظر نمي­رسد.

اين بحث ممکن است فقط شامل بخشي از تبليغ الگوي سبک زندگي باشد. مثلاً شما مي‌گوييد پرمصرف‌بودن درست نيست اما شخص مي‌گويد پاساژگردي و پرسه زدن از خود خريد لذت‌بخش­تر است؛ حال شما مي‌گوييد اين لذت نيست؟ يا اينکه لذت بالاتري را معرفي مي‌کنيد. مثلاً به او بگوييد که در قناعت هم لذتي نهفته است؛ آيا شما مي‌توانيد اين لذت را به او معرفي کنيد؟اگر منظور شما از تبليغ، همان تبليغ سنتي است که تدريس و تحقيق و روش­هاي بسياري در خود ندارد، پاسخ اين است که سبک زندگي بسيار فراتر است از تبليغ و الگوي تبليغ؛ اما تعريف من از تبليغ متفاوت است با آنچه ذکر شد. من تعريف تبليغ را در نموداري ترسيم کرده‌ام که در کتاب « روانشناسي و تبليغات با تاکيد بر تبليغ ديني» آمده است. يک جمله از آن را براي شما مي‌خوانم: « تبليغ عبارت است از هرگونه فعاليت نظام‌مند که مستقيماً به قصد گسترش علمي، عاطفي و رفتاري اسلام در سطح يا در عمق صورت بپذيرد». اگر اين معني از تبليغ مورد نظر باشد؛ من مي پذيرم و اقرار مي کنم که «اين سبک زندگي اسلامي که من ارائه کرده­ام، راهي است براي تبليغ اسلام». کارِ جديدِ من که در دست انتشار است، به نوعي مکملِ کار منتشر شده قبلي است.

در اين نوع تبليغ و در مدل سبک زندگي اسلامي از همه قواعد علمي به درستي استفاده مي­شود تا لذت ها به درستي شناسائي شوند و به مردم معرفي شوند و از همه آنها حداکثر استفاده شود. اصولاً «‌انسان بودن»‌ هم به گونه­اي معرفي مي­شود که براي افراد (‌البته در سطوح مختلف) به عنوان يک لذت بالا تلقي شود و همه به دنبال کسب و دريافت آن باشند. به عنوان مثال، يک قانون ساده عمومي در روانشناسي وجود دارد به نام «شرطي‌سازي» که در موارد بسياري استفاده‌هاي بد از آن مي‌شود. برخي هم که مختصري مطالعه کرده‌اند، مي‌گويند اين براي موش‌هاست و براي انسان نيست. اما واقع مطلب اين نيست، بلکه اين هم يکي از صدها قانوني است که علاوه بر حيوانات، در مورد انسان‌ها نيز بسيار کاربرد دارد (البته بايد يادآوري کنيم که انسان بسيار فراتر است از آنکه در چنين قوانيني خلاصه شود، شان و جايگاه انسان بسيار برتر است از اين که محصور و محدود شود به اينگونه قوانين). اين قوانين مي­تواند در نوع تلقي او از امور، اثر داشته باشد. در علوم انساني قواعد فراواني براي اجرايي‌شدن سبک زندگي داريم که بسياري از آنها با يافته­هاي ديني­مان هم همخواني و تلائم دارد. وقتي گفته مي‌شود علوم انساني، به اين معني نيست که در متون ديني اين مسائل وجود ندارد بلکه ما اکثر اين مفاهيم را با تعابير ديگري در متون ديني خود داريم. به عنوان مثال، همان پاساژگردي و لذتي که از آن حاصل مي‌شود توسط روان‌شناسي اجتماعي به اجزاء شناخته شده ديگري مثل «چشم و هم چشمي» ، «تسهيل اجتماعي»‌ ، «روابط بين فردي» ، «‌ارتباطات کلامي و غير کلامي»‌ و غيره تقسيم مي­شود. هر کدام از اين امور، در روان‌شناسي اجتماعي به خوبي تحليل و شناسائي شده است و مي‌توان در سبک زندگي اسلامي جايگزين‌هاي مناسبي براي آنها تدارک ديد. خلاصه اينکه «نشدن» در سبک زندگي اسلامي وجود ندارد.

به عنوان آخرين سؤال توضيح دهيد که پروژه الگوي سبک زندگي تا کجا پيش‌رفته و چه مراحلي داشته است؟ بخش‌هاي مهم آن را بيان کنيد.کاري که انجام شده در دو خط موازي بوده است. يکي مباحث نظري و مفهومي اسلام، که به منظور طرح «نظريه سبک زندگي اسلامي» انجام شده و نتيجه آن به صورت بسيار فشرده در «درخت سبک زندگي اسلامي» ارائه شده است. کار دوم عبارت است از ساختن يک آزمون براي سنجش سبک زندگي اسلامي (در مقياس فردي). هر کدام از دو کار فوق مراحل و فرايند خاص خود را داشته است؛ و البته مکمل يکديگر نيز بوده­اند.

براي طرح نظريه «سبک زندگي اسلامي»، ابتدا سيري در مباحث سبک زندگي از ديدگاه روان‌شناسي صورت گرفت. سپس وارد متون ديني شده و تقريباً همه متون اصلي روايي را به منظور موضوع­يابي در حد نگاه به فهرست‌ها ملاحظه کرديم. کتاب‌هاي تفسيري، روايي‌، اخلاقي و رساله‌هاي عمليه را نيز ملاحظه و موضوع‌يابي نسبتاً جامعي انجام داديم. بعد، مواد خام اين ‌موضوعات در آيات و روايات را به صورت اجمالي و در نهايت در قرآن به صورت تفصيلي مطالعه کرده و زندگي روزمره را نيز با ملاحظه جزئيات براي موضوع‌يابي بررسي کرديم. گزاره­هاي زيادي در ارتباط با سبک زندگي فراهم شد. اين گزاره­ها به تناسب جايگاهي که در درخت سبک زندگي اسلامي دارند، از هم تفکيک شده که بعضي در ريشه، بعضي در ساقه و بعضي در شاخه­ها و سرشاخه­ها قرار گرفتند. گمان مي­کنم توضيحات بيشتر در باب اين درخت و کيفيت و فرايند شکل­گيري آن و اجزاء آن در يک گفتگو باعث ملال خاطر خوانندگان خواهد شد.

علت استفاده از لفظ درخت به دليل نمايه­هاي شاخه­اي لايه به لايه در آن است؟خير. آنچه در اينجا به عنوان «‌درخت»‌ ياد مي­شود با آنچه متعارف است که به عنوان «نمودار درختي» از آن ياد مي­شود، متفاوت است. در برداشت متعارف، وقتي صحبت از «نمودار درختي»‌ مي­شود، فقط يک نمودار طولي را به ذهن متبادر مي­کند که هر شاخه به چند شاخه و سرشاخه تقسيم مي­شود. به عبارت ديگر اگر «نمودار درختي»‌ را وارونه کنيم، دقيقاً تبديل به يک مخروط مي‌شود. آنچه در اينجا از آن به عنوان «درخت سبک زندگي» ياد مي­شود، شباهت بيشتري به درخت طبيعي دارد. درخت طبيعي ريشه دارد، اين هم دارد. درخت از ريشه رشد مي­کند و سپس قسمت­هاي ديگر شکل مي­گيرند، اينجا هم همين طور است، رشد و شکل­گيري ريشه­ها مقدّم است. در درخت همان هويتي که از ريشه انتظار مي­رود، در شاخه­ها و سرشاخه­ها و نهايتاً در ميوه­ها نيز انتظار مي­رود، در اينجا نيز دقيقاً همين­گونه است. ريشه است که هويت شاخه و سرشاخه­ها و ميوه­ها را تعيين مي­کند. در درخت اگر ريشه­اي خراب شد، به همان نسبت در رشد ساقه و شاخه­ها و سرشاخه­هاي درخت اثر منفي مي­گذارد، در اينجا نيز همين‌ طور است. در درخت عکس آن صادق است، در اينجا نيز صادق است. پس همان طور که ملاحظه شد، در اينجا درخت بودن، معناي واقعي­تر و جدي­تري از «نمودار درختي» متعارف پيدا کرد. در بعضي موارد بايد گفت که اين سيستم از درخت طبيعي هم دقيق‌تر است؛ چون در درخت طبيعي، بين ريشه‌ها تعامل عرضي وجود ندارد بلکه تعامل فقط به صورت طولي است اما در اينجا تعامل عرضي هم بين ريشه‌ها وجود دارد. تعامل عرضي بين آوندهاي هم­عرض(که همان نگرش­هاي کلي باشند) هم وجود دارد. در ساقه اصلي درخت، نگرش‌ها ديده مي‌شوند که اين نگرش‌ها تحت‌‌تأثير آن ريشه‌ها و در تعامل ريشه‌ها با هم و تعامل خود اين نگرش‌ها با هم، تنه اصلي درخت را براي ما مي‌سازد.

آيا مي‌توان آن را شبکه نام‌گذاري کرد؟ شبکه‌اي که طول و عرض دارد؛ يعني هم ارتباطات طولي را در آن ديديد و هم ارتباطات عرضي.

درست است؛ اما مدعي نيستيم که اين شبکه را محتوا‌دهي کامل داشته‌ايم. محتوادهي در ريشه‌ها به صورت مختصر انجام شده است. در نگرش‌ها به برخي پرداخته‌ايم و خطوط کلي آن را بيان کرده‌ايم اما در شاخه‌ها و سرشاخه‌ها که بيان­کننده رفتارهاي هنجاري فرد است، چون تقسيمات متعددي بوده به همه آنها نرسيده­ايم. تقسيم اوليه شاخه­ها، فردي، خانوادگي و اجتماعي است و بعد هر کدام از اينها به بخش­هاي ديگري تقسيم مي‌شوند که تا دو رده پيش­رفته است؛ البته به بعضي هم هنوز نپرداخته‌ايم. شبکه يا درختي ترسيم شده است که در بعضي موارد، به ظرف خالي شباهت دارد؛ اما اين ظرف بايد شکل پيدا مي­کرد. بايد مشخص مي­شد که هر يک از قسمت­هاي آن، چه شکلي داشته باشد. خود ترسيم اين ظرف معنا داشت و کار بسياري بود. من مدعي هستم که اين ظرف را ترسيم کرده‌ام. همه نتيجه اين پژوهش، دو امر بود. يکي ترسيم اين ظرف است که بخشي از آن محتوادهي شده و اگر موقعيتي پيدا شود بايد به صورت جمعي ادامه پيدا کند و ديگري ساخت آزموني است که مشخص مي­کند، کدام فرد يا گروه، چه مقدار با اين ظرف و با مظروفي که (در حيطه سبک زندگي فردي) در آن ريخته شده است، انطباق دارد و کدام فرد يا گروه از آن فاصله زياد دارد.

آيا در اين پژوهش، تحقيقات ميداني هم انجام شده است ؟

بله. هم براي انجام آزموني که صحبت شد نياز به کار ميداني بود و هم براي استنباط آماري از داده­ها اجرا شد و نتايجي به دست آمد. جامعه آماري ما عبارت بودند از: دانشجويان کارشناسي و طلبه‌هاي در سطح کارشناسي در سه گروه نمونه «طلاب»، «دانشجويان علوم پايه» و «دانشجويان علوم انساني».

خطوط کلي در فرايند ساخت آزمون بدين شرح است: گزاره‌هاي فراهم شده که در بحث‌هاي بالا اشاره شد در موضوعات و عناوين کلي دسته­بندي کرديم. طبقه­هاي اوليه تعدادش بسيار زياد بود؛ لذا سعي شد طبقه‌هايي که سنخيت بيشتري با هم داشتند با يکديگر ادغام شوند. مثلاً تفکر و علم ادغام شد، سلامت و بهداشت ادغام شد، و غيره. هر طبقه به عنوان يک مؤلفه از آزمون تلقي شد. تعداد زيادي از گزاره‌هاي خبري که از آيات و روايات به دست آمد، ذيل هر يک از اين مؤلفه‌ها قرار گرفت که مواد خام را تشکيل مي‌دادند. در مرحله بعد طبقه‌بندي را محدودتر کرديم. در اين طبقه‌بندي‌ها که طي چند مرحله انجام شد به يک مجموعه دوازده‌‌ مؤلفه‌اي رسيديم و نهايتاً‌ بعد از اجراي آزمون و آنچه که در اصطلاح «روان‌سنجي» گفته مي­شود، مؤلفه‌ها به 9 عدد رسيد. در پايان، مجموعه گزاره‌هاي صد‌صفحه‌اي ابتدايي که از آيات و روايات استخراج شده بود با غربال‌هاي متعدد نظري و آماري، مشورت با اسلام‌شناسان متعدد و با جمع‌بندي‌هاي متعدد، نهايتاً‌ به يک مجموعه 300 گزاره‌اي رسيد. در ادامه نيز با غربال‌هاي نظري و آماري بعدي توسط 20 نفر از اسلام‌شناساني که با علوم‌انساني مرتبط بودند، نهايتاً‌ به يک آزمون 135 سؤالي رسيديم و اين آزمون بعد از اجرا و به دست آوردن پايايي و روايي آن به يک آزمون 79 سؤالي تبديل شد که اکنون قابليت اجرا در مراکز مختلف (مثل مراکز گزينش، مراکز مشاوره اسلامي، و غيره) را داراست.

پي‌نوشت:

[1] - اين پيش­فرض با توجه به اين نکته است که ما زندگي را از دنيويِ تنها به دنيوي- اخروي و از مادي تنها به مادي – معنوي و از نگاه برشي و مقطعي به پيوستگي و يکپارچگي بين کودکي و نوجواني و جواني انتقال مي­دهيم.

[2] - مثلا ممکن است سبک زندگي اسلامي به ما بياموزد که در روزگار فعلي و محدوديت­ها و گرفتاري­هاي مختلف زندگي بهتر است که ديد و بازديدها و مهماني­هاي با دوستان و بستگان را به جاي ظهر ( و صرف نهار) يا شب ( و صرف شام) به صبح (‌و به صرف صبحانه ) تغيير دهيم.