

بررسی راهکارهای کاربردی‌سازی سبک زندگی اسلامی در نهاد خانواده، برگرفته از احادیث

حسن نجفی*، دکتر اکبر رهنما** و دکتر محسن فرمهینی فراهانی***



ضرورت شکل‌گیری فرهنگ دینی، ذهن را به سوی سبک زندگی خانواده که نخستین آموزشگاه فرد است، رهنمون می‌سازد. هدف این پژوهش، بررسی راهکارهای کاربردی‌سازی سبک زندگی اسلامی در نهاد خانواده است. روش انجام پژوهش، توصیفی-تحلیلی بوده و به منظور گردآوری داده‌های لازم جهت دستیابی به اهداف پژوهش، منابع و متون حدیثی موجود و مرتبط با موضوع، گردآوری و با استفاده از فرم‌های فیش‌برداری به شیوه کیفی مورد تحلیل قرار گرفته است. از راهکارهای کاربردی‌سازی مورد تأکید در این پژوهش، می‌توان به تغییر عوامل آسیب‌زا، تمهید شرایط رشد شخصیت افراد، فراهم‌سازی تجربه عملی سبک زندگی اسلامی و عوامل محیطی-اجتماعی اشاره نمود. نتایج پژوهش بیانگر آن است که یکی از مهم‌ترین محیط‌هایی که می‌تواند به صورت منظم «سبک زندگی اسلامی» را در درون افراد نهادینه کند و به جامعه رسوخ کند، خانواده است. خانواده‌ای که سرشار از جاذبه الهی؛ یعنی مودت، محبت، رحمت، شفقت و آرامش روانی است.

واژگان کلیدی: راهکارهای کاربردی‌سازی، سبک زندگی اسلامی، خانواده، احادیث.

Email: HnajafiH@yahoo.com

Email: Rahnama_Akbar43@yahoo.com

Email: FarmahiniFar@yahoo.com

* دانشجوی کارشناسی ارشد مطالعات برنامه درسی دانشگاه شاهد

** دانشیار گروه تربیتی دانشگاه شاهد

*** دانشیار گروه علوم تربیتی دانشگاه شاهد

تاریخ تأیید: ۱۳۹۲/۰۶/۱۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۰۵/۰۵

مقدمه

مقاصد و آرمان‌های یک جامعه، بیانگر میزان رشد و بالندگی آن جامعه هستند و هر اندازه که متکی بر ارزش‌های والای الهی و انسانی بوده و افق وسیع‌تری را پیش‌روی داشته باشند، راه وصول به قله‌های کمال و سعادت را هموارتر خواهند ساخت. امت اسلام و به‌ویژه جهان تشیع به دلیل توان بالایی که معارف انسان‌ساز الهی در اختیار آن قرار داده است، ظرفیت فراوان و گسترده‌ای در رسیدن به جامعه‌ای آرمانی و ایده‌آل دارد و در این میان، خانواده نهادی پایه‌ای است که یکی از وظایف مهم آن در جوامع ارزشی، هدایت انسان به هستی متعالی (حیات طیبه) است (توانا، مولوی نسب، ۱۳۹۱، ۶۰). خانواده، مجری سبک زندگی اسلامی و نظامی پویا است که این نظام ضمن اینکه با ویژگی‌های فطری انسان منطبق است، اصول، روش‌ها و کارکردهایش، دائماً هماهنگ با دگرگونی‌های محیطی و شرایط زمانه، شاداب نگاه داشته می‌شوند؛ زیرا روش‌ها، ابزارها و راهکارهای تربیتی، هماهنگ با شرایطی هستند که در به فعلیت رساندن استعدادها و ظرفیت‌یافته سرشتی به فرد کمک می‌کنند (هوشیار، ۱۳۶۵، ۲۲).

از مهم‌ترین ابزارهای پرورش انسان مطلوب در خانواده، می‌توان به «سبک زندگی اسلامی» که شامل مجموعه‌ای به هم پیوسته از الگوهای رفتاری در حوزه‌های مختلف حیات بشری است، اشاره نمود؛ سبکی که از دل اصول کشف شده از مبانی تربیتی، یعنی هستی‌ها و دارایی‌های آدمی برمی‌خیزد و ضمن ایجاد روابط پایدار میان افراد خانواده و یکسان‌سازی رویه‌ها در جامعه، نقش به‌سزایی در تزکیه روانی، پرورش صفات کمالی، نیل به سعادت و رشد ارزش‌های انسانی دارد (کاویانی، ۱۳۹۱، ۱۶).

فصلنامه
علمی-تخصصی
پژوهش‌نامه

تبلیغ

سال اول
شماره اول
بهار ۱۳۹۲



تیین راهکارهای کاربردی‌سازی سبک زندگی اسلامی در نهاد خانواده (تغییر عوامل آسیب‌زا، تمهید شرایط رشد شخصیت افراد، فراهم‌سازی تجربه عملی سبک زندگی اسلامی و عوامل محیطی - اجتماعی) که در آموزه‌های روایی ما مطرح شده، به عنوان هدف اصلی این پژوهش قرار گرفته و یکی از مهم‌ترین عواملی است که می‌تواند زمینه‌ساز تربیت انسانی کامل شود که جایگاهی بسیار عظیم در نظام هستی دارد.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، توصیفی - تحلیلی است؛ بر این اساس، برخی از آموزه‌های دینی در قلمرو سبک زندگی اسلامی، توصیف محتوایی شده و راهکارهای کاربردی آنها تبیین می‌شوند.

جامعه و نمونه پژوهش

جامعه پژوهش حاضر، شامل متون حدیثی مرتبط با مبانی نظری و پژوهشی راهکارهای کاربردی‌سازی سبک زندگی اسلامی در نهاد خانواده است. از میان متون حدیثی، مواردی که ارتباط بیشتری با اهداف پژوهش داشتند به عنوان نمونه انتخاب شدند.

ابزار گردآوری داده‌ها

در پژوهش حاضر به منظور گردآوری داده‌ها از فرم‌های فیش‌برداری متون حدیثی استفاده شده است.



مبانی نظری

خانواده، کانونی مقدس است که در سایه پیوند زناشویی دو انسان از دو جنس مخالف پایه‌گذاری شده و با تولد فرزندان کامل‌تر می‌شود. به عقیده متفکران و اندیشمندان دینی، خانواده از نخستین نهادهایی است که برای پی‌ریزی و تجلی سبک زندگی اسلامی که مبتنی بر فطرت و حرکت است، به سوی فضیلت و کمال بنا شده و سهم بسیار ارزنده‌ای در بنای تمدن انسانی و پرورش نسل جدید، تأمین امنیت و آرامش روانی اعضا، برآورده ساختن نیازهای عاطفی افراد و تربیت مطلوب فرزندان دارد (شریف قریشی، ۱۳۶۲، ۱۵).

سبک زندگی (Lifestyle)، نظام‌واره خاص زندگی است که به یک فرد، خانواده یا جامعه با هویت خاص اختصاص دارد. این نظام‌واره، هندسه کلی رفتار بیرونی و جوارحی است که افراد، خانواده‌ها و جوامع را از هم متمایز می‌سازد. سبک زندگی اسلامی را می‌توان شیوه زندگی فردی و اجتماعی دانست که همه یا بیشتر معتقدان به اسلام یا قشر مؤثری از جامعه اسلامی به آن عمل می‌کنند و در رفتارشان منعکس می‌شود (مصباح، ۱۳۹۲، ۶؛ شریفی، ۱۳۹۱، ۲۸؛ مهدوی کنی، ۱۳۸۷، ۴۶-۷۸)؛ به عبارت دیگر سبک زندگی هر فرد و جامعه، متأثر از نوع باورها (جهان‌بینی) و ارزش‌های (ایدئولوژی) حاکم بر آن فرد و جامعه است؛ بنابراین دین در گام نخست با ارائه جهان‌بینی و ایدئولوژی ویژه‌ای، زیربنای شکل‌دهی به زیست‌دارانه را می‌سازد و در مرحله بعد با ارائه آداب و دستورالعمل‌های خاصی برای همه ابعاد زندگی انسان در حقیقت به دنبال شکل‌دهی به نوع خاصی از زیست‌انسانی است (نجفی و دیگران، ۱۳۹۲، ۲). دستورالعمل‌های اخلاقی، حقوقی و فقهی دین، در واقع به منظور ارائه الگویی از زیست‌دینی و خداپسندانه است. دستورالعمل‌هایی که در حوزه رفتار با خانواده، رفتار با همسایگان، رفتار با هم‌کیشان و غیر هم‌کیشان و

فصلنامه
علمی-تخصصی
پژوهش‌نامه

تبلیغ

سال اول

شماره اول

بهار ۱۳۹۲



تعاملات و ارتباطات بین ادیان و بین مذاهبی) دین مطرح شده‌اند، همگی برای ساختن سبک زندگی دینی است؛ به تعبیر دیگر، سبک زندگی هر فردی متأثر از اهداف یا هدف غایی او است. هدف غایی و نهایی هر کسی به صورت طبیعی، آداب متناسب با خود را بر فرد الزام می‌کند؛ یعنی الزامات رفتاری و انضباط خاصی را پدید می‌آورد. کسی که تقرب به خدا و لقاء الله را هدف نهایی خود می‌بیند، همهٔ شئون زندگی خود، از نماز و عبادت تا صلح و رحم، کسب و کار، تحصیل، تفریح، معاشرت، بهداشت، خوراک، معماری، هنر، سخن گفتن، تولید، مصرف، آراستگی ظاهری و امثال آن را در مسیر این هدف قرار می‌دهد و به همهٔ جزئیات زندگی خود صبغهٔ الهی می‌بخشد (طباطبائی، ۱۳۶۴، ۶، ۲۵۸). از این رو است که مقام معظم رهبری توحید را صرفاً یک نظریهٔ فلسفی و فکری ندانسته‌اند؛ بلکه یک روش و سبک زندگی برای همهٔ انسان‌ها می‌دانند و از این رو توصیه می‌فرمایند که مردم خدا را در زندگی خود حاکم کنند و دست قدرت‌های گوناگون را از سر جامعه کوتاه نمایند (شریفی، ۱۳۹۱، ۳۵۱).

با توجه به اهمیت بررسی سبک زندگی اسلامی در زمان و شرایط کنونی و نقش محوری خانواده در شکل‌گیری و تکون شخصیت و سبک زندگی عاطفی، اخلاقی و رفتاری فرزندان، در ادامه به تعدادی از راهکارهای کاربردی‌سازی سبک زندگی اسلامی برگرفته شده از احادیث، اشاره می‌شود که عبارتند از:

۱. تغییر عوامل آسیب‌زا

از عوامل مؤثر بر کاربردی‌سازی سبک زندگی اسلامی در بنیانی‌ترین نهاد تربیتی جامعه اسلامی، مقابله و تغییر عوامل آسیب‌زایی است که معمولاً خانواده‌ها با آنها مواجه هستند و به نحوی در روی‌گردانی آنان از زندگی اسلامی تأثیر می‌گذارند. این عوامل فراتر از اندیشه و گرایش خانواده‌ها قرار می‌گیرند و زمینه



کم‌رنگ‌تر شدن سبک زندگی اسلامی را فراهم می‌کنند (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ۲۳۳-۲۵۰). از جمله عوامل آسیب‌زایی که در متون حدیثی مورد توجه قرار گرفته‌اند و مقابله با آنها لازم دانسته شده، می‌توان به عدم شناخت صحیح دین، جمود فکری، یک‌سوگیری و یا دیدگاه انحصارگرایانه به سبک زندگی اسلامی (در برابر دیدگاه جامع‌گرایانه)، تفسیر به رأی از آموزه‌های الهی سبک زندگی، سکولاراندیشی، منافی دانستن دین با سبک زندگی در جامعه مدرن، منافی دانستن سبک زندگی اسلامی با زندگی سعادت‌مندان در دنیا، تصور ناتوانی سبک زندگی دینی در اداره خانواده و چیرگی هوای نفسانی اشاره نمود (فقیهی، ۱۳۸۵). از راهکارهای مقابله‌ای با عوامل شناختی آسیب‌زا و ایجاد تحول اسلامی در سبک زندگی خانواده‌ها، شناسایی زمینه‌های دینی سبک زندگی با شیوه‌های علمی و استدلالی است. بر اساس برداشت از احادیث، به‌کارگیری راهکارهای زیر برای شناسایی سبک زندگی اسلامی بسیار مؤثر هستند که عبارت‌اند از:

۱-۱. احیای امور فطری

آموزش اصول سبک زندگی اسلامی باید با بازسازی امور طبیعی و فطری در خانواده‌ها آغاز شود؛ یعنی افراد با علم حضوری، فطرتشان را بیابند و با اندیشه‌های عقلانی و حصولی، به بازسازی علوم قلبی و شهودی خویش کمک کنند تا با مشاهده واقعیت‌های وجودی عالم صغیر و فطرتشان، عالم کبیر و ساحت‌های مختلف خود و هستی را ادراک نمایند (جعفری، ۱۳۷۶، ۵، ۲۶۷). در این صورت است که افراد، آگاهانه می‌پذیرند که با رفتارهای اخلاقی و هماهنگ‌سازی اعمال خویش با احکام دین در زندگی دنیوی، می‌توانند برای خویش زندگی سعادت‌مندانه دائمی را در آخرت بسازند (فروع و روابط اخلاقی، عبادی و احکام) و بر این اساس، سبک زندگی اسلامی را در تعاملات خود با

فصلنامه
علمی-تخصصی
پژوهش‌نامه

تبلیغ

سال اول
شماره اول
بهار ۱۳۹۲



خدا، خویشتن، دیگران و هستی تنظیم نمایند و ایمانشان را کامل کنند (مفید، ترجمه عقیقی بخشایشی، ۱۳۸۹، ۲۷۵).

۲-۱. آموزش واقع‌گرایی، جامعیت و توانمندی سبک زندگی اسلامی

منظور از این راهکار آن است که حقیقت سبک زندگی اسلامی به صورت صحیح آموزش داده شود و نسبت به واقع‌گرایی، جامعیت و ساحت‌های هدایتی و تربیتی آن، در گستره امور عقلانی، معنوی، فردی، اجتماعی، علمی، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی، حقوقی و اخلاقی شفافیت ایجاد شود تا افراد به توانمندی سبک زندگی اسلامی در اداره خانواده و جامعه، شناخت یقینی پیدا کنند (مطهری، ۱۳۷۲، ۹۴). آموزش صحیح سبک زندگی اسلامی که به معرفت یقینی بینجامد، باوری زایل‌ناشدنی را می‌پروراند و در زوایای ساختار فکری افراد ریشه می‌دواند و مقاومتی مستحکم در برابر شبهات ناشی از کج‌فهمی و ادراک غلط که آفت سبک زندگی است، در ایشان پدید می‌آورد. سبک زندگی اسلامی آن هنگام به یقین و باور پایدار در خانواده می‌انجامد که آموزه‌های دینی به صورت استدلالی آموزش داده شوند و هماهنگ بودن دین با علم واقعی روشن شده و همچنین کارایی دین در اداره جامعه مشخص شود و پیامدهای سبک زندگی دینی، نه تنها در زندگی اخروی، بلکه در زندگی اجتماعی، اقتصادی و سیاسی در دنیا نیز شفاف‌تر شوند (فرمehنی فراهانی، پیداد، ۱۳۹۱، ۲۶۸). اگر موارد تحریف‌های شناختی به صورتی شفاف تبیین شوند در این صورت است که اصول سبک زندگی اسلامی از طبیعت انسان برمی‌خیزند و بر این اساس شناخت فرد بر محور فطرت افزایش می‌یابد و گرایش عاطفی فرد به سبک زندگی اسلامی تقویت می‌شود. افزایش این گرایش موجب شده که سبک زندگی دینی و خواسته‌های فطری، محور تمایلات فرد بشود و به تولی و محبت



خدا و آنچه که مرتبط با او است، پیوند بخورد و نسبت به آنچه در تعارض با خدا و سبک زندگی اولیای دین قرار می‌گیرد، تبری بجوید (حسینی، ۱۳۸۸، ۵۵-۵۷).

۳-۱. تشریح هدفمند بودن زندگی

تشریح و توصیف مطلوب معنی‌دار بودن و هدفمندی حیات انسانی به عنوان وجوهی از ملزومات معرفتی در گستره سبک زندگی اسلامی، علاوه بر سلامت و بهزیستی جسمی برای فرد، احساس رضایت، لذت از کار، خوشبختی، عواطف و احساسات مثبت چون امید، به ارمغان می‌آورد؛ به عبارت دیگر هر چه بصیرت فرد در معناداری و هدفمندی زندگی کامل‌تر باشد، مشکلات و بیماری‌های روانی و آسیب‌های اجتماعی کاهش می‌یابد (نبی‌اللهی، ۱۳۹۱، ۲۷)؛ زیرا برای وی، اهداف زندگی مشخص است و کوشش می‌کند کارها و فعالیت‌های خویش را در زندگی، هماهنگ با آن اهداف سامان دهد و با هدایت‌های دین از فعالیت‌هایی که به نحوی، به سلامت جسمی، روانی و معنوی‌اش آسیب بزنند، دور بماند (مطهری، ۱۳۹۱، ۹۸).

۴-۱. تبیین آنچه سبک زندگی اسلامی نیست.

برای پیشگیری از انحراف در سبک زندگی، تنها معرفی سبک زندگی اسلامی کافی نیست؛ بلکه لازم است به طور شفاف مطرح شود که چه اموری، سبک زندگی اسلامی نیست تا خلطی صورت نگیرد. در احادیث، به آموزه‌های فراوانی برمی‌خوریم که به صراحت آسیب‌زدایی می‌کند و بیان می‌دارد که چه باورها و عواطف و عملکردهایی که نه تنها سبک زندگی نیستند بلکه به زندگی فرد نیز آسیب وارد می‌سازند. در قلمرو سبک زندگی اسلامی، باورهای ناشی از عدم شناخت (مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ۱۳، ۴۲۰) و یا به‌کارنگرفتن عقل و تقلید کورکورانه از اندیشه‌ها و عقاید کفرآمیز دیگران (همان، ۷۷، ۱۵۸) و رفتارهایی

فصلنامه
علمی-تخصصی
پژوهش‌نامه

تبلیغ

سال اول
شماره اول
بهار ۱۳۹۲



مانند: فعالیت‌های شیطان‌پسند (نور، ۲۱)، نجوا و برنامه‌ریزی برای گناه (مجادله، ۹)، شراب‌خواری، قماربازی (مائده، ۹۰)، تجسس و غیبت، مسخره کردن، لقب زشت دادن (حجرات، ۱۲)، روزه‌خواری (مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ۶۹، ۱۹۷)، اقدام به جدال غیر احسن (همان، ۲، ۱۳۷)، دروغ‌گویی و تجاوز به حقوق دیگران و نماز نخواندن (همان، ۱۸، ۲۰۳) با اساس سبک زندگی اسلامی منافات دارد؛ لذا شناخت افراد خانواده نسبت به جنبه‌های مختلف سبک زندگی اسلامی و تمییز آن از آنچه که سبک زندگی نیست، می‌تواند در کاربرد سبک زندگی اسلامی مؤثر باشد (باقری، ۱۳۸۰، ۲۲۹-۲۳۱). البته قابل توجه است که والدین می‌توانند با استفاده از شیوه‌های صحیح، نقش بسیار مهمی را در معرفی صحیح مباحث و مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی به فرزندان ایفا نمایند.

۱-۵. تفقه در مفاهیم سبک زندگی اسلامی

هنگامی که شناخت معارف، سطحی باشد و از طریق تقلید و یا الگوگرایی تحمیلی از ناحیه گروه‌های اجتماعی پدید آید و از آن جهت که درک عمیق و همه‌جانبه از سبک زندگی اسلامی وجود ندارد و با بصیرت عقلانی و عواطف فطری و سرشتی، هماهنگ نیست؛ این سبک پایه‌ای در ساختار درونی فرد ندارد و زود دست‌خوش تغییر شده و زندگی وی متزلزل می‌شود. به‌ویژه، آن هنگام که در جامعه، الگوهای متعارضی وجود داشته باشد، فرد در تحیر و سرگردانی قرار می‌گیرد و چه بسا اعتماد خود را به بعضی ارزش‌ها از دست می‌دهد. با فهم عمیق از مفاهیم سبک زندگی اسلامی، شرایط روانی فراهم می‌شود تا افراد بر گرایش‌های فطری، از قبیل فضیلت‌جویی، حقیقت‌خواهی و کمال‌طلبی پای فشارند و با تغییر شرایط زمانی و مکانی، سبک زندگی دینی‌شان تغییر نکند (اعرافی و دیگران، ۱۳۸۶، ۱۱۷-۱۲۹). در روایات معصومین علیهم‌السلام از این حالت به عنوان برخورداری از واعظ درونی یاد شده است که آدمی را در مسیر هدایت



دینی همچنان نگه می‌دارد. درونی کردن این است که هر کس از درون راهنمایی داشته باشد که بصیرت عقلانی را با عواطف انسانی عجین سازد؛ به عبارت دیگر شخص در سایه آن واعظ درون و ملکه باطن که از تفقه عمیق عقلانی در دین به دست آمده است، به بینشی رسیده باشد که از افکارش، خواسته‌هایش و رفتارش به صورت عمیق و همه‌جانبه آگاه شده و ارزیابی‌اش از نتایج امور، واقع‌بینانه شود و درعین‌حال به عواطف فطری‌اش پاسخ دهد و سعادت را برای خویش پدید آورد. امام سجاد علیه السلام می‌فرمایند: «ای فرزند آدم، تو همواره در مسیر خیر و خوبی قرار داری، مادام که واعظی از درون داشته باشی و مادام که حسابرسی خویشتن از کارهای اصلی تو باشد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ۷۵، ۱۳۷). امام علی علیه السلام نیز می‌فرمایند: «هر که واعظی درونی داشته باشد، او را از جانب خداوند نgebانی است» (همان، ۷۸، ۶۷). بر این اساس باید با بینش عمیق و هماهنگی آن با خواسته‌های درونی و قلبی، رغبت افراد را نسبت به مسائل سبک زندگی اسلامی افزایش داد. این موضوع، نشان‌دهنده آن است که قلب به عنوان کانون میل و گرایش، نقش مهمی در پذیرش و باور پیام‌های تربیتی دارد. امام علی علیه السلام در حدیثی دیگر در باب این موضوع می‌فرمایند: «دل‌ها، روی آوردنی و پشت کردنی هستند، پس دل‌ها را آنگاه به کار وادارید که خواهشی میلی دارند؛ زیرا اگر دل را به اجبار به کاری واداری، کور می‌شود» (مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ۶۲، ۷۸).

۱-۶. پرورش عقل‌ورزی

قرار داشتن عقل در وجود آدمی یکی از نعمت‌های بزرگی است که خداوند متعال در انسان به ودیعت نهاده و وجه تمایز او با سایر موجودات است (مطهری، ۱۳۷۲، ۸۷). از ویژگی‌های یک انسان شایسته، این است که تمامی فرایند زندگی اسلامی باید مطابق با عقل باشد و برخی از دستورات و احکام به

فصلنامه
علمی-تخصصی
پژوهش‌نامه

تبلیغ

سال اول
شماره اول
بهار ۱۳۹۲



رساله جامع علوم انسانی

ظاهر دینی جهان غرب و مکاتب انحرافی لیبرالیست دموکرات و مانند آن که بر ضد قوانین عقلی بوده و برای حیات و سعادت انسان خطرناک هستند، باید از حیطه دستورات تربیتی اسلام خارج شوند (فرم‌هینی فراهانی، ۱۳۹۰، ۹۷-۱۰۲)؛ بنابراین آموزه‌های دینی به‌ویژه سبک زندگی مبتنی بر ادراکات عقلی و پرورش عقل‌ورزی، باعث می‌شود مسائل دینی سبک زندگی به خوبی تفهیم شوند و درست از نادرست تشخیص داده‌شده و برای عملیاتی کردن آن، بسترهای لازم فراهم شود. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «العقل غریزه تزید بالعلم والتجارب» (آمدی تمیمی، شرح خوانساری، ۱۳۷۳، ۲، ۳۲)؛ افزایش توانمندی‌های عقل از طریق علم و تجربه است. پرورش خرد باعث می‌شود افراد حقایق هستی و اهداف زندگی مطلوب را شناسایی کنند و فضایل عقلی را در خویش ارتقاء دهند و از جهل و ضدارزش‌ها فاصله گرفته و زمینه را برای عمل صالح مبتنی بر سبک زندگی اسلامی فراهم سازند (طبرسی، ۱۴۱۳ق، ۲۸۳).

۲. تمهید شرایط رشد شخصیت افراد

رشد ویژگی‌های انسانی و شخصیتی فرد در جنبه‌های گوناگون و تقویت آنها، باعث افزایش بُعد دینی سبک زندگی می‌شود؛ زیرا فردی که به ویژگی‌های شخصیتی انسانی، متصف می‌شود و آنها را در خویش تقویت می‌کند، از سطوح بالای سلامت شناختی، عاطفی و عملکردی، برخوردار می‌شود و کمال سبک زندگی اسلامی به ارتقای سلامتی در زمینه همین ویژگی‌هاست. در ادامه به تعدادی از ویژگی‌های شخصیتی که در احادیث بر آنها تأکید شده است، می‌پردازیم:

۲-۱. پرورش احساس عزت و خودارزشمندی

عزت نفس، عبارت است از احساس ارزشمند بودن که با درک توانمندی‌های خود و خودباوری واقعی همراه است و فرد با توجه به اهداف ارزشمند خویش،



نسبت به زندگی احساس خوبی دارد. خودارزشمندی در واقع به منزله سیستم خودآگاهی ایمن، عمل می‌کند و مقاومت، قدرت و توانایی لازم را برای بازسازی اخلاقی و تربیتی و پیشرفت ایجاد می‌نماید (کاوندی، صفورایی پاریزی، ۱۳۹۱، ۱۶۶-۱۷۱)؛ بنابراین احساس عزت در افراد، زمینه فعالیت‌های تربیتی را فراهم می‌سازد که بتوانند انسان‌های کاملی باشند. عزت اجتماعی و سیاسی جامعه ایمانی اسلام مبتنی بر عزت روان‌شناختی و احساس ارزشمندی افراد مؤمن در خویشتن است. از این رو در سبک زندگی اسلامی حاکم بر خانواده، ابتدا باید احساس عزت نفس در افراد پرورش یابد تا به اصحاب انسان‌های کامل اسلامی پیوند بخورند (فرمهبینی فراهانی و دیگران ۱۳۸۸، ۷۲). امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «العزُّ أن تذلَّ لِلْحَقِّ إِذَا لَزِمَكَ» (محمدی ری شهری، ترجمه شیخی، ۱۳۸۱، ۱۷، ۱۲۸۳۱). خودارزشمندی و دیگرارزشمندی، خودبه‌خود، باعث حق‌پذیری و پایبندی به حق می‌شود و شخص، ارزشمندی سبک زندگی اسلامی را می‌یابد و با درک هماهنگی عزت نفس با ارزش‌های دینی و معنوی، نسبت به قانون پروردگار احساس وظیفه‌شناسی می‌کند و به اموری مانند زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی پایبندی نشان می‌دهد و خود را از جهالت و اعمال ضد اخلاقی که با ذلت همراه است، برحذر می‌دارد (همان، ۱۲۸۳۳).

۲-۲. پرورش روحیه اخلاقی و ارزشی

از منظر احادیث، باور دینی به آموزه‌های اسلامی و انجام رفتارهای اخلاقی (عمل صالح) رابطه تعاملی با هم دارند. رشد شناخت یقینی در سوق دادن افراد به انجام رفتارهای نیکو و ارزشی مطابق با سبک زندگی اسلامی مؤثر است و حُسن اخلاق و ظهور آن در رفتار به صورت مستمر، در تثبیت و افزایش درجات ایمان تأثیر دارد (رهنما، ۱۳۷۸، ۱۹۶)؛ بنابراین از جمله عواملی که می‌تواند سطحی‌ترین لایه‌های زندگی را به عمیق‌ترین لایه‌های آن پیوند بزند،

فصلنامه
علمی-تخصصی
پژوهش‌نامه

تبلیغ

سال اول

شماره اول

بهار ۱۳۹۲



۱۵۴

پرورش صفات و روحیات اخلاقی در افراد خانواده است. از مصادیق رفتارهای اخلاقی که در احادیث رابطه آنها با سبک زندگی اسلامی مطرح شده است، می‌توان به حسن ظن (آمدی تمیمی، شرح خوانساری، ۱۳۷۳، ۴۸۱۶)، حق‌پذیری و پایمال نکردن حقوق دیگران (مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ۶۷، ۳۱۰)، اصلاح میان مردم، پارسایی و راستی (نهج‌البلاغه، حکمت، ۴۵۸)، کنترل خشم (درایتی، ۱۳۴۳، ۳۵)، تقوا، ورع و گناه نکردن (حیدری، ۱۳۸۲، ۱۸۸) اشاره نمود.

۲-۳. تبیین دیدگاه خدا و اولیای دین درباره سبک زندگی افراد

از دیگر شرایط تمهیدی برای رشد شخصیت افراد خانواده، تبیین دیدگاه خدا و اولیای دین درباره انسان و سبک زندگی وی است. فرد وقتی شناخت پیدا کند که خدای متعال و اولیای دین، نگاه کرامتی و شخصیتی والا به وی دارند (اسراء، ۷۰) و او را دارای نعمت‌های گران‌بهایی مانند توانمندی‌های عقلانی، عواطف انسانی، مسئولیت‌پذیری و استقلال‌طلبی می‌دانند (متقی‌الهندی، ۱۳۹۷، ق، ۴۳۱۰۶)، با احساس ارزشمندی از توجه ویژه خدا و اولیای دین به وی، رابطه‌ای نگرشی و عاطفی با خدا و اولیای دین، در دامنه سبک زندگی اسلامی برقرار ساخته و می‌کوشد به سوی تعالیم و آموزه‌های الهی سوق پیدا کند.

۲-۴. برقراری ارتباط عاطفی

درک و ایجاد ارتباط عاطفی با افراد، در رشد شخصیت و احساس ارزشمندی و روی آوردن وی به امور پسندیده تأثیر دارد؛ از این‌رو در متون دینی به این شیوه ارتباطی با افراد توصیه شده است «اوصیکم بالشبان خیرا» (فریدتکنابنی، ۱۳۷۲، ۱، ۳۴۹). ارتباط عاطفی و حمایتی مؤمنان با یکدیگر یکی از مهم‌ترین راهکارهای کاربردی‌سازی سبک زندگی اسلامی است که قرآن آن را خصیصه افراد مؤمن به عنوان «رحماء بینهم» (فتح، ۲۹) مطرح کرده است. این راهکار به تحول در



روابط میان افراد خانواده نظر دارد و درصدد پیوند عاطفی زندگی فرد با زندگی جامعه ایمانی است. آن طور که در تبادل برّ، محبت و مهرورزی نسبت به یکدیگر، همانند یک پیکرند، درد دیگری را درد خود می‌پندارند و مشکل دیگری را مشکل خویش دانسته و تمام توان خود را در رفع آن به‌کار می‌گیرند (اهوازی، ۱۴۰۴، اق، ۳۹). ایشان بر محور دوستی، رفتار اجتماعی خودشان را پی‌ریزی می‌کنند و می‌کوشند هیچ کلام و عملکردی نسبت به همدیگر نداشته باشند که در آن محبت و مودت جلوه‌گری ننماید؛ چون آنان با هم اخوت دارند و محبت به یکدیگر را محبت به خویش می‌دانند (حجرات، ۱۰). این نوع رفتار مودتی، از بینش و عاطفه درونی و باور قلبی سرچشمه می‌گیرد و به صورت آبراه‌های زلال در رگ‌های جامعه جریان می‌یابد و سبک زندگی خانواده را حیات می‌بخشد و بر حاکمیت تویی در جامعه ایمانی، به صورت همه‌جانبه و عمیق، اثر می‌گذارد.

۲-۵. تمهید مثبت‌نگری

از دیدگاه اسلام تلقی افراد از مثبت‌نگری و زیبایی در گستره سبک زندگی، کاملاً با سرشت و فطرت انسان‌ها هماهنگ است و از آنجا که فطرت انسان‌ها، فطرتی پاک، الهی و خداجو است، ناخودآگاه مفهوم زیبایی با خداوند متعال پیوند می‌خورد و تمامی زیبایی‌ها در ذات اقدس باری تعالی جمع می‌شوند. امام خمینی ره در مورد زیبایی‌بینی معتقد است که اگر زیبایی‌نگری و زیبایی‌شناسی هدف تعلیم و تربیت و سبک زندگی آدمی باشد، انسان همواره در جاذبه شعاع ربوبی قرار می‌گیرد و شکوه و زیبایی همه وجود او را پر می‌کند و زیبا دیدن آفرینش، زندگی و دنیا بر جان و روحش مستولی می‌شود (میرزایی رافع و همکاران، ۱۳۹۰، ۱۲۵-۱۲۶). بر این اساس، زیبایی‌بینی انسان در بعد عظوفت و همیاری به انسان‌ها، مبنایی تأثیرگذار در حیطه سبک زندگی اسلامی خواهد بود.

فصلنامه
علمی-تخصصی
پژوهش‌نامه

تربیت تبلیغی

سال اول
شماره اول
بهار ۱۳۹۲



اصولاً دستور دین و تأکید نظام تربیتی و اخلاقی اسلام این است که افراد باید نگاه مثبت به یکدیگر داشته باشند و هنگامی که نسبت‌های بدی به مؤمنان داده می‌شود ایشان را جز به خیر و خوبی یاد نکنند و آشکارا، دروغ بودن نسبت بد را اعلام کنند. بنابراین حسن ظن به عنوان یک دستور دینی و اخلاقی در سبک زندگی اسلامی، اهمیتی والا دارد و لازم است افراد خانواده از هر گونه گمان بد به یکدیگر بپرهیزند تا زمینه آرامش و سازگاری آنان هر چه بیشتر فراهم شود (حسین زاده، ۱۳۸۸، ۷۳). در مقابل، نگاه منفی نه تنها منجر به کاهش و از بین رفتن عواطف انسانی شده؛ بلکه بر اساس آموزه‌های اسلامی، این نوع نگاه، مذموم و مورد نکوهش قرار دارد. خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا...» (حجرات، ۱۲)؛ ای اهل ایمان از بسیار پندارها (و گمان بد) در حق یکدیگر اجتناب کنید که برخی ظن و پندارها (باطل و بی‌حقیقت) معصیت است و نیز هرگز (از حال درونی هم) تجسس نکنید (و جاسوس بر احوال خلق مگمارید). منفی‌بافی و نادیده‌گرفتن واقعیت‌های موجود، شرایط فرد، خانواده، گروه و جامعه، زندگی خانوادگی و اجتماعی را دچار بحران می‌سازند. بسیاری از مشکلات و ناهنجاری‌های فراروی جوامع بشری، ریشه در سوءظن‌های ناآگاهانه و طمع‌آلودی دارد که افراد نسبت به دیگری، روا می‌دارند. از عواملی که سبب کاربردی‌سازی نگرش مثبت در افراد خانواده می‌شود می‌توان به هم‌اندیشی با خوبان (مجلسی، ۱۴۰۳، ۷۱، ۱۹۷)، ثبات شخصیت و اعتماد به نفس (نور، ۱۲)، پرهیز از تجسس و غیبت (حجرات، ۱۲)، احسان و سهل‌گیری نسبت به هم (نهج‌البلاغه، نامه ۵۳)، کنترل تفکر منفی (کلینکه، ترجمه محمدخانی، ۱۳۸۰، ۱، ۱۶۴) و تخریب یا مبارزه با عقاید و باورهای نادرست (گلدارد، ترجمه حسینیان، ۱۳۹۰، ۹۵) اشاره نمود. با تقویت نگرش مثبت بین افراد خانواده، شخصیت عاطفی آنها در زمینه

مثبت‌نگری، پرورش‌یافته و رفتارهای مخالف با سبک زندگی اسلامی، همانند غیبت، تهمت، استهزاء و هر نوع رفتارهای ضد اخلاقی که منشأ تمام آنها سوءظن است، کاهش می‌یابند.

۳. فراهم‌سازی تجربه عملی سبک زندگی اسلامی

فراهم‌سازی تجربه عملی، بسیار نتیجه‌بخش است؛ زیرا عطر دل‌انگیز عمل از فرسنگ‌ها راه، مشام مشتاقان را سرمست می‌کند و باران بهاری آن، کویر تشنه جان آدمیان را سیراب می‌سازد و بوستانی از ریاحین جان‌افزا و گل‌های شورانگیز می‌رویاند (فلاح‌رفیع، ۱۳۹۱، ۴۰). در تجربه عملی سبک زندگی اسلامی، فرد می‌تواند با اندیشه در توانمندی‌ها، ویژگی‌ها، نیازها و خواسته‌های فطری و فعال‌سازی علم حضوری بفهمد، هدف از ساختار وجودی‌اش که دارای گرایش او به کمال جاوید، خداخواهی، خیرخواهی، عدالت‌خواهی و دیگر ارزش‌های اخلاقی است، چیست؟ وی چه جایگاهی در گستره گیتی دارد؟ از کجا آمده و برای چه آمده است و به کجا می‌رود؟ و چه نقش‌هایی در این جهان دارد؟ اندیشه نظام‌مندش درباره خویش، نظام آفرینش و زندگی‌اش در این دنیا چیست؟ و سبک زندگی مبتنی بر آرمان‌های فطری‌اش را در رابطه با خودش (مانند لذت و سعادت‌طلبی، علم‌جویی، کمال‌جویی و فضیلت‌خواهی)، در رابطه با خدا (مانند پرستش، راز و نیاز و استعانت از خدا) و در رابطه با دیگر انسان‌ها (مانند محبت، احسان و عدالت) و در رابطه با طبیعت و جهان هستی (مانند کشف جهان، بهره‌برداری از آن و مسئول بودن نسبت به مخلوقات) چگونه محقق‌سازد؟ و در آزمایش عملی و عملکرد دینی (متعهد بودن در عمل به مباحث سبک زندگی اسلامی) به خوبی از عهده برآید.

فصلنامه
علمی-تخصصی
پژوهش‌نامه

تبلیغ

سال اول
شماره اول
بهار ۱۳۹۲



۴. عوامل محیطی - اجتماعی: معرفی الگوهای برتر در سبک زندگی اسلامی

استفاده از الگو، یکی از بهترین عوامل مؤثر در کاربردی‌سازی سبک زندگی اسلامی است. والدین نخستین الگوهای تربیتی فرزندانشان هستند و مسئولیت‌های دشواری در این زمینه بر عهده دارند؛ مسئولیتی که باعث رشد و شکوفایی عواطف و فضایل اخلاقی خود آنها و به دنبال آن فرزندان‌شان می‌شود. والدین با این مسئولیت باید نمونه افراد صالح و شایسته باشند و خوبی‌ها را برای فرزندان، در عمل به نمایش بگذارند تا امیال فطری آنان در جهت سبک زندگی اسلامی جریان یابد؛ چرا که اگر پدر و مادر به این نکته توجه نکنند، نه تنها زندگی فردی خود را با ناپاکی‌ها می‌آیند، بلکه زندگی‌ای توأم با ناشایستگی‌ها برای فرزندان خود ترسیم خواهند کرد.

شرط اساسی در این تأثیرگذاری، برخورداری والدین الگو از شخصیت مطلوب و انجام رفتارهای ارزشی است؛ چرا که بدون آن نمی‌توانند این نقش را داشته باشند. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «کیف یصلح غیره من لم یصلح نفسه؟» (آمدی تمیمی، شرح خوانساری، ۴، ۵۶۴)؛ چگونه کسی که خود صالح نیست، می‌تواند دیگری را اصلاح کند؟ در این رابطه هر چه والدین از کمال بیشتری برخوردار باشند، تأثیر و قدرت نفوذ آنها در فرزندان بیشتر است. علاوه بر کمال، جامعیت الگوها نیز سهم وافر در این تأثیرگذاری دارد؛ یعنی اگر والدین هم در ابعاد مختلف صلاحیت داشته باشند و هم از هر جهت در حد اعلی از ویژگی‌ها برخوردار باشند، از جاذبیت و تأثیر بیشتری برخوردار خواهند بود. در سوره انعام پس از ذکر مطالبی دربارهٔ پیامبران گذشته که نمونه‌های بارز هدایت و شایستگی بودند؛ به پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «اولئك الذین هدی الله فبهدیم اقتده» (انعام، ۹۰)؛ چون اینان هدایت شده خدایند، تو ای پیامبر به هدایت آنان اقتدا کن. امام علی علیه السلام مؤمنین را به پیروی از اهل بیت پیامبر علیهم السلام به عنوان



بهترین الگوی هدایت‌مند، سفارش می‌فرمودند: «به خاندان پیامبرتان بنگرید و بدان‌سو که می‌روند بروید و پی آنان را بگیرید که هرگز شما را از راه رستگاری بیرون نخواهند کرد و به هلاکتان نمی‌اندازند. اگر نشستند، بنشینید و اگر برخاستند، برخیزید. بر آنان پیشی مگیرید که گمراه می‌شوید و از آنان پس نمانید که تباه می‌شوید» (نهج البلاغه، خطبه ۹۷).

هماهنگی میان افعال و گفتار والدین الگو، نکته دیگری است که بسیار حائز اهمیت است؛ مثلاً اگر الگوهای گفتاری آنها با الگوی رفتاری‌شان هماهنگ باشند و قول و فعل یکدیگر را تصدیق کنند به وحدت رفتار و تثبیت آن در الگوپذیر بسیار کمک می‌کنند. درحالی‌که عدم هماهنگی بین آنها منجر به دوگانگی رفتار در مرتبی خواهد شد. امام علی علیه السلام که خود الگوی وارسته است به این هماهنگی در گفتار و اعمال خود اشاره کرده و می‌فرماید: «ای مردم، سوگند به خدا، شما را به طاعتی ترغیب نمی‌کنم، مگر آنکه از شما پیشی می‌گیرم و شما را از معصیتی منع نمی‌کنم، مگر آنکه پیش از شما از آن باز می‌ایستم» (همان، خطبه ۱۷۵). تداوم و استمرار در الگو بودن والدین نیز، بسیار مهم است؛ زیرا فرزندان، چه بسا به رشد فکری لازم نرسیده باشند و دچار غفلت، تشخیص غلط و یا الگوهای متضاد شوند و در مسیر انحرافی با سرعت، به پیش روند؛ بنابراین الگوی صالح بودن والدین، از مهم‌ترین و اثربخش‌ترین کاربردی‌سازی سبک زندگی اسلامی است؛ زیرا فرزندان به دلیل آمادگی ذهنی، سادگی و بی‌آلایشی روحی، پاکی سرشت و انگیزه، گرایش شدیدی به انتخاب الگو در زندگی خود داشته و در اولین گام پدر و مادر را سرمشق و الگوی خویش قرار می‌دهند و در صورت شایسته نبودن الگو آثار نامطلوبی را متحمل می‌شوند (فلاح رفیع، ۱۳۹۱، ۳۵). والدین مانند همه کسانی که می‌خواهند در جهت کمالات انسانی قدم بردارند باید بر اساس آیه: «لَقَدْ كَانَ

فصلنامه
علمی-تخصصی

پژوهش‌نامه

تبلیغ

سال اول
شماره اول
بهار ۱۳۹۲



لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا» (احزاب، ۲۱)؛ با تأسی بر اسوه حسنه رسول الله، خود الگوی مناسبی برای فرزندان و کسانی که با آنها زندگی می‌کنند، باشند؛ و آنان را به صورت عملی با الگوی برتر دینی که رسول الله ﷺ است، آشنا سازند و ایشان را در زوایای زندگی، نصب‌العین خویش قرار دهند (میرزابیگی، ۱۳۸۷، ۱۲۹-۱۳۰).

از دیگر راهبردهای اجتماعی سبک زندگی اسلامی، ارائه الگوهای عملی به خانواده‌ها جهت زدودن تحکم و اجبار و حاکمیت بخشیدن به عقلانیت و محبت در جامعه توسط فرهیختگان جامعه و به‌ویژه متدینین است. ترمیم و اصلاح آسیب‌های شناختی، عاطفی و رفتاری افراد از طریق توجه به مراکز و اماکن مذهبی در ارتباط با اولیای الهی می‌تواند در سلامت روانی و فکری آنان تأثیرگذار باشد. توجه به الگوهای برتری که اسلامی زندگی می‌کنند و تمام وجودشان تأسی از امام زمان علیه السلام است، می‌تواند تحول عظیم تربیتی را پدیدار نماید و آرمان‌های فطری وی را در کلیه ابعاد و مباحث سبک زندگی اسلامی محقق سازد (فیضی، ۱۳۹۲، ۳۵).

۵. فرهنگ‌سازی

پیوند زندگی مادی با زندگی معنوی و ارزشی افراد خانواده از طریق توسعه فرهنگ کارهای عبادی و تلقی ارزش عبادی از فعالیت‌های مثبت در زندگی، بر اساس آموزه‌های دینی، از راهکارهای مفید و مؤثر در زمینه کاربردی‌سازی سبک زندگی اسلامی است. برگزاری مراسم دینی به صورت زیبا و طولانی نکردن اجرای این مراسم، زمینه‌سازی عضویت افراد خانواده در گروه‌ها و کلوپ‌های فرهنگی و هنری (مانند گروه شعر و نویسندگی، گروه سرود و توشیح و امثال آن)، فراهم آوردن امکانات برای برگزاری اردوها و مسافرت‌های



گروهی از جمله راهبردهای مفید جهت توسعه و تعمیق سبک زندگی اسلامی در فضای خانواده است (کیهان، ۱۳۹۱، ۹۸-۱۰۱).

از دیگر شیوه‌های فرهنگ‌سازی می‌توان به بیان آسان بودن اجرای سبک زندگی اسلامی که در آیه ۱۸۵ سوره مبارکه بقره عنوان شده: «یرید الله بکم اليسر و لایرید بکم العسر»، اشاره نمود. رسول گرامی اسلام ﷺ در باب این موضوع می‌فرماید «دین من، دین آسان است و خدا مرا برای رهبانیت و سختگیری دادن به خود در انجام عبادت‌های طولانی و شاق نفرستاده است؛ بلکه با دینی سهل و آسان فرستاده است» (کلینی ۱۳۹۱ق، ۵، ۴۹۴).

فصلنامه
علمی-تخصصی
پژوهش‌نامه



سال اول
شماره اول
بهار ۱۳۹۲



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

جمع‌بندی

با توجه به اهمیت سبک زندگی اسلامی در شکل‌گیری رفتارهای مطلوب و برقراری ثبات روانی در خانواده، لزوم راهکارهای کاربردی، ضروری به نظر می‌رسد. تدارک چنین راهکارهایی، نیازمند توجه به مفهوم سبک زندگی به معنای نظام‌واره خاص زندگی که به یک فرد، خانواده یا جامعه با هویت خاص اختصاص داشته و متأثر از نوع باورها (جهان‌بینی) و ارزش‌های (ایدئولوژی) مؤمنین است، دارد. از این‌رو در فرهنگ دینی، راهکارهایی برای کاربردی‌سازی سبک زندگی اسلامی به عنوان مجموعه‌ای از ارزش‌های جامع، جهان‌شمول، همیشگی و البته منطبق با قرائت واقعی از ابعاد وجودی انسان، قابل احصاء است که می‌تواند مبنای محکمی برای سعادت‌مندی و کامیابی افراد خانواده در مسیر اهداف متعالی اخلاقی، ارزشی و معنوی دین مبین اسلام باشد.

راهکارهای کاربردی‌سازی سبک زندگی اسلامی در نهاده خانواده که در این پژوهش مورد تأکید واقع شده‌اند، عبارتند از:

۱. **تغییر عوامل آسیب‌زا:** «واکنش در مقابل عواملی که فرا راه اندیشه و گرایش خانواده‌ها قرار می‌گیرند و زمینه غفلت از آموزه‌های دینی و کمرنگ شدن سبک زندگی اسلامی را فراهم می‌کنند». از راهکارهای زیرمجموعه این روش می‌توان به احیای امور فطری، آموزش واقع‌گرایی، جامعیت و توانمندی سبک زندگی اسلامی، تشریح هدفمند بودن زندگی، تبیین آنچه سبک زندگی اسلامی نیست، تفقه در مفاهیم سبک زندگی اسلامی و پرورش عقل‌ورزی در افراد اشاره نمود.

۲. **تمهید شرایط رشد شخصیت افراد:** «رشد ویژگی‌های انسانی و شخصیتی افراد، در جنبه‌های شناختی، عاطفی و عملکردی است که باعث تقویت و افزایش بعد دینی سبک زندگی خانواده می‌شود». از راهکارهای

زیرمجموعه این روش می‌توان به پرورش احساس عزت و خود ارزشمندی، پرورش روحیه اخلاقی و ارزشی، تبیین دیدگاه خدا و اولیای دین درباره سبک زندگی، برقراری ارتباط عاطفی و تمهید مثبت‌نگری اشاره نمود.

۳. **فراهم‌سازی تجربه عملی سبک زندگی اسلامی:** «تلفیق تجربه عملی سبک زندگی اسلامی و اندیشه نظام‌مند در توانمندی‌ها و خواسته‌های فطری انسان درباره خدا، خویشتن، دیگران و هستی».

۴. **عوامل محیطی - اجتماعی:** معرفی الگوهای برتر در سبک زندگی اسلامی: «الگو بودن اعمال و اندیشه‌های مطلوب والدین برای فرزندان و ارائه الگوهای عملی به خانواده‌ها توسط فرهیختگان و متدینین، جهت زدودن تحکم و اجبار و حاکمیت بخشیدن به عقلانیت و محبت در خانواده و جامعه است».

۵. **فرهنگ‌سازی:** «ترویج نگرش آسان بودن اجرای مباحث و محورهای سبک زندگی اسلامی و استفاده فرهنگی از آموزه‌های دینی جهت پیوند زندگی مادی و معنوی افراد خانواده از طریق تلقی ارزش عبادی از فعالیت‌های مثبت در زندگی».

پیشنهادها کاربردی

با توجه به نقش سبک زندگی اسلامی در سعادت‌مندی و کامیابی نظام خانواده و برقراری تربیت مطلوب دینی جهت نیل به هدف غایی خلقت «قرب الی الله» پیشنهاد می‌شود که خانواده‌ها، کارشناسان و متولیان آموزش و پرورش و مشاوران خانواده و سایر نهادهای فرهنگی، راهکارهای کاربردی پنج‌گانه (تغییر عوامل آسیب‌زا، تمهید شرایط رشد شخصیت افراد، فراهم‌سازی تجربه عملی سبک زندگی اسلامی و عوامل محیطی - اجتماعی: معرفی الگوهای برتر در سبک زندگی اسلامی) را در سیاست‌گذاری‌ها، برنامه‌ریزی‌ها و جهت‌گیری‌های علمی، فرهنگی، معنوی و سیاسی خود اعمال نمایند تا نسلی فرهیخته، مسئول و منطبق با معیارهای ناب اسلامی تربیت شوند.

فصلنامه
علمی-تخصصی
پژوهش‌نامه



سال اول
شماره اول
بهار ۱۳۹۲



منابع

- * قرآن کریم؛ ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای؛ قم: سپهر نوین، ۱۳۸۶.
- * نهج البلاغه؛ ترجمه محمد دشتی؛ قم: جمال، ۱۳۸۷.
۱. آمدی تمیمی، عبدالواحد؛ غررالحکم و دررالکلم؛ شرح محمدتقی خوانساری؛ تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۷۳.
۲. اعرافی، علیرضا و دیگران؛ اهداف تربیت از دیدگاه اسلام؛ تهران: سمت، ۱۳۸۶.
۳. اهوازی، حسین ابن سعید؛ المومن؛ قم: مدرسه امام مهدی علیه السلام، ۱۴۰۴ق.
۴. باقری، خسرو؛ «آسیب‌شناسی تربیت مهدوی»؛ ماهنامه انتظار موعود، قم: بنیاد فرهنگی حضرت مهدی، شماره ۱، ۱۳۸۰، صص ۲۲۶-۲۳۹.
۵. توانا، محمدعلی و ملیحه مولوی‌نسب؛ «وضعیت پست‌مدرنیسم و ارزش‌ها: نسبت‌سنجی هستی‌شناسی و معرفت‌شناسی پست‌مدرنیسم با تعلیم و تربیت اسلامی»؛ دو فصلنامه اسلام و پژوهش‌های تربیتی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، شماره ۲، صص ۵۹-۸۴.
۶. جوادی آملی، عبدالله؛ مفاتیح الحیاه؛ قم: اسراء، ۱۳۹۱.
۷. جعفری، محمدتقی؛ ترجمه و تفسیر نهج البلاغه؛ تهران: فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۶.
۸. حسینی، داوود؛ روابط سالم در خانواده؛ قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۸.
۹. حسین‌زاده، علی؛ همسران سازگار، راه‌های سازگاری؛ قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، ۱۳۸۸.
۱۰. حیدری، کمال؛ التریبه الروحیه: بحوث فی جهاد النفس؛ تهران: دار فراق، ۱۳۸۲.
۱۱. درایتی، محمدحسین و ضیاء‌الدین محمدی؛ الاصول الستة عشر من الاصول الاولیه؛ تهران: مرکز اطلاعات و مدارک اسلامی، ۱۳۴۳.
۱۲. رهنما، اکبر؛ «بررسی و تجزیه و تحلیل خاستگاه‌ها، غایات و روش‌های تربیت اخلاقی از دیدگاه کانت و خواجه نصیرالدین طوسی»؛ پایان‌نامه دوره دکتری؛ تهران: دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۸.
۱۳. شریفی، احمدحسین؛ همیشه بهار، اخلاق و سبک زندگی اسلامی؛ قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، دفتر نشر معارف، ۱۳۹۱.
۱۴. شریف‌قریشی، باقر؛ نظام تربیت اسلام؛ تهران: فجر، ۱۳۶۲.
۱۵. طباطبایی، محمدحسین؛ تفسیر المیزان فی تفسیر القرآن؛ ترجمه محمدباقر موسوی همدانی؛ تهران: بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی، ۱۳۶۴.

۱۶. طبرسی، ابی منصور احمد بن علی؛ *الاحتجاج علی اهل اللجاج*؛ تحقیق: ابراهیم البهاری و محمد هادی؛ تهران: دارالاسوه، ۱۴۱۳ ق.
۱۷. فرید تنکابنی، مرتضی؛ *الحديث*؛ قم: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۷۲.
۱۸. فرمهبینی فراهانی، محسن؛ *تربیت در نهج البلاغه*؛ تهران: آبیژ، ۱۳۹۰.
۱۹. _____؛ *مهارت های زندگی، ده مهارت کلیدی زندگی به همراه مهارت های زندگی در نهج البلاغه و نهج الفصاحه*؛ تهران: شباهنگ، ۱۳۹۱.
۲۰. فرمهبینی فراهانی، محسن و دیگران؛ «بررسی تربیت اخلاقی، از منظر امام صادق علیه السلام، «میانی، اصول، روش های تربیتی»؛ دو ماهنامه دانشور رفتار، تهران: دانشگاه شاهد، شماره ۳۹، ۱۳۸۸، صص ۶۵-۷۹.
۲۱. ققیهی، علی نقی؛ «بررسی الگوی دینداری از منظر قرآن و حدیث»؛ فصلنامه اندیشه دینداری، شیراز: دانشگاه شیراز، شماره ۱۹، ۱۳۸۵، صص ۴۱-۷۰.
۲۲. فیضی، مجتبی؛ «درآمدی بر سبک زندگی اسلامی»؛ ماهنامه معرفت، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ره، شماره ۱۸۵، ۱۳۹۲، صص ۲۷-۴۲.
۲۳. کاوندی، زینب و دیگران؛ «عزت نفس، احترامی به ملکوت خویشتن با نگاهی از دریچه روان شناسی و دین»؛ فصلنامه طهورا (مطالعات زنان و خانواده)، قم: جامعه المصطفی صلی الله علیه و آله العالمیه، شماره ۱۲، ۱۳۹۱، صص ۱۶۵-۱۹۰.
۲۴. کابانی، محمد؛ *سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن*؛ قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۱.
۲۵. کلینکه، کریس. ال؛ *مهارت های زندگی*؛ ترجمه شهرام محمدخانی؛ ج ۱، تهران: اسپند، ۱۳۸۰.
۲۶. کیهان، مسعود؛ «سبک زندگی و اوقات فراغت در جامعه مدرن»؛ فصلنامه مطالعات جوان و رسانه، قم: مرکز پژوهش های اسلامی صدا و سیما، شماره ۸، ۱۳۹۱، صص ۹۸-۱۲۳.
۲۷. گلدارد، دیوید؛ *مفاهیم و مباحث تخصصی در مشاوره، آموزش و کاربرد مهارت های خرد در مشاوره*؛ ترجمه سیمین حسینیان؛ تهران: دیدار، ۱۳۹۰.
۲۸. متقی الهندی، علی بن حسام الدین؛ *کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال*؛ تحقیق: حسن رزوق، بیروت: مکتب التراث الاسلامی، ۱۳۹۷ ق.
۲۹. مجلسی، محمدباقر؛ *بحار الانوار*؛ بیروت: مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳ ق.
۳۰. محمدی ری شهری، محمد؛ *میزان الحکمه*؛ ترجمه حمیدرضا شیخی، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۱.
۳۱. مصباح، محمدتقی؛ «سبک زندگی اسلامی، ضرورت ها و کاستی ها»؛ ماهنامه معرفت، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ره، شماره ۱۸۵، ۱۳۹۲، صص ۵-۱۲.



۳۲. مطهری، مرتضی؛ مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی؛ مجموعه آثار، تهران: صدرا، ۱۳۷۲.
۳۳. _____؛ هدف زندگی؛ تهران: صدرا، ۱۳۹۱.
۳۴. مفید، محمد بن محمد؛ امالی؛ ترجمه عبدالرحیم عقیقی بخشایشی؛ قم: نوید اسلام، ۱۳۸۹.
۳۵. مهدوی‌کنی، محمد سعید؛ دین و سبک زندگی؛ تهران: دانشگاه امام صادق علیه السلام، ۱۳۸۷.
۳۶. میرزاییگی، حسنعلی؛ خانواده و امام خمینی علیه السلام؛ قم: فراگفت، ۱۳۸۷.
۳۷. میرزایی رافع، مهری و دیگران؛ «لزوم تقویت حس زیبایی‌شناختی از منظر اسلام با تأکید بر دیدگاه امام خمینی علیه السلام»؛ چکیده مقالات همایش ملی امام خمینی علیه السلام و تعلیم و تربیت اسلامی، قم: دانشگاه قم، ۱۳۹۱.
۳۸. نبی‌اللهی، علی؛ «جوان و سبک زندگی مطلوب از دیدگاه قرآن»؛ فصلنامه مطالعات جوان و رسانه، قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما، شماره ۸۵، ۱۳۹۱، صص ۱۳-۳۴.
۳۹. نجفی، حسن و دیگران؛ تحلیل محتوای کتاب‌های دین و زندگی دوره متوسطه از لحاظ میزان توجه به مباحث سبک زندگی اسلامی مبتنی بر سوره مبارکه حجرات؛ در حال چاپ، ۱۳۹۲.
۴۰. هوشیار، محمدباقر؛ اصول آموزش و پرورش؛ تهران: دانشگاه تهران، ۱۳۶۵.



پروفیسر شگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی