

فصل چهارم شاخص های سبک زندگی در اسلام و غرب

مقدمات شاخص سازی سبک زندگی اسلامی

بیش از آنکه به استخراج شاخص سازی سبک زندگی اسلامی بپردازیم، باید شاخصه های سبک زندگی را که توسط نظریه پردازان و محققان مورد استفاده قرار گرفته است، بشناسیم و به آسیب شناسی آنها بپردازیم.

مروری بر شاخصه های سبک زندگی

یکی از نویسندگان شاخص های سبک زندگی را که نظریه پردازان علوم اجتماعی و محققان از آنها در بررسی سبک های زندگی استفاده کرده اند، در جدول ذیل آورده است:

برخی نیز شاخص های ذیل را بیان کرده اند:

شاخص های سبک زندگی ارائه شده توسط صاحب نظران علوم اجتماعی		
شیوه تغذیه،	زیمل،	
خودآرایی (نوع پوشاک و پیروی از مد)،	وبلن، وبر	
نوع مسکن (دکوراسیون، معماری و اثاث)،		
نوع وسیله حمل و نقل،		

<p>شیوه های گذران اوقات فراغت و تفریح، اطوار (رفتارهای حاکی از نجیب زادگی، دست و دلبازی، کشیدن سیگار در محافل عمومی، تعداد مستخدمان و آرایش آنها</p>		
<p>رفتارها، احساسات و حرکت فرد به سوی هدف و جبران ے کهتری ها در حیطة های مختلف</p>	<p>آدler</p>	
<p>بررسی محل سکونت، نوع خانه، وسایل اتاق نشیمن و دیگر جلوه های عینی آنها و منزلت</p>	<p>چاپین واسول</p>	
<p>نحوه استفاده از صنایع فرهنگی، تفریحی و ورزشی، نحوه بازی کردن و لباس پوشیدن و بازی کردن</p>	<p>کلاکهون</p>	

<p>الگوهای مصرف، نوع لباس، نحوه صحبت کردن، نگرش ها و الگوهای مربوط به نقاط تمرکز علاقه مندی در فرهنگ، مانند امور جنسی، عقلانیت، دین خانواده میهن پرستی، آموزش، هنرها و ورزشها</p>	<p>گردن</p>	
<p>خودرو، خانواده، یخچال، ماشین لباسشویی و تلویزیون (از بین رفتن ملاک مستخدم در دنیای مدرن)</p>	<p>پارسونز</p>	

<p>اوقات فراغت و ذوقیات، نحوه مصرف مناسب پول، رسیدگی به وضع ظاهری و لباس، آداب معاشرت، سلیقه زیباشناختی، سرگرمی (اعم از تفریحی و ورزشی، قایق سواری و چوگان تا تنیس و بولینگ) خوردنی ها (از شکلات کشدار شیرین گرفته تا نوع نرم و تلخ آن)</p>	<p>برلسون و استینر</p>	
<p>نحوه گذران اوقات فراغت، تفریحات، سلیقه های ورزشی، ارزش های سیاسی، الگوهای زندگی خانوادگی، روابط زناشویی و تربیت کودک</p>	<p>وارنر</p>	
<p>عادات نوشیدن و خوردن سالاد،</p>	<p>راجر برون</p>	

<p>انتخاب کلمات</p> <p>طرز پوشش</p> <p>عادت نشستن</p> <p>شیوه های تربیت کودکان (میزان سختگیری به آنها در مورد دستشویی و نظافت)،</p> <p>رفتارهای جنسی،</p> <p>بهداشتی، مذهبی</p> <p>سیاسی</p> <p>میزان عصبی یا روانی بودن</p>		
<p>محل زندگی،</p> <p>مشارکتهای محلی،</p> <p>نوع منزل (با حیاط، گاراژ، کارگاه و...) ،</p> <p>نوع مدرسه،</p> <p>محل تحصیل</p>	<p>ابرین و دیگران</p>	
<p>اثاث،</p> <p>اشیای هنری،</p> <p>انواع لباس پوشیدن،</p>	<p>ون هوتن</p>	

<p>متون خواندنی،</p> <p>آلات موسیقی</p> <p>سلیقه در غذا و نوشیدنی ها،</p> <p>روش پخت،</p> <p>نوع صحبت کردن در خانه (چه در کلمات ، گرامر، عناوین گفتگوها)،</p> <p>نوع گذران اوقات فراغت،</p> <p>بودجه بندی ،</p> <p>روابط با فرزندان،</p> <p>ضوابط و روش های تربیت کودک،</p> <p>تراکم جمعیت ساکن در خانه و محل،</p> <p>نوع و ویژگی های اشتغال (اعضای خانواده،</p> <p>نوع لباس کار</p> <p>محل کار،</p> <p>فاصله محل کار تا خانه،</p> <p>میزان مأموریت ها،</p> <p>زمان دوری از خانه)</p>		
---	--	--

<p>ساختار روابط فردی (زندگی اشتراکی)، آداب و رسوم (کوتاه نکردن مو و رژیم گیاه خواری، استفاده از داروهای روان گردان و یوگا)</p>	<p>توبی (مقایسه سبک زندگی سیکها و هیپیها)</p>	
<p>انجمن هایی که فرد برای غذا، ملاقات یا ازدواج به آن می پیوندند. انتخاب میان کنسرت یا مسابقه بوکس، اسکی بازی با اسب سواری، قایق بادبانی یا پارویی</p>	<p>ون فوسن</p>	
<p>کالاهای فرهنگی یا تجملی که افراد جمع کرده اند، خانه، ویلا، قایق تفریحی، ماشین، اثاث،</p>	<p>بورديو</p>	

<p>نقاشی، کتاب، نوشابه، سیگار، عطر، لباسها، فعالیتهای متمایز کننده، ورزشها، بازیها، تفریحات (پیاده روی یا کوه پیمایی، اسکی یا سوارکاری، گلف یا تنیس)، لباس پوشیدن، رسیدگی به ظاهر بدن خود، نحوه استفاده از زبان و بودجه بندی</p>		
<p>زندگی مشترک قبل از ازدواج،</p>	<p>پیزا «پاره»</p>	

<p>مصرف ماری جوانا، همجنس بازی و زندگی در محیط های اشتراکی</p>	<p>فرهنگ جوانان یهودی امریکا» و وثنو (ادیان جدید امریکا)</p>	
<p>مسکن (فضای داخلی خانه و تقسیم بندی فضاهای خصوصی و عمومی و تفریحی داخلی و خارجی)، گذران اوقات فراغت، نوع نگاه و رفتار در مورد اشتغال زنان و تقسیم کار در زندگی زناشویی</p>	<p>سگالن) درحوزه مسائل زناشویی)</p>	
<p>بررسی نحوه انتقال سرمایه ها و الگوهای مصرف و تولید</p>	<p>سگالن در حوزه اقتصادی</p>	
<p>عوامل سبک زندگی (لباس، طرز حرکات و سبک محاوره)،</p>	<p>لسلی و دیگران</p>	

<p>سلیقه و آداب معاشرت و الگوهای مصرف</p>		
<p>فعالیتها (کار، سرگرمی، تفریحات)، علاقه مندی ها (خانواده و رسانه)، عقاید موضوعات اجتماعی، سیاسی و اقتصادی)</p>	<p>لرن</p>	

<p>رفتن به تئاتر و سینما، گوش دادن به موسیقی، خواندن کتاب، روزنامه و مجله، دیدن تلویزیون و رسانه های تصویری، گوش دادن به رادیو بازدید از موزه و شرکت کردن در انواع فعالیتهای هنری</p>	<p>شاخص های مصرف فرهنگی</p>
<p>استراحت کردن، ورزش و بازی،</p>	<p>فعالیت های فراغت</p>

<p>فعالیت های دینی،</p> <p>مشارکت در فعالیت های سیاسی،</p> <p>گردش و تفریح در فضاهای بیرون از خانه ،</p> <p>سفر کردن،</p> <p>رفت و آمد با دوستان،</p> <p>مشارکت در اعمال داوطلبانه اجتماعی نظیر خیریه ها،</p> <p>تماشای رخدادهای ورزشی و</p> <p>بازدید از نمایشگاه ها</p>	
<p>مدیریت بدن،</p> <p>الگوهای خرید،</p> <p>نام گذاری کودکان،</p> <p>رفتار خانوادگی (زابلکی و کانتر)،</p> <p>الگوی مصرف غذا (والکر)</p> <p>انتخاب نوع غذا،</p> <p>تشریفات خوردن،</p> <p>محل غذا خوردن،</p> <p>شیوه آرایش منزل،</p>	<p>شاخص های پراکنده</p>

<p>نوع تلفظ کردن لغات،</p> <p>سخن گفتن،</p> <p>مقصد مسافرت در تعطیلات،</p> <p>داشتن حیوانات خانگی،</p> <p>عادت به نوشیدن الکل و مصرف سیگار</p>	
--	--

آسیب‌شناسی شاخص‌های سبک زندگی و تعیین شاخص‌های سبک زندگی مهم‌ترین چالش در روش‌شناسی مطالعات سبک زندگی است. در مطالعات سبک زندگی، به‌طور معمول الگوهای رفتاری در یک حوزه خاص بررسی شده است؛ مثلاً سبک زندگی در کار، سبک زندگی در عرصه سیاسی، سبک زندگی فرهنگی و اجتماعی. بیشترین مطالعات، در زمینه سبک زندگی فرهنگی با تأکید بر نحوه گذران اوقات فراغت انجام شده است. در بسیاری از تحقیقات داخلی که با استفاده از الگوهای نظری اندیشمندان غربی صورت گرفته، بخش‌های مهمی از حوزه‌های زندگی مغفول مانده است.

مدل نظری ما برای استخراج شاخص‌های سبک زندگی اهمیت بسیاری دارد؛ «برای مثال در غالب مطالعات انجام‌گرفته در زمینه سبک زندگی فراغت و تفریح یا مصرف فرهنگی، محققانی که از مدل نظری تبعیت می‌کرده‌اند، مجموعه‌ای از فعالیت‌ها را به عنوان سبک زندگی فرهنگی متعال و برخی فعالیت‌ها و مصرف فرهنگی را به منزله سبک زندگی فرهنگی عامیانه در نظر گرفته‌اند».

شاخص‌هایی که در این تحقیقات مدّ نظر قرار گرفته‌اند، معمولاً نگاه بسیار محدودی به فرهنگ، به‌ویژه فرهنگ ایرانی-اسلامی داشته‌اند و صرفاً پدیده‌های هنری مانند موسیقی و ورزش و فعالیت‌های ذوقی را در

نظر گرفته‌اند که این تحدید موضوع به زمینه‌های هنری، ورزشی و تفریحی برای جامعه ما چندان رهگشا نیست.

تقریباً تمام مطالعات سبک زندگی به بررسی زندگی فرهنگی و فعالیت‌های اوقات فراغت افراد منحصر شده است که دلیل آن، حاکمیت دیدگاه بورديو در عرصه مطالعات سبک زندگی می‌باشد.

بورديو بیشترین تأثیر را بر مطالعات سبک زندگی گذاشته است. وی معتقد بود نقطه تمایز طبقات بالا از سایر طبقات استفاده از فرهنگ متعالی است. مصرف فرهنگی دارای ویژگی‌هایی است؛ از جمله اینکه قدرت انتخاب افراد در این زمینه زیاد است و دوم اینکه قریحه که از عناصر سازنده سبک زندگی است، بیش از هر چیز در الگوی انجام فعالیت و مصرف فرهنگی بروز می‌کند.

شاخص‌هایی که از کاربست الگویی بورديو به دست می‌آید، ممکن است با وضعیت ایران مطابق نباشد؛ زیرا شاخص‌هایی چون نحوه گذران اوقات فراغت، ذائقه موسیقایی، رفتن به تئاتر و ... در زمینه‌های اجتماعی مختلف، معانی متفاوتی دارند و با گذشت زمان نیز معنای آنها تغییر پیدا می‌کند؛ همچنین این شاخص‌ها ممکن است دیدگاه تنگ‌نظرانه‌ای را درباره مفهوم بیان کنند؛ برای مثال شاخص مشارکت در فرهنگ متعالی برداشتی نخبه‌گرایانه از سبک زندگی فرهنگی است؛ همچنین این شاخص‌ها در مطالعه سبک زندگی اسلامی کارآمد نیستند؛ زیرا تعریف جامعه‌شناسان از فرهنگ متعالی مبتنی بر انسان‌شناسی تک‌بعدی است. شاخص‌های ارائه‌شده از فرهنگ متعالی هیچ‌گونه سنخیتی با فرهنگ اسلامی ندارند. توجه شدید به موسیقی و التذاذ روحی و درنهایت تعریف فرهنگ متعالی یا زندگی ایدئال در این قالب با هستی‌شناسی اسلامی مغایرت دارد.

تلاش ما این است که شاخص‌هایی ارائه کنیم که بر اساس آنها امکان سنجش سبک زندگی اسلامی فراهم آید؛ شاخص‌هایی که در دنیای واقعی قابل سنجش و مربوط به حوزه نمادین زندگی روزمره باشد و در عین حال منجر به رستگاری و سعادت اخروی انسان نیز بشوند.

شاخص‌های سبک زندگی اسلامی

منطق بنیادین روش شاخص‌سازی ما این‌گونه است که داده‌های موجود در روایات و منابع اسلامی را در چند مقوله مهم دسته‌بندی می‌کنیم. مفهوم سبک زندگی دال بر وجود مجموعه رفتارهای سامان‌یافته در این چند

مقوله می‌باشد. به دلیل وسعت معنایی سبک زندگی و وجود آداب رفتاری حتی در کوچک‌ترین و بی‌اهمیت‌ترین بخش‌های زندگی، شاخص‌سازی اهمیت بسیار می‌یابد. سبک زندگی شیوه تعامل روزانه انسان با خود، جهان مادی پیرامون و انسان‌های دیگر است؛ بنابراین در سبک زندگی اسلامی شاخص‌های مطرح‌شده بر اساس رابطه انسان با بدن خود، انسان با انسان‌های دیگر (همسر، خویشاوندان، دوستان، همسایگان) و انسان با اموال و دارایی خود استخراج شده‌اند.

ما برای سبک زندگی اسلامی شاخص‌هایی را در نظر می‌گیریم که دارای این سه ویژگی باشند:

۱. مربوط به حوزه عمل و رفتار باشند. باید به این نکته توجه داشت که شاخص‌ها نشانه‌های عینی قابل شناسایی و قابل اندازه‌گیری ابعاد این مفهوم هستند.

۲. نشان‌دهنده تمایز سبک زندگی اسلامی از سبک‌های دیگر، به‌ویژه سبک زندگی آمریکایی باشد.

۳. انسان در آنها مختار بوده، امکان مدیریت دارد.

از آنجاکه این شاخص‌ها بیان‌کننده کلیت سبک زندگی اسلامی هستند، به ابعاد اساسی زندگی انسان می‌پردازند؛ بنابراین ابعادی که ما به استخراج شاخص‌های آن می‌پردازیم، عبارت‌اند از: مدیریت بدن، مدیریت مصرف زندگی، مدیریت روابط زن و مرد در خانواده و مدیریت ارتباطات اجتماعی.

مدیریت بدن

در باب بدن انسان تحقیقات جامعه‌شناسانه بسیاری صورت گرفته است. این مسئله در آثار میشل فوکو، مارسل موس، پیر بوردیو، گیدنز، واکوانت، مونوگان، انت ویستل، سوئیت من، به لک، ساساتلی و نگرین به شیوه‌های مختلف بررسی شده است. تأکید بر بدن واکنشی است به تغییرات بنیادین صورت‌گرفته در رابطه بین بدن، اقتصاد، فناوری و جامعه. بشر موجودی است که قالبی جسمانی دارد. توجه به بدن و رواج آن در متون جامعه‌شناسی در دو دهه اخیر مباحث گسترده‌ای نظیر هویت، جنبش‌های اجتماعی، فرهنگ مصرفی، سبک زندگی و ... را برانگیخته است.

بورديو با مفهوم‌سازى دربارهٔ «سرمایه فیزیکی» نقش قابل ملاحظه‌ای در رشد جامعه‌شناسی بدن داشته است. او سرمایه بدنی را به مثابه یکی از انواع فرعی سرمایه فرهنگی و نوعی منبع فرهنگی می‌داند که در بدن سرمایه‌گذاری شده است. تولید سرمایه جسمانی به شکل‌دهی اجتماعی بدن‌ها توسط افراد از طریق ورزش، فراغت و دیگر فعالیت‌ها اشاره دارد که خود در عادت‌واره‌های فرد ریشه دارد. این شکل‌دهی به گونه‌ای است که منطبق با جایگاه طبقاتی افراد است. بورديو در کتاب تمایز نظریه‌ای را طرح‌ریزی می‌کند که بر پایه ارتباط بین منزلت، سلیقه و بدن استوار است. او بر این اساس، نحوه تجلی روابط منزلتی و قدرت را در سبک‌ها و سلیقه‌های مختلف و نیز بدن‌های مختلف نشان می‌دهد؛ روابطی که در سطح کلان بیانگر جایگاه و اولویت بدن در نظام اجتماعی نیز هست.

ظاهر متناسب با موفقیت در ساخت‌های غربی اهمیت دارد. بدن جوان و زیبا و محکم نشانه‌ای از شادی و منزلت است. در بیشتر این مطالعات، بدن به مثابه سوژه و ابژه تغییر بررسی شده است. بخش عظیمی از این مطالعات مربوط به متعلقات بدن است و از میان متعلقات بدن، پوشش یکی از مهم‌ترین موارد است.

تعالیم اسلام بی‌تردید بر اساس حفظ، رشد و سلامت جسم استوار است. به گفته امام سجاد علیه السلام بدن بر انسان حقوقی دارد.

علت حرمت بسیاری از کارها مضر بودن آنها برای بدن است؛ به تعبیر دیگر یکی از مسلمات فقه این است که بسیاری از این امور به این دلیل تحریم شده‌اند که برای جسم انسان ضرر دارند.

دستورهای بسیار زیاد در مورد بدن و همچنین پایه‌گذاری بخشی از فقه بر روی بدن، بیان آن به صورت یکی از نعمت‌های الهی و دستورهای اکید در جهت نمایان‌سازی آن به بهترین صورت در جمع، از موارد مدیریت بدن در اسلام محسوب می‌شود.

شاخص سلامت

دست کشیدن از غذا قبل از سیرشدن، خودداری نکردن از تخلیه، غذا خوردن فقط در زمان گرسنگی، خوب جویدن غذا، دستشویی‌رفتن پیش از خواب

امیر مؤمنان علیه السلام: هر کس غذای پاکیزه بخورد و به‌خوبی آن را بخورد و پیش از سیرشدن دست از غذا بکشد و به موقع تخلی خودداری نکند، به جز مرض مرگ، بیمار نگردد

امیر مؤمنان علیه السلام به امام حسن علیه السلام می‌فرماید: می‌خواهی چهار خصلت را به تو بیاموزم تا از زحمت درمان بی‌نیاز گردی؟ عرض کرد: آری؛ فرمود: بر سر سفره منشین، مگر آن‌گاه که گرسنه‌ای و از کنار سفره برنخیز، مگر وقتی که هنوز اشتها داری و جویدن غذا را به نیکی انجام ده و پیش از خوابیدن به دستشویی برو. هر گاه اینها را رعایت کردی، از درمان بی‌نیاز می‌شوی

خوابیدن، کم‌خوردن، مسافرت‌کردن، پرهیز از بی‌خوابی و بیداری و کارکردن در تمام شب، خواب کافی، کوتاه‌کردن ناخن و سبیل در هر جمعه، شام‌خوردن، ریختن آب سرد بر پا هنگام خارج‌شدن از حمام و پوشانیدن سر، حمام‌رفتن یک روز در میان، مکیدن آب به جای سرکشیدن آن.

امام رضا علیه السلام: اگر مردم کم غذا بخورند، بدن‌هایشان اعتدال و استواری یابد.

رسول خدا صلی الله علیه و اله: مسافرت کنید تا تندرست باشید.

امام صادق علیه السلام: کسی که شبانه کار کند و با نخوابیدن به چشمش استراحت ندهد، آن کارش حرام است.

امام رضا علیه السلام: خواب (به‌موقع و به‌اندازه) به تن قدرت و نیرو می‌بخشد.

امام صادق علیه السلام: کوتاه‌کردن ناخن و سبیل در هر جمعه سبب ایمنی از جذام است.

امام صادق علیه السلام: شام‌نخوردن پیری می‌آورد و سزاوار است که شخص سالخورده با شکم پر بخوابد.

امام صادق علیه السلام: هنگام خروج از حمام، آب سرد بر پاهای خود بریز؛ چراکه بیماری را از بدنت ریشه‌کن می‌کند.

روایت است که آن حضرت (امام صادق علیه السلام) از حمام بیرون رفت و لباس و عمامه پوشید و فرمود: هنگام خروج از حمام در زمستان و تابستان عمامه را ترک نکردم.

امام کاظم علیه السلام: حمام‌رفتن یک روز در میان، بدن را فربه می‌کند.

رسول خدا صلی الله علیه و اله: آب را هنگام نوشیدن بمکید و یک‌باره سر نکشید؛ چراکه مایه ناراحتی کبد می‌شود.

پرهیز از نشستن زیر آفتاب، پرهیز از نشستن طولانی در دستشویی، آب نخوردن روی غذا، حجامت کردن، استفاده نکردن از دارو تا جای ممکن.

شاخص پیرایش

لزوم نظافت و پاکیزگی به هر طریق ممکن، هفته‌ای یکبار سرو تن را شستشو دادن، بهداشت بدن را رعایت کردن، مضمضه کردن آب، خلال کردن، مسواک زدن، موها شانه کردن، استنشاق کردن، کوتاه کردن سبیل (مردان)، ختنه کردن، شستشو بعد از انجام عمل دفع، زدودن موهای زاید بدن (مرد بیشتر از چهل روز ترک نکند و زن بیشتر از بیست روز، استفاده از نوره در هر پانزده روز سنت است. در صورت ناتوانی مالی، بعد از بیست روز قرض بگیرد و انجام دهد).

شاخص زینت و آرایش

آراستگی و استفاده از بوی خوش برای مردان و زنان در روز جمعه، عید فطر و قربان لازم است. مؤمن در حال نداری نیز باید آراسته باشد.

۱. رسول خدا صلی الله علیه و اله: از نشستن در زیر آفتاب بپرهیزید؛ زیرا لباس را فرسوده و بدن را بدبو و بیماری پنهان را آشکار می‌کند.

۲. امیر مؤمنان علیه السلام: طولانی نشستن در دستشویی موجب بواسیر می‌شود.

۳. امام رضا علیه السلام: کسی که می‌خواهد از معده‌اش آزار نبیند، (بلافاصله) روی غذا آب نخورد تا از غذا خوردن فارغ شود.

۴. امیر مؤمنان علیه السلام: حجامت مایه سلامتی بدن و تقویت عقل است.

۵. امیر مؤمنان علیه السلام: مسلمان بیماری‌های خود را تا زمانی که سلامتی‌اش غلبه دارد، درمان نکند.

۶. از ویژگی‌های مؤمن زیبایی و آراستگی در عین نداری است.

امام علی علیه السلام در توصیف پرهیزگاران: نشانه انسان پرهیزگار این است که او را در دین نیرومند می‌بینی... و در فقر و فاقه با تجمل مرتب شانه و آراسته شوند.

زنان ناخن خود را برای زینت بلند کنند، با حنا خضاب کنند.

حداقل آراستگی برای زنان آویختن گردنبند است.

در میان آشنایان آراسته باشد؛ همان طور که در بین غریبه‌ها آراسته است.

هزینه کردن برای عطر و بوی خوش، انگشتر در دست کردن، نشسته غذا خوردن، غذا خوردن به صورت جمعی، سحرگاهان خوردن،

۱. امام کاظم علیه السلام: یکی از سنت‌ها درباره سر، شانه کردن است.

۲. رسول خدا صلی الله علیه و اله به زنان می‌فرماید: برخی از ناخن‌هایتان را نگه دارید که برایتان زینت است.

۳. با حنا خضاب کنید؛ زیرا بر جوانی، زیبایی و توان جنسی شما می‌افزاید و مایه مباهات است که خداوند به شما بر فرشتگان مباهات می‌کند.

۴. سزوار نیست زنان آراستن خود را (برای همسرانشان) تعطیل کنند؛ هرچند به آویختن گردنبندی باشد.

۵. امام علی علیه السلام: هر یک از شما هنگامی که به دیدار برادر خویش می‌رود، باید چنان خود را مرتب و آراسته کند که برای بیگانه چنین می‌کند؛ بیگانه‌ای که با او تعارف دارد و می‌خواهد او را به بهترین هیئت ببیند...

۶. امام صادق علیه السلام: هر مبلغ برای خریدن (انواع) عطر مصرف شود اسراف نیست.

۷. در حال راه رفتن غذا مخور، مگر از روی ناچاری.

۹. رسول خدا صلی الله علیه و اله: برکت در سه چیز است: با هم غذا خوردن، سحرگاهان خوردن و تلیت کردن، با سبزی خوردن، دقت و بررسی غذایی که خورده می‌شود، با آرامش خوردن و طولانی نشستن سر سفره، از جلوی خود غذا خوردن، پذیرفتن دعوت به غذا، در شب نشسته آب خوردن، خوردن ریزه‌های سفره، کم خوردن، فربه‌نساختن با پرخوری، رد کردن غذای داغ.

امام رضا علیه السلام: من از سفره‌ای که در آن سبزی نباشد، غذا نمی‌خورم

انسان باید به طعام و غذای خود نظر کند.

امام صادق علیه السلام: نشستن بر سر سفره را طولانی کنید؛ چراکه از عمرتان به شمار نمی آید.

رسول خدا صلی الله علیه و اله: هرگاه سفره گسترده شد، از نزد خود بخور و از پیش روی همنشین خود غذا بردار و از قلّه غذا نخور؛ زیرا برکت از بالای آن می آید.

رسول خدا صلی الله علیه و اله: اینکه کسی به غذایی فرا خوانده شود، ولی نپذیرد یا بپذیرد، ولی نخورد، از موارد جفاست

امام صادق علیه السلام: ایستاده آب نوشیدن در روز غذا را گوارا می کند و در شب زردآب می آورد.

امیرمؤمنان علیه السلام: ریزه های سفره را بخورید که شفای هر دردی است

امیر مؤمنان علیه السلام: هرکس کم بخورد، بدنش سالم باشد

امام صادق علیه السلام: بسان خوکان خود را فربه نسازید

رسول الله صلی الله علیه و اله: غذای داغ برکت ندارد؛ پس آن را سرد کنید.

شاخص لباس پوشیدن

لباس ملایم پوشیدن، پوشیدن کفش راحت و سبک، انتخاب جنس خوب و دست اول هنگام خرید، تازدن لباس بعد از خارج کردن از بدن، استفاده از لباس راحت و سبک،

لباس رسمی مهمانی را که جهت آبروست، نباید در خانه و محل کار پوشید، داشتن پیراهن زیاد اسراف نیست (به شرط پوشیدن و استفاده کردن)، پوشیدن کفش زرد، مسلمان باید چنان آراسته باشد که در چشم مردم جلوه کند.

۱. رسول خدا صلی الله علیه و اله: تن با سه چیز شاداب و پروریده می شود: بوی خوش، لباس ملایم و نوشیدن عسل.

۲. کفش راحت و سبک بپوشید و مانند اهل کتاب نباشید.

۳. هرگاه خواستی کفش و لباس بخری، خوب و نوی آنها را برگزین.

۴. هرگاه لباسان را درآوردید، آنها را تا بزنید.

۵. امیرمؤمنان علیه السلام: هر کس به ادامه زندگی علاقه مند است، کفش خوب و لباس راحت و سبک بپوشید

۶. امام صادق علیه السلام: کمترین حد اسراف، استفاده بیجا (در حال عادی و کار) از لباس رسمی است که برای حفظ آبروست.

۷. اسحاق بن عمار می گوید: از امام صادق علیه السلام پرسیدم: آیا رواست که مؤمن ده پیراهن داشته باشد؟ فرمود: آری؛ پرسیدم: بیست پیراهن چطور؟ فرمود: آری، اینها اسراف نیست؛ بلکه اسراف این است که پیراهن آبروداری (مهمانی و مجلس رسمی) را برای کار قرار دهی.

۸. هرکس کفش زرد بپوشد، پیوسته در شادمانی است تا مندرس شود.

پوشیدن لباس پنبه‌ای، پوشیدن لباس کتان، دوری از پوشیدن لباس سیاه، دوری از پوشیدن لباس فاخر، نهی از انگشتر طلا و لباس زرباف و ابریشمی و ارغوانی، نهی از پوشیدن کفش باریک و نوک دراز، مردان و زنان لباس هم را نپوشند، نپوشیدن لباس شهرت (لباسی که انسان را انگشت نما می کند).

۱. رسول خدا صلی الله علیه و اله: در میان برادران دینی، لباسان را آراسته و لوازم خود را به اصلاح آرید؛ به گونه‌ای که در میان مردم مانند خالی نمودار و برجسته باشید؛ زیرا خدا زشتی و زشت‌نمایی را دوست ندارد.

۲. امیرمؤمنان علیه السلام: لباس پنبه‌ای بپوشید؛ چراکه آن لباس رسول خدا و لباس ما است.

۳. امام صادق علیه السلام: کتان از جمله لباس پیامبران است.

۴. امیرمؤمنان علیه السلام: لباس سیاه نپوشید؛ چراکه آن لباس فرعون است.

۵. امیرمؤمنان علیه السلام: هر کس لباس فاخر بپوشد، به تکبر گراید و متکبر در آتش دوزخ است.

۶. امیرمؤمنان علیه السلام: رسول خدا صلی الله علیه و اله امتش را از به دست کردن انگشتر طلا و پوشیدن انواع لباس زرباف و ابریشمی و ارغوانی نهی فرمود.

۷. امام صادق علیه السلام: کفش باریک و نوک‌دراز نپوشید؛ چراکه آن، کفش فرعون است و نخستین بار او آن را پوشید.

۸. امام صادق علیه السلام: رسول خدا مردان را از پوشیدن لباس زنان و زنان را از پوشیدن لباس مردان نهی فرمود.

۹. رسول خدا صلی الله علیه و اله: لباسی که در زیبایی یا زشتی شهرت دارد نپوشد.

مدیریت در عناصر سبک زندگی

از آنجاکه سبک زندگی اسلامی با سبک زندگی در فرهنگ‌های دیگر، چه در مبانی، اصول و معیارها و چه در ساختار و صورت‌بندی متفاوت است، مدیریت عناصر و مؤلفه‌های آن نیز با فرهنگ‌های دیگر تفاوت دارد. مدیریت بدن در اسلام با مدیریت بدن در فرهنگ‌های دیگر، به‌ویژه فرهنگ غربی، تفاوت قابل ملاحظه‌ای دارد. در مدیریت بدن در اسلام محورهای ذیل مهم و قابل توجه است:

اعتدال(دوری از افراط و تفریط)

در همه دستورهایی که مربوط به بدن انسان می‌شود، انسان باید اعتدال را رعایت کند. در فرهنگ اسلامی، خارج شدن از حد اعتدال اسراف است. اسراف یک بُعد کمی و یک بُعد کیفی دارد؛ برای مثال داشتن لباس‌های متعدد اسراف نیست؛ چراکه اسلام به ظاهر و آراستگی اهمیت زیادی می‌دهد؛ ولی استفاده کردن نابجا از آنها اسراف است. در مورد خوراک علاوه بر زیادخوردن، استفاده از غذای ناپاکیزه و سوء نیز اسراف است.

اعتدال بدن منوط به اعتدال در مصرف بوده، مایه استواری بدن همین اعتدال است.

آثار مدیریت بدن در اسلام: هماهنگی میان طبیعت و فطرت با سلامت و زیبایی

بین طبیعت و فطرت و زیبایی و سلامت هماهنگی وجود دارد.

بهترین لباس لباسی است که از پنبه تهیه شده باشد. بهترین روش برای آراستگی استفاده از مواد طبیعی است. بهترین آرایش‌ها و زینت‌ها استفاده از گیاهان معطری چون حناست.

در فرهنگ اسلامی بین همه امور وحدت برقرار است. آنچه برای زیبایی استفاده می‌شود، انسان را به سمت سلامت می‌برد و با فطرت و طبیعتش وحدت برقرار می‌کند. این همان رابطه توحیدی است که هماهنگی را در تمام اجزای زندگی انسان مؤمن ایجاد می‌کند؛ درحالی‌که در فرهنگ مدرنیستی تلاش برای زیبایی خطری برای سلامت است.

تفکیک جنسیتی در آداب زندگی اسلامی

آرایش و لباس زن و مرد باید تفاوت داشته باشد. در سبک زندگی اسلامی زن باید بهره بیشتری از آرایش و آراستگی نسبت به مرد داشته باشد؛ چنانچه در روایات مربوط به زدودن موی زاید و همچنین تزئین دست با حنا بر این نکته تأکید شده است. در سبک زندگی اسلامی بدن زن باید مورد رسیدگی و آراستگی بیشتری قرار گیرد.

توجه به روح جمعی در سبک زندگی اسلامی

حتی در حوزه بدن که حوزه‌ای کاملاً شخصی است، اسلام ملاحظات اجتماعی را لحاظ می‌کند؛ برای مثال لباس پوشیدن که عملی شخصی است، باید متناسب با عرف باشد و از لباس شهرت (لباسی که فرد را از جمع جدا می‌کند)، نهی شده است؛ درحالی‌که بسیاری از مدها و لباس‌های شهرت در دنیای مدرن، برای ایجاد همین فردیت است که با روح توحید و وحدت اسلامی در تناقض است. غذاخوردن عملی فردی است؛ اما اگر در جمع و همراه با دیگران صورت گیرد، منجر به افزایش برکت و روزی می‌شود. تفکر توحیدی که زیربنای سبک زندگی اسلامی است، در وحدت جمعی و انجام جمعی اموری مانند غذاخوردن، خود را نمایان می‌سازد.

مدیریت مصارف زندگی

با توجه به اینکه ما شاخص‌های سبک زندگی تجویزی اسلام را ارائه می‌کنیم و از اقتضائات دنیای مدرن دوریم، باید به حیاتی‌ترین و ابتدایی‌ترین مظاهر مادی زندگی بپردازیم. زیمل، وبلن، وبر، بورديو و جامعه‌شناسان بعد از او، «نوع پوشاک»، «نوع مسکن» و «نوع وسیله نقلیه» را جزو شاخص‌های سبک زندگی دانسته‌اند.

نوع خوراک هم شاخص ارائه شده از سوی برخی پژوهشگران بوده است.

آدمی همیشه به خوراک، پوشاک، خانه و وسیله نقلیه نیاز داشته است؛ به همین دلیل در دین اسلام به مدیریت مصرف این امکانات پرداخته شده است.

مدیریت مصرف در بخش خوراک

قرارگرفتن نان به عنوان غذای اصلی و روزانه، خرید هر میوه عمومی برای خانواده، خوردن گوشت سه روز یکبار باشد، نه بیشتر و ترک نشدن بیش از چهل روز، مصرف شیر، لزوم داشتن سرکه و روغن زیتون در خانه، عسل، خوردن میوه‌ها و سبزی‌ها.

مدیریت مصرف در بخش پوشاک

پوشاک برحسب عرف جامعه باشد؛ بهترین شکل رایج لباس در عرف را بپوشد؛ لباس فاخری که سبب شهرت شود، نپوشد؛

مدیریت مصرف در بخش مسکن

مسلمان باید خانه‌ای مناسب برای خود داشته باشد که دارای این ویژگی‌ها باشد:

۱. امام صادق علیه السلام: تن بر نان بنا شده است.
۲. امام صادق علیه السلام: مرد باید از هر میوه عمومی برای خانواده خود بخرد.
۳. امام صادق علیه السلام: گوشت باید هر سه روز یک بار خورده شود که در ماه می شود ده بار، نه بیش از این.
۴. امام علی علیه السلام: شیر گاو دارو و درمان است.
۵. امام صادق علیه السلام: شایسته نیست که مرد در خانه سه چیز نداشته باشد: روغن سر، سرکه، روغن زیتون.

۶. امیرمؤمنان علیه السلام: هر کس لباس فاخر بپوشد، به تکبر گراید و متکبر در آتش دوزخ است.

۷. رسول خدا صلی الله علیه و اله: از سعادت و خوشبختی مرد مسلمان داشتن خانه‌ای وسیع و مرکبی هموار و مسرو فرزند صالح است.

حیاط وسیع داشته باشد؛ همسایگان صالح داشته باشد؛ در منطقه خوب و محوطه وسیع باشد؛ دارای اتاق نشیمن خوب باشد؛ ورودی وسیع داشته باشد؛ سرویس بهداشتی و حمام تمیز داشته باشد؛ باید برای کفاف باشد، نه ریا و تظاهر؛ مجلل و کاخ‌مانند نباشد؛ وسعت بیش از معمول خانه برای کسب هدف‌های شایسته خانوادگی و اجتماعی مانند برپاداشتن جلسات آموزنده، اطعام مردم و گسترش روابط خویشاوندی و انسانی بی‌اشکال است.

چند نکته دیگر هم وجود دارد که باید در بحث مدیریت خانه به آنها توجه کرد:

نگهداری مسکن به بهترین صورت ممکن، گنج‌کاری خانه

۱. پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله: هر بنایی که ساخته شود، برای صاحب خود در روز قیامت وبال خواهد بود؛ مگر ساختمانی باشد به اندازه نیاز.

۲. روزی رسول خدا بر ساختمانی قبه‌ای بلند دید و پرسید: این چیست؟ اصحاب گفتند: این ساختمان از آن یکی از انصار است. پیامبر پیامبر صلی الله علیه و اله درنگ کرد تا صاحب آن آمد و در میان مردم سلام کرد؛ پیامبر پیامبر صلی الله علیه و اله از او روی گرداند و این کار را چند بار در حق او تکرار کرد تا آن مرد سرانجام از خشم و اعراض رسول خدا صلی الله علیه و اله از خودش آگاه شد و نزد اصحاب گله کرد و گفت: من متوجه نظر تند رسول خدا صلی الله علیه و اله شده‌ام. ... (به او ماجرا را گفتند) ... آن مرد رفت و قبه را با زمین یکسان کرد. رسول خدا صلی الله علیه و اله روزی بیرون آمد و آن قبه را ندید، پرسید: قبه‌ای که اینجا بود، چه شد؟ گفتند: صاحب آن علت اعراض شما را از ما جویا شد و ما او را آگاه کردیم و آن را ویران ساخت.

پیامبر صلی الله علیه و اله فرمود: هر بنایی که ساخته شود، برای صاحب خود وبالی خواهد بود؛ مگر ساختمانی باشد به اندازه نیاز.

۳. امام علی علیه السلام زمانی که به خانه یکی از صحابه وارد شد و وسعت خانه ایشان را دید، فرمود: با خانه‌ای به این وسعت در این دنیا چه می‌کنی، در صورتی که تو در آخرت به آن بیشتر نیازمندی. آری، اگر بخواهی می‌توانی آن را وسیله دستیابی به آخرت سازی؛ یعنی از مهمانان در آن پذیرایی کنی، به صلّه رحیم در آن بپرداز و حقوقی را که بر گردن داری، به مستحقان برسانی؛ در این صورت از طریق آن به آخرت نیز خواهی رسید.

۴. امام صادق علیه السلام: خداوند زیبایی و آراستگی را دوست دارد، و ژولیدگی و فقیرنمایی را نمی‌پسندد؛ چون نعمتی به بنده خویش عطا کند، دوست دارد اثر آن را بر وی ببیند. پرسیدند: چگونه؟ فرمود: با نظیف‌پوشی، استفاده از عطر، گچ‌کاری خانه (آراستن محل سکونت)، جارو کردن (و تمیزنگه‌داشتن) حیاط؛ حتی اینکه روشن کردن چراغ بیش از غروب خورشید فقر را می‌زداید و بر روزی می‌افزاید. جارو کردن. تمیز نگه‌داشتن حیاط، روشن کردن چراغ خانه قبل از غروب.

مدیریت مصرف در بخش وسیله نقلیه

باید در حدّ نیاز باشد. فرد مجاز نیست در صورت داشتن تمکن مالی، هر خودرویی به هر قیمتی بخرد.

مدیریت مصرف در بخش تفریحات

سفر کردن، اسب دوانی و تیراندازی، شنا برای مرد و ریسندگی برای زن.

۱. امام صادق علیه السلام: (خداوند روا داشته است که مردم) به صورت مقتصدان از مرکب استفاده کنند. آیا تصور می‌کنی کسی که خدا او را در مالی که به او داده، امین قرار داده است، مجاز دانسته است که اسبی به ده هزار درهم بخرد، با اینکه اسب بیست درهمی برای رفع نیازهای او کافی است... و در قرآن کریم می‌فرماید: «و لا تسرفوا، انه لا یحب المسرفین: اسراف مکنید که خدا اسرافکاران را دوست ندارد

۲. امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: مسافرت کنید که در آن پنج فایده است: اندوه‌زدایی، درآمدزایی، دانش‌افزایی، ادب‌آموزی و همراهی با شرافتمند.

۳. رسول خدا صلی الله علیه و اله: محبوب‌ترین سرگرمی نزد خدا اسب‌دوانی و تیراندازی است.

۴. رسول خدا صلی الله علیه و اله: بهترین سرگرمی مرد مؤمن شنا و بهترین سرگرمی زن ریسندهی است.

مدیریت مصرف در بخش مالی

پس اندازی جهت آرامش خیال داشته باشد؛ در صورتی که ثروت مازادی دارد، به خویشاوندان و برادران دینی برساند؛ هزینه کردن جهت بهره‌آوری و زیبایی مال و خانه، دور نگه داشتن اموال از سفیهان، فراهم آوردن خوراک سالانه.

امام صادق علیه السلام در مورد کسب درآمد می‌فرماید: باید کسب تو برای تأمین زندگی از حد آدم‌های کم‌کار بگذرد و به اندازه اشخاص حریص دنیا دوست و دل‌به‌دنیاداده نرسد؛ پس خود را در کار و کسب در حد انسانی باانصاف و آبرومند قرار ده و از اشخاص سست و ناتوان بالاتر آر و به کسب آنچه مورد نیاز است، بپرداز؛ همان‌طور که در کسب درآمد باید میانه‌رو بود، در خرج کردن و مصرف نیز باید همین‌گونه عمل کرد.

امام جعفر صادق علیه السلام در روایتی نحوه مصرف مال را چنین بیان می‌کنند: «اما وجوهی که می‌توان مال را در آن راه‌ها در وجوه حلال و وجوه مستحب به مصرف رسانید،

۲۴ وجه است: هفت مورد از آنها مخصوص خود شخص است و پنج مورد مخصوص بستگان و ملازمان شخص و سه مورد مخصوص امور دین و پنج مورد مخصوص خویشی‌ها و پیوستگی‌ها و چهار مورد مخصوص به وجوه نیکوکاری ...؛ اما وجوه هفت‌گانه‌ای که در آنها هزینه‌گذاری بر خود شخص لازم است، اختصاص دارد به خوردنی، آشامیدنی، پوشیدنی، اختیار کردن همسر و خادم و آنچه باید به دیگران برای مرمت اجناس خود یا حمل یا نگاهداری آنها بدهد و دیگر چیزی همچون خانه یا افزاری از افزارها که با آن نیازمندی‌های خویش را رفع کند. اما وجوه پنج‌گانه‌ای که هزینه‌گذاری برای آنان در مورد بستگان لازم است: فرزند و پدر و مادر و همسر و نوکر که این همه در هر دو حال سختی و رفاه واجب و لازم است. اما وجوه سه‌گانه واجب مربوط به امور دینی، زکات واجب سالانه است و حج واجب و جهاد در هنگام ضرورت پیدا کردن آن. اما وجوه پنج‌گانه مربوط به خویشی‌ها و پیوستگی‌ها عبارت است از: هدیه دادن به بزرگ‌ترها (مثل استادان)، هدیه دادن به خویشاوندان و پذیرایی از آنان، هدیه دادن به مؤمنان و مصرف کردن مال در راه صدقه و احسان و آزاد کردن بردگان و اما وجوه چهارگانه دیگر پرداخت دین است و عاریه دادن و وام دادن و پذیرایی از مهمان که در سنت واجب است.

۱. امام رضا علیه السلام: چون آدمی خوراک سال خویش را ذخیره کند، بارش سبک می‌شود و آسایش می‌یابد.

۲. امام صادق علیه السلام: ثروتمند چون به خویشان خود برسد و به برادران خویش نیکی کند، خدا پاداش او را دوچندان خواهد داد.

۳. امام علی علیه السلام: خدا زیباست و زیبایی را دوست دارد و دوست دارد که آثار زیبایی را بر بنده خویش ببیند.

۴. امام رضا علیه السلام: چون آدمی خوراک سال خویش را ذخیره کند، بارش سبک می‌شود و آسایش می‌یابد.

زندگی راحت و آسوده در گرو میانه‌روی است؛ چنان‌که امام سجاد علیه السلام می‌فرماید: هر کس از مال و منال دنیا بیشتر داشته باشد، نیازمندی‌هایش بیشتر خواهد شد؛ زیرا در نگاهداری اموال خود به مردمان دیگر نیاز پیدا میکند و همه‌گونه وسیله از وسایل دنیوی را باید داشته باشد.

بر مبنای تئوری‌های جامعه‌شناسان، افراد با خرید و مصرف آنچه متعلق به قشرهای بالای جامعه است، فاصله خود را با آنان کاهش می‌دهند؛ درحالی‌که به بیان امام علی علیه السلام مسرف سه علامت دارد: آنچه مال او نیست، می‌خورد، آنچه مال او نیست می‌خرد و آنچه مال او نیست، می‌پوشد.

در اسلام سطح زندگی باید قابل قبول و آبرومند باشد (بخورد، بخوراند، همسر اختیار کند، وجوه شرعی پرداخت کند، حج بگذارد و مال خود را در راه خیر فردی و اجتماعی انفاق کند)؛ بنابراین سبک زندگی افراد باید تابعی از درآمد و امکانات مالی آنها باشد؛ به گونه‌ای که جلوه بیرونی و نمادین زندگی انسان با وجه غیرنمادین و درونی آن همخوانی داشته باشد؛ برای مثال کسی که درآمد پایینی دارد، باید در مصرف پوشاک نیز به نسبت درآمد خود عمل نماید.

رابطه زن و مرد در خانواده

نوع نگاه به زن و نسبت زن با مرد نقش مهمی در سبک زندگی دارد. سبک

زندگی غربی بر پایه آزادی زن از بار اطاعت از مرد است، ولی در سبک زندگی اسلامی رابطه زن با مرد تمکین می‌باشد. این رابطه نشان‌دهنده ریاست مرد و تبعیت زن است. دو آیه ذیل گواهی بر این مطلب هستند: «و برای زنان حقوقی شایسته است، همانند وظیفه‌ای که بر عهده آنهاست؛ ولی مردان را بر زنان مرتبتی است و خدا پیروزمند و حکیم است».

«مردان از آن جهت که خدا بعضی را بر بعضی برتری داده است و از آن جهت که از مال خود نفقه می‌دهند، بر زنان تسلط دارند»

علامه طباطبایی در توضیح این آیه می‌نویسد: «قیم کسی را گویند که مهم کس دیگر را انجام دهد و قوام و قیام، صیغه مبالغه آن می‌باشد. مراد از "ما فضل الله" آن فزونی و امتیازی است که بالطبع مردان بر زنان دارند. مراد از انفاق، نفقه و مهریه‌ای است که مردان به زنان می‌پردازند».

در سبک زندگی اسلامی مرد سرپرست و مسئول خانواده است و باید نیازهای مادی و معنوی خانواده را تأمین کند؛ زن نیز سرپرست و مسئول خانه و فرزندان است؛ یعنی رتق و فتق امور خانه و رسیدگی به فرزندان از وظایف اوست.

در سبک زندگی اسلامی زن موظف به اطاعت از مرد است و مرد موظف به خوش‌رفتاری و مدارا کردن با زن و احترام گذاشتن به او می‌باشد. شاخص‌های ذیل بر اساس سفارش ائمه اطهار به زن و مرد در مورد وظایفشان تعریف شده است.

۱. ولهن مثل الذی علیهن با لمعروف و للرجال علیهن درجۀ و الله عزیز حکیم (بقره: ۲۲۸).

۲. الرجال قوامون علی النساء به ما فضل الله بعضهم علی بعض و به ما انفقوا من اموالهم... (نساء: ۳۴)

۳. رسول خدا صلی الله علیه و اله فرمود: الرجل راع علی اهل بینه و هو مسئول عنهم و المرأه راعیه علی بیت بعلها و ولده و هی مسئوله عنهم

شاخص رابطه زناشویی (زن در قبال مرد)

خودآرایی برای همسر، خارج نشدن از منزل بدون رضایت شوهر، جلب رضایت شوهر در عمل به عبادات مستحبی غیرمالی و مالی، آزارنرساندن به شوهر، خوش رفتاری و خدمت به شوهر، عرضه کردن خود به شوهر، سازگاری و مدارا با شوهر، اطاعت از شوهر، توجه به فضای داخل منزل و زیباسازی آن.

شاخص رابطه زناشویی (مرد نسبت به زن)

رابطه از مرد به سوی زن، رابطه بالا به پایین و سرپرستی است.

شوهر باید خوراک، پوشاک و مسکن بانو را تهیه کند.

شوهر نباید از بار هزینه خانواده شانه خالی کند.

شوهر باید هر چهار شب یک مرتبه با بانو همبستر شود.

۱. تمکین بانو و ریاست شوهر؛

۲. پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله: وظیفه زن آن است که خود را به خوشبوترین عطرها معطر سازد، بهترین لباس هایش را بپوشد، بهترین زیورآلاتش را در بر کند و صبح و شام خود را به شوهرش عرضه نماید.

۳. امام علی علیه السلام: بدترین همسران زنی است که سازگار نباشد

۴. رسول گرامی صلی الله علیه و اله فرمود: هر زنی در خانه شوهر برای زیباسازی چشم انداز، چیزی را جابه جا کند، خداوند به او نظر رحمت اندازد و هر که مورد نظر رحمت باشد، از عذاب در امان است.

۵. علامه طباطبایی در تفسیر آیه «فان اطعتکم فلا تبغوا علیهن سبیلا» می نویسد: «با آنان که اطاعت از شما می کنند، برای اذیتشان به بهانه ای متمسک مشوید و برای این نهی، دلیل می آورد که خداوند بزرگ

و والاست؛ یعنی مقام پروردگارتان منبع و بزرگ است؛ پس نیرومندی و سختی شما، شما را به خود مغرور نکند و به سبب بزرگی و بلندی خود بر زنان ستم روا مدارید»

شوهر باید هر چهار ماه یک مرتبه با بانو آمیزش جنسی داشته باشد.

رابطه از مرد به سوی زن، رابطه بالا به پایین و سرپرستی است.

شوهر باید خوراک، پوشاک و مسکن بانو را تهیه کند.

شوهر نباید از بار هزینه خانواده شانه خالی کند.

شوهر باید هر چهار شب یک مرتبه با بانو همبستر شود.

پرهیز از آزار زن، احترام، مهربانی و مدارا با زن، خوش رفتاری با زن، غیرت‌ورزی و محافظت از عفت زن، پرهیز از غیرت نابجا در فشار قرارداد و سختگیری نابجا به زن لزوم آوردن هدیه و سوغات برای خانواده بعد از اتمام سفر، تهیه نیاز مصرفی زن و خدمت به او.

۱. پیامبر اکرم صلی الله علیه و اله فرمود: هر کس به زنی آزار برساند، تا آن زن (با بخشیدن مهریه‌اش) جان خود را از او بخرد، خدا برای آن مرد به کیفری کمتر از آتش رضایت نداده است؛ چراکه خدای متعال برای زن همان گونه به خشم می‌آید که به دلیل یتیم

۲. امام سجاد علیه السلام: حق زن این است که بدانی خداوند عزوجل او را مایه آرامش و انس تو قرار داده و این نعمتی از جانب اوست؛ پس

احترامش کن و با او مدارا نما. هرچند حق تو بر او واجب تر است، این حق اوست که با او مهربان باشی

۳. امام علی علیه السلام: با همسرت خوش رفتار باش تا زندگی ات باصفا گردد. سعد بن معاذ از صحابه پیامبر بود که پیامبر با پای برهنه و بدون عبا به تشییع او پرداخت و خود سنگ بر قبر او نهاد؛ ولی خبر از فشرده شدن سعد در گور داد و دلیل آن را بداخلاقی او با خانواده بیان نمود.

۴. امام علی علیه السلام: زنان را در پرده حجاب و عفاف نگاه دار تا نامحرمان را ننگرند؛ زیرا هرچه آنان محجوب تر و پوشیده تر باشند، عفتشان بهتر محفوظ می ماند و این نکته را در نظر داشته باش که بیرون رفتن آنان، فسادش بیشتر از این نیست که تو افرادی را که مورد اطمینان نیستند، به منزل ببری

۵. امام علی علیه السلام: از غیرت نابجا بپرهیز؛ چراکه این کار، درستکار را به نادرستی و پاکدامن را به بدگمانی خواهد کشاند.

۶. امام صادق علیه السلام: هر گاه مردی به سفر رود، هنگامی که نزد خانواده اش می آید، باید (به اندازه ای که توانایی دارد) هدیه و چیز تازه و مطبوعی برای آنها بیاورد.

۷. امام سجاد علیه السلام: وارد شدن به بازار و خرید یک درهم گوشت برای عائله که آن را هوس کرده‌اند، برای من محبوب‌تر از آزاد کردن بنده است (حسین انصاریان؛ نظام خانواده در اسلام؛ عابده بتول جعفری؛ «وظایف زوجین نسبت به یکدیگر»)

مدیریت ارتباطات اجتماعی

نظام اجتماعی در اسلام بر پایه خانواده بنا شده است. گروه مهمی از کسانی که فرد باید با آنها در پیوند باشد، خویشاوندان‌اند که بر حسب نزدیکی، اولویت می‌یابند. گروه مهم دیگری که فرد با آنان در ارتباط است، دوستان‌اند که انتخاب آنها ارادی است.

همسایگان گروه دیگری هستند که مؤمن موظف به ارتباط با آنان می‌باشد؛ بعد از این سه بخش که انسان در برابر آنها وظایف خاصی دارد، مردم یا افرادی قرار دارند که انسان با آنها برخورد و آشنایی دارد.

شاخص ارتباطات خویشاوندی

مسلمان باید پیوند خود را از راه‌های زیر با خویشاوندان حفظ نماید:

ترک آزار خویشاوندان، سلام و تکریم، اطعام (حتی به جرعه‌ای آب)؛ عیادت از بیمار، شرکت در مراسم عزا، زیارت و دیدار، هدیه‌دادن، تأمین نیازهای آنان بیش از غیرخویشاوندان. در صورت ستم‌شدن به او و قطع رابطه باید پیوند را برقرار و حفظ نماید؛ برای دیدار آنها برود، حتی اگر یک سال

شاخص رابطه با خانواده

با آنها غذا بخورد؛ نیازهای آنها را برآورده کند؛ هر خیر و نیکی را از خانواده آغاز کند.

شاخص رابطه با مردم

برگرداندن امانت، ادای شهادت به حق، عیادت از بیمارانشان، تشییع جنازه مردگان، سازگاری با مردم، سلام کردن، دعاکردن هنگام عطسه، قبول دعوت.

رابطه با همسایگان

نیکی کردن به همسایه، صبر بر آزار همسایه. احترام گذاشتن به همسایه (مانند احترام به مادر واجب است) دوستان قابل تقسیم به دو دسته‌اند: ۱. دوستان مورد اعتماد و ۲. دوستان خوش مشرب که انسان در کنارشان تنها لذت می‌برد، ولی نباید به آنان اعتماد کند.

- کارکردهای ارتباط با دوستان عبارت است از: همنشینی و گفتگو، تفریح و آسایش، احیای امر دین، کمک مالی و جانی.