

# اصول و عناصر سبک زندگی اسلامی



# اصل توحید و وحدت



توحید عامل وحدت بخش به ابعاد زندگی انسان و ایجاد کننده روح واحد برای جامعه و درست در مقابل دیدگاه او مانستی است که منجر به تنهایی انسان و ناهماهنگی میان اجزای زندگی و پاره پاره شدن روح جامعه می شود. توحید پایه دین اسلام و شالوده اساسی آن است.

در منطق این دین پذیرش وحدانیت صرف و مطلق برای خداوند و یکی دانستن خدا، تنها یک مفهوم انتزاعی نیست؛ بلکه کاملاً قابلیت جاری شدن در زندگی عملی انسان و شکل دهی به سبک زندگی او را دارد.



قرآن کریم این اصل مهم را در آیات زیادی به عنوان پیام جاودان الهی  
گوشزد میکند:

بگو ای اهل کتاب، بیاید در یک کلمه اتحاد و اتفاق داشته باشیم و آن  
این است که جز خدا را نپرستیم و برای او شریکی قایل نشویم و و برخی از ما  
برخی دیگر را اربابی جز او اتخاذ نکنیم. اگر اهل کتاب این پیشنهاد را  
نپذیرفتند، شما بگوید که ما تسلیم خداییم؛ جز او را نمی پرستیم و جز از او پیروی  
نمی کنیم.

آل عمران ۶۴



توحید به این معناست که انسان معتقد باشد به اینکه خدای تعالی رب همه  
اشیای عالم است و غیر از او در همه عالم ربی وجود ندارد و اینکه انسان به تمام  
معنای کلمه تسلیم او شود و حق ربوبیت او را ادا کند و دلش جز برای او  
خاشع نگشته، بدنش جز در برابر او خضوع نکند؛ یعنی خضوع و خشوعش تنها در  
برابر او - جل جلاله - باشد.



# جنبه های گوناگون این اصل



## الف) وحدت قلمرو زندگی انسان

توحید باعث ایجاد وحدت میان جنبه های مختلف زندگی انسان می شود. انسان ترکیبی از روح و جسم، ذهن و واقعیت و اندیشه و عمل است. این دو بخش باید همسو حرکت کنند تا انسان مانند عقربه ای نباشد که در طیف مغناطیسی شیء خارجی قرار گرفته و دچار نوسان و سرگشتگی شده است. توحید هماهنگ کننده ابعاد مختلف زندگی انسان است.



❧ تاکیدهای اسلام بر رعایت بهداشت، توصیه های آن در مورد خوراک پوشاک، پرداختن به تفریح، عبادت، تفکر و... برای پرورش هماهنگ روح و جسم است؛ چراکه جسم به مثابه گهواره ای است که روح در آن آرامش یافته است.

❧ . زندگی مادی انسان مؤمن برای او حجاب نیست؛ زیرا مطابق آیه «به هر سوی روی کنید، آنجا روی خداست.» بقره ۱۱۵، آدمی نباید جز خدا هیچ ببیند.

# ب) هماهنگی و همگامی انسان با طبیعت



در سبک زندگی اسلامی انسان باید مطابق مسیری که در عالم برای او قرار داده شده است، یعنی بر اساس طبیعت و فطرت حرکت کند. آفرینش انسان دارای قوانینی است که اگر مطابق آن عمل شود، آهنگ موزون هستی شکل می گیرد و نظم دلنشین جهان پدید می آید؛ برای نمونه مطابق طبیعت، زن موجودی زایا آفریده شده است که کمال او در مادر شدن و پرورش و تربیت انسان های دیگر است. یک زن می تواند به انتخاب خود در این راه قدم بردارد یا بر خلاف طبیعت خود عمل کند.

آنچه در سبک زندگی اسلامی بر آن تأکید شده، همراه شدن با آهنگ هستی است.

# ج) یکسان بودن انسان ها در رابطه با خدا



همه در برابر خدا یکسان اند و هیچ کس با او خویشاوندی ندارد. هر گونه تمایزی فقط ناشی از تقوا و عمل شخص است؛

این مسئله تأثیر مهمی در معاشرت ها و ارتباطات انسانی می گذارد.

توصیه های اکید در نحوه برخورد با انسان های فقیر و غنی و رعایت احترام و ادب برابر در رویارویی با این دو قشر و همچنین اصل اعتدال و میانه روی در معیشت و توجه به حقوق دیگران، همه به یکسان بودن انسان ها در برابر خداوند باز می گردد.





❧ جنبه های دیگری از توحید نیز وجود دارد؛ مانند وحدت در آفرینش جوهر انسانی، امکان یکسان رشد و بقا برای همه، آزادگی از قید اسارت و عبودیت غیر خدا، تکریم انسان و ارزش دادن به او، حق برابر انسان ها در برابر خدا. بر پایه این اصل که اساس دین است، همه چیز باید در دایره توحید صورت پذیرد و هر چه خارج از این دایره باشد، بی ارزش است؛ هنر و علم نیز از این قاعده مستثنا نیستند.

# اصل هماهنگی با فطرت و طبیعت



فطرت و طبیعت، هر دو از قوای روح انسان اند.

فطرت سرشت و ساختار تکوینی و خلقتی روح انسان است که زمینه رشد و هدایت را در او فراهم می‌کند؛ به عبارت دیگر فطرت عبارت است از نوعی هدایت تکوینی انسان در دو قلمرو شناخت و احساس.

این هدایت‌های فطری در قلمرو شناخت و احساس در این جهت که تکوینی بوده، اکتسابی و آموزشی نیستند با هدایت‌های حسی و طبیعی که در موجودات بی‌جان یافت می‌شود و با هدایت‌های غریزی که در جانداران، به ویژه انواع حیوانی، وجود دارد یکسان اند و در عین حال دارای ویژگی‌هایی هستند که آنها را از هدایت طبیعی و غریزی ممتاز می‌سازد.





فطرت منشأ حرکت و تکاپوی دائمی انسان به سوی کمال است گرایش های فطری ناآگاهانه هستند و شکوفایی استعدادهای فطری مشروط به برطرف کردن موانع آنها و قرار گرفتن در جهت اصلی کمال است. انسانی که به دنیا می آید، حیوانی است که درونش استعداد انسان شدن را دارد؛ بنابراین گرایش های فطری قابل تربیت و پرورش اند. شکوفایی این گرایش ها نیاز به مجاهده دارد. انسان همانند دانه ای است که برای رسیدن به کمال و سعادتش باید مسیری را بگذراند. دانه باید زیر خاک در ذات خود سیر کند، از پوسته خود جدا شود، ریشه و ساقه کند و از ساقه شاخه و سپس گل و میوه - که نهایت کمال اوست بدهد. تمام اینها در ذات دانه است؛ اما اگر دانه این مسیر را طی نکند، هرگز نمی تواند این استعدادها را ظهور دهد. میوه ما جانشینی خداوند است. انسان باید در مسیر خود غایت را در نظر بگیرد. غایت استعدادهای فطری لقاءالله است.



سبک زندگی ای که اسلام ارائه می کند، موافق میل و طبیعت انسان طبیعی و به تعبیر علامه طباطبایی «انسان فطری» است.

انسان طبیعی انسانی است که فطرت خدادادی داشته، شعور و اراده او پاک باشد.

بر اساس منطق و ادبیات قرآنی، انسان باید در زندگی خود روشی را پی گیرد که از نظام آفرینش خلقت و فطرت پاک و الهی او سرچشمه می گیرد نه روشی که خوشایند امیالش باشد.

مثال تفاوت زن و مرد



# رعایت حق خدا



در سبک زندگی ای که اسلام ارائه می کند، این پیش فرض وجود دارد که خداوند بر آدمی حقی دارد و از همین روست که او در برابر خداوند مکلف است این مسئله وجه تمایز دیگر سبک زندگی اسلامی از سبک زندگی غربی است که هدر آن تنها حق خود شخص اهمیت دارد.

اصلی ترین و بزرگترین حقی که زندگی انسان بر اساس آن شکل می گیرد و نمود می یابد، **حق الله** است و سایر حقوق از آن منشعب می شود



حق الناس (حقوق انسانها در برابر همدیگر) نیز از جمله حقوق خداوند محسوب می‌شود؛ چنان که روایت شده است: «هر کس به فرد مؤمنی بی‌اعتنائی و بی‌حرمتی کند، در حقیقت به ما (ائمه اطهار) بی‌اعتنا بوده و حرمت و حق خدا را ضایع کرده است»

نکته مهم دیگر این است که این حقوق دارای سلسله مراتبی هستند که در نوع زندگی انسان اثر می‌گذارند؛ برای مثال پدر و مادر در والاترین مرتبه قرار دارند و پس از آنها ارحام، همسایگان و ... ؛ پس سبک زندگی ما بر اساس حقوقی که در برابر یکدیگر داریم، سازماندهی می‌شود.

# رعایت اعتدال و میانه روی



اعتدال از واژه «عدل» به مفهوم «وضع گل شیء فی موضعه: هر چیزی در جای خود نهادن» است.

در مباحث اجتماعی اسلام بر هیچ اصلی به اندازه عدالت تأکید نشده است.

پیامبر اکرم (ص) می فرماید: «آسمان ها و زمین بر اساس عدل استوارند».

در جهان هستی هر چیزی در جای خود قرار دارد. جهان هستی در پرتو عدالت، اعتدال و تعادل نیروها شکل گرفته و این انسان است که اختیار دارد با قرار گرفتن در مسیر اعتدال هماهنگ با آن حرکت کند یا موازنه را بر هم بزند که در این صورت عواقب این مسئله گریبان گیر خود او خواهد شد.



رسول اکرم (ص) فرمودند:

«آگاه باشید، من هم نماز می خوانم و هم می خوابم و استراحت می کنم؛  
هم روزه می گیرم و هم به هنگام افطار می کنم و غذا می خورم و هم می  
خندم و هم گریه می کنم؛ پس هر کس از سنت و روش من سرپیچی  
کند، از من نیست.»





اهل بیت نماد، اسوه و معیار اعتدال هستند.

امام علی (ع) می فرماید:

«ما پشتوانه، تکیه گاه و سمبل عدالت هستیم که هر کس عقب افتاده است، باید بکوشد به ما برسد و هر کس جلو رفته است، باید برگردد».

افراط و تفریط نکردن در بهره وری از نعمت ها شکل دیگری از اعتدال است

# اعتدال در تکالیف



«خداوند هیچ کس را جز به اندازه توانایی اش تکلیف نمی کند».

و «خدا نمی خواهد بر شما تنگ بگیرد».

«ای مؤمنان، لذایذی را خدا برای شما حلال ساخته است، حرام مکنید و ستم نکنید که خدا ستمکاران را دوست ندارد و از آنچه خدا به شما حلال و پاکیزه روزی داده است، بخورید و از خدایی که شما به وی ایمان آوردید، بترسید».

اصل اعتدال حتی بر جنبه هایی از زندگی انسان چون عبادت کردن، انفاق و صدقه نیز حاکم است.



میان‌ه روی امری فطری است؛ یعنی فطرت آدمی آن را می‌پذیرد و خواهان آن است. دین نیز امری فطری است؛ پس میان‌ه روی بنا بر طبیعت خود امری دینی است.



معتدل و میان‌ه رو بودن اصلی است که بر تعلیمات و برنامه‌های اسلام حکم فرماست؛ از مبانی اعتقادی و عبادی گرفته تا رعایت اعتدال در اخلاق و رفتار و بالآخره اعتدال در همه برنامه‌های اجتماعی، اقتصاد فرهنگی و سیاسی و ... و همه اینها مقدمه و وسیله رسیدن به مرتبه‌ای والاتر یعنی استقرار عدالت در سراسر وجود انسان است.

# حفظ عزت



به طور مسلم خداوند میان انسان و سایر موجودات تمایز قایل شده و انسان را نسبت به سایر مخلوق ها بیشتر تکریم فرموده است.

مسجود فرشتگان بودن،  
جانشینی خداوند،  
امانتداری خداوند،  
دارای علم ویژه خداوند،  
مثل اعلاّی خداوند  
تسخیرکننده موجودات جهان آفرینش،  
اشرف مخلوقات  
برخوردار از روح خدایی،  
دارای اراده و اختیار و  
ارزش ویژه حیات و زندگی انسان  
از مواردی است که قرآن به آن اشاره نموده است.



✘ مؤمن حق ندارد، به عزت خود و دیگران صدمه وارد کند

✘ زندگی اسلامی بر پایه ادب است.

بر اساس آدابی که خداوند تعیین کرده است، عزت انسان در دنیا و آخرت تامین می گردد.

اسلام به مؤمن عزتی بخشیده است که او در قبال آن مسئول است. عزت مؤمن وابسته به عزت خدا و رسول اوست. مؤمن موظف است عزت خود را حفظ کند.

✘ بخشی از این عزت در ارتباط با بدن اوست. تمام اجزا و جوارح انسان حقوقی دارند که باید ادا شود. بخشی از حقوق حفظ سلامتی و آراستگی است

✘ بخش دیگری از عزت مربوط به اعمال و رفتار فرد است.

# عواملی که عزت مؤمن را در اجتماع رقم می زنند، عبارت اند از:



راستی، آزار نرساندن به مردم، بردباری، رها کردن  
قیل و قال، اطاعت از خدا و اولیای او، تقوا، چشم  
نداشتن به دست مردم و درخواست نکردن.  
انصاف، گذشت، افتادگی، شکسته نفسی، ممانعت  
طبع، توکل، فرو خوردن خشم، شکیبایی، قناعت و  
رفتار کردن به گونه ای که عذرخواهی نیاز نباشد،  
دوری از تکلف.

# دوری از تکلف



تکلف به معنای رنجی بر خود نهادن یا کاری را بدون فرمان کسی به خود گرفتن است. بر این اساس به شخص دارای وسواس متکلف گفته می شود؛ چون بر خود سخت می گیرد، بدون آنکه فرمانی از سوی خدا و پیامبر داشته باشد. انسان گاهی خود را به سختی می اندازد و اعمالی را انجام می دهد که نه در آن رضای خداست و نه رغبت و علاقه شخصی؛ زحمتی است بیهوده که آثاری به دنبال ندارد.

نتیجه تکلف حقارت و ذلت و افتادن به سختی است. تکلف در احادیث عملی دانسته شده که عزت مؤمن را خدشه دار می کند و ذلت او را در پی دارد.





بخش مهمی از رفتار تکلف آمیز مربوط به روابط انسانی و مهمانی دادن ها و رد و بدل کردن هدیه است.

در سبک زندگی اسلامی انسان به زندگی گوارا که راحت جسم و روح است، توصیه شده است. چشم و همچشمی ها و مصرف زدگی و تجملات، آسایش را از انسان گرفته و زندگی پرزحمتی را برای او به ارمغان آورده است.

تکلف مخالف فطرت انسانی است. اگر انسان با خود تأمل کند و تکلفات را از زندگی حذف نماید، به زندگی راحت و بدون دردسر دست می یابد.

" تکلف انسان را از قناعت و افتادگی دور کرده، به سمت بخل و خودپرستی پیش می برد. انسان متکلف از اجتماع فاصله می گیرد چون درگیر زحمت و رنج می شود و از سوی دیگر دوستانش را از دست می دهد؛ چون دیگران در کنار او به زحمت می افتند و مجبور به جبران تکلف می شوند.



جدول ۱-۳: تفاوت سبک زندگی اسلامی و غربی بر اساس مبانی و اصول

مبانی و اصول زندگی غربی	مبانی و اصول سبک زندگی اسلامی
اصالت لذت (شهوت، قدرت، ثروت)	اصالت دادن به توحید
ناهماهنگی با فطرت و طبیعت	هماهنگی با فطرت و طبیعت انسان
حق خود	حق خدا
افراط، تفریط (لذت جویی بی حد، ثروت جویی بی حد)	رعایت اعتدال و میانه روی
-	اصالت دادن به عزت انسانی