

## مفهوم سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن کریم<sup>۱</sup>

### چکیده

هر مؤلفه رفتاری، برای تجلی در زندگی، نیازمند شناخت و کسب معرفت است. این مقاله به بررسی و شناخت ۸ مؤلفه رفتاری که قرآن کریم برای سبک زندگی اسلامی معرفی کرده است پرداخته؛ و اهمیت و جایگاه آن ها را در سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن بررسی کرده است و در برخی موارد، راهکار های قرآنی برای کسب این امور را مطرح کرده است، تا ترسیم کننده الگویی عملی برای طالبان راه حق و سعادت باشد.

پژوهش حاضر به روش تحلیلی- توصیفی انجام شده و جمع آوری مطالب به روش کتابخانه ای می باشد.

**واژگان کلیدی:** سبک زندگی، توکل، شکرگزاری، کرامت، صداقت، عدالت، گذشت، تواضع.

### مقدمه

زندگی، دریای پر تلاطم و موجی است که هر لحظه خطر غرق شدن در آن، انسان را تهدید می کند، اما هر فرد ناچار به گذر از آن است، پس ناگزیر است برای غرق نشدن و رسیدن به ساحل نجات و کامیابی، راه صحیح زندگی را بیاموزد.

مفهوم سبک زندگی، عنوانی شناخته شده در میان علوم انسانی است که از زاویه های متعدد به آن نگاه می شود و در ابعاد گوناگون، مورد مطالعه قرار می گیرد. روان شناسان و جامعه شناسان، هر یک با تکیه بر علوم که از تلاش های محققان و تجربیات آنها ناشی شده است، به ارائه سبکی برای عبور از مسیر پر پیچ و خم زندگی و رسیدن به موفقیت و کامیابی پرداخته اند؛ اما تمام این برنامه ها، دارای کاستی ها و نقصان های است که در اثر گذر زمان متوجه آن شده و در صدد رفع آن بر می آیند.

این در حالی است که خداوند متعال که خالق انسان هاست، برنامه هدایت و کامیابی انسان ها را در کتابی جمع آوری کرده و از طریق پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) به مردم رسانده است و پس از ایشان، ائمه اطهار (علیهم السلام) را به عنوان مفسران قرآن، معرفی کرده است؛ و قرآن و اهل بیت (علیهم السلام) را دو حجت برای مردم قرار داده که تمسک جستن به این دو

---

<sup>۱</sup> غضنفری، علی، دکترای علوم قرآنی

حجت، راه نجات و سعادت بشریت است. پس برای روشن شدن مفهوم سبک زندگی اسلامی، باید به قرآن مراجعه کرده و این مفهوم را در میان مؤلفه‌هایی که قرآن برای یک زندگی سالم معرفی کرده است، جستجو کرد.

این مقاله در نظر دارد تا از طریق بررسی تعدادی از مؤلفه‌هایی که قرآن کریم به عنوان مؤلفه‌های مؤثر در سبک زندگی اسلامی معرفی کرده است، اشاره کند تا به مفهوم سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن دست یابد؛ بلکه با الگوگیری از آن‌ها و عملی ساختن در زندگی، به مدینه فاضله‌ای که قرآن کریم معرفی می‌کند، دست یابیم.

### **مفهوم شناسی سبک زندگی**

برای واژه سبک زندگی می‌توان یک معنای لغوی در نظر گرفت و یا آن را در قالب اصطلاحات مربوط به علوم انسانی لحاظ کرد. سبک زندگی در لغت به معنی شیوه زندگی کردن است؛ در نتیجه بر اساس مفهومی عام که مستند به لغت و عرف عام است، این واژه تقریباً شامل همه مسائل زندگی انسان می‌شود.

سبک زندگی در اصطلاح به معنای نظام‌واره و سیستم خاص زندگی است که به یک فرد (یا خانواده یا جامعه) با هویت خاص اختصاص دارد. این نظام‌واره، هندسه کلی رفتار بیرونی و جوارحی است و افراد (یا خانواده‌ها و جوامع) را از هم متمایز می‌سازد. سبک زندگی را می‌توان مجموعه‌ای کم و بیش جامع و منسجم از عملکردهای روزمره یک فرد دانست که نه فقط نیازهای جاری او را برآورده می‌سازد بلکه روایت خاصی را که وی برای هویت شخصی خویش بر می‌گزیند، در برابر دیگران مجسم می‌سازد. سبک زندگی در حوزه مطالعات فرهنگی، به مجموعه رفتارها و الگوهای کنشی هر فرد که معطوف به ابعاد هنجاری و معنایی زندگی اجتماعی باشد اطلاق می‌شود و نشان‌دهنده کم و کیف نظام باورها و کنش‌های فرد می‌باشد؛ به عبارتی سبک زندگی دلالت بر ماهیت و محتوای خاص تعاملات و کنش‌های اشخاص در هر جامعه دارد و مبین اغراض، نیت، معانی و تفاسیر فرد در جریان عمل روزمره و زندگی روزانه می‌باشد. (کاویانی، ۱۳۹۱، ص ۳۵).

### **سبک زندگی از دیدگاه اسلام**

مفهوم سبک زندگی از دیدگاه اسلام به معنی شیوه‌ها و روش‌ها و پشتوانه‌های رفتاری افراد در زندگی است. در سبک زندگی از دیدگاه روان‌شناسان و جامعه‌شناسان و... فقط به رفتار مردم نگاه می‌شود و به شناخت‌هایی که پشتوانه آن رفتارهاست کاری ندارد؛ اما در سبک زندگی اسلامی، رفتارها متکی به نیت است و هر رفتاری نیازمند پشتوانه اعتقادی می‌باشد؛ حتی رفتاری مثل نماز هم اگر اعتقاد به خدا و معاد را به عنوان پشتوانه خود نداشته باشد، رفتار اسلامی محسوب نمی‌شود (کاویانی، ۱۳۹۱، ص ۳۴).

## سبک زندگی از منظر قرآن

قرآن کریم مؤلفه های مختلفی را برای داشتن سبک زندگی اسلامی معرفی می کند؛ که اگر این مؤلفه ها در زندگی به یک اصل و روش تبدیل شوند، سعادت را به دنبال خواهد داشت. برخی از این مؤلفه ها که در قرآن به آنها اشاره شده و در این مقاله بررسی خواهد شد عبارتند از:

توکل بر خدا، شکرگزاری، کرامت انسانی، صداقت، عدالت محوری، عفو و گذشت، تواضع و فروتنی، ارتباط مؤثر

در ادامه به بررسی مفهوم هر یک از این مؤلفه پرداخته شده و جایگاه و اثر آن در زندگی، از منظر قرآن بررسی می گردد.

### ۱- توکل بر خدا

#### ۱-۱ مفهوم شناسی توکل

توکل در لغت از ریشه (وکل) به معنای اعتماد است (ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۱، ص ۷۳۴). کلمه (توکیل) از این ریشه به این معناست که انسان به غیر خود اعتماد کند و دیگری را نایب خدا قرار دهد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۸۸۲). توکل در اصطلاح یعنی انسان همیشه به آنچه مقتضی حق است عمل کند و در این راه به خدا اعتماد کند؛ چرا که خداوند حامی و پشتیبان کسانی است که حامی و پشتیبان حق باشند (مطهری، بی تا، بیست گفتار، ص ۱۳۷). ریشه (وکل) و مشتقاتش ۷۰ بار در قرآن به صورت اسمی و فعلی به کار رفته است.

#### ۱-۲ نشانه های توکل بر خدا در قرآن

توکل از پایه های ایمان است که بدون آن ایمان کامل نمی شود. فرد متوکل، خدا را مؤثر حقیقی در هر موقعیتی می داند؛ از این رو برخی از عالمان اخلاق، توحید و توکل را در کنار هم مطرح کرده اند (فیض کاشانی، بی تا، ج ۷، ص ۳۷۷)؛ قرآن کریم در آیات مختلف، نشانه ها یی برای توکل معرفی کرده است؛ از جمله:

- اسناد امور به خدا: یعنی معتقد باشیم که ولایت و اختیار امور ما تنها و تنها بدست خداست و ما به او ایمان داریم، و لازمه این ایمان آن است که بر او توکل کرده امر خود را به او واگذار کنیم (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۹، ص ۴۱۱)؛ همان گونه که در قرآن به این امر سفارش شده است «وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (التوبة: ۵۱).
- اسناد رزق و روزی به خدا: فرد متوکل، آنچه در اختیار دارد را از جانب خداوند می داند و معتقد است که روزی او تضمین شده است؛ قرآن کریم در این باره می فرماید: «وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا...» (و هیچ زنده متحرکی در این زمین (از حیوان و جن و انس) نیست مگر آنکه روزی او بر عهده خداست...) (هود: ۶)

• اسناد سود و زیان به خدا: در بینش فرد متوکل، سود و زیان از جانب خداست؛ همان گونه که می فرماید: «قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (بگو: «جز آنچه خدا برای ما مقرر داشته هرگز به ما نمی رسد. او سرپرست ماست، و مؤمنان باید تنها بر خدا توکل کنند.») (التوبة: ۵۱)

بنا بر این، اگر خداوند حسنه را روزی ما کرد، متنی بر ما نهاده و اگر مصیبت را اختیار کرد، مشیت و اختیارش بدان تعلق گرفته و ملامت و سرزنشی بر ما نیست، و خود ما هم هیچ ناراحت و اندوهگین نمی شویم (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۹، ص ۴۱۱).

از دیدگاه قرآن برای رسیدن به توکل، اموری لازم است که از جمله آنها می توان به ایمان به خدا اشاره کرد. قرآن مجید در ۷ آیه رابطه ایمان و توکل را با جمله «وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» مشخص کرده است (آل عمران: ۱۲۲؛ آل عمران: ۱۶۰؛ المائدة: ۱۱؛ التوبة: ۵۱؛ ابراهیم: ۱۱؛ ابراهیم: ۱۲؛ المجادلة: ۱۰)

### ۱-۳ آثار توکل در سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن

قرآن کریم، آثار متعددی را برای شخص متوکل بر می شمارد از جمله:

۱) جلب محبت خدا: خداوند در قرآن مجید می فرماید: «...قَالُوا حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ» (...گفتند: خدا ما را کافی است و او خوب و کیلی است.) (آل عمران: ۱۷۳)

اکتفای آنها به خدا، به حسب ایمان است نه به حسب اسباب خارجی، که سنت الهیه آن را جاری ساخته، و کلمه (وکیل) به معنای کسی است که امر انسان را به نیابت از انسان تدبیر می کند.

و به همین جهت در آیه بعد می فرماید: «فَأَنْقَلَبُوا بِنِعْمَةِ رَبِّهِمْ إِلَى اللَّهِ وَ فَضَّلَ لِمِمْسَسِهِمْ سُوءٌ...»، تا تصدیق وعده خدای تعالی باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۱۰۱). گفته اند: حد اقل چیزی که خدا برای ضرورت بنده می دهد نعمت است و اضافه بر آن هر چه عنایت کند فضل او می باشد (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۴، ص ۳۴۹).

۲) تسلط بر شیطان: خداوند در قرآن مجید می فرماید: راه نفوذ شیطان بر کسی که بر خدا توکل می کند بسته است (النحل: ۹۹). بنابراین، ایمان و توکل، دو ملاک صدق عبودیت اند، که ادعای عبودیت با نداشتن آن دو، ادعایی کاذب است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، ص ۴۹۵).

۳) کفایت امور و بهره مندی از امداد های غیبی: خداوند در قرآن مجید به کسانی که بر او توکل کنند، وعده نجات داده و کفایت امور آنان را بر عهده گرفته است «وَ مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (الطلاق: ۳).

همچنین خداوند به متوکلان، وعده قطعی داده که مشکلاتشان را حل کند و آنها را از امداد های خود بهره مند سازد «إِنَّ اللَّهَ بِأَلْعِ أَمْرِهِ» (الطلاق: ۳).

ممکن است این سؤال پیش بیاید که چرا گاهی با این که توکل بر خدا داریم، به نتیجه دلخواه نمی‌رسیم؟ خداوند در پاسخ فرموده است: «قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا» (الطلاق: ۳)؛ یعنی شما از مصالح امور آگاه نیستید و هر چیزی حسابی دارد. پس هیچ چیز نیست مگر آنکه قدری معین و حدی محدود دارد، و خدای سبحان موجودی است که هیچ حدی او را تحدید نمی‌کند، و هیچ چیزی به او احاطه نمی‌یابد، و او خودش محیط به هر چیز است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۵۲۷).

## ۲- شکرگزاری

### ۱-۲ مفهوم شناسی شکر

فرهنگ تقدیر و تشکر و روحیه سپاسگزاری، یکی از تعالیم دینی در راستای سبک زندگی اسلامی است، و به میزانی که در میان مردم رواج یابد، به توسعه خیرات و تداوم نیکوکاری و احسان در جامعه کمک خواهد کرد. شکر در لغت به معنای تصور نعمت در ذهن و اظهار آن در گفتار و کردار است. نقطه مقابل شکر، کفران و ناسپاسی است. کفر در اصل به معنای پوشانیدن چیزی است و شخص ناسپاس در عمل خود، ارزش نعمت را می‌پوشاند (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۴۶۱). شکر نعمت در اصطلاح به این معناست که بندگان، نعمت را در همان راهی مصرف کنند که آن نعمت برای آن آفریده شده است (حقی بروسوی، بی تا، ج ۱، ص ۱۳۶). ریشه (شکر) ۷۵ بار در قرآن به صورت اسمی و فعلی به کار رفته است.

### ۲-۲ مراتب شکرگزاری

شکر و سپاس در برابر خداوند، در ۳ مرتبه انجام می‌پذیرد: (فضل الله، ۱۴۱۹، ج ۳، ص ۶۴)

۱. شکر قلبی: بنده نعمت‌ها را از جانب خدا بداند و همواره در برابر بزرگی او اظهار کوچکی نماید.

۲. شکر زبانی: ستایش و ثنا گویی نعمت‌دهنده که یکی از مصادیق آن باز گویی نعمت است.

۳. شکر عملی: یعنی اعضا و جوارح انسان از نعمت‌های خداوند، در جهت اطاعت از حق استفاده کنند.

خداوند در قرآن کریم شکرگزاران واقعی را کم می‌داند و می‌فرماید: «قَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشَّكُورُ» (سبأ: ۱۳)

### ۳-۲ مواضع شکرگزاری در سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن

• قدر شناسی از خدا: نخستین مرتبه قدر شناسی، شکر خداست. قرآن مجید پس از ذکر نعمت‌ها بی‌همچون چشم و

گوش و دل که مهم‌ترین ابزار معرفتی هستند می‌فرماید: «وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَرَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (النحل: ۷۸)

البته از آنجا که نعمت‌ها ی الهی قابل شمارش نیست «وَإِنْ تَعُدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا» (النحل: ۱۳)، پس سپاس از خدا به صورت کامل امکان پذیر نمی باشد.

• قدر شناسی از نعمت پیامبران و امامان: یکی از نعمت‌ها ی بزرگ بشریت، وجود پیامبران و امامان است. قرآن کریم در آیه ۲۰ سوره مائده، نعمت وجود پیامبر در میان بنی اسرائیل را گوشزد می کند و از آنها می خواهد که این نعمت را فراموش نکنند.

• قدر شناسی از والدین: یکی از جلوه‌ها ی قدر شناسی از والدین، دعا و طلب مغفرت و رحمت برای آنهاست. قرآن مجید، این کار را از وظایف فرزندان معرفی می کند و می فرماید: «وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلْمِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَانِي صَغِيرًا» (الإسراء: ۲۴)

• قدر شناسی از دیگران: یکی از جلوه‌ها ی نعمت الهی، نعمت‌ها یی است که از مردم به ما می رسد؛ مثل معلمان که افراد را از وادی جهل و ضلالت به هدایت و علم می رسانند.

قرآن مجید به صراحت درباره نتیجه شکرگزاری می فرماید: «وَ إِذِ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ» (إبراهیم: ۷)

### ۳- کرامت انسانی

#### ۳-۱ مفهوم شناسی کرامت

به نظر بسیاری از پژوهشگران، ریشه و زیر بنای اخلاق اسلامی، همان کرامت و عزت نفس است. پرورش کرامت در افراد اجتماع، روابط انسان‌ها را تنظیم کرده و راه صحیح زندگی کردن را هموار می سازد. کرامت در لغت به معنی سخاوت، شرافت، نفاست و عزت است. کرامت ضد لثامت است پس کریم به معنی سخی می باشد (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۶، ص ۱۰۳). کرامت در اصطلاح به معنای پرداختن به اهداف متعالی و دوری از پستی‌ها و اهداف دون است (مطهری، بی تا، فلسفه اخلاق، ص ۱۴۷). ریشه (کرم) و مشتقاتش ۴۷ بار در قرآن به کار رفته است.

#### ۳-۲ اقسام کرامت در قرآن

کرامت از دیدگاه قرآن، ۲ گونه است: ۱- کرامت ذاتی ؛ ۲- کرامت اکتسابی.

تمام انسان‌ها از کرامت طبیعی و ذاتی بر خوردارند؛ قرآن کریم در این باره می فرماید: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ...» (الإسراء: ۷۰) اما کرامت انسانی، اکتسابی است و دارای رتبه و درجه می باشد؛ چرا که همت و تلاش افراد در راه کسب کرامت یکسان نیست؛ قرآن کریم در این باره می فرماید: «...إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ...» (الحجرات: ۱۳).

### ۳-۳ راه های کسب کرامت در سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن

کرامت اکتسابی، محصول تلاش و همت انسان است؛ از جمله راه های کسب این نوع کرامت، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- درخواست از خداوند: کرامت را باید از کسی خواست که خود کریم است «... قَالَ هَذَا مِنْ فَضْلِ رَبِّي...» (النمل: ۴۰)
- تمسک به قرآن: یکی از صفات قرآن، کریم بودن است «إِنَّهُ لَقُرْآنٌ كَرِيمٌ» (الواقعه: ۷۷)؛ طبق فرموده قرآن کریم، این کتاب با کرامت می تواند پیروانش را از ظلمت خارج کرده به سمت نور هدایت کند «كِتَابٌ أَنْزَلْنَاهُ إِلَيْكَ لِتُخْرِجَ النَّاسَ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِ رَبِّهِمْ إِلَى صِرَاطٍ الْعَزِيزِ الْحَمِيدِ» (الابراهيم: ۱)
- تقوا: قرآن کریم یکی از راه های کسب کرامت را با تقوا بودن معرفی می کند «...إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ...» (الحجرات: ۱۳)

### ۴- صدافت

#### ۴-۱ مفهوم شناسی صدافت

صدافت نقش مؤثری در سبک زندگی اسلامی دارد. شکل گیری روابط صمیمانه در زندگی، در پرتو صدافت، امکان پذیر است. صدافت در لغت از ریشه (صدق) به معنای راست گفتن است و در مقابل دروغ گفتن قرار می گیرد (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۴، ص ۱۱۶). صدافت در اصطلاح به معنای حقیقت گویی و انجام کارها با راستی و درستی است. ریشه (صدق) و مشتقاتش ۱۵۵ مرتبه در قرآن به کار رفته است.

#### ۴-۲ جایگاه صدافت از منظر قرآن

قرآن مجید یکی از مقامات معنوی انبیا را صدیق بودن آنها می داند؛ درباره حضرت ادریس علیه السلام می فرماید: «وَ اذْكُرْ فِي الْكِتَابِ اِدْرِيسَ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا» (مریم: ۵۶)؛ این وصف در مورد حضرت ابراهیم نیز به کار رفته است: «وَ اذْكُرْ فِي الْكِتَابِ اِبْرَاهِيمَ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا» (مریم: ۴۱)

پس در اهمیت صدافت همین بس که خداوند، مؤمنان را در کنار فرا خواندن به تقوا، به همراهی با صادقان فرمان داده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ كُونُوا مَعَ الصَّادِقِينَ» (التوبة: ۱۱۹)؛

## ۴-۳ نشانه های صداقت در سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن

- عمل به وظیفه: خداوند متعال در آیه ۱۷۷ سوره بقره برای افراد راستگو، اموری را بر شمرده که شامل تعهدات فردی و اجتماعی در صحنه های مختلف سیاسی، اجتماعی، اقتصادی و عبادی می شود «...وَءَاتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ...»
- موفقیت در امتحانات الهی: خداوند در سوره عنکبوت به داستان قوم لوط اشاره می کند و می فرماید که آن قوم فاسد، از حضرت لوط علیه السلام خواستند که اگر راستگو است، عذاب را بر آنان نازل کند «...قَالُوا ائْتِنَا بِعَذَابِ اللَّهِ إِنْ كُنْتَ مِنَ الصَّادِقِينَ» (العنکبوت: ۲۹)؛ حضرت لوط علیه السلام رو به درگاه خدا آورد و با قلبی آکنده از غم و اندوه گفت: پروردگارا! مرا بر این قوم مفسد، پیروز گردان «قَالَ رَبِّ انصُرْنِي عَلَى الْقَوْمِ الْمُفْسِدِينَ» (العنکبوت: ۳۰)؛ سرانجام دعای حضرت لوط علیه السلام مستجاب شد و فرمان مجازات سخت و سنگین این قوم تبهکار از سوی پروردگار صادر گردید. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۲۵۶)
- جهاد و فداکاری: دم زدن از دین، بدون فداکاری و ایثار، شعاری بیش نیست؛ لذا قرآن کریم، وصف صداقت را برای شهیدان و رزمندگان به کار برده است «مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَّن قَضَىٰ نَحْبَهُ وَمِنْهُمْ مَّن يَنْتَظِرُ وَمَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا» (الأحزاب: ۲۳).
- وفای به عهد: قرآن مجید در مورد حضرت اسماعیل علیه السلام می فرماید: «وَ اذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِسْمَاعِيلَ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَّبِيًّا» (مریم: ۵۴) صفت وفا مانند سایر صفات نفسانی دارای مراتب مختلفی است که بر حسب اختلاف مراتب علم و یقین مختلف می شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۴، ص ۸۶).
- یکی از آثار صداقت که در قرآن به آن اشاره شده است، صعود به مقام صدیقان است. فرد صدیق، از متنعمان به نعمت الهی است که در صراط مستقیم قرار دارد و در قرآن در کنار پیامبران و شهدا و صالحان نام برده شده است «وَ مَن يُطِيعِ اللَّهَ وَ الرَّسُولَ فَأُولَئِكَ مَعَ الَّذِينَ أَنْعَمَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ مِّنَ النَّبِيِّينَ وَ الصَّالِحِينَ وَ الشُّهَدَاءِ وَ الصَّالِحِينَ وَ حَسُنَ أُولَئِكَ رَفِيقًا» (النساء: ۶۹).

## ۵- عدالت محوری

### ۵-۱ مفهوم شناسی عدالت

یکی از مطالبات بشر در سبک زندگی اسلامی، عدالت محوری است. عدالت در لغت از ریشه (عدل) گرفته شده است و ضد ظلم می باشد. عدل مترادف با مساوات و برابری است و در لغت به معنای تقسیم، به صورت مساوی می باشد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۵۵۱). عدالت در اصطلاح به معنی رعایت حقوق افراد و عطا کردن حق هر ذی حق به او می باشد (مطهری، بی تا، عدل الهی، ص ۵۹). ریشه (عدل) و مشتقاتش ۲۸ مرتبه در قرآن به کار رفته است.



## ۵-۲ جایگاه عدالت در سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن

عدالت صفتی است که خداوند متعال، خود را با آن ستوده است. قرآن مجید در این باره می‌فرماید: «شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُو الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْعَزِيزُ الْحَكِيمُ» (خدا که همواره به عدل، قیام دارد، گواهی می‌دهد که جز او هیچ معبودی نیست و فرشتگان [او] و دانشوران [نیز گواهی می‌دهند که:] جز او، که توانا و حکیم است، هیچ معبودی نیست). (آل عمران: ۱۸).

همچنین هدف اصلی و مشترک همه انبیاء، برپایی عدالت بوده است. قرآن مجید در این باره می‌فرماید: «لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ النَّاسُ بِالْقِسْطِ...» (به راستی [ما] پیامبران خود را با دلایل آشکار روانه کردیم و با آنها کتاب و ترازو را فرود آوردیم تا مردم به انصاف برخیزند...). (الحديد: ۲۵)

عدالت، جزء تکالیف انسان نیز می‌باشد؛ قرآن مجید بارها انسان‌ها را به عدل و داد فرمان داده است. از جمله در آیه ۹۰ سره نحل می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْإِحْسَانِ...»؛ همچنین در جایی دیگر، از مؤمنان خواسته که در رعایت حقوق افراد جامعه، اعم از مسلمان و غیر مسلمان، به انصاف و عدالت رفتار کنند و در بعد اقتصادی نیز، بر رعایت روابط عادلانه اقتصادی و قسط و عدل، تأکید کرده است. از جمله می‌توان به آیات زیر اشاره کرد:

(المطففين: ۱-۳): وَيَلُّ لِّلْمُطَفِّفِينَ (۱) الَّذِينَ إِذَا أَكْتَالُوا عَلَى النَّاسِ يَسْتَوْفُونَ (۲) وَإِذَا كَالُواهُمْ أَوْ وَّزَنُوا لَهُمْ يَخْسِرُونَ (۳)

(الأنعام: ۱۵۲): وَلَا تَقْرَبُوا مَالَ الْيَتِيمِ إِلَّا بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ حَتَّىٰ يَبْلُغَ أَشُدَّهُ وَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَالْمِيزَانَ بِالْقِسْطِ....

در اسلام، عدالت ورزیدن از اصولی است که حتی در برابر دشمن نیز باید پاس داشته شود. قرآن مجید در این باره می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ لِلَّهِ شُهَدَاءَ بِالْقِسْطِ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا اعْدِلُوا هُوَ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ» (ای کسانی که ایمان آورده‌اید، برای خدا به داد برخیزید [و] به عدالت شهادت دهید، و البته نباید دشمنی گروهی شما را بر آن دارد که عدالت نکنید. عدالت کنید که آن به تقوا نزدیکتر است، و از خدا پروا دارید، که خدا به آنچه انجام می‌دهید آگاه است). (المائدة: ۸).

## ۶- عفو و گذشت

### ۶-۱ مفهوم شناسی عفو

یکی از صفات ارزشمند در سبک زندگی اسلامی، عفو و گذشت است. عفو در لغت از ریشه (عفو) است و در اصل به معنای قصد بر گرفتن چیزی است، آن چیزی که خواستن و گرفتنش آسان است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۵۷۴). عفو در اصطلاح به معنای محو اثر است؛ عفو گناهان عبارت است از محو و از بین بردن اثر گناه، که همان عقابی است که برای هر گناهی معین شده است و محو اثری که گناه در نفس به جای گذاشته؛ که از الطاف الهی به بندگان است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۶۸۶)؛

عفو و گذشت در مورد انسان ها به معنی نرمش و برخورد مهربانانه است که از بلند نظری، سعه صدر، بردباری و متانت اخلاقی فرد حکایت می کند. ریشه (عفو) و مشتقاتش ۳۵ مرتبه در قرآن به کار رفته است.

## ۶-۲ اهمیت عفو و بخشش در سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن

فضیلت عفو و بخشش، و نکوهش انتقام و کینه توزی، در ادیان آسمانی و به ویژه در قرآن با زتاب وسیعی دارد؛ که این امر حاکی از اهمیت بالای آن می باشد. از جمله آیاتی که به موضوع عفو و گذشت اشاره دارد، می توان به موارد زیر اشاره کرد:

• عفو و گذشت، دستور پروردگار است: «خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ» (گذشت پیشه کن، و به [کار] پسندیده فرمان ده، و از نادانان رُخ برتاب.) (الأعراف: ۱۹۹)

• عفو و گذشت، یکی از نیکو ترین صفات پروردگار است: «...فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ عَفُوًّا قَدِيرًا» (...همانا خداوند همواره با گذشت و تواناست.) (النساء: ۱۴۹).

• قرآن کریم، ۳ مرحله برای عفو در نظر گرفته است: عفو، صفح و غفران

خداوند متعال در آیه ۱۴ سوره تغابن می فرماید: «...وَإِن تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (...و اگر ببخشاید و درگذرید و بیامرزید، به راستی خدا آمرزنده مهربان است.)

عفو به معنی صرف نظر کردن از انتقام، با داشتن قدرت انجام دادن آن است، و صفح و چشم پوشی درجه‌ای بالاتر از آن است، ولی ضرورتی ندارد که با این چشم پوشی، آثار روانی درونی نیز از میان رفته باشد؛ اما با آمرزش و غفران حتی این آثار نیز از میان می‌رود و شایسته است که مؤمن در برابر خانواده‌اش و دیگران، به این صفات متصف باشد.

این ها سه درجه برای صفتی واحد است که صرف نظر از حقوق شخصی، جزئی از مصلحت خانواده محسوب می‌شود؛ و برای مؤمن شایسته است چنان که نفس خویش را به افقهای بردباری و گذشت، بالا می برد و به اخلاق خدایی متخلق می‌سازد، بعضی از بدی ها را به خاطر جذب کردن خانواده خود به حق، تحمل کند و قطعاً خداوند، کسانی را که گذشت و تسامح داشته باشند، می‌آمرزد و از رحمت خویش بهره‌مندشان می‌سازد (مترجمان، ۱۳۷۷، ج ۱۶، ص ۳۹).

## ۷- تواضع و فروتنی

### ۱-۷ مفهوم شناسی تواضع

یکی از فضایل اخلاقی که در آموزه های دینی بر آن تأکید شده و در سازندگی انسان تأثیر بسزایی دارد، تواضع و فروتنی می باشد. تواضع در لغت از ریشه (وضع) گرفته شده و در اصل به معنای افتادگی و فروتنی است. (وضع) ضد (رفع) است؛ و

تواضع به معنای خاک ساری می باشد (فراهیدی، ۱۴۱۰، ج ۲، ص ۱۹۶). تواضع در اصطلاح به معنی ناچیز شمردن نفس در برابر خداوند به اطاعت از اوامر؛ و در برابر مردم به رفتار فروتنانه و رعایت انصاف است (سبحانی نیا، ۱۳۹۰، ص ۵۲).

## ۲-۷ اهمیت تواضع در سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن

در میان ارزش ها و خصلت های نیک آدمی، تواضع جایگاه ویژه ای دارد. تواضع یکی از ویژگی های بندگان شایسته خداست. قرآن مجید در این باره می فرماید: «وَ عِبَادُ الرَّحْمَانِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا» (و بندگان (واقعی خدای) رحمان کسانی اند که بر (روی) زمین با آرامش و فروتنی راه می روند، و چون نادانان آنها را (به گفتار ناروا) طرف خطاب قرار دهند آنها سلام (سخنی مسالمت آمیز و دور از خشونت) گویند.) (الفرقان: ۶۳).

تکبر در مقابل تواضع قرار دارد؛ یعنی بنده خودش را در برابر خدا، چیزی به حساب بیاورد. از جمله نتایج تکبر، ترک عبادت است. ابلیس به دلیل تکبر، از سجده کردن بر حضرت آدم علیه السلام، که دستور الهی بود، سرپیچی کرد؛ لذا از درگاه حق بیرون رانده شد. قرآن کریم در سوره اعراف، آیات ۱۲ و ۱۳ به تکبر ورزیدن و قیاس نا صحیح شیطان اشاره کرده و تکبر ورزیدن شیطان را علت هبوط او معرفی می کند.

همچنین از جمله نتایج دیگر عدم تواضع و تکبر ورزیدن، ترک دعا است که در قرآن مجید به آن اشاره شده است «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ إِنَّ الَّذِينَ يَسْتَكْبِرُونَ عَنْ عِبَادَتِي سَيَدْخُلُونَ جَهَنَّمَ دَاخِرِينَ» (و پروردگارتان گفت: مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم، (و تکبر از دعا تکبر از عبادت است و) البته کسانی که از عبادت من تکبر می ورزند به زودی خوار و سرافکننده وارد جهنم می شوند.) (غافر: ۶۰)

یکی دیگر از آثار تکبر، قساوت قلب است. متکبر کسی است که به حق گردن نمی نهد و به وضع موجود خود قانع نمی شود، بلکه خود را بزرگتر از حجم و گنجایی حقیقی خویش می پندارد، و هر که صفت او چنین باشد قلبش فرو بسته می شود و خداوند با سلب نور خرد و فطرت (الهی)، بر دل او مهر می نهد (مترجمان، ۱۳۷۷، ج ۱۲، ص ۶۷). خداوند متعال درباره این افراد چنین می فرماید: «الَّذِينَ يَجِدُونَ فِي آيَاتِ اللَّهِ بَغِيرَ سُلْطَانٍ اتَّهَمُوا كَبْرًا مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ وَعِنْدَ الَّذِينَ ءَامَنُوا كَذَالِكَ يَطْبَعُ اللَّهُ عَلَى كُلِّ قَلْبٍ مُتَكَبِّرٍ جَبَّارًا» (آنان که در آیات و نشانه های خدا بی آنکه برهانی بر آنها آمده باشد مجادله و ستیزه می کنند، مورد خشم و عداوت سختی در نزد خدا و در نزد کسانی که ایمان آورده اند می باشند. این گونه خداوند بر مجموعه دل متکبر زورگو مهر (شقاوت) می نهد.) (غافر: ۳۵)

همچنین تکبر، انسان را به سوی انکار حق سوق می دهد؛ انکار، زمینه ی افساد است. بسیاری از کفار در دل ایمان دارند و انگیزه ی انکارشان جهل نیست، بلکه ظلم و برتری جویی است (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۸، ص ۳۹۸). خداوند در قرآن کریم درباره این قبیل افراد می فرماید: «وَجَحَدُوا بِهَا وَاسْتَيْقَنَتْهَا أَنفُسُهُمْ ظُلْمًا وَعُلُوًّا فَانظُرْ كَيْفَ كَانَ عَاقِبَةُ الْمُفْسِدِينَ» (و آن (معجزات) را در حالی

که باطنشان به آنها یقین پیدا کرده بود؛ از روی ظلم و برتری‌جویی انکار کردند، پس بنگر که عاقبت فسادانگیزان چگونه بود!) (النمل: ۱۴)

## ۸- ارتباط مؤثر

### ۸-۱ مفهوم شناسی ارتباط

بخش عمده ای از زندگی، نیازمند برقراری ارتباط با دیگران است. ارتباط در لغت از ریشه (ربط) گرفته شده است و به معنای پیوند دادن و ربط دادن است (فراهیدی، ۱۴۱۰، ج ۷، ص ۴۲۳). ارتباط در اصطلاح به معنی ساز و کاری است که روابط انسانی بر اساس آن به وجود می آید و تمام مظاهر فکری و وسایل انتقال و حفظ آنها در مکان و زمان، بر پایه آن توسعه پیدا می کنند. ارتباط، شامل حالات چهره، رفتارها، حرکات، طنین صدا، کلمات، نوشته ها و تمام وسایلی که در راه غلبه بر مکان و زمان ساخته شده اند می شود (معمد نژاد، بی تا، ص ۳۸)

### ۸-۲ جایگاه ارتباطات در سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن

خداوند متعال در قرآن کریم، اولین ویژگی مهم انسان را پس از خلقت او، قدرت زبان و بیان، ذکر می کند: «خَلَقَ الْإِنْسَانَ \* عَلَّمَهُ الْقَبْيَانَ» (الرحمن: ۳ و ۴) در قانون خلقت، کلمات، مبین عواطف و احساسات انسان هاست؛ بر این اساس، اسلام، بر متانت در سخن، ادب در گفتار و زیبایی در کلام، تأکید کرده است و می فرماید: «وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ...» (الإسراء: ۵۳) یعنی ای پیامبر، به بندگان من بگو، گفتارها و راه و رسم‌هایی برای خود انتخاب کنند که بهترین گفتار و راه و رسم است؛ برخی گویند: یعنی مؤمنین با بهترین عبارات، از یکدیگر تمجید کنند و بگویند: رحمک الله. يعفر الله لك (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۴، ص ۱۵۵).

همچنین قرآن کریم، یکی از رموز موفقیت پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم را در جلب نظر دیگران، محبت و نرم‌خویی می داند و می فرماید: «فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ \* وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ...» (آل عمران: ۱۵۹)

این خوی پسندیده، به ویژه برای کسانی که با مردم در تماس و ارتباط بیشتری هستند، ضروری تر است؛ از این رو پیامبری چون حضرت موسی علیه السلام برای عملی کردن اهداف خود، از خداوند شرح صدر می طلبد و می فرماید: «قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي \* وَيسِّرْ لِي أَمْرِي \* وَاحْلُلْ عُقْدَةً مِّنْ لِّسَانِي \* يَفْقَهُوا قَوْلِي» ((موسی) گفت: پروردگارا، سینه‌ام را گشاده گردان (صبر و حوصله فراوان به من بده)؛ و کارم را بر من آسان ساز (در انجام رسالت یاریم کن)؛ و گرهی (را که مانع بیان مقصود است) از زبانم بگشای؛ تا سخنم را بفهمند.) (طه: ۲۵-۲۸)

## نتیجه گیری

- ۱) قرآن کریم، علاوه بر ابعاد روحانی، به بعد اجتماعی و سبک زندگی افراد نیز توجهی ویژه دارد و مؤلفه های گوناگونی را برای داشتن سبک زندگی اسلامی مطرح می نماید.
- ۲) برای کسب آرامش و موفقیت، باید سبک زندگی اسلامی را شناخت و از میان آیات هدایتگر قرآن، به دنبال مؤلفه های موفقیت در زندگی بود.
- ۳) برای رسیدن به کامیابی در زندگی، در کنار اعتماد به نفس و تلاش و فعالیت، توکل و اعتماد به خدا و استمداد از او، تأثیر شگرفی در زندگی افراد دارد.
- ۴) یکی از عوامل مؤثر در گسترش فضایل انسانی در سبک زندگی اسلامی، حس قدر شناسی و روحیه سپاسگزاری است.
- ۵) پرورش کرامت در افراد اجتماع، راه وصول به سبک زندگی اسلامی را هموار می سازد.
- ۶) داشتن صداقت در زندگی، سبب یکدلی و صمیمیت در روابط اعضای خانواده می شود.
- ۷) در بینش اسلامی، دامنه عل و داد بسیار گسترده است و خداوند در قرآن کریم از انسان ها خواسته تا در سبک زندگی خود به انصاف و عدالت رفتار کنند.
- ۸) داشتن گذشت در زندگی، سبب صفا و صمیمیت می شود؛ اما انتقام جویی و کینه توزی، دشمنی و نفرت را به دنبال خواهد داشت.
- ۹) تواضع در زندگی، سازندگی روحی را به دنبال دارد و زمینه بسیاری از نزاع ها و کشمکش های ناشی از تکبر را از بین می برد.
- ۱۰) توانایی برقراری یک ارتباط مؤثر، نقش مهمی در زندگی دارد.

## کتابنامه

۱. قرآن کریم، با ترجمه مشکینی.
۲. ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴)، لسان العرب، بیروت: دار صادر، سوم، ۱۵ جلد.
۳. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲)، المفردات فی غریب القرآن، بیروت: دارالعلم الدار الشامیة، اول.
۴. سبحانی نیا، محمد (۱۳۹۰)، راه و رسم زندگی، قم: بوستان کتاب.
۵. طباطبایی، سید محمد حسین (۱۴۱۷)، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، پنجم، ۲۰ جلد.
۶. طبرسی، فضل بن محمد (۱۳۶۰)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ترجمه مترجمان، تهران: فراهانی، اول، ۲۷ جلد.
۷. فضل الله، سید محمد حسین (۱۴۱۹)، تفسیر من وحی القرآن، بیروت: دار الملائک للطباعة و النشر، دوم، ۲۴ جلد.
۸. فیض کاشانی، محسن (بی تا)، محجۀ البیضاء، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۹. قرائتی، محسن (۱۳۸۳)، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، یازدهم، ۱۰ جلد.
۱۰. قرشی، سید علی اکبر (۱۳۷۱)، قاموس قرآن، تهران: دار الکتب الإسلامیة، ششم، ۷ جلد.
۱۱. کاویانی، محمد (۱۳۹۱)، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، قم: انتشارات حوزه و دانشگاه.
۱۲. مترجمان (۱۳۷۷)، تفسیر هدایت، مشهد: بنیاد پژوهش های آستان قدس رضوی، اول، ۱۸ جلد.
۱۳. مطهری، مرتضی (بی تا)، بیست گفتار، قم: صدرا.
۱۴. \_\_\_\_\_ (بی تا)، فلسفه اخلاق، قم: صدرا.
۱۵. \_\_\_\_\_ (بی تا)، عدل الهی، قم: صدرا.
۱۶. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴)، تفسیر نمونه، تهران: دار الکتب الاسلامیة، اول، ۲۷ جلد.