



4 عامل مؤثر در سبک زندگی / شیوه‌نامه آیت‌الله بهجت برای داشتن زندگی بهتر

پژوهشگر حوزه سبک زندگی، 4 عامل «شرایط فردی»، «شرایط اجتماعی»، «عملکرد نظام مدیریتی جامعه» و «فرهنگ بیگانه» را در تعیین سبک زندگی مؤثر می‌داند و می‌گوید: تلقی طلاب و دانشجویان از سبک زندگی ایده‌آل بیشتر در بُعد عبادی متجلی می‌شود.

پژوهشگر حوزه سبک زندگی، 4 عامل «شرایط فردی»، «شرایط اجتماعی»، «عملکرد نظام مدیریتی جامعه» و «فرهنگ بیگانه» را در تعیین سبک زندگی مؤثر می‌داند و می‌گوید: تلقی طلاب و دانشجویان از سبک زندگی ایده‌آل بیشتر در بُعد عبادی متجلی می‌شود.

خبرگزاری فارس- محمد کلهر، سمیه نبی: یکی از مهمترین و راهبردی‌ترین کلیدواژه‌هایی که مقام معظم رهبری اخیراً آن را بارها به کار برده و بر آن تأکید داشته‌اند، موضوع «سبک زندگی» است. ایشان معتقدند: آن تمدن نوین اسلامی که ما به دنبال هستیم و انقلاب اسلامی نیز می‌خواهد آن را به وجود بیاورد، بدون دستیابی به «سبک زندگی» تحقق پیدا نخواهد کرد.

به همین منظور، میزگردی را با عنوان «سبک زندگی اسلامی؛ بایدها و نبایدها» با حضور حجت‌الاسلام محمد کاویانی ارانی عضو هیئت علمی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه و نویسنده کتاب «سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن» و رضا شریفی، عضو هیئت علمی دانشگاه جامع امام حسین(ع)، روانشناس و مدیر مؤسسه مطالعاتی رهیافت زندگی متعالی برگزار کردیم.

فارس: مفهوم سبک زندگی اسلامی چیست؟

کاویانی ارانی: ابتدا تصور خودم را از این مفهوم بیان می‌کنم و سپس توضیح مختصری نسبت به اجزای این مفهوم ارائه خواهم داد.

وقتی صحبت از سبک می‌شود یک ویژگی مدنظر است که ممکن است افراد به اندازه کافی به آن توجه نداشته باشند و آن اینکه رفتاری که فرد انجام می‌دهد این گونه نیست که مثلاً به طور اتفاقی و ناخواسته و غیر حساب شده، از او سر زده باشد.

وقتی گفته می‌شود «سبک»، اصول نسبتاً ثابت از آن فهمیده می‌شود همچنانکه در بسیاری از امور دیگر نیز این معنا در سبک، لحاظ می‌شود اگر صحبت از سبک نقاشی، سبک هنری خاص و... شود این معنا در سبک وجود دارد و اگر مدعی هستیم که می‌خواهیم سبک زندگی اسلامی داشته باشیم یعنی می‌خواهیم روش اسلامی به گونه‌ای نسبتاً ثابت، در زندگی افراد حضور داشته باشد از این‌رو در تمام مکانیزم‌ها و محتواهایی که در نظر گرفته می‌شود باید همگی در مسیر سبک بودن تعریف شود.

وقتی گفته می‌شود «سبک زندگی»، ممکن است برخی از افراد، کلمه سبک را در کنار کلمه زندگی گذاشته و نگاهشان تحت تأثیر بعضی از دیدگاه‌هایی از رشته علوم انسانی قرار گرفته و محدوده خاصی را شامل شود. ممکن است در جامعه‌شناسی غلیظ‌ترین نگاه، نگاه اقتصادی و نگاه اجتماعی و جایگاه اجتماعی افراد باشد، همچنین اگر همین موضوع در روان‌شناسی مطرح شود ممکن است بیشتر در فضای شخصیتی افراد قرار گیرد و محدوده خاصی را شامل شود.

* سبک زندگی با پسوند «اسلامی» همه ابعاد آن را می‌تواند در بر بگیرد

اگر ما سبک زندگی را با پسوند «اسلامی» در نظر بگیریم منظورمان این خواهد بود که همه زندگی! البته برخی از دوستان معتقدند که این موضوع از ولادت تا مرگ را در بر می‌گیرد، اما من بر این باور هستم که از قبل از ولادت تا بعد از مرگ را نیز در بر

می‌گیرد و اصولاً اسلامی بودن به معنای دقیق همین است. جوانی که می‌خواهد ازدواج کند حتی باید از دوران کودکی او، زمینه‌ها طوری فراهم شده باشد که فرزندی که بعد از ازدواج از او متولد می‌شود متناسب با آموزه‌های اسلامی که کاملاً معقول و قابل دفاع است، متولد شود.

البته گستره زندگی بسیار وسیع است و بعد از مرگ را نیز شامل می‌شود چرا که تمام تجلیات روانی ما تحت تأثیر این موضوع قرار می‌گیرد.

بنابراین اگر انگیزه‌های من فقط دنیایی باشد بسیار با انگیزه‌هایی که دنیایی - آخرتی باشد متفاوت خواهد بود اگر من توجهی به معاد نداشته باشم ارتکاب بسیاری از رذایل اخلاقی به راحتی اتفاق خواهد افتاد و در واقع نگاه به زندگی پس از مرگ، زندگی روزمره را تحت تأثیر خواهد داشت و از این رو، به خودم اجازه می‌دهم که بگویم «سبک زندگی» یعنی آن روش نسبتاً ثابت، که از قبل از ولادت تا بعد از مرگ را پوشش می‌دهد و به تمام مراحل توجه دارد؛ باید گستره زندگی را این‌گونه دید. وقتی قید «اسلامی» بودن را برای سبک زندگی لحاظ می‌کنیم بیانگر آن است که محتوا و مطالبی که به صورت دقیق و تخصصی از متون دینی با روش خاص دینی استخراج و استکشاف شده و یک انسجام‌دهی در آن لحاظ می‌شود این طور نیست که من تنها با یک روایت و آیه موضع‌گیری داشته باشم و یا فقط با مطالعه جامعی در مسائل اخلاقی، ادعا کنم که سبک زندگی اسلامی را مطالعه کرده‌ام.

سبک زندگی در بُعد اخلاقی، اجتماعی، اقتصادی و... یک بخش از سبک زندگی اسلامی است. از این‌رو وقتی لفظ اسلامی بودن را برای سبک زندگی لحاظ می‌کنیم منظور آن جامعیتی است که مدنظر اسلام است هم به لحاظ محتوا، هم به لحاظ زمان.

علاوه بر اینکه ما معتقدیم «171#&» حلال محمد حلال الی یوم القیامه، و حرام محمد حرام الی یوم القیامه»، طول زمان، مکان‌های مختلف و همه بشریت را نیز در بر می‌گیرد. بدین معنا که اگر من بخواهم به عنوان کسی که با اسلام آشنا است، سبک زندگی اسلامی را ترسیم و آن را به دیگران ارائه کنم؛ آن را به گونه‌ای ترسیم می‌کنیم که برای مسلمان‌ها و غیر مسلمان‌ها، جدای از هم، یا در کنار یکدیگر، کاربرد داشته باشد.

بنابراین استنباط من از اسلامی بودن با لحاظ کردن این ویژگی‌هاست و در این هنگام مشخص می‌شود که اگر می‌خواهیم سبک زندگی اسلامی داشته باشیم، به چه معنا خواهد بود.

* ظاهر رفتار فرد در موقعیت‌های مختلف، معرف شیوه‌ای نسبتاً پایدار در مواجهه با مسائل زندگی است

فارس: با توجه به سخنان آقای کاویانی مبنی بر سبک زندگی نسبتاً ثابت، اما بعضی وقت‌ها احساس می‌شود که باید نمودار سبک زندگی اسلامی، بازه‌ای نسبی و شناور باشد که در مواقع مختلف به حداقل‌ها و در برخی از زمان‌ها به حداکثرها نزدیک شود. لطفاً توضیحی درباره ثابت بودن و یا شناور بودن مؤلفه سبک زندگی بفرمایید؟

شریفی: در واقع سبک به معنای یک «171#&» استیل یا شیوه است و همان‌طور که آقای دکتر کاویانی اشاره کردند سبک می‌تواند نسبتاً ثابت باشد. در پاسخ به سؤال شما و انتظار عموم مردم از امکان وجود طیفی، از ثابت تا شناور بودن سبک، به نظر من با توجه به پویایی روان انسان اگر اصطلاح نسبتاً «171#&» پایدار را به جای نسبتاً ثابت در تعریف سبک به کار ببریم موضوع روشن‌تر و قابل فهم‌تر می‌شود. وقتی شما انتظار دارید رفتار انسان تنوعی از امور ثابت یا شناور بودن را داشته باشد به نوعی انتظاری پویای و انعطاف پذیر است که می‌تواند منطبقاً به جا باشد چون از انسان انتظار رفتار ثابت نداریم.

اما در تعریف سبک، پایداری به معنای گرایش به یک الگو و تیپ رفتاری است که نسبت به تغییر، مقاوم است و حتی اگر ظاهر رفتار فرد در موقعیت‌های مختلف به ظاهر متفاوت به نظر برسد اما معرف یک شیوه نسبتاً پایدار در مواجهه با مسائل زندگی است که ممکن است با تظاهرات متنوع تجلی کند. از سوی دیگر این الگوی رفتاری و ویژگی‌ها می‌تواند معرّف و وجه تمایز فرد از دیگران باشد. به طور مثال: وقتی سبک واکنش نشان دادن افراد به ناکامی را مورد توجه قرار می‌دهیم؛ ملاحظه می‌کنیم که بعضی افراد نسبت به ناکامی به شکل عصبی، واکنش نشان می‌دهند. گاهی مستقیم و گاهی غیر مستقیم، گاهی کلامی و گاهی غیر کلامی اما وقتی این نوع رفتار عصبی در او تکرار می‌شود می‌توان گفت که او الگوی رفتاری نسبتاً پایداری در برخورد با مسائل زندگی دارد که عصبی خوانده می‌شود.

بنابراین از نظر روان شناختی سبک چنین فردی در مواجهه با ناکامی‌های زندگی، هیجانی و عصبی است، اما ممکن است واکنش فرد

دیگری در مقابل ناکامی و یا عدم موفقیت، راه کار حل مسئله و تفکر منطقی باشد؛ بنابراین در شناسایی سبک زندگی افراد نباید به دنبال رفتار و واکنش‌های جزئی و خرد باشیم بلکه بیشتر بر سبک و الگوهای روان شناختی تمرکز داریم که معرف طبقه‌بندی کلی افراد و تمایز آنها از دیگران است. با توجه به همین قیاس وقتی در مورد صبور بودن انسانها یا ملت‌ها صحبت می‌کنیم در مورد سبک زندگی آنها اظهار نظر می‌کنیم فارغ از اینکه در چه شرایطی، به چه شکلی و یا سایر جزئیات رفتار می‌کنند در این جا الگوی کلی رفتار آنها و یا سبک آنها مد نظر است.

نکته قابل توجه دیگر در فهم سبک زندگی و الگوی کلی رفتار، مربوط به قابلیت پیش بینی سبک زندگی است. به مفهوم آنکه وقتی شما از الگوی رفتاری پایدار فرد، گروهی و یا ملتی مطلع باشید می‌توانید به کمک این اطلاعات رفتار آنها را در موقعیت‌های مختلف احتمالی پیش بینی کنید.

از این رو وقتی ما با مفهوم نسبتاً پایدار در مورد سبک زندگی و از نوع اسلامی در مقابل غیراسلامی صحبت کنیم باید در جست‌وجوی تعریف الگو و سبک واکنش نشان دادن مسلمانان به ابعاد اساسی زندگی و مرگ باشیم. البته نباید دیگر سراغ خرده رفتارهایی برویم که ممکن است متغیر باشند و ما را درگیر جزئیات کنند زیرا آنچه اهمیت دارد پیروی از الگو و سبک کلی‌تر است نه خرده رفتارهای روبنایی!

انعطاف‌پذیر به معنای داشتن رفتارهای متضاد و متغیر نیست

فارس: بالاخره دین اسلام، راهکارهای گوناگون را برای انسان‌ها در مقاطع مختلف ترسیم کرده است آیا این نشان از انعطاف درونی سبک زندگی اسلامی دارد؟

شریفی: در واقع ما در اینجا با تغییر رفتار در موقعیت‌های محیطی و اجتماعی مواجه هستیم وقتی می‌گوییم فردی انعطاف دارد مفهوم آن این نیست که بپذیریم او دارای رفتارهای متضاد و متغیر است. وقتی ما از سبک یا رفتارهای پایدار فرد صحبت می‌کنیم در واقع فرض می‌گیریم آن فرد از یک الگوی رفتاری مشابهی تبعیت می‌کند. لذا وقتی می‌خواهیم متناسب با آداب و رسوم و شرایط اجتماعی، رفتارهای افراد را در دسته سبک اسلامی قرار دهیم انتظار نداریم که فرد واجد سبک زندگی اسلامی، در جایی با نامحرم دست دهد و در جای دیگر از این کار خودداری کند یعنی او همیشه با نامحرم دست نمی‌دهد و بر پایه ارزش‌ها و احکام اسلام، از یک الگوی نسبتاً پایدار رفتاری برخوردار است که حتی وقتی شرایط هم تغییر کند او الگوی رفتاری یکسانی از خود، بروز خواهد داد.

* آسیب شناسی و اصلاح سبک زندگی از سوی مقام معظم رهبری با رویکرد اجتماعی و ملی مطرح شده است

فارس: از مؤلفه‌های روانی صحبت کردید به نظر شما مؤلفه‌هایی که در سبک زندگی اسلامی تأثیر گذارند کدامند و ارتباط این دو با هم چیست؟

شریفی: طبقه‌بندی‌های مختلفی برای تبیین مؤلفه‌ها و عوامل تعیین کننده سبک زندگی وجود دارد اما به نظر من می‌توان این مؤلفه‌ها را چند وجهی در نظر گرفت. بر این اساس وقتی ما سبکی از زندگی را انتخاب می‌کنیم این سبک، تحت تأثیر چهار عامل می‌تواند شکل گیرد؛ 1- عامل و شرایط فردی (ویژگی‌های رشدی و شخصیتی فرد)، 2- عامل و شرایط اجتماعی (هنجارهای اجتماعی، الگوی مصرف و...)، 3- عامل عملکرد نظام مدیریتی جامعه و 4- عاملی که تحت عنوان شرایط فرا ملی، فرهنگ بیگانه و یا عملکرد عامل بیگانه می‌توان از آنها یاد کرد.

هر چند در نگاه اول تمایل به بررسی و تحلیل سبک زندگی از منظر فردی وجود دارد اما نکته حائز اهمیت آن است که طرح موضوع آسیب شناسی و اصلاح سبک زندگی از سوی مقام معظم رهبری با رویکرد اجتماعی و ملی مطرح شده است از این رو باید این موضوع را به عنوان یک مسئله اجتماعی و ملی مورد توجه و تحلیل قرار داد. با این وصف از آنجایی که پدیده‌های اجتماعی در ارتباط مستقیم با ابعاد فردی هستند بدون ملاحظه مؤلفه‌های فردی سبک زندگی که بیشتر شامل ویژگی‌های رشدی و شخصیتی آحاد مردم جامعه می‌شود، نمی‌توان به درک جامعی با رویکرد فرهنگی و اجتماعی از سبک زندگی رسید.

وقتی افراد فراتر از زندگی شخصی با جامعه تعامل پیدا می‌کنند، همراه خود، سبک زندگی را در جامعه وارد می‌کنند که ناشی از روان‌شناسی رشد آنهاست و می‌تواند معرف تفاوت آنها در صبر، مدارا، قانون‌گرایی و... باشد که ریشه در جمع‌بندی آنها از رشدشان و تلقی آنها از دنیا و سبکی از زندگی است که آگاهانه و یا ناآگاهانه انتخاب می‌کنند. با رویکرد فردی و مبتنی بر فرمایشات مقام معظم رهبری مهمترین مؤلفه‌های فردی در ارتباط با سبک زندگی عبارتند از: 1- خردمندی و رشد شناختی 2- رشد اخلاقی و مسئولیت‌پذیری 3- حق‌مداری و مدیریت خود. البته این مؤلفه‌ها و سایر ویژگی‌های عامل فردی به تنهایی تعیین‌کننده و مؤثر نیستند و در صورتی در سطح اجتماعی تجلی پیدا می‌کنند که خردورزی، پایبندی به اخلاق و حقوق در سطح جامعه عمومیت پیدا کرده باشد و شرایط

اجتماعی در رشد این نوع سبک زندگی را تسهیل و ترغیب نماید.

برای درک بهتر عوامل اجتماعی می‌توان یکی از مباحث مطرح در خصوص نقش شرایط اجتماعی را تحت عنوان کنترل نظارت اجتماعی در نظر گرفت. بر این اساس وقتی ما تنها هستیم با زمانی که در حضور دیگران قرار داریم، رفتاری متفاوت از خود بروز می‌دهیم زیرا جمع، ما را نظارت و کنترل می‌کند و پذیرش و یا طرد آن باعث می‌شود که رفتار ما تغییر کند. هرچند افراد متناسب با عوامل فردی به این عامل اجتماعی پاسخ‌های متفاوتی می‌دهند اما این عامل در تنظیم رفتار و سبک زندگی ما تاثیر می‌گذارد.

منابع و فرصت‌هایی که افراد برای گذران زندگی انتخاب می‌کنند، از دیگر عوامل اجتماعی مؤثر در سبک زندگی است. در هر جامعه‌ای، انسان‌ها در معرض فرصت‌های مصرفی مختلفی مانند پوشاک، خوراک، نحوه گفت‌وگو در اجتماع، تعامل، خوابیدن و دیگر لذت‌های زندگی قرار می‌گیرند که به شرایط اجتماعی آن جامعه اختصاص دارد. بدین معنا که در شرایط اجتماعی جامعه ایران، ظرفیت‌هایی به افراد جامعه ارائه می‌شود که مثلاً در آمریکا ارائه نمی‌شود و یا بالعکس. همچنین امکانات و شرایطی که در شهرهای بزرگ وجود دارد در روستاها نیست و هر کدام وضعیت و موقعیت متفاوتی نسبت به دیگری دارند از این رو ما مجبور هستیم انتخاب‌هایی داشته باشیم که در یک جامعه ارائه می‌شود.

* بخشی از فرهنگ بیگانه، به صورت هدفمند وارد جامعه ما می‌شود

بر این اساس فرصت‌هایی که برای یک مسلمان در تهیه غذای حلال، و یا پوشاک مورد نیاز و یا مکان مناسب برای انجام فرایض دینی در کشورهای غیرمسلمان وجود دارد قابل مقایسه با فرصت‌های موجود در جامعه اسلامی نیست. بنابراین قدرت انتخاب ما در تنظیم سبک زندگی‌مان در شرایط اجتماعی متفاوت تغییر می‌کند.

بخش دیگری از عواملی که در سبک زندگی ما تأثیرگذار است نظام کلان مدیریت جامعه است که این نظام مدیریتی می‌تواند در صحنه اجتماعی و فردی و البته رشد فردی اثرگذار باشد. هر چند نهاد خانواده، آموزش و پرورش، مساجد، آموزشگاه‌ها، محیط رشد و زندگی اجتماعی ما را فراهم می‌کنند اما عملکرد آنها و سیستم‌های قضایی و انتظامی و ... با مدیریت کلان اجتماعی و سازوکارهای اجتماعی را تنظیم می‌کنند. اینکه نحوه توزیع محصولات در بازار، ورود و خروج کالاها، نظارت اجتماعی در حوزه رفتار اجتماعی باید چگونه باشد و ... در واقع از جای دیگری مدیریت می‌شود که همان مدیریت کلان اجتماعی است و این موضوع نیز در سبک زندگی ما اثرگذار است.

عامل چهارم که از جمله عوامل بیرونی به شمار می‌رود #171 فرهنگ بیگانه است. بخشی از فرهنگ بیگانه، به صورت هدفمند وارد جامعه ما می‌شود؛ ممکن است ما با فرهنگ کشوری مانند ژاپن مشکلی نداشته باشیم چون فرهنگ ژاپن داعیه‌ای ندارد که به سایر کشورها ورود پیدا کند اما مشخصاً فرهنگ غرب و آمریکایی می‌خواهد در جامعه ایران حضور پیدا کند و به دنبال تحقق مقاصد سیاسی و تغییر نظام اجتماعی و فرهنگی ما است پس در شرایط اجتماعی دخالت می‌کند و فرهنگ مصرف، نظارت اجتماعی، بی‌تفاوت شدن انسان‌ها نسبت به هم و ... را ترویج داده و آن را در قالب یک فرهنگ به ما معرفی می‌کند.

در این میان موضوع مشارکت و پیوند اجتماعی واجد اهمیت بسیار است و در رفتار و سبک زندگی ما اثرگذاری ویژه دارد. الگویی که اجتماع در اختیار انسان قرار می‌دهد تا حد بسیار زیادی در این مسئله مؤثر است؛ اینکه چطور با هم شریک شویم، شراکت ما به چه شکل اتفاق افتد، در چه کارهایی می‌توان با هم شراکت داشت و از طرف دیگر تا چه اندازه جمع‌گرا بوده و با هم ارتباط اجتماعی برقرار کنیم، آیا سبک زندگی شهرهای بزرگ این امکان را به ما می‌دهد که ارتباط زیادی را با خویشاوندان خویش داشته باشیم و این اتفاق تا چه حد در روستاها امکان‌پذیر است و ... بنابراین این شرایط اجتماعی است که این امکانات را برای ما فراهم می‌کند تا رفتارهایی که جنبه سبک زندگی ما را تعیین می‌کند اعم از مشارکت و ارتباط اجتماعی رقم خورد. همچنین فرهنگ بیگانه در این زمینه‌ها هم وارد می‌شود؛ در بحث مشارکت و پیوند اجتماعی، اینکه فرد زمان زیادی را صرف تماشای تلویزیون کند و فرصت اندکی برای برقراری ارتباط اجتماعی داشته باشد در واقع این رسانه است که ما را مدیریت می‌کند و در حوزه فرهنگ مصرف، میزان استفاده از کالاهای مصرفی و نحوه مصرف نیز عنصر رسانه، تأثیر مستقیمی دارد.

نظام مدیریتی بیگانه در عرصه فردی هم مؤثر است بدین معنا که اگر در حوزه اجتماعی و در سطح کلان هم وارد نشود می‌تواند در سطح فردی به شکل‌های مختلف، نگرش افراد را نسبت به زندگی، خود و خانواده‌شان تغییر دهد لذا در سطح فردی این الگوها را از افراد گرفته، در صحنه اجتماع وارد کرده و نهایتاً آن را به یک هنجار اجتماعی، رفتار و سبک عادی تبدیل می‌کنند که بعدها در متن جامعه جا افتاده و نهادینه می‌شود و عموم مردم نیز از آن تبعیت می‌کنند.

* سبک زندگی به ویژگی درونی افراد که فراتر از فطرت است باز می‌گردد

کاویانی اراانی: فرمایشات آقای دکتر کامل بود و من می‌خواهم در خصوص مفهوم سبک زندگی، یک جمع‌بندی داشته باشم.

در سبک زندگی آنچه که نسبتاً ثابت است ناظر به رفتارها به صورت عینی و بیرونی نیست بلکه سبک زندگی به ویژگی درونی افراد که فراتر از فطرت است باز می‌گردد و در واقع بیان‌کننده منطق رفتار است؛ یعنی ترکیبی از فطرت، آموزش و ... است اینکه من صبور هستم یا نه، آیا من نوع‌دوست هستم، آیا علاقه‌ای به برقراری روابط چالشی با دوستانم دارم یا خیر؟ آیا حوصله حضور در جمع افراد را دارم، این ویژگی‌های درونی، دیگر محصول فطرت، توحید و یا اعتقادات صرف نیست بلکه ترکیبی از تمام این امور به علاوه امور تربیتی و آموزش اجتماعی و ... است؛ بدین معنا که نگرش ما درباره انسان، کل هستی، خدا، معاد و ... و تربیت دوران کودکی فرد و ظرفیت‌های فطری که از آن برخوردار است آن محیطی که در اطراف فرد وجود داشته و تمام آنها باعث شده تا یک سری ویژگی‌ها در نهاد شخصی شکل گیرد که در مجموع، تعیین‌کننده رفتارهای افراد است؛ به طور مثال: رفتارهای بنده می‌تواند متفاوت باشد اما مجموع رفتارها به صفاتی می‌رسد که این صفات، نسبتاً پایدار هستند فرد حسود باید خیلی تمرین کند که خصلت حسادت او در جایی آشکار نشده و در رفتارش بروز پیدا نکند یا انسانی که به لحاظ شخصیتی، بخشنده است این بخشندگی را حتی در سخت‌ترین شرایط نیز نشان می‌دهد.

* وقتی از سبک زندگی صحبت می‌کنیم، صفات و ویژگی‌های درونی مدنظر است

وقتی صحبت از سبک زندگی می‌کنیم، منظور صفات و ویژگی‌های درونی است و بر همین اساس، عواملی که تغییرپذیری رفتار ما را مشخص می‌کند باید آنها را به رسمیت بشناسیم. تفاوت‌های زمانی، موقعیت‌های جغرافیایی، ارتباط با مخاطبان مختلف موجب تغییر در رفتارها می‌شود. در فضای صمیمی محدود، شوخی هم مجاز است اما در فضای رسمی که همگان بر رفتار ما نظارت دارند، داشتن رفتاری رسمی، مطلوب است. بنابراین ثابت و یا متغیر بودن برخی از رفتارها منافاتی با هم ندارد.

شریفی: اگر ما زیربناهای تصمیم‌گیری را برای انتخاب رفتار افراد، مبنا قرار دهیم به فهم موضوع کمک خواهد کرد. وقتی که زیربنای تصمیم‌گیری یک شخص، منافع فردی است مثلاً جایی که جنبه تشویق اجتماعی، مشاهده دیگران و سود و نفعی در محاسبات آن فرد وجود دارد او به دیگران کمک می‌کند اما جایی که احتمال خطر وجود دارد می‌بینیم که همان فرد کمک نمی‌کند از این رو در اینجا نظام منافع فرد، تعیین‌کننده است در این صورت، تظاهر، ریا، تضادهای رفتاری و نفاق نیز قابل مشاهده خواهد بود.

سبک زندگی معرف شخصیت و هویت اجتماعی است. جامعه‌ای که بر اساس منافع فردی و یا منافع گروهی، رفتارها را تنظیم می‌کند، شاهد تضادهای اجتماعی ناشی از سبک تصمیم‌گیری افراد برای زندگی است که ناشی از نظام منافع فردی است اما وقتی فرد بر اساس منافع اجتماعی تصمیم می‌گیرد و قصد دارد به دیگران کمک کند چه کسی شاهد باشد یا نباشد، چه پاداش بگیرد و یا پاداش نگیرد رفتار این فرد، یکسان خواهد بود.

* سبک اسلامی، سطحی بالاتر از سطح عادی را در زندگی به فرد نشان می‌دهد

اگر نظام تصمیم‌گیری همین فرد، فراتر از اجتماع بوده و نظام تصمیم‌گیری الهی داشته باشد بدین معنا که توجهی ندارد که کار وی مورد پذیرش جمع است یا نه بلکه بر اساس پسند و اقبال خداوند آن کار را انجام می‌دهد ما می‌توانیم پیش‌بینی بهتری درباره این فرد داشته باشیم. به طور مثال؛ ما از یک مسلمان و شیعه انتظار داریم که فرهنگ خدامحوری را که مبنای سبک زندگی او هست را در هر موقعیتی بدون ملاحظه منافع، کمک و ایثار خویش را داشته باشد. پس وقتی با این منطق به موضوع نگاه می‌کنیم سطح نظام تصمیم‌گیری ما می‌تواند متفاوت باشد.

وقتی درباره #171 سبک اسلامی» صحبت می‌کنیم سبک اسلامی، سطحی بالاتر از سطح عادی را در زندگی به فرد نشان می‌دهد که می‌تواند مبنایی باشد برای بروز رفتارهای اجتماعی بهتر.

البته تفاوت‌های رفتاری افراد، ناشی از نظام تصمیم‌گیری آنهاست اگر نظام تصمیم‌گیری فرد، آسیب‌زا و مخرب باشد یعنی سبک زندگی او هم برای خودش و هم برای اجتماع، زیان‌آور است در واقع این فرد کسی است که محتوا و قالب رفتاری او آسیب رسان بوده و در یک مسئله‌ای نسبتاً پایدار است و آن اینکه سبک زندگی آسیب‌رسانی برای خود و دیگران دارد.

#171 مبنای ارزشی» به طور بهتری، سبک زندگی را تعیین می‌کند؛ همچنین نظام ارزشی و باورهایی که غنی‌تر است کمک بیشتری را به تصمیم‌گیری و نوع انتخاب‌ها داشته باشد و طبیعتاً می‌تواند کارآمدی بیشتری در سبک زندگی به ما ارائه داده و آرامش بیشتری را نصیب فرد کند. از سویی دیگر، همین مبنای ارزشی نیز تأثیر بسزایی در تنظیم رفتار مردم نیز دارد و آنها رفتارهای قابل قبول‌تر، صادقانه و سالمی را از خود نشان می‌دهند.

* از میان مؤلفه‌های مختلف سبک زندگی، مؤلفه عبادی به نمره ایده‌آل نزدیک‌تر است

فارس: در حال حاضر اگر بخواهیم به سبک زندگی رایج در جامعه، برای اینکه تا چه اندازه دینی است امتیاز دهیم آیا شما هم همان عواملی را که آقای دکتر شریفی مطرح کردند عنوان می‌کنید؟

کاویانی ارانی: سبک زندگی اسلامی، تقریباً عام است و شامل همه ابعاد زندگی می‌شود اما ممکن است نوع نگاه‌ها در تقسیم‌بندی متفاوت باشد.

بنده آزمونی را طراحی و در آنجا مؤلفه‌ها و شاخصه‌های مختلف سبک زندگی را بیان کرده‌ام. مؤلفه‌های اخلاقی، اقتصادی، دفاعی امنیتی، مؤلفه خانواده، تفکر و علم آموزی، سلامت و بهداشت، فعالیت‌های بدنی، عبادی، و ... از جمله آن مؤلفه‌ها است. بر اساس این تقسیم بندی، مطالعه‌ای در متون دینی انجام شده و امر و نهی‌های دینی مربوط زندگی روزمره ما نیز جمع بندی شده، آرام آرام حالت فشرده را به خود گرفته و از انسجامی خاص برخوردار بوده و عناوینی از آن به دست آمده‌اند.

اگر بخواهیم جامعه خودمان را بر اساس این عناوین نگاه کنیم بسیاری از مؤلفه‌ها و شاخص‌های مذکور، در جامعه ما با موارد ایده‌آل اسلامی متفاوت بوده و فاصله زیادی دارد. به طور عینی‌تر می‌توان گفت: آزمونی در میان دانشجویان و طلاب در مقطع کارشناسی برگزار شد نتیجه آزمون به این صورت بود؛ از میان مؤلفه‌های مختلف، مؤلفه عبادی به نمره ایده‌آل نزدیک بود اما سایر مؤلفه‌ها فاصله بسیاری با نمره ایده‌آل داشتند شاید بتوان این طور نتیجه گیری کرد که حتی نسل جوان ما که توجه دارد، دقت می‌کند و کنجکاو بوده و شور و نشاط علمی دارد، برداشت او از دین، سبک زندگی دینی و رفتار دینی، بیشتر در بُعد عبادی متجلی می‌شود.

مانند اینکه وقتی وظایف اقتصادی از آیات قرآن کریم استخراج می‌شود نسل جوان ما نسبت به آن احساس ناآشنایی می‌کند و باور چنین مسئله‌ای نیز برای او شاید دشوار خواهد باشد که مثلاً این احکام جزو دین است.

* ظرف وجودی فرزندانمان را با محتوای زلال دینی پر نکرده‌ایم

همچنین در خصوص وظایفی که مربوط به دفاع و امنیت است و از قرآن و روایات به دست می‌آید عموماً یا اطلاع کافی از آنها ندارند و یا شاید هم در عمق وجودش به صورت ناهشیار بر این باور است که دین یعنی عبادت، نماز و روزه، مناجات، رفتن به مسجد، حج و ... و مابقی امور را بخشی از «دین و دینداری» تلقی نمی‌کنند و متأسفانه این اشکال نسبتاً عمومیت دارد و هیچ‌کسی هم مقصر نیست.

تعبیر بنده آن است که فضاهای خالی زیادی در ظرف روانشناختی کودکان، نوجوانان، جوانان و نسل جوان ما، به لحاظ تربیتی و ظرفیت‌های روان شناختی وجود دارد. فرزند، همه امور را آرام آرام از اطرافیان خویش به دست می‌آورد و در تمام ابعاد به سطحی از بینش و شناخت می‌رسد؛ اینکه چگونه رفتار کند اینکه چگونه با دیگران تعامل کند اینکه نسبت به محیط اطراف خود چه نگاهی داشته باشد، البته نمی‌خواهم بگویم در مسائل عمیق علمی و دینی و فرهنگی، ظرف وجودی فرزند خالی می‌ماند اما باید گفت که نه تنها ما این ظرف خالی وجود وی را به صورت آگاهانه، برنامه‌ریزی شده و با یک محتوای زلال دینی پر نکرده‌ایم، بلکه به صورت آزاد و غیر ارادی و با هر چیزی که در اطراف او وجود داشته است، این ظرف وجودی پر شده است.

* کودک در مقیاس رفتارهای روزانه، برای خودش قانون می‌سازد

فارس: اما به نظر می‌رسد رفتاری که از کودکان و نوجوانان سر می‌زند جزو سبک زندگی آنها نیست بلکه غالباً به اقتضای سن و ... است.

کاویانی ارانی: رفتاری که از یک بچه سر می‌زند آرام آرام به یک قانون تبدیل می‌شود اینکه باید با دوستانت مهربان باشی و یا لازم نیست با دوستانت مهربان باشی به طور ناخودآگاه، یک سبکی را در شخصیت فرزندتان شکل می‌دهد و در واقع، کودک در مقیاس رفتارهای روزانه، برای خودش قانون می‌سازد و البته نوع رفتار والدین با فرزندانش به مرور زمان به یک سبک تبدیل می‌شود؛ برای ما

بزرگترها نیز چنین است یا باید ویژگی‌های درونی را به صورت منطقی، برنامه‌ریزی شده و مأخوذ از یک منبع متعالی که همان آموزه‌های دینی است فرا بگیریم یا اگر این امر محقق نشد زندگی روز مره، آن قالب و قانون نانوشته را در وجود ما ایجاد خواهد کرد.

چیزی که متأسفانه متعارف است؛ به طور مثال، چطور می‌شود که وقتی صحبت از آیات قرآن، رساله عملیه و کتاب‌های اخلاقی می‌شود همه ما می‌دانیم که «#غیبت» چه گناه بزرگی است اما مثل اینکه فکر می‌کنیم این دانستن در جای خویش مطلوب است و اگر در زندگی روزمره دچار غیبت شدیم اشکالی ندارد چرا که همه غیبت یکدیگر را می‌کنند و غیبت کردن به یک هنجار اجتماعی تبدیل شده است از این رو کسی نمی‌آید بنده را به دلیل غیبت کردن توبیخ کند! یک نظارت بیرونی و یک خط‌کشی که رفتار فرد را صاف کند وجود ندارد.

بنابراین، این‌طور نیست که «#سبک» به معنای ویژگی‌های درونی، ابتدا به صورت برنامه‌ریزی شده ایجاد شود سپس رفتارها از آن صادر شود خیر بلکه این امکان نیز وجود دارد که رفتارهای متعددی که شاید نام آن را «#جبر اجتماعی»، «#تقلید» یا...، گذاشته و تعبیر مختلفی که در علوم رفتاری و روان‌شناسی وجود دارد، همگی در کنار هم، یک قانون را برای کودک و نوجوان شکل می‌دهند.

* مقصود نهایی سبک زندگی، مدیریت عمر است

فارس: با توجه به اینکه جاهای مختلفی درباره سبک زندگی اسلامی فعالیت خود را آغاز کرده‌اند اما اگر شخصی بخواهد به صورت فردی به یک سبک زندگی اسلامی و یا حتی شبه اسلامی نزدیک شود چه منابعی در دسترس وجود دارد؟ توصیه شما در این خصوص چیست؟

شریفی: من فکر می‌کنم مقصود نهایی سبک زندگی، مدیریت عمر است در واقع فرهنگ‌های مختلف، نسخه‌های گوناگونی برای سبک و مصرف کردن عمر دارند فرهنگ غنی اسلامی نسخه ویژه‌ای برای مصرف کردن عمر دارد که ما باید عمر خود را صرف چه اموری کنیم.

در میان نظریه‌های روان‌شناسی، نظریه‌ای داریم به نام نظریه روانی-اجتماعی «#اریکسون». او معتقد است که آخرین مرحله رشد نهادی انسان، خردمندی است انسان بعد از اینکه عمرش را سپری کرد به یک خرد ویژه درباره خودش و جهان هستی می‌رسد البته برخی از افراد به این مرحله نمی‌رسند و دچار بحران می‌شوند. این سؤال پیش می‌آید: خردی که در این مرحله از عمر به دست انسان می‌رسد چه فایده‌ای می‌تواند داشته باشد در حالی که او بیش از نیمی از عمر خود را سپری کرده‌است؟!

آیا این امکان وجود ندارد که ما در مقاطعی قبل از پایان عمرمان و بزرگسالی‌مان به آن خرد دست پیدا کنیم؟ به نظر می‌رسد بعد از دوران نوجوانی به لحاظ اینکه ظرفیت‌های شناختی انسان نسبتاً در حال کامل شدن است اگر توانمندی شناختی و غنی شدن فرهنگی اتفاق بیفتد این امکان وجود دارد که ما به آن خرد دست پیدا کنیم. ممکن است آن خرد و درکی که فرد بزرگسال دارد در جوان و نوجوان وجود نداشته باشد اما رمز سبک زندگی در این است که ما زودتر به این خرد دست پیدا کنیم و باید بدانیم چگونه با عمرمان برخورد کرده و زندگی‌مان را صرف چه چیزی کنیم؟!

* خیلی جاها فکر می‌کنیم برنده‌ایم در حالی که بازنده‌ایم!

انسان‌هایی که زودتر به این خرد دست پیدا می‌کنند و عمر خود را صرف کارهای ارزشمند می‌کنند «#برنده» هستند. نکته اینجاست که ما نیازمند این هستیم که در سطح فردی به خردی دست پیدا کنیم که بتواند جهت و کیفیت زندگی ما را بهبود ببخشد. در سطح اجتماعی نیز این موضوع وجود دارد اگر جامعه‌ای خردمند باشد و به خرد بیشتری دست پیدا کند می‌تواند تصمیمات بهتری را درباره رفتارهای اجتماعی اتخاذ کند.

نکته دیگر مفهوم «#برنده» و «#بازنده» است. ما در زندگی با این مسئله مواجه هستیم که عموماً در تشخیص اینکه من برنده و یا بازنده هستم اشتباه می‌کنیم! خیلی جاها فکر می‌کنیم برنده‌ایم در حالی که بازنده هستیم و با تاخیر نیز متوجه این موضوع شده‌ایم و این نکته فرصت‌ها را از بین می‌برد و یک جاهایی فکر می‌کنیم بازنده‌ایم یا اینکه سایر افراد بر این باورند که ما بازنده‌ایم اما در واقع سبکی که من انتخاب کرده‌ام مرا به سمت و سوی برنده بودن می‌رساند.

* شاخص‌هایی که در سبک زندگی باید مورد توجه قرار گیرند

منطق سوره مبارکه «#عصر» این است که همه انسان‌ها در حال زیان هستند پس ما باید متواضعانه بپذیریم که همه ما آسیب‌پذیر بوده و در معرض خطا و اشتباه قرار داریم مگر اینکه مؤلفه‌هایی مابعد آن ارائه شود که این موضوع، خاص اسلام نیست

بلکه وقتی به ادبیات بهداشت روانی، مطالعات سلامت مراجعه می‌کنیم موضوعی وجود دارد که حجم زیادی از مطالعات پزشکی و سلامت را هم به خودش اختصاص داده این است انسان‌هایی که دیندار بوده و با ایمان هستند برنده‌تر بوده و سالم‌تر زندگی می‌کنند.

بعد از مسئله دینداری به سراغ ویژگی‌هایی همچون نیکوکاری و خوش رفتاری می‌رویم. انسان‌هایی که حتی ممکن است به لحاظ دینداری هم ضعیف باشند اما نیکوکارند آنها نیز برنده هستند وقتی این دو نکته با هم جمع می‌شود (دینداری+نیکوکاری) ارزش بسیار بالایی در عمر انسان پیدا می‌کند بنابراین اگر ما به دنبال رمزهایی باشیم که بتواند ما را در زندگی برنده کند برخورداری از مؤلفه‌هایی همچون داشتن فلسفه‌های خوب، نیکوکار بودن و حق‌گرایی است.

فاکتور بعدی «صبر است خیلی از مشکلات ما ناشی از صبر و تحمل پایین افراد است. چقدر از مشکلات مادی، مفساد و مشکلات حقوقی ما ناشی از این است که صبر و تحمل انسان‌ها پایین است؛ یاد نگرفته‌ایم که صبور باشیم صبر به ما کمک می‌کند که عاقلانه‌تر تصمیم بگیریم و این موضوع قابل آموزش و یادگیری است. اگر ما یاد بگیریم که حق‌گرا باشیم دیگر نیازی به کنترل اجتماعی قوی وجود ندارد.

ما باید یاد بگیریم بسیاری از موضوعاتی که در زندگی روزمره وجود دارد را به کار بگیریم، آموزه‌های فراوانی داریم اما مهم این است که بتوانیم آن‌ها را به طور صحیح به کار ببریم و سبک زندگی ما به گونه‌ای باشد که بتوانیم این امور را عملی کنیم.

* نباید تسلیم انتظارات اجتماع شد

کاویانی ارانی: یکی از راهکارهای فوری، که هر فردی علاقه‌مند است و می‌خواهد که آن را بداند و در راستای تحقق سبک زندگی اسلامی انجام دهد، و ذکرش می‌تواند کارساز باشد و در روند مطالعه، شکل دادن رفتارهای شخصی، بین فردی، و رفتار اجتماعی تاثیر دارد، این است که اندکی جسارت به خرج دهیم به خودمان این اجازه را بدهیم که در حد درک خودمان، خودمان باشیم؛ بدین معنا که تسلیم انتظاراتی که فضای اجتماعی برای من ایجاد می‌کند و من آنها را قبول ندارم، نشوم و در یک کلام، همرنگ جماعت نشویم. آنچه را که «می‌دانیم عمل کنیم و در سطح اجرایی اگر کاری از دستان بر می‌آید همان را انجام دهیم، همچنین نباید منتظر دیگران ماند و تحت تاثیر نگاه منفی آنها قرار گرفت؛ این نوع نگرش، دریچه‌ها و زمینه‌های بسیاری را به روی ما خواهد گشود.

چاشنی این بحث کلامی از آیت‌الله بهجت (ره) است زمانی که افراد برای گرفتن دستورالعمل اخلاقی به محضر ایشان می‌رفتند، می‌فرمودند: «آنچه را که می‌دانید عمل کنید، آنچه را که نمی‌دانید برای شما آشکار خواهد شد» در واقع بخش عمده سبک زندگی اسلامی باید همین‌طور باشد.

کم نیست مسائلی را که ما می‌دانیم، صحیح یا غلط بودن آن برایمان معلوم است، اما آن را پشت گوش می‌اندازیم؛ کم نیست کارهایی را می‌دانیم باید انجام شود، اما ممکن است مورد پسند و رغبت ما نباشد و در عمل به آن تن ندهیم.

* اقداماتی که برای عملیاتی شدن «سبک زندگی اسلامی» لازم است

فارس: آقای کاویانی به عنوان سؤال پایانی بفرمایید لازمه رسیدن به «سبک زندگی اسلامی» چیست؟

کاویانی ارانی: ما برای داشتن سبک زندگی اسلامی در جامعه خودمان به سه مجموعه کاری نیازمندیم: 1- داشتن یک منظومه مفهومی قابل استفاده که کاملاً منطبق بر قوانین اسلام باشد، 2- داشتن و یا ساختن فرآیندهای اجرایی؛ که این موضوع به تمام نهادهای اجتماعی، حکومت، قانون اساسی و ... بر می‌گردد، 3- ترکیب و تلفیق این دو و یک انعطاف پذیری که در طول زمان باید داشته باشد. شاید اگر فرض کنیم دستگاه مفهومی جامعه را در اختیار داریم و مکانیزم‌ها و فرآیندهای اجتماعی نیز فراهم است و هیچ مشکلی وجود ندارد با این حال، تا این روند بخواهد عملیاتی شده، و در متن جامعه حضور پیدا کند و به نتیجه برسد به زمان نیاز زیادی داریم، که به عنوان مثال، بخشی از آن در تربیت نسل جدیدی از فرزندان است.

ما باید این سه مرحله را طی کنیم و سپری شدن این مراحل این‌گونه نیست که ما خودمان را گول بزنیم که مثلاً می‌خواهیم این کارهای سنگین دراز مدت و عمیق را انجام داده و از زندگی روزمره فعلی خویش غافل بمانیم.