

بررسی مولفه‌ها و امتیازات سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن و حدیث

محمد باقر محمدی لایینی^۱

سید حسین حسینی کارنامی^۲

چکیده

امروزه موضوع سبک زندگی از اهمیت خاصی برخوردار شده است و انتخاب سبک خاص مشروط به یک سلسله مبانی معرفتی و اعتقادی است. در این میان در باره «سبک زندگی اسلامی» مطالعات و بحث‌های فراوانی انجام شده است.

اما پژوهش حاضر با هدف بررسی امتیازات سبک زندگی اسلامی از نگاه آیات و روایات انجام شده است تا زمینه‌ساز مقایسه این سبک با سایر سبک‌های زندگی رایج و نهایتاً گزینش متعالی‌ترین سبک باشد. سوال تحقیق این است که: مهم‌ترین امتیازات و مولفه‌های سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن و روایات چیست؟

این تحقیق به روش تحلیلی کتابخانه‌ای است که با بررسی آیات قرآن و مراجعه به روایات و آثار تفسیری و کتاب‌های مرتبط انجام و ارائه شده است. نتایج بررسی نشان داد که از: وحی محوری، توحید محوری، دانش محوری، عزتمندی، حفظ کرامت انسانی، برخورداری از الگوهای متعالی و اعتدال به‌عنوان مهم‌ترین امتیازات سبک زندگی اسلامی می‌توان نام برد. با تمسک به این مولفه‌ها می‌توان سعادت دو جهان و حسن دنیا و آخرت را برای خود و جامعه رقم زد و از آسیب‌های سبک‌های موجود که ناظر به تفکر مادی و غیر معنوی هستند در امان ماند.

واژه‌های کلیدی: اسلام، قرآن، سبک زندگی، امتیازات، توحید.

۱. استادیار فلسفه و کلام اسلامی، گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران (نویسنده مسئول)

۲. استادیار علوم قرآن و حدیث، گروه معارف اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی مازندران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۳/۵/۱۱

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۳/۱۷

مقدمه

امروزه موضوع سبک زندگی از اهمیت خاصی برخوردار شده و مباحث گسترده ای را در پی داشته است. همه انسان ها در زندگی روزمره از سبک زندگی خاصی پیروی می کنند که نمایانگر و برخاسته از افکار، اندیشه ها، دین، فرهنگ و آرزوهای آن هاست. بررسی سبک های موجود برگرفته از مدل های غربی، شرقی، غیر آن از حوصله این نوشتار خارج است اما هدف این مطالعه بررسی امتیازات سبک زندگی اسلامی از نگاه آیات و روایات انجام شده است تا زمینه ساز مقایسه این سبک با سایر سبک های زندگی رایج و نهایتاً گزینش متعالی ترین سبک باشد. سوال تحقیق این است که: مهم ترین امتیازات و مولفه های سبک زندگی اسلامی از منظر قرآن و روایات چیست؟ این تحقیق به روش تحلیلی کتابخانه ای است که با بررسی آیات قرآن و مراجعه به روایات و آثار تفسیری و کتاب های مرتبط انجام و ارائه شده است.

بعضی از نویسندگان همانند «کاترین آن پورتر» مساله ای به نام «سبک» را قبول نداشته و بدان عقیده ندارند. (کاترین آن پورتر، ۱۳۸۵ش: ۲۸ - ۳۵) اما بسیاری از اندیشمندان، مسئله «سبک» را پذیرفته و در باره آن، در عرصه های گوناگون از جمله در گستره زندگی تحقیقاتی انجام داده اند. آنان به ا موضوعاتی از قبیل: بررسی تأثیر سبک زندگی بر سبک مصرف کتب و نشریات؛ (قلی زاده، ۱۳۸۹ش: ۳-۵۴) سبک زندگی از منظر جامعه شناسی: مقدمه ای بر شناخت و واکاوی مفهوم سبک زندگی؛ (باینگانی، ۱۳۹۲: ۵۶-۷۴) عالمی دیگر آدمی دیگر نکاتی درباره سبک زندگی در جهان کنونی. (داوری اردکانی، ۱۳۸۹، ص: ۴۹-۵۱) سبک زندگی چند سال دارد؟ تاریخچه تولد مفهوم سبک زندگی در علوم اجتماعی؛ (صفار هرنیدی، ۱۳۸۹ش: ۶۰-۶۱) پیشینه ی دانش سبک زندگی؛ (مهدی زاده، ۱۳۹۰، ص: ۵۷-۵۹) سبک جدید زندگی در آمریکا، فقر حرکت و تغذیه نامناسب» (ران کاف من، ۱۳۸۴: ۱۲۲-۱۲۹) پرداخته اند.

از نظر سازمان جهانی بهداشت (WHO) : مرگ و میر ناشی از بیماری های مربوط به «سبک زندگی» در جهان تا سال ۲۰۱۵ دو برابر خواهد شد، مگر آن که تلاش همه جانبه ای برای مقابله با آن به عمل آید. (سایت تبیان، ۱۳۸۶)

گاهی نیز محدوده های کوچک تری از سبک زندگی و یا تأثیر و رابطه آن با متغیرهای دیگر مورد مطالعات قرار گرفته است مانند: زندگی به سبک آسمان سبک

زندگی در دفاع مقدس؛ (سعدآبادی، ۱۳۸۹ش: ۷۶-۷۷) رابطه سبک زندگی و رضایت ناشویی در هنرمندان و مقایسه آن با افراد عادی (آقایی، ۱۳۸۳ش: ۱۶۹-۱۹۰) بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با سبک‌های مقابله مذهبی؛ (قیامی، ۱۳۸۴ش: ۲۲۱-۲۳۳) مطالعه تأثیر سبک فرزند پروری والدین بر سبک جهت گیری مذهبی در دانش آموزان. (خلیلی فر، ۱۳۹۲ش: ۵۷-۸۲)

تحقیقات و مطالعات فراوانی در باره سبک زندگی معصومین(ع) و شخصیت‌های برجسته اخلاقی و معنوی که نمونه‌های عینی سبک زندگی شایسته و الگوهای موفق زندگی سالم هستند تحت عناوینی همچون: سیره، سنن، زندگی نامه، تاریخ زندگانی و ... انجام گرفت، هم چنین کتاب‌هایی مانند «حلیه المتقین» (علامه مجلسی) و «مفاتیح الحیاه» (آیت‌الله جوادی آملی) و یا آموزه‌هایی با عناوین آداب، احکام، اخلاق و ... را هم می‌توان بیان گر سبک زندگی اسلامی و تلاشی در این راستا دانسته و در زمره پیشینه این بحث محسوب نمود.

از جمله مباحث مرتبط با سبک زندگی اسلامی، بحث از امتیازات آن است. از آن جا که هر مکتب و جامعه‌ای متناسب با مبانی نظری و معرفتی و نوع نگاه خود به انسان و جهان، سبک زندگی ویژه‌ای برای خود تعریف و به آن دعوت می‌کند برای ارزیابی این سبک‌ها باید ویژگی‌ها و امتیازهای آن‌ها را شناخته و با هم مقایسه نمود. مقاله حاضر با هدف آشنایی با مولفه‌ها و امتیازهای سبک زندگی اسلامی از نگاه قرآن و با استناد روایات، تهیه شده تا زمینه ساز مقایسه و داوری سبک زندگی اسلامی نسبت به دیگر سبک‌های زندگی باشد. در این پژوهش پس از مفهوم شناسی واژه سبک به بررسی امتیازهای سبک زندگی اسلامی پرداخته می‌شود.

۱. مفهوم‌شناسی سبک زندگی

سبک در لغت به معنای طرز، روش و شیوه می‌باشد و زندگی به معنای زنده بودن، زیستن و حیات است. (معین، ۱۳۶۰ش: ج ۲، ذیل واژه سبک) دهخدا نیز می‌نویسد: «ادبای قرن اخیر سبک را مجازاً به معنای طرز خاص از نظم یا نثر استعمال کرده‌اند و تقریباً آن را در برابر استیل (style) اروپائیان نهاده‌اند». (دهخدا، ۱۳۷۷ش، ج ۹: ۱۳۴۱۲)

در اصطلاح عربی نیز سبک زندگی، معادل اسلوب حیات و سیره می‌باشد و در زبان انگلیسی معادل «life style» به معنای نوعی شیوه زندگی و چگونه زیستن است. یکی از محققین می‌نویسد: «سبک زندگی عبارت است از الگوی همگرا، (کلیت تام) یا مجموعه منظمی از رفتارهای درونی و بیرونی، وضع‌های اجتماعی و دارایی‌ها که فرد یا گروه بر مبنای پاره‌ای از تمایلات و ترجیح‌ها (سلیقه) اش و در تعامل با شرایط محیطی خود ابداع یا انتخاب می‌کند. یا به اختصار سبک زندگی، الگو یا مجموعه نظام‌مند کنش‌های مرجح است». (مه‌دوی کنی، ۱۳۷۸ش: ۲۳۰) آیت الله مصباح یزدی نیز نگاه جامعه‌شناختی و بعد اجتماعی را در مفهوم این کلمه دخیل دانسته و می‌گوید: «واژه سبک زندگی اسلامی می‌تواند متضمن این ویژگی‌ها باشد که فرد، مورد نظر نیست؛ بلکه منظور یک رفتار جمعی و اجتماعی است. در مسائل اجتماعی نیز همه افراد ملحوظ نیستند و معمولاً روش رایج در جامعه بررسی می‌شود». (مصباح یزدی، ۱۳۹۱)

آیت‌الله سید علی خامنه‌ای که یکی از پیشگامان طرح موضوع سبک زندگی اسلامی در دهه‌های اخیر در ایران است، سبک زندگی را به معنای رفتار اجتماعی و شیوه زیستن دانسته است و آن را یکی از ابعاد پیشرفت با مفهوم اسلامی و بخش حقیقی تمدن اسلامی می‌داند. وی در تبیین مصادیق رفتار اجتماعی و شیوه زیستن در سبک زندگی اسلامی نیز می‌گوید: «مسئله‌ی خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات، مسئله‌ی خط، مساله‌ی زبان، مساله‌ی کسب و کار، رفتار ما در محل کار، رفتار ما در دانشگاه، رفتار ما در مدرسه، رفتار ما در فعالیت سیاسی، رفتار ما در ورزش، رفتار ما در رسانه‌ای که در اختیار ما است، رفتار ما با پدر و مادر، رفتار ما با همسر، رفتار ما با فرزندان، رفتار ما با رئیس، رفتار ما با مرئوس، رفتار ما با پلیس، رفتار ما با مأمور دولت، سفرهای ما، نظافت و طهارت ما، رفتار ما با دوست، رفتار ما با دشمن، رفتار ما با بیگانه؛ این‌ها آن بخش‌های اصلی تمدن است که متن زندگی انسان است». (خامنه‌ای، سخنرانی، ۱۳۹۱)

۲. امتیازهای سبک زندگی اسلامی

با توجه به مبانی و اصول معرفتی اسلام در باره حیات طیبه و زندگی سعادت‌مند، ویژگی‌ها و امتیازهایی برای سبک زندگی اسلامی می‌توان یاد کرد که ذیل به تحلیل و بررسی آن می‌پردازیم.

۱-۲. **توحید محوری - وحی گرای:** در حالی که کانون سبک زندگی اسلامی و مهم‌ترین امتیاز آن، باور و ایمان به توحید است. خداوند منشا همه هستی و حیات و محور همه قوانین زندگی است که در قرآن و سنت تبلور یافته است. مبنای اصلی سبک زندگی اسلامی، اعتقاد به خدا و معاد است. انسان ماهیت از اوایی و به‌سوی اوایی دارد: انا لله و انا الیه راجعون (بقره/۱۵۶). مسافری است که سر انجام به سرای آخرت بار می‌یابد و نتیجه اعمال خود را به نظاره خواهد نشست (زلزال/ ۵-۸). در همین راستا برنامه زندگی در همه عرصه‌های زندگی فردی و اجتماعی از سرچشمه وحی سرزیر می‌شود برنامه ریزی و سیاست گذاری با مبانی و اصول وحیانی شکل می‌گیرد که آن را صراط‌مستقیم گویند: «فَاسْتَمْسِكْ بِالَّذِي أُوحِيَ إِلَيْكَ إِنَّكَ عَلَىٰ صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» (زخرف/۴۳): آنچه را بر تو وحی شده محکم بگیر که تو بر صراط مستقیمی". چرا که اصول جهان بینی این سبک بر اساس حکم الهی است: «وَمَنْ لَّمْ يَحْكَمْ بِمَا أَنزَلَ اللَّهُ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ» (مائده/۴۵): این‌ها حدود و مرزهای الهی است؛ از آن، تجاوز نکنید! و هر کس از آن تجاوز کند، ستمگر است". لکن سبک زندگی غربی بر محور سکولاریسم (secularism)، عرفی‌گرایی و دنیاگرایی است (عبد الرسول بیات، ۱۳۸۱: ۳۲۲) نیز مبانی آن بر مدار اومانیزم و استغنائی از وحی و شریعت و بی‌اعتنایی بر نقش دین در گستره‌های مختلف اقتصادی، سیاسی، تعلیم و تربیت ... شکل می‌گیرد.

۲-۲. **فطرت محوری:** آفرینش و سرشت آدمی ساکت و لاقضاء نیست بلکه مبتنی بر معرفت خدا، توحید و دین اسلام است که از آن تعبیر به فطرت می‌شود: «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ». (روم/۳۰) فیض کاشانی از امام صادق(ع) نقل کرده که مقصود از فطرت در این آیه معرفت به خدا، توحید و اسلام است. (فیض کاشانی، ۱۳۷۳: ۱۳۲) پس فطرت انسان خواستار زندگی توحیدی و دینی و سبک زندگی اسلامی است و باید این خواست فطری را لحاظ کرد. بعضی مفسران «فطرت» در این آیه را مفعول فعل «أَلْزَمُوا» که در تقدیر است گرفته و گفتند: مقصود «أَلْزَمُوا فِطْرَتَ اللَّهِ» است. یعنی با فطرت ملازم شده و از آن جدا نشوید. (شبر، ۱۴۱۴ ق: ۳۸۸؛ زمخشری، ۱۴۱۳ ق، ج ۳: ۴۷۹) و در تفسیر شبر آمده: اگر آدمی باشد و فطرتش جز دین را انتخاب نمی‌کند. (شبر، ۱۴۱۴ ق: ۳۸۸) بنابراین اگر روش

زندگی طبق مقتضای فطرت و سرشت آدمی باشد نتیجه بخش و پایدار خواهد بود وگرنه مانند شنا کردن بر خلاف جهت جریان آب است.

۲-۳. تکلیف محوری (در مقابل هوا محوری و نتیجه محوری): هرچند در

ارزیابی هر عمل و اقدام، نتیجه نیز ملاک محاسبه و تصمیم است، لکن سبک زندگی انسان مؤمن چنین است که در هر شرایطی تنها تکلیف دینی خود را در نظر می‌گیرد و آن را ملاک رفتار خویش قرار می‌دهد؛ نه از روی هوای نفس اقدام می‌کند و نه خود را مأمور به نتیجه می‌داند: «فَأَحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَ لَا تَتَّبِعِ الْهَوَى فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ»؛ در میان مردم به حق داوری کن و از پی هوای نفس مرو که تو را از راه خدا منحرف سازد» (ص/۲۶). او صرفاً به وظیفه می‌اندیشد و خود را مأمور به وظیفه می‌داند: «قُلْ أَطِيعُوا اللَّهَ وَ أَطِيعُوا الرَّسُولَ فَإِن تَوَلَّوْا فَإِنَّمَا عَلَيْهِ مَا حُمِّلَ وَ عَلَيْكُمْ مَا حُمِّلْتُمْ وَ إِن تُطِيعُوهُ تَهْتَدُوا وَ مَا عَلَى الرَّسُولِ إِلَّا الْبَلْغُ الْمُبِينُ: بگو: «خدا را اطاعت کنید، و از پیامبرش فرمان برید و اگر سرپیچی نمایید، پیامبر مسئول اعمال خویش است و شما مسئول اعمال خود. اما اگر از او اطاعت کنید، هدایت خواهید شد و بر پیامبر چیزی جز رساندن آشکار نیست» (نور/۵۴) طبق بیان علامه طباطبایی مقصود آن است که پیامبر (ص) تکلیف و مسئولیتی جز تبلیغ دین ندارد و مردم هم مکلف به پذیرش و اطاعتند. (طباطبایی، ۱۳۸۹، ج ۱۵: ۱۶۲) در سبک زندگی اسلامی رضای خدا بر رضایت نفس و رضایت خاص و عام - اگر بر خلاف رضا و دستور خدا باشد - مقدم است. چنانچه قرآن کریم، پیروی هوا و میل ناپسند نفس که همان رضایت نفس است را ناپسند می‌داند و از آن نهی می‌کند: «وَ لَا تَتَّبِعِ الْهَوَى فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ. وَ از هوای نفس پیروی مکن که تو را از راه خدا منحرف سازد» (ص/۲۶) و از پیروی هوای دیگران نیز نهی می‌نماید: «فَلِذَلِكَ فَادِّعْ وَ اسْتَقِمْ كَمَا أُمِرْتَ وَ لَا تَتَّبِعْ أَهْوَاءَهُمْ: و آن چنان که مأمور شده‌ای استقامت نما، و از هوای و هوسهای آنان پیروی مکن» (شوری/۱۵). بر این اساس بود که امام چهارم (ع) خطاب به خطیب شامی فرمود: «ویلک أیها الخاطب اشتریت مرضاه المخلوق بسخط الخالق» وای بر تو ای گوینده، رضایت مخلوق را به بهای خشم و ناخوشنودی خالق به دست آورده‌ای. (قمی، ۱۴۰۵ق: ۴۴۹)

۲-۴. حق‌مداری: در نگاه دینی، حق‌الناس جایگاه بسیار مهمی دارد و از حساسیت بالایی هم برخوردار است چه این که حوزه حقوق، عرصه جنگ، نزاع، ظلم و ستم‌کاری است و در سبک زندگی اسلامی، ادای حقوق فرد و جامعه و عدم تضییع آن‌ها مورد دقت و توجه کامل است. هر شخص موظف است که حقوق دیگران را ادا نموده و ظلم نکند و در عین حال از حقوق خودش هم دفاع نماید تا مورد ظلم واقع نشود: «لَا تَظْلِمُونَ وَ لَا تُظْلَمُونَ. نه ستم می‌کنید، و نه بر شما ستم وارد می‌شود». (بقره/۲۷۹)

۲-۵. دانش‌محوری: یکی از اهداف بعثت انبیا، تعلیم است؛ آن هم تعلیم دانش‌هایی که جز از طریق وحی نمی‌توان فراگرفت: «كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِّنْكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ».

(بقره/۱۵۱): همان‌گونه (که با تغییر قبله، نعمت خود را بر شما کامل کردیم)، رسولی از خودتان در میان شما فرستادیم؛ تا آیات ما را بر شما بخواند؛ و شما را پاک کند؛ و به شما، کتاب و حکمت بیاموزد؛ و آنچه را نمی‌دانستید، به شما یاد دهد". قرآن از جهل و رفتارهای جاهلانه مذمت و نهی کرده است: «فَلَا تَكُونَنَّ مِنَ الْجَاهِلِينَ» (انعام/۳۵). و از دانش، فراوان مدح نموده است: «هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَ الَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ» (زمر/۹): آیا کسانی که می‌دانند با کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟! تنها خردمندان متذکر می‌شوند! بدین جهت در سبک زندگی اسلامی رفتارها بر اساس علم و معرفت است و هر چه رفتار علمی‌تر و آگاهانه‌تر البته در چاقوب شریعت باشد پسندیده‌تر است.

۲-۶. عقل‌گرایی: از منظر دین، عقلانیت و خردورزی یک عنصر تعیین‌کننده است و رفتار فردی و اجتماعی انسان، در سبک زندگی اسلامی خرد محور و منطبق با موازین عقل و منطق است. از نگاه قرآن، انسان بدون اندیشه و تعقل بدترین جنبندگان است: «إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصَّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ: بدترین جنبندگان نزد خدا، افراد کر و لالی هستند که اندیشه نمی‌کنند» (انفال/۲۲) و سرانجامش دوزخ خواهد بود: «وَ قَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ. و می‌گویند: اگر ما گوش شنوا داشتیم یا تعقل می‌کردیم، در میان دوزخیان نبودیم». (ملک/۱۰)

۲-۷. ولایت‌محوری: در نگاه دینی، جامعه‌ورای دانش و بینش فردی و جمعی، از نوعی مدیریت و سرپرستی الهی برخوردار است که بر خلاف مدیریت معمول و رایج

بشری، علاوه بر مسؤولیت ایجاد نظم سیاسی - اجتماعی و تأمین امنیت و معاش مادی، مسؤول تربیت نفوس، هدایت معنوی و معاد نیز می‌باشد و همه انسان‌ها باید طبق رهنمود ولایت عمل کنند: «إِنَّمَا وَلِيُّكُمُ اللَّهُ وَرَسُولُهُ وَالَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ يُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ الزَّكَاةَ وَهُمْ رَاكِعُونَ. سرپرست و ولیّ شما، تنها خداست و پیامبر او و آن‌ها که ایمان آورده‌اند همان‌ها که نماز را برپا می‌دارند، و در حال رکوع، زکات می‌دهند» (مائده/۵۵). شأن نزول این آیه حضرت علی (علیه السلام) و مقصود ولایت آن حضرت است. (علامه امینی، ۱۳۸۷ق، ج ۲: ۵۲) در سبک زندگی اسلامی، انسان خود را تحت چنین ولایت و ملتزم به خواست و امر آن می‌داند.

۲-۸. برخورداری از الگوهای کامل: علمای اخلاق و کارشناسان مسایل تعلیم و تربیت برای تعلیم و ترویج اخلاق دو شیوه را توصیه می‌کنند: یکی شیوه توصیف و آموزش تئوریک و دیگری معرفی الگوهای موفق و شخصیت‌های برجسته در حوزه اخلاق و تربیت؛ تا این که جامعه به آن‌ها متوجه، و با تأسی و پیروی از آن‌ها رشد و تکامل یابد. «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ. مسلماً برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود». (احزاب/۲۱) سبک زندگی اسلامی از نمونه‌های عالی انسانی و الگوهای موفق و کامل برخوردار است که هم تجسم عینی سبک زندگی اسلامی هستند و هم مبین و مفسر آن می‌باشند. هم راه و صراط‌مستقیم هستند هم رهرو و راهبر: «انتم الصراط الاقوم. شما یید راه راست خدا». (قمی، ۸۲۶: ۱۳۸۶) هیچ سبک و مکتب دیگری از چنین اسوه‌های کامل برخوردار نبوده و با مکتب اسلام ناب از این جهت قابل قیاس هم نیست.

۲-۹. مصلحت‌مداری معنوی: سبک زندگی اسلامی جامعیت‌گرا است. دنیا و آخرت، ماده و معنی در آن قابل جمع است. انسان ناچار نیست برای حفظ یکی، دیگری را از دست بدهد و رفتار خود را بر محور یکی قرار دهد. در آموزه‌های قرآنی حسن دنیا و آخرت هر دو را مطلوب انسان معرفی می‌نماید: «رَبَّنَا آتِنَا فِي الدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِي الْآخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ» (بقره/ ۲۰۱). مع الوصف، هرچند در سبک زندگی اسلامی اصل بر جمع بین مصالح معنوی و منافع مادی است، و احکام الهی مبتنی بر هر دوی آن‌ها

است اما اصالت (= غایت و ذی المقدمه) از آن معنویت و تکامل معنوی است و اصل تقدم مصالح معنوی بر منافع مادی است. در صورت تزاخم باید مصالح معنوی را بر منافع مادی که مقدمه و فرع قضیه است مقدم داشت. التزام و پایبندی یک مؤمن به امر به معروف و نهی از منکر، دفاع و جهاد با مال و جان، اجتناب از لذایذ حرام و درآمد‌های نامشروع، عدم استفاده از وسایل حرام و گناه حتی برای رسیدن به اهداف مشروع و مباح، و... مبتنی بر همین امر است. تقدیم منافع مادی و متاع دنیوی بر آخرت و مصالح معنوی مورد نکوهش قرآن است: «أَرْضَيْتُمْ بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا مِنَ الْآخِرَةِ فَمَا مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا قَلِيلٌ»؛ آیا به زندگی دنیا به جای آخرت راضی شده‌اید؟! با این که متاع زندگی دنیا، در برابر آخرت، جز اندکی نیست! (توبه/ ۳۸)

۲-۱۰. رضایت مداری عامه: در سبک زندگی اسلامی جلب رضایت عام (عموم مردم) نسبت به رضایت خاص (بخشی از مردم) اولویت دارد. رضایت عام بر رضایت خاص تقدم دارد. امام علی(ع) در عهد نامه خویش به مالک اشتر چنین دستور می‌دهد: «وَأَلَيْكُنَّ أَحَبُّ الْأُمُورِ إِلَيْكَ أَوْسَطُهَا فِي الْحَقِّ وَأَعَمُّهَا فِي الْعَدْلِ وَ أَجْمَعُهَا [إِرْضًا] لِرِضَى الرَّعِيَّةِ فَإِنَّ سَخَطَ الْعَامَّةِ يَجْحِفُ [بِرِضًا] بِرِضَى الْخَاصَّةِ وَإِنَّ سَخَطَ الْخَاصَّةِ يُغْتَفَرُ مَعَ [إِرْضًا] رِضَى الْعَامَّةِ»؛ دوست داشتنی‌ترین چیزها (کارها) در نزد تو، در حق میانه‌ترین، و در عدل فراگیرترین، و در جلب خوشنودی مردم گسترده‌ترین باشد که همانا خشم عمومی مردم خشنودی خواص را از بین میبرد اما خشم خواص را خوشنودی همگان بی‌اثر می‌کند. (نهج البلاغه، نامه/ ۵۳)

در صورت تزاخم منافع جمع با منافع فرد قطعاً منافع جمع مقدم است. عقل و منطق همین را اقتضاء دارد و سبک زندگی اسلامی هم این‌گونه است که در چنین شرایطی منافع جمع بر منافع فرد مقدم داشته می‌شود. قصاص، از آن جهت که در بر دارنده مصلحت عموم است، امری پسندیده و حکیمانه است هرچند به حسب ظاهر به زیان فرد جانی است و عفو او برای آن شخص مفید و به رأفت و رحمت نزدیکتر است: «وَأَلَيْكُمْ فِي الْقِصَاصِ حَيَاةٌ يَا أُولِي الْأَلْبَابِ. وَ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَ اللَّهُ عَزِيزٌ ذُو انْتِقَامٍ» (بقره/ ۱۷۹) گر چه در آیه ۱۷۸ سوره

بقره، عفو و دیه مطرح شد، اما این آیه اولویت قصاص را از بعد مصلحت عامه گوشزد می‌سازد؛ چنانچه علامه طباطبایی می‌نویسد: «هر چند عفو تخفیفی و رحمتی است نسبت به قاتل، (و رحمت خود یکی از فضائل انسانی است) و لکن مصلحت عموم تنها با قصاص تأمین می‌شود. قصاص است که حیات را ضمانت می‌کند نه عفو کردن و دیه گرفتن و نه هیچ چیز دیگر». (طباطبایی، ۱۳۸۹، ق: ۴۲۲)

۱۱-۲. عزت‌مداری: در سبک زندگی اسلامی، عزت انسانی و ایمانی فدای هیچ چیز دیگری نمی‌شود و ذلت‌پذیری و پستی در آن راه ندارد. چرا که خدای حکیم عزت را مخصوص خدا و رسول او و مؤمنان دانسته است: «وَلِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَ لِلْمُؤْمِنِينَ» (منافقون/۸): در حالی که عزت مخصوص خدا و رسول او و مؤمنان است؛ ولی منافقان نمی‌دانند." و حتی اولویت دریافت انفاقات مالی را برای فقرای آبرومند عیفی دانسته که عزت نفس خویش را حفظ نموده و تظاهر به فقر و تکدی ندارند و با سیلی صورت خود را سرخ نگه می‌دارند: «لِلْفُقَرَاءِ الَّذِينَ أَحْصَرُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَطِيعُونَ ضَرْبًا فِي الْأَرْضِ يَحْسَبُهُمُ الْجَاهِلُ أَغْنِيَاءَ مِنَ التَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُمْ بِسِيمَاهُمْ لَا يَسْأَلُونَ النَّاسَ إِلْحَافًا». (انفاق شما، مخصوصاً باید) برای نیازمندیانی باشد که در راه خدا، در تنگنا قرار گرفته‌اند، نمی‌توانند مسافرتی کنند (و سرمایه‌ای به دست آورند) و از شدت خویشتن‌داری، افراد ناآگاه آن‌ها را بی‌نیاز می‌پندارند اما آن‌ها را از چهره‌هایشان می‌شناسی و هرگز با اصرار چیزی از مردم نمی‌خواهند». (بقره/۲، ۷۳) امیرالمومنین علی (ع) شاگرد مکتب قرآن نیز عزت را به اندازه‌ای عظیم می‌داند که زندگی توأم با ذلت را مرگ می‌داند و مرگ پیروز مندانه و عزت آفرین را حیات و زندگی می‌شمارد: «فالموت فی حیاتکم مقهورین و الحیاه فی موتکم قاهرین. مرگ در «زندگی توأم با شکست» شما است و زندگی در مرگ پیروز مندانه شما» (نهج البلاغه، خ: ۵۱). این سخن علی (ع) را فرزندش حسین (ع) محور حرکت سیاسی، اجتماعی عاشورایی خود قرار داده است: «هیاهات منا الذله. ذلت از ما بدور است». (قمی، ۱۴۰۵، ق: ۲۴۷)

۱۲-۲. کرامت و رزوی: انسان موجودی با کرامت و حرمت است که افضل موجودات و مسجود فرشتگان معرفی شد: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَ حَمَلْنَاهُمْ فِي الْبُرِّ وَ الْبَحْرِ وَ رَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَ فَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا». ما فرزندان آدم (ع) را

گرامی داشتیم و آن‌ها را در خشکی و دریا، (بر مرکب‌های راهوار) حمل کردیم و از انواع روزی‌های پاکیزه به آنان روزی دادیم و آن‌ها را بر بسیاری از موجوداتی که خلق کرده‌ایم، برتری بخشیدیم». (إسراء/ ۷۰؛ بقره/ ۳۴) در این آیه برای انسان، هم کرامت و هم فضیلت هر دو بیان شده است که می‌تواند اولی به جنبه‌های مادی و دومی به مواهب معنوی نظر داشته باشد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ش، ج ۱۲: ۱۹۹) مبانی انسان‌شناسی اسلامی گویای آن است که در برخورد با این موجود کریم باید سبک کریمانه را در پیش گرفت و کرامت انسان را حفظ کرد. امام علی(ع) در عهد نامه مالک اشتر به ارزش ذاتی انسان چه مسلمان و چه غیر مسلمان و حفظ حرمت آن توصیه فرمود: «فإنهم صنفان: إما أخ لك في الدين أو نظير لك في الخلق. (مردم) دو گروه بیش نیستند؛ یا برادران دینی تواند؛ و یا انسان‌هایی همچون تو». (نهج البلاغه، نامه: ۵۳) بنا بر این در سبک زندگی اسلامی شخصیت و ارزش انسان‌ها کاملاً مورد توجه است. البته نه تنها انسان‌ها که حتی حیوانات، نباتات و جمادات از آن جهت که همه مخلوق خدا و تسبیح گوی خالق خویش‌اند (جمعه/ ۱) و برای امکان زندگی انسان و رشد او آفریده شده‌اند (بقره/ ۲۸؛ لقمان/ ۲۰) متناسب با مرتبه وجودی خود، دارای ارزش و اهمیت‌اند. فضیلت بنی آدم بر دیگر موجودات هم مفید این معنا است که دیگر موجودات نیز از مراتب نازله فضیلت بهره مندند چه این که هر «مفضل علیه» با «مفضل» در «ما فیه التفضیل» مشترک‌اند. در سبک زندگی اسلامی همه مخلوقات اعم از محیط زیست، منابع طبیعی، آب، هوا، خاک، جنگل و بر و بحر و... ارزشمند و از ضرورت‌های عالم وجودند که در عین بهره‌برداری حفظ می‌شوند، و استفاده و مصرف آن‌ها و یا در صورت لزوم مبارزه با آن‌ها بهینه، سنجیده و به اندازه است.

۲-۱۳. محبت ورزی: عواطف و محبت پررنگ نسبت به ارحام، همسایه و دیگر افراد انسانی مورد تاکید اسلام است. فضای زندگی خانوادگی و اجتماعی یک انسان مسلمان و جامعه ایمانی و در سبک زندگی اسلامی آکنده از مهر و محبت و صمیمیت است: «إِنَّ مَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ. مؤمنان برادر یکدیگرند». (حجرات/ ۱۰). برادری و الفت میان افراد جامعه از نعمت‌های بزرگ خدا است. (آل عمران/ ۱۰۳) خداوند رحیم از همه طبقات جامعه خواست تا میان یکدیگر مهربان باشند: «رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ». (فتح/ ۲۸) روابط سرد عاطفی، بی‌خبری و بیگانگی از همدیگر در جامعه اسلامی و در سبک زندگی اسلامی

مذموم است. هم چنین سیره بزرگان دینی در تعاطف اجتماعی و لطافت و صفای زندگی خانوادگی و مردمی، گویای اهمیت این امتیاز در سبک زندگی اسلامی است. حضرت علی (ع) خطاب به مالک اشتر می‌فرماید: مهربانی با مردم را پوشش دل خویش قرار ده، و با همه دوست و مهربان باش». (نهج، نامه: ۵۳)

۲-۱۴. امانت مداری: در فرهنگ اسلامی، مالکیت انسان بر اشیاء و اموال، مالکیت مجازی است و مالک حقیقی خدا است: «وَلِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ: آن چه در آسمان‌ها و آن چه در زمین است، مال اوست». (آل عمران/ ۱۰۹) انسان مؤمن منابع طبیعی، امکانات عمومی، اموال و اولاد حتی وجود خویش را امانت الهی می‌داند که باید به صورت صحیح و به اندازه و در مسیر رشد و تکامل، و طبق اذن مالک اصلی مصرف شود. از مصرف نابجا، مصرف بی‌رویه و از اسراف و تبذیر و تخریب می‌پرهیزد. انسان زمانی که خود را مالک و مطلق‌العنان ببیند، طغیان می‌کند: «كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَّاظِرٌ. رَاءَهُ اسْتَعْنَى. به یقین انسان طغیان می‌کند، از این که خود را بی‌نیاز ببیند». (علق / ۷ - ۶) ریشه استثمار، استعمار، ستمکاری، غرور و خودخواهی، بخل، و... همین نگاه مالکانه نسبت به خود، اشیاء و اشخاص است. در سبک زندگی اسلامی انسان اموال، اولاد، موقعیت شغلی و اجتماعی و تمام داشته‌های فردی و ملی، خصوصی و عمومی را ملک خدا و از آن خدا دانسته و در نتیجه خود را ملزم به حرکت در خط اذن و اجازه از مالک اصلی می‌داند.

۲-۱۵. اعتدال: اعتدال و دوری از افراط و تفریط یکی دیگر از امتیازات سبک زندگی اسلامی است. امت اسلامی در تمام گستره‌های زندگی و مسائل عقیدتی، فکری، سیاسی، اقتصادی ...، امت وسط و میانه رو معرفی شد: «وَكَذَٰلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا... شما را نیز، امت میانه‌ای قرار دادیم...». (بقره / ۱۴۳) «وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَٰلِكَ قَوَامًا. و کسانی که هر گاه انفاق کنند، نه اسراف می‌نمایند و نه سخت‌گیری بلکه در میان این دو، حدّ اعتدالی دارند». (فرقان/ ۶۷) نیز اِسْرَاءُ/ ۲۹) بدین معنا که میان دو طرف افراط و تفریط، فکر می‌کند و حرکت می‌کند. احادیث فراوانی در این باب وارد شد: «الیمین و الشمال مضله والطریق الوسطی هی الجاده. چپ و راست گمراهی، و راه میانه همان راه مستقیم است». (نهج البلاغه، خ: ۱۶) «المتقدم لهم مارق،

و المتأخر عنهم زاهق، وللازم لهم لاحق. وهر کس بر آنان تقدم جوید از دین خارج شود و هر کس از آنان عقب مانده نابود گردد و هر کس همراه آنان باشد ملحق به آنها خواهد شد». (قمی، ۱۳۸۶، ۲۵۵) «لا جبر ولا تفویض ولكن أمر بین الأمرین. نه جبر است و نه تفویض بلکه امری است میان این دو امر». (کلینی، ۱۳۹۱: ۱۵۲) در سبک زندگی اسلامی این اعتدال و میانه روی در همه ابعاد زندگی فردی و اجتماعی، در انفاق، عبادت، عواطف و احساسات، تعلیم و تعلم، کار و تلاش، تفریح و تفرج ... مورد توجه است.

۲-۱۶. استقلال: از دیگر مولفه‌های سبک زندگی اسلامی آن است که جامعه اسلامی باید روش زندگی آن متکی بر مبانی معرفتی و آداب و رسوم اسلامی باشد و اتکال به دیگر فرهنگ‌ها، و وابستگی سیاسی، اقتصادی و... به بیگانگان نداشته سیادت و سیاست مستقل داشته باشد. چراکه خداوند تقلید از کفار، پذیرش سلطه اجنبی را برای امت اسلام نمی‌پسندد: «وَلَنْ يَجْعَلَ اللَّهُ لِلْكَافِرِينَ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ سَبِيلًا. و خداوند هرگز کافران را بر مؤمنان تسلطی نداده است». (نساء / ۱۴۱) خداوند آرمان و سخن کافران را پست قرار داد و روش متکی به الله و آیین الهی را برتر دانسته است: «وَجَعَلَ كَلِمَةَ الَّذِينَ كَفَرُوا السُّفْلَىٰ وَ كَلِمَةَ اللَّهِ هِيَ الْعُلْيَا. (و هدف) کافران را پایین قرار داد، (و آنها را با شکست مواجه ساخت) و سخن خدا (و آیین او)، بالا (و پیروز) است» (توبه/۴۰). درد امروز بخشی از امت اسلام آن است که از این روش دور مانده و در برابر بیگانگان هویت خویش را باخته و دولت‌های اسلامی مطیع کفار و مجری سیاست‌های آنان شدند. ملت مسلمان باید به خود بیاید، به خود اعتماد کند و سرنوشت خویش را به دست دیگران نسپرد و به این وعده الهی اعتماد کند که: «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ. و سست نشوید! و غمگین نگردید! و شما برترید اگر ایمان داشته باشید». (آل عمران / ۱۳۹)

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

بخش مهمی از رشد و پیشرفت هر جامعه مربوط به سبک زندگی افراد آن جامعه است. از آن‌جا که هر مکتب و نحله‌ای متناسب با مسلک و جهان بینی خود، سبک زندگی خاصی را تعریف و ارائه می‌کند، باید از میان آنها بر حسب ویژگی‌ها و

امتیازهای آن‌ها داوری و یکی را انتخاب کرد. در این تحقیق شانزده مورد از امتیازهای سبک زندگی اسلامی از نگاه قرآن، روایات و آرای مفسران بررسی و ارائه شده است تا مقدمه‌ای برای شناخت سبک زندگی اسلامی و عمل به آن و داوری و انتخاب باشد. نتایج بررسی نشان داد که از: توحید محوری، آخرت گرایی، وحی گرایی، دانش محوری، عزتمندی، حفظ کرامت انسانی، برخورداری از الگوهای متعالی، عزتمندی، حفظ کرامت انسانی، اعتدال به‌عنوان مهم‌ترین امتیازات سبک زندگی اسلامی می‌توان نام برد. با تمسک به این مولفه‌ها می‌توان سعادت دو جهان و حسن دنیا و آخرت را برای خود و جامعه رقم زد و از آسیب‌های سبک‌های موجود که ناظر به تفکر مادی و غیر معنوی هستند در امان ماند.

فهرست منابع

۱. قرآن کریم (۱۳۹۰ش)، ترجمه: مکارم شیرازی، چاپ اول، مؤسسه فرهنگی هنری مشعر، تهران.
۲. نهج البلاغه (۱۳۹۲ش)، ترجمه: محمد دشتی، چاپ اول، انتشارات مرکز طبع و نشر قرآن جمهوری اسلامی ایران، تهران.
۳. آدلردنیل اسکتین (۱۳۸۹ش)، ارزیابی و درمان سبک زندگی: رویکرد روان‌شناسی فردی آدلر، حمید عزیزاده، انتشارات پرسش، تهران.
۴. آقای، اصغر؛ ملک پور، مختار. (۱۳۸۳ش)، مقایسه سبک زندگی و رضایت زناشویی هنرمندان و افراد عادی، فصلنامه دانش و پژوهش در روان‌شناسی، سال ششم، ۱۳۸۴، شماره‌های ۲۱ و ۲۲.
۵. امینی، عبدالحسین، (۱۳۸۷ق-۱۹۶۷م)، الغدیر، جلد ۲، چاپ سوم، دار الکتب العربی، بیروت.
۶. باینگانی، بهمن؛ ایران‌دوست، فهیم؛ احمدی، سینا، (۱۳۹۲ش) «سبک زندگی از منظر جامعه‌شناسی: مقدمه‌ای بر شناخت و واکاوی مفهوم سبک زندگی»، «مهندسی فرهنگی» پاییز ۱۳۹۲ - شماره ۷۷، (ص ۵۶ - ۷۴).
۷. بیات، عبدالرسول / جمعی از نویسندگان، (۱۳۸۱ش)، فرهنگ واژه‌ها، چاپ اول، مؤسسه اندیشه و فرهنگ دینی، قم.

۸. خلیلی فر، مینا؛ کاظمی، سلطان علی؛ جاویدی، حجت اله (۱۳۹۲ش) «مطالعه تأثیر سبک فرزندپروری والدین بر سبک جهت‌گیری مذهبی در دانش‌آموزان»، «پژوهش نامه تربیت تبلیغی» بهار ۱۳۹۲، سال اول - شماره ۱، (ص ۵۷ - ۸۲).
۹. داوری اردکانی، رضا، (۱۳۸۹ش)، «سبک زندگی: عالمی دیگر آدمی دیگر نکاتی درباره سبک زندگی در جهان کنونی»، «سوره اندیشه» بهمن و اسفند ۱۳۸۹ - شماره ۴۸ و ۴۹، ص(۴۹ - ۵۱).
۱۰. دنیل، اسکتین؛ روی، کرن؛ حمید، علیزاده (مترجم)، و... (۱۳۸۹ش)، «ارزیابی و درمان سبک زندگی: رویکرد روان‌شناسی فردی آدلر»، «رشد» ۱۳۸۹.
۱۱. دهخدا، علی اکبر، (۱۳۷۷ش)، لغت‌نامه، جلد ۹، چاپ دوم از دوره جدید، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران، تهران.
۱۲. راغب اصفهانی، مفردات، المكتبة المرتضویه، تهران.
۱۳. ران، کاف من، (۱۳۸۴ش) «سبک جدید زندگی در آمریکا؛ فقر حرکت و تغذیه نامناسب»، «سیاحت غرب» تیر ۱۳۸۴ - شماره ۲۴ (ص ۱۲۲ - ۱۲۹).
۱۴. زمخشری، جارالله (۱۴۱۳ق)، الکشاف، جلد ۳، نشر البلاغه، قم.
۱۵. سایت مؤسسه پژوهشی امام خمینی (ره)، مصاحبه درباره همایش سبک زندگی اسلامی، www.iki.ac.ir .۱۳۹۱/۱۱/۱۹
۱۶. سعدآبادی، حسن، (۱۳۸۹ش)، «زندگی به سبک آسمان»؛ سبک زندگی در دفاع مقدس، ماهنامه: سوره، شماره ۴۶، آذر و دی ۱۳۸۹، ص ۷۶ - ۷۷.
۱۷. شبر، سید عبدالله، (۱۴۱۴ ه ق)، تفسیر القرآن الکریم، چاپ: سوم، دار الهجرة، قم.
۱۸. صفارهرندی، سجاد، (۱۳۸۹ش) «سبک زندگی چند سال دارد؟ تاریخچه تولد مفهوم سبک زندگی در علوم اجتماعی»، «سوره اندیشه»، آذر و دی ۱۳۸۹ - شماره ۴۶، (ص ۶۰ - ۶۱).
۱۹. طباطبایی، سید محمد حسین، (۱۳۸۹ ه ق)، المیزان، جلد ۱۵ چاپ دوم، دار الکتب الاسلامیه، تهران.
۲۰. غیاث وند، احمد؛ قلی زاده، بهنام، (۱۳۸۹ش)، «بررسی تأثیر سبک زندگی بر سبک مصرف کتب و نشریات»، «مطالعات فرهنگی و ارتباطات» بهار ۱۳۸۹ - شماره ۱۸، (ص ۳۷ - ۵۴).

۲۱. فیض کاشانی، محسن، (۱۳۷۳ش)، تفسیر صافی، جلد ۴. چاپ: سوم، مکتبه الصدر، تهران.
۲۲. قاضی طباطبایی، محمود؛ عسگری، علی، (۱۳۸۵) «**Study of Nutrition Behavior Based on Rogers Client - Centered theory in Iranian Students** رفتار تغذیه دانشجویان بر پایه نظریه مراجع محور کارل راجرز»، «ژوهش‌های روان‌شناختی» زمستان ۱۳۸۵ - شماره ۱۸، (ص ۸۵ - ۱۰۳).
۲۳. قمی، حاج شیخ عباس (۱۴۰۵ ه ق)، نفس المهموم، مکتبه بصیرتی، قم.
۲۴. قمی، حاج شیخ عباس (۱۳۸۶ش)، مفاتیح‌الجنان، ترجمه: مدی الهی قمش‌های، چاپ اول، انتشارات شهید حسین فهمیده، اصفهان.
۲۵. قیامی، سیده زهرا، (۱۳۸۴ش)، بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با سبک‌های مقابله مذهبی، روانشناسی و علوم تربیتی (دانشگاه تهران)، « شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۸۴، ص: ۲۲۱ - ۲۳۳.
۲۶. کاترین، آن پورتر (۱۳۸۵ش)، «عتقادی به سبک ندارم، سبک خود آدم است»، شماره ۳۱، «هفت» شهریور ۱۳۸۵، ص ۲۸ - ۳۵.
۲۷. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۳۹۱ش)، اصول کافی، ترجمه: محمد رضا انصاری محلاتی، جلد ۱، چاپ اول، مؤسسه انتشارات هجرت، قم.
۲۸. معین، محمد، (۱۳۶۰ش)، فرهنگ معین، جلد ۲، چاپ چهارم، مؤسسه انتشارات امیر کبیر، تهران
۲۹. مکارم شیرازی و جمعی از نویسندگان، (۱۳۷۴ش)، تفسیر نمونه، جلد ۱۲، دار الکتب الاسلامیه، تهران.
۳۰. مهدوی کنی، دکتر محمد سعید، (۱۳۷۸ش)، «مفهوم سبک زندگی و گستره‌ی آن در علوم اجتماعی»، فصلنامه علمی پژوهشی تحقیقات فرهنگی، سال اول، شماره ۱، بهار ۱۳۷۸ (از ۱۹۹۰): ۲۳۰.
۳۱. مهدی‌زاده، حسین، (۱۳۹۰ش)، «... و سبک زندگی / قسمت اول: پیشینه‌ی دانش سبک زندگی»، سوره اندیشه، شماره ۵۰، بهار ۱۳۹۰، ص ۵۷ - ۵۹.
۳۲. tebyan.net/newindex.asp