



An Analysis of Qur'anic and Hadith-Based Evidence in Comparing the Foundational Principles of Islamic and Western Lifestyles

Amir Hossein RasoulNia ¹

Mahboubeh DerakhshandehFar ²

Abstract

Lifestyle refers to a set of internal and external behaviors that individuals adopt based on their dispositions and preferences, expressing them in their daily lives. Thus, lifestyle is not limited to one's material possessions, but rather includes the manner in which those possessions are presented and utilized. In general, the routine behaviors and daily decisions - both minor and significant - shaped by a person's temperament, desires, and tastes constitute their lifestyle. This paper first explores the definition and nature of "lifestyle," then outlines the components and characteristics of lifestyle choices. Using a descriptive-analytical method and a library-based approach to data collection, it presents Qur'anic and hadith-based evidence to conceptualize and distinguish the Islamic lifestyle - as a theocentric model - from the Western lifestyle, which is anthropocentric in nature. The findings indicate that, according to Islamic sources, the Islamic lifestyle not only emphasizes individual principles but also places strong emphasis on family and societal well-being. Conversely, the lack of institutionalization of Islamic lifestyle norms has led to the increased prevalence of Western, human-centered models - an outcome significantly influenced by modern media. Therefore, this study aims to clarify the conceptual framework of lifestyle, construct a precise understanding of the Islamic lifestyle, and compare it with its Western counterpart.

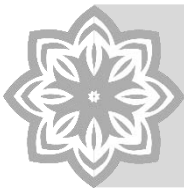
Keywords: Islamic Lifestyle, Western Lifestyle, Anthropocentrism, Theocentrism, Media.

Citation: Rasoul Nia, A. Derakhshandehfar, M. (2025). An Analysis of Qur'anic and Hadith-Based Evidence in Comparing the Foundational Principles of Islamic and Western Lifestyles. *Narrative Quranic Research*, 1 (1), 106-131. (In Persian)

* Received: 2024/12/23, Revised: 2025/03/24, Accepted: 2025/04/26.

1. Associate Professor, Department of Arabic Language and Literature, Faculty of Literature and Foreign Languages, University of Kashan, Kashan, Iran. Email: rasoulnia@kashanu.ac.ir

2. Master of Science in Theology, Faculty of Literature and Foreign Languages, University of Kashan, Kashan, Iran. Corresponding Author Email: khanom.derakhshandeh77@gmail.com



بررسی مستندات قرآنی - روایی در تطبیق اصول بنیادین سبک زندگی اسلامی و غربی

امیرحسین رسول‌نیا^۱ 

محبوبه درخشنده‌فر^۲ 

چکیده

سبک زندگی مجموعه‌ای از رفتارهای درونی و بیرونی است که افراد آن را بر اساس خلیات و تمایلات خویش انتخاب می‌کنند و آن را در زندگی روزانه خود به نمایش می‌گذارند. بنابراین سبک زندگی تنها به دارایی‌های مادی یک فرد محدود نمی‌شود؛ بلکه چگونگی نمایش آن‌ها توسط اوست. به طور کلی، رفتارهای عادی و روزمره‌ای که شخص در قالب عادات و تصمیمات کوچک و بزرگ به طور روزانه اتخاذ می‌کند را سبک زندگی می‌نامند و مهم‌ترین ویژگی آن نیز شکل‌گیری حول محور خلیات، تمایلات، ذوق و سلیقه افراد است. این نوشتار با تحلیل چستی و ماهیت «سبک زندگی»، مؤلفه‌ها و ویژگی‌های سبک زندگی را بیان نموده سپس با ذکر برخی مستندات قرآنی - روایی به تبیین و بازشناسی سبک زندگی اسلامی که نمونه‌ای از سبک زندگی خدامحور است و قیاس آن با سبک زندگی غربی به عنوان نوعی از سبک زندگی انسان محور با شیوه گردآوری اطلاعات به صورت کتابخانه‌ای و به روش توصیفی - تحلیلی پرداخته است. یافته‌ها حاکی از آن است که براساس ادله قرآنی - روایی موجود، سبک زندگی اسلامی نه تنها براساس اصول فردی شکل می‌گیرد، بلکه به خانواده و جامعه نیز توجه ویژه دارد. از سوی دیگر عدم رواج نهاده‌سازی سبک زندگی اسلامی سبب گرایش به سبک زندگی غربی و مؤلفه‌های انسان محور آن می‌شود که در این خصوص تأثیر و کارایی رسانه‌ها قابل چشم پوشی نیست. لذا هدف این پژوهش بررسی فضای مفهومی سبک زندگی و ارائه مفهوم‌سازی دقیق از سبک زندگی اسلامی و مقایسه آن با سبک زندگی غربی است.

واژگان کلیدی: سبک زندگی اسلامی، سبک زندگی غربی، انسان محوری، خدامحوری، رسانه.

استناد: رسول‌نیا، امیرحسین؛ درخشنده‌فر، محبوبه (۱۴۰۴). بررسی مستندات قرآنی - روایی در تطبیق اصول بنیادین سبک زندگی اسلامی

و غربی. قرآن‌شناخت‌روایی، ۱ (۱)، ۱۰۶-۱۳۱.

* تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۱۰/۰۳؛ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۱/۰۴؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۲/۰۶.

۱. دانشیار گروه زبان و ادبیات عربی، دانشکده ادبیات و زبان‌های خارجی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران. رایانامه: rasoulnia@kashanu.ac.ir

۲. کارشناس ارشد الهیات، دانشکده ادبیات و زبان‌های خارجی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران. رایانامه نویسنده مسئول:

khanom.derakhshandeh77@gmail.com

سبک زندگی هر فرد و جامعه‌ای، بازتابی از باورها (جهانبینی) و ارزش‌هایی (ایدئولوژی) است که در آن زیست می‌کنند. جهان‌بینی مادی، ناگزیر به پیدایش نوعی از سبک زندگی منتهی می‌شود که محور آن، ماده و لذت‌جویی است؛ همان‌طور که جهان‌بینی الهی با ارزش‌های کمال‌گرایانه، سبکی خاص از زیستن را مبتنی بر عبودیت و رشد معنوی بنیان می‌نهد. دین در گام نخست، با ارائه منظومه‌ای منسجم از جهان‌بینی توحیدی و نظام ارزشی، شالوده زیست مؤمنانه را بنیان می‌گذارد؛ و در گام بعد، با ارائه دستورالعمل‌هایی جامع در همه ابعاد زندگی، الگوی مشخصی از سبک زندگی مطلوب را ترسیم می‌کند.

این الگو، در سه حوزه فردی، خانوادگی و اجتماعی نمود می‌یابد و آموزه‌هایی همچون نوع خوردن و آشامیدن، تعامل با خانواده، رفتار با مؤمنان و غیرمؤمنان، و حتی روابط بین‌الدیانی را شامل می‌شود (شریفی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۳۳). در سبک زندگی اسلامی، هدف نهایی لقاءالله است؛ از این رو، فردی که این هدف را در نظر دارد، تمامی شئون زندگی‌اش - از عبادت و کار تا آراستگی ظاهری و روابط اجتماعی - را در راستای رضایت الهی تنظیم می‌کند (شریفی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۳۴). بنابراین اسلامی بودن آداب و توحیدی بودن شیوه زندگی، به معنای فراهم آمدن زمینه عبودیت در متن حیات انسانی است. چنان‌که علامه طباطبایی تصریح می‌کند، «ادب الهی، انجام عمل بر هیئت توحیدی است» (طباطبائی، ۱۳۶۷، ج ۶، ص ۲۵۸). بدین ترتیب، سبک زندگی اسلامی را می‌توان آداب بندگی دانست.

در این مسیر، انسان‌ها نیازمند الگوهای عینی برای تحقق سبک زندگی توحیدی هستند؛ زیرا صرف آگاهی از خوبی و بدی‌ها کافی نیست. معصومان علیهم‌السلام که همانند سایر انسان‌ها زندگی مادی داشته‌اند، به دلیل برخورداری از عصمت و ارتباط با جهان غیب، شایسته‌ترین الگوهای بشری محسوب می‌شوند. قرآن کریم نیز به این حقیقت اشاره دارد: «قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِّثْلُكُمْ... فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَ لَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا» (کهف: ۱۱۰). بنابراین، سیره رفتاری معصومان علیهم‌السلام به عنوان مصادیق سبک زندگی الهی، الگویی جاودان برای زیست انسانی در عرصه‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی به شمار می‌رود.

آنچه پیش‌روی خواننده قرار دارد، پژوهشی است با هدف تحلیل و تبیین مستندات قرآنی و روایی در باب سبک زندگی اسلامی و تطبیق آن با مؤلفه‌های سبک زندگی غربی. این پژوهش با تمرکز بر سه حوزه اصلی فردی، خانوادگی و اجتماعی، به بررسی مؤلفه‌هایی همچون فردگرایی، مصرف‌گرایی و مدرنیته در سبک زندگی غربی پرداخته و در پی آن است تا ضمن شناسایی شاخص‌های سبک زندگی اسلامی، به تبیینی جامع از ابعاد و تأثیرات آن بر زندگی انسان امروز دست یابد.

هدف این مطالعه، تقویت فرآیندهای تشخیص‌یابی و هویت‌یابی در جهان معاصر است. روش تحقیق، کیفی و از نوع توصیفی-تحلیلی است که از طریق بررسی منابع کتابخانه‌ای، تفاسیر قرآن، آثار روایی، مقالات علمی و داده‌های معتبر، صورت گرفته است.

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که ایمان و عمل صالح، بنیان‌های اصلی سبک زندگی اسلامی را تشکیل می‌دهند؛ و این سبک نه تنها بُعد معنوی، بلکه ابعاد جسمی، روانی، خانوادگی و اجتماعی زندگی انسان را متأثر می‌سازد. از سوی دیگر، سبک زندگی غربی با تأکید بر فردگرایی و مصرف‌گرایی، زمینه‌ساز چالش‌های اجتماعی و روانی متعددی است. از این رو، ضرورت نقد این سبک و حرکت به سوی تلفیقی متوازن از ارزش‌های انسانی و پیشرفت‌های مادی، بیش از پیش احساس می‌شود.

۲- پیشینه تحقیق

در سال‌های اخیر پژوهش‌هایی در زمینه سبک زندگی اسلامی صورت گرفته است؛ به عنوان نمونه به برخی از مرتبط‌ها اشاره می‌شود.

- خراسانی پاریزی و هاشمی (۱۳۹۵) در کتاب «فرزندپروری در سبک زندگی اسلامی از دیدگاه قرآن و حدیث» آیات و روایاتی از قرآن و معصومان علیهم‌السلام در خصوص تربیت فرزند را جمع‌آوری کرده‌اند تا زمینه آشنایی خوانندگان این اثر با نحوه فرزندپروری از منظر آیات و روایات فراهم گردد. این پژوهش درصدد ارائه تصویری جامع از نقش پدران و مادران در تربیت قرآنی فرزندان بوده است که در این راستا از نظرات حکمت‌آمیز اندیشمندان این عرصه، بهره برده‌اند.

- قرائتی (۱۳۸۵) احادیثی از پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در خصوص سبک زندگی قرآنی جمع‌آوری کرده و در نتایج کتاب «سیره پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم با نگاهی به قرآن کریم» چنین آورده که اسلام کامل‌ترین دین وحی شده و آسمانی است و در تمامی مراحل زندگی بشر؛ اسلام، قواعد و راهنمایی‌های جامعی را ارائه داده است. در مکتب اسلام، انسان سرگردان و فاقد الگو نیست. قرآن و سیره پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و دیگر معصومان علیهم‌السلام، فطرت و عقل انسان را رهبری می‌نمایند و دنیا و آخرت را به هم پیوند می‌دهند.

- امامی و دیانی (۱۳۹۴) در مقاله‌ای با عنوان «برنامه‌ریزی اقتصادی در سبک زندگی اسلامی» به تحلیل برنامه‌ریزی صحیح در اقتصاد و توصیف راهکارهای میانه‌روی در مصرف، توسط خانواده‌ها با تأکید بر آموزه‌های قرآنی پرداخته‌اند و به این نتیجه دست یافتند که «برنامه‌ریزی» در امور اقتصادی فرد، خانواده و جامعه، از نشانه‌های ایمان یک فرد مسلمان شیعه است و این همان چیزی است که کمبود آن به طور یکسان در زندگی افراد متمول و فقیر جامعه احساس می‌شود.

- تیمورخانی و زینالپور (۱۳۹۴) در پژوهش «آسیب‌شناسی ماهواره در سبک زندگی اسلامی و رضوی» به آسیب‌شناسی ماهواره از دیدگاه قرآن و آموزه‌های اسلامی پرداخته‌اند و برای مقابله با این آسیب‌ها راهکارهایی را پیشنهاد داده‌اند، مانند: شناخت کامل دین اسلام، شناخت اهداف شبکه‌های ماهواره‌ای، غنی‌سازی برنامه‌های تلویزیونی اسلامی و... .

نکته حائز توجه در تفاوت پژوهش حاضر با آثار پیشین، رویکرد نوین و بینارشته‌ای آن است که از روش‌های جدید تحلیل داده بهره برده و تمرکز بر جنبه‌های خاصی از سبک زندگی دارد و می‌تواند به درک عمیق‌تری از تفاوت‌ها کمک کند، درحالی‌که بسیاری از آثار پیشین بیشتر رویکردی توصیفی داشته‌اند.

۳- مفهوم‌شناسی و ماهیت «سبک زندگی»

مفهوم «سبک زندگی» ازجمله مفاهیم علم جامعه‌شناسی و مردم‌شناسی است که در دهه اخیر بسیار مورد توجه عالمان علوم اجتماعی و مدیران فرهنگی قرار گرفته است. سبک زندگی معنایی است که از پیوند، نظام‌وارگی و شبکه‌ای بودن عوامل متعددی به وجود آمده و در شیوه‌های زندگی یا اقلیم‌های زیستن انسان اثرگذار است. در بیشتر تعریف‌های ارائه شده برای سبک زندگی می‌توان دو مفهوم کلیدی را یافت که در واقع هر دو، به واژه «سبک» باز می‌گردند: اول، مفهوم وحدت و جامعیت و دوم، مفهوم تمایز و تفارق. بدین ترتیب سبک زندگی، مجموعه عوامل و عناصری است که به طور تقریباً نظام‌مندی با هم ارتباط داشته و یک شاکله کلی فرهنگی و اجتماعی را پدید می‌آورند. در عین حال هر سبک زندگی به نوعی منحصر به فرد و خاص است و ویژگی‌هایی دارد که آن را از سایر سبک‌ها متمایز می‌سازد.

درخصوص سبک زندگی دیدگاه‌های متعددی وجود دارد که دومورد آن عبارتند از:

۱- دیدگاه روان‌شناسانه ۲- دیدگاه جامعه‌شناسانه

با اینکه در اوایل قرن بیستم غلبه مفاهیم طبقه، پایگاه و منزلت بر تحلیل‌های جامعه‌شناسی زیاد بود ولی در کار افرادی مثل «زیمل» و «وبر» می‌توان با دلالت‌هایی در رابطه با سبک زندگی مواجه شد. برای نمونه «آلفرد آدلر» روانشناس در مورد سبک زندگی می‌گوید: سبک زندگی، یعنی کلیت بی‌همتا و فردی زندگی که همه فرآیندهای عمومی زندگی، ذیل آن قرار دارند (آدلر، ۱۹۵۶، سراسر اثر؛ رضایی و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۵) لیکن اولین تأکید مستقیم بر سبک زندگی با انگیزه جامعه‌شناسی در کار «تورشتاین وبلن» بیشتر مشاهده می‌شود. وی عقیده دارد که به واسطه سبک زندگی افراد در فضایی رقابتی با به نمایش گذاشتن ثروت خود را از طریق مصرف تجملی و حضور در فعالیت‌های فراغتی می‌کوشند پایگاه والایشان را به گونه‌ای نمادین تعیین کنند (کوزر، ۱۳۸۲، سراسر اثر؛ رضایی و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۵) تقابل میان دیدگاه‌های روان‌شناسانه و جامعه‌شناسانه در این زمینه به وضوح قابل مشاهده است؛ یکی بر فردیت و

فرآیندهای درونی تأکید دارد و دیگری بر ساختارهای اجتماعی و نمادها، که هر دو به نوعی در فهم سبک زندگی نقش بسزایی دارند.

مطالعه و پژوهش در موضوع سبک زندگی، بیشتر به عنوان یک حوزه مطالعاتی بینارشته‌ای تلقی می‌شود. ورود دانش پزشکی و دین‌شناسی به این حوزه شاهی بر این مدعاست. سبک زندگی به عنوان دانشی نوپدید و فراگیر، ظرفیت مسئله‌سازی در حوزه‌های مختلف عمل و زندگی از یک سو و علم و نظر از سوی دیگر را دارد (فیضی، ۱۳۹۲، ص ۲۹).

واژه «سبک زندگی» مقسمی برای اقسام و انواع سبک‌های مختلفی از زندگی با رویکردهای متفاوت است مانند: سبک زندگی اسلامی، غربی، شرقی و یا سبک زندگی در روانشناسی، جامعه‌شناسی و ... در مجموع، معمولاً آنچه از مفهوم سبک زندگی در نوشتار، گفتار، رسانه‌ها و به ویژه در فضای مجازی و اینترنت به تصویر کشیده می‌شود بیشتر ناظر به جلوه‌های بیرونی و خارجی حیات و تمدن غربی از قبیل مد، دکوراسیون، مصرف‌گرایی و مفاهیمی از این قبیل است (فیضی، ۱۳۹۲، ص ۲۹).

۳-۱- ویژگی‌های سبک زندگی

دریافت بهتر مفهوم سبک زندگی مستلزم شناخت ویژگی‌های آن است که در ادامه ذکر می‌شود:
نخست: سبک زندگی، ترکیبی از صورت (سبک) و معنا (زندگی) است. رفتاری برآمده از باورها و مبتنی بر دیدگاهی آگاهانه یا غیر مصرح و نیمه خودآگاه در فلسفه حیات است. اینکه شخص زندگی خاصی را آرزو می‌کند یا زندگی خاصی را به سخره گرفته و نقد می‌کند، نشان دهنده نظام ارزشی او بوده و در انتخاب نوع سبک زندگی بسیار تأثیرگذار است (شریفی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۲۹).

دوم: در پدید آمدن سبک زندگی اکثر عناصر، اختیاری است. اگر فردی در یک اردوگاه کار اجباری یا تحت فشار بیرونی، مجبور به رفتار بر اساس نوع خاصی از زیستن شود، سبک زندگی خاصی ندارد. سبک زندگی باید انتخاب شود و شخص فعالانه در تعریف و چینش آن بر اساس نظام اعتقادی و ارزش‌های مشارکت داشته باشد.

سوم: سبک زندگی قابل ایجاد و قابل تغییر است؛ زیرا نوعی انتخاب شخصی است. نوعی طراحی است که می‌توان آن را نقد کرد. گرچه شرایط اجتماعی ممکن است تغییر و تحول در سبک زندگی را بسیار دشوار گرداند (شریفی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۲۹).

بدین ترتیب آنچه حائز اهمیت است، داشتن دو خصوصیت یعنی بحث اختیار و قابلیت ایجاد تغییر در سبک زندگی است.

۳-۲- مؤلفه‌های سبک زندگی

مؤلفه‌های سبک زندگی به جنبه‌هایی از زندگی انسان مربوط می‌شود که فرد، درباره آن‌ها برحسب ذوق و سلیقه خود و یا گروهی که در آن عضو است، دست به انتخاب می‌زند (ر.ک: مهدوی کنی، ۱۳۸۶، سراسر اثر؛ رضایی و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۱۰). با توجه به این گستردگی مفهومی، نمی‌توان در پژوهش‌های اجتماعی همه مؤلفه‌ها و یا همه انواع سبک زندگی را بررسی نمود. به همین سبب در کوشش‌های تجربی سعی پژوهشگران بر این بوده است تا دایره توجه خود را بر روی چند مؤلفه کاربردی از سبک زندگی و یا یک نوع خاص از آن، محدود نمایند (رضایی و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۹-۱۱).

همانطور که پیشتر ذکر شد، سبک زندگی شامل عناصری است که تا حد زیادی باهم در ارتباط بوده و تشکیل یک مجموعه نظام‌مند را می‌دهند. در خصوص مؤلفه‌های سبک زندگی، میان متفکران توافق نظر چندانی وجود ندارد.

در مهمترین تحقیقات میدانی اولیه مبتنی بر سبک زندگی می‌توان به کارهای «چاپین»^۱ اشاره کرد که در آن‌ها تکیه اصلی بر بررسی محل سکونت، نوع خانه، وسایل اتاق نشیمن و دیگر جلوه‌های عینی شأن و منزلت است.

«بورديو» سبک زندگی را دارایی می‌داند که افراد دور خود جمع کرده اند؛ مانند: خانه، ویلا، قایق تفریحی، ماشین، نقاشی‌ها، کتاب‌ها، سیگارها، عطر، لباس‌ها و دوم، فعالیت‌هایی که با آن خود را متمایز نشان می‌دهد و شامل: ورزش‌ها، بازی‌ها، تفریحات (کوهپیمایی، اسکی یا سوارکاری، گلف یا تنیس)، لباس پوشیدن، رسیدگی به ظاهر بدن خود، نحوه استفاده از زبان و بودجه‌بندی (بورديو، ۱۹۸۴، سراسر اثر؛ رضایی و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۱۰) می‌شوند.

«مارتین سگالن» جامعه‌شناس فرانسوی، جمع‌بندی خود از تحقیقات درباره سبک زندگی در محدوده مسائل زن‌اشویی را در سه محور ارائه می‌کند: اول، مسکن؛ دوم، معاشرت و شبکه خویشاوندی و اتکا در امور و حوادث و تأثیر این روابط بر نوع گذران اوقات فراغت؛ سوم، نوع نگاه در مورد اشتغال زنان و تقسیم کار در زندگی زن‌اشویی (سگالن، ۱۳۷۰، سراسر اثر؛ رضایی و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۱۰).

۴- ماهیت سبک زندگی اسلامی

سبک زندگی اسلامی به مجموعه‌ای از اصول، ارزش‌ها و رفتارها اطلاق می‌شود که بر اساس آموزه‌های قرآن کریم و سیره اهل بیت علیهم‌السلام شکل می‌گیرند. این نوع از سبک زندگی به مسلمانان کمک می‌کند تا در تمامی جنبه‌های زندگی خود، از جمله ابعاد فردی، خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی که در ادامه بدان اشاره خواهد

شد، به اصول اسلامی پایبند باشند. این سبک زندگی نه تنها فرد را در مسیر رشد معنوی قرار می‌دهد، بلکه به تحقق یک جامعه سالم و پویا نیز کمک می‌کند.

هر ملتی در عرصه‌های روابط اجتماعی از ایدئولوژی فکری خاصی که براساس جهان‌بینی خود است پیروی می‌کند، ایدئولوژی فرهنگی کشور ایران از جهان‌بینی قرآنی متأثر است و در فرهنگ تشیع نیز تکمیل معارف اسلامی ائمه معصوم علیهم‌السلام نقش اساسی داشته‌اند و توجه به سیره زندگانی، احادیث، روایات و علوم به‌جامانده از ایشان می‌تواند نقش تعیین‌کننده‌ای را ایفا کند (تیمورخانی و زینالپور، ۱۳۹۴، ص ۶۶۱).

۱-۴- مستندات قرآنی- روایی سبک زندگی اسلامی

مستندات موجود در منابع که در راستای سبک زندگی اسلامی بیان شده‌اند؛ در حیطه‌های مختلف فردی، خانوادگی و اجتماعی- فرهنگی قابل بررسی هستند که در ادامه نمونه‌هایی برای چند مورد از هر حیطه ذکر شده است:

۱-۱-۴- حیطه فردی

برخی ادله قرآنی و روایی موجود، در حوزه فردی زندگی انسان وارد شده و به تکامل انسان در این عرصه وجودی کمک می‌کنند.

۱-۱-۱-۴- آداب غذا خوردن و بهداشت فردی

آیات قرآن کریم به مفاهیم متعددی در حوزه بهداشت فردی همچون حفظ طهارت و پاکیزگی اشاره دارند و بر اهمیت این مسائل تأکید می‌کنند. برای مثال در آیه وضو به طهارت و پاکیزگی قبل از اقامه نماز اشاره شده است و با توجه به اینکه مسلمان در پنج نوبت در هر شبانه روز نماز می‌گذارد می‌توان چنین استنتاج نمود که بحث طهر و توجه به پاکیزگی و بهداشت فردی تا چه میزان دارای اهمیت است (مانده: ۶). لذا این آیه می‌تواند به عنوان یک مبنای دینی برای رعایت بهداشت فردی در نظر گرفته شود.

از سوی دیگر در آیاتی از قرآن انسان به این دعوت شده که به طعام خود توجه نماید (عبس: ۲۴). منظور از نگرستن به طعام در این آیه توجه و دقت است به این معنا که انسان بنگرد که طعام پیش روی خویش از چه راه مشروع یا غیرمشروعی تهیه شده است (طباطبایی، ۱۳۶۷، ج ۲۰، ص ۳۴۱؛ مکارم شیرازی: ۱۳۷۱، ج ۲۶، ص ۱۴۴).

علاوه بر این، در منابع روایی نیز توصیه‌هایی بر لزوم رعایت بهداشت و توجه به آداب صحیح تناول طعام وجود دارد. برای نمونه: در روایتی چنین آمده است که پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم سیر و پیاز و تره و بقل بدبو تناول نمی‌نمود و هرگز طعامی مذمت نمی‌فرمود و اگر خوشش می‌آمد می‌خورد و الا ترک می‌کرد و در مجلس از همه مردم پیش‌تر دست به غذا می‌برد و از همه دیرتر دست می‌کشید و از جلوی خود تناول می‌فرمود مگر

خرما که دست به تمامت آن می گردانید و کاسه را می لیسید و انگشتان خود را یک یک می لیسید و بعد از طعام دست می شست و دست بر رو می کشید و تا بدانجا که ممکن بود تنها چیزی نمی خورد (قمی، ۱۳۹۰ق، ۱، ص ۵۵-۵۶؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۶، ص ۲۴۱-۲۴۶).

همچنین آمده: در آب آشامیدن اول «بسم الله» می گفت و اندکی می آشامید و از لب برمی داشت و «الحمد لله» می گفت تا سه مرتبه و گاهی به یک نفس می آشامید و گاهی در ظرف چوب و گاه در ظرف پوست و گاه در خَزَف تناول می نمود و چون این ها نبود دست ها پر از آب می کرد و می آشامید و گاه از دهان مُشک می آشامید و هیچ عطری با عرق آن حضرت برابر نبود و هرگز بوی بد بر مشام آن حضرت نمی رسید (قمی، ۱۳۹۰ق، ج ۱، ص ۵۶؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۶، ص ۲۴۶-۲۵۴).

مجموع چنین روایاتی در نهایت آدابی در نوع تناول غذا و رعایت بهداشت فردی و طهارت را ارائه می دهد که رعایت آن ها سبک زندگی افراد را به نوع اسلامی آن سوق خواهد داد.

۴-۱-۱-۲- قناعت

از جمله مواردی که در برخی از آیات و احادیث بیان شده، بحث قناعت اقتصادی افراد به خصوص زنان در محیط خانواده است (انعام: ۱۵۲؛ فرقان: ۲۹؛ حجر: ۸۸؛ طه: ۱۳۱؛ توبه: ۵۵؛ هود: ۱۵-۱۶؛ حدید: ۲۰). در آیات مذکور زینت های دنیایی و به طور کلی زندگی دنیا لهُو نامیده شده و چنین استنباط می شود هر آنکه زینت ها و زخارف دنیوی را که تنها وسیله آزمایش بشرند، بخواهد در نهایت سهم او عذاب آتش است. از سوی دیگر در اندیشه اسلامی از طرفی بر لزوم پرداخت نفقه زن، از سوی مرد تأکید می شود و از سوی دیگر زنان به قناعت اقتصادی دعوت می شوند، که به دنبال این دو توصیه تعادل اقتصادی در محیط خانواده برقرار می شود (شکوهی ستا، ۱۳۹۳، ص ۳۳).

در روایتی حضرت فاطمه علیها السلام خطاب به همسرشان حضرت علی علیه السلام می فرمایند: «یا اباالحسن، من از خدا شرم دارم که از تو بیشتر از آنچه در توان توست انتظار داشته باشم...» (کوفی، ۱۴۱۰ق، ص ۸۳). کسی که نتواند از حلال، پرهیز کند و خود را با قناعت بار نیاورد، وقتی به حرام رسید، به حریم آن وارد می شود و کسی که هنر قناعت نداشته باشد، همیشه پایش در راه های آلوده به هوس های نفسانی می لغزد. قناعت، تمرین عبور از صحرای آلوده به مین های دنیازدگی است (شکوهی ستا، ۱۳۹۳، ص ۳۳). بدین ترتیب طبق قرآن و سیره معصومان علیهم السلام می توان از صفت قناعت به عنوان آن خصوصیتی که به تعادل اقتصادی خانواده و تهذیب نفس افراد یاری می رساند، نام برد.

۴-۱-۱-۳- شادی و نشاط

با مراجعه به آموزه‌های دینی چنین بدست می‌آید که شادی و سرور جایگاه ویژه‌ای در سبک زندگی اسلامی دارد (یونس: ۵۸؛ شمسایی، ۱۳۹۲، ص ۲۷). ائمه علیهم‌السلام اهتمام ویژه‌ای به این مسأله داشته و در تلاش بودند تا در چارچوب سبک زندگی اسلامی حدود شادی و سرور ممدوح را مشخص نمایند. در حدیثی از امام موسی کاظم علیه‌السلام که مضمون آن در احادیث دیگری نیز نقل شده، چنین آمده است: «تلاش کنید اوقات خود را چهار قسمت کنید: قسمتی از آن را برای مناجات با خدا اختصاص دهید و بخشی از آن را برای امور زندگی و معاش خود در نظر بگیرید و بخشی دیگر را برای گفتگو با برادران و افراد مورد اعتماد صرف کنید؛ افرادی که عیب‌هایتان را به شما می‌شناسانند و صادقانه با شما برخورد می‌کنند و قسمتی از اوقات خود را برای بهره‌برداری از لذت‌های حلال اختصاص دهید. و بدانید که با این بخش چهارم است که می‌توانید سایر فعالیت‌های خود را نیز انجام دهید.» (امام رضا، ۱۴۰۶ق، ص ۳۳۷؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۳۲۱)

منظور از توصیه فوق این نیست که ساعات «شبانه روز» خود را به همین چهار بخش تقسیم کنید. همچنین منظور این نیست که اوقات خود را به «چهار بخش مساوی» تقسیم کنید. بلکه ابعاد یا نیازهای چهارگانه زندگی انسان در این روایت مورد توجه قرار گرفته و به این نکته توجه شده است که اسلام به همه ابعاد وجودی انسان اهتمام ویژه دارد.

اسلام نه تنها با شادی و نشاط مخالف نیست بلکه بهره‌مندی از شادی‌های مشروع را امری لازم برای انسان می‌داند. امام علی علیه‌السلام توصیه می‌کند به هنگام شادی از شادی‌های مشروع بهره‌مند شوید؛ چراکه اوضاع همیشه به یک منوال باقی نمی‌ماند. روزهای غم و اندوه نیز در پیش است. غم و اندوه خواهی نخواهی به سراغ ما می‌آید. پس نباید اوقات شادی و نشاط را از دست داد: «وقتی روز شادی در اختیار تو قرار گرفت، از آن دوری نکن؛ زیرا وقتی در دست روز اندوه قرار بگیری، از تو صرف‌نظر نخواهد کرد» (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ق، ج ۲۰، ص ۲۸۶).

به بیان دیگر، یکی از مسائل مهم در زندگی افراد، داشتن نقطه اتکاست. آدمی در زندگی، به نقطه اتکایی نیازمند است که به آن تکیه کند تا امور زندگی را سامان داده و مشکلات آن را حل کند. انسان ممکن است ثروت، قدرت، شهرت و یا هر امر غیر خدایی دیگری را نقطه اتکای خود قرار دهد؛ اما با کمی درنگ، مشخص می‌شود که هیچ یک از این‌ها، تکیه‌گاه مطمئنی نیستند. بهترین و مطمئن‌ترین نقطه اتکا، خداوند متعال است؛ زیرا تنها اوست که از همه چیز آگاه و بر هر کاری تواناست. از این رو، در حل مسائل و مشکلات زندگی، اعتماد به خدا و تکیه بر او پشتوانه محکمی برای انسان ایجاد می‌کند و موجب آرامش و سرور وی می‌گردد (محمدی‌ری‌شهری و پسندیده، ۱۳۹۲، ص ۵۰). به همین جهت، خداوند متعال تکیه

بر فضل و رحمت او را در تأمین شادی، مطمئن تر از تکیه بر ثروت و دیگر موارد فانی و زودگذر دنیوی می‌داند: ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾ (یونس: ۵۸).

۴-۱-۱-۴- تسلیم و رضا، صبر و شکر

چند مورد از ویژگی‌های فردی و اخلاقی مهم و مرتبط با یکدیگر در قرآن (آل عمران: ۲۰؛ زمر: ۱۰؛ ابراهیم: ۷)، روایات و سیره معصومان علیهم‌السلام یافت می‌شود که نقش فراوانی در خودسازی و تعالی روح انسان دارند. این خصوصیات عبارتند از: رضا، تسلیم، صبر و شکر. لازم است انسان‌ها همواره در فراز و نشیب‌های زندگی، در برابر خواست و مشیت الهی، خاضع و تسلیم باشند و نیز در برابر مشکلات، به سلاح صبر و استقامت مجهز شوند. نه تنها اعتراض، شکایت، جزع و فزعی بر خداوند نکنند، بلکه شاکر باشند؛ زیرا همه آنچه برای بشر اعم از نیک و بد رخ می‌دهد، در نظام کلی هستی به نفع اوست (جباری، ۱۳۹۴، ص ۱۲-۱۳).

به عنوان نمونه امام جواد علیه‌السلام را می‌توان یکی از مصداق‌های بارز صبر و تسلیم در برابر سختی‌ها و شاکر نعمت‌های پروردگار دانست. این حقیقت، هم در گفتارها و هم در رفتارهای ایشان نمود داشت. مطالعه دوران کوتاه زندگی حضرت همچون دوران حیات دیگر ائمه علیهم‌السلام، نشانگر وجود انبوه ناملایمات در زندگی ایشان است، با این حال هرگز از آن حضرت، سخن یا رفتاری که حاکی از نارضایتی و یا شکوه از خداوند متعال باشد، شنیده و یا دیده نشد (عاملی، ۱۳۶۵، سراسر اثر). در روایات آن حضرت نیز مطالبی درباره ویژگی‌های یاد شده، وجود دارد. از جمله اینکه ایشان کم شدن شکوه از ناملایمات را نتیجه صبر، می‌دانستند (حلوانی، ۱۴۰۸ق، ص ۴۴)؛ لذا در پاسخ به کسی که از اذیت‌های پدر ناصبی‌اش به حضرت شکایت کرد، در ضمن سفارش‌ها چنین نوشتند: «و صبر پیشه ساز که عاقبت از آن اهل تقواست...» (صدوق، ۱۴۱۴ق، ص ۱۹۱). امام جواد علیه‌السلام صبر را زینت بلا و شکر را زینت توانگری می‌دانستند (ابن صباغ مالکی، ۱۴۲۲ق، ص ۲۵۰۱). توصیه همیشگی ایشان در سختی‌ها و مصائب به صبر و پرهیز از شکوه بوده و خود نیز در چنین مواقعی، اینگونه عمل می‌کردند. در روایت مربوط به آمدن قیافه‌شناس‌ها برای تشخیص رابطه نسبی آن حضرت با پدر گرامی‌شان آمده پس از آنکه حضرت با فصاحت تمام به معرفی خویش و رابطه‌شان با پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم و امامان پیشین پرداختند، دست بر دهان نهاده و فرمودند: «ای محمد! سکوت کن آن‌سان که پدرانت سکوت کردند و صبر پیشه ساز آن‌سان که پیامبران اولوالعزم صبر پیشه ساختند...!» (طبری، ۱۴۱۳ق، ص ۳۸۵).

بنابراین مطابق با آنچه در منابع اسلامی ذکر شده، در سبک زندگی اسلامی چهار خصیصه تسلیم و رضا نسبت به اوامر الهی، صبر و شکرگزاری در تمام شرایط زندگی از ویژگی‌های ارزنده و بارز محسوب می‌شود که در سیره ائمه علیهم‌السلام نیز به عنوان الگوهای برجسته این نوع از سبک زندگی نمود چشمگیری دارد.

۴-۱-۲- حیطه خانوادگی

دسته‌ای از ادله قرآنی و روایی را می‌توان در حوزه خانوادگی قرار داد و ذیل این عنوان استنادات موجود را تحلیل کرد.

۴-۱-۲-۱- همسراری شایسته

با اینکه اکثر همسران رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم زنانی سالمند، یتیم‌دار، بیوه و دارای اخلاق متفاوت بودند اما مطابق با سفارش قرآن (نساء: ۱۹)؛ معاشرت پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم با آنان به نیکی بود. گاهی بعضی از آنان با پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم بدرفتاری می‌کردند، به طوری که حتی اصحاب پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم از رفتار آنان ناراحت شده و می‌گفتند: یا رسول‌الله! او را رها کنید. پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرمود: «ناراحتی و بدرفتاری زنان را باید در کنار نقاط مثبت و کمالات آنان حساب کرد و نباید انسان به خاطر ناراحتی همسر خود را رها کند.» (حرعاملی، بی‌تا، ج ۱۴، ص ۱۲۲؛ قرائتی، ۱۳۸۵، ص ۴۷).

پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرمود: من نسبت به خانواده‌ام از همه بهتر رفتار می‌کنم (حرعاملی، بی‌تا، ج ۱۴، ص ۱۲۲) تا جایی که به سبب وفاداری به همسرش خدیجه رضی‌الله‌تعالی‌عنها حتی پس از مرگ او به زنانی که با ایشان دوست بودند نیز احترام خاصی می‌گذاشت (قرائتی، ۱۳۸۵، ص ۴۷).

همه همسران پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم در یک سطح نبودند. بر اساس برخی آیات قرآن (تحریم: ۱۴) چنین بدست می‌آید که بعضی از آن‌ها لغزش‌هایی داشتند، چنانکه این مفهوم در آیه دیگری چنین تأکید می‌شود: «خداوند برای خوبان از شما اجر بزرگ قرار داده است.» (احزاب: ۲۹)؛ بدین ترتیب تمام همسران پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نیکوکار نبودند. لکن با این وجود نوع تعامل پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم با ایشان به عنوان الگویی رفتاری در سبک زندگی اسلامی، درخور توجه است.

۴-۱-۲-۲- فرزندپروری نیکو

در نظام تربیت قرآنی هدف نهایی از تربیت، رسیدن فرزند به مقام اطاعت و عبودیت الهی است. هدف نهایی، تربیت انسانی است که مطیع پروردگار و تسلیم آستان او باشد. امیرمؤمنان علیه‌السلام ضمن حدیثی پیش از تولد فرزند، هدف نهایی از تربیت را به طور غیرمستقیم بیان نمودند. ایشان در سیره تربیتی خویش بدین هدف تحقق بخشیده و فرزندان خود را با توجه به آن، تربیت نموده‌اند. از ایشان چنین نقل شده که فرمودند: «من از خداوند خویش طلب فرزندان زیبا چهره و نیکو قامت ننموده‌ام، بلکه از پروردگارم خواسته‌ام فرزندانم

مطیع او باشند و از او بترسند تا وقتی با این صفات به آن‌ها نظر افکنم مایه چشم روشنی من باشند.» (ابن شهر آشوب، ۱۳۷۹ق، ج ۳، ص ۳۸۰).

همچنین مراحل رشد و تربیت انسان در ابعاد مختلف جسمانی، مادی و معنوی در آیات و روایات فراوانی مورد توجه قرار گرفته است (برای نمونه، ر.ک: آل عمران: ۶؛ مؤمنون: ۱۲-۱۴). قرآن مراحل آفرینش انسان از نقطه آغازین خلقت او یعنی هنگامی که خاک به صورت گیاه و مواد غذایی درآمد، سپس به خون و نطفه مبدل گردد؛ تا هنگامی که در عالم جنینی به صورت علقه و مضغه و... درآمد و آماده افاضه روح شود را متذکر می‌گردد (فاطر: ۱۱؛ نجم: ۳۲؛ حج: ۵؛ هود: ۶۱؛ انعام: ۲؛ سجده: ۷؛ صافات: ۱۱، الرحمن: ۱۴؛ حجر: ۲۶-۲۸-۳۳؛ مؤمنون: ۱۲-۱۴؛ کهف: ۳۳ و...). طی این مراحل، تربیت تکوینی الهی او را همراهی می‌کند و پس از ولادت به بیان سه مرحله رشد یعنی «کودکی، جوانی و بزرگسالی» می‌پردازد. در مراحل یاد شده و برای شکل‌گیری شخصیت تکامل یافته انسان، اسلام رهنمودهای گسترده‌ای دارد از جمله: ازدواج مشروع و آداب آن، توصیه‌های دوران بارداری، شیرخوارگی، حضانت تا رعایت موازین دیگر پرورشی، در هریک از مراحل که هر کدام فصلی از تربیت اسلامی را تشکیل می‌دهند، توصیه‌ها و آداب فراوانی در قرآن و منابع روایی وجود دارد.

به عنوان نمونه: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله برای انسان تا بیست و یک سالگی سه دوره هفت ساله قائل شده‌اند: اول دوره «آقایی» که کودک فرمانروایی می‌کند، دوم دوره «فرمانبرداری» که نوجوان باید مطیع مربیان باشد و سوم دوره «وزارت» که جوان مورد مشورت قرار می‌گیرد (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ص ۲۲۲). با دقت در ویژگی‌های این سه مرحله، ظرافت و دقت موجود در این سخن پیامبر صلی الله علیه و آله، مشخص می‌گردد.

۴-۱-۲-۳- سرپرستی مرد

خانواده به عنوان کوچکترین واحد اجتماعی همانند هراجماع دیگر، نیاز به یک سرپرست دارد و از آنجا که اسلام خانواده را اساس جامعه می‌داند، توجه فراوانی به پی‌ریزی درست بنیان خانواده دارد تا از این رهگذر، استحکام و سلامت جامعه را تضمین کند.

در اندیشه امام سجاد علیه السلام، مدیریت خانواده به مرد اعطا شده است: «و اگرچه حق تو بر عهده او (زن) سخت تر و فرمان‌پذیری از تو در آنچه دوست می‌داری و ناپسند می‌شماری - تا جایی که گناه نباشد - بر او لازم تر است.» (حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۶۲). البته، سرپرستی مرد در خانواده، به معنای مطلق بودن فرمانروایی او در محیط خانواده نیست که به دلخواه فرمان دهد و زن همانند برده‌ای مطیع و تسلیم او باشد. بنابراین، برای تحکیم بنیاد خانواده وجود یک سرپرست ضروری است و بدون آن، خانواده به سستی و تزلزل می‌گراید. قرآن کریم و آموزه‌های دینی مرد را به عنوان سرپرست خانواده معرفی می‌کنند (نساء: ۳۴).

به علاوه اسلام کوشیده است تا از طریق تلفیق قدرت با ویژگی‌های اخلاقی نیکویی همچون فروتنی، مهرورزی و گذشت رابطه زن و شوهر را تا حدی که امکان دارد، تلطیف نموده و از تبدیل شدن آن به یک رابطه زورمدارانه جلوگیری نماید.

۴-۱-۲-۴- ایجاد آرامش در محیط خانواده

در آیاتی از قرآن کریم به بحث مودت و آرامش در محیط خانواده اشاره شده (اعراف: ۱۸۹؛ روم: ۲۱؛ انبیاء: ۷۶؛ صافات: ۷۶). به طوری که می‌توان از دیدگاه قرآن یکی از اهداف تشکیل خانواده را ایجاد آرامش تلقی نمود. به استناد آیات قرآن و برداشتی که از آن شده و نیز با توجه نقش محوری زن در تشکیل و اداره خانواده، مسئولیت و وظایف زن در استقرار آرامش و تحکیم مبانی خانواده بیشتر و پررنگ‌تر است (بقره: ۱۸۷؛ نساء: ۱۹ و ۱۳۵). فعالیت‌هایی همچون: ۱- حاکم ساختن روحیه بندگی در خانواده؛ ۲- اطاعت از همسر؛ ۳- تأمین آسایش جسمی و روحی همسر؛ ۴- تأمین نیازهای جنسی همسر؛ ۵- حفظ احترام همسر و توجه به او؛ ۶- تأمین سلامت و بهداشت خانواده؛ ۷- ایجاد مودت و ابراز محبت (معارف و قماشچی، ۱۳۹۵، ص ۱۰).

امام علی علیه السلام و حضرت فاطمه علیها السلام برای تأمین آرامش و امنیت خاطر در خانواده‌شان، هریک از راهکارهایی بهره جسته‌اند که توجه به آن‌ها در ایجاد سبک زندگی اسلامی موفق، مؤثر است. به عنوان نمونه: حضرت زهرا علیها السلام رضایت و محبت خداوند را شالوده و اساس زندگی زناشویی خویش قرار داد، به طوری که در تعیین مهریه، خرید جهیزیه، همسررداری، تربیت فرزند، محبت به فرزندان، کسب رضایت همسر، ابراز عواطف مادری، انفاق، صدقه، وقف اموال و دیگر اعمال فقط رضایت خداوند را طلب و برای به دست آوردن آن تلاش و اقدام می‌کرد (ابن شهر آشوب، ۱۳۷۹ق، ج ۳، ص ۳۵۳؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۴۲، ص ۱۱۷؛ شوشتری، بی تا، ج ۴، ص ۴۸۱). بر این اساس روشن می‌شود مسئله ایجاد و حفظ آرامش در خانواده از مسائل مورد توجه ایشان بوده است و نسبت به آن اهتمام ویژه‌ای داشتند.

۴-۱-۳- حیطه اجتماعی - فرهنگی

بخشی از ادله قرآنی و روایی سبک زندگی اسلامی را می‌توان ذیل حوزه اجتماعی و فرهنگی قرار داد.

۴-۱-۳-۱- تعادل و میانه‌روی

تعادل میانه‌روی از اموری است که هم در حیطه فردی و هم در حیطه اجتماعی مورد توجه است. میانه‌روی در مصرف از دیگر تعالیم اسلامی است که باید در برنامه‌ریزی صحیح اقتصادی مورد توجه قرار گیرد. خداوند روزی پاک و نعمت‌های خود را برای انسان مباح گردانیده و دستور داده تا از آن استفاده نمایند (اعراف: ۳۲). در عین حال خروج از حد اعتدال را تجویز نکرده و زیاده‌روی و افراط را ممنوع کرده است.

قرآن کریم در آیه‌ای پس از اشاره به انواع نعمت‌های الهی اعم از خوراک و پوشاک، باغ‌ها و... استفاده از آن‌ها را برای بشر تجویز نموده، اما خروج از اعتدال را ممنوع گردانیده و مرز جواز استفاده از آن‌ها را اعتدال قرار داده است (انعام: ۱۴۱). در آیه‌ای دیگر نیز ضمن تأکید بر میانه‌روی، از اینکه انسان اقدام به انفاق بیش از حد نماید یا خست پیشه کند، نهی شده است (فرقان: ۶۳)؛ علت آن را چنین بیان می‌کند که این کار پشیمانی به دنبال خواهد داشت.

در روایات معصومان علیهم‌السلام نیز به تفصیل این موضوع مورد توجه قرار گرفته است. برای نمونه: امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «به طور معتدل از نعمات استفاده نمایند، با میانه‌روی بپوشند، بخورند، ازدواج کنند...؛ و مازاد آن را به فقرا دهند.» (عیاشی، ۱۳۸۰ ق، ج ۲، ص ۱۳؛ مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۷۲، ص ۳۰۵).

همچنین امام صادق علیه‌السلام به فقری که نزد حضرت آمده بود چند درهم داده و سپس فرمودند: «تقوای الهی پیشه کن و از افراط و تفریط در امور بپرهیز بلکه راه ثبات و پایداری، راه میانی است و مصرف بیش از حد متعادل از موارد اسراف است که خداوند از آن نهی نموده است (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۳، ص ۵۰۱). بنابراین یکی از مؤلفه‌ها در گزینش سبک زندگی اسلامی، داشتن برنامه‌ریزی اقتصادی و نگاه داشتن حد اعتدال آن است. به طور کلی اسلام از افراط و تفریط در هر چیزی نهی کرده و بندگان را به رعایت اعتدال دعوت نموده است که بحث اقتصادی را می‌توان یکی از آن موارد محسوب نمود.

۴-۱-۳-۲- رفتار اجتماعی شایسته

لازم است فرد مسلمان بهترین رفتار اجتماعی را داشته باشد؛ زیرا نیکی و احسان به دیگران و رفتارهای پسندیده اجتماعی است که در آیات (بقره: ۸۳؛ مائده: ۳۲؛ حجرات: ۱۳) و روایات بر آن تأکید شده است. از نظر امام رضا علیه‌السلام بهترین بنده کسی است که خصوصیات خوب را نسبت به خدا و خالق دارا باشد و به شکل عادت، این رفتارها در او نهادینه شده باشد. وقتی از امام رضا علیه‌السلام درباره بهترین بندگان خدا پرسش می‌شود ایشان می‌فرمایند: «آنان که هرگاه نیکی می‌کنند خوشحال می‌شوند، هرگاه بدی می‌کنند استغفار می‌نمایند، هرگاه چیزی به آنان داده می‌شود سپاسگزاری می‌کنند، هرگاه گرفتار می‌شوند شکیبایی می‌کنند و هرگاه خشمگین می‌شوند گذشت می‌کنند (حرانی، ۱۴۰۴ ق، ج ۱، ص ۴۴۵؛ دیانتی، ۱۳۹۵، ص ۱). برای اساس یکی از مسائل مهم در آموزه‌های دینی نوع تعامل با دیگر افراد جامعه است و نهادینه‌سازی این تعامل نیکو با دیگران در راستای گزینش سبک زندگی اسلامی است.

۴-۱-۳-۳- صله ارحام

صله رحم در سبک زندگی اسلامی به معنای حفظ و تقویت ارتباط با خویشاوندان و خانواده، به عنوان فریضه الهی، عاملی برای برکت در زندگی و افزایش محبت و همبستگی اجتماعی است. قرآن کریم به صله رحم را

یکی از ویژگی‌های مؤمنان واقعی می‌داند. در آیات مختلف، به ارتباط با خویشاوندان و اهمیت حفظ این روابط تأکید شده است (بقره: ۲۷ و ۸۳؛ نساء: ۱ و ۸ و ۳۶؛ اسراء: ۲۶ و ۲۸؛ نحل: ۹۰؛ روم: ۳۸). در روایات نیز به صله رحم و آثار و مراتب آن توجهی ویژه شده است (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۱، ص ۹۴) برای ذکر نمونه: امام رضا علیه السلام صله رحم را مورد تأکید قرار دادند و آن را یکی از موجبات افزایش عمر دانسته و می‌فرمایند: «گاهی کسی صله رحم می‌کند، در حالی که از عمرش سه سال باقی است. خداوند (به خاطر این عمل) باقی مانده عمر او را سی سال می‌کند و خداوند آنچه بخواهد می‌کند.» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۱۵۰). براین اساس ارتباط با خویشان و نزدیکان آثار دنیوی و اخروی بسیاری دارد و تا حدی مورد توجه است که انتمه علیه السلام در گفتار و رفتار به طور پیوسته آن را مورد تأکید قرار می‌دادند (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۱۵۰-۱۵۲؛ صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۴، ص ۱۶؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۱۰۰ و ج ۹۳، ص ۱۹۵). بنابراین آنکه درصدد است تا سبک زندگی اسلامی را در حیات خویش برگزیند و به آن جامه عمل بپوشاند لازم است به این مؤلفه نیز ملزم شود.

۴-۳-۱-۴- معاشرت نیکو با مردم

در آیات قرآن (آل عمران: ۱۵۹؛ فصلت: ۳۴) و روایات انتمه علیه السلام به چگونگی تعامل با مردم و معاشرت نیک داشتن با آنان توجه شده و روابط میان افراد در ابعاد گوناگون اجتماعی براساس نقش‌های مختلف ایشان در جامعه تبیین شده است (دیانتی، ۱۳۹۵، ص ۵).

به عنوان نمونه در روایتی امام رضا علیه السلام درباره تعامل با دیگران در جایگاه و نقش‌های گوناگون می‌فرمایند: «با حاکم با احتیاط همنشینی کن، با دوست همراه با تواضع، با دشمن همراه با هشجاری و پرهیز و با عموم مردم همراه با خوش رویی» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۵۷، ص ۳۵۵). از آنچه در آیات و روایات آمده چنین به دست می‌آید که برای داشتن سبک زندگی اسلامی در وهله نخست انسان لازم است با اقشار مختلف در جامعه معاشرت داشته باشد و در وهله دوم لازم است تا این معاشرت دارای چارچوب و موازینی باشد تا هم به جایگاه و حفظ حرمت افراد توجه شود و هم نوع معاشرت و ارتباط برای انسان سهل و ممکن گردد.

۴-۳-۱-۵- تقوا و سیره فرهنگی شایسته

سیره فرهنگی در قرآن (مائده: ۸؛ انفال: ۱۶؛ حجرات: ۱۳) به مجموعه‌ای از آموزه‌ها و الگوهای رفتاری اشاره دارد که بر اساس تعالیم دینی و اخلاقی اسلام شکل گرفته است و هدف آن ارتقاء فضائل انسانی و ایجاد جامعه‌ای سالم و متعادل است. این رویکرد شامل ارزش‌هایی چون عدالت، صداقت، محبت و همکاری اجتماعی است که بر زندگی فردی و اجتماعی مسلمانان تأثیر می‌گذارد. در آیات قرآن کریم بحث از تقوا و اینکه ملاک برتری افراد نزد خداوند متعال تقواست به چشم می‌خورد. تقوا به عنوان یک نیروی بازدارنده

همواره انسان را به سوی گرایش‌های نیک سوق می‌دهد و از زشتی‌ها باز می‌دارد. به علاوه در بحث سیره فرهنگی رفتار معصومان علیهم‌السلام به عنوان الگوهای برجسته سبک زندگی اسلامی در ارتقای سطح علم، اخلاق، دین و مذهب، آداب و رسوم، نظام حاکم بر جامعه و موارد متعدد دیگر مورد بررسی توجه قرار می‌گیرد. برای نمونه، آداب چگونه سخن گفتن از مهم‌ترین اصول در سیره علمی - فرهنگی امام جواد علیه‌السلام است. ایشان در این باره می‌فرمایند: «اگر فرد جاهل سکوت کند حتی دو نفر نیز دچار اختلاف نمی‌شوند.» (اربلی، ۱۳۸۱ق، ج ۲، ۳۴۹). کنایه از اینکه می‌توان عامل تمام مصائب در عرصه علمی - فرهنگی را افراد جاهلی دانست که به دروغ، داعیه رهبری جامعه را دارند و به جای هدایت، ضلالت به ارمغان می‌آورند.

تبیین معارف و حقایق مکتب، از مهم‌ترین ابعاد در سیره فرهنگی است. براساس روایات متعدد، امام جواد علیه‌السلام ضمن پاسخ به پرسش‌های مکتوب و شفاهی شیعیان و غیرشیعیان، معارف ناب اسلام را روشن می‌ساختند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۵۰، ص ۱۸-۳۷؛ جباری، ۱۳۹۴، ص ۲۱). اقامه سنت‌های حسنه و مقابله با بدعت‌ها و انحرافات و مجعولات، از دیگر ابعاد حرکت فرهنگی امام جواد علیه‌السلام بود. برای مثال اقامه عزا برای شهادت امامان معصوم علیهم‌السلام، از سنت‌هایی است که امام جواد علیه‌السلام به آن عمل می‌کردند و طبعاً شیعیان نیز از ایشان پیروی می‌نمودند (طبرسی، ۱۳۹۰ق، ص ۳۳۴-۳۳۵). بنابراین در سبک زندگی اسلامی می‌توان با الگوگیری از ائمه علیهم‌السلام و پیروی از سنت‌های نیک و مبارزه و مقابله با بدعت‌ها در راستای تحقق و تقویت تقوا که سبب کرامت انسانی است گام برداشت.

۴-۱-۳-۶- وفای به عهد و ادای امانت

از جمله مهم‌ترین اصول اخلاق اجتماعی در سبک زندگی اسلامی، وفای به عهد و پیمان با دیگران - حتی دشمنان - است. این اصل در قرآن کریم و سخنان معصومان علیهم‌السلام با تأکید ذکر و در سیره ائمه علیهم‌السلام مورد عمل واقع شده است (اسراء: ۲۴). به عنوان نمونه باید اظهار داشت: امام هادی علیه‌السلام در عمل به این اصل قرآنی، همانند اجداد طاهری‌شان را عمل می‌کردند تا حدی که نقش انگشتی حضرت نیز چنین جمله‌ای بود: «حِفْظُ الْعُهُودِ مِنْ أَخْلَاقِ الْمَعْبُودِ؛ حفظ عهد و پیمان‌ها از اخلاق پروردگار است» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۵۰، ص ۱۱۷). تأکید امام علیه‌السلام همواره بر منع از خیانت و ادای امانت بود (جباری، بی‌تا، ص ۱۳). یکی از یاران حضرت نقل کرده که مالی از قم برای ایشان فرستاده شد، اما فرد واسطه، جُبه‌ای را که یک زن شیعه قمی فرستاده بود به دلیل علاقه دخترش به آن، تعویض کرد. وقتی اموال به حضرت تقدیم شد، فرمودند: «بگو آن جُبه‌ای که زن قمی فرستاده و میراث جده‌اش بوده را بدهد. آن مرد واسطه ضمن تأیید مطلب، وعده داد آن را بیاورد، اما امام علیه‌السلام با علم غیبی که داشتند، فرمودند: جُبه را زیر لباسش پنهان کرده و آن مرد نیز به ناچار جُبه را تقدیم کرد و اظهار داشت که نسبت به امامت حضرت دچار تردید بوده و اکنون دارای یقین شده

است» (طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۲۷۵-۲۷۶). طبق این روایت و دیگر روایات موجود در اسلام ادای امانت به صاحبانش مورد تأکید بوده و در زندگی ائمه علیهم‌السلام نمود واضحی داشته است. همچنین توجه به وفای به عهد و پیمان‌ها نیز در منابع دینی به چشم می‌خورد و آیات بسیاری از قرآن نیز از خداوند به عنوان آن معبودی که هیچگاه خلف وعده نمی‌کند یاد شده است.

۴-۱-۳-۷- حفظ آراستگی

از جمله مواردی که هم در حیطه فردی و هم در حیطه اجتماعی می‌تواند قرار بگیرد تجمل‌گرایی است. در اسلام و سبکی که این دین کامل از زندگی در پیش‌روی انسان می‌نهد گرایش به جمال، جایگاهی والا و معین دارد. اسلام نه تنها با گرایش به زیبایی مخالفت ندارد بلکه بدان تشویق نیز می‌نماید. این حقیقت را می‌توان از پی جویی منابع اسلامی یعنی قرآن (نساء: ۷؛ اعراف: ۳۱) و روایات که مکرر انسان‌ها را به زینت و گرایش به جمال تشویق می‌نمایند، دریافت (عارفی جو، بی‌تا، ص ۳۶).

انسان به مقتضای فطرت خویش، جویای پاکیزگی، زیبایی و آراستگی است و از ژولیدگی و پلیدی نفرت دارد. باتوجه به اینکه اسلام دین فطرت است به پیروانش دستور می‌دهد تا همواره مظاهر زشتی را از خود و محیط زندگی دور سازند و با ظاهری آراسته در معرض دید هم‌نوعان خویش ظاهر شوند (برای مطالعه روایات، ر.ک: طبرسی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۳۴ و ۷۰؛ طباطبایی، ۱۴۲۷ق، ص ۱۴۷). بدین ترتیب براساس آموزه‌های قرآن و روایات در سبک زندگی اسلامی برخی گرایش‌ها به سوی جمال و زیبایی‌ها پسندیده و برخی ناپسند است. گرایش به جمال تا بدانجا که به تجمل‌گرایی افراطی نینجامد مطابق با فطرت آدمی است و اگر تجمل‌گرایی هدف انسان قرارگرفت و را از مسیر الهی و هدف غایی که قرب خداست دور می‌نماید و انسان سرگرم دنیا می‌شود. لکن آراستگی که نوعی گرایش انسان به سمت زیبایی در حد اعتدال آن است مورد تأکید اسلام است.

۵- رسانه، عامل تغییر سبک زندگی اسلامی به سبک زندگی غربی

دین به عنوان یکی از سرمایه‌های اصلی جامعه باعث می‌شود که افراد، متأثر از آن بتوانند نگرش‌ها، رفتارها و درنهایت سبک زندگی خود را از دیگران متمایز کنند. از آنجا که ایران نیز جامعه‌ای اسلامی، دینی و قرآنی است، دین همچون یک سرمایه، نقشی تأثیرگذار بر کنش و انتخاب سبک زندگی و نحوه بهره‌وری فرهنگی و مادی افراد دارد؛ اما باید توجه داشت که قرار گرفتن در معرض صنعت مدرنیته و شاخصه‌های آن از جمله اینترنت، شبکه‌های مجازی و...، همواره تغییراتی در تمام زمینه‌های اجتماعی و همچنین در فرهنگ و نگرش‌های اسلامی را در پی خواهد داشت (حیدرپور مرنند و رضایی، ۱۳۹۴، ص ۷۰۶).

گسترش روزافزون اینترنت و فضای مجازی در ایران و کارکرد این شبکه‌های اجتماعی که بعضاً تولید غرب بوده و رواج استفاده از آن‌ها نیز محصول غرب است، می‌تواند به ایجاد و گسترش یک سبک زندگی جدید منجر شود. شبکه‌های اجتماعی غربی می‌توانند باعث ایجاد و انتقال مبانی فکری غرب و اومانیسم باشند. این شبکه‌ها فلسفه انسان محوری را به جامعه تزریق و توجه به عقل حسی تجربی، لذت‌گرایی و سرمایه سالاری را ایجاد نموده و در نهایت رفتارهای فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی مبتنی بر سبک زندگی غربی را به وجود می‌آورند (ذوالفقاری و همکاران، ۱۳۹۲، سراسر اثر؛ حیدرپور مرند و رضایی، ۱۳۹۴، ص ۷۰۶).

غرب به واسطه اینکه هم ثروت هنگفتی برای سرمایه‌گذاری در رسانه و هم پیشینه و سابقه افزون‌تری از ایران در ابداع محتوا دارد، از مزیت نسبی در این زمینه برخوردار است. اینک، «اینترنت» به واقع یک مسئله بسیار جدی و نیازمند مطالعه و کسب آگاهی، در راستای فرهنگ بهره‌وری صحیح از آن است. هرچند تمام رسانه‌های برخاسته از پیشرفت‌های فناوری، نقش مهمی در مرکزیت بخشیدن به عنصر اطلاعات و گسترش یافتن دامنه ارتباطات ایفا کرده‌اند، اما بدون شک باید «فضای مجازی» را فصلی متفاوت نسبت به همه آنچه که در گذشته به وقوع پیوسته قلمداد کرد؛ چراکه این رسانه:

یک: همه رسانه‌های پیشین خود را در خویش هضم و مستحیل ساخته و به یک ابررسانه تبدیل شده است؛

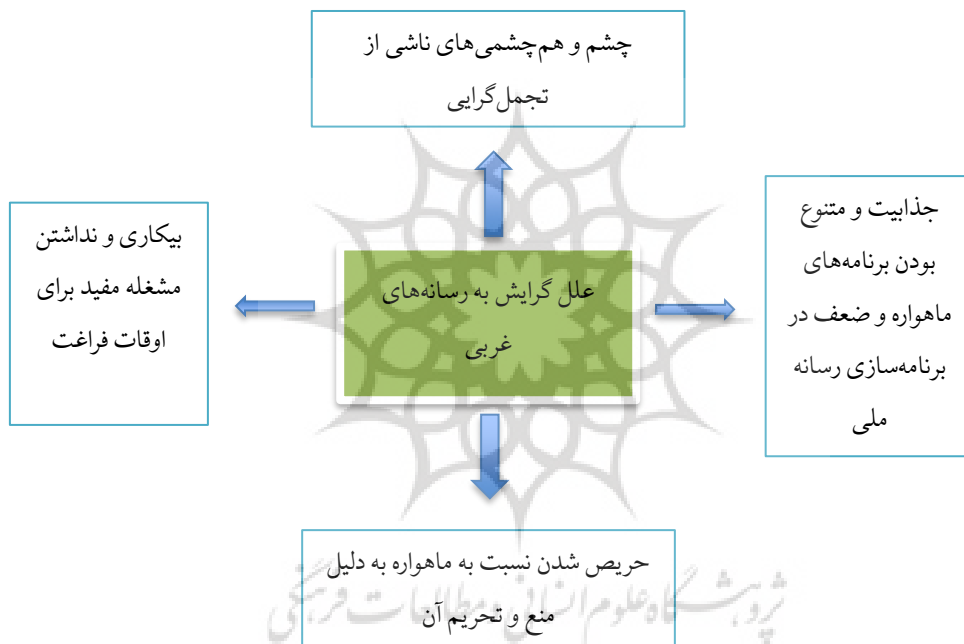
دو: تا حدی، قدرت مقابله سلبی و نفی را از ما ستانده است؛

سه: به بخش اجتناب ناپذیری از زندگی انسان معاصر چه غربی و چه شرقی تبدیل شده است و تقریباً تمام ساحات زندگی کنونی، در ارتباط مستقیم با فضای مجازی قرار گرفته‌اند (حیدرپور مرند و رضایی، ۱۳۹۴، ص ۷۰۶).

در ایران که قوانین آن برگرفته از اصول و مفاهیم قرآنی و فرهنگ آن مبتنی بر دین اسلام است رویکرد تقابلی با ماهیت و اساس فناوری‌های جدید وجود ندارد؛ زیرا اسلام دین رشد و ترقی است به طوری که پیامبر اکرم ﷺ بارها به یادگیری دانش ولو در دورترین نقاط جهان تأکید فرموده و مردم را به یادگیری علوم جدید ترغیب می‌نمودند (امام صادق، ۱۴۰۰، ق، ۱۳؛ کلینی، ۱۴۰۷، ق، ۱، ص ۳۶). ایشان حتی اسرایی که می‌توانستند به مسلمانان سواد و دانش بیاموزند را آزاد می‌نمودند. پس می‌توان دریافت که اسلام فی نفسه با پیشرفت و تعالی مخالف نیست بلکه همه افراد بشر را در زمینه پیشرفت علمی ترغیب و تشویق می‌نماید. مشکل زمانی خود را نشان می‌دهد که مبارزه برای برتری دینی، نژادی و... مسائل بین‌الملل شکل گرفته و این مبارزه چنانچه ذکر شد، به طور مخصوص علیه اسلام حاکم شود (تیمورخانی و زینالپور، ۱۳۹۴، ص ۶۵۴).

رسانه‌های جدید مانند ماهواره و اینترنت در جوامع پیشرفته نقش مهمی در فرآیند اجتماعی کردن افراد دارند و اشخاص مدت زمان زیادی را به این رسانه‌ها اختصاص می‌دهند (شکل ۱). رسانه‌ها با القای این احساس که آنچه انتقال می‌دهند، همان بازتاب راستین جامعه است، هم می‌توانند هنجارهای اجتماعی را تقویت کنند و هم می‌توانند آن‌ها را مخدوش سازند. در واقع رسانه‌ها یکی از سرچشمه‌های گوناگون تعیین هنجارهای اجتماعی برای افراد به شمار می‌آیند (کونن، ۱۳۸۳، سراسر اثر؛ معیدفر و صبوری خسروشاهی، ۱۳۹۰، ص ۵). در شکل زیر عوامل و عللی که سبب گرایش افراد به رسانه‌های غربی خصوصاً ماهواره، نمایش داده شده است:

شکل ۱- علل گرایش جوامع به رسانه‌های غربی



۶- شاخصه‌های سبک زندگی غربی

سبک زندگی غربی تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله تاریخ، فرهنگ، اقتصاد و سیاست‌های کشورهای غربی، به ویژه اروپا و آمریکای شمالی، قرار دارد که می‌توان آن را از جنبه‌های مختلف مورد بررسی قرار داد:

۶-۱- فردگرایی افراطی

یکی از ویژگی‌های بارز سبک زندگی غربی، تأکید بر فردگرایی است. در این فرهنگ، افراد به عنوان موجودات مستقل و خودمختار شناخته می‌شوند و ارزش‌هایی مانند آزادی فردی اهمیت زیادی دارند. همچنان که فردگرایی می‌تواند منجر به استقلال و خلاقیت شود، اما در مواردی می‌تواند به انزوا و کاهش ارتباطات

اجتماعی منجر گردد و به این ترتیب، افراد کمتر به نیازهای اجتماعی و جمعی توجه کنند (برای مطالعه بیشتر؛ ر.ک: الکسی دو، ۱۳۹۰، سراسر اثر).

۲-۶- مدرنیته و تکنولوژی

سبک زندگی غربی به شدت تحت تأثیر پیشرفت‌های علمی و فناوری قرار دارد. استفاده از تکنولوژی در زندگی روزمره، از جمله اینترنت، گوشی‌های هوشمند و وسایل خانگی هوشمند، بخش جدایی ناپذیر از این سبک زندگی است (برای مطالعه بیشتر ر.ک: مارشال، ۱۳۹۵، سراسر اثر).

۳-۶- مادی‌گرایی و مصرف‌گرایی

فرهنگ مصرف‌گرایی در جوامع غربی ریشه دوانده است. افراد به خرید و مصرف کالاها و خدمات توجه زیادی دارند و این امر به شکل‌گیری هویت اجتماعی و فردی آن‌ها کمک می‌کند. این فرهنگ می‌تواند منجر به ایجاد فشار مالی و نارضایتی از زندگی شود. افراد ممکن است برای دستیابی به کالاها و خدمات بیشتر، به بدهی‌های سنگین دچار شوند (برای مطالعه بیشتر ر.ک: ژان، ۱۳۹۲، سراسر اثر).

۴-۶- تغذیه ناسالم

با وجود آگاهی‌های بیشتر درباره تغذیه سالم، فرهنگ غذاهای آماده و فست‌فود در بسیاری از کشورهای غربی رواج دارد که می‌تواند به مشکلات بهداشتی همچون چاقی و بیماری‌های مرتبط با آن منجر شود (برای مطالعه بیشتر ر.ک: مایکل، ۱۳۹۶، سراسر اثر).

۵-۶- کم توجهی به مسائل معنوی

در برخی موارد، تمرکز بر مادیات و موفقیت‌های دنیوی می‌تواند باعث کاهش توجه به مسائل معنوی و ارزش‌های انسانی شود (برای مطالعه بیشتر ر.ک: آلن، ۱۳۹۴، سراسر اثر).

بنابراین می‌توان پنج مورد فوق را از ویژگی‌های شاخص سبک زندگی غربی به شمار آورد به طوری که در تمامی ابعاد زندگی افراد دارای این نوع از سبک زندگی، به چشم می‌خورد.

قیاس و تطبیق میان مبانی فکری در سبک زندگی اسلامی و غربی به صورت خلاصه در جدول ذیل مطرح شده است:

جدول ۲- مقایسه سبک زندگی غربی و اسلامی

اسلامی	غربی	
تولید و انتقال مبانی فکری قرآنی و توحیدی	تولید و انتقال مبانی فکری اومانیسم	مبانی هستی شناختی
خدا محوری	انسان محوری	مبانی انسان شناختی
معادگرایی تکلیف گرایی تقوا سالاری	لذت گرایی نتیجه گرایی سرمایه سالاری	مبانی ارزش شناختی
تولید رفتارهای سیاسی، اقتصادی و اجتماعی و فرهنگی مبتنی بر سبک زندگی قرآنی-روایی	تولید رفتارهای سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی مبتنی بر سبک زندگی غربی	تولید رفتار جدید جمعی
بر پایه رضایت الهی	بر پایه مصرف گرایی	شاخص های سبک زندگی
فروتنی، تعمق و تدبر در دین	تظاهر نمایی	
رابطه مکملی زن و مرد	کم رنگ شدن روابط مردسالارانه سنتی	

نتیجه گیری

سبک زندگی نمودی از شیوه و نقشه راه زندگی هر فرد است. این واژه مطابق با فرهنگ قرآنی به معنای «سیره» و «الگو» است. در تطبیق این دو نوع سبک زندگی لازم است به جایگاه خداوند در زندگی افراد توجه شود و بر این اساس سبک زندگی خداپاورانه و غیر آن تعیین و از یکدیگر تمیز داده شود. همانطور که اشاره شد در سبک زندگی اسلامی به نیازهای بشر اعم از فردی و اجتماعی توجه شده است و این نوع از سبک زندگی در راستای تأمین نیازها قرار دارد. در این پژوهش تلاش شد براساس گزارش های موجود از سبک زندگی معصومان علیهم السلام و آیات قرآن در حیطه های رفتار فردی (مانند بهداشت)، خانوادگی (مانند صله رحم) و اجتماعی-فرهنگی (مانند وفای به عهد و ادای امانت) اصولی از سیره اسلامی با تکیه بر مبانی شیعی استنباط شود.

با توجه به مباحث ذکر شده، سبک زندگی بر اساس انتخاب های شخصی افراد شکل می گیرد و در نهایت حالتی جمعی پیدا می کند. بنابراین انتخابی بودن شرط لازم برای مطرح شدن الگوها و شیوه های زندگی به عنوان سبک زندگی است و بدون وجود امکان انتخاب، نمی توان از سبک زندگی صحبت کرد. لازم به ذکر

است ادعای این نوشتار چنین نیست که تمام ابعاد و اصول سبک زندگی اسلامی و غربی را دربردارد بلکه نمونه مستنداتی از برخی موارد ارائه شده است.

هر نعمتی که انسان را از یاد خدا و رسیدن به او بازدارد، گرچه در دنیا نعمت است و احساس رضایت دنیوی ایجاد می‌کند ولی در این نوع سبک زندگی، به جای نعمت، عامل بازدارندگی از خدا و عذاب آور است. درحالیکه در سبک زندگی غربی امکانات زندگی از آن جهت مهم‌اند که موجب رضایت فردی می‌شوند. در نهایت براساس آنچه از این پژوهش بدست می‌آید ارجحیت سبک زندگی اسلامی بر هر نوع سبک زندگی است؛ چراکه این نوع سبک زندگی به عنوان نمونه‌ای برجسته از سبک زندگی خداپاورانه مطرح است و مشابهت و همسویی فراوان با فطرت افراد دارد و سودمندترین سبک زندگی‌ای است که انسان را به هدف غایی و برتر خلقت که همان قرب خداوند متعال است، می‌رساند.

از سوی دیگر پیشرفت رسانه‌ها، فضای مجازی و فناوری اطلاعات در زمینه‌های متعدد سبب ترویج گسترده سبک زندگی غربی در میان افراد جوامع مختلف شده است. زندگی غربی به عنوان نمونه‌ای از سبک زندگی انسان محور که در آن انسان خدا قرار می‌گیرد و دستیابی به هر نوع لذتی برای انسان هدف غایی است، سبب دور شدن انسان از کمال و در نتیجه سرگردانی در گرداب گمراهی می‌شود تا بدانجا که در نهایت انسان را به ناامیدی می‌کشاند؛ چراکه این نوع سبک زندگی با فطرت و سرشت آدمی سازگار نیست.

- قرآن کریم.
- نهج البلاغه.
۱. ابن ابی الحديد، عبدالحميد هبة الله (۱۴۰۴ق). شرح نهج البلاغه، تحقيق: محمدابوالفضل ابراهيم، قم: مكتبة آيت الله مرعشي نجفی.
۲. ابن شهر آشوب، محمد بن علي (۱۳۷۹ق). مناقب آل ابی طالب، قم: علامه.
۳. ابن صباغ مالکی (۱۴۲۲ق). فصول المهمة في معرفة الائمة، تحقيق: سامی الغريزي، قم: دار الحديث.
۴. اربلي، علي بن عيسى (۱۳۸۱ق). كشف الغمة في معرفة الائمة، تحقيق: سيد هاشم رسولي محلاتي، تبريز: بني هاشمي.
۵. آلن، دوباتن (۱۳۹۴). تسلي هاي فلسفه، ترجمه: علي اكبر فرهنگي، تهران: نشر نی.
۶. الكسي دو، توكويل (۱۳۹۰). دموكراسي در آمريكا، ترجمه: محسن ثلاثي، تهران: انتشارات علمي و فرهنگي.
۷. امام رضا، علي بن موسى (۱۴۰۶ق). الفقه منسوب به امام رضا عليه السلام، تحقيق: مؤسسة آل البيت، مشهد: مؤسسة آل البيت.
۸. امام صادق، جعفر بن محمد (۱۴۰۰ق). مصباح الشريعة، بيروت: اعلمي.
۹. امامي، محمد؛ ديانى، محمد شمس الدين (۱۳۹۴). برنامه ريزي اقتصادي در سبك زندگي اسلامي، همایش خانواده و سبك زندگي در فرهنگ رضوي، مشهد.
۱۰. تيمورخاني، حجت الله؛ زينالپور، سولماز (۱۳۹۴). آسيب شناسي ماهواره در سبك زندگي اسلامي و رضوي، همایش خانواده و سبك زندگي در فرهنگ رضوي، مشهد.
۱۱. جباري، محمدرضا (۱۳۹۴). سبك زندگي و سيرة اخلاقي امام جواد عليه السلام، سخن تاريخ، شماره ۲۲، صص ۳۹-۸۰.
۱۲. جباري، محمدرضا (بی تا). سبك زندگي و سيرة اخلاقي امام هادي عليه السلام. همایش سيرة امام هادي عليه السلام.
۱۳. حراني، حسن بن علي بن شعبة (۱۴۰۴ق). تحف العقول، تحقيق: علي اكبر غفاري، قم: دفتر انتشارات جامعه مدرسين.
۱۴. حرعالملي، محمد بن حسن (بی تا). وسائل الشيعة الى تحصيل مسائل الشريعة، تحقيق: عبدالرحيم رباني شيرازي، بيروت: دار احياء التراث العربي.
۱۵. حلواني، حسين بن محمد (۱۴۰۸ق). نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، تحقيق: مدرسه امام مهدي عليه السلام، قم: مدرسه امام مهدي عليه السلام.
۱۶. حيدرپور مرنند، سكيته؛ رضايي، جواد (۱۳۹۴). بررسي مقايسه اي سبك زندگي اسلامي با سبك زندگي غربي، همایش خانواده و سبك زندگي در فرهنگ رضوي، مشهد.
۱۷. حيدرپور مرنند، سكيته؛ رضايي، جواد (۱۳۹۴). نقش شبكه هاي اجتماعي مجازي در تغيير سبك زندگي با تأكيد بر تغيير سبك زندگي ديني در ايران، همایش خانواده و سبك زندگي در فرهنگ رضوي، مشهد.

۱۸. خراسانی پاریزی، ابراهیم؛ هاشمی، سیدابراهیم (۱۳۹۵). فرزندپروری در سبک زندگی اسلامی از دیدگاه قرآن و حدیث، تهران: انتشارات ماهواره.
۱۹. دیانتی، محمدصادق (۱۳۹۵). درس‌هایی از سبک زندگی امام رضا علیه السلام، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی، قم: کیهان.
۲۰. رضایی، ابراهیم؛ جعفری، احمد؛ صادقی نقدعلی علیا، محمد (۱۳۹۴). زمینه‌شناسی سبک زندگی ایرانی - اسلامی، کنفرانس الگوی اسلامی ایرانی پیشرفت (پیشرفت ایران؛ گذشته، حال، آینده).
۲۱. ژان، بودریار (۱۳۹۲). جامعه مصرف، ترجمه: مهدی سلیمی، تهران: نشر نی.
۲۲. شریفی و همکاران، احمدحسین (۱۳۹۱). همیشه بهار (اخلاق و سبک زندگی اسلامی)، قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، دفتر نشر معارف.
۲۳. شکوهی‌ستا، رعنا (۱۳۹۳). الگوی مصرف خانواده در سبک زندگی اسلامی، تهران: نشر قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام.
۲۴. شمسایی، مهدی (۱۳۹۲). شادی و نشاط، تهران: موسسه نشر شهر.
۲۵. شوشتری، قاضی نورالله (بی‌تا). احقاق الحق و ازهاق الباطل، قم: کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی.
۲۶. صدوق، علی بن بابویه (۱۴۱۴ق). الأملی، تحقیق: حسین استادولی، علی اکبر غفاری، بیروت: دار المفید.
۲۷. طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۶۷). المیزان، ترجمه: ناصر مکارم شیرازی، قم: بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبایی.
۲۸. طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۴۲۷ق). سنن النبی، قم: جماعة المدرسين.
۲۹. طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۹۰ق). اعلام الوری باعلام الهدی، تهران: اسلامیه.
۳۰. طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۱۲ق). مکارم الأخلاق، قم: الشریف الرضی.
۳۱. طبری، محمدبن جریر (۱۴۱۳ق). دلائل الامامة، قم: مؤسسة البعثة.
۳۲. طوسی، محمدبن حسن (۱۴۱۴ق). الأملی، تحقیق: مؤسسة البعثة، قم: دار الثقافة.
۳۳. عارفی‌جو، مهدی (بی‌تا). نقش و جایگاه زینت و تجمل در سبک زندگی اسلامی، اصفهان: انتشارات مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان.
۳۴. عیاشی، محمدبن مسعود (۱۳۸۰ق). تفسیر العیاشی، تحقیق: هاشم رسولی، تهران: مکتبه العلمیه الاسلامیه.
۳۵. فیضی، مجتبی (۱۳۹۲). «درآمدی بر سبک زندگی اسلامی» معرفت، ۲۲ (۱۸۵)، صص ۲۷-۴۲.
۳۶. قراتی، محسن (۱۳۸۵). سیره پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله با نگاهی به قرآن کریم، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۳۷. قمی، عباس (۱۳۹۰). منتهی الآمال، تحقیق: کاظم عابدینی مطلق، تهران: مبین اندیشه.
۳۸. کلینی، محمدبن یعقوب (۱۳۹۱). اصول کافی، ترجمه: حسین استادولی، بی‌جا: دار الثقلین.
۳۹. مارشال، مک لوهان (۱۳۹۵). مکالمه با خود، ترجمه: فرزانه زینالی، تهران: نشر مرکز.
۴۰. ماندگاری، محمدمهدی (۱۳۹۵). سوزهای سخن ۱۰ (سبک زندگی مجاهدانه)، قم: معاونت فرهنگی و اجتماعی سازمان اوقاف و امور خیریه کشور.
۴۱. مایکل، پولانیاک (۱۳۹۶). چگونه غذاها ما را بیمار می‌کنند؟، ترجمه: مریم کاظمی، تهران: نشر سرچشمه.

۴۲. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). بحار الأنوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۴۳. محمدی ری‌شهری، محمد؛ پسندیده، عباس (۱۳۹۲). الگوی شادی از نگاه قرآن و احادیث، ترجمه: مرتضی خوش‌نصیب، قم: دار الحديث.
۴۴. معارف، مجید؛ قماشچی، احمد (۱۳۹۵). عوامل آرامش خانواده در سبک زندگی امام علی علیه السلام و حضرت فاطمه علیها السلام، شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده، شماره ۷۴، صص ۹۳-۱۲۴. DOI: 10.22095/jwss.2017.49930
۴۵. معیدفر، سعید؛ صبوری خسروشاهی، حبیب (۱۳۹۰). تعارض فرزندان با والدین در سبک زندگی، برنامه‌ریزی رفاه و توسعه اجتماعی، ۲(۷)، صص ۶۷-۹۸.

