

## Institutionalizing the religious life style

**Afshin Mirzaloo**

Graduate Student, Educational Sciences, Farhangian University, Tabriz, Iran.

afshin۷۷۶۹a@gmail.com

### Abstract

The main concern of contemporary man is to live. The contemporary man seeks to answer the question of how to put away the wrong and undesirable styles and replace them with a healthy subtlety. Dean Islam is the most complete religion for mankind. Islam is the religion of life, hence the universal program of human authority that guides people to live a life. Therefore, it provides many principles and indicators in order for humans to create a sense of self-esteem in order to reach the main goal of the life of life. Given that all these principles can not be deduced from the article. Hence, the author, by studying resources, books and articles, was able to choose the principles that have created the greatest concern in human life in the new age. For this purpose, five principles, including knowledge, work and effort, interaction with relatives, health, and interaction with the environment, were selected to represent the general principles of Islamic education for the achievement of contemporary human being in a religious life style.

**Keywords:** religion, religious life style, principles of Islamic life

## نهادینه سازی سبک زندگی دینی<sup>۱</sup>

افشین میرزالیو

دانشجوی کارشناسی علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، تبریز.

afshin7769a@gmail.com

### چکیده

سؤال و دغدغه اصلی انسان، معاصر زندگی کردن است. انسان معاصر به دنبال پاسخ به این سؤال است که چگونه می‌تواند سبک‌های نادرست و نامطلوب را کنار بزند و سبک زندگی سالمی را جایگزین آن‌ها کند. دین اسلام کامل‌ترین دین برای بشر است. اسلام، دین زندگی کردن است، از این رو برنامه جامعی در اختیار انسان قرار می‌دهد تا انسان را برای درست زندگی کردن راهنمایی کند. از این رو اصول و شاخصه‌های فراوانی را بیان می‌کند تا انسان بتواند سبک زندگی‌ای برای خود به وجود بیاورد تا به هدف اصلی زندگی که قرب الهی است، برسد. با توجه به این که نمی‌توان تمام این اصول و شاخصه‌ها را در یک مقاله جمع کرد. از این رو نویسنده با مطالعه منابع، کتاب‌ها و مقالات به این امر دست یافت که اصولی را انتخاب کند که در عصر جدید بیشترین دغدغه را در زندگی برای انسان به وجود آورده است. به همین منظور پنج اصل که شامل دانش اندوزی، کار و تلاش، تعامل با خویشان، بهداشت و سلامت، تعامل انسان با محیط می‌شد، انتخاب گردید که نماینده‌ای از اصول تربیتی کلی اسلام برای دستیابی انسان معاصر به سبک زندگی دینی باشد.

**واژه های کلیدی:** دین، سبک زندگی دینی، اصول زندگی اسلام.

<sup>۱</sup> این مقاله در "چهارمین کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی" نیز ارائه شده است. (قم: دانشگاه قم، بهار ۱۳۹۷)

## مقدمه

سؤال و دغدغه اصلی انسان معاصر درباره زندگی کردن است. انسان معاصر به دنبال پاسخ به این سؤال است که چگونه می‌تواند سبک‌های نادرست و نامطلوب را کنار بزند و سبک زندگی سالمی را جایگزین آنها کند. این که سبک زندگی ما از بیماری‌هایی رنج می‌برد، امر پوشیده‌ای نیست. آنچه در این موضوع اهمیت بیشتری دارد، شیوه‌ای است که هر شخص برای معیشت خود بر می‌گزیند. بسیاری از افراد در باب سبک زندگی از شیوه خاصی پیروی نمی‌کنند و تابع خواهش‌های نفسانی یا غرق در روزمرگی هستند، ولی گروهی دیگر نیز هستند که برای زندگی خود سبک و شیوه خاصی دارند و در زندگی از اصول و قواعد مشخصی پیروی می‌کنند. این افراد کسانی هستند که از اصول تربیتی موجود در اسلام بهره می‌برند و آگاهانه این اصول را در زندگی پیاده می‌کنند و سبک زندگی سالمی را برای خود و خانواده به ارمغان می‌آورند. از آنجا که اسلام دین، زندگی است، احکام و تعالیم حیات بخشی را برای انسان فراهم کرده تا بتواند در هر سطحی مناسبات خود را به درستی ایجاد و محکم کند؛ چه محلی و چه بین‌المللی، هیچ یک از ابعاد فردی و اجتماعی حیات بشری، از آموزه‌های وحیانی تهی نیست؛ بلکه جریان عبودیت و بندگی در جای‌جای زندگی نفوذ داشته و تنها با پذیرش و عمل به آن تعالیم، بندگی معنا یافته و محقق می‌شود.

## مفهوم شناسی

## ❖ سبک زندگی

معادل واژه سبک در زبان عربی تعبیر اسلوب و در زبان انگلیسی استایل<sup>۱</sup> است. عبارت «سبک زندگی» در شکل نوین آن اولین بار توسط آلفرد آدلر<sup>۲</sup> (۱۹۲۹م) در روانشناسی ابداع شد. این عبارت به منظور توصیف ویژگی‌های زندگی آدمیان مورد بهره‌برداری قرار گرفت. در کتاب‌های لغت انگلیسی، این واژه در معانی کم و بیش مشابهی به کار برده شده است. سبک‌های زندگی مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را در برمی‌گیرد. موسیقی عامه، تلویزیون، آگهی‌ها، تصورها و تصویرهایی بالقوه از سبک زندگی فراهم می‌کنند. روش نوع زندگی فرد، گروه یا فرهنگ را سبک زندگی گویند (ربانی، رستگار، ۱۳۸۷، ص ۴۵). سبک زندگی به مجموعه رفتارها، مدل‌ها و الگوهای کنش‌های فرد اطلاق می‌شود که معطوف به ابعاد هنجاری، رفتاری و معنایی زندگی اجتماعی او باشد و نشان‌دهنده کم و کیف نظام باورها و کنش‌ها و واکنش‌های فرد و جامعه است. (آجیلی، بیگی، ۱۳۹۲، ص ۱۱۰-۸۱)

سازمان بهداشت جهانی<sup>۳</sup> نیز سبک زندگی را این‌گونه تعریف می‌کند: «اصطلاح سبک زندگی به روش زندگی مردم و بازتابی کامل از ارزش‌های اجتماعی، طرز برخورد و فعالیت‌ها اشاره دارد. همچنین ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی که شامل فعالیت بدنی، تغذیه، اعتیاد به دخانیات و الکل و غیره است که در پی فرایند جامعه‌پذیری به وجود آمده است». سبک زندگی، از جمله مباحثی است که امروزه در حوزه‌های متعدد، توسط اندیشمندان اجتماعی مورد بحث و بررسی قرار می‌گیرد. در جامعه‌شناسی، سبک زندگی، شیوه زندگی شخص یا گروه است که شامل الگوهای از روابط اجتماعی، صرف اوقات فراغت و همچنین نوع نگرش‌ها و ارزش‌ها است. به عبارتی، داشتن سبک زندگی خاص، براساس انتخاب آگاهانه یا ناآگاهانه بین مجموعه‌ای از رفتارها با مجموعه‌ای دیگر از رفتارها صورت می‌گیرد. سبک زندگی شیوه‌های متفاوت زندگی در بین خرده فرهنگ‌ها، مذاهب، قومیت‌ها و گروه‌های نژادی است. (گیدنز<sup>۴</sup>، ۱۳۷۸، ص ۱۴)

<sup>۱</sup> style<sup>۲</sup> Alfred Adler<sup>۳</sup> World Health Organization<sup>۴</sup> Giddens

در ادبیات جامعه‌شناسی از مفهوم سبک زندگی دو برداشت و مفهوم سازی وجود دارد، یکی مربوط به دهه ۱۹۲۰، که سبک زندگی معرف ثروت و موقعیت اجتماعی افراد و غالباً به عنوان شاخص تعیین طبقه اجتماعی به کار رفته است؛ و دوم به عنوان شکل اجتماعی نوینی که تنها در متن تغییرات مدرنیته و رشد فرهنگ مصرف‌گرایی معنا می‌یابد و در این معنا سبک زندگی راهی است برای تعریف ارزش‌ها و نگرش‌ها و رفتارهای افراد که اهمیت آن برای تحلیل‌های اجتماعی روز به روز افزایش می‌یابد (ابادری، ۱۳۸۱، ص ۲۷-۳). سوبل<sup>۱</sup> که شاید مفصل‌ترین تعریف سبک زندگی را نوشته معتقد است تقریباً هیچ توافق تجربی یا مفهومی درباره این‌که چه چیز سازنده سبک زندگی است وجود ندارد (فاضلی، ۱۳۸۲، ص ۶۹). افلاطون سبک را به معنی هماهنگی کامل میان الفاظ و اندیشه می‌داند و ارسطو در جایی قائل به تعدد سبک است و در جای دیگر حدود ۱۰ سبک را طبقه‌بندی می‌کند (چاووشیان، ۱۳۸۱، ص ۱۵). با این همه، می‌توان تعاریف موجود را به دو گروه کلی تقسیم کرد. گروه اول: مجموعه تعاریفی هستند که سبک زندگی را از جنس رفتار می‌دانند و ارزش‌ها، نگرش‌ها و جهت‌گیری‌های ذهنی افراد را از دایره این مفهوم بیرون می‌گذارند؛ رویکرد دوم، ارزش‌ها و نگرش‌ها را نیز بخشی از سبک زندگی می‌داند.

### ❖ سبک زندگی دینی

در یک نگاه کلی و در نسبت انسان، دنیا و جهان آخرت، سه نوع سبک زندگی کلی را می‌توان برای انسان متصور شد. نخست، سبک زندگی راهبانه که در آن، ترک دنیا و لذایذ آن اساس اندیشه را تشکیل می‌دهد. این نگاه را شاید در غرب دوران قبل از رنسانس بتوان به صورت جدی مشاهده کرد. سبک زندگی دوم، سبک فلسفی کامجویانه از دنیاست که هیچ اعتقادی به آخرت ندارد و هدف انسان را کامجویی از دنیا قلمداد می‌کند و شاید سبک زندگی حاکم بر غرب کنونی همین دیدگاه باشد. دیدگاه سوم، دیدگاه اسلامی است که هم دنیا و هم آخرت را توأمان مد نظر دارد و یکی را پلی برای رسیدن به دیگری قلمداد می‌کند (شریعتی، ۱۳۹۲، ص ۱۰). پس می‌توان گفت که سبک زندگی دینی، مجموعه‌ای نسبتاً هماهنگ و منسجم از کلیه امور عینی و ذهنی زندگی فرد یا گروه است که در آن باور به جهان آخرت، به عنوان غایت خلقت و نگاه به دنیا، به عنوان پلی برای رسیدن به سعادت جاویدان اخروی، بنمایه همه بینش‌ها و گرایش‌هاست و به همه رفتارها و انتخاب‌های فرد و گروه، جهت می‌دهد. با توجه به این نکته که اصول فراوانی در اسلام برای داشتن یک سبک زندگی دینی یافت می‌شود؛ و از این جهت که نمی‌توان تمام این اصول و شاخصه‌ها را در یک مقاله جمع کرد. از این رو نویسنده با مطالعه منابع، کتاب‌ها و مقالات به این امر دست یافت که اصولی را انتخاب کند که در عصر جدید بیشترین دغدغه را در زندگی برای انسان به وجود آورده است. به همین منظور پنج اصل که شامل دانش‌اندوزی، کار و تلاش، تعامل با خویشان، بهداشت و سلامت، تعامل انسان با محیط می‌شود، انتخاب گردید. که نماینده‌ای از اصول تربیتی کلی اسلام برای دستیابی انسان معاصر به سبک زندگی دینی باشد.

### ۱- اهمیت دانش‌اندوزی

با اندکی تأمل در دین و حدیث‌های به جا مانده از پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) ایشان درمی‌یابیم که در اسلام بر دانش‌اندوزی و فراگیری آن سفارشات زیادی شده است. تا آنجایی که در قرآن آمده است: زگهواره تاگور دانش بجوی. به فرموده رسول خدا (ص)، یا عالم باش یا در حال آموختن دانش و وقت خود را در بیهودگی و خوش‌گذرانی صرف نکن. (برقی، ۱۳۷۱، ص ۲۲۷) امیرالمؤمنین (ع) فرموده‌اند: حکمت و دانش را فراگیر، هرچند از مشرکان باشد؛ همچنین فرموده‌اند: حکمت و دانش را فراگیر؛ هرچند از زبان دیوانگان باشد. و نیز فرموده‌اند: بر شماسست که دانش بجوید، چرا که دانشمند گرامی است، هرچند به خاندانی منسوب نباشد و گرامی است، هرچند تهی دست باشد اما گرامی است، هرچند جوان باشد. (کلینی، ۱۳۶۵، ص ۸۶).

<sup>۱</sup> Sobel

### ۱-۱) فضیلت تعلیم و تعلم

رسول خدا(ص) فرموده‌اند: آموزش علم به دیگران برای رضای خدا حسنه است و یادگیری آن عبادت، گفت و گوی آن تسبیح و کاربرد دانش جهاد و نیز آموزش دادن آن به کسی که نمی‌داند صدقه و بخشیدن آن به کسی که صلاحیت دارد، سبب قرب الهی است؛ زیرا دانش، آموزنده حلال و حرام و روشنگر راه بهشت و همدم تنهایی است. در جای دیگری می‌فرمایند: هر کس دوست دارد که از آتش جهنم دور باشد، به فراگیران دانش آموزش دهد. به خداوند سوگند برای هر قدمی که طالب علم به سوی خانه علم بر میدارد، خداوند عبادت یک سال را برایش می‌نویسد و برای هرگام او شهری در بهشت می‌سازد و هنگامی که بر روی زمین راه می‌رود، زمین برای او آموزش می‌طلبد و در حالی صبح و شام می‌کند که آموخته شده و فرشتگان گواهی می‌دهند که آنان از آتش جهنم رهایی یافته‌اند. (مجلسی، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۱۷۱)

امیر المؤمنین(ع) فرموده‌اند: ای مؤمن، علم و ادب بهای جان توست پس در آموختن آن بکوش، پس هر چه بر علم و ادب تو افزوده می‌شود بر ارزش تو افزوده می‌گردد؛ چراکه از راه دانش، به پروردگارت راه می‌یابی و با ادب، خدمت پروردگارت را نیکو به جای می‌آوری و با این ادب در خدمت است که بنده سزاوار ولایت و قرب الهی می‌گردد، پس نصیحت مرا بپذیر تا از عذاب برهی. (فتال نیشابوری، ۱۳۸۶، ق، ص ۱۱)

امام باقر(ع) فرموده‌اند: پاداش کسی که علم را آموزش می‌دهد مانند پاداش کسی است که علم می‌آموزد، پس دانش را از صاحبان آن فراگیرید و به برادرانتان به گونه ای که عالمان به شما یاد داده اند، آموزش دهید. (الحلی، ۱۳۸۸، ج ۳، ص ۵۹۵)

### ۱-۲) برخی آموزش های مورد نیاز

- آموزش علوم دینی: امام رضا(ع) فرموده‌اند: خداوند رحمت کند بنده ای را که امر ما را زنده بدارد. راوی پرسید: چگونه امر شما را زنده کند؟ آن حضرت فرمود: علوم ما را فراگیرد و به مردم بیاموزد؛ چراکه اگر مردم زیبایی های کلام ما را بدانند از ما پیروی می‌کنند. امام حسن عسکری(ع) فرمودند: هر کس از پیروان ما به علوم ما دانا باشد و جاهلی را هدایت و ارشاد کند و شرعیات ما را به او بیاموزد، در بهشت همراه ما خواهد بود. (ابن بابویه قمی، ۱۳۶۱، ص ۱۸۰)
- آموزش عقاید: رسول خدا(ص) فرموده‌اند: نخستین کلمه‌ای که به زبان کودکان می‌آوردید کلمه «لا اله الا الله» باشد. (هندی، ۱۳۷۲، ج ۱۶، ص ۴۴۱)
- آموزش قرآن: حضرت پیامبر(ص) فرموده‌اند: حق دختر بر گردن پدر این است که سوره نور را به او آموزش دهد(کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۴۹). به نقل از امام باقر(ع)، امیرالمؤمنین علی(ع) به فرزندانش فرمان می‌داد تا قرآن بخوانند. (الحلی، ۱۳۸۸، ق، ج ۳، ص ۶۴۵)
- آموزش حدیث: امام باقر(ع) فرموده‌اند: در یادگیری علوم دینی از یکدیگر پیشی بگیرید. به خدا سوگند قطعاً یک حدیث که در حلال و حرام از یک شخص راستگویی فراگیرید از دنیا و طلا و نقره آن بهتر است و این همان سخن خداست که فرمود: آنچه را رسول خدا(ص) به شما دستور داد به جا آورید و از آنچه شمارا بازداشت، دست بردارید(همان).
- آموزش هنر دینی: اسلام به آموزش هنر متعهد و بهره‌مندی از زیبایی هنر در مسیر توحید و معارف دین توصیه کرده و امامان و اهل بیت(ع) نیز به آموزش اشعاری با مضامین دینی و اعتقادی سفارش کرده‌اند.
- آموزش مهارت های کارآمد: رسول خدا(ص) فرموده‌اند: به فرزندان تیراندازی، شنا و اسب سواری بیاموزید. (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۴۷)
- آموزش حرفه و صنعت: امیرالمؤمنین(ع) فرموده‌اند: اشتغال به حرفه‌ای همراه با عفت نفس از ثروت همراه با ناپاکی بهتر است. (نهج البلاغه، نامه ۳۱)

### ۱-۳) برخی آداب تعلیم و تعلم

- آموختن از شایستگان
- صبوری در کسب علم

- شرم و خجالت نداشتن در کسب علم
- دوری از انگیزه های دنیوی
- یادداشت کردن
- سؤال پرسیدن
- آموزش به دیگران

## ۲- کار و تلاش

یکی از مهم ترین موضوعاتی که دین مقدس اسلام روی آن تأکیدات بسیار زیادی نموده است، تلاش و کوشش و استفاده بهینه از دست رنج خویش برای تأمین روزی حلال می باشد، اسلام به عنوان دین برتر، تلاش و کوشش برای امرار معاش را بزرگ ترین عبادت قلمداد نموده است. به همین دلیل است که برنامه های اقتصادی اسلام در جهت تحقق مالکیت فردی و کسب درآمد مشروع و حلال و آبادانی دنیا برای رسیدن به سعادت اخروی عنوان شده است، به طور کلی اسلام، به عنوان جامع ترین و کامل ترین ادیان الهی، به کار و تلاش و کوشش یک نگاه عمیق و بسیار جدی و راهگشا دارد تا جایی که از نگاه اسلام تنبلی و بی کاری و بی حوصلگی در تلاش و تکاپو برای زندگی، بسیار مورد نکوهش واقع شده است. پیامبر اکرم (ص) فرموده اند: کسانی که آب و خاک دارند، ولی بر اثر عدم کشاورزی فقیرند مورد غضب هستند. همچنین فرمودند: بهترین کارها کشاورزی است و سعی کنید زمین کشاورزی را نفروشید و فرمودند: خدا کسانی را که صاحب حرفه و کار خود هستند، دوست دارد (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۸۷). اسلام کار را مقدس می داند. روایتی در اهمیت کار هست که می فرماید: «مَنْ أَكَلَ مِنْ كَدِّ يَدِهِ مَرَّ عَلَي الصِّرَاطِ كَالْبُرْقِ الْخَاطِفِ» (انصاری، ۱۳۶۴، ص ۱۳۹)، کسی اگر با دست خودش کار بکند، روز قیامت از صراط مثل برق عبور می کند. یعنی معطلی در قیامت ندارد.

### ۲-۱) تنبلی بدترین درد جامعه

اسلام دین جامع و کاملی است و تمام ابعاد و زوایای زندگی فردی و اجتماعی انسان را در برمی گیرد. هم برای آخرت انسان برنامه ای جامع در نظر گرفته و هم برای زندگی دنیایی انسان بهترین راهکارهای عملی را ارائه نموده است. به همین منظور است که برای تلاش در جهت تکاپوی زندگی انسان ها، از بی کاری و منزوی طلبی در زندگی به شدت ما را بر حذر داشته است. بنابراین اراده خدا در زمینه وسعت و تنگی روزی، مشروط به شرائطی است که بر زندگی انسان ها حکم فرماست، تلاش ها و کوشش ها و اخلاص ها و فداکاری ها، و به عکس سستی و تنبلی و بخل و آلودگی نیت ها، نقش تعیین کننده ای در آن دارد، به همین دلیل قرآن مجید مکرر انسان را در گرو سعی و کوشش و تلاش و فعالیت خود شمرده، و بهره او را از زندگی به میزان سعی و تلاشش می داند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۲۰۶)

لذا در کتاب وسائل الشیعه، و در بخش تجارت و کسب و کار، بابتی در زمینه تلاش و کوشش برای تحصیل رزق و روزی باز کرده و احادیث متعددی در این زمینه بیان می دارد، نیز ابواب دیگری در مذمت بیکاری، پرخواهی، تنبلی در طریق تحصیل نیازمندی های زندگی به رشته تحریر در آورده است، ابن عباس می گوید: حضرت رسول (ص) هرگاه کسی را می دید و از او خوشش می آمد می پرسید: آیا حرفه ای داری؟ اگر می گفت: نه، می فرمود: از چشمم افتاد، پرسیدند: چرا ای رسول خدا؟ فرمود: چون هرگاه مؤمن دارای حرفه ای نباشد به ناچار از دینش برای تأمین زندگی اش بهره می برد، دین فروشی می کند (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۳). در حدیثی دیگر از امام صادق (ع) می خوانیم: «لَا تَكْسِلُوا فِي طَلَبِ مَعَايِشِكُمْ فَإِنَّ آبَاءَنَا كَانُوا يَرْكُضُونَ فِيهَا وَ يَطْلُبُونَهَا» یعنی: در طلب روزی و نیازهای زندگی تنبلی نکنید چرا که پدران و نیاکان ما به دنبال آن می دویدند و آن را طلب می کردند. (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۷۶)

**۲-۲) اهمیت سحرخیزی و کار**

رسول خدا(ص) می‌فرماید: سحرخیزی مبارک است و همه نعمت‌ها به ویژه، روزی را می‌افزاید(مجلسی، ۱۳۸۵، ص ۳۱۸). همچنین آن حضرت می‌فرماید: صبحگاهان در پی نیازمندی‌هایتان بروید چرا که آسان به دست می‌آیند(همان). امیرمؤمنان(ع) می‌فرماید: صبح زود در پی روزی رفتن، روزی را افزون می‌کند و کسی که خواستار جاودانگی است - که جاودانگی وجود ندارد- باید سحرخیز باشد و هیچ سحرخیزی در راه خدا برتر از سحرخیزی برای تأمین معاش فرزندان و خانواده نیست(حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۳۴۸). از امام صادق(ع) روایت شده است که ایشان می‌فرماید: جدیت و تلاش کنید! هرگاه نماز صبح گزاردید و بازگشتید صبحگاهان در پی روزی روید و کسب حلال کنید چراکه خدای عزّ و جل روزیتان دهد و یاریتان رساند؛ سپس فرمود: امام سجاد(ع) هنگام صبح در پی روزی بیرون می‌رفت، پرسیدند: ای فرزند رسول خدا کجا می‌روی؟ فرمود: برای پذیرش صدقه برای خانواده‌ام پرسیدند: آیا برای خانواده‌ات صدقه می‌پذیری؟ فرمود: هر که کسب حلال کند صدقه عائله خود را از خدا می‌پذیرد و به آنان می‌رساند.(کلینی، ۱۳۶۵، ج ۴، ص ۱۲)

**۲-۳) کارگری، سیره انبیاء و اولیاء**

خداوند متعال در قرآن کریم درباره حضرت داود (ع) می‌فرماید: و به او فن زره‌سازی را که به سود شماست آموختیم، تا شما را در جنگ‌هایتان از آسیب‌های سخت سلاح‌ها حفظ کند، پس آیا شما سپاسگزار نعمت‌های ما خواهید بود؟( انبیاء، ۸۰). نبی اکرم(ص) فرموده‌اند: هیچ غذایی بهتر از غذای فراهم آمده از کار خویش نخورد و داود پیامبر نیز از دسترنج خود می‌خورد(کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۷۹). رسول خدا(ص) هم سنگی را بر شانه خود حمل کرد و در یکی از دیوارهای باغ خود به کار برد که آن سنگ هنوز در آنجا هست. حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: خدای عزّ و جل به داود نبی(ع) وحی فرمود که تو بنده خوبی هستی به شرط آنکه از بیت‌المال ارتزاق نکنی و با دستان خویش کار کنی. حضرت داود(ع) چهل روز گریست؛ آن گاه خدا به آهن وحی فرمود که برای بنده‌ام داود نرم شو، آهن به فرمان خدا برای او نرم شد و از این رو حضرت داود(ع) هر روز زرهی می‌ساخت و آن را به هزار درهم می‌فروخت و از بیت‌المال بی‌نیاز شد.(همان)

**۳- سلامت و بهداشت**

قرآن کریم و توصیه‌های پیامبران و ائمه اطهار در قالب آیات و احادیث و سیره، بر ضرورت و اهمیت موضوع سلامتی، بهداشت و تأثیر آن در زندگی دنیوی و آخروی اشاره فراوان دارند. برای نمونه می‌توان به استناد یکی از مصادیق آیه شریفه «وَلَا تَلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ» (بقره، ۱۹۵) ضرورت رعایت بهداشت را برای پیشگیری از هلاکت استنباط کرد. بر این اساس در مبانی بهداشت اسلامی، رعایت و حفظ سلامتی از مصالح عمومی نظام اجتماعی و بخشی از مسئولیت همگانی شمرده می‌شود که ایمان و فطرت بزرگ‌ترین خاستگاه و انگیزه‌اش می‌باشند، از این رو جامعیت دارد. در نظام بهداشت و سلامتی اسلام، بهره‌مندی انسان از نعمت‌های الهی برای رسیدن به تکامل و خشنودی خداوند ضروری است و مواظبت و پیشگیری از آسیب‌ها و آلودگی‌ها واجب دانسته می‌شود؛ به گونه‌ای که برای رسیدن به این ضرورت در ابعاد جسمانی و معنوی - در سه حیطة شناختی، رفتاری و عاطفی - نظامی مدوّن و اصول و قواعدی برای حفظ سلامتی انسان و رستگاری او ارائه می‌دهد و برنامه زندگی‌اش را از آغاز شکل‌گیری تا رسیدن به روز رستاخیز، در ابعاد مختلف فردی - اجتماعی، در قالب وظایفی مثل رعایت بهداشت تغذیه، سلامتی جسمی، روحی و جنسی، تنظیم می‌کند و در اختیار جامعه بشری قرار می‌دهد.

### ۳-۱) برخی مبانی نظام بهداشت و سلامتی در اسلام

#### ۳-۱-۱) بناگذاری نظام سلامتی و بهداشت بر فطرت انسان

خداوند یکتا خداپرستی، طلب خیر و پاکی، بیزاری از ناپاکی را در فطرت آدمی به ودیعه نهاده است. «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفاً فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا» (روم، ۳۰)، پس روی خود را به دین حق گرایانه، راست دار؛ و پیروی کن از سرشت الهی که خدا، مردم را بر (اساس) آن آفرید، که هیچ تغییری در آفرینش الهی نیست. بر این اساس قوانین اسلام بر مبنای فطرت بنا شده است و مصلحت انسان در آن چه که از حلال و حرام و امر و نهی می‌بینیم، به دقت لحاظ شده است. امام محمد باقر(ع) فرموداند: آن چه در باب بهداشت و تغذیه در تعالیم اسلامی می‌بینیم، این خصوصیت را دارد و چون نیاز به سلامت، نیازی فطری و ضامن بقای نسل آدمی است، اسلام با تحریم خبائث و پلیدی‌ها و حلال کردن پاکیزگی و پاکیزه‌ها و مطرح کردن قاعده حفظ اعتدال، راه وصول به این مقصود را فراهم ساخته است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ص ۷۸). قوانین بهداشتی اسلام با ظرافتی خاص طراحی و بیان گردیده است تا با طبیعت و فطرت انسان سازگار باشد. شاید قرار دادن بهداشت و پاکیزگی در بطن دین، به این جهت باشد که خداوند طلب پاکی و بیزاری از ناپاکی (اعم از جسمی، روانی، روحی و...) یا میل و گرایش به پاکیزگی و تنفر از ناپاکی‌ها را در فطرت آدمی به ودیعت نهاده است. توصیه‌های مطرح در آموزه‌های دینی نیز بیانگر این امر فطری می‌باشند.

#### ۳-۱-۲) ایمان بزرگترین انگیزه حفظ سلامتی و رعایت بهداشت

اسلام بر بهداشت و نظافت تأکید فراوان کرده و آن را بخشی از ایمان و لازمه آن معرفی نموده است. در واقع یکی از ویژگی‌های اسلام، تشویق به رعایت پاکی در ابعاد گوناگون زندگی است؛ زیرا دوری از آلودگی جسمی و روحی خواسته فطری هر انسان است. اسلام با قرار دادن نظافت در برنامه عبادی فرد مسلمان، انگیزه لازم برای رعایت بهداشت و پاکیزگی را در او ایجاد نموده است. پیامبر اسلام(ص) می‌فرمایند: به هر مقدار که می‌توانید نظافت را رعایت کنید؛ زیرا خداوند متعال اسلام را برپایه نظافت بنا نهاده است و هرگز کسی وارد بهشت نمی‌گردد؛ مگر این که پاکیزه باشد (انصاری، ۱۳۶۴، ص ۴۲). بنابراین نظافت و بهداشت در اسلام، نظام خاصی دارد؛ به گونه‌ای که فرد مسلمان خود را ملزم می‌داند بهداشت را امری شرعی و دینی بداند و آن را در هر حال و به طور مستمر رعایت نماید.

#### ۳-۱-۳) جامعیت نظام بهداشتی و سلامتی در اسلام

نظام بهداشتی اسلام، برنامه‌ای فراگیر است که از بهداشت فردی در بعد جسمی شامل: بهداشت اعضای بدن و ابزار و لوازم فردی و روانی آغاز می‌گردد و آنگاه به ارتباط فرد با دیگران می‌پردازد و با عنوان بهداشت خانوادگی، اجتماعی، حرفه‌ای، محیط، مسکن، تغذیه، اقتصادی و... می‌توان آموزه‌های فراوانی در دین اسلام یافت.

#### ۳-۱-۴) قرب الهی بزرگترین هدف نظام سلامت و بهداشت در اسلام

در اسلام مسائل به صورت انتزاعی مطرح نمی‌شود. آنجا که صحبت از بهداشت و طهارت است، نیت و انجام اعمال قربۀ الی الله نیز هم مطرح است. عمل صالح در کنار ایمان ارزش می‌یابد و چه بسیار اعمال به ظاهر نیکی که به علت ریا و نیت غیر خدا، بی ارزش می‌گردد و انسان ساز نمی‌شود به همین دلیل در همه کارها و عبادات، هدفی (قرب الهی) هست و نتیجه این هم سویی و هدف‌داری، سیر تکاملی انسان است و این ویژگی است که اعتبار و ارزش کارها را مشخص می‌کند. اسلام با تکیه بر وحی، عالی‌ترین رهنمودهای بهداشتی را در اختیار مسلمانان قرار داده است. برای مثال وقتی قرآن با لفظ «یا ایها الناس» پیام «كُلُوا مِنَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالاً طَيِّباً» (بقره، ۱۶۹) را به گوش مردم می‌رساند یا می‌فرماید «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» (عبس، ۲۴). انسان‌ها را به دقت در غذای خود - اعم از غذای جسم یا حتی غذای روح و دانشی که می‌آموزد - فرا می‌خواند تا انسان به دقت، همه چیز را در غذایی که می‌خورد، مطالعه کند و ببیند آیا آنچه می‌خورد با نیاز بدنش مطابقت دارد؟ آیا حلال و حرام خدا و حقوق جامعه در آن رعایت شده و برای او نوش است یا نیش، حق است یا ناحق، بد است یا خوب؟



### ۳-۲) روش های تأمین بهداشت و سلامتی اسلام

تعالیم اسلامی روش هایی برای رویارویی با ناکامی‌ها و شیوه‌های سازگاری با سختی‌ها ذکر کرده‌اند. ما آن‌ها را در سه بخش روش‌های شناختی، روش‌های رفتاری و روش‌های عاطفی بررسی می‌کنیم.

#### ۳-۲-۱) روش‌های شناختی

در این روش‌ها که بر شناخت فرد نسبت به جهان و زندگی فردی و اجتماعی تأکید می‌شود، فرد با استفاده از شناخت‌ها در پی مقابله با تنیدگی‌ها بر می‌آید و به کمک توانایی فکری و ذهنی خود، با مشکل برخورد می‌کند. از جمله روش‌های شناختی می‌توان به موارد زیر اشاره نمود:

۳-۲-۱-۱) **ایمان به خدا:** باعث می‌شود فرد بر موجودی تکیه کند که علم، قدرت و خیرخواهی بی‌نهایت دارد، لذا ترس، دلهره، اضطراب و تزلزل در او ایجاد نمی‌شود و احساس بی‌نیازی و آرامش به او دست می‌دهد.

«هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ...» (فتح، ۴) او (خدا) کسی است که آرامش را در دلهای مؤمنان نازل کرد.

۳-۲-۱-۲) **بینش فرد نسبت به وقوع سختی‌ها و مشکلات:** در تعالیم اسلامی تأکید شده است که طبیعت زندگی، آمیخته با سختی‌هاست.

«لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد، ۴) به یقین، انسان را در رنج و مشقت آفریدیم. اگر انسان وقوع سختی‌ها را اجتناب ناپذیر بداند، خود را برای رویارویی با آنها آماده می‌کند.

۳-۲-۱-۳) **توکل به خدا:** پشتیبان قدرتمندی برای انسان در حل مشکلات است. اهل توکل ناامید نمی‌شوند و از انجام تکالیف باز نمی‌مانند و نگران آینده نیستند، چون در هر صورت به وظیفه عمل می‌کنند.

«وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق، ۳)، و هرکس بر خدا توکل کند، پس او برایش کافی است.

۳-۲-۱-۴) **اعتقاد به مقدرات الهی:** چنین اعتقادی از مراتب بالای ایمان و مورد تأکید است، چرا که سازگاری فرد را با تبعات حوادث آسانتر می‌سازد.

«قُلْ لَنْ يَصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا» (توبه، ۵۱) بگو: جز آن چه خدا بر ما مقرر داشت، به ما نمی‌رسد؛ او سرپرست ماست؛ و مؤمنان، پس باید تنها بر خدا توکل کنند.

#### ۳-۲-۲) روش‌های رفتاری

در روش‌های رفتاری، دستورات و توصیه‌های عملی، از جمله آداب برخورد و رفتار متقابل، مورد نظر است. برخی از این روش‌ها چنین است:

۳-۲-۲-۱) **خویشتنداری:** آموزه‌های قرآنی، افراد را در برابر تضادهای اجتماعی و مشکلات، به صبر و عکس‌العمل منطقی دعوت می‌کنند، چون اگر فرد واکنش‌های عجولانه و حساب نشده نشان ندهد، دچار استرس کمتری خواهد شد.

۳-۲-۲-۲) **تفریحات سالم:** فعالیت و کار مداوم، فشار جسمی و روحی بر فرد وارد می‌آورد، پس باید تفریحات سالمی باشد که به او روحیه و آرامش بخشد، مانند: بازی، هم‌نشینی، شوخی با دوستان، ورزش، مسافرت.

۳-۲-۲-۳) **ازدواج و روابط خانوادگی:** اسلام به ازدواج و روابط خانوادگی بسیار اهمیت می‌دهد و از تنهایی و گوشه‌گیری نهی می‌کند و این گویای تأثیر عمیق دینی، اجتماعی و روانی آن بر فرد است.

«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا...» (روم، ۲۱) و از نشانه‌های او این است که همسرانی از (جنس) خودتان برای شما آفرید، تا بدان‌ها آرامش یابید.

۳-۲-۲-۴) **حمایت اجتماعی:** گستره حمایت اجتماعی در اسلام، از محدوده کوچک خانواده آغاز می‌شود و خویشتاوندان، همسایگان، شهروندان، و حتی به گونه‌ای کل جامعه بشری را در بر می‌گیرد «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ...» (حجرات، ۱۰). مؤمنان برادران یکدیگرند.

### ۳-۲-۳) روش های معنوی - عاطفی

در این روش‌ها فرد نوعی ارتباط عاطفی با خدا و اولیای دین برقرار می‌کند؛ به گونه‌ای که این روابط او را در مواجهه با مشکلات و حل آنها یاری می‌رساند.

۳-۲-۳-۱) **یاد خدا:** یکی از اموری است که به انسان آرامش می‌بخشد. «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸) آگاه باشید، که تنها با یاد خدا دلها آرامش می‌یابد. در مقابل، دوری از یاد خدا، زندگی را دشوار می‌سازد.

۳-۲-۳-۲) **دعا:** یاری خواستن از قدرت بی‌نهایت خداوند نوعی رابطه بین انسان و پروردگار برقرار می‌سازد.

۳-۲-۳-۳) **نماز:** راز و نیاز با خدا با آداب مخصوص، به صورت منظم می‌باشد. «وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ...» (بقره، ۴۵) و به وسیله شکیبایی و نماز یاری بجویید.

۳-۲-۳-۴) **توسل:** اتصال به ائمه معصوم(ع) و اولیای خدا، برقراری ارتباط با کسانی است که قدرت تصرفی بیش از سایر انسان‌ها در نظام هستی دارند و دارای صفات والای اخلاقی هستند. از همین رو فرد به نیرویی ماورای طبیعی دل می‌بندد که به طور دو طرفه به فرد توجه و عنایت فراوان دارد، لذا احساس تنهایی و درماندگی نمی‌کند.

### ۴- انسان و محیط زیست

طبیعت و محیط زیست، موهبتی خداوندی است که از مجموعه موجودات، منابع و عوامل و شرایط هماهنگی که در اطراف هر موجود زنده وجود دارد و ادامه حیات به آن وابسته است به وجود می‌آید. آلودگی محیط زیست بر کیفیت و چرخه طبیعی اثر می‌گذارد و پیامدهای زیان باری برای زندگی انسان، حیوان، گیاه و بناها دارد. در جهان امروز، مسئله آلودگی، یکی از مهم‌ترین و حادث‌ترین مشکل تمدن انسانی است و نقش انسان در آلودگی محیط زیست بسیار چشمگیر است. طبیعت، برای بقای نسل بشر آفریده شده است و پیوندی ناگسسته میان انسان و طبیعت وجود دارد.

امام علی(ع) این پیوند و پیوستگی انسان با طبیعت پیرامون را به زیبایی بیان می‌کند: تقوا پیشه کنید در حق بندگان و شهرها، که شما مسئول هستید؛ حتی از سرزمین‌ها و چهارپایان. انسان هرگز اجازه ندارد خود را رها و لجام گسیخته و آزاد در بهره برداری از طبیعت بداند و حق ندارد با آلوده کردن و ویران ساختن طبیعت، به آسایش برسد. بهداشت محیط زندگی، افزون بر تأثیر بر سلامت و بهداشت جسم و جان آدمی، در افزایش روزی انسان نیز اثر دارد. امام صادق(ع) فرموده‌اند: تمیز و جارو کردن محیط زندگی، مایه افزایش روزی است. امام رضا(ع) نیز نظافت و جارو کردن محیط زندگی را باعث افزایش روزی بیان کرده‌اند. (برقی، ۱۳۷۱، ص ۶۲۴)

### ۴-۱) طبیعت، بستر رشد و تعالی انسان

فرهنگ اسلامی، طبیعت را گهواره و زمینه ساز پرورش و کمال انسان می‌داند. از این رو، با هر کس که به این عامل، آسیب و زیان رساند و آن را برای رشد بشر ناامن سازد، مقابله می‌کند. نظام طبیعت، بر اساس حکمت آفریده شده و همه عناصر آن از ابر و باد و مه و خورشید و فلک در کارند تا آدمی در پرتو آنها از مادیت به معنویت برسد و دنیا و آخرت را به شایستگی در خود به کمال برساند. امام صادق(ع) به مفضل بن عمر می‌فرماید: اگر تو جهان آفرینش را با اندیشه و خردت درست ارزیابی کنی، آن را مانند ساختمانی می‌یابی که همه آنچه آفریده‌ها به آن نیازمند بوده‌اند، در آن پیش بینی شده است. آسمان، بسان سقفی است برافراشته؛ زمین بسان فرش است گسترده؛ ستارگان، چراغ‌های چیده شده را مانند؛ گوه‌ها در دل این جهان ذخیره شده‌اند و همه چیز برای انسان آماده شده و آدمی مانند صاحب خانه‌ای، همه آنچه هست، در ملک اوست. گونه‌گونی گیاهان و حیوانات، برای برآوردن منافع و مصالح او تهیه شده است. پس باید از متاع‌های گوناگون آن در راه اطاعت خدا و رشد الهی بکوشیم و بهره ببریم.

## ۴-۲) آبادگری در بینش اسلامی

در بینش دین اسلام، انسان پیوند ویژه‌ای با طبیعت دارد. انسان از زمین پدید آمده است و باید حرمت آن را نگه دارد، حفظ حرمت زمین به این است که آن را آباد سازند و از ویرانی در امان دارند. خداوند نیز در قرآن می‌فرماید: «او شما را از زمین پدید آورد و خواست که آبادانش دارید». از نگاه قرآن، آبادانی زمین، وظیفه انسان است. خداوند با اینکه طبیعت را رام شده انسان می‌داند و اینکه می‌تواند هرگونه بهره‌برداری از آن بکند، به او هشدار می‌دهد که به بهانه استفاده از طبیعت، نباید آن را نابود سازد. باید به گونه‌ای از طبیعت بهره‌برد کرد که جریان حیات و زندگی بخشی همچنان برای نسل‌های آینده فراهم باشد. آلوده کردن آب‌ها، از میان بردن پوشش‌های گیاهی، استفاده بی‌رویه از چوب جنگل‌ها، هدر دادن انرژی طبیعی و کوتاهی در بازسازی محیط زیست، در واقع، دور شدن از آموزه‌های ارزشمند انسانی و الهی است.

## ۵- صله رحم

اسلام، آدمی را موجودی فرد محور، تنها و جدای از جماعت نمی‌داند، بلکه او را به طور فطری اجتماعی می‌شناسد که باید در کنش‌های متقابل با دیگران، بخش مهمی از نیازهای خویش را برطرف سازد و به رشد و کمال دست یابد. اساساً اسلام، دینی اجتماعی و مبتنی بر قواعد و دستورهای جمعی است که هر گونه فردپرستی، رهبانیت و گوشه‌گیری در آن ممنوع است. مسئله مشورت، نماز جماعت و جمعه، حج و جهاد، لزوم تشکیل حکومت و بسیاری دیگر از مؤلفه‌های اجتماعی اسلام، نشان‌دهنده اهمیت این گونه مسائل در این دین حیات بخش است. یکی از مؤلفه‌های کلیدی و برجسته در دین اسلام در حوزه ارتباطات انسانی ارتباط با خویشاوندان و بستگان نسبی و سببی است که به صله رحم تعبیر شده است. آموزه‌هایی که در منابع دینی و سیره بزرگان دین نیز فراوان و با تعبیر مختلف بر رعایت آن در هر شرایط ممکن تأکید شده است.

صله رحم جایگاه و اهمیت بسیار زیادی دارد که همواره مورد توجه اسلام بوده و در آیات و روایات بسیار زیادی به آن سفارش شده است. سفارش به رعایت حرمت خویشاوندی و انفاق مالی به آنها را در آیات متعددی از قرآن می‌توان دید: «وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا»، برترسید از خدایی که به نام او از یکدیگر در خواست می‌کنید و از قطع خویشاوندی‌ها پروا کنید که خدا مراقب شما است (نساء، ۱). «وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ ذِي الْقُرْبَىٰ وَالْيَتَامَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَ قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا»، به پدر و مادر، و خویشان و یتیمان و مستمندان احسان کنید، و با مردم به زبان خوش سخن بگویید (بقره، ۸۳). «وَلَا يَأْتَلِ أُولُو الْفَضْلِ مِنْكُمْ وَالسَّعَةِ أَنْ يُؤْتُوا أُولَى الْقُرْبَىٰ وَالْمَسَاكِينِ وَ الْمُهَاجِرِينَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ»، و سرمایه‌داران شما نباید از دادن مال به خویشاوندان و تهیدستان و مهاجران راه خدا دریغ ورزند (نور، ۲۲). تکرار یک موضوع در قرآن نشان‌دهنده اهمیت آن است. براساس آیات قرآن، در قیامت از انسان‌ها درباره صله رحم سؤال خواهد شد. قرآن همچنین قطع‌کننده رحم را لعنت شده دانسته و خداوند تهدید کرده که چشم و گوش او را از درک حقایق ناتوان می‌سازد.

در روایات و سیره زندگی اهل بیت (ع) نیز اهمیت فوق‌العاده کمک، حمایت و محبت به خویشاوندان کاملاً روشن است و به شدت از قطع رابطه با خویشان نهی شده است. در روایات شیعه، قطع رحم به عنوان عامل دوری لطف و رحمت خدا از فرد و جامعه معرفی گردیده است. بر اساس روایات، صله رحم به قدری در نظر خداوند اهمیت دارد که حتی اگر فاسقان ارتباط خوبی با اقوام و خویشان خود داشته باشند، خداوند روزی آنها را افزون می‌کند؛ ولی در مقابل، اگر کسانی که اهل نماز و روزه‌اند، در صورت قطع رحم، علاوه بر عذاب آخرت، از عمر و روزی آنها کاسته می‌گردد. علامه مجلسی در جلد ۷۱ کتاب بحار الانوار در باب صله رحم ۱۱۰ حدیث و در باب حقوق پدر و مادر و فرزندان ۱۰۲ روایت در این موضوع گردآوری کرده است. (مجلسی، ۱۳۸۵، ص ۹۶)

## نتیجه گیری

سبک زندگی از جمله مسائلی است که همواره ذهن بشر را درگیر خود کرده است. انسان همیشه از خودش سؤال می‌کند که کدام سبک زندگی مناسب است و می‌تواند او را به هدف اصلی خلقت یعنی تقرب الهی برساند. در دوران معاصر سبک‌های زندگی از ضعف‌ها و بیماری‌هایی رنج می‌برند که این امر بر کسی پوشیده نیست. اما سؤال اصلی این است که کدام سبک زندگی مناسب است. دین اسلام دین گسترده‌ای است و یک برنامه جامع برای زندگی در اختیار انسان قرار می‌دهد. سبک زندگی دینی هم دنیا و هم آخرت را توأمان مد نظر دارد و یکی را پلی برای رسیدن به دیگری قلمداد می‌کند. پس می‌توان گفت که سبک زندگی دینی، مجموعه‌ای نسبتاً هماهنگ و منسجم از کلیه امور عینی و ذهنی زندگی فرد یا گروه است که در آن باور به جهان آخرت، به عنوان غایت خلقت و نگاه به دنیا، به عنوان پلی برای رسیدن به سعادت جاویدان اخروی، ریشه همه بینش‌ها و گرایش‌هاست و به همه رفتارها و انتخاب‌های فرد و گروه، جهت می‌دهد. هیچ آیینی به اندازه اسلام، دانش را ستایش و پیروانش را به دانش اندوزی، تشویق و سفارش نکرده است. افزون بر آن، هدف بعثت پیامبر اکرم (ص) نیز تعلیم و تعلم است. کمال و تمامیت شخصیت انسان براساس دانش و بینش او استوار است؛ زیرا آدمی در ظل این بینش می‌تواند خود را در رده فرشتگان آسمانی قرار داده، و برای وصول به مقامات رفیع اخروی کسب آمادگی کند. عالم و دانشمند نه تنها مراتب بالایی را در آخرت احراز می‌کند، در دنیا نیز از سپاس و ستایش خدا و مردم برخوردار است. به همین دلیل است که در سبک زندگی دینی بر دانش اندوزی و یادگیری بسیار تأکید شده است.

یکی از مهم‌ترین موضوعاتی که دین مقدس اسلام روی آن تأکید بسیار زیادی نموده است، تلاش و کوشش و استفاده بهینه از دست رنج خویش برای تأمین روزی حلال می‌باشد، اسلام به عنوان دین برتر، تلاش و کوشش برای امرار معاش را بزرگ‌ترین عبادت قلمداد نموده است. به طور کلی اسلام، به عنوان جامع‌ترین و کامل‌ترین ادیان الهی، به کار و تلاش و کوشش یک نگاه عمیق و بسیار جدی و راهگشا دارد تا جایی که از نگاه اسلام، تنبلی و بی‌کاری و بی‌حوصلگی در تلاش و تکاپو برای زندگی بسیار مورد نکوهش واقع شده است. در سبک زندگی دینی، تلاش برای رفع فقر و به رفاه رسیدن و توانگری مادی پسندیده است و فردی که برای ارتقای سطح زندگی خانواده اش می‌کوشد، همانند کسی است که در راه خدا جهاد می‌کند و شایسته تقدیر است. سبک زندگی دینی باعث می‌شود که انسان از تنبلی و بطالت دوری کند. چرا که اسلام به شدت مخالف تنبلی و بی‌کاری است. پس کسی که سبک زندگی دینی دارد تلاش می‌کند تا به رفاه برسد و از تنبلی و بی‌کاری دوری می‌کند.

قرآن کریم و توصیه‌های پیامبران و اهل بیت (ع) در قالب آیات و احادیث و سیره، بر ضرورت و اهمیت موضوع سلامتی، بهداشت و تأثیر آن در زندگی دنیوی و اخروی اشاره فراوان دارند. بهداشت، تأمین کننده سلامت، حافظ و ارتقاء دهنده آن است که برای حفظ حیات و شکوفایی عمر و بهره‌گیری شایسته از زندگی ضروری می‌باشد. اسلام بهداشت و سلامتی را نعمت و از جمله حسنات خداوند بر بندگانش معرفی کرده است، از این رو، شریعت اسلامی اهتمام ویژه‌ای برای این دو قائل شده است. در سبک زندگی دینی قوانین بهداشتی با ظرافتی خاص طراحی و بیان گردیده است تا با طبیعت و فطرت انسان سازگار باشد. شاید قرار دادن بهداشت و پاکیزگی در بطن دین، به این جهت باشد که خداوند طلب پاکي و بیزاری از ناپاکی (اعم از جسمی، روانی، روحی و...) یا میل و گرایش به پاکیزگی و تنفر از ناپاکی‌ها را در فطرت آدمی به ودیعت نهاده است. توصیه‌های مطرح در آموزه‌های دینی نیز بیانگر این امر فطری می‌باشند. طبیعت و محیط زیست، موهبتی خداوندی است که از مجموعه موجودات، منابع و عوامل و شرایط هماهنگی که در اطراف هر موجود زنده وجود دارد و ادامه حیات به آن وابسته است به وجود می‌آید. آلودگی محیط زیست بر کیفیت و چرخه طبیعی اثر می‌گذارد و پیامدهای زیان‌باری برای زندگی انسان، حیوان، گیاه و بناها دارد. در جهان امروز، مسئله آلودگی، یکی از مهم‌ترین و حادث‌ترین مشکل تمدن انسانی است و نقش انسان در آلودگی محیط زیست بسیار چشمگیر است. طبیعت، برای بقای نسل بشر آفریده شده است و پیوندی ناگسستی میان انسان و طبیعت وجود دارد.

در زندگی به سبک دینی، از آن جهت که مؤلفه های دینی اسلامی دارد، طبیعت را به عنوان موجودی زنده، آیت و نشانه خداوند قبول دارد. انسان در طبیعت به عنوان خلیفه خداوند است و خلیفه بر اساس اراده و مشیت الهی وظیفه عمران و آبادانی آن را دارد. در سبک زندگی دینی، انسان هیچ‌گاه به خود اجازه نمی‌دهد تصرفاتی را که مخالف اراده حکیمانه الهی است در جهان طبیعت انجام دهد. و از آلوده کردن و آسیب رساندن به طبیعت به بهانه های مختلف پرهیز می‌کند. متقابلاً تلاش در جهت آبادانی و گسترش طبیعت می‌کند.

یکی دیگر از مؤلفه‌های کلیدی و برجسته زندگی دینی در حوزه ارتباطات انسانی، ارتباط با خویشان و بستگان است که در منابع دینی از آن به عنوان صله رحم یاد می‌شود. این ارزش اجتماعی در اثر تغییر و تحولات معاصر نسبت به گذشته جایگاه اصلی خود را از دست داده است. اما از ویژگی های برجسته سبک زندگی دینی این است که بر این اصل بسیار تأکید دارد. سبک زندگی دینی پیوند با خویشاوندان و نیکی به آنان را به ویژه پدر و مادر، از راه های مهم رشد و تعالی و تقرب به خدای سبحان است که بسیار با اهمیت به شمار می‌رود. در سبک زندگی دینی، برخلاف سبک های زندگی دیگر قطع ارتباط با خویشاوندان نوعی پیمان شکنی با خداوند محسوب می‌شود. این نشان می‌دهد که سبک زندگی دینی به ارتباط داشتن با خویشاوندان بسیار تأکید دارد.

\*قرآن کریم

\*نهج البلاغه

۱. ابادری، یوسف (۱۳۸۱). از طبقه ی اجتماعی تا سبک زندگی رویکردهای نوین در تحلیل جامعه شناختی. نامه علوم اجتماعی، شماره ۲۰، ص ۲۷-۳.
۲. ابن بابویه قمی، محمد بن علی (۱۳۶۱). معانی الاخبار. قم، موسسه انتشارات اسلامی.
۳. انصاری، محمد بن احمد (۱۳۶۴). الجامع الاحکام. تهران: انتشارات ناصر خسرو، چاپ یکم.
۴. آجیلی، هادی، بیگی، مهدی (۱۳۹۲). کالبدشکافی سبک زندگی در جامعه سرمایه داری. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، سال چهارم، شماره ۱۳. ص ۸۱-۱۱۰.
۵. برقی، احمد بن محمد بن خالد (۱۳۷۱). المحاسن. قم: انتشارات دارالکتاب الاسلامیه، چاپ دوم.
۶. چاووشیان، حسن (۱۳۸۱). سبک زندگی و هویت اجتماعی. رساله دکتری، دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.
۷. حرعاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق). وسائل الشیعه. قم: انتشارات مؤسسه آل البيت. چاپ اول.
۸. حلی، ابی جعفر محمد بن منصور بن احمد بن ادریس (۱۳۸۸). کتاب السرائر. قم: انتشارات موسسه نشر اسلامی. چاپ ششم.
۹. ربانی، رسول، رستگار، یاسر (۱۳۸۷). جوان، سبک زندگی و فرهنگ مصرفی. مهندسی فرهنگی، سال سوم، شماره ۲۳ - ۲۴، ص ۴۵.
۱۰. ری شهری، محمد محمدی (۱۳۶۷). میزان الحکمة. قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی. چاپ سوم.
۱۱. شریعتی، سید صدرالدین (۱۳۹۲). درآمدی بر سبک زندگی اسلامی در آیات و روایات. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، سال چهارم، شماره ۱۳، ص ۱-۱۰.
۱۲. شعیری، محمد بن محمد بن حیدر (۱۳۶۳). جامع الاخبار. قم: انتشارات شریف رضی، چاپ دوم.
۱۳. طباطبایی، محمد حسین (۱۴۱۷ق). المیزان. قم: انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۱۴. فاضلی، محمد (۱۳۸۲). مصرف و سبک زندگی. قم: انتشارات صبح صادق.
۱۵. فتال نیشابوری، محمد بن احمد (۱۳۸۶ق). روضه الواعظین. نجف: انتشارات المكتبه الحیدریه.
۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵). الکافی. تهران: انتشارات دارالکتاب الاسلامیه. چاپ چهارم.
۱۷. گیدنز، آنتونی (۱۳۸۷). تجدد و تشخص. ترجمه ناصر موفقیان. تهران: انتشارات نی.
۱۸. مجلسی، علامه محمد تقی (۱۳۸۵). بحارالانوار. تهران: المكتبة الاسلامیه.
۱۹. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). تفسیر نمونه. تهران: انتشارات دارالکتب الاسلامیه.
۲۰. مهدوی کنی، محمد رضا (۱۳۷۳). نقطه های آغاز در اخلاق عملی. تهران: انتشارات فرهنگ اسلامی.
۲۱. میلانی فر، بهزاد (۱۳۷۳). بهداشت روانی. تهران: انتشارات قومس.
۲۲. هندی، علاءالدین علی المتقی بن حسام الدین (۱۳۷۲). کنز العمال. بیروت: انتشارات موسسه الرساله.