

بسم الله الرحمن الرحيم

عوامل موثر در انتخاب سبک زندگی با تکیه بر قرآن

فاطمه بتکن¹

چکیده

سبک زندگی انسان ها در دین اسلام همانند درختی است که ریشه دارد . از این رو سبک زندگی که با تکیه بر قرآن هم باشد دارای ابعاد زیادی است . انسانی که خواستار سبک زندگی درست و بدون دغدغه است ، باید روش های متفاوتی را جهت رسیدن به آن هدف تبیین کند . با توجه به ترویج ماهواره ها و فضای مجازی غربی موجود که امروزه بسیار رواج پیدا کرده است ، بنابر این سبک زندگی ای که مبنای آن قرآن باشد بسیار ضرورت دارد . حال این پرسش مطرح است که برای انتخاب سبک زندگی قرآن چه عواملی را موثر دانسته است؟ با استفاده از روش توصیفی که با مطالعه کتب و مقالات به دین، عقل و معرفت، نشاط و امید به آینده، اخلاق، مال حلال و تاهل دست یافتیم که دین ، عقل و معرفت همچنین تاهل مهمترین عوامل فردی موثر در انتخاب سبک زندگی است .

کلیدواژه: عقل، معرفت، سبک زندگی، دین، اخلاق

مقدمه

زندگی برای انسان ها ،همواره با فشارهایی همراه بوده که انسان خود مسبب آن است از این رو بشر خواستار اسایش و زندگی بدون دغدغه است . اما همراهی انسان با مشکلات موجب دور شدن از این هدف ها میشود بنابر این انسان ها روش های متفاوتی جهت هدفمند بودن نیاز دارند .جهان خلقت مسیری است که از طریق آن هر موجودی به کمال میرسد که رسیدن به قرب الهی است و حیات طیبه مطهر از حیات حقیقی خداوند است. در این میان هدف فقط رسیدن به رفاه زندگی نیست بلکه سامان

1 . طلبه سال پنجم، مدرسه فاطمه الزهرا سلام الله علیها قائم شهر

دادن زندگی دنیوی برای قرب الهی است این سامان دادن نیازمند گزینشی صحیح از سبک زندگی است . این سبک زندگی همانند درخت تنومند است که ریشه دارد . از این جهت سبک های زندگی نیز ابعاد بسیاری دارد. سبک زندگی، مجموعه ای از رفتارها و الگوهای کنش هر فرد است که به بعدهای هنجاری و معنایی زندگی اجتماعی نظر داشته باشد و رفتارهای انسان با خود ، خانواده ، جامعه و حتی طبیعت را در بر می گیرد . سبک زندگی اسلامی ، توجه به اجرای اسلام با همه ابعاد آن در تمام عرصه های زندگی آدمی است . در طول تاریخ همواره مهمترین نیاز بشر رسیدن به زندگی بی دغدغه و خالی از ناملایمات ها بوده و حتی پیامبرانی که در طول تاریخ برای هدایت بشر فرستاده شدند ، از جمله رسالت های مهم ایشان معرفی و شناساندن این نوع سبک زندگی بوده است . پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله وسلم) همانند بسیاری از پیامبران کوشید تا سبک زندگی دینی را در چارچوب کلان شیوه زندگی اسلامی عرضه کند.

بنابر این در هنگام مواجهه با فتنه ها و سختی ها باید به قرآن پناه برد که بهترین گفتار خداوند متعال است و از علم و قدرت بی نهایت خداوند سرچشمه میگیرد .

پرسش ما این است که برای گزینش سبک زندگی قرآن چه عواملی را موثر دانسته است؟

با مطالعات صورت گرفته، کافی که در سال ۱۳۹۷ در مقاله ای با عنوان « سبک زندگی در پرتو قرآن » به ظاهر آیات قرآن و پاره ای از روایات مرتبط اشاره کردند . در این مقاله استنباط و استخراج سبک زندگی از آیات و روایات مرتبط انجام شده است . همچنین میتوان به مقاله طبیبی و افشاری که در سال ۱۳۹۴ که با عنوان « بررسی سبک زندگی اسلامی از نظر قرآن » اشاره کرد که دین اسلام را کامل ترین دین معرفی کرده و سپس یا بهره گیری از آن میتوان بهترین سبک زندگی را بررسی کرد . این مقاله تحقیقات بنیادی و با منطق و استدلال بودن که ابتدا با مطالعات کتابخانه ای سپس با منابعی چون قرآن ، صحیفه سجادیه و نهج البلاغه به روایات مرتبط با سبک زندگی پرداخته شد . عارفی در سال ۱۳۹۴ در کتابی با عنوان « سبک زندگی قرآنی راهی به سوی خوشبختی » به بحث و بررسی اجمالی آیات قرآن که در آن ها به تبیین روش زندگی قرآنی پرداخته شد . در مورد مسایلی مانند نماز ، روزه ، انفاق ، جهاد ، وفای به عهد ، قرض دادن به دیگران و ... پرداخته و عمل به این امور و حرکت به سمت سبک زندگی قرآنی عنوان کرده است . همچنین علی اکبری در سال ۱۳۹۳ در کتابی با عنوان « در آمدی بر مبانی سبک زندگی قرآنی » بر اساس ایه ۹۷ سوره نحل دو مولفه ایمان و عمل صالح را به عنوان مبانی سبک زندگی مورد بررسی قرار میدهد و دارای ۴ فصل که شامل مفهوم شناسی ، ایمان ، عمل صالح و الگوهای سبک زندگی قرآنی میباشد . اما در این مقاله که روش توصیفی دارد عوامل فردی موثر در انتخاب سبک زندگی با تکیه بر قرآن که شامل: دین ، عقل و معرفت، نشاط و امید به آینده، اخلاق، تغذیه ، ثروت اندوزی و تاهل اشاره میکند.

مفهوم شناسی

عقل: عقل در لغت به معنای امساک و نگاهداری ، بند کردن ، باز ایستادن و منع چیزی است. درباره معنای لغوی عقل گفته شده است که عقل از «عقال» گرفته شده است و «عقال» به معنای طنابی است که به وسیله آن زانوی شتر سرکش را می بندند و به این دلیل به عقل، عقل می گویند که این نیروی باطنی ، شهوات و هواها و خواسته های شیطانی درون انسان را به بند می کشد . همچنین واژه عقل و

مشتقات آن در لغت به معنای فهمیدن، دریافت کردن است². واژه عقل در قرآن کریم نیز به معنای فهم و ادراک آمده است.³ در روایات به معانی گوناگونی استعمال شده است که یکی از معانی آن، قوه تشخیص و ادراک و وادار کننده انسان به نیکی و صلاح و بازدارنده وی از شر و فساد است.⁴

معرفت: واژه معرفت نیز در لغت به معنای ادراک مطلب و مطلق آگاهی یافتن است. این واژه در اصطلاح اندیشمندان اسلامی به معنای مطلق علم و آگاهی تفسیر شده است، چه این آگاهی با واسطه باشد و چه بی واسطه و متعلق آن هم چه از امور حسی باشد و چه غیر حسی⁵.

سبک زندگی: سبک زندگی، مجموعه‌ای از رفتارها و الگوهای کنش هر فرد است که به بعدهای هنجاری و معنایی زندگی اجتماعی نظر داشته باشد. چنین مجموعه‌ای می‌تواند کلی متمایز را پدید آورد که در کنار دلالت بر ماهیت و محتوای خاص تعاملات و کنش‌های اشخاص، نشان‌دهنده کم و کیف نظام باورها و ارزش‌های افراد نیز باشد⁶. گستره سبک زندگی عرصه وسیعی از رفتار آدمی با خدا، خود، خانواده، جامعه و حتی طبیعت را در بر می‌گیرد. سبک زندگی اسلامی، توجه به اجرای اسلام با همه ابعاد آن در تمام عرصه‌های زندگی آدمی است و می‌توان در دسته‌بندی مشخص و با ملاحظه ارتباطات سه گانه انسان با خدا و خود و خلق، زندگی پرهیزگارانه‌ای ساخت و با تکیه بر متن سخن و سیره معصومان شیوه زیستن را مشق کرد⁷.

سبک زندگی اصطلاحی جدید است که در انگلیسی از آن به life style تعبیر می‌شود. در علوم اجتماعی سبک زندگی غیر از شیوه زندگی دانسته شده که در انگلیسی از آن به way of life یاد شده است؛ چراکه شیوه زندگی، مفهومی عام و کلی است که هرگونه شیوه و اسلوب زندگی را در همه تمدن‌ها و ادوار تاریخ بشر اعم از دوران‌های ماقبل مدرن و دوران جدید و حتی پسا مدرن را نیز در بر می‌گیرد⁸.

دین: دین، عبارت است از مجموع عقاید، اخلاق، قوانین و مقرراتی که برای اداره امور جامعه انسانی و پرورش انسانها می‌باشد، گاهی همه این مجموعه حق و گاهی همه آن باطل و زمانی مخلوطی از حق و باطل است⁹. دین، در اصطلاح به معنای اعتقاد به آفریننده‌ای برای جهان و انسان و دستورهای عملی متناسب با این عقاید است¹⁰. دین، روش ویژه‌ای است که سعادت و صلاح دنیوی انسان را هماهنگ و همراه با کمال اخروی و حیات حقیقی جاودانی او تأمین می‌کند. از این رو، لازم است شریعت، در برگیرنده قوانینی باشد که به نیازهای دنیوی انسان نیز پاسخ

2. معین، فرهنگ معین

3. سجادی، فرهنگ علوم فلسفی و کلامی

4. کلینی، کافی، ج1، ص11

5. حسین زاده، درآمدی بر معرفت شناسی و مبانی معرفت دینی، ص22/ مصباح یزدی، آموزش فلسفه، ج1، ص151-152

6. اسلامی، «با رویکرد اسلامی»، ص51

7. پورامینی، سبک زندگی، ج1، ص15-16-17

8. مهدوی کنی، دین و سبک زندگی، ج1، ص201

9. جوادی آملی، شریعت درآیین معرفت، ص93

10. یزدی، آموزش عقاید، ج1، ص28

گوید¹¹. دین، عبارت است از اصول علمی و سنن و قوانین عملی که برگزیدن و عمل به آنها، تضمین کننده سعادت حقیقی انسان است.¹²

دین، مجموعه ای از برنامه های عملی هماهنگ با نوعی جهان بینی است که انسان برای رسیدن به سعادت خود، آن را وضع می کند و یا از دیگران می پذیرد¹³

اخلاق: اخلاق در اصل، واژه ای عربی است که مفرد آن «خُلُق» و «خُلُق» می باشد. در لغت به معنای «سرشت و سبب» به کار رفته است. اعم از اینکه سبب و سرشتی نیکو و پسندیده باشد مانند جوان مردی و دلیری، یا زشت و ناپسند باشد مثل فرومایگی و بزدلی¹⁴ اخلاق، جمع خلق و خلق است به معنای سرشت، خوی، طبیعت و امثال آن، که به معنای صورت درونی و باطنی و ناپیدای آدمی به کار می رود که با بصیرت درک می شود؛ در مقابل خلق که به صورت ظاهری انسان گفته می شود، که با چشم قابل رویت است¹⁵. صفات نفسانی راسخ و پایداری که موجب می شوند افعالی متناسب با آن صفات به سهولت و بدون نیاز به تامل و تروی از آدمی صادر شود¹⁶

دین

از دیدگاه قرآن اولین عامل فردی که در گزینش سبک زندگی اشاره شده دین است. دین معانی گسترده ای دارد اما به باور مطلق هر امری دین گفته می شود. بنابراین هر انسانی دین و باور خود را دارد. زمانی که انسان به چیزی باور داشته باشد به آن عمل میکند. در واقع بخشی از دین همان عمل هاست که در زندگی خود را نشان میدهد و برای اداره ی جامعه ی انسانی نیاز است و هماهنگی را در آن ایجاد میکند و موثر است در انتخاب سبک زندگی ای که بر مبنای قرآنی باشد.

مفهوم سبک زندگی دینی

مفهوم سبک زندگی طی چند دهه ی اخیر توجه صاحب نظران عرصه های گوناگون را به خود جلب کرده است. گرچه از یک منظر میتوان دین را جزیی از فرهنگ معنوی و الهام بخش وسازندهی شیوه ی زندگی افراد یک جامعه دانست؛ در رویکردی دیگر میتوان دین را به عنوان عاملی مستقل و تاثیرگذار بر شکل گیری سبکهای مختلف زندگی لحاظ کرد. مراد از سبک زندگی، مجموعه رفتارهای مربوط به حوزه ی مصرف فرهنگی و مادی زندگی افراد است که در عرصه ی عمل محقق شده و قابل مشاهده است¹⁷. سبک زندگی اسلامی را میتوان شیوه زندگی فردی و اجتماعی دانست که همه یا بیشتر معتقدان به اسلام یا قشر مؤثری از جامعه اسلامی به آن عمل می کنند و در رفتارشان منعکس

11. طباطبایی، تفسیر المیزان، ج 2، ص 131

12. همان، ج 16، ص 193

13. همان، شیعه در اسلام، ص 2-3

14. یزدی، فلسفه اخلاق، ص 19

15. الزبیدی، تاج العروس من جواهر القاموس، ج 25، ص 257/ ابن منظور، لسان العرب، ج 10، ص 86

16. مسکویه، تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق، ص 51/ مجلسی، بحار الانوار، ج 67، ص 372، ح 18

17. فاضلی، مصرف و سبک زندگی، ص 180

می‌شود¹⁸ به عبارت دیگر سبک زندگی هر فرد و جامعه ، متأثر از نوع باورها (جهان‌بینی) و ارزش‌های (ایدئولوژی) حاکم بر آن فرد و جامعه است . بنابراین دین در گام نخست با ارائه جهان‌بینی و ایدئولوژی ویژه‌ای ، زیربنای شکل‌دهی به زیست دین‌دارانه را می‌سازد و در مرحله بعد با ارائه آداب و دستورالعمل‌های خاصی برای همه ابعاد زندگی انسان در حقیقت به دنبال شکل‌دهی به نوع خاصی از زیست انسانی است¹⁹. دستورالعمل‌های اخلاقی، حقوقی و فقهی دین ، در واقع به منظور ارائه الگویی از زیست دینی و خدایسندانه است . دستورالعمل‌هایی که در حوزه (رفتار با خانواده، رفتار با همسایگان، رفتار با همکیشان و غیر همکیشان و تعاملات و ارتباطات بین ادیان و بین مذاهبی) دین مطرح شده‌اند ، همگی برای ساختن سبک زندگی دینی است.

به تعبیر دیگر، سبک زندگی هر فردی متأثر از اهداف یا هدف غایی او است. هدف غایی و نهایی هر کسی به صورت طبیعی، آداب متناسب با خود را بر فرد الزام می‌کند ، یعنی الزامات رفتاری و انضباط خاصی را پدید می‌آورد. کسی که تقرب به خدا و لقاء الله را هدف نهایی خود می‌بیند، همه شئون زندگی خود ، از نماز و عبادت تا صلح رحم ، کسب و کار، تحصیل ، تفریح ، معاشرت ، بهداشت ، خوراک ، معماری ، هنر، سخن گفتن ، تولید ، مصرف ، آراستگی ظاهری و امثال آن را در مسیر این هدف قرار می‌دهد و به همه جزئیات زندگی خود صبغه الهی می‌بخشد²⁰. از این‌رو است که مقام معظم رهبری، حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای، توحید را صرفاً یک نظریه فلسفی و فکری ندانسته‌اند ؛ بلکه یک روش و سبک زندگی برای همه انسان‌ها می‌دانند و از این‌رو توصیه می‌فرمایند که مردم خدا را در زندگی خود حاکم کنند و دست قدرت‌های گوناگون را از سر جامعه کوتاه نمایند²¹.

آیه

«الا بذكر الله تطمئن القلوب آگاه باشید تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌یابد»²²

آنان کسانی هستند که ایمان آورده و دل هایشان با یاد خدا آرامش می‌یابد ، آگاه باشید که فقط با یاد خدا دل ها آرامش پیدا می‌کنند، در این آیه حالت کسانی را که بسوی خدا رجوع می‌کنند توضیح داده و می‌فرماید: آنها کسانی هستند که ایمان آوردند و قلبشان با یاد حق آرام گرفت ، پس در آنها آمادگی و استعداد پذیرش عطیه هدایت الهی وجود دارد، همانطور که فسق و اعراض از حق ، در مورد ضلالت ، زمینه را برای اضلال الهی آماده می‌کند و آنگاه قاعده ای عمومی را بیان می‌نماید و آن اینکه (فقط با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد) و ذکر در اینجا شامل همه انحاء ذکر می‌شود، اعم از لفظی یا غیر آن و علت آن است که آدمی در زندگی خود هدفی جز رسیدن به سعادت و آرامش ندارد و بیم او در زندگی از برخورد باناملایمات و سلب نعمات است و تنها سببی که نعمت و سلب آن بدست اوست همانا خدای سبحان است که بازگشت همه امور بسوی اوست ، پس یاد او برای هر نفسی مایه انبساط خاطر و آرامش است و نفس به چیزی جز یاد او آرام نمی‌گیرد جز آنکه از حقیقت حال خود غافل شده و در

18. مصباح، «سبک زندگی اسلامی، ضرورت‌ها و کاستی‌ها»، ص 185، 5-12/ شریفی، اخلاق و سبک زندگی اسلامی، ص 7/ مهدوی

کنی، دین و سبک زندگی، ص 26

19. نجفی، حسن و دیگران ، «تحلیل محتوای کتاب‌های دین و زندگی دوره متوسطه از لحاظ میزان توجه به مباحث سبک زندگی اسلامی

مبتنی بر سوره مبارکه حجرات»، ص 2

20. طباطبایی، تفسیر المیزان فی تفسیر القرآن، ج 6، ص 258

21. شریفی، اخلاق و سبک زندگی اسلامی، ص 351

22. رعد، 22

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله وسلم) در سخنانی فرمود: «هر کس می‌خواهد دعایش، مستجاب شود، باید خوراک و درآمدش را پاک کند»⁶⁴ «هر کس غذای حلال بخورد، قلبش صاف و رقیق می‌شود و اشکش جاری می‌شود و حاجی برای دعایش نیست»⁶⁵

امام علی (علیه السلام) در سفارش به کمیل بن زیاد می‌فرماید: «زبان از قلب خبر دهد و قلب با خوراک قوت یابد؛ پس در چیزی بنگر که قلب و جسمت را از آن غذا می‌دهی، اگر حلال نباشد، خدای متعال عبادت و شکرگزاری تو را قبول نخواهد کرد»⁶⁶

امام صادق (علیه السلام) فرمود: «هرگاه یکی از شما بخواهد، دعایش مستجاب شود باید کسب خود را پاک کرده، از عهده حقوق مردم خارج شود و همانا خدا، دعای بنده‌ای که در شکمش لقمه حرام باشد یا حق از بندگان خدا نزدش باشد، قبول نمی‌کند»⁶⁷

3. برخورداری از مقام مجاهد در راه خدا

کارگر زحمتکش که در پی کسب روزی حلال است، در فرهنگ اسلام از مقام و منزلت ویژه‌ای برخوردار است و تلاش و کوشش او، همچون جهاد در راه خدا قلمداد شده است؛ پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «طلب حلال، نوعی جهاد است»⁶⁸

4. نورانیت دل و جان

یکی از ثمرات روزی حلال در انسان، این است که سبب روشنایی و نورانیت دل و جان آدمی می‌شود؛ زیرا فردی که خود را موظف به کسب روزی حلال می‌داند و آن را یکی از واجبات می‌شمارد و در راه به دست آوردن آن تلاش و کوشش فراوان می‌کند، در اعمال دیگر خود نیز وسواس بیشتری به خرج می‌دهد، از این‌رو؛ هم اعمال او مورد درگاه خداوند قرار می‌گیرد و هم به سبب روزی حلال، خداوند دل و جان او را روشنایی می‌بخشد. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و اله وسلم) در این باره می‌فرماید: «هر کس چهل روز [غذای] حلال بخورد، خداوند دلش را نورانی می‌گرداند»⁶⁹

5. آمرزش گناهان

در روایات، از طلب روزی حلال به عنوان یکی از اسباب آمرزش گناهان یاد شده است. خدای متعال با اسباب مختلفی گناهان انسان را می‌بخشد که توبه، شفاعت، عبادات، ولایت اهل بیت (علیه السلام)، خدمت به مردم و... از این اسباب هستند و یکی از این سبب‌ها طلب روزی حلال است. رسول اکرم

⁶⁴ حلی، عده الداعی و نجاح الساعی، ص 139

⁶⁵ طریحی، مجمع البحرین، ج 5، ص 353

⁶⁶ طبری آملی، بشارة المصطفی لشیعة المرتضی، ج 2، ص 28

⁶⁷ مجلسی، بحار الانوار، ص 321

⁶⁸ قضایی، شرح فارسی شهاب الأخبار (کلمات قصار پیامبر خاتم)، ص 88

⁶⁹ حلی، عده الداعی و نجاح الساعی، ص 153

(صلی الله علیه و اله وسلم) فرمود: «هر کس بر اثر طلب [روزی] حلال، شب را خسته و رنجور سپری کند، شب را با گناهان آمرزیده، به صبح رسانده است»⁷⁰

از این مطالب می‌توان نتیجه گرفت که غذای ناپاک و حرام، باعث قساوت و تاریکی قلب می‌شود؛ به همین دلیل، دعای حرام‌خواران مستجاب نمی‌شود. از اینجا به رابطه نزدیکی که در میان ناپاکی درون و تغذیه حرام وجود دارد، می‌توان پی برد. بنابراین با ایجاد شدن این شرایط در زندگی فرد، به زندگی ای رو می‌آورد که سبک آن قرانی است و خداوند در قرآن بدان بسیار سفارش نمود.

آیه

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ وَ اشْكُرُوا لِلَّهِ إِن كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ⁷¹ (172)
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا: ای کسانی که تصدیق نمودید یگانگی خدا و معتقدات حقه ایمانیه را، کُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ: بخورید بر وجه اباحه بعض از حلال آنچه روزی ساختیم شما را. در آیه شریفه قبل خطاب به کافه مردمان فرموده به خوردن حلال، و در این آیه به خطاب تشریفی مؤمنین را امر فرماید به خوردن حلال که روزی آنها باشد. نتیجه: آیه شریفه دو مطلب عمده را تذکر فرماید:

مطلب اول- اولین وظیفه مؤمنین در زندگانی کسب حلال و خوردن حلال می‌باشد که تأثیر تامه دارد در وصول به سعادت نفسانی و ترقیات انسانی و موجب توفیق و قبولی طاعات و عبادات است؛ چنانچه در حدیث قدسی فرماید: یا احمد انّ العبادة عشرة اجزاء تسعة منها طلب الحلال فاذا طيبت مطعمك و مشربك فانت في حفظي و كنفي. خدای تعالی فرماید یا احمد (صلی الله علیه و اله و سلم) عبادت ده جزء باشد، نه جزء آن طلب حلال است، پس هر گاه حلال شد مطعم و مشرب تو، پس تو در حفظ و حمایت من هستی⁷².

با توجه به آیه می‌توان چنین بیان نمود که در زندگی دنیوی؛ مال و ثروت نه تنها خوب است، بلکه هر مسلمان آگاه وظیفه دارد در کسب و تحصیل حلال آن تلاش کند و خود و جامعه‌اش را در رشد اقتصادی حلال و مشروع یاری رساند. هر چند تأمین زندگی، مورد تأکید فراوان است؛ با این حال، نه از هر راهی و نه با هر درآمدی! با این نگرش پی می‌بریم که اسلام در هر زمینه‌ای از زندگی نسبت به روح و سلامت و کمال آن توجه ویژه‌ای دارد و کسب مال حلال را در ارتقاء روحیه معنوی بسیار مؤثر می‌خواند. چنان که سلامت روح در گرو استفاده صحیح و مطلوب از مال حلال است و بی‌توجهی به این موضوع، عوارض و پیامدهای منفی و مخربی را برای انسان به وجود می‌آورد.

گاه دغدغه تأمین رفاه بیشتر، فرد را به فکر عبور از خط قرمزها و کسب درآمد از راه غیر حلال می‌اندازد و نتیجه آن، موجب نوری از مسیر درست زندگی و خروج برکت زندگی و ورود بدبختی به آن است که پیامدهای منفی به بار می‌آورد و گره‌های کور و مشکلات ناشناخته‌ای را به وجود می‌آورد

70. صدوق، الامالی، ص 289

71. بقره، 172

72. حسینی، ج 1، ص 6

و فشارهای روانی را افزایش می‌دهد و در نتیجه باز نارضایتی را در محیط خانواده به اوج خود می‌رساند. بنابر این تغذیه حلال، تاثیر مستقیم بر انتخاب راه درست زندگی دارد.

در نتیجه همانطور که در آیه ذکر شد، طیب و حلال بودن مال موجب رشد و کمال انسان میشود و انسان را به معنویت نزدیکتر می‌کند. فرد اگر بخواهد در گزینش سبک زندگی خود انتخابی درست و معنوی داشته باشد باید به تغذیه نیز اهمیت دهد.

نتیجه

گزینش سبک زندگی برای انسان ها دشوار است و این خود انسان مسبب آن است. از این جهت خواستار آسایش است. بنابر این روش های متفاوتی جهت گزینش سبک زندگی وجود دارد و این روش ها مسیری در جهت رسیدن به زندگی با سبک قرآنی هستند بنابر این عوامل فردی موثر در انتخاب سبک زندگی که با تکیه بر قرآن باشد شامل: دین، عقل و معرفت، نشاط و امید به آینده، اخلاق، مال حلال و تاهل می باشد.

منابع

قرآن کریم

نهج البلاغه

1. ابن فهد حلی، جمال الدین احمد بن محمد، عدة الداعی و نجاح الساعی؛ قم: دار الکتب العربی، چاپ اول، 1407 ه ق
2. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت: دار احیاء التراث العربی، 1416 ه ق
3. اسکافی، محمد بن همام بن سهیل، التمهیص، قم: مدرسة الإمام المهدی (عجل الله تعالی فرجه الشریف)، چاپ اول، 1404 ه ق
4. اسلامی (با رویکرد رسانه‌ای)، مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما: قم، 1392
5. ایازی، محمدعلی، قرآن اثری جاویدان، کتاب مبین، بی جا، بی نا، 1386 ه ش
6. آمدی تمیمی، عبدالواحد، شرح محمدتقی خوانساری، تهران: دانشگاه تهران، 1373 ه ش،
7. آمدی، ابوالفتح، غرر الحکم، بی جا: دارالکتب اسلامی، بی تا
8. آیت الهی، مهدی، آموزش دین، قم: بی بی نا، بی تا
9. بابازاده، علی اکبر، مسایل ازدواج و حقوق خانواده بی جا، دانش ادب، 1388 ه ش
10. پورامینی، محمدباقر، سبک زندگی، منشور زندگی در منظر امام رضا علیه السلام، مشهد: قدس رضوی، 1392 ه ش
11. تهرانی، جواد سعید، اسلام و تجدید حیات معنوی جامعه، بی جا، شرکت سهامی انتشار، 1359 ه ش

12. جوادی املی، عبدالله، شریعت در آئینه معرفت، بی جا: مرکز نشر فرهنگی رجاء، بی تا
13. حاج کاظمی، زهرا، «موانع رویکرد تربیت اجتماعی در حوزه رفتار در بستر تحقق سلامت جامعه در قرآن»، پژوهش های میان رشته ای قرآن کریم، شماره ۱، ۱۳۹۵ ه ش
14. حسین زاده، محمد، درآمدی بر معرفت شناسی و مبانی معرفت دینی، قم: موسسه امام خمینی (ره)، ۱۳۸۵ ه ش
15. حسینی، حسین ابن احمد، تفسیر اثنا عشری، بی جا، بی نا، ۱۳۶۳ ه ش
16. حیدری، کمال، التربیه الروحیه بحوث فی جهاد النفس، تهران: دار فراق، 138۲ ه ش
17. درایتی، محمدحسین و ضیاءالدین محمدی، الاصول الستة عشر من الاصول الاولیه، تهران: مرکز اطلاعات و مدارک اسلامی، 1343 ه ش
18. درویشی، ولایت اله، خانواده متعال، بی جا، نشر تزکیه، بی تا
19. رهنما، اکبر، «بررسی و تجزیه و تحلیل خاستگاهها، غایات و روش های تربیت اخلاقی از دیدگاه کانت و خواجه نصیر الدین طوسی»، پایان نامه دوره دکتری، دانشگاه تربیت مدرس، 1378 ه ش
20. ری شهری، محمد، میزان الحکمه، بی جا، چاپخانه مکتب الاعلام الاسلامی، ۱۳۶ ه ش
21. الزبیدی، محمد مرتضی، تاج العروس من جواهر القاموس، بیروت، دار مکتبه الحیاه، بی تا
22. سجادی، سید جعفر، فرهنگ علوم فلسفی و کلامی، ماده ی عقل
23. شریفی، احمدحسین، همیشه بهار، اخلاق و سبک زندگی اسلامی؛ قم: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها، دفتر نشر معارف، ۱۳۹۱ ه ش
24. صافی، احمد، خانواده متعال، بی جا، انجمن اولیاء و مربیان، 1384 ه ش
25. صدوق، محمد بن علی، الامالی، تهران: کتابچی، چاپ ششم، 137۶ ه ش
26. طباطبایی، محمدحسین، شیعه در اسلام، بی جا، بوستان کتاب، 1399 ه ش
27. _____، تفسیر المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه محمدباقر موسوی همدانی، تهران: بنیاد علمی و فکری علامه طباطبایی، 1364 ه ش
28. طبرسی، ابی منصور احمد بن علی، الاحتجاج علی اهل اللجاج، تحقیق: ابراهیم البهادر و محمد هادی، تهران: دارالاسوه، 1389 ه ش
29. طبرسی، امین الاسلام، ترجمه تفسیر مجمع البیان، بی جا، بی نا، بی تا
30. طبری املی، عماد الدین محمد، قضای، نجف: المکتبه الحیدریه، چاپ دوم، 1383 ه ق
31. طریحی، فخر الدین، مجمع البحرین؛ تهران: کتابفروشی مرتضوی، چاپ سوم، 1375 ه ش
32. فاضلی محمد، مصرف و سبک زندگی، بی جا، بی نا، ۱۳۸۲ ه ش
33. فرمehنی فراهانی، محسن و دیگران، «بررسی تربیت اخلاقی، از منظر امام صادق علیه السلام، «مبانی، اصول، روش های تربیتی»، دانشگاه شاهد، شماره 39، 1388 ه ش
34. فیض کاشانی، محمد محسن، الوافی، اصفهان: کتابخانه امام امیر المؤمنین علی (ع)، چاپ اول، ۱۴۰۶ ه ق
35. قائمی، علی، تشکیل خانواده در اسلام، بی جا، بی نا، 1378 ه ش
36. قضاعی، محمد بن سلامه، شرح فارسی شهاب الأخبار (کلمات قصار پیامبر خاتم)، تهران: مرکز انتشارات علمی و فرهنگی، چاپ اول، 1361 ه ش

37. قمی، عباس ، سفینه البحار، بی جا، آستان قدس رضوی، 1374 هـ ش
38. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، قم: دارالحديث، ۱۳۷۶ هـ ش
39. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، بیروت: دار إحياء التراث العربی، چاپ دوم، 1403 هـ ق
40. مسکویه، احمد بن محمد ، تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق، قم: انتشارات بیدار، بیتا
41. مصباح یزدی، محمدتقی، «سبک زندگی اسلامی، ضرورت‌ها و کاستی‌ها»؛ ماهنامه معرفت، شماره 185، 1392 هـ ش
42. _____، آموزش عقائد، بی جا، چاپ و نشر بین الملل، بی تا
43. _____، آموزش فلسفه، تهران: نشر بین الملل، ۱۳۷۸ هـ ش
44. _____، فلسفه اخلاق، بی جا، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، چاپ سوم، 1394 هـ ش
45. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چاپ اول، 1368 هـ ش
46. مطهری، مرتضی، مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی، تهران: صدرا، 1372 هـ ش
47. معین، محمد، فرهنگ معین، (یک جلدی)، واژه عقل
48. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، بی جا ، دارالکتب اسلامی، 1374 هـ ش
49. مهدوی‌کنی، محمد سعید، دین و سبک زندگی، تهران: دانشگاه امام صادق (علیه السلام)، 138۷ هـ ش
50. نجفی، حسن و دیگران، «تحلیل محتوای کتاب‌های دین و زندگی دوره متوسطه از لحاظ میزان توجه به مباحث سبک زندگی اسلامی مبتنی بر سوره مبارکه حجرات»، بی نا، 1392 هـ ش