

فصلنامه دانش انتظامی سمنان ، دوره نهم ، شماره سی و سوم ، پاییز ۱۳۹۸

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۵/۱۳

تاریخ بازنگری نهایی مقاله: ۱۳۹۸/۰۸/۳۰

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۰۹/۰۳

صفحات: ۴۱ - ۵۶

## نقش جایگاه اخلاق و معنویت در سبک زندگی اسلامی

مریم نجاتیان<sup>۱\*</sup>، رضا جلالیان<sup>۲</sup>، علی اصغر بصیری<sup>۳</sup>

### چکیده

موضوع اصلی مورد توجه در این مقاله مروری، نقش جایگاه اخلاق و معنویت در سبک زندگی اسلامی است. روش تحقیق توصیفی-تحلیلی است، شیوه گردآوری اطلاعات، توصیفی و با استفاده از مطالعات کتابخانه‌ای و اسنادی بوده و از روش تجزیه و تحلیل کیفی و اسنادی استفاده شده است. تحقیق حاضر قصد دارد نشان دهد گفتمان معنوی هویت بخش است و می‌تواند مبنای گفتگو و در نتیجه بهبود سبک زندگی اسلامی شود و همچنین جایگاه اخلاق در سبک زندگی اسلامی را نشان دهد. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد، سبک زندگی معنویت بنیان، حداقل در دو جزء می‌تواند دخیل باشد: الف: حوزه باور و بینش معنوی که به ایجاد یک گفتمان دینی به عنوان زبان مشترک اعضای خانواده می‌انجامد ب: سلوک معنوی؛ که موجب تثبیت و بالندگی خلیات و ملکات روحی در زندگی می‌شود. همچنین نشان می‌دهد مهمترین تأثیر پایه های محیطی سبک زندگی اسلامی، اخلاق است و خانواده یکی از مهمترین ارکان پایه‌های محیط در تحولات اخلاقی است.

واژگان کلیدی: اخلاق، معنویت، سبک زندگی، اسلامی.

m.nejatiyan@yahoo.com

m.nejatiyan69@gmail.com

ali.basiri21@gmail.com

<sup>۱</sup>- کارشناسی ارشد روانشناسی، مشاوره کلاتتری مرکزی شهرستان مهدیشهر (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup>- کارشناسی مدیریت بحران، رئیس کلاتتری مرکزی شهرستان مهدیشهر

<sup>۳</sup>- رئیس واحد مشاوره و مددکاری معاونت اجتماعی استان سمنان

## مقدمه

سبک زندگی لایه‌ی رویین و آشکار هویت یک جامعه است که نمایانگر تمایزات جوامع مختلف در زمینه‌ی باورها و ارزش‌های اجتماعی می‌باشد (مرادی، ۱۳۹۴). سبک زندگی به عنوان مجموعه‌ای از الگوهای رفتاری، فردی و اجتماعی، برآمده از نظام معنایی متمایزی است که یک فرهنگ در یک جامعه انسانی ایجاد می‌کند. بنابراین، می‌توان گفت تمام اجتماعات انسانی، از ابتدای تاریخ تاکنون دارای سبک زندگی خاص خود بوده و از الگوهای رفتاری متناسب با شاخص‌های فرهنگی خود برخوردار بوده‌اند (صادقیان منور بناب، ترکاشوند، ۱۳۹۴). به زعم دانشمندان علوم اجتماعی در یک قرن گذشته، شرایط جدید کار، تولید، انباشتگی کالاهای مصرفی و همچنین فراهم آمدن زمان فراغت بیشتر برای بخش زیادی از اقشار جامعه، نشانه‌ای از تحول عمیق اجتماعی و فرهنگی بوده و این شرایط نوین، الگوهای رفتاری تازه‌ای را می‌طلبد که می‌توان آن‌ها را در قالب عنوان کلی سبک زندگی مورد بررسی قرار داد (فاضل قانع، ۱۳۹۲). همانطوری که راندگی در جاده نیاز به رعایت اصول و مقررات و وجود علائم و نشانه‌هایی دارد، شیوه زندگی هم نیاز به وجود برنامه، دیدگاه نظری و نحوه عملکرد دارد که تعیین این خط مشی زندگی همان سبک زندگی نام دارد (آرمند و رسولی نژاد، ۱۳۹۴). سبک زندگی یکی از مفاهیم علوم اجتماعی است که اگر چه در دهه‌های اول ظهور جامعه‌شناسی توسط صاحب نظرانی همچون «وبر»، «زیمل» و «آدلر» به کار رفته است، اما اکنون در آغاز هزاره سوم به واسطه فردی شدن بسیاری از جنبه‌های زندگی، مورد توجه جدی قرار گرفته است. سبک زندگی جنبه عینی زندگی انسانهاست که بر مبنای جنبه‌های ذهنی همچون ارزش‌ها و باورها شکل می‌گیرد و به مثابه ابزاری قابل مشاهده، فردیت هر عضو جامعه را باز نمای می‌کند (اصمی اصطهباناتی و گروسی، ۱۳۹۳).

از سوی دیگر معنویت و اخلاق نقش برجسته‌ای در سبک زندگی اسلامی دارد. معنویت دینی به زندگی انسان معنا می‌بخشد و انسان را به هدفی عالی رسانده و حلال مشکلات و برطرف کننده نارسایی‌ها در نظام خانواده و اجتماع است. معنویت دینی نقش به‌سزایی در کامیابی و سعادت یک زندگی خانوادگی دارد و هیچ خانواده‌ای نمی‌تواند برای مدتی طولانی، بدون معنویت زنده بماند. در اسلام بنیادی‌ترین واحد جامعه خانواده است و اهمیت ویژه‌ای به آن داده شده و مایه آرامش انسان‌ها دانسته شده است و مناسب‌ترین محل برای اندیشه، ذکر، یادآوری احکام خدا و ذکر حکمت‌های الهی است به گونه‌ای که گام برداشتن در مسیر اصول معنویت و تلاش جهت حصول آن، موجبات تأمین مصالح همگانی و تضمین خانواده‌ای سالم خواهد بود (صابری نوقابی، ۱۳۹۳).

امروزه ساختار خانواده در جهان با مشکلات متعددی دست به گریبان است، آمار بالای طلاق، زندگی زوجین در چارچوب‌های خارج از دایره‌ی ازدواج، عدم وفاداری زوجین به یکدیگر، بی‌بندوباری فرزندان، سطح بالای حاملگی دختران جوان، و بالا رفتن تعداد کودکان و نوجوانانی که در خانواده‌های بدون پدر و یا مادر، بزرگ می‌شوند و... پایداری خانواده‌ها را در جوامع بسیاری با خطر مواجه ساخته است (بختیاری، ۱۳۹۰). بشر برای حل مشکلات فراروی خود ناگزیر از رجوع به معنی و معنویت‌گرایی و بنیان‌گذاری یک نظام گفتمانی بر مبنای معنویت و شاخص‌های آن است (چناری، کاظم زاده، ۱۳۹۶).

### تعریف سبک زندگی

سبک زندگی تابع تفسیرمان از زندگی است یعنی هر هدفی که ما برای زندگی معین کنیم یا برای خودمان ترسیم کنیم، به طور طبیعی، متناسب با خود، یک سبک زندگی به ما پیشنهاد می‌شود. در این میان اخلاق نقش مهمی در انتخاب سبک زندگی هر شخص ایفا می‌کند (صادقیان منور بناب و ترکاشوند، ۱۳۹۴).

سبک زندگی نظام‌واره و سیستم خاص زندگی است که به یک فرد، خانواده یا جامعه با هویت خاص اختصاص دارد. سبک زندگی را می‌توان مجموعه‌ای کم و بیش جامع و منسجم از عملکردهای روزمره یک فرد دانست که نه فقط نیازهای جاری او را برآورده می‌سازد، بلکه روایت خاصی را که وی برای هویت شخصی خویش بر می‌گزیند، در برابر دیگران مجسم می‌سازد (مهدوی کنی، ۱۳۹۰). فهرست رفتارها، نوع چینش آنها، نحوه تشخیص وقت، ضریب‌ها و تأکیدها از جمله متغیرهایی هستند که در شکل‌گیری سبک زندگی دخیل‌اند. مثلاً سبک زندگی ثروتمندان و اشراف، سبک زندگی نظامی‌ها و کشاورزها، سبک زندگی آمریکایی، ایرانی، چینی، از لحاظ این متغیرها متفاوت است (اندی بنت، ۱۳۹۳). سبک زندگی شکل مدرن گروه بندی‌های اجتماعی و منبع هویت انسان است و مانند طبقه یا قومیت به انسان معنی یا حس هویت می‌دهد. مثلاً برای فرد مهم است که مانند فلان شخصیت زندگی کند، دیوار خانه‌اش را فلان رنگ کند یا تفریح خاصی داشته باشد (شریفی، ۱۳۹۱).

سبک زندگی به مثابه مجموعه منسجمی از انتخاب‌ها، ترجیحات و رفتارهای مصرف‌گرایانه است (چاوشیان و اباذری، ۱۳۸۱). محمد فاضلی در کتاب "مصرف و سبک زندگی" معنای این واژه را عبارت می‌داند از "طیف رفتاری‌ای که اصلی انسجام بخش بر آن حاکم است و عرصه‌ای از زندگی را تحت پوشش دارد و در میان گروهی از افراد جامعه قابل مشاهده می‌باشد و الزاماً برای همگان قابل تشخیص نیست" (فاضلی، ۱۳۸۲). مؤلفه کتاب "سبک زندگی و ابزار سنجش آن" سبک زندگی را شیوه‌ای نسبتاً ثابت که فرد اهداف خود را به آن طریق دنبال می‌کند (کاوایی، ۱۳۹۷). سازمان بهداشت جهانی 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 (فعالیت بدنی، تغذیه، اعتیاد به الکل و دخانیات و...) است که در پی فرایند جامعه‌پذیری به وجود آمده است.» (فیضی، ۱۳۹۲).

تعریف‌های زیادی درباره سبک زندگی مطرح شده و احیاناً برخی از آنها دارای تناقضاتی هستند اما با توجه به روایات، حدیث و قرآن و با توجه به جاودانه بودن انسان از نظر متون دینی می‌توان سبک زندگی را چنین تعریف کرد: سبک زندگی اسلامی از تعالیم پیامبر اکرم (ص) است و شخصیت امت پیامبری در قرآن به اخلاق ستوده شده تعالیم پیامبر با روش اخلاقی است. سبک زندگی یعنی انسان زندگی‌اش را تغییر دهد. از این‌رو سبک زندگی به اخلاق مرتبط می‌شود اخلاق هم با فرض اراده و اختیار انسان معنا دارد. اسلام سبک زندگی را منحصرماً مادی تلقی نمی‌کند برخلاف اکثر تعاریف فوق که همه به انسان به عنوان یک موجود مادی نگاه می‌کنند (صادقیان منور بناب و ترکاشوند، ۱۳۹۴).

## سبک زندگی اسلامی

سبک زندگی اسلامی یعنی رفتارهای انسان‌های که متأثر از فرهنگ اسلامی هستند ( مروتی و دارابی، ۱۳۹۳). سبک به معنی روش و منش و چگونگی کار است. سبک زندگی اسلامی یعنی در زندگی هر فرد، چه شخصی، چه خانوادگی و چه اجتماعی، قواعد و الگوها و قالب‌ها و ملاک‌های اسلامی نقش مهمی ایفا کند؛ یعنی روشها را براساس آنچه اسلام گفته و خواسته است به کار گیرد ( نیکوکار، خیری، تابان و صیدی، ۱۳۹۳). هر مکتب مذهبی، سبک زندگی برای بشریت عرضه میکند و مدعی است جامعه مطلوب و زندگی سالم در نتیجه پیروی از روش زندگی است که آنان عرضه می‌کنند. اسلام یکی از بنیان‌های سازنده سبک زندگی انسان است ( رجب نژاد، حاجی، طالب و رجب نژاد، ۱۳۹۵). در الگوی اسلامی، تصمیمات زندگی را به گونه‌ای می‌گیرند که تحرک فکری او حاکمانه باشد، نه خادمانه و در خدمت هواهای نفسانی. از نظر اسلام، فکری و تصمیمی در زندگی انسان حکیمانه است که براساس عقل حاکم تولید شده باشد ( خطیبی و ساجدی، ۱۳۹۲). سبک زندگی اسلامی را می‌توان اینگونه تعریف کرد: «شیوه‌هایی از زندگی است که انسان با تکیه بر نظام ارزشی و مبانی اعتقادی خود در زندگی فردی و اجتماعی برای ایجاد ارتباط با محیط و جامعه، پاسخ به خواسته‌ها و تأمین نیازهایش به کار می‌گیرد. طبق این تعریف، سبک زندگی مصرف‌های مادی یا فرهنگی نیست، چراکه زندگی عناصر غیر از مصرف را نیز در بردارد ( شریفی و لطفی، ۱۳۹۲).

به بیان دیگر سبک زندگی اسلامی، که مبانی نظری آن در قرآن کریم و نمود عملی آن، تنها در وجود مقدس پیامبر اعظم (ص) و اهل بیت (ع) تبلور یافته است در معنای وسیع و گسترده خود صرفاً به مسایل اعتقادی، معنوی یا اخلاقی محدود نمی‌شود، بلکه رفتار و اندیشه آدمی را در سایر ابعاد فرهنگی، سیاسی، اعتقادی، اجتماعی، عاطفی و هیجانی در بر می‌گیرد و در یک کلمه شخصیت انسان را پوشش می‌دهد (قانع، ۱۳۹۳). از این دیدگاه هدف سبک زندگی اسلامی، پرورش انسان‌هایی است که ضمن اعتقاد و باور قلبی به اصول اعتقادی اسلام، مطابق با موازین و دستورهای آن، چه در عرصه فردی و چه در عرصه اجتماعی عمل کنند. (مصباح، ۱۳۹۲)

## آفت‌های سبک زندگی اسلامی

دشمنان اسلام برای رواج فرهنگ غربی و انحراف سبک زندگی اسلامی سرمایه‌گذاری‌های زیادی از طریق فضاها و مجازی و رسانه‌ها انجام داده‌اند (حاجیان، ۱۳۸۸). استکبار و سایر دشمنان همواره رصد می‌کنند که این همه‌ها و تلاش‌هایشان چه تأثیری در سبک زندگی و اخلاق و رفتار مسلمانان از جمله در ایران داشته است. در شرایط زندگی امروز جوامع اسلامی نیز جنبه‌های مختلف فرهنگی وجود دارد، مثلاً جامعه ایرانی بخصوص طبقه متوسط از سبک و سیاق زندگی ایرانیان رنج می‌برد چرا که تفکر و تجلی تمام عیار اسلامی در آن وجود ندارد، یک فرد ایرانی در عین حال که می‌خواهد مسلمان باشد، تلاش می‌کند که به سبک غربی‌ها راه برود، حرف بزند، لباس بپوشد، غذا بخورد و در قواعد و آداب و رسوم دموکراسی غربی خودش را آراسته کند و به نوعی، روشنفکرگونه باشد. این در حالی است که قرآن کریم نوید می‌دهد که اسلام خود دارای سبک و سیاق زندگی شایسته و مطلوبی است. مقایسه سبک زندگی امروزین ما با گذشته با تأکید بر دو محور امکانات زندگی و روش‌های آموزشی تفاوت بسیار کرده و آسایش، آرامش و

نیاز مبتنی بر این نوع سبک زندگی ما بیشتر غربی و برگرفته از فرهنگ غربی است که در رسانه‌ها تبلیغ می‌شود. جامعه ایرانی بایستی با تکیه بر باورها و فرهنگ غنی ایرانی-اسلامی و با کمی خودباوری، فرهنگ و آداب و رسوم و سبک زندگی متعالی ایرانی-اسلامی خود را فرهنگ غالب نموده تا بتواند در مقابل الگوی شیطانی غرب مقاومت نماید. (کوهساری، امینی، سارونی، منصوره رضوی، ۱۳۹۶)

### اهمیت سبک زندگی اسلامی

اسلام یکی از ابزارهای سازنده سبک زندگی انسان می‌باشد. دستورات دینی و معنویت، شکل دهنده و تأثیرگذار بر سبک زندگی افراد است. سبک زندگی اسلامی یعنی در زندگی هر فرد، چه شخصی، چه خانوادگی و چه اجتماعی، قواعد و الگوها و قالب‌ها و ملاک‌های اسلامی نقش مهمی ایفا کند؛ یعنی روشها را بر اساس آنچه اسلام گفته و خواسته است به کار گیرد (شریعت پناه، ۱۳۹۲). سبک زندگی راه‌های گوناگون زندگی فرد یا گروه است و شامل الگوها، اعتقادات، سلیقه‌ها و ارزشها و هنجارهایی است که در زندگی روزمره به کار می‌رود (تنهایی، ۱۳۸۹). هر مکتب مذهبی، سبک زندگی برای بشریت عرضه می‌کند و مدعی است، جامعه مطلوب و زندگی سالم در نتیجه پیروی از روش زندگی است که آنان عرضه می‌کنند. اسلام یکی از بنیانهای سازنده سبک زندگی انسان است (رجب نژاد و همکاران، ۱۳۹۱). مفهوم سبک زندگی اسلامی با مفهوم سبک زندگی، که آدلر بیان میکند، شباهت‌هایی دارد. بعضی از این شباهت‌ها شامل: توجه به ارزشها، کل‌نگری، غایتگرایی، جهت‌یابی فردی، خود خالق و... است (هادوی، ۱۳۹۱). الگوهای غیر اسلامی تصمیماتی که در زندگی گرفته می‌شود، بر مبنای به حرکت واداشتن فکر و رسیدن به تحرک فکری به هدف خود که دستیابی به اهداف در زندگی است دست پیدا کند، ولی در الگوی اسلامی تصمیمات را به گون‌های می‌گیرند که تحرک فکری او حاکمانه باشد، نه خادمانه و در خدمت هواهای نفسانی. از نظر اسلام، فکری و تصمیمی در زندگی انسان حکیمانه است که بر اساس عقل حاکم تولید شده باشد (خطیبی و ساجدی، ۱۳۹۲).

سبک زندگی اسلامی را باید از پیشوایان دینی آموخت که در زندگی خود تمامیت اسلام را تجسم و عینیت بخشیده و آن را در زندگی خود آزموده و با موفقیت ارائه داده‌اند. در جهت تحقق این امر الزم است اهمیت سبک زندگی اهلیت برای جامعه تبیین شود تا پذیرش آنها توسط افراد جامعه امکانپذیر باشد و در این میان، سازمانهای فرهنگی نقش مهمی ایفا می‌کنند (حسومی، ۱۳۹۲). اهمیت ارائه و تبیین سبک زندگی نزد اهلیت، چنان است که پیامبر اعظم کوشید تا یک سبک زندگی جدید را در قالب شیوه‌ی جدیدی از زیست ارائه دهد که مبتنی بر آموزه‌های وحیانی قرآن و عقلایی و فطرت بشر باشد. اما پس از پیامبر، به سبب ارتباط جامعه با فرهنگ‌ها و تمدنهای دیگر، شیوه‌ها و سبک‌های دیگری از زندگی شناسایی شد. اسلام یکی از ابزارهای سازنده سبک زندگی انسان می‌باشد. دستورات دینی و معنویت، شکل دهنده و تأثیرگذار بر سبک زندگی افراد است. (حسومی، ۱۳۹۲)

### مفهوم معنویت و سلامت معنوی

از آنجا که واژه معنویت در زمینه‌های گوناگونی به کار می‌رود، توصیف آن چندان آسان نیست. آندر هیل در کتاب زندگی معنوی، به این نکته اشاره می‌کند: «در حالی که از یک سو ناگزیریم از ابهام و انتزاع بسیار جلوگیری کنیم، از سوی دیگر باید مانع تعاریف سخت و شتابزده شویم، چرا که هیچ واژه‌ای در زبان انسانی ما در مورد واقعیت‌های معنوی مناسب و صحیح نیستند» (ایزدی و عبدالله پورعلمداری، ۱۳۹۳). در نظر باومن تعاریف معنویت بیش از آن که این مفهوم را شفاف سازد آنرا بیشتر پیچیده می‌کند. باومن در ادامه می‌گوید که اگر ما در ارائه تعریفی عقلانی با شکست مواجه شویم، وارد دنیای پسامدرن خواهیم شد که در این صورت برای پژوهش‌های علمی آمادگی نخواهیم داشت» (جعفری و رستگاری، ۱۳۹۰). با این همه، برخی از نویسندگان کوشیده‌اند برای معنویت تعاریفی ارائه دهند که در زیر به برخی از آنها اشاره می‌شود. معنی لغوی معنویت یعنی شناخت و باور داشتن حقیقت بی‌انتهای هستی و هماهنگی و تنظیم همه حرکات و رفتارها براساس آن واقعیت اصیل و معنی اصطلاحی معنویت شیوه‌ای است که در آن، شخص بافت تاریخی خویش را در می‌یابد و در آن زندگی می‌کند. جست‌وجویی برای انسان شدن و آگاهی در زندگی می‌باشد (غباری بناب، سلیمی، سلیمانی و نوری مقدم، ۱۳۹۰).

امروزه توجه به بعد معنوی سلامت در بسیاری از تعاریف ارائه شده برای سلامتی مدنظر قرار گرفته است و پیشنهادهایی برای گنجاندن سلامت معنوی به عنوان یکی از ابعاد سلامتی در تعریف سازمان بهداشت جهانی از سلامت ارائه شده است. پرداختن به مفهوم دقیق سلامت معنوی و تعریف آنچه که معنویت در این خصوص به آن دلالت میکند یعنی استحصال یک مفهوم دلالت‌شناسانه شاید اولین گام برای رسیدن به جامعه‌ای با افرادی از همه ابعاد سالم باشد و این مسأله (ارائه تعریفی دقیق و جامع از سلامت معنوی) مهمترین چالش پرداختن به این موضوع به شمار می‌رود (اصفهانی، ۱۳۸۹). هنگام پرداختن به معنویت و سلامت معنوی، مذهب نیز به میان می‌آید. معنویت مفهومی وسیعتر از مذهب دارد و به طور اولیه یک روند پویا، شخصی و تجربی است. عدم افتراق سلامت معنوی از معنویت در بسیاری از منابع خود یکی از مباحث قابل توجه است. اگرچه می‌توان بطور منطقی فرض کرد که همپوشانی‌هایی بین تعریف سلامت معنوی و معنویت وجود دارد، مترادف شمردن آنها با یکدیگر یا بکارگیری آنها در متون مختلف حداقل بدون افتراق قایل شدن بین آنها، پدیده‌ای شایع و مورد چالش است (عزیزی، ۱۳۹۳). طبق نظر راسل، معنویت و سلامت معنوی می‌توانند روزانه به طریق مختلف تظاهر کنند: تبادلات روزانه با دیگران، تعاملات معنوی مشخص به وسیله عشق، اعتماد، صداقت و درستکاری، یکپارچگی، احترام، فداکاری، و دلسوزی، تجربیاتی در مورد طبیعت که احساس نزدیکی و اتحاد با دنیای طبیعی را ایجاد کند، ارتباط با ارواح جدا شده از جسم، ارتباط غیرشخصی با برخی نیروهای برتر یا قدرتی که جهان را هدایت می‌کند یا با یک خدای شخصی که فرد را می‌شناسد و از او مراقبت می‌کند. (امیدواری، ۱۳۸۷)

### معنویت و سبک زندگی اسلامی

معنویت یکی از نیازهای اساسی انسانی است. در معنویت مورد تأیید اسلام، به پرسش‌های بنیادین انسان در باب، هستی‌شناسی، حقیقت انسان، غایت و هدفمندی و فلسفه آفرینش پاسخ‌هایی معرفتی در اختیار می‌نهد. البته انسان در زندگی خود همواره به عواملی بر می‌خورد که او را از یاد خدای بزرگ و متعال دور می‌گرداند، علت اصلی غرق شدن آدمی در غفلت از خدا را می‌توان به فراموشی خدا، هدف آفرینش، و خود دانست. انسان برای دستیابی به معنویت نیازمند آن است که بینش خود را در باب خود، خدا و فلسفه آفرینش تصحیح نماید (مظاهری، رحیمی، ابراهیم پور سامانی، ۱۳۹۷). معنویت به زندگی انسان معنا می‌بخشد، معنویت انسان را به هدفی عالی می‌رساند و حلال مشکلات و برطرف کننده نارسایی‌ها در نظام خانواده و اجتماع است. معنویت نقش به‌سزایی در کامیابی و سعادت یک زندگی خانوادگی دارد. ازدواج‌هایی که معنویت در آن اصل قرار می‌گیرد، از شیرینی و حلاوت بیشتری برخوردار خواهد بود. ایمان و معنویت، جاذبه و کشش نیرومند و قوی میان طرفین را به عزت و انسانیت سوق می‌دهد (مبینی، ۱۳۹۳).

«ایمان»، «پرهیزگاری»، «باوربندی»، «فضیلت‌گرایی» و «پای‌بندی به احکام و مناسک دینی»، روح و کالبد معنویت‌اند و تفکیک آن‌ها از هم ممکن نیست. یعنی نمی‌توان پرهیزگار یا باورمند نبود، اما دعوی معناگرایی داشت (بابایی، ۱۳۹۵).

اینکه معنویت چگونه در تأمین سبک زندگی اسلامی کمک می‌کند نظریات زیادی می‌تواند مطرح شود. اما شایع‌ترین تبیین‌ها به این شرح است: معنویت موجب دادن هادی در تصمیم‌گیری‌ها و فشارها می‌گردد، به داشتن پاسخ برای پرسش‌های بزرگ و فلسفه غایت جهان کمک می‌کند، برای معتقدان خود حمایت اجتماعی در جنبه‌های انسانی و الهی تأمین می‌کند، مثبت‌نگری و خوش‌بینی ایجاد کرده، معنا و هدفداری در زندگی ایجاد می‌کند، امیدواری و انگیزش در افراد و پیروان خود ایجاد می‌کند، توان‌مندی فردی را افزایش داده، احساس تسلط داشتن، الگوی پذیرش و تحمل رنج و نیز سازگاری با استرس‌ها و مشکلات را می‌افزاید. همه این‌ها از پیامد دینداری و گرایش به زندگی معنوی است (شرف‌الدین، ۱۳۹۶). سلوک معنوی در خانواده مبتنی بر معنویت به خلیات و رفتار خانواده جهت می‌دهد. در سبک زندگی مبتنی بر ایمان به خداوند شریعت که مجموعه احکام و دستورات دین است که شرط لازم دینداری است، طریقت که راه رسیدن به خداست یعنی پس از ایمان زبانی از راه دل به خدا برسیم، طریقت شرط لازم و کافی ایمان به خداست و سوم هم عقل و نه عقل منفعت‌طلب بلکه عقل پایان بین، عقلی که ما را به قرب الهی نزدیک کند این سه در سبک زندگی انسان مؤمن تأثیر می‌گذارند و او را آماده رسیدن به حق و حقیقت می‌کنند. (حمیدیه، ۱۳۹۳)

### مفهوم اخلاق و رابطه آن با سبک زندگی اسلامی

اخلاق در اصطلاح اندیشمندان اخلاقی اسلامی و غربی معانی و کاربردهای گوناگونی دارد که به پاره ای از آنها در اینجا اشاره می‌کنیم.

یکی از پرکاربردترین تعاریف اصطلاحی اخلاق که در میان اندیشمندان مسلمان متداول است، عبارت است از صفات و هیأت پایدار در نفس که موجب صدور افعال بدون تأمل و تفکر از انسان می‌شود (ابوحامد محمد غزالی،). خلق هیأت و حالت راسخی است در نفس که در ذیل آن هیأت کردار آدمی با روانی و سهولت بدون نیاز به اندیشه و تأمل انجام می‌گیرد. اگر این حالت نفسانی زمینه صدور افعالی باشد که عقلا و شرعا نیکو و پسندیده است، این حالت را خلق نیکو می‌نامند و اگر نتیجه این حالت، افعال زشت و ناپسند باشد حالتی را که منشأ صدور چنان افعالی است خلق بد نامند. در جای دیگر می‌افزاید: «اخلاق عبارت است از اصلاح و پیراستن قوای سه گانه تفکر، شهوت و غضب» (غزالی، ب.ت).

ابوعلی مسکویه در تعریف اخلاق می‌گوید: علم اخلاقی علمی است که برای آدمی، خوی نیکویی را به دست می‌دهد که بدون نیاز به تفکر و تأمل و مشقت، او را به سمت انجام کارهای خوب حرکت می‌دهد (مسکویه، ۱۴۱۵؛ به نقل از شریفی، ۱۳۹۷).

ملا محسن فیض کاشانی: «اخلاق صفات و ویژگی‌های پایدار در نفس است که موجب می‌شود کارهای متناسب با آن صفات، به طور خودجوش و بدون نیاز به تفکر و تأمل از انسان صادر شود» (فیض کاشانی، ب.ت).

امروزه برخی این دو مفهوم را مترادف می‌دانند. علی‌رغم نزدیکی مصداقی میان این دو مفهوم تفاوت‌های آشکار مفهومی میان آن دو وجود دارد. اخلاق به معنای ارزشها و معیارهای عینی واقعی است و سبک زندگی انتخاب‌هایی بر مبنای رحجان‌ها و سلائق شخصی را شامل می‌شود و بنابراین سبک زندگی به معنای مجموعه‌ای از کنش‌های نظام‌مند که ملاک تجمع آنها در قالب یک مجموعه، همان ترجیحات شخصی آنها برای کنشگر است. نقطه پیوند میان اخلاق و سبک زندگی این است که هر دو به نوعی محصول انتخاب و گزینش افراد هستند. رفتار اخلاقی گزینشی بر مبنای ارزش‌های عینی اخلاقی است و سبک زندگی انتخابی بر مبنای ترجیح شخصی و سلیقه فردی است.

در تعریف اخلاق و سبک زندگی دو نگاه دانشی و غیر دانشی را باید از هم تفکیک کرد و در زمینه نگاه دانشی به اخلاق اسلامی دو رویکرد می‌توان یافت: رویکرد اول و غالب، تعریف اخلاق به ملکات و صفات پایدار نفسانی است، اما رویکرد دوم تعریف اخلاق به اعم از صفات، رفتارهای اختیاری است. این رویکرد برای اخلاق شش کارکرد عمده قائل است: توصیف، تبیین، تعلیل، ارزش گذاری، کنترل و تغییر رفتارهای اخلاقی انسان.

در تعریف نگاه دانشی به سبک زندگی دانشی است با هفت کارکرد اساسی که عبارتند از: همان شش کارکرد بالا به علاوه پیش بینی رفتارهای فردی. نگاه غیردانشی به اخلاق هم یعنی از این منظر اخلاق در مرتکز و متفاهم عرفی به معنای تخلق به اخلاقیات و فضائل و پرهیز از رذائت نفسانی است. نگاه غیر دانشی به سبک زندگی هم یعنی: در این نگاه سبک زندگی به مجموعه ای نظام مند از رفتارهای درونی و بیرونی اطلاق می‌شود که سازمان یافته و نهادینه شده در فرد هستند.

براین اساس اگر اخلاق به معنای صرف صفات و ملکات نفسانی راسخ تعریف شود، هیچ نقطه اشتراکی میان دو مفهوم سبک زندگی و اخلاق نخواهیم داشت، اما در تلقی دوم از نگاه دانشی به اخلاق یعنی تعریف اخلاق به رفتارها

و ملکات، سبک زندگی و اخلاق برهم منطبق خواهند بود و کاملاً مشترک هستند. در پایان به نمونه‌هایی از سبک زندگی که تحت تأثیر عمیق باورها و اخلاقیات است اشاره می‌شود: امروزه معماری، موسیقی و ورزش‌ها که نموده‌های عینی سبک زندگی است به شدت تحت تأثیر باورهاست. معماری ناب اسلامی که بر محور توحید شکل گرفته نشان از تأثیر عمیق باورها و اخلاقیات در سبک زندگی دارد. همچنین شکل و قالب ورزش‌ها نیز نشان دهنده باورهای اخلاقی هستند و حاوی پیامهای خاصی می‌باشند. مثلاً ورزش اصیل باستانی، شکل دایره‌ای زمین، حرکات گردشی و چرخشی در آن، گود بودن زمین نسبت به دیگران، عدد ۱۱۰ که برای برخی از حرکات در نظر گرفته می‌شود و این قبیل امور همه و همه حاکی از پیام‌های اعتقادی و اخلاقی‌ای نظیر توحید، تواضع و خضوع نسبت به پیشکسوتان به ویژه امیر مؤمنان علی(ع) است. (مهدوی کنی، ۱۳۹۸)

### خانواده و سبک زندگی اسلامی

نهاد خانواده یکی از اصیل‌ترین و قدیمی‌ترین نهادهایی است که اجتماع بشری آن را تجربه کرده، اگر سر منشأ و فلسفه وجودی تشکیل نهادها را نیازهای "ساخت یافته" بدانیم به یقین، خانواده نهادی است که یکی از طبیعی‌ترین و پایدارترین نیازهای انسان را به صورتی ساخت یافته و تعریف شده تأمین می‌کند. نیاز به آرامش و سکون و استراحت یکی از مهم‌ترین نیازهای انسان است که خداوند متعال با آفرینش زوج و جفتی در کنار انسان، این نیاز او را برآورده کرد و برای اینکه ساز و کار ارضای این نیاز قاعده‌مند باشد یک راه را مجاز دانست و آن نهاد "خانواده" است (کوهساری و همکاران، ۱۳۹۶).

خانواده، کوچکترین و مهم‌ترین نهاد جامعه است. کوچکترین به جهت کمیت اعضاء و مهم‌ترین به لحاظ کیفیت. هر چه خانواده از نظر آگاهی، اخلاق، تعهد و عاطفه از کیفیت بالاتری برخوردار باشد و به تمام نیازهای اعضای آن به طور منطقی پاسخ داده شود، آن‌ها در برخورد با مشکلات کمتر دچار آسیب خواهند شد و کمتر به هنجار شکنی اجتماعی سوق خواهند یافت (موسوی، پاک سرشت، شریفی نعمت آباد و خواب جاوید، ۱۳۹۵). خانواده یکی از مهم‌ترین نهادهای جامعه و شکل‌دهنده‌ی شخصیت آدمی است، مطلوبیت، رضایت، خشنودی، کیفیت و کارکرد بهینه خانواده اعمال تأثیر گذار بر رشد، شکوفایی و پیشرفت اعضای خانواده است. وقتی الگوهای خانواده برای رسیدن به هدف سودمند باشند، خانواده از لحاظ کارکردی کارآمد است (لطفی و شریفی، ۱۳۹۲). وقتی الگوهای خانواده سودمند باشد تعاملات همراه با استرس و رفتارهای بیمارگونه صورت می‌گیرد و خانواده ناکارآمد خواهد بود. خانواده، نهادی شناخته شده است که در هر جای دنیا حضور دارد و در همه‌جا از قوانین کم و بیش مشابهی پیروی می‌کند؛ در عین حال در بسیاری از ویژگی‌ها از جامعه‌ای به جامعه دیگر تفاوت‌های اساسی دارد؛ چراکه فرهنگ حاکم بر جامعه خواه ناخواه بر خانواده و و فضای حاکم بر آن تأثیر می‌گذارد و اعضای خانواده نیز از آداب، رسوم و سنت‌های رایج در همان محیط اجتماعی پیروی می‌کنند (کریمی لوئی، ۱۳۹۵).

"طبیعی است به اقتضای اسلامی بودن جامعه، بر سبک زندگی اسلامی- ایرانی تأکید ویژه‌ای شود و بر این اساس، برای نهادهای اثر گذار فرهنگی، همچون خانواده و رسانه، توجه به آموزه‌های اسلامی و الهام گرفتن از

الگوهای معرفی شده در این آموزه‌ها، برای شکل دادن به نوعی از سبک زندگی متناسب با شاخص‌های فرهنگی خاص جامعه‌ی ایرانی، مهم خواهد بود " نقش خانواده در شکل‌گیری و نشر این مهم بسیار اساسی است و این مسأله باید در جامعه اسلامی به شکلی محکم و ریشه‌دار مورد توجه و الگو قرار گیرد؛ سبک زندگی ایرانی- اسلامی با تربیت درست در خانواده شکل می‌گیرد، زیرا تربیت صحیح در خانواده‌ها باعث رشد فرزندان صالح، نیکوکار، خدمتگزار به جامعه، پاک و با بصیرت و همچنین معتقد و خداجو می‌شود که این خود بیانگر زندگی اسلامی با تربیت الهی است ( رحمانی نودوزقی و محمدزاده، ۱۳۹۵).

عمل به سبک اسلامی در زندگی و اجرای روش‌های تعلیم و تربیت معصومین علیهم السلام در جامعه بازگشت به مدینه فاضله‌ای است که همه انبیا و بزرگان وعده آن را داده‌اند. آن قدر که اسلام به تحکیم بنیان خانواده اهمیت داده و در دستوره‌های خود گام به گام آن را دنبال نموده، هیچ مکتبی به استقرار خانواده بها نداده است؛ اسلام قبل از هر چیزی می‌خواهد یک فضای عاطفی و محبت آمیزی در محیط خانواده پدید آید و روابط بین اعضای آن بیش از پیش پایدارتر شود (مصباح یزدی، ۱۳۹۲).

راهکارهای کاربردی‌سازی سبک زندگی اسلامی در نهاد خانواده که در این پژوهش مورد تأکید واقع شده‌اند، عبارتند از:

۱. تغییر عوامل آسیب‌زا: " واکنش در مقابل عواملی که فرا راه اندیشه و گرایش خانواده‌ها قرار می‌گیرند و زمینه غفلت از آموزه‌های دینی و کمرنگ شدن سبک زندگی اسلامی را فراهم می‌کنند." از راهکارهای زیر مجموعه این روش می‌توان به احیای امور فطری، آموزش واقع‌گرای، جامعیت و توانمندی سبک زندگی اسلامی، تشریح هدفمند بودن زندگی، تبیین آنچه سبک زندگی اسلامی نیست، تفقه در مفاهیم سبک زندگی اسلامی و پرورش عقل‌ورزی در افراد اشاره نمود.

۲. تمهید شرایط رشد شخصیت افراد: " رشد ویژگی‌های انسانی و شخصیتی افراد، در جنبه‌های شناختی، عاطفی و عملکردی است که باعث تقویت و افزایش بعد دینی سبک زندگی خانواده می‌شود." از راهکارهای زیر مجموعه این روش می‌توان به پرورش احساس عزت و خودارزشمندی، پرورش روحیات اخلاقی و ارزشی، تبیین دیدگاه خدا و اولیای دین درباره سبک زندگی، برقراری ارتباط عاطفی و تمهید مثبت‌نگری اشاره نمود ( حسینی، ۱۳۹۳).

۳. فراهم سازی تجربه عملی سبک زندگی اسلامی: " تلفیق تجربه عملی سبک زندگی اسلامی و اندیشه نظام‌مند در توانمندی‌ها و خواسته‌های فطری انسان درباره خدا، خویشتن، دیگران و هستی."

۴. عوامل محیطی- اجتماعی: معرفی الگوهای برتر در سبک زندگی اسلامی: " الگو بودن اعمال و اندیشه‌های مطلوب والدین برای فرزندان و ارائه الگوهای عملی به خانواده‌ها توسط فرهیختگان و متدینین، جهت زدودن تحکم و اجبار و حاکمیت بخشیدن به عقلانیت و محبت در خانواده و جامعه است."

۵. فرهنگ‌سازی: " ترویج نگرش آسان بودن اجرای مباحث و محورهای سبک زندگی اسلامی و استفاده فرهنگی از آموزه‌های دینی جهت پیوند زندگی مادی و معنوی افراد خانواده از طریق تلقی ارزش عبادی از فعالیت‌های مثبت در زندگی " (حسنی، رهنما و فرمهینی فراهانی، ۱۳۹۲)

### روش تحقیق

در این مطالعه از روش توصیفی- تحلیلی استفاده شده است. تحقیق حاضر برای توصیف، تبیین و ارزشیابی معنویت دینی و سبک زندگی اسلامی از روش‌های تحقیق کیفی استفاده کرده است. شیوه اجرا به این ترتیب بوده است که محقق ابتدا به کمک داده‌های گردآوری شده به توصیف وضعیت مورد مطالعه می‌پردازد، داده‌ها و مدارک و شواهد به دست می‌آورد. آن‌ها را تحلیل و واری می‌نماید. که تجزیه و تحلیل داده‌ها در یک پژوهش کیفی، اساساً شامل ترکیب کردن اطلاعات حاصل از منابع مختلف به صورت یک توصیف پیوسته از آنچه مشاهده یا کشف کرده است، می‌باشد.

### نتیجه‌گیری

شیوه زندگی معنایی است که از به هم تنیدگی و پیوند و ارتباط و نظام‌مندی و شبکه‌ای بودن عوامل متعددی به وجود آمده است. به این معنی که سبک زندگی حاکی از مجموعه عوامل و عناصری است که کم و بیش به طور نظام‌مند با هم ارتباط داشته و یک شاکله کلی فرهنگی و اجتماعی را پدید می‌آورند ( رژه، جهانی، کریمی، هادوی، زایری و خاتونی، ۱۳۹۱). سبک زندگی مبین اهداف، نیات، ارزش‌ها و باورها، معانی و تفاسیر فرد در جریان رفتار روزمره و زندگی روزانه است و بر نحوه تعاملات و کنش‌های اشخاص در جامعه تأثیرگذار است. توجه به اهمیت مفهوم سبک زندگی و نهادینه نمودن آن، سبب می‌شود تا افراد ارزش‌ها، باورها، نگرش‌ها و در مجموع، فرهنگ آن جامعه را بپذیرند و رفتارهای خود را که برآمده از نوع اعتقادات و باورهای ایشان است، مبتنی بر فرهنگ جامعه خود شکل دهند ( شهرکی واحد و مردانی حموله، ۱۳۹۰). با مقایسه سبک زندگی در اسلام و سبک زندگی در غرب، به نوع نگاه اسلام به انسان و تفاوت آن با نوع نگاه در غرب پی می‌بریم. سبک زندگی غرب بر مبنای مکتب اومانیسم و لذت‌گرایی و بر محور انسان است و سبک زندگی اسلامی بر محور توحید و محوریت خداوند در تمام امور زندگی معنا می‌یابد، چرا که در این صورت می‌توانیم زندگی را بستر ساز عبودیت الهی نماییم. یکی از نیازهای اساسی انسان معنویت است. در معنویت مورد تأیید اسلام، به پرسش‌های بنیادین انسان در باب هستی‌شناسی، حقیقت انسان، غایت و هدفمندی و فلسفه آفرینش پاسخ‌هایی معرفتی داده می‌شود ( مهدوی کنی، ۱۳۹۰). هدف نهایی در دین اسلام، توحید و پرورش انسان‌هایی خداگونه و دستیابی انسان به قرب الی الله است. به همین منظور ارسال رسل و دعوت انبیای الهی از انسان‌ها خدا گونه شدن آن‌ها و دستیابی به مقام رفیع انسانی می‌باشد. از این رو در سبک زندگی توحیدی، زندگی

معنا و مفهوم می‌یابد و فرد و جامعه به آرامش روحی و معنوی دست می‌یابند. دل‌بستگی و تعلق خاطر به دنیا موجبات تخریب ارزش‌های انسانی و بهره‌برداری از زیبایی‌های دنیا در راه متعالی ساختن روح و معنویات موجبات سازندگی معنوی و پربار شدن روح انسانی می‌شود. انسان مؤمن عالم را محضر خدا می‌بیند، چون همواره خود را در محضر خدا می‌بیند، هیچ‌گاه خود را به گناه نمی‌آلاید و از این طریق بعد معنوی وجود او تقویت می‌گردد. با تقویت نیروهای معنوی در انسان به همراه و توأم با عبودیت، زندگی انسان معنا و جهت می‌یابد. لازم است، انسان برای دستیابی به معنویت بینش خود را در باب خود، خدا و فلسفه آفرینش تصحیح نماید ( مومیوند، قربانی، مصری، دهقانی، انصاریان و رحمتی نجارکلائی، ۱۳۹۷).

در پژوهش حشمتی فر، محسن پور و اسماعیل زاده (۱۳۹۲) نتایج نشان داد در افرادی که از معنویت و سلامت معنویی برخوردار هستند موارد زیر وجود دارد: برخورداری از یک زندگی سالم و مولد و با کیفیت توأم با طول عمر قابل قبول و کاهش میزان مرگ و میر همچنین پیشگیری از بیماری، افزایش تحمل بیماری، بهبود سریع‌تر بیماری، احساس رضایتمندی از زندگی، کاهش میزان استفاده از خدمات بهداشتی- درمانی و تعامل سالم فرد در اجتماع می‌شود. همچنین در پژوهش صمدی و علمداری (۱۳۹۳) نشان داد اتصال به نیروی لایزال الهی و تقویت ایمان به خدا، در سایه بندگی و عبودیت پروردگار موجبات تقویت نیروهای معنوی در انسان و در نتیجه معنایابی و جهت‌دهی درست به سبک زندگی را فراهم می‌آورد. در پژوهش چناری و کاظم‌زاده (۱۳۹۶) نشان داد سلامت معنوی در فرهنگ متعالی اسلامی به‌عنوان یک ارزش مطرح شده است؛ همچنین نشانه‌های بنیادی سلامت معنوی در سه عنصر امنیت، سعادت و کرامت ظاهر می‌شود و چنانچه افراد بتوانند این نشانه‌ها را در مسیر زندگی خویش نمایان سازند، به مقام والای سلامت معنوی راه یافته‌اند؛ و سلامت معنوی محور اصلی سبک زندگی اسلامی است. و در نهایت اینکه اکثریت قریب به اتفاق مطالعات، حاکی از تأثیر مثبت معنویت و سلامت معنوی در کیفیت زندگی افراد بوده و پژوهشگران لزوم استفاده از معنویت را در کنار درمان‌های طبی، جهت کنترل و درمان بیماری و بهبود کیفیت زندگی پیشنهاد می‌کنند.

### پیشنهاد

۱. وضعیت سبک زندگی فعلی خانواده‌ها بررسی شود و آنگاه کاستی‌ها و نقاط ضعف جهت اصلاح مورد توجه گیرد.
۲. سبک زندگی اسلامی در قالب الگوهای رفتاری معصومین (ع) به خانواده‌ها معرفی شود.
۳. فهرستی از مشکلات و کمبودهای اجتماعی ناظر به سبک زندگی تهیه شود و هرکس متناسب با تخصص و تجربه خود به چاره‌جویی بپردازد.
۴. شناخت‌هایی را که موجب رفتار دینی می‌شود یا کمبود شناخت‌هایی را که موجب ترک روش مطلوب می‌شود، شناسایی و سعی کنیم آنها را در جامعه گسترش دهیم.

۵. پیشنهاد می‌شود که خانواده‌ها، کارشناسان و متولیان آموزش و پرورش، مشاوران خانواده و سایر نهادهای فرهنگی، راهکارهای کاربردی پنج‌گانه (تغییر عوامل آسیب‌زا، تمهید شرایط رشد شخصیت افراد، فراهم سازی تجربه عملی سبک زندگی اسلامی و عوامل محیطی-اجتماعی: معرفی الگوهای برتر در سبک زندگی اسلامی) را در سیاست‌گذاری‌های علمی، فرهنگی، معنوی و سیاسی خود اعمال نمایند تا نسلی فرهیخته، مسئول و منطبق با معیارهای ناب اسلامی تربیت شوند.
۶. پیشنهاد می‌گردد مشابه مطالعه حاضر اثربخشی آموزه‌های سبک زندگی اسلامی به منظور تعیین اثربخشی آموزش روی سلامت اجتماعی، روانی، جسمانی و عاطفی بررسی شود

## منابع

۱. اصمی اصطهباناتی، م و گروسی، س. (۱۳۹۳). سبک زندگی دینی و عوامل موثر بر آن در بین دانشجویان دانشگاه شهید باهنر کرمان، مجله فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ۴ (۴)، ص ۵۱۵ - ۵۳۸.
۲. اندی، ب. (۱۳۹۳). فرهنگ و زندگی روزمره، (لیلا جوافشانی و حسن چاوشیان، مترجم)، تهران: اختران
۳. امیدواری، س. (۱۳۸۷). سلامت معنوی؛ مفاهیم و چالش‌ها، فصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان رشته‌ای قرآنی، (۱)، ۵-۱۷
۴. ایزدی، ص و عبدالله پور علمداری، و. (۱۳۹۳). مجموعه مقالات دومین همایش ملی سیره و معارف رضوی «معنویت» (جلد اول)، مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد، چاپ اول.
۵. آرمند، م و رسولی نژاد، پ. (۱۳۹۴). بررسی رابطه سبک زندگی اسلامی با نشاط اجتماعی و رضایت از زندگی شهر یزد، همایش ملی سبک زندگی، نظم و امنیت، زنجان: دانشگاه زنجان، ۱-۱۹
۶. بابایی، ر. (۱۳۹۵). آسیب‌شناسی معنویت، مجله حصون، شماره ۱۶، ۱
۷. بختیاری، آمنه. (۱۳۹۰). «گذری به منابع اسلامی» معنویت در خانواده، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، تهران
۸. تنهایی، ح. (۱۳۸۹). بررسی رابطه جامعه شناختی باورهای دینی و سبک زندگی، مجله پژوهش اجتماعی، ۳ (۶)، ۱۹-۴۱
۹. چناری، م و کاظم زاده، ز. (۱۴ شهریور، ۱۳۹۶). جایگاه سلامت معنوی در سبک زندگی اسلامی [یادداشت وبلاگ]، بازیابی

شده از

- [http://pmbo.ir/%D8%AC%D8%A7%DB%8C%DA%AF%D8%A7%D9%87-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D9%85%D8%B9%D9%86%D9%88%DB%8C-%D8%AF%D8%B1-%D8%B3%D8%A8%DA%A9-%D8%B2%D9%86%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%D8%A7%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%DB%8C\\_\\_a-759.aspx](http://pmbo.ir/%D8%AC%D8%A7%DB%8C%DA%AF%D8%A7%D9%87-%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%D8%AA-%D9%85%D8%B9%D9%86%D9%88%DB%8C-%D8%AF%D8%B1-%D8%B3%D8%A8%DA%A9-%D8%B2%D9%86%D8%AF%DA%AF%DB%8C-%D8%A7%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%DB%8C__a-759.aspx)
۱۰. چاوشیان، ح و ابادری، ی. (۱۳۸۱). از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی رویکردهای نوین در تحلیل جامعه شناختی هویت اجتماعی، مجله نامه علوم اجتماعی، ۱۰ (۲۰)، ۳-۲۷
  ۱۱. حاجیان، ا. (۱۳۸۸). تحلیل جامعه شناختی هویت ملی در ایران و طرح چند فرضیه، فصلنامه مطالعات ملی، ۲ (۵)، ۱۹۳-۲۲۸
  ۱۲. حسومی، و. (۱۳۹۲). بایدها و نبایدهای سبک زندگی اسلامی، همایش سبک زندگی پیامبر (صلی الله علیه و آله)، زاهدان، دفتر فرهنگ اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زاهدان
  ۱۳. حسینی، د. (۱۳۹۳). روابط سالم در خانواده، قم: بوستان کتاب
  ۱۴. حشمتی‌فر، ن. محسن‌پور، م و موسی‌زاده، ا. (۱۳۹۲). نقش معنویت و سلامت معنوی بر کیفیت زندگی، فصلنامه کمیته تحقیقات دانشجویی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی سبزوار، ۱۸ (۳)، ۱۴-۲۰

۱۵. خطیبی، ح و ساجدی، ا. (۱۳۹۲). مروری بر شاخص‌های سبک زندگی اسلامی، معرفت، ۲۲ (۱۸۵)، ۱۳-۲۵.
۱۶. رحمانی نودوزقی، ر و محمدزاده، ف. (۱۳۹۵). تأثیر سبک زندگی اسلامی خانواده، در رفتار فردی و اجتماعی فرزندان، همایش سراسری علمی- پژوهشی سبک زندگی، خراسان رضوی- تایباد، اداره فرهنگ و ارشاد اسلامی تایباد، ۱۵.
۱۷. رژه، ن. جهانی، ع. هادوی، ا. زایری، ف و خاتونی، ع. (۱۳۹۱). ارتباط سلامت معنوی با کیفیت زندگی در مبتلایان به بیماری عروق کرونر، سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۲ (۱)، ۲۶-۳۱.
۱۸. رجب نژاد، م. حاجی، ی. طالب، ا و رجب نژاد، س. (۱۳۹۵). مجله سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، ۱ (۱)، ۹-۲۶.
۱۹. شریفی، ا. (۱۳۹۱). همیشه بهار (اخلاق و سبک زندگی اسلامی)، تهران: معارف
۲۰. شریفی، ع و لطفی، م. (۱۳۹۲). سبک زندگی خانوادگی در قرآن و سنت پیشوایان معصوم (ع)، پژوهشنامه معارف قرآنی، ۴ (۱۴)، ۸۲-۱۰۰.
۲۱. شریفی، ع. (۱۳۹۷). بررسی نسبت اخلاق دینی و اخلاق عقلی در سنت کلامی و فلسفی اسلامی و مسیحی، پایان نامه دوره کارشناسی ارشد فلسفه اسلامی، مرکز آموزش عالی مدرسه معارف اسلامی گرگان.
۲۲. شریعت پناه. (۱۳۹۲). قواعد و الگوها در سبک زندگی اسلامی، نشریه پیامدهای انقلاب، ۷۳، ۴۸-۵۲
۲۳. شهرکی واحد، ع و مردانی حمله، م. (۱۳۹۰). بررسی رابطه سلامت روانی و کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به سرطان، مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی همدان، ۱۶ (۲)، ۳۳-۳۸.
۲۴. شریعتی سبزواری، م. (۱۳۹۰). توحید در نگاه عقل و دین، مؤسسه چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، قم: مؤسسه بوستان کتاب، ۴۰۰
۲۵. شرف الدین، ح. (۱۳۹۶). سبک زندگی با رویکرد معنوی، دو فصل نامه علمی- ترویجی پژوهش نامه سبک زندگی، ۳ (۴)، ۷۳-۹۳.
۲۶. صادقیان منور بناب، ص و ترکاشوند، ا. (۱۳۹۴). دستیابی به سبک زندگی اخلاقی در جامعه اسلامی معاصر، دومین کنگره بین المللی تفکر و پژوهش دینی، ۱۶ مهر، ص ۳.
۲۷. صابری نوقایی، ع. (۱۳۹۳). بررسی و تبیین نقش و جایگاه معنویت دینی در سبک زندگی اسلامی، مجموعه مقالات دومین همایش ملی سیره و معارف رضوی معنویت، مشهد: دانشگاه فردوسی مشهد، چاپ اول.
۲۸. عابدی جعفری، ح و رستگار، ع. (۱۳۹۰). ظهور معنویت در سازمانها " مفاهیم، تعاریف، پیش فرضها، مدل مفهومی"، فصلنامه علوم مدیریت ایران، ۲ (۵)، ۹۹-۱۲۱
۲۹. عزیزی، ف. (۱۳۹۳). سلامت معنوی؛ چیستی، چرایی و چگونگی، تهران: انتشارات حقوقی، چاپ اول، ۹-۱۳
۳۰. غباری بناب، ب. سلیمی، م. سلیمانی، ل و نوری مقدم، ث. (۱۳۹۰). هوش معنوی، فصلنامه علمی- پژوهشی اندیشه نوین دینی، ۳ (۱۰)، ۱۲۵-۱۴۷
۳۱. غزالی، ا. (بی تا). احیاء علوم الدین، بیروت، دارالمعرفه، جلد ۳، ص ۵۸.
۳۲. قانع، ح. (۱۳۹۳) حوزه روابط اجتماعی بر مبنای سبک زندگی اسلامی، فصلنامه سبک زندگی دینی، ۱ (۱)، ۷-۳۴.
۳۳. فاضلی، م. (۱۳۸۲). مصرف و سبک زندگی، تهران: صبح صادق
۳۴. فاضل قانع، م. (۱۳۹۲). سبک زندگی اسلامی؛ ضرورت و راهبردها، فصل نامه علمی تخصصی محفل، شماره ۸.
۳۵. فیضی، م. (۱۳۹۲). " سبک زندگی " پیشینه، واژه و مفهوم‌شناسی، مجله معارف، شماره ۹۶، ۴.
۳۶. فیض کاشانی، م. (بی تا). محجبه البیضاء فی تهذیب الاحیاء، قم، جامعه مدرسین، جلد ۳، ص ۹۵.
۳۷. کاویانی، م. (۱۳۹۷). سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
۳۸. کوهساری، م. امینی، س. سارونی، ح و منصور رضوی، م. (۱۳۹۶). زن، خانواده و سبک زندگی اسلامی، دومین کنگره بین المللی نقش زن در سلامت خانواده و جامعه، تهران، دانشگاه الزهراء، ۱-۱۹.

۳۹. کریمی لوئی، ع. (۱۳۹۵). خانواده و سبک زندگی اسلامی، نهمین کنگره پیشگامان پیشرفت، تهران، مرکز الگوی اسلامی پیشرفت، ۵
۴۰. مهدوی کنی، م. (۱۳۹۰). دین و سبک زندگی، مطالعه موردی شرکت کنندگان در جلسات مذهبی، دانشگاه امام صادق (علیهم السلام)، ۳ (۳)، ۱۵۷-۱۵۹.
۴۱. مهدوی کنی، ا. (۱۳۹۸). نقش اخلاق اسلامی در سبک زندگی، مجمع عالی حکمت اسلامی، بازیابی شده از <https://rahyafteha.ir/67074/%D9%86%D9%82%D8%B4-%D8%A7%D8%AE%D9%84%D8%A7%D9%82-%D8%A7%D8%B3%D9%84%D8%A7%D9%85%DB%8C-%D8%AF%D8%B1-%D8%B3%D8%A8%DA%A9-%D8%B2%D9%86%D8%AF%DA%AF%DB%8C/>
۴۲. مومیوند، ر. قربانی، م. مصری، م. دهقانی، م. انصاریان، ا و رحمتی نجار کلانی، ف. (۱۳۹۷). یادگیری آموزه‌های دینی مبتنی بر سبک زندگی اسلامی بر ارتقاء شاخص‌های سلامت معنوی در سربازان وظیفه پادگان نظامی در شهر تهران، مجله طب نظامی، ۲۰ (۳)، ۲۶۵-۲۷۳.
۴۳. موسوی، ز. پاک سرشت، م. شریفی نعمت آباد، ش و خواب جاوید، ح. (۱۳۹۵). نگاهی به جایگاه زن و خانواده در سبک زندگی اسلامی، کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی، ۲ (۱)، ۲۷-۱
۴۴. مبینی، م. (۱۳۹۳). ماه رمضان و کاهش آسیب‌های اجتماعی، مجله طبوبی، شماره ۳۶، ۱
۴۵. مظاهری، ح. رحیمی، د و ابراهیم پور سامانی، ج. (۱۳۹۷). مؤلفه‌ها و شاخص‌های سبک زندگی اسلامی، مطالعات تاریخ و تمدن ایران و اسلام، شماره ۶، ۲
۴۶. مصباح، محمدتقی. (۱۳۹۲). معرفت، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۴ (۳)، ۴
۴۷. مصباح، م. (۱۳۹۲). سبک زندگی اسلامی؛ ضرورت‌ها و کاستی‌ها، همایش ملی سبک زندگی اسلامی، ۲۲ (۱۸۵)، ۵-۱۲.
۴۸. مهدوی کنی، م. (۱۳۹۲). دین و سبک زندگی اسلامی، مجله مطالعات سبک زندگی، ۳ (۳)، ۱۵۷-۱۵۹
۴۹. مروتی، س و دارابی، ف. (۱۳۹۳). بازشناسی حقوق متقابل اعضای خانواده در سبک زندگی رضوی، پژوهش‌های اجتماعی اسلام، ۲۰ (۱)، ۲۷-۵۴.
۵۰. مرادی، م. (۱۳۹۴). رابطه سبک زندگی اسلامی و پیشگیری از جرم، پایان نامه کارشناسی ارشد حقوق جزا و جرم‌شناسی، دانشگاه کاشان.
۵۱. نجفی، ح. رهنما، ا و فرمهینی فراهانی، م. (۱۳۹۲). بررسی راهکارهای کاربردی سازی سبک زندگی اسلامی در نهاد خانواده، برگرفته از احادیث، فصلنامه علمی- تخصصی پژوهش‌نامه تبلیغی، ۱ (۱)، ۱۴۴-۱۶۴
۵۲. نیکوکار، غ. خیری، ع. تابان، م و صیدی، ف. (۱۳۹۳). تأثیر سبک زندگی اسلامی بر موفقیت تحصیلی، دو فصلنامه علمی- پژوهشی مدیریت اسلامی، ۲۲ (۱)، ۲۱۱-۱۹۷.
۵۳. هادوی، ا. (۱۳۹۱). آغاز سبک زندگی اسلامی از خراسان شمالی، ماهنامه پاسدار اسلام، ۳۷۲، ۴۲-۴۳
۵۴. یزد، مجموعه مقالات نخستین همایش ملی سبک زندگی، نظم و امنیت، ۱ - ۱۹.



## The Role of Ethics and Spirituality in Islamic Lifestyle

Maryam Nejatian\*<sup>1</sup>, Reza Nejatian<sup>2</sup>, Aliasghar Basiri<sup>3</sup>

Received: 04-08-2019

Revised: 21-11-2019

Accepted: 24-11-2019

---

### Abstract

The main focus of this review article is on the role of morality and spirituality in Islamic lifestyle. The research method is descriptive-analytical, the method of data collection is descriptive using library and documentary studies and the method of qualitative and documentary analysis has been used. The present study seeks to show that spiritual discourse is identity-based and can serve as a basis for dialogue and thus improve the Islamic lifestyle as well as show the place of ethics in the Islamic lifestyle. The findings of the study show that the basic spirituality lifestyle can be involved in at least two components: a) the area of spiritual belief that leads to the creation of a religious discourse as a common language of family members; Spiritual property comes into life. It also shows that the most important environmental influence of Islamic lifestyle is ethics, and the family is one of the most important pillars of the environment in moral development.

**Keywords:** Ethics, Spirituality, Lifestyle, Islamic.

---

<sup>1</sup>\*- Mahdishahr city police force adviser -

<sup>2</sup>- Head of Mahdishahr County Sheriff's Office

<sup>3</sup>- Head of Semnan Social Counseling and Social Assistance Unit