

هفتمین همایش ملی بنیاد علمی قانون یار

همایش پژوهش های علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین

بنیاد علمی قانون یار - آموزش و پرورش استان کرمانشاه - واحد پژوهش سپاه پاسداران (با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه رازی، دانشگاه آزاد، دانشگاه فرهنگیان، دانشگاه پیام نور کرمانشاه، دانشگاه علمی و کاربردی، جهاد دانشگاهی واحد کرمانشاه، دانشگاه صنعتی کرمانشاه، بنیاد شهید و سازمان ارشاد و ...
سر دبیر علمی و مسئول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نماینده مقالات در پایگاه های ملی و بین المللی)
تاریخ برگزاری همایش: ۸ اسفندماه ۱۴۰۳ شماره مقاله: ۲۴۲۸/۹۶۶۲ رده بندی کنفرانس: ب ۵۶/۶۷۰

ابعاد و راهبردهای اجرای سبک زندگی اسلامی

فاطمه گودینی

چکیده

سبک زندگی اسلامی به عنوان یک فرهنگ زندگی کامل و جامع بر اصول و ارزش های دینی اسلام مبنی است. این فرهنگ زندگی شامل ابعاد گوناگونی است که به صورت جامعه محور و انسان محور برای ارتقاء کیفیت زندگی افراد و جوامع استفاده می شود. این سبک زندگی به اصول و ارزش های معنوی، اخلاقی، اجتماعی، فرهنگی و حتی سیاسی توجه ویژه ای دارد. ابعاد سبک زندگی اسلامی شامل مواردی چون روابط انسانی مطلوب و انسجام جامعه، احترام به ارزش های اخلاقی و معنوی، ارتقاء فرهنگ و تمدن اسلامی، ارتقاء سلامتی جسمی و روحی، تربیت نسل های سالم و با اخلاق مطلوب، ارتقاء عدالت اجتماعی و مشارکت مردمی و... می باشد. راهبردهای اجرای سبک زندگی اسلامی شامل اقدامات و سیاست هایی است که به منظور تحقق ابزارهای زندگی مطلوب اسلامی انجام می شود. این شامل اموری چون تربیت و آموزش اسلامی، ترویج اصول اخلاقی و معنوی، ترویج سلامت و بهداشت، توسعه فرهنگ و هویت اسلامی، تقویت و توسعه ساختارهای اجتماعی و اقتصادی مطابق با اصول اسلامی و... می باشد. با اجرای این ابعاد و راهبردها، سبک زندگی اسلامی می تواند بهبود و پیشرفت جوامع و افراد را به همراه داشته باشد و زندگی مطلوب و معنوی را برای انسان ها فراهم کند. در این مقاله به بررسی و مطالعه موضوع ابعاد و راهبردهای اجرای سبک زندگی اسلامی می پردازیم.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، سبک زندگی اسلامی، راهبردها، نقش اسلامی در سبک زندگی



مقدمه

سبک زندگی اسلامی دارای ابعاد گوناگونی است که شامل ابعاد معنوی، اخلاقی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی می‌شود. در اجرای سبک زندگی اسلامی، اصول و مواظظ دینی به عنوان راهبرد اصلی برای رسیدن به زندگی مطلوب مطرح می‌شوند. از اهمیت اعظمی برخوردار است که همواره اهمیت بخش موثری از سیاق تاریخی یک جامعه خاص را به خود اختصاص دهد. در موارد مختلفی چون اضافه شدن موقعیت های فرهنگی جدید و یا تغییرات در نظام زندگی اجتماعی و اقتصادی جامعه و حتی تغییرات در تکنولوژی، تغییرات در استراتژی های اجرایی و راهبردهای عملی محقق می‌شود. در اجرای سبک زندگی اسلامی، اهمیت بسیاری به اخلاق و انسان‌مداری داده می‌شود. از نظر اسلام، اخلاق در هرگونه اقدام و رفتار انسان باید مورد توجه قرار گیرد و باید در تمام جنبه‌های زندگی انسانی حضور داشته باشد. (غلامی، ۱۴۰۲). رعایت اصول اخلاقی در تمام ابعاد زندگی، از جمله روابط اجتماعی، کاری و تجاری، خانوادگی و... از جمله اهداف اصلی سبک زندگی اسلامی است. راهبرد های اجرای سبک زندگی اسلامی شامل رعایت اصول دینی در تمام جنبه‌های زندگی انسان است. برنامه ریزی و برگزاری وقت به شکل سنتی، علاقه‌مندی به دانش و آموزش، رعایت شئون اخلاقی و انسانی، اهمیت دادن به خانواده و رشته و ازدواج، عدالت و انصاف در ارتباطات و تعاملات اجتماعی، همه اینها از جمله راهبردهای اجرای سبک زندگی اسلامی هستند.

سبک زندگی اسلامی بر پایه اصول و ارزش‌های دینی اسلام مبنا شده و شامل ابعاد گوناگونی است که به صورت جامعه محور و انسان محور برای ارتقاء کیفیت زندگی افراد و جوامع استفاده می‌شود. این سبک زندگی اهمیت و تأثیر فراوانی در جوانمردی و رفاه اجتماعی و انسانی دارد. روابط انسانی مطلوب و انسجام جامعه: احترام به حقوق و ارزش‌های دیگران، احترام به حقوق انسانی، ایجاد هماهنگی و همدلی در جامعه. احترام به ارزش‌های اخلاقی و معنوی: رعایت اصول اخلاقی اسلامی، صداقت و امانتداری، عدالت و همدلی. ارتقاء فرهنگ و تمدن اسلامی: حفظ هویت فرهنگی اسلامی و ارزش‌های اسلامی، حمایت از هنر و ادبیات اسلامی. ارتقاء سلامتی جسمی و روحی: توجه به سلامتی فیزیکی و روحی، ترویج و تشویق به ورزش و فعالیت‌های تناسب‌اندام. تربیت نسل‌های سالم و با اخلاق مطلوب: تربیت نسل جوان سالم و با ارزش‌های انسانی، توجه به آموزش و پرورش اسلامی. ارتقاء عدالت اجتماعی و



مشارکت مردمی: ترویج عدالت و برابری اجتماعی، تشویق به مشارکت مردمی در امور عمومی و سیاسی. تربیت و آموزش اسلامی: ترویج آموزش و پرورش با نگرش اسلامی و تعلیم اصول دینی و اخلاقی. ترویج اصول اخلاقی و معنوی: ترویج ارزش‌های اخلاقی و معنوی در جوامع و تشویق به رعایت این اصول. ترویج سلامت و بهداشت: تشویق به انجام ورزش و فعالیت‌های سلامتی و تغذیه سالم. توسعه فرهنگ و هویت اسلامی: ترویج و حفظ هویت فرهنگی و ارزش‌های اسلامی. تقویت و توسعه ساختارهای اجتماعی و اقتصادی مطابق با اصول اسلامی: توسعه ساختارهای اجتماعی و اقتصادی مبتنی بر اصول اسلامی و عدالت اجتماعی. با اجرای این ابعاد و راهبردها، سبک زندگی اسلامی می‌تواند بهبود و پیشرفت جوامع و افراد را به همراه داشته باشد و زندگی مطلوب و معنوی را برای انسان‌ها فراهم کند. این سبک زندگی می‌تواند به ارتقاء انسان‌ها به عنوان بنیان سازنده جوامع و جامعه اهمیت و تأثیر زیادی داشته باشد. (کریمی، ۱۳۹۵).

• روش تحقیق

روش تحقیق در این مقاله به صورت کتابخانه‌ای بود و از مقالات و منابع مرتبط استفاده شده است.

• یافته‌ها (متن اصلی)

سبک زندگی یک مفهوم گسترده و چند بعدی است که به شیوه‌ی زندگی یک فرد اشاره دارد. این مفهوم شامل عوامل فیزیکی، روانی، اجتماعی و روحانی است که شیوه‌ی زندگی یک فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سبک زندگی به میزان فعالیت‌های روزمره، انتخاب‌های سلامت، روابط اجتماعی، معنویت و روحانیت، تفریح و گردشگری، وضعیت مالی و مسئولیت‌های اجتماعی و خانوادگی فرد اشاره دارد.

سبک زندگی می‌تواند موثر بر سلامت جسمی و روحی فرد باشد. یک سبک زندگی فعال و سالم می‌تواند به حفظ و بهبود سلامت کمک کند. فعالیت‌های ورزشی، تغذیه سالم، خواب کافی، کاهش استرس و مدیریت مناسب زمان می‌تواند تأثیر بسزایی بر سلامت داشته باشد. همچنین، روابط اجتماعی مثبت و حمایتی، مهارت‌های مدیریت استرس و روانشناسی سالم نیز بر سبک زندگی و رضایت بیشتر فرد تأثیر می‌گذارند. سبک زندگی همچنین به مسائل مرتبط با روحانیت و معنویت نیز توجه می‌کند. بسیاری از



افراد به دنبال معنا و ارتباط با مفاهیم معنوی و روحانیت هستند و این یک جنبه مهم از سبک زندگی می‌باشد که می‌تواند به رشد شخصی و احساس رضایت و آرامش فرد کمک کند.

در نهایت، سبک زندگی می‌تواند به تعادل میان زندگی شغلی و خصوصی فرد کمک کند. مدیریت مناسب زمان و بهبود کیفیت زندگی خانوادگی، روابط موثر با همکاران و آرامش در جامعه و جامعه‌ی فرهنگی، نقش مهمی در سبک زندگی فرد ایفا می‌کنند. با توجه به اینکه هر فرد دارای سبک زندگی مخصوص به خود است، اهمیت مدیریت و بهبود سبک زندگی برای افزایش کیفیت زندگی و رضایت فردی بسیار مهم است. اعمال تغییرات کوچک در سبک زندگی می‌تواند به بهبود کلیت زندگی و افزایش رضایت فردی کمک کند. (غلامی، ۱۴۰۲).

سبک زندگی اسلامی یک مفهوم گسترده است که شامل تمام جوانب زندگی فردی و اجتماعی است. این سبک زندگی بر اساس اصول و آموزه‌های اسلام و دینی اسلامی شکل گرفته است و تمام اعمال و اندیشه‌های فرد به تأثیر این اصول متعالیه می‌باشد. یکی از نکات مهم در سبک زندگی اسلامی، اجرای فرایض و واجبات دینی است. اسلام تأکید دارد که فرد باید نماز خود را به اوقات مقرر بخصوص نماز جماعت ادا کند و روزانه از روزهای محرم و عیدها پایداری آرمید.

دیگر جنبه‌ی مهم سبک زندگی اسلامی، عدالت و محبت به دیگران است. از طرفی اسلام تأکید می‌کند که فرد باید با استفاده از دعا و صدقه کمک به نیازمندان و محبت به هموعان داشته باشد و از طرف دیگر آموزه‌های اخلاقی و روانشناختی نیز در دین اسلام به عنوان بخشی از سبک زندگی تلقی می‌شوند.

سبک زندگی اسلامی همچنین به حفظ شایستگی و اخلاق در تمام زمینه‌های زندگی فرد اهمیت می‌دهد. از آنجا که اخلاق و رفتار فرد تأثیر مستقیمی بر روابط اجتماعی و خانوادگی دارد، اسلام توصیه می‌کند که فرد باید از رفتارهای شایسته، صادقانه و مدیریت مناسب گشت و گذارها دارایی نماید. (کریمی، ۱۳۹۵).

به عنوان یک دین جهان شمول، اسلام همچنین اهمیت زیادی به آموزش و دانش دارد. تحصیل و فراگیری دانش برای بهبود شرایط افراد و جامعه و تأمین معیشت به شدت تأکید دارد. در نهایت، سبک



• ابعاد سبک زندگی اسلامی

سبک زندگی اسلامی از ابعاد متعددی تشکیل شده است که شامل اعتقادات، اخلاق و اجتماعی می‌باشد. این ابعاد باعث می‌شود که زندگی اسلامی از یک نگاه یکپارچه و کامل به نظر برسد و افراد را به سوی رشد و تکامل در همه جوانب زندگی، خود هدایت نماید.



سبک زندگی اسلامی اصول و راهبردهای خاص خود را دارد که به افراد کمک می‌کند تا زندگی معنادارتری داشته باشند. اسلام تأکید زیادی بر اخلاق و ارزش‌های انسانی قرار داده است و بنابراین رعایت این اصول در زندگی روزمره اهمیت بسیاری دارد. (احمدی، ۱۳۹۷).

یکی از راهبردهای مهم سبک زندگی اسلامی، تأمل و ارتباط با خداوند متعال است. اسلام تأکید دارد که افراد باید رابطه نزدیکی با خدا داشته باشند و در هر لحظه از زندگی، اعمال و افکارشان را به راهنمایی خداوند معتقد باشند. این ارتباط با خداوند به شکل دعا، ذکر و تدبر در قرآن می‌تواند به ارتقای روحیه و انسجام با خود و دیگران کمک کند.

بر اساس اصول اسلام، اخلاق و رفتار نیکو با دیگران و تربیت کودکان و نوجوانان بسیار اهمیت دارد. محافظت از حقوق انسانی، محبت و مهربانی نسبت به همسایگان و هموطنان، صداقت و امانتداری در همه امور و مراقبت از نیازهای ضعیفان و نیازمندان نیز از مواردی است که در سبک زندگی اسلامی به آنها تأکید می‌شود.

یکی از راهبردهای دیگر، حفظ تعادل و اعتدال است. اسلام تأکید دارد که انسان‌ها باید در تمام جنبه‌های زندگی خود اعتدال داشته باشند و از افراط و تفریط در هیچ جنبه‌ای پرهیز کنند. این شامل مسائل مالی، غذایی، اجتماعی، عاطفی و روحانی می‌شود.

در سبک زندگی اسلامی، تعهد به عمل به فرایندهای قطعی و تصمیم‌گیری‌های موفق نیز اهمیت دارد. مسلمانان باید به موقع و به درستی تصمیم بگیرند و سپس تصمیم‌های خود را با تعهد و ایمان به واقعیت‌ها پیگیری کنند. (رسولی، ۱۳۹۸).

در نهایت، در سبک زندگی اسلامی، خشنودی و قدردانی از نعمت‌ها و بخشش خداوند نیز دارای اهمیت زیادی است. مسلمانان باید همواره خودشان را به نعمت‌هایی که خداوند به آنها عطا کرده است مدیون بدانند و این نعمت‌ها را با دیگران به اشتراک بگذارند.



در نتیجه، سبک زندگی اسلامی از سرشار از اصول و راهبردهایی است که به افراد کمک می‌کند تا زندگی سالم‌تر، معنادارتر و موفق‌تری داشته باشند. این اصول و راهبردها می‌توانند به ارتقای روحیه و اخلاق افراد و همچنین بهبود روابط اجتماعی و فردی کمک کنند.

راهبردهای سبک زندگی اسلامی در اسلام به عنوان یک سیستم جامعه‌شناسی و اخلاقی بسیار مهم و حائز اهمیت هستند. اسلام به عنوان یک مذهب و فرهنگ، اصول و مقرراتی دارد که به افراد کمک می‌کند تا زندگی منظوره و با کیفیتی داشته باشند. در ادامه به برخی از این راهبردها می‌پردازیم.

الف) اخلاق و رفتار نیکو: اسلام به تأکید بسیاری بر اخلاق و رفتار نیکو با دیگران و همچنین در برابر خود دارد. این شامل مسائلی مانند محافظت از حقوق انسانی، مهربانی و محبت، امانتداری و صداقت در همه امور، اعتدال و تعهد به عمل می‌شود. اخلاق و رفتار نیکو یکی از اصول و راهبردهای اسلامی است که بسیار مهم و حیاتی می‌باشد. در اسلام، اخلاق و رفتار نیکو به معنای رفتاری است که با احترام، محبت، مهربانی، امانتداری و صداقت انجام شود. این اخلاق نیکو به افراد توصیه می‌شود تا در تمام ارتباطات و رفتارهایشان، این اصول را رعایت کنند. احترام به دیگران: اسلام به احترام به دیگران تأکید دارد. احترام به افراد بر اساس قومیت، مذهب، جنسیت و رنگ پوستی نباید تغییر کند. همچنین احترام به سن و سمت افراد، به طوری که همواره با مهربانی و احترام با آنها رفتار کرد. (غلامی، ۱۴۰۲).

محبت و مهربانی: از اصول اسلامی این است که افراد باید به دیگران با محبت و مهربانی رفتار کنند. توصیه می‌شود که جامعه به طور کلی به یکدیگر با محبت و مهربانی رفتار کنند. امانتداری و صداقت: اسلام به امانتداری و صداقت در تمام امور مذهبی و جهانی تأکید دارد. افراد باید در روابط مالی، اجتماعی و حتی در سخن گفتن، امانتدار و صادق باشند. اعتدال و تواضع: اسلام به اعتدال و تواضع در رفتار و ظاهر تأکید دارد. افراد باید در هر زمینه از زندگی‌شان اعتدال داشته و به تواضع عمل کنند. کمک به نیازمندان و محرومان: از اصول اسلامی این است که افراد باید به نیازمندان و محرومان کمک کنند و در برابر آنها مهربانی و احترام نشان دهند. (آقایی، ۱۳۹۶).



در کل، اسلام تأکید دارد که رفتار نیکو و اخلاق مطلوب، باید بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی هر انسانی باشد. این اصول و راهبردها به ما کمک می‌کنند تا با دیگران بهترین رفتار را داشته و جامعه‌ای پویا و سالم را برای خودمان و دیگران ایجاد کنیم.

ب) حفظ تعادل و اعتدال: اسلام تأکید دارد که انسان باید در تمام جنبه‌های زندگی‌اش اعتدال داشته باشد و از افراط و تفریط در هیچ جنبه‌ای پرهیز کند. این شامل مسائل مالی، غذایی، اجتماعی و روحی می‌شود. حفظ تعادل و اعتدال یکی از اصول مهم و اساسی در سبک زندگی اسلامی است. اسلام به ما توصیه می‌کند که در هر زمینه‌ای از زندگی، اعتدال و تعادل را رعایت کنیم. این اصل به ما یادآوری می‌کند که باید از هرگونه افراط یا تفریط در هر جنبه‌ای از زندگی‌مان پرهیز کنیم. تعادل در عقیده و عمل: اسلام به ما می‌آموزد که باید در عقیده و عمل خودمان تعادل داشته باشیم. به عبارت دیگر، از آنجا که اعتقادات و باورهای مذهبی ما باید به اندازه کافی قوی و پایدار باشند، باید همزمان در عمل‌هایمان اعدام به عمل داشته و به تعادل در رفتار و عمل‌هایمان توجه کنیم. (آقایی، ۱۳۹۶).

تعادل در توجه به مادی و معنویات: اسلام به ما آموزش داده است که باید توجه متعادلی به مسائل مادی و معنوی داشته باشیم. این به معنای آن است که باید به دنیوی و به آخرت به نسبت مناسب توجه کنیم و هیچ‌کدام را از دسترس خارج نگذاریم. تعادل در زندگی اجتماعی: از آنجا که انسان یک موجود اجتماعی است، اسلام تأکید می‌کند که باید در تعاملات اجتماعی خود تعادل داشته باشیم. باید همزمان به نیازهای شخصی و نیازهای دیگران توجه کرده و در روابط اجتماعی خود تعدیل و تعادل داشته باشیم.

اعتدال در هر چیز: اعتدال و تعادل نباید تنها در بعضی موارد از زندگی ما حاکم باشد، بلکه در هر زمینه‌ای از زندگی باید آن را رعایت کنیم. اعتدال در خوراک، خواب، کار، تفریح و تمام مسائل دیگر زندگی از اصول مهم سبک زندگی اسلامی است. حفظ تعادل و اعتدال در همه جنبه‌های زندگی از اصول مهم و حیاتی در سبک زندگی اسلامی است که به ما کمک می‌کند تا زندگی رضایت‌بخش و موفق داشته باشیم. (احمدی، ۱۳۹۵).

ج) تعهد به فرایندی درست و تصمیم‌گیری‌های موفق: اسلام به تصمیم‌گیری به موقع و به درستی و سپس تعهد به عمل به تصمیم‌های گرفته شده تأکید دارد. این شامل تصمیم‌گیری در مورد امور فردی،



اجتماعی و حتی مشکلات اجتماعی است. راهبردهای سبک زندگی اسلامی، تعهد به فرایندی درست و تصمیم‌گیری‌های موفق را به شیوه‌های زیر مفصل می‌کنند:

تعهد به فرایندی درست: در سبک زندگی اسلامی، تعهد به فرایند درست، به معنای رعایت اصول و دستورالعمل‌های دینی و اخلاقی در هر چیزی است. این بر اساس اعتقاد به این است که انسان‌ها باید با ارزش‌ها و اصول اخلاقی توجه به تصمیم‌گیری‌هایشان داشته باشند و کارهایی انجام دهند که با اصول دینی و اخلاقی خود همخوانی داشته باشند. (کریمی، ۱۳۹۵).

تصمیم‌گیری‌های موفق: سبک زندگی اسلامی تأکید می‌کند که تصمیم‌گیری‌های موفق، به معنای انتخاب‌هایی است که با اصول دینی و معیارهایی از اخلاق و عدالت همخوانی داشته باشد و به تحقق اهداف الهی و رضایت الهی نزدیکتر کند. این در نتیجه، به تحقق اهداف موفقیت و خوشبختی در زندگی کمک می‌کند.

تعهد به عدالت: از جمله اصول اسلامی در سبک زندگی عدالت است. عدالت به ما آموزش می‌دهد که باید در تصمیم‌گیری‌هایمان از اصول عدالت و برابری پیروی کنیم و نسبت به همه افراد و مسائل به صورت منصفانه رفتار کنیم. این نوع تعهد به عدالت، یکی از عوامل موفقیت و خوشبختی در زندگی ما می‌تواند باشد.

تعهد به دستیابی به تحقق اهداف الهی: سبک زندگی اسلامی به ما یادآوری می‌کند که اهداف و آرمان‌هایمان باید با اهداف الهی همخوانی داشته باشد و باید تلاش کنیم تا به تحقق این اهداف و اهداف الهی نزدیکتر شویم. این تعهد به دستیابی به تحقق اهداف الهی، می‌تواند به ما کمک کند که تصمیم‌گیری‌های موفق‌تری انجام دهیم و زندگی خود را بهتر کنیم. سبک زندگی اسلامی به ما آموزش می‌دهد که باید به فرایندها و تصمیم‌گیری‌هایمان با دقت و توجه نگران باشیم، به اصول دینی و اخلاقی پایبند باشیم و به تحقق اهداف الهی و موفقیت‌های الهی در زندگی خود تعهد داشته باشیم. (رسولی، ۱۳۹۸).



د) تأمل و ارتباط با خداوند: اسلام تأکید دارد که انسان‌ها باید رابطه نزدیکی با خداوند داشته باشند و اعمال و افکارشان را به راهنمایی خداوند معتقد باشند. این ارتباط با خداوند به شکل دعا، ذکر و تدبیر در قرآن می‌تواند به ارتقای روحیه و انسجام با خود و دیگران کمک کند. راهبردهای سبک زندگی اسلامی، تأمل و ارتباط با خداوند را به شیوه‌های زیر مفصل می‌کنند. تأمل در آیات و علایق الهی: در سبک زندگی اسلامی، به تأمل و تفکر در آیات قرآن و نشانه‌های خلقت الهی تأکید زیادی می‌شود. این تأمل‌ها به انسان‌ها کمک می‌کند تا از حقایق ایمانی و علمی اطلاعات بیابند و احساس نزدیکی و ارتباط با خداوند ایجاد کنند.

نماز و تعبد: نماز به عنوان یکی از پایه‌های اسلام و راهبردهای سبک زندگی اسلامی، یک موقعیت بسیار خاص برای ارتباط مستقیم با خداوند است. انجام نماز درست و به موقع به انسان کمک می‌کند تا احساس نزدیکی و ارتباط خود را با خداوند تقویت کند. تفکر در آثار خداوند: در سبک زندگی اسلامی، تفکر در آثار خداوند در طبیعت و زندگی انسانی، روشی برای حقیقت‌یابی و افزایش ایمان و ارتباط با خداوند است. (غلامی، ۱۴۰۲).

استغفار و توبه: سبک زندگی اسلامی به انسان‌ها توصیه می‌کند تا به استغفار و توبه پرداخته و تلاش کنند تا در ارتباط خود با خداوند، پاکی و تزکیه روحی بیشتری داشته باشند. معظم امام علی (ع): از سوی دیگر، تعالیم معظم امام علی (ع) درباره عرفان و ارتباط با خداوند، یکی از مواردی است که بسیار به ارتقای ایمان و ارتباط مستقیم با خداوند کمک می‌کند. سبک زندگی اسلامی از انسان‌ها می‌خواهد تا از تأمل و تفکر در آیات الهی و آثار خلقت، از نماز و تعبد منظم، و از اجرای توبه و استغفار به منظور ایجاد و تقویت ارتباط مستقیم با خداوند و دستیابی به حقیقت واقعی تلاش کنند. این ارتباط مستقیم با خداوند، نه تنها به ارتقای ایمان و اطمینان انسان‌ها کمک می‌کند، بلکه یکی از مولفه‌های اصلی برای رهایی از هر گونه مشکل و برآمدن از بحران‌های زندگی محسوب می‌شود.

از آنجایی که اسلام یک شیوه زندگی جامعه‌ای و اخلاقی است، راهبردهای سبک زندگی اسلامی از اهمیت بسیاری برخوردارند و از افراد توصیه می‌شود که این اصول و راهبردها را به عنوان یک راهنمای زندگی در نظر بگیرند و سعی کنند در زندگی روزمره خود به آنها عمل کنند.



سبک زندگی اسلامی به عنوان یک راهبرد جامع، شامل ابعاد مختلفی از زندگی اجتماعی، فرهنگی، اخلاقی، اقتصادی و سیاسی است. این سبک زندگی بر پایه اصول و ارزش‌های اسلامی مانند اخلاق، تواضع، عدالت، ایمان، عبادت، اعتدال، عبور از اغراق و استقامت بر پایه عدالت و انصاف بنا شده است. از



نظر اجتماعی، سبک زندگی اسلامی شامل احترام به حقوق انسانی و اجتماعی، محافظت از خانواده و ارزش‌های فرهنگی و تشکیل جوامع پویا و پایدار می‌باشد. از نظر اخلاقی، این سبک زندگی شامل احترام به دیگران، بخشش و مدارا با هم‌انسانان و انجام اعمال خیر و دینی می‌باشد. از نظر اقتصادی، سبک زندگی اسلامی شامل عدالت اقتصادی، توزیع منصفانه‌ی منابع و جلوگیری از ظلم اقتصادی است. در نهایت، این سبک زندگی به سازماندهی اجتماعی و سیاسی بر اساس اصول مذهبی و اخلاقی توجه دارد. از این روی، سبک زندگی اسلامی به عنوان یک راهبرد برای تحقق عدالت، انصاف، صلح و آرامش در جوامع انسانی مطرح می‌شود.

• پیشنهادات

۱. اهتمام به عبادات و اعمال زیارتی و مذهبی به صورت منظم
۲. اخلاق اسلامی و رعایت اصول اخلاقی در رفتار و اعمال
۳. استفاده از معارف اسلامی برای حل مسائل و مشکلات روزمره
۴. توسعه مهارت‌ها و دانش‌های اسلامی و فرهنگی
۵. ادامه تحصیل و پیشرفت و توسعه شخصی و اجتماعی
۶. اهتمام به سلامتی و تغذیه سالم و مناسب
۷. پرهیز از مصرف مواد مخدر و الکل و سایر مواد مخرب
۸. حفظ و تقویت خانواده به صورت اسلامی
۹. تأمین زندگی مالی و اجتماعی مطلوب و منطبق با اصول اسلامی
۱۰. اهتمام به راهبرد های اجتماعی، اخلاقی و فرهنگی اسلامی در روابط با دیگران



منابع و مآخذ

- آقایی، مریم، (۱۳۹۶): "مفهوم سبک زندگی اسلامی و نقش آن در رشد و توسعه اجتماعی"، فصلنامه مطالعات اجتماعی اسلامی، شماره ۴، ۱۳۹۶.
- احمدی، حسن، (۱۳۹۷): "ابعاد اخلاقی سبک زندگی اسلامی و اهمیت آن در زندگی انسان"، فصلنامه اخلاق در دین اسلامی، شماره ۲، ۱۳۹۷.
- کریمی، محمد، (۱۳۹۵): "راهبردهای موفقیت در سبک زندگی اسلامی"، فصلنامه تحقیقات اسلامی، شماره ۵، ۱۳۹۵.
- رسولی، سعید، (۱۳۹۸): "تأثیر سبک زندگی اسلامی بر شادی و خوشبختی فردی و اجتماعی"، فصلنامه روانشناسی اجتماعی اسلامی، شماره ۳، ۱۳۹۸.
- غلامی، وحید، (۱۴۰۲): بررسی سبک زندگی اسلامی، سیزدهمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران.

لوگو سازمان ها و نهادهای علمی، سیاسی و دولتی حامی معنوی هفتمین همایش ملی بیژوهترها علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین



اگانت ایتا و ایمیل رسمی همایش جهت ارسال مقاله
Ghanonyar@YAHOO.COM ۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲

۱۴۰۳/۱۲/۰۸
دانشگاه رازی-سالن همایش دانشکده علوم اجتماعی


 معاونت علمی، فرهنگی و ارتباطات
 تحت پوشش خبری صداوسیما



جهت همکاری در برگزاری همایش با دبیر اجرایی تماس بگیرید:
خانم دکتر شهباز رضایی ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵