

اثر بخشی توحید افعالی در سبک زندگی اخلاقی*

علی بهرام طجری^۱
رضا ناصری فرد^۲

چکیده

نوشته حاضر در پی بررسی تأثیر توحید افعالی بر سبک زندگی اخلاقی است. سبک زندگی اخلاقی مبتنی بر توحید افعالی، دارای ده ویژگی متمایز است. بینش عمیق در سبک زندگی اخلاقی، معیار مشخص در همه جنبه‌های زندگی، سبک زندگی سپاسگزارانه، سبک زندگی همراه با عزت، سبک زندگی همراه با آرامش، سبک زندگی خداجویی در اخلاق با دیگران، سبک زندگی بر پایه خودشناسی عمیق، سبک زندگی بدون هراس از مخلوقات، سبک زندگی همیارانه در ارتباط با دیگران و سبک زندگی ارضای نیازهای بنیادین انسان به زندگی اخلاقی مبتنی بر توحید افعالی می‌انجامد. این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی انجام شده و با مراجعه به منابع اسلامی، شواهدی از آنها در مورد سبک زندگی توحیدی ارائه و با تبیین منطقی تحلیل شده است. واژگان کلیدی: توحید افعالی، سبک زندگی اخلاقی، آثار، اثر بخشی، منابع اسلامی.

* تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۷/۵ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۰/۱۰/۱۹ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۰/۲۴

۱. عضو هیئت علمی مجتمع علوم انسانی اسلامیا، AB.tajari@gmail.com

۲. دانشجوی مقطع دکتری رشته اخلاق اسلامی مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی. (نویسنده مسؤل)
maserifard2@gmail.com

مقدمه

دین مبین اسلام، مجموعه‌ای از «آداب» را به بشر معرفی کرد که شامل حیظه‌های مختلف زندگی انسان می‌شود. به همین دلیل در کتاب‌های حدیثی فصل‌های گوناگون در بخش‌های مختلف زندگی نگارش شد، مثل «باب فی آداب المعروف» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۴، ص ۲۳)، «باب فی آداب قضاء الدین» (همان، ج ۵، ص ۱۰۰)، «باب فی آداب التجاره» (همان، ج ۶، ص ۱۵۰)، «باب فی آداب المسافر» (من لایحضره الفقیه، ج ۲، ص ۲۹۶) «باب فی آداب الاکل و الشرب» (همان، ج ۳، ص ۳۵۲). اینها نمونه‌هایی از سبک‌های زندگی هستند که در صدر اسلام از زبان معصومان علیهم‌السلام در زمینه‌های مختلف زندگی بیان شده‌اند و پس از آن کتاب‌های مستقلی نیز در این زمینه به رشته تحریر درآمدند؛ از جمله کتاب آداب المتعلمین نوشته خواجه نصیرالدین طوسی در دهه ۶۶۰ ق. این موارد و مانند آن نشان می‌دهد که بحث «آداب زندگی» که امروزه از آن با عنوان «سبک زندگی» یاد می‌شود، در منابع اسلامی دارای پیشینه غنی است.

اما بحث سبک زندگی^۱ به‌عنوان یک مفهوم علمی توسط آلفرد آدلر^۲ (۱۹۵۶) به دنیای علم معرفی شد و تئوری‌ها و پژوهش‌های بسیاری را به سوی خود جلب کرد. مفهوم سبک زندگی که در ادبیات علم روان‌شناسی و جامعه‌شناسی مطرح شده است تفاوت اساسی با سبک زندگی براساس منابع اسلامی دارد. یکی از تفاوت‌های اساسی آن، مبتنی بودن سبک زندگی اسلامی بر پایه «توحید» (پذیرش خدای مقتدر و یگانه در مدیریت جهان) است.

در زمینه سبک زندگی پژوهش‌های مختلف انجام شده است، مانند رابطه سبک زندگی و سلامت (معنوی‌فر و همکاران، ۱۳۹۸)، نقش سبک زندگی در امید به زندگی (مری و قدسی، ۱۳۹۶)، ملاحظات اخلاقی در سبک زندگی (مقدم‌نیا و همکاران، ۱۳۹۶)، نسبت

1. life style

2. Alfred Adler.

سبک زندگی با دانش اخلاق و مفاهیم ارزشی (فعال، ۱۳۹۷)، ارتباط سبک زندگی با معنای زندگی (فدایی، ۱۳۹۵)، انتخاب و تصمیم‌گیری در سبک زندگی اقتصادی (طغیانی و حسین خوانساری، ۱۳۹۶)، اما همان‌طور که ملاحظه شد جنبه‌های مختلف سبک زندگی مثل سبک زندگی اقتصادی، اخلاقی، روان‌شناسی و اجتماعی مطرح شده است.

در این زمینه پژوهش‌های معدودی مانند «دستیابی به سبک زندگی اخلاقی در جامعه اسلامی معاصر» (صادقیان منوربناب و ترکاشوند، ۱۳۹۴)، و «اخلاق تربیت در سبک زندگی اسلامی» (موسوی، ۱۳۹۶)، «مؤلفه‌های راهبردی اخلاق و سبک زندگی زمینه‌ساز» (گودرزی، ۱۳۹۳) انجام شده است. همان‌گونه که ملاحظه می‌شود فقط نخستین پژوهش به‌طور مستقیم به سبک زندگی اخلاقی پرداخته است، اما مفهوم سبک زندگی اخلاقی یک مفهوم گسترده است که نیاز به نظریه‌های مختلف و پژوهش‌های بسیار دارد، هرچند تحقیقاتی درباره سبک زندگی اخلاقی ارائه شده، اما به تأثیر توحید افعالی بر سبک زندگی اخلاقی پرداخته نشده است، مطلبی که این پژوهش عهده‌دار آن است.

در بررسی رابطه بین «توحید افعالی» و «سبک زندگی اخلاقی» جنبه‌های مختلف ترسیم‌پذیر است؛ به‌ب‌دیگر سخن، در بررسی این رابطه دو متغیر وجود دارد، توحید افعالی به‌عنوان علت و سبک زندگی اخلاقی به‌عنوان معلول. در مطالعه رابطه این علت و معلول جنبه‌های مختلف پژوهشی می‌تواند مدنظر قرار گیرد. امکان دارد پژوهشگر از ویژگی‌های عامل بحث کند، یعنی توحید افعالی که روی سبک زندگی اثر می‌گذارد، یا ممکن است از جنبه‌های اثرگذاری علت بر معلول (جنبه‌های عامل) بحث کند و اینکه کدام جنبه توحید افعالی سبک زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و یا احتمال دارد از ویژگی‌های معلول بحث کند و اینکه نوع خاصی از سبک زندگی که از توحید افعالی اثر می‌پذیرد دارای چه ویژگی‌هایی است (ویژگی‌ها و تمایزات معلول). همچنین ممکن است پژوهشگری چگونگی تأثیرگذاری علت بر معلول را بررسی کند (مکانیزم اثرگذاری)، و یا محقق از رابطه دو سویه علت و معلول صحبت کند، یعنی اثر متقابل توحید افعالی روی سبک زندگی و اثر سبک زندگی روی توحید افعالی. این جنبه‌های مختلف توحید در بحث

رابطه میان توحید افعالی و سبک زندگی قابل ترسیم است.

پژوهش حاضر از میان این جنبه‌های مختلف تنها به بحث سوم، یعنی ویژگی‌های معلول می‌پردازد. به این معنا که اثرگذاری توحید افعالی را بر سبک زندگی مفروض در نظر می‌گیرد و این نتیجه را کاملاً آشکار می‌داند که سبک زندگی مبتنی بر توحید افعالی کاملاً متمایز از سبک‌هایی است که بر توحید افعالی استوار نیستند. اما مسئله مهم آن است که این تمایز در چیست و چه جنبه‌ها و وجوهی این سبک زندگی را از سبک‌های دیگر متمایز می‌کند. بحث این پژوهش درباره سبک زندگی اخلاقی مبتنی بر توحید افعالی و تمایز وجوه آن با دیگر سبک‌های زندگی است.

نمود روش‌های گفتاری و رفتاری، فرهنگ و هنر یا همان شیوه زیستن که بازتاب‌گرایش‌ها و ارزش‌های فرد و جامعه است، اهمیت بسیاری دارد. شیوه زیستن یا همان سبک زندگی، متشکل از بخش‌ها و جنبه‌هایی است که یکی از آنها منظر اخلاقی است. اخلاق سهمی شگرف در زندگی امروزی دارد و کمک بسیاری به بودن در اجتماع می‌کند. نه تنها در اجتماع، بلکه در معنویت نیز سبک زندگی اخلاقی تأثیر بسزایی دارد. همچنین این مهم زندگی فردی را نیز در بر می‌گیرد.

از سوی دیگر، یکی از مهم‌ترین پرسش‌هایی که در زندگی فرد متدین مطرح می‌شود این است که دین و دینداری چه تأثیری در سبک زندگی اخلاقی او دارد. در پاسخ به این پرسش، باید ابتدا به تبیین رابطه اعتقادات انسان با رفتارش پرداخت و سپس بازتاب این اعتقادات در زندگی اخلاقی، سبک گفتاری و کرداری او را بررسی و تحلیل کرد.

این تحقیق درصدد آن است تا رابطه توحید افعالی را بر سبک زندگی اخلاقی از منظر آیات قرآن کریم و روایات تبیین کند؛ بنابراین در ابتدا باید به فهم دقیق مفاهیم دست یافت و این امر مستلزم تعریف از چیستی توحید افعالی و سبک زندگی اخلاقی است. هرچند بحث «سبک زندگی» از دیدگاه‌های گوناگون مورد بحث و تحقیق قرار گرفته است.

تعریف مفاهیم

توحید افعالی

تعریف توحید افعالی این گونه بیان می‌شود که «خداوند متعال در انجام افعال خود یکتاست و هیچ شریک و یابوری ندارد، بلکه هرچه در عالم واقع می‌شود، فعل خداوند متعال است» (مطهری، ۱۳۹۲، ص ۱۰۳). «توحید افعالی یعنی درک و شناختن اینکه جهان، فعل او و کار او و ناشی از اراده اوست» (همو، ۱۳۷۵، ص ۸۹). مراد از توحید افعالی آن است که «در دار تحقق، هیچ فعل و انفعالی انجام نمی‌گیرد، مگر اینکه تحت سلطنت حضرت حق و به مشیت و اراده و اذن اوست» (سیدان، ۱۳۸۰، ص ۲۷). توحید افعالی به این معناست که «خداوند در انجام افعالش محتاج غیر خود نیست؛ در واقع هیچ فاعل دیگری غیر از خداوند وجود ندارد» (طباطبایی، ۱۳۸۳، ص ۶۴).

اقسام توحید افعالی

توحید افعالی اقسام متعددی دارد که به اختصار به آنها اشاره می‌شود:

۱. توحید در خالقیت

توحید در خالقیت به این معنا است که تمام موجودات امکانی از جمله انسان و آثار و افعالش با واسطه، مخلوق حق تعالی هستن (صدرالدین شیرازی، ۱۹۸۱: ۲۱۶/۲-۲۱۹).
قرآن هم می‌فرماید: «هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرِ اللَّهِ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَ الْأَرْضِ»^۱.

۲. توحید در ربوبیت

توحید در ربوبیت به این معناست که جهان آفرینش، فقط از آن خداست و خدا در اداره جهان هیچ شریکی ندارد. ربوبیت به تکوینی و تشریحی تقسیم‌بندی می‌شود. ربوبیت یعنی خداوند کارگردان جهان است (غفاری و زیارتی، ص ۱۳۹۴، ص ۸۱) غفاری، حسین؛

۱. ای مردم نعمت خدا را بر خود یاد کنید؛ آیا غیر از خدا آفریدگاری است که شما را از آسمان و زمین روزی دهد. خدایی جز او نیست پس چگونه از حق انحراف می‌یابید (فاطر، ۳).

زیارتی، مریم السادات، توحید افعالی و رابطه آن با فعل اختیاری انسان، مجله آموزه‌های فلسفه اسلامی رضوی، شماره ۱۷، پاییز- زمستان ۱۳۹۴) ربوبیت تشریحی به این معناست که خداوند تنها قانون‌گذار عالم تکوین است که هدف سعادت و هدایت دنیوی و اخروی انسان است (خسروپناه، ۱۳۹۱، ص ۱۱۱).

۳. توحید در مالکیت

خداوند حق تعالی که خالق و رب عالم است، مالک آن نیز هست و دیگران مالکیت خصوصی را به اذن الهی دریافت می‌کنند. پس همه موجودات و اموال مملوک خداوند هستند (مالکیت تکوینی) و انسان‌ها باید مطابق دستورهای الهی به فعالیت پردازند (مالکیت تشریحی) (خسروپناه، ۱۳۹۱، ص ۱۱۲). در قرآن کریم نیز آمده است: «وَالَّذِينَ تَدْعُونَ مِنْ دُونِهِ لَا يَمْلِكُونَ مِنْ قِطْمِيرٍ»^۱.

تعریف سبک زندگی

مفهوم سبک زندگی^۲ یا همان شیوه زندگی نخستین بار توسط آلفرد آدلر^۳ مطرح شد (مجدی و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۱۳۲). سبک زندگی مجموعه‌ای است جامع از عملکردهای روزانه یک شخص که نه تنها نیازهایش را برآورده می‌سازد، بلکه هویتی از شخص را برای دیگران مجسم می‌کند. از دیدگاه آدلر، سبک زندگی یعنی «کلیت بی‌همتا و فردی زندگی که همه فرایندهای عمومی زندگی ذیل آن قرار دارند» (آدلر، ۱۹۵۶، ص ۱۹۱). حتی می‌توان با بررسی سبک زندگی افراد، میزان موفقیت‌های فردی و اجتماعی آنها را در زندگی ارزیابی کرد (کوکرها، ۲۰۰۵). سازمان جهانی بهداشت (۱۹۹۸) سبک زندگی سالم را رفتارهایی توصیف کرده است که تضمین‌کننده سلامت جسمی و روانی انسان

۱ «شب را به روز درمی‌آورد و روز را به شب درمی‌آورد و آفتاب و ماه را تسخیر کرده است [که] هر یک تا هنگامی معین روانند این است خدا پروردگار شما فرمانروایی از آن اوست و کسانی را که به جز او می‌خوانید مالک پوست هسته خرما می [هم] نیستند» (فاطر، ۱۳).

2. Life style

3. Alferd Addler

باشد (لعلی و دیگران، ۱۳۹۱، ص ۶۶). این روش نسبتاً ثابت، بسیاری از حوزه‌های زندگی انسان، از جمله شیوه‌های گذراندن اوقات فراغت و تفریح، الگوی مصرف، نظام معیشتی و... را در بر می‌گیرد (مهدوی‌کنی، ۱۳۸۷، ص ۴۶).

جلوه‌های زندگی اخلاقی بر اساس توحید افعالی

توحید افعالی آثار مختلفی بر روی زندگی برجا می‌گذارد. به دیگر سخن، سبک زندگی مبتنی بر توحید افعالی دارای ویژگی‌ها و تمایزات منحصر به فرد است.

۱. بینش عمیق در سبک زندگی اخلاقی

اعتقاد به توحید افعالی نگاه عمیق به جهان را برای انسان فراهم می‌کند. کسی که نگاه توحیدی ندارد، اسباب و علل ظاهری را علل واقعی جهان می‌داند، اما کسی که خداوند را قبول دارد، خداوند را از همه علت‌ها بالاتر و منشأ تمام رویدادها و تحولات جهان می‌داند. قرآن کریم می‌فرماید: «وَلِلَّهِ غَيْبُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَإِلَيْهِ يُرْجَعُ الْأُمُورُ كُلُّهَا (هود، ۱۲۳)؛ و (آگاهی از) غیب (و اسرار نهان) آسمان‌ها و زمین، تنها از آن خداست و همه کارها به سوی او باز می‌گردد» (ترجمه مکارم‌شیرازی، ۱۳۷۳). اگر فرد در سبک زندگی اخلاقی خود، یعنی در رفتار با دیگران و معاشرت با مردم خداوند را همه‌کاره و دیگران را واسطه بیند (قلی‌پور، ۱۳۹۵، ص ۲۱)، در این صورت درک عمیق و بینش وسیع نسبت به جهان هستی و پدیده‌های جهان خواهد داشت. این بینش عمیق باعث می‌شود که سبک زندگی او متفاوت از دیگران باشد؛ زیرا بینش انسان نسبت به جهان بر سبک زندگی او اثر می‌گذارد. خداوند می‌فرماید: «قُلْ أَعْيَرَ اللَّهُ اتَّخَذُ وَلِيًّا فَاطِرِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَهُوَ يُطْعِمُ وَلَا يُطْعَمُ؛ بگو: آیا غیر خداوند را ولی و دوست خود بگیریم، در حالی که او خالق آسمان‌ها و زمین است و به دیگران روزی می‌دهد و خودش از دیگران روزی دریافت نمی‌کند» (انعام، ۱۴). این آیه شریفه به روشنی به توحید خالقیت (فَاطِرِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ) و توحید در رازقیت (وَهُوَ يُطْعِمُ وَلَا يُطْعَمُ) اشاره می‌کند و از سوی دیگر، این دو توحید را با انتخاب ولی در زندگی ارتباط می‌دهد، یعنی سبک زندگی انسان در ارتباط با دیگران به گونه‌ای باشد که

خالقیت و رازقیت خداوند را مدنظر قرار دهد و دیگر علت‌ها را واسطه‌ای، فرعی، غیراصولی و تبعی بداند و خداوند را در زندگی اصلی، مؤثر، همه‌کاره، روزی‌دهنده، عزت‌بخش و آرامش‌دهنده بداند. در این صورت، سبک زندگی او کاملاً از کسانی که خداوند را نادیده می‌گیرند و افراد و اشیا را اصیل و تأثیرگذار می‌دانند، متفاوت خواهد بود.

۲. دستیابی به معیار مشخص در همه جنبه‌های زندگی

کسی که سبک زندگی اخلاقی او بر مبنای توحید استوار است، در همه بخش‌های زندگی خواست و رضایت خداوند معیار سبک زندگی او خواهد بود. بنا بر آموزه‌های دینی، انسان موحد مانند کسی است که تسلیم فرمان فردی و مهربان و عطف است و او را به کارهای سخت و طاقت‌فرسا و انمی‌دارد و مشرک مانند شخصی است که ارباب‌های گوناگون دارد و همه مخالف یکدیگرند و هریک از آنها او را به کارهای سخت می‌گمارند. قرآن کریم می‌فرماید: «صَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا رَجُلًا فِيهِ شُرَكَاءُ مُتَشَاكِسُونَ وَ رَجُلًا سَلَمًا لِرَجُلٍ هَلْ يَسْتَوِيَانِ مَثَلًا الْحَمْدُ لِلَّهِ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ» (زمر، ۲۹). خداوند این مثال را برای فرد مشرک مطرح کرده است که خدایان متعدد را پرستش می‌کند و آنها هرکدام این فرد را به سویی می‌کشاند و هرکدام می‌خواهند به‌طور اختصاصی او را در اختیار بگیرند، اما فرد موحد (کسی که توحید را پذیرفته) تنها به یک مخدوم اختصاص دارد که شریکی ندارد و نزاعی وجود ندارد که به حیرت و سردرگمی فرد منتهی شود (طباطبایی، ۱۳۸۳ق، ج ۱۷، ص ۲۵۸).

بنابراین کسی که موحد است و زندگی انسان را تدبیر فعل خداوند می‌داند، در تمام جنبه‌های زندگی خود یک هدف و خواسته دارد و در تمام ابعاد زندگی ملاک و معیار واحدی را در پیش می‌گیرد و آن معیار اجابت خواسته خداوند است. «إِلَّا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِ الْأَعْلَى» (لیل، ۲۰). رضایت خداوند، تقرب به خدا، اخلاص خداوند، جلب کمک و حمایت خداوند و مغفرت خداوند تنها خواسته این افراد و تنها معیار آنها در سبک زندگی اخلاقی آنهاست.

بر این اساس، فرد موحد تمام سبک‌های زندگی اخلاقی اش حول یک محور می‌چرخد

و آن رضایت خداوند است. اگر سبک زندگی صبورانه‌ای دارد، برای خداوند است: «وَالَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ» (رعد، ۲۲) و اگر سبک زندگی سپاسگزارانه، برای خداوند است: «إِنَّهُ كَانَ عَبْدًا شَكُورًا» (اسراء، ۳)، اگر سبک زندگی او همراه با حسن خلق است، باز هم برای خداوند است: «إِنَّ الْعَبْدَ لَيَبْلُغُ بِحُسْنِ خُلُقِهِ عَظِيمَ دَرَجَاتِ الْآخِرَةِ» (ری شهری، ۱۳۸۹، ج ۳، ص ۴۷۵. چنین افرادی اگر سبک زندگی اخلاقی‌شان در ارتباط با دیگران همکاری و یاری‌رسانی باشد، آن هم برای رضایت خداوند است: «مَنْ نَفَّسَ عَنْ أَخِيهِ الْمُؤْمِنِ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الدُّنْيَا، نَفَّسَ اللَّهُ عَنْهُ سَبْعِينَ كُرْبَةً مِنْ كُرْبِ الْآخِرَةِ» (همان، ج ۵، ص ۲۷۹). هر شخصی یک گرفتاری از مؤمنی برطرف کند، خداوند هفتاد گرفتاری از گرفتاری‌های آخرت را از او برطرف می‌کند. پس در تمام ابعاد سبک زندگی اخلاقی معیار آنها توحید است. معیار واحد، خدای واحد و سبک زندگی یکپارچه دارند.

۳. سبک زندگی سپاسگزارانه

افرادی که خالقیت و رازقیت را پذیرفته‌اند و به آن باور دارند، در زندگی خود سپاسگزار خواهند بود و این سپاسگزاری و شکرگزاری را به‌عنوان یک سبک در زندگی خود به کار می‌برند. خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ هَلْ مِنْ خَالِقٍ غَيْرِ اللَّهِ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ (فاطر، ۳)؛ ای مردم! به یاد آورید نعمت خدا را بر شما! آیا آفریننده‌ای جز خدا هست که شما را از آسمان و زمین روزی دهد!». در این آیه شریفه خالقیت خداوند و رازقیت او با یادآوری نعمت‌ها مطرح شده است. کسی که خالقیت و رازقیت خداوند را پذیرفته باشد، نعمت‌ها را از سوی خداوند می‌داند، کسی که نعمت‌ها را از سوی خداوند بداند، سپاسگزار خداوند خواهد بود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «إِذَا ذَكَرَ أَحَدُكُمْ نِعْمَةَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ فَلْيَضَعْ خَدَّهُ عَلَى التُّرَابِ شُكْرًا لِلَّهِ» (کلینی، ۱۳۶۵، ص ۹۸). هرگاه فردی از شما به یاد نعمت خداوند عزوجل افتاد، برای سپاسگزاری از خدا گونه‌اش را بر خاک گذارد.

انسان زمانی می‌تواند سپاسگزار باشد که نعمت‌ها را از سوی خداوند و فرد زمانی

می تواند نعمت ها را از خداوند بداند که آفرینندگی خدا و روزی دهندگی او را پذیرفته باشد. امام صادق علیه السلام می فرماید: «أَدْنَى الشُّكْرِ رُؤْيَةُ النَّعْمَةِ مِنَ اللَّهِ» (ری شهری، ۱۳۸۹، ج ۶، ص ۱۷). نازل ترین حد سپاسگزاری آن است که فرد نعمت ها را از سوی خداوند بداند. کسی که همه نعمت ها را از سوی خداوند بداند، در برابر خدا همواره سپاسگزار خواهد بود و سبک زندگی سپاسگزارانه اتخاذ نموده و اخلاق او اخلاق سپاسگزارانه خواهد شد.

۴. سبک زندگی همراه با عزت

یکی از افعال خداوند، عزت بخشیدن و ذلیل کردن بندگان است. «وَتُعَزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتَذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ؛ هر کس را که بخواهی عزت می بخشی و هر که را بخواهی ذلیل می گردانی، تمام خوبی ها به دست توست، تو بر هر چیزی قادری» (آل عمران، ۲۶). بنابراین، کسی که توحید افعالی را می پذیرد، با سبک و روش عزت مندانه زندگی خواهد کرد و افرادی که خدا و توحید خداوند را نمی پذیرند، برای هر حاجتی نزد دیگران سرخم می کند و ذلت های بسیاری را در زندگی متحمل می شوند، اما افراد توحیدمدار، سبک زندگی همراه با عزت و سرفرازی دارند. قرآن کریم می فرماید: «الَّذِينَ يَتَّخِذُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ أَبِئْتَعُونَ عِنْدَهُمُ الْعِزَّةَ فَإِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا؛ کسانی که به جای مؤمنان، کافران را به دوستی برمی گزینند، آیا عزت را نزد آنان می جویند، در حالی که عزت، همه از آن خداست» (نساء، ۱۳۹). «عزت» به معنای دست نیافتنی است و تنها خدا دست نیافتنی است که صاحب ملک است و دارای قهر و غلبه، و عزت خداوند واقعی است و دیگران همه ذلیل اند، مگر اینکه خداوند عزتی به آنها اعطا کند (طباطبایی، ۱۳۸۳ ق، ج ۳، ص ۱۲۳).

این آیه شریفه به وضوح نشان می دهد افرادی که به توحید را قبول ندارند، برای رسیدن به عزت و سربلندی به سوی کافران رو می آورند، اما کسانی که توحیدمحور هستند و انواع توحید از جمله توحید افعالی را قبول دارند، عزت را فعل خدا می دانند و سربلندی را نزد خداوند جستجو می کنند.

۵. سبک زندگی همراه با آرامش

براساس توحید افعالی، آرامش قلب انسان نیز از افعال خداوند است و تنها خداست که می‌تواند آرامش را در قلب‌های بندگان برقرار سازد. «ثُمَّ أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى الْمُؤْمِنِينَ وَأَنْزَلَ جُنُودًا لَمْ تَرَوْهَا» (توبه، ۲۶). خداوند آرامش خود را بر رسول خود و بر مؤمنان نازل کرده است، یعنی تنها افراد موحد آرامش را که فعل خداوند است دریافت می‌کنند و غیر مؤمنان چنین آرامشی را دریافت نمی‌کنند. پس زندگی افراد موحد همراه با آرامش است.

افراد موحد، اخلاق همراه با آرامش دارند، یعنی در برخورد با دیگران و در رویارویی با رویدادهای زندگی و مشکلات سبک زندگی‌اش همراه با آرامش است، زیرا اطمینان دارد که خداوند آنها را کمک می‌کند و در نهایت همان چیزی خواهد شد که مطابق خواست خداوند است. قرآن کریم می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ کسانی که ایمان آوردند (موحد شدند) و قلب‌شان به ذکر خدا آرامش یافت، آگاه باشید که قلب‌ها با یاد خدا آرامش می‌یابد» (رعد، ۲۸).

توحید افعالی باعث می‌شود که فرد توحیدباور سبک زندگی خود را بر پایه آن بنا کند و زندگی همراه با آرامش را تجربه می‌کند؛ زیرا توحید افعالی خداوند باعث می‌شود که فرد تنها خداوند را مؤثر در وجود بداند. «توحید افعالی آن است که تنها مؤثر حقیقی را در عالم او بدانیم (لا مؤثر فی الوجود الا الله) نه اینکه عالم اسباب را انکار کنیم و به دنبال سبب نرویم، بلکه باور داشته باشیم که هر سببی هر تأثیری دارد، آن هم به فرمان خداست، اوست که به آتش سوزندگی و به خورشید روشنایی و به آب حیات‌بخشی داده است»

کسی که تنها خداوند را مؤثر در رویدادها و پدیده‌ها بداند، افزون بر تحکیم رابطه خود با خداوند، نسبت به رویدادهای زندگی آرامش پیدا می‌کند؛ زیرا اطمینان پیدا می‌کند که خداوند بندگان خود را از بدی‌ها نجات می‌دهد «وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ» (انبیاء، ۸۸)؛ «ثُمَّ نُنْجِي رُسُلَنَا وَ الَّذِينَ آمَنُوا كَذَلِكَ حَقًّا عَلَيْنَا نُنْجِ الْمُؤْمِنِينَ» (یونس، ۱۰۳). نجات

مؤمنان یک سنت الهی است. افراد موحد اذعان دارند که خدا به آنها کمک می‌کند: «فَمَنْ صَحَّتْ نَيْتُهُ تَمَّ عَوْنُ اللَّهِ لَهُ» (ری‌شهری، ۱۳۸۹، ج ۱۲، ص ۵۲۲). هرکس نیت درستی داشته باشد و نیت خدایی داشته باشد، خداوند او را به طور کامل یاری خواهد کرد. افراد موحد به دلیل ایمان به نجات و یاری خداوند، در زندگی آرامش دارند و سبک زندگی آنها همراه با آرامش و اطمینان است.

۶. سبک زندگی خداجویی در اخلاق با دیگران

یکی از جنبه‌های توحید افعالی آن است که دل‌های افراد در دست خداوند است. قرآن کریم می‌فرماید: «فَلَمَّا زَاغُوا أَزَاغَ اللَّهُ قُلُوبَهُمْ (صف، ۵)؛ هنگامی که آنها از حق منحرف شدند، خداوند قلب‌هایشان را منحرف ساخت». پس قلب افراد دست خداوند است. پیامبر گرامی اسلام (ص) به طور مداوم می‌فرمود: «يَا مُقَلَّبَ الْقُلُوبِ ثَبَّتْ قَلْبِي عَلَى دِينِكَ؛ ای دگرگون‌ساز دل‌ها! دل مرا بر دینت، استوار ساز» (مجلسی، ج ۵۲، ص ۱۴۹)

خداوند میان دل‌های مؤمنان الفت ایجاد می‌کند: «وَالَّذِينَ بَيْنَ قُلُوبِهِمْ (انفال، ۶۳)؛ و دل‌های آنها را با هم الفت داد».

بدون توحید افعالی سبک زندگی اخلاقی بدون معنویت خواهد بود، یعنی اخلاق سکولار و بدون ارتباط با خدا. اما توحید افعالی باعث می‌شود که سبک زندگی معنویت‌گرا باشد. سبک زندگی اخلاقی بدون توحید تنها فرد به دلیل روابط اجتماعی است که رفتار اخلاقی دارد، اما توحید باعث می‌شود که به خاطر خدا رفتار اخلاقی داشته باشد.

توحید افعالی باعث می‌شود که فرد رفتارهای اخلاقی با دیگران را با نیت، هدف و قصد الهی انجام دهد. در این صورت اخلاق اجتماعی و جبهه توحیدی به خود می‌گیرد. فردی که رفتارهای اخلاقی انجام می‌دهد، از دیگران توقع و انتظاری ندارد و تنها ثواب و پاداش خود را از خداوند انتظار دارد.

افراد موحد ارتباط خود را با دیگران براساس خواست و رضایت خداوند بنا می‌کنند. افرادی که موحد نیستند، سبک زندگی اخلاقی آنها با دیگران به صورت منافع و معاهدات

رقم می خورد، در صورت دریافت کمک از دیگران او کمک می کند، اگر ارتباط با دیگران به نفعش بود، پیوند برقرار می کند، اگر معاشرت با دیگران خواسته های او را تأمین کرد، معاشرت می کند. این سبک زندگی در ارتباط و مراودات با دیگران بر پایه منفعت و معامله استوار است. «اگر خوبی کرد، خوبی می کنم؛ اگر کمک کرد، کمک می کنم؛ اگر ارتباط برقرار کرد، رفت و آمد می کنم» این سبک زندگی اخلاقی افراد غیر موحد است.

اما سبک زندگی افراد موحد بر پایه هدف الهی و انسانی استوار است. افراد موحد برای خدا ارتباط و قطع ارتباط می کنند. امام صادق علیه السلام می فرماید: «مَنْ زَارَ أَخَاهُ لِلَّهِ لَا لِغَيْرِهِ التَّمَّاسَ مَوْعِدِ اللَّهِ وَتَنْجِزَ مَا عِنْدَ اللَّهِ، وَكَلَّ اللَّهُ بِهِ سَبْعِينَ أَلْفَ مَلَكٍ يُنَادُونَهُ: أَلَا طِبَّتْ وَطَابَتْ لَكَ الْجَنَّةُ؟» هر که برای خدا نه غیر او، و برای دستیابی به وعده الهی و دریافت آنچه نزد اوست، به دیدن برادر خود رود، خداوند هفتاد هزار فرشته بر او گمارد که آوازش دهند که: هان! رستگار شدی و بهشت گوارایت باد!» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۷۵). براساس این روایت، ارتباط افراد موحد به منظور دستیابی رضایت خداوند است. در این صورت منافع فردی و سود و زیان و معامله نقشی در برقراری ارتباط ندارد، بلکه صرفاً رضایت خداوند است که ملاک ارتباط با دیگران است. امام علی علیه السلام می فرماید: «زُورُوا فِي اللَّهِ وَجَالِسُوا فِي اللَّهِ، وَأَعْطُوا فِي اللَّهِ وَامْنَعُوا فِي اللَّهِ؛» برای خدا همدیگر را ملاقات کنید، برای خدا همنشینی کنید، برای خدا بخشش کنید و برای خدا بازدارید!» (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۳۹۰۳) تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، مصصح: درایتی: مصطفی، قم: دفتر تبلیغات، (۱۳۶۶)

۷. سبک زندگی بر پایه خودشناسی عمیق

بدون توحید افعالی، سبک زندگی اخلاقی ارتباط زیادی با خودشناسی پیدا نمی کند، اما توحید افعالی باعث می شود فرد خود را در ارتباط با خدا بشناسد و شناخت عمیقی از خود پیدا کند. چون در این صورت انسان خود را مخلوق خدا، مربوب خدا، مرزوق خدا و مملوک خدا می داند. افراد موحد بینش عمیق نسبت به خود، جهان و خدا دارند. مسلمانانی

که دارای بینش اصیل اسلامی است، سبک زندگی خاصی دارد که محور همه چیز در آن توحید است (قلی پور، ۱۳۹۵، ص ۸۰). افراد موحد دارای بینش عمیق هستند، زیرا در این عالم مؤثر بر همه چیز را خداوند می‌دانند و باور دارند که هیچ مؤثر واقعی در عالم وجود ندارد، مگر خداوند (لا مؤثر فی الوجود الا الله)، اگر اسباب و مسببات نیز تأثیر دارد، آن هم به فرمان خداوند است (مکارم‌شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۴۳). چنین بینشی بسیار عمیق است؛ زیرا اسباب و مسببات را با زیربنای ساخت آنها و مکانیزم فعال‌سازی آنها با هم در نظر می‌گیرند. اما افراد غیر موحد تنها به عوامل ظاهری و سطحی در عالم اکتفا می‌کنند و زیربنای ساخت اسباب و مسببات را در نظر نمی‌گیرند، نگاه و بینش آنها سطحی است و سبک زندگی اخلاقی خود را نیز بر مبنای همین بینش سطحی بنا می‌کنند.

افراد غیر موحد ممکن است سبک زندگی خود را براساس نیازهای زیستی بنا کنند، افراد مشرک و گناهکار زندگی خود را بر مبنای نیازهای فوری بنا می‌کنند: «إِنَّ هَؤُلَاءِ يُحِبُّونَ الْعَاجِلَةَ وَيَذَرُونَ وَرَاءَهُمْ يَوْمًا ثَقِيلًا؛ آنها زندگی زودگذر دنیا را دوست دارند، در حالی که روز سختی را پشت سر خود رها می‌کنند» (انسان، ۲۷). این افراد، یعنی افراد غیر موحد و گناهکاران، سبک زندگی خود را براساس همین نیازهای زودگذر و منافع فوری تنظیم می‌کنند، یعنی تنها به زندگی این دنیا توجه دارند (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۲۰، ص ۱۴۲).

بسیاری از افراد در دنیای امروز سبک زندگی‌شان براساس نیازهای زیستی بنا شده است. همان‌گونه که مزلو نیازهای انسان را به پنج سطح تقسیم کرده و پایین‌ترین سطح آن نیازهای زیستی، یعنی نیاز به آب، غذا، همسر، مسکن، درآمد و رفاه در زندگی استوار است (فست و فست، ۱۳۹۱، ص ۵۹۲). پس این افراد در سطح پایینی از انسانیت زندگی می‌کنند و سبک زندگی خود را براساس برطرف شدن این نیازها بنا می‌کنند.

۸. سبک زندگی بدون هراس از مخلوقات

افراد یکتاپرست تنها از خداوند می‌ترسند و از غیر خدا ترسی ندارند. قرآن کریم می‌فرماید: «بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ

يَحْزَنُونَ؛ آری، کسی که خود را تسلیم خدا کند و نیکوکار باشد، پاداش او نزد پروردگارش ثابت است. نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند» (بقره، ۱۱۲). کسانی که سبک زندگی آنها به گونه‌ای باشد که از دیگران ترس و هراسی نداشته باشند، بسیار متفاوت‌تر از کسانی است که از همه ترس و هراس دارد. در آیه مبارکه کلمه «خوف» به معنای انتظار ضرر است، و کلمه «حزن» به معنای اندوهی است که بر دل سنگینی کند، چه اندوه از امری که واقع شده، و چه از آنکه بخواهد واقع شود (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۲، ص ۳۸۹).

پیامبر گرامی اسلام ﷺ ارتباط توحید افعالی را با سبک زندگی نشان می‌دهد: «تَكُونُ أُمَّتِي فِي الدُّنْيَا ثَلَاثَةَ أَطْبَاقٍ: أَمَّا الطَّبَقُ الْأَوَّلُ فَلَا يُحِبُّونَ جَمْعَ الْمَالِ وَادِّخَارَهُ، وَلَا يَسْعَوْنَ فِي أَقْبَانِهِ وَاحْتِكَارِهِ، وَإِنَّمَا رِضَاهُمْ مِنَ الدُّنْيَا سَدُّ جَوْعَةٍ وَسِتْرُ عَوْرَةٍ، وَغَنَاهُمْ فِيهَا مَا بَلَغَ بِهِمْ الْآخِرَةَ، فَاولئك الآمِنُونَ الَّذِينَ لَا خَوْفَ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (ری شهری، ۱۳۸۹، ج ۱۱، ص ۱۷۱).

۹. سبک زندگی همیاری با دیگران

کسانی که سبک زندگی توحیدی دارند، در جهت رفع نیازهای دیگران تلاش می‌کنند. با دیگران همکاری و همیاری دارند و در این همکاری اغراض و اهداف مادی و دنیوی ندارند، بلکه برای خدا و معنویت با دیگران کمک و مساعدت می‌کنند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «وَمِنْ خَالِصِ الْإِيمَانِ الْبِرُّ بِالْإِخْوَانِ وَالسَّعْيُ فِي حَوَائِجِهِمْ، وَإِنَّ الْبَارَّ بِالْإِخْوَانِ لَيُحِبُّهُ الرَّحْمَنُ، وَفِي ذَلِكَ مَرْغَمَةٌ لِلشَّيْطَانِ وَتَرْحُزُحٌ عَنِ النَّيْرَانِ وَدُخُولُ الْجَنَانِ. يَا جَمِيلُ، أَخْبِرْ بِهَذَا غُرَّرَ أَصْحَابِكَ. قُلْتُ: - جُعِلَتْ فِدَاكَ! - مَنْ غُرَّرَ أَصْحَابِي؟ قَالَ: هُمُ الْبَارُونَ بِالْإِخْوَانِ فِي الْعُسْرِ وَالْيُسْرِ، ثُمَّ قَالَ: يَا جَمِيلُ، أَمَا إِنَّ صَاحِبَ الْكَثِيرِ يَهُونُ عَلَيْهِ ذَلِكَ، وَقَدْ مَدَحَ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ فِي ذَلِكَ صَاحِبَ الْقَلِيلِ، فَقَالَ فِي كِتَابِهِ؛ بِهَيْرِ شِمَا سَخَاوَتَمَنْدَانِ شَمَائِنْدِ وَبَدْتَرِينِ تَانِ، بِخِيَلَتَانِ. از خلوص ایمان است: نیکی کردن به برادران و کوشش برای رفع حوایج آنان. خداوند مهربان، نیکی‌کننده به برادران را دوست می‌دارد و این کار، مایه طرد و خواری شیطان، دوری از آتش و ورود به بهشت است. ای جمیل! این را به آگاهی

یاران برجسته‌ات نیز برسان. گفتم: فدایت شوم! بزرگان از یارانم چه کسانی هستند؟ فرمود: «آنان که در سختی و آسایش، به برادران نیکی و کمک می‌کنند». سپس فرمود: «ای جمیل! بدان که این کار، برای افراد توانگر، آسان است؛ اما خداوند عزوجل در این زمینه، آن را که مال اندک دارد [و در عین حال، همان را ایشار می‌کند]، ستوده و در کتاب خود فرموده است: «و [دیگران را] بر خویشتن، مقدم می‌دارند، هر چند خودشان نیازمند باشند و آنها که از خست نفس خویش مصون بمانند، آنان، همان رستگاران‌اند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۴، ص ۴۲). ایمان که در این روایت به کار رفته است نشانه توحید افعالی است.

۱۰. ارضای نیازهای بنیادین در سبک زندگی توحیدی

در سبک زندگی توحیدی نیازهای مختلف وجود انسان برطرف می‌شود؛ در روان‌شناسی نیاز به کمال و خودشکوفایی از نیازهای عالی وجود انسان است. سبک زندگی توحیدی نیاز به کمال را در انسان تأمین می‌کند، فعالیت‌های دینی انجام واجبات و ترک محرّمات برای رسیدن به کمال انسانی است (موسوی همدانی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۶۴). همچنین سبک زندگی توحیدی نیازهای هیجانی انسان مثل محبت و مودت را ارضا می‌کند قرآن می‌فرماید: «وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ» (بقره، ۱۶۵). کسانی که توحیدی هستند، خداوند را دوست دارند و از این طریق نیاز آنان به محبت ارضا می‌شود. سبک زندگی توحیدی نیاز انسان به حقیقت‌طلبی را نیز ارضا می‌کند. «فَمَنْ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى * وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى * قَالَ رَبِّ لِمَ حَشَرْتَنِي أَعْمَى وَقَدْ كُنْتُ بَصِيرًا * قَالَ كَذَلِكَ أَتَتْكَ آيَاتُنَا فَنَسِيتَهَا وَكَذَلِكَ الْيَوْمَ تُنْسَى» (طه، ۱۲۳-۱۲۶). این آیات شریفه می‌فرماید کسانی که زندگی توحیدی دارند، یعنی از هدایت خداوند پیروی کردند، به حقیقت رسیده‌اند؛ بنابراین، نیاز به حقیقت‌جویی در او ارضا شده است. همچنین دیگر نیازهای انسان در سایه سبک زندگی توحیدی ارضا می‌شوند. این یکی از تمایزات و خصوصیات سبک زندگی بر مبنای توحید افعالی است.

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

زندگی انسان ابعاد مختلف فردی، اجتماعی، مادی و معنوی دارد. سبک زندگی که مبتنی بر توحید افعالی باشد، جنبه‌های مختلف زندگی انسان در آن لحاظ می‌شود. بعد جسمانی، بعد اجتماعی، بعد روانی و بعد معنوی در کنار یکدیگر یک ساخت واحد سبک زندگی را تشکیل می‌دهند.

از لحاظ روانی سبک زندگی مبتنی بر توحید افعالی هیجان‌ها و احساس‌های افراد را مدیریت می‌کند. از لحاظ بعد اجتماعی سبک زندگی توحیدی بر یاری و حمایت دیگران تمرکز دارد، یعنی خاصیت زندگی توحیدی این است که افراد به فکر نیکی به دوستان و تلاش در برآوردن نیازهای آنان است.

از لحاظ معنوی سبک زندگی توحیدی بر ارتباط خالصانه و عابدانه استوار است و به‌طور مداوم سعی می‌کنند با خدا در ارتباط باشند و از این راه جنبه معنوی و عبودی انسان تأمین می‌شود و مدنظر قرار می‌گیرد.

از لحاظ بدنی سبک زندگی توحیدی نیازهای بدن و جسم انسان را در نظر گرفته و سبک زندگی خود را مطابق آن تنظیم می‌نماید. مواد غذایی سرشار از ویتامین و حاوی مواد ارزشمند همانند عسل (نحل، ۶۹) زیتون (نحل، ۱۱؛ تین، ۱) و شیر (نحل، ۶۶) مورد توجه قرار داده است و اینکه افراد از لحاظ بدنی سبک زندگی خود را بر تقویت بدن و سلامت جسم مبتنی سازند.

بنابراین، سبک زندگی توحیدی بر جامعیت انسان و در نظر گرفتن تمام جنبه‌ها و ابعاد وجودی او مبتنی است. ده موردی که در قسمت یافته‌های پژوهش ذکر شدند، هرکدام به بعدی از ابعاد وجودی انسان مربوط هستند و در مجموع سبک زندگی بر مبنای جامعیت و همه‌جانبه‌نگری را تأمین می‌کند. این جامعیت می‌تواند یک سبک زندگی منحصر به فرد را تشکیل دهد که از سویی جنبه‌های مختلف وجود انسان در آن تأمین می‌شود و مدنظر قرار می‌گیرد و از سوی دیگر همه آن جهات بر یک محور واحد حرکت می‌کنند.

این امر باعث می‌شود انسان در سبک زندگی خود انسجام و یکپارچگی داشته باشد و از حالت پراکندگی در سبک زندگی رهایی یابد و ارزش‌های مشخص و فعالیت‌های روشن که همگی در یک مسیر قرار دارند به سوی یک هدف نهایی و مقصد غایی حرکت نمایند و انسان را به سوی هدف اصلی حرکت دهد.

فهرست منابع

۱. ابن بابویه، محمد علی، مصصح علی اکبر غفاری، چهار جلدی، قم: دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۳
۲. خانبابایی صف آرا، مریم (آذر ۱۳۹۸)، «نقش تعدیل‌کنندگی جنسیت در رابطه سبک زندگی اسلامی با خلق مثبت و سلامت روان دانشجویان»، رویش روان‌شناسی، شماره ۴۲.
۳. سیدان، جعفر (۱۳۸۰)، «توحید»، قسبات، شماره ۱۹.
۴. صدرالدین شیرازی، محمدبن ابراهیم، الحکمه المتعالیه فی الاسفار القلیه الاربعه، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۹۸۱م
۵. صادقیان منور بناب، سعیده؛ ترکاشوند، احسان (۱۳۹۴)، «دستیابی به سبک زندگی اخلاقی در جامعه اسلامی معاصر»، دومین کنگره بین‌المللی تفکر و پژوهش دینی.
۶. طباطبایی، محمدحسین (۱۳۸۳)، رساله الولایه، ترجمه صادق حسن‌زاده، قم: بکاء.
۷. طغیانی، مهدی؛ حسین خوانساری، فریا (بهار ۱۳۹۶)، «معیارهای انتخاب و تصمیم‌گیری در سبک زندگی اقتصادی از منظر صحیفه سجادیه»، فصلنامه علمی-ترویجی اقتصاد و بانکداری اسلامی، شماره ۱۸، ص ۱۸۱-۲۱۱.
۸. فدایی، مهدی (۱۳۹۵)، «نسبت سبک زندگی و معنای زندگی در اندیشه آلفرد آدلر»، دو فصلنامه علمی-ترویجی پژوهشنامه سبک زندگی، سال ۲، شماره ۳.
۹. فست، جس و گریگوری فست (۱۳۹۱)، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، چاپ هفتم، تهران: نشر روان.
۱۰. فعالی، محمدتقی (زمستان ۱۳۹۷)، «نسبت‌سنجی سبک زندگی اسلامی با دانش اخلاق و مفاهیم ارزشی»، فصلنامه علمی-پژوهشی پژوهشنامه اخلاق، سال ۱۱، شماره ۴۲.
۱۱. قلی‌پور، سمیه، تبیین توحید افعالی و نقش آن در سبک زندگی از منظر قرآن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۹۵.
۱۲. کلینی، محمد (۱۳۶۵)، اصول کافی، قم: انتشارات دارالحدیث.
۱۳. گودرزی، غلامرضا، مولفه‌های راهبردی اخلاق و سبک زندگی زمینه‌ساز، نشریه مجله

- موجود، پاییز ۱۳۹۴، شماره ۳۱، از ص ۸۷ تا ۱۰۸)
۱۴. لعلی، محسن؛ عابدی، احمد؛ کجیاف، محمدباقر (۱۳۹۱)، «ساخت و اعتباریابی پرسشنامه سبک زندگی (LSQ)»، پژوهش‌های روان‌شناختی، دوره ۱۵، شماره ۱.
 ۱۵. محمدی ری شهری، محمد، قم: نشر موسسه دارالحدیث، مترجم حمید رضا شیخی، چاپ (۱۳۸۹، ۱۱)
 ۱۶. مجدلی، علی‌اکبر؛ صدر نبوی، رامپور؛ بهران، حسین؛ هوشمند، محمود (۱۳۹۰)، «سبک زندگی جوانان ساکن شهر مشهد و رابطه آن با سرمایه فرهنگی و اقتصادی والدین»، مجله علوم اجتماعی دانشگاه فردوسی مشهد، شماره ۲.
 ۱۷. مری ف، قدسی پ (۱۳۹۶)، «رابطه سبک زندگی و امید به زندگی با بهزیستی روان‌شناختی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلوئوسیس (ام‌اس)»، تصویر سلامت.
 ۱۸. مطهری، مرتضی (۱۳۷۵)، مقدمه‌ای بر جهان‌بینی اسلامی.
 ۱۹. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، ج ۲، تهران: صدرا.
 ۲۰. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، بحار الأنوار (ط- بیروت)، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق
 - ۲۱.
 ۲۲. معنوی‌فر، مرتضی؛ آسایی، عصمت؛ گنابادی، محمدرضا (تابستان ۱۳۹۸)، «بررسی سبک زندگی مبتلایان به افزایش فشارخون در مراجعین به درمانگاه‌های قلب وابسته به دانشگاه آزاد اسلامی مشهد»، مجله علوم پزشکی رازی، دوره ۲۶، شماره ۳.
 ۲۳. مقدم‌نیا، سیدحسن؛ فرهود، داریوش؛ مالمیر، مریم (۱۳۹۶)، «ملاحظه‌های اخلاقی مورد توجه در تدوین برنامه آموزشی دوره کارشناسی ارشد رشته سبک زندگی در سلامت»، فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، سال ۱۲، شماره ۳.
 - ۲۴.
 ۲۵. مکارم شیرازی ناصر، ترجمه قرآن (مکارم)، قم: دارالقرآن الکریم (دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی)، چاپ دوم، ۱۳۷۳ ش.
 ۲۶. موسوی همدانی، سیدمحمدباقر (۱۳۷۴)، ترجمه تفسیر المیزان، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی.

۲۷. موسوی، سیدعلی (تابستان ۱۳۹۶)، «اخلاق تربیت در سبک زندگی اسلامی»، پژوهش‌های اخلاقی، سال ۷، شماره ۴.

۲۸. مهدوی کنی، محمدسعید (۱۳۸۷)، دین و سبک زندگی، تهران: دانشگاه امام صادق (ع).

۲۹. هاشمی، سیدعلی (تیر ۱۳۹۱)، «توحید افعالی از دیدگاه ملاصدرا»، معرفت، سال ۲۱، شماره ۱۷۵.

30. Adler, A. (1956), *The Individual Psychology of Alfred Adler*, New York: Basic Books Inc.

31. Cockerham, W. C. (2005), "Health Lifestyle theory and the Convergence of Agency and Structure, *Journal of Health and Social Behavior* 46, pp. 51-67.