

فصلنامه علمی - تخصصی معارف علوم اسلامی و علوم انسانی

سال سوم - زمستان ۱۴۰۲ - شماره پانزدهم - ص ۱۲۹ - ۱۵۰

راهکارهای ترویج سبک زندگی اسلامی و تأثیر آن در حفظ بنیان خانواده

زینب رنجبر^۱

چکیده:

سبک زندگی به رفتارهای نهادینه شده فردی یا اجتماعی گفته می‌شود که بدون زحمت و تأمل از فرد سرمی‌زنند، سبکی که امروزه تحت تأثیر شبکه‌های ماهواره‌ای قرار دارد که برنامه‌هایشان مبتنی بر جهان‌بینی و ارزش‌های مادی استوار است و الگوهای مادی را ترویج می‌کنند. این عامل در کنار رفتار مادی مسئولان و متولیان و... موجب کم‌رنگ شدن خودباوری در خانواده و تضعیف ارزش‌های توحیدی در نتیجه نهادینه شدن سبک زندگی مادی و غربی در بسیاری از خانواده‌ها شده است که تأثیر آن از هم گسستن بنیان خانواده است، تا آنجا که مصونیت‌سازی خانواده‌ها از آن آسیب‌ها از طریق ترویج سبک زندگی اسلامی دغدغه کارشناسان فرهنگی، قضایی و اجتماعی شده است؛ لذا این مقاله که با روش توصیفی، تحلیلی با جمع‌آوری اطلاعات به نحو کتابخانه‌ای است، هدفش تبیین راهکارهای ترویج سبک زندگی اسلامی و چگونگی تأثیر آن در حفظ بنیان خانواده است؛ زیرا نتایج تحقیق نشان داد تغییر و اصلاح سبک زندگی به‌رغم دشواری امکان‌پذیر است و با راهکارهایی همچون اصلاح گام‌به‌گام سبک زندگی و پرهیز از روش‌های آنی، اصلاح باورها و ارزش‌های غربی و ترویج باورها و ارزش‌های توحیدی، اصلاح خودباختگی و خودتحقیری فرهنگی و ترویج خودباوری و خودارزشی فرهنگی، گسترش تعلیم و تربیت توحیدی، اصلاح رفتار متولیان با شیوه تنبیه و تشویق به دلیل تأثیراتی که در سبک‌سازی زندگی دارند، ترویج سبک زندگی اسلامی در جهت حفظ بنیان خانواده‌ها ممکن است.

کلیدواژه‌گان: تنبیه و تشویق، حفظ بنیان خانواده، خودباوری فرهنگی، خودباختگی فرهنگی، سبک زندگی اسلامی.

۱- سطح دو (کارشناسی)، رشته علوم حوزوی، از حوزه علمیه خواهران الزهراء (س)، شهرستان کازرون، استان فارس، ایران، پژوهشگر و فعال فرهنگی، نویسنده مسئول، zranjbar189@gmail.com

مقدمه:

مقاصد و آرمان‌های یک جامعه، نقش انکارناپذیری در رشد آن جامعه دارند و هر اندازه که جامعه متکی بر ارزش‌های والای توحیدی و انسانی باشد، راه وصول به قله‌های کمال و سعادت برای آن فراهم‌تر می‌شود. معارف انسان‌ساز اسلامی، ظرفیت گسترده‌ای در رسیدن به آن مقاصد دارد و در این میان، خانواده نهادی پایه‌ای است که یکی از وظایف مهم آن در جوامع ارزشی، هدایت انسان به سوی حیات طیبه و سعادت است؛ لذا خانواده، مجری آن ارزش‌های والا به سبک زندگی اسلامی است؛ سبکی معناگرا و منطبق با فطرت انسان است؛ از این‌رو هدف از تحقیق ارائه و تبیین راهکارهای ترویج سبک زندگی اسلامی و تأثیر مثبت آن در حفظ بنیان خانواده است تا اعضای خانواده به سوی سعادت و کمال ترغیب گشته و جامعه اسلامی ساخته شود؛ بنابراین در پاسخ به سؤال اصلی که برای ترویج سبک زندگی اسلامی چه راهکارهای می‌توان ارائه داد که در حفظ بنیان خانواده مؤثر باشد؟ لازم است بیان کنیم همان‌گونه که در پیشینه موضوع موجود است قرآن کریم و کتب روایی به مواردی بسیار مهمی از جمله: پرورش کرامت نفس و تقویت خودارزشمندی، معرفی الگوهای اسلامی، برخورد جدی با مجرمان و... اشاره نموده‌اند. همچنین تألیفات، مقالات و پژوهش‌های خوبی در این زمینه به سامان رسیده است، از جمله: «بررسی راهکارهای کاربردی سازی سبک زندگی اسلامی در نهاد خانواده، برگرفته از احادیث»، اثر حسن نجفی و دیگران؛ «روش‌های اهل بیت علیهم‌السلام در نهادینه‌سازی سبک زندگی اسلامی»، اثر احمد حسین شریفی؛ «نقش شبکه‌های ماهواره‌ای در تغییر سبک زندگی خانواده و راهکارهای ترویج سبک زندگی اسلامی بر اساس آموزه‌های اهل بیت علیهم‌السلام»، اثر فیاض ایراندخت و دیگران؛ لیکن با توجه به تغییر سبک زندگی در خانواده‌ها به شیوه مادی و غربی ضروری است که شناخت دقیق و تصویر روشنی از راهکارهای سبک زندگی اسلامی ارائه شود و از آن جایی سبک زندگی سعادت انسان، خانواده و جامعه را رقم می‌زند این تحقیق پراهمیت است.

۱. امکان یا عدم امکان تغییر در زندگی

در خصوص امکان تغییر اخلاقیات و به تبع آن تغییر سبک زندگی، نظرات متعددی وجود دارد. در علم اخلاق برخی معتقد به تغییر هستند چنانچه می‌گویند: بعضی از صفات اخلاقی قابل تغییر است و بعضی غیرقابل تغییر؛ آن صفاتی که طبیعی و فطری است، قابل تغییر نیست، ولی آن صفاتی که عوامل خارجی دارد قابل تغییر است و محقق نراقی این نظریه را برگزیده است.^۲

۲- نراقی، جامع السعادات، ج ۱، ص ۲۴

لیکن برخی دیگر با نظریه مذکور موافق نیستند و ضمن رد آن معتقدند که حتی صفات طبیعی و فطری هم قابلیت تربیت و جهت‌دهی دارند به بیان که «قول مرحوم نراقی فاقد هرگونه دلیل است، زیرا این تفصیل و تفاوت‌گذاری بین صفات، فرع بر قبول اخلاق طبیعی و فطری است، درحالی‌که چنین چیزی ثابت نیست؛ به فرض که چنین باشد چه کسی می‌تواند ادعا کند که صفات فطری قابل تغییر نیست؟ مگر حیوانات وحشی را نمی‌توان اهلی کرد؟ مگر تعلیم و تربیت نمی‌تواند آن‌قدر ریشه‌دار شود که اعماق وجود انسان را دگرگون سازد؟»^۳

برخی دیگر معتقد عدم‌تغییرند و می‌نویسند: سبک زندگی به رفتارهای نهادینه‌شده فردی یا اجتماعی گفته می‌شود؛ یعنی رفتارهایی که بدون زحمت و حتی بدون تأمل از فرد سرمی‌زنند؛ رفتارهایی که حالت ملکه و عادت پیدا کرده‌اند؛^۴

به همین دلیل، ممکن است گفته شود سبک زندگی اساساً اصلاح‌پذیر و تغییرپذیر نیست بلکه به طبیعت دوم انسان می‌ماند به تعبیر امیرالمؤمنین «عادت، طبیعت دوم است.»^۵ مگر می‌شود طبیعت و فطرت را تغییر داد؟ ممکن است در تأیید این پندار به برخی از احادیث دیگر تمسک شود؛ برای مثال، در حدیثی از وجود مقدس پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله چنین نقل شده است:

«اگر شنیدید کوهی از جای خود تکان خورده باور کنید و اگر شنیدید کسی از خوی خویش دست برداشته باور مکنید، زیرا عاقبت به فطرت خویش بازمی‌گردد.»^۶

در حدیثی دیگر از آن حضرت چنین نقل شده است:

«مردم همچون معادن طلا و نقره‌اند؛ کسانی که در جاهلیت خوب بودند، در اسلام نیز خوب‌اند.»^۷

از نظر محقق: «حدیث می‌خواهد این مطلب را بیان کند که تغییر سبک زندگی، امر ساده‌ای نیست و بردباری و پشتکار می‌طلبد و جزو دشوارترین کارهاست»؛ چنانکه امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرماید:

۳- مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن/ گردآوری توسط مدرسه الامام علی بن ابی طالب(ع)، ج ۱، ص ۳۰
۴- رک: شریفی، روشهای اهل بیت (ع) در نهادینه سازی سبک زندگی اسلامی، صص ۷-۲۶
۵- أعادة طبع ثان؛ تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم؛ ص ۴۳، ۷۵۲
۶- إذا سمعتم بجبل زال عن مكانه فصّدقوا و إذا سمعتم برجل زال عن خلقه فلا تصّدقوا فإنّه یصبر إلى ما جبل علیه؛ پاینده، ابو القاسم، نهج الفصاحة (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی‌الله‌علیه‌وآله)؛ ص ۱۹۵-۱۹۶، ح ۱۱۵
۷- النَّاسُ مَعَادِنٌ كَمَعَادِنِ الذَّهَبِ وَ الْفِضَّةِ خِيَارُهُمْ فِي الْجَاهِلِيَّةِ خِيَارُهُمْ فِي الْإِسْلَامِ؛ مجلسی، بحار الأنوار (ط - بیروت)؛ ج ۶۴؛ ص ۱۲۱

«جابه‌جا کردن عادت‌ها، دشوارترین سیاست‌هاست.»^۸

این دشواری‌ها تا جایی است که امام حسن عسکری علیه‌السلام آن را معجزه‌وار می‌داند:

«ترک دادن عادت مانند معجزه است.»^۹

به‌ویژه اینکه گاهی عوامل بیرونی آن قدر تأثیر قوی دارند که ویژگی‌های ذاتی را به‌کلی دگرگون می‌کنند و حتی ویژگی‌های جدید اخلاقی از طریق وراثت به نسل‌های آینده انتقال می‌یابد. از طرفی تاریخ، انسان‌های بسیاری را نشان می‌دهد که بر اثر تربیت به‌کلی خلق‌وخوی و سبک زندگی خود را تغییر داده و به‌اصطلاح یک‌صد و هشتاد درجه چرخش کرده‌اند، افرادی که یک روز مثلاً در صف دزدان قهار جای داشتند به زاهدان و عابدان مشهوری مبدل گشتند. توجه به طرز به وجود آمدن یک ملکه اخلاقی به ما این قدرت را می‌دهد که راه از میان بردن آن را نیز پیدا کنیم؛ مسئله چنین است که هر عمل خوب یا بد اثر موافق خود را در روح انسان باقی می‌گذارد و روح را تدریجاً به‌سوی خود جلب می‌کند، تکرار این عمل آن اثر را بیشتر و قوی‌تر می‌سازد و کم‌کم کیفیتی به نام «عادت» حاصل می‌شود و هرگاه عادت استمرار یابد به‌صورت «ملکه» درمی‌آید.^{۱۰}

بنابراین، همان‌گونه که عادات و ملکات اخلاقی زشت در سایه تکرار عمل تشکیل می‌گردد، از همین طریق قابل‌زوال است؛ البته اثر تلقین، تفکر، تعلیمات صحیح و محیط سالم در فراهم کردن زمینه‌های روحی برای پذیرش و تشکیل ملکات خوب را نمی‌توان نادیده گرفت. از این‌رو سبک زندگی خانواده‌ها با روش‌های کاربردی و راهبری مؤثر تغییر می‌کند و از آثار مثبت این تغییر در خانواده‌ها محقق می‌شود زیرا با وجود این دشواری‌ها، تغییر و جابجایی سبک زندگی امری شدنی است؛ هرچند ممکن است در برخی افراد و جوامع، این کار با دشواری و کندی بیشتری نسبت به دیگران صورت گیرد.^{۱۱}

۲. راهکارها و تأثیرات آن

۲-۱. اصلاح گام‌به‌گام سبک زندگی

۸- أصعب السیاسات نقل العادات؛ تمیمی آمدی، غرر الحکم و درر الکلم؛ ص ۱۹۱، ح ۱۴۲

۹ رَدُّ الْمُعْتَادِ عَنْ عَادَتِهِ كَالْمُعْجِزِ؛ ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۴۸۹

۱۰- مکارم شیرازی، امکان تغییر در اخلاق انسانی، تاریخ انتشار: ۲۶ / ۱۱ / ۱۳۹۳، سایت پایگاه اطلاع رسانی دفتر حضرت آیت الله مکارم شیرازی: <https://makarem.ir/main.aspx?lid=0&typeinfo=42&catid=29737>

۱۱- ر.ک: شریفی، روش‌های اهل بیت (ع) در نهادینه سازی سبک زندگی اسلامی، صص ۲۶-۷

اصلاح سبک زندگی خانواده‌ها با هدف تقویت بنیان خانواده و فرهنگ‌سازی طبق نظر برخی محققان کار دفعی و آنی نیست، بلکه تدریجاً و طی فرآیند زمانی رخ می‌دهد و برای تحولات فرهنگی باید افراد و جوامع را با آسیب‌ها و آفت‌های فرهنگ تشبیت‌شده گذشته آشنا کرد و با ظرافت و تیزبینی خاصی، فرهنگ ارزشی و مثبت جدید را معرفی نمود. بدیهی است که چنین کاری زمان‌بر و دشوار است. به‌عنوان نمونه پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله نیز با روش‌های مختلف و کارآمدی همچون تبلیغ چهره به چهره، دعوت منطقی و استدلالی، موعظه حسنه و جدال احسن، به تبلیغ و ترویج فرهنگ ناب اسلامی پرداخت و برای تحقق این اهداف «جریان سازی فرهنگی» به راه انداخت^{۱۲}

و از طریق اصلاحات گام‌به‌گام، جامعه و خانواده‌های شبه‌جزیره عربستان را به سوی کمال هدایت کرد. آری ما هم نمی‌توانیم سبک زندگی خانواده‌ها را به یک‌باره تغییر داده و اصلاح کنیم و بلافاصله منتظر تأثیرات مثبت آن در جامعه و شاهد حفظ و تقویت بنیان خانواده باشیم؛ چراکه امروزه ساخت یک ورزشگاه کوچک فوتبال متشکل از اجسام جامد و فاقد شعور سال‌ها زمان می‌برد لذا اصلاح و ساخت جامعه و خانواده به دلیل پیچیدگی انسان‌ها به مراتب سخت‌تر است لذا زمان بیشتری می‌طلبد؛ به‌ویژه برای اصلاح جامعه و خانواده پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه و آله پیش از هر چیزی زیرساخت فرهنگی را فراهم نمود. تفاسیر قرآن کریم در سوره نساء ذیل آیه شریفه هفتادوهفت این نکته را بیان می‌کنند:

«که مسلمانان در مکه برنامه‌ای داشتند و در مدینه برنامه‌ای دیگر، دوران سیزده‌ساله مکه دوران سازندگی انسانی مسلمانان بود و پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله کوشید با تعلیمات پی‌درپی و شبانه‌روزی از همان عناصر بت‌پرست و خرافی عصر جاهلیت، آن‌چنان انسان‌هایی بسازد که در برابر بزرگ‌ترین حوادث زندگی، از هیچ‌گونه مقاومت و فداکاری مضایقه نکنند، اگر دوران مکه وجود نداشت، هیچ‌گاه آن پیروزی‌های چشمگیر و پیاپی در مدینه نصیب مسلمانان نمی‌شد. دوران مکه دوران دانشگاه و ورزشی و آمادگی مسلمانان بود و به همین دلیل حدود نود سوره از یک‌صد و چهارده سوره قرآن در مکه نازل شد که بیشتر جنبه عقیده‌ای و مکتبی داشت، ولی دوران مدینه دوران تشکیل حکومت و پایه‌ریزی یک اجتماع سالم بود.»^{۱۳}

لذا اصلاح خانواده‌ها شدنی است، ولی لازم است از شیوه گام‌به‌گام و تدریجی استفاده شود. در آن صورت شاهد تأثیرات مثبت آن در حفظ خانواده خواهیم بود. همچنان که شیوه قرآن کریم در خصوص تحریم شراب این‌گونه بوده است؛ این در حالی بود که جامعه و خانواده‌ها در شبه‌جزیره عربستان و در دوران

۱۲- توحیدی منش، فرهنگ سازی و انقلاب فرهنگی در سیره ی پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله، مجله مبلغان، شماره ۲۱۴، ۱۳۹۶ش، تاریخ انتشار ۱۹/۸/۱۳۹۸، سایت پایگاه اطلاع رسانی حوزه <https://hawzah.net/fa/Article/View/98533>

۱۳- مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۴، ص ۱۶-۱۷

جاهلیت، آلوده به شراب‌خواری و انواع ناهنجاری‌های اجتماعی و فرهنگی بودند و بنیان خانواده و جامعه از این حیث لرزان بود و نیاز به بیان نیست که شراب‌خواری چه آسیب‌هایی به جامعه و خانواده می‌زند. از این رو قرآن کریم برای حفظ افراد از آلودگی و تقویت روابط سالم در چهار مرحله به صورت گام‌به‌گام و تدریجی شراب را حرام کرد: در نخستین گام، شراب را در مقابل روزی پاکیزه قرارداد و بدین ترتیب، با ایجاد تفاوتی میان این دو، به افراد زیرک القا کرد که شراب نمی‌تواند رزقی نیکو باشد:

«و از میوه‌های درختان خرما و انگور، هم (نوشیدنی) مست‌کننده و هم رزق نیکو می‌سازید. البته در این امر برای گروهی که تعقل می‌کنند نشانه روشنی است.»^{۱۴}

در دومین مرحله، این موضوع با شفافیت بیشتری مطرح گردید و ضمن تأیید وجود محاسن و منافی در شراب، ضررهای آن بیشتر از منافعش معرفی شد:

«از تو درباره شراب و قمار می‌پرسند، بگو: در آن دو گناهی بزرگ است و منافی (مادی) نیز برای مردم دارند. (ولی) گناه آن دو از سود آن‌ها بزرگ‌تر است.»^{۱۵}

در سومین مرحله، نمازخواندن در حالت مستی، ممنوع و حرام اعلام شد و با توجه به جایگاه بسیار ویژه نماز در آیین اسلام، این دستورالعمل موجب شد شراب‌خواری در جامعه اسلامی تا حد زیادی کاهش یابد و بازار تجارت مشروبات الکلی، کم رونق بلکه بی‌رونق شود.

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید در حال مستی به نماز نزدیک نشوید تا بدانید چه می‌گویید.»^{۱۶}

۲-۲. اصلاح باورها و ارزش‌های غربی و ترویج باورها و ارزش‌های توحیدی

علت گسسته شدن بسیاری از خانواده‌ها و عدم تلاش برای حفظ آن به دلیل نهادینه شدن باورها و ارزش‌های غربی و مادی است. برخی محققان معتقدند گاهی سبک زندگی بر اساس بینش مادی است و گاه بر اساس بینش توحیدی است. در سبک زندگی مادی که رسانه‌های غربی سکان‌دار آن هستند هدف لذت‌طلبی است. در این سبک زندگی تنها حواس حیوانی ارضا می‌شود و در آن بهتر خوردن و خوابیدن، زیباتر پوشیدن و راحت‌تر خوابیدن، بیشتر کام‌جویی کردن و لذت بردن و... منظور است. نوع دیگر سبک زندگی باهدف تعالی و تکامل فکری، روانی و رفتاری انسان استوار است؛ در بینش که همان

۱۴ - وَ مِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَ الْأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَ رِزْقًا حَسَنًا إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ؛ نحل: ۶۷

۱۵ - يَسْئَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَ الْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَ مَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَ إِنَّمَا الْكَبِيرُ مِنْ نَفْعِهِمَا؛ بقره: ۲۱۹

۱۶ - يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَقْرَبُوا الصَّلَاةَ وَ أَنْتُمْ سُكَارَى حَتَّى تَعْلَمُوا مَا تَقُولُونَ؛ نساء: ۴۳

جهان بینی توحیدی است انسان بیهوده و تنها برای خوردن و خوابیدن و... خلق نشده است، بلکه هدف عالی تری را دنبال می کند که همان رسیدن به کمال و مقام قرب است.^{۱۷}

بر اساس بینش توحیدی انسان برای رسیدن به نزدیک ترین جایگاه به ذات احدیت یعنی مقام بندگی و عبودیت خلق شده است لذا قرآن کریم می فرماید:

«من جن و انس را نیافریدم، جز برای این که عبادتم کنند.»^{۱۸}

تأثیر جهان بینی توحیدی این است که افراد خانواده مشکلات زندگی را به جان می خردند و فراز و فرودی از هم گسسته نمی شود؛ زیرا مقصود بندگی است این مقام حاصل نمی شود، مگر با حسن عمل؛ مانند: صبر، گذشت، حلم، عفت و... آن هم زمانی تحقق می یابد که انسان در بوته آزمایش قرار گیرد و بی آنکه مرتکب خطا و گناه شود، آن اعمال نیک را انجام دهد؛ لذا قرآن کریم می فرماید:

«او کسی است که مرگ و زندگی را آفرید تا شما را آزمایش کند، کدامین نفر بهتر عمل می کنید.»^{۱۹}

به عنوان نمونه شناخت و درک انسان ها از هستی و جهان، باورها و ارزش های آن ها سبک ساز است؛ بلکه یکی از مهم ترین عوامل شکل دهنده به سبک زندگی افراد و جوامع و خانواده ها باورها و ارزش های آن ها یا همان جهان بینی است. کنش های افراد متأثر از گرایش های آنان و گرایش هایشان نیز محصول بینش آن هاست. نوع نگاه آدمیان به عالم و آدم است که کنش های آن ها را نیز سامان می دهد؛ بر این اساس، مهم ترین راهکار اصلاح یا تغییر سبک زندگی نیز تقویت جهان بینی و اصلاح باورها و ارزش هاست و به تعبیر دیگر، نخستین گام برای ایجاد تغییر در کنش ها یا گرایش های افراد، ایجاد تغییر در بینش و نگرش های آنان است.^{۲۰}

خانواده هایی که تحت تأثیر باورهای و ارزش ها و جهان بینی رسانه های غربی اند، مفهوم ارزش خانواده در ذهن آن ها تغییر ماهیت داده است و هنگامی که خانواده ها از نظر ارزش های معنوی تهی یا کم رنگ می شوند، برای حفظ آن کمتر تلاش می شود و صبر و گذشت برای حفظ آن کمتر دیده می شود؛ لذا برای ترویج سبک زندگی اسلامی با هدف حفظ خانواده راهی جز این نیست که ارزش ها و باورهای

۱۷- ابراهیمی اصل، رسانه های بیگانه و ترویج سبک زندگی غربی، تاریخ بازیابی ۱۳۹۶/۱/۸، سایت ویکی فقه دانشنامه حوزوی، <https://fa.wikifeqh.ir>

۱۸- وَ مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَ الْإِنْسَ إِلَّا لِعِبَادَتِي؛ ذاریات: ۵۷

۱۹- الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَ الْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا؛ ملک: ۲

۲۰- ر.ک: شریفی، روشهای اهل بیت ع در نهادینه سازی سبک زندگی اسلامی، صص ۷-۲۶

نهادینه شده غربی اصلاح کردند؛ چنان که امام حسین علیه السلام تغییر و اصلاح جهان بینی را برای پاکی از گناه فردی که از او سؤال می پرسد به کار می بندد. آن فرد به محضر امام حسین علیه السلام آمد و از عصیان و آلودگی خود به گناه گفت؛ سپس از آن حضرت راهکاری برای رهایی از این وضعیت خواست. امام این سبک زندگی را به دلیل ضعف ایمان او دانست و فرمود:

«پنج چیز را انجام ده و هر گناهی می خواهی مرتکب شو؛ نخست آنکه، رزق خدا را نخور و هر گناهی که می خواهی انجام ده؛ دوم آنکه، از ملک خدا خارج شو و هر گناهی که می خواهی انجام ده؛ سوم آنکه، به جایی برو که خداوند تو را نبیند و هر گناهی که می خواهی انجام ده؛ چهارم آنکه زمانی که سفیر مرگ برای گرفتن جانت آمد، او را از خود دور کن و هر گناهی که می خواهی انجام ده و پنجم آنکه زمانی که مالک دوزخ، تو را در آتش انداخت، داخل نشو و هر گناهی که می خواهی انجام ده.»^{۲۱}

۳-۲. گسترش تعلیم و تربیت توحیدی

برای ترویج سبک زندگی اسلامی توحیدی با هدف حفظ بنیان خانواده، متولیان آموزشی، فرهنگی و اجتماعی راهی جز گسترش تعلیم و تربیت توحیدی ندارند؛ یعنی بر محور توحید جامعه را تعلیم داده و آن ها را بدان سو تربیت کنند زیرا تجربیات و مشاهدات محقق نشان می دهد امروزه خانواده ها در مقاطع مختلف تحصیلی به مسئله تعلیم و آموزش در رشته های تخصصی؛ مانند: پزشکی و کلاس های فوق العاده؛ مانند: زبان انگلیسی بیشتر توجه دارند و به مسئله تزکیه و تربیت آن گونه که سزاوار است عنایتی ندارند؛ این در حالی است که تزکیه نفس و تربیت توحیدی؛ مانند: صبر، حلم، گذشت، رضا و... نقش پررنگی در حفظ و تقویت بنیان خانواده ها دارد؛ و جالب این است که بدانیم در چهار مورد قرآن مجید مسئله تعلیم و تربیت را به عنوان هدف انبیاء ذکر کرده است که در سه مورد آن «تربیت و تزکیه» بر «تعلیم و آموزش» مقدم شده است.^{۲۲}

به عنوان نمونه قرآن کریم می فرماید:

«در آن هنگام که در میان آنان پیامبری از خودشان برانگیخت که آیات را بر آنان می خواند و از آلودگی های فکری و روحی [تزکیه و پاکشان می کند و کتاب و حکمت را به آنان می آموزد.»^{۲۳}

۲۱. أَفْعَلْ خَمْسَةَ أَشْيَاءَ وَ أَدِيبُ مَا شِئْتَ فَأَوَّلُ ذَلِكَ لَا تَأْكُلُ رِزْقَ اللَّهِ وَ أَدِيبُ مَا شِئْتَ وَ الثَّانِي أَخْرُجْ مِنْ وَلَايَةِ اللَّهِ وَ أَدِيبُ مَا شِئْتَ وَ الثَّلَاثُ اَطْلُبْ مَوْضِعًا لَا يَرَاكَ اللَّهُ وَ أَدِيبُ مَا شِئْتَ وَ الرَّابِعُ إِذَا جَاءَ مَلَكُ الْمَوْتِ لِيَقْبِضَ رُوحَكَ فَادْفَعْهُ عَن نَفْسِكَ وَ أَدِيبُ مَا شِئْتَ وَ الْخَامِسُ إِذَا أَدْخَلَكَ مَالِكٌ فِي النَّارِ فَلَا تَدْخُلْ فِي النَّارِ وَ أَدِيبُ مَا شِئْتَ؛ شعیری، جامع الأخبار (لشعیری)؛ صص ۱۳۰-۱۳۱

۲۲. بقره: ۱۵۱؛ عمران: ۱۶۴؛ جمعه: ۲

۲۳. إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَ يُزَكِّيهِمْ وَ يُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ؛ آل عمران: ۱۶۴

در قرآن کریم سه مورد «تربیت و تزکیه» مقدم است و فقط در یک مورد که دعای حضرت ابراهیم علیه السلام است، «تعلیم و آموزش» بر «تربیت و تزکیه» مقدم شده است، تا به وضع طبیعی آموزش اشاره کند؛ چرا که غالباً تا تعلیم و آموزش نباشد تربیت و تزکیه صورت نمی‌گیرد و در سه موردی که تربیت و تزکیه مقدم شده است، اشاره به هدف بودن تربیت دارد؛ زیرا هدف اصلی تربیت است و بقیه مقدمه آن هستند.^{۲۴}

تأکید قرآن کریم بر پاکی به آن دلیل است که یک جامعه یا خانواده که آلوده به جزع، بی‌تابی، ناسپاسی، بی‌حیایی، بی‌عفتی، ناسپاسی، خودخواهی، کبر، حسد، حرص و آز، اشاعه فحشا، تجسس، عیب‌جویی، چشم و هم‌چشمی، تجمل‌گرایی و... باشد، هرگز نمی‌تواند بنیان خود را حفظ کند، مگر آنکه افراد آن خود را از آلودگی‌های مذکور پاک کرده و متخلق به صفات الهی؛ مانند: صبر، گذشت، رازداری، خطاپوشی و... شوند. در این صورت چنین خانواده‌هایی رستگارانند؛ در غیر این صورت بنیان خانواده لرزان است و هر لحظه ممکن از هم فروپاشد؛ چنانکه قرآن کریم می‌فرماید:

«سپس فجور و تقوا (شر و خیر) را به او الهام کرده است که هر کس نفس خود را تزکیه کرده، رستگار شده و آن کس که نفس خویش را با معصیت و گناه آلوده ساخته، نومید و محروم گشته است.»^{۲۵}

بنابراین رستگاری از آن کسی است که نفس خویش را تربیت کند و رشد و نمو دهد و از آلودگی به خلق و خوی شیطانی و گناه و عصیان و کفر پاک سازد و در حقیقت مسئله اصلی زندگی انسان نیز همین تزکیه است، که اگر باشد سعادت‌مند است^{۲۶} و کسی که با آلودگی، زمینه هدایت را مهمل و بلااثر گذاشت تا در راه توحید رشد نکند و خواهش‌های حرام زمینه تقوایی آن را از کار انداخت از رحمت خدا نومید می‌گردد.^{۲۷}

وقتی جامعه در مسیر تعلیم و تربیت قرار گیرد و تحت تأثیر آموزه‌های توحیدی، ارزش‌های اخلاقی نهادینه شوند، این ارزش‌های اخلاقی خواهند بود که افراد خانواده را سمت‌وسو می‌دهند و رفتارهای اعضای خانواده بر اساس آن آموزه‌ها خواهد بود. برخی محققان بر این باورند که طبق احادیث، باور دینی به آموزه‌های اسلامی و انجام رفتارهای اخلاقی (عمل صالح) رابطه تعاملی باهم دارند. رشد شناخت

۲۴. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱، ص ۴۵۷-۴۵۸

۲۵. فَالْهَمَّهَا فُجُورُهَا وَ تَقْوَاهَا فَذُ الْقَلْحِ مِنْ زُكَاةَا وَ قَدْ خَابَ مِنْ دَسَاهَا؛ شمس : ۸ - ۱۰

۲۶. مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۲۷، ص ۴۷-۴۸

۲۷. قرشی بنایی، تفسیر أحسن الحدیث، ج ۱۲، ص ۲۴۵

یقینی در سوق دادن افراد به انجام رفتارهای نیکو و ارزشی مطابق با سبک زندگی اسلامی مؤثر است و حُسن اخلاق و ظهور آن در رفتار به صورت مستمر، در تثبیت و افزایش درجات ایمان تأثیر دارد.^{۲۸}

بنابراین برای ترویج سبک زندگی اسلامی لازم است از طریق فیلم و سریال، آموزش و پرورش و سایر نهادهای فرهنگی و آموزشی ارزش‌های اخلاقی را در خانواده‌ها برجسته و پرورش داد؛ زیرا از جمله عواملی که می‌تواند سطحی‌ترین لایه‌های زندگی را به عمیق‌ترین لایه‌های آن پیوند بزند، پرورش صفات و روحیات اخلاقی در افراد خانواده است^{۲۹} که موجب تقویت و حفظ بنیان خانواده است. از مصادیق رفتارهای اخلاقی که در احادیث رابطه آن‌ها با سبک زندگی اسلامی مطرح شده است و همه آن‌ها در حفظ بنیان خانواده مؤثرند می‌توان به حسن خلق،^{۳۰} احسن ظن،^{۳۱} رازداری،^{۳۲} صبر،^{۳۳} عفت و پاک‌دامنی^{۳۴} و مانند آن‌ها اشاره نمود.^{۳۵}

۴-۲. اصلاح خودباختگی فرهنگی و ترویج خودباوری

خودباختگی به معنای رها کردن خودآگاهی فرهنگی خویش و کسب خودآگاهی فرهنگی بیگانه که از دو پدیده اساسی ناشی می‌گردد: نخست، «برون‌گرایی مُفرطی که افراد خودباخته دارند آن‌ها فقط به مظاهر تمدن و نقاط مثبت کشورهای پیشرفته توجه دارند» و دیگری، «ضعف و ناتوانی به جهت در نظر

۲۸- رهنما، بررسی و تجزیه و تحلیل خاستگاه‌ها، غایات و روش‌های تربیت اخلاقی از دیدگاه کانت و خواجه نصیر الدین طوسی، ص ۱۹۶

۲۹- ر.ک: نجفی و دیگران، بررسی راهکارهای کاربردی‌سازی سبک زندگی اسلامی در نهاد خانواده، برگرفته از احادیث، صص ۱۴۳-۱۶۸

۳۰- «الْقَوْلُ الْحَسَنُ يُثْرِي الْمَالَ وَ يُنْمِي الرِّزْقَ وَ يُنْسِي فِي الْأَجْلِ وَ يُحَبِّبُ إِلَى الْأَهْلِ وَ يَدْخُلُ الْجَنَّةَ؛ سخن خوب آمیخته به اخلاق و ادب، مال را زیاد می‌کند، روزی را افزایش می‌دهد، اجل را به تأخیر می‌اندازد انسان را نزد خانواده‌اش محبوب می‌نماید و سرانجام صاحبش را وارد بهشت می‌سازد؛ ابن بابویه، «الأمالي (للصدوق)»، ص ۲- «إِنَّ جِبْرِئِيلَ الرُّوحِ الْأَمِينِ نَزَلَ عَلَيَّ مِنْ عِنْدِ رَبِّ الْعَالَمِينَ فَقَالَ يَا مُحَمَّدُ عَلَيْكَ بِحُسْنِ الْخُلُقِ فَإِنَّ سُوءَ الْخُلُقِ يَذْهَبُ بِخَيْرِ الدُّنْيَا وَ الْآخِرَةِ؛ جبرئیل امین از طرف باری‌تعالی بر من نازل شد و گفت: ای محمد بر تو به حسن خلق که سوء خلق، خیر دنیا و آخرت را از بین می‌برد؛ مجلسی، «بحار الأنوار (ط - بیروت)»، ج ۷۲ ص ۲۸۴

۳۱- «مَنْ حَسُنَ ظَنُّهُ بِالنَّاسِ حَازَ مِنْهُمْ الْمَحَبَّةَ؛ هر کس به مردم نیک گمان باشد، محبت و مهر آنان را به دست خواهد آورد؛ تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم؛ ص ۲۵۳، ح ۵۳۳۱- ضَعُ أَمْرُ أَحَبِّكَ عَلَيَّ أَحْسَنُهُ حَتَّى يَأْتِيكَ مَا يَغْلِبُكَ مِنْهُ وَ لَا تَنْظُنْ بِكَلِمَةٍ خَرَجْتَ مِنْ أَحَبِّكَ سُوءًا وَ أَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مَحْمِلًا؛ کار برادر دینی خود را به بهترین وجهی مقرر دار تا آنکه دلیلی به دست تو آید که بر تو چیره شود و راه توجیه را بر تو ببندد و به هیچ سخنی که از برادرت برآید بدگمان مباش تا محمل خوبی برای آن توانی یافت؛ کلینی، الکافی (ط - الإسلامية)، باب التهمة و سوء الظن، ج ۲ ص ۳۶۱، ح ۳

۳۲- «الْمَجَالِسُ بِالْأَمَانَةِ وَ لَيْسَ لِأَحَدٍ أَنْ يُحَدِّثَ بِحَدِيثٍ يَكْتُمُهُ صَاحِبُهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ إِلَّا أَنْ يَكُونَ ثَقَةً أَوْ ذِكْرًا لَهُ بِخَيْرٍ؛ مجلس‌ها امانت هستند و کسی حق ندارد کلام محرمانه هم‌صحبت خود را بازگو کند مگر به اجازه او جز در موردی که وثوق به شنونده دارد یا ذکر خیر او باشد؛ کلینی، «الکافی (ط - الإسلامية)»، ج ۲، ص ۶۶۰

۳۳- «عَلَيْكُمْ بِالصَّبْرِ فَإِنَّ الصَّبْرَ مِنَ الْإِيمَانِ كَالرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ وَ لَا خَيْرَ فِي جَسَدٍ لَا رَأْسَ مَعَهُ وَ لَا [خَيْرٍ] فِي إِيْمَانٍ لَا صَبْرَ مَعَهُ؛ نهج البلاغه (للمصباحي صالح) حکمت ۸۲، ص ۴۸۲

۳۴- «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ بَعْضُوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَ يَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَرْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ نور- وَ قُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ بَعْضُنَّ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَ يَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَ لَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا- وَ أَلْسِنَتُهُنَّ الذِّبْنَ لَا يَجِدْنَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ؛ نور: ۳۱، ۳۰، ۳۳

۳۵- ر.ک: نجفی و دیگران، بررسی راهکارهای کاربردی‌سازی سبک زندگی اسلامی در نهاد خانواده، برگرفته از احادیث، صص ۱۴۳-۱۶۸

نگرفتن کمالات و نقاط مثبت خود» که این دو پدیده موجب می‌شوند که انسان خود را در بیرون از خود ببیند و خودکم‌بینی خود را با امتیازات دیگران جبران نماید.^{۳۶}

تجربیات و مشاهدات محقق نشان می‌دهد ظاهر آراسته دنیای غرب که از طریق رسانه‌های غربی هر روز برای خانواده‌های مسلمان به تصویر کشیده می‌شود، تمام آن چیزی نیست که وجود دارد، بلکه در پشت این ظاهر فریبنده دردهای بسیاری است که از دید خانواده‌ها پنهان مانده و رسانه‌های مادی به آن کمتر می‌پردازند و دردها و مشکلات اقتصادی کشورهای مسلمان هم تمام آن چیزی نیست که رسانه‌های غربی نشان می‌دهند، بلکه کشورهای مسلمان زیبایی‌هایی دارند که به تصویر کشیده نمی‌شوند. لذا برخی از افراد خانواده تحت تأثیر مسموم چنین تبلیغاتی به دلیل شخصیت زدگی شیفته ظواهر آراسته و فریبنده می‌شوند و هر چه این رسانه‌ها در سبب تبلیغات دارند، برخی خانواده‌ها بی‌چون و چرا آن را اطاعت کرده و می‌پذیرند. عادی‌سازی بی‌عفتی، تجمل‌گرایی و صدها مسئله خانمان‌سوز دیگر هر روز به ذهن مسلمانان تزریق می‌شود و گویی آن‌ها در مقابل این تبلیغات مسموم اراده‌ای از خویش ندارند. قرآن این عامل خودباختگی را از زبان گمراهان نقل می‌کند:

«پروردگارا ما از رؤسا و بزرگان خود اطاعت کردیم و آن‌ها ما را گمراه ساختند.»^{۳۷}

آیه فوق به رؤسای بزرگ محیط اشاره دارند که دیگران به‌جای اطاعت خدای متعال و پیامبران از آن‌ها اطاعت می‌کردند؛ لذا گرفتار انواع انحرافات و انواع بدبختی‌ها شدند. بدیهی است معیار بزرگی در میان افراد فریب‌خورده همان معیارهای قدرت، مال، ثروت نامشروع، مکر و فریب بود و انتخاب این دو تعبیر در اینجا شاید برای این است که تا حدی عذر خود را موجه جلوه دهند و بگو ماتحت تأثیر عظمت ظاهری آن‌ها قرار گرفته بودیم.^{۳۸}

این دسته از مردم نمی‌توانند رهروان سعادت باشند چون تار و پودشان از آن شخصیت‌های فاسد گرفته شده است و اعتماد به نفس ندارند؛ لذا آن‌ها قدرت انتخاب ندارند و امروزه متأسفانه این ابتلا و بیماری در جهان بسیار است و این یکی از خواسته‌های استکبار است که برای تهی سازی و بی‌ریشه جلوه دادن انسان‌ها انجام می‌دهد.^{۳۹}

۳۶- اکبری، خودباختگی فرهنگی، تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۴/۳۰، سایت پایگاه اطلاع رسانی حوزه: <https://hawzah.net/fa/LifeStyle/View/53549>
۳۷- رَبَّنَا إِنَّا أَطَعْنَا سَادَتَنَا وَ كِبْرَاءَنَا فَأَضَلُّونَا السَّبِيلَا؛ احزاب: ۶۷
۳۸- مکارم شیرازی، تفسیر نمونه، ج ۱۷، ص ۴۴۱
۳۹- اکبری، خودباختگی فرهنگی، تاریخ انتشار: ۱۳۹۷/۴/۳۰، سایت پایگاه اطلاع رسانی حوزه: <https://hawzah.net/fa/LifeStyle/View/53549>

شیفته فرهنگ مادی غرب شدن و خودتحقیری هر دو، خانواده‌های مسلمان را دچار خودباختگی می‌کنند که امروزه این کار به وسیله تبلیغات سوء استکبار است؛ تا آن‌ها دچار خود تحقیری شده و دستوراتشان را پیروی کنند؛ همان‌گونه که فرعون نسبت به بنی‌اسرائیل چنین کرد؛ چنان که قرآن کریم می‌فرماید:

«پس [فرعون] قومش را سبک‌سر ساخت، آنگاه از او اطاعت کردند»^{۴۰}

اصولاً راه و رسم همه حکومت‌های جبار و فاسد این است که برای ادامه خودکامگی باید مردم را در سطح پائینی از فکر و اندیشه نگه‌دارند و با انواع وسایل آن‌ها را تحمیق کنند، جامعه و خانواده‌ها را در یک حال بی‌خبری از واقعیت‌ها فروبرند و ارزش‌های دروغین را جانشین ارزش‌های راستین کنند و دائماً آن‌ها را نسبتاً به واقعیت‌ها شستشوی مغزی دهند؛ چراکه بیدار شدن ملت‌ها و آگاهی و رشد فکری ملت‌ها بزرگ‌ترین دشمن حکومت‌های خودکامه و شیطانی است که با تمام قوا با آن مبارزه می‌کنند. این شیوه فرعون‌ی یعنی استخفاف عقول با شدت هرچه تمام‌تر در عصر و زمان ما بر همه جوامع فاسد حاکم است. اگر فرعون برای نیل به این هدف وسایل محدودی در اختیار داشت طاغوتیان امروز با استفاده از وسایل ارتباط جمعی، مطبوعات، فرستنده‌های رادیو تلویزیونی و انواع فیلم‌ها و حتی ورزش در شکل انحرافی و ابداع انواع مدهای مسخره، به استخفاف عقول ملت‌ها می‌پردازند تا در بی‌خبری کامل فروروند و از آن‌ها اطاعت کنند. به همین دلیل دانشمندان و متعهدان دینی که خط فکری و مکتبی انبیاء را تداوم می‌بخشند، وظیفه سنگینی در مبارزه با برنامه استخفاف عقول بر عهده دارند که از مهم‌ترین وظائف آن‌ها است.^{۴۱}

این وظیفه همان اصلاح خودباختگی فرهنگی و ترویج خودباوری در جامعه اسلامی و خانواده‌ها است، تا از آلودگی و گسستن ایمن شوند؛ زیرا هم شیفته فرهنگ مادی و غربی شدن و هم از فرهنگ خویشتن متنفر شدن، هر دو سبب خودباختگی و خودتحقیری افراد خانواده می‌شوند. در این صورت نرخ آسیب‌پذیری بالا می‌رود. به‌عنوان مثال، پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود:

«کسی که خود را شبیه دیگران سازد از ما نیست.»^{۴۲}

امیرالمؤمنین نیز فرمود:

۴۰ - فَاسْتَخَفَّ قَوْمَهُ فَاَطَاعُوهُ؛ زخرف: ۵۴

۴۱ - مکارم شیرازی تفسیر نمونه، ج ۲۱، ص ۸۸

۴۲ - لیس منا من تشبه بغیرنا؛ پاینده، نهج الفصاحة (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی‌الله‌علیه‌وآله)؛ ص ۶۶۳، ح ۲۴۱۳

«کسی که خود را به شکل گروهی درآورد از آنان شمرده می‌شود.»^{۴۳}

تحقیقات میدانی و تجربیات میدانی محقق نشان می‌دهد:

«امروزه در بسیاری از خانواده‌های مسلمان مشاهده می‌شود که به دلیل خودشیفتگی به فرهنگ غربی، سبک زندگی‌شان را به شکل بلاد کفر درآورده‌اند و به آن نیز افتخار می‌کنند. این تشابه از پوشش، معماری، دکوراسیون، تغذیه، آرزوی زندگی در بلاد کفر تجاوز کرده و به روابط میان افراد جامعه و اعضای خانواده؛ مانند: ازدواج سفید و... تسری یافته است که همه این موارد نشان از خود تحقیری و فقدان خودباوری دارد. این سبک زندگی همان کاری با جامعه ما می‌کند که با خانواده‌های بلاد کفر کرده است. امروزه بسیاری در کشورهای غربی در خانه تنها یا با سگ زندگی می‌کنند. از این رو ترویج عزت فرهنگی از راهکارهایی است که موجب ترویج سبک زندگی اسلامی است که نتیجه آن حفظ بنیان خانواده است.»

به همین منظور بزرگان دینی همواره بر عزت فرهنگی و نفی شیفته شدن به بلاد کفر و شرک تأکید کرده‌اند؛ لذا امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرماید:

«به‌درستی که اندک‌اند کسانی که خود را شبیه قومی می‌سازند، مگر اینکه امید است از آن‌ها شوند.»^{۴۴}

این سخنان حکیمانه، بیانگر این واقعیت‌اند که مسلمان معتقد، در عرصه‌های فرهنگی و اجتماعی نیز باید تولی و تبری را مراعات کند و محبت خود به پیامبر اسلام و ائمه و ولایت‌پذیری خود را در عرصه‌های مختلف زندگی نشان دهد.^{۴۵}

طبق نظر برخی محققان یکی از مهم‌ترین علت‌های بروز رفتارهای نامطلوب و ضدفرهنگ، این است که فرد یا جامعه به جایگاه و ارزش خود آگاه نباشد، خود را کوچک شمرد و دیگران را از خود برتر بداند، سابقه تاریخی خود را نداند، شرافت و کرامت خود را نشناسد و برای خود شخصیت قائل نباشد. چنین افراد و جوامعی در اندیشه اصلاح رفتار خود نیستند و از انجام دادن رفتارهای ناپسند و نامطلوب نیز هیچ ابایی ندارند. امیرالمؤمنین علیه‌السلام چه زیبا می‌فرماید:

«کسی که خود را خوار بشمارد، به خیر او امیدوار مباش.»^{۴۶}

۴۳- مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ عَدَّ مِثْلَهُمْ؛ نوری، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل؛ ج ۱۷؛ ص ۴۴۰، ح ۲۱۸۰۴

۴۴- قَالَ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ؛ نهج البلاغه (للصّبحي صالح)؛ حکمت ۲۰۷، ص ۵۰۶

۴۵- ر.ک: شریفی، روشهای اهل بیت (ع) در نهادینه سازی سبک زندگی اسلامی، صص ۲۶-۷

۴۶- مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلَا تَرْجُ خَيْرَهُ؛ تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۲۶۳، ح ۵۶۵۷

امام هادی علیه السلام نیز در این باره می فرماید:

«کسی که خود را سبک بشمارد، از شر او در امان مباش.»^{۴۷}

به تعبیر الیور ارونسون، روان شناس اجتماعی، اگر شخصی عزت نفس پایینی داشته باشد، از انجام رفتارهای بی رحمانه و ابلهانه چندان احساس ناراحتی نمی کند.^{۴۸}

چنین افرادی به دلیل آنکه تمام دغدغه شان تأمین منافع و خواسته های نفسانی شان است، به خواسته ها و منافع دیگران، یا به قوانین و مقررات اجتماعی هیچ توجهی ندارند. به دلیل حاکمیت نوعی خودخواهی و خودبینی بر رفتار این افراد خودکم بین، نه تنها امیدی به خیررسانی و خیرخواهی آن ها نیست که از شرشان نیز نمی توان در امان بود. این فرد در فضای خانواده هرگز نمی تواند فرد مفیدی و تکیه گاه مناسبی باشد، بلکه فردی مضر و آسیب رسان به بنیان خانواده است که برای جامعه نیز ایجاد خطر می کند. تنها چیزی که ممکن است چنین افرادی را از انجام رفتارهای نامطلوب بازدارد، این است که بدانند با چنین رفتاری نمی توانند به اهداف و خواسته های خود دست یابند. در سوی مقابل، کسانی که جایگاه و شأن خود را می شناسند و برای شخصیت خود احترام قائل اند، کمتر در پی خواسته های شخصی خویش هستند. به تعبیر امام امیرالمؤمنین علیه السلام:

«هر کس خود را بزرگوار دید، شهوت هایش در دیده وی خوار گردید.»^{۴۹}

لذا به عنوان راهکار ترویج سبک زندگی اسلامی ناچاریم کرامت نفس را در خانواده پرورش دهیم تا اعضای خانواده احساس خودباوری کنند در صورت ترویج و تحقق احساس عزت نفس و خودارزشی چنین افرادی تسلیم و مطیع هوای نفس نخواهند بود؛ زیرا از نگاه برخی محققان عزت نفس، عبارت است از احساس ارزشمند بودن که با درک توانمندی های خود و خودباوری واقعی همراه است و فرد با توجه به اهداف ارزشمند خویش، نسبت به زندگی احساس خوبی دارد. خودارزشمندی در واقع به منزله سیستم خودآگاهی ایمن، عمل می کند و مقاومت، قدرت و توانایی لازم را برای بازسازی اخلاقی و تربیتی و پیشرفت ایجاد می نماید.^{۵۰}

لذا لازم است که ارزش ها و جایگاه حقیقی خانواده ها به آن ها معرفی شود و مهارت های رسانه ای آن ها نیز افزایش یابد، تا شاهد خودباوری و ایمن سازی خانواده های مسلمان در برابر تاکتیک های مسموم غرب

۴۷- مَنْ هَانَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ فَلَا تَأْمَنُ شَرَّهُ؛ تحف العقول، ص ۴۸۳

۴۸- ارونسون، روانشناسی اجتماعی، صص ۱۵۰ - ۱۵۱

۴۹- مَنْ كَرُمَتْ عَلَيْهِ نَفْسُهُ هَانَتْ عَلَيْهِ شَهْوَتُهُ؛ تمیمی آمدی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم؛ ص ۲۳۱، ح ۴۶۱۱

۵۰- کاوندی، عزت نفس، احترامی به ملکوت خویشتن با نگاهی از دریچه روان شناسی و دین، صص ۱۶۶ - ۱۷۱

باشیم؛ زیرا احساس عزت در افراد، زمینه فعالیت‌های تربیتی را فراهم می‌سازد که بتوانند انسان‌های کاملی باشند. عزت اجتماعی و سیاسی جامعه ایمانی اسلام مبتنی بر عزت روان‌شناختی و احساس ارزشمندی افراد مؤمن در خویشتن است. از این رو در سبک زندگی اسلامی حاکم بر خانواده، ابتدا باید احساس عزت‌نفس در افراد پرورش یابد تا به اصحاب انسان‌های کامل اسلامی پیوند بخورند.^{۵۱}

امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند:

«عزت آن است که در برابر حقی که بر تو لازم آید، سر فرود آوری»^{۵۲}

از این رو خودارزشمندی و دیگر ارزشمندی، خودبه‌خود، باعث حق‌پذیری و پایبندی به حق می‌شود و شخص، ارزشمندی سبک زندگی اسلامی را می‌یابد و با درک هماهنگی عزت‌نفس با ارزش‌های دینی و معنوی، نسبت به قانون پروردگار احساس وظیفه‌شناسی می‌کند و به اموری مانند زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی پایبندی نشان می‌دهد و خود را از جهالت و اعمال ضد اخلاقی که با ذلت همراه است، بر حذر می‌دارد.^{۵۳}

۵-۲. اصلاح رفتار متولیان با شیوه تنبیه و تشویق

بدیهی است که رفتار، گفتار و سبک زندگی متولیان، بزرگان و مسئولان بر زندگی خانواده‌ها اثرگذار است تا جایی که در مثل معروف است:

«الناس علی دین ملوکهم»^{۵۴}

«مردم به شیوه حاکمانشان زندگی می‌کنند.»

لذا وقتی که آن‌ها تجمل‌گرا، مسرف و مبذر باشند این روش در میان مردم نهادینه شده و خانواده‌های مسلمان در مسیر چشم و هم‌چشمی و تجمل‌گرایی سوق داده می‌شوند. برخی محققان معتقدند الگوی تجمل‌گرایی در بین خانواده‌های متدین به معنای تخریب چهره آموزه‌های دینی است؛ همان‌گونه که اهل بیت علیهم‌السلام در آموزه‌های دینی به‌خصوص به شیعیان تأکید داشته‌اند که شیعیان ما باید موجب آراستگی و زینت ما باشند، یکی از مصادیق آراستگی و زینت ائمه معصومین سلام‌الله علیهم بر خورداری

۵۱- فرمهبینی فراهانی و دیگران، بررسی تربیت اخلاقی، از منظر امام صادق علیه‌السلام- میانی، اصول، روش‌های تربیتی، ص ۷۲
۵۲- العزُّ أَنْ تَنْزِلَ لِلْحَقِّ إِذَا لَزِمَكَ؛ مجلسی، بحار الأنوار (ط - بیروت)؛ ج ۷۵؛ ص ۲۲۸، ح ۱۰۵
۵۳- رک: نجفی و دیگران، بررسی راهکارهای کاربردی‌سازی سبک زندگی اسلامی در نهاد خانواده، برگرفته از احادیث، صص ۱۴۳-۱۶۸

۵۴- اربلی، كشف الغمة في معرفة الأئمة (ط - القديمة)، ج ۲؛ ص ۲۱

همه اقدار جامعه از آرامش و رفاه نسبی است. بی‌شک زمانی که تجمل‌گرایی در بین مسئولان و خانواده‌های آن‌ها دیده شود و به عنوان یک عادت و رفتار نهادینه شود جامعه دچار آسیب‌های فراوانی می‌شود که می‌تواند چهره نادرستی از فرهنگ دینی را به تصویر بکشد.^{۵۵}

علاوه بر این در حوزه خانواده یکی از علت‌های تضاد بین اعضای خانواده و بالا رفتن فشار و استرس درون خانواده همین تجمل‌گرایی اعضای خانواده است؛ چون سرعت تجمل‌گرایی به مراتب بیشتر از سرعت افزایش سرمایه‌های اقتصادی خانواده است. به همین دلیل بین این تقاضا و توان پاسخ‌گویی به آن، یک شکاف عمیق وجود دارد؛ یعنی دائماً تقاضاهایی شکل می‌گیرد که توان پاسخ‌گویی برای آن وجود ندارد. این میل به مد یا میل به تجمل، خیلی وقت‌ها بیشتر از توانمندی اقتصادی خانواده است. کاملاً قابل‌مشاهده است که در حال حاضر یکی از مشکلات جوانان با پدر و مادر خود همین کشمکش بین خواستن کالای لوکس و عدم امکان تهیه آن از سوی خانواده است. این نزاع در خانواده باعث می‌شود که نقش والدگری والدین به چالش کشیده شود و باعث افزایش فشارهای روحی و روانی در خانواده شود. تداوم این نزاع و فشار می‌تواند یک انفصال و یک‌فاصله میان اعضای خانواده ایجاد کند؛ یعنی اعضای خانواده زیر یک سقف زندگی می‌کند ولی فاصله بسیار میان آن‌ها وجود دارد و در جایی که خانواده نتواند پاسخگوی این تجملات باشد، اعضای خانواده به راه‌های کج کشیده می‌شوند. وقتی فرد نتواند از راه‌های معقول و متعارف به خواسته‌هایش برسد، ممکن است به راه‌های غیرمتعارف و غیرقانونی روی بیاورد.^{۵۶}

بنابراین برای جلوگیری از آسیب به خانواده و حفظ بنیان آن لازم است سبک زندگی متولیان، مسئولان، متولیان و بزرگان اصلاح شود تا از استرس و اضطراب خانواده‌ها ناشی از چشم و هم‌چشمی و تجمل‌گرایی کاسته شود و از آن جایی که ممکن است مسئولان، متولیان و بزرگان از اصلاحات استقبال نکنند، راهی جز سیاست تشویق و تنبیه نیست؛ زیرا حاکمان و صاحب نفوذان هر جامعه، به دلیل جایگاه سیاسی و موقعیت اجتماعی برتری که دارند، نقشی جدی در شکل‌دهی به فرهنگ عمومی ایفا می‌کنند و سبک زندگی آنان و نحوه معاشرتشان عاملی مهم در فرهنگ‌سازی است. امروزه تأثیر سبک و شکل زندگی بزرگان و مسئولان بر خانواده‌های ایرانی انکارناپذیر است؛ نوع امکانات، میزان مصرف، کیفیت تفریحات،

۵۵- رجیبی، آثار تجمل‌گرایی مسئولان و متدینان بر آحاد مردم، تاریخ انتشار: ۱۳۹۸/۱۰/۲۰، سایت شفقنا:

<https://newsin.ir/fa/content/11726983/%D8%A7%D8%AB%D8%B1%D8>

۵۶- صادقی، تأثیر مخرب تجمل‌گرایی در خانواده‌ها، ۱۴۰۱/۵/۱، سایت راسخون:

<https://rasekhoon.net/lifestyle/show/1435076>

پوشش آن‌ها و... همگی تأثیرات بسیاری بر خانواده‌ها دارد. امیرالمؤمنین علیه‌السلام این حقیقت تربیتی و فرهنگی را این‌گونه بیان می‌کند:

«مردم به حاکمانشان شبیه‌ترند تا به پدرانشان.»^{۵۷}

به همین دلیل، هرگونه انحرافی در سبک زندگی حاکمان و مسئولان جامعه، آثار جبران‌ناپذیری در سبک زندگی عامه مردم و اعضای خانواده دارد. خداوند در داستان قارون می‌فرماید:

«[قارون] با تمام زینت خود در برابر قومش ظاهر شد؛ آن‌ها که خواهان زندگی دنیا بودند، گفتند: ای کاش همانند آنچه به قارون داده‌شده است ما نیز داشتیم. به‌راستی که او بهره عظیمی دارد.»^{۵۸}

به همین دلیل است که امیرالمؤمنین علیه‌السلام تأکید می‌کند که هادیان جامعه، خود باید در عمل از همه سبقت بگیرند و پیش از تبلیغ زبانی، با رفتار خود فرهنگ‌سازی می‌کنند:

«ای مردم، به خدا من شمارا به طاعتی برنمی‌انگیزم، جز اینکه خود پیش از شما به انجام دادن آن برمی‌خیزم و شمارا از معصیتی باز نمی‌دارم، جز آنکه خود پیش از شما آن را فرومی‌گذارم.»^{۵۹}

بنابراین برای اصلاح مسئولان و متولیان و بزرگان راهی جز شیوه تشویق و تنبیه نیست. این شیوه مبنای قرآنی دارد و قرآن کریم برای هدایت انسان‌ها از روش تشویق و تنبیه بهره جسته است؛ به مؤمنان وعده پاداش داده و مجرمان را به مجازات تهدید می‌کند؛ زیرا تشویق مناسب موجب حرکت، رشد و تقویت خوبی‌هاست و در سوی مقابل تنبیه باعث تضعیف رفتارهای ناپسند و از عوامل بازدارنده و منع‌کننده فرد از انجام کارهای منفی و خلاف است. لذا قرآن کریم بیان می‌کند هدف بزرگ از آفرینش گسترده این است که انسان یعنی گل سرسبد عالم هستی را با برنامه‌های تکوینی و تشریحی و تعلیم و تربیت انبیا در مسیر تکامل پیش برد تا بدکاران را به کیفر کارهای بدشان برساند و نیکوکاران را در برابر اعمال نیکشان پاداش دهد؛ لذا می‌فرماید:

۵۷- النَّاسُ بِأَمْرَائِهِمْ أَشْبَهَ مِنْهُمْ بِآبَائِهِمْ؛ ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۰۸
۵۸- فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ فِي زِينَتِهِ قَالَ الَّذِينَ يُرِيدُونَ الْحَيَاةَ الدُّنْيَا يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونُ إِنَّهُ لَذُو حَظٍّ عَظِيمٍ؛ قصص: ۷۹
۵۹- أَيُّهَا النَّاسُ إِنِّي وَاللَّهِ مَا أَعْتُكُمْ عَلَى طَاعَةٍ إِلَّا وَاسْتَفِئْتُكُمْ إِلَيْهَا وَلَا أَنهَاكُمُ عَنْ مَعْصِيَةٍ إِلَّا وَآتَيْنَاهُمُ قَبْلَكُمْ عَنْهَا؛ نهج البلاغه (للصبيحي صالح)؛ خطبه ۱۷۵، ص ۲۵۰

۶۰- بابایی، برگزیده تفسیر نمونه، ج ۴، ص ۵۹۰

«برای خدا است آنچه در آسمان‌ها و آنچه در زمین است تا بدکاران را به خاطر اعمال بدشان کیفر دهد و نیکوکاران را در برابر اعمال نیکشان پاداش.»^{۶۱}

همچنین در باره رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله بیان می‌فرماید: تو را به‌عنوان شاهدی بر اعمال امت فرستادیم تا معلوم شود چه کسانی اطاعت یا نافرمانی می‌کنند؛ به تعبیری چه کسانی دعوت را پذیرفته یا رد می‌کنند، همچنین تو را نسبت به مؤمنین و اطاعت‌کنندگان بشارت‌دهنده به بهشت قرار دادیم و نهایتاً نسبت به آن‌ها که نافرمانی کننده تو را بیم‌دهنده از آتش قرار داده‌ایم؛^{۶۲}

لذا می‌فرماید:

«به‌یقین ما تو را گواه (بر اعمال آن‌ها) و بشارت‌دهنده و بیم‌دهنده فرستادیم.»^{۶۳}

امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام نیز اصل تشویق و تنبیه را به‌عنوان امری مسلم مورد توجه ویژه قرار داده است؛ همان‌گونه که خدای متعال این روش را برای تربیت و هدایت انسان‌ها قرار داده است. بر این اساس آن حضرت فرمودند:

«همانا خداوند پاداش را بر اطاعت و کیفر را بر نافرمانی قرارداد تا بندگان را از عذابش برهاند و به‌سوی بهشت کشاند.»^{۶۴}

در ساختار حکمرانی آن حضرت تشویق کارگزاران نیکوکار و مجازات کارگزاران خیانت‌پیشه، یک اصل اساسی به شمار می‌رفت؛ لذا می‌فرماید:

«هرگز نباید افراد نیکوکار و بدکار در نظرت یکسان باشند، زیرا این کار سبب می‌شود نیکوکاران به نیکی‌ها بی‌رغبت شوند و بدکاران به اعمال بد تشویق گردند؛ بنابراین هر یک از این‌ها را مطابق آنچه برای خود خواسته‌اند پاداش ده.»^{۶۵}

نتیجه‌گیری

فرهنگ غربی دنیای حیوانی و مادی را از طریق رسانه در بسیاری از خانواده‌ها نهادینه کرده است و این آسیب سبب گسستن بنیان برخی خانواده شده است، لیکن تغییر و اصلاح سبک زندگی غربی و

۶۱- وَ لِلَّهِ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَ مَا فِي الْأَرْضِ لِيَجْزِيَ الَّذِينَ أَسَاءُوا بِمَا عَمِلُوا وَ يَجْزِيَ الَّذِينَ أَحْسَنُوا بِالْحُسْنَى؛ نجم: ۳۱

۶۲- طبرسی، مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، ج ۲۳، ص ۱۱۷-۱۱۸

۶۳- إِنَّا أَرْسَلْنَاكَ شَاهِدًا وَ مُبَشِّرًا وَ نَذِيرًا؛ فتح: ۸

۶۴- أَنْ اللَّهُ سُبْحَانَهُ وَضَعَ الثَّوَابَ عَلَى طَاعَتِهِ وَ الْعِقَابَ عَلَى مَعْصِيَتِهِ ذِيَادَةً لِعِبَادِهِ عَنْ نِقْمَتِهِ وَ جِبَاشَةً لَهُمْ إِلَى جَنَّتِهِ؛ نهج البلاغه (الصبحي صالح)، حکمت ۲۷۴، ص ۵۲۹

۶۵- لَا يَكُونَنَّ الْمُحْسِنُ وَ الْمُسِيءُ عِنْدَكَ بِمَنْزِلَةٍ سَوَاءٍ فَإِنَّ فِي ذَلِكَ تَرْهِيدًا لِأَهْلِ الْإِحْسَانِ فِي الْإِحْسَانِ وَ تَنْذِيرًا لِأَهْلِ الْإِسَاءَةِ عَلَى الْإِسَاءَةِ وَ أَلْزَمَ كُلًّا مِنْهُمَ مَا أَلْزَمَ نَفْسَهُ؛ نهج البلاغه (الصبحي صالح)، نامه ۵۳، ص ۴۲۹-۴۳۰

عادت‌های غلط اگرچه دشوار است، ولی امکان‌پذیر است که با راهکارهایی می‌توان سبک زندگی غربی را اصلاح و سبک زندگی اسلامی را ترویج نمود تا خانواده‌ها ایمن گشته و بنیان آن‌ها حفظ گردد. این راهکارها عبارت‌اند از: ۱- اصلاح گام‌به‌گام سبک زندگی؛ یعنی همان‌گونه که قرآن کریم برای تحریم شراب‌خواری سیاست فرهنگی گام‌به‌گام را اتخاذ کرد برای ترویج سبک زندگی اسلامی لازم است آموزه‌ها و برنامه‌ها تدریجی باشند تا شاهد تأثیرات مثبت آن در حفظ بنیان خانواده باشیم؛ ۲- اصلاح باورها و ارزش‌های غربی و ترویج باورها و ارزش‌های توحیدی؛ به این ترتیب که شناخت انسان از هستی و باورهایش سبک‌ساز است، لذا تا این نگاه مادی و انحراف انسان تغییر نکند و تا مادام که نداند که هستی هدف‌دار است و سرانجام انسان مقصدی دارد به لقای پروردگار می‌رسد، نمی‌توان شاهد رفتارهای توحیدی؛ مانند: حلم، صبر، گذشت و... بود، بلکه وقتی جهان‌بینی، توحیدی شد این اتفاقات می‌افتاد و شاهد آثار مثبت در حفظ بنیان خانواده خواهیم بود؛ ۳- گسترش تعلیم و تربیت توحیدی که هدف انبیاء الهی بوده است؛ لذا لازم است در سطح وسیعی با تمام امکانات خانواده‌ها را آموزش داد تا از آلودگی‌های ناشی از حسد، چشم و هم‌چشمی، تجمل‌گرایی، بی‌عفتی، ناسپاسی، بی‌تابی و... پاک گشته و رستگار گردند در غیر این صورت خانواده‌ها آسیب‌پذیر خواهند بود؛ ۴- اصلاح خودباختگی فرهنگی و ترویج خودباوری؛ زیرا خانواده‌هایی که شیفته ظواهر فریبنده غرب‌اند یا از فرهنگ خود متنفر بوده و دچار خود تحقیری‌اند دچار آسیبی می‌شوند که خانواده‌های غربی به آن گرفتارند. افراد فاقد خودباوری احساس بی‌ارزشی می‌کنند، نه تنها امید به خیر آن‌ها نیست، بلکه خانواده‌ها از شر آن‌ها در امان نیستند؛ چرا که پیرو هوای نفس‌اند، لذا برای تحکیم و حفظ بنیان خانواده لازم است خودباوری در خانواده پرورش یافته و احساس خودارزشی تقویت شود، تا هوای نفس رام و خوار گردد؛ ۵- اصلاح رفتار متولیان با شیوه تنبیه و تشویق؛ زیرا حاکمان و صاحب نفوذان هر جامعه، به دلیل جایگاه و موقعیت برتری که دارند، در شکل‌دهی فرهنگ عمومی و خانواده‌ها اثرگذارند، تا جایی که طبق روایات مردم بیشتر به حاکمانشان شبیه‌اند تا به پدرانشان؛ لذا مردم آرزوی داشتن سبک زندگی آن‌ها را دارند. بنابراین اصلاح رفتار و تغییر سبک زندگی آن‌ها به‌سوی سبک اسلامی در ترویج زندگی اسلامی خانواده‌ها اثرگذار است؛ لذا همان‌گونه که قرآن کریم از شیوه تنبیه و تشویق برای هدایت بهره‌جسته، لازم است متولیان و مسئولان مسئولان تجمل‌گرا، مسرف و مبذر که ترویج‌کننده سبک زندگی غربی‌اند تنبیه و متولیان و مسئولان ساده‌زیست و موحد تشویق و معرفی شوند. در این صورت افراد خانواده در مسیر ساده‌زیستی قرار گرفته و به‌دوراز هرگونه استرس و اضطراب به آرامش می‌رسند.

فهرست منابع و مآخذ

❖ قرآن کریم

❖ نهج البلاغه (صبحی صالح)

۱. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، **تحف العقول**، قم، جامعه مدرسین، چاپ دوم، ۱۴۰۴ ق / ۳۶۳ ه.ش.
۲. ارونسون، الیور، **روانشناسی اجتماعی**، ترجمه حسین شکرکن، تهران، رشد، بی چا، ۱۳۷۰ ه.ش.
۳. اربلی، علی بن عیسی، **کشف الغمّه فی معرفه الأئمّه (ط - القدیمه)**، محقق و مصحح: رسولی محلاتی، هاشم تبریز، بنی هاشمی، چاپ اول، ۱۳۸۱ ه.ق.
۴. بابایی، احمد علی، برگزیده تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه چاپ سیزدهم، ۱۳۸۲ ه.ش.
۵. پاینده، ابو القاسم، **نهج الفصاحه (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول صلی الله علیه و آله)**، تهران، دنیای دانش، چاپ چهارم، ۱۳۸۲ ه.ش.
۶. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، «**تصنیف غررالحکم و درر الکلم**»، محقق و مصحح: درایتی، مصطفی، قم، انتشارات دفتر تبلیغات، چاپ اول، ۱۳۶۶ ه.ش.
۷. _____، «**غررالحکم و درر الکلم**»، محقق و مصحح: رجائی، سید مهدی، قم، دارالکتب الاسلامیه، چاپ دوم، ۱۴۱۰ ه.ق.
۸. رهنما، اکبر، **بررسی و تجزیه و تحلیل خاستگاهها، غایات و روشهای تربیت اخلاقی از دیدگاه کانت و خواجه نصیر الدین طوسی**، پایان نامه دوره دکتری؛ تهران: دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۷۸ ه.ش.
۹. شریفی، احمدحسین، **روشهای اهل بیت (ع) در نهادینه سازی سبک زندگی اسلامی**، دوفصلنامه علمی پژوهشی مطالعات اسلام و روانشناسی، شماره ۱۶، بهار و تابستان ۱۳۹۴ ه.ش.
۱۰. طبرسی، فضل بن حسن، **ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن**، مترجمان، محقق: ستوده، رضا، تهران، چاپ اول، ۱۳۶۰ ه.ش.
۱۱. فرمهبینی فراهانی، محسن و دیگران؛ **بررسی تربیت اخلاقی، از منظر امام صادق علیه السلام - مبانی، اصول، روش های تربیتی**، دو ماهنامه دانشور رفتار، تهران، دانشگاه شاهد، شماره ۳۹، ۱۳۸۸ ه.ش.
۱۲. قرشی بنایی، سیدعلی اکبر، **تفسیر أحسن الحدیث**، تهران، بنیاد بعثت، چاپ سوم، ۱۳۷۷ ه.ش.

۱۳. کلینی، محمد بن یعقوب، «الکافی (ط - الإسلامية)»، محقق و مصحح: غفاری علی اکبر و آخوندی، محمد، تهران، انتشارات دارالکتب الاسلامیه، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ ه.ق.
۱۴. کاوندی، زینب، دیگران، عزت نفس، احترامی به ملکوت خویشتن با نگاهی از دریچه روان شناسی و دین، فصلنامه طهورا (مطالعات زنان و خانواده)، قم: جامعه المصطفی صلی الله علیه و آله العالمیه، شماره ۱۲، ۱۳۹۱ ه.ش.
۱۵. مجلسی، محمدباقر، «بحار الأنوار (ط - بیروت)»؛ محقق و مصحح: جمعی از محققان، دار احیاء التراث العربی، چاپ دوم، بیروت، ۱۴۰۳ ه.ق.
۱۶. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن / گردآوری توسط مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع)، قم، بی نا، چاپ اول، ۱۳۷۷ ه.ش.
۱۷. _____، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ اول، ۱۳۷۴ ه.ش.
۱۸. نجفی، حسن، رهنما، اکبر، فرمهبینی فراهانی، محسن، بررسی راهکارهای کاربردی سازی سبک زندگی اسلامی در نهاد خانواده، برگرفته از احادیث، پژوهشنامه تربیت تبلیغی، شمار ۱، بهار ۱۳۹۲ ه.ش.
۱۹. نوری، حسین بن محمدتقی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم، موسسه آل البيت علیهم السلام، چاپ اول، ۱۴۰۸ ه.ق.
۲۰. نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات، قم، انتشارات اسماعیلیان، بی جا، ۱۴۲۴ ه.ق.
- منابع و مأخذ اینترنتی:
۱. ابراهیمی اصل، رسول، رسانه های بیگانه و ترویج سبک زندگی غربی، تاریخ بازیابی ۱۳۹۶/۱/۸، سایت ویکی فقه دانشنامه حوزوی، <https://fa.wikifeqh.ir>
 ۲. اکبری، محمود، خودباختگی فرهنگی، تاریخ انتشار : ۱۳۹۷/۴/۳۰ سایت پایگاه اطلاع رسانی حوزه: <https://hawzah.net/fa/LifeStyle/View/53549>
 ۳. توحیدی منش، جواد، فرهنگ سازی و انقلاب فرهنگی در سیره ی پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله، مجله مبلغان، شماره ۲۱۴، ۱۳۹۶ ش، تاریخ انتشار ۱۳۹۸/۸/۱۹، سایت پایگاه اطلاع رسانی حوزه <https://hawzah.net/fa/Article/View/98533>
 ۴. رجبی، محمود، آثار تجملگرایی مسئولان و متدینان بر آحاد مردم، تاریخ انتشار: ۱۳۹۸/۱۰/۲۰، سایت شفقنا: <https://newsin.ir/fa/content/11726983>

۵. صادقی ، علی ، تاثیر مخرب تجمل گرایی در خانواده‌ها، ۱/۵/۱۴۰۱، سایت راسخون:

<https://rasekhoon.net/lifestyle/show/1435076>

۶. مکارم شیرازی، ناصر، امکان تغییر در اخلاق انسانی، تاریخ انتشار ۲۶ / ۱۱ / ۱۳۹۳، سایت پایگاه اطلاع

رسانی دفتر حضرت آیت الله مکارم شیرازی:

<https://makarem.ir/main.aspx?lid=0&typeinfo=42&catid=29737>