



مؤلفه های فردی سبک زندگی اسلامی

داودمختاری اردستانی

عضو هیات علمی دانشگاه فرهنگیان، پردیس زینیه پیشوا

چکیده

سبک زندگی از دیدگاه اسلام به مجموعه‌ای از موضوعات مورد قبول اسلام در عرصه زندگی فردی و اجتماعی اشاره دارد. لذا زندگی مسلمانان در این دنیا باید مبتنی بر روحی و آموزه‌های دینی باشد تا اینکه انسان بر اساس رهنمودهای قرآن و فرمایشات معصومین (علیهم السلام) سبک زندگی آرمانی از این دو منبع ارزشمند (کتاب و سنت) اتخاذ نموده و به آن عمل نماید و به حیات طیبه نائل آید، در این نوشتار به برخی از شاخص‌های فردی سبک زندگی اسلامی اشاره شده است که عبارتند از: ۱- عبادت و تقوا ۲- ذکر خدا و یادآوری نعمتهای الهی ۳- مدیریت زمان ۴- کار و اشتغال ۵- تفکر و علم آموزی ۶- تغذیه و سلامت. بنابراین انسان با شناخت و عمل به مصادیق و مشخصه‌های فردی فوق بر مبنای آموزه‌های دینی سعادت و خوشبختی دنیوی و اخروی را برای خود به ارمغان می‌آورد.

واژگان کلیدی: سبک زندگی اسلامی، عبادت، ذکر خدا، تعقل، کار، تغذیه