

سبک زندگی در حوزه سلامت از منظر آیات قرآن کریم

محمد حسین آیتی^۱، مریم اسلامی^{۲*}، خلیل علی محمدزاده^۳، سیدحسن مقدم‌نیا^۴

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۱۴

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۴/۰۲

چکیده

مقدمه: بررسی سبک زندگی قرآنی در حوزه سلامت از جمله موضوعات مورد نیاز به پژوهش در قرآن مجید بعنوان آخرین کتاب وحی الهی برای انسان‌ها می‌باشد.

روش‌ها: بازخوانی آیات کتاب کریم و مطالعه توصیفی به روش مروری کتابخانه‌ای با فیش برداری از کلیه سوره‌های قرآن مجید، به منظور بررسی سبک زندگی قرآنی در حوزه سلامت صورت گرفته است.

بحث و نتیجه‌گیری: آموزه‌های قرآن کریم با بهره‌گیری از همه عوامل ارضی و سماوی به منظور خوب زیستن در دنیا، جهت دستیابی به سعادت واقعی و رفتن به "سرای سلامت" را توصیه می‌کند. نظام ترجیحات قرآنی، اهمیت و مراقبت از جسم و روان و بهره‌گیری از همه عوامل را با ذکر آیاتی که بیانگر نظام ارزشی قرآن است در قالب "بایدها و نبایدها" و یا "حلال و حرام" و یا به گونه توصیه‌ای به منظور تأمین سلامت جسم و روان بیان می‌نماید و بدین وسیله به مسلمان هویت خاص و شیوه‌ای قرآنی را در حوزه رعایت سلامت عطا می‌نماید. تبیین و تعمیق آموزه‌های قرآنی در حوزه سلامت و تبدیل آنها به "برنامه" با عنایت به جایگاه وزارت بهداشت و درمان و آموزش پزشکی در ارتقاء سلامت افراد نیازمند گسترش "آگاهی‌های مردم" و اهتمام در "رواج آموزه‌های قرآنی" دارد، به گونه‌ای که سبک زندگی آنان برگرفته از آیات الهی و ترجیحات آن گردد.

کلمات کلیدی: سبک زندگی، قرآن، سلامت، فرهنگ

۱. استادیار گروه طب سنتی، دانشکده طب سنتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، ایران. mh-ayati@tums.ac.ir

۲*. نویسنده مسوول: استادیار گروه ژنتیک، مرکز تحقیقات زیست فناوری کاربردی، دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران، ایران. maryam.eslami2010@gmail.com

۳. دانشیار گروه مدیریت خدمات بهداشتی و درمانی دانشگاه آزاد اسلامی-واحد تهران شمال، مرکز تحقیقات سیاست گذاری اقتصاد سلامت، دانشگاه علوم پزشکی آزاد اسلامی تهران، ایران. dr_khalil_Amz@yahoo.com

۴. دانشیار، گروه بیوشیمی، دانشکده پیراپزشکی، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی و عضو فرهنگستان علوم پزشکی

مقدمه

سبک زندگی (Life Style) به معنای شیوه زندگی خاص یک فرد، گروه یا جامعه است. این اصطلاح نخستین بار توسط آلفرد آدلر روانشناس اتریشی در سال ۱۹۲۹ مورد استفاده قرار گرفت. (۱)

سبک زندگی مجموعه ای از طرز تلقی ها، ارزش ها، شیوه های رفتار و حالت ها در هر چیز را در بر می گیرد. موسیقی های عامه، تلویزیون و آگهی ها، همگی تصورها و تصویرهایی بالقوه از سبک زندگی را فراهم می کنند. سبک زندگی فرد، اجزای رفتار شخصی او نیست، لذا غیر معمول نیستند. بیشتر مردم معتقدند که باید سبک زندگی شان را آزادانه انتخاب کنند. (۲) در بیشتر مواقع عناصر سبک زندگی در یک جا جمع می شوند و افراد در یک سبک زندگی مشترک می شوند و به نوعی گروه های اجتماعی اغلب مالک یک نوع سبک زندگی شده و یک سبک خاص را تشکیل می دهند. سبکی شدن زندگی با شکل گیری فرهنگ مردم رابطه نزدیک دارد، مثلاً می توان شباهت لازم از افراد جامعه را از سبک زندگی افراد آن جامعه بدست آورد. (۳)

سبک زندگی به مثابه الگویی نسبتاً پایدار از رفتارهای فردی و اجتماعی در زندگی روزمره از منظرهای مختلف مورد بحث قرار گرفته است. از آنجا که جوامع مختلف با توجه به فرهنگ های مختلف رویکردهای متفاوتی را برای خویش اتخاذ نموده اند جامعه ما نیز به عنوان یک جامعه انسانی دوستدار "قرآن و عترت" در حوزه سلامت به دنبال شناخت و اشاعه نوعی خاص از سبک زندگی برگرفته از قرآن و اهل بیت علیهم السلام می باشد، که می تواند با ایجاد نظامی منسجم برگرفته از سبک زندگی قرآنی و سیره عملی اهل بیت علیهم السلام به نشر و گسترش آن اهتمام ورزد. (۴) مقام معظم رهبری در این خصوص می فرماید: "رفتار

اجتماعی و سبک زندگی تابع تفسیر ما از زندگی است. هدف زندگی چیست؟ هر هدفی که ما برای زندگی معین کنیم، برای خود مان ترسیم کنیم به طور طبیعی، متناسب با خود یک سبک زندگی، به ما پیشنهاد می شود." (۵)

لذا باز خوانی آیات قرآن مجید از منظر مؤلفه های سلامت و استخراج و رهنمود از آن ها به منظور دسترسی به سبک زندگی قرآنی در حوزه سلامت مدنظر قرار گرفته است.

سبک زندگی مجموعه ای از طرز تلقی ها، ارزش ها و شیوه های رفتار، حالت ها و سلیقه ها در هر چیز را در بر می گیرد. سبک زندگی اغلب برای بیان روش زندگی مردم توأم با ارزش ها، عقاید و فعالیت های اجتماعی می باشد، بدین معنی که سبک زندگی از الگوهای فرهنگی، رفتاری و عاداتی شکل می گیرد و افراد در حوزه زندگی فردی و اجتماعی خود آن را به کار می گیرد. سبک زندگی در هر عصر و زمانی با سبک زندگی در زمان و مکان دیگر می تواند متفاوت باشد هر چند که در کلیت یک مجموعه خاص از شیوه زندگی، قرار می گیرد. (۶) طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی شامل: تغذیه، تحرک بدنی، استرس، مصرف دخانیات و کیفیت خواب است که در پی اجتماعی شدن به وجود آمده است. شیوه زندگی پدیده ای چند وجهی است که تمام جنبه های زندگی روزمره، خواب، غذا، بهداشت، آداب و رسوم، کار، بازی، سرگرمی، وقت گذرانی، روابط اجتماعی، طرز تفکر، رفتار، احساسات و عواطف می باشد. (۷)

به منظور دریافت سبک زندگی قرآنی بر ما است که با مراجعه و عرضه پرسش ها به استنطاق قرآن پرداخته و از او بخواهیم تا راهکارهایی را برای ما در عرصه های فکری و عملی ارائه دهد. برای تحقق اسلام کامل باید از مراحل مختلفی گذر کرد که ما از دو مرحله یعنی انقلاب اسلامی و

محرومیت از هدایت و کمال را فراهم می‌نماید. ارتقاء بهداشت فردی و تأمین سلامت افراد جامعه از ارکان پیشرفت جوامع می‌باشد. وزارت بهداشت و همه دانشگاه‌ها، بر موضوع زندگی با کمک سیستم‌های آموزشی فعالیت می‌کنند، لذا مطالعه سبک زندگی قرآنی در حوزه سلامت نیازمند شناخت آیات حق تعالی و "بایدها و نبایدها" قرآنی دارد تا به عنوان ارزش‌ها و ترجیحات سبک زندگی قرآنی مورد توجه مدیران، برنامه‌ریزان و مسئولان فرهنگی و عامه مردم قرار گیرد. (۱۱، ۱۰)

در یک نگاه اجمالی سرفصل‌های ذیل در حوزه سلامت در کتاب قرآن کریم در قالب "ارزش‌ها و بایدها" قرآنی بدین شرح قابل تأمل و بررسی است (۱۲):

۱- به منظور دستیابی به اهداف سلامت بایستی از همه عوامل ارضی و سماوی بهره‌گیری نمود.

ان الله سخر لکم ما فی السماوات و ما فی الارض. لقمان / ۲۵
۲- قرآن به توان جسم ویژه دارد. بقره / ۲۴۶، یونس / ۳۷۱، روم / ۵۴

۳- حفظ بدن به عنوان امانت الهی مورد تأکید قرآن است. بقره / ۲۴۷، یونس / ۳۱، بقره / ۱۱۶، بلد / ۸

۴- به کیفیت تغذیه و داشتن حساسیت نسبت به انتخاب غذا و پاک‌ی آن، تأکید دارد، عبس / ۲۴، کهف / ۷، ۱۱۰، ۸۸، ۳۰، ۱۹ اعراف / ۱۵۷، انفال / ۶۹، یونس / ۵۹، نحل / ۱۱۴، ۶۲ و ۱۱۶ حج / ۳۰

۵- به تأثیر ایمان بر سلامت در ایجاد نشاط و جوانی تأکید دارد. کهف / ۱۹

۶- بر پاک و طیب بودن مواد غذایی و تغذیه تأکید دارد. بقره / ۵۷، ۱۶۸، ۱۷۳، ۲۶۴، نساء / ۱۶۰، مائده / ۴، ۸۸ / ۸۷، ۵

اعراف / ۳۱ / ۱۵۷ / ۱۶۵

انفال / ۲۶ / ۶۹

نظام اسلامی عبور کردیم اما هنوز برای تشکیل جامعه‌ی اسلامی مشکل داریم بنابراین تحقق این موضوع تنها با توجه به سبک زندگی امکان‌پذیر است. (۸)

از این منظر مهندسی فرهنگ مردم در سبک زندگی به تنهایی کفایت نمی‌کند بلکه بر اساس آموزه‌های قرآنی می‌بایست افزون بر تبیین معانی و آموزش آن‌ها مهندسی در فرهنگ اقشار مختلف جامعه مبنی بر سبک زندگی و شیوه زندگی انجام گیرد. (۱۰) لذا با بازخوانی آیات قرآن، در حوزه سلامت (جسم و روان) قرآن ما را به شیوه و "سبک زندگی قرآنی در حوزه سلامت" رهنمون خواهد کرد. سبک زندگی اسلامی به گونه‌ای که یک الگوی زندگی کاربردی براساس فرهنگ اسلامی تبیین شود. (۱۱) شاخص‌های برشمرده شده در این مقاله بر محورهای عقلانیت، معنویت (کمال جوئی) علم و دانش، واقع‌گرایی، انعطاف‌پذیری و اخلاق‌گرایی به عنوان عوامل تعیین‌کننده و مدل‌ساز سبک زندگی می‌باشد.

قرآن کتاب هدایت، رحمت {بقره (۲)} و شفا {اسراء (۸۲)، نمل (۷۷)، قصص (۴۳)، نمل (۷۷)} و بشارت‌دهنده و شفای دل‌ها {نمل (۶)} می‌باشد. هُدًی و رحمة للمؤمنین {یونس ۷۱-۵}، فرقان {هدی (۹)} و رحمة و بشری للمسلمین {نحل (۸۹۱)} می‌باشد. قرآن بیان‌کننده همه چیز است (و نزلنا علیک الكتاب تبیاناً لکل شیء نحل / ۹۸). قرآن کلید هدایت را به مسلمین داده است و به ذکر کلیات و مبانی پرداخته است، ضمن اینکه نباید مرتکب این اشتباه شد که این کتاب الهی جزئیات همه علوم از جمله پزشکی را ذکر کرده است. واژه شفا به معنای صحت و سلامت و در مقابل آن بیماری، عیب و نقص است.

آنچه از محتوای آیات قرآنی استفاده می‌شود سلامت مردم و جامعه از جایگاه ویژه برخوردار است (ولا تلقوا بایدکم الی التهلكه، ۱۹۵ بقره) و بی‌توجهی به آن‌ها موجبات

در اثر کتک خوردن، پرت شدن یا شاخ خوردن و یا نیم خورده درندگان را حرام می داند. مائده / ۳

۳- از نظر قرآن شراب (مسکرات ناپاک) دارای حرمت است. بقره / ۲۱۹

۴- هر چیز ناپاک را حرام می داند اعراف ۱۵۷ و ۱۷۵

۵- دوری از زنا و فحشا را توصیه می کند اسراء / ۳۲، اعراف / ۸۰

۶- دوری از لواط اعراف / ۸۱ و ۸۰ را تاکید می کند.

۷- دوری از استمناء مؤمنون / ۷ و ۵

۸- کبر، غرور، حسد، نفاق، ضعف، ترس، شهوت، اضطراب، افسردگی و یأس را مزموم می دارد. مائده / ۶۹، انعام / ۴۸، بقره / ۱۵۵، یوسف / ۸۷، اعراف / ۱۴۶، اعراف / ۱۲، جدید / ۱۴، فلق / ۵، نساء / ۱۴۵، نحل / ۷۰، آل عمران / ۱۳۹ و یوسف / ۸۷.

به طور کلی "بهداشت فردی و اجتماعی" و توجه ویژه به "بهداشت جنسی" و عنایت لازم در مصرف مواد غذایی و تغذیه سالم شامل مصرف میوه ها و گوشت چهارپایان و پرندگان با رعایت کامل دستورات قرآن و بهداشت لباس و طهارت آن با رعایت و توجه به جنین و کودک و تغذیه با شیر مادر حاوی کلید واژگان ارزش ها و ترجیحات قرآن در رفتن به سوی زندگی سلامت است.

بحث و نتیجه گیری

بازخوانی آیات کتاب کریم و بررسی سبک زندگی قرآنی در حوزه سلامت به منظور طی حرکت تکاملی انسان و مهیا شدن برای زندگی توام با "ایمان و عمل صالح" و رفتن به سرای "آرامش و سلامت" مستلزم توجه به نظام ارزش های قرآنی است. ارزش ها و بایدهای قرآنی در حوزه سلامت شامل بهره گیری از همه عوامل موجود در هستی می باشد تا با توجه به عقلانیت، علم و دانش، واقع گرایی، انعطاف

۷- بر مصرف میوه ها، گوشت، ماهی، عسل (نحل ۶۶) شیر (نحل ۶۶، مؤمنون ۲۱) تأکید دارد و مصرف میوه را بر گوشت مقدم نموده است. سوره طه (۲۲۱)، نحل (۵ و ۱۴) حج (۳۰).

۸- با ذکر تعدادی از گیاهان، درختان، و میوه ها به بعضی از آنها نیز قسم یاد کرده است. موارد ذکر شده در قرآن عبارتند از: انجیر، زیتون، رطب تازه، انار، موز، کدو، خیار چنبر، پیاز، سدر، عدس، نعناع، سیر، زنجبیل، حبوبات در خوشه و عسل را درمانگر بیماریهای مردم می داند (نحل / ۶۹)

۹- به تغذیه با شیر مادر برای کودک و شیردهی کامل کودک تأکید شده. ۲۳۳ / بقره

۱۰- به مراحل رشد و تحول در انسان توجه دارد حج / ۵ مؤمنون / ۱۲، انفطار / ۶ / ۷ / ۸

۱۱- به مراحل و روند تکامل جنین در عالم وراثت عنایت دارد. علق / ۱۲ / ۱۳ / ۱۴

۱۲- به طهارت لباس توجه دارد. مدثر / ۴

۱۳- محیط زیست مورد توجه قرآن است. حج / ۲۶

۱۴- به بهداشت جنسی در آمیزش تأکید دارد. بقره ۴۴؟
۱۵- به غسل و تطهیر بدن در هنگام جنابت و آمیزش توجه دارد. مائده / ۶

۱۶- به تأثیر ایمان بر سلامت در ایجاد نشاط و جوانی تأکید دارد. کهف / ۱۹

۱۷- روزه را در شرایط سلامت توصیه می نماید. بقره ۱۸۳، رعد ۲۸

در حوزه "ضد ارزش ها و نپایدهای" قرآن در حوزه سلامت به موارد ذیل توجه دارد :

۱- زیاده روی و اسراف در مصرف غذا و تغذیه اعراف / ۳۱
۲- مردار، خون، گوشت خوک و آنچه به نام غیر خدا به هنگام ذبح گفته شده است. حیوان خفه شده یا مرده شده

سلامت بهداشت جنسی در حوزه خانواده و جامعه از نظر قرآن

سلامت روانی از نگاه قرآن

قرآن به جزئیات حوزه سلامت مردم نمی پردازد، اما با ذکر نکات مهم ما را قادر می سازد که دیدگاه کتاب کریم را نسبت به هدف زندگی و سبک زندگی قرآنی در حوزه سلامت دریابیم. تبیین و تعمیق آموزه های قرآنی در حوزه سلامت و تبدیل آنها به «برنامه» با عنایت به جایگاه وزارت بهداشت در ارتقاء سلامت افراد نیازمند گسترش «آگاهی های مردم» و اهتمام در «رواج آموزه های قرآنی» دارد، به گونه ای که سبک زندگی آنان برگرفته از آیات الهی و ترجیحات آن گردد. طی این مسیر انسان را به سلامت غائی رهنمون می نماید. به منظور دستیابی جامع در حوزه ی سلامت نسبت به آموزه های قرآن با بهره گیری از احادیث و سنت اهل بیت علیهم السلام ضرورت حرکت هماهنگ با تعیین اولویت ها در حوزه ی سلامت جهت تعمیم شاخصه های سبک زندگی اسلامی در حوزه ی سلامت با عنایت به واقع گرائی و انعطاف پذیری موارد ذیل پیشنهاد می گردد:

حرکت هماهنگی با پرهیز جدی از بخشی نگری توسط اساتید و پژوهشگران «حوزه بالینی» به عنوان اولویت های وزارت بهداشت در حوزه ی سلامت به منظور الگوسازی سبک زندگی در حوزه ی سلامت.

بهره گیری از رسانه های عمومی به منظور گسترش فرهنگ خود مراقبتی براساس آموزه های اسلامی ایرانی با بازخوانی آیات قرآن در حوزه ی سلامت فردی و عمومی به خصوص پیشگیری.

بهره گیری از حوزه ی آموزشی با ایجاد و گسترش «رشته سبک زندگی در عرصه سلامت» با تدوین اهداف و سرفصل های موردنیاز با بهره گیری از پزشکان مجرب به

پذیری، اخلاق گرایی و معنویت با لحاظ نمودن بایدهای قرآنی جهت تربیت «جسم قوی» و تلاش در حفظ سلامت برخوردار از «زندگی سلامت» باشیم.

بایدهای قرآن شامل:

غذاها، میوه ها، نوشیدنی های قرآنی
توجه به مراحل رشد و تکامل جنین و وراثت
اهمیت تغذیه با شیر مادر
اهتمام به پاکی و طهارت غذا و پوشاک
اهمیت دادن به بهداشت پوشاک (جنس، رنگ، طهارت

رعایت بهداشت جنسی در حوزه ازدواج، خانواده و جامعه

روزه و سلامت

خواب و بیداری

نقش ایمان در سلامت و شادابی و آرامش

نبایدها و خطوط قرمز قرآن و حوزه سلامت شامل:

غذاهای آلوده، مضر و حرام

نوشیدنی های مضر و مسکرات

اسراف در خوردن و آشامیدن

ارتباطات جنسی آسیب زا شامل (زنا، لواط، استمنا) به

حوزه خانواده و اجتماع

آسیب زننده های روان شامل کبر، غرور، حسد، نفاق،

ترس، اضطراب، افسردگی و یاس و دروغ و...

بررسی تطبیقی دلایل تحریم خون، مردار، گوشت

خوک با پیشرفتهای علم و پژوهش

بررسی روند تکامل جنین و علم وراثت از منظر آیات

و احادیث

مراحل رشد و تکامل انسان

بهداشت تغذیه و سلامت جسم از نگاه آیات

اولویت های تغذیه قرآنی، مواد غذایی و میوه ها

منظور تربیت دانشجویان مورد نیاز.

تعیین اولویت های تحقیق با داشتن برنامه ی زمان بندی و تأکید سالانه بر یک هدف اصلی به منظور بهره گیری از امکانات همه ی دستگاه ها و سازمان ها در اطلاع رسانی، و تغییر رفتار و فرهنگ مردم.

آسیب شناسی سبک زندگی جامعه امروز در حوزه ی سلامت، برنامه ریزی آموزشی، طراحی الگوهای جامعه در حوزه ی سلامت، پژوهش های تخصصی در حوزه های

قرآن، حدیث و سیره اهل بیت، آسیب شناسی رفتارهای اقوام مختلف ایرانی.

مدل سازی سبک زندگی اسلامی - ایرانی با شاخصه های قرآنی در حوزه ی سلامت جسم و روان.

ترغیب به تشکیل خیریه ها و نهادهای مردم نهاد در حوزه سبک زندگی قرآنی و ترویج آن ها توسط فعالان حوزه سلامت



منابع

۱۲. ناصر مکارم شیرازی، تفسیرنمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چاپ اول، ۱۳۷۴ ش.
۱۳. ابوالفضل بهرام پور، ترجمه قرآن مجید، مرکز نشر سبحان، چاپ اول، ۱۳۸۵ ش.
- با نگاه اجمالی به کلیه آیات قرآن و فیش برداری از آیات مرتبط با حوزه سلامت بخشی از آیات مرتبط با این حوزه از کتاب کریم بدین شرح می باشد:
- ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ بقره ۲
وَنُزِّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ ۗ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا اسراء ۸۲
وَإِنَّهُ لَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ نحل ۷۷
وَلَقَدْ آتَيْنَا مُوسَى الْكِتَابَ مِن بَعْدِ مَا أَهْلَكْنَا الْقُرُونَ الْأُولَىٰ بَصَائِرَ لِّلنَّاسِ وَهُدًى وَرَحْمَةً لَّعَلَّهُمْ يَتَذَكَّرُونَ قصص ۴۳
وَإِنَّكَ لَتَلْقَى الْقُرْآنَ مِن لَّدُنِّ حَكِيمٍ عَلِيمٍ نمل ۶
هُوَ الَّذِي جَعَلَ الشَّمْسَ ضِيَاءً وَالْقَمَرَ نُورًا وَقَدَرَهُ مَنَازِلَ لِتَعْلَمُوا عَدَدَ السِّنِينَ وَالْحِسَابَ ۗ مَا خَلَقَ اللَّهُ ذَلِكَ إِلَّا بِالْحَقِّ ۗ يُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ يونس ۵
- وَأَنذَرْتَهُمْ نَبَأًا نُّوحٍ إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ يَا قَوْمِ إِن كَانَ كَبُرَ عَلَيْكُمْ مَقَامِي وَتَذِكْرِي بآيَاتِ اللَّهِ فَعَلَى اللَّهِ تَوَكَّلْتُ فَأَجْمِعُوا أَمْرَكُمْ وَشُرَكَاءَكُمْ ثُمَّ لَا يَكُنْ أَمْرَكُمْ عَلَيْكُمْ عُمَّةً ثُمَّ اقضوا إِلَيَّ وَلَا تُنظِرُونِ يونس ۷۱
- انظُرْ كَيْفَ ضَرَبُوا لَكَ الْأَمْثَالَ فَضَلُّوا فَلَا يَسْتَطِيعُونَ سَبِيلًا فرقان ۹
فَإِذَا قَرَأْتَ الْقُرْآنَ فَاسْتَعِذْ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ نحل ۹۸
وَلَيْن سَأَلْتَهُمْ مَنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ لَيَقُولُنَّ اللَّهُ ۗ قُلِ الْحَمْدُ لِلَّهِ ۗ بَلْ أَكْثَرُهُمْ لَا يَعْلَمُونَ لقمان ۲۵
وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ اللَّهَ قَدْ بَعَثَ لَكُمْ طَالُوتَ مَلِكًا ۗ قَالُوا أَنَّى يَكُونُ لَهُ الْمُلْكُ عَلَيْنَا وَنَحْنُ أَحَقُّ بِالْمُلْكِ مِنْهُ وَلَمْ يُؤْتَ سَعَةً مِنَ الْمَالِ ۗ قَالَ إِنَّ اللَّهَ اصْطَفَاهُ عَلَيْكُمْ وَزَادَهُ بَسْطَةً فِي الْعِلْمِ وَالْجِسْمِ ۗ وَاللَّهُ يُؤْتِي مَلِكَهُ مَنْ يَشَاءُ ۗ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ بقره ۲۴۷
قُلْ مَنْ يَرْزُقُكُمْ مِنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أَمَّنْ يَمْلِكُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَمَنْ يُخْرِجُ الْحَيَّ مِنَ الْمَيِّتِ وَيُخْرِجُ الْمَيِّتَ مِنَ الْحَيِّ وَمَنْ يُدَبِّرُ الْأَمْرَ ۗ فَسَيَقُولُونَ اللَّهُ ۗ فَقُلْ أَفَلَا تَتَّقُونَ يونس ۳۱
۱. فیست جی و گریگوری جی فیست، نظریه های شخصیت، مترجم: یحیی سید محمدی، تهران، روان. (۱۳۹۱ ش)، ص ۹۷.
۲. محمدرضا رسولی، بررسی مولفه های سبک زندگی در تبلیغات تجاری تلویزیون، (۱۳۸۲ ش)، ص ۵۴.
۳. www.wikipedia.15/5/90
۴. رسولی، محمد رضا، بررسی مولفه های سبک زندگی در تبلیغات دینی، مجله ی علوم اجتماعی، ۲۳ (۱۳۸۲ ش)، ص ۴۳ تا ۹۵.
۵. دیدار دانشجویان خراسان شمالی با رهبر معظم انقلاب، ۲۳ مهر ۱۳۹۱- <http://farsi.khamenei.ir/speech-:1391-content?id=21252>
۶. حسن چاوشیان و یوسف ابادری، از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی، مجله نامه علوم اجتماعی، ۲۰ (۱۳۸۱)، ص ۲۴.
۷. Park JE. A Treatise on Community Health. Textbook Prev Soc Med. 1970
۸. <http://www.salamatnews.com/news/77320>
۹. حمید فاضل قانع، فصلنامه علمی تخصصی محفل، شماره هشتم، مقاله، سبک زندگی اسلامی، ضرورت ها و راهبردها.
۱۰. عباس مخلصی، عوامل تعیین کننده و شاخصه های مدل ساز سبک زندگی اسلامی. مجله فقه و حوزه، ویژه نامه فرهنگ و سبک زندگی، در دست انتشار.
۱۱. فاضل قانع، حمید. ۱۳۹۱. نقش و جایگاه سبک زندگی در فرآیند شکل گیری تمدن نوین اسلامی. مجموعه مقالات پانزدهمین جشنواره بین المللی پژوهشی شیخ طوسی. قم: مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفیص. ۱۷۳-۱۹۳.

وَقَالُوا اتَّخَذَ اللَّهُ وَلَدًا ۗ سُبْحَانَهُ ۗ بَلْ لَّهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ ۗ كُلُّ لَّهُ قَانِتُونَ ۗ بقره ۱۱۶

أَلَمْ نَجْعَلْ لَهُ عَجْبِينَ ۗ بلد

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَىٰ طَعَامِهِ ۗ عبس ۲۴

إِنَّا جَعَلْنَا مَا عَلَى الْأَرْضِ زِينَةً لِّهَا لِنَبْلُوهُمْ أَيُّهُمْ أَحْسَنُ ۗ عَمَلًا ۗ كهف ۷

إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ ۗ عَمَلًا ۗ كهف ۳۰

وَأَمَّا مَنْ آمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُ جَزَاءُ الْحُسْنَىٰ ۗ وَسَنَقُولُ لَهُ مِنْ أَمْرِنَا يُسْرًا ۗ كهف ۸۸

قُلْ إِنَّمَا أَنَا بَشَرٌ مِثْلُكُمْ يُوحَىٰ إِلَيَّ أَنَّمَا إِلَهُكُمُ اللَّهُ ۗ وَاحِدٌ ۗ فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ ۗ أَحَدًا ۗ كهف ۱۱۰

فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۗ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ۗ انفال ۶۹

قُلْ أَرَأَيْتُمْ مَا أَنْزَلَ اللَّهُ لَكُمْ مِنْ رِزْقٍ فَجَعَلْنَاهُ مِنْهُ حَرَامًا وَحَلَالًا ۗ قُلْ أَللَّهُ أَذِنَ لَكُمْ ۗ أَمْ عَلَى اللَّهِ تَفْتَرُونَ ۗ يونس ۵۹

فَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا وَاشْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ ۗ إِنَّ كُنتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ ۗ نحل ۱۱۴

وَلَا تَقُولُوا لِمَا تَصِفُ أَلْسِنَتَكُمُ الْكَذِبَ ۗ هَذَا حَلَالٌ وَهَذَا حَرَامٌ ۗ لِيُفْتَرُوا عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ ۗ إِنَّ الَّذِينَ يَفْتَرُونَ عَلَى اللَّهِ الْكَذِبَ لَا يُفْلِحُونَ ۗ نحل ۱۱۶

ذَلِكَ وَمَنْ يُعْظَمْ حُرْمَاتِ اللَّهِ فَهُوَ خَيْرٌ لَهُ ۗ عِنْدَ رَبِّهِ ۗ وَأُحِلَّتْ لَكُمْ الْأَنْعَامُ ۗ إِلَّا مَا يُنَالِي ۗ عَلَيْكُمْ ۗ فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ ۗ وَاجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ ۗ حج ۳۰

وَكَذَلِكَ بَعَثْنَاهُمْ لِيَتَسَاءَلُوا بَيْنَهُمْ ۗ قَالَ قَائِلٌ مِّنْهُمْ كَمْ لَبِئْتُمْ ۗ قَالُوا لَبِئْنَا يَوْمًا ۗ أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ ۗ قَالُوا رَبُّكُمْ أَعْلَمُ ۗ بِمَا لَبِئْتُمْ ۗ فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ ۗ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَىٰ طَعَامًا ۗ فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ ۗ وَلْيَتَلَطَّفْ ۗ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا ۗ كهف ۱۹

وَوَلَّانَا عَلَيْكُمْ الْعِمَامَ ۗ وَأَنْزَلْنَا عَلَيْكُمُ الْمَنَّٰنَ ۗ وَالسَّلْوَىٰ ۗ ۗ كُلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ ۗ وَمَا ظَلَمُونَا وَلَكِنْ كَانُوا أَنفُسَهُمْ يَظْلِمُونَ ۗ بقره ۵۷

يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ

الشَّيْطَانِ ۗ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ۗ بقره ۱۶۸

إِنَّمَا حَرَّمَ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةَ ۗ وَالذَّمَّ ۗ وَالخَمَّ ۗ وَالخَنِزِيرَ ۗ وَمَا أَهْلَ بِهِ لِغَيْرِ اللَّهِ ۗ فَمَنْ اضْطُرَّ غَيْرَ بَاغٍ وَلَا عَادٍ فَلَا إِثْمَ عَلَيْهِ ۗ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ۗ بقره ۱۷۳

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَبْطُلُوا صَدَقَاتِكُمْ ۗ بِالْمَنِّ وَالْأَذَىٰ كَالَّذِي يُنْفِقُ مَالَهُ رِثَاءَ النَّاسِ وَلَا يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ ۗ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ صَفْوَانٍ عَلَيْهِ تُرَابٌ فَأَصَابَهُ وَابِلٌ فَتَرَكَهُ صَلْدًا ۗ لَا يَقْدِرُونَ عَلَىٰ شَيْءٍ مِّمَّا كَسَبُوا ۗ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ ۗ بقره ۲۶۴

فِيظِلُّمٍ مِنَ الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ طَيِّبَاتٍ أُحِلَّتْ لَهُمْ ۗ وَبِصَدِّهِمْ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ كَثِيرًا ۗ نساء ۱۶۰

يَسْأَلُونَكَ مَاذَا أُحِلَّ لَهُمْ ۗ قُلْ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ ۗ وَمَا عَلَّمْتُمْ مِنَ الْجَوَارِحِ مُكَلَّبِينَ ۗ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَكُمُ اللَّهُ ۗ فَكُلُوا مِمَّا أَمْسَكْنَ عَلَيْكُمْ ۗ وَاذْكُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۗ إِنَّ اللَّهَ سَرِيعُ الْحِسَابِ ۗ مائده ۴

الْيَوْمَ أُحِلَّ لَكُمْ الطَّيِّبَاتُ ۗ وَطَعَامُ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ حِلٌّ لَكُمْ ۗ وَطَعَامُكُمْ حِلٌّ لَهُمْ ۗ وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الْمُؤْمِنَاتِ ۗ وَالْمُحْصَنَاتُ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ ۗ إِذَا آتَيْتُمُوهُنَّ أَجْرَهُنَّ ۗ مُحْصِنِينَ غَيْرَ مُسَافِحِينَ ۗ وَلَا مُتَّخِذِي أَخْدَانٍ ۗ وَمَنْ يَكْفُرْ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ حَبِطَ عَمَلُهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ ۗ مائده ۵

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحْرِمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ ۗ وَلَا تَعْتَدُوا ۗ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ ۗ مائده ۸۷

وَكُلُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ حَلَالًا طَيِّبًا ۗ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۗ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ ۗ مائده ۸۸

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ ۗ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۗ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ۗ اعراف ۳۱

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْنُوبًا ۗ عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ ۗ وَالْإِنْجِيلِ ۗ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ ۗ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ ۗ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ ۗ وَالْأَغْلَالَ ۗ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۗ فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ ۗ أُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ ۗ اعراف ۱۵۷

فَلَمَّا تَسُوا مَا دُكِّرُوا بِهِ ۗ أَنْجَبْنَا الَّذِينَ يَنْهَوْنَ عَنِ السُّوءِ وَأَخَذْنَا

الَّذِينَ ظَلَمُوا يَعَذَابُ بَيِّسٍ مِمَّا كَانُوا يَسْقُونَ ۱۶۵
يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحُونُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ وَتَحُونُوا أَمَانَتَكُمْ وَأَنْتُمْ
تَعْلَمُونَ انفال ۲۶

فَكُلُوا مِمَّا غَنِمْتُمْ حَلَالًا طَيِّبًا ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ
انفال ۶۹

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۚ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهِ مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ
وَدَمٍ لَبَنًا خَالصًا سَائِغًا لِلشَّارِبِينَ نحل ۶۸

وَإِنَّ لَكُمْ فِي الْأَنْعَامِ لَعِبْرَةً ۚ نُسْقِيكُمْ مِمَّا فِي بُطُونِهَا وَلَكُمْ فِيهَا
مَنَافِعُ كَثِيرَةٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ مومنون ۲۱

وَالْأَنْعَامَ خَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعُ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ نحل ۵
وهو الذي سخر البحر لتأكلوا منه لحماً طرياً وتستخرجوا منه
حليته تلبسونها وترى الفلك مواخر فيه ولتبتغوا من فضله ولعلكم
تَشْكُرُونَ نحل ۱۴

ثُمَّ كَلَىٰ مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ فَاسْلُكِي سُبُلَ رَبِّكِ ذُلَالًا ۚ يَخْرُجُ مِنْ
بُطُونِهَا شَرَابٌ مُخْتَلِفٌ أَلْوَانُهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِلنَّاسِ ۚ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَةً لِقَوْمٍ
يَتَفَكَّرُونَ نحل ۶۹

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضَعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۚ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنِتِّمَ
الرِّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ ۚ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ
إِلَّا وُسْعَهَا ۚ لَا تُضَارُّ وَالِدَةٌ بَوْلِدَهَا وَلَا مَوْلُودٌ لَهُ بَوْلِدُهُ ۚ وَعَلَى الْوَارِثِ
مِثْلُ ذَلِكَ ۚ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا ۚ
وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُمْ
بِالْمَعْرُوفِ ۚ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعِ الْعَمَلُونَ بِصِيرٍ بقره ۲۳۳

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ
مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ مُخَلَّقَةٍ
وَعَظِيمٍ مُخَلَّقَةٍ لِنُبَيِّنَ لَكُمْ ۚ وَنُقِرُّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ آجَلٍ
مُسَمًّى ۚ ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ۚ وَمِنْكُمْ مَنْ
يُتَوَفَّىٰ وَمِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْذَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ
عِلْمٍ شَيْئًا وَتَرَى الْأَرْضَ هَامِدَةً فَإِذَا أَنْزَلْنَا عَلَيْهَا الْمَاءَ اهْتَزَّتْ
وَرَبَّتْ وَأَنْبَتَتْ مِنْ كُلِّ زَوْجٍ بَهِيجٍ حج ۵

وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سُلَالَةٍ مِنْ طِينٍ مومنون ۱۲

يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّبَكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ انفطار ۶

الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ انفطار ۷

فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ انفطار ۸

أَوْ أَمَرَ بِالْتَّقْوَىٰ علق ۱۲

أَرَأَيْتَ إِنْ كَذَّبَ وَتَوَلَّىٰ علق ۱۳

أَلَمْ يَعْلَمْ بِأَنَّ اللَّهَ يَرَىٰ علق ۱۴

وَيُثَابِكُ فَطَهَّرَ مדר ۴

وَإِذْ بَوَّأْنَا لِإِبْرَاهِيمَ مَكَانَ الْبَيْتِ أَنْ لَا تُشْرِكْ بِي شَيْئًا وَطَهِّرْ بَيْتِيَ
لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ حج ۲۶

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهَكُمْ وَأَيْدِيَكُمْ
إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ ۚ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنُبًا
فَاطَهَّرُوا ۚ وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَىٰ أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ
لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجِدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيِّبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ
وَأَيْدِيكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكِنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ
وَلِيُبَيِّنَ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ مائده ۶

وَكَذَلِكَ بَعَثْنَاهُمْ لِيَتَسَاءَلُوا بَيْنَهُمْ ۚ قَالَ قَائِلٌ مِنْهُمْ كَمْ لَبِئْتُمْ ۚ قَالُوا
لَبِئْنَا يَوْمًا أَوْ بَعْضَ يَوْمٍ ۚ قَالُوا رَبُّكُمْ أَعْلَمُ بِمَا لَبِئْتُمْ ۚ فَابْعَثُوا أَحَدَكُمْ
بِوَرِقِكُمْ هَذِهِ إِلَى الْمَدِينَةِ فَلْيَنْظُرْ أَيُّهَا أَزْكَى طَعَامًا فَلْيَأْتِكُمْ بِرِزْقٍ مِنْهُ
وَلْيَلِيطْ وَلَا يُشْعِرَنَّ بِكُمْ أَحَدًا كهف ۱۹

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ
قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ بقره ۱۸۳

يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا
إِنَّهُ لَا يَحِبُّ الْمُسْرِفِينَ اعراف ۳۱

حُرِّمَتْ عَلَيْكُمُ الْمَيْتَةُ وَالدَّمُ وَلَحْمُ الْخِنْزِيرِ وَمَا أَهَلَ لِغَيْرِ
اللَّهِ بِهِ وَالْمُنْخَنِقَةُ وَالْمَوْقُوذَةُ وَالْمُتَرَدِّيَةُ وَالنَّطِيحَةُ وَمَا أَكَلَ
السَّبُعُ إِلَّا مَا ذَكَّيْتُمْ وَمَا ذُبِحَ عَلَى النَّصْبِ وَأَنْ تَسْتَقْسِمُوا
بِالْأَزْلَامِ ۚ ذَلِكُمْ فَسِقٌ ۚ الْيَوْمَ يَبَسُّ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ دِينِكُمْ
فَلَا تَخْشَوْهُمْ وَاخْشَوْنَ ۚ الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتَمَمْتُ
عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا ۚ فَمَنِ اضْطُرَّ فِي
مَخْمَصَةٍ غَيْرِ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمِهِ ۚ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ مائده ۳

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُبَيِّنَ نِعْمَتَهُ عَلَيْكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

وَلِيُطَهِّرَكُمْ

يَسْأَلُونَكَ عَنِ الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ قُلْ فِيهِمَا إِثْمٌ كَبِيرٌ وَمَنَافِعُ لِلنَّاسِ وَإِثْمُهُمَا أَكْبَرُ مِنْ نَفْعِهِمَا وَيَسْأَلُونَكَ مَاذَا يُنْفِقُونَ قُلِ الْعَفْوَ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ بقره ۲۱۹

وَلَا تَقْرَبُوا الزِّنَا إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَسَاءَ سَبِيلًا اسراء ۳۲
وَلَوْطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِنَ الْعَالَمِينَ اعراف ۸۰

إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ النِّسَاءِ ۚ بَلْ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ اعراف ۸۱

الَّذِينَ يَتَّبِعُونَ الرَّسُولَ النَّبِيَّ الْأُمِّيَّ الَّذِي يَجِدُونَهُ مَكْتُوبًا عِنْدَهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَالْإِنْجِيلِ يَأْمُرُهُمْ بِالْمَعْرُوفِ وَيَنْهَاهُمْ عَنِ الْمُنْكَرِ وَيُحِلُّ لَهُمُ الطَّيِّبَاتِ وَيُحَرِّمُ عَلَيْهِمُ الْخَبَائِثَ وَيَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَالْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ ۗ فَالَّذِينَ آمَنُوا بِهِ وَعَزَّرُوهُ وَنَصَرُوهُ وَاتَّبَعُوا النُّورَ الَّذِي أُنزِلَ مَعَهُ ۗ أُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ اعراف ۱۵۷
وَاتْلُ عَلَيْهِمْ نَبَأَ الَّذِي آتَيْنَاهُ آيَاتِنَا فَانْسَلَخَ مِنْهَا فَاتَّبَعَهُ الشَّيْطَانُ فَكَانَ مِنَ الْعَاوِينَ اعراف ۱۷۵



Life Style in Medicine from Quran View

Mohammad Hossein Ayati¹, Maryam Eslami^{2,3*}, Khalil Alimohammadzade^{4,5}, SeyyedHasan Moghadamneya^{6,7}

Abstract

Introduction: Lifestyle in medicine from Quran view in health among research topics is needed as the last afflatus book for humans.

Methodology: Review the verses of the holy Quran and descriptive method with library and review research by taking notes from all Quranic lifestyle in medicine Quran verses, in order to overview the lifestyle in medicine from Quran view.

Discussion and Conclusion: Holy Quran's instructions with taking advantage from all territorial factors and celestial for healthy life and access to real happiness and recommending go to the health care. Quran preferences system express importance and take care of body and soul and exploitation from all factors with mention the verses that represents Quran's value system in "dos and dont's" or "Halal and Haram" formats or express in recommendation for body and soul health care and hereby grant special identity to muslim and Quranic style in scope for health care.

Explanation and deepening instructions of Quran in scope for health care and transformation them to the "program" with attention to the position of ministry of health and education in upgrade individuals with requires to extend "people's awareness" and efforts in prevalence instructions of Quran, like their lifestyle from Divine verses and it's preferences.

Keywords: Lifestyle, Quran, Healthy, Culture

1. Assistant Professor, School of Traditional Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran. mh-ayati@tums.ac.ir
- 2*. Corresponding aauthor, Department of Genetics, Tehran Medical Sciences, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
Maryam.eslami2010@gmail.com
3. Department of Genetics, Tehran Medical Sciences, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
4. Department of Health Services Management, North Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. dr_khalil_Amz@yahoo.com
5. Health Economics Policy Research Center, Tehran Medical Sciences, Islamic Azad University, Tehran, Iran.
6. Shahid Beheshti Medical University, Tehran, Iran.
7. Iranian Academy of Medical Sciences, Tehran, Iran.