

دستیابی به سلامت معنوی در پرتوی آموزه‌های قرآنی و سبک زندگی اسلامی

مهین چناری*^۱، زهرا کاظمی زاده^۲

۱. عضو هیئت علمی گروه علوم تربیتی دانشگاه قم

۲. کارشناس ارشد علوم تربیتی، دانشگاه قم

* نویسنده مسئول: Mahin.chenari@gmail.com

چکیده

مفهوم سلامت دارای ابعاد گسترده‌ای نظیر ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی، عاطفی، معنوی و ... است که دستیابی به آن نیازمند شناخت و حفظ این ابعاد است. مقاله حاضر به بررسی نحوه دستیابی به سلامت معنوی در پرتوی آموزه‌های قرآنی و سبک زندگی اسلامی می‌پردازد. در این مقاله که به روش توصیفی - تحلیلی است، یافته‌ها حاکی از آن است که سلامت فردی و جمعی و به ویژه سلامت معنوی، در فرهنگ متعالی اسلامی به عنوان یک ارزش مطرح شده است. نشانه‌های بنیادی سلامت معنوی در سه عنصر امنیت، سعادت و کرامت ظاهر می‌شود و چنانچه افراد بتوانند این نشانه‌ها را در مسیر زندگی خویش نمایان سازند، به مقام والای سلامت معنوی راه یافته‌اند. در آموزه‌های دینی و قرآنی راه کشف و تقویت سلامت معنوی، با عبادت و پرستش معبود حاصل می‌شود. زیرا عبادت نوعی مراقبه و استعلا و وجود است که برای فعلیت بخشیدن به تمامیت خویش که همان خودشکوفایی است، معنا می‌گیرد. با توجه به این که سلامت معنوی محور اصلی سبک زندگی اسلامی است، از مهم‌ترین شاخه‌های سبک زندگی اسلامی، ایمان و عمل صالح است و برای رسیدن به حیات طیبه یا کامل‌ترین سبک زندگی اسلامی نیازمند هر دوی آنها خواهیم بود.

کلمات کلیدی: سلامت، سلامت معنوی، سبک زندگی اسلامی.

مقدمه

در دنیای امروز، علیرغم پیشرفت‌های علمی و سرعت روزافزون آن، نیاز به سلامت معنوی در زندگی فردی و اجتماعی انسانها به وضوح احساس می‌شود. همان‌طور که می‌دانیم معنویت حقیقی آن است که منطبق با مبانی دین اسلام بوده و برگرفته از تعالیم روح بخش قرآن و عترت است که به زندگی انسانها شور، عشق و معنا می‌بخشد. از سوی دیگر، سلامت فرد و جامعه از گذشته‌های دور در ابعاد مختلف جسمانی، روانی، عاطفی، اجتماعی و ... قابل بررسی بوده و امروزه با توجه به ضرورت برطرف ساختن نیازها و احتیاجات بشر از طریق دین، سلامت معنوی نیز به ابعاد فوق اضافه شده است. در این مقاله پس از بررسی مفاهیمی نظیر سلامت، معنویت، سلامت معنوی و سبک زندگی اسلامی، نحوه دستیابی به سلامت معنوی در پرتوی آموزه‌های قرآنی و سبک زندگی اسلامی مورد تحلیل و بررسی قرار می‌گیرد.

مفهوم شناسی

۱. سلامت

از دیرباز در فرهنگ‌ها، زمان‌ها و سرزمین‌های مختلف تعاریف گوناگونی از سلامت^۱ شده است. سازمان جهانی بهداشت در ماده ۲ اساسنامه خود سلامت را اینگونه تعریف کرده است: «سلامتی عبارت است از رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی، نه فقط نبودن بیماری و معلولیت». سلامت مصدر بوده و به معنی سالم بودن است. بنابراین، به ادراک، رفتار و پدیده‌ای سالم می‌گویند که کار خود را متناسب با آنچه برای او ایجاد شده است به خوبی انجام دهد. واژه سلامت و یا سالم بودن به هر چیزی اطلاق می‌شود که آن چیز به خوبی در مدار صحیح قرار گرفته باشد و کار ویژه خود را به خوبی انجام دهد. بنابراین، جسمی سالم است که مجموعه‌ی اعضا و جوارح آن به خوبی کار کنند و تمامی اموری مانند جذب و دفع را بدون

یا زمینه‌ای برای رسیدن به آن است. معنای زندگی برای هر شخص مبتنی بر شناخت او از ماهیت هستی، جایگاه انسان و زندگی او در جهان است. در ادبیات قرآنی چنین معنای معقولی از زندگی و جهان هستی فقط خداوند است. خداوند متعال به مثابه منبع و سرچشمه وجود و همه کمالات معرفی شده است و قرب به او هدف اصلی آفرینش انسان شمرده شده است. به همین دلیل هدف غایی از حرکت، تلاش، فعالیت و سلوک انسانی و عالی‌ترین کمال انسانی نیز بالاترین نقطه ممکن در مراتب قرب به اوست (۳). معنویت در الهیات اسلامی، معرفت و ایمان به غیب و تبیین توحیدی از نظام هستی بوده و مبتنی بر ساختن اعمال جوارحی و جوانحی بر همین پایه و بنیان است. این معنویت زیربنای عبادات، اخلاقیات و روابط اجتماعی است. بنابراین، بر اساس معرفت اسلامی معنویت پایه سلامتی جسم و روح است (۴).

۳. سلامت معنوی

علیرغم پژوهش‌های بسیاری که در مورد سلامت معنوی در طول دهه‌های گذشته انجام شده، فقدان ارائه تعریفی قابل قبول از سلامت معنوی، همچنان مشاهده می‌گردد؛ به گونه‌ای که مشکل شناسایی، تعریف و اندازه‌گیری ابعاد سلامت معنوی همچنان پابرجاست. در این راستا، عدم افتراق سلامت معنوی از معنویت در بسیاری از منابع، یکی از مباحث قابل توجه است. به طوری که معانی بسیار مختلفی در مقالات و کتب گوناگون در مورد معنویت و سلامت معنوی ارائه شده است. به طور مثال، برخی معتقدند ابعاد معنویت شامل تلاش برای معنا و هدف، تفوق و برتری، اتصال (اتصال به دیگران، طبیعت یا الوهیت) و ارزشها می‌باشد. این در حالی است که معنا و هدف در زندگی، خودآگاهی، اتصال به خود، دیگران و واقعیت برتر از اجزاء سلامت معنوی نیز شمرده شده‌اند. همچنین هنگام پرداختن به مفهوم معنویت و سلامت معنوی، مفهوم مذهب نیز به میان می‌آید و برخی از پیروان مذاهب، سلامت معنوی را معادل با سلامت مذهبی و مذهبی بودن دانسته و معنویت و سلامت معنوی را بدون اعتقاد به مذهب، فاقد معنا می‌دانند و هر مذهبی سلامت معنوی را منحصرأ در مذهب خود می‌داند (۵).

سلامت معنوی معطوف به جان‌مایه‌های فطری همراه با بینش، شهود باطنی و معنایی از متن زندگی است. طبیعی است که ورود به هر ساختمانی مستلزم داشتن کلیدی برای بازگشودن آن است، اما تنها ساختمانی که راه ورود آن نه از برون بلکه از درون است، ساختمان روان است. به عبارت دیگر،

مشکل انجام دهند و عقلی سالم است که در اندیشیدن مشکلی نداشته باشد و روحی سالم است که انسان را در اهداف متعالی انسانی به خوبی هدایت کند و انسانی سالم است که در همه ابعاد جسمی، روحی و ذهنی در مسیر تعالی انسان و نشاط و رفاه او قرار گیرد و به تعبیر دیگر بتواند رفاه و نشاط او را تأمین کند. در فرهنگ اصطلاحات آمده است که سلامت عبارت است از: «آمادگی و رفاه جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی که افراد از آن لذت ببرند». سلامت تنها نبود بیماری نیست، بلکه چند بعدی بوده و در یک گستره فرهنگی وسیع تعریف می‌شود (۱). سلامتی چه به صورت فردی و چه جمعی، بی‌تردید مهم‌ترین جنبه از مسائل حیات است. اهمیت سلامتی افراد جامعه از یک طرف به عوامل متعددی وابسته است و یکی از شاخصهای مهم توسعه جوامع به‌شمار می‌رود و از طرف دیگر خود می‌تواند در توسعه جامعه نقش اساسی ایفا کند. بر اساس چشم‌انداز بلندمدت جمهوری اسلامی ایران، تأمین سلامت در ابعاد مختلف به ویژه سلامت اجتماعی و معنوی با مفهوم عمیق آن، یک استراتژی بلندمدت کشور است و با توجه به این که ابعاد مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی سلامت بر هم تأثیر گذار هستند، سلامت کامل بدون تأمین همه آن ابعاد حاصل نخواهد شد (۲).

۲. معنویت

واژه معنویت^۱ و مشتقات آن در منابع اصیل اسلامی به کار نرفته است، ولی در ادبیات مسلمانان، هم در زبان عربی و هم در زبان فارسی رواج یافته است. کلمه معنویت مصدر جعلی از معنوی ساخته شده است. کلمه معنوی با افزودن "یای نسبت" به آن از واژه معنی که خود مصدر "میمی" بوده و مفاد آن مقصود و مراد است مشتق گردیده است. بنابراین، معنوی منسوب به معنی و در مقابل لفظی است. معنی امری است که در ورای الفاظ و عبارات قرار دارد و الفاظ و عبارات از آن حکایت می‌کند. در علوم اجتماعی سخن از رفتار معنادار است و مقصود از آن عملی است که برای رسیدن به مقصود و هدفی خاص از فاعل سر می‌زند به گونه‌ای که اگر چنین هدفی در کار نباشد عملی بی‌معنا تلقی می‌شود. همانگونه که در ورای الفاظ و اعمال معنایی قرار دارد، در مورد زندگی نیز می‌توان گفت که زندگی موقتی و محدود دنیوی و اجزای آن نمی‌توانند مطلوب و مقصود نهایی باشند. معنای زندگی امری متعالی است که در قلمروی بیرون از فرایند زندگی قرار دارد و زندگی دنیوی وسیله

1- Spirituality

راز بازگشودن ساختمان روان در خود آن است و راز سلامت معنوی نیز در همین است. سلامت معنوی نه یک معما بلکه یک راز است، رازی که راه حل آن نه در توصیه‌ها و صورت‌بندی‌های علمی، بلکه در سیر و سلوک معنوی نهفته و نسخه آن در درون آدمی به ودیعه نهاده شده است (۶). خاستگاه اصلی سلامت معنوی، قلب و بعد درونی انسان که نزدیک‌ترین تعبیر روانشناسی آن شخصیت است می‌باشد. این قلب که متفاوت از قلب صنوبری است در فرهنگ اسلامی و قرآنی بیمار می‌شود، شفا می‌یابد و مورد خطاب قرار می‌گیرد. تقابل صفات و حالات مطلوب و نامطلوب قلب در قرآن با توجه به ابعاد عاطفی و شناختی و کل شخصیت می‌تواند ما را به بیماری و حالات نامناسب شخصیت ناپه‌نجانار و ویژگی‌های شخصیت سالم و برخوردار از بهداشت روانی رهنمون کند (۱).

سلامت معنوی از مؤلفه‌هایی نظیر امنیت، کرامت و سعادت تشکیل شده است که دارای برخی از زیرمجموعه‌ها و صفات فردی است که عبارتند از:

• امنیت:

با توجه به پیوند این مفهوم با سلامت معنوی، امنیت به معنای پروراندن و توسعه دادن ظرفیت مواجهه با ناامنی، و قدرت تبدیل کردن عوامل و شرایط ناامن بیرونی به حس آرامش در درون است. ایمن واقعی کسی است که در برابر ناامنی‌ها، ناملایمات و ناکامی‌های محیط بیرون دارای نوعی احساس امنیت، آرامش و کامیابی از درون باشد. بنابراین، می‌توان ویژگی‌های این مؤلفه را در قالب صفات زیر توصیف نمود که عبارتند از:

- توکل و ایمان قلبی: اعتماد و اطمینان قلبی بنده در جمیع امور خود به خدا، محول کردن همه کارهای خود به او و تکیه بر حول و قوه الهی نمودن (۶). خداوند در آیه ۳ سوره طلاق می‌فرماید: "وَيَرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا"؛ و از جایی که حسابش را نمی‌کند به او روزی می‌رساند و هر کس بر خدا اعتماد کند او برای وی بس است. خدا فرمانش را به انجام رساننده است به راستی خدا برای هر چیزی اندازه‌ای مقرر کرده است.

- صلح و آرامش درونی: به معنای آشتی مهرورزانه با تضادها، ناامنی‌ها و رنجهای زندگی و درک و فهم آنها به صورت یکپارچه (۶). خداوند در آیه ۲۸ سوره رعد می‌فرماید: "الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ"؛ آنان که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرامش

می‌یابد، آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرامش می‌یابد.

- پایداری و استواری: به معنای اراده معطوف به معنا و آزادی و مسئولیت برای حفظ کرامت و شأن انسانی (۶). خداوند در آیه ۳۰ سوره فصلت می‌فرماید: "إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَفْأَمُوا تَنْزَلَ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ"؛ در حقیقت کسانی که گفتند پروردگار ما خداست، سپس ایستادگی کردند فرشتگان بر آنان فرود می‌آیند [و می‌گویند] هان بیم مدارید و غمگین مباشید و به بهشتی که وعده یافته بودید شاد باشید.

- بردباری و خویش‌داری: به معنای توسعه و گسترش ظرفیت تحمل به شکل جمیل و زیبا (۶). امام صادق (ع) می‌فرماید: "الْجَلْمُ سِرَاجٌ اللَّهُ يَسْتَضِيءُ بِهِ صَاحِبُهُ إِلَى جَوَارِهِ وَ لَا يَكُونُ حَلِيمًا إِلَّا الْمَوْئِدُ بِأَنْوَارِ اللَّهِ وَ بِأَنْوَارِ الْمَعْرِفَةِ وَ التَّوْحِيدِ"؛ حلم چراغ پر فروغ الهی است که دارنده آن از آن بهره می‌گیرد، و به سوی جوار قرب خدا پیش می‌رود، و انسان نمی‌تواند حلیم باشد، مگر اینکه با انوار الهی و انوار معرفت و توحید تأیید گردد (۷). امام علی (ع) نیز فرمودند: "إِذَا غَلَبَ عَلَيْكَ الْغَضَبُ فَاعْلِبْهُ بِالْحِلْمِ وَالْوَقَارِ"؛ هر گاه غضب بر تو غالب گردد پس به وسیله وقار و بردباری بر آن غالب شو (۸).

- شجاعت و دلیری: به معنای پذیرش آگاهانه و ارادی تهدیدها و دشواری‌های راه رشد برای مواجهه سازنده با آن‌ها است (۶). رسول خدا (ص) می‌فرماید: "اعطينا اهل البيت سبعا لم يعطهن احد كان قبلنا و لا يعطاهن احد بعدنا: الصباحة و الفصاحة و السماحة و الشجاعة و العلم و المحبة في النساء"؛ به ما اهل بیت هفت چیز عطا شده که به هیچ کسی قبل و بعد از ما عطا نشده و نخواهد شد (آنها عبارتند از) نورانیت، فصاحت، جود، شجاعت، علم، عمل و محبت به زنان (۹).

• کرامت:

با توجه به پیوند این مفهوم با سلامت معنوی، کرامت به معنای دست یافتن به عزت و فضیلتی است که آدمی علی‌رغم شکست‌ها، تحقیرها، سرزنش‌ها و طرد شدن بتواند با نگاه مثبت و عشق‌ورزی به دیگران، شأن والا و حرمت معنوی خویش را از درون حفظ کند. نیک‌ورزی و محبت کردن به دیگران نشانه‌هایی از کرامت و سخاوت است که فقط در نزد کسانی که از سلامت معنوی به معنای واقعی آن برخوردارند، دیده می‌شود (۶). بنابراین، می‌توان ویژگی‌های این مؤلفه را در قالب صفات زیر توصیف نمود که عبارتند از:

- نوع‌دوستی و مردم‌آمیزی: صمیمیت، عشق‌ورزی، خوش‌خلقی،

کافران و مشرکان و رعایت حال ناتوانان، از عوامل و زمینه‌های ایجادکننده نیک‌خویی در انسان و گسترش آن به عنوان یک منش انسانی نسبت به همگان است. مؤمن می‌بایست در نیک‌خویی به جایی برسد که مظهر خوش‌خلقی و نیک‌خویی در میان بشر به شمار آید و همگان از آن بهره‌مند گردند. خداوند در آیه ۵۳ سوره اسراء می‌فرماید: "قُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ اَحْسَنُ اِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ اِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْانْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا"؛ و به بندگان مؤمن من بگو که در گفتگو با کافران سخنی را که نیکوتر است بگویند و از سخن ناشایسته بپرهیزند که مؤمنان فرمان تو را اطاعت خواهند کرد. بی‌تردید، شیطان با همین سخنان ناشایسته میان مردم فتنه‌انگیزی می‌کند، زیرا او برای انسان دشمنی آشکار است.

مهرورزی و همدلی: یعنی داشتن قدرت هم‌حسی و درک متقابل از روی مهر و محبت (۶). خداوند در سوره نحل آیه ۹۰ می‌فرماید: "اِنَّ اللّٰهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ وَالْاِحْسَانِ وَ اِيتَاءِ ذِي الْقُرْبٰى وَيَنْهٰى عَنِ الْفَحْشَاۗءِ وَالْمُنْكَرِ وَ الْبَغْيِ يَعِظْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُوْنَ"؛ خداوند فرمان به عدل، احسان و بخشش به نزدیکان می‌دهد و از فحشاء و منکر و ظلم و ستم نهی می‌کند. خداوند به شما اندرز می‌دهد شاید متذکر شوید.

• سعادت و رستگاری:

با توجه به پیوند این مفهوم با سلامت معنوی، رستگاری به معنای برخوردار بودن از کیمیای لذت‌جویی و هنر شاداب زیستن در میان دشواری‌ها و رنج‌های زندگی است. یعنی برخورداری از هنر تبدیل تلخی‌ها و رنج‌های زندگی به شیرینی و آسایش که با بینش و نگرش خاصی به زندگی همراه است. بینش و نگرشی که زندگی را با همه فراز و نشیب‌ها شورانگیز و لذت‌بخش می‌کند. بنابراین، می‌توان ویژگی‌های این مؤلفه را در قالب صفات زیر توصیف نمود که عبارتند از:

رضامندی و خوش‌دلی: شور و وجد درونی همراه با خوش‌بینی و نشاط باطنی برای زیستن فردی و اجتماعی (۶). آیات قرآن در فرازهای مختلفی خنده و سپس سرور و شادمانی را مورد توجه قرار داده است. ابتدا خنده و گریه را از سوی خدا دانسته و در آیه ۴۳ سوره نجم می‌فرماید: "وَاِنَّهُ هُوَ اَضْحَكُ وَ اَبْكٰى"؛ و هم اوست که می‌خنداند و می‌گریاند. زیرا تمامی اسباب خنده و گریه در اختیار اوست و خداوند خالق همه آنهاست. در پی آن به خنده مؤمنان در قیامت اشاره می‌کند. در فرازی دیگر سرور و شادی را مطرح کرده، و جلوه‌های مختلف آن را بیان می‌نماید. خداوند در آیه ۵۸ سوره

پذیرش دیگران همانگونه که هستند و ایجاد حس مشترک با یکدیگر (۶). پیامبر اکرم (ص) سودمندی و خدمت به مردم را در کنار ایمان به خداوند معیار و ملاک ارزشمندی انسان دانسته و می‌فرماید: "خصلتان لیس فوقهما من البر شیء: الايمان بالله والنفع لعبادات الله"؛ دو خصلت نیک است که برتر از آن چیزی نیست: ایمان به خدا و نفع رساندن به بندگان او (۱۰). از امام صادق (ع) نیز نقل شده است: "من خالص الايمان البر بالاخوان والسعی فی حوائجهم فی العسر والیسر"؛ نیکی به برادران دینی و تلاش و جدیت برای رفع مشکلات آنان در تمام زمینه‌ها و در هر شرایط، برخاسته از ایمان خالص است (۱۱).

سخاوت و بخشندگی: برخورداری از قدرت بخشیدن بدون چشم‌داشت از دیگران (۶). خداوند در آیه ۲۶۱ سوره بقره می‌فرماید: "مَثَلُ الَّذِيۡنَ يُنْفِقُوۡنَ اَمْوَالَهُمْ فِی سَبِيْلِ اللّٰهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ اَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِیۡ كُلِّ سَبۡلَةٍ مَّاۡئَةُ حَبَّةٍ وَ اللّٰهُ يَضَعُ لِمَنۡ يَشَاءُ وَ اللّٰهُ وَسِعٌ عَلِیۡمٌ"؛ کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می‌کنند، همانند بذری هستند که هفت خوشه برویاند که در هر خوشه یکصد دانه باشد و خداوند آن را برای هر کسی بخواهد (و شایستگی داشته باشد)، دو یا چند برابر می‌کند و خدا (از نظر قدرت و رحمت)، وسیع و (به همه چیز) داناست.

نیک‌بینی و امیدواری: روشن‌بینی و روشن‌کاری همراه با شور و شوق به زیستن در حال و آینده (۶). خداوند در آیه ۱۱۴ سوره هود که امید بخش‌ترین آیه در قرآن است می‌فرماید: "وَاَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَی النَّهَارِ وَ زُلْفَاۗ مِّنَ اللَّیْلِ اِنَّ الْحَسَنَاتِۃَ يُذٰهِبُهَا السَّیِّئَاتِۃَ ذٰلِكَ ذِکْرٰى لِلذَّاكِرِیۡنَ"؛ و در دو طرف روز (اول و آخر آن) و نخستین ساعات شب نماز را برپا دار، زیرا خوبی‌ها، بدی‌ها را از میان می‌برد. این برای پندگیرندگان پندی است.

خودبستگی و عزت نفس: به معنای حفظ کرامت و شأن والای انسانی بدون تکیه به منابع و مقامات بیرونی و پذیرش و احترام به خود همانگونه که هست با همه ضعف‌ها و محدودیت‌ها (۶). در قرآن در آیه ۱۳۹ سوره نساء، تصریح شده که تمام عزت نزد خداوند است: "اِنَّ الْعِزَّةَ لِلّٰهِ جَمِیْعًا"؛ بنابراین، اگر کسی به دنبال کسب عزت باشد راهی ندارد مگر این که خداوند آن را به او عطا فرماید و در راستای ایمان و اطاعت از خداوند است که انسان دارای عزت می‌شود.

نیک‌خویی و بلندنظری: یعنی گشایش و مثبت‌اندیشی و سعه صدر در روابط بین فردی (۶). رعایت حسن خلق با مؤمنان و رعایت خوش‌خلقی در گفتار و برخوردها حتی نسبت به

۴. سبک زندگی اسلامی

سبک زندگی^۱، در حوزه جامعه‌شناسی فرهنگ از جمله مفاهیم جدیدی است که جامعه‌شناسان و نظریه‌پردازان مختلفی را در این باب به خود مشغول داشته است. سبک‌های زندگی که در مجموع شکل‌دهنده هویت شخصی و اجتماعی افراد هستند، عبارت هستند از شیوه و نحوه درک افراد از زندگی و در نهایت اینکه افراد در زندگی روزمره بر اساس این باورها رفتار می‌کنند. سبک زندگی دال بر شیوه زندگی متمایز جامعه یا گروه اجتماعی است. سبک زندگی طرز مشخص یا متمایز زندگی کردن گروهی از مردم است؛ نظامی که از تأثیر ارزشها، منابع، نهادها و قوانین بر نیروهای زندگی در گروه شکل می‌گیرد (۱۳). سبک زندگی به معنی روش زندگی کردن است و به عبارت ساده شامل فعالیت‌های معمولی و روزمره است که شخص در زندگی انجام می‌دهد. به عبارتی دیگر، سبک زندگی طیف وسیعی از مسائل از قبیل اعتقادات، افکار و فعالیت‌های انسان در ارتباط با خداوند، خویشتن و جامعه را در برمی‌گیرد. در هر جامعه‌ای شیوه زندگی افراد بر اساس فرهنگ و ارزشهای همان جامعه بنا شده است و به همین دلیل شاهد سبک‌های گوناگونی از زندگی هستیم (۱۴). مفهوم سبک زندگی در روانشناسی، ابتدا توسط آلفرد آدلر^۲ و پیروانش مطرح شد. آدلر بر خلاف بسیاری از روانشناسان، علاوه بر نگاه توصیفی، نگاهی ارزشی و تجویزی به روانشناسی داشت. آدلر و پیروانش سبک زندگی هر فرد را از شکل‌گیری تا پیامدها و آثارش به یک درخت تشبیه کرده‌اند:

- ریشه‌های این درخت همان ریشه‌های سبک زندگی است که شکل‌گیری آن را بیان می‌کند.
- ساقه این درخت درباره اعتقادات و نگرش‌های افراد شامل اعتقادات و عواطف و حتی آمادگی رفتاری است.
- شاخه‌ها و سرشاخه‌های این درخت، وظایف زندگی هستند. در حقیقت، سبک زندگی واقعی همان شاخه‌ها و سرشاخه‌هاست (۱۵).

سبک زندگی شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را به وسیله آن پی می‌گیرد. این شیوه‌ها، حاصل زندگی دوران کودکی فرد است. به عبارت دیگر، سبک زندگی بعد عینی و کمیت‌پذیر شخصیت افراد است. مؤلفه‌های شناخته شده سبک زندگی در دنیای علمی امروز عبارتند از: فعالیت‌های فیزیکی، اوقات فراغت، خواب و بیداری، روابط اجتماعی، روابط

یونس، نخست ایمان به تقدیر الهی را مانع شادمانی و بی‌قراری بی‌جا دانسته، سپس خوشی‌ها و شادی‌های ناپایدار و جاودان را معرفی می‌کند: "قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ"؛ بگو به فضل و رحمت خداست که [مؤمنان] باید شاد شوند و این از هرچه گرد می‌آورند بهتر است. همچنین در آیه ۱۵ سوره روم، خوشحالی و فرح مؤمنان و دین‌باوران را در سرای بهشت برین خداوندی توصیف کرده، می‌فرماید: "فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحْبَرُونَ"؛ اما کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، در گلستانی، شادمان می‌گردند.

- رهایی و آزادی: زیستن در مدار سبکبالی و سبکباری به دور از هواهای نفسانی، تعصبات و تنگ‌نظری‌ها (۶). امام علی (ع) در خطبه ۲۳۰ نهج البلاغه می‌فرماید: "إِنَّ تَقْوَى اللَّهِ مِفْتَاحُ سَدَادٍ، وَ ذَخِيرَةُ مَعَادٍ، وَ عِتْقٌ مِنْ كُلِّ مَلَكَةٍ، وَ نَجَاءٌ مِنْ كُلِّ هَلَكَةٍ، بِهَا يَنْجَحُ الطَّالِبُ، وَ يَنْجُو الْهَارِبُ، وَ تَنَالُ الرَّغَائِبُ"؛ تقوای خدا، کلید پاکی و درستی و اندوخته‌ای برای معاد و باعث آزادی از هر بندگی و رهایی از هر نابودی است. به وسیله تقواست که جوینده به مطلوبش می‌رسد و گریزان (از عذاب و کیفر الهی) رهایی می‌یابد و به خواست‌ها رسیده می‌شود. همچنین امام صادق (ع) می‌فرماید: "خَمْسُ خِصَالٍ مَنْ لَمْ تَكُنْ فِيهِ خِصْلَةٌ مِنْهَا فَلَيْسَ فِيهِ كَثِيرٌ مُسْتَمْتِعٌ أَوْلَاهَا: الْوَفَاءُ وَ الثَّانِيَةُ التَّدْبِيرُ وَ الثَّلَاثَةُ الْحَيَاءُ وَ الرَّابِعَةُ حُسْنُ الْخُلُقِ وَ الْخَامِسَةُ وَ هِيَ تَجَمُّعُ هَذِهِ الْخِصَالِ، الْحُرِّيَّةُ"؛ پنج خصلت است که در هر کس یکی از آنها نباشد خیر و بهره زیادی در او نیست: اول: وفاداری، دوم: تدبیر، سوم: حیا، چهارم: خوش اخلاقی و پنجم که چهار خصلت دیگر را نیز در خود دارد، آزادی است (۱۲).

در اندیشه قرآن سلامت معنوی در بردارنده‌ی شاخصه‌های شناختی، احساسی، رفتاری و پیامدی است. انسان معنوی برخوردار از اندیشه یا معرفت ویژه نسبت به خدا، انسان، خلقت و رابطه متقابل آنها است و از نوعی عقلانیت و بصیرت برخوردار است. در پرتوی این تعقل همه ابعاد زندگی انسان سمت و سوی الهی پیدا می‌کند. این خدامحوری در همه عرصه‌های حیات گاهی به صورت رفتارهای عبادی تجلی می‌یابد که مستقیماً در ارتباط با خداوند قرار می‌گیرد. بدین معنی که انسان مؤمن در انتخاب و اعمال خود همواره به یاد خداست و با در نظر گرفتن اوامر و نواهی الهی و خشنودی و ناخشنودی او عملی را که طاعت خداست انجام می‌دهد و از عملی که معصیت اوست اجتناب می‌ورزد (۳).

1- Lifestyle

2- Alfred Adler

رفتارها دارند.

- مؤلفه اخلاق: این مؤلفه به صفات و رفتارهای درونی شده‌ای از فرد گفته می‌شود که وظیفه رسمی و قانونی او شمرده نمی‌شود و با ترک آن یا انجام آن کسی او را مؤاخذه یا تشویق نمی‌کند. در اینجا به بعد فردی و اجتماعی اخلاق نظر می‌شود و بعد الهی آن در شاخص باورها ملاحظه شده است.
- مؤلفه‌های مالی: این مؤلفه به رفتارهایی از فرد اشاره دارد که مستقیم یا غیر مستقیم به امور اقتصادی و مادی زندگی مربوط می‌شود. اموری نظیر شغل، املاک و کیفیت دخل و خرج.
- مؤلفه خانواده: این مؤلفه به رفتارها و روابط فرد از این جهت که عضوی از یک خانواده است اشاره دارد. یعنی زن، شوهر و فرزندان.
- مؤلفه سلامت: این مؤلفه به اموری نظر دارد که در سلامت جسمانی و روانی فرد ایفای نقش می‌کند مانند: تغذیه، بهداشت، فعالیت بدنی، تفریح، بازی، لذت‌های زندگی، سیاحت، زیارت، خواب و استراحت، دید و بازدید و ...
- مؤلفه تفکر و علم: این مؤلفه به وظایف شناختی فرد اشاره دارد اعم از شناخته‌های موجود در فرد، تلاش برای افزایش شناخته‌های خود و جایگاهی که برای علم و تفکر قائل است.
- مؤلفه دفاعی - امنیتی: این مؤلفه به وظایفی اشاره دارد که به صورت فردی یا اجتماعی با امنیت افراد جامعه مربوط می‌شود. مانند حفظ مرزها، انتظامات داخلی شهرها و روستاها، شناسایی و مجازات مجرمان.
- مؤلفه زمان‌شناسی: این مؤلفه به وظایف فرد در خصوص استفاده بهینه از زمان مانند استفاده از مناسبت‌های زمانی خاص مربوط می‌شود (۱۶).

یافته‌ها

- به طور معمول نیازها و گرایشهای آدمی به دو گروه تقسیم می‌شود:
- گرایشها و امیال مادی یا غریزی: این دسته از امیال در انسان منشأ مادی و غریزی داشته و مشترک میان حیوان و انسان است. مانند تمایل انسان به خوردن و آشامیدن، پوشاک، ارتباط جنسی و ... (۱۹). به عنوان مثال در آیه ۲۱ سوره روم، ازدواج مایه آرامش آدمی معرفی شده است: "وَمِنْ آيَاتِهِ اَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ اَنْفُسِكُمْ اَزْوَاجًا لَتَسْكُنُوا اِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً اِنَّ فِي ذٰلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ".
- گرایشهای روحی و معنوی یا فطری: این دسته از امیال در انسان منشأ معنوی داشته و از اختصاصات وی به شمار

خانوادگی، معنویت، ایمنی و آرامش، تغذیه و ... که هر کدام به منزله بزرگراهی از راه‌های زندگی افراد شمرده می‌شوند (۱۶). سبک زندگی اسلامی مبتنی بر نگرش متعالی به هستی و انسان شکل گرفته است. عالم طبیعت برای آدمیان خلق شده است و جهان غیب و شهود تحت تدبیر خالق یکتا و بی‌همتا اداره می‌شود. آدمی موجودی مسئول و مختار بوده و سرنوشت آینده او به دست خودش رقم می‌خورد، اگرچه از تدبیر و اراده الهی خارج نیست. از این رو توجه به ابعاد وجودی آدمی، شناخت جسم و روح انسان و نیازمندی آنها و هدف زندگی وی زمینه را برای تبیین سبک زندگی مبتنی بر نگرش اسلامی را فراهم می‌کند. در تعالیم اسلامی، محور تمامی آموزه‌ها، توحید است که اعتقادات و اخلاقیات نیز بر مدار آن دور می‌زنند. بنابراین، سبک زندگی اسلامی، توحیدمدار است و اصول اعتقادات اسلامی و اخلاق اسلامی پشتوانه محکمی برای سبک زندگی اسلامی هستند (۱۷). منظور از سبک زندگی اسلامی شیوه زندگی فردی و اجتماعی است که همه یا بیشتر افراد متدین یا قشر مؤثری از جامعه اسلامی به آن عمل می‌کنند و در رفتارشان منعکس می‌شود. سبک زندگی اسلامی را می‌توان نمونه عملی و نقشه راهی دانست که اسلام برای زندگی بشر ترسیم کرده است، به گونه‌ای که بینش فرد، گروه و جامعه را نسبت به نظام، هستی، خود، خدا و دیگر انسانها نشان می‌دهد و از تمام ابعاد زندگی در راستای هدف آفرینش حکایت دارد و زندگی در دنیا را با زندگی جاوید اخروی مرتبط می‌سازد. در متون دینی تعبیری که از سبک زندگی اسلامی حکایت می‌کند عبارتند از: سیره، سنت و اسوه که می‌توان ویژگیهای فوق را در این مفاهیم یافت (۱۸).

سبک زندگی اسلامی دارای عناصری است که این عناصر و مؤلفه‌ها تمام وظایف زندگی را پوشش می‌دهد و به قرار زیر است:

- مؤلفه اجتماعی: این مؤلفه به وظایفی اشاره دارد که فرد در ارتباط با دیگران فراتر از خود و خانواده خود انجام می‌دهد.
- مؤلفه عبادی: این مؤلفه به وظایفی اشاره دارد که رابطه بین فرد و خداوند را به عنوان عبد و مولا نشان می‌دهد و عبارت است از عبادات مشخص مانند نماز، روزه و تلاوت قرآن و رفتارهایی که رسماً نام عبادت ندارند، اما فرد به نیت اطاعت از خداوند آن را انجام می‌دهد.
- مؤلفه باورها: این مؤلفه به مفاهیم هستی‌شناختی، انسان‌شناختی، خداشناختی و ... اشاره دارد که در فرد درونی شده و در لایه‌های زیرین عاطفی و شناختی او حضور دارند و به صورت خودآگاه یا ناخودآگاه نقش تعیین‌کننده‌ای در

ای که امنیت روانی، اعتماد اجتماعی، صداقت و کرامت انسانی در آن فراهم نباشد، زمینه شکوفایی ارزشهای اخلاقی و معنوی افراد به شکل خودانگیخته و درونی محقق نمی‌شود. به طور کلی، هدف از عبادت نیز این است که آدمی به روشنایی و نورانیت درون نایل آید و این روشنایی و بصیرت در زندگی می‌تواند نسخه شفابخش دردها و رنجهای آدمی گردد (۶).

خداوند متعال برای تأمین سلامت معنوی و روانی انسانها راهکارهای معنوی حکیمانه‌ای را در چهار زمینه به انسانها نشان داده است:

- بعد معرفتی: دستوراتی نظیر وحدت شخصیت انسان در ارتباط با خالق خویش، ارتقاء سطح ایمان انسان نسبت به مبدأ آفرینش، منع از یأس و ناامیدی، نگرش مثبت به زندگی، اعتقاد به تناسب قضا و قدر با عالم علت و معلول، نگرش مثبت به مرگ، اعتقاد به حکیمانه بودن مرگ در راستای جاودانگی انسان و گرایش انسان به قدرت مطلق پروردگار و نقش آن در موفقیت در گذر از سختیهای زندگی.

- بعد رفتاری: اموری از قبیل توجه قلبی، دعا، نماز، قرائت قرآن، روزه و تشریح قوانین بازدارنده.

- بعد اجتماعی: دستورالعمل‌هایی به جامعه اسلامی مانند حمایت اقتصادی از اقشار آسیب‌پذیر و اینکه انسان مأمور به وظیفه است نه نتیجه و پرهیز از سوء ظن نسبت به مردم.

- بعد روانی - عاطفی: در جهت تأمین بهداشت روانی، احساسات و عواطف انسان را مورد توجه قرار داده و توصیه‌هایی از جمله محبت به والدین، صلح رحم، سفارش به صبر و توبه را تأکید فرموده است (۲۱).

محور اصلی سبک زندگی اسلامی، سلامت معنوی است. از مهم‌ترین شاخصه‌های سبک زندگی اسلامی ایمان و عمل صالح است و برای رسیدن به حیات طیبه یا کامل‌ترین سبک زندگی اسلامی نیازمند هردوی آنها هستیم. از آنجا که انسان دارای دو جنبه است، از یک سو جهت جسمی و از سویی جهت روحی دارد، پس باید هر دو لحاظ شود و هر دو طرف با هم تأمین شود. حرکت بدن و قوای آن در مسیر معتدل و بدون انحراف و سلوک روح و سیر آن در مسیر روحانی و عقلی به سوی کمال و لقای پروردگارش که همان پاکی از هر آلودگی و ناپاکی در ظاهر و باطن و مطلوب بودن نزد عقل و در راه خداوند همان حیات طیبه است و این زندگی فقط با ایمان و عمل محقق می‌شود. برای درک چیستی حیات طیبه مناسب است ابتدا دو واژه «حیات» و «طیبه» مفهوم‌شناسی شوند. واژه حیات در مقابل موت، به معنای زندگی و زنده بودن است و آن را نیروی رشد، حرکت و احساس نیز گفته‌اند (۲۲). طیبه یا طیب به

می‌رود و توجه به امیال غریزی در طول این دسته از گرایش‌ها قرار دارد و روشن است که ارزش اصیل و پایدار تمایلات فطری و معنوی است، به گونه‌ای که اگر قرار باشد میان تمایلات مادی و معنوی، گزینش نسبت به یکی از آن دو صورت گیرد قطعاً تمایلات و کششهای معنوی از لحاظ رتبه و جایگاه در مکان رفیع تری قرار دارند، هرچند گرایشهای مادی زمینه‌ساز بهره‌مندی بهتر از تمایلات روحی و معنوی هستند (۲۰).

همانگی با نیازهای آدمی، میزان خوبی برای ارزیابی سبک‌هایی است که برای زندگی انسان تعریف می‌شود. هر قدر یک الگوی سبک زندگی بتواند در نوع نگرشی که برای مخاطب خود به ارمغان می‌آورد، به نیازهای عمیق‌تر و وسیع‌تری از وی توجه کند ارزشمندتر است. در برابر الگویی از سبک زندگی که یک‌جانبه به برخی از نیازهای آدمی می‌نگرد و برخی دیگر را نادیده می‌گیرد، به همان اندازه از مطلوبیت واقعی فاصله دارد. آنچه سبک زندگی در اسلام و ادیان آسمانی را از دیگر الگوهای سبک زندگی در سایر مکاتب متمایز می‌کند، چارچوب کلی سبک زندگی انسان است که آدمی بر اساس آن مسیر خویش به سوی هدف نهایی و سعادت پایدار را تعقیب می‌نماید. این چارچوب کلی از سوی پروردگاری ترسیم شده که خالق عالم و آدم و آگاه به ابعاد وجودی اوست و به نیازها و خواسته‌های او واقف است و حتی تعبیه‌کننده ابزارهای تأمین آنها در وجود اوست و حکمت خداوند نیز اقتضا می‌کند که نیازهای انسان نه تنها در تدوین اهداف ملحوظ باشد، بلکه به گونه‌ای در وجود انسان قرار داده شده باشد که زمینه‌ساز اهداف و راه و روش بشر در زندگی او به شمار آید (۱۷).

نشانه‌های بنیادی سلامت معنوی در سه عنصر امنیت، سعادت و کرامت ظاهر می‌شود و چنانچه افراد بتوانند این نشانه‌ها را در مسیر زندگی خویش نمایان سازند به مقام الوالی سلامت معنوی راه یافته‌اند. بنابراین، بهترین و کامل‌ترین تعبیر برای توصیف ویژگی این افراد همان واژه تقوا است که در آموزه‌های قرآنی از آن به زیبایی یاد شده است. انسان متقی همان انسان ایمن، رستگار و باکرامتی است که جان‌مایه حیات طیبه و بالنده خود را در انتخاب آگاهانه و عاشقانه زیستن معنوی یافته است. در آموزه‌های دینی و قرآنی راه کشف و تقویت سلامت معنوی با عبادت و پرستش معبود حاصل می‌شود. زیرا عبادت نوعی مراقبه و استعلاهی وجود است که برای فعلیت بخشیدن به تمامیت خویش که همان خودشکوفایی است معنا می‌گیرد. سلامت معنوی بدون فرهنگ معنوی مانند پاشیدن بذر مستعد در زمین نامستعد است. زیستن در جامعه-

دل] بود و زنده‌اش گردانیدیم و برای او نوری پدید آوردیم تا در پرتو آن در میان مردم راه برود، همانند کسی است که گرفتار در تاریکی‌هاست و از آن بیرون آمدنی نیست؟ این‌گونه برای کافران آنچه انجام می‌دادند، زینت داده شده است. در این آیه منظور از نور تنها قرآن و تعلیمات پیامبر (ص) نیست، بلکه ایمان به خدا بینش و درک تازه‌ای به انسان می‌بخشد، روشن‌بینی خاصی به او می‌دهد، افق دید او را از زندگی محدود مادی فراتر برده و در عالمی فوق‌العاده وسیع فرو می‌برد و از آنجا که او را به خودسازی دعوت می‌کند، پرده‌های خودخواهی، خودبینی، تعصب و هوی و هوس را از مقابل چشم جانش کنار می‌زند، و حقایقی را می‌بیند که هرگز قبل از آن قادر به درک آنها نبود. در پرتو این نور می‌تواند راه زندگی خود را در میان مردم پیدا کند، و از بسیاری اشتباهات که دیگران به خاطر آز و طمع، تفکر محدود مادی، و یا غلبه خودخواهی و هوی و هوس به آن گرفتار شده‌اند، مصون و محفوظ بماند (۲۵). انسان برخوردار از چنین حیاتی غرق در محبت و قرب الهی زندگی می‌کند و جز خیر و سعادت نمی‌یابد. عقل و اراده انسان در این حیات، در افقی دور از دسترس دیگران کارگر است گرچه در ظاهر آنان چنین واقعیت‌هایی آشکار نیست. پس این شعور و اراده، فوق شعور و اراده دیگران بوده و ناگزیر منشأ دیگری دارد که همان حیات پاک و جاودان انسانی است. در نتیجه، انسان‌های دارای علم و ایمان و آنانی که پروردگار خود را شناخته و با این شناخت از غیر او قطع علاقه نموده‌اند، دارای حیاتی فوق حیات سایر انسان‌ها هستند. این انسان‌ها اموری را درک می‌کنند که در وسع و طاقت دیگران نیست و چیزهایی را اراده می‌کنند که دیگران از اراده کردن آن عاجزند. در این جا توجه به چند نکته ضروری است:

- حیات طیبه، حیاتی جدید است: حیات پاک مطرح شده در قرآن، حیاتی جدید است که سنخیتی با حیات طبیعی حیوانی ندارد. علامه طباطبایی در تفسیر شریف "فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً" می‌نویسند: در این جمله حیات، به معنای جان انداختن در چیز و افاضه حیات به آن است، پس این جمله با صراحت لفظش دلالت دارد بر اینکه خدای تعالی مؤمنی را که عمل صالح کند به حیات جدیدی غیر از آن حیاتی که به دیگران نیز داده زنده می‌کند و مقصود این نیست که حیاتش را تغییر می‌دهد، مثلاً حیات خبیث او را مبدل به حیات طبیعی می‌کند که اصل حیات همان حیات عمومی باشد و صفتش را تغییر دهد، زیرا اگر مقصود این بود کافی بود که بفرماید: «ما حیات او را طیب می‌کنیم»، ولی اینطور نفرمود، بلکه فرمود: «ما او را به حیاتی طیب زنده

معنای پاک، پاکیزه و آن چیزی است که انسان به طور طبیعی به آن تمایل دارد و در مقابل خبیث و ناپاک است (۲۳). بر این اساس، حیات طیبه در لغت به معنای زندگی پاکیزه و خالص از هر آلودگی است. علامه طباطبایی در اشاره به این معنا می‌گوید: «علت اینکه چرا قرآن آن زندگی را با وصف طیب توصیف فرموده، همانند حیاتی خالص است که خبثاتی در آن نیست» (۲۴). زندگی طیبه در حقیقت پیدایش حیاتی جدید و فوق حیات معمولی و ظاهری است، حیاتی برخوردار از نورانیت. این حیات، شکوفه شکوفایی مرتبه فائده روح است که با اتصاف به ایمان و عمل صالح برای انسان پدید می‌آید. توضیح اینکه، در اندیشه قرآنی برای حیات، معنایی دقیق‌تر از آنچه به نظر ساده و سطحی می‌رسد، می‌یابیم؛ زیرا در نگاه سطحی، حیات عبارت است از زندگی دنیوی از روز ولادت تا رسیدن مرگ، که دورانی است توأم با شعور و فعل ارادی که نظیرش یا نزدیک به آن در حیوانات نیز یافت می‌شود. لکن خداوند سبحان غیر از این زندگی دنیایی، زندگی دیگری را برای انسان مطرح می‌کند که نتیجه آن کمال وجود آدمی و تحقق بخشیدن اغراض روحی و معنوی انسان است. خداوند در آیه ۲۴ سوره انفال می‌فرماید: "يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَقَلْبِهِ وَأَنَّهُ إِلَهِهُ تُخْشَرُونَ"؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اجابت کنید خدا و رسولش را زمانی که شما را می‌خوانند بدانچه زنده‌تان می‌سازد، و بدانید که خدا حائل میان مرد و دل اوست، و اینکه به‌سوی او محشور می‌شوید. این آیه به‌روشنی از حیات برای کسانی که خود دارای حیات‌اند سخن به‌میان آورده است. طبیعتاً حیات موردنظر باید غیر از حیات معمول برای انسان‌ها باشد. شهید مطهری در این باره می‌نویسند: «یکی از آیاتی که رسماً مردم را به دو دسته زندگان و دسته مردگان تقسیم کرده است، و قرآن را عامل حیات و پیغمبر را محیی، یعنی حیات‌بخش و زنده‌کننده معرفی کرده است، آیه‌ای است که شاید صریح‌ترین آیات قرآن در این مورد است؛ می‌فرماید: "يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ"؛ ... می‌گوید این پیغمبر برای شما حیات و زندگی آورده است. شما الآن مرده‌اید، خودتان نمی‌فهمید، بیاید تسلیم این طبیب روحانی بشوید تا ببینید چگونه به شما زندگی می‌دهد. آنچه در چیستی زندگی پاک و طیب مورد تأکید است این است که این حیات، حیات واقعی و رای حیات ظاهری است. خداوند در آیه ۱۲۲ سوره انعام می‌فرماید: "أَوْ مَنْ كَانَ مَيِّتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَغْمُرُونَ"؛ آیا کسی که مرده

می‌سازیم» (۲۴).

می‌شود، و همه شما (در قیامت) نزد او گردآوری می‌شوید»، بر این مشاهده ملکوتی دلالت دارد. این علم به احاطه حق تعالی و حائلیت او بین انسان و قلبش که محصول حیات طیبه است، برترین مرحله علم و شهود ملکوت است (۲۶).

انسان مؤمن در سیر متعالی خویش که با طی مراتب تعالی معنوی، تولدی بعد از تولد می‌یابد، در واقع مؤید به روحی جدید شده که حیات طیبه پرتو آن است. به بیان دیگر، اگر حیات طیبه حیاتی جدید و فوق حیات معمولی و منشأ آثاری بس ارزشمند برای مؤمن است، در حقیقت مؤمن حائز روح جدیدی شده که از پرتو آن روح، این حیات و آثارش پدیدار شده است. خداوند متعال در آیه ۲۲ سوره مجادله در وصف مؤمنان می‌فرماید: «أُولَئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ مِنْهُ وَيُدْخِلُهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ أُولَئِكَ حِزْبُ اللَّهِ أَلَا إِنَّ حِزْبَ اللَّهِ هُمُ الْمُفْلِحُونَ!» در دل اینهاست که [خدا] ایمان را نوشته و آنها را با روحی از جانب خود تأیید کرده است، و آنان را به بهشت‌هایی که از زیر [درختان] آن جوی‌هایی روان است درمی‌آورد؛ همیشه در آنجا ماندگارند؛ خدا از ایشان خشنود و آنها از او خشنودند؛ اینانند حزب خدا. آری، حزب خداست که رستگاران‌اند.

بنابر آنچه که بیان شد، فرایند شکل‌گیری حیات طیبه در انسان به این صورت است که با ورود به فضای دینداری و ایمان و تمکن در این فضا، مرتبه فائده روح او که به صورت استعداد در وی نهفته است، شکوفا می‌شود. ثمره ارزشمند این شکوفایی، ظهور حیاتی معنوی و طیب است که فوق حیات ظاهری است. حیات طیبه نشأت گرفته از روحی جدید در انسان است که این روح گرچه از حیث نوپدیدیش جدید است، لکن در واقع مرتبه فائده روح است که با فراهم شدن بستر مناسب، به اذن الهی پدیدار شده است. این بعد شکوفاشده منشأ پیدایش حیاتی معنوی و متعالی (حیات طیبه) در انسان می‌گردد. این روح همان «روح الایمان» است که با اجابت دعوت خدا و رسول و با ایمان و عمل صالح و همچنین شکوفایی عقل، از جانب خدا افزوده شده و بر شاخسارش شکوفه‌های حیات طیبه می‌شکند و انسان واقعی را به ظهور می‌رساند.

در نگاهی واقع‌بینانه و برخوردار از بصیرت معنوی، هرگاه انسان در همین دنیا به کمال انقطاع نائل شود و به معدن عظمت (خداوند متعال) متصل گردد و روح او به عز قدس الهی مُعَلَّق، و از باطن خود مورد نجوای الهی قرار گیرد و در پیشگاه خدا قیام به صدق عبودیت نماید و محقق به حقایق اهل قرب و در مسلک اهل جذب واقع شود، به نحوی که وردش وارد واحد در یاد حضرت دوست استغراق یابد و در این مرحله همه

- حیات طیبه در همین دنیا حاصل می‌شود: با تدبیر در آیه ۹۷ سوره نحل "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ"، درمی‌یابیم که حیات معنوی و طیب مختص آخرت نیست، بلکه با تحقق شرایط در همین عالم حاصل می‌شود. زیرا از آنجا که ایمان و عمل صالح از امور معنوی‌ای هستند که در همین عالم تحقق می‌یابند، به‌ناچار حیات طیبه مرتب بر ایمان و عمل صالح نیز در همین عالم محقق می‌شود. البته آثار این حیات معنوی در آخرت ظهور می‌یابد. زیرا آنچه خداوند از نعمت‌های معنوی به بندگانش در آخرت عطا می‌کند، نتایج نعمت‌های معنوی عطاشده او در همین دنیا است. چنانکه ذیل آیه کریمه که سخن از جزای نیکوتر از عمل در آخرت را مطرح نموده است، مؤید این بیان است.
- حیات طیبه آثار ویژه‌ای غیر از حیات ظاهری دارد: مومن در پرتو ایمان و عمل صالح به حیات طیبه دست می‌یابد که دستاوردهای آن عبارتند از:

- نورانیت دل: یکی از آثار حیات طیبه، نورانیت دل انسان است؛ نورانیتی که انسان با آن طی طریق تعالی می‌کند. خداوند متعال در آیه ۲۸ سوره حدید می‌فرماید: "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ آمِنُوا بِرَسُولِهِ ... يَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ!" ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از خدا پروا دارید و به پیامبر او بگروید تا ... برای شما نوری قرار دهد که به [برکت] آن راه سپرید. همچنین در آیه ۱۲۲ سوره انعام می‌فرماید: "أَوْ مَنْ كَانَ مَيِّتًا فَأُحْيِيَنَاهُ وَ جَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ!" آیا کسی که مرده [دل] بود و زنده‌اش گردانیدیم و برای او نوری پدید آوردیم تا در پرتو آن در میان مردم راه برود، همانند کسی است که گرفتار در تاریکی‌هاست و از آن بیرون آمدنی نیست؟ این‌گونه برای کافران آنچه انجام می‌دادند، زینت داده شده است.

- استغراق در نعمت‌های معنوی: صاحب این حیات طیبه، مستغرق در نعمت‌های معنوی است. حقایق را می‌بیند و در خود عزت و کرامت می‌یابد؛ چرا که به معدن عظمت متصل شده است.

- مشاهده ملکوت: از جمله دستاوردهای سلوک الهی و وصول به حیات طیبه، مشاهده ملکوت است؛ چنانکه آیه ۲۵ سوره انفال، "وَ اعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَحُولُ بَيْنَ الْمَرْءِ وَ قَلْبِهِ وَ أَنَّهُ إِلَيْهِ تُخْشَرُونَ!" و بدانید خداوند میان انسان و قلب او حائل

نوبین معمولاً تلفیقی میان تفکرات هزاران سال پیش شرقی و تفکر صدها سال پیش غربی است و الگوهای این تلفیق از اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم طراحی شده است. با توجه به اینکه در این تلفیق‌ها، مبانی تمدن غرب به عنوان چارچوب اصلی اتخاذ شده و دیدگاه‌های نوظهور از معنویت شرقی در این چارچوب بازتولید شده است، معمولاً معنویت‌های نوظهور مبتنی بر مبانی مدرنیته و پست‌مدرنیته نظیر سکولاریسم، اومانیزم، لیبرالیسم و ساینتیسم هستند و با شاخصهای حیات دنیوی غرب تطبیق پیدا می‌کنند. در اسلام، بین معنویات و امور مادی، مرزی وجود ندارد و اسلام، مرزی میان امور قدسی و امور دنیایی قائل نشده است. در صورتی که در بسیاری از عرفان‌ها، این مرزبندی وجود دارد. پیامبر اکرم (ص) به ما آموختند که چگونه در سراسر زندگی، معنوی باشیم و حتی خواب و خوراک و تفریح را به امور معنوی تبدیل کنیم. در عرفان اسلامی، کار کردن، درس خواندن و تمام اعمال دیگر زندگی، همه عبادت محسوب می‌شود و عرفی‌ترین امر به قدسی‌ترین عمل تبدیل می‌شود.

در الهیات اسلامی، معنویت گوهر اصلی دینداری است و عبارت است از معرفت و ایمان به غیب و تبیین توحیدی از نظام هستی و مبتنی ساختن اعمال جوارحی و جوانحی بر همین پایه و بنیان. این معنویت زیربنای عبادات و اخلاقیات است و بر اساس معرفت اسلامی، معنویت پایه سلامتی جسم و روح است.

با توجه به نقش سبک زندگی اسلامی در سعادت انسانها و برقراری تربیت دینی مطلوب جهت نیل به هدف غایی خلقت که همان عبادت است، پیشنهاد می‌شود که خانواده‌ها، کارشناسان و سایر نهادهای آموزشی و فرهنگی به بسط و گسترش سبک زندگی اسلامی در میان افراد در قالب سیاست‌گذاری‌ها، برنامه‌ریزی‌ها و جهت‌گیری‌های علمی، فرهنگی، معنوی و سیاسی اقدام نمایند تا نسلی فرهیخته، مسئول و منطبق با معیارهای ناب اسلامی تربیت شوند تا علاوه بر برخورداری از سلامت معنوی، به درجات بالای حیات طیبه دست یابند.

عدم تعارض با منافع مطالعات مشابه

نتایج حاصل از این مطالعه با منافع دیگر نویسندگان و محققان در تعارض نمی‌باشد.

حجاب‌ها از پیش چشم او برداشته شود و با وصول به مقام معرفت توحیدی، خدا را به عیان در مظاهر مشاهده نماید و از غیر خدا جدا شود و تجلی عظمت الهی، او را در مراقبتی خائفانه فرو برد و غایت آمال او مرافقت انبیا و استقرار در «فی مَقْعَدِ صِدْقٍ عِنْدَ مَلِیکٍ مُّقْتَدِرٍ» باشد، به حیات طیبه بار یافته و به حیات معنوی رسیده است (۲۶). انبیا و اوصیای الهی که برترین مصداق انسان کامل‌اند، از مقام شامخ روح‌القدس برخوردار هستند. روح آنان به فعلیت محض رسیده است و بر این اساس بالاترین رتبه حیات طیبه را از آن خود کرده‌اند. رسول اکرم (ص) و ائمه معصومین که مبین کلام الهی هستند، روش زندگی قرآنی و سبک زندگی انسان را در قالب سخنان و اندرزهای اخلاقی و حکیمانه به ما ارائه کرده‌اند و ما باید صحیح‌ترین سبک زندگی را از سنت و سیره این بزرگان که نمونه‌های واقعی انسان کامل هستند فرا گرفته و در زندگی خود به کار ببریم.

بحث و نتیجه‌گیری

ناتوانی تمدن صنعتی در برآوردن نیازهای معنوی و ارزشی انسان معاصر و در نتیجه ظهور بحران‌ها در فضای ذهن آدمیان، موجب شده است تا بار دیگر، دل‌های مضطرب متوجه وسیله‌ای شود تا انسان دورافتاده از اصالت‌های خویش را از گرداب وحشتناک کنونی نجات دهد. شیوه استفاده نادرست از تمدن و تکنولوژی جدید، یکی از عوامل مهم غفلت آدمیان از اصلی‌ترین ساحت وجودی خود، یعنی روح ملکوتی است و در نتیجه باعث فروپاشی بنیادهای اخلاق و معنویت در جهان معاصر بوده است. در این میان آنچه نگران‌کننده و هشداردهنده است، سربرآوردن کیش‌ها، مسلک‌ها و فرقه‌های عرفانی گوناگونی است که در قالب‌ها و مدل‌های متنوع و جذاب عرضه می‌شود؛ در حالی که هیچ بهره‌ای از حقیقت به مخاطبان کمال جوی خود ارائه نمی‌کنند. جنبش‌های معنوی نوظهور شامل طیف وسیعی از جنبشها هستند و در میان آنها بسیاری از انواع جنبشهای اجتماعی دیده می‌شود. برخی از آنها آرمان‌گرا هستند. برخی دیگر واپسگرا هستند؛ مانند جنبشهایی که بازگشت به سنتهای کهن را به همراه نفی دستاوردها و تجربیات تازه بشری مورد تأکید قرار می‌دهند. برخی دیگر محافظه‌کار هستند؛ نظیر برخی از گرایشهای جنبش عصر جدید که می‌کوشند مادیات و موفقیت را به عنوان آرمانهای بشری معرفی کنند و نظام زندگی کنونی و تمدن لیبرال دموکراسی را بهترین مدل زندگی می‌دانند. جنبشهای معنوی

Scientific Journal of Islamic studies in the field of health. Vol. 1, No.1, Autumn 2017

Achieving health spirituality under the Quran teachings and Islamic lifestyle

*Mahin Chenari*¹, Zahra Kazemizadeh²*

1. Faculty member of Educational Sciences Department, University of Qom

2. Master of Educational Sciences, University of Qom

* Corresponding author: Mahin.chenari@gmail.com

Abstract

The concept of health has wide dimensions such as physical, mental, social, emotional, spiritual, etc., which requires the recognition and preservation of these dimensions. The present paper survey how to achieve spiritual health under the Quran teachings and Islamic lifestyle. In this paper, which method is Descriptive-Evolutional study, findings suggest that individual and collective health, and especially spiritual health, have been raised in a transcendental Islamic culture as a value. Signs of spiritual health appear in the three component includes security, felicity and dignity, and if individuals can reveal these signs in their path to their lives, they have come to the forefront of spiritual health. In the religious and Quran teachings, The way of discovering and strengthening spiritual health is through worship of the goddess. Because worship is a kind of meditation and Upgrade yourself, which is meat to act as an integral part of itself, which is itself a Self-fulfillment. Considering that spiritual health is the main axis of Islamic lifestyle, one of the most important indicators of Islamic lifestyle is faithfulness and good practice, and we will need both of them to achieve the *hayate-tayyebeh* or the most complete Islamic lifestyle.

Key words: *health, spiritual health, Islamic lifestyle.*

Reference

1. Abolghasemi M. The concept of Spiritual Health and Its Territory in Religious Attitudes. *Journal of Medical Ethics* . 1391; 6(20). PP: 46, 60 [in Persian].
2. Sam Aram E, Porzitani Sh, Ebrahim Najaf Abadi A. Methodological Foundations in Spiritual Health. *Social Welfare Quarterly*. 1391; 1(2). P: 11 [in Persian].
3. Marzband R, Zakavi AA. Spiritual Health Indicators from the Perspective of Revelatory Teachings. *Journal of Medical Ethics*. 1391; 6(100). PP: 79, 95 [in Persian].
4. Mohaghegh Damad M. Spiritual Standards of Health in Islamic Theology. *Journal of Medical Ethics*. 1389; 4(14). P: 62 [in Persian].
5. Omidvari S. Spiritual Health: Concepts and Challenges. *Interdisciplinary Quran Studies*. 1387; 1(1). P: 6 [in Persian].
6. Karimi A. The Secret and the Way of Spiritual Health. *Islamic Education Research*. 1388; 4(14). PP: 74, 87 [in Persian].
7. Majlesi MB. *Behar-ul-Anvar*. Vol.68. Beirut: al Vafa; 1413. P: 422 [in Arabic].
8. Tamimi Amedi A. *Ghorar-ul-Hekam va Dorar-ul-kalem*. Vol.1. Qom: Dar-ul-ketab al Islamiyeh; 1410. P: 294 [in Arabic].
9. Majlesi MB. *Behar-ul-Anvar*. Vol.66. Beirut: al Vafa; 1413. P: 403 [in Arabic].
10. Majlesi MB. *Behar-ul-Anvar*. Vol.74. Beirut: al Vafa; 1413. P: 137 [in Arabic].
11. hurre Ameli M. *Vasael al Shi'a*. Vol.9. Qom: Al Beit Institute; 1414. P: 475 [in Arabic].
12. Majlesi MB. *Behar-ul-Anvar*. Vol.75. Beirut: al Vafa; 1413. P: 194 [in Arabic].
13. Hassandost H, Rezayi O, Hassandost D. Survey of the Ideal Model of Lifestyle from the Point of View of Islam. *Marefet*. 1392; 22(186). P: 24 [in Persian].
14. Kousari Niya N. Relationship between Islamic lifestyle and clean life in Quran. *Kousar*. 1392; (48). P: 5 [in Persian].
15. Kajbaf MB, Sajjadiyan P, Kaviyani M, Anvari H. The Relationship of Islamic Life Style with Happiness in Satisfaction with the Life of Students in Isfahan. *Psychology and Religion*. 1390; 4(16). P: 36 [in Persian].
16. Kaviyani M. Quantitative and Measurement of Islamic Life Style. *Psychology and Religion*. 1390; 4(14). PP: 28, 31 [in Persian].
17. Feyzi M. An Introduction to Islamic Life Style. *Marefat*. 1392; 22(185). PP: 41,34 [in Persian].
18. Faghihi A. Relationship Between Religious Education and Islamic Lifestyle. *Education and Propagation*. 1392; 1(1). PP: 171, 172 [in Persian].
19. Movaffagh A. *Life Meaning*. Tehran: AndiSheyeh Javan; 1388. P: 21 [in Persian].
20. Zamani Sh. *The Advent of Spirituality in the New Age*. Tehran: Islamic Culture Publishing House; 1384. P: 24 [in Persian].
21. Nor Mohammadi MR, Mardan Por E, Rasti M. *Quran and Spiritual Solutions to Provide Human Mental*. *Ketab Ghayyem*. 1391; 1(2). P: 96 [in Persian].
22. Ragheb Esfahani H. *Al Mofradat Fi Gharib al Quran*. Qom: Office of the Book Publishing; 1404. P: 269 [in Arabic].
23. Ebne Manzoor M. *Lessan-ul-Arab*. Vol.1. Beirut: Dar-al-fekr; 1414. P: 563 [in Arabic].
24. Tabatabayi M. *Translation of the Tafsir al Mizan*. Vol.12. Qom: Islamic Publication Office; 1385. PP: 494, 490 [in Persian].
25. Makarem Shirazi N. *Tafsir Nemoneh*. Vol.5. Tehran: Dar-ul-Kotob al Eslamiyeh; 1382. P: 426 [in Persian].
26. Sadeghi A, Bakhshiyani A. Conceptualization and Truthfulness of Clear Living from the Perspective of the Quran. *Social Welfare Quarterly*. 1393; 11(2). PP: 169, 180 [in Persian].