

۱۴. طباطبایی، سید محمد حسین، (۱۳۷۴ ش)، ترجمه تفسیر المیزان، مترجم: سید محمد باقر موسوی همدانی قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه‌ی مدرسین حوزه علمیه قم، چاپ پنجم
۱۵. طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۶۰ ش)، ترجمه مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تحقیق: رضا ستوده، تهران: انتشارات فراهانی، چاپ اول
۱۶. عبادی، شیرین (۱۳۷۵)، حقوق کودک، تهران، کانون
۱۷. فاضل مقداد، مقداد بن عبد الله (۱۴۱۹ ق)، کنز العرفان فی فقه القرآن، تهران: مجمع جهانی تقریب مذاهب اسلامی، چاپ اول
۱۸. فتوحی، حسین، موسوی نسب، محمد رضا (۱۳۹۴)، راه کارهای انتقال ارزش های دینی به کودکان دبستانی، معرفت، سال بیست و چهارم، شماره ۲۰۹
۱۹. کامرانیان، عباس علی (۱۳۸۷)، نظام حقوق خانواده در قرآن مجید و احادیث، تهران: نور قرآن و اهل بیت (ع)
۲۰. کلینی (۱۳۶۲ ش)، الکافی (اسلامیه)، تهران: اسلامیه، چاپ دوم
۲۱. کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷ ق)، الکافی (ط- الإسلامیه)، محقق / مصحح: غفاری علی اکبر و آخوندی، محمد، تهران: الإسلامیه، چاپ چهارم
۲۲. لباف، فریبا (۱۳۸۵)، حقوق فرزند از نظر قرآن و سنت، تهران: زهد
۲۳. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳ ق)، بحار الأنوار، بیروت: دار إحياء التراث العربی؛ چاپ دوم
۲۴. مرویان حسینی، محمود (۱۳۹۴)، کودک و نوجوان و تربیت جنسی، مشهد: دانشگاه علوم اسلامی رضوی، انتشارات
۲۵. مرویان حسینی، محمود، عبادی، مهدی (۱۳۹۰)، بررسی تطبیقی جایگاه تربیت در قرآن و کنوانسیون حقوق کودک، آموزه های قرآنی، شماره ۱۴
۲۶. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴ ش)، تفسیر نمونه، تهران: دار الکتب الإسلامیه
۲۷. نوری، مسعود (۱۳۸۸)، حق برخورداری کودکان از هویت اجتماعی و نسبت آن با اولویت والدین در انتخاب نوع آموزش و تربیت فرزندان، حقوق بشر، جلد ۴، شماره ۱
۲۸. نیاورانی، صابر (۱۳۸۹)، منزلت «حق بر آموزش» در نظام بین المللی حقوق بشر، مجله تحقیقات حقوقی، شماره ۵۲



تأثیر معنویت در سبک زندگی اسلامی

رقیه عاشری^۱

چکیده

سبک زندگی، مجموعه‌ای از الگوهای نظام مند رفتاری است که از باورها، ارزش‌ها و هنجارهای شکل گرفته در یک فرهنگ نشأت می‌گیرد. اما از آنجایی که فرهنگ جوامع بشری به میزان زیادی متأثر از عامل دین است، به طور طبیعی آموزه‌های دینی در شکل‌گیری سبک زندگی موثر خواهد بود. از سوی دیگر سبک زندگی به عنوان بخشی از فرهنگ، علاوه بر تعریف و تعیین نیازها و خواسته‌های انسان در قالب تمایلات و ترجیحات شیوه‌های برآوردن این نیازها است.

یکی از مولفه‌های اصیل و پایه‌ای در زندگی و سبک آن تأثیر معنویت در سبک زندگی است. چیستی معنویت اسلامی، انسان‌باوری است. معنویت اسلامی انسان را شایسته و سزاوار رسیدن به قرب الهی می‌داند و او را بی‌واسطه در رابطه با خداوند، دارای استعداد خلافت الهی و تجلی اسماء و صفات الهی معرفی می‌کند. در این مقاله سعی شده است علاوه بر تعریف معنویت اسلامی و ویژگی‌های آن، موارد دلخواه انسان بر حسب نیازهای معنوی و به کارگیری آن در زندگی به تصویر کشیده شود.

کلید واژه‌ها: قرآن، اسلام، معنویت، زندگی، سبک

^۱ . دانش‌پژوه کارشناسی ارشد جامعه‌المصطفی‌العالمیه خراسان asheriroghayeh@gmail.com

اسلام دینی است که به تمام جنبه‌های زندگی بشری توجه نموده است و همه تأکید خود را بر سبک زندگی توحیدی متمرکز می‌کند و از دینداران می‌خواهد که مدار زندگی خود را بر توحید نهند و زندگی را فقط با معیارهای مادی، ارزیابی نمایند. اسلام مکتبی است که علاوه بر جنبه‌های مادی انسان، بر جنبه‌های معنوی زندگی نیز تأکید نموده است. در دنیای امروز با وجود گسترش حیرت‌انگیز تکنولوژی و فناوری‌های نو و استفاده‌های مادی بشر از این ابزارها و امکانات و افزایش رفاه مادی، آرمان‌های معنوی انسانی ارضاء نشده و گرایش به سوی معنویات، بیش از پیش احساس شده و پررنگ گردیده است. سبک زندگی به عنوان مجموعه‌ای از الگوهای رفتاری فردی و اجتماعی برآمده از نظام معنایی متمایزی است که یک فرهنگ را در یک جامعه انسانی ایجاد می‌کند، دین بدون سبک زندگی قابل تصور نیست زیرا با تراکم دین یک جامعه بشری تجربه‌های مادی و معنوی آن افزایش یافته و در ابعاد گوناگون خود جلوه‌گر می‌سازد که این جلوه و نمود عینی آن را می‌توان سبک زندگی نامید. در معنویت مورد تأیید اسلام، انگیزه، فکر و عمل الهی است و لذا برای خدا و با انگیزه خدایی صورت می‌گیرد، از این رو حیات آفرین است.

از دیدگاه اسلامی، هرگاه انسان با خدا اتصال و پیوند یابد، به جاودانگی دست می‌یابد. ایمان به خدا، موجبات کاهش بحران‌های روحی، آرامش قلوب، پیروزی بر مشکلات و تسلیم نشدن در برابر سختی‌ها و رنج‌ها را تأمین می‌کند. هدف این مطالعه بررسی جایگاه و تاثیر معنویت در سبک زندگی اسلامی می‌باشد. روش تحقیق توصیفی - تحلیلی است، یافته‌های تحقیق حاکی از آن است که سبک زندگی شامل همه رفتارها، افکار، احساسات فرد و حرکت وی به سوی هدف زندگی است. همچنین علیرغم تمامی مشکلات پیش آمده و کم رنگ



شدن نقش خانواده در عرصه‌های مختلف، خانواده هنوز سرچشمه عواطف بشری، راهنمایی‌ها و آرامش بشر تلقی می‌شود. در این مقال برآنیم که معنویت و عبادت و نقش آن در سبک زندگی اسلامی و پیشرفت آن، عمل به آن باعث پیشرفت و سعادت و کمال انسان‌هاست.

پیشینه پژوهش:

پیشینه سبک زیستن به حیات بشر باز می‌گردد و هر فرد و یا گروه انسانی که در هر کجای این کره‌ی خاکی می‌زیسته‌اند به زبان امروزی دارای سبک زندگی مختص به خود بوده‌اند، اما پیشینه‌ی ادبیات و مفهوم سبک زندگی به زمانی باز می‌گردد که افرادی مانند آدلر برای نخستین بار این مقوله را شکل‌بندی کرده و به شکل علمی مورد بررسی قرار دادند.

افراد یک جامعه، دارای نوعی خاص از کنش و اعتقاد هستند که سبک زندگی و شیوه‌ی زیست آنان را تشکیل می‌دهد. هر فرد ممکن است در برهه‌های زمانی مختلف دارای سبک‌های زیستی مختلفی باشد، اما چیزی که مشخص است آن است که می‌توان این سبک‌های زندگی را به وسیله‌ی معیارها و مؤلفه‌هایی شاخصه‌بندی و افراد را به وسیله‌ی آن گروه‌بندی کرد. به دیگر بیان برخلاف اینکه افراد ممکن است دارای انواع مختلفی از سبک زندگی باشند، می‌توان آنها را براساس یک سری الگوهای مشخص دسته‌بندی کرد. این ترکیب از دو واژه‌ی سبک **style** و زندگی **life** تشکیل می‌شود. (مهدوی کنی، ۱۳۹۰، ۴۶)

بر این اساس، آن دسته کتاب‌هایی که در قرن‌های نخستین هجری نگارش یافت، کاملاً گویای همان نوع سبک زندگی بود و به مسلمانان می‌آمोخت که چگونه معاش و معاد خود را براساس آموزه‌های اسلامی و وحیانی تنظیم کنند.

افزون بر این، فقه به ویژه فقه شیعه از غنای لازم برخوردار بوده و علمای بزرگوار شیعه با توجه به آن، از قرن اول هجری نوع سبک زندگی برگرفته از تعالیم پیامبر ﷺ و امامان معصوم علیهم السلام را به شیعیان ارائه داده‌اند که این نوع از زندگی در میان شیعیان بسیار روشن و واضح است.

۱- دین و سبک زندگی اسلامی: مطالعه موردی شرکت کنندگان در جلسات مذهبی، اثر حجت الاسلام دکتر محمد سعید مهدوی کنی که دانشگاه امام صادق علیه السلام آن را در سال ۱۳۸۷ به چاپ رسانده است.

۲- سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن: اثر حجت الاسلام دکتر محمد کاویانی که پژوهشگاه حوزه و دانشگاه آن را به چاپ رسانده است.

۳- همیشه بهار، اخلاق و سبک زندگی اسلامی، اثر احمد حسین شریفی و همکاران که نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه آن را در سال ۱۳۹۱ چاپ نموده است. مقالاتی هم درباره‌ی سبک زندگی به چاپ رسیده که برای جلوگیری از طولانی شدن کلام از معرفی آن‌ها صرف نظر می‌شود.

تعریف مفاهیم

معنویت در لغت مصدری جَعَلی و از واژه «معنوی» ساخته شده است. معنوی نیز 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 یعنی منسوب به معنی و در مقابل لفظی است. این کلمه در معانی دیگری از جمله: «حقیقی، راست، اصلی، ذاتی، مطلق، باطنی و روحانی» نیز به کار می‌رود.

معنویت در اصطلاح: «معنویت» دمیدن روح در زندگی فرد است، قابلیت و گرایشی است که برای هر فرد فطری و منحصر به فرد می‌باشد. این گرایش



معنوی افراد را بسوی معرفت، عشق، معنا، آرامش، تعالی، پیوند، شفقت، خوبی و یکپارچگی سوق می‌دهد.

معنویت مفهومی جهان شمول است. اگر چه محتوای خاصی از انواع عقاید معنوی وجود دارد، اما همه فرهنگ‌ها مفومی از نیروی غایی، متعالی، مقدس و الهی را در خود دارند. همچنین همه مذاهب در جستجوی کمک به افراد برای رسیدن به هسته ارتباطات وجودی و نقش مثبت و با ارزشی که افراد را به سمت رابطه دوستانه هدایت می‌کند بوده‌اند، که این بهتر از تلاش افراد برای کنار آمدن با رنج‌های زندگی است. (میرمهدی ۱۳۹۳، ۲۵)

در واژه نامه‌ها و فرهنگ نامه‌ها یا دایره‌المعارف‌ها تعریف جامع و دقیق از این اصطلاح ارائه نداده‌اند. اما به طور قطع با توجه به مبانی سکولاریستی و اومانیستی غربیان به دنبال پاسخ‌گویی به نیازهای معنوی انسان جدید هستند. به همین دلیل معنویتی که در غرب در حال شکل‌گیری است عموماً از نوع معنویت‌های سکولار و متناسب با جهان‌بینی و ایدئولوژی لیبرالیستی است.

معنویت گراهای جدید حتی لازمه معنویت را اعتقاد به خدا نمی‌دانند چه رسد به دین. لذا می‌بینیم که شیطان پرستی و جن‌گیری هم در زمره آیین‌های معنوی شمرده می‌شوند.

سبک زندگی

مفهوم سبک زندگی از زمره‌ی مفاهیمی است که در حوزه علوم اجتماعی، جامعه‌شناسی و مطالعات فرهنگی برای بیان پاره‌ای واقعیت‌های فرهنگی به کار می‌رود و دامنه‌ی استفاده از آن در رسانه هم رواج زیادی یافته است. معادل واژه «سبک» در زبان عربی تعبیر «اسلوب» و در زبان انگلیسی

«style» است. عبارت «سبک زندگی» در شکل نوین آن (life style) اولین بار توسط «آلفرد آدلر» در روانشناسی در سال ۱۹۲۹ میلادی ابداع شد. (آدلر، بی تا، ۲۴۵) این عبارت به منظور توصیف ویژگی‌های زندگی آدمیان مورد بهره برداری قرار گرفت. سبک، این واژه از مصدر ثلاثی مجرد، به معنای (گداختن و قالب گیری طلا و نقره) است. (ابن منظور، ۱۴۱۴ ق، ۴۳۸)

سبک زندگی عبارت است از الگوی هم‌گرا (کلیت تامی) یا مجموعه منظمی از رفتارهای درونی و بیرونی، وضع‌های اجتماعی و دارایی‌ها که فرد یا گروه بر مبنای پاره‌ای از تمایلات و ترجیح‌ها (سلیقه‌اش) و در تعامل با شرایط محیطی خود ابداع یا انتخاب می‌کند.

یا به اختصار، سبک زندگی، الگو یا مجموعه نظام‌مند کنش‌های مرجح است. «(مه‌دوی کنی، ۱۳۹۰، ۷۸) در تعریفی دیگر چنین آمده است: «سبک زندگی، عبارت است از الگوی زندگی فردی که در فعالیت‌ها، دلبستگی‌ها و افکار شخصی، خود را نشان می‌دهد.» (شوشتری زاده، ۱۳۸۲، ۸۴)

معنویت و دین

بیش ما نسبت به جهان و درک ما از حقیقت هستی در تعیین هدف، راهبرد، خط مشی و نوع رفتارمان در زندگی منعکس می‌شود. همانگونه که جان هیک (فیلسوف دین انگلیسی) اذعان دارد، معنای زندگی برای هر شخص مبتنی بر شناخت او از ماهیت هستی و جایگاه انسان و زندگی او در جهان است. معنای یک عمل انسان به هدفی بستگی دارد که آگاهانه آن را انتخاب کرده باشد. چنین عملی با انتخاب هدف و مقصدی برای رسیدن و انتخاب عملی که به آن هدف است، شخص عملی معنادار انجام می‌دهد فقدان هر یک از این دو عنصر موجب می‌شود عمل به رفتاری بی‌معنا و پوچ تبدیل گردد.



ولی این عناصر به معناداری تنها یک عمل مربوط می‌شوند و شرط کافی برای داشتن و معناداری یک عمل (معنویت) را تامین نمی‌کند، چرا که معنویت به معنای معناداری کل زندگی است و نه تنها بخشی از آن، آن هم برای یک نفر. برای برخورداری از معنویت و زندگی معنادار، اولین شرط آن است که فرد همه اعمالش در زندگی را در راستای هدفی واحد تنظیم کند، به گونه‌ای که فقط یک هدف غایی برای او مطرح باشد و مطلوبیت دیگر اهداف، مطلوبیتی غیر از آن بوده، تنها به عنوان اهدافی متوسط مقدماتی که وی برای رسیدن به هدف غایی کمک می‌رسانند، مورد توجه و اراده وی قرار گیرند: یعنی سلسله مراتبی از اهداف طولی وجود داشته باشند که مطلوبیت هر مرتبه، از مطلوبیت مراتب بالاتر به دست آمده باشد تا به هدف غایی برسد که مطلوبیت ذاتی منتهی نشود، هرگز معنایی زاده نخواهد شد و معنویت تحقق نخواهد یافت. معنویت‌هایی که براساس خواسته‌ها و مطلوب‌های متوسط (و دنیوی) بنا می‌شوند، کاخ‌هایی پوشالی‌اند که بر بنیانی سست استوار شده‌اند و نقشی را می‌مانند که بر آب زده می‌شوند و با وزش بادی از بین می‌روند. به همین دلیل، انتخاب هر هدفی به عنوان هدف غایی نیز به معناداری زندگی بالاترین استعداد انسان برای پیش رفتن در مراتب هستی و عالی‌ترین مراتب کمال انسانی ممکن را نشان دهد. (مصباح، ۱۳۸۹، ۳۰)

معنویت در اسلام

دین اسلام بی‌تردید از ادیان الهی و به اعتقاد پیروانش، آخرین برنامه ارسالی از سوی خدا به بندگان می‌باشد. طراحی و ساختار این دین به گونه‌ای است که معنویت در سراسر آن به چشم می‌خورد و مولفه‌های معنویت با توجه به منابع اسلامی طرح شود و تعریفی از نگاه اسلامی ارائه گردد. پیش از سخن گفتن



درباره مولفه‌های معنویت، بیان این نکته ضروری است که موضوع یا محل معنویت، انسان است.

معنویت حالتی از مجموعه حالت‌های آدمی است که در برخی مواقع به آن دست می‌یابد. ظاهراً حالت‌های معنوی یا آنچه را افراد از آن به حالت‌های خاص یاد می‌کنند، برای همه به صورتی پدید می‌آید. به عبارت دیگر، انسان ظرفیت روی آوردن، ایجاد یا رسیدن به این حالت‌ها را دارد. ولی مهم آن است که بتوان درباره انبوه حالت‌هایی که از آن به نام معنویت یاد می‌شود، یا ابزاری که برای وصول به آن در نظر گرفته می‌شود، حالت‌ها و ابزارهای مناسب را انتخاب کرد.

مولفه‌های معنویت در اسلام

راه‌های حفظ و افزایش معنویت

الف: خدائشناسی و حب اهل بیت (علیهم السلام)

شناخت خود و خدای خویش و اتصال قلبی و پیوند معنوی با خدا پشتوانه ایمان ما و گوهر ارزنده‌ایست که هویت انسانی و اسلامی ما را تشکیل می‌دهد. باید با اطاعت خدا و پیروی از کلام و طریق اهل بیت علیهم السلام سعادت‌مندی را طلب کنیم نه دنیایی شدن و مرگ بی‌حاصل را، که در غیر این صورت خسران عظیم اخروی گریبان‌گیرمان خواهد شد.

آغاز و پایان معنویت در اسلام به خدا ختم می‌شود. اولین قدم در معنویت اسلامی، پذیرش موجودی برتر و تاثیر گذار تام در زندگی انسان و عالم هستی می‌باشد. بدون اعتراف اجمالی به چنین واقعیتی، معنویت اسلامی شروع نمی‌شود. در قرآن می‌خوانیم: «هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ وَالْبَاطِنُ وَهُوَ بِكُلِّ شَيْءٍ



عَلَيْهِمْ» (حدید: ۳) آیات اول سوره عصر نیز آغاز حرکت انسان را به نحو صحیح بیان می‌کند که با ایمان به خدا شروع می‌شود و با خصوصیات ویژه‌ای پایان می‌یابد.

برخی خصوصیات آن به طور پراکنده در متون دینی نظیر قرآن و روایات آمده است. مثلاً در قرآن ویژگی‌هایی برای خدا ذکر شده که انسان در سیر معنوی خود دقیقاً به مفاد آن‌ها علم پیدا می‌کند، به گونه‌ای که دیگر تردید در وجود او باقی نمی‌ماند. ویژگی‌های روانی او نیز صورتی خاص می‌یابد، به گونه‌ای که هیچ امری در زندگی او را از یاد باز نمی‌دارد، نفس آرام می‌شود و دیگر دغدغه‌ای سراغ او نمی‌آید. اینکه خدا فرموده: ما از رگ گردن به تو نزدیک‌تریم، چنین رابطه‌ای را در عالی‌ترین حد ممکن درک می‌کند و صفات جمال و جلال خدا را می‌فهمد و تسلیم محض می‌گردد و سوالی برایش باقی نمی‌ماند: یعنی از آن نقطه‌ای هم که حضرت ابراهیم عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: خدایا به من نشان بده که چگونه مردگان را زنده می‌کنی، می‌گذرد و در مسیر مستقیم با سرعت وصف ناپذیر در محضر خدا به حرکت در می‌آید. بی تردید بهترین ویژگی‌های انسان کامل همان است که در زندگی ائمه (دوازده امام) در شرایط مختلف نمودار گشت، مانند آنچه از پیامبر اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ امام علی عَلَيْهِ السَّلَام و اولاد معصومین عَلَيْهِمُ السَّلَام داریم. (<https://hawzah.net/fa/Magazine>)

ب: نماز

نماز کامل‌ترین و زیباترین شیوه نیایش و پرستش است. ساختار نماز به گونه‌ای است که برترین حالات و کلمات برای ارتباط گفتاری و رفتاری در آن فراهم آمده است. اوج حالات بندگی و خضوع در رفتار را در کنار بهترین حالات خشوع قلبی می‌توان در نماز به دست آورد. نماز هر چند که رفتار ارتباطی میان

بنده و خداست؛ ولی تأثیرات شگرفی در همه ابعاد زندگی مادی و معنوی و نیز دنیوی و اخروی انسان به جا می‌گذارد. از اینرو بر نماز به عنوان ستون دین و استوانه بندگی و پرستش تأکید شده است و آن را مرز ایمان و کفر دانسته‌اند به این معنا که فرد مومن به خداوند، بهترین جلوه ایمان خویش را در نماز می‌یابد و کافر با انکار و ترک نماز، آن را به نمایش می‌گذارد.

نماز به سبب این که ستون دین و دینداری، مرز میان اسلام و کفر و حقیقت بندگی است، نخستین فریضه و واجب در اسلام است. نماز ظهر به سبب این که در بهترین زمان‌ها انجام می‌شود و به عنوان یک شعار ایمان و بندگی در برابر دیدگان همگان قرار می‌گیرد، نخستین فریضه درمیان نمازهای واجب قرار گرفته است.

از این رو خداوند در بیش از ۶۰ آیه از نماز به عنوان مهم‌ترین تکلیف بشر یاد کرده و انسان را بر انجام آن تشویق و ترغیب نموده است. حتی براساس آیه ۵۶ سوره ذاریات، جن و انس برای نماز و بندگی آفریده شده‌اند و نماز به عنوان کامل‌ترین و زیباترین جلوه بندگی هدف آفرینش و فلسفه آن معرفی شده است. به سبب همین اهمیت نماز است که خداوند در آیاتی از جمله ۵۷ و ۵۸ سوره مائده نماز را از ارکان اساسی دین معرفی کرده است؛ زیرا به کسانی که به نماز و دین به عنوان امری بیهوده و لغو می‌نگرند و نمازگزاران را تمسخر می‌کنند، هشدار می‌دهد. به این معنا که از نظر خداوند نمازگزاردن عین دینداری و از ارکان اصلی دین است. بر همین اساس پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله نماز را ستون دین بر شمرده و فرموده است: الصلاة عمود الدین. خداوند بخاطر اهمیت و ارکان بودن نماز است که ادای نماز را در هر حالت ممکن، ضروری دانسته است. (آل عمران، آیه ۱۹۱) و بر انسان است که نماز را در حالات مختلف سلامتی و بیماری و عذر به جا آورد و در انجام آن کوتاهی نکند.



(الکشاف، ج ۱، ص ۴۵۳) از جمله آثار مهم معنوی نماز در زندگی دنیوی و اخروی می‌توان به آرامش و آسایش اشاره کرد.

خداوند در آیه ۲۲۷ سوره بقره از همگان می‌خواهد تا نماز را برپا دارند؛ چرا که عامل مهم ایجاد آرامش و برطرف کننده خوف و حزن است. این بدان معناست که انسان می‌تواند از طریق برپایی نماز، به یکی از دو مولفه اصلی و اساسی سعادت و خوشبختی یعنی آرامش و آسایش (امنیت) دست یابد. افزون بر این، نماز از این ویژگی برخوردار است که آرامش را نه تنها در دنیا بلکه در آخرت و نه تنها در شکل محدود و ناپایدار بلکه به شکل پایدار و جاودانه تثبیت می‌کند و آدمی را به آرامش مطلق و کامل و جاودانه می‌رساند.

از دیگر کارکردها و آثار نماز می‌توان به آسایش یعنی دومین مولفه خوشبختی و سعادت اشاره کرد. خداوند در این آیه و نیز آیات بسیار دیگر، بیان می‌کند که اگر انسان به رزق کریم (انفال ۳/ ۴)، فضل الهی (فتح/ ۲۹) و بهره‌های اخروی از مادیات و معنویات نیاز دارد به نماز رو آورد و آن را برپا دارد. (بقره/ ۱۱۰ و ابراهیم/ ۳۱ و مزمل/ ۲۰) نماز انسان را فرشته خو می‌کند چراکه نمازگزار از هر بدی پاک می‌شود. انسان با نماز از احساس تنهایی خالص می‌شود، گویی از نو متولد شده و یأس و ناامیدی در آسمان روح وی دیده نمی‌شود، لذا با گام‌های استوار به سوی زندگی پیش می‌رود. هیچ عملی نزد خداوند محبوب‌تر از نماز نیست، پس هیچ کاری از کارهای دنیا نباید انسان را از نماز غافل سازد. (حسین پور، ۱۳۹۷)

ج: توکل

تسهیل امور در پرتو اعتماد به خدا: از آنجا که پشتیبان انسان متوکل، خدا است، کارها هر چقدر هم مشکل باشد در نظر او آسان می‌شود؛ چنان که امام

علی‌الکلیه می‌فرماید: «هر کس بر خدا توکل کند، سختی‌ها و مشکلات در برابرش آسان و هموار و اسباب و وسایل کار برایش فراهم می‌شود» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ۴۲۵/۵) در روایتی دیگر از امام علی‌الکلیه آمده است: «برای متوکل هیچ سختی وجود ندارد» (همان، ۴۲۸/۵) اگر کسی در کارهایش توکل به خداوند داشته باشد، خدا بهترین راه و کوتاه‌ترین مسیر را برای رسیدن به هدف و مقصود شخص توکل‌کننده، قرار می‌دهد و باید توجه داشت که مفهوم توکل چشم‌پوشی از اسباب و دست‌روی دست گذاشتن نیست بلکه مراد از آن بلند نظری و عدم دلبستگی به اسباب محدود مادی است. توکل استفاده از اسباب و علل طبیعی است که به خواست خدا در اختیار انسان قرار گرفته و اعتماد به خداوند در همه کارها و او را وکیل و پشتیبان خود قراردادن و نتیجه کارهای خود را به خدا واگذار کردن است. (فقهی زاده، واعظی، ۱۳۹۳)

توکل نتیجه فهم عمیق این پیش‌فرض زندگی معنوی است که: امور هستی قابل تقسیم‌اند به امور تغییر‌پذیر و تغییر‌ناپذیر. من می‌توانم واقعیتی در زندگی من هست را عوض کنم اما نمی‌توانم قوانینی که حاکم بر هستی است را عوض کنم. به تغییری دیگری عوض کردن واقعیات زندگی توسط قوانین زندگی صورت می‌گیرد. هر کس قوانین زندگی را بهتر بشناسد می‌تواند واقعیات زندگی را راحت‌تر تغییر دهد ولی خود قوانین را نمی‌توان تغییر داد. (ملکیان، ۱۳۸۷، ۵۶)

نقش معنویت و مذهب در سلامت روان

یکی از تاثیرات مهم معنویت در زندگی، ارتقاء سلامت است. مذهب قادر است نقش درونی در تامین سلامت روانی افراد ایفا نماید. از طرفی چارچوب‌های مرجع مذهبی، همچون مکانیزم‌های مقابله‌ای، عزت نفس و



اضطراب را کنترل می‌نماید. مطالعات نشان داده‌اند که گرایش‌های معنوی قوی و نگرش مثبت موجب ارتقای سلامت می‌شود و بیمارانی که گرایش‌های معنوی قوی دارند به بهبود خود از بسیاری بیماری‌های مزمن مانند فشار خون بالا، بیماری قلبی و بهبودی پس از جراحی کمک می‌کنند. (حشمتی فر، محسن پور، موسی زاده، ۱۳۳۲، ۲۸) افرادی با باورهای مذهبی یا معنویت به واسطه بهره‌مندی از آرامش درونی کمتر به محرک‌ها پاسخ استرسی می‌دهند. از طرفی سلامت روان به ایجاد نگرش مثبت کمک می‌کند و این به نوبه خود احساس درد را کاهش می‌دهد اهمیت دین و رشد معنوی در انسان در چند دهه اخیر به صورت فزاینده‌ای مورد توجه روانکاوان، روانشناسان و متخصصان بهداشت جسم و روان قرار گرفته است. پیچیدگی جامعه مدرن امروزی و مشکلات روزافزون زندگی ماشینی و تغییر شیوه‌ها و الگوهای زندگی در عصر فرامردن، موجب شده است که نیازهای معنوی انسان در برابر خواسته‌ها و نیازهای مادی او قد علم کند و اهمیت بیشتری بیابد. علی‌رغم همه تبلیغات ضددینی در گذشته و حال و ترویج سکولاریسم، واقعیت‌ها نشان می‌دهد که مردم دنیا حتی در کشورهای پیشرفته، امروز بیش از گذشته به مذهب و ارزش‌های معنوی گرایش دارند. متخصصان نیز به طور جدی دریافته‌اند که شیوه‌های موجود درمانی برای بهبود اختلالات عاطفی، روانی و حتی جسمانی افراد کافی نیست. اما اینکه دین و رشد معنویت چگونه می‌تواند سلامت جسم و روان ما را تقویت کند تا حدود زیادی بستگی به سبک زندگی و اخلاق و حتی تغذیه دین‌داران و مومنان راستین دارد. به عنوان نمونه، یک مسلمان واقعی مشروب نمی‌خورد، قمار نمی‌کند، از مواد مخدر اجتناب می‌ورزد، به دنبال رفتارهای غیرمشموع نمی‌رود، رفتارهای مجرمانه و غیرانسانی از خود نشان نمی‌دهد و به آزار دیگران نمی‌پردازد و به طور کلی از آنچه رنگ گناه و زشتی دارد پرهیز می‌نماید. برعکس، کسانی که از آموزه‌های دینی و اخلاقی

بی‌بهره‌اند و پایبندی جدی به فرایض و دستورات الهی ندارند، زشتی گناه را نمی‌بینند و از ارتکاب هر عملی در جهت تامین منافع شیطانی و خود خواهانه خویش خودداری نمی‌کنند. متأسفانه بسیاری از افراد و خانواده‌هایی که به دلیل ضعف آموزش‌های فرهنگی و دینی و غفلت از خدا دچار گرفتاری و آشفتگی جسم و روان می‌شوند. فضای کم عاطفه و پرچار و جنجال خانوادگی و خشونت‌های خانگی عمدتاً محصول چنین کمبودی است. با توجه به نتایج تحقیقات انجام شده در مورد ارتباط دین‌داری و سلامت روانی و اجتماعی می‌توان چنین نتیجه گرفت که بین گرایش‌های دینی افراد و سلامت جسمانی و روانی رابطه وجود دارد. (<https://www.civilica.com>)

خالی شدن زندگی‌ها از معنویت

اگر نگاهی به گذشته داشته باشیم، می‌بینیم که انسان‌ها در رنج و زحمت فراوان و طاقت فرسا می‌زیستند و بسیاری از کارها را زنان و مردان مقاوم برعهده داشتند و مشکلات فراوانی را متحمل می‌شدند ولی به اندازه عصر حاضر از سردی زندگی و بی‌عاطفگی خسته نمی‌شدند، خستگی کار و تلاش هرچه سنگین باشد، در سایه آرامش و در کنار خانواده سرشار از صمیمیت، قابل تحمل، بلکه لذت بخش است، به ویژه اگر جنبه تقدس و ارزش به خود گرفته، انسان احساس کند که تحمل ناملازمات، خدا و وجدان او را راضی می‌سازد. بنابراین، مشکل عمده‌ی بشر امروزی کمبود امکانات نیست بلکه نبود معنویت است متأسفانه امروزه معنویت از زندگی برخی از انسان‌ها رخت بر بسته است. و این نیست همیشگی بوده که هرگاه بشر، هواپرستی را بر معنویت ترجیح داده به اشکال مختلف رفتار طوفان‌های شدید و ویرانگر گشته است به فراموشی سپردن خدا و معنویت، چیزی است که اولین اثرش دامن گیر خود انسان می‌شود. چنان که قرآن می‌فرماید: هر که کاری شایسته کند، به سوی خود



اوست، و هر که بدی کند به زیانش باشد. پس به سوی پروردگارتان برگردانیده می شوید. (جائیه/۱۵)

الکسیس کارل در کتاب راه و رسم زندگی، جامعه و انسان خالی از معنای امروز را، که غرب مصداق کامل آن است، چنین به تصویر می کشد: انسان امروزی به جز جلب لذت اصلی برای راه و رسم زندگی نمی شناسد، همه کس اسیر غرور است و مانند خرچنگ در پوسته‌ی خود مترصد در بدن هم نوع خویش به سر می برد. (الکسیس کارل، ۱۳۹۵، ۷)

در خانه‌ای که ارزش‌های دینی کم رنگ می شود بیش تر زمینه برای فساد آماده می شود و اختلاف در کانون زندگی آن گاه راه می یابد که زندگی کاملاً مادی و خالی از معنویت شود و گرنه چه چیزی می تواند، اتصال عاشقانه‌ی دو انسان دل داده را بگسلد، برای انسان پاک و متدین، چیزی نمی تواند کانون با صفا و گرم را بی روح و سرد سازد؟ وقتی در جایی می توان اثری از خدا و معنویت دید آنجا احساس مسئولیت را نیز می توان یافت. وقتی که احساس مسئولیت در کانونی استوار گشت، آنجا پایگاه عشق و محبت، محیط ایثار و فداکاری است و آن جا ست که ملائک سر تعظیم فرود می آورند و در هر خانه‌ای که خدا راه یابد و محبت در آنجا براساس فرامین حضرت حق باشد، آن خانه دارای دوام و بقاء خواهد بود و تحمل تلخی‌ها راحت و آسان خواهد شد چه اینکه انسان عقیده مند، برای هر عملش حساسی باز می کند و تحمل مشکلات و ایثار از جذابیت و جایگاه خاصی برخوردار می گردد و امروزه یگانه چیزی که در میان بشر کم رنگ گشته، معنویت است و به همین جهت نیز گرفتار این همه بدبختی و مشکل گشته‌ایم و زندگی‌ها کمرنگ و متزلزل شده است زیرا برای معنا و هدفی وجود ندارد. از آن روزی که بشر پشت به اخلاق و ارزش‌های معنوی نموده است نه تنها در عرصه‌ی زندگی خانوادگی بلکه در

تمام جوانب زندگی دچار شکست و ناکامی گردیده است. دنیای فعلی تنها از این معضل (افزایش طلاق) در رنج نیست بلکه در همه‌ی زمینه‌های روحی و روانی گرفتار پوچی و سردرگمی گشته است و هر روز گام به سوی نابودی می‌گذارد.

سبک زندگی اسلامی

از آن جهت که سبک است، باید به رفتارهای عینی بپردازد و شناخت‌ها و عواطف را چندان جدی نگیرد، ولی از آن جهت که (اسلامی) است، نمی‌تواند بی‌ارتباط با عواطف و شناخت‌ها باشد. در سبک زندگی اسلامی، رفتارهای فرد مورد سنجش قرار می‌گیرد و هر رفتاری که بخواهد مبنای اسلامی داشته باشد، باید حداقل‌هایی از زیر بناهای شناختی و عاطفی اسلامی را داشته باشد. با ایجاد تغییرات در زندگی اجتماعی افراد و ایجاد تحولات در جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنند، باید مفاهیمی را که تحول یافته‌اند را به گونه‌ای صحیح تعریف و تبیین نماییم.

به نظر می‌رسد مفهوم سبک زندگی (Life style) ظاهراً چنین خصوصیتی را داراست. سبک زندگی، گستره وسیعی دارد و همه جنبه‌های زندگی فردی و زندگی اجتماعی افراد را در برمی‌گیرد. مفهوم سبک زندگی، در کسانی که در صدد تبیین این مفهوم بر آمده‌اند، دارای معانی مختلفی است.

سبک زندگی در حوزه مطالعات فرهنگی به مجموعه رفتارها و الگوهای کنش هر فرد گفته می‌شود که معطوف به جنبه‌های هنجاری و معنایی زندگی اجتماعی باشد. طبیعی است براساس چنین رویکردی، سبک زندگی افزون بر این که بر ماهیت و محتوی خاص تعاملات و کنش‌های اشخاص در هر جامعه دلالت دارد و مبین اغراض، نیت، معانی و تفاسیر فرد در جریان عمل روزمره



است، نشان دهنده چگونگی نظام باورها و ارزش‌های افراد نیز خواهد بود.» (فاضل قانع، ۳۷) پس «سبک زندگی مجموعه منظم و به هم مرتبط از رفتارها، اشیاء و موقعیت‌ها است یا الگویی انتزاعی از آن، پس با مطالعه یک یا چند رفتار نمی‌توان ادعا کرد سبک زندگی فرد یا گروهی شناخته شده است.» (مهدوی کنی، ۱۳۹۰، ۱۸۶).

سبک زندگی بسیار گسترده است و ابعاد مختلفی دارد. سبک زندگی شیوه و روش زندگی فرد در حوزه‌های مختلف زندگی او اعم از فردی یا اجتماعی است درک بهتر مفهوم سبک زندگی، یکی از راه‌های بررسی ابعاد و شاخص‌هایی است که می‌توان برای سبک زندگی برشمرد. سرمایه فرهنگی برآمده از جهان‌بینی و نظام معنایی دین اسلام، در کنار نمادهای آیینی و شعائر دینی، می‌تواند مجموعه پیروان اسلام را به صورت منسجم در شکل‌دهی ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی و سلائیق و ترجیحات برآمده از آن یاری دهد. البته، این موضوع می‌تواند به شکل‌گیری الگوهای ویژه‌ای برای زندگی بینجامد و نوعی از سبک زندگی دینی را پدید آورد.» (فاضل قانع، ۱۳۹۲، ۴۶) بر طبق آموزه‌های دین اسلام در قالب جهان‌بینی و عقاید، اخلاق و تنظیم گرایش‌ها و منش‌ها، احکام و دستورهای عملی همه ساحات زندگی یعنی جهان‌بینی، هنجارها و ارزش‌ها را می‌پوشاند و هویت خاص و سبک زندگی خاص آن را بازتولید می‌کند. این نوع خاص از زیستن، ابعاد فردی، فعالیت‌های اجتماعی (معاشرت، روابط با دوستان، ارتباط با همسایگان و...) نگرش‌ها و گرایش‌ها و روابط انسانی فرد را شامل می‌شود و الگویی هم‌گرا از رفتارهای درونی و بیرونی، وضع‌های اجتماعی بر مبنای تمایلات و ترجیح‌های دینی و در تعامل با شرایط محیطی را شکل می‌دهد.

اسلام مکتبی انسان‌ساز است و به تمامی ابعاد زندگی انسان توجه نموده و راهکارهای لازم برای بهره‌مندی از زندگی سالم را برای انسان براساس آیات قرآنی و سیره پیامبر گرامی اسلام و معصومان فراهم نموده است. در سبک زندگی اسلامی انسان دارای جایگاهی بس والا و متعالی می‌باشد، به خاطر این که انسان توسط خدا برگزیده شده (طه/ ۱۲۲) و هدف از ارسال رسل، هدایت انسان و رساندن او به جایگاه خلیفه اللهی است. (بقره/ ۳۰)

لذا در خطاب قرآنی، هر چیز و همه چیز به خداوند بازمی‌گردد، اما انسانیت نیز در قرآن جایگاهی محوری دارد، زیرا که انسان برگزیده خداوند است و همه عنایت خداوند به اوست و نشان ویژه منزلت انسان آن که وحی خداوند با یاد انسان آغاز می‌گردد. (علق/ ۵-۱) قرآن به طبع خود بر خداوند تمرکز دارد و نه بر انسان. مفهوم انسانیت رایج در فرهنگ دنیوی مدرنیته، انسان را به عنوان یک ارزش رفیع می‌شناسد و او را از هرگونه ارتباط با آنچه الهی و مقدس است رها می‌شمارد و به سخن دیگر انسان را از آن برتر می‌داند. در سبک زندگی اسلامی اگرچه انسان موجودی دارای اختیار و قدرت انتخاب می‌باشد، اما اختیار انسان در طول اراده خداوند قرار می‌گیرد، لذا اسلام همان تسلیم امر الهی بودن است، به همین جهت باید در مقابل سرنوشت تسلیم محض الهی باشیم. (حدید/ ۲۲)

هدف حیات و زندگی در مکتب دین اسلام آن است که انسان‌ها در همه ابعاد زندگی، خداوند را محور امور و زندگی را بسترساز عبودیت الهی قرار دهند. در قرآن کریم از زبان حضرت ابراهیم خلیل آمده است: «قُلْ إِن صَّالَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ» (انعام: ۱۶۲) در این آیه شریفه هدف از زندگی را این‌گونه مطرح می‌کند که هم نماز من و هم تمام عبادتم و



حتی زندگی و مرگم، همه برای خداست. سبک زندگی هر فرد از نوع اهدافی که در زندگی دارد، نشأت می‌گیرد.

لذا در دیدگاه اسلامی هم به دنیای افراد و هم به آخرت آنان، هم به زندگی فردی و هم به زندگی اجتماعی او توجه می‌شود. تعریفی که سبک زندگی اسلامی از زندگی و خوب و بد بودن آن براساس آخرت‌گرایی و نقش مزرعه بودن زندگی دنیوی برای زندگی اخروی دارد، آن است که هدف اصلی و زندگی واقعی مبتنی بر ایمان و عمل صالح است، درست در نقطه‌ی مقابل در فرهنگ و سبک زندگی غربی، هدف غایی بر زندگی دنیوی استوار است. از دیدگاه اسلام، طبیعت زندگی این جهان مادی، فناپذیری و نابودی است، اما هرگاه انسان با خداوند اتصال و پیوند یابد، رنگ جاودانگی به خود می‌گیرند، چرا که ذات پاکش ابدی است و هر چیز نسبتی با او دارد، رنگ ابدیت می‌یابد.

نقش و جایگاه معنویت در سبک زندگی اسلامی

معنویت از منظر قرآن کریم، چنان با جان و هستی آدمی آمیخته است که غفلت از آن، گویی با خدا فراموشی گره خورده و نکته اینجا است که انسان با نسیان حق خود را از یاد برده و از دست می‌دهد. هدف از معنویت اسلامی و خدامحور دست‌یابی به نیروهای خارق‌العاده و تنها وضعیت‌های مطلوب روانی نیست، بلکه حقیقتی متعالی و فراتر از تمام نمودهای هستی را ارائه می‌دهد و به همه هستی معنایی خاص می‌بخشد. باور به وجود حقیقی که دارای خیر مطلق و کمال نامحدود و سرچشمه بی‌پایان رحمت و زیبایی و بی‌نیازی است، به هستی و حیات، شکوه و معنا می‌بخشد.

در فرهنگ اسلامی، عبادت به دو معنا به کار می‌رود:

الف) بندگی خداوند، که یک معنای عام و فراگیر است و تمام زندگی انسان می‌تواند عبادت باشد، یعنی فرد همه کارها را به قصد خشنودی خداوند انجام می‌دهد، در این معنا او می‌تواند حتی غذا خوردن و لذت جنسی خود را نیز به عنوان عبادت در نظر بگیرد به این صورت که غذا می‌خورد تا برای انجام دادن وظایف دینی قدرت داشته باشد، از لذت جنسی حلال بهره می‌برد تا آرامش یابد، به گناه نیفتد و بتواند تکالیف خود را انجام دهد. در این معنا، انسان هرچه دارد از خداوند است و بنده و برده محض اوست و هیچ اختیاری از خود ندارد، مگر آن را که خداوند به او واگذار کرده است. عبادت کردن، یعنی اینکه فرد به بردگی، ناتوانی و ضعف خود آگاه باشد، فرد برای تک تک اعمال خود پاداش دریافت می‌کند.

ب) اعمال ویژه‌ای که خداوند دستور به انجام آن داده است، ولی به منظور برطرف کردن یک نیاز مشخص در زندگی روزمره نیست. در فقه اسلامی آمده است که بعضی از اعمال را باید با نیت نزدیک شدن به خداوند انجام داد، اگر آن اعمال با این نیت انجام نشود، از نظر اسلام ارزشی ندارند، این اعمال را (عبادت) می‌نامیم، مثل نماز، روزه، اعتکاف، خمس، زکات، حج، جهاد، تلاوت قرآن و... عبادات ممکن است الزامی باشند و یا ترجیحی باشند. آنچه در این پژوهش مطرح است، ناظر به معنای عام است که شامل همه انواع آن می‌شود.

معنویت یکی از نیازهای اساسی انسانی است. در معنویت مورد تأیید اسلام، به پرسش‌های بنیادین انسان در باب، هستی‌شناسی، حقیقت انسان، غایت و هدفمندی و فلسفه آفرینش پاسخ‌هایی معرفتی در اختیار می‌نهد. البته انسان در زندگی خود همواره به عواملی بر می‌خورد که او را از یاد خدای بزرگ و متعال



دور می‌گردند، علت اصلی غرق شدن آدمی در غفلت از خدا را می‌توان به فراموشی خدا، هدف آفرینش و خود دانست. انسان برای دستیابی به معنویت نیازمند آن است که بینش خود را در باب خود، خدا و فلسفه آفرینش تصحیح نماید. از این رو ضروری است که به ارتباط بین توحید، خودشناسی و فلسفه آفرینش با معنویت و نقش و تأثیر آن بر سبک زندگی اسلامی پرداخته شود.

معنویت یک احساس ویژه است که افراد در موقعیت‌های خاصی آن را تجربه می‌کنند انواع و درجات مختلفی دارد: در بعضی فرهنگ‌ها، این احساس از راه ارتباط غیر مادی با امری متعالی (واقعی یا خیالی) حاصل می‌شود، اما اسلام فقط معنویت ناشی از یکتا پرستی و ارتباط با خداوند همراه با آگاهی و انجام دستورات الهی را می‌پذیرد. معنویت درون مایه و عصاره عبادت به معنای عام است: مصادیق عبادت خاص فراوان است، برای مثال، نماز گل سرسید عبادات است و انواع، شرایط، آداب و آثاری دارد، دعا به معنای مناجات با خداوند یا درخواست نیازهای فردی و اجتماعی است، انس با کتاب الهی در هر سطحی عبادت است، تلاوت قرآن، ادب در محضر آن، سکوت به هنگام تلاوت آن، تلاش برای فهم و عمل به آن وظیفه اصلی است. عبادات دیگر، مانند روزه، اعتکاف، حج و عمره، صدقات واجب و مستحب، امر به معروف و نهی از منکر، تولی و تبری از این قبیل است، بعضی از مصادیق بارز معنویت اسلامی عبارت‌اند از: معنویت روزه به هنگام سحر، افطار و عید مبارک فطر، اتمام حج، عمره و عید مبارک قربان برای حاجی، سحرخیزی و مناجات با خداوند، پرداختن مال در راه خداوند (به ویژه اگر ایشار باشد) جان فشانی در راه خداوند و تلاوت آیات قرآن، از آنچه گذشت، ملازمه ماهوی عبادت و معنویت معلوم است، معنویت از راه عبادت حاصل می‌شود، عبادت و معنویت، اگر درست انجام شود، پیامدهای بسیار اساسی مادی و معنوی دارد، آرامش، لذت معنوی، کنار

آمدن با سختی‌ها، گذشت از خطای دیگران، دل سپردن به دغدغه‌های بزرگ عمومی دنیا و آخرت، خودکنترلی بیشتر و... از جمله آنهاست، هر کدام از آنها می‌توانند پیامدهای رده‌های دوم و سوم نیز داشته باشند. (کاویانی، ۱۳۹۴، ۱۵۶)

سلامت معنوی و سبک زندگی

محور اصلی سبک زندگی اسلامی، سلامت معنوی است. غالب کسانی که از (سلامت معنوی) به عنوان یکی از انواع سلامت سخن گفته‌اند، به این تعریف استناد جسته‌اند، سلامت معنوی عبارت است از حالت اطمینان، امنیت، آرامش و سکون قلبی و روحی که از اعتقاد و اعتماد به منبع و قدرتی برتر و متفاوت از عوامل مادی و پیرامونی ناشی می‌شود و باعث افزایش امید، رضایتمندی و نشاط درونی شده و در نهایت، به سلامت و تعالی همه جانبه انسان و انسانیت کمک می‌کند. برخی غایت معنویت را نیز در تعریف آن دخالت داده‌اند، معنویت باورها، رفتارها و اعمالی هستند که انسان‌ها را به سوی خداوند یا نیروی فوق طبیعی در جهان سوق می‌دهند، زیرا انسان می‌خواهد به سوی تکامل سیر کند و موجودیت او منوط به آن است. (عزیزی و همکاران، ۱۳۹۳، ۱۸)

در هر حال معنویت ناظر به مجموعه به هم پیوسته‌ای از افکار، باورها، ارزش‌ها، آرمان‌ها، گرایش‌ها، احساسات و خلیاتی است که از رهگذر برخی تجربه‌های زیستی، در سامانه وجودی فرد درونی شده و از مجرای گفتارها، رفتار و تعاملات مختلف، از جهان انفسی فرد به جهان عینی تراوش می‌کند. از مهم‌ترین شاخصه‌های سبک زندگی اسلامی ایمان و عمل صالح است و برای رسیدن به حیات طیبه یا کامل‌ترین سبک زندگی اسلامی نیازمند هر دو می‌باشد. خواهیم بود.



از آنجا که انسان دارای دو جنبه است، از یک سو جهت جسمی و از سوی 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. خداوند تعالی، مؤمنی را که عمل صالح انجام دهد به حیات جدیدی غیر از آن حیاتی که به دیگران داده، زنده می‌کند و فرموده است که ما او را به حیاتی طیب زنده سازیم. شاخص‌ترین آیه‌ای که در قرآن از حیات طیبه بحث می‌کند، آیه ۹۷ سوره نحل است که می‌فرماید: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» هر کس کار شایسته‌ای انجام دهد، خواه مرد باشد یا زن، درحالی که مؤمن است، او را به حیاتی پاک زنده می‌داریم و پاداش آن را به بهترین اعمالی که انجام دادند، خواهیم داد.

استغراق در نعمت‌های معنوی: صاحب این حیات طیب، مستغرق در نعمت‌های معنوی است؛ حقایق را می‌بیند و در خود عزت و کرامت می‌یابد؛ چون 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 اِنَّهٗ اِلَيْهِ تُحْشَرُونَ» و بدانید خداوند میان انسان و قلب او حائل 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. (صادقی، بخشیان، ۱۳۹۳، ۱۶۸)

انبیاء و اوصیای الهی که برترین مصداق انسان کامل اند، از مقام شامخ روح القدس برخوردار هستند، روح آنان به فعلیت محض بار یافته است و بر این اساس بالاترین رتبه حیات طیبه را از آن خود کرده‌اند. رسول اکرم ﷺ 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، فراگرفته و در زندگی خود به کار ببریم (کوثری نیا، ۱۳۹۲، ۱۷).

در الهیات اسلامی، معنویت گوهر اصلی دینداری است و صرف تقید و عمل به احکام شریعت یا تقید به اعمال اخلاقی نیست. معنویت در الهیات اسلامی عبارت است از معرفت و ایمان به غیب و تبیین توحیدی از نظام هستی و مبتنی ساختن اعمال جوارچی 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. توجه و اهتمام به باطن تعالیم و آموزه‌های نظری و عملی دین و به طور کلی توجه به باطن و غیب هستی و پیراستن نفس از تعلق مادیات و آراستن آن به روحانیت احکام و دستورات مبین اسلام، در پرتو توجه خالصانه و زینت دادن آن به نورانیت جاری در نظام آفرینش و از رهگذر طهارت و خلوص عارفانه است. از این رو ساحت حقیقی و زیربنای اصلی معنویت را باید در خود انسان جستجو کرد. (محقق داماد، ۱۳۸۹، ۶۹).



شیوه زندگی معنایی است که از به هم تنیدگی و پیوند و ارتباط و نظام‌مندی و شبکه‌ای بودن عوامل متعددی به وجود آمده است. به این معنی که سبک زندگی حاکی از مجموعه عوامل و عناصری است که کم و بیش به طور نظام‌مند با هم ارتباط داشته و یک شاکله کلی فرهنگی و اجتماعی را پدید می‌آورند. سبک زندگی مبین اهداف، نیات، ارزش‌ها و باورها، معانی و تفاسیر فرد در جریان رفتار روزمره و زندگی روزانه است و بر نحوه تعاملات و کنش‌های اشخاص در جامعه تأثیرگذار است. توجه به اهمیت مفهوم سبک زندگی و نهادینه نمودن آن، سبب می‌شود تا افراد ارزش‌ها، باورها، نگرش‌ها و در مجموع، فرهنگ آن جامعه را بپذیرند و رفتارهای خود را که برآمده از نوع اعتقادات و باورهای ایشان است، مبتنی بر فرهنگ جامعه خود شکل دهند.

با مقایسه سبک زندگی در اسلام و سبک زندگی در غرب، به نوع نگاه اسلام به انسان و تفاوت آن با نوع نگاه در غرب پی می‌بریم. سبک زندگی غرب بر مبنای مکتب اومانیسم و لذت‌گرایی و بر محور انسان است و سبک زندگی اسلامی بر محور توحید و محوریت خداوند در تمام امور زندگی معنا می‌یابد، چرا که در این صورت می‌توانیم زندگی را بسترساز عبودیت الهی نماییم. یکی از نیازهای اساسی انسان معنویت است. در معنویت مورد تأیید اسلام، به پرسش‌های بنیادین انسان در باب هستی‌شناسی، حقیقت انسان، غایت و هدفمندی و فلسفه آفرینش پاسخ‌هایی معرفتی داده می‌شود. هدف نهایی در دین اسلام، توحید و پرورش انسان‌هایی خداگونه و دستیابی انسان به قرب الی الله است. به همین منظور ارسال رسل و دعوت انبیای الهی از انسان‌ها خداگونه شدن آن‌ها و دستیابی به مقام رفیع انسانی می‌باشد. از نظر قرآن، زندگی انسان با دو واقعیت متفاوت قابل تصور است که عبارت است از: زندگی تهی از یاد خدا و زندگی متکی بر خداخواهی. از این رو در سبک زندگی

توحیدی، زندگی معنا و مفهوم می‌یابد و فرد و جامعه به آرامش روحی و معنوی دست می‌یابند. دل‌بستگی و تعلق خاطر به دنیا موجبات تخریب ارزش‌های انسانی و بهره‌برداری از زیبایی‌های دنیا در راه متعالی ساختن روح و معنویات موجبات سازندگی معنوی و پربار شدن روح انسانی می‌شود. انسان مؤمن عالم را محضر خدا می‌بیند، چون همواره خود را در محضر خدا می‌بیند، هیچ‌گاه خود را به گناه نمی‌آلاید و از این طریق بعد معنوی وجود او تقویت می‌گردد. با تقویت نیروهای معنوی در انسان به همراه و توأم با عبودیت، زندگی انسان معنا و جهت می‌یابد. لازم است، انسان برای دستیابی به معنویت بینش خود را در باب خود، خدا و فلسفه آفرینش تصحیح نماید.

نتیجه

چیستی حقیقت معنویت و اثرات آن بر بهبود زندگی و خوشبختی در دنیا و آخرت، امری است که اذهان بشر امروز را به شدت به خود مشغول داشته است، معنویت دینی راه گشای انسان در زندگی فردی و سبب ارتقای معنوی سازمان مربوطه و به تبع آن، جامعه و در نهایت عامل سعادت اخروی فرد و جامعه خواهد بود.

با توجه به نقش سبک زندگی اسلامی در سعادت انسان‌ها و برقراری تربیت دینی مطلوب جهت نیل به هدف غایی خلقت که همان عبودیت و 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. اساسا ادیان الهی و از جمله دین مبین اسلام، برای معنوی کردن زندگی بشریت آمده اند. وسیله ای که مکتب اسلام برای رسیدن انسان به رستگاری معرفی می کند. اصلاح و تهذیب نفس است که ثمره ایمان و تقوای الهی حقیقی است.



فهرست منابع و مآخذ:

۱. ابن منظور، محمد بن مكرم، لسان العرب، تصحيح جمال الدين ميردامادی، بيروت

دارالصادر ۱۴۱۴ق.

۲. ابوالقاسمی، محمد؛ (۱۳۹۱)؛ «مفهوم شناسی سلامت معنوی و گستره آن در

نگرش دینی»، اخلاق پزشکی، ۱۴، دانشگاه علوم پزشکی

۳. اصفهانی، مهدی؛ (۱۳۸۹)؛ «سلامت معنوی و دیدگاه‌ها»، اخلاق پزشکی، ۱۴،

دانشگاه علوم پزشکی

۴. دهخدا، علی اکبر، و همکاران (۱۳۷۳) لغت نامه دهخدا، تهران، موسسه چاپ

و انتشارات دانشگاه تهران، چاپ اول

۵. شب‌دینی پاشاکی، محمد، نصرالله پور، ابراهیم، علمداری، کریمی

خوشحال، علی؛ (۱۳۹۴)، سبک زندگی اسلامی، قم پژوهشگاه علوم اسلامی امام

صادق (ع) انتشارات زمزم هدایت

۶. شوشتری زاده، شهناز، (۱۳۸۲)، بررسی تأثیر آموزش رفتارهای سلامتی بر تغییر

روش زندگی مبتلایان به بیماری عروق کرونر قلب مراجعه کننده به بیمارستانهای

منتخب شهر اصفهان در سال ۱۳۸۲، (پایان نامه کارشناسی ارشد، اصفهان

دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان

۷. صادقی، عبدالله؛ بخشیان، ابوالقاسم؛ (۱۳۹۳)؛ «مفهوم شناسی و حقیقت‌یابی

حیات طیبه از منظر قرآن»، انسان پژوهی دینی، ۳۱.

۸. صداقت، محمدعارف (۱۳۹۴) سبک زندگی اسلامی در خانواده، قم، موسسه بوستان

کتاب (مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ اول

۹. فوتنانه، دیوید، مترجم؛ الف-ساوار (۱۳۸۵) روانشناسی دین و معنویت، قم نشر ادیان

۱۰. فاضل قانع، حمید (۱۳۹۲)، سبک زندگی بر اساس آموزه های اسلامی (با رویکرد

رسانه ای) قم: صدا و سیمای جمهوری اسلامی ایران، مرکز پژوهش های

اسلامی

۱۱. کارل، الکسیس، مترجم دبیری، پرویز، (۱۳۹۵) راه ورسم زندگی، تهران، دنیای کتاب

۱۲. کاویانی، محمد؛ (۱۳۹۰)؛ «کمی سازی و سنجش سبک زندگی اسلامی»،

روانشناسی و دین، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

