
تأثیر سبک زندگی اسلامی در ایجاد شادی و نشاط از منظر قرآن کریم

مریم فخرالدینی^۱ (نویسنده مسئول)
حمید طهماسبی قرابی^۲

چکیده

یکی از مباحث جدید برای بشر معاصر، بحث سبک زندگی است و از آن جایی که نیاز به شادی از هیجان‌اتی است که بیش از امور دیگر مورد توجه قرار گرفته، از امتیازات هر سبک زندگی آن است که بتواند رهاوردی از نشاط و شادمانی را برای انسان به ارمغان آورد. در همین راستا پژوهش حاضر با استفاده از آیه ۹۷ سوره نحل که در آن خداوند به «حیات طیبه» اشاره دارد، در صدد تبیین ارتباط صحیح شادی و سبک زندگی از منظر آیات و روایات است. از این رو این پژوهش با رویکرد مسئله محور و اتخاذ روش عقلی - نقلی ابتدا به بررسی ماهیت سبک زندگی و شادی پرداخته و سپس آیه مورد بحث را از نگاه مفسران مختلف مورد تحلیل قرار داده است. در یافته‌های این پژوهش مشخص شد که بر مبنای آیه

۱. مدرس گروه کلام جامعة المصطفی العالمیه اصفهان mtaha_anj@yahoo.com

۲. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان رشته منطق فهم دین h.tahmasebi44@gmail.com

مذکور می‌توان گفت حیات طیبه که نمودار سبک زندگی اسلامی است از سه جنبه جهان‌بینی، انسان‌شناسی و ارزش‌ها و معیارها می‌تواند از دو بعد احساسی و شناختی به ایجاد شادی در افراد کمک کند. در حقیقت، مشخص شد از حیث جهان‌بینی نشئت گرفته از سبک زندگی اسلامی، فرد به نگاهی جامع نسبت به خیر دنیا و آخرت رسیده و به نامحدود بودن نعمات الهی پی می‌برد. انسان‌شناسی برخاسته از این مدل زندگی نیز بر خلافت و جانشینی انسان و مسئولیت‌پذیری وی تأکید دارد. این نوع نگاه مبتنی بر چهار محور گفته شد از بعد شناختی فرد را به شادی می‌رساند. ضمن آن‌که از جنبه ارائه ارزش‌ها و معیارها نیز با تکیه بر ایمان و عمل صالح و صبر و توکل، فرد را از بعد احساسی با شادی و رضایتمندی قرین می‌سازد.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، شادی، بیانیه گام دوم انقلاب، حیات طیبه.

مقدمه

امروزه، «شادی» از مسائل مطرح در فضای فکری - فرهنگی جوامع مختلف و از دغدغه‌ها و نیازمندی‌های اساسی انسان است و به سبب تأثیر آن بر کیفیت بسیار مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. از سوی دیگر «سبک زندگی» به عنوان مفهومی که در جهان معاصر بسیار مورد توجه قرار گرفته، نه تنها در بیانیه گام دوم انقلاب اسلامی بلکه در سخنرانی‌ها و مواضع متعدد توسط رهبر معظم انقلاب بدان اشاره شده است () : <https://farsi.khamenei.ir/message-content?id=41673>

بنابراین جای آن دارد که پژوهش‌هایی در زمینه تأثیرات مهم سبک زندگی اسلامی که متأثر از قرآن و سنت است، صورت گیرد. طبق شواهد قرآنی می‌توان ادعا کرد که سبک زندگی اسلامی می‌تواند نیاز اساسی انسان‌ها و جوامع به شادی و نشاط را پاسخگو باشد. در این پژوهش، برآنیم تا از منظر آیات و روایات، ماهیت شادی و ارتباط آن با سبک زندگی انسان‌ها را مورد بررسی قرار داده و از رهیافت آن به راهکارهایی برای پایبندی و تعهد بیشتر به سبک زندگی و ایجاد شادی و نشاط در جوامع مسلمین دست یابیم.

اهمیت اثبات تأثیر سبک زندگی اسلامی در ایجاد شادی بدان سبب است که در سال‌های اخیر، جریان روشنفکری که بر بستر سکولاریزم تکیه کرده در تلاش است آرمان‌ها و ارزش‌های متعالی را کم‌رنگ کرده و انسان را به گذراندن زندگی آرام و شادی بخش در این حیات چند روزه فراخواند (سبحانی، ۱۳۸۵: ۱۴۸). آنان چون سعادت ابدی، تقرب الهی و کمال روحی را نادیده گرفته‌اند با مطرح کردن لذت‌های سطحی و ظاهری دنیایی بر این ادعا اصرار می‌ورزند که دین و دینداری موجب گوشه‌گیری و افسردگی افراد شده و انسان‌ها را از لذت بردن و رضایتمندی نسبت به زندگی محروم می‌سازد. بر همین اساس، هدف اصلی این پژوهش واکاوی ارتباط شادی با سبک زندگی از دیدگاه اسلام است. بدین منظور از یک آیه مهم در قرآن مجید بهره می‌گیریم.

آیه ۹۷ سوره نحل که از «حیاتی طیبه» برای انسان خبر می‌دهد: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ

أَوْ أَنْتَ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ هر کس عمل صالح انجام دهد درحالی که مؤمن است، خواه مرد باشد یا زن، به او حیات پاکیزه می‌بخشیم و پاداش آن‌ها را به بهترین اعمالی که انجام دادند، خواهیم داد». اهمیت این آیه بدان سبب است که با قرار دادن آن در کنار آیه ۱۲۴ سوره طه که از «معیشت ضنک» سخن می‌گوید می‌توان ثابت کرد که حیات طیبه حیاتی همراه با سرور و شادمانی است. خداوند در این آیه می‌فرماید: ﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا﴾؛ و هر کس از یاد من دل بگرداند، در حقیقت، زندگی تنگ [و سختی] خواهد داشت».

این مقابله بدان جهت می‌تواند در موضوع این پژوهش ما را یاری رساند که حیات طیبه در اصطلاح عبارت است از حیاتی واقعی و جدید که خداوند به کسانی که سزاوارند افزه می‌فرماید و این حیات جدید و اختصاصی جدای از زندگی سابق که همه در آن مشترک می‌باشند، نیست در عین این‌که غیر آن است، همان است. تنها اختلاف به مراتب است، پس کسی که دارای آن‌چنان زندگی است، دو نوع زندگی ندارد بلکه زندگی اش قوی‌تر، روشن‌تر و واجد آثار بیشتر است (طباطبائی، ۱۳۶۷: ۱۲/۴۹۱).

حیات طیبه یعنی تحقق جامعه‌ای قرین با آرامش، امنیت، رفاه، صلح، محبت، دوستی، تعاون و مفاهیم سازنده انسانی که از نابسامانی‌ها و درد و رنج‌هایی که بر اثر استکبار، ظلم، طغیان، هواپرستی و انحصارطلبی به وجود می‌آید و آسمان زندگی را تیره و تار می‌سازد در امان است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۳: ۱۱/۳۹۱). ضمن آن که طبق نظر مفسرین کلمه «ضنک» در هر چیزی که به کار می‌رود تنگی آن را می‌رساند (طباطبائی، ۱۳۶۷: ۱۴/۲۲۴). در حقیقت «ضنک» و «ضیق» به یک معنا به کار می‌روند (ابن منظور، ۱۴۲۶: ۱۰/۴۶۲).

طبق مطالب مطرح شده از آن‌جایی که در بیان متداول همه جوامع، شادی به نوعی انبساط خاطر و غم و اندوه به معنای گرفتگی و دل‌تنگی یاد می‌شود به نظر می‌رسد آیه حیات طیبه می‌تواند راهنمای بشر برای دوری از غم و غصه و رسیدن به شادی حقیقی

باشند. در این پژوهش به تبیین این مسئله خواهیم پرداخت.

۱. مفهوم‌شناسی

۱.۱. سبک زندگی

«سبک زندگی» مفهومی نسبتاً جدید است که در واقع شیوه زندگی خاص یک فرد، گروه، یا جامعه را دربرمی‌گیرد. سبک زندگی به مجموعه رفتارها، مدل‌ها و الگوهای کنش‌های فرد اطلاق می‌شود که معطوف به ابعاد هنجاری، رفتاری و معنایی زندگی اجتماعی او باشد و نشان دهنده کم و کیف نظام باورها و کنش‌ها و واکنش‌های فرد و جامعه است (آجیلی و بیگی، ۱۳۹۲: ۸۸). سبک‌های زندگی می‌تواند حوزه‌های مختلفی از قبیل طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را دربرگیرد. گروه‌های اجتماعی اغلب یک نوع سبک زندگی را انتخاب و یک سبک خاص را تشکیل می‌دهند. به طور کلی می‌توان گفت سبک زندگی، شیوه و روش زندگی فرد در حوزه‌های مختلف زندگی اعم از فردی و اجتماعی است (فاضلی، ۱۳۸۲: ۲۴ - ۱۶). سبک زندگی مجموعه‌ای از ارزش‌ها، طرز تلقی‌ها و سلیقه‌هاست که اغلب میان یک جمع ظهور می‌کند و شماری از افراد را صاحب نوعی سبک زندگی مشترک می‌سازد (مهدی زاده، ۱۳۹۰: ۵۷) و به آن‌ها هویتی ویژه می‌بخشد (مهدوی کنی، ۱۳۸۷: ۴۶) و علاوه بر برآورده ساختن نیازهای انسان، روایت خاصی را هم که وی برای هویت شخصی خویش برمی‌گزیند، در برابر دیگران مجسم می‌سازد (شریفی و همکاران، ۱۳۹۱: ۲۷).

از دیدگاه مقام رهبری، سبک زندگی در حقیقت همان «عقل معاش» است (<https://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=1426>) که در روایات از آن سخن رفته است. این موضوع در حقیقت؛ «نرم افزار تمدن اسلامی» است (همان). ایشان دو سبک کلی را برای زندگی تعریف کرده‌اند: سبک زندگی غیرتوحیدی، که در آن تعالیم مکاتب مادی در صدر است و مفاهیم مصرف‌گرایی، لذت‌گرایی و عرفی بودن دین حاکم است و سبک

زندگی توحیدی، که در آن دستورات الهی در صدر است و سیاست، فرهنگ و اقتصاد از این مفاهیم تأثیر می‌پذیرد (همان).

الگوی سبک زندگی مدنظر در این پژوهش همان‌گونه که توضیح داده شد بر محور «حیات طیبه» ای که خداوند آن را وعده داده و «معیشت ضنک» که از آن پرهیز داده و در چهار حوزه «جهان‌بینی»، «انسان‌شناسی»، «ارائه ارزش‌ها و معیارها» و «معنا و هدف زندگی» مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۲.۱. شادی

در معنای لغوی شادی، در زبان فارسی، علی‌رغم تنوع واژه‌ها، معمولاً به شکل مترادف به کار می‌روند، چنان‌که معمولاً واژه شادی با واژه‌های شادمانگی و نشاط به شکل مترادف به کار می‌رود (عمید، ۱۳۷۹: ۲ / ۱۲۷۴). همچنین واژه خوشحالی به معنای مترادف با شادی به کار می‌رود (همان: ۱ / ۸۹۰). در زبان عربی نیز، واژه‌های مختلفی برای شادی به کار رفته است. از جمله این واژه‌ها «فرح» است که در قرآن هم آمدخ است. البته، فرح معمولاً به لذت‌های زودگذر دنیوی تعریف شده است (راغب اصفهانی، ۱۴۲۶: ۶۲۸). از دیگر واژه‌ها «سرور» است. برخی آن را به معنای خلاف حزن و به همان معنای فرح دانسته‌اند (ابن‌منظور، ۱۴۲۶: ۲ / ۱۸۰۲)، لیکن راغب اصفهانی آن را به معنای شادمانی و فرح مکتوم و درونی دانسته است (راغب اصفهانی، ۱۴۲۶: ۴۰۴). واژه نشاط نیز در همین ردیف معنایی است و سرزندگی و سرحالی از انجام کاری تعریف شده (فراهیدی، ۱۴۲۵: ۳ / ۱۷۹۲). واژه دیگر «بهجت» است که به لحاظ لغوی به معنای ظهور و بروز شادی آمده و ابن‌سینا آن را در باب شادی معنوی به کار برده است (ابن‌سینا، ۱۳۸۴: ۳۸۸).

ماهیت شادی در دیدگاه روانشناسی بدین صورت بیان می‌شود که در کنار حالات دیگر انسان، مثل خشم و غم و ترس به‌عنوان یک هیجان قرار می‌گیرد (گنجی، ۱۳۸۶: ۱۹۸). روان‌شناسی شادی ماهیت شادی را مرکب از دو جزء احساسی و شناختی می‌داند (آرگیل، ۱۳۸۲: ۴۵). بر همین مبنا گروهی معتقدند که بایستی با تقویت عوامل شادی‌آفرین و توجه

به بعد احساسی، شادی بیشتری به وجود آورد اما در مقابل، گروهی با تأکید بر بعد شناختی، شادی را با عقل و استدلال پیوند می‌زنند و آن را نتیجه شناخت می‌دانند.

رهبری معظم انقلاب در رابطه با معنای شادی و نشاط می‌فرماید: «نشاط یعنی حوصله کار، نشاط کار، تحرک، که دل انسان آماده باشد برای حرکت کردن، کار کردن، فعالیت کردن؛ خسته و ملول و افسرده و مانند اینها نباشد؛ این معنای نشاط است» (<https://farsi.khamenei.ir/speech-content?id=41779>).

با توجه به آنچه گفته شد بررسی خواهد شد که سبک زندگی در بعد شناختی و احساسی چگونه می‌تواند خالق شادی و نشاط باشد.

۲. محورهای الگوی سبک زندگی قرآنی

بر اساس آنچه در رابطه با «حیات طیبه» مطرح شد، الگوی سبک زندگی قرآنی را بر محور مؤلفه‌های «جهان بینی»، «انسان شناسی» به عنوان مهم‌ترین بخش جهان و ارزش‌ها و معیارها می‌توان بررسی کرد، زیرا طبق دیدگاه پژوهشگران جامعه‌شناسی نیز سرمایه‌هایی که دین در اختیار افراد قرار می‌دهد شامل اولاً یک جهان بینی و نظام معنایی است که این سرمایه فرهنگی موجب تعالی بخشی نزد افراد می‌شود؛ دوم دین دارای یک نظام نمادی و دارای شعائر است که به پیروان خود سرمایه‌ای نمادین می‌بخشد و سوم، دین دارای گروه یا اجتماعی از پیروان است و همچنین نهاد و سازمان نسبتاً منسجمی است که سرمایه‌های اجتماعی را در هر جامعه پدید می‌آورد (همیلتون، ۱۳۸۷: ۲۹). بنابراین باید تفاوت‌های اساسی حیات طیبه الهی را در این سه حوزه مهم مورد واکاوی قرار داد:

۱.۲. جهان بینی

یکی از دستاوردهای دین برای بشریت ارائه جهان بینی و نگرش پیرامون هستی است که بی‌گمان حاصل آن، علم و شهود به ملکوت است و نگرش جامع و کاملی از هستی را به انسان می‌دهد. شاخصه‌های این جهان بینی حاصل از سبک زندگی اسلامی را می‌توان در

موارد زیر خلاصه نمود:

۱.۲-۱. نگاهی جامع خیر دنیا و آخرت

خداوند در آیه «حیات طیبه» می‌فرماید چنین سبک زندگی، آدمی را به خدا یا عالم «عندیّت» می‌رساند. مهم‌ترین نکته درباره عالم «عندیّت» آن است که همان‌گونه که خداوند محدود به زمان و مکان نیست، محضر او و عالم «عندیّت» نیز در بند این امور نبوده و با پاس‌داری از عهد فطری و میثاق ملکوتی، درک آن و برخورداری از حیات طیبه امکان‌پذیر است. علامه طباطبائی تصریح می‌کنند که تقدّم آن جهان بر این دنیا زمانی نبوده، بلکه همراه آن و محیط بر آن است (طباطبائی، ۱۳۶۷: ۸ / ۳۲۷). لازم به ذکر است عالم «عندیّت» نه در دوران حیات دنیایی محصور است و نه به حیات اخروی اختصاص دارد، بلکه خیر آن بر دنیا و آخرت گسترده شده و برخورداران از آن در همین دنیا از آن بهره‌مندند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۳: ۱۱ / ۳۸۹).

در آیات مورد بحث سوره نحل، خدای تعالی پس از آن‌که فرمود: عهد الهی را نفروشید، چرا که بهره‌مندالله برای شما نیکو و پسندیده یا بهتر است، برای استدلال بر این مدعا فرمود: «مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٌ؛ آنچه نزد شماست نابودشدنی، و آنچه نزد خداست ماندنی است» (نحل / ۹۶). در آیات دیگر نیز می‌خوانیم: «وَمَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَأَبْقَى» (قصص / ۶۰؛ شوری / ۳۶). همچنین آمده است: «وَمَا هَذِهِ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَهْوٌ وَ لَعِبٌ؛ این زندگی دنیا نیست، مگر سرگرمی و بازی» (عنکبوت / ۶۴). لازم است به این نکته اشاره شود که بازی عمل یا مجموعه اعمالی است که برای هدفی خیالی، نظمی خیالی پیدا کرده است مثل بازی کردن کودکان (طباطبائی، ۱۳۶۷: ۱۶ / ۱۵۴). از همین رو است که می‌توان الگوی قرآنی را جامع تمام نیازهای اساسی انسان دانست به شکلی که مانع غفلت از نیازهای اساسی می‌شود. عالمی که پایدار و همیشگی است و زندگی و شادمانی و برخورداری در آن جا هرگز تباه نمی‌شود و بدین سان، می‌توان جلال و جمال عالم «عندیّت» را به تماشا نشست و در جوار قرب الهی و جایگاه صدق، در نور و سرور و سلامت و رحمت

و نصرت و علم و کمال و کرامت نامتناهی حق تعالی، پاک زندگی کرد.

۱.۲-۲. نامحدود و پایدار بودن نعمت‌های الهی

همان‌طور که گفته شد از دستاوردهای حیات طیبه الهی رسیدن به عالم عنداللهی است. از آن جایی که سرچشمه بیکران و بی‌پایان همه چیز نزد خداست و حتی بهره‌های اندک دنیایی هم جلوه و جرعه‌ای از آن خزانه‌های بیکران عندالله است: ﴿وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنزِّلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَعْلُومٍ﴾ و هیچ چیز نیست، مگر این که معادن آن نزد خداست و به اندازه معین از آن فرود می‌آید» (حجر/ ۲۱)، بنابراین راه یافتگان به عالم عنداللهی هرچه بخواهند، برایشان فراهم است و محدودیتی ندارند: «لَهُمْ مَا يَشَاءُونَ عِنْدَ رَبِّهِمْ» (زمر/ ۳۴). این نگرش، اهتمام انسان را از دنیای زودگذر به سرمایه‌های الهی جلب می‌کند و او را از اندوه امور زودگذر دنیایی دور کرده و به نعمت‌های نامحدود و پایدار الهی امیدوار و دل‌بسته می‌سازد.

۱.۲-۳. جلوه آیات الهی

عالم عندیت جلوه روشن آیات الهی است؛ چنان که فرمود: «إِنَّمَا الْآيَاتُ عِنْدَ اللَّهِ؛ تمام آیات الهی فقط نزد خداوند است» (انعام/ ۱۰۹؛ عنکبوت: ۵۰). کسی می‌تواند آیات الهی را درک کند که چشمی به عالم عندالله گشوده و خبری از آن یافته باشد. عالم سراسر آیات الهی است، اما برای کسی که خداوند را مشاهده کرده و ربط پدیده‌های جهان را با حق تعالی به تماشا نشسته است. آیات الهی تنها برای یادآوری است (انعام/ ۱۲۶؛ اعراف/ ۲۶؛ کهف/ ۵۷؛ سجده/ ۲۲؛ نور/ ۱؛ غافر/ ۳؛ بقره/ ۲۲۱؛ انبیاء/ ۴۲). بنابراین الگوی قرآنی به انسان‌ها توصیه می‌کند در نگاه به هر چیزی در زندگی‌شان آن را به شکل یک نشانه از وجود خداوند ببینند. این چنین دید و شناختی نسبت به عالم باعث می‌شود افراد هر رویداد یا شیئی را به عنوان امری ارزشمند از جانب خداوند در نظر بگیرند و با عبور از ظواهر عالم ماده، باطن آن را که سراسر یاد و نگاه خداوند است بدانند و این خود، عاملی انرژی‌بخش برای افزایش

نشاط و شادی خواهد شد.

طبق مباحث مطرح شده باید گفت زندگی بر اساس سبک اسلامی و حیات طیبه مورد تأیید خداوند از بعد شناختی می‌تواند موجب ایجاد شادی شود، زیرا طبق دیدگاه‌های روانشناسی، آفریدن به معنی فرایندی است که به موجب آن، افراد رویدادهای زندگی خود را تعبیر می‌کنند و در این رویدادها، منافع می‌بینند و به اهمیت اتفاقاتی که برای آن‌ها پیش آمده پی می‌برند (ریو، ۱۳۸۵: ۴۷۰).

این نوع نگاه و بینش به جهان هستی، نورانیتی را برای انسان به ارمغان می‌آورد که با تاریکی هیچ کمبود و نقص دنیایی از بین نمی‌رود. کسانی به عالم عندالله راه پیدا می‌کنند، جان‌شان از همه تعلقات و تیرگی‌ها رها شده و چنین کسانی را خداوند به حضور خود می‌پذیرد: «وَالَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ وَالشُّهَدَاءُ عِنْدَ رَبِّهِمْ لَهُمْ أَجْرُهُمْ وَنُورُهُمْ؛ کسانی که به خدا و رسولش ایمان آوردند آن‌ها اهل راستی و گواهان نزد پروردگارانند که پاداش و نورشان برای آنهاست». (حدید / ۱۹). کسانی که ایمان آورده‌اند از این نور بهره‌مند می‌شوند همان‌ها که خداوند زندگی‌شان را به وصف حیات طیبه معرفی کرده است: «وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً».

اینها کسانی هستند که خدا را با تمام وجود درک کرده و در میان مردم با این نور حرکت کرده و مایه هدایت خلق هستند: «أَوْ مَنْ كَانَ مَيِّتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا؛ آیا کسی که مرده بود، پس او را زنده کردیم و برایش نوری قرار دادیم که با آن میان مردم حرکت کند، مثل کسی است که در تاریکی‌ها وامانده و راه‌گریزی ندارد؟» (انعام / ۱۲۲). بنابراین یکی از آثار حیات طیبه، نورانیت دل انسان است. نورانیتی که انسان با آن طی طریق تعالی می‌کند و شناختی به دست می‌آورد که او را از هر اندوهی دور می‌سازد. خداوند متعال می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید از خدا پروا دارید و به پیامبر او بگروید تا برای شما نوری قرار دهد که به آن راه سپرید» (حدید / ۲۸). نیز می‌فرماید: «آیا کسی که مرده بود و زنده‌اش گردانیدیم و برای او نوری پدید آوردیم تا

در پرتو آن در میان مردم راه برود، چون کسی است که گرفتار در تاریکی هاست و از آن بیرون آمدنی نیست؟ این گونه برای کافران آنچه انجام می‌دادند، زینت داده شده است» (انعام/ ۱۲۲).

علامه طباطبائی نوشته‌اند: «خدای سبحان در کلام مجید خود، به انسان‌های الهی حیات جاویدی نسبت داده که با مردن سپری نمی‌شود و پس از مرگ در تحت ولایت خدا محفوظ است. در آن زندگی، سختی و فرسودگی نیست، ذلت و شقاوت وجود ندارد و صاحبان آن زندگی غرق در محبت پروردگار و خرسند از تقرب درگاه او هستند و جز با سعادت روبه رو نمی‌شوند و در امنیت و سلامت و نشاط و لذتی به سر می‌برند که با هیچ ترس و خطر و نابودی آمیخته نیست. چیزهایی را می‌بینند و می‌شنوند که دیگران از آن محرومند و عقل و اراده شان به جایی رسیده که دیگران دست از آن کوتاه داشته‌اند» (طباطبائی، ۱۳۶۷: ۷ / ۳۴۸).

۲.۲. انسان‌شناسی

تعریفی که از سبک زندگی ارائه می‌شود بر حسب نگاهی که به انسان وجود دارد، متفاوت خواهد بود و نوع نگاه به انسان نیز خود در درجه اول منبعث از نوع نگاه و جهانی بینی است که مکتب و آیین مسلط در جامعه ارائه می‌دهد و در درجه دوم، ناشی از شناختی است که خود انسان از کارکردها، ویژگی، شاخص‌ها، فلسفه (وجودی) و اهداف خویش از مبحث سبک زندگی انتظار دارد (ولی زاده، ۱۳۹۲: ۳۴).

در سبک زندگی سرمایه‌داری غرب آنچه اهمیت پیدا کرده انسان محوری به جای خدا محوری است. انسان مصلحت‌اندیش منفعت طلبی، مادی‌گرایی و کسب قدرت و لذت را مبنای هر رفتار خود قرار داده است. او تعریفی که در دین در این فضا ارائه می‌دهد از قالب قواعد رفتاری و ارزشهای عقل خود فراتر نمی‌رود. در این تعریف، اگر برخی وجه معنوی قایل هستند، آن را منحصر در زندگی و اخلاق فردی می‌دانند، لذا است که دین خود یک میدان (زیر فضای اجتماعی) است و افراد در آن در کسب قدرت و سرمایه‌ها به رقابت می‌پردازند

(بوردیو، ۱۳۸۱: ۱۷۵).

این موضوع بدان دلیل است که سبک زندگی نقش مهمی در تعیین هویت افراد دارد. هویت به معنی "چه کسی بودن" است و از نیاز طبیعی انسان به شناخته شدن و شناسانده شدن به چیزی یا جایی برمی آید. در واقع، هویت مجموعه نگرش‌ها، ویژگی‌ها و روحیات است که یک فرد را از دیگران متمایز می‌کند. این حس تعلق، بنیادی ذاتی در وجود انسان دارد (منصورنژاد و همکاران، ۱۳۸۵: ۱۰). آدمی به دلیل اقتضای وجود امکانی و اعتباری خویش هر وقت از اصل خویش بریده شود، هویت خود را از دست می‌دهد. فرد زمانی می‌تواند معنا و هویت پیدا کند که به اصل خویش بپیوندد.

در جوامعی که سبک زندگی آن‌ها اسلامی است ارتباط با خدا اصلی‌ترین رکن هویتی هر فرد است. انسان مستقل از هرگونه یادگیری در درونش تمایل به عبادت و بندگی خدا را احساس می‌کند. تجلی چنین احساس و تمایلی در اعمال و رفتار دینی آشکار می‌گردد و به طور کلی رابطه آدمی و دین و نسبتی که با آن پیدا می‌کند، در مقوله هویت دینی قابل تبیین و توضیح است. لیکن هویت در جوامع سرمایه‌داری درست مقابل هویت در جوامع اسلامی است. در این جوامع، ناسیونالیسم و ملی‌گرایی جای هویت دینی را می‌گیرد، هویت تاریخی را از بین می‌برد، و در چهار عرصه ارتباط با خدا، خود، جامعه و خانواده، فرد هویت خود را پیدا نمی‌کند. در این جوامع، صاحبان فناوری با ابداع فرهنگ‌های مهاجم، در صدد مقابله با هویت دینی انسان‌ها برآمدند و هرگونه ارتباط قدسی را در عالم انکار می‌کنند.

هویتی که قرآن از انسان ارائه می‌دهد هویتی جامع است که همه ابعاد وجودی او را دربرمی‌گیرد و از آن جایی که شاخصه‌های مطرح شده مربوط به ذات و ماهیت انسان است همه انسان‌ها در هر زمان و مکانی را شامل می‌شود:

۲.۲-۱. اصل خلافت و جانشینی انسان بر روی زمین

خداوند در آیه «حیات طیبه» می‌فرماید میان انسان و خداوند تعالی عهد و پیمانی است که پاس‌داری از آن درهای معنوی را می‌گشاید و آدمی را به خدا یا عالم «عندیّت»

می‌رساند، عالمی که پایدار و همیشگی است و زندگی و شادمانی و برخورداری در آن جا هرگز تباه نمی‌شود. راه یافتن به عالم «عندالله» پاداش صبر و بردباری مؤمنانی است که عهد و پیمان خدا را نشکسته و به بهای ناچیز نفروخته‌اند و به نتیجه‌ای بهتر از عملشان می‌رسند. پاس‌داری و پای‌بندی به عهد الهی کلید ورود به عالم «عندیت» و برخورداری از بهره‌ماندگار و جاودان عندالله معرفی شده است: ﴿وَلَا تَشْتَرُوا بِعَهْدِ اللَّهِ ثَمَنًا قَلِيلًا إِنَّمَا عِنْدَ اللَّهِ﴾.

خداوند در آیه ۳۰ از سوره مبارکه بقره می‌فرماید: «هنگامی را که پروردگارت به فرشتگان گفت من بر روی زمین جانشینی قرار خواهم داد. فرشتگان گفتند پروردگارا آیا کسی را در آن قرار می‌دهی که فساد و خونریزی کند؟ ما تسبیح و حمد تو را به جا می‌آوریم و تو را تقدیس می‌کنیم. پروردگار فرمود من حقایقی را می‌دانم که شما نمی‌دانید». خلیفه به معنی جانشین است و در این آیه منظور، خلافت الهی و نمایندگی خدا در زمین است خداوند متعال همه مواهب زمین را برای انسان آفریده است و در این آیه رسماً مسئله رهبری و خلافت انسان را تشریح می‌کند و موقعیت معنوی او را که شایسته این مواهب است، روشن می‌سازد. خواست خداوند چنین بوده که بر روی زمین موجودی بیافریند که نماینده او باشد، صفاتش پرتوی از صفات پروردگار، مقام و شخصیتش برتر از فرشتگان است. خواست او این بوده که تمامی زمین و نعمت‌هایش را در اختیار چنین انسانی بگذارد. بنابراین چنین موجودی می‌بایست سهم وافری از عقل و شعور و ادراک و استعداد ویژه داشته باشد که بتواند رهبری و پیشوایی موجودات زمینی را بر عهده گیرد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۳: ۱/ ۱۷۳-۱۷۱).

همچنین خداوند در آیه ۷ از سوره مبارکه حدید می‌فرماید: «به خدا و رسولش ایمان بیاورید و از آنچه شما را جانشین و نماینده در آن قرار داده، انفاق کنید. کسانی که از شما ایمان بیاورند و انفاق کنند اجر بزرگی دارند». در این آیه استخلاف انسان به معنای خلیفه کردن اوست و مراد از خلیفه کردن انسان این است که خدای سبحان انسان را در زمین جانشین خود کند (طباطبائی، ۱۳۷۴: ۱۹/ ۲۶۶). انسانی که خلیفه خداوند است نمی‌تواند به هر نحوی که تمایل دارد، نوع و سبک زندگی خود را انتخاب کند بلکه بایستی هماهنگ

با جایگاه الهی او باشد پس خود را به امور پست و ناچیز که جز درد و رنج دنیایی و اخروی به همراه ندارند، آلوده نمی‌سازد. چنین انسانی معنایی خاص که همان جایگاه والایش در عالم است برای زندگی قائل می‌شود.

امروزه در روانشناسی نیز گفته می‌شود معناداری زندگی امری مهم و انکارناپذیر است، چراکه لزوم وجود معنا از نیازهای انسان است. از جمله عناصری که این نیاز را در انسان پوشش می‌دهد هدف و ارزش است. انسان، به عنوان فاعل بالقصد، نیازمند هدف است تا با توجه به آن، فعالیت‌های خود را سامان دهد (ریو، ۱۳۸۵: ۴۷۰). در نگاه دینی، هدف زندگی ساخته خداوندی است که خالق و آفریننده بشر است و رسیدن به بالاترین درجات قرب الهی را برای او ترسیم کرده است.

۲.۲-۲. اصل مسئولیت‌پذیری انسان

خداوند در آیه ۹۵ سوره نحل ابتدا می‌فرماید: «وَلَا تَشْتَرُوا بِعَهْدِ اللَّهِ ثَمَنًا قَلِيلًا إِنَّمَا عِنْدَ اللَّهِ هُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ» و در ادامه آمده است: «مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» تا در نهایت به آیه مورد بحث رسیده و به جزای حیات طیبه اشاره می‌کند: «فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (نحل / ۹۷ - ۹۵). پیوند عمیق این آیات به خوبی نشان می‌دهد که ماندگاری بر عهد الهی مسیری است که انسان را به حیات طیبه می‌رساند و او را از اجری بهتر از آنچه انجام داده برخوردار می‌سازد. بنابراین باید گفت از شاخصه‌های انسان‌شناسی که سبک زندگی اسلامی معرفی می‌کند توجه به عهد و پیمان الهی در زندگی است.

خداوند در قرآن می‌فرماید: «ما امانت را بر آسمان‌ها و زمین و کوه‌ها عرضه داشتیم، آن‌ها از حمل آن سر باز زدند و از آن هراسیدند اما انسان آن را بر دوش کشید. او بسیار ظالم و جاهل بود (چون قدر این مقام عظیم را نشناخت و به خود، ستم کرد)» (احزاب / ۷۲). در این آیه خداوند به پذیرفتن امانت الهی از طرف انسان اشاره می‌کند و بسیار روشن است که انسان در قبال پذیرفتن آن، مسئولیت دارد و مورد سؤال قرار خواهد گرفت. لذا آیه ۸ از سوره

تکثیر به همین نکته اشاره دارد: «سپس در آن روز از نعمت‌هایی که داشته‌اید سؤال خواهید شد». بنابراین هر انسانی در برابر هر نعمتی که خدا به او داده مسئول است و بازخواست خواهد شد. خدای تعالی انسان را آفریده، غایت و هدف نهایی از خلقتش را که همان سعادت او و منتهی درجه کمال او است، تقرب عبودی به درگاه خود قرار داده و این تقرب عبودی همان ولایت الهی نسبت به بنده‌اش می‌باشد (طباطبائی، ۱۳۷۴: ۲۰ / ۶۰۵ - ۶۰۳).

بدین ترتیب باید گفت خداوندی که انسان را آفریده، غایت نهایی از خلقتش را که همان سعادت او است، تقرب عبودی به درگاه خود قرار داده است. یعنی باید نوع و سبک زندگی خداپسندانه را انتخاب کند و مسئولیت زندگی خویشتن را برعهده بگیرد. این رویکرد موجب می‌شود انسان بدون کاهلی و سستی و با مراقبت و تعهد کامل به امور زندگی خود بپردازد. چنین نگاهی جز انجام درست امور مهم زندگی و احساس رضایت و خشنودی، نتیجه‌ای ندارد که روز به روز نشاط، شادی و پویایی را به فرد و جامعه تزریق می‌کند.

آن‌چنان که ارسطو نیز شادی را نتیجه فعالیت انسان بر اساس شعور و استدلال و به کارگیری عقل و منطق می‌داند و معتقد است شادی حقیقی از ارضای امیال حاصل نمی‌شود، بلکه از انجام شدن چیزی که فضیلت نامیده می‌شود به دست می‌آید. از دیدگاه او سطح ابتدایی شادی لذت و سطح بالاتر موفقیت و در نهایت، بالاترین سطح آن شادی ناشی از معنویت خواهد بود (ارسطو، ۱۳۸۶: ۴۰۹).

همچنین در روانشناسی مثبت‌نگر، شادی عبارت است از هیجانی که با ارزیابی موقعیت‌های زندگی و احساس رضایت از رسیدن به مطلوبات برای انسان به وجود می‌آید. این دیدگاه با برجسته کردن بعد شناختی شادی، سعی دارد تا از طریق تکرار و عادت، اندیشه‌های خودآگاه را به ضمیر ناخودآگاه منتقل کند. این شاخه از روان‌شناسی بیشتر به دنبال تغییر تفکرات افراد درباره علت رویدادهاست. سلیگمن این رویکرد را «سبک تبیین» می‌نامد و معتقد است توجیه‌های متفاوت از علت وقایع و تفسیری مبتنی بر کلیت، دوام و اسناد درونی و بیرونی، فرد را بدبین یا خوش‌بین می‌سازد. اگر فردی در مواجهه با اتفاقات

ناگوار برای آن‌ها علتی موقتی و گذرا و در عین حال، متأثر از عوامل بیرونی در نظر گیرد، از عزت نفس بالاتری برخوردار است و چنین فردی در برابر رویدادهای خوشایند نیز سبک درونی، کلی و دائمی خواهد داشت و امید و شادمانی در او افزایش می‌یابد (سلیگمن، ۱۳۸۳: ۷۳).

با بررسی انسان‌شناسی مطرح در آیه حیات طیبه این مسأله به خوبی روشن می‌شود که در این نوع از سبک زندگی با تأکید بر اختیار انسان در وفای به عهد در خلافت الهی و مسئولیت‌پذیری نسبت به زندگی خود، نوع شناختی را برای انسان مهیا می‌کند که احساس پوچی و یأس و ناامیدی را از او دور کرده و با تقویت تحرک و پویایی او در مسیر انجام امور مثبت، آدمی را به ارزشمند بودن وجود و زندگی‌اش منوجه ساخته و موجبات لذت‌های حقیقی از این وجود الهی و زندگی با ارزش را برایش فراهم می‌کند. مسیر تأثیر سبک زندگی در ایجاد شادی در این موقعیت، تغییر تفکر افراد و ایجاد حس رضایت از زندگی برای دستیابی به شادی است.

در تأیید این مطلب می‌توان به این آیه از قرآن اشاره کرد که خداوند در آیه ۱۱ از سوره مبارکه رعد می‌فرماید: «خداوند سرنوشت هیچ قوم (و ملتی) را تغییر نمی‌دهد مگر آن‌که آنان آنچه را در خودشان است تغییر دهند». این آیه به این نکته اشاره دارد که سرنوشت هیچ قومی تغییر نخواهد کرد مگر با اراده و اختیار خود آن قوم. در حقیقت خداوند چنین حکم رانده و حکمش را حتمی کرده که نعمت‌ها و موهبت‌هایی که به انسان می‌دهد مربوط به حالات نفسانی خود انسان باشد مثلاً اگر مردمی به خاطر استقامت فطرتشان به خدا ایمان آورده و عمل صالح کردند، به دنبال آن نعمت‌های دنیا و آخرت به سویشان سرازیر شود و مادامی که آن حالت در دل‌های ایشان دوام داشته باشد این وضع هم از ناحیه خدا دوام یابد و هر وقت که ایشان حال خود را تغییر دادند خداوند هم وضع رفتار خود را عوض کند و نعمت را به نعمت مبدل سازد (طباطبائی، ۱۳۷۴: ۱۱ / ۴۲۳). بر این، انسان مختار است که هر نوع سبک زندگی را برگزیند و نوع سبک زندگی او میزان شادی و فراغت او از دردها و

رنج‌ها را تعیین می‌کند.

بر همین اساس است که تفاوت زندگی مادی و حیوانی با حیات واقعی انسان، مشخص می‌شود. خداوند زندگی دیگری را برای انسان مطرح می‌کند که نتیجه آن، کمال وجود آدمی و تحقق بخشیدن به اهداف روحی و معنوی انسان است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، اجابت کنید خدا و رسولش را زمانی که شما را می‌خوانند بدانچه زنده تان می‌سازد» (انفال / ۲۴). این نوع نگاه در سبک زندگی اسلامی به انسان می‌آموزد که از نگاه محدود ظاهری به حیات پرهیز کنند. حیات بدین معنا نیست که آدمی چند روزی چون گیاهان و حیوانات حرکت و احساسی داشته باشد و با سپری ساختن روزگار، پرونده حیات او بسته شود، بلکه این پایین‌ترین مرتبه حیات اوست، حیاتی که حقیقی نیست. وی به حیات حسی و خیالی زنده است اما به حیات عقلی و معنوی مرده است. بر همین اساس، قرآن کریم، همین انسان‌های زنده را به حیات دعوت می‌کند. اگر حقیقت حیات تحرک و تنفس و گذراندن روزگار با اشتغال به امور مختلف فردی و اجتماعی بود، چه لزومی داشت خداوند بشر را به حیاتی دیگر فرا خواند. روشن است که مراد از حیات در این آیه، حیات ظاهری و جسمانی نیست. از این رو معنای دقیق‌تر و ظریف‌تر زندگی، حیات حقیقی انسان بر مبنای اندیشه و ایمان به خدا خواهد بود که در جهت هدف منطقی و متعالی قرار گرفته است (جوادی آملی، ۱۳۸۹: ۱۷/۱۷۲؛ ۱۳/۶۲۱؛ ۱۳۸۷: ۱۱/۵۴۳).

کاملاً واضح است این مطلب که برای مؤمن، حیات و نور دیگری است، مجازگویی نبوده بلکه راستی در مؤمن حقیقت و واقعیتی دارای اثر وجود دارد که در دیگران وجود ندارد و این حقیقت سزاوارتر است که اسم حیات و زندگی بر آن گذاشته شود تا آن حقیقتی که در دیگر مردم است و آن را در مقابل حیات نباتی، حیات و زندگی حیوانی می‌نامیم (طباطبائی، ۱۳۷۴: ۷/۴۶۷-۴۶۵).

۳.۲. ارزش‌ها و معیارها

اصلی‌ترین و زیربنایی‌ترین رکن زندگی انسان، اعتقادات می‌باشد که ارزش‌ها و

مؤلفه‌های زندگی از آن نشئت می‌گیرد. ارزش عبارت است از عقایدی که افراد یا گروه‌های انسانی درباره آنچه مطلوب، مناسب، خوب یا بد است؛ دارند. به عبارت دیگر، به اموری که برای اعضا گروه اهمیت دارند و آرمان مشترک اعضا گروه تلقی می‌شوند، ارزش می‌گویند (نجفی پور، ۱۳۸۶: ۷). سبک زندگی ناشی از تمایلات و ترجیح‌ها است و تمایلات، متأثر از نظام معنایی، آموزه‌ها، نهادها و ساختارهایی هستند که پیروانشان را در ایجاد سبک زندگی مبتنی بر آن‌ها توانمند می‌کنند. این‌گونه سبک‌های زندگی ناشی از یک فرهنگ دینی را می‌توان «سبک زندگی دینی» نامید (مهدوی کنی، ۱۳۸۷: ۱۸۷). در نگاه غیردینی انتخاب سبک زندگی به سادگی صورت می‌گیرد چرا که اصالت با فرد و علاقه اوست و زیربنای سبک زندگی بر لذت و سود استوار است. اما یک مسلمان باید زندگی خود را بر اساس آموزه‌های دینی پی‌ریزی کند.

در سبک زندگی اسلامی بر مطلق بودن و فطری بودن ارزش‌های متعالی تأکید می‌شود. نگاه واقعی و غیرتشریفاتی به آموزه‌های دینی و حضور و نقش آفرینی دین در لایه مرکزی نظام ارزشی افراد سبک زندگی دینی را از سایر انواع آن متمایز می‌سازد. در سبک زندگی سرمایه‌داری، دین از مرکز نظام ارزشی فاصله می‌گیرد و اخلاق و ارزش نسبی می‌شود. مهم‌ترین ارزش‌هایی که رمز ورود به حیات طیبه دانسته شده و بی‌شک مؤثر در ایجاد شادی درونی است در موارد زیر خلاصه می‌شود:

۳.۲- ۱. ایمان و عمل صالح

ایمان معیار حیات طیبه است، به این معنا که با ایمان، می‌توان به حیات طیبه وارد شد. کسی که ایمان کافی داشته باشد بدون تردید، از حیات طیبه برخوردار است و هر قدر ایمان بالاتر رود، درجات بالاتر حیات طیبه نصیب انسان می‌شود: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً». نقش ایمان در رفع غم و اندوه و ایجاد شادی به صراحت در آیات قرآنی نیز ذکر شده است:

﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَادُوا وَالصَّارِي وَالصَّابِئِينَ مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ

عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ؛ در حقیقت، کسانی که [به اسلام] ایمان آورده، و کسانی که یهودی شده‌اند، و ترسایان و صابئان، هر کس به خدا و روز بازپسین ایمان داشت و کار شایسته کرد، پس اجرشان را پیش پروردگارشان خواهند داشت، و نه بیمی بر آنان است، و نه اندوهناک خواهند شد» (بقره / ۶۲).

لازم به ذکر است ایمان به معنای ضد کفر و تصدیق که ضدش تکذیب است آمده و همچنین به معنای رهایی از ترس می‌باشد (ابن منظور، ۱۴۲۶: ۱۳ / ۲۱). راغب اصفهانی ایمان را از ماده «امن» به معنای طمأنینه داشتن روح، آرامش خاطر و از بین رفتن بیم و هراس می‌داند (راغب اصفهانی، ۱۴۲۶: ۱ / ۹۰). از نشانه‌های ایمان حقیقی آن است که علاوه بر تصدیق قلب و اقرار زبان، عمل نیز با آن توأم باشد. آیات متعددی در قرآن همراهی ایمان و عمل صالح را بیان می‌کند از جمله آیه شریفه «و کسانی که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، قطعاً گناهانشان را می‌پوشانیم و بهتر از آنچه می‌کردند پاداششان دهیم (عنکبوت / ۷) همچنین در آیات (فاطر / ۷؛ شعرا / ۲۲۷؛ روم / ۱۵؛ عصر / ۳) قرین بودن ایمان و عمل صالح مطرح می‌شود، زیرا ایمان زمانی ارزشمند خواهد بود و می‌توان از آن به ایمان واقعی تعبیر کرد که عمل صالح آن را تأیید نماید.

یکی از مهم‌ترین و جامع‌ترین ارزش‌هایی که قرآن درباره ایمان به آن بحث گسترده‌ای دارد توحید است. بدون شک لازمه اصلی زندگی اسلامی، اصل یگانه دانستن خداوند می‌باشد که آیات متعددی به آن اشاره می‌کند. از جمله آیه شریفه ۸۲ سوره انعام می‌فرماید: «کسانی که ایمان آورده و ایمان خود را به شرک نیالودند، آنان راست ایمنی و ایشان راه‌یافتگان هستند». قرآن از موحد به زنده یاد می‌کند و کافر را برابر او قرار می‌دهد، یعنی انسان یا زنده است یا کافر: «لینذر من كان حياً و يحقّ القول علی الکافرين» (یس / ۷۰) و این تقابل نشان زنده بودن موحد و مرده بودن کافر است، چنان‌که در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «و تو نمی‌توانی سخن خود را به گوش آنان که در گور خفته‌اند برسانی» (فاطر / ۲۲). کسانی را که در قبر بدن و طبیعت گرفتارند و هم‌اکنون زنده به گور هستند، نمی‌توانی بشنوانی و هدایت

کنی، یعنی کافر مرده است (جوادی آملی، ۱۳۸۸: ۹ / ۵۸۸).

۳.۲-۲. صبر

طبق آیه حیات طیبه، صبر زمینه حضور در عالم عندالله و تحقق حیات طیبه می باشد: ﴿مَا عِنْدَكُمْ يَنْفَدُ وَمَا عِنْدَ اللَّهِ بَاقٍ وَلَنَجْزِيَنَّ الَّذِينَ صَبَرُوا أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾؛ آنچه نزد شماست نابود می شود و آنچه نزد خداست پایدار می ماند و بدون شک، کسانی که صبر ورزیدند به نیکوتر از عملشان پاداش می دهیم» (نحل / ۹۶).

در عالم عندالله، پاداشی است که بسیار نیکوتر از صبر بندگان صالح است و چه بسا نتوان آن را پاداش صبر آن ها برشمرد، بلکه این صبر زمینه ورود و حضور در عالم عندالله و برخورداری از آن پاداش های نیکوست. این آیه شریفه «صبر» را زمینه ساز ورود به عالم عندالله و بهره مندی از حیات طیبه معرفی نموده و از سایر فضایل نامی نیاورده است، زیرا صبر و بردباری پایه عزم و اراده قوی و کارآمد در صحنه مبارزه با نفس است. صبر هنگامی معنا دارد که نفسانیت در برابر فطرت ایستادگی کرده، عامل گرایش به دنیا با عامل گرایش به عالم عندالله رو در روی هم قرار می گیرند و با بردباری و پایداری بر عهد فطری و ملکوتی، نفس از پا درآمده و عامل گرایش به عالم «عندیت» پیروز می شود. برای حضور در عالم «عندالله» و تحقق حیات طیبه، باید عوامل درونی وابستگی به حیات دنیا را از بین برد و لازمه این توفیق، صبر و استقامت بر عهد عبودیت است که موجب آزاد شدن دل از قید و بند دنیا می گردد و پیش از فرا رسیدن مرگ طبیعی، شهادت معنوی و حیات طیبه نصیب بنده بردبار و مجاهد فی سبیل الله می گردد.

چنین صبر عظیمی از آن جا نشئت می گیرد که فردی با سبک زندگی اسلامی همواره بر خدا توکل دارد. این مطلب در ادامه آیات مورد بحث نیز آمده است: «وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ». این آیه به روشنی نشان می دهد که توکل پیوندگاه با حیات حق تعالی و تکیه گاه حیات طیبه است، زیرا زنده کسی است که حیاتش به حیات خالقش بستگی داشته باشد و این همانا حیات طیبه است. در غیر این صورت، حیات فیزیولوژیکی به حیات حق تعالی

بستگی ندارد. خداوند در آیه دیگر، توکل را حلقه پیوند با حیات الهی معرفی کرده، می‌فرماید: «وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ؛ و توکل کن بر زنده‌ای که هیچ گاه نمی‌میرد» (فرقان / ۵۸). در هر عزم و اراده‌ای هم دستور توکل داده شده است: «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ؛ پس هنگامی که عزم و اراده کردی بر خدا توکل کن» (آل عمران / ۱۵۹). بنابراین، برای توفیق یافتن در جهاد با نفس و بردباری و استقامت در آن میدان دشوار، صبر و توکل ضروری است.

با بررسی مؤلفه‌های مربوط به ارزش‌ها و معیارهای لازم جهت ورود به حیات طیبه الهی، این موضوع به خوبی روشن شد که وجود چنین خصائص و ویژگی‌هایی باعث می‌شود هر فردی به لحاظ بعد احساسی، میزان خشنودی و رضایت بیشتری از زندگی خود داشته باشد و با ایمان و عمل صالح و صبر و توکل، احساسات منفی را از خود دور ساخته و به سمت احساسات مثبت و نشاط بخش، پیش رود.

ابن سینا در تعریف شادی می‌گوید شادی نوعی از لذت است و هر لذتی ادراک و آگاهی از حاصل شدن کمالی خاص برای آن قوه ادراک‌کننده است (ابن سینا، ۱۳۸۷: ۶۲). در علم روانشناسی نیز شادی به طور کلی به میزان و درجه‌ای از مطلوبیت گفته می‌شود که انسان بر اساس آن کیفیت زندگی خود را به عنوان یک کل ارزیابی می‌کند (شهیدی، ۱۳۸۹: ۲۴). البته باید توجه داشت رضایتی که در روان‌شناسی مطرح است از ارزیابی رویدادها و رسیدن به خواسته‌ها و امیال درونی حاصل می‌شود ولی رضایت در مفهوم دینی معنایی وسیع‌تر دارد، چراکه در تعالیم دینی، رضایت دوطرفه است که شامل رضایت فرد از زندگی‌اش و رضایت خداوند از سبک زندگی او را در بردارد:

﴿إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ- جَزَاؤُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتٌ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَٰلِكَ لِمَنْ حَثِيَ رَبُّهُ﴾؛ کسانی که ایمان آورده‌اند و عمل صالح انجام داده‌اند، بهترین مخلوقات‌اند که پاداش آنان نعمت‌های بهشتی و خشنودی خداوند است» (بینه / ۸- ۷).

این احساس رضایت حاصل از اطاعت پروردگار است همان طور که در روایات هم آمده است امیرالمؤمنین فرمودند: «سُرورُ المؤمنِ بِطَاعَةِ رَبِّهِ، وَ حُزْنُهُ عَلٰی ذَنْبِهِ؛ شادی مؤمن آن گاه است که پروردگارش را اطاعت کند، و اندوهش آن گاه که گناه کند» (آمدی، ۱۳۶۶: ۵۰۹).

نتیجه گیری

سبک زندگی اسلامی را می توان در مباحث مطرح شده در آیه ۹۷ سوره نحل جست و جو کرد. تأثیرات این نوع از سبک زندگی در ایجاد شادی و نشاط از سه جهت جهان بینی، انسان شناسی و ارزش ها و معیارها مورد بررسی قرار گرفت.

از حیث جهان بینی می توان گفت سبک زندگی اسلامی از طریق ایجاد دو رویکرد «نگاه جامع به خیر دنیا و آخرت» و «نامحدود و پایدار بودن نعمت های الهی»، الگوی جامعی از تمام نیازهای اساسی انسان را به او نشان می دهد. سرّ بروز شادی از این طریق، ورود به عالم عندیّت است که پایدار و همیشگی است و زندگی و شادمانی در آن جا هرگز از بین نمی رود. این نگرش، توجه انسان را از دنیای زودگذر به سرمایه های الهی جلب می کند و او را از غصه امور زودگذر دنیایی دور کرده و به نعمت های نامحدود و پایدار الهی امیدوار و دل بسته می سازد و به انسان ها توصیه می کند در نگاه به هر چیزی در زندگی شان آن را به شکل یک نشانه از وجود خداوند ببینند و با عبور از ظواهر عالم ماده، باطن آن را که سراسر یاد و نگاه خداوند است بدانند و این خود، عاملی انرژی بخش برای افزایش نشاط و شادی خواهد شد.

از جهت مبانی انسان شناسی نیز مشخص شد که در سبک زندگی اسلامی طبق اصول «خلافت و جانشینی انسان بر روی زمین» و «مسئولیت پذیری انسان» معنای زندگی برای انسان روشن می شود. انسانی که خلیفه خداوند است خود را به امور پست و ناچیز که جز درد و رنج دنیایی و اخروی به همراه ندارند، آلوده نمی سازد. در نگاه دینی، هدف زندگی ساخته خداوندی است که خالق و آفریننده بشر است و رسیدن به بالاترین درجات قرب الهی را برای او تعیین کرده است. انسان باید نوع زندگی خداپسندانه را انتخاب کند و مسئولیت زندگی خویشتن را برعهده بگیرد و بدون کاهلی و سستی و با مراقبت و تعهد

کامل به امور زندگی خود پردازد که موجب نشاط، شادی و پویایی فرد و جامعه می‌شود، زیرا چنین مسیری، نوع شناختی را برای انسان مهیا می‌کند که احساس پوچی و یأس و ناامیدی را از او دور کرده و با تقویت تحرک و پویایی او در مسیر انجام امور مثبت، آدمی را به ارزشمند بودن وجود و زندگی‌اش منوجه ساخته و موجبات لذت‌های حقیقی از این وجود الهی و زندگی با ارزش را برایش فراهم می‌کند.

سبک زندگی اسلامی از مسیر ارزش‌ها و معیارها نیز به واسطه تأکید بر «ایمان و عمل صالح» و «صبر و توکل» افراد را به لحاظ بعد احساسی، به سمت خشنودی و رضایت بیشتری از زندگی می‌کشاند و احساسات منفی را در آن‌ها از بین می‌برد.

در جمع‌بندی بحث باید گفت سبک زندگی اسلامی با تقویت جنبه شناختی از دو مسیر ایجاد جهان‌بینی و انسان‌شناسی صحیح و با تأکید بر جنبه احساسی از مسیر ارزش‌ها و معیارها موجبات بروز شادی و نشاط بیشتر در فرد و جامعه را ایجاد می‌کند.

منابع

کتب:

۱۷. ابن سینا، حسین بن عبدالله، ۱۳۸۴، الاشارات و التنبيهات، تحقیق کریم فیضی، قم، مؤسسه مطبوعات دینی.
۱۸. _____، ۱۳۸۷، مقالة الاحكام الادوية القلبية، ترجمه حسین رضوی، تهران، نشر نی.
۱۹. ابن منظور، جمال الدین، ۱۴۲۶، لسان العرب، تونس، الدارالمتوسطیه للنشر و التوزیع.
۲۰. ارسطو، ۱۳۸۶، اخلاق نیکوماخوس، ترجمه صلاح الدین سلجوقی، تهران، عرفان.
۲۱. آرگایل، مایکل، ۱۳۸۲، روانشناسی شادی، ترجمه مهرداد کلانتری، اصفهان: جهاددانشگاهی.
۲۲. آمدی، عبدالواحد بن محمد تمیمی، ۱۳۶۶، غررالحکم و دررالکلم، قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه.
۲۳. بوردیو، پیر، ۱۳۸۱، نظریه کنش اجتماعی، ترجمه مرتضی مردیها، تهران، نقش و نگار.
۲۴. جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۹، تسنیم، قم، ج ۵، چ ۵، اسراء.
۲۵. _____، ۱۳۸۸، تسنیم، قم، ج ۹، چ ۳، اسراء.
۲۶. _____، ۱۳۸۷، تسنیم، قم، ج ۱۱، چ ۲، اسراء.
۲۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۲۶، مفردات الفاظ قرآن، تحقیق صفوان عدنان داوودی، قم، طلیعة النور.
۲۸. ریو، جان مارشال، ۱۳۸۵، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ویرایش.
۲۹. سبحانی، محمدتقی، ۱۳۸۵، مروری بر سنت و سکولاریزم، تهران، نشر و پژوهش معناگرا.
۳۰. سلیگمن، مارتین و همکاران، ۱۳۸۳، کودک خوش بین، فروزنده داورپناه، تهران، رشد.
۳۱. شریفی، احمد حسین و همکاران، ۱۳۹۱، اخلاق و سبک زندگی اسلامی، قم، دفتر نشر معارف.
۳۲. شهیدی، شهریار، ۱۳۸۹، روانشناسی شادی، تهران، قطره.
۳۳. طباطبائی، سیدمحمد حسین، ۱۳۶۷، المیزان فی تفسیرالقران، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی، تهران، چاپ چهارم، انتشارات بنیاد علمی و فکری علامه طباطبائی.
۳۴. عمید، حسن، ۱۳۷۹، فرهنگ فارسی عمید، تهران: امیرکبیر.
۳۵. فاضلی، محمد، ۱۳۸۲، مصرف و سبک زندگی، قم، انتشارات صبح صادق.

۳۶. فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۲۵، کتاب العین، قم، اسوه.
۳۷. گنجی، حمزه، ۱۳۸۶، روانشناسی عمومی، تهران، انتشارات ساوالان.
۳۸. مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۳، تفسیر نمونه، قم، چ سیزدهم، دارالکتاب الاسلامی.
۳۹. منصورنژاد، محمد و پروین شیردل، ۱۳۸۵، دین و هویت، تهران، مؤسسه مطالعات ملی تمدن ایرانی.
۴۰. مهدوی کنی، محمدسعید، ۱۳۸۷، دین و سبک زندگی، تهران، دانشگاه امام صادق علیه السلام.
۴۱. نجفی پور، فرشاد، ۱۳۸۶، ارزش ها و اخلاق، تهران، انتشارات نسل نو اندیش.
۴۲. همیلتون، ملکم، ۱۳۸۷، جامعه شناسی دین، تهران، انتشارات ثالث.

مقالات:

۴۳. آجیلی، هادی و مهدی بیگی، ۱۳۹۲، «کالبدشکافی سبک زندگی در جامعه سرمایه داری»، فرهنگ مشاوره و روان درمانی، سال چهارم، ش ۱۳.
۴۴. مهدی زاده، حسین، ۱۳۹۰، «... و سبک زندگی»، نشریه سوره اندیشه، شماره ۵۰.
۴۵. ولی زاده، جواد، ۱۳۹۲، ضرورت ارائه تعریف بومی (اسلامی - ایرانی) از سبک زندگی، فصلنامه مهندسی فرهنگی، سال هشتم، شماره ۷۵.

سایت:

<https://farsi.khamenei.ir>