

بسم الله الرحمن الرحيم

ارتباط سبک زندگی اسلامی با حیات طیبه از منظر قرآن کریم^۱

چکیده

مفهوم سبک زندگی از دیدگاه اسلام به معنی شیوه ها، روش ها و پشتوانه های رفتاری افراد در زندگی است که سه حیطه ی بینش، کنش و گرایش فرد را دربر برای آن علوم کلام و فقه را ارائه کرده است.

اما متأسفانه به خاطر عواملی چون عمیق نبودن باورها و اعتقادات، کم آگاهی و... سبک زندگی اسلامی در حیطه ی نظری باقی مانده و به حیطه ی عملی راه نیافته است و این مومن آگاه است که باید با تامل و تدبیر دقیق در آیات و روایات - که غالباً به صورت مصادیق بیان شده - راهکارهای تغییر سبک زندگی را بیاموزد و با اعمال آن ها در زندگی خویش بتواند به حیات طیبه (که منشائی ایمانی دارد) دست یابد، حیاتی که پاکیزه‌آلودگی‌ها، ظلم‌ها و خیانت‌ها و..... باشد.

و از آنجائی که در اسلام، ظاهر و باطن به یکدیگر گره خورده است و چون ظاهر و باطن، دو حیثیت، از یک امر واحدند و نه دو امر مجزا، پس تغییر یکی، به معنای تحول دیگری می باشد و در نتیجه، ظاهر و باطن با هم تحول می پذیرند و بر هم اثر می گذارند؛ از این روست که دین کامل و جامع اسلام به این دو معقوله در کنار هم توجه داشته و برای هر دو جنبه، فرامین و قوانینی را در نظر گرفته است. بنابراین سودای تحول سبک زندگی اسلامی نتیجه ای جز تغییر نسبت های نفسانی را در بر نخواهد داشت و صد البته چون جان انسان متوجه امری گردد، فعل او نیز ظهور خواهد نمود. در نهایت حیات طیبه را برای فرد رقم خواهد زد. از این رو، انسان می تواند با پیاده نمودن کامل و همه جانبه اوامر الهی در سبک زندگی اسلامی خویش در دو بعد فردی و اجتماعی، هم به حیات طیبه فردی برسد و هم با انتقال آن ها به افراد جامعه خود و دیگر جوامع بشری به حیات طیبه اجتماعی نیز دست یابد. و از این طریق است که چهار محور زندگی آدمی، یعنی نیاز، آرامش، آسایش و سعادت هم برای خود فرد و هم برای همگان فراهم خواهد شد.

بنابراین، خداوند سبک زندگی اسلامی را ارئه کرده است تا همگان بتوانند با بکارگیری دستورات اسلامی در تمام ابعاد زندگی شان به حیات طیبه که همان سعادت دنیوی و اخروی است، دست یابند.

کلمات کلیدی: سبک زندگی، حیات طیبه، سعادت.

^۱ (غضنفری، علی، دکتری علوم قرآنی و هیئت علمی دانشکده علوم و فنون قرآن تهران. صیدانلو، فاطمه، دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه علوم و فنون قرآن تهران، عقیقی، مهدیه، دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس.

مقدمه

انسان با توجه به دیدگاه ها، باورها، تفکرها، عملکردها و رفتارهایی که دارد، مسیر زندگی اش را در جهت سعادت یا شقاوت قرار می دهد. از اینجاست که مفهوم سبک زندگی تجلی می یابد و به سبب اهمیت و فراگیر بودنش، حیطه ای از زندگی افراد به شمار می آید؛ هرچند که ممکن است افراد دارای سبک زندگی درست یا نادرست باشند. پس انسان به طور خودآگاه یا نا خودآگاه سبک زندگی خاصی را در پیش گرفته که بهتر است سبک زندگی افراد در جهت آموزه هایی قرار گیرد که مطابق با ساختار روحی و جسمانی او بوده و پاسخگوی تمام نیازها در تمام ابعاد باشد، به عبارت دیگر با فطرت انسانی اش مطابقت کند.

از این رو، انسان هم آسایش و هم آرامش و رفاه خود را رقم زده، هم سلامت جسمانی و روحی خود را تضمین نموده، هم ارتباط مسالمت آمیز خود را با دیگران حفظ کرده و هم می تواند با به کار گیری این آموزه ها دغدغه های روزمره و سختی های روزگار را با موفقیت سپری کند و به طور کلی بتواند سعادت دنیوی و اخروی را برای خود رقم بزند.

هر انسان عاقلی با مراجعه به مکتب ها و مذاهب های مختلف و بررسی آن ها به خوبی درمی یابد که در بین همه ادیان و مذاهب مختلف، تنها مذهبی که هدایتگر او در تمام مسیر زندگی و در همه ابعاد و مسائل و حیطه های آن باشد، فقط دین ناب محمدی است که از هیچ امری چه جزئی یا کلی، چه فردی یا اجتماعی، چه فکری یا عملی و... فروگذار نکرده و همواره انسان را به سعادت حقیقی در دنیا و آخرت رهنمون ساخته است.

از سوی دیگر، با مراجعه به منابع دینی (قرآن و روایات) درمی یابیم که خداوند و معصومین علیهم السلام، سبک زندگی ایده آل را با عنوان حیات طیبه مطرح کرده اند و ویژگی ها و صفاتی را برای آن برشمرده اند و آن را وسیله ای برای سعادت و رستگاری انسان قرار داده اند.

در نتیجه، هر انسانی با داشتن سبک زندگی خاص، روزگار را سپری می کند و به دنبال سعادتتی که خودش فرض کرده، در حرکت است. در صورتی که این سبک نوع زندگی ها با حیات طیبه فاصله دارند. با توجه به اینکه امروزه مسلمانان برای رسیدن به سراب های خوشبختی که برای خود تعیین کرده اند، هر یک سبک زندگی خاصی را برگزیده اند، اما این سبک ها با حیات طیبه مطرح شده در قرآن و روایات تضادهایی دارند.

بنابراین، باید علاوه بر تعریف سبک زندگی اسلامی و حیات طیبه به بیان چگونگی ارتباط و پیوستگی این دو مفهوم نیز پرداخت تا بدین طریق، مسلمانان و به طور عام همه انسان ها بتوانند با بهره گیری از این مطالب راه خوشبختی واقعی را شناخته و با پیروی صحیح از دستورات اسلامی، سعادت دنیوی و اخروی را تحقق بخشند و جامعه را نیز به سوی آن هدایت کنند.

از این رو، ابتدا به تعریف سبک زندگی اسلامی و حیات طیبه و تبیین ابعاد آن ها پرداخته و سپس ارتباط این دو موضوع بیان خواهد شد.

۱-۱ تعریف سبک زندگی و سبک زندگی اسلامی

در مباحث فلسفه تحلیلی بحث مهمی در باب معنای زندگی وجود دارد، مبنی بر اینکه معنا و مفهوم زندگی چیست؟ و اساساً زندگی ارزش زیستن دارد یا خیر؟ بحث دیگری هم در ذیل این بحث مطرح می‌شود و آن هم عبارت است از سبک زندگی؛ یعنی شیوه زیستنی که فرد برای خود انتخاب میکند.

سبک زندگی، در واقع، شامل نگرش‌ها و طرز تلقی‌ها و منش‌ها و رفتارها و معیارهای اخلاقی و ذوق و سلیقه‌های فرد است. به بیان دیگر، سبک زندگی مجموعه نگرش‌ها و باورها و منش‌ها و عمل و رفتار انسان و موضع گیری‌های فردی و اجتماعی اوست که برآیند آن دیدگاه و تفکر اوست. سبک زندگی برآیند ارزش‌های درونی شده فرد است. وقتی مجموعه ای از ارزش‌ها در فردی درونی می‌شود، این فرد را ناگزیر میکند که به آن شیوه زندگی کند. با توجه به مختصات فکری افراد و ارزش‌هایی که در آنان درونی شده، ما سبک‌های مختلف زندگی داریم. نه تنها در افراد معمولی بلکه حتی در عالمان دینی هم سبک‌ها و شیوه‌های مختلف و گوناگونی را می‌بینیم. بعضی از متفکران غربی معتقدند که ما با پدیده سیالی روبرو هستیم و، چه بسا، یک فرد در زمان‌ها و اوضاع و احوال گوناگون سبک‌های مختلفی را برای زندگی خود انتخاب کند. معمولاً سبک زندگی‌ای که بسیاری از افراد انتخاب میکنند، ناشی از فرهنگ جامعه آنان است. اما شخصیت‌هایی هم وجود دارند که سبک‌سازند، یعنی به گونه‌ای زیست میکنند و سبکی در زندگی دارند که این سبک می‌تواند برای همیشه و برای همگان الگو قرار گیرد.

از نگاهی دیگر می‌توان گفت، سبک زندگی نظام‌واره و سیستم خاص زندگی است که به یک فرد (یا خانواده یا جامعه) با هویت خاص اختصاص دارد. این نظام‌واره هندسه کلی رفتار بیرونی و جوارحی است و افراد (یا خانواده‌ها و جوامع) را از هم متمایز می‌سازد.

سبک زندگی را می‌توان مجموعه‌ای کم و بیش جامع و منسجم از عملکردهای روزمره یک فرد دانست که نه فقط نیازهای جاری او را برآورده می‌سازد بلکه روایت خاصی را که وی برای هویت شخصی خویش بر می‌گزیند، در برابر دیگران مجسم می‌سازد. سبک زندگی کاملاً قابل مشاهده یا قابل استنتاج از مشاهده است. اگر بخواهیم رابطه سبک زندگی را با آداب بیان کنیم باید بگوییم هیئت ترکیبی آداب، یعنی رفتارهای ساده و جلوه‌های ظاهری ما وقتی به صورت یکپارچه در نظر گرفته می‌شود سبک زندگی ما را رقم می‌زند. مصرف ما، معاشرت ما، لباس پوشیدن ما، حرف زدن ما، تفریح ما، دکوراسیون منزل ما و... در یک بسته کامل سبک زندگی ما است. این جلوه‌های رفتاری بروز خارجی شخصیت ما در محیط زندگی و نشانی از عقاید، باورها، ارزش‌ها و علاقه‌های ما است و ترکیب آن‌ها ترکیب شخصیت ما را می‌نمایاند.

سبک زندگی شامل نظام ارتباطی، نظام معیشتی، تفریح و شیوه‌های گذران اوقات فراغت، الگوی خرید و مصرف، توجه به مد، جلوه‌های عینی شأن و منزلت، استفاده از محصولات تکنولوژیک، نحوه استفاده از صنایع فرهنگی، نقاط تمرکز علاقه‌مندی در فرهنگ مانند دین، خانواده، میهن، هنر و ورزش،... می‌شود. فهرست رفتارها، نوع چینش آن‌ها، نحوه

تخصیص وقت، ضریب‌ها و تاکیدها و... از جمله متغیرهایی هستند که در شکل‌گیری سبک زندگی دخیلند؛ مثلاً سبک زندگی ثروتمندان و اشراف؛ سبک زندگی نظامی‌ها و کشاورزها، سبک زندگی آمریکایی، چینی، ایرانی، سبک زندگی متدینان از لحاظ این متغیرها متفاوت است.

و اما مفهوم سبک زندگی از دیدگاه اسلام به معنی شیوه‌ها و روش‌ها و پشتوانه‌های رفتاری افراد در زندگی است. در سبک زندگی از دیدگاه روان‌شناسان و جامعه‌شناسان و... فقط به رفتار مردم نگاه می‌شود و به شناخت‌هایی که پشتوانه آن رفتارهاست کاری ندارد؛ اما در سبک زندگی اسلامی، رفتارها متکی به نیت است و هر رفتاری نیازمند پشتوانه اعتقادی می‌باشد؛ حتی رفتاری مثل نماز هم اگر اعتقاد به خدا و معاد را به عنوان پشتوانه خود نداشته باشد، رفتار اسلامی محسوب نمی‌شود (کاویانی، ۱۳۹۱، ص ۳۴).

پس، از آنجا که اسلام در تمام حوزه‌های ارتباطی، معیشتی و..... در همه ابعاد دستوراتی را ارائه کرده است، اگر انسان در زندگی خویش همواره این دستورات را مدنظر داشته باشد و تمام ابعاد زندگی‌اش را بر اساس آن‌ها پی‌ریزی کند در واقع مطابق سبک زندگی اسلامی عمل کرده است.

۲-۱ سطوح سبک زندگی اسلامی

سبک زندگی اسلامی مفهومی است که در سه سطح قابل بررسی می‌باشد. این سطوح عبارتند از: بینش، کنش و گرایش.

سطح اول، بینش: بینش انسان همان شناخت، معرفت، باورها و اعتقادات شخص به هر موضوعی است که به عنوان ریشه و بنیان رفتار و اعمال انسانی است؛ به نحویکه باورها و اعتقادات شخص سبب ظهور عمل و کنشی در فرد می‌شود.

سطح دوم، کنش: کنش نیز شامل اعمال، رفتار، کردار و گفتار می‌باشد و به عبارت دیگر، هر چیزی که در حیطه‌ی عمل و عکس‌العمل قرار گیرد، کنش گفته می‌شود و حاصل از بینش فرد می‌باشد. در حقیقت بخش عمده‌ی سبک زندگی، جنبه‌ی رفتاری دارد.

سطح سوم، گرایش: انسان با انجام برخی کارها و ترک برخی از اعمال به مرور زمان به آن‌ها گرایش پیدا می‌کند و از آنجائی که کنش‌های او حاصل از بینش اوست به آن‌ها تمایل پیدا کرده به نحویکه تغییر در آن کنش‌ها برایش ممکن نیست و نارضایتی وی را در پی دارد.

از میان این سه سطح، مهم‌ترین و اساسی‌ترین مرحله، مرحله اول یعنی بینش است؛ بطوریکه اگر بتوانیم یک بینش و اعتقاد را در فردی ایجاد کنیم به طور ناخودآگاه، فرد آن کنشی که حاصل از بینش اوست از خود بروز می‌دهد. از همین روست که آیات فراوانی در قرآن کریم سعی در تغییر بینش‌های غلط به بینش‌های صحیح و ایجاد و ارائه‌ی نگرش‌های صحیح دارد. بنابراین، قرآن بیشترین موضوعی که به آن پرداخته، اعتقادات است و در روایات نیز این موضوع بسیار به چشم می‌خورد. از همین جاست که دشمن به اهمیت این نکته پی برده و سعی در تغییر نگرش‌ها دارد.

۳-۱ رابطه ی سطوح سبک زندگی اسلامی با علوم دینی

در دین اسلام برای سه سطح سبک زندگی علوم خاصی در نظر گرفته شده است که عبارتند از:

سطح و لایه اول، که ریشه ی سبک زندگی است، علم کلام متکفل آن است. به عنوان مثال کسی که در بعد رفتاری تصمیم می‌گیرد همسرش مذهبی باشد یا فلان ویژگی را داشته باشد، این امر ریشه در اعتقادات او دارد. باور به خدا، نگاه توحیدی به زندگی، نگاه آخرت نگر، ایمان و اعتقاد به پیامبر اکرم (صلوات الله علیه و آله و سلم و مانند این‌ها از جمله ریشه های سبک زندگی اسلامی است که علم کلام عهده دار بیان این اصول و باورهاست.

لایه دوم و سوم سبک زندگی اسلامی که شامل رفتار جوارحی اعم از کردار، گفتار و رفتار جوانحی یعنی افکار و احساسات است. دانش فقه متکفل بیان این بخش است. زیرا موضوع علم فقه فعل مکلف است و فعل مکلف بخش‌های مختلف زندگی اعم از رفتارهای اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و عبادی را در بر می‌گیرد و مثلث رابطه انسان باخدا، طبیعت و جامعه را ترسیم می‌کند. این سطح از سطوح قبلی گسترده تر است.

مجموع این سه لایه همانند هرم وارونه است که هرچه از بالا به پایین می‌آید گستره آن بیشتر می‌شود، زیرا در حالی که در رأس هرم و میانه آن ما با چند اصل بیشتر روبه رو نیستیم، در قاعده هرم با گستره وسیعی سروکار داریم که افعال جوارحی و جوانحی را در بر می‌گیرد و فقه چگونگی این رفتارها را بیان می‌کند. در واقع اسلام می‌خواهد از این طریق تمام ابعاد تشکیل دهنده زندگی آدمی را اصلاح و هدایت نماید.

۴-۱ آسیب شناسی سبک زندگی اسلامی

متأسفانه سبک زندگی اسلامی با تمام ابعاد آن در حیطه ی نظری باقی مانده و به حیطه ی عملی راه نیافته است، به عبارت دیگر، بین آن چه شایسته است و در منابع ما آمده است با آنچه در میان مسلمانان رواج دارد، فاصله‌های زیاد است. برای آسیب شناسی این فاصله می‌توان به سه عامل کلی اشاره کرد:

۱- عمیق نبودن باورها و اعتقادات که در واقع ریشه سبک زندگی اسلامی است. این در حالی است که آن چه واقعاً سبک زندگی ما را مدیریت و ترسیم می‌کند، باورهای عمیق است و نه اسم اسلام. قرآن کریم می‌فرماید: «قَالَتِ الْأَعْرَابُ ءَأَمَّا قُلُومُنَا وَ لَكِن قُولُوا أَسْلَمْنَا وَ لَمَّا يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ، عرب‌های بادیه نشین گفتند: ایمان آورده‌ایم، بگو شما ایمان نیاورده‌اید ولی بگویید اسلام آورده‌ایم، اما هنوز ایمان وارد قلب شما نشده است!» (حجرات/۱۴) این آیه شریفه می‌فرماید تا وقتی باورها عمیق نشود و تا وقتی مسلمانان باور عمیق به توحید نداشته باشند، در رفتار اقتصادی خود هم از ربا دوری نمی‌کنند و در عمل به احکام و آموزه های شرعی متعهد و مقید نمی‌شوند.

۲- عامل دوم، کم بودن آگاهی است. به این معنا که ممکن است برخی ازم ردم به ویژه جوانها اطلاعات و آگاهی کافی از لایه های عمیق سبک زندگی نداشته باشند آن هم در شرایطی که سبک زندگی دیگران نیز به شدت ترویج می شود. بنابراین بخشی از دلایل اسلامی نبودن سبک زندگی جامعه ما به تبیین نشدن مناسب ریشه ها و باورها و آگاه نبودن جامعه از آنها برمی گردد.

۳- عامل سوم به الگوها بر می گردد؛ به این معنا که هراندازه سبک زندگی اسلامی در الگوها و طبقات مرجع اعم از مسئولان و بزرگان جامعه بیشتر نمود داشته و برجسته تر باشد و مردم بیشتر در رفتار آنها سبک زندگی اسلامی را مشاهده کنند، گرایش جامعه به سبک زندگی اسلامی افزون تر خواهد شد و اگر هم بی تقیدی نسبت به دین را در میان برخی مسئولان ببینند، این رفتارها تأثیر منفی بر جامعه خواهد گذاشت و به همان اندازه از سبک زندگی اسلامی فاصله خواهند گرفت. بنابراین یکی از عوامل دور بودن جامعه از سبک زندگی اسلامی سوء رفتار برخی الگوهای جامعه است، چنان که در روایات هم آمده است: «الناس علی دین ملوکهم»: مردم از بزرگان و مسئولان تبعیت می کنند. (گیلانی، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۴۹۵)

از این رو، یک فرد مومن برای تغییر سبک زندگی اش می تواند طبق مراحل زیر عمل نماید:

- ۱- باید فهم دقیق و کلانی از آن چه هستیم داشته باشیم. مقصود از فهم کلان آن است که نوعی جمع بندی از منظری غیرمستغرق در کثرات حاصل شود. گاه در خیابانهای شهری بزرگ می چرخیم و گاه بر نقشه شهر اشراف می یابیم. در موضوع سبک زندگی نیز کثرت عوامل مؤثر و دخیل آنقدر زیاد است که اگر عمری در بررسی آن صرف کنیم باز عواملی از قلم خواهد افتاد. برای آشنایی با شهر چرخیدن در خیابانها تا حدی لازم و مفید است اما کسی که سودای تغییر در نقشه شهر دارد نمی تواند عمر خود را صرف خیابان گردی کند. او به داشتن نقشه ای از بالا و فهم طرحی کلان از شهر محتاج است.
- ۲- تحول در سبک زندگی حرکت به سمت مهندسی زندگی و ویرایش در لایه ظاهر آن است که نخست به صورت فعال سازی برخی حوزه ها و غیرفعال سازی برخی دیگر انجام می گیرد، مثلاً در برنامه یک انسان مؤمن برخی برنامه های عبادی مانند تلاوت روزانه قرآن کریم فعال و اموری مانند لغو و سرگرمی های بیهوده غیر فعال می شود.
- ۳- ویرایش دیگر تغییر آرایش برخی فعالیتها است. مثلاً در سبک زندگی مؤمنانه خواب اول شب و استفاده از فرصت زرین سحر جایگزین شب نشینی می شود.
- ۴- ویرایش بعدی تنظیم نسبتها و تغییر ضریب فعالیتها است. مثلاً تحصیل دانش خصوصاً معرفت دینی در برنامه زندگی مؤمنان جایگاه والاتری می یابد و از حیث کمی و کیفی بر تلاشهای دنیوی مقدم می شود.
- ۵- ویرایش پنجم تغییر اولویت برخی از فعالیتها در مقاطع خاص است، مثلاً عبادت در ماه مبارک رمضان، رسیدگی به خانواده در فرصت فارغ تابستان و تحرک سیاسی بیشتر هر چهار سال یک بار مثلاً مقارن با انتخابات ریاست جمهوری اولویت ویژه خواهد یافت.

۱-۵ مصادیق سبک زندگی اسلامی

اگر برای به دست آوردن سبک زندگی اسلامی به آیات و روایات مراجعه گردد، ملاحظه می شود که فرامین، قوانین و دستورات اسلامی در این حیطه فقط به بیان مصادیق اشاره و اکتفاء نموده اند و این مسلمین هستند که باید با مراجعه و بررسی مجموع آیات و روایات شیوه ی سبک زندگی اسلامی را برداشت نموده و سپس با برنامه ریزی و اراده به آن ها جامه عمل بپوشانند. از این رو در ادامه فقط به بیان برخی مصادیق اشاره می گردد تا علاوه بر روشن نمودن راه و چگونگی برداشت سبک زندگی اسلامی به مسلمانان، به ریزبینی، نکته سنجی، کاملیت و جامعیت دین اسلام نیز اشاره ای شده باشد .

رسول خدا(ص) فرمودند: «أَفِ لِكُلِّ مُسْلِمٍ لَا يَجْعَلُ فِي كُلِّ جُمُعَةٍ يَوْمًا يَتَفَقَّهُ فِيهِ أَمْرَ دِينِهِ وَيَسْأَلُ عَنْ دِينِهِ»، وای بر مسلمانی که در هر هفته (دست کم) یک روز را برای فهم امور دینی و پرسش از آن نکوشد. (مجلسی، ۱۱۱۱، ج ۱، ص ۱۷۷)

از سفارش های امیرمؤمنان علی(ع) به فرزندش امام حسن(ع): «يَا بَنِيَّ، لِلْمُؤْمِنِ ثَلَاثُ سَاعَاتٍ: سَاعَةٌ يَنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ، وَ سَاعَةٌ يُحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ، وَ سَاعَةٌ يَخْلُو فِيهَا بَيْنَ نَفْسِهِ وَ لَذَّتِهَا فِيمَا يَجِلُّ وَ يَجْمُلُّ، وَ لَيْسَ لِلْمُؤْمِنِ بُدٌّ مِنْ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا فِي ثَلَاثٍ: مَرَمَهُ لِمَعَاشٍ، أَوْ خُطْوَةَ لِمَعَادٍ، أَوْ لَذَّةً فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۱۱)

فرزندم! مؤمن در فعالیت های خود باید سه زمان را قرار دهد؛ زمانی که در آن با خدا مناجات کند ، زمان که در آن به حساب کشی از نفس پردازد و زمانی که آن را برای لذت های حلال و آراستگی خود خالی سازد. و مؤمن را گریزی نیست که در سه کار حضور داشته باشد؛ اصلاح امور معاش، گام برداشتن برای آخرت یا لذت های حلال.

قرآن کریم همچنین برای اصلاح سبک زندگی برنامه دارد و به پیامبران و پیامبر اعظم اسلام(ص) می فرماید: اصلاح را از خانواده شروع کن «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ قُلْ لِأَزْوَاجِكِ وَبَنَاتِكِ وَنِسَاءِ الْمُؤْمِنِينَ.....» (احزاب ۵۹) « از زنان و دختران خود و زنان مومنان پیرامون» ضابطه ی منطقی نیز اینگونه اقتضا دارد که فاقد شیء نمی تواند معطی شیء باشد؛ بنابراین ابتدا باید واجد چیزی باشیم تا آنرا به دیگران یاد بدهیم؛ تغییر در روش زندگی را باید از خود شروع کنیم؛ دستور دیگر قرآن این است : « و امر اهلک بالصلوة » (طه ۱۳۲) خانواده ات را به نماز دستور بده و به این مسئله تاکید کن تا نتیجه دهد ؛ دستور دیگر قرآن که جامعه ما را نجات می دهد و نیاز امروز ماست این است : «قوا انفسکم واهلیکم من النار...» (تحریم ۳)

آیه ۷۷ از سوره مبارکه قصص نیز با چهار تکنیک، به سبک زندگی اشاره کرده است:

(وَ ابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَ لَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَ أَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَ لَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ : وَ بَا أَنْجَ خَدَايَاتِ دَادَ سَرَايَ آخِرَتِ رَا بَجَوِي وَ سَهْمِ خُودِ رَا اَز دُنْيَا فَرَا مُوشِ مَكْنِ، وَ هَمِچَنَانِكِه خُودَا بَه تُو نِيكِي كَرْدَه نِيكِي كُن وَ دَر زَمِينِ فُسَادِ مَجْجُوِي كِه خُودَا فُسَادِ گَرَانِ رَا دُوسْتِ نَمِي دَارِدِ. (القصص : ۷۷)

تکنیک اول : باید به فکر آینده بود: (وَ ابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ)

آیات الهی همه انسان ها را توصیه می کنند تا علاوه بر اینکه از نعمت های زندگی نهایت استفاده را می برند، به فکر آینده خود نیز باشند و توشه ای مناسب برای آینده مهیا کنند.

این آینده نگری هم می تواند نسبت به سرای آخرت باشد که این قسمت از آیه به آن اشاره دارد و هم میتواند نسبت به دنیایی که در آن زندگی می کنیم باشد بدین صورت که ما باید از هم اکنون برای زندگی خود برنامه ریزی کرده و اهدافی را

که قرار است به آنها برسیم تعیین کنیم و در مرحله بعد برای رسیدن به آن اهداف نهایت سعی و تلاش خود را بکار بندیم. تکنیک دوم: زیبایی های دنیا را از دست نده (وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا: و سهم خود را از دنیا فراموش مکن) باید از لذت های مشروع دنیا استفاده کرد و خود را محروم از آنها نکرد؛ چرا که خداوند متعال در آیه ۳۲ سوره اعراف می فرماید:

(قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ: [ای پیامبر] بگو: «زیورهایی را که خدا برای بندگانش پدید آورده، و [نیز] روزیهای پاکیزه را چه کسی حرام گردانیده؟» بگو: «این [نعمتها] در زندگی دنیا برای کسانی است که ایمان آورده‌اند و روز قیامت [نیز] خاص آنان می‌باشد.» این گونه آیات [خود] را برای گروهی که می‌دانند به روشنی بیان می‌کنیم. (الأعراف : ۳۲)

تکنیک سوم: بیاوخویبکن (وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ: و همچنان که خدا به تو نیکی کرده نیکی کن) همانطور که دوست دارید در مواقع نیاز کسی به فریاد شما برسد و دست شما را بگیرد شما نیز نسبت به دیگران این گونه عمل کنید. همانطور که دوست دارید دیگران نسبت به شما رفتار خوبی داشته باشند، شما نیز نسبت به دیگران همان رفتار را از خود بروز دهید .

تکنیک چهارم: نمک بخور نمکدان نشکن (وَلَا تَتَّبِعِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ: إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ: و در زمین فساد مجوی که خدا فسادگران را دوست نمی‌دارد.)

و آخرین قانون اینکه نعمت ها و امکاناتی را که در اختیار دارید همیشه در راه درست و صحیح استفاده کنید که این امر سبب می شود تا به امکانات بیشتری در زندگی دست پیدا کنید.

بنابراین با ملاحظه این نمونه ها و دیگر آیات و روایات در این زمینه می توان برای مجموع ارتباطات و تعامل آدمی در سبک زندگی اش یک دسته بندی کامل و همه جانبه ای را در نظر گرفت که به صورت زیر می باشد:

- ۱) ارتباط انسان با خدا
- ۲) ارتباط انسان با خود
- ۳) ارتباط انسان با هموعان
- ۴) ارتباط انسان با طبیعت و حیوانات
- ۵) ارتباط انسان با جامعه اسلامی (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ج ۱، ص ۴۳۳)

خلاصه کلام آنکه آیات الهی به بهترین نحو سبک زندگی را برای همگان معرفی کرده اند، سبکی که اگر آن در زندگی پیاده شود، سعادت در دنیا و آخرت برای ایشان تضمین شده است.

۲- حیات طیبه

۱-۲ حیات

"حیات دنیوی طبیعی حیات مجازی است و انسان علی الدوام بین مرگ و حیات است، بلکه میتوان گفت زندگی مرگ تدریجی است بافته‌های بدن علی الدوام در بین موت و حیات هستند و حیات حقیقی معنوی حیات دل و قلب و سریره انسانی است. قلبی که مطمئن به ایمان گردیده و متصف به تقوی و دارای عمل صالح شد چنین کسی (درمقعد صدق) متمکن گردیده و دارای حیات حقیقی دائمی است، در احادیث رسیده که مؤمنین دارای روح دیگری میباشند و آنرا (روح الایمان) نامیده و کسی که دارای چنین روحی گردیده مانند ایمان (عروء الوثقی) و این ریسمان محکمی است از مؤمن به سوی خدا و به آن نورایمان، قلب روشن و دل مطمئن و آرام میگردد این است که میتوان گفت اگرچه حیات دائمی پاکیزه به تمام معنی، حیاتی است که در آخرت نصیب مؤمنین میگردد ولی چنین کسی که دارای ایمان کامل و عمل صالح گردید در دنیا نیز گرچه در حال فقر و امراض جسمانی باشد روح او باز و قلب وی به نورایمان روشن است. نامالایمات دنیا چندان به وی زحمت نمیدهد زیرا که حبّ الهی و معرفت او به مقام قدس ایزدی او را مشغول نموده (نجفی خمینی، ۱۳۹۸، ج ۷، ص ۲۳۹) پس منظور این است که در حیات طیبه اصل نوع نگاه و نگرش فرد است که تمامی دستورات دینی در واقع می‌خواهند نفس را اصلاح و سعادت را رقم بزنند. بنابراین، لازمه تغییر سبک زندگی، تبدیل بینشمان به یک بینش و فکر صحیح است که اگر در راستای هم قرار بگیرند سعادت را رقم می‌زنند.

۲-۲ حیات طیبه

مفسران در معنی (حیات طیبه) یعنی زندگی پاکیزه تفسیرهای متعددی آورده‌اند. (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۶، ص ۵۹۳) بعضی آنرا به روزی حلال تفسیر کرده‌اند. بعضی به: قناعت و رضادادن به نصیب. بعضی به رزق روزانه. بعضی به عبادت توأم با روزی حلال. بعضی به توفیق بر اطاعت و فرمانبرداری خدا و ماندن آن. ولی شاید نیازه تذکر نداشته باشد که "حیات طیبه مفهوم شأن چنان وسیع و گسترده است که همه اینها، و غیر اینها را در بر می‌گیرد. زندگی پاکیزه از هر نظر، پاکیزه از آلودگی‌ها، ظلم‌ها و خیانت‌ها، عداوت‌ها و دشمنی‌ها، اسارت‌ها و ذلت‌ها و انواع نگرانیها، و هرگونه چیزی که زلال زندگی را در کام انسان ناگوار میسازد." (مکارم شیرازی، ناصر، ج ۱، ص: ۳۹۵)

برای نمونه در این باره در نهج البلاغه از امیر مؤمنان علی (ع) می‌خوانیم: "از امام پرسیدند منظور از جمله " فَلَنُحْيِيَنَّاهُ حَيَاةً طَيِّبَةً " چیست؟ فرمود: قناعت است." (شریف الرضی، ۱۴۱۴، ص ۵۰۹؛ قمی، ۱۳۶۷، ج ۱؛ ص ۳۹۰: "سئل ع نقوله تعالی " فَلَنُحْيِيَنَّاهُ حَيَاةً طَيِّبَةً " فقال هی القناعة." زیرا "زندگانی با قناعت خوش و نیکو است، و حریص زندگانش تلخ و تنگ است اگر چه بسیار دارا باشد." (فیض الاسلام، ۱۳۷۹، ج ۶، ص ۱۱۸۸)

بدون شک مفهوم این تفسیر محدود ساختن حیات طیبه به قناعت نمی‌باشد، بلکه بیان مصداق است ولی مصداقی است بسیار روشن، چرا که اگر تمام دنیا را به انسان بدهند ولی روح قناعت را از او بگیرند همیشه در آزار و رنج و نگرانی بسر می‌برد، و به عکس اگر انسان روح قناعت داشته باشد، و از حرص و آز و طمع بر کنار گردد، همیشه آسوده خاطر و خوش است. ولی

هرگز نباید به این مفاهیم جنبه تحذیری داد، بلکه هدف اصلی از بیان رضا و قناعت، پایان دادن به حرص و آز و طمع و هوا پرستی است که عامل تجاوزها و استثمارها و جنگ ها و خونریزیها، و گاه عامل ذلت و اسارت است.

۲-۳ معنای حیات طیبه فردی و اجتماعی

حیات حسنه برای مجتمع صالح و آزاده، عبارت از حیاتی است که در آن، همه افراد مجتمع از مزایای نعمت‌های زمینی که خدای تعالی برایشان خلق کرده برخوردار باشند و ترحم و تعاون و کمک به یکدیگر در بین آنان حاکم باشد و در بینشان هیچگونه تجاوز و تزامی نباشد، بطوری که هر انسانی خیر خود و سود خود را در خیر مجتمع و سود جامعه بجوید، نه اینکه خود را بپرستد و دیگران را برده خود بگیرد.

حیات طیبه فردی عبارت است از اینکه افراد انسانی از حیات، طوری بهره‌گیری کنند که فطرت انسانیت آن را بپسندد، و حیات مورد پسند فطرت این است که همه افراد به طور معتدل و در پرتو علم نافع و عمل صالح از زندگی برخوردار شوند، این در مقایسه زندگی پاک و طیب با فرد فرد جامعه است، و اما در مقایسه با مجتمع، عبارت است از بهره‌مندی عمومی از نعمت‌های زندگی طیب زمینی، به این معنا که دست آورد هر فردی مختص به خود او باشد البته دست آورد در مجتمعی که اجزایش نزدیک به هم باشند فاصله طبقاتی و تضاد و تناقضی در بینشان نباشد.

حیات طیبه‌ای که خداوند در قرآن به زن و مرد نکو کردار وعده داده است حیاتی حقیقی و جدید است که مرتبه‌ای بالا و والا از حیات عمومی و دارای آثاری مهم می‌باشد.

در آیه "فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰٓةً طَيِّبَةً" (سوره نحل، آیه ۹۷) 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 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 طیبی 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 می‌سازیم.

پس آیه شریفه نظیر آیه "أَوْ مِّنْ كَانَ مَيِّتًا فَأُحْيَيْنَاهُ وَ جَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَّمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ" (سوره انعام، آیه ۱۲۲) است که افاده می‌کند خدای تعالی حیاتی ابتدایی و جداگانه و جدید به او افاضه می‌فرماید.

از باب تسمیه مجازی هم نیست که حیات قبلی او را بخاطر اینکه صفت طیب به خود گرفته مجازاً حیاتی تازه نامیده باشد، زیرا آیاتی که متعرض این حیات هستند آثاری حقیقی برای آن نشان می‌دهند، مانند آیه "أُولَٰئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ الْإِيمَانَ وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ مِّنْهُ" (سوره مجادله، آیه ۲۲) همه این ها آثاری واقعی و حقیقی برای این حیات سراغ می‌دهند، مثلاً نوری که در آیه ۱۲۲ سوره انعام است، قطعاً نور علمی است که آدمی به وسیله آن به سوی حق راه می‌یابد، و به اعتقاد حق و عمل صالح نائل می‌شود.

برخی منظور از حیات طیبه را حیات طیب در قبر می دانند (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۶، ص ۵۹۳) شاید مقصود از حیات طیب حیات اخروی و سرای باقی دائمی بهشتی است که آن نصیب کسی میگردد که اوّلاً ایمان در قلبش نفوذ نموده و ثانیاً اعمالش مطابق ایمانش بر وجه خلوص و خالی از هر گونه نقص و عیبی واقع گردیده و چون حیات طیب را مقید نموده بدنیا یا آخرت میتوان از آن چنین استفاده نمود که مقصود از حیات طیب حیات قلبی است که آن روح الحیات است.

ولی با توجه به اینکه در ادامه ی آیه خداوند "سخن از جزای الهی به نحو احسن به میان آمده در می یابیم حیات طیبه مربوط به دنیا و جزای احسن مربوط به آخرت است.." (نجفی خمینی، ۱۳۹۸، ج ۹، ص ۲۹۰)

خداوند نیز در آیه " " الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَحَسُنَ مَا أَجْرُهُمْ " (سوره رعد، آیه ۲۹) نیز به حیات طیبه اشاره کرده است. مفسرین درباره ی آن چنین برداشت نموده اند که "کلمه " طوبی " بر وزن " فعلی " - بضم فاء - مؤنث اظیب (پاکیزه تر) است، و صفتی است برای موصوف محذوف، و آن موصوف - به طوری که از سیاق برمی آید - عبارتست از حیات و یا معیشت، زیرا نعمت هر چه که باشد از این رو گوارا و مورد غبطه است که مایه خوشی زندگی است، و وقتی مایه خوشی و سعادت است که قلب با آن سکون و آرامش یابد و از اضطراب خلاص شود، و چنین آرامش و سکونی برای احدی دست نمی دهد مگر آنکه به خدا ایمان داشته باشد و عمل صالح کند، پس تنها خداست که مایه اطمینان خاطر و خوشی زندگی است (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۱، ص ۵۳۶) بنابراین، مراد دیگر از حیات طیبه با توجه به این آیه ی شریفه، زندگی همراه با آرامش قلب و اطمینان است.

"بعید نیست اینکه در آیه مورد بحث زندگی و معیشت مؤمنین را پاکیزه تر خوانده، و پاکیزگی بیشتر برای آنان قائل شده، به منظور اشاره به این نکته باشد که زندگی به هر حال خالی از طیب نیست، چیزی که هست در مورد کسانی که به یاد خدا و دارای آرامش قلب هستند طیب بیشتری دارد، زیرا زندگی آنان از آلودگی به ناگواری ها دور است. (همان، ص ۳۵۷)

خداوند آثاری را بر حیاتی مترتب کرده که آن را مختص به مردم با ایمان و دارای عمل صالح دانسته، حیاتی است حقیقی و واقعی و جدید، که خدا آن را به کسانی که سزاوارند اضافه می فرماید.

"این حیات جدید و اختصاصی، جدای از زندگی سابق که همه در آن مشترکند نیست، در عین اینکه غیر آن است با همان است، تنها اختلاف به مراتب است نه به عدد، پس کسی که دارای آن چنان زندگی است دو جور زندگی ندارد، بلکه زندگی قوی تر و روشن تر و واجد آثار بیشتر است، هم چنان که روح قدسی که خدای عز و جل آن را مخصوص انبیاء دانسته یک زندگی سومی نیست، بلکه درجه سوم از زندگی است، زندگی آنان درجه بالاتری دارد.

با همین بیان، علت اینکه چرا آن زندگی را با وصف طیب توصیف فرموده روشن می شود، گویا همانطور که روشن کردیم حیاتی است خالص که خبثاتی در آن نیست که فاسدش کند و یا آثارش را تباه سازد." (همان، ج ۱۲، ص ۳۴۲)

۲-۴ منشأ حیات طیب

در آیه "وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ مِنْهُ" کلمه "تایید" به معنای تقویت است. درباره "روح" احتمالات و تفسیرهای مختلفی ذکر شده ولی جمع میان همه این ها نیز امکان پذیر است و می توان گفت: "این روح یک نوع حیات معنوی جدید است که خداوند بر مؤمنان افاضه می کند." (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۳، ص ۴۷۰)

در واقع روح به طوری که از معنای آن به ذهن تبادر می کند عبارت است از مبدأ حیات، که قدرت و شعور از آن ناشی می شود. بنا بر این، "اگر عبارت "وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ مِنْهُ" را بر ظاهرش باقی بگذاریم، این معنا را افاده می کند که در مؤمنین به غیر از روح بشریت که در مؤمن و کافر هست، روحی دیگر وجود دارد که از آن حیاتی دیگر ناشی می شود، و قدرتی و شعوری جدید می آورد، و به همین معنا است که آیه "أَوْ مَنْ كَانَ مَيِّتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا" (سوره روم، آیه ۴۷) به آن اشاره نموده. و نیز آیه شریفه زیر به آن اشاره نموده، می فرماید: "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً" (سوره نحل، آیه ۹۷).

و حیات طبیعی که در آیه است ملازم با اثر طیب است. اثر حیات- که قدرت و شعور است- در زندگی طیب، طیب خواهد بود، و وقتی قدرت و شعور طیب شد، آثاری که متفرع بر آن است یعنی اعمالی که از صاحب چنین حیاتی سر می زند، همه طیب و صالح خواهد بود، و این قدرت و شعور طیب، همان است که در آیه "يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَآمِنُوا بِرَسُولِهِ يُؤْتِكُمْ كِفْلَيْنِ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ" (حدید، ۲۸) از آن تعبیر به نور کرده است" (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج ۱۹، ص ۱۹۶)

پس این حیات، زندگی خاصی است کریم که آثاری خاص و ملازم با سعادت ابدی انسان دارد. حیاتی است وراء حیاتی که مشترک بین مؤمن و کافر است، و آثارش هم مشترک بین هر دو طایفه است. پس این زندگی مبدئی خاص دارد، و آن روح ایمانی است که آیه شریفه آن را روحی سواى روح مشترک بین مؤمن و کافر می داند.

۲-۵ ویژگی افراد دارای حیات طیب

با توجه به آیات شریفه قرآن می توان برای افرادی که دارای حیات طیب هستند ویژگی هایی را بر شمرد، از جمله:

۱- علم و قدرت: چنین فردی علم و ادراکی دارد که دیگران ندارند همچنین از موهبت قدرت بر احیای حق و ابطال

باطل سهمی دارد که دیگران ندارند. چنانچه خدای تعالی در باره آنان فرموده: "وَكَانَ حَقًّا عَلَيْنَا نَصْرُ الْمُؤْمِنِينَ"

(سوره روم، آیه ۴۷) و نیز فرموده: "مَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ".

سوره مائده، آیه ۶۹) و این علم و این قدرت جدید و تازه، مؤمن، را آماده می سازند تا اشیاء را بر آنچه که هستند

بینند، و اشیاء را به دو قسم تقسیم می کنند، یکی حق و باقی، و دیگری باطل و فانی، وقتی مؤمن این دو را از هم

متمایز دید از صمیم قلبش از باطل فانی که همان زندگی مادی دنیا و نقش و نگارهای فریبنده و فتانه اش می باشد

اعراض نموده به عزت خدا اعتزاز می جوید، و وقتی عزتش از خدا شد دیگر شیطان با وسوسه هایش، و نفس اماره

- با هوی و هوسهایش، و دنیا با فریبندگی‌هایش نمی‌تواند او را ذلیل و خوار کنند، زیرا با چشم بصیرتی که یافته است بطلان متاع دنیا و فنای نعمت‌های آن را می‌بیند.
- ۲- دوستدار حق تعالی: چنین کسانی دل‌هایشان متعلق و مربوط به پروردگار حقیقی‌شان است، همان پروردگاری که با کلمات خود هر حقی را احقاق می‌کند، جز آن پروردگار را نمی‌خواهند، و جز تقرب به او را دوست نمی‌دارند، و جز از سخط و دوری او نمی‌هراسند، برای خویشتن‌حیات ظاهر و دائم سراغ دارند که جز رب غفور و ودود کسی مدیر آن حیات نیست، و در طول مسیر آن زندگی، جز حسن و جمیل چیزی نمی‌بینند، از دریچه دید آنان هر چه را که خدا آفریده حسن و جمیل است، و جز آن کارها که رنگ نافرمانی او را به خود گرفته هیچ چیز زشت نیست.
- این چنین انسانی در نفس خود نور و کمال و قوت و عزت و لذت و سروری درک می‌کند که نمی‌توان اندازه‌اش را معین کرد و نمی‌توان گفت که چگونه است، و چگونه چنین نباشد و حال آنکه مستغرق در حیاتی دائمی و زوال‌ناپذیر، و نعمتی باقی و فنا‌ناپذیر، و لذتی خالص از الم و کدورت، و خیر و سعادت غیر مشوب به شقاوت است، و این ادعا، خود حقیقتی است که عقل و اعتبار هم مؤید آن است.
- ۳- تحت ولایت خداوند: چنین کسی از شر و خسران در آنچه پیش می‌آید ایمن و سالم است، و چگونه نباشد و حال آنکه به ستونی تکیه زده که انهدام نمی‌پذیرد. او خود را در تحت ولایت خدای تعالی قرار داده، هر چه برایش تقدیر کند، مایه سعادت اوست، اگر چیزی به وی عطا کند خیر اوست، و اگر هم منع کند باز خیر اوست.
- ۴- هم چنان که خداوند در وصف این زندگی طیب فرموده: "مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ" (سوره نحل، آیه ۹۷) و در وصف کسانی که با ذکر خدا دارای اطمینان قلب نیستند فرموده: "وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى". (سوره طه، آیه ۱۲۴).

۲-۶ محورهای حیات طیبه

نیاز، آرامش، آسایش و سعادت چهار محور اصلی توجه به نوع استفاده از یک کالا در هر فرهنگی است. نیاز بر گرفته از یک گزینه انسانی است که در نهاد بشر نهاده شده و شامل نیاز به خوردن، آشامیدن و نیاز به داشتن چیزهای مختلف که به همراه آن جهت رفع این نیاز آرامش و آسایش قابل طرح است. آرامش بعد روانی رفع نیاز و آسایش بعد جسمانی در جهت مصرف کالایی خاص می‌باشد. نهایت اینکه سعادت هنگامی طرح می‌شود که رفع نیاز زمینه برآوردن سعادت‌تی خاص را برای بشر امروز فراهم سازد. در برخی از فرهنگ‌ها سعادت همان کسب بالاترین لذت و کامجویی است و در برخی فرهنگ‌ها معنای دیگر و اخروی پیدا می‌کند.

بنابراین، انسان‌ها امروزه از میان این چهار اصل بیشتر به اصول اولیه پرداخته‌اند و اصل چهارم را فراموش و رها کرده‌اند، در صورتیکه اسلام به این چهار اصل پرداخته و تحت حیات طیبه آن را ارائه نموده است. از این رو، سبک زندگی می‌بایست متأثر از آموخته‌های دینی ما و معارف ناب آسمانی که تضمین‌کننده سعادت دنیوی و اخروی هستند، باشد.

۳- ارتباط سبک زندگی اسلامی با حیات طیبه

۳-۱ ارتقاء سبک زندگی اسلامی به حیات طیبه تضمین‌کننده سعادت دنیوی و اخروی

همانطور که گفته شد سبک زندگی اسلامی در تمام حوزه‌های ارتباطی، اجتماعی، اقتصادی، معیشتی و دستوراتی را ارائه کرده است، اگر به مجموع آیات و روایات در کنار هم نگاه شود، این مطلب به دست می‌آید که هدف خداوند و در ادامه اهل بیت (ع) از این همه توصیه و سفارش معطوف به این نکته بوده است که باید هر انسانی ابتدا در سبک زندگی خویش با اطاعت و پیروی از دستورات اسلامی در بعد فردی (فکری، معیشتی، جسمی و) هم نیازهایش را برطرف نماید و هم به آسایش و آرامش دست یابد و همچنین به اصلاح و تزکیه نفس خود نیز بپردازد تا بتواند از این طریق به مرحله‌ی حیات طیبه فردی نائل گردد؛ و سپس با بکارگیری دستورات اسلامی در بعد اجتماعی (مانند امر به معروف و نهی از منکر، همدلی، یاری رساندن و) سبب انتقال مفاهیم و توصیه‌های دینی به دیگران در دو زمینه زبانی و عملی گردد و همین امر باعث اصلاح جامعه شده و حیاط طیبه اجتماعی را برای همگان رقم خواهد زد.

در ادامه با گسترش این دایره، جوامع نیز می‌توانند با برقراری ارتباط با جوامع دیگر و ارائه‌ی نقشه‌ی رسیدن به حیاط طیبه، ایشان را به این نوع از سبک زندگی اسلامی ایده‌آل رهنمون سازند و از طرفی هم که افراد آن جامعه‌ی اسلامی با بکارگیری فرامین دینی، خوشبختی و سعادت دنیوی را (به معنای واقعی کلمه) تحقق بخشیده‌اند، تجلی‌کننده‌ی می‌شوند برای انعکاس حیاط طیبه در دو بعد فردی و اجتماعی؛ جامعه‌ی ای که دیگر در آن خبری از تبعیض، فاصله طبقاتی، جرم و جنایت، بیکاری، بدهکاری، اعتیاد، سقط جنین، قانون‌گریزی و نیست، جامعه‌ی ای که مردمان در کنار یکدیگر با آرامش، آسایش، راحتی، همدلی زندگی می‌کنند و هر چیزی، امری در جای خود قرار دارد و در یک کلمه عدالت زنده خواهد شد و همواره زنده خواهد ماند و چه بسا بعید نیست که از همین طریق جامعه به پیشرفت‌هایی نیز برسد؛ چراکه بستر شکوفایی استعدادها و بکارگیری صحیح آن‌ها کاملاً فراهم خواهد بود. از این رو، جوامع دیگر (اگر اغراضی نداشته باشند) مشتاقانه خواهان چنین حیاط طیبه‌ی خواهند بود و آن را در مملکت خویش بکار می‌گیرند تا بتوانند مطابق با ایشان به آن موفقیت‌ها رسیده و سعادت را برای ملت خویش رقم بزنند؛ زمانی هم که ملت‌های مختلف باهم و در یک جهت حرکت کنند، کم‌کم تمدنی جهانی شکل می‌گیرد که هم عادلانه هست و هم اسلامی و در این زمانست که نه تنها سعادت همگان رقم خواهد خورد، بلکه جهان نیز آماده‌ی ظهور حضرت ولی عصر (عج) خواهد بود.

پس در نتیجه، همه‌ی این نتایج در گرو اصلاح سبک زندگی اسلامی و ارتقاء آن به سبک زندگی ایده‌آلیسم یعنی همان طیبه فردی و اجتماعی می‌باشد.

۳-۲ حیات طیبه در گرو تغییر ظاهر و باطن در سبک زندگی اسلامی

قرآن کریم همواره ظاهر و باطن را در بسیاری از آیات در کنار هم آورده، از جمله آیاتی که ایمان و عمل صالح را در کنار هم به بندگان توصیه می کند (سوره بقره، آیه ۲۵؛ سوره نساء، آیه ۱۲۲؛ سوره مائده، آیه ۹ و...)، ایمان، باطن آن و عمل صالح ظاهرش می باشد، پس از آنجا که هیچ گاه ظاهر زندگی جدا از باطن آن نیست، این همه سفارش به عمل صالح (که جلوه ظاهری حیات مومن است) به مثابه اولین قدم طهارت باطن چیزی جز معنای یگانگی این دو ندارد. ظاهر و باطن در آن واحد هم بر یکدیگر تأثیر می گذارند و هم از یکدیگر تأثیر می پذیرند. به بیان دیگر، ظاهر و باطن دو حیثیت از یک امر واحدند و نه دو امر مجزا، پس تغییر یکی، تحول دیگری است.

برای مثال، تقوا که اولین و آخرین توصیه تمام انبیاء و ائمه علیهم السلام و اولیاء الهی بوده است، در مراتب عالیه که سرشار از وجوه معنوی و باطنی است، باز هم با عمل زندگی تنیده شده و پر واضح است که حتی همان وجوه باطنی نیز پایی در فکر ما و پایی در ذکر ما دارند. اینجاست که یکی از کلیدی ترین درس های سبک زندگی از نهج البلاغه امیر المومنین استنباط می شود؛ توصیه همزمان و همردیف به تقوا و نظم، تجلی این معناست که نظم در زندگی و رعایت نظامات اسلامی از تقوا و پرهیزگاری منشأ می یابد؛ آیا حرفی در تحلیل سبک زندگی شیعی و اسلامی بهتر از فرمایش های مولا علی (ع) وجود دارد؟ توقع تحول رحمانی در نفسانیت نفس اماره که حیات روزمره اش در گرو تعلقات شیطانی است توقعی بیجاست! انبیا جان ابناء بشر را متعبد درگاه احدیت نموده اند، اما این تعبد نفس، مگر جز با عمل آغاز شده است؟ پس، ظاهر و باطن با هم تحول می پذیرند و بر هم اثر می گذارند؛ از این روست که دین کامل و جامع اسلام به این دو معقوله در کنار هم توجه داشته و برای هر دو جنبه، فرامین و قوانینی را در نظر گرفته است. بنابراین سودای تحول سبک زندگی اسلامی نتیجه ای جز تغییر نسبت های نفسانی را در بر نخواهد داشت و صد البته چون جان انسان متوجه امری گردد، فعل او نیز ظهور خواهد نمود، در نهایت حیاط طیبه را برای فرد رقم خواهد زد.

بنابراین، نظم ظاهری از تقوای باطنی می آید و این کلید واژه، کلید و هدیه نهج البلاغه به جامعه تشنه نظم و اخلاق و آرامش و آسایش است.

نتیجه

- ۱- سبک زندگی، در واقع، شامل نگرش ها و طرز تلقی ها و منش ها و رفتارها و معیارهای اخلاقی و ذوق و سلیقه های فرد است. به بیان دیگر، سبک زندگی مجموعه نگرش ها و باورها و منش ها و عمل و رفتار انسان و موضع گیری های فردی و اجتماعی اوست که برآیند آن دیدگاه و تفکر اوست.
- ۲- اسلام در تمام حوزه های ارتباطی، معیشتی و دستوراتی را ارائه کرده است، اگر انسان در زندگی خویش همواره این دستورات را مدنظر داشته باشد و تمام ابعاد زندگی اش را بر اساس آن ها پی ریزی کند در واقع مطابق سبک زندگی اسلامی عمل کرده است.
- ۳- سبک زندگی اسلامی در سه سطح قابل بررسی می باشد. این سطوح عبارتند از: بینش، کنش و گرایش.

بینش انسان همان شناخت، معرفت، باورها و اعتقادات شخص به هر موضوعی است که به عنوان ریشه و بنیان رفتار و اعمال انسانی است؛ کنش نیز شامل اعمال، رفتار، کردار و گفتار می باشد و از آنجائی که کنش های فرد حاصل از بینش اوست به

آن‌ها تمایل و گرایش پیدا کرده به نحویکه تغییر در آن کنش‌ها برایش ممکن نیست و نارضایتی وی را در پی دارد. لازم به ذکر است که گرایش آدمی به نوعی از احساسات و افکار وی سرچشمه می‌گیرد.

۴- در دین اسلام برای اصلاح این سه سطح سبک زندگی علوم خاصی در نظر گرفته شده است: برای بینش، علم کلام، و برای کنش و گرایش، علم فقه؛ در واقع اسلام می‌خواهد از این طریق تمام ابعاد تشکیل دهنده زندگی آدمی را اصلاح و هدایت نماید.

۵- متأسفانه سبک زندگی اسلامی در حیطه‌ی نظری باقی مانده و به حیطه‌ی عملی راه نیافته است، و میتوان عمیق نبودن باورها و اعتقادات، کم بودن آگاهی و سوء رفتار برخی الگوهای جامعه را از عوامل مهم این آسیب نام برد.

۶- مومن برای تغییر سبک زندگی اش می‌تواند این چنین عمل نماید که (۱) داشتن فهم دقیق و کلان از آن چه هست، (۲) فعال‌سازی برخی حوزه‌ها و غیرفعال کردن برخی دیگر از فعالیت‌های غیر مفید، (۳) تغییر آرایش برخی فعالیت‌ها، (۴) تنظیم نسبت‌ها و تغییر ضریب فعالیت‌ها، (۵) تغییر اولویت برخی از فعالیت‌ها در مقاطع خاص.

۷- مجموع قرآن و روایات برای بیان سبک زندگی اسلامی به بیان مصادیق اکتفاء نموده و تمام دستورات خود را در این زمینه حول چگونگی تعامل آدمی با خدا، خود، جامعه ایلامی، هم‌نوعان، محیط و طبیعت ترسیم می‌نماید؛ تا فرد بتواند با پیاده نمودن آن‌ها در زندگی فردی و اجتماعی، سعادت دنیوی و اخروی را برای خویش رقم بزند.

۸- حیات دنیوی طبیعی حیات مجازی است و انسان علی‌الدوام بین مرگ و حیات است، بلکه میتوان گفت زندگی مرگ تدریجی است، بافته‌های بدن علی‌الدوام در بین موت و حیات هستند و حیات حقیقی معنوی حیات دل و قلب و سریره انسانی است. قلبی که مطمئن به ایمان گردیده و متصف به تقوی و دارای عمل صالح شد چنین کسی (درمقعدصدق) متمکن گردیده و دارای حیات حقیقی دائمی است، و حیات طیبه، حیاتی است پاکیزه از هر نظر، پاکیزه از آلودگی‌ها، ظلم‌ها و خیانت‌ها، عداوت‌ها و دشمنی‌ها، اسارت‌ها و ذلت‌ها و انواع نگرانی‌ها، و هرگونه چیزی که زلال زندگی را در کام انسان ناگوار می‌سازد.

۹- حیات طیبه دو نوع می‌باشد: حیات طیبه فردی و اجتماعی؛ حیات طیبه فردی عبارت است از اینکه افراد انسانی از حیات، طوری بهره‌گیری کنند که فطرت انسانیت آنرا بپسندند، و حیات مورد پسند فطرت این است که همه افراد به طور معتدل و در پرتو علم نافع و عمل صالح از زندگی برخوردار شوند، این درمقایسه زندگی پاک و طیب با فرد فرد جامعه است، و اما درمقایسه با مجتمع (حیات طیبه اجتماعی)، عبارت است از بهره‌مندی عمومی از نعمت‌های زندگی طیب زمینی، به این معنا که دست‌آورد هر فردی مختص به خود او باشد، البته دست‌آورد درمجموعی که اجزایش نزدیک به هم باشند و فاصله طبقاتی و تضاد و تناقضی در بینشان نباشد.

۱۰- با توجه به آیات شریفه قرآن می‌توان برای افرادی که دارای حیات طیبه هستند ویژگی‌هایی را بر شمرد، از جمله: علم و قدرت، دوستداری حق تعالی و تحت ولایت خداوند بودن.

۱۱- نیاز، آرامش، آسایش و سعادت چهار محور اصلی توجه به نوع استفاده از یک نوع کالا در هر فرهنگی است. نیاز بر گرفته از یک گزینه انسانی است که در نهاد بشر نهاده شده و شامل نیاز به خوردن، آشامیدن و نیاز به داشتن

چیزهای مختلف که به همراه آن جهت رفع این نیاز آرامش و آسایش قابل طرح است. آرامش بعد روانی رفع نیاز و آسایش بعد جسمانی در جهت مصرف کالایی خاص می باشد. نهایت اینکه سعادت هنگامی طرح می شود که رفع نیاز زمینه برآوردن سعادت خاصی را برای بشر امروز فراهم سازد. در برخی از فرهنگ ها سعادت همان کسب بالاترین لذت و کامجویی است و در برخی فرهنگ ها معنای دیگر و اخروی پیدا می کند. بنابراین، انسان ها امروزه از میان این چهار اصل بیشتر به اصول اولیه پرداخته اند و اصل چهارم را فراموش و رها کرده اند، در صورتیکه اسلام به این چهار اصل پرداخته و تحت حیات طیبه آن را ارائه نموده است. از این رو، سبک زندگی می بایست متأثر از آموخته های دینی ما و معارف ناب آسمانی که تضمین کننده سعادت دنیوی و اخروی هستند، باشد.

۱۲- ارتباط سبک زندگی اسلامی با حیات طیبه را می توان در دو موضوع بیان نمود: (۱) ارتقاء سبک زندگی اسلامی به حیات طیبه تضمین کننده سعادت دنیوی و اخروی، (۲) حیات طیبه در گرو تغییر ظاهر و باطن در سبک زندگی اسلامی.

- ارتقاء سبک زندگی اسلامی به حیات طیبه تضمین کننده سعادت دنیوی و اخروی را اینچنین می توان بیان کرد که هدف خداوند این بوده است که فرد بتواند در سبک زندگی خود با پیروی و اطاعت از دستورات الهی در بعد فردی نیازهایش را در حد متعادل پاسخ دهد و آرامش و آسایش را برای خویشتن فراهم سازد و به اصلاح نفس خود بپردازد و همچنین در بعد اجتماعی با فرمانبری و طاعت به انتقال مفاهیم و توصیه های دینی به دیگران در دو زمینه زبانی و عملی پرداخته و دیگر جوامع را نیز به سوی حیات طیبه راهنمایی نماید، در این صورت است که حیات طیبه فردی و اجتماعی تحقق خواهد پذیرفت و در نتیجه فرد با پیروی از دستورات الهی نه تنها زمینه را نیز برای سعادت خویش و دیگران فراهم نموده، بلکه جهان را نیز آماده ظهور حضرت ولی عصر(عج) ساخته است.

- حیات طیبه در گرو تغییر ظاهر و باطن در سبک زندگی اسلامی را نیز می توان این چنین بیان نمود که در اسلام ظاهر و باطن به یکدیگر گره خورده است و چون ظاهر و باطن، دو حیثیت، از یک امر واحدند و نه دو امر مجزا، پس تغییر یکی، به معنای تحول دیگری می باشد و در نتیجه، ظاهر و باطن با هم تحول می پذیرند و بر هم اثر می گذارند؛ از این روست که دین کامل و جامع اسلام به این دو معقوله درکنارهم توجه داشته و برای هر دو جنبه، فرامین و قوانینی را در نظر گرفته است. بنابراین سودای تحول سبک زندگی اسلامی نتیجه ای جز تغییر نسبت های نفسانی را در بر نخواهد داشت و صد البته چون جان انسان متوجه امری گردد، فعل او نیز ظهور خواهد نمود، در نهایت حیاط طیبه را برای فرد رقم خواهد زد.

پس در یک کلام، سبک زندگی اسلامی پله ای برای رسیدن به حیات طیبه است.

- ۱) قرآن کریم
- ۲) امین، سیده نصرت (۱۳۷۴)، مخزن العرفان در تفسیر قرآن، تهران: نهضت زنان مسلمان، چ اول.
- ۳) _ ، ترجمه و شرح نهج البلاغه، ترجمه علی نقی فیض الاسلام (۱۳۷۹)، تهران: موسسه چاپ و نشر تألیفات فیض الاسلام، چ پنجم.
- ۴) جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۱)، مفاتیخ الحیاه، تحقیق محمد حسین فلاح زاده، قم: اسراء، چهارم.
- ۵) حرانی، ابنشعبه (۱۴۰۴)، تحفالعقولعنا لالرسولص، قم: جامعهمدرسین، دوم.
- ۶) شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴)، نهج البلاغه، تحقیق صالح صبحی، قم: هجرت، چ اول.
- ۷) طباطبایی، سید محمد حسین (۱۴۱۷)، المیزان فی تفسیر القرآن، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، چ پنجم.
- ۸) طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران: ناصر خسرو، چ سوم.
- ۹) قمی، علی بن ابراهیم (۱۳۶۷)، تفسیر قمی، قم: دارالکتاب، چ چهارم.
- ۱۰) کاویانی، محمد (۱۳۹۱)، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، قم: انتشارات حوزه و دانشگاه، بی جا.
- ۱۱) گیلانی، عبدالرزاق (۱۳۷۷)، مصباحالشریعه، ترجمه عبدالرزاق گیلانی، تهران: پیامحق، اول.
- ۱۲) مجلسی، محمد باقر (۱۱۱۱)، بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار، تهران: اسلامیه، مکرر.
- ۱۳) مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴)، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب، اول.
- ۱۴) نجفی خمینی، محمد جواد (۱۳۹۸)، تفسیر آسان، تهران: اسلامیه، چ اول.