



مرکز مدیریت موزه علمیه فوهران
موزه علمیه الزهراء (ع) شیراز
معاونت پژوهش

نشریه پژوهشی تسنیم

بارویکرد نگاه اسلام به زندگی سالم و درمان بیماریها

آنچه در این شماره می خوانید :

- چگونگی مفض كرامت بیمار در مراکز درمانی و پزشکی با رویکرد اسلامی
- راهکارهای تطبیق زندگی اسلامی با تعولات نوین در قرآن و حدیث
- راهکارهای پیشگیری و درمان اضطراب در امامیث نبوی
- عوامل موثر در ترویج فرهنگ ایثار
- تاثیر مسلولیت پذیری در ارتقا کیفی سبکی زندگی اسلامی
- نقش بلایا و سفتی ها در بیداری فطرت با رویکرد قرآنی



یقیناً هر چیزی که کمک کند به سلامت جامعه و عدم شیوع این بیماری، یک حسنه است؛ در نقطه‌ی مقابل هر چیزی که کمک کند به شیوع این بیماری، یک سیئه است. خدای متعال ما را موظف کرده که نسبت به سلامت خودمان و سلامت دیگران، سلامت مردم، احساس مسئولیت کنیم؛ بنابراین توصیه‌ی اول این است که ما کاملاً رعایت مقرراتی را که مسئولین برای ما مشخص میکنند، برای خودمان فریضه بدانیم و لازم بدانیم و عمل کنیم.

بیانات پس از کاشت نهال در آستانه روز درفکاری ۱۳۹۸/۱۲/۱۳

نشریه پژوهشی تسنیم

* شماره ۷۵ ، بهار ۱۴۰۰ *

فهرست مطالب

- ۵..... چگونه حفظ کرامت بیمار در مراکز درمانی و پزشکی با رویکرد اسلامی
- ۱۹..... راهکارهای تطبیق زندگی اسلامی با تحولات نوین در قرآن و حدیث
- ۳۰..... راهکارهای پیشگیری و درمان اضطرابی در احادیث نبوی
- ۴۸..... عوامل موثر در ترویج فرهنگ ایثار
- ۶۵..... تاثیر مسئولیت پذیری در ارتقا کیفی سبک زندگی اسلامی
- ۸۳..... نقش بلایا و سختی ها در بیداری فطرت با رویکرد قرآنی

تهیه و تنظیم: واحد پژوهش حوزه علمیه الزهرا علیها السلام

مدیر مسئول: زهرا احمدی

سر دبیر: نجمه رضوی

هیئت تحریریه: سارا قاسمی، شقایق جوادی، زینب نوروزی، فاطمه باقری

صفحه آرایی و تایپ: رویا رضایی، فاطمه ذاکر

ویراستاران: ماهرخ زارعی، مریم پایدار

به نام او و به یادش و به یاریش

اول از هر چیز، خداوند بزرگ و منان را شاکریم که توفیق ادامه حیات داد و توانستیم، هفتمین شماره نشریه پژوهشی تسنیم را به یاری و همت طلاب عزیز و اساتید گرامی تهیه کنیم و در مقابل نگاه پرارزشان قرار دهیم. در سالی که گذشت بحران زیستی بزرگی به نام ویروس کرونا، جهان را تحت سیطره خود گرفت و تمامی فعالیتها و حتی اندیشه های بشری را تحت الشعاع خویش قرار داد و تمامی عرصه های علمی و فرهنگی و سیاسی جوامع را تحت چالش بزرگ قرار داد و به نوعی قدرت خود را به رخ عالمیان کشانید. در این راستا، عرصه ی دین نیز بی موهبت از این بحران نبود و سوالات زیادی را به خود معطوف دید؛ به گونه ای که عالمان و محققان دین را به پانگولونی و رفع شبهه و ارائه راه حل واداشت. هر چند این مسئله در وادی امر، امری پزشکی و و تا حدودی سیاسی قلمداد می شد اما دامنه این امر به امور اعتقادی و کلامی نیز کشانیده شد. از این رو طلاب علوم دینی حوزه الزهرا نیز هم راستا با اساتید و طلاب معزز کشور بیکار نشستند و دستورات احکام و اعتقادات را در باب این مسئله و بیماری های بحرانی به تقریر و تحریر در آورده اند. از این رو، هفتمین شماره نشریه پژوهشی تسنیم با محوریت دین و بیماری ها، دستورات و اعتقادات و احکام تهیه شده است. امید که این نوشتار که حاصل تلاش های اساتید طلاب و معاونت پژوهش حوزه الزهرا سلام الله علیها شیراز است توانسته باشد خدمتی به دین اسلام و رفع شبهات فکری و اعتقادی جوانان کند.

چگونگی حفظ کرامت و حریم بیمار در مراکز درمانی و پزشکی با رویکرد اسلامی

نجمه رضوی،^۱ راضیه سادات شکوفه چین^۲

چکیده

کرامت و عزت نفس انسان به دو معنای کرامت ذاتی و اکتسابی در متون اسلامی آمده است. در کرامت ذاتی، انتخاب‌ها و رفتار انسانی جایگاهی ندارد ولی کرامت اکتسابی، دستیابی به کمال هایی است که انسان در پرتو ایمان و عمل صالح اختیاری خود به دست می‌آورد که مقصود از کرامت در این تحقیق، همین بحث است. در مقابل، حریم خصوصی به معنای حق خلوت یا حقی است که هرکس باید به حال خود گذاشته شود تا با کمترین دخالت دیگران به زندگی خود بپردازد. در مورد حفظ کرامت و حرمت بیمار دو راه کلی قانونی و اخلاقی وجود دارد. از جمله مهم‌ترین راهکارهای قانونی وضع قوانین متناسب، دادن حق استقلال و انتخاب به بیمار، تدریس عملی اخلاق پزشکی و ... است و از جمله مهم‌ترین راهکارهای اخلاقی گشاده رویی، ارتباط با دیگران، پاکدامنی، تقوای پزشکی و ... است.

کلید واژه ها: کرامت، حرمت، حریم خصوصی، اخلاق پزشکی، طب، اسلام.

^۱ دانش آموخته سطح ۴ حوزه علمیه، معاونت پژوهش مدرسه الزهرا شیراز

^۲ کارشناسی حقوق و طلبه سطح ۲ حوزه علمیه الزهرا (س) شیراز

اگر فلسفه‌ی اصلی خلقت انسان‌ها و رسالت اصلی پیامبر(صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) را حفظِ ارزش‌های معنوی و تعمیم مکارم اخلاقی بدانیم که فرمودند: «انِي بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ» عنایت ویژه به جهان بینی توحیدی و التزام به باورها و ارزش‌های والای انسانی از اهمیت و اولویت منحصر به فردی برخوردار می‌گردد. هم چنین از جمله واجبات الهی، حفظ حرمت و ارزش‌های انسانی است و رعایت شخصیت انسانی بیمار از حیث باورها، فرهنگ و اعتقادات و ضوابط اخلاقی عامل بسیار مهم و اساسی در بهبود بیمار است.

یکی از آدابی که اسلام به رعایت آن اهتمام ورزیده رعایت حریم شخصی است که موجب ثبات سیستم درمانی و همچنین تداوم سلامت جسمی و روانی فرد می‌شود. به عنوان مثال باید همراه با اصل ساده‌ی اجازه خواستن برای داخل شدن به منزل، محل کار و اقامت دیگران، نکات حرفه‌ای و علمی و رعایت محدوده قلمرو آن‌ها هم مورد توجه قرار گیرد.

همان طور که قرآن در سوره نور آیه ۲۷ می‌فرماید:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتًا غَيْرَ بُيُوتِكُمْ حَتَّى تَسْتَأْذِنُوا وَتُسَلِّمُوا عَلَى أَهْلِهَا ذَلِكَ خَيْرٌ لَكُمْ لَعَلَّكُمْ

تَذَكَّرُونَ» ای کسانی که ایمان آورده‌اید! در خانه‌هایی غیر از خانه خود وارد نشوید تا اجازه بگیرید و بر اهل آن خانه سلام کنید؛ این برای شما بهتر است؛ شاید متذکر شوید» اجازه برای ورود به منزل باعث حفظ کرامت و عزت انسان‌ها و ایجاد روحیه‌ی امن و آرام برای اشخاص است.

از طرفی هر انسانی در هر بخش از طیف سلامت قرار داشته باشد، دارای حقوقی است که با رعایت آن از طرف دیگران - به ویژه مراقبین بهداشتی درمانی - احساس رضایت و امنیت خواهد نمود.

حقوق یک بیمار از تکالیفی است که یک مرکز درمانی در قبال بیمار بر عهده دارد، به بیان دیگر حفظ حقوق بیمار، رعایت نیازهای جسمی روانی و معنوی و اجتماعی او مشروع و معقول است که به صورت استانداردها، قوانین و مقررات درمانی تبلور یافته و تیم درمانی مسئول و موظف به اجرای آن می‌باشند.

بنابراین درک نیازهای انسانی از جمله محدوده شخصی و حفظ حریم در مراقبت‌ها و پژوهش‌های پرستاری قابل اهمیت است و به این وسیله تحقیقات در زمینه‌های مختلف با توجه به ارزش‌های بیمار در جامعه اسلامی به کار برده می‌شود که در این مقاله به چگونگی حفظ کرامت و حریم بیمار در مراکز درمانی

۲- مفهوم کرامت و حریم خصوصی و جایگاه آن در آموزه های دینی

۲-۱- مفهوم کرامت انسانی و جایگاه آن در آموزه های دینی

بیان قرآن در زمینه کرامت انسانی بیانی دوگانه است:

در بخشی از آیات قرآن بحث از کرامت و ارجمندی انسان و برتری او بر دیگر موجودات سخن به میان آمده آیه ۷۰ سوره اسرا «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا».

و در برخی بحث نکوهش انسان و حتی فروتر بودن او از حیوانات مطرح می‌شود آیه ۱۷۹ سوره اعراف می‌فرماید: «أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ».

در آیات دیگر از ضعیف بودن (سوره نساء، آیه ۲۸، خُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا)، حریص بودن (سوره معارج، آیه ۱۹، إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا)، نادان بودن (سوره احزاب، آیه ۷۲، إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا) و در نازلترین مرتبه قرار گرفتن (سوره تین، آیه ۵، ثُمَّ رَدَدْنَاهُ أَسْفَلَ سَافِلِينَ)، که نشان از عدم برتری انسان بر دیگر موجودات است، سخن به میان می‌آید. تأمل و دقت در آیات یاد شده ما را به این حقیقت رهنمون می‌شود که انسان از دیدگاه قرآن، دارای دو نوع کرامت است؛ یکی کرامت ذاتی یا هستی شناختی و دیگری کرامت اکتسابی یا ارزش شناختی است.

۲-۱-۱- کرامت ذاتی

مقصود از کرامت ذاتی آن است که خداوند انسان را به گونه‌ای آفرید که در مقایسه با برخی موجودات دیگر از لحاظ ساختمان وجودی، امکانات و مزایای بیشتری دارد. این نوع کرامت، حاکی از عنایت ویژه خداوند به نوع انسان است و همه انسان‌ها از آن برخوردارند؛ از این رو هیچ کس نمی‌تواند و نباید به سبب برخورداری از آنها بر موجود دیگری فخر بفروشد و آن را مالک ارزشمندی و تکامل انسانی خود بداند. بلکه باید خداوند را بر آفرینش چنین موجودی یا چنین امکاناتی ستود (رجبی، ۱۳۸۴، ص ۱۵۶)؛ زیرا این کرامت، به اختیار انسان ربطی ندارد و انسان چه بخواهد و چه نخواهد از این کرامت برخوردار است آیاتی مانند آیه ۴ سوره تین «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ» حقیقتاً ما انسان را در نیکوترین صورت (در مراتب وجود)

آیه ۷۰ سوره اسرا که همه دانشمندان و صاحبان نظران برای اثبات کرامت ذاتی انسان به آن استناد می‌کنند، این آیه با کمال صراحت اثبات می‌کند که خداوند متعال فرزندان آدم (علیه السلام) را ذاتاً مورد تکریم قرار داده و آنان را بر مقدار فراوان از کائنات برتری داده است. به همین دلیل باید انسان این کرامت را به عنوان یک حق بشناسد و خود را در برابر آن حق مکلف ببیند. (جعفری، ۱۳۸۳، ص ۱۰۸)

۲-۱-۲- کرامت اکتسابی

مقصود از کرامت اکتسابی، دستیابی به کمال هایی است که انسان در پرتو ایمان و عمل صالح اختیاری خود به دست می‌آورد. این نوع کرامت، برخاسته از تلاش و ایثار انسان و معیار ارزش‌های انسانی و ملاک تقرب در پیشگاه خداوند است. با این کرامت است که می‌توان واقعاً انسان را بر انسان دیگر دارای برتری دانست « إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاهُمْ » (سوره حجرات آیه ۱۳) به راستی که گرامی‌ترین شما در پیشگاه خدا با تقواترین شماست.

۲-۱-۳- جایگاه کرامت انسانی در آموزه‌های اسلامی

انسان موجودی است که تاج کرامت الهی بر سر و گردن بند موهبت ربانی بر سینه دارد و در والاترین درجه شرافت قرار دارد. همه چیز فرع وجود او مسجود فرشتگان است. امیر مومنان علی (علیه السلام) مردمان را بدین حقیقت توجه داده و فرمودند: « وَاسْتَأْذَى اللَّهُ سُبْحَانَهُ الْمَلَائِكَةَ وَدَبِعَتْهُ لَدَيْهِمْ وَ عَهْدَ وَصِيَّتِهِ إِلَيْهِمْ فِي الْإِذْعَانِ بِالسُّجُودِ لَهُ وَ الْخُنُوعِ لِتَكْرِمَتِهِ » پس خداوند از فرشتگان خواست تا آن چه را در عهد دارند ادا کنند و عهدی را که پذیرفته‌اند وفا کنند و در برابر کرامت انسانی، به نشانه و خضوع و خشوع سجده آورند. (نهج البلاغه، خطبه ۱)

انسان به سبب این کرامت ذاتی میل به والایی دارد و این بهترین بستر شکوفایی آدم است؛ چنانچه زمینی را که نیکو برای رشد نبات است! «أَرْضٌ مَكْرَمَةٌ لِلنبَاتِ» (ابن منظور، ۱۴۱۴ه.ق، ج ۱۲، ص ۷۷) گویند پس زمین کرامت آدمی بهترین زمینه رشد و تعالی اوست، زیرا خدای متعال او را چنین آفریده است که به کرامت ذاتی خود میل به نزهت از پس مرتبه طبیعت و نیل به والایی مرتبه حقیقت خویش دارد. (دلشاد تهرانی، ۱۳۷۹، صص ۱۴۴-۱۴۵) امیرالمومنین علی (علیه السلام) بدین جهت فراخوانده و فرموده است:

«صَابِرُوا أَنْفُسَكُمْ عَلَى فِعْلِ الطَّاعَاتِ وَ صَوْنِهَا عَنْ دَسِّ تَأْسِيسَاتِ تَجِدُوا حِلَاوَةَ الْإِيمَانِ» (خوانساری، ۱۳۶۰،

ج ۴، ص ۲۲۴) نفس‌های خود را بر انجام دادن طاعات نگاه دارید و آن‌ها را از آلودگی گناهان دور بدارید تا شیرینی ایمان را بچشید.

انسان می‌تواند از آن جهت که انسان است، کریم باشد؛ یعنی اگر کسی در اثر گرفتاری، از مقام انسانیت پایین آمد و از این نشأت تنزل کرد، دیگر مصداق انسان نیست. انسان روحی دارد که حقیقت او را تشکیل

می‌دهد و این روحیه طبعاً کریم است. انسان دارای دو حقیقت همسان نیست که یکی روح و یکی جسم باشد، بلکه یکی اصل است و دیگری فرع؛ یعنی روح است که اصالت انسان را تأمین می‌کند، و همین روح دارای درجات گوناگون است. پس آنچه را خدای سبحان به عنوان اصل به انسان داد کرامت است. البته هرآینه ممکن است علل و عواملی دیگر باعث شود که انسان این سرمایه را شکوفا کند یا آن را از دست بدهد، پس انسان فی نفسه کریم است، ولی ممکن است گرایش‌هایی با عالم طین و خاک داشته باشد. اما روحاً و فطرتاً به سمت کرامت متمایل است.

امام صادق (علیه السلام) از امیرالمومنین (علیه السلام) نقل می‌کنند که می‌فرمایند: «اصل الانسان لُبُّهُ» (بابویه القمی، ۱۴۰۰ ه.ق، ص ۱۹۹) اصل انسان، اندیشه و روح اوست. پس انسان دارای دو اصل همسان (یکی بدن و یکی روح) نیست تا روح نسبت به این فضایل بی تفاوت باشد. بلکه دارای یک اصل است به نام روح و یک فرع است به نام بدن و این اصل به سمت کرامت گرایش دارد. (جوادی آملی، ۱۳۶۹، صص ۴۱-۴۲)

۲-۲- مفهوم حریم خصوصی و و جایگاه آن در آموزه های دینی

تاکنون مفهوم واحد و تعریف جامعی از حریم خصوصی که مورد توافق نظر میان متفکران قرار داشته و در حقوق مورد استناد همگان باشد، ارائه نگردیده است. از حریم خصوصی به عنوان مفهومی سیاقی یاد می‌شود که در فرهنگ های مختلف دارای قلمرو های متفاوت است. برخی هم آن را مفهومی مبهم دانسته اند. تعریف‌هایی که این درباره ارائه شده ناظر به یکی از این وجوه است:

- حق تنها ماندن

- پنهان ماندن از دیگران و محرمانه نگاه داشتن برخی امور از آن‌ها

- حمایت از کرامت و شخصیت

- محدودیت در دسترسی به خود و توانایی ایجاد مانع در برابر دسترسی ناخواسته به انسان

در اسناد حقوقی هم معمولاً به جای تبیین مفهومی حریم خصوصی، به بیان مصادیق روشن آن، مثل احترام به شرافت و شخصیت شخص، حق برخورداری از تمامیت جسمی و روحی، حق برخورداری از کنترل بر اطلاعات شخصی، داشتن روابط عاطفی با دیگران، در معرض دخالت رسانه‌های جمعی نبودن، مصون بودن زندگی خصوصی، عکس و مکالمات تلفنی اشاره شده است. در ماده ۱۷ میثاق بین‌المللی حقوق مدنی و سیاسی آمده است: هیچ کس نباید در زندگی خصوصی و خانوادگی خانواده و اقامتگاه و یا مکاتبات مورد

مداخلات خودسرانه یا خلاف قانون قرار گیرد و همچنین شرافت و حیثیت او نباید مورد تعرض غیرقانونی واقع شود.

تعریفی که کمیسیون بین المللی حقوقدانان در کنفرانس کشورهای شمال اروپا در سال ۱۹۶۷ میلادی ارائه نمود به این شرح است:

« حق خلوت، حقی است هر کس باید به حال خود گذاشته شود تا با کمترین دخالت دیگران به زندگی خود بپردازد، اموری که باید زندگی اشخاص در قبال آنها حمایت شود عبارتند از :

- دخالت در تمامیت جسمانی و ذهن یا آزادی روحی و فکری
- افشای غیر موجه اموری از زندگی شخصی که موجب ایذا می شود
- تعرض به شرف، آبرو و اعتبار شخصی
- افشای اطلاعاتی که در نتیجه اعتماد شغلی از کسی دریافت کرده و یا به کسی داده شود
- دخالت در زندگی خصوصی مسکن و خانواده است. (متین، ۱۳۴۸، ص ۱۱۳)

در اینجا می توان به حریم جسمی اشاره کرد بخشی از حریم خصوصی را تشکیل می دهد و به معنی آن است که هرگونه اقدامی درباره ی جسم دیگری باید انجام شود این اقدام می تواند توقیف فرد در یک مکان و یا بازرسی و تفتیش بدنی از او باشد و نمونه های جدید نقض حریم جسمی آزمایش های پزشکی است که بدون رضایت شخص اتفاق می افتد هم اکنون گرفتن خون برای آزمایش های مواد مخدر یا مصرف الکل در بسیاری از کشورها جنبه قانونی به خود گرفته است نمونه دیگر از ورود به حریم شخصی است.

۳- راهکارهای حفظ و ارتقای کرامت و حریم بیمار در مراکز درمانی

۳-۱- راهکارهای قانونی حفظ و ارتقای کرامت و حریم بیمار در مراکز درمانی

۳-۱-۱- وضع قوانین متناسب و ویژگی این قوانین

در نگرش اسلامی، بهداشت و ویژگی هایی دارد، برخورداری از پیشرفته ترین دانش قابل دسترس روز، البته با رعایت احترام به شخصیت انسانی افراد و توجه به اصل کرامت ذاتی انسان، رعایت امر و نهی، شیوه ی دستیابی متناسب و ... از جمله این ویژگی هاست و مواردی دیگر از این ویژگی ها به شرح ذیل است:

۳-۱-۱-۱- جامعیت قوانین

جامعیت رهنمودهای اسلامی در بهداشت، برخاسته از وحدت آفریننده و قانونگذار و توجه همزمان به

حیات دینوی و اخروی است و تمام جنبه‌های جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی را در بر می‌گیرد.

۳-۱-۱-۲- نوآوری و نوآفرینی مستمر

در محتوای آموزش‌های دینی در زمینه بهداشت نکات جالبی وجود دارد که می‌تواند زمینه‌ساز پیشرفت‌های جدید و ابتکارات تازه‌ای در دنیای علم باشد که هنوز محقق برای بهره‌گیری از این گنجینه‌ی عظیم فرصت‌های طلایی دارند.

۳-۱-۱-۳- پویایی و بالندگی مداوم در دامنه‌ی فقه اسلامی

بسیاری از قواعد فقهی که پیش از این به برخی از آنها اشاره گردید می‌تواند بهداشت را به شکل عالی و مطلوب آن، در دامان پر مهر خود رشد و تکامل بخشد و با حمایت خاص خود پشتوانه‌ای اعتقادی و درونی به بهترین وجهی در خدمت تأمین سلامت دنیا و آخرت انسان قرار دهد.

۳-۱-۱-۴- آسانی و داشتن پشتوانه‌های اجرایی مطمئن و مستمر

رعایت بهداشت صرف نظر از اینکه به صورت یک تکلیف شرعی در قالب احکام فقه مطرح می‌شود و با قصد قربت و اطاعت امر خدا به عنوان پیش‌نیاز انجام وظایف فردی، اجتماعی و تقویت بنیه‌ی جامعه اسلامی مصداق عبادتی بزرگ است در عین حال آسان است همه افراد در سطوح مختلف علمی را شامل می‌گردد. فریضه‌ی امر به معروف و نهی از منکر نیز نوعی مراقبت و پایش همیشگی را با مسئولیت همگانی در این زمینه فراهم می‌سازد. (اصفهانی، ۱۳۸۳، صص ۶۵-۷۵)

۳-۱-۲- برخی راهکارهای قانونی برای مراکز درمانی

۳-۱-۲-۱- دادن حق انتخاب و استقلال به بیمار

اصل استقلال، استقلال یک فرد یا حق انتخاب او در تعیین روش درمانی مراقبتش است. که مبتنی بر ارزش‌های مورد قبول شخص بیمار، بدون تحمیل محدودیت خارجی یا القاء او اجبار توسط دیگران است. انتخاب یا دریافت مراقبت بهداشتی و درمانی یا رد آن، باید هماهنگ با ارزش‌های بیمار باشد و به طور آزادانه برگزیده شود. به عبارت دیگر؛ فرد باید قادر به تفکر و بررسی مؤثر بوده، نه به زور وادار به انجام یک نحوه‌ی عمل خاص گردد. هم چنین باید به خاطر داشت استقلال بیمار به معنای در نظر گرفتن خواسته‌های بیمار که برخلاف قضاوت‌های خوب پزشکی است، نیست. (اسلامی، ۱۳۸۶، ص ۱۱۶)

۳-۱-۲-۲- تدریس عملی اخلاق پزشکی

مسئولان ترویج و آموزش پزشکی باید چندین واحد درسی به نام اخلاق در پزشکی که شامل فلسفه خلقت

انسان و فلسفه‌ی ابعاد وجودی انسان و کرامت و فضیلت‌های ذاتی و عرضی او آشنایی با احکام فقهی و تقویت بعد معنوی پزشکان و غیره بگنجانند و پزشکان ما را قبل از اینکه به حرفه‌ی پزشکی مشغول شوند با اخلاق اسلامی هم به صورت تئوری و هم عملی آشنا نمایند تا راه را از چاه تشخیص داده و به خود و هم

نوعان خود کمک کنند و در نتیجه بیماران بتوانند با حفظ حریم شخصی خود با آرامش و امنیت به درمان خود مشغول شوند.

۳-۱-۳- راهکارهای قانونی برای کادر درمانی

حرفه‌ی پزشکی از آن رو که با جان و ناموس و اسرار زندگی مردم سر و کار دارد در مقررات اسلامی دارای احکام و آداب ویژه‌ای است که رعایت آن برای پزشک لازم و ضروری است، رعایت حقوق بیمار، رعایت نیازهای جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی که به صورت قوانین استاندارد و مقررات درمانی تبلور یافته است، نمونه‌هایی از این مقررات فقهی و شرعی است که تیم‌های درمانی مسئول و موظف به رعایت آن‌هاست. فی الجمله با توجه قوانین فقهی دین اسلام می‌توان امور ذیل را برای تحقق این مقررات برای کادر درمانی به ویژه پرستاران پیشنهاد کرد:

الف) متعلقات بیمار را بشناسد و بداند بیمار حق دارد که از حقوقی که دارد استفاده کند.

ب) تصمیمات در حوزه‌ی فضاها‌ی شخصی فرد را به عهده‌ی خودش بگذارد.

ج) به او احترام بگذارد و کلیه کارهای پرستاری را برایش توضیح دهد.

د) بیمار را به مدت طولانی به هیچ وجه بدون پوشش نگه ندارد.

ه) حالت خلوت مددجو را حفظ کند.

ط) در کلیه اقدامات به عکس‌العمل مددجو توجه کند و کارها را براساس فرهنگ حاکم بر جامعه انجام دهد.

ی) همچنین می‌توان با ایجاد شرایطی که کارکنان سازمان با اعتماد قلبی و با صمیمیت برای خود و همکاران خویش احترام قائل شود و این احساس احترام در رفتار و اعمال خود آشکار سازد.

و) از به کارگیری روش‌های خشونت‌آمیز در محیط درمانی اجتناب کند.

کادر درمانی با انسان و مواد مختلف وجودی، جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی بیماران سر و کار دارند؛ پس باید از به کارگیری هر آنچه احساس و درک‌های غیر مؤثر و غیرضروری را تقویت می‌کند، خودداری و پیشگیری کند و آنچه لازمه رشد و ترقی و تسریع در بهبود و ارتقای سلامت و زندگی می‌باشد را افزایش دهند.

۳-۲- راهکارهای اخلاقی حفظ و ارتقای کرامت و حریم بیمار در مراکز درمانی

قوانین بشری، علمی، فطری انسانی، ارزش ها و اعتقادات و... به طور نسبی در مبانی فوق؛ موقعیت‌های داشته‌اند ولی تنها گزینه جامع که مباحث نظری و تجربی تاریخی پشتوانه آن است، همان معیارهای دینی است که در زندگی پیامبر اسلام (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) تبلور یافته است. مفهوم اخلاق حرفه‌ای اصول و قواعد حاکم بر رفتار شغلی و حرفه‌ای و معیارهای ارزشی که بر محیط حرفه‌ها حاکم است، می‌باشد.

همچنین ارتباط تنگاتنگ صاحبان حرفه و تخصص، به ویژه پزشکان با مردم در تعاملات اجتماعی، بیانگر نیاز جامعه بشری به شناسایی و ترسیم شاخص‌ها و کنترل و نظارت رفتارهای شغلی است. اخلاق با نگرش مدرنیسم (modernism) که بر مبنای عقل و علم است، نمی‌توان چالش رابطه متخصصان به ویژه پزشکان را با جامعه حل کند. به همین دلیل بحران معنویت و اخلاق، اصلی‌ترین بحران مدرنیسم است لذا باید محور اخلاق را بر پایه خوامحوری و آموزه‌های وحیانی قرار دهیم.

جاودانگی قرآن و سیره‌ی معصومان (عَلَيْهِمُ السَّلَام) اقتضا می‌نماید که بشر قادر به کشف اصول و قواعدی از آن‌ها است که به زمان و مکان محدود نمی‌شود و قابلیت انطباق با شرایط گوناگون را دارد زیرا به معنای نوع سبک رفتار است. (مطهری، ۱۳۶۹، ص ۴۴)

۳-۲-۱- گشاده رویی

ارتباط با نشاط و با صفا و چهره گشاده با انسان‌ها و ملاحظه شخصیت آنان تأثیر بسزایی دارد. چه بسا که انسان قادر به خدمت برای کسی نباشد، اما کمترین خدمت آن است که برخورد او باعث آرامش روحی دیگران شود. پیامبر (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) می‌فرماید: «انکم لَن تَسْعُوا النَّاسَ بِأَمْوَالِکُمْ فَأَلْقَوْهُمْ بِطَاقَةِ الْوَجْهِ وَحُسْنِ الْبِشْرِ» (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۱۰۳) همانا شما به وسیله اموالتان نمی‌توانید مردم را مورد لطف قرار دهید پس با چهره‌ی گشاده با آن‌ها ملاقات کنید. نیز در حدیث دیگر، پیامبر (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) «القی آخاک بِوَجْهِ مُنْبَسِطٍ» (همان؛ ص ۱۰۵) برادرت را با خوش رویی گشاده مقالات کن.

۳-۲-۲- ارتباط با دیگران

یکی از مهم‌ترین مهارت‌ها در حرفه، ارتباط با دیگران است. اکثر شکایت‌های مردم از متخصصان به مهارت علمی آن‌ها ارتباط ندارد، بلکه به نحوه‌ی برقراری ارتباط آن‌ها بستگی دارد. نیاز به آموزش‌های اخلاقی و روان‌شناختی و جامعه‌شناختی برای متخصصان به ویژه پزشکان ضروری است. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید:

« قُلُوبُ الرَّجَالِ وَحَشِيئِهِ وَ مَنْ تَالَيْفَهَا أُقْبِلَتْ إِلَيْهِ » (نهج البلاغه، کلام ۴۷) دل های مردم رمنده است هر کس با آن ها دوستی بر قرار کند به طرف او خواهند رفت. شناسایی عواملی که باعث رنجش و آزردهی خاطر مردم می شوند و رفتارهایی که باعث تحریک بدگمانی می گردد.

در جای دیگر امام علی (علیه السلام) می فرمایند: با احسان و نیکی قلب ها مسخر می شوند: «بِالْإِحْسَانِ تُمْلِكُ

الْقُلُوبُ» (محمدی ری شهری، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۴۴۴) نحوه ی رفتار باید به گونه ای باشد که مایه ی اعتماد مردم باشد. این اعتماد ریشه در عملکرد متخصصان دارد. اگر عملکرد بر اساس تقوا، آگاهی، مهارت و دلسوزی و احساس مسئولیت استفاده از آخرین دستاوردهای روز باشد اعتماد حاصل می شود. امام صادق (علیه السلام) می فرمایند:

« كُلُّ ذِي صِنَاعَةٍ مُضْطَرٌّ إِلَى ثَلَاثِ خِصَالٍ يَجْتَلِبُ بِهَا الْمَكْسَبَ وَ هُوَ أَنْ يَكُونَ حَازِقًا بِعَمَلِهِ مُؤَدِّيًا لِلْأَمَانَةِ فِيهِ مُسْتَمِيلًا لِمَنْ اسْتَعْمَلَهُ » (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۰، ص ۳۲۴) هر صنعتگری برای جلب مشتری به سه ویژگی نیازمند است: در کار و تخصص خود مهارت داشته باشد، ادای امانت کند و رضایت کسی را که به او مراجعه کرده به دست آورد.

۳-۲-۳-۱- احساس مسئولیت

احساس مسئولیت از مهم ترین و اصلی ترین آداب پزشکی است. احساس مسئولیت تعهد در اخلاق حرفه ای بزرگ ترین و ارزشمندترین موتور محرک انسان است. چنین انسانی خود را در پیشگاه الهی پاسخگو نمی داند. این احساس، همان روحیه و وظیفه شناسی است که در فرهنگ اسلامی به آن توجه داده شده که خدمات و فعالیت های مفید خود را با منت گذاردن تباه نکنید:

« لَا تَبْطُلُوا صَدَقَاتِكُمْ بِالْمَنْ وَ الْأَذَى » (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۴، ص ۱۲) یا، یاری ضعیف بهترین صدقه است»
عَوْنُكَ لِلضَّعِيفِ مِنْ أَفْضَلِ الصَّدَقَةِ» (همان؛ ص ۱۳)

۳-۲-۳-۲- تقوای پزشکی

تقوا در حرفه به معنای رعایت قوانین الهی در انجام دادن آن است بنابراین تقوای پزشکی شامل همه آداب و احکام اسلامی در مورد این حرفه است لیکن در تقوای پزشکی دو نکته از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است یکی خیرخواهی برای بیمار و دیگری تلاش برای درمان به پزشک برای انجام وظیفه اولاً باید سود بیمار را در نظر بگیرد نه سود خود را. ثانیاً باید از همه توان فکری و عملی خود برای درمان وی استفاده کنند و پزشک با تقوا کسی است که در صرف وقت برای تشخیص بیماری در تجویز دارو در چگونگی درمان

و طول آن به چیزی جز سود بیمار نیاندیشد. (محمد مهدی، ری شهری، دانشنامه احادیث پزشکی، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۴، ص ۴۵) امام علی (علیه السلام) است طبابت پیشه کند، باید از خدا پروا به دارد و خیرخواهی و جدیت را به خرج دهد. (قاضی نعمان مغربی، ۱۳۷۳، ص ۱۴۴)

۳-۲-۴- پاکدامنی

یکی از مصادیق مهم تقوای پزشکی جنسی و پاکدامنی است پزشک با تقوا به خود اجازه نمی‌دهد بیمار سوء استفاده جنسی کنند و حتی در نگاه کردن برای معاینه، حدود اسلامی را رعایت می‌نماید. بدین معنا که اگر از طریق از طریق‌ای جز نگاه کردن به مواضعی که نگاه کردن به آن در اسلام ممنوع است، بتواند بیمار را تشخیص دهد، مبادرت به نگاه نامشروع نمی‌ورزد و در صورت نیاز به این کار نیز، به اندازه ضرورت، اکتفا می‌کند.

۳-۲-۵- دوری از غرور و تکبر

ممکن است پزشک در رفتار خود آثار خود برتر بینی مشاهده کند. باید دقت کرد که خود را بی نیاز و مردم را محتاج نشمرد و یا به دلیل تحصیلات از مردم برتر بداند به طور قطع در مسیر انحرافی قرار گرفته است. امام صادق (علیه السلام) می‌فرماید: «تکبر آن است که دیگران را کوچک شماری و زیر بار حق نروی» (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۱۲) امام سجاد (علیه السلام) می‌فرماید:

«خدایا به من بزرگی ظاهری اتهام مکن، مگر آن که به همان میزان کوچکی درون عطا فرمایی.» (صحیفه سجادیه، دعای مکارم الاخلاق)

۳-۲-۶- احترام به عقاید و ارزش‌های مورد قبول بیمار

پزشکان و پیراپزشکان باید با اطلاع از جو فرهنگی جامعه خود و نیز با آشنایی با دین و فرهنگ و اعتقادات مردم جامع خود، آداب ورود به قلمرو افراد بشناسند و دریابند که در بسیاری از موارد به این قلمرو نیستند و باید امر معاینه و درمان را به همکار دیگری که همجنس بیمار است واگذار نمایند. (توکلی، ۱۳۷۷، ج ۱، صص ۷-۱۷)

موقعی که بیمار هوشیار نیست قادر به حفظ حریم شخصی نمی‌باشد و همین عامل؛ رفتار تهاجمی را بر علیه او افزایش می‌دهد. این وضع در مورد بیمار بیهوش و عقب‌مانده ذهنی نیز دیده می‌شود. البته عقاید، ارزش‌ها و هنجارهای حاکم بر جامعه بر عکس العمل افراد نسبت به تهاجم به حریم شخصی اثر می‌گذارد.

(سالمی، ۱۳۸۵) به همین دلیل بیماران نیاز دارند که در موقع معاینه و در طول بستری در بیمارستان قلمروشان حفظ شود. بیماری که در طول زندگی خود به اصولی معتقد بوده و آن‌ها را به کار برده، حالا با موقعیتی روبه روست که برایش نامطلوب و تنش‌زا است بنابراین لازم است حریم شخصی بیماران توسط کادر درمانی حفظ شود و با پرسش از بیمار، مشاهده نمودن محیط و فضای پیرامون بیمار، وی را بررسی کنند؛ نیازش را تأمین و ارتقای سلامت او را فراهم کند.

بیماران به دلیل بیماری و بستری شدن به کرات از طریق کادر درمانی در معرض تهاجم به قلمرو انسانی و فضای شخصی قرار می‌گیرند. هویت، استقلال و امنیت آنها در خطر می‌افتد و مستعد و اضطراب می‌گردند و البته گاه تجاوز به این محدوده اجتناب‌ناپذیر است. اما گاهی این اعمال به اندازه عادی شده که پرسنل درمانی آن را یک تهاجم و تجاوز به حریم و محدوده بیمار محسوب نمی‌کنند. مثلاً بیمار را با شماره تخت صدا می‌زنند، خودشان را معرفی نمی‌کنند، درب ورودی را نمی‌بندند، پاراوان را نمی‌کشند، وسایل مددجو را بدون اجازه جابه‌جا می‌کنند، اسرار بیمار را پیش دیگران بازگو می‌کنند و چند بیمار را با همدیگر برای معاینه در یک اتاق قرار می‌دهند.

در پژوهشی تحت عنوان بررسی میزان احترام به حریم و محدوده قلمرو حقوق بیماران در بیمارستان های شهر سبزوار انجام شده است؛ پنجاه و هفت و نیم درصد از بیماران بیان داشتند که حدود حقوق و قلمرو آنان اغلب اوقات از سوی کارکنان درمانی مورد توجه قرار گرفته است ۳۴/۵ درصد از بیماران از لحاظ توجه و احترام به قلمرو روحی و روانی ۴۳/۵ درصد از توجه و احترام به قلمرو جسمی و فیزیکی خود ابراز رضایت کردند. (قاسمی، ۱۳۷۷، صص ۲۰-۲۵)

۴- نتیجه گیری

بیماران از جمله افراد جامعه هستند که قلمرو انسانی و فضای شخصی در آنها به دلیل ماهیت و کیفیت بیماری و بستری شدن در محیطی نا آشنا به نام بیمارستان اهمیت خاصی پیدا می‌کند و سرد شدن احتمال تهاجم به حریم شخصی که گاه تجاوز به این محدوده اجتناب‌ناپذیر است را افزایش می‌دهد و ایمنی و استقلال او را کاهش داده و بیمار را به درجاتی دچار نگرانی و اضطراب می‌نماید و این عدم رعایت ممکن است به صورت لمسی عینی و محاوره‌ای باشد استفاده از چارچوب نظری با تکیه بر فرهنگ و مذهب جزا اساس آن است برای هر جامعه نیاز به تحقیق و تتبع دارد اگرچه پرستار و مراکز درمانی پرستاران و مراکز درمانی باید دارای نگرش کلی نسبت به انسان و محیط بوده و همواره ذهن پرسشگر داشته باشند رسالت قرآن و پیام‌آوران سعادت بشریت است که در پرتو اخلاق و معنویت امکان‌پذیر است این آموزه‌های قرآن و

سنت در مورد اصول قواعد و روش‌های اخلاقی می‌باشد به ویژه در شرایطی که اخلاق بر مبنای قراردادهای اجتماعی و قوانین علمی و عقلی با بن‌بست مواجه شده و همچنین وجدان بشری مبنای کافی در اخلاق نیز نیاز جدی به آموزه‌های وحیانی می‌باشد قرآن و آموزه‌های معصومان (علیهم‌السلام) تنها راهکار واقع بینانه است تا شاخص‌ها و معیارهای اخلاق حرفه‌ای را ترسیم نماید و با توجه به محدوده مقاله به برخی از اصول اخلاق حرفه‌ای پزشکی مراکز درمانی پرداختیم که رویکرد اصلی آن با آموزه‌های اسلامی از قرآن و سنت است.

فهرست منابع و ماخذ

*قرآن الکریم

*نهج البلاغه

*صحیفه سجادیه

منابع عربی

- ۱- ابن منظور، محمد بن مکرم بن علی، لسان العرب، بیروت، ج ۱۲، انتشارات دار صادر، ۱۴۱۴هـ.
- ۲- بابویه القمی، ابو جعفر محمد بن علی بن علی بن الحسین، امالی، موسسه علمی للمطبوعات، بیروت، ۱۴۰۰هـ.

منابع فارسی

- ۱- ابن شعبه، حرانی، تحفه العقول، ترجمه محمد باقر کمره ای، تهران، انتشارات کتابچی، ۱۳۸۰.
- ۲- اسلامی، محمد تقی، همکاران، اخلاق کاربردی - چالش‌ها و کاوش‌های نوین در اخلاق علمی، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۶.
- ۳- اصفهانی، محمد مهدی، آیین تندرستی، تهران، انتشارات تندیس، ۱۳۸۳.
- ۴- جعفری، محمد تقی، پیام خرد، تهران، موسسه تدوین و نشر آثار علامه جعفری، ۱۳۸۳.
- ۵- جوادی آملی، عبدالله؛ کرامت در قرآن، تهران، مرکز نشر فرهنگی رجاء، چاپ سوم، ۱۳۶۹.
- ۶- دلشاد تهرانی، مصطفی؛ مکتب مهر، تهران، انتشارات دریا، ۱۳۷۹.
- ۷- رجیبی، محمود؛ انسان شناسی، قم، مرکز انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی، ۱۳۸۴.
- ۸- ری شهری، محمد مهدی؛ دانشنامه احادیث پزشکی، قم، دارالحدیث، ۱۳۸۴.
- ۹- کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، ترجمه مصطفوی، تهران، ج ۲، کتابفروشی اسلامی،

- ۱۰- متین، احمد؛ حقوق بشر و حمایت بین المللی آن، بی جا، بی نا، ۱۳۴۸.
- ۱۱- محمدخوانساری، جمال الدین؛ شرح غررالحکم و درر الکلم، تهران، انتشارات دانشگاه، ج ۴، ۱۳۶۰.
- ۱۲- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم، ج ۲، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۳.
- ۱۳- مرتضی مطهری، سیری در سیره نبوی، تهران، انتشارات صدرا، ۱۳۶۹.
- ۱۴- مغربی، قاضی نعمان، دعائم الاسلام، ترجمه عبد الله امیدوار، قم، ج ۲، انتشارات اسماعیلیان، ۱۳۷۳.

مقالات

- ۱- توکلی، جواد، انطباق، ضرورت‌های و موانع؛ مجموعه مقالات اولین کنگره سراسر انطباق امور پزشکی با موازین شرع مقدس، ج ۱، تهانف انتشارات تیمور زاده، ۱۳۷۷.
- ۲- سالمی، صدیقه؛ رعایت قلمرو انسانی بیمار، سازمان نظام پرستاری، معاونت فنی، ۱۳۸۵.
- ۳- قاسمی، محمد رضا؛ بررسی میزان احترام به محدوده قلمرو و حقوق بیماران در بیمارستان های شهر سبزوار، مجله اسرار دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، سال پنجم، شماره ۲، ۱۳۷۷.

راهکارهای تطبیق زندگی اسلامی با تحولات نوین در قرآن و حدیث

شقایق جوادی^۱

چکیده

سبک زندگی مجموعه‌ای از عناصر به پیوسته است که بر طبق رفتار، اعتقادات باورها و منش افراد بر اثر هویت و شخصیت آن‌ها و چگونگی زیستنشان در جامعه است که هر کس با توجه به هدفش با عقل و منطق و احساس و خود سبک و شیوه‌ای خاص را برای زندگی خود انتخاب کرده که با توجه به تغییر زمان و تحولات ابعاد مختلف سیاسی، اقتصادی، اجتماعی سبک و روشش نیز تغییر یافته است. در مقاله حاضر روش جمع‌آوری اطلاعات کتابخانه‌ای بوده و یافته‌ها براساس توصیفی-تطبیقی به موضوع راهکارهای تطبیقی زندگی اسلامی با تحولات نوین در قرآن و حدیث پرداخته است. این مقاله در سه محور تبیین گشته در ابتدا مفهوم شناسی واژه سبک زندگی و سپس انواع تحولات نوین در سبک زندگی که تحولات فرهنگی و اجتماعی را شامل شده و در نهایت راهکارهای تطبیقی را ارائه کرده که تطبیق محیطی، فرهنگی و دینی را بیان کرده است. محورهای یادشده براساس بیانات رهبری با تأکید بر محوریت بیانیه گام دوم انقلاب تدوین شده که نتایج حاصل از آن‌ها اگر فرد در طول مسیر زندگی دنیا بندگی الهی را قرار داده باشد، قطعاً سبک زندگی وی با توجه به تحولات نوین نیز اسلامی بوده است.

واژگان کلیدی: اعتقاد، تحول، تغذیه، سبک زندگی، رفتار.

^۱ طلبه سطح ۲، حوزه الزهرا(س) شیراز

مقدمه

اموری چون رفتار، اخلاق، کردار و نوع تغذیه و پوشاک و گذراندن زندگی روزمره‌ی کسب و کار، امکانات موجود در جامعه سبک زندگی در فرد را می‌سازند. زیرا که فرد با توجه انتخاب نوع تغذیه یا نوع پوشاک در زمان حاضر شیوه‌ای خاص را انتخاب می‌کند و در پیش می‌گیرد.

ضرورت پرداختن به مسئله سبک زندگی آن جا است که اگر این سبک دینی معرفی نشود، شاید در بحبوحه شلوغی روزگار اصل درست شیوه زندگی گم شود و شیوه‌ها به سوی گمراهی پیش رود و باید شیوه درست و اسلامی دینی سبک زندگی با توجه به جامع بودن قرآن کریم و شریعت مقدس را به بهترین شکل معرفی کند.

می‌توان گفت پیشینه سبک زندگی به زمان ابتدایی تاریخ دینی آفرینش حضرت آدم و حوا (علیه السلام) باز می‌گردد که چه شیوه‌ای را برای زندگی خود در تناسب با زمان خود در نظر گرفته بودند اما این سبک در طول جوامع تا زمان حاضر ادامه داشته اما این که به صورت علمی به این مسئله پرداخته شود مربوط به سال‌های اخیر می‌باشد.

۱- مفهوم شناسی سبک زندگی

معنای لغوی سبک زندگی: فلز نو شده را در قالب ریختن. طرز، روش، شیوه، گونه. (ابن منظور، ۱۴۱۴ ه.ق، ص ۶۴۶)

روشی خاص که شاعر یا نویسنده به وسیله‌ی آن احساسات و ادراکات خود را بیان می‌کند. (فراهیدی، ۱۴۰۹ ه.ق، ج ۲، ص ۱۱۴۳)

معنای اصطلاحی سبک زندگی: مفهومی است منظومه وار که از پیوند و ارتباط مجموعه‌ای از عوامل مؤثر در شیوه و جغرافیای زیست انسان ایجاد می‌گردد و به دنبال آنان یک ابر ساختار فرهنگی، اجتماعی، اقتصادی و امنیتی را پدید می‌آورد.

۲- انواع تحولات نوین در سبک زندگی

سبک زندگی: در مورد تعریف سبک زندگی اسلامی رهبر معظم انقلاب در بیانیه گام دوم انقلاب چنین می‌فرمایند:

سخن لازم در این باره بسیار است. آن را به فرصتی دیگر وامی‌گذارم و به همین جمله اکتفا می‌-

کنم که تلاش غرب در ترویج سبک زندگی غربی در ایران، زیان‌های بی‌جبران اخلاقی و اقتصادی و دینی و سیاسی به کشور و ملت ما زده است؛ مقابله با آن، جهادی همه‌جانبه و هوشمندانه می‌طلبد که باز چشم امید در آن به شما جوان‌ها است. در پایان از حضور سرافرازانه و افتخارانگیز و دشمن شکن ملت عزیز در بیست و دوم بهمن و چهلمین سالگرد انقلاب عظیم اسلامی تشکر می‌کنم و پیشانی سپاس بر درگاه حضرت حق می‌سایم. سلام بر حضرت بقیة‌الله (أرواحنا فداه)؛ سلام بر ارواح طیبه‌ی شهیدان والامقام و روح مطهر امام بزرگوار؛ و سلام بر همه‌ی ملت عزیز ایران و سلام ویژه به جوانان. (بیانیه‌ی گام دوم، ۱۳۹۱)

۲-۱-تحولات فرهنگی

فهرست رفتارها، نوع چینش آن‌ها، نحوه تخصیص وقت، ضریب‌ها و تأکیدها در شکل‌گیری سبک زندگی مؤثر هستند.

فرد براساس سبک زندگی یعنی چیزی که خود را می‌پوشد، جایی که زندگی می‌کند و ... آرام آرام به رفتارهایی عادت می‌کند و از این دوران شکل می‌گیرد. این موضوع باعث می‌شود که نظام ارزشی خاصی نیز برایش درونی شود.

مواردی که متن زندگی را تشکیل می‌دهد همان سبک زندگی است هم‌چون خانواده و سبک ازدواج، نوع مسکن و لباس، الگو، نوع مصرف مواد غذایی، تفریحات، سبک کسب و کار و دیگر رفتارهای اجتماعی، سیاسی، اقتصادی، فرهنگی و خانوادگی تمام چیزهایی که پاک و ملایم با طبع باشد طیب است که تمام غذاهای مختلفی که انسان با آن ارتزاق می‌کند یا مطلق چیزهایی که آدمی در زندگی و بقای خود از آن استمدادی جوید. مانند مسکن، همسر و ... در اسلام استفاده کردن از زیبایی‌هایی طبیعت، لباس‌های زیبا و متناسب به کار بردن انواع عطرها و امثال آن نه تنها مجاز شمرده شده بلکه به آن توصیه و سفارش شده است. (ملایی، ۱۳۹۵، ص ۱۹۲)

۲-۱-۱-زینت و تجمل

در سبکی که اسلام از زندگی ارائه می‌دهد به زینت و تجمل نگاه ویژه‌ای داشته است و نه تنها به افکار و نادیده نگاه داشتن گرایش زیباخواه انسان پرداخته است، بلکه با مفروض دانستن آن، به ارائه محدوده‌ای برای زینت و تجمل‌گرایی اقدام نموده است. در منابع اسلامی برای جلوگیری از اسراف و تجمل‌گرایی زینت‌های افراطی حد و حدودی را در نظر گرفته است. به خصوص برای زنان که تمایل به زینت‌ها دارند اما شطحی را به عنوان سبک زندگی در نظر گرفته که از حدود الهی تجاوز نکنند. (عارفی جو، بی تا، ص ۳۱)

۲-۱-۲-نوع لباس و پوشش

پوشیدن لباس تمیز، و دارای تجمل که در شأن و حد و اندازه شخص باشد مطلوب شمرده

شده است و تنوع در لباس را نیز اسراف نمی شمارند. امام حسن مجتبی (علیه السلام) هر وقت به نماز بر می خاست بهترین لباس های خود را می پوشید. علت را جویا می شدند، فرمود: خدا زیباست و زیبایی را دوست دارد. من برای خدایم، خود را می آریم. او می گوید: زینت خود را نزد هر نمازی به تن کنید. دوست دارم که بهترین لباسم را بپوشم. علاوه بر این آرامش خویشتن برای ملاقات و دیدار با دوستان تأکید بیشتری شده است. (همان، ص ۳۲؛ علامه مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲، ص ۷۳۶)

۲-۱-۳- نوع خوراک

روزی های پاکیزه ای که خداوند در زندگی انسان قرار داده است را زینت الهی و تطیب و متناسب با سبک زندگی محسوب می شود.

مواد غذایی و سبک تغذیه نادرست در زمان حاضر می تواند آسیب های متعددی به روح و جسم وارد کند. تغذیه علاوه بر این که بر جسم اثر می گذارد بر روح انسان نیز اثرات بسیار دارد. غذا خوردن آداب بسیاری دارد علاوه بر این که باید به کم و کیف غذا اهمیت داد. یکی از موضوعاتی است که اعضای خانواده را دور هم سر یک سفره جمع می کند و باعث یکپارچگی خانواده و نزدیکی و محبت آن ها می شود.

تغذیه در محیط خانواده شاید ده ها اثر ناشناخته دیگر بر روان انسان دارد که با این تحول فکر و مشغله امروزی مادران از امور تغذیه ای خانواده سرباز زنند، این موضوع باعث از بین رفتن یکی از مؤلفه های مهم محبت بین اعضای خانواده می شود. چیزی که سبک زندگی و سبک تغذیه تمدن امروزی در حال انهدام آن است. (رستمی، ۱۳۹۷، ص ۵۲)

با صنعتی شدن جوامع و تغییر سبک زندگی، به مرور بر انواع گوناگون عوامل خطر ساز محیطی افزوده شده و منجر به بروز اختلالاتی در ارگان های مختلف بدن انسان شده است. عادات تغذیه ای و رژیم های غذایی نامناسب، کمبود آنتی اکسیدان ها و عناصری نظیر روی، سلنیوم در رژیم غذایی روزانه از جمله این عوامل خطر ساز است. این عواملی هست که از ارمغان های سبک زندگی و تمدن مدرنیته بوده است. (نادری، ۱۳۸۹، ش ۴، ص ۲۱۱)

« یا ایها الرُّسُلُ کُلُوا مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَاعْمَلُوا صَالِحاً أُنَىٰ بِمَا تَعْمَلُونَ عَلِيمٌ ؛ ای پیامبران از غذاهای

پاکیزه بخورید، عمل صالح انجام دهید، که من به آن چه انجام می دهید آگاهم. (مؤمنون، آیه ۵۱)

۲-۲- تحولات اجتماعی

سبک زندگی شامل نظام ارتباطی، معیشتی، تفریح و شیوه های گوناگون اوقات فراغت، خرید و مصرف، توجه به رشد، جلوه های عینی شأن و منزلت، استفاده از محصولات تکنولوژیک، نحوه استفاده از صنایع فرهنگی، نقاط تمرکز علاقه مندی در فرهنگ مانند دین، خانواده، میهن، هنر،

۲-۲-۱- سبک و شیوه زندگی بر پایه دین

سبک زندگی به یک هویت اجتماعی ختم می شود و برای افراد شخصیت می سازد.

لایه رویین و آشکار هویت یک جامعه، سبک زندگی آن است. هر جامعه ای زمانی می تواند ثمره و محصول جهان بینی و ایدئولوژی خود را به دیگران نشان دهد که سبک زندگی او متناسب با باورها و ارزش هایش شکل یافته باشد.

ضرورت وجود سبک زندگی مطلوب در نگاهی معنوی و اخلاقی به زندگی را می توان تعیین هدف انسان که همانا رستگاری و فلاح و نجات است؛ دانست.

با توجه به ایمان و اعتقاد و باورها می توان سبک زندگی را انتخاب نمود. بدون عنصر ایمان و ارزش ها هیچ هدفی به سر منزل مقصود نمی رسد. همین دلیل هر آیین و مکتبی سعی می نماید که سبکی از زندگی را به پیروانش ارائه دهد.

هر کدام نیز شیوه و سبک خود را بهترین و کامل ترین سبک دانسته و به پیروان خود معرفی می کنند و معتقدند جامعه زمانی در مسیر رستگاری و پیشرفت قرار دارد که سبک مورد نظر آنان در زندگانی مردمان نهادینه گردد.

آئین حیات بخش اسلام به عنوان خاتم الانبیاء از هر جهت جامع ترین و موفق ترین سبک ها با حالات و گرایش های فطری آدمی است. این سبک در زمینه های گوناگون و عرصه های مختلف بشری برنامه منسجم دارد از طریق پی جویی منابع دین از جمله قرآن و روایات قابل دسترسی است. (قانع، ۱۳۹۲، ص ۵۲)

۲-۲-۲- ساختارهای ارزشی

تحلیل سبک زندگی به بررسی الگوهای مصرف مادی یا فرهنگی محدود نمی شود. زندگی عناصری بیش از مصرف را نیز در بر دارد. در واقع سبک زندگی ارتباط نزدیکی با هویت دارد. سبک زیستن منعکس کننده گرایش ها، رفتارها، عقاید ارزش های یک فرد یا جامعه است. در پدید آمدن سبک زندگی اکثر عناصر، اختیاری است. باید انتخاب شود و شخص فعالانه در تعریف و چینش و معمای آن براساس نظام اعتقادی و ارزش هایش مشارکت داشته باشد.

۳- راهکارهای تطبیق تحولات نوین با سبک زندگی

سبک زندگی، معنا و مفهوم جدید و امروزی است.

سبک زندگی مجموعه ای از مسائل منطقی، زبانی و فرهنگی که افراد با سلايق خود و سازگار با

مهم‌ترین رکن سبک زندگی اسلامی و مهدوی در زمان حاضر در مسئله تعلیق و انتظار مستمر و پیوستگی مدام بین فرد و امام تعریف می‌شود. زیرا در تشیع به لحاظ این که امام انسانی کامل است که نشان از خداوندی دارد که نامتناهی است، کمال جویی انسانی نمی‌تواند نقطه پایانی داشته باشد.

از منظر دیگر، هدف گذاری و طراحی زندگی باید در جهت اهداف متعالی و روز آمد و مستمر ولی زمانه باشد. پس همیشه باید نوعی تعلیق و حالت منتظرانه در زندگی شیعه وجود داشته باشد و او هیچ‌گاه نباید نوعی تعلیق و حالت منتظرانه در زندگی شیعه وجود داشته باشد و او هیچ‌گاه نباید خود را در آخر خط ببیند. بلکه ناظر به رصد استغاثه امام و نیازهای روز آمد جدید در جامعه همواره در کنار امور ثابت زندگی خود نوعی حالت منتظرانه دانسته و پیوسته گوش به زنگ باشد. در نتیجه سبک زندگی با این تبیین مهم‌ترین امتیاز و بالاترین راهبرد نرم مکتب تشیع است. (آدریانی، ۱۳۹۳، ص ۲۷۲)

۳-۲- تطبیق فرهنگی

رسالت دیگر این سازمان [سازمان تبلیغات اسلامی] رصد و مقابله‌ی هوشمندانه با تهاجمات فکری و فرهنگی و تبلیغی و رسانه‌ای دشمنان دین و انقلاب و کشور است. دشمنانی که نه امروز بلکه از چند دهه‌ی پیش، هویت و شخصیت و باور و رفتار و سبک زندگی اسلامی- ایرانی مردم خصوصاً جوانان را هدف قرار داده و با شیوه‌ها و ابزارهای متکی به فناوری‌های ارتباطی و رسانه‌ای اعم از هنر و سینما و فضای مجازی و غیره، درصدد تهی کردن انقلاب از عقبه‌ی دینی و ایمانی و مردمی آن می‌باشند. (بیانیه‌ی گام دوم، ۱۳۹۷)

۳-۲-۱- نشان دادن فواید و محاسن زندگی دینی

سبک زندگی بشر امروزه، روح و جسم و سلامت و عزت و دین و دنیای او را تهدید می‌کند. انسان موجودی است که از جسم و روح تشکیل شده همان‌طور که جسم انسان برای رشد به غذا نیاز دارد روح نیز برای سعادت و رسیدن به قرب الی الله نیازمند غذای روح هستند.

امروزه برخی غذای روح را موسیقی، برخی علم و دانش، و ... می‌دانند. ولی ایمان قوی و دین داری غذای اصلی روح بشر است و اگر انسان این دو را داشته باشد نیازهای روحی او را تأمین شده و نیازی نیست که لذت‌های مادی را تجربه کرد.

اوقات فراغت در سبک زندگی امروزه انسان بسیار مهم است یعنی هر شخصی توانایی محدودی دارد و کار مداوم باعث خستگی جسمی و روحی می شود و با اوقات فراغت می توان مشکلات روحی و اضطرابها و خشمها و ترسها را کنترل و موجب آرامش روحی و آسایش جسمی را فراهم آورد.

با مدیریت اوقات فراغت در جهت فرهنگ سازی می توان زمینه بسیاری از آسیبهای اجتماعی را از بین برد.

یکی از بهترین کارها در اوقات فراغت پرداختن به امور عبادی و دینی است و اطاعت و آگاهی های خود را در زمینه دینی و مذهبی بالا ببریم.

امام علی (علیه السلام) در تفسیر آیهی «وَلَا تَسْأَلُوا النَّاسَ مِنْ الدُّنْيَا» می فرماید: «لَا تَسْأَلُوا صِحَّتِكُمْ وَ قُوَّتِكُمْ وَ فِرَاقِكُمْ وَ شَبَابِكُمْ وَ نَشَاطِكُمْ أَنْ تُطَلَّبَ مَا الْآخِرَةَ»؛ فراموش نکن که از تن درستی، نیرومندی، فراغت، جوانی و نشاط خود برای طلب آخرت استفاده کنی. (شعرانی، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۲۵)

اگر به معنویت و رستگاری معنوی اعتقادی هم نداشته باشیم برای زندگی راحت، زندگی برخوردار از امنیت روانی و اخلاقی، باز پرداختن به سبک زندگی مهم است. بنابراین این مسئله، مسئله اساسی و مهم است. (رهبر معظم انقلاب، ۱۳۹۱/۷/۲۳)

رهبر انقلاب سبک زندگی را عاملی اساسی در تمدن سازی اسلامی می داند.

لازم است والدین برای جلوگیری از انحراف میان قشر جوان و نوجوان چگونگی گذراندن اوقات فراغت آنان را هدایت و برنامه ریزی صحیح برای آنان داشته باشند.

زیرا امروزه استکبار جهانی با تهاجم و شیخون وسیع فرهنگی باعث رواج فساد و بی بند و باری در قشر جوان و نوجوانان شده است و برای مقابله با این تهاجم باید برنامه ریزی دقیق و خوبی داشته باشیم تا دشمن به اهداف خود نرسد.

۳-۲-۲-ارائه الگوهای عملی

نقش مهدویت و باور به منجی موعود و وجود حجت خدا در زمین باعث ایجاد الگوی سبک زندگی با محوریت باور به امامت و انتظار می شود. برای شناخت سبک زندگی دین باید از ویژگی های سبک زندگی و سیره عملی علمای بزرگ و مباحث نهج البلاغه بهره جست.

از ویژگی‌های بارز علمای اسلام خدا ترسی و تقوا پیشگی و ایستادگی در برابر شدائد و مبارزه با دشمنان و در راه اعتلای فرهنگ اهل بیت کوشش می‌کنند و از هیچ مسأله‌ای نمی‌هراسند و مانند مرحوم آیت الله مشکینی که در ابعاد سیاسی و اخلاقی و علمی و اجتماعی شخصیتی زاهد و عالم بودند و در محضر بزرگانی مانند آیت الله بروجردی، آیت الله محقق داماد و امام خمینی (رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ) به شاگردی پرداخته بودند و دارای آثار فراوان متناسب با نیاز روز جامعه بودند. ایشان از اساتید اخلاق بسیار متواضعی بودند. (کرامتی، ۱۳۹۲، ص ۷۶)

۳-۳- تطبیق دینی

حضرت آیت الله خامنه‌ای، هدف پیامبران از مجاهدت‌های مخلصانه را تشکیل نظام دینی و اقامه‌ی حق خواندند و خاطرنشان کردند: در نظام اسلامی باید احکام و سبک زندگی اسلامی پیاده شود و فرهنگ جامعه در همه‌ی ابعاد، منطبق بر آموزه‌های قرآنی باشد. (بیانیه‌ی گام دوم، ۱۳۹۶)

۳-۳-۱- معرفی و ارائه راهکار بر اساس آیات مربوط

آیاتی از قرآن کریم بر وجود برنامه جامع زندگی در واقع همان سبک زندگی آورده شده است. از جمله آیه‌ی شریفه که می‌فرماید: «مَنْ عَمَلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ هر کس از مرد یا زن کار شایسته‌ای انجام دهد در حالی که او مؤمن است، پس قطعاً او را به زندگانی پاکیزه‌ای زنده می‌داریم و حتماً مزدش را بر طبق بهترین چیزی که همواره انجام می‌دادند، به آنان پاداش خواهیم داد». (نحل، آیه ۹۷)

در آیه‌ی مدنظر خداوند به حیات طیبه اشاره کرده است که چون عام است و تمام شئون را در پی می‌گیرد. در واقع مصداق کامل سبک زندگی می‌باشد. قرآن در همه زمینه‌ها و ابعاد زندگی بشر برنامه و اصولی را تدوین کرده که در صورت رعایت آن‌ها همگام با سبک زندگی دینی است که با هدف الهی در آفرینش جهان هستی متناسب است. (قرائتی، ۱۳۹۲، ص ۱۷۶)

راهکار مدنظر برای ارائه به هر چه بهتر سبک زندگی این است که علاوه بر انجام اعمال عبادی واجب و مستحب و ترک نواهی به تمام امور اخلاقی در زندگی اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و ... مقید باشیم.

نتیجه گیری

شیوه و اصول منظم و خاص و هدفمند برای ادامه زندگی در حیات دنیا با توجه به اهداف آفرینش و تحولات جامعه زمانی و مکانی برای هر فرد را سبک زندگی گویند که تحولات در زمینه خوراک، پوشاک، مسکن و سبک ازدواج و خانواده موجب بروز روشی اشتباه در زندگی شده که علاوه بر

تحولات فرهنگی، تحولات اجتماعی را نیز در بر می‌گیرد که با توجه به اصول دین مقدس اسلام تطبیق‌هایی براساس محیط، فرهنگ و دین در زندگی ایجاد کرده تا هیچ‌گاه به گمراهی و خطا در شیوه‌های زندگی منجر نشوند.

هم چنین ارائه الگوهایی عملی از علما و بزرگان دین در زمان حاضر که و دستورات براساس آیات قرآن که فرموده برای تمام مراحل برنامه‌هایی دارد. با رعایت واجبات و اصول شرع و اموری که برای تک تک ابعاد در نظر گرفته می‌تواند سبک زندگی اسلامی را توسعه دهد.

فهرست منابع و ماخذ

*قرآن کریم

منابع عربی

- ۱- ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، ج ۱۱، بیروت، دارالفکر الطباعه و النشر و التوزیع دار صادر، چاپ سوم، ۱۴۱۴.
- ۲- علامه مجلسی، محمد تقی، بحار الانوار، ج ۲، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۳.
- ۳- فراهیدی، خلیل بن احمد، العين، ج ۲، قم، دارالهجره، ۱۴۰۹ ق.

منابع فارسی

- ۱- پور امینی، محمد حسین، برمدار آفتاب؛ سبک زندگی بر مدار حیات رضوی، مشهد، معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی، ۱۳۹۶.
- ۲- رستمی، محمدعلی، سبک زندگی، قم، بنیاد فرهنگی حضرت مهدی موعود (عَجَلُ اللَّهِ تَعَالَى فَرَجُهُ الشَّرِيفُ)، ۱۳۹۷.
- ۳- رضایی آدریانی، علی، آیین برنامه‌سازی مهدویت، قم، مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۹۳.
- ۴- شعرانی، ابوالحسن، ارشاد القلوب، ترجمه علی سلگی نهاوندی، ج ۱، قم، نشر ناصر، چاپ اول، ۱۳۷۶.
- ۵- عارفی جو، مهدی، نقش و جایگاه زینت و تجمل در سبک زندگی، اصفهان، نشر مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، بی تا.
- ۶- فاضل قانع، حمید، سبک زندگی براساس آموزه‌های اسلامی با رویکرد رسانه‌ای، بی جا، مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۹۲.

۷-قزائئى، محسن، سبک زندگی براساس تفسير سوره نور، تهران، مرکز فرهنگى درس هاى از قرآن، ۱۳۹۲.

۸-كرامتى، مرتضى، اسوه اخلاق زندگى نامه و خاطرات آيت الله فيض مشكيني، بى جا، نشر سعيد نوين، ۱۳۹۲.

۹-ملايى، حسن، سبک زندگی منتظرانه، قم، مرکز تخصصى مهدويت، ۱۳۹۵.

مقاله ها

۱-نادرى و ديگران، محمد مهدى، عوامل خطر ساز محيطى و كاهش بارورى در مردان و زنان، نشریه بارورى و نابارورى، ۱۳۸۹، شماره ۴، ص ۲۱۱.

سایت

۱-بيانات رهبر معظم انقلاب، ۱۳۹۸/۰۳/۸ - ۱۳۹۶/۰۱/۲۱ - ۱۳۹۷/۰۵/۲۸ - ۱۳۹۱/۷/۲۳.

www.khamenei.ir

راهکارهای معنوی پیشگیری و درمان اضطراب بر اساس احادیث نبوی

فرزانه غفوری^۱

چکیده

یکی از بیماری‌های روانی که اکثریت مردم دنیا از آن رنج می‌برند؛ اضطراب می‌باشد. اضطراب مستلزم مفهوم ناامنی و یا تهدیدی است، که فرد منبع آن را به وضوح درک نمی‌کند. اضطراب دو نوع دارد؛ یکی اضطراب طبیعی، که مفید است و بخشی از زندگی انسان است و او را از انجام وظایف فردی و اجتماعی و مسئولیت‌پذیری آماده می‌کند. دیگری مرضی است که انسان را از پذیرش مسئولیت باز می‌دارد و موجب اختلالات متعددی مانند وسواس فکری- عملی می‌گردد. علائم اضطراب عدم آرامش، لرزش عضلانی، اختلال در تمرکز و ... است. علل اضطراب در کلام حضرت رسول اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ) در حیطه شناختی شامل کفر، سوءظن و توهم نسبت به خداوند و دیگران و ترس مذموم است و در حیطه رفتاری، اعراض و روی‌گردانی از خدا و یاد او، حسادت و همنشینی با افراد غیر صالح و غیر مومن است و در حیطه مادی ترس از فقر است. پیامدهای اضطراب از نظر زیستی آن است که سلامت شخص مضطرب در خطر می‌افتد و از نظر روحی فردی ترسو، نا امید و انزوا طلب است و از نظر اجتماعی از عدم توانایی در حل مسائل زندگی خود و ضعف اراده و امید و از دست دادن فرصت‌ها رنج می‌برد. راهکارهای معنوی پیشگیری و درمان اضطراب نیز از منظر حضرت رسول اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ) در حیطه شناختی شامل تقویت ایمان به توحید، یقین و ترس از خداوند و قیامت است و در حیطه رفتاری عبادات، توکل به خدا، ورزش و نرمش و صبر است و در حیطه مادی و آرامش از دواج و خواب است.

کلید واژه: اضطراب، درمان اضطراب، ترس، تشویش، یاد خدا، پیامبر اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ).

^۱ فارغ التحصیل سطح دو حوزه علمیه الزهرا(س) شیراز، کارشناس دبیری ریاضیات ۰۹۱۷۷۳۶۹۵۹۹

۱- مقدمه

خداوند، انسان را اشرف مخلوقات آفرید تا در روی این کره خاکی جانشین او باشد و تلاش مستمر کند تا خود را به مرحله‌ی کمال که همان عبودیت و لقای اوست، برساند. در این راه، خداوند برای هدایت انسان دو راهنمای بیرونی - پیامبران الهی بخصوص نبی اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) و ائمه اطهار (عَلَيْهِمُ السَّلَام) - و راهنمای درونی - عقل - را قرار داد، همچنین انسان را مجهز به صفات و غرایزی کرد که اگر آن‌ها تحت کنترل عقل قرار گیرند و به حالت اعتدال درآیند وجودشان برای ادامه حیات انسان ضروری است. اضطراب معتدل یکی از نعمت‌های بزرگ الهی است که در وجود انسان نهادینه شده و نیروی محرکه‌ی آدمی است. اضطراب معتدل، سبب آمادگی برای انجام کارها، مسئولیت‌پذیری در انجام وظایف، انجام دادن کارها بنحو احسن، فعال بودن، مفید بودن، نشاط و امید در زندگی می‌شود. در عصر حاضر که رشد علم و تکنولوژی سیر صعودی دارد و انسان غرق مادیات و زرق و برق دنیاست و از معنویات فاصله گرفته، آدمی دچار اضطراب مضر شده است. دائما در هر موردی نگران و ناتوان در تصمیم‌گیری و عمل می‌شود. از این رو با عدم درمان این اضطراب مضر، فرد دچار بیماری‌های روانی و جسمانی مانند افسردگی و ناراحتی قلبی می‌شود؛ که نه تنها از نظر مادی هزینه‌های زیادی به خانواده و کشور تحمیل می‌کند، بلکه باعث گسستگی و فروپاشی در خانواده و سرایت اضطراب و پیامدهای آن به سایر وابستگان و جامعه می‌شود. بنابراین برای داشتن جامعه‌ای که افرادش سالم، پویا، فعال، خلاق، بانشاط، امیدوار و سربازان واقعی امام زمان (عَجَلُ اللهُ تَعَالَى فَرَجَهُ الشَّرِيف) باشند ضرورت دارد، راهکارهای پیشگیری و درمان اضطراب بیان شود. البته در این نوشتار به مدد الهی راهکارهای معنوی درمان اضطراب بر اساس احادیث نبوی مورد مطالعه قرار می‌گیرد.

۲- مفهوم اضطراب و انواع آن

۲-۱- مفهوم اضطراب

لغویون در تعریف اضطراب چنین گفته‌اند که اضطراب حرکت کردن بچه در شکم (فراهیدی، ۱۴۰۹ ه.ق، ص ۳۲)، یا حرکت و تکان خوردن (جوهری، ۱۳۷۶ ه.ق، ص ۱۶۸) و یا زیاد رفتن در سمت‌های مختلف است. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ه.ق، ص ۵۰۶)

اما معنای اصطلاحی این واژه در علم روانشناسی چنین است: اضطراب مستلزم مفهوم ناامنی یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به وضوح درک نمی‌کند. (پناهی، ۱۳۸۴، ص ۲۴) همچنین به عقیده آدلر اضطراب نتیجه‌ی تصور در یادگیری است و نیز نتیجه ادراک و تصورات معیوب و منحرف در انسان می‌باشد. (پور حسینی، ۱۳۹۱، ص ۳۱۲)

قرآن کریم، انسان را دارای فطرت خداگرا و او را از درون متوجه خدا و آنچه در ارتباط با اوست، می‌داند. «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا» (روم (۳۰)، آیه ۳۰) پس روی خود را متوجه آیین خالص پروردگار کن! این فطرتی است که خداوند، انسانها را بر آن آفریده» که این روی آوردن به دین فطری، موجب آرامش و نفی هر گونه نا آرامی می‌شود «الَّذِي فَطَرَ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». در مقابل با کفر ورزیدن به خدا و عدم ایمان به او، تمام راه‌های نا آرامی روانی بر روی انسان باز می‌شود، علت این امر هم آن است که انسان هنگامی که بر خلاف خواست و گرایش درونی و فطری خود عمل کند، خویشتن را دچار تعارض (که عامل اضطراب است) می‌کند. (حسینی زاده، ۱۳۸۹، صص ۱۲۷-۱۲۸) و این تعارض، موجب ایجاد اضطراب در فرد می‌شود و آرامش را از او می‌گیرد.

۳-۱-۱-۲-سوء ظن و توهم

عامل دوم شناختی موثر در ایجاد اضطراب، سوء ظن و توهم است، که هم شامل سوء ظن به خدا و هم سوء ظن و توهم به دیگران می‌شود. سوء ظن نسبت به خدا؛ که منشأ آن عدم ایمان واقعی به خداست با ایجاد شک و شبهه و چون و چرا، فرد را خود به خود دچار تشویق روان می‌کند و به سوی امراض دیگری همچون ترس، حرص و بخل می‌کشاند، که تجمع این عوامل در شخص اضطراب را شدت می‌بخشد. سوء ظن به دیگران هم علاوه بر این که موجب رنجش دادن خود و خودخوری می‌شود، شخص را مضطرب کرده و همچنین منشا بسیاری از اختلافات خانوادگی، اجتماعی، مفاسد اخلاقی، جدایی‌ها، جدال‌ها و ... می‌گردد؛ که هر کدام این موارد خود می‌تواند عاملی برای اضطراب روانی باشد. (یوسفی مصری، ۱۳۹۵، ص ۹۶) از این روست که پیامبر اعظم (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ) درباره سوءظن و به ویژه سوءظن به خداوند می‌فرمایند: «أَكْبَرُ الْكِبَائِرِ سُوءُ الظَّنِّ بِاللَّهِ؛ بدترین گناهان بزرگ بدگمانی به خداست.» (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۲۳۶)

۳-۱-۱-۳-ترس مذموم

ترس مذموم، شامل ترس از مردن، ترس از فقر، ترس از دیگران و ترس از عوامل طبیعی غیر عادی می‌شود؛ که اگر به دنبال این ترس‌ها یاد خدا نباشد، قطعاً اضطراب روانی را به دنبال خواهد داشت، زیرا انسان با یاد خدا آرام می‌گیرد. بنابراین شاید یکی از فلسفه‌های وجوب نماز آیات هنگام زلزله و رعد و برق شدید، توجه به خدا باشد که انسان را از ناآرامی و تزلزل بیرون می‌آورد. (یوسفی مصری، ۱۳۹۵، ص ۹۶) پیامبر اعظم (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ) در دعایشان به این ترس‌ها اشاره می‌کنند: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنَ الْفَقْرِ وَالْقِلَّةِ وَالذَّلَّةِ وَ أَعُوذُ بِكَ مِنْ أَنْ أَظْلِمَ أَوْ أُظْلَمَ؛ پروردگارا! از فقر و تنگدستی و ذلت و ستم‌کشی و ستمگری به تو پناه می‌برم.» (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۲۵۵)

۳-۱-۲- علل رفتاری وقوع اضطراب

علل رفتاری وقوع اضطراب عبارتند از موارد ذیل است:

۳-۱-۲-۱- اعراض و رویگردانی از خداوند و یاد او

غفلت از یاد خدا و غرق شدن در لذات دنیا و دلباختگی به زرق و برق آن موجب تسلط و همراهی شیطان با شخص رویگردان از یاد خدا می‌شود. این همراهی هم باعث خودفراموشی شده و هم انسان را بر انجام اعمالی برمی‌انگیزاند که هر کدام از آن اعمال می‌تواند انسان را از یاد خدا دور کند؛ که موجب اضطراب و تشویش است. (یوسفی مصری، ۱۳۹۵، ص ۹۹) پیامبر اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ) در این باره فرمودند:

« عَلَيكُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ فَإِنَّهُ شِفَاءٌ وَإِيَّاكُمْ وَ ذِكْرَ النَّاسِ فَإِنَّهُ دَاءٌ ؛ بر شما باد به یاد خدا، زیرا که یاد خدا شفاست

و پرهیز از یاد مردم، زیرا که آن درد و بیماری است.» (دیلمی، ۱۴۱۲ ه.ق، ص ۱۱۷) و نیز فرمودند:

« أَنْ الشَّيْطَانَ وَاضِعُ خَطْمِهِ عَلَى قَلْبِ ابْنِ آدَمَ ، فَإِذَا ذَكَرَ اللَّهَ سُبْحَانَهُ خَسَّ وَ إِنْ نَسِيَ التَّمَّ قَلْبُهُ ، فَذَلِكَ

الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ ؛ همانا شیطان پوزه خود را بر روی دل آدمی زاده نهاده است هر گاه او یاد خدا کند شیطان پوزه‌اش را کنار می‌برد و هرگاه خدا را فراموش کند شیطان در آن نجوا (و وسوسه) می‌کند. این وسواس خناس است.» (مجلسی، ۱۴۰۴ ه.ق، ص ۳۹۲)

۳-۱-۲-۲- حسادت

حسد از دو جهت می‌تواند موجب اضطراب و تشویش روان شود. یک جهت نفس ماهیت حسادت است و جهت دیگر آن است که حسد می‌تواند موجب گناه و رفتارهایی شود که آن رفتارها خود سبب تشویش و اضطراب گردند. (یوسفی مصری، ۱۳۹۵، ص ۱۰۱) از این جهت، پیامبر اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ) در مذمت این رذیله اخلاقی می‌فرمایند:

« إِيَّاكُمْ وَ الْحَسَدَ فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْحَسَنَاتِ كَمَا تَأْكُلُ النَّارُ الْحَطَبَ؛ پرهیز کنید از حسد زیرا حسد خوبی‌ها را

می‌خورد همان‌طوریکه آتش چوب را می‌خورد.» (مجلسی، بی‌تا، ص ۲۵۵) انسان حسود چون نمی‌تواند هر نعمتی را در کسی ببیند و استمرار نعمت‌های خدا بر بندگانش، موجب ازدیاد غم و اندوه و نارضایتی‌اش از خداوند و دیگران و تشدید اضطرابش می‌شود.

۳-۱-۲-۳-همنشینی با افراد غیر صالح و غیر مومن

همنشینی با بدان از یک سو، موجب دوری انسان از یاد خدا و عوامل ایجاد کننده‌ی یاد او می‌شود و از سوی دیگر انسان را به سراشیبی گناه و عوامل بازدارنده از یاد خدا سوق می‌دهد که همه‌ی این موجب اضطراب و تشویش است. (یوسفی مصری، ۱۳۹۵، صص ۱۰۲-۱۰۳) پیامبر اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) در این باره فرمودند: «الْجَلِيسُ الصَّالِحُ خَيْرٌ مِنَ الْوَحْدَةِ وَالْوَحْدَةُ خَيْرٌ مِنَ جَلِيسِ السَّوِّءِ؛ همنشینی خوب از تنهایی بهتر است و تنهایی از همنشینی بد، بهتر است.» (دیلمی، ۱۴۰۶ ه.ق، ص ۲۹۳)

۳-۱-۲-۴-فقدان امکانات مادی (فقر)

فقر در انسان‌ها به جز انسان‌های با ایمان آثار ناخوشایند فراوانی از جمله اثر جسمی و روانی خواهد داشت این مسأله تا بدانجا مهم است که در تاریخ حیات آدمی، انسان حتی به همنوع خود به جهت فقر رحم نکرده است. کشتن فرزندان و نپرداختن وجوهات شرعی مانند خمس، زکات و انفاق از مصادیق واکنش رفتاری انسان از ترس فقر که نتیجه همه این موارد اضطراب خاطر و تشویش است و در مقابل داشتن رفاه نسبی، آرامش بخش است. (یوسفی مصری، ۱۳۹۵، ص ۱۰)

پیامبر اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) در این باره فرمودند: «إِنَّ النَّفْسَ إِذَا أَحْرَزَتْ قُوَّتَهَا اسْتَقَرَّتْ؛ هر گاه انسان روزی خود را فراهم دید، سکون و آرامش می‌گیرد.» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶، ص ۹۳)

۳-۲-۲-پیامدهای اضطراب

اضطراب شدید می‌تواند پیامدهای ناگوار و غیر قابل تحملی داشته باشد و باعث اختلال در ابعاد مختلف وجود انسان (زیستی، روانی و شناختی) می‌شود.

۳-۲-۱-پیامدهای زیستی اضطراب

اضطراب، فرد را به انجام رفتاری وادار می‌کند که برای تندرستی او خطر آفرین است و موجب عدم توجه فرد به سلامت می‌شود. حاصل آن که فرد مبتلا به فشارخون، ضربان قلب شدید، تنیدگی عضلانی، به هم خوردن تعادل فیزیولوژیک، انگیختگی مستمر سیستم عصبی سمپاتیک و ایجاد اختلال در عملکرد فیزیولوژیکی و مسائل دیگر می‌شود.

۳-۲-۲-پیامدهای روانی اضطراب

اضطراب در تمام ابعاد روحی و روانی انسان اثر می‌گذارد و آنها را دچار اختلال می‌کند. افراد مضطرب، عدم آرامش روحی، احساس نا امنی، احساس خستگی و ناتوانی، عدم انگیزه برای تلاش و فعالیت، ترس، نا امیددی و تیره‌روزی و انزوا طلبی دارند و حتی روابط عاطفی آنها دچار مشکل می‌شود.

۳-۲-۳- پیامدهای اجتماعی اضطراب

اضطراب باعث از بین رفتن فرصت‌ها، مرعوب شدن در مواجهه با حوادث و خودباختگی، ضعف اراده، شانه خالی کردن از وظایف اجتماعی و خانوادگی و عدم توانایی برخورد با مسائل در زندگی می‌شود. (پناهی، ۱۳۸۴، صص ۳۸-۴۰)

۴- راهکارهای معنوی مقابله با اضطراب

ایمان به خدا و عمل به دستورات حیات‌بخش اسلام، موجب آسایش و تقویت روح می‌باشد؛ زیرا که خدا آفریننده‌ی انسان است و می‌داند او از جهت جسم و روح، چه نیازهایی دارد و براساس آن، روش‌هایی را جهت کسب آرامش و سلامت روانش توسط پیامبر اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ) صادر فرموده است. روش‌های درمان معنوی اضطراب بر این اساس و بر اساس سیره نبوی، به سه حیطة عوامل شناختی، عوامل رفتاری و عوامل مادی (آرامش) جا تقسیم می‌شود. (یوسفی مصری، ۱۳۹۵، صص ۱۰۶-۱۰۵)

۴-۱- راهکارهای شناختی

۴-۱-۱- ایمان به توحید

آرامش روحی انسان پیش از آن که به ظاهر جسمش ارتباط داشته باشد به طرز تفکر و چگونگی ایدئولوژی و برداشت او از جهانی که در آن زندگی می‌کند، مربوط است. (آشتیانی، ۱۳۸۱، ص ۱۷۲) از طرفی ایمان، نیرویی عظیم و معنوی در انسان به وجود می‌آورد که نوع برداشت وی از مفهوم ذات خود، مردم، زندگی و کل هستی تغییر می‌دهد و او را به مفهومی جدید از زندگی و رسالت و مسئولیتش در آن، معتقد می‌سازد و قلبش را از محبت خداوند متعال و رسول اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ) و مردم اطرافش و بطور کلی بشریت، مالا مال می‌کند، در نتیجه نوعی احساس امنیت و آرامش در او برمی‌انگیزد و هرگونه اضطرابی را از او می‌زداید. (نجاتی، ۱۳۷۷، صص ۳۷۵-۳۷۴) در نتیجه چنین طرز فکری، فرد آرام و بدون خشونت زندگی کرده و ضمن از بین رفتن اضطرابش قادر به کنترل خویش به ویژه در هنگام عصبانیت است. پیامبر اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ) در این باره فرمودند:

« مَنْ كَظَمَ غَيْظًا وَ هُوَ قَادِرٌ عَلَى أَنْ يُنْفِذَهُ مَلَأَهُ اللَّهُ أُمْنًا وَ إِيْمَانًا ؛ هر کس خشم خود را فرد نشاند در حالی که بر انجام آن قادر باشد خداوند او را سرشار از امنیت و ایمان می‌کند. » (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۷۲۸) و هم چنین این ایمان و عدم اضطرابش از او شخصی مسئول و مهربان می‌سازد. همان گونه که پیامبر اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ)

اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) در این باره فرمودند:

«مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلَا يُؤْذِي جَارَهُ، وَمَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ فَلْيَقُلْ خَيْرًا أَوْ يَسْكُتْ؛
هر کس به و آخرت ایمان دارد همسایه‌اش آزار نمی‌دهد و باید سخن نیک بگوید یا ساکت باشد.» (طبری
آملی صغیر، ۱۴۱۳ ه.ق، ص ۶۶)

۴-۱-۲- یقین

منظور از یقین، یقین به حق است. کسی که یقین دارد جاده هدایت و حق را می‌بیند و در آن با آرامش حرکت می‌کند، تا جایی که خداوند متعال یکی از اوصاف متقین و پرهیزکاران را یقین به آخرت که مصداقی از حق است، برمی‌شمرد و آنها را مشمول هدایت خود قرار می‌دهد. (یوسفی مصری، ۱۳۹۵، صص ۱۱۰-۱۰۹)
(حضرت رسول الله (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) فرموده‌اند:

« خَيْرُ مَا أُلْقِيَ فِي الْقَلْبِ الْيَقِينُ؛ بهترین چیز در قلب یقین است.» (کراجکی، ۱۴۱۰ ه.ق، ص ۲۱۶) با توجه
به حدیث فوق بهترین عامل آرامش قلب انسان، یقین است که موجب سلامت روحی و بالطبع رهایی از
اضطراب می‌شود.

۴-۱-۳- داشتن ترس ممدوح

۴-۱-۳-۱- ترس از خداوند

ترس از خداوند، دارای دو معناست یکی ترس از هوای نفس و اعمال و رفتار ناشایست انسان که سعادت
وی را به خطر می‌اندازد ولی از آنجا که مدبر و مؤثر حقیقی خداوند است این ترس به خداوند هم نسبت داده
می‌شود؛ و معنای دیگر این است که به طور طبیعی وقتی انسان عظمت الهی را درک می‌کند در مقابل آن
احساس کوچکی و دل‌باختگی می‌کند. کسی که عظمت خدا را به خوبی درک کند نمی‌تواند بدون خوف
باشد. اولیای الهی چنان خائف بودند که گاه رنگ رخسارشان دگرگون می‌شد و برخورد می‌لرزیدند. ترس از
خداوند به این دو معنا، امری کاملاً طبیعی و چه بسا موجب رشد و تکامل معنوی و موجب رسیدن به
آرامش و نفی اضطراب است. (شجاعی، ۱۳۹۲، صص ۳۵۵-۳۵۴) پیامبر اکرم (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ)
فرمودند:

«مَنْ خَافَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ أَخَافَ مِنْهُ كُلَّ شَيْءٍ وَمَنْ لَمْ يَخَفِ اللَّهَ أَخَافَهُ اللَّهُ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ؛ کسی که از خداوند
عزیز و بزرگ بترسد همه چیز را از او می‌ترساند. و کسی که از خدا نترسد خداوند او را از همه چیز
می‌ترساند.» (طبرسی، ۱۴۱۲ ه.ق، ص ۴۳۶)

ترس از خداوند باید به گونه‌ای باشد که انسان احساس کند بر لبه پرتگاه جهنم قرار گرفته است و در عین
حال چنان امیدوار باشد که احساس کند اهل بهشت است؛ یعنی مومن باید دائماً در حال خوف و رجا باشد،
خوف باعث دوری از محرمات و رجا باعث شوق در انجام واجبات و مستحبات می‌شود. بنابراین مؤمن دائماً

در حال تلاش برای رسیدن به کمال یعنی عبد بودن است. ناگفته پیداست که هیچگونه نگرانی و اضطرابی ندارد و فقط از خدا می‌ترسد.

۴-۱-۳-۲- ترس از قیامت

خداوند متعال در قرآن می‌فرماید:

« وَيَخَافُونَ يَوْمًا كَانَتْ شَرُّهُ مُسْتَطِيرًا؛ (انسان(۷۶)، آیه ۷) و از روزی که شرّ و عذابش گسترده است می‌ترسند.» ترس از قیامت و عذاب آن روز ممدوح است و بر این ممدوحیت امر الهی به پیامبرش برای ابلاغ این مطلب کفایت می‌کند. (یوسفی مصری، ۱۳۹۵، ص ۱۱۲) پیامبر اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ) فرمودند:

« قَالَ اللهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى وَ عِزَّتِي وَ جَلَالِي لَا أَجْمَعُ عَلَى عَبْدِي خَوْفِينَ وَ لَا أَجْمَعُ لَهُ أَمْنِينَ فَإِذَا أَمِنِي فِي الدُّنْيَا أَخَفْتُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَإِذَا خَافَنِي فِي الدُّنْيَا أَمَنْتُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ؛ خدای تبارک و تعالی فرمود: به عزت و جلالم سوگند که برای بندهام دو ترس و دو امنیت فراهم نمی‌آورم اگر در دنیا خود را از من ایمن بداند در روز رستاخیز او را هراسان کنم و اگر در دنیا از من بترسد در روز قیامت او را ایمن گردانم.» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ص ۷۹)

البته قابل ذکر است که باید در کنار خوف، امید و رجا در دل مومن وجود داشته باشد؛ و هر دو به یک اندازه باشند. اگر خوف بر قلب او چیره شود از رحمت الهی مأیوس می‌گردد و اگر امید بر دلش غلبه کند مغرور می‌گردد و هر رفتاری را انجام می‌دهد که در هر دو حالت باعث گمراهی و در نتیجه تشویق و اضطراب می‌شود.

۴-۲- راهکارهای رفتاری

۴-۲-۱- عبادات

قرآن برای پرورش و شخصیت مردم و ایجاد تغییر در رفتار آنان، روش کار و ممارست عملی در زمینه افکار و عادات جدید رفتاری را که در نظر دارد در نفوس آنان تحکیم بخشد به کار گرفته است. خداوند متعال به همین منظور عبادات مختلفی همچون نماز، روزه، زکات و حج را واجب کرده است. انجام منظم و مرتب این عبادات در اوقاتی معین اطاعت از خداوند و امتثال اوامر الهی را به مؤمن یاد می‌دهد و باعث می‌شود که او همواره با خضوعی کامل در تمام کارها به خداوند نظر داشته باشد. همچنین صبر و تحمل سختی‌ها، جهاد با نفس، تسلط بر خواسته‌ها و خواهش‌ها و اظهار و محبت و نیکی به مردم را به او می‌آموزد و روحیه همکاری و همبستگی اجتماعی او را رشد می‌دهد. شکی نیست که انجام مخلصانه و منظم این عبادت‌ها باعث می‌شود که مومن بتواند چنین خصوصیات را تحصیل کند؛ خصوصیات که پایه‌های درست سلامت روانی او را تشکیل می‌دهد و او را از ابتلا به بیماری روانی از جمله اضطراب حفظ می‌کند. (نجاتی، ۱۲۷۷، ص ۳۸۸) پیامبر اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ) فرمودند:

« أَفْضَلُ النَّاسِ مَنْ عَشِقَ الْعِبَادَةَ فَعَانَقَهَا وَ أَحَبَّهَا بِقَلْبِهِ وَ بَاشَرَهَا بِجَسَدِهِ وَ تَفَرَّغَ لَهَا فَهُوَ لَا يُبَالِي عَلَى مَا أَصْبَحَ مِنْ الدُّنْيَا عَلَى عُسْرِ أُمِّ عَلِيٍّ يُسْرٌ؛ برترین شخص مردم کسی است که عاشق عبادت شود پس دست در گردن آن آویزد و از صمیم دل دوستش بدارد و با پیکر خود با آن درآمیزد و خویشتن را وقف آن گرداند؛ پس چنین شخصی را باکی نباشد که دنیایش به سختی یا به آسانی گذرد.» (کلینی، ۱۴۰۷ ه.ق، ص ۸۳) و نیز فرمودند: « كَفَى بِالْيَقِينِ غِنًى وَ بِالْعِبَادَةِ شُغْلًا؛ بهترین بی‌نیازی یقین است و بهترین سرگرمی عبادت است.» (برقی، ۱۳۷۱ ه.ق، ص ۲۴۷)

پس عبادت انسان را مقاوم می‌کند و موجب تغییر رفتار و ایجاد نگرش مثبت نسبت به زندگی او می‌شود از این رو با بصیرت و تیزبینی با مسائل برخورد می‌کند و مشکلات آرامش او را بر هم نمی‌زند.

۴-۲-۱-۱-نماز

یاد خدا مهمترین عامل تسکین روانی است. خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ (رعد (۱۳)، آیه ۲۸) آن‌ها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.» شخص با یاد خدا رفتارهایی را انجام می‌دهد که آن رفتارها خود موجب آرامش روانی‌اند. شهید مطهری می‌فرماید:

«دل انسان، روح انسان، قلب انسان جوهری ساخته شده است که هیچ چیز قدرت ندارد به او طمانینه و آرامش بدهد. تنها یک چیز است که انسان اگر به او برسد آرزوی تغییر دادن و تبدیل و تنوع در آن نیست و آن یاد خداست.» (مطهری، ۱۳۸۴، ص ۶۱)

یکی از مصادیق کامل ذکر خدا نماز است و خداوند متعال فلسفه نماز را ظهور یاد خدا در دل‌ها بیان کرده است.

آیت الله جوادی آملی می‌فرماید: «مهم‌ترین راز عبادت، همان طهارت ضمیر است که جانش را از هر چه غیر خداست پاک کند.» (جوادی آملی، ۱۳۷۴، ص ۳۹)

دل انسان نمازگزار مطمئن است و چیزی او را نمی‌هراساند. کسی که دلش با یاد خدا مطمئن و محکم است، آرامش روحی و روانی دارد و هراس از غیر خدا به دل راه نمی‌دهد او امیدوارو آرام است؛ چون به قدرت و عظمت الهی متکی است و انوار الهی در درونش رسوخ کرده است. (پناهی، ۱۳۸۴، ص ۱۰۳) از این رو پیامبر اکرم (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ) فرمودند: «إِنَّ الْعَبْدَ الْمُسْلِمَ إِذَا قَامَ إِلَى الصَّلَاةِ تَحَاتَّتْ عَنْهُ خَطَايَاهُ، كَمَا تَحَاتُّ وَرَقٌ هَذِهِ الشَّجَرَةِ؛ همانا بنده مسلمان هر گاه به نماز ایستاد، گناهان او می‌ریزد همان‌گونه که برگ این درخت می‌ریزد.» (طوسی، ۱۴۱۴ ه.ق، ص ۱۶۸) و نیز فرمودند:

« ثَلَاثَةٌ يُجِبُّهُمُ اللَّهُ . . . قَوْمٌ سَارُوا لَيْلَتَهُمْ حَتَّى إِذَا كَانَ النَّوْمُ أَحَبُّ إِلَيْهِمْ مِمَّا يَعْدِلُ بِهِ فَوَضَعُوا رُؤْسَهُمْ فَقَامَ أَحَدُهُمْ يُصَلِّي وَيَتْلُو آيَاتِ اللَّهِ...؛ خداوند سه کس را دوست دارد... کسی که با قومی شبانه راه سپارد و وقتی خواب از همه چیز برای آنها دلچسب‌تر باشد سرهای خود را به زمین گذارند وی بر خیزد و نماز گزارد و قرآن بخواند.» (پاینده، ۱۳۶۳، ص ۴۱۱)

نماز چون حضور عبد در محضر خداوند است و ارضاء حس فطری خداپرستی است موجب نزدیک و مأنوس شدن به آن ذات متعالی است و از جهت اثر گذاشتن کمال همنشین آرامش و امید سراسر وجودش را فرا می‌گیرد و چون به قدرت و عظمت الهی متکی است هیچ هراسی و نگرانی از غیر خدا در دلش راه نمی‌یابد.

۴-۲-۱-۲-روزه

روزه موجب پرورش و تهذیب نفس و درمان بسیاری از بیماری‌های روانی و جسمی است؛ زیرا تداوم و مهار کردن نفس سبب تقویت اراده و در نتیجه تقویت رفتارهای صحیح در زندگی می‌شود. به علاوه، روزه دارای فواید طبی و موجب درمان برخی از بیماری‌های جسمی است. معروف است که سلامت انسان تاثیر بسزایی در سلامت روان او دارد. (نجاتی، ۱۳۷۷، ص ۳۹۸) پیامبر اکرم (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ) فرمودند: «صُومُوا تَصِحُّوا؛ روزه بگیرید تا سالم شوید.» (نوری، ۱۴۰۸ ه.ق، ص ۵۰۲) و نیز فرمودند: «نَوْمُ الصَّائِمِ عِبَادَةٌ وَ نَفْسُهُ تَسْبِيحٌ؛ خواب روزه‌دار عبادت و نفس کشیدنش تسبیح است.» (حر عاملی، ۱۴۱۶ ه.ق، ص ۱۳۶)

روزه حصار محکمی در برابر گناهان، تمرین صبر و شکیبایی و همدلی با فقر، تقویت روح تعاون، احساس رضایت از زندگی و در نهایت موجب سلامت روحی و جسمی می‌شود.

۴-۲-۱-۳-توکل بر خدا

انسان اگر مبدأ وجود و خیر است و رب العالمین و کسی را که تدبیر جهان و انسان به عهده او است بشناسد؛ با خیال آسوده بر او توکل و اعتماد می‌کند و امور خویش را به او وا می‌گذارد و او را وکیل خویش برمی‌گزیند و مطمئن است که به او خیانت نمی‌کند؛ دیگر نگرانی و اضطرابی نخواهد داشت. او می‌داند که خداوند خیر و صلاح او را می‌خواهد و بیش از هر کسی به آن آگاهی دارد. از این رو اگر خداوند برای او راحتی و خوش رقم زند؛ خوشحال می‌شود چون می‌داند صلاح او در آن چیزی است که خداوند برای او پیش آورده است؛ اگر هم به دام سختی‌ها و بلاها گرفتار آید ناراحت نمی‌شود چون می‌داند که آن بلاها و سختی‌ها به مصلحت اوست و بدین ترتیب به خواست خداوند رضایت می‌دهد. (شجاعی، ۱۳۹۲، صص ۳۵۷-۳۵۶) پیامبر اعظم (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ) فرمودند:

« مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكُونَ أَعَزَّ النَّاسِ فَلْيَتَّقِ اللَّهَ وَ مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَكُونَ أَقْوَى النَّاسِ فَلْيَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ؛ هر کس که

دوست دارد نیرومندترین مردم باشد؛ باید بر خدا توکل کند.» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ ه.ق، ص ۲۷) و نیز فرمودند:

« مَنْ تَوَكَّلَ وَ قَنَعَ وَ رَضِيَ كَفِيَ الطَّلَبُ؛ هر کس توکل کند و قانع و راضی باشد؛ خواسته‌هایش کارساز می‌شود.» (ابن اشعث، بی‌تا، ص ۲۲۴) همچنین فرمودند:

« مَنْ انْقَطَعَ إِلَى اللَّهِ كَفَاهُ اللَّهُ مَوْتَهُ وَ رَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَمْ يَحْتَسِبْ؛ هر کس به تنهایی همنشینی با خدا را برگزیند (به خدا توکل کند) خداوند هزینه او را کارساز می‌کند و از جایی که گمان نمی‌برد به او روزی می‌رساند.» (العروسی الحویزی، ۱۴۱۵ ه.ق، ص ۳۵۷)

افراد مؤمن چون خداوند را رازق اصلی می‌دانند با توکل به او امید، رضایت و تلاش با مشکلات و مسائل زندگی زندگی دست پنجه نرم می‌کنند و به نتیجه کار نمی‌اندیشند و از شکست هراسی ندارند بلکه آن را پلی برای پیروزی‌های بعدی می‌دانند. بنابراین خداوند خواسته‌های آنها را اجابت می‌کند و آنها هم از خداوند و هم زندگی رضایت دارند و گذر ایام را با آرامش و بدون تنش و اضطراب سپری می‌کنند.

۴-۲-۱-۴- ورزش و نرمش

تحركات بدنی و ورزش تنش را کاهش می‌دهد و سبب نرم شدن اعضای بدن می‌شود. ورزش از عوامل آرامش و از بین برنده‌ی اضطراب است زیرا کسانی که ورزش می‌کنند وقت کمتری برای نگرانی دارند. البته ورزش در مقابله با فشار روانی، یک عامل مستقیم رفتاری به شمار نمی‌آید. ولی بزرگترین عواملی است که انسان را برای رویارویی و فشار روانی آماده می‌کند. (یوسفی مصری، ۱۳۹۵، صص ۱۲۳-۱۲۲) پیامبر گرامی اسلام (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ) در باره تیراندازی و شنا بسیار سفارش می‌کردند و در این فرموده‌اند:

«عَلَّمُوا أَبْنَاءَكُمْ الرَّمِيَّ وَ السَّبَاحَةَ؛ به فرزندانان شنا و تیراندازی یاد دهید.» (راوندی کاشانی، بی‌تا، ص ۴۹) همچنین فرمودند:

« أَحَبُّ إِلَهُهُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى إِجْرَاءُ الْخَيْلِ وَ الرَّمِيَّ؛ محبوب‌ترین سرگرمی (بندگان) نزد خداوند متعال اسب سواری و تیراندازی است.» (پاینده، ۱۳۶۳، ص ۱۶۹)

پر کردن اوقات فراغت با ورزش علاوه بر سلامت جسم باعث تخلیه انرژی‌های منفی در بدن شده و ایجاد آرامش و از بین رفتن نگرانی‌ها می‌شود.

۴-۲-۱-۵- صبر

یکی از روش‌های کسب سلامت و آرامش روانی، افزایش ظرفیت و توان روانی در مقابل حوادث است. از آنجا که ایمان موجب آرامش است و صبر یکی از ارکان ایمان است بنابراین صبر هم موجب آرامش است.

پر واضح است که هر گاه انسان، صبر در برابر مشکلات زندگی و مصائب روزگار و اذیت و دشمنی مردم و نیز صبر و پشتکار در عبادت و طاعت خداوند و مقاومت در برابر شهوت و انفعال‌های نفسانی خود و پشتکار در کار و تولید را بیاموزد، انسانی با شخصیت رشد یافته، متعادل، کمال یافته و تولید کنندگان و فعال خواهد بود و چنین انسانی از نگرانی به دور است و در برابر اضطراب‌های روانی مصونیت خواهد داشت. (نجاتی، ۱۳۷۷، ص ۴۰۶) رسول الله (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) فرمودند:

«فِي الصَّبْرِ عَلَى مَا نَكَرَهُ خَيْرٌ كَثِيرٌ؛ در شکیبایی بر ناملايمات خیر بسیاری نهفته است.» (جبعی عاملی، ۱۳۷۴، ص ۶۰)

و نیز فرمودند:

«الصَّبْرُ نِصْفُ الْإِيمَانِ؛ شکیبایی نصف ایمان است.» (عاملی جبعی و مجلسی، بی‌تا، ص ۴۱)

از آنجا که صبر نصف ایمان است، تحمل در برابر گرفتاری‌ها و مصیبت‌ها، صبوری در انجام واجبات و ترک محرمات و کسب روزی حلال و اعتدال در خرج کردن است بنابراین شخص صابر همیشه از زندگی راضی است و از سلامت روحی برخوردار است و در آخرت نیز رستگار و کامیاب می‌باشد.

۴-۲-۱-۶-امکانات مادی و آرامش

۴-۲-۱-۶-۱-ازدواج

اساساً هدف از تشکیل خانواده، ایجاد محیطی همراه با آرامش صمیمیت، مهربانی و همدلی بوده و نیز چنین کانونی شرط مطلوب جهت آرامش روانی و تربیت فرزندان شده است. بنابراین یکی از راهکارهای رفتاری عملی که در تامین بهداشت و سلامت روانی فرد از دیدگاه اسلام و قرآن مورد تاکید است امر مقدس و ارزشمند ازدواج است. ازدواج عاملی در جهت پیشگیری مفسد گوناگون در نتیجه مانعی جهت ابتلا به اختلالات رفتاری، کاهش آنها در جامعه بوده و زمینه‌ساز مناسبی جهت رشد و تکامل روانی افراد است. (یوسفی مصری، ۱۳۹۵، صص ۱۲۶-۱۲۷) برای رفع موانع ازدواج باید اقدامات ذیل را عملی کرد:

۱-مسئولان میهن اسلامی باید از طریق رسانه‌های گروهی و هر راه صحیح دیگر، به آموزش خانواده‌ها بپردازند که آنها معیار برتری و کرامت را تقوا و روحیه قناعت را گنج بی‌پایان بدانند و در امر ازدواج نسل جوان از سختگیری‌های بی‌مورد، تشریفات زاید، چشم هم‌چشمی و تبعیت کورکورانه از معیارهایی که مغایر با فرهنگ اصیل جامعه اسلامی ما است، بپرهیزند.

۲-مسئولان جامعه باید که تسهیلات لازم را جهت اعطای وام‌های قرض الحسنه برای ازدواج، ساخت مجتمع‌های مسکونی ارزان قیمت با اقساط بلند مدت برای زوجین و همچنین هدایت‌های لازم، افراد جامعه

را به کارهای خیر مانند موقوفاتی برای ازدواج جوانان، تهیه جهیزیه و ... تشویق کنند.

۳- شورای عالی جوانان نهاد ریاست جمهوری، می‌تواند مراکز خدمات مشاوره را به برنامه‌هایی مجهز نماید که روان‌شناسان متعهد و مومن، با استفاده از تجربه و تخصص خود، و نتایج آزمون‌های روان‌شناختی و مجموعه اطلاعاتی که از دختر و پسر و خانواده‌های آنها در زمینه‌ها و ابعاد مختلف کسب می‌کنند، بتواند افرادی را که بیشترین سنخیت را با هم دارند به یکدیگر معرفی نمایند. (دانش، ۱۳۹۲، صص ۵۶-۵۵)

پیامبر عزیز اسلام (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) درباره ازدواج فرمودند:

«مَنْ أَحَبَّ أَنْ يَلْقَى اللَّهَ طَاهِرًا مُطَهَّرًا فَلْيَلْتَقِهِ بِزَوْجَةٍ؛ هر کس دوست دارد که پاک و پاکیزه خدا را دیدار کند، با داشتن همسر به دیدارش رود.» (قتال نیشابوری، ۱۳۷۵، ص ۳۷۳) و نیز فرمودند:

« مَا مِنْ شَابٍ تَزَوَّجَ فِي حَدَاثَةِ سِنِّهِ إِلَّا عَجَّ شَيْطَانُهُ يَا وَيْلَهُ عَصَمَ مِنِّي ثُلْثِي دِينِهِ فَلْيَتَّقِ اللَّهَ الْعَبْدُ فِي الثُّلْثِ الْبَاقِي؛ هیچ جوانی نیست که در دوره جوانی‌اش ازدواج کند مگر آن که شیطانش فریاد برآورد: ای وای دو سوم دینش را از (گزند) من حفظ کرد. بنابراین بنده باید برای حفظ یک سوم دیگر تقوای الهی در پیش گیرد.» (بروجردی، ۱۳۸۶، ص ۸۲)

ازدواج سنت پیامبر (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) است و این امر مقدس در رشد و تعالی انسان نقش زیادی دارد. موجب پیمایش سریعتر مسیر کمال می‌شود. حيله و مکر شیطان در وی کمرنگ‌تر و محدودتر است. با داشتن همسری با تقوا احساس آرامش، نشاط و شادابی و رضایت در زندگی دارد.

۴-۲-۱-۶-۲- خواب

خواب موجب تقویت روح و جسم و تجدید نشاط انسان می‌شود. خداوند متعال در قرآن می‌فرماید: «وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا؛ (نبأ ۷۸)، آیه ۹) و خواب شما را مایه آرامشتان قرار دادیم.» خواب نقش عظیمی در سلامت انسان دارد و به همین دلیل روان‌پزشکان تلاش می‌کنند که خواب بیماران خود را به صورت عادی تنظیم کنند؛ زیرا بدون آن تعادل روانی آنها ممکن نیست. افرادی که به صورت طبیعی نمی‌خوابند افرادی پرمرده، افسرده، غمگین و ناراحت‌اند. البته روشن است که اصل اعتدال اسلام در مورد خواب نیز جاری است؛ زیرا کثرت خواب نه تنها موجب آرامش روان نیست؛ بلکه موجب اضطراب و کسالت روح می‌شود. (یوسفی مصری، ۱۳۹۵، صص ۱۲۸-۱۲۷) پیامبر اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) در این باره فرمودند:

« إِيَّاكَ وَكَثْرَةَ النَّوْمِ بِاللَّيْلِ . فَإِنَّ كَثْرَةَ النَّوْمِ بِاللَّيْلِ تَدْعُ الرَّجُلَ فَقِيرًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ ؛ از پرخوابی بهره‌یزید زیرا پرخوابی آدمی را در روز قیامت تهیدست می‌گذارد.» (قمی مشهدی، ۱۳۶۸، ص ۱۹۰) و نیز فرمودند:

« كَبْرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ الْأَكْلُ مِنْ غَيْرِ جُوعٍ وَ النَّوْمُ مِنْ غَيْرِ سَهَرٍ وَ الْأَضْحَكُ مِنْ غَيْرِ عَجَبٍ؛ خوردن بدون گرسنگی، خوابیدن بدون خستگی و خنده بدون شگفتی، نزد خداوند سخت منفور است.» (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۶۰۴)

بنابراین تمام وظایفش را با آرامش و نشاط به موقع انجام می‌دهد؛ از فرصت‌های زندگی به نحو احسن استفاده می‌کند و فرصتی برای اتلاف وقت از جمله پر خوابی و خود را به خواب زدن نخواهد داشت. چنین شخصی همواره احساس خوشبختی می‌کند و در دنیا و آخرت دارای آرامش و طمانینه است.

۵- نتیجه‌گیری

پیشرفت و تکنولوژی و بوجود آمدن دهکده جهانی نه تنها خلاء درونی انسان را نکرد بلکه او را در اقیانوسی از تاریکی‌ها و ناامیدی‌ها و از خود بیگانه شدن‌ها غوطه‌ور ساخت. انسان به ظاهر مرفه از اصل خویش دور افتاده و دائماً در مواجهه با هر مسئله‌ای دچار تشویش و اضطراب می‌شود. اضطراب مستلزم مفهوم ناامنی و یا تهدیدی است که فرد منبع آن را به وضوح درک نمی‌کند. اضطراب دو قسم است یکی طبیعی که بخشی از زندگی انسان است و برای انجام مسئولیت‌های فردی و اجتماعی وی را آماده می‌کند و دیگری مرضی است که انسان را از انجام وظایف فردی و اجتماعی باز می‌دارد. اختلالات متعددی مانند وسواس فکری- عملی را موجب می‌شود. علائم اضطراب عدم آرامش، لرزش عضلاتی، تپش قلب، اشکال در تمرکز و ... می‌باشد.

انسان فطرتاً خداگرا و خداپرست است و این نیازش جز با پرستش آن ذات متعالی ارضا نمی‌شود؛ به دیگر سخن قلب انسان طوری آفریده شده است که تنها چیزی که به او طمانینه و آرامش می‌دهد یاد خداست و هر گاه به او برسد آرزوی تغییر دادن و تبدیل و تنوع آن را ندارد. بنابراین اصلی‌ترین علت اضطراب غفلت از یاد خداست که موجب سرگرمی به دنیا و لذاتش، مسلط شدن شیطان بر انسان و کفر می‌شود. او نسبت به خالق و مخلوق سوءظن دارد. ترس مذمومی از دیگران، عوامل طبیعی، فقر، پیرشدن و مردن دارد. در رفتارش اعراض و روی‌گردانی از خدا، حسادت و همنشینی با افراد ناصالح و غیر مؤمن مشاهده می‌شود. چنین شخصی چون نیاز فطریش بطور صحیح تامین نشده در تشویش و اضطراب بسر می‌برد؛ و سلامتی‌ش در خطر است.

پیامدهای اضطراب از نظر زیستی مبتلا به فشارخون، بهم خوردن تعادل فیزیولوژیک، انگیختگی سیستم عصبی سمپاتیک و... است؛ و از نظر روانی دچار عدم آرامش روحی و احساس ناامنی و... است؛ و از نظر اجتماعی ضعف اراده و امید و عدم توانایی برخورد با مسائل زندگی و ... است.

راهکارهای معنوی پیشگیری و درمان اضطراب در حیطه‌ی شناختی تقویت ایمان به توحید، یقین، ترس از خداوند و قیامت است؛ و در حیطه‌ی رفتاری عبادات مانند نماز و روزه و ... است، توکل به خدا، ورزش و نرمش و صبر است؛ و در حیطه‌ی مادی و آرامش ازدواج و خواب مناسب است.

فهرست منابع و مآخذ

منابع عربی

۱. ابن اشعث، محمد بن محمد، الجعفریات (الاشعثیات)، چاپ اول، تهران، مکتبه النینوی الحدیثه، بی تا.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، محقق / مصحح: علی اکبر غفاری، ج ۱، چاپ اول، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۶۲.
۳. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، محقق / مصحح: علی اکبر غفاری، چاپ دوم، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ه.ق.
۴. برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، محقق / مصحح: جلال الدین محدث، ج ۱، چاپ دوم، قم، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱ ه.ق.
۵. بروجردی، حسین، جامع احادیث الشیعه (للبروجردی)، محقق / مصحح: جمعی از محققان، ج ۲۵، چاپ اول، تهران، انتشارات فرهنگ سبز، ۱۳۸۶.
۶. جوهری، اسماعیل بن حماد، الصحاح: تاج اللغه و صحاح العربیه، محقق / مصحح: احمد عبد الغفور عطار، ج ۱، چاپ اول، بیروت، دارالعلم للملایین، ۱۳۷۶ ه.ق.
۷. حر عاملی، محمد بن حسن، تفصیل وسایل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، محقق: محمد رضا حسینی جلالی، ج ۱۰، چاپ سوم، قم، موسسه آل البيت (علیهمُ السَّلام) لاحیاء التراث، ۱۴۱۶ ه.ق.
۸. حر عاملی، محمد بن حسن، وسایل الشیعه، محقق: موسسه آل البيت رضا (علیهمُ السَّلام)، ج ۱۵، چاپ اول، قم، موسسه آل البيت (علیهمُ السَّلام)، ۱۴۰۹ ه.ق.
۹. دیلمی، حسن بن محمد، ارشاد القلوب الی الصواب (للدیلمی)، ج ۱، چاپ اول، قم، الشریف الرضی، ۱۴۱۲ ه.ق.
۱۰. دیلمی، حسن بن محمد، اعلام الدین فی صفات المومنین، مصحح: موسسه آل البيت (علیهمُ السَّلام) لاحیاء التراث، چاپ اول، قم، موسسه آل البيت (علیهمُ السَّلام) لاحیاء التراث، ۱۴۰۶ ه.ق.
۱۱. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، چاپ اول، بیروت، دارالقلم، ۱۴۱۲ ه.ق.
۱۲. راوندی کاشانی، فضل الله بن علی، النوادر (للاوندی)، محقق / مصحح: احمد صادقی اردستانی، چاپ اول، قم، دارالکتاب، بی تا.
۱۳. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، چاپ چهارم، قم، الشریف الرضی، ۱۴۱۲ ه.ق.

۱۴. طبری آملی صغیر، محمد بن هریر بن رستم، **دلایل الامامه (ط - الصدیقه)**، محقق / مصحح: قسم الدراسات الاسلامیه موسسه البعثه، چاپ اول، قم، بعث، ۱۴۱۳ ه.ق.
۱۵. عاملی جبعی، زین الدین بن علی، مجلسی، محمد باقر، **مسکن الفواد عند فقد الاحبه و الاولاد**، ج ۱، چاپ اول، قم، مکتبه بصیرتی، بی تا.
۱۶. العروسی الحویزی، عبد علی بن جمعه، **تفسیر نور الثقلین**، محقق / مصحح: هاشم رسولی محلاتی، ج ۵، چاپ چهارم، قم، اسماعیلیان، ۱۴۱۵ ه.ق.
۱۷. فراهیدی، خلیل بن احمد، **العین**، ج ۷، چاپ دوم، قم، نشر هجرت، ۱۴۰۹ ه.ق.
۱۸. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، **الوافی**، محقق: ضیاءالدین علامه، مصحح: کمال فقیه ایمانی، ج ۷، چاپ اول، اصفهان، مکتبه الامام امیرالمومنین علی (علیه السلام) العامه، ۱۴۰۶.
۱۹. قتال نیشابوری، محمد بن احمد، **روضه الواعظین**، ج ۲، چاپ دوم، قم، الشریف الرضی، ۱۳۷۵.
۲۰. قمی مشهدی، محمد بن محمدرضا، **تفسیر کنز الدقائق و بحر الغرائب**، محقق: حسین درگاهی، ج ۱۰، چاپ اول، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، سازمان چ و انتشارات، ۱۳۶۸.
۲۱. کراچکی، محمد بن علی، **کنز الفوائد**، محقق: عبدالله نعمه، ج ۱، چاپ اول، قم، دار الذخائر، ۱۴۱۰ ه.ق.
۲۲. کلینی، محمد بن یعقوب، **الکافی (ط - الاسلامیه)**، محقق / مصحح: علی اکبر غفاری، محمد آخوندی، ج ۲، چاپ چهارم، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ه.ق.
۲۳. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی، **مراه العقول فی شرح اخبار آل الرسول (صلی الله علیه و آله و سلم)**، محقق / مصحح: هاشم رسولی محلاتی، ج ۹، چاپ دوم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۴ ه.ق.
۲۴. مجلسی، محمد بن باقر بن محمد تقی، **بحار الانوار الجامعه لدرر اخبار الائمه الاطهار (علیهم السلام)**، مصحح: محمد باقر محمودی، محقق: عبدالزهراء علوی، ج ۷۰، بیروت، دار احیاء التراث العربی، بی تا.
۲۵. نوری، حسین بت محمد تقی، **مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل**، محقق: موسسه آل البيت (علیهم السلام) لاحیاء التراث، ج ۷، چاپ اول، بیروت، موسسه آل البيت (علیهم السلام) لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ ه.ق.

منابع فارسی

۱. آشتیانی، محمدرضا، آشتیانی، محسن، گنجینه آداب اسلامی (شیوه خوب زیستن یک مسلمان)، قم، زهیر، ۱۳۸۱.
۲. بشیری، ابوالقاسم، **اختلالات رفتاری**، چاپ اول، قم، دفتر نشر معارف، ۱۳۸۷.
۳. پاینده، ابوالقاسم، **نهج الفصاحه (مجموعه کلمات قصار حضرت رسول الله (صلی الله علیه و آله و سلم))**، چاپ چهارم، تهران، دنیای دانش، ۱۳۸۲.
۴. پناهی، علی احمد، **آرامش در پرتو نیایش**، چاپ اول، قم، مرکز انتشارات موسسه

آموزشی و پژوهشی امام خمینی (رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ)، ۱۳۸۴.

۵. پناهی، علی احمد، حسینی، داوود، با دخترم، چاپ پنجم، قم، انتشارات موسسه آموزشی و

پژوهشی امام خمینی (رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ)، ۱۳۹۰.

۶. جانگسما، آرتور ای، پترسون، ال مارک، راهنمای گام به گام درمان مشکلات روانی بزرگسالان، ترجمه: علی کیمیایی و دیگران، چاپ اول، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی (شرکت به نشر)،

۷. جوادی آملی، عبدالله، اسرار عبادات، چاپ پنجم، تهران، انتشارات الزهراء، ۱۳۷۴.

۸. حسینی زاده، علی، آسیب‌شناسی آرامش از منظر آیات و روایات، جوان و آرامش روان؛ مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی، چاپ ششم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۹.

۹. خنیفر، حسین، پورحسینی، مزده، مهارت‌های زندگی، چاپ سیزدهم، قم، نشر هاجر، ۱۳۹۱.

۱۰. عاملی جبعی، زین الدین بن علی، تسلیه العباد ترجمه مسکن الفواد، ترجمه: اسماعیل مجد الادباء، محقق/ مصحح: محمد رضا انصاری قمی، چاپ اول، قم، هجرت، ۱۳۷۴.

۱۱. نجاتی، محمدعثمان، قرآن و روانشناسی، ترجمه: عباس عرب، ج ۱، چاپ چهارم، مشهد، بنیاد پژوهشهای اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۷۷.

۱۲. یوسفی مصری، زهرا، بیماری‌های روحی و راه‌های درمان آنها، چاپ سوم، تهران، موسسه فرهنگی قرآن و عترت وحی آسمانی، ۱۳۹۵.

۱۳. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار استاد شهید مطهری، ج ۴، چاپ هفتم، تهران، صدرا، ۱۳۸۴.

مقالات

۱. دانش، عصمت، بررسی تطبیقی موانع موثر بر ازدواج پایدار از منظر روان‌شناسی و انسان‌گرایی (تاثیرات تربیت دینی بر خانواده)، پژوهش‌نامه تربیت تبلیغی، قم، سازمان تبلیغات اسلامی - پژوهشکده باقر العلوم (عَلَيْهِ السَّلَام)، شماره ۲، ۱۳۹۲.

عوامل موثر در ترویج فرهنگ ایثار

فاطمه باقری^۱

چکیده

ایثار به عنوان یکی از مهمترین ارزش‌ها و فضیلت‌های اخلاقی در اسلام به شمار می‌رود. ایثار در منابع لغوی به معنای برگزیدن، برتری و گرمی داشتن دیگری بر خود است و در منابع اصطلاحی به معنای مقدم داشتن دیگری بر خود در ساندن منفعت و دفع زیان نسبت به چیزی که خود بدان نیازمند است. عوامل زیادی در ترویج فرهنگ ایثار مؤثر است برای نمونه عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی. عوامل فردی که در ترویج این فرهنگ مؤثر است مانند، ایمان، صبر، روزه، اعتقاد به ولایت فقیه، آگاهی مسئولیت پذیری. عوامل خانوادگی مثل تربیت و آموزش و روابط والدین با فرزندان در تقویت و ترویج این فرهنگ مؤثر است. عوامل اجتماعی شامل مسجد، رسانه جمعی، مراکز آموزشی و فرهنگی، انفاق، دفاع مقدس و دیدار از خانواده شهدا و ایثارگران. این عوامل و بسیاری از عوامل دیگر می‌توانند فرهنگ ایثار را ترویج و گسترش دهند. یکی از راهکارهایی که در زمان حاضر توسط مقام معظم رهبری، درباره سیاست‌های کلی نظام در امور ترویج و تحکیم فرهنگ ایثار و جهاد و ساماندهی امور ایثارگران بیان شده است می‌تواند در این زمینه راهگشا باشد.

کلید واژه‌ها: ایثار، فرهنگ، خانواده، اجتماع، رسانه.

^۱ سطح دو، حوزه علمیه الزهرا (س) شیراز، شماره تماس ۰۹۱۷۹۸۶۶۵۲۸، دی ماه ۱۳۹۹

۱- مقدمه

ایثار در اسلام به عنوان یکی از ارزش‌ها و فضیلت‌های بزرگ اخلاقی است که به معنای مقدم کردن و برگزیدن دیگری بر خود است. مراتب ایثار به صورت جانی و مالی یا فردی و اجتماعی است و دارای جایگاه مهمی در قرآن و روایات است. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: الَّذِينَ آمَنُوا وَ هَاجَرُوا وَ جَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ أَكْبَرًا عِنْدَ اللَّهِ وَ أُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ. (توبه (۹) آیه ۲۰) آنان که ایمان آوردند و هجرت کردند و با اموال و جان‌هایشان در راه خدا به جهاد برخاستند، منزلتشان در پیشگاه خدا بزرگتر و برتر است و فقط اینانند که کامیابند.

بر اساس روایات، برترین مرحله‌ی احسان و ایمان، ایثار است. گذشتن از جان و مال برای هر کسی آسان و میسر نیست چه بسا کسانی که به دلیل بخل، حرص، ترس از به خطر افتادن جان‌شان و دنیا طلبی حاضر به ایثار نیستند. این‌گونه افراد در پی منافع مادی و دنیوی خویش هستند و بالعکس در مقابل این گروه کسانی هستند که به دنبال منافع حقیقی و معنوی هستند زیرا می‌دانند که وعده خداوند حق است و خلف وعده نمی‌کند، آن‌ها جان و مال فانی دنیوی را در راه خدا فدا می‌کنند تا سعادت و کمال ابدی را به دست آورند. اگر ایثار و از خودگذشتگی عده‌ای نباشد، فرد و جامعه دچار معضلات بزرگی می‌شوند و امکان پیشرفت وجود نخواهد داشت. همان‌گونه که اولیای الهی و امامان از جان و مال خود گذشتند تا مردم را هدایت کنند، در نتیجه فرهنگ ایثار و از خودگذشتگی باید در جامعه رواج یابد. در جامعه کنونی که به سمت پیشرفت و اقتصاد نوین در حال پیشرفت است، شاید باعث شود که اهمیت این موضوع کمتر شده یا به فراموشی سپرده شود در نتیجه باید تدابیری اندیشیده شود تا ایثار و ایثارگری در جامعه ترویج یابد.

در منابع زیادی در مورد ایثار، مراتب ایثار و جایگاه آن در قرآن و روایات و ... مطالب زیادی آورده شده ولی درباره عوامل مؤثر در ترویج فرهنگ ایثار کتاب و مقالات کمی به این موضوع پرداخته‌اند و به صورت مستقل بررسی نشده است. در این تحقیق که روش آن به صورت کتابخانه‌ای مجازی بوده است سعی شده به صورت مستقل به این عوامل پرداخته شود. این تحقیق شامل چهار بخش است که در بخش اول مفهوم شناسی ایثار و فرهنگ و جایگاه ایثار در قرآن و روایات، در بخش دوم عوامل فردی، در بخش سوم عوامل خانوادگی، در بخش چهارم عوامل اجتماعی مؤثر در ترویج فرهنگ ایثار و در بخش پنجم نتیجه‌گیری و راهکارها آورده شده است.

۲- مفهوم شناسی

۲-۱- مفهوم لغوی و اصطلاحی ایثار

ایثار در کتاب‌های لغوی به معنای دیگری را برگزیدن، اکرام کردن، گرامی داشتن (حسین یوسف، بی تا، ج ۱، ص ۳۱۹) و برتری دادن (ابن منظور، بی تا، ج ۴، ص ۷) است. در منابع معنای اصطلاحی ایثار این گونه آمده است: ایثار به معنای مقدم داشتن دیگری بر خود در رساندن منفعت و دفع زیان، نسبت به چیزی که خود بدان نیازمند است. از این عنوان در باب‌هایی مانند حج، صدقات، اطعمه و اشربه سخن رفته است.

حکم ایثار در اصل، امری مستحب است خواه در امور معنوی مانند مقدم داشتن مؤمنان بر خود در دعا و خواه در امور مادی مانند لباس یا غذای مورد نیاز خود به دیگران، لیکن در پاره‌ای از موارد، واجب و در برخی موارد حرام است. (هاشمی شاهرودی، ۱۴۲۶ه.ق، ج ۱، ص ۴۲۳)

۲-۲- جایگاه ایثار در آیات و روایات

در قرآن کریم آیات متعددی درباره ایثار و از خود گذشتگی بیان شده است، برای نمونه در سوره بقره خداوند در مورد کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می‌کنند، می‌فرماید: *الَّذِينَ يَنْفِقُونَ أَمْوَالِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ ثُمَّ لَا يَتَّبِعُونَ مَا أَنْفَقُوا مَنًّْا وَلَا أذَى لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ.* (بقره (۲) آیه ۲۶۲) کسانی که اموالشان را در راه خدا انفاق می‌کنند سپس منت و آزاری به دنبال انفاقشان نمی‌آورند برای آنان نزد پروردگارشان پاداشی شایسته است نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.

در جایی دیگر خداوند در مورد کسانی که مهاجرت و جهاد کردند و از مال و جان خود گذشتند می‌فرماید: *الَّذِينَ آمَنُوا وَ هَاجَرُوا وَ جَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ بِأَمْوَالِهِمْ وَ أَنْفُسِهِمْ أَكْثَرُ دَرَجَةً عِنْدَ اللَّهِ وَ أُولَئِكَ هُمُ الْفَائِزُونَ.* (توبه (۹) آیه ۲۰) آنان که ایمان آوردند و هجرت کردند و با اموال و جان‌هایشان در راه خدا جهاد برخاستند، منزلتشان در پیشگاه خدا بزرگ تر و برتر است و فقط اینانند که کامیابند. سپس در مورد جایگاه آنها در آخرت می‌فرماید: *يُشْرَهُمْ رَبُّهُمْ بِرَحْمَةٍ مِنْهُ وَ رِضْوَانٍ وَ جَنَّاتٍ لَهُمْ فِيهَا نَعِيمٌ مُّقِيمٌ.* (بقره (۲)، ۲۶۲) پروردگارشان آنان را نزد خود به رحمت و خشنودی و بهشت‌هایی که برای آنان در آن‌ها نعمت‌هایی پایدار است، مژده می‌دهد.

براساس روایاتی که در بسیاری از منابع آمده ایثار به عنوان بلند مرتبه‌ترین کرم و برترین روش‌ها، بالاترین مرتبه ایمان، و ... معرفی شده است. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: *الإِثَارُ أَعْلَى مَرَاتِبِ الْكِرْمِ وَ أَفْضَلُ الشَّمِيمِ.* (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ه.ق، ج ۱، ص ۷۶) ایثار بلند مرتبه‌ترین درجات کرم و برترین روش‌هاست.

الإيثار فَضِيلَتِهِ. (همان، ص ۲۲) ایثار فضیلت است. الإيثار أَشْرَفُ إِحْسَانٍ. (واسطی لیثی، بی تا، ص ۳۳) ایثار شریفترین احسان است. الإيثار شيمه الأبرار. (همان، ص ۲۳) ایثار روش نیکان است. الإيثار غاية الإحسان. (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ه.ق، ج ۱، ص ۴۹) ایثار نهایت احسان است. الإيثار أعلى الايمان. (واسطی لیثی، بی تا، ص ۵۱) ایثار بالاترین مرتبه ایمان است.

۲-۳- مفهوم لغوی و اصطلاحی فرهنگ

در منابع، معنای لغوی فرهنگ این گونه آمده است: به معنای کشیدن، تعلیم و تربیت، دانش و ادب، کتاب لغت، مجموعه‌ی آداب و رسوم، مجموعه علوم، معارف و هنرهای یک قوم. فرهنگ از نظر اصطلاحی یعنی مجموعه برداشت‌ها، موضع گیری‌های فکری، هنر، ادبیات، فلسفه، آداب و سنن و رسوم و روابط حاکم اجتماعی است.

فرهنگ یعنی مجموعه تعلیم، تربیت، عقل، خرد، دانش، حکمت، هنر و معرفت یک انسان با یک جامعه که در رفتار و نحوه زندگی و شکل حیات او تجلی نموده و در عمق جان او نفوذ کرده و همه اعمال و کردار او را متأثر از خود می‌سازد و در واقع، فرهنگ مجموعه بینش‌ها و گرایش‌ها و ارزش‌های یک ملت است. (رضایی اصفهانی، ۱۳۹۰، صص ۸۰-۸۱)

۳- عوامل مؤثر در ترویج فرهنگ ایثار

۳-۱- عوامل فردی

یکی از مراتب ایثار، ایثار فردی است و برای اینکه یک فرد بتواند ایثار کند عوامل متعددی دخیل هستند که در برخی از منابع به آنها اشاره شده است:

۳-۱-۱- ایمان

طبق روایتی که از امام علی (عَلَيْهِ السَّلَام) بیان شد ایثار بالاترین مرتبه ایمان است. کسی که به خدا و روز قیامت ایمان حقیقی دارد و می‌داند وعده‌ی خدا حق است سعی می‌کند جان و مال خود را برای رضای خداوند انفاق کند.

در جایی دیگر مقام معظم رهبری در مورد اینکه ایمان و ایثار نیرو محرکه فعالیت‌هاست می‌فرماید: بعضی خیال می‌کنند وقتی گفته می‌شود تکیه به ایمان و ایثار، معنایش این است که، خود را برای فدا شدن آماده کنید، نه، تکیه به ایمان و ایثار معنایش این است که با ایمانی که در دل انسان وجود دارد و با اتکال و اتکایی که به خدا هست همه نیروهای انسان به کار بیفتد. این نیروها می‌توانند علم و تجربه بیافرینند، تولید کنند و پیچیده‌ترین صنعت‌ها را به وجود آورند، همچنان که به وجود آوردند.

ما از اول انقلاب هر جا به ایمان خود تکیه و به احکام اسلام عمل کردیم، پیروز شدیم، چه در جبهه علم، چه در جبهه سیاست، چه در کارهای اقتصادی و چه در کارهای نظامی. آنجایی که شکست خوردیم و پا در گل ماندیم و ضعیف شدیم، وقتی بوده است که از اسلام فاصله گرفته‌ایم، این را دشمن خوب فهمیده است. (عیوضی، ۱۳۹۰، صص ۲۰۱-۲۰۲)

۳-۱-۲- صبر

یکی دیگر از عوامل فردی که در ترویج فرهنگ ایثار مؤثر می‌باشد، صبر است. در روایات آمده که صبر به منزله سر ایمان است. (کلینی، ۱۴۰۷.ق، ج ۲، ص ۸۷) صبر شجاعت است، (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴.ق، ج ۱، ص ۲۰۲) کسی که صبر ندارد، ایمان ندارد. (صحیفه امام رضا (علیه السلام)، ۱۴۰۶.ق، ج ۱، ص ۸۱)

گذشت کردن و کوتاه آمدن در برخی مواقع در اثر صبر به وجود می‌آید. اگر انسان معرفت پیدا کرده و به عمق شناخت و بینش او افزوده شود این امر موجب صبر و پایداری او شده و از توقعات و انتظارات او کاسته خواهد شد. (قرائتی، ۱۳۹۲، ص ۹۹)

در واقعه عاشورا سه نوع صبر دیده می‌شود که امام حسین (علیه السلام) اصحاب و اهل بیتش را به صبر سفارش می‌کرد:

یکی صبر در اطاعت از فرامین الهی، سفارش شده است. از آنجا که جهاد یکی از اساسی ترین دستورها شرعی مقدس است امام حسین (علیه السلام) اصحاب خود را به عمل به این حکم الهی سفارش می‌کند، دیگری صبر بر مصیبت که حضرت در لحظات آخر زندگی، اهل خویش را در برابر انبوه مصیبت‌های وارد شده بر آنان به صبر دعوت می‌فرمود. قسم سوم صبر بر معصیت نیز در کلام سید الشهداء در روز عاشورا وجود دارد که خطاب به دشمن و برای بازداشتن آنان از کناه بزرگی که تصمیم گرفته بودند انجام دهند، بیان شده است. (فهیم نیا، ۱۳۸۳، صص ۶۴-۶۶)

گذشتن از مال و جان در راه خدا به همین سادگی نیست آن هم در واقعه عظیمی مثل عاشورا در نتیجه امام اصحاب و همراهانش را به صبر سفارش می‌کند.

۳-۱-۳- روزه

یکی از اعمال عبادی که خداوند آن را بر مسلمانان واجب کرده، روزه است. شخصی که در طول روز گرسنگی و تشنگی را تحمل می‌کند و امر خدا را بر خواهش‌های نفسانی خویش مقدم می‌دارد می‌تواند بدن و روح خود را از گناهان دور نگه دارد. شخص روزه دار می‌تواند شرایط کسانی که در فقر و گرسنگی به سر

می‌برند را درک کند و این امر باعث کمک کردن او به نیازمندان می‌شود و این یک نوع از ایثار و فداکاری است.

در منابع آمده یکی از فواید روزه تقویت اراده و حل مشکلات است. روزه دار در درجه اول با مقاومت در برابر نیرومندترین خواسته‌های طبیعی و غریزی، اراده خود را محکم و تقویت می‌نماید و مهم‌ترین عادت‌های خویش را ترک می‌نماید. با اینکه غذاهای لذیذ و شربت گوارا در اختیار دارد، اما از خوردن آن اجتناب کرده، حتی قطره‌ای آب و لقمه‌ای نان نیز به دهان نزدیک نمی‌کند. در این صورت پر واضح است که استمرار این نوع امساک و برنامه‌های عبادی، روح و روان انسان را در برابر خواسته‌ها و غرایز شهوانی، قوی و نیرومند می‌گرداند و او را به انجام هر کار سخت و مشکل‌قادر و توانا می‌سازد. از جمله اگر فردی به عادت‌های بد و ناشایست از قبیل کشیدن سیگار یا شرب خمر معتاد است می‌تواند با روزه گرفتن این عادت‌های ناشایست را ترک نماید و یا اگر در پی بدست آوردن خواسته‌ها و آرزوهای مشکل‌مادی و معنوی است می‌تواند با کمک گرفتن از روزه به آن خواسته‌های خود نایل گردد.

خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: یا ایها الذین آمنوا استعینوا بالصبر و الصلوة إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصابرين (بقره ۲) آیه ۱۵۳) ای کسانی که ایمان آورده اید از صبر و نماز کمک بگیرید زیرا خداوند با صابران است. در روایاتی که از اهل بیت در تفسیر آیه مذکور نقل گردیده، صبر به روزه تفسیر شده است و معنای آیه طبق این تفسیر این است که از روزه و نماز برای حل مشکلاتتان کمک بگیرید. (صادقی فدکی، ۱۳۸۶، صص ۲۰۶-۲۰۷)

روایات بسیاری در باب روزه آمده است مانند روایت پیامبر (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) که می‌فرماید: روزه نصف صبر است. (أبی‌جمهور، ۵۱۴۰۵، ج ۱، ص ۱۱۵) در جایی دیگر امام صادق (عَلَيْهِ السَّلَام) که می‌فرماید: علت روزه گرفتن آن است که به سبب آن توانگر و تهیدست برابر شوند. زیرا توانگر رنج گرسنگی را احساس نمی‌کند تا به تهی دست رحم کند، چرا که توانگر هر گاه چیزی بخواهد می‌تواند آن را فراهم آورد. از این رو خداوند عز و جل خواست تا میان آفریدگانش برابری ایجاد کند و رنج گرسنگی را به توانگر بچشاند تا بر ناتوان، دل سوزاند و به گرسنه رحم کند. (راوندی، ۵۱۴۰۵، ج ۲۱، ص ۲۰۵)

امام حسین (عَلَيْهِمُ السَّلَام) درباره علت وجوب روزه می‌فرماید: تا توانگر، رنج گرسنگی را بچشد و در نتیجه به مستمندان رسیدگی و بخشش کند. (ری شهری، ۱۳۸۶، ج ۱۴، ص ۳۹۰)

فداکاری و گذشت و کمک به نیازمندان در زندگی ائمه اطهار علیهم السلام زیاد دیده می‌شود که نمونه‌ای از آن در زندگی حضرت علی (عَلَيْهِ السَّلَام) و حضرت زهرا (سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهَا) دیده می‌شود. زمانی که دو فرزند گرانمایه‌ی آنها امام حسن (عَلَيْهِ السَّلَام) و امام حسین (عَلَيْهِ السَّلَام) بیمار شدند تصمیم گرفتند سه روز پی در پی روزه بگیرند ولی در هر سه شب در موقع افطار فقیری از راه می‌رسید، آن‌ها غذای خود را به

فقیر می‌بخشیدند و خود چیزی برای افطار کردن نداشتند. بعد از آن سوره‌ی هَلْ أَتَىٰ در شأن حضرت علی (علیه‌السلام) و حضرت فاطمه (سَلَامُ اللَّهِ عَلَيْهَا) نازل شد: وَ يُؤْتِرُونَ عَلٰی اَنْفُسِهِمْ وَ لَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ. (حشر (۵۹) آیه ۹) آنان دیگران را بر خود مقدم می‌دارند و غذای خود را به دیگران می‌دهند هر چند خود به آن نیازمند باشند.

در جایی از مقام معظم رهبری نقل شده که درباره سوره هَلْ أَتَىٰ می‌فرماید: سوره هَلْ أَتَىٰ هم مظهر یک کار خالصانه است و یک ایثار خالصانه که خدای متعال این ایثاری که اهل بیت انجام دادند، یک سوره نازل کرد، در حق اینها، که این هم ضمن اینکه حالا یک حادثه تاریخی بسیار مهم، عزیز و افتخار آفرین است، درس است، ایثار در نظر پروردگار وقتی با اخلاص همراه باشد پاداش دنیوی و اخروی دارد. (فهرست جامع سخنان رهبری، ۱۳۹۷، ص ۳۹)

۳-۱-۴- آگاهی

دادن آگاهی و اطلاعات لازم به مردم در زمینه اقدامات و مسئولیت‌های نهادهای مربوط با امور ایثارگران و شهدا، همچون بنیاد شهید، بنیاد حفظ ایثار و نشر ارزش‌های دفاع مقدس با مشخص نمودن ساز و کارهایشان و نقش و اهمیتی که در زمینه اشاعه‌ی فرهنگ ایثار و شهادت در جامعه دارند. (سایت: www.alzahra-khalkhal-kosarblog.ir)

۳-۱-۵- اعتقاد به ولایت فقیه

در قران کریم خداوند می‌فرماید: یا ایها الذین آمَنُوا اطیع اللّٰهَ وَ اطیع الرّسولَ وَ اُولی الامر مِنکُمْ (نساء (۴) آیه ۵۹) که منظور از اولی الامر، امامان معصوم (علیهم‌السلام) و جانشینان بر حق آنهاست که ولی فقیه در زمان غیبت کبری، جانشین عام امام زمان (عَجَلَّ اللَّهُ تَعَالٰی فَرَجَهُ الشَّرِیْف) محسوب می‌شوند.

جامعه ولایی متشکل از افرادی است که بر اساس ارزش‌های خود، ولایت و سرپرستی را به صورت آگانه از جانب خداوند پذیرفته‌اند و با پیروی از سرپرستی الهی خود شالوده و اساس جامعه را بر پایه دوستی، محبت و اطاعت از وحی بنا می‌کند. (سایت: همان) ولی به معنای دوست، یاور و صاحب اختیار است که برای حاکم بر حق جامعه اسلامی معنای صاحب اختیار مد نظر است. زیرا او به مصالح و مفسدات جامعه اسلامی آگاه‌تر است و در براساس مصلحت عامه مردم تصمیم‌گیری می‌کند. در نتیجه شخصی که اعتقاد به ولی فقیه دارد و او را به عنوان صاحب اختیار خود می‌داند در نتیجه حکم او را بر منافع دنیوی و معنوی خود مقدم می‌دارد و این به معنای اطاعت مطلق از ولی فقیه است که یک نمونه از مراتب عالی ایثار است.

در منابع، اثرات اعتقاد به ولی فقیه ذکر شده است که عبارت است از: ۱- نفوذ معنوی رهبری اسلام به گونه ای در مردم تأثیر دارد که مردم اطاعت از او را اطاعت از رسول خدا و پیروی از خدا می دانند و از باب آیه شریفه: وَمَنْ يُطِعِ الرَّسُولَ فَقَدْ أَطَاعَ اللَّهَ. (نساء (۴) آیه ۸۰) هر کس رسول خدا را اطاعت کند از خدا پیروی نموده، از ولایت فقیه بدین عقیده اطاعت می کنند و او را به عنوان محبت ائمه (عَلَيْهِمُ السَّلَام) بر مردم می دانند. ۲- مدرنیزه کردن سیاست کشور ۳- پاسداری از احکام اسلامی ۴- حل مسالمت آمیز اختلاف ها ۵- جلوگیری از به غارت بردن اموال دولتی و بیت المال ۶- پاسداری از استقلال و آزادی ۷- همدردی با جامعه و مردم ۸- استوانه‌ی ملت‌های اسلامی و قسمت‌های دیگر. (احدی امیر کلایی، ۱۳۷۶، ص ۱۵۸)

در دوران انقلاب اسلامی که مردم دست بیعت به ولی فقیه عادل و آگاه، زمانه خود دادند و برای مبارزه با طاغوت قیام کردند و به پیروزی رسیدند.

۳-۱-۶- مسئولیت پذیری

مسئولیت پذیری در رابطه با وظایفی که به عهده داریم به وجود می آید. برای مثال افراد در خانواده یا اجتماع دارای نقش‌های و وظایف معینی هستند، پدر خانواده که مسئولیت تامین اقتصاد خانواده را بر عهده دارد برای آسایش خانواده اش تلاش و از خود گذشتگی می کند یا شخصی که در مکانی مشغول به کار است، برای درست انجام دادن وظایف خود و پاسخگویی به نیاز های مردم باید توانمند باشد و شخصی که توانایی انجام آن را ندارد باید به نفع کسی که شایسته این مسئولیت است کنار رود و او را بر خود مقدم بدارد. در نتیجه شخصی که مسئولیت پذیر است برای درست ایفا کردن وظیفه خود در برابر دیگران باید از خود گذشتگی داشته باشد.

۳-۲- عوامل خانوادگی

۳-۲-۱- تربیت و آموزش فرزندان

رسالت انبیاء الهی هدایت انسان به سوی کمال و سعادت ابدی است. برای طی این مسیر پیامبران می‌بایست آگاهی‌ها و آموزش‌های لازم را از طریق وحی به مردم می‌رساندند. در منابع، آمده است که پیامبران از همه چیز خود گذشتند به خاطر هدایت امتشان، برخی از آنان در این راه شهید شده و جان خود را از دست دادند و آنان که کشته نشدند از همه برخوردارها صرف نظر کردند و روی آسایش ندیدند.

در منابع به مقایسه ایثار والدین و پیامبران و تفاوت این دو پرداخته شده است:

ویژگی‌های ایثار پدر و مادر: ۱- اعطای وجود به انسان ۲- تربیت بالقوه و بالفعل‌های انسان ۳- حفاظت از انسان ۴- سخت‌گیری بر خود برای آسایش فرزند.

ویژگی‌های ایثار پیامبران: ۱- حفاظت از فطرت انسانی ۲- سخت‌گیری بر خود برای آسایش انسانی

اگر چهار ویژگی ایثار پدر و مادر را همچنان (بدون شرط) در نظر بگیریم، همه ایثارهای آنان ایثار در بستر غریز و غریزه می‌شود و آنان در این صورت هر فداکاری کرده‌اند در خدمت روح غریزه فرزند بوده و تنها جنبه حیوانی او را ساخته‌اند.

والدین در صورتی می‌توانند ادعا کنند که موجودی به نام انسان تربیت کرده‌اند که همه ایثارهایشان با ایثار پیامبران هماهنگ باشد و یا حتی المقدور در این جهت، جهت‌مند باشد.

ایثار والدین وقتی ایثار انسانی است که مشروط به صحت و درستی مسیر ایثار باشد پس در این صورت است که فرزند را در ماهیت یک موجود سالم ایجاد کرده‌اند و إلا یک موجود ناقص و بیمار به وجود آورده‌اند. (رضوی، ۱۳۹۲، ج ۶، صص ۳۸۰-۳۸۱)

تربیت و آموزش فرزندان توسط والدین عامل مهمی برای رشد فرهنگ و ارزش‌های اسلامی است. گاهی تصور خانواده‌ها از تربیت فرزندان مطابقت با فرهنگ ایثار و شهادت طلبی دور از واقعیت می‌نماید و آنان گمان می‌کنند که این نوع پرورش فرزندان مستلزم رعایت هنجارهای بسیاری است که از توان آنها خارج است، از همین رو کمتر بدان می‌پردازند. در صورتی که چنین نیست و تنها رعایت اصول سفارش شده در متون دینی و تربیتی اهل بیت (علیهم‌السلام) و سیره‌ی عملی معصومین، رهنمودهای امام راحل و رهبری عزیز و خود شهادت و ایثارگران در این مسیر راهگشا باشد. البته در این زمینه باید از هر گونه افراط و تفریط اجتناب نمود و نقش سایر نهادها را هم در نظر گرفت.

(سایت: www.alzahra-khalkhal-kosarblog.ir)

۳-۲-۲- روابط والدین با فرزندان

انسان از زمان تولد با اولین کسانی که رابطه برقرار می‌کند، والدین هستند در نتیجه والدین باید در پایداری این ارتباط و انجام وظایف خود نسبت به فرزندان تلاش کنند. در منابع بیان شده است که مهمترین روابط اجتماعی بین انسان‌ها، روابط خانوادگی به خصوص روابط فرزندان با پدر و مادر خویش است.

روابط خانوادگی، رابطه‌ای است که تنها براساس قانون استوار نگشته و به تنهایی قابل توجیه نیست. نقش قانون و تکالیف شرعی در زندگی، به عنوان حداقل‌های زندگی می‌باشد، یعنی اموری که حداقل رعایت آن‌ها باعث برقراری و استواری این رابطه می‌شود، ولی زندگی زیبا و معنادار زمانی رخ می‌نماید که براساس عشق و ایثار تنظیم گردد. لذا خانواده یک بنیان اجتماعی مهم است که نقش قاعده عدل و انصاف در آن به عنوان حداقل‌های زندگی لحاظ می‌گردد، و آنچه به زندگی خانوادگی شیرینی و طراوت می‌بخشد ایثار و گذشت هر

یک از اعضای آن می‌باشد. (مراد خانی، ۱۳۸۸، صص ۶۸-۶۹) در نتیجه فرزندانی که در این چنین محیط خانوادگی رشد و تربیت می‌شوند روابط ایثارگرانه را از والدین فرا می‌گیرند.

۳-۳- عوامل اجتماعی

۳-۳-۱- مسجد

مسجد به عنوان یک مکان مذهبی و فرهنگی، یکی از عوامل اجتماعی برای ترویج فرهنگ ایثار است. مسجد بعد از نماز، پایه و بستر و همچنین سنگر و معراج ایثار و شهادت است.

(سایت: www.alzahra-khalkhal-kosarblog.ir)

۳-۳-۲- مراکز آموزشی و فرهنگی

یکی از مهمترین مراکز آموزشی، آموزش و پرورش است. نظام آموزش و پرورش یکی از اصلی‌ترین حوزه‌های فعالیتی بسیج مستضعفین می‌باشد. تعمیق معنویت و توسعه آن و نیز ترویج فرهنگ ایثار و شهادت را می‌توان در این نظام گسترش داد.

براساس منابع، بسترهای اصلی که در پرورش فرهنگ ایثار و شهادت در نظام آموزش و پرورش پیشنهاد می‌شود، عبارت است از: ۱- تدوین برنامه درسی مبتنی بر مؤلفه‌های فرهنگ ایثار و شهادت در مقاطع گوناگون تحصیلی ۲- بررسی اثرات مخرب برنامه درسی پنهان از جنبه فرهنگ ایثار و شهادت ۳- چگونگی استفاده از زبان هنری در پرورش فرهنگ ایثار و شهادت ۴- شناسایی شیوه‌های ارزشیابی مبتنی بر مؤلفه‌های بنیادین ایثار و شهادت ۵- شناسایی فرصت‌های یادگیری مناسب از جنبه فرهنگ شهادت و ایثار.

در مقابل عواملی که موجب تضعیف و کم رنگ شدن فرهنگ ایثار و شهادت در حوزه نظام آموزش و پرورش شده اند شامل: نقص در کتاب های درسی، نقص در محیط آموزشی، بی‌توجهی برخی از کادر آموزشی می‌باشد. (سایت: همان)

مراکز آموزشی و فرهنگی مثل دانشگاه‌ها، مدارس، بسیج و... همه می‌توانند به تقویت و ترویج ارزش‌ها و فرهنگ‌های اسلامی کمک کنند.

امروزه دیگر تجربیات و آموخته‌های علمی و تربیتی افراد محدود به خانواده و اطرافیان آن‌ها نمی‌باشد، بلکه علاوه بر آنان مراکز آموزشی مختلف گرفته تا دانشگاه‌ها نیز در این میدان تأثیر جدی داشته و نقش بسیار مهمی ایفا می‌نمایند. به همین دلیل چنانچه جامعه‌ای حاکمیت جو ایثار و شهادت بر فضای فرهنگی کشور را مهم می‌داند باید نظام آموزشی خود را به گونه‌ای سازمان دهی کند که خروجی هزینه‌ها و تلاش‌های انجام شده در آن، جوانان خود ساخته و با هویتی باشد که به خوبی فرهنگ و تاریخ خود را شناخته و به نیکی آماده‌ی کوشش و فداکاری در راه آن بوده و تا پای جان از آن دفاع نماید. (سایت: همان)

رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی در حال حاضر عامل مهمی در ترویج فرهنگ ایثار به خصوص در نسل جوان است. رسانه‌های جمعی به ویژه صدا و سیما مهم‌ترین کانال‌های فرهنگ سازند که هدایت روند کلی فرهنگ جامعه را بر عهده دارند و در احیاء، رونق، پیرایه زدایی و زمینه سازی هر چه بهتر و بیشتر فرهنگ متعالی ایثار، نقش تعیین کننده ایفا می‌کنند. رسانه در کنار بازتاب دادن فرهنگ جامعه در شکل دهی به عقاید و باورها، اطلاع رسانی‌ها و آگاهی بخشی داری قدرتی چشم گیر است. (رحمانی، ۱۳۹۱، ص ۲۱)

نقش رسانه‌ها و ابزارهای ارتباطی در ساخت و تشکیل فرهنگ‌ها در قرن حاضر بیش از پیش توجه نظریه پردازان و اندیشمندان حوزه فرهنگ را به خود جلب کرده است. "هارل لاسول" برای رسانه‌ها، وظایف و کارکردهایی را بر می‌شمرد و معتقد است که این کارکردها باید در خدمت اهداف جمع و جامعه باشد. وی ایجاد همبستگی بین اجزای گوناگون جامعه را در پاسخ به محیطی که در آن انتقال میراث فرهنگی از نسلی به نسل دیگر صورت می‌گیرد، وظیفه اصلی ارتباط جمعی و گروهی تلقی می‌کند.

بی تردید صدا و سیما، روزنامه‌ها، مجلات و سایت‌های اینترنتی به خاطر فراوانی مخاطبان و گستره وسیع دریافت کنندگان پیام‌هایشان تأثیری فراگیر بر ابعاد مختلف فرهنگ جامعه و شکل گیری فرهنگ‌ها و شخصیت‌های افراد به جای خواهند گذاشت، از این رو برنامه ریزی هدفمند و مدیریت متعهدانه و استفاده از همه ظرفیت‌های علمی و هنری و امکانات سخت افزاری و نرم افزاری این رسانه‌ها در راه ترویج و گسترش فرهنگ شهادت طلبی و فداکاری، می‌تواند نقش بسزایی در نهادینه شدن این فرهنگ در طیف وسیعی از افراد و خانواده‌ها ایفا نمایند.

برخی وظایف رسانه جمعی به عنوان یکی از عوامل اجتماعی در گسترش و ترویج این فرهنگ عبارت است از: ۱- تبیین قدسی بودن آرمان‌های دینی ۲- برانگیختن احساس مسئولیت و تعهد در مخاطبان ۳- تبیین مفهومی و مصداقی رابطه ایمان و ایثار ۴- ارائه تصویری منطقی و واقع گرایانه از الگوهای ایثار و شهادت. (سایت: www.alzahra-khalkhal-kosarblog.ir)

۳-۳-۴- انفاق

یکی دیگر از عوامل اجتماعی که باعث ترویج فرهنگ ایثار می‌شود، انفاق است که در دین اسلام زیاد به آن سفارش شده است، مثل پرداخت خمس، زکات، صدقه و ... که شامل ایثار مالی می‌شود.

گاهی شیطان وسوسه می‌کند که خدا خواسته گروهی فقیر و گروهی در رفاه باشند، اگر خدا بخواهد به فقرا نیز ثروت می‌دهد، *أَنْ نُّطْعِمُ مَنْ لَوْ يَشَاءُ اللَّهُ أَطْعَمَهُ*. (یاسین (۳۶) آیه ۴۷) گویا افراد غافلند که دادن‌ها و گرفتن‌های الهی برای آزمایش مردم است تا کسی که ثروت دارد از خود سخاوت و کسی که ندارد از خود صبر و قناعت نشان دهد. اگر همه مردم یکسان باشند، روحیه ایثار، سخاوت، صبر و قناعت در انسان محو

در خمس و زکات هدف گیرنده رشد و پاک کردن مردم و هدف پرداخت کننده قرب به خداست. (قرآتی، ۱۳۸۸، صص ۱۸-۲۱)

۳-۳-۵- دفاع مقدس

دفاع مقدس به عنوان یکی از ارزش‌های انقلاب اسلامی می‌تواند در ترویج فرهنگ ایثار مؤثر باشد. زنده نگه داشتن یاد و خاطرات جنگ، شهدا و ایثارگران دفاع مقدس می‌تواند این فرهنگ را زنده نگه دارد.

هشت سال دفاع مقدس سرمایه ای جاودان برای ایران اسلامی است. سرمایه ارزشمندی که حاصل خون هزاران شهید و فداکاری و مجاهدت های انسان های آزاده ای است که از جان و مال خود گذشته اند و هشت سال دفاع مقدس تنها یک جنگ و یا یک دفاع جانانه نیست. دفاع مقدس یک فرهنگ است، فرهنگ ایثار، مجاهدت، صبر، اتحاد، همدلی و هزاران واژه دیگر. (هاشمی شاهرودی، ۱۳۹۱، ص ۱۴۰)

نبایستی تجلیل و قدردانی از افرادی که بدون هیچ چشم داشت مالی با نثار جان و مالشان صرفاً با هدف صیانت از اسلام و دفاع از تمامیت ارضی این مرز و بوم، قیام و در جبهه‌های حق علیه باطل شرکت نمودند، به این دوره کوتاه محدود گردد. به یاد بیاوریم که در هشت سال دوران دفاع مقدس انبوهی از فرهنگ ها و شخصیت ها شکل گرفت، به طوری که جمعی از رزمندگان دعوت حق را لبیک گفتند و به درجه رفیع شهادت نایل آمدند، تعداد دیگری جانباز و ایثارگر ماندند، گروهی در زمره آزادگان قرار گرفتند و جمعی دیگر با یاد و خاطره جبهه و جنگ در عرصه های سازندگی کشور حضور یافتند.

فرهنگ دفاع مقدس، فرهنگ پایداری، مجاهدت و صبر است. فرهنگی که به ما می آموزد برای رسیدن به اهداف متعالی باید کمر همت بسته و با تمامی سختی ها و فتنه ها مبارزه نمود. هر چند به ظاهر جنگ به پایان رسیده، ولی آنچه بر جهان حاکم است نشان می دهد ما نباید مبارزه و جنگ را تمام شده تلقی کنیم که به فرموده امام راحل ما انقلابمان را به تمام جهان صادر می کنیم. (هاشمی شاهرودی، ۱۳۹۱، ص ۱۲۲)

۳-۳-۶- دیدار از خانواده شهدا و ایثارگران

دیدار از خانواده شهدا و ایثارگران، دلجویی، پیگیری و حل مشکلات آنها، می‌تواند در تقویت و ترویج فرهنگ ایثار تأثیر گذار باشد. این سنت از زمان پیامبر (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ) وجود داشته است که در منابع به آن اشاره شده است. یکی از فعالیت های پیامبر اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ) در راستای ارج نهادن به مقام شهید و دیدار ایشان و اهل مسجد با خانواده‌های شهدا بود. ایشان گاهی همراه با مؤمنان از مسجد به دیدار خانواده‌های شهدا می‌رفتند و از آنان تفقد به عمل می‌آوردند و در جهت حل مشکلاتشان تلاش می‌کردند. همانند سرکشی و دیدار پیامبر (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ) و گروهی از اصحاب ایشان از خانواده سعد بن ربیع که در جنگ احد به شهادت رسیده بود.

در حال حاضر یکی از مراکز فرهنگی که می تواند دیدار با خانواده شهدا و ایثارگران را ترویج دهد بسیج محلات است. پایگاه مقاومت بسیج باید در زمینه ترویج و بیان جایگاه فرهنگ سرخ جهاد و شهادت در راه خدا و ترویج فرهنگ و ارزش های دفاع مقدس که همان ایثار و فداکاری در راه دفاع از اسلام و مسلمانان و حفظ تمامیت ارضی و نگرهبانی از کیان مسلمانان است، تمام تلاش خود را به کار گیرد و با دعوت از علما و خطبا برای سخنرانی و بیان فضیلت دنیوی و اخروی جهاد و شهادت برای جوانان و بسیجیان، ادامه دهنده این سیره نبوی باشد. همچنین می تواند با همراهی امام جماعت و هیأت امنای مسجد، هر هفته یا ماهیانه به سرکشی و دیدار از خانواده های شهدای پایگاه و محل پردازند و نگذارند این سیره پر ارزش نبوی به فراموشی سپرده شود یا در انجام آن کاهلی و سستی به عمل آید و برای حل مشکلات و گرفتاری های آنان از هیچ تلاشی دریغ ننمایند.

از دیگر فعالیت هایی که پایگاه مقاومت بسیج در این زمینه می تواند انجام دهد عبارت است از:

۱- برپا کردن نمایشگاه های آثار دفاع مقدس و وسایل جامانده از شهدا ۲- برپایی شب شعر ۳- برگزاری مسابقات، مقاله، کتاب نویسی، شعر، داستان نویسی، عکاسی و نقاشی ۴- برگزاری دوره راهیان نور در سفر به مناطق گوناگون و مقدس و متبرک عملیاتی. (فروغ مسجد ۵، ۱۳۸۵، صص ۲۶۱-۲۶۲)

نتیجه گیری

در این تحقیق به عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی مؤثر در ترویج فرهنگ ایثار پرداخته شد. در بخش اول عوامل فردی مثل ایمان، صبر، روزه، اعتقاد به ولایت فقیه، آگاهی، مسئولیت پذیری مورد بررسی قرار گرفت که هر کدام از این عوامل می توانند به عنوان زمینه های بنیادین در ایثار فردی مؤثر باشند.

در بخش دوم به عوامل خانوادگی مثل تربیت و آموزش فرزندان و روابط والدین با فرزندان اشاره شد. افرادی که دارای ویژگی ها و زمینه های ایثارگری را فرا گرفته باشند با تشکیل خانواده می توانند با تربیت و آموزش صحیح این فرهنگ را به درستی به فرزندان خود منتقل کنند.

بخش سوم عوامل اجتماعی که شامل مسجد، رسانه جمعی، مراکز آموزشی و فرهنگی، انفاق، دفاع مقدس، دیدار از خانواده شهدا می باشد. اجتماع و جامعه متشکل از افرادی با عقاید و سلیقه های مختلف است، حال اگر یک جامعه ای مثل انقلاب اسلامی ایران که برای رسیدن به هدف عالی خود تلاش و فداکاری می کند، باید زمینه های رشد فرد و جامعه را فراهم سازند تا ارزش ها و فرهنگ های اسلامی مثل ایثار، شهادت، عدالت و ... در بین افراد گسترش یابد.

یکی از این روش‌ها سیاست‌های کلی نظام در امور ترویج و تحکیم فرهنگ ایثار و جهاد و ساماندهی امور ایثارگران است که توسط مقام معظم رهبری بیان شد، عبارت است از: ۱- اعتلای ترویج و تحکیم فرهنگ ایثار، جهاد، شهادت و تفکر بسیجی در جامعه و نهادینه ساختن آن در اندیشه، باور، منش و رفتار مردم و مسئولان و مقابله با عوامل بازدارنده و تضعیف کننده آن ۲- تعظیم و تکریم ایثارگران و پاسداری از منزلت و حق عظیم آنان بر مردم و کشور و تبیین نقش برجسته آنان در انقلاب اسلامی و دستاوردهای آن و دفاع مقدس و امنیت ملی ۳- بستر سازی، ایجاد و توسعه ظرفیت‌های لازم در رسانه‌ها به ویژه صدا و سیما، نظام آموزشی کشور و دستگاه‌های فرهنگی هنری به منظور تحقق بندهای ۱ و ۲ و ترویج اهداف، آرمان‌ها، وصایا و آثار ایثارگران و ارائه الگوهای جهاد، حماسه و فداکاری و معرفی قهرمانان عرصه جهاد و شهادت به جامعه ۴- حمایت از تولید آثار ارزنده فرهنگی و هنری در جهت اشاعه فرهنگ ایثار، جهاد و شهادت در جامعه ۵- تحقیق، شناسایی و ترویج مستمر عوامل تقویت کننده فرهنگ جهاد، ایثار و شهادت و مشارکت دستگاه‌ها و ارکان نظام و لایه‌های مختلف اجتماعی در اجرای سیاست‌های مربوط به ایثارگران ۶- توانمند سازی فردی و جمعی و اهتمام به پرورش استعدادها و ارتقای سطح علمی، فنی و فرهنگی ایثارگران و فرزندان آنها به منظور نقش آفرینی فعال و مؤثر در عرصه‌های مختلف و اولویت دادن به استفاده از ایثارگران در بخش‌های مدیرتی در شرایط مساوی ۷- اولویت دادن به ایثارگران در سیاست گذاری‌ها و قوانین ۸- ساخت نیازهای واقعی و ارائه خدمات مؤثر به ایثارگران و خانواده آن‌ها در ابعاد مختلف ۹- مناسب‌سازی بناها و مراکز خدمات عمومی و معابر و ... با وضعیت جسمی جانبازان ۱۰- توسعه مراکز علمی و پژوهشی و اهتمام به تأمین تجهیزات و آموزش‌ها و مراقبت‌های لازم برای پیشگیری و درمان و کاهش آسیب‌های ناشی از جنگ و تهدیدات ۱۱- حمایت قضایی از ایثارگران و خانواده آن‌ها ۱۲- حفظ و ترویج آثار، ارزش‌ها، حماسه‌ها و تجارب انقلاب اسلامی و دفاع مقدس با ایجاد، توسعه و نگهداری موزه‌ها، یادمان‌ها، نمادها و نشان‌های جهاد، مقاومت و ایثار و پاسداشت قداست و منزلت تربت پاک شهیدان و ساماندهی و نگهداری مناسب به آن‌ها به صورت مراکز فرهنگی.

فهرست منابع و ماخذ

* قرآن کریم

منابع عربی

- ۱- ابن ابی جمهور محمد بن زین الدین، **عوالی اللئالی العزیزة فی الاحادیث الدینیة**، محقق: عراقی مجتبی، ج ۱، قم، دار سید الشهداء للنشر، چاپ اول، ۱۴۰۵ق.
- ۲- ابن شعبه حرانی حسین بن علی ابن ، **تحف العقول**، محقق: غفاری علی اکبر، ج ۱، قم، جامعه مدرسین قم، چاپ دوم، ۱۴۰۴ق.
- ۳- تمیمی آمدی عبدالواحد بن محمد، **غررالحکم و دررالکلم**، محقق: رجایی مهدی، ج ۱، قم دارالکتب اسلامی، چاپ اول، ۱۴۱۰ق.
- ۴- علی بن موسی (علیه السّلام)، **صحیفه امام رضا (علیه السّلام)**، محقق: نجف محمد مهدی، ج ۱، کنگره جهانی امام رضا (علیه السّلام)، مشهد، چاپ اول، ۱۴۰۶ق.
- ۵- قطب الدین راوندی سعید بن هبه الله، **فقه القرآن**، محقق: الحسینی احمد و مرعشی محمود، ج ۲۱، قم، مکتب آیت الله مرعشی نجفی، چاپ دوم، ۱۴۰۵ق.
- ۶- کلینی محمد بن یعقوب، **کافی**، محقق: غفاری علی اکبر و آخوندی محمد، تهران، دارالکتب اسلامی، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ق.

منابع فارسی

- ۱- احدی امیر کلایی مهدی، **آموختنی‌هایی از عاشورا**، قم، وفایی، ۱۳۷۶ش.
- ۲- اداره تولیدات فرهنگی آستان قدس رضوی معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی، **فهرست جامع سخنان مقام معظم رهبری**، مشهد، معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی، چاپ اول، ۱۳۹۷ش.
- ۳- خامنه ای علی، **بانک جامع نامه های مقام معظم رهبری**، اصفهان، مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، ۱۳۹۰ش.

- ۴- رحمانی مهناز، **ترویج فرهنگ ایثار و مقاومت در رسانه ملی**، تهران، مرکز پژوهش‌های اسلامی، چاپ اول، ۱۳۹۱ش
- ۵- رضایی اصفهانی محمد علی و جمعی از پژوهشگران، **قرآن شناسی**، قم، انتشارات پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، ۱۳۹۰ش.
- ۶- رضوی مرتضی، **انسان و علوم انسانی در صحیفه سجادیه**، ج ۶، بی جا، مؤلف، ۱۳۹۲ش.
- ۷- ری شهری محمد، **میزان الحکمه با ترجمه فارسی**، مترجم: شیخی حمید رضا، قم، موسسه دارالحدیث، ۱۳۸۶ش.
- ۸- عیوضی غلامحسین، **جهاد اقتصادی در اندیشه مقام معظم رهبری**، قم، مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما جمهوری اسلامی ایران، چاپ اول، ۱۳۹۰ش.
- ۹- صادقی فدکی جعفر، **سیمای شیعه از دیدگاه اهل بیت (علیهم‌السلام)**، قم، مجمع جهانی شیعه شناسی، ۱۳۸۶ش.
- ۱۰- فهیم نیا محمد حسین، **حکمت‌های جاویدچهارده موضوع تبلیغی از سخنان امام حسین علیه السلام**، قم، مسجد مقدس جمکران، چاپ دوم، ۱۳۸۳ش.
- ۱۱- قرائتی محسن، **اخلاق نظامی و انتظامی**، تهران موسسه فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۹۲ش.
- ۱۲- قرائتی محسن، **خمس و زکات**، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، چاپ هفتم، ۱۳۸۸ش.
- ۱۳- مراد خانی احمد، **در دامان مهر**، مشهد، انتشارات قدس رضوی، ۱۳۸۸ش
- ۱۴- هاشمی شاهرودی محمود، **فرهنگ فقه مطابق مذهب اهل بیت علیهم السلام**، قم، دایرة المعارف فقه اسلامی، چاپ اول، ۱۴۲۶ق.
- ۱۵- _____، **فروغ مسجد ۵**، مجموعه سخن رانی‌ها و مقالات برگزیده چهارمین همایش بین‌المللی هفته جهانی گروه پژوهش‌های کاربردی مرکز رسیدگی به امور مساجد و گرامی داشت مسجد، قم موسسه فرهنگی ثقلین، ۱۳۸۵ش.
- ۱۵- _____، **مدیریت عمومی**، www.midiryar.ir، اصفهان، مرکز تحقیقات رایانه ای قائمیه اصفهان، ۱۳۹۱ش.

۱۷- _____ ، مقالات مدیر مسئول، www.midiryar.ir، اصفهان، مرکز تحقیقات رایانه ای
قائمیه اصفهان، ۱۳۹۱ش.

سایت

۱- گل پرست قنبر و شاهنده حبیبه، راهکارهای ترویج فرهنگ ایثار و شهادت در جامعه، الزهرا خلخال،
۱۳۹۴/۸/۳

www.alzahra-khalkhal-kosarblog.ir

تأثیر مسئولیت‌پذیری در ارتقاء کیفی سبک زندگی اسلامی

زینب نوروزی

چکیده

واژه مسئولیت از نظر لغوی به معنای تعهد می‌باشد و از نظر اصطلاحی یعنی کسی یا چیزی که مورد سؤال و مؤاخذه واقع شود. مسئولیت، هنگامی مفهوم پیدا می‌کند که در هستی‌خدایی و حکمتی و شعوری باشد. چون در هستی غیر خدایی و بی‌حکمتی دیگر مسئولیتی نمی‌باشد. واژه دیگری که در این اثر به آن پرداخته شده است واژه سبک می‌باشد که از نظر لغوی به معنای گداختن زر و سیم به کار رفته است و از نظر اصطلاحی به معنای شیوه مشخصی که در انجام گرفتن کاری یا ساخته شدن چیزی به کار می‌رود. سبک زندگی تجویزی اسلام، در مفهوم، به گونه‌ای سازمان‌دهی شده است که جامعیت لازم را داشته باشد و هیچ جزئی از آن مورد غفلت نباشد. تأثیری که فرد، با مسئولیت‌پذیری در سبک زندگی اسلامی به وجود آورده، این است که در حفظ عزت خویش تلاش کرده و از هر آنچه به خواری او می‌انجامد، فرد از آن دوری نماید و آن تأثیری که مسئولیت‌پذیری در ارتقاء کیفی سبک زندگی اسلامی در حیطة خانواده باید داشته باشد، این چنین است که زن و مرد با پی‌ریزی کانون خانواده و تشکیل آن عمری را در کنار هم می‌گذرانند و فرزندان را در دامان پر مهر خویش می‌پرورانند. اگر هر یک از اعضای خانواده بدون هیچ‌گونه کوتاهی کردن مسئولیت‌های خود را به انجام رسانند، یقیناً این کانون گرم سامان می‌یابد. تأثیر مسئولیت‌پذیری در ارتقاء کیفی سبک زندگی اسلامی در حیطة اجتماع هم به این گونه است که زندگی اجتماعی از یک نوع ارتباط و هماهنگی مخصوصی برخوردار است و افراد بدون تعاون و همکاری نمی‌توانند نیازهای خود را تأمین کنند و از آنجا که باید همه عواطف به سوی خداوند متعال جهت‌گیری شود، احساس مسئولیت در قبال دیگری اهمیت دارد. پس انسان همان‌گونه که به منافع فردی خویش می‌اندیشد به رعایت منافع جمعی نیز ملزم است. بنابراین انسان باید خود را از جامعه و جامعه را از خود بداند. سعادت جامعه را سعادت خود و انحطاط آن را انحطاط خویش بداند. روش این تحقیق توصیفی و کتابخانه‌ای است.

کلید واژه‌ها: اجتماع، خانواده، سبک زندگی اسلامی، فرد، مسئولیت‌پذیری.

۱- مقدمه

پرداختن به موضوع مسئولیت پذیری در ابعاد مختلف سبک زندگی اسلامی از مباحث بسیار مهم و ضروری جامعه امروزی ما می‌باشد؛ چرا که زندگی افراد با پیشرفت تکنولوژی، سهولت در دسترس قرار گرفتن اطلاعات مفید و غیر مفید، بحران جمعیت، بحران سلامتی و تغذیه رو به رو می‌باشد.

در صورت پرداختن به موضوع مسئولیت در سبک زندگی اسلامی می‌تواند خسارت‌های جبران ناپذیری بر پیکره جامعه وارد شود. وقتی افراد نتوانند بین راه و رسم زندگی خود و ارزش‌ها و باورهایی که دارند ارتباط برقرار کنند بعد از مدتی ممکن است به راحتی از این باورها و اعتقادات خود دست بکشند و این چنین فکر کنند که دیگر برایشان کارایی ندارد و از این جهت برای تغییر رویه و سبک زندگی غیر اسلامی خود توجیه آورند و باورها و ارزش‌ها را زیر سؤال ببرند. در این زمینه قرآن می‌فرماید: «ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةُ الَّذِينَ آسَأُوا السُّؤَىٰ أَنْ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَكَانُوا بِهَا يَسْتَهْزِئُونَ؛ سپس سرانجام کسانی که اعمال بد مرتکب شدند، به جایی رسید که آیات خدا را تکذیب کردند و پیوسته آن را مسخره می‌نمودند.» (روم ۱۰)

در بررسی پیشینه موضوع مشخص شد که آثار بسیاری در مورد سبک زندگی در ایران انجام شده است که این آثار معمولاً یا مربوط به سبک زندگی با متغیرهای مرتبط با سلامت، یا در رابطه با سبک زندگی با متغیرهای روان‌شناختی می‌باشد و یا اینکه سبک زندگی را در ارتباط با اجتماع بررسی کرده‌اند. اما با این حال، سبک زندگی با رویکردهای دینی نیز در برخی تحقیقات صورت گرفته است.

با توجه به اینکه مسئولیت پذیری از مهمترین و هدفمندترین بخش‌های سبک زندگی اسلامی است، این مسئولیت پذیری باید تأثیر به‌سزایی در جهت کیفیت بالای سبک زندگی اسلامی در ابعاد مختلف فردی، خانوادگی و اجتماعی داشته باشد. اما به دلیل اینکه تاکنون اثر جامعی، در ارتباط با تحلیل مسئولیت پذیری در ابعاد مذکور صورت نگرفته است، این اثر به دنبال آن است که با استناد به آیات و روایات بعد از تبیین مفاهیم مسئولیت پذیری و سبک زندگی اسلامی به تحلیل ابعاد فردی، خانوادگی و اجتماعی بپردازد.

۲- مفهوم شناسی مسئولیت

۲-۱- مفهوم لغوی مسئولیت

واژه مسئولیت از سؤال اشتقاق یافته و در اصل اسم مفعول است که با افزودن «یاء» نسبت و «تاء» تأنیث مصدر صناعی ساخته شده است. مسئولیت به لحاظ لغوی معانی متعددی دارد که از جمله آن‌ها طلب امری از شخص می‌باشد. (مصطفوی، ۱۴۳۰، ص ۸)

در جای دیگر تعهد معنا شده است. (جُرّ، ۱۳۹۳، ص ۱۹۰۰)

همچنین در المنجد به این معنا آمده که انسان مسئولیت، در برابر کارهای خود دارد. (معلوف، ۱۳۸۶، ص ۶۹۷)

۲-۲- مفهوم اصطلاحی مسئولیت

مسئولیت به لحاظ اصطلاحی یعنی کسی یا چیزی که مورد سؤال و مؤاخذه واقع شود. (راغب اصفهانی، ۱۳۸۵، ص ۲۰۱)

در معارف و معاریف آمده؛ موظف بودن به انجام کاری، که آیات و روایات و منقولات تاریخ در این باره بسیار است. (حسینی دشتی، ۱۳۹۳، ص ۵۱۰۲)

از جمله آیه‌ای که به آن اشاره می‌شود: «إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا هَمَانَا گَوش و چشم و دل همه مسئول اند.» (اسراء ۳۶)

مسئولیت هنگامی مفهوم پیدا می‌کند که در هستی خدایی و حکمتی و شعوری باشد؛ چرا که در هستی غیر خدایی و بی حکمتی دیگر مسئولیتی نمی‌باشد. (صفایی حائری، ۱۳۸۶، ص ۲۴)

۲-۳- منشأ پیدایش مسئولیت

مفهوم مسئولیت مانند مفهوم «پدر- فرزند» و «بالا-پایین» از مفاهیم متضایف است؛ یعنی همان‌طور که پدر بدون فرزند و فرزند بدون پدر و نیز مفهوم بالا بدون پایین و بالعکس صدق نمی‌کند، مسئولیت نیز بدون سؤال کننده مفهوم نمی‌یابد. از این رو زمانی که سخن از مسئولیت انسان به میان می‌آید، به دنبال خواهان و سؤال کننده ای باید بود تا چیزی را بطلبد و بخواهد تا مسئولیتی ایجاد شود. بر این اساس باید دید منشأ پیدایش مسئولیت کیست و چیست؟ منشأ پیدایش مسئولیت گاه نیروهای باطنی مانند فطرت، وجدان و خرد آدمی و گاه خدا و دین و گاهی نیز قوانین، آداب و سنت های حاکم بر جامعه است.

۱-۲-۳- فطرت

فطرت پاک و عقل انسان، او را با خوبی‌ها و بدی‌ها آشنا می‌کند و او را موظف می‌سازد تا خوبی‌ها را ظاهر سازد و بدی‌ها را کنار گذارد. (وطن دوست، ۱۳۹۲، ص ۶۶)

۲-۳-۲- مکتب وحی

هر چند انسان به درک و فهم فطری مجهز است و با کمک آن خوبی‌ها را از بدی‌ها تشخیص می‌دهد و به خوبی‌ها و زیبایی‌ها هدایت می‌گردد و به دلیل محدودیت فهم و دانش بشر، این خوبی‌ها و زیبایی‌ها که بی‌شمار است، در آن نمی‌گنجد. از این رو لازم است دیگر ارزش‌ها و زیبایی‌ها را که از این دایره بیرون‌اند در مکتب وحی آموخت. زیرا این مکتب وحی است که به خوبی‌ها فرمان و به بدی‌ها هشدار می‌دهد.

۳-۳-۲- جامعه

اجتماع و جامعه هم مسئولیت پذیر است و هم مسئولیت گذار؛ مسئول بودن جامعه از آن رو است که افراد آن سؤال می‌شوند و در برابر حسن انجام مسئولیت ستایش می‌گردند و در برابر کوتاهی در انجام وظیفه نکوهش و مجازات می‌شوند. مسئولیت گذار بودن جامعه به آن سبب است که تک تک افراد را موظف به رعایت هنجارهای اجتماعی می‌کند. ضرورت حفظ اسرار و اموال عمومی و نیز حرمت برخی رفتارهای

اجتماعی مانند قانون گریزی، سنت شکنی و حتی برخی ناهنجاری‌های اقتصادی مانند اسراف و احتکار همه نشان از مسئولیت افراد در برابر جامعه دارد. اینکه گاه در احکام فقهی، لزوم و عدم لزوم چیزی به عرف واگذار شده است، مؤیدی برای این ادعا است که عرف و جامعه گاهی موضوع مسئولیت را تعیین می‌کند. (وطن دوست، ۱۳۹۲، ص ۶۷)

۳- مفهوم شناسی سبک زندگی اسلامی

مفهوم سبک زندگی از یک سو جزئی ترین رویدادهای حیات بشر و از سوی دیگر تا اعماق وجود آدمی را در بر می‌گیرد و حال اینکه پیوند نزدیکی با مجموعه‌ای از مفاهیم نظیر فرهنگ، جامعه، رفتار، شخصیت و سنت دارد. (فقالی، ۱۳۹۴، ص ۲۳)

۳-۱- مفهوم لغوی سبک

لغت شناسان واژه سبک را به معنای گداختن زر و سیم یا مانند آن و در قالب ریختن آن‌ها، به کار برده‌اند (ابن منظور، ۱۴۱۶ ه.ق، ص ۱۶۲)

در دوره جدید گفته‌اند: «سَبَّكَ الْكَلَامَ یعنی سخن را خوب آراست و تهذیب کرد» (معلوف، ۱۳۸۴، ص ۸۱)

۳-۲- مفهوم اصطلاحی سبک

معنای اصطلاحی سبک را چنین گفته‌اند: شیوه مشخصی که در انجام گرفتن کاری یا ساخته شدن چیزی به کار می‌رود. (انوری، ۱۳۹۰، ج ۵، ص ۴۰۱۶)

۳-۳- مفهوم اسلامی بودن سبک زندگی

سبک زندگی تجویزی اسلام، در مفهوم به گونه‌ای سازماندهی شده است که جامعیت لازم را داشته باشد و هیچ جزئی از آن مورد غفلت نباشد. بین اجزای آن هماهنگی مفهومی، نظری و انسجام لازم وجود داشته باشد. ناظر به زندگی امروزی و الزامات آن باشد. بر این اساس، در سطح ملی برای گسترش سبک زندگی اسلامی باید همه نهادهای موجود در جامعه، اعم از آموزشی، تربیتی، تفریحی، اقتصادی و سیاسی به صورت هماهنگ نقش دقیق خود را ایفا کنند. ما وقتی می‌خواهیم سبک زندگی اسلامی را ترسیم کنیم و به عنوان یک دیدگاه جامع به دیگران ارائه دهیم، باید بدانیم که این سبک زندگی برای نوع انسانی است و برای یک گروه یا نژاد خاص نیست. (کاوینی، ۱۳۹۴، صص ۶۳-۶۱)

پایه‌های سبک زندگی اسلامی را دو اصل «بینش و منش اسلامی» تشکیل می‌دهند. بینش، همان مبانی اعتقادی و باورهای اسلامی سبک زندگی را تشکیل می‌دهد و منش دو بعد مبانی اخلاقی و ارزش‌های اسلامی و حقوقی را شامل می‌شود. که این دو با هم به اعمال و رفتار افراد معنا می‌بخشند. در این صورت هسته مرکزی سبک زندگی اسلامی را توحید و خدا باوری تشکیل می‌دهد که شالوده‌ی دین اسلام است و با سایر اعتقادات اسلامی زنجیره‌ای از آداب را پدید می‌آورد که خود بعدی از هستی اجتماعی می‌شود. (علی اکبری، ۱۳۹۴، ص ۳۰)

۴- تأثیر مسئولیت پذیری بر سبک زندگی اسلامی در حیطه‌ی فردی

برای هر موجودی کمالی مقرر شده که غایت و هدف او است. در نظام تکوینی همه‌ی امکانات و شرایط لازم برای نیل به هدف، برایش پیش‌بینی شده و طبعاً همه موجودات مادی به سوی هدف خود در حرکت‌اند، اما نه علم به هدف دارند و نه راه را خود انتخاب کرده‌اند بلکه آفریدگار جهان است که نظام هستی را این‌چنین تنظیم کرده که هر موجودی تکویناً به سوی غایت و کمال ممکن خود رهسپار باشد و جز این چاره‌ای ندارد. بنابراین انواع موجودات این جهان با هدایت تکوینی به کمال ممکن و غایت وجودی خویش می‌رسند. اما خود در این باره مسئولیت و اختیاری ندارند؛ حتی حیواناتی که از احساس و شعور برخوردار بوده و اعمال و حرکاتشان را با اراده انجام می‌دهند، نیز افعالشان اختیاری نیست، بلکه مقهور غرایز خود هستند.

در بین تمام موجودات، تنها انسان است که مسئولیت پرورش و تکمیل نفس خود را بر عهده دارد. برای نوع انسان نیز هدف و غایتی پیش‌بینی و مقرر شده و وسیله نیل به هدف نیز در اختیارش قرار داده شده است. خدایی که همه موجودات را از هدایت به غایت و کمال مطلوب محروم نکرده، انسان را نیز از لطف بی‌بهره نساخته است. اما هدایت انسان تشریحی است نه تکوینی. (امینی، ۱۳۸۳، ص ۶۹)

خداوند برای سعادت و کمال انسان نیز برنامه و قوانینی تدوین کرده و به وسیله پیامبران در اختیارش قرار داده است. پیامبران آمدند تا صراط مستقیم تکامل انسانیت را در اختیار انسان‌ها قرار دهند و در پیمودن این راه یار و مددکارشان باشند. ولی انسان در انتخاب راه سعادت یا شقاوت، آزاد و مختار است و خود، مسئولیت پرورش و تکمیل نفس خویش را بر عهده دارد و جز از طریق سعی و تلاش چیزی عایدش نخواهد شد. (امینی، ۱۳۸۳، ص ۷۰)

خداوند در این باره در قرآن می‌فرماید: «وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى؛ به انسان چیزی نمی‌رسد، جز آنچه در رسیدن به آن سعی و کوشش کرده است» (نجم ۳۹)

همچنین خداوند می‌فرماید: «... كُلُّ نَفْسٍ مَّا كَسَبَتْ وَهُمْ لَا يُظْلَمُونَ؛ هر نفسی جزای آنچه را کسب کرده خواهد دید و مورد ستم قرار نخواهد گرفت» (بقره ۲۸)

به هر حال جمادات، نباتات و حیوانات بر اساس شرایط و اوضاع تکوینی ساخته شده‌اند و پرورش می‌یابند و خود در این باره نقش آزادانه‌ای ندارند، ولی سازنده انسان خود او است و در این باره نقش آزادانه و آگاهانه‌ای دارد. او از نیروی عقل بهره گرفته، راه خود را می‌یابد و طبق دلخواه خویش انتخاب می‌کند.

انسان از جهت خصلت‌ها و خوی‌ها موجودی بالقوه و در آغاز تولد از هر گونه خصلتی خالی است، اما خصلت پذیر می‌باشد. به تدریج خصلت‌ها را می‌پذیرد و به عنوان ابعاد ثانوی بر وجودش عارض شده و او را شکل می‌دهند. بنابراین انسان سازنده خویش است و این مسئولیت بزرگ بر دوش خودش قرار داده شده

است. هر یک از اعضا و جوارح انسان نیز بر او حقی دارند که نسبت به ادای آن‌ها وظیفه دارد. (امینی، ۱۳۸۳، ص ۷۱)

امام سجاد (علیه السَّلام) در این باره می‌فرماید:

«وَأَمَّا حَقُّ نَفْسِكَ عَلَيْكَ فَإِنَّ تَسْتَوْفِيهَا فِي طَاعَةِ اللَّهِ فَتَوَدَّى إِلَيَّ لِسَانِكَ حَقَّهُ وَ إِلَيَّ سَمْعِكَ حَقَّهُ وَ إِلَيَّ بَصْرِكَ حَقَّهُ وَ إِلَيَّ يَدِكَ حَقَّهَا وَ إِلَيَّ رِجْلِكَ حَقَّهَا وَ إِلَيَّ بَطْنِكَ حَقَّهُ وَ إِلَيَّ فَرجِكَ حَقَّهُ وَ تَسْتَعِينُ بِاللَّهِ عَلَيَّ ذَلِكَ؛ حق نفست بر تو این است که او را در اطاعت خدا درآوری و حقش را با زبانت پردازای حق گوش، چشم، دست، پا، شکم و عورت را نیز ادا کنی و در این باره از خدا استمداد جویی.» (حرانی، ۱۳۸۰، ص ۲۶۲)

بنابراین فرد مسئولیت پذیر باید نسبت به خود احساس مسئولیت داشته باشد. هر انسانی در گذشته خود اشتباه‌هایی داشته، مبتلا به شکست‌هایی شده و نیز موفقیت‌هایی را کسب کرده است. فرد مسئولیت پذیر خودش را عامل تمامی امور مزبور می‌داند.

مسئولیت پذیری نگرش و احساس درونی است، اگر نگاه و احساس فرد این باشد که عامل تمامی شکست‌ها و پیروزی‌های گذشته، خود او است، در این صورت، فرد مسئولیت پذیری هست. بنابراین در سبک زندگی اسلامی قبول مسئولیت نسبت به خود به این معنا است که خود را در تمامی خطاها، اشتباه‌ها، نابسامانی‌ها و نیز موفقیت‌ها، پیروزی‌ها و رفتارهای خوب مؤثر بداند و از این طریق سعی کند از کژی‌های خود بکاهد و بر خوبی‌های خویش بیفزاید. (فعالی، ۱۳۹۴، ص ۱۸۲)

در سبک زندگی اسلامی این چنین است که فرد نسبت به خود این مسئولیت را دارد که در حفظ عزت خویش تلاش کند و از هر آنچه به خواری او می‌انجامد، فرد از آن بپرهیزد.

امام صادق (علیه السَّلام) در این باره می‌فرمایند: سزاوار نیست مؤمن خود را ذلیل کند. پرسیده شد: چگونه مؤمن خود را خوار می‌گرداند؟ فرمود: «يَتَعَرَّضُ لِمَا لَا يَطِيقُ؛ کاری که از توانایی او بیرون است بپذیرد.»

در جای دیگر نیز فرمودند: «يَدْخُلُ فِيمَا يَعْتَدِرُ مِنْهُ» مسئولیتی قبول کند که در پایان ناچار به عذرخواهی شود. (حر عاملی، ۱۴۰۱ ق، ص ۴۲۵)

در رابطه با وظایف فردی، می‌توان گفت هر فرد بدون در نظر داشتن عضو خانواده یا جامعه بودن، آن وظیفه را به عهده دارد و نوع افراد، آن را انجام می‌دهند. هر فرد با این وظایف سبک زندگی دیگران را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ یکی از آن‌ها وظیفه عبادت و معنویت است. عبادت به معنای عام، یعنی بندگی کردن برای خداوند و به معنای خاص، یعنی اعمال ویژه‌ای که خداوند دستور داده است و باید به نیت نزدیک شدن به خداوند انجام داد؛ مثل نماز، روزه، اعتکاف، خمس، زکات، حج، جهاد و تلاوت قرآن که این قسم عبادات، الزامی یا ترجیحی است.

با معنویت است که فرد یک احساس ویژه پیدا می‌کند و آن را در موقعیت‌های خاص تجربه می‌کند، انواع و درجات مختلفی دارد که در بعضی فرهنگ‌ها، این احساس از راه ارتباط غیر مادی با امری متعالی 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 سرسبد 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 و 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، توبی و تبری نیز از این قبیل است؛ بعضی از مصادیق بارز معنویت اسلامی عبارتند از: معنویت روزه به هنگام سحر، افطار و عید مبارک فطر، سحرخیزی و مناجات با خداوند، پرداختن مال در راه خداوند، جان‌فشانی در راه خداوند و تلاوت آیات قرآن. (کاویانی، ۱۳۹۴، ص ۱۶۷)

از آنچه گذشت، از ملازمه ماهوی عبادت و معنویت معلوم است که فرد باید معنویت را از راه عبادت حاصل کند و اگر عبادت و معنویت، درست انجام شود، آثار و برکات بسیار اساسی مادی و معنوی برایش دارد که آرامش، لذت معنوی، کنار آمدن با سختی‌ها، گذشت از خطای دیگران، دل سپردن به دغدغه‌های بزرگ عمومی دنیا و آخرت، خود کنترلی بیشتر و از این قبیل موارد از جمله آن‌ها است.

در سبک زندگی اسلامی یکی از وظایف فردی این است که شخص، به گونه‌ای ویژگی‌های درونی خودش را بسازد که با این سیستم مفهومی انطباق داشته باشد؛ لازم است که بین ویژگی‌های درونی، صفات اخلاقی و نگرش‌ها تفکیک شود؛ بعضی از اموری که لازم است نسبت به آن‌ها باور درونی داشته باشد، برای نمونه عبارت‌اند از باور به اینکه انسان همواره در رنج است، به دنبال هر سختی آسانی وجود دارد، مؤمن آرام است، حرص دنیا را نمی‌خورد، در کار خیر سبقت می‌گیرد، خود را از عذاب الهی در امان نمی‌بیند و مواردی از این قبیل.

ایجاد انگیزه‌های درونی، نیاز به پیگیری‌های مستمر و استفاده از راهکارهای مناسب دارد.

الف) انگیزه‌ها، ارتباط محکمی با شناخت‌ها، عواطف و رفتارهای فرد دارند که باید همه را با هم پیش برد.
ب) تغییرات در شناخت، عواطف و رفتار در زمان خاص، کافی نیست، بلکه استمرار و غفلت زدایی دائمی لازم دارد.

ج) برای ایجاد و حفظ شناخت‌ها، عواطف و رفتارهای مورد نظر، ممکن است از تکنیک‌های روان‌شناختی استفاده شود.

د) از آیات و روایات نیز دستورالعمل‌های رفتاری به دست می‌آید. (کاویانی، ۱۳۹۴، ص ۱۶۸)

یکی دیگر از وظایف فردی که در سبک زندگی اسلامی موضوعیت دارد، تدبیر خود در استفاده از زمان است. اولین نکته این است که فرد ارزش زمان را بداند. وقت ارزش فراطلائی دارد؛ قرض دادنی، ذخیره کردنی، تعویض کردنی، و خریدنی نیست. زمان رفته، قابل برگشت نیست. باید آفت‌ها را شناسایی و محدود کند. از این عمر باید در طلب آخرت استفاده کافی ببرد.

علل تضييع وقت عبارتند از: ۱- غفلت از مرگ ۲- تأخير و تسويف ۳- بيكاري ۴- پرداختن به امور بيهوده ۵- بازی ۶- اشتغال به كارهاي غير مهم ۷- پرداختن به گذشته از دست رفته. پس لازم است فرد از اين امور براي بهره بالا و مفيد از زمان پرهيز كند.

نكته ديگر اين است كه فرد بايد زمانهاي ويژه را بشناسد، هر كار را به موقع خودش انجام دهد و به تأخير نيندازد. بدترين عذرخواهي آن است كه به هنگام مرگ انجام شود. از ديدهگاه عقلي خير يا شر بودن يك زمان خاص، به اين معنا است كه حادثه‌اي كه در آن مدت رخ مي‌دهد، خير يا شر است. ولي خود نمي‌تواند به علل و اسباب حوادث و پديده‌ها احاطه پيدا كند. بنا بر اين نمي‌تواند بر نفي يا اثبات خجستگي، برهاني بياورد؛ اما از ديدهگاه شرعي، در قرآن از شومي و خجستگي بعضي ايام ياد شده است و فرد بايد به مقتضيات هر زمان عمل كند. (كاوياني، ۱۳۹۴، ص ۱۸۱)

در سبك زندگي اسلامي توصيه شده است كه فرد بايد زمان را به سه بخش كار، عبادت و لذت‌هاي حلال تقسيم كند؛ ولي در زندگي امروزي عوامل فردي، اجتماعي، هنجارهاي نانوشته اجتماعي، ساعات و شيفت-هاي كاري ادارات و كارخانجات، برنامه‌هاي صدا و سيما و زمان پخش برنامه‌هاي پرجاذبه و در كنار اين‌ها تبیین نشدن آموزه‌هاي اسلامي موجب اجرا نشدن اين دستور است.

بنا بر اين در سبك زندگي اسلامي فرد مسئوليت كار، اشتغال و به دست آوردن مال حلال را به عهده دارد. اهداف كار زياد است؛ مثل تأمين ضروريات زندگي خود و خانواده، كمك كردن به ديگران، صله ارحام، دستگيري از همسايگان، دوري از مفاسد اجتماعي و طلب درآمد حلال كه اين طلب روزي حلال واجب و در حكم جهاد است.

براي انجام كار آدابی است؛ الف) اوقات شبانه روز را بايد براي كار، عبادت و لذت حلال زمان بندي كرد. ب) از ابزار و وسايل بهره كامل برد. ج) كار را بايد به اتمام رساند. د) آن را به بهترين وجه انجام داد. ه) هر كار را در وقت معمول خودش انجام دهد. و) هنگام بيكاري خود را در معرض كسب و كار قرار دهد.

در سبك زندگي اسلامي تعليم و تعلم و مزد گرفتن براي انجام تمام كارهايي كه براي جامعه و افراد مفيد است، مجاز مي‌باشد. اما كسب درآمد از طريق كارهاي كاذب مثل رباخواري، احتكار، كم فروشي، خوردن مال يتيم و شغلي كه به ضرر مسلمانان و به نفع كفار باشد، ممنوع است. (كاوياني، ۱۳۹۴، ص ۱۸۲)

در سبك زندگي اسلامي تفكر و علم بسيار ارزشمند است به طوري كه فرد به علم و علم آموزي توصيه شده است. فردي كه بيشتر علم دارد، خدا را بيشتر مي‌شناسد، علم آموزي بر هر زن و مرد مسلمان واجب است. بدون تفكر و علم، كمال فرد غير ممكن است. كسي كه تعقل نمي‌كند از مبدأ هستي غافل مي‌شود. تفكر و علم موجب ارزش وجودي انسان و تقرب به خدا است. هر فرد بايد بداند كه آموختن در موضوعات مختلف، ارزش يكساني ندارد. بعضي ضرورت تام دارد؛ مثل آموختن درباره مبدأ و معاد و لوازم آن و بعضي مثل اندیشه در ذات خداوند مورد اجتناب قطعي است.

همچنين فرد بايد مراعات كند كه دنبال ياد گرفتن، ياد دادن و عمل كردن به موضوعات مضر براي زندگي‌اش نباشد. اما براي يادگيري موضوعات ضروري زندگي روزمره بايد تلاش فراوان كند. هر مسلمان

موظف است آنچه را که مورد ابتلای او در خانه، محل کار، کوچه و بازار است، یاد بگیرد. (کاوپانی، ۱۳۹۴، ص ۱۹۶)

بنابراین لازم است فرد به مقتضای آموخته‌های خود عمل کند، تا هنگام مرگ جزء افراد پشیمان نباشد که علم داشته‌اند و به مقتضای آن عمل نکرده‌اند. علم را برای مجادله یا دنیا خواهی نیاموزد. اگر فرد علمش افزایش یابد ولی به موازات آن بر هدایتش افزوده نشود، دوری او از خداوند افزایش می‌یابد.

در سبک زندگی اسلامی عواملی همچون پیروی از هوای نفس، محبت دنیا، سطحی‌نگری، عادات ذهنی، تقلید از پدران و ردایل نفسانی که باعث رکود اندیشه و تعقل فرد می‌شود، هیچ‌گونه جایگاهی ندارد.

در سبک زندگی اسلامی توجه به ظاهر خود نیز مهم است. همچنین برای نماز، ورود به مسجد، امامت جماعت و چیزهایی از این قبیل نیز زیبایی مورد تأکید است. (کاوپانی، ۱۳۹۴، ص ۱۹۷)

امام علی (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ؛ خداوند زیبا است؛ زیبایی را دوست دارد.» (کلینی، ۱۴۰۷ ه.ق، ص ۴۳۸)

بنابراین فرد با مراعات وظایف و مسئولیت‌های مذکور موجب کیفی سازی سبک زندگی اسلامی خویش می‌گردد.

۵- تأثیر مسئولیت پذیری بر سبک زندگی اسلامی در حیطه خانوادگی

در سبک زندگی اسلامی وظایفی از قبیل وظایف جنسی، والدینی، فراغت و آسایش فقط در خانواده جایگاه دارد که هرکدام ریز موضوعات بسیاری را در خود جای می‌دهند؛ آرامشی که باید در خانواده موجود باشد، رعایت مرزهای درونی و بیرونی، حقوق و وظایف هرکدام از افراد نسبت به دیگری و بسیاری از وظایف فردی، در قالب خانواده رنگ و بوی جدیدی می‌گیرند. (کاوپانی، ۱۳۹۴، ص ۱۹۹)

فرد با مسئولیت، خود را در قبال امور زندگی، همسر و فرزندان خویش مسئول می‌داند. اگر نقص یا کاستی در خانه پیدا شد، عامل را در خود جست و جو می‌کند و هرگز سر انگشت تقصیر به سوی دیگری دراز نمی‌کند. وی همچنین در قبال رشد و پیشرفت دیگر اعضای خانواده، خود را مسئول دانسته و تلاش می‌کند تا زندگی توسعه یابد. (فغالی، ۱۳۹۴، صص ۱۸۲-۱۸۱)

فضای خانواده به عنوان یک اجتماع کوچک، بیشترین اقتضا را برای رعایت این امور دارد و نیز محل آموزش اولیه این صفات خواهد بود.

خانواده اولین جمعی است که فرد را در مسیر این صفات یا خلاف آن قرار می‌دهد و آنچه کودک درباره این امور می‌آموزد، بخش مستحکمی از شخصیت و سبک زندگی آینده او را شکل می‌دهد. (کاوپانی، ۱۳۹۴، ص ۲۰۰)

زنان و مردان با پی‌ریزی کانون خانواده و تشکیل آن عمری را در کنار هم می‌گذرانند و فرزندان را در دامن پر مهر خویش می‌پرورانند. بی‌تردید این کانون در صورتی سامان می‌یابد و به کانون گرم تبدیل می‌شود که هر یک از اعضای خانواده بدون هیچ قصوری مسئولیت‌های خود را به انجام رسانند. مکتب اسلام که

جامع‌ترین مکتب‌ها است، جامع‌ترین منشور زندگی را ارائه کرده و در آن، مسئولیت‌های هر یک از اعضای خانواده را تبیین نموده است. در این مجال به تفکیک، به برخی از مسئولیت‌های آنان اشاره می‌گردد:

۱-۵- مسئولیت‌های زن و شوهر

انسان موجودی عاطفی است که پاسخ بسیاری از نیازهای روحی خود را در گرو ایجاد ارتباط با دیگران می‌یابد. ازدواج مؤثرترین و صمیمی‌ترین ارتباط است که می‌تواند زمینه پاسخ‌گویی به نیازهای روحی-روانی انسان را فراهم آورد.

قرآن کریم درباره کسب محبت و دست یافتن به آرامش لازم که از جمله اهداف تربیتی زندگی مشترک زن و مرد است، می‌فرماید: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ؛ از نشانه‌های قدرت خدا این است که برای شما از جنس خودتان همسری آفرید تا وسیله آرامش و مهرورزی در میان شما باشد.» (روم‌آیه ۲۱)

همان‌طور که روشن است ارتباط زن و شوهر ریشه در اعماق گرایش‌ها و نیازهای روحی-روانی دارد و حتی زمانی که سخن از تأمین نیازهای جنسی است، آن نیز عاملی مؤثر در آرامش بخشی زن و شوهر قابل تفسیر و تطبیق است. (وطن‌دوست، ۱۳۹۲، ص ۸۵)

در این مورد امام سجاد (علیه السلام) می‌فرماید: «مَوْضِعُ السُّكُونِ إِلَيْهَا قَضَاءُ اللَّهِ الَّتِي لَا بُدَّ مِنْ قَضَائِهَا وَ ذَلِكَ عَظِيمٌ؛ محور آرامش که با ارتباط با زن حاصل می‌شود، اشباع غریزه جنسی و لذت بردن است که ناگزیر از آن است و این امری بزرگ است.» (حرانی، ۱۳۸۰، ص ۲۶۸)

دیدگاه‌ها در مورد غریزه جنسی را سه گروه تفریطی، افراطی و معتدل تشکیل می‌دهند؛ از دیدگاه اسلام غریزه جنسی یکی از نعمت‌های بزرگ الهی و حکیمانه‌ترین وسیله برای بقای نوع انسانی است. اسلام بین معنویت و بهره‌مندی از غریزه جنسی منافاتی نمی‌بیند. (کاویانی، ۱۳۹۴، ص ۲۱۶)

بنابراین نخستین و مهم‌ترین مسئولیت زن و شوهر این است که در تأمین نیازهای روحی و روانی خود بکوشند و از به کارگیری هر عاملی که می‌تواند به این نیاز کمک کند دریغ نورزند. (وطن‌دوست، ۱۳۹۲، ص ۸۶)

۲-۵- مسئولیت‌های پدران و مادران

یکی از وظایف والدین عبارت است از فرزند آوری؛ اصل اول در اسلام بر تکثیر اولاد است، درخواست فرزند نیک توسط بعضی از انبیا مثل حضرت زکریا (علیه السلام) می‌تواند مؤیدی بر این مطلب باشد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وَزَكَرِيَا إِذْ نَادَى رَبَّهُ رَبِّ لَّا تَدْرِنِي قَدْ وَاٰنْتَ خَيْرُ الْوَارِثِيْنَ؛ و زکریا را (به یاد آور) در آن هنگام که پروردگارش را خواند (و عرض کرد): «پروردگارا! مرا تنها مگذار (و فرزند برومندی به من عطا کن) و تو بهترین وارثانی» (انبیاء ۸۹)

فرزندان حقوق و نیازمندی‌هایی دارند که عمده آن‌ها به دست پدر و مادر تأمین می‌گردد، از این رو بر آنان لازم است در ادای حقوق فرزندان و تأمین نیازمندی‌های آنان کوشش فراوان کنند. (وطن‌دوست، ۱۳۹۲، ص ۸۶)

پیامبر اکرم (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) در اشاره‌ای کلی به این مسئولیت فرمودند: «الرَّجُلُ فِي أَهْلِهِ رَاعٍ وَهُوَ مَسْئُولٌ عَنْ رَعِيَّتِهِ وَ الْمَرَأةُ فِي بَيْتِ زَوْجِهَا رَاعِيَةٌ وَ هِيَ مَسْئُولَةٌ عَنْ رَعِيَّتِهَا؛ مرد سرپرست خانواده است و نسبت به آن‌ها مسئول است و زن در خانه شوهرش سرپرست (شوهرش و فرزندان او) است و او نسبت به آنان مسئول است (احسائی، ۱۴۰۳ ه.ق، ص ۱۲۹)

همچنین در این باره امام سجاد (عَلَيْهِ السَّلَام) می‌فرمایند:

«أَمَّا حَقُّ وَكَدِّكَ فَتَعْلَمُ أَنَّهُ مِنْكَ وَ مُضَافٌ إِلَيْكَ فِي عَاجِلِ الدُّنْيَا بِخَيْرِهِ وَ شَرِّهِ وَ أَنَّكَ مَسْئُولٌ عَمَّا وَكَلِّتَهُ مِنْ حُسْنِ الْأَدَبِ وَ الدَّلَالَةِ عَلَى رَبِّهِ وَ الْمَعُونَةَ لَهُ عَلَى طَاعَتِهِ فِيكَ وَ فِي نَفْسِهِ فَمُنَّابٌ عَلَى ذَلِكَ وَ مُعَاقِبٌ؛ اما حق فرزندان این است: بدانی که او از تو و در خوبی و بدی در همین دنیا منسوب به تو است. تو نیز در برابر آنچه بر آن ولایت یافته‌ای، مانند: حسن ادب، دلالت بر پروردگار و کمک به او در اطاعت، مسئولیت داری. پس در کار او مانند کسی عمل کن که می‌داند که در احسان به او پاداش خواهد داشت و در بدی به او معاقب خواهد بود.» (مجلسی، ۱۳۸۶، ص ۶)

از نظر اسلام، هیچ نهاد یا مجموعه دیگری به جز خانواده، امکان فرزند پروری موفق و کامل را ندارد. در جامعه اسلامی، والدین همه یافته‌ها و داشته‌های دینی خود را در طول زمان و به روش‌های مقتضی به فرزندان خود انتقال می‌دهند. در زمان و موقعیت مناسب، مسائل اعتقادی، اخلاقی، اجتماعی، فرهنگی و غیره را به سبک زندگی فرزند خود وارد می‌کنند. اگرچه فرزند با بیرون آمدن از خانواده و شروع آموزش‌های رسمی، آموزش شناختی مجدد و تفصیلی را خواهد داشت، اما سبک زندگی او که بعد عاطفی عمیقی دارد، قبلاً در خانواده شکل گرفته است؛ برای نمونه، در سبک زندگی خانوادگی فرزند، اجتماعی بودن وجود داشته و او اجتماعی شده است، ولی از جامعه، مصادیق و شیوه‌های اجتماعی بودن را می‌آموزد.

در سبک زندگی خود، توجه به مشکلات همسایه و هم‌نوعان دیگر را دیده و برایش درونی شده است؛ ولی در جامعه، آرام آرام این امکان را می‌یابد که سبک زندگی خود را بروز دهد. (کاوپانی، ۱۳۹۴، ص ۲۰۸)

۳-۵- مسئولیت‌های فرزندان

حکمت الهی بر این تعلق گرفته است که پدران و مادران در نظام آفرینش، واسطه فیض الهی باشند و نقش به سزا در تداوم حیات بشر ایفا کنند. از این رو حق شناسی، مهرورزی و سپاسگزاری نسبت به آنان امری اعتباری و قانونی نیست بلکه سنتی از سنت‌های الهی است که لازم است به طور طبیعی و بی هیچ منتهی صورت پذیرد؛ زیرا اگر ملاک در حق شناسی میزان دخالت طرف مقابل در رفع احتیاج انسان باشد،

باید حق شناسی و ادب نگه داشتن در برابر پدر و مادر در مرتبه‌ای پس از حق شناسی در برابر خدا باشد. (وطن‌دوست، ۱۳۹۲، ص ۸۸)

قرآن کریم نیز در این باره می‌فرماید: «... أَنْ أَشْكُرَ لِي وَلِوَالِدَيْكَ؛ برای من و برای پدر و مادرت شکر به جا آور.» (لقمان ۱۴)

بنابراین همان‌طور که کفران نعمت و بی‌توجهی به حق خداوند عقوبت ابدی را در پی دارد، کوتاهی در مسئولیت نسبت به پدر و مادر نیز موجب دوری از رحمت خدا می‌شود. مسئولیت‌های فرزندان در برابر والدینشان مانند نیکی، دعا و سپاسگزاری در صورتی ایفا می‌شود که انجام مسئولیت‌ها همراه با خضوع و توأم با ابراز کوچکی در برابر آنان باشد. (وطن‌دوست، ۱۳۹۲، ص ۸۹)

چنان‌که قرآن کریم نیز می‌فرماید:

«وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أَوْفًا وَلَا تَنْهَرُهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلْمِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا؛ و پروردگارت فرمان داده: جز او را نپرستید. و به پدر و مادر نیکی کنید. هرگاه یکی از آن دو، یا هر دو، نزد تو به سن پیری رسند، کمترین اهانتی به آن‌ها روا مدار. و بر آن‌ها فریاد مزن. و گفتار (لطیف و سنجیده و) بزرگوارانه به آن‌ها بگو و پر و بال تواضع خویش را از روی محبت و لطف، در برابر آنان فرود آر. و بگو: پروردگارا! همان‌گونه که آن‌ها مرا در کودکی تربیت کردند، مشمول رحمتشان قرار ده.» (اسراء آیات ۲۳ و ۲۴)

با توجه به این مسئولیت‌ها که موجب بالا بردن کیفیت سبک زندگی اسلامی می‌شود، یکی دیگر از وظایفی که بر عهده نهاد خانواده است، وظیفه فراغت و آسایش می‌باشد. اگرچه فراغت و آسایش فرد ممکن است در خارج از خانواده نیز حاصل شود، اما از دیدگاه اسلام بیشترین و بهترین فراغت‌ها در خانواده، در کنار همسر، فرزندان و خانواده بزرگ‌تر معنا پیدا می‌کند. منظور از اوقات فراغت، زمانی است که پس از انجام کار و تکلیف موظفی، شخص فرصت می‌یابد که با رغبت، علاقه و انگیزه شخصی، فعالیت یا برنامه خاصی را انتخاب و پیگیری کند.

از نظر اسلام، اوقات فراغت و یا وقت آزاد چند ویژگی دارد: الف) قسمتی از عمر با ارزش انسان است. ب) زودگذر است. ج) به آسانی به دست نمی‌آید. د) از دست دادن آن‌ها موجب پشیمانی است.

کیفیت گذراندن اوقات فراغت می‌تواند با موفقیت و لذت باشد و می‌تواند موجب رنج و عذاب و گمراهی فرد باشد. لذت را باید به صورت بلندمدت و با توجه به کمیت و کیفیت آن مورد ملاحظه قرار داد. در اسلام برای وقت آزاد توصیه‌هایی شده است؛ مثل دوستی با خدا، اشتغال به آخرت، حسابرسی نفس، حل مشکلات آینده، صلح ارحام و غیره. (کاوپانی، ۱۳۹۴، ص ۲۱۷)

۶- تأثیر مسئولیت‌پذیری بر سبک زندگی اسلامی در حیطه‌ی اجتماعی

انسانی که دارای احساس مسئولیت است در روابط اجتماعی، فعال ظاهر می‌شود. اگر تنش میان فردی یا میان اجتماعی پیش آمد، به دنبال یافتن نقش خود است. او همچنین خود را در قبال بهینه‌سازی روابط اجتماعی و پیشرفت دیگران مسئول می‌داند. (فعال، ۱۳۹۴، ص ۱۸۲)

بدین ترتیب بر همه لازم است که گرایش به زندگی اجتماعی را پذیرفته و تقویت کنند؛ چرا که تنها در اجتماع است که روحیه تعاون و برادری پرورش می‌یابد و استعدادهای فردی انسان شکوفا می‌گردد. (وطن دوست، ۱۳۹۲، ص ۷۷)

امام صادق (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: «لَا بُدَّ لَكُمْ مِنَ النَّاسِ إِنَّ أَحَدًا لَا يَسْتَعْنِي عَنِ النَّاسِ حَيَاتَهُ وَ النَّاسُ لَا بُدَّ لِبَعْضِهِمْ مِنْ بَعْضٍ؛ نیاز شما به مردم امری اجتناب ناپذیر است چرا که هیچ‌کس زندگی‌اش بی‌نیاز از دیگران نیست و مردم نسبت به یکدیگر وابسته‌اند.» (کلینی، ۱۴۰۷، ص ۶۳۴)

تمایل انسان به برقراری ارتباط با دیگران نمودی گسترده دارد. اگر جلوه‌های گسترده ارتباط انسان‌ها با یکدیگر را از ابتدای تاریخ تاکنون مطالعه کنیم، خواهیم دانست که نوعی گرایش به ایجاد پیوندهای اجتماعی و برقراری ارتباط دوسویه در انسان وجود دارد. برخی منشأ این گرایش را غریزه و طبیعت بشر می‌دانند و معتقدند که این میل ابتدا در روابط مادر و فرزند بروز می‌کند و بعدها به روابط اجتماعی و همانندسازی گروهی تعمیم می‌یابد. برخی دیگر، عامل گرایش به دیگران را فطرت و داشتن روحیه کمال جویی می‌دانند. از همین رو انسان ملزم به رعایت‌های مسئولیت‌هایی شده است. (وطن دوست، ۱۳۹۲، ص ۷۸)

دلیل وجود این حس دیگر خواهی و احساس مسئولیت، در مقابل دیگران را، شهید مطهری این‌گونه تبیین کرده است:

«به انسان یک سلسله عواطف و غرایز اجتماعی داده شده است و به عبارت دیگر در طبیعت حس تعاون و بقا به بشر داده شده است؛ یعنی تنها نه این است که افراد به یکدیگر محتاج‌اند، بلکه علاوه بر آن به ازای این احتیاجات که به افراد داده شده است، عواطفی هم به افراد دیگر برای رفع این احتیاجات داده شده است، که آن عواطف مقتضای طبیعت انسان است.» (مطهری، ۱۳۸۶، ص ۵۷۴)

در این باره خداوند متعال می‌فرماید: «وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ ... ؛ مؤمنان اولیای

یکدیگراند و در مقابل وضعیت و سرنوشت هم مسئول‌اند.» (توبه ۷۱)

سبک زندگی اسلامی، علاوه بر تکالیفی که در تنهایی و یا در خانواده به دوش هر فرد مسلمان می‌گذارد، وظایفی را نیز در حیطه‌های مختلف اجتماعی مثل اقتصاد، سیاست، دفاع، امنیت و غیره بر دوش افراد می‌نهد.

وظایف اجتماعی، وظایفی است که در قالب حضور فرد در جامعه معنا پیدا می‌کند، بدون جامعه و در انزوای فردی هیچ مصداقی نمی‌یابد. ما نمی‌توانیم بدون جامعه و حمایت و همکاری با یکدیگر زندگی کنیم. هر فرد روابطی با دیگران دارد و در این روابط، فرد ممکن است به بعضی از افراد به عنوان دوست بالقوه نزدیک شود، بعضی را قابل استثمار بداند و بخواهد از آن‌ها بهره‌برد و بعضی را متخاصم یا بی‌اعتنا بشمارد

و از آن‌ها دوری گزینند. انسان نمی‌تواند در مقابل طبیعت زیاد دوام بیاورد چرا که ناتوانی فیزیکی او کاملاً ملموس است. (کاویانی، ۱۳۹۴، ص ۲۱۹)

حال که دانستیم که زندگی اجتماعی، یک ضرورت برای زندگی بشری است باید به لزوم و آثار آن نیز توجه داشته باشیم، که یکی از لوازم یک زندگی اجتماعی موفق اصل عدل است. این اصل در روابط اجتماعی حضور دارد و زندگی جمعی را ممکن می‌سازد و مورد تأکید جدی است. احسان نیز یک اصل دیگر بسیار کارساز و اساسی است. برای عادلانه رفتار کردن گاهی اطلاعات و حسابرسی‌های بسیار ریز و دقیق لازم است و ممکن است مشکل باشد. پس اصل احسان، آن را پوشش می‌دهد و کارها را آسان‌تر می‌سازد و اصل دیگر تقدم مصالح معنوی بر مصالح مادی است. گاهی مصالح مادی با مصالح معنوی تزاخم پیدا می‌کند. اگر هر فرد یا جامعه‌ای، تمام وقت خود را صرف انجام کارهای اقتصادی کند، رشد اقتصادی بیشتری خواهد داشت. اما بدیهی است که اگر مقداری از وقت خود را صرف کارهای معنوی نماید، قدری از منافع مادی او کاسته خواهد شد؛ که در این جهت قانون‌هایی وجود دارد. مانند: اصل رعایت اولویت در ارتباط افراد با یکدیگر؛ اگرچه رابطه خویشاوندی در قیامت ارزشی ندارد ولی در زندگی روزمره، خویشاوندان در اولویت ارتباطی قرار دارند. (کاویانی، ۱۳۹۴، ص ۱۲۶)

بنابراین در جهت ارتقاء کیفیت سبک زندگی اسلامی که همه عواطف به سوی خداوند متعال جهت‌گیری شده است، احساس مسئولیت در قبال دیگری اهمیت دارد. پس انسان همان‌گونه که به منافع فردی خویش می‌اندیشد، به رعایت منافع جمعی نیز ملزم است. (فصیحی، ۱۳۹۴، ص ۳۵۶)

اگر لزوم مشارکت اجتماعی از ابتدا احساس نشده بود، حتی زبان هم به وجود نمی‌آمد. بنابراین لازم است که روابط خود را بر اساس دیگر دوستی برقرار کنیم. اما در اسلام این دیگر دوستی زیرمجموعه‌ای از دوستی خالق و مالک اصلی می‌باشد و با کلیت سیستم مفهومی اسلام هماهنگ و سازگار است. در سبک زندگی اسلامی نیز این ارتباط و دیگر دوستی مورد توجه قرار گرفته است. (کاویانی، ۱۳۹۴، ص ۲۲۰)

از این رو در این منطقی، رفتارهای کاملاً فردگرایانه و تمایزات ناشی از آن جایگاهی ندارد و دامنه انتخاب را نیز الگویی تشکیل می‌دهد که افزون بر تأیید منابع دینی، عرف صالح اجتماعی نیز آن را تأیید کرده باشد. یکی از موضوعات بسیار مهمی که روابط عاطفی را در حیات اجتماعی پایدار می‌سازد و زمینه هم‌گرایی و تعاملات اجتماعی را افزایش می‌دهد، مبادلات گرم نامتقارن است که در این نوع مبادله کنشگران معمولاً بدون چشم‌داشت بنا به وظایف و مسئولیت‌های اجتماعی خویش می‌کوشند تا به دیگران یاری رسانند، که مهم‌ترین وجه آن حمایت مالی است. این عمل در ادبیات دینی که با نام انفاق به آن توجه شده، یکی از نمونه‌هایی است که با آن می‌توان میزان مسئولیت‌پذیری افراد را سنجید. (فصیحی، ۱۳۹۴، ص ۳۵۶)

این مسئولیت‌پذیری، امری است که در تمام زمینه‌های زندگی جاری است و نقش مهم و تعیین‌کننده‌ای دارد. به هر میزان که فرد مسئولیت‌پذیر باشد، به سلامت رفتار و بهداشت روان نزدیک شده است. با تقویت احساس مسئولیت می‌توان به نحو شایسته‌ای کمبود اعتماد به نفس را درمان کرد، تا زمانی که شخص مسئولیت کارها را به عهده نگیرد، تغییر و تحول امکان‌پذیر نیست و از سوی دیگر می‌دانیم که جبران کمبود

اعتماد به نفس، تنها با ایجاد تغییر در نگرش و ابعاد وجودی خویش ممکن می‌شود. بنابراین تقویت حس مسئولیت‌پذیری، راهی برای بهینه‌سازی اتکا به خود است. (فعالی، ۱۳۹۴، ص ۱۸۲)

پس در سبک زندگی اسلامی، مؤمنان باید همگی به رفتارهای حمایتی و انفاق‌های مالی اهتمام داشته باشند؛ چرا که در چنین سبکی همگی دارای سرنوشت واحد خواهند بود و فقر فقرا با انفاق اغنیا جبران می‌شود. کیفیت انفاق اعم از روش انفاق نیز موضوعیت دارد؛ به گونه‌ای که در سبک زندگی اسلامی روش انفاق، پنهانی و بدون منت است و کالایی که انفاق می‌شود نیز باید از چیزی باشد که انسان خود، آن را دوست دارد. (فصیحی، ۱۳۹۴، ص ۳۵۸)

امام سجاد (علیه‌السلام) برای انجام یا ترک بعضی از رفتارهای اجتماعی در مناجات با پروردگار خویش می‌فرماید:

«اللَّهُمَّ إِنِّي أَعْتَدِرُ إِلَيْكَ مِنْ مَظْلُومٍ ظَلِمَ بِحَضْرَتِي فَلَمْ أَنْصُرْهُ وَ مِنْ مَعْرُوفٍ أَسَدِي إِلَى فَلَمْ أَشْكُرْهُ وَ مِنْ مُسِيءٍ أَعْتَدَرَ إِلَيَّ فَلَمْ أَعْذِرْهُ وَ مَنْ ذِي فَاقَةٍ سَأَلَنِي فَلَمْ أُؤَيِّرْهُ وَ مِنْ حَقِّ ذِي حَقٍّ لَزِمَنِي لِمُؤْمِنٍ فَلَمْ أُؤَقِّرْهُ وَ مِنْ عَيْبٍ مُؤْمِنٍ ظَهَرَ لِي فَلَمْ أَسْتُرْهُ؛ بار خدایا به پیشگاهت عذر می‌طلبم در حق ستم‌دیده‌ای که در حضور من به او ستم شده و من یاریش ننمودم و از احسانی که در حقم شده و شکرش را بجا نیاورده‌ام و از خطاکاری که از من پوزش خواسته و عذرش را نپذیرفته‌ام و از فقیری که از من حاجت خواسته و من خواست او را بر خواست خود ترجیح نداده‌ام و از حق مؤمن حق داری که بر عهده‌ام مانده و آن را ادا ننموده‌ام و از عیب مؤمنی که بر من آشکار گشته و آن را نپوشانده‌ام.» (صحیفه سجادیه، ۳۸)

آنچه در این دعا و دعاهای دیگر آن حضرت در موضوعات مختلف اجتماعی آمده است گویای این مطلب است که بخش وسیعی از وظایف اسلامی ما از نوع وظایف اجتماعی است و اسلام به وظایف فردی منحصر نمی‌شود. (کاویانی، ۱۳۹۴، ص ۲۲۱)

در نهایت اینکه زندگی اجتماعی انسان‌ها از یک نوع ارتباط و هماهنگی مخصوصی برخوردار است و بدون تعاون و همکاری نمی‌توانند نیازهای خود را تأمین کنند. (امینی، ۱۳۸۳، ص ۷۱)

همان‌گونه که انسان‌ها نسبت به جسم و جنبه مادی و در رابطه با روح و بعد معنوی خود مسئولیت دارند، در ارتباط با اجتماع و جامعه‌ای که در آن به سر می‌برند و زندگی می‌کنند نیز وظایف و مسئولیت‌هایی دارند که باید آن‌ها را به نحو احسن ایفا نمایند و از آن مراقبت کامل داشته باشند. (مظاهری، ۱۳۸۷، ص ۱۱۷)

از آنجا که فعالیت‌های آن‌ها ماهیت اجتماعی دارد ناچارند کارها را بین خودشان تقسیم نمایند. در این صورت هم به دیگران نفع می‌رسانند و هم از منافع آنان برخوردار می‌گردند. از این رو باید به یک سلسله ضوابط و آداب اجتماعی تقید داشته باشند. (امینی، ۱۳۸۳، ص ۷۲)

پس جایگاه انسان را در جامعه می‌توان به سلول‌های یک بدن زنده تشبیه کرد که در آن هر کس می‌بایست به وظیفه حساس خود آشنایی داشته باشد و به آن عمل نماید تا به سلامت و پیشرفت جامعه خللی وارد نیاید و باعث مختل شدن کارها نگردد. همچنان‌که با تخطی یک سلول از وظیفه‌اش در بدن، سلامت انسان به خطر می‌افتد و موجب باز ماندن جسم از رشد و شکوفایی می‌شود، اگر در یک اجتماع هر کس به مسئولیت و وظیفه خویش آگاهی و تعهد داشته باشد و آن را به بهترین وجه انجام دهد، آن مدینه

فاضله‌ای را که همه به دیده یک امری ایده‌آل و دست یافتنی به آن می‌نگرند محقق خواهد شد و به وقوع خواهد پیوست. (مظاهری، ۱۳۸۷، ص ۱۱۷)

بنابراین انسان باید خود را از جامعه و جامعه را از خود بداند و سعادت جامعه را سعادت خود و انحطاط آن را انحطاط خویش بداند. (امینی، ۱۳۸۳، ص ۷۲)

۷- نتیجه گیری

در این اثر در مورد مفهوم شناسی گفته شد: زمانی که سخن از مسئولیت انسان به میان می‌آید، به دنبال خواهان و سؤال کننده‌ای باید بود تا چیزی را بطلبد و بخواهد تا مسئولیت ایجاد شود.

مسئولیت انواعی دارد که از جمله آن‌ها می‌توان مسئولیت دینی، قانونی، اخلاقی، فردی و اجتماعی را نام برد.

تنوع مسئولیت به این دلیل است که یا درخواست کننده خدا و دین است که از آن به مسئولیت الهی و دینی تعبیر می‌شود، یا وجدان و فطرت آدمی است که وی را به تکالیفی موظف می‌سازد و از آن به عنوان مسئولیت اخلاقی یاد می‌شود. گاهی انسان نسبت به خود مسئولیت‌هایی دارد که از آن به مسئولیت فردی تعبیر می‌شود و یا خواهان قانون است که به خواسته‌ها و وظایف قانونی، مسئولیت قانونی گفته می‌شود و گاهی هم خواهان اجتماع و جامعه است که از انتظارات و توقعات آن به مسئولیت اجتماعی تعبیر می‌شود.

مفهوم سبک زندگی از یک سو جزئی ترین رویدادهای حیات بشر و از سوی دیگر تا اعماق وجود آدمی را در بر می‌گیرد و حال اینکه پیوند نزدیکی با مجموعه‌ای از مفاهیم، نظیر فرهنگ، جامعه، رفتار، شخصیت و سنت دارد.

هسته مرکزی سبک زندگی اسلامی را توحید و خداباوری تشکیل می‌دهد که شالوده‌ی دین اسلام است و با سایر اعتقادات اسلامی زنجیره‌ای از آداب را پدید می‌آورد که خود بعدی از هستی اجتماعی می‌شود.

سپس به بررسی ابعاد سه‌گانه فردی، خانوادگی و اجتماعی با استناد به آیات و روایات پرداخته شد و موارد زیر مشخص گردید:

در بعد فردی این چنین است که در سبک زندگی اسلامی فرد نسبت به خود این مسئولیت را دارد که در حفظ عزت خویش تلاش کند و از هر آنچه به خواری او می‌انجامد، فرد از آن بپرهیزد.

برای بالا بردن کیفیت سبک زندگی اسلامی یکی از مسئولیت‌هایی که فرد بر عهده دارد عبادت و معنویت است که اگر درست انجام شود آثار و برکات بسیار اساسی مادی و معنوی، از جمله آرامش، دل سپردن به دغدغه‌های بزرگ دنیا و آخرت، کنار آمدن با سختی‌ها، گذشت از خطای دیگران را به دنبال دارد. همچنین شخص، به گونه‌ای ویژگی‌های درونی خودش را بسازد که با این سیستم مفهومی انطباق داشته باشد؛ لازم است که بین ویژگی‌های درونی، صفات اخلاقی و نگرش‌ها، تفکیک شود.

از دیگر مسئولیت‌های فردی که در سبک زندگی اسلامی هم موضوعیت دارد، تدبیر فرد در استفاده از زمان است و در این زمینه توصیه‌ای که به فرد می‌شود این است که زمان را به سه بخش کار، عبادت و لذت‌های حلال تقسیم کند. همچنین فرد به علم و علم آموزی توصیه شده است چرا که بدون تفکر و علم، کمال فرد

غیر ممکن است و باید یاد گرفتن و یاد دادن و عمل کردن به مواردی که مضر است را مراعات کند و برای یادگیری موضوعات مورد ابتلای در خانه، محل کار، کوچه و بازار تلاش فراوان داشته باشد.

در بعد خانوادگی این چنین گفته شد که خانواده اولین جمعی است که افراد را در مسیری قرار می‌دهد که خود را در قبال امور زندگی مسئول بدانند. اگر نقص یا کاستی در خانه پیدا شد، اعضای خانواده عامل را در خود جست و جو کنند و هرگز سر انگشت تقصیر به سوی دیگری دراز نکنند. همچنین در قبال رشد و پیشرفت دیگر اعضای خانواده، خود را مسئول دانسته و تمام تلاش خود را می‌کنند تا زندگی توسعه یابد.

فضای خانواده به عنوان یک اجتماع کوچک، بیشترین اقتضا را برای رعایت این امور دارد و نیز محل آموزش اولیه این صفات خواهد بود. بدون شک این کانون در صورتی سامان می‌یابد و به کانون گرم تبدیل می‌شود که هر یک از اعضای خانواده بدون هیچ قصوری مسئولیت‌های خود را به انجام برسانند.

مکتب اسلام که جامع‌ترین مکتب‌ها است، جامع‌ترین منشور زندگی را ارائه کرده و در آن به دلیل بالا بردن کیفیت سبک زندگی اسلامی، مسئولیت هر یک از اعضای خانواده را تبیین نموده است. یکی از آن‌ها، مسئولیت زن و شوهر است که در تأمین نیازهای روحی و روانی خود باید بکوشند و از به کارگیری هر عاملی که می‌تواند به تأمین این نیاز کمک کند دریغ نورزند.

مسئولیت دیگر که پدر و مادر در حق فرزندان خود باید آن را ادا کنند این است که از نظر اسلام، هیچ نهاد یا مجموعه دیگری به جز خانواده، امکان فرزند پروری موفق و کامل را ندارند. چرا که در سبک زندگی اسلامی والدین همه یافته‌ها و داشته‌های دینی خود را در طول زمان و به روش‌های مقتضی به فرزندان خود انتقال می‌دهند و در زمان مناسب، مسائل اعتقادی و اخلاقی را به سبک زندگی فرزند خود وارد می‌کنند.

مسئولیت دیگر که فرزندان در حق پدر و مادر خود دارند، این است که اگر ملاک در حق شناسی، میزان دخالت طرف مقابل در رفع احتیاج انسان باشد، باید حق شناسی و ادب نگه داشتن در برابر پدر و مادر در مرتبه‌ای پس از حق شناسی در برابر خداوند متعال باشد.

در بعد اجتماعی به این گونه است که جهت ارتقاء کیفیت سبک زندگی اسلامی علاوه بر تکالیفی که در تنهایی و یا در خانواده به دوش هر فرد مسلمان گذاشته می‌شود، وظایفی نیز در حیطه‌های مختلف اجتماعی مثل اقتصاد، سیاست، دفاع و امنیت بر دوش فرد قرار می‌گیرد.

وظایف اجتماعی، وظایفی است که در قالب حضور فرد در جامعه معنا پیدا می‌کند یعنی بدون جامعه و در انزوای فردی هیچ مصداقی نمی‌یابد. چرا که ما نمی‌توانیم بدون جامعه و حمایت و همکاری با یکدیگر زندگی کنیم.

زندگی اجتماعی، یک ضرورت برای زندگی بشری است و باید به لزوم و آثار آن نیز توجه داشته باشیم؛ چرا که از لوازم زندگی اجتماعی موفق، اصل عدل، اصل احسان و اصل تقدم مصالح معنوی بر مسائل مادی است. اگر لزوم مشارکت اجتماعی از ابتدا احساس نشده بود، حتی زبان هم به وجود نمی‌آمد. بنابراین لازم است افراد روابط خود را بر اساس دیگر دوستی برقرار کنند. اما در اسلام این دیگر دوستی زیر مجموعه‌ای از دوستی خالق و مالک اصلی می‌باشد و با کلیت سیستم مفهومی اسلام، هماهنگ و سازگار است.

بنابراین اگر در یک اجتماع، هر کس به مسئولیت و وظیفه خویش آگاهی و تعهد داشته باشد و آن را به بهترین شکل انجام دهد، آن مدینه فاضله‌ای را که همه به دیده یک امر ایده‌آل و دست نیافتنی به آن می‌نگرند، محقق خواهد شد و به وقوع خواهد پیوست.

در پایان باید یادآور شد که آنچه ارائه شده مقدمه‌ای برای ورود به هر یک از این ابعاد سه گانه می‌باشد که تبیین جامع و کامل این ابعاد نیازمند بحث مفصلی است که در این مجال نمی‌گنجد.

فهرست منابع و مآخذ

*قرآن

*صحیفه سجادیه

منابع عربی

- ۱- ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، ج ۶، بیروت: دارالاحیاء التراث العربی، ۱۴۱۶ ق.
- ۲- احسائی، محد بن علی بن ابراهیم، عوالی اللئالی، ج ۱، قم: سیدالشهداء (علیه السلام)، ۱۴۰۳ ق.
- ۳- حرانی، ابن شعبه، تحف العقول عن آل رسول (صلی الله علیه و آله و سلم)، تهران: کتابچی، ۱۳۸۰.
- ۴- حر عاملی، محمد بن حسین، وسائل الشیعه، ج ۱۱، تهران: مکتبه الاسلامیه، ۱۴۰۱ ق.
- ۵- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۲ و ۶، چاپ چهارم، بیروت: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.
- ۶- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، ج ۷۴، تهران: مکتبه الاسلامیه، ۱۳۸۶.
- ۷- مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، ج ۵، چاپ سوم، بیروت: آثار العلامه المصطفوی، ۱۴۳۰ ق.

منابع فارسی

- ۱- امینی، ابراهیم، اسلام و تعلیم و تربیت، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۳.
- ۲- انوری، حسن، فرهنگ بزرگ سخن، ج ۵، چاپ هفتم، تهران: سخن، ۱۳۹۰.
- ۳- جرّ، خلیل، فرهنگ لاروس، حمید طبیبیان، ج ۲، چاپ بیستم، تهران: امیرکبیر، ۱۳۹۳.
- ۴- حسینی دشتی، مصطفی، معارف و معاریف، ج ۷، تهران: سپید موی اندیشه، ۱۳۹۳.
- ۵- راغب اصفهانی، حسن بن محمد، ترجمه مفردات الفاظ قرآن، مصطفی رحیمی نیا، تهران: سبحان، ۱۳۸۵.
- ۶- رضایی بیرجندی، علی، سبک زندگی در صحیفه سجادیه، قم: بوستان کتاب، ۱۳۹۵.
- ۷- صفایی حائری، علی، مسئولیت و سازندگی، قم: لیله القدر، ۱۳۸۶.
- ۸- علی‌اکبری، راضیه، درآمدی بر مبانی سبک زندگی قرآنی، چاپ اول، قم: هاجر، ۱۳۹۴.

- ۹- فصیحی، امان‌الله و دیگران، شاخص‌های سبک زندگی اسلامی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ)، ۱۳۹۴.
- ۱۰- فتالی، محمد تقی، سبک زندگی رضوی، ج ۱ و ۲، چاپ اول، بی‌جا: بنیاد بین‌المللی فرهنگی هنری امام رضا (عَلَيْهِ السَّلَام)، ۱۳۹۴.
- ۱۱- کاویانی، محمد، درسنامه سبک زندگی اسلامی، چاپ اول، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۴.
- ۱۲- معلوف، لوئیس، المنجد، محمد بندر ریگی، ج ۱، چاپ ششم، تهران: ایران، ۱۳۸۶.
- ۱۳- _____، المنجد، احمد سیاح، ج ۱، چاپ پنجم، تهران: اسلام، ۱۳۸۴.
- ۱۴- مظاهری، حسین، اخلاق و جوان، ج ۱، چاپ چهارم، بی‌جا: شفق، ۱۳۸۷.
- ۱۵- مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، ج ۷، چاپ سوم، تهران: صدرا، ۱۳۸۶.
- ۱۶- وطن‌دوست، رضا و دیگران، فرهنگ روابط اجتماعی در آموزه‌های اسلامی، ج ۱، چاپ پنجم، مشهد: دانشگاه علوم اسلامی رضوی، ۱۳۹۲.

نقش بلاها و سختی های زندگی در بیداری فطرت با رویکرد قرآنی

سارا قاسمی^۱

چکیده

هدف نگارنده در این پژوهش این است که نقش دعا در بیداری فطرت هنگام مشکلات را با روش توصیفی-استنباطی از قرآن کریم مورد بررسی قرار دهد. همواره راه ارتباط با خدا از طریق دعا، اوج برگشتن به اصل خود است؛ انسان به وسیله راز و نیاز با خداوند خویش، خواستار پیوند روح و جان و فطرت با مبداء و منشاء جدا گشته از آن است. فطرت توحیدی داشتن انسانها و میل به حق، عمیق ترین و پایدارترین بعد وجودی انسان است؛ نیایش نگهداشتن این میل پایدار است تا انسان در اصالت انسانی خود بماند. با تدبیر در قرآن می یابیم که یکی از مسائلی که تمامی انسانها با آن دست به گریبان است و پیوسته با آن مواجه می باشند، مسئله رنج و سختی حاصل از مشکلات زندگی است که به تصریح آیهی شریفه‌ی: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» خلقت انسان با آن عجین شده است همچنین آیهی «فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِكِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ» بیانگر تأثیر این مشکلات در بیداری ناگهانی فطرت و مربوط به افراد آلوده به دنیا است که هنگامی که مشکلات بزرگ و خطر را احساس کردند فطرتشان بیدار شده و همه چیز جز خدا را فراموش می نمایند و خدا را خالصانه می خوانند.

کلید واژه‌ها: اخلاص، دعا، فطرت، قرآن کریم، مشکلات زندگی

^۱ سطح ۲، حوزه علمیه الزهرا، saraghasemi@iran.ir

۱- مقدمه

عبارت «دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ» (یونس آیه ۲، عنکبوت آیه ۶۵، لقمان آیه ۳۲) در سه آیه قرآن عیناً ذکر شده است که در هر سه مورد با عبارت‌هایی متفاوت ولی هم مفهوم مورد استفاده قرار گرفته است و مربوط به افراد آلوده به دنیا است که هنگامی که مشکلات بزرگ و خطر را احساس کردند فطرتشان بیدار شده و همه چیز را جز خدا فراموش می‌نمایند و خدا را خالصانه می‌خوانند. این آیات توحید فطری را تشریح می‌کند، اما پس از رهایی هر شخصی به طریقی عمل خواهد کرد که در این آیات به آن‌ها پرداخته شده است. آیه فوق دست به اعماق فطرت بشر انداخته و توحید فطری را برای آن‌ها تشریح می‌کند که چگونه انسان در مشکلات بزرگ و به هنگام خطر، همه چیز را جز خدا فراموش می‌نماید، اما به محض اینکه بلا بر طرف شد، آتش خاموش گشت و مشکل حل گردید بار دیگر ستمگری را پیشه می‌کند و از خدا بیگانه می‌شود.

یکی از مواضع خطر سفرهای دریایی است: «فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِكِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ» (عنکبوت آیه ۶۵) هنگامی که سوار بر کشتی شوند، خدا را با اخلاص می‌خوانند (و غیر او را فراموش می‌کنند)؛ اما هنگامی که خدا آنان را به خشکی رساند و نجات داد، باز مشرک می‌شوند از این آیه استفاده می‌شود که اعتقاد به خداوند در فطرت انسان ریشه دارد و با قطع امید از علل مادی، پرده غفلت کنار می‌رود، انسان معبود فطری را مشاهده می‌کند و از او یاری می‌طلبد. مشرکی که توحید ربوبی را انکار می‌کند در حال احساس خطر موحد می‌شود.

از برخی آیات چنین برمی‌آید که انسان نه تنها در سفرهای پرخطر دریایی بلکه هرگاه که خطری متوجه او شود علل و اسباب ظاهری را فراموش کرده به سوی خداوند توجه می‌کند و حضرتش را می‌خواند. این خصلت در تمام افراد بشر وجود دارد و به مؤمنین اختصاص ندارد؛ معتقد و ملحد در این وصف برابرند. (نحل آیات ۵۳-۵۴، یونس آیه ۱۲، روم آیه ۳۳، زمر آیه ۴۹، اسراء آیات ۶۷-۶۹)

البته عبارت مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ در آیات دیگری نیز ذکر شده است که عبارت‌های وَادْعُوهُ (اعراف آیه ۲۹)، فَادْعُوا اللَّهَ (غافر آیه ۱۴)، فَادْعُوهُ (غافر آیه ۶۵) و لِيَعْبُدُوا اللَّهَ (بینه آیه ۵) به جای عبارت «دَعَوْا اللَّهَ» به کار رفته است و مفاهیم متفاوتی را دلالت می‌کند و بیانگر مراتب و مراحل اخلاص می‌باشد.

دعا دارای مفاهیم زیادی است و در قرآن با مضامینی چون خواندن، استمداد، درخواست، نام نهادن، تمنا و آرزو، نداء، دعوت، فرمان، ادعا، ندای شادی و اندوه به کار رفته است لکن در عبارت مور بحث همان درخواست و استمداد مد نظر است. یکی از ضروریات اجابت دعا که مورد نظر قرآن استخالصانه بودن آن است که شامل مراتبی است که بیان آن برای بهتر پی بردن به مفهوم آیه مورد نظر مفید می‌باشد.

با توجه به اینکه مضمون آیه در بر دارنده مفهوم فطرت است، شناخت فطرت و ویژگی‌های آن که به تعبیر استاد شهید مرتضی مطهری ام‌المسائل معارف اسلامی است و برای اولین بار قرآن آن را در مورد انسان به کار برده است، مد نظر قرار گرفته است. بعضی از آیات قرآن بر فطرت و امور فطری در انسان دلالت دارد. ویژگی امور فطری آن است که در همگان وجود دارند گرچه ممکن است تحت تأثیر محیط و عوامل دیگر پنهان شده باشند. گرایش‌های فطری مسبوق به دانش بوده و جریان خطا در دانش می‌تواند سبب گرایش نادرست گردد و گرنه در گرایش فطری خطایی نیست. معارف حقه از قبیل توحید، معاد و مانند آن‌ها اموری فطری‌اند که پیامبران عظام الهی با تذکر آنها را نمایان می‌سازند. قرآن در یک نگاه جامع و دقیق اصل فطرت و امور فطری را به تصویر کشیده و این امر ما را به روشی مؤثر و کارآمد در توسعه نفس و نیل به معارف الهی رهنمون می‌سازد. از این منظر غفلت از فطرت الهی انسان سبب ناکامی در شناخت انسان و به دنبال آن، باعث زیان‌های جبران ناپذیر بر انسانیت می‌شود. از جمله زیان‌ها این که تمرکز روح و ذهن انسان تنها مصروف عالم طبیعت شود و دنیای ژرف درون در حاشیه قرار گیرد. این امر به معنای انحراف انسان از مقتضای هستی خویشتن و تنزل وی در سطح پدیده‌های مادی و حیوانات است.

۲- مفهوم شناسی

۲-۱- دعا

دعا از ریشه‌ی دَعَوَ گرفته شده و در لغت، به معنی آن است که انسان به کمک صدا و کلام، چیزی را متوجه خود سازد (ابن فارس، ۱۴۰۴ ه.ق، ۲/۲۷۹) و در اصطلاح به معنای درخواست حاجت از خدا (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ه.ق، ص ۱۷۶۵) استغاثه (ابوالفضل جمال الدین، ۱۴۵۷ ه.ق، ص ۲۳۴) و نیایش گفته می‌شود.

موضوع دعا در قرآن در بسیاری از سوره‌ها مورد بحث واقع شده و با بیانی رسا و قاطع به آن امر و تاکید شده است. قرآن دعا را عبادت نامیده و امتناع از آن را نوعی تکبر شمرده است. ارزش و اهمیت دعا در فرهنگ اسلامی، از سفارش‌های قرآن و معصومین (علیهم‌السلام) معلوم می‌شود. این تأکید بسیار زیاد، نشانگر جایگاه ویژه دعا در اسلام است، تا جایی که رسول گرامی (صَلَّى اللّٰهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَ سَلَّمَ) فرمود: «الْدُّعَاءُ مَخُّ الْعِبَادَةِ» (مجلسی، ۱۳۴۵، ج ۹۰، ص ۳۰۰: «دعا مغز عبادت است»). یکی از نام‌های قرآن مجید، ذکر است و به عبارتی تمام قرآن نیایش است اما از آن میان متجاوز از صد آیه به شیوه دعا نازل شده و بندگان را به نیایش و اخلاص دعوت می‌کند. «أَدْعُونِي اسْتَجِبْ لَكُمْ» (مؤمن آیه ۶۰) مرا بخوانید تا دعای شما را اجابت کنم و «قُلْ مَا يَعْجَبُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ» (فرقان آیه ۷۷) بگو پروردگارم برای شما ارجی قائل نیست، اگر دعای شما نباشد. مفاهیمی که دعا در مورد آن‌ها بیشتر استفاده شده است به صورت زیر می‌باشد:

- ۱- خواندن و دعوت کردن (مصطفی احمد، ۱۴۵۷ ه.ق، ج ۱۷، ص ۸۷) «فَلَمْ يَزِدْهُمْ دُعَائِي إِلَّا فِرَارًا» (نوح آیه ۶) اما دعوت من چیزی جز فرار از حق بر آنان نیفزود.
- ۲- در خواست و استمداد «الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي وَهَبَ لِي عَلَى الْكِبَرِ إِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ إِنَّ رَبِّي لَسَمِيعُ الدُّعَاءِ» (ابراهیم آیه ۳۹) حمد خدای را که در پیری، اسماعیل و اسحاق را به من بخشید؛ مسلماً پروردگار من شنونده (و اجابت کننده) دعاست.
- ۳- نسبت دادن. (قرشی، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۳۴۵)
- ۴- نام نهادن مثل «دَعَوْتُ ابْنِي هَذَا زَيْدًا» یعنی او را زید نامیدم. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ه.ق، ص ۱۴)
- ۵- آرزو و تمنی «لَكُمْ فِيهَا مَا تَشْتَهِي أَنْفُسُكُمْ وَ لَكُمْ فِيهَا مَا تَدْعُونَ» (فصلت آیه ۳۱) برای شما در بهشت هست آنچه دلتان می خواهد و آنچه آرزو میکنید. «وَ قِيلَ هَذَا الَّذِي كُنْتُمْ بِهِ تَدْعُونَ» (ملک آیه ۲۷) این همان عذاب است که بشدت میخواستید و میگفتید.
- تَدْعُونَ از باب افتعال و مراد از آن مبالغه است یعنی بشدت میخواستید و لذا آنرا تمنی و آرزو گفته اند.
- ۶- بانگ زدن و خواندنی است که پیوسته با اسم طرف، همراه است. «وَ مَثَلُ الَّذِينَ كَفَرُوا كَمَثَلِ الَّذِي يَنْعِقُ بِمَا لَا يَسْمَعُ إِلَّا دُعَاءً وَ نِدَاءً صُمُّ بِكُمْ عُمَىٰ فَهُمْ لَا يَعْلَمُونَ» (بقره آیه ۱۷۱) مثل (تو در دعوت) کافران، بسان کسی است که (گوسفندان و حیوانات را برای نجات از چنگال خطر، صدا می زند؛ ولی آن ها چیزی جز سر و صدا نمی شنوند؛ (و حقیقت و مفهوم گفتار او را درک نمی کنند. این کافران، در واقع) کر و لال و نابینا هستند؛ از این رو چیزی نمی فهمند.
- ۷- دعوت و فرمان دادن «لَا تَجْعَلُوا دُعَاءَ الرَّسُولِ بَيْنَكُمْ كَدُعَاءِ بَعْضِكُمْ بَعْضًا قَدْ يَعْلَمُ اللَّهُ الَّذِينَ يَتَسَلَّلُونَ مِنْكُمْ لِوَاذًا فَلْيَحْذَرِ الَّذِينَ يُخَالِفُونَ عَنْ أَمْرِهِ...» (نور آیه ۶۳) صدا کردن پیامبر را در میان خود، مانند صدا کردن یکدیگر قرار ندهی؛ خداوند کسانی از شما را که پشت سر دیگران پنهان می شوند، و یکی پس از دیگری فرار می کنند می داند! پس آنان که فرمان او را مخالفت می کنند، باید بترسند از اینکه فتنه ای دامنه شان را بگیرد، یا عذابی دردناک به آنها برسد. جمله يُخَالِفُونَ عَنْ أَمْرِهِ قرینه است که مراد از دُعَاءِ الرَّسُولِ دعوت آن حضرت و فرمان دادنش بجیزی است و فاعل «دعاء» «الرسول» است یعنی دعوت و فرمان دادن آنحضرت را مانند خواندن بعضی بعضی را نشمارید.
- ۸- سوال کردن «ادْعُ لَنَا رَبِّكَ» (بقره آیه ۶۸) از خدای خود برای ما سوال کن.
- ۹- تمایل و ترغیب به سوی چیزی «قَالَ رَبُّ السَّجْنِ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا يَدْعُونَنِي إِلَيْهِ» (یوسف آیه ۳۳) (یوسف) گفت: پروردگار! زندان نزد من محبوبتر است از آنچه اینها مرا بسوی آن می خوانند! و اگر مکر و نیرنگ آنها را از من باز نگردانی، بسوی آنان متمایل خواهم شد و از جاهلان خواهم بود.

۲-۲-۲-اخلاص

حقیقت اخلاص، بیزاری جستن از هر چه غیر خداوند است. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲.ق، ص ۴) این تعریف شامل دو بخش است: ۱- قول و عمل با هم؛ یعنی این که بنده با زبانش شهادت دهد و با قلب و اعضایش باور داشته باشد که خداوند از تمام جهات یکتاست و هیچ مخلوقی در یگانگی او با او شرکت ندارد و در قلمرو فرمانروایی او شریکی وجود ندارد.

۲- دومین مراد از اخلاص عمل است؛ یعنی بنده با اعمالش در عبادات و معاملات قصدی جز خدا و خشنودی و دوستی‌اش نداشته باشد. نه خواستار دنیاست و نه خواهان امور فریبنده وابسته به آن، مانند: جاه‌طلبی و جلب احترام و دوستی مردم. و با حیل‌های تقوا و اظهار زهد و انواع ریا و نفاق در فکر فریب مردم نیست که آدمی با اینها حقیقت و دروغ را متوجه نمی‌شود. (سیدی، ۱۳۸۸، ص ۵۷)

قشیری در این باب می‌گوید: «اخلاص خداوند سبحان را در اطاعت واحد گردانیدن است. وی با اطاعت از خداوند در پی تقرّب به خداوند سبحان است نه چیز دیگر، از قبیل ظاهرسازی برای مردم یا کسب تعریف از مردم یا محبت و مدح آنها یا معنایی جز تقرّب به خداوند.» قشیری از ذو النّون مصری چنین نقل می‌کند: «علامت اخلاص سه چیز است: مساوی بودن مدح و ذم در میان مردم، فراموشی اعمال و از یاد بردن دیدن پاسخ کارها در آخرت» (همان، ص ۵۸)

عمل باید خالص و بی شائبه باشد تا در رسیدن به خداوند سرعت یابد، و هرگاه خلوص آن تیره گردد، در راهش دچار لغزش می‌گردد و گمراه می‌گردد و در هدف اشتباه می‌کند: «وَمَا أُمِرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حُنَفَاءَ» (بینه آیه ۵) و فرمان نیافته بودند جز این که خدا را بپرستند، و در حالی که به توحید گراییده‌اند دین خود را برای او خالص گردانند.

علامه طباطبایی در شرح آیه: «إِلَّا عِبَادَ اللَّهِ الْمُخْلِصِينَ» (صافات آیه ۴۰) مگر بندگان پاک خدا را، می‌گوید: «آن‌ها کسانی هستند که در بندگی اخلاص ورزیدند؛ و بنده کسی است که صاحب اراده و عملی از آن خود نباشد و چیزی جز اراده خداوند نمی‌خواهد و جز برای او کار نمی‌کند. و خداوند آنها را خالص گردانید برای خود و احدی با او در کارشان شریک نیست و غیر از خداوند چیزی از زیبایی زندگی دنیا و نعمت آخرت متعلق به آنها نیست و در قلبشان جز خداوند چیزی نیست.» (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۷، ص ۲۰۴)

از نظر غزالی در احیاء علوم الدین، «اخلاص متضاد شرک است و هر کس مخلص نباشد، مشرک است.» یعنی اخلاص عین توحید است و بعد از توحید پلکان دیگری در ایمان نیست و ناخالصی عمل عین شرک است و بعد از شرک هم منزلگاهی پست‌تر وجود ندارد. (غزالی، ۱۳۷۵، ص ۴۰۸)

غزالی دوباره می‌گوید: «هرگاه انگیزه یکی باشد، فعل صادر شده اخلاص نامیده می‌شود به همراه نیت؛ و هر کس صدقه دهد و هدف او تنها ریا باشد او مخلص است و هر کس هدفش فقط تقرّب به خداوند باشد او هم مخلص است. اما عادت آن است که اخلاص به قصد تقرّب الهی و خالص گردانیدن از همه ناخالصی‌ها،

اختصاص دارد. چنان که الحاد عبارت است از کجی؛ اما اغلب به انحراف از حق گویند.» (سیدی، ۱۳۸۸، ص ۵۹)

اساس و پایه نخستین اخلاص، نیت است؛ و نیت یعنی: گره خوردن قلب و اراده و عزم درونی انسان برای پرداختن به کاری. وقتی که آدمی هدف کار را مشخص نماید و ابزار و وسایل را آماده نموده، به حرکت و رفتاری برای اظهار آنچه در درون او وجود دارد و آنچه که در خاطرش شکل گرفته به صورت حسی و آشکار همراه با آثار و نتایج، می‌پردازد. (همان، ص ۶۰)

حقیقت اخلاص سلامت آن از دو صفت ریا و هوای نفسانی است تا خالص باشد. چنان‌که خداوند در توصیف شیر خالص، که نعمت کاملی است بر ما می‌فرماید: «مِنْ بَيْنِ فَرْثٍ وَ دَمٍ لَبْنَا خَالِصًا». (نحل آیه ۶۶) از آنچه در لابلای شکم آنهاست از میان سرگین و خون شیری ناب. این چنین است رفتار ما با خداوند بلند مرتبه که هر گاه با ریا آمیخته شود و یا با هوای نفس درآمیزد، و خداوند آن را از ما نمی‌پذیرد. نزد گروهی نیت همان اخلاص است و نزد دیگران همان صداقت. در هر حال، همان درستی نیت و قصد نیکوست. سوره «قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ»، سوره اخلاص نامیده شده است، چون در ذکر صفات خداوند خالص و یکتاست و به ذکر بهشت و جهنم، وعد و وعید و امر و نهی آمیخته نشده است. همچنین سوره توحید نامیده شده چون کسی در آن غیر خداوند شریک نیست. در خبری است از پیامبر (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ) که فرمود: «خداوند به پیکر و چهره شما نمی‌نگرد، بلکه به دل و رفتارشان می‌نگرد.» (سیدی، ۱۳۸۸، ص ۶۰)

امام صادق (عَلَيْهِ السَّلَام) در تفسیر آیه «لِيُبْلُوَكُمْ أَئِيَّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا» (ملک آیه ۲) تا شما را بیازماید کدامیک نیکوترین از جهت عمل، فرمود: «مقصود این نیست که کدامتان بیشتر عمل می‌کنید، بلکه درستکارترین شما را قصد کرده است و جز این نیست که درستی، ترس از خدا و نیت درست و خشیت است.» سپس فرمود: «مراعات کردن عمل برای خالص شدن، از عمل سخت تر است و عمل خالص آن است که نخواهی جز خداوند، کسی تو را ستایش کند، و نیت برتر از عمل است. آگاه باش که نیت همان عمل است.» سپس این کلام الهی را تلاوت فرمود: «قُلْ كُلُّ يَعْمَلُ عَلَى شَاكِلَتِهِ» (اسرا آیه ۸۴) هر کس بر شکل خود عمل می‌کند، یعنی بر نیت خود.» (کلینی، ۳۲۹ ه.ق، جلد ۲، ص ۱۶) در این حدیث شریف درستی عمل را مبتنی بر دو اصل قرار داده که میزان کمال و تمامیت اعمال است، یکی خوف و خشیت از خداوند، دیگری نیت صادق و اراده خالص (خمینی، ۱۳۸۷، ص ۱۷۱) همچنین در حدیث شریف تاکید شده که انسان بر عمل ثابت بماند تا به اخلاص برسد، چه در حین عمل چه پس از آن. گاهی انسان در حال انجام عمل، آن را بی عیب و نقص و خالی از ریا و عجب به جا می‌آورد، ولی بعد از عمل با ذکر آن دچار ریا می‌شود. از امام باقر (عَلَيْهِ السَّلَام) روایت است که فرمود: ابقاء بر عمل از عمل سخت تر است. پرسیدند ابقاء بر عمل چیست؟ فرمود: «گاهی کسی برای خدا احسان و انفاقی می‌کند و به طور سری برای او نوشته می‌شود، بعد آن را ذکر می‌کند، محو می‌گردد و به صورت آشکار برایش ثبت می‌شود. سپس آن را یاد می‌کند، محو می‌گردد و برایش ریا نوشته می‌شود.» (کلینی، ۳۲۹ ه.ق، جلد ۲، ص ۲۹۷) و در حدیث است «نیت برتر از عمل است، بلکه نیت همان

عمل است.» (همان، ج ۲، ص ۸۴) این مبالغه نیست بلکه حقیقت است، چون نیت صورت کامل عمل است و صحت و فساد و کمال و نقص اعمال بسته به آن است. گاهی یک عمل به واسطه نیت، تعظیم است و گاهی توهین، گاهی از نوع ملکوت اعلاست، گاهی صورت وحشتناک دارد و از ملکوت اسفل است. (خمینی، ۱۳۸۷، ص ۱۷۴) در رساله قشیریة آمده است که پیامبر (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) از جبرئیل (عَلَيْهِ السَّلَام) خبر آورد که فرمود: «اخلاص رازی از رازهای من است که در قلب آن دسته از بندگانم که دوستشان دارم به ودیعت می‌نهم.» (سیدی، ۱۳۸۸، ص ۶۱)

۴- اولین تاثیر بلايا؛ توجه به خدا هنگام احساس خطر

بعضی آیات مشعر به آن است که انسان هنگام احساس خطر به خدا توجه می‌کند و او را می‌خواند. یکی از مواضع خطر سفرهای دریایی است: «فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِكِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ» (عنکبوت آیه ۶۵) از این آیه استفاده می‌شود که اعتقاد به خداوند در فطرت انسان ریشه دارد و با قطع امید از علل مادی، پرده غفلت کنار می‌رود، انسان معبود فطری را مشاهده می‌کند و از او یاری می‌طلبد. مشرکی که توحید ربوبی را انکار می‌کند در حال احساس خطر موحد می‌شود.

از برخی آیات چنین برمی‌آید که انسان نه تنها در سفرهای پرخطر دریایی بلکه هرگاه که خطری متوجه او شود علل و اسباب ظاهری را فراموش کرده به سوی خداوند توجه می‌کند و حضرتش را می‌خواند. این خصلت در تمام افراد بشر وجود دارد و به مؤمنین اختصاص ندارد؛ معتقد و ملحد در این وصف برابرند. در آیه‌ای این گونه می‌خوانیم: «وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْتَرُونَ» (نحل آیه ۵۳) نعمت‌های شما همه از ناحیه خداست، هنگامی که ناراحتی به شما می‌رسد او را می‌خوانید. این لابه رفاه طلبی و این ناله نجات‌خواهی و بانگ فریادرسی و استغاثه خطرزدایی مخصوص که «جُوَار» نامیده می‌شود، کاشف از بینشی شهودی و گرایشی خاضعانه در پیشگاه هستی محض، علیم صرف و قدیر نامحدود است که نه چیزی از علم بی‌کران او غایب و نه چیزی از توانمندی نامحدودش خارج است.

وجه تصریح به نقش سفر دریایی در بیداری فطرت از آن جهت است که در سفر دریایی به هنگام بروز حادثه و خطر هیچ گونه دسترسی به عوامل نجات وجود ندارد و انسان یکسره از اسباب و علل مادی قطع امید می‌کند. در چنین موقعیتی انسان با تمام وجود و از عمق جان به قادر مطلق توجه می‌کند و از او یاری می‌طلبد.

بدین طریق از منظر قرآن گرفتاری‌های نهایی موجب می‌شود که پرده پندار از مؤثرهای پوچ برداشته شود و باطن آنها که فقدان صلاحیت تأثیر است، آشکار گردد و آن مؤثر حقیقی که همان حق محض است به وضوح روشن شود و بطلان هر چیز که غیر اوست، هویدا گردد و بفهمد که «ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْحَقُّ وَأَنَّ مَا يَدْعُونَ مِنْ دُونِهِ هُوَ الْبَاطِلُ وَأَنَّ اللَّهَ هُوَ الْعَلِيُّ الْكَبِيرُ.» (حج آیه ۶۲) خداوند حق است و آنچه غیر از او می‌خوانند باطل.

پیمودن راه فطرت در حل «ضراً» و احساس خطر آسان تر است. لذا قرآن حالت خطر را به صورت مبسوط مطرح می کند و می گوید: شما در حال خطر متوجه خدا می شوید، در حال خطر به مبدئی تکیه می کنید که بتواند تمام علل و اسباب را مهار کند و خود هرگز در معرض زوال نباشد. از این رو در قرآن آمده است: «وَلَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَلَهُ الدِّينُ وَاصِباً أَفَغَيْرَ اللَّهِ تَتَّقُونَ» (نحل آیه ۵۲) آنچه در نظام آفرینش است، ملک و ملک خداست و دین خالص و تام نیز همواره از آن اوست، آیا از غیر او پروا دارید؟ (برای مطالعه بیشتر ر.ک: عبدالله جوادی آملی. فطرت در قرآن)

یکی از مفاهیم کلیدی در انسان شناسی اسلامی، مفهوم «فطرت» است. بحث فطرت از یک سو بحثی فلسفی است و از طرف دیگر در قرآن و سنت بر مسأله فطرت فراوان تأکید شده است و این نشان دهنده بینش خاصی در مورد انسان است، یعنی قرآن برای انسان قائل به فطرت است. قبل از قرآن کسی این کلمه را برای انسان به کار نبرده است. (مطهری، ۱۳۵۷، ص ۷۵)

«فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِكِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ» (عنکبوت آیه ۶۵)

فای تفریعی که در اول آیه آمده مطلب مذکور آیه را نتیجه مطلوبی کرده که از آیات سابق استفاده می شود، چون از آیات سابق برمی آید که مشرکین در شرک خود به خدا دروغ بسته اند، و بیشترشان تعقل نمی کنند، در این آیه می فرماید: حال که اینان به خدا دروغ می بندند، و از عبادت خدا به عبادت غیر خدا می گرایند، و بیشترشان تعقل نمی کنند، و در اعتراف به خالقیت خدا، و انکار ربوبیت او، مرتکب تناقض می شوند، پس در نتیجه وقتی سوار کشتی می شوند چنین و چنان می کنند.

کلمه رکوب به معنای نشستن بر بالای چیزی است که حرکت داشته باشد، و این کلمه خود به خود متعدی می شود، و احتیاج به هیچ یک از حروف تعدیه ندارد، مثلاً می گوئیم:

فلان ركب الفرس - فلانی سوار اسب است، و اگر در آیه مورد بحث با حرف فی متعدی شده، بدان جهت است که سوار کشتی شدن نوعی استقرار گرفتن یا منزل کردن را متضمن است، و معنای آیه این است که: چون با استقرار در کشتی سوار بر آن می شوند، (و یا چون در کشتی مستقر می شوند، در حالی که سوار بر آنند)، خدای را به خلوص می خوانند، و معنای بقیه آیه روشن است، می خواهد یک تناقض دیگر از تناقض های مشرکین را حکایت کند که در یک حال خدا را به خلوص می خوانند، و چون بر آنان منت می نهد و نجاتشان می بخشد کفران نعمت می کنند. (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۲۲۶)

پس زمانی که بر کشتی سوار شدند خدا را می خوانند از روی خلوص که توجه بغیر او ندارند که معنای دین خالص است پس چون نجات دادیم آنها را بروی خشکی و بساحل رسیدند باز هم بهمان شرک اولی برمی گردند.

انسان بر حسب فطرت ذاتی بر توحید و دین حق است عوارض و شبهات و عوامل خارجی و داخلی او را رو به باطل می کشد چنانچه فرمود «كُلُّ مَوْلُودٍ يُوَلَّدُ عَلَى الْفِطْرَةِ وَأَنَّمَا أَبْوَاهُ يَهُودًا نَهٍ وَيُنصَّرَانِهٍ» (مجلسی،

۱۳۴۵، ج ۹۷، ص ۶۵)

خدمت حضرت صادق (علیه السلام) رسید و گفت: « ما الدَّيْلُ عَلَى وُجُودِ رَبِّكَ » حضرت فرمود: « هَلْ رَكِبْتَ سَفِينَةً » گفت بلی حضرت فرمود آیا کشتی تو متلاطم شده گفت بلی حضرت فرمود آیا قلبت در آن حال متوجه شد که کسی هست قدرت داشته باشد تو را نجات دهد عرض کرد بلی فرمود همان خدا و پروردگار من است. (طیب، ۱۳۷۸، ج ۱۰، ص ۳۵۲)

پس چون سوار بر کشتی شوند و کشتی متلاطم شود و دستشان از همه جا کوتاه شود، مثل هر مضطری در حال اضطرار، «دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ» لکن چون رفع اضطرار آنها شد به همان حال قبل برمیگردند. آری شدائد و طوفانها زمینه ساز شکوفایی فطرت آدمی است، چرا که نور توحید در درون جان همه انسانها نهفته است، همیشه یک نقطه‌ی نورانی در درون قلب انسان وجود دارد که خط ارتباطی او با جهان ما وراء طبیعت، و نزدیکترین راه به سوی خدا است. تعلیمات غلط و غفلت و غرور، مخصوصاً به هنگام سلامت و وفور نعمت، پرده‌هایی بر آن می‌افکند، اما طوفانهای حوادث این پرده‌ها را کنار می‌زند، و آن نقطه نورانی آشکار می‌شود، بی‌اختیار به سراغ عالم ما وراء طبیعت می‌رود و هر گونه فکر شرک‌آلود را از دل زدوده و در کوره این حوادث، به مصداق «مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ» از هر ناخالصی خالص می‌گردد. (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۱۶، ص ۳۴۱) به همین دلیل پیشوایان بزرگ اسلام کسانی را که در مساله خداشناسی سخت در تردید فرو می‌رفتند از همین طریق ارشاد می‌نمودند.

قرآن مجید در آیات فراوانی از مشکلات و سختی‌ها به عنوان یک وسیله‌ی ظهور و بروز این فطرت انسانی سخن می‌گوید:

در یک جا می‌فرماید: «آنچه از نعمتها دارید از خدا است، و چون بلائی به شما رسد به درگاه او فریاد می‌کشید اما هنگامی که بلا را از شما بر طرف می‌کند باز گروهی از شما مشرک می‌شوند.» (نحل آیات ۵۳-۵۴) «وَمَا بِكُمْ مِنْ نِعْمَةٍ فَمِنَ اللَّهِ ثُمَّ إِذَا مَسَّكُمُ الضُّرُّ فَإِلَيْهِ تَجْتَرُونَ ثُمَّ إِذَا كَسَفَ الضُّرُّ عَنْكُمْ إِذَا فَرِيقٌ مِنْكُمْ بِرَبِّهِمْ يُشْرِكُونَ».

در جای دیگر همین معنی به صورت دیگری مطرح شده: «هنگامی که رنج و بلائی به انسان رسد در همان لحظه ما را می‌خواند خفته، یا نشسته یا ایستاده، اما هنگامی که رنج او را بر طرف ساختیم آن چنان در غفلت فرو می‌رود که گویی هرگز ما را برای حل مشکلتش نخوانده است.» (یونس آیه ۱۲) «وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَنْ لَمْ يَدْعُنَا إِلَىٰ ضُرِّهِ» در سوره روم آیه ۳۳، و سوره زمر آیه ۴۹، و در سوره اسراء آیه ۶۷-۶۹ نیز همین مطلب با عبارات دیگر و اشارات پر معنی آمده است.

ممکن است گفته شود این حال توجه در هنگام شدائد بر اثر تلقین و رسوبات فکری حاصل از فرهنگ اجتماعی و افکار محیط است. این سخن در صورتی قابل قبول است که این مساله تنها برای افراد مذهبی و در محیطهای مذهبی آزموده شود اما با توجه به اینکه این حالت حتی برای سرسختترین منکران خدا، و در

جوامع غیر مذهبی، نیز پدید می‌آید، روشن می‌شود که در ضمیر ناخودآگاه انسان و در درون فطرت و سرشت انسان ریشه دارد. (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۱۶، ص ۳۴۳)

«هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ وَجَرَيْنَ بِهِمْ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ لَئِن أُنجِيتْنَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ» (یونس آیه ۲۲)

آیه فوق دست به اعماق فطرت بشر انداخته و توحید فطری را برای آنها تشریح می‌کند که چگونه انسان در مشکلات بزرگ و به هنگام خطر، همه چیز را جز خدا فراموش می‌نماید، اما به محض اینکه بلا بر طرف شد، آتش خاموش گشت و مشکل حل گردید بار دیگر ستمگری را پیشه می‌کند و از خدا بیگانه می‌شود.

نخست می‌گوید: «او خدایی است که شما را در صحرا و دریا سیر می‌دهد تا هنگامی که در کشتی قرار می‌گیرید و بادهای موافق سرنشینان کشتی را آرام آرام به سوی مقصد حرکت می‌دهند و همه شادمان و خوشحالند اما ناگهان طوفان شدید و کوبنده‌ای می‌وزد، و امواج از هر سو به طرف آنها هجوم می‌آورد، آن چنان که مرگ را با چشم خود می‌بینند و دست از زندگانی می‌شویند درست در چنین موقعی به یاد خدا می‌افتند و او را از روی اخلاص می‌خوانند و آئین خود را برای او از هر گونه شرک و بت پرستی خالص می‌کنند! در این هنگام دست به دعا بر می‌دارند و می‌گویند: خداوند! اگر ما را از این مهلکه رهایی بخشی سپاسگزار تو خواهیم بود نه ستم می‌کنیم و نه به غیر تو روی می‌آوریم» «فَلَمَّا أَنجَاهُمْ إِذَا هُمْ يَبْغُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ» (یونس آیه ۲۳) اما هنگامی که خدا آنها را رهایی می‌بخشد و به ساحل نجات می‌رسند شروع به ظلم و ستم در زمین می‌کنند.

در اینجا به چند نکته باید توجه کرد:

۱- آنچه در آیات فوق خواندیم مخصوص به بت پرستان نیست، بلکه یک اصل کلی در باره همه افراد آلوده و دنیاپرست و کم ظرفیت و فراموشکار است، به هنگامی که امواج بلاها آنها را احاطه می‌کند و دستشان از همه جا کوتاه، و کارد به استخوانشان می‌رسد، و یار و یآوری برای خود نمی‌بینند، دست به درگاه خدا بر می‌دارند و هزار گونه عهد و پیمان با او می‌بندند و نذر و نیاز می‌کند که اگر از این بلاها رهایی یابیم چنین و چنان می‌کنیم. اما این بیداری و آگاهی که انعکاسی است از روح توحید فطری برای اینگونه اشخاص چندان به طول نمی‌انجامد، همین که طوفان بلا فرو نشست و مشکل حل شد، پرده‌های غفلت بر قلب آنها فرو می‌افتد، پرده‌های سنگینی که جز طوفان بلا نمی‌توانست آن را جابجا کند. با اینکه این بیداری موقتی، اثر تربیتی در افراد فوق العاده آلوده ندارد، حجت را بر آنها تمام می‌کند. ولی افرادی که آلودگی مختصری دارند در این گونه حوادث معمولاً بیدار می‌شوند و مسیر خود را اصلاح می‌کنند، اما بندگان حقیقی آرامش و سختی برایشان فرقی ندارد و همواره به خدا توجه دارند. (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۸، صص ۲۶۰-۲۵۹)

۲- در آیات فوق نقطه مقابل ضراء (ناراحتی و زیان) رحمت ذکر شده است نه سراء (خوشی و مسرت) اشاره به اینکه هر گونه خوبی به انسان برسد از ناحیه خدا و رحمت بی پایان او است در حالی که بدیها اگر

به عنوان درس عبرت نباشد از اثرات اعمال خود انسان می‌باشد. «ما أَصَابَكَ مِنْ حَسَنَةٍ فَمِنَ اللَّهِ وَ مَا أَصَابَكَ مِنْ سَيِّئَةٍ فَمِنَ نَفْسِكَ» (نساء آیه ۷۹) آنچه از حسنات (خوبی‌ها و پیروزی‌ها) به تو می‌رسد از ناحیه خداوند است و آنچه از بدی‌ها (ناراحتی‌ها و شکست‌ها) دامنگیر تو می‌شود از ناحیه خود توست.

۳- در آغاز آیه ضمیرها به صورت مخاطب ذکر شده، اما در اثناء آیه به صورت غائب در می‌آید، و مسلماً این نکته‌ای دارد.

بعضی از مفسران گفته‌اند که این تغییر لحن آیه به خاطر آن است که وضع حال آنها را به هنگامی که گرفتار طوفان و بلا می‌شوند به عنوان درس عبرتی برای دیگران بیان کنند به همین دلیل آنها را غائب فرض کرده و بقیه را در حضور. بعضی دیگر گفته‌اند نکته‌اش بی‌اعتنایی و تحقیر آنها است گویی نخست آن‌ها را خداوند به حضور می‌پذیرد و مخاطب می‌سازد، سپس آنها را از خود دور کرده و رها می‌نماید.

این احتمال نیز وجود دارد که آیه به صورت یک ترسیم طبیعی از چگونگی وضع مردم باشد، تا آن زمان که در کشتی نشستند و از ساحل دور نشده‌اند در میان جمعند، و بنا بر این می‌توانند مخاطب باشند، اما هنگامی که کشتی آنها را از ساحل دور می‌کند و از چشمها تدریجاً پنهان می‌شوند به صورت گروه غائبی در شمار می‌آیند و این یک ترسیم زنده از دو حالت مختلف آنها است. (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۸، صص ۲۶۰-۲۵۹)

۴- جمله «أَحِيطَ بِهِمْ» به معنی این است که آنها از هر سو در احاطه امواج بلا قرار گرفته‌اند ولی در اینجا کنایه از هلاکت و نابودی است، که لازمه آن می‌باشد. (همان، ص ۲۶۱)

۵- آلوسی و مراغی در تفاسیر خود، آورده‌اند که شیعیان هنگام خطر، امامان خود را صدا می‌زنند، در حالی که مشرکان در وقت خطر خدا را صدا می‌کنند!! غافل از آنکه توسل به امام معصوم شهید که به گفته‌ی قرآن زنده است، با توسل به بت فرق دارد. (همان، ج ۳ ص ۵۵۷)

۶- کارهای انسان، به خدا هم نسبت داده می‌شود، چون قدرت از اوست. با آنکه سیر، عمل انسان است، «فَسِيرُوا فِي الْأَرْضِ»، اما می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي يُسِيرُكُمْ» (همان)

۷- انسان هر چه هم پیشرفت کند، از گزند حوادث طبیعی درامان نیست. «جاءتها ریح عاصف» (همان) و حوادث طبیعی، غرور و تکبر انسان را برطرف ساخته، او را در برابر خداوند خاضع می‌سازد. «دَعَوْا اللَّهَ» (همان)

۸- مرقه‌هان نپندارند که پیوسته در رفاه خواهند بود. «فَرِحُوا بِهَا، أَحِيطَ بِهِمْ» (همان)

۹- هنگام خطر، فطرت انسان به یک مبدأ نجات متوجه می‌شود. «دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ» (همان)

۱۰- ایمان و اخلاص باید دائمی باشد، نه موسمی و به هنگام احساس خطر. «أَحِيطَ بِهِمْ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ» (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۳، ص ۵۵۷)

۱۱- انسان در هنگامه‌ی خطر قول می‌دهد، ولی به رفاه که رسید غافل می‌شود. «لَئِنْ أَنْجَيْتَنَا» (همان)

۱۲- شدائد و سختی ها باعث شکوفایی و رشد انسان می شوند و زمینه ساز بیداری فطرت می باشند.

«وَ إِذَا غَشِيَهُمْ مَوْجٌ كَالظُّلَلِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ فَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ وَ مَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا كُلُّ خَتَّارٍ كَفُورٍ» (لقمان آیه ۳۲، و هنگامی که (در سفر دریا) موجی همچون ابرها آنان را بپوشاند (و بالا رود و بالای سرشان قرار گیرد)، خدا را با اخلاص می خوانند؛ اما وقتی آنها را به خشکی رساند و نجات داد، بعضی راه اعتدال را پیش می گیرند (و به ایمان خود وفادار می مانند، در حالی که بعضی دیگر فراموش کرده راه کفر پیش می گیرند)؛ ولی آیات ما را هیچ کس جز پیمان شکنان ناسپاس انکار نمی کند!

ظلل جمع ظلّه (بر وزن قله) است، و مفسران برای آن چند معنی ذکر کرده اند:

۱- راغب در مفردات می گوید: ظلّه به معنی ابری است که سایه می افکند، و غالباً در مواردی به کار می رود که موضوع ناخوش آیندی در کار است. ۲- بعضی نیز آن را به معنی سایبان از ماده ظل دانسته اند. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ه.ق، ص ۱۶۰) ۳- بعضی نیز آن را به معنی کوه گرفته اند. (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۱۷، ص ۸۷) گرچه این معانی، در رابطه با آیه مورد بحث، تفاوت زیادی با هم ندارد ولی با توجه به اینکه در قرآن کراراً این کلمه به معنی ابرهای سایه افکن آمده و با توجه به اینکه تعبیر غَشِيَهُمْ (آن ها را می پوشاند) تناسب بیشتری با معنی ابر دارد، این تفسیر نزدیکتر به نظر می رسد. یعنی امواج عظیم دریا آن چنان برمی خیزد، و اطراف آنها را احاطه می کند که گویی ابری بر سر آنان سایه افکنده است، سایه ای وحشتناک و هول انگیز. اینجا است که انسان با تمام قدرت های ظاهری که برای خویش جلب و جذب کرده، خود را ضعیف و ناچیز و ناتوان می بیند، دستش از همه جا بریده می شود، هیچ روزنه امیدی برای او باقی نمی ماند جز نوری که از درون جان او و از عمق فطرتش می درخشد. پرده های غفلت را کنار می زند قلب او را روشن می سازد، و به او می گوید: کسی هست که می تواند تو را رهایی بخشد! همان کس که امواج دریا فرمان او را می برند، و آب و باد و خاک سرگردان او هستند. اینجا است که توحید خالص همه قلب او را احاطه می کند، و دین و آئین و پرستش را مخصوص او می داند. (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۹، ص ۱۷)

سپس اضافه می کند: «هنگامی که خداوند آنها را از این مهلکه رهایی بخشید- امواج فرو نشست، و او سالم به ساحل نجات رسید- مردم دو گروه می شوند بعضی راه اعتدال را پیش می گیرند و به عهد و پیمانی که در دل در آن لحظات حساس با خدا کردند پایبند و وفادار می مانند. «فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ فَمِنْهُمْ مُقْتَصِدٌ» (مقتصد از ماده قصد به معنی اعتدال در کار و وفای به عهد است.) ولی گروهی دیگر همه چیز را به دست فراموشی سپرده و باز لشکر غارتگر شرک و کفر بر کشور قلبشان چیره می شود. جمعی از مفسرین، آیه فوق را اشاره ای به اسلام آوردن عکرمه بن ابی جهل دانسته اند. به هنگام فتح مکه، چون پیامبر (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَ آلِهِ وَ سَلَّمَ) همه مردم را جز چهار نفر مشمول عفو عمومی قرار داده بود، و تنها در مورد این چهار نفر که یکی از آنها عکرمه بن ابی جهل بود، حکم اعدام صادر فرموده بود، عکرمه ناچار از مکه فرار کرد. به کنار دریای احمر آمد و سوار بر کشتی شد در دریا تند بادی خطرناک دامان او را گرفت، اهل کشتی به یکدیگر

گفتند: بیائید با بتها وداع گوئید و تنها دست به دامان لطف الله بزنید که از این خدایان ما کاری ساخته نیست! عکرمه گفت: «اگر جز توحید ما را در دریا نجات ندهد در خشکی نیز نجات نخواهد داد، بارالها من با تو عهد و پیمان می‌بندم که اگر مرا از این مهلکه برهانی به سراغ محمد (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) می‌روم و دست در دست او می‌گذارم. سرانجام او نجات یافت و خدمت پیامبر (صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ) آمد و مسلمان شد.» (طبرسی، ۵۴۸ه.ق، ج ۴، ص ۵) و بعدها در یکی از جنگ‌ها شربت شهادت نوشید.

و در پایان آیه اضافه می‌کند: «آیات ما را هیچکس جز پیمان‌شکنان کفران کننده انکار نمی‌کنند. وَ مَا يَجْحَدُ بِآيَاتِنَا إِلَّا كُلُّ خَتَّارٍ كَفُورٍ» ختار از ماده ختر (بر وزن چتر) به معنی پیمان‌شکنی است. این کلمه صیغه مبالغه است چرا که مشرکان و گنهکاران کرارا در گرفتاری‌ها رو به سوی خدا می‌آوردند، عهد و پیمان‌ها با خدا می‌بندند، اما هنگامی که طوفان حوادث فرو نشست پیمان‌های خود را پی در پی می‌شکنند، و نعمت‌های الهی را به دست کفران می‌سپارند. در حقیقت ختار و کفور که در ذیل این آیه آمده نقطه مقابل صبار و شکور است که در ذیل آیه قبل آمده است (کفران در مقابل شکرگزاری، و پیمان‌شکنی در مقابل شکیبایی و باقیمانده بر سر عهد و پیمان) چرا که وفای به عهد تنها برای شکیبایان امکان پذیر است آنها هستند که به هنگام شعله‌ور شدن ایمان فطری در درون جانشان سعی می‌کنند این نور الهی دیگر به خاموشی نگراید و حجابها و پرده‌ها روی آن نیفتد. (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۱۷، ص ۸۹)

۴- دومین تاثیر بلایا، بیداری فطرت

۴-۱- مفهوم واژه فطرت

مسأله فطرت که به تعبیری ام المسائل معارف اسلامی است از جمله چیزهایی است که برای اولین بار قرآن آن را در مورد انسان به کار برده است. (مطهری، ۱۳۵۷، ص ۱۰۸)

خاصیت امور فطری آن است که اولاً مقتضای آفرینش انسان است و اکتسابی نیست، ثانیاً در عموم افراد وجود دارد و همه انسان‌ها از آن برخوردارند، ثالثاً تبدیل یا تحویل پذیر نیست گرچه شدت و ضعف می‌پذیرد.

شاید بتوان مجموعه اصطلاحات مربوط به گرایش‌های فطری را در سه اصطلاح خلاصه کرد:

۱- هر نوع گرایشی که در نهاد انسان باشد، فطری محسوب می‌شود، حتی نیاز آدمی به آب و غذا و میل به ارضای سایر غرایز، به این معنا فطری است.

۲- مفهوم فطرت اصطلاحاً فقط بر گرایش‌های مخصوص انسان اطلاق می‌شود، تمایلاتی از قبیل: عشق به حقیقت و جمال و در رأس همه اینها، عشق به خدا را تمایلات فطری می‌گویند.

۳- فطرت در اصطلاح سوم به معنای تمایلی است که نهایت آن به خدا می‌رسد و آن هم فقط در انسان یافت می‌شود و در سایر حیوانات لااقل شناخته شده نیست، البته ممکن است مرتبه ضعیفی از آن در حیوانات هم باشد که ما نمی‌دانیم. معمولاً واژه فطرت فقط در مورد انسان به کار می‌رود و درباره سایر حیوانات، از تعبیر «غریزه» استفاده می‌کنند. در کاربرد عرفی، «غریزه» را در مقابل «فطرت» قرار می‌دهند،

ولی فطرت از نظر لغوی غرایز را هم شامل می‌شود؛ یعنی، فطرت در لغت اعم از انسان و حیوان است، حتی در تعبیر فلسفی و دینی هم فطرت به انسانها اختصاص ندارد، ولی در مقام فرق گذاشتن بین انسان و حیوان، در مورد اول از واژه فطرت، در مورد دوم از «غریزه» استفاده می‌کنند.

۴-۲- ویژگی های فطرت

- چنان که گذشت، فطرت، نحوه خاص هستی انسان است و ویژگی‌هایی دارد که عبارتند از:
۱. معرفت و آگاهی و بینش فطری و نیز گرایش‌های عملی انسان، تحمیلی نیست بلکه در نهاد او تعبیه شده است نه مانند علم حصولی که از بیرون آمده باشد. پس او خدا و دین را می‌شناسد و می‌خواهد؛
 ۲. با فشار و تحمیل نمی‌توان آن را زایل کرد، لذا تغییرپذیر نخواهد بود و به عبارت دیگر ثابت و پایدار است، « لا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ » (روم آیه ۳۰) گرچه ممکن است تضعیف شود؛
 ۳. فراگیر و همگانی است. چون حقیقت هر انسانی با این واقعیت سرشته شده است و در همه آدمیان به ودیعت نهاده شده و هیچ بشری بدون فطرت الهی خلق نشده است؛
 ۴. چون بینش و گرایش انسان متوجه هستی محض و کمال مطلق است، از ارزش حقیقی برخوردار بوده و ملاک تعالی اوست؛ و از این رهگذر، تفاوت انسان با دیگر جانداران باز شناخته می‌شود.
 ۵. با توجه به آنچه گفته شد که فطری بودن به معنای بدیهی بودن و بی‌نیازی از دلیل است آیا عقل سلیم می‌پذیرد یکی از طرفین بحث در اموری که مورد اختلاف است مدعای خود را به بهانه فطری بودن بی‌نیاز از دلیل بداند؟ خیر، چنین ادعایی پذیرفته نیست. این که می‌گویند فلان چیز فطری است و به دلیل فطری بودن نیاز به دلیل ندارد، به این معناست که فلان چیز واسطه در ثبوت نمی‌خواهد نه واسطه در اثبات؛ اما ممکن است بر اثر نظری بودن در مقام اثبات نیاز به علت داشته باشد. با این که قضایایی همچون: خدا وجود دارد، فطری انسان است، یعنی گرایش به آن با ذات انسان همراه است اما چنین نیست که در مقام اثبات نیاز به دلیل نداشته باشد، باید آن را با برهان اثبات کرد. (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ص ۸۷)

نتیجه گیری

آیات قرآنی بر فطرت و امور فطری در انسان دلالت دارد. ویژگی امور فطری آن است که در همگان وجود دارند گرچه ممکن است تحت تأثیر محیط و عوامل دیگر پنهان شده باشند. گرایش‌های فطری مسبوق به دانش بوده و جریان خطا در دانش می‌تواند سبب گرایش نادرست گردد و گرنه در گرایش فطری خطایی نیست. معارف حقه از قبیل توحید، معاد و مانند آن‌ها اموری فطری اند که پیامبران عظام الهی با تذکر آنها را نمایان می‌سازند. در مجموع چنین به نظر می‌رسد که قرآن در یک نگاه جامع و دقیق اصل فطرت و امور فطری را به تصویر کشیده و این امر ما را به روشی مؤثر و کارآمد در توسعه نفس و نیل به معارف الهی رهنمون می‌سازد. از این منظر غفلت از فطرت الهی انسان سبب ناکامی در شناخت انسان و به دنبال آن، باعث زیان‌های جبران‌ناپذیر بر انسانیت می‌شود. از جمله چنین زیان‌ها این که در تعلیم و تربیت تمرکز روح و ذهن انسان تنها مصروف عالم طبیعت شود و دنیای ژرف درون در حاشیه قرار گیرد. این امر به معنای انحراف انسان از مقتضای هستی خویشتن و تنزل وی در سطح پدیده‌های مادی و حیوانات است.

نه تنها خداشناسی، بلکه دین و آئین بطور کلی، و در تمام ابعاد، یک امر فطری است، دین به صورت خالص و پاک از هر گونه آلودگی در درون جان آدمی وجود دارد، و انحرافات یک امر عارضی است، بنا بر این وظیفه پیامبران این است که این امور عارضی را زایل کنند و به فطرت اصلی انسان امکان شکوفایی دهند. منظر قرآن نه تنها دین اسلام تحمیل بر فطرت نیست. بلکه پاسخ مثبت به ندای فطرت است

فهرست منابع و ماخذ

*قرآن کریم

*نهج البلاغه

منابع عربی

- ۱- ابن فارس احمد، معجم المقاییس اللغة، چاپ ۴، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۴ق
- ۲- ابن منظور أبو الفضل جمال الدین، لسان العرب، دارصادر، بیروت (لبنان) الطبعة الأولى ۱۹۹۰م.
- ۳- ابوالفضل جمال الدین، داراحیاء التراث العربی، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۵۷ق.
- ۴- جزری ابن اثیر مبارک بن محمد، النهاية فی غریب الحدیث والأثر، چاپ ۴، قم، انتشارات مؤسسه اسماعیلیان، بی تا.
- ۵- جوهری اسمائیل ابن حماد، صحاح اللغة، مصر، دارالکتب العربی، بی تا.
- ۶- حلی ابن فهد، عدة الداعی، دارالکتب الاسلامی، ۱۴۵۶ق.
- ۷- راغب اصفهانی، مفردات الفاظ القرآن، انتشارات دارالقلم، چاپ بیروت، ۱۴۱۲ق.
- ۸- طبرسی فضل ابن حسن، مجمع البیان، نشر دارالمعرفه، بیروت - لبنان،
- ۹- طیب عبد الحسین، اطیب البیان فی تفسیر القرآن، چاپ دوم، انتشارات اسلام، ۱۳۷۸ ش.
- ۱۰- غزالی محمد، احیاء علوم الدین، تهران، شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۷۵.
- ۱۱- مصطفی احمد، تفسیر المراغی، دار إحياء التراث العربی، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۵۷ق.
- ۱۲- مکارم شیرازی ناصر، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴ش.

منابع فارسی

- ۱- خمینی روح الله، برکرانه چهل حدیث امام خمینی، تهران، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی(س)، ۱۳۸۷.
- ۲- طباطبایی محمد حسین، ترجمه تفسیر المیزان، ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ج ۲، ۱۳۷۴ ش.
- ۳- قرائتی محسن، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن، ۱۳۸۸.

۴- قرشی علی اکبر، قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۸.

۵- مجلسی محمد باقر، بحار الانوار، چاپ اول، ۱۳۴۵ ش.

۶- مطهری مرتضی، فطرت، انتشارات صدرا، ۱۳۵۷.

قال امام هادى عليه السلام:

إِنَّ لَشِيعَتِنَا بَوَلَايَتِنَا لِعِصْمَةَ، لَوْ سَلَكَوْا بِهَا فِي لُجَّةِ الْبِحَارِ الْغَامِرَةِ.

امام هادى عليه السلام: همانا ولایت ما اهل بیت برای شیعیان و
دوستانمان پناهگاه امنی می باشد که چنانچه در همه امور به آن
تمسک جویند، بر تمام مشکلات (مادی و معنوی) فایز آیند.

بحار الأنوار، ج ۵۰، ص ۲۱۵