

تأثیر اعمال صالح در زندگی معنوی از دیدگاه قرآن

دادخدا خدایار^۱

چکیده

بر اساس آموزه‌های اسلامی انسان از سه بُعد و ساحت وجودی برخوردار است که عبارتند از: ۱- بُعد فکری؛ ۲- بُعد باورها و ارزش‌ها؛ ۳- بُعد رفتاری. هریک از این ساحت‌های وجودی انسان با ابعاد دیگر ارتباط متقابل دارند، اما ساحت اعتقادی و اندیشه‌ای، ریشه و منشأ صفات اخلاقی و رفتاری است. از منظر قرآن مجموعه اعتقادات حقانی، به عنوان منشأ و اخلاقیات نیکو و فعلیات صالح، به عنوان ثمره اجزا و بخش‌های جزئی و کلی و ظاهر و باطن زندگی ظاهر، سالم، طیب و معنوی انسان را تشکیل می‌دهند که باعث رشد و صعود او به مقام انسان مقرب و حیات جمعی و فردی را قداست و معنویت و صفا می‌بخشد.

در این مقاله سعی بر آن است تا به این سؤال پاسخ داده شود که از منظر قرآن کدام رفتارها و اعمال صالح محسوب می‌شوند و تأثیر جدی بر طهارت و معنویت زندگی دارد و باعث سلامت و صلاحیت فرد و جامعه اسلامی می‌گردد و در اصلاح و تقویت اخلاقی و ایمانی او نیز مؤثر است؟ شاید بتوان گفت که از دیدگاه قرآن، پاسخ کوتاه ولی جامع به این سؤال، انجام «عمل صالح» می‌باشد که دارای مصادیق متنوع ایجابی و سلبی است.

یعنی مجموعه افعال و رفتارهای فردی و اجتماعی مفید و معنویت‌ساز است که در قرآن به آن توصیه و تأکید شده است، لذا هدف از این نوشتار بررسی نمونه‌هایی از اهم مصادیق این رفتارهای قلبی و قالبی (اعمال صالح) و ارتباط با آن با سلامت و معنویت از منظر قرآن است که با مراجعه به آیات قرآن و برخی منابع دسته اول و دوم و ابزار

۱. استادیار گروه ادیان و عرفان دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران. (نویسنده

Email: abazeynab@yahoo.com

(مسئول)

فیش برداری و روش توصیف و تحلیل یافته‌ها به سؤالات مطرح شده پاسخ مناسب داده شود.

واژگان کلیدی

قرآن، سبک زندگی اسلامی، فضائل اخلاقی، عمل صالح، زندگی معنوی،
حیات طیبه

Archive of SID

مقدمه

هدف از خلقت انسان بر اساس آموزه‌های دین مبین اسلام، بالأخص مکتب ثقلینی (قرآن و عترت) وصول به کمال مطلوب الهی، قرب خدا و مقام خلیفه الهی است: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ». (انشقاق: ۶) توفیق رسیدن به این درجه اعلا بنابر فرموده قرآن جز با بندگی و جهاد با نفس میسر نمی‌باشد «وَمَا خَلَقْتَ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُون» (ذاریات: ۵۶) «والَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا». (عنکبوت: ۴۵) بدیهی است عبودیت و جهاد باید بر اساس معرفتی حقیقی، اعتقاد و ایمانی یقینی، و شریعتی تصدیقی و مطمئن، و اجتهادی قرآنی، اهل بیته صورت گیرد تا زندگی فردی و اجتماعی را در ابعاد مختلف آن پاک و طاهر نموده و مطلوب نظر الهی قرار گیرد و منتج به رشد و کمال مادی و معنوی بشریت و جامعه بشری گردد. بر همین اساس، اسلام تأکید دارد تا مسلمانان با تحقیق و تدبر و تعقل بر اساس رهنمودهای ثقلینی، هستی‌شناسی، خداشناسی، راهنماشناسی، فرجام‌شناسی و انسان‌شناسی خود را در حد لازم و کافی تکمیل نموده، آنگاه بر همان اساس با استفاده از عقل عملی و سیره الگوهای کامل الهی یعنی پیامبر اعظم (ص) و اهل بیت معصوم (ع) او به خودشناسی و خودسازی و تخلق به اخلاق الهی پردازند و صفات و رفتار خویش را ثقلینی سازند و جامعه خود را اسلامی (نبوی و علوی) بارآورند تا زمینه‌ساز حکومت صالحان (مهدوی) قرار گیرد. این مهم تحقق نمی‌گیرد، مگر آنکه خالصانه اقدام به معرفت، محبت و اطاعت خدا و پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) نموده و تبلیغ این مکتب و مذهب ناب را وظیفه مستمر و اصیل خویش بدانند و به آن قیام کنند. در آن صورت است که می‌توان گفت: سبک زندگی، اسلامی و قرآنی گشته است و سعادت دنیا و آخرت را کسب کرده‌اند. چنانچه با این

شاخص‌ها زندگی غالب مسلمانان جهان را بسنجیم، متأسفانه باید اذعان کنیم که سبک زندگی آن‌ها، بیش از آنکه اسلامی و معنوی باشد سکولار و غیر دینی است، هرچند این موضوع در جوامع مختلف مسلمانان شدت و ضعف دارد، اما به طور کلی سبک زندگی مسلمانان و بطون و ظهور آن کاملاً اسلامی و الهی نمی‌باشد. این موضوع آسیب‌ها و آفات و موانع متنوعی دارد که ذکر آن در این نوشتار نمی‌گنجد، اما می‌توان گفت یکی از عوامل غیر اسلامی بودن زندگی فردی و اجتماعی مسلمانان دوری از قرآن و عترت است و عمل نکردن به وصیت پیامبر (ص) که فرمود: «انی تارک فیکم الثقلین؛ کتاب الله عزوجل و عترتی ...» (سبحانی، ۱۳۸۳ ش.) و نیز عدم التفات جدی به فرمایش ایشان، آنجا که فرمود: «إذا التبت علیکم الفتن کقطع اللیل المظلم فعلیکم بالقرآن». (متقی‌زاده، ۱۳۷۲ ش.)

بنابراین راه حل اساسی، تجدید نظر مسلمانان در معرفت نظری و عملی خویش و روی آوردن به قرآن و مفسران واقعی قرآن است تا اولاً هدف حقیقی زندگی و حیات خود را ادراک کنند و ثانیاً بر اساس مبانی و اهداف نهایی دین زندگی خویش را نوسازی و بازسازی کرده و سبک آن را هرچه بیشتر قرآنی و نبوی و علوی و فاطمی (طیبه و معنوی) سازند و الگوی جهانیان گردند. بنابر آنچه گفته شد قرآن که منبع اصیل و حقیقی معارف و احکام اسلامی است هم در خصوص سلامت بعد فکری - اعتقادی و هم در ساحت صفاتی، اخلاقی و هم در بخش رفتاری و عملی رهنمودها، توصیه‌ها و راهبردهای زیبا و جامعی دارد که انسان مشتاق کمال و سعادت می‌تواند از آن بهره برد و دیگران را نیز بهرمنند سازد. در این نوشتار سعی داریم فقط به آیات و مواردی از قرآن اشاره شود که اعمال و رفتارهایی را توصیه می‌کند که باعث رشد و کمال معنوی و پاکی و سلامت زندگی فردی و در نتیجه اجتماعی می‌گردد، زیرا اصلاح و سلامت و

معنویت جامعه بدون اصلاح و سازندگی فرد فرد اجتماع ممکن نمی‌باشد. ناگفته نماند که این رفتارها هم در ارتباط با انجام وظایف رفتاری در قبال خداوند می‌باشد و هم در خصوص وظایف عملی انسان نسبت به سایر انسان‌هاست و هم مربوط به تکلیف عملی انسان نسبت به خویش می‌باشد. در مجموع می‌توان همه آن‌ها را تحت عنوان «اعمال صالح» یا به تعبیری رفتارهای ارزشی و سلامت‌آفرین ذکر کرد که از ویژگی‌ها و شاخص‌های اصلی هر مؤمن می‌باشد که باید در زندگی او در عرصه‌های خانوادگی، کاری، سیاسی، اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی و... ظهور و بروز داشته باشد تا دارای «حیات طیبه» شود. قرآن می‌فرماید: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوَةً طَيِّبَةً»، (نحل: ۹۷) اما تأکید در این مقاله سفارش‌های قرآن بیشتر حول محور اعمالی است که تأثیر در سلامت و معنویت و صمیمیت زندگی انسان‌ها دارد. قبل از ورود به متن ضرورت دارد به شرح اجمالی «عمل صالح» پرداخته شود.

شاداد خدایار

عمل صالح: اغلب کاربرد عمل در قرآن با کلمه «الصالح» و «الصالحات» است و به معنای فعلی است که تدریج و استمرار داشته باشد و بیشتر بار مثبت دارد و از رفتارهای شایسته اهل ایمان حکایت می‌کند، زیرا صلاح و صالح به معنای خوب‌شدن، اصلاح‌شدن و فساد چیزی برطرف گردیدن است و در اصطلاح قرآنی، گاه بر فرائض و حقوق رعایت‌شده مردم اطلاق می‌شود. «والعمل الصالح» (فاطر: ۱۰) و گاه از صاحبان رفتار نیک حکایت می‌کند «و کان ابوهما صالحاً» (کهف: ۸۲) و به طور کلی عمل و رفتار آدمی که در عرصه زندگی فردی و اجتماعی صورت می‌گیرد، هرگاه طبق موازین الهی و ضوابط معقول و سالم بشری صورت پذیرد، در قاموس دین اسلام و فرهنگ قرآنی با عنوان «صالح» توصیف

می‌گردد یا عناوین دیگری مثل «حسن»، «صواب»، «حق»، «خیر» و مانند آن را شامل می‌شود. (وطن‌دوست، ۱۳۸۲ ش.)

لذا قرآن همگان را به انجام این اعمال که باعث تعالی و بالندگی و زیبایی و صفای زندگی می‌شود سفارش و تأکید می‌کند و از رفتارهای ضد و مخالف آن که نکوهیده و سقوط‌آور هستند، نهی می‌کند. بنابراین عمل صالح همه رفتارهای نیکو، شرعی و عبادات واجب و مستحب را شامل می‌شود که بخشی از عناصر و مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی و معنوی را تشکیل می‌دهد.

منشأ اعمال صالح

الف - شناخت یقین‌آور: همانگونه که در مقدمه اشاره شد، بر اساس آموزه‌های قرآنی می‌توان عوامل تأثیرگذار در سبک زندگی سالم را در سه ساحت وجودی انسان یعنی: ۱- ساحت بینش و اعتقاد؛ ۲- ساحت اخلاق و عواطف و ۳- ساحت رفتار و کردار دانست.

از دیدگاه قرآن، تا انسان در بُعد شناخت از خود و هستی، به نظم و انسجام نرسد، هرگز نمی‌تواند زندگی صحیح و معقولی را داشته باشد، زیرا شناخت شخصیت خود و جهان، سهم و نقش به‌سزایی در میزان پیشرفت و موفقیت آدمی در چارچوب روابط زندگی فردی و جمعی او دارد، لذا تا انسان از بینش و اعتقاد صحیح برخوردار نباشد، نمی‌تواند در صراط مستقیم زندگی قرار بگیرد و نمی‌تواند رفتارهای متعادلی داشته باشد. از این رو، قرآن کریم برای برخورداری از اعتقادات صحیح مکرراً انسان را به تفکر توصیه نموده است: «لَقَدْ أَنْزَلْنَا إِلَيْكُمْ كِتَابًا فِيهِ ذِكْرُكُمْ أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (انبیاء: ۱۰) و آن‌هایی که اهل تفکر نیستند را مورد سرزنش قرار داده است «إِنَّ شَرَّ الدَّوَابِّ عِنْدَ اللَّهِ الصُّمُّ الْبُكْمُ الَّذِينَ لَا يَعْقِلُونَ»، (انفال: ۲۲)

زیرا جهل و ناآگاهی نوعی کمبود و نقصان فردی است که جامعه را زبون و بیمار می‌کند و زمینه تسلط خرافات و استعمار و استثمار را فراهم می‌سازد و انسان را نیاززده و مادی می‌کند. قرآن کریم با دعوت به علم عملاً با این بیماری‌های فردی و اجتماعی مبارزه کرده و برای دوری از فسادهای اجتماعی و رفتاری امر به تفکر می‌کند. (مجادله: ۱۱؛ زمر: ۹؛ رضایی اصفهانی، ۱۳۸۶ ش.) «وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُوقِنِينَ» (ذاریات: ۲۰) باید در زمین و آفاق اندیشه کنید تا به معرفت صحیح و ایمان استوار برسید و علاوه بر آن نشانه‌های حقیقت در خودتان نیز موجود است اگر اهل بصیرت باشید «وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ». (ذاریات: ۲۱) به طور کلی اینگونه فهمیده می‌شود که از منظر قرآن، معرفت عمیق دینی، عقلانیت، بصیرت و فطرت عامل باور و ایمان و یقین گشته، میل و انگیزه انسان را برای کسب فضیلت و انجام عمل صالح (مجاهده) افزایش می‌دهد. انسان برخوردار از تفکر معرفت و شخصیت سالم و تعادل روحی همواره در جهت و هدفی گام بر دارد که بر مبنای جهان بینی توحیدی انتخاب کرده است. چنین فردی، تنها ملاک و معیار گفتار و رفتارش، همانند اخلاق و اعتقادش، برگرفته از بینش توحیدی و بر مبنای بندگی خداست، لذا عمل و رفتارش نیز همانند بُعد بینش و اعتقادش دارای آهنگ و رنگ خدایی است. از این رو، در انجام عبادت خدا و انجام فرامین نورانی او از قبیل نماز، روزه، زکات، حج، جهاد در راه خدا با جان و مال، ذکر خدا، توکل بر خدا، نیکوکاری، محبت‌ورزی، صبر و مقاومت، امیدواری، انفاق و... اهمال و کوتاهی می‌کند در نتیجه همه این رفتارها که مصداقی از اعمال صالح می‌باشند. صلاح و سلامت فردی و اجتماعی را در ابعاد مختلف به دنبال دارد.

ب - تبعیت از الگوهای رفتارهای معنوی: از دیگر مواردی که باعث صدور عمل صالح از انسان می‌گردد، الگوشناسی و پیروی از آنان می‌باشد. قرآن برخی از

خصائص شخصیتی بعضی از افراد را به عنوان الگوی رفتاری بیان می‌کند از آنجا که الگو خود باید انسان کامل و معصوم باشد از منظر قرآن، انبیا و اولیا کامل الهی اسوه جامع برای پیروان خود می‌باشند، لذا فرموده است: «وَلَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ» (احزاب: ۲۱) و نیز در آیه‌ای دیگر تصریح می‌فرماید که رسول اکرم اسلام (ص) شاخص رفتاری و اخلاقی برای مسلمانان و همه بشریت است. «مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ...» (فتح: ۲۹)

علاوه بر آن قرآن در جای دیگر از میان پیروان اسلام کسانی را که دارای ویژگی‌های فکری، اخلاقی و رفتاری و سبک زندگی برجسته و مطلوبی هستند و مورد قبول و رضایت و مغفرت الهی قرار دارند و از مزد و اجر بزرگی برخوردارند، این گونه معرفی می‌کند: «إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَانِتِينَ وَالْقَانِتَاتِ وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَاشِعِينَ وَالْخَاشِعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ وَالْحَافِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَافِظَاتِ وَالذَّاكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّاكِرَاتِ أَعَدَّ اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا.» (احزاب: ۳۵)

از آیه مذکور هم صفات شناختی (اعتقادی) و هم صفات اخلاقی درونی و هم رفتار و اعمال شایسته معنوی (اعمال صالح) مورد تأکید قرار گرفته است و این مطلب جامعیت الگوهای انسانی را مد نظر دارد.

پس از ذکر صفات این انسان‌های مقبول و دارای زندگی پاک و مطلوب الهی، انسان‌های ممتاز و متعالی دیگری را به عنوان نمونه‌هایی از پیروان قرآن و معصومین (ع) معرفی می‌کند که بهترین افراد هستند و دارای اجر اعظم و برتر می‌باشند و شبه الناس به پیامبر (ص) و معصومین (ع) می‌باشند: «إِنَّ رَبَّكَ يَعْلَمُ

أَنْكَ تَقُومُ أَذَى مِنْ ثُلثِي اللَّيْلِ وَ نِصْفَهُ وَ ثُلْثَهُ وَ طَائِفَةٌ مِنَ الَّذِينَ مَعَكَ وَ اللَّهُ يُقَدِّرُ اللَّيْلَ وَ النَّهَارَ عَلِمَ أَنْ لَنْ تُحْصَوْهُ فَتَابَ عَلَيْكُمْ فَاقْرَأُوا مَا تيسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ عَلِمَ أَنْ سَيَكُونُ مِنْكُمْ مَرْضَى وَ آخَرُونَ يَضْرِبُونَ فِي الْأَرْضِ يَبْتَغُونَ مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَ آخَرُونَ يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَاقْرَأُوا مَا تيسَّرَ مِنْهُ وَ أَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَ آتُوا الزَّكَاةَ وَ اقْرَأُوا اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا وَ مَا تَقَدَّمُوا لِنَفْسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ خَيْرًا وَ أَعْظَمَ أَجْرًا وَ اسْتَغْفِرُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ». (مزل: ۲۰) در آیاتی دیگر می فرماید: «كَانُوا قَلِيلًا مِنَ اللَّيْلِ مَا يَهْجَعُونَ»؛ (ذاریات: ۱۷) «وَ بِالْأَسْحَارِ هُمْ يَسْتَغْفِرُونَ» (ذاریات: ۱۸) «وَ فِي أَمْوَالِهِمْ حَقٌّ لِلْسَّائِلِ وَ الْمَحْرُومِ». (ذاریات: ۱۹) اینان انسان‌های اهل قرآن، جهاد، ایثار، تهجد و شب‌زنده‌داری و سحرخیزی و عبادت در شب هستند و اهل انفاق و کمک به نیازمندان و محرومین می‌باشند و چون این افعال از اعمال صالحی می‌باشند که بخشی از معنویت و سلامت فرد و جامعه و سبک زندگی اسلامی را در پی دارند.

اداداد خیار

در جای دیگر درباره ویژگی‌های انسان‌های دارای رفتار صالح می‌فرماید: «وَ عِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَ إِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا» (فرقان: ۶۳) بدون تکبر و تبختر و با کمال ملایمت و تواضع رفتار می‌کنند یعنی به آن‌ها اهانت و بی‌احترامی و جسارت می‌شود، اما این‌ها در مقابل آن‌ها بر نمی‌گردند و به درشتی با آن‌ها صحبت نمی‌کنند، بلکه با کمال ملایمت یعنی کلمات سلامتی و خوبی جواب می‌دهند یا با آن‌ها به مسالمت رفتار می‌کنند. (طیب، ۱۳۷۸ ش.) ایمان و اعتقاد انسان‌های الگو، در رفتار شخصی او مؤثر است. «عِبَادُ الرَّحْمَنِ ... يَمْشُونَ»، (قرآنی، ۱۳۷۸ ش.) زیرا کوچک‌ترین رفتارهای انسان‌های اسوه در سلامت و عدم سلامت جوامع خرد و کلان نقش مؤثر دارد و می‌تواند زندگی فردی و اجتماعی را جهت اسلامی دهد و مطلوب نظر خدا فرماید.

ج - احساس کرامت: از دیگر مواردی که عامل روی آوردن به عمل صالح می‌شود ادراک مقام و جایگاه خود به عنوان خلیفه الهی و دارابودن فطرت الهی و حقانیت دین خداست که به او کرامت و عزت داده، برانگیزاننده به سوی اعمال صالح و هدایت و وصول به سلامت و معنویت می‌شود. قرآن کریم برای برخوردار کردن انسان و احساس شخصیت و ارزشمندی و شناخت جایگاه رفیع خود می‌فرماید: «وَ إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً»؛ (بقره: ۳۰) «و لقد کرّمنا بنی آدم» (اسرا: ۷۰) یعنی انسان نمونه‌ای از خلقت بی‌نظیر است که ظرفیت جانشینی خدا را دارد به نحوی که پس از درک و شناخت کرامت و جایگاه خود و برای رسیدن به آن مقام رفیع به فطرت الهی روی می‌آورد: «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا» (روم: ۳۰) او سرشت و فطرتی دارد که حقیق و حق‌شناس و حق‌پرست می‌باشد، لذا با هدایت‌پذیری می‌تواند دین حنیف و صراط مستقیم را انتخاب کند. به استناد آیه: «قُلْ إِنَّنِي هَدَانِي رَبِّي إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ دِينًا قِيمًا مِثْلَ مِلَّةِ إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا...»؛ (انعام: ۱۶۱) «يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَ يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَ يَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ». (مائده: ۱۶) بر اساس این آیه خداوند به برکت دین حق، کسانی را که از خشنودی او پیروی کنند، به راه‌های سلامت، هدایت می‌کند و به فرمان خود، از تاریکی‌ها به سوی روشنایی می‌برد و آن‌ها را به سوی راه راست، رهبری می‌نماید. چون صراط مستقیم راهی است که خداوند سبحان برای هدایت انسان معین کرده است و آغاز این راه در درون فطرت الهی همه انسان‌هاست و پایان آن لقای خداوند است. (جوادی آملی، ۱۳۷۸ ش.) و هدایت الهی هدایتی است که عامل معنویت و آرامش در زندگی فردی و اجتماعی خواهد بود و زندگی او را خدایی می‌کند. این واقعیت از آیاتی نظیر این آیه کریمه قرآن قابل فهم است:

«فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»، (بقره: ۳۸) چون از ویژگی‌های سبک زندگی قرآنی، سلامت و امنیت و آرامش هدفدار و آگاهانه می‌باشد.

د - ایمان به خدا: معرفت و شناخت حقیقی انسان از جهان منشأ باورها و ارزش‌ها و ایمان و اعتقاد انسان می‌شود. با توجه به نظام ارزشی و جهت‌گیری‌های مشخص اسلامی، آنچه به اختصار و در یک نگاه جامع و کلی در زمینه عوامل مؤثر در شکل‌گیری شخصیت، رفتار، کردار و زندگی سالم انسانی، ظهور پیدا می‌کند همان است که در سوره مبارکه «والعصر» بیان شده است: ایمان و عمل صالح و زیرمجموعه این دو عامل اساسی تمامی آموزه‌های حیات بخش قرآنی و سیره عملی معصومین خواهد بود. بر همین اساس در خیلی از آیات قرآنی ایمان و عمل صالح قرین هم بکار رفته‌اند و مؤید این مطلب است که عمل صالح ثمره و نتیجه ایمان خالص و حقیقی به خداوند است. (کلانتری، ۱۳۷۷ ش.). بنابراین ایمان صحیح باعث تولید و صدور عمل صالح گردیده و در نتیجه منشأ و زیرساخت سبک زندگی اسلامی است که نیازهای فطری انسان و آرامش و معنویت او را تأمین می‌کند، زیرا یکی از معانی و کاربردهای ایمان امنیت و در امان بودن است که آرامش فکری و روحی و نبودن خوف و دلهره را می‌رساند. (بیگی، ۱۳۸۹ ش.)

از تأکید آموزه‌های اسلامی بر ایمان و نقش پررنگ آن در مجموعه معارف اسلامی، ضرورت و اساسی بودن نیاز بشر به امنیت و آرامش خاطر در زندگی فردی و اجتماعی فهمیده می‌شود. زیرا حضور ایمان به معنای وجود امنیت و سلامت و آرامش فکری و روحی و جسمی است. همین نیاز بنیادین باعث شده تا در طول تاریخ بعضی از مکاتب و افراد بشری گمان کنند این نیاز با تأمین امکانات صرفاً مادی مرتفع می‌گردد. به همین سبب تمام توان و تلاش خود را در مسیر حصول مادیات قرار داده‌اند، اما تجربه نشان داده است، تأمین حوایج

مادی نه تنها آرامش و امنیت روحی و سلامت معنوی در پی نداشته است، بلکه بر مشکلات و پریشانیها و اضطرابهای بشر افزوده است. (صانعی، ۱۳۸۲ ش.)

ملاحظه زندگی ماشینی و سکولاری بشر در قرون اخیر این ادعا را تایید می کند. باید اذعان کرد که تنها فراهم شدن و تامین نیازهای مادی باعث آرامش و سعادت دنیوی و اخروی نمی گردد بلکه باید در راس اهداف و فعالیتهای انسان کسب معرفت و ایمان به حقیقت قرار گیرد تا نیازهای روانی و معنوی او اقماع شود و آرامش و آسودگی حقیقی و معنویت الهی برای او حاصل گردد. آنچه باعث رفع اختلالات و اضطرابات درونی می گردد، شناخت یقین اور خدا و ایمان و ارتباط و انس با او می باشد. (غباری، ۱۳۸۲ ش.)

اخیرا بسیاری از روان شناسان به این نتیجه رسیده اند که تنها روزنه ای که می تواند ناراحتی های انسان را کاهش و تسکین دهد، ایمان به خدا و اعتقاد و تکیه به یک مبدأ و قدرت مافوق انسانیت است؛ تنها نیرویی که می تواند بر مشکلات فائق شود، نیروی الهی است. (صادقیان، ۱۳۸۶ ش.) بر همین اساس انبیا الهی آمده اند تا بشارت دهند که اگر ایمان به خدا بیاورید و اعمال و زندگی خود را اصلاح کنید از جهل و کفر و نفاق و توطئه های آنان در امان خواهید بود. قرآن به این مهم این گونه تصریح فرموده است «وَمَا نُرْسِلُ الْمُرْسَلِينَ إِلَّا مُبَشِّرِينَ وَ مُنذِرِينَ فَمَنْ آمَنَ وَ أَصْلَحَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ». (انعام: ۴۸)

و در جای دیگر درباره ارتباط ایمان و آرامش می فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَ لَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَ هُمْ يُهْتَدُونَ» (انعام: ۸۲) و در آیه ای دیگر مصداق صاحبان آرامش ایمانی را اولیای الهی می داند که از ایمان والایی برخوردارند: «إِنَّا إِنَّا أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ». (یونس: ۶۲)

علاوه بر آن قرآن در آیات زیادی ایمان را عامل پیروزی و رستگاری و

کسب رحمت خداوند و رشد و کمال ذکر کرده است از جمله در آیه زیر:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَيُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ» (مائده: ۱۰۵)

و در مقابل آن، قرآن معتقد است که کسی که رو به سوی شرک آورد و تکیه گاه ثابت و مستقر خود را از دست دهد، گرفتار حالت بی‌وزنی در روان و بی‌ارزشی در روح و جان خود می‌شود و به دنبال آن اضطراب فوق‌العاده‌ای بر وجود او حاکم می‌گردد. (حج: ۳۱ و ۳۲)

در اندیشه قرآنی امنیت واقعی در سایه ایمان به خداوند است و خداوند هم امنیت را در مؤمنین منحصر کرده است. افراد نایمن نامتعادلند و با پرخاشگری یا اضطراب واکنش نشان می‌دهند و در دنیای ذهن خود مدام در حال دفع کردن خطرات احتمالی هستند. قرآن ایمان و اسلام را عامل سلامت و تعادل روانی در زندگی معرفی می‌کند، البته پژوهش‌های تجربی روان‌شناختی نیز تأثیر ایمان در سلامت روان انسان را تأیید می‌کند. (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۹ ش.) حال که بخشی از مصادر و ریشه‌های تولید عمل صالح اشاره شد به موارد و مصادیقی از رفتارها و عمل‌های صالح که تأثیرگذار و موارد سلامت و معنویت در زندگی فردی و اجتماعی می‌گردند، می‌پردازیم.

نقش نیایش در معنویت زندگی: از منظر آموزه‌های قرآنی افعالی مثل دعا، ذکر، عبادت، مناجات از مصادیق حقیقی و اصلی اعمال صالح می‌باشند که نشانه سالم‌بودن افکار و رفتار فرد برای خود و جامعه و علامت اصالت‌دادن به حق و اعتقاد به اصل هدفداربودن جهان هستی و ایمان به مبدا هستی و دستیابی به رشد و تکامل و معنویت در سبک زندگی انسان می‌باشد و اضطراب، اضطراب و بدی‌ها را می‌زداید. قرآن این گونه می‌فرماید: «أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَّرَّ إِذَا دَعَاهُ وَ يَكْشِفُ السُّوءَ

وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ إِلَهُ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَدْكُرُونَ». (نمل: ۶۲)

نکته قابل استفاده از این آیه، رفع سوء باور از افراد جامعه‌ای است که اهل دعا و نیایش با خداوند نیستند و نقش نیایش را در زدودن ناگواری‌ها، مصائب، بیماری‌های روحی و... را یقین ندارند با استفهام انکاری به آنان می‌فهماند که دعا، انس و اتصال روحی با خداوند باعث از بین رفتن پریشانی، حزن و اندوه گردیده و سلامت فرد و جامعه اسلامی را در پی دارد و در آیه‌ای دیگر، درخواست و دعا از خداوندی که در درون جان ماست و بعدی ندارد باعث رشد و سلامت قلمداد شده است.

«إِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَ لِيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ». (بقره: ۱۸۶)

در همین راستا قرآن حکیم عبادات نیایش محور، از جمله نماز را که دعایی جامع و کامل است، باعث زنده بودن یاد خدا در دل می‌داند: «إِنِّي أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاعْبُدْنِي وَ أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِكْرِي» (طه: ۱۴) و زنده بودن سنت نماز را که در بردارنده بهترین دعاهاست در زندگی باعث استمرار زندگی و حیات طیبه خواهد شد. به قول حافظ: «هرگز نمیرد آنکه دلش زنده شد به عشق» یعنی عشق به خدا و لذت بردن از محبت، یاد، گفتگو، راز و نیاز با او.

از سوی دیگر چنانچه نماز و دعا همراه با تلاش برای تحصیل رزق مادی و معنوی حلال و همراه فضل خدا باشد منجر به ذکری می‌شود که باعث رستگاری و سلامت و صلاح و فلاح می‌گردد. «فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَ ابْتَغُوا مِن فَضْلِ اللَّهِ وَ اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ». (جمعه: ۱۰) به طور کلی زندگی‌ایی که در آن خدا و راز و نیاز و انس و ارتباط با خدا نباشد زندگی نیست، بلکه مرگ تدریجی، رخوت و سستی است.

توبه و معنویت زندگی: توبه از اعمال صالح و نخستین مرحله بازگشت به سلامت است و تخلیه هیجانی از طریق توبه صورت می‌گیرد. مقصود از تخلیه هیجانی آن است که انسان از راه‌های صحیح، برون‌ریزی عاطفی، عقده‌گشایی کند تا موجب تقویت روحی و جبران ضعف‌ها و کسالت شود. (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۹، ش.۰)

توبه به معنای رجوع از ماسوی الله به سوی خداوند از برکات ذکر الهی و عامل ستایش و نیایش الهی و در نتیجه صدور عمل صالح و اصلاح اجتماعی می‌گردد، زیرا توبه و انابه باعث بازسازی و نوسازی فرد و جامعه و اصلاح رفتار و اخلاق و بازنگری در اعتقادات و اخلاق و اعمال گذشته خویش برای تکمیل خود و دیگران در آینده می‌شود و خداوند نیز با توبه‌پذیری و رحمت و محبت خویش، پاسخ آن را می‌دهد: «إِلَّا الَّذِينَ تَابُوا وَ أَصْلَحُوا وَ بَيَّنُّوا فَأُولَئِكَ أَتُوبُ عَلَيْهِمْ وَ أَنَا التَّوَّابُ الرَّحِيمُ». (بقره: ۱۶۰) توبه در عین حالی که یک فعل و رفتار فردی است آثار و برکات جمعی و اجتماعی دارد و فرد تائب به هر اندازه که توان و تأثیر اجتماعی داشته باشد و مسئولیت‌هایی را متوجه و پذیرا گردد، باعث اصلاح جامعه و سلامت و معنویت آن می‌شود.

محبت و سلامت زندگی: از زیباترین مصادیق عمل صالح مهرورزی است، چون مهرورزی و عطوفت (دیگرگزینی) معقول و مشروع علاوه بر آنکه کمالات و آثار معنوی ویژه ای بدنبال دارد، نشانه سلامت و ایمان و صلاح انسان است. مهر و محبت برآمده از انسانیت، معنویت، ایمان و سلامت روانی را در انسان تقویت کرده، قلب را صفا می‌بخشد و روابط انسانها را با یکدیگر و با خداوند محکم می‌سازد. زیرا، دوستی و محبت میان خدا و بندگانش یک محبت، دو سویه است، (یحیهم و یحبونه. مائده/۵۴) این تنها انسان نیست که از محبت و مناجات با

پروردگارش لذت می‌برد و در حسرت دیدار او می‌سوزد، بلکه خداوند نیز ندای محبت آمیز بندگانش را دوست دارد و به گفتگو و مجالست خالصانه با آنان عشق می‌ورزد. (دیلمی و همکاران، ۱۳۸۰ ش.). محبت و معاشرت و ارتباط مثبت با مخلوقات بالاخص بندگان محب خداوند را در پی خواهد داشت.

به جهان خرم از آنم که جهان خرم ازوست عاشقم بر همه عالم که همه عالم ازوست
لذا مؤمنان را زیننده آن است که در زندگی خود پروردگار متعال را شایسته
چنین محبتی بدانند به نحوی که محبت او هم توجیه‌گر خلقت عالم و هم
تحقق‌بخش آمال انسان و اهداف عالم باشد. از این رو، خداوند می‌فرماید: «وَمِنَ
النَّاسِ مَن يَتَّخِذُ مِن دُونِ اللَّهِ أَندَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ».
(بقره: ۱۶۵)

بر اساس آموزه‌های اسلامی راسم‌محبت و دوستی از صفات نفسانی است که جهت‌گیری انسان را نسبت به خداوند و به تبع آن نسبت به دیگر انسان‌ها معلوم می‌سازد، لذا هم باعث سلامت و اصلاح خود انسان می‌شود و هم با محبت‌ورزی به دیگران، رفتارهای نیکویی مانند ایثار، تعاون در خیر و خیرخواهی و مساوات را نسبت به دیگران بروز می‌دهد و در نتیجه جامعه را به سلامت و معنویت نزدیک می‌گرداند. این حقیقت مبتنی بر اصل «تولی و تبری» است که از فروعات مهم اسلام می‌باشد و قرآن آن را به عنوان یک ملاک توصیه کرده است: «محمد رسول الله والذین معه اشداء علی الکفار رحماء بینهم». (فتح: ۲۹)

امیدواری و امیدبخشی: لازمه رشد همه جانبه و وصول به سعادت و سلامت فردی و اجتماعی، امیدواری به وصول به مطلوب و داشتن انگیزه برای سلوک و طی طریق کردن و مبارزه با موانع تا کسب نتیجه و پیروزی است. انجام موفقیت آمیز این فرایند نه تنها باعث تقویت و ازدیاد توفیقات و پیروزی می‌شود، بلکه عاملی می‌گردد برای امیدواری و تحرک و تلاش سایر انسانها. لذا فایده امیدواری و

امید بخشی از کمالات و ملکاتی است که هم نشانه سلامت معنوی است و هم عامل گسترش آن و مرهمی است برای درمان بی انگیزگی و فترت و سستی. بر همین مبنا در تفکر و اندیشه اسلامی، مومن امید به امدادهای درونی و برونی الهی را جزو باورهای لاینفک خویش دانسته و عملاً بدان متکی و متوکل است. در حقیقت، یاس و ایمان قابل جمع نیستند، زیرا مومن می‌داند که ناامیدی از صفات و بهانه‌های گمراهان و کافران است و کسی که خدا دارد چیزی کم ندارد و ضعف به خود راه نمی‌دهد. «قَالَ وَ مَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ» (حجر: ۱۵ و ۵۶) نتیجه آنکه آموزه‌های قرآنی در پی تربیت انسان امیدوار مبتنی بر معرفت دینی و ایمان به خدا می‌باشد، زیرا امید به توفیقات الهی و ظرفیت‌های خدادادی در انسان زندگی او را سرشار از معنویت و برکت می‌کند. انسان امیدوار نه تنها خود شاداب و باتوان و تحمل است، بلکه با امیدبخشی و تزریق روح توانمندی و پیروزی به حیات دیگران، آنان را امیدوار و غرق در صلابت و سلامت می‌کند، لذا می‌توان گفت امیدواری و امیدبخشی نه تنها عمل صالح می‌باشد، بلکه مصدر اعمال شایسته و با معنویت می‌باشد.

اهداداد خدابار

نقش صبر در سلامت زندگی: به رغم آنکه قرآن در آیاتی، انسان را بی‌شکیب و بی‌تاب و بازدارنده، معرفی می‌کند: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا»؛ (معارج: ۱۹) «إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا»؛ (معارج: ۲۰) وَ إِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا (معارج: ۲۱) که دارای فلسفه و حکمت ویژه‌ای است، اما در آیاتی دیگر او را توصیه به صبوری و استقامت در راه رسیدن به اهداف و کمالات الهی کرده و در مشکلات و سختی‌های زندگی توصیه به صبر و استقامت کرده است: «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره: ۱۵۶) و انسان‌ها را به استعانت از تقوی رهنمون می‌کند و اجر و مزد الهی را برای صابران یادآوری می‌نماید که بی‌شمار

است و این که صبر بسیار زیبا و دلخواه بندگانی متقی و صبور می‌باشد: «قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَ أَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ» (زمر: ۱۰) فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَ اللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَى مَا تَصِفُونَ. (یوسف: ۱۸) این که قرآن صبر را به صفت زیبا وصف کرده است حاکی از آثار و پیامدهای مثبت دنیوی و اخروی در زندگی فردی و اجتماعی اوست که از جمله آن‌ها، معنویت و صفا و سلامت و برکات روحی و روانی را می‌توان برشمرد. چنانکه حضرت زینب (س) اسوه صبر و بردباری، مصائب خود را وصف به زیبایی کرد و فرمود: «ما رأیت إلا جمیلاً». (آقاتهرانی، ۱۳۷۸ ش.)

نقش صبر در رسیدن به سبک زندگی اسلامی آنقدر تعیین کننده و مهم است که خداوند تصریح فرموده پاداش صابران را مضاعف خواهد داد: «أُولَئِكَ يُؤْتَوْنَ أَجْرَهُمْ مَرَّتَيْنِ بِمَا صَبَرُوا وَ يَذَرُونِ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ وَ مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنفِقُونَ»، (قصص: ۵۴) زیرا صبر و استقامت بدی‌های فردی و اجتماعی را از زندگی رفع می‌کند و باعث انفاق و کمک به جامعه می‌شود و خداگویان صبور و مقاوم ترس و حزنی که آرامش و سلامت زندگی را تحت الشعاع قرار دهد، ندارند. «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (احقاف: ۱۳)

اصولا خودسازی، دیگرسازی، پاک‌سازی، نوسازی فردی و اجتماعی نیازمند صبوری، سعه صدر و مقاومت در برابر موانع می‌باشد. قرآن مجید در پایان سوره والعصر از مصادیق صریح عمل صالح را سفارش یکدیگر به صبر و مقاومت می‌داند، البته صبر به یک معنی کمک‌خواستن از خدا و اعتماد به او و امید نجات از خداوند در صورت مقاومت و صبوری است. امام سجاد (ع) در ابتدای دعای ابوحمزه به خدای سبحان عرض می‌کند: «من این الی النجاه...». (قمی، ۱۳۷۵ ش.)

خداوند و این واقعیت که سرنوشت انسان صددرصد بیان نشده است. فرد را در صورت مواجه شدن با شکست از حالت اضطراب و افسردگی شدید و حالات پرخاشگری و خودکشی تا حدی بازخواهد داشت در صورتی که فرد به این واقعیت توجه نکند دچار واکنش‌های منفی خواهد شد و می‌توان از طریق آگاهی‌دادن او به این اصل، مانع ادامه واکنش‌های افراطی و منفی او گردید. (حسینی، ۱۳۸۱ ش.)

رعایت ادب: شایستگی و زیبایی و حسن ادب مقبول فطری همه انسان‌ها است و از نشانه‌های سلامت و معنویت و از ویژگی‌های مهم و اصیل سبک زندگی اسلامی، حضور و ثبوت ادب در آن است. ادب یعنی انجام و ارائه رفتاری که در شأن یک انسان عاقل و فهمیده و محترم است و انسانیت او اقتضا می‌کند چه در قبال خداوند و چه در قبال سایر انسان‌ها و... شاید بتوان ادعا کرد که دین الهی یعنی ادب‌داشتن و رعایت آن در مجموعه ابعاد و جوانب زندگی فردی و اجتماعی. لذا گفته‌اند که:

کردم از عقل سؤالی که مگر ایمان چیست عقل برگوش دلم گفت که ایمان ادب است
آدمیزاده اگر بی‌ادب است انسان نیست فرق مابین بنی آدم و حیوان، ادب است
و چه زیبا فرموده است قرآن: «وَ اقْصِدْ فِي مَشِيكَ وَ اغْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ» (لقمان: ۱۹) و از آنجا که یکی از مصادیق بی‌ادبی که نوعی بیماری فردی و اجتماعی می‌باشد تکبر و خودبرتربودن و خودخواهی است قرآن می‌فرماید: «وَ لَا تُصَعِّرْ خَدَّكَ لِلنَّاسِ وَ لَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (لقمان: ۱۸) و از آنجا که شادمانی‌های افراطی همراه با گناه و معصیت الهی در زندگی نوعی بی‌ادبی در ساحت ربوبی محسوب می‌شود قرآن از آن نهی می‌کند: «وَ لَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَ اللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (حدید: ۲۳) و نیز هشدار می‌دهد که سرمستی نکرده و اهل خودنمایی و تظاهر و

ریا نباشند و مانع از حضور مردم در مسیر حق تعالی نگردند. «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ خَرَجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ بَطْرًا وَرِئَاءَ النَّاسِ وَيَصُدُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ وَاللَّهُ بِمَا يَعْمَلُونَ مُحِيطٌ». (قمر: ۴۷) بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که رعایت فضائل و ارزش‌های اخلاقی یعنی ادب که از شاخصه‌های معنویت در زندگی است و رذایل و ضد ارزش‌ها بی‌ادبی و غیر معنوی محسوب می‌شود.

عدالت‌ورزی و خودداری از ظلم: شاید بتوان گفت که عدل، ملاک عمل صالح باشد، چون عدل و اعتدال در اخلاقیات اساس بسیاری از مکاتب اخلاقی است و عدل از نام‌های خداست. در قرآن آیات بسیاری اختصاص به عدالت تکوینی و تشریحی و اخلاقی و اخروی و... دارد، از جمله می‌فرماید: «وَمَنْ يَأْمُرْ بِالْعَدْلِ وَهُوَ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ». (نحل: ۷۶) اقدام به عدل و عدالت‌ورزی یعنی گام برداشتن در راه راست و مستقیم و قطعاً صراط مستقیم یعنی قداست، سلامت و معنویت و طهارت و همه زیبایی‌ها و در مقابل ستمکاری به خویشتن و دیگران نوعی بیماری است که قرآن برای داشتن جامعه سالم از این بیماری برحذر می‌دارد (مائده: ۸ و ۹۴؛ نساء: ۱۲۵؛ انعام: ۱۵۲؛ نحل: ۹۰) و از آزار و اذیت دیگران نهی می‌کند «وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ بَغَيْرِ مَا اكْتَسَبُوا فَقَدِ احْتَمَلُوا بُهْتَانًا وَإِثْمًا مُبِينًا». (احزاب: ۵۸) پایمال کردن حقوق دیگران و تجاوز به حقوق فردی و اجتماعی از عناصری است که زندگی معنوی و طیبه را خدشه‌دار و بی‌اعتبار می‌کند. از نظر قرآن در زندگی اسلامی باید به جای ظلم، عدالت جایگزین شود و حقوق مادی و معنوی سایر انسان‌ها اعم از مسلمان و غیر مسلمان و حتی مخالفان مذهبی باید مراعات گردد. با این وصف عدالت اخلاقی که از آن به اعتدال در زندگی نیز یاد شده است یکی از اساسی‌ترین ملاک‌ها و معیارهای حیات طیبه قرآنی می‌باشد و تجاوز به حقوق دیگران از آفات و آسیب‌های زندگی پاک و مقدس است.

حُسن ظن به دیگران: خوش گمانی، تفسیر مناسب سلامت فکری و روانی و شخصیتی را دربردارد که در قرآن کریم سفارش به این امر شده است و از آنجایی که یکی از عواملی که باعث آرامش انسان می‌گردد، احساس ایمنی است و این امر با خوش گمانی تأمین می‌گردد. در صورتی که اگر بر روابط انسانی بدگمانی حاکم باشد شخص دائماً احساس خطر و عدم امنیت می‌کند و این امر سلامت روانی او را به خطر می‌اندازد «لَوْ لَا إِذِ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَأَنفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ»؛ (نور: ۱۲) «حسن الظن راحة القلب و سلامة الدين».

(آمدی، ۱۳۷۹ ش.) حسن ظن آرامش دین و سلامت ایمان است و در بیانی دیگر امام علی (ع) فرموده‌اند: حسن ظن باعث کاهش اندوه و رهایی از گناه است. (همان) قرآن مجید گمان را برای رسیدن به حق کافی نمی‌داند: «وَمَا لَهُمْ بِهِ مِنْ عِلْمٍ إِنْ يَتَّبِعُونَ إِلَّا الظَّنَّ وَإِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا». (نجم: ۲۸) به همین دلیل مؤمنینی را از بسیاری از گمان‌ها برحذر می‌دارد و بعضی از آن را گناه می‌شمارد، زیرا گمان‌ها مخصوصاً از نوع سوء و زشت آن به سلامت، امنیت، وحدت اجتماعی آسیب جدی می‌رساند «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ». (حجرات: ۱۲)

احسان و نیکوکاری: نیکی به دیگران عامل پایداری و سلامت جامعه می‌شود: «هَلْ جَزَاءُ الْإِحْسَانِ إِلَّا الْإِحْسَانُ»؛ (رحمن: ۶۰) «وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا»؛ (بقره: ۸۳) «وَ أَحْسِنُ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ». (قصص: ۷۷) نیکوکاری می‌تواند در گفتار، فکر، اخلاق و رفتار بروز و ظهور پیدا کند، این مفهوم قرآن، آنقدر وسعت دارد که چنانچه سرلوحه زندگی قرار گیرد عامل حیات طیبه و زمینه رشد و کمال قرار می‌گیرد. خداوند در قرآن می‌فرماید: پاسخ نیکویی را نه تنها باید با نیکویی داد، بلکه باید نیکوتر و بهتر پاسخ داد تا زندگی را زیبا و الهی گرداند: «وَ إِذَا

پرهیز از تمسخر و عیب‌جویی: «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُ قَوْمٌ مِنْ قَوْمٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءٌ مِنْ نِسَاءٍ عَسَىٰ أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ بِئْسَ الْأِسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَمَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ» (حجرات: ۱۱) همانگونه که ملاحظه می‌شود از جمله منهیات قرآن کریم برای حفظ سعادت و سلامت در زندگی، تمسخر، عیب‌جویی، استهزاء و دادن لقب‌های ناپسند به دیگران است. ناگفته پیداست که این خصلت‌های مذموم از بیماری‌های اجتماعی است که وحدت، همبستگی و هماهنگی جامعه اسلامی را تبدیل به تفرقه و خصومت و پراکندگی می‌کند و در نتیجه آن را سست و شکننده می‌سازد.

همراهی گفتار و عمل: «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ» (صف: ۲) «كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ». (صف: ۳) یکی دیگر از آفت‌های زندگی اسلامی حرف‌خوب‌زدن و عمل‌نکردن به آن است. بدیهی است چنانچه گفتار به همراه عمل صالح نباشد بی‌اعتمادی بر جامعه و زندگی حاکم می‌شود، آنچه پایه سعادت و سلامت است، عمل صالح است. قرآن در جای دیگر کسانی را که دیگران را امر به نیکی کرده و خود را فراموش می‌کنند توبیخ فرموده است: «اتأمرون الناس بالبر و تنسون انفسكم». (بقره: ۴۴)

مهم‌ترین اصل در سلامت شخصیت انسجام، یکپارچگی و وحدت شخصیت در سه ساحت و پایگاه وجودی انسان یعنی ساحت فکر و اندیشه، ساحت عواطف و احساسات و ساحت اعمال و رفتار است و این سلامت در سایه تعلیم و تزکیه در مکتب قرآن و عصمت محقق می‌شود و پس از آن است که آدمی در مدار توحید می‌اندیشد، عواطف و احساسات و هیجاناتش در چارچوب رضای الهی بروز و ظهور می‌یابد و کردار و رفتارش خداپسندانه انجام می‌پذیرد. آینده‌نگر و به

هدف‌ها و وظایف آینده خود توجه دارد. قرآن کرارا انسان را از دوگانگی در شخصیت و دوچهرگی (نفاق) باز می‌دارد و به ترک نفاق و درپیش‌گرفتن اخلاص امر می‌کند. (منافقین: ۸) نفاق یعنی دوچهره‌بودن و دو شخصیت از خود نشان‌دادن که نوعی بیماری روانی است و قرآن کریم برای بیماری توجه کرده است و منافقان را سرزنش نموده است. (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۹ ش.) قرآن در آیات ۸ و ۲۰ و ۱۳۹ بقره، ۲ و ۱۴ زمر یادآوری می‌کند که در سایه اخلاص، سلامت روان انسان تأمین می‌شود و وحدت شخصیت انسان و رابطه آن با توحید حفظ می‌شود.

پژوهش در منابع و مجموعه آثار مربوط به سلامت روان، نشان می‌دهد که اساسی‌ترین و مهم‌ترین مسأله در شخصیت سالم وحدت روان و تعهد مذهبی است. سلامت روان با سیستم ارزشی که بتواند به حیات معنا و هدف بدهد مرتبط است. (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۹ ش.) این موضوع در قرآن به زیبایی آمده است: «أَمْ حَسِبَ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ أَنْ لَنْ يُخْرِجَ اللَّهُ أَضْغَانَهُمْ». (محمد: ۲۹) قرآن علت بیماری منافقین را عدم هماهنگی شخصیت ظاهری و باطنی آنان می‌داند، زیرا گفتارشان با کردارشان یکسان نیست: «وَلْيَعْلَمَ الَّذِينَ نَافَقُوا وَقِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا قَاتِلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَوْ ادْفَعُوا قَالُوا لَوْ نَعْلَمُ قِتَالًا لَاتَّبَعْنَاكُمْ هُمْ لِلْكُفْرِ يَوْمئِذٍ أَقْرَبُ مِنْهُمْ لِلْإِيمَانِ يَقُولُونَ بِأَفْوَاهِهِمْ مَا لَيْسَ فِي قُلُوبِهِمْ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا يَكْتُمُونَ». (آل عمران: ۱۶۷)

بنابراین نفاق و عدم وحدت شخصیت ظاهری و باطنی از آفات و موانع سبک زندگی اسلامی است. ویژگی‌ها و خصوصیات رفتاری - اجتماعی مربوط به سبک زندگی اسلامی که قرآن به آن مستقیم و غیر مستقیم اشاره فرموده است منحصر به آنچه ذکر شد نمی‌باشد. در این مقاله درحد وسع قلیل خویش و گنجایش این نوشتار به اهم موارد مربوطه اشاره گردید.

پرهیز از لغو و پیروی از بهترین گفتار: «قَدْ أَفْلَحَ الْمُؤْمِنُونَ» «وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ». (مؤمنون: ۳) حرف لغو سخنی است که فایده و ارزش دنیوی حلال و اخروی نداشته باشد و خلاف عقل و شرع و فطرت باشد از آنجا که چنین حرف‌هایی صلح و صفای زندگی را تهدید می‌کند و باطل را گسترش می‌دهد، قرآن به شدت از آن نهی فرموده است و از صفات جاهلین شمرده است: «إِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ وَ قَالُوا لَنَا أَعْمَالُنَا وَ لَكُمْ أَعْمَالُكُمْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ لَا نَبْتَغِي الْجَاهِلِينَ». (قصص: ۵۵)

قرآن از جمله ویژگی‌های حیات بهشتی را که تجلی زندگی پاک و طیب مؤمنین است، خالی بودن از سخنان بیهوده ذکر می‌کند: «لَا يَسْمَعُونَ فِيهَا لَغْوًا إِلَّا سَلَامًا وَ لَهُمْ رِزْقُهُمْ فِيهَا بُكْرَةً وَ عُشْيًا» (إِلَّا سَلَامًا). (مریم: ۶۲) سلامی که نشانه یک محیط امن و امان، یک محیط مملو از صفا و صمیمیت و پاکی و تقوا و صلح و آرامش است، لذا درباره مؤمنان فرموده: «وَ إِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا» و چون مردم نادان به ایشان خطاب می‌کنند، در پاسخ می‌گویند: سلام، یا پاسخی سالم می‌دهند. (طیب، ۱۳۷۸ ش.)

قرآن در آیه‌ای دیگر، پیروی از سخن حق را صفت هدایت‌شدگان و صاحبان خرد می‌شمارد که دارای زندگی عاقلانه می‌باشند: «الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ أُولَئِكَ الَّذِينَ هَدَاهُمُ اللَّهُ وَ أُولَئِكَ هُمْ أُولُوا الْأَلْبَابِ». (زمر: ۱۸) از منظر قرآن، گفتار صریح و مستدل و حکیمانه عامل ثبات زندگی در صراط مستقیم الهی و دوری از گمراهی است: «يُثَبِّتُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا بِالْقَوْلِ الثَّابِتِ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ فِي الْآخِرَةِ وَ يُضِلُّ اللَّهُ الظَّالِمِينَ وَ يَفْعَلُ اللَّهُ مَا يَشَاءُ». (ابراهیم: ۲۷)

راستگویی: از اعمال صالحی که باعث سلامتی و قرآنی شدن حیات فردی و جمعی می‌گردد و فضای زندگی را معطر و معنوی می‌کند راستگویی مفید می‌باشد.

نابود می‌کند. در حقیقت انسان حسود، جنگ با خدا دارد و از او ناراضی است و گویا توحید و اعتقاد درستی ندارد و الا می‌دانست که آنچه افراد دارند از جانب خداست و ناراضی بودن از آن عدم رضایت از خداوند است، البته آنچه را که از راه حق و شرعی بدست آورده‌اند.

امر به معروف و نهی از منکر: قرآن برای سالم‌سازی اجتماع به مسؤلیت‌پذیری همگانی و مبارزه با فساد درزندگی و به امر به معروف و نهی از منکر سفارش می‌نماید، (آل‌عمران: ۱۱۰) زیرا فساد فردی و اجتماعی بیماری خطرناکی است که پایه‌های جامعه را سست می‌کند و قرآن کریم با دستورات خود از این بلای اجتماعی پیشگیری کرده است. (لقمان: ۱۱۷؛ آل‌عمران: ۱۱۴؛ توبه: ۷۱؛ آل‌عمران: ۱۰۴) امر به معروف و نهی از منکر نوعی مبارزه با فساد است و دعوت به سلامت، لذا انسان مؤمن به سالم‌سازی محیط می‌پردازد و با امر به معروف و نهی از منکر، جامعه را در راستای اهداف عالی رشد می‌دهد و سلامت آن را تداوم می‌بخشد. (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۹ ش.)

قرآن اعلام می‌کند که خدا فساد را دوست ندارد (بقره: ۲۰۵) و جزای فسادگران را مرگ می‌داند (مائده: ۳۳) تا جامعه سالم و محیطی مساعد برای رشد و بالندگی شخصیت انسان فراهم سازد. (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۹ ش.)

امر به معروف و نهی از منکر در حقیقت مواظبت و محافظت همگانی و خودجوش است تا سلامت و امنیت و معنویت و منافع مشروع یکدیگر را حفظ کنند که خود ریشه در محبت و دوستی و دلسوزی نسبت به یکدیگر دارد. در حقیقت این دستور جامع قرآنی شاهرهای است که ارزش‌ها، اخلاقیات و معنویات بسیاری از آن ریشه می‌گیرند.

ایثار: «وَ الَّذِينَ تَبَوَّؤُا الدَّارَ وَ الْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَ لَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَ يُوَثِّرُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَ لَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَ مَنْ يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ». (حشر: ۹) ایثار یا دیگرگزینی که از انفاق و صدقه بالاتر است، تقدم غیر بر خویشتن است.

به دور از مبالغه ایثار و از خودگذشتگی بهترین و مؤثرترین دارو برای تأمین سلامت و زندگی اسلامی است که در لایه‌های خرد و کلان جامعه اثرات و برکات بیشماری دارد، کامل‌ترین مصداق آن، شهادت است که باعث بیمه‌شدن امنیت و معنویت جامعه می‌گردد، لذا پیروان و محبان شهدا باید اهل ایثار و عاطفه باشند. این کمال ملکوتی داروی بی‌بدیلی است برای درمان بسیاری آفات و بیماری‌های خانوادگی، اجتماعی و بین‌المللی.

اداداد خیار

وفای به عهد: وفای به عهد از جمله آداب معاشرت اسلامی است که در تحکیم روابط اجتماعی تأثیر بسزایی دارد. (بقره: ۱۷۷؛ مؤمنون: ۸) و قرآن برای ایجاد احساس امنیت و اطمینان در روابط اجتماعی و اقتصادی سفارش به امانت‌داری دارد، زیرا خیانت و عهدشکنی نوعی بیماری اجتماعی است که باعث بی‌اعتمادی مردم نسبت به همدیگر می‌گردد. (اسراء: ۳۴؛ مؤمنون: ۸) وفای به عهد برای آن است تا اعتماد عمومی به وجود آید و سلامت مردم در روابط اجتماعی تأمین گردد. «بَلَى مَنْ أَوْفَى بِعَهْدِهِ وَ اتَّقَى فَإِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَّقِينَ» (آل عمران: ۷۶) از دیدگاه قرآن کریم وفای به عهد و امانت‌داری از خصوصیات مؤمنان و متقیان است. «وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَ عَهْدِهِمْ رَاعُونَ»، (مؤمنون: ۳۲) این صفات حسنی از علائم طهارت و زیبایی زندگی است.

دعوت به وحدت: اختلاف اجتماعی سلامت جامعه را مخدوش خواهد کرد.

قرآن کریم به این بلای اجتماعی توجه کرده و تفرقه را ممنوع دانسته و همه را

به وحدت فراخوانده است: «وَ اعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَ كُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرَةٍ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ لَعَلَّكُمْ تَهْتَدُونَ» (آل عمران: ۱۰۳) و نزاع اجتماعی را موجب سستی خواننده است (انفال: ۴۶) تا جامعه اسلامی به سامان برسد و از عوارض این بیماری مصون بماند. (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۹ ش.) عدم وحدت و تفاهم در لایه‌های جمعی مثل خانواده، اداره، محله، شهر و... حتی سطح بین‌المللی باعث اختلاف، تخصم، خشونت و آثار منفی بسیاری می‌شود که سلامت و معنویت زندگی را تخریب می‌کند.

از سوی دیگر قرآن بر صلح و صفای جمعی دستور داده است که باعث محبت و اخوت و همبستگی و پیروزی مسلمانان بر دشمنان آن‌ها می‌گردد و شادمانی و نشاط را در خانواده و جامعه گسترش می‌دهد، لذا می‌گوید دعوت به صلح را با صلح پاسخ دهید: «وَ إِنْ جَنَحُوا لِلسَّلْمِ فَاجْنَحْ لَهَا وَ تَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ» (انفال: ۶۱) و در جای دیگر دستور می‌دهد حتی با کافران و مشرکان نیز در صورت امکان، زندگی همراه با صلح و آشتی داشته باشید: «فَاَصْفَحْ عَنْهُمْ وَ قُلْ سَلَامٌ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ». (زخرف: ۸۹) از آیات مذکور دانسته می‌شود که کم‌ترین انتظار دین از بشر همزیستی مسالمت‌آمیز اجتماعی است. (قرائتی، ۱۳۸۷ ش.)

عفو و بخشش: قرآن کریم برای پرهیز از تندخویی، امر به نرم‌خویی و مدارا کردن و نفوذ در قلب مردم کرده است. در سوره (آل عمران: ۱۵۹) بیان می‌کند و برای برقراری ارتباط اجتماعی و رفتاری سالم و مطلوب فرد باید امکانات و محدودیت‌ها افرادی را که با او تماس دارند به طور واقع‌بینانه ارزیابی کند و توقعات خود را نسبت به آن‌ها تعدیل نماید، لذا اگرچه قرآن جواب بدی را بدی می‌داند، اما در مرتبه‌ای اعلی‌تر که جز مکارم اخلاق است، گذشت و عفو را ارجح

قوای شهوانی و نفسانی است. قرآن قبل از دیگران به همسران پیامبر (ص) که نقش الگویی دارند می‌فرماید: «يَا نِسَاءَ النَّبِيِّ لَسْتُنَّ كَأَحَدٍ مِنَ النِّسَاءِ إِنِ اتَّبَعْتُنَّ فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا». (احزاب: ۳۲) نکته حائز اهمیت آنکه قرآن عدم رعایت عفت و حجاب را رشد بیماری قلبی افراد هوسران ذکر می‌کند و در ضمن آیه‌ای دیگر از یکی دیگر از رفتارهای خطرناک اجتماعی و اخلاقی نهی می‌کند و آن بی‌عفتی و چشم‌چرانی است: «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَيَحْفَظُوا فُرُوجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ»؛ (نور: ۳۰) «وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا...». (نور: ۳۱) از آیات نورانی فهمیده می‌شود عفت و حجاب مخصوص خانم‌ها و آقایان است و منحصر در یک جنس نمی‌باشد، هرچند تأکید آن برای زنان بیشتر است. نگاه قرآن به سلامت و معنویت جنسی از نوع رهبانیت و خلاف فطرت نمی‌باشد، بلکه عفت را به معنای اعتدال قوه شهوت جنسی معرفی کرده و بر ازدواج و بهره‌برداری شرعی و قانونی از قوای مربوطه تأکید دارد، زیرا ازدواج اولین قدم انسان برای خروج از خودپستی، خوددوستی و خودمحوری به سوی غیر دوستی است و از طرف دیگر باعث می‌شود انسان از بسیاری از آسیب‌پذیری‌های اخلاقی و اجتماعی مصون و محفوظ گردد، در آیات متعددی برای سلامت و تحکیم خانواده به مساله زوجیت اشاره شده است. (نجم: ۴۵) «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ». (روم: ۲۱)

قرآن کریم با دعوت به ازدواج از فشارها، وسوسه‌های شیطانی و نفسانی می‌کاهد و سلامت روانی فرد و اجتماع را تأمین می‌کند. به همین جهت قرآن تأکید دارد تا آنان که نقش محوری پدری و بزرگی دارند، مجردان را دعوت به

ازدواج کنند و در این راه هزینه نمایند و از فقر نهراسند که خداوند وعده بخشش داده است: «وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ». (نور: ۳۲)

برای پرهیز از شهوت پرستی و زیاده روی در امور شهوانی که پیامدهای منفی در زندگی و روح و جسم انسان دارد دستور به عفت و رزی و خویشتنداری داده است و از بی بندوباری نهی فرموده است: «وَلَيْسَتَعَفِيفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ». (نور: ۳۳)

صله رحم و ارتباط خویشاوندی: برخورد مثبت عاطفی و اجتماعی خویشاوندان یکی از مهم ترین عوامل برخورد با رویدادها و موقعیت های فشارزای زندگی است در این دنیای آکنده از فشار روانی اگر بدانیم کسانی از ما حمایت می کنند بیشتر در مقابل فشارها مقاومت می کنیم و سلامت روان تأمین می شود. لئونارد سایم در پژوهشی اهمیت حمایت اجتماعی را در سلامت روان تأیید کرد و نتیجه گرفت افرادی که با دیگران تماس نزدیک ندارند در مقایسه با کسانی که معاشرت بسیار دارند تا سه برابر بیشتر می میرند. (جمشیدی، ۱۳۸۳ ش. ۱)

قرآن کریم به روابط اجتماعی سالم انسانها توجه کرده و سفارش هایی در این مورد که زمینه ساز روابط بهتر مسلمانان و پیوندهای عاطفی و حمایتی در اجتماع می شود و فشارهای روانی را بر مردم می کاهد و سلامت روان آنان را تقویت یا تأمین سازد. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا». (نساء: ۱)

در قرآن کریم برخی از سفارش های عاطفی وجود دارد که سلامت و تحکیم خانواده و پیوندهای اجتماعی، خانوادگی را استحکام می بخشد. «وَالَّذِينَ

يَصِلُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ وَيَخَافُونَ سُوءَ الْحِسَابِ». (رعد: ۲)
 در بعضی آیات قرآن، قطع رابطه با سایرین بالأخص ارحام و خویشاوندان را
 چونان عهدشکنی با خداوند تلقی کرده است و رفتار فاسقان، فاسدان و خاسران
 دانسته است: «الَّذِينَ يَنْقُضُونَ عَهْدَ اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مِيثَاقِهِ وَيَقْطَعُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ
 يُوصَلَ وَيُفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ أُولَئِكَ هُمُ الْخَاسِرُونَ». (بقره: ۲۷)

در برخی تحقیقات آثار صله رحم در زندگی فردی و اجتماعی و سلامت
 روانی انسان مورد بررسی قرار گرفته است نشان می‌دهد که صله رحم در احساس
 ایمنی همانندسازی، احساس ارزشمندی، کاهش اضطراب اجتماعی مؤثر است.

تلاش برای معاش: بیماری فقر یکی از عوامل فشار اقتصادی و روانی مردم و
 زمینه‌ساز فساد اجتماعی و فردی است قرآن جامعه اسلامی را به سوی تعدیل
 ثروت و رفع فقر هدایت کرده است تا محیط جامعه سالم و فشارهای اقتصادی و
 روانی از مردم برطرف شود. (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۹ ش.). قرآن، تلاش برای روزی
 حلال و تولید و رفع نیازمندی‌های اقتصادی را سفارش کرده است: «هُوَ الَّذِي جَعَلَ
 لَكُمْ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَأَمْشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِنْ رِزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ». (ملک: ۱۵)

کار و تلاش برای تحصیل روزی حلال و برخورداری از زندگی کریمانه و
 آبرومندانه و اخلاص در عمل و کوشش در خوب کار کردن، کار و کسب
 حلال داشتن، وجدان کاری و سخت کار کردن و کم بهره جستن، از جمله
 ویژگی‌های انسان برخوردار از سلامت شخصیت در نگاه قرآن است که در کنار
 نماز و عبادت توصیه شده است: «وَ أَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَ آتُوا الزَّكَاةَ وَ ارْكَعُوا مَعَ
 الرَّآكِعِينَ». (بقره: ۴۳) بدیهی است دادن زکات مربوط به کسانی است که اهل کار
 و تولید خوراک و نیازمندی‌های ضروری زندگی می‌باشند. علاوه بر آن، اهل
 ثروت و تمکن وظیفه شرعی و اخلاقی دارند تا برای رفع فقر و نیاز خویشاوندان

فَنِعِمَّا هِيَ - «وَإِنْ تُخَفُّوْهَا وَتُؤْتُوْهَا الْفُقَرَاءَ فَهِيَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَ يَكْفُرُ عَنْكُمْ مِنْ سَيِّئَاتِكُمْ
وَ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ». (بقره: ۲۷۱)

قرآن در آیه‌ای دیگر از ثمرات زکات مؤمنان صالح و اهل نماز، اجر الهی و عدم خوف و حزن یعنی سلامت و معنویت و شادابی ذکر می‌کند: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ». (بقره: ۲۷۷) حاصل آنکه عده‌ای به خطا فکر می‌کنند معنویت در زندگی فقط با فقر و تنگدستی بدست می‌آید در حالی که از منظر آموزه‌های قرآنی کار و تلاش و تولید از مصادیق اصلی عبادت محسوب شده است، زیرا علاوه بر برکات و آثار مفید مادی و معنوی که برای کارگر و تولیدکننده دارد، انفاق و صدقه و زکات و انجام امور عام‌المنفعه مالی از ارکان معنویت و قداست در زندگی می‌باشد و اصولاً ساده زیستی اخیری ارزش است نه اجباری.

زه‌دورزی: یکی از عوامل بروز ناامیدی‌ها، افسردگی‌ها و نتیجه ناراحتی‌های روانی و سرانجام بیماری‌های عصبی و جسمی، تعلق‌ها و وابستگی‌های انسان به بسیاری از مظاهر دنیوی و مادی است. جای تردید نیست که مظاهر مادی با همه زیبایی‌هایشان آرام‌بخش نیستند و حتی لذات و نعمت‌ها به گونه‌ای هستند که معمولاً صاحبان آن‌ها در غم و ترس از دست‌دادن آنچه که هست و در رنج و حسرت آنچه را که ندارند به سر می‌برند، لذا دنیا را هدف قراردادن مذموم و وسیله قراردادن ممدوح است. به همین خاطر فرموده‌اند: «حب الدنيا رأس كل خطيئة» دلدادگی و چسبیدگی به دنیا منشأ همه اشتباهات و گناهان است.

تا اسیر رنگ و بویی، بوی دلبر نشنوی هر کس این اغلال در جانش بود آماده نیست

اللَّهُ وَ ذَرُّوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا إِنَّ كُنتُمْ مُؤْمِنِينَ». (بقره: ۲۷۸) نکته قابل تأمل آنکه قرآن ربا را بی‌خیر و برکت می‌شمارد و این را تجربه ثابت کرده است: «يَمْحَقُ اللَّهُ الرِّبَا وَيُرِي الصَّدَقَاتِ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ كَفَّارٍ أَثِيمٍ» (بقره: ۲۷۶) در حقیقت ربا و رشوه از عواملی هستند که زندگی انسان را شوم و بیمار می‌سازند و معنویت و سلامت و سعادت را از میان می‌برند.

معاشرت با صالحان: یکی از عناصر و مؤلفه‌هایی که سبک زندگی را اسلامی و قرآنی می‌کند؛ معاشرت و ارتباط با انسان‌های صالح و شایسته می‌باشد، زیرا انسان‌های مؤمن و صالح و متخلق به اخلاق الهی، بر زندگی و روح و روان انسان، تأثیر مثبت می‌گذارد و به او سلامت و سعادت و صلاحیت می‌بخشد. «وَ اصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَلَا تُطِعْ مَنْ أَغْفَلْنَا قَلْبَهُ عَنْ ذِكْرِنَا وَ اتَّبَعَ هَوَاهُ وَ كَانَ أَمْرُهُ فُرُطًا» (کهف: ۲۸) در آیه فوق به انسان هشدار می‌دهد که از غافلان و هوسرانان و مسرفان کناره‌گیری و دوری کنند تا بیماری فکری و اخلاقی و رفتاری آنان به ایشان سرایت نکند.

همتشین تو از تو به باید
تا تو را عقل و دین بیافزاید
از آنجا که در قرآن در آیات بسیاری می‌توان مستقیم و غیر مستقیم
رفتارهای معنویت‌سازندگی وجود دارد و چون ذکر همه آنها در این مقاله میسر
نمی‌باشد، به همین حد بسنده می‌شود.

نتیجه گیری

از دیدگاه قرآن شناخت و معرفت صحیح از هستی و مجهز ساختن خویش به می گردد که هم زندگی دنیوی را معنویت می بخشد و هم سعادت آخرت را در پی خواهد داشت و بدیهی است معنویت در زندگی علاوه بر سلامت روحی و روانی، سلامت جسمی و جوارح بدنی را نیز به ارمغان خواهد آورد. از منظر قرآن انسان برخوردار از معنویت و سلامت زندگی در روابط اجتماعی و فردی به گونه ای رفتار می کند که هم خود و هم دیگران از او بودن و در ارتباط با او احساس آرامش و آسایش خاطر دارند، البته آنچه بیش از هر چیز عامل معنوی و صالح شدن سبک زندگی می شود و حق را محترم، عدالت را مقدس، دلها را به یکدیگر مهربان و اعتماد متقابل را میان افراد برقرار می سازد و همه افراد جامعه را مانند اعضای یک پیکر به هم پیوند می دهد و متحد می کند، ایمان به خداست که صفت هدایتگر و جهت دهنده در زندگی است و منشأ رفتارهای صالح فردی و اجتماعی می شود.

شاداداد خدایار

از نگاه قرآنی، صبر و بردباری، صداقت، عدالت، امانت داری، وفای به عهد، پاکدامنی، فروتنی، عزت نفس، سختکوشی، حاکمیت و تسلط بر هوا و شهوت نفس، مردم دوستی و خیرخواهی نسبت به آنان، مهربانی، فرو خوردن خشم و مهار غضب، حسد نبردن، پرهیز از غیبت و تهمت و پرهیز از استهزای دیگران و به طور کلی همه اعمالی که دارای حسن فعلی و حسن فاعلی باشند، اعمال صالح هستند که معنویت و سلامت و پاکی و صفا و صمیمیت و آرامش و شادابی زندگی انسانی را تولید و حفظ می کنند.

کارهای شایسته و سلامت ساز شخصیت در زندگی، همان ویژگی هایی است که در آیات بیانگر اوصاف مؤمنین و پرهیزگاران و صالحان است که الگوی

عینی آن را در جای جای سیره علمی و عملی معصومین علیهم السلام و پیروان واقعی آنان می توان مشاهده کرد و در مقابل ویژگی های سبک زندگی انسان شرور و شوم و ناسالم و ناصالح که منافقین و کفار هستند که در قرآن آمده است. خلاصه آنکه از منظر قرآن معرفت و شناخت حقیقی از هستی (جهان بینی توحیدی اسلامی) باعث ایمان و یقین قلبی و باور درست به صفات و ملکات اخلاقی (ارزش ها) گردیده و نتیجه معارف صحیح و اعتقادات منطقی و برهانی و ایمان قلبی، زایش و صدور اعمال و افعال صالح و نیکو و مطلوب گردیده و ثمره همه این ها زندگی همراه با سلامت، معنویت، سعادت، خوشبختی و صفا و محبت می شود و انسان و جامعه را مقرب می سازد.

فهرست منابع

Qur'an.

Ahmadi, MR. Bashiri, AAQ. (2004). *The role of kinship relationship in the mental health, Article collection on the role of religion in mental health.* Maaref press, 14

Agha-Tehrani, M. (2003). *fascinated supporters of Hussain ibn Ali.* Baqiat press, 34.

Amedi, AAV. Ibn, M. (2002). *Qorar Al- Hikam va Dorar Al- Kalem.* Translated by Saied Rasoul Hashimi Mahallati, Publishing office of Islamic culture. Hadith, 48/16, 48/33.

Beigi, RA. (2011). *Social values in Quran.* Osve press, 546.

Jamshidi. AA. (2005). *Quranic view to spiritual life.* young thought center, 211.

Javadi Amoli, A. (2000). *Thematic interpretation of the Quran.* Asraa press, 200.

Hoseini Kouhsari, S. (2005). *Quranic glance to stress.* young thought center, 189.

Hoseini, SAQ. (2003). *Principles of mental health.* Ferdousi University, 554-89.

Dailami, A. Azarbayjani, M. (2002). *Islamic morality.* Maaref press, 96.

Rizaei Isfahani, M. (2011). *Mental health.* Research center on interpretation and Quranic Science, 27-32.

Sobhani, J. (2004). *Cultures of Islamic beliefs and Religions.* Training and Research Institute of Imam Sadeq, 42.

Sadeqian, A. (2008). *Quran and mental health.* Research center on interpretation and Quranic Science, 22.

Sanee, M. (2004). *Mental health in Islam.* Boostan e Kitab, 1.

- Tayeb, SAHusein. (2000). *Atib Al-Byan Fi Tafsir Al-Quran*. Islam press, 196 , 652.
- Qobari-Binab, B. (2002). *Role of Trust in mental health, Collection of Articles on role of religion on mental health*. Maaref press, 139.
- Qaraati, M. (2000) *Interpratation of Light*. Cultural center of Quranic lessons, 277 , 482.
- Kalantari, E. (1999). *Al- Mo'jam Al- Mofahras Le Ayat Al- Quran Al- Karim*. Osve Press, 30.
- Qomi, A. (1997). *Mafatih Al- Jinan*. Publishing office of Islamic culture, 305.
- Ganji, H. (2000). *Mental health*. Arasbaran press, 60.
- Mottaqi-zadeh, I. (1994). *Al- Monhaj Al- Qavim Le Taalam Loqat Al- Quran Al- Karim*. Samt press, 85.
- Vatan-Doust, R. (2004). *Deed in Quran*. Razavi University of Quranic Science press, 39-45.

یادداشت شناسه مؤلفان

دادخدا خدایار: استادیار گروه ادیان و عرفان دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران.
(نویسنده مسؤل)

پست الکترونیک: abazeynab@yahoo.com

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۲/۶/۲۳

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۲/۹/۱۶