

تأثیر سبک زندگی اسلامی بر نشاط معنوی افراد

زهرا غلامی^۱

ندا کرمی^۲

زهرا گوروی^۳

چکیده

انسان از آغاز خلقت دنبال الگوی است تا سبک زندگی را برگزیند همراه با سکون، نشاط روحی و آرامش حقیقی که زندگی خود را طبق آن نظم دهد. نظریه پردازان و ادیان مختلف همسو با فرهنگ و اعتقادات خود موضوعاتی را عنوان داشته‌اند، به طبع دین اسلام اکمال و اتمام تمامی ادیان است بی بهره از چنین الگویی نیست که معرف سبک زندگی باشد تا فرد بتواند خود را فراخور آن وقف داده و نشاط روحی کسب کند تمامی ابعاد زندگی اش را طبق آن برنامه‌ریزی و در زمینه‌های مختلف مورد بررسی قرار دهد. از نظر جسمی و سلامت محوری، یا اجتماعی و فرهنگی، با این توجه که عصر جدید ارتباطات سریع و لحظه‌ای است افراد کمتر دنبال اطناب و تفصیل مسائل هستند، محقق بر آن است با بیان خلاصه و چکیده‌ای برای مخاطب به الگویی اصیل و عمیق آرامش فردی رسیده با بررسی اعمال و اخلاق کلیدی و اصلی؛ توجه و میل افراد را به سوی شناخت و آشنایی بهتر با سبک زندگی اسلامی سوق دهد. البته سندی معتبرتر از آیات الهی و روایات معصومین علیه السلام نخواهیم داشت و با بهره‌گیری از آنها به هدف اصلی اجرای سبک زندگی اسلامی و ارمغان نشاط و هیجان درونی است دست یابد. در این تحقیق با روش کتابخانه‌ای سایت‌های معتبر، کوتاه و موجز به معرفی اعمال عبادی و اخلاقی اولیه در نشاط پرداخته تا به مطلوب، داشتن زندگی سالم، با هدف نشاط معنوی فردی، دست یابد.

کلیدواژه: آرامش درونی، تاثیر زندگی اسلامی، نشاط فردی، اخلاق دینی.

^۱ دانش آموخته حوزه علمیه الزهرا گلدشت.

^۲ دانش آموخته حوزه علمیه الزهرا گلدشت.

^۳ معاون پژوهش حوزه الزهرا (س) گلدشت، استاد پژوهش و ارزیاب.

مقدمه

نشاط عامل و محرک رفتار انسان است. این امر اهمیت شناخت عواملی که باعث نشاط واقعی و دائمی در انسان می‌شود را مشخص کرده. همانطور که دین اسلام در تمامی امور زندگی فردی و اجتماعی در تمامی سنین برنامه‌های منظم و دقیقی دارد. می‌توان این تحقیق را به تمامی افراد مکلف نسبت داد که هر کس با توجه به شخصیت و شناختی که از خود دارد با بهره‌ای مناسب از آن مسیری را برای رشد و سلامت روحی خود انتخاب کرده، و به آرامش واقعی مورد نظر شخص است دست یابد. دین اسلام کمال مطلق است و هر سطی از آن خود می‌تواند دفتری باشد از علوم و راهکارهای بی شمار. محقق برآن است تا با پیوند اعمال عبادی با اعمال شخصیتی و فردی رابطه اصلی و منطقی بین این موارد یافته تا بعنوان فاکتور اصلی بتوان به تمام ابعاد زندگی بسط داد. تا فرد به نشاط اصلی در معنویتش دست یابد. از این رو می‌توان به قرآن به عنوان پیشینه اصلی در معرفی راهکارهای اصلی نشاط در زندگی فرد توجه خاص داشت. این کتاب الهی بزرگترین مرجع تمامی کتب است از جمله کتاب‌های روایی مثل غرالحکم و اصول کافی که سرشار از روایات و سخنان ائمه معصومین و سفارشات آن بزرگواران در خصوص داشتن زندگی سالم و با نشاط است که بتوان به آن استناد کرد.

در پیشینه این تحقیق می‌توان به مقالات زیر اشاره نمود: در مقاله «بررسی شادی در خانواده» گروهی از نویسندگان آموزش پرورش باروش کتابخانه ای با شیوه توصیفی تحلیلی به بررسی ضرورت نشاط در خانواده پرداخته اند. و در مقاله شادی و نشاط در زندگی جوانان از لیلا سلیمانی سورستانی واقای محمد حسن بذرگرا ابتدا به بررسی مفهوم شادی و نشاط پرداخته، سپس آن را از دیدگاه قرآن و روایات مورد بررسی قرار داده و به بیان انواع شادیهای پسندیده و ناپسند پرداخته شده است. عوامل ایجاد کننده شادی را به دو دسته عوامل درونی و بیرونی تقسیم کرده و به توضیح و تبیین هر کدام پرداخته، سپس فوائد شادی و نشاط و راهکارهای ایجاد نشاط در جوانان بیان شده در این تحقیق از روش کتابخانه‌ای و سایت‌های معتبر و مقالات علمی و همچنین سخنرانی‌های مستند استفاده شده است. که به نقش اعمال دینی بر آرامش و نشاط و به کارگیری آن در زندگی خود فرد پرداخته شده است. حائز اهمیت است که در کتب و تحقیق‌های مختلف به معرفی اصول کلی و توضیحات عمومی پرداخته اند اما در این تحقیق سعی بر آن است از همین اعمال و اخلاقیات همیشگی و کاربردی دین به اصل آرامش که در آن نهفته است دست یافت که می‌تواند در پاسخ به این سوالات باشد.

۱. نشاط در اعمال فردی

همه انسانها ذاتاً سعادت طلب و کمال جو هستند و هیچ انسانی را در عالم پیدا نمی کنید که در مسیر زندگی خود به دنبال هدفی جز نفع سعادت لذت و خوشی خود قدم بردارد تنها تفاوتی که بین انسان ها مشاهده می شود این است که در تشخیص سعادت و کمال که به سوی آن حرکت کنند با یکدیگر اختلاف دارند برخی سعادت و کمال خود را در لذت های زودگذر دنیوی، عده ای کمال خود را در لذت کسب علم و دانش و تحصیلات و علوم مادی می دانند. برخی دیگر نیز سعادت را در اصلاح اخلاق و رفتار خود می دانند و برخی لذات و کمال و سعادت را در گشودن تجربه پنجره های به عالم از قدرت و تصرفات ماورایی و خبر دادن از گذشته آینده می دانند. گروهی تلاش خود را صرف رسیدن به نعمت های حسی و وضعیت های جسمانی می کنند. در این میان بزرگترین خدمتی که انبیای الهی به بشریت کردند که بالاترین درجه سعادت و کمال را درک کرده و راه راکه خداوند متعال برای رسیدن به آن انسان را خلق نموده نشان داده که همان توحید است همانا از همه این کمالات و سعادت ها بالاتر و عالی تر است. انسان باید تلاش کرده و سمت آن حرکت کند تا به نشاط حقیقی دست یابد^۱

افعال انسان: ۱- گاهی منشأ غریزی دارد؛ یعنی، فعل و انفعالات بدنی مستقیماً منشأ انگیزش آنها می شود مثل: خوردن یا روابط جنسی و نظایر آنها که منشأشان میل به خوردن یا میل جنسی است. ۲- گاهی تأثرات روحی انسان نظیر حالات ترس و وحشت و اضطراب هستند. ۳- برخی دیگر کارهایی هستند که از تمایلات عالی انسانی و به اصطلاح تمایلات فطری نظیر: حقیقت جویی، کمال طلبی، میل به فضایل اخلاقی و پرستش، منشأ می یابند. تمایلاتی که منشأ بدنی و عضوی ندارند، برخاسته از عوامل مادی و فیزیولوژیک نیستند. ۴- در مواردی نیز رفتارهای انسانی منشأ احساسی و عاطفی دارند که این خود به دو نوع تقسیم می شود: یکی رفتارهایی است که عواطف مثبت انسان مثل انس و محبت آنها را برانگیخته است، و دوم رفتارهایی که منشأشان عواطف منفی انسان نظیر حسد و کینه و نفرت خواهد بود.

۱ جوانان آستان قدس رضوی، مکتب سلیمانی، ص ۱۵، ۱۶.

ایجاد روحیه و فعالیت و جلوگیری از رخوت، می‌تواند مردم را از سستی و تنبلی برهانند و آنان را فعال، با نشاط و پر تحرک سازد. انسان، به طور طبیعی، اگر مدت زیادی در رفاه، آسایش و امنیت به سر برد، به تدریج به سستی، کسالت و بی حالی عادت می‌کند و از تحرک و فعالیت باز می‌ایستد.^۱

امیر المومنین می‌فرماید: «شادی، نفس انسان را گسترش می‌دهد و نشاط را برمی‌انگیزد.»^۲

۱- یاد خدا

انسان با ویژگیهای خاص خودش برای این، آفریده شده که مسیر تکامل را با اراده‌ی آزاد و انتخاب آگاهانه ره بپیماید؛ و لیاقت درک فیوضات خاصی که در سایه‌ی حرکت اختیاری، افاضه میشود را پیدا کند و به مقام قرب الهی که توأم با سعادت جاودانی است برسد همان کمال نشاط معنوی است دست یابد. ولی این سیر و حرکت باید بصورت اختیاری انجام گیرد^۳

خداوند در قرآن درباره تأثیر یاد خدا در آرامش و رهایی از اضطراب و افسردگی می‌فرماید «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد»^۴

این آیه از قرآن کریم آرامش واقعی رادر یاد و ذکر خداوند معرفی نموده است. با توجه به فطرت آدمی زمانی می‌تواند سخن از نشاط و شادی واقعی بیان کند که از درون به آرامش و سکون حقیقی دست یافته باشد. منشاء آرامش حقیقی را یاد و انس با خداوند می‌توان دانست. در مقابل آن نشاط و سرزندگی را در زندگی فردی می‌تواند به همراه داشته باشد. نشاط حقیقی از دلی سرزنده سرچشمه می‌گیرد که تماماً مملوء از محبت و نشاط یاد الهی است. به فرموده امیر بیان مولا علی علیه السلام «یاد خدا لذت محبان است»^۵

۲ مصباح یزدی، تعلیم و تربیت در اسلام، ص ۵۳.

۱ عامری، غررالحکم، ج ۲، ص ۱۱۳.

۲ مکارم، اخلاق در قرآن، ج ۱، ص ۲۳.

۳ رعد، آیه ۲۸.

۴ آمری، غررالحکم، ج ۶۷۰.

در دعا می خوانیم که پروردگارا از هر لذتی جز لذت یاد تو و از هر آسایشی جز آسایش انس با تو و از هر شادی جز شادی قرب تو و از هر کاری جز طاعت تو، از تو آمرزش می طلبم.^۱

۱-۲-قرآن کریم

شادی و نشاط پسندیده، شادمانی به فضل و رحمت الهی است این نوع شادی را قرآن تأیید و به آن امر می کند و می فرماید: «بگو به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند که این از همه آن چه گردآوری کرده اند، بهتر است»^۲ «وَلَا تَحْسِبَنَّ الَّذِينَ قَتَلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَمْوَاتًا بَلْ أَحْيَا عِنْدَ رَبِّهِمْ يُرْزَقُونَ فَرَحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ»^۳

نشان دهنده اهتمام قرآن نسبت به شادی براساس ارزش ها و اهداف مقدس است و بالاتر از آن توجه خاص و ویژه قرآن و اسلام به نشاط و روحیه شاد داشتن برای رسیدن به هدف نهایی انسان در رسیدن به خداوند است در مقابل شهادت نوشیدن شراب محبت و فضل الهی است.

امام سجاده (ع) فرمود: «اگر هم هیچ موجودی بر روی زمین زنده نماند و من تنها باشم، مادام که قرآن با من است، وحشتی نخواهم داشت»^۴.

امیرمؤمنان علی (علیه السلام) در مقام دعا می گوید:

«اللَّهُمَّ إِنَّكَ أَنْسُ الْآنِسِينَ لَا وَلِيَّائَكَ ... إِنَّ أَوْحَشَتَهُمُ الْغُرَبَةُ أَنْسَهُمْ ذِكْرُكَ»^۵ «خدایا! تو برای اولیا و دوستان خاصیت، مأنوس ترین مونس ها هستی... اگر غربت آنها را به وحشت اندازد، یاد تو مونس تنهایی آنهاست؛ کسی که با تلاوت قرآن، انس و الفت گرفت، از جدایی دیگران به وحشت نمی افتد.»

۵ مجلسی، بحار الانوار، ج ۴۵، ص ۳۴۵.

۱ یونس، آیه ۵۸

۲ ال عمران، آیه ۱۷۰-۱۶۹

۴ عیاشی، تفسیر العیاشی، ج ۱، ص ۲۳، ح ۱۶.

۵ نهج البلاغه، خطبه ۲۲۷.

لذت عشق ورزی و آمیزش جنسی است. ثمره این عمل چندین بهره‌ای ارجمند است که چون یک باره با یک جا فراهم آید لذتی بزرگتر را پدید می‌آورد ارضای غریزه نیرومند جنسی، خوشنودی عمیق روانی، ارتباط تنگاتنگ با جنس مخالف، بهره‌بری از محبت یار، چشیدن طعم گوارای اونس با محبوب است. که لذیذترین هیجان‌های نشاط آور عاطفی پدید می‌آید و جان زن مرد را سیراب می‌کند. و همچنین باعث استمرار نسل بشر بقای آن است. و آن به عنوان بخشی از عشق ورزی و مسائل جنسی محسوب می‌شود اما پلیدی و حیوانی بودن انسان این رابطه را اصلاً نمی‌پذیریم در صورتی که همراه با نکاح باشد.^۱

همچنین روایات نیز موکد این مورد هستند. که آن را بالاترین لذات معرفی کرده که لذتی واقعی است که نشاط حقیقی رابه انسان بدهد. و این در پرتو نکاح و عقد شرعی و حلال الهی می‌باشد.

(امام صادق(ع) می‌فرماید: «دنیا و خوشی‌های آن برای شما آفریده شده است. لذیذترین چیزها در این دنیا آمیزش با همسر است. چنان که لذت بخش‌ترین کار در باغ بهشت نیز همین است».

امام صادق(ع): «چه لذتی بالاتر و چشم‌نواز تر از دیدن بدن عریان همسر است. قبل از هم خوابگی خود را از شوهرتان دریغ مدارید، بگذارید شوهرتان شما را ببوید و ببوسد»^۲

پیامبر اکرم(ص) « وقتی به سوی همسرتان می‌روید، در آغوش فرشتگانید. چون به آمیزش می‌پردازید گناهانتان چون برگ درختان فرو می‌ریزد و چون غسل می‌کنید خود را می‌شوئید، از گناهان بیرون می‌روید»^۳.

^۱ مظاهری، آداب عشق ورزی، ص ۱۲

^۲ مجلسی، حلیه المتقین، ص ۷۱.

^۳ کلینی، اصول کافی، ج ۵، ص ۴۹۶

نتیجه

بر اساس آنچه از فرهنگ اسلامی آموخته‌ایم بهشت و جهنم همواره در اطراف ما در جریان اند و پا به پای ما و اعمال ما در تعامل متقابل با انسان‌ها هستند. اینکه انسان با رفتارش می‌تواند فضایی را ایجاد کند تا در تعادل و آرامش حقیقی قرار گیرد. یا با نوع نگرش خود نسبت به اتفاقات روزمره زندگی اش چه مثبت چه منفی یک ثبات شخصیت و یک آرامش حقیقی را داشته باشد. با شناخت نسبت به شخصیت درونی خودش و نوع ارتباط خود با خالق هستی به اوج کمال دست یابد، از نشاط معنوی برخوردار می‌شود. دیگر لذات مادی و زودگذر هیچ جاذبه‌ای برای او نخواهد داشت. حقیقت اصلی شناخت خالق هستی و انس و آرامش درونی است که از منشأ فیض الهی می‌توان کسب کرد. کافی است تا با بکارگیری اعمال و اخلاقیاتی که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت. در مسیر هدایت و سعادت و نشاط حقیقی استفاده نمود. هر چند آدمی سرگرم دنیا گشته و دنبال راهی به جز دین و معنویت است. اما اصل و حقیقت هیچ‌گاه عوض نخواهد شد، همانطور که تاریخ نیز ثابت کرده انسان‌هایی ماندگار شده‌اند که در این مسیر گام برداشته، و در تثبیت عمل به اجرا در آوردند. مواد اولیه‌ای که در استحکام پایه‌های ایمان و معنویت و مسرت و نشاط دائمی موثر است. در این تحقیق با تمرکز بر اعمال اصلی و کلیدی و دوری از حاشیه پردازی سعی در اقصای حقیقت ناب الهی گشته تا مخاطب به سادگی با ارتباط منشأ فیض و نشاط حقیقی بتواند در عمل نیز به این مهم دست یابد. موفقیت و نشاط میسر نیست مگر اینکه از خود فرد شروع شود از ابزار مناسب بهره‌جسته و به سرچشمه همه فیوضات و نشاط‌ها دست یابد. این پژوهش اصل را بر شخصیت خود فرد نهاده و بکارگیری اعمال و ابزار را وسیله‌ای دانسته تا با آن به نشاط حقیقی و درونی دست یافته که بدون شک ارتباط با خالق هستی و بازگشت به اصل وجودی خودمان می‌باشد همان بازگشت به پروردگاری که در قرآن با عنوان نفس مطمئن و حالت راضی یاد شده است، کمال سرور و نشاط می‌باشد.

فهرست منابع

۱- قرآن کریم، الهی قمشه‌ای.

- ۲- ابن بابویه قمی، محمد بن علی، امالی، تصحیح طباطبائی یزدی، فضل الله، قم، ۱۳۳۴ ه.ش.
- ۳- پور حسینی، مزده، اولین قانون تغذیه، قم، نشر هاجر، چاپ اول ۱۳۸۷ ه.ش.
- ۴- توانایی، محمد حسین، آیین و سبک زندگی، تهران، ناشر حکمت و اندیشه، چاپ اول، ۱۳۹۲ ه.ش.
- ۵- خاتمی، احمد، سیره فاطمی، تهران، ناشر سیمبا، چاپ اول، ۱۳۹۳ ه.ش.
- ۶- عباسی نیا، محمد، نغمه های محبت، قم، نشر جامعه جامعه القرآن الکریم، چاپ اول، ۱۳۹۰ ه.ش.
- ۷- فرحزاد، حبیب الله، دین نشاط زندگی، مشهد، ناشر معاونت تبلیغات اسلامی، چاپ اول، ۱۳۹۷ ه.ش.
- ۸- مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، قم، نشر اسوه، ج ۲۷، ۱۴۱۴ ه.ق.
- ۹- -----، حلیه المتقین، مشهد، نشر آستان قدس رضوی، ۱۳۹۳ ه.ش.
- ۱۰- مصباح یزدی، محمد تقی، اصول تعلیم و تربیت، تهران، انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۰ ه.ش.
- ۱۱- مظاهری، علی اکبر، آداب عشق ورزی، قم، انتشارات نور الزهرا، چاپ اول، ۱۳۹۲ ه.ش.
- ۱۲- مکارم شیرازی، ناصر، پیام امام امیر المومنین علیه السلام، ج ۳، چاپ اول، ۱۳۹۰ ه.ش.
- ۱۳- ابن شهر آشوب، مناقب ال ابی طالب، ترجمه بروجردی محمود، بی جا، چاپ ۱۳۱۷، ۱۳ ه.ش.
- ۱۴- آمدی، ابو الفتح، غرر الحکم در الحکم، ترجمه: انصاری قمی، محمد علی، ناشر دارالکتاب اسلامی، بی تا
- ۱۵- حرانی، ابن شعبه، تحف العقول، ترجمه: حسن زاده، محمد صادق، تهران، ۱۳۷۶
- ۱۶- شعیری، محمد بن محمد، جامع الخبر، نجف اشرف عراق، ناشر المطبعه الحیدریه، بی تا.

۱۷- شهید ثانی، منیه المرید فی آداب المفید و المستفید، مترجم حجتی، محمد باقر، نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۵۹ ه.ش.

۱۸- طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، ترجمه: محمود بن ملا صالح، بی جا، ناشر شریف رضی.

۱۹- عیاشی، محمد بن مسعود، تفسیر العیاشی، ناشر ذوی القربی، چاپ اول، ۱۳۹۵ ه.ش.

۲۰- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، ج ۱-۵-۷، تهران، دارالکتب اسلامی، ۱۴۰۱ ق.

۲۱- مکتب سلیمانی، موسسه جوانان آستان قدس رضوی، چاپ اول، ۱۳۹۸ ه.ش.

۲۲- دابور، دان، آشنایی ساده به دوستی ماندگار تبدیل می شود، ترجمه رضی، تهران، انتشارات آریان، چاپ اول، ۱۳۹۳ ه.ش.

۲۳- کیس، کن، زندگی شادمانه با آگاهی برتر، مترجم قهرمان، دل آرا، قربانی غلامحسین، تهران، نشر علمی، چاپ اول، ۱۳۸۸ ه.ش.

۲۴- علیرضا پناهیان مسجد امام صادق (ع) - حال_خوش_ معنوی @Panahian_ir

۲۵- <https://www.civilica.com/Paper-ESCONF۰۴-ESCONF۰۴>

۲۶- https://www.civilica.com/Paper-ICPCL۰۱-ICPCL۰۱_۳۲.html

