

# سبک زندگی در آموزه های رضوی

زهرامحققیان\*  
نسبیه علمایی\*\*

## چکیده

سبک زندگی مجموعه ای از الگوهای نظام مند در حوزه رفتار است که خاستگاه آن باورها و ارزش های شکل گرفته در یک فرهنگ یا خرده فرهنگ است. از آنجا که فرهنگ نیز متأثر از دین بوده، می توان ادعا نمود که آموزه های دینی مخصوصاً سبک و سیره زندگی اولیای الهی در شکل گیری یک سبک زندگی اثر گذار باشند. پژوهش حاضر درصدد است تا به روش توصیفی تحلیلی براساس الگوی برتر در جامعه شناسی، ضمن بررسی آموزه های اعتقادی و رفتاری هشتمین امام شیعیان، به استخراج الگوی سبک زندگی ایشان بپردازد. کلید واژه ها: اسلام، أهل بیت (ع)، امام رضا (ع)، سبک زندگی، بینش، کنش، گرایش.

\* دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث دانشگاه اصفهان.  
\*\* کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث از دانشگاه اصفهان.

## درآمد

سبک زندگی از جمله مکانیسم های متمایز در جامعه امروز بوده که توجه بسیاری از اندیشمندان علوم مختلف از جمله دانشمندان علوم انسانی و اجتماعی و همچنین علمای علم اخلاق را به خود جلب کرده است. اهمیت معنای سبک زندگی و نوع آن میان افراد، موجب توجه مضاعف نسبت به انتخاب سبک زندگی براساس ذوق و سلیقه شخصی افراد می گردد مخصوصا در دنیای مدرن امروزی و سبک های مختلف موجود در آن که هریک، سهم آدمی را در مناسبات اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی و... برای رسیدن به اهداف مورد نظر وی، مشخص می نمایند. از این رو تمامی افراد جامعه باید تلاش کنند تا سبکی از زندگی را برای خویش برگزینند که ضمن برخورداری از منافع فردی و اجتماعی در مبادلات و تعاملات اجتماعی نیز عقب نمانند.

آیات الهی انسان ها را توصیه می کنند تا علاوه بر این که از زندگی در حال نهایت استفاده را می برند، به فکر آینده نیز باشند و توشه ای مناسب برای آینده مهیا کنند. این آینده نگری هم می تواند نسبت به سرای آخرت باشد که این قسمت از آیه به آن اشاره دارد و هم می تواند نسبت به دنیایی که در آن زندگی می کنیم باشد بدین صورت که ما از هم اکنون برای زندگی خود برنامه ریزی کنیم و اهدافی را که قرار است به آنها برسیم تعیین کنیم و در مرحله بعد برای رسیدن به آن اهداف نهایت سعی و تلاش خود را به کار بندیم. آینده نگری در قرآن با آیه: «وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا وَأَحْسِنْ كَمَا أَحْسَنَ اللَّهُ إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفُسَادَ فِي الْأَرْضِ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُفْسِدِينَ» (القصص، ۲۸/۷۷) «و با آنچه خدایت داده سرای آخرت را بجوی و سهم خود را از دنیا فراموش مکن، و همچنان که خدا به تو نیکی کرده نیکی کن و در زمین فساد مجوی که خدا فسادگران را دوست نمی دارد». دنیا مقدمه آخرت است و بذر حیات به دست انسان در این دنیا کاشته می شود و ثمره آن را در آخرت می بیند. نعمت ها و امکاناتی را که در اختیار دارید همیشه در راه درست و صحیح استفاده کنید که این امر سبب می شود تا به امکانات بیشتری در زندگی دست پیدا کنید.

از دیگر سو در حدیثی از امام رضا (ع) آمده است: «خدا پیامرزد بنده ای که امر ما را احیا می کند!» وقتی پرسیدند: چگونه؟ فرمودند: «علوم ما را می آموزد و آنها را به مردم

تعلیم می دهد زیرا اگر مردم، زیبایی های سخن ما را بدانند به یقین از ما پیروی می کنند»<sup>۱</sup>. در همین راستا و به منظور ارج نهادن به سخن امام رضا (ع) پژوهش حاضر درصدد است به فراخور بضاعت و گنجایش خویش، با تفحص در زندگی و سیره امام علی بن موسی الرضا (ع) به استخراج الگویی برای سبک زندگی براساس سنت و شیوه زندگی این امام همام پردازد چرا که تاریخ، یعنی: سیره و سرگذشت ایشان، طرق برخورد با حوادث و نامالیقات زندگی و از آنجا عمل بر طبق تعالیم آنها؛ یکی از مهم ترین و بهترین مآخذ برای بهبود سبک زندگی آدمی و ارتقای کیفیت آن است. به همین دلیل پس از ارائه چارچوب نظری بحث و مفهوم شناسی واژگان، سبک و سیره زندگی از منظر امام رضا (ع) بررسی و بایسته های آن معرفی شده اند. امید است پژوهش حاضر راه را برای سایر تحقیقات در این حوزه بگشاید.

### چارچوب نظری

مفهوم سبک زندگی اولین بار در سال ۱۹۲۹ میلادی توسط آلفرد آدلر، روانشناس اجتماعی مطرح شد و پس از یک دوره افول، بار دیگر از سال ۱۹۶۱ میلادی مورد اقبال اندیشمندان به خصوص جامعه شناسان قرار گرفت.

برخلاف نگرش توصیف گرایانه اندیشمندان جامعه شناسی به مسائل مختلف از جمله سبک زندگی، نگارنده معتقد است می توان با تکیه بر آموزه ها و اصول ثابت موجود در تعالیم اسلام، گامی فراتر از توصیف برداشت و با نگاهی ارزشی و تجویزی ضمن پرداختن به مجموعه ای از باورها و حاکم نمودن آن ها بر زندگی، به شکل دهی سبک خاصی از زندگی؛ یعنی: سبک زندگی دینی و اسلامی کمک نمود. اما این رویکرد که مورد تأیید متن هدایت الهی نیز می باشد «الممتحنة، ۱۲/۶۰» مبتنی بر سه پیش فرض اساسی است: اول: آن که اسلام و آموزه های آن، نوعی سیستم مفهومی کامل است. دوم: آن که پس از باور به حقانیت اسلام، میزان تعهد به آموزه های آن می تواند حالت تشکیکی و سلسله مراتبی داشته باشد. سوم: آنکه جامعیت دین اسلام، همه جنبه های زندگی آدمی را در بر گرفته و او را همواره در گزینش مسیر درست زندگی یاری می نماید.

به این نکته نیز باید توجه داشت که لزوما سبک زندگی دینی منحصر در یک نظام

الگوی و رفتاری نیست بلکه در محدوده چارچوبی برگرفته از اصول اسلامی، سبک های متعددی را می توان پذیرفت. سیره عملی پیامبر گرامی اسلام و اهل بیت (ع) در صحنه های مختلف، این مهم را تأیید می کند<sup>۲</sup>. بنابراین ارزش ها و نگرش های همسان، لزوماً به سبک زندگی یکسان نمی انجامد. همچنین برخورداری از سبک زندگی یکسان نیز لزوماً به معنای بهره مندی از باورها و ارزش های همسان و همانند نیست. اما با توجه به ویژگی انتخاب گری موجود در سبک زندگی، می توان هر مجموعه منسجمی از الگوهای رفتاری برآمده از آموزه های دینی را که در چارچوب معین شده از طرف دین قرار داشته باشد، نوعی سبک زندگی دینی به شمار آورد. بدین ترتیب برای تأمین هدف در رسیدن به سبک زندگی دینی به ویژه به عنوان استنتاج چارچوب کلان و استنباط الگوهای کلی از نظر روشی باید از امور کلی به امور جزئی و از امور ثابت به سوی امور متغیر و زمان مند حرکت نمود. بر این اساس خطوط کلی و باورهای اصلی زندگی آدمی مثل نگرش به خداوند، هستی، زندگی، خویشتن و به نوع انسانی که همان اصول اساسی دین اسلام - توحید، نبوت و معاد - را شکل می دهند، در رده های اول و اولین مراحل بررسی جای می گیرند که اگر این امور براساس نگرش اسلامی شکل گرفت، آن گاه در مراتب بعدی تصمیم گیری پیرامون بسیاری از موارد عینی و رفتارهای جزئی آسان خواهد بود.

پس از استخراج الگوهای زیست از آموزه های دینی، باید ذائقه و سلیقه های اجتماعی افراد را به سوی الگوهای هنجاری و تجویزی هدایت نمود که این نیز زمانی میسر است که افراد و گروه های اجتماعی مطلوبیت این الگوها را ادراک و جامعیت آن ها را به خوبی فهم کنند. این مهم نیازمند امکانات و تجهیزات تبلیغی مناسب و سازگار با اقتضائات عصری و اجتماعی همانند رسانه است که با تصرف نمودن در حس زیبایی شناختی مخاطب، او را به مرحله ای می رساند که وی در درون خویش، مقبولیت این الگوها را با فطرت و نیازهای خود درک می کند.

### مفهوم سبک زندگی

سبک زندگی از نظر مفهومی ارتباطی تنگاتنگ و مستقیم با مجموعه ای از مفاهیم مانند فرهنگ، رفتار و معنا - نگرش، ارزش، هنجار -، اخلاق، ایدئولوژی، شخصیت،

هویت، خلاقیت، طبقه اجتماعی، سلیقه و نیاز دارد که درک صحیح مفهوم سبک زندگی و نظریه های مربوط به آن، نیازمند شناخت این روابط است.

سبک زندگی در کتب لغت به معنای روش خاصی از زندگی و فعالیت شخص یا گروهی آمده است<sup>۳</sup>. روانشناسان سبک زندگی را تجلی رفتاری ساز و کار روحی، عادات فکری و معرفتی انسان قلمداد می کنند. از نظر آدلر نیز، سبک زندگی شیوه ای است که فرد اهداف خود را از طریق آن دنبال می کند؛ یعنی: راهی است برای رسیدن به اهداف<sup>۴</sup>. به طور کلی پیگیری تاریخی مفهوم سبک زندگی ما را به مواردی از بکارگیری آن در متون جامعه شناختی سال های آغازین قرن بیستم رهنمون می سازد. از آثار وبر می توان دریافت که مفهوم سبک زندگی نزد او ذیل مقوله «منزلت» تعریف گردیده و تقریباً معنایی مترادف با فرهنگ داشته است. اما در ادبیات جدید جامعه شناسی فرهنگ و مطالعات فرهنگی، اساساً سبک زندگی امری متفاوت از فرهنگ و مرتبط با آن تعریف می شود: مجموعه رفتارها، مدلها و الگوهای کنش های هر فرد که معطوف به ابعاد هنجاری، رفتاری و معنایی زندگی اجتماعی او است<sup>۵</sup>.

این تفکیک بیش از هر چیز به سبب نسبتی است که میان مفهوم سبک زندگی با گسترش فردیت و اخلاق فردگرایانه در جامعه جدید برقرار می شود. البته نباید انکار کرد که در عین حال، سبک زندگی امری اجتماعی نیز هست که اجزای به کار رفته در آن از متن زندگی اجتماعی فراهم می آید اما نوع تلفیق و ترکیب آن، چیزی است که براساس باورها و ارزش های فرد و هنجارهای فرهنگی جامعه شکل می گیرد.

شاخص هایی مانند الگوی مصرف، شیوه گذران اوقات فراغت، الگوهای مربوط به شیوه تمرکز بر علاقمندی ها، آداب معاشرت، الگوهای زندگی خانوادگی و بهداشت و سلامت نشان می دهند اندیشمندان در مطالعات خود درباره سبک زندگی به محوری عمومی توجه کرده اند که می توان از آن با عنوان کلی - سلیقه - یاد کرد<sup>۶</sup>. سپس به مرور زمان و در فرایند تاریخی، توجه اندیشمندان از تمرکز محض بر رفتارهای مصرفی و تکیه بر رفتارهای عینی بسوی جنبه های ذهنی تر مانند روابط انسانی، گرایش ها و نگرش ها سوق یافته است<sup>۷</sup>.

بنابراین سبک زندگی هم از فرهنگ زاده می شود و در پرتو سه نظام در هم تنیده

بینش، گرایش و کنش برخاسته از فرهنگ رشد می کند و هم در توسعه و نفوذ فرهنگ در بخش های گوناگون جامعه اثرگذار خواهد بود اما بدیهی است که فرهنگ نیز متأثر از عوامل متعددی است که دین و آموزه های وحیانی مهم ترین آن هاست.

### سبک زندگی دینی

اگر دین عامل سعادت بشر در همه شئون فردی، اجتماعی و تاریخی باشد، لازمه آن، حاکمیت آموزه های دینی بر شکل گیری تمامی باورها، برای جهت دهی به رفتارها و کنش های انسانی است. در حقیقت زمان مند نکردن دین، باور به تکامل پدیده فرهنگ بشری و سهمیم بودن اراده انسان ها در آن، همچنین تبیین درست میان فرهنگ متغیر و دین ثابت، آدمی را به این دیدگاه رهنمون می سازد که دین و آموزه های وحیانی آن می تواند منشأ شکل گیری فرهنگ باشد.

دین بعنوان نوعی از هدایت الهی، آثار عمیقی را در اندیشه و روح انسان ها پدید می آورد که در پرتو آن، نظام شناخت ها و باورها، ارزش ها و گرایش ها، رفتارها و کردارهای انسان تغییر، استعدادهای درونی و فطری او شکوفا و در نهایت در مسیری ویژه به تکامل می رسند. در این راستا اگر دینی گرایش های جهانی بیشتری داشته باشد و بتواند معیارهایش را بر شمار بیشتری از افراد با فرهنگ های مختلف تطبیق دهد، فرهنگ سازتر خواهد بود. پس دین در رابطه ای طولی، فرهنگ جامعه را شکل می دهد. فرهنگ نیز نظام معنایی خاصی را برای زندگی فردی و اجتماعی تعریف می کند و این نظام معنایی، سرچشمه و خاستگاه مجموعه در هم تنیده ای از الگوهای خاص برای زندگی است که کل منسجم و متمایزی را در قالب سبک زندگی پدید می آورد.

بر این اساس اگر بخواهیم وجوه گوناگون سبک زندگی را در چارچوب آموزه های دین اسلام، مطالعه و وضعیت هنجاری و شایستگی آن را از این آموزه ها استنتاج کنیم، باید به بررسی جنبه های متعدد و متنوع سبک زندگی در سه دسته کلی نگرش، گرایش و کنش پردازیم.

از طرف دیگر، طبق نظر دانشمندان جامعه شناسی، معرفی گروه های مرجع<sup>۸</sup> نیز، نقش بسیار مؤثری بر شکل دهی سه دسته فوق دارد چراکه این گروه ها، دو کارکرد اصلی

دارند: اول: آن که هنجارها، رویه‌ها، ارزش‌ها و باورهایی را به دیگران القا می‌کنند. دوم: معیارهایی را در اختیار کنش‌گران قرار می‌دهند تا کنش و نگرش خود را براساس آن محک‌زنند. در این راستا با توجه به آموزه‌های متن هدایت الهی، توجه به پیامبر گرامی اسلام (ص) به عنوان اسوه حسنه (الأحزاب، ۲۱/۳۳) و پیروی از سیره و سنت اهل بیت (ع) ایشان از جمله امام علی بن موسی الرضا (ع) که به فضیلت اِذْهَابِ رَجَسٍ و کرامت تطهیر در قرآن معرفی شده‌اند (الأحزاب، ۳۳/۳۳) از برترین و والاترین گروه‌های مرجع در جامعه اسلامی به شمار می‌روند که در پرتو واکاوی ابعاد مختلف زندگی ایشان و واکاوی رفتارها و کردارهای ایشان در قالب روایات و حکایات فراوان می‌توان به شکل دهی سه دسته فوق پرداخته و مصادیق عینی و ملموس‌تری از شیوه‌ها و الگوهای زندگی مبتنی بر آموزه‌های دینی را تبیین و معرفی نمود. بدین ترتیب می‌توان میراث گرانبغی را که درباره معرفی سبک زندگی مبتنی بر آموزه‌ها و رفتارهای عملی زندگی امام رضا (ع) در اختیار است، در قالب سه گروه اصلی بینش، گرایش و کنش دسته‌بندی نمود. طبیعت کار در این گونه پژوهش‌ها که می‌کوشد با واکاوی در آموزه‌های دینی و در چارچوب‌های پذیرفته شده علمی و منطقی به استخراج و استنتاج مفاهیم، شاخص‌ها و الگوها پردازد، آن را خارج و فراتر از چارچوب‌های نظری متداول و متعارف قرار می‌دهد. بنابراین ماهیت استقرایی این پژوهش اقتضا می‌کند برای تحقیق از روش توصیفی استفاده شود؛ هرچند در مواردی به تحلیل و تبیین نیز پرداخته شده است.

### سبک زندگی از دیدگاه امام رضا (ع)

سبک و سیره زندگی امام رضا (ع) از طرق ذیل قابل بررسی است:

#### الف: نگرش - بینش -:

منظور از نگرش، مجموعه‌ای نظام‌مند از باورهای دینی با اصول اعتقادی است که هویت انسان براساس آن تعریف و ترسیم می‌شود. به طور کلی انسان سالم و کامل، دارای شخصیتی است که به طور طبیعی در زندگی فردی و اجتماعی خود را نشان می‌دهد. مهم‌ترین باورها عبارتند از:

۱. نگرش و اعتقاد به توحید: بی‌شک نوع نگرش انسان نسبت به خداوند متعال

- اعتقاد توحیدی - و نقش او در زندگی آدمی، یکی از مهم ترین عوامل جهت بهبود سبک زندگی آدمی و اصلاح کیفیت آن است. هیچ نمی توان حال مردم با ایمان را در برخورد با تلخ کامی های زندگی، با حال افراد مادی و بی دین مقایسه کرد.

در قرآن مجید آیات فراوانی درباره توکل وجود دارد و ما به منظور توضیح و تبیین معنا و حقیقت توکل، به ذکر چند نمونه بسنده می کنیم و کندوکاو فزون تر در این زمینه را - چونان دیگر زمینه ها - به فرصتی دیگر وامی نهیم: خدای سبحان توکل را لازمه جدا ناشدنی ایمان دانسته است و می فرماید: «وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ» (آل عمران، ۳/۱۲۲)؛ افراد با ایمان تنها باید بر خدا توکل کنند. و در جای دیگر می فرماید: «وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (المائدة، ۵/۲۳)؛ بر خدا توکل کنید اگر ایمان دارید.

عالم آل محمد حضرت رضا (ع) به این پرسش اساسی پاسخ می دهد. مردی از آن حضرت درباره تفسیر آیه سوم سوره طلاق «هر کس بر خدا توکل کند، او را بس است» پرسید؟ امام (ع) فرمود: «توکل دو مرتبه دارد: نخست این که در همه کارها به او اعتماد کنی و هر چه با تو کند، به آن خشنود و راضی باشی و بدانی او از خیرخواهی و رعایت حال تو کوتاهی نمی کند و مصلحت کار در آن بوده و با واگذاری همه این ها به او، توکل کنی. مرتبه دوم این است که عقیده به غیب خدا داشته باشی که علم و دانش تو در آن نمی گنجد و دانستن آن را نیز به او بسپاری و در همه آن ها و غیر آن ها به او اعتماد کنی».

امام در جایی دیگر درباره حد توکل فرمودند: «این است که از غیر خدا نترسی».<sup>۹</sup> در روایت دیگری نقل شده: حضرت رضا (ع) حقیقت ایمان را این طور بیان نموده اند: «الایمان أداء الفرائض و اجتناب المحارم و الایمان هو اجتناب جمیع الكبائر؛ ایمان حقیقی، انجام واجبات و دوری از محرمات است، ایمان واقعی، اجتناب کردن از جمیع گناهان کبیره است». و در بیان ارکان و اصول ایمان می فرمایند: «الایمان أربعة ارکان: التوکل علی الله، و الرضا بقضاء الله، و التسليم لأمر الله، و التقویض إلى الله؛ ایمان چهار رکن دارد: توکل بر خدا، راضی شدن به خواست خدا، تسلیم شدن به امر خدا، و اگذار کردن امور به خدا؛ «وَأُفَوِّضُ أُمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ» (غافر، ۴۰/۴۴)؛ کار خود را به خداوند متعال واگذار می کنم؛ چرا که او نسبت به بندگان خود آگاه ترین است».<sup>۱۰</sup>



بر این اساس اقرار به خداوند و رسولان و حجت های او و وحی منزل از واجبات عقلی است. در سایه ایمان به خداوند است که مردم از گناهان کبیره دوری می جویند و در لذت های نفسانی و شهوات حیوانی خود، مراقب و ناظری می بینند. در چنین صورتی، جامعه بشری سراسر تباه نمی شود و انسانی به دیگر انسان ها ظلم و ستمی نمی کند. ولی اگر ایمان به خدا و بیم از او نباشد، هیچ انسانی خود نگهدار نخواهد بود.

۲. نگرش و اعتقاد به معاد: یک نظر اجمالی به آیات قرآن کریم نشان می دهد که در میان مسائل عقیدتی هیچ مسأله ای در اسلام بعد از توحید به اهمیت مسأله معاد و اعتقاد به حیات بعد از مرگ و حسابرسی اعمال بندگان و پاداش و کیفر و اجرای عدالت نیست. وجود حدود هزار و دویست آیه درباره معاد در قرآن و این که بسیاری از سوره های اواخر قرآن به طور کامل یا به طور عمده درباره معاد و مقدمات و علایم و نتایج آن سخن می گوید، شاهد گویای این مدعا است. در جای جای قرآن مجید بعد از موضوع ایمان به خدا، ایمان به جهان دیگر آمده و تقریباً در ۳۰ آیه این دو موضوع را قرین هم قرار داده «يَوْمَئِذٍ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ» (آل عمران، ۱۱۴/۳) یا تعبیری شبیه آن فرموده و در بیش از صد آیه اشاره به «الْيَوْمِ الْآخِرِ» یا «الْآخِرِ» فرموده است<sup>۱۱</sup>. قرآن کریم می فرماید: «وَأَتَقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا وَلَا يُقْبَلُ مِنْهَا شَفَاعَةٌ وَلَا يُؤْخَذُ مِنْهَا عَدْلٌ وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ» (البقرة، ۴۸/۲)؛ «از روزی پرهیزید که هیچ کس بجای دیگری جزا داده نمی شود و نه شفاعتی از او پذیرفته خواهد شد و نه غرامت و بدل، و نه کسی به یاری او می آید».

مرگ یک قانون عام و فراگیر و حقیقی قطعی و انکارناپذیر است که هر کس طعم آن را خواهد چشید، چنانچه خداوند می فرماید: «كُلُّ نَفْسٍ ذَائِقَةُ الْمَوْتِ» (آل عمران، ۱۸۵/۳)؛ «همه کس چشنده مرگ است».

در روایتی از امام هشتم<sup>(ع)</sup> منقول است: عن ياسر الخادم قال: سمعت أبا الحسن الرضا<sup>(ع)</sup> يقول: «إن أوحش ما يكون هذا الخلق في ثلاثة مواطن: يوم ولد ويخرج من بطن أمه فيرى الدنيا. ويوم يموت فيعابن الآخرة وأهلها. ويوم يبعث حياً فيرى أحكاماً لم يرها في دار الدنيا. وقد سلم الله على يحيى<sup>(ع)</sup> في هذه الثلاثة المواطن وأمن روعته فقال: «وَسَلَامٌ عَلَيْهِ يَوْمَ وُلِدَ وَيَوْمَ يَمُوتُ وَيَوْمَ يُبْعَثُ حَيًّا» [مریم، ۱۹/۱۵] و قد سلم عيسى بن مريم على نفسه في هذه الثلاثة المواطن و قال: «وَالسَّلَامُ عَلَيَّ يَوْمَ وُلِدْتُ وَيَوْمَ أَمُوتُ وَيَوْمَ أُبْعَثُ»

حیاً» [مریم، ۱۹/۳۳]؛ یاسر خادم می گوید: از حضرت رضا (ع) شنیدم که می فرمود: «وحشت بارترین مواقع برای این مردم، سه مورد است: روز ولادت که از مادر متولد می شوند و دنیا را می بینند. روزی که می میرند و عالم بعد از مرگ و اهل آن را مشاهده می کنند و روزی که دوباره زنده می شوند و به صحنه قیامت قدم می گذارند و احکامی را مشاهده می کنند که در دنیا ندیده اند». ۱۲

همچنین امام رضا (ع) به نقل از امام حسین (ع) فرمود: «عجب دارم از کسی که به مرگ ایمان دارد، چگونه شادی می کند؟ و کسی که به قدر ایمان دارد، چگونه محزون می شود؟ و کسی که دنیا را آزموده، چگونه به آن اطمینان می کند و کسی که به حساب ایمان دارد، چگونه گناه می کند؟». ۱۳

۳. نگرش نادرست به خود: یکی از هیجان های منفی زندگی که گاه در زندگی آدمی ایجاد می شود، احساس بی ارزشی است. نرسیدن به اهداف یا کمبود انگیزه برای ادامه زندگی می تواند در این احساس نقش داشته باشد. وقتی فرد به این باور می رسد که حتی برای انجام مهم ترین تکالیف زندگی اش، نمی تواند خود را برانگیزد، دچار احساس بی ارزشی شده زندگی را پوچ، هدف را گم و آینده را تهی از نشاط و طراوت بلکه سرتاسر یکنواخت و خسته کننده می پندارد. افکار خودکشی و اقدام بدان، اساساً ناشی از این احساس است. قرآن کریم می فرماید: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ أُولَئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ» (الحشر، ۵۹/۱۹). بر اساس قرآن کسانی که از یاد خدا غافل شدند به کیفر خود فراموشی دچار می شوند و آنان فاسق و کافرند و دچار عذاب ابدی می شوند.

امام معصوم (ع) به چنین افرادی هشدار می دهند که هیچگاه اصلیت و خود ملکوتی خویش را فراموش نکنند و همواره هدف خلقت خویش را مدنظر داشته باشند: «به یقین بدانید! که خداوند شما را بیهوده و عبث نیافریده، و بحال خود رهایتان نساخته، سرآمد عمرتان را ثبت کرده، قوت و روزی شما را در میانتان پخش کرده، برای آنکه هر صاحب خردی جایگاه خود را بشناسد و بداند که آنچه در تقدیر اوست به او خواهد رسید و آنچه از او دریغ داشته شده هرگز به او نمی رسد...»<sup>۱۴</sup>. تنها در اینصورت است که می توان از سرمایه های وجودی و استعدادهای درونی خویش، بهترین بهره ها را برده و سبک زندگی و کیفیت زیست خویش را ارتقا داد.

ب: گرایش - توجه به رفتارهای فردی و خودسازی -:

منظور از گرایش، ارزش‌ها و خُلقیات است که به سلیقه و توانایی ترجیح افراد در زندگی فردی ایشان جهت داده و ضمن شکل‌دهی به اخلاق و رفتارهای ایشان، سبک زندگی ایشان را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. در حقیقت در این سطح، مطلوب بودن هر چیزی در فرهنگ اسلامی، براساس نقشی تعریف می‌شود که در سعادت انسان و نزدیکی او به خداوند تأثیر دارد. بر این اساس رفتارهای فردی هر شخص را، چه در حوزه عبادی و چه در حوزه غیر عبادی، می‌توان به عنوان گرایش‌های او معرفی نمود که در ادامه برخی از این امور آمده است.

۱. عبادت: در قرآن آمده هدف از خلقت جهان هستی، عبادت است: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (الذاریات، ۵۱/۵۶)؛ «من جن و انس را نیافریدم جز برای این که عبادتم کنند [و از این طریق تکامل یابند و به من نزدیک شوند]».

عبادت، ریسمان و پیوند استواری است که آدمی را با پروردگار و خالقش مربوط می‌سازد و او را بسوی خیر و فضیلت در دنیا و آخرت سوق می‌دهد و در نهایت او را بجایی می‌رساند که تمامی هستی، به اذن خداوند، بنده و مطیع او خواهند شد چنانچه امام رضا(ع) در روایتی مصادیق بهترین عبادت را چنین فرموده‌اند: «یاد مرگ بهترین عبادت است، زیاد صلوات بر محمد و آتش بفرستید و زیاد دعا کنید برای مؤمنین و مؤمنات در دل شبهای تار و روزها، زیرا صلوات بر محمد و آل او از بهترین اعمال خوب است، شدت علاقه نشان دهید بر رفع نیازمندی‌های مؤمنین و شاد کردن آنها و برطرف نمودن ناراحتی از ایشان زیرا بعد از انجام واجبات هیچ عملی بهتر از شاد کردن مؤمن نیست». ۱۵

۲. تفکر و تعقل: تفکر و اندیشیدن به عنوان شعار دعوت پیامبر بزرگوار اسلام «یوسف، ۱۲/۱۰۸» در شمار برترین عبادات قرار دارد که هیچ عبادتی برتر و هیچ عملی افضل از آن نیست چرا که تمامی عبادات و اعمال پسندیده آدمی متوقف بر تفکر است.

از نگاه علامه طباطبائی<sup>(ره)</sup>، خداوند متعال در قرآن کریم بیش از سی صد بار انسان‌ها را به استفاده و بهره‌جستن از این نیروی خدادادی دعوت کرده است<sup>۱۶</sup>، توبیخ مستقیم انسان‌هایی که تعقل نمی‌کنند: در بسیاری از آیات قرآن، خداوند انسان‌ها را به علت تعقل نکردن مؤاخذه کرده و با عباراتی؛ مانند: «أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (البقره، ۲/۴۴)؛ «آیا

نمی اندیشید؟» و «أَفَلَا تَتَفَكَّرُونَ» (الأنعام، ۵۰/۶)؛ «آیا تفکر نمی کنید؟»؛ و «أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ الْقُرْآنَ» (محمد، ۴۷/۲۴)؛ «آیا در قرآن تدبر نمی کنند؟» که این عبارات و مشابه آن بیش از ۲۰ مرتبه در قرآن به کار رفته که انسان ها را به تفکر و تعقل در مباحث مختلف دعوت می کند. امام رضا (ع) عبادت اصلی را در زیادی اندیشیدن و بهره وری از خرد می داند آنجا که فرمود: «عبادت فقط زیادی روزه و نماز نیست، بلکه بسیار اندیشیدن در امر خداوند است»<sup>۱۷</sup>. زمانی که انسان حکمت و مصلحت را که در آفرینش اوست درک می کند، و متوجه می شود که غایت و نهایی در انتظار اوست تا او را به جهان دیگری منتقل سازد، که در آن به کسانی که در دنیا نیکی کرده اند پاداش نیکو و به بدکاران کیفر مناسب داده می شود، ناگزیر مواظب اعمال خود می شود تا آن چه مایه رستگاری است انجام دهد و از آن چه مایه خشم پروردگار است دوری جوید.

۳. انس با قرآن: مطمئن ترین و بهترین راه برای بهبود و اصلاح سبک زندگی آدمی، مراجعه به قرآن کریم و الگوگیری از سبک های زندگی ارائه شده در آن است. طبق فرمایش حضرت رضا (ع) در مورد علت وجوب قرائت سوره حمد و آیات قرآن در نمازهای پنجگانه این است که قرآن متروک نشود و همواره نمازگزاران با قرآن ارتباط داشته باشند و آن را از یاد نبرند و انتخاب سوره حمد از این جهت است که همه معارف و مفاهیم قرآن در آن جمع است...<sup>۱۸</sup>. و توصیه آن حضرت به قرائت قرآن پنجاه آیه بعد از نماز صبح: «ینبغی للرجل إذا أصبح أن يقرأ بعد التعقيب خمسين آية»<sup>۱۹</sup>.

انس با قرآن و عمل بر طبق تعالیم آن، تأثیر بسیار زیادی در نحوه زندگی آدمی دارد. از امام رضا (ع) در این باره سؤال شده؟ ما تقول فی القرآن؟ فقال: «كلام الله لا تتجاوزوه ولا تطلبوا الهدى فی غیره فتضلوا»؛ ریان بن صلت از حضرت رضا (ع) سؤال کرد؟ نظر شما درباره قرآن چیست؟ فرمود: «قرآن کلام خداست از آن نگذرید [قدم فراتر ننهید] و از غیر آن هدایت مجوید که گمراه خواهید شد»<sup>۲۰</sup>.

۴. دعا کردن: دعا ارتباطی است میان بنده و پروردگار و کلامی است که بسوی او بالا می رود. و باعث اعتنا و توجه خداوند نسبت به بنده می شود؛ «قُلْ مَا يَعْجُبُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ» (الفرقان، ۷۷/۲۵)؛ «بگو اگر دعایتان نباشد پروردگار من اعتنایی به شما ندارد». در کلام امام رضا (ع) عبارات و تأکیدات فراوانی پیرامون ترغیب بر دعا وجود دارد. به

عنوان نمونه ایشان در فرازی فرموده اند: «دعا سلاح مومن و ستون دین و روشنایی آسمان و زمین است». ۲۱

امام رضا (ع) فرمودند: باید به گفتار خداوند بیشتر اطمینان داشته باشی، چرا که خداوند به وعده خود وفا می کند و می فرماید: «لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ» (الزمر، ۳۹/۵۳)؛ «از رحمت خدا مأیوس نشوید» بنابراین، اعتماد تو باید به خدا بیشتر از دیگران باشد و در خانه دل را به راه یافتن چیزی جز خوبی نگشایید و همیشه در شما حالت امیدواری باشد که خداوند فرموده است: «هرگاه بندگانم مرا بخوانند [از من چیزی بخواهند] پس من نزدیکم و خواسته دعا کننده را هنگامی که مرا بخواند، اجابت می کنم» (البقره، ۲/۱۸۶). ۲۲

یکی از فرمول های دعا و به استجابت رسیدن آن اعتماد به خداست. «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (الطلاق، ۳۹/۶۵) توکل و اعتماد بر خدا از اصول دعا کردن است.

۵. مدیریت زمان: از شاخصه های مهم و اصلی زندگی عالی و ایده آل، مدیریت زمان و غنیمت شمردن فرصت هاست. تفحص در زندگی افراد موفق، آدمی را به این نکته رهنمون می سازد که استفاده بهینه از فرصت ها، یکی از راهکارهای اولیه بهتر زندگی کردن است که موجبات افزایش میزان رضایت از زندگی و ارتقای آن را فراهم می کند.

قرآن کریم به استفاده درست از فرصت و زمان و مدیریت آن اهمیت قائل است در آیه ای از آن می فرماید: «وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَلِكَ غَدًا» (الکهف، ۲۳/۱۸) یعنی: کار امروز را به فردا میفکن و در ادامه آمده «إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ» (الکهف، ۲۴/۱۸) یعنی: در رابطه با اخبار آینده و تصمیم بر انجام کارها، جمله «إِنْ شَاءَ اللَّهُ» را اضافه کن، چرا که هرگز مستقل در تصمیم گیری نیستی و اگر خدا نخواهد هیچ کس توانایی بر هیچ کار را ندارد.

امام رضا (ع) در اشاره به مدیریت زمان توصیه ای کارگشا دارند که در این مجال بایسته یادآوری است. آن حضرت می فرمایند: «وقت خویش را به چهار بخش تقسیم نمایید، بخشی را برای نیایش و خلوت با خدای خویش اختصاص دهید، بخشی دیگر از وقت خود را برای کسب معاش و تامین هزینه های زندگی صرف کنید، بخش سوم از وقت خود را به معاشرت با برادران ایمانی اختصاص دهید و سرانجام آنکه بخش چهارم را به تفریح سالم و لذت های مباح و حلال خرج نمایید». ۲۳

۶. کنترل خشم: خشم و غضب از خطرناک ترین حالات انسان است و اگر جلوی

آن رها شود، در شکل یک نوع جنون و دیوانگی و از دست دادن هر نوع کنترل اعصاب خودنمایی می کند و موجب می شود که بسیاری از جنایات و تصمیم های خطرناک از انسان صادر شود که انسان یک عمر باید کفاره و تاوان آن را بپردازد.

قرآن مجید در آیات زیادی به پیشگیری و درمان عصبانیت و خشم شدید، تشویق کرده و می فرماید: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ» (آل عمران، ۳/۱۳۴)؛ «کسانی که در توانگری و تنگدستی، انفاق می کنند؛ و خشم خود را فرو می برند». بیشتر آیات و روایات در راستای عصبانیت، غیظ و غضب، قبل از آن که نحوه درمان را بازگو کنند، جنبه پیشگیری را بیان نموده اند.

دین اسلام در صدد است انسان ها به هیچ وجه دچار خشم و غضب نشوند؛ به همین جهت قرآن شریف در آیه ۸۴ سوره یوسف و آیه ۳۷ سوره شوری، مسلمانان را در مورد فرو بردن خشم و پیشگیری از آن تشویق می کند.

امام رضا<sup>(ع)</sup> قیل و قال کردن یا به عبارتی دیگر داد و فریاد کردن که یکی از رفتارهایی است که انسان در زمان عصبانیت انجام می دهد از مواردی بر می شمارد که آن را خداوند دشمن می دارد: «إِنَّ اللَّهَ يَبْغُضُ الْقِيلَ وَالْقَالَ - وإضاعة المال و كثرة السؤال». ۲۴

۷. صبر: قرآن کریم در هنگام سختی ها و رنج ها توصیه به کمک خواستن و استعانت از صبر و نماز می کند «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» (البقرة، ۲/۴۵). در سایه بردباری، تلاش فرد برای بروز علاقه و استعدادش بالا می رود. در آموزه های قرآن کریم و روایت های پیشوایان دینی، از جمله امام رضا<sup>(ع)</sup> نیز از فضایل صبر و ثمره های آن بسیار سخن به میان آمده است، برای نمونه، امام رضا<sup>(ع)</sup> در حدیثی فرمودند: «حقیقت ایمان در مؤمن تحقق نمی پذیرد، جز آن که سه فرصت در او باشد، روشی از خداوند، و روشی از پیامبرش و روشی از امامش، روشی که از خدایش باید در او باشد، رازداری و روش پیامبرش، برخورد نیکو با مردم و روشی که از امامش باید در او باشد، صبر و شکیبایی در غم ها و اندوه هاست». ۲۵

از امام رضا<sup>(ع)</sup> منقول است که حضرت فرمودند: «روزی زین العابدین<sup>(ع)</sup> در مسجد الحرام در حال عبادت بودند که دیدند شخصی در حالی که طواف کعبه می کند بلند می گوید: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الصَّبْرَ» «فَضْرِبْ بَكْتَفِهِ»؛ امام زین العابدین<sup>(ع)</sup> با دست مبارک

زدند به شانه همین شخصی که طواف می کرد. در ادامه روایت دارد. قال: «سئلت البلاء؛ با این دعا از خدا تقاضای بلا می کنی». ۲۶

حضرت فرمودند: «سئلت البلاء» تو از خدا بلا می خواهی که می گویی: «اللهم إني أسئلك الصبر». به جای آن بگو: «اللهم إني أسئلك العافية و الشكر على العافية؛ خدایا من از تو عافیت می خواهم» در واقع این دعا ضد بلاء است و حتی توفیق شکرگزاری را هم درخواست می کنی. هم عافیت بده، هم توفیق شکرگزاری که به خاطر این عافیتی که به من دادی شکر هم بکنم. حضرت به آن شخص می فرمایند این را از خدا بخواه.

۸. خودآراستگی: اگر منظور از آراستگی، طهارت و پاکیزگی باشد، به جهت اصرار و سفارش های زیاد اسلام در این خصوص، جایگاه رفیع آن در اندیشه اسلامی بر کسی پوشیده نیست. در شان این مقام همین بس که پاکیزگی را علامت ایمان معرفی کرده اند. «النظافة من الايمان» لذا داشتن ظاهری نامرتب و زشت، از سوی هر کسی که باشد، ضعف ایمان و ضعف فهم دینی را به ذهن خطور می دهد. قرآن نیز به آراستگی توجه بسزایی داشته است مانند: «وَلَقَدْ جَعَلْنَا فِي السَّمَاءِ بُرُوجًا وَزَيَّنَّاهَا لِلنَّاظِرِينَ» (الحجر، ۱۵/۱۶)؛ «و هر آینه در آسمان برج هایی آفریدیم و برای بینندگانشان بیاراستیم». و «إِنَّا زَيَّنَّا السَّمَاءَ الدُّنْيَا بِزِينَةِ الْكَوَاكِبِ» (الصفات، ۳۷/۶)؛ «همانا ما آسمان دنیا را به زیور ستارگان آراستیم». زینت و اسباب آرایش انسان نیز آفریده شده و به همراه نعمت سلیقه در اختیار او قرار گرفته است. گر چه داشتن چهره ای زیبا و مطابق میل هر کسی از اختیار خودش خارج است، اما آرایش و زینت، نعمتی است که خداوند آن را در اختیار همه قرار داده است. اما همواره افراط و تفریط ها و کج فهمی ها در این خصوص نیز چون بسیاری از مسائل دینی دیگر مشکل ساز بوده است؛ بگونه ای که عده ای دینداری را با بی سلیقه‌گی و زشتی در هم می آمیزند و با هر چیزی که موجب زیبایی شود با کراهت برخورد می کنند و صدها دلیل می تراشند تا مردم را از زینت های دنیوی منع سازند. گاهی دیده می شود که با مدل های جدید و زیبا در لباس و موی سر و ... شدیداً مخالفت می کنند اما بعد از سال ها که این مدل ها قدیمی شد خود از آن استفاده می کنند. البته مدپرستی غلط و موجب تخطئه سلیقه و از بین رفتن حق انتخاب می شود. اما نوآوری در زینت و زیبایی تا آنجایی که موجب مفسده و ارتکاب گناه و ترویج مد نباشد، مجاز است.

قرآن کریم خطاب به کسانی که می خواهند زیور و زینت های دنیوی را عامل گناه و بی دینی معرفی کنند، می فرماید: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ قُلْ هِيَ لِلَّذِينَ آمَنُوا فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا خَالِصَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ كَذَلِكَ نُفَصِّلُ الْآيَاتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ» (الاعراف، ۳۲/۷)؛ «بگو: چه کسی زینت های خدا را که برای بندگان خود آفریده حرام کرده و از صرف رزق حلال و پاکیزه منع کرده؟ بگو: این نعمت ها در دنیا برای اهل ایمان است و خالص اینها [یعنی: لذات کامل بدون الم، و نیکوتر از اینها] در آخرت برای آنان خواهد بود. ما آیات خود را برای اهل دانش چنین مفصل و روشن بیان می کنیم».

با نگاهی به سیره عملی امام رضا (ع) در برخورد با دیگران می توان دریافت که در عین ساده زیستن و پرهیز از اسراف و تجمل گرایی، همواره به زیبایی و آراستگی ظاهر اهمیت داده و با رفتار خویش، همواره سایرین را به این مهم توجه می دادند. در روایتی آمده که نظافت و آراستن خود از اخلاق انبیا است: «من أخلاق الأنبياء التَّنَظُّفُ». ۲۷

و نیز در حدیث دیگری اهتمام امام رضا (ع) نسبت به خود آراستن را توسط یکی از اصحاب ایشان حکایت می کند: امام رضا (ع) را بسیار آراسته دیدم. پرسیدم: آیا خضاب - آرایش - کرده ای؟ حضرت فرمود: «آری؛ با حنا یا کتم - نوعی گیاه - آرایش کرده ام. آیا نمی دانی که این کار سود فراوانی دارد؟ زیرا زن دوست دارد در تو همان زینت را ببیند که تو دوست داری در او ببینی. چه بسا زنانی که از جاده مستقیم عفت خارج شدند و فاسد گشتند که سبب آن کم توجهی شوهرانشان به نظافت و آرایش خود بوده است». ۲۸

۹. آداب غذا خوردن: از مهم ترین آداب خوردن، توجه به غذا به عنوان عنصر اصلی در خوردن است. به این معنا که انسان باید بنگرد که چه چیزی را می خورد و در گلو فرو می برد. خداوند می فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ» (عبس، ۲۴/۸۰)؛ «انسان می ایستد به خوراک و غذای خویش بنگرد». این نگرستن و توجه یافتن، به چند معنا می تواند تفسیر شود. در حوزه غذا و خوراک مادی می توان به مسایلی چون چگونگی آفرینش و تهیه خوراک اشاره کرد که آدمی را به عظمت خداوند توجه می دهد. در حقیقت این غذایی که آدمی می خورد به عنوان نشانه ای از نشانه های خداوند مورد توجه شخص قرار گیرد. خورنده با تفکر و تأمل در خوراکی ای که می خورد می تواند جایگاه خود و خداوند را به درستی تحلیل کند و نقش خود را در هستی باز شناسد.



بنابراین یکی از مهم ترین آداب خوردن و اساسی ترین آنها توجه به نقش نشانه بودن خوراک و خوردن است. هر چیزی در جهان نشانه ای از نشانه های خداست و آدمی می بایست در هر کار و تفکری، خدا را در نظر داشته باشد. رعایت حدود الهی و توجه به پاکی خوراک از مهم ترین آداب دیگری است که قرآن بدان اشاره می کند و می فرماید آدمی در خوردن می بایست در جست و جوی آن خوراک ها و غذاهای پاکی باشد که خداوند به بشر بخشیده و روزی وی گردانیده است (المائدة، ۵ / ۸۷ - ۸۸).

رعایت نکردن حدود الهی در خوردن، افزون بر تأثیرات دنیوی و جسمی و تغییر در خلق و خوی آدمی موجب می شود تا شخص در مسیر خشم و غضب الهی گام بردارد (طه، ۲۰ / ۸۱) و باعث از دست دادن محبوبیت خداوندی نسبت به خود شود. از این رو خداوند در آیه ۴ سوره مائده به انسان ها سفارش می کند که در خوردن، تقوی الهی را مراعات کنند و کاری برخلاف عقل و سیره عقلایی و شریعت انجام ندهند. تأثیر بسیار زیادی که رعایت آداب غذا خوردن بر زندگی انسان و سلامت آن دارد، بر کسی پوشیده نیست. علوم جدید و یافته های اندیشمندان علم تغذیه و بهداشت نیز بسیاری از فواید این ادب را بیان نموده اند.

غذا خوردن نیز مانند هر چیزی دیگر آدابی دارد که در این باره به آداب غذا خوردن امام رضا(ع) نگاهی می اندازیم و مواردی چند از آداب غذا خوردن آن حضرت را فراموش نمی گیریم.

۱. رعایت غذای متناسب: امام رضا(ع) فرمودند: «به اندازه ای غذا بخور که متناسب با بدنت باشد و بیشتر از آن ارزش غذایی ندارد و هرکس به اندازه بخورد او را سود بخشد و در مورد آشامیدن آب هم همین نکته است». ۲۹

۲. رعایت غذا و میوه هر فصل: «در تابستان از غذا و میوه هایی که طبعشان سرد و در زمستان از غذا و میوه هایی که طبعشان گرم است استفاده شود». ۳۰

۳. امام رضا در مورد خوردن وعده شام بسیار تأکید نموده اند. ۳۱

۴. بهره گیری از سبزی ها: «سفره ها را با سبزی ها سرسبز کنید چرا که خوردن سبزی با گفتن بسم الله، شیطان را دور می کند». ۳۲

البته رهنمودهای اسلام در مورد تغذیه، تنها سلامت جسم را تضمین نمی کند بلکه

تضمین کننده سلامت جان و روان نیز هست .

### ج : کنش - رفتارهای اجتماعی - :

کنش مشتمل بر شیوه رفتارهای عینی برگرفته از آموزه های اسلامی در سطح اجتماع و در ارتباط با سایر انسان هاست . براساس مطالعات تاریخی ، زندگی بشر از دیرباز به صورت اجتماعی بوده و بدون زندگی اجتماعی ، امکان دست یابی به نیازمندی های متنوع انسانی و از آنجا بهبود سبک زندگی و ارتقای کیفیت آن ممکن نیست . بررسی های متعدد نشان می دهد که در طول تاریخ ، موفق ترین جوامع آن هایی بوده اند که حس همکاری و خدمت به هم نوع و پای بندی به انجام وظایف در آن ها بیش تر بوده است . به همین دلیل است که اسلام جامعه را یک خانواده بزرگ می داند که در آن تمامی افراد در برابر یکدیگر دارای وظایفی هستند . در این راستا امام هشتم (ع) نیز یکی از مهم ترین تکالیف خویش را ضرورت توجه و اهتمام به امور مسلمین قرار داده و در قالب رفتار و گفتار خویش بارها به این موضوع پرداخته اند . در ادامه به گوشه ای از این رفتارها که تأثیر بسیار زیادی نیز در سبک زندگی آدمی و بهبود کیفیت آن دارند ، اشاره می شود .

۱ . انفاق و صدقه : یکی از مهم ترین مصادیق اهتمام به امور مسلمین ، که به عنوان تجارت پایدار در قرآن معرفی شده انفاق است : « أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا انْفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمْ يَوْمٌ لَا بَيْعٌ فِيهِ وَ... » (البقره، ۲/۲۵۴) ؛ «ای کسانی که ایمان آورده اید! از آنچه به شما روزی داده ایم ، انفاق کنید! پیش از آن که روزی فرارسد که در آن ، نه خرید و فروش است و... » . از آثار انفاق و صدقه دادن این است که انفاق مایه فزونی می شود : « قُلْ إِنْ رِئِي يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَنْ يَشَاءُ مِنْ عِبَادِهِ وَيَقْدِرُ لَهُ وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُ وَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ » (سبا، ۳۴/۳۹) ؛ «بگو : پروردگرم روزی را برای هر کس بخواهد توسعه می دهد و برای هر کس بخواهد تنگ [و محدود] می سازد ، و هر چیزی را [در راه او] انفاق کنید جای آن را پر می کند و او بهترین روزی دهندگان است » . و نیز تأثیر بسیار زیادی در بهبود سبک زندگی اقتصادی جامعه و ارتقای کیفیت آن دارد . امام رضا (ع) نیز در حد امکان بدین سیره ادامه می داد . اسحاق نوبختی گفته است : مردی خدمت امام رضا (ع) رسید و عرض کرد : به اندازه شأن خودت به من احسان کن ، امام فرمود : «بدین مقدار قدرت ندارم» . عرض کرد : پس به مقدار شأن من بده . فرمود : «این مقدار امکان دارد» . آن گاه به غلام خود

دستور داد دویست دینار به آن مرد بدهد. امام رضا (ع) در خراسان، در روز عرفه، مجموع اموال خود را در راه خدا انفاق کرد. فضل بن سهل عرض کرد: این بخشش شما به صلاح نبود و زیان دارد. امام فرمود: «زیان نیست، بلکه عین منفعت است. چیزی را که در راه خدا و به منظور پاداش اخروی داده می شود، زیان به شمار نیاید».<sup>۳۳</sup>

سفارش آن حضرت به دیگران که از فقر و ناداری نترسند و همیشه سعی کنند که انفاق کنند. بنابر این اهتمام معصومین به ویژه امام رضا (ع) به امر مهم انفاق و صدقه به عنوان الگو و نمونه بارز برای مسلمین خصوصاً پیروان و محبان ایشان به شمار می رود.

۲. حسن معاشرت با دیگران - صلح و دوستی - : اسلام خواهان صلح شرافتمندانه، مسالمت آمیز، با احترام و رعایت حقوق متقابل است. سَلِّمْ وَسَلِّمْ در لغت به معنای صلح و آرامش است. قرآن فرموده صلح پایدار و جهانی و آرامش جوامع بشری جز در سایه ایمان به خدا محقق نمی شود «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ادْخُلُوا فِي السِّلْمِ كَآفَّةً وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ» (البقرة، ۲/۲۰۸)؛ «ای کسانی که ایمان آورده اید، همگی در صلح و آشتی درآیید و از گام های شیطان پیروی نکنید که او دشمن آشکار شماست».

از نظر امام رضا (ع) ارتباط پسندیده همراه با مهر و محبت با سایر انسان ها، از اموری است که باید در روابط اجتماعی آدمی مورد توجه قرار گیرد. مصاحبت خوب با مردم و رعایت آداب همسایه داری، از نظر ایشان، از نشانه های ایمان فرد و نمایانگر میزان عدالت شخص است. ایشان در ضمن کلامی خطاب به شیعیان فرمودند: «التودد إلى الناس نصف العقل؛ دوستی با مردم، نیمی از عقل محسوب می شود»<sup>۳۴</sup>. و از دیدگاه امام هشتم مؤمن باید سه ویژگی اصلی و مهم را داشته باشد تا مؤمن حقیقی گردد؛ در حدیثی می فرماید: «مؤمن تا سه خصلت نداشته باشد، مؤمن حقیقی نیست. آن سه خصلت عبارتند از: سنتی از پروردگارش، سنتی از پیغمبرش، سنتی از امامش. اما سنت خدا پرده پوشی است... اما سنت پیامبرش خوشرفتاری و مدارا با مردم است... و اما سنت امامش صبر کردن در سختی و پریشانی است».<sup>۳۵</sup>

امام (ع) در برخورد با دشمن خویش و دشمن اسلام، مطابق: «فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَيْتًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى» (طه، ۴۴/۲۰)، از طریق گفتگوی صمیمانه و براساس نرمی و لطافت سخن

گفته بدان امید که وی دست از مخالفت و لجاجت خویش بردارد.

۳. عفو و گذشت: بزرگترین فایده عفو و گذشت، ایجاد تعادل در زندگی فردی و اجتماعی آدمی است چرا که تعادل اجتماعی موجب بهبود روابط با دیگران و کاستن روش‌های نامطلوب تخلیه هیجانی مانند انتقام جویی، بدگویی از دیگران و افترا و حسد - که همگی موجب به هم خوردن ارتباط افراد با دیگران است - می‌گردد. تعادل فردی نیز، موجب جلوگیری از اضطراب، افسردگی، بدبینی به دیگران و محفوظ ماندن از عوارض بر هم خوردن سلامت روان می‌شود. قرآن کریم بندگان خوب خدا را به چند قسم گروه تقسیم می‌کند. گروه اول کسانی هستند که بدی دیگران نسبت به خود را می‌بینند و در نظر می‌گیرند اما عفو می‌کنند مانند آیه شریفه: «وَلْيَعْفُوا» (النور، ۲۴/۲۲)؛ «و باید عفو کنند». گروه دوم کسانی هستند که اصلاً بدی را نمی‌بینند و به نظر خودشان نمی‌آورند. در مورد این گروه قرآن کریم می‌فرماید: «وَإِنْ تَعْفُوا وَتَصْفَحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (التغابن، ۶۴/۱۴)؛ «و اگر ببخشایید و درگذرید و بیامرزید به راستی خدا آمرزنده مهربان است». گروه سوم کسانی هستند که نه تنها بدی دیگران را عفو می‌کنند و اصلاً بدی دیگران را به نظر خودشان نمی‌آورند، بلکه بدی آنها را با خوبی جواب می‌دهند. قرآن کریم می‌فرماید: «وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ» (فصلت، ۴۱/۳۴)؛ «هرگز نیکی و بدی یکسان نیست، بدی را با نیکی دفع کن». یا در آیه دیگری می‌فرماید: «إِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا» (الفرقان، ۲۵/۶۳)؛ «بندگان خدای رحمان کسانی اند که: هنگامی که جاهلان آنها را مخاطب سازند به آنها سلام می‌گویند».

در این راستا ثامن الحجج (ع) فرموده اند: «مؤمن آنگاه که خشمگین می‌شود، خشمش او را از راه حق خارج نمی‌سازد، و هنگامی که خرسند می‌گردد، خرسندی او را در باطل وارد نمی‌کند و آن هنگام که قادر و توانا شود از حق خود بیشتر طلب نمی‌نماید».<sup>۳۶</sup>

۴. وفای به عهد: خداوند حکیم، در آیه ای، وفاداری به هر پیمانی را از مؤمنان می‌خواهد و می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَوْفُوا بِالْعُقُودِ» (المائدة، ۱/۵)؛ «ای کسانی که ایمان آورده اید! به پیمان‌ها وفا کنید». خداوند در آیات بسیاری عهدشکنان را مورد ملامت و سرزنش قرار می‌دهد.

یکی از امور بسیار مهم جهت بهبود سبک زندگی آدمی و افزایش کیفیت زندگی اجتماعی او، وفای به عهد است؛ از نظر امام رضا (ع): «إنا أهل بیت نری ما وعدنا علینا دیناً - کما صنع رسول الله (ص)؛ ما خاندانی هستیم که وعده های خود را قرضی بر گردن خود می بینیم، چنان که رسول خدا (ص) چنین بود<sup>۳۷</sup>. بنابراین وعده گذاشتن و پیمان بستن با دیگران، مسئولیت آور است و بدون توجه بدان، زندگی مردم متلاشی شده و در اثر بی نظمی و هرج و مرج، مردم از یکدیگر سلب اعتماد خواهند کرد، در نتیجه زیربنای روابط اجتماعی سست شده و سلامت زندگی افراد از بین خواهد رفت.

۵. عیادت از مریض: در مکتب انسان ساز اسلام، عیادت مریض و دیدار او از اهمیت و ارزش ویژه ای برخوردار است؛ زیرا این رفتار نیک، مورد رضایت خداوند بوده و نقش بسزایی در تحکیم روابط انسانی، صمیمیت و اخوت و از آنجا بهبود و اصلاح سبک زندگی آدمی ایفا می کند. مرحوم راوندی در کتاب خود، به نقل از حضرت جواد الائمه (ع) حکایت کند: «یکی از اصحاب امام رضا (ع) مریض شده و در بستر بیماری افتاده بود، روزی حضرت از او عیادت نمود و ضمن دیدار، به او فرمود: «در چه حالتی هستی؟» عرض کرد مرگ را بسیار سخت و دردناک می بینم. حضرت رضا (ع) فرمود: «این ناراحتی که احساس می کنی، اندکی از حالات و علائم مرگ می باشد که اکنون بر تو عارض شده است، پس اگر تمام حالات و سکرآت مرگ بر تو عارض شود، چه خواهی کرد؟!» و بعد از آن، در ادامه فرمایش خود افزود: «مردم دو دسته اند: عده ای مرگ برایشان وسیله آسایش و استراحت است و عده ای دیگر آن قدر مرگ برایشان سخت و طاقت فرسا است، که پس از آن احساس راحتی می کنند. حال چنانچه بخواهی که مرگ برایت نیک و لذت بخش باشد، ایمان و اعتقادات خود را نسبت به خداوند متعال و رسالت حضرت محمد (ص) و نیز ولایت ما أهل بیت عصمت و طهارت (ع) را تجدید کن و شهادتین را بر زبان و قلب خود جاری گردان.»

امام جواد (ع) فرمود: «بعد از آن که، آن شخص طبق دستور پدرم شهادتین را گفت، اظهار داشت: یابن رسول الله! ملائکه رحمت الهی با تحیات و هدایا وارد شدند و بر شما سلام می دهند. امام رضا (ع) فرمود: «چه خوب شد که ملائکه رحمت الهی را مشاهده می کنی، از آن ها سؤال کن: برای چه آمده اند؟». مریض گفت: آن ها می گویند:

«چنانچه همه ملائکه با اذن خداوند سبحان، نزد شما حاضر شوند، بدون اجازه حرکتی نمی کنند». پس از آن، با کمال راحتی و آرامش خاطر. چشم های خود را بر هم نهاد و گفت: السّلام علیک یا بن رسول الله! پیغمبر اسلام، امیرالمؤمنین و دیگر امامان (سلام الله علیهم) آمدند. و در همین لحظه، جان به جان آفرین تسلیم کرد». ۳۸

۶. مشورت در امور: مسأله مشورت و مشاوره در اسلام و در منطق عملی پیشوایان حق از اهمیت بسیاری برخوردار است. خداوند در قرآن با تأکید بر این ویژگی شهروندان جامعه اسلامی، به پیامبر خویش دستور می دهد: «وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ» (آل عمران، ۳/۱۵۹)؛ «با مسلمانان مشورت کن»؛ با بررسی در سیره پیامبر اکرم (ص) و ائمه (ع) آمده که با اصحاب خود بسیار مشورت می فرمودند. در حقیقت ایشان با وجود آن که معصوم بودند و نیازی به مشورت نداشتند با این حال مشورت می کردند و اصحاب خود را نیز به این مهم تشویق می نمودند تا جایی که رشد و پیشرفت امور هر فرد و یا ملتی را معلول مشورت می دانند: «ما تشاور قوم إلا هدوا إلی رشدهم؛ هیچ جمعیتی مشورت و نظرخواهی نکردند جز این که به خرد و شعور خویش راه یافته و رسیدند». ۳۹

گروهی خدمت امام رضا (ع) بودند. ایشان یادی از پدر بزرگوارش کرد و فرمود: «با این که عقل او بر تمام مردم برتری داشت و هیچ عقلی با او برابری نمی کرد، با این حال در بسیاری از وقت ها با یکی از غلامان سیاه پوست خود مشورت می کرد. به آن حضرت گفته شد: آیا با چنین کسی مشورت می کنی؟ در پاسخ فرمود: چه بسا تبارک و تعالی مشکلی را با زبان چنین شخصی برطرف نماید. بسیاری از اوقات، درباره مزرعه یا باغ، آن حضرت را راهنمایی می کردند که آن بزرگوار بدان پیشنهادها عمل می کرد». ۴۰

بنابراین مشورت کردن، موجبات تکامل عقل آدمی و از آنجا افزایش کیفیت زندگی او را تضمین می کند.

۷. تواضع و فروتنی: یکی از فضایل اخلاقی که در آموزه های دینی بر آن تأکید شده و در سازندگی انسان تأثیر بسزایی دارد، تواضع است.

تواضع، از ویژگی های واقعی بندگان شایسته خداست؛ قرآن مجید می فرماید: «بندگان خدای رحمان کسانی اند که روی زمین به نرمی گام بر می دارند و آن گاه که نادان ها ایشان را خطاب کنند، به ملایمت پاسخ می دهند و بر آنان سلام می کنند»

(الفرقان، ۲۵/ ۶۳).

در این راستا امام هشتم (ع) می فرمایند: «التواضع أن تعطى الناس ما تحب أن تعطاه؛ تواضع در برابر مردم آن است که آن چه دوست داری دیگران به تو بدهند تو به دیگران ببخشی». ۴۱

بنابراین برای ارتقای کیفیت و سبک زندگی خویش، باید از تکبر اجتناب ورزید و براساس فروتنی و تواضع با دیگران تعامل و معاشرت نمود.

### نتیجه

ترویج و تبلیغ سبک زندگی الگوهای اسلامی و دینی، به عنوان قرآن ناطق و مصادیق عینی و ملموس از سبک زندگی دینی، علاوه بر تصحیح و پالایش نگرش و باورهای آدمی، می تواند افکار، رفتارها و کردارهای او را بسوی گزینش سبک زندگی اسلامی کشانده و تا بدانجا سوق دهد که حتی استراحت و تفریح را نیز به زمینه ای مناسب برای تلاش و تقرب بسوی خداوند تبدیل کند.

پژوهش حاضر برای تبیین جایگاه اسوه های دینی در فرایند ایجاد سبک زندگی اسلامی، از الگوی اعلی بهره برده و ضمن واکاوی زندگی هشتمین پیشوای اسلام یعنی: امام رضا (ع) که در قرآن کریم به فضیلت اذهاب رجس و کرامت تطهیر معرفی شده اند (الأحزاب، ۳۳/ ۳۳) به تبیین سبک زندگی ایشان در قالب سه دسته کلی نگرش، گرایش و کنش پرداخته است. یافته های پژوهش حاکی از آن است که از نظر امام رضا (ع) نوع نگرش و بینش آدمی و به طور کلی اعتقادات او نسبت به خداوند، خویشتن و زندگی، نقش بسیار مؤثری در شکل گیری هویت و از آنجا گرایش های فردی و کنش های اجتماعی او دارد. دینداری، مدیریت جسم، زمانمندی، اهتمام به امور مسلمین، صداقت و حسن معاشرت در برخورد با سایرین و ... از گرایش ها و کنش هایی است که در سبک زندگی آدمی تأثیر بسزایی داشته و در پرتو اعتقاد به یکتایی معبود، ضمن تقرب انسان به بارگاه الهی، سعادت دنیوی و اخروی او را تضمین می کنند.

بنابراین برای داشتن یک سبک زندگی دینی، باید با توجه به الگوهای معرفی شده در دین، به اصلاح بینش، نگرش و کنش های خویش پرداخت و براین اساس کیفیت زندگی

خویش را بازسازی و غنی نمود. تنها در اینصورت است که سعادت دنیوی و اخروی تضمین و حیات طیبه رقم می خورد.

۱. بحار الأنوار، ۲/ ۳۰.
۲. معانی الأخبار، ۱/ ۱۵.
۳. سبک زندگی جوانان «فصلنامه انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات» / سال ششم / ش ۸۱.
۴. طرح نظریه سبک زندگی براساس دیدگاه اسلام «کاوینی ارانی» / ۳۴ و ۶۷.
۵. سبک زندگی دینی و نقش آن در کار و فعالیت جوانان «فاضل قانع» / ۴۰.
۶. مفهوم سبک زندگی و ... / فصلنامه پژوهشی تحقیقات فرهنگی / ش ۱ / ۲۹۱-۳۳۰.
۷. تجدد و شخصیت «گیدنز - مترجم: موفقیان» / ۱۲۰.
۸. در اصطلاح جامعه شناسی به مجموعه های انسانی برخوردار از ویژگی خاص از حیث پایگاه، هنجار و نقش اطلاق می شود که افراد برای داوری یا ارزیابی خود، آن ها را به عنوان معیار و میزان مورد توجه قرار داده و براساس آن، بینش، نگرش و کنش خود را شکل می دهند. «مبانی جامعه شناسی - بروس کوئن - مترجم: توسلی - فاضل / ۱۳۸».
۹. بحار الأنوار، ۲/ ۱۴۹.
۱۰. همان / ۱۰ / ۳۶۵.
۱۱. پیام قرآن «مکارم شیرازی و دیگران»، ۵/ ۱۷.
۱۲. بحار الأنوار، ۵۷/ ۳۳۵.
۱۳. همان، ۶۷/ ۱۵۶.
۱۴. تحف العقول / ۲۳۲.
۱۵. فقه الرضا (ع) / ۳۳۹.
۱۶. المیزان، ۳/ ۵۷.
۱۷. اصول الکافی «مترجم»، ۳/ ۹۲.
۱۸. علل الشرایع، ۱/ ۲۴۷.
۱۹. مسند الامام الرضا (ع)، ۲/ ۶۷.
۲۰. بحار الأنوار، ۸۹/ ۱۱۷.
۲۱. الکافی، ۲/ ۴۶۷.
۲۲. همان/ ۴۸۸-۴۸۹.
۲۳. بحار الأنوار، ۷۵/ ۳۲۱.
۲۴. مسند الامام الرضا (ع)، ۱/ ۲۸۰.
۲۵. صحیفة الرضا (ع) «قیومی» / ۳۸۱.
۲۶. الدعوات «للراوندی» / ۱۱۴.
۲۷. بحار الأنوار، ۷۵/ ۳۳۵.
۲۸. وسائل الشیعة، ۱۴/ ۱۸۳.
۲۹. مفاتیح الحیة «جوادی آملی» / ۱۴۳.
۳۰. همان.
۳۱. الکافی، ۶/ ۲۸۹.
۳۲. مفاتیح الحیة / ۱۴۷.
۳۳. بحار الأنوار، ۴۹/ ۱۰۰.
۳۴. همان، ۱/ ۲۳۴.
۳۵. همان، ۷۲/ ۶۸.
۳۶. صحیفة الرضا (ع) / ۳۸۱.
۳۷. بحار الأنوار، ۷۵/ ۹۷.
۳۸. مستدرک الوسائل، ۲/ ۱۲۶؛ بحار الأنوار، ۷۲/ ۹۶.
۳۹. تحف العقول / ۲۳۳.
۴۰. عیون أخبار الرضا (ع)، ۲/ ۲۹؛ بحار الأنوار، ۱۹/ ۷۵ و ۹۸.
۴۱. بحار الأنوار، ۷۲/ ۱۳۵.