

فهرست

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
فصل اول: مفاهیم و مبانی.....	۱۵
الف) مفهوم‌شناسی.....	۱۵
۱. الگوهای رفتاری.....	۱۵
۲. سبک زندگی.....	۱۶
ب) مبانی سبک زندگی.....	۱۸
۱. مبانی عام سبک زندگی.....	۱۸
۱-۲. مبانی معرفت‌شناختی.....	۱۹
۱-۳. مبانی هستی‌شناختی.....	۲۳
۱-۴. مبانی انسان‌شناختی.....	۳۳
۱-۵. مبانی ارزش‌شناختی.....	۴۸
۲. مبانی خاص سبک زندگی در رابطه انسان با خدا.....	۵۴
۲-۱. ارتباط با خدا، ضرورت زندگی واقعی انسانی.....	۵۵
۲-۲. رابطه با خدا، سامان‌بخش سبک زندگی مطلوب (زندگی خدا).....	۵۸

۵۹	۲-۳. رابطه با خدا، سعادت بخش دنیا و آخرت
۶۱	۳. باهم‌نگری مبانی
۶۷	فصل دوم: عوامل و زمینه‌های قرب به خدا
۶۷	مقدمه
۷۰	الف) بعد بینشی
۷۱	۱. شناخت خدا
۷۶	۲. عبرت‌آموزی
۷۸	ب) بعد گرایشی
۷۹	۱. ایمان به خدا
۸۲	۲. محبت، شوق و عشق به خدا
۸۶	۳. تقواگرایی
۸۸	۴. حق‌گرایی
۹۰	ج) بعد انگیزشی
۹۰	۱. نیازهای انگیزشی
۹۸	۲. علت‌های انگیزشی
۱۰۵	د) بعد رفتاری
۱۰۵	۱. ذکر و انس با خدا
۱۰۷	۲. رفتارهای عبادی
۱۱۵	۳. تلاوت و تدبر در قرآن
۱۱۷	۴. شکرگزاری
۱۲۰	۵. فراگیری علم و آموزه‌های دینی
۱۲۰	۶. پناه‌خواهی از خداوند
۱۲۱	۷. تفریح مناسب
۱۲۲	۸. پای‌بندی به ارزش‌های اخلاقی
۱۲۳	نکته پایانی و جمع‌بندی
۱۲۹	فصل سوم: عوامل و زمینه‌های دوری از خدا

فهرست	۷
مقدمه	۱۲۹
الف) بعد بینشی	۱۲۹
۱. نادانی و انگاره‌های نادرست	۱۳۰
۲. شک به خدا و آموزه‌های الهی	۱۳۲
۳. بدگمانی به خدا	۱۳۳
۴. کم‌توجهی به نقش و پیامدهای رفتارها	۱۳۵
ب) بعد گرایشی	۱۳۷
۱. پیروی از هوا و هوس	۱۳۷
۲. گرایش و پافشاری بر گناهان	۱۴۰
۳. باطل‌گرایی و ترجیح باطل بر حق	۱۴۱
ج) بعد انگیزشی	۱۴۳
۱. نیازهای انگیزشی	۱۴۳
۲. علت انگیزشی	۱۴۷
د) بعد رفتاری	۱۵۱
۱. رفتارهای گناه‌آلود	۱۵۱
۲. غفلت از یاد خدا	۱۵۶
۳. دل‌مشغولی به امور گذرا و آرزوهای دور و دراز	۱۵۶
۴. سرپیچی از دعا و درخواست نیاز از غیر خدا	۱۵۸
۵. ناسپاسی و مصرف غافلانه نعمت‌ها	۱۵۹
۶. بدعت‌گذاری	۱۵۹
۷. بی‌اعتنایی به ارزش‌های اخلاقی	۱۶۰
نکته پایانی و جمع‌بندی	۱۶۱
فصل چهارم: کارکردهای رابطه انسان با خدا	۱۶۵
مقدمه	۱۶۵
الف) بعد بینشی	۱۶۶
۱. گسترش معرفت و بصیرت‌یابی	۱۶۶

۲. مثبت اندیشی و خوش بینی ۱۶۶
۳. رهایی از شک ها و شبهه ها ۱۶۸
۴. هدایت یابی ۱۶۹
- ب) بعد گرایشی ۱۷۰
۱. آرامش یابی، اطمینان یابی و امنیت یابی ۱۷۰
۲. هدایت یابی گرایش فطری به آخرت ۱۷۲
۳. شکوفایی گرایش به تقوا ۱۷۳
۴. لذت یابی پایدار ۱۷۳
۵. امیدواری ۱۷۴
۶. رضامندی ۱۷۵
- ج) بعد انگیزشی ۱۷۷
- د) بعد رفتاری ۱۷۸
۱. اصلاح یابی رفتارها و رابطه ها ۱۷۹
۲. منفعت یابی واقعی و پایدار ۱۸۱
۳. حاجت روائی و کسب توفیقات ویژه ۱۸۲
۴. عزت یابی و هویت یابی مؤمنانه ۱۸۳
- جمع بندی ۱۸۵
- خاتمه: جمع بندی و نتیجه گیری ۱۸۷
- منابع برای مطالعه بیشتر ۱۹۳
- منابع و مآخذ ۱۹۵

مقدمه

«سبک زندگی» اصطلاحی نو و کاربردی در دهه‌های اخیر است. در زمان ما، این مفهوم، معنا و جایگاه درخوری پیدا کرده است. دانشمندان جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، دین‌شناسی و حتی علوم پزشکی در تبیین این مفهوم کوشیده‌اند. سبک زندگی، مجموعه فعالیت‌ها و رفتارهای فرد در طول زندگی روزمره است. رفتارهایی مانند آرایش مو، نحوه پوشش، چگونگی سخن‌گفتن، راه‌رفتن، نگاه‌کردن و ژست‌های صورت و بدن که از سطحی‌ترین رفتارهای افراد هستند تا سطوح پیچیده‌ای مانند باورها، ارزش‌ها، گرایش‌ها و سلاقی آنان، در مفهوم سبک زندگی قرار می‌گیرد. سبک زندگی نشان‌دهنده هویت افراد در مقابل دیگران است. ریشه آن به اندیشه‌ها، گرایش‌ها، سلیقه‌ها، ترجیحات، عادت‌ها، منش‌ها و موقعیت اجتماعی افراد برمی‌گردد. از منابعی که اندیشه‌ها، گرایش‌ها، سلیقه‌ها، انگیزه‌ها، رفتارها و عادت‌های خاصی را به زندگی افراد وارد می‌کند، دین است. دین بر زندگی افراد اثر می‌گذارد. دین مجموعه‌ای از بینش‌ها، گرایش‌ها، انگیزش‌ها و الگوهای رفتاری ویژه‌ای در اختیار بشر قرار می‌دهد که بر اساس آن، هویت خاصی از مؤمنان به نمایش درمی‌آید.

وقتی آموزه‌های دینی به‌ویژه اسلام را مطالعه می‌کنیم، قوانین و قواعد متعددی درباره رابطه‌ها، رفتارها و زندگی انسان می‌یابیم؛ از جمله اینکه هنگام ملاقات یکدیگر سلام کنیم، به پدر و مادر خود احترام بگذاریم، به هم احسان کنیم، نماز به‌پا داریم و موارد

بی‌شمار دیگر. همه این قواعد رفتاری می‌تواند نشان‌دهنده الگو و سبک زندگی خاصی باشد. وجود این‌گونه قواعد رفتاری باعث شده است مفهومی به عنوان سبک زندگی اسلامی یا سبک زندگی دینی یا زیست مؤمنانه شکل بگیرد. صاحب‌نظران درباره این مفهوم دیدگاه‌های گوناگونی ارائه داده و کوشیده‌اند مؤلفه‌ها و ابعاد گوناگون آن را تبیین کنند. در سبک زندگی اسلامی رابطه انسان با پیرامونش با محوریت خداوند مد نظر است. این رابطه‌ها عبارت‌اند از: رابطه انسان با خدا، خانواده، انسان کامل، جامعه و محیط زیست.

رابطه انسان با خدا دائمی و ابدی است. این رابطه پایه و اساس سبک زندگی اسلامی است. در اندیشه اسلامی، محور هستی، خداوند است؛ از این رو همه چیز در ارتباط با او سنجیده می‌شود. در این سبک زندگی نیز گرچه موضوع، الگوهای رفتاری افراد است، اما اساس روشنی‌بخش زندگی مؤمنان در نسبت با خداوند سامان می‌یابد. در حقیقت زندگی مؤمنان بر محوریت توحید استوار است. توحید یعنی خداوند، یگانه آفریننده هستی و مقصد نهایی آن است. انسان نیز از اوست و به سوی او باز می‌گردد. بنابراین اندیشه‌ها، گرایش‌ها، رفتارها، منش و زندگی او نیز باید بر مبنای این اندیشه استوار باشد. در حقیقت توحید، اختلاف مبنایی میان سبک زندگی اسلامی و سبک‌های زندگی رایج در جهان امروز است. در سبک‌های زندگی امروزی مانند اومانیستی، ماتریالیستی و سکولار، گرایش‌ها، منش و ترجیحات انسان محور سبک زندگی است.

قرآن کریم، روایات، ادعیه و سیره معصومان علیهم‌السلام در تبیین سبک زندگی اسلامی نقش بسیار مهمی دارند. کتاب شریف صحیفه سجادیه یکی از منابع مهم تأمین‌کننده سبک زندگی اسلامی است. از این کتاب در معارف شیعی به «أخت القرآن»، «زبور آل محمد علیهم‌السلام» و «انجیل اهل بیت علیهم‌السلام» تعبیر می‌شود. صحیفه و سایر آثار امام سجاده علیه‌السلام دربردارنده معارف بلند، نکات بدیع، پندهای حکمت‌آموز، درس‌های بزرگ زندگی و تصویری روشن از خود، خدا و دیگران است. سبک زندگی متبلور از آن، پیش‌فرض‌ها، بینش‌ها، گرایش‌ها و انگیزه‌های ویژه‌ای دارد که الگوهای رفتاری خاصی را می‌سازد و هویت متمایزی را روایت می‌کند. در حقیقت می‌توان گفت امام سجاده علیه‌السلام با اشاره به بینش‌ها، گرایش‌ها، انگیزه‌ها و رفتارهای

پسندیده در مقام ارائه قاعده و الگو برای سبک زندگی اسلامی است؛ اما نگاه الگوسازی به صحیفه سجادیه تا امروز به خوبی تبیین نشده است و نیاز به بازنگری دارد.

دفترهای حاضر (این دفتر و چهار دفتر بعدی)، با محوریت رابطه‌های انسان، مسئله‌های متعددی برای الگوسازی سبک زندگی اسلامی از نگاه صحیفه سجادیه دارد. مسئله‌های دفتر حاضر با محوریت ارتباط با خدا در سبک زندگی چند مورد است: نخست، از دیدگاه صحیفه سجادیه، رابطه انسان با خدا بر چه مبانی و مفروضاتی مبتنی است؟ دوم، عوامل و زمینه‌های مؤثر در قرب انسان به خدا کدام‌اند؟ سوم، عوامل دورکننده و بازدارنده از رابطه مطلوب انسان با خدا کدام‌اند؟ چهارم، رابطه انسان با خدا چه کارکردهایی در کلیت سبک زندگی اسلامی دارد؟

قبل از ورود به متن، بیان چند نکته شایسته است:

الف) انسان موجودی است که نیازهای واقعی دارد و نمی‌تواند آنها را نادیده انگارد؛ از این رو باید سبکی از زندگی را برگزیند که بسیاری از نیازها از جمله نیازهای معنوی او را تأمین کند و به بسیاری از پرسش‌ها و دغدغه‌های بنیادینش جواب گوید و برای بسیاری از مشکلات روحی، روانی، سرگردانی و ... او راهکار داشته باشد. سبک زندگی برآمده از منابع اسلامی و صحیفه سجادیه درصدد پاسخ به نیازهای مهم معنوی انسان و مهم‌ترین دغدغه‌های او مانند کیستم؟ حقیقتم چیست؟ چگونه می‌توانم جاودان باشم؟ از کجایم؟ به کجا می‌روم؟ آمدنم بهر چیست؟ چگونه می‌توانم بروم؟ از چه کسانی الگو بگیرم و چگونه با آنان ارتباط برقرار کنم؟ چگونه با خانواده و دیگران تعامل کنم؟ چگونه در این دنیا زیست کنم؟ برخورد من با محیط زیست چگونه باشد؟ و ... سامان یافته است. از این رو این سبک زندگی آگاهانه، انتخابی، هدفمند، معنادار و معنویت‌زاست. بر آن، در ارتباط دائم با خدا، آرامش، شادی، اطمینان و امنیت روانی سایه گسترانیده است. با پوچ‌گرایی، بی‌هدفی و رها بودن و هرگونه دلم می‌خواهد تناصبی ندارد. با افکار منفی، پوچ و سرگردانی بیگانه است. میل جاودانه‌خواهی انسان را با ترسیم زندگی ابدی بعد از مرگ تأمین می‌کند و به تفکر درباره زندگی پس از مرگ وامی‌دارد. بدین منظور به آمادگی‌سازی لوازم زندگی سعادت‌مند ابدی تشویق می‌کند. در آن عشق و محبت به خدا و

مخلوقات او موج می‌زند؛ فرد به خودسازی می‌پردازد و از زندگی لذت می‌برد و نشاط دارد؛ جمع‌گراست و ایثار و احسان می‌کند؛ دیگران و طبیعت را اسشمار نمی‌کند.

ب) صحیفه سجادیه نوع رابطه انسان با خداوند را در سبک زندگی اسلامی با صراحت و اتمان تبیین و روابط دیگر او را هدایت‌گری می‌کند. ضمن آن، افق‌های جدیدی را در عرصه‌های جهان‌بینی، ارزشی، گرایشی و انگیزشی فراروی مؤمنان می‌گشاید و با تشریح الگوهای رفتاری مطلوب برآمده از جهان‌بینی و ایدئولوژی توحیدی، به تبیین خطوط کلی سبک زندگی مؤمنانه و مرجع در منطق دین می‌پردازد.

ج) تلاش شده است در ارائه مبانی عام سبک زندگی، مباحث فقط به رابطه انسان با خدا محدود نباشد، بلکه سایر مبانی روابط را نیز پوشش دهد.

د) گاهی مطالب فصلی در فصل‌های دیگر تکرار شده است. این اتفاق به اقتضای مباحث و برای تبیین بهتر موضوع بوده است.

نوشتار حاضر برای پاسخگویی به مسئله‌های مذکور، در قالب فصل‌های زیر نظم یافته است: فصل اول به مفاهیم و مبانی عام معرفت‌شناختی، هستی‌شناختی، انسان‌شناختی و ارزش‌شناختی و مبانی خاص سبک زندگی در رابطه انسان با خدا اختصاص یافته است. فصل دوم به عوامل و زمینه‌های قرب به خدا در ابعاد بینشی، گرایشی، انگیزشی و رفتاری به عنوان عناصر محوری سبک زندگی اسلامی پرداخته است. فصل سوم عوامل و زمینه‌های دورکننده رابطه انسان با خدا در ابعاد بینشی، گرایشی، انگیزشی و رفتاری را واکاوی کرده است. فصل چهارم کارکردها و نتایج رابطه انسان با خدا در کلیت سبک زندگی اسلامی را بیان کرده است. خاتمه نوشتار نیز به جمع‌بندی و نتیجه‌گیری اختصاص یافته است.