



دفتر مطبوعاتی مجلس شورای اسلامی
آموزه‌ها و آراء و مقالات

ارتباط انسان با خویش در سبک زندگی ایمانی در فرهنگ قرآنی

دکتر علی غضنفری^۱

محمد ضرغام^۲

تاریخ دریافت ۹۶/۱۱/۲۴

تاریخ پذیرش ۹۷/۱۲/۱۵

صص ۵۳ - ۳۱

چکیده

سبک زندگی ایمانی در فرهنگ قرآنی در تمام شئون زندگی انسان تأثیرگذار است. بی-توجهی مجامع اسلامی به سبک زندگی و تلاش روشمند و سیستمی دنیای غرب در این زمینه و تقلید کورکورانه مسلمانان از دستاوردهای علمی و فرهنگی غرب، یکی از اصلی‌ترین دلایل عقب‌ماندگی کشورهای اسلامی است. البته در این‌که استفاده منطقی از دستاوردهای علمی و فرهنگی سایر ملت‌ها فی‌نفسه امری مفید است، بحثی نیست. اما همواره باید متوجه این نکته بود که هر تغییری در جامعه اسلامی باید همخوانی و هماهنگی مناسبی با مبانی و اصول سبک زندگی قرآنی داشته باشد. اینجاست که اهمیت درک مبانی و اصول سبک زندگی قرآنی آشکارتر می‌گردد. محقق کوشیده است تا در ذیل عنوان «مبانی و اصول سبک زندگی ایمانی در فرهنگ قرآنی» با رویکرد تحلیلی و توصیفی، پس از شناخت واژگان مرتبط با موضوع، به

۱عضو هیئت علمی دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم

۲کارشناسی ارشد دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم تهران zargham۱۴۲۹@yahoo.com



دوفصلنامه پژوهش‌های قرآنی در آموزه‌های قرآن و حدیث

اصول «ارتباط انسان با خویش» که مبتنی بر دو اصل معرفت نفس و پرورش نفس بوده و زیر مجموعه این دو اصل شامل خودآگاهی، خودحیایی، و... می‌باشد، پردازد.

واژه‌های کلیدی: سبک زندگی، فرهنگ قرآنی، ایمان، انسان.

مقدمه

یکی از اموری که در قرآن مورد توجه بسیار قرار گرفته است مسئله «نفس» است. قرآن در تفسیری که از انسان ارائه می‌کند برای «خود انسانی» ارزش فوق‌العاده‌ای قائل است: خودی که دارای فطریات و ابعاد وجودی گوناگون است. خودی که آفریده شده مبدأ وجود است و ره به سوی او دارد. خودی که می‌تواند جان‌نشین خدا بر روی زمین شود. (بقره/۳۰) خودی که اگر در مسیر توحید قرار گیرد به سعادت ابدی دست خواهد یافت. این از ویژگی‌های انسان‌شناسی قرآن است که مسئله‌ای به نام «نفس یا خود» را مطرح ساخته و قبل از آنکه رابطه انسان را با دیگران مطرح سازد، رابطه او را با «خودش» مطرح می‌سازد، چرا که اگر این «خود» ساخته شود دیگری و دیگران برای انسان مطرح خواهند بود و اگر این «خود» ویران شود، دیگری برای وی معنا و مفهومی نخواهد داشت. «ارتباط انسان با خویش» در سبک زندگی ایمانی در فرهنگ قرآنی مبتنی بر دو اصل الف) معرفت نفس و ب) پرورش نفس بوده و زیرمجموعه این دو اصل شامل اصولی همچون خودآگاهی، خودحیایی و... می‌باشد. در این مقاله علاوه بر پرداختن به معنای سبک زندگی در فرهنگ قرآنی، ارتباط انسان با خویش و اصول مربوطه در ادامه خواهد آمد.



دفتر نشر و مکتوب‌های مجلس شورای اسلامی
در آموخته‌ها و ادیان سنت

۱- مفهوم شناسی سبک زندگی

پیش از پرداختن به مفهوم سبک زندگی به معنا شناختی هر یک از واژه‌های "سبک" و "زندگی" می‌پردازیم:

واژه «سبک»، به معنای «گداختن و قالب‌گیری کردن زر و نقره» آمده است. (ابن منظور، ج ۱۰، ص ۴۳۸؛ مرتضی زبیدی، ج ۱۳، ص ۵۷۸) اما امروزه در زبان عربی از معادل «اسلوب» برای معنای «سبک» بهره می‌برند که به معنای راه و روش و هر راهی که ادامه‌دار و ممتد باشد، آمده است. (ازهری، ج ۱۲، ص ۳۰۲) در زبان فارسی، واژه «سبک» در روند مفهومی خود، ابتدا و به صورت غالب در سبک‌شناسی ادبی و هنری به کار می‌رفت، ولی به تدریج، در دیگر حوزه‌ها نیز کاربرد یافته است. (فاضل قانع، ۱۳۹۲ش، ص ۱۷) همچنین «سبک» در زبان فارسی به معنای ریخت، طرز و روش نیز آمده است. (عمید، ۱۳۸۹ش، ص ۶۲۹).

واژه «زندگی» در زبان عربی معادل کلمه «حیات» بوده و ضِدّ «موت» (ابن فارس، ج ۱۲، ۱۲۲) است. و در زبان فارسی، به معنای زنده بودن، زیستن، غم‌ر، حیات و معاش به کار رفته است. (عمید، ۱۳۸۹ش، ص ۶۰۸)

«سبک زندگی» از دو واژه «سبک» و «زندگی» تشکیل یافته که هر کدام به صورت جداگانه بررسی گردید. واژه «سبک زندگی»، واژه‌ای نسبتاً جدید در ادبیات علمی و فرهنگی بشر است. در این که نخستین بار این اصطلاح از سوی چه کسی به کار رفته است، در میان روان‌شناسان و جامعه‌شناسان اختلاف نظر وجود دارد. برخی جامعه‌شناسان مدعی‌اند از اصطلاحات ابداعی ماکس وبر (۱۹۲۰-۱۸۶۴) جامعه‌شناس آلمانی است. در مقابل، برخی روان‌شناسان علاقه‌مند هستند جعل



دفتر مشاوران و پژوهشگران در آموخته‌ها و آوران سنت

و ابداع این اصطلاح را به آلفرد آدلر (۱۸۷۰-۱۹۳۷) اهل اتریش و بنیانگذار رویکردی در روان‌شناسی با نام روان‌شناسی فردنگر (شولتز، دوان پی؛ شولتز، سیدنی الن، ۱۳۹۲ش، ص ۱۹۰) (individual psychology) نسبت دهند. (کاویانی، ۱۳۹۲ش، ص ۶۷) هرچند به طور دقیق نمی‌توان مشخص کرد این اصطلاح نخستین بار توسط چه کسی ابداع شده است؛ اما به نظر می‌رسد آلفرد آدلر نخستین اندیشمندی است که این مسأله را به‌عنوان یک بحث مستقل و جدی مورد توجه قرار داد. بعد از وی بود که توجه بسیاری از اندیشمندان حوزه‌های مختلف به «سبک زندگی» جلب شد. تا جایی که هم‌اکنون برای تحلیل و پیش‌بینی و بالطبع کنترل و هدایت بسیاری از پدیده‌های اجتماعی، فرهنگی و روانی مورد استفاده قرار می‌گیرد. (شریفی، ۱۳۹۲ش، ص ۱۹)

در یک دسته‌بندی کلی، از سه رویکرد می‌شود به تبیین و توضیح دانش واژه «سبک‌زندگی» پرداخت (شریفی، ۱۳۹۲ش، ص ۲۰ و ۲۱؛ مهدوی کنی، ۱۳۹۳ش، ص ۵۰-۸۱).

- ۱- اولین نگاه، رویکرد دین‌شناسانه است که حدود چند سال است که مورد توجه دانشمندان و پژوهشگران دینی قرار گرفته است و باید با تفصیل بیشتری به آن پرداخت.
- ۲- رویکرد جامعه‌شناسانه که بیشتر، تحت تأثیر اندیشه‌های گنورگ زیمل (۱۸۵۸-۱۹۱۸) و ماکس وبر است. تعاریفی که براساس این رویکرد ارائه می‌شوند، بیشتر، نگاه توصیفی دارند و رکن اصلی آنها توجه به رفتار و نمودهای رفتاری است. این اصطلاح در نگاه جامعه‌شناسانه نقشی همچون اصطلاح «طبقه اجتماعی» یا «هویت اجتماعی» ایفا می‌کند و در آغاز، به عنوان جایگزینی برای اصطلاح «طبقه» که مورد استفاده مارکسیست‌ها بود، به کار گرفته می‌شد.



دفتر مطبوعاتی مجلس شورای اسلامی
در آموخته‌ها و آوازه‌ها

۳- رویکرد روان‌شناسانه که متأثر از آراء و اندیشه‌های آلفرد آدلر است. در تعاریفی که بر اساس این رویکرد عرضه می‌شود، ارزش‌ها، هنجارها، ریشه و منشأ رفتارها مورد توجه ویژه‌تری می‌گردد و این اصطلاح، در تعاریف روان‌شناسانه، جایگاهی همچون اصطلاح «شخصیت»، «منش» و «هویت» دارد.

نهایت اینکه واژه «سبک زندگی» با این عنوان خاص، مفهومی است که آلفرد آدلر آن را ابداع کرد ولی پیروان کلاسیک او و دیگران به تفصیل آن پرداخته‌اند: «سبک زندگی شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که فرد اهداف خود را به آن طریق دنبال می‌کند؛ یعنی راهی است برای رسیدن به اهداف؛... این شیوه‌ها، حاصل زندگی دوران کودکی فرد است، به سخن دیگر، سبک زندگی، بُعد عینی و کمیت‌پذیر شخصیت افراد است». سبک زندگی، بیش از آنکه به شناخت‌ها و عواطف فرد به صورت سازه‌های عینی، نظر داشته باشد، رفتارهای فرد را به صورت عینی و مشهود مورد مطالعه قرار می‌دهد. اما سبک زندگی اسلامی و به طور خاص قرآنی علاوه بر تأکیدش بر روی رفتار، ارتباط مستقیم با نیت افراد داشته و به حداقل‌های عواطف و شناخت‌ها نیز نظر دارد. در واقع، در سبک زندگی قرآنی، می‌شود رفتارها را به مهره‌های متعددی تشبیه کرد که علوم انسانی به خود آن مهره‌ها و بدون ارتباط با عوامل دیگر می‌پردازند، ولی در سبک زندگی قرآنی نه تنها به خود آن مهره‌ها، بلکه به آنچه که سبب ارتباط آنها با هم می‌شود و همانند نخ تسبیح در تمام آنها وجود دارد، نیز می‌پردازد. به طور مثال رفتاری مثل نیایش، اگر اعتقاد به خدا و معاد را پشتوانه خود نداشته باشد، رفتار قرآنی محسوب نمی‌شود، چنان که رفتار بسیاری از مرتاضان و صوفیان، قرآنی نیست. (کاویانی، ۱۳۹۲ش، ص ۱۶)



دفتر مطالعات و پژوهش‌ها در آموزه‌ها و آداب قرآن و حدیث

نتیجه اینکده: سبک زندگی، روش مواجهه و رابطه برقرارکردن با هر شخص، حادثه و موضوعی است. همانند سبک مواجهه با دشمن (... وَ لَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ عَلَىٰ أَلَّا تَعْدِلُوا...) (مائده/۸)، جاهلان (...وَ إِذَا خَاطَبْتَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا) (فرقان/۶۳)، مؤمنان (...وَ تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ) (عصر/۳) و... نوع مواجهه برابر است با سبک زندگی و سبک زندگی ایمانی شیوه و روش مواجهه فرد با هر شخص، حادثه و موضوعی، بر اساس تعالیم و آموزه‌های قرآنی بوده و سوق‌دهنده به حیات طیبه می‌باشد.

ارتباطات انسان

وجود ربطی انسان

انسان در نگاه قرآن، در مقابل اسم خدا و فعل خدا، «موجودی حرفی» است که هیچ موجودیت، حقیقت و هویتی از خود ندارد و تنها با وجود خدا و فعل او وجود می‌یابد و معنی می‌شود، پس انسان و هر موجود ممکن دیگر، به لحاظ وجود ربطی و هویت حرفی‌اش، تا به اسم و فعل الهی تکیه نکند، نه معنی و مفهومی خواهد داشت و نه وجود و تأثیری. بدین جهت، در فرهنگ دین از انسان به چیزی یاد می‌شود که نسبت به سود و زیان و زندگی و مرگ و پس از مرگ خود، فاقد هرگونه تأثیر است؛ «لَا يَمْلِكُ لِنَفْسِهِ نَفْعًا وَ لَا ضَرًّا وَ لَا مَوْتًا وَ لَا حَيَاةً وَ لَا نَشُورًا». (مجلسی، ج ۸۸، ص ۳۳۹) وجود حرفی، نه تنها صفت انسان، که وصف تمام ممکنات است؛ اما آفریدگار هستی در خصوص انسان تعبیر ویژه‌ای به کار می‌برد و در آن هیچ موجود دیگری را با آدمی شریک نمی‌کند. براساس این تعبیر، حقیقت انسان، نه تنها نزد خدا بود، که از روح الهی بود و از آن



دفتر مطبوعاتی مجلس شورای اسلامی
موسسه پژوهشی و انتشارات

واقعیتی که حضور و ظهور الهی داشت، در انسان دمید. (جوادی آملی، تفسیر انسان به انسان، ص ۱۶۵)

حیات متألّهانه

قرآن کریم برای کاستن از سرکشی انسان و فراخواندن او به سوی حیات متألّهانه، دو اصل را درباره آدمی مطرح می‌کند و او را همواره به این دو که یکی وابستگی ذاتی و دیگری اضطراب واقعی است، متذکر می‌سازد. در نگاه قرآن کریم عصاره همه حدود و رسوم انسانی و خلاصه همه اسرار نهفته در حقیقت آدمی، عبارت است از «حیات متألّهانه»؛ یعنی انسان موجود، صاحب حیاتی است که در الهیت حق، محو شده و مظهر اسمای حسنای خدا گشته است؛ پس، نه تنها به زندگی حقیقی دست یافته، که به اندازه خود، نامی از نام‌های پربرکت خدا را متبلور ساخته است. از این رو، بر اساس تعریفی مستقل، می‌توان حیات متألّهانه آدمی را به عبودیت او در برابر ذات اقدس ربوبی معنا کرد؛ آن هم عبودیتی حقیقی که هرگز به رهایی و آزادی کاذب نمی‌انجامد. (جوادی آملی، حیات حقیقی انسان در قرآن، ص ۲۸)

روابط انسان

روابط انسان را می‌توان به چهار حوزه کلی تقسیم نمود که عبارتند از: ۱- ارتباط انسان با خویش، ۲- ارتباط انسان با خدا، ۳- ارتباط انسان با دیگران (انسان‌ها) و ۴- ارتباط انسان با جهان طبیعت. هر کدام از این روابط مبتنی بر اصولی بوده و به بخش‌های مختلف تقسیم می‌شوند که در این مقاله به ارتباط انسان با خویش پرداخته خواهد شد.



دفتر نشر و مکتوب‌های مجلس شورای اسلامی
ارتباط انسان با خویش

یکی از اموری که در قرآن مورد توجه بسیار قرار گرفته است مسئله «نفس یا خود» است. (مائده/۱۰۵) خودی که دارای فطریات و ابعاد وجودی گوناگون است. خودی که آفریده شده مبدأ وجود است و ره به سوی او دارد. خودی که می‌تواند جانشین خدا بر روی زمین قرار گیرد (بقره/۳۰). این از ویژگی‌های انسان‌شناسی قرآن است که مسئله‌ای به نام «نفس یا خود» را مطرح ساخته و قبل از آنکه رابطه انسان را با دیگران مطرح سازد، رابطه او را با «خودش» مطرح می‌سازد، چرا که اگر این «خود» ساخته شود دیگری و دیگران برای انسان مطرح خواهند بود و اگر این «خود» ویران شود، دیگری برای وی معنا و مفهومی نخواهد داشت.

سبک زندگی ایمانی در فرهنگ قرآنی در «ارتباط انسان با خویش» مبتنی بر دو اصل الف) معرفت نفس و ب) پرورش نفس بوده و زیرمجموعه این دو اصل شامل اصولی همچون خودآگاهی، خوداحیایی و... می‌باشد که به برخی از آنها در این مقاله پرداخته می‌شود.

اصل اول: معرفت نفس

معرفت نفس یعنی خودشناسی (مائده/۱۰۵)، در روایات، بر خودشناسی تأکید فراوانی شده است: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله راه شناخت خدا را معرفت نفس معرفی می‌نماید. (مجلسی، ج ۲، ص ۳۲) امام علی علیه السلام نیز شناخت نفس را سودمندترین شناخت‌ها می‌داند. (تمیمی آمدی، ۱۰۴۱ق، ص ۷۱۲) ایشان همچنین از معرفت نفس به عنوان بالاترین سعادت یاد می‌کنند. (لیثی واسطی، ۱۳۷۶ش، ص ۴۹۷) همچنین امام محمد باقر علیه السلام در اهمیت معرفت نفس می‌فرماید: « لامعرفه کمعرفتک



دوفصلنامه پژوهش‌های فلسفی و فقهی در آموزه‌های قرآن و حدیث
بنفسک؛ هیچ شناختی همچون شناخت خویشتن خودت نیست». (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۸۶)

۳-۱-۱- مراتب نفس

۱- **نفس اماره**: هنگامی که هوای نفس مشتعل است، نفس در پی نیل به لذت است و ممکن است چنان شیفته باشد که از شکستن حدود و زیر پا گذاشتن ضوابط نیز پروایی نداشته باشد. نفس در این حالت، اماره نامیده می‌شود. (یوسف/۵۳)

۲- **نفس لوّامه**: پس از نیل آدمی به مقصود، کشش نفس از بین می‌رود و هوی در او فرو می‌نشیند، بنابراین نفس از تب و تاب می‌افتد و خود را می‌یابد (وجدان)؛ و در پی این خودیابی، می‌تواند خارج از فرمان هوی، ناراستی‌های عمل خویش را باز یابد. حاصل کار، ملامت خود است. در این حالت نفس، به اعتبار لباس تازه‌ای که به تن کرده، نام دیگری را در خور است: «لوّامه» (سرزنشگر) (قیامت/۲).

۳- **نفس مطمئنّه**: سومین حالت نفس هنگامی ظهور می‌کند که انسان به خدا توجه یابد. توجه یافتن به خدا، آرامشی عمیق در نفس پدید می‌آورد. با ظهور چنین آرامش و اطمینانی در نفس، نام شایسته او نفس «مطمئنّه» است (رعد/۲۸). هر یک از این سه جلوه، حالت‌هایی گذرا هستند و نفس آدمی هر زمان به یکی از این جامه‌ها درآید، این تبدیل نقش‌ها به طور مکرر صورت می‌پذیرد و هر نقشی که بیشتر صورت پذیرد، از شکل گذرا به وضعیت استوار در می‌آید. (باقری، ۱۳۹۳ش، ص ۱۸ و ۱۹)



دفتر مطالعات و پژوهش‌های دینی در آئین اسلام

۳-۱-۲- مصادیق معرفت نفس: مصادیق معرفت نفس عبارتند از خودآگاهی، خوداحیایی،

خود مشاهده‌گری و خود قضاوتی

خود آگاهی:

انسان از دیدگاه قرآن موجودی خودآگاه است؛ یعنی هر انسانی خود را به خوبی می‌شناسد و می‌داند که چه کرده است؛ هم از کارهای خوب خود آگاه است و هم از کارهای بد خود. انسان خود بهتر از هرکس دیگر، از خود و باطن خویش آگاه بوده و به عملکردهای خود آشناست (قیامت/۱۵ و ۱۴). خود آگاهی به معنای بازیابی حقیقت خویش به واسطه پرورش و زنده کردن استعداد های فطری و درونی است که در وجود او نهاده شده و سپس درک قلبی حقایق هستی و اسماء و صفات الهی. پس، ذات و جوهره ذاتی انسان، بازیابی و خود آگاهی اوست که به آن فطرتاً حبّ و عشق می‌ورزد. (مطهری، ۱۳۷۷ش، ج ۲، ص ۳۰۴-۳۰۸) بر اساس فرموده خداوند در قرآن، آنچه با خودآگاهی منافات داشته و مانع آن بوده، «خود فراموشی» است که در اثر «خدا فراموشی» است: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ...» (حشر/۱۹) زیرا وقتی انسان خدا را فراموش کرد اسمای حسنی و صفات علیای او که صفات ذاتی انسان ارتباط مستقیم با آن دارد را نیز فراموش می‌کند. اگر انسان به دنبال خود آگاهی خود نباشد و آن را در خود احیا و زنده نکند، خدا را فراموش کرده و دست به هر گناهی زده و از عبودیت و بندگی خارج می‌شود. (طباطبایی، ج ۱۹، ص ۲۱۹) یکی از موانع سیر انسان به سوی خدا و مانع خودآگاهی، غفلت است، امام علی علیه السلام غفلت را گمراهی جان می‌داند. (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۷۵) غفلت از خدا و آیات او با تهذیب روح، سازگار نیست؛ امام صادق علیه السلام در این خصوص می‌فرماید: «إِيَّاكُمْ وَالْغَفْلَةَ فَإِنَّهُ مَنْ



دوستان! بیرون بروید از آموزه‌ها و آن سنت

غَفَلٌ فَإِنَّمَا يَعْمَلُ عَنْ نَفْسِهِ؛ از غفلت بپرهیزید؛ زیرا به راستی، هر که غفلت ورزد خویش را به غفلت افکنده است (و به زیان جان اوست)». (ابن بابویه، ۱۴۰۶ق، ص ۲۰۳)

راه غفلت زدایی، «يقظه و بیداری» و «ذکر» است در معنای يقظه آمده است: «بیداری و توجه اعم از این است که مرگ و خواب در کار نباشد یا به طور کلی و یا صورت اجمالی» (مصطفوی، ج ۱۴، ص ۲۶۱) امام علی علیه السلام نیز می‌فرمایند: «مَا أَنْسَكَ أَيُّهَا الْإِنْسَانُ بِهَلَكَةِ نَفْسِكَ أَمْ مِنْ دَائِكَ بُلُولٌ أَمْ لَيْسَ لَكَ مِنْ نَوْمَتِكَ يَقْظَةٌ أَمْ تَرَحَّمُ مِنْ نَفْسِكَ مَا تَرَحَّمُ مِنْ غَيْرِكَ؛ ای انسان چه چیز تو را به هلاکت خود واداشت؟ آیا دردت را درمان، و خوابت را بیداری نیست؟ چرا به همان صورتی که به دیگری رحم می‌کنی به خود رحم نمی‌نمایی؟». (لیثی واسطی، ۱۳۷۶ش، ص ۴۸۳)

خود احیایی:

حیات انسان در تأله او شکل می‌گیرد و تأله نیز اساس فطرت آدمی و عین حقیقت اوست؛ از این رو، بدون خداخواهی نمی‌توان حیاتی برای انسان تصور کرد و او را زنده نامید؛ پس بازگشت حیات متألّهانه انسان به توحید اوست و اگر بینش توحیدی انسان بازستانده شود، آدمی حیات خود را از دست می‌دهد و در فرهنگ جامع دین به شمار مردگان می‌آید. خداوند از کتاب الهی به ذکر و قرآن روشن‌گر یاد می‌کند و سپس فلسفه آن را این‌گونه مطرح می‌سازد: (لِيُنذِرَ مَنْ كَانَ حَيًّا وَيَحِقُّ الْقَوْلُ عَلَى الْكَافِرِينَ) (یس/۷۰)؛ یعنی قرآن کریم آمده است تا زندگان را بیم دهد و با آن، قول و حجّت خدا بر کافران تمام و خشم و انتقام الهی نیز بر آنان روا گردد. دقت در این آیه، نشان می‌دهد که خداوند، انسان‌ها را به دو دسته تقسیم کرده است: ۱- انسان‌های زنده پندپذیر. ۲- کافران ناسپاس؛ پس براساس این تقابل، هر کس کافر است، از حیات و زندگی بی‌بهره است و در



دفتر مطبوعاتی مجلس شورای اسلامی
دفتر نشر و آموزش در آستان قدس

فرهنگ قرآن کریم، مرده است. (جوادی آملی، مراحل اخلاق در قرآن، ص ۵۴؛ طباطبایی، ج ۱۷، ص ۱۰۹)

بر همین اساس، قرآن کریم با دقیق‌ترین تعبیرها همین انسان‌های زنده جوامع بشری را به حیات دعوت می‌کند. (یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَجِيبُوا لِلَّهِ وَلِلرَّسُولِ إِذَا دَعَاكُمْ لِمَا يُحْيِيكُمْ...) (انفال/۲۴) مراد از حیات در این آیه، حیات ظاهری و جسمانی نیست، زیرا مخاطب آیه کسانی هستند که از این حیات برخوردارند. بلکه منظور از آیه معنایی دقیق‌تر و ظریف‌تر از زندگی یعنی حیات حقیقی انسان بر مبنای اندیشه و ایمان به خداست که در جهت هدف منطقی و متعالی قرار گرفته است. (طباطبایی، ج ۹، ص ۴۵) تحصیل این حقیقت جز از راه علم، ایمان و عمل صالح میسر و مقدور کسی نیست و این همان حیات طیبه‌ای است که خداوند مؤمنان را بدان وعده داده است: (مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً...) (نحل/۹۷) ؛ در عبارت شریفه (فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً) حیات، به معنای جان انداختن در چیز و افاضه حیات به آن است، پس این عبارت با صراحت لفظش دلالت دارد بر اینکه خدای تعالی مؤمنی را که عمل صالح کند به حیات جدیدی غیر آن حیاتی که به دیگران نیز داده زنده می‌کند و مقصود این نیست که حیاتش را تغییر می‌دهد، مثلاً حیات خبیث او را مبدل به حیات طیبی می‌کند که اصل حیات همان حیات عمومی باشد و صفتش را تغییر دهد، زیرا اگر مقصود این بود کافی بود که بفرماید: «ما حیات او را طیب می‌کنیم» ولی این‌طور نفرمود، بلکه فرمود: ما او را به حیاتی طیب زنده می‌سازیم. (طباطبایی، ج ۱۲، ص ۳۴۱)



خود مشاهده گری:

انسان برای بازگشت به خویشتن خویش و شناخت گوهر وجودی‌اش، همواره باید نسبت به حالات، افکار و احساسات خود توجه داشته و به آن‌ها آگاهی یافته و مراقب آنها باشد. این حالت مراقبه همواره باید در انسان وجود داشته باشد. در اهمیت این موضوع علمای اخلاق با توجه به آیه شریفه (یا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَكُنْتُمْ تُرَّافِقُ الْفِتْيَانَ وَالشَّيْطَانُ مُرَدِّدٌ إِلَىٰ مَا يَمُرُّ بَيْنَ يَدَيْهِ عَنِ إِذْعَانَيْهِ وَجَدِ الْجَاهِلِيَّةَ الْأُولَىٰ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ) (حشر/۱۸)، «مراقبه» را مادر همه مسائل اخلاقی می‌داند. (مطهری، ۱۳۷۷ش، ج ۲۲، ص ۷۶۰) سید بحرالعلوم در تعریف مراقبه می‌نویسد: «متوجه و ملتفت خود بودن در جمیع احوال، تا از آنچه بدان عازم شده و عهد کرده تحلف نکند.» (بحرالعلوم، ۱۴۲۵ق، ص ۱۵۰) در حدیثی از امام صادق علیه السلام در اهمیت مراقبه آمده است: «إِنَّ رَجُلًا أَتَى النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ لَهُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ أَوْصِنِي، فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ: فَهَلْ أَنْتَ مُسْتَوْصٍ إِنْ أَنَا أَوْصَيْتُكَ؟ حَتَّىٰ قَالَ لَهُ ذَلِكَ ثَلَاثًا وَفِي كُلِّهَا يَقُولُ لَهُ الرَّجُلُ: نَعَمْ يَا رَسُولَ اللَّهِ. فَقَالَ لَهُ رَسُولُ اللَّهِ: فَإِنِّي أَوْصِيكَ إِذَا أَنْتَ هَمَمْتَ بِأَمْرٍ فَتَدَبَّرْ عَاقِبَتَهُ فَإِنَّ يَكُ رُشْدًا فَامْضِهِ وَإِنْ يَكُ غَيًّا فَانْتِهِ عَنْهُ؛ مَرْدِي بِهِ خِدْمَتِ بِيَامِبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَمَدٌ وَعَرْضٌ كَرْدٌ: ای رسول خدا، به من سفارشی بفرمایید؟ پیامبر سه بار به او فرمودند: اگر من تو را سفارش کنم، آن‌را می‌پذیری؟ در هر بار آن مرد جواب داد: بله ای رسول خدا، سپس پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: سفارش من به تو این است که اگر بر انجام کاری همت گماشتی، در عاقبت آن اندیشه کن، پس اگر سرانجام آن کار خوب بود آن را انجام بده و اگر سرانجام آن ناشایست بود از آن دوری گزین.» (کلینی، ج ۸، ص ۱۵۰)

از نظر اسلام اگر انسان بخواهد خودش را تربیت کند، اولین شرطش مراقبه است، منتهی قبل از مراقبه «مشارطه» است (مطهری، ۱۳۷۷ش، ج ۲۲، ص ۷۶۰)؛ امام خمینی در معنای مشارطه



دوستان عزیزان! در آموزه اول آن سنت

می‌فرماید: « مشارطه آن است که در اوّل روز مثلاً (انسان) با خود شرط کند که امروز بر خلاف فرموده خداوند تبارک و تعالی رفتار نکند. و این مطلب را تصمیم بگیرد. و معلوم است یک روز خلاف نکردن امری است خیلی سهل، انسان می‌تواند به آسانی از عهده برآید. تو عازم شو و شرط کن و تجربه نما ببین چقدر سهل است. ممکن است شیطان و جنود آن ملعون بر تو این امر را بزرگ نمایش دهند، ولی این از تلبیسات آن ملعون است، او را از روی واقع و قلب لعن کن، و اوهام باطله را از قلب بیرون کن، و یک روز تجربه کن، آن وقت تصدیق خواهی کرد.» (خمینی، ۱۳۸۷ش، ص ۹) همچنین در معنای مشارطه آمده است، هر کس در تجارت می‌خواهد با کسی شریک شود با او شرط و شروط می‌کند؛ در مسیر خودشناسی و خودسازی نیز همان شروط و بلکه بیشتر مطرح است چرا که خیانت آن شریک مالی هنوز معلوم نشده، و خیانت نفس کراراً و مراراً واضح و هویدا گردیده است. (بهارى همدانى، ۱۳۶۱ش، ص ۱۹)

خود قضاوتی:

در کنار مراقبه، «محاسبه» مطرح است. انسانی که اهل خودشناسی و خودسازی است، اهل حساب است و اعمال ثبت شده خود را حسابرسی می‌کند؛ امام علی علیه السلام می‌فرماید: «عِبَادَ اللَّهِ زِنُوا أَنْفُسَكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ تُوزَنُوا وَ حَاسِبُوا مِنْ قَبْلِ أَنْ تُحَاسَبُوا؛ بندگان خدا! خود را آزمایش و امتحان کنید و در ترازوی حق و حقیقت بسنجید، قبل از این که شما را در میزان قیامت بسنجند و به حساب خود برسید قبل از این که به حساب شما برسند.» (شریف الرضی، خطبه ۹۰، ص ۱۲۳) محاسبه عبارت است از آنکه (انسان) وقتی از شبانه‌روز خود را برای رسیدن به حساب خود معین نماید. از مبدأ وقت سابق تا این وقت را ملاحظه نماید که در آنچه بر آن عازم شده با سایر احکام لازمه، آیا عامل او که بدن یا نفس باشد خیانتی کرده یا نه. (بحرالعلوم، ۱۴۲۵ق، ص ۱۵۱)



وَفَضَّلْنَاكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ فِي رَأْسِ الْأُمَمِ وَأَوَّلِ الْأَنْبِيَاءِ

در محاسبه، انسان می‌بایست در پایان روز، رفتار یک‌روزه خود را بررسی کند و بنگرد به وظایف الهی و واجباتی که بر عهده او بوده است عمل کرده یا نه. اگر پس از بررسی پی برد که به وظایف الهی عمل کرده است و رفتار روزانه او بر طبق موازین شرع بوده، خداوند را سپاس گوید که توفیق انجام وظایف را به او عنایت کرد؛ چون انجام وظایف به توفیق الهی است و به پاس آن توفیق باید شکر به‌جا آورد. همچنین سعی کند در دیگر روزها، همان مسیر سالم و صحیح را ادامه دهد. اما اگر به وظایف الهی عمل نکرده، یا آنها را ناقص انجام داده است و به لغزش و انحراف مبتلا گردیده، سعی کند با انجام مستحبات و بخصوص نمازهای نافله، کاستی‌ها را جبران کند و در برابر ترک وظایف الهی و انجام معصیت خداوند، خویشتن را سرزنش کند و استغفار کند، تا خداوند متعال از گناهانش درگذرد. این همان محاسبه‌ای است که اهل بیت: به صاحبشان توصیه کرده‌اند و علمای اخلاق بر اساس دستورات ائمه اطهار علیهم‌السلام دیگران را بدان سفارش کرده‌اند. مصباح یزدی، ره توشه، ج اول، ص ۳۶۹-۳۷۰) نظر به نقش و اهمیت محاسبه در تهذیب نفس، امام کاظم علیه‌السلام می‌فرماید: «لَيْسَ مَنَّا مَنْ لَمْ يُحَاسِبْ نَفْسَهُ فِي كُلِّ يَوْمٍ فَإِنَّ عَمَلَ خَيْرًا اسْتَزَادَ اللَّهُ وَ حَمِدَهُ اللَّهُ عَلَيْهِ وَ إِنْ عَمِلَ شَرًّا اسْتَعْفَرَ اللَّهُ مِنْهُ وَ تَابَ إِلَيْهِ؛ از ما نیست کسی که هر روز حساب خود را نرسد، پس اگر عمل نیکی انجام داده، از خداوند زیاد شدن اعمال خیر را طلب کند و خدا را بر (انجام) آن عمل خیر سپاس گوید و اگر گناه و کار بدی مرتکب شده از خداوند آمرزش بخواهد و به سوی او بازگشت کند» (مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۲۴۳)

قرآن کریم درباره محاسبه چنین هشدار می‌دهد: (...وَ إِنْ تُبَادُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفَوُهَا يُحَاسِبْكُمْ بِهِ اللَّهُ... (بقره/۲۸۴)؛ و اگر آنچه در دل‌های خود دارید، آشکار یا پنهان کنید، خداوند شما را به آن محاسبه می‌کند.



دوفصلنامه پژوهش‌های علمی در آموزه‌های قرآن و حدیث
اصل دوم: پرورش نفس

در ارتباط انسان با خویش، معرفت نفس و پرورش نفس لازم و ملزوم یکدیگرند؛ معرفت شرط لازم و پرورش (تزکیه) شرط کافی برای رشد و کمال انسان است. در اهمیت پرورش (تزکیه) نفس همین بس که در قرآن کریم هدف از بعثت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله تزکیه انسانها (جمعه/۲) معرفی شده است. تزکیه انسانها توسط پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله بدین معناست که ایشان را به نموی صالح رشد دهد، اخلاق فاضله و اعمال صالحه را عادتشان کند، در نتیجه در انسانیت خود به کمال برسند، و حالشان در دنیا و آخرت استقامت یابد، سعادت‌مند زندگی کنند، و سعادت‌مند بمیرند. (طباطبایی، ج ۱۹، ص ۴۴۷) برای پرورش انسان، چیزی مهمتر از توجه مستمر، به دل؛ یعنی معرفت، مراقبت و محاسبه نفس نیست. کسی که حقیقت و ارزش خود را بشناسد، می‌داند که ارزش جان آدمی به معارف الهی است. دلی که معرفت خدا و اولیای او در آن نیست، «گل» است نه «دل»، و آن کس که دارای چنین گوهری نباشد، انسان نیست. (جوادی آملی، مراحل اخلاق در قرآن، ص ۲۱۴)

۳-۲-۱- مصادیق پرورش نفس : مصادیق پرورش نفس عبارتند از خودآغازگری، خودحفاظتی، خودشکوفایی و خودفراروی

خودآغازگری:

انسان مسئول سرنوشت و اعمال خود بوده و مورد سؤال واقع خواهد شد (نحل/۹۳)، لذا باید در زندگی خود تغییر مثبت ایجاد کند و این تغییر ابتدا از خود او آغاز می‌شود و اگر انسان آغازگر تغییر در خود نباشد خداوند در او تغییری به وجود نمی‌آورد. (رعد/۱۱) اما اکثر مشکلات از این‌جا شروع می‌شوند که انسان به‌جای این‌که اصلاح و تزکیه را از خود آغاز کند، سعی در اصلاح و



دفتر مشاوران و پژوهشگران در آموزه‌های قرآن و حدیث

چنان دید توحیدی برخوردار است که اگر شیطان بخواهد کمترین تماس را با جان او برقرار کند فوراً بیدار شده می‌فهمد و او را طرد می‌کند. در آیه شریفه (إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ) (اعراف/ ۲۰۱)؛ «طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ» آن شیطانی است که پیرامون قلب آدمی طواف می‌کند تا رخنه‌ای پیدا کرده و سوسه خود را وارد قلب کند یا آن سوسه‌ای است که در حول قلب می‌چرخد تا راهی به قلب باز کرده وارد شود. اما پرهیزکاران وقتی شیطان طائف نزدیکشان می‌شود به یاد این می‌افتند که پروردگارشان خداوند است که مالک و مربی ایشان است، و همه امور ایشان بدست او است پس چه بهتر که به خود او مراجعه نموده و به او پناه ببرند، خداوند هم شر آن شیطان را از ایشان دفع نموده و پرده غفلت را از ایشان بر طرف می‌سازد، ناگهان بینا می‌شوند. (طباطبایی، ج ۸، ص ۳۸۱)

در حدیثی از امام صادق علیه السلام از آیه (إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ...) سوال شد، حضرت فرمودند: «هُوَ الْعَبْدُ يَهُمُّ بِالذَّنْبِ ثُمَّ يَتَذَكَّرُ فَيَمْسِكُ» آن بنده‌ای است که قصد گناه می‌کند سپس خدا را یاد آورده از گناه منصرف می‌شود». (مجلسی، ج ۶، ص ۴۰)

خودشکوفایی:

انسان با معرفت نفس و آگاهی از استعدادهای بالقوه نفس خود و با درک کرامت و مسئولیتش، پی به جایگاه اصلی و مطلوب خود در جهان هستی برده و انگیزه می‌یابد تا نسبت به فعلیت بخشیدن به استعدادهای بالقوه نفس تلاش کند. استعدادهایی در درون انسان وجود دارد که شکوفا شدن و به فعلیت درآمدن آنها، به فعالیت خود انسان بستگی دارد. ماهیت این تمایلات فطری به گونه‌ای است که اگر انسان، خود در مورد آنها کاری انجام ندهد، این میل‌ها در او بروز و ظهور نمی‌کند. (مصباح یزدی، در جستجوی عرفان اسلامی، ص ۲۸) قرآن کریم افراد خودشکوفا



وَفَضَّلْنَا مُحَمَّدًا عَبْدًا وَمُتَمِّدًا لِرَسُولِهِ
وَفَضَّلْنَا مُحَمَّدًا عَبْدًا وَمُتَمِّدًا لِرَسُولِهِ

و آنها را که روح خود را بر اثر پالایش به شکوفایی رساندند، رستگاران جهان می‌خوانند و می‌فرماید: (قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّيْهَا) (شمس/۹)؛ در تفسیر این آیه گفته شده: دین، یعنی تسلیم خدا شدن در آنچه از ما می‌خواهد که فطری نفس خود ما است، پس آراستن نفس به تقوا، تزکیه نفس و تربیت آن به تربیتی صالح است، که مایه زیادتر شدن آن، و بقای آن است. (طباطبایی، ج ۲۰، ص ۲۹۸) خودشکوفایی، یعنی رسیدن به تعالی روح که نشانه سلامت و رشد انسان و عامل برتری روحی او از دیگر موجودات است. از امام صادق علیه السلام نیز در این باره نقل است: «لِيسَ الْعِلْمُ فِي السَّمَاءِ فَيَنْزِلُ عَلَيْكُمْ، وَ لَا فِي الْأَرْضِ فَيَصْعَدُ إِلَيْكُمْ، بَلْ مَخْرُؤُنْ مَكْنُونٌ فِي قُلُوبِكُمْ، تَخَلَّقُوا بِأَخْلَاقِ اللَّهِ يَظْهَرُ لَكُمْ؛ علم در آسمان نیست تا بر شما فرود آید و در دل زمین نیست تا برای شما از دل خاک برآید، بلکه در اندرون دل های شما پنهان است. اخلاق خدایی را به خود بگیرید تا برای شما آشکار شود». (سلیمانی آشتیانی، ج ۱، ص ۳۲۸) براساس این حدیث نوعی از دانش نیز وجود دارد که تنها بر اثر خودشکوفایی برآمده از آراستگی به اخلاق خدایی، چون سرچشمه‌ای، از نهاد آدمی می‌جوشد و او را سیراب می‌کند.

خودفراری:

از استعدادهای عظیم انسان فهمیده می‌شود که آدمی بیش‌تر از محدوده زندگی دنیوی است. انسان برای این زندگی محدود به این همه استعداد نیاز نداشت، همان غرایز فردی و اجتماعی برای رفاه و نظم و عدالت زندگی دنیوی کافی بودند. از عظمت استعدادهای انسان، ادامه او را می‌یابیم و چون انسان از بی‌نهایت سرمایه برخوردار است، پس بی‌نهایت ادامه خواهد داشت و برای این بی‌نهایت راه باید استعدادهایش را بارور کند. (صفایی حائری، رشد (تفسیر سوره والعصر)، ص ۳۱-۳۲) استعدادهای اضافی انسان نمایانگر ادامه او هستند؛ همان‌طور که جنین در رحم مادر



دوفصلنامه پژوهش‌های روان‌شناختی در آموزه‌های قرآن و حدیث

احتیاج به دست و پا و گوش و بینی ندارد و به جز جفتش به چیز دیگری احتیاج ندارد. بنابراین استعدادهای اضافی جنین در رحم مادر، نمایانگر ادامه جنین هستند و دلیل بر وجود یک مرحله‌ای که در آنجا این استعدادها به جریان می‌افتند و حتی مدت‌ها زمان لازم است تا دست‌ها و پاها نیرو بگیرند و تازه پس از اینکه نیرو گرفت، باید ابزاری برایش تهیه کنند تا بتواند در آن مرحله به زندگی خودش ادامه دهد. پس آنچه در محیط رحم، حیات طفل به آن وابسته بود جفتش بود، که آن را زیر خاک می‌کنند و آنچه هم که در آنجا راکد مانده بود، در اینجا به جریان می‌افتد. ولی اگر انسان به آگاهی برسد، از همین استعدادها ادامه خودش را کشف می‌کند و از نوع استعدادها می‌تواند نوع زندگی‌اش را در مرحله بعد کشف کند. انسان‌هایی که خودشان را شناختند و استعدادهای عظیم خودشان را دیدند، از نوع استعدادهایشان می‌توانند کیفیت زندگی بعدشان را حدس بزنند و مراحل بعدشان را ببینند و به حدی از رؤیت برسند که آن طرف را هم ببینند؛ (كَلَّا لَوْ تَعْلَمُونَ عِلْمَ الْيَقِينِ لَتَرَوُنَّ الْجَحِيمَ) (تکواثر/ ۵-۶) (صفایی حائری، حیات برتر (معاد از منظر قرآن)، ص ۲۶-۲۸) خدای سبحان به ما دستور می‌دهد: (فَفِرُّوا إِلَى اللَّهِ... (ذاریات/ ۵۰) یا به پیغمبر ﷺ خطاب می‌کند: (وَادْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتُلًا) (مزمّل/ ۸) و برای این که این «تَبْتُلٌ» و کمال انقطاع، حاصل شود مقدمات را فراهم کرده و فرموده است: (إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَ أَقْوَمُ قِيلًا) (مزمّل/ ۶)؛ شب زنده‌داری عالم خاصی دارد؛ حرف‌ها در آن محکم‌تر و گام‌ها استوارتر است؛ انسان در روز، مشاغل زیادی دارد: (إِنَّ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا) (مزمّل/ ۷) و در شب چون مانعی نیست آرام است. وقتی آرام شد مطالب را بهتر درک کرده، آنها را با خدای خود صحیح‌تر در میان می‌گذارد. در چنین فضایی خدا به رسول اکرم ﷺ دستور می‌دهد: (وَادْكُرِ اسْمَ رَبِّكَ وَ تَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتُلًا) (مزمّل/ ۸) تأکید در این آیه، نشانه آن است که نه تنها انقطاع عبد بلکه کمال انقطاع



دوفصلنامه پژوهش‌های قرآنی در آموزه‌های اخلاق و معنویت
او مطلوب خداست؛ (جوادی آملی، مراحل اخلاق در قرآن، ص ۳۸۸-۳۹۰) چنانکه در «مناجات
شعبانیه» به عنوان مطلوبی الهی از آن یاد شده: «إلهی هب لی کمال الانقطاع إلیک؛ خدایا کمال
جدایی از مخلوقات را، برای رسیدن به خودت به من ارزانی کن» (ابن طاووس، ص ۶۸۷).

نتیجه

از آنچه گفته شد، نتایج ذیل بدست می‌آید:

۱- سبک زندگی، روش مواجهه و رابطه برقرارکردن با هر شخص، حادثه و موضوعی است.
نوع مواجهه برابر است با سبک زندگی و سبک زندگی ایمانی شیوه و روش مواجهه فرد با هر
شخص، حادثه و موضوعی، بر اساس تعالیم و آموزه‌های قرآنی و روایی بوده و سوق‌دهنده به
حیات طیبه می‌باشد.

۲- انسان موجودی ربطی بوده و ارتباطش در ۴ بخش: با خویش، خدا، دیگران (انسانها) و جهان
طبیعت مشخص می‌شود و در هر بخش دارای وظایف و حقوق متقابل است. انسان به عنوان عبد
خداوند، تنها یک رابطه (و مسئولیت) حقیقی دارد و سایر رابطه‌ها (و مسئولیت‌ها) نتیجه و فرع
مسئولیت الهی اوست. پس انسان در ازاء هر ارتباط قابل فرض با دیگری، مسئولیتی دارد که حق
آن را باید کشف و اداء کند.

ارتباط انسان با خویش در سبک زندگی ایمانی در فرهنگ قرآنی مبتنی بر دو اصل الف) معرفت
نفس و ب) پرورش نفس بوده و زیرمجموعه این دو اصل شامل اصولی همچون خودآگاهی،
خودحیایی، خود مشاهده‌گری و خود قضاوتی، خودآغازگری، خودحفاظتی، خودشکوفایی و
خودفراری می‌باشد.



دفتر مطبوعاتی مجلس شورای اسلامی
موسسه پژوهشی و فرهنگی مجلس شورای اسلامی

منابع

قرآن کریم

- ابن بابویه، محمد بن علی، ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، قم، ۱۴۰۶ق، چاپ دوم، دارالشریف الرضی.
- ابن طاووس، علی بن موسی، اقبال الأعمال (ط- القدیمة)، تهران، ۱۴۰۹ق، چاپ دوم، دارالکتب الإسلامیة.
- ابن فارس، احمد بن فارس، معجم مقاییس اللغة، محقق/مصحح: هارون، عبدالسلام محمد، قم، بی تا، چاپ اول، مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب (۱۵ج)، بیروت، بی تا، چاپ سوم، دار صادر.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، محقق/مصحح: غفاری، علی اکبر، قم، ۱۴۰۴ق، چاپ دوم، جامعه مدرسین.
- ازهری، محمد بن احمد، تهذیب اللغة (۱۵ج)، بیروت، بی تا، چاپ اول، دار احیاء التراث العربی.
- باقری، خسرو، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی (جلد اول)، تهران، ۱۳۹۳ش، چاپ سی و هفتم، مدرسه بحر العلوم، محمد مهدی بن مرتضی، رساله سیر و سلوک منسوب به بحر العلوم، مشهد، ۱۴۲۵ق، چاپ هفتم، علامه طباطبایی
- بهارى همدانی، محمد بن محمد، تذکره المتقین، تهران، ۱۳۶۱ش، چاپ دوم، نور فاطمه.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرالحکم و دررالکلم، محقق/مصحح: رجائی، سید مهدی، قم، ۱۴۱۰ق، چاپ دوم، دارالکتاب الإسلامی.
- جوادی آملی، عبدالله، تفسیر انسان به انسان، محقق: الهی زاده، محمد حسین، قم، ۱۳۸۹ش، چاپ پنجم، مرکز نشر اسراء
- جوادی آملی، عبدالله، حیات حقیقی انسان در قرآن، محقق: امین دین، غلامعلی، قم، ۱۳۸۴ش، چاپ دوم، مرکز نشر اسراء
- جوادی آملی، عبدالله، مراحل اخلاق در قرآن، محقق: اسلامی، علی، قم، ۱۳۸۶ش، چاپ هفتم، مرکز نشر اسراء
- خمینی، روح الله، شرح چهل حدیث (اربعین حدیث)، قم، ۱۳۸۷ش، چاپ بیستم، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی
- سلیمانی آشتیانی، مهدی و درایتی، محمد حسین، مجموعه رسائل در شرح احادیثی از کافی، قم، ۱۳۸۷ش، چاپ اول، دارالحديث.
- شریف الرضی، محمد بن حسین، نهج البلاغه، محقق/مصحح: صالح، صبحی، قم، ۱۴۱۴ق، چاپ اول، هجرت.



دوفصلنامه پژوهش‌های قرآنی در آموزه‌ها و ادیان مسنّت

- شریفی، احمدحسین، سبک زندگی اسلامی ایرانی، تهران، ۱۳۹۲ش، چاپ اول، آفتاب توسعه
- شولتز، دوان پی؛ شولتز، سیدنی الن، نظریه‌های شخصیت، تهران، ۱۳۹۲ش، چاپ بیست و پنجم، نشر ویرایش.
- صفایی حائری، علی، حیات برتر (معاد از منظر قرآن)، قم، ۱۳۹۰ش، چاپ اول، لیله القدر
- صفایی حائری، علی، رشد (تفسیر سوره والعصر)، قم، ۱۳۸۱ش، چاپ پانزدهم، لیله القدر
- طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن (۲۰ج)، بیروت، ۱۳۹۰ق، چاپ دوم، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات
- علی بن حسین علیه السلام، امام چهارم، رساله الحقوق للإمام زین العابدین، تهران، ۱۴۲۱ق، چاپ دوم، الهدی
- عمید، حسن، فرهنگ فارسی، تهران، ۱۳۸۹ش، چاپ اول، راه رشد.
- فاضل قانع، حمید، سبک زندگی بر اساس آموزه‌های اسلامی (با رویکرد رسانه‌ای)، قم، ۱۳۹۲ش، چاپ اول، مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما
- کاوایی، محمد، سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن، قم، ۱۳۹۲ش، چاپ سوم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
- کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی (۸ج)، محقق/مصحح: غفاری علی اکبر و آخوندی، محمد، تهران، ۱۴۰۷ق، چاپ چهارم، دار الکتب الإسلامیه
- لیثی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، محقق/مصحح: حسینی بیرجندی، حسین، قم، ۱۳۷۶ش، چاپ اول، دارالحدیث
- مجلسی، محمد باقر، بحار الأنوار (۱۱۰ج)، بیروت، ۱۴۰۳ق، چاپ دوم، دار إحياء التراث العربی
- مرتضی زبیدی، محمد بن محمد، تاج العروس من جواهر القاموس (۲۰ج)، بیروت، بی تا، چاپ اول، دارالفکر.
- مصباح یزدی، محمد تقی، در جستجوی عرفان اسلامی، قم، ۱۳۹۰ش، چاپ چهارم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مصباح یزدی، محمد تقی، ره‌توشه (۲ج)، قم، ۱۳۹۱ش، چاپ ششم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی
- مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم (۴ج)، بیروت، بی تا، چاپ سوم، دار الکتب العلمیه
- مطهری، مرتضی، مجموعه آثار (۲۷ج)، قم، ۱۳۷۷ش، چاپ هشتم، صدرا
- مفید، محمد بن محمد، الإختصاص، محقق/مصحح: غفاری، علی اکبر و محرمی زرنندی، محمود، قم، ۱۴۱۳ق، چاپ اول، المؤتمر العالمی لالفیه الشیخ المفید
- مهدوی کنی، محمدسعید، دین و سبک زندگی، تهران، ۱۳۹۳ش، چاپ پنجم، دانشگاه امام صادق علیه السلام