



هنرهای چهارگانه سبک زندگی مؤمنانه باتکیه بر آموزه‌های رضوی

حامد پوررستمی^۱: استادیار، گروه شیعه‌شناسی، دانشگاه تهران (پردیس فارابی)

دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم

سال هفتم، شماره اول، بهار و تابستان ۱۳۹۵، ص ۲۲-۷

تاریخ دریافت مقاله: ۹۵/۳/۲۱

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۵/۵/۸

چکیده

سبک زندگی را روش زندگی اشخاص، گروه‌ها یا جوامعی دانسته‌اند که در مواجهه با روابط فیزیکی، روانی، اجتماعی و اقتصادی روزانه خود می‌باشد. این سبک را چه روش زندگی بدانیم و چه منش برخاسته از بینش، امانی توان از هنر بودن آن چشم پوشید، البته مجموعه‌ای از هنرها که یک سبک و الگوی کلان را شکل می‌دهد. اما مسأله فراروی مقاله، هنرهای کمی و کیفی در سبک زندگی مؤمنانه است که جوهره این سبک همان ایمان به خداست. در این مقاله به تبیین چهار هنر تفکر، توکل، تودد و تلذذ پرداخته شده است. بطوریکه هنر تفکر، هنر پردازش و ویرایش معلومات در پرتو قوه عقل است که نوعی تعامل خردمندانه انسان با خویش است. توکل هنر اعتماد در واگذاری امور به خداست، اعتماد به خدایی که منشاء اعتماد به نفس است. در واقع توکل نوعی تعامل واقع بینانه با خداست. تودد نیز هنر دوست داشتن و محبت ورزیدن به دیگران است که عامل و شاخصی مهم برای سبک زندگی مؤمنانه و تعاملی نوع دوستانه با خلق خداست. و در نهایت تلذذ، که آن هم یک هنر است؛ هنر لذت بردن از زندگی و بهره‌مندی هدفمند از دنیاست که نوعی تعامل هوشمندانه با دنیا و پدیده‌ها و مواهب آن قلمداد می‌گردد. شایان ذکر است روش تحقیق، توصیفی تحلیلی بر اساس گردآوری فیشهای به اصطلاح کتابخانه‌ای است که در سه مرحله طرح، اجرا و گزارش مقاله را به سامان رسانده است.

کلید واژه‌ها: هنر؛ سبک زندگی؛ تفکر؛ توکل؛ تودد؛ تلذذ



۱ - مقدمه

روزی مردی جان خود را به خطر انداخت تا جان پسر بچه‌ای را که در دریا در حال غرق شدن بود نجات دهد. اوضاع آن قدر خطرناک بود که همه فکر می‌کردند هر دوی آنها غرق می‌شوند، و اگر غرق نشوند حتما در بین صخره‌ها تکه تکه خواهند شد؛ ولی آن مرد با تلاش فراوان پسر بچه را نجات داد. آن مرد خسته و زخمی پسرک را به نزدیک‌ترین صخره رسانید و خود هم از آن بالا رفت. بعد از مدتی که هر دو آرام‌تر شدند. پسر بچه رو به مرد کرد و گفت: «از این که به خاطر نجات من، جان خود را به خطر انداختی متشکرم». مرد در جواب گفت: «احتیاجی به تشکر نیست. فقط سعی کن طوری زندگی کنی که زندگی ارزش نجات دادن را داشته باشد!» (پوررستمی، ۱۳۹۴، ۴۳) این داستان این گزش را در ذهن می‌آفریند که واقعا چه کنیم که حیاطمان پُربها و گرانسنگ شود؟ کدام سبک از زندگی است که به زندگی مان ارزش و طراوت می‌دهد؟ هنرهای ارزش افزا و نشاط زا در سبک زندگی مؤمنانه چیست؟

از منظر اسلام و به خصوص آموزه‌های شیعه، راه سبک زندگی مؤمنانه و عاقلانه، از جاده معرفت و هنری می‌گذرد که آموزه‌های اهل بیت (علیهم السلام) فراروی ما می‌نهند. امام رضا (علیه السلام)، اهل بیت پیامبر اسلام (علیهم السلام) را، آب گوارای هدایت و سعادت می‌داند که از پس تشنگی و عطش انسان‌ها را سیراب می‌کند. این بدان معناست که کویر تشنه سبک زندگی، مشتاق چشیدن آب حیات زندگی خاندان وحی است؛ چرا که مهم‌ترین ویژگی آنها، راهنمایی و راهبری بشریت به سوی هدایت و نجات آنان از پستی و فرومایگی است^۱ (کلینی، ۱۳۸۸، ۱، ۲۰۰؛ عطاردی قوچانی، ۱۳۸۸، ۱، ۹۶-۱۰۱). اگر برای هنر تعاریفی همچون «آفرینش زیبایی به نیروی دانایی»، «دعوتی به سوی سعادت»، «کوششی برای ایجاد زیبایی و عالم ایده‌آل» (مطهری، بی‌تا، سایت فیروزه) پذیرفته شود، باید گفت که هیچ پدیده‌ای در عالم به اندازه سبک زندگی نیازمند هنر نیست؛ چرا که سبک زندگی متعالی هم هنر زیبایی و هم هنر سعادت می‌جوید. به خصوص هنری که برخاسته از آموزه‌های اهل بیت علیهم‌السلام باشد. از این رو سبک زندگی سعادت بخش در گرو یادگیری هنرهاست؛ هنر دانستن، هنر خواستن و هنر توانستن، حتی برای اندیشیدن و دانستن هم هنر و مهارتی نیاز است تا بتوانیم در پرتو آن به خوبی دفع و رفع جهل و جذب معرفت و شناخت کنیم. آیا ممکن است که سبک و روش زندگی، بدون آب‌شخور معرفتی باشد؟! آیا تا هنر تفکر، هستی و مبدأ هستی خوب شناخته نشود، می‌توان سبک خوبی در زندگی پیش گرفت؟ ممکن است برخی بگویند آنچه در زندگی مهم است عمل و کار است نه تئوری‌ها و معارف دینی! اما در پاسخ باید گفت این حرف برخلاف کتاب ناب زندگی مان یعنی قرآن است. قرآن در سوره مریم می‌فرماید: «نزدیک است آسمان‌ها از هم متلاشی گردد، و زمین شکافته شود، و کوه‌ها به شدت فرو ریزد، به خاطر بی‌فکری یا بدفکری!»! در واقع به خاطر بی‌معرفتی یا بد معرفتی در حوزه شناخت خدا (رک: مریم/۸۸-۹۲)؛ پس مشاهده می‌شود که چقدر درست اندیشیدن برای خدای عالم مهم است. مگر می‌شود چیزی

۱ «الامام الماء العذب علی الظمآء»؛ «والدال علی الهدی والمنجی من الردی».

این قدر برای خدا مهم باشد؛ اما در سبک زندگی نقش بنیادین نداشته باشد؟! این مقاله با تکیه بر آموزه‌های رضوی، علاوه بر هنر تفکر، به سه هنر دیگر یعنی توکل، تودد و تلذذ هم خواهد پرداخت، با این فرض که حلقه گمشده زندگی عموم انسان‌ها، ابتدا دانستن و سپس به کار بستن همین آموزه‌ها و مهارت‌هاست و اکسیر خوشبختی در جای دیگر و یا موضوع دیگر نیست، همین جا می‌توان بدان دست یافت.

نقل شده است که برای تعمیر یک کشتی عظیم بخاری از یک متخصص دعوت کردند. او پس از آن که به توضیحات صاحب کشتی گوش داد و سؤالاتی از او کرد، به قسمت دیگ بخار رفت، نگاهی به لوله‌های پیچ در پیچ کرد و چند دقیقه به صدای دیگ بخار گوش داد. سپس چکش کوچکی را برداشت و با آن ضربه‌ای به شیر قرمز رنگی زد. ناگهان تمام موتور بخار کشتی به طور کامل به کار افتاد و عیب آن برطرف شد و آن متخصص هم در پی کار خود رفت! روز بعد که صاحب کشتی یک صورت حساب هزار دلاری دریافت کرد، تعجب کرد و گفت که این متخصص بیش از پانزده دقیقه در موتورخانه کشتی وقت نگذاشته است. درخواست ریز هزینه‌ها را کرد و متخصص هم این صورت حساب را برایش فرستاد: بابت ضربه زدن چکش ۵/ دلار و بابت دانستن محل ضربه ۹۹۹/۵ دلار (پوررستمی، ۱۳۹۴، ۴۴).

برخی در زندگی، تنها ضربه می‌زنند؛ اما در جای خود ضربه نمی‌زنند، و این باعث می‌شود که در جا بزنند. آنها تنها مشغول کار و از صبح تا شب دویدن هستند. مشغول درس خواندن، پول درآوردن، و به طور کلی مشغول تلاش برای گذران زندگی و شب و روز کردن ایام هستند؛ اما محل ضربه چکش را در زندگی نمی‌دانند، نمی‌دانند محل زدن ضربه کاری برای سعادت کجاست؟! نمی‌دانند چگونه و با چه هنری از زندگی بهتر بهره‌برند که هم از دنیایی آباد و آرام و هم آخرتی آسان و آسوده داشته باشند.

به باور شیعه، محل زدن ضربه کاری برای سعادت در سبک زندگی، رجوع به آموزه‌های اهل بیت علیهم السلام است که مقامی پس شگفت دارند؛ به عنوان مثال امام رضا علیه السلام در حدیثی عمیق و انیق موضوع تأیید خاص امام (مویذ بودن امام از سوی خدا) را کمی بیشتر می‌شکافد: «خداوند متعال ما امامان را با روح مقدس و مطهری از جانب خود تأیید و مدد می‌نماید که این روح یک فرشته نیست و با هیچ یک از انبیا پیشین جز پیامبر اسلام همراه نبوده و آن روح همواره با ما ائمه بوده و این روح عمودی از نور است که بین ما و خداوند متعال قرار دارد» (صدوق، ۱۴۰۴، ۱، ۲۱۷).

از سوی دیگر ایمان برخاسته از معرفت ناب در سبک زندگی خیلی مهم و سرنوشت ساز است و این که دانسته شود بینش و منش متعالی ایمان محور که سبک زندگی مؤمنانه را رقم می‌زند، چیست. به تعبیر مقام معظم رهبری سبک زندگی تابع تفسیر فرد از زندگی است. ایشان می‌فرماید: «هر هدفی که ما برای زندگی معین کنیم، برای خودمان ترسیم کنیم، به طور طبیعی، متناسب با خود، یک سبک زندگی به ما پیشنهاد می‌شود. یک نقطه‌ی اصلی وجود دارد و آن، ایمان است. یک هدفی را باید ترسیم کنیم هدف زندگی را به آن ایمان پیدا کنیم. بدون ایمان، پیشرفت در این بخش‌ها امکان‌پذیر نیست؛ کار درست انجام نمی‌گیرد. حال آن چیزی که به آن ایمان داریم،



می تواند لیبرالیسم باشد، می تواند کاپیتالیسم باشد، می تواند کمونیسم باشد، می تواند فاشیسم باشد، می تواند هم توحید ناب باشد، بالاخره به یک چیزی باید ایمان داشت، اعتقاد داشت، به دنبال این ایمان و اعتقاد پیش رفت. مسئله ی ایمان، مهم است. ایمان به یک اصل، ایمان به یک لنگر گاه اصلی اعتقاد، یک چنین ایمانی باید وجود داشته باشد. بر اساس این ایمان، سبک زندگی انتخاب خواهد شد (دیدار جوانان خراسان شمالی با رهبر انقلاب، مهرماه ۱۳۹۱).

۲- مفهوم سبک زندگی و ابعاد آن

اما سبک زندگی (life style) چیست؟ دانشمندان آن را روش زندگی اشخاص، گروه ها یا جوامعی دانسته اند که در مواجهه با روابط فیزیکی، روانی، اجتماعی و اقتصادی روزانه خود است، و شامل فعالیت ها، رفتارها، عادت ها، علایق، عقاید و ارزش ها می شود. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، سبک زندگی ترکیبی از الگوهای رفتاری و عادات فردی در سراسر زندگی است که در پی اجتماعی شدن به وجود آمده است؛ پدیده ای چند وجهی که تمام جنبه های زندگی روزمره مانند خواب، غذا، بهداشت، آداب و رسوم، کار، بازی، سرگرمی، وقت گذرانی، روابط اجتماعی، طرز تفکر، رفتار، احساسات و عواطف را در برمی گیرد. (رک: پایگاه آموزش سلامت همگانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی)

سبک زندگی را می توان مجموعه تعاملات رفتاری و منشی انسان در عرصه های گوناگون زندگی دانست که دامنه ای گسترده و بی کرانه دارد؛ از جمله (۱) تعامل با خدا (۲) تعامل با خود، (۲) تعامل با خلق و (۴) تعامل با محیط زیست (نوع رفتار با طبیعت و حیوانات). هر چند در نگاه توحیدی، تعامل با خالق هم عرض با دیگر تعاملات قرار نمی گیرد؛ به عبارت دیگر منظومه رفتار آدمی چه در تعامل با خویشتن (فردی) و چه در تعامل با خلق و چه محیط زیست (فرا فردی) همگی نوعی تعامل با خالق است؛ یعنی خدا در همه عرصه های سبک زندگی با ماست و تنها ایمان نگذاشته است؛ چه هنگامی که دست به قنوت می بریم (اخلاق فردی)، چه هنگامی که دست مستمندی را می گیریم (اخلاق اجتماعی) و چه هنگامی که دست نوازش بر حیوانی می کشیم (اخلاق محیط زیست). به بیان دیگر سبک زندگی مجموعه بینش ها و منش هایی است که در عرصه ها و بخش های مختلف زندگی از ما ظهور و بروز می کند. جالب آن که سبک زندگی، رابطه ای محکم با تمدن در یک جامعه دارد و جوهره و متن اصلی یک تمدن را شکل می دهد.

از این رونق و اهمیت سبک زندگی، موضوعی پوشیده نیست و به طور اساسی یکی از علل مهم آمدن انبیاء و به خصوص پیامبر مکرم اسلام (صلی الله علیه و آله)، تنظیم و تعالی سبک زندگی است. آموزه های دینی به انسان ها هشدار می دهد که بیشتر از عمر طبیعی به سبب سبک و منش نیک یا بد زندگی در دنیا می مانند و یا می روند؛ یعنی مردم، بیشتر از آن که با عمر خود زندگی کنند، با احسان و نیکوکاری خود زندگی می کنند و بیشتر از آن که با اجل خود بمیرند، بر اثر گناهان خود می میرند (راوندی، ۱۴۰۸، ۲۹۱). به بیان دیگر، اخلاقیات نیک یا بد انسان، نه تنها در کیفیت زندگی تاثیر گذارند، بلکه در کمیت آن نیز نقش عمده داشته و باعث می شوند که مرگ انسان دیرتر و یا زودتر فرارسد.

از این رو اگر فردی دل در گروی منظومه معرفتی و عملی امامت و ولایت رضوی دهد، بی تردید سبک زندگی او کمی و کیفی بهبود خواهد یافت. بانگاه راهبردی‌شناسانه به امامت، می‌توان آن را نظام و برنامه‌ای جامع دانست که بر اساس دین شکل گرفته است و اهداف خاصی را دنبال می‌کند. در این برنامه هنر و فن بکارگیری تمامی ظرفیت‌ها و امکانات معنوی و مادی با هدف رساندن جامعه به سبک زندگی مؤمنانه، به بهترین شکل لحاظ شده است و سازماندهی و هماهنگی اجزای آن در عالی‌ترین سطح به چشم می‌خورد. این برنامه جامع را می‌توان در واقع یک نظام جامع دانست؛ یعنی جریانی که به مجموعه‌های مرتبط هدفمند معنا می‌دهد و آنها را تبیین و تحلیل می‌کند، جریانی که مبنای مقصد، روش، راه و مراحل را مشخص می‌کند (پورسید آقایی، ۱۳۸۹، ۹۱). همان‌طور که در واژه نظام مفهوم انسجام و سامان‌دهی اجزا و عناصر به چشم می‌خورد^۱ (ابن منظور، ۱۴۰۵، ذیل نظم)، در امامت نیز این معنا مشهود و محسوس است؛ به طوری که در راهبرد امامت تمامی ظرفیت‌های هستی‌شناسانه و انسان‌شناسانه به طور منسجم و منظم گردآورده و به کار گرفته می‌شود. دقیقاً یکی از تعبیرات و توصیفاتی که امام رضا علیه السلام درباره امامت به کار می‌برند، تعبیر (نظام) است. امام می‌فرماید: «إن الامام زمام الدین ونظام المسلمین وصلاح الدنیا وعز المؤمنین» (نعمانی، بی تا، ۲۲۶؛ طبرسی، ۱۳۶۸، ۲۲۷؛ بحرانی، بی تا، ۳۱۴)؛ یعنی آن رشته اتصال و انسجام بندگان خدا و ریسمان پیوند آنها را خود، خدا و هستی، نظام و راهبرد امامت است. (پوررستمی، زمستان ۱۳۸۹، ش ۳۳). این که سبک زندگی متعالی از دل آموزه‌های ولایتی رضوی می‌جوشد، بی دلیل نیست؛ چرا که نظام معرفتی و رفتاری امام رضا (علیه السلام)، دست کم دارای چهار شاخصه مهم است:

۱) ارائه شناخت درست از مبدا عالم

۲) ارائه شناخت درست از غایت عالم

۳) ارائه شناخت درست از قلمرو و حدود عالم

۴) ارائه راهبردها و راهکارهای درست در عالم

محصول مبارک و پرثمر این چهار شاخصه در هر نظام و برنامه‌ای می‌تواند ارائه سبک زندگی متعالی باشد. این تعالی و ترقی هم می‌تواند در بعد فردی باشد که شامل افراد حقیقی می‌شود و هم می‌تواند ناظر به بعد فزادگی و اجتماعی باشد که دربرگیرنده افراد حقوقی است

۳ - هنرهای سبک زندگی

در این مقاله سعی شده با تکیه بر آموزه‌های اسلامی به ویژه روایات امام رضا علیه السلام، به چهار مؤلفه در سبک زندگی (تنها به عنوان نمونه) اشاره شود:

۳-۱- تفکر

یکی از مهم‌ترین و پرکارکردترین اعمال در منظومه معرفتی اسلام، تفکر است. حتی این مهم‌ترین

۱. النظام الخیط الذی ینظم به اللولو و کل خیط ینظم به لولو او غیره فهو نظام: نظام در لغت به معنای ریسمان و نخ است که با آن دانه‌های مروارید و نظایر آن را به رشته میکشند.



عبادت قلمداد (کلینی، ۱۳۸۸، ۲، ۵۵) و یک ساعت آن معادل عبادت هزار ساله ذکر شده است (جعفر بن محمد الصادق، بی تا: ۱۱۴). مسلم است که ارزش سبک زندگی یک مؤمن، در گرو بندگی اوست و در منشور معرفتی امام رضا (علیه السلام)، برترین بندگی و به طور اساسی بندگی، همین کثرت تفکر و اندیشیدن معرفی شده است؛ یعنی هنر تفکر و اندیشیدن، جوهره سبک زندگی که همان عبودیت است را رقم می زند. امام رضا علیه السلام می فرماید: «لَيْسَتِ الْعِبَادَةُ كَثْرَةَ الصِّيَامِ وَالصَّلَاةِ وَ إِنَّمَا الْعِبَادَةُ كَثْرَةُ التَّفَكُّرِ فِي أَمْرِ اللَّهِ» (کلینی، ۱۳۸۸، ۱۷۷).

گاهی اوقات لحظه ای اندیشیدن، موجب دمَش روحی تازه در زندگی بوده و تعبیر زاویه دید نسبت به زندگی می شود؛ به عنوان مثال بسیار در زندگی پیش می آید که شخص از چیزهایی که ندارد یا از دست می دهد ناراحت و نگران است. اگر انسان با این چالش کنار نیاید یا دنبال درمان آن نباشد، دیر یا زود این تفکر و حالت، عرصه را بر فرد تنگ و تنگ تر خواهد کرد. چاره چیست؟ آیا باید نشست و غصه خورد که چرا ندارم و چرا از دست دادم؟ قطعاً نباید در صورت مسأله، درجا زد و ماند، بلکه باید راه حل را جست و حرکت کرد. تفکر اثربخش کلان نگر و تلاش هدفمند، یکی از نسخه های برون رفت از این چالش و مشکل است. همان که حضرت فرمود: «التَّفَكُّرُ فِي أَمْرِ اللَّهِ»؛ یعنی تفکر در کار خدا، قدرت خدا و خلق خدا؛ به عنوان مثال تفکر و تأمل بر روی این نصیحت پدران امیر بیان، چقدر می تواند آرامش بخش باشد: «فرزندم بدان که روزی دو قسم است، یکی آن که تو آن را می جویی، و دیگر آن که او تو را می جوید، و حتی اگر تو به سوی آن نروی، خود به سوی تو خواهد آمد، چه زشت است فروتنی به هنگام نیاز، و ستمکاری به هنگام بی نیازی. همانا سهم تو از دنیا آن اندازه خواهد بود که با آن سرای آخرت را اصلاح کنی، اگر برای چیزی که از دست دادی ناراحت می شوی؛ پس برای هر چیزی که به دست تو نرسیده نیز نگران باش» (سیدرضی، نامه ۳۱). تفکر در کلام فوق، دست کم به دو نکته رهنمون می کند:

۱) انسان در زندگی موظف به تلاش و کوشش است؛ اما باید بداند که رزق و روزی دست خداست. گاهی می شود که برای چیزی تلاش زیاد کند؛ اما آن را به دست نمی آورد و برعکس گاهی چیزی نصیبش می شود که نه تنها برایش تلاش نکرده است، بلکه حتی فکرش را هم نکرده بود! پس مهم در زندگی تلاش تقوای محور است؛ اما نتیجه به دست رب کریم رقم می خورد. مهم نیست قفل ها دست کیست، مهم آن است که کلیدها دست خداست و هر وقت او صلاح بداند، درب را می گشاید.

۲) انسان باید کمی تأمل کند که نسبت داشته هایش به نداشته هایش چقدر است؟ یک دهم، یک هزارم، یک میلیونم؟ نه قطعاً بیشتر است؛ یعنی خیلی از چیزهای این دنیا از مال و ثروت تا قدرت و شهرت را ندارد. امام می فرماید وقتی چیزی از دست می دهی، جزع و فزع نکن، فکر کن آن چیز هم جز نداشته هایت بود یا اصلاً آن را نداشته ای: «اگر برای چیزی که از دست دادی ناراحت می شوی؛ پس برای هر چیزی که به دست تو نرسیده نیز نگران باش و فزع کن»؛ بنابراین اکنون که برای کوهی از نداشته هایت جزع و فزع نمی کنی، برای کاهی از داشته ات که از دست دادی هم جزع و فزع مکن. حتی اگر می بینی که بسیاری از دنیا «چیزی» برمی دارند، تو تنها از دنیا «دست» بردار!

جزع و فزع حقیقی انسان تنها زمانی است که یک چیز نداشته باشد، اگر این «یک» چیز را نداشته باشد، قطعاً «هیچ» چیز ندارد اگر چه همه دنیا را داشته باشد، و اگر آن «یک» چیز را داشته باشد، «همه» چیز دارد، هر چند هیچ از دنیا نداشته باشد. آن یک چیز، یک حقیقی است؛ یعنی واحد مالک دل پذیر. اگر خدا در زندگی نباشد، نگرانی و اضطراب حقیقی است هر چند انسان به ظاهر خوش باشد و اگر خدا در سبک زندگی حاکم بود، نگرانی‌ها و دغدغه‌ها حقیقی نیست هر چند مشکلات انسان را احاطه کرده باشد.

به هر روی زمان از دست دادن چیزهای دنیوی، می‌توان آرامش را حفظ کرد. به این صورت که چنین تصور شود آن چیز از اساس وجود نداشت یا آن هم جزو خیلی چیزهایی بود که هم اکنون ندارد. در سبک زندگی مؤمنانه یاد این نکته مهم است که فارغ از مقیاس‌های مکانی و زمانی خداوند بی‌نهایت بزرگ است؛ اما او به قدر فهم انسان کوچک می‌شود، به قدر نیاز او فرود می‌آید، به قدر آرزوی او گسترده، به قدر ایمان او کارگشا و به قدر دل‌امیدواران، گرم می‌گردد. اگر انسان تنها کمی آن طور شود که او می‌خواهد، او برایش همه چیز می‌شود...^۱

به هر روی از منظر رضوی، تفکر آن قدر مهم است که حضرت می‌فرماید: «لَا يَسْتَكْمِلُ عَبْدٌ حَقِيقَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى تَكُونَ فِيهِ خِصَالُ ثَلَاثٍ: التَّفَقُّهُ فِي الدِّينِ وَ حُسْنَ التَّقْدِيرِ فِي الْمَعِيشَةِ، وَ الصَّبْرُ عَلَى الرِّزَايَا؛ هیچ بنده‌ای حقیقت ایمانش را کامل نمی‌کند مگر این که در او سه خصلت باشد: تفقه و تفکر در دین، تدبیر نیکو در زندگی و شکیبایی در مصیبت‌ها و بلاها» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۲۱۳)؛ به بیان دیگر کمال ایمان فرد در گرو تفکر و تفقه او در دین است.

۳-۲- توکل

معمول انسان‌ها وقتی در کارهای حقوقی‌شان با وکیلی خوب صحبت می‌کنند و به توافق می‌رسند، آرام می‌گیرند و نسبت به سرانجام پرونده امیدوار می‌شوند. آنان با این تصور که وکیل خوبی گرفته‌اند، تا حدودی احساس آرامش و امنیت در زندگی خود می‌کنند.

آیا در سبک زندگی معمول انسان‌ها، توکل به خدا به اندازه مطلب فوق، آرامش برای زندگی به ارمغان می‌آورد؟! بدون تردید نقش و کارکرد توکل در سبک زندگی مؤمنانه باید خیلی فراتر باشد و برای زندگی آرامش و امیدواری مضاعف به ارمغان آورد؛ اما در میدان زندگی عموم انسان‌ها، از این ارمغان خبری نیست؛ چرا که از توکل حقیقی خبری نیست! از این روست که توکل، نه تنها برای عرصه‌های حقوقی زندگی، بلکه برای تمام عرصه‌های زندگی، خود یک هنر است؛ با این فرق که وکیل در حالت اول مخلوقی ضعیف و در حالت دوم خالق قدرتمند و بی‌همتاست. این که انسان باور داشته باشد برای رسیدن به هدف، خالق او نه تنها وکیل خوبی در میان و کلاست، بلکه تنها وکیل است، و این که بداند از مقصد نرسیدن خود و به مقصد نرساندن کارهای خود، تنها باید از او ترسید. وقتی از حضرت رضا (علیه السلام) درباره حقیقت توکل سؤال شد، فرمود: «أَنْ لَا تَخَافَ

۱. بخشهایی از این مطلب از سایت <http://alzahrazanjan.womenhc.com> اقتباس شده است.



أَحَدٌ إِلَّا اللَّهُ: این که جز خدا از کسی نترسید» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ۴۴۵) یعنی و کلای دیگر را در عرض خدا قلمداد نکنید.

از منظر رضوی، توکل و تفویض، از ارکان ایمان قلمداد شده و بسیار در زندگی پرنقش بیان شده‌اند. به دیگر بیان جوهره و رکن ایمان انسان، در گرو حقیقت توکل و تفویضی است که او با خدا دارد (مجلسی، ۱۴۰۳، ۶۸، ۱۳۵).

برخی در سبک و روند زندگی خود این گونه‌اند که وقتی تمام راه‌های مادی و دنیوی بسته شد، آن گاه به خدا روی می‌آورند یا آن که در تصمیم‌گیری‌ها و اقدامات خود، سهم توکل و اعتمادشان به خدا کم رنگ و کم رمق است. گویا در پیشبرد کارها اعتمادشان به و کلای بشری و امور مادی بیش از اراده و وکالت مالک مقتدر است.

حَضْرَتِ رَضِيَا (عليه السلام) برای توکل در جاتی را می‌داند که یکی اعتماد به خدا در امور است: «فَقَالَ التَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ دَرَجَاتٍ فَمِنْهَا أَنْ تَتَّقِيَ بِهِ فِي أُمُورِكَ كُلِّهَا فَمَا فَعَلَ بِكَ كُنَيْتَ عَنْهُ رَاضِيًا تَعْلَمُ أَنَّهُ لَمْ يُؤْتِكَ إِلَّا خَيْرًا وَفَضْلًا وَتَعْلَمُ أَنَّ الْحُكْمَ فِي ذَلِكَ لَهُ فَتَوَكَّلْتَ عَلَى اللَّهِ بِتَفْوِيضِ ذَلِكَ إِلَيْهِ وَوَقَّفْتَ بِهِ فِيهَا وَفِي غَيْرِهَا: توکل در جاتی دارد، یکی آن که در هر کاری که با تو کرده است به او اعتماد داشته باشی، به همه آنها راضی باشی و بدانی که در هیچ خیری و هیچ رأیی در حق تو کوتاهی نکرده و اختیار به دست اوست، پس بر او توکل کنی و کارها را به او واگذار کنی. دیگر ایمان به غیب‌های اوست که تو از آنها بی‌خبری، باید عملش را به او و امنایش واگذاری و درباره آن غیب‌ها و غیره به او اعتماد کنی» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۱۵۳).

این بدان معناست که انسان در زندگی، به داشته‌های خدا بیشتر از داشته‌های خود و اطرافیان اطمینان داشته باشد. آموزه‌های نهج البلاغه نیز حاکی از آن است که ایمان بنده‌ای درست نیست جز آن که اعتماد او به آنچه در دست خداست، بیشتر از آن باشد که در دست اوست (سید رضی، ح ۳۱۰). قطعا در طوفان‌های زندگی، با خدا بودن، بهتر از ناخدا بودن است. البته این دو در تضاد با هم نیستند؛ هم می‌توان با خدا و هم ناخدا بود؛ اما این دو قابل مقایسه با هم نیستند. او، خداست و بنده، بنده است. امامان در ادعیه آموختند که با خدا این طور نجوا شود: «خدایا چگونه تو را بخوانم و حال آنکه من منم، و چگونه امیدم را از تو قطع کنم و حال آنکه تو، تویی؟!» (کفعمی، ۱۴۱۳، ۲۹۳).

امام علی علیه السلام می‌فرماید: «وقتی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در شب معراج، از پروردگارش پرسید که: «پروردگار! کدامین اعمال از میان سایر اعمال بهتر است؟» چنین جواب شنید که: «چیزی (برای انسان) بهتر از توکل بر من و رضایت به آنچه قسمت و روزیش نموده‌ام، وجود ندارد» (نمازی، ۱۴۱۹، ۶۸۳).

باید گفت اعتماد به نفس خوب است؛ اما به شرطی که در پرتو اعتماد به رب باشد؛ چرا که عامل صلابت و استواری این نفس ناچیز، اعتماد به خداست. یوسف می‌دانست که تمام درها بسته‌اند؛ اما به خاطر خدا حتی به سوی درهای بسته دوید و دید که تمام درهای بسته برایش باز شد، اگر انسان فکر کند که تمام درهای دنیا برویش بسته‌اند، به سوی آن درها هم می‌توان دوید؛ زیرا

خدای او و یوسف علیه السلام یکی است! امام علیه السلام برای این که انسان از بدی‌ها و شر بدها در امان باشد، توصیه به توکل می‌کند و می‌فرماید: «التَّوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ نَجَاةٌ مِّنْ كُلِّ سُوءٍ وَحِرْزٌ مِّنْ كُلِّ عَدُوٍّ: توکل بر خداوند، مایه نجات از هر بدی و محفوظ بودن از هر دشمنی است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۷۸، ۷۹). به نظر می‌رسد در سبک زندگی، چیزی به اندازه عنصر توکل به انسان مدد نمی‌رساند. با تأمل در روایات امام رضا (علیه السلام)، انسان یکی از توصیه‌های اکید و راهبردی امام را، موضوع توکل به خدا و اصل حسن نظر به یکتای بی‌همتا می‌یابد. امام می‌فرماید: «أَحْسِنِ الظَّنَّ بِاللَّهِ فَإِنَّ مَنَ حَسَنَ ظَّنِّهِ بِاللَّهِ كَانَ عِنْدَ ظَنِّهِ: به خداوند خوشبین باش؛ زیرا هر که به خدا خوشبین باشد، خدا با گمان خوش او همراه است» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ۴۴۹). پیام این سخن آن است که خداوند همان گونه که انسان به او می‌نگرد به انسان می‌نگرد؛ در واقع کیفیت سبک زندگی انسان، معلول نوع نگاه او به خداست.

کوهنوردی می‌خواست از بلندترین کوه‌ها بالا رود. او پس از سال‌ها آماده‌سازی، ماجراجویی خود را آغاز کرد. دامنه شب، بلندی کوه را در بر گرفت و چیزی را نمی‌توانست ببیند. همان طور که از کوه بالا می‌رفت، ناگهان پایش سر خورد و سقوط کرد. در حال سقوط، فقط لکه‌های سیاهی را در مقابل چشمانش می‌دید. احساس وحشتناک کشیده شدن توسط جاذبه او را فرا گرفته بود. ناگهان احساس کرد طناب به دور کمرش محکم شد. بدنش معلق در آسمان و زمین بود. فقط طناب او را نگه داشته بود. در این لحظه، چاره‌ای نداشت جز آن که فریاد کشد: «خدایا کمک کن!»، ناگهان صدای پرتیننی از آسمان شنید: «از من چه می‌خواهی؟»، گفت: «ای خدا نجاتم بده»، شنید: «واقعاً باور داری که من می‌توانم تو را نجات دهم؟»، گفت: «البته که باور دارم»، شنید: «اگر باور داری، طنابی را که به کمرت بسته است پاره کن!». سکوتی کرد؛ اما باز هم با تمام نیرو به طناب چسبید. روز بعد در رسانه‌ها چنین آمده بود: «جسد یک کوهنورد یخ زده پیدا شد که بدنش از یک طناب آویزان بود و با دست‌هایش آن را محکم گرفته بود؛ در حالی که فقط یک متر از زمین فاصله داشت!»

کوهنورد نسخه‌رهایی خود را از خدا گرفته بود؛ اما مشکلش در عدم اعتماد به خدا بود. مثل بسیاری که نسخه سعادت خود را در قرآن می‌یابند؛ اما مشکلاتشان در عدم اعتماد به این آیات است. انسان نباید خود را وابسته به طناب مادیات و عوامل دنیوی کند. در مورد خداوند هرگز یک چیز را نباید فراموش کرد: «او خداست»، و وسعت رحمت او بسیار فراتر از چیزی است که گمان می‌رود. باید نگاه و باور خود را تغییر داد و این تغییر نیاز به تمرین دارد. جالب آن که اگر نگاه انسان به خدا عوض شود، نگاه خدا هم به انسان تغییر خواهد کرد و آن خوشبختی که انسان در زندگی دنبال آن می‌گردد، همان «نگاه» خدا به اوست. از این رو همواره باید دعا کند که خداوند هرگز چشم از او بردارد!

نکته: توکل به خدا نباید منجر به این شود که از عوامل مادی و طبیعی چشم پوشی شود، بلکه باید آنها را مؤثر دانست و اقدامات و احتیاطات لازم را به کار بست؛ اما در عین حال باور داشت که تمام عوامل مادی و طبیعی تحت قدرت خدا و به اذن او تأثیر گذارند. نقل شده که روزی شتر رسول اکرم صلی الله علیه و آله گم شد. پس از جست‌وجوی بسیار آن را به حضور پیغمبر آوردند. حضرت



به غلام خود فرمود: «مگر در موقع خواباندن شتر، زانوانش را نبسته بودی؟» غلام گفت: «کسی که توکل به قادر متعال داشته باشد، احتیاجی ندارد که زانوان شتر را ببندد». حضرت فرمود: «عقل و توکل»؛ یعنی «اول زانوی شتر را ببند، سپس توکل کن» (پرتوی آملی، ۱۳۵۳، ۱۳۰)؛ یعنی توکل به خدا باید همراه با تلاش و تدبیر و توجه به قوانین هستی باشد و این دو منافاتی با هم ندارند.

۳-۳- تودد

تودد را می‌توان هنر دوست داشتن و محبت ورزیدن به دیگران دانست که عامل و شاخصی مهم برای سبک زندگی مؤمنانه است. تودد در دو حوزه بروز و ظهور دارد: ۱) تودد قلبی و ۲) تودد عملی. تودد قلبی به معنای قلب خود را سرشار از محبت مؤمنان و هم نوعان کردن است. همان که امام رضا علیه السلام آن را از پیروانشان مطالبه کرده است و می‌فرماید: «تَزَاوَرُوا تَحَابُّوا وَ تَصَافَحُوا وَ لَا تَحَاشَمُوا؛ به دیدن یکدیگر روید تا یکدیگر را دوست داشته باشید و دست یکدیگر را بفشارید و به هم خشم نگیرید». در واقع امام یکی از روش‌های ایجاد محبت و همدلی را به زیارت هم رفتن می‌داند تا مقدمه‌ای برای تحقق (تحابوا)؛ یعنی دوست داشتن و محبت متقابل شود. همان طور که از صیغه تفاعل بر می‌آید، «تحابوا» ناظر به امری اجتماعی است؛ یعنی محبت‌ها و دوستی‌های دوگانه و چندگانه که در امر تلطیف سبک زندگی تأثیر بسزایی دارد.

امام علی (علیه السلام) نیز در یکی از سخنان خود به جامعه نهیب می‌زند که چه معنا دارد که در جامعه اسلامی، عنصر دیگر خواهی نباشد. حضرت می‌فرماید: «شما چرا همدیگر را یاری و کمک نمی‌کنید؟ چرا خیر خواه هم نیستید؟ چرا اهل بخشش و گذشت نسبت به هم نیستید؟ و چرا همدیگر را دوست ندارید و بهم محبت نمی‌ورزید؟» (سیدرضی، بی‌تا، خطبه ۱۱۳)

این یعنی جامعه بیمار است. جامعه مطلوب از منظر نهج البلاغه، جامعه‌ای است که شاخصه مهم آن دیگر خواهی و عشق ورزی متقابل است. این موضوع آن قدر برای امیرالمؤمنین (علیه السلام) گران آمد که با لحن تند مردم را خطاب قرار داده است؛ البته امام در ابتدای کلام خود ریشه این بیماری را ذکر می‌کند و می‌فرماید: «این جدایی و سردی در روابط به سبب خبیث باطن و زشتی درون است» (همان منبع)؛ یعنی اگر فرد در جامعه رابطه خود را با خود و خدای خود اصلاح نکند (اخلاق فردی)، بدون شک در رابطه خود با مردم با مشکل مواجه خواهد شد.

در همین راستا است که حضرت رضا (علیه السلام) تأکید دارند که در سبک کالای سبک زندگی خود، سهمی مشخص برای هم نشینی و گره‌گشایی از کار یکدیگر قرار دهید (مجلسی، ۱۴۰۳، ۲۰۸). امام رضا (علیه السلام) یکی از ثمرات این امر را چنین برمی‌شمارد: «مَنْ فَرَّجَ عَنْ مُؤْمِنٍ فَرَّجَ اللَّهُ عَنْ قَلْبِهِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ: هر کس اندوه و مشکلی را از مومنی بر طرف نماید خداوند در روز قیامت اندوه را از قلبش بر طرف سازد» (کلینی، ۱۳۸۸، ۳، ۲۶۸)؛ در واقع امام این گره‌گشایی از مشکلات را نوعی سرمایه‌گذاری بلند مدت نیز می‌داند که خداوند متعال در روز قیامت به نیکی جبران خواهد نمود، هر چند که کار برای دیگری صورت گرفته است؛ اما پاداش آن هم به صورت مضاعف از خداوند دریافت می‌شود.

همچنین وقتی امام رضا (علیه السلام) می‌خواهد در حدیث معروف اسلام محض، شاخصه‌های دینداری و سبک زندگی اهل بیت علیهم السلام را معرفی کند، روی گشاده، رحمت و محبت نسبت به مؤمنین را یکی از آنها برمی‌شمارد (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ۴۱۶؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ۱۰، ۳۶۱، باب ۲۰) بدین معنا که اگر کسی می‌خواهد شناسنامه سبک زندگی خود را صیغه قرآنی و عترتی بخشد، نباید از دو هنر گشاده رویی و گشاده دستی در زندگی غفلت کند. در سیره زندگی رضوی، تودد عملی موج می‌زند؛ به طوری که راوی می‌گوید: «هرگز ندیدم که امام رضا (علیه السلام) با سخن خود کسی را برنجاند و هرگز حاجت کسی را، که توان ادای آن را داشت، ردّ نمی‌کرد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۱۴۹، ۹۰).

حدیث «ادخبال سرور» را هم می‌توان در همین راستا ارزیابی کرد که حضرت می‌فرماید: «لیس شیء من الأعمال عند الله عزوجل بعدالفرائض أفضل من إدخال السرور علی المؤمن: یعنی بعد از انجام واجبات، کاری بهتر از ایجاد خوشحالی برای مؤمن، نزد خداوند بزرگ نیست» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۷۸، ۳۴۷). ادخال سرور هم می‌تواند مقدمه تودد و محبت و هم می‌تواند نتیجه و محصول آن باشد. مقدمه بدین معنا که این ایجاد سرور، می‌تواند زمینه‌ای برای ایجاد لایه‌های عمیق‌تر از تودد و محبت میان دو مؤمن می‌شود و نتیجه بدین معنا که ادخال سرور، محصول و نتیجه محبت و توددی است که میان مؤمنان جامعه دینی موج می‌زند. در پی این محبت در صدد شادمان کردن یکدیگر برمی‌آیند. از منظر رضوی، تودد در جامعه دینی نه تنها نشانه سبک زندگی مؤمنانه، بلکه شاخصه سبک زندگی عاقلانه هم است. امام به نقل جد خود می‌فرماید: «رَأْسُ الْعَقْلِ بَعْدَ الْإِيْمَانِ بِاللَّهِ التَّوَدُّ إِلَى النَّاسِ وَ اصْطِنَاعُ الْخَيْرِ إِلَى كُلِّ بَرٍّ وَ فَاجِرٍ» (صدوق، ۱۴۰۴، ۱، ۳۸۰). در این حدیث، ریشه و پایه عقل و به تعبیر دیگر، اولین ادراک عقل بعد از ایمان به خداوند، محبت و مهربانی با مردم ذکر شده و این که به آنها خیر رسانی شود، هر چند فاجر باشند؛ چرا که این امر به مرور زمان، موجب اصلاح آنها می‌شود، و این نشانگر اهمیت مهرورزی به خلق است.

سبک زندگی تودد مدار، باعث می‌شود که دیگران نسبت به فرد احساس آرامش و خوشی داشته باشد؛ یعنی اگر مؤمنی این هنر را داشته باشد که تودد قلبی و عملی خود را در صحنه زندگی نسبت به دیگران اجرایی کند، بدون تردید یکی از محصولات شیرین این سبک، آرامش بخشی به دیگران در کنار آرام گرفتن خود است. جالب آن که از منظر امام رضا (علیه السلام) این سبک از زندگی، بهترین و برترین نوع زندگی و سبک تعامل معرفی شده است؛ آنجا که علی بن شعیب می‌گوید: «بر امام ابوالحسن رضا (علیه السلام) وارد شدم. به من فرمود: «ای علی! زندگی چه کسی از همه بهتر است؟» گفتم: «ای سرورم شما به جواب از من داناترید». فرمود: «ای علی! کسی که دیگری در پرتو او زندگی اش را به خوشی بگذرانند» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ۴۷۱)؛ به عنوان مثال حضرت فرق سبک زندگی سخاوتمندانه و خسیسانه را در اطعام و طعام برمی‌شمارد؛ به طوری که صاحب سبک زندگی برتر، سخی است؛ یعنی از اطعام به دیگران لذت می‌برد و به طبع خوشی و آسایش اطرافیان را رقم می‌زند؛ اما صاحب سبک زندگی بدتر، خسیس است؛ یعنی نه از اطعام بلکه تنها از طعام لذت می‌برد و به طبع نباید اطرافیان این شخص انتظار سفره کریمانه را از وی داشته باشند (حرعاملی، بی تا، ۱۵، ۳۵۸، ح ۸).



۴-۳- تلذذ

لذت بردن از زندگی حسب امر خداوند، هنر مردان بزرگ است. قرار نیست به بهانه آخرت گرایی از روی جنازه مواهب و لذایذ مشروع دنیوی عبور کرد و نیز به بهانه استفاده از دنیا، آخرتی ویران برای خود رقم زد؛ در واقع امام رضا (علیه السلام) نه ترک دین به خاطر دنیا و نه رها کردن دنیا را به بهانه دین را می‌پسندد: «لَيْسَ مَنَّا مَنْ تَرَكَ دُنْيَاهُ لِدِينِهِ وَ دِينَهُ لِدُنْيَاهُ: از ما نیست آن که دنیای خود را برای دینش و دین خود را برای دنیایش ترک گوید» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۳۴۶). از دنیا می‌توان هدفمند و روشمند استفاده کرد و از مواهب و لذت‌های آن بهره برد. وقتی از امام رضا (علیه السلام) سوال می‌شود که عیش دنیا چیست؟ حضرت داشتن منزلی وسیع و دوستانی فراوان و محب را پاسخ می‌دهند «سعة المنزل و كثرة المحبين» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۱۵۲). از این روی اصطلاحی مانند «عیش الدنیا» در فرهنگ رضوی، غریب و بعید نیست، بلکه عیش اهل ایمان از شاخصه‌های مخصوص خود برخوردار است.

به دیگر بیان نه واژه «عیش» و نه واژه «دنیا» و نه ترکیب این دو یعنی «عیش دنیا» مطرود حضرت است، البته این سبک از زندگی، یک هنر می‌خواهد که هم لذت‌خانه وسیع و دوستان فراوان و هم لذت‌خدا محوری و دینداری را را ببرد. در جای دیگر امام تصریح می‌فرماید که از لذت‌های دنیوی سهم و قسمتی برای کامیابی خویش قرار دهید و خواسته‌های دل را از راه‌های مشروع بر آورید؛ اما مراقبت کنید که در این کار به مردانگی و شرافت شما آسیب نرسد، دچار اسراف و تندروی نشوید و از این موضوع برای امور دنیایی خود مدد بگیرید: «اجعلوا لانفسكم حظا من الدنيا باعطائها ما تشتهي من الحلال و ما لا تثلّم المروّة و لا سرف فيه و استعينوا بذلك على امور الدنيا» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۷۵، ۳۲۱). عبارت «ما تشتهي من الحلال» به معنای آنچه نفس میل و رغبت دارد برای لذت بردن است؛ چرا که در لغت «تشتهی» از «شهوة» به معنای «اشتیاق و رغبت نفس به چیزی» آمده است (فیومی، ۲، ۱۹۸۲، ۳۲۶). در تحقیق لغت پژوهان، اصل معنایی واحد در شهوت همان رغبت شدید به چیزی است که با نفس سازگاری دارد و با توجه به صیغه اشتها (باب افتعال)، بار معنایی «تشتهی»، مطاوعه، پذیرش و اختیار شهوت است (مصطفوی، ۶، ۱۳۶۰، ۱۴۴).

همان‌طور که قرآن کریم خبر از لذت‌های آخرت می‌دهد: «و فیها ما تشتهیه الأنفس و تلذذ الأعیُن» (زخرف/۷۱)، در دنیا هم می‌توان لذت «ما تشتهي من الحلال» داشت که همان لذت و شیرینی استفاده از مواهب دنیاست که مؤمن در سبک زندگی خود برای آنها برنامه‌ریزی می‌کند. به طور اساسی این نکته جالب توجه از کلام حضرت رضا برمی‌آید که لذت‌های مشروع راه را برای اداره سبک زندگی بهتر هموارتر می‌کند؛ زیرا امام (علیه السلام) تفریح و سرگرمی‌های لذت بخش را، یاور و مقوم اداره زندگی قلمداد کرده است که با کمک آن بهتر می‌توان در امور دنیوی به موفقیت رسید (مجلسی، ۱۴۰۳، ۲۰۸). از این رو حضرت می‌فرماید: «استعينوا بذلك على امور الدنيا»؛ یعنی از این بهره‌وری روشمند از لذت‌ها و تفریح‌های حلال دنیا برای موفقیت و پیشرفت برای امور دنیایی خود کمک بگیرید؛ اما باید توجه داشت که هنر تلذذ از زندگی و در پی آن

معنابخشی به سبک زندگی، در پرتو دلدادگی به کار و تلاش است؛ یعنی لذت از دل تنبلی و عیش صرف بر نمی‌خیزد؛ به عنوان مثال همان خانه وسیع و دوستان محب فراوان که مصداق عیش دنیا در کلام حضرت ذکر شد، خود نیازمند تلاش است. یعنی هم به دست آوردن خانه وسیع، و هم حفظ و پاسداشت این خانه نیازمند تلاش است. همچنین هم پیدا کردن دوست خوب و هم حفظ و نگهداری دوستان، نیازمند صبر و تحمل سختی است؛ چرا که هنر مدیریت نفس و جهاد با آن را می‌خواهد؛ به عنوان مثال امام رضا (علیه السلام)، مخل و برهم زنده خوشی و لذت زندگی را بخل و حسادت برمی‌شمارد؛ یعنی اگر راحتی در زندگی را می‌خواهید، سختی مبارزه با بخل را باید تحمل کرد، و یا اگر لذت در زندگی می‌خواهید، باید رام کردن دیو حسادت را تمرین نمود. «لیس لبخیل راحة ولا لحسود لذة» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ۴۵۰).

از این رو یکی از راه‌های لذت بردن از زندگی و ایجاد جذبه در آن، روی خوش نشان دادن به سختی و تلاش است؛ چرا که آسانی و لذت در دل و از دل سختی می‌جوشد و هنر تلذذ در سبک زندگی، همراه و همگام سختی‌هاست؛ با دقت می‌توان دریافت که گاهی اوقات نشستن بر روی مبل نرم خسته‌کننده و ملال آور است؛ اما نشستن بر روی سنگ سخت، لذت بخش است؛ به طور مثال وقتی شخصی جلوی تلویزیون می‌نشیند، بعد از مدتی از نشستن و لم دادن بر روی نرم‌ترین مبل‌ها خسته می‌شود؛ اما بعد از مقداری کار کردن و یا قدری کوهنوردی، نشستن بر روی یک تخته سنگ هم برایش لذت بخش و آرام بخش می‌شود. در دیگر عرصه‌های زندگی هم همین طور است. لذت علم با سختی و تحمل رنج تحصیل، لذت نشستن با مدتی ایستادن، لذت خوردن با تحمل گرسنگی، لذت خوابیدن با تحمل سختی بیداری، لذت بندگی با رنج بندگی، لذت بهشت با تحمل ناملايمات دنیا، و به طور اساسی لذت برداشت با سختی کاشت و داشت است. نباید فراموش کرد که قرآن کریم هم، دو بار پی در پی می‌فرماید آسانی را همراه با سختی و در کنار سختی و نه بعد از سختی خواهی دید (انشراح/۶۵). همان طور که حضرت رضا (علیه السلام)، فدا کردن لذایذ دنیوی و زینت‌های حلال الهی را پای دین روانداخته و از سوی دیگر ذبح احکام دینی را به خاطر دنیا جایز نمی‌دانند، جد بزرگوارشان یعنی علی بن ابی طالب (علیه السلام) هم در نهج البلاغه از گروهی یاد می‌کنند که هم بهره لذت‌های دنیا و هم بهره لذت‌های آخرت را می‌برند. نام این گروه، «اهل تقوا» است. امام در وصف حال این گروه خوش فرجام چنین می‌فرماید: «ای بندگان خدا آگاه باشید که پرهیزکاران هم از دنیای زودگذر و هم از سرای آخرت بهره گرفتند، با اهل دنیا در دنیایشان شرکت جستند؛ در حالی که اهل دنیا در آخرت با آنها شرکت نکردند. در دنیا بهترین مسکن را برگزیدند و بهترین خوراک‌ها را تناول کردند. همان لذتی را که متعلمان از دنیا بردند، نصیبشان شد و همه آنچه جباران مستکبر از آن برگرفتند، بهره آنها گشت. از این جهان بازاد و توشه‌ای وافر، و تجارتی پر سود به سوی سفر آخرت شتافتند، آنها «لذت بی‌علاقگی به دنیا» را در دنیای خویش بردند.» (ترجمه گویا و شرح فشرده‌ای بر نهج البلاغه، ۳، ۴۵)

تصریح کلام امام آن است که اگر اهل دنیا که مست خوشی هستند، خوب می‌خورند و خوب سکنی می‌گزینند، اهل تقوا نه مساوی، بلکه بهتر از آنها می‌خورند و می‌آسایند: «سکنوا الدنیا بافضل ما



سُكِنْتَ وَ أَكُلُوها بِأَفْضَلِ مَا أَكَلْتُمْ؛ یعنی در سبک زندگی مؤمنانه هم حلاوت دنیا و هم حلاوت آخرت و تقوا مداری است. افزون بر این، تقوا باعث می شود که آنها نوعی دیگر از لذت را تجربه کنند؛ برای مثال «لذت بی علاقگی به دنیا». در این میان آنچه باعث سعادت و لذت دنیا و آخرت آنها می شود، حفظ و استمرار حالت تقوا است. تمرین خداپرورایی، یک هنر و مهارت، بلکه مهم ترین، مفیدترین و زیباترین آنهاست که انسان می تواند در زندگی آن را بیاموزد. یکی از کلیدهای کسب این حالت آن است که انسان بپذیرد برای لذت بردن از زندگی، تحمل سختی ها اجتناب ناپذیر است. در سبک زندگی، لذت ترک گناه، با سختی در راه ترک لذت گناه حاصل می شود یا لذت درمان درد با سختی درد درمان همراه است و این یک قاعده در زندگی است؛ البته نباید به بهانه ندیدن لذت و خوشی، از کار و تلاش دست برداشت؛ چرا که انسان موظف به بندگی و صبر است.

هنرهای چهارگانه سبک زندگی مؤمنانه (در پرتوی آموزه های رضوی (علیه السلام))



(نمودار ۱): هنرهای سبک زندگی

از نظر آموزه های رضوی سبک زندگی مؤمنانه و عاقلانه از جاده معرفت و هنری می گذرد که آموزه های اهل بیت علیهم السلام فرا روی ما می نهند.

۴- نتیجه

سبک زندگی را می توان مجموعه تعاملات رفتاری و منشی انسان در عرصه های گوناگون زندگی دانست که دامنه ای گسترده و بی کرانه دارد؛ از جمله (۱) تعامل با خدا (۲) تعامل با خود، (۲) تعامل با خلق و (۴) تعامل با محیط زیست (نوع رفتار با طبیعت و حیوانات). هر چند در نگاه توحیدی، تعامل با خالق هم عرض با دیگر تعاملات قرار نمی گیرد.

بهترین آبشخور سبک زندگی نظام جامع معرفتی اهل بیت (علیهم السلام) است؛ یعنی جریانی که به مجموعه‌های مرتبط هدفمند، معنا می‌دهد و آنها را تبیین و تحلیل می‌کند. همان طور که در واژه نظام مفهوم انسجام و سامان‌دهی اجزا و عناصر به چشم می‌خورد، در نظام ولایی و معرفتی امام رضا (علیه السلام) نیز این معنا مشهود و محسوس است؛ به طوری که در این نظام تمامی ظرفیت‌های هستی‌شناسانه و انسان‌شناسانه برای نیل به سبک زندگی متعال، به طور منسجم و منظم گرد آمده و به کار گرفته می‌شود.

ارزش سبک زندگی یک مؤمن، در گرو بندگی اوست و در منشور معرفتی امام رضا (علیه السلام)، برترین بندگی، کثرت تفکر و اندیشیدن معرفی شده است؛ یعنی هنر تفکر و اندیشیدن، جوهره سبک زندگی که همان عبودیت است را رقم می‌زند.

هنر توکل، مؤمن را در زندگی به این حقیقت رهنمون می‌کند که برای رسیدن به هدف، خدا نه تنها وکیل خوبی در میان و کلاست، بلکه تنها وکیل است. همچنین باید دانست که از مقصد نرسیدن خود و به مقصد نرساندن کارهای خود، تنها باید از او ترسید. وقتی از حضرت رضا علیه السلام درباره حقیقت توکل سؤال شد، فرمود: «أَنْ لَا تَخَافَ أَحَدًا إِلَّا اللَّهَ: این که جز خدا از کسی ترس»؛ یعنی وکلای دیگر را در عرض خدا قلمداد نکنید.

توود را می‌توان هنر دوست داشتن و محبت ورزیدن به دیگران دانست که عامل و شاخص مهم برای سبک زندگی مؤمنانه است. توود در دو حوزه بروز و ظهور دارد: (۱) توود قلبی و (۲) توود عملی. سبک زندگی توود مدار، باعث می‌شود که دیگران نسبت به فرد احساس آرامش و خوشی داشته باشد؛ یعنی اگر مؤمنی این هنر را داشته باشد که توود قلبی و عملی خود را در صحنه زندگی نسبت به دیگران اجرایی کند، بدون تردید یکی از محصولات شیرین این سبک، آرامش بخشی به دیگران در کنار آرام گرفتن خود است.

لذت بردن از زندگی حسب امر مولای بی همتا، هنر مردان بزرگ است. در واقع امام رضا علیه السلام نه ترک دین به خاطر دنیا و نه رها کردن دنیا را به بهانه دین می‌پسندد. به دیگر بیان نه واژه «عیش» و نه واژه «دنیا» و نه ترکیب این دو یعنی «عیش دنیا» مطرود حضرت است؛ البته این سبک از زندگی، یک هنر می‌خواهد که هم لذت‌خانه دنیا و هم لذت‌خامحوری و دینداری را ببرد. از کلام رضوی برمی‌آید که لذت‌های مشروع راه را برای اداره سبک زندگی بهتر هموارتر می‌کند؛ چرا که امام علیه السلام تفریح و سرگرمی‌های لذت بخش را، یاور و مقوم اداره زندگی قلمداد کرده است که با کمک آن بهتر می‌توان در امور دنیوی به موفقیت رسید.

منابع

قرآن کریم

ابن شعبه حرانی (۱۴۰۴). تحف العقول، قم: مؤسسة النشر الاسلامی.

ابن منظور، محمدبن مکرّم (۱۴۰۵). لسان العرب، قم: نشر ادب الحوزه.



- بحرانی، سید هاشم (بی تا). غایه المرام، تحقیق سید علی عاشور، بی جا: بی نا.
 پرتوی آملی، مهدی (۱۳۵۳). ریشه های تاریخی امثال و حکم، تهران: سنایی.
 پوررستمی، حامد (۱۳۹۴). سبک زندگی در آموزه های نهج البلاغه، قم: نشر معارف.
 پورسید آقایی، سیدمسعود (۱۳۸۹). دین و نظام سازی در نگاه استاد علی صفیائی حائری، قم: انتشارات لیلة القدر.
 جعفر بن محمد صادق (علیه السلام). (۱۳۸۱). مصباح الشریعة، مترجم: عباس عزیزی، قم: نشر صلاة.
 راوندی، قطب الدین (۱۴۰۸). الدعوات، بیروت: دارالمرتضی.
 سید رضی (موسوی)، محمد (بی تا). نهج البلاغه، ترجمه: محمدرضا آشتیانی، محمدجعفر امامی، زیر نظر مکارم شیرازی، قم: هدف.
 صدوق، محمد (۱۴۰۴). عیون اخبار الرضا، تحقیق: شیخ حسین اعلمی، بیروت: موسسه الاعلمی.
 طبرسی، احمد بن علی (۱۳۶۸). الاحتجاج، نجف: دارالنعمان.
 عطاردی قوچانی، عزیزالله (۱۳۸۸). مسند الامام الرضا علیه السلام، تهران: نشر عطارد.
 قیومی، احمد (۱۹۸۲). مصباح المنیر، قاهرة: مطبعة الامیریة.
 کفعمی، تقی الدین (۱۴۱۳). المصباح، بیروت: مکتبه الولاة.
 کلینی، محمد (۱۳۸۸). الکافی، تهران: دار الکتب الاسلامیة.
 مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳). بحار الانوار، ج ۲۵، بیروت: دارالوفاء.
 مصطفوی، حسن (۱۳۶۰). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
 نعمانی، محمد بن ابراهیم (بی تا). الغیبة، تحقیق: علی اکبر غفاری، تهران: مکتبه الصدوق.
 نمازی، علی (۱۴۱۹). مستدرک سفینه البحار، قم: موسسه النشر الاسلامی.
 نوری، حسین (۱۳۸۲). مستدرک الوسائل، تهران: مکتبه الاسلامیة.
 پوررستمی، حامد (۱۳۸۹). «تحلیل راهبردی از در دکتیرین امام رضا علیه السلام»، انتظار موعود، پاییز و زمستان ۱۳۸۹، شماره ۳۳.

سایت ها

مطهری الهامی، مجتبی، تأملی در تعریف هنر، سایت فیروزه، <http://firooze.ir>
 پایگاه آموزش سلامت همگانی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی: <http://iec.behdasht.gov.ir>