

محمد تقی فعّالی



سبک زندگی توحیدی و موفقیت الهی

از
محمد تقی

www.ketab.ir



مجموعه سبک زندگی توحیدی و موفقیت الهی (۱) | آرامش
نویسنده: دکتر محمدتقی فعالی | صفحه‌آرا: نجف نجفی | طراح جلد: اکبر موسوی
ناشر: نشر تیماس

نوبت چاپ: پنجم، پاییز ۱۴۰۲ (چاپ دوم ناشر) | شمارگان: ۵۰۰ نسخه
چاپ: بوستان کتاب | شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۷-۶۲-۶

شابک دوره: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۷-۶۲-۹

کلیه حقوق نزد ناشر محفوظ است.

تلفن: ۰۲۵-۳۲۹۲۳۸۱۳

www.tamas.ir

سرشناسه: فعالی، محمدتقی، ۱۳۶۱-

عنوان و نام پدیدآور: آرامش، محمدتقی فعالی

مشخصات نشر: تهران: نشر تیماس، ۱۴۰۲

مشخصات ظاهری: ۳۰۸ ص: ۱۴/۵×۲۱/۵ س.،

فروست: سبک زندگی توحیدی و موفقیت الهی ۱.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۷-۶۲-۶؛ ۹۷۸-۶۰۰-۷۹۱۷-۶۲-۹؛ ج. ۱.

وضعیت فهرست‌نویسی: فیا

یادداشت: چاپ قبلی دارالصادقین، موسسه فرهنگی هنری دین و معلولیت آن داسین، ۱۳۹۶

یادداشت: کتاب‌نامه: ص ۳۰۱-۳۰۸؛ همچنین به صورت ربرنویس

موضوع: آرامش و آسایش -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Relaxation -- Religious aspects -- Islam

موضوع: آرامش ذهنی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Peace of mind -- Religious aspects -- Islam

موضوع: آرامش و آسایش

موضوع: Relaxation

موضوع: بهداشت روانی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: Mental health -- Religious aspects -- Islam

۵۱۰: ۴۵۰: ۲۵۰: BP

دییاجه

فصل اول: اصول، نشانه‌ها و عوامل

سخن آغازین / ۲۷

(۱) اصول / ۳۰

اصل نخست) آرامش، امری اکتسابی / ۳۰

اصل دوم) آرامش، آمیخته با رنج / ۳۳

اصل سوم) آرامش، امر بیرونی / ۳۶

اصل چهارم) آرامش، هدف بیرونش / ۳۸

اصل پنجم) آرامش، دنیا یا بهشت؟ / ۴۱

اصل ششم) محل آرامش، قلب / ۴۷

نکته اول: توازن درون و بیرون / ۵۰

نکته دوم: دلیل اهمیت درون / ۵۲

اصل هفتم) آرامش ناب / ۵۴

ویژگی اول: آرامش پاک / ۵۴

ویژگی دوم: آرامش عمیق / ۵۵

ویژگی سوم: آرامش مستمر / ۵۵

اصل هشتم) نیاز به آرامش / ۵۹

اصل نهم) آرامش یا هراس؟ / ۶۳

اصل دهم) آرامش و قانون تعویض / ۶۶

۲) عوامل استرس زا / ۶۸

الف) عوامل درونی و روانی / ۶۸

یک) طرز نگرش / ۶۹

دو) بی‌هدفی / ۷۰

سه) رفتارهای پرهیزی (اجتناب) / ۷۱

چهار) ارتکاب جرم / ۷۲

پنج) از دست دادن اعتماد به نفس / ۷۳

شش) فقدان ایمان و معنویت / ۷۳

ب) عوامل بیرونی / ۷۴

یک) عوامل فیزیکی / ۷۴

دو) عوامل شیمیایی و میکروبی / ۷۴

سه) رژیم غذایی / ۷۵

چهار) فقدان تحرک بدنی / ۷۵

پنج) بلوغ / ۷۵

ج) عوامل اجتماعی - محیطی / ۷۵

یک) نسبت سنجی و مقایسه / ۷۶

دو) کشمکش‌های اجتماعی / ۷۶

سه) فرهنگی تحمیلی / ۷۷

چهار) فقر و محرومیت / ۷۸

پنج) نقش جدید / ۷۹

شش) فشار شغلی / ۸۰

هفت) سبک زندگی جدید / ۸۰

۳) آثار و نشانه‌های استرس / ۸۰

الف) آثار فشار روانی / ۸۰

یک) آثار روان - تنی / ۸۱

دو) آثار روانی / ۸۲

سه) تنش عاطفی / ۸۲

ب) نشانه‌های تنیدگی روانی / ۸۷

یک) نشانه‌های زیستی / ۸۷

دو) نشانه‌های عاطفی / ۸۷

سه) نشانه‌های شناختی / ۸۷

چهار) نشانه‌های رفتاری / ۸۸

۴) عوامل آرامش‌آفرین / ۹۰

الف) راهکارهای ایمانی - شناختاری / ۹۱

یک) جهان‌بینی ایمانی / ۹۱

بیان نخست: خداوند رحمان / ۹۲

بعد اول: رحمان و متن / ۹۲

بعد دوم: رحمان و وجود / ۹۳

بیان دوم: خداوند مالک / ۹۶

بیان سوم: نقش آفرینی ایمان / ۱۰۰

بعد اول: ایمان و عقل / ۱۰۱

بعد دوم: ایمان و عمل / ۱۰۱

دو) یاد خدا / ۱۰۸

سه) گفتگو با خدا / ۱۱۵

اول) دعا / ۱۱۵

دوم) نماز / ۱۱۹

سوم) ثنا / ۱۲۶

چهار) عشق به خدا / ۱۲۷

پنج) اصلاح بینش و نگرش / ۱۳۳

شش) همراهی با ولی خدا و دعای او / ۱۴۱

هفت) مشاهدۀ معجزه / ۱۴۴

هشت) انس با قرآن / ۱۴۸

نه) دیدار خانۀ خدا / ۱۴۹

ب) راهکارهای اخلاقی - رفتاری / ۱۵۳

یک) بخشش / ۱۵۳

دو) خوش بینی / ۱۵۹

اول) امیدواری به خدا / ۱۵۹

دوم) زیباترین جهان / ۱۶۴

سوم) خوش بینی به انسان / ۱۶۷

گونه نخست) نگاه به دیگران / ۱۶۷

گونه دوم) نگاه به خود / ۱۶۸

سه) کاستن از خواسته / ۱۶۹

چهار) صداقت / ۱۷۳

پنج) خوش خلقی / ۱۷۳

شش) خویشتن داری / ۱۷۵

هفت) پاکدامنی / ۱۷۷

هشت) اعتماد به خدا / ۱۷۸

نه) ارزشمندی خود / ۱۷۹

مفهوم نخست: انتخاب خدا

مفهوم دوم: کرامت انسانی / ۱۸۱

ده) مهار خشم / ۱۸۴

یازده) پیوند مبارک / ۱۸۶

دوازده) توسعه عدالت / ۱۹۰

سیزده) آمادگی روحی / ۱۹۰

چهارده) تغافل / ۱۹۱

پانزده) مقایسه و سنجش / ۱۹۲

شانزده) یکنواخت گریزی و ورزش / ۱۹۲

هفده) بذله گویی / ۱۹۳

ج) پدیده‌های طبیعی و آرامش / ۱۹۴

یک) زمین / ۱۹۴

اول) گیاهان و درختان / ۱۹۶

دوم) زلال آب / ۱۹۹

سوم) هوای پاک / ۲۰۱

دو) شب / ۲۰۴

سه) خواب / ۲۱۲

د) روش‌های دیگر / ۲۱۳

دسته نخست: راهکارهای روان‌شناختی / ۲۱۴

- دسته دوم: فنون شرقی / ۲۱۶

دسته سوم: شیوه‌های نادرست / ۲۱۶

۵) نشانه‌ها و آثار آرامش / ۲۱۷

الف) نشانه‌ها / ۲۱۷

ب) آثار / ۲۱۸

یک) موفقیت / ۲۱۹

دو) سلامت / ۲۲۰

سه) سهولت / ۲۲۱

چهار) دوراندیشی / ۲۲۱

پنج) پشت گرمی / ۲۲۲

شش) بهشت، رستگاری و معنویت / ۲۲۲

فصل دوم: معاشناسی، رویکردها و رهیافت‌ها

۱) معاشناسی / ۲۲۸

الف) معاشناسی لغوی / ۲۲۸

یک) واژه اطمینان / ۲۲۸

دو) واژه سکونت / ۲۲۹

سه) واژه قرار / ۲۲۹

چهار) واژه امن / ۲۳۰

پنج) واژه وقار / ۲۳۱

شش) واژه انس / ۲۳۱

هفت) واژه اخبات / ۲۳۲

ب) معناشناسی اصطلاحی / ۲۳۲

یک) واژه اطمینان / ۲۳۳

دو) واژه سکینه / ۲۳۳

سه) واژه قرار / ۲۳۴

چهار) واژه امن / ۲۳۵

پنج) واژه وقار / ۲۳۶

شش) واژه انس / ۲۳۶

هفت) واژه اخبات / ۲۳۷

هشت) واژه ربط / ۲۳۸

نه) واژه هون / ۲۳۸

ج) معناشناسی واژه آرامش / ۲۴۰

یک) ساکت و بی سر و صدا / ۲۴۰

دو) رام / ۲۴۱

سه) آهسته و با تأنی کاری را انجام دادن / ۲۴۱

چهار) بی حرکت و بی جنبش / ۲۴۱

پنج) خوابیدن / ۲۴۱

شش) صلح و امنیت / ۲۴۱

هفت) از میان رفتن درد / ۲۴۲

هشت) رهایی از هیجانات عصبی / ۲۴۲

د) معناشناسی واژه فشار / ۲۴۲

یک) نیروی جسمی / ۲۴۲

دو) تأکید بر واجبار / ۲۴۳

سه) فشار روانی / ۲۴۳

۲) تعریف / ۲۴۴

الف) چستی سکینه / ۲۴۴

یک) در قرآن / ۲۴۴

دسته اول: در ارتباط با شب / ۲۴۴

دسته دوم: در ارتباط با همسر / ۲۴۸

دسته سوم: در ارتباط با دعای پیامبر ﷺ / ۲۵۰

دسته چهارم: در ارتباط با تابوت بنی اسرائیل / ۲۵۱

دسته پنجم: سکینه به صورت مطلق / ۲۵۲

دو) در حدیث / ۲۵۵

سه) دیدگاه اندیشمندان / ۲۵۸

دیدگاه اول: نظریه علامه طباطبائی / ۲۵۸

دیدگاه دوم: نظریه خواجه نصیرالدین طوسی / ۲۵۹

دیدگاه سوم: نظریه عرفا / ۲۶۰

ب) چیستی اطمینان / ۲۶۱

یک) در قرآن / ۲۶۱

دسته اول: در ارتباط با جنگ ها / ۲۶۱

دسته دوم: در ارتباط با زندگی دنیا / ۲۶۲

دسته سوم: در ارتباط با یاد خدا / ۲۶۴

دو) در حدیث / ۲۶۴

سه) دیدگاه اندیشمندان / ۲۶۵

ج) تعریف استرس / ۲۶۸

د) تعریف اضطراب / ۲۷۲

۳) رویکردهای تبیین علی / ۲۷۸

الف) نظریه روانکاوی / ۲۷۸

ب) نظریه رفتارگرایی / ۲۷۹

ج) نظریه شناختی / ۲۸۰

د) نظریه زیست شناختی / ۲۸۲

۴) رهیافت های تبیین مکانیزم / ۲۸۳

الف) استرس به عنوان پاسخ درونی / ۲۸۳

مفهوم سبک زندگی (Lifestyle) از جمله مفاهیم جدیدی است که پژوهشگران حوزه جامعه‌شناسی و مطالعات فرهنگی برای بیان رفتارشناسی انسان‌ها بیان می‌کنند. دامنه به کارگیری این مفهوم تا به حال حد و راج یافته که امروزه جانشین بسیاری از مفاهیم و واژگان سنتی شده است. اصطلاح سبک زندگی پیوند نزدیکی با مجموعه‌ای از مفاهیم دارد نظیر فرهنگ، جامعه، ذهن، رفتار، معنا، شخصیت، محیط، وراثت، نیاز، سلیقه، مد، منزلت و سنت. مفهوم سبک زندگی از یکسو جزئی‌ترین رویداد مربوط به حیات بشر را شامل می‌شود و از سوی دیگر تا اعماق وجود آدمی را در برمی‌گیرد، لذا هم شامل است و هم عمیق.

مسئله سبک زندگی در خلال دهه هشتاد میلادی در حوزه علوم اجتماعی و نظریه‌های جامعه‌شناسی مطرح شد. بسیاری از اندیشمندان علوم اجتماعی در این زمینه بیان عقیده نموده‌اند. گیدنز اظهار می‌دارد که سبک زندگی را می‌توان به مجموعه‌ای نسبتاً جامع از عملکردهایی تعبیر کرد که فرد آن را به کار می‌گیرد؛ زیرا که رفتارهای فرد نه تنها بیانگر نیازهای اوست بلکه روایت خاصی از اندیشه و هویت شخصی او دارد. رایزمن بر این اعتقاد است که فرد در گذشته کمتر حق

انتخاب داشت و عملاً گزینشی در فرهنگ سنتی وجود نداشت. این سنت و رسوم گذشته بود که برنامه‌های از پیش تعیین شده را بر افراد تحمیل می‌کرد و در اجرا، نوعی جبر پنهان وجود داشت؛ اما با گذشت زمان و گذشتن از دوران درون‌راهبر، وارد دوران دگرراهبر شده‌ایم و در این مقطع دیگران یعنی وسایل ارتباط جمعی سعی دارند مخاطب را آگاه ساخته حق انتخاب او را شکوفا کنند و از این طریق تغییرات در جهان مدرن با سرعت و به‌صورت شگفت‌انگیزی در جریان است. لیزر سبک زندگی را از جنس رفتار دانسته ارزش‌ها و نگرش‌ها را از دایره این مفهوم بیرون قرار می‌دهد. از دیدگاه چینی سبک زندگی، سازمان اجتماعی مصرف است که راه الگومند مصرف یا ارج نهادن به فرهنگ مادی را بیان می‌کند.

سبک زندگی وابسته به انتخاب و انتخاب نیز وابسته به اطلاعات است. اطلاعات محصولی از فرایند ارتباطات است. ارتباطات می‌تواند میان فردی یا رسانه‌ای باشد. رابطه رسانه‌ها و سبک زندگی، چرخه‌ای به هم پیوسته و متقابل است. رسانه‌ها سبک‌های جدید حیات را پیش‌روی انسان قرار می‌دهند و انسان‌ها با خواسته‌ها و نیازهای جدید سبک‌های جدید را آشکار می‌سازند. رسانه‌ها از طریق بمباران اطلاعات، فرهنگ مصرف‌گرا و مصرف فرهنگ را برجسته ساخته حوزه فرهنگ را فربه می‌کنند. امروزه رادیو، تلویزیون، ماهواره، موزه، سایت، وبلاگ، تالار گفتگو و ده‌ها نوع دیگر محصولات فرهنگی، فضائی را فراهم آورده‌اند که همه پیرامون آنها می‌نشینند و بخش مهمی از عمر خویش را به آنها اختصاص می‌دهند و از این طریق سبک زندگی تا عمیق‌ترین لایه‌های خانواده‌ها نفوذ می‌کند.

امروزه الگوهای متنوعی برای سبک زندگی وجود دارد؛ سبک زندگی دخترانه یا پسرانه، سبک زندگی روستایی یا شهری، سبک زندگی سنتی یا مدرن، سبک زندگی مصرف‌گرایانه یا تولیدی، سبک زندگی زاهدانه یا عاشقانه، سبک زندگی فردمحور یا جمعی، سبک زندگی ایرانی یا عربی یا غربی یا شرقی، سبک زندگی بالاشهر یا پایین‌شهر، سبک زندگی خشونت‌مدار یا عاطفی، سبک زندگی فمینیستی، سبک زندگی سیاسی، سبک زندگی پلیسی، سبک زندگی طبقاتی، سبک زندگی رفاه‌طلب، سبک زندگی جهان‌وطنانه، سبک زندگی بسیجی، سبک زندگی توده‌وار، سبک زندگی قوم‌گروانه، سبک زندگی مدگرا، سبک زندگی شیطانی، سبک زندگی

ریسک‌پذیر، سبک زندگی مهاجران، سبک زندگی قدرت‌گرا، سبک زندگی در اوقات فراغت، سبک زندگی ارزش‌مدار و سبک زندگی توحیدی.

سبک زندگی در حوزه‌ها و محدوده‌های وسیعی نفوذ می‌کند؛ شاخص‌های شناختی، مدیریت تصمیم‌گیری، اخلاق اجتماعی، معاشرت، پوشش، آرایش، مد، غذا و تغذیه، آشپزی، معماری، دکوراسیون داخلی، طراحی صنعتی، تفریح و گردش، استفاده از جواهرات، تندرستی، ارتباطات گفتاری، محیط زیست، کسب‌وکار، روابط زناشویی، شغل، سخن گفتن، گذراندن اوقات فراغت، الگوی مصرف، سبک راه رفتن و مدیریت احساسات.

در عصر جدید بخش قابل‌توجهی از مطالعات درباره تکنیک‌های زیستن به نقش دین در مفهوم سبک زندگی بازمی‌گردد. یکی از مهم‌ترین ابعاد مفهوم سبک زندگی این است که دین می‌تواند به‌عنوان نیروی برتر، نقش حیاتی در الگوی حیات و نحوه زیستن آدمیان بر روی زمین ایفا کند. دین به‌عنوان نظامی از باورها، ارزش‌ها و رفتارها می‌تواند آدمی را برای دستیابی به سبکی الهی در زندگی مدد دهد.

دین مسیحیت به دلیل انحرافات متعدد و کاسی‌های فراوان هرگز نتوانسته است الگوی جامع و عمیق جهت نحوه زیستن انسان ارائه دهد. در این میان، اسلام جایگاه ویژه‌ای دارد. بر اساس معارف عمیق اسلامی که ریشه در آیات قرآن، احادیث معتبر، مفاهیم مربوط به ادعیه و سیره بزرگان دارد می‌توان الگویی برای سبک زندگی در این جهان تعریف نمود به‌گونه‌ای که آدمی را آماده ورود به زندگی ابدی و زیستن بی‌پایان کند. مفاهیم مربوط به سبک زندگی در منابع اسلامی بسیار فراوان بوده اما به‌ندرت استخراج شده است.

در حال حاضر بشر با «بیمارهای سبک زندگی جدید» مواجه است که استرس علت مستقیم یا غیرمستقیم تعداد بی‌شماری از آنها محسوب می‌شود. بیماری‌های قلبی ناشی از طرز زندگی جدید هنوز علت اصلی مرگ‌ومیر در آمریکا را تشکیل می‌دهد.^۱ مرکز ملی آمار بهداشت در آمریکا اظهار داشته است که در هر سی‌وسه

۱. سی‌وارد، مدیریت استرس، مهدی قراچه‌داغی، ص ۱۴.

ثانیه یک نفر بر اثر بیماری قلبی در این کشور فوت می‌کند. در آمریکا حدود سی میلیون نفر دچار اختلال اضطرابی هستند و نسبت ابتلای زنان به مردان تقریباً دو برابر است.^۱ آمارهای دقیق حاکی از آن است که از هر دو میلیون انسانی که در جهان فوت می‌کنند نیمی از آنها به علت عوارض استرس می‌میرند.^۲

نکته جالب اینکه در دوران ما تحولی شگرف در علوم پزشکی ایجاد شده است، اما این تحولات بزرگ نه تنها چیزی از استرس‌های بشر نکاسته بلکه موجب تنش‌های بیشتری هم شده است؛ زیرا بسیاری از بیماری‌ها و عوامل آنها در قدیم ناشناخته بود اما امروزه علم پزشکی برای ساده‌ترین بیماری احتمالات متعددی از جمله سرطان را پیش می‌کشد. این امر، بدین معنا است که پیشرفت‌ها و دستاوردهای عظیم علوم پزشکی بر تنش‌ها و فشارهای روانی انسان افزوده است. برخی رسانه‌ها وضعیت امروز را پرتنش دانسته و بر عصر جدید «عصر اسپرین»، «عصر اضطراب» و «عصر فشارهای روانی» اطلاق می‌کنند.

قرآن کریم پدیده‌های مشکل‌ها و گرفتاری‌های بشر را راهی برای بازگرداندن او به طریق صواب می‌داند. بر اساس تعالیم الهی عملکرد نادرست بشر موجب پیدایش رنج‌ها، نابسامانی‌ها و ناامیدی‌ها برای او شده است. شعار اساسی دین و قرآن این است که آدمی با عمل خویش بدی می‌کارد تا در زمان دیگر کاشت خویش را برداشت کند. گرفتاری‌ها و آلام انسانی چیزی جز ظلم‌ها و فسادهای او نیست. قرآن این اصل را به ما یاد داده است: یا خودمان جلو اشتباهاتمان را بگیریم یا اشتباهاتمان جلو ما را خواهند گرفت. تنها راه نجات، بازگشت به قانون خداست.

از سوی دیگر روح همانند جسم نیازمند غذاست و روح به دلیل تجانسی که با عالم بالا دارد آب و غذایش باید از جهان بالا تأمین شود. تغذیه موجود مادی، مادی و تغذیه موجود مجرد، مجرد است. روح آدمی تنها در پرتو ارتباط با هم‌سنگ خویش؛ یعنی پدیدآورنده خویش از رنج‌ها و گرفتاری‌ها رها شده، آرامش را احساس خواهد کرد.



۱. کاپلان و سادوک، خلاصه روان‌پزشکی، فرزین رضاعی، ص ۱۰۵.

۲. بنسن، آرامش بیکران، سیدرضا جمالیان، ص ۲۸.