



تقديم به:

معلم معرفت؛ امير زمان
واسکندر دوران

محمد تقی ^۳فعالی

آرامش



سبک زندگی توحیدی و موفقیت الهی

فهرست مطالب

دییپاچه

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 نزولی / ۳۶
- اصل چهارم) آرامش، هدف یا روش؟ / ۳۹
- اصل پنجم) آرامش، دنیا یا بهشت؟ / ۴۲
- 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 / ۵۶
- اصل هشتم) نیاز به آرامش / ۶۰
- اصل نهم) آرامش یا هراس / ۶۳
- اصل دهم) آرامش و قانون تعویض / ۶۷

۲) عوامل استرس‌زا / ۶۹

الف) عوامل درونی و روانی / ۶۹

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 / ۷۵

سه) رژیم غذایی / ۷۵

چهار) فقدان تحرک بدنی / ۷۵

پنج) بلوغ / ۷۵

ج) عوامل اجتماعی - محیطی / ۷۶

یک) نسبت سنجی و مقایسه / ۷۶

دو) کشمکش‌های اجتماعی / ۷۷

سه) فرهنگی تحمیلی / ۷۷

چهار) فقر و محرومیت / ۷۸

پنج) نقش جدید / ۸۰

شش) فشار شغلی / ۸۰

هفت) سبک زندگی جدید / ۸۰

۳) آثار و نشانه‌های استرس / ۸۱

الف) آثار فشار روانی / ۸۱

یک) آثار روان - تنی / ۸۲

دو) آثار روانی / ۸۳

سه) تنش عاطفی / ۸۳

چهار) تنش مغزی / ۸۳

ب) نشانه‌های تنیدگی روانی / ۸۷

یک) نشانه‌های زیستی / ۸۷

دو) نشانه‌های عاطفی / ۸۸

سه) نشانه‌های شناختی / ۸۸

چهار) نشانه‌های رفتاری / ۸۸

۴) عوامل آرامش‌آفرین / ۹۰

الف) راهکارهای ایمانی - شناختاری / ۹۱

یک) جهان‌بینی ایمانی / ۹۱

بیان نخست: خداوندِ رحمان / ۹۲

بُعد اول: رحمان و متن / ۹۲

بُعد دوم: رحمان و وجود / ۹۳

بیان دوم: خداوندِ مالک / ۹۷

بیان سوم: نقش‌آفرینی ایمان / ۱۰۰

بُعد اول: ایمان و تعقل / ۱۰۲

بُعد دوم: ایمان و عمل / ۱۰۵

دو) یاد خدا / ۱۰۸

سه) گفتگو با خدا / ۱۱۶

اول) دعا / ۱۱۶

دوم) نماز / ۱۲۰

سوم) ثنا / ۱۲۷

چهار) عشق به خدا / ۱۲۸

پنج) اصلاح بینش و نگرش / ۱۳۴

شش) همراهی با ولیّ خدا و دعای او / ۱۴۲

هفت) مشاهدهٔ معجزه / ۱۴۶

هشت) انس با قرآن / ۱۵۰

نُه) دیدار خانهٔ خدا / ۱۵۱

ب) راهکارهای اخلاقی - رفتاری / ۱۵۴

یک) بخشش / ۱۵۴

دو) خوش‌بینی / ۱۶۰

اول) امیدواری به خدا / ۱۶۰

دوم) زیباترین جهان / ۱۶۵

سوم) خوش‌بینی به انسان / ۱۶۸

گونه نخست) نگاه به دیگران / ۱۶۸

گونه دوم) نگاه به خود / ۱۶۹

سه) کاستن از خواسته / ۱۷۰

چهار) صداقت / ۱۷۴

پنج) خوش‌خلقی / ۱۷۵

شش) خویش‌داری / ۱۷۶

هفت) پاکدامنی / ۱۷۸

هشت) اعتماد به خدا / ۱۸۰

نُه) ارزشمندی خود / ۱۸۱

مفهوم نخست: انتخاب خدا / ۱۸۱

مفهوم دوم: کرامت انسانی / ۱۸۲

ده) مهار خشم / ۱۸۶

یازده) پیوند مبارک / ۱۸۸

دوازده) توسعه عدالت / ۱۹۲

سیزده) آمادگی روحی / ۱۹۲

چهارده) تغافل / ۱۹۳

پانزده) مقایسه و سنجش / ۱۹۳

شانزده) یکنواخت‌گریزی و ورزش / ۱۹۴

هفده) بذله‌گویی / ۱۹۵

ج) پدیده‌های طبیعی و آرامش / ۱۹۶

یک) زمین / ۱۹۶

اول) گیاهان و درختان / ۱۹۸

- دوم) زلال آب / ۲۰۱
 سوم) هوای پاک / ۲۰۳
 دو) شب / ۲۰۶
 سه) خواب / ۲۱۴
 د) روش‌های دیگر / ۲۱۶
 دسته نخست: راهکارهای روان‌شناختی / ۲۱۶
 دسته دوم: فنون شرقی / ۲۱۸
 دسته سوم: شیوه‌های نادرست / ۲۱۸
- (۵) نشانه‌ها و آثار آرامش / ۲۱۹**
- الف) نشانه‌ها / ۲۱۹
 ب) آثار / ۲۲۱
 یک) موفقیت / ۲۲۱
 دو) سلامت / ۲۲۲
 سه) سهولت / ۲۲۳
 چهار) دوراندیشی / ۲۲۴
 پنج) پشت‌گرمی / ۲۲۴
 شش) بهشت، رستگاری و معنویت / ۲۲۴

فصل دوم: معناشناسی، رویکردها و رهیافت‌ها

- (۱) معناشناسی / ۲۳۰**
- الف) معناشناسی لغوی / ۲۳۰
 یک) واژه اطمینان / ۲۳۰
 دو) واژه سکونت / ۲۳۱
 سه) واژه قرار / ۲۳۱
 چهار) واژه امن / ۲۳۲
 پنج) واژه وقار / ۲۳۳

شش) واژه انس / ۲۳۳

هفت) واژه اخبات / ۲۳۴

ب) معناشناسی اصطلاحی / ۲۳۴

یک) واژه اطمینان / ۲۳۵

دو) واژه سکینه / ۲۳۶

سه) واژه قرار / ۲۳۷

چهار) واژه امن / ۲۳۷

پنج) واژه وقار / ۲۳۸

شش) واژه انس / ۲۳۹

هفت) واژه اخبات / ۲۳۹

هشت) واژه ربط / ۲۴۰

نه) واژه هون / ۲۴۱

ج) معناشناسی واژه آرامش / ۲۴۲

یک) ساکت و بی سر و صدا / ۲۴۲

دو) رام / ۲۴۳

سه) آهسته و با تأنی کاری را انجام دادن / ۲۴۳

چهار) بی حرکت و بی جنبش / ۲۴۳

پنج) خوابیدن / ۲۴۳

شش) صلح و امنیت / ۲۴۴

هفت) از میان رفتن درد / ۲۴۴

هشت) رهایی از هیجانات عصبی / ۲۴۴

د) معناشناسی واژه فشار / ۲۴۵

یک) نیروی جسمی / ۲۴۵

دو) تأکید بر واجبار / ۲۴۵

سه) فشار روانی / ۲۴۵

۲) تعریف / ۲۴۶

الف) چیستی سکینه / ۲۴۶

یک) در قرآن / ۲۴۶

دسته اول: در ارتباط با شب / ۲۴۶

دسته دوم: در ارتباط با همسر / ۲۵۰

دسته سوم: در ارتباط با دعای پیامبر ﷺ / ۲۵۲

دسته چهارم: در ارتباط با تابوت بنی اسرائیل / ۲۵۳

دسته پنجم: سکینه به صورت مطلق / ۲۵۴

دو) در حدیث / ۲۵۷

سه) دیدگاه اندیشمندان / ۲۶۰

دیدگاه اول: نظریه علامه طباطبائی / ۲۶۰

دیدگاه دوم: نظریه خواجه نصیرالدین طوسی / ۲۶۲

دیدگاه سوم: نظریه عرفا / ۲۶۲

ب) چیستی اطمینان / ۲۶۳

یک) در قرآن / ۲۶۳

دسته اول: در ارتباط با جنگ‌ها / ۲۶۳

دسته دوم: در ارتباط با زندگی دنیا / ۲۶۵

دسته سوم: در ارتباط با یاد خدا / ۲۶۶

دو) در حدیث / ۲۶۷

سه) دیدگاه اندیشمندان / ۲۶۷

ج) تعریف استرس / ۲۷۱

د) تعریف اضطراب / ۲۷۵

۳) رویکردهای تبیین علی / ۲۸۰

الف) نظریه روانکاوی / ۲۸۰

ب) نظریه رفتارگرایی / ۲۸۲

ج) نظریه شناختی / ۲۸۳

د) نظریه زیست‌شناختی / ۲۸۴

۴) رهیافت‌های تبیین مکانیزم / ۲۸۵

الف) استرس به عنوان پاسخ درونی / ۲۸۵

- ب) رهیافت سازگاری انسان و محیط (استرس محیطی) / ۲۸۶
 ج) استرس به عنوان کنش متقابل / ۲۸۷
 د) رهیافت خودتنظیمی / ۲۸۸

۵) روش‌های نظری رویارویی با استرس / ۲۸۹

- الف) رهیافت پاسخ درونی / ۲۹۰
 ب) رهیافت متکی بر منابع محیط / ۲۹۲
 ج) رهیافت تلفیقی / ۲۹۲
 د) رهیافت حذف و تعدیل محرک / ۲۹۳

۶) انواع / ۲۹۴

- دسته‌بندی نخست: اطمینان خوب و بد / ۲۹۴
 دسته‌بندی دوم: امنیت خوب و بد / ۲۹۵
 دسته‌بندی سوم: آرامش خوب و بد / ۲۹۶
 دسته‌بندی چهارم: اضطراب خوب و بد / ۲۹۶
 دسته‌بندی پنجم: آرامش فردی و اجتماعی / ۲۹۷
 دسته‌بندی ششم: دامنه آرامش / ۲۹۸
 دسته‌بندی هفتم: انواع استرس از دیدگاه سلیه / ۲۹۸

ماحصل و مرور / ۲۹۹

- الف) آسایش و آرامش / ۲۹۹
 ب) دین و آرامش / ۳۰۰

کتابنامه / ۳۰۵

دياچه



مفهوم سبک زندگی (Lifestyle) از جمله مفاهیم جدیدی است که پژوهشگران حوزه جامعه‌شناسی و مطالعات فرهنگی برای بیان رفتارشناسی انسان‌ها بیان می‌کنند. دامنه به‌کارگیری این مفهوم تا بدان حد رواج 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 به‌هم‌پیوسته 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 بالا شهر یا پایین شهر، سبک زندگی خنونت‌مدار 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 قابل توجهی 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 کاستی‌های فراوان هرگز نتوانسته است الگویی 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 پدید آمدن مشکلات و گرفتاری‌های بشر را راهی برای بازگرداندن او به طریق صواب می‌داند. بر اساس تعلیم الهی عملکرد نادرست بشر موجب پیدایش رنج‌ها، نابسامانی‌ها و ناهنجاری‌ها برای او شده است. شعار اساسی دین و قرآن این است که آدمی با عمل خویش بذری 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.