

Security in the Light of a Healthy Quranic Lifestyle

Mohamad Reza Fartokzadeh¹, Mahdi Abbaszadeh^{1*}

¹ Department of Ophthalmology, Hazrat Rasool Akram Hospital, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

² Department of Epistemology, Research Institute for Islamic Culture and Thought, Tehran, Iran

Received: 5 November 2024 Accepted: 3 December 2024

Abstract

Background and Aim: Security and health are closely related. A healthy lifestyle based on the Iranian Islamic model is based on the foundations of security and health.

Methods: The present study was conducted using a library review method in reliable Islamic sources and original works on Islamic health and lifestyle.

Results: Quranic-based spiritual health is a paradigm that encompasses and governs other dimensions of health and all areas of education. Examples of Quranic teachings appropriate to the dimensions of healthy living and areas of education are presented in this study. A healthy lifestyle with the Iranian Islamic model, with an emphasis on Islamic principles and values, and authentic Iranian cultural customs and traditions, plays an important role in creating, strengthening, and sustaining individual and social security. This lifestyle helps create and sustain a safe and stable society by promoting Islamic ethics, order, and healthy individual, family, social, and professional relationships.

Conclusion: Adherence to Islamic teachings and authentic cultural customs leads to the attainment of two important divine blessings whose value is unknown, namely security and health in society. A Pure Life (Hayat Tayyibah) is the desired and ideal state of man based on Islamic teachings.

Keywords: Prophet, Security, Health, Pure Life (Hayat Tayyibah), Quran, Iranian Islamic lifestyle.

* **Corresponding Author:** Mahdi Abbaszadeh

Address: Department of Epistemology, Research Institute for Islamic Culture and Thought, Tehran, Iran.

E-mail: dr.abbaszadeh@iict.ac.ir



امنیت در پرتو سبک زندگی سالم قرآنی

محمد رضا فرتوک زاده^۱، مهدی عباس زاده^{۲*}

^۱ گروه چشم پزشکی، بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران

^۲ گروه معرفت شناسی، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، تهران، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۸/۱۵ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۰۹/۱۳

چکیده

زمینه و هدف: امنیت و سلامت ارتباطی تنگاتنگ با هم دارند. سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی ایرانی، بر شالوده‌های امنیت و سلامت استوار است.

روش‌ها: مطالعه حاضر با روش مرور کتابخانه‌ای در منابع معتبر اسلامی و آثار اصیل سلامت و سبک زندگی اسلامی سامان یافته است. **یافته‌ها:** سلامت معنوی قرآن‌بنیاد، همانند یک الگوواره (پارادایم) بر دیگر ابعاد سلامت و همه ساحات تعلیم و تربیت احاطه و اشراف دارد. مصادیقی از تعالیم قرآنی متناسب با ابعاد زندگی سالم و ساحات تعلیم و تربیت، در این مطالعه ارائه شده است. سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی ایرانی، با تأکید بر اصول و ارزش‌های اسلامی، و آداب و سنن اصیل فرهنگی ایرانی، نقش مهمی در ایجاد، تقویت و دوام امنیت فردی و اجتماعی دارد. این سبک زندگی با ترویج اخلاق اسلامی، نظم، و روابط سالم فردی، خانوادگی، اجتماعی و شغلی، به ایجاد و بقای جامعه‌ای امن و باثبات کمک می‌کند.

نتیجه‌گیری: پایبندی به تعالیم اسلامی و آداب معتبر فرهنگی، موجب دستیابی به دو نعمت مهم الهی که قدرشان ناشناخته است، یعنی امنیت و سلامت را در جامعه فراهم می‌سازد. حیات طیبه، وضع مطلوب و آرمانی انسان بر اساس آموزه‌های اسلامی است.

کلیدواژه‌ها: پیامبر، امنیت، سلامت، حیات طیبه، قرآن، سبک زندگی اسلامی ایرانی.

* نویسنده مسئول: مهدی عباس زاده

آدرس: گروه معرفت شناسی، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، تهران، ایران.

ایمیل: dr.abbaszadeh@iiict.ac.ir

مقدمه

دعوت پیامبر گرامی اسلام و همه پیغمبران الهی (صلوات الله علیهم اجمعین) به «حیات» است. هدف قرآن کریم، هدایت بشر و از مؤلفه‌های کلیدی هدایت در مسیر رشد و کمال، «سبک زندگی سالم» است. این کتاب آسمانی، مطمئن‌ترین منبع پاسخگوی همه نیازهای بشر در حوزه سبک زندگی در هر زمان و مکان است. استخراج روش‌مند این ظرفیت عظیم از قرآن، توسط مفسران، قرآن‌پژوهان و فرهیختگان ضرورتی مبرم و مسئولیتی همیشگی است (۱). معارف قرآنی برای زندگی سالم، دربرگیرنده همه ابعاد سلامت و همه ساحات تعلیم و تربیت است.

هدف انسان در این حیات، قرب الهی و خدامحوری است. از این‌رو، اطمینان و آرامش عمیقی در این زندگی حضور دارد که نامالایمات و سختی‌ها را تحمل‌پذیر کرده و نقاط مثبت زندگی را گسترش می‌دهد و این طرز تفکر منوط به قوت ایمان و انجام اعمال صالح است. راه‌یافتگان به «حیات طیبه» به اوج درجات کمال نایل می‌شوند. حیات طیبه در حقیقت پیدایش حیاتی جدید و فوق حیات معمولی و ظاهری است؛ حیاتی برخوردار از نورانیت و ایمان و احسان به خلق، تعامل با دیگران، و سرشار از معنویت، همراه با قناعت و پرهیز از افراط و تفریط، به دور از غفلت، سهو و نسیان و توجه به ابعاد مادی و معنوی در زندگی اسلامی که هدف آن رستگاری، فلاح و نجات است (۲).

قرآن مجید برترین کتاب زندگی، نور و بیان و تبیان است؛ کتابی جامع برای بیان همه نیازمندی‌های جامعه است. خداوند در آیه ۸۹ سوره نحل فرموده است: «... و بر تو این کتاب را نازل کردیم که روشنگر هر چیز است و مایه هدایت و رحمت و بشارت برای مسلمانان است». حضرت علی(ع) می‌فرماید: «کتاب خدا بر چهار چیز [استوار] است: بر عبارت، و اشارت، و لطائف، و حقایق. پس عبارت برای عوام است، و اشارت برای خواص است، و لطائف برای اولیاست، و حقایق برای پیامبران است» (ابن ابی جمهور، عوالی اللالی: ۱۰۴/۴، ۱۵۵/۱۵۵). قرآن از سرچشمه وحی و علم بی‌نهایت الهی صادر شده‌است و به پایدارترین شیوه هدایت می‌کند. تدبر در قرآن، مقدمه هدایت و شرط بهره‌گیری و پندپذیری از آن، عقل و خرد و اندیشه و تفکر است. اهل خرد با تدبر در آن به احکام و آموزش پی می‌برند. در مطالعه حاضر، منتخبی از مصادیق و تعالیم قرآنی در مورد زندگی سالم فردی، خانوادگی، اجتماعی و حرفه‌ای، در ابعاد سلامت جسمانی، روانی و معنوی، و ساخت‌های عبادی-اخلاقی؛ زیستی-بدنی؛ اجتماعی-سیاسی؛ اقتصادی-حرفه‌ای؛ زیبایی‌شناختی و هنری؛ و علمی و فناوری، به صورت اجمالی ارائه شده و زینت‌بخش این مقاله خواهد بود. از معارف قرآنی در دیگر فصول و گفتارهای سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی ایرانی، در موضوعات مرتبط، و حسب مورد استفاده شده است (۳).

حیات طیبه، عبارت از زندگی گوارایی است که آرامش و طمأنینه، امید به آینده، و بهجت و انبساط روحی بر آن حاکم است.

اندره، یأس، افسردگی و اضطراب در آن نیست. مبدأ چنین حیاتی تنها توحید خالص است که نیل به چنین مقامی نیازمند پاسخ مثبت به ندای فطرت و جدیت تمام است (۴). از برترین شاخص‌های حیات طیبه، علم است. همه اصول آن، بر اساس علمی بوده که این علم از طریق معرفت خداوند و عمل به دستورهای قرآن میسر شده است. کسانی به حیات طیبه راه پیدا می‌کنند که دل و جان خود را صاف و از همه تعلقات و تیرگی‌ها رها ساخته و آئینه‌گون شده باشند؛ در میان مردم با این نور حرکت کرده و مایه هدایت خلق هستند (انعام/ ۱۲۲). اینان به چنان نور و کمالی می‌رسند که نمی‌توان اندازه‌ای برای آن معین کرد. این افراد به میزان درکی که از خداوند در وجود خود پیدا کرده‌اند، توان انعکاس نور را دارند و در جامعه با چنین نوری، حرکت می‌کنند (۵).

سبک زندگی

سبک زندگی، در وظایف و مسئولیت‌های زندگی تجلی می‌یابد. وظایف انسان در ارتباط با خدا، خود و دیگران از محورهای عمده سبک زندگی است که مهم‌ترین آن‌ها در ارتباط بنده با خدا به ظهور می‌رسد (۶). سبک زندگی قرآنی، وصول به سعادت و شیوه زندگی پایدار مبتنی بر اعتقاد به خدا، جهان آخرت و تعالیم وحی و به عبارتی روش زندگی توحیدمحور، فطرت‌گرا و هماهنگی با نظام آفرینش است. در سبک زندگی قرآنی دست‌کم سه نوع از وظایف انسان، شامل وظایف در برابر خداوند، در برابر خود و در برابر انسان دیگر ارائه می‌شود.

با این حال، انسان در اسلام دارای چهار نوع رابطه و وظیفه است. روابط چهارگانه انسان مبتنی بر حدیث «اصول المعاملات» عبارت‌اند از: رابطه انسان با الله، رابطه انسان با خود، رابطه انسان با خلق خدا و رابطه انسان با دنیا (منسوب به امام صادق(ع)، مصباح الشریعه و مفتاح الحقیقه، ص ۵). در سبک زندگی قرآنی، روابط و وظایف انسان در قبال خود، دیگران و دنیا باید در امتداد با رابطه و وظیفه انسان در قبال خدا قرار گیرد و با محوریت آن دنبال شود. بدین‌سان، سبک زندگی قرآنی، سطحی‌ترین لایه‌های زندگی را به عمیق‌ترین لایه‌های آن پیوند می‌زند.

سبک زندگی خانوادگی

سه شاخص مهم روابط خانوادگی در قالب سبک زندگی اسلامی، شامل "اصل تسکین" به عنوان اولین نتیجه حاکمیت توحید در خانواده، "اصل مودت" به عنوان یک الزام و ضرورت مهم برای زندگی عاشقانه، و "اصل رحمت متقابل" به عنوان یکی از اساسی‌ترین عوامل بقا و تداوم خانواده می‌باشد. همچنین، زن در سبک زندگی اسلامی، یک مؤلفه کاملاً اثرگذار و فعال است. او علاوه بر وظایف همسری، نقش مهمی در تربیت اجتماعی، دینی و سیاسی کودکان و همچنین حضور در صحنه‌های مختلف اجتماعی ایفا می‌کند (۷).

حیات طیبه

حیات طیبه دعوتی است از جانب خدا و رسول(ص)، زندگی

گزیده‌های از تعالیم قرآن ناظر بر تندرستی (سلامت جسم)

بدن، بسان مرکب روح و ابزار تکامل انسان است. از این رو قرآن و احادیث، دربردارنده دستورهای بسیاری در خصوص صحت و سلامتی جسم است. امام رضا(ع) فرموده است: «إِنَّ لِدُنْكَ عَلَيْكَ حَقًّا؛ بی شک بدن تو بر تو حقوقی دارد (که باید آن‌ها را ادا کنی و به آن رسیدگی نمایی)» (عیون اخبار الرضا، ج ۲ ص ۱۵۸). شهید مطهری در این مورد می‌نویسد: «اسلام آنجا که یک امر واجب (مانند روزه) احیاناً برای بدن مضر تشخیص داده‌شود، تکلیف آن را ساقط می‌کند، بلکه چنین روزه‌ای را حرام می‌داند. هر اعتیادی که برای بدن مضر باشد، از نظر اسلام حرام است. آداب و سنن بسیاری، در اسلام به خاطر بهداشت و سلامت بدن وضع شده است (۱۰).

قرآن با تأکید بر تغذیه سالم، بهداشت، فعالیت بدنی و پرهیز از اموری که به سلامت جسمانی آسیب می‌رساند، راهنمایی‌های ارزشمندی در اینباره ارائه داده است. در مطالعه محمدهادی یدالله پور و همکاران، در ۶۹ آیه قرآن، مباحث بهداشتی مهمی در بعد جسمی، مانند خوردن غذاهای حلال (گوشت دام، انگور، انار، زیتون و خرما) و پرهیز از مصرف شراب، مردار، خون، و گوشت خوک و نیز رعایت بهداشت جنسی در قالب نکاح شرعی مرد با زن بیان شده است. گزیده‌های از این آیات:

- تفکر و دقت در غذا: انسان، مأمور به تفکر در غذا، به‌عنوان یکی از نعمت‌های خداست، خداوند در آیه ۲۴ سوره عبس می‌فرماید: «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ؛ پس باید انسان به غذای خود بنگرد...».
- غذای حلال و پاکیزه: خداوند، رزق انسان را از غذاهای حلال و پاکیزه مقدر کرده است. در آیه ۵۷ سوره بقره خداوند می‌فرماید: «... كَلُوا مِنْ طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ ... (و گفتیم): از نعمت‌های پاکیزه‌ای که به شما روزی دادیم بخورید...».
- اسراف نکردن در خوردن و آشامیدن: صرفه‌جویی، محبوب خداوند است، چنانکه در آیه ۳۱ سوره اعراف فرموده است: «... وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ؛ و بخورید و بیاشامید و اسراف نکنید، همانا خداوند اسرافکاران را دوست ندارد.».
- تغذیه فرزندان با شیر مادر: «وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنْمِيَ الرِّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ؛ و مادران بایستی دو سال کامل فرزندان خود را شیر دهند، البته آن کسی که خواهد فرزند را شیر تمام دهد؛ و به عهده صاحب فرزند است (یعنی پدر) که خوراک و لباس مادر را به حد متعارف بدهد... (بقره/ ۲۳۳).
- همسرگزینی و بهداشت جنسی: در معارف الهی هدف از ازدواج، تنها ارضای غریزه جنسی نیست، بلکه رسیدن به یک آرامش جسمی و روانی است. مودت و رحمت، هدیه خدا به همسران است. در آیه ۲۱ سوره روم خداوند فرموده است:

لایق انسان است از منظر اسلام، و مجاهدت همه انبیاء علیهم السلام، اولیاء و بزرگان در طول تاریخ ... حیات طیبه یعنی همه چیزهایی که بشر برای بهزیستی خود، برای سعادت خود به آن‌ها احتیاج دارد. ... حیات طیبه یعنی زندگی توأمان دنیوی و اخروی، سعادت دنیا و عقبی، رفاه مادی و تعالی معنوی، جمع‌کننده دنیا و آخرت، ماده و معنا ... بشر به سمت خدا صیوروت دارد و جامعه مطلوب اسلامی آن است که این صیوروت در آن وجود داشته باشد؛ این صیوروت تمام‌نشدنی است؛ همینطور به‌طور دائم ادامه دارد ... حرکت به سمت حیات طیبه تمام‌نشدنی است ... (۸).

معنویت و سلامت معنوی اسلامی

منبع اصلی معنویت در اسلام، وحی‌نامه الهی است که آموزه‌های آن با عقل سلیم نیز همسو است. معنویت اسلامی توحیدمحور، جامع، پیوسته و هدفمند است، و برخلاف بسیاری از مکاتب، تنها به بعد فردی محدود نمی‌شود، بلکه ساحات عملی و اجتماعی را نیز در بر می‌گیرد. این معنویت برخلاف آموزه‌های انزواگرایانه، جامعه‌محور نیز است و به جامعه‌پردازی و تمدن‌سازی دعوت می‌کند، معنویت اسلامی روحیه زهدگرایانه دارد، اما با تصوف و گرایش‌های فردگرا و جامعه‌گریز تفاوت ماهوی دارد و به انسجام اجتماعی و رشد فردی و جمعی بنحو توأمان توجه ویژه‌ای نشان می‌دهد. این معنویت به‌طور پیوسته در حال رشد و تعالی است، در این رویکرد، سلوک و شهود درونی انسان برقرار است و معرفت و عمل، پیوسته یکدیگر را تکمیل و اصلاح می‌کنند. معنویت اسلامی یک امر پراکنده یا محدود به گوشه‌ای از زندگی نیست، بلکه یک نظام فکری و عملی کامل و جامع است که از عمق و گستردگی بالایی برخوردار است و ظرفیت آن برای تحقق «سلامت معنوی» بی‌نظیر است. تعبیر خاصی در قرآن مجید وجود دارند که با موضوع سلامت معنوی کاملاً درهم‌تنیده‌اند؛ از جمله «قلب سلیم»؛ «حیات طیبه»؛ «نفس مطمئنه» و ... اما به‌نظر می‌رسد تعبیر نخست (قلب سلیم)، شاید نزدیک‌ترین تعبیر به اصطلاح سلامت معنوی اسلامی است. در واقع، مهمترین شاخص سلامت معنوی اسلامی دارا بودن قلب سلیم است. در تعریف سلامت معنوی اسلامی باید به این موارد توجه داشت: گذشته از سه رکن بینش (ناظر به بعد شناختی)، گرایش (ناظر به بعد عاطفی) و کنش (ناظر به بعد عملی)، رکن چهارم یعنی «منش» نیز که ناظر به بعد اخلاق است، دخالت دارد. سلامت معنوی اسلامی، بیش از اینکه یک فراروی باشد، یک «فراشدگی» و «فرابودگی» است؛ یعنی نهایتاً و در اوج آن، یک «مقام» مستقر است، نه یک «حال» گذارا. همچنین سلامت معنوی اسلامی -همچون معنویت اسلامی- همواره در دو سطح «فردی» و «اجتماعی» مطرح است و جامع این دو می‌باشد ... عطف به موارد فوق، سلامت معنوی در رویکرد اسلامی عبارت است از: «فرابودگی فرد و جامعه و رهایی آن از تعلقات دون مادی، تحت تعلیمات و حیوانی، در ابعاد و ساحات وجودی چهارگانه: بینشی، گرایشی، منشی و کنشی (۹).

نماز

نماز عنصر اصلی در سلامت معنوی انسان و جامعه است. نماز در دستگاه معرفتی اسلام، تنها یک تکلیف عبادی نیست، بلکه جغرافیای زیست مؤمنانه را ترسیم می‌کند و حامل حکمت‌هایی است که سلامت فردی و اجتماعی انسان را تضمین می‌نماید. بیش از ۱۰۰ آیه قرآن کریم به آثار و آداب نماز پرداخته است. این فریضه الهی، همزمان روح فرد را به ملکوت پیوند می‌زند و هم با تقویت همبستگی، نظم و مسئولیت‌پذیری و دوری از فحشاء و منکر، سلامت معنوی در زیست اجتماعی را نیز ارتقا می‌دهد (آیت الله علی‌اکبر رشاد: <https://rashad.ir/motmaene>).

روزهداری

خداوند در آیه ۱۸۳ سوره بقره به اثرات معنوی روزه توجه داده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ»: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما مقرر گردید، همانگونه که بر کسانی که پیش از شما بودند مقرر شده بود، باشد که پرهیزگار شوید. تلاوت قرآن، نیایش و ادعیه ایام و لیالی ماه مبارک رمضان از ناب‌ترین مصادیق ارتباط با خداوند متعال بوده، حس معنوی را تقویت، و سبک زندگی را تحت تأثیر قرار خواهد داد. از جمله منافع معنوی روزه، تقرب به خداوند، تثبیت اخلاص و موجب مهار شهوات است. علاوه بر این روزه انسان را به نظم، قناعت و صبر و دیگر فضائل عادت می‌دهد و سبب تقویت روح ایمان در انسان می‌شود. به گفته پزشکان مسلمان و غیر مسلمان، روزه‌داری منافع درمانی زیادی دارد و بسیاری از بیماری‌ها با آن درمان می‌شود.

تزکیه و تقوی

در مطالعه آذربایجانی و همکار، از تحلیل معنای حدود یک‌صد آیه قرآنی مرتبط با سلامت معنوی، چهار مفهوم اصلی "تزکیه"، "حیات طیبه"، "تقوا" و "سلام (قلب سلیم)"، به‌عنوان مؤلفه‌های اصلی سلامت معنوی به دست آمد (۱۲).

تزکیه به معنای پاک‌سازی، و آماده‌سازی و مقدمه سلامت معنوی است. این فضیلت با التزام به تعالیم دینی، طهارت باطن از ناپاکی‌ها و رذیلت‌های اخلاقی، حاصل می‌شود. تزکیه یا تهذیب نفس به معنی پاک و اصلاح کردن نفس از آلودگی‌ها، دوری آن از عیب و نقص، و رشد دادن است. در قرآن و روایت تأکید بسیاری بر تزکیه شده و آن را، هدف فرستادن پیامبران، راه رسیدن به تقوا و رسیدن به سعادت بیان نموده‌اند. به عقیده عالمان عرفان و اخلاق نیز، یکی از راه‌های رسیدن به خدا تزکیه نفس است (ویکی شیعه). تزکیه پالودن نفس است از اوصاف ناپسند و پالودن مال از آنچه حرام است، و نیز شهوات دنیوی، و خواست خداوند و لطف و فضل الهی موجب تزکیه است. امام خمینی (ره) با استناد به آیه «وَيُزَكِّهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ» (سوره جمعه / ۲)؛ تزکیه را مقدم بر تعلیم می‌داند و بر این باور است که مسئله تزکیه و تهذیب نفس مهم‌تر از تعلیم است؛ زیرا علم بدون تزکیه و تهذیب نه تنها سبب

«وَمِن آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»؛ و از نشانه‌های او آن است که از جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و میان شما و همسرانتان علاقه شدید و رحمت قرار داد؛ بی شک در این (نعمت الهی)، برای گروهی که می‌اندیشند نشانه‌های قطعی است». همچنین در سوره نساء آیه ۲۳، سوره اعراف آیه ۸۱، و آیات دیگر، ارضای غرایز جنسی را تنها در قالب ازدواج شرعی بین زن و مرد مجاز شمرده است.

- روزهداری اسلامی و آثار آن بر سلامت جسم: رسول اکرم (ص) فرموده‌اند: «صوموا تصحوا»؛ روزه بگیرید تا سالم شوید (علامه مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۵۹، ص ۲۶۷). روزه با فواید فراوانی بر سلامت جسمانی شامل کاهش وزن، تنظیم قند خون، سلامت قلب، کاهش التهاب، تقویت سیستم ایمنی، بهبود عملکرد مغز، سم‌زدایی بدن و بهبود عملکرد دستگاه گوارش همراه است (۱۱):
- در صورت رعایت رژیم غذایی مناسب و پرهیز از مصرف مواد غذایی حاوی چربی‌های اشباع و ترانس، روزه‌داری به بهبود چربی‌های خون منجر و بر متابولیسم کربوهیدرات‌ها و لیپیدها تأثیر مثبت خواهد داشت؛
- روزه‌داری به‌طور معمول باعث کاهش وزن در طول ماه رمضان می‌شود. بنابراین، ماه رمضان فرصت بسیار خوبی را برای کاهش وزن و تغییر شیوه زندگی فراهم می‌کند که برای تداوم این کاهش وزن، باید رفتار سالم غذایی توأم با فعالیت فیزیکی ادامه یابد؛
- در صورتی‌که کالری دریافتی در طول ماه مبارک رمضان نسبت به قبل، کاهش یابد یا تغییری ننماید، فشار خون سیستولیک و دیاستولیک کاهش می‌یابد؛
- در مدت زمان خواب شبانه‌روزی تفاوت قابل توجهی ایجاد نمی‌شود. در برخی افراد روزه‌دار، مدت زمان خواب شبانه کاهش می‌یابد که معمولاً فرد با خواب روزانه این کمبود را جبران می‌کند.
- برای بهره‌مندی از فواید جسمانی روزه و حفظ سلامتی، لازم است روزه‌داران، نکاتی را در مورد خوردن و آشامیدن از افطار تا سحر رعایت نمایند؛
- روزه‌داری اثر مثبت و درمانی در مبتلایان به کبد چرب دارد.

گزیده‌ای از تعالیم قرآن ناظر بر سلامت معنوی و روحی و اجتماعی

«ان هذا القرآن یهدی للتی هی اقوم» (سوره اسراء / ۹). همه تعالیم قرآن مجید درس‌های زندگی و نشانه‌های هدایت انسان در همه شرایط هستند. گزیده‌ای از تعالیم و مفاهیم قرآنی، بمنزله قطره‌ای از بحر عظیم الهی، ناظر بر زندگی سالم، در این فراز ارائه شده است.

- مشروط به داشتن ایمان به خداوند؛
- دربرگیرنده بعد دنیوی و اخروی زندگی بشر؛
- دارای آثار و پیامدهای مهم، و مختص به مردم بالیمان و دارای عمل صالح و قاعده‌ای کلی برای همه انسان‌های صالح؛
- برای دستیابی به حیات طیبه و راهکارهای حفظ و تداوم آن به پیروی از آیات قرآن برای رشد تعالی معنوی انسان دو چیز لازم است که عبارت است از: ایمان و عمل صالح؛
- آثار حیات طیبه در حیات دنیوی مانند سعادت و خوشبختی، آرامش روحی، امنیت جامعه، تعاون و همکاری، فراوانی نعمت‌ها و اخروی مانند آسانی حساب و کتاب و حشر با نیکان و غیره؛
- موانع پیدایش حیات طیبه؛ مانند کفر و نفاق، هواپرستی، آرزوهای طولانی، معاشرت با ناپاکان و غیره. موانع استمرار حیات طیبه؛ مانند انحراف قلب از هدایت، غفلت از یاد خدا، محیط فاسد.
- زندگی پاکیزه، حیاتی است خالص که هیچ خبثتی در آن نیست تا آن را فاسد و یا آتارش را تباه کند (المیزان: ۱۲: ۳۴۳-۳۴۲).
- فرستاده شدن پیامبران و نزول کتب آسمانی همگی برای این بوده که انسان را در زندگی دنیا به حیات طیبه رهنمون کند که این زندگی ایده‌آل است.

تعبیر قرآنی قلب سلیم، قلب مطمئن، نفس مطمئنه و زندگی سالم معنوی قرآنی

قلب مطمئن قلبی است که هیچ شبهه و شائبه و شرک و هیچ ذره سیاهی و تیرگی در آن راه ندارد. مهم‌ترین تیرگی‌ها در قلب، شک است و در قلب سلیم، هیچگونه تردیدی وجود ندارد. وجود قلب مطمئن، توفیقی الهی است.

قلب یکی از قوای نفس است و نفس به معنای قلب نیز به کار رفته و نفس مطمئن با قلب مطمئن متحد می‌شوند. ظرف قلب مطمئن، نفس مطمئن است. اگر نفس مطمئن باشد، قلب مطمئن در آن جای می‌گیرد و قلب مطمئن، قلبی است که از مراحل بحران و عقل و تجربه و مشاهده مادی و ملکی و ملاحظه از آن چه از روند امور مؤثر است عبور کرده، و مشاهده عوامل ملکوتی را می‌کند ... نفس هم از سلامت می‌تواند برخوردار باشد (آیت‌الله رشاد: <https://rashad.ir/motmaene>).

خداوند متعال در سوره شعراء آیه ۸۹ در توصیف روز قیامت از زبان حضرت ابراهیم(ع) می‌فرماید: «الا من آتی الله بقلب سلیم»؛ در این روز هیچ چیزی به کار نمی‌آید، جز قلب سلیم. سلیم از ماده سلامت است و سلم و سلامت به معنای دور بودن از آفات ظاهری و باطنی است، اما مفهوم قلب سلیم یعنی قلبی که از هرگونه بیماری و انحراف اخلاقی و اعتقادی دور باشد (<https://hawzah.net>). در کتاب کافی از امام صادق(ع) روایت

سعادت نمی‌شود؛ بلکه حجاب نفس و مایه بدبختی و هلاکت انسان می‌شود.

تقوا نشانه رابطه معنوی و نزدیک انسان با خداوند و یکی از مفاهیم قرآنی مرتبط با سلامت معنوی است و حصول آن موجب شادابی، نشاط و بهجت معنوی می‌گردد. این مفهوم قرآنی مراتب و مقامات بسیاری دارد و نهایت آن در ادبیات قرآنی "قلب سلیم" است، که در آن مقام، هیچ شائبه غیرخدایی در جان و قلب انسان منزلت ندارد (۵). در زندگی سالم معنوی، تقوا بمنزله "خودمراقبتی معنوی" و خودتنظیم‌گری است. در زندگی سالم اسلامی، تقوا در همه ارتباطات و تعاملات چهارگانه انسان موضوعیت ارد:

- نیایش، تعالی‌جویی و محبت به خدا، توکل و اعتماد به او، و تقرب به درگاه الهی، در ارتباط با خداوند؛
- خویش‌داری، نظارت، خودمراقبتی معنوی، خویش‌بانی، میانه‌روی، عبرت‌پذیری، در ارتباط با خود؛
- نیکی و احسان بدون توقع چشم‌داشت، همدلی با هموعان، مهربانی، گذشت، ... در ارتباط با دیگران؛
- طبیعت‌ناواری، محافظت از طبیعت، مراقبت از آب سالم و هوای پاک، مراقبت از گیاهان و حیوانات، بهره‌بردن از جلوه‌های طبیعی، ... در ارتباط با طبیعت.

حیات طیبه آرمانی دست‌یافتنی در متن زندگی

«آرمان‌های عالی، تغییرناپذیرند؛ وسایل تغییرپذیر است، تحولات روزمره تغییرپذیر است، اما آن اصول که همان آرمان‌های اساسی است، تغییرناپذیر است؛ یعنی از اول خلقت بشر تا امروز، عدالت یک آرمان است؛ هیچوقت نیست که عدالت از آرمان بودن بیفتد؛ آزادی انسان یک آرمان است ... حال آرمان را اگر بخواهیم در یک کلمه بگوییم و یک تعبیر قرآنی برایش بیآوریم، "حیات طیبه" است» (مقام معظم رهبری).

به اعتقاد علامه طباطبایی، دین کامل، دینی است که توان تحقق و تضمین حیات طیب بشری را در هر مکان و زمانی داشته باشد. حیات طیبه وعده‌ای صادق از جانب خداوند است که در صورت تحقق شرایط، قطعاً محقق می‌گردد (۱۳).

مؤلفه‌های حیات طیبه در تفسیر المیزان

- خداوند پرهیزگاران را به زندگی جدیدی زنده می‌کند که آن غیر از زندگی است که به دیگران نیز داده‌است. مقصود از «حیات طیبه» زندگی تازه‌ای است که در حریم آن آلودگی راه ندارد و آثار حقیقی بر آن مترتب می‌شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ۱۲: ۳۴۲).
- حیات جدید و حقیقی، دارای مرتبه‌ای بالاتر از حیات عمومی بشر است؛ مرتبه آن حیات جدید بالاتر و قوی‌تر است. نایل‌شدگان به این مرحله از حیات، حقیقت اشیاء را چنانکه هست درک و مشاهده می‌کنند و دیگران این توانایی را ندارند. چنین انسانی در نفس خود نور و کمال و قوت و عزت و لذت و سروری درک می‌کند که نمی‌توان اندازه‌اش را معین کرد؛

شما در سیره رسول خدا الگو و سرمشقی نیکو است ... (احزاب/ ۲۱)؛ در پیروی از سیره و سجایای زندگی پیامبر اکرم(ص)، همه نیازهای زندگی سالم بشر در همه شرایط و مسائل زندگی به صورت معتبر و مطمئن، پاسخ داده خواهد شد (در این خصوص، مراجعه به کتاب ارزشمند سنن النبی علامه طباطبائی توصیه می‌شود. در گفتار بعدی، بطور خاص اشاراتی راجع به سبک زندگی سالم نبوی(ص) مطرح شده است).

۸. شناخت عظمت قرآن و باور به تعالیم حیات‌بخش آن، موجب هدایت و سعادت

قرآن کتاب هدایت الهی و منظومه‌ای جامع برای همه نیازهای جامعه است؛ «... الله نزل احسن الحدیث...»؛ خداوند بهترین سخن را در قالب کتابی نازل کرد ... (نساء/ ۲۶)؛

۹. پیروی از امامان معصوم علیهم السلام، راهبرد خروج از همه بن‌بست‌های زندگی

«... اطیعوا الله و اطیعوا الرسول و اولی الامر منکم...»؛ ... خدا را اطاعت کنید و از رسول و اولی الامر خود (جانشینان پیامبر) اطاعت کنید ... (نساء/ ۵۹)؛

پیروی از امامان معصوم علیهم السلام نیز به منزله پیروی از خداوند و پیامبر اعظم(ص) خواهد بود و موجب خروج از همه بن‌بست‌ها و مشکلات زندگی خواهد شد.

۱۰. پیروی از پیامبر، لازمه زندگی سالم
اطاعت از فرمان‌های پیامبر(ص)، که معصوم است و آداب زندگی را از منبع وحی و در کتاب الهی تشریح می‌فرماید، واجب است. خداوند در آیه ۷ سوره حشر فرموده است: «... و ما اتیکم الرسول فخذوه و ما نهاکم عنه فانتهوا و اتقوا الله...»؛ و آنچه پیامبر برای شما آورده بگیریید و آنچه شما را از آن بازداشته، ترک کنید و از خدا پروا کنید ...».

منتخبی از زندگی سعادت‌مند و سالم خانوادگی در

قرآن مجید

۱۱. تشویق به ازدواج و پاکدامنی
اسلام ازدواج را امری مقدس می‌داند. خانواده و جامعه، مسئول ازدواج افراد بدون همسر هستند. فقر نباید مانع ازدواج شود. ازدواج وسیله برکت و وسعت زندگی است. حفظ عفت و پاکدامنی وظیفه مشترک جوانان، خانواده‌ها و جامعه است. دسترسی نداشتن به همسر مجوز گناه نیست، صبر و عفت لازم است. خداوند در آیات ۳۲ و ۳۳ سوره نور فرموده است: «... پسران و دختران بی‌همسر و غلامان و کنیزان شایسته ازدواج خود را همسر دهید. اگر تنگدست باشند، خداوند از فضل خود بی‌نیازشان می‌گرداند و خداوند گشایشگر دانا است؛ و کسانی که (وسیله) ازدواج نمی‌یابند، پاکدامنی و عفت پیشه کنند، تا آنکه خداوند از کرم خود، آنان را بی‌نیاز کند ...».

۱۲. همسر دوستی (محبت میان همسران) رمز زندگی سالم خانوادگی

همسر باید عامل آرامش باشد. در قرآن مجید، بهترین سبک

شده که آن جناب در تفسیر این آیه شریفه فرمود: قلب سلیم آن قلبی است که وقتی به دیدار خدا می‌آید، غیر خدا کسی در آن نباشد، و نیز فرمود: هر قلبی که در آن شرک و یا شکی باشد آن قلب ساقط است و اگر این همه سفارش به زهد در دنیا کرده‌اند، برای این است که دل‌هایشان برای آخرت از هر چیز غیر خدا فارغ و تهی شود.

چشمه ای از زلال قرآن، برگرفته از کتاب سبک زندگی اسلامی بر اساس تفسیر نور

تحکیم و ارتقای رابطه انسان با خداوند، کلید گنج سعادت در زندگی دنیا و آخرت

۱. خدا باوری رکن عقیده سالم
«... هل من خالق غیر الله یرزقکم من السماء و الارض...»؛ آیا جز خداوند آفریدگاری هست که از آسمان و زمین به شما روزی دهد؟ (فاطر/ ۳).

۲. معاد باوری، راهی به زندگی حقیقی
زیبایی‌های دنیا زودگذر است، زینت‌ها و بهار دنیا خزان دارد، حیات واقعی حیات آخرت است؛ «... و ما هذه الحیاه الدنیا الا لهو و لعب...»؛ این زندگی دنیا چیزی جز سرگرمی و بازیچه نیست و اگر بدانند، زندگی واقعی همان سرای آخرت است (عنکبوت/ ۶۴).
۳. باور به مهر و رحمت الهی، چشمه ای جاری به سوی زندگی سالم معنوی

«... کتب ربکم علی نفسه الرحمه»؛ پروردگارتان بر خودش رحمت را مقرر کرده‌است (انعام/ ۵۴).

۴. باور به یاری و نصرت الهی؛ موجب امید، ثبات قدم و عزم راسخ در زندگی

«... ان تنصر الله ینصرکم و یتبیت اقدامکم...»؛ پاداش الهی بیش از اقدام ما است.

۵. دعا و نیایش، راهی دلنشین به سوی سلامت، سعادت و رشد دعا و مناجات وسیله رشد و هدایت است: «... و اذا سئلك عبادی عنی فانی قریب اجیب دعوه الداع اذا دعان...»؛ دعای نیایشگر را آنگاه که مرا می‌خواند، پاسخ می‌گویم، پس باید دعوت مرا بپذیرند، و ایمان آورند، باشد که به رشد رسند (بقره/ ۱۸).

الگوهای الهام‌بخش زندگی سالم قرآنی

۶. الگوشناسی و تبعیت از الگوهای قرآنی، موجب سعادت در دنیا و آخرت

خداوند در آیه ۶ سوره ممتحنه با تعبیر اسوه حسنه الگو بودن پیامبران الهی را معرفی فرموده است: «... لقد کان لکم فیهم اسوه حسنه...»؛ همانا برای شما در (روش) آنان (ابراهیم و یارانش) سرمشق خوبی است برای کسی که به خدا و روز واپسین امید دارد و هر کس روی برتابد، خداوند بی‌نیاز و ستوده است.»

۷. پیامبر اعظم(ص)، برترین و مطمئن‌ترین الگوی عالم آفرینش
«... لقد کان لکم فی رسول الله اسوه حسنه...»؛ همانا برای

یتذکر اولی الالباب»؛ ... بگو آیا کسانی که می‌دانند با کسانی که نمی‌دانند یکسانند؟ تنها خردمندان متذکر می‌شوند (پندپذیرند) ... (زمر / ۹)؛ امام علی(ع) فرموده‌است: «بهترین علم آن علمی است که تو را اصلاح کند» (ابوالفتح آمدی، غرر الحکم و درر الکلم، ص ۴۶).

۱۹. شکر نعمت‌های الهی، موجب افزونی نعمت و گشایش در زندگی

«... و اذ تأذن ربکم لئن شکرتم لازیدنکم و لئن کفرتم ان عذابى لشدید»؛ و نیز بیاد آور هنگامی که پروردگارتان اعلام فرمود، همانا اگر شکر کنید، قطعاً نعمت‌های شما را می‌افزاییم، و اگر کفران کنید، قطعاً عذاب من سخت است (ابراهیم / ۷).

۲۰. تحمل مشکلات با تاسی به آیات قرآن، موجب رشد و تعالی در زندگی سالم مؤمنانه

«... ان مع العسر یسری ...»؛ پس بدان با هر سختی آسانی است ... (انشراح / ۵).

گزیده‌ای از رفتارهای نامطلوب فردی، مخرب زندگی سالم به استناد آموزه‌های قرآن

۲۱. هواپرستی
مراد از هواپرستی، نادیده‌گرفتن وظیفه و پیروی از گزینه است. این رذیلت موجب مسدود شدن درهای هدایت به روی انسان است. خداوند در آیه ۲۳ سوره جاثیه می‌فرماید: «... پس آیا ندیدی کسی را که هوای خود را معبود قرار داده و خداوند او را با وجود آگاهی به بیراهه گذاشت، و بر گوش و قلبش مهر زد، و بر چشمش پرده‌ای نهاد، پس بعد از خدا کیست که او را هدایت کند، پس آیا پند نمی‌گیرید؟»

۲۲. تکبر و خودبینی
یکی از اسرار نماز که در شبانه‌روز ۳۴ بار (در ۱۷ رکعت) بلندترین نقطه بدن را روی خاک می‌گذاریم، دوری از تکبر و غرور و تواضع نسبت به خداوند است. تکبر در قرآن بشدت نهی شده‌است: در آیه ۱۸ سوره لقمان چنین آمده: «... و لا تصعّر خدک للناس و لا تمش فی الارض مرحاً ان الله لایحب کلّ مختال فخور»؛ ... و روی خود را از مردم (به تکبر) برمگردان، و در زمین مغرورانه راه مرو، زیرا خداوند هیچ متکبر فخرفروشی را دوست ندارد.

۲۳. بخل و حرص
سرچشمه بخل ناآگاهی و تحلیل غلط از خیر و شر است: «ولایحسبن الذین یبخلون ... خیراً لهم بل هو شرٌّ لهم (آل عمران / ۱۸۰).

۲۴. عجب و خودپسندی
کسانی که از گناه دوری می‌کنند دچار عجب و خودستایی نمی‌شوند. خداوند در آیه ۳۲ سوره نجم فرموده است: «... پس خود را بی‌عیب نشمارید که او به تقوای پیشگان داناتر است».

۲۵. حسد و کینه‌توزی
حسود در مقابل خدا قد علم می‌کند. حسد از بخل بدتر است.

رفتاری بین همسران در زندگی مشترک خانوادگی، با واژه‌های زیبای مودت و رحمت توصیف شده است. خداوند در آیه ۲۱ سوره روم فرموده است: «... و از نشانه‌های او آن است که از جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و میان شما و همسرانتان علاقه شدید و رحمت قرار داد؛ بی‌شک در این (نعمت الهی) برای گروهی که می‌اندیشند نشانه‌های قطعی است ...».

۱۳. خوشرفتاری با همسر، زمینه‌ساز سلامت جسم و جان
خوشرفتاری در رابطه همسران در خانواده، شیوه زندگی سالم قرآنی است. مرد، سنگ زیرین آسیای زندگی است و باید با خوشرفتاری، برسختی‌ها شکیبنا باشد. خداوند در آیه ۱۹ سوره نسا فرموده است: «... و عاشروهن بالمعروف...»؛ ... و با آنان به نیکویی رفتار کنی ...

۱۴. مسئولیت‌داشتن و مسئولیت‌پذیری در برابر هدایت خانواده در زندگی مشترک

در آیات زیادی به مسئولیت و رسالت انسان در برابر خانواده‌اش (حفظ از خطرات و آسیب‌ها) اشاره شده است (نظیر آیه ۳۴ سوره نسا). نظام حقوقی اسلام با نظام تکوین و آفرینش هماهنگ است. در اداره امور زندگی، تعقل و تدبیر، باید بر احساسات و عواطف حاکم باشد.

۱۵. فرزندآوری و درخواست نسل پاک و صالح، بنیاد تأسیس خانواده سالم

انسان در مقابل همسر و فرزند و نسل خود متعهد است. تربیت فرزند علاوه بر علم و تلاش، باید از خدا نیز کمک خواست. خداوند در آیه ۳۸ سوره آل عمران می‌فرماید: «... ربّ هب لی من لدنک ذریه طیبه انک سمیع الدعاء»؛ پروردگارا! از جانب خود نسلی پاک و پسندیده به من عطا کن که همانا تو شنونده دعائی.

منتخبی از رفتارهای مطلوب، سازنده زندگی سالم فردی در آموزه‌های قرآن

۱۶. اصلاح و خودسازی، فرمان الهی، برای سعادت‌مندی
«... یا ایها الذین امنوا اتقوا الله ...»؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از خدا پروا کنید... (حشر / ۱۸). ایمان زمینه‌ساز تقوا است؛ غفلت مهمترین آفت انسان است؛ آینده‌نگری و عاقبت‌اندیشی لازمه ایمان است.

۱۷. صبر و استقامت، کلید رستگاری و مادر کمالات
آنچه ایمان را بارور می‌کند و به نتیجه می‌رساند، مقاومت است. خداوند در آیه ۳۰ سوره فصلت فرموده‌است: «... همانا کسانی که گفتند پروردگار ما خدا است، پس بر این عقیده مقاومت نمودند، فرشتگان بر آنان نازل می‌شوند (و می‌گویند) ترسید، و غمگین نباشید، و بشارت باد بر شما به بهشتی که پی در پی وعده داده می‌شدید».

۱۸. علم آموزی، شیوه خردمندان
«... قل هل یتسوی الذین یعلمون و الذین لا یعلمون، انما

از ویژگی‌ها و خصوصیات افراد با ایمان است. خداوند در آیه ۸ سوره مؤمن می‌فرماید: «... وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ...»: ... مؤمنان آن‌ها هستند که امانت‌ها و عهد خود را مراعات می‌کنند ... (نور / ۲۲).

۳۰. امر به معروف و نهی از منکر، صیانت از سلامت اجتماعی
«... كُنْتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ تَأْمُرُونَ بِالْمَعْرُوفِ وَتَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ وَتُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ»؛ شما بهترین امتی بودید که به سود انسان‌ها آفریده شده‌اند؛ (چه اینکه) امر به معروف و نهی از منکر می‌کنید و به خدا ایمان دارید» (آل عمران / ۱۱۰).

۳۱. ظلم‌ستیزی
ظلم‌ستیزی در اسلام دو بخش دارد: اول، ظلم‌نکردن؛ دوم، زیر بار ظلم نرفتن. ظلم به معنای هرگونه تجاوز از حق، و در اسلام مذموم است: «... وَاللَّهُ لَا يَجِبُ الظَّالِمِينَ»؛ و خداوند، ستمکاران را دوست نمی‌دارد (آل عمران / ۵۷ و ۱۴۰).

گزیده‌ای از رفتارهای نامطلوب اجتماعی، مخرب زندگی سالم به استناد آموزه‌های قرآن

۳۲. بی‌تفاوتی نسبت به انحراف دیگران (ترک امر به معروف و نهی از منکر)، ریشه انحرافات و موجب اشاعه سبک ناسالم زندگی امر به معروف، بر نهی از منکر مقدم است. فلاح و رستگاری، تنها در نجات و رهایی خود خلاصه نمی‌شود، بلکه نجات و رشد دیگران نیز از شرایط فلاح است. اگر راه معروف‌ها باز شود، زمینه برای منکر کم می‌گردد. خداوند در آیه ۱۰۴ سوره آل عمران فرموده‌است: «... و از میان شما باید گروهی باشند که (دیگران را) به خیر دعوت نمایند و امر به معروف و نهی از منکر کنند و آن‌ها همان رستگارانند...». امر به معروف و نهی از منکر، به دوصورت انجام می‌شود:

- به عنوان وظیفه‌ای عمومی و همگانی که هرکس به مقدار توانایی خود باید به آن اقدام کند؛
- وظیفه‌ای که یک گروه سازمان‌یافته و منسجم آن را به‌عهده دارد و با قدرت، آن را پی می‌گیرد.

۳۳. تمسخر و تحقیر دیگران، آفت سلامت افراد و جامعه
بر اساس تعالیم دین مبین اسلام، تحقیر و تمسخر هیچ انسانی جایز نیست؛ عیب‌جویی و طعنه به هر نحو و شکل ممنوع و حرام است. خداوند در آیه ۱ سوره همزه فرموده است: «وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ...»؛ وای بر هر عیب‌جوی طعنه‌زن ... نیش‌زبان و طعنه‌زدن، از گناهان کبیره است، همچنین انتساب القاب زشت به دیگران ممنوع است (وَلَا تَبَارَؤُا بِالْأَلْقَابِ؛ حجرات / ۱۱).

۳۴. دروغ و فریب‌کاری
قرآن منشأ دروغ را شیطان و ابلیس می‌داند و به انسان هشدار می‌دهد که شیاطین و یاران ابلیس الهام‌کنندگان دروغ بر دروغ‌گویان هستند (شعراء / ۲۲۱ و ۲۲۲) و آنان هستند که به این ناپهنجاری دامن می‌زنند. دروغ از عوامل فزاینده ناپهنجاری‌ها و گناهان در شخص و جامعه است. این مسئله در جامعه مهم‌ترین

خداوند در آیه ۵۴ سوره نساء فرموده است: «... با اینکه یهودیان نسبت به مردم (مسلمانان) بخاطر آنچه خداوند از فضل خویش به آنان داده‌است، حسد می‌ورزند، همانا ما قبلاً به آل ابراهیم کتاب آسمانی و حکمت و سلطنت بزرگی دادیم...».

منتخبی از رفتارهای مطلوب، سازنده زندگی سالم اجتماعی در آموزه‌های قرآن مجید

۲۶. احسان و نیکی به مردم، کلید زندگی سالم اجتماعی
احسان در قرآن به معنای نیکوکاری، بخشندگی، مهربانی و رفتار نیک با دیگران است. مبنای نیکوکاری و رسیدگی به کار مردم و نیازمندان در اسلام تقوی و پرهیزکاری است. خداوند در آیه ۲ سوره مائده فرموده است: «... وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَ لَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَ الْعُدْوَانِ وَ اتَّقُوا اللَّهَ...»؛ ... و در انجام نیکی‌ها و دوری از ناپاکی‌ها یکدیگر را یاری دهید و هرگز در گناه و ستم، به هم یاری نرسانید، و از خداوند پروا کنید. انفاق و کمک به نیازمندان موجب وسعت در زندگی و زمانی ارزشمند است که در راه خدا باشد. در آیه ۲۶۱ سوره بقره خداوند فرموده‌است: «... مَثَلُ كَسَانِي كَه اموال خود را در راه خدا انفاق می‌کنند، همانند بذری است که هفت خوشه برویاند و در هر خوشه یک‌صد دانه باشد و خداوند آن را برای هرکس بخواهد (شایستگی داشته باشد) دو یا چند برابر می‌کند و خدا وسیع (از نظر قدرت و رحمت) و (به همه چیز) دانا است».

۲۷. تعاون و همکاری، بنیاد جامعه‌ای سالم و پیشرونده
تعاون واژه‌ای دینی با مضمون اخلاقی و اجتماعی است و در قرآن کریم، یک اصل اساسی برای سلامت اجتماعی و تداوم جامعه انسانی است. یکی از مصادیق تعاون سنت زیبای قرص‌الحسنه است. مبنای نیکوکاری و رسیدگی به کار مردم و نیازمندان در اسلام تقوی و پرهیزگاری است و قرآن مجید در آیه ۲ سوره مائده به این امر اشاره دارد. امام حسین (ع) می‌فرماید: «إِنَّ حَوَائِجَ النَّاسِ إِلَيْكُمْ مِنْ نِعْمِ اللَّهِ عَلَيْكُمْ فَلَاتَمَلُّوا النِّعْمَ؛ نیاز مردم به شما از نعمت‌های خدا بر شما است؛ از این نعمت افسرده و بیزار نباشید (علامه مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۴، ص ۲۰۵).

۲۸. عفو و گذشت، سنتی حیات‌بخش در جامعه
عفو و گذشت از جمله ارزش‌های اخلاقی برجسته در اسلام است که در قرآن کریم تأکید زیادی بر آن شده است. این دو مفهوم نه تنها باعث ایجاد صلح و آرامش در جامعه می‌شوند، بلکه به تکامل روحی و معنوی فرد نیز کمک می‌کنند (https://negar3.com). کسی که دیگران را ببخشد، به بخشش الهی نزدیکتر است و هدف از بخشش دیگران باید جلب رضایت الهی باشد. «... وَ لِيَعْفُوا وَ لِيَصْفَحُوا أَلَّا تَحِبُّوا أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَ اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ...»؛ ... بلکه باید عفو و گذشت نمایند و از آنان درگذرند. آیا دوست ندارید که خداوند شما را ببخشد؟ و خداوند آمرزنده و مهربان است.

۲۹. وفای به عهد و پیمان، موجب آرامش در جامعه سالم
امام خمینی (ره) فرموده است: «همه نعمت‌های مادی، معنوی و سیاسی، امانت الهی هستند». وفای به عهد علامت ایمان و یکی

(که) این شکوفه و جلوه زندگی دنیا است (و ما می‌خواهیم) آن‌ها را در آن بیازمائیم و (به یقین) روزی پروردگارت بهتر و پایدارتر است.»

۴۰. همت و تلاش، دستمایه اصیل و بی بدیل زندگی هستی، میدان کار و تلاش و نتیجه‌گیری است. خداوند در آیه ۳۹ سوره نجم فرموده‌است: «... و ان لیس للانسان الا ما سعی و ان سعیه سوف یری ثم یجزاه الجزاء الاوفی»؛ ... این که برای انسان جز آنچه تلاش کرده (بهره دیگری) نیست و این که تلاش و سعی او را بزودی به وی بنمایند، سپس جزای کامل آن را به او بدهند. ۴۱. دوری از اسراف و تجمل‌گرایی، شکرانه نعمت‌های الهی مصرف مال و دارایی در غیر مورد آن، کاری شیطانی و نوعی ناسپاسی است. خداوند در آیات ۳۶ و ۳۷ سوره اسراء فرموده است: «... حق خویشاوند و بیچاره و درراه‌مانده را ادا کن و هیچگونه ریخت و پاش و اسرافی نکن، همانا اسرافکاران برادران شیطان‌هایند و شیطان نسبت به پروردگارش بسیار ناسپاس بود.» ۴۲. استقلال و ترویج روحیه خودکفایی، راهبرد اصیل اقتصادی

قرآن

مؤمنان، حق پذیرفتن سلطه کافران را ندارند، و سلطه‌پذیری نشانه نداشتن ایمان واقعی است. هر طرح، عهدنامه، رفت‌وآمد و قراردادی که راه نفوذ کفار بر مسلمانان را باز کند حرام است. پس مسلمانان باید در همه جهات سیاسی، نظامی، اقتصادی و فرهنگی از استقلال کامل برخوردار باشند. خداوند در آیه ۱۴۱ سوره نسا فرموده‌است: «... وَ لَنْ یَجْعَلَ اللهُ لِلْکَافِرِینَ عَلَی الْمُؤْمِنِینَ سَبِیْلًا...»؛ و خداوند هرگز راهی برای سلطه کفار بر مسلمانان قرار نداده است.

نتیجه‌گیری

خدای تعالی محیط زندگی انسان را که زندگی به تمام معنا اجتماعی است و در آن از همه وسایل و وسایط مادی و غیرمادی استفاده می‌شود، زمینه تعلیم و تربیت او قرارداده و بر طبق آنچه فطرت انسانی و آفرینش ویژه وی اقتضا می‌کند، مقرراتی وسیع نسبت به شئون فردی، خانوادگی و اجتماعی و ساحات جزئی و کلی انسان وضع فرموده که برنامه کامل تربیت و تکمیل اوست. بخشی از این مقررات، وظایفی هستند که انسان در برابر خدای خود دارد و متضمن اظهار عبودیت وی، فقر و نیازمندی در مقابل غنا و عظمت وی، و تسلیم در مقابل اراده و مشیت وی می‌باشند. بخشی دیگر از این مقررات وظایفی هستند که مردم در محیط اجتماع و نسبت به همدیگر دارند (۱۶). بخشی دیگر از این مقررات، وظایف انسان در قبال طبیعت و خلقت هستند.

پایبندی به تعالیم اسلامی و آداب معتبر فرهنگی، موجب دستیابی به دو نعمت مهم الهی که قدرشان ناشناخته است، یعنی امنیت و سلامت را در جامعه فراهم می‌سازد. «حیات طیبه»، وضع مطلوب و آرمانی انسان بر اساس آموزه‌های اسلامی است.

عامل افزایش ناپهنجاری‌ها و حریم‌شکنی‌ها و قانون‌شکنی‌ها است. قرآن بیان می‌کند که نخستین کسی که از دروغ زیان می‌بیند خود دروغگو است (غافر / ۲۸) و از مردم می‌خواهد که از دروغ پرهیز کنند. دروغگو در دنیا از رستگاری محروم می‌گردد (یونس / ۶۹ و نحل / ۱۱۶) و از هدایت الهی نصیب و بهره‌ای نمی‌برد (زمر / ۳ و غافر / ۲۸) و در آخرت نیز روسیاه برانگیخته می‌شود (زمر / ۶۰) (۱۵).

۳۵. غیبت و بدگویی

در جامعه ایمانی، اصل بر اعتماد، کرامت و برائت انسان‌ها است. تهمت به هر عضوی از جامعه اسلامی، همانند تهمت به دیگر اعضاست. غیبت و بدگویی از دیگران حرام است، از هر سن و نژاد و مقامی که باشد. خداوند در آیه ۱۲ سوره حجرات فرموده است: «... ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری گمان‌ها دوری کنید، زیرا بعضی گمان‌ها گناه است؛ (در کار دیگران) تجسس نکنید و بعضی از شما دیگری را غیبت نکند...».

۳۶. مکر و حيله

حيله‌گری، نشانه نفاق است. قلب منافقان خالی از حسن نیت است و حق را رد می‌کند؛ به همین جهت قلب‌های آنان از درک حق، بیمار است. خداوند در آیه ۹ سوره بقره می‌فرماید: «(منافقان به پندار خود) به خداوند و مؤمنان نیرنگ می‌زنند در حالی که جز خودشان را فریب نمی‌دهند، اما نمی‌فهمند.»

رفتارهای مطلوب اقتصادی، ضامن زندگی سالم

۳۷. کسب روزی حلال، به منزله عبادت و جهاد

کار و کسب حلال موجب تربیت جسم و روح، عامل رشد و نبوغ، عزت و خودکفایی، و کمک به دیگران و بازدارنده از فتنه و فساد است. خداوند در آیه ۱۵ سوره ملک فرموده است: «... او است که زمین را برای شما رام ساخت، پس در شانه‌های آن رفت‌وآمد کنید و از رزق الهی بخورید (و بدانید که) برانگیخته‌شدن فقط به سوی او است.» همچنین امام موسی کاظم (ع) فرمود: «مؤمن باید ساعات خود را بر چهار بخش تقسیم کند: ساعتی برای کار، ساعتی برای عبادت، ساعتی برای لذت و ساعتی برای دوستان و رسیدگی به امور اجتماعی، که در غیر این صورت انسان به‌صورت موجودی حریص درآمد و مورد تمام انتقادهایی که برای حرص است قرار می‌گیرد.»

۳۸. پرهیز از معاملات نامشروع، برای حفظ تعادل فرد و جامعه و پیشگیری از آشفستگی

لازمه ایمان و تقوی صرفنظرکردن از مال حرام است. رباخواری گناه کبیره و اعلان جنگ با خدا است. خداوند در آیات ۲۷۸ و ۲۷۹ سوره بقره آداب پرهیز از معاملات نامشروع را تشریح فرموده است.

۳۹. قناعت و ساده‌زیستی، موجب جلب رضای الهی

رسیدن به مقام رضای الهی در صورتی است که انسان مجذوب زرق و برق دنیا نشود. خداوند در آیه ۱۳۱ سوره طه فرموده است: «... و هرگز به متاعی که ما به گروهی از آنها داده‌ایم چشم مدوز

پرورش روحی، کردار شایسته را به دنبال دارد و هر گامی که مؤمن در راه انجام اعمال صالح برمی‌دارد، بر ایمان خود می‌افزاید (۱۷).

تضاد منافع: بدین وسیله نویسندگان تصریح می‌نمایند که هیچ‌گونه تضاد منافی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

راه‌های دستیابی به زندگی ایده‌آل قرآنی (حیات طیبه) از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. حیات طیبه بر دو پایه استوار است: «ایمان» و «عمل صالح». ایمان راستین، عمل صالح را به دنبال دارد و عمل صالح هم ایمان را تقویت می‌کند (https://orumiyeh.iqna.ir). در واقع، ازدیاد ایمان و رشد و

منابع

1. Moaddab SR, Rezaei Adaryani E. deducing life-style from the Quran. Journal of Quranic interpretation and language. 2018;6(1):111-28. [In Persian] doi:10.30473/quran.2017.4712
2. Mosavi M, Abotorabi M. Pure life according to Quran and Islamic traditions. Journal of Quran Theology. 2017;5(8):93-111. [In Persian]
3. Qaraati M. Tafsir al-Noor. 11th edition. Tehran: Lessons from the Quran Cultural Center; 2004. [In Persian]
4. What does "Hayat Tayyibah" mean/ Allama Tabataba'i's interpretation of hayat tayyibah in the Quran. 2013. Available from: mehrnews.com/xnSZ2 [In Persian]
5. Hayat Tayyibah (Quranic Lifestyle). 2021. Available from: https://rc.avayetowheed.ir/?p=1481 [In Persian]
6. Lifestyle from the perspective of Allama Tabataba'i. 2018. Available from: https://hawzah.net/fa/Article/View/97256 [In Persian]
7. Mohammad Ghafour M, Norouzi Timur Loi H, Javanpour Heravi A. Allameh Tabatabaie's Attitude to Islamic Lifestyle and Family Relations with Emphasis on Tafsir al-Mizan. Islamic Lifestyle with a Health Focus. 2023;27(7):66-77. [In Persian]
8. Nedari M. Theoretical Model of Pure Life as the Islamic Revolution's Ideal in Ayatollah Khamenei's Political Thought; A Grounded Theory Approach. Research Journal on Islamic Revolution. 2017;6(20):41-56. [In Persian]
9. Rashad AA, Abbaszadeh M. The basis of spiritual health. Iranian Journal of Culture and Health Promotion. 2019;3(2):198-206. [In Persian]
10. Motahari M. Collection of Works. Qom: Sadra Publications; 1996. [In Persian]
11. Azizi F, Delshad H, Khoshniat Niko M. Medical Issues of Fasting- 200 Questions and Answers. National Library of the Islamic Republic of Iran; 2023. [In Persian]
12. Azarbayjani M, Bayat A. Spiritual Health Scale Based on Islamic Sources. Studies in Islam and Psychology. 2023;17(33):217-39.
13. Tabatabaie SMH. Tafsir al-Mizan. translated by Mousavi Hamedani. Qom: Islamic Publications Office of the Seminary Teachers' Association; 2006. [In Persian]
14. Jamshidi A, Niazi H, Fakhruddin GM. The Hayat Tayyaba from Al-Mizan's point of view [Master's thesis]. Al-Mustafa Al-Alamiyah University; 2021. [In Persian]
15. Sharafian H. Lies and lying from the point of view of the Quran. 2009. Available from: https://quran.isca.ac.ir/fa/Article/Detail/4047 [In Persian]
16. Khosroshahi SH, Tabatabaie MH. Islamic studies. Bostan Book Institute Publications; 2008. [In Persian]
17. Features of Hayat Tayyibah. 2009. Available from: https://www.porseman.com/!111871 [In Persian]