

واکاوی مؤلفه‌های اجتماعی سبک زندگی

در سوره حمد با محوریت سلامت*

محسن عامری خیرآبادی^۱

مهدی عبادی^۲

چکیده

بررسی مؤلفه‌های اجتماعی سبک زندگی با محوریت سلامت از جمله موضوعات مورد نیاز به پژوهش در قرآن کریم به عنوان آخرین کتاب وحی الهی برای انسان ها می باشد که همانا جامعه موفق و پیشرفته جامعه ای است که جسم و روان مردم سالم و آسوده باشد و تمام افراد جامعه از حقوق مسلم فردی و اجتماعی خویش استفاده کند که این امر مستلزم برخورداری از نعمت سلامتی است و در گرو این نعمت جامعه به کمال و سعادت می رسد، همچنین سوره حمد که به عنوان یکی از پر خوانده ترین سوره ها در نمازها و عبادات مسلمانان شناخته شده است و در واقع یک دعای کوتاه، اما پر معنا است که مباحث تربیتی را با تمرکز بر مؤلفه های اجتماعی سبک زندگی با محوریت سلامت، به تمامی ما تذکر می دهد. این مقاله با استفاده از منابع کتابخانه ای و با رویکرد توصیفی- تحلیلی بر اساس آموزه های سوره حمد نوشته شده است. بر اساس یافته های پژوهش، سبک زندگی با محوریت سلامت در سوره حمد شش مؤلفه اجتماعی اصلی دارد که عبارت است از: ۱- سنت های اجتماعی ۲- رحمت عام الهی ۳- جمع گرایی ۴- توحید ۵- لزوم وجود الگوهای اجتماعی ۶- لزوم شناخت گمراهان.

۱. دانش پژوه سطح ۳ تفسیر و علوم قرآن، مدرسه قرآن و عترت، حوزه علمیه خراسان، (نویسنده مسئول) . (Mqekh941110082@gmail.com)

۲. استادیار گروه معارف اسلامی، دانشکده الهیات و معارف اسلامی شهید مطهری، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران. (mehdiebadi@um.ac.ir)



مؤلفه‌های اجتماعی سبک زندگی با محوریت سلامت بر اساس آیات سوره حمد مقاصد عالیه انسانی را به همراه دارد و انسان باید در این راه گام برداشته و به مراتب کمال و قرب الهی نائل شود و در پیشرفت جامعه اسلامی نیز نقش ایفا کنند.

کلیدواژه‌ها: مؤلفه‌های اجتماعی، سبک زندگی، سوره حمد، سلامت، سنت‌های اجتماعی

مقدمه

داشتن سبک زندگی سالم یکی از موضوعاتی است که امروزه اغلب افراد برای آن تلاش می‌کنند. لذا، افراد برای داشتن این سبک زندگی باید درصدد تقویت سلامت جسمی، روانی و یا حتی اجتماعی خود باشند، «سبک زندگی» مجموعه عواملی است که در ارتباط با سلامت فرد می‌باشند، امروزه پیروی از سبک زندگی سالم به مهم‌ترین اصل در دستیابی به سلامتی و طول عمر تبدیل شده است که در حفظ و ارتقاء سلامتی افراد، پیشگیری و کنترل بسیاری بیماری‌ها و مرگ و میر نقش دارد. بنابر این سوره حمد که یکی از بااهمیت‌ترین سوره‌های قرآن کریم است که آگاهی به مضامین آن به ویژه سبک زندگی اسلامی و سلامت برای افراد مسلمان می‌تواند راهگشا باشد. محتوا و مفهوم این سوره به‌صورت کامل در سراسر قرآن تکرار شده و روایات متعددی نیز در مورد اهمیت آن وجود دارد؛ همانا یکی از تأثیرات سوره حمد، تأثیر آن در ارتباطات اجتماعی است که خواندن و تلاوت این سوره، به‌عنوان یک منبع تأمل و اندیشیدن در دین و معرفت، باعث افزایش مهارت‌های اجتماعی و سلامت افراد می‌شود. افراد با خواندن این سوره، به خودباوری بیشتری دست پیدا می‌کنند و با احترام به دیگران، با استفاده از کلمات صحیح و موزون، تعاملاتشان را بهبود می‌بخشند. مؤلف در این نگارش به بررسی مفهوم شناسی مؤلفه، سبک زندگی، سلامت، معرفی اجمالی در مورد اهمیت مباحث اجتماعی در قرآن پرداخته و سپس سعی کرده به‌صورت اجمالی به بیان مؤلفه‌های اجتماعی سبک زندگی با محوریت سلامت در سوره حمد بپردازد. درباره اهمیت سبک زندگی قرآنی و سلامت کتب و مقالاتی نگاشته شده است مانند:

الف. کتب: ۱- «سبک زندگی قرآنی (راهی به سوی خوشبختی)» اثر داود عارفی، ۱۳۹۴: بیان دستوراتی از قرآن کریم در مورد ابعاد گوناگون زندگی اعم از مسائل عبادی، اقتصادی، اخلاقی و... است. در نوشتار حاضر به بحث و بررسی



اجمالی آیاتی از قرآن کریم که در آن‌ها به تبیین روش زندگی قرآنی و مطابق با تعالیم قرآن و سنت است، پرداخته شده و عمل به دستورات قرآن به عنوان سبک صحیح زندگی، مورد تأکید قرار گرفته است.

۲- «مبانی و مؤلفه‌های سبک زندگی قرآنی» نوشته‌ی عبدالباسط سعدا...، ۱۳۹۷: این کتاب با بررسی موشکافانه و دقیق آیات قرآن کریم و نقطه نظرات گوناگون پیرامون مبانی و مؤلفه‌هایی که سبک و شیوه زندگی انسان را تشکیل می‌دهد، به معرفی نگاه قرآن کریم در این مورد می‌پردازد.

۳- «سبک زندگی سالم قرآنی» تألیف قدرت اله مریوانی دورباش، ۱۴۰۰: به آیاتی از قرآن می‌پردازد که در آن‌ها سبک زندگی سالم مسلمانان معرفی شده است.

ب- مقالات: ۱- «سبک زندگی در پرتو قرآن» اثر مجید کافی، ۱۳۹۷: در این تحقیق، استنباط و استخراج سبک زندگی از آیات و روایات مرتبط و تفسیری (بر اساس روش ترکیبی تفسیر موضوعی، تحلیل محتوا و نظریه زمینه‌ای) هدف است.

۲- «نقش سوره حمد در ایجاد شخصیت سالم» نوشته ژایلا آگاه و دیگران، ۱۳۹۴: هدف از این پژوهش بررسی تأثیر سوره حمد در برقراری شخصیت سالم است.

۳- «سبک زندگی در حوزه سلامت از منظر آیات قرآن کریم» اثر محمد حسین آیتی و دیگران، ۱۳۹۸: این مقاله سبک زندگی در حوزه سلامت از منظر آیات قرآن کریم را بررسی می‌کند.

اما در این تحقیق بر اساس آموزه‌های قرآنی، به بررسی مؤلفه‌های اجتماعی سبک زندگی با محوریت سلامت در سوره حمد می‌پردازد که در موارد مذکور مورد توجه قرار نگرفته است. در نتیجه سؤالی که این نوشتار در پی پاسخ به آن می‌باشد این است که: مؤلفه‌های اجتماعی سبک زندگی با محوریت سلامت در سوره حمد، شامل چه مواردی است؟

این موضوع با روش توصیفی-تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای و همچنین آیات قرآن و روایات مرتبط بررسی شده است.



۱. مفهوم شناسی

پیش از ورود به بحث ضروری است که معنای کلمات مؤلفه، سبک زندگی و سلامت بیان شود. تا در ادامه بتوان، مؤلفه‌های اجتماعی سبک زندگی در سوره حمد بامحوریت سلامت را به دست آورد.

۱-۱. مؤلفه

این واژه در لغت از ریشه «ألف» به معنای انس، محبت، عادت، جمع شدن، ملازمت، وصلت، مکمل، قرابت و پیوند است. (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۱۰/۹؛ قرشی، ۱۳۷۱: ۹۳/۱؛ ابن درید، بی تا: ۱۰۹۱/۲؛ جوهری، بی تا: ۱۳۳۲/۴) در اصطلاح علمی این لغت معنای خاصی دارد از قبیل شاحصه‌ها، تمایزات، نمادها، مبانی آموزه‌ها، مضامین و مقومات (سعد الله، ۱۳۹۶: ۳۶) اما واژه مؤلفه در رابطه با موضوع این نوشتار یعنی سبک زندگی اسلامی (قرآنی) به معنای شاخصه‌ها و تمایزات عینی است که برگرفته از مصادیق معین و نمایان زندگی به دست می‌آیند. (مهدوی کنی، ۱۳۸۶: ۶۳-۵۹) به عبارت دیگر مؤلفه به اجزای تشکیل دهنده زندگی گفته می‌شود.

۲-۱. سبک زندگی

سبک در لغت به معنای طرز، روش و شیوه است. (معین، ۱۳۶۰: ذیل واژه سبک) یا سبک به معنای قالب است و هنگامی که طلا یا فلزات دیگر در کوره گداخته و مذاب می‌گردد و در قالب ریخته می‌شود به آن سبک و به قالب آن «سبیکه» گفته می‌شود. (فراهیدی، ۱۴۰۹: ۳۱۷/۵؛ صاحب بن عباد، ۱۴۱۴: ۱۹۳/۶) و زندگی به معنای زنده‌بودن، زیستن و حیات است. (معین، ۱۳۶۰: ذیل واژه زندگی) در قرآن کریم، از سبک (زندگی) با واژگانی مانند «شرعه»، «منهاج» (مائده/۴۸)، «سنت» (انفال/۳۸؛ فاطر/۴۳)، «طریق» (احقاف/۳۰)، «حیات طیبه» (نحل/۹۷)، «اسوه» (احزاب/۲۱؛ ممتحنه/۴ و ۶) و... یاد شده است (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۶: ۲۳۶/۱۵).

عنوان «سبک زندگی»، برای نخستین بار، در سال ۱۹۲۹ م. از سوی آلفرد آدلر مطرح شد؛ که تعریف سبک زندگی از نظر وی یعنی: «کلیت بی‌همتا و فردی زندگی که همه فرایندهای عمومی زندگی ذیل آن قرار دارد» (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۶: ۲۳۴/۱۵).



طبق بیانی در تعریف سبک زندگی چنین آمده: «سبک زندگی عبارت است از طیف رفتاری که اصلی انسجام بخش بر آن حاکم است و عرصه‌ای از زندگی را تحت پوشش دارد و در میان گروهی از افراد جامعه قابل مشاهده است و الزاماً برای همگان قابل تشخیص نیست. اگرچه محقق اجتماعی، میان آن و بقیه طیف رفتارهای افراد جامعه تمایز قائل می‌شود» (فاضلی، ۱۳۸۲: ۸۳) همچنین آمده است: «سبک زندگی عبارت است از الگوی همگرا (کلیت تامی) یا مجموعه منظمی از رفتارهای درونی و بیرونی، وضع‌های اجتماعی و دارایی‌ها که فرد یا گروه بر مبنای پاره‌ای از تمایلات و ترجیح‌ها (سلیقه‌های) او در تعامل با شرایط محیطی خود ابداع یا انتخاب می‌کند. یا به اختصار، سبک زندگی، الگو یا مجموعه نظام‌مند کنش‌های مرجح است.» (مهدوی کنی، ۱۳۸۶: ۷۸). با توجه به تعریفاتی که بیان شد به نظر می‌رسد تعریف جامع از این قرار است: سبک زندگی مجموعه‌ای است از عادات روزمره در زندگی در حوزه فردی، خانوادگی، ملی، بین‌المللی، زیست‌محیطی و... و در بُعدهای عبادی، فرهنگی، علمی، هنری، اجتماعی، سیاسی (حکومتی)، مدیریتی، حقوقی، اقتصادی، شغلی، بهداشتی، تفریحی، تغذیه‌ای، پوششی، سکونت و... که در زندگی روزمره انسان نهادینه شده‌اند. (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۶: ۲۳۶/۱۵)

۳-۱. سلامت

سلامت از حیث لغوی یعنی: کنار بودن از آفات ظاهری و باطنی (قرشی، ۱۳۷۱: ۱۴۹/۱) یا آنکه کسی از بیماری و آفت‌ها سلامت باشد؛ «فَلَانٌ سَلِيمٌ الْقَلْبِ وَ سَلِيمٌ النَّيَّةِ» (یستانی، ۱۳۷۵: ۴۹۶) اما معمولاً کسی را که بیماری جسمی نداشته باشد، سالم می‌نامند؛ در حالی که تعریف سلامت گسترده‌تر از این است. سازمان جهانی بهداشت در تعریف سلامت معتقد است:

«سلامت عبارت است از تأمین رفاه کامل جسمی، روانی، اجتماعی، روحی و معنوی نه فقط نبودن بیماری و نقص عضو» (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۶: ۱۱۵/۵)

۲. اهمیت مباحث اجتماعی در قرآن

در قرآن کریم به مسائل جامعه‌شناختی و علوم اجتماعی بسیار توجه شده است، اگر نگاه قرآن تنها از زاویه فردی باشد و کاری به حیات اجتماعی و آثار جامعه نداشته باشد، گویی از مسائل مهم زندگی انسان غفلت ورزیده و بخشی از نیازهای هدایتی را نادیده گرفته است. در حالی که قرآن درباره حقوق خانواده، مصونیت



اجتماعی، اخلاق جنسی و آسیب‌های اجتماعی همچون ناامنی جنسی، بی‌عدالتی، آزادی و حقوق انسانی سخن گفته است و راه‌هایی را پیشنهاد کرده که نیاز به تفسیر و تحلیل اجتماعی دارد؛ زیرا قرآن کتاب برنامه‌ای عملی و راهنمای حرکات اساسی فرد و جامعه است. (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۶: ۷۳/۱۲) پس نتیجه می‌گیریم که اگر قرآن به مسائل اجتماعی نمی‌پرداخت، جامعه از آسیب‌های اجتماعی ایمن نمی‌شد و اکنون مشکلات اصلی جامعه اسلامی ما عدم توجه به آیات اجتماعی قرآن است.

۳. مؤلفه‌های اجتماعی سبک زندگی در سوره حمد با محوریت سلامت

همان‌طور که بیان شد، دانشمندان یکی از راه‌های درک بهتر مفهوم سبک زندگی را بررسی عناصر و مؤلفه‌ها می‌دانند منظور از مؤلفه اموری است که مصداق عینی زندگی محسوب می‌شود. (محسنی و محمدحسین زاده، ۱۳۹۹: ۱۰-۱) و اما مؤلفه اجتماعی که به وظایفی اشاره دارد که فرد در ارتباط با دیگران، فراتر از خود و خانواده هسته‌ای خود انجام می‌دهد (<https://hawzah.net/fa/Article/97472/View>).

قبل از بررسی مؤلفه‌های اجتماعی در سبک زندگی با نگاه به سوره حمد، سیمای مباحث اجتماعی از این سوره (حمد) را ترسیم نموده و در ادامه به بررسی مؤلفه‌های اجتماعی در سبک زندگی با نگاه به سوره حمد با محوریت سلامت به شرح آن پرداخته می‌شود:

خدا در سوره حمد به انسان یادآور می‌شود که تو اختیارداری و می‌توانی برای طی مسیر خود الگو انتخاب کنی، او برای بشر الگوی اجتماعی معرفی می‌کند؛ یعنی نعمت داده شدگان صراط‌الذین أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ؛ پیامبران، صدیقان، شهدا و صالحان (نساء/۶۹) را سرمشق بشر معرفی و به او توصیه می‌کند که در زندگی اجتماعی راه صحیح را انتخاب کند و تولی و تبری داشته باشد، یعنی راه پیامبران و امامان معصوم را دوست بدارد و بپیماید و از راه گمراهانی همچون مسیحیان و غضب‌شدگانی همچون یهودیان دوری گزیند. در امور اجتماعی به جمع‌گرایی اشاره می‌کنند (نعبد - نستعین)، یعنی به فکر دیگران و جامعه‌پذیر و جمع‌گرا باشید و باهم دعا کنید و برای پیمودن راه حق افرادی را با خود همراه سازید. همچنین گروه‌های اجتماعی را بر اساس اعتقاداتشان به سه گروه تقسیم می‌کند؛ الذّین أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ - غَیْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ - وَ لَا الضَّالِّینَ یعنی مرزبندی‌های اجتماعی را بر اساس عقیده شکل دهید؛ نه بر اساس قبیله، ملیت و... بدین صورت سوره حمد



متربی را با شاخصه‌های اجتماعی خاصی تربیت می‌کند (رضایی اصفهانی، ۱۳۹۲: ۴۴۵).

مؤلفه‌های اجتماعی که در سبک زندگی با نگاه به سوره حمد با محوریت سلامت به دست آمده است از قرار ذیل است:

۳-۱. سنت‌های اجتماعی

«سنت» به معنی «راه، روش، رویه، طریقه، قانون، طبیعت و سیره» آمده است. (قرشی، ۱۳۷۱: ۳۴۲/۳؛ دهخدا، ۱۳۴۵: ۶۴۶/۳۲؛ طریحی، بی تا: ۴۳۶/۲) «سنت» عبارت از طریقه معمول و رایج می‌باشد. (طبرسی، ۱۴۱۲: ۲۶۳/۴) یعنی روش و شیوه واحدی که همواره جریان دارد. (مصباح یزدی، ۱۳۷۹: ۴۲۵) واژه «سنت» در علوم گوناگون به معانی مختلفی به کار رفته است. سنت در علوم اجتماعی به معنای رفتاری است که همواره وجود داشته است و بر اثر ممارست‌های طولانی، در افراد ریشه دوانیده باشد. (وبر، ۱۳۷۱: ۹۹) مفهوم «سنت» در کاربرد دینی و قرآنی، به معنای ضوابط موجود در رفتار الهی و روش‌های تدبیر امور عالم از سوی خداوند است. (مصباح یزدی، ۱۳۷۹: ۴۲۵) سنت‌های اجتماعی محدود به زمان، مکان و فرد نیست و همه افراد بشر را چه مؤمن، چه کافر، چه امت‌های گذشته و چه ملت‌های حال و آینده دربرمی‌گیرد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «سُنَّةَ اللَّهِ فِي الَّذِينَ خَلَوْا مِنْ قَبْلُ وَكَانَ أَمْرُ اللَّهِ قَدَرًا مَقْدُورًا» (احزاب/۳۸) خدا این روش را درباره کسانی [از پیامبران] که پیش از این گذشته‌اند مقرر داشته است و همواره فرمان خدا نافذ و اندازه‌گیری شده است.

قرآن کریم از سنت‌های اجتماعی (آزمایش، بازتاب اعمال و ...) بسیاری صحبت کرده است، اما سنت‌های اجتماعی که در سوره حمد به آن‌ها اشاره شده، به شرح زیر است:

۳-۱-۱. تبرک جستن به نام خدا در آغاز هر کار

یکی از سنت‌های اجتماعی که میان همه مردم جهان مرسوم است، هر کار مهمی را به نام بزرگی از بزرگان خود آغاز می‌کنند تا آن کار، میمون و مبارک گردد و به انجام رسد. (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۱۵/۱؛ قرائتی، ۱۳۸۸: ۲۲/۱) و به عبارتی دیگر اینکه کارهای مهم را با یاد خدا شروع کنیم در واقع تصحیح و اصلاح کاری است که میان اقوام و ملل دنیا رسم است و آن اینکه آن‌ها کارهای مهم خود را مانند افتتاح یک مؤسسه مهم و یا کارخانه بزرگ با نام رئیس مملکت و یا رئیس قوم شروع



می کنند. قرآن یاد می دهد که تمام کارها را تنها با یاد خدا افتتاح و شروع کنید و نیز تصحیح کار مشرکان عصر پیامبر است که کارهای مهم خود را با نام تنها آغاز می کردند و می گفتند: بسم اللات و العزی. خداوند به آن ها یاد می دهد که کارهای خود را نه با نام بت که قدرت هیچ کاری را ندارد بلکه با نام خداوندی شروع کنید که قدرت بی پایان دارد (جعفری، ۱۳۷۶: ۱۵/۱).

اما قرآن کریم با عبارت قرآنی «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» به مبارزه با این سنت می پردازد و می فرماید: انسان هنگامی که می خواهد کاری را آغاز کند با نام خدا شروع کند، در سرلوحه کار و عمل همه انبیاء «بسم الله» قرار داشت به عنوان نمونه:

الف. حضرت نوح علیه السلام در آن طوفان سخت و عجیب هنگام سوارشدن بر کشتی و حرکت روی امواج که هر لحظه با خطرات فراوانی روبه رو بود، برای رسیدن به سرمنزل مقصود و پیروزی بر مشکلات به یاران خود دستور می دهد که در هنگام حرکت و در موقع توقف کشتی «بسم الله» بگویند: «وَقَالَ ارْكَبُوا فِيهَا بِسْمِ اللَّهِ مَجْرئَهَا وَمُرسئُهَا إِنَّ رَبِّي لَغَفُورٌ رَحِيمٌ» (هود/۴۱) و نوح گفت: در آن سوار شوید که حرکت کردنش و لنگر انداختنش فقط به نام خداست، یقیناً پروردگارم بسیار آمرزنده و مهربان است.

ب. حضرت سلیمان علیه السلام در نامه ای که به ملکه سبأ می نویسد: سرآغاز آن را «بسم الله» قرار می دهد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱: ۱۴/۱) «إِنَّهُ مِنْ سُلَيْمَانَ وَإِنَّهُ بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» (نمل/۳۰) به یقین این نامه از سوی سلیمان است و سرآغازش به نام خدای رحمان و رحیم است.

ج. حضرت محمد صلی الله علیه و آله، پیامبر گرامی اسلام نیز مأموریت رسالت خویش را با نام خدا شروع کرد: «اقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ» (علق/۱) بخوان به نام پروردگارت که [همه آفریده ها را] آفریده است.

پس همانا قرآن کریم، نام مقدس خداوند را منشأ برکات و نشانه ی هستی می داند، خداوندی که همه برکات وجودی از ناحیه ی اوست. از این رو به ما دستور می دهد به نامش تبرک جست و یادش را فراموش نکنیم: «تَبَارَكَ اسْمُ رَبِّكَ ذِي الْعِزَّةِ وَ الْكِرَامِ» (الرحمن/۷۸) همیشه سودمند و بابرکت است نام پروردگار باشکوه و ارجمند. مقصود این است که نام خداوند هم روابط اجتماعی را زیر نظر مقدسات، زنده و پویا نگه می دارد و هم در عرصه ی زندگی، اصول تلاش و



کوشش را با محوریت تبرک جستن به نام خدا ثبت می‌کند، به این اعتبار که مردم در چنین جامعه‌ای، خداوند را از هرگونه عیب و نقصی منزّه می‌دانند، پس چنین مردمی ناخودآگاه خود را پاک نگه‌داشته و در سایه‌ی حفظ این ارزش‌های پاک و درونی، جامعه‌ای پویا همراه با ارتباطاتی سالم خواهند داشت. (احدی و آقامیری، ۱۳۹۱: ۱۱؛ جوادی آملی، ۱۳۷۹: ۳۰۳/۱) بنابراین انسان هنگامی که کارهایش را با نام خدا شروع کند، یکی از آثارش این است که کارهای انسان جنبه قدسی و عبادت پیدا می‌کند و به نام خداوند برکت می‌یابد، امام باقر^{علیه السلام} در این باره می‌فرماید: «سزاوار است هنگامی که کاری را شروع می‌کنیم، چه بزرگ باشد چه کوچک، بسم الله بگوییم تا پربرکت و میمون باشد». (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱: ۱۴/۱) یا حتی در برخی از روایات آمده است: «إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ حَدَّثَنِي عَنْ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَنَّهُ قَالَ كُلُّ أَمْرٍ ذِي بَالٍ لَا يُدَكَّرُ بِسْمِ اللَّهِ فِيهِ فَهُوَ أَبْتَرُ». هر کار مهمی که بدون نام خدا شروع شود ابتر (دم‌بریده) است. بدین معنا که نتیجه مطلوب را نخواهد داد (حر عاملی، ۱۴۰۹: ۱۷۰/۱) در انتخاب شغل، مسافرت بزرگ، زندگی مشترک، بچه‌دار شدن و بالاخره هر کار مهمی در زندگی باید با نام و یاد خدا شروع کنیم و گرنه آن کار بی‌ثمر خواهد ماند. به عنوان نمونه اگر جریان عقد و ازدواج و جشن و مراسم مربوطه رنگ و بوی خدایی نداشته باشد و با نام خدای متعال آغاز نشود، آن کار ابتر خواهد ماند و همچنین از آثار و نتایج برجسته‌ی یاد خدا با توجه به سوره رعد آیه ۲۸: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ...»، آرامش باطن و درون است؛ چنین آرامشی جز با ذکر الهی حاصل نمی‌شود. یاد خدا داروی معنوی هرگونه اضطراب و افسردگی و چاره‌ی مشکلات روحی-روانی است. به اعتقاد متخصصان علوم روان‌شناسی، علل ترس و اضطراب عبارتند از: نداشتن آینده‌ی روشن، ترس از شکست و فقدان پشتوانه‌ای محکم و قابل اعتماد در زندگی که یاد خدا، درمان این قبیل دغدغه‌ها و اضطرابها می‌باشد که با طبع لطیف و فطرت الهی انسان‌ها سازگار است. (جعفری، ۱۳۷۶: ۵۳۹/۵؛ دیوبندی، ۱۳۸۵: ۳۲۸/۳؛ شحاته، ۱۴۲۱: ۲۴۵۴/۷) پس اعراض از یاد خدا و دستورهای او یا عدم ایمان به خدا می‌تواند فرد را دچار بیماری کند و سلامت روانی اش را در معرض خطر قرار دهد؛ چنانکه یاد خدا موجب آرامش دل‌ها و آرامش روحی می‌شود. (رعد/۲۸) و همراهی و پذیرش ولایت او، ترس، خوف، غم و اندوه را از دل‌ها می‌زداید. (یونس/۶۴-۶۲) و به آینده امیدوار می‌سازد؛ چون ترس از آینده هرگونه آرامش و آسایش را از انسان سلب می‌کند. وقتی انسان از آینده مبهم و نامعلومی در رنج باشد آسایش و آرامش کنونی بر او سخت شود، در



حالی که ایمان به آینده او را امیدوار و توانایی بهره گیری از لذت های حال را در او افزایش می دهد. (فصلت/۳۰)

بنابراین انسان ها هنگامی که نام خدا را مبارک بدانند و به آن تبرک داشته باشند، جامعه ای پویا همراه با ارتباطاتی سالم خواهند داشت و اگر کارهایش را با نام خدا شروع کند، کارهای انسان به نام او برکت می یابد و به پایان می رسد و همچنین یاد خدا روح انسان را آرامش می دهد که او یا جامعه را از رنج و اضطراب و نگرانی نجات می بخشد.

۳-۱-۲. فرهنگ ستایش

یکی دیگر از سنت های اجتماعی که خداوند در سوره حمد به آن اشاره کرده است، فرهنگ ستایش است (الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ) جامعه ای توحیدی در سایه اعتقاد به خداوند است که رنگ یک آیدئولوژی حقیقی و ناب را به خود می گیرد، پایداری چنین جامعه ای و مصونیت آن از هرگونه انحرافات و بیماری های سرطانی، مدیون و مرهون مکتب ناب توحید است، مکتبی که یکی از مهم ترین اهداف آن گسترش «فرهنگ ستایش» است. (احدی و آقامیری، ۱۳۹۱: ۲۹) لذا وقتی خلیفه دوم از امام علی علیه السلام می پرسد: ما کلمه ای «سُبْحَانَ اللَّهِ» و «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ» را شناختیم ولی «الْحَمْدُ لِلَّهِ» را نشناختیم؟ از امام علی علیه السلام در جواب می فرماید: کلمه رضیها الله لنفسه و أحب أن تقال. (سیوطی، ۱۴۰۴: ۱۱/۱) خداوند این کلمه را برای خود می خواهد، از این کلمه خشنود است و دوست می دارد که در میان جامعه گسترش یابد. به نظر این امام بزرگوار، جامعه و جوامعی که می خواهند از تخلفات، جرائم و مفسد اخلاقی مصون بمانند، لازم است حقیقتاً به این رهنمود الهی متوسل شده و برای پیشرفت جامعه از آن استفاده کنند، به خاطر داشته باشیم که استفاده ابزاری و شعارگونه از این کلمات نورانی، هرگز مایه ی سعادت جامعه نخواهد شد، آنچه رضایت خدای متعال را به دنبال دارد این است که «ستایش» در هر دو مرحله ی لفظ و عمل گسترش یابد تا بسیاری از دغدغه ها و معضلات اجتماعی حل شود.

با توجه به مطالب بالا دانسته می شود، جامعه ای که فرهنگ ستایش در آن گسترش یابد، بسیاری از دغدغه ها و معضلات اجتماعی در آن حل خواهد شد و در نتیجه سلامت آن جامعه دچار آسیب نخواهد شد و آن گاه، جامعه برخوردار از سلامت اجتماعی یا جامعه سالم را می توان جامعه ای عاری از مشکلات اجتماعی و برخوردار از شرایط مساعد دانست (امینی رارانی و دیگران، ۱۳۹۰: ۲۲۸-۲۰۳).

خداوند در آیه هفتم سوره حمد به ذکر تولی و تبری می‌پردازد. (صراطِ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ (ذکر تولی) غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ (ذکر تبری)، هَمَانَا اسلام دینی است برخوردار از ابعاد فردی (نماز، روزه، حج و ...) و اجتماعی. یکی از آموزه‌های اصیل و فروع دینی اسلام که بعد اجتماعی آن تقریباً بی‌توجه مانده و تفسیری یک‌سویه بر پایه جنبه فردی و قلبی از آن شده، آموزه «تولی و تبری» است.

تولی از ماده «ولی» اشتقاق یافته (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۴۰۷/۱۵) راغب معنای اصلی این کلمه را «قرار گرفتن چیزی در کنار چیز دیگر به نحوی که فاصله‌ای در کار نباشد» ذکر نموده است. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۸۸۵) و تبری به معنای اعلان جدایی و فاصله گرفتن از کسی یا چیزی بر اثر مذموم بودن آن است؛ که راغب در مفردات این گونه توضیح داده است: واژه‌های بُرء و بُرأ و تَبَرَّى در اصل به معنای دور شدن از چیزی است که مجاورت و نزدیک بودن با آن مطلوب نیست. (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴: ۲۶۴/۱) تولی و تبری در اصطلاح (منابع کلامی) این گونه تعریف شده است: «دوستی و پیوستگی با دوستان خدا و دشمنی با دشمنان خدا و گسیختگی از آن‌ها، پیوستگی به اهل حق و گسیختگی از اهل باطل» (حسینی دشتی، ۱۳۶۳: ۵۵۲/۱) در آیات دیگر قرآن (ممتحن/ ۴ و ۶ و ۱۳؛ احزاب/ ۲۱؛ مجادله/ ۲۲؛ توبه/ ۷۱ و ۱۱۹؛ بقره/ ۲۵۷) و در زیارت عاشورا، زیارت غدیریه، دعا علقمه و... نیز به تولی و تبری اشاره شده است.

باید دانست دوستی و پیوستگی با دوستان خدا و دشمنی با دشمنان خدا و گسیختگی از آن‌ها، در سراسر زندگی فردی و جمعی آدمی ثمراتی باقی می‌گذارد؛ که به عنوان نمونه یکی از اثرات این است، افرادی که با دشمنان خدا پیوند دوستی برقرار می‌کنند، ارتباطشان با خداوند و خداپرستان گسسته می‌شود و در نتیجه بهره‌ای برای آنان وجود نخواهد داشت. بی‌تردید اگر دوستی‌ها و دشمنی‌ها رنگ‌های خدایی پیدا کند، پیوستن‌ها و گسستن‌ها نیز الهی می‌شود و در این صورت، ارتباطات انسان‌ها هم جهت خاصی به خود می‌گیرد و زمینه شکوفایی و تعالی فراهم می‌گردد و رفتارهای اجتماعی جهت می‌یابد. (محمدی، ۱۳۹۵: ۱۹۴) زیرا انسانی که سبک زندگی‌اش اسلامی است، با اولیای خدا مانوس می‌شود و سعی می‌کند تا اخلاق و رفتارش را شبیه آنان کند. با توجه به فرموده امام علی (ع): «مَنْ أَحَبَّنَا فَلْيَعْمَلْ بِعَمَلِنَا وَكَيْسَعِنْ بِالْوَرَعِ» (ابن بابویه، ۱۳۶۲: ۶۱۴/۲)؛ هر که ما را



دوست دارد، باید به کردار ما عمل کند و از پارسایی مدد گیرد. سعی می کنند با پیروی از آنان و متخلق شدن به اخلاق آنان از صفات زشت دوری گزینند و فضایل را در خود پرورش دهند. پس با توجه به مطالب بالا می توان ادعا کرد که تولی و تبری نقش اساسی در جهت دهی ارتباطات سالم و رفتارهای اجتماعی سالم یک جامعه دارد.

۳-۱-۴. رحمت

مفهوم رحمت در سوره حمد به دو صورت مطرح شده است؛ رحمت خداوند به انسان و رحمت انسان به عضو دیگری از جامعه. با توجه به اینکه هر فرد در جامعه به کمک و رحمت سایر افراد نیاز دارد، مفهوم رحمت به او کمک می کند تا به دیگران برای رسیدن به نیازهای خود کمک کند و بدین ترتیب، با داشتن روابط اجتماعی سالم، زندگی شادتری داشته باشد. (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۱۸/۱؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۱: ۲۴/۱) با توجه به آیه سه سوره حمد (الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ) این در حقیقت درسی است برای همه انسان ها که خود را در زندگی بیش از هر چیز به این اخلاق الهی متخلق کنند، بعلاوه اشاره ای است به این واقعیت که اگر ما خود را عبد و بنده خدا می دانیم مبدا رفتار مالکان بی رحم نسبت به بردگانشان در نظرها تداعی شود. (همان) با توجه به مطالب بالا دانسته می شود که در سوره حمد، رحمت به دو شکل بیان شده است؛ رحمت خدا به انسان و رحمت انسان به دیگر اعضای جامعه. این مفهوم به افراد کمک می کند تا با روابط اجتماعی سالم، به دیگران در رسیدن به نیازهایشان کمک کنند و به همین ترتیب زندگی شادتری داشته باشند و همچنین توصیه می شود که به اخلاق الهی عمل کرده و در رفتار با دیگران، بی رحمانه نباشید.

۳-۱-۵. شکرگزاری

این مفهوم در سوره حمد بارها مطرح شده است. شکرگزاری یعنی قدردانی از نعمت هایی که خدا به ما عطا کرده است. (جوادی آملی، ۱۳۷۹: ۳۲۹/۱؛ قرائتی، ۱۳۸۸: ۲۶/۱) و شکرگزاری به انسان کمک می کند تا به عنوان یک عضو از جامعه، به نیازهای دیگران توجه کند و با سایر افراد همدلی و هم افزایی داشته باشد. به طور کلی، شکرگزاری می تواند به افزایش رضایت مندی و خوشبختی افراد کمک کند و باعث شود که افراد بهترین نتیجه را از زندگی بگیرند.



ترویج روحیه شکر در جامعه موجب پیوستگی میان افراد جامعه و نزدیک شدن دل‌ها به هم می‌شود و از شکل‌گیری امواج نارضایتی اجتماعی و گسستگی جلوگیری می‌کند (سریشه، ۱۴۰۰: ۷۷).

شکرگزاری مزایای زیادی نیز برای سلامت جسم و روانمان دارد به‌عنوان نمونه، افراد سالخورده‌ای که سطوح بالایی از شکرگزاری را داشتند، اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند و درواقع سپاسگزاری می‌تواند توجه افراد را از گذشته و یا حتی آینده به زمان حال جلب کند و باعث شود افراد از زمان حال خود لذت ببرند و اضطراب کمتری از خود نشان بدهند، همچنین جدای از جلب توجه به زمان حال، افراد شکرگزار با داشتن نگرشی شکر گزارانه نسبت به وقایع زندگی، زندگی خود را معنادارتر می‌یابند و روزهای گذرانده شده در زندگی را مثبت‌تر ارزیابی می‌کنند. (پورداد و دیگران، ۱۳۹۸: ۳۹-۲۶) پس شکرگزاری سبب می‌شود فرد سالمند وقایع زندگی خود را با دیدی شکر گزارانه مرور کند و درنتیجه روزهایی که سپری شده را خوب و معنادار ببیند که این امر موجب به دست آمدن معنادار زندگی می‌شود و به حل بحران یکپارچگی در مرحله آخر زندگی‌اش (مرگ) کمک بزرگی می‌کند و درنتیجه می‌تواند اضطراب مرگ را نیز کاهش دهد (پورداد و دیگران، ۱۳۹۸: ۳۹-۲۶).

۲-۳. رحمت عام الهی

خداوند رحمت خود را شامل همه بندگان خود می‌کند. (الرَّحْمَن) (زرقانی، ۱۳۸۵: ۶۹۰) و یا به عبارتی دیگر: بیان نعمت‌های اوست بر تمام موجودات (بروجردی، ۱۳۶۶: ۹۸/۱) که تفاوتی بین انسان و غیر انسان و مسلمان و غیرمسلمان نمی‌گذارد. نور آفتاب که بزرگ‌ترین نعمت پروردگار است در اختیار همه موجودات قرار گرفته است. اکسیژن، معادن، دریاها، میوه‌ها، آب‌ها، همسر و فرزند، سلامتی و مانند آن، از نعمت‌هایی است که خداوند به مقتضای رحمانیت خویش به کافر و مسلمان، همگی می‌دهد. (مکارم شیرازی و علیان نژادی دامغانی، ۱۳۸۸: ۶۰) ایمان و اعتقاد به رحمت الهی موجب کاهش دل‌بستگی‌ها به دنیا و دید مثبت نسبت به ناملایمات زندگی می‌گردد و این امر موجب کاهش و درمان ترس‌ها، خشم‌ها و فشارهای روانی شدید یا مزمن می‌شود. (سلیمی و دیگران، ۱۳۹۹: ۱۶۹-۱۵۷) بنابراین یکی از راه‌های کاهش این فشارهای روانی، ایمان به رحمت الهی است و همچنین یکی از آثار وجودی رحمت عام الهی این می‌باشد



که اگر ما خداوند را منعم یا رحمان بدانیم، رویه خدامحوری در سبک زندگی ما جریان پیدا می کند.

۳-۳. جمع گرایی

در این سوره سخن از عبادت جمعی و کمک خواهی گروهی است. «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ» آموزه این مطلب این است که خود را تنها نبیند و تنها برای خود دعا نکند بلکه به عبادت جمعی و دعای جمعی «اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ» روی آورد. (رضایی اصفهانی، ۱۳۹۲: ۴۴۳) یکی از مصادیق عبادت جمعی نماز جماعت می باشد که خداوند در این باره می فرماید: «وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَارْكُعُوا مَعَ الرَّاْكِعِينَ»؛ (بقره/۴۳) و نماز را بر پا دارید و زکات بپردازید و همراه رکوع کنندگان رکوع کنید [که نمازخواندن با جماعت محبوب خداست]، بنابراین نماز جماعت تأثیر درمانی مهمی دارد زیرا رفت و آمد فرد به مسجد برای ادای نماز جماعت به او فرصت می دهد که همسایگان و افراد ساکن محله ی خود را بشناسد و همین آشنایی موجب همکاری او با دیگران و ایجاد روابط سالم اجتماعی و برقراری دوستی و مودت با مردم می شود. (نجاتی، ۱۳۸۱: ۳۹۴) و امروزه بسیاری از متفکران و روانکاوان بر این باورند که نماز آرام بخش روح و روان انسان ها و پایان بخش اضطراب و دلگیری ها است. جوانانی که با فلسفه اصلی نماز آشنا باشند و رابطه راستین خود را با خداوند درک کنند و حقوق افراد جامعه را رعایت کنند، بنا بر فرموده قرآن «إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ» (عنکبوت/۴۵) امکان ندارد راه خطا پیش گیرند و تعدی و تجاوز نمایند. به طوری که امروزه بسیاری از روانشناسان دریافته اند که نماز؛ اضطراب، افسردگی، نگرانی و ترس را که زمینه ساز بسیاری از بیماری ها است را برطرف می کند. (افروز، ۱۳۸۴: ۱۶) پس می توان گفت آثار اجتماعی نماز جماعت، مقدمه وحدت صفوف و نزدیکی دل ها و تقویت کننده روح اخوت است. نوعی حضور و غیاب بی تشریفات و بهترین راه شناسایی افراد است و بهترین، بیشترین، پاک ترین و کم خرج ترین اجتماعات دنیا می باشد و نوعی دید و بازدید مجانی و آگاهی از مشکلات و نیازهای یکدیگر و زمینه ساز تعاون اجتماعی بین آحاد مسلمین است و همچنین زمینه ساز برطرف کننده بسیاری از بیماری ها من جمله اضطراب، افسردگی و... می باشد.





در سیره و بیان حضرات معصومین علیهم‌السلام دعای عمومی یافت می‌شد و تنها برای خود دعا نمی‌کردند بلکه به دعای جمعی روی می‌آوردند مانند این دعا که در ماه مبارک رمضان وارد شده و عمومیت دارد:

«اللَّهُمَّ ادْخُلْ عَلَيَّ أَهْلَ الْقُبُورِ السُّرُورَ، اللَّهُمَّ اغْنِ كُلَّ فَقِيرٍ، اللَّهُمَّ أَشْبِعْ كُلَّ جَائِعٍ، اللَّهُمَّ اكْسُ كُلَّ غَرِيَانٍ... إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (كفعمی، ۱۴۰۵: ۶۱۸).

خدایا، بر اهل قبور شادی وارد کن؛ خدایا، هر تهیدستی را بی‌نیاز کن، خدایا، هر گرسنه‌ای را سیر کن، خدایا، هر برهنه‌ای را بپوشان... همانا تو بر هر کاری توانایی.

بنابراین زمانی که انسان تنها برای خود دعا نکند و دعا در حق دیگران داشته باشد، یک سری اثراتی به نفع دعاکننده دارد که خداوند بلا را از او دور می‌کند و رزق و روزی‌اش را زیاد و دو برابر درخواستش برای دیگران را به خود او هم مرحمت می‌فرماید. امام جعفر صادق علیه‌السلام در این رابطه فرموده است: «دُعَاءُ الْمُؤْمِنِ لِلْمُؤْمِنِ يَدْفَعُ عَنْهُ الْبَلَاءَ وَيُدْرِي عَلَيْهِ الرِّزْقَ» دعای مؤمن در حق مؤمن بلا را از او دور می‌کند و روزیش را زیاد می‌گرداند. (کوفی اهوازی، ۱۴۰۴: ۵۵) پس با توجه به این حدیث دعا در حق دیگران در سبک زندگی ما هم تأثیراتی دارد من جمله: ۱- دور شدن بلا ۲- افزایش رزق و روزی.

نیایش یا دعا احساس مذهبی افراد را تقویت نموده و رابطه بین انسان با خدای خویش را مستحکم می‌نماید و همچنین انسان وقتی از دارنده تمام کمالات چیزی را طلب می‌کند و با او ارتباط برقرار می‌نماید، احساس لذت و سرور می‌کند و به‌عکس وقتی از غیر خدا چیزی درخواست می‌کند، احساس ذلت و خواری می‌کند، این احساس عزت و لذت بر سلامت روان انسان یا جامعه تأثیر می‌گذارد و همانا هر انسانی که بخواهد با روانی شاداب و روحیه‌ای بالا با مشکلات زندگی مواجه شود و با امید و اطمینان، زندگی خویش را ادامه دهد، باید به نیایش و دعا پناه برد (نساجی زواره، ۱۳۸۶: ۸-۶).

۳-۴. توحید

مفهوم توحید «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ» در دین اسلام به معنای اعتقاد به وجود یک خدای یگانه است که هیچ شریک و همتا ندارد و تمامی صفات الهی برای او تعلق دارد. (جوادی آملی، ۱۳۷۹: ۴۱۴/۱) این اعتقاد در قرآن (سوره توحید) و سنت پیامبران علیهم‌السلام تأیید شده است و به‌عنوان اصلی‌ترین و مهم‌ترین اصول دینی در اسلام، در تمامی روایات و آیات قرآن (انبیاء/۲۲؛ مؤمنون/۹۱) مورد



تأکید قرار گرفته است. اعتقاد به توحید به انسان کمک می کند تا با شناخت و احساس وجود خداوند، به عنوان مخلوقی حقیر، از بزرگی و توانایی خداوند وابستگی پیدا کند و در برابر مشکلات و چالش های زندگی به او توسل کند. این اعتقاد همچنین منجر به تقویت ارتباط انسان با خداوند می شود و نسبت به سایر افراد جامعه، او را به همدلی و هم افزایی بیشتری سوق می دهد. پس به عبارتی می توان گفت که مفهوم توحید، به عنوان یکی از مهم ترین اصول دینی، به انسان کمک می کند تا برای رفع نیازهای اجتماعی خود به خداوند متوسل شود و با داشتن اعتقاد به وحدت الهی، نسبت به سایر افراد جامعه همدلی و هم افزایی بیشتری پیدا کند.

همچنین توحید، دارای آثار روانی فردی و جامعه ای نیز هست. یکی از آثار روانی توحید این است که باورمندان به آن از قدرت تحمل زیادی در مشکلات برخوردار می شوند. مصیبت و بلا نه تنها آنان را درهم نمی شکنند و از پای نمی اندازد بلکه بر عمق و وسعت ایمان و باورشان می افزاید. آنان در سختی ها، به خدا توکل می کنند و او را کافی می دانند (آل عمران/۱۷۳ و ۱۷۴) (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۶۴/۴).

۳-۵. لزوم وجود الگوهای اجتماعی

همانا معرفی الگو، یکی از شیوه های تربیت است که انسان در زندگی نیازمند آن می باشد. با مراجعه به قرآن مشاهده می شود که به تربیت انسان از این راه بسیار تأکید شده است. خداوند متعال نسبت به نقش الگو در پرورش انسان ها توجه ویژه ای دارد و در موارد متعدد، پیامبران، انسان های صالح و امت ها را به عنوان اسوه و نمونه معرفی کرده است، چنانچه درباره پیامبر اکرم ﷺ می فرماید: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَ ذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا» (احزاب/۲۱) یقیناً برای شما در [روش و رفتار] پیامبر خدا الگوی نیکویی است برای کسی که همواره به خدا و روز قیامت امید دارد؛ و خدا را بسیار یاد می کند. پس یکی از روش های تربیتی، روش ارائه الگو است.

«صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ» کسانی که مورد نعمت الهی واقع شده اند عبارت اند از: انبیاء، صدیقین، شهدا و صالحین (نساء/۶۹) توجه به راه این بزرگواران و آرزوی پیمودن آن و تلقین این آرزو به خود، ما را از خطر کج روی و قرار گرفتن در خطوط انحرافی بازمی دارد. (رستمی، ۱۳۸۰: ۱۳۵)؛ بنابراین خداوند در آیه ۶۹ سوره نساء، افرادی که به آنان نعمت داده شده را به عنوان الگو معرفی کرده و بیان



می‌کند؛ الگوی شما در تمام امور فردی و اجتماعی انبیاء، صدیقین (تصدیق‌کنندگان پیامبران)، شهدا (الگوها و اسوه‌های قابل مشاهده) کسانی که با فدا کردن جان و مال خود در راه حق الگوی بقیه شدند و صالحین (اصلاح‌گران) مبارزین با انواع مفسد (قرضاوی، ۱۳۸۲: ۳۶۷) هستند نه افراد دیگر «صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ». (حکیم، ۱۳۸۰: ۸۸) الگوی تمام‌عیار راه مستقیم، شخص پیامبر اکرم است. «إِنَّكَ لَمِنَ الْمُرْسَلِينَ عَلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» (یس/۳ و ۴) که بی‌تردید تو از فرستادگانی، بر راهی راست [قرار داری] در قرآن در کنار معرفی الگوهای مثبت، هشدار داده که به سراغ مدل‌های دیگر نرویم که آن مدل‌ها یا منحرف‌اند و یا مورد قهر الهی. (قرائتی، ۱۳۸۶: ۱۹/۱) در قرآن غضب شدگان و مدل‌هایی که مورد قهر الهی هستند را قارون‌ها، فرعون‌ها (غافر/۲۳ و ۲۴)، منافقان (نساء/۱۳۸)، طاغوت‌ها (بقره/۲۵۷)، متجاوزان، ظالمان بیان کرده و الگوهای منحرف را هوی پرستان (جاثیه/۲۳)، مشرکان و کسانی که حکومت ناهلان را می‌پذیرند و به سراغ غیر خدا می‌روند و نافرمانی الهی دارند (نساء/۱۱۶، فتح/۶)، معرفی کرده است (قرائتی، ۱۳۸۶: ۱۹/۱).

پژوهش‌ها در زمینه داشتن الگوی اجتماعی و ارتباط با آنان نشان می‌دهد ارتباط‌های اجتماعی، بخش‌هایی از سیستم عصبی بدن را تحریک می‌کنند که وظیفه‌شان ترشح هورمون‌های تنظیم‌کننده و کاهش‌دهنده استرس و اضطراب است. به بیان ساده‌تر زمانی که ما ارتباطات اجتماعی داریم، راحت‌تر می‌توانیم در طولانی‌مدت به فاکتورهای استرس غلبه کنیم. روانشناسان معتقدند: در نتیجه تعاملات اجتماعی دوپامین ترشح می‌شود که همچون مورفین طبیعی عمل می‌کند. بررسی‌هایی که در گذشته نیز انجام شده نشان‌دهنده اثرات حمایت‌کننده حمایت‌ها و تعاملات اجتماعی است. طبق تحقیقات روانشناسان، حفظ روابط دوستانه در دوران پایانی زندگی، از زوال عقلی جلوگیری می‌کند. علاوه بر این، نتایج پژوهش‌ها مشخص کرده‌اند، ارتباطات اجتماعی با سلامت جسمی و سبک زندگی (<https://delta.ir/blog/34661>) سالم‌تر مرتبط است.

۶-۳. لزوم شناخت گمراهان

در قرآن کریم به موضوع شناخت گمراهان و راهنمایی آن‌ها بسیار اشاره شده است (انعام/۱۱۶). این موضوع از اهمیت بسیاری برخوردار است زیرا در دین اسلام، هدف نهایی همه انسان‌ها، پیوستن به خداوند و دستیابی به سعادت جاودانی است؛ اما برای رسیدن به این هدف، لازم است که انسان از گمراهی‌ها دوری جسته و



در راه راست قرار بگیرد. به عنوان مثال، در سوره فاتحه نیز آمده است: «اِهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ، صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ، غَيْرِ الْمَغْضُوبِ عَلَيْهِمْ، وَلَا الضَّالِّينَ» که به معنای «ما را به راه راست هدایت کن، راهی که آنانی که به آنان نعمت رسانیدی قدردانی می کنند، نه آنانی که خشم تو را بر خود جلب کرده اند و نه گمراه شده اند». این آیه نشان می دهد که هدف اصلی انسان، پیوستن به خداوند و دستیابی به سعادت جاودانی است و باید در راه راست قرار بگیرد، در قرآن کریم، بسیاری از مواردی که به شناخت گمراهی و راهنمایی به سوی راه راست اشاره دارند (بقره/۲۱۳؛ انعام، ۱۵۳؛ طه/۱۲۳؛ بقره/۲۵۷)، با توصیف خداوند و صفات او آغاز می شوند. این توصیفات، انسان را به سمت خداوند و راه حق هدایت می کنند و تبعیت از دستورات او، به دستیابی به هدف نهایی می انجامد؛ بنابراین، شناخت قرآن کریم و اطلاع از آنچه خداوند از ما می خواهد، بسیار مهم است و به انسان کمک می کند تا از گمراهی دوری جسته و در راه راست قرار بگیرد. در زندگی، قرار گرفتن در راه درست و صحیح بسیار مهم است. این به معنای داشتن هدف های مشخص و روشن، انتخاب تصمیمات درست و منطقی، توجه به ارزش های اخلاقی و اجتماعی و کارکرد بهینه و کارآمد در برابر چالش های زندگی است. اگر شخص در راه نادرستی قرار بگیرد، ممکن است با مشکلات و پیشامدهای منفی روبرو شود که این می تواند به خطر امنیت و رفاه خود و دیگران بیانجامد. به عنوان مثال، انتخاب شغل نامناسب، سبب کاهش درآمد و تأثیرات منفی بر روی زندگی فرد و خانواده او می شود؛ بنابراین، قرار گرفتن در راه درست و صحیح تأثیر بسیار بزرگی بر کیفیت زندگی دارد. (خطیب، ۱۳۸۱: ۱۰۸) بنابراین انسان اگر از راه مستقیم منحرف گردد، مشکلات بسیاری برایش به وجود خواهد آمد و خود را به گمراهی و هلاکت خواهد افکند.

همچنین با توجه به سوره انعام آیه ۱۵۳ راه مستقیم (عدم پیروی از گمراهان و راهشان) ما را به یک مقصد می رساند که همان خداست و موجب وحدت مردم می شود، ولی راه های انحرافی ما را به مقاصد غیر الهی و شرک آمیز می رساند و موجب اختلاف مردم می شود (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷: ۲۶۱/۶).

بنابراین کسانی که از توحید و ایمان درستی برخوردار نیستند و گمراه شده اند همانند کافران و منافقان و حتی مؤمنان ضعیف الایمان، از رنجوری روان برخوردارند. این رنجوری، خود را در مظاهر بیرونی و رفتاری و واکنش های عملی به خوبی نشان می دهد. وجود اضطراب، ترس، نگرانی، وسوسه و افسردگی همه



نشانه‌هایی از روان رنجوری فرد دارد که این نشانه‌ها خود را در دو صورت فردی و اجتماعی نشان می‌دهد (سلامی، ۱۳۹۵: ۲).

نتیجه‌گیری

با توجه به مطالب مذکور، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که سوره حمد به‌عنوان یکی از مقدس‌ترین سوره‌ها در قرآن کریم، حاوی مؤلفه‌های اجتماعی سبک زندگی با محوریت سلامت متعددی است. بر اساس این مؤلفه‌ها، می‌توان مشاهده کرد که جامعه اسلامی با توجه به این سوره، به تلاش برای سنت‌های اجتماعی (تبرک جستن به نام خدا در آغاز هر کار، فرهنگ ستایش، تولی و تبری، رحمت، شکرگزاری)، رعایت رحمت عام الهی، جمع‌گرایی، توحید، لزوم وجود الگوهای اجتماعی و شناخت گمراهان ترغیب می‌شود. این مؤلفه‌ها نشان‌دهنده این است که در جامعه اسلامی، توجه به مسائل اجتماعی و اخلاقی بسیار مهم است و نماد این مسائل در قرآن به‌طور واضحی ذکر شده است؛ بنابراین، به نظر می‌رسد که با توجه به این مؤلفه‌ها، جامعه اسلامی به یک سبک زندگی اخلاقی و پایدار همراه با سلامت هدایت می‌شود.

منابع

- * قرآن.
۱. انصاریان، حسین، ترجمه قرآن (انصاریان)، قم، اسوه، ۱۳۸۳.
 ۲. احدی و آقا میری، مهدی و سید مهدی، جامعه‌شناسی در سوره مبارکه حمد، چاپ اول، قم، سید جمال‌الدین اسدآبادی، ۱۳۹۱.
 ۳. ابن‌بابویه، محمد بن علی، الخصال، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۶۲.
 ۴. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دارالفکر للطباعة و النشر و التوزیع، ۱۴۱۴ق.
 ۵. ابن درید، محمد بن حسن، جمهره اللغة، بیروت، دارالعلم للملایین، بی‌تا.
 ۶. امینی رارانی، مصطفی و دیگران، رابطه سرمایه اجتماعی با سلامت اجتماعی در ایران، رفاه اجتماعی، شماره ۴۲، ۱۳۹۰.
 ۷. افروز، غلامعلی، روش‌های پرورش احساس مذهبی نماز در کودکان و نوجوانان، چاپ نهم، تهران، انجمن اولیاء و مربیان، ۱۳۸۴.
 ۸. بروجردی، محمدابراهیم، تفسیر جامع، چاپ ششم، تهران، صدر، ۱۳۶۶.
 ۹. بستانی، فواد افرام، فرهنگ ابجدی، چاپ دوم، تهران، اسلامی، بی‌تا.
 ۱۰. پورداد، سبا و دیگران، رابطه شکرگزاری و حمایت اجتماعی با اضطراب مرگ در سالمندان، سالمندی ایران، دوره ۱۴، شماره ۱، ۱۳۹۸.
 ۱۱. جعفری، یعقوب، تفسیر کوثر، چاپ اول، قم، موسسه انتشارات هجرت، ۱۳۷۶.
 ۱۲. جوادی آملی، عبدالله، تفسیر تسنیم، چاپ دوم، قم، مرکز نشر اسراء، ۱۳۷۹.
 ۱۳. جوهری، اسماعیل بن حماد، الصحاح، بیروت، دارالعلم للملایین، بی‌تا.
 ۱۴. حکیم، محمدتقی، چگونه قرآن بخوانیم، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۰.
 ۱۵. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، قم، موسسه آل‌البیت، ۱۴۰۹ق.



۱۶. حسینی دشتی، سید مصطفی، معارف و معاریف، قم، انتشارات اسماعیلیان، ۱۳۶۹.
۱۷. خطیب، عبدالغنی، قرآن و علم امروز، تهران، موسسه انتشارات عطائی، ۱۳۸۱.
۱۸. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۴۵.
۱۹. دیوبندی، محمود حسن، تفسیر کابلی (از دیدگاه اهل سنت)، تهران، احسان، ۱۳۸۵.
۲۰. رضایی اصفهانی، محمدعلی، قرآن و علم، قم، پژوهش های تفسیر و علوم قرآن، ۱۳۸۶.
۲۱. رضایی اصفهانی، محمدعلی، منطق تفسیر قرآن (۵) (قرآن و علوم طبیعی و انسانی)، قم، مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی (ص)، ۱۳۹۲.
۲۲. رضایی اصفهانی، محمدعلی، تفسیر قرآن مهر، قم، پژوهش های تفسیر و علوم قرآن، ۱۳۸۷.
۲۳. رستمی، علی اکبر، آسیب شناسی و روش شناسی تفسیر معصومان، بی جا، کتاب مبین، ۱۳۸۰.
۲۴. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، مفردات الفاظ قرآن، بیروت، دارالقلم، ۱۴۱۲ق.
۲۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، مترجم: غلامرضا خسروی حسینی، چاپ دوم، تهران، مرتضوی، ۱۳۷۴.
۲۶. زرقانی، محمد عبدالعظیم، مناهل العرفان، تهران، پژوهشگاه علوم انسانی، ۱۳۸۵.
۲۷. سیوطی، عبدالرحمن بن ابی بکر، الدر المنثور فی التفسیر بالمأثور، قم، کتابخانه عمومی حضرت آیت الله العظمی مرعشی نجفی (ره)، ۱۴۰۴ق.
۲۸. سعدالله، عبدالباسط، مبانی و مولفه های سبک زندگی قرآنی، قم، مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی، ۱۳۹۶.
۲۹. سلامی، محمد امین، سلامت روانی از دیدگاه قرآن، کیهان، ۱۳۹۵.
۳۰. سلیمی و دیگران، سعید، تاثیر ایمان به رحمت الهی از دیدگاه قرآن بر کاهش جنبه های شناختی فشارهای روانی، پژوهش در دین و سلامت، دوره ۶، شماره ۳، ۱۳۹۹.
۳۱. سرپیشه، حجت، تبیین ویژگی های موثر در پیوستگی و گسستگی افراد نسبت به جامعه ایمانی از منظر قرآن کریم، مدرسه تخصصی قرآن و عترت، ۱۴۰۰.
۳۲. شحاته، عبدالله محمود، تفسیر القرآن الکریم (عبدالله شحاته)، مصر، دار غریب، ۱۴۲۱ق.
۳۳. صاحب بن عباد، اسماعیل بن عباد، المحيط فی اللغة، بیروت، عالم الکتب، ۱۴۱۴ق.
۳۴. طریحی، فخرالدین، مجمع البحرین، چاپ دوم، بی جا، مکتب النشر الثقافه الاسلامیه، بی تا.
۳۵. طبرسی، فضل بن حسن، تفسیر مجمع البیان، چاپ اول، بیروت، دار احیاء التراث العربی، ۱۴۱۲ق.
۳۶. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، چاپ دوم، بیروت، موسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۰.
۳۷. فراهیدی، خلیل بن احمد، کتاب العین، چاپ دوم، قم، نشر هجرت، ۱۴۰۹ق.
۳۸. فاضلی، محمد، مصرف و سبک زندگی، قم، پژوهشگاه هنر و ارتباطات، ۱۳۸۲.
۳۹. قرائتی، محسن، تفسیر نور، چاپ اول، تهران، مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، ۱۳۸۸.
۴۰. پرسش ها و پاسخ های قرآنی، تهران، مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، ۱۳۸۶.
۴۱. قضاوی، یوسف، قرآن منشور زندگی، تهران، احسان، ۱۳۸۲.
۴۲. قرشی، علی اکبر، قاموس قرآن، چاپ ششم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱.
۴۳. کفعمی، ابراهیم بن علی عاملی، المصباح للکفعمی، قم، دار الرضی (زاهدی)، ۱۴۰۵ق.
۴۴. کوفی اهوازی، حسین بن سعید، المومن، قم، موسسه الإمام المهدی علیه السلام، ۱۴۰۴ق.
۴۵. معین، محمد، فرهنگ معین، چهارم، تهران، امیرکبیر، ۱۳۶۰.
۴۶. مهدوی کنی، محمد سعید، دین و سبک زندگی، تهران، دانشگاه امام صادق علیه السلام، ۱۳۸۶.
۴۷. مصباح یزدی، محمدتقی، جامع و تاریخ از دیدگاه قرآن، بی جا، مرکز چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۸.
۴۸. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، چاپ دهم، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱.
۴۹. علیان نژادی دامغانی، ابوالقاسم، قهرمان توحید: شرح و تفسیر آیات مربوط به حضرت ابراهیم علیه السلام، قم، انتشارات امام علی بن ابی طالب علیه السلام، ۱۳۸۸.
۵۰. محسنی و محمد حسین زاده، مجتبی و عبدالرضا، جایگاه قرآن در فهم مولفه های سبک زندگی اسلامی، پرتال جامع علوم انسانی، سال اول، ۱۳۹۹.



۵۱. نجائی، محمد عثمان، قرآن و روانشناسی، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۸۱.
۵۲. نساجی زواره، اسماعیل، نقش نیایش در سلامت و آرامش روان، پاسدار اسلام، شماره ۳۱، ۱۳۸۶.
۵۳. وبر، ماکس، مفاهیم اساسی جامعه‌شناسی، سوم، تهران، نشر مرکز، ۱۳۷۱.
۵۴. <https://hawzah.net/fa/Article/View/97472> رجوع در تاریخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۷.
۵۵. <https://delta.ir/blog/34661/> رجوع در تاریخ ۱۴۰۳/۰۱/۱۰.



An Analysis of Social Lifestyle Components in Surah Al-Fatiha with a Focus on Health

Mohsen Ameri Kheirabadi¹

Mehdi Ebadi²

Abstract

Examining the social components of a health-centered lifestyle is a crucial research necessity within the Holy Quran, as the final divine revelation for humanity. A successful and advanced society is one in which the physical and mental well-being of its people is secured, allowing all members to exercise their fundamental individual and social rights. This attainment is contingent upon the blessing of health, through which a society reaches perfection and prosperity. Surah Al-Fatiha, recognized as one of the most recited chapters in Muslim prayers and worship, serves as a concise yet profound supplication that highlights educational principles by focusing on social lifestyle components centered on health. Using library resources and a descriptive-analytical approach based on the teachings of Surah Al-Fatiha, this study identifies six primary social components of a health-oriented lifestyle: 1) Social traditions (Sunnan), 2) Universal Divine Mercy, 3) Collectivism, 4) Monotheism (Tawhid), 5) The necessity of social role models, and 6) The

1.Level 3 Student of Quranic Exegesis and Sciences, Quran and Etrat School, Khorasan Seminary. (Corresponding Author) (Mqekh9411110082@gmail.com)

2.Assistant Professor, Department of Islamic Education, Shahid Motahari Faculty of Theology and Islamic Education, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.
(mehdiebadi@um.ac.ir)