

www.ketab.ir



دکتر محمد حسین توانایی

سرشناسه: توانایی، محمدحسین، ۱۳۴۵ -
عنوان و نام پدیدآور: آیین و سبک زندگی / محمدحسین توانایی.
مشخصات نشر: تهران: حکمت و اندیشه، ۱۳۹۲.
مشخصات ظاهری: ۴۲۶ ص.
شابک: ۱۲۰۰۰ ریال: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۳۴-۹-۲-۹
وضعیت فهرست نویسی: فیبا
موضوع: مهارت‌های زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)
موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام) -- احادیث
رده‌بندی کنگره: ۹۱۳۹۳ ت/۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۳۴-۹-۲-۹
رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲
شماره کتابشناسی ملی: ۳۵۳۳۰۹۵

نویسنده: دکتر محمدحسین توانایی

ناشر: حکمت و اندیشه

چاپ: اول / پاییز ۹۳

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۱۳۴-۹-۲-۹



فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۷	مقدمه
۱۱	فصل اول: مبانی شناسایی
۲۱	فصل دوم: نمودارهای
۲۹	فصل سوم: خوش
۴۱	فصل چهارم: روش از و
۷۳	فصل پنجم: عادی و
۹۱	فصل ششم: برنامه ریزی
۱۰۷	فصل هفتم: شناسایی
۱۳۱	فصل هشتم: خلاقیت
۱۴۷	فصل نهم: تفکر انتقادی
۱۸۱	فصل دهم: مدیریت بحران
۱۹۵	فصل یازدهم: مدیریت اضطراب
۲۵۳	فصل دوازدهم: مدیریت خشم
۲۶۵	فصل سیزدهم: مهارت های ارتباطی
۲۷۹	فصل چهاردهم: آیین دوستی
۲۹۷	فصل پانزدهم: ازدواج
۳۱۵	فصل شانزدهم: روابط خانوادگی
۳۳۵	الگوهای رفتاری سبک زندگی
۳۵۵	فضائل و رذائل اخلاقی
۴۰۹	اخلاق زیست محیطی
۴۱۷	عرفان ناب اسلامی
۴۲۹	منابع و مأخذ

مقدمه

تمدن بزرگ اسلامی دارای دو بخش است: براری (ابزاری) و نرم‌افزاری (حقیقی و اساسی) است. بخش سخت‌افزاری تمدن شامل موضوعاتی می‌شود که در فضای امروز به عنوان نموده‌های پیشرفت از آن یاد می‌شود؛ مانند: علم، اقتصاد، سیاست، اعتبار بین‌المللی و نظایر آن.

بخش نرم‌افزاری تمدن بزرگ اسلامی عبارت است از: سبک، اخلاق و فرهنگ زندگی. در این بخش مسائلی مانند: خانواده، ازدواج، نوع مسکن، نوع پوشش، الگوی مصرف، تفریحات، کسب و کار و رفتارهای فردی و اجتماعی در محیط‌های مختلف مطرح می‌شود.

به عبارت دیگر: در سبک زندگی همه مسائلی مطرح می‌شود که متن زندگی انسان را شکل می‌دهد. باید توجه داشت که اهداف تمدن بزرگ اسلامی بدون پیشرفت در بخش حقیقی تمدن‌سازی نوین اسلامی محقق نخواهد شد.^۱

۱. برگرفته از بیانات رهبر معظم انقلاب، آیه‌الله خامنه‌ای، روزنامه خراسان، ش ۱۸۲۴۳، دوشنبه ۲۴ مهر ۱۳۹۱.

مکتب اسلام که تعالیم آن برگرفته از آیات نورانی قرآن کریم و سنت و سیره نبوی ﷺ و اهل بیت عصمت و طهارت علیهم السلام است؛ اصول، مبانی و شیوه‌های بخش حقیقی تمدن‌سازی نوین اسلامی یا همان سبک و فرهنگ زندگی را برای پیروان خود و تمام بشریت تا قیامت تعیین و تبیین نموده است:

﴿إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلْأَمْرِ﴾^۱

این قرآن به استوارترین راه [و شیوه زندگی]، [آدمیان را] رهنمون می‌سازد.

براساس آیه یاد شده، قرآن کریم در همه زمینه‌های معرفتی، عاطفی و رفتاری شامل: اعتقادی، اخلاقی، روانی، فقهی، اجتماعی، فرهنگی و سیاسی استوارترین و مطمئن‌ترین راه را نشان می‌دهد. سبک و شیوه زندگی بسته به هدف یا اهدافی که ادیان یا مکاتب بشری برای زندگی تعیین می‌کنند، متفاوت خواهد بود.

ادیب الهی در جمله دین مبین اسلام هدف از زندگی بشر را، سعادت، تکامل و دریک کلام دستیابی به «خیال عظیم» در نظر گرفته‌اند. در قرآن کریم می‌خوانیم:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَلِرَسُولِهِ إِذَا دُعَاكُمْ مَخِيعًا﴾^۲

ای کسانی که ایمان آورده‌اید! و رسول را اجابت کنید آن‌گاه که شما را به آنچه مایه حیاتتان است دعوت می‌کنند.

﴿فَمَنْ حَرَمَ الْغُلَامَ مِنْ بَنِيهِمْ﴾^۳

هر که از مرد و زن با ایمان کار شایسته انجام دهد، حیات پاکیزه می‌دهیم و پاداششان را بهتر از آنچه می‌خواهند داد.

قرآن کریم در آیات یاد شده از عموم مؤمنان خواسته است که به ندای فطرت پاک خود گوش فرا دهند، دعوت خدا و رسولش را که به دین، دامن سودمند و عمل شایسته فرامی‌خوانند، اجابت نمایند. در این صورت حیاتی پاکیزه به آن‌ها عطا خواهد شد و حیاتی که بالاتر از حیات مردمان دیگر است.

۱. اسراء: ۹.

۲. انفال: ۲۴.

۳. نحل: ۹۷.

ایمان، علم و عمل شایسته، نورانیتی به زندگی انسان می بخشد که هرگونه ظلمتی را از میان برمی دارد: ظلمت کفر، ظلمت جهل و نادانی، ظلمت خطا در اندیشه و رفتار.

﴿وَجَعَلْنَا لَكَ نُورًا مِمَّا تَهْتَدِي﴾^۱

و برای او (انسان) نوری قرار می دهیم که با آن در میان مردمان راه برود.

نور ایمان و عمل صالح، واقعیت زندگی دنیا را به «مؤمن عامل» نشان می دهد؛ از این رو هرگز به مظاهر زندگی دنیا دل نمی بندد، و سوسه های شیطان و هوس های نفسانی در او کار ساز نخواهد بود، جز رضایت الهی را طلب نمی کند و جز از دوری او هراسی به دل راه نمی دهد.

چنین کسانی در نفس خود چیزی جز نورانیت، کمال، نیرو، عزت، لذت و شادمانی معنوی نمی بیند؛ زیرا خود را از زندگانی همیشگی فنا ناپذیر و موهبتی پایان ناپذیر که در آن هیچ گونه درد و رنج نیست، و سراسر سعادت و خوشبختی است، بهره مند می بیند.^۲

افراد با ایمان با بهیچیری از موهبت عقل و خرد، به ارزیابی وضعیت شخصیتی خود می پردازند تا به بالا بودن و پائین خود آگاهی، عزت نفس و خودباوری دست یابند، سپس با برنامه ریزی مناسب و تلاش مثبت با امید به آینده، اهداف خود را دنبال می کنند؛ به هنگام مواجهه با مسائل و مشکلات گوناگون در زندگی فردی و اجتماعی، بهترین تصمیم را گرفته، آن را عملی ساخته و مطلوب ترين را برای هر مسئله اتخاذ می کنند.

آنان هیجان های درونی خود مانند اضطراب، افسردگی، غم، شادی، نفرت و خشم و غضب را با مناسب ترین شیوه مدیریت نموده و به منظور تأمین سلامت دیگران تلاش می کنند.

انسان دین مدار ضمن تقویت روحیه انتقاد پذیری در زندگی، به عدالت و تقویت پذیرایی اجتماعی خویش را تقویت نموده و با مناسب ترین شیوه ها، نقش خود را در اصلاح رفتار دیگران نادیده نمی گیرد و این حق و تکلیف الهی را به عنوان شهروند مسئول که از آن در اسلام با عنوان فریضة «امر به معروف و نهی از منکر» یاد می شود، به جا می آورد.

از مجموع آنچه گفته شد، به دست می آید که آیین و سبک زندگی اسلامی بر پایه ارزش های ارتباط استوار می شود:

۱. انعام: ۱۲۲.

۲. علامه محمد حسین طباطبائی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۹، ص ۴۰-۴۴ و ج ۱۲، ص ۳۶۴-۳۶۷.

۱. رابطه فرد با خود

۲. رابطه فرد با خداوند

۳. رابطه فرد با دیگران

۴. رابطه فرد با جهان هستی و محیط پیرامون

بدیهی است فردی که به ابعاد وجودی خود پی ببرد، برترین و عالی ترین نوع ارتباط را با آفریدگار خویش، دیگران و جهان هستی برقرار خواهد ساخت.

با توجه به مطالب یاد شده، کتاب حاضر به منظور تبیین و ترویج آیین و سبک زندگی اسلامی مبتنی بر مبانی کارگشای آن یعنی: خردورزی، اخلاق و حقوق که در رهنمودهای رهبر معظم انقلاب، مورد تأکید قرار گرفته، همچنین واکاوی ابعاد روابط چهارگانه تدوین شده است.

«و من الله التوفیق»

محمد حسین توانایی - مهر ماه ۱۳۹۲