

The Semantic Relations of "Peace" and "Night" in the Holy Quran and its Effect on Lifestyle

DOI: 10.30497/quran.2020.13407.2622

Maliheh Tahery Dolatabady *
Abolghasem Aasi Mozneb **
Ahmad Aare Zardini ***
Seyed Hamid Shamerizy ****

Received: 12/11/2019

Accepted: 22/08/2020

Abstract

Undoubtedly, one of the best and most authoritative ways to draw a pattern of Islamic lifestyle is to refer to the Holy Quran as a guidebook for humanity. This book has given instructions for human beings in both worldly and otherworldly parts. Regarding the encounter with the Holy Quran, it seems that the best way to discover and extract the Islamic lifestyle is to use the semantic method and identify the semantic relationships between Quranic words. If it is possible to discover and explain the meaningful semantic relationships between Qur'anic words and concepts, then many new questions can be answered. One of the most important Qur'anic words that express concepts about the Islamic lifestyle is the words "peace" and "night", which in this study to identify the concepts and semantic relationships between them, the method of "structural-descriptive semantics" has been used. The research findings indicate that there are three concepts of "worship", "rest" and "marriage" as a semantic link between the two words "night" and "peace" that the lifestyle pattern in the three areas of relationship with God, relationship draws with oneself and relationships with others.

Keywords: *Holy Quran, Islamic lifestyle, tranquility, night, semantic method, semantic relations.*

* PhD student in Quranic and Hadith Sciences, Islamic Azad University, Yazd, Iran.

malihetahery2@gmail.com

** Assistant Professor, Department of Quranic and Hadith Sciences, Islamic Azad University, Yazd, Iran. (Corresponding Author)

moznebl@iauyazd.ac.ir

*** Associate Professor, Department of Quranic and Hadith Sciences, Faculty of Theology, Meybod University, Iran.

zareardini@gmail.com

**** Assistant Professor, Department of Quranic and Hadith Sciences, Islamic Azad University, Yazd, Iran.

shamerizi@yahoo.com

روابط معنایی «سکینه» و «لیل» در قرآن کریم و تأثیر آن در سبک زندگی

DOI: 10.30497/quran.2020.13407.2622

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۵/۰۸ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۳/۱۲
مقاله برای اصلاح به مدت ۲۸ روز نزد نویسندگان بوده است.

ملیحه ظاهری دولت آبادی*
ابوالقاسم عاصی مذنب**
احمد زارع زردینی***
سید حمید شمع ریزی****

چکیده

بی‌شک یکی از بهترین و معتبرترین راهکارها برای ترسیم الگوی سبک زندگی اسلامی، مراجعه به قرآن کریم به عنوان کتاب راهنمای بشریت و هدایت‌گر سعادت است که در دو بُعد دنیوی و اخروی دستورالعمل‌هایی را برای انسان‌ها بیان نموده است. در خصوص مواجهه با قرآن کریم و آیات متعدد آن نیز به نظر می‌رسد بهترین راهکار جهت کشف و استخراج مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی، استفاده از روش معناشناسی و شناسایی روابط معنایی میان واژگان قرآنی است. اگر بتوان روابط معنایی معنادار میان واژگان و مفاهیم قرآنی را کشف و تبیین نمود، در آن صورت می‌توان به بسیاری از سؤالات و پرسش‌های مستحله پاسخ گفته و دریچه‌ای به فهم موضوعات جدید گشود. از جمله مهم‌ترین واژگان قرآنی که به نظر می‌رسد بیانگر مؤلفه‌ها و مفاهیمی در خصوص سبک زندگی اسلامی به‌ویژه در طول شبانه‌روز باشند، واژگان «سکینه» و «لیل» است که در این پژوهش تلاش شده به‌منظور شناسایی دقیق مفاهیم و روابط معنایی که میان آن‌ها وجود دارد، با استفاده از روش «معناشناسی ساختاری - توصیفی» به تبیین روابط معنایی آن‌ها پرداخته و از ره‌آورد آن، الگوی سبک زندگی اسلامی را ترسیم کنیم. یافته‌های تحقیق بیانگر این مطلب هستند که سه مفهوم «عبادت»، «استراحت» و «ازدواج» به‌مثابه رابط معنایی میان دو واژه «لیل» و «سکینه» وجود داشته که الگوی سبک زندگی را در سه حوزه رابطه با خدا، رابطه با خود و رابطه با دیگران ترسیم می‌نمایند. بررسی بیشتر این مفاهیم، محققین را با مؤلفه‌ها و ارکان هرکدام را از این مفاهیم در زیرشاخه‌های معنویت، معیشت و معاشرت آشنا کرده که نمودار کلی آن در پایان ترسیم شده است.

واژگان کلیدی

قرآن کریم، سبک زندگی اسلامی، سکینه، لیل، روش معناشناسی، روابط معنایی.

malihetahery2@gmail.com

* دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

moznebl@iauyazd.ac.ir

** استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران. (نویسنده مسئول)

zareardini@gmail.com

*** دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات، دانشگاه میبد، ایران.

shamerizi@yahoo.com

**** استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه آزاد اسلامی، یزد، ایران.

طرح مسئله

ترسیم سبک زندگی در راستای تبیین ماهیت زندگی و تفهیم آن در افقی برتر از عالم ماده امری طبیعی و سابقه‌دار است، به‌گونه‌ای که می‌توان در میان نخستین مکتوبات فلسفی، نشانه‌های پرداختن به این موضوع را مشاهده کرد. در طول تاریخ نیز مشاهده شده که یکی از مهم‌ترین سؤالات اساسی هر انسانی در جهان هستی، یافتن تعریفی برای ماهیت و هدف زندگی خود بوده تا در پی آن سبک زندگی خود را تنظیم کرده و بدین صورت زندگی خود را هدف‌دار کند. برخی هدف‌گایی از زندگی خود را در عالم طبیعت دنبال و «لذات‌گرایی» را به عنوان سبک زندگی خود تعریف کرده و برخی دیگر با توجه به مکاتب جدید اخلاقی، کوشیده‌اند تا با در نظر گرفتن ارزش‌های متعالی و غایی برای انسان، گونه‌ای خاص از سبک زندگی را برای او ترسیم نمایند که تنها در چارچوب جهان ماده قابلیت تحقق پیدا می‌کند. (علیزمانی، ۱۳۸۶، ص ۶۴).

بر این اساس سؤالات اصلی تحقیق این است که آیا دین اسلام طرحی برای ایجاد یک زندگی آرام توأم با رشد و بهره‌مندی از مواهب دنیوی دارد یا خیر؟ دین اسلام چه عوامل و ابزارهای مختلفی را برای تأمین این نوع آرامش پیشنهاد داده است؟

۱. پیشینه تحقیق

در طول تاریخ اندیشمندان مسلمان به‌واسطه وفور تعالیم اخلاقی و آدابی که با عناوین مختلفی مانند سنت، سنن و سیره در منابع اسلامی بیان شده، در طی قرون گذشته به تألیف و نگارش آثاری در زمینه سبک زندگی اسلامی پرداخته‌اند که از این میان می‌توان به کتب سنن الرسول یا سنن النبی یا الآداب الدینییه و ... اشاره کرد. در دوره‌های متأخر نیز اکثر پژوهش‌های سبک زندگی به بررسی‌های موردی و تحقیق‌های درونی مسائل این حوزه پرداخته‌اند، نظیر کتاب «سبک زندگی اسلامی ایرانی» احمدحسین شریفی که در آن از چیستی، اهمیت، آسیب‌شناسی و راه تغییر سخن گفته؛ ولی به مسائل بنیادین و مقدماتی این پژوهش اشاره نکرده است. مقاله «سبک زندگی، مشارکت و رقابت سیاسی با تأکید بر آیات و روایات» آیت مرتضوی یا مقاله «شناسایی مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی در حوزه کسب‌وکار از دیدگاه برخی آیات و روایات» ابراهیم کلانتری با همکاری سایر نویسندگان یا «مبانی پرورش صله رحم و نقش آن در سبک زندگی اسلامی» علی‌نقی فقیهی با همکاری سایر نویسندگان یا «بایسته‌های تمدنی سبک زندگی اسلامی از دیدگاه اهل بیت علیهم السلام»؛ «بررسی موردی جایگاه نظارت اجتماعی» محمد

برادران و محمدرضا شوشتری یا «اهمیت و جایگاه عشق بین همسران در سبک زندگی اسلامی» - قرآنی» حسین هوشنگی با همکاری سایر نویسندگان و نیز «کاوشی در سبک زندگی اسلامی در حوزه رفتار مصرف‌کننده از دیدگاه نهج البلاغه» وحید خاشعی با همکاری سایر نویسندگان همه مطالعات موردی در این حوزه است که هیچ‌کدام به کلیت زندگی انسانی در طول شبانه‌روز نپرداخته‌اند.

هم‌چنین نگاهی اجمالی به تحقیقات و پژوهش‌های انجام شده در رابطه با سبک زندگی انسان‌ها در طول شبانه‌روز، بیانگر این مطلب است که هر کس با توجه به نوع نگاه خود به نتایج و راهکارهای متفاوت در مورد آن دست یافته است. این راهکارها در چند حیطه مختلف تقسیم‌بندی می‌شود: عده‌ای ذکر را به عنوان برترین داروی آرام‌بخش و شفادهنده قلب‌ها بررسی کرده‌اند (میرزایی اصل، ۱۳۷۷، صص ۴۳-۵۰)؛ برخی به عوامل ایجاد آرامش؛ یعنی ازدواج و تشکیل خانواده، ایمان و عمل صالح، خواب و استراحت، صبر و ایستادگی اشاره کرده‌اند. (باصری، ۱۳۹۶، ص ۶۳)؛ عده‌ای پایبندی به دین را اصلی‌ترین عامل در تأمین بهداشت روانی فرد می‌دانند. (فعالی، ۱۳۹۱، ص ۲۸)؛ گروهی استفاده از روش‌هایی مانند تمرینات بدنی و دارو درمانی را برای کاهش اضطراب و ایجاد آرامش معرفی کرده‌اند (آزاد، ۱۳۸۰، ص ۱۱۸).

عده‌ای دیگر نیز روان‌درمانی را به عنوان یک راهکار برای رسیدن به آرامش بررسی کرده‌اند (کشاورز افشار، ۱۳۹۵، ص ۸۶). در پژوهشی دیگر در سبک زندگی اسلامی رفتارهای فرد با پشتوانه عواطف و شناخت‌ها سنجیده می‌شود و به صفات و اخلاق درونی شده فرد که مورد تأیید اسلام است، پرداخته و این رفتارها را به اخلاق الهی، اخلاق فردی و اخلاق اجتماعی تقسیم کرده است (کاویانی، ۱۳۹۱، ص ۱۹).

در نهایت با توجه به نیاز جدی جامعه دینی و بشری به سبک زندگی اسلامی که همه نیازهای مادی و معنوی انسان و سعادت دنیا و آخرت او را تأمین کند و از سوی دیگر، خلأ پژوهشی درباره یکی از شاخص‌های سبک زندگی یعنی آرامش (سکینه) و ابزار تأمین‌کننده آن در طول بخشی از روز (شب) ما را بر آن داشت که با پیدا نمودن ارتباط معنادار بین دو واژه قرآنی «سکینه» و «لیل» و استفاده از روش معناشناسی ساختاری - توصیفی، به تحلیل روابط معنایی میان این دو واژه بپردازیم.

۲. ادبیات نظری تحقیق

اولین گام برای تعریف «سبک زندگی» یافتن معادل آن در فرهنگ اسلامی است. یکی از نکاتی که در معادل‌یابی برای سبک زندگی در منابع اسلامی باید مورد توجه قرار بگیرد، ترجمه ناپذیری

این کلمه است. در مباحث زبان‌شناسی آنجایی که سخن از وام‌واژگی و دلایل وام‌گیری زبان‌ها از یکدیگر سخن گفته می‌شود. یکی از علل این عمل را تفاوت بار معنایی لفظ در زبان مبدأ با معادل ترجمه‌شده آن در زبان مقصد می‌دانند. به همین منظور ابتدا لازم است با مفهوم جزئی این ترکیب و سپس با مفهوم کلی آن آشنا شد.

۲-۱. زندگی

پیش از پرداختن به مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی، در ابتدا لازم است در خصوص مفاهیمی همچون «زندگی» و «سبک زندگی» تعاریف مناسبی ارائه شود، هر چند که تعریف این دو واژه، مستقل از تعریف اصطلاح «سبک زندگی» نیست و در این مقاله نیز تلاش شده در نهایت با مراجعه به منابع اصیل اسلامی، تعریفی خاص از سبک زندگی اسلامی مطرح شود، لذا ممکن است این شبهه در ذهن مخاطب خطور کند که عملاً در یک دور هرمنوتیکی گرفتار شده‌ایم، لکن می‌توان با بهره‌گیری از رویکردهای پدیدارشناسانه، توصیفی هر چند مبهم از این دو واژه ارائه نمود و سپس به واکاوی پرسش از مؤلفه‌های بنیادین سبک زندگی پرداخت.

بعلاوه، این پرسش حاوی چند پیش‌فرض نیز می‌باشد، از جمله آن‌که: پرسش از سبک زندگی در واقع پرسش از معنای زندگی انسان است، بدون این‌که معناداری حیات دیگر موجودات مورد انکار قرار گیرد. بر این اساس، اگر وجود عناصری همچون آگاهی و اختیار را در مورد انسان انکار کرده و حیات انسانی را در سطح یک زندگی زیست‌شناختی تنزل داده و تفسیری کاملاً فیزیکیستی از وجود آن ارائه دهیم، پرسش از معناداری زندگی، اهمیت کنونی خود را از دست داده و به یک پرسش دسته‌چندم در تفکر فلسفی مبدل می‌گردد.

البته می‌توان چنین استدلال کرد که چنین نگاهی به انسان تنها پس از پاسخ‌گویی به پرسش معنای زندگی ممکن است حاصل گردد و رویکردی پسینی نسبت به پرسش از «سبک زندگی» دارد، اما باید گفت که صرف‌نظر از حوزه‌ای که پرسش از معنای زندگی در آن مطرح می‌گردد، نوع نگاه هر مکتبی به انسان (یا به عبارتی مبانی انسان‌شناختی آن مکتب) عنصری مقدم بر پرسش از «سبک زندگی» است؛ بدین معنا که تا مبانی انسان‌شناختی یک مکتب دینی یا فلسفی روشن نگردد، یافتن پاسخ نوع سبک زندگی انسان‌ها در آن مکتب، کاری عبث و فاقد مبناست؛ زیرا تا چستی و هویت انسان و جایگاه او در عالم روشن نگردد، نمی‌توان به پرسش از کیفیت و نوع معیشت و زندگانی او پرداخت.

با این پیش‌فرض، زندگی به عنوان حیاتی واحد و به هم پیوسته تعریف می‌شود که همه اجزای آن (البته اگر بتوان جزئی برای آن فرض کرد) در نسبت با ماهیت و هدف آن حیات

واحد لحاظ شده‌اند؛ البته باید توجه کرد که خود زندگی از آن جهت که مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و رویدادهاست، نمی‌تواند دارای هدف باشد؛ بلکه این هدف و غایت از آن کسی است که واجد و درگیر در زندگی است. به عبارت دیگر، انسانی که زندگی می‌کند و تجربه زندگی را از سر می‌گذراند، می‌تواند هدف یا اهدافی برای زندگی خود انتخاب و گزینش کند و بر این اساس، نوع زندگی خود را چنین نماید (ملکیان، ۱۳۸۵، ص ۲۰۹).

برخی نیز با تعریف زندگی به نوعی ارزش حیات قائل شدن برای انسان معتقدند تا زمانی که این ارزش برای انسانی وجود داشته باشد، وی صلاحیت و شایستگی زندگی داشته و به محض از دست دادن این صلاحیت‌ها، فاقد ارزش شناخته شده و نظام خودکار طبیعت نعمت زندگی را از وی سلب می‌کند. در این رویکرد آنچه مهم است، کارکردهای زندگی یک انسان می‌باشد، نه هدف و یا سبک زندگی او (Heidegger, 1962, p236).

به عبارت دیگر انسان تنها موجودی است که کارکردهای وجودش برای او مسئله است، لذا در چرخه طبیعت می‌بایست به دنبال کشف کارکردها و سودمندی‌های انسان بوده و طبیعی است مادامی که انسانی از نعمت حیات و زندگی برخوردار باشد، قطعاً سیستم هوشمند طبیعت کارکردهای مفیدی را (بالقوه یا بالفعل) در وی مشاهده کرده است (Quinn, 2000, p53).

برخی دیگر «زندگی» را به عنوان همه حیطه‌های فردی و اجتماعی در مقطع خاصی از زمان در نظر گرفته که می‌بایست در خصوص آن قضاوتی واحد و یکپارچه داشت (کجباف و دیگران، ۱۳۹۰، صص ۶۱-۷۴).

بر اساس این رویکرد، یکی از نشانه‌های اساسی و بنیادین حیات و زندگی انسان، پرسش‌گری او از ماهیت هستی خود و جایگاه و کارکردهای خود در عالم هستی است. بنابراین زندگی انسان، در یک نسبت سه‌گانه با انسان، عالم هستی و جایگاه و کارکردهای وی در طبیعت، روشن و آشکار می‌گردد.

۲-۲. سبک زندگی

سبک زندگی امروزه از مفاهیم بنیادینی محسوب می‌شود که توجه بسیاری از اندیشمندان و متفکران حوزه‌های مختلف علوم را به خود جلب نموده است. این اصطلاح برای اولین بار در سال ۱۹۰۸ توسط زیمل در علوم اجتماعی مطرح گشت (مهدوی کنی، ۱۳۸۷، ص ۲۰۵) و پس از چندی تلاش‌های فراوانی برای توسعه این مفهوم صورت پذیرفت. در راستای توسعه این اندیشه مهم‌ترین فعالیتی که صورت گرفت، توسط آدلر در سال ۱۹۲۲ بود؛ آدلر سبک زندگی را از سطح جامعه‌شناسی به سطح روان‌شناسی رهنمون گشت. این‌گونه، موضوع مذکور در دو

سطح فردی و اجتماعی مطرح گردید و شاخصه مهمی برای تشخیص هویت فرد و جامعه محسوب شد.

واژه «سبک» در زبان عربی و فارسی معنای مشابهی دارد. این واژه در عربی از مصدر ثلاثی مجرد به معنی گذاختن و قالب‌گیری کردن زر و نقره اخذ شده است (ابن منظور، ۱۴۱۴، ص ۸۴). اما امروزه در زبان عربی از معادل اسلوب برای معنای سبک بهره می‌برند. چنان‌که محجوب نقل می‌کند، اولین بار این کلمه در کتاب *الشعر و الشعراء* نوشته ابن قتیبه به معنی شیوه و روش در شعر به کار رفته است (محجوب، ۱۳۷۶، ص ۹۳).

اصطلاح «سبک زندگی» به عنوان یکی از اصطلاحات علوم اجتماعی، پیوند مستقیم و وثیقی با مجموعه‌ای از مفاهیم مرتبط با گفتمان خود دارد؛ مفاهیمی مانند: عینیت و ذهنیت، فرهنگ و جامعه، فرهنگ عینی و ذهنی، شکل و محتوا، رفتار و معنا، اخلاق و ایدئولوژی و سبک زندگی اموری را شامل می‌شود که به زندگی انسان، اعم از بُعد فردی، اجتماعی، مادی و معنوی او مربوط می‌شود. اموری نظیر بینش‌ها (ادراک‌ها و اعتقادات) و گرایش‌ها (ارزش‌ها، تمایلات و ترجیحات) که اموری ذهنی یا رفتار درونی هستند و رفتارهای بیرونی (اعم از اعمال هوشیارانه و غیرهوشیارانه، حالات و وضعیت جسمی)، وضعیت‌های اجتماعی و دارایی‌ها که امور عینی هستند.

سبک زندگی به عنوان تجلی عینی اندیشه‌ها و عقاید، تأثیر فراوانی نیز بر عقاید و اندیشه‌ها و بخصوص صفات انسانی دارد و از این رو شکل‌گیری خلق و خو و نگرش‌ها عموماً متأثر از سبک زندگی است (هندی و دیگران، ۱۳۸۳، ص ۲۲۸).

پیروان هر کدام از مکاتب فکری - فلسفی نیز متناسب با بینش‌ها و گرایش‌های خود، سبک خاصی از زندگی را برگزیده‌اند. از این روی سبک زندگی کنونی در جهان بشریت، یا سنتی است، یا مدرن و یا مدرن زده. برخی سبک زندگی را تجسم تلاش انسان برای یافتن ارزش‌های بنیادی یا به تعبیری فردیت برتر خود در فرهنگ موجود و شناساندن آن به دیگران تعریف کرده و برخی دیگر آن را به کلیت زندگی و همه فرآیندهای عمومی و خصوصی آن تطبیق داده‌اند (Adler, 1956, p. 32).

در این میان آنچه اهمیت پرداختن به سبک زندگی را در پژوهش‌های اجتماعی و اعتقادی مبرهن می‌سازد، نتایج ناشی از انتخاب سبک‌های مختلف برای زندگی است که در مواردی منجر به ظهور و بروز بسیاری از آسیب‌های اعتقادی، اخلاقی و اجتماعی در سطح جوامع شده و در مواردی دیگر رشد و پیشرفت‌های علمی، اقتصادی و فرهنگی را برای آن‌ها به ارمغان می‌آورد.

آنچه اندیشمندان مسلمان را به تأمل و تعقل در سبک زندگی اسلامی واداشته، تأثیرات سوء و زیانباری است که جوامع اسلامی در قرون اخیر از تمدن و فرهنگ کشورهای غربی که از سبک زندگی غیر اسلامی تبعیت می‌کنند، متحمل شده‌اند. در طی سالیان گذشته شاهد آن بوده‌ایم که به‌گونه‌ای لجام گسیخته و ناهنجار، بسیاری از عناصر و مؤلفه‌های سبک زندگی غربی در میان جوامع اسلامی منتشر شده و در مواردی موجبات انحراف جوامع را فراهم آورده است. با در نظر گرفتن آنچه تاکنون در خصوص دو مفهوم «زندگی» و «سبک زندگی» بیان شد، اکنون لازم است به این پرسش اساسی پاسخ داده شود که به چه دلیل منابع اسلامی (قرآن و سنت) تعیین‌کننده مؤلفه‌های اصلی و بنیادین سبک زندگی اسلامی می‌باشند و سبک زندگی اسلامی و دینی چه مزایایی نسبت به سبک زندگی غیردینی دارد؟

۲-۳. سبک زندگی اسلامی

یکی از راه‌های تبیین الگوی سبک زندگی، شناسایی عناصر و مؤلفه‌هایی است که اندیشمندان مختلف به عنوان ویژگی‌های یک سبک زندگی برشمرده و در تحقیقات خود بدان اشاره کرده‌اند. به عنوان مثال برخی اندیشمندان غربی از آن‌جا که سبک زندگی را شامل همه رفتارها، افکار، احساسات و کنش‌های اجتماعی افراد دانسته، لذا مواردی مانند: شیوه تغذیه، خودآرایی و پوشش، نوع مسکن، وسایل حمل و نقل، شیوه‌های گذران اوقات فراغت و ... را به عنوان بخشی از مؤلفه‌های سبک زندگی برشمرده‌اند (Adler, 1956, p. 32).

در آثار چاپین (۱۹۳۵) و اسول (۱۹۴۰) نیز بر مواردی همچون محل سکونت و وسایل خانه تأکید شده و کلاکسون (۱۹۵۸) نیز بیشتر بر رفتارهای شخصی و نحوه استفاده از مواهب طبیعی در زندگی اشاره شده است (ر.ک: مهدوی کنی، ۱۳۸۷، صص ۱۹۹-۲۳۰).

با این حال در یک جمع‌بندی کلی از آثار و مؤلفه‌های ارائه شده در مورد شاخصه‌های سبک زندگی از منظر اندیشمندان غربی باید گفت که اکثر موارد اشاره شده، تنها در حوزه فردی و یا بخش‌هایی از مسائل اجتماعی بوده و رویکردی کامل و جامع در زمینه نیازها و اقتضائات نوع بشری را ندارند. به عنوان مثال در موارد مطرح شده توسط این اندیشمندان، به مؤلفه‌های ذیل اشاره نشده است:

- نوع اعتقادات و بینش فرد
- نوع اندیشه و منطق حاکم بر اعمال فرد
- نوع گرایش و روابط انسانی فرد در خانه و جامعه
- نوع احساسات و روابط عاطفی فرد در خانه و جامعه

- کیفیت تأمین نیازهای ثانویه فرد در محیط‌های مختلف
- عدم توجه به دوران قبل و بعد از حیات فرد در دنیا
- عدم توجه به جایگاه دین در زندگی فرد
- عدم توجه به جایگاه اراده در شکل‌گیری سبک زندگی
- عدم توجه به کیفیت اعمال فرد در فرایند سبک زندگی
- و ...

بدیهی است نظریه‌پردازانی که در آغاز قرن بیستم از اصطلاح «سبک زندگی» استفاده کرده، مؤلفه‌های آن را با رویکرد انسان محوری، منفعت طلبی و مصرف‌گرایی تنظیم و تدوین کرده‌اند، لذا شایسته است اولاً به‌منظور تبیین مفهوم سبک زندگی در هر جامعه‌ای، مطالعات مستقلی با توجه به فرهنگ و اعتقادات آن جامعه انجام شده و ثانیاً برای استخراج عناصر و مؤلفه‌های سبک زندگی در آن جامعه، رویکردهایی جامع، آینده‌نگرانه و فرااجتماعی نیز مدنظر قرار گیرند. بنابراین لازم است مفهوم و مؤلفه‌های سبک زندگی در مطالعات و تحقیقات علمی توسعه یافته و با استفاده از رویکردهای دینی - مذهبی، مطالعات جدیدی در این حوزه صورت گیرد.

در حالی که یکی از امتیازات خاص سبک زندگی اسلامی آن است که در آن به همه عوامل و عناصر فردی، اجتماعی، عاطفی، اعتقادی، اقتصادی و ... زندگی یک فرد توجه کرده و تلاش دارد تا به صورت آیین‌نامه و دستوری کامل و جامع در همه زمینه‌ها و بدون ایجاد هیچ‌گونه ابهام و نقصی، زندگی یک فرد را از پیش از تولد تا بعد از حیات برنامه‌ریزی و هدایت کند. این مطلب بدان معنا است که سبک زندگی اسلامی یک پیوستار بزرگ است که دارای مراتب مختلفی با توجه به سطح نگرش‌ها و بینش‌ها و قابلیت‌های افراد دارد.

از همین روی است که در قرآن کریم افراد جامعه ایمانی، مرتب به افزایش ابعاد ایمانی امر شده «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا آمِنُوا بِاللَّهِ» (نساء: ۱۳۶) و در تعریف منافقین نیز مسئله نزدیکی و دوری آنان به کفر و ایمان را مطرح کرده است: «هُمْ لِلْكَفْرِ يَوْمَئِذٍ أَقْرَبُ مِنْهُمْ لِلْإِيمَانِ يَقُولُونَ بِأَفْوَاهِهِمْ مَا لَيْسَ فِي قُلُوبِهِمْ» (آل عمران: ۱۶۷).

در قرآن کریم برای اشاره به سبک زندگی اسلامی از مفهوم «حیات طیبه» استفاده شده است آن‌جا که می‌فرماید: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (النحل: ۹۷). از آن‌جا که قرآن کریم؛ کلام خالق هستی بوده لذا مهم‌ترین دلیل لزوم تمسک به این کتاب آسمانی جهت استخراج مؤلفه‌های بنیادین سبک زندگی آن است که محتوای مندرج در این کتاب، کلام خالق و مدبّر نظام هستی است که به تمامی مصالح و

مفاسد این نظام و مخلوقات آگاه بوده و از این روی بر هر مخلوق عاقلی - علی الخصوص انسان - لازم است که به توصیه‌ها و دستورالعمل‌های خالق خود توجه کرده و برای نیل به هدف غایی از خلقت خود، آن‌ها را رعایت کند. این مطلب آن‌چنان واضح و مبرهن است که بیش از این بدان پرداخته نمی‌شود.

۳. روش تحقیق

در این مقاله به منظور استخراج مضامین مرتبط با موضوع سبک زندگی اسلامی و ترسیم روابط معنایی میان آن‌ها از روش «معناشناسی» (Semantic) استفاده شده است چرا که این روش، از جمله روش‌های نوین تحقیق و پژوهش در قرآن کریم بوده و در پی آن، واژگان ملازم، مترادف و متضاد یک مفهوم استخراج می‌شود.

در خصوص روش «معناشناسی» نیز باید گفت که علم «زبان‌شناسی» دارای حوزه‌های وسیعی است که یکی از آن‌ها حوزه لفظ و دیگری حوزه محتوا یا معنا است و هر قطعه‌ای از حوزه لفظ، با بُرش قرینه‌ای از حوزه معنا ارتباط می‌یابد (بی‌برویش، ۱۳۷۴، ص ۵۲). دانش زبان‌شناسی در حوزه لفظ با صورت و شکل ساختاری کلمات و عناصر زبانی؛ و در حوزه محتوا با معنای الفاظ بسیط و در حالت ترکیبی آن‌ها سر و کار دارد. این حوزه از زبان‌شناسی را «معناشناسی» خوانند که با عبارات «بررسی معنا»، «دانشی که به بررسی معنا می‌پردازد» و «شاخه‌ای از دانش زبان‌شناسی که به نظریه معنا می‌پردازد» نیز توصیف شده است (مطیع، ۱۳۸۷، ص ۱۹).

«معنا» جریانی جهت‌دار است و قائل شدن معنا برای چیزی، در نظر گرفتن جهتی برای آن می‌باشد. (شعیری، ۱۳۸۸، ص ۷) آنچه در معناشناسی، معنا نامیده می‌شود، مصداقی است که در جهان خارج وجود دارد و یا مفهومی است که بر حسب مصداق‌ها، به صورت نوعی تصور در ذهن سخن‌گویان زبان انباشته شده است (صفوی، ۱۳۸۲، ص ۲). نظریه‌های معناشناسی، متن یا کلام را مجموعه‌ای معنا دار می‌دانند که می‌توان به مطالعه و درک آن پرداخت. راه پیشنهادی معناشناسی برای دستیابی به چنین مجموعه‌های معناداری، در نظر گرفتن ابعاد یا سطوح گوناگون برای متن است (شعیری، ۱۳۸۸، ص ۶).

۴. استفاده از روش «روابط معنایی» در مطالعات قرآنی

در تفسیر قرآن کریم، اهتمام بر کشف و پرده‌برداری از مقصود خداوند در کلمات و دریافت معانی است، از این‌رو، هر دانشی که به گونه‌ای به این حوزه مربوط شود و در کشف دلالت الفاظ

تلاش کند، بایستگی دارد. «معناشناسی» دانشی است که ابزاری جدید برای کشف دلالت الفاظ در اختیار قرآن‌پژوهان قرار می‌دهد. آنچه در علم معناشناسی ارتباط تنگاتنگ با دانش تفسیر دارد، معنی‌شناسی زبانی است (ایازی، ۱۳۸۳، صص ۴۶-۴۷).

در معنی‌شناسی زبانی به آن‌گونه از معنی توجه می‌شود که درون‌زبانی است و معنی‌شناس با مطالعه معنی به دنبال کشف چگونگی عملکرد ذهن انسان در درک معنی از طریق زبان است. واحدهای مطالعه این نوع معنی واژه و جمله به حساب می‌آیند (صفوی، ۱۳۷۹، صص ۲۸ و ۴۶). نخستین سطح در معناشناسی هر متن، شناخت معنای واژگان آن است. برخی از زبان‌شناسان معتقدند معنای یک واژه را می‌توان براساس محیط وقوع آن در یک بافت زبانی تعیین کرد؛ به عبارت دیگر معنای یک واژه در چارچوب بافتی که در آن به وقوع پیوسته است، به طور کامل قابل وصف است (همان، صص ۲۱۲)؛ چراکه هر واژه با وجود عناصر معناشناختی ثابتی که همراه با خود دارد (معنای اساسی)، با قرار گرفتن در جمله‌ای خاص یا درون یک متن به دلیل روابط و پیوستگی‌های خود با دیگر مفاهیم، عناصر معناشناختی جدیدی نیز کسب می‌کند (معنای نسبی) که برای رسیدن به مفهوم نهایی آن واژه، در نظر گرفتن عناصر معناشناختی جدید نیز الزامی است (ایزوتسو، ۱۳۶۳، صص ۱۳-۱۴).

راهی که معناشناسی جدید برای دستیابی به این هدف ارائه می‌دهد استخراج «شبکه معنایی» یا «روابط معنایی» واژگان و اصطلاحات مربوط به یک حوزه معنایی است. براین اساس، با بررسی ارتباطات واژه‌هایی که در یک حوزه معنایی قرار می‌گیرند، مفهوم نهایی هر واژه و حدود معنایی آن مشخص شده و بدین ترتیب، با ایجاد یک کل سازمان‌دار، مفهوم هر واژه به صورت نظام‌مندی در ذهن، شکل می‌گیرد. بنابراین، برای استخراج یک شبکه معنایی از واژگان مربوط به یک حوزه معنایی، لازم است پس از تعیین این واژگان، اولاً به مؤلفه‌های معنایی هر واژه نگریست و ثانیاً به ساز و کار ارتباطات میان واژگان پرداخت. از آن‌جا که مکاتب و روش‌های معناشناسی هرکدام با ابزاری خاص و زاویه‌ای متفاوت به کاوش معنا می‌پردازند، دستیابی به سطوح معناشناسی فوق، نیازمند استفاده از روش‌های مختلف معناشناسی است.

گام اول در دستیابی به شبکه معنایی در مطالعات قرآنی، یافتن واژگان مربوط به موضوع مورد تحقیق است. به همین دلیل پیش از هر چیز بایستی قرآن کریم به طور کامل مورد مطالعه قرار گرفته و واژگانی که به نوعی با موضوع مورد بحث ارتباط معنایی دارند، استخراج گردند. در مورد استخراج واژگان کلیدی از میان واژگان قرآنی، ذکر این نکته ضروری است که بخشی از این کار، تقریباً به صورتی اجتناب‌ناپذیر، شخصی و من‌عندی است و نوع نگاه محقق به موضوع، در انتخاب واژگان تأثیر بسزایی دارد؛ بنابراین، هرچند در مورد بیشتر واژگان کلیدی،



اختلافی در میان پژوهشگران وجود ندارد؛ بدون شک، در انتخاب برخی از واژه‌ها اختلاف نظرهایی به وجود می‌آید (ایزوتسو، ۱۳۶۳، ص ۲۳).

به همین دلیل در تحقیق حاضر که به دنبال ترسیم الگوی سبک زندگی انسان در طول شبانه‌روز برای دستیابی به آرامش می‌باشد، دو واژه «لیل» و «سکینه» برای مطالعه معناشناسی انتخاب شده و تلاش گردیده تا روابط معنایی میان این دو واژه برای دستیابی به الگوی سبک زندگی اسلامی تبیین گردد.

۵. معناشناسی واژه «لیل» در قرآن کریم

واژه «لیل» از نگاه لغت‌شناسان به معنای شب، غروب، شب هنگام، برنامه شبانه، تاریکی، شبانگاه؛ یعنی از مغرب تا سپیده‌دم بیان شده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۷۵۱). این واژه و مشتقات آن مانند: «لِیَالِی» (سباء: ۱۸)؛ «لِیَالِی» (مریم: ۱۰)؛ «لِیَالِی» (بقره: ۱۸۷)؛ «لِیَالِی» (یونس: ۲۴)؛ «الکلیل» (یونس: ۶) ۹۲ بار در قرآن کریم به کار رفته است و هم‌چنین نام نود و دومین سوره قرآن کریم است. واژه «لیل» با حفظ معنای لغوی در کنار واژه‌های دیگری، مانند: «النَّهَار» (اسراء: ۱۲)؛ «الصَّبَإ» (بقره: ۱۸۷)؛ «الْقَدْرِ» (قدر: ۱)؛ «ارْبَعِیْنَ» (بقره: ۵۱)؛ «ثَلَاثِیْنَ» (اعراف: ۱۴۲)؛ «مُبَارَكَه» (دخان: ۳) «أَغْطَشَ» (نازعات: ۲۹)؛ «سَكَّنَا» (انعام: ۱۹۶)؛ «لِیَاسًا» (نبا: ۱۰) و «سَبَّحَ» (طور: ۴۹) بکار رفته است. این نوع هم‌نشینی، وسعت کاربرد لیل را نشان می‌دهد که به دنبال آن قابلیت تحلیل در ابعاد مختلف را ممکن می‌سازد.

قرآن کریم در سه آیه، دو مفهوم قرآنی «لیل» و «سکینه» را به هم پیوند زده و هدف از پدیده شب را آرامش دانسته است. به عنوان نمونه در سوره انعام می‌فرماید: «فَالِقُ الْإِصْبَاحِ وَ جَعَلَ اللَّیْلَ سَكَنًا وَ الشَّمْسَ وَ الْقَمَرَ حُسْبَانًا ذَلِكَ تَقْدِیرُ الْعَزِیزِ الْعَلِیمِ» (انعام: ۹۶) و هم‌چنین در سوره یونس آمده است که: «هُوَ الَّذِی جَعَلَ لَكُمُ اللَّیْلَ لِتَسْكُنُوا فِیهِ وَ النَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ فِی ذَلِكَ لَآیَاتٍ لِّقَوْمٍ یَسْمَعُونَ» (یونس: ۶۷) و نیز در سوره غافر می‌فرماید: «اللَّهُ الَّذِی جَعَلَ لَكُمُ اللَّیْلَ لِتَسْكُنُوا فِیهِ وَ النَّهَارَ مُبْصِرًا إِنَّ اللَّهَ لَدُوٌّ فَضْلٌ عَلَى النَّاسِ وَ لَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا یَشْكُرُونَ» (غافر: ۶۱). در آیات فوق، وجود نشانه‌های متعدد بر قدرت و ربوبیت خداوند در برقراری نظام شب و روز و بهره‌مندی از آیات الهی را اثبات می‌کند و می‌فرماید: خداوند برای ادامه حیات و اصلاح شؤون معاش انسان‌ها شب را مایه سکونت و روز را جهت دیدن آفرید.

از نظر مفسران، این تدبیر عمومی خداوند مایه قوام معیشت و بقای زندگی است. هر برنامه و یا عنصری که مخلاً این هدف خداوندی باشد، باید در زیست و سبک زندگی شبانه حذف شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۲۰، ص ۱۵۳).

جدول ۱: آیات مشتمل بر کلمه «لَیْل» و مشتقات آن

ردیف	سوره	آیه	کلمه	ابتدا و انتهای سیاق	تعداد آیات هر سیاق
۱	بقره	۵۱	لَیْلَةٌ	۴۷ - ۵۹	۱۳
۲	بقره	۱۶۴	اللَّیْلِ	۱۶۴ - ۱۶۷	۴
۳	بقره	۱۸۷	لَیْلَةٌ	۱۸۳ - ۱۸۸	۶
۴	بقره	۱۸۷	اللَّیْلِ	۱۸۳ - ۱۸۸	۶
۵	بقره	۲۷۴	بِاللَّیْلِ	۲۷۴ - ۲۸۱	۸
۶	آل عمران	۲۷	اللَّیْلِ	۲۱ - ۳۰	۱۰
۷	آل عمران	۲۷	اللَّیْلِ	۲۱ - ۳۰	۱۰
۸	آل عمران	۱۱۳	اللَّیْلِ	۱۱۰ - ۱۲۰	۱۱
۹	آل عمران	۱۹۰	اللَّیْلِ	۱۹۰ - ۲۰۰	۱۱
۱۰	انعام	۱۳	اللَّیْلِ	۱۱ - ۲۰	۱۰
۱۱	انعام	۶۰	بِاللَّیْلِ	۵۶ - ۶۰	۵
۱۲	انعام	۷۶	اللَّیْلِ	۷۱ - ۸۲	۱۲
۱۳	انعام	۹۶	اللَّیْلِ	۹۵ - ۱۰۰	۶
۱۴	اعراف	۱۴۲	لَیْلَةٌ	۱۴۲ - ۱۴۷	۶
۱۵	اعراف	۱۴۲	لَیْلَةٌ	۱۴۲ - ۱۴۷	۶
۱۶	اعراف	۵۴	اللَّیْلِ	۵۴ - ۵۸	۵
۱۷	یونس	۶	اللَّیْلِ	۱-۱۰	۱۱
۱۸	یونس	۱۷	اللَّیْلِ	۱ - ۱۰	۱۱
۱۹	یونس	۲۴	لَیْلًا	۲۱ - ۳۰	۱۰
۲۰	یونس	۲۷	اللَّیْلِ	۲۱ - ۳۰	۱۰
۲۱	یونس	۶۷	اللَّیْلِ	۶۱ - ۷۰	۱۰
۲۲	هود	۸۱	اللَّیْلِ	۶۹ - ۸۳	۱۵
۲۳	هود	۱۱۴	اللَّیْلِ	۱۱۰ - ۱۲۳	۱۴
۲۴	رعد	۳	اللَّیْلِ	۱ - ۷	۷
۲۵	رعد	۱۰	بِاللَّیْلِ	۸ - ۱۸	۱۱
۲۶	ابراهیم	۳۳	اللَّیْلِ	۲۸ - ۳۴	۷
۲۷	حجر	۶۵	اللَّیْلِ	۶۱ - ۷۹	۱۹
۲۸	نحل	۱۲	اللَّیْلِ	۱۰ - ۲۱	۱۲
۲۹	اسراء	۱	لَیْلًا	۱ - ۱۰	۱۰
۳۰	اسراء	۱۲	اللَّیْلِ	۱۱ - ۲۲	۱۲
۳۱	اسراء	۱۲	اللَّیْلِ	۱۱ - ۲۲	۱۲

۷	۷۷ - ۸۴	الَّيْلِ	۷۸	اسراء	۳۲
۷	۷۷ - ۸۴	الَّيْلِ	۷۹	اسراء	۳۳
۱۵	۱ - ۱۵	لَيْالٍ	۱۰	مريم	۳۴
۷	۱۲۹ - ۱۳۵	الَّيْلِ	۱۳۰	طه	۳۵
۱۹	۱۱ - ۲۹	الَّيْلِ	۲۰	انبیاء	۳۶
۱۲	۳۰ - ۴۱	الَّيْلِ	۳۳	انبیاء	۳۷
۹	۴۲ - ۵۰	بِالَّيْلِ	۴۲	انبیاء	۳۸
۱۶	۴۹ - ۶۴	الَّيْلِ	۶۱	حج	۳۹
۱۶	۴۹ - ۶۴	الَّيْلِ	۶۱	حج	۴۰
۵	۷۸ - ۹۲	الَّيْلِ	۸۰	مؤمنون	۴۱
۱۰	۴۱ - ۵۰	الَّيْلِ	۴۴	نور	۴۲
۱۰	۴۵ - ۶۰	الَّيْلِ	۴۷	فرقان	۴۳
۱۷	۶۱ - ۷۷	الَّيْلِ	۶۲	فرقان	۴۴
۱۱	۸۳ - ۹۳	الَّيْلِ	۸۶	نمل	۴۵
۱۵	۶۱ - ۷۵	الَّيْلِ	۷۱	قصص	۴۶
۱۵	۶۱ - ۷۵	بِالَّيْلِ	۷۲	قصص	۴۷
۱۵	۶۱ - ۷۵	الَّيْلِ	۷۳	قصص	۴۸
۸	۲۰ - ۲۷	بِالَّيْلِ	۲۳	روم	۴۹
۱۱	۲۰ - ۳۰	الَّيْلِ	۲۹	لقمان	۵۰
۱۱	۲۰ - ۳۰	الَّيْلِ	۲۹	لقمان	۵۱
۶	۳۱ - ۳۶	الَّيْلِ	۳۳	سباء	۵۲
۱۲	۱۰ - ۲۱	لَيْالِي	۱۸	سباء	۵۳
۷	۸ - ۱۴	الَّيْلِ	۱۳	فاطر	۵۴
۷	۸ - ۱۴	الَّيْلِ	۱۳	فاطر	۵۵
۱۸	۳۳ - ۵۰	الَّيْلِ	۳۷	یس	۵۶
۱۸	۳۳ - ۵۰	الَّيْلِ	۴۰	یس	۵۷
۲۵	۱۱۴ - ۱۳۸	بِالَّيْلِ	۱۳۸	صافات	۵۸
۱۲	۳۴ - ۴۵	بِالَّيْلِ	۳۸	فصلت	۵۹
۹	۱ - ۹	الَّيْلِ	۵	زمر	۶۰
۹	۱ - ۹	الَّيْلِ	۵	زمر	۶۱
۹	۱ - ۹	الَّيْلِ	۹	زمر	۶۲
۸	۶۱ - ۶۸	الَّيْلِ	۶۱	غافر	۶۳
۱۲	۳۳ - ۴۴	الَّيْلِ	۳۷	فصلت	۶۴
۲۹	۱ - ۲۹	لَيْلَهُ	۳	دخان	۶۵
۲۹	۱ - ۲۹	لَيْلًا	۲۳	دخان	۶۶
۱۱	۱ - ۱۱	الَّيْلِ	۵	جاثیه	۶۷
۱۶	۳۰ - ۴۵	الَّيْلِ	۴۰	ق	۶۸
۲۳	۱ - ۲۳	الَّيْلِ	۱۷	ذاریات	۶۹
۲۱	۲۹ - ۴۹	الَّيْلِ	۴۹	طور	۷۰

۷۱	حدید	۶	اللَّيْلِ	۱-۱۰	۱۰
۷۲	حدید	۶	اللَّيْلِ	۱-۱۰	۱۰
۷۳	حاقه	۷	لَيْالٍ	۱-۳۷	۳۷
۷۴	نوح	۵	لَيْلًا	۱-۲۰	۲۰
۷۵	مزمل	۲۰	اللَّيْلِ	۱-۱۹	۱۹
۷۶	مزمل	۲۰	اللَّيْلِ	۱-۱۹	۱۹
۷۷	مدثر	۲	اللَّيْلِ	۲۰	۲۰
۷۸	قیامه	۶	اللَّيْلِ	۲۰	۲۰
۷۹	انسان	۲۶	اللَّيْلِ	۳۲-۵۶	۲۵
۸۰	انسان	۲۶	لَيْلًا	۳۱-۲۳	۹
۸۱	نباء	۱۰	اللَّيْلِ	۱۶-۱	۱۶
۸۲	مدثر	۳۳	اللَّيْلِ	۱-۳۰	۳۰
۸۳	نازعات	۲۹	لَيْلَهَا	۲۷-۴۶	۲۰
۸۴	تکویر	۱۷	اللَّيْلِ	۱-۲۹	۲۹
۸۵	انشقاق	۱۷	اللَّيْلِ	۱-۲۵	۲۵
۸۶	فجر	۲	لَيْالٍ	۱-۳۰	۳۰
۸۷	فجر	۴	اللَّيْلِ	۱-۳۰	۳۰
۸۸	شمس	۴	اللَّيْلِ	۱-۱۵	۱۵
۸۹	لیل	۱	اللَّيْلِ	۱-۲۱	۲۱
۹۰	ضحی	۲	اللَّيْلِ	۱-۱۱	۱۱
۹۱	قدر	۱	لَيْلَةً	۱-۵	۵
۹۲	قدر	۲	لَيْلَةً	۱-۵	۵
۹۳	قدر	۳	لَيْلَةً	۱-۵	۵

۶. معنانشاسی واژه «سکینه» در قرآن کریم

واژه «سکینه» از ماده «سکون» مصدری است که به جای اسم مصدر می‌آید (قرشی، ۱۴۱۲، ج ۳، ص ۲۸۳). اصل واژه «سکینه»، از ریشه «سکن» به معنای استقرار و ثبات در برابر حرکت است و همه انواع استقرار، اعم از مادی و روحی، ظاهری و باطنی را شامل می‌شود. (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۵، ص ۳۸۲) از طرف دیگر لغت‌شناسان در بیان معنای «سکینه» به مصادیق آن؛ یعنی رفع ترس، آرامش، وقار،طمأنینه و امنیت اشاره کرده‌اند. (ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۳، ص ۲۱۱) که در همگی نوعی ثبات و استقرار را می‌توان پیدا نمود. به عبارت دیگر در میان اصحاب لغت برای واژه «سکینه» معنای متمایزی غیر از آن چه در ریشه لغوی آن وجود دارد، لحاظ نگردیده است. بعضی اوقات برای فهم بهتر یک واژه از متضاد آن استفاده می‌شود. متضاد واژه آرامش، کلمه اضطراب است. اضطراب، نوعی تردید همراه با وسواس و دلهره نسبت به گذشته، حال و آینده است؛ ولی آرامش، حالتی است که فرد در آن استقرار هنجاری، اطمینان و تعادل روحی

دارد و نشانگر اطمینان به خود، اطمینان به راه زندگی و اطمینان به آینده است. (ربر، ۱۹۹۵، ص ۷۶۱) واژه سکینه، شش بار در قرآن به کار رفته است (بقره: ۲۴۸؛ فتح: ۴؛ ۱۸؛ ۲۶؛ توبه: ۲۶؛ ۴۰) و برخی از اشتقاقیات آن مانند: «مِسْکِين» (ماعون: ۳؛ کهف: ۷۹) «سِکِين» (یوسف: ۳۱)، «مَسْکِن» (احقاف: ۲۹)؛ نیز معنای آرامش را در خود دارد. راغب اصفهانی این واژه را باطنی آرام داشتن و انس معنا کرده و به نوعی وقار انسانی داشته است. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۴۱۷).
 علامه طباطبایی (ره) معتقد است سکینه در مورد آرامش قلب استعمال می‌شود و معنایش قرار گرفتن دل و نداشتن اضطراب باطنی در تصمیم و اراده است. هم‌چنان که حال انسان حکیم این چنین است و خدای سبحان این حالت را از خواص ایمان کامل قرار داده و آن را از مواهب بزرگ خوانده است؛ زیرا می‌بینیم خدای تعالی هر جا در کلام خودش آن را ذکر می‌کند، به عنوان منت بر رسول و مؤمنان و عطیه مخصوصی که تنها از ناحیه خود بر آنها نازل می‌کرده، اسم می‌برد. پس معلوم می‌شود که حالت الهی است که بنده با داشتن آن دیگر پروردگار خود را فراموش نمی‌کند، نه آن حالتی که شجاعان زورمند و دلاوران مغرور به دلاوری خود و تکیه‌کنندگان بر نفس خویش، دارند. علاوه بر این در کلام مجید او هر جا که اسمی از این کلمه برده شده قبل و بعد از آن اوصاف و آثاری آمده که در هر وقار و اطمینان نفسی یافت نمی‌شود (طباطبایی، ۱۴۰۲، ج ۲، ص ۲۸۹).

این واژه در شش آیه از قرآن کریم به کار رفته که از مجموع این آیات می‌توان استنباط کرد سکینه، نوعی از آرامش درونی و یا سکون و ثبات قلبی بوده و موهبتی است الهی که تنها پیامبر و مؤمنان واقعی از آن بهره‌مندند. برخی علمای اخلاق نیز سکینه را ملکه دانسته و در تعریف این اصطلاح آورده‌اند: سکینه ملکه‌ای است که نفس را چون کوهی استوار می‌گرداند که هرگز به لرزه در نیاید و اثر آن وقار و تسلط بر اعصاب و ضد آن سبک سری و اثرش بی‌تابی و ناشکیبایی در برابر ناملايمات و سرکشی به گاه گشایش از برخورداری از نعمت. نراقی طمأنینه را در افعال و حرکات پیش از آنکه ملکه شود وقار نامیده و چون ملکه شد سکینه خوانده است. ایشان در نهایت بیان می‌کنند که سکینه آرامش باطن و وقار آرامش ظاهر است. (نراقی، ۱۳۷۱، ص ۱۷۳)

جدول ۲: آیات مشتمل بر کلمه «سکینه» و مشتقات آن

ردیف	سوره	آیه	کلمه	ابتدا و انتهای سیاق	تعداد آیات هر سیاق
۱	بقره	۳۵	اَسْكِنُ	۳۹ - ۳۰	۱۰
۲	بقره	۶۱	اَلْمَسْكِنَةَ	۶۱ - ۶۰	۲
۳	بقره	۸۳	اَلْمَسَاكِينِ	۸۶ - ۸۳	۴
۴	بقره	۱۷۷	اَلْمَسَاكِينِ	۱۸۲ - ۱۷۷	۶

۵	بقره	۱۸۴	مَسْكِينٍ	۱۸۳ - ۱۸۸	۶
۶	بقره	۲۱۵	الْمَسَاكِينِ	۲۱۰ - ۲۱۶	۷
۷	بقره	۲۴۸	سَكِينَةً	۲۴۳ - ۲۴۸	۶
۸	آل عمران	۱۱۲	الْمَسْكِنَةَ	۱۱۰ - ۱۲۰	۱۱
۹	آل عمران	۱۴۶	اَسْتَكَانُوا	۱۴۴ - ۱۴۸	۵
۱۰	نساء	۸	الْمَسَاكِينِ	۱ - ۱۰	۱۰
۱۱	نساء	۳۶	الْمَسَاكِينِ	۳۴ - ۴۲	۹
۱۲	مائده	۸۹	مَسَاكِينِ	۸۷ - ۹۳	۷
۱۳	مائده	۹۵	مَسَاكِينِ	۹۴ - ۱۰۰	۷
۱۴	انعام	۱۳	سَكَنَ	۱۱ - ۲۰	۱۰
۱۵	انعام	۹۶	سَكَنًا	۹۵ - ۱۰۰	۶
۱۶	اعراف	۱۹	اَسْكَنَ	۱۱ - ۲۵	۱۵
۱۷	اعراف	۱۶۱	اَسْكَنُوا	۱۵۵ - ۱۶۵	۱۱
۱۸	اعراف	۱۸۹	لِيَسْكُنَ	۱۸۹ - ۲۰۶	۱۸
۱۹	انفال	۴۱	الْمَسَاكِينِ	۳۸ - ۴۴	۷
۲۰	توبه	۲۴	مَسَاكِنِ	۱۷ - ۲۴	۸
۲۱	توبه	۲۶	سَكِينَتَهُ	۲۵ - ۲۹	۵
۲۲	توبه	۴۰	سَكِينَتَهُ	۳۸ - ۴۲	۵
۲۳	توبه	۶۰	الْمَسَاكِينِ	۶۰ - ۶۶	۷
۲۴	توبه	۷۲	مَسَاكِنِ	۶۷ - ۷۲	۶
۲۵	توبه	۱۰۳	سَكَنَ	۱۰۰ - ۱۱۰	۱۱
۲۶	یونس	۶۷	لِتَسْكُنُوا	۶۱ - ۷۰	۱۰
۲۷	یوسف	۳۱	سَكِينًا	۳۰ - ۳۵	۶
۲۸	ابراهیم	۱۴	لِنَسْكُنَنَّكُمْ	۱۳ - ۲۱	۹
۲۹	ابراهیم	۳۷	اَسْكَنْتَ	۳۲ - ۳۷	۶
۳۰	ابراهیم	۴۵	مَسَاكِنِ	۴۲ - ۵۲	۱۱
۳۱	ابراهیم	۴۵	سَكَنْتُمْ	۴۲ - ۵۲	۱۱
۳۲	نحل	۸۰	سَكَنًا	۷۷ - ۸۳	۷
۳۳	اسراء	۲۶	الْمَسْكِينِ	۲۳ - ۳۰	۸
۳۴	اسراء	۱۰۴	اَسْكَنُوا	۱۰۱ - ۱۱۱	۱۱
۳۵	كهف	۷۹	لِمَسَاكِينِ	۷۱ - ۸۲	۱۲
۳۶	طه	۱۲۸	مَسَاكِينِهِمْ	۱۱۶ - ۱۲۸	۱۳
۳۷	انبیاء	۱۳	مَسَاكِنِكُمْ	۱۱ - ۲۹	۹
۳۸	مؤمنون	۱۸	فَأَسْكَنَاهُ	۲۱ - ۲۶	۶
۳۹	مؤمنون	۷۶	اَسْتَكَانُوا	۷۳ - ۷۸	۶
۴۰	نور	۲۲	الْمَسَاكِينِ	۲۱ - ۲۶	۶
۴۱	نور	۲۹	مَسْكُونَةً	۲۷ - ۳۴	۸
۴۲	فرقان	۴۵	سَاكِنًا	۴۵ - ۶۰	۱۶
۴۳	نمل	۱۸	مَسَاكِنِكُمْ	۱۵ - ۳۱	۱۷

۱۱	۸۳ - ۹۳	لِيسْكُنُوا	۸۶	نمل	۴۴
۹	۵۲ - ۶۰	مَسَاكِنِهِمْ	۵۸	قصص	۴۵
۱۵	۶۱ - ۷۵	تَسْكُنُونَ	۷۲	قصص	۴۶
۱۵	۶۱ - ۷۵	لِتَسْكُنُوا	۷۳	قصص	۴۷
۱۴	۳۱ - ۴۴	مَسَاكِنِهِمْ	۳۸	عنكبوت	۴۸
۸	۲۰ - ۲۷	لِتَسْكُنُوا	۲۱	روم	۴۹
۱۳	۲۸ - ۴۰	الْمَسْكِينِ	۳۸	روم	۵۰
۸	۲۳ - ۳۰	مَسَاكِنِهِمْ	۲۶	سجده	۵۱
۱۲	۱۰ - ۲۱	مَسْكِنِهِمْ	۱۵	سیا	۵۲
۸	۶۱ - ۶۸	لِتَسْكُنُوا	۶۱	غافر	۵۳
۱۴	۳۰ - ۴۳	يَسْكُنِ	۳۳	شوری	۵۴
۶	۲۱ - ۲۶	مَسَاكِنِهِمْ	۲۵	احقاف	۵۵
۱۰	۱ - ۱۰	السَّكِينَةَ	۴	فتح	۵۶
۸	۱۲ - ۱۹	السَّكِينَةَ	۱۸	فتح	۵۷
۹	۲۰ - ۲۸	سَكِينَتَهُ	۲۶	فتح	۵۸
۶	۱ - ۶	مَسْكِنًا	۴	مجادله	۵۹
۱۰	۱ - ۱۰	الْمَسَاكِينِ	۳۴	حشر	۶۰
۵	۱۰ - ۱۴	مَسَاكِينِ	۱۲	صف	۶۱
۳۳	۱ - ۳۳	مَسْكِنًا	۷	قلم	۶۲
۷	۱ - ۷	اَسْكُوهُنَّ	۶	طلاق	۶۳
۷	۱ - ۷	سَكْتُمْ	۶	طلاق	۶۴
۳۷	۱ - ۳۷	الْمَسْكِينِ	۳۴	حاقه	۶۵
۲۵	۳۲ - ۵۶	الْمَسْكِينِ	۴۴	مدثر	۶۶
۲۲	۱ - ۲۲	مَسْكِنًا	۸	انسان	۶۷
۳۰	۱ - ۳۰	الْمَسْكِينِ	۱۸	فجر	۶۸
۲۰	۱ - ۲۰	مَسْكِنًا	۱۶	بلد	۶۹
۷	۱ - ۷	السَّكِينَةَ	۳	ماعون	۷۰

۷. الگوی سبک زندگی اسلامی مبتنی بر یافته های تحقیق

از مجموعه روابط معنایی دو واژه «لیل» و «سکینه» در قرآن کریم و نیز دیگر مجموعه تعالیم اسلام، ابعاد و زوایای سبک زندگی اسلامی در طول شب، بر سه محور دسته‌بندی شده‌اند: رابطه انسان با خدا؛ رابطه انسان با خود؛ رابطه انسان با دیگران. لازم به ذکر است که الگوی سه‌گانه ذیل از منابع دینی برداشت شده و بسیاری از عالمان و مفسران بزرگ اسلامی در آثار خود آن را تأیید کرده‌اند. به عنوان مثال امین‌الاسلام طبرسی در کتاب مشهور خود به نام «الآداب الدینیة للخزانة المعینیة» که به موضوع آداب دینی و سبک زندگی پرداخته و تمامی آیات و روایات مربوط به سبک زندگی را استخراج نموده، محتوای کتاب را در سه بخش عمده، ادب انسان

نسبت به خداوند متعال، ادب انسان نسبت به خود و ادب انسان در جامعه و در معاشرت با سایر مردم، تقسیم نموده است (ر.ک: طبرسی، ۱۳۸۰، صص ۱-۱۵۰).

شیخ عبدالله مامقانی نیز در کتاب خود با عنوان «مرآة الکمال لمن رام درک مصالح الاعمال» که ارزشمندترین و مهم‌ترین اثر در حوزه سبک زندگی اسلامی است، مجموعه مطالب خود را ذیل این سه عنوان کلی تقسیم نموده است (ر.ک: مامقانی، ۱۴۲۷، صص ۵-۲۰۸).

۷-۱. الگوی رابطه با خدا در سبک زندگی اسلامی

یکی از ابعاد روح بشر، خداخواهی و حس تقدیس است؛ یعنی در غریزه بشر حس تعالی و این که در مقابل یک مقام متعالی خضوع کند و او را پرستش نماید، هست و اگر خدای یگانه را پیدا نکند، موجود دیگری را به جای او می‌نشاند و می‌پرستد. قرآن کریم، بشر را تشنه حقیقت و کمالات معرفی می‌کند که به هرچه برسد، آرام نمی‌گیرد؛ مگر به خدا و این مسئله به مؤمنان فرصت می‌دهد تا در خلوت شبانه، دور از چشم دیگران به تحکیم ارتباط خود با آفریننده هستی پردازند، با او راز و نیاز کنند، معبود خویش را پرستند و وظیفه بندگی را دور از غوغای روزانه به جای آورند، به همین دلیل اوج عرفان و قرب الی‌الله در شب انجام می‌گیرد.

رمز موفقیت همه انبیاء، اولیاء، صالحان و علماء، مناجات در دل شب بوده است، اکثر عنایات ربّانی بر انبیاء عظام در سحرگاهان روی داده است. حضرت محمد (صلی‌الله‌علیه‌وآله) در شب به معراج می‌رود، حضرت موسی (علیه‌السلام) چهل شب به میقات می‌رود، قرآن مجید در شب نازل می‌شود و موارد دیگر که همگی نشان از اهمیّت و ویژگی شب‌زنده‌داری و نقش اساسی آن در سازندگی و تقویت روحی مؤمنان داشته و به آنان می‌آموزد که برای داشتن یک زندگی شرافتمندانه، حکیمانه و مستقل، باید نیمه شب از بستر خواب برخیزند و به بندگی خالصانه پردازند و از منبع علم و قدرت، توش و توان بگیرند تا بتوانند با سالم‌سازی ارتباط خویش با خدا، ارتباط انسانی و سالم با بندگان و آفرینندگان او برقرار سازند. در همین راستا حضرت علی (علیه‌السلام) در کلامی نورانی می‌فرماید: «من أصلح ما بینة و بین الله أصلح الله ما بینة و بین الناس» (ابن بابویه، ۱۴۱۷، ج ۱، ص ۳۴)؛ هرکس رابطه‌اش را با خدا اصلاح کند، خداوند نیز رابطه‌اش را با مردم اصلاح خواهد کرد.

بر این اساس، نوع رابطه انسان با خداوند در طول شبانه‌روز از عوامل تاثیرگذار در سبک زندگی انسان است. شب فرصت خوبی است که می‌توان به جبران غفلت‌های روزانه به پا خاست و گامی در مسیر تکامل برداشت. بررسی روابط معنایی میان دو واژه قرآنی «لیل» و «سکینه» نشان



می‌دهد که مسئله «عبادت» با زیرشاخه‌های «تسبیح» و «قرائت قرآن»، به عنوان مهم‌ترین دلیل ایجاد سکینه در طول شب معرفی شده است. این مطلب را می‌توان از آیه ذیل برداشت نمود که می‌فرماید: «إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلاً» (مزمّل: ۶).

بر اساس این آیه، یکی از بهترین مواقع بهره‌مندی از نماز و عبادت برای دستیابی به سکینه و آرامش، استفاده از فرصت شب است. از نظر مفسران و عالمان دینی و اخلاق، قیام آخر شب برای نماز، سبب ثبات و استقامت در اجرای وظیفه خواهد شد؛ زیرا هنگام تاریکی شب، انسان از شواغل امور زندگی، فراغت فکری بیشتری دارد و قلب از خاطرات، آرامش خواهد داشت. انسان هرگاه در جای تاریک که هیچ چیزی حواس او را مختل نکند به عبادت بپردازد، بر اثر باز شدن قلب، امور روحانی و مکاشفات برای او ظهور پیدا می‌کند (فخر رازی، بی‌تا، ج ۳۰، ص ۶۸۴).

یکی دیگر از راه‌های حفظ و افزایش آرامش و سکینه، تلاوت قرآن در شب است؛ زیرا تلاوت آیات الهی به هنگام شب و در حال سجده، معیاری برای برتری و فضیلت انسان بر دیگران معرفی شده است: «لَيْسُوا سَوَاءً مِنْ أَهْلِ الْكِتَابِ أُمَّةٌ قَائِمَةٌ يَتْلُونَ آيَاتِ اللَّهِ آنَاءَ اللَّيْلِ وَهُمْ يَسْجُدُونَ» (آل عمران: ۱۱۳). اهل کتاب همه یکسان نبودند، طائفه‌ای شب‌زنده‌دار و تلاوت آیات خدا در لحظه‌های شب داشتند و سجده می‌کردند. از فرامین مشترک در ادیان الهی، لزوم اطاعت از خداوند، تلاوت آیات الهی و سجده به درگاه اوست (طباطبائی، ۱۴۰۲، ج ۳، ص ۳۸۵). یکی دیگر از دستورات قرآن کریم برای شب، تسبیح پروردگار است. تسبیح و ستایش پروردگار، در پاره‌هایی از شب و نزدیک صبح و پس از غروب، دارای آثار و ارزشی ویژه است؛ زیرا لحظه‌ها و اوقات شبانه‌روز در شایستگی برای ذکر و دعا یکسان نیستند. به همین دلیل فرموده است: «فَاصْبِرْ عَلَىٰ مَا يَقُولُونَ وَ سَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ قَبْلَ طُلُوعِ الشَّمْسِ وَ قَبْلَ غُرُوبِهَا وَ مِنْ آنَاةِ اللَّيْلِ فَسَبِّحْ وَ اطْرَافَ النَّهَارِ لَعَلَّكَ تَرْضَىٰ» (طه: ۱۳۰)؛ پس بر آنچه می‌گویند، صبر کن و خدایت را پیش از طلوع و غروب آفتاب و تمام لحظات شب و روز تسبیح کن و او را ستایش کن، امید است که راضی و خشنود شوی.

هم‌چنین دسته‌ای دیگر از آیات، تسبیح در سحرگاهان را مورد تأکید قرار داده است و می‌فرماید: «وَ مِنَ اللَّيْلِ فَسَبِّحْهُ» (طور: ۴۹)؛ در پاره‌ای از شب، پروردگار خود را تسبیح گوی. بر این اساس می‌توان چنین برداشت نمود که ثمره تسبیح خداوند در فرصت‌های مختلف شبانه‌روز، رضایت خاطر و آرامش درونی است.

۷-۲. الگوی رابطه با خود در سبک زندگی اسلامی

از عوامل تاثیرگذار دیگر در سبک زندگی اسلامی برای طول زندگی شبانه‌روز انسان، می‌توان به نوع رابطه‌ای که انسان با خودش برقرار می‌کند، اشاره کرد. انسان از آن جهت که موجودی خودآگاه است، قدرت ایجاد ارتباط با خویشتن را داراست. این ارتباط به معنای پیوند و رابطه او با حقیقت و جایگاه و منزلت خود در نظام هستی و قابلیت‌ها و توانایی‌های خویش می‌باشد. رابطه انسان با خود، بعد از رابطه با خدا از مهم‌ترین، پیچیده‌ترین، ظریف‌ترین و دقیق‌ترین این روابط به شمار می‌آید. تأمین تمام نیازهای روحی و جسمی انسان و هماهنگی نظام طبیعت با آن در پرتو تدبیر حکیمانه و هدفمند خداوند است و هیچ‌یک از نیازهای بشر از دید خداوند پنهان نبوده و آن را تأمین کرده است. در این ارتباط، برخی پدیده‌ها در جهان هستی از طبیعتی آرامش‌بخش برخوردارند، مانند شب که خداوند آن را مایه سکونت انسان و سایر موجودات قرار داده است و در موارد متعددی فرموده: «هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمْ اللَّيْلَ لَتَسْكُنُوا فِيهَا» (یونس: ۶۷؛ نمل: ۸۶؛ قصص: ۷۳؛ غافر: ۶۱).

بررسی روابط معنایی میان دو واژه قرآنی «لیل» و «سکینه» نشان می‌دهد که مسئله «استراحت و خواب» به عنوان مهم‌ترین عامل ایجاد سکینه و آرامش برای انسان‌ها در طول شب مطرح شده است. به عنوان مثال: قرآن کریم خواب و استراحت را یکی از عوامل مؤثر در ایجاد آرامش برای افراد معرفی کرده است و فرموده: «وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا» (نبأ: ۹) کلمه «سبات» به معنای راحتی و فراغت است؛ چون خوابیدن باعث آرامش و تجدید قوای بدنی می‌شود و خستگی ناشی از بیداری و تصرفات نفس در بدن از بین می‌رود (طباطبایی، ۱۴۰۲، ج ۲۰، ص ۱۶۲).

تجربه نشان داده است که زندگی بدون خواب میسر نیست به همین دلیل خداوند متعال در آیات دیگر بر این نکته تأکید کرده که استراحت و خوابیدن، تنها یکی از آیات و نشانه‌های الهی برای انسان‌ها و یکی از اقداماتی است که در شب هنگام می‌بایست انجام شود، لذا فرموده است: «وَمِنْ آيَاتِهِ مَنَامُكُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَابْتِغَاؤُكُمْ مِنْ فَضْلِهِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ» (روم: ۲۳)؛ و از آیات الهی خواب شما است در شب و در روز و روزی جستن شما است از فضل الهی و در این‌ها آیاتی است، برای جماعتی که گوش شنوا دارند.

بی‌شک، شب، بهترین فرصت برای افراد است تا بتوانند با ارتقاء رشد معنوی، از طریق عبادت، مطالعه و تحقیق، استراحت و تفکر و تأمل در حقایق جهان هستی، کمبودها و خلاءهای خود را برطرف کنند. لذا از این آیه چنین برداشت می‌شود که شب تنها برای خواب و آسایش نیست؛ بلکه فرصتی طلایی برای عروج مؤمنان به سوی کمال روحی و عقلی و پیوستن به پروردگار جهانیان است که از آن برنامه‌ریزی سالمی برای آینده فراهم می‌آید.



به همین دلیل حضرت علی (علیه السلام) در روایتی می‌فرمایند که هنگام خواب، روح مؤمن بالا می‌رود و از برکات خداوند بهره‌مند می‌گردد (مجلسی، ۱۳۶۴، ج ۶۱، ص ۳۱)؛ لذا خواب و عروج روح انسان، از اسرار زندگی و از تدابیر خداوند برای ادامه حیات است که از راه لطف برای رفع خستگی و آرامش بر انسان و حیوانات مسلط گردانیده. هم‌چنین خواب از آیات قدرت و دلیل بر وقوع قیامت است؛ زیرا خواب و خواب دیدن و بیدار شدن، هر یک آیت و نشانه بزرگی است که نشان از مردن و کیفیت عالم برزخ می‌باشد که انسان‌ها را برای پاداش اعمال، زنده می‌گردانند؛ زیرا فضل و کرم او بی‌انتهاء است، انسان را برای بقاء آفریده نه برای فناء (امین، ۱۳۸۹، ج ۱۰، ص ۹۱).

باید توجه داشت که بدست آوردن آرامش در زندگی و حفظ آن از مهم‌ترین دغدغه‌های انسانی به شمار می‌رود. انسان دائماً به دنبال بدست آوردن نوعی از آرامش و ثابت کردن آن در زندگی است تا بتواند در پی آن به راحتی زندگی را گذرانده و به مقاصد و اهداف خود برسد. این مطلب مانند هنگامی است که انسان بیمار می‌شود و سعی و تلاش می‌کند تا بیماریش خوب شود و از درد نجات پیدا کند. این مطلب نشان دهنده‌ی آن است که ما همواره در پی آرامش هستیم. هم‌چنین در عرصه روانی نیز دغدغه‌ها و فکر مشغولی‌های ذهنی انسان اگر به اندازه‌ای باشد که فراغت و آرامش روانی را مورد تأثیر قرار دهد، ناخواسته فرد در امور مادی و عملی نیز دچار اختلال می‌شود.

۳-۷. الگوی رابطه با دیگران در سبک زندگی اسلامی

انسان موجودی نیازمند است و برای رفع مرتبه‌ای از این نیازها، محتاج به زندگی اجتماعی است؛ زیرا در این شیوه زندگی، علاوه بر رفع احتیاج‌های اولیه و ثانویه خود، قابلیت‌های وجودی او نیز شکوفا می‌شود. به عبارتی هویت واقعی انسان، زمانی آشکار می‌شود که وی بتواند تمام استعدادهای خویش را به فعلیت برساند و به بلندای مقام انسانی خویش بار یابد و با تحقق این اوصاف انسانی است که می‌تواند جامعه‌ای سالم و مفید داشته باشد (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۱۷، ص ۲۳). زندگی اجتماعی مستلزم کسب توانایی‌ها و مهارت‌هایی است که بدون به‌کارگیری آن‌ها زندگی انسان مختل می‌شود. امروزه در زندگی مدرنیته برای رسیدن به آرامش از روش‌های مختلفی برای کاهش اضطراب استفاده می‌شود، یکی از این روش‌ها گشتالت‌درمانی است، در این روش، شیوه گروهی را در کاهش علائم اختلال استرس پس از سانحه مؤثر می‌دانند (نظری، ۱۳۹۳، ص ۹۰).

بررسی روابط معنایی میان دو واژه قرآنی «لیل» و «سکینه» نشان می‌دهد که مسئله «ازدواج» و زیرشاخه‌های آن یعنی «تشکیل خانواده» و «ارضای نیازهای جنسی» به عنوان مهم‌ترین دلیل ایجاد آرامش و سکینه برای انسان‌ها در طول شب معرفی شده است. از منظر قرآن کریم پیوند ازدواج، مقدمه شروع سکنی یافتن و سکنی‌گزیدن انسان است تا هرکس آرامش خود را در دیگری بیابد و نیز منشأ آرامش دیگری شود. خداوند متعال نیز هدف ازدواج را سکونت و آرامش قرار داده و می‌فرماید: «وَ مِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (روم: ۲۱) و نظیر این تعبیر را در آیه دیگری می‌فرماید: «هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَ جَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا» (اعراف: ۱۸۹).

از نظر دین اسلام، خانواده، کوچک‌ترین و در عین حال مهم‌ترین و بنیادی‌ترین نهاد اجتماعی است که می‌تواند در کاهش اضطراب و دستیابی به آرامش به خصوص در شب مؤثر باشد؛ زیرا اصیل‌ترین نیازهای آدمی در ظرف خانواده تأمین می‌گردد. این ارتباط، احساس امنیت و آرامش بسیار بالایی را برای اعضاء ایجاد می‌کند. دور هم بودن خانواده و تفریحات سالم، فعالیت‌ها و سرگرمی‌های مشترک داشتن در شب، باعث تغذیه روح و جسم، خواهد بود. یکی از راه‌های هماهنگ کردن خانواده، حضور آن‌ها بر سر سفره شام است. چرا که در طول روز با توجه به مشغله‌های کاری، کمتر فرصت دور هم نشینی فراهم است به همین دلیل رسول خدا صلی الله علیه و آله حضور در خانه و همراهی و نشستن نزد خانواده به ویژه در شب را از اعتکاف و عبادت در مسجد مدینه، نزد خدا محبوب‌تر دانسته است (حرّعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۶، ص ۴۲۲).

از نکات دیگری که می‌توان در سبک زندگی شبانه به آن اشاره کرد و نقش بسیار مهمی در رشد و پیشرفت انسان‌ها خواهد داشت، همکاری اعضاء خانواده در انجام دادن کارها و مشورت با یکدیگر در استفاده از تجربیات و یادگیری برقراری ارتباط درست با شیوه‌های اصولی حل مشکلات است؛ زیرا مشورت کردن از امور پسندیده قرآنی است. این عمل موجب می‌شود تا انسان از فکر دیگران استفاده نموده و از اندیشه‌ها و افکار جدیدی که خود به آن نرسیده، بهره گیرد. در فرهنگ دینی، خانواده اولین واحد توحیدی روی زمین است (طاهرزاده، ۱۳۸۷، ص ۲۲۳). زن و مرد در بستر خانواده توحیدی می‌توانند استعدادهای الهی خود را رشد داده و به آرامش درونی دست یابند. بستر خانواده، بستر اُنس خاصی نسبت به یکدیگر است که زن و شوهر همراه با اینار فراهم می‌کنند. در چنین فرهنگ و فضایی است که زمینه اُنس با خدا ایجاد می‌شود (طاهرزاده، ۱۳۸۷، ص ۱۹۲).



ایجاد سکون و آرامش همسران در کنار یکدیگر از اهداف مهم ازدواج است. وجود صفا، یکرنگی و صمیمیت در خانواده، علامت توفیق ازدواج در رسیدن به اصلی‌ترین هدف بوده و نشان‌دهنده عمل کردن زن و مرد به وظایفشان در برابر یکدیگر است.

خانه‌ای که آرامش‌گاه است، مناسب‌ترین سکوی اعتلای وجود می‌باشد. عبادت روز و لذت مشروع شب، نشانه جامعیت دین است. آموزه‌های اسلام به منظور ساختن فرد و اجتماع، تنها به یک دوران یا محیط خاص، توجه نکرده؛ بلکه رهنمودها، توصیه‌ها و ضوابط متقن و در عین حال آسان و عملی، برای دوره‌های مختلف زندگی انسان ارائه داده است تا خانواده بتواند با آرامش در کنار یکدیگر زندگی کنند با توجه به آیات و احادیث، آموزه‌های تربیت جنسی نوجوانان و جوانان، ادوار زندگی آن‌ها از تولد تا جوانی در خانواده شکل می‌گیرد که آن را به سه دوره تقسیم شده است:

۷-۳-۱. مرحله اول؛ دوران کودکی

دوران طفولیت که انسان معمولاً چیزی را درک نمی‌کند و درباره مسائل، قدرت تمیز ندارد از این رو تکلیفی بر او نیست و قرآن هم محدودیتی برای این دوره قائل نیست، لذا می‌فرماید: «وَ قُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ بَعْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَ يَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَ لَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ لِيُضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَ لَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَائِ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي أَخَوَاتِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوْ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولِي الْإِرْبَةِ مِنَ الرِّجَالِ أَوِ الطِّفْلِ الَّذِينَ لَمْ يَظْهَرُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَ لَا يَضْرِبْنَ بِأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَ تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعاً أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (نور: ۳۱). آموزه‌های اسلامی در تربیت کودک به این اصل مهم اخلاقی توجه کامل دارد و برای پرورش خوی پسندیده عفت و جلوگیری از آلودگی‌های اخلاقی و رفتاری جامعه اسلامی، ضمن جدا کردن کودکان، حفظ پوشش و تعالیم دیگر را به خانواده، توصیه کرده است.

۷-۳-۲. مرحله دوم؛ دوران نوجوانی

دوران نوجوانی که از حدود سه یا چهار سالگی شروع شده و تا سن بلوغ ادامه دارد. در این مرحله که ابتدای سن یادگیری و فراگیری است کودک، آموزش و اطلاعاتش را بر اساس مشاهده و شنیده‌ها فرا می‌گیرد و در حقیقت کلاس درس و تربیت او محیط خانواده است و از آن شیوه زندگی، فرهنگ و تربیت می‌پذیرد. از این رو نقش خانواده در الگودهی، برای این مرحله، بسیار

حیاتی و اثرگذار است؛ زیرا افراد خانواده با کودک، پیوسته رابطه دو جانبه مستقیم و تنگاتنگ دارند.

به عنوان مثال از جمله راهکارهای تربیتی که قرآن برای این مرحله سنی ارائه می‌دهد، اجازه گرفتن کودکان به هنگام ورود به اتاق والدین است. لذا در این زمینه می‌فرماید: «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنَكُمْ الَّذِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالَّذِينَ لَمْ يَبْلُغُوا الْحُلُمَ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَ حِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهْرِ وَ مِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَ لَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَهُنَّ طَوَّافُونَ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ وَ اللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ» (نور: ۵۸)؛ شما ای کسانی که ایمان دارید باید به کسانی که شما مالک آنان شده‌اید و کسانی که هنوز به عقل نرسیده‌اند، دستور دهید در شبانه‌روز سه وقت از شما اجازه ورود بگیرند، یکی پیش از نماز صبح و دوم هنگام نیم‌روز که جامه‌های خویش از تن در می‌آورید و سوم بعد از نماز شبانگاه که این سه هنگام، هنگام خلوت شما است و پس از آن می‌توانند، بدون اجازه وارد شوند و گناهی بر شما و ایشان نیست که هنگام تحرک و برخورد با یکدیگر است، خدا این چنین آیه‌ها را برای شما بیان می‌کند که خدا دانا و فرزانه است.

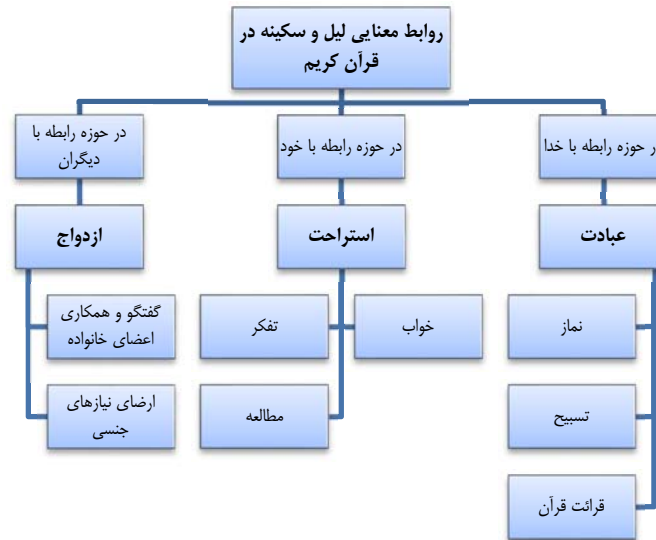
۷-۳-۳. مرحله سوم؛ دوران جوانی

دوران جوانی که از مرحله ابتدای بلوغ شروع می‌شود. قرآن کریم با توجه به حساسیت این مقطع سنی، راهکارهایی طبیعی در فرهنگ زندگی، ارائه می‌دهد و مسائل تربیتی را از محیط کوچک خانه توصیه می‌کند و پیاده‌کردن آن‌ها را در فضای بزرگ‌تر ارشاد می‌کند. در این مرحله، علاوه بر راهکارهای گفته شده قبل، روش‌های دیگری را قرآن کریم و احادیث، برای پیش‌گیری از آلودگی‌های جنسی، مطرح می‌کند که از جمله آن‌ها مسئله ازدواج است. قرآن کریم در این رابطه می‌فرماید: «وَ أَنْكِحُوا الْأَيَامِي مِنْكُمْ وَ الصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَ إِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُعْزِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَ اللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» (نور: ۳۲). دختران و پسران و غلامان و کنیزان عزب خود را اگر شایستگی دارند، نکاح نمایید که اگر تنگ‌دست باشند، خدا از کرم خویش توانگرشان کند که خدا وسعت بخش و دانا است.

۸. تحلیل روابط معنایی لیل و سکینه در قرآن کریم

در بخش‌های قبلی مقاله تلاش شد تا مهم‌ترین حوزه‌های تعاملی مربوط به هر یک از ابعاد سه گانه روابط انسانی با استناد به آیات قرآن معرفی شده و تبیین گردد. بی‌شک توجه به عوامل فوق به صورت مجموعی می‌تواند تاحدودی الگوی سبک زندگی را ترسیم نموده و چگونگی

روابط انسان‌ها را در سه حوزه رابطه با خدا، خود و دیگران به تصویر بکشد. در نهایت آنچه بیان شد را می‌تواند در نمودار ذیل به تصویر کشیده و ترسیم نمود:



نمودار فوق بیانگر آن است که یکی از عوامل تاثیرگذار در سبک زندگی انسان‌ها، نوع رابطه آن‌ها با خداوند در طول شب است که مهم‌ترین اقدام لازم در این حوزه برای دستیابی به آرامش، عبادت و مناجات با استفاده از نماز خواندن، تسبیح گفتن و قرائت قرآن است. وقتی فردی در خلوت شبانه با خداوند ارتباط برقرار می‌کند و با عبادت و راز و نیاز، این ارتباط را در متن زندگی خود به صورت مستمر می‌یابد در حقیقت سبک زندگی خود را به گونه‌ای اسلامی تعیین نموده است.

همچنین یکی دیگر از عوامل تاثیرگذار در سبک زندگی انسان‌ها، نوع رابطه آن‌ها با خود در طول شب است که مهم‌ترین اقدام لازم در این حوزه برای دستیابی به آرامش و سکینه نیز استراحت کردن و خوابیدن و مطالعه کردن معرفی شده است. رابطه انسان با خود از مهم‌ترین پیچیده‌ترین، ظریف‌ترین و دقیق‌ترین روابط به شمار می‌آید. این ارتباط به معنای پیوند و رابطه او با حقیقت و جایگاه و منزلت خود در نظام هستی و قابلیت‌ها و توانایی‌های خویش می‌باشد که نقش بسزایی در سبک زندگی او داشته و این خودشناسی موجب می‌شود که انسان نیروها و قوای خویش را در جهت صحیح و در راه نیل به کمال مصرف نماید. در این میان، شب بهترین

فرصت برای افراد است تا بتوانند با ارتقاء رشد معنوی، از طریق استراحت کردن، مطالعه کردن و تفکر در جهان هستی، کمبودها و خلاءهای خود را برطرف کنند.

و در نهایت یکی دیگر از عوامل تاثیرگذار در سبک زندگی انسانها، نوع رابطه آنها با دیگران در طول شب است که مهم‌ترین اقدام لازم در این حوزه برای دستیابی به آرامش و سکینه ازدواج کردن و تشکیل دادن خانواده و حضور در کانون گرم خانواده و بهره بردن از مزایای آن مانند ارضای نیازهای جنسی معرفی شده است. بی شک رابطه اجتماعی با دیگران مستلزم کسب توانایی‌ها و مهارت‌هایی است که بدون به‌کارگیری آنها زندگی انسان مختل می‌شود. اجتماعی-بودن انسان اقتضاء می‌کند که روابط خود با دیگران را بشناسد و به درستی آن را سامان دهد؛ لذا روابط سالم اجتماعی در شب به عنوان یک عامل مؤثر در سبک زندگی باعث رهایی از خسران و دستیابی به رستگاری در محور آموزه‌های قرآنی قرار می‌گیرد. جامعه کوچک خانواده از نظر اسلام بهترین گروهی است که می‌تواند در کاهش اضطراب و دستیابی به آرامش به خصوص در شب مؤثر باشد؛ زیرا اصیل‌ترین نیازهای آدمی در ظرف خانواده تأمین می‌گردد، این ارتباط، احساس امنیت و آرامش بسیار بالایی را برای اعضاء به همراه دارد.

نتایج تحقیق

تحول در سبک زندگی با رویکرد اسلامی مبتنی بر ویرایش در لایه ظاهری زندگی با فعال‌سازی و غیر فعال‌سازی برخی فعالیت‌ها در مقاطع خاص می‌باشد. سبک زندگی، وقتی مطلوب و متناسب با ارزش‌های اسلامی است که فرد به تمام روابط سه‌گانه (ارتباط با خدا، خود و دیگران) توجه داشته باشد و اهمیت هر یک از این تعاملات را در چارچوبی که دستورات اسلامی مشخص کرده‌اند، مدنظر داشته باشد.

در این مقاله تلاش شد با استفاده از روش «معناشناسی» و تکنیک کشف «روابط معنایی»، به تحلیل و تبیین روابط معنایی چند واژه کلیدی قرآن کریم برای دستیابی به الگوی سبک زندگی انسان به‌ویژه در طول شب پرداخته شود. به همین منظور پس از ارائه تعریف واژگان زندگی و سبک زندگی، به معرفی روش معناشناسی پرداخته و ضرورت و چگونگی استفاده از روش «روابط معنایی» برای دستیابی به مفاهیم و مؤلفه‌های بنیادین را تبیین کردیم.

در فرایند اجرای روش برای دستیابی به هدف تحقیق، به معناشناسی واژگان «لیل» و «سکینه» در قرآن کریم پرداخته شد و تلاش گردید فراتر از محتوای خاص این واژگان، روابط معنایی آنها با یکدیگر بررسی شود. در نهایت یافته‌های تحقیق بیانگر آن بودند که سه واژه کلیدی به

عنوان رابط معنایی این دو واژه قرآنی، نقش پررنگی بازی می‌کنند که عبارتند از: «عبادت»، «استراحت» و «ازدواج».

بررسی دقیق آیاتی که بیانگر روابط معنایی فوق‌الذکر بودند، نشان داد که مجموعه این سه واژه در واقع بیانگر روابط انسان در سه حوزه رابطه با خدا، رابطه با خود و رابطه با دیگران است، لذا به همین دلیل کل یافته‌های تحقیق را در این سه حوزه تقسیم کرده و به تبیین ماهیت و چیستی واژگان رابط معنایی در این سه حوزه پرداختیم.

در حوزه رابطه انسان‌ها با خدا، مهم‌ترین کلیدواژه مطرح «عبادت» است که با زیرشاخه‌های «نماز خواندن»، «تسبیح گفتن» و «قرائت قرآن» در آیات مختلف بیان شده و کارکرد همه آن‌ها ایجاد آرامش و سکینه دانسته شده است.

در حوزه رابطه انسان‌ها با خود، مهم‌ترین کلیدواژه مطرح «استراحت» است که با زیرشاخه‌های «خوابیدن»، «مطالعه کردن»، «تفکر کردن» در آیات مختلف بیان شده و کارکرد همه آن‌ها ایجاد آرامش و سکینه دانسته شده است.

در حوزه رابطه انسان‌ها با دیگران، مهم‌ترین کلیدواژه مطرح «ازدواج» است که با زیرشاخه‌های «نکاح»، «حضور در خانواده و گفتگو با دیگران»، «ارضای نیازهای جنسی» در آیات مختلف بیان شده و کارکرد همه آن‌ها ایجاد آرامش و سکینه دانسته شده است.

توجه به مؤلفه‌های معنایی و آنچه به عنوان نتیجه تحلیل روابط معنایی واژگان لیل و سکینه در قرآن کریم به دست آمده، می‌تواند الگویی برای سبک زندگی اسلامی در جوامع انسانی باشد.

کتاب‌نامه:

قرآن کریم.

آزاد، حسین (۱۳۸۰)، «بررسی تأثیر آرامش عضلانی بر کاهش اضطراب»، *فصلنامه روانشناسی*، دوره ۴۵، شماره ۱۵۷.

ابن بابویه، محمدبن علی (۱۴۱۷)، *الامالی*، قم: نشر مؤسسه بعثت.

ابن منظور، محمد بن مکرم، (۱۴۲۶ق)، *لسان العرب*، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.

امین، نصرت بیگم، (۱۳۸۹)، *مخزن العرفان در تفسیر قرآن*، اصفهان: نشر گل بهار.

یازی، محمدعلی (۱۳۸۳)، «معناشناسی و رابطه آن با دانش تفسیر قرآن کریم»، *فصلنامه تحقیقات*

علوم قرآن و حدیث، شماره ۲، صص ۶۶-۴۵.

- ایزوتسو، توشیهیکو (۱۳۶۳)، *خدا و انسان در قرآن*، ترجمه احمد آرام. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- باصری، احمد؛ علوی وفا، حمید؛ رضایی، سیدفریدین (۱۳۹۶)، «شیوه‌های ایجاد آرامش روانی از دیدگاه قرآن»، *فصلنامه روان‌شناسی نظامی*، دوره ۸، شماره ۳۱.
- بی‌یرویش، مانفرد (۱۳۷۴)، *زبان‌شناسی جدید*، ترجمه محمدرضا باطنی، تهران: نشر آگاه.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸)، *تفسیر موضوعی قرآن*، قم: نشر اسراء.
- حر عاملی، محمدبن حسن (۱۴۰۹)، *و سایل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه*، قم: مؤسسه نشر اسلامی.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲)، *المفردات فی غریب القرآن*، بیروت: دار العلم.
- شعیری، حمیدرضا (۱۳۸۸)، *مبانی معناشناسی نوین*، تهران: سمت.
- صفوی، کورش (۱۳۷۹)، *درآمدی بر معناشناسی*، تهران: سوره مهر.
- صفوی، کورش (۱۳۸۲)، *معنی‌شناسی کاربردی*، تهران: نشر همشهری.
- طاهرزاده، اصغر (۱۳۸۷)، *زن آنگونه که باید باشد*، اصفهان: نشر لب المیزان.
- طباطبائی، محمدحسین (۱۴۰۲)، *المیزان فی تفسیر القرآن*، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۸۰)، *الآداب الدینیة للخرائفة المعینیة*، ترجمه عابدی، قم: نشر زائر.
- علیزمانی، امیرعباس (۱۳۸۶)، «معنای معنای زندگی»، *فصلنامه نامه حکمت*، شماره ۱۷، صص ۵۹-۸۹.
- فخر رازی، محمد (بی‌تا)، *تفسیر کبیر (مفاتیح الغیب)*، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- فراهیدی، خلیل بن احمد، (۱۴۰۹)، *کتاب العین*، قم: نشر هجرت.
- فعالی، محمدتقی (۱۳۹۱)، «آرامش، رهیافت‌ها و راهکارها (با تأکید بر آموزه‌های اسلامی)»، *پژوهش‌نامه اخلاق*، سال پنجم، شماره ۱۸.
- قرشی بنایی، علی‌اکبر (۱۴۱۲)، *قاموس قرآن*، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- کاویانی، محمد (۱۳۹۱)، *سبک زندگی اسلامی و ابزار سنجش آن*، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- کجباف، محمدباقر و دیگران (۱۳۹۰)، «رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی»، *فصلنامه روانشناسی دینی*، شماره ۷، صص ۳۴-۴۹.
- کشاورز افشار، حسین (۱۳۹۵)، «اثر گشتالت‌درمانی بر اضطراب فراگیر و اضطراب امتحان دانشجویان»، *فصلنامه روانشناسی*، دوره ۷، شماره ۲۸.
- مامقانی، عبدالله (۱۴۲۷ق)، *مرآة الکمال لمن رام درک مصالح الاعمال*، قم: نشر دلیل ما.

مجله سی، محمد باقر (۱۳۶۴)، *بحار الأنوار الجامعة لدرر الاخبار الائمة الاطهار عليهم السلام*، بیروت: دار الکتب العلمیه.

محبوب، محمدجعفر (۱۳۷۶)، *مدینه الادب*، تهران: انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

مطیع، مهدی (۱۳۸۷)، رساله دکتری: *معنا شناسی زیبایی در قرآن کریم*، تهران: دانشگاه امام صادق (ع) اسلام.

مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۷۱)، *تفسیر نمونه*، تهران: دار الکتب الاسلامیه.

ملکیان، مصطفی (۱۳۸۵)، *معنای زندگی*، تهران: نشر هستی نما.

مهدوی کنی، سعید (۱۳۸۷)، «مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی»، *فصلنامه تحقیقات فرهنگی*، تهران: شورای عالی انقلاب فرهنگی.

میرزایی اصل، ولی الله (۱۳۷۷)، «عوامل آرامش روح انسان از نظر قرآن»، *تشریح دانشور*، دوره ۸ شماره ۳۳.

نراقی، ملاحمد (۱۳۷۱)، *معراج السعاده*، قم: انتشارات هجرت.

نظری، ایمان؛ محمدی، مسعود؛ نظیری، قاسم (۱۳۹۳)، «اثربخشی گشتالت‌درمانی به شیوه گروهی بر کاهش علائم اختلال استرس پس از سانحه در جانبازان»، *مجله روان‌شناسی بالینی*، شماره ۸ صص ۸۹-۱۰۳.

هندی، ل. بی و دیگران (۱۳۸۳)، *اوقات فراغت و سبک‌های زندگی جوانان*، ترجمه فرامرز ککولی دزفولی و مرتضی ملانظر، تهران: سازمان ملی جوانان.

Adler, a. (1956), *the individual psychology of alfred adler*, newyork: basic books inc. american heriage Dic.

Heidegger, Martin, (1962), *Being and Time*, translate by J.Macquarrie & E.S Robinson, Harper, New York.

Helicon, S. Reber, A, (1995), *Dictionary of Psychology Oxford*.

Quinn, Philip, (2000), *How Chirstianity Secures Lifes Meaning, in The Meaning of Life in the World Religions*, e.d Runzo & Matin, Oxford.