

بررسی مولفه‌های سبک زندگی دینی در بهبود روابط اجتماعی با رویکردی بر

آیات و روایات

سهراب مروتی^۱

نرگس شکرپیگی^۲

چکیده:

شناخت عوامل موثر در ارتقاء سطح روابط اجتماعی گامی حیاتی در معرفی سبک زندگی خواهد بود. قرآن کریم و احادیث معصومین(ع) راهکارهای حیاتی در راه بهبود کیفیت روابط اجتماعی و طراحی نقشه یک زندگی ایده‌آل با سبکی دینی برای تمامی انسان‌ها در طول تاریخ ارائه نموده است. توجه به نکات ظریفی در ارتباطات کلامی و غیر کلامی مانند؛ مصافحه کردن، هدیه دادن و... با بکارگیری انواع سخن گفتن مانند، قول سدید، لین و... می‌تواند معرف مناسبی برای سبک زندگی از نظر اسلام باشد. این پژوهش در صدد است تا با روشی تحلیلی-توصیفی به بررسی عوامل موثر بر بهبود کیفیت سبک زندگی دینی با تکیه بر روابط اجتماعی از نگاه قرآن و روایات معصومین(ع) بپردازد.

واژگان کلیدی: سبک زندگی، روابط اجتماعی، ارتباطات کلامی، ارتباطات غیر کلامی، قرآن، حدیث

مقدمه:

انسان‌ها بر اساس فطری که دارند همواره به دنبال نقشه‌ای برای طراحی یک زندگی با سبکی مشخص و روشن که، برآورده کننده آرزوها و احتیاجات آنها باشد، هستند. نقشه و طرحی که برای زندگی بدان محتاج هستند باید دارای ویژگی‌های منحصر به فردی باشد، الگوگیری از مکاتب بشری و مادی گرای غرب نمی‌تواند پاسخگوی بسیاری از نیازها و تمایلات بشری باشد. از سوی دیگر با بررسی تاریخچه مکاتب مادی گرای غرب به راحتی می‌توان به ضعف و نقصان آنها پی برد. مکاتبی مانند کمونیسم، ماتریالیسم، فمینیسم، مارکسیسم، سکولاریسم، لیبرالیسم و... که روزی طرفداران فراوانی در سراسر دنیا با نژادهای گوناگون و فرهنگ‌های متفاوت داشته است؛ امروزه نمی‌تواند پاسخگوی بسیاری از سوالات بشری باشد. (مطهری، ۱۳۶۱، ج ۵، ص ۶۸) اگر قوانین کشورهای متمدن می‌توانست سعادت آدمی را تضمین کند و ضمانت اجرایی می‌داشت امروزه شاهد این نابسامانی‌ها در این جوامع نبودیم. اما اسلام سنت جاریه و قوانین خود را بر اساس اخلاق تشریح نموده و در تربیت مردم بر اساس آن اخلاق فاضله سخت عنایت به خرج داده است. پشتوانه مفاهیم و احکام اسلامی با تمدن‌ها و مکاتب مادی متفاوت است؛ چنان که خداوند متعال می‌فرماید: «قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَ عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ قُلْ هَلْ تَرَبَّصُونَ بِنَا إِلَّا إِذْ أَخَذَ الْحُسَيْنَيْنِ وَ نَحْنُ نَتَرَبَّصُ بِكُمْ أَنْ يُصِيبَكُمْ اللَّهُ بِعَذَابٍ مِنْ عِنْدِهِ أَوْ بِأَيْدِينَا، فَتَرَبَّصُوا إِنَّا مَعَكُمْ مُتَرَبَّصُونَ» (توبه/۵۲)

sohrab_morovati@yahoo.com

shekarbeygi.66@gmail.com

^۱ دانشیار دانشگاه ایلام

^۲ دانشجوی دکتری علوم قرآن حدیث / مدرس دانشگاه

همچنین اسلام در بهره‌گیری از رزق طیب و مزایای زندگی و در مباحات، بشر را آزاد گذاشته، اما این شرط را هم کرده که در همان طبیعت افراط و یا تفریط نکنند و فرموده: «قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَ الطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ ...» (اعراف ۳۲)، و نیز فرموده: «ن خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً» (بقره ۲۹)، و فرموده: «وَ سَخَّرَ لَكُمْ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعاً مِنْهُ» (جاثیه ۱۳). (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۱۷۴) مبانی و پیش فرض‌ها، روشن کننده اهداف، روش‌ها و نقشه راه برای رسیدن به مقصد است. اسلام برای زندگی و سعادت دنیوی، اخروی انسان‌ها برنامه‌ای ظریف و همه جانبه دارد؛ که در آن به تمامی نیازهای انسان پاسخ داده شده است. از طرفی چون انسان موجودی اجتماعی است باید با سایر هم نوعان خویش رابطه‌ای مسالمت‌آمیز، سازنده و کارآمد داشته باشد. سبکی که اسلام برای زندگی و روابط اجتماعی معرفی و طراحی نموده است؛ سبکی آسان و فراگیر است و تنها مختص به مسلمانان نبوده است. پژوهش حاضر می‌کوشد تا مفهوم سبک زندگی و روابط اجتماعی را بیان نماید و عوامل موثر بر روابط اجتماعی و سبک زندگی دینی را با توجه به آیات و روایات معصومین (ع) بیان نماید.

مفهوم شناسی:

الف) سبک زندگی (Life Style) که معادل عربی آن (السنة) برای توصیف شرایط زندگی انسان استفاده می‌شود. «سبک زندگی را می‌توان مجموعه‌ای کم و بیش جامع از عملکردها تعبیر کرد که فرد آنها را به کار می‌گیرد. این عملکردها نه فقط نیازهای جاری او را برآورده می‌سازد بلکه روایت خاصی را هم که وی برای هویت شخصی خویش بر می‌گزیند، در برابر دیگران مجسم می‌سازد. سبک زندگی مجموعه‌ای نسبتاً منسجم از همه رفتارها و فعالیت‌های یک فرد معین در جریان زندگی روزمره است (گیدنز، ۱۳۷۸، ص ۱۲۰) مفهوم «سبک زندگی» از جمله مفاهیم علوم اجتماعی و علم جامعه‌شناسی و مردم‌شناسی است، که اخیراً و در دهه اخیر بسیار مورد توجه عالمان علوم اجتماعی و مدیران فرهنگی قرار گرفته است؛ سبک زندگی معنایی است که از به هم تنیدگی و پیوند و نظام‌وارگی و شبکه‌ای بودن عوامل متعددی که در شیوه‌های زندگی انسان تأثیر می‌گذارند، به وجود آمده است.

پس سبک زندگی به معنای روش‌ها و طرح‌های زندگی، از طریق ارزش‌ها و الگوهای رفتاری با فرهنگ ارتباط می‌یابد. از جمله عناصر اساسی سازنده، الگوهای رفتاری و روش‌های عمل در بهبود کیفیت سبک زندگی است. «سبک زندگی» یا Life Style در غرب - که خاستگاه آن است - سبک زندگی شیوه و روش زندگی فرد در حوزه‌های مختلف زندگی او اعم از فردی یا اجتماعی است. در واقع، این عبارت بیشتر در خصوص تطابق زندگی فردی با تیپ‌های شخصیتی یا گروهی خاص به کار می‌رود. در نگاه غیر دینی، این انتخاب به سادگی صورت می‌گیرد، چرا که اصالت با فرد و علایق اوست و در سود و لذت خلاصه می‌شود. اما در آیین انسان‌ساز اسلام، فرد مسلمان نمی‌تواند چنین رفتاری داشته باشد بلکه باید زندگی خویش را بر اساس اصول و آموزه‌های دینی شکل دهد.

ب) ارتباط

ادوین امری (Emery) مفهوم ارتباط را در معنایی عام چنین تعریف می‌کند: ارتباط عبارت است از فن انتقال اطلاعات، افکار و رفتارهای انسانی از یک شخص به شخص دیگر. به طور کلی هر فرد برای ایجاد ارتباط

با دیگران و انتقال بیان‌های خود به ایشان از وسایل مختلف استفاده می‌کند (معتمد نژاد، ۱۳۶۹، ص ۳۶). در واقع ارتباط هماهنگ شدن فرستنده و گیرنده در رابطه با یک پیام ویژه است که این انتقال پیام دارای مراحل، سطوح مختلف، ابزارهای گوناگون است که هر یک بر مبنای حیطة و محدوده، گستردگی و برد، توقع متناسب را می‌توان داشت.

مردم در سه سطح درون فردی، میان فردی و عمومی با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. ارتباط درون فردی همان ارتباط با خود است. این نوع ارتباط فعالیت‌هایی مثل پرورش افکار، تصمیم‌گیری، گوش دادن و خودنگری را شامل می‌شود. ارتباطات میان فردی به ارتباط و مراودات بین دو فرد اطلاق می‌شود. این نوع ارتباط شامل گفتگو، مصاحبه و مذاکره گروهی می‌شود. در ارتباطات عمومی، فرد بیانی را به جمعی از مخاطبان می‌فرستد. این نوع ارتباط، ممکن است مستقیم (چهره به چهره و رو در رو) که پیامی از پوینده به شنونده منتقل می‌شود یا غیر مستقیم (رادیو، تلویزیون و...) باشد (برکو و دیگران، ۱۳۸۲، ص ۵).

ارتباطات اجتماعی موثر موجب شکوفایی افراد و بهبود کیفیت روابط می‌شود و در مقابل ارتباطات اجتماعی غیر موثر مانع شکوفایی انسان می‌شود و روابط را تخریب می‌کند. براساس تحقیقات کسانی که پیوند ها و روابط اجتماعی استواری ندارد دو تا سه برابر بیشتر در معرض مرگ زود هنگامند و مشکلاتی همچون: بیماری قلبی افسردگی اضطراب خستگی (جولیا تی ۱۳۷۹، ص ۳۵) ناراضایتی شغلی فشار روانی و مسائل خانوادگی (بولتون، ۱۳۸۱، ص ۲۵) از دیگر پیامدهای ضعف یا فقدان ارتباط موثر است.

از این رو، آموزه‌های دینی، برای ایجاد ارتباطات موثر، تأکیدی فراوان دارند. برای نمونه، امیر المومنین (ع) می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ مَأْلُوفٌ وَ لَا خَيْرَ فِيمَنْ لَا يَأْلَفُ وَ لَا يُؤْلَفُ». کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۰۲) مومن قابلیت ارتباط و الفت دارد. و آن کس که نه با دیگران الفت گیرد و نه دیگران با او، خیری در وی نیست. بنابراین ارتقاء سطح روابط اجتماعی و بهبود سبک زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها، جدای از شناخت انواع ارتباطات اجتماعی و ظرایف آن نخواهد بود

جایگاه ارتباط کلامی در روابط اجتماعی:

ارتباطات مستلزم انتقال اطلاعات از طریق علائم است. معروفترین شکل ارتباطات انسانی گفتار است، که بهترین نوع علائم انسانی را در برمی‌گیرد. در ارتباطات کلامی اطلاعات و افکار از طریق زبان و گفتار منتقل می‌شود (دادگران ۱۳۷۷، ص ۱۷-۳۱). «النَّوْمُ رَاحَةٌ لِلْجَسَدِ وَ النَّطْقُ رَاحَةٌ لِلرُّوحِ وَ السَّكُوتُ رَاحَةٌ لِلْعَقْلِ» (صدوق، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۴۰۲) خواب آسایش بدن و سخن آرامش روح است و سکوت، آسایش عقل است. البته در روایات، گاه بر محبوس نمودن زبان و برتری سکوت تأکید می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۱۴/حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۱۲) و گاه، بر سخن گفتن و شکستن سکوت (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۱۸۸). ارتباطات کلامی می‌تواند در سطوح مختلف و با ویژگی‌های خاصی در معرفی سبک زندگی اسلامی - دینی و همچنین بهبود این روند موثر واقع شود؛ از جمله این عوامل عبارتند از:

الف) سلام کردن:

سلام نیز نوعی اعلام محبت، دوستی و اظهار مهر در آغاز گفتگوست، که معمولاً توأم با حالت عاطفی خوشایند است. آغاز سخن با سلام، نوعی اظهار تمایل به ارتباط کلامی با دیگران است. (عباس نژاد، ۱۳۸۴، ص ۱۴۱) آیات قرآنی متعددی به این مؤلفه اشاره دارند، از جمله آیه ۸ سوره ی نساء که می

فرماید: «وَ إِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوهَا إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ حَسِيبًا» و چون به شما درود گفته شد، شما به [صورتی] بهتر از آن درود گوید، یا همان را [در پاسخ] برگردانید، که خدا همواره به هر چیزی حسابرس است.

سلام تحیت بزرگی است تا آنجا که تمام اقوام جهان هنگامی که به هم می رسند برای اظهار محبت و دوستی به یکدیگر نوعی تحیت دارند که گاهی جنبه ی لفظی و گاهی عملی است که در اسلام نیز سلام یکی از روشن ترین تحیت است. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۴۳) همچنین در آیه ۶۱ سوره ی نور می فرمایند:

«فَإِذَا دَخَلْتُمْ بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَىٰ أَنفُسِكُمْ تَحِيَّةً مِّنْ عِنْدِ اللَّهِ مُبْرَكَةٌ طَيِّبَةٌ كَذَلِكَ يَبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ الْآيَاتِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ» به یکدیگر سلام کنید درودی که نزد خدا مبارک و خوش است. خداوند آیات [خود] را این گونه برای شما بیان می کند، امید که بیندیشید.

علامه طباطبائی می فرماید: جمله «تحیه من عندالله مبارکه طیبه» حال است یعنی در حالی که سلام تحیتی است از ناحیه خدا، چون او تشریحی کرده و حکمش را نازل ساخته تا مسلمانان با آن یکدیگر را تحیت گویند و آن تحیتی است، مبارک و دارای خیر بسیار و باقی و طیب چون ملایم با نفس است آری حقیقت این تحیت گسترش امنیت و سلامتی بر کسی است که بر او سلام می کنند، و امنیت و سلامتی پاکیزه ترین چیزی است که در میان دو نفر که به هم برخورد دارند برقرار می شود. (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۵، ص ۲۲۹) چنانکه پیامبر (ص) آشکارا سلام گفتن را از موجبات محبوبیت بین افراد می دانند و می فرمایند: «لَا تَدْخُلُونَ الْجَنَّةَ حَتَّىٰ تَتُومِنُوا وَ لَنْ تُؤْمِنُوا حَتَّىٰ تَخَابُوا أَلَّا أُتَبِّتُكُمْ بِمَا يُنَبِّتُ ذَلِكَ أَفْشُوا السَّلَامَ بَيْنَكُمْ» (هندی، ۱۳۷۹، ج ۳، ص ۴۶۲/ ورام، ۱۳۶۹، ج ۱، ص ۱۲۷) وارد بهشت نخواهید شد، مگر آن که ایمان بیاورید و ایمان نخواهید آور مگر آن که یکدیگر را دوست بدارید، آیا شما را خبر دهم از چیزی که باعث محبت می شود؟ سلام را در میان خود رواج دهید. از طرفی سلام کردن باید پیش از سخن گفتن باشد. امام صادق (ع): «السلام قبل الکلام» (مجلسی، ۱۳۶۱، ج ۷۶، ص ۱۲)

(ب) سخن سدید

قرآن در مراحل اولیه خودسازی افراد و جامعه این امر را به این صورت مطرح می سازد: «يَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ قُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا» (احزاب/ ۷۰) در این آیه قول سدید به معنی «گفتار محکم و استوار» و خلل ناپذیر و موافق حق است، سخنی است که همچون یک سد محکم جلو امواج فساد و باطل را می گیرد و بعضی از مفسران آن را به معنی «صواب» و بعضی به معنی «خالص بودن از کذب و لغو» یا «هماهنگ بودن ظاهر و باطن» و یا «اصلاح و ارشاد» و مانند آن تفسیر کرده اند. (طیب، ۱۳۷۸، ج ۴، ص ۲۱/ زمخشری، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۹۲/ مکارم شیرازی، ص ۱۷، ۴۶۷، طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۳۱۶) در تفسیر این آیه آمده است که:

«کلمه سدید از ماده «سداد» است، که به معنای اصابت رأی و داشتن رشد عقلانی است و بنابراین؛ قول سدید عبارت است از کلامی که هم مطابق با واقع باشد، و هم لغو نباشد و یا اگر فایده دارد، فایده اش چون سخن چینی و امثال آن، غیر مشروع نباشد. پس بر مؤمن لازم است که به راستی آنچه می گوید مطمئن باشد و نیز گفتار خود را بیازماید که لغو و یا مایه فساد نباشد «يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَمَنْ يُطِيعِ اللَّهَ

وَرَسُولُهُ فَقَدْ فَازَ فَوْزًا عَظِيمًا» (احزاب/ ۷۱) در این آیه «اصلاح اعمال» و «مغفرت ذنوب» را نتیجه قول سدید دانسته است. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۵۲۳)

قول سدید در دو جا نمود پیدا می‌کند: یکی در صحنه با عظمت رعایت تقوا و دیگر در برخورد با یتیمان؛ آنجا که مربوط به رعایت تقواست در سوره احزاب آمده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ قُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا» (احزاب/ ۷۰) و مورد دیگر، آنجاست که خداوند متعال در سوره مبارکه نساء می‌فرماید: «وَلْيُخْشِ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَ لْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا» (نساء/ ۹) مفسران آیه را این گونه معنا نموده‌اند که خداوند به مومنانی که از آینده‌ی فرزندان خویش بیم دارند، دستور می‌دهد همان گونه که دوست دارید پس از شما با فرزندانان رفتار شود، با یتیمان رفتار کنید. (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۲، ص ۲۵۱/ کاشانی، ۱۳۳۶، ج ۳، ص ۴۴۴)

اسلام به محبت کردن به کودکان توجه خاص مبذول داشته و خواستار آن است که آنان را مورد لطف و مهربانی قرار دهند، تا قوا و استعدادهایشان در مسیر طبیعی خود رشد نماید و دچار آشفتگی و نابهنجاری و انحراف نگردد. غیبت یا نبود پدر یا مادر، در محیط خانواده، به زیان کودک است؛ حتما باید الگوهای برای سلامت و بهداشت روان در این کودکان اتخاذ نمود، که مهم ترین این الگوها نحوه برخورد و سخن گفتن و محبت نمودن به آنان است. بدین علت است که در اسلام موكداً دستور داده شده که مردم به کودکان بی سرپرست و یتیم محبت ورزند و با آنان همانند فرزند خویش رفتار کنند، به گونه‌ای که از نظر مادی و معنوی، هیچ گونه کمبودی احساس نکنند، تا این کودکان یتیم، افراد مناسبی را الگوی خود قرار دهند. (صانعی، ۱۳۸۲، ص ۱۲۷-۱۲۸) پیامبر اکرم (ص) فرموده است: «كُنْ لِلْيَتِيمِ كَأَبٍ رَحِيمٍ» (سیوطی، ۱۴۰۴، ج ۶، ص ۳۶۲) با یتیم، هم چون پدر مهربان باش. تا دچار عقده و کمبود عواطف و محبت نگردد، و از سلامت روان برخوردار باشد.

در حقیقت سیاق آیاتی که بدان‌ها اشاره شد، تهدیدی است بر متجاوزین به ارث اطفال یتیم؛ و با در نظر داشتن این معنا جمله: «وَ لْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا...» کنایه است از اتخاذ روش صحیح عملی در مورد ایتم و ترک روش نادرست، منظور از «قول»، روش عملی است نه سخن، زیرا می‌فرماید: باید این طریقه را (یعنی طریقه محروم کردن ایتم و خوردن اموال و پایمال کردن حقوق آنان را) ترک کنند و می‌توان قول را کنایه از «رفتار» دانست، زیرا غالباً بین گفتار و رفتار ملازمه وجود دارد، یعنی گاهی از «قول» به «رفتار» تعبیر می‌شود. همچنین امام علی (ع) می‌فرماید: «احسن القول السداد» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۱۰) بهترین سخنها، سخن درست و استوار است. بنابراین اولاً، دقت در مطابقت سخن با مقصود و ثانیاً، دقت در مطابقت مطلب با حقیقت، از ضروریات گفتار مطلوب و سازنده، گفتار سدید است.

ج) سخن لین

« اذْهَبَا إِلَى فِرْعَوْنَ إِنَّهُ طَغَىٰ ۖ فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَيِّنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَىٰ » (طه/ آیات ۴۳-۴۴) از آیه شریفه به روشنی معلوم می‌شود که یکی از موارد استفاده از قول لین هنگام برخورد با مردم طاغی و یاغی است، که شاید با گفتن سخن لین از طغیان آنان کاسته شود و به راه حق و حقیقت باز گردند. حضرت امیر (ع) می‌فرماید: «عَوْدَ لِسَانِكَ لِيْنَ الْكَلَامِ وَبَدَلَ السَّلَامِ يَكْثَرُ مَجْبُوكٌ وَيَقْلُ مَبْغُضُوكَ» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۲۹) کلام نرم و سلام گفتن را عادت زبان خود قرارده تا دوستانت زیاد و دشمنانت اندک شود.

گوینده باید نسبت به مخاطبان خود دلسوز و مهربان باشد. و بر اساس مصالح آنان قدم بردارد. و با رأفت با آنان برخورد نماید. در این زمینه توجه به گویندگان اسوه و پیامبران الهی و نحوه برخورد آنان با پیروان خود بسیار راهگشاست در داستان حضرت صالح آمده است: «فَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا قَوْمِ لَقَدْ أُبْلِغْتُكُمْ رَسُولَ رَبِّي وَ نَصَحْتُ لَكُمْ وَ لَكِنْ لَأَ تَجِبُونَ النَّاصِحِينَ» (اعراف/۷۹) در این آیه حضرت صالح با صفت خیر خواهی (نَصَحْتُ) تعریف شده است. اگر حالات سایر انبیاء الهی را در قرآن مجید مورد توجه قرار دهید؛ ملاحظه می‌نماید که همه آنان چنین بوده اند و با مردم با دلسوزی و محبت برخورد می‌کردند. به ویژه رسول خدا(ص) با پیروان خویش و گروندگان به اسلام با نرمش و رأفت روبه رو می‌شوند. در آیه‌ای، از شدت محبت و گذشت و اغماض و سوز و گداز آن بزرگوار پرده برداشته و می‌فرماید: «فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَ لَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ» (آل عمران/۱۵۹) این آیه نرمش و محبت بی نظیر رسول خدا(ص) را عامل جذب مردم معرفی می‌کند. به ویژه این که این آیه در مورد مسلمانانی نازل شده که در جنگ احد فرار را بر قرار برگزیده بودند. و نیز می‌فرماید: «وَ اخْفِضْ جَنَاحَكَ لِمَنِ اتَّبَعَكَ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ» (شعراء/۲۱۵) و بال و پر خود را برای مومنانی که از تو پیروی می‌کنند، بگستر. این آیات اهمیت نرمی گفتار گوینده را بیش از پیش آشکار می‌سازد.

حسن خلق از صفات فاضله روحی و از خصوصیات وجودی بسیار والاست. طیب کلام، نرمی و ملامت و گشاده روی از آثار و لوازم این صفت است. صاحب این صفت فاضله در برخورد با هر کسی موجب خشنودی و انبساط روحی و قلبی وی می‌گردد.

امام علی (ع) می‌فرماید: «عودلسانک لین الکلام و بذل السلام یکنر محبوك و یقل مبغضوك» (آمدی ۱۳۶۶، ص ۴۳۵) زیانت را با نرمی گفتار، و ابتدا کردن به سلام عادت ده! تا دوستانت بیش تر، و دشمنانت کمتر شوند. همچنین امام صادق (ع) می‌فرماید: «يَا أَبَا عُبَيْدَةَ إِنَّا لَا نَعُدُّ الرَّجُلَ فَيِنَا عَاقِلًا حَتَّى يَعْرِفَ لَحْنَ الْقَوْلِ» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۲، ص ۲۴۸) ای اباعبیده! ما فردی را در میان خودمان عاقل نمی‌دانیم، مگر وقتی که لحن گفتار و چگونگی سخن را بداند.

روانی سخن و نرمی و ملایمت در گفتار، گاهی مهم تر از محتوای سخن است. با گفتار گرم و دلنشین بهتر می‌توان عقاید را مطرح ساخت. عقاید و پیشنهادات گوینده زمانی موثر واقع می‌شوند که آنها را به خوبی و از راه صحیح به طرف مقابل انتقال دهد. متقاعد ساختن دیگران، همچون هنر موفقیت است که هم موجب شادمانی گوینده می‌شود و هم آسایش و راحتی شنونده را تضمین می‌کند.

د) سخن آسان

سخن باید با زبان ساده و روان در اختیار مردم و مخاطبین قرار گیرد. و در هیچ نقطه ای ابهام نداشته باشد. اگر آیات قرآن کریم و سیره پیشوایان دینی مورد مطالعه قرار گیرد، ملاحظه می‌کنیم که خداوند متعال در قرآن مجید و حضرات معصومین (ع) همین روش را مراعات کرده اند: «وَ لَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ فَهَلْ مِنْ مُدْكِرٍ» (قمر/۱۷ و ۲۲ و ۳۲ و ۴۰) این آیه که در یک سوره چهار بار تکرار شده، نشان می‌دهد که هدف الهی، آسان گویی برای ارشاد و هدایت مردم است، و اگر قرآن وحی و در کل هر سخن بالاتر از فهم باشد، نقض غرض لازم می‌آید (بابازاده، صص ۲۰۰-۲۰۲)

در حالات رسول خدا(ص) آمده است که آن حضرت برای تفهیم مطالب به مردم پیوسته درک و شعور آنان را در نظر می‌گرفتند، و همواره سعی می‌فرمودند در خور فهم آنان سخن گویند. چنان که آمده است: هر دستوری را صادر می‌کردند؛ و یا هر مساله ای را می‌فرمودند، برای فهم بیشتر مخاطبین آن را سه بار تکرار می‌فرمودند. «عن ابن عباس قال کان رسول الله ص إذا حدث الحدیث أو سئل عن الأمر کرره ثلاثاً لیفهم و یفهم عنه» (طبرسی، ۱۴۱۲، ص ۲۰) همچنین هنگامی که آن بزرگوار نماینده خود معاذ بن جبل را به کشور یمن فرستادند، به عنوان دستورالعمل به وی فرمودند: «یا معاذ! بَشِّرْ وَلَا تُنْفِرْ، یَسِّرْ وَلَا تُعَسِّرْ» (محمّدی ری شهری ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۴۶۹) در این حدیث از سخت گیری و سخت گویی منع گردیده، و به روش سهل و آسان سفارش گردیده است. در روایت دیگر از سخت گویی انتقاد نموده و از خطر آن هشدار داده و می‌فرماید: «ما کُنت مُحَدِّثًا قوما حدیثاً لا تَبْلُغُهُ عقولُهُمْ إِلَّا کَانَ لِبَعْضِهِمْ فِتْنَةً» (ابن ابی الحدید، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۲۹) سخنی را که به مردم می‌گویید، و آنان قدرت درک و فهم آن را ندارند، بدانید که برای برخی از آنان موجب فتنه و خطر است.

یکی از موارد، قول میسور وقتی است که انسان دستش از مال دنیا تهی است ولی به خاطر آبرومندی انسان از هر طرف برای کمک گرفتن به آدمی مراجعه می‌نمایند، ولی انسان از رفع نیاز آنان عاجز است، در این صورت با گفتار مؤدبانه و محبت آمیز و به قول قرآن قول میسور باید دل آنان را خوش و با چهره گشاده با آنان روبرو شد، به نحوی که با رضا و خشنودی از انسان جدا گردند. (شریعتمداری، ۱۳۷۲، ج ۴، ص ۷۶۸) «وَأِمَّا تُعْرِضَنَّ عَنْهُمْ ابْتِغَاءَ رَحْمَةٍ مِنْ رَبِّكَ تَرْجُوهَا فَقُلْ لَهُمْ قَوْلًا مَيْسُورًا» (اسراء/ ۲۸) پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: «أنا و أتقیاء أمتی براء من التکلف» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶، ج ۴، ص ۱۵۸) من و متقیان امت من از تکلف در گفتار مبرا هستیم. بنابراین یکی از ویژگی‌هایی که مربوط به گفتار است، آسان‌گویی و برخورد خوش و بدون تکلف است. این ویژگی گفتار یکی از محسنات اخلاقی است که بسیار در رفتار اجتماعی انسان نیز موثر خواهد بود.

پس با توجه به بررسی‌های که صورت گرفته است و صفاتی که در قرآن مجید و روایات معصومین (ع) به عنوان صفات گفتار و انواع سخن گفتن مطرح است، می‌توان این گونه نتیجه گرفت که؛ ارتباطات اجتماعی و به خصوص ارتباطات کلامی می‌تواند در سبک زندگی اسلامی و دینی موثر واقع شود که مزین به صفاتی مانند؛ نرمی در سخن، آسان و قابل فهم بودن، رعایت عدالت، دلسوزی و مهربانی در گفتار و برخورد را در حالی که عاری از هرگونه دروغ و باطل و صفات رزیه اخلاقی باشد. و تنها این چنین سخنی براساس معیارهای دینی است و می‌تواند برای گوینده و جامعه موثر و کارآمد باشد و نوع و سبک زندگی آن را دینی و اسلامی نماید.

جایگاه ارتباط غیر کلامی در روابط اجتماعی:

میزان ارتباطات اجتماعی بیش از تبادل کلام است، در حقیقت ارتباط می‌تواند، بدون هیچ کلامی نیز صورت گیرد؛ چنان که اکثراً چنین اتفاق می‌افتد؛ مثلاً هر گاه دو یا چند نفر با هم باشند می‌بینیم که ارتباط غیر کلامی بین آنان در تمام مدت در حال انجام است در حالی که ارتباط کلامی فقط گاهی صورت می‌گیرد (محسنیان راد، ۱۳۶۹، ۲۴۶). در راه شناخت و تقویت سبک زندگی دینی توجه به روابط اجتماعی آن هم با رویکردی بر روابط غیر کلامی لازم و ضروری است.

زیرا براساس پاره ای بررسی ها بیش از نیمی از مکالمات رودر روی ما غیر کلامی است. «زبان اشاره وایم» پیش از آن که سخنی بگوییم احساسات و نگرشهای ما را باز می گوید (گابور، ۱۳۸۱، ص ۱۳). حالت چهره، تماس چشمی، چگونگی صدا زدن و قیافه بدنی هر کدام پیامی را تداعی می کنند. بهره گیری از ارتباطات یا رفتار غیر کلامی در کنار ارتباطات زبانی و گفتاری کاملاً شناخته شده است. این امر عمدتاً از آنجا ناشی می شود که این دو در کنار یکدیگر و هر دو برای یک هدف مورد استفاده و بهره وری قرار می گیرند، گویی یکی از این دو بدون دیگری نمی تواند تاثیر مطلوب و کارآمد داشته باشد بنابراین می توان نتیجه گرفت رفتار غیر کلامی، ابعاد دقیق تعابیر معنایی جمله را مشخص می کند. در این میان حالات چهره از نشانه های غیر کلامی دیگر بیشتر موثر است (ریچاردسون، ۱۳۷۹، ص ۳۲). برخی نظریه پردازان معتقدند: حالات چهره بعد از زبان مهمترین منبع اطلاعاتی است (هارجی، ۱۳۷۷، ص ۶۳).

قرآن کریم، در مواردی چند، به این نکته اشاره نموده است، از جمله درباره تهی دستان خویشان دار می فرماید: تَعْرِفُهُمْ بِسِيمَاهُمْ (بقره/آیه ۲۷۳) «آنهارا از سیمایشان می شناسی» و درباره منافقان: وَلَتَعْرِفَنَّهُمْ فِي لَحْنِ الْقَوْلِ (محمد / آیه ۳۰ و الرحمن/ ۴۱ و مطففین/ آیه ۲۴ و عبس/ آیات ۱-۲) «و از آهنگ سخن به حال آنان پی می بری» امیر مومنان علیه السلام حالات چهره را، راهی برای درون کاوی افرادی شمارد: هیچ کس چیزی را در دل نپوشاند، جز آنکه در سخنان بی اندیشه اش آشکار، و در صفحه رخسارش پدیدار گشت. (نهج البلاغه، حکمت ۲۶، ص ۴۰۸)

اهمیت توجه به نشانه های غیر کلامی، تا بدانجا است که هرگاه بین حالات چهره و گفتار شخص، ناسازگاری پدید آید، حالات چهره و رفتار غیر کلامی او، به مراتب مهم تر و معتبرتر از سخنانش می باشد، به ویژه این که کنترل گفتار، بسی آسان تر از کنترل چهره است. (ریچاردسون، ۱۳۷۹، ص ۳۲) از این روی ، علی (ع) می فرماید: «لسان الحال أصدق من لسان المقال» (آمدی ۱۳۶۶، ص ۱۵۳) زبان حال، راستگو تر از زبان گفتار است.

بنابراین، توجه به نشانه های غیر کلامی و کاربرد درست آن ، از عوامل مهم در ایجاد ارتباط مطلوب و موثر و بهبود روابط اجتماعی در سبک زندگی اسلامی است. موارد زیر، از جنبه های مهم نشانه های غیر کلامی است که فرآیند گفتگو را تسهیل می بخشد:

دست دادن و معانقه؛ مصافحه دوستی آور، کدورت زاست و در اسلام به آن بسیار سفارش شده، چنانکه پیامبر (ص) در این باره می فرماید: تصافحوا و تهادوا؛ فَإِنَّ الْمَصَافَحَةَ تَزِيدُ فِي الْمَوَدَّةِ (المحجّة البيضاء، ۱۴۱۷، ج ۸، ص ۱۱) رسول خدا می فرماید: با یکدیگر دست بدهید و به یکدیگر هدیه دهید که دست دادن بر دوستی می افزاید همچنین ایشان می فرماید: تصافحوا فَإِنَّ التَّصَافُحَ يُذْهِبُ السَّخِيمَةَ؛ با یکدیگر دست بدهید که دست دادن کینه را بزدايد. (بحار الانوار، ۱۳۶۱، ج ۷۴، ص ۱۶۰) پیامبر اکرم (ص) با توصیه به این کار می فرماید: «إِذَا التَّقَيْتُمْ فَتَلَفُوا بِالتَّسْلِيمِ وَ التَّصَافُحِ» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۸۱) با سلام کردن و دست دادن، یکدیگر را ملاقات کنید. از جمله رفتار های دیگری که سبب بهبود روابط اجتماعی می گردد؛ عبارتند از:

الف) هدیه دادن:

هدیه دادن به یکدیگر موجب افزایش محبت افراد به یکدیگر و در نتیجه دوستی بین افراد می باشد و کینه ها را از بین می برد، چنانکه رسول خدا (ص) می فرماید: تَهَادَوْا تَحَابُّوا فَإِنَّ الْهَدِيَّةَ تَذْهِبُ بِالضَّعَائِنِ

(صدوق، ۱۳۶۱، ج ۱، ص ۲۷) به یکدیگر هدیه دهید تا محبوب یکدیگر شوید به یکدیگر هدیه دهید، زیرا کینه ها را می زداید، در هدیه دادن نیازی به دادن هدیه های بزرگ و گران قیمت نیست بلکه با کوچکترین چیزها نیز می توان زمینه ی دوستی را فراهم نمود، رسول خدا (ص) می فرماید: تهادوا إن الهدیة تذهب و خز الصدر و لا تحقرن جارة لجارتها و لو شق فرسن شاء. (پاینده، ۱۳۷۰ ص ۳۹۳) هدیه به یکدیگر دهید زیرا هدیه دلگیری را از میان می برد و هدیه اگر چه یک قطعه پارچه ی بز باشد حقیر نشمارید.

ب) همزیستی مسالمت آمیز:

یکی دیگر از اصول اساسی که در ترویج و گسترش روابط اجتماعی دوستانه، نه تنها در روابط داخلی بلکه در روابط بین الملل نیز به کار برده می شود، رعایت اصل همزیستی است. از نظر اسلام، صلح و همزیستی مسالمت آمیز انسانها با عقاید و مذاهب گوناگون، یک ارزش و هدف است هدف از صلح، مصلحت گرایی نیست، بلکه خود صلح، مصلحت است؛ زیرا با زندگی فطری انسانها سازگارتر است و در شرایط صلح، رشد و تعالی انسان و تفاهم برای رسیدن به توافقتها و سرانجام به یگانگی آیین بشری و گرایش به حق امکان پذیرتر است. (عمید زنجانی، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۱۴۰)

در اسلام اصل همزیستی مسالمت آمیز برخلاف ادعای برخی از افراد که این اصل جایگاهی ندارد بسیار مورد توجه قرار گرفت، رعایت حقوق همسایه د تعالیم اسلام به مسلمانان اختصاص ندارد بلکه همسایه غیر مسلمان نیز مشمول این حقوق هست و او هم باید از آن مزایا برخوردار باشد .

و پیامبر در این باره فرموده اند: «الجیران ثلاثه فهم من له ثلاثه حقوق: حق الاسلام و حق الجوار و حق القرابه و منهم من له حقان: حق الاسلام و حق الجوار و منهم من له حق واحد: الکافر له حق الجوار» (طبرسی، ۱۳۷۵، ص ۲۱۲) رسول اکرم (ص) فرمودند: همسایگان سه گروه هستند گروه اول دارای سه حق اند: حق در اسلام، حق همسایگی و حق رحمت: گروه دوم دارای دو حقند: حق اسلام و حق همسایگی، گروه سوم دارای یک حقند؛ و آن حق همسایگی است اینان کفاری هستند که در همسایگی مسلمانان زندگی می کنند.

آیات قرآن به صورتهای گوناگون، همزیستی مسالمت آمیز را سفارش می کند. و از کینه توزی و دشمنی نسبت به یکدیگر و به دیگران ادیان از جمله یهود و مسیح نهی می کند جایی که خداوند می فرماید: «قُلْ يٰٓأَهْلَ الْكِتَابِ تَعَالَوْا إِلَىٰ كَلِمَةٍ سَوَاءٍ بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ أَلَّا نَعْبُدَ إِلَّا اللَّهَ وَ لَا نُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا وَ لَا يَتَّخِذَ بَعْضُنَا بَعْضًا أَرْبَابًا مِّنْ دُونِ اللَّهِ فَإِن تَوَلَّوْا فَقُولُوا اشْهَدُوا بِأَنَّا مُسْلِمُونَ» (آل عمران/۶۴) همچنین در آیه ۸ سوره ی ممتحنه می فرماید: «لَا يَنْهَيْكُمْ اللَّهُ عَنِ الَّذِينَ لَمْ يُقَاتِلُوكُمْ فِي الدِّينِ وَ لَمْ يَخْرِجُوكُمْ مِّنْ دِيَارِكُمْ أَن تَبَرُّوهُمْ وَ تُقْسِطُوا إِلَيْهِمْ إِنَّا اللَّهُ يَحِبُّ الْمُقْسِطِينَ»

تمامی این آیات به مسئله تفاهم میان اقوام و ملل اشاره می کند و امام علی (ع) نیز در این رابطه در بخشی از نامه اش به مالک اشتر در مورد رعایت اصل همزیستی می فرماید: « وَ أَشْعِرْ قَلْبَكَ الرَّحْمَةَ لِلرَّعِيَّةِ وَ الْمَحَبَّةَ لَهُمْ وَ اللَّطْفَ بِالْإِحْسَانِ إِلَيْهِمْ- وَ لَا تَكُونَنَّ عَلَيْهِمْ سَبْعًا ضَارِيًا تَعْتَنِمُ أَكْلَهُمْ فَإِنَّهُمْ صِنْفَانِ إِمَّا أَخٌ لَكَ فِي الدِّينِ وَ إِمَّا نَظِيرٌ لَكَ فِي الْخَلْقِ» (نهج البلاغه، نامه ۵۳) یعنی: ای مالک! مهربان باش و رعیت را با چشمان پر عاطفه و سینه ای لبریز از محبت بنگر. زنهار که چون درنده ای به غارت جان و مال آنها پردازی! پس همانا فرمانبران تو از دو صف بیرون نیستند، یا مسلمان و برادر دینی تو هستند و یا پیروان مذهب بیگانه اند که در

این صورت همانند تو انسانند. سبک زندگی اسلامی و دینی تنها یه یک بعد توجه نموده و مختص مسلمانان نبوده، بلکه حتی به ظرایفی مانند ارتباط با سایر ادیان و مسلک ها نیز توجه داشته است.

(ج) گشاده روی:

چهره باز و تبسم؛ که نشان می دهد شنونده برای طرف مقابل، رفتار مثبت و پذیرش قائل شده است. از این روی، رسول خدا(ص) پیوسته با تبسم سخن می گفت: «کان رسول الله صلی الله علیه وآله وسلم إذا حدث بحديث تبسم فی حدیثه» (مجلسی، ۱۳۶۱، ج ۱۶، ص ۲۹۸/کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۳۶) تماس چشمی مستقیم و مناسب، نه پیوسته و جبری (گابور، ۱۳۸۱ صص ۲۲-۱۳)؛ چرا که چشم ها در واقع آئینه روحند و نمایانگر خشم و مخالفت، (احزاب / ۱۹ و محمد/آیه ۲۰) یا عشق و محبت. (مجلسی، ۱۳۶۱، ج ۷۱، ص ۷۳) از این روی، رسول خدا(ص)، هنگام گفتگو، نگاه گرم و صمیمانه خود را از هیچ یک از مخاطبان، دریغ نمی فرمودند: «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ص يَقْسِمُ لِحَضَاتِهِ بَيْنَ أَصْحَابِهِ فَيَنْظُرُ إِلَى ذَا وَ يَنْظُرُ إِلَى ذَا بِالسُّوِيَّةِ» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۷۱) و «يُعْطَى كُلٌّ مَن جَلَسَ إِلَيْهِ نَصِيبَهُ مِّنْ وَجْهِهِ» (کاشانی، ۱۳۳۶، ج ۴، ص ۱۳۱) رسول خدا(ص) همواره نگاه های خویش را، میان یارانش تقسیم می کرد؛ و به طور برابر گاه بدین سو نظر می فرمود و گاه بدان سو آن سان که تمام اهل مجلس را از توجه خود بهره مند می ساخت. حفظ ظاهر در برخوردهای اجتماعی بین افراد می باشد چرا که ظاهر جذاب خود بسیار اثرگذار در جذب افراد نسبت به یکدیگر می باشد.

از ویژگی ها و صفاتی که وجود آن در میان افراد جامعه موجب دوستی و بهبود سبک زندگی دینی بین افراد می باشد، گشاده رویی در تمام حالات و سکنات با وجود سختی ها و مصایب و برخوردهای تند افراد در جامعه می باشد، خداوند در قرآن به پیامبر خود دستور می دهد که: «وَ إِذَا جَاءَكَ الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِآيَاتِنَا فَقُلْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ كَتَبَ رَبُّكُمْ عَلَى نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ أَنَّهُ مَن عَمِلَ مِّنْكُمْ سُوءًا بِجَهْلَةٍ ثُمَّ تَابَ مِّنْ بَعْدِهِ وَ أَصْلَحَ فَأَنَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ (انعام/۵۴) این یک دستور عمومی است که هرگاه افراد مؤمن با تو برخورد کردند با آنها از در صلح و سلام و گشاده رویی درآیی، چرا که در اسلام طریقه ای است معتدل. علتش این است که اولین چیزی که یک اجتماع تعاونی نیازمند آن است امنیت داشتن افراد در عرض و مال و جانشان از دستبرد دیگران است. (طباطبایی، ۱۳۷۴ ج ۵، ص ۴۴) چنانکه امام علی (ع) نیز گشاده رویی را موجب دوستی می دانند و می فرمایند: البشیر یونس الرِّفاق (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۳۴) یعنی گشاده رویی، رفیقان را [با انسان] انس می بخشد. امام باقر در ابین زمینه می فرمایند: «صنائع المعروف و حسن البشر یکسبان المحبه، و ید خلان الجنه» (مجلسی، ۱۳۶۱ ج ۷۷ ص ۲۱۳) نیکو کاری در حق دیگران و گشاده رویی، دوستی را نصیب انسان می کند و او را به بهشت راه می برند. روش اسلام در برقراری ارتباطات اجتماعی، ارتباطی سالم و سازنده است. سبک زندگی دائمی و عام است بسیار ساده می توان زندگی اسلامی و روابط اجتماعی دینی سالم و دوستی های سالم داشت.

(د) آراستگی ظاهر:

یکی از دیگر مؤلفه های اساسی ارتباطات اجتماعی سالم و کارآمد، آراستگی ظاهر است؛ که در جلب افراد به یکدیگر مؤثر است. اگر افراد جامعه به وضع ظاهر خود برسند منجر به گسترش دوستی در بین افراد می شود چرا که عدم رعایت آراستگی و بهداشت فردی، موجب دوری افراد از یکدیگر می باشد. چنانکه در قرآن نیز به پیامبر دستور داده که جامه های خود را از آلودگی حفظ کند جایی که می فرماید: «وَ ثِيَابَكَ

فَطَهَّرْهُ* وَ الرَّجْزَ فَاهْجُرْ» (مدثر / ۴-۵) جامه های خود را پاک ساز از نجاست چه تطهیر جامه در نماز واجب، و در غیر مستحب و آن به شستن آن و حفظ آن از نجاست است.

حضرت امیرالمؤمنین علی(ع) می فرمایند: جامه های خود را کوتاه کن که بقای آن بیشتر و پاک و پاکیزه تر است، چه دامن بلند ظن نجاست را بیشتر می کند، برخلاف دید عرب که جامه ها را دراز می گرفتند. به طوری که روی زمین کشیده می شود. (اثنا عشری، ۱۳۶۳، ج ۳، صص ۲۷۲-۲۷۳) و چنانکه در حدیثی آمده خداوند اسلام را بر پاکیزگی بنیان نهاده است و دستور به رعایت آن کرده اند: رسول خدا(ص) می فرمایند: با هر چه می توانید، خود را پاکیزه کنید که خداوند متعال اسلام را بر پاکیزگی بنیان نهاده است و جز افراد پاکیزه به بهشت وارد نمی شوند. (هندی، ۱۳۷۹، ج ۹ ص ۲۷۷) نقل شده که پیامبر نیز بیشترین هزینه شخصی خود را در مورد عطر و مواد خوشبو کننده به کار می بردند. و همچنین سفارش به مسواک زدن که در مناهی ایشان است که فرمودند: پیوسته جبرئیل سفارش کرد مرا به مسواک کردن تا گمان بردم آن را واجب خواهد کرد. (مجلسی، ۱۳۶۱، ج ۱۹، ص ۸۲) که رعایت چنین نکاتی موجب دوستی و مودت بین افراد می باشد.

عوامل سازنده سبک زندگی دینی :

ساختار شناسی یک زندگی دینی به عوامل متعددی بستگی دارد، و از طرفی دیگر بهبود کیفیت زندگی، روابط اجتماعی سبب تشکیل شاکله ای مستحکم و تشکیل سبکی روشن و مدون برای زندگی دنیوی و اخروی بشریت خواهد بود؛ این عوامل عبارتند از :

خود باوری و خودسازی:

عامل موفقیت انسان خودباوری متکی بر خدامحوری است. خداوند انسان را اشرف مخلوقات آفریده. اسماء الهی را به او تعلیم داده و به واسطه این امتیاز او را امانتدار خود قرار داده، عقل و اختیار به او واگذار نموده و او را مسجود فرشتگان قرار داده و عالم هستی را یکسره در خدمت و تسخیر او قرارداد و به همین جهت در بین مخلوقات هیچ مخلوقی قدرت غلبه بر انسان را ندارد و نمی تواند او را شکست دهد پس اگر انسانی در زندگی ناموفق و شکست خورد شد، این ناشی از نا آگاهی نسبت به توانمندی هایی است که خداوند به او عطاء کرده و از آنها صحیح استفاده نکرده است.

انسان خلیفه خدادار روی زمین است. پس می تواند همچون خدا آگاه و توانمند شود. خداوند در قرآن کریم می فرماید: «انی جاعل فی الارض خلیفه» (بقره/ ۳۰) و نیز پیامبر اکرم(ص) می فرماید: «من عرف نفسه فقد عرف ربه» (مجلسی، ج ۲، ص ۲۳). البته اولین گام در اخلاق نیز، خود شناسی و خودسازی فردی است، خودسازی پرورش اخلاق پسندیده و محو ساختن رذایل ناپسند است، که اساس رشد شخصیت انسانی هر فردی را تشکیل می دهد. برای انجام این مهم باید از خودشناسی آغاز کرد تا به ضرورت خود سازی و رسیدن به مرحله خود باوری و در نهایت به خداشناسی و خدا محوری در زندگی رسید.

خودشناسی یکی از ضروری ترین مسائل زندگی و یکی از ارکان اساسی کمال و سعادت مادی و معنوی انسان به شمار می رود. سقراط می گوید: «ای انسان خودت را بشناس». شهید مطهری (ره) می فرماید: «این جمله برای چند منظور گفته شده است:

۱. آن که خودت را بشناس تا خدا را بتوانی بشناسی.

۲. منظور دوم این است که خود را بشناسی تا بدانی که در این زندگی و در این جهان چه باید کرد و چگونه بایستی رفتار کرد. اگر خود را نشناسی نخواهی دانست که رفتار تو در جهان چگونه باید باشد، در جهان چگونه باید زیست».

۳. «هر کس باید به قدر و اهمیت خویش پی ببرد و وجود خود را چنان که هست بپذیرد و محترم بشمارد، نه این که برای خود لیاقت و کمال و برتری و مزایای خاصی قائل باشد، بلکه خود را در جامعه عضو مفید سازد» (مطهری، ۱۳۶۷، ص ۷۶)

چنان که امام علی (علیه السلام) در این مورد می فرماید: «کفی بالمرء جهلاً أن لا یعرف قدره؛ در نادانی مرد همین بس که قدر خود را نشناسد. پس باید خود واقعی را شناخت و ناخود را خود نپنداشت و برای رسیدن به آن می بایست خود پنداری را از بین برد، چون خود پنداری سرآغاز صفت های مذموم (غرور، کبر، خودپسندی، خودخواهی، خودبینی، استبداد رأی و امیال حیوانی) است.

حضرت علی (علیه السلام) فرمودند: «عَجِبْتُ لِمَنْ يَنْشِدُ ضَالَّتَهُ وَ قَدْ اضَلَّ نَفْسَهُ فَلَا يَطْلُبُهَا» تعجب می کنم از مردم که وقتی چیزی را گم می کنند دست از پا نمی شناسند و به دنبال گم شده ی خویش می گردند. این ها چگونه خودشان را گم کرده اند و به دنبال آن نیستند که خودشان را پیدا کنند» (آمدی، ۲۳۳، ۱۳۶۱).

انسان که خود را شناخت در صدد خودسازی برمی آید و در این راستا به خدانشناسی می رسد. از آن رو که خودشناسی و خودسازی به خدانشناسی منتهی می شود از اهمیت زیادی برخوردار می باشد. انسان موجودی بسیار آسیب پذیر است، به سادگی هویت انسانی خود را از دست داده و در مقام پست ترین حیوانات بلکه پست تر از آنان قرار گیرد: «اولئک کالانعام بل هم اضل» (اعراف/۱۷۹)

بسیاری از رفتار و اعمال آدمی را می توان بر پایه غرایز بلکه به جهت غریزه اصلی و بنیادین حب نفس تحلیل و تبیین کرد. رفتارهایی همچون پنهانکاری (بقره آیه ۴۸۲) توجیه گری (قیامت آیه ۱۴ و ۱۵) و شادی و سرور به جهت داشتن مال و ثروت و فرزند و همسر (یونس آیه ۲۲ و شوری آیه ۴۸ و آیات دیگر) ریشه در همین حب ذات دارد. همچنان که افسادگری انسان (بقره آیه ۳۰) بخل (نساء آیه ۱۲۸) بی تابی در هنگام گرفتاری (معراج آیه ۱۹ و ۲۰) حرص و آز (فصلت آیه ۴۹) حسادت (فلق آیه ۱ تا ۵) طغیان و سرکشی (علق آیه ۶ و ۷) ظلم و ستم به دیگران (ابراهیم آیه ۳۴) غرور (انفطار آیه ۶) عجب و (اسراء آیه ۸۳) عجله برای رسیدن به خواسته ها و تمایلات نفسانی (یونس آیه ۱۱ و اسراء آیه ۱۱) فخر فروشی (هود آیه ۱۰) و مجادله (کهف آیه ۵۴) و حتی یاس (هود آیه ۹) نیز ریشه در همین حب ذات و خودخواهی بیش از حد انسان است. بنابراین انسانی که در صدد داشتن زندگی دینی و اسلامی است، باید ابتدا خود را بشناسد و در صدد جبران کاستی ها و نقصان خویش باشد تا بتواند سبکی دینی برای زندگی خویش پایه ریزی نماید.

بدین جهت خداوند به انسان هشدار می دهد و می خواهد تا خود را با آموزه های وحیانی بازسازی کند و نفس را تعدیل و مهار نماید. همه دستورهای قرآنی و احکام و شریعت برای تعدیل و مهار نفس انسانی فرو فرستاده شده اند تا انسان را از شر و بدی نفس خودش رهایی بخشد. از آن جا که انجام واجبات الهی، علم و اندیشه و عقل، نقش زیادی در خودسازی فرد و جامعه دارد و خودسازی مجموعه ای از ارزش های ایمانی، اخلاقی، علمی، روانی، مادی و معنوی است و به دور از هر نوع اخلاق های ناپسند، ناملازمات، سستی اراده و

تمایلات نفسانی است، نقش راهنمایان شایسته و مربیان لایق را در بالا بردن کیفیت سبک زندگی دینی و رشد و پرورش جوانان، این سرمایه های گران سنگ، روشن تر و بلکه سنگین تر می کند.

۲) علم گرایی و مبارزه با جهل:

قرآن کریم در آیه « هل یستوی الذین یعلمون والذین لا یعلمون » (زمر، آیه ۹) به برتری عالمان بر کسانی که از این ارزش برخوردار نیستند تصریح کرده است. در سوره طه آیه ۱۱۴ « و قل رب زدنی علما » به پیامبر اکرم (ص) امر می شود که از درگاه الهی افزایش علم خود را طلب کند و در آیات دیگر قرآن کریم مانند بقره آیه ۲۸۰، نحل آیه ۹۵ و عنکبوت آیه ۱۵ و ... همواره کسانی که اهل علم و آگاهی نیستند، سرزنش می شوند و همین کاستی علت بسیاری از کاستی های دیگر شمرده می شود.

می توان بطور خلاصه علم را چنین تعریف نمود: « حضور شیء یا صورت آن نزد عالم ». حضور خود شیء در علم حضوری است و حضور صورتش در علم حصولی (کاردان و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۴۱۸). بنابراین تعریف دیگر علم نقطه مقابل جهل و به معنای وضوح و ثبوت چیزی آمده است (مطهری، ۱۳۷۶، ص ۶۳).

علاوه بر آیات قرآن کریم، مؤکد ترین و صریح ترین توصیه های رسول خدا درباره علم است. این جمله از مسلمات همه مسلمانهاست که رسول خدا فرمود: « طلب العلم فریضه علی کل مسلم » تعلیم بر هر مسلمانی فرض و واجب است و اختصاص به طبقه یا جنس خاصی ندارد. هر کس مسلمان است باید دنبال علم برود. همچنین فرمود: « اطلبوا العلم ولو بالصین » علم را پی جویی کنید و لو مستلزم این باشد که تا چین سفر کنید، یعنی علم مکان معین ندارد هر نقطه جهان که علم است بروید و اقتباس کنید. باز فرمود: « کلمه الحکمه ضاله المؤمن فحیث وجدها فهو احق بها » سخن علمی و حکیمانه گمشده مؤمن است هر جا آنرا بیابد برمی دارد، مؤمن نیز علم را مال خود می داند در دست هر که ببیند آن را می گیرد. از نظر اسلام علم فریضه ایست که نه از لحاظ متعلم و نه از لحاظ معلم و نه از لحاظ زمان و نه از لحاظ مکان محدودیت ندارد و این عالیترین توصیه ای است که می توانسته بشود و شده است (مطهری، ۱۳۶۱، ص ۲۷۶).

با توجه به این که طبق نظر معروف علمای اخلاق فضائل اخلاقی همواره حد وسط در میان افراط و تفریطی است که به ردائل منتهی می شود، در حدیثی از امیرمؤمنان علی علیه السلام به این نکته اشاره شده است که جاهل همیشه یا در افراط است، یا در طرف تفریط؛ فرمود: « لا تری الجاهل الا مفراطا او مفراطا » (نهج البلاغه، کلمات قصار، شماره ۷۰) از حدیث فوق بخوبی می توان این حقیقت را دریافت که در میان جهل و ردائل اخلاقی رابطه بسیار نزدیکی است. علم آموزی و علم گرایی، مقدمه تغییرات در روش و سبک زندگی و تبدیل آن به زندگی مطلوب و ایده آل اسلامی است. هرگاه افراد و اعضای یک جامعه دنبال کسب معرفت و علم آموزی باشند بهتر می توانند بر مشکلات فائق آمده و زندگی مطلوبی را طرح ریزی نمایند.

۴) اعتماد به نفس

عامل سازنده دیگر در راه ساختن زندگی و روابط اجتماعی دینی؛ اسلامی ایده آل و مطلوب کسب اعتماد به نفس خواهد بود. این مولفه پدیده ای اکتسابی است، یعنی برخوردار از خصیصه اعتماد به نفس، در گرو تمرین، ریاضت و برنامه ریزی است، شخصی که خود را در این مورد ضعیف و ناتوان می یابد، می تواند با استفاده از روش های علمی و با روحیه امیدواری، برای تغییر شخصیت خود اقدام نماید.

شیوه های ایجاد و تقویت اعتماد به نفس عبارتند از :

۱) خودارزش‌مندی: اعتماد به نفس در گرو احترام به خود و نگرش مثبت به خویش است. احساس ارزش‌مندی یا عزت نفس نیاز فطری انسان است، آبراهام مازلو روان‌شناس معروف در کنار نیازهای جسمانی، نیازهای ایمانی، نیاز به عشق، محبت، تعلق به دیگران و نیاز به احترام و شأن اجتماعی را مطرح کرده است. (مازلو، ۱۳۸۳، ص ۱۵۴) اعتماد به نفس، ارتباطی مستقیم با ارضای این نیاز درونی دارد. مازلو می‌گوید: هنگامی که نیاز احترام به خود، ارضا شود، شخص احساس اعتماد به نفس، ارزش‌مندی، توانایی، قابلیت و کفایت می‌کند و وجود خود را در دنیا مفید و لازم می‌یابد، اما عقیم ماندن این نیازها، موجب احساس حقارت، ضعف و نومیدی می‌گردد. (مازلو، ۱۳۸۳، ص ۱۵۵)

براین اساس، اسلام در تمام برنامه‌های عبادی و اجتماعی و اخلاقی و اقتصادی خود، عزت و کرامت نفس را لحاظ کرده است. اگر انسان خود واقعی را پیدا کند، دیگر احساس حقارت نمی‌کند و گوهر وجودی خود را با هیچ چیز، عوض نمی‌کند. امام صادق (ع) فرمود: «من با نفس خود هیچ موجودی را برابر نمی‌کنم، جز پروردگارم. تمام دنیا و غیر خدا را با این گوهر نفیس برابر نمی‌کنم». (مجلسی، ۱۳۶۱، ج ۴۷، ص ۲۵)

خودپنداره مثبت: در اصطلاح روان‌شناسان، ارزیابی کلی فرد از شخصیت خود را خود پنداره می‌گویند که ممکن است مثبت یا منفی باشد. اگر تصور از خود، مثبت و متعادل باشد، شخص دارای سلامت روانی است. همین که فکر کنیم کاری از ما ساخته نیست، بهانه و انگیزه لازم را برای شکست خود به وجود آورده‌ایم.

باید این حقیقت را بپذیریم که هیچ انسانی بی استعداد نیست. کسانی که بی استعداد نامیده می‌شوند، افرادی هستند که نتوانسته یا نخواستند ظرفیت وجودی و بالقوه خود را پرورش دهند. بعضی از مردم در حقیقت اسیر و زندانی تصور منفی و بدگمانی خویش هستند و خود را ضعیف، عنصری نامطلوب و به درد نخور توصیف می‌کنند.

۴) خوداتکایی: یکی از راه‌های رسیدن به اعتماد به نفس، بی‌نیازی از دیگران و اتکای به خود است. انسان نباید به امید معجزه دیگران باشد، بلکه باید خود معجزه گر شود. این امر جز با قطع امید از دیگران حاصل نمی‌گردد. امام سجاد (ع) می‌فرماید: «تمامی خیر و سعادت را در این دیدم که انسان به آن چه در دست مردم است، چشم طمع نداشته باشد» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۳، ص ۲۱۹)

خوداتکایی تنها به مرحله فعل و عمل منحصر نمی‌شود، بلکه در حوزه فکر و اندیشه از اهمیت بیش‌تری برخوردار است. در سایه استقلال فکری، بهره‌وری از توانایی ذهنی حاصل می‌گردد و تأثیر پذیری از قضاوت مردم به حداقل می‌رسد و براساس جو و قضاوت دیگران تصمیم‌گیری صورت نمی‌گیرد.

۵) رویارویی با مشکلات: قرار گرفتن جوانان در موقعیت‌های جدی و نسبتاً دشوار، به مراتب آن‌ها را بیش از گریز از موقعیت، به مرزهای اعتماد به نفس نزدیک می‌کند. هیچ تمرینی مفیدتر از تلاش برای غلبه بر مشکلات نیست. (موسوی لاری، ۱۳۸۰، ص ۳۴۵)

انسان باید در میدان عمل با تجربه اندوزی از شکست‌ها، راه رسیدن به موفقیت را بیازماید. امام علی (ع) می‌فرماید: «هرگاه سختی چیزی باعث بیم و هراست شد، در مقابل آن سخت و مقاوم شو که با تن دادن به سختی‌ها مشکل بر تو آسان خواهد شد» (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۳، ص ۱۶۴)

۷) تمرین و تصمیم‌گیری: زندگی سراسر عرصه تصمیم‌گیری است. اگر بیاموزیم که خودمان برای خویش تصمیم بگیریم، نه دیگران، به تدریج به اعتماد به نفس کامل خواهیم رسید. مهم نیست که در چه زمینه‌ای

تصمیم می‌گیریم؛ مهم تمرین و تکرار آن است. بعضی می‌گویند: ما از اتخاذ تصمیم عاجزیم، چون بارها برخلاف تصمیم خود عمل کرده‌ایم. در پاسخ باید گفت: بیاپید از نو تصمیم بگیرید و مطمئن باشید که شکستن تصمیم به معنای از بین رفتن همه آثار آن نیست

۸) فراگیری مهارت‌های زندگی: انسان هر چه بیش‌تر درباره زندگی خود بداند بهتر می‌تواند با مشکلات آن روبه‌رو شود. بعضی از افراد به دلیل عدم آشنایی با اصول و قوانین زندگی، در برابر هر شکست جزئی به بهت و حیرت فلج‌کننده‌ای دچار می‌گردند و با یک حادثه ناگهانی، روحیه خود را از دست می‌دهند، یا همه تقصیرها را متوجه دیگران می‌سازند و به خیال‌پردازی و رؤیاسازی متوسل می‌شوند. در حالی که اگر تصویر صحیح از زندگی می‌داشتند، از قبل خود را برای رویارویی با هر نوع مشکلی آماده می‌کردند و ناکامی را به سکوی پرش و جهش تبدیل می‌نمودند.

خداوند قدرت مقابله با مشکلات را در وجود بشر به ودیعه گذارده است. مهم، استفاده از این نیروی عظیم و تجربه اندوزی از ناکامی‌ها است. پیشوایان دین به‌ما آموخته‌اند که در سخت‌ترین شرایط زندگی، نباید از مشکلات فرار کرد و روح امیدواری را از دست داد. امام علی(ع) می‌فرماید: «هرگاه سختی به اوج و نهایت خود رسید، باز باید امید گشایش و پیروزی داشت.» (آمدی، ۱۳۶۱، ج ۴، ص ۳۱۹)

۹) کسب تجارب موفقیت‌آمیز: موفقیت در انجام مهارت‌های مختلف، موجبات تقویت انگیزه و رغبت افراد برای ادامه کار و تلاش را چندبرابر می‌سازد. تجارب موفق، انگیزه و جرأت و اعتماد به نفس آدمی را تقویت می‌کند. اگر کسی در یکی از رشته‌ها تخصص لازم را پیدا کرد، این احساس به او دست می‌دهد که چیزی می‌داند که دیگران آن را نمی‌دانند و توانایی کاری را دارد که دیگران از انجام آن ناتوان اند آن چه در این جهت مهم است، انگیزه تلاش است، نه نتایج حاصل از آن.

براین اساس، مقوله کار و اشتغال، جنبه تربیتی به خود می‌گیرد. دبس می‌گوید: «شغل و انتخاب آن، یک نقش مستقیم در اثبات شخصیت جوان دارد، زیرا این موضوع، نشانه آزادی جوان است و از این پس می‌تواند از وسایل شخصی برای ادامه زندگی استفاده کند و به همین دلیل است که به دست آوردن اولین پول، این قدر لذت‌بخش و مطبوع است. در نتیجه اعتماد به شخص خود پیدا می‌کند» (فلسفی، ۱۳۴۸، ج ۲، ص ۳۵۰)

۱۰) مطالعه زندگی افراد موفق: آشنایی با زندگی‌نامه بزرگان و نام‌آوران عرصه‌های علم و اندیشه و ادب و هنر از دو جهت، اعتماد به نفس انسان را بیش‌تر می‌کند، چون از یک سو، راه و روشی را می‌نمایاند که دیگران رفتند و به مقصود رسیدند؛ از سوی دیگر چون زندگی مشاهیر و نخبگان، اکنده از سختی و پر از درد و رنج بوده است، جوانان و قشرهای ضعیف و متوسط جامعه را برای نیل به موفقیت ترغیب می‌کند.

۱۱) دست آوردن تکیه گاه معنوی: رسیدن به اعتماد به نفس در حد عالی که توان ایستادگی در برابر امواج سهمگین مشکلات را در انسان افزایش دهد، در گرو تکیه بر عنصر ایمان و توکل به خداوند است. در سایه توکل و ایمان عمیق مذهبی، انسان احساس می‌کند که دیگر تنها نیست، بلکه همیشه خدا را در کنار خود می‌بیند، براین اساس امام علی(ع) درباره مؤمن می‌فرماید: «روح شخص با ایمان از سنگ خارا شکست ناپذیرتر است» (نهج‌البلاغه، قصار ۳۲۵)

داشتن اعتماد به نفس بالا درآحاد افراد جامعه سبب بهبود کیفیت روابط اجتماعی و سطح زندگی مطلوب خواهد شد. اعتماد به نفس ویژگی خاصی است که درگرو تأمین ویژگی‌ها و صفات دیگری می‌باشد. شناخت مولفه‌های موثر بر اعتماد به نفس می‌تواند در روحیه افراد جامعه که سازندگان اصلی زندگی هستند

نقش بسزایی داشته باشد. تمامی عواملی که ذکر گردید در صورت شناخت صحیح و اجرا و عمل نمودن بر طبق موازین شرعی می‌تواند سبکی از زندگی دینی را طراحی نماید که در آن روابط اجتماعی سالم، موثر و سازنده بین تمامی افراد جامعه برقرار خواهد بود.

نتیجه گیری:

از آنچه گفتیم بدست می‌آید که، انسان‌ها برای رشد و تعالی خویش به ارتباطات اجتماعی با سایر آحاد جامعه نیاز دارند. بسیاری از نیازهای انسان از طریق روابط اجتماعی مرتفع می‌گردد. اما این ارتباطات اجتماعی برای اینکه بتواند سبکی مدون در زندگی مسلمانان را طراحی کند نیازمند به متد و روشی روشن است. ارتباطات خواه کلامی باشد و با غیر کلامی به الگوی کامل احتیاج دارد. از طرفی دیگر سبکی که قرآن و روایات معصومین(ع) برای زندگی اجتماعی مسلمانان و بشریت طراحی نموده است؛ مختص به زمان، مکان، جنس، سطح سواد و... نیست؛ بلکه الگوی تمام عیار برای طول تاریخ خواهد بود که نه تنها برآورده کننده نیاز جسمانی وی است بلکه؛ به سلامت روانی و بهداشت روحی، عاطفی افراد نیز دقت فراوان نموده است. سعادت اخروی انسان‌ها نیز در سایه عملکرد به این دستورات الهی ممکن خواهد بود.

سبک سخن گفتن، نوع و اقسام کلام و همچنین دقت در ظرایف ارتباطات غیر کلامی می‌تواند، تعاملات انسان‌ها را با سایر هم نوعان خویش طرح ریزی نماید. در راه شناخت سبک زندگی دینی، اسلامی عوامل متعددی در ارتقاء و بهبود سطح زندگی دخیل هستند. توجه به عواملی مانند خود باوری، خود سازی، افزایش اعتماد به نفس در بین افراد جامعه، علم گرایی و... می‌تواند عناصری قوی و مستحکم برای پی ریزی یک زندگی با سبکی دینی باشد. روابط فرهنگی و اجتماعی انسان‌ها و به خصوص جوانان بدون توجه به این عوامل ناقص و ناتمام و گاهی مخرب خواهد بود. جوانان به عنوان موتور محرکه حیات یک جامعه اسلامی باید افرادی قوی، آگاه، خردمند، بصیر و دارای اعتماد به نفس و... باشند. این سبکی است که قرآن و روایات معصومین(ع) آن را معرفی و مورد توجه قرار داده اند. انسان‌ها با چنین الگوی از پیروی الگوهای بشری و گاه خارجی که در مکاتب مادی گرایی جهان امروز طراحی گردیده اند بی نیاز خواهند بود. زیرا سعادت دنیوی و اخروی انسان‌ها را مکتبی می‌تواند تعیین نماید که محدود در بعدی خاص نباشد. تعالیم روح بخش و جامع اسلامی، سبکی روشن و همه جانبه را برای تأمین نیازهای بشری در تمامی جوانب آن بیان نموده است.

منابع و مأخذ:

- آمدی، عبدالواحد، غرر الحکم و درر الکلم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی قم، چاپ پنجم، ۱۳۶۶ هـ.ش.
ابن ابی الحدید، عزالدین، شرح نهج البلاغه، مترجم: مهدوی دامغانی، محمود، انتشارات نی، تهران، ۱۳۷۴ هـ.ش.
بابازاده، علی اکبر، شیوه های تعلیم و تبلیغ، انتشارات دانش و ادب، قم، چاپ اول ۱۳۸۲ هـ.ش.
برکو، ری، و دیگران، مدیریت ارتباطات و خانواده، مترجم: داوود ایزدی، سید محمد اعرابی، پژوهش های فرهنگی، قم، چاپ دوم، ۱۳۸۲،
بولتون، رابرت، روان شناسی، روابط انسانی، مترجم: حمید رضا سرابی، رشد، تهران، چاپ اول، ۱۳۸۱.
پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، تهران، اشرافی، چاپ پنجم، ۱۳۷۰.
جولیاتی، وود، ارتباطات میان فردی، روان شناسی تعامل اجتماعی، ترجمه فیروز بخت، مهرداد، مهتاب، تهران، ۱۳۷۹.
حسینی، حسین بن احمد، تفسیر اثنا عشری، انتشارات میقات، تهران، چاپ اول، ۱۳۶۳.

- حر عاملى، محمد حسن ، وسائل الشيعه الى تحصيل مسائل الشريعه، مؤسسسه البيت، قم، ۱۴۰۹ هـ ق.
دادگران، سيد محمد، مبانى ارتباطات جمعى، فيروزه، تهران، چاپ دوم، ۱۳۷۷.
ريچاردسون، جبرى، معجزه ارتباط، مترجم: قراچه داغى، مهدي، آسيم، تهران، چاپ اول، ۱۳۷۹ هـ ش.
زمخشري محمود بن عمر، الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل، دار الكتاب العربى ، بيروت، چاپ سوم، ۱۴۰۷ هـ ق.
عباس نژاد، محسن، قرآن، روانشناسى و علوم تربيتى، بنياد پژوهشهاى قرآن حوزه و دانشگاه، مشهد، چاپ اول، ۱۳۸۴.
سيوطى، جلال الدين، تفسير الدر المنثور فى تفسير المأثور، كتابخانه آيت الله مرعشى نجفى، قم، ۱۴۰۴ هـ ق.
شريعتمدارى، جعفر، شرح و تفسير لغات قرآن بر اساس تفسير نمونه، آستان قدس رضوى، مشهد، ۱۳۷۲ هـ ش.
صانعى، سيد مهدي، بهداشت روان در اسلام، بوستان كتاب ، قم، چاپ اول، ۱۳۸۲ هـ ش.
صدوق، محمد بن على ، من لا يحضره الفقيه ، جامعه مدرسين ، قم ، ۱۴۱۳.
صدوق، محمد بن على ، الخصال، انتشارات جامعه مدرسين، قم، ۱۳۶۱ هـ ش.
طيب ، سيد عبد الحسين، اطيب البيان فى تفسير القرآن، انتشارات اسلام، تهران، چاپ دوم، ۱۳۷۸ هـ ش.
طباطبايى، محمد حسين، الميزان فى تفسير القرآن، ترجمه سيد محمد باقر موسى همدانى، جامعه مدرسين حوزه علميه قم، چاپ پنجم، قم، ۱۳۷۴.
طبرسى ، رضى الدين حسن بن فضل ، مكارم الأخلاق، انتشارات شريف رضى ، قم ، ۱۴۱۲ هـ ق.
طبرسى ، ابوالفضل على بن حسن ، مشكاة الأنوار، يك جلد، كتابخانه حيدريه نجف اشرف، ۱۳۸۵
عميد زجانى ، عباس على، فقه سياسى، امير كبير، تهران، چاپ سوم، ۱۳۷۳
كاردان ، على محمد و همكاران ، فلسفه تعليم و تربيت، سمت، تهران، 1382
فلسفى ، محمد تقى ، جوان، هيئت نشر معارف اسلامى، قم، چاپ پانزدهم، ۱۳۴۷.
فيض كاشانى، محسن، الوافى، كتابخانه امام امير المؤمنين على عليه السلام، اصفهان ، چاپ اول، ۱۴۰۶ هـ ق.
فيض كاشانى، محسن ، محجة البيضاء فى تهذيب الاحياء، تصحيح: على اكبر غفارى، دفتر انتشارات اسلامى وابسته به جامعه مدرسين حوزه علميه، قم، ۱۴۱۷ هـ ق.
كاشانى، ملا فتح الله، منهج الصادقين فى الزام المخالفين، كتابفروشى علمى، تهران، ۱۳۳۶ هـ ش.
كلينى ، محمد بن يعقوب، الكافى، تحقيق على اكبر غفارى ، دار التعريف، بيروت، ۱۴۰۷ هـ ق
گابور، دون ، مهارت هاى گفت و گو ، مهدي قراچه داغى، پيك بهار، تهران ، چاپ دوم، ۱۳۸۲ هـ ش .
گيدنز، آنتونى، چشم انداز خانواده، ترجمه محمدرضا جلايى پور، علمى فرهنگى، تهران، ۱۳۷۸ .
مازلو ، أبراهام، روان شناسى شخصيت سالم، ترجمه شيوا رويگردان، امير كبير، تهران، ۱۳۸۳
مجلسى، محمد باقر، بحار الانوار، دار الحياء التراث العربى، بيروت، ۱۳۶۱ هـ ش.
محسنيان راد، مهدي؛ ارتباط شناسى ارتباطات انسانى (ميان فردى، گروهى و جمعى)، سروش، تهران ، ۱۳۶۹.
محمدى رى شهري، محمد، ميزان الحكمة، ترجمه: شىخى، محمدرضا، دار الحديث، قم، ۱۳۷۷ هـ ش.
معمد نژاد، كاظم. حقوق ارتباط جمعى. دانشگاه علامه طباطبايى؛ دانشكده علوم اجتماعى، تهران، ۱۳۶۹.
مطهرى، مرتضى، مجموعه آثار، صدر، قم، ۱۳۶۱.
مطهرى، مرتضى، انسان كامل، صدر، قم، ۱۳۶۷.
مكارم شيرازى ناصر، تفسير نمونه، دار الكتب الإسلاميه ، تهران، چاپ اول، ۱۳۷۴ ش.
مغنيه، محمد جواد، تفسير الكاشف، دار الكتب الإسلاميه، تهران ، ۱۴۲۴ هـ ق.
موسوى لارى، سيد مجتبى، رسالت اخلاق در تكامل انسان، بوستان كتاب، قم، چاپ پنجم، ۱۳۸۰.
نورى، ميرزا حسين، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، مؤسسسه آل البيت، قم، ۱۴۰۸ هـ ق.
هندي، على بن حسام الدين، كنز العمال، انتشارات مؤسسسه الرساله، بيروت، ۱۳۷۹ هـ ش.

دومین کنگره‌س‌الکومی اسلامی ایرانی پیشرفت: مناسیم، مانی و ارکان پیشرفت؛ اردیبهشت ۱۳۹۲

هارجی، اون و ساندرز، کریستین و دیکسون، دیوید، مهارت های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، مترجمان: خشایار بیگی، مهرداد فیروز بخت، رشد، تهران، چاپ اول ۱۳۷۷ هـ.ش.
ورام، عبدالحسین، مجموعه ورام، ترجمه: عطائی، محمدرضا، انتشارات بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی، مشهد، ۱۳۶۹.