



University of
Sistan and Baluchestan

Mystical analysis of the houses of "Sabr" and "Reza" from the book "Manazil al-Sa'irin" and their role in the spiritual elevation of the Islamic lifestyle with emphasis on the thought of Imam Khomeini (RA)

Esmail Goodarzi¹ | Reza Elahimanesh² | Qadir Hafez³

1. Ph.D. Candidate, Department of Islamic religions and mysticism, Faculty of Mysticism, Qom University of Religions and Sects, Qom, Iran. E-mail: Alabd1436@gmail.com
2. Corresponding Author, Assistant Professor, Faculty of Mysticism, Qom University of Religions and Sects, Qom, Iran. E-mail: Elahimanesh@urd.ac.ir
3. Assistant Professor, Faculty of Mysticism, Qom University of Religions and Sects, Qom, Iran. E-mail: Azali.1478@gmail.com

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research Article	Introduction In today's society, the expansion of ethical and psychological challenges has intensified the necessity of revisiting the foundations of Islamic mysticism in order to explain spiritual patterns of human life. In this regard, the two stations of "patience" (<i>ṣabr</i>) and "contentment" (<i>riḍā</i>), as two influential virtues in mystical wayfaring, hold a special position in explaining the spiritual elevation of the Islamic lifestyle and can serve as a basis for reconstructing human attitudes and behaviors in the contemporary world. The book <i>Manāzil al-Sā'irīn</i> by Khwāja 'Abdullāh Anṣārī, by presenting one hundred stages in the path of spiritual wayfaring, plays a significant role in explaining the of human perfection, and among these stations, "patience" and "contentment," which belong to the valley of ethics, are considered among the most fundamental stages of spiritual journeying.
Article history: Received: 6 July 2026 Received in revised form: 15 August 2026 Accepted: 13September 2026 Published online: 24September 2026	The main question of this research is: what role do the two mystical stations of "patience" and "contentment" play in the spiritual elevation of the Islamic lifestyle? The main problem of the study is to explain the relationship between these two mystical stations and the spiritual elevation of lifestyle; that is, how these two virtues in mystical wayfaring can provide the ground for the elevation of the components of the Islamic lifestyle.
Keywords: Travelers' homes, patience, contentment, lifestyle Islamic , Imam Khomeini (RA)	

Cite this article: Goodarzi, E., Elahimanesh, R., & Hafez, Q. (2026). Mystical analysis of the houses of "Sabr" and "Reza" from the book "Manazil al-Sa'irin" and their role in the spiritual elevation of the Islamic lifestyle with emphasis on the thought of Imam Khomeini (RA). *Studies in Comparative Religion and Mysticism*, 10 (2), 505-528. DOI: <http://doi.org/10.22111/jrm.2025.51802.1281>



© The Author(s). Goodarzi, Esmail., Elahimanesh, Reza., & Hafez, Qadir

Publisher: University of Sistan and Baluchestan

DOI: <http://doi.org/10.22111/jrm.2025.51802.1281>

Although religious and mystical sources strongly emphasize the importance of these two qualities, their application in the domain of lifestyle has been less addressed. Therefore, this study attempts, by focusing on these two stations from *Manāzil al-Sā'irīn* and with emphasis on the ethical and mystical works of Imam Khomeini, to present a spiritual and practical model for the elevation of the Islamic lifestyle.

Methodology

The present study is based on a descriptive–analytical approach and theoretical content analysis. The sources used include the Holy Qur'an, narrations of the Infallibles, mystical and ethical texts, and scholarly studies in the field of patience, contentment, and Islamic lifestyle. In the first stage, data were collected from these sources, and then the key concepts related to patience, contentment, and lifestyle were identified and coded. In the next stage, these concepts were categorized according to the stages mentioned in *Manāzil al-Sā'irīn* and the application of each was determined. Subsequently, relying on the foundations of practical mysticism, the relationship between these concepts and behavioral patterns of lifestyle was analyzed. In this process, the concepts were systematically explained within the framework of the “valley of ethics,” with a focus on the two stations of “patience” and “contentment,” and their educational, psychological, and social functions in individual and collective life were examined.

Discussion

In today's world, numerous economic, social, and psychological pressures have engaged human beings—challenges that, in the absence of internal control, can lead to anxiety, despair, and depression. In such circumstances, the station of “patience” in Islamic mysticism holds a fundamental position in the of the self and in managing human reactions to difficulties. Khwāja ‘Abdullāh Anṣārī in *Manāzil al-Sā'irīn* enumerates three levels of patience: patience in avoiding sin, patience in obedience, and patience in afflictions.

Patience in avoiding sin refers to inner resistance against the inclination toward wrongdoing and, by restraining carnal desires, prepares the ground for purification of the soul. Patience in obedience means persistence in worship and steadfastness in the path of servitude, while patience in affliction leads the human being to accept divine will and maintain inner tranquility in the face of hardships.

In contrast, “contentment” (*riḍā*) is defined as the removal of aversion and endurance of the decrees of divine destiny, and in mystical terms, it is a spiritual and inner state in which the human being attains complete satisfaction with divine decree. The reality of contentment goes beyond mere outward submission and even beyond endurance of hardships, representing a kind of volitional harmony with the divine will.

Contentment has three levels: contentment with divine lordship, contentment with divine decree and destiny, and complete inner satisfaction. Each of these levels plays a profound role in forming inner peace, psychological stability, and a monotheistic worldview. In this state, the human being perceives life events as manifestations of divine wisdom and refrains from complaint and dissatisfaction.

Accordingly, the two stations of “patience” and “contentment,” by strengthening the “hosts of reason” and restraining the commanding self, lead to transformation in human cognition, motivation, and behavior, thereby laying the foundation for the formation of a monotheistic and spirituality-oriented lifestyle.

Conclusion

The findings of this study indicate that the two stations of “patience” and “contentment,” in addition to their key position in practical mysticism, also play a fundamental role as behavioral patterns in the Islamic lifestyle. “Patience,” through its various dimensions, provides the ground for resistance against hardships, preservation of faith, and steadfastness in the path of obedience. “Contentment,” as a higher stage, leads the human being to inner tranquility and satisfaction with divine will, freeing him from anxieties and disturbances of the modern turbulent world.

From an applied perspective, these two ethical virtues can function as stable and guiding patterns in various domains of lifestyle—from family and social relations to economic, cultural, and spiritual spheres—and, by creating inner peace and strengthening hope, guide the human being toward a monotheistic and spiritual lifestyle.

تحلیل عرفانی منازل «صبر» و «رضا» از کتاب *منازل السائرین* و نقش آن‌ها در اعتلای معنوی سبک زندگی اسلامی با تأکید بر اندیشه امام خمینی (ره)

اسماعیل گودرزی^۱ | رضا الهی منش^۲ | قادر حافظ^۳

۱. دانشجوی دکتری، رشته عرفان اسلامی و اندیشه امام خمینی (ره)، دانشکده عرفان دانشگاه ادیان و مذاهب اسلامی قم، قم، ایران.

رایانامه: Alabd1436@gmail.com

۲. نویسنده مسئول، استادیار، دانشکده عرفان دانشگاه ادیان و مذاهب اسلامی قم، قم، ایران. رایانامه: Elahimanesh@urd.ac.ir

۳. استادیار، دانشکده عرفان دانشگاه ادیان و مذاهب اسلامی قم، قم، ن. ایران. رایانامه: Azali.1478@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۴/۱۵ تاریخ ویرایش: ۱۴۰۵/۵/۲۴ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۶/۲۲ تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۷/۲ واژه‌های کلیدی: صبر، رضا، منازل السائرین، سبک زندگی اسلامی، امام خمینی (ره)	در عصر حاضر که چالش‌های اخلاقی و معنوی از مهم‌ترین مسائل جوامع انسانی است، پرسش از ظرفیت آموزه‌های عرفانی اسلامی در مواجهه با این چالش‌ها اهمیت یافته است. پژوهش حاضر با تمرکز بر دو منزل کلیدی «صبر» و «رضا» از «وادی اخلاق» در <i>منازل السائرین</i> خواجه عبدالله انصاری، به تحلیل کارکرد این دو الگوی رفتاری در تحول معنوی سبک زندگی اسلامی می‌پردازد. مسئله اصلی پژوهش، تبیین نسبت میان دو منزل عرفانی «صبر» و «رضا» با اعتلای معنوی سبک زندگی است؛ بدین معنا که این دو فضیلت در سیر و سلوک عرفانی چگونه می‌توانند زمینه‌ساز تعالی در مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی باشند. روش پژوهش توصیفی-تحلیلی و مبتنی بر مطالعه متون عرفانی و اخلاقی با تأکید بر اندیشه‌های امام خمینی (ره) است. یافته‌ها نشان می‌دهد که صبر در مراتب سه‌گانه خود (صبر بر معصیت، مصیبت و بلا) و رضا در درجات سه‌گانه‌اش (پذیرش ربوبیت الهی، پذیرش قضا و قدر، و رضایت کامل قلبی)، با تقویت جنود عقل، رهایی از سلطه نفس و ایجاد آرامش درونی، بستر ساز شکل‌گیری سبک زندگی توحیدی و معنویت‌محور هستند. این دو فضیلت می‌توانند موانع اساسی سبک زندگی معنوی مانند مادی‌گرایی و اضطراب را رفع کرده و در حوزه‌های خانوادگی، اجتماعی، اقتصادی و... الگویی پایدار ارائه دهند. نوآوری پژوهش در تبیین کاربردی دو منزل عرفانی و پیوند آن‌ها با سبک زندگی و همچنین ارائه الگویی عملی برای ارتقای معنوی سبک زندگی در شرایط امروز است.

استناد: گودرزی، اسماعیل؛ الهی منش، رضا؛ و حافظ، قادر (۱۴۰۵). تحلیل عرفانی منازل «صبر» و «رضا» از کتاب «منازل السائرین» و نقش آن‌ها در اعتلای معنوی سبک زندگی اسلامی با تأکید بر اندیشه امام خمینی (ره). *مطالعات ادیان و عرفان تطبیقی*، ۱۰ (۲)، ۵۲۸-۵۰۵.

DOI: <http://doi.org/10.22111/jrm.2025.51802.1281>



© نویسندگان: گودرزی، اسماعیل؛ الهی منش، رضا؛ و حافظ، قادر

ناشر: دانشگاه سیستان و بلوچستان

مقدمه

در جامعه امروز، گسترش چالش‌های اخلاقی و روانی، ضرورت بازخوانی مبانی عرفان اسلامی را برای تبیین الگوهای معنوی زیست انسانی دوجندان کرده است. در این میان، دو منزل «صبر» و «رضا» به عنوان دو فضیلت اثرگذار در سلوک عرفانی، جایگاهی ویژه در تبیین اعتلای معنوی سبک زندگی اسلامی دارند و می‌توانند مبنای بازسازی نگرش و رفتار انسان در جهان معاصر قرار گیرند. کتاب *منازل السائرین* اثر خواجه عبدالله انصاری، با معرفی صد منزل در مسیر سلوک عرفانی، سهمی ویژه در تبیین مراحل تعالی انسان دارد. در میان این منازل، «صبر» و «رضا» که در وادی اخلاق جای دارند، از بنیادی‌ترین مراتب سلوک‌اند و با جهت‌دهی به نحوه مواجهه انسان با رنج، تأخیر و قضا و قدر الهی، می‌توانند نقشی مؤثر در اعتلای معنوی سبک زندگی اسلامی ایفا کنند. پرسش اصلی این پژوهش آن است که دو منزل عرفانی «صبر» و «رضا» چه نقشی در اعتلای معنوی سبک زندگی اسلامی دارند؟

با وجود آن که منابع دینی و عرفانی به شدت بر اهمیت این دو صفت تأکید دارند، اما در عرصه‌ی سبک زندگی، کمتر شاهد کاربردی‌سازی آن‌ها هستیم. این تحقیق تلاش می‌کند با تمرکز بر این دو منزل از کتاب *منازل السائرین*، و با تأکید بر آثار اخلاقی و عرفانی امام خمینی (ره) به‌ویژه شرح چهل حدیث و شرح حدیث جنود عقل و جهل، الگویی معنوی و کاربردی برای ارتقای سبک زندگی اسلامی ارائه دهد.

نوآوری این پژوهش در ارائه‌ی تبیینی عمیق و کاربردی از دو کنش پایدار عرفانی، صبر و رضا، در بستر سبک زندگی معاصر است؛ بدین معنا که «صبر» و «رضا» می‌توانند با تقویت جنود عقل و آرام‌سازی نفس، سبک زندگی انسان را از آشوب بیرونی به سوی طمأنینه و تعادل درونی سوق دهند. در بررسی پیشینه پژوهش، مشخص شده است که گرچه درباره سبک زندگی اسلامی و اخلاق عرفانی پژوهش‌های متعددی انجام شده، اما کمتر مطالعه‌ای به صورت خاص و مستقل به بررسی منازل «صبر» و «رضا» در چارچوب کتاب *منازل السائرین* و تأثیر آن‌ها بر سبک زندگی پرداخته شده است. برای نمونه، در مقاله «نقش و جایگاه اخلاق و معنویت در سبک زندگی» (نجاتیان و دیگران، ۱۳۹۸) اخلاق به صورت عام مورد بررسی قرار گرفته، نه با تمرکز بر منازل خاصی از عرفان عملی. در مقاله «تأثیر آموزه‌های عرفانی اسلامی بر نهاد خانواده» (جوانی، ۱۳۸۹)، صرفاً به برخی آموزه‌های

تربیتی پرداخته شده و ارتباط مستقیمی با مفاهیم صبر و رضا دیده نمی‌شود. همچنین پژوهش «مطالعه تئوریک نسبت عرفان با پدیده سبک زندگی با تأکید بر اندیشه عرفانی مولوی» (گریوانی، ۱۳۹۶) بر عرفان مولوی متمرکز است و به ساختار سلوکی منازل/السائرین نمی‌پردازد. در کتاب‌هایی مانند «صول سبک زندگی توحیدی» (تولایی، ۱۴۰۱) و «سبک زندگی توحیدی و موفقیت الهی» (فعالی، ۱۳۹۶) نیز با وجود پرداختن به مبانی معرفتی، به تحلیل کاربردی منازل «صبر» و «رضا» توجه نشده است. بنابراین، پژوهش حاضر با تمرکز ویژه بر دو منزل «صبر» و «رضا» و تحلیل آن‌ها در چارچوب عرفان عملی، می‌کوشد خلأ پژوهشی موجود را پر نموده و الگویی عملی و معنوی برای ارتقای سبک زندگی معنوی با تأکید بر اندیشه امام خمینی (ره) ارائه دهد.

۱. مبانی نظری

پیش از پرداختن به تحلیل دو منزل «صبر» و «رضا» و تأثیر هر یک بر اعتلای معنوی سبک زندگی، به تبیین برخی مفاهیم و تحلیل نقش آن‌ها در این پژوهش پرداخته می‌شود.

۱-۱. سبک زندگی اسلامی

سبک زندگی اسلامی، به‌عنوان نظامی جامع و ریشه‌دار در توحید، بستری مهم برای تحقق معنویت و تهذیب نفس فراهم می‌سازد. واژه «سبک زندگی» که ابتدا در زبان آلمانی با واژه Lebensstil و سپس در دهه ۶۰ میلادی در انگلیسی با Life style مطرح شد (فعالی، ۱۴۰۱ش، ص. ۴۷)، در فرهنگ اسلامی معادل‌هایی چون «سیره» و «طریقه زندگی» مطرح بوده است (مرتضی زبیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۶، ص. ۵۵۹)، که ابعاد عمیق‌تری از حیات مادی و معنوی را در بر می‌گیرد. با این حال، تعریف جامع و پذیرفته‌شده‌ای که با مسئله اصلی این پژوهش هم‌راستا باشد، چنین است: «سبک زندگی، مجموعه‌ای از الگوهای رفتاری پایدار جهت نیل به هدف یا اهدافی است که از بینش‌های دینی و ارزش‌های الهی متأثر بوده و به صورت عینی در زندگی روزمره تجلی می‌یابد» (فعالی، ۱۴۰۱ش، ص. ۱۳۲). این تعریف به‌دلیل انطباقش با چارچوب عرفانی و کاربردی در بحث حاضر مورد استفاده است؛ زیرا به‌خوبی با تحلیل منازل «صبر» و «رضا» از منازل/السائرین به عنوان دو الگوی رفتاری سازگار می‌باشد. این الگوها در جنبه‌های مختلف زندگی، مانند تغذیه، پوشش، تعاملات اجتماعی، تفریحات و... نمود می‌یابند. (جمعی از نویسندگان، ۱۳۹۴ش، ص. ۲۴۷)

سبک زندگی در روزگار معاصر به الگوهای متعددی تقسیم می‌شود؛ از جمله سبک زندگی شهری یا روستایی، سنتی یا مدرن، فردمحور یا جمع‌گرا، و در نهایت سبک زندگی توحیدی که در این پژوهش مورد تأکید است (فعالی، ۱۴۰۱ش، ص. ۳۸). در این نوع سبک زندگی، انسان بر اساس مجموعه‌ای از الگوهای رفتاری برگرفته از تعالیم دینی، مسیر عبودیت و بندگی را که هدف غایی خلقت است، طی می‌کند: «مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ» (ذاریات: ۵۶). سبک زندگی از مؤلفه‌های متعددی تشکیل شده است که هر یک به حوزه‌ای از حیات انسان اشاره دارد؛ از جمله ابعاد اعتقادی، عبادی، اخلاقی، اجتماعی، خانوادگی، مالی، علمی، سلامت، و دفاعی - امنیتی (مظاهری و دیگران، ۱۳۹۶). در این تحقیق، به تناسب هر بخش، به برخی از این مؤلفه‌ها اشاره می‌شود و ذکر موارد محدود در هر قسمت، صرفاً جنبه‌ی نمونه‌وار دارد و می‌تواند بر حسب شرایط فردی و اجتماعی گسترش یابد.

۲-۱. اخلاق

در اینجا باید توجه داشت که مفهوم اخلاق در این سیاق، متفاوت از برداشت رایج از اخلاق است که عمدتاً شامل فضائل و رذائل اخلاقی مطرح‌شده در متون سنتی می‌شود. اخلاق متداول در آثار اخلاقی معمول، به مجموعه‌ای از فضائل و رذائل اشاره دارد که به‌طور مستقل و بدون ترتیب خاصی ذکر می‌شوند. اما اخلاق در سیر و سلوک عرفانی، به عنوان یکی از منازل سلوکی، جایگاهی مشخص در نظام صدگانه‌ی سلوک دارد و ارتباطی منطقی و ترتیبی با سایر منازل پیشین و پسین خود برقرار می‌کند. از این‌رو، اخلاق در مسیر سلوک صرفاً یک مجموعه از آموزه‌های اخلاقی نیست و مرحله‌ای بنیادین در تعالی معنوی و تهذیب نفس محسوب می‌شود. (مطهری، ۱۳۸۱ش، ص. ۷۷؛ رمضان، ۱۳۹۸ش، ص. ۲۵)

۳-۱. عرفان عملی

در مسیر فهم عمیق‌تر موضوع پژوهش، توجه به جایگاه عرفان عملی در منظومه‌ی عرفان اسلامی ضرورتی بنیادین دارد. عرفان اسلامی به دو شاخه‌ی نظری و عملی تقسیم می‌شود؛ عرفان نظری به تبیین حقیقت هستی، اسماء و صفات الهی و مراتب وجود می‌پردازد، در حالی‌که عرفان عملی ناظر به سیر و سلوک درونی انسان و چگونگی زیستن بر پایه‌ی معرفت الهی است. (یزدان‌پناه، ۱۴۰۰ش، ص. ۶۲؛ مرتضوی، ۱۴۰۰ش، ج ۱، ص. ۱۲۸) در این ساحت، معرفت صرفاً دانشی ذهنی نیست، بلکه به کنشی وجودی و تربیتی بدل می‌شود که غایت آن، شکوفایی روح در مسیر بندگی

است. یکی از مهم‌ترین بخش‌های عرفان عملی، «وادی اخلاق» است که به منزله‌ی پیوندگاه سلوک درونی و رفتار بیرونی سالک، نقش تربیتی و انسانی عرفان را عینیت می‌بخشد. این وادی، بنا بر کتاب *منازل السائرین*، شامل ده منزل اخلاقی است: صبر، رضا، شکر، حیا، صدق، ایثار، خُلق، تواضع، فتوت و انبساط (کاشانی، ۱۳۸۵: ۳۴۷). پژوهش حاضر با تمرکز بر دو منزل نخست یعنی «صبر» و «رضا»، در پی آن است که نشان دهد چگونه این دو صفت عرفانی می‌توانند از سطح آموزه‌های عرفانی فراتر رفته و به الگوهایی کاربردی در اعتلای معنوی سبک زندگی انسان تبدیل شوند.

۴-۱. رابطه عرفان عملی و سبک زندگی

عرفان اسلامی، به‌ویژه در شاخه‌ی عملی آن، مسیر تعالی انسان را در قالب تهذیب نفس، تربیت اراده و تحقق عبودیت ترسیم می‌کند. منازل و مقامات سلوکی، از جمله «صبر» و «رضا»، در این مسیر نقش تربیتی و تحولی دارند؛ زیرا انسان را از واکنش‌های اضطرابی و ناپایدار رها کرده و به مقام آرامش، رضایت و پایداری در برابر ناملایمات می‌رسانند. بدین‌سان، عرفان عملی نه صرفاً مسیری برای وصول به فناء وجودی، بلکه الگویی برای سامان‌دهی سبک زندگی معنوی در بستر واقعیت‌های انسانی است.

از آنجا که سبک زندگی انسان، برآمده از بینش و باورهای درونی اوست، (جمعی از نویسندگان، ۱۳۹۴: ص. ۲۴۷) و براساس تعریف سبک‌زندگی به الگوهای رفتاری پایدار که اشاره شد، طبیعی است هرگونه تحول در ساحت معرفتی و اخلاقی، به تغییر در رفتارها، انتخاب‌ها و روابط فردی و اجتماعی بینجامد. فردی که در مسیر عرفان عملی گام برمی‌دارد، منزل «صبر» و «رضا» را به عنوان دو الگوی رفتاری مترقی در حوزه بینشی، ارزشی و کنشی خویش به کار می‌گیرد. التزام به این دو الگوی رفتاری در عرصه‌های گوناگون زندگی، زمینه‌ی اعتلای معنوی در الگوهای رفتاری (سبک زندگی) فرد را فراهم می‌سازد. باید توجه داشت که سبک زندگی از بینش‌ها و ارزش‌های درونی تأثیر می‌پذیرد و همین بستری برای بروز رفتارها و کنش‌های انسانی است. رفتار انسان‌ها بر مبنایی استوار است (فعالی، ۱۴۰۱: ص. ۱۳۵) و در این پژوهش، این مبنا دو منزل «صبر» و «رضا» تلقی می‌شود. تحلیل و خوانش عمیق این دو منزل عرفانی در حوزه‌ی بینشی فرد اثر می‌گذارد و سبب ایجاد انگیزه و ارزش درونی می‌شود؛ این ارزش‌مندی، نیروی محرکه‌ای است برای تجلی رفتارهای معنوی و سامان‌یافته در عرصه‌های مختلف سبک زندگی.

۵-۱. تحلیل مفهومی عبارات کلیدی

برای دستیابی به وضوح مفهومی و تقویت رویکرد توصیفی-تحلیلی پژوهش حاضر، عبارات کلیدی مندرج در عنوان و چکیده مقاله به‌طور مختصر و تحلیلی تبیین می‌شوند.

۱-۵-۱. تحلیل عرفانی و تبیین کاربردی

تحلیل عرفانی روشی شهودی-استدلالی برای کاوش لایه‌های باطنی متون دینی است که از ظاهر لغوی به معانی سلوکی پیش می‌رود و در عرفان عملی، به تحول نفس سالک می‌انجامد (رمضانی، ۱۳۹۸ش: ۲۴). این روش با تبیین کاربردی همبستگی دارد؛ زیرا مفاهیم عرفانی را در زندگی روزمره عملی می‌سازد و الگویی اجرایی برای سلوک ارائه می‌دهد. در این پژوهش، تحلیل عرفانی «صبر» و «رضا» را با بحران‌های معاصر مانند اضطراب پیوند می‌خورد و الگویی عملی برای مدیریت استرس در محیط کار یا بحران‌های خانوادگی پیشنهاد می‌گردد.

۲-۵-۱. اعتلاء معنوی

اعتلای معنوی فرآیندی پویا برای ارتقای مرتبه وجودی انسان از طریق کسب ملکات فاضله و تقرب به خداوند است و دگرگونی بنیادین نفس را از سلطه نفس اماره به آرامش توحیدی شامل می‌شود (یزدان پناه، ۱۴۰۰ش، ص. ۶۲). این مفاهیم با نقش صبر و رضا در تغییر بینش (به سوی حکمت الهی)، انگیزه (به سوی قرب الهی) و رفتار (به سوی پایداری اخلاقی) همبستگی دارند و جنود عقل را تقویت می‌کنند (امام خمینی، ۱۳۹۳ش، ص. ۴۲۰). این تغییرات، الگویی عملی برای اعتلای سبک زندگی ارائه می‌دهند، مانند پایداری در برابر فشارهای اقتصادی یا پذیرش شکست‌ها و... جهت حفظ امیدواری.

۳-۵-۱. موانع اساسی سبک زندگی معنوی

سبک زندگی اسلامی، سبکی است که بر پایه ایمان، توکل، نظم در امور، خودکنترلی، ارتباط سالم با دیگران، و زیست مبتنی بر اخلاق و عبودیت استوار است. این سبک زندگی غیر از ظواهر و رفتارهای بیرونی به ساحت‌های درونی چون نیت، انگیزه، نگرش به دنیا، و معنای زندگی تأکید دارد، (فعالی، ۱۴۰۱ش، ص. ۱۳۲) اما ممکن است برخی اوقات با موانع اساسی مانند تعلقات دنیوی، فشارهای اجتماعی که موجب اختلال در رشد معنوی هستند مواجه شود؛ این موانع با مؤلفه‌های سبک زندگی اسلامی (ابعاد اعتقادی، اخلاقی و عملی بر پایه قرآن و سنت) در تضادند و از طریق تحلیل عرفانی دو منزل «صبر» و «رضا» می‌تواند مدیریت شوند.

۶-۱. روش تحقیق

روش پژوهش حاضر مبتنی بر تحلیل محتوای نظری-توصیفی است. منابع مورد استفاده شامل قرآن کریم، روایات معصومین(ع)، متون عرفانی و اخلاقی، و پژوهش‌های علمی در حوزه صبر، رضا و سبک زندگی اسلامی بوده است. در مرحله نخست، داده‌ها از این منابع گردآوری و سپس مفاهیم کلیدی مرتبط با صبر، رضا و سبک زندگی شناسایی و کدگذاری شدند. در مرحله بعد، این مفاهیم ناظر به مراحل ذکر شده در کتاب *منازل السائرین* و کاربرد هر یک دسته‌بندی گردید.

یافته‌ها و بحث

در این بخش به تبیین دو منزل «صبر» و «رضا» از وادی «اخلاق» کتاب *منازل السائرین* و تأثیر آن‌ها در اعتلای معنوی سبک زندگی اسلامی (الگوهای رفتاری) پرداخته می‌شود.

۱. منزل صبر

در دنیای امروز، فشارهای اقتصادی، اجتماعی و روانی متعددی انسان را درگیر نموده است؛ چالش‌هایی که در صورت فقدان مهار درونی می‌تواند به اضطراب، ناامیدی و افسردگی منجر شود. در چنین شرایطی، منزل «صبر» در عرفان اسلامی جایگاهی بنیادین در تربیت نفس و مدیریت واکنش‌های انسان در برابر مشکلات دارد. خواجه عبدالله انصاری در *منازل السائرین* سه مرتبه‌ی صبر را برمی‌شمارد: صبر بر معصیت، صبر بر طاعت، و صبر بر مصیبت‌ها (انصاری، ۱۴۱۷ق، ص. ۶۹). این مراتب نشان می‌دهد که سالک، برای رسیدن به آرامش درونی، باید از خودداری در برابر گناه آغاز کرده، در انجام طاعات استقامت ورزد و در برابر مصائب الهی تسلیم و آرام بماند. امام خمینی نیز با تأکید بر پرهیز از شکایت به مخلوق، این منزل را راهی برای رهایی از ذلت و خضوع در برابر غیر خدا می‌داند (امام خمینی، ۱۳۸۹ش، ص. ۲۶۳). بر این اساس، صبر نه تنها فضیلتی اخلاقی، بلکه راهبردی معنوی در مواجهه با فشارها و بحران‌های عصر حاضر است که می‌تواند به اصلاح رفتار فردی و تعادل روانی و اجتماعی بینجامد.

صبر در لغت به معنای شکیبایی کردن؛ نقیض جزع و بردباری (دهخدا، ۱۳۷۷ش، ج ۱۰، ص ۱۴۸۵۳؛ جوهری، ۱۴۰۴ق، ج ۲، ص ۷۰۶) و در اصطلاح به خویشتن داری و حبس نفس است بر چیزی که شرع و عقل تقاضا می‌کند، یا از چیزی که شرع و عقل از آن نهی می‌کند. (قرشی، ۱۳۷۱ش، ج ۴، ص. ۱۰۵) همچنین صبر در عرفان، صرفاً یک واکنش رفتاری یا حالت ایستا در برابر

مشکلات نیست، بلکه یک حالت نفسانی درونی و عقلانی است که از عمق جان انسان برمی‌خیزد و موجب کنترل هیجان، غلبه بر تمایلات نفس و تثبیت روان در برابر تلاطم‌های بیرونی می‌شود (امام خمینی، ۱۳۸۹ش، ص. ۲۶۳) و از جنود عقل که در برابر خواسته‌های نفس اماره مقاومت می‌کند. (امام خمینی، ۱۳۹۳ش، ص. ۴۲۰)

۱-۱. تأثیر مراتب سه‌گانه صبر در اعتلای معنوی سبک زندگی

در زندگی روزمره، آدمی با موقعیت‌های گوناگون و چالش‌های متعددی مواجه می‌شود. واکنش او در این موقعیت‌ها، بر پایه نوع نگاهش به هستی و تنظیم سبک زندگی‌اش شکل می‌گیرد. در این میان، «صبر» به‌عنوان یک الگوی رفتاری که از منازل سلوک عرفانی است، نقشی حیاتی در ایجاد آرامش، استواری و رشد معنوی دارد.

سالک، با شناخت دقیق هر یک از مراتب صبر و تلاش برای تحقق آن‌ها در زندگی خود، می‌تواند بینش معنوی عمیق‌تری به‌دست آورد و رفتار خود را با معیارهای عقلانی و الهی هماهنگ سازد. در این مسیر، اصل صبر به‌عنوان جنود عقل، راهنمای تعامل فرد با مشکلات، بلاها و وسوسه‌هاست و مانع از جزع، سستی یا عصیان می‌شود که خود نتیجه سلوک سالکین است. (امام خمینی، ۱۳۸۹ش، ص. ۲۶۱)

۱-۲. درجات صبر

برای صبر سه درجه وجود دارد (کاشانی، ۱۳۸۵ش: ۳۵۱) که عبارتند از:

۱. صبر بر معصیت و تأثیر آن در سبک زندگی

اولین مرتبه از مراتب صبر، صبر در برابر معصیت است؛ (انصاری، ۱۴۱۷ق، ص. ۷۰) یعنی مقاومت درونی در برابر کششی که به سمت گناه وجود دارد. این مرحله از صبر، ارتباط مستقیم با بُعد نفسانی انسان دارد. طبیعت حیوانی و جسمانی بشر، او را به سوی لذت‌های آنی، سریع و محسوس سوق می‌دهد. لذت‌هایی که در بسیاری از موارد، حرام و معصیت می‌باشند. (کاشانی، ۱۳۸۵ش، ص. ۳۵۱) انسان، از حیث طبیعی و شهوانی، به سمت لذت‌طلبی و آسان‌گرایی تمایل دارد؛ اما صبر، دعوت به ایستادگی در برابر این امیال نیرومند است.

از همین روست که عمل به تکلیف الهی، در برابر میل به معصیت، دشوار است و دقیقاً به همین دلیل، واژه «تکلیف» از ریشه «کَلَف» به معنای سختی و مشقت گرفته شده است. (ابن عباد، ۱۴۱۴ق، ج ۶، ص. ۲۶۶) در نگاه عرفانی، این سختی نشانه ضعف نبوده و نشانه بزرگی مسیری است

که انسان در آن سلوک می‌کند. (شیخ الاسلامی، ۱۳۷۹ ش، ج ۱، ص ۲۹۲) مبارزه با طبع حیوانی و غلبه بر لذت‌های زودگذر، مسیر تهذیب نفس را می‌گشاید و سالک از وسوسه‌های نفس و شیطان که دعوت به ظلمت و تاریکی می‌نمایند «إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ» (یوسف: ۵۳) صبر پیشه می‌کند و خود را آماده پذیرش انوار الهی می‌سازد.

روابط نامشروع و خیانت زوجین در عرصه خانواده و زندگی مشترک می‌تواند شاهد مثال مناسبی برای این قسم از صبر باشد. امروزه که بحران‌هایی از این قبیل به چشم می‌خورد، جهت حفظ کیان خانواده در ابتدا و سپس رشد معنوی اعضا، الگوی صبر و تاب‌آوری در برابر این نوع چالش‌ها نجات‌بخش و حیات‌آفرین است. هر یک از زن و شوهر برای این که بتوانند درجه اول صبر یعنی صبر بر معصیت را در خود ایجاد نمایند تمرکز و اندیشه در سه عامل مهم و اساسی (کاشانی، ۱۳۸۵ ش، ص ۳۵۱) مورد تأکید است:

۱. خوف از عذاب الهی: اندیشیدن در وعیدهای الهی، جهنم و عواقب نافرمانی از دستورات خداوند،

عاملی نیرومند برای بازداشتن انسان از گناه است. (امام خمینی، ۱۳۸۹ ش، ص ۲۶۳)

۲. حیا از خداوند: درک حضور دائم خداوند و احساس شرم در برابر ناظر مطلق، باعث می‌شود انسان حتی در خلوت هم از معصیت بپرهیزد. (اللخمی الاسکندری، ۱۹۵۴ م، ص ۷۹؛ کمیلی، ۱۴۰۱ ش، ج ۲، ص ۱۳)

۳. شوق به پاداش الهی: سالکی که از معصیت که همان ظلمت است دور شود به نور نزدیک شده و مقدمات قرب خودش به حضرت حق را فراهم می‌آورد، «فَأَمَّا إِنْ كَانَ مِنَ الْمُقَرَّبِينَ، فَرَوْحٌ وَ رَيْحَانٌ وَ جَنَّةُ نَعِيمٍ» (واقعه: ۸۸-۸۹) سالک با یاد این نعمت‌ها، انگیزه می‌یابد تا با صبر، خود را شایسته این وعده‌ها سازد. (کمیلی، ۱۴۰۱ ش، ج ۲، ص ۱۳)

بنابراین، صبر در برابر معصیت در عرصه‌ها و ابعاد مختلف زندگی (اجتماعی، مالی، علمی، سلامت و...) که تنها به یک عرصه آن یعنی خانواده اشاره گردید، صرفاً یک رفتار اخلاقی نبوده و بیانگر یک الگوی رفتاری است که مترصد یک جهاد درونی است تا در تقابل با طبیعت حیوانی و گرایش‌های شهوانی ایفای نقش کند.

۲. صبر بر طاعت الهی و تأثیر آن در سبک زندگی

یکی از جلوه‌های بارز صبر در سیر معنوی انسان، پابندی به اوامر الهی و انجام دقیق تکالیف دینی است. در عرفان اسلامی، صبر بر طاعت به معنای استمرار در بندگی و استقامت در مسیر عبودیت دانسته می‌شود. هر سالک صادق، هنگامی که دشواری‌های اجرای تکالیف الهی را با نیت قرب الهی تحمل می‌کند، در واقع به مرتبه‌ای از صبر بر طاعت دست یافته است. عرصه اقتصادی زندگی از نمونه‌های عینی این نوع صبر است؛ جایی که مرد موظف به تأمین رزق حلال برای خانواده خویش است (امام خمینی، ۱۳۷۹ ش، ص. ۷۵۳). اشتغال و تأمین معیشت در روزگار فشار اقتصادی، جلوه‌ای از صبر در طاعت محسوب می‌شود؛ زیرا شخص با رعایت حدود الهی و پرهیز از ناهنجاری‌های اقتصادی، اطاعت خدا را بر راحتی نفس مقدم می‌دارد. چنین نگرشی، کار و تلاش روزمره را از یک عمل عادی به کنشی عبادی و معنوی تبدیل می‌کند و بدین‌سان، الگوی صبر بر طاعت در سبک زندگی اسلامی، موجب ارتقای اخلاق حرفه‌ای، پایداری روانی و سلامت اقتصادی می‌شود.

جهت نیل به این مرتبه از الگوی رفتاری در عرصه‌های مختلف سه راهکار اساسی (کاشانی، ۱۳۸۵ ش، ص. ۳۵۲) وجود دارد:

۱. مداومت و استواری در عمل به فرائض: سالک، پس از شناخت و معرفت نسبت به اوامر الهی، نباید در انجام آن‌ها سستی نماید. عبادات نباید حالت مقطعی و نامنظم داشته باشند. استمرار و مداومت در عبادات، نظم و استحکام در سلوک معنوی را تضمین می‌کند. در این راهکار والدین می‌توانند الگوی بسیار مؤثری برای فرزندان باشند؛ چرا که فرزندان خصوصاً در سنین کم مقلد والدین هستند و تمرین، مداومت و نظم در عمل به فرائض، جدای از حرکت خانواده به سوی معنویت و زندگی معنوی، اثرات بسیار ارزنده‌ی دیگری چون تقویت اراده، استحکام شخصیت، ایجاد نظم و انسجام در زندگی را به همراه دارد.

۲. اخلاص در نیت و دوری از ریا: هر عمل عبادی، باید صرفاً برای رضای خداوند انجام شود. سالک باید پیش از انجام هر عبادت، نیت خود را خالص گرداند و آن را از هرگونه شائبه خودنمایی و ریا پاک کند. اخلاص، جوهره اصلی عبادت است (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق، ص. ۴۹) و سبب می‌شود که سالک، حقیقت عبودیت را در سبک زندگی خود نهادینه کند. تمرین این امر در عرصه‌های مختلف نقش مهمی را در اعتلای معنوی فرد ایفا می‌کند، برای مثال زن در ابتدای روز به خود متذکر شود و نیت نماید که کارها را برای رضا حق تعالی انجام دهد یا مرد در هنگام خروج از منزل جهت اشتغال همین‌طور. که اگر هر یک در مواقعی مورد بی‌مهری قرار گرفتند تحمل آن برایشان

آسان خواهد بود؛ چرا که کار برای خدا بوده و رضایت خدا مهم است نه رضایت دیگری! و این نوع کنش‌ها دارای اثرات مهمی چون تقرب به خداوند، رشد معنوی، آرامش درونی و اطمینان قلبی است؛ چرا که اگر کسی خدا را در نظر داشته باشد و کار را برای خدا انجام دهد، قرآن می‌فرماید که آرامش هدیه چنین رفتاری است، «الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)

۳. آگاهی دقیق از احکام و پرهیز از افراط و تفریط: برای پایداری در طاعت، شناخت صحیح از دستورات شریعت و حد و مرزهای آن ضروری است. سالک نباید در انجام اوامر الهی دچار افراط یا تفریط شود، بلکه باید تعادل را رعایت کند. شناخت دقیق احکام، موجب می‌شود که فرد، نه در مسیر سخت‌گیری افراطی و ریاضت‌های غیرضروری گرفتار شود، و نه در دام سستی و کوتاهی در عمل. (طارمی، ۱۳۷۷ش: ۲۱۶) حرکت در مدار اعتدال، میزان تاب‌آوری را در چالش‌های روزمره بالا می‌برد؛ بخاطر اینکه شخص چون معرفت نسبت به وظایف خویش دارد از به آب و آتش زدن و یا بی تفاوتی در امور، مصون و محفوظ می‌ماند که همین امر دستاوردی چون سکینه و آرامش درونی را به همراه دارد.

۳. صبر در بلا و تأثیر آن در سبک زندگی

بلا و ناملایمات از لوازم اجتناب‌ناپذیر زندگی انسانی است، چنان‌که امیرالمؤمنین (ع) فرموده‌اند: «دنیا سرائی است به رفتاری و بلا پیچیده شده است» (مجلسی، ۴۱۳ق، ج ۱۱۰، ص ۸۴). هیچ انسانی از رویارویی با آن‌ها مصون نیست، اما تفاوت در واکنش انسان‌ها نسبت به سختی‌ها، سبک زندگی و الگوی رفتاری آنان را آشکار می‌سازد. در عرفان عملی، «صبر در بلا» از والاترین مراتب صبر است (کاشانی، ۱۳۸۵ش، ص ۳۵۳) و سالک با تکیه بر ایمان و بینش توحیدی می‌آموزد که در سختی‌ها به مشیت الهی راضی باشد و از جزع و شکایت بپرهیزد. قرآن کریم با بیان آیاتی همچون «وَاصْبِرُوا إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (انفال: ۴۶) و «إِنَّمَا يُوفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ» (زمر: ۱۰) صابران را هم‌نشین خدا و برخوردار از پاداش بی‌حساب معرفی می‌کند. سالک، با درک این حقیقت، الگوی رفتاری خود را بر پایه‌ی صبر در بلا تنظیم می‌کند و از این طریق، آرامش و تعادل درونی خود را در برابر مصائب حفظ می‌نماید. چنین نگرشی در عرصه‌های مختلف سبک زندگی، از خانواده تا کار و اجتماع، زمینه‌ساز تعالی معنوی و پایداری در مسیر بندگی است. در این زمینه به سه راهکار

اساسی (کاشانی، ۱۳۸۵ ش.ص. ۳۵۳) برای مواجهه‌ی صحیح با بلا یا و بهره‌گیری از ثمرات آن بیان می‌گردد:

۱. توجه به پاداش الهی: یکی از مهم‌ترین راهکارهای پایداری در بلا، ایمان به پاداش اخروی و عنایت الهی است. خالق مهربان، برای صابران، پاداشی وعده داده است که نظیر آن در دنیا یافت نمی‌شود. چنان‌که در حدیث قدسی آمده^۱: برای بندگانم چیزهایی فراهم کردم که نه چشم کسی دیده و نه گوشی شنیده و نه به قلب بشری خطور کرده است. (حلی، ۱۴۰۷ ق، ص. ۱۰۹) در این خصوص همسران در ابتلائاتی مانند بیماری‌ها که برایشان رخ می‌دهد می‌توانند با یادآوری پاداشی که حق تعالی در پس این امتحان در نظر گرفته است، صبر را در طرف مقابل تقویت و در تبدیل شدن آن به یک الگوی رفتاری کمک کنند، و همین تعاون که به عنوان مثال در زندگی مشترک بیان گردید و قابلیت بسط به دیگر عرصه‌ها را دارد که مترتب آثاری چون ایجاد معنابخشی به سختی‌ها، جلوگیری از یأس و ناامیدی، تقویت روحیه بندگی، رضایت از مشیت الهی و تغییر نگرش نسبت به مشکلات و تبدیل آن‌ها به فرصت رشد می‌باشد.

۲. امیدواری به گشایش: درآموزه‌های دینی، امید به رحمت و فرج الهی، کلیدی‌ترین عامل در تحمل سختی‌هاست، «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَ جَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَ اللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (بقره: ۲۱۸) انسان مؤمن همواره باید منتظر گشایش و نصرت الهی باشد و باور داشته باشد که هر سختی، گامی برای رسیدن به رحمت الهی است همانند افرادی که در آیه شریفه بدان‌ها اشاره شد، مثلاً در جامعه ایمانی‌ای که بلایی چون تحریم‌های ظالمانه از سوی مستکبران عالم به او تحمیل می‌شود اگر همراه با تاب‌آوری اجتماعی نباشد و امید به گشایش وجود نداشته باشد این جامعه متوقف می‌شود و قطعاً دوام نمی‌آورد و محکوم به شکست است، در حالی که امید به رحمت الهی و امیدواری به منابع انسانی و غیرانسانی داخلی، افزایش تاب‌آوری و قدرت تحمل را در برابر این دست مشکلات به همراه دارد. همانطور که آیه می‌فرماید: «إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (شرح: ۶)

۳. آسان دیدن بلا و مرور نعمت‌های الهی: یکی از مهم‌ترین راهکارهای صبر بر بلا، کوچک شمردن مصائب در مقایسه با مشکلات بزرگ‌تر است. همچنین، توجه به نعمت‌هایی که خداوند ارزانی

۱. أَعَدْتُ لِبَنَادِي مَا لَا عَيْنٌ رَأَتْ وَ لَا أُذُنٌ سَمِعَتْ وَ لَا خَطَرَ بِقَلْبِ بَشَرٍ.

داشته است، تحمل سختی‌ها را آسان‌تر می‌کند. در زندگی افراد بسیار پیش می‌آید که از بین اعضای یک خانواده، عزیزی از دنیا برود و فقدان آن عزیز برای دیگر اعضا بسیار سخت و دردناک باشد، اما سالک که الگوی صبر را در کنش خود برگزیده نعمت‌های دیگر، مثلاً وجود اعضای دیگر را با خود مرور می‌نماید تا این بلا برایش آسان‌تر جلوه کند. این نوع بینش عمیق نسبت به بلیات آثار مهمی همچون تقویت نگرش شکرگزاری و رضایت از زندگی، کاهش حس محرومیت و نارضایتی و افزایش تعادل روانی و آرامش درونی را به همراه دارد. «وَإِنْ تَعَدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ لَا تُحْصُوهَا إِنَّ اللَّهَ لَعَفُورٌ رَحِيمٌ» (نحل: ۱۸)

منزل رضا

در زندگی، افراد اغلب با شرایطی مواجه می‌شوند که مطابق میل آن‌ها نیست. افراد در عرصه‌های مختلف سبک زندگی خویش همانند از دست دادن شغل، بیماری‌ها، عدم قبولی در آزمونی مهم یا شکست‌های شخصی و ... را در حیات خود تجربه می‌نمایند که این وضعیت می‌تواند منجر به نارضایتی، عصبانیت و حتی دوری از معنویت گردد. در این میان کسی که مشتاق سیر و رسیدن به معرفت الهی است و به دنبال الگوی رفتاری ممتاز می‌باشد چاره‌ای جز قرارگرفتن در منزل رضا و گذر از آن ندارند. (کاشانی، ۱۳۸۵ ش.ص. ۳۸۵)

رضا در لغت به معنای خشنودی (دهخدا، ۱۳۷۷ ش.ج ۸، ص. ۱۲۱۰۷؛ جوهری، ۱۴۰۴ ق.ج ۶، ص. ۲۳۵۷) و در اصطلاح عبارت از رفع کراهت و تحمل مرارت احکام قضا و قدر است. (تهانوی، ۱۹۹۶ م.ج ۱، ص. ۸۶۶) رضا از نظر عرفانی، حالتی قلبی و نفسانی است که در آن انسان، پس از طی مراحل صبر، توکل و تسلیم، به مرحله‌ای از آرامش درونی و خشنودی قلبی نسبت به قضا و قدر الهی دست می‌یابد. حقیقت رضا، فراتر از تسلیم ظاهری و حتی فراتر از تحمل سختی‌ها (که صبر به آن می‌پردازد) است و نوعی تطابق ارادی باطن انسان با اراده خداوند است. در این حالت، سالک در برابر مقدرات الهی اعتراضی ندارد و قلباً از آن خشنود و آن را زیبا می‌بیند. (کاشانی، ۱۳۸۵ ش.ص. ۳۵۸)

رضا زمانی حاصل می‌شود که انسان از تعلقات، خواسته‌ها و تمایلات خودمحور رها شده باشد و دلش با محبت و معرفت به خداوند آراسته باشد. در این مرتبه، نفس شکایتی از قضا ندارد و پذیرای آن است، چون آن را جلوه‌ای از حکمت و رحمت الهی می‌بیند. این حالت حاصل غلبه جنود عقل بر جنود جهل در ساحت نفس است. (امام خمینی، ۱۳۹۳ ش.ص. ۱۷۲)

۱. تأثیر مراتب سه گانه رضا در اعتلای معنوی سبک زندگی

رضا، به عنوان مرتبه‌ای بالاتر از صبر، در عصر حاضر که با ناکامی‌ها و تغییرات سریع همراه است، آرامش قلبی را فراهم می‌کند و تأثیری مهم در اعتلای معنوی در سبک زندگی دارد.

۲. درجات رضا

برای این منزل سه درجه است (کاشانی، ۱۳۸۵ ش، ص. ۳۶۰) که عبارت‌اند از:

۱. رضا به ربوبیت الهی و تأثیر آن در سبک زندگی

نخستین درجه رضا، ایمان قلبی به مبدأ هستی و کنار گذاشتن هرگونه پرستش غیرالهی است؛ به گونه‌ای که فرد، «ربوبیت» را مختص ذات الهی بداند و از اعماق وجود به آن رضایت دهد. (کمیلی، ۱۴۰۱ ش، ج ۲، ص. ۲۵) این مقام در آموزه‌های دینی مورد تأکید است، چنان‌که در روایات، خواندن این ذکر هر صبح و شام توصیه شده: «رَضِيتُ بِاللّهِ رَبّاً وَ بِمُحَمَّدٍ نَبِيّاً وَ بِالْإِسْلَامِ دِيناً وَ بِالْقُرْآنِ كِتَاباً» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۲، ص. ۵۴۸). در مسیر کمال، بسیاری از انسان‌ها به وجود خداوند اذعان دارند، اما در عمل ممکن است گرفتار سخط و نارضایتی از برخی مقدرات شوند. پذیرش ربوبیت الهی سبب می‌شود فرد در مقام اعتقاد و نیز در تمامی شئون زندگی تسلیم تدبیر الهی باشد و از شکایت و ناخرسندی نسبت به حوادث زندگی بپرهیزد، این مرتبه در ابعاد گوناگون سبک زندگی جاری است، برای نمونه در خانواده‌ای که زوج جوان به فرزند معلول امتحان می‌شوند، زوجی که تمامی مراقبت‌های پزشکی و دینی را انجام داده‌اند اما مشیت الهی فرزند معلول برای آنان بوده است. در چنین اوضاعی کنش و رفتار والدین بسیار حیاتی است، اگر این زوج با بینشی عمیق و الهی به منزل رضا معرفت پیدا کرده باشند و الگوی رفتاری خود را بر پایه رضا تنظیم کرده باشند، مطمئناً واکنشی مطلوب خواهند داشت و حرکت زندگی خود را متوقف ننموده و مسیر اعتلای معنویت را در پیش خواهند گرفت؛ چرا که این فرزند را هدیه‌ای از خالق زیبایی‌ها می‌دانند. این تنظیم بینش که سبب ارزش بخشی به مؤلفه رضا و در نهایت کنش متری می‌گردد دارای آثاری چون کاهش افسردگی و افزایش شکرگزاری خواهد شد. «فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَ اشْكُرُوا لِي وَ لَا تَكْفُرُونِ» (بقره: ۱۵۲) جهت نیل به این الگوی رفتاری والا که سبک زندگی را به سوی توحید سوق می‌دهد، سه راهکار مهم و اساسی (کاشانی، ۱۳۸۵ ش، ص. ۳۶۰) مورد توجه است:

۱. محبت خالص به خداوند: نخستین گام، داشتن محبت خالص نسبت به اوست. کسی که محبت خدا را بر هر چیز مقدم بدارد، سبک زندگی‌اش رنگ و بوی عبودیت خواهد گرفت. یکی از راه‌های

تقویت این محبت، یادآوری نعمت‌های الهی است. در حدیث قدسی خطاب به حضرت داوود (ع) آمده است: مرا دوست بدار و مرا در میان بندگانم محبوب کن. داوود گفت: چگونه تو را محبوب آنان گردانم؟ خداوند فرمود: «نعمت‌هایم را برای آنان یادآور شو، که چون چنین کنی، مرا دوست خواهند داشت». (ری شهری، ۱۳۸۶ش، ج ۲، ص. ۴۴۶) در خانواده‌ای که والدین اهل شکرگزاری نعمت‌های خداوند هستند و آنان را در زندگی مرور می‌نمایند علاوه بر تذکر برای خودشان، فرزندان نیز به نعمت‌های خدادادی عنایت پیدا می‌کنند و محبت حق تعالی از سنین کم در دل آنان ریشه می‌کند که تأثیری مهم در معنویت و قرب به خدا دارد و مانع از اعتراض به نداشته‌ها می‌شود.

۲. تعظیم و تسلیم در برابر خداوند: پذیرش ربوبیت الهی، مستلزم آن است که انسان خضوع و کرنش را تنها شایسته ذات الهی بداند. «وَلَهُ مَنْ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ كُلُّ لَه قَانُتُونَ» (روم: ۲۶) سالکِ طریق کمال، باید همواره در اعمال و گفتار خود تعظیم نسبت به خداوند را سرلوحه قرار دهد و هر نوع وابستگی به غیر او را کنار بگذارد. در این مقام، فردی که در عرصه مالی تلاش وافر و منطقی انجام داده اما آورده‌ی چشمگیری نصیبش نشده و چه بسا شکست نیز خورده باشد رفتاری رضایتمندانه بروز می‌دهد و در برابر اراده و مشیت الهی سر تعظیم فرود می‌آورد و دستاوردی چون آرامش و تسلیم را در زندگی و بندگی تجربه می‌کند.

۳. اطاعت مطلق از خداوند: پذیرش ربوبیت الهی زمانی به کمال می‌رسد که فرد، خداوند را محق‌ترین فرمانروا در زندگی خویش بداند و دستورات او را بی‌چون‌وچرا اجرا کند. (شیخ الاسلامی، ۱۳۷۹ش، ج ۱، ص. ۳۰۰) اطاعت از خداوند، پیامبر و اولیای الهی تضمین‌کننده سبک زندگی معنوی است، چنان‌که قرآن می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ» (نساء: ۵۹) زوجی که در ابتدای پیوند مشترکشان با خواسته‌های منفی نفس و شیطان و پیشنهادهای انحرافی اطرافیان در برگزاری مراسمات عقد و عروسی محکم و استوار مخالفت می‌کنند و زندگی خود را به ورطه حرام نمی‌کشانند و امر الهی را مقدم بر اوامر دیگران می‌دانند، نمونه‌ای است از سبک زندگی رضایتمندانه که به نمایش می‌گذارند.

رضا از حق تعالی و تأثیر آن در سبک زندگی

پذیرش قضا و قدر الهی یکی از نشانه‌های برجسته رضای قلبی از پروردگار است. انسان راضی، غیر از زبان، با جان، به تدبیر خداوند ایمان دارد و همین باور، شیوه زیستن او را دگرگون می‌سازد. (شیخ الاسلامی، ۱۳۷۹ش، ج ۱، ص ۳۰۰) این پذیرش، آثار عمیقی در ساخت سبک زندگی دارد. فردی که شناخت صحیح از حق تعالی داشته باشد و از مهربانی، قدرت، جود و... او مطلع باشد رفتاری برتر در پذیرش قضا و قدر الهی نشان می‌دهد و چه زیبا قرآن می‌فرماید: «قُلِ اللَّهُمَّ مَالِكَ الْمُلْكِ تُؤْتِي الْمُلْكَ مَنْ تَشَاءُ وَتَنْزِعُ الْمُلْكَ مِمَّنْ تَشَاءُ وَتُعِزُّ مَنْ تَشَاءُ وَتُذِلُّ مَنْ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (آل عمران: ۲۶) افراد مختلفی هستند که در عرصه‌های مالی با تحقیق و نیت خوب سرمایه‌گذاری‌هایی را انجام داده‌اند اما نتیجه مطلوبی کسب نکرده‌اند و یا شاید ورشکست نیز شده‌اند، این قسم از رضا، رفتاری را می‌طلبد که به جای ناامیدی، با توجه به حکمت الهی به دنبال ایجاد فرصت‌های جدید برود. این مرتبه از الگوی رفتاری رضا با توجه به سه محور اساسی (کاشانی، ۱۳۸۵ش، ص ۳۶۱) و التزام بدان‌ها امکان دستیابی دارد:

۱. آرامش درونی و ثبات روانی: کسی که به قضا و قدر الهی ایمان دارد و رضایت قلبی از آن دارد، در برابر حوادث ناخواسته زندگی مانند بیماری، شکست یا فقر، دچار آشفتگی و اضطراب نمی‌شود. (طارمی، ۱۳۷۷ش، ص ۲۲۲) این بخش در عرصه‌های مختلف سبک زندگی قابل مشاهده است، مثلاً فردی که در عین تلاش و کوشش در آزمونی همانند کنکور یا آزمون استخدامی پذیرفته نشده است، وی با بینشی صحیح از اینکه صحنه زندگی و دنیا میدان آزمون الهی است «وَنَبْلُوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً» (انبیاء: ۳۵) و با آرامشی برخاسته از توحید که یقین به مهربانی حق دارد «وَاللَّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ» (بقره: ۲۰۷) با خود مرور می‌کند که «عَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ». (بقره: ۲۱۶) و با آرامشی که ریشه در اعتقاد به حکمت الهی دارد، از این بحران عبور می‌کند.

۲. کنترل نفس و پرهیز از جزع و شکایت: پذیرش قضا به انسان کمک می‌کند تا در برابر ناکامی‌ها، اعتراض و شکایت نکند و روحیه شکر و توکل را تقویت نماید. (امام خمینی، ۱۳۹۳ش، ص ۱۶۲) انسان‌ها در ادوار مختلف حیات خود با ناکامی‌هایی مواجه می‌شوند، که در عرصه‌های گوناگون شغلی، علمی، اجتماعی، سیاسی و... قابل تطبیق است، فردی که درک صحیحی از منزل رضا ندارد و پذیرش قضا و قدر الهی برایش ناآشناست واکنش‌هایی مانند پرخاشگری، شکایت و یا در موارد حاد تر خودزنی یا خودکشی را پیش می‌گیرد و الگوی رفتاری خشونت آمیز و افسرده‌خاطری را تجربه می‌نماید، در مقابل فردی که الگوی رفتاری رضا را سرلوحه کنش خود قرار داده است هیجانات خود

را کنترل و نفس را در بند بندگی نگه می‌دارد و از انحراف باز می‌دارد. «الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (بقره: ۱۵۶)

۳. تقویت بینش توحیدی و رضایت از حکمت الهی: از جلوه‌های مهم سبک زندگی معنوی، نوع نگاه انسان به وقایع است. کسی که به حکمت مطلق الهی باور دارد، حوادث را معنا می‌کند و در پس هر ناکامی یا نعمتی، جلوه‌ای از رحمت و تربیت الهی را می‌بیند، (شیخ الاسلامی، ۱۳۷۹ش، ص. ۳۰۲) چنین فردی در عین تلاش، به نتیجه دل‌ن بسته و روحش گرفتار توقعات افراطی از دنیا نمی‌شود. این معنا، اساس «سبک زندگی توحیدی» است که در آن، مرکز ثقل زندگی، رضایت خداست نه دستاوردهای دنیوی. «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (بقره: ۱۵۵) خانواده‌ای که چنین بینشی را در خود تقویت کنند و واقعیتی که در آیه شریفه بیان گردید را بپذیرد، در فراز و فرودهای بسیار زندگی با شادکامی و رضایتمندی زندگی می‌کند، این همان نقطه تلاقی بین سلوک عرفانی و زندگی روزمره است.

رضا به رضای الهی و تأثیر آن در سبک زندگی

در سیر و سلوک عرفانی، مفاهیمی همچون «تسلیم» و «رضا» گرچه به هم نزدیک‌اند، اما از منظر دقت عرفانی و ترتیب مقامات سلوک، دو منزل جداگانه محسوب می‌شوند. خواجه عبدالله انصاری در *منازل السائرين*، تسلیم را در مراحل ابتدایی‌تر و رضا را در مراتب بالاتر جای داده است. (انصاری، ۱۴۱۷ق.ص. ۶۸) تسلیم، به معنای کنار نهادن خواست شخصی در برابر اراده الهی است، حتی اگر همراه با میل درونی نباشد. اما رضا، حالت خشنودی کامل قلبی و آرامش باطنی نسبت به تقدیر الهی است. به تعبیر اهل سلوک، تسلیم ایستادن در برابر حکم الهی است؛ ولی رضا، نشستن با آرامش در آغوش همان حکم است. (کمیلی، ۱۴۰۱ش، ج ۲، ص. ۲۷)

در سبک زندگی معنوی، این مرتبه از رضا، والاترین مقام تسلیم است؛ چرا که فرد در برابر تقدیر الهی مقاومتی نداشته و در نگاهی عمیق‌تر رضایت او از رضای حق، چنان درونی شده که آرامش، طمأنینه، قناعت، و امید دائمی به رحمت الهی در تمام شئون زندگی‌اش جاری می‌شود. «رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَ رَضُوا عَنْهُ وَ أَعَدَّ لَهُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا ذَلِكَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ» (توبه: ۱۰۰) فردی که با تمرین به این مرتبه‌ی ممتاز از الگوی رفتاری رضا نائل می‌گردد در بحران‌ها و مشکلات مختلف در عرصه‌های گوناگون مالی، شغلی، خانوادگی، تحصیلی، اجتماعی، سیاسی و... از

مدار سبک زندگی و الگوی رفتاری رضایتمدارانه خارج نشده و دستاوردهایی چون شادکامی، آرامش، عدم خشونت و... را برایش به همراه خواهد داشت. چنین انسانی، به نقطه تعادل روانی و معنوی می‌رسد و زندگی‌اش از تنش، یأس و طغیان تهی می‌گردد. امام باقر (ع) در مواجهه با جابر بن عبدالله انصاری، که آرزوی مرگ یا سلامتی را بنا بر شرایط خود داشت، فرمودند: من، اگر خداوند پیری را بخواهد، پیر شدن را دوست دارم؛ اگر جوانی را بخواهد، جوانی را دوست دارم؛ اگر سلامتی را بخواهد، سلامتی را دوست دارم؛ و اگر مرگ را مقدر کند، مرگ را می‌پذیرم. (مطهری، ۱۳۹۰ش، ج ۱۳، ص ۹۱) این مرحله، نهایت اعتلای سبک زندگی توحیدی است؛ جایی که بنده، در بندگی خداوند غرق می‌شود و خود را در مقام «عبد راضی» می‌یابد؛ عبدی که از تسلیم حکم حق عبور کرده و به خشنودی از حکم حق رسیده است.

نتیجه‌گیری

این پژوهش با رویکرد توصیفی-تحلیلی، نقش «صبر» و «رضا» از *منازل السائرین* خواجه عبدالله انصاری را در اعتلای معنوی سبک زندگی اسلامی انسان معاصر با تأکید بر اندیشه امام بررسی نمود. سؤال اصلی پژوهش این بود که میان دو منزل عرفانی «صبر» و «رضا» با سبک زندگی اسلامی چه ارتباطی است و این دو منزل چه نقشی در اعتلاء معنوی سبک زندگی اسلامی دارند؟ تحلیل حاضر نشان داد که دو منزل «صبر» و «رضا» علاوه بر جایگاه کلیدشان در عرفان عملی، در سبک زندگی اسلامی نیز به عنوان الگوهای رفتاری نقشی بنیادین ایفا می‌کنند. «صبر»، با جنبه‌های گوناگونش، زمینه‌ساز مقاومت در برابر سختی‌ها، حفظ ایمان و استقامت در مسیر طاعت است. «رضا» نیز به عنوان مرتبه‌ای برتر، انسان را به آرامش قلبی و رضایت از مشیت الهی سوق می‌دهد و او را از نگرانی‌ها و اضطراب‌های ناشی از دنیای پر آشوب معاصر رهایی می‌بخشد. از منظر کاربردی، این دو فضیلت اخلاقی می‌توانند در عرصه‌های گوناگون سبک زندگی - از خانواده و روابط اجتماعی گرفته تا عرصه‌های اقتصادی، فرهنگی و معنوی - به عنوان الگوهای پایدار و جهت‌دهنده عمل کنند. در واقع، «صبر» و «رضا» الگویی برای مواجهه صحیح با چالش‌های زندگی روزمره‌اند و می‌توانند با ایجاد آرامش درونی و تقویت امیدواری، انسان را به سوی سبک زندگی توحیدی و معنوی رهنمون شوند. از سوی دیگر، تأکید امام خمینی بر جنود عقل و تهذیب نفس نشان می‌دهد که این دو منزل ابزارهایی مؤثر در تحقق عبودیت و تقرب به خداوند هستند. این

پژوهش به خلأ موجود در مطالعات سبک زندگی اسلامی پاسخ می‌دهد و الگویی نو برای پیوند میان مفاهیم عرفانی و مسائل سبک زندگی معاصر ارائه می‌کند.

منابع

* قرآن کریم.

ابن عباد، اسماعیل. (۱۴۱۴ ه. ق.). *المحیط فی اللغة*. بیروت: عالم الکتب.

انصاری، ابو اسماعیل عبدالله بن محمد. (۱۴۱۷ ه. ق.). *منازل السائرین*. تهران: نشر دار العلم.

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۴۱۰ ه. ق.). *غررالحکم و دررالکلم*. قم: دارالکتاب الاسلامی.

تولایی، علی. (۱۴۰۱ ه. ش.). *اصول سبک زندگی توحیدی*. مشهد: موسسه مطالعات راهبردی علوم و معارف اسلام.

تهانوی، محمد اعلی بن علی. (۱۹۹۶ م.). *موسوعه کشف اصطلاحات الفنون و العلوم*. محقق علی فرید دحروج، بیروت: مکتبه لبنان ناشرون.

جمعی از نویسندگان، (۱۳۹۴ ه. ش.). *شاخص های سبک زندگی*. قم: انتشارات موسسه امام آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

جوانی، حجت. "تأثیر آموزه های عرفانی اسلامی بر نهاد خانواده." نشریه اسلام پژوهی، شماره ۴، ۱۳۸۹.

جوهری، اسماعیل بن حماد. (۱۴۰۴ ه. ق.). *الصحاح (للجوهری)*. بیروت: دارالعلم للملایین.

حلی، احمد بن فهد. (۱۴۰۷ ه. ق.). *عده الداعی و نجاح الساعی*. تهران: دارالکتب الاسلامیه.

خمینی، روح الله. (۱۳۷۹ ه. ش.). *تحریر الوسيله*. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (س).

خمینی، روح الله. (۱۳۸۹ ه. ش.). *شرح چهل حدیث*. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (س).

خمینی، روح الله. (۱۳۹۳ ه. ش.). *شرح حدیث جنود عقل و جهل*. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (س).

دهخدا، علی اکبر. (۱۳۷۷ ه. ش.). *لغت نامه*. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

رمضانی، حسن. (۱۳۹۸ ه. ش.). *عرفان در آینه قرآن و روایات، عرفان عملی*. قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.

شیخ الاسلامی، علی. (۱۳۷۹ ه. ش.). *راه و رسم منزل ها*. ۲ جلد. تهران: مرکز نشر فرهنگی آیه.

- طارمی، صفی‌الدین محمد. (۱۳۷۷ ه. ش). *انیس العارفين* (تحریر فارسی شرح منازل السائرین عبد الرزاق کاشانی). تهران: نشر روزنه.
- عبدالهی، فاطمه و همکاران. "بررسی رابطه بین تاب‌آوری و سلامت روانی در دانشجویان." فصلنامه مطالعات روان‌شناسی، دوره ۱۰، شماره ۲، ۱۳۹۸، صص. ۴۵-۶۲.
- فعالی، محمدتقی. (۱۴۰۱ ه. ش). *مبانی سبک زندگی/اسلامی*. تهران: انتشارات تیماس.
- قرشی، سید علی‌اکبر. (۱۳۷۱ ه. ش) *قاموس قرآن*. ۷ جلد. تهران: دارالکتب الاسلامیه، کاشانی، عبدالرزاق. (۱۳۸۵ ه. ش). *شرح منازل السائرین*. قم: انتشارات بیدار.
- کلینی، محمدبن یعقوب. (۱۴۰۷ ه. ق). *الکافی*. محقق و مصحح علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- کمیلی، محمد صالح. (۱۴۰۱ ه. ش). *صدمنزل دل*. ۳ جلد. تهران: شرکت چاپ و نشر بین الملل.
- اللخمی الاسکندری، أبی محمد عبدالمعطی. (۱۹۵۴ م). *شرح منازل السائرین*. قاهره: مطبوعات المعهدالعلمی الفرنسی.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ ه. ق). *بحار الانوار الجامعه لدرر اخبار الائمہ الاطهار*. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- محمدی ری‌شهری، محمد. (۱۳۸۶ ه. ش). *میزان الحکمه*. مترجم حمیدرضا شیخی. قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.
- مرتضوی، ضیاء. (۱۴۰۰ ه. ش). *دانشنامه امام خمینی (ره)*. ۱۰ جلد. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی(س).
- مرتضی زبیدی، محمدبن محمد. (۱۴۱۴ ه. ق). *تاج العروس من جواهر القاموس*. ۲۰ جلد. بیروت: دارالفکر.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۸۱ ه. ش). *کلام، عرفان، حکمت عملی*. تهران: انتشارات صدرا.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۹۰ ه. ش). *آشنایی با قرآن*. تهران: انتشارات صدرا.
- مظاهری، حسین و ابراهیم‌پور سامانی، جمشید و رحیمی، سیدداریوش. *مؤلفه‌ها و شاخص‌های سبک زندگی/اسلامی*. نشریه مطالعات تاریخ و تمدن ایران و اسلام. دوره دوم، شماره ۲، ۱۳۹۶، صص ۱۳-۳۹.

نجاتیان، مریم و جلالیان، رضا و بصیری، علی اصغر. "نقش و جایگاه اخلاق و معنویت در سبک زندگی. نشریه دانش انتظامی سمنان، دوره ۹، شماره ۳، ۱۳۹۸، صص ۴۱-۵۶.

یزدان پناه، سیدیدالله. (۱۴۰۰ ه.ش). مبانی و اصول عرفان نظری. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی(ره).