نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
دوره نهم، شماره دوم، تابستان ۱۴۰۴، صفحات ۱۵۴ تا ۱۵۹

مروری

سبک زندگی سالم با الگوی اسلامی ـ ایرانی بخش چهارم: حیات طیّبه

محمدرضا فرتوک‌زاده[1*]، مهدی عباس‌زاده[2]، فرشته نوری[3]، محمدحسین نیکنام[4]

۱.*نویسنده مسئول: استادیار، بخش چشم‌پزشکی، بیمارستان حضرت رسول اکرم (ص)، دانشگاه علوم پزشکی ایران، تهران، ایران، Fartook@ams.ac.ir
۲. استاد، گروه معرفت‌شناسی، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، تهران، ایران
۳. دکتری تخصصی طب ایرانی، فرهنگستان علوم پزشکی جمهوری اسلامی ایران، تهران، ایران
۴. استاد، گروه ایمونولوژی، دانشکده پزشکی، مرکز تحقیقات ایمونولوژی مولکولی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۷/۱۶ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۷/۱۶

«مَنْ عَمِلَ صَالِحًا من ذَكرٍ أَوْ أُنثى وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنهُ حَيوةً طَيبَةً وَ لَنَجْزِينهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كانُواْ يعْمَلُون»
از مرد و زن، هر کس کار شایسته انجام دهد درحالی‌که مؤمن است، مسلماً او را به زندگی پاک و پاکیزه‌ای زنده می‌داریم و پاداششان را بر پایهٔ بهترین عملی که همواره انجام می‌داده‌اند، می‌دهیم.
(سورهٔ نحل، آیهٔ ۹۷)

چکیده

زمینه و هدف: سبک زندگی اسلامی- ایرانی، ریشه در آموزه‌های وحیانی قرآن مجید و تعالیم پیامبر اعظم (ص) و معصومین (ع) دارد و لازمهٔ آن اتخاذ شیوه‌های معتبر برای شکل‌گیری معنای زندگی متناسب با آن خواهد بود.

روش: در مطالعهٔ حاضر، از شیوهٔ مرور اسنادی کلیدواژه‌های مرتبط در منابع معتبر اسلامی و بومی استفاده شده است.

یافته‌ها: اسلام محیط زندگی مادّی انسان را که زندگی به تمام معنا اجتماعی است و در آن از همهٔ وسایل دنیوی و این‌جهانی استفاده می‌شود، زمینهٔ تعلیم‌وتربیت خود قرار داده و طبق آنچه فطرت انسانی و آفرینش ویژهٔ وی هدایت می‌کند، مقرّراتی وسیع نسبت به سطوح فردی، خانوادگی، اجتماعی، ابعاد معنوی و مادی، و روابط چهارگانهٔ انسان (با خود، خدا، جامعه و طبیعت) را به‌صورت کلی و جزئی وضع نموده است.

نتیجه‌گیری: حیات طیّبه، وضع مطلوب و آرمانی انسان براساس آموزه‌های دینی و قرآنی و برترین سطح زیست بشری در اندیشهٔ اسلامی است و راه‌یافتگان به این مرتبه از حیات به اوج درجات کمال و سعادت نائل می‌آیند و واجد سلامت معنوی به معنای تمام‌تر و کامل‌تر آن می‌گردند.

کلیدواژه‌ها: اسلام، ایران، سبک زندگی سالم

مقدمه

زندگی حساس‌ترین پدیدهٔ عالم هستی است (علامه محمدتقی جعفری). توحید محوری سرلوحهٔ شیوهٔ زندگی سالم دینی و مبنای اساسی آن است. ارتباطات انسان ـ بر طبق احادیث ـ بر چهار قسم است: رابطهٔ انسان با خدا، خود، خلق (جامعه) و دنیا (طبیعت) (۱). به همین قیاس، وظایف انسان نیز در قبال همین چهار قسم قابل تعریف است. در منظومهٔ سبک زندگی اسلامی، وظایف و مسئولیت‌های انسان به‌ویژه در ارتباط با خدا، خود و دیگران بررسی می‌شود که مهم‌ترین آنها در ارتباط انسان با خدا به ظهور و بروز می‌رسد (وظیفهٔ انسان در برابر طبیعت و خلقت نیز قابل ملاحظه است) (۲). دعوت انبیاء الهی و هدف قرآن کریم، به حیات حقیقی و راستین و هدایت بشر به سوی رشد و کمال است، که از مؤلّفه‌های کلیدی آن «سبک زندگی سالم» است. قرآن مطمئن‌ترین منبع پاسخگوی تمامی نیازهای بشر در حوزهٔ سبک زندگی در هر زمان و مکان است. استخراج روشمند این ظرفیت عظیم توسط مفسران، قرآن پژوهان و فرهیختگان ضرورتی مبرم و مسئولیتی همیشگی است (۳). معارف قرآنی، دربرگیرندهٔ همهٔ ابعاد سلامت (جسمی، روانی، اجتماعی، معنوی و ...) است، اما سلامت معنوی قرآنی، مانند یک الگوواره (پارادایم)، یا چتری فرضی بر دیگر ابعاد سلامت و ساحات تعلیم و تربیت احاطه و سیطره دارد. در اندیشهٔ اسلامی، قرآن مجید برترین کتاب جامع زندگی برای بیان همهٔ نیازمندی‌های بشر برای هدایت فرد، خانواده و جامعه است که از سرچشمهٔ وحی و علم بی‌نهایت الهی نشأت گرفته است و به پایدارترین شیوه هدایت می‌کند: «همانا این قرآن به استوارترین راه، هدایت می‌کند و به مؤمنانی که کارهای شایسته انجام می‌دهند، بشارت می‌دهد که برایشان پاداش بزرگی است» (سورهٔ إسراء، آیهٔ ۹).

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-23]

عالی‌ترین هدف و برترین تعهد زندگی

علامه محمدتقی جعفری در باب اقسام حیات و شیوهٔ زندگی انسان می‌نویسد: «ماورای این حیات طبیعی، آن حیات حقیقی است که از نظر عظمت و اصالت با این حیات طبیعی قابل مقایسه نمی‌باشد و اگر انسان در تلاش و کوشش برای رشد معرفت و عمل کوتاهی نکند، از آن حیات حقیقی برخوردار گشته، راحت حقیقی را در آن حیات دریافت خواهد کرد ... عالی‌ترین درجهٔ زهد در (زندگی) این دنیا عبارت است از اعتقاد به این که دنیا گذرگاه بسیار پرمعنایی است که آگاهی و هشیاری در آن، موجب شکوفا شدن استعدادهای عالی انسانی می‌شود، و عالی‌ترین استعدادی که در این گذرگاه به فعلیّت خواهد رسید، عبارت است از دریافت واقعی این آیه: «قُلْ إِنَّ صَلَاتِی وَ نُسُکِی وَ مَحْیَایَ وَ مَمَاتِی لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِینَ؛ به‌طور قطع نماز و عبادات و زندگی و مرگ من از آن خداوند پرورندهٔ جهانیان است» (سورهٔ انعام، آیهٔ ۱۶۲). انسان هدفدار همواره از یک روشنایی عالی برخوردار است که در هر لحظه می‌داند چه می‌کند، و به کجا می‌رود (۴). آدمی با یک دریافت بسیار شریف و والا احساس می‌کند که در این زندگی پر از شگفتی‌ها، در این جهان پرمعنی نمی‌تواند مانند یک حیوان بی‌عقل و بی‌وجدان، فقط برای خوردن و خوابیدن رها شده باشد. احساس تعهد برین که ناشی از شنیدن آهنگ با عظمت هستی است، از حقایق ملکوتی درون ماست (۴).

تأملی در وضع مطلوب و آرمانی انسان براساس آموزه‌های دینی و قرآنی (حیات طیّبه)

از نظر قرآن مرتبه بالای سبک زندگی در حیات طیّبه است: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا من ذَکَرٍ أَوْ أُنثی وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْیِینهُ حَیوةً طَیبَةً وَ لَنَجْزِینهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا کانُواْ یعْمَلُون؛ از مرد و زن، هر کس کار شایسته انجام دهد درحالی‌که مؤمن است، مسلماً او را به زندگی پاک و پاکیزه‌ای زنده می‌داریم و پاداششان را بر پایهٔ بهترین عملی که همواره انجام می‌داده‌اند، می‌دهیم» (سورهٔ نحل، آیهٔ ۹۷). براساس آموزه‌های اسلامی، حیات طیّبه، وضع مطلوب و آرمانی انسان است که هدف آن، قرب الهی و خدا محوری است. اطمینان و آرامش عمیقی در این زندگی آرمانی حضور دارد که ناملایمات و سختی‌ها را تحمّل‌پذیر و نقاط مثبت زندگی را گسترش می‌دهد و حصول آن منوط به قوّت ایمان و انجام اعمال صالح است. راه‌یافتگان به حیات طیّبه به اوج درجات کمال نائل می‌شوند (۵). حیات طیّبه، زندگی گوارایی است که آرامش و طمأنینه، امید به آینده و بهجت و انبساط روحی بر آن حاکم است و اندوه، یاس، افسردگی و اضطراب در آن نیست. مبدأ چنین حیاتی تنها توحید خالص و نیل به آن، نیازمند پاسخ مثبت به ندای فطرت و جدیت تمام است (۶). از برترین شاخص‌های حیات طیّبه، «علم» است. همهٔ اصول آن براساس علمی بوده که در فرآیند شناخت خداوند و عمل به دستورهای قرآن فراهم آمده است. کسانی به حیات طیّبه راه پیدا می‌کنند که دل و جان خود را صاف و از همهٔ تعلّقات و تیرگی‌ها رها ساخته و آیینه‌گون شده باشند. در میان مردم با این نور حرکت کرده و مایهٔ هدایت خلق هستند (سورهٔ انعام، آیهٔ ۱۲۲). آنان به چنان نور و کمالی می‌رسند که نمی‌توان اندازه‌ای برای آن معین کرد؛ به اندازه و عمق درکی که از خداوند در وجود خود پیدا کرده‌اند، توان انعکاس نور را دارند و در جامعه با این نور، حرکت می‌کنند (۷). حیات طیّبه دربردارندهٔ زندگی توأمان دنیوی و اخروی، سعادت دنیا و عقبی، رفاه مادی و تعالی معنوی، جمع‌کنندهٔ دنیا و آخرت، ماده و معنا است (۸). راه‌یافتگان به حیات طیّبه، در نفس خود نور، کمال، قوّت، عزّت، لذّت و سرور را درک می‌کنند. آنان در حیات دنیوی از سعادت و خوشبختی، آرامش روحی، امنیّت و سلامت، تعاون و همکاری و فراوانی نعمت‌ها و در حیات اخروی از مواهبی مانند آسانی حساب و کتاب و حشر با نیکان ... برخوردار خواهند بود (۹).

اشارتی به حیات طیّبه، در اندیشهٔ صاحب‌نظران معاصر

شهید مطهری حیات طیّبه را دستیابی به کمال در زندگی و علامه طباطبایی آن را اعطاء حیاتی دیگر و جدید توصیف نموده‌اند (۱۰). این زندگی مطلوب و آرمانی قرآنی (حیات طیّبه)، در اندیشهٔ آیت‌الله جوادی آملی، حیات متألهانه (کلمه «متأله» یک اصطلاح فارسی است که به معنای کسی است که به علم یا اندیشه‌های دینی و الهی اشتغال دارد) است که عالی‌ترین مرتبهٔ آن برای انسان کامل است. در این دیدگاه تحقق حیات طیّبه انسانی، به‌عنوان اصلی‌ترین هدف جامعهٔ بشری، در شکوفایی و پرورش قوهٔ تفکّر انسان، برای انتقال از حیات معمول به حیات الهی میسر است که از طریق دو رویهٔ مهم، یعنی ایمان و عمل صالح، امکان‌پذیر است (۱۱). امام خمینی (ره) با استناد به آیهٔ شریفهٔ «إِنَّ الدَّارَ الْآخِرَةَ لَهِیَ الْحَیَوَانُ؛ و بی‌تردید سرای آخرت، همان زندگی (واقعی و ابدی) است» (سورهٔ عنکبوت، آیهٔ ۶۴) معتقد است حیات واقعی و ملکوتی حیات اخروی است (ویکی فقه). مقام معظّم رهبری حضرت آیت‌الله خامنه‌ای، همهٔ فرائض، احکام، تکالیف، واجبات، اجتناب از گناهان و نوافل و مستحبّات و احکام اجتماعی و فردی، همه و همه را مقدّمهٔ حیات طیّبه می‌دانند. در این دیدگاه طغیان هوای نفس، طغیان دنیا طلبی، طغیان خودخواهی‌ها، کبرها، طغیان روح بهیمیّت در انسان و نظایر این‌ها مانع حیات طیّبه هستند (۱۲)؛ «حیات طیّبه یعنی زندگی‌ای که در آن، هم روح انسان، هم جسم انسان، هم دنیای انسان، هم آخرت انسان تأمین است؛ زندگی فردی در آن تأمین است، آرامش روحی در آن هست، سکینه و اطمینان در آن هست، آسایش جسمانی در آن وجود دارد؛ فوائد اجتماعی، سعادت اجتماعی، عزّت اجتماعی، استقلال و آزادی عمومی هم در آن تأمین است. قرآن این‌ها را به ما وعده داده است: «فلنحیینّه حیاة طیّبة»، یعنی همهٔ این‌ها؛ یعنی آن زندگی‌ای که در آن عزّت هست، امنیّت هست، رفاه هست، استقلال هست،

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-23]

علم هست، پیشرفت هست، اخلاق هست، حلم هست، گذشت هست. ما با این‌ها فاصله داریم؛ باید به این‌ها برسیم» (بیانات رهبری در دیدار مردم ساری ۱۳۷۴/۰۷/۲۲).

حیات طیّبه آرمانی دست‌یافتنی در متن زندگی

با تدبر در آیهٔ شریفهٔ ۹۷ سورهٔ نحل، حیات معنوی و طیب، مختص آخرت نیست، بلکه با تحقق شرایط در همین عالم حاصل می‌شود؛ و از آنجا که ایمان و عمل صالح در همین عالم تحقق می‌یابند، حیات طیّبه مترتب بر ایمان و عمل صالح نیز در همین عالم محقَّق می‌شود (۱۳).

از منظر علامه طباطبایی، حیات طیّبه در همین دنیا و حیاتی جدید و مختص مردم مؤمن دارای عمل صالح است. از عوامل نیل انسان به حیات طیّبه، عبادت و بندگی اوست که از خودشناسی وی نشأت می‌گیرد (۱۴).

امام خمینی (ره) دوران جوانی را سرنوشت‌ساز و ارجمندترین دوران حیات انسان دانسته، بر خودسازی و خویشتن‌بانی جوانان تأکید بسیار می‌ورزید. در اندیشهٔ امام راحل، دستیابی به حیات طیّبه در این دوران راحت‌تر و امکان‌پذیرتر است. پاک‌زیستن و زلال‌بودن در این دوران با هموارساختن راه‌های دشوار و سخت‌پیمای حیات و بهره‌بردن از عواملی از این قبیل میسر خواهد بود؛ عنصر بیداری، استفاده از اراده، قدرت و توانایی جوانی برای به‌انجام‌رساندن امور مشکل و به ظاهر نشدنی، ریشه‌کن‌کردن بدی‌های نفسانی و ایستادگی در برابر وسوسه‌های رنگارنگ شیطان، جست‌وجو و تلاش برای کسب ارزش‌ها و کمالات انسانی و طلب سعادتی که رسولان الهی آن را وعده داده‌اند (۱۵).

مقام معظّم رهبری فرموده‌اند: «آرمان‌های عالی، تغییرناپذیرند؛ وسایل تغییرپذیر است. تحولات روزمرّه تغییرپذیر است، امّا آن اصول که همان آرمان‌های اساسی است، تغییرناپذیر است؛ یعنی از اوّل خلقت بشر تا امروز، عدالت یک آرمان است؛ هیچ‌وقت نیست که عدالت از آرمان‌بودن بیفتد؛ آزادی انسان یک آرمان است ... حال آرمان را اگر بخواهیم در یک کلمه بگوییم و یک تعبیر قرآنی برایش بیاوریم، "حیات طیّبه" است» (بیانات رهبری در دیدار فرماندهان سپاه پاسداران انقلاب اسلامی ۱۳۹۴/۶/۲۵).

در اندیشهٔ علامه طباطبایی، دین کامل، دینی است که توان تحقّق و تضمینِ حیات طیّبه بشری را در هر مکان و زمانی داشته باشد. حیات طیّبه، وعدهٔ صادق خداوند است و در صورت تحقّق شرایط، قطعاً محقَّق می‌شود (۱۶).

گزیده‌ای از رهنمودهای قرآن مجید و احادیث معصومین (ع) برای رسیدن به حیات طیّبه

مهمترین راه‌کارهای دستیابی به حیات طیّبه و پرورش فضایل اخلاقی، از منظر قرآن و احادیث، در ذیل اشاره شده است:

ایمان و عمل صالح: «الّذِینَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصّالِحَاتِ طُوبی لَهُمْ وَ حُسْنُ مَآبٍ؛ کسانی‌که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده‌اند، خوشا به‌حالشان و سرانجام نیکویی دارند» (سورهٔ رعد، آیهٔ ۲)؛ ایمان و عمل صالح دو بال پرواز بشر به مقام انسانیت و درک خلیفه‌اللهی و وصول به سرمنزل مقصود هستند. در آموزه‌های قرآنی، عمل صالح، بازتاب بیرونی ایمان واقعی است. هر کس به ایمان واقعی دست یافته باشد در منش و کنش خویش نیک‌کردار خواهد بود (۱۷). ایمان و عمل صالح لازم و ملزوم یکدیگرند و آنچه زمینهٔ رسیدن به حیات طیّبه را آماده می‌کند، این دو امر است: جان پاک داشتن و عمل صالح انجام‌دادن (۱۸). برخی از مصادیق عمل صالح در قرآن عبارتند از: اقامهٔ نماز (سورهٔ بقره، آیهٔ ۲۷۷)، پرداخت زکات (سورهٔ بقره، آیهٔ ۲۷۷)، تلاش براساس توان (سورهٔ اعراف، آیهٔ ۴۲)، تواضع و فروتنی (سورهٔ هود، آیهٔ ۲۳)، ذکر کثیر (سورهٔ شعرا، آیهٔ ۲۲۷)، ایستادگی در برابر ظلم (سورهٔ شعرا، آیهٔ ۲۲۷)، عدم ترس از ستم و کاستی (در پاداش) (سورهٔ طه، آیهٔ ۱۱۲)، رکوع (همان)، قضاوت عادلانه (همان)، توصیه به حق و صبر (سورهٔ عصر). خداوند به مؤمنان صالح وعده‌های ارزشمند و گران‌سنگی عنایت فرموده است. جانشینی بر روی زمین، حیات طیّبه و قرارگرفتن محبت و مودّت آنان در قلوب مردم از جمله این وعده‌های ارزشمند است (۱۹).

اجابت دعوت خدا و رسول: شرط ایمان واقعی، اجابت‌کردن دعوت خدا و رسول است و حیات انسان، در ایمان و عمل صالح است و طاعت از فرامین آنان رمز رسیدن به زندگی پاک و طیّب است، که خداوند و انبیاء هم مردم را به همان دعوت کرده‌اند: «یَا أَیُّهَا الّذِینَ آمَنُوا اسْتَجِیبُوا لِلّهِ وَ لِلرّسُولِ إِذَا دَعَاکُمْ لِمَا یُحْیِیکُمْ: ای اهل ایمان! هنگامی که خدا و پیامبرش شما را به حقایقی که به شما (حیات معنوی و) زندگی (واقعی) می‌بخشد، دعوت می‌کنند، اجابت کنید» (سورهٔ انفال، آیهٔ ۲۴).

علم: از برترین شاخص‌های حیات طیّبه، علم است و علم دارای ارزش ذاتی می‌باشد: «یَرْفَعِ اللّهُ الّذِینَ آمَنُوا مِنکُمْ وَالّذِینَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ؛ خدا از میان شما کسانی را که ایمان آورده و کسانی را که صاحب علم و دانش‌اند، به درجاتی رفعت و بزرگی می‌دهد» (سورهٔ مجادله، آیهٔ ۱۱). قرآن علم را بصیرت و بینایی و جهل را کوری و ظلمت می‌داند: «هلْ یَسْتَوِی الأَعْمَی وَ الْبَصِیرُ؛ آیا نابینا و بینا یکسانند؟!» (سورهٔ انعام، آیهٔ ۵۰). امام علی(ع) فرموده‌اند: «خَیرُ العُلومِ ما أصلَحَکَ؛ بهترین دانش‌ها آن است که تو را اصلاح کند» (غرر الحکم: ۴۹۶۲).

اندیشه: راه نیل به سعادت در دنیا و راه نجات از حسرتِ آخرت، فکر و تعقّل است. شرط مهم قرآنی، تدبّر در قرآن و بهره‌گیری و پندپذیری از آن، به‌کاربستن عقل و خرد و اندیشه‌ورزی و تفکّر است: «وَ مَا الْحَیَوةُ الدنْیَا إِلا لَعِبٌ وَ لَهْوٌ وَ لَلدارُ الاْخِرَةُ خَیرٌ للّذِینَ یَتّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ؛ و زندگی دنیا جز بازی و سرگرمی نیست و البتّه خانهٔ آخرت، برای

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-23]

تقواپیشگان بهتر است. آیا نمی‌اندیشید؟» (سورهٔ انعام، آیهٔ ۳۲). اهل خرد ـ در هر سطح و مرتبه‌ای ـ با تدبّر در قرآن به احکام و رموزش پی می‌برند. حضرت علی (ع) فرموده‌اند: «إنّ کتابَ اللّهِ علی أربَعةِ أشیاءَ: علَی العِبارَةِ، و الإشارَةِ، و اللَّطائفِ، و الحَقائقِ. فالعِبارَةُ للعَوامِّ، و الإشارَةُ للخَواصِّ، و اللَّطائفُ للأولیاءِ، و الحقائقُ للأنبیاءِ: در قرآن، برای عوام عبارتِ ظاهری، برای خواص اشاراتِ رمزی، برای اولیای خدا لطائف الهی، و برای انبیاء حقایق است» (۲۰).

تزکیه و تقوای الهی: تقوا طریقی است که انسان را قادر به مشاهدهٔ حقایق و اسرار عالم می‌گرداند: «یَا أَیُّهَا الَّذِینَ آمَنُوا إِنْ تَتَّقُوا اللَّهَ یَجْعَلْ لَکُمْ فُرْقَانًا؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! اگر تقوای الهی پیشه کنید، خداوند برایتان فرقانی (قوّهٔ شناخت حقّ از باطل) قرار می‌دهد» (سورهٔ انفال، آیهٔ ۲۹). تزکیه نیز به‌معنای پاک‌سازی و آماده‌سازی است و با التزام به تعالیم دینی و طهارت باطن از ناپاکی‌ها و رذیلت‌های اخلاقی حاصل می‌شود. قرآن و روایات با تأکید بسیار بر تزکیه، آن را هدفِ فرستادن پیامبران، راه رسیدن به تقوا و نیل به سعادت بیان نموده‌اند. به باور عالمان عرفان و اخلاق نیز، از راه‌های رسیدن به خدا تزکیهٔ نفس است (ویکی شیعه).

اصلاح رابطهٔ انسان با خود: خودشناسی، راه خداشناسی است. خداوند در آیهٔ ۲۱ سورهٔ ذاریات فرموده است: «وَفِی أَنْفُسِکم أَفَلَاتُبْصِرُونَ: و در (آفرینش) خودتان (نیز نشانه‌هایی از قدرت، عظمت و حکمت الهی است). پس چرا (به چشم بصیرت) نمی‌نگرید؟». امام علی (ع) فرموده‌اند: «مَن عَرَفَ نفسَه فَقَد عَرَفَ ربَّه؛ هر که خود را شناخت، خدا را بشناسد» (۱، ۲۰).

توکّل: ایمان و توکّل، قلعه‌ای است که انسان را از آسیب‌پذیری حفظ می‌کند. خداوند در آیهٔ ۹۹ سورهٔ نحل فرموده است: «إِنَّهُ لَیْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَی الَّذِینَ آمَنُوا وَ عَلَی رَبِّهِمْ یَتَوَکَّلُونَ؛ البتّه شیطان را بر کسانی که ایمان آورده و بر پروردگارشان توکّل می‌کنند، غلبه و سلطه‌ای نیست». برای رسیدن به فضیلت توکل به خدا، باید مراحل صبر، قناعت و رضا، زهد، اخلاص، و یقین را کسب کرد (۱۹).

نور: یکی از آثار حیات طیّبه، نورانیت دل انسان است. حیات طیّبه، حیاتی جدید و فوق حیات معمولی و ظاهری است، حیاتی که برخوردار از نورانیت است: «أَوَمَنْ کَانَ مَیْتًا فَأَحْیَیْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا یَمْشِی بِهِ فِی النَّاسِ کَمَنْ مَثَلُهُ فِی الظُّلُمَاتِ لَیْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا؛ و آیا آنکه (به‌واسطهٔ جهل و شرک) مرده بود، پس او را (با هدایت خویش) حیات بخشیدیم و برای او نوری (از ایمان) قرار دادیم که با آن در میان مردم راه خود را بیابد، مَثَل او مَثَل کسی است که در ظلمت‌های (جهل و شرک) قرار دارد و از آن بیرون‌آمدنی نیست؟» (سورهٔ انعام، آیهٔ ۱۲۲). امام سجاد (ع) در مقام دعا می‌فرمایند: «الهی! هب لی نُوراً أمشی بِه فی النّاس؛ خدایا! نوری به من عطا کن تا با آن در میان مردم سیر کنم» (صحیفهٔ سجادیه، دعای ۲۲).

الگوشناسی و تبعیت از الگوهای قرآنی: شناخت الگوها در قرآن و تبعیت از آنان، موجب سعادت در دنیا و آخرت است. خداوند درآیهٔ شش سورهٔ ممتحنه پیامبران الهی (ع) را با تعبیر اسوهٔ حسنه و الگوبودن معرفی فرموده است: «لَقَدْ کَانَ لَکُمْ فِیهِمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ کَانَ یَرْجُواللّهَ وَ الْیَوْمَ الْآخِرَ وَ مَنْ یَتَوَلَّ فَإِنَّ اللّهَ هُوَ الْغَنِیُّ الْحَمِیدُ؛ همانا برای شما در (روش) آنان (ابراهیم و یارانش) سرمشق خوبی است برای کسی که به خدا و روز واپسین امید دارد و هرکس روی برتابد، خداوند بی‌نیاز و ستوده است».

شناخت عظمت قرآن و باور به تعالیم حیات‌بخش آن: شناخت بزرگی و عظمت قرآن و نیز باور به آموزه‌های حیات‌بخش آن، موجب هدایت و سعادت است. قرآن کتاب هدایت الهی و منظومه‌ای جامع برای همهٔ نیازهای فرد و جامعه است: «اللّهُ نَزَّلَ أَحْسَنَ الْحَدِیثِ کِتَابًا؛ خداوند بهترین سخن را در قالب کتابی نازل کرد» (سورهٔ زمر، آیهٔ ۲۳).

ذکر خداوند: برای رسیدن به زندگی پاک و به‌دور از هرگونه آلودگی، ذکر خدا مایهٔ آرامش است. خداوند در آیهٔ ۴۱ سورهٔ آل‌عمران می‌فرماید: «وَ اذْکُرْ رَبَّکَ کَثِیراً وَ سَبِّحْ بِالْعَشِیِّ وَ الْإِبْکَارِ: (پس) پروردگار خود را (به شکرانهٔ این نعمت) بسیار یاد کن و هنگام شب و صبح او را تسبیح گوی».

شناخت موانع حیات طیّبه: شناسایی موانع حیات طیّبه نیز دارای اهمیت فراوان است. موانع پیدایش حیات طیّبه عبارتند از: کفر و نفاق، هواپرستی، آرزوهای طولانی، معاشرت با ناپاکان و ... همچنین موانع استمرار حیات طیّبه مشتمل‌اند بر: انحراف قلب از هدایت، غفلت از یاد خدا، محیط فاسد و ... (۹).

نتیجه‌گیری

حیات طیّبه، دعوتی از جانب خدا و رسول (ص) و به معنای دستیابی به همهٔ اموری است که بشر برای بهزیستی و سعادت خود به آنها احتیاج دارد و دربردارندهٔ زندگی توأمان دنیوی و اخروی، سعادت دنیا و عقبی، رفاه مادی و تعالی معنوی، جمع‌کنندهٔ دنیا و آخرت، ماده و معنا و ... است. این مفهوم به‌مثابه زندگی لایق انسان از منظر اسلام و مجاهدت همهٔ پیامبران (ع)، اولیاء و بزرگان در طول تاریخ است. حرکت به‌سمت حیات طیّبه بی‌انتها است (۲۱). زندگی پاکیزه، حیاتی است خالص، هیچ خباثتی در آن نیست تا آن را فاسد و یا آثارش را تباه کند (۱۶).

حیات طیّبه به‌معنای رشد و شکوفایی عقل و علم بشر از سویی، و آرامش روحی، آسایش مادّی، امنیّت محیط زندگی و رفاه و شادکامی و بالاتر از همهٔ اینها تکامل معنوی و عروج روحی انسان، از سوی دیگر است.

برخی از آثار حیات طیّبه در حیات دنیوی عبارتند از: سعادت و خوشبختی، آرامش روحی، امنیّت جامعه، تعاون و همکاری، فراوانی نعمت‌ها و در حیات اخروی مشتمل‌اند بر: آسانی حساب‌وکتاب، حشر با نیکان و ....

نهایتاً حیات طیّبه، وضع مطلوب و آرمانی انسان براساس آموزه‌های دینی و قرآنی و برترین سطح زیست بشری در اندیشهٔ اسلامی است و راه‌یافتگان به این مرتبه از حیات، به اوج درجات کمال و سعادت نائل می‌آیند و واجد «سلامت معنوی» به معنای تمام‌تر و کامل‌تر آن می‌گردند.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-23]

منابع

1. Attributed to Jaʿfar al-Ṣādiq. *Miṣbāḥ al-Sharīʿah wa Miftāḥ al-Ḥaqīqah*. Beirut: Manshurat Mu'assasat al-A'lami lil-Matbu'at; 1979. P:5,13. [In Arabic]
2. Azarbayjani M, Feizi M. Lifestyle from the point of view of Allama Tabatabai. Marifat 2014; 23(202): 31-49. [In Persian]
3. Moaddab SR, Rezaei Adaryani E. The necessity of inferring "Lifestyle" from the Qur'an. Journal of Qur'anic Interpretation and language 2017; 6(1): 111-128. [In Persian]
4. Allama Ja'fari MT. Philosophy and aim of life. Tehran: Institute for Compilation and Publishing of Allameh Jafari's Works; 2006. [In Persian]
5. Qaraati M. Tafsir Noor. Tehran: Cultural Institute for Lessons from the Quran; 2004. [In Persian]
6. The Meaning of Hayat Tayyibah. 2013. Available at: https://www.mehrnews.com/news/2103227 [In Persian]
7. Islamic Lifestyle. 2021. Available at: https://rc.avayetowheed.ir/ (سبک زندگی قرآنی) حیات طیبه[In Persian]
8. Allama Tabatabai MH. Al-Mizan fi Tafsir al-Quran. Translated by MB Mousavi Hamedani. Qom: Islamic Publications Office Affiliated with the Qom Seminary Teachers' Association; 1995. Vol.12, P: 342-343. [In Persian]
9. Fakhr al-Din GHM. The pure life (Hayat Tayyibah) from the point of view of Al-Mizan. Qom: Al-Mustafa International University; 2021. [In Persian]
10. A Journey Through the Definitions of Hayat Tayyibah by Martyr Motahari and Allama Tabataba'i. 2015. Available at: https://iqna.ir/fa/news/3304148/سیری-در-تعاریف-حیات-طیبه-نزد-شهید-مطهری-و-علامه-طباطبایی [In Persian]
11. Khaje Bami MH. The characteristics and outcomes of Hayat Tayyibah (The Noble Life) in the Holy Quran with an emphasis on professor Javadi Amoli's viewpoint. Understanding Quran studies 2023; 1(1): 177-95.
12. Lesson of the Quranic Speech of the Supreme Leader of Iran. 2012. Available at: https://hawzah.net/fa/News/View/93385 [In Persian]
13. Haji Sadeqi A, Bakhshian A. Conceptualizing and truth-seeking of the pure life from the viewpoint of the Quran. Religious Anthropology 2014; 11(31): 165-85. [In Persian]
14. Foladi Wanda M, Darvishi Z. A comparative study of Hayat Tayyibah from the perspective of Allameh Tabatabaei and Ayatollah Misbah Yazdi. Metaphysical Investigations 2023: 4(1): 283-316.
15. Rezaei MM. Imam Khomeini and Hayat Tayyibah of youth. Pasdar-e Islam 1999; 214. [In Persian]
16. Allama Tabatabai MH. Al-Mizan fi Tafsir al-Quran. Translated by MB Mousavi Hamedani. Qom: Islamic Publications Office Affiliated with the Qom Seminary Teachers' Association; 1995. Vol.8, P: 368. [In Persian]
17. The relationship between faith and righteous deeds. 2007. Available at: http://pajoohe.ir/Product.aspx?ProductID=17922 [In Persian]
18. Faith and righteous deeds lead to Hayat Tayyibah. Available at: URL: https://www.mehrnews.com/news/2535501/ [In Persian]
19. Zandiyeh M, Rezaei S. The analysis of the reality of Hayat Tayyibah, stages and factors of reaching it from the Allama Tabatabai's viewpoint. Miftah 2018; 5: 79-100. [In Persian]
20. Ibn Abi Jumhur al-Ahsa'i M. Awālī al-La'āli' al-'Azīzīyah fī al-Aḥādīth al-Dīnīyah. Beirut: Dār Ihyā` al-Turāth al-Arabī; 2009. Vol.4. P: 105,102. [In Arabic]
21. Naderi M. Theoretical Model of Pure Life as the Islamic Revolution's Ideal in Ayatollah Khamenei's Political Thought; A Grounded Theory Approach. Islamic Revolution 2016; 6(20): 41-56. [In Persian]

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-23]

Review

Healthy Lifestyle with an Islamic-Iranian Model Part Four: A Virtuous Life

Mohammad Reza Fartoukzadeh[1*], Mehdi Abbaszadeh[2], Fereshteh Nouri[3], Mohammad Hosein Nicknam[4]

1. ⁎**Corresponding Author:** Associate Professor, Ophthalmology Department, Hazrat Rasool Akram Hospital, Iran University of Medical Sciences, Tehran, Iran, fartook@ams.ac.ir
2. Professor of Epistemology Department at Research Institute for Islamic Culture and Thought (IICT), Iran
3. PhD in Persian Medicine, Academy of Medical Sciences of IR. I, Tehran, Iran
4. Professor of Immunology, Department of Immunology, School of Medicine, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Abstract

Background: The Islamic-Iranian lifestyle, based on the Holy Quran and the teachings of the Prophet Muhammad (PBUH) and his successors, necessitates employing sound approaches to define life's meaning accordingly.

Method: This study employed a document review of relevant keywords in authentic Islamic and local sources.

Results: Islam has based its education and upbringing on the foundation of the environment of material human life, which is social in every sense and in which all worldly and otherworldly means are used. In accordance with what human nature and its unique creation direct, Islam has established extensive regulations regarding the individual, family, social, spiritual and material levels, and the fourfold relationships of man (with himself, God, society and nature) in general and in detail.

Conclusion: A virtuous life is the desired and ideal state of a human being based on religious and Quranic teachings and the highest level of human life in Islamic thought. Those who reach this level of life reach the highest levels of perfection and happiness and attain spiritual health in its fullest and most complete sense.

Keywords: Healthy Lifestyle, Islam, Iran

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-23]