Islam and Health Journal
نشریه اسلام و سلامت
e-ISSN: 2383-191X p-ISSN:2383-2177
دانشگاه علوم پزشکی بابل

An Analysis of the Balance Between Individual and Social Worship in Islam, with Emphasis on the Prevention of Isolation and the Promotion of Social Health

Samaneh Sadat Sadidpour (PhD)[1]*, Mansoureh Zarean (PhD)[1]

1. Department of Social Sciences and Popualation, Women's Research Center, Alzahra University, Tehran, Iran.

Article Type:
Review Paper

Received:
15 Dec. 2025
Revised:
27 Sept. 2026
Accepted:
4 Oct. 2026
Published Online:
17 Oct. 2026

ABSTRACT

Background and aim: Social isolation is recognized in social and psychological sciences as a risk factor for individual and social health. In Razavi thought (intellectual tradition associated with Imam Reza), there is a distinction between social isolation (avoidant withdrawal from society) and individual devotional practice (purposeful seclusion for self-purification and strengthening one's connection with God). This study aims to examine the position of social isolation in the Islamic lifestyle by analyzing the balance between individual devotional activity and active social presence, with a focus on the Qur'an and the conduct (sīrah) of Imam Reza (AS).

Materials and methods: The present study is a descriptive-analytical investigation that extracts qualitative data from authoritative hadith and historical sources, including ʿUyūn Akhbār al-Riḍā, Biḥār al-Anwār, and Manāqib Āl Abī Ṭālib, and analyzes them with reference to Qur'anic and hadith perspectives as well as findings from contemporary psychology.

Findings: Islam has presented a balanced model in which individual devotional practice occurs simultaneously with active participation in society. He rejected avoidant isolationism and the abandonment of social responsibility, and emphasized the strengthening of human bonds, social ethics, and active presence in society. This balance between spirituality and social interaction provides the capacity to reduce the negative consequences of social isolation and to promote collective responsibility.

Conclusion: A re-reading of the Qur'an and the conduct of the Imams demonstrates that religion can play an effective role in establishing a balance between spiritual and social life, as well as in addressing the challenges of contemporary social isolation.

Keywords: Spiritual health, Social isolation, Resilience, Social capital

Cite this article: Sadidpour SS, Zarean M. An Analysis of the Balance Between Individual and Social Worship in Islam, with Emphasis on the Prevention of Isolation and the Promotion of Social Health. Islam and Health Journal. 2026; 11(2): 34-44.

© The Author(s).
Publisher: Babol University of Medical Sciences

*Corresponding Author: Samaneh Sadat Sadidpour
Address: Department of Social Sciences and Popualation, Women's Research Institute, Alzahra University, Tehran, Iran.
E-mail: s.sadidpour@alzahra.ac.ir

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

Islam and Health Journal
نشریه اسلام و سلامت
دانشگاه علوم پزشکی بابل
e-ISSN: 2383-191X p-ISSN:2383-2177

تحلیل تعادل بین عبادات فردی و اجتماعی در اسلام با تاکید بر پیشگیری از انزوا و ارتقای سلامت اجتماعی

سمانه سادات سدیدپور (PhD)[1*]، منصوره زارعان (PhD)[1]

۱. گروه علوم اجتماعی و جمعیت، پژوهشکده زنان، دانشگاه الزهرا، تهران، ایران.

چکیده

نوع مقاله: مقاله مروری

دریافت: ۱۴۰۴/۹/۲۴

ویرایش: ۱۴۰۵/۷/۵

پذیرش: ۱۴۰۵/۷/۱۲

انتشار: ۱۴۰۵/۷/۲۵

سابقه و هدف: انزوای اجتماعی در علوم اجتماعی و روانشناختی به‌عنوان عاملی خطرزا برای سلامت فردی و اجتماعی شناخته می‌شود. در اندیشه رضوی، تفاوتی میان انزوای اجتماعی (کناره‌گیری فرارگونه از جامعه) و تمرین عبادی فردی (انزوایی هدفمند برای تهذیب نفس و تقویت ارتباط با خدا) وجود دارد. این پژوهش با هدف بررسی جایگاه انزوای اجتماعی در سبک زندگی اسلامی، به تحلیل تعادل میان فعالیت عبادی فردی و حضور فعال اجتماعی با محوریت قرآن و سیره امام رضا (ع) می‌پردازد.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر مطالعه‌ای توصیفی-تحلیلی است که داده‌های کیفی را از منابع حدیثی و تاریخی معتبر از جمله عیون أخبارالرضا، بحارالأنوار و مناقب آل أبی‌طالب استخراج کرده و با استناد به دیدگاه‌های قرآنی، حدیثی و یافته‌های روانشناسی معاصر تحلیل می‌کند.

یافته‌ها: اسلام الگویی متوازن ارائه کرده که در آن تمرین عبادی فردی همزمان با مشارکت فعال در جامعه صورت می‌گیرد. ایشان انزواگرایی فرارگونه و ترک مسئولیت اجتماعی را رد کرده و بر تقویت پیوندهای انسانی، اخلاق اجتماعی و حضور فعال در جامعه تأکید داشتند. این تعادل میان معنویت و تعامل اجتماعی، ظرفیت کاهش پیامدهای منفی انزوای اجتماعی و ارتقای مسئولیت‌پذیری جمعی را فراهم می‌کند.

نتیجه‌گیری: بازخوانی قرآن و سیره ائمه نشان می‌دهد دین می‌تواند نقش مؤثری در ایجاد تعادل میان زندگی معنوی و اجتماعی، و مواجهه با چالش‌های انزوای اجتماعی معاصر داشته باشد.

واژگان کلیدی: سلامت معنوی، انزوای اجتماعی، تاب‌آوری، سرمایه اجتماعی

استناد: سمانه سادات سدیدپور، منصوره زارعان. تحلیل تعادل بین عبادات فردی و اجتماعی در اسلام با تاکید بر پیشگیری از انزوا و ارتقای سلامت اجتماعی. نشریه اسلام و سلامت. ۱۴۰۵؛ ۱۱(۲): ۴۴-۳۴.

© The Author(s).
Publisher: Babol University of Medical Sciences

* **مسئول مقاله:** سمانه سادات سدیدپور

آدرس: تهران، دانشگاه الزهرا، پژوهشکده زنان، گروه علوم اجتماعی و جمعیت.

رایانامه: s.sadidpour@alzahra.ac.ir

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

مقدمه

از دیدگاه مفسران قرآن، آموزه‌های قرآنی بر حفظ پیوندهای اجتماعی، الفت میان مؤمنان و پرهیز از تفرقه و گسست اجتماعی تأکید دارد (۱). در جهان معاصر که فناوری و ارتباطات دیجیتال به‌طور پیوسته زندگی روزمره را در بر گرفته‌اند، تمرین عبادی فردی می‌تواند به‌عنوان یکی از راهبردهای مهم بازسازی روانی و معنوی مطرح شود (۳-۲). این نوع تمرین، با ایجاد فاصله‌ای آگاهانه از هیاهوی بیرونی و فراهم‌کردن فضای سکوت و تأمل، به فرد کمک می‌کند تا از فشارهای روانی و نشانه‌های اولیه انزوای آسیب زا فاصله بگیرد(۴-۳). در سبک زندگی اسلامی نیز چنین خلوتی بخشی از سلوک دینی و اخلاقی تلقی می‌شود و در جهت حفظ تعادل میان زندگی مادی و معنوی معنا می‌یابد (۲).

از منظر روان‌شناسی، تمرین عبادی فردی حالتی است که در آن فرد به‌طور ارادی از محرک‌های اجتماعی و محیط‌های شلوغ فاصله می‌گیرد تا آرامش، خودتنظیمی و بازسازی درونی را تجربه کند (۴). این حالت می‌تواند در قالب مراقبه، دعا، تفکر عمیق و دیگر اشکال تأمل درونی بروز یابد و با کاهش اضطراب، استرس، افسردگی و احساس تنهایی همراه باشد (۵). این تمرین‌ها علاوه بر بهبود سلامت روان، می‌توانند رضایت از زندگی، کیفیت خواب و انعطاف‌پذیری روانی را نیز افزایش دهند (۶-۵). لذا تمرین عبادی فردی نه صرفاً کناره‌گیری از اجتماع، بلکه یک راهبرد مقابله‌ای مثبت برای تقویت تاب‌آوری روانی است (۴-۷).

در متون اسلامی نیز خلوت‌گزینی همواره به‌عنوان مرحله‌ای برای خودسازی و تقویت پیوند معنوی با خداوند نه به‌عنوان گسست از مسئولیت اجتماعی فهم شده است. امام کاظم علیه‌السلام اشاره دارند از ما نیست کسی که هر روز نفس خود را محاسبه نکند (۸). از منظر تلفیقی، تمرین عبادی فردی پدیده‌ای چندبعدی است که فراتر از جدایی فیزیکی از دیگران قرار می‌گیرد (۴ و ۷). این فرایند به فرد امکان می‌دهد تا ارزش‌ها، باورها و اهداف درونی خود را بازبینی کرده و هویت معنوی و شخصی خویش را بازسازی کند (۳، ۵ و ۹). همچنین، چنین تجربه‌ای می‌تواند به افزایش خودآگاهی، همدلی و کیفیت روابط اجتماعی منجر شود و از شکل‌گیری الگوهای انزوای آسیب‌زا پیشگیری کند؛ چرا که انزوای اجتماعی واقعی و ادراک‌شده، هر دو با افزایش خطر سلامت روان افراد جامعه ارتباط دارد (۳ و ۱۲-۱۰). بنابراین، تمرین عبادی فردی را می‌توان نه‌تنها سازوکاری برای ترمیم روان، بلکه مسیری برای رشد و تعالی انسانی دانست. در علوم اجتماعی نیز این مفهوم به‌عنوان واکنشی سازنده به فشارها و پیچیدگی‌های زندگی مدرن قابل فهم است (۳ و ۶). سرعت بالای زندگی، غلبه ارتباطات سطحی و فرسایش تعاملات معنادار، شرایطی را پدید آورده‌اند که در آن فرد بیش از پیش نیازمند توقف، بازاندیشی و بازسازی درونی است (۶). تمرین عبادی فردی در چنین زمینه‌ای، فرصتی برای بازگشت به خویشتن، کاهش استرس‌های روزمره و بازنگری در نقش‌های اجتماعی فراهم می‌کند (۳ و ۷). در نتیجه، این تمرین می‌تواند به مدیریت سالم‌تر روابط اجتماعی و پیشگیری از انزوای آسیب‌زا کمک کند (۳ و ۱۳). در مقابل، انزوای مرضی اجتماعی به وضعیتی اشاره دارد که در آن فرد به‌سبب کاهش یا فقدان روابط معنادار، احساس تنهایی، جدایی و گاه اضطراب را تجربه می‌کند (۴، ۸ و ۱۳). این پدیده نه تنها پیامدهای روانی دارد، بلکه از منظر اجتماعی نیز تهدیدی برای انسجام و سلامت جمعی محسوب می‌شود.

در عصر دیجیتال، مسئله انزوای اجتماعی شکل تازه‌ای یافته و «انزوای متصل» به‌عنوان یکی از نمودهای مهم آن مطرح شده است. در این وضعیت، افراد با وجود حضور مستمر در شبکه‌های اجتماعی، به دلیل کم‌عمق شدن روابط و غلبه تعاملات مجازی، احساس تنهایی و گسست اجتماعی را تجربه می‌کنند. بررسی این پدیده در پرتو اسلام اهمیت ویژه‌ای دارد؛ زیرا می‌تواند الگوی مناسبی برای ایجاد تعادل میان معنویت فردی و ارتباط اجتماعی در جهان مدرن ارائه دهد. از این رو، مطالعه حاضر می‌کوشد با تلفیق منابع اسلامی و یافته‌های علمی، راهکارهایی برای کاهش انزوای آسیب‌زا و تقویت پیوندهای اجتماعی در بستر زندگی دیجیتال پیشنهاد کند.

این پژوهش از آن جهت نوآورانه است که اسلام را در کنار مطالعات معاصر درباره سلامت روان، تنهایی و انزوای اجتماعی قرار می‌دهد و از این رهگذر، پیوندی میان منابع دینی و داده‌های علمی برقرار می‌سازد. همچنین تمرکز بر انزوای اجتماعی در فضای دیجیتال و استخراج دلالت‌های عملی از سیره رضوی، می‌تواند به غنای ادبیات این حوزه بیفزاید. بر این اساس، پرسش اصلی پژوهش آن است که چگونه می‌توان بر پایه آموزه‌های اسلامی، میان تمرین عبادی فردی و حفظ روابط اجتماعی سالم در عصر دیجیتال توازن برقرار کرد تا از بروز انزوای آسیب‌زا پیشگیری شود و سلامت روانی و معنوی افراد ارتقا یابد.

انزوای اجتماعی، فراتر از یک احساس زودگذر، به‌عنوان یک عامل خطر جدی برای سلامت جسمی و روانی شناسایی شده است. تأثیرات زیان‌بار انزوای اجتماعی به‌ویژه بر سلامت روان، به طرز چشمگیری قابل توجه است. شواهد سیستماتیک نشان می‌دهد که انزوا و تنهایی، عوامل خطر قوی برای بروز افسردگی در بزرگسالان هستند (۱۲) و این معضل در جمعیت‌های آسیب‌پذیرتر مانند کودکان و نوجوانان، می‌تواند پیامدهای جدی‌تری به همراه داشته باشد؛ به‌طوری که در دوران همه‌گیری کووید-۱۹، افزایش چشمگیر انزوای اجتماعی با شیوع بالاتر مشکلات روانی در این گروه سنی همراه بود (۱۳). این امر نشانگر آن است که کیفیت و کمیت روابط اجتماعی، عاملی کلیدی در تاب‌آوری روانی است.

در مقابل، وجود شبکه‌های اجتماعی حمایت‌گر و مشارکت در فعالیت‌های جمعی، می‌تواند نقش یک عامل محافظتی قدرتمند را ایفا کند. برای مثال، تحقیقات نشان داده‌اند که دین‌داری و مشارکت مذهبی، از طریق تقویت پیوندهای اجتماعی و ایجاد شبکه‌های حمایتی قوی، با افزایش رضایت از زندگی و

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

کاهش احساس تنهایی ارتباط مستقیم دارد. از سوی دیگر، اتکا به منابع معنوی و مذهبی به‌عنوان یک راهبرد مقابله‌ای مؤثر، می‌تواند به افراد در مواجهه با استرس‌های ناشی از انزوا کمک کند و انعطاف‌پذیری روانی آن‌ها را افزایش دهد. بنابراین، مقابله با انزوای اجتماعی مستلزم رویکردی چندوجهی است که هم به تقویت حمایت‌های ساختاری و هم به توانمندسازی فردی برای ایجاد و حفظ ارتباطات معنادار توجه داشته باشد(۱۶-۱۴).

پدیده انزوای اجتماعی در سنت اسلامی معمولاً در دو رویکرد متقابل بررسی شده است. رویکرد نخست، انزوای روحانی در عرفان اسلامی است که بر فاصله‌گیری موقت از جامعه برای تعالی معنوی تأکید دارد؛ این رویکرد خلوت را ابزاری برای خودشناسی می‌داند، اما اغلب بدون پیوند روشن با بازگشت اجتماعی باقی می‌ماند رویکرد دوم، نقد انزوا در متون فقهی و حدیثی است که رهبانیت را مردود دانسته و بر ضرورت زیست جمعی پافشاری می‌کند؛ برای نمونه، احادیث و متون فقهی متعدد انزوای کامل را ممنوع دانسته و بر حضور در جماعت تکیه کرده‌اند (۱۹-۱۷). این دو رویکرد ظاهراً متناقض‌اند، اما می‌توان آن‌ها را در چارچوب «انزوای فعال» یا خلوت وقت برای تقویت حضور اجتماعی یکپارچه کرد. با این حال، مطالعات سنتی کمتر به کاربرد عملی این مفهوم در سیره معصومان پرداخته‌اند، که این شکاف را در پژوهش حاضر برجسته می‌کند.

در دهه‌های اخیر، پژوهش‌هایی به نقش انزوای موقت در تحول فردی و اجتماعی پرداخته‌اند که بر تعادل میان عبادت فردی و خدمت اجتماعی تأکید دارند. این گزارش‌ها کناره‌گیری موقت را مقدمه‌ای برای ایفای رسالت اجتماعی معرفی می‌کند (۱۶). در سنت شیعی نیز شناخت آموزه‌های دینی و سیره پیشوایان، بر پیوند میان حیات معنوی فرد و مسئولیت‌های دینی و اجتماعی تأکید دارد (۲۰ و ۲۱). از سوی دیگر، در جامعه‌شناسی، بوردیو سرمایه اجتماعی را در ارتباط با منابعی می‌داند که از طریق شبکه‌های روابط و عضویت فرد در گروه‌ها و روابط اجتماعی در دسترس قرار می‌گیرند (۲۲). پاتنام نیز بر اهمیت شبکه‌های اجتماعی، مشارکت مدنی، اعتماد و ارتباطات اجتماعی در شکل‌گیری سرمایه اجتماعی تأکید کرده و کاهش مشارکت و ارتباطات اجتماعی را با تضعیف پیوندهای اجتماعی جامعه مرتبط می‌داند (۲۳). بنابراین، می‌توان میان «خلوت معنوی» به‌عنوان فرصتی برای خودشناسی و تعمیق رابطه با امر قدسی و «انزوای اجتماعی» به‌عنوان کاهش یا فقدان پیوندهای اجتماعی تمایز قائل شد؛ به‌گونه‌ای که خلوت معنوی لزوماً به معنای گسست از جامعه نیست، بلکه می‌تواند در کنار حفظ روابط و مسئولیت‌های اجتماعی، به رشد و بازسازی درونی فرد کمک کند.

مواد و روش‌ها

روش این مطالعه توصیفی-تحلیلی است و برای گردآوری داده‌ها از روش مرور نظام‌مند ادبیات استفاده شده است. این روش شامل جست‌وجوی هدفمند و ساختارمند منابع معتبر در دو حوزه اصلی منابع اسلامی شامل قرآن کریم، نهج‌البلاغه، کتب حدیثی معتبر مانند عیون اخبار الرضا (ع)، بحارالانوار، و مناقب آل ابی‌طالب، با تمرکز بر آموزه‌های اسلامی در ارتباط با انزوای اجتماعی و تعاملات اجتماعی، همچنین منابع علمی مدرن شامل مقالات و کتب علمی مرتبط با انزوای اجتماعی، معنویت‌گرایی، و تعاملات اجتماعی در حوزه‌های روان‌شناسی، علوم اجتماعی، و مطالعات دینی می‌باشد که از پایگاه‌های داده علمی مانند Google Scholar، JSTOR، PubMed، و کتابخانه‌های دیجیتال دینی مانند نورمگز و کتابخانه دیجیتال آستان قدس رضوی گردآوری شدند. منابع به دو زبان فارسی و انگلیسی انتخاب شدند. منابعی که به‌طور خاص به انزوای اجتماعی، انزوای معنوی، یا تعاملات اجتماعی در سیره ائمه و متون دینی پرداخته بودند، همچنین منابعی که از طریق پایگاه‌های داده دیجیتال یا کتابخانه‌های معتبر قابل دسترسی بودند، مورد توجه بود. برای تحلیل داده‌ها از تحلیل محتوای کیفی و با رویکردی استقرایی انجام شد. مراحل تحلیل به شرح زیر بود. ابتدا خوانش اولیه و کدگذاری انجام شد. متون گردآوری‌شده اعم از روایات، آیات قرآنی، و مقالات علمی به‌دقت مطالعه و کدگذاری شدند. کدهای اولیه شامل مفاهیمی مانند انزوای معنوی، تعامل اجتماعی، مسئولیت اجتماعی، و اخلاق در تعاملات بودند، که با توجه به سیره ائمه استخراج شدند. سپس استخراج مضامین انجام می‌شود. کدهای اولیه به مضامین اصلی مانند تعادل بین خلوت و حضور اجتماعی، رد انزوای منفی، و نقش معنویت در کاهش انزوای اجتماعی دسته‌بندی شدند.

در ادامه تحلیل تطبیقی انجام می‌شود؛ به این ترتیب، مضامین استخراج‌شده از سیره امام رضا (ع) بر اساس منابع حدیثی مانند عیون اخبار الرضا (ع)، جلد ۲، باب‌های ۳۴ و ۴۱ (۲۴) با دیدگاه‌های قرآنی مانند سوره بقره، آیه ۱۸۷ (۲۵) و سوره حدید، آیه ۲۷ (۲۶) و منابع علمی مدرن مقایسه شدند تا نقاط اشتراک و افتراق این دیدگاه‌ها مشخص شود.

برای افزایش اعتبار تحلیل، از روش مثلث‌سازی استفاده شد. بازخوانی توسط کارشناسان انجام شد. متون و نتایج تحلیل بررسی شدند تا دقت تفسیرها تأیید شود. تنوع منابع اهمیت داشت تمامی مراحل کدگذاری و استخراج مضامین شفاف ثبت شدند تا قابلیت بازتولید تحلیل فراهم باشد. تکیه بر متون مکتوب و عدم انجام مطالعات میدانی، که ممکن است جنبه‌های تجربی و کاربردی انزوای اجتماعی را کمتر پوشش دهد. تفاوت‌های فرهنگی و زبانی در تفسیر متون دینی که می‌تواند به تفسیرهای متفاوت منجر شود. کمبود منابع مستقیم درباره انزوای اجتماعی در مقایسه با سایر موضوعات دینی محدودیت‌های این مطالعه بودند.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

یافته‌ها

الف. مفهوم و جایگاه انزوای معنوی در قرآن و سنت اسلامی

در متون اسلامی، خلوت یا انزوای معنوی به معنای کناره‌گیری موقت از فعالیت‌های روزمره برای تمرکز بر عبادت و خودسازی مطرح شده است. این خلوت نه نوعی گسست اجتماعی، بلکه شیوه‌ای برای تقویت رابطه فرد با خدا و بازاندیشی در زندگی تلقی می‌شود. نمونه‌های متعددی در قرآن و سنت نبوی وجود دارد که نشان‌دهنده جایگاه خلوت در شکل‌گیری شخصیت دینی و اجتماعی است.

جدول ۱. نمونه‌های خلوت در قرآن کریم

نمونه	آیه (قرآن کریم)	توضیح	هدف و پیام	کارکرد اجتماعی/معنوی
خلوت پیامبر (ص) در غار حرا	علق: ۱-۵ (۲۷)	اولین وحی در خلوت غار حرا نازل شد	آمادگی برای رسالت	تشکیل جامعه اسلامی
خلوت حضرت موسی (ع) در کوه طور	طه: ۹-۳۶ (۲۸)	تکلم با خدا و دریافت رسالت	نجات بنی‌اسرائیل	رهبری اجتماعی
خلوت حضرت مریم (س) در محراب	آل‌عمران: ۳۷ (۲۹)	عبادت در محراب و دریافت رزق الهی	الگوسازی معنوی	مادر حضرت عیسی (ع)
هجرت اصحاب کهف	کهف: ۱۶-۱۸(۳۰)	پناه به غار برای حفظ ایمان	بیداری پس از خواب	شهادت بر توحید
تأمل حضرت ابراهیم (ع) در آسمان	انعام: ۷۵-۷۹ (۳۱)	رد شرک و رسیدن به توحید	دعوت به خداپرستی	پدر ادیان توحیدی
دستور به تبتل	مزمل: ۸ (۳۲)	وَتَبَتَّلْ إِلَيْهِ تَبْتِيلًا	قطع تعلقات	تحمل فشارهای اجتماعی
نماز شب (تهجد)	اسراء: ۷۹ (۳۳)	خلوت شبانه برای عبادت	ارتقای مقام	شفاعت در قیامت
خلوت حضرت یونس (ع) در شکم ماهی	انبیاء: ۸۷ و۸۸ (۳۴)	توبه در سه ظلمت	نجات و بازگشت	رسالت مجدد به قوم
تأمل حضرت ابراهیم (ع) در آسمان	انعام: ۷۵-۷۹ (۳۱)	رد شرک و رسیدن به توحید	دعوت به خداپرستی	پدر ادیان توحیدی

ب. ضرورت توازن

قرآن از یک سو به «تبتل» (۳۲) به‌عنوان بریدن دل از غیرخدا اشاره می‌کند و از سوی دیگر بر چنگ زدن به ریسمان الهی تأکید دارد (۳۵). در سنت نبوی نیز خلوت مقدمه‌ای برای فعالیت اجتماعی تلقی می‌شود. از این منظر، خلوت اسلامی کارکردی موقت دارد و با رهبانیت مسیحی، که به گسست پایدار از جامعه منجر می‌شود، تفاوت بنیادین دارد (۳۶). از یک سو، خلوت فرصتی برای بازسازی درونی فراهم می‌آورد که در بازگشت به اجتماع، موجب تقویت نقش فرد در شبکه‌های اجتماعی و انسجام گروهی می‌شود. در این معنا، خلوت کارکردی اجتماعی دارد و به بازتولید سرمایه فرهنگی و هنجاری کمک می‌کند. انزوای اجتماعی به‌طور کلی مفهومی منفی و نشانه‌ای از محرومیت فرد از روابط و شبکه‌های اجتماعی است. در مقابل، تمرین عبادی فردی در سنت اسلامی نوعی کناره‌گیری موقت و آگاهانه است که هدف آن ارتقای معنوی و بازگشت فعالانه به اجتماع است.

جدول ۲. تمایز تمرین عبادی فردی و انزوای آسیب‌زا

ویژگی	تمرین عبادی فردی (قرآنی)	انزوای اجتماعی (آسیب‌زا)
نیت	آگاهانه و برای تزکیه (۳۲)	ناخواسته یا ناشی از طرد
مدت	موقت (۳۳)	دائمی
پیامد فردی	خودآگاهی و آرامش (۳۴)	افسردگی و فرسایش هویت
پیامد اجتماعی	بازگشت فعال (۳۰)	گسست اجتماعی
جایگاه دینی	توصیه‌شده (اعتکاف، تهجد)	نکوهش‌شده (۳۶)

بدین‌ترتیب، می‌توان گفت تمرین عبادی فردی در اسلام ابزاری برای توانمندسازی اجتماعی و اخلاقی است، در حالی که انزوای اجتماعی نشانه‌ای از آسیب و گسست اجتماعی به شمار می‌رود.

ائمه اطهار (ع) در سبک زندگی خود، هیچ‌گاه دو قطبِ تعبد خلوت‌گاهی و تعامل اجتماعی را در تضاد مطلق قرار نداده‌اند. خلوت انفراد موقت برای تقویت رابطه با خدا، بازبینی نفس، و پاک‌سازی باطن و جلوت حضور در جامعه برای تحقق عدالت، امر به معروف، رهبری فکری–معنوی، و حفظ نظام اخلاقی اسلام را دوسوی یک مسئله می دانستند. این دوگانگی، در ادبیات عرفانی و انسان‌شناسی اسلامی، با عبارت خلوت در جلوت یا حضور قلب در میان خلق بیان می‌شود. اما نکته اساسی این است: تعبد بدون مسئولیت اجتماعی، تکفّل است؛ و معاشرت بدون پیوند با خدا، تملّق یا سیاست‌بازی است.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

در منابع روایی شیعه، انزوای مطلق یعنی ترک جامعه به‌نام تقوی یا پرهیزگاری نه تنها تأیید نشده، بلکه مستقیماً مردود شمرده شده است. پیامبر اکرم (ص) می‌فرمایند: مؤمنی که با مردم معاشرت کند و بر آزار آنان صبر نماید، برتر از مؤمنی است که با مردم معاشرت نکند و بر آزارشان صبر ننماید (۳۷)؛ چون صبر بر آزار مردم، مدرسه‌ای برای تزکیه نفس است؛ در حالی که عزلت، گاهی پناه‌گاهی برای فرار از مسئولیت‌های اجتماعی محسوب می‌شود. ائمه (ع) انزوا داشتند، اما نه به معنای ریاضت‌گری یا کناره‌گیری از مسئولیت، بلکه به‌عنوان یک تکنیک دفاعی یا تأخیر استراتژیک این انزوا را تلقی می‌کردند. امام صادق (ع) در زمان خلافت بنی امیه و اوایل عباسیه، از حضور در دربار و سیاست ظاهری اجتناب کرد، اما مدرسه فقهی–کلامی در مدینه تشکیل داد و هزاران شاگرد از جمله اهل سنت و شیعه از او یاد گرفتند. این کاهش تعامل با حکومت بود، قطع ارتباط با جامعه نبود. درباره امام رضا (ع)، هنگامی که مأمون او را ولیعهد کرد، ابتدا مطالبه‌گری و اعتراض سیاسی داشت، ولی وقتی متوجه شد که این موقعیت را می‌توان به سکویی برای تبلیغ حق تبدیل کرد، پذیرفت، اما هرگز وابسته به دربار نشد. این نشان‌دهنده هوش اجتماعی و انعطاف‌پذیری استراتژیک نه رضایت از سیستم است. امام هادی و امام عسکری (ع) نیز در زیر نظارت شدید عباسیان، ارتباطاتشان محدود بود، اما شبکه نمایندگی وکلا را برای رهبری جامعه شیعه فعال نگه داشتند. این هم مقاومت در پنهان بود، نه انزوا باشد و این‌ها تعدیل در معاشرت است، نمی‌توان گفت عزلت است (۳۸).

البته روایات زیادی از ائمه (ع) وجود دارد که از معاشرت با گناهکاران و اهل بدعت نهی کرده‌اند، اما این نهی، نهی از تعامل کلی نیست، بلکه نهی از تأثیرپذیری، همراهی بدون انتقاد و رضایت ضمنی است. ائمه (ع) خود با افراد غیرشیعه، حتی منافقان با حد فاصل اخلاقی معاشرت داشتند. امیرمؤمنین (ع) با معاویه جنگید، اما از جنگشان به‌عنوان دفاع از حق نه قطع رابطه انسانی یاد می‌کند. امام صادق (ع) نیز با علمای اهل سنت و حتی معتزله گفت‌وگو می‌کرد، ولی همیشه حق را روشن می‌ساخت. در اینجا، اصل الْأَمْرُ بِالْمَعْرُوفِ وَالنَّهْيُ عَنِ الْمُنكَرِ برجسته می‌شود. بر این مبنا مؤمن باید در میان مردم باشد تا اصلاح کند، نه اینکه بگریزد تا خود را پاک نگه دارد. این، جوهره مسئولیت اجتماعی در اسلام است. قرآن نیز در دو آیه «وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ» (۴۰) و «كُنتُمْ خَيْرَ أُمَّةٍ أُخْرِجَتْ لِلنَّاسِ» (۴۰) عزلت مطلق را نفی می‌کند. پیامبر (ص) و ائمه (ع) برای خدمت به جهانیان، نه برای پناه گرفتن در کوه یا دیر فرستاده شده‌اند. حتی در مورد حضرت یحیی (ع) که گفته می‌شود در بیابان بود، قرآن تأکید می‌کند «وَسَيِّدًا وَحَصُورًا وَنَبِيًّا مِّنَ الصَّالِحِينَ» (۴۱) و او «وَسَيِّدًا» رئیس و رهبر بود؛ یعنی حتی در خلوت، نقش اجتماعی داشت.

ح. انزوای اجتماعی و تعامل اجتماعی در سیره امامان شیعه

امامان شیعه در دورانی زندگی می‌کردند که خلفا قصد داشتند ایشان را محدود کنند. به‌ویژه در زمان مأمون، با سیاست‌های سخت‌گیرانه، امام رضا (ع) را در مرو اجباری کرده بود. این شرایط بالقوه می‌توانست موجب محدود شدن نقش اجتماعی یا کناره‌گیری ایشان شود، اما منابع تاریخی نشان می‌دهد که اسلام رویکردی متوازن دارد. فاصله اخلاقی و معنوی از قدرت سیاسی، در کنار مشارکت فعال و مستمر نیز در امور اجتماعی و دینی اهمیت دارد. برای نمونه، امام رضا (ع) جلسات علمی متعددی در مدینه و مرو برگزار می‌کردند و در مناظرات با علمای ادیان مختلف، از جمله یهودیان، نصاری، زرتشتیان و صابئین، استدلال‌های دینی و کلامی خود را ارائه می‌کردند. این فعالیت‌ها نشان‌دهنده پرهیز ایشان از انزوای اجتماعی و اهتمام به گفتمان بین‌فرهنگی بود. از منظر جامعه‌شناسی دین، این نوع تعامل فعال نمونه‌ای از تولید سرمایه اجتماعی پیوندی است که روابط نزدیک و اعتماد میان اعضای گروه دینی را تقویت می‌کند و به ارتقای سلامت اجتماعی کمک می‌نماید. منابع معتبر، از جمله بحارالانوار، گزارش می‌دهند که امامان شیعه به نیازمندان کمک می‌کردند، با غلامان خود هم‌سفره می‌شدند و در تمامی تعاملات اجتماعی کرامت انسانی را رعایت می‌کردند (۸). این رفتارها نوعی بازتعریف روابط اجتماعی بر پایه برابری و عدالت به شمار می‌روند و می‌توان آن‌ها را از منظر نظریه «انسجام اجتماعی» دورکیم تحلیل کرد، که بر اساس ارزش‌های مشترک و تعامل مثبت بین افراد شکل می‌گیرد و از بروز نشانه‌های انزوای مرضی در جامعه جلوگیری می‌کند (۴۱). از سوی دیگر در ارتباط با تعادل میان عبادت و حضور اجتماعی، روایات متعدد نشان می‌دهد که همه امامان شیعه از جمله امام رضا (ع) ساعات قابل‌توجهی از شبانه‌روز را به عبادت، دعا و قرائت قرآن اختصاص می‌دادند، اما همزمان در رسیدگی به نیازهای مردم فعال بودند و در جلسات علمی و عمومی شرکت می‌کردند. این تعادل میان تمرین عبادی فردی و مشارکت اجتماعی نشان می‌دهد که در سیره ایشان عبادت فردی هرگز به معنای کناره‌گیری از جامعه نبوده است. از دیدگاه جامعه‌شناختی، چنین رفتاری نشان‌دهنده نقش دین در تقویت مسئولیت اجتماعی و انسجام جمعی است، که با نظریه سرمایه اجتماعی و بازتولید هویت جمعی همخوانی دارد. در مجموع سیره امامان شیعه علیهم‌السلام نشان‌دهنده رویکردی متوازن است: حفظ خلوت معنوی برای تقویت رابطه با خدا، در کنار حضور فعال و مستمر در جامعه برای هدایت، آموزش و اصلاح امور. این تعادل، الگویی عملی از خلوت فعال در اسلام است که خلوت را نه به‌عنوان گسست، بلکه به‌عنوان مقدمه‌ای برای تعامل اجتماعی مؤثر و پیشگیری از انزوای آسیب‌زا می‌بینند.

در زمینه تعامل علمی و اجتماعی، امام رضا (ع) جلسات منظم علمی در مدینه و مرو برگزار می‌کردند و در مناظرات کلامی با علمای ادیان مختلف از جمله یهودیان، نصاری، زرتشتیان و صابئین شرکت می‌جستند. این فعالیت‌ها نه تنها دانش دینی را گسترش می‌داد، بلکه سرمایه اجتماعی پیوندی را میان شیعیان و

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

حتی غیرشیعیان تقویت می‌کرد؛ یعنی ایجاد اعتماد، همبستگی و شبکه‌های ارتباطی پایدار در میان گروه‌های دینی که خود عاملی برای سلامت روانی–اجتماعی جامعه محسوب می‌شود. این مناظرات، که در منابع معتبر ثبت شده، نشان‌دهنده پرهیز کامل امام از انزوای فکری یا اجتماعی است (۲۴ و ۲۵).

از منظر احسان و برابری اجتماعی، امامان شیعه الگویی عملی از عدالت اجتماعی ارائه دادند. گزارش‌های معتبر حاکی از آن است که ایشان با غلامان و خدمتکاران خود هم‌سفره می‌شدند، به نیازمندان کمک می‌کردند و در تمامی تعاملات، کرامت انسانی را رعایت می‌نمودند. این رفتارها، مرزهای طبقاتی را در جامعه عباسی به چالش می‌کشید و روابط اجتماعی را بر پایه برابری و احترام متقابل بازتعریف می‌کرد که قرآن کریم نیز در آیه «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ» بر آن تأکید دارد (۳۸). این کنش‌ها از دیدگاه جامعه‌شناختی، نمونه‌ای از بازتولید انسجام اجتماعی بر پایه ارزش‌های مشترک است که به کاهش تنهایی مرضی و افزایش تعلق اجتماعی منجر می‌شود (۳۹).

سیره ائمه (ع) نیز مانند سیره رضوی الگوی مؤمنِ میانه‌رو را می‌سازد. نه دروغ‌گوی جامعه‌محور که اصولش را فدای رضایت دیگران می‌کند، و نه زاهدِ عزلت‌گزین که از بارِ مسئولیت اخلاقی می‌گریزد. ائمه معصومین (ع) عزلت را به‌عنوان پناه از جامعه نپذیرفتند، اما هوشمندی اجتماعی را آموختند. بررسی سیره ائمه (ع) رابطه ذیل را به‌عنوان الگویی برای رابطه فرد و جامعه ارائه می‌دهد:

جدول ۳. بررسی سیره ائمه (ع) به‌عنوان الگویی برای رابطه فرد و جامعه

بعد	موضع ائمه (ع)	تأیید یا رد انزوا
معنوی	خلوت برای تقویت ارتباط با خدا	تایید موقت و تکمیل‌کننده
اخلاقی	صبر بر آزار مردم = کمال اخلاق	رد عزلت = فرار از آزمایش اخلاقی
سیاسی	هوشمندی در تعامل با حکومت‌های ظالم	احتیاط کاهش تعامل، نه قطع آن
اجتماعی	خدمت به مردم = عبادت	رد انزوا = ترک عبادت اجتماعی
آموزشی	حضور در میان مردم برای تبلیغ حق	رد انزوا = ترک مأموریت الهی

با توجه به سیره، دیدگاه اسلام درباره انزوای اجتماعی و معنوی را می‌توان در چارچوب تعالیم اسلامی و با تأکید بر نقش اجتماعی دین تحلیل کرد. امامان در سیره خود بر پرهیز از انزوای منفی (اجتماعی) و ترویج تعامل سازنده با مردم تأکید داشتند، در حالی که خلوت عبادی را به‌عنوان ابزاری برای تقویت ایمان و آمادگی برای خدمت به جامعه تأیید می‌کردند.

جدول ٤. تقسیم‌بندی انزوا بر اساس سیره امام رضا (ع)

نوع انزوا	حکم شرعی	نمونه‌ها	توصیه	استناد کلیدی
انزوای معنوی	مستحب یا در شرایط خاص واجب	اعتکاف، خلوت‌های عبادی پیامبر (ص) در غار حرا، عبادت شبانه	توصیه‌شده برای تهذیب نفس، قرب به خدا و آمادگی برای خدمت به جامعه	عیون اخبار الرضا، ج۲، باب ۴۱؛ سوره بقره، آیه ۱۸۷؛ حدیث «العزلة عبادة»(۲۴ و ۲۵)
انزوای آسیب‌زا	مکروه یا حرام (اگر منجر به ترک مسئولیت‌های اجتماعی شود)	گریز از جامعه، بی‌تفاوتی به مشکلات مردم، ترک تعاملات اجتماعی	نکوهیده و مانع رشد اجتماعی و معنوی؛ تضعیف انسجام امت	سوره حدید، آیه ۲۷ (۲۶)

از منظر اسلام، می‌توان دو نوع انزوا را گونه‌شناسی کرد:

الف. انزوای معنوی است که در این نوع خلوت‌های عبادی را موقت و هدفمند می‌دانستند. این خلوت‌ها برای دعا، قرائت قرآن و تهذیب نفس بود و به منظور آمادگی برای خدمت به جامعه صورت می‌گرفت. این رویکرد نشان می‌دهد که انزوای معنوی در دیدگاه ایشان ابزار تقویت روحی و معنوی است که باید در خدمت نقش‌آفرینی اجتماعی نه جایگزین آن باشد.

ب. انزوای آسیب‌زا است که به معنای ترک مسئولیت‌های اجتماعی، بی‌تفاوتی به مشکلات مردم یا کاهش تعاملات سازنده است. این نوع انزوا از دید اسلام مردود است. حتی در شرایط دشوار سیاسی مانند نظارت مأمون در مرو، امامان شیعه به مناظره با علما، کمک به نیازمندان و حضور فعال و آموزش به مردم ادامه دادند. سوره حدید، آیه ۲۷ نیز رهبانیت و انزوای افراطی را نکوهش می‌کند (۲۶).

اسلام تأکید بر تعادل میان تمرین عبادی فردی و نقش‌آفرینی اجتماعی دارد. ایشان با وجود خلوت‌های عبادی، همواره در جلسات علمی، رسیدگی به نیازمندان و هدایت فکری مردم مشارکت داشتند (۲۴). این تعادل، الگویی برای زندگی مسئولانه و پویا در جامعه ارائه می‌دهد و اهمیت همبستگی و حضور اجتماعی را برجسته می‌کند.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

بحث و نتیجه‌گیری

موضوع انزوای سازنده یا منفی نه‌تنها یک مسئلهٔ نظری در الهیات اسلامی، بلکه کلیدی برای فهم سلامت روانی–اجتماعی انسان باایمان در روزگار معاصر است. این بحث در لایه‌های متفاوتی با روش توصیفی–تحلیلی در این مطالعه پیگیری شد. ابتدا مفهوم «خلوت عبادی» از «انزوای اجتماعی» تفکیک شد. در ادبیات دینی، خلوت‌گزینی عبادی یا عزلت شرعی حالتی موقت، آگاهانه و هدفمند است که در آن انسان برای رهایی از هیاهوی نفسانی و التذاذ از انس با خدا، از تعاملات روزمره فاصله می‌گیرد. این خلوت، خود را در چارچوب تکلیف اجتماعی تعریف می‌کند و هرگز به قطع تعلقات و وظایف اجتماعی نمی‌انجامد. در مقابل، انزوای آسیب‌زا یا عزلت صوفی‌مآبانهٔ منفی یا رهبانیت مطرود، گریز دائم از مردم، فرار از مسئولیت و ترک واجبات جمعی است که در منطق قرآن و سنت، مصداق کفران نعمت عقل و شریعت تلقی می‌شود. حضرت امیرمؤمنین علیه‌السلام می‌فرماید: «طُوبَى لِمَنْ تَفَرَّغَ لِلْعِبَادَةِ وَ أَصْلَحَ مَعِيشَتَهُ» (خوشا به حال کسی که برای عبادت فراغت می‌یابد و در همان حال معیشت و زندگی اجتماعی خود را سامان می‌دهد) (۸). این سخن نشان می‌دهد حتی عبادت خالص نیز نباید به تباهی سامان زندگی و روابط بین‌الانسانی منجر شود. در بخش بعدی خلوت‌های نبوی و امامان؛ زمینه‌سازی برای مأموریت‌های کلان اجتماعی است. قرآن کریم از خلوت چهل روزه حضرت موسی (ع) در میقات طور در آیه ۱۴۲ سوره اعراف یاد می‌کند «وَ وَاعَدْنَا مُوسَى ثَلَاثِينَ لَيْلَةً وَأَتْمَمْنَاهَا بِعَشْرٍ فَتَمَّ مِيقَاتُ رَبِّهِ أَرْبَعِينَ لَيْلَةً» (۴۲). این کناره‌گیری از بنی‌اسرائیل نه برای ترک آنان، بلکه برای دریافت تورات و قوانین هدایت جامعه بود. یا پیامبر اکرم (ص) پیش از بعثت در غار حرا خلوت می‌گزید؛ این خلوت عبادی زمینه‌ساز تحمل بار سنگین رسالت و مواجهه با دشمنان عنود گردید. جالب آنکه پس از بعثت، دیگر هیچ‌گاه آن خلوت به صورت مطلق ادامه نیافت؛ بلکه حضرت (ص) در میان مردم و در حال خدمت، تجارت، جهاد و تعلیم بود و تنها ساعاتی از شب را به تهجد اختصاص می‌داد. اوج حضور اجتماعی ایشان را می‌توان در ساخت مسجدالنبی به‌عنوان پایگاه اجتماع سیاسی–عبادی، پیمان برادری میان مهاجر و انصار و مدیریت جنبه‌های بسیار مادی جامعه مشاهده کرد. در امامان هم این دیدگاه وجود داشت. امام سجاد (ع) با آن روح بلند عرفانی و مناجات‌های پرسوز صحیفه، لحظه‌ای از تکلیف اجتماعی غافل نشد. ایشان با خرید و آزادسازی بردگان، اطعام پنهانی فقرا، و به‌ویژه تأسیس حلقه‌های تعلیم دعا و معارف، شبکه‌ای از نیروهای وفادار و آگاه پدید آورد که هستهٔ نخستین جامعه شیعی پس از شهادت پدرشان گردید. اوج این جمع عبادت و عمل را در شب عاشورا می‌بینیم که امام حسین (ع) یک شب کامل برای دعا و تلاوت قرآن مهلت می‌گیرد، اما فردا در میدان نبرد، خطبه‌های آتشین می‌خواند و از یاری خلق خدا، حتی دشمنان گمراه، کوتاهی نمی‌کند.

مرحله سه، بازسازی سرمایه‌ی درونی است که خلوت به‌مثابهٔ شارژ معنوی برای خدمت تلقی می‌شود. از منظر روان‌شناسی دین، خلوت عبادی عملکردی مشابه خلوت مولد در روان‌شناسی مثبت‌گرا دارد. در این حالت، فرد با قطع محرک‌های بیرونی، به بازاندیشی، توبه، تجدید قوا و انسجام هویت می‌پردازد و عزم یا همان ارادهٔ معطوف به عمل در او تقویت می‌شود. قرآن کریم در سوره مزمل، آیه ۱ و ۵ رمز ایستادگی پیامبر را نماز شب می‌داند «يَا أَيُّهَا الْمُزَّمِّلُ قُمِ اللَّيْلَ إِلَّا قَلِيلًا ... إِنَّا سَنُلْقِي عَلَيْكَ قَوْلًا ثَقِيلًا» قبل از القای قول ثقیل (رسالت دشوار)، خلوت شبانه تجویز می‌شود تا ظرفیت روانی و روحی پیامبر برای پذیرش آن بار سنگین گسترش یابد (۴۳).

قرآن، در آیه ۲۷ سوره حدید، رهبانیت مسیحی را نوآوری‌ای می‌داند که خداوند آن را مقرر نفرموده بود: «وَرَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَا رَعَوْهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا». این آیه نشان می‌دهد که انگیزه اولیه طلب رضوان ممکن است خیر باشد، اما روشِ ترک دنیا و عزلت‌گزینی دائمی، از شریعت الهی نیست و حتی آنها نتوانستند آن را درست رعایت کنند. در سنت نبوی، اصل بر حضور فعال و مسئولانه در جامعه است؛ چنان‌که پیامبر اکرم (ص) فرمود: «مؤمنی که با مردم معاشرت می‌کند و بر آزار آنان شکیبایی می‌ورزد، از مؤمنی که از مردم کناره می‌گیرد و بر آزار آنان شکیبایی نمی‌کند، برتر است.» با این حال، در شرایط فتنه و زمانی که معاشرت موجب آسیب به دین و ایمان شود، کناره‌گیری موقت برای حفظ دین امری مشروع دانسته شده است. ازاین‌رو، در اندیشه اسلامی، عزلت نه یک شیوه دائمی زندگی، بلکه راهکاری استثنایی و موقتی برای صیانت از ایمان و آمادگی جهت ایفای دوباره مسئولیت‌های اجتماعی به شمار می‌رود (۴۴ و ۴۵). این حدیث مرز را دقیقاً روشن می‌کند که اگر عزلت موجب ترک نماز جمعه، امر به معروف، جهاد، تعلیم واجب یا سرپرستی خانواده شود، حرام است. پیامبر اکرم (ص) نیز کسی را که ازدواج نکند و در انزوا زیست کند، سخت نکوهش کرده‌اند (۸). در نهایت اهل بیت (علیهم السلام) به مؤمنان آموختند که می‌توان در عین حضور در متن جامعه، دل را با خداوند مرتبط نگاه داشت. این حالت را می‌توان عزلت قلبی یا خلوت در جلوت نامید. و سیره عملی ائمه گواه این حقیقت است سیره ائمه اهل‌بیت (ع) نیز نشان می‌دهد که در اندیشه اسلامی، خلوت و عبادت هرگز به معنای کناره‌گیری از مسئولیت‌های اجتماعی نیست. محمد باقر و جعفر بن محمد الصادق در کنار اهتمام فراوان به عبادت و تهجد، بخش مهمی از زندگی خود را به تعلیم و تربیت شاگردان و تبیین معارف قرآن، فقه، کلام و اخلاق اختصاص دادند. همچنین علی بن ابی‌طالب، با وجود مسئولیت‌های سنگین سیاسی و اجتماعی، از عبادت و ارتباط عمیق با خداوند غافل نبود. از سوی دیگر، حسن بن علی در کنار عبادت و زهد، به سخاوت و رسیدگی به نیازمندان شهرت داشت و در منابع تاریخی نقل شده است که چندین بار بخش قابل توجهی از دارایی خود را در راه خدا انفاق کرد. این شواهد نشان می‌دهد که در مکتب اهل‌بیت (ع)، خودسازی معنوی و حضور مسئولانه در جامعه دو حقیقت مکمل یکدیگرند و رشد معنوی، زمینه‌ساز خدمت مؤثر به مردم نه جایگزین آن است (۴۶ و ۴۷). همچنین در آموزه های اسلامی داریم که اسلام، رهبانیت ندارد. رهبانیت در اسلام به معنای چشم‌پوشی از خواست دل برای اسلام معنا می شود در روایات منسوب به پیامبر اکرم (ص) داریم «تو را به تقوای

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

الهی سفارش می‌کنم... و بر تو باد جهاد، که رهبانیت اسلام است..» (۴۸). از این‌روست که عرفای شیعه تعبیر توحید اجتماعی را به کار می‌برند. خلوت موقتِ معنوی در خدمت جلوت مسئولانه، دو بیماری فراگیر عصر جدید را درمان می‌کند:

– در انزوای مرض افسردگی و تنهایی مدرن، فرد با گسستن از جامعه، سرمایه اجتماعیِ ارتباطی خود را از دست می‌دهد و گرفتار حلقهٔ معیوب «تنهایی– افسردگی– تشدید تنهایی» می‌شود. اما اسلام با تأکید بر «یدالله مع الجماعهٔ» (دست خدا با جماعت است) و وجوب پیوندهای ایمانی، فرد را در شبکه‌ای از حمایت متقابل قرار می‌دهد. نماز جماعت، حج، زیارت‌ها و مجالس علمی، همگی پادزهر این انزوا هستند (۴۹).

– در تحلیل‌رفتگی ناشی از حضور بی‌مرز: حضور مداوم در تعاملات اجتماعی بدون بازیابی روحی، به تهی‌شدگی عاطفی و اضطراب می‌انجامد. خلوت عبادی مانند نماز شب، اعتکاف یا ذکر پنهان حکم «قرنطینهٔ معنوی» را دارد که با بازسازی هویت توحیدی، دوباره به فرد نیروی ایثار، صبر و همدلی می‌بخشد. مطالعات اخیر در روانشناسی نشان می‌دهد که مدیتیشن‌های معنویِ معطوف به «ارتباط با منبع متعالی» در پیشگیری از فرسودگی شغلی مراقبان و مددکاران اجتماعی بسیار مؤثر است. علاوه بر این، امت‌سازی اسلامی از طریق همین نوسان تنظیم‌شده میان فردیت عبادی و جمعیت همبسته صورت می‌گیرد. هر مؤمن پس از خلوت، نه‌تنها خود، بلکه سرمایه اجتماعی پیوندی جامعه را بازتولید می‌کند؛ زیرا با نیتی الهی‌تر و اخلاقی‌تر به میدان برمی‌گردد و اعتماد، همیاری و انسجام هویتی را تقویت می‌کند.

در نتیجه می‌توان گفت سلامت اجتماعی در گرو تناوب حکیمانه خلوت و جلوت است. بنابراین از نگاه قرآن و عترت، دوگانهٔ «فرد و جامعه» دوگانه‌ای دروغین است. انسان کامل کسی است که در نهان‌ترین لحظات سجده، درد مستضعفان را حس کند و در شلوغ‌ترین بازار، غفلت از خدا را کفران نعمت شمارد. قانون سلامت اجتماعی در اسلام خلوتِ موقت در کنار نیت خدمت است که توانِ مضاعف برای جلوت اصلاح‌گرانه به فرد مسلمان می‌دهد. این الگوی پویا، هم مؤمن را از فروغلتیدن به «انزوای بیمارگونه» نجات می‌دهد و هم او را از تبدیل‌شدن به چرخ‌دنده‌ای خنثی و بی‌معنا در ماشین اجتماع مصون می‌دارد. در حقیقت، اعتکاف شرعی تمرینی برای بازگشت قدرتمندانه‌تر به جامعه است، نه فرار از آن؛ و هر نمازی که در دل شب اقامه می‌شود، اگر به روشناییِ‌بخشی به زیستِ خلق خدا نیانجامد، نشانهٔ نقص در تحقق روح آن عبادت است.

ملاحظات اخلاقی: این پژوهش برگرفته از طرح پژوهشی پسادکتری نویسنده اول است که با شناسه اخلاق IR.ALZAHRA.REC.1405.039 در دانشگاه الزهرا مصوب گردید.

تضاد منافع: نویسندگان اعلام می‌نمایند که تضاد منافعی در این پژوهش وجود ندارد.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

References

1. Tabatabai SMH. Al-Mīzān fī Tafsīr al-Qurʾān. 5th ed. Vol 3. Qom: Daftar-e Enteshārāt-e Eslāmī, Jāmeʿeh-ye Modarresīn-e Ḥowzeh-ye ʿElmīyeh-ye Qom, 1996; p. 369.
2. Koenig HG. Religion, spirituality, and health: the research and clinical implications. ISRN Psychiatry. 2012; 2012: 278730.
3. Cacioppo JT, Cacioppo S. Social relationships and health: the toxic effects of perceived social isolation. Soc Personal Psychol Compass. 2014; 8(2): 58-72.
4. Nguyen TVT, Ryan RM, Deci EL. Solitude as an approach to affective self-regulation. Pers Soc Psychol Bull. 2018; 44(1): 92-106.
5. Goyal M, Singh S, Sibinga EMS, Gould NF, Rowland-Seymour A, Sharma R, et al. Meditation programs for psychological stress and well-being: a systematic review and meta-analysis. JAMA Intern Med. 2014; 174(3): 357-68.
6. Schimmel A. Mystical Dimensions of Islam. Chapel Hill: University of North Carolina Press; 1975.
7. Hall JA, Baym NK. Calling and texting: mobile phone use and loneliness. J Commun. 2012; 62(2): 316-31.
8. Ibn Tawus AM. Muhasabat al-Nafs. Translated by Ali Ahmadi; Kafami, Ibrahim ibn Ali. Tehran, Ashkezar; 2010.
9. Kashdan TB, Rottenberg J. Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. Clin Psychol Rev. 2010; 30(7): 865-78.
10. Holt-Lunstad J, Smith TB, Baker M, Harris T, Stephenson D. Loneliness and social isolation as risk factors for mortality. Perspect Psychol Sci. 2015; 10(2): 227-37.
11. House JS, Landis KR, Umberson D. Social relationships and health. Science. 1988; 241(4865): 540-45.
12. Valtorta NK, Kanaan M, Gilbody S, Ronzi S, Hanratty B. Loneliness and social isolation as risk factors for depression: a systematic review and meta-analysis of longitudinal observational studies. J Affect Disord. 2016; 204: 13-9.
13. Loades ME, Chatburn E, Higson-Sweeney N, Reynolds S, Shafran R, Brigden A, et al. Rapid systematic review: the impact of social isolation and loneliness on the mental health of children and adolescents in the context of COVID-19. J Am Acad Child Adolesc Psychiatry. 2020; 59(11): 1218-39.
14. Pargament KI. Religion and coping: the current state of knowledge. In: Folkman S, editor. The Oxford handbook of stress, health, and coping. New York: Oxford University Press; 2011. p. 269-87.
15. Lim C, Putnam RD. Religion, social networks, and life satisfaction. Am Sociol Rev. 2010; 75(6): 914-33.
16. Li J, Zhou L, Van Der Heijden B, Li S, Tao H, Guo Z. Social isolation, loneliness and well-being: the impact of WeChat use intensity during the COVID-19 pandemic in China. Frontiers in Psychology. 2021; 12: 707667.
17. Abu-Raiya H, Pargament KI. Religious coping among diverse religions: commonalities and differences. Psychol Relig Spiritual. 2015; 7(1): 24-33.
18. Ernst CW. The Shambhala Guide to Sufism. Boston: Shambhala; 1997.
19. Nasr SH. Knowledge and the Sacred. Albany: SUNY Press; 1989.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]

20. Momen M. An Introduction to Shi'i Islam. New Haven: Yale University Press; 1985.
21. Amini AH. Al-Ghadir. Beirut: Dar al-Kutub al-Ilmiyya; 1994. [Arabic]
22. Bourdieu P. The Forms of Capital. In: Richardson J, editor. Handbook of Theory and Research for the Sociology of Education. New York: Greenwood; 1986. p. 241-58.
23. Putnam RD. Bowling Alone: The Collapse and Revival of American Community. New York: Simon & Schuster; 2000.
24. Ibn Babawayh (al-Saduq). 'Uyun Akhbar al-Rida. Vol. 2, Bab 34,41 Beirut: Mu'assasat al-A'lami lil-Matbu'at.; 1983.
25. Holy Quran; Surah Baqarah, Verse 187.
26. Holy Quran; Surah Al-Hadid, Verse 27.
27. Holy Quran; Surah Al-Alaq, Verse 1-5.
28. Holy Quran; Surah Taha, Verse 9-36.
29. Holy Quran; Surah Al Imran, Verse 37.
30. Holy Quran; Surah Al-Kahf, Verse 16-18.
31. Holy Quran; Surah Al-An'am, Verse 75-79.
32. Holy Quran; Surah Al-Muzzammil, Verse 8.
33. Holy Quran; Surah Al-Isra', Verse 79.
34. Holy Quran; Surah Al-Anbiya, Verse 87-88.
35. Holy Quran; Surah Al Imran, Verse 103.
36. Al-Bukhari MI. Sahih al-Bukhari. Book 1: Revelation (Badʾ al-Wahy). Hadith No. 3. Riyadh: Darussalam; 1997.
37. Reyshahri M. Mizan al-Hikmah. Qom: Dar al-Hadith; [edition-dependent]. Vol. 6, p. 1966.
38. Jabbari MR. Sazman-e Vekalat va Naqsh-e An dar Asr-e A'emmeh (The Institution of the Deputies and Its Role in the Era of the Imams). Qom, Iran: Imam Khomeini Educational and Research Institute; 2003.
39. Holy Quran; Surah Al-Anbiya, Verse 107.
40. Holy Quran; Surah Al-Hujurat, Verse 13.
41. Durkheim E. The Division of Labor in Society. New York: Free Press; 1984.
42. Holy Quran; Surah Al-A'raf, Verse 142.
43. Holy Quran; Surah Al-Muzzammil, Verse 1-6
44. Ibn Majah M. Sunan Ibn Majah. Book 36: Tribulations. Hadith No. 4032. Riyadh: Darussalam; 2007.
45. Al-Bukhari MI. Sahih al-Bukhari. Book 88: Al-Fitan. Hadith No. 7088. Riyadh: Darussalam; 1997.
46. Al-Mufid M ibn M. Kitab al-Irshad: The Book of Guidance into the Lives of the Twelve Imams. Translated by Howard IKA. Qom: Ansariyan Publications; 2007.
47. Ibn Shahr Ashub MA. Manaqib Al Abi Talib. 2nd ed. Vols. 1–4. Beirut: Dar al-Adwa; 1991.
48. Ibn Hanbal A. *Musnad Ahmad ibn Hanbal*. Edited by Shuʿayb al-Arnaʾūṭ. Vol. 18. Beirut: Muʾassasat al-Risālah; 2001. Hadith 11774, p. 297.
49. Al-Tirmidhī M ibn ʿĪsā. Jāmiʿ al-Tirmidhī. Beirut: Dār al-Gharb al-Islāmī; Vol. 4. 1998; Hadith 2167, p.466.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-22]