

سبک زندگی اسلامی

آداب خوردن و اسامیدن لباس و پوشش، نظافت و آراستگی
با نگاهی به سیره سنت نبی مکرم اسلام (ص)

« حسن علایی فعال »



انتشارات شهود

811.5.161

21.2.56

سرشناسه: علایی فعال، حسن، ۱۳۴۶
عنوان و نام پدیدآور: سبک زندگی اسلامی: آداب خوردن و آشامیدن، لباس و پوشش، نظافت و آراستگی با نگاهی به سیره و سنت نبی مکرم اسلام (ص)/ حسن علایی فعال
مشخصات نشر: تهران: شهود، ۱۳۹۶.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۳۹۸-۲-۷

وضعیت فهرست نویسی: فیا

عنوان دیگر: آداب خوردن و آشامیدن، لباس و پوشش، سلامت و آراستگی با نگاهی به سیره و سنت نبی مکرم اسلام (ص).

موضوع: شیوه زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام

موضوع: *Religious aspects -- Islam -- Lifestyles

موضوع: شیوه زندگی -- جنبه‌های بهداشتی

موضوع: Health aspects -- Lifestyles

رده بندی کنگره: ۱۳۹۶ س۲/ع۸/ BP۲۵۸

رده بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۱۰۶۲۳۳

نویسنده: حسن علی رفعا

ناشر: انتشارات شهود

طراح جلد و صفحه‌بند: سیدنا سرکشاورز

لیتوگرافی و چاپ: چاپ بلاغ

نوبت چاپ: اول، ۱۳۹۷

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۴۵۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۸۳۹۸-۲-۷

کلیه حقوق برای انتشارات شهود محفوظ است.

تلفن: ۰۹۱۲۵۰۰۹۶۲۲

فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۲۹	مقدمه
۳۵	سیره و سنت نبی مکرم اسلام (ص) در خوردن و آشامیدن
۳۷	زهد پیامبر (ص)
۴۳	تواضع و فروتنی پیامبر (ص) هنگام غذا خوردن
۴۹	ملاک‌های پیامبر (ص) در انتخاب نوع غذا
۵۵	پیامبر (ص) چه خوردنی‌هایی را دوست داشتند؟
۵۹	آداب غذا خوردن رسول خدا (ص)
۶۱	دعای رسول گرامی اسلام (ص) هنگام غذا خوردن
۶۵	آداب نوشیدن آب نزد پیامبر گرامی اسلام (ص)

- ۶۹ سیره و سنت رسول خدا(ص) در نظافت و آراستگی
- ۷۳ اهمیت نظافت و آراستگی در نزد رسول خدا(ص)
- ۷۵ نظافت؛ اخلاق انبیاء
- ۷۵ نظافت و آراستگی موی سر و صورت
- ۷۹ خضاب کردن موی سر
- ۸۱ از سن بدن موها، زائد بدن
- ۸۳ آداب و خصلت‌های کشیدن
- ۸۵ آداب عطر زدن و خوشبو کردن بدن
- ۹۱ آداب استعمال روعن بر بدن
- ۹۳ دعای حضرت آنگاه که به آینه نگاه می‌کردند
- ۹۵ آداب لباس و پوشش در سنت رسول خدا(ص)
- ۹۹ جنس لباس رسول خدا(ص)
- ۱۰۱ رنگ لباس رسول خدا(ص)
- ۱۰۳ آداب لباس پوشیدن نزد رسول خدا(ص)
- ۱۰۷ دعای آن حضرت هنگامی که لباس می‌پوشید

پیشگفتار

سبک زندگی اسلامی موضوعی است که رهبر معظم انقلاب اسلامی در بیست و سوم مهر سال ۱۳۹۱ و در دیدار با جوانان خراسان شمالی عنوان کردند. معظم له در آن دیدار ضمن تبیین ابعاد پیشرفت در یک جامعه، تمدن زین اسلامی را به دو بخش ابزاری و حقیقی تقسیم کردند. در تبیین بخش حقیقی تمدن نوین اسلامی؛ که هدف عالی‌هی انقلاب و نظام اسلامی است، مسئله‌ی خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات، مسئله‌ی خط، مسئله‌ی زبان، مسئله‌ی کسب و کار، رفتار ما در محل کار، رفتار ما در دانشگاه، رفتار ما در مدرسه، رفتار ما در فعالیت

سیاسی، رفتار ما در ورزش، رفتار ما در رسانه‌ای که در اختیار ماست، رفتار ما با پدر و مادر، رفتار ما با همسر، رفتار ما با فرزند، رفتار ما با رئیس، رفتار ما با مرئوس، رفتار ما با پلیس، رفتار ما با مأمور دولت، سفرهای ما، نظافت و طهارت ما، رفتار ما با دوست، رفتار ما با دشمن، رفتار ما با بیگانه را بخش‌های اصلی تمدن و تن زندگی انسان برشمردند. ایشان در این دیدار، فهرستی از مسائل اساسی درباره‌ی شیوه‌ی زندگی و آسیب‌های اجتماعی را مطرح و از نخبگان و صاحب‌نظران خواستند که درباره‌ی هریک از آن‌ها اس‌ا شناسی و علت‌یابی کنند و پس از آن راهکارهایی برای علاج بیابند.

نخبگان موظف‌اند، حوزه موظف‌است، دانشگاه موظف‌است، رسانه‌ها موظف‌اند، تربیون دارها موظف‌اند؛ مدیران بسیاری از دستگاه‌ها، بخصوص دستگاه‌هایی که با فرهنگ و تربیت و تعلیم سروکار دارند، موظف‌اند؛ کسانی که برای دانشگاه‌ها یا برای مدارس برنامه‌ریزی آموزشی می‌کنند، در این زمینه موظف‌اند؛ کسانی که در مراکز آموزشی را برای کتاب‌های درسی تعیین می‌کنند، موظف‌اند. این‌ها همه یک وظیفه‌ای است بر دوش همه. باید ما همگی به خودمان نزدیک‌تر بشویم. در این زمینه باید کار کنیم، حرکت کنیم.^۱

ویژگی اول سؤالات این است که از کلیات فارغ و به مسائل مبتلابه جامعه‌ی امروزی پرداخته است.

حالا فرهنگ کار جمعی در جامعه‌ی ما ضعیف است؟ این یک آسیب است. با اینکه کار جمعی را غربی‌ها به اسم خودشان ثبت کرده‌اند، اما اسلام خالصی قبل از این‌ها گفته است: «تعاونوا علی البر و التقریر». یا: «اعتصموا بحبل الله جمیعاً»؛ یعنی حتی اعتصام به حبل الله می‌آید بسته جمعی باشد؛ «و لا تفرّقوا». چرا در برخی از بخش‌های کشورمان ملاق زیاد است؟ چرا در برخی از بخش‌های کشورمان روی آوردن مواد مخدر زیاد است؟ چرا در روابط همسایگی‌مان رعایت‌های لازم را نمی‌کنیم؟ چرا صله‌ی رحم در بین ما ضعیف است؟ چرا در زمینه‌ی فرهنگ رانندگی در خیابان، ما مردمان منضبطی به‌طور کامل نیستیم؟ این آسیب است. رفت‌وآمد در خیابان، یکی از مسائل ماست؛ مسئله‌ی کوچکی هم نیست، مسئله‌ی اساسی است. آپارتمان‌نشینی چقدر برای ما ضروری است؟ چقدر درست است؟ چه الزاماتی دارد به ما؟ آن‌ها را رعایت کرد؟ چقدر آن الزامات را رعایت می‌کنیم، الگوی تفویض سالم چیست؟ نوع معماری در جامعه‌ی ما چگونه است؟ ببینید چقدر این مسائل متنوع و فراگیر همه‌ی بخش‌های زندگی، داخل در این

مقوله‌ی سبک زندگی است؛ در این بخش اصلی و حقیقی و واقعی تمدن که رفتارهای ماست. چقدر نوع معماری کنونی ما متناسب نیازهای ماست؟ چقدر عقلانی و منطقی است؟ طراحی لباس‌مان چطور؟ مسئله‌ی آرایش در بین مردان و زنان چطور؟ چقدر درست است؟ چقدر مفید است؟ آیا ما در بازار، در ادارات، در معاشرت‌های روزانه به هم دیگر به طور کامل راست می‌گوییم؟ در بین ما دروغ چقدر رواج دارد؟ چرا نیست سر یکدیگر حرف می‌زنیم؟ بعضی‌ها با داشتن توان کار، از کار می‌گریزند؛ علت کارگریزی چیست؟ در محیط اجتماعی، برخی ما پرخاشگری‌های بی‌مورد می‌کنند؛ علت پرخاشگری و بی‌صبری و ناپردایی در میان بعضی از ماها چیست؟ حقوق افراد را چقدر مراعات می‌کنیم؟ در رسانه‌ها چقدر مراعات می‌شود؟ در اینترنت چقدر مراعات می‌شود؟ قدر به قانون احترام می‌کنیم؟ علت قانون‌گریزی - که یک بیماری اجتماعی است - در برخی از مردم چیست؟ وجدان کاری در جامعه چقدر وجود دارد؟ انضباط اجتماعی در جامعه چقدر وجود دارد؟ مسئولیت‌داری در تولید چقدر وجود دارد؟ تولید کیفی در بخش‌های مختلف، چقدر مورد توجه و اهتمام است؟ چرا برخی از حرف‌های خوب، نظایان خوب، ایده‌های خوب، در حد رؤیا و حرف باقی می‌ماند؟... چرا

به ما می‌گویند که ساعات مفید کار در دستگاه‌های اداری ما کم است؟ هشت ساعت کار باید به قدر هشت ساعت فایده داشته باشد؛ چرا به قدر یک ساعت یا نیم ساعت یا دو ساعت؟ مشکل کجاست؟ چرا در بین بسیاری از مردم ما مصرف‌گرایی رواج دارد؟ آیا مصرف‌گرایی افتخار است؟ مصرف‌گرایی یعنی اینکه ما هر چه گیر می‌آوریم، صرف امور کنیم که جزو ضروریات زندگی ما نیست، چه کنیم ده ریسه‌ی ریاضی را در جامعه قطع شود؟ چه کنیم که حق همسر - حق زن، حق شوهر - حق فرزندان رعایت شود؟ چه کنیم که طلاق و فروپاشی خانواده، آن‌چنان که در غرب رایج است، در بین ما رواج پیدا نکند؟ چه کنیم که زن در جامعه ما، هم کرامتش حفظ شود و عزت خانوادگی‌اش محفوظ بماند، هم بتواند وظائف اجتماعی‌اش را انجام دهد، هم حقوق اجتماعی و خانوادگی‌اش محفوظ بماند؟ چه کنیم که زن مجبور نباشد بین این چند سلیقه‌ی اش را انتخاب کند؟ این‌ها جزو مسائل اساسی ماست. حد زنا و زنا در جامعه‌ی ما چیست؟ من اشاره کردم؛ یک تصمیم زمان‌دار و نیاز به زمان و مقطعی را انتخاب کردیم، گرفتیم، بعد زمانش یادمان رفت! بعد فرض کنید به شما بگویند آقا این شیر آب را یک ساعت باز کنید، بعد شما شیر را باز کنی و بروی! ماها رفتیم، غافل شدیم؛ ده سال،

پانزده سال. بعد حالا به ما گزارش می دهند که آقا جامعه‌ی ما در آینده‌ی نه چندان دوری، جامعه‌ی پیر خواهد شد؛ این چهره‌ی جوانی که امروز جامعه‌ی ایرانی دارد، از او گرفته خواهد شد. حد زاد و ولد چقدر است؟ چرا در بعضی از شهرهای بزرگ، خانه‌های مجردی وجود دارد؛ این بیماری غربی چگونه در جامعه‌ی ما نفوذ کرده است؟ تحمل گرسنگی چیست؟ بد است؟ خوب است؟ چقدرش بد است؟ چقدرش خوب است؟ کار کنیم که از حد خوب فراتر نرود، به حد بد نرسد؟ اینها بخش‌های گوناگونی از مسائل سبک زندگی است و ده‌ها مسئله از این قبیل وجود دارد؛ که بعضی از این‌هایی که من گفتم، مهم‌تر است. این یک فقه استی است از آن چیزهایی که متن تمدن را تشکیل می‌دهد. قضایات درباره‌ی یک تمدن، مبتنی بر این‌هاست. نمی‌شود یک تمدن را به سرفینک‌اشین دارد، صنعت دارد، ثروت دارد، قضاوت کرد و تحسین کرد؛ در حالی که در داخل آن، این مشکلات فراوان، سراسر جامعه و زندگی مردم را گرفته. اصل این‌هاست؛ آن‌ها ابزاری است برای اینکه این بخش تأمین شود تا مردم احساس آسایش کنند، با امید زندگی کنند، با امنیت زندگی کنند، پیش بروند، حرکت کنند، تعالی انسانی مطلوب پیدا کنند. ویژگی دوم این است که در طرح مشکلات و آسیب‌ها، همه‌ی ابعاد

در نظر گرفته شده است. ویژگی سوم این است که به هیچ عنوان فرافکنی در آن ملاحظه نمی شود؛ چیزی که اولین آسیب در طرح چنین موضوعاتی است. بعضی از مسئولین و دست اندرکاران تا صحبت از طرح آسیب های اجتماعی می شود یا به طرح آن ها تن نمی دهند، یا اگر تن می دهند فرافکنی می کنند و قبای خود را می اندازند و از هر گونه خطا و اشتباهی می دانند! اما حضرت آقا در این عرصه دور کوچک ترین اغماض و فرافکنی می فرمایند در برخی امور از جمله حد و سوء اخلاف شدید. ویژگی چهارم این است که پاسخ همه ی این مسؤولان و آسیب ها، یا به طور خاص و یا به طور عام، در اسلام وجود دارد.

هیچ کدام از این چیزهایی که ما دهرست ک دم و گفتم، شما نمی توانید پیدا کنید که یا به صورت خاص، یا تحت یک عنوان عام، در اسلام به آن پرداخته نشده باشد. انواع سلوک با فرانس که انسان با آن ها ارتباط دارد، انواع رفتارهای ما، انواع چیزها که در زندگی اجتماعی برای انسان وجود دارد، این ها در اسلام هست. در مورد سفر کردن هست، در مورد رفت و آمد هست، در مورد سب و آرایش و پیاده شدن هست، در مورد پدر و مادر هست، در مورد تعاون هست، در زمینه ی رفتار با دوست هست، در زمینه ی رفتار با دشمن هست.