

سپید کنگر اسدرا

www.ketab.ir

ایستاد شیراز احمد بن ابی

تحقیق و تنظیم: سیدامهدی مرویان حسینی
ویراستار علمی: دکتر عباس اسداعلی زاده

www.ketab.ir

سرشناسه: علم‌الهدی، سیداحمد، ۱۳۲۴ -
عنوان و نام پدیدآور: سبک زندگی اسلامی / سیداحمد علم‌الهدی.
مشخصات نشر: مشهد: به‌نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)، ۱۳۹۸.
مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص.
فروست: به‌نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)؛ ۲۸۰۸.
شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۰۳-۳۳۰۵-۴
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
یادداشت: کتابخانه.
موضوع: شیوه زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع: Islam -- Religious aspects -- *Lifestyles
موضوع: زندگی -- جنبه‌های مذهبی -- اسلام
موضوع: Islam -- Religious aspects -- Life
رده‌بندی کنگره: BP۲۵۸
رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۷۲
شماره کتابشناسی ملی: ۵۸۶۲۱۵۱

به نشر
انتشارات آستان قدس رضوی



سبک زندگی اسلامی

۲۸۰۸

آیت الله سید احمد علم الهدی

تحقیق و تنظیم | سید مهدی مرویان حسینی

ویراستار علمی | دکتر عباس اسماعیلی زاده

مدیر هنری | کاظم طلایی

طراح گرافیک | رضا نبی زاده

نوبت چاپ | اول ۱۳۹۹

شمارگان | ۱۰۰۰ نسخه

قطع | وزیری

چاپ | مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

شابک | ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۳۳۰۵-۴

حق چاپ محفوظ است.
به نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

قیمت | ۳۲۰,۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی | مشهد، بلوار سجاد، خیابان میلاد ص.ب. | ۹۱۳۷۵/۴۹۶۹

تلفن و دورنگار | ۳۷۶۵۲۰۰۸

دفتر تهران | تلفن و دورنگار | ۸۸۹۶۰۴۶۶

نشانی اینترنتی | www.behnashr.com | پست الکترونیکی | publishing@behnashr.com

پیشگفتار

بخش اول: کلیات و مفاهیم (۱۳-۴۴)

۱. تعریف سبک زندگی ۱۴
۲. زندگی از منظر دین اسلام ۱۴
- ماهیت زندگی دینی و تأثیر آن در سبک زندگی
ائمہ ۱۸
۳. شاخص های زندگی دینی ۲۱
- أ) وابستگی به خدا ۲۱
- ب) دینداری ۲۳
- ج) خود را زیر سایه پروردگار بستن ۲۵
- معنا و مراد از زندگی زبانی خداوند ۲۷
۴. ضرورت زیستن بر اساس سبک روش ۲۹
۵. اصول کلی اجرای سبک زندگی دینی ۳۱
- أ) ترك گناه ۳۵
- ب) تحصیل رضایت پروردگار و اجتناب از غضب
خدا ۳۶
- ج) غافل نبودن ۳۸
- د) عفاف ۳۹
- ه) مهرورزی با دیگران ۴۰
۶. نتیجه اتخاذ سبک زندگی دینی ۴۱

بخش دوم: سبک زندگی از منظر اسلام (۴۵-۲۲۶)

فصل اول: مهم ترین ابزارهای زندگی در آموزه های

دینی ۴۷

۱. علم و دانش ۴۸
- ابزار بودن علوم معنوی و مادی ۴۹
- ارزشمندی اتکابه دانش درونی نه بیرونی ۵۰
۲. توان و قدرت ۵۱
- ترادف ماهوی قدرت با عزت ۵۳
- جایگاه قدرت در فعالیت های سیاسی ۵۷
- أ) تکلیف بودن مشارکت سیاسی در جامعه دینی ۵۷
- ب) کاربرد قدرت در حوزه فعالیت سیاسی فردی ۵۸

- ج) کاربرد قدرت در حوزه فعالیت سیاسی حاکمیتی ۵۹
- برخورد ائمه با استفاده ناصحیح از قدرت ۶۱
- محبوبیت میان مردم، نتیجه استفاده صحیح از قدرت
سیاسی ۶۳
۳. مال و ثروت ۶۴
- أ) رویکرد دین اسلام به مال و ثروت ۶۵
- ب) رویکرد دین اسلام به ناداری و فقر ۷۰
- ارزش دادن به ثروت، عامل رواج فقر اضطراری ۷۳
- ج) راهبردهای دین در عرصه برنامه ریزی اقتصادی ۷۵
- روش صحیح کسب درآمد و توسعه زندگی ۷۶
- توسعه اقتصادی برای پیشرفت جامعه دینی ۷۶
- تحصیل رزق حلال و اجتناب از کسب حرام ۷۸
- روش صحیح هزینه و مصرف ۸۰
- رعایت اعتدال ۸۱
- پرهیز از طغیان و سرکشی در مصرف ۸۸
- روش های اجرایی کردن الگوی دین در حوزه مصرف ۹۰
- توجه به افشار ضعیف و پایین دست در مسائل مادی ۹۰
- رعایت حد کفاف در مصرف با توجه به میزان درآمد ۹۱

فصل دوم: جزییات رایج در متن زندگی در آموزه های

دینی ۹۳

گفتار اول

سبک زندگی ۹۵

۱. نقش و موقعیت خانواده ۹۶
۲. جایگاه همسران نسبت به یکدیگر ۹۸
- أ) جان و خود یکدیگر ۹۸
- ب) مایه مسرت و قرار یکدیگر ۱۰۱
۳. کیفیت مدیریت ارتباطی خانواده ۱۰۵
- أ) ابعاد کفالت مرد ۱۰۶
- ب) ابعاد مدیریت داخلی زن ۱۰۸
۴. چالش های زندگی خانوادگی ۱۱۰
- أ) ازدواج و تشکیل خانواده بر پایه گرایش جنسی ۱۱۰
- ب) گذشت نکردن همسران از خطاهای یکدیگر ۱۱۳

- نفسانی ۱۵۰
 (ب) داشتن ابهام درباره آینده زندگی ۱۵۲
 (ج) عصیان‌گری و مقاومت برابر موعظه و نصیحت ۱۵۳
 (د) غرور و خودبرتربینی ۱۵۴
 (ه) رفاقت‌ها و دوستی‌های نادرست ۱۵۶
 آفات دوستی‌های دوره جوانی ۱۵۶
 یک. انتخاب اتفاقی رفیق ۱۵۶
 دو. چشم‌پوشی از خطاها ۱۵۶
 سه. افراط در وابستگی ۱۵۶
 چهار. اطمینان به رازداری رفیق ۱۵۷
 (و) بیکاری جوان ۱۵۷

گفتار دوم:

- سبک زندگی اسلامی درباره مسکن و خانه ۱۵۹
 ۱. موقعیت مسکن در فرهنگ اسلامی ۱۶۰
 ۲. ممدوح بودن داشتن خانه وسیع در روایات ۱۶۵
 ۳. نقش حکومت در مدیریت مسکن ۱۶۶

گفتار سوم:

- سبک زندگی اسلامی درباره خوراک و تغذیه ۱۶۹
 ۱. ضرورت اسلام‌داری حلال و مشروع ۱۷۰
 ۲. لزوم استفاده از غذای پاک فیت ۱۷۲
 ۳. اهمیت رعایت آب و سبزی و میوه خوردن ۱۷۴

گفتار چهارم:

- سبک زندگی اسلامی درباره کار و اوقات فراغت ۱۸۱
 ۱. موقعیت کار از منظر دین ۱۸۳
 ۲. نقش دولت در تولید اشتغال ۱۸۶

گفتار پنجم:

- سبک زندگی اسلامی در تعامل و رفتار با دیگران ۱۸۹
 ۱. نظام رفتار سیاسی ۱۹۲
 (أ) تکلیف بودن مشارکت سیاسی ۱۹۴
 (ب) ضرورت اجتناب از زانت خواری ۱۹۵

- (ج) داشتن توقع‌های بی‌جا از یکدیگر ۱۱۶
 راهکارهای بروز نکردن توقعات بی‌جامیان زوجین ۱۱۶
 یک. رعایت محدوده حق و تکلیف ۱۱۷
 دو. توجه به مصالح و ضرورت‌ها ۱۱۷
 سه. در نظر گرفتن امکانات ۱۱۷
 (د) تنگ‌نظری و ایجاد محدودیت برای خانواده ۱۱۸
 (ه) انتقال مشکلات و عیوب همسر به دیگران ۱۱۸
 (و) نداشتن محبت ۱۱۹
 ۵. باروری و فرزندآوری ۱۲۳
 (أ) نتایج و آثار مثبت زردآوری ۱۲۳
 یک. توسعه و رشد جامعه ۱۲۳
 دو. آرامش بخشی به زندگی ۱۲۴
 (ب) پیشگیری از باروری ۱۲۵
 اهداف پیشگیری از باروری و نقض آن‌ها ۱۲۶
 یک. پیشگیری از باروری برای تحدید نسل ۱۲۶
 دو. پیشگیری از باروری برای تنظیم خانواده ۱۳۱
 ۶. تربیت فرزند ۱۳۱
 (أ) هدفمند بودن تربیت فرزند ۱۳۲
 (ب) هماهنگی عوامل و عناصر تربیتی ۱۳۳
 (ج) روش‌های تربیت فرزند ۱۳۴
 یک. ایجاد عادت ۱۳۴
 دو. الگوسازی ۱۳۶
 سه. تشویق ۱۳۷
 چهار. ترغیب ۱۳۷
 (د) مقاطع و فصول تربیت فرزند ۱۳۸
 (ه) آسیب‌شناسی تربیت دینی ۱۴۱
 یک. از بین رفتن مرجعیت والدین در تربیت دینی ۱۴۲
 دو. اجرای نادرست اصول تربیت دینی ۱۴۴
 اول. حصاربندی و ولنگاری به جای مرزشناسی ۱۴۶
 دوم. توجه نکردن به هدایت و ارشاد فرزند ۱۴۶
 ۷. تعامل با جوانان و تلاش برای حل مشکلات آنان ۱۴۸
 مشکلات جوانان و راه حل آن ۱۵۰
 (أ) خواسته‌های نامحدود در اثر شکوفایی غرایز

۲۲۰.....	اقسام دشمنی و روش برخورد با دشمنان
۲۲۳.....	۵) رفتار با کفار و بیگانگان
۲۲۳.....	اقسام کفار و روش برخورد با آنان

۲۲۷.....	فهرست منابع
----------	-------------

۱۹۶.....	ج) لزوم نظر داشت پروردگار در فعالیت های سیاسی
۱۹۸.....	۲. نظام رفتار اجتماعی
۱۹۹.....	أ) رفتار با والدین
۱۹۹.....	یک. ضرورت احسان و نیکوکاری به والدین
دو. لزوم کفالت والدین توسط فرزندان در دوره پیری	۲۰۱.....
سه. اهمیت برخورد و تعامل متواضعانه با والدین در دوره پیری	۲۰۲.....
ب) رفتار با همسایگان	۲۰۳.....
یک. اهمیت و نقش همسایه در آرامش انسان	۲۰۴.....
دو. مؤلفه های رفتار با همسایه در بیان امام سجاد	۲۰۷.....
اول و دوم. مدد رساندن به ضعیفان و رفع نیازهایشان	۲۰۹.....
سوم. عیادت در هنگام بیماری	۲۰۹.....
چهارم. ارشاد و راهنمایی	۲۱۰.....
پنجم. نصیحت و خیرخواهی	۲۱۰.....
ششم. ملاقات در وقت بازگشت از سفر	۲۱۰.....
هفتم و هشتم. راز نگهداری و عیب پوشی	۲۱۱.....
نهم. یاری کردن ستمدیگان	۲۱۱.....
دهم. همیاری و مواسات	۲۱۲.....
یازدهم. سودرسانی با بخشش فراوان	۲۱۲.....
دوازدهم. رفع نیاز پیش از درخواست	۲۱۳.....
سیزدهم. بروز رفتار شایسته در برابر رفتار بد	۲۱۳.....
چهاردهم. داشتن گمان نیک و پرهیز از بدگمانی	۲۱۳.....
پانزدهم. مهربانی و نیکوکاری	۲۱۴.....
شانزدهم. رعایت عفت	۲۱۴.....
هفدهم. برخورد نرم و متواضعانه	۲۱۴.....
هجدهم. داشتن رقت قلب در بلاها	۲۱۵.....
نوزدهم. آرزو مند دوام و بقاء نعمت ها	۲۱۵.....
ج) رفتار با دوستان	۲۱۵.....
یک. ضرورت هدفمند بودن دوستی	۲۱۶.....
دو. ارکان دوستی هدفمند	۲۱۷.....
د) رفتار با دشمنان	۲۱۸.....

پیشگفتار

از روزگاران گذشته اهالی هر منطقه و اقلیم یا پیروان مذاهب و آیین‌های گوناگون بر حسب فرهنگ خاص خود سبک زندگی ویژه‌ای داشتند، چنان که در جوامعی که فرهنگ دین مبین اسلام حاکم بود، سبک زندگی و روش زیستن مردم آن بر اساس تعالیم و آموزه‌های دینی شکل می‌گرفت.

امروزه به دلیل توسعه ارتباطات، مرزهای فرهنگی در مناطق مختلف دنیا شکسته و فرهنگ‌های مختلف به جای‌جای عالم منتقل شده است. این انتقال فرهنگ، سبک زندگی مردم را نیز تحت تأثیر قرار داده و موجب اختلاط فرهنگ‌های مختلف با یکدیگر شده است. از آن رو که دنیای غرب در جریان اجرای ندگانی مدرن پیشقدم بوده، به طور طبیعی در مسیر مدرنیزه شدن جوامع مختلف، سبک زندگی غربی جای دیگر سبک‌های زندگی را گرفته است؛ به طوری که امروز در بیشتر نقاط دنیا و به خصوص مشرق زمین سبک زندگی غربی حاکم است. سوگمندانۀ اینکه، فرهنگ غرب و به تبع آن سبک زندگی غربی، بر نوع زندگی آحاد جامعه اسلامی ما نیز تأثیر گذاشته است. تقلید از فرهنگ غرب، رذایل پوشش و لباس یکی از مصادیق بارز غلبۀ سبک زندگی غربی بر روش زندگی دینی است.

بر این اساس چندی قبل مقام معظم رهبری در سفر استانی خود به خراسان شمالی و در جمع جوانان بجنورد، «سبک زندگی» را بخش اساسی و حقیقی سیرت و تمدن‌سازی نوین اسلامی خواندند. معظم له تمدن‌سازی نوین اسلامی را دارای دو بخش سخت‌افزاری و نرم‌افزاری دانستند:

بخش سخت‌افزاری، نیازهای ابزاری تمدن شامل ارزش‌های متداول پیشرفت همچون: علم، اختراع، صنعت، سیاست، اقتصاد، اقتدار سیاسی-نظامی و بخش نرم‌افزاری، نیازهای اساسی و اصلی تمدن است که مهم‌ترین آن‌ها نیاز به سبک زندگی و کیفیت سلوک عملی منطبق بر

جهان بینی و اندیشه اسلامی است و این قبیل موارد را شامل می شود: خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات، خط و زبان، کسب و کار، رفتار در محل کار و دانشگاه و مدرسه، رفتار در فعالیت های سیاسی و ورزشی و رسانه ای، رفتار با پدر و مادر و همسر و فرزند و دوست و دشمن، تعامل با رئیس و مرئوس و پلیس و مأمور دولت، آداب سفر، چگونگی نظافت و طهارت و بسیاری دیگر.

رهبر نظام انقلاب پیشرفت جامعه در زمینه رفع نیازهای ابزاری را قابل توجه دانستند. به تصریح ایشان نظام جمهوری اسلامی امروز در اوج اقتدار علمی، سیاسی و نظامی است و بن مایه های یک تمدن پیشرفته را دارد؛ اما پیشرفت در بخش ابزاری به تنهایی برای رستگاری جامعه کافی نیست و اثر را به امنیت و آرامش روانی نمی رساند؛ از این رو یک تمدن به صرف داشتن ماشین، صنعت و ثروت قابل تمسین نیست. وضعیت امروز تمدن غرب این سخن را تأیید می کند، چه گرچه کشورهای غربی از نظر صرف در زمینه ابزاری در اوج شکوه و اقتدار قرار دارند، با وجود بهره مندی از ثروت، بمل، پیشرفت های گوناگون علمی و قدرت نظامی، در افسردگی، ناامیدی، به هم ریختگی، ناامنی، بی هدفی و پوچی سیر می کنند.

ایشان سپس متذکر شدند که تحقق تمدن نوین اسلامی در پرتو برپایی نظام جمهوری اسلامی بیشتر به پیشرفت در عرصه نیازهای متنی و به خصوص به زندگی وابسته است که سوگمندان مورد غفلت واقع شده است. سلوک عملی جامعه امروز در حوزه های مختلف با مشکل مواجه است. نوع فکر و اندیشه، کیفیت پوشش و آرایش، چگونگی روابط خانوادگی و مناسبات رفتاری، نحوه کسب و کار، روش مصرف، نوع زندگی شهری، چگونگی رفتارهای فردی و اجتماعی در جامعه ما پیشرفت چشمگیری نداشته است و تا این نیازها بر اساس اندیشه توحیدی برآورده نشود رسیدن به تمدن نوین اسلامی امکان پذیر نیست.

مقام معظم رهبری در ادامه رهنمودهای خود با دعوت از نخبگان و صاحبان فکر و اندیشه

برای پرداختن به مفهوم مهم سبک زندگی، بر آسیب‌شناسی وضع موجود سبک زندگی در ایران و چاره‌جویی در این زمینه تأکید کردند. ایشان در اولین گام با طرح ۲۸ سؤال دربارهٔ جزئیات حوزه‌های مذکور، دغدغه‌های خودشان را مطرح کردند و از گروه‌های یادشده خواستند تا ضمن علت‌یابی، در مسیر علاج و درمان گام گذارند. نیز یادآور شدند که نتیجهٔ تلاش برای رفع آسیب‌های موجود در کیفیت سبک زندگی و اصلاح کیفیت سلوک عملی جامعه همراه با پیشرفت‌های حاصل در عرصهٔ سخت‌افزاری و ابزاری، موجب گسترش اندیشهٔ دینی و درخشندگی تمدن اسلام در جهان خواهد شد.

رهبر معظم انقلاب با بیان این که لازم انتخاب سبک زندگی، پیروی از یک مکتب و ایدئولوژی است، تقلید نکردن از فرم‌های هنجار غرب را ضروری دانسته و بر پرهیز از سطحی‌گرایی، ظاهرگرایی، تحجرو سکولاریزم پهن تأکید کردند.^۱

حضرت آیت الله خامنه‌ای در حدود یک سال پس از طرح مسئلهٔ سبک زندگی در جمع جوانان استان خراسان شمالی، در دیداری که با ائمهٔ جمعهٔ سراسر کشور داشتند سبک زندگی را از مسائلی دانستند که باید در خطبه‌های نماز جمعه مورد توجه جدی قرار گیرد و بحث‌های کاملاً مستند و زنده در خصوص آن بیان شود.^۲

در نوشتار حاضر، مباحث مورد نظر در تبیین «سبک زندگی اسلامی» که رپی اجابت دعوت مقام معظم رهبری توسط آیت الله سید احمد علم‌الهدی در خطبه‌های بحث نماز جمعهٔ مشهد مقدس بیان شده، در قالب مباحث ذیل به رشتهٔ تحریر درآمده است:

در بخش نخست مطالب و مفاهیم کلی دربارهٔ سبک زندگی بیان شده است. در بخش دوم ضمن دو فصل، سبک زندگی از منظر آموزه‌های دینی مورد بحث و بررسی قرار گرفته است. فصل

۱. رک: پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیت الله العظمی خامنه‌ای (KHAMENEI.IR)، بیانات در دیدار جوانان استان خراسان شمالی، ۱۳۹۱/۷/۲۳.

۲. رک: همانجا، دیدار ائمهٔ جمعهٔ سراسر کشور با رهبر انقلاب، ۱۳۹۲/۶/۱۸.

اول این بخش بیان‌گر نظر دین اسلام دربارهٔ مهم‌ترین ابزارهای زندگی است که عبارتند از: علم و دانش، توان و قدرت، مال و ثروت. در فصل دوم، رویکرد دین دربارهٔ مهم‌ترین جزئیات رایج در متن زندگی تبیین شده است که عناوین آن از قرار ذیل است: خانواده، مسکن و خانه، خوراک و تغذیه، کار و اشتغال، تعامل و رفتار با دیگران.

خلاصهٔ ساختار مباحث مورد اشاره در نمودار ذیل قابل مشاهده است:

