

تقدیم به امام هفتم حضرت موسی بن جعفر علیهما السلام
که رنج زندان را با گنج مناجات و ارتباط با
خداوند صبورانه تحمل نمود.

سرشناسه: محمدی، علیرضا، ۱۳۵۹ -
عنوان و پدیدآور: سبک زندگی اسلامی/ علیرضا محمدی
مشخصات نشر: قم: چشمه حکمت، ۱۳۹۳
مشخصات طاهری: ۱۳۰ ص.

شابک: ۵۰۰۰۰ ریال: 978-600-94263-3-1

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱۱۳ - ۱۱۸.

موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)

موضوع: شیوه زندگی (اسلام)

موضوع: اخلاق اجتماعی - جنبه‌های مذهبی - اسلام

موضوع: اخلاق اسلامی

رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۳ ۲۳۲ م/ ۲۵۸ BP

رده‌بندی دیوئی: ۲۹۷/۷۳ شماره کتابشناسی: ۲۹۷۷۲۱۳۹۳

شناسنامه کتاب

نام کتاب: سبک زندگی اسلامی

مؤلف: علیرضا محمدی

بر اساس طرحی از: منصور بیژنی

نوبت چاپ: اول پاییز ۱۳۹۳

ناشر: چشمه حکمت

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۵۰۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۴۲۶۳-۳-۱

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ می‌باشد.

فهرست مطالب

پیش‌گفتار ۹

بخش اول: سبک زندگی فردی

فصل اول: جنبه‌های مثبت

درس اول: توجه به کرامت و عزت انسان ۲۳

درس دوم: توجه به ارزش عمر ۲۵

درس سوم: خودمراقبتی (تقوا) ۲۷

درس چهارم: نماز، سپاس نعمت ۲۹

درس پنجم: نماز و بازدارندگی از منکرات ۳۱

درس ششم: راه‌های کسب اخلاص ۳۳

درس هفتم: ایمان و توکل به خداوند ۳۵

درس هشتم: اعتدال و میانه‌روی ۳۷

درس نهم: تواضع و فروتنی ۳۹

درس دهم: غیرت و جوانمردی ۴۱

درس یازدهم: کنترل چشم، گوش و زبان ۴۳

درس دوازدهم: ضرر نرساندن به جان و مال خویش ۴۵

درس سیزدهم: تمرین «نه گفتن» ۴۷

درس چهاردهم: یاد مرگ و قیامت ۴۹

درس پانزدهم: محاسبه و مراقبه ۵۱

فصل دوم: جنبه‌های منفی

- درس شانزدهم: کفران نعمت ۵۵
- درس هفدهم: طمع و زیاده‌خواهی ۵۷
- درس هجدهم: اسراف و تبذیر ۵۹
- درس نوزدهم: ریا و تظاهر ۶۱
- درس بیستم: خشم و غضب ۶۳
- درس بیست و یکم: کینه و عداوت ۶۵

بخش دوم: سبک زندگی اجتماعی

فصل اول: جنبه‌های مثبت

- درس بیستم و دوم: حفظ خانواده و همسر ۷۱
- درس بیست و سوم: حُسن خلق ۷۳
- درس بیست و چهارم: عفو و گذشت ۷۵
- درس بیست و پنجم: دوستی و آداب آن ۷۷
- درس بیست و ششم: نیکی به پدر و مادر ۷۹
- درس بیست و هفتم: رعایت حقوق دیگران ۸۱
- درس بیست و هشتم: امانت‌داری و صداقت ۸۳
- درس بیست و نهم: رازداری ۸۵
- درس سی‌ام: مشورت ۸۷
- درس سی و یکم: مدارا و مردم‌داری ۸۹

فصل دوم: جنبه های منفی

- درس سی و دوم: تجسس و تفتیش ۹۳
- درس سی و سوم: غیبت و تهمت ۹۵
- درس سی و چهارم: عیب جوئی ۹۷
- درس سی و پنجم: استهزاء و مسخره کردن ۹۹
- درس سی و ششم: سوء ظن ۱۰۱
- درس سی و هفتم: جدال و مراء ۱۰۳
- درس سی و هشتم: بد زبانی و ناسزا ۱۰۵
- درس سی و نهم: دروغ و شایعه پراکنی ۱۰۷
- درس چهلم: مردم آزاری و مزاحمت ۱۰۹
- درس چهل و یکم: حرام خواری ۱۱۱

پیشن گفتار

یکی از موضوعات بسیار مهم امروز ما؛ «مسأله سبک زندگی» است که برخی از دل سوزان ایران اسلامی را نگران کرده است.

مقام معظم رهبری حفظه الله تعالی سخنان بسیار مهمی را در باب تمثّن سازی نوین اسلامی و مسأله سبک زندگی بیان فرمودند که چکیده از آن را به عنوان مقدمه تقدیم می کنم:

« یکی از ابعاد پیشرفت با مفهوم اسلامی عبارت است از سبک زندگی کردن، رفتار اجتماعی، شیوه زیستن. اگر به معنویت و رستگاری معنوی اعتقادی هم نداشته باشیم، برای زندگی راحت، زندگی برخوردار از امنیت روانی و اخلاقی، باز پرداختن به سبک زندگی مهم است.

ما اگر پیشرفت همه جانبه را به معنای «تمدن سازی نوین اسلامی» بگیریم (بالاخره یک مصداق عینی و خارجی برای پیشرفت با مفهوم اسلامی وجود دارد؛ این جور بگوییم که هدف ملت ایران و هدف انقلاب اسلامی، ایجاد یک تمدن نوین اسلامی است؛ این محاسبه درستی است.) این تمدن نوین دو بخش دارد: یک بخش، بخش ابزاری است؛ یک بخش دیگر، بخش متنی و اصلی و اساسی است. به هر دو بخش باید رسید.

آن بخش ابزاری چیست؟ بخش ابزاری عبارت است از همین ارزش‌هایی که ما امروز به عنوان پیشرفت کشور مطرح می‌کنیم: «علم، اختراع، صنعت، سیاست، اقتصاد، اقتدار سیاسی و نظامی، اعتبار بین‌المللی، تبلیغ و ابزارهای تبلیغ»؛ این‌ها همه بخش ابزاری تمدن است؛ وسیله است. البته ما در این بخش در کشور پیشرفت خوبی داشته‌ایم. کارهای زیاد و خوبی انجام شده است؛ هم در زمینه سیاست، هم در زمینه مسایل علمی، هم در زمینه مسایل اجتماعی، هم در زمینه اختراعات در بخش ابزاری، علی‌رغم فشارها و تهدیدها و تحریم‌ها و این چیزها، پیشرفت کشور خوب بوده است.

اما بخش حقیقی، آن چیزهایی است که متن زندگی ما را تشکیل می‌دهد؛ که همان سبک زندگی است که عرض کردیم. این، بخش حقیقی و اصلی تمدن است؛ مثل مسأله خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس،

الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات، مسأله خط، مسأله زبان، مسأله 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 فرزندان، 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؛ این‌ها آن بخش‌های اصلی تمدن است، که متن زندگی انسان است. اگر ما در این بخشی که متن زندگی است، پیشرفت نکنیم، همه پیشرفت‌هایی که در بخش اول کردیم، نمی‌تواند ما را رستگار کند؛ نمی‌تواند به ما امنیت و آرامش روانی ببخشد؛ همچنان که می‌بینید در نیای غرب نتوانسته. در آن‌جا افسردگی هست، ناامیدی هست، از درون به هم ریختن هست، عدم امنیت انسان‌ها در اجتماع و در خانواده هست، بی‌هدفی و بوجی هست؛ با این که ثروت هست، بمب اتم هست، پیشرفت‌های گوناگون علمی هست، قدرت نظامی هم هست. اصل قضیه این است که ما بتوانیم متن زندگی را، این بخش اصلی تمدن را اصلاح کنیم. البته در انقلاب، در این بخش، پیشرفت ما چشم‌گیر نیست؛ در این زمینه، ما مثل بخش اول حرکت نکردیم، پیشرفت نکردیم.

باید آسیب‌شناسی کنیم؛ چرا ما در این بخش پیشرفت نکردیم؟

تخپگان موظفند، حوزه موظف است، دانشگاه موظف است، رسانه‌ها موظفند، تربیون دارها موظفند؛ مدیران بسیاری از دستگاه‌ها، بخصوص دستگاه‌هایی که با فرهنگ و تربیت و تعلیم سروکار دارند، موظفند؛ کسانی که برای دانشگاه‌ها یا برای مدارس برنامه‌ریزی آموزشی می‌کنند، در این زمینه موظفند؛ کسانی که سرفصل‌های آموزشی را برای کتاب‌های درسی تعیین می‌کنند، موظفند. این‌ها همه یک وظیفه‌ای است بر دوش همه. باید ما همگی به خودمان نهیب بزنیم. در این زمینه باید کار کنیم، حرکت کنیم.

بنابراین باید آسیب شناسی کنیم؛ یعنی توجه به آسیب‌هایی که در این زمینه وجود دارد و جستجو از علل این آسیب‌ها.

- چرا فرهنگ کار جمعی در جامعه ما ضعیف است؟
- چرا در برخی از بخش‌های کشورمان طلاق زیاد است؟
- چرا در برخی از بخش‌های کشورمان روی آوردن جوان‌ها به مواد مخدر زیاد است؟
- چرا در روابط همسایگی مان رعایت‌های لازم را نمی‌کنیم؟ چرا صلۀ رحم در بین ما ضعیف است؟
- چرا در زمینه فرهنگ رانندگی در خیابان، ما مردمان منضبطی به طور کامل نیستیم؟

- آپارتمان‌نشینی چقدر برای ما ضروری است؟ چقدر درست است؟ چه الزاماتی دارد که باید آن‌ها را رعایت کرد؟ چقدر آن الزامات را رعایت می‌کنیم؟

• الگوی تفریح سالم چیست؟

• نوع معماری در جامعه ما چگونه است؟ چقدر نوع معماری کنونی ما

متناسب با نیازهای ماست؟ چقدر عقلانی و منطقی است؟

• طراحی لباسمان چگونه است؟

• مسأله آرایش در بین مردان و زنان چگونه است؟ چقدر درست است؟ چقدر

مفید است؟

• آیا ما هر بازار، در ادارات، در معاشرت‌های روزانه، به همدیگر به طور

کامل راست می‌گوییم؟ در بین ما دروغ چقدر رواج دارد؟

• چرا پشت سر یکدیگر حرف می‌زنیم؟ بعضی‌ها با داشتن توان کار، از کار

می‌گریزند؛ علت کارگریزی چیست؟

• در محیط اجتماعی، برخی‌ها پرخاش‌گری‌های بی‌مورد می‌کنند؛ علت

پرخاش‌گری و بی‌صبری و نابداری در میان بعضی از ماها چیست؟

• حقوق افراد را چقدر مراعات می‌کنیم؟ در رسانه‌ها چقدر مراعات می‌شود؟

در اینترنت چقدر مراعات می‌شود؟

• چقدر به قانون احترام می‌کنیم؟ علت قانون‌گریزی (که یک بیماری

خطرناکی است) در برخی از مردم چیست؟

• وجدان کاری در جامعه چقدر وجود دارد؟

• انضباط اجتماعی در جامعه چقدر وجود دارد؟

• محکم کاری در تولید چقدر وجود دارد؟ تولید کیفی در بخش های مختلف، چقدر مورد توجه و اهتمام است؟ چرا برخی از حرف های خوب، نظرهای خوب، ایده های خوب، در حد رؤیا و حرف باقی می ماند؟

• چرا به ما می گویند که ساعات مفید کار در دستگاه های 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 مصرف گرایی رواج دارد؟ آیا مصرف گرایی افتخار است؟

• چه کنیم که ریشه ریا در جامعه قطع شود؟
• چه کنیم که حق همسر، (حق زن، حق شوهر) حق فرزندان رعایت شود؟
• چه کنیم که طلاق و فروپاشی خانواده، آن چنان که در غرب رایج است، در بین ما رواج پیدا نکند؟

• چه کنیم که زن در جامعه ما، هم کرامتش حفظ شود و عزت خانوادگی اش محفوظ بماند، هم بتواند وظائف اجتماعی اش را انجام دهد، هم حقوق اجتماعی و خانوادگی اش محفوظ بماند؟ چه کنیم که زن مجبور نباشد بین این چند تا، یکی اش را انتخاب کند؟

• حدّ زاد و ولد در جامعه ما چیست؟

• تجمل گرایی چیست؟ بد است؟ خوب است؟ چقدرش بد است؟ چقدرش

خوب است؟ چه کار کنیم که از حدّ خوب فراتر نرود، به حدّ بد نرسد؟

یک مقوله‌ای در این‌جا مطرح می‌شود و سر بر می‌آورد، به عنوان مقولهٔ فرهنگ زندگی. باید ما به دنبال این باشیم که فرهنگ زندگی را تبیین کنیم، تدوین کنیم و به شکل مطلوب اسلام تحقق ببخشیم. البته اسلام بُن‌مایه‌های یک چنین فرهنگی را برای ما معین کرده است.

بُن‌مایه‌های این فرهنگ عبارت است از «خردورزی»، «اخلاق»، «حقوق»؛ این‌ها را اسلام در اختیار ما قرار داده است. اگر ما به این مقولات به طور جدّی نپردازیم، پیشرفت اسلامی تحقق پیدا نخواهد کرد و تمدّن نوین اسلامی شکل نخواهد گرفت. هرچه ما در صنعت پیش برویم، هرچه اختراعات و اکتشافات زیاد شود، اگر این بخش را ما درست نکنیم، پیشرفت اسلامی به معنای حقیقی کلمه نکرده‌ایم. باید دنبال این بخش، زیاد کار کنیم؛ زیاد تلاش کنیم.»

در ادامه ایشان می‌فرمایند:

«رفتار اجتماعی و سبک زندگی، تابع تفسیر ما از زندگی است! هدف زندگی چیست؟ هر هدفی که ما برای زندگی معین کنیم، برای خودمان ترسیم کنیم، اصل قضیه، درست کردن سبک زندگی است، رفتار اجتماعی است، اخلاق عمومی است، فرهنگ زندگی است.»

باید دانست که اصلاح سبک زندگی باعث جلوگیری از جرم‌های بسیاری می‌گردد.

تعریف سبک زندگی

«سبک زندگی»؛ همان شیوه و روش زندگی است که در نظام رفتاری فرد قابل ملاحظه می‌باشد و از انسجام و یک‌پارچگی برخوردار است.

باید برای الگوهای فردی و اجتماعات کوچک و مکان‌های مشخصی مانند دانشگاه، اداره و ... سبک طراحی کنیم. این کاری است که در بین علمای ما سابقه دارد؛ مثلاً شهیدثانی آداب تعلیم و تربیت را نوشته است؛ «آداب المتعلمین» که سبک رفتار استاد و شاگرد را مشخص می‌کند. جامعه به این مدل‌سازی‌ها نیازمند است و اگر مدلی را نقد می‌کنیم باید «مدل جایگزین» را هم اعلام کنیم.

در گذشته زندگی پیچیده نبود، علمای دین بالای منبر؛ سبک زندگی را توضیح می‌دادند و رفتاری را نقد و رفتار مثبت را مطرح می‌کردند. اما اکنون رسانه‌ها باید در خدمت ارایه مدل‌های سبک زندگی باشند.

سبک زندگی، «نظام رفتار زندگی است»؛ برای ارایه سبک زندگی، می‌توان رفتارهایی که سبک زندگی را می‌سازد اعلام نمود و رفتارهای موجود را بر اساس آموزه‌های اسلامی، نقد و جایگزین را اعلام نمود تا نظام هماهنگ شود. لذا در این نوشتار با معرفی جنبه‌های مثبت و منفی رفتارهای زندگی امروزی سعی در ارائه یک نظام رفتاری منسجم بر آمده از متن دین نمودیم.

در همین‌جا از آقای منصور بیژنی؛ مدیریت محترم اردوگاه استان اصفهان، جناب آقای مقدّم؛ مدیریت محترم خیریه نذر اشتغال و جناب آقای دکتر رحیمی؛ عضو هیئت علمی دانشگاه اصفهان که در به ثمر نشستن این طرح این‌جانب را یاری رساندند، تشکر می‌نمایم.

امیدوارم این اثر ناچیز گام کوچکی در «مسیر اصلاح سبک زندگی»، رفتار اجتماعی، اخلاقی عمومی و فرهنگ زندگی مردم سرزمینم «ایران اسلامی عزیز و سرفراز» باشد.

ناگفته نماند که در این نوشتار بنا را بر اختصار گذاشتیم و برای رعایت حال مخاطب از پاسخ‌های مفصل خودداری کردیم.

سعی نمودیم اثری با کمترین خطا تقدیم حضورتان کنیم؛ باشد که با راهنمایی‌های صادقانه خویش ما را یاری نماید.

خواننده محترم! شما از طریق رایانامه زیر می‌توانید با این‌جانب در ارتباط بوده و از راهنمایی‌های خود مرا بهره‌مند نمایید.

tasbihebaran@yahoo.com

قم المقدّسه

علیرضا محمدی - تابستان ۱۳۹۳