



حضرت امام رضا علیه السلام:

فَإِنَّ النَّاسَ لَوْ عَلِمُوا مُحَاسِنَ كَلَامِنَا لَاتَّبَعُونَا

هرآینه اگر مردم زیبایی‌های سخن ما را دریابند، از ما پیروی خواهند کرد.

صدوق، عیون اخبارالرضا، ج ۱، ص ۳۰۷.

سبک زندگی رضوی (۱۱)

سیرۂ فردی

محمد تقی فعّال

فهرست مطالب

۱۱	■ دیباچه.....
۱۷	■ فصل اول: سلوک عبادی.....
۱۹	درآمد.....
۲۰	(۱) نماز.....
۳۰	(۲) نماز جمعه.....
۳۲	(۳) روزه.....
۳۳	(۴) سجده.....
۳۵	(۵) قرآن.....
۳۸	(۶) مناجات و نیایش.....
۴۱	(۷) سحر خیزی و شب زنده داری.....
۴۴	(۸) جایگاه و محل عبادت.....
۴۶	(۹) ذکر.....
۴۸	(۱۰) اعتکاف.....
۵۰	(۱۱) تقوای الهی.....
۵۳	حاصل سخن.....
۵۵	■ فصل دوم: سلوک اخلاقی.....
۵۷	درآمد.....
۵۸	(۱) تواضع و فروتنی.....
۵۸	(۲) صبر و بردباری.....
۵۹	(۳) اعتدال و میانه روی.....
۶۰	(۴) حفظ حقوق دیگران.....
۶۱	(۵) اخلاص.....
۶۲	(۶) حیا.....
۶۳	(۷) رأفت و مهربانی.....
۶۵	(۸) سلام کردن.....

- ۶۵ (یک) جایگاه و اهمیت سلام کردن
- ۶۷ (دو) آداب سلام کردن
- ۷۱ (سه) کارکردهای سلام کردن
- ۷۴ (۹) مهمان‌نوازی
- ۷۵ (۱۰) شکرگزاری
- ۷۶ (۱۱) آشتی دادن
- ۷۷ (۱۲) خوش خلقی
- ۷۹ (۱۳) زهدگرایی و قناعت‌ورزی
- ۸۲ (۱۴) بخشش و انفاق
- ۸۳ (یک) شرایط بخشش و انفاق
- ۸۵ (دو) انواع بخشش
- ۸۶ (۱۵) عفو و مدارا
- ۸۷ (۱۶) نفع‌رسانی و خدمت به مردم
- ۸۹ (۱۷) آرامش و شادی
- ۹۲ (۱۸) زیارت اهل قبور
- ۹۴ حاصل سخن
- ۹۷ ■ فصل سوم: سلوک خانوادگی
- ۹۹ درآمد
- ۱۰۰ (۱) اهمیت ازدواج
- ۱۰۱ (یک) بهترین انتخاب
- ۱۰۱ (دو) دژ استوار
- ۱۰۲ (سه) امری مقدس
- ۱۰۲ (۲) مراسم ازدواج
- ۱۰۳ (یک) خواستگاری
- ۱۰۴ (دو) مهریه
- ۱۰۵ (سه) مراسم عقد و عروسی
- ۱۰۷ (۳) ارتباط با همسر و فرزندان
- ۱۰۷ (یک) احترام به همسر و فرزندان

۱۰۹.....	دو) هدیه دادن به یکدیگر.....
۱۱۰.....	۴) تربیت فرزند.....
۱۱۴.....	۵) آداب زناشویی.....
۱۱۵.....	۶) توجه به رفاه خانواده.....
۱۱۶.....	۷) مدیریت اقتصادی خانواده.....
۱۲۰.....	۸) خوش‌رویی با اهل خانه.....
۱۲۱.....	۹) اهمیت مسکن مناسب.....
۱۲۳.....	۱۰) توجه به همسایه‌ها.....
۱۲۴.....	حاصل سخن.....
۱۲۷.....	■ فصل چهارم: آداب تغذیه و پوشش.....
۱۲۹.....	درآمد.....
۱۳۰.....	۱) آداب تغذیه.....
۱۳۱.....	یک) اعتدال در خوردن.....
۱۳۲.....	دو) انتخاب نوع غذا.....
۱۳۳.....	سه) طیب و حلال بودن غذا.....
۱۳۴.....	۲) آداب سفره.....
۱۳۴.....	یک) شستن دست‌ها قبل از خوردن.....
۱۳۴.....	دو) شروع غذا با سرکه یا نمک.....
۱۳۵.....	سه) دست کشیدن از غذا پیش از سیر شدن.....
۱۳۵.....	چهار) وجود نان و سبزی سر سفره.....
۱۳۶.....	پنج) مدنظر داشتن اهل خانه و بینوایان.....
۱۳۶.....	۳) آداب پوشش.....
۱۳۷.....	یک) نوع و جنس پوشش.....
۱۳۸.....	دو) تناسب پوشش با محیط.....
۱۳۸.....	سه) آداب لباس جدید.....
۱۳۹.....	چهار) آراستگی.....
۱۴۳.....	حاصل سخن.....
۱۴۵.....	■ فصل پنجم: سیاحت، استراحت، فراغت و طبابت.....

در آمد.....	۱۴۷
(۱) سیاحت.....	۱۴۷
یک) مفہوم شناسی سیاحت.....	۱۴۸
دو) فواید و آثار سیاحت.....	۱۴۹
سہ) آداب سفر.....	۱۵۰
(۲) آداب خواب و استراحت.....	۱۵۵
یک) مسواک.....	۱۵۵
دو) وضو.....	۱۵۶
سہ) دعا و ذکر و رو بہ قبلہ بودن.....	۱۵۶
چہار) تخلیہ مٹانہ.....	۱۵۷
پنج) مکان خواب.....	۱۵۷
شش) زمان خواب و استراحت.....	۱۵۸
ہفت) آداب نشستن.....	۱۵۹
(۳) اوقات فراغت.....	۱۵۹
یک) بازی و سرگرمی.....	۱۶۰
دو) توجہ بہ ورزش.....	۱۶۱
سہ) تعامل با محیط زیست.....	۱۶۲
(۴) طبابت.....	۱۶۳
یک) زرین نامہ سلامت.....	۱۶۴
دو) مراقبت و پیشگیری از امراض.....	۱۶۴
سہ) دارو و درمان.....	۱۶۵
حاصل سخن.....	۱۶۶
کتابنامہ.....	۱۶۹

دیا چہ

اسلام مجموعه‌ای نظام‌مند بر ساخته از آموزه‌های توصیفی (عقاید)، ارزشی (اخلاق) و توصیه‌ای (حقوق و تکالیف) است که به منظور هدایت و تعالی انسان فراهم آمده‌اند. از این آموزه‌ها به معارف اصلی، اصول اخلاقی و قوانین رفتاری مرتبط و درهم‌تنیده نیز تعبیر شده است.^۱ ابعاد وجودی انسان شامل بعد شناختی، تمایلات و رفتارهاست. یکی از سوژه‌های سبک زندگی، بعد فردی آن است. سبک زندگی هر فرد تأثیرپذیرفته از نوع باورها (جهان‌بینی) و ارزش‌های (ایدئولوژی) حاکم بر آن فرد است و ناظر بر رفتارهای انسانی نسبتاً پایدار و درون‌زا شکل می‌گیرد. از این منظر، تعریف سبک زندگی فردی با الگوهای رفتاری گره خورده است؛ الگوهایی که با شیوه‌های خاص و جزئی در متن زندگی پیاده می‌شوند.^۲ از آنجایی که این الگوهای رفتاری از نوع باورها و نظام ارزشی فرد شکل می‌گیرند و نهادینه می‌شوند، بایسته است در بررسی پدیده سبک زندگی فردی، ابتدا مقام بینش و باور فرد نسبت به جایگاهش در هستی، نزد خدا و نزد خلق تبیین شود و سپس به مقام ارزشی، یعنی اخلاق و هنجارها پرداخته شود؛ بنابراین، در گام نخست سلوک فردی، سپس سلوک خانوادگی و اجتماعی او بررسی می‌شود.

۱. طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۴، ص ۱۹۲.

۲. فعالی، مبانی سبک زندگی اسلامی، ص ۱۵۰.

هدف از دانش سبک زندگی اسلامی تحقق هدف بعثت انبیا و نهضت اولیاست. بی شک آمدن پیوسته انبیای الهی و ظهور اولیای آسمانی، هدف نهایی در پی داشته است. آن هدف جز این نیست که انسان‌ها بر اساس قوانین کائنات و الگوهای الهی، زیستی مؤمنانه داشته باشند. پرواضح است که زیست مؤمنانه جز در گرو پیروی از الگوهای وحیانی و دینی امکان‌پذیر نخواهد بود. در قرآن کریم نیز فلسفه ظهور انبیا و تجهیز آنان به کتاب و ترازو، اقامه قسط و داد بین مردم معرفی شده است. از سوی دیگر، هدف از خلقت انسان در قرآن کریم عبودیت در نظر گرفته شده است. دانشمندان اسلامی نیز با بهره‌گیری از همین آموزه‌ها، انسان را به زیستی مؤمنانه با محوریت الگوگیری از سبک زندگی قرآنی، نبوی، علوی، فاطمی، حسینی و رضوی سوق داده‌اند؛ بنابراین، غایت سبک زندگی اسلامی استخراج و عرضه تمام الگوهای دینی ناظر به نیازها، آسیب‌ها و شرایط زندگی روزمره و تعمیم دادن الگوهای دینی و تسری بخشی آنها به تمام زوایای زندگی روزمره است.^۱

اسلام الگویی جامع و کامل در همه ابعاد به بشر عرضه کرده است و با تصدیق مسیر تعالی بشر، مسلمانان را مأمور اقتدای مطلق از آن می‌کند؛ بدین‌سان در کشاکش هجوم سبک‌ها و الگوهای زیست غیرمؤمنانه، پناهگاه قلب‌های ناآرام و تن‌های رنجور از روزمرگی و دین‌زدگی می‌شود. نمود این الگو را در کتاب و سیره اهل بیت (علیهم‌السلام) می‌توان دید. ائمه اطهار (علیهم‌السلام) ستارگان آسمان پرفروغ هدایت و سعادت‌اند که هر یک نوری در دل نور دیگر و ادامه‌دهندگان راه اسوه حسنه‌ای به نام وجود گرامی رسول اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وآلهم‌وسلم‌وعلیهم‌السلام) هستند.

زندگی سراسر برکت و خیر امام رضا (علیه‌السلام) که نمونه یک انسان کامل و زاده‌خانه پرفروغ وحی است، آموزه‌های ارزشمندی در زمینه سلوک عبادی یک مسلمان در اختیار قرار می‌دهد. در نوشتار پیش روی کوشش شده ابعاد فردی زندگانی امام رضا (علیه‌السلام) در پنج سطح بررسی شود؛ سطح اول ناظر به سلوک عبادی ایشان است که با عنوان‌هایی چون نماز، روزه، سجده، اعتکاف، ذکر، مناجات، دعا و تقوای الهی گردآوری شده است. در سطح دوم مباحثی مانند آداب سلام کردن، تواضع، صبر، عفو، بخشش و آداب آن، میانه‌روی و اعتدال، اخلاص و حیا، حفظ حقوق دیگران، نفع‌رسانی به دیگران، شکرگزاری، مهمان‌نوازی، آرامش و شادی بیان خواهد شد. در سطح سوم از سیره فردی زندگانی امام رضا (علیه‌السلام) مسائل مرتبط با خانواده همچون ازدواج و آداب آن، شیوه برخورد با اعضای خانواده، مدیریت اقتصادی و رفاه خانواده،

تربیت فرزند، آداب زناشویی و توجه به همسایگان بررسی شده است. سطح بعدی دربردارنده مباحث مرتبط با تغذیه و پوشش از جمله آداب تغذیه، آداب سفره و آداب پوشش، اعم از انتخاب نوع و رنگ لباس و آراستگی از منظر امام علیه السلام است. فصل آخر این کتاب به مباحث سیاحت، استراحت، اوقات فراغت و طبابت اختصاص دارد. در این سطح از سیره فردی امام رضا علیه السلام روایات و شیوه زندگانی ایشان در قالب آداب مرتبط با سیر و سفر، چگونگی گذران اوقات فراغت، آداب مرتبط با استراحت و آسودگی و مسئله طبابت تبیین و توضیح داده می‌شود.