



حضرت امام رضا علیه السلام:

قَالَ النَّاسُ لَوْ عَلِمُوا مَحَاسِنَ كَلَامِنَا لَاتَّبَعُونَا

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

صدوق، عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۳۰۷.

سفر با خورشید

زندگی به سبک امام رضا علیه السلام
محمد تقی فعلی

فهرست مطالب

پیشگفتار.....	۹
مقدمه.....	۱۱
دیباچه.....	۱۹
فصل اول / زندگی معنوی.....	۲۵
(۱) ایمان.....	۲۹
یک) آثار ایمان	۳۰
الف) آرامش	۳۰
ب) افزایش خودباوری	۳۲
ج) مثبت‌اندیشی	۳۲
د) دوری از گناه	۳۳
هـ) دست یافتن به خواسته‌ها	۳۴
و) سامان‌دهی زندگی اجتماعی	۳۶
دو) محورهای اساسی ایمان	۳۷
الف) خداشناسی	۳۸
ب) راهنماشناسی.....	۴۶
ج) امام‌شناسی	۵۵
د) معادشناسی.....	۶۴
(۲) عمل صالح	۶۶
یک) تقوا	۶۷
دو) اخلاق نیکو.....	۶۹
سه) تواضع و فروتنی	۶۹
چهار) بردباری	۷۰
پنج) شب زنده‌داری	۷۱

شش) عبادت و بندگی	۷۱
هفت) بخشش	۷۵
هشت) دعا و نیایش	۷۹
نتیجه‌گیری	۸۱

فصل دوم / خانواده	۸۳
۱) تشکیل خانواده	۸۶
یک) معیارهای انتخاب همسر	۹۰
الف) دین‌داری	۹۱
ب) خوش اخلاقی	۹۵
ج) خصوصیات جسمانی	۹۷
د) صلاحیت خانوادگی	۱۰۰
هـ) ویژگی‌های اقتصادی	۱۰۱
و) ویژگی‌های اجتماعی	۱۰۳
دو) مراسم و برنامه‌ها	۱۰۴
سه) کارکردهای خانواده	۱۰۸
الف) تأمین آرامش روانی همسران	۱۰۸
ب) ارضای نیازهای عاطفی	۱۰۹
ج) ارضای نیازهای جنسی	۱۱۱
د) فرزندآوری	۱۱۲
۲) تحکیم خانواده	۱۱۴
یک) توکل به خدا	۱۱۴
دو) اخلاق نیکو	۱۱۶
سه) مدارا	۱۱۹
چهار) تساهل	۱۲۱
پنج) مهرورزی	۱۲۳

۱۲۴	الف) هدیه دادن
۱۲۴	ب) بوسیدن همسر
۱۲۴	ج) آراستگی و زینت برای همسر
۱۲۵	د) تبسم
۱۲۷	نشش) احترام متقابل
۱۲۸	هفت) راست‌گویی
۱۳۰	هشت) بردباری
۱۳۲	نه) ارتباط مؤثر
۱۳۶	نتیجه‌گیری

۱۳۹	فصل سوم / روابط اجتماعی
۱۴۶	۱) بایسته‌های روابط اجتماعی
۱۴۶	یک) اخلاق محوری
۱۴۸	دو) مسئولیت‌پذیری
۱۴۹	سه) خوش‌بینی
۱۵۱	چهار) صداقت
۱۵۳	پنج) صبوری
۱۵۶	نشش) گذشت
۱۵۹	هفت) خوش‌اخلاقی
۱۶۴	هشت) آسان‌گیری
۱۶۵	نه) آراستگی
۱۷۱	ده) مهارت‌های ارتباطی
۱۷۲	الف) مهارت‌های کلامی
۱۷۶	ب) مهارت‌های غیرکلامی
۱۸۰	۲) جلوه‌های روابط اجتماعی
۱۸۰	یک) روابط خویشاوندی

الف) ازدیاد عمر	۱۸۲
ب) افزایش روزی و نعمت	۱۸۲
ج) آبادانی سرزمین	۱۸۲
د) حسابرسی آسان در قیامت	۱۸۳
ه) افزایش جمعیت	۱۸۳
دو) همسایه‌داری	۱۸۵
سه) دوستی و هم‌نشینی	۱۸۷
الف) پاک‌زبانی	۱۸۸
ب) نیکوکاری	۱۸۹
ج) حق‌جویی	۱۸۹
د) بندگی خدا	۱۹۰
چهار) عیادت بیماران	۱۹۱
پنج) مهمان‌داری	۱۹۵
شش) نفع‌رسانی و خدمت به مردم	۲۰۰
هفت) بهره‌گیری از اوقات فراغت	۲۰۴
الف) عبادت	۲۰۶
ب) تفکر	۲۰۶
ج) دیدار با خویشان و دوستان	۲۰۸
د) ورزش	۲۰۹
هـ) سفر و گردش	۲۱۰
نتیجه‌گیری	۲۱۴
فصل چهارم / بهداشت و تغذیه	۲۱۷
۱) بهداشت و سلامت	۲۲۰
۲) مدیریت بدن	۲۳۳
یک) آراستگی لباس	۲۳۷

۲۳۷		الف) لباس زیبا
۲۳۹		ب) لباس تمیز
۲۴۱		ج) پرهیز از لباس بسیار بلند
۲۴۱		دو) بوی خوش
۲۴۲		سه) زینت با انگشتر
۲۴۴		چهار) زینت با رنگ
۲۴۵		پنج) سرمه کشیدن
۲۴۶		۳) تغذیه
۲۵۲		یک) خوردنی‌ها و آشامیدنی‌ها
۲۶۰		دو) آداب خوردن و آشامیدن
۲۶۷		۴) محیط زیست
۲۶۷		یک) جایگاه محیط زیست در آموزه‌های دینی
۲۷۱		دو) شیوه‌های تعامل با محیط زیست
۲۷۳		الف) حیوانات
۲۷۷		ب) گیاهان
۲۷۸		ج) جمادات
۲۸۰		نتیجه‌گیری
۲۸۱		فرجام سخن
۲۹۱		کتابنامه

پیشگفتار

یکی از مفاهیم نوین میان‌رشته‌ای که در دهه اخیر بسیار مورد توجه عالمان علوم اجتماعی و خبرگان حوزه فرهنگ قرار گرفته است، مفهوم «سبک زندگی» می‌باشد که از آن می‌توان به‌عنوان مجموعه‌ای از عوامل و عناصری نام برد که کم‌وبیش به‌طور نظام‌مند با هم ارتباط داشته و یک شاکله کلی فرهنگی و اجتماعی را پدید می‌آورند. مفهومی که در همه تعاریف سبک زندگی، به وضوح به چشم می‌خورد آن است که این تعاریف قرابت بسیار زیادی با مفهوم هویت دارد و علاوه بر آن، مناسبات و رفتارهای عینی و واقعی زندگی را نیز شامل می‌شود. یکی از ابعاد پیشرفت با مفهوم اسلامی که مورد تأکید مقام معظم رهبری هم بوده است سبک زندگی یا رفتار اجتماعی می‌باشد که بخش حقیقی و اصلی تمدن اسلامی به شمار می‌رود. آنجا که رویکردهای سطحی‌نگر سبک زندگی غربی توان پاسخ به نگرش ژرف و اندیشه بلند آدمی را ندارد، مفاهیم سرشار از وجوه معنوی و باطنی سبک زندگی اسلامی برگرفته از سیره پیامبر اکرم و ائمه معصومین (علیهم‌السلام) پا به عرصه وجود خواهد گذاشت و جامعه تشنه تعقل و معنویت و نظم و اخلاق و آرامش و آسایش را از این مفاهیم سیراب خواهد نمود.

یکی از منابع درخشانی که به‌درستی نقشه راه را به علاقه‌مندان کمال و معرفت به درگاه احدیت می‌نمایاند، مؤلفه‌های زندگی مبتنی بر عقلانیت برگرفته از آموزه‌های ناب رضوی می‌باشد که در این مجموعه بخشی از آن به همت ارادتمندان به آستان ملائک پاسبان به قلم تحریر درآمده است.

در پایان لازم می‌بینم از نگارنده این مجموعه ارزشمند حجت‌الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمدتقی فعالی و کلیه دست‌اندرکاران و خدمتگزاران عرصه فرهنگ رضوی به‌ویژه کارکنان خدوم بنیاد بین‌المللی فرهنگی و هنری امام رضا (علیه‌السلام) و مؤسسه احیاء امر ولایت تقدیر و تشکر نمایم.

سید رضا صالحی امیری

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی