

به نام خدا

محتوای منبر (ویژه محرم)

ناهید طیبی

جلسه (۱)

## موضوع: سبک زندگی ایده آل بر اساس آموزه‌های دینی

### ورودی بحث:

خداوند متعال می‌فرماید: مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ؛ هرکس عمل صالح کند درحالی که مؤمن است خواه مرد باشد یا زن به او حیات پاکیزه می‌بخشیم و پاداش آنها را به بهتر از آنچه که انجام دادند خواهیم داد. (نحل/۹۷)

مفاهیم کاربردی بحث: سبک زندگی شیوه و رفتار فردی و اجتماعی است که با توجه به الگوهای که نخبگان فکری و فرهنگی جامعه ارائه می‌دهند شکل می‌گیرد. در جامعه دینی این الگوها بر اساس قرآن، روایات و سیره پیامبر(ص) و ائمه(ع) معرفی می‌شوند. سبک زندگی مجموعه‌ای ترکیب یافته از آداب است، و آداب جمع کلمه ادب و ادب به معنی ظرافت در رفتار است. مثلاً همه غذا می‌خورند، اما آداب غذا خوردن همان رعایت ظرافت هاست.

### مباحث مقدماتی:

جایگاه بحث: از جمله پیام‌های عاشورا و قیام امام حسین(ع) تنظیم سبک زندگی بر اساس آموزه‌های دینی -آمیزه ای از برترین حیات دنیوی و اخروی و اقتدار معنوی- است. جایگاه این بحث در علم اخلاق و جامعه‌شناسی است.

ضرورت بحث و موضوع: هر انسانی در پی یافتن شیوه‌ها و راههایی برای بهتر زیستن و زندگی مطلوب در دنیا و آخرت است و آگاهی از آموزه‌های قرآنی و روایی برترین مسیر خواهد بود و در کنار این آگاهی‌ها، الگوگیری از مدل‌ها و نمونه‌های ارائه شده در قرآن و تاریخ کوتاه‌ترین و سالم‌ترین راه بوده و از این رو شناخت آنها ضرورت دارد.<sup>۱</sup>

می‌توان رفت به یک چشم پریدن تا مصر

بوی پیراهن اگر قافله سالار باشد(صائب تبریزی)

۱. این ضرورت را می‌توان برای صدها موضوع بیان کرد با ادبیات گفتاری متفاوت.

کاربرد این بحث در زندگی مخاطبان: پس از آگاهی از این شیوه‌ها و عملیاتی کردن آن‌ها در زندگی می‌توان بسیاری از مشکلات جسمی و روانی و حتی مادی زندگی را حل کرد و با انگیزه قوی و هدفمندی به الگوهای معرفی شده نزدیک شد. بعضی ۸۰ سال عمر کرده اند اما در حقیقت یک سال را ۸۰ بار تکرار کرده اند و ما برای این که در این گروه نباشیم باید آگاهانه تر حرکت کنیم.

## پیگره بحث:

قرآن: مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً...

## نکات تفسیری:

حیات طیبه برای این زنان و مردان حکمی است کلی نظیر تاسیس قاعده‌ای برای هر کس که عمل صالح کند

آیه شریفه مقید کرده به اینکه صاحب عمل، مؤمن باشد و این قید در معنای شرط است، چون عمل در کسی که مؤمن نیست حبط می‌شود و اثری نخواهد داشت. مثال قرآنی حبط برای بی‌ایمان "وَمَنْ يَكْفُرْ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ حَبِطَ عَمَلُهُ" (مائده/۵) و برای کسی که عمل صالح نکند "وَحَبِطَ مَا صَنَعُوا فِيهَا وَبَاطِلٌ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ" (هود/۱۶) است. پس این دو عنصر با هم باید باشند.

حیات طیبه‌ای که خداوند به زن و مرد مؤمن و صالح وعده داده است حیاتی حقیقی و جدید است که مرتبه‌ای بالا و والا از حیات عمومی و دارای آثاری مهم است.

حیات، به معنای جان انداختن در چیز و افاضه حیات به آن است، پس خدای تعالی مؤمنی را که عمل صالح کند به حیات جدیدی غیر آن حیاتی که به دیگران نیز داده زنده می‌کند و مقصود این نیست که حیاتش را تغییر می‌دهد، زیرا اگر مقصود این بود کافی بود که بفرماید: "ما حیات او را طیب می‌کنیم" ولی اینطور نفرمود، بلکه فرمود: ما او را به حیاتی طیب زنده می‌سازیم. (تفسیرالمیزان، ۳۴۱/۱۲)

برخی از مفسران، حیات طیبه را مربوط به آخرت می‌دانند نه دنیا. بانو مجتهده امین سخنان مفسرین در توجیه حیات طیب را گردآورده که عبارتند از؛ رزق حلال (ابن عباس و سعید بن جبیر و عطاء)، قناعت و رضا به مقدرات الهی (حسن و وهب، و بهمین معنی از نبی صلی الله علیه و آله و سلم روایت شده)، بهشت (قتاده و مجاهد و ابن زید) و روزی روز بروز و حیات طیب در قبر (مجمع البیان). (مخزن العرفان، ۷، ۲۳۸) پس حیات طیبه هم شامل دنیاست و هم آخرت و در سایه آگاهی و الگوگیری می‌شود این سبک از حیات را به دست آورد.

## روایت:

سُئِلَ عَنْ قَوْلِهِ تَعَالَى - فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً فَقَالَ هِيَ الْقَنَاعَةُ؛ از امام علی (ع) سؤال شد تفسیر آیه، «فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» چیست؟ فرمود: آن زندگی با قناعت است. (نهج البلاغه، حکمت ۲۲۹)

قناعت مسأله ای است که در حیات دنیوی با آن مواجه هستیم نه حیات اخروی پس حیات طیبه را انسان در دنیا ایجاد می کند و در پی آن حیات طیبه در برزخ و قیامت هم ایجاد می شود.

## جملات حکیمانه:

زندگی هدیه خدا به انسان است و شیوه زندگی هدیه انسان ها به خداوند. (لثو بوسکال)

شعر:

به نام زندگی هر لحظه مردن

به جای آب و نان خونابه خوردن

سزای زندگی زان بیشتر بود

اگر یک ایده صاحب نظر بود (پروین اعتصامی)

پس: اگر از نظرات صاحب نظران و نخبگان که برگرفته از تعالیم دینی است برای تنظیم سبک زندگی بهره ببریم قطعاً دنیا و آخرت بهتری خواهیم داشت.

جلسه (۲)

## موضوع: سبک زندگی پیشنهادی در دین اسلام و راهکارها

### زندگی پاکیزه

امام علی (ع): أَطْيَبُ الْعَيْشِ الْقَنَاعَةُ (غررالحکم، ص ۱۸۹) ثمره سبک زندگی طیب، ورود و جاودانگی در بهشت است. در قرآن آمده است: وَفُتِحَتْ أَبْوَابُهَا وَقَالَ لَهُمْ خَزَنَتُهَا سَلَامٌ عَلَيْكُمْ طُبْتُمْ فَادْخُلُوهَا خَالِدِينَ (زمر/۷۳) پس قناعت برای داشتن حیات طیبه ضروری است.

آسان گذران کار جهان گذران را

زیرا که جهان خواند خردمند جهان ۲ را

پیراسته می‌دار به هر نیکی تن را

آراسته می‌خواه به هر پاکی جان را (مسعود سعد سلمان/ مقطعات)

میدان طمع جمله فرازست و نشیب است

ای مرکب پر حرص فرو گیر عنان را (مسعود سعد سلمان/ مقطعات)

مثال‌هایی برای بحث قناعت در زندگی امروز و ایران مورد هجوم دشمنان، صرفه جویی در آب و برق و دیگر نعمت‌ها و استفاده از کالاهای ایرانی و مقابله عملی با طرح و برنامه‌های دشمنان. مثال‌ها متناسب با ویژگی‌های مخاطب انتخاب شود. (شهری، روستایی - باسواد و بی سواد - بالاشهری و پایین شهری - مذهب و ...)

در روایات قوام زندگی پاکیزه را مرهون قناعت و نگاه داشتن اندازه‌ها می‌دانند.

امام علی (ع) فرمود: قَوَامُ الْعَيْشِ حُسْنُ التَّقْدِيرِ وَ مَلَائِكَةُ حُسْنِ التَّدْبِيرِ؛ استواری زندگی به آن است که به خوبی اندازه نگاه داری، و ملاک زندگی آن است که خوب برنامه‌ریزی کنی. (عیون الحکم، ص ۳۷۰)

حسن التقدير: وَ لَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَىٰ عُنُقِكَ وَ لَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَّحْسُورًا؛ نه هرگز دست خود در احسان به خلق محکم بسته دار و نه بسیار باز و گشاده دار که هرکدام کنی به نکوهش و حسرت خواهی نشست. (اسراء/ ۲۹) وَ الَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَ لَمْ يَقْتُرُوا وَ كَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا؛ و آنها (عباد الرحمن) کسانی هستند که هرگاه انفاق کنند نه اسراف می‌کنند و نه سخت‌گیری بلکه در میان این دو حد اعتدال دارند. (فرقان/ ۶۷)

امام سجاد (ع): احْبَبْنِي عَنِ السَّرْفِ وَ الْإِزْدِيَادِ، وَ قَوْمِي بِالْبَدْلِ وَ الْإِقْتِصَادِ، وَ عَلَّمَنِي حُسْنَ التَّقْدِيرِ، وَ أَقْبَضَنِي بِلُطْفِكَ عَنِ التَّبْذِيرِ؛ و مرا از اسراف و زیاده‌روی دور ساز، و به بخشیدن با میانه‌روی توانم ده، و راه خرج کردن درست را به من بیاموز، و به لطف خود دست مرا از اسراف ببند. (صحیفه سجادیه، دعای ۳۰)

امام علی (ع): مَنْ اقْتَصَدَ فِي الْعِنَى وَ الْفَقْرَ فَقَدْ اسْتَعَدَّ لِثَوَابِ الدَّهْ؛ آن کس که در غنا و فقر میانه‌روی کند، خود را برای تحمل گرفتاری‌ها و پیشامدهای سخت روزگار آماده کرده است. (عیون الحکم، ص ۴۲۸) البته بنا به روایتی از امام کاظم (ع) الرِّقُّ نِصْفُ الْعَيْشِ؛ مدارا با مردم نیمی از عیش است. (الکافی، ج ۲، ص ۱۲۰) امام علی (ع): التَّقْدِيرُ نِصْفُ الْعَيْشِ؛ اندازه نگاه داشتن، نیمی از (درست) زندگی کردن است. (تحف العقول، ص ۲۲۱)

۲. دنیا را جهان گویند چون جهنده و گذرا است

۳. تحف العقول / ۱۵۸.

ضرب المثل: اندازه نگه دار که اندازه نکوست

شعر:

به چشم خویش دیدم در بیابان

که آهسته سبق بُرد از شتابان

سمند باد پای از تک فرو ماند

شتریان همچنان آهسته می راند (سعدی)

\*\*\*

رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود

رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود (سعدی)

## زندگی فراخ

امام سجاده(ع): اللهم صل علی محمد و آله! و اجبر بالقرآن خلتننا من عدم الإملاق، و سق الینا به رغد العیش و خصب سعة الارزاق؛ خدایا! بر محمد و آلش درود فرست، و به برکت قرآن، فقر و نیازمندی ما را جبران کن، و زندگی فراخ و روزی گسترده نصیب ما ساز. (صحیفه سجادیه، دعای ۴۲) امام جواد(ع): وَ فَجَّرْ أَنْهَارَ رَغَدِ الْعَيْشِ قِبَلِي بِرَأْفَتِكَ وَ رَحْمَتِكَ؛ پروردگارا! ... به رأفت و رحمت خود چشمه‌های زندگی فراخ را در برابر من بازگشا. (مصباح کفعمی، ص ۱۷۱) زندگی فراخ از آرزوهای بشر بوده است چنان که در قرآن در مورد نعمت‌های ویژه بنی اسرائیل می‌فرماید: فَكُلُوا مِنْهَا حَيْثُ شِئْتُمْ رَغَدًا؛ از آن هر چه میل دارید بخورید که فراوان و بی زحمت برای شما مهیا است. (بقره/۵۸) البته رغد دو ریشه با معنای متضاد دارد؛ اولی از رغد و به معنای طیب و گسترده است و دومی از ریشه مُرغاد و به معنای تغییر حالت و ضعیف شدن فرد است. (معجم مقاییس اللغة، ج ۲، ص ۴۱۷)

## زندگی گوارا

این زندگی مربوط به بعد از مرگ است. امام جواد(ع) در نامه ای نوشت: اللهم انی اسئلك ... بَرَدَ الْعَيْشِ مِنْ بَعْدِ الْفَوْتِ؛ پروردگارا زندگی خنک و گوارا بعد از مرگ به من عطا کن. (کافی، ج ۴، ص ۴۸۰) از برد العیش با تعابیر اهنأ العیش (زندگی گوارا و دلنشین) نیز یاد می‌شود. به اهل بهشت گفته می‌شود: كُلُوا وَ اشْرَبُوا هَنِيئًا بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ؛ (از طرف پروردگارشان به آن بهشتیان گفته می‌شود) بخورید و بیاشامید گوارا باشد بر شما به سبب آنچه

انجام دادید. (طور/۱۹) البته از آنجا که حضرت علی(ع) می فرماید: **أَهْنَأُ الْعَيْشَ إِطْرَاحُ الْكُلْفِ**؛ گواراترین زندگی ها دور ریختن تکلف است (عیون الحکم، ص ۱۱۸) آن اهنأ العیش را می توان برای زندگی این جهان نیز به کار برد.

### جلسه (۳)

## موضوع: راههای یافتن سبک زندگی «حیات طیبه»

اگر در قرآن و روایات، انسان را به تلاش جهت حیات طیبه توصیه کرده اند، راههای رسیدن به این حیات و سبک زندگی را نیز بیان کرده اند. برخی از این راهها عبارتند از:

### تقوا

و مَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا؛ و هرکس تقوای الهی را پیشه کند خداوند کار او را آسان می سازد. (طلاق/۴)  
مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا؛ هرکس تقوای الهی را پیشه کند خداوند راه نجاتی برای او فراهم می کند. (طلاق/۲)

فَإِنَّ تَقْوَى اللَّهِ مِفْتَاحُ سَدَادٍ وَ ذَخِيرَةُ مَعَادٍ وَ عِتْقٌ مِنْ كُلِّ مَلَكَةٍ؛ همانا پرهیزگاری کلید هر در بسته، و ذخیره رستخیز و عامل آزادگی از هر گونه بردگی، و نجات از هر گونه هلاکت است. (نهج البلاغه، خ ۲۳۰)

نیست جز تقوی در این ره توشه ای

نان و حلوا را بنه در گوشه ای (شیخ بهایی)

### یاد خدا

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَ نَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى؛ و هرکس از یاد من روی گردان شود زندگی تنگ و سختی خواهد داشت و روز قیامت او را نابینا محسور می کنیم. (طه/۱۲۴)

پیامبر(ص): **يَا عَلِيُّ أَوْحَى اللَّهُ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى إِلَي الدُّنْيَا اخْدُمِي مَنْ خَدَمَنِي وَ أَنْعَبِي مَنْ خَدَمَكَ**؛ ای علی! خداوند متعال به دنیا الهام کرد که: خادم آن کس باش که خادم من است و به رنج انداز آن کس را که خادم تو است. (من لا يحضره الفقيه، ج ۴، ص ۳۶۴)

پنجاه درصد طلاقها عاطفی است و همسران با سختی و مشقت همدیگر را تحمل می کنند که می تواند ثمره دوری از یاد خدا باشد.

سخن حکیمانه: سال‌ها گمان می‌کردم چون گرفتارم به خدا نمی‌رسم و الان فهمیدم چون به خدا نمی‌رسم، گرفتارم.

شعر:

با یاد رخت ناظر غیر است دلم

در کعبه بود گرچه به دیر است دلم

چون در همه جا روی تو را می‌بینم

پیداست که عاقبت به خیر است دلم (محمد حسین بهجتی شفق)

### ولایت اهل بیت (ع)

امام هادی (ع) در زیارت جامعه کبیره: جَعَلَ صَلَاتَنَا عَلَيْنَا وَمَا خَصَّنَا بِهِ مِنْ وَلَائَتِكُمْ طِبَابًا لِيَخْلُقَنَا وَ طَهَارَةً لِنُنْفِسَنَا وَ تَزَكِيَةً لَنَا وَ كَفَّارَةً لِدُنُوبِنَا

پیامبر (ص)، قرآن و عترت را ثقلین نامید و در روایات فراوانی هر دو ثقل به عنوان پرچم و ستاره هدایتگر معرفی شده‌اند یعنی بدون راهنمایی این دو هدایتگر همتراز، رسیدن به حیات طیبه و پاک ممکن نیست.

گل از گل شبنم از شبنم نروید

مگر عطر ولایت را ببوید (احمد عزیزی)

### مهرورزی

پیامبر (ص): الْمُؤْمِنُ لَيْنٌ هَيِّنٌ سَمَّحٌ لَهُ خُلُقٌ حَسَنٌ؛ مؤمن، نرمخو، آسان‌انگار، اهل گذشت و خوش اخلاق است. (امالی شیخ طوسی، ص ۳۳۶)

پیامبر (ص): أَلَا أُخْبِرُكُمْ بِمَنْ يَحْرُمُ عَلَيْهِ النَّارُ غَدًا قَالُوا بَلَى يَا رَسُولَ اللَّهِ ص قَالَ الْهَيِّنُ الْقَرِيبُ اللَّيِّنُ السَّهْلُ؛ آیا شما را کسی که آتش جهنم بر او حرام است، خبر دهم؟ گفتند: بله. فرمود: افراد نرم خو، زود جوش، انعطاف پذیر، آسان گیر. (امالی شیخ صدوق، ۳۱۹)

علی (ع): إِنَّ أَهْلَ الْجَنَّةِ كُلَّ مُؤْمِنٍ هَيِّنٍ لَيْنٍ؛ اهل بهشت مؤمنان نرمخو و انعطاف پذیر هستند. (غررالحکم، ص ۲۲۰)

پیامبر فرمود: لَا تَزَالُ أُمَّتِي بِخَيْرٍ مَا تَحَابُّوا وَ تَهَادَوْا وَ أَدَوْا الْأَمَانَةَ وَ اجْتَنَبُوا الْحَرَامَ وَ وَقَرُّوا الضَّيْفَ...؛ امت من پیوسته در مسیر خیر هستند تا وقتی که همدیگر را دوست داشته، به یکدیگر هدیه دهند، امانت را ادا کرده و از حرام پرهیزند و میهمان را تکریم کنند. (عیون اخبار الرضا، ج ۲، ص ۲۹)

الإمام الكاظم «ع»: إِنَّ أَهْلَ الْأَرْضِ لَمَرْحُومُونَ، مَا تَحَابُّوا، وَ أَدَوْا الْأَمَانَةَ، وَ عَمَلُوا بِالْحَقِّ؛ اهل زمین تا زمانی که یک دیگر را دوست بدارند، و امانت را باز دهند و به حق عمل کنند، مشمول رحمت خدایند. (طبرسی، مشکاه الأنوار، ۵۲)

در این روایت، دلدادگی اجتماعی، دلسوزی نسبت به هموعان، مهمان نوازی، توجه به نیازهای عاطفی دیگران از عناصر مهم سبک زندگی ایدآل و مطلوب دینی است.

## تفکر

قرآن: لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ (اعراف/۷۶ و حشر/۲۱)

امام صادق(ع): كَانَ أَكْثَرُ عِبَادَةِ أَبِي ذَرٍّ رَحْمَةُ اللَّهِ عَلَيْهِ خَصَلَتَيْنِ التَّفَكُّرَ وَ الْإِعْتِبَارَ...؛ بیشترین عبادت ابو ذر- رحمه الله- فکر کردن و عبرت آموختن بود. (شیخ صدوق، خصال، ج ۲، ص ۵۲۵) ابو ذر از پیامبر (ص) نقل کرد که فرمود: بر عاقل واجب است که برای خود سه ساعت (سه برنامه در شبانه روز) داشته باشد: ساعتی که در آن با پروردگار خویش مناجات کند، و ساعتی که در آن به حساب کردار خود برسد و ساعتی که در آن با بزرگ در حق او کرده است بیندیشد، و ساعتی که در آن خلوت کند و بهره خویش از حلال بگیرد. (شیخ صدوق، خصال، ج ۱، ص ۴۲؛ همو، معانی الاخبار، ص ۳۳۴)

امام حسن عسکری(ع): عَلَيْكُمْ بِالْفِكْرِ فَإِنَّهُ حَيَاةُ قَلْبِ الْبَصِيرِ وَ مَفَاتِيحُ أَبْوَابِ الْحِكْمَةِ؛ زیاد بیندیشید که تفکر موجب زنده دلی افراد بصیر و کلید درهای حکمت است. (دیلمی، أعلام الدین فی صفات المؤمنین، ص ۲۹۷)

ای برادر تو همان اندیشه ای

مابقی هم استخوان و ریشه ای (مثنوی معنوی)

سخنان حکیمانه: خردمند قدم هایش را بر زمین می گذارد نگاهش به آسمان است. (مارون)