

تاریخ پذیرش:  
۱۴۰۲/۰۴/۱۷  
تاریخ انتشار:  
۱۴۰۲/۰۶/۰۲

## مؤلفه‌های سبک زندگی فردی مطلوب در اندیشه‌های قرآنی امام خامنه‌ای (مدظله‌العالی)

### چکیده:

نیل به سبک زندگی مطلوب یکی از مهم‌ترین اهداف انقلاب اسلامی است که مقام معظم رهبری (دامت برکات) در حوزه نظر و عمل به نظریه پردازی در زمینه سبک زندگی و بیان شاخصه‌های آن پرداخته‌اند، با توجه به این که سبک زندگی مطلوب قرآنی با فطرت انسان‌ها سازگار بوده و در نهاد انسان‌ها می‌باشد و یکی از مهم‌ترین مسائل چالش برانگیز مطرح در جامعه امروز است لذا ضروری است دیدگاه مقام معظم رهبری با مستندات قرآنی مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد. نویسنده با مراجعه به آثار مقام معظم رهبری و آیات قرآن و اقوال مفسران با استفاده از روش توصیفی - تحلیلی به بررسی و مستندسازی موضوع یادشده پرداخته است.

حجت الاسلام  
والمسلمین  
ابوذر ملک محمدی\*

یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد مقابله با ترویج سبک زندگی غربی از ضروریات مسلم و از مسلمات مضامین قرآنی می‌باشد که اهمیت شناخت آن و راهکارهای مقابله با آن را نشان می‌دهد خداوند در آیات متعدد به مسلمانان دستور می‌دهد ایمان خود را تقویت کنید، به حقوق دیگران تجاوز نکنید، محبت و مودت، رفتار و گفتار باید مطابقت داشته باشد چرا که تنها راه سعادت آحاد جامعه در گرو تقویت ایمان و پرهیز از تقلید کور کوران از الگوهای غلط می‌باشد و موفقیت در این مسیر منوط به تلاش مداوم و مستمر نخبگان و فرهنگ‌سازان جامعه می‌باشد که مقام معظم رهبری در طول سالیان متمادی در سخنرانی‌های مختلف به برخی از این مؤلفه‌های سبک زندگی از قبیل نظم و انضباط، صبر، زهد، الگوگیری مناسب، امیدواری، خیرخواهی تأکید کردند و توجه به این مؤلفه‌ها تأثیر به‌سزایی در سبک زندگی افراد می‌تواند داشته باشد.

واژگان کلیدی: اندیشه قرآنی، امام خامنه‌ای، سبک زندگی، زندگی فردی مطلوب

### Abstract

Achieving a desirable lifestyle is one of the most important goals of the Islamic Revolution, which the supreme leader in the field of thought and practice has been theorizing about the lifestyle and expressing its characteristics, considering that the desirable lifestyle of the Qur'an is compatible with the nature of human beings and is one of the principles of human beings. It is one of the most important challenging issues in today's society, therefore, it is necessary to analyze and analyze the views of the Supreme Leader with Quranic documents, the author has investigated and documented the mentioned issue by referring to the works of leadership, verses of the Quran and the words of commentators using the descriptive-analytical method. The findings show that confronting the promotion of the western lifestyle is one of the absolute necessities and one of the absolutes of the Qur'anic themes, which shows the importance of knowing it and the solutions to deal with it. Affection and manners, behavior and speech must be

\* طلبه ی مشغول به تحصیل سطح ۴ حوزه ی علمیه قم - Amalekm62@gmail.com



consistent because the only way to the happiness of society depends on strengthening faith and avoiding blind imitation of wrong models, and success in this path depends on the continuous efforts of elites and culture makers of society. Over the years, the Supreme Leader emphasized some of these lifestyle components in various speeches, such as discipline, patience, asceticism, proper role modeling, optimism, and benevolence, and paying attention to these components has a significant impact on people's lifestyles. can have

**Keywords:** Quranic thought, Imam Khamenei, lifestyle, desirable individual life

### \* مقدمه:

سبک زندگی غربی برود، او مرتجع است. نگذارید کشورتان به سمت ارتجاع برود؛ نگذارید ارتجاع در بدنه‌ی کشور جاگیر بشود و نفوذ کند. (بیانات در مراسم سی و سومین سالگرد رحلت امام خمینی (رحمه‌الله) ۱۴/۱۳/۱۴۰۱)

اصل مبارزه با فرهنگ غلط و منحط وارداتی باید به صورت مستمر تداوم داشته باشد چرا که این اصل جزء آموزه‌های دینی و قرآنی ما می‌باشد مقام معظم رهبری در بیانیه‌ی گام دوم انقلاب به این مسئله اشاره کردند و می‌فرمایند: انقلاب پرشکوه ملت ایران که بزرگ‌ترین و مردمی‌ترین انقلاب عصر جدید است، تنها انقلابی است که یک چله‌ی پُرافتخار را بدون خیانت به آرمان‌هایش پشت سر نهاده و در برابر همه‌ی وسوسه‌هایی که غیرقابل مقاومت به نظر می‌رسیدند، از کرامت خود و اصالت شعارهایش صیانت کرده و اینک وارد دومین مرحله‌ی خودسازی و جامعه‌پردازی و تمدن‌سازی شده است. (بیانیه «گام دوم انقلاب» خطاب به ملت ایران، ۱۳۹۷/۱۱/۲۲) خدای تبارک و تعالی در آیه ۵۳ سوره مبارکه شوری می‌فرماید: «أَلَا إِلَى اللَّهِ تَصِيرُ الْأُمُورُ». این جمله بشر را به لازمه مالکیت خدا نسبت به آنچه در آسمان‌ها و زمین است هشدار می‌دهد، چون لازمه این مالکیت این است که امور خلق که مملوک اویند نیز راجع به وی باشد و لازمه این هم آن است که راهی هم که خلق پیش می‌گیرد و روشی که در زندگی طی می‌کند- از آنجا که آن نیز یکی از امور خلق است- راجع به او باشد، پس تنها صراط مستقیم صراط اوست؛ و اگر به جای اینکه بفرماید: «أَلَا إِلَى اللَّهِ تَصِيرُ الْأُمُورُ» فرمود: «تَصِيرُ الْأُمُورُ» و به مضارع تعبیر فرمود، برای افاده استمرار بود. (طباطبایی، ۱۳۷۴ ه. ش، ص: ۱۱۵) این سبک زندگی اسلامی که باعث تعالی انسان و خدامحوری او می‌شود باید به صورت مستمر در همه ابعاد اجتماعی و فردی شخص جاری و ساری باشد تا به هدف اصلی که همان کمال است

از اهداف اصلی انقلاب اسلامی پیاده‌سازی فرهنگ و اخلاق اسلامی در بطن جامعه می‌باشد چرا که این هدف در امتداد هدف ارسال رسل و انبیاء علیهم‌السلام می‌باشد، پیامبر گرامی اسلام نیز در حدیثی می‌فرماید: «إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ». به راستی که من برای به کمال رساندن مکارم اخلاق مبعوث شده‌ام. (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۶۸، ص: ۳۸۳) اندیشه‌های بنیان‌گذار انقلاب اسلامی حضرت امام خمینی «ره» و مقام معظم رهبری «مدظله‌العالی» منبعث از آموزه‌های دین مبین اسلام می‌باشد و در بیانات مختلفی هدف این انقلاب و حاکمیت را ترویج سبک زندگی و حاکمیت دین اسلام معرفی می‌کنند و مردم و امت را در این مسیر به سوی هدفی که همان رسیدن به جامعه متعالی می‌باشد هدایت می‌کنند. به‌عنوان مثال امام خمینی «ره» در بیانی به اهمیت آن این‌گونه اشاره می‌کنند که: (راه اصلاح یک مملکتی فرهنگ آن مملکت است؛ اصلاح باید از فرهنگ شروع بشود. دست استعمار توی فرهنگ ما کارهای بزرگ می‌کند؛ نمی‌گذارد جوان‌های ما مستقل بار بیایند؛ نمی‌گذارد در دانشگاه جوان‌های ما درست رشد بکنند). (امام خمینی «ره»، ۱۳۸۶ ص: ۳۹۰)

مقام معظم رهبری نیز در بیانات مختلفی به اهمیت این مسئله در طول سال‌های مختلف اشاره می‌کنند مثل این فرمایش: «مرتجع» یعنی چه؟ ما وقتی می‌گوییم «مرتجع»، ذهن بعضی‌ها می‌رود به کسی که یک عرقچینی بر سرش است؛ نه، مرتجع آن کسی است که در سیاست و سبک زندگی، تابع سیاست و سبک زندگی غربی است؛ این مرتجع است. این [وضع] در کشور ما بود؛ در دوران حاکمیت فاسد و وابسته‌ی پهلوی، سبک زندگی غربی در کشور بود، انقلاب آمد آن را پس زد؛ هر کس به آن برگردد مرتجع است... هر کسی که به سمت زندگی و فرهنگ و

آموزه‌های قرآنی می‌باشد لذا ضروری است سبک زندگی فردی مطلوب و راه‌های ترویج آن مورد بررسی و تجزیه تحلیل قرار گیرد.

## \* پیشینه:

بر اساس بررسی‌های انجام شده پیرامون مستندات قرآنی مقام معظم رهبری در رابطه با موضوع مطرح شده یعنی مؤلفه‌های سبک زندگی فردی مطلوب در اندیشه‌های قرآنی مقام معظم رهبری می‌توان اذعان کرد به‌طور خاص فاقد پیشینه می‌باشد اما با این وجود می‌توان برخی منابع عام تدوین شده را به‌عنوان پیشینه عام مسئله فهرست‌وار معرفی کرد اهم منابع مرتبط را که می‌توان از داده‌های آن‌ها در این اثر نیز بهره جست عبارت‌اند از:

نائل گردد یا در آیه ۱۰۸ در سوره یوسف می‌فرماید: ای پیامبر! تو نیز بگو: این راه من است. من و هر کس پیروی ام کرد، با بینایی به‌سوی خدا دعوت می‌کنیم و خداوند (از هر شریکی) منزّه است و من از مشرکان نیستم.

با توجه به مطالب فوق ضروری است که مستندات قرآنی و روایی بیانات مقام معظم رهبری در خصوص سبک زندگی اسلامی که از ابتدای انقلاب تاکنون درباره مقابله با سبک زندگی غربی و ترویج سبک زندگی فردی مطلوب بیان شده است مورد تجزیه و تحلیل قرار گیرد این مقاله با مراجعه به آثار مقام معظم رهبری و آیات کلام وحی و اقوال مفسران با بهره‌گیری از روش توصیفی و تحلیلی به بررسی و مستندسازی مسئله یاد شده پرداخته است و از آنجا که ترویج سبک زندگی فردی مطلوب از الزامات وصول به جامعه متعالی می‌باشد و جزء دستورات مسلم

ردیف	عنوان	شرح
۱-	نام و نشان پژوهشگر عنوان پژوهش	محمدتقی فعالی کتاب سبک زندگی رضوی
	سال چاپ	سال چاپ ۱۳۹۴
	خلاصه‌ای از پژوهش	جلد نخست این مجموعه با عنوان روابط میان فردی که به بررسی و تحلیل روابط میان فردی پرداخته است در دو فصل تألیف شده است: فصل اول به «الگوهای رفتاری» و فصل دوم به «آیین دوستی و هم‌نشینی» اختصاص یافته است در نخستین فصل این کتاب، برخی از مصادیق الگوهای رفتاری شامل سلام، دست دادن، معانقه، بوسیدن؛ روا یا ناروا، مهارت‌های گفتاری و خوش خلقی مورد بررسی و تبیین قرار گرفته است. در فصل دوم، جایگاه و اهمیت، معیارها و مؤلفه‌ها و الگوهای رفتاری، دوستی و هم‌نشینی، با ذکر مصادیق متعدد به تفصیل بررسی شده است.

ردیف	عنوان	شرح
۲-	نام و نشان پژوهشگر عنوان پژوهش	سید محمدحسین طباطبایی سبک زندگی مؤمنانه
	سال چاپ	سال چاپ: ۱۳۹۴
	خلاصه‌ای از پژوهش	سبک زندگی مؤمنانه که به مهم‌ترین مباحث تفسیر المیزان در خصوص نقش ایمان در زندگی فردی و اجتماعی پرداخته معنای ایمان، لوازم آن، ویژگی‌های مؤمنین و تمایز زندگی آن‌ها از سایرین که با ارتقای سطح بینش و تفکر و اتصال به غیب و ملکوت همراه است، از این تفسیر استخراج شده است.



ردیف	عنوان	شرح
۳-	نام و نشان پژوهشگر	ابوالفضل احمدی
	عنوان پژوهش	سبک زندگی اسلامی در اندیشه مقام معظم رهبری
	سال چاپ	سال چاپ: ۱۳۹۳
	خلاصه‌ای از پژوهش	در این کتاب در راستای شناسایی سبک زندگی اسلامی و شاخص‌های آن در اندیشه امام خامنه‌ای ضمن مروری بر نظرات جامعه‌شناسان در خصوص سبک زندگی، کلیه آثار مکتوب و شفاهی ۲۳ ساله مقام معظم رهبری از سال ۱۳۶۸ تا اوایل سال ۱۳۹۱ فیش‌برداری و تحلیل شده است.

ردیف	عنوان	شرح
۴-	نام و نشان پژوهشگر	علی نقی رضازاده طاهری، علی یزدخواستی
	عنوان پژوهش	(مقاله) بررسی سبک زندگی فردی و اجتماعی بر اساس آموزه‌های اخلاقی قرآن و سیره پیامبر صل الله علیه وآله
	سال چاپ	سال چاپ: ۱۳۹۵
	خلاصه‌ای از پژوهش	در این پژوهش به سبک زندگی در دو حوزه فردی و اجتماعی پرداخته شده است در این مقاله تلاش شده ضمن مروری بر نظرات سبک زندگی از نظر جامعه‌شناسان، گفتمان سبک زندگی اسلامی در اندیشه مقام معظم رهبری را به صورت اکتشافی بررسی نماید

ردیف	عنوان	شرح
۵-	نام و نشان پژوهشگر	حسین حسن زاده
	عنوان پژوهش	(مقاله) نگاهی هستی‌شناسانه به سبک زندگی اسلامی در اندیشه مقام معظم رهبری
	سال چاپ	۱۳۹۹
	خلاصه‌ای از پژوهش	در این مقاله تلاش کرده‌اند مؤلفه‌هایی را که در تحقق اصلاح سبک زندگی اسلامی دخیل‌اند، تبیین کنند. این مؤلفه‌ها عبارت‌اند از: خودشناسی، عقل، استقلال فرهنگی، تبیین‌گری، تشکیل جامعه اسلامی، پیشرفت اسلامی، تمدن اسلامی، دفاع، عدالت اجتماعی، الگوپذیری و بعضی از فضائل اخلاقی نظیر رحم، تعصب به اقتصاد ملی، قوت نفس، امانت‌داری، استقامت، صداقت و نیز بعضی از رذایل اخلاقی نظیر اسراف، اشرافی‌گری، تقلیدمحوری. بدیهی است سبک زندگی اسلامی با این مفاهیم، ارتباطی وجود شناختی دارد که در این مقاله، نوع این ارتباطات به تصویر کشیده شده است

با این حال هرچند در کتب و مقالات ذکر شده به بیان دیدگاه رهبر انقلاب پرداخته شده ولی در هیچ کدام از این موارد یاد شده به‌طور خاص به سبک زندگی فردی مطلوب از دیدگاه مقام معظم رهبری و استنادات

قرآنی آن پرداخته نشده است این در حالی است که در این پژوهش به مهم‌ترین مؤلفه‌های سبک زندگی فردی مطلوب و استنادات قرآنی و روایی آن پرداخته شده است.



## \* مفهوم‌شناسی

در طلایه بحث لازم است تصویر روشنی از واژگان کلیدی و پر کاربرد و مفاهیم کلی تحقیق ارائه گردد.

### ۱- فرهنگ

فرهنگ در لغت به معنای تعلیم و تربیت، علم و دانش و عقل و خرد آمده است. (حسن احمدی، سال نشر ۱۳۴۲، واژه فرهنگ) البته منظور ما از فرهنگ، فرهنگ اسلامی است که مجموعه دستورالعمل‌ها، قوانین و مقررات، آداب و رسوم و گفتار و کرداری است که از شرع مقدس، نشأت گرفته و منشأ آن، عقیده و تفکر اسلامی است. مقام معظم رهبری هم در تعریف فرهنگ می‌فرماید: «فرهنگ یعنی باورهای مردم، ایمان مردم، عادات مردم، آن چیزهایی که مردم در زندگی روزمره با آن سروکار دائمی دارند و الهام‌بخش مردم در حرکات و اعمال آن‌ها است؛ فرهنگ این است.» (امام خامنه‌ای، بیانات در حرم مطهر رضوی، ۱۳۹۳/۰۱/۰۱)

### ۲- سبک زندگی

آنچه در لغت‌نامه در مورد سبک زندگی مطرح شده این است که: سَبَكٌ - سَبَكًا الفِضَةُ: نقره را گداخت و در قالب ریخت، الکلام: سخن را اصلاح و نیکو کرد، تَه التَّجَارِبُ: تجربه‌ها و را آزمود. سَبَكٌ - تَسْبِيكًا الفِضَةُ: مترادف (سَبَكها) است، الکلام: سخن را نیکو گردانید. السَّبَكُ - مص: «صِنَاعَةُ سَبَكِ المَعَادِنِ»: صنعت استخراج معادن و زدودن آن‌ها برای بکار بردن در صنایع. (بستانی، ۱۳۷۵ ش، ص: ۴۷۵)

معادل واژه «سبک» در زبان عربی تعبیر «اسلوب» و در زبان انگلیسی «style» است. عبارت «سبک زندگی» در شکل نوین آن (life style) اولین بار توسط «آلفرد آدلر» در روانشناسی در سال ۱۹۲۹ میلادی ابداع شد. این عبارت به منظور توصیف ویژگی‌های زندگی آدمیان مورد بهره‌برداری قرار گرفت. در کتاب‌های لغت انگلیسی، این واژه در معانی کم‌وبیش مشابهی به کار برده شده است: «سبک‌های زندگی مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را در برمی‌گیرد. موسیقی عامه، تلویزیون، آگهی‌ها، همه و همه، تصویرها و تصویرهایی بالقوه از سبک زندگی فراهم می‌کنند.» «روش نوعی

زندگی فرد، گروه یا فرهنگ را سبک زندگی گویند.» روشی که یک فرد یا گروهی از مردم بر اساس آن کار و زندگی می‌کنند: یک زندگی سالم و راحت. (<https://hawzah.net>)

با توجه به مطالب گفته شده سبک زندگی به معنای روش و قالب یا چارچوب زندگی کردن می‌باشد که البته بحث ما حول محور قالب‌های فردی می‌باشد.

### سؤال اصلی

مهم‌ترین مؤلفه‌های سبک زندگی فردی در اندیشه مقام معظم رهبری چه می‌باشد؟  
هدف: تدوین مهم‌ترین مؤلفه‌های سبک زندگی فردی مطلوب در اندیشه مقام معظم رهبری و ذکر مستندات قرآنی و روایی آن

## \* برخی از مهم‌ترین مؤلفه‌های سبک زندگی فردی مطلوب در اندیشه مقام معظم رهبری (مدظله) و مستندات قرآنی آن

### ۱- نظم و انضباط

یکی از مؤلفه‌های سبک زندگی فردی مطلوب نظم و انضباط است. مقام معظم رهبری در این مورد می‌فرماید: نظم از جمله موضوعاتی است که وقتی انسان در معنا و مفهوم و کارکرد آن در زندگی خود غور می‌کند، اهمیت آن را بیشتر درک می‌کند. (امام خامنه‌ای، بیانات در خطبه‌های نماز جمعه، ۱۳۸۱/۰۹/۰۱)

یا در توصیه‌هایی که به نیروهای مسلح در مقوله نظم و انضباط دارند که به یک نمونه از آن اشاره می‌شود از مؤلفه‌های سبک زندگی فردی مطلوب می‌باشد چرا که یکی از عوامل موفقیت انسان در گرو نظم و انضباط می‌باشد و انسان‌های منظم قطعاً در جامعه موفق‌تر هستند و این یک مسئله عقلی و ثابت شده‌ای است لذا رهبر انقلاب در مراسم تحلیف دانشجویان دانشگاه افسری امام علی علیه‌السلام فرمودند: (وظائف يك فرد مسلح در نیروهای مسلح جمهوری اسلامی، فرا گرفتن خوب، انضباط خوب، آمادگی همیشگی و اخلاص و صفا و نورانیت معنوی است؛ همه‌ی اینها را با هم برای خود گردآوری کنید. فرصت جوانی را برای آراسته شدن به این فضائل بزرگ مغتتم بشمارید) که البته این نظم و انضباط اختصاص به اقشار نیروهای مسلح



را برای هضم غذا خلق کردیم و اگر از این برنامه زیاد یا کم شود هر آینه غرض و مقصود ما تمام نباشد. ابن عباس گوید: یعنی قراردادیم ما برای هر چیز یک شکل و صورتی که موافق آن شایسته برای آن باشد مثل زن را برای مرد و ماده الاغ را برای الاغ و لباس مردان را برای مردها و جامه زنان را برای بانوان؛ و بعضی گویند: یعنی ما خلق کردیم هر چیز را بانساز معین و قضا حتمی در لوح محفوظ. (همان، ص، ۵۰). این بیان دلالت بر نظم حاکم بر خلقت می‌باشد که به‌عنوان الگو برای بشریت محسوب می‌گردد.

بنابراین هر فردی با رعایت نظم و انضباط می‌تواند از زندگی خودش بهره بیشتری ببرد و کارهای خود را نتیجه‌بخش‌تر و همچنین باعث تنظیم افکار و باعث جلوگیری از اتلاف عمر خود و دیگران و در نهایت شخص منظم می‌تواند برای دیگران الگو باشد که این نوع سبک زندگی برگرفته از آموزه‌های دین مبین اسلام می‌باشد.

## ۲- زهد و ساده زیستی

یکی دیگر از مؤلفه‌های سبک زندگی فردی مطلوب، ساده زیستی می‌باشد. مقام معظم رهبری در این زمینه می‌فرمایند: «عزیزان من، یکی از شعارهای ما قبل از پیروزی انقلاب - نه شعارهای انقلاب، شعارهای دوستانه‌ی خودمان در مجموعه‌ی رفاقتی و مجموعه‌هایی که با هم بودیم، با هم فکر می‌کردیم و کار و مبارزه می‌کردیم - «ساده زیستی» بود؛ زندگی ساده و کمتر بهره بردن از جلوه‌های دنیا! بعد که انقلاب، پیروز شد، سعی کردیم باز هم همین روش، همین شعار و همین مبنا را دنبال کنیم.

ما [که هم مسئول حکومتی هستیم و هم روحانی] باید بیشتر مواظب باشیم، دیگران هم باید مواظب باشند، شما هم که دانشجویید، یا استادید، باید مواظب باشید، شما هم که رئیسید، باید مواظب باشید؛ همه باید مواظب باشند که به دام تکلفات و تعینات زندگی نیفتند و در اشرافیگری و اینها غرق نشوند. زینت دنیا را به قدری که خدای متعال قرار داده و مباح است، برای همه کس بخواهند. (امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار شرکت کنندگان در همایش آسیب‌شناسی انقلاب، ۱۳۷۷/۱۲/۱۵)

ندارد و همه باید به این خصیصه متصف بشوند. (امام خامنه‌ای، بیانات در مراسم تحلیف و اعطای سردوشی در دانشکده‌ی افسری امام علی (ع)، ۱۳۸۷/۰۷/۲۸)

خدای تبارک و تعالی در این باره می‌فرماید: «أَنَا كُلُّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ» «سوره مبارکه قمر آیه ۴۹» ما همه چیز را به اندازه آفریدیم. مرحوم علامه طباطبایی در ذیل این آیه شریفه می‌فرماید: کلمه «کل شیء» - بافتحه لام - منصوب به فعل مقدر است، فعلی که جمله «خلقناه» بر آن دلالت می‌کند و تقدیر کلام «انا خلقنا کل شیء خلقناه» است و جمله «بقدر» متعلق است به جمله «خلقناه» و بآء آن مصاحبت را می‌رساند؛ و معنای آیه این است که: ما هر چیزی را با مصاحبت قدر «توأم با اندازه گیری» خلق کردیم؛ و قدر هر چیز عبارت است از مقدار و حد و هندسه‌ای که از آن تجاوز نمی‌کند، نه از جهت زیادی و نه از جهت کمی و نه از هیچ جهت دیگر، خدای تعالی در این باره می‌فرماید: «وَأِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا عِنْدَنَا خَزَائِنُهُ وَمَا نُنزِلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَعْلُومٍ» (و هیچ چیز نیست مگر آنکه خزانه‌هایش نزد ما است و ما هیچ چیز را جز به قدر و به اندازه نازل نمی‌کنیم. سوره حجر، آیه ۲۱) پس برای هر چیزی در خلقتش حدی است محدود، که از آن تجاوز نمی‌کند و در هستی‌اش صراطی است کشیده شده که از آن تخطی نمی‌کند و تنها در آن راه سلوک می‌نماید. (طباطبایی: ۱۳۷۴ ه. ش، ص ۱۴۰)

در تفسیر مجمع‌البیان ذیل این آیه شریفه این گونه آمده است که: «إِنَّا كُلُّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ» «ای خلقنا کل شیء خلقناه مقدرًا بمقدار... قیل خلقنا کل شیء بقدر مقدر و قضاء محتوم فی اللوح المحفوظ (طبرسی، ۱۳۷۲ ه. ش، ص ۲۹۴)

ترجمه: «ما ایجاد کردیم هر چیزی را که آفریدیم به مقدار و اندازه‌ای که حکمت ما ایجاب می‌کرد، ما آن را گزاف و بیهوده خلق نکردیم، پس ما عذاب را هم به اندازه استحقاق افراد مجرم و گنه‌کار آفریدیم و همچنین هر چیزی که در دنیا و آخرت است آن را به مقدار معین و معلوم خلق کردیم. حسن گوید: یعنی ما هر چیزی را برای کار معین آفریدیم، پس زبان را برای سخن گفتن و دست را برای دادوستد و پا را برای رفتن و چشم را برای دیدن و گوش را برای شنیدن و معده

کاملاً متفاوت می‌باشد و بعضی از آن‌ها، مانند مرحله تکاثر اموال تا پایان عمر ادامه دارد، هر چند بعضی معتقدند که هر دوره‌ای از این دوره‌های پنج‌گانه هشت سال از عمر انسان را می‌گیرد و مجموعاً به چهل سال بالغ می‌گردد و هنگامی که به این سن رسید شخصیت انسان تثبیت می‌گردد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ ه. ش، ص ۳۵۲).

علامه طباطبایی در تفسیر المیزان ذیل آیه شریفه در مورد پنج خصلت لعب، لهو، زینت، تفاخر، تکاثر، از شیخ بهایی (رحمه الله) نقل می‌کند: این پنج خصلتی که در آیه شریفه ذکر شده، از نظر سنین عمر آدمی و مراحل حیاتش مترتب بر یکدیگرند، چون تا کودک است حریص در لعب و بازی است و همین که به حد بلوغ می‌رسد و استخوان بندیش محکم می‌شود علاقه‌مند به لهو و سرگرمی‌ها می‌شود و پس از آنکه بلوغش به حد نهایت رسید، به آرایش خود و زندگیش می‌پردازد و همواره به فکر این است که لباس فاخری تهیه کند، مرکب جالب توجهی سوار شود، منزل زیبایی بسازد و همواره به زیبایی و آرایش خود پردازد و بعد از این سنین به حد کهولت می‌رسد آن وقت است که (دیگر به این گونه امور توجهی نمی‌کند و برایش قانع‌کننده نیست، بلکه) بیشتر به فکر تفاخر به حسب و نسب می‌افتد و چون سالخورده شد همه کوشش و تلاشش در بیشتر کردن مال و اولاد صرف می‌شود. (طباطبائی، ۱۳۷۴ ه. ش، ص ۲۸۹) زهد انسان را از گرفتار شدن در وادی این خصائص پنج‌گانه نجات می‌دهد.

«زمخشری» نیز در تفسیر «کشاف» ذیل این آیه شریفه می‌گوید: (أراد أن الدنيا ليست إلا محقرات من الأمور و هي اللعب و اللهو و الزينة و التفاخر و التكاثر. و أما الآخرة فما هي إلا أمور عظام و هي: العذاب الشديد و المغفرة و رضوان الله). دنیا و آنچه در آن است چیزی جز امور پست مثل لهو، لعب، زینت، تفاخر، تکاثر نیست و بر عکس امور آخرت امور عظیم و بزرگی هستند چه عذاب آن و چه مغفرت و رضوان آن. (زمخشری، ج ۴ ص ۴۷۸)

آیات دیگری هم در موضوع زهد و ساده زیستی وجود دارد که به همین آیه اکتفاء می‌شود. ضمن اینکه در ذیل این مقوله عناوینی مثل اشرفی‌گری

رهبر معظم انقلاب در جایی دیگر می‌فرمایند: «امروز همین که دو کلمه راجع به زهد بگوییم - بگوییم یک خرده ملاحظه کنید - بعضی‌ها می‌گویند که آقا، اکثر مردم این چیزهایی که شما می‌گویید، ندارند. جواب این است که ما به آن‌ها نمی‌گوییم؛ ما به کسانی می‌گوییم که تمکن دارند؛ کسانی که لذت‌های دنیا برای آن‌ها آغوش باز کرده است؛ کسانی که می‌توانند از راه‌های حرام، خودشان را به زیبایی‌ها و شیرینی‌های زندگی برسانند. البته در درجه‌ی بعد به کسانی هم که از راه حلال می‌توانند به آن لذت‌ها دست پیدا کنند، می‌گوییم.» (امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار ایشاد مختلف مردم و کارگزاران نظام، ۱۳۷۵/۰۹/۰۵)

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: (اعلموا أنما الحیوة الدنيا لعب و لهو و زینة و تفاخر بینکم و تکاثر فی الأموال و الأولاد کمثل غیب عجب الکفار نباته ثم یهیج فتریه مصفراً ثم یكون حطاماً و فی الآخرة عذاب شدید و مغفرة من الله و رضوان و مالحیوة الدنيا الأمتاع العرور). (سوره حدید آیه ۲۰) ذیل این آیه شریفه در تفسیر نمونه این‌گونه آمده است که: از آنجا که حب و علاقه دنیا سرچشمه هر گناه و «رأس کل خطیئه» است در این آیه ترسیم‌گویی از وضع زندگی دنیا و مراحل مختلف و انگیزه‌های حاکم بر هر مرحله را ارائه داده، می‌گوید: بدانید زندگی دنیا تنها بازی و سرگرمی و تجمل‌پرستی و تفاخر در میان شما و افزون‌طلبی در اموال و فرزندان است به این ترتیب «غفلت»، «سرگرمی»، «تجمل»، «تفاخر» و «تکاثر» دوران‌های پنج‌گانه عمر آدمی را تشکیل می‌دهند.

نخست «دوران کودکی» است که زندگی در هاله‌ای از غفلت و بی‌خبری و لعب و بازی فرو می‌رود. سپس مرحله «نوجوانی» فرا می‌رسد و سرگرمی جای بازی را می‌گیرد و در این مرحله انسان به دنبال مسائلی است که او را به خود سرگرم سازد و از مسائل جدی دور دارد. مرحله سوم مرحله «جوانی» و شور و عشق و تجمل‌پرستی است. از این مرحله که بگذرد مرحله چهارم فرا می‌رسد و احساسات «کسب مقام و فخر» در انسان زنده می‌شود؛ و سرانجام به مرحله پنجم می‌رسد و در این مرحله به فکر افزایش مال و نفرت و جمع ثروت می‌افتد. مراحل نخستین تقریباً بر حسب سنین عمر مشخص است ولی مراحل بعد در افراد



بِالْحَقِّ وَ تَوَاصُوا بِالصَّبْرِ» (مگر افراد و اقلیتی که ایمان آورده و اعمال صالح انجام داده‌اند و یکدیگر را به حق سفارش کرده و به صبر توصیه نموده‌اند)

خداوند متعال در آیه سوم سوره مبارک عصر به چهار برنامه اصلی زندگی (ایمان، عمل صالح، تواضع به حق، تواضع به صبر) که برای سعادت انسان مهم است می‌پردازد و چهارمین اصلی که موضوع بحث می‌باشد صبر است مسئله «صبر» و استقامت و سفارش کردن یکدیگر به آن مطرح است، چرا که بعد از مسئله شناخت، هر کس در مسیر عمل در هر گام با موانعی روبرو است اگر استقامت و صبر نداشته باشد هرگز نمی‌تواند احقاق حق کند و عمل صالحی انجام دهد.

آری احقاق حق و اجرای حق و ادای حق در جامعه جز با یک حرکت و تصمیم‌گیری عمومی و استقامت و ایستادگی در برابر موانع ممکن نیست. «صبر» در اینجا نیز معنی وسیع و گسترده‌ای دارد که هم صبر بر اطاعت را شامل می‌شود و هم صبر در برابر انگیزه‌های معصیت و هم صبر در برابر مصائب و حوادث ناگوار و از دست دادن نیروها و سرمایه‌ها و ثمرات.

با توجه به آنچه در مورد این اصول چهارگانه که به حق جامع‌ترین برنامه حیات و سعادت انسان‌ها است گفته شد روشن می‌شود که چرا در روایات آمده است که: «وقتی اصحاب پیغمبر اکرم ص به یکدیگر می‌رسیدند پیش از آنکه از هم جدا شوند سوره «والعصر» را می‌خواندند و محتوای بزرگ این سوره کوچک را یادآور می‌شدند، سپس با یکدیگر خداحافظی کرده به سراغ کار خود می‌رفتند»؛ و به راستی اگر مسلمانان امروز همین اصول چهارگانه را در زندگی فردی و اجتماعی خود اجرا کنند مشکلات و نابسامانی‌های آن‌ها حل می‌شود، عقب‌ماندگی‌ها جبران می‌گردد و ضعف‌ها و شکست‌ها به پیروزی مبدل می‌شود و شر اشرار جهان از آن‌ها قطع می‌گردد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ ه. ش، ص: ۳۰۳).

«ابن عاشور» نیز در تفسیر «التحریر» و «التنویر» ذیل این آیه شریفه می‌گوید: اشتمل قوله تعالی: وَ تَوَاصُوا بِالْحَقِّ وَ تَوَاصُوا بِالصَّبْرِ عَلَى إِقَامَةِ الْمَصَالِحِ الدِّينِيَةِ كُلِّهَا، فالعقائد الإسلامية والأخلاق الدينية مندرجة في الحق والأعمال الصالحة وتجنب السيئات مندرجة في الصبر؛ والتخلق بالصبر ملاك فضائل الأخلاق كلها فإن

و تجمل‌گرایی و اسراف هم در بیانات رهبری (مدظله العالی) می‌باشد و تأکید زیادی بر پرهیز از آن‌ها شده است که هم جنبه فردی دارد و هم جنبه عمومی لذا به نظر می‌رسد نقطه مقابل همه اینها همان زهد و ساده زیستی است که برگرفته از آموزه‌های قرآنی می‌باشد.

### ۳- صبر و تحمل

از دیگر مؤلفه‌های سبک زندگی فردی مطلوب صبر است مقام معظم رهبری (مدظله العالی) در این باره می‌فرماید: به نظر من، این دو جمله‌ی حیاتی و اساسی و جاودانی قرآن که «و تَوَاصُوا بِالْحَقِّ وَ تَوَاصُوا بِالصَّبْرِ» برای ما همیشه دستورالعمل است و امروز بیش از همیشه. تواضع به حق یادتان نرود؛ تواضع به صبر یادتان نرود. صبر یعنی پایداری، یعنی ایستادگی، یعنی خسته نشدن، یعنی خود را در بن‌بست ندیدن؛ این معنای صبر است. (امام خامنه‌ای، بیانات در پایان مراسم عزاداری اربعین حسینی، ۱۴۰۱/۰۶/۲۶)

در جای دیگر می‌فرماید: صبر یعنی چه؟ صبر یعنی در میدان باقی ماندن، از میدان بیرون نرفتن. بعضی از میدان می‌گریزند؛ بعضی نمی‌گریزند اما به تدریج از میدان کناره می‌گیرند؛ این خلاف صبر است. صبر یعنی پایداری کردن، در میدان ماندن، استقامت کردن. صبر یعنی چشم به هدف‌های دور و به افق‌های دور دوختن؛ چشم دوختن به هدف‌های دور. گاهی انسان از یک موفقیت نقد خرسند می‌شود، خوشحال می‌شود، گاهی مغرور می‌شود و خطرناک این است که قانع می‌شود؛ این خطرناک است؛ این موجب می‌شود که انسان در میدان باقی نماند. نه هدف دور را نگاه کنید، قلّه را نگاه کنید؛ ببینید پیام حقیقی انقلاب و نظام اسلامی چیست و ملت ایران را و امت اسلامی را و در نهایت جامعه‌ی بشری را به سمت چه هدفی می‌خواهد حرکت بدهد؛ به آنجا نگاه کنید. حرکت انقلاب اسلامی یک چنین صبوری را لازم دارد.

(امام خامنه‌ای، بیانات در مراسم دانش‌آموزی دانشجویان دانشگاه امام حسین (علیه السلام)، ۱۳۹۷/۰۴/۰۹)

یکی دیگر از آیاتی که می‌شود به استنادات فرمایشات مقام معظم رهبری اضافه کرد سوره مبارک عصر آیه ۳ می‌باشد «إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَ تَوَاصُوا



در مورد امید می شود به این آیه شریفه استناد کرد که خدای متعال می فرماید: **يَا بَنِي آدْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ** (یوسف ۸۷) (فرزندان من! بروید و یوسف و برادرش را بجوئید و از فرج خدا نومید مشوید، که جز گروه کافران از گشایش خدا نومید نمی شوند)

و کلمه «روح» - به فتح راء و سکون واو - به معنای نفس و یا نفس خوش است، هر جا استعمال شود کنایه است از راحتی، که ضد تعب و خستگی است و وجه این کنایه این است که شدت و بیچارگی و بسته شدن راه نجات در نظر انسان نوعی اختناق و خفگی تصور می شود، هم چنان که مقابل آن یعنی نجات یافتن به فراخانی فرج و پیروزی و عافیت، نوعی تنفس و راحتی به نظر می رسد و لذا می گویند خداوند «یفرج الهمم و ینفس الکره» - اندوه را به فرج و گرفتاری را به نفس راحت مبدل می سازد»، پس روحی که منسوب به خداست همان فرج بعد از شدتی است که به اذن خدا و مشیت او صورت می گیرد. (طباطبائی، ۱۳۷۴، ص ۳۲۰)

«روح» به معنای رحمت و فرج و گشایش کار است. «راغب» در مفردات می گوید: روح (بر وزن لوح) و روح (بر وزن نوح) هر دو در اصل به یک معنی است و به معنی «جان» و «تنفس» است، سپس روح (بر وزن لوح) به رحمت و فرج آمده است. (به خاطر اینکه همیشه به هنگام گشایش مشکلات، روح و جان تازه ای به انسان دست می دهد و نفس آزاد می کشد). (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ ه. ش، ص: ۵۸). حضرت علی علیه السلام نیز در بیان شگفتی های روح آدمی در حکمت ۸۰۸ نهج البلاغه می فرماید «و اگر نومیدی بر آن چیره شود، تأسف خوردن آن را از پای در آورد.» امام صادق علیه السلام می فرماید: **سَمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَقُولُ: «كُنْ لِمَا لَا تَرْجُو أَرْجَى مِنْكَ لِمَا تَرْجُو؛ فَإِنَّ مُوسَى عَلَيْهِ السَّلَامُ ذَهَبَ لِيَقْتَتِسَ لِأَهْلِهِ نَارًا، فَأَنْصَرَفَ إِلَيْهِمْ وَهُوَ نَبِيٌّ مُرْسَلٌ»** (کلینی، ۱۴۲۹ ق، ص ۵۵۶)

به آنچه امیدش را نداری امیدوارتر باش از آنچه بدان امیدواری؛ زیرا موسی علیه السلام رفت تا برای خانواده اش آتش بیاورد، اما وقتی برگشت، پیامبری

الار تیاض بالأخلاق الحميدة لا یخلو من حمل المرء نفسه علی مخالفة شهوات كثيرة، ففي مخالفتها تعب یقتضی الصبر علیه حتی تصیر مکارم الأخلاق ملکه لمن راض نفسه علیها (ابن عاشور، ۱۴۲۰ ه. ق، ص ۴۶۹)

تمام عقائد اسلامی و مکارم اخلاق مندرج در ذیل این جمله کلام الهی یعنی تواصی بالحق و تمام اعمال صالح و اجتناب از معاصی مندرج در تحت مقوله صبر است و متخلق شدن به صبر ملاک فضائل اخلاقی محسوب می شود چرا که نیل به کمالات اخلاقی جز از طریق مخالفت با امیال نفسانی و شهوات محقق نمی شود و در این مسیر سختی های وجود دارد که فقط کسانی که متخلق به صفت پسندیده صبر هستند می توانند موفق به کسب فضائل اخلاقی شوند. واضح است که این نوع سبک زندگی توصیه شده مقام معظم رهبری (مدظله العالی) از آموزه های مسلم قرآنی می باشد.

#### ۴- امیدواری

یک مؤلفه بسیار مهم دیگر در سبک زندگی فردی مطلوب که این روزها بسیار مورد هجوم دشمنان قرار می گیرد مقوله امید است مقام معظم رهبری (مدظله العالی) در مناسبت های مختلفی در فرمایشات خودشان به این مهم پرداخته اند که به اختصار به دو مورد اشاره می شود:

۱- بحمدالله جوان های ما سرشار و لبالب از امیدند. به کوری چشم دشمن که می خواهد امید را در دل ها از بین ببرد، این فروغ راء، این روشنی را از دل ها بزداید، بحمدالله امید در کشور زیاد است؛ این امید را بایستی حفظ کرد. (امام خامنه ای، بیانات در مراسم دانش آموختگی دانشجویان دانشگاه های افسری ارتش، ۱۳۹۸/۰۸/۰۸)

۲- خدا را شکر می کنیم که روزنه های امید را در دل ما هرگز نیست. انسان وقتی به وضع کشور نگاه می کند، روز به روز به آینده ی این راه، به آینده ی این ملت، به آینده ی این کشور، امیدوارتر می شود. این مردم مؤمن، این مردم با همت، این جوان های با نشاط و با شور، در عرصه های مختلف، اینها همه امید انسان را به آینده بیشتر می کند. (امام خامنه ای، بیانات در دیدار افشار مختلف مردم، ۱۳۹۲/۰۲/۲۵)



مرسل بود.

با عصبانیت و با بهانه‌گیری نباید اشتباه کرد؛ اما نقادی باید کرد. در عین حال نقدپذیر هم باید بود. (امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۳۸۶/۰۲/۲۵)

هر چند کلمه خیر خواهی در این کلام نیامده ولی مفهوم آن می‌رساند که کسانی که خیر خواهانه نکته‌ای را متذکر می‌شوند باید پذیرفت. در بین آموزه‌های قرآنی خیر از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است تا جایی که ملاک جعل احکام الهی، خیر واقعی و مصالح انسان‌ها می‌باشد و خداوند متعال بر مبنای اقتضای حکمت خودش و عدل تشریعی هر حکمی را تنها به جهت خیری که در آن یا در عمل به آن است جعل کرده است و اگر خیری در آن نباشد هرگز جعل نمی‌کرد به‌عنوان مثال آیاتی که به خیر بودن احکام اشاره می‌کند آیه ۹ سوره جمعه (یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا نُودِيَ لِلصَّلَاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ وَذَرُوا الْبَيْعَ ذَلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ) ترجمه: (ای کسانی که ایمان آورده‌اید! هنگامی که برای نماز روز جمعه اذان گفته می‌شود به‌سوی ذکر خدا بشتابید و خرید و فروش را رها کنید که این برای شما بهتر است اگر می‌دانستید یا آیات دیگری مثل آیه ۱۸۴ و ۲۱۶ بقره و آیه ۱۹ سوره نساء.

پیامبران نیز از طرف خداوند متعال با انگیزه خیر خواهی و هدایت بشر به سمت کمال فرستاده شده‌اند که به‌عنوان مثال به یک نمونه اشاره می‌شود: داستان حضرت هود علیه‌السلام در آیه ۶۸ سوره اعراف (أَبْلَغُكُمْ رَسُولَاتٍ رَبِّي وَأَنَا لَكُمْ ناصِحٌ أَمِينٌ) «رسالت‌های پروردگارم را به شما ابلاغ می‌کنم و من خیر خواه امینی برای شما هستم»

البته این داستان در سوره‌های دیگری از قرآن کریم مثلاً در سوره شعراء و سوره هود نیز در قرآن به‌صورت مشروح‌تر آمده است. در هر صورت آنچه قدر متقن می‌باشد این است که خیر خواهی توصیه شده از ناحیه مقام معظم رهبری منبعث از آموزه‌های قرآن کریم و سیره اهل بیت علیهم‌السلام می‌باشد

#### ۶- الگو گیری مناسب

یکی دیگر از مؤلفه‌های سبک زندگی فردی مطلوب داشتن الگوی مناسب برای زندگی فردی و اجتماعی می‌باشد مقام معظم رهبری در دیدار با خانواده

در هر صورت امید داشتن در امور عبادی و غیر عبادی و ناامید نشدن از رحمت خداوند برای همه اعم از جوانان و پیران از لوازم موفقیت فردی و در نهایت موفقیت اجتماعی می‌باشد لذا آنچه از توصیه‌های دینی برمی‌آید این است که انسان بعد از معاصی و شکست‌های زندگی از رحمت خداوند در همه امور چه در بخشش گناهان و چه در عنایت و لطفش در عرصه‌های مختلف زندگی ناامید نشود و از طرفی از امیدهای دروغین نیز باید پرهیز کرد چرا که در امور عبادی باعث تجری بر گناه می‌شود و در امور غیر عبادی مانع موفقیت می‌شود همان‌گونه که امام باقر علیه‌السلام می‌فرماید: **إِيَّاكَ وَالرَّجَاءَ الْكَاذِبَ، فَإِنَّهُ يُوقِعُكَ فِي الْخَوْفِ الصَّادِقِ.** از امید دروغین بپرهیز، که تو را گرفتار ترس حقیقی می‌کند. (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴/۱۳۶۳ ق، ص ۲۸۵)

در آخر باید به این نکته توجه شود که انسان همیشه در امور عبادی در حالت خوف و رجاء باشد و در امور غیر عبادی هم هیچ‌وقت ناامید از شکست‌های به وجود آمده نباشد چرا که همه انسان‌ها در طول زندگی خودشان با شکست‌های مواجه می‌شوند مهم این است که بعد از شکست انسان با توکل بر خدا مجدد تلاش خود را با تدبیر ادامه بدهد و از آنچه در استنادات قرآنی و روایی ذکر شد برمی‌آید که این توصیه مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) در سبک زندگی هم برگرفته از آموزه‌های ناب دین مبین اسلام می‌باشد.

#### ۵- خیر خواهی

از دیگر مؤلفه‌های سبک زندگی فردی مطلوب خیر خواهی می‌باشد که از آن تعبیر به «نصح» می‌شود مقام معظم رهبری در این باره می‌فرماید: شما برادر مؤمن من هستی. یک چیزی را به مصلحت شما می‌دانم، می‌گویم به شما. این اشکالی که ندارد ظاهراً. چیز خوبی است. لازم هم هست شرعاً. لازم هم هست خیر خواهی. «النُّصِيحَةُ لِلْمُؤْمِنِينَ» یا «لِلْإِخْوَةِ الْمُؤْمِنِينَ» یا «لِأُمَّةِ الْمُؤْمِنِينَ» در همه‌ی صور. این یک چیزی خوبی است دیگر. انسان باید نصیحت کند. نصیحت یعنی خیر خواهی. (امام خامنه‌ای، بیانات در ابتدای درس خارج فقه، ۱۳۹۵/۰۷/۰۵)

در جایی دیگر می‌فرماید: نقد را با عیب‌جوئی و

شهادت، شهید را به عنوان الگو برای جوانان معرفی می‌کنند و می‌فرمایند: هر جوانی که با انگیزه‌های، با یک ایمان مقدس و پاکی حرکت کرد، از خانه‌ی خود، از راحتی خود، از آغوش پدر و مادر خود، از هوای خنک در گرمای تابستان، از محیط گرم‌ونرم در سرمای زمستان دل کند و رفت در دل آن حوادث خونین، پراضطراب و پر وحشت، تن خود و جان خود را کف دست گرفت تا در برابر تکلیف و وظیفه فدا کند، او یک الگوست. این یک عظمت مجسم است در مقابل چشم ما. (امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار جمعی از مردم و خانواده شهید و ایثارگران، ۱۳۹۰/۱۲/۱۰)

خوب پرواضح است که الگو باید شخصیتی پاک و از همه ابعاد کامل باشد همان گونه که می‌دانیم ائمه علیهم‌السلام از همه ابعاد کامل و بدون نقص بودند حتی شهید هم الگویشان ائمه بودند همان گونه که در وصیت‌نامه‌های آن‌ها هم می‌خوانیم و می‌بینیم لذا پیامبر و ائمه بهترین و کامل‌ترین الگو می‌توانند باشند. مقام معظم رهبری در این باره می‌فرماید: «زندگی پیامبر اکرم - زندگی برای خدا، در راه خدا و وقف گسترش تعالیم الهی - و شخصیت یکتا و بی‌نظیر آن بزرگوار برای همه‌ی دوران تاریخ اسلام یک نمونه و درس و یک الگوی همیشگی است؛ «لکم فی رسول‌الله اسوة حسنة.» (امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار اقشار مختلف مردم، ۱۳۸۳/۰۱/۲۶)

## \* بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به بررسی‌های به عمل آمده پیرامون سبک زندگی فردی مطلوب از دیدگاه مقام معظم رهبری به نظر می‌رسد برای نیل به یک زندگی فردی مطلوب لازم است انسان دستورالعمل‌های جامع سبک زندگی از دیدگاه اسلام را بررسی کند و در مرحله اول نسبت به آن‌ها شناخت پیدا کند و در مرحله بعد تلاش کند با تمرین و ممارست خود را متخلق به آن فضایل کند و علاوه بر آن بر اطرافیان از جمله خانواده خود الگو باشد البته برخی از توصیه‌های جمعی دین مبین اسلام هم مستلزم تربیت و آموزش‌های فردی مطلوب می‌باشد اما در این مجال سعی شده است برخی از مؤلفه‌های سبک زندگی فردی مطلوب توصیه‌شده از جانب مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) جمع‌آوری و مستندات قرآنی آن ذکر گردد.

فارق از هر گونه تعصب مذهبی و دینی، کوچک‌ترین نقطه سیاهی در طول تاریخ زندگی آن بزرگوار به چشم نمی‌خورد و حکمت خداوند اقتضا می‌کند که کامل‌ترین و جامع‌ترین الگو را برای هدایت بشر ارسال کند لذا بهترین الگو برای انسان همان پیامبر و ائمه می‌باشند. یک جوان می‌تواند با مطالعه سیره زندگی آن بزرگواران چارچوبی را برای زندگی خود ترسیم کند و در روزگار ما که فضای مجازی الگوهای مختلف منحرف را به جوانان معرفی می‌کند با داشتن سواد رسانه و قوه تمییز سره از ناسره الگوهای مجازی درست را انتخاب کرده و شاخص‌هایی برای آن الگوها تعریف کند که اگر از آن شاخص‌ها عدول کردند این الگوها را تغییر دهد و آن شاخص‌ها باید در قالب قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام باشند؛ یعنی اگر بزرگان جامعه هم از آن شاخص‌ها عدول کردند او توان



گسترده خدا که تمام عالم را فرا گرفته امید دارد که این رحمت شامل او نیز می‌شود؛ و البته مسئله امیدواری در بین جوانان بسیار دارای اهمیت بوده و مورد تأکید مقام معظم رهبری نیز می‌باشد اما صفت دیگری که از مؤلفه‌های سبک زندگی فردی مطلوب محسوب می‌شود خیرخواهی است به تعبیری سعادت انسان در گرو خیرخواهی دیگران است و این واقعیت امور دنیاست اما فردی که خودخواه و منفعت‌طلب در امور دنیا باشد به زعم خودش می‌پندارد که رسیدن به منافع از مسیر خودخواهی می‌گذرد در صورتی که آنچه در آموزه‌های دینی و تجربیات بزرگان دین وجود دارد رسیدن به منافع خود در گرو برطرف کردن مشکلات دیگران می‌باشد فهم این مسئله از مؤلفه‌های بسیار مهمی است که سبب نیل به سعادت انسان و در نهایت سعادت جامعه می‌شود و در آخرین مؤلفه هم به مسئله انتخاب الگو اشاره شده چرا که عصر زندگی ما با وجود فضای مجازی عصر انفجار اطلاعات محسوب می‌شود و اگر فردی الگوی نامناسب انتخاب کند باعث انحراف خود و در نهایت انحراف جامعه می‌شود. لذا یک جوان می‌تواند با مطالعه سیره زندگی پیامبر (ص) و ائمه علیهم‌السلام چارچوبی را برای زندگی خود ترسیم کند و با داشتن سواد رسانه و قوه تمییز سره از ناسره الگوهای مجازی و غیرمجازی درست را انتخاب کرده و شاخص‌های برای آن الگوها تعریف کند که اگر آن الگوها از آن شاخص‌ها عدول کردند این الگوها را تغییر دهد و آن شاخص‌ها باید در قالب قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام باشند.

#### \* پیشنهادها

- ۱- تشکیل جلسات اخلاقی در سطح یکان‌های ارتش برای طیف‌های مختلف مخاطبین با موضوعات ذکر شده در مؤلفه‌های سبک زندگی فردی مطلوب.
- ۲- ساخت فیلم و سریال‌هایی در خصوص شهداء با تکیه بر خصوصیات اخلاقی فردی و سبک زندگی آن‌ها.
- ۳- برگزاری همایش‌های علمی در زمینه سبک زندگی.

برای رسیدن به کمال فردی که در نهایت کمالات فردی منجر به کمالات اجتماعی می‌گردد هر فردی لازم است نظم و انضباط را سرلوحه کار خود قرار دهد و الا هم خود فرد آسیب می‌بیند و هم جامعه از بی‌نظمی او رنج می‌بینند مثل اعضاء بدن انسان در صورتی که یکی از اعضاء آسیب ببیند و عملکردش مختل شود سایر اعضاء هم آسیب می‌بینند همچنین از دیگر مؤلفه‌های مهم در سبک زندگی فردی مطلوب، زهد و ساده زیستی می‌باشد که این مؤلفه نیز انسان را از برخی آسیب‌های اخلاقی مثل حرص و طمع، حسادت، رقابت‌های ناصحیح و... مصون نگه می‌دارد. از دیگر مؤلفه‌های سبک زندگی فردی مطلوب صبر و مقاومت می‌باشد که انسان هم باید متخلق به این صفت باشد و هم طبق توصیه قرآنی دیگران را نیز توصیه به داشتن چنین صفتی کند چرا که اگر فردی این صفت را دارا نباشد ممکن است در هنگام ورود مصیبت‌ها و انجام طاعات و ترک معصیت توان مقابله با آن‌ها را نداشته و با هجوم این مشکلات گرفتار جزع و فزع و ترک عبادات و انجام معاصی گردد که با مسیر سعادت انسان منافات دارد و لازمه زندگی سعادت‌مندانه داشتن این صفت حسنه می‌باشد. همچنین دارا بودن صفت امیدواری به رحمت الهی که نه تنها آرامش‌بخش و زندگی‌ساز است بلکه لازم و ضروری است؛ و در مقابل یأس و ناامیدی از رحمت الهی از گناهان بزرگ به شمار می‌رود و خداوند هم خودش از در رحمت با بندگانش برخورد می‌کند اما احساس گناه یکی از عوامل اضطراب و افسردگی و مایه خستگی روح انسان است که باعث سرخوردگی در زندگی او می‌شود. فرد گناه کار احساس پوچی می‌کند و انگیزه ادامه زندگی را از دست می‌دهد و این موجب ناامیدی در او می‌شود؛ که طبق مضمون روایات اگر نومییدی بر آن چیره شود، تأسف خوردن آن را از پای در آورد لذا فرد مؤمن دائم بین خوف و رجاء (بیم و امید) قرار داشته باشد، بدین معنا که او از یک سو، به فقر و نداری خود نگاه می‌کند که سر تا پا نقص و کمبود است، از خود هیچ‌گونه کمال، عزت و توانایی ندارد و آنچه دارد همه از خداوند است. از عبادت‌های خود ترس دارد که مقبول نشوند، چه رسد به گناهان و نافرمانی‌هایش از خدا و از سوی دیگر به رحمت



## \* منابع:

قرآن کریم  
نهج البلاغه

ابن شعبه حرانی، حسن بن علی. سال چاپ: ۱۴۰۴ / ۱۳۶۳ ق، تحف العقول، ناشر: جامعه مدرسین، مکان چاپ: قم، نوبت چاپ: دوم

ابوالفتوح رازی، حسین بن علی. روض الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، تحقیق، سال چاپ: ۱۴۰۸ هـ. ق، مصحح یاحقی، محمدجعفر، ناصح، محمد مهدی، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی،

ابن عاشور، محمدطاهر. سال چاپ: ۱۴۲۰ هـ. ق، تفسیر التحریر و التنویر المعروف بتفسیر ابن عاشور، ناشر: مؤسسه تاریخ العربی، مکان چاپ: لبنان - بیروت احمدی، ابوالفضل. سال چاپ: ۱۳۹۴، سبک زندگی اسلامی در اندیشه مقام معظم رهبری، ناشر: امیر کبیر،

بستانی، فؤاد افرام. سال چاپ: ۱۳۷۵، فرهنگ ابجدی، ناشر: انتشارات اسلامی، مکان چاپ: تهران حسن احمدی گیوی، محمد معین، علی اکبر دهخدا، سید جعفر شهیدی، سال نشر: ۱۳۴۲ لغت‌نامه دهخدا، ناشر: موسسه انتشارات دانشگاه تهران

روح‌الله موسوی خمینی «ره»، سال چاپ: ۱۳۸۶ هـ ش، صحیفه امام، ناشر: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی «ره»، مکان چاپ: تهران

زمخشری، محمود بن عمر. سال چاپ: ۱۴۰۷ هـ. ق، الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الأقاویل فی وجوه التأویل، ناشر: دارالکتاب العربی، مکان چاپ: لبنان - بیروت، نوبت چاپ: ۳

طباطبایی، محمدحسین. سال چاپ: ۱۳۷۴ هـ. ش، ترجمه تفسیر المیزان، مترجم: موسوی، محمدباقر، ناشر: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی، مکان چاپ: ایران - قم،

طباطبایی، سید محمدحسین. سال چاپ: ۱۳۹۴، سبک زندگی مؤمنانه، ناشر: مدرسه دانشجویی قرآن و عترت علیهم السلام دانشگاه تهران

طبرسی، فضل بن حسن. سال چاپ: ۱۳۷۲ هـ. ش، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ناشر: ناصر خسرو، مکان چاپ: ایران - تهران، نوبت چاپ: ۳

طبرسی، فضل بن حسن. ترجمه تفسیر مجمع البیان، ناشر: فراهانی، مکان چاپ: ایران - تهران، نوبت چاپ: ۱ فعالی، محمدتقی. سال چاپ: ۱۳۹۴، سبک زندگی رضوی، ناشر: بنیاد بین‌المللی فرهنگی هنری امام رضا علیه السلام

کلینی، محمد بن یعقوب. سال چاپ: ق ۱۴۲۹، کافی (ط - دارالحدیث) ناشر: دارالحدیث، مکان چاپ: قم، نوبت چاپ: اول

مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی. سال چاپ: ۱۴۰۳ ق، بحار الأنوار (ط - بیروت)، ناشر: دار احیاء التراث العربی، مکان چاپ: بیروت،

مکارم شیرازی، ناصر. سال چاپ: ۱۳۷۱ هـ. ش، تفسیر نمونه، ناشر: دارالکتب الإسلامیة، مکان چاپ: ایران - تهران

## مقالات

رضازاده طاهری، علی نقی؛ یزد خواستی، علی. سال چاپ: ۱۳۹۵، بررسی سبک زندگی فردی و اجتماعی بر اساس آموزه‌های اخلاقی قرآن و سیره پیامبر ص، محل انتشار: چهارمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روانشناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران

حسین زاده، حسین. سال چاپ: ۱۳۹۹، نگاهی هستی‌شناسانه به سبک زندگی اسلامی در اندیشه مقام معظم رهبری، محل انتشار: فصلنامه مدیریت دانش اسلامی

## منابع اینترنتی

- <https://hawzah.net>

- <https://farsi.khamenei.ir>

- <https://khl.ink/f/41673>