مقاله

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

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

حجت الاسلام والمسلمین ابوذر ملک محمدی*

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 نظریه‌پردازی درزمینهٔ 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 چالش‌برانگیز مطرح در جامعه امروزاست لذا ضروری است دیدگاه مقام معظم رهبری با مستندات قرآنی مورد تجزیه‌وتحلیل 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.
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 درگرو تقویت ایمان و پرهیز از تقلید کورکورانه 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، الگو گیری مناسب، امیدواری، خیرخواهی تأکید کردند و توجه به این مؤلفه‌ها تأثیر به سزایی 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:

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 می‌فرمایند: إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأُتَمِّمَ 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 به‌سوی 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»، ۱۳۸۶ص: 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 حاکمیّت 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 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 سی‌وسومین سالگرد رحلت امام خمینی (رحمه‌الله) ۱۴۰۱/۳/۱۴)

اصل مبارزه با فرهنگ غلط و منحط وارداتی باید به‌صورت مستمر تداوم داشته باشد چرا که این اصل جزء آموزه‌های دینی و قرآنی ما می‌باشد مقام معظم رهبری در بیانیه گام دوم انقلاب به این مسئله اشاره کردند و می‌فرمایند: انقلاب پُرشکوه ملّت ایران که بزرگ‌ترین و مردمی‌ترین انقلاب عصر جدید است، تنها انقلابی است که یک چلّه‌ی پُرافتخار را بدون خیانت به آرمان‌هایش پشت سرنهاده و در برابر همه‌ی وسوسه‌هایی که غیرقابل مقاومت به نظر می‌رسیدند، از کرامت خود و اصالت شعارهایش صیانت کرده و اینک وارد دوّمین مرحله‌ی خودسازی و جامعه‌پردازی و تمدّن‌سازی شده است. (بیانیه «گام دوم انقلاب» خطاب به ملت ایران، ۱۳۹۷/۱۱/۲۲) خدای تبارک‌وتعالی 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: «الا الی الله مصیر الامور» 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 به‌صورت مستمر در همه ابعاد اجتماعی و فردی شخص جاری و ساری باشد تا به هدف اصلی که همان کمال است

نائل گردد یا در آیه ۱۰۸ در ســـوره یوسف می‌فرماید: ای پیامبر! تو نیز بگو: این راه من است. من و هرکس پیروی‌ام کرد، با بینایی به‌سوی خدا دعوت می‌کنیم و خداوند (از هر شریکی) منزه 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 ســـبک زندگی فردی مطلوب بیان شـــده اســـت مورد تجزیه‌وتحلیل قرار گیرد این مقاله با مراجعه به آثـــار مقام معظم رهبری و آیـــات کلام وحی و اقوال مفســـران با بهره‌گیـــری از روش توصیفی و تحلیلی به بررسی و مستندسازی مســـئله یاد شده پرداخته است و از آنجا که ترویج سبک زندگی فردی مطلوب از الزامات وصول به جامعه متعالی می‌باشـــد و جزء دستورات مسلم آموزه‌های قرآنی می‌باشد لذا ضروری است سبک زندگی فردی مطلوب و راه‌های ترویج آن مورد بررســـی و تجزیه تحلیل قرار گیرد.

* پیشینه:

بر اساس بررسی‌های انجام شده پیرامون مستندات قرآنی مقام معظم رهبری در رابطه با موضوع مطرح شـــده یعنی مؤلفه‌های ســـبک 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 کـــه می‌توان از داده‌های آن‌ها در این اثر نیز بهره جست عبارت‌اند از:

ردیف	عنوان	شرح
۱ـ	نام و نشان پژوهشگر	محمدتقی فعالی
	عنوان پژوهش	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 خوش‌خلقی 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 به‌تفصیل بررسی شده است.

ردیف	عنوان	شرح
۲ـ	نام و نشان پژوهشگر	سید محمدحسین طباطبایی
	عنوان پژوهش	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 جامعه شناسان 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
٤-	نام و نشان پژوهشگر	علی‌نقی 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 ازنظر جامعه شناسان، گفتمان سبک زندگی اسلامی در اندیشه‌ی مقام معظم رهبری را به‌صورت اکتشافی بررسی نماید

ردیف	عنوان	شرح
۵-	نام و نشان پژوهشگر	حسین حسن‌زاده
	عنوان پژوهش	(مقاله) نگاهی هستی شناسانه 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 اضلاع سبک زندگی اسلامی دخیل‌اند، تبیین کنند. این مؤلفه‌ها عبارت‌اند از: خودشناسی، عقل، استقلال فرهنگی، تبیین گری، 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، اشرافی گری، 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 هیچ‌کدام 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.

* مفهوم شناسی

در طلیعه بحث لازم اســت تصویر روشنی از واژگان کلیدی و پرکاربرد و مفاهیم کلـــی تحقیـــق ارائـه گردد.

۱-فرهنگ

فرهنـــگ در لغت به معنـــای تعلیم و تربیـــت، علم و دانش و عقل و خرد آمده است. (حسن احمدی، سال نشر ۱۳۴۲، واژه فرهنگ) البته منظور ما از فرهنگ، فرهنگ اسلامی اســت که مجموعه دستورالعمل‌ها، قوانین و مقررات، آداب‌ورسوم و گفتار و کرداری است که از شرع مقدّس، نشأت گرفته و منشأ آن، عقیده و تفکر اسلامی است مقام معظم رهبری هم در تعریف فرهنگ می‌فرمایند: «فرهنـــگ یعنی باورهای مردم، ایمان مردم، عادات مـــردم، آن چیزهایی که مردم در زندگی روزمره با آن سروکار دائمی دارند و الهام‌بخش مردم در حـــرکات و اعمال آن‌ها اســـت؛ 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: سَبَكَ- سَبْكاً الفضَّةَ: نقره را گداخت و در قالب ریخت، الکَلامَ: سخن را اصلاح و نیکو کرد، تْهُ التجَارِبُ: تجربه‌ها او را آزمود. سَبَّكَ- تَسْـــبِيكاً الفضَّةَ: مترادف (سَبَكَها) است، الکَلامَ: سخن را نیکو گردانید. السَّبْك- مص؛ «صنَاعةُ سَبْكِ المَعَادِن»: صنعت استخراج معادن و زدودن آن‌ها برای بکار بردن در صنایع. (بســـتانی، 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 ســـال ۱۹۲۹ میلادی ابداع شد. این عبارت به‌منظور توصیف ویژگی‌های زندگی آدمیان مورد بهره‌برداری قـــرار گرفت. در کتاب‌های لغت انگلیسی، این واژه در معانی کم‌وبیش مشابهی به کار برده شده است: «سبک‌های زندگی مجموعه‌ای از طرز تلقی‌ها، ارزش‌ها، شـــیوه‌های رفتار، حالت‌ها و سلیقه‌ها در هر چیزی را در برمی‌گیرد. موسیقی عامه، تلویزیون، آگهی‌ها، همه و همه، تصورها 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 می‌باشـــد که البته بحث ما حول محور قالب‌های فردی می‌باشد.

سؤال اصلی

مهم‌ترین مؤلفه‌های ســـبک 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 ســـبک زندگی فردی مطلوب نظم و انضباط اســـت مقـــام معظم رهبـــری در این مورد می‌فرمایند: نظم از جمله موضوعاتی اســـت که وقتی انســـان در معنا و مفهوم و کارکرد آن در زندگی خود غـــور می‌کند، اهمیـــت آن را بیشـــتر درک می‌کند. (امام خامنـــه‌ای، بیانات در خطبه‌هـــای 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 انســـان‌های منظم قطعاً در جامعه موفق‌تر هستند و این یک مســـئله عقلی و ثابت شده‌ای است لذا رهبر انقلاب در مراسم تحلیف دانشجویان دانشگاه افسری امام علی علیه‌السلام فرمودند: (وظائف یك فرد مسلح در نیروهای مسلح جمهوری اسلامی، فرا گرفتن خوب، انضباط خوب، آمادگی همیشـــگی و اخلاص و صفا و نورانیت معنوی است؛ همه‌ی اینها را با هم برای خود گردآوری کنید. فرصت جوانی را برای آراســـته شـــدن به این فضائل بزرگ مغتنم بشمارید) که البته این نظم و انضباط اختصاص به اقشار نیروهای مسلح

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 تبارک‌وتعالی دراین‌بـــاره می‌فرمایند: «انَّا کُلَّ شَیْءٍ خَلَقْناهُ بِقَدَرٍ» «ســـوره مبارکه قمر آیه ۴۹» ما همه‌چیز را به‌اندازه آفریدیم. مرحوم علامه طباطبایی در ذیل این آیه شریفه می‌فرمایند: کلمه «کل شیء»- با فتحه 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 باء آن مصاحبت را می‌رســـاند؛ و معنای آیه این اســـت که: ما هر چیزی را با مصاحبت قدر «توأم با اندازه‌گیری» 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 دراین‌باره می‌فرماید: «وَ إِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا عِنْدَنا خَزائِنُهُ وَ ما نُنَزِّلُهُ إِلَّا بِقَدَرٍ مَعْلُومٍ» (و هیچ‌چیز نیست مگر آنکه خزانه‌هایش نزد ما است و ما هیچ‌چیز را جز به‌قدر و به‌اندازه 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 سلوك می‌نماید. (طباطبایی: ۱۳۷۴ ه. ش، ص ۱۴۰)

در تفســـیر مجمع‌البیان ذیل این آیه شریفه این‌گونه آمده است که: «إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْناهُ بِقَدَرٍ» أي خلقنا كل شيء خلقناه مقدرا بمقدار ...قيل خلقنا كل شيء بقدر مقدر و قضاء محتوم في 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، پـــس ما عذاب را هم به‌اندازه اســـتحقاق افراد مجرم و گنـــه‌کار آفریدیم و همچنین هر چیزی که در دنیا و آخرت است آن را به مقدار معیّن و معلوم خلق کردیم. حسن گوید: یعنی ما هر چیزی را برای کار معیّن 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 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 یک‌شکل و صورتی که موافق آن شایسته برای آن باشد مثل زن را برای مرد و ماده الاغ را بـــرای الاغ و لباس مردان را برای مردها و جامه زنان را برای بانوان؛ و بعضی گویند: یعنی ما خلق کردیم هر چیز را بانـــدازه معیّن و قضا حتمی در لوح محفوظ.» (همـــان، 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 بیشـــتری ببرد و کارهای خود را نتیجه‌بخش‌تر و همچنین باعث تنظیم افکار و باعث جلوگیـــری از اتلاف عمر خود و دیگـــران و در نهایت شخص منظم می‌تواند برای دیگران الگو باشد که این نوع ســـبک زندگی برگرفته از آموزه‌های دین مبین اسلام می‌باشد.

۲-زهد و ساده زیستی

یکی دیگر از مؤلفه‌های سبک زندگی فردی مطلوب، ساده زیســـتی می‌باشـــد. مقام معظم رهبری در این زمینه می‌فرمایند: «عزیزان من، یکی از شـــعارهای ما قبـــل از پیروزی انقـــلاب - نه شـــعارهای 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 ســـاده و کمتر بهره بردن از جلوه‌هـــای دنیا! بعد که انقلاب، پیروز شد، ســـعی کردیم باز هم همین روش، همین شعار و همین مبنا را دنبال کنیم.

ما [که هم مسئول حکومتی هســـتیم و هم روحانی] باید بیشتر مواظب باشـــیم، 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 تکلّفات و تعیّنات زندگی نیفتند و در اشرافیگری و اینها غرق نشوند. زینت دنیا را به قدری که خدای متعال قرار داده و مباح اســـت، برای همه‌کس بخواهند.» (امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار شـــرکت‌کنندگان در همایش آسیب‌شناســـی انقلاب،۱۳۷۷/۱۲/۱۵)

رهبر معظم انقلاب در جایی دیگر می‌فرمایند: «امروز همین که دو کلمـــه راجع به زهد بگوییـــم - بگوییم یک‌خرده ملاحظه کنید - بعضی‌ها می گویند که آقا، اکثر مردم این چیزهایی که شـــما می گویید، ندارند. جواب این است که ما به آن‌ها نمی گوییم؛ ما به کسانی می گوییم که تمکّن دارند؛ کســـانی که لذّت‌های دنیا برای آن‌ها آغوش باز کرده است؛ کسانی که می توانند از راه‌های حرام، خودشان را به زیبایی‌ها و شیرینی‌های زندگی برسانند. البته در درجه‌ی بعد به کسانی هم که از راه حلال می توانند به آن لذّت‌ها دست پیدا کنند، می گوییم.» (امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار اقشـــار مختلف مردم و کارگزاران نظام، ۱۳۷۵/۰۹/۰۵)

خداوند متعال در قرآن کریم می‌فرماید: (اِعلَمُوا انَّما الحَیوةُ الدُنیا لَعبٌ وَ لَهوٌ وَ زینَةٌ وَ تفاخُرٌ بینَکم و تکاثُرٌ فی الاَموال و الاَولاد کَمَثَلِ غَیـــب اَعجَبَ الکفار نَباتُهُ ثُمَّ یَهیجُ فَتَریهُ مُصفَراً ثُمَّ یَکـــونُ حُطاماً و فی الاخرة عَذابٌ شَـــدیدٌ وَ مَغفِرَةٌ مِن الله وَ رضـــوانٌ وَ مَالحیوةُ الدُنیا الَّا متاعُ الغُرور). (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 خطیه» اســـت در این آیه ترسیم گویایی از وضع زندگی دنیا و مراحل مختلف و انگیزه‌های حاکم بر هر مرحله را ارائه داده، می گوید: 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 تشـــکیل 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 می گیرد و در این مرحله انســـان به دنبال مسائلی است که او را به خود ســـرگرم 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 ســـرانجام به مرحله پنجم می‌رسد و در این مرحله به فکر افزایش مال و نفرات و جمع ثروت می‌افتد. مراحل نخستین تقریباً برحسب سنین عمر مشخص اســـت ولی مراحل بعد در افراد کاملاً متفاوت می‌باشد و بعضی از آن‌ها، مانند مرحله تکاثر اموال تا پایان عمر ادامـــه دارد، هرچند بعضی معتقدند که هر دوره‌ای از این دوره‌های پنج‌گانه هشت سال از عمر انسان را می گیرد و مجموعاً به چهل سال بالغ می گردد و هنگامی که به این سن رسید شخصیت انسان تثبیت می گردد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ ه.ش، ص ۳۵۲).

علامه طباطبایی در تفســـیر المیزان ذیل آیه شریفه در مورد پنج خصلت لعب، لهو، زینت، تفاخر، تکاثر، از شیخ بهایی (رحمه اللّه) نقل می کند: این پنج خصلتی که در آیه شریفه ذکر شـــده، از نظر سنین عمر آدمی و مراحل حیاتش مترتب بر یکدیگرند، چون تا کودک اســـت حریص در لعب و بازی اســـت و همین که به حد بلوغ می‌رسد و اســـتخوان‌بندیش 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 ســـوار شـــود، منزل زیبایی بسازد و همواره به زیبایی و آرایش خود بپردازد و بعد از این سنین به حد کهولت می‌رسد آن وقت است که (دیگر به این‌گونه امـــور توجهی نمی کند و برایش قانع کننده نیست، بلکه) بیشتر به فکر تفاخر به حسب و نسب می‌افتد و چون سالخورده شد همه کوشش و تلاشش در بیشـــتر کردن مال و اولاد صرف می‌شود. (طباطبائی، ۱۳۷۴ ه.ش، ص ۲۸۹) زهد انسان را از گرفتار شـــدن در وادی این خصائص پنج‌گانه نجات می‌دهد.

«زمخشـــری» نیز در تفسیر «کشـــاف» ذیل این آیه شـــریفه می گوید: (أراد أنّ الدنیا لیست إلا محقرات من الأمور و هي اللعـــب و اللهو و الزینـــة و التفاخر و التکاثر. و أما الآخـــرة فما هي إلا أمـــور عظام و هي: العذاب الشدید و المغفرة و رضوان اللّه). 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، ج۴ ص ۴۷۸)

آیات دیگری هم در موضوع زهد و ســـاده زیســـتی وجود دارد کـــه به همین آیه اکتفاء می‌شـــود. ضمن اینکه در ذیل این مقوله عناوینی مثل اشـــرافی گری

و تجمل گرایی و اسراف هم در بیانات رهبری (مدظله‌العالی) 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 (مدظله‌العالی) دراین‌باره می‌فرمایند: به نظر من، این دو جمله‌ی حیاتی و اساسی و جاودانی قرآن که «وَ تَواصَوا بِالحَقِّ و تَواصَوا بِالصَّبر» برای ما همیشه دستورالعمل است و امروز بیش از همیشه. تواصی به‌حق یادتان نرود؛ تواصی 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 می‌فرمایند: صبر یعنی چه؟ صبر یعنی در میدان باقی ماندن، از میدان بیرون نرفتن. بعضی از میدان می‌گریزند؛ بعضی نمی‌گریزند امّا به‌تدریج 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 موفّقیّت 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 هدفِ دور را نگاه کنید، قلّه را نگاه کنید؛ ببینید پیام حقیقی انقلاب و نظام اسلامی چیست و ملّت ایران را و امّت اسلامی را و در نهایت جامعه‌ی بشری را به سمت چه هدفی می‌خواهد حرکت بدهد؛ به آنجا نگاه کنید. حرکت انقلاب اسلامی یک چنین صبری را لازم دارد. (امام خامنه‌ای، بیانات در مراسم دانش‌آموختگی دانشجویان دانشگاه امام حسین (علیه‌السلام)، ۱۳۹۷/۰۴/۰۹)

یکی دیگر از آیاتی که می‌شود به استنادات فرمایشات مقام معظم رهبری اضافه کرد سوره مبارک عصر آیه ۳ می‌باشد «إِلاَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحاتِ وَ تَواصَوْا بِالْحَقِّ وَ تَواصَوْا 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 مبارکه عصر به چهار برنامه اصلی زندگی (ایمان، عمل صالح، تواصی به‌حق، تواصی 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 یك 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 کوچك را یادآور می‌شدند، سپس با یکدیگر خداحافظی کرده به سراغ کار خود می‌رفتند»؛ و به‌راستی 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 تَواصَوْا بِالْحَقِّ وَ تَواصَوْا بِالصَّبْرِ على إقامة المصالح الدينية كلها، فالعقائد الإسلامية و الأخلاق الدينية مندرجة في الحق و الأعمال الصالحة و تجنب السيئات مندرجة في الصبر؛ و التخلق بالصبر ملاك فضائل الأخلاق كلها فإن

الارتياض بالأخلاق الحميـــدة لا يخلو من حمل المرء نفســـه على مخالفة شـــهوات كثيرة، ففي مخالفتها تعب يقتضي الصبر عليه حتـــى تصير مكارم الأخلاق ملكه لمن راض نفسه عليها (ابن عاشور، ۱۴۲۰ ه.ق، ص ۴۶۹)

تمام عقائد اسلامی و مکارم اخلاق مندرج در ذیل این جمله کلام الهی یعنی تواصی بالحـــق و تمام اعمال صالح و اجتنـــاب از معاصی منـــدرج در تحت مقوله صبراست و متخلق شدن به صبر ملاک فضائل اخلاقی محسوب می‌شود چرا که نیل به کمالات اخلاقی جز از طریق مخالفت با امیال نفســـانی و شهوات محقق نمی‌شود و در این مسیر ســـختی‌های وجود دارد که فقط کسانی که متخلق به صفت پسندیده صبر هستند می‌توانند موفق به کسب فضائل اخلاقی شوند. واضح است که این نوع سبک زندگی توصیه شده مقام معظم رهبـــری (مدظله‌العالی) از آموزه‌های مســـلم قرآنی می‌باشد.

۴-امیدواری

یک مؤلفه بســـیار مهم دیگر در سبک زندگی فردی مطلوب که این روزها بســـیار مورد هجمه دشـــمنان قرار می‌گیرد مقوله امید اســـت مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) در مناسبت‌های مختلفی در فرمایشات خودشـــان به این مهم پرداخته‌اند که به‌اختصار به دو مورد اشاره می‌شود:

۱-بحمدالله جوان‌های ما سرشـــار و لبالب از امیدند. به کوری چشـــم دشـــمن که می‌خواهد امیـــد را در دل‌ها از بین ببرد، این فروغ را، این روشنی را از دل‌ها بزداید، بحمدالله امید در کشور زیاد است؛ این امید را بایستی حفظ کرد. (امام خامنه‌ای، بیانات در مراسم دانش‌آموختگی دانشـــجویان دانشـــگاه‌های افسری ارتش، ۱۳۹۸/۰۸/۰۸)

۲-خدا را شکر می‌کنیم که روزنه‌های امید را در دل ما هرگز نبست. انسان وقتی به وضع کشور نگاه می‌کند، روزبه‌روز بـــه آینده‌ی این راه، به آینـــده‌ی این ملت، به آینده‌ی این کشـــور، امیدوارتر می‌شود. این مردم مؤمن، این مردم با همت، این جوان‌های با نشاط و با شور، در عرصه‌های مختلف، اینها همه امید انسان را به آینده بیشتر می‌کند. (امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار اقشار مختلف مردم، ۱۳۹۲/۰۲/۲۵)

در مورد امید می‌شود به این آیه شریفه استناد کرد که خدای متعال می‌فرماید: يا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَ أَخيهِ وَ لا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكافِرُون (یوسف ۸۷) (فرزندان من! بروید و یوسف و برادرش را بجوئید و از فرج خدا نومید مشوید، که جز گروه کافران از گشـــایش خدا نومید نمی‌شوند)

و کلمه «روح»- به فتح راء و سکون واو- به معنای نفس و یا نفس خوش اســـت، هر جا اســـتعمال شود کنایه اســـت 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 می‌شـــود، هم چنان که مقابل آن یعنی نجات یافتن به فراخنای فرج و پیـــروزی و عافیت، نوعی تنفس و راحتی به نظر می‌رسد و لذا می‌گویند خداوند «یفرج الهم و ینفس الکرب- اندوه را به فرج و گرفتاری را به نفس راحت مبدل می‌سازد»، پس روحی که منسوب به خداســـت همان فرج بعد از شدتی است که به اذن خدا و مشیت او صورت می‌گیرد. (طباطبائی، ۱۳۷۴ ه.ش، ص ۳۲۰)

«روح» به معنـــی رحمت و راحت و فرج و گشـــایش کار است. «راغب» در مفردات می‌گوید: روح (بر وزن لوح) و روح (بر وزن نوح) هـــر دو در اصل به یك معنی است و به معنی «جان» و «تنفس» است، سپس روح (بر وزن لوح) به رحمت و فرج آمده اســـت. (به خاطر اینکه همیشه به هنگام گشایش مشکلات، روح و جان تازه‌ای به انسان دست می‌دهد و نفس آزاد می‌کشد). (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱ ه.ش، ص: ۵۸). حضرت علی علیه‌السلام نیز در بیان شـــگفتی‌های روح آدمی در حکمت ۱۰۸ نهج‌البلاغه می‌فرمایند «و اگر نومیدی بر آن چیره شود، تأسّف خوردن آن را از پای درآورد.»

امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: سَـــمِعْتُ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ علیه‌السلام يَقُولُ: «كُنْ لِمَا لَاتَرْجُو أَرْجَى مِنْكَ لِمَا تَرْجُو؛ فَإِنَّ مُوسى علیه‌السلام ذَهَبَ لِيَقْتَبِسَ لِأَهْلِهِ نَاراً، فَانْصَرَفَ إِلَيْهِمْ وَ هُوَ نَبِيٌّ مُرْسَـــلٌ» (کلینی، ۱۴۲۹ق، ص ۵۵۶)

به آنچـــه امیدش را نـــداری امیدوارتر بـــاش از آنچه بدان امیدواری؛ زیرا موســـی علیه‌السلام رفت تا برای خانواده‌اش آتش بیاورد، اما وقتی برگشت، پیامبری

مرسل بود.

درهرصورت امید داشتن در امور عبادی و غیرعبادی و ناامید نشـــدن از رحمت خداوند بـــرای همه اعم از جوانان و پیران از لوازم موفقیت فـــردی و در نهایت موفقیت اجتماعی می‌باشـــد لذا آنچه از توصیه‌های دینی برمی‌آید این است که انســـان بعد از معاصی و شکســـت‌های زندگی از رحمت خداوند در همه امور چه در بخشـــش گناهان و چه در عنایت و لطفش در عرصه‌های مختلف زندگی ناامید نشـــود و از طرفی از امیدهای دروغین نیز باید پرهیـــز کرد چرا که در امور عبادی باعث تجری بر گناه می‌شـــود و در امور غیرعبادی مانع موفقیت می‌شود همان‌گونه که امام باقر علیه‌السلام می‌فرمایند: إيَّاكَ و الرَّجاءَ الكاذِبَ، فإنَّه يُوقِعُكَ في الخَوفِ الصادِقِ. 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 غیرعبادی هم هیچ‌وقت ناامید از شکست‌های به وجود آمده نباشـــد چرا که همه انســـان‌ها 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-خیرخواهی

از دیگـــر مؤلفه‌های ســـبک زندگی فـــردی مطلوب خیرخواهی می‌باشد که از آن تعبیر به «نُصح» می‌شود مقام معظم رهبری دراین‌باره می‌فرمایند: شما برادر مؤمن من هســـتی. یک‌چیزی را به مصلحت شـــما می‌دانـــم، می‌گویم به شـــما. این اشـــکالی که ندارد ظاهراً. چیز خوبی است. لازم هم هست شرعاً. لازم هم هست خیرخواهی. «النُّصيحة لِلمُؤمنين» یا «لِلإخوة المُؤمنين» یا «لأئمّة المؤمنين» در همه‌ی صور. این یک چیزی خوبی است دیگر. انسان باید نصیحت کند. نصیحت یعنی خیرخواهی. (امام خامنه‌ای، بیانات در ابتدای درس خارج فقه، ۱۳۹۵/۰۷/۰۵)

در جایی دیگـــر می‌فرمایند: نقد را بـــا عیب‌جوئی و با عصبانیت و بـــا بهانه‌گیری نباید اشـــتباه کرد؛ اما نقادی باید کرد. در عین حـــال نقدپذیر هم باید بود. (امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد، ۱۳۸۶/۰۲/۲۵)

هرچند کلمه خیرخواهی در ایـــن کلام نیامده ولی مفهوم آن می‌رســـاند که کســـانی که خیرخواهانه نکته‌ای را متذکر می‌شـــوند باید پذیرفـــت. در بین آموزه‌های قرآنـــی خیر از جایگاه ویـــژه‌ای 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 ســـوره جمعه (يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذا نُودِيَ لِلصَّلاةِ مِنْ يَوْمِ الْجُمُعَةِ فَاسْعَوْا إِلى ذِكْرِ اللَّهِ وَ ذَرُوا الْبَيْعَ ذلِكُمْ خَيْرٌ لَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ) ترجمه: (ای کســـانی که ایمان آورده‌ایـــد! هنگامی که برای نماز روز جمعه اذان گفته می‌شـــود به‌سوی ذکر خدا بشتابید و خریدوفروش را رها کنید که این برای شما بهتر است اگر می‌دانســـتید یا آیات دیگری مثل آیه ۱۸۴ و ۲۱۶ بقره و آیه ۱۹ سوره نساء.

پیامبـــران نیز از طـــرف خداونـــد متعال بـــا انگیزه خیرخواهی و هدایت بشر به ســـمت کمال فرستاده شده‌اند که به‌عنوان‌مثال به یک نمونه اشاره می‌شود: داســـتان حضرت هود علیه‌الســـلام در آیه ۶۸ سوره اعراف (أُبَلِّغُكُمْ رِســـالاتِ رَبِّي وَ أَنَا لَكُـــمْ ناصِحٌ أَمِين) «رسالت‌های پروردگارم را به شما ابلاغ می‌کنم و من خیرخواه 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 اســـت. در هرصورت آنچه قدر متقن می‌باشد این است که خیرخواهی توصیه شده از ناحیه مقام معظم رهبری منبعث از آموزه‌های قرآن کریم و سیره اهل‌بیت علیهم‌السلام می‌باشد

۶-الگو گیری مناسب

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

شـــهدا، شـــهدا را به‌عنوان الگو برای جوانان معرفی می‌کنند و می‌فرمایند: هر جوانی که با انگیزه‌ای، 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 تابســتان، از محیط گرم‌ونرم در ســرمای زمســتان دل کند و رفت در دل آن حوادث خونین، پراضطراب و پر وحشــت، تن خود و جان خود را کف دست گرفت تا در برابر تکلیف و وظیفه فدا کند، او یک الگوست. این یک عظمتِ مجسم است در مقابل چشم ما. (امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار جمعی از مردم و خانواده شهدا و ایثارگران، ۱۳۹۰/۱۲/۱۰)

خوب پرواضح اســت که الگو باید شخصیتی پاک و از همه ابعاد کامل باشــد همان‌گونه که می‌دانیم ائمه علیهم‌الســلام از همه ابعاد کامل و بدون نقص بودند حتی شهدا هم الگویشــان ائمه بودند همان‌گونه که در وصیت‌نامه‌های آن‌ها هــم می‌خوانیم و می‌بینیم لذا پیامبر و ائمه بهتریــن و کامل‌ترین الگو می‌توانند باشــند. مقام معظم رهبری دراین‌بــاره می‌فرمایند: «زندگی پیامبر اکرم - زندگــی برای خدا، در راه خدا و وقف گســترش تعالیم الهی - و شــخصیت یکتا و بی‌نظیر آن بزرگوار برای همه‌ی دوران تاریخ اســلام یک نمونه و درس و یک الگوی همیشگی است؛ «لکم فی رسول‌اللّه اسوة حسنة.» (امام خامنه‌ای، بیانات در دیدار اقشار مختلف مردم، ۱۳۸۳/۰۱/۲۶)

فارق ازهر گونه تعصب مذهبی و دینی، کوچک‌ترین نقطه ســیاهی در طول تاریخ زندگــی آن بزرگوار به چشــم نمی‌خورد و حکمت خداونــد اقتضا می‌کند که کامل‌ترین و جامع‌ترین الگو را برای هدایت بشــر ارسال کند لذا بهترین الگو برای انسان همان پیامبر و ائمه می‌باشــند. یک جوان می‌تواند با مطالعه سیره زندگی آن بزرگــواران 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 اهل‌بیت علیهم‌الســلام باشــند؛ یعنی اگر بزرگان جامعه هم از آن شــاخص‌ها عدول کردنــد او توان تشخیص حق و باطل را داشته باشد امروزه متأسفانه ســلبریتی‌ها نقش الگو را برای برخــی جوانان بازی می‌کنند در صورتی که آن سلبریتی یا فلان ورزشکار نمی‌تواند الگوی کاملی برای یک جوان و اقشار مختلف جامعه باشــد، پس همان‌طور که گفتیم معیارها باید قرآن و اهل‌بیت علیهم‌السلام باشند و هر الگویی اگر در قالب این معیارها گنجانده شد روی چشم باید گذاشت والا به تعبیر روایات: «فاضربوا به عرض الجدار» (باید به سینه دیوار کوبیده شود) که مضمون حدیث پیامبر گرامی اسلام است آن حضرت در حدیثی می‌فرمایند: «اذا أتاکم عنّی حدیث فاعرضوه علی کتاب الله و حجّة عقولکم فــان وافقهما فاقبلــوه و الّا فاضربوا به عرض الجدار»؛ هرگاه حدیثی از من به شــما برســد، آن‌را بر کتاب خدا عرضه کنید و با عقلتان بســنجید، اگر مطابق باشد قبول کرده وگرنه به پهنای دیوار بکوبید. (ابوالفتوح رازی،۱۴۰۸ه ق، ص ۳۶۸) هرچند از این حدیث در مورد صحت‌وسقم روایات استفاده می‌کنند ولی می‌شود در مورد سایر مســائل از قبیل فرهنگ و... هم از این حدیث وام گرفت و مفهوم آن را به سایر مسائل تعمیم داد که اگر حتی فرهنگی هم خارج از چارچوب دین باشد باید با آن مقابله کرد و آن فرهنگ ناب دین که موافق با فطرت انســان‌ها می‌باشد باید حکم‌فرما گردد.

* بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به بررســی‌های به‌عمل‌آمده پیرامون سبک زندگی فردی مطلوب از دیــدگاه 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.

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 درصورتی 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 هجمه این مشکلات گرفتار جزع‌وفزع 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 زندگی ساز 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 درِ 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 گنه‌کار احساس پوچی می‌کند و انگیزه ادامه زندگی را از دست می‌دهد و این موجب ناامیدی در او می‌شود؛ که طبق مضمون روایات اگر نومیدی بر آن چیره شود، تأسّف خوردن آن را از پای درآورد لذا فرد مؤمن دائم باید بین خوف‌ورجا (بیم و امید) قرار داشته باشد، بدین معنا که او از یک‌سو، به فقر و نداری خود نگاه می‌کند که سرتا پا نقص و کمبود است، از خود هیچ‌گونه کمال، عزّت 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 گسترده خدا که تمام عالم را فراگرفته 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 به‌زعم 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 درنهایت 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 اهل‌بیت 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 درزمینهٔ سبک زندگی.

*** منابع:**

قرآن کریم

نهج‌البلاغه

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 تفسیرالقرآن، تحقیق، سال چاپ: ۱۴۰۸ ه. ق، مصحح یاحقی، محمدجعفر، ناصح، محمدمهدی، مشـــهد، بنیاد پژوهش‌های اســـلامی آستان قدس رضوی،

ابن‌عاشور، محمدطاهر. سال چاپ: ۱۴۲۰ ه.ق، تفسیر التحریر و التنویر المعروف بتفســـیر ابن عاشور، ناشر: مؤسسه التاریخ العربي، مکان چاپ: لبنان- بیروت

احمـــدی، ابوالفضـــل. ســـال چاپ: ۱۳۹۴، ســـبک زندگی اسلامی در اندیشه مقام معظم رهبری، ناشر: امیرکبیر،

بستانی، فؤاد افرام. سال چاپ: ۱۳۷۵، فرهنگ ابجدی، ناشر: انتشارات اسلامي، مکان چاپ: تهران

حسن احمدی گیوی، محمد معین، علی‌اکبر دهخدا، ســـید جعفر شهیدی، ســـال نشـــر :۱۳۴۲ لغت‌نامه دهخدا، ناشر: موسسه انتشارات دانشگاه تهران

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

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

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

طباطبایی، سید محمدحســـین. سال چاپ:۱۳۹۴، سبک زندگی مؤمنانه، ناشر: مدرسه دانشجویی قرآن و عترت علیهم‌السلام دانشگاه تهران

طبرسی، فضل بن حسن. ســـال چاپ: ۱۳۷۲ ه.ش، مجمع‌البیان في تفســـیر القرآن، ناشر: ناصرخسرو، مکان چاپ: ایران- تهران، نوبت چاپ:۳

طبرسی، فضل بن حسن. ترجمه تفسیر مجمع‌البیان، ناشر: فراهانی، مکان چاپ: ایران- تهران، نوبت چاپ: ۱

فعالی، محمدتقی. ســـال چاپ ۱۳۹۴، سبک زندگی رضوی، ناشـــر: بنیاد بین‌المللی فرهنگی هنری امام رضا علیه‌السلام

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

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

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

مقالات

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

حسین‌زاده، حســـین. ســـال چاپ، ۱۳۹۹، نگاهی هستی‌شناسانه به ســـبک زندگی اسلامی در اندیشه مقام معظم رهبری، محل انتشـــار: فصلنامه مدیریت دانش اسلامی

منابع اینترنتی

- https://hawzah.net
- https://farsi.khamenei.ir
- https://khl.ink/f/41673