

سبک زندگی برتر از دیدگاه پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله وسلم

حسن حمیدی سولاً^۱

چکیده:

اهمیت فراوان سبک زندگی در حیات اجتماعی، فرهنگی و سیاسی و نتایج مهمی که می‌تواند در جوامع مختلف به بار آورد، موجب شده است که اندیشمندان حوزه‌های مختلف توجه ویژه‌ای به این مسئله داشته باشند. انسان امروز با مسائل و چالش‌های بسیار مختلف و متفاوتی در جامعه روبه‌روست که هرکدام از این مسائل و چالش‌ها ممکن است سمت‌وسوی زندگی فرد را شکل و یا حتی تغییر دهد. لذا حوزه‌های مختلف علوم انسانی، از جمله جامعه‌شناسی، روان‌شناسی، مطالعات فرهنگی، انسان‌شناسی، پزشکی و... هریک به‌نوبت خود تلاش کردند تا به ابعادی از زندگی انسان در جوامع پیچیده امروز بپردازند و هرکدام بخشی از مقوله سبک زندگی را مورد مطالعه قرار دهند.

از نظر قرآن، پیامبر گرامی اسلام، اسوه حسنه زندگی است؛ زیرا تجسم همه آموزه‌های وحیانی قرآن است و خلق پیامبر (ص) همان خلق قرآنی نیکی است که خداوند انسان را برای خلافت الهی خود بدان خوانده است.

واژگان کلیدی: سبک، سبک زندگی، پیامبر اعظم (ص)

۱. (نویسنده مسئول) E-mail: h.hamidi@tvu.ac.ir
سرگروه حلقه صالحین پایگاه مقاومت شهید توحید قربانی حوزه ۲ شهری شهید بهشتی اردبیل

امروزه اصطلاح سبک زندگی کاربرد عامیانه فراوان و گسترده‌ای یافته است و در حوزه‌های مختلف روانشناسی، فرهنگی، پزشکی و ... کاربرد یافته است؛ با این حال بحث‌های مربوط به سبک زندگی در علوم انسانی نخستین بار در اوایل قرن بیست در آثار روانشناسی نمود یافت و هدف از آن اشاره به شخصیت اصلی فرد بوده که در دوران کودکی شکل گرفته و بعد از آن نیز در بزرگسالی رفتار فرد را کنترل می‌کند. بعد از آن نیز شاخه‌های مختلف علوم انسانی همچون جامعه‌شناسی، مطالعات بازاریابی و فروش تولیدات گسترده مدرن و محافل دانشگاهی به موضوع سبک زندگی توجه نمودند. در مباحث جامعه‌شناسی سبک زندگی معرف ثروت، طبقه و موقعیت اجتماعی افراد بود و آن را به مثابه شاخصی برای شناسایی طبقه اجتماعی افراد به کار می‌بردند و البته در رویکردهای جدیدتر آن را به عنوان فرایند هویت بخشی به افراد مطالعه می‌کنند. اقتصاددانان به بحث سبک زندگی از منظر الگوهای مصرف و شیوه‌های کار، تفریح و استراحت در جوامع مختلف می‌نگرند و برخی اندیشمندان حوزوی و علوم دینی بحث سبک زندگی را به معنای الگوی زندگی افراد در تطابق و یا متعارض با اصول و دستورات دینی ارزیابی می‌کنند.

سبک زندگی، اساساً به حوزه افعال انسان برمی‌گردد و برآمده از جهان بینی، هست ها و نیست‌های بنیانی یک تفکر و عقیده است. بنیان‌های هستی‌شناسی، بایدها و نبایدهای هر نگره‌ای را تعریف و به آن شکل می‌دهد. ساحت‌های فردی و اجتماعی انسان با توجه به بایدها و نبایدهای مبتنی بر هستی‌شناسی همان نحله و تفکر شکل می‌گیرد و نوع روابط حاکم بر فرد و اجتماع با توجه به نوع هستی‌شناسی افراد تفاوت خواهد کرد. دین اسلام با توجه به بنیان‌های هستی‌شناسی خود، مجموعه‌های از بایدها و نبایدها را به صورتی کاملاً منسجم در اختیار بشر قرار می‌دهد تا او با توجه به این راهبردها، مسیری متعالی و تکاملی را طی کند و به‌غایت مورد نظر این نگره دست یابد. نگرش جامع دینی، مبتنی بر برهان، عرفان و قرآن، تنها روشی است که می‌تواند دریافتی نسبتاً منسجم و کامل از منابع دینی را ارائه دهد و اطمینانی نسبی را برای عملیاتی سازی این دریافت به دست دهد. (دیباچی و همکار، ۱۳۹۵)

سبک زندگی همان هیئت ترکیب آداب می‌باشد؛ با این بیان که رفتارهای ساده و جلوه‌های ظاهری افراد، وقتی به صورت یکپارچه در نظر گرفته می‌شود، سبک زندگی آنان را رقم می‌زند. مواردی همچون الگوی مصرف، آداب معاشرت، پوشش، آرایش، تغذیه، مسکن، گذران اوقات فراغت و مسافرت در یک بسته کامل از سبک زندگی افراد قرار دارند. این جلوه‌های رفتاری، نمای خارجی شخصیت افراد در محیط زندگی و نشانی از عقاید، باورها، ارزش‌ها و علاقه‌های آنان می‌باشد و ترکیب آن‌ها، شخصیت فردی و اجتماعی آنان را نشان می‌دهد. (حسین زاده، ۱۳۹۳)

توجه عمیق به آموزه‌های اسلام در مورد هریک از کارکردهای خانواده و عمل به دستورات خداوند و پیروی از سیره و سنت معصومین (ع)، زیست مؤمنانه‌ای را سبب می‌شود که نه تنها در باورها و اندیشه‌ها، بلکه در کردار و رفتار انسان‌ها در زندگی روزمره‌شان متبلور می‌شود. تجلی این تأثیرپذیری از چنین آموزه‌هایی بر کردار خانواده، به شکل‌گیری سبک زندگی اسلامی در عرصه‌های گوناگون و در نهایت، به توجیه و تفسیر هویت فردی و جمعی آنان می‌انجامد. (علینی، ۱۳۹۳)

مفهوم شناسی سبک زندگی:

اصطلاح سبک زندگی از دو واژه لایف^۲ و استایل^۳ تشکیل شده است، معنای واژه زندگی تا اندازه‌ای روشن است؛ اما مفهوم سبک نیاز به توضیح دارد. منظور از سبک شکل دادن و یا طراحی چیزی است تا بدین شیوه جالب و جذاب به نظر بیاید. به عبارت بهتر کیفیت برتر در ظاهر، طراحی یا رفتار. در این صورت ترکیب این دو واژه (سبک زندگی) به معنای روش خاصی از زندگی یک فرد یا گروه که باعث تمایز آن‌ها از دیگران می‌شود، به کار می‌رود؛ اما در مجموع مفهوم سبک زندگی کلیت بیشتری دارد و دامنه وسیعی از امور عینی و ذهنی را شامل می‌شود؛ بنابراین این مفهوم آن‌چنان وسیع و گسترده است که تعیین چارچوب و تعریفی دقیق از آن کاری بس دشوار است. باین‌حال در یک تعریف نسبتاً جامع از (گیدنز^۴، ۱۳۸۸) می‌توان گفت «سبک زندگی مجموعه‌ای نسبتاً هماهنگ از همه رفتارها و فعالیت‌های یک فرد معین در جریان زندگی روزمره است که مستلزم مجموعه‌ای از عادت‌ها، جهت‌گیری‌ها و بنابراین برخوردار از نوعی وحدت است.» این مفهوم الگوهای روابط اجتماعی، سرگرمی، مصرف، مد و پوشش را در برمی‌گیرد و حتی نگرش‌ها، ارزش‌ها و جهان‌بینی فرد و گروهی که عضو آن است را نیز بازمی‌نمایاند.

معانی دیگری نیز برای واژه «سبک» آمده است؛ از جمله: «شیوه‌ای که در آن چیزی گفته یا انجام می‌شود، شیوه و روش انجام چیزی، به‌ویژه شیوه‌ای که برای فرد، گروهی از مردم، مکان یا دوره‌ای نوعی باشد، نوع تصوّر و فردیت که در افعال و سلیقه‌های شخص ارائه می‌شود، طرز نگرش خاص فردی و سلیقه که بیانگر و ممیز راه زندگی است و شیوه یا عادت متمایز رفتاری یا حرکت فرد» (مهدوی کنی، ۱۳۸۶)

«سبک زندگی» از جمله واژگانی است که دیدگاه‌ها و تعاریف مختلف و گاه متضادی پیرامون آن وجود دارد. در زبان‌های گوناگون از ترکیب سبک زندگی در شکل‌های مختلف یاد شده است. در زبان انگلیسی به دو شکل «Style of Life» و نیز «Life style» استفاده شده است (شکاری، ۱۳۸۹)

سبک‌های زندگی همان الگوهای کنش هستند که افراد بر اساس آن‌ها از هم متمایز می‌شوند؛ الگوهایی که به جریان عادی زندگی روزمره تبدیل شده‌اند و در نحوه پوشش، غذا خوردن، شیوه‌های صحبت کردن و محیط دلخواه برای ملاقات دیگران، جلوه می‌کنند. این رفتارها بازتاب هویت‌های شخصی، گروهی و اجتماعی‌اند (فاضلی، ۱۳۸۲)

سبک زندگی از منظر مقام معظم رهبری^۵:

یکی از ابعاد پیشرفت با مفهوم اسلامی عبارت است از سبک زندگی کردن، رفتار اجتماعی، شیوه‌ی زیستن - این‌ها عبارۀ اخرای یکدیگر است - این‌یک بُعد مهم است؛ این موضوع را می‌خواهیم امروز

۲- Life

۳-Style

۴-Giddens

۵ - قسمتی از بیانات مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی) در دیدار جوانان استان خراسان شمالی ۱۳۹۱/۰۷/۲۳

یک قدری بحث کنیم. ما اگر از منظر معنویت نگاه کنیم - که هدف انسان، رستگاری و فلاح و نجات است - باید به سبک زندگی اهمیت دهیم؛ اگر به معنویت و رستگاری معنوی اعتقادی هم نداشته باشیم، برای زندگی راحت، زندگی برخوردار از امنیت روانی و اخلاقی، باز پرداختن به سبک زندگی مهم است. بنابراین مسئله، مسئله‌ی اساسی و مهمی است.

ما اگر پیشرفت همه‌جانبه را به معنای تمدن‌سازی نوین اسلامی بگیریم - بالاخره یک مصداق عینی و خارجی برای پیشرفت با مفهوم اسلامی وجود دارد؛ این جور بگوییم که هدف ملت ایران و هدف انقلاب اسلامی، ایجاد یک تمدن نوین اسلامی است؛ این محاسبه‌ی درستی است - این تمدن نوین دو بخش دارد: یک بخش، بخش ابزاری است؛ یک بخش دیگر، بخش متنی و اصلی و اساسی است. به هر دو بخش باید رسید.

آن بخش ابزاری چیست؟ بخش ابزاری عبارت است از همین ارزش‌هایی که ما امروز به‌عنوان پیشرفت کشور مطرح می‌کنیم: علم، اختراع، صنعت، سیاست، اقتصاد، اقتدار سیاسی و نظامی، اعتبار بین‌المللی، تبلیغ و ابزارهای تبلیغ؛ این‌ها همه بخش ابزاری تمدن است؛ وسیله است. البته ما در این بخش در کشور پیشرفت خوبی داشته‌ایم. کارهای زیاد و خوبی شده است؛ هم در زمینه‌ی سیاست، هم در زمینه‌ی مسائل علمی، هم در زمینه‌ی مسائل اجتماعی، هم در زمینه‌ی اختراعات - که شما حالا اینجا نمونه‌اش را ملاحظه کردید و این جوان عزیز برای ما شرح دادند - و از این قبیل، الی‌ماشاءالله در سرتاسر کشور انجام گرفته است. در بخش ابزاری، علی‌رغم فشارها و تهدیدها و تحریم‌ها و این چیزها، پیشرفت کشور خوب بوده است.

اما بخش حقیقی، آن چیزهایی است که متن زندگی ما را تشکیل می‌دهد؛ که همان سبک زندگی است که عرض کردیم. این، بخش حقیقی و اصلی تمدن است؛ مثل مسئله‌ی خانواده، سبک ازدواج، نوع مسکن، نوع لباس، الگوی مصرف، نوع خوراک، نوع آشپزی، تفریحات، مسئله‌ی خط، مسئله‌ی زبان، مسئله‌ی کسب‌وکار، رفتار ما در محل کار، رفتار ما در دانشگاه، رفتار ما در مدرسه، رفتار ما در فعالیت سیاسی، رفتار ما در ورزش، رفتار ما در رسانه‌ای که در اختیار ماست، رفتار ما با پدر و مادر، رفتار ما با همسر، رفتار ما با فرزند، رفتار ما با رئیس، رفتار ما با مرئوس، رفتار ما با پلیس، رفتار ما با مأمور دولت، سفرهای ما، نظافت و طهارت ما، رفتار ما با دوست، رفتار ما با دشمن، رفتار ما با بیگانه؛ این‌ها آن بخش‌های اصلی تمدن است، که متن زندگی انسان است.

نقش قرآن و پیامبر (ص) در ایجاد سبک زندگی:

نگاه جامعه‌شناسان به شیوه و سبک زندگی جاری در هر جامعه‌ای بدون نگاه ارزشی و تجویزی و تنها توصیفی است. آنان با تحلیل وضعیت موجود و عوامل ایجاد یک پدیده در سبک زندگی، خواسته و ناخواسته به ارزش‌گذاری سبک‌ها می‌پردازند؛ چنان‌که ماکس وبر با توصیف جوامع کاتولیک و منش پارسایی‌گرای آنان، این سبک زندگی را منشای پدیده‌ای به‌عنوان دنیا‌گریزی و عدم‌اهتمام به تولید و اقتصاد دانسته است و در برابر منش پروتستان‌ها را عامل مهم در تولید و انباشت سرمایه و ثروت در این جوامع معرفی می‌کند. در حقیقت با بررسی وضعیت اقتصادی دو جامعه متفاوت در شیوه و سبک زندگی، به

شناسایی عوامل و چرایی پرداخته و در ضمن خواسته و ناخواسته توصیه‌هایی را نیز ارائه داده است؛ ولی هرگز این توصیه‌ها در قالب تجویزی و ارزشی صرف نبوده است.

به سخن دیگر، جامعه‌شناسان آنچه را موجود است توصیف و تحلیل می‌کنند و با تکیه بر نگاه آماری، سبک زندگی افراد را توضیح می‌دهند بی‌آنکه آن را در قالب ارزش و ضد ارزش یا هنجار و ضد هنجار دسته‌بندی کرده و به نفی و اثبات ارزشی آن بپردازند.

اما اسلام به‌عنوان یک فلسفه زندگی در قامت رهبری جوامع بشری ظهور کرده است تا آنچه کمال ساز برای فرد و جامعه است در قالب عقاید و اخلاق و احکام ارائه دهد و مردم را به آن سمت‌وسو با بشارت و انداز هدایت کند.

از این‌روست که رهبران آن هرگز در قالب یک جامعه‌شناس صرف و یا روان‌شناس اجتماعی و مانند آن ظهور پیدا نمی‌کند، بلکه به‌عنوان عالمان ربانی عمل می‌کنند تا مردمان را به خدا و فلسفه آفرینش آگاه سازند و در قالب سه‌گانه پیش‌گفته، بشر و جوامع بشری را به‌سوی عدالت قسطی رهنمون سازند تا زمینه برای عبودیت و خلافت ربوبی بشر فراهم آید حدید، آیه ۲۸؛ آل‌عمران، آیه ۷۹ و آیات دیگر

بنابراین، رویکرد عالمان ربانی و رهبران اسلامی به پیروی از آموزه‌های قرآنی و پیامبر (ص) و امامان معصوم (ع) ارائه چارچوبی است که همه زندگی بشر را از سرتاپا تحت تأثیر قرار می‌دهد و افکار، عقاید، باورها، جهان‌بینی، ایدئولوژی، ارزش‌ها، اخلاق، بایده‌نویاها، رفتارها، منش‌ها، کنش‌ها و واکنش‌های او را می‌سازد.

پس سبک زندگی به‌عنوان خرده‌ترین چیز در این میان نیز مورد توجه بوده و به تعبیر فقهی ارزش و خسارت یک خدشه را نیز بیان می‌کند؛ چراکه به تعبیر قرآن، آموزه‌های وحیانی آن تبیان و بیان‌کننده هر چیزی است (نحل، آیه ۸۹)

آموزه‌های اسلامی به‌عنوان معیار تجویزی و ارزشی مفاهیم و رفتارها، دارای یک نظام مفهومی کامل است که در مقام عمل دارای سلسله مراتبی است که طیف گسترده‌ای از رفتارها و اعمال را در قالب حقیقت می‌پذیرد و باین همه امور ریزودرشت زندگی، در انتخاب مسیر درست زندگی حضور داشته و به شخص و جامعه یاری می‌رساند.

این بدان معناست که اسلام هرچند در اصول کلان و مبانی و قواعد یک اصول پنج‌گانه اصلی دارد که شامل توحید، نبوت و معاد و نیز امامت و عدالت است؛ ولی در طول تاریخ بشریت دارای چند شیوه زندگی به‌عنوان شرایع بوده است. (شوری، آیه ۱۳؛ مائده، آیه ۴۸) که به مقتضیات به نسبت ثابت توجه داشته است. به این معنا که شرایع پنج‌گانه نوح (ع)، ابراهیم (ع)، موسی (ع)، عیسی (ع) و محمد (ص) با توجه به برخی از تغییرات کلان که در طول تاریخ بشریت رخ داده تعریف و تبیین شده است.

البته بر اساس آموزه‌های قرآنی، آنچه در نهایت پذیرفته‌شده از سوی خداوند برای بشر تا قیامت است، تنها همان شریعت محمدی (ص) است که شریعت کامل و نهایی از اسلام است.

اگر بخواهیم شریعت را در قالب امروزی و اصطلاحات و ادبیات آن ترجمه کنیم می‌بایست آن را همان شیوه اصلی زندگی دانست که می‌تواند دارای سبک‌های زیادی به‌عنوان زیرمجموعه‌ها باشد. (تبیان زنجان، ۱۳۹۲).

نگاهی به سبک زندگی قرآنی خاتم‌المرسلین (ص)

تجسم عینی اخلاق خدایی

از نظر قرآن، پیامبر گرامی اسلام، اسوه حسنه زندگی است؛ زیرا تجسم همه آموزه‌های وحیانی قرآن است و خلق پیامبر (ص) همان خلق قرآنی نیکی است که خداوند انسان را برای خلافت الهی خود بدان خوانده است. به سخن دیگر، پیامبر (ص) آینه اخلاق خداوندی و مظهر اتم و اکمل آن است. شاید این کلی‌گویی نتواند حقیقت آن حضرت (ص) را بیان کند؛ بنابراین، لازم است تا با بررسی آیاتی که خداوند پیامبر (ص) را وصف می‌کند، دریابیم که پیامبر (ص) چگونه مظهر اخلاق خداوندی است تا بتوانیم بر اساس فلسفه و سبک زندگی آن حضرت (ص) زندگی شخصی و فردی و اجتماعی خود را تنظیم کنیم و در حوزه‌ها و ابعاد گوناگون از جمله عبادی و اخلاق فردی و اجتماعی از ایشان پیروی کنیم و محبوب خداوند شویم.

اسوه حسنه برای تمام نسل‌ها در همه عصرها

خداوند در قرآن پیامبرش را به‌عنوان اسوه حسنه معرفی می‌کند. این بدان معناست که آن حضرت (ص) باید به‌گونه‌ای باشد که هیچ‌گونه رفتار ضد خدایی و ضد اخلاقی و هنجاری از ایشان سر نزده باشد؛ بنابراین، همه روایاتی که به‌نوعی نقص و عیبی را درباره پیامبر (ص) مطرح می‌کند و ایشان را دارای اخلاق و یا رفتاری زشت می‌داند، اخبار دروغین و نادرست و ناروایی است که باید به دیوار کوبیده شود. به‌عنوان نمونه اخباری که از عبوس شدن پیامبر (ص) در برخورد با برخی از افراد مانند کور و نابینا و کنارکشی از ایشان از سوی برخی نقل شده باید نادرست و باطل باشد؛ زیرا کسی که به‌طور مطلق به‌عنوان اسوه نیک الهی مطرح است حتی در یک مورد نمی‌بایست رفتاری خلاف اخلاق و هنجار داشته باشد؛ زیرا در صورت وجود حتی یک خلاف و اشتباه و خطا ولو سهوی و غیرعمدی، نمی‌تواند سرمشق نیک مطلق الهی برای بشر باشد. اگر یک مورد دروغ از ایشان نقل شده یا احتمال آن داده شود که ایشان دروغی گفته باشد، دیگر سخنش غیرقابل‌اعتماد خواهد بود. خداوند درباره ویژگی رفتاری آن حضرت (ص) می‌فرماید: لقد کان لکم فی رسول‌الله اسوه حسنه لمن کان یرجو الله و الیوم الآخر و ذکر الله کثیراً؛ هر آینه برای شما در رسول‌الله سرمشق نیک برای کسانی است که امید به خداوند و روز آخرت دارند و خداوند را بسیار یاد می‌کنند. (احزاب، آیه ۶) از این آیه به دست می‌آید که سبک زندگی را باید از پیامبر آموخت. کسانی که می‌خواهند خداوند ایشان را به سعادت اخروی و بی‌پایان برساند و در آخرت سعادت‌مند باشند، باید روش زندگی آن حضرت را الگوی خویش قرار دهند. همچنین از آیه به دست می‌آید که سبک زندگی پیامبر (ص) خود بهترین ذکر الهی است؛ در حقیقت هر کسی به ایشان و سبک زندگی‌اش می‌نگرد و الگو می‌گیرد، همواره اهل ذکر الله خواهد بود؛ زیرا زندگی ایشان سرشار از ذکر الله است و هر بعدی از ابعاد زندگی‌اش انسان را به یاد خدا می‌آورد که همین ذکر الله موجب رسیدن به مقام اطمینان و طمأنینه‌ای است که در آیات ۲۶ تا ۳۰ سوره فجر درباره آثار آن از جمله رسیدن به مقام جنت فعل و صفات و ذات سخن گفته شده است.

حجیت سبک زندگی پیامبر (ص)

از آیات قرآن از جمله آیه ۷ سوره حشر به دست می‌آید که سبک زندگی پیامبر (ص) (آن‌چنان کامل و معصومانه است که انسان بدون هیچ اماوگری می‌تواند آن را سرمشق زندگی خود قرار دهد. خداوند می‌فرماید: و ما اتاکم الرسول فخذوه و ما نهاکم عنه فانتهوا؛ و آنچه را فرستاده [او] به شما داد آن را بگیریید و از آنچه شمارا بازداشت بازایستید. بر اساس این آیه و آیات دیگر قرآن، سبک زندگی پیامبر (ص) در قول و فعل و تقریر برای مردمان حجت است، چنانکه حجتی علیه آنان است. به این معنا که هر انسانی می‌تواند بر اساس این سبک زندگی در نزد خداوند استدلال کند و بگوید رفتار و گفتار و افکارم بر اساس آن چیزی است که پیامبر (ص) فرموده است؛ چنانکه خداوند نیز می‌تواند استدلال کند که چرا برخلاف رفتار و افکار و گفتار پیامبر (ص) عمل کرده‌اید؟ پس سبک زندگی آن حضرت (ص) باید آن‌چنان کامل باشد که بتوان آن را حجت قرارداد و بر اساس آن له و علیه کسی حکم کرد. این بدان معناست که پیامبر (ص) در اوج اصول اخلاقی و در مرتبه مکارم اخلاقی رفتار می‌کرد و اگر کسی بتواند آن‌چنان رفتار کند، نه تنها به اوج می‌رسد بلکه در هنگام محاسبه و مواخذه دست‌پر خواهد بود.

محبوبیت سبک زندگی پیامبر (ص)

بر اساس همین اصول است که خداوند زندگی پیامبر (ص) را یک زندگی مطلوب و محبوب معرفی می‌کند و از مردم می‌خواهد برای رسیدن به مقام محبوبیت در نزد خداوند، از او و سبک زندگی‌اش اطاعت کنند. خداوند می‌فرماید: بگو اگر خدا را دوست دارید از من پیروی کنید تا خدا دوستتان بدارد و گناهان شمارا بر شما ببخشد و خداوند آمرزنده مهربان است. بگو خدا و پیامبر [او] را اطاعت کنید، پس اگر روی‌گردان شدند قطعاً خداوند کافران را دوست ندارد (آل‌عمران، آیات ۳۱ و ۳۲) در این آیات بیان شده که با اطاعت از پیامبری که محبوب خداوند است، می‌توان به محبوبیت خداوند دست‌یافت؛ زیرا ایشان در همه‌چیز در اوج کمال بوده و شاخصی است که می‌توان بر اساس آن حق و باطل را شناخت.

خلق عظیم پیامبر (ص)

عظمت اخلاقی پیامبر (ص) چنان مثال‌زدنی است که خداوند خود، ایشان را به‌عنوان سرمشق عینی برای بشریت معرفی می‌کند؛ زیرا پیامبر (ص) تجسم عینی مظاهر کمالی اسماء الهی و اخلاق الهی است و اگر خداوند می‌خواست در قالب چیزی یا کسی اخلاق خویش را بنمایاند، کسی جز پیامبر (ص) ظرفیت آن را نداشته و ندارد تا این صفات کمالی اخلاق را در آن تجلی بخشد بنابراین، پیامبر (ص) مجسمه عینی و ملموس اخلاق خداوندی است و اوست که می‌تواند بازتاب‌دهنده اخلاق الهی باشد؛ زیرا پیامبر (ص) آینه‌ای است که می‌تواند تمام‌قد و قامت یار را نشان دهد. پس برای اینکه انسان خدایی شود و رنگ خدایی بگیرد (بقره، آیه ۱۳۸) و در مقام مظاهر اسماء الهی در مقام خلافت خداوند، مظهر ربوبیت شود باید از پیامبر (ص) بیاموزد و ایشان را سرمشق قرار دهد تا خلیفه خداوند شود. (آل‌عمران، آیه ۷۹)

سرمشقی از جنس انسان

باید توجه داشت که پیامبر (ص) از جنس بشر است. تأکید بر بشریت از آن‌روست که همه نواقص بشری در پیامبر (ص) وجود دارد؛ ولی ایشان با اتصال به خداوند غنی حمید، توانست نواقص فقری خود را به غنای

الهی پیوند زند و همانند برکه آبی که به دریای بی‌نهایت الهی پیوند خورده از همه آثار و برکات آن دریای بی‌نهایت بهره‌مند شود؛ بنابراین نباید عصمت پیامبر (ص) را به‌عنوان یک مانع در سرمشق‌گیری مطرح کرد و گفت: پیامبر (ص) معصوم کجا؟ مای غیر معصوم کجا؟! بلکه باید گفت: همان‌طوری که پیامبر (ص) با اتصال به خداوند غنی حمید، از فقر و نواقص فقری، خود را رهانید (فاطر، آیه ۲۵) ما نیز باید با فرار از هر مانعی و اتصال به خداوند، از فقر بشری رهایی یافته و با خداوند، مستغنی شویم و به غنا و ثروت و دارایی بی‌پایان رسیم. از این‌رو در آیات قرآن بارها اصطلاح «انا بشر مثلکم» تکرار می‌شود، با این تفاوت که «یوحی الی» که این وحی به سبب همان اتصال است. پس اگر کسی می‌خواهد به مقامات غنا و ثروت الهی برسد باید خودش را از راه سرمشق‌های عینی و ملموس از جمله پیامبر (ص) (به این مقامات برساند و بداند که پیامبر (ص) از جنس بشر است و هر بشری از این ظرفیت برخوردار است تا خودش را به جای غنی برساند و از غنای الهی برخوردار و بهره‌مند گردد.

خداوند در آیه ۱۲۸ سوره توبه در هنگام توصیف پیامبر (ص) به اخلاق الهی می‌فرماید: رسول من انفسکم؛ او فرستاده‌ای از جنس خود مردم است. این تأکید از آن‌روست تا گمان نشود که آن حضرت (ص) به سبب عصمت الهی نمی‌تواند الگوی کسانی باشد که عصمت الهی ندارند؛ زیرا پیامبر (ص) همانند دیگران از شهوت‌های غذایی و جنسی و مانند آن برخوردار بوده است و این‌طور نبوده که ویژگی بشری خود را از دست‌داده باشد، بلکه ایشان نیز در برابر زیبایی حتی زیبایی زنان شگفت‌زده می‌شد (احزاب، آیه ۵۲) و تحت تأثیر زیبایی و مانند آن قرار می‌گرفت ولی خود را بر اساس تقوای الهی که به طرق مختلف از جمله عبادت حاصل‌شده، حفظ می‌کرد. خداوند در آیات بسیاری از قرآن از جمله آیه ۲۱ سوره بقره بیان می‌کند اگر انسان عبادت و بندگی کند به مقام تقوا می‌رسد که از جمله آثار آن دست‌یابی به سه‌گانه یقین است که در آن صورت چون اهل شهود است علم و دانش وی به‌گونه‌ای خواهد بود که تردیدی در آن راه نمی‌یابد و خداوند به او بصیرتی می‌دهد که حق و باطل را بازشناسد حتی اگر در فتنه باشد و همچنین از وحی نیز برخوردار می‌شود که به او می‌گوید کدام کار خیر را باید انجام دهد. (بقره، آیه ۲۸۲؛ انفال، آیه ۲۹؛ طلاق، آیات ۲ و ۳؛ تکوین، آیات ۵ و ۷؛ واقعه، آیه ۹۵؛ انبیاء، آیه ۷۳)

نفوذپذیری در برابر رنج مردم

از نظر قرآن انسان مو من همانند خداوند دارای صفت عزت است. عزت به معنای نفوذناپذیری و سخت و مقاوم بودن در برابر فشارهای بیرونی و درونی است. زمین عزاز به معنای زمین سفت و سختی است که هیچ‌چیزی نمی‌تواند شکافی در آن ایجاد کند و راه نفوذ و رخنه‌ای بیابد. از آنجاکه چنین زمینی بسیار مقاوم و استوار است، به‌طور طبیعی مغلوب و مقهور کسی و چیزی نمی‌شود؛ از این‌رو عزیز را غالب غیر مغلوب و قاهر غیر مقهور نیز می‌دانند که لازمه چنین سرزمین و چیزی است و چون چنین سرزمین‌هایی کم است، به هر چیزی که نادرالوجود باشد نیز عزیز می‌گویند.

اما خداوند با آنکه پیامبرش را همانند خود دارای چنین عزتی می‌داند و می‌فرماید: لله العزه و لرسوله و للمومنین؛ عزت تنها برای خداوند و رسولش و مؤمنان است. (منافقون، آیه ۸) با این حال می‌فرماید همین پیامبر (ص) در برابر رنج مردم آن‌چنان نرم و لطیف است که به‌سادگی خود را وا می‌دهد و مورد نفوذ قرار

می‌گیرد. او چنان لطیف و نرم است که وقتی با رنج مردم مواجه می‌شود دیگر طاقت ندارد و به‌سادگی و آسانی نرم می‌شود. خداوند می‌فرماید: عزیز علیه ما عنتم؛ هر چه شمارا رنج می‌دهد بر ایشان عزیز می‌شود (توبه، آیه ۱۲۸)؛ یعنی به‌راحتی آن عزت و نفوذناپذیری‌اش کنار می‌رود و دیوار عزتش ترک می‌خورد و همانند سنگ خارا می‌ترکد و از ایشان آب نرم و لطیف محبت بیرون می‌زند. این پیامبری که در برابر دشمنان، سختگیر و شدید و همانند دژی استوار محکم و عزیز و نفوذناپذیر است، در برابر مؤمنان و رنج مردم چنان اهل رحمت و رافت است (فتح، آیه ۲۹) (که دیواره عزتش ترک می‌خورد و نرم و لطیف می‌شود. پس بر ایشان گران است تا رنج مردمان را ببیند و در برابر مشکلات انسان‌ها سخت می‌شکند و احساس ناراحتی می‌کند و از همدردی به همدلی می‌رسد و می‌کوشد به هر وسیله‌ای شده از جمله شفاعت و استغفار برای مردمان راهگشای آنان باشد و باری از مشکلات و رنج‌های آنان بردارد و خود را در سختی و رنجی افکند که حتی مورد اعتراض خداوند قرار می‌گیرد. (شعراء، آیه ۳).

حرص پیامبر (ص) برای مردم

خداوند در تبیین شخصیت و خلق‌و‌خوی پیامبر (ص) به صفت حرص ایشان اشاره می‌کند و می‌فرماید: حریص علیکم؛ بر شما حریص است. (توبه، آیه ۱۲۸) باید توجه داشت که واژه طمع به معنای درخواست چیزی است که شخص استحقاق آن را ندارد؛ اما حرص به معنای درخواست زیاده از استحقاق است؛ یعنی شخص استحقاق چیزی را دارد ولی استحقاق بیش از آن را ندارد، ولی خواهان آن است. از نظر قرآن، طمع و حرص می‌تواند مثبت و منفی باشد؛ زیرا اگر این طمع در جنبه‌های مادی دنیوی و برای خودش باشد، منفی و ضد ارزشی است؛ ولی اگر در جنبه‌های معنوی و اخروی باشد، امری ارزشی و مثبت است. اینکه انسان طمع بهشتی شدن را داشته باشد یا برای مقامات برتر و والای بهشتی حرص بزند و یا برای نجات مردمان آزمندی داشته باشد، امری مثبت و ارزشی است. باآنکه خداوند به پیامبر (ص) می‌فرماید هرکسی که او بخواهد اهل ایمان نمی‌شود، بلکه مشیت الهی به هر چه تعلق گرفته آن می‌شود، باز پیامبر (ص) از سر رافت و دلسوزی حرص می‌زند که بیش از آنچه ممکن است، کسانی اهل ایمان شوند و از آتش دوزخ نجات یابند. این‌گونه است که شب و روز بر احوالات مردم اشک می‌ریزد و آن‌ها را از دوزخ می‌ترساند و از خداوند می‌خواهد تا انسان‌ها را از شرور نفسانی و شیطانی نجات دهد و به بهشت عافیت و سعادت و سلامت برساند. این حرص و آزمندی، مثبت است و هرکسی باید بکوشد حتی دشمنان خونی‌اش از دوزخ در امان مانند و آن‌ها را حواله دوزخ نکند. از آیه به دست می‌آید که حرص حضرت تنها محدود به خویشان نبود بلکه حتی دشمنان و منافقان را شامل می‌شود؛ زیرا ایشان رحمت برای جهانیان بود. (انبیاء، آیه ۱۰۷)

خداوند در آیات دیگر نیز به مسئله علاقه‌مندی آن حضرت (ص) برای هدایت و رنجی که از کفر ایشان می‌برد، اشاره کرده است. خداوند متعال در آیه دیگری می‌فرماید: «و اصبر و ما صبرک الا بالله و لا تحزن علیهم و لا تک فی ضیق مما یمکرون» صبر کن و صبر تو فقط برای خدا و به توفیق خدا باشد! و به خاطر (کارهای) آن‌ها، اندوهگین و دلسرد مشو! و از توطئه‌های آن‌ها، در تنگنا قرار مگیر. (نحل، آیه ۱۲۷)

درجایی دیگر می‌فرماید: «فلا تذهب نفسک علیهم حسرت ان الله علیهم بما یصنعون» پس مبادا به سبب حسرت‌ها [ای گوناگون] بر آنان، جان [از کف] برود؛ قطعاً خدا به آنچه می‌کنند، داناست. (فاطر، آیه ۸) از

این دو آیه به دست می‌آید که ایشان بسیار از کفر مردم رنج می‌برد؛ زیرا می‌دانست و می‌دید که آتش دوزخ چه می‌کند و نمی‌خواست هیچ‌کسی گرفتار چنین آتشی شود. این نهایت دلسوزی بود که موجب تحلیل و ذوب شدن و پیر شدن پیامبر (ص) و رنج عظیم ایشان می‌شد.

رافت و رحمت خاص برای مؤمنان

ایشان همان‌طوری که نسبت به همگان احساس مسئولیت می‌کرد و رنج می‌برد که چرا گمراه هستند و به‌سوی دوزخ می‌روند، نسبت به مؤمنان از دو صفت اخلاقی برتر نیز برخوردار بود که در آیه ۱۲۸ سوره توبه به آن اشاره شده است. خداوند می‌فرماید: بالْمُؤْمِنِينَ رُؤُوفٌ رَحِيمٌ؛ ایشان نسبت به مؤمنان اهل رافت و رحمت رحیمی بودند. در حقیقت رحمانیت ایشان عام و برای همه عالمیان از انسان و جن و فرشته و ما سوی الله بود؛ همان‌طوری که خداوند این‌گونه است؛ اما نسبت به مؤمنان همانند خداوند اهل رحمت رحیمی و خاص بود. آن حضرت در برابر مؤمنان بسیار متواضع و فروتن بود و از خود ایثار می‌کرد. در آیات قرآنی مواردی از ایثارگری و کرامت اخلاقی ایشان بیان شده است. پس پیامبر (ص) باآنکه پیامبر اعظم بود همچنان پیامبر اکرم بود و در مقام و مرتبه مکارم اخلاقی با مردم مو من مواجه می‌شد و فراتر از عدل و احسان در مرتبه کرامت با ایشان تعامل داشت.

عفو و گذشت از خطاکار

پیامبر عظیم‌الشان اسلام در مسائل فردی اهل عفو و گذشت بود. او از خیلی اهانت‌ها و توهین‌ها و سنگ‌پرانی‌ها و دشمنی‌های فردی دشمنانش گذشت کرد و خطاهای ایشان را نادیده گرفت. البته اگر مسئله اجتماعی بود و خطری از دشمنان جامعه را تهدید می‌کرد حتی اگر به شکل شایعه‌سازی و اخبار دروغین بود، به‌شدت برخورد می‌کرد، اما اگر مسائل اجتماعی تحت تأثیر شدید قرار نمی‌گرفت حتی در این حوزه نیز اهل گذشت بود. از این‌روست که از ابوسفیان‌ها و مانند آن‌ها گذشت باآنکه نقش بسیار مخربی را در طول تاریخ بیست‌وسه‌ساله دعوت داشتند. خداوند از پیامبر (ص) خواسته بود تا در مقام احسان اهل عفو و گذشت باشد و ایشان نیز این‌گونه بود: فاعف عنهم. (آل‌عمران، آیه ۱۵۹)

استغفار برای همگان

از دیگر خصوصیات اخلاقی رسول خدا استغفار برای همگان بود. از آنجاکه انسان‌ها دچار گناه و خطا می‌شوند و همین گناهان موجب فرود عذاب الهی است، ولی وجود پیامبر (ص) و استغفار ایشان، خود مهم‌ترین بازدارنده از عذاب الهی بود. (انفال، آیه ۳۳) از این‌رو ایشان برای مردم استغفار می‌کرد تا پاک و پاکیزه شوند و ظرفیت پذیرش کار خیر را پیدا کنند. آن حضرت (ص) حتی برای دشمنان و منافقان استغفار می‌کرد که البته در برخی از موارد به سبب آنکه این استغفار مانع از عذاب می‌شد، خداوند از پیامبر می‌خواهد نسبت به برخی به‌طور استثنا استغفار نکند؛ زیرا آنان سزاوار و شایسته استغفار نیستند). توبه، آیه ۸۰) اما برای دیگران استغفار مجاز می‌بود و حتی ایشان مأمور به استغفار بود و حضرت نیز این کار را می‌کردند. (آل‌عمران، آیه ۱۵۹)

مشاوره و مشارکت بخشی در امور اجتماعی

پیامبر (ص) با آنکه با اتصال به منبع و خاستگاه علم و دانش از همه چیز آگاه بود؛ ولی برای تربیت مردم و جامعه به اصل مشاوره می‌پرداخت و با مشارکت بخشی در امور اجتماعی تلاش می‌کرد تا عقول مردم را رشد دهد. این‌گونه است که در امور اجتماعی با مشارکت بخشی به مردم آنان را تشویق به فعالیت‌های اجتماعی و حضور فعال در جامعه می‌کرد. این صفت و اخلاق پیامبری موجب شد تا مردمانی در جامعه رشد کنند که جهان اسلام را در منطقه غرب آسیا مدیریت کنند و تمدن اسلامی را بسازند. پیامبر (ص) به حکم الهی در امور اجتماعی اهل مشورت بود و مردم را به مشارکت فعال در عرصه‌های اجتماعی و سیاسی دعوت می‌کرد و این‌گونه نبود که از انتقاد بترسد و دیگران را به بی‌سوادی متهم کند؛ در حالی که خود اهل علم غیب بود. خداوند به پیامبرش می‌فرماید: شاورهم فی الامر (آل عمران، آیه ۱۵۹). آن حضرت (ص) نیز در امور جنگی و غیرجنگی از مردمان مشورت می‌گرفت که از جمله معروف‌ترین آن‌ها مشورت در جنگ احزاب و یا همان جنگ خندق است.

مهمان‌داری و مهمان‌پذیری

از دیگر خصوصیات اخلاقی پیامبر (ص) مهمان‌پذیری و مهمان‌داری البته از قشر مستضعف و نادار بود، نه آنکه دارندگان را بر سر سفره خویش مهمان کند. ایشان با آنکه غذایی کم و ساده می‌خورد ولی همواره بر سر سفره خویش مردم نदार را دعوت می‌کرد و مهمان می‌نمود. در این مهمانی‌ها نه افراد پولدار و سرشناس بلکه فقیران و ناتوانان حضور داشتند که گاه هم مایه دردسر بودند ولی ایشان با بزرگواری با مهمان برخورد می‌کرد و با آنکه خسته بود به روی خویش نمی‌آورد و برخی مهمانان با گستاخی مزاحمت‌های کلامی و رفتاری را موجب می‌شدند که البته پیامبر (ص) از روی حیا برخوردی نمی‌کرد. خداوند می‌فرماید: ای کسانی که ایمان آورده‌اید! به خانه پیامبر وارد نشوید مگر آنکه به شما اجازه داده شود برای خوردن غذا (به شرط آنکه قبل از موعد نیایید) و در انتظار وقت غذا نباشید؛ ولی هرگاه دعوت شدید پس داخل شوید و وقتی غذا خوردید پراکنده شوید و (بعد از خوردن غذا) به گفت‌وگو نپردازید؛ همانا این (گفت‌وگوهای پس از غذا) پیامبر را آزار می‌دهد، اما او از شما شرم می‌کند (و چیزی نمی‌گوید) (ولی خداوند از (گفتن) حق شرم ندارد. (احزاب، آیه ۵۳))

آنچه بیان شد تنها گوشه‌ای از خلق عظیم و سبک زندگی قرآنی پیامبر (ص) در حوزه رفتار اجتماعی است. با بهره‌گیری از همین نمونه‌ها می‌توان سبک زندگی خود را دگرگون و جامعه را به سوی نظام اسلامی سوق داد. باشد با بهره‌گیری از سبک زندگی پیامبر (ص) جهانی سرشار از صلح و صفا و مهر و عشق و محبت ایجاد کرد. (کیهان، ۱۳۹۵)

در احادیث پیامبر (ص) و امامان شیعه (ع) مطالب فراوانی درباره رعایت حقوق همسایه آمده است. در حدیثی رسول خدا (ص) فرموده‌اند: «اگر از تو کمک خواست کمکش کنی، اگر از تو قرض خواست به او قرض دهی، اگر نیازمند شد نیازش را برطرف سازی، اگر مصیبتی دید او را دل‌داری دهی، اگر خیری به او رسید به وی تبریک گویی، اگر بیمار شد به عیادتش روی، وقتی مرد در تشییع جنازه‌اش شرکت کنی،

خانه‌ات را بلندتر از خانه او نسازی تا جلوی جریان هوا را بر او بگیری مگر آن که خودش اجازه دهد...»
(شهید ثانی، بی تا)

محورهای اساسی سبک زندگی پیامبر (ص):

- بیان ۱۰۰ خصلت از خصوصیات رفتاری پیامبر اکرم (ص) است که بازگوکننده بخشی از سلوک فردی و اجتماعی و سبک زندگی آن حضرت می‌باشد.
- بی‌شک تأسی به سیره و سنت آن حضرت بر اساس آیه کریمه «لکم فی رسول الله اسوه حسنه^۶» و از جمله آنچه در این مطلب به آن اشاره شده، راهگشای مشکلات و مسائل مبتلابه جامعه مسلمانان خواهد بود.
- ۱- هنگام راه رفتن با آرامی و وقار راه می‌رفت
 - ۲- در راه رفتن قدم‌ها را بر زمین نمی‌کشید.
 - ۳- نگاهش پیوسته به زیر افتاده و بر زمین دوخته بود.
 - ۴- هر که را می‌دید مبادرت به سلام می‌کرد و کسی در سلام بر او سبقت نگرفت.
 - ۵- وقتی با کسی دست می‌داد دست خود را زودتر از دست او بیرون نمی‌کشید.
 - ۶- با مردم چنان معاشرت می‌کرد که هر کس گمان می‌کرد عزیزترین فرد نزد آن حضرت است.
 - ۷- هرگاه به کسی می‌نگریست به روش ارباب دولت با گوشه چشم نظر نمی‌کرد.
 - ۸- هرگز به روی مردم چشم نمی‌دوخت و خیره نگاه نمی‌کرد.
 - ۹- چون اشاره می‌کرد با دست اشاره می‌کرد نه با چشم و ابرو.
 - ۱۰- سکوتی طولانی داشت و تا نیاز نمی‌شد لب به سخن نمی‌گشود.
 - ۱۱- هرگاه با کسی، هم‌صحبت می‌شد به سخنان او خوب گوش فرا می‌داد.
 - ۱۲- چون با کسی سخن می‌گفت کاملاً برمی‌گشت و رو به او می‌نشست.
 - ۱۳- با هر که می‌نشست تا او اراده برخاستن نمی‌کرد آن حضرت بر نمی‌خاست.
 - ۱۴- در مجلسی نمی‌نشست و بر نمی‌خاست مگر با یاد خدا.
 - ۱۵- هنگام ورود به مجلسی در آخر و نزدیک درب می‌نشست نه در صدر آن.
 - ۱۶- در مجلس جای خاصی را به خود اختصاص نمی‌داد و از آن نهی می‌کرد.
 - ۱۷- هرگز در حضور مردم تکیه نمی‌زد.
 - ۱۸- اکثر نشستن آن حضرت روبه‌قبله بود.
 - ۱۹- اگر در محضر او چیزی رخ می‌داد که ناپسند وی بود نادیده می‌گرفت.
 - ۲۰- اگر از کسی خطایی صادر می‌گشت آن را نقل نمی‌کرد.
 - ۲۱- کسی را بر لغزش و خطای در سخن مواخذه نمی‌کرد.
 - ۲۲- هرگز با کسی جدل و منازعه نمی‌کرد.
 - ۲۳- هرگز سخن کسی را قطع نمی‌کرد مگر آنکه حرف لغو و باطل بگوید.

^۶ - سوره مبارکه الأحزاب آیه ۲۱

- ۲۴- پاسخ به سوآلی را چند مرتبه تکرار می‌کرد تا جوابش بر شنونده مشتبه نشود.
- ۲۵- چون سخن ناصواب از کسی می‌شنید. نمی‌فرمود. «چرا فلانی چنین گفت» بلکه می‌فرمود «بعضی مردم را چه می‌شود که چنین می‌گویند؟»
- ۲۶- با فقرا زیاد نشست و برخاست می‌کرد و با آنان هم‌غذا می‌شد.
- ۲۷- دعوت بندگان و غلامان را می‌پذیرفت.
- ۲۸- هدیه را قبول می‌کرد اگرچه به اندازه یک جرعه شیر بود.
- ۲۹- بیش از همه صلح‌رحم به‌جا می‌آورد.
- ۳۰- به خویشاوندان خود احسان می‌کرد بی‌آنکه آنان را بر دیگران برتری دهد.
- ۳۱- کار نیک را تحسین و تشویق می‌فرمود و کار بد را تقبیح می‌نمود و از آن نهی می‌کرد.
- ۳۲- آنچه موجب صلاح دین و دنیای مردم بود به آنان می‌فرمود و مکرر می‌گفت هرآن چه حاضران از من می‌شنوند به غایبان برسانند.
- ۳۳- هرکه عذر می‌آورد عذر او را قبول می‌کرد.
- ۳۴- هرگز کسی را حقیر نمی‌شمرد.
- ۳۵- هرگز کسی را دشنام نداد و یا به لقب‌های بد نخواند.
- ۳۶- هرگز کسی از اطرافیان و بستگان خود را نفرین نکرد.
- ۳۷- هرگز عیب مردم را جستجو نمی‌کرد.
- ۳۸- از شر مردم بر حذر بود ولی از آنان کناره نمی‌گرفت و با همه خوش‌خو بود.
- ۳۹- هرگز مذمت مردم را نمی‌کرد و بسیار مدح آنان نمی‌گفت.
- ۴۰- بر جسارت دیگران صبر می‌فرمود و بدی را به نیکی جزا می‌داد.
- ۴۱- از بیماران عیادت می‌کرد اگرچه دورافتاده‌ترین نقطه مدینه بود.
- ۴۲- سراغ اصحاب خود را می‌گرفت و همواره جویای حال آنان می‌شد.
- ۴۳- اصحاب را به بهترین نام‌هایشان صدا می‌زد.
- ۴۴- با اصحابش در کارها بسیار مشورت می‌کرد و بر آن تأکید می‌فرمود.
- ۴۵- در جمع یارانش دایره‌وار می‌نشست و اگر غریبه‌ای بر آنان وارد می‌شد نمی‌توانست تشخیص دهد که پیامبر کدامیک از ایشان است.
- ۴۶- میان یارانش انس و الفت برقرار می‌کرد.
- ۴۷- وفادارترین مردم به عهد و پیمان بود.
- ۴۸- هرگاه چیزی به فقیر می‌بخشید به دست خودش می‌داد و به کسی حواله نمی‌کرد.
- ۴۹- اگر در حال نماز بود و کسی پیش او می‌آمد نمازش را کوتاه می‌کرد.
- ۵۰- اگر در حال نماز بود و کودکی گریه می‌کرد نمازش را کوتاه می‌کرد.
- ۵۱- عزیزترین افراد نزد او کسی بود که خیرش بیشتر به دیگران می‌رسید.
- ۵۲- احدی از محضر او ناامید نبود و می‌فرمود «برسانید به من حاجت کسی را که نمی‌تواند حاجتش را به من برساند.»

- ۵۳- هرگاه کسی از او حاجتی می‌خواست اگر مقدور بود روا می‌فرمود و گرنه با سخنی خوش و با وعده‌ای نیکو او را راضی می‌کرد.
- ۵۴- هرگز جواب رد به درخواست کسی نداد مگر آنکه برای معصیت باشد.
- ۵۵- پیران را بسیار اکرام می‌کرد و با کودکان بسیار مهربان بود.
- ۵۶- غریبان را خیلی مراعات می‌کرد.
- ۵۷- با نیکی به شروران، دل آنان را به دست می‌آورد و مجذوب خود می‌کرد.
- ۵۸- همواره متبسم بود و درعین حال خوف زیادی از خدا بردل داشت.
- ۵۹- چون شاد می‌شد چشم‌ها را بر هم می‌گذاشت و خیلی اظهار فرح نمی‌کرد.
- ۶۰- اکثر خندیدن آن حضرت تبسم بود و صدایش به خنده بلند نمی‌شد.
- ۶۱- مزاح می‌کرد اما به بهانه مزاح و خنداندن، حرف لغو و باطل نمی‌زد.
- ۶۲- نام بد را تغییر می‌داد و به جای آن نام نیک می‌گذاشت.
- ۶۳- بردباری‌اش همواره بر خشم او سبقت می‌گرفت.
- ۶۴- از برای فوت دنیا ناراحت نمی‌شد و یا به خشم نمی‌آمد.
- ۶۵- از برای خدا آن چنان به خشم می‌آمد که دیگر کسی او را نمی‌شناخت.
- ۶۶- هرگز برای خودش انتقام نگرفت مگر آنکه حریم حق شکسته شود.
- ۶۷- هیچ خصلتی نزد آن حضرت منفورتر از دروغ‌گویی نبود.
- ۶۸- در حال خشنودی و ناخشنودی جز یاد حق بر زبان نداشت.
- ۶۹- هرگز درهم و دیناری نزد خود پس‌انداز نکرد.
- ۷۰- در خوراک و پوشاک چیزی زیاده‌تر از خدمتکارانش نداشت.
- ۷۱- روی خاک می‌نشست و روی خاک غذا می‌خورد.
- ۷۲- روی زمین می‌خوابید.
- ۷۳- کفش و لباس را خودش وصله می‌کرد.
- ۷۴- با دست خودش شیر می‌دوشید و پای شترش را خودش می‌بست.
- ۷۵- هر مرکبی برایش مهیا بود سوار می‌شد و برایش فرقی نمی‌کرد.
- ۷۶- هر جا می‌رفت عبایی که داشت به‌عنوان زیرانداز خود استفاده می‌کرد.
- ۷۷- اکثر جامه‌های آن حضرت سفید بود.
- ۷۸- چون جامه نو می‌پوشید جامه قبلی خود را به فقیری می‌بخشید.
- ۷۹- جامه فاخری که داشت مخصوص روز جمعه بود.
- ۸۰- در هنگام کفش و لباس پوشیدن همیشه از سمت راست آغاز می‌کرد.
- ۸۱- ژولیده مو بودن را کراهت می‌دانست.
- ۸۲- همیشه خوشبو بود و بیشترین مخارج آن حضرت برای خریدن عطر بود.
- ۸۳- همیشه با وضو بود و هنگام وضو گرفتن مسواک می‌زد.
- ۸۴- نور چشم او در نماز بود و آسایش و آرامش خود را در نماز می‌یافت.

- ۸۵- ایام سیزدهم و چهاردهم و پانزدهم هرماه را روزه می‌داشت.
- ۸۶- هرگز نعمتی را مذمت نکرد.
- ۸۷- اندک نعمت خداوند را بزرگ می‌شمرد.
- ۸۸- هرگز از غذایی تعریف نکرد یا از غذایی بد نگفت.
- ۸۹- موقع غذا هرچه حاضر می‌کردند میل می‌فرمود.
- ۹۰- در سر سفره از جلوی خود غذا تناول می‌فرمود.
- ۹۱- بر سر غذا از همه زودتر حاضر می‌شد و از همه دیرتر دست می‌کشید.
- ۹۲- تا گرسنه نمی‌شد غذا میل نمی‌کرد و قبل از سیر شدن منصرف می‌شد.
- ۹۳- معده‌اش هیچ‌گاه دو غذا را در خود جمع نکرد.
- ۹۴- در غذا هرگز آروغ نزد.
- ۹۵- تا آنجا که امکان داشت تنها غذا نمی‌خورد.
- ۹۶- بعد از غذا دست‌ها را می‌شست و روی خود می‌کشید.
- ۹۷- وقت آشامیدن سه جرعه آب می‌نوشید؛ اول آن‌ها بسم‌الله و آخر آن‌ها الحمدالله.
- ۹۸- از دوشیزگان پرده‌نشین باحیاطر بود.
- ۹۹- چون می‌خواست به منزل وارد شود سه بار اجازه می‌خواست.
- ۱۰۰- اوقات داخل منزل را به سه بخش تقسیم می‌کرد: بخشی برای خدا، بخشی برای خانواده و بخشی برای خودش بود و وقت خودش را نیز با مردم قسمت می‌کرد. «منتهی الآمال» محدث قمی و کتاب «مکارم الاخلاق» طبرسی.

نتیجه‌گیری:

به لطف حاکمیت فرهنگ ائمه معصومین بخش عظیمی از تاریخ ما و همچنین فرهنگ جاری ما، متأثر از دین و برآمده از دین است و دین شکل‌دهنده و پدیدارکننده سنت خاص در جامعه ایران بوده است. ضعف آشکار بسیاری از پژوهش‌ها و تحلیل‌ها پیرامون سبک زندگی، غفلت از جایگاه دین اسلام و مکتب شیعه در سنت و تاریخ و هویت جامعه ایرانی است، به نظر می‌رسد به این دلیل در مانیفست و منشور ارائه‌شده از سوی مقام معظم رهبری تمامی مؤلفه‌های سبک زندگی اعم از: هویت (فهم از خود، فهم از جامعه، فهم از تاریخ و...)، ارزش‌ها (هم صفات آرمانی و هم انسان‌های آرمانی)، معماری شهری و خانگی، نظام آموزش، زبان و ادبیات، هنر، خانواده (نظام و نقش)، روابط اجتماعی، ساختار اجتماعی، دین‌داری فردی و اجتماعی، نظام اقتصادی فردی و خانواده، نظام تغذیه و طب فردی خانواده، رسانه، تکنولوژی، نحوه نگرش به عالم، نگرش به نظام سیاسی اجتماعی با مباحث دینی و اسلامی پیوند خورده است.

منابع:

- قرآن کریم
- پایگاه دفتر حفظ و نشر آثار مقام معظم رهبری (مدظله‌العالی)
- تبیان زنجان <http://tebyan-zn.ir/News-Article/quran/۲۰۱۴/۱/۲۶/۱۵۹۱۹۲.html>
- حسین زاده، علی (۱۳۹۳). سبک زندگی، قم: موسسه امام خمینی (ره).
- دیباجی، سید محمدعلی و توکل نژاد، مهدی (۱۳۹۵). بررسی مؤلفه‌های سبک زندگی دینی از منظر آیت‌الله جوادی آملی و امکان بازنمایی آن در رسانه‌های مدرن. دو فصلنامه علمی - تخصصی پژوهش‌نامه سبک زندگی، سال اول، شماره دوم، بهار و تابستان، صص ۳۲-۷.
- شکاری، رقیه (۱۳۸۹). فرهنگ علوم/اجتماعی. تهران: جامعه‌شناسان.
- شهید ثانی، زین‌الدین بن علی (بی‌تا) مسکن الفؤاد عند فقد الأحبّة و الأولاد؛ قم، انتشارات بصیرتی.
- علینی، محمد (۱۳۹۳). بررسی کارکردهای خانواده در شکل‌گیری سبک زندگی اسلامی، فصلنامه علمی - پژوهشی اسلام و مطالعات اجتماعی، سال اول، شماره چهارم، صص ۱۰۶-۷۷.
- فاضلی، محمد (۱۳۸۲). مصرف و سبک زندگی، تهران، نشر صبح صادق.
- کیهان (۱۳۹۵) - مقاله‌نگاهی به سبک زندگی قرآنی خاتم‌المرسلین (ص).
- گیدنز، آنتونی (۱۳۸۸). تجدد و تشخص؛ جامعه و هویت شخصی در عصر جدید. ترجمه موفقیان، ناصر، تهران: نی.
- منتهی الآمال محدث قمی
- مکارم الاخلاق طبرسی
- مهدوی کنی، محمدسعید (۱۳۸۶). «مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی» فصلنامه تحقیقات فرهنگی شماره ۱. صص ۲۳۰ - ۱۹۹.