



# سبک زندگی پیامبر اعظم ﷺ

غلامحسین محرمی



مرکز بین المللی  
ترجمه و نشر المصطفی ﷺ

با پیروزی انقلاب شکوهمند اسلامی و در عصر جهانی شدن ارتباطات، پرسش‌ها و چالش‌های نوینی در حوزه علوم انسانی، فراروی اندیشمندان مسلمان قرار گرفت که برخاسته از مسئولیت دشوار حکومت در این عصر است؛ دورانی که پایبندی به دین و سنت در مدیریت همه‌جانبه کشورها بسیار چالش‌برانگیز می‌نماید. از این‌رو، مطالعات و پژوهش‌های به‌روز، جامع، منسجم و کاربردی در حوزه دین، بر اساس معیارهای معتبر جهانی و اندیشه‌های ناب و ژرف، بایسته و ضروری است و جلوگیری از انحرافات فکری و تربیتی پژوهندگان حوزه دین، مهم و مورد عنایت بنیان‌گذاران این شجره طیبه، به‌ویژه معمار بزرگ انقلاب اسلامی، امام خمینی علیه السلام و مقام معظم رهبری علیه السلام می‌باشد.

جهانی‌شدن و گسترش سلطه فرهنگی غرب در سایه رسانه‌های فرهنگی و ارتباطی، اقتضا دارد که دانش‌پژوهان و علاقه‌مندان به این مباحث، با اندیشه‌های بلند و ارزش‌های متعالی آشنا شوند و این مهم، با ایجاد رشته‌های تخصصی، تولید متون جدید و غنی، گسترش دامنه آموزش و تربیت سازمان‌یافته دانشجویان به سرانجام خواهد رسید. این فرایند، گاه در پرداختن به مباحث بنیادین و تدوین متون تخصصی تعریف می‌شود و گاه در نگارش بحث‌های علمی، اما نه چندان پیچیده و تخصصی به ظهور می‌رسد.

بالندگی مراکز آموزشی، در گرو نظام آموزشی منسجم، قانونمند و پویاست. بازنگری در متن‌ها و شیوه‌های آموزشی و پژوهشی و به‌روز کردن آنها نیز این انسجام و پویایی و در نتیجه، نشاط علمی مراکز آموزشی و پژوهشی را در پی دارد.

«جامعة المصطفی صلی الله علیه و آله و سلم العالمية» به‌عنوان بخشی از این مجموعه، که رسالت بزرگ تعلیم و تربیت طلاب غیر ایرانی را بر عهده دارد، تألیف متون درسی مناسب را سرلوحه تلاش خود قرار داده و تدوین و نشر متون درسی در موضوعات گوناگون علوم دینی، حاصل این فرایند است.

مرکز بین‌المللی

ترجمه و نشر المصطفی صلی الله علیه و آله و سلم

---

## سخنی با خواننده

---

پیروزی انقلاب اسلامی و شکل‌گیری نظام جمهوری اسلامی، نویدبخش حضور فعال دین در عرصه‌های سیاسی - اجتماعی بوده است. این ایده در سطح ملی، ترسیم‌کننده هویت دینی - ملی و حیات سیاسی اجتماعی ایرانیان و در سطح فراملی، تبیین‌کننده ضرورت بازسازی تمدن اسلامی و اعاده هویت و عزت به مسلمانان در دوران معاصر بود. ترسیم ضرورت بازسازی تمدن اسلامی و نیز تلاش جهت اعاده هویت مسلمانی؛ پرسش‌ها و چالش‌های معرفتی و عملی جدیدی فراروی مسلمانان قرار داد و نظام تازه تأسیس حکومت دینی در ایران را بر آن داشت تا از طریق نهادهایی همچون المصطفی علیه السلام به بررسی این پرسش‌ها و چالش‌ها همت گمارند و از نزدیک با علاقه‌مندان انقلاب اسلامی به گفت‌وگو بپردازند.

بدون تردید، مؤسسه الحکمه، با برگزاری دوره‌های آموزشی کوتاه‌مدت به عنوان یکی از مهم‌ترین بازوان المصطفی علیه السلام در تحقق این رسالت گام‌های مهم و تأثیرگذاری برداشته و فراگیران بسیاری را تحت آموزش‌های خود قرار داده است. این آموزش‌ها که تاکنون به صورت کلاس‌های درسی برگزار می‌گردید و معمولاً فاقد متنی در این باره بود، نیازمند توانمندسازی از طریق تهیه متون آموزشی به زبان‌های مختلف بود که در چند سال اخیر به عنوان بخشی از وظایف آموزشی این مؤسسه مورد توجه قرار گرفته است.

ناگفته پیداست که متن آموزشی در این مؤسسه، با آنچه در فضای علمی حوزه‌های علمیه و نیز محافل دانشگاهی متداول است، تفاوت‌های بسیاری دارد. در

واقع، این متون ضمن لزوم رعایت استانداردهای آموزشی می‌بایست به صورت مختصر به نگارش درآیند تا کوتاه بودن آموزش‌های این مؤسسه را پوشش دهند. علاوه بر این، از آنجا که مخاطبان این مؤسسه مسلمانان، اعم از شیعه و سنی و نیز سایر معتقدان به ادیان الهی و غیرالهی و حتی بی‌دین‌اند، ضروری بود تا نگرش حاکم بر این متون، تقریبی و عامل همدلی میان ما و آنان باشد تا راهی به سوی گفت‌وگو و نیز معرفی معارف اهل بیت علیهم‌السلام گشوده شود و رسالت کنونی ما را در تحقق اهداف بلند انقلاب شکوهمند اسلامی به فرجام برساند. اما نکته مهمی که در اینجا باید بدان اشاره کرد، این است که هدف اصلی این مؤسسه از تهیه و نگارش این متون، نه صرفاً تألیف، بلکه بهره‌مندی بهینه از متون موجود است که به صورت تلخیص، گردآوری و ترجمه شده و تقدیم فراگیران می‌شود.

بی‌تردید، اجرای این رسالت و غنای علمی آن، مدیون تلاش‌های ارزنده اساتید و اعضای محترم گروه‌های علمی این مؤسسه می‌باشد که جا دارد از یکایک آنها تقدیر شایسته صورت گیرد. این مؤسسه در راستای حیات و بالندگی معارف اهل بیت علیهم‌السلام آثار خود را در اختیار فراگیران و علاقه‌مندان قرار می‌دهد.

پیشاپیش از انتقادات و پیشنهادات علمی همه اساتید، صاحب‌نظران و پژوهشگران محترم استقبال می‌کند. امید است این فعالیت‌های علمی و آموزشی موجب رشد و بالندگی فرهنگ دینی به‌ویژه معارف بلند اهل بیت علیهم‌السلام در سطح جهان شود.

---

## فهرست

---

۱۳	مقدمه
۱۵	درس اول: مباحث مقدماتی در سبک زندگی
۱۵	۱. تعریف‌های سبک زندگی
۱۹	۲. حیات طیبه
۲۲	۳. حکمت عملی
۲۳	۴. دیدگاه اسلام درباره هدف زندگی
۲۶	۵. زندگی پیامبران، زندگی الگو
۳۳	درس دوم: سبک ازدواج و همسرگزینی
۳۴	۱. اهمیت ازدواج
۳۵	۲. تعدد زوجات؛ وسیله تکثیر نسل و تأمین بیوه زنان
۳۶	۳. شرایط همسر مطلوب
۴۰	۴. سبک عروسی
۴۷	درس سوم: مدیریت خانواده
۴۸	۱. همسررداری
۵۲	۲. تنظیم معیشت خانواده
۵۳	۳. آداب فرزند دار شدن
۵۴	۴. نام‌گذاری فرزندان
۵۸	۵. لزوم توجه به بازی‌های کودکانه
۵۹	۶. تربیت دینی

۶۰. آموزش سواد \_\_\_\_\_
۶۰. رعایت تساوی بین کودکان \_\_\_\_\_
۶۱. احترام خاص به دختران \_\_\_\_\_
۶۵. درس چهارم: بهداشت فردی و شخصی \_\_\_\_\_
۶۵. ۱. توصیه اسلام به رعایت بهداشت \_\_\_\_\_
۶۷. ۲. ملازمت عبادت با طهارت \_\_\_\_\_
۶۷. ۳. تأکید بر اجتناب از نجاست \_\_\_\_\_
۶۸. ۴. استحباب غسل های زیاد \_\_\_\_\_
۶۸. ۵. تأکید بر پاکیزگی لباس \_\_\_\_\_
۶۹. ۶. توصیه به شستن دست، قبل و بعد از غذا \_\_\_\_\_
۷۰. ۷. شستن ظروف غذا \_\_\_\_\_
۷۱. ۸. مسواک و بهداشت دندان \_\_\_\_\_
۷۳. درس پنجم: آداب خوردن و آشامیدن (تغذیه) \_\_\_\_\_
۷۴. ۱. لزوم توجه به خوردنی ها \_\_\_\_\_
۷۶. ۲. توجه به سودمندی خوراک \_\_\_\_\_
۷۸. ۳. پرهیز از پرخوری \_\_\_\_\_
۸۱. ۴. نیکو بودن جمعی غذا خوردن \_\_\_\_\_
۸۳. ۵. آداب خوردن و آشامیدن \_\_\_\_\_
۹۰. ۶. دستورات پزشکی پیامبر ﷺ \_\_\_\_\_
۹۵. درس ششم: توجه به آراستگی و بهداشت لباس \_\_\_\_\_
۹۶. ۱. لزوم توجه به آراستگی ظاهری \_\_\_\_\_
۹۶. ۲. ویژگی های لباس \_\_\_\_\_
۹۶. الف) تأمین کننده سلامتی \_\_\_\_\_
۹۷. ب) سادگی لباس \_\_\_\_\_
۹۸. ج) ساتر بودن و پوشانندگی لباس \_\_\_\_\_

- د) پرهیز از لباس شهرت ..... ۹۹
- ه) زیبایی لباس ..... ۱۰۰
- و) توجه به تمیزی و پاکیزگی ..... ۱۰۰
- ز) استفاده از بوی خوش ..... ۱۰۱
- ح) آرایش سر و صورت ..... ۱۰۱
- درس هفتم: روابط اجتماعی پیامبر ﷺ ..... ۱۰۳
۱. صله رحم با خویشاوندان ..... ۱۰۴
۲. روابط با دوستان بر اساس وفاء و صداقت ..... ۱۰۸
۳. روابط محترمانه با همشهریان و همسایگان ..... ۱۱۵
۴. بزرگ شمردن سالخوردهگان و ترحم بر خردسالان ..... ۱۱۹
۵. تکریم عالمان و دانشمندان ..... ۱۲۰
- درس هشتم: سبک تولید از دیدگاه پیامبر ﷺ ..... ۱۲۵
۱. مطلوبیت تولید و کار ..... ۱۲۵
۲. پیامبر و شغل تجارت و دامداری قبل از بعثت ..... ۱۲۷
۳. تجارت و کشاورزی پیامبر ﷺ بعد از بعثت ..... ۱۳۰
۴. تشویق مؤکد پیامبر ﷺ به کشاورزی، مهم ترین کار تولیدی ..... ۱۳۲
۵. توسعه کشاورزی توسط پیامبر ﷺ ..... ۱۳۴
- الف) اقطاع دادن ..... ۱۳۴
- ب) وضع قوانین آبیاری ..... ۱۳۵
۶. تشویق به کاشتن درخت ..... ۱۳۷
۷. عمومی بودن مراتع ..... ۱۳۷
۸. وضع قوانین خرید و فروش محصولات کشاورزی ..... ۱۳۸
۹. توسعه دامداری ..... ۱۴۰
- درس نهم: مصرف متعادل در سیره پیامبر ﷺ ..... ۱۴۷
۱. نفی رهبانیت و مطلوبیت استفاده از نعمت ها ..... ۱۴۷



۱۵۱. لزوم مباح و حلال بودن موارد مصارف
۱۵۷. نفی اسراف (مصرف به اندازه نیاز)
۱۵۹. قناعت اساس مصرف و ممنوعیت زندگی اشرافی
۱۶۳. انفاق جزء مصارف اصلی زندگی
- درس دهم: سبک حکومت داری پیامبر ﷺ
۱۷۱. جلب حمایت مردم با بیعت و مشورت
۱۷۲. نقباً، رابطان میان پیامبر ﷺ و مردم
۱۷۳. تقدیم صلح بر جنگ
۱۷۳. هوشیاری در مواجهه با دشمن
۱۷۴. عدالت گستری
۱۷۵. قاطعیت در اجرای قوانین الهی
۱۷۹. رفتار همراه با عفو و مهربانی
۱۸۱. ساده زیستی
۱۸۵. تنظیم امور معیشتی مردم
۱۸۷. گسترش دادن علم و سواد
۱۸۸. درس یازدهم: شهر اسلامی (مکان مطلوب زندگی اجتماعی)
۱۹۳. مطلوبیت شهرنشینی
۱۹۴. اصالت امنیت در شهر اسلامی
۱۹۵. محوریت مسجد
۱۹۵. لزوم رعایت نظم در ساختن خانه ها
۱۹۶. لزوم وجود بازار
۱۹۷. لزوم تأمین آب شهر
۱۹۸. فراخ بودن کوچه ها و خیابان ها
۲۰۰. فراخ بودن خانه ها
۲۰۰. لزوم پاکیزگی معابر و اماکن عمومی
- ۲۰۱.

۱۰. لزوم وجود مصلی \_\_\_\_\_ ۲۰۲
۱۱. لزوم وجود محل مسابقه \_\_\_\_\_ ۲۰۲
۱۲. وجود استخر در صورت امکان \_\_\_\_\_ ۲۰۳
۱۳. لزوم وجود حمام \_\_\_\_\_ ۲۰۴
۱۴. لزوم وجود مکتب‌خانه‌ها \_\_\_\_\_ ۲۰۴
۱۵. لزوم وجود مهمانسرا (دارالضیافه) \_\_\_\_\_ ۲۰۵
۱۶. لزوم وجود لشکرگاه \_\_\_\_\_ ۲۰۵
۱۷. لزوم وجود بیمارستان \_\_\_\_\_ ۲۰۵
- درس دوازدهم: توجه به معماری صحیح در ساخت خانه \_\_\_\_\_ ۲۰۷
۱. توصیه به استحکام خانه‌ها \_\_\_\_\_ ۲۰۷
۲. مزاحمت نداشتن برای دیگران \_\_\_\_\_ ۲۰۸
۳. لزوم پوشیده بودن خانه \_\_\_\_\_ ۲۰۹
۴. لزوم توجه به نظافت خانه \_\_\_\_\_ ۲۱۰
۵. لزوم وجود امکانات معیشتی \_\_\_\_\_ ۲۱۱
۶. وسعت خانه \_\_\_\_\_ ۲۱۲
۷. اکتفا به اندازه نیاز در ساخت خانه \_\_\_\_\_ ۲۱۴
- منابع \_\_\_\_\_ ۲۱۹