

سیره اخلاقی و سبک زندگی

حضرت زهرا علیها السلام

www.ketab.ir

سرشناسه، عنوان و نام پدیدآور:	جباری، محمدرضا، ۱۳۴۴ - سیره اخلاقی و سبک زندگی حضرت زهرا (ع) / محمدرضا جباری؛ تدوین نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، معاونت پژوهشی دانشگاه معارف اسلامی. قم: دفتر نشر معارف، ۱۳۹۲. ۱۸۴ ص.
مشخصات نشر، مشخصات ظاهری	مجموعه اخلاق اسلامی، ۳۵ 978-964-531-569-4
فروست، شابک، وضعیت فهرست‌نویسی، یادداشت،	فیبا فاطمه زهرا (ع)، ۸ قبل از هجرت - ۱۱ ق نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها دانشگاه معارف اسلامی، معاونت پژوهشی نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، دفتر نشر معارف
شناسه افزوده، شناسه افزوده، شناسه افزوده، رده‌بندی کنگره، رده‌بندی دیویی، شماره کتاب‌شناسی ملی	۱۳۹۲ ۲س ۲/ج ۲۷/۲ BP ۲۹۷/۹۷۳ ۳۳۳۸۹۹۳

استاد محترم و دانشجوی عزیز

خواهشمند است با ارائه دیدگاه‌های خود ما را در رفع نواقص و ارتقای کتاب یاری بخشید.

شماره تلفکس واحد ارزیابی علمی: ۳۷۴۹۹۱۹ - ۰۲۵

پست الکترونیکی: arzyabi@maaref.ac.ir صندوق پستی: ۶۱۷۳ - ۳۷۱۵۵



مجموعه اخلاق

۳۵

سیره اخلاقی و سبک زندگی حضرت زهرا (س)

نویسنده: محمدرضا جباری

تدوین: نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاهها

معاونت پژوهشی دانشگاه معارف اسلامی

حرفه‌چین: اعظم یزدلی

صفحه‌آرا: سعید نائینی

طراح جلد: سید علی روحانی

ناشر: دفتر نشر معارف

نوبت چاپ: یازدهم، سال ۱۴۰۰

شمارگان: ۲۰۰۰ نسخه

قیمت: ۳۵۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۵۳۱ - ۵۶۹ - ۴

کلیه حقوق محفوظ است

مراکز پخش:

- مدیریت پخش دفتر نشر معارف: قم، خیابان شهدا، کوچه ۳۲، شماره ۳، تلفن و نمابر: ۳۷۷۴۰۰۰۴
- اراک: ۰۸۶-۲۲۲۲۹۰۳۸ ■ ارومیه: ۰۴۴-۲۲۲۵۴۶۴۱ ■ اصفهان: ۰۲۱-۲۲۲۵۱۲۴۱ ■ اهواز: ۰۶۱-۲۲۲۲۸۰۰۰
- تهران: ۰۲۱-۸۸۹۱۱۲۱۲ ■ خرم‌آباد: ۰۶۶-۲۲۲۲۲۲۷۱ ■ رشت: ۰۱۳-۲۲۲۴۴۵۶۹ ■ زنجان: ۰۲۴-۲۲۲۶۶۴۲۵
- ایلام: ۰۹۱۰۷۷۵۵۱۸۸ ■ بجنورد: ۰۵۸-۲۲۲۱۲۲۸۳ ■ بندرعباس: ۰۷۶-۳۳۶۱۷۵۵۷ ■ بیرجند: ۰۵۶-۳۲۲۲۴۱۷۹
- ساری: ۰۱۱-۳۲۲۵۳۰۲۰ ■ شهرکرد: ۰۳۸-۲۲۲۴۲۲۲۲ ■ شیراز: ۰۷۱-۲۲۲۴۴۶۱۴ ■ قزوین: ۰۲۸-۳۲۲۴۰۰۷۶
- قم: ۰۲۵-۳۷۷۲۵۴۵۱ ■ کرج: ۰۲۶-۳۴۴۳۵۲۹۰ ■ کرمان: ۰۳۴-۲۲۲۲۱۴۶۶ ■ کرمانشاه: ۰۸۳-۳۷۲۲۸۴۱۱
- گرگان: ۰۱۷-۲۲۲۲۷۸۸۰ ■ مشهد: ۰۵۱-۲۲۲۲۰۱۱۹ ■ یاسوج: ۰۹۱۰۷۷۵۵۱۸۵ ■ یزد: ۰۲۵-۲۶۲۲۰۲۲۱

نشانی الکترونیکی: E-mail: info@ketabroom.ir؛ پایگاه اینترنتی: www.ketabroom.ir

سخن آغازین

امروزه «سبک زندگی اسلامی» به عنوان یکی از دغدغه‌های بسیار مهم مورد توجه اصحاب فکر و فرهنگ قرار گرفته و به عنوان مطالبه‌ای جدی مورد توجه مقام معظم رهبری است.

سیره و سبک زندگی معصومان علیهم‌السلام که بر اساس تعالیم دینی به عنوان اسوه و الگو به جامعه انسانی معرفی شده‌اند می‌تواند در ارائه مدل و سبک زندگی شایسته و بایسته برای همه انسان‌ها به‌ویژه مسلمانان کارگشا و مؤثر باشد؛ چه اینکه در منابع و کتب اسلامی به‌ویژه میراث روایات، زوایای گوناگونی از زندگی فردی و اجتماعی آنان ارائه گردیده است و می‌تواند ما را در یافتن الگویی عملی و عینی یاری رساند.

سیره و سبک زندگی حضرت زهرا علیها‌السلام که یگانه دخت حضرت رسول صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم است و در جای‌جای زندگی خود چه در عرصه شخصی و چه در رویکردهای اجتماعی، نموده‌های رفتاری مبتنی بر تعالیم الهی و برگرفته از سنت رسول الله صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم را در خود پیاده نموده، می‌تواند برای نسل امروز به‌ویژه زنان و دختران جامعه اسلامی به‌عنوان الگویی معصوم و مؤثر معرفی گردد. جوانان و

خواستاران سلوک راستین در زندگی می‌توانند با الگوبرداری از آن بزرگوار، در روش و سبک زندگی خود به خطا نرفته و به گزینشی صحیح و شایسته در شیوه زندگی خود دست یابند.

جناب حجت‌الاسلام دکتر محمدرضا جباری عضو هیئت علمی گروه تاریخ مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ع) که دارای آثار متعددی در حوزه سیره و تاریخ اهل بیت (ع) از جمله کتاب *سیره اخلاقی پیامبر اعظم (ص)* و کتاب *سازمان و کالت و نقش آن در عصر ائمه* می‌باشد، تلاش نموده در کتاب پیش‌رو با بهره‌مندی از روایات و منابع تاریخی معتبر و مستند و حتی توجه به آثار و منابع اهل سنت، زندگانی و سیره حضرت زهرا را در سه حوزه اخلاق فردی، اخلاق خانوادگی و اخلاق اجتماعی به تصویر بکشد.

دانشگاه معارف اسلامی ضمن تشکر از نویسنده ارجمند از ارزیابان اثر آقایان حجج اسلام یوسف غلامی و علی مختاری قدردانی نموده و از همه فرهیختگان، استادان و دانشجویان محترم تقاضا می‌نماید دیدگاه‌های خود را در مورد اثر پیش‌رو ارائه فرمایند.

معاونت پژوهشی دانشگاه معارف اسلامی

فهرست مطالب

مقدمه ۱۱

فصل اول: معیشت‌شناسی

(۱۵ - ۲۲)

اخلاق ۱۷

سیره ۱۹

سیره اخلاقی ۲۰

اخلاق فردی ۲۱

اخلاق خانوادگی و اجتماعی ۲۱

سبک زندگی ۲۲

فصل دوم: اخلاق فردی

(۲۳ - ۸۱)

الف) خصلت‌های مرتبط با نیازهای جسمانی ۲۵

یک. تغذیه ۲۵

تلاش فردی برای تهیه غذا ۲۷

- ۲۸..... بهره‌مندی از نعمت‌ها در حد ضرورت و امکان
- ۲۹..... اهتمام به غذای حلال
- ۲۹..... توجه به آداب تغذیه
- ۳۰..... دو. پوشاک
- ۳۰..... سادگی لباس و سازگاری با خصلت حُجُب و حیا
- ۳۱..... سه. بهداشت
- ۳۲..... تأکید بر نظافت و بهداشت بدن و محیط خانه
- ۳۲..... چهار. آراستگی و زینت
- ۳۳..... آراستگی در محیط خانه و برای همسر
- ۳۷..... پنج. خواب و استراحت
- ۳۸..... رعایت آداب قبل از خواب
- ۴۱..... پرهیز از پرخوابی و رعایت وقت خواب
- ۴۲..... شش. کار و معیشت
- ۴۲..... یاری رسانی اقتصادی به همسر
- ۴۴..... (ب) خصلت‌های مرتبط با شخصیت معمولی
- ۴۵..... یک. معرفت و بصیرت؛ نگاه توحیدی
- ۴۸..... دو. توکل، رضا و تسلیم
- ۵۲..... سه. ترس از مرگ و قیامت و آمادگی برای آن
- ۵۸..... چهار. تقید به شریعت و اوامر خدا و رسول ﷺ
- ۶۲..... پنج. اهتمام به عبادات سخت و طاقت‌فرسا
- ۶۵..... اهتمام خاص به نماز
- ۶۷..... اهتمام به قرائت قرآن، دعا، مناجات و ذکر
- ۷۱..... اهتمام به روزه حقیقی
- ۷۲..... انجام عمره و حج
- ۷۳..... شش. صبر و استقامت
- ۷۷..... هفت. سکوت و صداقت
- ۷۸..... هشت. حجب و حیا

فصل سوم: اخلاق خانوادگی

(۱۲۸ - ۸۳)

- ۸۶..... یک. شیوه رفتار با والدین.....
- ۸۶..... یاد کردن نیکی‌ها و فضائل والدین.....
- ۸۷..... تأکید بر رعایت حرمت والدین.....
- ۸۷..... دفاع به جا و منصفانه از والدین.....
- ۸۸..... اظهار محبت و ایثار نسبت به والدین.....
- ۹۹..... دو. شیوه رفتار با همسر.....
- ۹۹..... گزینش همسر بر اساس معیارهای معنوی و فضائل اخلاقی.....
- ۱۰۱..... وجود دوران عقدبستگی.....
- ۱۰۲..... مهریه‌ای اندک و ازدواجی آسان.....
- ۱۰۶..... مشارکت و همکاری دیگران در مراسم ازدواج.....
- ۱۰۸..... رعایت حدود شرعی در مراسم ازدواج.....
- ۱۰۸..... حیای عروس.....
- ۱۰۹..... اظهار محبت به همسر.....
- ۱۱۱..... عدم تحمیل خواسته‌ها بر همسر.....
- ۱۱۱..... مزاح با همسر.....
- ۱۱۲..... انجام امور خانه و ایجاد کانون گرم برای همسر و فرزندان.....
- ۱۱۶..... نگرانی و توجه نسبت به آینده همسر و فرزندان.....
- ۱۱۸..... سه. شیوه رفتار با فرزندان.....
- ۱۱۸..... توجه به تعلیم و تربیت معنوی فرزندان.....
- ۱۲۰..... توجه به نیازهای عاطفی فرزندان.....
- ۱۲۱..... توجه به نیازهای جسمی فرزندان.....
- ۱۲۳..... چهار. شیوه رفتار با خویشاوندان.....
- ۱۲۳..... احسان و نیکی به خویشان در حال حیات و پس از مرگ.....
- ۱۲۷..... امر به معروف و نهی از منکر نسبت به خویشان.....

فصل چهارم: اخلاق اجتماعی

(۱۷۱ - ۱۲۹)

- یک. حضور مؤثر در عرصه‌های اجتماعی..... ۱۳۲
- دو. رعایت آداب دینی در روابط اجتماعی..... ۱۳۴
- گشاده‌رویی..... ۱۳۴
- پیشی گرفتن در سلام..... ۱۳۵
- رعایت حقوق دیگران و پرهیز از اذیت آنان..... ۱۳۶
- دلداری دادن به افراد مصیبت‌زده..... ۱۳۸
- تکریم مهمان..... ۱۳۸
- سه. دیگرگرایی و پرهیز از خودمحوری..... ۱۴۰
- توجه به زبردستان..... ۱۴۱
- انفاق و ایثار..... ۱۴۲
- چهار. خدامحوری در دوستی‌ها و دشمنی‌ها..... ۱۴۹
- پنج. عدالت‌گرایی و ظلم‌ستیزی..... ۱۵۲
- شش. خدمات علمی و فرهنگی..... ۱۶۰
- جمع‌بندی..... ۱۶۷

کتابنامه

(۱۸۴ - ۱۷۳)