

# صحیفه سجادیه، نقشه راه زندگی

روز میلاد امام سجاد(ع) فرصت خوبی است تا از این حضرت سبک زندگی بر مدار رضای حق تعالی را بیاموزیم و با جایگاه دعا در زندگی آشنا شویم

ZENDEGI-SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان

سه شنبه ۱۶ بهمن ۱۴۰۳

۵ شعبان ۱۴۴۶ • ۴ فوریه ۲۰۲۵

شماره ۲۱۷۰۰

۲۹۱۹



در زندگی سلام امروز بخوانیم:

۲

وقتی مفصل‌ها به صدا در می‌آیند!

۳

خانمان سوز ترین سن اعتیاد  
معاون بهداشت دانشگاه شهید بهشتی گفته  
که سن شروع مصرف دخانیات به ۹ سال رسیده است  
از آسیب‌های مرگبار تر آن در کودکی گفتیم

۳

زمان جدی گرفتن کابوس‌های شبانه کودکان

۴

طنز | جدی‌تورم پایان آمده؟ شوخی نکن!



سبک زندگی مجموعه انتخاب‌های هر فرد برای زندگی بهتر است؛ انتخاب‌هایی در زندگی فردی، خانوادگی، شغلی، عبادی، معیشتی و حتی در ارتباط با محیط زیست و خیلی چیزهای دیگر. حالا وقتی از سبک زندگی اسلامی صحبت می‌کنیم یعنی در ابعاد مختلف زندگی فرد، ملاک‌های اسلامی نقش مهمی ایفا می‌کند؛ یعنی فرد شئون مختلف زندگی و انتخاب‌هایش را بر اساس آن چه اسلام گفته و خواسته است، پیش ببرد. در این بین یکی از منابع بارز برای درک بهتر سبک زندگی اسلامی با رویکرد تعالی و رشد بشر و زندگی در مسیر کمال و رضایت خدای متعال، بدون شک کلام حضرات معصومین، از جمله امام سجاد علیه‌السلام است که در این پرونده به مناسبت میلاد ایشان، از دو منظر به آن می‌پردازیم. اول این که مولفه‌های سبک زندگی در صحیفه سجادیه چگونه است و چطور در دعا‌هایی که از ایشان به ما رسیده، بیان می‌شود. دوم این که اساس و ویژگی‌های خاص ادعیه امام(ع) چیست و چطور می‌توانیم از ایشان در این زمینه الگو بگیریم.

پرونده

## سبک زندگی در کلام سید الساجدین

یکی از منابع گران قدر برای درک سبک زندگی اسلامی، بیانات گهر بار امام سجاد(ع) است که به شئون مختلف زندگی ما جهت می‌دهد

امام سجاد(ع) در آموزه‌های خود، رفتار و سبک زندگی را نشئت گرفته از اخلاق و اندیشه می‌دانند. ایشان در تبیین سبک زندگی اسلامی بر سبک زندگی انحراف زد و فضیلت افزا تاکید می‌کنند. برای دستیابی به این سبک زندگی باید اندیشه و طرز فکر افراد در راستای فضایل و دوری از رذایل شکل گیرد. آموزه‌های حضرت در موضوع الگوهای سبک زندگی در خانواده در قالب چنین عناوینی دسته‌بندی شده است: محبت و مهرورزی، عینیت بخشی به آموزه‌ها، تشویق به تفکر در مسائل اخلاقی، ایجاد انس و ارتباط مستمر با خداوند از طریق دعا، نهی از کوچک پنداری و رذایل و در صورت لزوم برخورد عتاب آمیز با فرزند. الگوی ارتباط با همسایگان، خدمت به هموعان و... برخی از الگوهایی است که از آموزه‌های امام سجاد(ع) قابل استنباط است.

### مهرورزی در خانواده

امام سجاد(ع) در آموزه‌های خود در مورد خانواده به محبت و مهرورزی تاکید و از خشونت و بی‌محبتی نهی کرده‌اند. محبت یکی از نیازهای اساسی انسان هاست که در صورت پاسخگویی خانواده به این نیاز اساسی، فرزند به محبت کننده به خود اعتماد و اطمینان می‌کند و این گونه زمینه تربیت‌های بعدی فراهم می‌شود؛ چرا که اصولا انسان‌ها سر در گرو محبت دارند. در نتیجه از مسیر دوستی و محبت می‌توان به تربیت فرزند پرداخت و او را علاقه مند به آموزه‌های دینی کرد.

### تفکر در اعمال و رفتار

حضرات معصومین(ع) به پیروی از آموزه‌های قرآن کریم، مردم را به تفکر به‌ویژه در مسائل اخلاقی و رفتاری دعوت کرده‌اند. تفکر در اعمال و رفتار این نتیجه را به دنبال دارد که حسن و قبح اعمال را مشخص می‌کنند و از این

طریق، قدرت اندیشه اخلاقی را رشد می‌دهد. افزون بر این که تفکر و اندیشیدن، فرصت جبران خطاها را هم برای انسان فراهم می‌کند. امام زین‌العابدین(ع) در بخشی از آموزه‌های خود در صحیفه سجادیه به تفکر در اعمال و رفتار، با هدف به منصه ظهور رسیدن ارزش‌های اخلاقی و رخت برستن افکار خرافی از جامعه، توصیه می‌کنند.

### انس با خدا

امام سجاد(ع) بارها به ضرورت ایجاد انس و ارتباط مستمر با خداوند از طریق دعا توصیه کرده‌اند؛ به طوری که امام در صحیفه سجادیه به زبان دعا، مردم را به زندگی اسلامی راهنمایی کرده‌اند. هدف نهایی در تربیت اسلامی تقرب و رضایت الهی است. تحقق این هدف در گرو ارتباط مستمر با خداوند متعال است. از این رو در روایات ولی کودک مسئول فراهم ساختن زمینه ارتباط مستمر فرزند خود با خداوند از طریق نماز و دعا معرفی شده است. امام(ع) در فرازی از صحیفه می‌فرمایند: «تو فرمودی مرا بخوانید تا شما را استجاب کنم، و... نیز فرمودی به راستی کسانی که باروحیه استکبار، خود را فراتر از بندگی من ببینند به زودی به آتش دوزخ وارد خواهند شد و در آن جاوید می‌مانند، پس دعا و درخواست از خود را عبادت و ترک دعا را استکبار نامیده‌ای...» (دعای ۴۵). دعا‌های آغازین

نرمخوابش و بر بلادیدگان آنان از روی رحمت، مهربانی کنم و در نبودشان دوستی و محبت خود را بر آنان فراوان سازم و از روی اخلاص، دوام نعمت آنان را آرزو کنم و هر چه را برای خویشان خود لازم می‌دانم در حق آنان لازم بدانم و آن چه را برای نزدیکان خود رعایت می‌کنم، برای آنان هم رعایت نمایم». (دعای ۱۱)

### خدمت به هموعان

امام سجاد(ع) به مسلمانان توصیه می‌کنند که خدمت به هموعان را سر مشقی در زندگی خود قرار دهند. این خدمت از اعضای خانواده شروع می‌شود و ادامه، تمام اعضای جامعه اسلامی را شامل می‌شود که اگر خدمتی هر چند کوچک از دست ما برمی‌آید، دریغ نکنیم؛ حضرت در دعای مکارم الاخلاق می‌فرماید: «پروردگار، بر محمد و آل او درود فرست... و کارهای خیر برای مردم را به دست من اجرا کن و کار خیرم را بمنت گذار دهم ضایع و نابود نکن و مرا به زیباترین زیورها و ارزش‌های اخلاقی، آراسته کن و مرا از فخر مصون دار». (دعای ۲۰)

### وظایفی که نسبت به فرزندان داریم

در وظایف والدین نسبت به فرزندان امام سجاد(ع) در حدیث مفصلی به عنوان بیان حق فرزند پرداخته است. حضرت می‌فرماید: «حق فرزندت به تو این است که بدانی او، در خیر و شر دنیا، از تو و وابسته به توست و تو در ولایتی که بروی داری مسئول تربیت او هستی، مسئول هدایتش به خداوندی و مسئولی که او را در طاعت باری تعالی کمک نمایی. باید عملت درباره فرزندت به گونه ای باشد که بدانی در نیکی نسبت به او مآجوری و در بدی نسبت به وی معاقب». امام(ع) در دعای ۲۵ اولین بخش برای فرزندان شان دعا می‌کند: «بار الهابر من منت گذار که این نعمت که فرزندان مرا باقی بداری و آن‌ها را برای من صالح گردانی و مرا به وجود آن‌ها بهره مند و کامروا سازی». حضرت در بخش دیگر دعا، درخواست‌های خود را برای طول عمر و اصلاح و سعادت‌مندی در دنیا و آخرت فرزندان بیان می‌فرماید. سپس با اشاره به اهمیت تربیت فرزندان به ما می‌آموزد از خداوند درخواست کنیم که ما را در تربیت آنان یاری کند. آن‌گاه با اشاره به نقشه‌ها و توطئه‌های شیطان، به ما می‌آموزد که برای حفظ شدن از وسوسه‌های شیطان دعا کنیم و از خداوند بخواهیم که شیطان را بر ما غالب نکند و در پایان آنچه را برای خود و فرزندان خویش درخواست فرموده، برای همه مردان و زنان مؤمن از پیشگاه خداوند طلب می‌نماید.



صحیفه سجادیه هم نمونه بارزی از رعایت دقیق و کامل آداب دعا است و حمد و ستایش الهی دیباچه صحیفه سجادیه است.

### نهی از کوچک پنداری رذایل

امام سجاد(ع) از کوچک پنداری رذایل نهی کرده‌اند. از عوامل نهادینه شدن رفتارهای ناهنجار اخلاقی، بی‌توجهی به اثرات تدریجی آن هاست. این مسئله از کوچک پنداری رذایل نشئت می‌گیرد؛ از این رو در احادیث بر این حقیقت تاکید شده است که انسان به جای در نظر گرفتن کوچکی معصیت، باید به عظمت خدایی که معصیت در برابر او انجام شده، متذکر باشد. امام(ع) به این موضوع هم اشاره کرده‌اند که آن کس که دروغی کوچک بگوید، به دروغ بزرگ نیز جرئت پیدا می‌کند.

### احسان و ایثار

الگوی سبک زندگی با همسایگان در آموزه‌های امام زین‌العابدین(ع) عبارت است از احسان و ایثار. جایگاه پر اهمیت همسایه در نزد امام(ع) تا آن جاست که حضرت می‌فرماید: «بار خدایا مرا توفیق ده که پاداش بدکارشان را با احسان بدهم و از ستمکارشان با گذشت و بخشش صرف نظر کنم و نسبت به همه آنان با گمان نیک رفتار کنم و با همه آنان به نیکی رفتار کنم و با غماض، چشم از خطای آنان ببوشم و از باب فروتنی با ایشان

نگاهی به ماهیت دعا و نیایش‌هایی که در صحیفه سجادیه آمده است

## صحیفه سجادیه؛ دریای بی‌ساحل معرفت

صحیفه سجادیه که شامل ۵۴ دعا از حضرت زین‌العابدین(ع) است، به «انجیل اهل بیت»، «زبور آل محمد(ص)» و «اُخت القرآن» معروف است. این کتاب اگرچه در موضوع دعا و نیایش ولی شامل بسیاری از علوم و معارف اسلامی و عرفانی، قوانین و احکام شرعی و مسائل حساس سیاسی، اجتماعی، تربیتی و اخلاقی است که در شکل و قالب دعا، امام سجاد(ع) به آن‌ها اشاره کرده‌اند. باعث تأسف است که به این گنجینه الهی آن چنان که باید پرداخته نشده و مسلمانان از این دریای بی‌انتهای فیض، نصیب کمی برده‌اند. استاد حسین انصاریان درباره این کتاب ارزشمند می‌فرماید: «این خزانه، دارای گنج‌های حکمت است و هر آن چه برای رشد و کمال انسان لازم است، در این منبع گنج‌انده شده است. صحیفه سجادیه مدرسه‌ای است که معلم آن امام سجاد(ع) است... در یای پرخروش فیض الهی است که لؤلؤ و مرجانش از شمارش بیرون و اشیای پر قیمتش از حد احصا خارج است. چشمه فیض الهی، نجات‌دهنده از تبااهی و رهاکننده انسان از گمراهی است. صحیفه سجادیه خزانه پر گوهری است که با کمال تأسف تا کنون ناشناخته مانده و آن‌طور که شایسته این کتاب با عظمت است، از آن استفاده نشده و شرح جامعی که قابل استفاده تمام مردم باشد، برای این دریای بی‌ساحل معنوی فراهم نیامده است.»



### دربرگیرنده همه ابعاد زندگی بشر

مقوله دعا یکی از مهم‌ترین و پرکاربردترین آیین و رسوم متدینان است. گاه انسانی که خود را از معنویات جدا کرده هم به هنگام رویارویی با مشکلات و مصایب، ناخودآگاه دست به دعا برداشته و خواسته خود را از بالاترین مقام هستی، پروردگار عالمیان طلب می‌کند. دعا دستور خداوند است وقتی می‌گوید: «مرا بخوانید تا شما را اجابت کنم...» یا مولا علی(ع) می‌فرماید: «گرفتاری‌های پی‌درپی را با دعا دور کنید». دعا تعیین تکلیف عبد برای معبود نیست، بلکه درخواست فقیر از کریم است. از سوی دیگر دعا از چارچوب قضا و قدر خارج نیست و ثمرات و نتایج این حرکت بنده، بر لوح قضا و قدر نوشته می‌شود. همان گونه که تمام انبیا و ائمه و اولیا و عاشقان و عارفان و صالحان، و تمام عمر به دعا مشغول بوده‌اند.

اما تقریباً بیشتر دعا‌های ما انسان‌های عادی معطوف به درخواستی مادی یا رهایی از مشکلی دنیوی است. علاوه بر این که دعا‌های معنوی‌مان هم معمولاً محدود به خودمان و اطرافیان‌مان است. اما در صحیفه سجادیه با دعا‌هایی طرفیم که کل شئون زندگی این دنیا و آن دنیای همه انبای بشر را دربر می‌گیرد. صحیفه سجادیه به منزله یک دایرة المعارف علوم بشری است و آن چه انسان برای سعادت خود نیاز دارد، در آن می‌یابد. اگرچه دعا‌های موجود در صحیفه

به صورت راز و نیاز و نیایش مطرح شده ولی در آن‌ها حکمت‌هایی است که اهل دل درک می‌کنند. امام ضمن دعا و راز و نیاز، عالی‌ترین معارف بشری و پربارترین فضایل عالی انسانی را بیان می‌دارد. ۵۴ دعا که گستره آن‌ها از دوران طفولیت تا کهنولت، از بیماری تا دفع شر ستمگران جبار و... ابعاد زندگی بشر را در تمام مراحل فردی و اجتماعی فرامی‌گیرد.

### آموزش در قالب دعا

استاد انصاریان در شرح صحیفه سجادیه می‌نویسد: «امام سجاد(ع) در دعا‌های نخست حمد و ستایش خدا را به‌جا می‌آورد، سپس بر پیامبر(ص) و خاندانش درود می‌فرستد؛ به گونه‌ای که در این صحیفه کمتر دعایی است که در آن از تعبیر صلوات استفاده نشده باشد. وی در نهایت حاجت خود را از خدا درخواست می‌کند. صحیفه سجادیه تنها شامل راز و نیاز با خدا و بیان حاجت در پیشگاه وی نیست، بلکه مجموعه‌ای مشتمل بر بسیاری از علوم و معارف اسلامی است که در آن مسائل عقیدتی، فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و پاره‌ای از قوانین طبیعی و احکام شرعی در قالب دعا بیان شده است. در بخش ارتباط با خداوند طبق مقتضای زمان‌های مختلف و احوال گوناگون دعا‌هایی بیان شده است، برخی دعا‌های آن به صورت سالانه، همچون دعای عرفه و دو ماه رمضان و برخی ماهانه، مانند دعای دیدن هلال و برخی هفتگی و برخی برای هر شبانه‌روز قرار داده شده است. عناوین دعا‌های صحیفه مختلف است و بسیاری از معارف در ضمن دعا‌های صحیفه بیان شده است. در این کتاب مباحث خداشناسی، هستی‌شناسی، عالم غیب، فرشتگان، رسالت انبیا، جایگاه پیامبر(ص) و اهل بیت(ع)، امامت، فضایل و رذایل اخلاقی، گرمی داشت عیادت، مسائل اجتماعی و اقتصاد و اشارات تاریخی، یادآوری نعمت‌های مختلف خداوند، آداب دعا، تلاوت، ذکر، نماز، عبادت و... در قالب دعا آورده شده است. معروف‌ترین دعای صحیفه، دعای مکارم الاخلاق است.»

