

# طنینِ باورها ۱

عقاید و سبک زندگی

برگرفته از

سیرهٔ پیامبر اکرم  
صلوات الله  
علیه و آله

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

# طنین باورها

## عقاید و سبک زندگی

برگرفته از

سیره پیامبر اکرم  
صلوات الله  
عليه وآله

سرشناسه: مؤسسه فرهنگی قرآن و عترت سفیران (مهر و ایمان)

عنوان و نام پدیدآور: طنین باورها (۱)، عقاید و سبک زندگی، برگرفته از سیره پیامبر اکرم ﷺ  
جمعی از نویسندگان؛ به اهتمام مؤسسه فرهنگی قرآن و عترت سفیران (مهر و ایمان).

مشخصات نشر: مشهد: آستان قدس رضوی، شرکت به‌نشر، ۱۴۰۳.

مشخصات ظاهری: ۱۶۴ص: مصور (بخشی رنگی).

فروست: شرکت به‌نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)؛ ۳۱۹۵. طنین باورها؛ (۱).

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۳۷۵۶-۴

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

موضوع: محمد ﷺ، پیامبر اسلام، ۵۳ قبل از هجرت - ۱۱ق. -- سرگذشت‌نامه. Muhammad, Prophet -- Biography

موضوع: محمد ﷺ، پیامبر اسلام، ۵۳ قبل از هجرت - ۱۱ق. -- دیدگاه درباره راه و رسم زندگی. Muhammad, Prophet -- Views on conduct of life

موضوع: محمد ﷺ، پیامبر اسلام، ۵۳ قبل از هجرت - ۱۱ق. -- احادیث. Muhammad, Prophet -- Hadiths

موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام) -- احادیث. Islam -- Hadiths -- Religious aspects -- Conduct of life -- سنت نبوی. \*Wonts of the Prophet

شناسه افزوده: مؤسسه فرهنگی قرآن و عترت سفیران . شناسه افزوده: شرکت به‌نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

شناسه افزوده: Behnashr Company (Astan Quds Razavi Publications) رده بندی کنگره: BP۲۲/۹ رده بندی دیویی: ۲۹۷/۹۳

شماره کتابشناسی ملی: ۹۷۷۵۹۱۵ اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیپا

۳۱۹۵

## طنین باورها (۱)

### عقاید و سبک زندگی

برگرفته از

سیره پیامبر اکرم ﷺ



به نشر  
انتشارات آستان قدس رضوی

به اهتمام: مؤسسه فرهنگی قرآن و عترت سفیران

نویت و سال چاپ: اوّل / ۱۴۰۳ | قطع: خشتی

ناشر: به‌نشر (انتشارات آستان قدس رضوی)

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۰۲-۳۷۵۶-۴

جهت آگاهی از فرآیند برگزاری کلاس‌های تربیتی و دریافت

بسته‌های آموزشی، می‌توانید با مؤسسه فرهنگی سفیران

با شماره ۰۲۱-۸۵۱۳۶۰۸۰۰۱ یا ۰۲۱-۴۱۲۰۰۱۴۱۲ تماس بگیرید.

دفتر مرکزی:

مشهد مقدس، بلوار سجاد، خیابان میلاد

صندوق پستی: ۴۹۶۹ / ۹۱۳۷۵ | تلفن و دورنگار: ۰۲۱-۳۷۶۵۲۰۰۸

دفتر تهران: تلفن و دورنگار: ۰۲۱-۸۸۹۶۰۴۶۶

## فهرست

- سخن سفیران ..... ۷
- درس ۱) سپیده دم معرفت ..... ۱۵
- اعتقادات؛ توحید؛ اقرار قلبی و زبانی به یگانگی خداوند ..... ۱۶
  - معصومان در آینه قرآن ..... ۱۶
- درس ۲) دلدادگی ..... ۲۵
- برگی از زندگانی؛ طلوع خورشید ..... ۲۶
  - سبک زندگی؛ خدامحوری؛ دوست داشتن خدا ..... ۲۷
- درس ۳) گامی به سوی پاکی ..... ۳۳
- معصومان در آینه قرآن ..... ۳۴
  - سبک زندگی؛ خدامحوری؛ حیا از خدا و دوری از گناهان ..... ۳۴

درس ۴) اعتماد ..... ۴۱

• برگی از زندگانی؛ بعثت نور ..... ۴۲

• سبک زندگی؛ خدامحوری؛ توکل ..... ۴۴

درس ۵) مسیر ابدیت ..... ۵۱

• معصومان در آینه قرآن ..... ۵۲

• اعتقادات؛ معاد؛ قیامت و ویژگی های آن ..... ۵۲

درس ۶) دوراهی ..... ۵۹

• برگی از زندگانی؛ یوم الدار و روز هشدار ..... ۶۰

• سبک زندگی؛ آخرت محوری؛ ترجیح ندادن دنیا به آخرت ..... ۶۲

درس ۷) زمزمهٔ مهربانی ..... ۶۷

• معصومان در آینه قرآن ..... ۶۸

• سبک زندگی؛ اخلاق محوری؛ متواضع بودن و دوری از تکبر ..... ۶۸

درس ۸) صدای آرامش ..... ۷۹

• برگی از زندگانی؛ محاصره در شعب ابی طالب ..... ۸۰

• سبک زندگی؛ اخلاق محوری؛ صبوری نسبت به خطاهای دیگران ..... ۸۲

درس ۹) نشانی از او..... ۸۹

• معصومان در آینه قرآن ..... ۹۰

• اعتقادات؛ حجت محوری؛ اثبات نبوت ..... ۹۰

درس ۱۰) اقیانوس مهر..... ۹۹

• برگی از زندگانی: لیلۃ المبیت و هجرت به مدینه ..... ۱۰۰

• اعتقادات؛ نبوت؛ مقام شفاعت ..... ۱۰۲

درس ۱۱) کیمیای اثر..... ۱۰۹

• معصومان در آینه قرآن ..... ۱۱۰

• سبک زندگی؛ اخلاق محوری؛ نرم‌خویی ..... ۱۱۰

درس ۱۲) نجوای انصاف..... ۱۱۷

• برگی از زندگانی؛ فتح دل‌ها ..... ۱۱۸

• سبک زندگی؛ اخلاق محوری؛ انصاف ..... ۱۲۰

درس ۱۳) وارثان خورشید ..... ۱۲۷

• معصومان در آینه قرآن ..... ۱۲۸

• اعتقادات؛ امامت؛ جانشینان راستین پیامبر ﷺ ..... ۱۲۸

درس ۱۴) دوستی با دوستان..... ۱۳۷

• برگی از زندگانی: حجة الوداع و غدیر..... ۱۳۸

• سبک زندگی: حجت محوری؛ دوست داشتن دوستان اهل بیت علیهم السلام..... ۱۴۰

درس ۱۵) همراه حق..... ۱۴۷

• معصومان در آینه قرآن..... ۱۴۸

• اعتقادات: امامت؛ همراهی حق با امام معصوم علیه السلام..... ۱۴۸

درس ۱۶) کلید خوشبختی..... ۱۵۵

• برگی از زندگانی: غروب خورشید..... ۱۵۶

• سبک زندگی: اخلاق محوری؛ نیکی به والدین..... ۱۵۸

پیش‌نمایش

سخن سفیران





طرح «مهر و ایمان» تلاش می‌کند تا بذر «مهر» اهل بیت علیهم‌السلام را در دل‌های تشنه و دورمانده از امام خود آبیاری کند؛ امامانی که «ایمان» عَجین با مهرشان است.

این طرح در دو سطح سه‌ساله، یعنی شش سال برنامه‌ریزی شده که هر سطح شامل شش کتاب آموزشی و تربیتی است. هدف این طرح، تبیین مفاهیم «مهر و ایمان» است. این تبیین می‌تواند از طریق تدریس کتاب توسط مربی در کلاس باشد، یا از راه مطالعه شخصی و با استفاده از یک الگو و سیر مطالعاتی مشخص.

سلسله کتاب‌های سطح اول با عنوان «آیین مؤمنانه» پیش‌تر توسط انتشارات آستان قدس رضوی (به نشر)، انتشار یافته بود که هر کتاب شامل سه بخش قرآن، اخلاق و احکام است.

در بخش «قرآن» از سلسله کتاب‌های سطح اول، با آموزه‌های اعتقادی، اخلاقی و رفتاری کتاب آسمانی خود آشنا شدیم. با توجه به «حدیث ثقلین» که پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله «اهل بیت علیهم‌السلام و قرآن» را از یکدیگر جدایی ناپذیر دانسته‌اند، در سلسله کتاب‌های سطح دوم با سیره اهل بیت علیهم‌السلام آشنا می‌شویم. تا در این دوره شش ساله با مفاهیم اصلی و معارف قرآن و عترت انس گرفته باشیم.

آشنایی با سیره اهل بیت علیهم‌السلام، صرفاً به تاریخ زندگانی ایشان محدود نمی‌شود؛ بلکه سیره اعتقادی، اخلاقی، رفتاری و رهنمودهایشان را نیز برای بهتر زیستن شامل می‌شود. این هدف در شش کتاب سطح دوم، میان ۹۶ درس دنبال شده تا با سیره زندگی چهارده معصوم علیهم‌السلام آشنا شویم.


## معرفی محتوای کتاب




کتابی که پیش روی شماست، دومین سطح از مجموعه کتاب‌های طرح بوده که با عنوان «**طنین باورها**» منتشر شده است. «طنین باورها» به معنای **بازتاب اعتقادات و باورها** در زندگی است. این انعکاس بر دو پایه‌ی اساسی در این کتاب صورت گرفته است:


**پایه‌ی اول: باورها و اعتقادات**، در پنج محور **توحید، عدل، نبوت، امامت و معاد** به صورت **ساده و شفاف** بیان شده است. این **پنج اصل اعتقادی** به صورت ساده و روان در ۶ جلد کتاب به صورت ترکیبی طوری بیان شده که هر کتاب شامل موضوعاتی از اصول مختلف باشد.

**پایه‌ی دوم:** با تبیین باورها، موضوعاتی پیرامون **سبک زندگی** مطرح شده تا کمک به تغییر کردن **رفتار و بهبود** زندگی شود. سبک زندگی‌ها بر اساس اصول بیان شده‌ی اعتقادی در چهار محور زیر ارائه شده‌اند:

سبک زندگی خدا محور (توحید و عدل) 

سبک زندگی حجت محور (نبوت و امامت) 

سبک زندگی آخرت محور (معاد) 

سبک زندگی اخلاق محور (موضوعات اخلاقی و اجتماعی) 

بصورت کلی زمانی می‌توان گفت که یک باور و اعتقاد **درونی و نهادینه** شده که در **رفتار و عمل** نمایان شود. در غیر این صورت، تنها در حدّ حرف و سخن باقی مانده است.

ویژگی برجسته‌ی این مجموعه کتاب، تقسیم‌بندی باورها و سبک زندگی در جلد‌های مختلف و در قالب **زندگی ۱۴ معصوم** علیه السلام است. این کار به گونه‌ای انجام شده که در هر کتاب، ضمن آشنایی با زندگی معصومان،



سیره اعتقادی، اخلاقی و رفتاری ایشان تبیین شود و **تغییر و بهبود زندگی** را پدید آورد. بدیهی است که تقسیم باورها و سبک زندگی میان معصومان علیهم السلام، به معنای وجود اختلاف در عقاید یا تمایز شیوه‌های صحیح زندگی نیست؛ چراکه **همه آنان حجت‌های الهی‌اند** و از یک حقیقت واحد سرچشمه می‌گیرند. در واقع، باورها و سبک زندگی مورد رضایت خداوند، در چهارده بخش به صورت مرتبط با زندگی هر یک از معصومان تبیین شده است.

### معرفی بخش‌های کتاب



برای آشنایی بیشتر با شیوه ارائه بحث در کتاب، باید بدانیم که هر درس، شامل بخش‌های زیر است:

**معصومان در آینه قرآن:** ابتدای هر درس با شماره فرد، یکی از آیات قرآن که در شأن چهارده معصوم علیهم السلام نازل شده، به همراه روایت تفسیری آن ارائه شده است. اگر این آیات را به مرور زمان به خاطر بسپاریم، در پایان دوره، ۴۸ آیه موضوعی در شأن معصومان علیهم السلام را به همراه تفسیر آن‌ها حفظ کرده‌ایم.

**برگی از زندگانی:** ابتدای هر درس با شماره زوج، بخشی از تاریخ زندگی معصومان علیهم السلام آمده تا با تاریخ و زندگی ایشان بیشتر آشنا شویم.

**بیان موضوع درس:** توضیحاتی است که موضوع اصلی، محتوای درس و چارچوب مطالب را روشن و تبیین می‌کند.

**برای مثال:** نمونه و مثالی است که به روشن‌تر شدن مطلب درس و آشنایی بیشتر ذهن با موضوع مطرح شده کمک می‌کند.

**لحظه‌ای درنگ:** دعوتی به توقف و تأمل است تا لحظاتی فکر کنیم. نباید فقط دنبال آن باشیم که محتوای درس زودتر تمام شود، زیرا هدف تنها افزایش دانش نیست. «دانش» باید به «بینش و تغییر در سبک زندگی» بیانجامد.

بنابراین، «لحظه‌ای درنگ» باید به‌طور واقعی رُخ دهد و مدّتی از ادامهٔ محتوای درس دست کشید، به راستی لحظاتی درنگ کرد، با تأمل روی محتوا، تصمیمی جدید گرفت و سپس درس را ادامه داد.

**داستانک روایی:** این بخش، حدیث با امام بودن است. بیان روایتی داستان‌گونه یا پرسش و پاسخی است که در محضر امام معصوم علیه‌السلام رُخ داده و ولیّ خدا پندی مهربانانه به ما فرموده‌اند. این بخش از آن رو انتخاب شده که معمولاً، پیام و هدف در قالب یک داستان تأثیر بیشتری دارد. برای همین، جای نقل یک روایت تنها، از داستانک روایی استفاده شده است.

**نکتهٔ کلیدی:** گاهی برخی مطالب اهمیت زیادی دارند و باید مانند تابلویی برجسته در ذهن نقش ببندند و به عنوان کلیدی برای گشودن مسیرها عمل کنند. نکتهٔ کلیدی به بیان این نوع مطالب می‌پردازد.

**به خاطر بسپاریم:** آیه و حدیثی کوتاه و کلیدی است که باید به خاطر سپرده شود، روزانه تکرار شود و به آن عمل کنیم. گاهی تکرار روزانهٔ یک آیه و روایت می‌تواند به ما کمک کند تا به آن کلام نورانی پایبند باشیم. اگر در هر درس و هر هفته یک آیه و حدیث را به خاطر بسپاریم، در پایان دوره ۹۶ کلام نورانی را حفظ کرده‌ایم.

**معمای دانش:** معمایی است از جنس دانش و بینش؛ فعالیتی برای ژرف‌اندیشی در محتوای درس، مواجهه با یک چالش واقع‌گرایانه و حل مسئله. «معمای دانش» این فرصت را به ما می‌دهد تا بینیم آیا مضامین درس به‌خوبی فرا گرفته شده یا خیر؟ از این‌رو، وقت‌گذاری روی این بخش بسیار مهم است و نباید با سهل‌انگاری از آن گذشت. اساساً، شروع فهمیدن و تغییر با دست به قلم شدن رُخ می‌دهد. بنابراین، در کلاس‌های درس نیز باید به دانش‌آموزان فرصت کافی داده شود تا نظر خود را بنویسند و برای دوستان و مربی‌شان بخوانند. علاوه بر اینکه با دست به قلم شدن، روند تغییر در دانش‌آموزان آغاز می‌شود، گاهی زاویهٔ نگاه و پاسخ آن‌ها به یک سؤال، می‌تواند از تدریس مرتبی برای تفهیم مطلب به دیگر دوستان‌شان مؤثرتر باشد.



## راهکارهای اجرای طرح



برای تحقق طرح «مهر و ایمان» و نهادینه‌سازی محتوای آموزشی و تربیتی کتاب «طنین باورها»، دو راهکار اصلی پیشنهاد می‌شود:

**راهکار اول)** برگزاری کلاس درسی و تدریس شدن محتوا توسط مربی

**راهکار دوم)** برگزاری طرح مطالعاتی انفرادی و یا گروهی بر اساس یک سیر مشخص

### راهکار اول) برگزاری کلاس درسی

برای بهبود اجرای کلاس و تدریس کتاب توسط مربی، توصیه می‌شود که هر جلسه به دو بخش تقسیم شود:  
**بخش اول:** تدریس درس جدید توسط مربی.

این بخش به **فراگیری مطالب جدید** برای دانش‌آموزان کمک می‌کند و توسط توضیحات دقیق و شفاف مربی انجام می‌شود.

**بخش دوم:** گفتگو و مباحثه در مورد درس قبلی توسط دانش‌آموزان.

این بخش به **تثبیت مطالب قبلی** در ذهن دانش‌آموزان کمک کرده و مهارت‌های سخنرانی و اعتماد به نفس آن‌ها را نیز تقویت می‌کند.

برای نمونه، در یک کلاس ۲۵ نفره، دانش‌آموزان به پنج گروه پنج نفره تقسیم می‌شوند. هر گروه **۳۰ دقیقه** وقت دارد تا **محتوای درس قبلی** را با هم مرور کنند. در این فرآیند، هر دانش‌آموزی به نوبت مسئولیت تدریس بخشی از درس را برای چهار دوست دیگرش بر عهده می‌گیرد. چهار نفر دیگر نیز با گوش دادن فعال، سؤالاتی

برای فهم بهتر مطرح می‌کنند تا میان‌شان پرسش و پاسخ شکل بگیرد. در این زمان، مرتبی به صورت چرخشی بین گروه‌ها حرکت کرده، راهنمایی‌های لازم را ارائه داده و به سؤالات بی‌پاسخ، جواب می‌دهد.

پس از ۳۰ دقیقه مرور و مباحثه و ۱۰ دقیقه استراحت، مرتبی در حدود ۴۰ دقیقه به تدریسِ درس جدید می‌پردازد. بصورت کلی، این ساختار در **تثبیت دانش** و **تقویت مهارت**، بسیار مؤثر است.

توجه شود که همه مطالب یک درس، از «**معصومان در آینه قرآن**» یا «**برگی از زندگانی**»، تا پایان درس به شیوه‌های مختلف و خلاق آموزش داده شود. در پایان نیز، «**معمای دانش**» به عنوان فعالیت مهم در نظر گرفته شده و برای اجرای دقیق آن برنامه‌ریزی صورت بگیرد.

همچنین، نکته‌های ظریفی در **روش تدریس** و مطالبی **فراتر از محتوای کتاب**، به همراه **پاسخ‌نامه** «معمای دانش»، در «**کتاب مرتبی**» آمده است که با اسکن کردن نشان روبرو از طریق گوشی همراه، می‌توان به آن دسترسی داشت.

### راهِکار دوم (برگزاری طرح مطالعاتی)

راهکار دوم، مطالعه انفرادی و یا گروهی کتاب است که با داشتن یک برنامه منظم، هفته‌ای دو درس از کتاب خوانده می‌شود. در این روش خواندن هر درس حدود ۲۰ دقیقه به طول خواهد انجامید.

پیشنهاد می‌شود در هر هفته بیش از دو درس مطالعه نشود و باقی‌زمان هفته به تمرین و اجرای عملی مطالب آموخته شده پرداخته شود.

اگر برنامه مطالعاتی بصورت گروهی باشد، چه بهتر است که به ازای هر درس، یک جلسه گفتگو و مباحثه هم طراحی شود و با گروه دوستان، موضوعات درس به تبادل نظر، تدریس برای یکدیگر و پرسش و پاسخ بگذرد تا مانند آن‌چه بالاتر گفته شد، به **تثبیت دانش** و **تقویت مهارت** کمک شود.



## و پایان سخن



هرچند دانش، ارزش بالایی دارد؛ اما دانشی که به بینش و رفتار نینجامد، همچون «عالم بی عمل» و «زنبور بی عسل» خواهد بود. هدف از خوانش کتاب «طنین باورها» این است که باورها در وجودمان طنین انداز شوند، رفتار و سبک زندگی مان تغییر کند و پیرو حقیقی سیره اهل بیت علیهم السلام باشیم. بنابراین، باید در کنار مطالعه و درس گرفتن، **توسل به معصومان علیهم السلام** داشته و ضمناً به **تمرین در انجام دادن** فرمایش‌های ایشان پردازیم.

پس چه خوب است که در طول هفته با کمک خواستن از اهل بیت علیهم السلام و تمرین روی محتوای خوانده شده و انجام دادن آن‌ها، درک خود را از مفاهیم درسی در موقعیت‌های واقعی بسنجیم. اجرای این تمرین‌ها نه تنها **درک عمیق تری** از مطالب را فراهم می‌کند، بلکه مهارت‌های حل مسئله و تفکر انتقادی را نیز تقویت می‌کند. این رویکرد کمک می‌کند که یادگیری از حفظ کردن صرف فراتر رفته و به **تجربه‌ای تعاملی و کاربردی** تبدیل شود. پیوستگی و استمرار در تمرین، سبب می‌شود تا «دانش» به «بینش» تبدیل شود و به مرور زمان، سبک زندگی مان تغییر کند. و یادمان نرود که:

**«به عمل کار برآید، به سخن دانی نیست!»**

در پایان سخن، خداوند متعال را شاکریم تا توفیق قلم‌فرسایی پیرامون معارف الهی و حجت‌های معصومش را روزی مان کرد. امید است که این تلاش اندک، **موجب رضای خداوند و شادمانی امام عصر علیه السلام** شود و به دعای صاحبمان، همه ما از عالمان عامل شویم و مایه افتخار و چشم روشنی اهل بیت علیهم السلام گردیم.

مؤسسه فرهنگی قرآن و عترت

سفیران