

فاطمه سادات

بتوئی *

انسان معاصر و سیره اخلاقی پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم)

چکیده:

پژوهش حاضر با موضوع انسان معاصر و سیره اخلاقی پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم)، به بررسی و شرح رفتارهای پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) در حوزه فردی و اجتماعی می‌پردازد. خداوند در قرآن کریم پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) را «اسوه حسنه» معرفی نموده و اطاعت از ایشان را بر همه واجب دانسته است از این رو لزوم الگو گیری و تبعیت از ایشان نیاز به شناخت آن حضرت دارد.

پژوهش حاضر در حوزه اوصاف فردی پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) به مهارت مقابله با خشم، مهارت بخشش در زندگی، مهارت احساس مثبت، مهارت صبر و استقامت، مهارت ایمان به امدادهای الهی، مهارت خود انضباطی، تواضع مهارت سرنوشت ساز، مهارت ساده زیستی و بی‌آلایشی ایشان پرداخته است.

واژگان کلیدی: پیامبر اعظم، انسان امروز، اخلاق فردی، سیره اجتماعی

طرح بحث

یک هزار و چهارصد سال پیش، خورشید نبوت با بعثت پیامبر گرامی اسلام حضرت محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) در سرزمینی تابیدن گرفت که ظلمتکده‌ای بیش نبود و به گورستانی می ماند که اخلاق در آن در شراب و جنگ و شهوت رانی خلاصه می شد و با آمدنش روح حیات در آن سرزمین دمیده شد و از چنین کانون جهل و نادانی‌ای، چشمه علم و حکمت جوشیده و گسترش یافت و در مدت حیاتش موفق گردید بزرگ‌ترین انقلاب را به وجود آورد و تحولی شگرف بیافریند. بزرگ‌ترین عامل پیروزی او سیره والای اوست که دوست و دشمن و بیگانه را مجذوب خود نمود؛ و در کمتر از یک قرن آوازه‌اش جهان را فراگرفت.

سیمای حضرت محمد (صلی الله علیه و آله و سلم) می تواند به عنوان برترین شخصیت برجسته اخلاقی نقش ویژه‌ای را در افکار و اخلاق مسلمانان به وجود آورد نگرش مسلمانان درباره پیامبر به عنوان اسوه مستلزم بررسی دقیق از زندگی آن حضرت است.

ویژگی‌های اخلاقی آن حضرت در قرآن و روایات و نهج البلاغه بیان شده و با توجه به نیاز بشر به الگو و نقش سازنده الگوی صحیح و برتر و برترین‌ها که شخص اوست و نیز با توجه به وضعیت دنیای امروز که ضعف اخلاق به خوبی نمایان است و یکی از علل آن هم نبود اخلاق حسنه در میان افراد جامعه است، لازم است درباره‌ی اخلاق پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) به عنوان اسوه، بررسی دقیق و موشکافانه‌ای صورت گیرد تا با معرفی بیشتر خلق و خوی ایشان به مسلمانان و در مرحله بعد به جهانیان، زمینه الگوپذیری را ایجاد نموده تا با پیروی از این اسوه حسنه زمینه سعادت و خوشبختی جامعه فراهم گردد.

۱- نیاز به الگوی اخلاقی

قبل از پرداختن به موضوع نیاز به الگو توجه به چند نکته ضروری به نظر می رسد. اول اینکه از مهم‌ترین دغدغه‌ها و شاید بیشترین سؤالات درباره الگوهای اخلاقی خصوصاً در الگوهای دینی و تاریخی بحث تفاوت زمانی و مکانی الگوهاست. برای انسانی که در قرن



تکنولوژی و فن آوری اطلاعات زندگی می کند آیا ممکن است از شخصی که در هزار و چند سال قبل و در محیط و فضایی خاص زندگی نموده است الگوبرداری کند و گذشته از این فاصله طولانی از حیث زمان، بسیاری از رفتارهای الگوهای دینی، قابلیت اجرا و بازخورد عملی در جامعه ندارد. برای نمونه در شیوه زندگی پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) آمده است که ایشان لباسش را خودش پینه کردند، شیر می دوشیدند، بر مرکب عربان سوار می شدند و ... و انسان امروز، خصوصاً جوان این عصر می خواهد با الگوپذیری از گزینه مورد نظر خودش در این شرایط جدید زندگی کند و الگویی را جستجو کند که در بعد زمانی و مکانی با او فاصله بسیار کمی داشته باشد و در عین اینکه نیازهای معنوی او را برطرف کند متناسب با دوره زندگی خودش باشد.

در جواب به این سؤال و برای رفع این دغدغه می توان گفت: آنچه در الگوپذیری از اسوه های دینی مورد بحث است، ارزش های متغیر نیست، بلکه ارزش های ثابت است.

ارزش ها و هنجارهای انسانی به دو نوع تقسیم می شوند:

یک- ارزش های ثابت که به انسانیت انسان مربوط می شود.

دو- ارزش های متغیر که قالب و لباسی است که ارزش های ثابت در آن تجلی پیدا می کند و عنصر زمان و مکان، فقط در مورد ارزش های متغیر است که می تواند اثر در شکل اجرائی و نحوه عملی آن تغییر ایجاد کند در حالی که اصل و ارزش های ثابت غیر قابل تغییر است.

مثلاً دعوت به علم آموزی یا ساده زیستی و نوع دوستی و ... شده است و در زمان حاضر فقط قالب اجرایی و شکل ظاهری علم آموزی تغییر کرده است، قبلاً مکتب بوده، الآن دانشگاه و آکادمی شده است ولی ارزش آموختن علم و دانش ثابت و پا برجاست و فقط قالب ها در طول زمان و مکان های مختلف تغییر پیدا می کنند؛ و در الگوپذیری از پیشوایان دینی و اسوه های مذهبی، الگوپذیری از آن ارزش های ثابت که معیارهای انسانی یک انسان اند مورد توجه است، اگرچه قالب عملی این ارزش ها در ظرف های زمانی مختلف تغییر کنند.

مثلاً اگر ما در سیره پیشوایان دینی می خوانیم که رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) یا امام علی (علیه السلام) با لباس و کفش کهنه و پینه زده، در جامعه آن زمان زندگی می کردند، اصلاً این بدان معنا نیست که انسان امروزی هم چنین زندگی کند، چون اصلاً ممکن نیست و توصیه به این



گونه الگوپردازی، عملاً با شکست مواجه می‌شود بلکه الگوپذیری از روح ساده زیستی و حقیقت زندگی است.

نکته دیگری که در باب عنصر زمان و مکان و الگوپذیری باید به آن اشاره کرد، این است که اگرچه پیشوایان دینی و بزرگان مذهبی الگوهای اصلی در تربیت اسلامی و کمال واقعی هستند ولی این حقیقت هیچ منافاتی با تقلید و تأسی از الگوهای فعلی همچون عالمان دین باور و متعهد و زمان شناس ندارد. همین بزرگانی که خود الگوهای اصلی زندگی می‌باشند امر به الگوپذیری از علماء دین باور و متعهد و آگاه نموده‌اند.

و به راستی بزرگانی چون حضرت امام (رحمة الله علیه)، شهید بهشتی، استاد مطهری، مقام معظم رهبری، دکتر چمران، شهید آوینی، پروفیسور حسابی، علامه جوادی آملی و ... نمی‌توانند الگوی جوانان، درگونه‌های مختلف باشند. (موسوی کاشمری، ۱۳۷۹، ص ۱۴۵ و ۱۴۳)

و نکته سوم در این بخش، وقتی بحث الگوپذیری و تأسی به الگوهای برتر دینی مطرح می‌شود الگوپذیری از مشترکات انسانی الگوهای دینی است نه اختصاصات آنان و در غیر این صورت، محال است ما بتوانیم شخصی را چون پیشوایان معصوم (علیهم‌السلام) الگو قرار بدهیم: پیامبر از یک حیث، یک انسان ویژه‌ای بود و از حیث دیگر، مشترکاتی با انسان‌های دیگر داشت.

ما از ویژگی‌های خاص پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) نمی‌توانیم تقلید کنیم هر انسانی ویژگی‌هایی دارد، پیامبر باشد یا غیر پیامبر. به همین دلیل هیچ انسانی به نحوه مطلق، نمی‌تواند الگوی انسان دیگری می‌باشد. ما در اشتراکات می‌توانیم دنباله‌روی کنیم، اما در اختصاصات نمی‌توانیم و لذا، اولین کاری که باید بکنیم، جدا کردن این اشتراکات است از اختصاصات. (نشریه‌ی استاندارد، ص ۸۱۱)

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) و سایر معصومین (علیهم‌السلام)، اختصاصاتی دارند، چون عصمت از خطا و هر گونه اشتباه.

در این صورت، جاهایی که با اختیار پیامبر است قابل الگو گیری است. افراد پیروی ایشان می‌توانند مراتبی از عصمت را طی کنند و انسان کامل شوند اگرچه به درجات عصمت از خطا و اشتباه که موهبتی است الهی و تنها برای اعتبار شخص الگوی کامل، نرسند.



به علاوه آن بزرگواران هم رهبر جامعه دینی بودند که این رهبری، قیدی است که بسیاری از کارهایی را که برای سایر مردم عادی بود نمی توانستند انجام بدهند مثل شعر گفتن که اگر وجود پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) شعر می گفتند. ایشان را متهم می کردند که قرآن نیز شعر است.

حضرت پیامبر در جنسیت مرد بودند و این پرسش مطرح است که زنان در جامعه اسلامی برای پیمودن سیر تربیتی چه کنند؟

در پاسخ به این سؤال و سؤالاتی مشابه می توان گفت:

پیامبر اسلام (صلی الله علیه و آله و سلم) یکی از اوصافش این بود که مرد بود، زن نبود و خصلت های زنانه نداشت، حال زنان چگونه می توانند او را به تمام معنا، الگوی مطلق خود سازند؟ به منزله الگوی تربیتی؟

اختصاصات مردی و فردی پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) را باید کنار بگذاریم. باید پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) را در سطحی ببینیم در درجه ای و مرتبه ای از انتزاع که در آن رتبه نه ویژگی های مردانه دارد و نه ویژگی های عرب بودن را، نه ویژگی های پیشوایی، نه ویژگی های وحی و عصمت.

وقتی این جامه ها را از تن او می کنیم، آنگاه می توانیم او را به منزله الگو مسلمانی برگزینیم و همین که به واریسی بیشتر موضوع پردازیم دشواری ها یعنی ظرافت های کار خودش را نشان می دهد. (نشریه ی استاندارد، شماره ۸۱۱)

از مطالعه در رفتار انسان ها، روشن می شود که بسیاری از شیوه های رفتاری، گفتاری و حتی فکری انسان، تقلیدی از الگوهاست.

نیاز به الگو در انسان ها را می توان این گونه برشمرد:

الف) الگوپذیری از ویژگی های فطری انسان است؛ و در همه مراحل رشد انسان ها نیاز به الگو و مدلی مناسب، برای پیمودن مسیر زندگی دارند و جوانان بیشتر از هر گروه سنی الگوپذیرند و بسیاری از حرکات و رفتارها و حتی آرزوهای جوانان نشأت گرفته، از الگوهای پذیرفته شده نزد آنان می باشد.



نقش الگو به اندازه‌ای است که گاه جوانان ناخودآگاه سعی می‌کنند مانند هنر پیشه فیلم مورد علاقه خود حرف بزنند و رفتار نمایند و حتی مدل موی سر خود را مانند او بگذارند.

موریس دبس در کتاب مراحل تربیت می‌نویسد:

بنابر تحقیقات انجام شده در زمینه یادگیری اجتماعی، اساس و پایه اصلی شکل‌گیری شخصیت کودک، دوران هفت سال اول زندگی است و تقلید و الگوپذیری، بنیان یادگیری در این دوران است ... و در سال‌های بعد، نوجوان و جوان چون به دنبال شناخت ابعاد وجود خود و یافتن هویت خاص و ابراز شخصیت خود است و می‌خواهد چگونه زیستن را بیاموزد، به شدت از آنچه بر وی عرضه می‌شود تأثیر می‌پذیرد و به طور طبیعی از رفتار والدین، نزدیکان، معلمان، مربیان، هنرمندان و شخصیت‌های اجتماعی الگو می‌گیرد ... بر این اساس، نافذترین و مؤثرترین روش تربیتی، روش الگویی است. (دبس، ترجمه کاردان، ۱۳۷۴، ص ۲۸)

در آیه ۸ سوره شمس نیز به این موضوع اشاره شده است که می‌فرماید:

«فَأَلِّمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا»، به انسان راه خیر و شر را الهام کردیم پس در ناخودآگاه همه ما، راه شناخت الگوهای نیکو وجود دارد که اگر این الگوها را شناسایی کنیم، می‌توانیم از آنها بهترین استفاده را برای خودشناسی و شناخت دیگران ببریم.

امام سجاد (علیه‌السلام) نیز می‌فرماید:

«هَلِكَ مَنْ لَيْسَ لَهُ حَكِيمٌ يُرْشِدُهُ» هرکس راهنمای حکیمی نداشته باشد، به هلاکت می‌افتد و

مؤثرترین راهنما، راهنمای عملی است. (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۵، ص ۱۵۹)

ب) انسان موجودی اجتماعی است و در زندگی اجتماعی و جمعی خودش با دیگران، نیاز به یک راهنمای عملی و الگوی عینی دارد تا بتواند با تاسی و پیروی از الگو و مدل مورد نظر خویش بتواند یک تعامل قابل قبول با دیگران داشته باشد. (جوانمهر، نشریه گلستان قرآن، ش ۱۵۸، ص ۵)

ج) خصلت تأثیر پذیری انسان از عوامل تأثیر گذار نیز می‌تواند راز دیگری جهت ارائه الگو برای او باشد، چنانکه قرآن کریم، پشیمانی گروهی از ستمکاران را از عدم همراهی با رسول خدا

(صلی الله علیه و آله و سلم) می‌گوید:



«يَا لَيْتَنِي اتَّخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا» (فرقان/۲۵) ای کاش فراگرفته بودم با رسول راه را، «لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فَلَانًا خَلِيلًا» (فرقان/۲۷) و ای کاش فلانی را دوست نگرفته بودم. متذکر می شود. (دائرة المعارف قرآن کریم، ۱۳۸۲، ج ۳، ص ۳۲۴)

یکی از مسیرهائی که امروز کارشناسان مسائل اجتماعی نیز به اهمیت آن پی برده اند همین مسئله الگوپذیری از عوامل تأثیر گذار است به نحوی که رسانه ها و وسایل ارتباط جمعی در جهان معاصر اولین و مهمترین تأثیر در یادگیری و الگوپذیری انسان دارند و استعمارگران برای الگو سازی برای ملت‌های دیگر از این عامل استفاده می کنند.

۲- مهارت های رفتاری پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) در حوزه فردی

مهارت مقابله با خشم و ناراحتی، مهارت بخشش در زندگی، مهارت احساس مثبت و شادمانی، استقامت در فرهنگ نبوی، مهارت ایمان و اعتقاد به امدادهای الهی، مهارت خود انضباطی، پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) و توصیه به تواضع، مهارت ساده زیستی و بی آلاچی، از جمله مهارت‌های رفتاری پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) در حوزه فردی می باشند که در این قسمت به آن ها اشاره می شود.

۱-۲. مهارت مقابله با خشم

خشم یکی از پیچیده ترین و نیرومندترین هیجان های آدمی است. هیجانی که افرادی مانند فروید معتقد بودند یکی از دو غریزه اصلی بشر است و یک عقیده دیگر هم داشتند و آن اینکه خشمگین شدن به خاطر احساس ناکامی است.

ما در دنیائی زندگی می کنیم که پر از ناکامی است؛ ناکامی مالی، شغلی، تحصیلی و از همه مهمتر ناکامی عاطفی. مثلاً در ناکامی عاطفی حس می کنیم که دیگران به ما توجه نمی کنند یا به ما بی مهری می کنند.

ناکامی ها می توانند کوچک و بزرگ باشند، گیر کردن پشت یک ترافیک ناخواسته، نرسیدن به اتوبوس بعد از نیم ساعت انتظار، به انجام نرسیدن کارهای اداری و هزار ناکامی کوچک و بزرگ



دیگر که وقتی روی هم جمع می‌شوند آدمی را منفجر می‌کنند.

وقتی که خشم در وجود ما فوران می‌کند سه راه جلوی پایمان است:

- خشم مان را به شدت بروز می‌دهیم؛ که این راه حل در بعضی مواقع لازم و ضروری است. معمولاً ابراز مستقیم و شدید خشم زیان‌ها و پشیمانی‌ها را به همراه خواهد داشت.
- خشم مان را درون خودمان می‌ریزیم. این راه حل هم در دراز مدت تبعاتی را به دنبال خواهد داشت مثل فشار خون، افسردگی و ...

- خشم مان را مدیریت می‌کنیم. (بی‌نیاز، مهارت‌های مقابله با خشم، روزنامه همشهری، ۱۳۸۶) حال می‌پردازیم به الگوهای رفتاری پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) که در مقابله با خشم چه واکنشی انجام می‌دادند.

روزی یک عرب بادیه نشین سراغ پیامبر آمد و در برخورد با ایشان به شدت ردای آن بزرگوار را کشید تا آنجا که حاشیه ردا برگردن رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) خط انداخت و اثر گذاشت. آنگاه به آن پیامبر رثوف خطاب کرد که: یا محمد! از آن اموال خدا که در اختیار توست، دستور بده که به من بدهند حضرت به او توجهی کرد و لبخندی زد و دستور داد که چیزی به او بدهند. (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۱۷) شگفتا از این همه عظمت روح و متانت و تحمل. (محدثی، بهار ۱۳۸۵، ص ۳۷) حضرت علی (علیه السلام) می‌فرماید:

«يَصْبِرُ لِلْغَرِيبِ عَلَى الْجَفْوَةِ فِي مَنْطِقِهِ وَ مَسْأَلَتِهِ حَتَّىٰ أَنْ كَانَ أَصْحَابُهُ لَيَسْتَجْلِبُونَهُ...»

پیامبر خدا در برابر جفا و تندى یک غریب در حرف زدن و سؤال کردن و خواسته اش، آن قدر صبر و تحمل از خود نشان می‌داد که اصحاب تصمیم می‌گرفتند آن غریب را جلب و مؤاخذه کنند و نگذارند رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) مورد آزار قرار بگیرد... (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۱۵)

یکی از خدمتکارهای پیامبر فردی به نام انس بن مالک بود او می‌گوید: من نه سال که در خدمت پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) بودم حتی یکبار به خاطر ندارم که آن حضرت به من گفته باشد چرا چنین نکردی، چرا این کار را انجام ندادی و هرگز مرا شمانت نکرد. (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۱۷)

از امام صادق (علیه السلام) روایت شده است که روزی پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) در



جائی نشسته بودند و زنی فحاش و بد زبان از آنجا گذشت، آن زن رو به پیامبر کرد و گفت: تو مثل بندگان غذا می خوری و مثل آنها می نشینی؟ پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: وای بر تو چه بنده ای از من بنده تر است؟ آن زن گفت: پس یک لقمه از غذایت را به من بده، حضرت لقمه ای را به آن زن داد او گفت: نه به خدا قسم باید لقمه ای که در دهانتان است به من بدهی. حضرت لقمه را بیرون آورد و به آن زن داد. امام صادق (علیه السلام) می فرماید: آن زن تا وقتی که از دنیا رفت به هیچ بیماری مبتلا نشد.

پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: نیرومند و قهرمان کسی نیست که در کُشتی رقیب خود را به زمین بزند، بلکه نیرومند کسی است که در موقع خشم، خشم خود را مدیریت کند و مالک نفس خود باشد. (فلسفی، الحدیث، ۱۳۶۸، ج ۱، ص ۱۴۳)

از آن حضرت نیز روایت شده است که: خشم ایمان را فاسد می کند همانطور که سرکه عسل را فاسد می کند. (صابری یزدی، ۱۳۷۵، ص ۵۸۴) و در سخنی دیگر از آن الگوی ماندگار می خوانیم که فرموده اند: ای علی، هر کسی که زیاد خشمگین می شود، آسایش و راحتی از او دور می شود. (صال نیشابوری، ۱۳۶۶، ص ۶۰۳)

در پایان جنگ احد پیامبر به شدت از دیدن جنازه دلخراش عمویش حمزه خشمگین شد، او را مثله کرده یعنی بینی و دو گوش او را بریده و جگرش را بیرون کشیده بودند از شدت خشم و ناراحتی چنین گفت: دیگر به مصیبتی مانند مصیبت تو گرفتار نخواهم شد و هرگز در هیچ مقامی سخت تر از این بر من نخواهد گذشت و فرمود اگر به قریش مسلط شود سی نفر از آنان را مثله کند. (سبحانی، ۱۳۸۳، ص ۱۹۱) وحی الهی فرود آمد و او را از این تصمیم بازداشت که اگر خواستید آنان را کیفر دهید به همان طوری که به شما کیفر دادن کیفر دهید و اگر بردباری کنید برای شکیبایان بهتر است. (نحل/۱۲۶)

پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) در فتح مکه تمام دست اندرکاران قتل حمزه را عفو فرمود تنها به وحشی که تیر و زوبین به سوی حمزه پرتاب کرده بود و سبب شکافتن شکم حمزه و به سختی کشته شدن او گردیده بود فرمودند زیاد جلو چشم من ظاهر نشو همین و بس.



۲-۲. مهارت بخشش در زندگی

احساسات و عواطف، نیازها و علایق و انگیزه های دیگران اگر در راستای خواستها و نیازهای ما نباشند معمولاً کمتر توجه ما را به خود جلب میکند به همین جهت است که ادیان مختلف خواسته اند گستره دید ما را بیشتر نموده و از خود فراتر روند که بتوانیم با دیگران روابط حسنه و دوستانه ای داشته باشیم.

زمانی که به صورت ناعادلانه دیگران باعث رنجش ما می شوند و به حریم شخصی ما تعدی می کنند می توانیم با انتقام نسبت به آنان خشم و نفرت نشان دهیم و آنان را وادار کنیم که تاوان عمل خود را بپردازند ولی اگر جای انتقام، نفرت و انزجار نسبت به فرد رنجاننده، محبت، خیر خواهی و عشق و دلسوزی را تقدیم او کنیم می توانیم بگوئیم که فرد مورد نظر را بخشیده ایم. از یک طرف از انتقام چشم پوشیده ایم و از طرف دیگر جزای بدی را به نیکی داده ایم.

عفو و گذشت فواید جسمانی، روانی، اجتماعی و معنوی فراوانی دارد. تحقیقات نشان داده اند که بخشودن دیگران بر تنظیم فشار خون تأثیر می گذارد، اضطراب و عصبانیت را کاهش می دهد و از اختلافات خانوادگی می کاهد.

افراد وقتی دیگران را می بخشند تغییرات زیر در آنها و محیط اطرافشان اتفاق می افتد:

- ۱- بخشش موجب آرامش فرد و رهایی از عصبانیت و کینه و تنفر می شود.
- ۲- بخشیدن موجب تغییرات اساسی در افکار افراد می شود و افکار منفی و تخریبی را به افکار سازنده تبدیل می کند.
- ۳- بخشیدن موجب می شود که افراد با کرامت انسانی نسبت به فرد رنجاننده برخورد نمایند.
- ۴- بخشیدن افراد رنجاننده باعث می شود که فرد رنجیده بتواند رابطه صمیمی با دیگران برقرار کند.
- ۵- بخشیدن یک ارزش اخلاقی است، عشق به دیگران همراه با حفظ حقوق خودتان از لحاظ اخلاقی امری با ارزش است. (روزنامه همشهری آنلاین ۸ آذر ۱۳۸۶)

برای بخشیدن دیگران شما بایستی آمادگی داشته باشید که میزان عصبانیت خود را نسبت به



فردی که به صورت ناعادلانه و غیر منصفانه موجب رنجش شما شده است واریسی نمائید. تشخیص این که شما تا چه اندازه عصبی هستید می تواند بسیار دردناک باشد ولی بخشیدن لازمه اش این نیست که وانمود کنید چیزی اتفاق نیفتاده و یا این که درد و رنج ناشی از خلاف دیگران را پنهان کنید.

در هنگام بخشیدن فرد برای رنج های فراوانی که ناشی از خلاف و پیامدهای عاطفی و روانی است، بایستی دنبال راه حلی باشد که بتواند از اشتغال ذهنی خود نسبت به اتفاقی که در گذشته رخ داده است بکاهد

از امام باقر (علیه السلام) نقل شده است در داستانی که یک زن یهودی پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) را با گوسفند بریانی مسموم کرده وقتی آن خانم را حاضر کردند و پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) علت کارش را پرسید آن زن گفت: من با خودم فکر کردم که اگر واقعاً پیامبر خدا باشد مطلع می شود و اگر پادشاه باشد مردم را از شر او راحت کرده ام. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) او را بخشید. (مجلسی، ج ۶۸ ص ۴۰۲)

پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) می فرماید: عفو و گذشت را فراموش نکنید چون که گذشت به انسان عزت می دهد و گذشت کنید تا خداوند به شما عزت و بزرگی بدهد. (مجلسی، ج ۶۸ ص ۴۰۱)

امام صادق (علیه السلام) فرمودند: من از پدرم شنیدم که رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: در روز قیامت منادی صدا می زند کسانی که در نزد خدا پاداش دارند برخیزند در این هنگام کسانی که اهل گذشت و عفو بوده اند بر می خیزند. (مجلسی، ج ۶۸ ص ۴۰۲)

پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: آیا شما را از بهترین ویژگی اخلاقی در دنیا و آخرت خبر ندهم؟ بخشیدن کسی که به تو ظلم کرده است و عطا کردن به کسی که به تو ستم کرده است و رابطه داشتن با کسی که از تو بریده است و نیکی کردن به کسی که به تو بدی کرده است و عطا کردن به کسی که از تو دریغ کرده است. (محمدی ری شهری، ۱۳۸۶، ج ۳، ص ۲۰۱۲)

از عایشه یکی از همسران پیامبر نقل شده است که از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) از

دعا در شب قدر پرسیدم فرمودند:



«اللَّهُمَّ إِنَّكَ عَفُوٌّ تُحِبُّ الْعَفْوَ فَاعْفُ عَنِّي» ای خدایی که تو بخشنده و مهربانی و گذشت را

دوست داری مرا ببخش. (محمدی ری شهری، ۱۳۸۶، ج ۳، ص ۲۰۱۸)

۲-۳. مهارت مثبت اندیشی

تقویت احساس مثبت مثل احساس شادی، احساس رضایت مندی، خوش گمانی به دیگران، اظهار عشق، علاقه و ... را می توان از مهارت‌های کلیدی زندگی فردی به شمار آورد. یک احساس مثبت صرفاً تجربه ای لحظه ای نیست بلکه از ملزومات حرکت به سوی شکوفایی در جامعه است. گرچه با دیدی جامع تر سلامت روان صرفاً شامل تجربه احساس های مثبت نیست اما حضور این احساس از مؤلفه های اجتناب ناپذیر سلامت روان است. لذا، در جامعه ای که در آن برنامه‌ای مدون جهت ایجاد احساس‌های مثبت یا به کارگیری موازین علمی و فرهنگی دنبال نشود، نمی توان نشانی از سلامت روان کامل و شکوفایی یافت.

احساس مثبت علاوه بر تأثیرات کوتاه مدت، تأثیرات بلند مدتی هم برای انسان دارد. مثلاً احساس رضایت مندی، این احساس منجر به کشف راه‌های جدید برای مثبت نگریستن به خود و جهان اطرافمان می شود و این بینش جدید ما را در گذران موفق تر زندگی مان یاری خواهد داد. نتیجه آن که از طریق ایجاد احساس‌های مثبت، می توان تغییرات بلند مدتی به وجود آورد مثلاً فرد داناتر و انعطاف پذیرتر می شود، روابط او با دیگران بهبود می یابد و حتی سلامت جسمی او نیز ارتقا پیدا می کند و این فرآیند صعودی در نهایت به سلامت روان و سازگاری بهتر با محیط منتهی می شود. (محسن جوشن لو، ۸ آذر ۱۳۸۶)

ارتباط با وجودی که در همه حال به کمک انسان می آید و تنها تکیه گاه، مطمئن در مصائب و گرفتاریهای روزمره زندگی است یکی از احساسات مثبت است که تقویت و پرورش این احساس می تواند دنیائی از امید به زندگی و آینده را در انسان به وجود بیاورد.

در سیره رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) آمده است که آن حضرت به قدری به ذکر خدا مشغول بود که کفار می گفتند: او جن زده و دیوانه گشته است و از هیچ مجلسی بر نمی خاست مگر اینکه بیست و پنج بار استغفار می کرد.



و نقل شده که حضرت ابراهیم (علیه‌السلام) هنگامی که به نماز می‌ایستاد و از ترس خدا صدایی مانند صدای جوشش دیگ از او شنیده می‌شد و رسول خدا (صلی‌الله علیه و آله و سلم) نیز چنین بود. (استاد ولی، ۱۳۸۱، ص ۲۹)

آن حضرت فرمودند: زبان شما همیشه به ذکر گویا باشد، از بی‌خبران نباشید. (دیلمی، ۱۴۰۸ق، ج ۱، ص ۲۳۰)

خدای تعالی می‌فرماید: «وَلَا تَطْعُ مَنْ أَعْفَلْنَا قَلْبُهُ عَن ذِكْرِنَا وَاتَّبَعَ هَوَاهُ وَكَانَ أَمْرُهُ فُرْطًا». (کهف/ ۲۸)

پیروی نکن کسی که قلبش او را از یاد ما غافل کرد و از هوای نفسش پیروی می‌کند در حالی که کار او تباه است.

یکی از مهارت‌های احساسی مثبت، احساس شادی است اگرچه یک احساس گذرا است اما نتایج بلند مدت زیادی را به همراه دارد و در مسیر دستیابی به یک زندگی آرام و سراسر امید و زیبایی، نقش شادی انکار ناپذیر است.

از رسول خدا (صلی‌الله علیه و آله و سلم) روایت شده که فرمودند: از اخلاق پیامبران و راستگویان آن است که هنگام ملاقات با آنها در چهره‌هایشان شادی دیده می‌شود و موقع ملاقات با یکدیگر مصافحه می‌کنند. (طباطبایی، ۱۳۷۸، ص ۲۷)

از اخلاق آن حضرت این بود که همیشه متبسم و شاد بودند و در شادی چهره مبارکشان مثل آینه ای رنگارنگ درخشان و جذاب بود. (استاد ولی، ۱۳۸۱، ص ۱۴)

از امام صادق (علیه‌السلام) روایت شده که پیامبر (صلی‌الله علیه و آله و سلم) نیز شوخی می‌کرد، ولی جز سخن حق چیزی نمی‌گفت. (طباطبایی، ۱۳۸۱، ص ۴۹)

معمّر بن خُأَد یکی از دوستان امام رضا (علیه‌السلام) می‌گوید:
از امام رضا (علیه‌السلام) پرسیدم که جانم فدای شما، شخصی در میان جمعی قرار دارد و صحبتی به میان می‌آید که همه شوخی می‌کنند و می‌خندند، این چه حکمی دارد؟ حضرت رضا (علیه‌السلام) فرمود: مانعی ندارد و من یقین کردم منظور حضرت آن است که فحش و ناسزایی در میان نباشد. بعد حضرت فرمود: مردی از عرب‌های بادیه نشین خدمت پیامبر (صلی‌الله علیه و آله و سلم)



می آمد و برای آن حضرت هدیه آورد و همان جا می گفت: پول هدیه مرا مرحمت کن. رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) از این حرف می خندید و هرگاه غمگین می شد می فرمود: آن عرب چه می کند، ای کاش نزد ما می آمد و با سخنانش ما را می خندانید. (استاد ولی، ۱۳۸۱، ص ۴۹)

از امام حسن مجتبی (علیه السلام) نقل شده که از دائی ام هند درباره اخلاق پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) پرسیدم: گفت: همه خنده های پیامبر تبسم بود که دندان های مبارکش چون برف نمایان می شد. (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۲۱)

۴-۲. استقامت در فرهنگ نبوی

در فرهنگ نبوی، استقامت در راه رسیدن به هدف ضروری ترین و مهمترین مهارت برای یک زندگی موفق معرفی شده است. مبارزه با مشکلات و سختیها، راه رسیدن به کمالات معنوی و مقامات رفیع انسانی، وظایف و مسئولیتهای دینی در پرتو استقامت و پشتکار مداوم بدست می آید. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمود: کسی که ساعتی به سختی کسب علم صبر نکند، گرفتار ذلت و جهل و نادانی خواهد بود. (فلسفی، ۱۳۶۸، ج ۱، ص ۸۴)

علی (علیه السلام) شاگرد مکتب نبی اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) از جلوی دکان قصابی عبور می کرد، مرد قصاب، گوشت چاقی داشت، به حضرت عرض کرد: از این گوشت پروار را بخرید. حضرت فرمود: فعلاً پول ندارم. قصاب گفت: نسبه می دهم و برای دریافت پول آن صبر می کنم. امام (علیه السلام) فرمود: به جای صبر تو، من برای خوردن گوشت صبر می نمایم. (فلسفی، ۱۳۶۸، ج ۱، ص ۸۴)

پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) فرمودند: من برای اینکه مرکز حلم و معدن علم و مسکن صبر باشم به پیامبری مبعوث شدم. (طباطبایی، ۱۳۷۸، ص ۶۳)

آن حضرت در سفارش به ابوذر می فرماید:

تاتوانی در کارهایت برای خدا با یقین و رضایت عمل کن، در غیر این صورت تحمل و استقامت را پیشه کن که در استقامت، موفقیتها و ارزش های زیادی نهفته است. (ورام ابن ابی فراس، ۱۳۶۹، ج ۲، ص ۶۳)



پیامبر اعظم از جبرئیل پرسید: تفسیر صبر چیست؟

جبرئیل در جواب گفت: انسان همانطوری که در راحتی و آسایش صبر می کند، در گرفتاریها و سختیها نیز همانطور عمل کند و در گرفتاری همانگونه رفتار کند که در بی نیازی هست و در گرفتاری آنگونه باشد که در عافیت هست؛ و هیچ وقت از گرفتاری و سختی نزد خداوند شکایت نکند. (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۵، ص ۱۹۴)

هر کس برای کاری پیش آن حضرت می آمد در انجام آن کار با وی صبر و همکاری می کرد تا کار انجام شود و یا طرف منصرف شود. (طباطبایی، ۱۳۷۸، ص ۷۶) با هر کس می نشست آنقدر صبر می کرد تا خود آن شخص برخیزد و برود. (استاد ولی، ۱۳۸۱، صص ۲۱-۲۰) در برابر بی ادبی مزاحمان و جسارتهای آنان به قدری صبور بودند که گاهی اصحابشان از این تحمل و صبر بالای حضرت زبان به شکوه می گشودند و در صدد تنبیه و تأدیب شخص مزاحم بر می آمدند و حضرت مانع می شدند. (استاد ولی، ۱۳۸۱، صص ۲۲-۲۰)

و این روحیه بالا جز از انسان تکامل یافته ای چون پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) که به تعبیر قرآن دارای خلق عظیم است از دیگران بر نمی آید و چه آزار و اذیت هایی که آن حضرت در راه گسترش و نشر معارف الهی متحمل شدند که ز بان از بیان و قلم از نگارش آن عاجز است و برماست که با پیروی و الگوگیری از آن بزرگوار و استعدادهای روحی و درونی خودمان و سعی و تلاش در جهت نزدیک شدن به اخلاق نبوی بتوانیم زندگی سرشار از موفقیت و لحظاتی به یاد ماندنی را در دفتر عمرمان به یادگار بگذاریم.

۵-۲. مهارت ایمان به امدادهای الهی

توکل به معنای اعتماد و تکیه بر خداست و این که انسان بر خود و نیروها و توانمندی های خود یا دیگران اعتماد نداشته باشد. چون هر کس در کاری که خبره نیست و یا توان آن را ندارد وکیل می گیرد.

انسان در امور و شئون خود نه خبره است و نه توانایی و قدرت انجام آن را دارد، چنان که دیگران نیز مانند او هستند و وضعیتی بهتر از او ندارند. لذا باید به یک مبدأ خبیر و قادر تکیه کند



و این همان توکل بر خداست.

«وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق/۳) هر کس بر خدا توکل کند خدا کفایت مهمات و مشکلات او را می‌کند، «حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ» (آل عمران/۱۷۳) خدا کفایت مشکلات ما را می‌کند و او بهترین وکیل و تکیه گاه است، «عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ» (یوسف/۶۷ و ابراهیم/۱۲ و زمر/۳۸) تکیه کنندگان باید فقط بر خدا تکیه کنند.

در بیان بلند حضرت جواد الائمه (علیه‌السلام) آمده است: تکیه بر خدا بهای هر متاع گران قیمت و نردبان هر مقام متعالی و متکاملی است. «الْتَقَهُ بِاللَّهِ ثَمَنٌ لِكُلِّ غَالٍ وَ سَلَّمَ إِلَى كُلِّ غَالٍ» (دیلمی، ۱۴۰۸ق، ج ۱، ص ۲۳۰)

توکل مرزی جدا از به کارگیری اسباب مادی ندارد تا انسان بگوید: کاری توانایی آن را دارم، خودم انجام می‌دهم و کاری که در انجام آن ناتوانم بر خدا توکل کرده و به او واگذار می‌کنم. بلکه انسان در ریز و درشت کارهای خود ضعیف و ناتوان است و احتیاج به وکیل دارد نه تنها در قیام خود به حول و قوه الهی نیاز دارد، در قعود و نشستن نیز محتاج به حول و قوه اوست. لذا در نماز می‌گوئیم: «بِحَوْلِ اللَّهِ وَ قُوَّتِهِ وَ أَقْوَمُ وَ أَقْعَدُ» یعنی نه تنها در ایستادن بلکه در نشستن نیز به حول و قوه خدا اعتماد و تکیه می‌کنم.

باید توجه داشته باشیم که توکل به معنی تلاش و کوشش است و نه تنبلی و فرار از مسئولیت‌ها و در عین حال فقط به خدا امید داشتن است و اینکه مؤثر اصلی در عالم فقط وجود خدا می‌باشد.

این موضوع نیز شاید نیاز به تذکر نداشته باشد که انتخاب یک وکیل مدافع در کارها در جائی است که انسان شخصاً قادر به دفاع نباشد، در این موقع از نیروی دیگری استفاده می‌کند و با کمک او به حل مشکل خویش می‌پردازد.

بنابراین توکل کردن بر خدا مفهومی جز این ندارد که انسان در برابر مشکلات و حوادث زندگی و دشمنیها و سرسختیهای مخالفان و پیچیدگیها و احياناً بن بستهایی که در مسیر خود به سوی هدف دارد در جائی که توانایی بر گشودن آنها ندارد او را وکیل خود سازد و به او تکیه کند و



از تلاش و کوشش باز نیستند، بلکه در آنجا هم که توانایی بر انجام کاری دارد باز مؤثر اصلی را خدا بدانند، زیرا از دریچه چشم یک موحد سرچشمه تمام قدرتها و نیروها او است.

نقطه مقابل «توکل بر خدا» تکیه کردن بر غیر اوست یعنی به صورت اتکایی زیستن و وابسته به دیگری بودن و از خود استقلال نداشتن است، دانشمندان اخلاق می‌گویند: توکل ثمره مستقیم توحید افعالی است، زیرا همانطور که گفتیم از نظر یک موحد هر حرکت و کوشش و تلاش و جنبش و هر پدیده‌ای که در جهان صورت می‌گیرد، بالاخره به علت نخستین این جهان یعنی ذات خداوند ارتباط می‌یابد، بنابراین یک موحد همه قدرتها و پیروزی‌ها را از او می‌داند.

نمونه‌هایی از توکل پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) عبارتند از:

– آغاز کار با توکل بر خداوند:

چون پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) در حجة الوداع از مکه بیرون آمد و به غدیر خم در جحفه – در میان مکه و مدینه – رسید، فرمان داد تا چادرها را بر پا داشتند و خارهای زیر درختان کهنی که در آن دامنه بود ستردند، سپس ندای «نماز جماعت» داده شد. روزی بسیار گرم بود آن روز که اطراف پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) گرد آمده بودیم – و گرما چندان سخت بود که مردمان نیمی از عباى خود را بر روی سر نگاه می‌داشتند و نیم دیگر را از زیر پاهای خود قرار می‌دادند – پیامبر نماز ظهر را خواند، آنگاه روی مبارک خود را به جانب ما کرد و گفت: ستایش خدای را که سپاس او می‌گوئیم و از او مدد می‌جوئیم و به او ایمان داریم و بر او توکل می‌کنیم و از بدی‌های خود و کارهای زشت خویش به او پناه می‌بریم، خدایی که گمراه گشته‌ی او راهنما و راهیافته‌ی او گمراه کننده‌ای ندارد و گواهی می‌دهم که خدایی جز الله نیست و محمد بنده و فرستاده اوست. (حکیمی، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۶۱۱)

زندگی و کار بزرگان دینی و پیشوایان مذهبی از ساعت‌های آغازین روز با نام و یاد خدا و توکل به حضرت حق شروع و شب هنگام که پایان فعالیت‌های روزانه بود و هنگام استراحت شبانه نیز با یاد و توکل به خدا به پایان می‌رسید به طوری که این موضوع در دعاهایی که از آن بزرگواران رسیده است به خوبی قابل درک است. (طبرسی، ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۴۹۳)



- سختی‌های زندگی و توکل:

از پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) نقل کرده‌اند که وقتی کار بر خانواده‌اش سخت می‌شد و با مشکلی رو به رو می‌شدند، به خانواده‌شان می‌فرمودند: برخیزید و نماز بخوانید و می‌فرمود: پروردگارم به من چنین دستور داده و فرموده است: خانواده خود را به نماز امر کن و بر انجام آن شکبیا باش، از تو روزی نمی‌خواهیم بلکه ما به تو روزی می‌دهیم و عاقبت نیکو برای اهل تقواست. (ورام ابن ابی فراس، ۱۳۶۹، ص ۴۱۰)

- توکل حقیقی:

روایت شده که یک نفر از عربهای بادیه نشین که ظاهراً مسلمان هم بود داخل مسجد شد پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) پرسید آیا شترت را بسته‌ای؟ عرض کرد: نه بلکه با توکل به خدا آن را رها کردم. پیامبر فرمودند: اول آن را ببند و بعد به خدا توکل کن. (دیلمی، ۱۳۷۶، ج ۱، ص ۳۱۸)

در فرهنگ نبوی توکل هرگز به معنای تعطیلی کار و تلاش و غفلت از اسباب ظاهری نمی‌باشد، بلکه روح توکل توجه به عالم اسباب و عوامل طبیعی است و در برابر مشکلات به عنوان پشتوانه بهتر زندگی کردن انسانهاست.

در سیره عبادی آن حضرت نقل شده که پیوسته این دعا را می‌خواندند:

خدایا تسلیم تو شدم و به تو ایمان آوردم و بر تو توکل می‌کنم و به سوی تو باز می‌گردم. (خرمشاهی، انصاری، ۱۳۷۶، ص ۶۸۹)

ایشان این دعا را در قنوت نماز شب، نماز صبح، در هنگام خواب، دعای آغاز سال جدید، حتی هنگامی هم که لباس می‌پوشیدند این فراز از دعا را قرائت می‌نمودند.

۳- مهارت خود انضباطی پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم)

الگوپذیری و تقلید از الگوهای عملی و نمونه‌های عینی خود انضباطی می‌تواند کمک بسزایی در کسب این مهارت به انسان باشد.

رسول اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) به عنوان شخصیت اول جهانی و الگوی تمام و کمال نظم



و انضباط می تواند در پیمودن مسیر زندگی موفق و کسب این مهارت (خود انضباطی) تأثیر زیادی داشته باشد.

در ادامه به نمونه هائی از مهارت خود انضباطی در زندگی آن حضرت می پردازیم.

- وقت شناسی

برنامه ریزی و نظم در استفاده از لحظه لحظه های زندگی یکی از جلوه های بارز نظم در زندگی پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) است.

آن حضرت علاوه بر اینکه اوقات شبانه روز خویش را تقسیم نموده بودند وقتی هم که داخل منزل بودند وقت خود را به سه قسمت تقسیم می کردند: یک قسمت برای خلوت و مناجات با خدا، یک قسمت در کنار خانواده و یک قسمت را هم برای کارهای شخصی خودشان و وقت اختصاصی خودشان را دو قسمت کرده بودند قسمتی را برای خود و قسمتی هم برای مردم که صرف رفع نیازهای مردم می نمودند. (طبرسی، ۱۳۹۲، ق، ص ۱۳)

امام رضا (علیه السلام) می فرمایند: کوشش کنید اوقات شبانه روز شما چهار وقت باشد: وقتی برای عبادت و خلوت با خدا، وقتی برای تأمین نیازهای معیشتی زندگی و وقتی برای رفت و آمد و معاشرت با دوستانی که شما را به عیبهایتان آگاه می سازند و در باطن نسبت به شما خلوص و صفا دارند و وقتی را برای تفریحات سالم و لذتهای مشروع خود اختصاص دهید و از نشاط ساعات تفریح، نیروی انجام وظایف ساعت های دیگر را تأمین نمائید. (فلسفی، ۱۳۶۸، ج ۲، ص ۱۳۵)

- ایجاد نظم در صفوف جماعت

توجه دقیق آن حضرت به رعایت نظم در این حد قابل ستایش و بسیار اعجاب انگیز است که در مسائل جزئی هم رعایت نظم به عنوان اصلی اساسی مورد توجه ایشان قرار داشت.

امام صادق (علیه السلام) می فرمایند: رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) هنگام نماز به نمازگزاران خطاب می کرد: ای مردم صفها را منظم و مرتب کنید و دوش به دوش هم بایستید تا فاصله وجدائی میان شما نباشد و نامرتب نباشید که خداوند دل های شما را از یکدیگر دور گرداند و بدانید که من شما را از پشت سر می بینم (یعنی متوجه نظم و بی نظمی نسبت به صفهای نماز



هستم.) (شیخ صدوق، ۱۳۶۴، ص ۵۲)

آن حضرت روزی به مسجد آمدند چون خواستند تکبیره الاحرام بگویند، متوجه شدند شخصی از بقیه جلوتر ایستاده است. فرمودند: بندگان خدا، صف‌های خود را منظم کنید. (استادولی، ۱۳۸۱، ص ۱۳۷)

- نظم در مسائل نظامی:

رعایت نظم از جزئی‌ترین مسائل تا مسائل دقیق نظامی به خوبی در سیره آن بزرگوار قابل مشاهده است.

در اغلب جنگ‌ها رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) قبل از حمله، ابتدا افرادش را منظم می‌کرد و حتی اگر یک نفر هم از صف خارج می‌شد پیامبر اسلام او را با دیگران مطابق می‌کرد.

۴- مهارت ساده زیستی و بی‌آلایشی

ساده زیستی و بی‌تکلفی و دوری از تشریفات و تجملات بی‌مورد را می‌توان از جنبه‌های بارز و پررنگ زندگی رهبران الهی و انبیاء الهی برشمرد.

افتادن در دام زرق و برق و تجملات زودگذر دنیا، از گرایش‌های روح‌های کوچک و ظرفیت‌های پائین است و روح‌های بزرگ و انسان‌های کامل با استفاده کامل و اصولی از نعمت‌های دنیا و در عین حال دل‌نیستن به آن، از دنیا سکویی برای پرش و نیل به بالاترین مقام‌های انسانی بهره می‌برند.

اینها به تعبیر شهید مطهری (ره): نمی‌خواهند آزادیشان را به چیزی بفروشند و می‌دانند به هر اندازه که خود را به اشیاء مقید کنند اسیر آنها می‌شوند و وقتی اسیر اشیاء بشوند، نمی‌توانند راه بروند و سبکبار و سبکبال باشند. (مطهری، ۱۳۶۲، ص ۱۶۳)

اولین چیزی که در سیره پیغمبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) به چشم می‌خورد این است که مردی بود سبک خرج، لباس و خوراکش و همچنین در نشست و برخاست و مسافرت، بسیار ساده بود و آن حضرت (خفیف المونه) بودند. (مطهری، ۱۳۶۲، ص ۱۶۴)

و این قیود و تجملات است که مانع پیشرفت است و انسان را از نیل به مقام‌های بالای



انسانی محروم می‌سازد و این زهد ساده زیستی فلسفه دار است که مرکب پیمودن جاده‌های پر خطر انسانیت و نردبان فتح قله‌های معنویت و ترقی است.

رسول خدا (صلی الله علیه و آله و سلم) ساده می‌زیست، مخارج زندگی آن حضرت سبک بود و توصیه می‌کرد تا زنده ام پنج چیز را ترک نمی‌کنم: روی زمین با بردگان غذا خوردن، به الاغ بدون پالان سوار شدن، شیر دوشیدن با دست، لباس پشمینه پوشیدن و به کودکان سلام کردن تا اینکه بعد از من سنت شود. (طباطبایی، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۴۱)

ایشان عباى كهنه وصله دارى داشت كه گاهى آن را بر تن مى‌کرد و مى‌فرمود: من بندهام و لباس بندگان را مى‌پوشم. چونكه مى‌خواست نماز بخواند آن را تا كرده و بر آن نماز مى‌خواند و روى حصير بدون فرش مى‌خوابید. در خدمت خانواده‌اش بود و هنگام نماز از خانه خارج مى‌شد. آن حضرت ساده و بی‌تكلف زندگى مى‌کرد، ساده و بی‌تكلف سخن مى‌گفت، ساده و بی‌تكلف غذا مى‌خورد، در عین اینکه مقید بود همیشه پاکیزه و نظیف و معطر باشد. بسیار ساده و بی‌تكلف لباس مى‌پوشید. یکی از اصول زندگی آن حضرت سادگی و پرهیز از تکلف بود و اگر اصول زندگی که سادگی یکی از این اصول است رعایت نشود، زندگی موجب سنگینی و ناراحتی است. (مطهری، ۱۳۷۲، ص ۱۰۲-۱۰۱)

هزینه‌های تولد تا مرگ ما آدم‌ها را اگر حساب کنیم چه بسا ۸۰٪ آنها اضافی و تشریفاتی است. مجالس پرهزینه و تجملاتی، جشن‌های میلیونی، تعزیه‌های آن چنانی، مسافرت‌های تشریفاتی، مهمانی‌های رقابتی، لباس پوشیدن‌های سلیقه‌ای و به مد روز، ریخت و پاش‌های بی‌مورد و ... را زمانی می‌توانیم درمان کنیم که به الگو سازی از زندگی پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) بپردازیم و اصل سادگی را به عنوان اصلی که زندگی را به کانون گرم و محیط آرامی تبدیل می‌کند بپذیریم و گرنه در جهنم سوزان و گرداب حسرت تجملات و تشریفات می‌سوزیم و روز به روز، با چشم و هم چشمی و تشریفات زائد بر آتش این کوره دردناک می‌افزائیم و شیرین‌ترین لحظات زندگی خود و خانواده را قربانی هوس‌های زودگذر و رقابت‌های مادی بی‌روح خود می‌کنیم. این حقیقت را دکتر الکسیس کارل این چنین بیان می‌کند: ماشین به وجود آمد و ما به کمک علم، فعال لمایشاء زمین شدیم ولی در قلمرو بشری یعنی راه و رسم زندگی فردی و اجتماعی،



علم شکست خورد؛ و به قول روسو که این تجمل پرستی و تکلف در زندگی سقوط همگانی است او معتقد است:

تجمل غنی و فقیر را فاسد می کند زیرا غنی از راه داشتن تجمل و فقیر از جهت حسرت نداشتن آن فاسد می گردد، تجمل سبب می شود که انسان وطن خود را در راه آسایش طلبی و خود پسندی بفروشد. (زمانی، ۱۳۶۸، ص ۱۵)



نتیجه بحث

برای شناخت الگوی اخلاقی پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) لازم بود که بدانیم خداوند بنده برگزیده خود را چگونه توصیف کرده و چه ویژگی هائی به آن حضرت ارزانی داشته و چگونه او را برای اداره جامعه عظیم اسلامی و انجام وظیفه سنگین رسالت، پرورش داده است و برای اینکه بتوانیم پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) را الگوی زندگی خود قرار بدهیم، لازم بود چگونگی رفتار آن حضرت را در بین خانواده خود و با امت اسلامی و نحوه برخورد با مخالفانشان را بدانیم در این رساله سعی بر آن شده که به زوایای مختلف زندگی ایشان پرداخته شود تا بتوانیم این اسوه حسنه را برای خود الگو قرار دهیم.

حاصل آنکه دانستیم پیامبر اعظم (صلی الله علیه و آله و سلم) تمام وجودش وقف خدا بود و در تمام عمر مبارکش جز برای رضای او کاری انجام نداد و جز خواسته او عمل نکرد و جز وحی او، سخنی بر زبان نیاورد.

با مؤمنان و افراد امت خود مهربان و نرم خو بود و اگر قصوری از طرف آنان مشاهده می شد، کریمانه آنها را می بخشید و از کنار آن رد می شد. در زندگی اش تا جائی که در توان داشت از بخشش کوتاهی نمی کرد. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) آنقدر صبور بودند که در برابر آن همه آزار و اذیت قریش صبر و استقامت ورزیدند و با توکل بر خدا توانستند جمع زیادی از همان افرادی را که



روزی در صف دشمنانشان بودند به اسلام هدایت کنند.

از ویژگی‌های دیگری که داشتند تواضع بی نظیر ایشان بود و مسلمانان را هم توصیه به تواضع و فروتنی و دوری از تکبر می‌کردند. پیامبر (صلی الله علیه و آله و سلم) در برخورد و مواجهه با کودکان آنقدر متواضعانه برخورد می‌کردند که هر جا کودکی را می‌دیدند به او سلام می‌کردند و گاهی همبازی آنان می‌شدند.

در سیره نبوی چیزی که به خوبی نمایان است و نیازی به توضیح ندارد ساده زیستی و بی‌آلایشی حضرت در طول زندگی ایشان بود که به نقل تاریخ، روی زمین غذا می‌خوردند، با بردگان می‌نشستند، لباس خود را وصله می‌کردند، شیر را با دست مبارک خود می‌دوشیدند، روی حصیر می‌خوابیدند و ... هزار نمونه دیگر در زندگی ایشان هست که حکایت از روح زهد و ساده زیستی ایشان دارد و در جای جای زندگی ایشان می‌توان شاهد آن بود.



منابع

✽ قرآن

✽ نهج البلاغه

۱. استاد ولی، حسین، سنن و روش رفتاری پیامبر گرامی اسلام، تهران، پیام آزادی، ۱۳۸۱.
۲. دیلمی، ابو محمد ابی حسن، ارشاد القلوب، ترجمه عبد الحسین رضایی، تهران، اسلامیه، ۱۳۷۷.
۳.،، اعلام الدین، قم، مؤسسه آل بیت (ع) چاپ اول، ۱۴۰۸ ق.
۴. محدثی، جواد، همگام با رسول، انتشارات ام ایبها، چاپ اول، بهار ۱۳۷۸.
۵. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار الجامعه لدرر اخبار الائمه الطهار، تهران، انتشارات اسلامیه، ج ۸، ۱۶، ۶۸، ۷۵، چاپهای مختلف.
۶. خرمشاهی، بهاء الدین، مسعود انصاری، پیام پیامبر، تهران، منفرد، چاپ اول، ۱۳۷۶.



۷. سبحانی، جعفر، تاریخ اسلام، انتشارات مؤسسه انتشاراتی امام عصر، قم، ۱۳۸۳.
۸. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دار الکتب اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۴.
۹. حسن بن حر عاملی، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعة، قم، آل بیت، ۱۴۰۹.
۱۰. شیخ صدوق، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ترجمه غفاری، تهران، کتابفروشی صدوق.
۱۱. فلسفی، محمد تقی، الحديث (روایات تربیتی)، تهران، نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۸.
۱۲. (...)، حق و باطل به ضمیمه احیای تفکر اسلامی، تهران، صدرا، ج سوم، ۱۳۶۲.
۱۳. صابری یزدی، علی رضا، محمد رضا محلاتی، الحکم الزاهرة، با ترجمه انصاری، قم، چاپ و نشر سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ دوم، ۱۳۷۵.
۱۴. احمدی، حبیب الله، رسول الله الگوی زندگی، انتشارات فاطمیا، چاپ چهارم، پائیز ۱۳۸۱.
۱۵. چنارانی، محمد علی، رفتار پیامبر در منزل، انتشارات منتظران ظهور، چاپ اول بهار ۱۳۸۱.
۱۶. طباطبایی، محمد حسین، سنن النبی، ترجمه فقیهی، تهران، کتابفروشی اسلامی، ۱۳۷۸.
۱۷. کریمی نیا، محمد علی، سیره پیامبر اعظم، ناشر کوثر ادب، چاپ اول، ۱۳۸۵.
۱۸. حبیبی مشکینی، طلعت ناز، ناشر دفتر نشر برگزیده، چاپ اول، پائیز ۷۲.
۱۹. کلینی، محمد بن یعقوب، فروع کافی، بیروت لبنان، الطبقة الاولى ۱۴۱۳-۱۹۹۲.
۲۰. ورام ابن ابی فراس مالکی اشتری، مجموعه ورام، ترجمه محمد رضا عطایی، مشهد، آستان قدس رضوی، چاپ اول، ۱۳۶۹.
۲۱. طبرسی، رضی الدین حسن بن فضل، مکارم الاخلاق، قم، شریف رضی، ۱۳۷۰.
۲۲. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمة، الطبقة الاولى، دار الحديث، ۱۳۸۶.
۲۳. مطهری، مرتضی، حکمتها و اندرزها، تهران، صدرا، ج سوم، ۱۳۷۲.
۲۴. محسن جوشن لو، سرشار از احساس مثبت، ۸ آذر ۱۳۸۶.

