

بسم الله الرحمن الرحيم

سبک زندگی از منظر امام حسن مجتبی (ع)

سبک زندگی، مجموعه ای از الگوهای نظام مند در حوزه رفتار است که باورها و ارزش های شکل گرفته در یک فرهنگ یا خرده فرهنگ، خاستگاه آن است. از آن جا که فرهنگ نیز متأثر از دین بوده، می توان ادعا نمود که آموزه های دینی مخصوصاً سبک و سیره زندگی اولیای الهی، در شکل گیری یک سبک زندگی اثرگذار باشند. پژوهش حاضر، درصدد است تا به روش توصیفی-تحلیلی براساس الگوی وبر در جامعه شناسی، ضمن بررسی آموزه های اعتقادی و رفتاری دومین امام شیعیان، به استخراج الگوی سبک زندگی ایشان بپردازد. به همین دلیل پس از مفهوم شناسی واژگان و معرفی اجمالی این آموزگار الهی، در سه سطح نگرش، گرایش و کنش، به بررسی و توصیف سیره و رفتار فردی و اجتماعی ایشان می پردازد و نتیجه می گیرد که تبلیغ و ترویج سیره و نحوه زیست این الگوهای جاودان، به عنوان میزان ارزیابی باورها و رفتارهای آدمی، نقش بسیار مؤثری در نهادینه کردن ارزش های دینی در درون آدمی دارد. بنابراین، برای داشتن یک سبک زندگی دینی، ابتدا باید به ترسیم هویت خویش براساس مجموعه ای نظام مند از باورهای دینی پرداخت و پس از اصلاح نگرش، رفتارهای فردی و اجتماعی را به سمتی سوق داد که

موجبات نزدیکی آدمی را به خداوند فراهم سازد و در نتیجه سعادت اخروی او را تضمین نماید. تنها در این صورت حیات طیبه دنیوی و اخروی برای آدمی رقم می خورد.

مقدمه

سبک زندگی، از جمله مکانیسم های تمایزبخش در جامعه امروز است که توجه بسیاری از اندیشه وران علوم مختلف از جمله دانشمندان علوم انسانی و اجتماعی را به خود جلب کرده است. اهمیت معنای سبک زندگی و نوع آن میان افراد، موجب توجه دوچندان به انتخاب سبک زندگی براساس ذوق و سلیقه شخصی افراد می گردد؛ مخصوصاً در دنیای مدرن امروزی و سبک های مختلف موجود در آن که هریک، سهم آدمی را در مناسبات اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی، برای رسیدن به اهداف موردنظر وی، مشخص می نمایند. ازاین رو، تمامی افراد جامعه باید تلاش کنند تا سبکی از زندگی را برای خویش برگزینند که ضمن برخورداری از منافع فردی و اجتماعی، در مبادلات و تعاملات اجتماعی نیز عقب نمانند.

از دیگر سو، در حدیثی از امام رضا (ع) آمده است: «خدا بیامرزد بنده ای که امر ما را احیا می کند!» وقتی پرسیدند: «چگونه؟» فرمودند: «علوم ما را می آموزد و آن ها را به مردم تعلیم می دهد؛ زیرا اگر مردم، زیبایی های سخن ما را بدانند بی شک از ما پیروی می کنند.»^[۱] پژوهش حاضر در همین جهت و به منظور ارج نهادن به سخن امام رضا (ع)، درصدد است تا به فراخور بضاعت

و گنجایش خویش، با تفحص در زندگی و سیره یکی از امامان شیعه یعنی امام مجتبی (ع) به استخراج الگویی برای سبک زندگی بر اساس سنت و شیوه زندگی این امام همام پردازد؛ زیرا تاریخ، یعنی سیره و سرگذشت ایشان و طرق برخورد حضرت با حوادث و ناملايمات زندگی، یکی از مهم ترین و بهترین مآخذ برای بهبود سبک زندگی و ارتقای کیفیت آن است. به همین دلیل، پس از ارائه چارچوب نظری بحث و مفهوم شناسی واژگان، سبک و سیره زندگی از منظر امام حسن (ع) بررسی و بایسته های آن معرفی شده اند. امید است پژوهش حاضر راه را برای سایر تحقیقات در این حوزه بگشاید.

چارچوب نظری

برخلاف نگرش توصیف گرایانه دانشمندان جامعه شناسی به مسائل مختلف از جمله سبک زندگی، نگارنده معتقد است می توان با تکیه بر آموزه ها و اصول ثابت موجود در تعالیم اسلام، گامی فراتر از توصیف برداشت و با نگاهی ارزشی و تجویزی، ضمن پرداختن به مجموعه ای از باورها و حاکم نمودن آن ها بر زندگی، به شکل دهی سبک خاصی از زندگی یعنی سبک زندگی دینی و اسلامی کمک نمود. اما این رویکرد که متن هدایت الهی نیز آن را تأیید می کند [۲] بر سه پیش فرض اساسی مبتنی است: اول آن که اسلام و آموزه های آن، نوعی سیستم مفهومی کامل است. دوم، پس از باور به حقانیت اسلام، میزان تعهد به آموزه های آن می تواند حالت تشکیکی و سلسله مراتبی داشته

باشد. سوم، جامعیت دین اسلام، همه جنبه‌های زندگی آدمی را دربر می‌گیرد و او را همواره در گزینش مسیر درست زندگی یاری می‌نماید.

به این نکته نیز باید توجه داشت که لزوماً سبک زندگی دینی، در یک نظام الگویی و رفتاری منحصر نیست؛ بلکه در محدوده چارچوبی برگرفته از اصول اسلامی، سبک‌های متعددی را می‌توان پذیرفت. سیره عملی پیامبر گرامی اسلام و اهل بیت (علیهم السلام) در صحنه‌های مختلف، این مهم را تأیید می‌کند. [۳] بنابراین، ارزش‌ها و نگرش‌های همسان، لزوماً به سبک زندگی یکسان نمی‌انجامد. هم‌چنین برخورداری از سبک زندگی یکسان نیز لزوماً به معنای بهره‌مندی از باورها و ارزش‌های همسان و همانند نیست؛ اما با توجه به ویژگی انتخاب‌گری موجود در سبک زندگی، می‌توان هر مجموعه منسجمی از الگوهای رفتاری برآمده از آموزه‌های دینی را که در چارچوب معین شده از طرف دین قرار داشته باشد، نوعی سبک زندگی دینی به شمار آورد. بدین ترتیب، برای تأمین هدف در رسیدن به سبک زندگی دینی به ویژه به عنوان استتاج چارچوب کلان و استنباط الگوهای کلی، از نظر روشی باید از امور کلی به امور جزئی و از امور ثابت به سوی امور متغیر و زمان‌مند حرکت نمود. بر این اساس، خطوط کلی و باورهای اصلی زندگی آدمی مثل نگرش به خداوند، هستی، زندگی، خویشتن و به نوع انسانی که همان اصول اساسی دین اسلام (توحید، نبوت و معاد) را شکل می‌دهند، در رده‌های اول و اولین مراحل بررسی جای می‌گیرند اگر این امور بر اساس نگرش اسلامی

شکل گیرد، آن گاه در مراتب بعدی تصمیم گیری درباره بسیاری از موارد عینی و رفتارهای جزئی آسان خواهد بود.

پس از استخراج الگوهای زیست مؤمنانه از آموزه های دینی، باید ذایقه و سلیق اجتماعی افراد را به سوی الگوهای هنجاری و تجویزی هدایت نمود. این نیز زمانی میسر است که افراد و گروه های اجتماعی، مطلوبیت این الگوها را ادراک و جامعیت آن ها را به خوبی فهم کنند. این مهم نیازمند امکانات و تجهیزات تبلیغی مناسب و سازگار با اقتضائات عصری و اجتماعی، همانند رسانه است که با تصرف نمودن در حس زیبایی شناختی مخاطب، او را به مرحله ای برساند که وی در درون خویش، مقبولیت این الگوها را با فطرت و نیازهای خود درک کند.

برای تبیین جایگاه دین در فرایند ایجاد سبک زندگی، می توان از الگوی «وبر» به عنوان الگوی کنش، به معنای عام آن بهره برد. براساس این الگو، تعامل تمایلات و منابع می تواند انتخاب های فردی و گروهی یا همان کنش را فراهم آورد. مجموع این کنش ها، الگوهایی را ترسیم می کند که سبک زندگی نام دارد. ترجیحات و تمایلات فردی و جمعی، جهت کنش را تعیین می کند و منابع در دست رس که در پیوند با عوامل ساختاری، فرصت زندگی را پدید می آورند، بستر بروز کنش را فراهم می سازند. [۴]

مفهوم سبک زندگی

سبک زندگی از نظر مفهومی، ارتباطی نزدیک و مستقیم با مجموعه ای از مفاهیم مانند فرهنگ، رفتار و معنا (نگرش، ارزش و هنجار)، اخلاق، ایدئولوژی، شخصیت، هویت، خلاقیت، طبقه اجتماعی، سلیقه و نیاز دارد که درک درست مفهوم سبک زندگی و نظریه های مربوط به آن، نیازمند شناخت این روابط است.

سبک زندگی در کتب لغت به معنای روش خاصی از زندگی و فعالیت شخص یا گروهی آمده است. [۵] روان شناسان سبک زندگی را تجلی رفتاری سازوکار روحی، عادات فکری و معرفتی انسان قلمداد می کنند. [۶] از نظر آدلر نیز سبک زندگی، شیوه ای است که فرد اهداف خود را از طریق آن دنبال می کند، یعنی راهی است برای رسیدن به اهداف. [۷]

آلفرد آدلر، روان شناس اجتماعی مفهوم سبک زندگی [۸] را اولین بار در سال ۱۹۲۹ میلادی مطرح کرد و پس از یک دوره افول، بار دیگر دانشمندان به خصوص جامعه شناسان از سال ۱۹۶۱ میلادی به آن توجه کردند.

به طور کلی پی گیری تاریخی مفهوم سبک زندگی، ما را به مواردی از به کارگیری آن در متون جامعه شناختی سال های آغازین قرن بیستم رهنمون می سازد. از آثار وبر، می توان دریافت که مفهوم سبک زندگی نزد او ذیل مقوله «منزلت» تعریف گردیده و تقریباً معنایی مترادف با فرهنگ داشته است. اما سبک زندگی در ادبیات جدید جامعه شناسی فرهنگ و مطالعات فرهنگی، اساساً امری متفاوت از فرهنگ و مرتبط با آن تعریف می شود: «مجموعه

رفتارها، مدل ها و الگوهای کنش های هر فرد که معطوف به ابعاد هنجاری، رفتاری و معنایی زندگی اجتماعی اوست. [۹]

این تفکیک بیش از هر چیز، به سبب نسبتی است که میان مفهوم سبک زندگی با گسترش فردیت و اخلاق فردگرایانه در جامعه جدید برقرار می شود. البته نباید انکار کرد که درعین حال، سبک زندگی، امری اجتماعی نیز هست که اجزای به کار رفته در آن از متن زندگی اجتماعی فراهم می آید اما نوع تلفیق و ترکیب آن، چیزی است که براساس باورها و ارزش های فرد و هنجارهای فرهنگی جامعه شکل می گیرد.

شاخص هایی مانند الگوی مصرف، شیوه گذران اوقات فراغت، الگوهای مربوط به شیوه تمرکز بر علاقه مندی ها، آداب معاشرت، الگوهای زندگی خانوادگی و بهداشت و سلامت، نشان می دهند که دانشمندان در مطالعات خود درباره سبک زندگی، به محوری عمومی توجه کرده اند که می توان از آن با عنوان کلی «سلیقه» یاد کرد. [۱۰] سپس به مرور زمان و در فرایند تاریخی، توجه اندیشه وران از تمرکز محض بر رفتارهای مصرفی و تکیه بر رفتارهای عینی، به سوی جنبه های ذهنی تر مانند روابط انسانی، گرایش ها و نگرش ها سوق یافته است. [۱۱]

بنابراین سبک زندگی، هم از فرهنگ زاده می شود و در پرتو سه نظام در هم تنیده بینش، گرایش و کنش برخاسته از فرهنگ رشد می کند و هم در توسعه و نفوذ فرهنگ در بخش های گوناگون جامعه اثرگذار خواهد بود اما بدیهی

است که فرهنگ نیز از عوامل متعددی تأثیر می پذیرد که دین و آموزه های وحیانی، مهم ترین آن هاست.

سبک زندگی دینی

اگر دین عامل سعادت بشر در همه شئون فردی، اجتماعی و تاریخی باشد، لازمه آن، حاکمیت آموزه های

دینی بر شکل گیری تمامی باورها، برای جهت دهی و الگوبخشی به رفتارها و کنش های انسانی است. درحقیقت زمان مند نکردن دین، باور به تکامل پدیده فرهنگ بشری و سهم بودن اراده انسان ها در آن، هم چنین تبیین درست میان فرهنگ متغیر و دین ثابت، آدمی را به این دیدگاه رهنمون می سازد که دین و آموزه های وحیانی آن می تواند منشأ شکل گیری فرهنگ باشد.

دین به عنوان نوعی از هدایت الهی، آثار عمیقی را در اندیشه و روح انسان ها پدید می آورد که در پرتو آن، نظام شناخت ها و باورها، ارزش ها، گرایش ها، رفتارها و کردارهای انسان تغییر می کند و استعدادهای درونی و فطری او شکوفا می شوند و درنهایت در مسیری ویژه به تکامل می رسند. در این جهت، اگر دینی گرایش های جهانی بیش تری داشته باشد و بتواند معیارهایش را بر شمار بیش تری از افراد بافرهنگ های مختلف تطبیق دهد، فرهنگ سازتر خواهد بود. البته همواره اثرگذاری دین به معنای تغییر در

فرهنگ گذشته یا تأسیس فرهنگی کاملاً متفاوت نیست؛ بلکه دین می تواند با خدمت گرفتن شاخص های مناسب فرهنگ گذشته- البته در صورت مغایر نبودن با آموزه های دینی- آن را تأیید و تکمیل کند. پس دین در رابطه ای طولی، فرهنگ جامعه را شکل می دهد. فرهنگ نیز نظام معنایی خاصی را برای زندگی فردی و اجتماعی تعریف می کند و این نظام معنایی، سرچشمه و خاستگاه مجموعه در هم تنیده ای از الگوهای خاص برای زندگی است که کل منسجم و متمایزی را در قالب سبک زندگی پدید می آورد.

بر این اساس، اگر بخواهیم وجوه گوناگون سبک زندگی را در چارچوب آموزه های دین اسلام، مطالعه و وضعیت هنجاری و شایستگی آن را از این آموزه ها استنتاج کنیم، باید به بررسی جنبه های متعدد و متنوع سبک زندگی در سه دسته کلی نگرش، گرایش و کنش بپردازیم.

از طرف دیگر، طبق نظر دانشمندان جامعه شناسی، معرفی گروه های مرجع [۱۲] نیز نقش بسیار مؤثری بر شکل دهی سه دسته فوق دارند؛ زیرا این گروه ها، دو کارکرد اصلی دارند: اول آن که هنجارها، رویه ها، ارزش ها و باورهایی را به دیگران القا می کنند. دوم، معیارهایی را در اختیار کنش گران قرار می دهند تا کنش و نگرش خود را براساس آن محک زنند. [۱۳] در این جهت با توجه به آموزه های متن هدایت الهی، توجه به پیامبر گرامی اسلام به عنوان اسوه حسنه [۱۴] و پیروی از سیره و سنت اهل بیت (علیهم السلام) از جمله امام مجتبی (ع) که به فضیلت اذهاب رجس و کرامت تطهیر در قرآن معرفی

شده اند. [۱۵] از برترین و والاترین گروه های مرجع در جامعه اسلامی به شمار می روند که در پرتو واکاوی ابعاد مختلف زندگی ایشان و واشکافی رفتارها و کردارهای ایشان در قالب روایات و حکایات فراوان، می توان به شکل دهی سه دسته فوق پرداخت و مصادیق عینی و ملموس تری از شیوه ها و الگوهای زندگی مبتنی بر آموزه های دینی را تبیین و معرفی نمود. بدین ترتیب، می توان میراث گران قدری را که درباره معرفی سبک زندگی مبتنی بر آموزه ها و رفتارهای عملی زندگی امام حسن (ع) در اختیار است، در قالب سه گروه اصلی بینش، گرایش و کنش دسته بندی نمود. طبیعت کار در این گونه پژوهش ها که می کوشد با واکاوی در آموزه های دینی و در چارچوب های پذیرفته شده علمی و منطقی، به استخراج و استنتاج مفاهیم، شاخص ها و الگوها بپردازد، آن را خارج و فراتر از چارچوب های نظری متداول و متعارف قرار می دهد. بنابراین، ماهیت استقرایی این پژوهش، اقتضا می کند برای تحقیق از روش توصیفی استفاده شود؛ هرچند در مواردی به تحلیل و تبیین نیز می پردازد. امید است همین ورود ناقص به مبحث اساسی سبک زندگی، صاحب نظران و اندیشه وران علاقه مند به این عرصه را با پشتکار بیش تری به تلاش روزافزون و اقدامات عملی تشویق کند.

در ادامه پس از معرفی مختصر امام حسن مجتبی (ع)، به بیان آموزه ها و سیره ایشان پرداخته می شود.

برگزیده ای از زندگی امام حسن مجتبی (ع)

نخستین مولود امامت در نیمه ماه رمضان سال سوم هجری در مدینه چشم به جهان گشود. کنیه ایشان «ابومحمد» و مشهورترین القابش مجتبی، سبط و سید است که به بخشندگی وی اشاره دارد. حدود هفت سال از زندگی ایشان با پیامبر (ص) سپری شد و بعد از رحلت ایشان، حدود سی سال از عمر شریف خود را در محضر پدر بزرگوارش گذراند. در ۲۱ رمضان سال چهارم هجری با بیعت عمومی و اختیاری مردم، به ویژه بزرگان و زبندگان مهاجر و انصار، بر کرسی خلافت الهی تکیه زد و عهده دار امامت مسلمانان گردید. [۱۶] جریان صلح معاویه، مهم ترین حادثه در زندگی ایشان است که تحلیل آن، خارج از هدف این پژوهش است. تلاش موفق امام حسن (ع) برای به کرسی نشاندن اهداف صلح، باعث شد که معاویه طرح قتل حضرت را پی گیری نماید تا بتواند به خواسته دیرین خود یعنی تبدیل خلافت اسلامی به سلطنت موروثی، جامه عمل بپوشاند. به این ترتیب سمی مهلک تهیه کرد و آن را توسط همسر آن حضرت به او خورداند. حضرت پس از مدتی درد و رنج، در روز ۲۸ صفر سال ۵۰ هجری به لقاءالله پیوست. برادرش امام حسین (ع)، جنازه او را پس از تغسیل و نماز برای دفن به سوی مسجد و روضه پیامبر (ص) برد ولی سرانجام بر اثر جلوگیری بنی امیه، ایشان را در بقیع به خاک سپرد.

سبک زندگی از دیدگاه امام مجتبی (ع)

سبک و سیره زندگی امام مجتبی (ع) از طرق زیر قابل پی گیری است:

الف) نگرش (بیش)

منظور از نگرش، مجموعه ای نظام مند از باورهای دینی با اصول اعتقادی است که هویت انسان بر اساس آن تعریف و ترسیم می شود. به طور کلی انسان سالم و کامل، دارای شخصیتی است که خود را در زندگی فردی و اجتماعی به طور طبیعی نشان می دهد. به همین دلیل، اگر از نظر اعتقادات خویش سالم و الهی نباشد، به طور طبیعی، رفتاری بیرون از عرف طبیعت انسانی از خود بروز می دهد که در کیفیت زندگی فردی و نیز سلامت زندگی اجتماعی وی بی تأثیر نخواهد بود. مهم ترین این موارد عبارت اند از:

۱- نگرش نسبت به خدا (اعتقاد به توحید)

بی شک نوع نگرش انسان نسبت به خداوند (اعتقاد به توحید) و نقش او در زندگی آدمی، یکی از مهم ترین عوامل برای بهبود سبک زندگی آدمی و اصلاح کیفیت آن است. هیچ نمی توان حال مؤمنان را در برخورد با تلخ کامی های زندگی، باحال افراد مادی و بی دین مقایسه کرد. کسی که از سرمایه ایمان بهره ای ندارد، در برابر عوامل نامساعد طبیعت به سختی آسیب پذیر بوده، خود را اسیر طبیعت و محکوم قوای قهار آن می داند. و اگر در نخستین صحنه نبرد با مصائب و دشواری ها، عقب نشینی نکند، سرانجام در نقطه مخوف حمله امواج خروشان حوادث روزگار، در گرداب عمیقی فرو خواهد رفت. اما آن که

به منطق دین متکی است، در نظام آفرینش، هیچ چیز را جز اراده خداوند مؤثر نمی‌شناسد. او معتقد است که رنج‌های خارج از اختیار انسان، از جانب پروردگار مهربان و برای تطهیر قلب و تهذیب روحش مقدر گردیده، به همین دلیل هرگز اجازه نمی‌دهد که مشکلات، قدرت روحی او را فلج کنند، بلکه در هر وضعیتی متانت خود را هم چنان حفظ می‌کند و حتی با سنگینی بار رنج‌ها، لذت‌های روحی‌اش افزایش می‌یابد. [۱۷] امام حسن (ع) در تفسیر واژه «الله» خداوند را چنین توصیف فرموده‌اند:

او کسی است که در وقت نیازمندی و سختی، موقعی که انسان امیدش از همه قدرت‌های غیرخدا ناامید می‌شود و از تمام اسباب از آنچه غیرخداست، دستش بریده می‌شود به او پناه می‌برد. . . از او هرگاه یاری بخواهم یاری رسان است. در وقت دعا پاسخ‌گوست. بخشنده‌ای است که می‌بخشد؛ مهربانی است که در دین و دنیا و آخرت ما بر ما رحم می‌کند. [۱۸]

در روایت دیگری نقل شده:

روزی مردی حضور امام حسن (ع) رسید و به آن حضرت عرض کرد: «یابن رسول الله، پروردگار را برایم وصف کن طوری که گویا او را می‌بینم. پس حضرت زمانی طولانی چشم در پیش افکند و خاموش بود بعد از آن سر برداشت و فرمود: «سپاس و ستایش خدایی را سزااست که نه آغازش معلوم است و نه پایانی دارد، نه از قبل قابل درک است و نه از بعد محدودیتی دارد. . . در عقل‌ها و وهم‌ها ننگند، در فکر و خطور انسان‌ها در نیاید؛ نه مغزها و

ذهن ها صفت او را درک کنند تا بگویند: کی و در چه زمان بوده؟ و نه از چیزی پدیده است، نه بر چیزی پیداست و نه در چیزی ناپیداست و نه از عالم هستی رها و جداست. خلق را آفرید پس آغازکننده بود. آنچه را که آغاز کرد، بدون سابقه بود و هرچه اراده فرمود، انجام داد. این است خدای شما که پروردگار من و پروردگار عالمیان است. [۱۹]

بدیهی است کم ترین تأثیر چنین نگرشی، انسجام و تعادل بین شناخت ها، عواطف و اعمال در بسیاری از بخش های زندگی است.

۲- نگرش به زندگی در پرتو اعتقاد به معاد

گاه انسان، زندگی دنیوی را مطلوب و آرمان خویش قرار می دهد و به واسطه آرزوها و امیدهای دور و دراز، چنان غرق در عالمی از تخیلات می شود که از زندگی و هدف نهایی خویش بکلی بیگانه شده، بدین ترتیب موجبات اختلال در زندگی خویش را فراهم می نماید، درحالی که اگر با یاد مرگ، آرزوهای خویش را تعدیل کند و زندگی دنیوی را معبری برای حیات جاودان خویش در نظر گیرد، زندگی برای او رنگ دیگری می یابد و با کوشش روزافزون و بهره مندی درست و کامل از داشته های خویش، کیفیت زندگی خود را بهبود می بخشد. امام حسن (ع) نیز در این زمینه می فرماید:

ای پسر آدم. . . اگر به آن چه خدا بهره تو قرار داده خشنود باشی، ثروتمند هستی. . . در مقابل شما گروهی بودند که بسیار اندوختند و ساختمان های

محکم ساختند و آرزوهای دراز داشتند. همه هلاک شدند و کارشان فریب بود و خانه های آن ها قبرستان شد. ای پسر آدم، از روزی که از مادر متولد شدی، پیوسته در راه نابودی عمر خویش هستی. از آنچه در اختیارداری (سرمایه های زندگی) برای آینده ات بهره برداری کن. مؤمن توشه برمی دارد و کافر در دنیا برخوردار است؛

(وَتَزَوَّدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الزَّادِ التَّقْوَى) [۲۰]

در حدیث دیگری نیز می فرمایند:

برای دنیایت چنان کار کن که گویا همیشه زندگی می کنی، و برای آخرت به گونه ای کار کن که گویا فردا خواهی مرد [۲۱]

هم چنین ایشان، مردانگی و فتوت را بر حرص ورزی نسبت به دین و توشه گیری برای آخرت معرفی کرده اند نه شیفته دارایی های دنیوی و غرق در لذات آن شدن:

«وَسُئِلَ عَنِ الْمُرُوءَةِ فَقَالَ (ع) شُحُّ الرَّجُلِ عَلَى دِينِهِ وَ إِصْلَاحُهُ مَالَهُ وَ قِيَامُهُ بِالْحَقُّوقِ». [۲۲]

۳- نگرش به خود

احساس بی ارزشی یکی از هیجان های منفی است که گاه در زندگی آدمی ایجاد می شود. نرسیدن به اهداف یا کمبود انگیزه برای ادامه زندگی، می تواند در این احساس نقش داشته باشد. وقتی فرد به این باور می رسد که حتی برای

انجام دادن مهم ترین تکالیف زندگی اش، نمی تواند خود را برانگیزد، دچار احساس بی ارزشی شده، زندگی را پوچ، هدف را گم، و آینده را تهی از نشاط و طراوت بلکه سرتاسر خسته کننده می پندارد. افکار خودکشی و اقدام بدان، اساساً از این احساس ناشی است. امام به چنین افرادی هشدار می دهند که هیچ گاه اصلیت و خود خویش را فراموش نکنند و همواره هدف خلقت خویش را در نظر داشته باشند:

به یقین بدانید که خداوند شما را بیهود نیافریده و به حال خود رهایتان نساخته، سرآمد عمرتان را ثبت کرده، قوت و روزی شما را در میانتان پخش نموده؛ برای آن که هر خردمندی جایگاه خود را بشناسد و بداند که آنچه در تقدیر اوست، به او خواهد رسید و آنچه از او دریغ داشته شده، هرگز به او نمی رسد، شما را از روزی دنیا کفایت فرموده و برای عبادت و پرستش خود، خاطرتان را آسوده ساخته و بر سپاس‌گزاری تشویق نموده و یادآوری خود را بر شما مقرر داشته و به پرهیزگاری- که نهایت خشنودی اوست- سفارش کرده است. [۲۳]

تنها در این صورت می توان از سرمایه های وجودی و استعدادهای درونی خویش، بهترین بهره ها را برد و سبک و کیفیت زندگی خویش را ارتقا داد.

ب) گرایش (توجه به رفتارهای فردی و خودسازی)

منظور از گرایش، ارزش ها و اخلاقیاتی است که به سلیقه و توانایی افراد در زندگی فردی شان جهت می دهد و ضمن شکل دهی به اخلاقیات و رفتارهای آنان، بر سبک زندگی آن ها نیز تأثیر می گذارد. در حقیقت در این سطح، مطلوب بودن هر چیزی در فرهنگ اسلامی، بر اساس نقشی تعریف می شود که در سعادت انسان و نزدیکی او به خداوند تأثیر دارد. بر این اساس، رفتارهای فردی هر شخص را- چه در حوزه عبادات و چه در حوزه غیر عبادات- می توان به عنوان گرایش های او معرفی نمود. در ادامه به برخی از این امور اشاره می شود:

۱- عبادت

به یاد خداوند بودن و او را عبادت کردن، راه و رسم خوشایندی در جهت سلامت نفس و بهبود سبک

زندگی آدمی است، زیرا عبادت، پیوند استواری است که آدمی را با خالقش مربوط می سازد و او را به سوی خیر و فضیلت در دنیا و آخرت سوق می دهد و در نهایت او را به جایی می رساند که تمامی هستی، به اذن خداوند، مطیع او خواهند شد. امام حسن (ع) می فرمایند:

«مَنْ عَبَدَ اللَّهَ عَبَدَ اللَّهَ لَهُ كُلَّ شَيْءٍ». [۲۴]

بنابراین طبق سخن امام مجتبی (ع): «هر کس که طالب عبادت است، خود را برای آن [از هر گناهی] پاکیزه سازد، حتی اگر مستحبات به واجبات زیان می

رساند، مستحب ها را ترک می کند». [۲۵]

عبادت مصادیق متعددی دارد که در ادامه، به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود. البته گرچه تمامی امور انسان اگر با نیت الهی و اخلاص و انگیزه پاک انجام شوند، حکم عبادت پیدا می‌کنند، ظهور موارد زیر به عنوان مصادیق شناخته شده عبادت، بیش تر نمایان است.

الف) تفکر

تفکر و اندیشیدن به عنوان شعار دعوت پیامبر بزرگوار اسلام [۲۶] در شمار برترین عبادات قرار دارد: زیرا تمامی عبادات و اعمال پسندیده آدمی، متوقف بر تفکر است. امام حسن (ع) در این باره فرموده اند:

بر شما باد به اندیشیدن! زیرا تفکر مایه حیات دل شخص بینادل و کلید درهای حکمت است. «[۲۷]

در حدیث دیگری نیز اصحاب خویش را به این امر مهم تشویق نموده اند: شما را به تقوا و اندیشه مداوم سفارش می‌کنم؛ زیرا اندیشیدن، پدر و مادر هر خیری است [۲۸]

تفکر نیز به اعتبار متعلقش (آنچه بدان فکر می‌کنند)، دارای مراتب و مراحل است که بالاترین آن، بر پایه آموزه های قرآن کریم، تفکر برای شناخت حضرت حق و اندیشه در معارف اوست. [۲۹] سفارش ویژه ائمه به چنین تفکری است که به واسطه زنده نمودن روح و دل، انسان را به مراتب قرب

خداوند می رساند؛ اما متأسفانه برخی انسان ها، تنها درباره نیازهای مادی بشر می اندیشد. امام حسن (ع) خطاب به این گونه افراد می فرمایند:
شگفتا بر کسی که درباره خوراک خود می اندیشد، چگونه در امور عقلی و معنوی خویش اندیشه نمی کند؟ [۳۰]

ب) انس با قرآن

مطمئن ترین و بهترین راه برای بهبود و اصلاح سبک زندگی آدمی، مراجعه به قرآن کریم و الگوگیری از سبک های زندگی ارائه شده در آن است. طبق فرمایش امام حسن (ع):

در این قرآن چراغ های هدایت و صفای دل هاست. پس باید هرکس می خواهد دلش را جلا دهد، به وسیله روشنایی آن جلا دهد و این صفت را در خود نگه دارد [۳۱]

در حقیقت تفکر در قصه های قرآن، ما را به این هدف رهنمون می سازد که یکی از اهداف بیان آن ها، توجه آدمی به گوشه ای از سبک و سیره زندگی انبیا و اولیای الهی است. خداوند سبحان از این طریق، به اصلاح و ارتقای کیفیت زندگی آدمی می پردازد. برخورد کریمانه حضرت یعقوب (ع) در مقابل خطای برادران یوسف (ع) [۳۲] یا تلاش حضرت موسی (ع) برای برآوردن نیازهای خانواده [۳۳] احترام به حقوق یک دیگر [۳۴] و . . . راه کارهایی برای بهبود و اصلاح سبک زندگی هستند. به همین دلیل، انس با قرآن

و عمل بر طبق تعالیم آن، تأثیر بسیار زیادی در نحوه زندگی آدمی دارد. امام حسن (ع) در این باره فرموده اند:

قرآن را پیش روی خود قرار دهید تا شما را به راه هدایت راهنمایی کند. به راستی سزاوارتر از همه کس به قرآن، کسی است که بدان عمل نماید، دورترین فرد نیز از قرآن، کسی است که بدان عمل نکند هرچند آن را به طور پیوسته بخواند [۳۵]

بنابراین الگوگیری از تعالیم قرآن، تأثیر بسیار زیادی در کیفیت زندگی آدمی دارد.

ج) دعا کردن

دعا ارتباطی میان بنده و پروردگار و کلامی است که به سوی او بالا می رود، چنان که قرآن نیز کلامی است که از سوی همو فرود آمده است. در کلام امام حسن (ع) عبارات و تأکیدات فراوانی درباره ترغیب به دعا وجود دارد. برای نمونه، ایشان می فرمایند:

خدای عزوجل در درخواست را به روی کسی نگشوده است که در اجابت را به روی او بسته باشد و برای کسی در عمل را باز نگشوده است که در قبول را از او باز داشته باشد. [۳۶]

به طور کلی، با بررسی متون تاریخی برگرفته از زندگی این امام بزرگوار، ادعیه فراوانی موجود است که در حالات مختلف و حالات متفاوت از ایشان صادر

شده است. بی شک توجه و اهتمام به هریک از این ادعیه، تأثیر بسزایی در رفع مشکلات و از آن جا بهبود سبک زندگی آدمی دارد. به دلیل جلوگیری از اطاله کلام، تنها به ذکر عناوین این ادعیه اکتفا می گردد: دعای رفع اندوه، دعا در شب قدر، دعا در وقت افطار، دعا در قنوت نماز وتر، دعا برای مؤمن، دعای درخواست فرزند و دعای طلب باران. [۳۷]

۲- مدیریت زمان

مدیریت زمان و غنیمت شمردن فرصت ها، یکی از شاخصه های اصلی زندگی ایده آل است. تفحص در زندگی افراد موفق، نشان می دهد که استفاده بهینه از فرصت ها، یکی از راهکارهای اولیه بهتر زندگی کردن است که موجبات افزایش میزان رضایت از زندگی و ارتقای کیفیت آن را نیز فراهم می کند. امام حسن (ع) در طول دوران عمر مبارک خویش، به این مهم توجه داشته و فرموده اند:

فرصت زود می گذرد، و دیر باز می گردد. [۳۸]

در حدیث دیگری نیز فرموده اند:

ای فرزند آدم! تو همواره از آغاز به دنیا آمدن در حال از دست دادن عمر خویشتنی. بنابراین از آنچه در دست داری برای آینده ات برگیر؛ زیرا مؤمن توشه می گیرد و کافر لذت موقت می برد. [۳۹]

بنابراین مدیریت زمان و بهره مندی از فرصت ها، از موارد بااهمیت در سیره زندگی امام حسن (ع) است.

۳- کنترل خشم

کنترل خشم، مهارت بسیار سختی است که به آموزش نیاز دارد. برای داشتن سبک زندگی دینی، باید قدرت کظم غیظ را در جامعه و محیط تربیتی تمرین و تقویت نمود. البته مدیریت بر خشم به معنای بروز ندادن آن نیست؛ بلکه به معنای ابراز هدفمند خشم، متناسب با اهمیت موضوع و بدون آسیب به خود و یا دیگری است. شاید به همین دلیل، از نظر امام مجتبی (ع) توانایی انسان در کنترل خشم، از نشانه های تدبیر و قدرت عقل اوست. ایشان می فرمایند:

اندیشه و تدبیر شناخته نمی شود مگر در وقت خشمگینی. [۴۰]

هم چنین در جواب کسی که معنای «حلم» را از ایشان پرسیده بودند، فرمودند:

قَالَ كَظْمُ الْغَيْظِ وَ مَلِكُ النَّفْسِ؛ [۴۱]

فروبردن خشم و کنترل خویشتن، همان حلم است.

۴- صبر

تلاش فرد برای بروز علاقه و استعدادش، در سایه سار بردباری بالا می رود. در آموزه های قرآن کریم و روایت های پیشوایان دینی، از جمله امام حسن

(ع)، از فضایل صبر و ثمره های آن بسیار سخن به میان آمده است؛ برای نمونه، ابن ابی الحدید از قول امام می گوید:

ما آزمودیم و آزمایش گران نیز آزمودند، وجود چیزی را سودمندتر از صبر و فقدان چیزی را پزیران تر از پایداری ندیدیم؛ زیرا همه چیز با صبر مداوا می شود ولی آن را به چیزی نمی توان مدارا کرد. [۴۲]

در حدیث دیگری نیز صبر کردن بر هر بلا و مصیبت را از موارد خیری دانسته اند که خالی از هر شری است:

«الْخَيْرُ الَّذِي لَا شَرَّ فِيهِ الصَّبْرُ عَلَى النَّازِلَةِ» [۴۳]

هم چنین ارزش صبر در مصائب را این گونه بیان می فرمایند:

الحمد لله الذي لو كلف الجوع على المصيبة لصرنا الى معصيته و آجرنا على الصبر الذي لا بد من الرجوع اليه

سپاس خدایی را که اگر بی تابی بر مصیبت را تکلیف می کرد، به سوی معصیت وی رهسپار می شدیم، بلکه ما را بر صبوری پاداش داده که چاره ای جز بازگشت به آن نیست.

بنابراین برای افزایش آرامش و ارتقای کیفیت زندگی خویش باید صبور بود و تمرین صبر را در زندگی سرلوحه خویش قرار داد.

با نگاهی به سیره عملی امام مجتبی (ع) در برخورد با دیگران، می توان دریافت که ایشان در عین ساده زیستن و پرهیز از اسراف و تجمل گرایی، همواره به زیبایی و آراستگی ظاهر اهمیت می دادند و با رفتار خویش، همواره دیگران را به این مهم راهنمایی می کردند. ابن ابی شیبیه در روایتی از عربات نقل کرده:

بر تن حسن بن علی پیراهن نازک و عمامه نازکی را دیدم که از نازکی، کمر بند (یا زیر پوشش) دیده می شد. [۴۴]

عمیر بن مأمون که دخترش همسر امام حسن (ع) بود نیز نقل می کند: پسر زبیر امام را به مهمانی دعوت کرد و آن حضرت علی رغم روزه بودن، دعوت را پذیرفت. متها قبل از حرکت، به محاسنش روغن مالید و لباس هایش را معطر نمود. [۴۵]

عبدالله به بریده نیز از پدرش نقل می کند:

روزی رسول خدا (ص) برای ما خطبه می خواند، حسن و حسین آمدند در حالی که پیراهن سرخی بر تن داشتند. [۴۶]

امام در حدیث دیگری نیز فرمودند

شایسته است که زن شانه کند و جامه اش را معطر نماید. [۴۷]

هم چنین احادیث بسیاری نیز درباره سیره امام در خضاب و رنگ کردن مو وجود دارد که به دلیل اختصار کلام، تنها به ذکر آدرس آن ها اکتفا می گردد.

[۴۸]

بنابراین شایسته است انسان مؤمن و متعهد، در هر وضعیت مالی که قرار دارد، در عین حفظ ساده زیستی، به ظاهر و سر و وضع خود برسد و بکوشد تا بین سیرت و صورت زیبا جمع کند و آراستگی معنوی و باطنی را با آراستگی ظاهری و پاکیزگی درهم آمیزد و در اجتماع با ظاهر آراسته حاضر شود تا ذهنیتی خوشایند در بین افراد جامعه نسبت به مؤمنان ایجاد گردد و خود، الگویی برای دیگر افراد در این زمینه باشد.

۶- آداب غذا خوردن

رعایت آداب غذا خوردن، بر زندگی انسان و سلامت او تأثیر بسیار زیادی دارد. علوم جدید و یافته های دانشمندان علم تغذیه و بهداشت نیز بسیاری از فواید این ادب را بیان نموده اند. برقی در حدیث مرفوعی از حسن بن علی (ع) نقل می کند:

دوازده ویژگی است که شایسته است هرکس آن ها برای صرف غذا بیاموزد، چهارتای آن ها واجب، چهار مورد سنت و چهار مورد ادب است: آن چهار مورد واجب عبارت است از: معرفت، نام خدا را بردن، شکر خدا و راضی بودن به رضای او. آن چهار مورد سنت عبارت است از: نشستن روی پای چپ و با سه انگشت خوردن، [۴۹] خوردن آنچه دم دست است و مکیدن انگشتان. اما آن چهار مورد ادب عبارت است: شستن دست ها، کوچک برداشتن لقمه، به طور کامل جویدن، کم تر نگاه کردن به دیگران. [۵۰]

در برخی روایات نیز به طور ویژه، به فواید یا ضررهای برخی غذاها اشاره نموده اند. از جمله:

هرگاه شیر می خورید، مضمضه کنید (در دهانتان بچرخانید) چون دارای چربی است. [۵۱]

البته رهنمودهای اسلام در مورد تغذیه، تنها سلامت جسم را تضمین نمی کند، بلکه تضمین کننده سلامت جان نیز هست. هم چنین از آن جا که عقل و علم، بر همه رازهای آفرینش احاطه ندارند، چه بسا حکمت برخی از رهنمودهای اسلام برای دانش امروز مجهول باشد؛ ولی بی تردید این به معنای بی دلیل بودن آن رهنمودها نیست؛ چنان که فلسفه شماری از احکام اسلام، در گذشته مجهول بود و امروزه علم به راز آن ها پی برده است.

ج) کنش (رفتارهای اجتماعی)

کنش مشتمل بر شیوه رفتارهای عینی برگرفته از آموزه های اسلامی در سطح اجتماع و در ارتباط با سایر انسان هاست. بر اساس مطالعات تاریخی، زندگی بشر از دیرباز به صورت اجتماعی بوده و بدون زندگی اجتماعی، امکان دست یابی به نیازمندی های متنوع انسانی و سپس بهبود سبک زندگی و ارتقای کیفیت آن ممکن نیست. بررسی های متعدد، نشان می دهد که در طول تاریخ، موفق ترین جوامع آن هایی بوده اند که حس همکاری و خدمت به هم نوع و پای بندی به انجام دادن وظایف در آن ها بیش تر بوده است. به همین دلیل اسلام، جامعه را یک خانواده بزرگ می داند که در آن تمامی افراد در برابر یک

دیگر دارای وظایفی هستند. در این جهت امام حسن (ع) نیز یکی از مهم ترین تکالیف خویش را ضرورت توجه و اهتمام به امور مسلمانان قرار داده و در قالب رفتار و گفتار خویش، بارها به این موضوع پرداخته اند. در ادامه به دلیل گنجایش پژوهش، تنها به گوشه ای از این رفتارها اشاره می شود که تأثیر بسیار زیادی نیز در سبک زندگی آدمی و بهبود کیفیت آن دارند:

۱- رسیدگی به امور مردم

اهتمام به امور مسلمانان و سفارش به تأمین نیازهای ایشان، همواره مورد توجه اسلام و سیره ائمه (علیهم السلام) مخصوصاً امام حسن (ع) بوده است. روزی فردی از امام مجتبی (ع) پرسید: «چه کسی از همه مردم خوش گذران تر است؟» فرمود: «کسی که دیگران را در زندگی خود شریک سازد.» [۵۲] در حدیث دیگری از ایشان پرسیدند: «زندگی چه کس از همه بدتر است؟» فرمود: «کسی که هیچ کس در زندگی او زندگی نکند.» [۵۳]

هم چنین ایشان از قول رسول خدا (ص) فرمودند:
شنیدم از پدرم و از رسول خدا (ص) که فرمود: «کسی که برای برآوردن حاجت برادر مسلمانی، تلاش کند
مانند آن است که نه هزار سال خدا را عبادت کرده که روزها روزه دار و شب
ها در حال قیام و عبادت بوده است.» [۵۴]

این حدیث و فرمایش امام، فضیلت و ثواب قضای حوایج مردم را روشن می سازد که برترین ثواب و بالاترین ارزش است. هم چنین ایشان یکی از اهداف صلح خویش با دستگاه خلافت معاویه را رسیدگی به امور مردم، حفظ خون ایشان [۵۵] و نیز خیرخواهی و بقای عمر جامعه معرفی کرده اند. [۵۶]

بنابراین، یکی از رموز افزایش رفاه و حس لذت از زندگی، در نظر داشتن مشکلات زندگی دیگران و تلاش برای رفع نیازهای ایشان است. البته این امر مصادیق مختلفی دارد که در ادامه به برخی از آن ها اشاره می شود:

۱-۱- انفاق و صدقه

تشویق و ترغیب افراد به انفاق و بخشش مال به دیگران، یکی از مهم ترین مصادیق اهتمام به امور مسلمانان است که به عنوان تجارت پایدار در قرآن معرفی شده [۵۷] و تأثیر بسیار زیادی در بهبود سبک زندگی اقتصادی جامعه و ارتقای کیفیت آن دارد. امام حسن (ع) نیز، به این مهم پرداخته و دادن مال در حالت سختی و گشایش را یکی از نشانه های بخشنده‌گی معرفی کرده اند [۵۸]

در حقیقت وجود روح انفاق در میان تک تک افراد جامعه و بذل مال در حالت آسانی و تنگی، علاوه بر این که موجبات تطهیر و تزکیه نفس را فراهم می آورد. [۵۹] موجب از بین رفتن تنش های اجتماعی و افسردگی های ناشی از فقر و فاصله طبقاتی نیز می گردد زیرا یکی از مشکلات بزرگ اجتماعی که به موازات پیشرفت های صنعتی و مادی، موجبات اخلال در سبک زندگی

انسان ها را فراهم می سازد، مشکل فاصله طبقاتی میان قشرهای مختلف جامعه است. به همین دلیل تعالیم اسلام و ائمه (علیهم السلام) از طریق تشویق افراد به اموری هم چون انفاق، صدقه، زکات و . . . سعی در بیدار نمودن و زنده کردن روح ایمان و برادری میان مسلمانان دارد که از این طریق، سبک زندگی افراد نیز بهبود خواهد یافت. هم چنین از دیگر سو، مطابق فرمایش امام، بذل مال در راه خدا، شوق آدمی را برای لقای الهی و بهره مندی از نعم اخروی افزایش می دهد و موجبات سعادت دنیوی و اخروی را فراهم می کند. از این رو، ایشان برای رهایی انسان از ترس پس از مرگ، انفاق در راه خدا را سفارش نموده اند. مردی به امام عرض کرد: «من از مرگ می ترسم!» ایشان فرمودند:

این بدان جهت است که تو مال خود را پس از خود گذاشته ای درحالی که اگر جلوتر فرستاده بودی، خوش حال می شدی که با مردن بدان می رسی.

[۶۰]

۲-۱- حسن معاشرت با دیگران (صلح و دوستی)

از نظر امام حسن (ع) ارتباط پسندیده همراه با مهر و محبت با انسان ها، از اموری است که باید در روابط اجتماعی به آن توجه کرد. از نظر ایشان، مصاحبت خوب با مردم و رعایت آداب همسایه داری، از نشانه های ایمان فرد

و نشان دهنده میزان عدالت شخص است. ایشان در ضمن کلامی خطاب به یکی از اصحاب فرمودند:

وَ أَحْسِنُ جِوَارَ مَنْ جَاوَرَكَ تَكُنْ مُسْلِمًا- وَ صَاحِبِ النَّاسِ بِمِثْلِ مَا تُحِبُّ أَنْ
يَصَاحِبُوكَ بِهِ تَكُنْ عَدْلًا

نیکو همسایه داری کن که در این صورت مسلمان خواهی بود. با مردم مصاحبت کن به نوعی که مایلی با تو مصاحبت کنند، در این صورت عادل خواهی بود. [۶۱]

در حدیث دیگری نیز حسن معاشرت با دیگران را از نشانه های عقل معرفی فرموده اند. [۶۲]

به طور کلی سیره امام در برخورد با دستگاه خلافت و در رأس آن معاویه، نمونه بارزی از نحوه معاشرت ایشان با همه حتی دشمنان است. ایشان بارها طی نامه ها و سخنرانی های متعدد، به منظور حفظ مصلحت مسلمانان، حسن معاشرت و دوستی خویش را ثابت نمودند: بدان که اگر دست از مخالفت با من برداری، بهره و نصیب بزرگی خواهی داشت و مصلحت مسلمانان نیز مراعات شده و از این رو به تو پیشنهاد می کنم که بیش از این در ماندن در باطل خویش اصرار نوری و دست بازداری و مانند سایر مردم که با من بیعت کرده اند تو نیز بیعت کنی... پس راه مسالمت پیش گیر و سر تسلیم فرود آر و درباره خلافت با کسی که شایستگی آن را دارد و از تو سزاوارتر است، ستیزه مجوی تا بدین وسیله خداوند آتش جنگ و اختلاف را فرونشاند

و تیرگی برداشته و وحدت کلمه پیدا شود و میانه مردمان اصلاح و سازش پدید آید. [۶۳]

همان گونه که مشاهده می شود، امام در برخورد با دشمن خویش و دشمن اسلام، مطابق (فَقُولَا لَهُ قَوْلًا لَيْنًا لَعَلَّهُ يَتَذَكَّرُ أَوْ يَخْشَى) [۶۴] از طریق گفت گوی صمیمانه و لطیف سخن گفته اند بدان امید که وی از مخالفت و لجابت خویش دست بردارد.

۳-۱- بخشش دیگران

بزرگ ترین فایده گذشت، ایجاد تعادل در زندگی فردی و اجتماعی آدمی است؛ زیرا تعادل اجتماعی موجب بهبود روابط با دیگران و کاستن روش های نامطلوب تخلیه هیجانی مانند انتقام جویی، بدگویی از دیگران و افترا و حسد می گردد. که همگی موجب به هم خوردن ارتباط افراد با دیگران است. تعادل فردی نیز موجب جلوگیری از اضطراب، افسردگی، بدبینی به دیگران و محفوظ ماندن از عوارض برهم خوردن سلامت روان می شود. [۶۵] بنابراین توجه به این رفتار، تأثیر بسزایی در بهبود کیفیت و سبک زندگی آدمی دارد. امام حسن (ع) در این زمینه فرمودند:

در مجازات گناه کسی شتاب نکن بلکه در آن بین، فرصتی نیز برای معذرت خواهی بگذار. [۶۶]

یا در حدیث دیگری فرموده اند:

بهترین موقعی که کریم باید چشم پوشی کند، هنگامی است که برای گناه کار پوزش خواستن دشوار است. [۶۷]

هم چنین روزی یکی از خدمت کاران حضرت، مرتکب خلافی گردید که می بایست تنبیه می شد. امام دستور دادند او را تنبیه کنند. خدمت کار گفت: «مولای من! (وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ) [۶۸]. امام فرمودند: «تو را بخشیدم.» خدمتکار دنباله آیه را خواند: «وَاللَّهُ يَحِبُّ الْمُحْسِنِينَ». امام فرمود: «تو در راه خدا آزادی و دو برابر حقوقت را به تو خواهم پرداخت.» [۶۹]

این نوع دوستی میان افراد که از طریق بخشش متشر می گردد، سرانجام قلب را به صورت چراغی تابان و نوری عاری از تاریکی و آرامشی رهیده از پریشانی درآورده، بدان جا می رساند که به جای بدی، نیکی می کند و به جای خودمحموری و به خود رسیدن، به دیگران می رسد و آنان را مشمول عطایای خود می سازد، چنان که امام حسن (ع)، این الگوی صدیق الهی، به چنین مرحله ای راه یافته بودند.

۴-۱- وفای به عهد

وفای به عهد، یکی از امور بسیار مهم برای بهبود سبک زندگی آدمی و افزایش کیفیت زندگی اجتماعی اوست. از نظر امام حسن (ع) «شخص مسئول، آزاد است تا وقتی که به کسی وعده دهد و چون وعده داد، برده است تا هنگامی که وفا کند.» [۷۰] بنابراین وعده گذاشتن و پیمان بستن با دیگران، مسئولیت آور

است و بدون توجه بدان، زندگی مردم متلاشی شده، در اثر هرج و مرج، مردم از یک دیگر سلب اعتماد خواهند کرد، در نتیجه زیربنای روابط اجتماعی سست شده، سلامت زندگی افراد از بین خواهد رفت. به همین دلیل بارها سفارش شده که مسلمانان به پیمان های خود وفا کنند [۷۱] و اگر عهد خود را بشکنند، از صف نیکان و مؤمنان رستگار خارج می شوند. [۷۲] ایشان در جای دیگر، وفای به پیمان را دوام بزرگواری شخص دانسته اند. [۷۳] یا در حدیث دیگری عمل به آن را دواى بخشندگی معرفی نموده اند. [۷۴]

به طور کلی وفای به وعده و پیمان، همچون شیرازه ای است که روابط اجتماعی، سیاسی و... را محکم نگه می دارد و از ایجاد شکاف در جامعه و بروز نارضایتی های مختلف و اختلال در سبک زندگی جلوگیری می کند. بنابراین، انسان ها می توانند با عمل به وعده های خویش، سبک زندگی خویش را بازسازی کنند.

۵-۱- عیادت از مریض

در مکتب انسان ساز اسلام، عیادت از مریض و دیدار او، اهمیت و ارزش ویژه ای دارد؛ زیرا این رفتار نیک، مورد رضایت خداوند بوده، نقش بسزایی در تحکیم روابط انسانی، صمیمیت و اخوت و سپس بهبود و اصلاح سبک زندگی آدمی ایفا می کند. شیخ طوسی از عبدالله بن نافع از امام حسن (ع) نقل کرده:

هیچ کس به عیادت مریضی نمی رود مگر روز را به شب می رساند با او هفتاد هزار فرشته هستند که تا صبح برای او طلب مغفرت می کنند و برایش میوه تازه ای در بهشت مهیا می شود. [۷۵]

در حدیث دیگری فرمودند:

عیادت کننده وقتی از خانه اش به قصد عیادت از مریض بیرون می شود، در رحمت خدا غوطه ور است! و چون به نزد مریض آمد و نشست، در دریای رحمت الهی غوطه ور می شود تا وقتی که از نزد مریض برمی گردد، هفتاد هزار فرشته او را بدرقه می کنند و تمام روز برای او طلب آمرزش می نمایند و اگر هم شب باشد، در آن جایگاه خواهد بود تا صبح و برای او میوه تازه ای است در بهشت. [۷۶]

۲- آیین دوست یابی

با توجه به اجتماعی بودن انسان و این که برای تداوم حیات خویش، به برقراری ارتباطات با جامعه نیاز دارد، بنابراین نیازمند دوستی با دیگران است. انسان ها نه تنها با هم انس می گیرند و با هم نشینی، وسایل شادمانی و شادی یک دیگر را فراهم می سازند، بلکه هر دوستی، به میزان ارتباط و هم نشینی، در روح و روان رفیق خویش نفوذ می کند و بر عقاید، اخلاق، گفتار و کردار او اثر می گذارد. اهمیت دوست در زندگی، به اندازه ای است که بر طبق سخنان بزرگان دانش و فرزنانگان، آدمی با صفات هم نشینان و دوستان صمیمی

اش شناخته می شود. [۷۷] در این زمینه امام حسن (ع) اهمیت این امر را به یکی از فرزندان‌شان، گوش زد نموده و آیین دوست یابی را چنین فرموده اند:

يَا بُنَيَّ لَا تُؤَاخِ أَحَدًا حَتَّى تَعْرِفَ مَوَارِدَهُ وَ مَصَادِرَهُ فَإِذَا اسْتَبَطْتَ الْخَبْرَةَ وَ رَضِيتَ الْعِشْرَةَ فَأَخِهِ عَلَى إِقَالَةِ الْعَثْرَةِ وَالْمَوَاسَاةِ فِي الْعُسْرَةِ؛

پسر من! با هیچ کس دوستی و برادری مکن تا آمدوشد و راه و روش و منشأ و اصل او را دریابی، پس چون به تجربه یافتی و آن معاشرت را پسندیدی، با او بر اساس گذشت از لغزش و برادری در مشکلات، دوستی کن. [۷۸]

ایشان در حدیثی دیگر، با بیان ویژگی های یک دوست واقعی، به تفکیک دوست از خویشاوند پرداخته، می فرمایند:

خویشاوند کسی است که دوستی و محبتش نزدیک باشد هرچند از نظر نسبت از شما دور باشد، و بیگانه آن است که دوستی و محبتش دور باشد، هرچند از نظر فامیل به شخص نزدیک باشد. هیچ چیزی از دست انسان به تنش نزدیک تر نیست درحالی که همین دست اگر معیوب شود، می برند و جدا می کنند.

[۷۹]

هم چنین ایشان، هم نشینی با فرومایگان را بدنامی و معاشرت با تبهکاران را باعث ایجاد شک و بدگمانی معرفی کرده اند. [۸۰] از نظر ایشان، دوست خوب را می توان در مساجد و جاهایی یافت که اجتماع مسلمانان است. [۸۱]

شرکت در مجالس مذهبی، حضور در جلسات دینی و هم نشینی با مسلمانان، در اصلاح سبک زندگی و ارتقای کیفیت معنوی آن تأثیر بسزایی دارد.

امام حسن (ع) می فرمایند:

مَنْ أَدَامَ الْإِخْتِلَافَ إِلَى الْمَسْجِدِ أَصَابَ إِحْدَى ثَمَانِ آيَةٍ مُحْكَمَةٍ وَأَخًا مُسْتَفَادًا وَ
عِلْمًا مُسْتَظْرَفًا وَ رَحْمَةً مُسْتَظَرَّةً وَ كَلِمَةً تَدُلُّهُ عَلَى الْهُدَى أَوْ تَرُدُّهُ عَنْ رَدَى وَ
تَرَكَ الذُّنُوبَ حَيَاءً أَوْ خَشْيَةً؛

هر کس پیوسته در وقت نماز به مسجد رود، یکی از این هشت چیز را بهره خواهد برد: نشانه محکمی [که او را در راه حق استوار سازد]، یا برادری که از او استفاده کند، یا دانش تازه ای [که از زبده های علم باشد]، یا رحمتی [از طرف حق] که در انتظار آن بوده، یا کلمه و سخنی که او را به راه خیر و نجات راهنمایی کند، یا او را از بدی بازدارد، یا گناه را از روی حیا ترک گوید و یا از سر ترس وانهد [۸۲]

بنابراین برای ارتقای کیفیت زیست خویش، از هم نشینی با مؤمنین نباید غافل بود.

۴- مشورت در امور

مسأله مشورت و مشاوره در اسلام و در منطق عملی پیشوایان حق، از اهمیت بسیاری برخوردار است.

در سیره پیامبر اکرم (ص) و ائمه (علیهم السلام) نوشته اند که با اصحاب خود بسیار مشورت می کردند. در حقیقت ایشان با وجود آن که معصوم بودند و به مشورت نیازی نداشتند و حتی قطع نظر از وحی و مقام خلیفه‌اللهی، دارای چنان اندیشه کامل و نیرومندی بودند که از مشورت بی نیازشان می نمود، با این حال مشورت می کردند و اصحاب خود را نیز به این مهم تشویق می نمودند تا جایی که رشد و پیشرفت امور هر فرد و یا ملتی را معلول مشورت می دانند:

مَا تَشَاوَرَ قَوْمٌ إِلَّا هُدُوا إِلَىٰ رُشْدِهِمْ؛

هیچ جمعیتی مشورت و نظرخواهی نکردند جز این که به خرد و شعور خویش راه یافتند و رسیدند. [۸۳]

بنابراین مشورت کردن، موجبات تکامل عقل آدمی است و از آن جا افزایش کیفیت زندگی او را تضمین می کند.

۵- راست گویی در زندگی

راست گویی از اعمال نیکوی انسانی و نزد دین و خرد از جایگاه ویژه ای برخوردار است. فطرت پاک انسان ایجاب می کند که آدم سالم و متعادل، دل و زبانش هماهنگ، و ظاهر و باطنش یکی باشد و آنچه را باور دارد بر زبان جاری کند. از دیگر سو، اسلام دینی فطری و راستی نیز خواست فطرت است، پس این دو پیوندی ناگسستنی دارند. امام حسن (ع) با تعابیر گوناگونی بر

راست گویی مسلمانان تأکید کرده و آن را موجب اطمینان نسبت به دیگران و آرامش دل شمرده اند. ایشان می فرمایند:

از رسول خدا شنیدم که: «آنچه را که باعث شک تو می شود در برابر آنچه تو را به تردید و انمی دارد، واگذار!» زیرا راست گویی موجب اطمینان و آرامش است ولی دروغ گویی، تردید و دودلی می آورد. [۸۴]

بنابراین برای ارتقای کیفیت و سبک زندگی خویش، باید دروغ گویی را کنار گذاشت و بر اساس صداقت و یک رنگی با دیگران معاشرت نمود.

نتیجه

ترویج و تبلیغ سبک زندگی پیشوایان دینی، به عنوان قرآن ناطق و مصادیق عینی و ملموس، علاوه بر درستی و پالایش نگرش و باورهای آدمی، می تواند رفتارها و سلايق او را به سوی گزینش سبک زندگی اسلامی کشاند و تا جایی سوق دهد که حتی استراحت و تفریح را نیز به زمینه ای مناسب برای تلاش و تقرب به سوی خداوند تبدیل کند.

پژوهش حاضر، برای تبیین جایگاه اسوه های دینی در فرایند ایجاد سبک زندگی اسلامی، از الگوی وبر بهره برده و ضمن واکاوی زندگی امام حسن (ع) به تبیین سبک زندگی ایشان در قالب سه دسته کلی نگرش، گرایش و کنش پرداخت. یافته های پژوهش، حاکی از آن است که از نظر امام حسن (ع) نوع نگرش و بینش آدمی و به طور کلی اعتقادات او به خداوند، خویشتن و

زندگی، نقش مؤثری در شکل گیری هویت و از آن جا گرایش های فردی و کنش های اجتماعی او دارد. دین داری، مدیریت جسم، زمان مندی، اهتمام به امور مسلمانان، صداقت و حسن معاشرت در برخورد با دیگران، از گرایش ها و کنش هایی است که در سبک زندگی انسان تأثیر به سزایی داشته و در پرتو اعتقاد به یکتایی معبود، ضمن تقرب انسان به بارگاه الهی، سعادت دنیوی و اخروی او را تضمین می کنند.

بنابراین برای داشتن سبک زندگی دینی، باید با توجه به الگوهای معرفی شده در دین، به اصلاح بینش، نگرش و کنش های خویش پرداخت و بر این اساس کیفیت زندگی خویش را بازسازی و غنی نمود. تنها در این صورت است که سعادت دنیوی و اخروی تضمین و حیات طیبه رقم می خورد.

منابع

- ۱- ابراهیمی، قربانعلی و بهنوئی گدنه، عباس، «سبک زندگی جوانان: بررسی جامعه شناختی سبک زندگی و مؤلفه های آن در بین دختران و پسران شهر بابلسر»، فصلنامه انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات، سال ششم، شماره ۸۱، ۱۳۸۹-ق.
- ۲- ابن ابی الحدید، ابوحماد. شرح نهج البلاغه، بیروت: داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۹ ق.
- ۳- ابن ابی شیبیه، المصنف، هند: ۱۴۰۰ ق.
- ۴- اصفهانی، ابوالفرج، مقاتل الطالیین، عراق: نجف، ۱۳۸۵ ق.
- ۵- بحرانی، یوسف بن احمد، حدائق الناضره فی احکام العتره الطاهره، دارالاضواء، ۱۴۰۵ ق.
- ۶- برقی، احمد بن محمد خالد برقی، المحاسن، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۰۷ ق.

۷- حرانی، ابن شعبه، العقول عن آل الرسول، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۴ ق.

۸- خلیلی، محمدعلی، زندگانی حسن بن علی (ع)، تهران: چاپخانه ملی، ۱۳۱۹ ق.

۹- دیلمی، حسن، اعلام الدین فی صفات المومنین، مؤسسه آل البیت (علیهم السلام) للاحیاء التراث، ۱۴۱۴ ق.

۱۰- ارشادالقلوب، مؤسسه آل البیت (علیهم السلام) للاحیاء التراث، ۱۳۶۸ ق.

۱۱- رسولی محلاتی، سیدهاشم، زندگانی امام حسن مجتبی (ع)، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۹-

۱۲- عطاردی، عزیزالله، مسند امام حسن (ع)، ترجمه محمدرضا عطائی، خراسان: عطارد، ۱۳۸۶-

۱۳- عطایی، محمدرضا، مجموعه ورام، آداب و اخلاق در اسلام، مشهد: آستان قدس، ۱۳۸۶-

۱۴- فاضل قانع، حمید، سبک زندگی و رسانه، تهران.

۱۵- صدوق، معانی الاخبار، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۳ ق.

۱۶-، التوحید، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۹۸ ق.

۱۷- صدیق سروستانی، رحمت الله و سیدضیاء هاشمی، «گروه های مرجع در جامعه شناسی و روان شناسی اجتماعی با تأکید بر نظریه های مرتن و فستینگر»، نامه علوم اجتماعی، ش ۱، ص ۱۶۷-۱۴۹، ۱۳۸۱-

۱۸- صنعانی، ابن عبدالرزاق، المصنف، بیروت: ۱۴۹۲ ق.

۱۹- طبرسی، فضل بن محمد، اعلام الوری، تهران: ۱۳۳۸ ق.

۲۰- طبرسی، شیخ حسن، مکارم الاخلاق، قم: شریف رضی، چاپ چهارم، ۱۳۷۰ ق.

- ۲۱- طوسی، محمد بن حسن، امالی، ترجمه محمدصادق بحرالعلوم، مکتبه الاهلیه، ۱۳۸۴ ق.
- ۲۲- فارابی، محمدعلی و یعسوب عباسی علی کمر، آداب معاشرت از دیدگاه معصومان (علیهم السلام)، چاپ پنجم، مشهد: آستان قدس، ۱۳۸۰.
- ۲۳- فاضل قانع، حمید، «سبک زندگی دینی و نقش آن در کار و فعالیت جوانان»، فصلنامه مطالعات جوان و رسانه، ص ۶۳-۳۶، ۱۳۹۰.
- ۲۴- فاضلی، محمد، مصرف و سبک زندگی، قم: انتشارات صبح صادق، ۱۳۸۲-
- ۲۵- قطب راوندی، سعید بن هبه الله، سلوه الحزین العلیل المعروف الدعوات، مدرسه امام مهدی عج، ۱۳۹۴ ق.
- ۲۶- کاویانی ارانی، محمد، طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی های روان سنجی آن، پایان نامه دکتری روان شناسی عمومی، اصفهان: دانشگاه اصفهان، ۱۳۸۸-
- ۷- کاویانی، محمد، «تربیت اسلامی گذر از اهداف کلی به اهداف رفتاری»، مجله پژوهش های میان رشته ای قرآن کریم، ش ۲، ص ۹۲-۷۹، ۱۳۸۸-
- ۲۸- کلینی، محمدبن یعقوب، کافی، تهران: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات، ۱۳۱۸ ق.
- ۲۹- کوئن، بروس، مبانی جامعه شناسی، ترجمه غلام عباس توسلی و رضا فاضل، تهران: سمت، ۱۳۸۰.
- ۳۰- گیدنز، آنتونی، تجدد و تشخص، ترجمه ناصر موفقیان، تهران: نشرنی، چاپ دوم، ۱۳۸۲-
- ۳۱- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، تهران: دارالحديث، ۱۴۱۶ ق.
- ۳۲- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار الجامعه لدرر الاخبار الاثمه الاطهار، بیروت: دارالاحیاء، ۱۴۰۳ ق.

۳۳- مرتضی عاملی، جعفر، تحلیلی از زندگی سیاسی امام حسن (ع)، ترجمه محمد سپهری، سازمان تبلیغات اسلامی.

۳۴- مهدوی کنی، محمدسعید، «مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی»، فصلنامه پژوهشی تحقیقات فرهنگی، ش ۱، ص ۳۳۰-۲۹۱، ۱۳۸۶-

۳۵- دین و سبک زندگی، تهران: دانشگاه امام صادق (ع)، ۱۳۸۷-

۳۶- موسوی لاری، مجتبی، رسالت اخلاق در تکامل انسان، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۶-

۳- نسائی، احمد بن علی، السنن النسائی، بیروت: دارالاحیاء التراث العربی، ۱۳۴۸ ق.

۳۸- نیلی پور، مهدی، بهشت اخلاق، قم: مؤسسه تحقیقاتی حضرت ولی عصر (عج) ۱۳۸۵-

۳۹- نیشابوری، حاکم، المستدرک علی الدرستین، تحقیق یوسف عبدالرحمان.

۴۰- ووبر، مارکس، اخلاق پروتستان و روح سرمایه داری، ترجمه عبدالمعبود انصاری، تهران: سمت، ۱۳۷۴-

۴۱- یعقوبی، احمد بن ابی یعقوب بن جعفر بن وهب، تاریخ یعقوبی، بی جا: موقع الوراق، بی تا.

پی نوشت ها:

[۱] محمد باقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۲، ص ۳۰، بیروت: دارالاحیاء، ۱۴۰۳ ق.

[۲] سوره ممتحنه، آیه ۱۲.

[۳] شیخ صدوق، معانی الاخبار، ج ۱، ص ۱۵، قم: جامعه مدرسین، ۱۴۰۳ ق.

[۴] محمدسعید مهدوی کنی، «مفهوم سبک زندگی و گستره آن در علوم اجتماعی»، فصلنامه پژوهشی تحقیقات فرهنگی، ش ۱، ۱۳۸۶، ص ۲۱۹.

[۵] قربانعلی ابراهیمی و عباس بهنوی، «سبک زندگی جوانان: بررسی جامعه‌شناختی سبک زندگی و مؤلفه‌های آن در بین دختران و پسران شهر بابلسر»، فصل‌نامه انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات، سال ششم، ش ۸۱، ص ۱۳۸۹. ۴۲.

[۶] محمد کاویانی، طرح نظریه سبک زندگی بر اساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن، ص ۳۴، پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی عمومی، اصفهان: دانشگاه اصفهان. ۱۳۹۱.

[۷] همان، ص ۶۷.

[۸] LifeStyle(۴)

[۹] حمید فاضل قانع، «سبک زندگی دینی و نقش آن در کار و فعالیت جوانان» فصل‌نامه مطالعات جوان و رسانه، ص ۴۰، ۱۳۹۰.

[۱۰] مهدوی کنی، همان، ص ۲۱۶.

[۱۱] آتونی گیدنز، تجدد و تشخص، ترجمه ناصر موفقیان، ص ۱۲۰، چاپ دوم، تهران: نشرنی، ۱۳۸۲.

[۱۲] در اصطلاح جامعه‌شناسی، به مجموعه‌های انسانی برخوردار از ویژگی خاص از حیث پایگاه، هنجار و نقش اطلاق می‌شود که افراد برای داوری یا ارزیابی خود، به آنها به‌عنوان معیار و میزان توجه می‌کنند و بر اساس آن، بینش، نگرش و کنش خود را شکل می‌دهند. کوئن، مبانی جامعه‌شناختی، ترجمه غلام‌عباس توسلی و رضا فاضل، ص ۱۳۸، تهران: سمت، ۱۳۸۰.

[۱۳] رحمت‌الله صدیق سروستانی و سیدضیاء هاشمی، «گروه‌های مرجع در جامعه‌شناسی و روان‌شناسی اجتماعی با تأکید بر نظریه‌های مرتن و فسینگر»، ص ۱۵۰، نامه علوم اجتماعی، ۱۳۸۱.

- [۱۴] سوره احزاب، آیه ۲۱.
- [۱۵] سوره احزاب، آیه ۳۳.
- [۱۶] سیدهاشم رسولی محلاتی، زندگانی امام حسن مجتبی (ع)، ص ۱۲۰-۱۲۷، تهران، دفتر نشر و فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۹.
- [۱۷] مجتبی موسوی لاری، رسالت اخلاق در تکامل انسان، ص ۱۷۵، قم: بوستان کتاب، ۱۳۸۶.
- [۱۸] عزیزالله عطاردی، مسند امام حسن (ع)، ترجمه محمدرضا عطایی، ج ۲، ص ۶۴۸-۶۴۷، خراسان: عطارد، ۱۳۸۶.
- [۱۹] شیخ صدوق، توحید، ص ۴۵، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۸۹؛ عطاردی، ج ۲، همان، ص ۲، ص ۶۴۵، ۱۳۸۶.
- [۲۰] بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۷۵، ج ۷۵، ص ۱۱۲.
- [۲۱] یوسف بحرانی، حدائق الناصره، ص ۶۳، بی جا: دارالاضواء، ۱۴۰۵ ق.
- [۲۲] ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص ۲۳۵، بیروت: مؤسسه الاعلمی، ۱۳۹۴ ق.
- [۲۳] همان، ص ۲۳۲.
- [۲۴] ورام، ج ۲، ص ۱۰۸.
- [۲۵] تحف العقول، ص ۲۳۶.
- [۲۶] سوره یوسف، آیه ۱۰۸.
- [۲۷] فضل بن محمد طبرسی، اعلام الوری، ص ۲۴۱، تهران: ۱۳۳۸ ق.
- [۲۸] محمدرضا عطایی، مجموعه ورام، آداب و اخلاق در اسلام، ج ۱، ص ۱۵۲، مشهد: استان قدس ۱۳۸۶.
- [۲۹] سوره سبأ، آیه ۴۶.
- [۳۰] ابن راوندی، سلوه الحزین، ص ۳۴۴، بی جا، مدرسه امام مهدی (عج)، ۱۳۹۴ ق.

[۳۱] بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۱۱۴.

[۳۲] (۴). سوره یوسف، آیه ۹۸-۹۷.

[۳۳] سوره قصص، آیه ۲۹.

[۳۴] (۶). سوره بقره، آیه ۲۳۳.

[۳۵] عطاردی، همان، ج ۲، ص ۷۳۵.

[۳۶] بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۱۱۳.

[۳۷] عطاردی، همان، ج ۱، ص ۸-۹.

[۳۸] بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۱۱۳.

[۳۹] حسن دیلمی، اعلام‌الدین، ص ۲۹۷، بی‌جا، مؤسسه آل‌البیت، ۱۴۱۴ ق.

[۴۰] بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۱۱۴.

[۴۱] همان، ص ۱۰۲.

[۴۲] ابن‌ابی‌الحدید، شرح نهج‌البلاغه، ج ۱، ص ۳۱۹، بیروت: داراحیاء التراث‌العربی، ۱۴۰۹

ق.

[۴۳] تحف‌العقول، ص ۲۳۴.

[۴۴] ابن‌ابی‌شیبّه، المصنف، ج ۸، ص ۱۷۶، هند، ۱۴۰۰ ق.

[۴۵] عطاردی، همان، ج ۲، ص ۹۱۲.

[۴۶] همان، ص ۹۱۵.

[۴۷] شیخ طبرسی، مکارم‌الاخلاق، ص ۴۵، چاپ چهارم، قم: انتشارات شریف رضی،

۱۳۷۰ ق.

[۴۸] المصنف، ج ۸، ص ۲۴۸؛ عطاردی، همان، ج ۲، ص ۹۱۵.

[۴۹] گفتنی است که استحباب خوردن با دست، آن هم با سه انگشت، همراه با شستن دست

است. هنوز آفتابه لگن‌های قدیمی در برخی منازل وجود دارد؛ چون در همه‌جا دست‌رسی

به آب روان نبود، دست‌ها را کامل می‌شستند، سپس غذا را با سه انگشت، نه همانند کودکان با مشت، می‌خوردند و چنان پاکیزه می‌خوردند که مکیدن انگشتان نیز با رغبت انجام می‌گرفت. بدیهی است امروزه که فاشق و چنگال در اختیار است، توصیه به غذا خوردن با دست نمی‌شود.

[۵۰] برقی، المحاسن، ص ۴۵۹، عطاردی، همان، ج ۲، ص ۹۱۷.

[۵۱] شیخ طبرسی، همان، ص ۲۲.

[۵۲] یعقوبی، تاریخ یعقوبی، ج ۲، ص ۲۱۵، بی‌جا، بی‌تا.

[۵۳] عطاردی، همان، ج ۲، ص ۹۵۵.

[۵۴] محمد محمدی ری‌شهری، میزان‌الحکمه، ج ۶، ص ۴۴۳، تهران: دارالحدیث، ۱۴۱۶ ق.

[۵۵] بحارالانوار، ج ۴۴، ص ۲۵-۱۵.

[۵۶] رسولی محلاتی، همان، ص ۲۴۰.

[۵۷] سوره فاطر، آیه ۲۹.

[۵۸] معانی‌الانخبار، ص ۲۵۷.

[۵۹] سوره توبه، آیه ۱۰۳.

[۶۰] تاریخ یعقوبی، ج ۲، ص ۲۱۵.

[۶۱] اعلام‌الوری، ص ۲۴۱.

[۶۲] بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱۰۲.

[۶۳] ابوالفرج اصفهانی، مقاتل‌الطالبین، ص ۴۷، عراق: نجف، ۱۳۸۵ ق.

[۶۴] سوره طه، آیه ۴۴.

[۶۵] مهدی نیلی پور، بهشت اخلاق، ج ۱، ص ۱۳۰، قم: مؤسسه حضرت ولی‌عصر (عج)،

۱۳۵۸.

[۶۶] بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۱۱۳.

- [٦٧] همان، ج ٧٥، ص ١١٦.
- [٦٨] سوره آل عمران، آیه ١٣٤.
- [٦٩] بحارالانوار، ج ٤٣، ص ٣٥٢.
- [٧٠] همان، ج ٧٨، ص ١١٤.
- [٧١] سوره نحل، آیه ٩١.
- [٧٢] سوره مؤمنون، آیه ٨.
- [٧٣] بحارالانوار، ج ٧٤، ص ٤١٧.
- [٧٤] عطاردی، همان، ج ٢، ص ٩٥١.
- [٧٥] شیخ طوسی، همان، ج ٢، ص ١٧؛ عطاردی، همان، ج ٢، ص ٩٢٧.
- [٧٦] سنن نسائی، ج ٤، ص ٤٧؛ بیروت: داراحیاء التراث العربی، ١٣٤٨ ق.
- [٧٧] بحارالانوار، ج ٧٤، ص ١٩٤.
- [٧٨] تحفالعقول، ص ٢٣٣.
- [٧٩] همان، ص ١٦٩.
- [٨٠] عطاردی، همان، ج ٢، ص ٩٦١.
- [٨١] تحفالعقول، ص ٢٣٥.
- [٨٢] همان.
- [٨٣] همان، ص ٢٣٣.
- [٨٤] عطاردی، همان، ج ٢، ص ٩٢٢.