



سبک نیکوکاری

**ضرورت تقویت همدلی، همدردی و کمک به همنوع در سبک زندگی ایرانی –اسلامی**

# هزاران نفر همدردی می‌کنند یکی درمان می‌کند

■ مهدی ارجمند

شاید شما هم از این داستان‌ها شنیده باشید که روزی فرد فقیری در گوشه‌ای از خیابان نشسته بود و گریه می‌کرد. مردی که نان تازه خریده بود کنار او نشست و همراه مرد فقیر شروع کرد به گریه کردن. مدتی که گذشت مرد فقیر به او گفت: «به جای گریه بره کردن لطفی کن و مقداری از آن نان تازه‌ات به من بده» اما مرد تروتمند که اتفاقاً خسیس هم بود، جواب داد: «اگر شده یک شبانه‌روز کنار تو خواهیم نشست و با هم گریه می‌کنیم اما نان نخواه.»

این حکایت شاید حکایت برخی افراد در جامعه امروز ما هم باشد. انسان‌هایی که مقابله با مشکلات افراد مختلف در جامعه به جای چاره‌اندیشی و یافتن راهی برای کمک به آنها تنها از دیدن وضعیت این افراد احساس تأسف می‌کنند و گاه حتی در گفت‌وگو با آنها، از وضعیتی که دارند ابراز تأسف و شرمندگی می‌کنند، اما حتی وقتی از دستشان برمی‌آید یک گام کوچک عملی برای رفع مشکل این بندگان خدا بر نمی‌دارند.

شاید برای همین است که می‌گویند «همدلی از همزبانی خوش‌تر است» و این عبارت به یکی از ضرب‌المثل‌های پرکاربرد در جامعه ما تبدیل شده است. ضرب‌المثلی که البته یک مصرع از اشعار زیبای مولوی است اما حالا شده است ضرب‌المثل و شرح حال برخی افراد که در برابر مشکلات دیگران بی‌تفاوت هستند و همین قدر که کلاه خود را محکم نگه دارند هنر کرده‌اند. حالا در این وسط شاید چند کلمه‌ای هم برای خالی نبودن عریضه و ابراز همدردی با افراد نیازمند و کسانی که دچار مشکل شده‌اند، بگویند اما در حرکت عملی برای در مان دردها و مشکلات افراد، از سوی آنها خبری نیست.

- ■ ■

■ **همدلی، موجب فهم و درک بهتر یکدیگر می‌شود**
همدلی ما را رشد می‌دهد و روح‌مان را عمیق‌تر می‌کند. پیش‌فرض همدلی کردن، فهم و درک دیگران است، تا وقتی که تعریفی از احساس شکست یا دلتنگی نداشته باشید نمی‌توانید طرف مقابل‌تان را همراهی کنید، اما وقتی این احساسات را می‌شناسید و در دیگران شناسایی می‌کنید در واقع مثل این است که خودتان احساسات این چنینی را تجربه کرده‌اید. علاوه بر این اگر شما با کسی همدلی کنید مشکلاتش را از زلویه‌ای دیگر خواهید دید و احتمالاً راه‌حل‌هایی را ارائه می‌دهید که شاید به ذهن او خطور هم نکرده باشد، به همین دلیل همدلی فقط درددل کردن ساده نیست بلکه در بسیاری مواقع به تصمیم‌گیری بهتر منجر می‌شود. این همه در حالی است که ما مسلمان هستیم و در دین مبین اسلام نسبت به همدلی کردن و تلاش برای رفع نیازها و مشکلات مردم و همنوعان بسیار تأکید شده است.

در احادیثی از معصومین (ع) بزرگ‌ترین عبادت‌ها خدمت به مردم و رفع نیازهای آنان ذکر شده است. به عنوان مثال پیامبر اکرم (ص) در حدیثی می‌فرماید: «هر کس یک نیازهٔ مؤمنی را برآورد، خداوند حاجت‌های فراوان او را برآورد که کمترین آن بهشت باشد.»

در کنار این، احادیث بسیار زیاد دیگری از معصومین (ع) درباره کمک کردن به همنوعان و رفع نیازهای مردم وجود دارد. اسام کاظم (ع) می‌فرماید: «همانا خدا را در زمین بندگانی است که برای رفع نیازهای مردم می‌کوشند، ایشان در روز قیامت (از عذاب)، در امان هستند.» امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: «کسی که در فکر بر آوردن نیاز برادر مؤمن مسلمان خود باشد تا زمانی که در فکر نیاز او هست، خداوند نیز در (فکر) نیاز وی باشد.»

همچنین امیرالمؤمنین حضرت امام علی (ع) در حدیثی می‌فرماید: «خداوند را بندگانی است که به آنان نعمت‌های ویژه داده است برای نفع رساندن به دیگر بندگانش؛ پس امکاناتی در دسترس آنها قرار داده است که بذل و بخشش کنند. هرگاه از بذل آن نعمت‌ها دریغ ورزند و چیزی به کسی ندهند، آن نعمت‌ها را از آنان بازمی‌ستانند و به دیگران می‌دهد.»

همدلی و کمک به دیگران و مشارکت برای رفع مشکلات آنان انسان‌ها را بزرگ می‌کند و باعث می‌شود دل آدم‌ها بزرگ شود و برای کارهای مهم و بازکردن گره از مشکلات مردم آمادگی بیشتری داشته باشند. با این حال برخی افراد به جای کمک کردن به دیگران و تلاش برای رفع مشکلات مردم، نسبت به این نیازها کم‌توجه هستند و درحالی که خیلی وقت‌ها نیز کاری از دست‌شان برمی‌آید، از تلاش برای رفع مشکلات آنها دریغ می‌کنند.

■ **انسان‌های بخشنده، وجدان‌های بیدار جامعه**
در کنار انسان‌های بی‌مسئولیت، هستند انسان‌هایی بزرگ که وجدانی بیدار و دلی بزرگ دارند و دستنی‌بخشنده که خود را برای رفع مشکلات مردم وقف کرده‌اند.

نمونه این افراد گروه‌های دانشجویی یا جهادی هستند که در همین زمین‌لرزه ماه گذشته کرمانشاه دست از تمام آسایش‌های زندگی در شهر خودشان کشیدند و شبانه‌روز برای خدمت به مردم زلزله‌زده به کرمانشاه مشغول شدند و از تمام توان خود برای رفع مشکلات آنها و کمک کردن به این افراد استفاده کردند.

آدم‌هایی هستند که اعتقاد دارند تلاش برای رفع مشکلات مردم، نیاز به داشتن پول یا تشکیل یک مؤسسه خیریه و… نیست بلکه با تلاش و همت خود سعی در رفع مشکلات مردم دارند.

همت و تلاش گروه‌های جهادی در کرمانشاه که بیشتر شان هم جوان بودند نمونه‌ای از رفتارهای انسان‌دوستانه است که با تمام وجود و بدون چشم‌اندشی برای کمک به هموطنان زلزله‌زده در کرمانشاه شتافتند و حتی در این خصوص متحمل هزینه‌هایی نیز شدند اما با جان و دل به خدمت به هموطنان پرداختند.

■ **امام‌جماعت مسجد و غمخوار مردم**

در یکی از محله‌های تهران مسجدی را سراغ دارم که امام‌جماعتش خود را وقف خدمت به مردم کرده است. با اینکه سن و سالی از او گذشته و محاسنش سفید شده اما هیچ‌گاه از خدمت به مردم خسته نمی‌شود و بهترین عبادت را خدمت به مردم می‌داند. این قدر غدغه خدمت به مردم دارد که همه او را در محل به عنوان غمخوار مردم می‌شناسند که همواره برای رفع نیازهای آنها تلاش می‌کند.

او برای این کار از جوانان محله، دانشجویان و طلاب و معتمدین محل کمک گرفته است و با تشکیل گروه‌های مختلف کارهای متعددی را برای خدمت به مردم انجام می‌دهد. از کارهای کوچک برای تأمین نان روزانه مردم گرفته تا کمک به درس‌های دانش آموزان و کودکان

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

## د

برخی افراد در برابر مشکلات دیگران بی‌تفاوت هستند و همین‌قدر که کلاه خود را محکم نگه دارند هنر کرده‌اند. حالا در این وسط شاید چند کلمه‌ای هم برای خالی نبودن عریضه و ابراز همدردی با افسراد نیازمند و کسانی که دچار مشکل شده‌اند، بگویند اما در حرکت عملی برای درمان دردها و مشکلات افراد، از سوی آنها خبری نیست

- 

محله، ترک اعتیاد و سامان دادن خانواده‌ها و حتی جمع‌آوری پول برای آزادسازی زندانیان. این روحانی در محل گروه‌های مختلفی را تشکیل داده که از آنها به عنوان کار گروه نام می‌برد. هر کار گروه مسئول یک کار خاص است مثلاً کار گروه آموزشی مسئول تشکیل کلاس‌های کمک درسی و کمک به دانش آموزان در درس‌هایشان است.

کار گروه زیارتی کار جالبی انجام می‌دهد. افرادی را که تاکنون به مشهد مشرف نشده‌اند شناسایی می‌کند و بعد از ثبت نام سالی یک بار در قالب کاروان زیارتی تحت عنوان طرحی با نام «معین‌الضعفا» با کمک خیران محله آنها را به زیارت امام رضا (ع) در مشهد می‌فرستد. کار گروه حمایت‌های خاص نیز وظیفه‌اش شناسایی خانواده‌های نیازمند و آبرومند است تا آنها را تحت سرپرستی قرار دهد و نیازهای معیشتی آنها را تا حدی که در توان این کار گروه است، رفع کند. این امام جماعت کار گروه‌های دیگری هم تشکیل داده است. کار گروه ورزشی که وظیفه‌اش تشکیل تیم‌های ورزشی در محله و برگزاری مسابقات و ایجاد نشاط و فضای مفرح در محله است. کار گروه بهداشت که با همکاری چند دانشجوی پزشکی تشکیل شده که وظیفه‌اش سر کششی به بیماران و برطرف کردن نیازهای اولیه آنهاست. کار گروهی که وظیفه‌اش کمک کردن به پاکبانان در محله و تلاش برای نظافت محله و تمیز نگه داشتن آن است و از همه مهم‌تر نیز کار گروه حمایت‌های اجتماعی است که وظیفه‌اش شناسایی و کمک کردن به افراد آسیب‌پذیری است که دچار مشکلات اجتماعی شده‌اند.

اینها تنها بخشی از فعالیت‌های این امام جماعت است که شبانه‌روز برای رفع مشکلات مردم تلاش می‌کند و خدمت به خلق را عبادت بزرگی می‌داند که باعث می‌شود تا از زندگی احساس رضایت داشته باشد. برای همین است که وقتی با او صحبت می‌کنم، می‌گوید: از خدا خواسته‌ام تا زمانی مر ازنده نگه دارد که بتوانم به مردم خدمت کنم.

بیشتر که بررسی می‌کنم شبیه کارهای این روحانی عزیز در برخی محله‌های دیگر پایتخت یا در برخی شهرهای نیز وجود دارد اما به نظر می‌رسد کار این روحانی دارای نظم و تشکیلات بهتری است و با برنامه‌ریزی بهتر کارها انجام می‌شود.

## د

**همدلی و کمک به دیگران و مشارکت برای رفع مشکلات آنان انسان‌ها را بزرگ می‌کند و باعث می‌شود دل آدم‌ها بزرگ شود و برای کارهای مهم و بازکردن گره از مشکلات مردم آمادگی بیشتری داشته باشند**

## د

**همدلی و کمک به دیگران و مشارکت برای رفع مشکلات آنان انسان‌ها را بزرگ می‌کند و باعث می‌شود دل آدم‌ها بزرگ شود و برای کارهای مهم و بازکردن گره از مشکلات مردم آمادگی بیشتری داشته باشند**



### سبک تعامل



فرهنگ سلام کردن در اسلام به روایت دکتر کامران اویسی پژوهشگر حوزه و دانشگاه

### سلام، آرزوی سلامتی برای دیگران است

■ عذری قدیانی

چند سالی است فرهنگ سلام کردن م‌پرنگ شده است که برخی از مردم و همسایه‌ها به هم سلام نمی‌کنند. گویا غریبه‌اند، در حالی که همدیگر را می‌شناسند اما از روی غرور، یابی حوصلگی، یا از روی خجالت یا از روی انگیزه دیگری این سنت اسلامی بلکه انسانی در شهرهای بزرگ کم‌رنگ شده است. وقتی ادعا می‌کنیم باید به مرحله‌ای برسیم که سبک زندگی ما اسلامی باشد، این ادعا را نمی‌توان در همان جایگاه ادعا باقی گذاشت بلکه باید آن را به یک باور برخاسته از رفتار تبدیل کرد. به همین سبب پیامبر در قرآن، «سوه حسنه» یعنی الگوی نیکو نامیده شده است. یا توجه به روایات، ائمه پس از پیامبر (ص) نیز در این امر جانشین او هستند و پس از پیامبر (ص) الگوی حسنه برای مردمند. مقصود قرآن کریم این است که از گفتار و کردار و پندار آن حضرت الگو بگیرید. مگر در زیارت عاشورا نخوانده‌ایم که: اللهم اجعل محبای محیا محمد و آل محمد و مماتی ممات محمد و آل محمد. یعنی خدا یا زندگی کردن ما را مرگ ما را همان سبک زندگی و مرگ محمد و آل محمد (علیهم صلوات الله) قرار ده. از مواردی که شاید این روزها ناچیز به شمار آید، همان سنت حسنه سلام کردن است. در خصوص ضرورت احبای فرهنگ سلام دادن در جامعه با کامران اویسی دکترای تفسیر تطبیقی، استاد حوزه و دانشگاه و پژوهشگر حوزه دین و علوم جدید، گفت‌وگویی داشتیم. وی موضوع مهم سلام کردن را در احادیث و روایات بررسی کرده است که در ادامه می‌خوانید.

■ **آدم‌هایی که بی‌تفاوت از خیابان‌ها عبور نمی‌کنند**

در کنار روحانیون و افرادی که بنا بر وظیفه اجتماعی که دارند به فکر مشکلات مردم هستند، افراد دیگری نیز وجود دارند که نسبت به نیازهای مردم و گرفتاری‌های آنها بی‌تفاوت و کم‌توجه نیستند. این افراد حتی وقتی در خیابان هم عبور می‌کنند نسبت به رفع مشکلات همنوعان خود بی‌تفاوت نیستند و هر جا که مشکلی ببینند برای رفع آن به طور حتم اقدام می‌کنند.

از راننده تاکسی که پیر مرد یا پیرزن سالخورده را در کنار خیابان به رایگان سوار می‌کند یا مغازه‌داری که در برخورد با مشتری ابرومندی که دستش خالی است، او را نالید بر نمی‌گرداند تا شرم‌زنده و بی‌چعاش که در منزل منتظر او هستند، نباشد.

در این میان فردی را می‌شناسم که هر روز از دستفروشی‌های مختلف حداقل یک بار خرید می‌کند. او اعتقاد دارد دستفروش‌ها افراد ابرومندی هستند که غیرت این اجازه نمی‌دهد در خیابان‌ها گدایی کنند برای همین حتی اگر نیاز هم درنداریم بهتر است از آنها خرید نکنیم.

اما گاهی اوقات در خیابان‌ها رفتارهایی را می‌بینیم که واقعاً تأثیر گذار است و در دل دعا می‌کنیم گاش همیشه شاهد این رفتارها باشیم. به عنوان مثال همین چند روز پیش بود که هنگام عبور از میدان انقلاب شاهد اتفاق جالبی بودم که آرزو کردم هر روز شاهد این اتفاقات در سطح شهر باشیم.

در گوشه‌ای از میدان انقلاب کودک معصومی نشسته بود که با ترازوی کوچک و شیشه‌های اش مردم را وزن می‌کرد و پول حلال درمی‌آورد. نمی‌دانم چند وقت است که در میدان انقلاب مردم را وزن می‌کند اما آن روز وقتی رد شدم متوجه شدم افراد دور این کودک معصوم را گرفته‌اند و او در حالی که گریه می‌کند به ترازوی شیشه‌ای‌اش با حسرت نگاه می‌کند که شکسته و خرد شده است.

از مردمی که آنجا ایستاده بودند موضوع را جویا شدم که گفتند ظاهراً یک موتوری هنگام عبور از پیاده‌رو به ترازوی شیشه‌ای این پسریچه خردسال برخورد می‌کند و ترازوی می‌شکند اما محل را هر چه زودتر ترک می‌کند و حتی بد و بیراه هم به پسرک می‌گوید. در این میان آدم‌هایی که دور این پسرک جمع شده بودند هر کدام چیزی می‌گفتند. مثلاً یک نفر به یک موتورسواری که دیگری آنجا نبود بد و بیراه می‌گفت. یک نفر دیگری فر و لند می‌کرد که چه آدم‌های بی‌وجدانی. یک نفر می‌گفت: بیچاره پسرک. یکی دیگر از پسرک می‌پرسید چرا شماره پلاک موتور را بر ندانستی؟ دیگری می‌گفت: اگر دوباره از اینجا رد نشود می‌شناسیش؟ یکی هم حتی به پسرک اعتراض می‌کرد که چرا طوری ترازویت را گذاشتی وسط پیاده‌رو که موتورسوار یا عابر به آن برخورد کند؟... و شاید صدها عابر ناگهانی و اشاره‌ای و کلامی ابراز همدردی کردند.

در این میان در حالی که هر کس حرفی می‌زد یک خانم جوان به جای همدردی صرف، وقتی قیمت یک ترازوی نو را پرسری که دیگری اشک‌های جاری شده بود پرسید مقداری پول از جیبش در آورد و به پسرک داد تا بتواند ترازوی نو برای خودش بخرد، همین کار او باعث شد تا یکی دو نفر دیگر هم مقداری پول روی هم گذاشتند. خانم جوان پول‌ها را شمرد و وقتی مطمئن شد به اندازه قیمت ترازوی نو برای پسرک است، پول‌ها را به او داد و در جمع و جور کردن خرده شیشه‌های ترازو به او کمک کرد و یکی یکی آنها را با دست جمع کرد و در سطل اشغال ریخت.

بعد هم پسرک را راهنمایی کرد که با مترو به کدام خیابان برود تا بتواند برای خودش ترازوی نو بخرد. کار این دختر خانم نمونه‌ای عینی از کمک به همنوع و درمان به جای همدردی بود. کاری که قابل ستایش است و باید بیش از پیش در جامعه گسترش یابد.

## د

**بزرگان دین به گونه‌ای به سلام کردن تشویق کرده‌اند که آن را در ده کارهای مهم قرار داده‌اند. به عنوان نمونه در اصول کافی آمده است که امام صادق (ع) فرمود: صله رحم و احسان حساب را آسان کنند و از گناهان نگهدار شوند، پس صله رحم و احسان حساب را آسان کنند و از گناهان نگهدار شوند، پس صله رحم کنید و به برادران خود احسان کنید و از گناهان نگهدار شوید، پس صله رحم و احسان حساب را آسان کنند**

■ مستحب چشم‌پوشی شود.

باز هم از امیرالمؤمنین علی (ع) است که هر گاه اهل کتاب (کسانی که به یکی از ادیان یهود، مسیحیت، زرتشتی و یاهیین باور دارند و دارای کتاب هستند) به شما سلام دادند در جواب آنها بگویید: و علیک. این جمله نشان می‌دهد که جواب سلام واجب است هر چند سلام کردن مستحب است. در واقع اهل کتاب اگر خودشان سلام کردند و با این کار ادعای درخواست سلامت و آرامش برای مسلمانان داشتند، او نیز به همین اندازه که بر تو باد، اکتفا کند. این نوع سلام کردن، جنبه امر به معروف و نهی از منکر دارد تا به اهل کتاب بفهمانند اگر به اسلام بگر وید، جواب سلام شما بهتر از این هم داده خواهد شد؛ زیرا فضای فکری شما در آن حالت سلم و واقفیت خواهد بود و عاری از شرک جلی و تمسک به دین منسوخ‌شده و تحریف‌شده خواهد شد.

<sup>[1]</sup> سبک نیکوکاری

<sup>[2]</sup> سبک نیکوکاری