

■ **حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ:**

از مسائل بسیار مهمی که امروزه در تربیت انسان‌ها نقش اساسی ایفا می‌کند بحث الگوگیری برای رسیدن به اهداف خود در زندگی است. انسان‌ها بر اساس فطرت خود دوست دارند از رفتار دیگران برای رسیدن به اهدافشان استفاده کنند. هر چند در انتخاب الگو و در مصادیق آن بعضاً اشتباهاتی صورت می‌گیرد اما اصل این موضوع بر همگان روشن است. از طرفی هر کسی برای زندگی دنیایی خود بر یک روش و سبکی یا بیند بوده و طبق آن برنامه‌ریزی می‌کند. نکته مهم در الگوبرداری این است که با فطرت و خلقت انسان سازگاری داشته باشد. متأسفانه امروزه بعضی از انسان‌ها قدرت تشخیص خوب و بد را از دست داده و بدون هیچ تفکر و تأملی فقط بر مبنای نیازهای کاذب یا برداشت‌های غلط خود در نوع لباس و پوشش و همجنس نوع صحبت کردن و حتی سبک زندگی تحت تأثیر جوامع منحط غربی قرار گرفته‌اند. از این رو یکی از دستورات دین ما استفاده درست از الگوهای الهی در زندگی است. ■ ■ ■

■ **بردباری، خوش اخلاقی و پاراسای**

امروزه زنان و مردان بسیاری که در اخلاق و رفتار خود باید الگو گرفته از پیامبر و اهل بیت (ع) باشند، متأسفانه سراغ الگوهای نامناسب غربی می‌روند. در واقع در گفتار و رفتار شان تضادی آشکار وجود دارد. یعنی در ظاهر می‌گویم باید پیرو مکتب انسان ساز اهل بیت (ع) باشیم اما زندگی و به ویژه اخلاق ما تحت تأثیر سبک زندگی غیر از این مکتب است.

پیامبر گرامی اسلام شروط اصلی و اساسی پیرو واقعی بودن ائمه و معصومین(ع) را هماهنگی بین اخلاق و رفتار آدمی می‌دانند. حضرت فرمودند: «سه چیز است

### سبک اخلاق

#### مشاهده

#### مشاهده

#### مشاهده

#### مشاهده

■ **مطهره دروننی**
اخلاق، صفت درونی انسانی است که در او به صورت عادت درآمده است، به گونه‌ای که در جایی که موقعیتش پیش بیاید بدون درنگ از شخص سر بزند، اما با توجه به این تعاریف که اخلاق را یک سرشست درونی می‌خوانند که برای هر فردی عادت شده است، آیا می‌توان امید داشت که یک فرد بتواند اخلاق خود را تغییر دهد؟
اطرافیان خود را که بنگری، عصبانیت، چهره در هم فرو رفته و... را خواهند گفت که این اخلاق من است و من فرقه و فرقه... را خواهند گفت که این هم همین است که هست اما آیا به واقع چنین است؟ وقتی یک فرد بداند که این اخلاق و عاداتی که در او نهان‌بند شده یک رفتار زشت است آیا نمی‌تواند آن را تغییر دهد؟

امروزه در جامعه ما همه افراد می‌دانند که ناسزا گفتن کار زشتی است با احترام نگذاشتن به همسایه و پدر و مادر کار نازیبایی است، با روی گرفته و تکبر یا بدکردار سخن نازیبایی است.
اما در مقام عمل که می‌رسد پای همه ما لتک می‌زند. آنجا که همسرمان کاری را انجام دهد که خوشایند ما نباشد شاید حرف‌هایی بزیم که خوشایند نباشد. کاش می‌توانستیم قبل از رفتارمان کمی فکر کنیم تا بعد پشیمان نشویم.
پشت چراغ قرمز ایستاده‌ایم، چراغ سبز می‌شود. ماشین جلویی ناگهان خاموش می‌شود، به جای در آمدن و پرسیدن که چه شده و اگر کاری از دستمان برمی‌آید کمکی کنیم، دستمان را روی بوق گذاشته و گوش اطرافیان را حسایی نوازش می‌دهیم. به محل کار می‌رسیم، سلام دادنمان با همکاران به گونه‌ای است که ترشروییم از سر و وضعمان بی‌پارده.
حتماً تا به حال با چنین سلام‌هایی مواجه شده‌اید که در دل خود بگویید: «ای بابا! سلام نمی‌دای بهتر بود رفیق!»
با یک سلام همه خوشی‌های اول روزت را از پادت می‌بری. این چنان یاد در گلو می‌اندازیم تا بلکه سلام‌مان انقدر

که هر کس نداشته باشد نه از من است و نه از خداوند عزوجل.» عرض شد: «ای رسول‌خدا! آنها کدامند؟» فرمودند: «بردباری که به وسیله آن جهالت نادان را دفع کند، اخلاق خوش که با آن در میان مردم زندگی کند و پاراسایی که او را از نافرمانی خدا باز دارد.» پس آنچه باعث می‌شود انسان به عنوان یک همراه همیشگی و امت واقعی پیامبر(ص) شناخته شود، اخلاق خوب و رفتار شایسته با مردم است.

■ **بهبشتی بودن انسان خوش خلق**

یکی از برکات خوش خلقی این است که خدای متعال زمینه عاقبت بخیری و استفاده از نعمت‌های آخرتی را برای انسان خوش خلق فراهم می‌کند. برای انسان خوش خلقی که به دستورات دین عمل می‌کند وعده بهشت داده شده است. یکی از دلایل اصلی این امر این است که زن و مرد در زندگی با اخلاق شایسته زندگی کنند و آرامش که همشده امروزی برای بشریت است، با اخلاق خوب در زندگی آنها حاکم و برایشان فراهم شود.

انسانی که این توفیق را دارد پادش قابل تقدیری داد. چه انسان‌های خوش خلقی که یک زندگی یا یک شهر و دیار را به سبب این اخلاق خوششان آباد کرده‌اند. امام صادق (ع) در این باره می‌فرماید: «لَنْ لَأَهْلَ الْجَنَّةِ أَرْبَعٌ عَلَامَاتٍ، وَحَةٌ مُنْسَبُطٌ وَ لِسَانٌ لَطِيفٌ وَ قَلْبٌ حَمِيمٌ وَ يَدٌ مُعْظِیَةٌ؛ بهشتی‌ها چهار نشانه دارند؛ روی گشاده، زبان نرم، دل مهربان و دست دهننده.» یقیناً کسی که با روی باز و زبانی نرم و پر از محبت و دستنی برای باز کردن گره‌های مردم اقدامی انجام دهد غیر از بهشت برایش پاداشی نباشد. بهشتیان زمینی با این صفات در دنیای مادی زندگی می‌کنند و به جایگاه اصلی خود برمی‌گردند. پس

### سبک زندگی



اثر خوش خلقی بر رفتار و کلام و روان انسان

# بهبشت روی لبخند من و تو روایت می‌شود

جه خوب است در این دنیا و چند روز آن از اخلاق و رفتار خوب غافل نشویم تا در این مسیر به رستگاری برسیم.

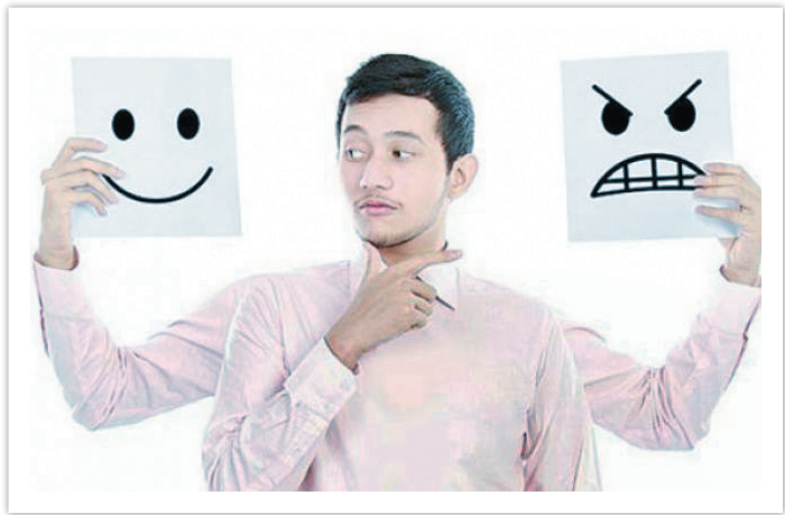
■ **اثر خوش خلقی بر کلام آدمی**

یکی از آثار مهم و اساسی خوش خلقی این است که وقتی شخصی در رفتارش با مردم با بردباری و گذشت و انواع گفتارش نیز آثار این روحیات خود را نشان دهد. یقیناً کسی که عصبی باشد زبانش در اختیار خودش نیست و چه بسا حرف‌هایی بر زبان جاری می‌کند که بعد از اینکه به حالت طبیعی برگشت خود نیز از آن حرف‌ها ابراز پشیمانی می‌کند، اما انسان صبور وقتی کسی با او بد برخورد می‌کند با صبر و بردباری و تسلط کامل بر روح و روان خود طبیعتاً این آرامش در زبان او خود را نشان می‌دهد و گفتارش طیب و پاک می‌شود. از این رو امام علی (ع) می‌فرماید: «إِنَّا حَسَنُ اللَّخْلُقِ لَطَفُ اللَّطْفِ؛ با اخلاق نیکو، گفتار نرم می‌شود.»

در حالات امام حسن مجتبی (ع) اسوه صبر و بردباری و نمونه گفتار نیک آمده است: روزی یکی از اهالی شام وارد مدینه شد. مردی را دید که بر اسب بسیار زیبایی سوار شده است. به او علاقه‌مند شد و از مردم پرسید: این شخص کیست؟ گفتند: ایشان حسین‌بن علی (ع) هستند، که چرا باید علی(ع) چنین فرزندی داشته باشد. پس نزد او رفت و گفت: «تو پسر علی(ع) هستی؟» حضرت فرمودند: «آری.» مرد شروع به فحاشی کرد. حضرت ساکت بودند و هیچ گفتگفت تا اینکه آن مرد دججالت کشید و ساکت شد. امام حسن (ع) با لبخندی فرمودند: «همان می‌کنم در این شهر غریبی و از اهل شام هستی؟» مرد پاسخ داد: «آری.» حضرت فرمودند: «همراه من بیا تا اگر محل سکونت می‌خواهی تو را جای دهم، اگر نیاز به پول داری به تو پول بدهم و هر حاجتی داری بر آورده کنم!» آن مرد بسیار

### جمله «همینه که هست» سختی با اخلاق ما ندارد

## سلام نمی‌دادی بهتر بود رفیق!



داریم، اما مهم‌تر از توانستن، خواستن است. وقتی یک فرد می‌گوید: «اخلاق همین است» یعنی ای آقای من نمی‌خواهم عوض شوم. همینه که هست... تو باید با من بسازی.

سلام دادن نمونه کوچکی از بداخلاقی‌های روزانه ماست. به راستی آیا سخت است که فحوه سلام دادن را تغییر دهیم یا فقط باید همان لحظه قبل از عمل کمی فکر کنیم. اگر چند مدتی با فکر این عمل را انجام دهیم کم‌کم بر ایمان تبدیل به عادت می‌شود و عادت می‌کنیم به خوش اخلاقی و نمونه آن خوب سلام دادن است. فقط شناخت اخلاق بد کافی نیست همه ما می‌دانیم که غرور و فخر فروشی کار بدی است اما انجام ندادن آن است. باید اراده کنیم.

همه ما ادعای مسلمانی را با خود به دوش می‌کشیم. در دین ما توصیه به اخلاق خوب و نودوستی بیش از هر چیزی

یکی از آثار مهم و اساسی خوش خلقی این است که وقتی شخصی در رفتارش با مردم با بردباری و گذشت و انواع صفات شایسته برخورد کند، همین باعث می‌شود تا در گفتارش نیز آثار این روحیات خود را نشان دهد. یقیناً کسی که عصبی باشد زبانش در اختیار خودش نیست و چه بسا حرف‌هایی بر زبان جاری می‌کند که بعد از اینکه به حالت طبیعی برگشت خود نیز از آن حرف‌ها ابراز پشیمانی می‌کند اما انسان صبور وقتی کسی با او بد برخورد می‌کند با صبر و بردباری و تسلط کامل بر روح و روان خود طبیعتاً این آرامش در زبان او خود را نشان می‌دهد و گفتارش طیب و پاک می‌شود

دندان زده شد و از اخلاق نیکوی امام شیعیان تعجب کرد و رو به مردم گفت: «اینک آنقدر به او علاقه‌مند شدم که هیچ کس را به اندازه او دوست نمی‌دارم.» زن و مرد اگر از اخلاق خوب بر خوردار باشند، حتی اگر در ناامنی‌مسات مقداری صبر و تحمل خود را از دست دادند، باز هم بر وجود خود مسلط می‌شوند و به خود اجازه نمی‌دهند با الفاظ یا صحبت‌هایی ناپسند یکدیگر را برنجاند. بر خانواده‌شان سخت نمی‌گیرند و آنان را در رفاه اخلاقی قرار می‌دهند.

■ **خوش خلق‌ها از لقمه حرام دوری می‌کنند**

کسانی که از اخلاق خوب بر خوردارند به خود اجازه نمی‌دهند کاری برخلاف دستورات خداوند متعال در زندگی انجام دهند. از گناه و مسائلی غیر اخلاقی دوری می‌کنند. دنبال کارهای حلال مخصوصاً کسب و رزق حلالا می‌روند. از این جهت همین لقمه حلال و دوری کردن از کارهای حرام به آنان فرصت می‌دهد و با اهل و عیال خود بقینا کم می‌آورند. از این رو امام علی(ع) فرمودند: «در زندگی دچار گناه و معصیت بوده و مراتب لقمه خود نیستند، در واقع از رفتار خوب با اهل و عیال خود بی‌نصیبند، چرا که ظرفیت خود را از حرام پر کرده و نسبت به حال خود فقینا کم می‌آورند.»
خوش خلقی در باره برخی از آثار خوش خلقی می‌فرماید: «خوش اخلاقی در سه چیز است: دوری کردن از حرام، طلب حلال و فراهم آوردن آسایش و رفاه برای خانواده.»
وقتی این رفاه و آسایش به صورت آشکار خود را نشان می‌دهد که مرد به عنوان نان آور خانه نسبت به حلال و حرام احتیاط کند. برخی هستند که با وجود عدم برخورداری از مال و منال دنیوی و ثروت‌های انجمنانی، تنها به خاطر رعایت این قبیل مسائل مهم و اساسی همیشه در آرامش کامل روحی – روانی بوده و زندگی باصفایی را تجربه می‌کنند.

■ **کارشناس مذهبی و پژوهشگر سبک زندگی**

#### مشاهده

#### مشاهده

#### مشاهده

#### مشاهده

### سبک رفتار



نشان دادن کارهای خوب همیشه هم ریا نیست

## تمام فضیلت‌نمایان را متهم به ریاکاری نکنیم!

یکسری از کارهای خوب را نمی‌شود در بستوی خانه انجام داد. باید به‌ناچار در برابر چشم دیگران دست‌به‌کارشان شد. اینجااست که بلافاصله حمله‌ها شروع می‌شود: «دای آدم خوب‌ها را در نیآور»، «بس است این همه تظاهر»، «فکر می‌کنی کسی این ریاکاری‌ها را باور می‌کند؟» و هزاران نیش و کنایه دیگر. از طرفی، همیشه پیدا می‌شوند آدم‌هایی که واقعاً در کارهایشان ریا می‌کنند و جز جلب توجه نیت دیگری در سرشان نیست. پس چگونه می‌شود بر سر صداقت یا خودنمایی کسی تصمیم گرفت؟ «نیل لوی» استاد فلسفه در دانشگاه مکزوآری سیدنی مقاله‌ای در این زمینه در وب سایت ای‌اِن (aeon) منتشر و وبسایت ترجمان نیز مقاله او را با ترجمه علی حاتمیان به فارسی انتشار داده است. مقاله نیل لوی را باندگی تلخیص می‌خوانید.

#### مشاهده

مردمان جهان در همه دوران‌ها بر سر امور اخلاقی بحث کرده‌اند. زمانی که ادعایی اخلاقی در عرصه عمومی طرح می‌شود، نادیده گرفتن آن به‌عنوان نوعی فضیلت‌نمایی یا دعوت ریاکارانه به فضایل اخلاقی از جمله معمول ترین واکنش‌هاست. متهم کردن کسی به فضیلت‌نمایی در واقع برابر با اتهام ریاکاری به اوست. فرد متهم (یا محکوم) به ریاکاری اخلاقی درباره برخی امور اخلاقی عمیقاً اظهار نگرانی می‌کند، حال آنکه از دید منتقدان فضیلت‌نمایی) دغدغه اصلی اش کاملاً خودخواهانه است. چنین فردی واقعاً در پی تغییر دیدگاه دیگران نیست، چه رسد به اینکه خواهد جهان را تغییر دهد. او صرفاً می‌خواهد خود را در بهترین جایگاه قرار دهد و بیشترین میزان توجه عمومی را به دست آورد. جیمز بازل توومی (روان‌مشنگاری که در ۲۰۱۵ ابداع این واژه را بنادارستی از آن خود دانسته است) در مجله اسپکتیور چنین نوشته که فضیلت‌نمایی نه حاصل نگرانی اصل درباره سرنوشت دیگران، بلکه نتیجه غرور و خودبزرگبیتی است.

طرح اتهام فضیلت‌نمایی به دیگران، ممکن است خود نوع دیگری از فضیلت‌نمایی بر پا کند که تنها در مخاطبانش با نوع پیشین متفاوت است. صرف‌نظر از اینکه فضیلت‌نمایانه خواندن عملکرد دیگران فضیلت‌نمایی به دشمنان آید یا نه، اتهام‌زننده دقیقاً در حال انجام همان کاری است که دیگران را به‌سبب آن نقد می‌کند: در اینجا نیز تمرکز مخاطب از هدف مدعای اخلاقی به سوی رفاه اخلاقی است. در حالی که در مورد فضیلت‌نمایی را می‌توان به دو شیوه متفاوت درک کرد و به نقد کشید. ممکن است ریاکار دانستن فضیلت‌نمایان به این معنا باشد که ایشان درواقع به تغییرات آبوهوایی، حقوق حیوانات و امسوری از این دست اهمیتی نمی‌دهند، بلکه هدفشان جلب بیشترین میزان توجه است. به این ترتیب انگیزه فضیلت‌نمایی به چالش کشیده می‌شود. جلیلیان جردن و دیوید زند در مقاله اخیر خود این پرسش را مطرح کرده‌اند که آیا افراد زمانی که ببینند‌های در کار نیست هم به فضیلت‌نمایی می‌پردازند یا نه؟ یافته‌های این دو نشان داد که شرکت‌کنندگان نسبت به فرصت‌های خودنمایی حساسیت نشان دادند: پس از اینکه تخلفی اخلاقی رخ داد و شرکت‌کنندگان امکان نمایش فضیلت را داشتند، میزان اهانت اخلاقی گزارش‌شده کاهش یافت. این در حالی است که آزمایش به‌صورت ناشناس انجام گرفت و امکان بر تبت ساختن رنجش اخلاقی به فرد خاصی وجود نداشت. به این ترتیب، محققان می‌گویند گرچه فضیلت‌نمایی تا حدی احساسات خاصی را تبیین می‌کند، بااین حال مسا‌خالصانه این معنا را حساس می‌کنیم و آنها را صرفاً به‌خاطر فضیلت‌نمایی بروز نمی‌دهیم.

در دومین شیوه برای توصیف اتهام ریاکاری، این تصور مطرح می‌شود که فضیلت‌نمایان ممکن است خود از فضیلت نموده‌شده بی‌بهره باشند. درواقع خودنمایی دروغین هم مانند نمونه اصیل آن در طبیعت رایج است. برای مثال، برخی حیوانات (مانند مگس گلزار) از نمود حقیقی سسمی با مرگباربودن برخی دیگر از حیوانات (مانند زنبور)، به‌دروغ تقلید می‌کنند. به این ترتیب این احتمال وجود دارد که برخی از فضایل انسانی نیز در تقلیدی دروغین به نمایش گذارده شوند، اما این فضیلت‌نمایی دروغین تنها زمانی قابل استفاده است که تعداد قابل توجهی از فضیلت‌نمایان راستین در کار باشند تا استفاده از این نمود را موجه سازند. از این‌رو، با آنکه ممکن است برخی فضیلت‌نمایان رفتاری ریاکارانه داشته باشند، اغلب نمایش‌های اخلاقی چنین نیستند. پس می‌توان دآوری کلی در این‌باره را چنین بیان کرد که فضیلت‌نمایی در گفتمان اخلاقی جایگاه ویژه خود را دارد و نباید به‌سادگی آن را به‌عنوان پدیده‌ای نامطلوب سرزنش کنیم.

تلخیص: **حسین گل محمدی**
مردمان جهان در همه دوران‌ها بر سر امور اخلاقی بحث کرده‌اند. زمانی که ادعایی اخلاقی در عرصه عمومی طرح می‌شود، نادیده گرفتن آن به‌عنوان نوعی فضیلت‌نمایی یا دعوت ریاکارانه به فضایل اخلاقی از جمله معمول ترین واکنش‌هاست. متهم کردن کسی به فضیلت‌نمایی در واقع برابر با اتهام ریاکاری به اوست. فرد متهم (یا محکوم) به ریاکاری اخلاقی درباره برخی امور اخلاقی عمیقاً اظهار نگرانی می‌کند، حال آنکه از دید منتقدان فضیلت‌نمایی) دغدغه اصلی اش کاملاً خودخواهانه است. چنین فردی واقعاً در پی تغییر دیدگاه دیگران نیست، چه رسد به اینکه خواهد جهان را تغییر دهد. او صرفاً می‌خواهد خود را در بهترین جایگاه قرار دهد و بیشترین میزان توجه عمومی را به دست آورد. جیمز بازل توومی (روان‌مشنگاری که در ۲۰۱۵ ابداع این واژه را بنادارستی از آن خود دانسته است) در مجله اسپکتیور چنین نوشته که فضیلت‌نمایی نه حاصل نگرانی اصل درباره سرنوشت دیگران، بلکه نتیجه غرور و خودبزرگبیتی است.

طرح اتهام فضیلت‌نمایی به دیگران، ممکن است خود نوع دیگری از فضیلت‌نمایی بر پا کند که تنها در مخاطبانش با نوع پیشین متفاوت است. صرف‌نظر از اینکه فضیلت‌نمایانه خواندن عملکرد دیگران فضیلت‌نمایی به دشمنان آید یا نه، اتهام‌زننده دقیقاً در حال انجام همان کاری است که دیگران را به‌سبب آن نقد می‌کند: در اینجا نیز تمرکز مخاطب از هدف مدعای اخلاقی به سوی رفاه اخلاقی است. در حالی که در مورد فضیلت‌نمایی را می‌توان به دو شیوه متفاوت درک کرد و به نقد کشید. ممکن است ریاکار دانستن فضیلت‌نمایان به این معنا باشد که ایشان درواقع به تغییرات آبوهوایی، حقوق حیوانات و امسوری از این دست اهمیتی نمی‌دهند، بلکه هدفشان جلب بیشترین میزان توجه است. به این ترتیب انگیزه فضیلت‌نمایی به چالش کشیده می‌شود. جلیلیان جردن و دیوید زند در مقاله اخیر خود این پرسش را مطرح کرده‌اند که آیا افراد زمانی که ببینند‌های در کار نیست هم به فضیلت‌نمایی می‌پردازند یا نه؟ یافته‌های این دو نشان داد که شرکت‌کنندگان نسبت به فرصت‌های خودنمایی حساسیت نشان دادند: پس از اینکه تخلفی اخلاقی رخ داد و شرکت‌کنندگان امکان نمایش فضیلت را داشتند، میزان اهانت اخلاقی گزارش‌شده کاهش یافت. این در حالی است که آزمایش به‌صورت ناشناس انجام گرفت و امکان بر تبت ساختن رنجش اخلاقی به فرد خاصی وجود نداشت. به این ترتیب، محققان می‌گویند گرچه فضیلت‌نمایی تا حدی احساسات خاصی را تبیین می‌کند، بااین حال مسا‌خالصانه این معنا را حساس می‌کنیم و آنها را صرفاً به‌خاطر فضیلت‌نمایی بروز نمی‌دهیم.

در دومین شیوه برای توصیف اتهام ریاکاری، این تصور مطرح می‌شود که فضیلت‌نمایان ممکن است خود از فضیلت نموده‌شده بی‌بهره باشند. درواقع خودنمایی دروغین هم مانند نمونه اصیل آن در طبیعت رایج است. برای مثال، برخی حیوانات (مانند مگس گلزار) از نمود حقیقی سسمی با مرگباربودن برخی دیگر از حیوانات (مانند زنبور)، به‌دروغ تقلید می‌کنند. به این ترتیب این احتمال وجود دارد که برخی از فضایل انسانی نیز در تقلیدی دروغین به نمایش گذارده شوند، اما این فضیلت‌نمایی دروغین تنها زمانی قابل استفاده است که تعداد قابل توجهی از فضیلت‌نمایان راستین در کار باشند تا استفاده از این نمود را موجه سازند. از این‌رو، با آنکه ممکن است برخی فضیلت‌نمایان رفتاری ریاکارانه داشته باشند، اغلب نمایش‌های اخلاقی چنین نیستند. پس می‌توان دآوری کلی در این‌باره را چنین بیان کرد که فضیلت‌نمایی در گفتمان اخلاقی جایگاه ویژه خود را دارد و نباید به‌سادگی آن را به‌عنوان پدیده‌ای نامطلوب سرزنش کنیم.

تلخیص: **حسین گل محمدی**