

● حضور آراسته در کنار دوستان و آشنایان

یکی از جنبه های درس آموز سبک زندگی پیامبر (ص)، نحوه ارتباط ایشان با اعضای خانواده و مردم بود. در کتاب های معتبر روایی همچون سنن النبی بارها به این مهم اشاره شده است که پیامبر (ص) وقتی با دیگران گفت و گومی کردند تا جایی آن را ادامه می دادند که طرف مقابل دیگر تمایلی به صحبت نداشته باشد. پیامبر (ص) در این مواقع به سوالات افرادی که به ایشان مراجعه می کردند، یک به یک پاسخ می دادند و در کنارشان می نشستند تا سوالات تمام شود. این سیره رفتاری نشان می دهد پیامبر (ص) چقدر مهربان و مبادی آداب بودند و با طر اقیان و اصحاب شان انسان دوستانه برخورد می کردند. در روایات داریم هر وقت پیامبر اکرم (ص) به دیدار اصحاب می رفتند، موهایشان را شانه می کردند، عطر می زدند و می فرمودند: خداوند انسان هایی را دوست دارد که علاوه بر خانواده، در کنار دوستان و آشنایان شان هم باز استگی و پاکیزی حضور یابند.

● خودمائی بودن پیامبر (ص) باعامه مردم

پیامبر (ص) در مسائل مختلف و شرایط گوناگون با اعضای خانواده شان بر مبنای حفظ احترام متقابل برخورد می کردند و تا لحظه رحلت شان، هیچ برخورد تندی از جانب پیامبر (ص) باهمسر، فرزندان و حتی اصحاب و غلامان دیده نشده است. در روایات آمده است وقتی فرد غریبی به شهر مکه وارد می شد که در عمرش پیامبر (ص) را ندیده بود، به محض ورود به مسجد نمی توانست پیامبر (ص) را از روی لباس یا جایگاهی که در مسجد نشسته است، بشناسد و می پرسید: «کدام یک از شما پیامبر گرامی اسلام (ص) است؟» این نشان دهنده خودمائی بودن پیامبر (ص) باعامه

مردم است و این یکی از صفات بارز ایشان بود که در لحظه لحظه زندگی شان به آن پایبند بودند.

● اهمیت فوق العاده خانواده برای پیامبر (ص)

اگر بخواهیم به طور اختصاصی وارد بحث خانواده و سیره پیامبر (ص) در این زمینه بشویم به غیر از نکاتی که تا این جا مطرح شد، اولین گام، بیان این حدیث از ایشان است که فرمودند: «بهترین شمار فردی است که برای خانواده اش بهتر باشد و من از همه شما برای خانواده ام بهترم.» این حدیث نشان از اهمیت فوق العاده خانواده در کلام رفتار پیامبر (ص) دارد و به همین دلیل است که در سیره ایشان می بینیم برای احترام به کرامت زنان، همیشه با همسران شان محترمانه و مهربانانه رفتار می کردند و غیر از رفتار های پسندیده، رفتاری از ایشان دیده نشده است.

● همدلی قابل توجه با اعضای خانواده

اگر خانواده را مجموعه کوچکی به شمار آوریم که رفتار صحیح زن و شوهر و فرزندان با یکدیگر، آن را صفا می دهد و همدلی میان افراد، آن را قوام و استحکام می بخشد، نمونه عالی این رفتار در خانه حضرت محمد (ص) دیده می شود. پیامبر خدا (ص) هنگامی که در خانه بودند، از هر نوع غذایی که فراهم می کردند، می خوردند و از آن چه خدا حلال کرده است، همراه خانواده و خدمتکاران تناول می کردند و هرگز از غذایی بدگویی و مذمت نمی کردند. از جلوه های بارز این همدلی، اختصاص وقتی برای خانواده بود. پیامبر (ص) با آن همه اشتغالات و درگیری های مختلف اجتماعی، وقتی داخل خانه بودند، اوقات خویش را به سه بخش تقسیم می کردند و غیر از وقت خاص برای خدا و عبادت و

کارهای شخصی خویش، بخشی را هم مخصوص خانواده قرار می دادند. روشن است این گونه حضور عاطفی در خانه و انس با خانواده، در قوام کانون زندگی بسیار مؤثر است.

● تنبیه به شیوه پیامبر (ص)

پیامبر (ص) در برخورد با فرزندان شان هم بسیار با محبت رفتار می کردند. زمانی که اشتباهی از دیگران به خصوص اهل خانه شان سر می زد، سعی می کردند با جملاتی حکیمانه فرد را متوجه اشتباه خود بکنند تا هم به اشتباهش پی ببرد و هم به شخصیتش بر نخورد. برای نمونه زمانی که یکی از غلامان نوجوان پیامبر (ص) برای کاری از خانه بیرون رفته بود و دیر برگشت، پیامبر (ص) به او فرمودند: «اگر از عقاب الهی نمی ترسیدی، تورا با این چوب مسواک می زدم!» این جمله پیامبر (ص) هم به پدر و مادر ها این مفهوم را منتقل می کند که تنبیه فرزند، عقاب الهی را در پی خواهد داشت و هم اشاره می کند به چوب مسواک، چوب مسواک چوب بسیار باریکی است در اندازه خود کار که با آن دندان ها را مسواک می زنند؛ بنابراین پیامبر (ص) قصد تنبیه بدنی آن نوجوان را نداشته بلکه این موضوع را به او فهمانده که رفتار مستوجب تنبیه بوده است و تو باید متوجه اشتباهت بشوی و آن را تکرار نکنی.

● واکنش پیامبر (ص) به گریه کودکان

پیامبر (ص) توجه ویژه ای به عواطف کودکان داشتند و برای آن ها احترام خاصی قائل بودند. آن روایت معروف که پیامبر (ص) در مسجد نماز شان را سریع خواندند و اصحاب پرسیدند آیا قرار است وحی نازل شود که نماز را به این سرعت خواندید و پیامبر در پاسخ فرمودند: «آیا صدای گریه کودک را نشنیدید؟» نمونه ای بارز از توجه ویژه پیامبر (ص) به عواطف کودکان است.



مسئول آموزش انجمن روان شناسی حوزه علمیه قم از سیره نبوی در خانواده می گوید

سیره خانوادگی پیامبر (ص)

مجید حسین زاده



توجه ویژه به اخلاق خانوادگی، اصول همسر داری و تربیت فرزند در سیره پیامبر اکرم (ص) یکی از موضوعاتی است که سعادت هر جامعه ای را در پی خواهد داشت. به مناسبت میلاد حضرت محمد (ص) در ادامه درس هایی از

سیره اخلاقی پیامبر (ص) در گفت و گویا حجت الاسلام دکتر رضا مهکام، روان شناس بالینی و مسئول آموزش انجمن روان شناسی حوزه علمیه قم مطرح می شود که باید برای همه ما، الگو و سرمشق باشد.

می ترسم همکارم پیشنهاد از دواجم را نپذیرد



یکی از همکارانم دختری است که خیلی حس خوبی به او دارم. فکر می کنم او هم همین حس را دارد ولی چون از نظر مالی شرایط خوبی ندارم، می ترسم به او پیشنهاد از دواج بدهم و قبول نکنند. از طرفی هم نمی خواهم از دستش بدهم. چه کار کنم؟



مهسا جعفری نسب
روان شناس
بالینی

از دواج یکی از اهداف مهم در زندگی هر فردی است که نیاز مند تصمیم گیری های درست و به موقع افراد است تا بتوانند با انتخاب های درست خویش، گام در سستی را در زندگی بردارند و از انتخاب خود راضی باشند. با توجه به سوال شما مخاطب عزیز در باره این که در این دوراهی بهترین راه کدام است، ابتدا نیاز است تا با فرد مدنظر تان به صورت شرعی و تحت نظارت خانواده ها آشنا شوید.

● جنبه های احساسی را کنار بگذارید

گفته اید به همکار تان حس خوبی دارید. در این آشنایی، جنبه های احساسی را کنار بگذارید و آن چه را به عنوان ملاک و اهداف خود برای زندگی مشترک در نظر گرفته اید، با وی در میان بگذارید و به یک سری نتایج دست یابید و ببینید فرد مدنظر تان تا چه اندازه به معیارهای شما نزدیک است. این اولین گام در از دواج است چرا که هدف اصلی از دواج رسیدن به کمال و پیشرفت در جنبه هایی از زندگی

● به خانواده ها اطلاع دهید

گام دوم در مسیر از دواج در ست، صحبت با خانواده هاست. بهتر است ابتدا با خانواده خود، موضوع از دواج تان را مطرح کنید و نظرات آن ها را جویا شوید. این کار به شما کمک می کند تا اولاً از حمایت اطرافیان تان آگاه شوید که در این راه تنها نیستید چرا که گفتید از لحاظ مالی مشکل دارید و دوم این که به شما در انتخاب تان و گام برداشتن اصولی تر، کمک شایانی خواهند کرد. از دیگر سو آگاهی خانواده طرف مقابل هم به شما کمک خواهد کرد تا از انتخاب تان مطمئن تر شوید.

می ترسم خانمم ارتباط نامناسب قبل از از دواجم را بفهمد



جوانی ۳۲ ساله ام با شغل آزاد و از نظر اقتصادی، فرهنگی و خانوادگی در سطح متوسط هستم. شش ماه پیش با دختری عقد کردم و از همه نظر با هم خوبیم ولی من قبل از از دواج با دختری حدود یک سال و نیم آشنا بودم و بعد از مدتی به شدت پشیمان شدم چون اصلاً آدم درستی نبود. حالا با این که نزدیک شش ماه است هیچ ارتباطی با او ندارم، گاهی آن دختر با ایجاد مزاحمتی که دارد، باعث استرس می شود و نگرانم که خانمم بفهمد و بدبین شود.



مشاوره
فردی

● رفتار قاطعانه یعنی چه؟

قاطعیت یعنی حمایت کردن از حق و عقیده خود بدون این که به حق و عقیده دیگران تجاوزی شود و ابراز وجود مناسب یعنی بیان هر گونه احساسی به طرف مقابل بدون احساس اضطراب.

● به هیچ وجه باج ندهید

اولین رفتار قاطعانه این است که شما هر راه ارتباطی با او را که می تواند برای شما در در ساز شود، مسدود

کنید. منظورم شماره تلفن یا حضور در فضای مجازی است تا او نتواند پیغام بدهد یا زنگ بزند. این شماره ها را تعویض یا او را بلاک کنید تا راه ارتباطی تان قطع شود. یکی از رفتارهای اشتباهی که بعضی افراد انجام می دهند، این است که به دلیل ترس یا نگرانی، شروع به باج دادن به طرف مقابل می کنند. منظور از باج دادن یعنی مدام با فرد صحبت می کنند و گاهی حتی برای ممانعت از این که فرد مقابل عکس یا مدرکی برای همسر شان یا خانواده بفرستد، شروع به پول دادن یا ادامه صحبت می کنند که این رفتار بسیار اشتباه است. بهتر است این فرد اصلاً متوجه نگرانی شما نشود تا از این طریق نتواند شما را کنترل کند. در ضمن و به طور صریح به این خانم اعلام کنید که من از دواج کردم و نمی خواهم با شما هیچ گونه ارتباطی داشته باشم بنابراین اگر دوباره به تماسی یا مزاحمتی داشته باشید، قانونی اقدام می کنم.

● همسر تان را سر بسته از این موضوع آگاه کنید

اما آخرین نکته ای که باید خدمت تان بگویم این است که اگر مزاحمت های این خانم خیلی نگران کننده است، می توانید همسر تان را با اشاره به کوچکی آگاه کنید البته لازم نیست ماجر را کاملاً توضیح دهید. به طور مثال در همین حد بگویید که فردی در مکان هایی بر این مزاحمت ایجاد می کند، خواستم تنو هم بدانی تا اگر زمانی مسئله ای به وجود آمد، افکار منفی یا سوء تفاهمی برایت پیش نیاید.

