

رسول خدا (ص) - سیره و منش فردی

<?xml encoding="UTF-8?">

درآمد سخن

خداوند برای هدایت بشر پیامبرانی فرستاد. برخی از آنان تنها وظیفه ابلاغ و ارائه راه داشتند. و بعضی افزون بر آن عهده دار حرکت دادن جامعه به سمت و سوی آن راه بودند و در این طریق، الگوی تمام نمای آن! اینان گذشته از مقام نبوت، منصب امامت را نیز دارا بودند.

قرآن کریم می فرماید: «قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَ الَّذِينَ مَعَهُ ...؛ برای شما سرمشق خوبی در زندگی ابراهیم و کسانی که با او بودند، وجود داشت ...»

به گفته قرآن، حضرت ابراهیم گذشته از مقام نبوت، امام نیز بود که شأنی بالاتر از آن است.

خداوند پیامبر (ص) را به عنوان الگوی انسان ها معرفی کرده است:

«لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَ الْيَوْمَ الْآخِرَ وَ ذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا؛

قطعا برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی است، برای آنها که امید به رحمت خدا و روز رستاخیز دارند و خدا را بسیار یاد می کنند.»

هر کسی سرمشق خود را در زندگی براساس هدف و مسیری که برگزیده است، انتخاب می کند. بر این اساس شیفتگان دنیا و پدیده های آن، هیچ گاه پیامبر خدا و پویندگان راه او را برای خود الگو نمی گیرند. حضرت برای کسانی نمونه است که راه و مقصد او را پسندیده و برگزیده باشد اما رسول خدا در چه زمینه ای الگو می باشد؟

ابعاد وجودی رسول خدا (ص)

1. ویژگی های مربوط به هویت فردی (سال تولد و ارتحال، محل ولادت و فوت، نام پدر و مادر و ...)
2. حوادث معمولی و طبیعی پیش آمده برای حضرت در دوران کودکی و جوانی و پس از آن، همچون شیرخوارگی، یتیمی، زندگی تحت سرپرستی جدّ و عمو، ازدواج با ویژگی های مربوط.
3. ویژگی های ارزشی و خدادادی آن بزرگوار مانند مراتب وجودی خاص او، مقام نبوت و رسالت، عصمت، معراج و ...

وجود پیامبر (ص) در هیچ یک از جنبه های برشمرده، قابلیت الگویی ندارد و هر یک از آنها ویژه حضرت است.

4. سلوک و منش فردی، نوع کارکردها و شیوه های مربوط به زندگی در جنبه هایی که مشترک بین همه انسان هاست. مانند نظم در زندگی، نظافت و آراستگی، نوع پوشش، و چگونگی غذا خوردن.

5. سلوک اجتماعی و چگونگی برخوردها و مناسبات حضرت با دیگران، نظیر رعایت حقوق آنان، امانت داری، صداقت و راستی، نرم خویی و مدارا.

سلوک فردی و اجتماعی پیامبر برای دیگران، سرمشق و قابل پیروی است. در این حوزه هر چند برخی مراتب، دور از دسترس انسان های عادی است، ولی بی تردید اصل آن در حدّ امکان و ظرفیت هر کس، عملی است که قرآن

در همین گستره بدان سفارش کرده است.

حیات بشری پیامبر و خُرده گیری مشرکان

یکی از نقاط خُرده گیری مشرکان بر رسول گرامی (ص) مسائل مربوط به سلوک و منش فردی او بود. برای آنان دشوار می نمود پیام آور الهی همانند آنان زندگی عادی بشری داشته باشد: بخورد، بیاشامد، در کوچه و بازار آمد و شد کند و به نیازمندی های شخصی رسیدگی نماید. به گفته قرآن، آنها بر این باور بودند که فرستاده خداوند باید از فرشتگان باشد تا شایسته مقام پیامبری گردد.

قرآن کریم در پاسخ آنان می فرماید:

«وَلَوْ جَعَلْنَاهُ مَلَكًا لَجَعَلْنَاهُ رَجُلًا وَلَلَبَسْنَا عَلَيْهِمْ مَا يَلْبِسُونَ»

و اگر او (پیامبر) را فرشته ای مقرر می کردیم، او را به صورت مردی قرار می دادیم و یقیناً کار را بر مردمان مشتبه می ساختیم، همچنان که اکنون در این اشتباهند.

اما همانندی با مردم بدان جهت است که آنها بتوانند با او تماس بگیرند و سخن خداوند را دریافت کنند، نیز سلوک و شیوه های زندگی فردی و اجتماعی او بتواند سرمشقی برای آنان باشد.

در ادامه به نمونه هایی از سلوک فردی حضرت می پردازیم.

1- نظم

امیر مؤمنان در وصیت خود به امام حسن و امام حسین علیهما السلام می فرماید:

«اوصیکما و جمیع ولدی و اهلی و من بلغه کتابی بتقوی الله و نظم امرکم؛

شما و همه فرزندانم و کسانم و آن کس را که نامه من به او برسد، به تقوا و آراستن کارتان سفارش می کنم.»

علی علیه السلام با همه تأکید و فراگیری وصیت، ابتدا به تقوا سفارش می کند، آن گاه از بین امور مهمی که شایسته توصیه اند، نظم را برگزیده است. اهمیت بسیار تقوا و پارسایی بر همگان روشن است، ولی ممکن است بیان نظم در پی آن (که نشان از اهتمام و عنایت بسیار بدان است) برای برخی پرسش برانگیز باشد؛ گذشته از اینکه چه رابطه ای بین تقوا و نظم وجود دارد، که در یک ردیف بدانان سفارش شده است؟

شاید راز رابطه این باشد که رسیدن به تقوا (که عمل به وظایف و ترک گناهان است) بدون برقراری سامان در کارها امکان پذیر نیست.

روی آوردن به وظایف و واجبات، بی توجه به نظم، چه بسا شخص را به زیاده روی و یا سستی در انجام برخی وظایف و غفلت از برخی دیگر گرفتار سازد، که ضد تقوا و بر هم زننده آن است. از این رو رابطه ای سازمان یافته و سازماند بین پارسایی و نظم برقرار است.

بسیاری در برابر این پرسش که چرا صله ارحام نمی کنید و یا چرا در مسجد حضور نمی یابید و یا به عبادات و وظایف دینی خود رسیدگی لازم نمی کنید، در پاسخ «کمبود وقت» را بهانه می کنند، در حالی که مشکل «نبود فرصت» نیست، بلکه از بی نظمی و بی سامانی در کارهایشان حکایت دارد.

رویکرد جدی به نظم و برنامه ریزی، به ویژه در زندگی پیشرفته کنونی، اهمیت فراوان دارد، زیرا وجود ابزارهایی چون اینترنت، کامپیوتر، تلویزیون با کانال ها و برنامه های متنوع و بسیار، گاهی تمام وقت مفید انسان را فرا می گیرد و او را از رسیدگی به اساسی ترین مسائل زندگی باز می دارد. همه آشفتگی ها از نبود نظم در زندگی است، در

حالی که نگاهی گذرا به سیره رسول خدا صلی الله علیه و آله حاکمیت و برقراری نظمی دقیق در حیات فردی و اجتماعی حضرت را به ما نشان می دهد.

شیخ صدوق نقل می کند که امام حسین علیه السلام فرمود: از پدرم در خصوص برنامه پیامبر اکرم در زمان حضور در منزل پرسیدم، پاسخ داد: ... هر گاه به خانه می رفت، وقت خود را سه قسمت می کرد: بخشی را به عبادت می پرداخت، پاره ای را به خانواده اختصاص می داد و قسمتی هم ویژه خود بود، که این را هم دو بخش می کرد: فرصتی را برای رسیدگی به امور شخصی برمی گزید و بقیه را صرف ملاقات با خواص و عموم می کرد و از فرصتی که به آنان اختصاص داده بود، چیزی کم نمی گذاشت.»

حضرت حتی در بهداشت و پوشش دارای نظم بود: لباسی داشت که تنها روز جمعه به تن می کرد و همیشه در وقت وضو مسواک می زد.

رسول خدا زمانی که در مدینه بود، برای هر یک از امور خود ستونی از مسجد را اختصاص داد. در کنار ستون «سریر» برگ هایی از نخل پهن می کرد تا ایام اعتکاف به عنوان تختی بر آن استراحت کند. در کنار ستون «وفود» همواره سران قبایل و گروههای مردم را برای ملاقات و مذاکره در باره مسائل سیاسی و یا آشنا کردن آنان به اسلام به حضور می پذیرفت. علی (ع) نیز در کنار ستون «حرس» (= نگهبانان) آماده می نشست و از وجود مقدس پیغمبر نگهبانی می کرد. برای خواندن نماز شب مکان ویژه ای در نظر گرفته بود که اکنون «محراب تهجد» نام گرفته است.

تأکید بر نظم و آرایش صفوف مسلمانان به حدی بود که حتی نامنظم بودن صف های نماز جماعت را برنمی تابید و می فرمود:

«صف هایتان را آراسته کنید و دوش به دوش هم بایستید تا شیطان بر شما چیره نشود.»

نظم در زندگی و رفتار رسول خدا، به شیوه عادت و نهادینه و راسخ بود، به گونه ای که تمام جوانب زندگی حضرت را شامل می شد.

2- آراستگی و زیبایی

از زمان های دور همواره کسانی بودند که گرایش های معنوی و عرفانی را ناهمگون با آراستن ظاهر می پنداشتند و هر کس را با ظاهری نیکو می یافتند، در زهد و پارسایی اش، با دیده تردید می نگرستند. خود نیز ژولیده و ناآراسته در بین مردم حضور پیدا می کردند. اکنون نیز در برخی از دینداران ما همین اندیشه و تربیت نادرست وجود دارد و گاهی با ظاهری زننده و نامناسب در کوچه و بازار ظاهر می شوند! وجود این گونه افراد در اجتماع، به طور ناخودآگاه این برداشت غلط را در ذهن نسل جوان می پروراند که دین مداری با آراستن و رسیدگی به خود منافات و ناهمخوانی دارد! همین پندار در کجروی و دوری جوانان از مسیر دین مداری نقش مهمی دارد.

اما تمامی گزارش ها می گوید که رسول خدا (ص) در نهایت زیبایی و آراستگی در جمع یاران خود حضور می یافت. حتی یک مورد گزارش از نامرتب بودن وضع ظاهری حضرت در دست نیست، که نشان می دهد رویکرد حضرت به آراستگی نه یک رفتار ساختگی و موقتی، بلکه ناشی از احساس وظیفه و اخلاق دینی بوده است که باید سرمشق پیروان او قرار گیرد.

در سیره پیامبر آمده است: خود را در آئینه می نگرست و موهای خود را می آراست و شانه می زد. اگر آئینه نبود،

در آب نظر می افکند. خویش را برای اهل خانه زینت می کرد؛ برای ملاقات با اصحابش نیز خود را مرتب و زیبا می ساخت.

روزی عایشه دید رسول خدا خود را در ظرف آبی که در خانه بود، می نگرد و موهای خود را می آراید. به حضرت گفت: پدر و مادرم فدایت! در جام آب می نگری و موی سر خود را مرتب می کنی، در حالی که پیامبر خدا و بهترین آفریده او پی! رسول خدا فرمود: خداوند دوست دارد هر گاه بنده اش به سوی برادران - دینی - خود می رود، خویش را برای دیدار با آنان بیاراید.

در این گزارش نکاتی قابل توجه است:

أ) در این گزارش افزون بر اینکه سیره نبی اکرم (ص) مبنی بر رعایت آراستگی ظاهر در اجتماع بیان شده، به رعایت زیبایی و حُسن ظاهر حضرت در منزل (به منظور تحکیم پیوند زناشویی) نیز اشاره شده است. حتی از این نقل به دست می آید توجه به آراستگی در محیط داخلی و برای اعضای خانواده توسط آن بزرگوار بیشتر از محیط اجتماعی بوده است، زیرا اهتمام به آن در درون منزل، به عنوان پایه و یک امر مسلّم فرض شده، رعایت آن در بیرون و بین مردم، فرع بیان گردیده است. این نکته به جهت حفظ بنیان زناشویی و پیشگیری از فساد، در روایات دیگر هم مورد توجه قرار گرفته، اهمیت آن مورد تأکید است.

امام باقر (ع) می فرماید:

«زنان دوست دارند شوهران خود با همان آراستگی ببینند که مردان علاقه دارند همسران خویش را آن گونه بنگرند.»

امام کاظم (ع) می فرماید:

«زنان از این رو پاکدامنی را کنار نهند که شوهران شان خود را برای آنان آماده و مرتب نمی ساختند.»

ب) این گزارش به خوبی نشان می دهد که چگونه پیامبر به شأن و کرامت انسان ها اهتمام می ورزیده و برای دیگران ارزش و احترام قائل بود. ایشان بلندمرتبی و عظمت شخصیت خود را بهانه ای برای بی اعتنایی به آنان قرار نمی داد، حتی این منش و اصل را درون خانه و با نزدیکان و اهل خانه منظور می داشت. برخی وقتی به مقام و منصبی دست می یازند، جز خود همه را به فراموشی می سپرند و با همه چیز و همه کس با بی اعتنایی روبه رو می شوند!

از مردمک چشم نباید آموخت

دیدن همه کس را و ندیدن خود را

ج) از گفتگوی عایشه با پیامبر بر می آید که او با این تصور خطا که انسان بلندمرتبه نباید به آراستگی ظاهر خود اهتمام ورزد، یا رفعت معنوی با سامان دهی ظاهر سازگاری ندارد، به حضرت خرده گرفت و شأن ایشان را بالاتر دانست اما حضرت با معنوی دانستن کار خود، عایشه را متوجه اشتباه خویش کرد و به او فهماند که این کار نه تنها منافاتی با مقام نبوت ندارد، بلکه عملی است معنوی و پسندیده خدا و در نتیجه مایه تقرب و نزدیکی به پروردگار!

امام صادق (ع) از پیامبر نقل می کند که فرمود:

«موی زیبا و آراسته از پوشش های خدا است؛ آن را مهم بدانید و بدان رسیدگی کنید.»

رسول خدا مردی را دید که ریش خود را بلند گذاشته بود. فرمود: اگر ریش خود را مرتب می کرد، چه زبانی می دید؟ این سخن به گوش او رسید و محاسنش را مرتب و کوتاه کرد، سپس خدمت پیامبر رسید، وقتی حضرت او را

دید، فرمود: این گونه عمل کنید.

3- نظافت و پاکی

پاکی بدن، گذشته از اینکه موجب انبساط خاطر و آرامش ذهن و اعصاب است، در بهبود و سالمسازی روابط و مناسبات اجتماعی نقش مؤثری دارد.

بدن در اثر عرق کردن و دفع مواد زاید از طریق پوست دچار بدبویی می شود، گاهی اطرافیان را به شدت آزار می دهد. علاوه بر آن، ماندن مواد زاید بر بدن، آن را دچار مسمومیت و بیماری می کند و منافذ جذب اکسیژن از طریق پوست را (که در شادابی و طراوت جسم و جان نقش مؤثری دارد) می بندد و بر سلسله اعصاب تأثیر منفی می گذارد.

پیامبران به مناسبت رسالتی که بر عهده دارند، اجتماعی ترین مردمند، و باید بهترین ابزار و توان جذب را دارا باشند. بسیاری از این توانمندی ها، معنوی و درونی اند؛ برخی نیز بیرونی و مربوط به ظاهرند. از مهم ترین عوامل ظاهری جذب دیگران، نظافت بدن و خوشبویی است.

حضرت رضا (ع) می فرماید: «جزء اخلاق پیامبران نظافت و پاکیزگی است.»

سخن حضرت جنبه الگویی و توصیه ای دارد و نظافت را اخلاق نبوی دانسته است.

رسول خدا به «آئس» (خدمتکار خود) فرمود: «همواره پاک باش تا خداوند عمرت را دراز کند.» نیز امیر مؤمنان

(ع) می فرماید: «با آب خود را از بوی بد بدن پاکیزه کنید. خداوند چرک آلودگی بندگانش را خوش نمی دارد.»

اینک به مواردی از نظافت جسمی در سیره رسول خدا اشاره می کنیم:

3 - 1. زدودن موهای اضافه

یکی از موارد نظافت، زدودن مو از بدن است، به ویژه قسمت هایی که به سبب عرق کردن و نرسیدن هوا زودتر از دیگر نقاط بدن دچار آلودگی و بدبویی می شود.

امیر مؤمنان (ع) می فرماید: «زدودن موهای زیر بغل، بوی بد را از بین می برد و باعث پاکیزگی است. پیامبر پاکیزه به انجام این کار فرمان داده است.»

حذیفه بن منصور می گوید: از امام صادق شنیدم که فرمود: «پیامبر خدا در هر جمعه زیر ناف و بین پاها را نوره می کشید.»

3 - 2. مسواک

بیماری های دهان و دندان از شایع ترین بیماری هاست. شلوعی مراکز دندانپزشکی شاهی بر این ادعاست.

گذشته از اینکه سلامتی دندان ها سهم بسیاری در هضم کامل غذا دارد، پزشکان معتقدند آلودگی دهان و دندان، منشأ اختلال در معده و دستگاه گوارش است. مطابق تحقیقاتی که اخیراً دانشمندان ژاپنی انجام داده اند، رابطه ای نزدیک بین وضعیت دندان ها و حافظه است، به گونه ای که کندن هر دندان بر حافظه تأثیر منفی دارد و انسان را دچار ضعف حافظه می کند.

علاوه بر آن آلودگی دندان ها، دهان شخص را بدبو می سازد و دیگران را از او گریزان می کند.

رسول گرامی فرمود: «اگر بر امتم دشوار نبود، آنان را هنگام وضو گرفتن برای نماز، به مسواک زدن فرمان می

دادم.»

از ظاهر حدیث پیداست که «امر و فرمان» به معنای وجوب است، زیرا اولاً:

فرمان مستحبی حضرت در باره مسواک زدن، در بیانات دیگر ایشان وارد شده است؛
ثانیا: امر مستحبی مشقت و دشواری ندارد، چون قابل ترک است.
امام باقر (ع) می فرماید: «رسول خدا بسیار مسواک می زد، در حالی که واجب نیست.»
امام صادق از پیامبر نقل می کند: «آن قدر جبرئیل به من سفارش مسواک زدن کرد [و من انجام دادم] که نسبت
به ساییده شدن دندان های خود نگران شدم.»
رسول خدا (ص) چند بار مسواک می زد.
3 - 3. گرفتن ناخن ها

از جاهایی که محل گرد آمدن میکروب هاست، زیر ناخن هاست.
امام صادق (ع) از پدران گرامی اش نقل می کند که پیامبر فرمود: «هر کس روز جمعه ناخن های خود را بگیرد،
خداوند درد را از انگشتان او بیرون کرده به جای آن شفا وارد می کند.»
روشن است که مقصود از درد در روایت، عامل درد است، که مواد زیانبار و بیماری زاست.
نیز نقل شده است: پیامبر هر جمعه پیش از آنکه برای برپایی نماز بیرون رود، ناخن های خود را کوتاه می کرد و
سبیل خود را می گرفت.

4- بوی خوش

از ویژگی های رسول خدا (ص) استفاده بسیار انواع عطرها و بوی خوش است، به گونه ای که در بسیاری از موارد،
آمدن حضرت را با بوی خوش او می فهمیدند، حتی در شب تاریک وقتی از نقطه ای عبور می کرد، پیش از اینکه
حضرت را ببینند، بوی خوش او به مشام دیگران می رسید و می گفتند پیغمبر خداست که می آید!

5- بی آلابشی

معمولاً انسان های برجسته و صاحبان موقعیت اجتماعی، شئونی برای خود قایل اند که در سلوک فردی و
اجتماعی آنان تأثیر می گذارد، تا حدی که انجام کوچک ترین امور مربوط به خویش را از اطرافیان انتظار دارند و
رسیدگی به امور شخصی را منافی شأن و شخصیت خود می پندارند!
این خوی، شاخه ای از عجب (خودبرتربینی) و تکبر است اما در سیره رسول خدا (ص) آمده است:
«روی زمین می نشست و بر آن می خوابید و بر آن غذا می خورد. به دست خود کفش و جامه خویش را پینه می
زد و می دوخت، و در راه روی واردان می گشود و از گوسفند و شتر شیر می دوشید. هر گاه خدمتکار او از
آسیاب کردن گندم خسته می شد، به کمک او می شتافت و آب وضوی خویش را خود تهیه می کرد. موقع
نشستن تکیه نمی داد و در کار خانه به همسرانش کمک می کرد. دعوت هر بنده و آزادی را می پذیرفت و هدیه را
هر چند اندک بود، قبول می کرد. بر هر مرکبی معمولی سوار می شد و دیگری را نیز پشت سر خود می نشاند. بر
مرکب بی زین هم می نشست و پیاده و با پای برهنه بدون بالاپوش و عمامه نیز راه می رفت. جنازه را تشییع می
کرد و در دورترین نقطه مدینه به عیادت بیماران می رفت و با فقیران و تنگدستان می نشست و با آنان غذا می
خورد. در لباس و غذا خود را بر بردگان خویش برتری نمی داد ...»
امام صادق (ع) فرمود:

«زنی بیابانی خدمت رسول خدا رسید، در حالی که حضرت روی زمین نشسته بود، زن گفت: ای رسول خدا!

همچون بردگان روی زمین می نشینی و همچون آنان غذا می خوری! پیامبر فرمود: چه بنده ای از من بنده تر است؟»

برخی دارای شخصیتی پیچیده اند، احساسات و عواطف شان شفافیت و اعتدال لازم را ندارد. برخوردهای دور از آداب و حتی عادی و صمیمی را بر نمی تابند، حتی حاضر نیستند با کسی که به خیال خود در رتبه ای پایین تر قرار دارد، هم سخن و هم قدم شوند و از اینکه دیگران آنها را با مردمی فرودست ببینند، دل نگرانند. با این گونه افراد نمی توان راحت به گفتگو نشست و ارتباط برقرار کرد، ولی انسان های بی آلاش، شخصیتی استوار، روان و معتدل دارند و از هرگفته و یا کاری رنجیده و آشفته نمی گردند.

رسول خدا (ص) فرمود: «پنج کار را تا دم مرگ رها نمی کنم: پوشیدن جامه پشمین، سوار شدن بر الاغ پالان دار، غذا خوردن با بردگان، تعمیر کفش خود با دستان خویش و سلام کردن بر کودکان».

در آن دوران، بین انواع مرکب ها، الاغ، پست ترین نوع بود. روشن است آنچه باید سنت شود تا دیگران بدان عمل کنند، ساده زیستی است، که در هر دوره ای به گونه ای است.

البته حضرت گاهی بر بهترین مرکب ها سوار می شد، ولی از آنچه پرهیز داشت، قید و بند و تشریفات بود.

6- استراحت و خواب شبانه

از ضروریات حیات طبیعی نیاز به استراحت و خواب است. خداوند بر پایه رحمت خود، شب را آفرید تا جانداران در پناه تاریکی و آرامش آن بیاسایند و انسان ها خستگی روزانه را برطرف کنند و نیروی تازه یابند.

قرآن کریم به پیامبر دستور می دهد: «شب را به جز بخش اندکی از آن به نماز به پای دار.»

شب همچنان که به علت ظلمت آن مناسب ترین فرصت برای آرامیدن و تجدید قواست، بهترین موقعیت برای خلوت با خدا و راز و نیاز با اوست، زیرا در این زمان، انسان از مشاغل و کارهای روزانه فارغ شده، زمینه برای رویکرد او به معنویات و ملکوت هستی فراهم می شود.

هر یک از خواب و عبادت، سهمی از شب دارند که باید حق هر یک ادا شود. خداوند در این آیه به پیامبرش همین نکته را فرموده است، از این رو رسول خدا (ص) خواب خود را به گونه ای سامان می داد که مانع تهجد و شبانه زنده داری او نشود:

زیرانداز رسول گرامی (ص) عبایی بود و متکایش از پوستی بود که از شاخه های خرما پر شده بود. شبی آن عبا را دو لایه کرد و زیر خود انداخت. صبح که شد فرمود: این بستر، مرا از نماز بازداشت، سپس آن را یک لایه گستراند».

در احوال ایشان آمده است:

«بر حصیر می خوابید و چیز دیگری را بر آن نمی افزود.

حضرت باقر (ع) فرمود: «هر گاه پیامبر از خواب برمی خواست، بی فاصله در پیشگاه خدا به سجده می افتاد».

این رفتار درسی است برای کسانی که خواب شبانه خویش را پس از نشست ها و دیدارها، شروع می کنند، که چه بسا از فریضه صبح باز می مانند.

7- خوردن و آشامیدن

7 - 1. خوردنی ها

از سیره حضرت به دست می آید که به غذایی خاص عادت نداشت، بلکه هر خوردنی حلال را استفاده می کرد،

البته برخی مواد خوراکی را به جهت خاصی نه از روی بی میلی استفاده نمی کرد، مثلاً از خوردن سیر و پیاز و تره پرهیز داشت تا دهانش بو نگیرد و در گفت و شنود خود با دیگران آنان را نیازارد. در بین مواد خوراکی، گوشت، خرما، کدو، عسل، سرکه، روغن زیتون، و از بین میوه ها انگور و خربزه، انار، را بهتر از همه می پسندید.

7 - 2. آداب خوردن

7 - 2 - 1. از زشت ترین کارها بهره وری از نعمت های خداوندی اما ناسپاسی است. انسان با تغذیه نیرو می گیرد و بدن برای حرکت و عمل آماده می شود.

اگر صاحب نعمت و آفریدگار از یاد برود و با فراموشی او تنها «مصرف» هدف شود، کمترین حاصل و برآیند، به گفته قرآن «حیوان گونه شدن» است!

رسول خدا هنگام خوردن غذا نام خدا را بر زبان می راند و هر گاه لقمه ای را می خورد می گفت: «بارخدا! حمد و ستایش از آن توست. تو به ما غذا دادی و سیراب کردی. حمد ویژه توست. بی آنکه ناسپاسی کنیم و تو را فراموش کنیم و از تو بی نیازی جوییم.»

هنگام نوشیدن آب می فرمود: «خدای را سپاس که آن را به واسطه گناهان مان تلخ نکرد و آن را به نعمت خود خوش گوار قرار داد.»

7 - 2 - 2. از بارزترین کارهایی که نشان از نیاز و فقر ذاتی انسان دارد، خوردن است. موجود نیازمند برای ادامه حیات خود احتیاج به خوردن دارد و اگر به دیده دقت نظر شود، «نیاز» بیچارگی و درماندگی بشر را همچون آفتاب می نمایاند، افزون بر آنکه تغذیه او را پس از مدتی به تخلیه وا می دارد، تا نهایت پستی را ببیند و از سرکشی های خود بکاهد!

امام صادق (ع) فرمود: «رسول خدا از زمانی که به پیامبری برانگیخته شد تا هنگام وفات خود، تکیه داده غذا نخورد، تا در برابر نعمت خداوند بزرگ تواضع کند.»

نوع انسان ها وقتی به مقامی می رسند، حالات و روحیه های پیشین خود را تغییر می دهند. اگر بین آنها اندکی دارای اراده و روحی بزرگ باشند، حداکثر خواهند توانست رویه و احوال پیشین خود را نگه دارند، ولی اگر کسی پس از رسیدن به موقعیتی ممتاز تواضعش بیشتر شود و تواضع ریاکارانه نباشد، جز از انسان های فراعادی بر نمی آید. مقام نبوت، آن هم مرتبه خاتم آن، برترین مقامی است که خداوند در عالم امکان به کسی می دهد. رسول خدا هر چند پیش از نبوت فروتن و متواضع بود، ولی این حالت پس از بعثت شدت بیشتری یافت که بعد از آن حتی در حال غذا، هیچ گاه تکیه نزد.

7 - 2 - 3. از سنت های رسول خدا (ص) به اندازه مصرف کردن و سادگی در خوردن است. امیر مؤمنان (ع) در شب ضربت خوردن خود که مهمان دخترش ام کلثوم بود و او برای پدر دو نوع خورش آورد، حضرت از خوردن دو خورش خودداری کرد و فرمود: می خواهم به برادر و پسرعموی خود (رسول الله) اقتدا کنم که تا وقت فوت خود هیچ گاه در یک سینی دو غذا برایش نیاوردند.

7 - 2 - 4. حضرت همواره غذا را با دیگران میل می کرد و با اهل بیت و خدمتگزاران خود هم سفره می شد و محبوب ترین غذا نزد حضرت، بر آن سفره ای بود که تناول کنندگان زیاد باشند.

هنگام غذا خوردن با دیگران رعایت حقوق و انصاف را می کرد.

حضرت صادق فرمود:

«هر گاه پیامبر با گروهی غذا می خورد، پیش از همه شروع می کرد و آخرین نفر بود که دست از غذا می کشید تا دیگران بخورند». مسلمانانی که با پیامبر هم غذا می شدند، حریم حضرت را نگه می داشتند و چه بسا هیبت آن بزرگوار مانع می شد غذای سیر بخورند اما این کار حضرت برای رفع خجالت و شرم دیگران بود. هیچ گاه پُرخوری نکرد؛ و اگر سیر بود نمی خورد؛ دیگران را بر خود مقدّم می داشت؛ ظرف غذا را خوب پاک می کرد؛ دستان خود را پیش و پس از خوردن می شست؛ دعوت هر مؤمنی را اجابت می کرد؛ به غذای داغ فوت نمی کرد؛ پس از خوردن دندان ها را خلال می کرد؛ در کیفیت و چگونگی غذا دقت نمی کرد؛ آب را به یک باره سر نمی کشید و آن را با دو یا سه نفس می آشامید و در هر نفسی سپاس خدا می کرد.

8- مسافرت

خداوند، امکانات طبیعی، استعدادهای انسانی، عبرت ها، آب و هوا و حتی مکان های قدسی و شریف را در نواحی مختلف زمین پراکنده ساخته، همه آن را در نقطه ای گرد نیاورده است. انسانی که طالب کمال مادی و معنوی است، بی نیاز از مسافرت نیست، به ویژه انسانی که دارای رسالت و اهداف والای اجتماعی است، نمی تواند خود را از مسافرت کنار دارد و در منطقه ای خاص محصور بماند. کمترین بهره انسان از مسافرت، خوشگذرانی و تغییر آب و هوا است که در تمدّد اعصاب و بهداشت روان بسیار مؤثر است.

پیامبر نیز سفرهای متعدد داشت، هر چند تقریباً تمامی آنها در راستای جهاد، دفاع، تبلیغ و یا تجارت (پیش از بعثت) و یا اهدافی والا بوده است.

8 - 1. روز سفر

بر پایه آنچه پیش از این بیان شد (که رفتار و کردار حضرت از نظم و ترتیبی خاص پیروی می کرد) مسافرت های حضرت سازماندهی بود و در ایام هفته روز پنج شنبه را برای این منظور برمی گزید. مطابق برخی روایات آن حضرت هر روز شنبه پیاده و یا سواره از مدینه به دهکده قبا می آمده و در نخستین مسجدی که به دست آن حضرت بنا شد نماز می گزارد و لذا همین نیز سنت شد و در دوره های بعد، مسافرت در روز پنج شنبه از سوی برخی امامان علیه السلام به همین عنوان سفارش شده است.

امام صادق (ع) به محمد بن ابی الکرام فرمود: دوست دارم روز پنج شنبه به مسافرت بروی زیرا در این روز، پیامبر (ص) برای جنگ بیرون می رفت.»

8 - 2. لوازم سفر

برخی مردم در مسافرت، برنامه عادی زندگی خود را کنار می نهند و اگر اهل بهداشت و آراستگی باشند، در این چند روزه از آن غافل می شوند اما در سیره رسول خدا آمده است:

همواره در سفرهای خود این چیزها را همراه داشت: شیشه روغن سر، سرمه دان، قیچی، مسواک و شانه. روشن است وسایل بهداشتی و نظافت منظور است، که در هر زمان متفاوت است.

8 - 3. یاد خدا در سفر

از ویژگی های سفر این است که وضع عادی دگرگون می شود و آدمی با حوادث تازه، اشیا و اماکن جدید و چهره های نو روبه رو می شود. همین امر ممکن است تا حدودی برای او غفلت آور باشد، از این رو توصیه شده است مسافر از آغاز، سفر خود را با یاد خدا شروع کند و در طول مسافرت همواره به یاد او باشد.

رسول خدا می فرماید: «هر گاه مسافری سوار بر مرکب شد و نام و یاد خداوند را بر زبان راند، فرشته ای کنار او می نشیند و تا پیاده شود، نگهبان اوست، ولی اگر سوار شد و نام خداوند را نبرد، شیطانی در کنارش جای می گیرد و او را فریب می دهد.»

زمینه کار و فعالیت شیطان نسبت به مسافر، صحنه های غفلت آور پیش گفته است، که یاد و نام خداوند را از او دور می گرداند.

رسول خدا در طی سفر هر گاه در مسیر خود سرازیر می شد، تسبیح و ستایش خداوند را می کرد و هر گاه بر فراز می رفت، تکبیر می گفت!

8 - 4. خوش سفر

از آداب مسافرت و از سنت های رسول گرامی (ص) خوش سفری است. نیز در سیره حضرت آمده است: دوست نمی داشت کسی بدون رفیق و همراه به سفر برود.

از طرفی بر خوش سفر بودن و خوشرفتاری با همراهان تأکید می ورزید و در گزینش همسفر دقت به خرج می داد. حضرت در یکی از مسافرت های خود فرمود: «هر کس به همسایه اش بدی می کند، با ما همراه نشود.» کسی که همسایه را آزار می دهد، همسفر را نیز آزار می دهد!

با اینکه عبادت و ذکر خداوند در سفر بسیار مطلوب و مورد تأکید است، اگر این کار به حقوق همراهان صدمه وارد کند، پسندیده نیست. روزی یاران رسول خدا (ص) در محضر ایشان از مردی نام بردند و او را ستودند و در باره او گفتند: با ما در سفر حج بود، هر گاه در جایی منزل می گزیدیم، تا زمانی که بار می بستیم، پیوسته ذکر خدا می گفت و وقتی کوچ می کردیم تا هنگام استراحت بعدی، همچنان به ذکر الهی و عبادت مشغول بود، پیامبر پرسید: پس چه کسی چارپایش را علوفه می داد و غذایش را آماده می ساخت؟ گفتند: بر عهده ما بود. حضرت فرمود: همه شما از او بهتر بودید.

زمانی همراه برخی یاران در مسافرت بود، دستور داد گوسفندی را برای طعام آماده کنند. یکی گفت: من او را ذبح می کنم، دیگری گفت: آن را پوست می کنم، سومی گفت: آن را طبخ می کنم. رسول خدا فرمود: من هیزم فراهم می کنم. یاران گفتند: ای پیامبر! ما این کار را انجام می دهیم. فرمود: می دانم که این کار را می کنید، ولی دوست ندارم با شما متفاوت باشم، زیرا خداوند چنین چیزی را دوست نمی دارد، سپس برخاست و به جمع هیزم پرداخت.

9. عبادت و دعا

هر چند در سیره و سلوک فردی رسول خدا آموزه هایی بسیار است، ولی پایان نوشته را به نقل شمه ای از احوال عبادی حضرت اختصاص می دهیم.

براساس گزارش تاریخی، هر چند از آغاز حیات خود لحظه ای پرستش غیر خدا نکرد و یاد خدا و نام او را همواره بر دل و زبان داشت، ولی این کار پس از بعثت شدت بیشتری یافت و در این باره بر خود سخت می گرفت. حضرت پیش از نزول سوره «طه» شب را تا صبح به عبادت و نماز می پرداخت و این کار پیوسته او بود. این کار ده سال طول کشید، به گونه ای که پاهایش ورم کرد و چهره اش زرد شد.

رسول خدا پس از فتح مکه، خود را در عبادت الهی و شکر نعمت های او با طواف زیاد پیرامون کعبه، در زحمت و فشار می افکند.

نیز نقل شده است: حضرت در مکانی نمی نشست و برنمی خواست، مگر با یاد و نام خداوند.

9 - 1. پرستش عاشقانه

شبى پیامبر در منزل عایشه مشغول عبادت بود. وقتى عبادت هاى طولانى حضرت را دید، گفت: چرا این اندازه خود را در عبادت به زحمت مى اندازید، در حالى که خداوند گذشته و آینده شما را آمرزیده است! پیامبر فرمود: آیا بنده شکرگذاری نباشم؟!

از دید عایشه عبادت را کسی باید انجام دهد که برای آمرزش گناهان خود به این کار اقدام می کند، تا بدین وسیله خویش را از عذاب و انتقام الهی برهاند، ولی او نمی دانست که عبادت عاشقان، بسیار شورانگیزتر و دلنوازتر است، و هر چه انسان دارای خردی نیرومندتر باشد، هر گاه خود را در برابر نعمت های بی شمار الهی ببیند، نمی تواند سر بر آستان ولی نعمت خود نساید و به کرنش، ستایش و پرستش در پیشگاه او نپردازد. بسیاری، نعمت ها را می نگرند و از آنها بهره مندند، ولی رابطه آن را با آفریدگار در نظر ندارند. برخی نیز عبادت خداوند را برای خود و دیگران تکلیف می بینند اما اگر دوزخ نبود، به سراغ پرستش نمی رفتند. اینان در اثر غلبه لذت های مادی، خوشی و لذت را تنها در ابعاد مادی و شهوانی آن می پندارند، و وقتى مى شنوند عارفان در حال مناجات با پروردگار خویش بهترین و ناب ترین لذت ها را می برند، از درک حقیقت آن عاجزند و چون خود لذت معنوی را در زندگی تجربه نکرده اند، تصویری از آن ندارند!

و هم اینان وقتی از زبان اینارگران صحنه های دفاع مقدس، نمونه هایی از فداکاری، عشق به شهادت، صبر و رضا، دلدادگی به هدف و چشم پوشی از لذت های طبیعی را در عرصه های پیکار و یا دوران اسارت می شنوند، به حیرت و شگفتی می افتند و در فهم آن، دچار مشکل اند.

رسول خدا (ص) نماز و یاد خدا را نه به انگیزه انجام تکلیف، بلکه از روی عشق انجام می داد و می فرمود:

«روشنایی چشم من در نماز و روزه قرار داده شده است.»

عایشه نقل می کند: رسول خدا با ما سخن می گفت و ما با او سخن می گفتیم اما همین که وقت نماز فرا می رسید، نه او ما را می شناخت و نه ما او را می شناختیم، و این بدان جهت بود که عظمت الهی وجود او را فرا می گرفت.

پیامبر گرامی فرا رسیدن وقت نماز را انتظار می کشید و با اشتیاق شدید، زمان آن را لحظه شماری می کرد. هنگامی که وقت آن می رسید، به بلال دستور می داد اذان بگوید تا به نماز بپردازند و به او می فرمود: ای بلال! ما را از کار دنیا راحت کن.

همچنین نوشته اند: هر گاه پیامبر به نماز می ایستاد، رنگ از چهره مبارکش می پرید و صدای سوزناکی از سینه و درونش برمی خواست.

9 - 2. نمازهای روزانه

با علاقه ای که رسول خدا به نماز و راز و نیاز با خدا داشت، اگر وظایف اجتماعی، خانوادگی و شخصی حضرت نبود، همه وقت خویش را به نماز و عبادت می پرداخت.

امام صادق فرمود: «رسول خدا دو برابر نماز واجب، نماز مستحبی به جا می آورد و دو برابر روزه واجب، روزه مستحبی می گرفت.»