

## مهارت زندگی جمعی

مهارت زندگی جمعی عبارت است از: توانایی انجام رفتار سازگارانة در جمع و کنار آمدن با چالش‌های زندگی گروهی. این مهارت، باعث فائق آمدن بر فشارهای روانی و هیجان‌های منفی (خشم، حسد، نفرت و...) شده و به ما امکان می‌دهد که بدون صدمه زدن به خود یا دیگران، با مشکلات روبه‌رو شده و سازگاری بیشتر و رفتار کارآمدتری داشته باشیم. این مهارت با تمرین، پرورش می‌یابد. از آنجایی که حج عبادتی گروهی و دارای اثرات اجتماعی فراوان است، به منظور استفاده بیشتر و بهتر از فضای معنوی آن با فراگیری مهارت زندگی جمعی، این سفر را پربارتر و کم‌مشکل‌تر کنیم و از راهکارهای زیر کمک بگیریم:

### ۱. جایگاه اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و... خود را فروریزیم و هم‌سطح

#### دیگران باشیم:

پیامبر ﷺ می‌فرمایند: «هر کسی که لباس فاخر بپوشد تا دیگران او را نگاه کنند، خداوند به او نگاه نخواهد کرد تا اینکه آن لباس را از تن بیرون آورد.»<sup>۱</sup> امام حسن مجتبی ﷺ بارها به صورت ناشناس در بین کاروان‌ها به حج مشرف می‌شدند تا از مزایای جایگاه اجتماعی خود فاصله بگیرند و بتوانند به زائران بیت‌الله کمک کرده و از این طریق به عبادت و خداشناسی بیشتر نائل شوند.

### ۲. گروه و نقش‌های موجود در آن را به رسمیت شناخته و به آن‌ها اعتماد کنیم:

هر گروه، دارای وجودی مستقل و مقررات و تکالیفی در درون خود است. اسلام نیز در برنامه‌هایی مثل نماز جماعت، جهاد، بخش‌هایی از حج و... به این مقررات و تکالیف اشاره کرده است.

از ائمه معصومین روایت شده است که در هر گروه کوچکی نیز لازم است که يك نفر مدیر و رهبر باشد. همان‌طور که برای پرتاب درست يك توپ بسکتبال، هماهنگی تمام اعضای بدن ضروری است. به همان ترتیب برای انجام يك حج صحیح نیز هماهنگی‌های زیادی لازم است که بخش زیادی از آن به درون گروه مربوط می‌شود.

بنابراین مناسب است که نسبت به تکالیفمان در فضای کاروان و اعضای آن اعم از مدیر، روحانی، کارکنان، پیرمردان، پیرزنان و... توجه کامل داشته باشیم.



### ۳. هیجان‌های خود را مدیریت کنیم:

مدیریت درست هیجان‌هایی مثل شادی، غم، خشم، ترس، ناامیدی، اضطراب و... مهارتی است که به ما کمک می‌کند تا تأثیر هیجان‌های خود و دیگران بر تفکرات و رفتارهایمان را مهار کنیم و در مقابل آن‌ها واکنش مناسب از خود بروز دهیم. در متون دینی ما به همه این هیجان‌ها به تفصیل پرداخته شده؛ چنانچه پیامبر ﷺ در این مورد می‌فرماید: «باید از خطاهای دیگران به‌راحتی درگذریم تا خداوند به لطف خودش ما را از حوادث ناگوار حفظ کند.»<sup>۲</sup> و نیز می‌فرماید: «پرفضیلت‌ترین هجرت‌ها،

هجرت از هیجان‌هایی است که خداوند آن‌ها را نمی‌پسندد.»<sup>۳</sup>

### ۴. به دیگران محبت کنیم و محبت دیگران

#### را بیپذیریم:

یکی از اصیل‌ترین و مهم‌ترین آموزه‌های دینی این است که مؤمنان باید با یکدیگر، بسیار مهربان و رؤوف باشند؛ امام علی ﷺ می‌فرماید: «هرچه محبت دارید نثار دوست خود کنید، اما البته لازم نیست که

همه اعتماد و اطمینان خود را به پای او بریزید»<sup>۴</sup>

و امام صادق ﷺ می‌فرماید: «هرگاه دو مؤمن به یکدیگر برسند، آن که دیگری را بیشتر دوست دارد، مؤمن تراست.»<sup>۵</sup>

### ۵. نسبت به افراد و موقعیت‌ها، صبر و تحمل داشته باشیم:

قدرت تحمل و گذشت، تحفه ارزشمندی است که خداوند به بندگان خوبش هدیه داده است چنانچه امام صادق ﷺ می‌فرماید: «هیچ کس بندهای خشم خود را فرو نمی‌خورد، مگر اینکه خداوند بر عزت او در دنیا و آخرت می‌افزاید.»<sup>۶</sup> امام حسین ﷺ می‌فرماید: هرگاه میان دو نفر حرفی پیش آید و یکی از آن دو رضایت دیگری را بطلبد، در بهشت مقدم بر او خواهد بود.»<sup>۷</sup>

حتی اگر رفتار و کردار کسی را احمقانه یافتیم، بهتر این است که با سکوت از کنار آن عبور کرده و با جواب دادن، خود را درگیر نکنیم.<sup>۸</sup> در جامعه اسلامی، آن‌قدر جایگاه صبر رفیع است که معمولاً مؤمن از مؤمن دیگر طلب انصاف نمی‌کند، بلکه از جانب خود این‌گونه انصاف می‌دهد که آن را تحمل کند.<sup>۹</sup>



# مهارت زندگی جمع می

دست بدهیم، به هیچ وجه بازگشت پذیر نیست؛ پیامبر ﷺ در این باره می فرمایند که نسبت به وقت خود و دیگران باید بیشتر از درهم و دینار خود بخل بورزیم و حساس باشیم.<sup>۱۶</sup>

نکته دوم این است که بعضی کارها (مثل نماز، روزه، حج و...) زمان خاص دارد و قبل یا بعد از آن، یا امکان ندارد یا ارزش ندارد، بسیاری از کارهای گروهی نیز این گونه است، باید بیش از صد نفر هماهنگ باشند تا یک کاروان بتواند موفق باشد، پس مواظب باشیم که سهم خود را در این هماهنگی از دست ندهیم.

۱. کنزالعمال، ج ۴۱۲۰۳.
۲. محمد محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ۲۱۰۶۰.
۳. ابن فراس حلی، تنبیه الخواطر، ج ۲، ص ۱۲۰.
۴. مجلسی، بحارالأنوار، ج ۷۱، ص ۱۶.
۵. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۲۷.
۶. همان، ص ۱۱۰.
۷. ملامحسن فیض کاشانی، محجبه البیضاء، ج ۴، ص ۲۲۸.
۸. آمدی، غررالحکم، ج ۱۲۵.
۹. حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۲، ص ۸.
۱۰. آمدی، غررالحکم، ۱۵۵۲.
۱۱. نهج البلاغه، حکمت ۲.
۱۲. مجلسی، بحارالأنوار، ج ۶۸، ص ۲۸۳.
۱۳. آمدی، غررالحکم، ۵۴۴۱.
۱۴. حرّ عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۶، ص ۲۹۵.
۱۵. آمدی، غررالحکم، ج ۸۰۰۰.
۱۶. مجلسی، بحارالأنوار، ج ۷۴، ص ۷.

کسی که مشکلات خود را بر هرکسی آشکار می کند، گویا به خواری خود رضایت داده است.<sup>۱۱</sup>

## ۷. به دیگران احترام بگذاریم:

احترام به دیگرانی که اطراف ما هستند و با آن ها معاشرت داریم و به دست آوردن دل آن ها، زندگی را شیرین و مطلوب می کند، لکن به فرموده پیامبر ﷺ، ما نمی توانیم با اموال و بخشش و ایثار، دل مردم را به دست آوریم؛ اما می توانیم دل آن ها را با اخلاق خود به دست آوریم.<sup>۱۲</sup>

در آموزه های دینی ما، از خود راضی بودن، نشانه سبک عقلی محسوب می شود.<sup>۱۳</sup>

## ۸. به دیگران کمک کنیم:

برخلاف برخی مهارت های ذکر شده که اختصاص به مؤمنان داشت، در نیکی کردن به دیگران نباید بگوئیم که این شخص خوب یا بد است، بلکه باید به هرکسی که می توانیم نیکی کنیم،<sup>۱۴</sup> مگر اینکه نیکی ما موجب گمراهی یا آسیب شود. در این باره امام علی علیه السلام می فرمایند: «به کار نگرفتن امکانات و توانایی که خداوند به ما داده است، در مسیر خدمت به دیگران، یکی از آفت های توانایی محسوب می شود.<sup>۱۵</sup>

## ۹. منظم و وقت شناس باشیم:

درباره زمان، دو نکته را باید توجه داشته باشیم: یکی اینکه «وقت» سرمایه ای است که خداوند در اختیار ما قرار داده و هر مقدار که از

## ۶. غم و اندوه زندگی روزمره را با خود به سفر حج نیاوریم:

روان انسان، بدون غم و رنج نمی شود، انسان اصولاً در رنج آفریده شده است؛ لکن در سفر حج، باید در رنج و غم قلبی، جابجایی مهم رخ دهد، دنیا و تعلقات آن، باید جای خود را به آخرت، معنویت و فضایل انسانی، لذت عبودیت، جبران قصورها و تقصیرها و... بدهد.

از نگاه دین اسلام، مؤمن حزن و غم خود را در قلب خود نگه می دارد و با همراهان و آشنایان خود با شادی و گشاده رویی برخورد می کند.<sup>۱۰</sup>

