سبک نگرش

رسانه‌های اجتماعی برای ساخت وجهه عمومی بی‌نقص فشار مضاعفی بر ما تحمیل و حس ناکافی‌بودن‌مان را تشدید می‌کنند. در غیاب احساس ذاتی ارزشمندبودن، فرد کمال‌گرا ترغیب می‌شود تا ارزش خود را در قیاس با معیارهای بیرونی بسنجد، چیزهایی مثل مدرک دانشگاهی، مهارت ورزشی، محبوبیت و دستاوردهای حرفه‌ای. چنین فردی، وقتی از پس توقعات برنمی‌آید، احساس شرم و حقارت می‌کند

توقعات نمایشی جامعه به کمال‌گرایی بیمارگونه دامن زده است

عطش بهتر دیده‌شدن نمی‌گذارد طعم زندگی را بچشیم!

تلخیص: حسین گل محمدی

عروسی‌ها، خانه‌ها و گردشگاه‌های بی‌نقصی که از بیلبوردهای تبلیغاتی، قاب تلویزیون و شبکه‌های اجتماعی نمایش داده می‌شوند حس حسادت، ناکافی‌بودن و حسرت را در میلیاردها بیننده برمی‌انگیزند. ترقی تحصیلی، زیبایی شناختی و مالی و نیاز به تأییدشدن از سوی دیگران اجزای شکل‌دهنده جو کمال‌گرایانه‌ای هستند که در آن نفس می‌کشیم. جامعه با توصیه‌هایش برای شادتربودن، متناسب‌تربودن و پولدارتربودن ما را به رگبار بسته است. چرا اینقدر از عادی‌بودن بیزار شده‌ایم؟ جاش کوهن، روانکاو و استاد دانشگاه گلداسمیت لندن توضیح می‌دهد.

اسیر در چنگال کمال‌گرایی طاقت‌فرسا

۱

من به‌عنوان یک روانکاو بارها در کارم با افرادی روبه‌رو شده‌ام که در چنگال ایده‌آل طاقت‌فرسای کمال حرفه‌ای، عاطفی، جسمی یا اخلاقی گرفتارند. روزی نیست که بگذرد و دست‌کم یک بیمار نزد من نیاید و بابت نرسیدن به هدف یا استاندارد دشواری که برای خود تعیین کرده از خودش شاکی باشد یا خودش را سرزنش کند. این نوع خودزنی معمولاً وقتی تشدید می‌شود که فکر کنند اگر یکی از آشنایان -همکار، خواهر و برادر یا دوست- جای خودشان بود، همه تلاش یا ترفندهای لازم را برای موفقیت به کار می‌بست. با شروع قرنطینه حس کردم کم‌کم شاهد این هستم بسیاری از بیمارانم دارند از توقعات کمال‌گرایانه‌ای که بر خود تحمیل کرده بودند، دست می‌کشند. مؤسسات و کسب‌وکارها خودشان را با کار از خانه وفق دادند و حجم کاری بسیاری از مردم فروکش کرد و این برای‌شان فراغتی بود از نظارت مدام و فرصتی برای تنظیم مجدد اولویت‌های‌شان. آنها به خوشی‌های ساده‌ای مثل شیرینی‌پزی، پیاده‌روی، مطالعه و معاشرت روی آوردند و به نظر می‌رسید نسبت به روابط‌شان با شریک زندگی و خانواده‌شان خوش‌بین هستند. آنچه به‌خصوص باعث شگفتی من شده بود، روح خویشتن‌پذیری ناآشنایی بود که این تغییرات را همراهی می‌کرد. یکی از بیمارانم می‌گفت: «وقتی می‌خواستم گزارش خط‌مشی شرکت را تحویل بدهم، کمی احساس خوشحالی می‌کردم. خیلی مزخرف نوشته بودم.» او که در اولین ملاقات‌مان خودش را «به‌شکل بیمارگونه‌ای با وجدان» توصیف می‌کرد، حالا از انجام کاری که «به سختی قابل قبول» بود، لذت می‌برد. «باشد به تلافی آن چند هزار ساعتی که در این سال‌ها اضافه‌کاری بی‌جیره و مواجب کرده‌ام.» محدودیت‌ها ذهن او را به سوی همه چیزهایی گشوده بود که دلتنگ‌شان بود: باغبانی، دوچرخه‌سواری با شریک زندگی‌اش، بازی تخته‌ای با بچه‌هایش، اما بعد از حدود شش هفته، متوجه شدم این روحیه سهل‌گیری تازه رنگ باخته و همان توقعات قدیم، تلافی‌جویانه، سرجای‌شان برگشته‌اند. به تدریج در بسیاری از بیمارانم متوجه شکلی از این تغییر شدم، مثل رژیم‌های لاغری سختگیرانه‌تر و توجه جدی‌تر به کلاس‌های آنلاین مدرسه فرزندان‌شان. آنها در ارتباط با شریک زندگی، همکاران و گاهی حتی من زودرنج‌تر و سرخورده‌تر شده بودند. این خلق‌وخو بیرون از اتاق مشاوره من هم قابل تشخیص بود، حسی که کاهش سرعت زندگی در این اواخر موقتاً با وقفه روبه‌رویش کرده بود، اما دیگر وقتش بود که دوباره وخامت پیدا کند. کمال‌گرایی برگشته بود، همانقدر افسونگر و همانقدر بی‌رحم؛ به همان افسونگری و بی‌رحمی گذشته‌اش. آسودگی موقتی از عطش کمال‌گرایی و بعد بازگشت بی‌رحمانه‌اش من را به این فکر انداخت که شاید کمال‌گرایی مؤلفه ریشه‌دار و پایدار وضع بشر باشد.

احساس شرم و حقارت در پی ناکامی

۲

نیاز به کمال همچنان و همچون همیشه مبرم و همه‌گیر باقیمانده است. دو روانشناس بریتانیایی به نام‌های توماس کرن و آندرو هیل در مقاله‌ای در سال ۲۰۱۷، افزایش تصاعدی کمال‌گرایی در میان نسل جوان‌تر را به «دشوارترشدن روزافزون عوامل اجتماعی و اقتصادی» نسبت دادند، عواملی که جوانان تقلا می‌کنند، به‌رغم آنها زندگی خود را بسازند. آنها «اقدامات مضطربانه و کنترل‌گری روزافزون والدین» را هم مقصر دانستند. تقاضای بیش از حد برای بازار کار به‌ویژه برای مشاغل تخصصی و نوآورانه پرطرفدار و نیز ناتوانی در تأمین معیشت، جوانان و والدین آنها را ترغیب می‌کند تا به هر زحمتی که شده برای خود مزیتی رقابتی فراهم کنند. کارآموزی‌های بدون حقوق، ادامه تحصیل‌ها یا شغل‌های جانبی از همین‌جا شروع می‌شوند.

این دو روانشناس گسترش اضطراب کمال‌گرایانه را به جو بی‌ثبات و رقابتی بازار آزاد ربط دادند و بدین ترتیب پیش از مایکل سندل، فیلسوف امریکایی شایسته‌سالاری را نقد کردند. سندل در استبداد شایستگی، چاپ سال ۲۰۲۰ می‌گوید سرمایه‌داری شایسته‌سالار وضعیت رقابتی دائمی را در جامعه رقم زده که وحدت و مفهوم «خیر جمعی» را ضایع می‌کند. این نظام دربردارنده ترتیبی از برندگان و بازندگان است که برای دسته اول «نخوت و خودسپاسی» و برای دسته دوم کمبود خود ارزشمند پنداری مزمن را به همراه دارد. در چنین فرهنگی، جوانان احتمالاً از آنچه دارند و آنکه هستند، ناراضی می‌شوند. رسانه‌های اجتماعی برای ساخت وجهه عمومی بی‌نقص فشار مضاعفی بر ما تحمیل و حس ناکافی‌بودن‌مان را تشدید می‌کنند. در غیاب احساس ذاتی ارزشمند بودن، فرد کمال‌گرا ترغیب می‌شود تا ارزش خود را در قیاس با معیارهای بیرونی بسنجد؛ چیزهایی مثل مدرک دانشگاهی، مهارت ورزشی، محبوبیت و دستاوردهای حرفه‌ای. چنین فردی، وقتی از پس توقعات برنمی‌آید، احساس شرم و حقارت می‌کند. نیاز به کمال ممکن است طاقت‌فرسا باشد، اما فرد کمال‌گرا می‌تواند حس کند که موفقیت‌هایش تنها چیزی است که او را سر پا نگه می‌دارد. وقتی زندگی بر ما چیره می‌شود و خود را به خاطر کمبودهای‌مان سرزنش می‌کنیم، گرفتن نمره عالی در امتحان یا هزار لایک در اینستاگرام می‌تواند این حس زودگذر را منتقل کند که همه‌چیز تحت فرمان خودمان است. البته که چنین احساسی خیلی زود محو می‌شود و نیازمند تجدید مداوم است. مویا سارنر، نویسنده‌ای که سرشار از ایده‌های روانکاوانه است، می‌گوید: «این [احساس] زندگی حقیری می‌سازد، زندگی‌ای که بیشتر به امید آنچه نیست می‌گذرد تا آنچه هست. اگر تمام عمر تلاش کنید زندگی خود را آنطور که می‌خواهید بسازید، طعم زندگی‌ای را که دارید واقعاً نمی‌چشید.»

شما کدام یک از این سه نوع کمال‌گرا هستید؟

۳

در سال ۱۹۹۰ رندی فراست، روانشناس امریکایی ۳۵ پرسش برای سنجش کمال‌گرایی طراحی کرد. «مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی» او کمال‌گرایی را به سه دسته گسترده تقسیم می‌کند. نوع اول کمال‌گرایی معطوف به خود است، ترجیع‌بندی زجرآور که مصر است شما باید بهتر از بقیه باشید. این نوع کمال‌گرایی تعهدی است بسیار ترغیب‌کننده، اما در نهایت فرساینده در پی دارد تا به نسخه ایده‌آل خودتان بدل شوید: نسخه‌ای شادتر، سالم‌تر و ثروتمندتر (این‌جور صفت‌های تفضیلی روی جلد کتاب‌های خودیاری زیاد به چشم می‌خورند.) نوع دوم کمال‌گرایی تجویز شده از سوی جامعه است که وادارمان می‌کند، سعی کنیم براساس انتظارات دیگران زندگی کنیم. این نوع معمولاً خود را به شکل خیالات سرزنش‌گرانه یا به‌شکل تک‌گویی درونی نشان می‌دهد که می‌گوید، باید چطور باشیم و چه‌کار کنیم. صدای خودمان را می‌شنویم که خود را به‌خاطر رفتارهای نه‌چندان موقر، لباس‌های زشت یا گفت‌وگویی بی‌معنی، به‌شکلی طعنه‌آمیز، سرزنش می‌کنیم. نوع سوم کمال‌گرایی معطوف به دیگران است، وقتی از اطرافیان خود می‌خواهیم براساس ایده‌آل‌های ناممکن ما زندگی کنند، صدای شکنجه‌گر درون‌مان را بیرون می‌کشد. این نوع وقتی زیان‌بارتر می‌شود که از آن به‌عنوان ابزار قدرت استفاده شود. مثل والدینی که فرزندشان را به‌خاطر اینکه فقط نه نمره الف گرفته بازخواست می‌کنند یا رئیسی که نمی‌تواند کم‌کاری کارمندش را به‌خاطر آنفلوآنزا بپذیرد. کمال‌گرایی معطوف به دیگران تقریباً همیشه فرافکنی است، یعنی در ظاهر پوشالی انتقاد آمرانه ناکامی‌ها و ناامیدی‌هایی را در افراد پیدا می‌کنیم که قادر نیستیم در خودمان بیابیم. اینها همگی مفاهیم جالبی هستند، اما به محض اینکه با آدم‌های حقیقی روبه‌رو می‌شویم، تشخیص این دسته‌بندی‌ها از یکدیگر دشوار می‌شود. ضرورت لاغرتربودن یا باهوش‌تربودن معمولاً با هم‌سرایی صداهای درونی و بیرونی تقویت می‌شود و به راحتی می‌شود دید که حس انتقاد از خود چطور می‌تواند به انتقاد از دیگران ختم شود.

با اینکه کمال‌گرایی می‌تواند به حسی که از ارزشمندبودن خودمان داریم ضربه بزند، کمتر کسی است که بخواهد از آرزوی رشد و پیشرفت دست بکشد. چطور ممکن است از این آرزومندی در برابر هجوم شور کمال‌گرایی محافظت کنیم؟ هیچ پاسخ ساده‌ای وجود ندارد. چیزی در انسان‌بودن هست که نمی‌گذارد حس کنیم کاری که کرده‌ایم یا چیزی که هستیم کافی است. ما میلی به فرونشاندن این امید نداریم که روزی دیگران پی می‌برند که ما استثنایی هستیم: همان موجود بی‌نقصی که پدر و مادرمان زمانی از آن بت می‌ساختند

سهم والدین در کمال‌گرایی فرزندان

۴

کمال‌گرایی موضوع بدقلقی است. به‌لحاظ بالینی در طیف گیج‌کننده‌ای از علائم مختلف منعکس می‌شود: افسردگی و اضطراب، اختلالات وسواس، خودشیفتگی از نوع «زودرنجی» (وقتی بزرگ‌پنداری عیان شکنندگی شدید فرد را پنهان می‌کند)، بیماری روان‌تنی، فکر به خودکشی، وسواس تناسب اندام و اختلالات غذایی. کمال‌گرایی مثل یک آفتاب‌پرست قادر است خودش را با تیپ‌های شخصیتی و ضعف‌های مختلف سازگار کند و شاید به همین دلیل باشد که هیچ وقت به عنوان یک اختلال روانی مجزا دسته‌بندی نشده است. این همچنین بدین معنی است که کمال‌گرایی می‌تواند از خاک تجربیات بسیار متفاوت کودکی هم سربرآورد. «والدین هلیکوپتری» -که فعالیت‌های تحصیلی و فوق‌برنامه فرزندان خود را مستبدانه تحت نظر دارند- در افزایش کمال‌گرایی دست دارند. والدینی که کمتر دخالت می‌کنند و فاصله احترام‌آمیزتری را با زندگی فرزندشان حفظ می‌کنند ممکن است در فرزند خود اشتیاقی عمیق به نوعی تأییدشدن را به وجود بیاورند، به‌گونه‌ای که کودک گمان کند فقط با گردآوری بی‌پایان دستاوردهای مختلف می‌تواند این تأیید را به دست بیاورد. کودکی که حس کند نمی‌تواند برنده باشد، یا حس کند هر قدر هم در شطرنج یا تیم تشویق‌کننده‌ها تلاش کند باز هم غرولندهای ایرادگیرانه پدر و مادرش را خواهد شنید از میل مفرط همیشگی به بهتربودن رنج خواهد برد، اما کودکی که والدش به او اطمینان دهد، هر خط خطی یا ستاره طلایی موفقیت مهمی برای اوست نیز ممکن است دائماً خود را تحت این فشار حس کند که باید به فراخور موفقیت‌های سال‌های آغازین زندگی‌اش زندگی کند. هر کدام از این رویکردهای فرزندپروری را که پی بگیرید دست‌آخر باز هم به نیاز شدید فرزندان‌تان به جلب رضایت دیگران دامن می‌زنید و در تمام عمر این کار را برایشان سخت می‌کنید که آرزوهای خودشان را از آرزوهای شما تشخیص دهند. این شاید شبیه فرمولی برای مقصر شمردن والدین به نظر برسد که بسیاری از مردم آن را چکیده روانکاوی می‌دانند، اما می‌توانید به این مسئله به چشم اذعان بشری به دشواری فرزندپروری صحیح هم نگاه کنید. نقطه مطلوب بین دخالت بیش از حد و دخالت کمتر از حد در زندگی فرزندان به‌طرز جنون‌آمیزی فرار است. گریختن از دام کمال‌گرایی دشوار است و این امر نشان می‌دهد جایگاه عمیقی در ساختار روان آدمی دارد. هرچند ما طوری بار آمده‌ایم که آن آدم ایده‌آلی را که آرزو داریم، باشیم درونی‌سازی می‌کنیم. روانکاوان نام این را خود آرمانی گذاشته‌اند، تصویری از خود کامل که در نوزادی انعکاس آن را در نگاه ستایش‌آمیز پدر و مادر یا مراقبان خود دیده‌ایم، اما در آن برهه زندگی فراخودی را هم کسب می‌کنیم، صدای درونی شده عیب‌جویی‌های سختگیرانه پدر یا مادر که معمولاً سال‌ها بعد توسط بزرگسالان دیگری که در موضع قدرت هستند، مثل معلمان و رئیسان تشدید می‌شود. هر دو نقاب شخصیتی که در روان ما زندگی می‌کنند، می‌توانند اتهام‌زننده باشند. کمال‌گرایی حاصل عشق به خود و تحقیر خود است.

کمال‌گراها لزوماً بیمار نیستند

۵

بعضی روانشناسان معتقدند که کمال‌گرایی لزوماً بیمارگونه نیست. مواجهه خود من با کمال‌گراها نیز مرا به نتایج مشابهی رسانده است. با اینکه کمال‌گرایی می‌تواند به حسی که از ارزشمندبودن خودمان داریم ضربه بزند، کمتر کسی است که بخواهد از آرزوی رشد و پیشرفت دست بکشد. چطور ممکن است از این آرزومندی در برابر هجوم شور کمال‌گرایی محافظت کنیم؟ هیچ پاسخ ساده‌ای وجود ندارد. چیزی در انسان بودن هست که نمی‌گذارد حس کنیم کاری که کرده‌ایم یا چیزی که هستیم، کافی است. ما میلی به فرونشاندن این امید نداریم که روزی دیگران پی می‌برند که ما استثنایی هستیم: همان موجود بی‌نقصی که پدر و مادرمان زمانی از آن بت می‌ساختند.

شاید به نظر برسد کمال‌گرایی ما را به سوی موفقیت‌های بزرگسالی سوق می‌دهد، اما حقیقت این است که اساساً نگرشی کودکانه است. کمال‌گرایی ما را سرشار از این یقین می‌کند که زندگی، درحقیقت، زمانی به آخر می‌رسد که از رسیدن به بهترین نسخه خودمان ناامید شویم، در حالی که این همان لحظه‌ای است که زندگی تازه آغاز می‌شود.

***نقل و تلخیص از: وبسایت ترجمان / نوشته: جاش کوهن / ترجمه: نسیم حسینی: مرجع: اکونومیست**

سبک رفتار

اخلاق نداشته باشی ایمانت ناقص است

حجت‌الاسلام علیرضا فرهنگ*

رسول خدا (ص) می‌فرمایند: «چهار ویژگی است که در هر که باشد، ایمان او کامل باشد: راستگویی، حیا، خوش‌اخلاقی و شکر نعمت.» از آنجا که دین اسلام بر پایه‌های اساسی همچون اعتقادات، افکار صحیح، توجه و پایبندی به احکام دین در زندگی و همچنین زندگی بر اساس اخلاق و رفتار شایسته استوار شده است، از این جهت اگر کسی در یکی از این موارد بی‌تفاوت باشد، در دین و پایبندی به دین خود با مشکلاتی روبه‌رو خواهد شد.

زن و مردی که در زندگی بداخلاق باشند، بالطبع می‌خواهند دیگران را نیز همراه خود کنند و دیگران نیز با دیدن این رفتار نمی‌توانند آنان را همراهی کنند و همین باعث رنجش و احساس تنهایی آنان می‌شود. در مقابل کسانی که اخلاق‌شان خوب است نه اینکه خودشان در آرامش هستند، بلکه دیگران نیز با معاشرت با او احساس آرامش می‌کنند و دوست دارند با او باشند.

وقتی پدر و مادری هر چند مقید به مسائل دینی باشند، اما اخلاق و رفتارشان با فرزندان اخلاقی تند و خشن باشد، طبیعتا آنها از دین و مباحث دینی یک دلزدگی خاصی پیدا می‌کنند و به جای جذب‌شدن به دین از مسیر آن یا خارج می‌شوند یا ایمان‌شان ضعیف می‌شود. از این جهت در روایات داریم وقتی از امامان معصوم (ع) سؤال می‌شد با چه کسی ازدواج کنیم، یکی از ملاک‌های مهم را اخلاق خوب ذکر می‌کردند. مراقب باشیم اگر فرزندی از فرزندان انسان‌های مؤمن از اخلاق مناسب برخوردار نبود، باز نمی‌توانیم بگوییم حتماً پدر و مادرش اخلاق بدی دارند، این تنها یکی از دلایل است.

چه بسیار انسان‌هایی که از نظر اعتقاداتی و باورها به مرتبه‌ای خوب رسیده‌اند؛ یعنی می‌توانند به سادگی برای اثبات حقانیت دین حرف بزنند و از نظر احکام، مراعات احکام دینی و... دقت‌های لازم را داشته باشند، اما از نظر خلق و خو و رفتارهای اخلاقی نتوانسته‌اند با دیگران معاشرت شایسته‌ای داشته باشند.

فراموش نکنیم آدم بداخلاق مثل درختی است که از شاخ، برگ و میوه بهره‌ای ندارد و کسی تمایل نمی‌کند به سوی او برود. زن و مردی که در زندگی اخلاق شایسته‌ای از خود نشان ندهند، بدانند اگر اهل نماز و عبادت هم باشند، نمی‌توانند در زندگی خود احساس لذت و آرامش کنند. سؤال می‌شود چرا بعضی‌ها که ایمان و اعتقاد خوبی دارند، اهل نماز هستند و مقید به دستورات دین، اما فرزندان آنان اخلاق خوبی ندارند یا نتوانسته‌اند فرزندانی با اخلاق تحویل جامعه دهند؟ پاسخ واضح است. هرچند اعتقادات و توجه به نماز و عبادت از دستورات دین و وظایف همه ما در زندگی است و نباید این امور سبک شمرده شود، اما علت این امر را باید در عوامل مختلفی جست‌وجو کرد که بر شخصیت فرزند اثرگذار است. نطفه، غذا، پدر و مادر، محیط پیرامون، دوست و استاد و... همه اثرگذارند، علت مهمی که به بحث ما مربوط است، بدخلقی والدین با فرزندان است. یقیناً انسان‌های باایمانی که اخلاق و رفتارشان شایسته است، بیشتر مورد توجه خداوند متعال هستند. اخلاق نیک مثل صدقه‌ای است که انسان به دیگران هدیه می‌کند. وقتی انسان در معاشرت‌ها با مردم خوش خلق باشد، باعث خشنودی خدا شده است. چون هر کسی که با بندگان خدا خوش خلق باشد و گرهی از گره‌های آنان را باز کند، خدای متعال نیز گناهان او را می‌بخشد و او را مورد لطف خاص خود قرار می‌دهد.

***پژوهشگر سبک زندگی**

راهنما

نگاهی به اخلاق نبوی

اسطوره بی‌بدیل حسن خلق

نیره محمودی

رسول خدا (ص) می‌فرمایند: «اخلاق نیک، گناهان را ذوب می‌کند، آثار بد آن را می‌شوید و موقعیت اجتماعی انسان را بهبود می‌بخشد.» با بیان این حدیث گهربار نگاهی به سیره و کلام رسول خدا (ص) با محوریت اخلاق حسنه آن حضرت داریم.

پیامبر اکرم (ص) در مسائل فردی و شخصی خود اهل سازش بود، به گونه‌ای که برخی سیره نویسان، مدارا و نرمش اخلاقی را یکی از اصول و محورهای حاکم بر شیوه زندگی و دعوت ایشان شمرده‌اند. البته این نرمی پیامبر، تنها به مسائل فردی و شخصی حضرت منحصر بود، نه در مسائل اجتماعی و احکام اسلامی.

اندیشمندان غربی نیز در مطالعات خود از تاریخ اسلام از حضرت محمد (ص) به عنوان یک الگو در اخلاق حسنه یاد می‌کنند. مونته از اساتید دانشگاه‌های ژنو گفته است: محمد، اخلاق بسیار عالی و رفتار نیکو داشت و خداوند نیز اخلاق و رفتارش را اسوه عالمیان قرار داد، به گونه‌ای که موافق و مخالف به این امر اذعان داشتند، زیرا پیامبر این امر را بخشی از روش و هدف‌های دعوت خویش قرار داده بود و این مسئله سبب شد تا بسیاری از مخالفان سرسختش پیش از آنکه با منطق زبان یا شمشیر نبی به اسلام ایمان آورند، از درون مقهور عظمت اخلاق نبوی شدند.

همچنین روایت است که رسول خدا (ص) فرمودند: آیا شما را از بهترین افرادتان خبر ندهم؟ عرض کردند: چرا، ای رسول خدا. حضرت فرمودند: خوش اخلاق‌ترین شما، آنان که نرمخو و بی آزارند، با دیگران انس می‌گیرند و از دیگران انس و الفت می‌پذیرند.

پیامبر (ص) می‌فرمایند: سه چیز است که هر کس نداشته باشد نه از من است و نه از خدای عزوجل. عرض شد: ای رسول خدا! آنها کدامند؟ فرمودند: بردباری که به وسیله آن جهالت نادان را دفع کند، اخلاق خوش که با آن در میان مردم زندگی کند و پارسایی که او را از نافرمانی خدا باز دارد. پیامبر (ص) فرمود: خداوند از آدم بداخلاق توبه نمی‌پذیرد. عرض شد: ای رسول خدا، چرا؟ فرمودند: چون هرگاه از گناهی توبه کند در ورطه گناهی بدتر از آنکه توبه کرده است، می‌افتد. امام صادق (ع) فرمودند: خدای تبارک و تعالی، رسول خدا (ص) را به مکارم اخلاق، مخصوص گردانید. پس شما نیز خود را بیازمایید، اگر این صفات در شما بود خدای عزوجل را سپاس گویید و از خدا این مکارم را بیشتر بخواهید. سپس آن ۱۰ صفت را برشمردند: یقین، قناعت، صبر، شکر، بردباری، خوش اخلاقی، بخشندگی، غیرت، شجاعت و جوانمردی. رسول گرامی اسلام بنابر سیره تبلیغی خود، برای رسیدگی به کارهای مردم و برآوردن نیازهای آنان بسیار می‌کوشید و بر اساس مواسات اسلامی، در خوشی و ناخوشی، شدت و فرج و شادی و غم مردم، با ایشان همراه و همدرد بود و از هیچ کمکی به مؤمنان دریغ نمی‌کرد. از امام صادق (ع) نقل شده است: رسول خدا (ص) در پاسخ هیچ درخواستی، نه نمی‌گفت. اگر نزد او بود، می‌بخشید و اگر نبود، می‌فرمود: «اگر خدا بخواهد، به زودی نیازت را برآورده می‌کنم.»

پیروی از چنین الگو و اسطوره اخلاقی، سعادتی است که شامل حال ما مسلمانان شده است و قدر این فرصت را باید بدانیم.