

نقش رفتارهای دینی در بهداشت روانی (۲)

سیدمهدی موسوی اصل^۱

چکیده

در بخش نخست این مقاله، رفتارهای دینی را به عبادی و اخلاقی تقسیم کردیم و یادآور شدیم که ملاک غالبی این تقسیم‌بندی، آن است که رفتارهای دینی یا در رابطه با خداست و یا در رابطه با خلق خدا. رفتارهای نوع اول را عبادی و رفتارهایی از سنخ دوم را رفتارهای اخلاقی نام نهادیم. در شماره پیشین نقش رفتارهای عبادی را در بهداشت روانی کاویدیم و در این شماره، رفتارهای اخلاقی و اهمیت آن‌ها را در بهداشت روانی انسان بررسی می‌کنیم. مسائل اخلاقی در پی بهبود بخشیدن به روابط انسان با هستی و خالق آن، رابطه با دیگران و ارتباط با خود هستند. افزون بر این، دست‌کم برخی صفات و رفتارهای اخلاقی وجود دارد که باید آنها را جزو بیماری‌های روانی به شمار آورد. همچنین اخلاق خوب در حقیقت، نقطه تعادل میان افراط و تفریط و سازگار با آفرینش خاص انسان هستند که می‌توانند به سازگاری و سلامت روانی او کمک کنند. وانگهی، اخلاق می‌تواند به برخورداری انسان از لذت در درازمدت بینجامد. سرانجام داشتن اخلاق حسنه، فرد را محبوب مردم می‌کند و سبب می‌شود فرد ارتباط مناسب‌تری با دیگران داشته باشد و از بهداشت روانی برخوردار گردد. در این نوشتار، با تقسیم مسائل اخلاقی به اجتماعی و فردی، هر کدام را جداگانه بازکاوی کرده‌ایم. در قسمت اخلاق اجتماعی، با اشاره به اهمیت تعامل با دیگران در تأمین نیازها و در نتیجه، بهداشت روانی انسان، پی‌آمدهای برخی صفات و رفتارهای اخلاقی و اجتماعی همچون حسن خلق، فروتنی و خیرخواهی را برشمرده‌ایم. در بخش اخلاق فردی نیز، نقش برخی صفات و رفتارهای اخلاقی، مانند زهد، صبر و توکل را در بهداشت روانی بررسی کرده‌ایم.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

^۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی.

اهمیت اخلاق

به گمان برخی آنچه برای دین‌داری مهم است، داشتن باورهای دینی و عمل به احکام عبادی و فقهی است و رفتارها و فضیلت‌های اخلاقی تنها حکم رنگ و لعاب را برای دین‌داری دارند. گاهی برای دست‌کم گرفتن این گونه مسائل می‌گویند این کار واجب نیست، بلکه اخلاقی است. در سنجش دین‌داری نیز معمولاً به رفتارهای عبادی و حضور در عبادت‌گاه‌ها توجه می‌شود و امور اخلاقی کمتر به عنوان مؤلفه‌هایی از دین‌داری در نظر می‌آیند. اگر هم سخنی از امور اخلاقی به میان می‌آید، به عنوان آثار و پی‌آمدهای دین‌داری است. تصور دیگری که در این باره وجود دارد، آن است که «دین به ارتباط ما با خدا و انجام دادن آیین‌های مذهبی و رعایت امور حرام مربوط است و اخلاق درباره ارتباط با دیگران یا جامعه است، ولی باید گفت دین به رابطه ما با دیگران نیز کار دارد و این مسائل معمولاً بخشی اساسی از تکالیف دین را شکل می‌دهند». (آرگیل، ۲۰۰۰م، ص ۱۶۷) در منابع اسلامی، اساساً بدون مسائل اخلاقی، دین‌داری ناقص و تصورناپذیر است. در آموزه‌های دینی برای به تصویر کشیدن فرد مؤمن، افزون بر مهم شمردن مسائل عبادی و ارتباط با خدا، توجه ویژه‌ای نیز به رعایت مسائل اخلاقی و ارتباط شایسته با دیگران شده است. به بیان دیگر، مؤمن واقعی باید هم با خدا و هم با خلق خدا رابطه شایسته‌ای داشته باشد. فردی که عبادت‌ها را انجام می‌دهد، ولی به مسائل اخلاقی و ارتباط درست با مردم در زندگی روزمره بی‌اعتناست، از دیدگاه دین نمی‌تواند مؤمن کامل به شمار آید.

حتی به نظر می‌رسد پیشوایان دینی در مقام ارائه معیاری برای تشخیص دین‌داران واقعی، به مسائل اخلاقی وزن بیشتری داده‌اند. برای مثال، امام صادق علیه‌السلام فرمود: «به رکوع و سجود طولانی افراد نگاه نکنید؛ زیرا چه بسا این اعمال برای آنان عادت شده باشد؛ به گونه‌ای که اگر آنها را ترک کنند، ناراحت می‌شوند. در عوض، (برای تشخیص دین‌داریشان) به راست‌گویی و امانت‌داری آنان نگاه کنید».^۱ از این سخن برمی‌آید که مسائل اخلاقی جزو دین هستند و نه رنگ و لعابی برای آن؛ به گونه‌ای که بدون آنها دین‌داری تحقق نمی‌پذیرد. همچنین از این روایت برمی‌آید که مسائل اخلاقی معیار بهتری برای تشخیص دین‌داری افراد هستند. بنابراین، در ارزیابی و سنجش دین‌داری، نباید به رفتارهای عبادی بسنده کرد، بلکه میزان پای‌بندی شخص به رفتارهای اخلاقی را نیز باید در نظر داشت.

برای نشان دادن اهمیت بیشتر اخلاق، اشاره به دو حدیث از پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله و امام علی علیه‌السلام می‌تواند مفید باشد. در حدیث معروفی از پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله آمده است: «بعثت لاتمم مکارم الاخلاق؛ من برای تکمیل کرامت‌های اخلاقی برانگیخته شده‌ام». (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۶۷، ص ۳۷۲) این حدیث نشان می‌دهد که هدف‌های بعثت، در تکامل اخلاقی انسان‌ها خلاصه می‌شود. نیز در حدیثی از امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌خوانیم: «اگر امید و ایمانی به بهشت و ترس و وحشتی از دوزخ و انتظار ثواب و عقابی نمی‌داشتیم، شایسته بود به سراغ

^۱ «لا تنتظروا الی طول رکوع الرجل و سجوده فان ذلك شیء اعتاده فلو ترکه استوحش لذلك ولكن انظروا الی صدق حدیثه و اداء امانته». کلینی، اصول الکافی، ج ۲، ص ۱۰۵

فضیلت‌های اخلاقی برویم؛ زیرا آنها راهنمای نجات و پیروزی‌اند.^۱ این سخن نشان می‌دهد اخلاق نه تنها برای مسائل آخرتی و رسیدن به بهشت و ترس از جهنم، بلکه برای آسایش در زندگی این جهانی نیز لازم است. اساساً آرامش در زندگی، در پرتو التزام به فضیلت‌های اخلاقی ممکن است و بدون آنها حتی در زندگانی روزمره دچار گرفتاری و ناراحتی خواهیم بود. برخی گمان می‌کنند که نتیجه احکام دینی را تنها در آخرت باید جست و دین تنها سعادت اخروی انسان را تأمین می‌کند؛ در حالی که اگر انسان بخواهد در زندگی دنیایی نیز آسوده باشد و دور از نگرانی‌ها و اضطراب‌های ویرانگر به سر ببرد، راهی جز مبارزه با آلودگی‌ها و پاک‌سازی دل از خواهی‌های پلید ندارد. خوی‌هایی همچون خوش‌رویی، فروتنی، قناعت، اخلاص، بلندهمتی و... انسان را از دغدغه‌های بی‌حاصل و پریشانی‌های بدمعاش می‌رهاند، ولی رذائلی مانند غضب، خودخواهی، حرص، حسد، بخل، بدبینی، بدخواهی و آلودگی‌های روحی او را در غل و زنجیر گرفتار می‌کند؛ یعنی همین دنیای او را که می‌تواند در پرتو اخلاق و رفتار شایسته، به خوشی و آسایش بگذرد، به جهنمی سوزان و بی‌پایان تبدیل می‌کند. هنگامی که قرآن کریم از پی‌آمدهای ایمان و عمل صالح سخن می‌گوید، هم سعادت در آخرت را وعده می‌دهد و هم به حیات طیبه و زندگی پاکیزه برای مؤمنانی که اعمال شایسته انجام می‌دهند، اشاره می‌کند.^۲

در ادامه، با تقسیم مباحث اخلاقی به اخلاق اجتماعی و اخلاق فردی، در هر بخش، به برخی از زیرمجموعه‌های آنها و نقش هر کدام در سلامت روانی می‌پردازیم. پیش‌تر به نقش اخلاق به طور کلی در بهداشت روانی، اشاره می‌کنیم.

اخلاق و بهداشت روانی

۱. مؤلفه‌های بهداشت روانی را می‌توان در سه حوزه ارتباط با هستی و خالق، با خویش و با دیگران خلاصه کرد. مسائل اخلاقی نیز، بیشتر از روش درست این ارتباطات سه‌گانه بحث می‌کند. مسائل اخلاقی در پی آن است که رفتار انسان را در این سه حوزه بهبود بخشند. در نتیجه، افزون بر زندگی اخرویی که حیات واقعی است، موجب تأمین زندگی مطلوب و دور از اضطراب روانی برای انسان در زندگی این جهانی شوند. به بیان دیگر، فروتنی، هم‌نشینی نیکو با دیگران، ساده‌زیستی و قناعت در زندگی، توکل بر خدا، احساس عزت نفس و به طور کلی همه فضیلت‌های اخلاقی، تأمین سعادت انسان را در زندگانی دنیوی و اخروی هدف خود قرار داده‌اند. قرآن در بیانی کوتاه و به طور کلی می‌گوید کسانی سعادت‌مند هستند که خود را از آلودگی‌های اخلاقی پاک کنند.^۳ افزون بر این بیان کلی، در موارد جزئی‌تر نیز یادآور می‌شود که سعادت واقعی انسان در گرو پای‌بندی به مسائل اخلاقی است. برای مثال، درباره بخل چنین می‌خوانیم: «آنها که از بخل و حرص خویش برکنار بمانند، رستگار و سعادت‌مند

^۱. «لو كنا لا نرجو جنه و لا نخشى ناراً و لا ثواباً و لا عقاباً لكان ينبغى لنا ان نطلب مكارم الاخلاق فانها مما تدل على سبيل النجاح». ميرزا حسين نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۱۹۳

^۲. «مَنْ عَمِلَ صَالِحاً مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْثَى وَ هُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُخَيِّرَنَّ حَيَاةَ طَيِّبَةً». نحل: ۹۷

^۳. «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى». اعلی: ۱۴؛ «قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا». (شمس: ۹)

خواهند بود»^۱.

۲. اساسا برخی صفات و رفتارهای ضداخلاق را باید جزو بیماری‌های روانی دانست و همانند بیماری‌های دیگری که در روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی کاویده می‌شوند، به پیش‌گیری و درمان آنها همت گماشت. برای مثال، آیا می‌توان کسی را که آگاهانه به پذیرش حق و حقیقت تن در نمی‌دهد، سالم دانست؟ قرآن کریم در سوره بقره دیدگاه کافران را این‌گونه بیان می‌کند: «چه آنان را از عذاب خدا بترسانی و چه نترسانی، کافران ایمان نخواهند آورد». به بیان دیگر، کافران کسانی هستند که لجاجت به خرج می‌دهند و پیش‌تر اعلام موضع کرده‌اند. آنان به شنیدن حرف حق حاضر نیستند و در نتیجه، انگار قلب خود را مهر و موم کرده‌اند. نفاق و دورویی را نیز باید جزو بیماری‌های روانی دانست. در ادامه همین آیات، این نوع افراد بیمار قلمداد شده و از ویژگی‌های مختلف شناختی و رفتاری آنان به تفصیل بحث شده است. در جای دیگری از قرآن، تعبیر بیمار در مورد کسانی به کار رفته است که در مقابل خواهش‌های جنسی خود تسلیم محض هستند. در این آیه، به همسران پیامبر دستور داده می‌شود که با بیگانگان به گونه‌ای هوس‌انگیز سخن نگویند که بیمار دلان در آنان طمع کنند. «تعبیر به بیمار دل، تعبیر بسیار گویا و رسایی از این حقیقت است که غریزه جنسی در حد تعادل و مشروع عین سلامت است، اما هنگامی که از این حد بگذرد نوعی بیماری خواهد بود. تا آنجا که گاه به سرحد جنون می‌رسد که از آن به جنون جنسی تعبیر می‌کنند و امروزه دانشمندان انواع و اقسامی از این بیماری روانی را که بر اثر طغیان این غریزه و تن در دادن به انواع آلودگی‌های جنسی به وجود می‌آید، در کتب خود شرح داده‌اند». (تفسیر نمونه، ج ۱۷، ص ۲۸۹)

۳. صفات و رفتارهای مثبت اخلاقی در حقیقت، نقطه تعادل میان دو طرف افراط و تفریط و سازگار با خلقت خاص بشر هستند. این مسئله می‌تواند به بهداشت و سلامت روانی فرد کمک کند؛ زیرا هم نیازهای فرد را برآورده می‌کند و هم آن را از لجام گسیختگی باز می‌دارد؛ برای مثال، عالمان اخلاق معتقدند عفت و پاک‌دامنی یک صفت اخلاقی و به معنای تأمین متعادل نیاز جنسی است. دو سوی افراط و تفریط این طیف را نمی‌توان به عنوان یک مسئله اخلاقی توصیه کرد. طرف تفریط این امر، خمودگی و ترک شهوت است که مطلوب دین نیست؛ زیرا برآورده نشدن نیازهای طبیعی و غریزی در درازمدت به اختلال‌های روانی و سرانجام، به نابودی نسل انسان می‌انجامد. از سوی دیگر، دامن زدن بیش از اندازه به این نیاز، انسان را از تأمین نیازهای متعالی باز می‌دارد و او را به سوی حیوانیت می‌کشاند. قرآن هنگامی که از ویژگی‌های مؤمنان سخن می‌گوید، می‌فرماید: آنان کسانی هستند که پاک‌دامنی در پیش می‌گیرند، ولی در مورد همسرانشان سرزنشی بر آنان نیست. کسانی متجاوز به حدود الهی شمرده می‌شوند که راه دیگری غیر از همسر و خانواده برای برآوردن نیازهای جنسی خود برگزینند.^۲ در بیشتر مسائل اخلاقی دیگر نیز، چنین امری حکم‌فرما است.

۴. اگر به مسائل اخلاقی ژرف‌تر بنگریم، درمی‌یابیم که چه بسا در کوتاه‌مدت جلو ارضای برخی خواهش‌های

^۱. «وَ مَنْ يُوقِ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ». حشر: ۹ و (تغابن: ۱۶)

^۲. «وَ الَّذِينَ هُمْ لِفُرُوجِهِمْ حَافِظُونَ * إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ * فَمَنْ ابْتَغَىٰ وَرَاءَ ذَلِكَ فَأُولَئِكَ هُمُ الْعَادُونَ». مؤمنون: ۵-۷

نفسانی ما را بگیرند، ولی در واقع، زمینه‌ای برای لذت بلندمدت و پایدار فراهم می‌آورند و ما را از پی آمدهای ناگوار حفظ می‌کنند. فرض کنید کسی خشمگین شده است و می‌خواهد با برون‌ریزی خشم، خود را ارضا کند و به دلیل شدت غضب، توجهی نیز به پی آمدهای تلخ آن ندارد، ولی صبر و حلم که از صفات والای اخلاقی هستند، او را از پرخاش‌گری بر دیگران دور می‌دارند. این خویش‌داری گرچه در آغاز دشوار می‌نماید، ولی شیرینی آن در سالم ماندن از پشیمانی و پی آمدهای ناگوار اعمال خشم است. خواهش‌های ضداخلاقی دیگر نیز چنین وضعیتی دارند. در حدیثی از امام صادق علیه‌السلام آمده است: «چه بسیار شکیبایی کوتاه‌مدتی که سبب شادی طولانی شده و چه بسیار لذت کوتاه‌مدتی که اندوه طولانی به بار آورده است».^۱

۵. انسان برای برآوردن بهداشت روانی خود در زندگی، نیازمند آن است که مورد علاقه و محبت دیگران قرار گیرد. به همین دلیل، کودکانی که از محبت والدین و دیگر بستگان محروم بوده‌اند، چه بسا در بزرگسالی به افرادی عقده‌ای، پرخاشگر، گوشه‌گیر و به طور کلی، نابهنجار تبدیل شوند. یکی از کارکردهای فضایل اخلاقی آن است که سبب می‌شود محبت فرد در قلب دیگران جای گیرد. ایمان و نیز عمل صالح که فضایل اخلاقی یکی از مصداق‌های کامل آن است، زمینه‌ساز جلب محبت دیگران می‌شود. قرآن در این باره می‌گوید: «خداوند مهربان محبت کسانی را که ایمان آورده‌اند و اعمال صالح انجام می‌دهند، در دل مردم قرار می‌دهد».^۲ گرچه عمل صالح نیز رفتارهای عبادی و اخلاقی را در بر می‌گیرد، ولی به نظر می‌رسد ارتباط فضایل اخلاقی با پدید آمدن محبت فرد در قلب دیگران مستقیم‌تر باشد. ایمان و عبادت، سبب گرایش فرد به رفتارهای سودمند اجتماعی و خیر رساندن به بندگان خدا می‌شود. در نتیجه، چنین فردی محبوب مردم قرار می‌گیرد. البته او این کارها را برای رضای خدا انجام می‌دهد، ولی به هر حال نتیجه طبیعی این گونه کارها محبوبیت در میان مردم است. «ایمان و عمل صالح، جاذبه و کشش فوق‌العاده‌ای دارد. اعتقاد به یگانگی خدا و دعوت پیامبران که بازتابش در روح و فکر و گفتار و کردار انسان به صورت اخلاق عالی‌ه انسانی، تقوا و پاکی و درستی و امانت و شجاعت و ایثار و گذشت تجلی کند، همچون نیروهای عظیم مغناطیس، کشنده و رباینده است. حتی افراد ناپاک و آلوده از پاکان لذت می‌برند و از ناپاکانی همچون خود متنفرند. به همین دلیل، هنگامی که مثلاً می‌خواهند همسر یا شریکی انتخاب کنند، تأکید دارند که طرف آنها پاک و نجیب و امین و درست‌کار باشد. این طبیعی است و در حقیقت، نخستین پاداشی است که خدا به مؤمنان و صالحان می‌دهد که دامنه‌اش از دنیا به سرای دیگر نیز کشیده می‌شود. افراد پاک هنگامی که چشم از جهان می‌بندند، دیده‌ها برای آنان گریان می‌شود، هرچند به ظاهر، حقیر باشند و مقام اجتماعی نداشته باشند. همه مردم جای آنها را خالی می‌بینند، همه خود را در عزای آنان شریک محسوب می‌دارند» (مکارم، تفسیر نمونه، جلد ۱۳، ص ۱۴۴ - ۱۴۵)

اخلاق اجتماعی و بهداشت روانی

^۱. «کم من صبر ساعة قد اورث فرحا طويلا و کم من لذه ساعة قد اورث حزنا طويلا». طوسی، الامالی، ص ۱۵۳

^۲. «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا». مریم: ۹۶

پیش‌تر یادآور شدیم که یکی از مؤلفه‌های مهم بهداشت روانی، داشتن ارتباط مناسب با دیگران است. انسان موجودی اجتماعی و به اصطلاح مدنی سرشت است و زندگی بدون ارتباط با دیگران برایش ناممکن و دست‌کم، بسیار زجرآور است. گرایش انسان به تعامل با دیگران دلایل زیادی دارد و برقراری ارتباط، بسیاری از نیازهای او را برطرف می‌کند. آبراهام مزلو (۱۹۶۸م.) با اشاره به سلسله مراتب نیازها معتقد است پیش از نیازهای انتزاعی‌تر، نخست باید نیازهای اساسی انسان ارضا شود. در همه سطوح این سلسله مراتب، ارتباطها یکی از ابزارهای اصلی و اولیه رفع نیازهای انسان است.

الف) نیازهای جسمی

انسان‌ها اساساً نیازمند زنده ماندن هستند و برقراری ارتباط به رفع این نیاز آنان کمک می‌کند. نوزادان برای زنده ماندن باید گرسنگی یا درد خود را به دیگران بفهمانند. انسان در طول رشد خود پیوسته برای بقا و رشد خویش نیازمند ارتباط است. او برای بازیافتن سلامتی، مشکلات خود را با پزشکان در میان می‌گذارد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند میان سلامت جسمی انسان و روابطش با دیگران، ارتباط نزدیکی وجود دارد. پژوهشگران می‌گویند بیماران مبتلا به التهاب مفاصل که از حمایت اجتماعی شدید برخوردارند، نشانه‌های خفیف‌تر و عمر طولانی‌تری دارند.

ب) نیاز به امنیت و آرامش

ارتباطها، نیاز انسان به امنیت و آرامش را نیز برطرف می‌کند. وقتی کسی شما را تهدید می‌کند، با مجریان قانون در میان می‌گذارید. رسانه‌ها نیز مردم را از خطرهای مواد غذایی ناسالم آگاه می‌سازند.

ج) نیاز به تعلق خاطر داشتن

تمامی انسان‌ها در پی کسانی هستند که با آنان احساس خوش‌بختی کنند و از زندگی با آنان لذت ببرند و در کنارشان تجربه‌های بیشتری بیاموزند. ما به هم‌نشینی با دیگران و پذیرش و تأیید آنان نیازمندیم. همچنین دوست داریم دیگران را بپذیریم و آنان را تأیید کنیم. رابطه میان ارتباط‌های خوب و احساس خوشی و آرامش در پژوهش‌های زیادی به اثبات رسیده است. برای مثال، در یکی از پژوهش‌ها معلوم شد کسانی که پیوندها و روابط اجتماعی قوی ندارند، ۲۰۰ تا ۳۰۰ درصد بیشتر احتمال دارد دچار مرگ زودهنگام شوند. همچنین محققان دریافته‌اند میان اندکی دوستان و گرفتاری‌هایی همچون افسردگی، اضطراب و خستگی ارتباط معناداری وجود دارد.

د) نیاز به عزت نفس

انسان دوست دارد دیگران به او احترام بگذارند و خودش نیز برای خود حرمت می‌گذارد. ارتباط، از جمله ابزارهای اولیه‌ای است که به کمک آن می‌توانیم بفهمیم چه کسی هستیم و چه کسی می‌توانیم باشیم. ما نخستین برداشت خود را از خویشتن، از نظر دیگران درباره خود می‌فهمیم. این فرایند نگرستن به خود از دریچه چشم

دیگران، تا پایان عمر ادامه می‌یابد. عزت نفس انسان در تمام مراحل زندگی، تحت تأثیر نحوه ارتباط دیگران با او است. به همین دلیل، افراد فاقد مهارت‌های لازم برای ارتباطات میان‌فردی در عرصه‌های مختلف زندگی سرآمد نمی‌شوند و بسیاری از آنان عزت نفسشان پایین است.

ه) نیاز به خودشکوفایی

برابر نظر مزلو، خودشکوفایی انتزاعی‌ترین نیاز انسان است. منظور وی از خودشکوفایی آن است که هر انسانی می‌خواهد تجربه‌هایی متعالی داشته باشد که به رشد و کمال وی در زندگی بینجامد و ظرفیت‌های بالقوه‌اش را محقق سازد. ما به عنوان انسان، در پی چیزهایی بیش از بقا، امنیت، گرایش‌ها و عزت نفس هستیم. ارتباط‌های ما در این راه کمک کننده هستند. معمولاً نخستین بار در تعامل با دیگران است که توانایی‌های خود را می‌شناسیم؛ توانایی‌هایی که تا پیش از آن اثری از آنها نبوده است. همچنین دیگران به ما کمک می‌کنند تجربه‌ها و طرز فکرهای جدیدی داشته باشیم. گفت‌وگو با دیگران سبب می‌شود افق دید ما در مورد خود، ارزش‌ها، روابط، رویدادها و شرایط گسترش یابد و در نتیجه، به کمال بیشتری دست یابیم. خلاصه، ما نمی‌توانیم تغییرهای خود را در انزوای اجتماعی بسنجیم. ما برای بازخورد گرفتن در مورد هویت و اعمال خویش به تعامل با دیگران نیازمندیم. (تلخیص از وود، ۱۳۷۹، ص ۳۰ - ۴۰)

با توجه به اهمیت بسیار روابط اجتماعی در تأمین نیازها و در نتیجه، در بهداشت روانی انسان، این پرسش مطرح می‌شود که چگونه می‌توان این مسئله را در جامعه محقق ساخت. پاسخ آن است که روابط اجتماعی مناسب با دیگران جز از راه رفتارها و صفات اخلاقی امکان‌پذیر نیست. رفتارهای اخلاقی، سبب بهبود روابط فرد با دیگر هم‌نوعان می‌شوند و از این راه، به بهداشت روانی او کمک می‌کنند. اساساً بدون وجود صفات اخلاقی خوب و رفتارهای اخلاقی برآمده از آنها، زندگی تحمل‌پذیر نیست. در جامعه‌ای که روابط حسنه میان اعضایش حکم‌فرما نیست و افراد برخورد شایسته‌ای با یکدیگر ندارند، چگونه می‌توان زیست؟

یکی از کارکردهای اخلاق در جامعه، ایجاد زمینه مناسب برای روابط اجتماعی شایسته است. این مسئله حتی درباره صفات و رفتارهای اخلاقی‌ای که به ظاهر ارتباط چندانی با روابط میان افراد ندارد، صادق است. چه بسا تصور شود که رذایل اخلاقی‌ای همچون خودبرتربینی، حرص و آز و حسد ربط چندانی با بهبود روابط اجتماعی میان افراد جامعه ندارند، ولی باید دانست که برخورداری از حسن خلق، زمینه مناسبی می‌طلبد و ویژگی‌های شایسته اخلاقی همچون فروتنی، سخاوت و خیرخواهی برای مردم، زمینه‌ساز این حسن خلق هستند. بدون وجود این صفات درونی به سختی می‌توان تصور هم‌نشینی نیکو با دیگران را داشت. کسی که دلش پر از کینه و حسد به دیگران است و خود را بالاتر از آنان می‌داند و حاضر به فداکاری برای آنان نیست، چگونه می‌تواند روابطی شایسته با آنان داشته باشد؟ شاید بتوان دلیل اهمیت والایی را که آموزه‌های دینی به حسن خلق می‌دهند، در همین نکته یافت. رفتارهای ما در صفات و ویژگی‌های اخلاقی‌مان ریشه دارند. وجود صفت خیرخواهی در درون فرد، به بروز رفتار مناسب و برخورد شایسته با دیگران می‌انجامد و خودبزرگ‌بینی، رفتار شایسته با خود را در انسان می‌نمایاند (از کوزه همان برون تراود که در اوست). البته چه بسا فردی با ویژگی‌های اخلاقی منفی همچون حسد و

کینه‌توزی بتواند با حيله‌گری، برای مدتی کوتاه رفتارهای خیرخواهانه ابراز کند، ولی بی‌گمان این رفتارها نمی‌تواند دائمی باشد و ردایل اخلاقی به گونه‌ای خود را در رفتارهای چنین فردی نشان خواهند داد. از آنجا که صفات و رفتارهای اخلاقی‌ای که اثر مثبت یا منفی بر سلامت روانی فرد دارند، فراوانند، تنها برای نمونه، به پی‌آمدهای بهداشتی برخی از آنها بسنده می‌کنیم.

حسن خلق

به طور معمول، حسن خلق به دو معنا گرفته می‌شود. در معنای اعم، منظور، وجود همه فضیلت‌های اخلاقی در فرد است. در معنای اخص نیز، به برخورد شایسته با دیگران مربوط می‌شود. در بسیاری از موارد، مقصود معنای دوم است. روایت‌ها در اهمیت حسن خلق بیش از هر صفت اخلاقی دیگر است. چه بسا دلایل این اهمیت یکی از این دو مورد یا هر دو باشد:

الف) گرچه به‌ظاهر حسن خلق تنها یک رفتار ظاهری است، ولی می‌توان گفت بدون وجود فضایل درونی همچون حلم، خیرخواهی، فروتنی، سخاوت و... نمی‌توان وجود و ادامه این رفتار را از فرد انتظار داشت. چگونه می‌توان از کسی که خشم خود را مهار نمی‌کند، خود را برتر از دیگران می‌پندارد و با داشتن سرمایه، به دیگران کمک نمی‌رساند، انتظار برخورد شایسته با مردم داشت؟ به بیان دیگر، گرچه خوش‌خلقی یک رفتار است، ولی پشتوانه آن، همه یا دست‌کم، بسیاری از صفات اخلاقی خوب است.

ب) دلیل دیگر اهمیت حسن خلق، آن است که نخستین چیزی است که مردم در برخوردهایشان، از همدیگر می‌بینند؛ یعنی پیش از آنکه حسد یا خیرخواهی، تکبر یا فروتنی، گشاده‌دستی یا بخل و همانند این صفات را در وجود افراد ببینیم، با رفتار مؤدبانه یا زشت آنان مواجه می‌شویم. سعدی نقل می‌کند نیازمندی را پیش سخاوت‌مندی فرستادند و گفتند او می‌تواند نیازت را برآورد. مرد نیازمند به در خانه او آمد و با ترش‌رویی و چهره عبوس وی مواجه شد و بدون اعلام نیاز بازگشت. هنگامی که علت را جویا شدند، گفت: عطایش را به لقایش بخشیدم.

شاید این سخن امام علی علیه‌السلام که فرمود: «سرلوحه نامه عمل انسان مؤمن، حسن خلق اوست»^۱ در اشاره به همین مسئله باشد. تشبیه حسن خلق به «عنوان» در این حدیث بسیار جالب است. آنچه برای عنوان یک کتاب یا مقاله برمی‌گزینند، خلاصه‌ای از محتوای آن است و پیش از اصل متن جلب توجه می‌کند و بهترین و مهم‌ترین بخش آن است. از همین رو، حسن خلق چکیده دیگر فضیلت‌های اخلاقی است. مهم‌ترین و بهترین اعمال یک انسان مؤمن است و در پیشگاه خداوند ظهور بیشتری دارد. امام باقر علیه‌السلام فرمود: «کامل‌ترین مؤمنان، خوش‌خلق‌ترین آنان است»^۲. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله نیز فرمود: «در ترازوی عمل کسی، سنگین‌تر و

^۱. «عنوان صحیفه المؤمن حسن خلقه». ابن شعبه، تحف العقول، ص ۲۰۰

^۲. «ان اکمل المؤمنین ایمانا أحسنهم خلقا». کلینی، اصول الکافی، ج ۲، ص ۹۹

ارزش مندتر از حسن خلق قرار نمی گیرد»^۱.

پی آمدهای حسن خلق

پی آمدهای مثبت برخورد شایسته با دیگران بر بهداشت روانی فرد و جامعه بسیار روشن است. برای نمونه، به برخی آثار آن که از نظر سلامت روانی اهمیت دارند و در روایتها مورد توجه قرار گرفته‌اند، اشاره می‌کنیم و ارتباط آنها را توضیح می‌دهیم.

۱. حسن خلق، سبب جلب محبت دیگران می‌شود و فرد را در جامعه محبوب می‌سازد. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «خوش اخلاقی مهر و محبت را استوار می‌کند»^۲. امام علی علیه‌السلام نیز فرمود: «محبت به افرادی که سخن گفتنشان ملایم است، لازم می‌آید»^۳. برای همگان روشن است که با خوش خلقی کارهایی می‌توان انجام داد که بدون آن، هرگز ممکن نیست.

۲. خوش اخلاقی زندگی را شیرین‌تر و گواراتر می‌سازد. امام صادق علیه‌السلام فرمود: هیچ زندگی‌ای گواراتر از زندگی همراه با حسن خلق نیست.^۴ این مسئله نیز به توضیح بیشتر نیاز ندارد؛ زیرا چه بسیارند افرادی که حاضرند با امکانات کم زندگی بسازند، ولی با آدم بداخلاق زندگی نکنند. در واقع، زندگی خود آدم بداخلاق و کسانی که با او زندگی می‌کنند، گرچه با رفاه مادی همراه باشد، ولی از آن لذتی نمی‌برند.

۳. حسن خلق عامل آبادی شهرها و زیادهای عمرها است. امام صادق علیه‌السلام فرمود: «نیکوکاری و خوش اخلاقی، شهرها را آباد و عمر انسان‌ها را زیاد می‌کند»^۵؛ زیرا نابودی جامعه‌ها در اثر پرخاش‌گری و کشمکش‌هاست. اگر این پرخاش‌گری‌ها جای خود را به خوش‌رویی و حسن خلق دهد، آشتی و اتحاد که سرآغاز هر گونه آبادانی و برکتی است، به دست می‌آید. افزون بر این، آرامش روح که یکی از پی آمدهای برخوردهای محبت‌آمیز است، به افزایش عمر می‌انجامد؛ زیرا امروزه ثابت شده است که عامل بسیاری از مرگ و میرها، فشارهایی است که بر انسان وارد می‌شود. یکی دیگر از عوامل اصلی، بیماری‌های مختلف است. بی‌گمان حسن خلق و برخوردهای محبت‌آمیز، از فشارهای روحی می‌کاهد و بدین سبب، عامل طول عمر به شمار می‌آید. (مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۳، ص ۱۴۸)

۴. خوش اخلاقی سبب رفاه مادی و افزایش روزی انسان می‌شود. امیرالمؤمنین علیه‌السلام فرمود: «گنج‌های روزی در گشاده‌رویی نهفته است»^۶. این رابطه با اندک دقتی روشن می‌شود؛ «زیرا یک تاجر و کاسب و صنعت‌گر

۱. «ما یوضع فی میزان امرئ یوم القیامة أفضل من حسن الخلق». همان

۲. «ان حسن الخلق ینبت الموده». (دیلمی، ارشاد القلوب، ج ۱، ص ۱۳۳)

۳. «من لانت کلمته وجبت محبته». تحف العقول، ص ۹۱

۴. «لا عیش هنا من حسن الخلق». اصول الکافی، ج ۸، ص ۲۴۴

۵. «البر و حسن الخلق یعمران الدیار و یزیدان فی الاعمار». همان، ج ۲، ص ۱۰۰

۶. «فی سعة الاخلاق کنوز الارزاق». همان، ج ۸، ص ۲۲

و طبیب، هنگامی می‌تواند در کار خود موفق باشد که اعتماد مراجعان خود را جلب کند و یکی از عوامل جلب اعتماد، حسن خلق است. بسیار می‌شود که افراد، خرید اجناس متوسطی را از افراد خوش اخلاق، بر اجناس بهتری از افراد عبوس و بد اخلاق ترجیح می‌دهند. به همین دلیل، در مؤسسه‌های مهم اقتصادی خصوصی دنیا می‌کوشند افرادشان را برای چگونگی برخورد با مراجعان آموزش دهند و از این طریق، اعتماد افراد را به آن مؤسسه تجاری یا صنعتی جلب کنند». (همان)

فروتنی

یکی از ویژگی‌های انسان سالم از دیدگاه دین، فروتنی است. انسان دین‌دار، خود را برتر از دیگران نمی‌پندارد و این صفت درونی در رفتارهای او نیز نمایان است. چه بسا به دست آوردن این صفت باطنی، نیازمند زمانی طولانی باشد، ولی انجام دادن رفتارهای فروتنانه چندان دشوار نیست. بنابراین، در آغاز، برای رسیدن به این ویژگی درونی، می‌توان از رفتارهای متواضعانه سود برد و حتی در صورت نیاز، آنها را بر خود تحمیل کرد، تا سرانجام به این صفت ارزش‌مند دست یافت. در حدیثی از امام باقر علیه‌السلام می‌خوانیم:

فروتنی آن است که به کمتر از جایگاه شایسته خود در مجلس قانع باشی و هرگاه کسی را دیدار کردی، در سلام بر او پیشی‌گیری و جر و بحث را هر چند حق با تو باشد، رها کنی.^۱

اینها نمونه‌هایی از رفتارهای متواضعانه است، ولی البته تنها این موارد نیست. در مقابل، خودبرترینی بدترین صفت و رفتار اخلاقی است؛ زیرا گاهی در مقابل خداوند صورت می‌گیرد و در نتیجه، به کفر و الحاد می‌انجامد. فرعون با خودبرترینی ادعای الوهیت می‌کرد و خود را خدای بزرگ مردم مصر معرفی می‌کرد.^۲ برتر دیدن خود نسبت به بندگان خدا، گرچه در حد تکبر برابر خدا نیست، ولی این گونه صفات و رفتارها از حد پایین‌تر شروع می‌شود و سرانجام به درجات بالاتر می‌رسد. تکبر، برتر دانستن خود نسبت به دیگران است. مفهوم نزدیک به این واژه در اخلاق، خودبزرگ‌بینی یا به اصطلاح عُجب است. تفاوت این دو مفهوم در آن است که شخص متکبر خود را در مقایسه با دیگران برتر می‌داند، ولی لازمه خودبزرگ‌بینی، مقایسه با دیگران نیست و فرد به دلیل ویژگی خاصی مانند علم، زیبایی، ثروت و حتی عبادت که در خود می‌بیند، مغرور می‌شود و خویشتر را والا می‌پندارد؛ هر چند کسی نیز برای مقایسه نباشد. در واقع، عُجب و خودبزرگ‌بینی عامل کبر است و کبر از پی‌آمدهای آن به شمار می‌آید. عالمان اخلاق گاهی میان مشتق‌های کبر، تفاوت ظریفی می‌گذارند و می‌گویند کبر حالت درونی بزرگ دیدن خود در رویارویی با دیگران است، ولی چه بسا به دلایل مختلف در رفتارهای فرد ظاهر نشود. اگر این حالت باطنی به شکل رفتارهایی مانند راه رفتن یا سخن گفتن متکبرانه یا تحقیر دیگران و مانند آنها باشد، این رفتارها تکبر نام می‌گیرند.

مفاهیم متعددی وجود دارد که گاه تصور می‌شود همه با هم مترادف و یکسان‌اند، در حالی که تفاوت‌های ظریفی با هم دارند؛ هر چند ریشه همه آنها به تکبر باز می‌گردد، ولی از زاویه‌های مختلف به آن نگاه می‌شود.

^۱. «التواضع الرضا بالمجلس دون شرفه و ان تسلّم علی من لقیته و ان تترك المراء و ان كنت محقا». تحف العقول، ص ۲۹۶

^۲. «فَقَالَ أَنَا رَبُّكُمُ الْأَعْلَى». نازعات: ۲۴

خودبرترینی، خودمحوری، خودخواهی، برتری‌جویی و فخرفروشی، همه از مفاهیمی هستند که ریشه آنها تکبر است؛ هرچند از زوایای مختلف دیده می‌شوند. کسی که تنها خود را بالاتر از دیگران می‌بیند، خودبرترین است. کسی که به خاطر این خودبرترینی، سعی دارد در همه جا و در همه کارهای اجتماعی همه چیز را قبضه کند، خودمحور است. کسی که سعی دارد در مسائل اجتماعی به‌ویژه به هنگام بروز مشکلات تنها به منافع خود بیندیشد و برای منافع دیگران ارزشی قائل نباشد، خودخواه است. کسی که می‌کوشد سلطه خود را بر دیگران مستحکم کند و آنها را زیر سیطره خود قرار دهد، گرفتار برتری‌جویی است. بالأخره کسی که تلاش می‌کند مال و ثروت یا قدرت و مقام خود را به رخ دیگران بکشد، فخر فروش است. بنابراین، همه این صفات ریشه مشترکی دارند و آن تکبر است؛ هرچند در چهره‌های مختلف ظاهر می‌گردد. (مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۲، ص ۴۴ - ۴۵)

گفتنی است گاهی فروتنی با ذلت‌پذیری اشتباه می‌شود یا مورد سوءاستفاده قرار می‌گیرد. آموزه‌های دینی از یک سو، به فروتنی فرا می‌خوانند و از سوی دیگر، مؤمنان را از پذیرش ذلت و از دست دادن عزت نفس نهی می‌کنند. این دو مسئله چگونه با هم سازگارند؟ مولی مهدی نراقی در این باره می‌نویسد: «صفت تواضع، حد وسط است و طرف افراط آن، کبر و طرف تفریط آن، ذلت و پستی است. همان گونه که کبر مذموم است، خوار و ذلیل کردن خود نیز ناپسند است؛ زیرا هر دو طرف افراط و تفریط نکوهیده است و صفت پسندیده، تواضع است بدون تمایل به هر یک از دو طرف؛ زیرا محبوب‌ترین امور نزد خداوند حد وسط آنهاست و آن این است که حق هر صاحب حقی داده شود که همان عدل است و اگر به طرف تفریط افتاد و دچار نقصان شد، باید خود را بالا ببرد؛ زیرا برای مؤمن جایز نیست که خود را ذلیل کند. پس اگر کفش‌دوزی، برای مثال بر عالمی وارد شود و آن عالم از جای خود برخیزد و او را در مکان خود بنشانند و درس و تعلیم را برای حرمت او ترک کند و چون برخیزد تا در خانه دنبال او بدود، خود را خوار کرده است و این کار ناپسند است و باید در این حال خود را رفعت دهد تا به حد وسط که صراط مستقیم است، برگردد. بنابراین، عدل این است که به طریقی که ذکر شد برای امثال خود و کسانی که مرتبه ایشان نزدیک به اوست تواضع کند. اما تواضع عالم برای بازاری این است که با او گشاده‌رو باشد و نیک سخن گوید و با مهربانی و ملایمت به سؤل و جواب پردازد و دعوت او را اجابت کند و در رفع نیاز او بکوشد و مانند اینها و خود را بهتر از او نداند و سزاوار است که در مقابل متکبران تواضع نکنند؛ زیرا فروتنی برای کسی که متکبر است، علاوه بر اینکه تن به پستی و ذلت دادن است، موجب گمراهی و زیادی تکبر او می‌شود و وقتی مردم برای او تواضع نکنند، ممکن است متنبه شود و تکبر را رها کند؛ زیرا متکبر به تحمل ذلت و اهانت از طرف مردم خشنود نیست. به همین جهت، رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌فردمود: «اذا رایتم المتواضعین من امتی فتواضعوا لهم، و اذا رایتم المتکبرین فتکبروا علیهم، فان ذلک لهم مذله و صغار؛ هرگاه متواضعان امت مرا ببینید، برای ایشان تواضع کنید و هرگاه متکبران را ببینید، بر آنها تکبر کنید که این، باعث ذلت و کوچکی آنان است.» (نراقی، علم اخلاق اسلامی، ج ۲، ص ۴۴۲)

به نظر می‌رسد برای متمایز کردن فروتنی از ذلت‌پذیری، باید بر معیاری که در این سخن وجود داشت، معیار دیگری نیز افزوده شود. این معیار، انگیزه فرد است؛ به این معنا که گاهی انگیزه فرد از اظهار ارادت به دیگری، رسیدن به نفع مادی همچون کسب ثروت، موقعیت و مقام و مانند آنها است. در این صورت، این عمل را باید

مصدق ذلت‌پذیری دانست که در آموزه‌های اسلامی به شدت از آن نهی شده است، ولی احترام شخص فروتن به سبب به دست آوردن منافع مادی نیست، بلکه انگیزه‌اش از این کار کسب رضایت خداوند و دوری از تکبر است. بنابراین، انسان مؤمن برای تشخیص اینکه رفتارش مصداق فروتنی است یا ذلت‌پذیری، افزون بر نمود ظاهری عمل، باید به انگیزه‌های رفتار خود نیز توجه داشته باشد. در نظر گرفتن پی‌آمدهای هر کدام از این دو نوع عمل نیز می‌تواند در جدا کردن رفتار متواضعانه از رفتار ذلت‌آمیز اثرگذار باشد. فروتنی، همان گونه که در روایت‌ها آمده است، زمینه‌ساز بزرگی شخص فروتن می‌شود، ولی رفتار چاپلوسانه، فرد را در نزد خود و دیگران پست جلوه می‌دهد.

پی‌آمدهای تکبر

در بحث گذشته، از پی‌آمدهای مثبت فضیلت اخلاقی حُسن خلق سخن گفتیم. در ادامه، چون برای تحصیل هر صفت اخلاقی، پرهیز از ضد آن ضروری است، از پی‌آمدهای منفی خودبرتربینی سخن می‌گوییم.

۱. ذلت و پستی درونی

به طور معمول، فرد متکبر به دلیل پستی درونی‌اش، به این نوع رفتار دست می‌زند. امام صادق علیه‌السلام در روایتی به این امر تصریح کرده‌اند: «هیچ کس تکبر یا ستم نمی‌کند، مگر به سبب پستی‌ای که در درونش می‌یابد».^۱ علامه مجلسی در ادامه این حدیث می‌نویسد: «ممکن است مقصود از این روایت‌ها پنج چیز باشد:

اول - تکبر از حقارت و پستی نفس نشئت می‌گیرد؛

دوم - تکبر در کسانی یافت می‌شود که حقیر بوده‌اند و سپس به بزرگی رسیده‌اند، ولی افرادی که با عزت نفس بزرگ شده‌اند، تکبر نمی‌ورزند، بلکه همواره فروتنی می‌کنند؛

سوم - تکبر در کسانی دیده می‌شود که کمال واقعی ندارند و برای اظهار کمال و نشان دادن خود، راه تکبر را برگزیده‌اند؛

چهارم - مراد آن است که ذلت و پستی نزد خداوند است؛ یعنی کسی که در پیش خداوند ارزش‌مند و صاحب منزلت است، اهل تکبر نیست؛

پنجم - انسان به سبب تکبر خوار می‌شود».^۲

پیامبر گرامی صلی‌الله‌علیه‌وآله در این باره می‌فرماید: «هر کس خود را بالاتر بداند، خداوند او را پست می‌سازد».^۳

۲. از دست دادن محبوبیت

این ویژگی در بسیاری از صفات ضد اخلاقی وجود دارد. شخص متکبر نیز از این قاعده مستثنا نیست. اساساً مردم

^۱ «ما من أحد یتیه إلا من ذله یجدها فی نفسه و فی حدیث آخر: ما من رجل تکبر أو تجبر إلا لذله وجدها فی نفسه». مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۲۵

^۲ همان.

^۳ «من یتکبر یضعه الله». (کلینی، اصول الکافی، ج ۸، ص ۸۱)

از کسانی که بر آنان اظهار فضل کنند و رفتارهای متکبرانه از خود بروز دهند، متنفر می‌شوند و می‌کوشند تا از وی کناره گیرند. امام صادق علیه‌السلام به نقل از رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «متکبر، منفورترین مردم است».^۱ امام صادق علیه‌السلام در سخن دیگری فرمود: «متکبر نباید انتظار مدح و ثنا از مردم داشته باشد».^۲ در نتیجه، ارتباط‌های اجتماعی افراد خودبترین به حداقل می‌رسد و دچار تنهایی می‌شوند و از این راه، سلامت روانی‌شان آسیب می‌بیند.

۳. تکبر؛ عامل از دست دادن امکانات زندگی

انسان وقتی در زندگی موفق خواهد بود که بتواند همکاری دیگران را جلب کند. افراد منزوی که تلاش‌های آنها تنها جنبه فردی دارد یا شکست می‌خورند و یا موفقیت ناچیزی نصیبشان می‌شود و چون تکبر انسان را به انزوا می‌کشاند، به طبع موفقیت او را در صحنه زندگی ناچیز می‌کند. در حدیثی از امام امیر مؤمنان علی علیه‌السلام می‌خوانیم: «فرونی تکبر مایه اتلاف (اسباب موفقیت) است».^۳ این سخن را به گونه دیگری نیز می‌توان تفسیر کرد و آن اینکه بسیاری از جنگ‌ها و خون‌ریزی‌ها و ویرانی‌ها از تکبر و استکبار سرچشمه می‌گیرد؛ گروهی خودخواه زمام امور کشورها را به دست می‌گیرند و هر یک می‌خواهد بر دیگران برتری جویی کند. همین امر، سبب درگیری میان آنان می‌گردد و خون‌های بی‌گناهان بسیاری در این راه ریخته می‌شود. گاه تکبر به صورت گروهی ظاهر می‌شود و فرد نژاد خود را برتر از نژادهای دیگر می‌پندارد. همین برتری‌جویی نژادی، یکی از زمینه‌های مهم جنگ‌ها در طول تاریخ بوده است. (مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۲، ص ۵۹)

خیرخواهی

یکی از ویژگی‌های انسان دین‌دار، خیرخواهی اوست. چنین فردی در مقابل نعمت‌هایی که به دیگران می‌رسد، ناراحت نمی‌شود و حداکثر شاید آرزومند وجود آن نعمت برای خود باشد. در مقابل، انسان بیمار دل به جای آنکه خیرخواه خود و دیگران باشد، آرزومند زوال نعمت از آنان است و در بدترین وضعیت، می‌خواهد نعمت از دست آنان گرفته شود؛ هر چند به خود او چیزی نرسد. «حسد، آرزوی زوال نعمت از برادر مسلمان است، از نعمت‌هایی که صلاح او باشد، ولی اگر زوال نعمت را از او نخواهد، بلکه مثل آن را برای خود بخواند، غبطه و منافسه است و اگر زوال چیزی را از کسی نخواهد که صلاح او نیست آن را غیرت خوانند. ضد حسد، نصیحت و خیرخواهی است؛ یعنی خواستن دوام نعمت خداوند بر برادر مسلمان که صلاح او در آن است. معیار در نصیحت و خیرخواهی، این است که آنچه را برای خود می‌خواهی برای برادر خود نیز بخوایی و آنچه را برای خود نمی‌خواهی و نمی‌پسندی برای او نیز نخواهی و

^۱. «أمقت الناس المتکبر». (صدق، من لایحضره الفقیه، ج ۴، ص ۳۹۴)

^۲. «لایطمعن ذو الکبر فی الثناء الحسن». (صدق، الخصال، ج ۲، ص ۴۳۴)

^۳. «بکثره التکبر یكون التلف». (آمدی، غرر/الحکم، ص ۳۱۰)

نپسندی و معیار در حسد، این است که آنچه را برای خود نمی‌خواهی برای او بخواهی و آنچه را برای خود می‌خواهی، برای او نخواهی». (مولی مهدی نراقی، علم اخلاق اسلامی، ج ۲، ص ۲۵۶)

پی‌آمدهای حسد

۱. ناراحتی دائمی: فیض خداوند پیوسته به سوی بندگانش سرازیر است و خدا به سبب حسادت حسود، نعمت‌های خود را از مردم دریغ نمی‌کند. در نتیجه، حسود پیوسته در اضطراب و ناراحتی به سر می‌برد و سلامت روانی‌اش در معرض خطر قرار می‌گیرد. در حدیثی از امام صادق علیه‌السلام آمده است: «حسود نباید انتظار آرامش درونی برای خود داشته باشد».^۱ در حدیث دیگری چنین می‌خوانیم: «حسد جز زیان و خشم چیزی در وجود انسان ایجاد نمی‌کند. حسد سبب می‌شود که روح و روان انسان ناتوان و جسمش بیمار گردد و بدترین چیزی که در درون دل انسان جای می‌گیرد، حسد است».^۲

افزون بر این، حسادت معمولاً سودی به حال حسود ندارد؛ زیرا توان برگرداندن نعمت را از دیگران ندارد. ویژگی حسد این است که هیچ سودی برای حسود نمی‌کند. برای مثال، دروغ‌گویی یا دزدی نیز جزو رفتارهای ناپسندند، ولی به هر حال، نفع مادی برای دروغ‌گو یا دزد دارند، ولی حسد این گونه نیست. حسد ورزیدن هرگز بر علم، دارایی و زیبایی یک نفر نمی‌افزاید.

۲. بیماری جسمی: حسد پی‌آمدهای ناگواری برای سلامت جسمی انسان دارد و از این طریق، بهداشت روانی او را در معرض خطر قرار می‌دهد. امام علی علیه‌السلام فرمود: «تعجب است که حسودان چگونه از سلامت جسم خود غافلند».^۳ در سخن دیگری از آن حضرت آمده است: «هرچه حسد کمتر باشد، بدن سالم‌تر می‌ماند».^۴

۳. غفلت از استعدادها: حسود با توجه پیوسته به نعمت‌هایی که دیگران از آنها بهره‌مندند، از استعدادهایی که خداوند به خود او عنایت کرده است، غافل می‌شود و آنها را نادیده می‌گیرد. این امر چه بسا به عزت نفس او آسیب برساند و او را دچار ضعف نفس کند. لطمه دیدن عزت نفس، فرد را در معرض اختلال‌ها و بیماری‌های روانی قرار می‌دهد و بهداشت روانی او را به مخاطره می‌اندازد.

۴. از دست دادن محبت دیگران: صفات اخلاقی ناپسند، روابط فرد را با دیگران خدشه‌دار می‌کنند. انسان‌ها به طور فطری از آدم حسود متنفرند و علاقه‌ای به برقراری روابط خوب با وی ندارند. علی علیه‌السلام فرمود: «حسود دوستی ندارد».^۵ کناره‌گیری مردم از حسود، سبب گوشه‌گیری او می‌شود و در نتیجه، او سلامت روانی‌اش را از دست می‌دهد.

^۱ «لا یطمعن الحسود فی راحة القلب». (مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۰، ص ۲۵۲)

^۲ قال أمير المؤمنين عليه السلام «الحسد لا يجلب إلا مضرة و غیظا یوهن قلبك و یمرض جسمك و شر ما استشعر قلب المرء الحسد». همان، ص ۲۵۶

^۳ «العجب لفظة الحساد عن سلامة الأجساد». نهج البلاغه، حکمت ۲۲۵

^۴ «صحة الجسد من قلة الحسد». همان، حکمت ۲۵۶

^۵ «الحسود لا خله له». (آمدی، غرر الحکم، ص ۳۰۱)

اخلاق فردی و بهداشت روانی

گرچه بیشتر مسائل اخلاقی در صحنه جامعه معنا می‌یابند و در نتیجه، اخلاق اجتماعی به شمار می‌آیند، ولی این امر کلیت ندارد. همان گونه که گذشت، برخی مسائل اخلاقی هستند که در اصل به رابطه فرد با دیگران مربوط نیست و اگر به فرض مردمان دیگری نیز نبودند، باز معنا پیدا می‌کرد. مواردی که در این بخش بررسی می‌کنیم، از این دسته‌اند. موارد زیادی از این نوع مسائل اخلاقی را می‌توان نام برد، ولی دلیل انتخاب توکل، زهد و صبر، آن است که پی‌آمدهای بهداشت روانی روشنی دارند. علت دیگر برای این گزینش، آن است که این مفاهیم در طول زمان‌ها مورد سوء استفاده یا کج‌فهمی برخی نادان‌ها قرار گرفته‌اند. در نتیجه، به جای آنکه به سلامت روانی افراد و جوامع کمک کنند، به عاملی برای تخریب تبدیل شده‌اند. به بیان دیگر، اگر این مفاهیم به معنای واقعی و صحیح معرفی شوند، در تأمین بهداشت روانی بسیار اثرگذارند و در غیر این صورت، به عاملی ضد اهداف حقیقی خود تبدیل می‌شوند.

توکل

در آموزه‌های اسلامی، از توکل به عنوان یکی از نشانه‌های دین‌داری یاد شده است. در قرآن کریم، در هفت مورد، عبارت «علی اللّٰه فلیتوکل المؤمنون؛ مؤمنان باید بر خداوند توکل کنند»، آمده است.^۱ در دو جای دیگر، قرآن می‌گوید: «توکل کنندگان باید بر خدا توکل کنند».^۲ بیان این آیات آن است که اگر می‌خواهید در زندگی بر کسی اعتماد کنید، کسی بهتر از پرورگاری که راه‌های سعادت را پیش رویتان نهاده است، وجود ندارد.^۳ توکل از ماده «وکالت» به معنای سپردن کارهای خود به دست باکفایت خداوند دانا، توانا و خیرخواه است. «همان طور که انسان معمولاً در کارهای دنیوی برای خود وکیل برمی‌گزیند و بسیاری از کارهای خود را به او واگذار می‌کند تا آثار و نتایج درخشان و سودمندتری را در پی داشته باشد، شایسته است بنده خدا نیز در همه امور زندگی به خداوند تکیه کند و او را وکیل خود قرار دهد، تا خواسته‌هایش بدون هیچ اضطراب و تشویش خاطر، تأمین گردد» (مصباح یزدی، راهیان کوی دوست، ص ۱۵)

زمینه توکل: البته توکل تنها در اسباب عادی رسیدن به یک هدف نیست. حتی در چنین مواردی نیز مؤمن باید اعتمادش به خدا باشد؛ زیرا تأثیرگذاری علت‌ها به اذن خداوند انجام می‌گیرد و اگر خدا نخواهد، اسباب عادی بی‌اثر خواهند بود؛ همان گونه که کارد گلوی حضرت اسماعیل علیه‌السلام را نبرید و آتش نمرود بدن حضرت ابراهیم علیه‌السلام را نسوزاند.

برخی می‌پندارند که مرز توکل از مرز تسبب (استفاده از اسباب) جداست؛ بدین معنا که هرگاه ابزارها، اسباب

^۱. مجادله: ۱۰؛ (تغابن: ۱۳)؛ (آل عمران: ۱۲۲ و ۱۶۰)؛ (مائده: ۱۱)؛ (توبه: ۵۱)؛ (ابراهیم: ۱۱)

^۲. «عَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ». ابراهیم: ۱۲؛ «عَلَيْهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ». (یوسف: ۶۷)

^۳. «وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا؛ چرا نباید بر خداوند تکیه کنیم، در حالی که ما را به راه‌های سعادت راهنمایی کرده است». ابراهیم: ۱۲

و عوامل کار فراهم است نیازی به توکل نیست و تنها در جایی که اسباب و عوامل کار فراهم نیست انسان باید بر خدا اعتماد و توکل کند. جداسازی مرز توکل و تسبب پیامش آن است که تا آنجا که اسباب دست‌یابی به هدف فراهم است، نیاز به توکل نیست و آنجا که توکل می‌کند، نیازی به استفاده از اسباب ندارد و باید اسباب را رها کند. مثلاً در جهاد، بخشی از کار را با توسل به اسباب «وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ» (انفال: ۶۰) و بدون توکل انجام دهد و بخش دیگر را با «وَعَلَى اللَّهِ فَتَوَكَّلُوا» (مائده: ۲۳) بدون تمسک به اسباب انجام دهد؛ یعنی هنگامی که به مرز توکل رسید، اسباب و ابزار فعل را رها کند. درباره دعا و توسل نیز چنین پنداری مطرح است که مرز دعا و توسل از آنجا آغاز می‌شود که از اسباب و عوامل عادی و مادی کاری برنیاید؛ در حالی که هر دو پندار باطل و این مرزبندی‌ها نارواست. چنین نیست که انسان بخشی از کار را با اسباب عادی بدون توکل انجام دهد و بخش دیگر را با توکل، توسل و دعا، بلکه اینها در همه بخش‌های فعل آدمی حضور و ظهور دارد و حتی در جایی که انسان با وسایل و اسباب کار می‌کند، باید بر خدا توکل کند و همان‌گونه که گلاب در برگ گل مفروش است، توکل، توسل و دعا در همه جای فعل و همه کارهای ما جریان داشته باشد. ما حتی در تهیه کردن ابزار و اسباب فعل و همچنین در استفاده از ابزارها باید اهل دعا و توکل باشیم؛ زیرا از یک سو اسباب موجود فعل را خدای سبب‌ساز فراهم آورده است و از سوی دیگر، ممکن است بر اثر علل خاصی همان خدای سبب‌ساز که سبب‌سوز نیز هست، ابزار موجود فعل را از دست ما بگیرد و میان ما و هدفمان حایلی ایجاد کند. حاصل اینکه توکل همانند دعا و توسل مربوط به خارج از محدوده علل و اسباب ظاهری و مادی نیست و متوکل باید در همه شئون هستی و در همه کارهایش و از جمله، در تحصیل اسباب، بر خدا اعتماد کند و کار خود را به او واگذار کند. در احادیث آمده است: «و اعقل راحلتک و توکل؛ هم زانوی شترت را محکم ببند و هم بر خدا توکل کن»؛^۱ این بدان معنا نیست که عقال کردن شتر برای حفظ آن، کار بنده خداست و حفظ شتر در غیاب او، کار خدا؛ زیرا این همان مرزبندی و محدود ساختن توکل است، بلکه بدین معناست که «اعقل متوکلا»؛ یعنی حتی بستن زانوی شتر نیز باید با توکل همراه باشد؛ چنان‌که گفته‌اند: «با توکل زانوی اشتر ببند». (جوادی آملی، مراحل اخلاق در قرآن، ص ۳۶۵ - ۳۶۶)

توکل و کوشش: توکل از جمله مفاهیمی است که اگر معنای درستی از آن ارائه دهیم، سبب پویایی و امیدواری در جامعه می‌شود و به بهداشت روانی افراد آن می‌انجامد، ولی اگر مفهوم آن وارونه شود و کج‌فهمی در آن راه یابد، سستی و تنبلی را در پی خواهد داشت. یکی از این برداشت‌های نادرست درباره توکل، آن است که توکل را به معنای دست روی دست نهادن و سپردن کارها به خدا می‌پندارند. این در حالی است که چنین برداشتی در آموزه‌های اسلامی هرگز با واقعیت سازگار نیست. در اینجا به دو نمونه از آیات توجه می‌کنیم:

یکی آیه‌ای است از زبان همه پیغمبرانی که بعد از نوح آمده‌اند. آنان به مردمی که با آنان مخالفت می‌کردند و سد راهشان می‌شدند، می‌گفتند: «وَمَا لَنَا أَلَّا نَتَوَكَّلَ عَلَى اللَّهِ وَقَدْ هَدَانَا سُبُلَنَا وَلَنْصَبِرَنَّ عَلَىٰ مَا أَدَّتْ مُونَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُتَوَكِّلُونَ؛ چرا ما بر خدا توکل و اعتماد نکنیم و حال آنکه خدا راه را به ما نشان داده

^۱. طوسی، الامالی، ص ۱۹۳.

است و البته ما آن راه را خواهیم رفت و هرچه شما ما را شکنجه دهید، صبر و استقامت خواهیم کرد و اعتماد کنندگان باید تنها بر خدا اعتماد و توکل کنند». (ابراهیم: ۱۲) این آیه در کمال صراحت، توکل را به صورت یک امر مثبت ذکر می‌کند؛ راهی هست و پیمودنی هست و رنج و مشقت‌هایی در این پیمودن هست که اراده را سست و عزیمت را فسخ می‌کند و در عین حال، انبیا می‌گویند ما از نیروی باطل نخواهیم هراسید و به خدا اعتماد می‌کنیم و راه حق را می‌رویم. آیه دیگر، درباره شخص رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله است. این آیه نیز در کمال صراحت توکل را در یک مفهوم مثبت یادآوری می‌کند: «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ؛ ای پیغمبر همین که عزم کردی و تصمیم گرفتی، به خدا اعتماد کن و کار خود را دنبال کن». (آل عمران: ۱۵۹) نمی‌گوید بنشین و دست روی دست بگذار و توکل کن، [بلکه] می‌گوید کار خود را بکن و به خدا توکل کن. (مطهری، بیست گفتار، ص ۱۵۹)

توکل و اعتماد به نفس: در اینکه از نظر روان‌شناسی، مسئله اعتماد به نفس، امری مثبت و توصیه شده است، شکی نیست، ولی آیا این امر با توکل و اعتماد به خدا منافات دارد؟ آیا باید به خدا اعتماد داشته باشیم و یا به خودمان و امکان جمع میان این دو وجود ندارد؟ به نظر می‌رسد برداشت صاحب‌نظران اسلامی از اعتماد به نفس و در نتیجه، دیدگاهشان در مثبت یا منفی بودن آن، متفاوت است. در اینجا، دیدگاه برخی از آنان را بیان می‌کنیم و به نقد آنها می‌پردازیم.

آیت‌الله جوادی آملی: «یکی از افکاری که از مغرب‌زمین به حریم اندیشه ناب توحیدی مسلمانان و موحدان نفوذ کرده، این است که اعتماد به نفس از فضایل است و باید دیگران را به آن ترغیب کرد؛ در حالی که اسلام هرگز اعتماد به نفس را تأیید نکرده است؛ زیرا انسانی که مالک هیچ شأنی از شئون خود نیست (لا یملک لنفسه نفعاً و لا ضراً و لا موتاً و لا حیاتاً و لا نشوراً)،^۱ چگونه می‌تواند بر خود تکیه کند؟ آنچه از نظر اسلام فضیلت به شمار می‌رود و دین به آن بها می‌دهد، اعتماد و توکل بر خداست. حضرت امام جواد علیه‌السلام فرمودند: «الثقة بالله تعالی ثمن لكل غال و سلم الی کل عال»^۲ اعتماد به خدا بهای هر کالای گران‌بها و نردبان صعود به هر درجه بلندی است». تکیه‌گاه مؤمن، قدرت بیکران و مستقل خدای سبحان است، نه قدرت خودش و نه قدرت دیگران. اعتماد به نفس یا اعتماد به دیگران از نظر اسلام رذیلت است؛ زیرا معنای اعتماد به نفس آن است که انسان به حول و قوه خود اعتماد کند؛ در حالی که خدای سبحان در معرفی مؤمنان می‌فرماید: «آنان در برابر تهاجم بیگانگان می‌گفتند "حَسْبُنَا اللَّهُ وَ نِعْمَ الْوَكِيلُ"» (آل عمران: ۱۷۳) آنان نمی‌گفتند قدرت نظامی و توان رزمی ما کافی است. انسانی که در برابر خدا عاجز است و مالک چیزی نیست، باید بر خدا توکل کند، نه بر نفس خود. امام سجاده علیه‌السلام در ابتدای دعای ابو حمزه به خدای سبحان عرض می‌کند: «از کجا خیری توانم یافت، در صورتی که خیر جز نزد تو نیست و از کجا راه نجاتی خواهم جست و حال آنکه جز به لطف تو نجات میسر نیست. نه نیکوکاران از یاری و لطف و

^۱ مفاتیح الجنان، تعقیب نماز عصر.

^۲ مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۶۴.

رحمت بی‌نیازند و نه تبهکاران بی‌باک، از سلطه و قدرت تو بیروند... اگر بر اثر هدایت تو نبود، نمی‌دانستم تو کیستی»^۱ (جوادی آملی، مراحل اخلاق در قرآن، ص ۳۶۷ - ۳۶۹)

آیت‌الله مصباح در این زمینه نظر دیگری دارند: «کسی که درصدد است نیازمندی‌های خویش را برطرف سازد، سه راه در پیش دارد:

الف) به نیروی خویشتن اعتماد کند؛

ب) به دیگران اعتماد کند و به کمک آنان چشم بدوزد؛

ج) نقطه اتکای خویش را خداوند قرار دهد و از غیر چشم بپوشد.

در میان راه‌های مزبور، بدترین راه آن است که انسان دیگران را برای خود به عنوان تکیه‌گاهی مطمئن برگزیند. چنین روشی نه تنها از دیدگاه دین مذموم و نامشروع است، بلکه از دید روان‌شناختی نیز یک طریقه ناپسند و غیرمعقول است؛ چه آنکه انسان را سربار و انگل جامعه بار می‌آورد و اگر این روش ادامه یابد، به تدریج حس مقدس بی‌نیازی از دیگران و استقلال از او سلب می‌گردد. اما راه نخست که از نظر روان‌شناسی به آن «اعتماد به نفس» می‌گویند، از دو بعد قابل بررسی است:

۱. بُعد ایجابی

۲. بُعد سلبی

بُعد ایجابی بدان معناست که انسان از هر نظر به خود متکی باشد. این حالت، گرچه از دیدگاه روان‌شناسی پسندیده و بدان سفارش شده است، لیکن در فرهنگ توحیدی صحیح و قابل قبول نیست؛ چون هرچه بر میزان شناخت و معرفت انسان به خویش و خداوند، افزون گردد، متوجه می‌شود که بیش از آنچه می‌پنداشته، ضعیف و عاجز است. به تعبیر دیگر، بر ناتوانی خود بیش از پیش واقف می‌شود. بدیهی است هرگونه نیرو و انرژی که انسان در اختیار دارد، از خداست و از ناحیه ذات اقدس حق به وی واگذار شده است. با وجود این، چگونه انسان به نیروی متزلزل و ناپایدار خویش تکیه زند؛ در حالی که به یقین می‌داند که هستی او و آنچه در اختیارش هست، به خدا تعلق دارد و او هیچ‌گاه مالک حقیقی نبوده و نخواهد بود؟ توکل و اعتماد انسان به خدا، ناشی از معرفت به ربوبیت الهی است. اگر انسان خدا را به عنوان مالک و صاحب اختیار و کسی که هستی‌اش در دست اوست بشناسد، دیگر نیازی نمی‌بیند سراغ دیگری برود و دست نیاز به سوی او دراز کند.

اما بُعد سلبی «اعتماد به نفس»، یعنی عدم اعتماد به دیگران نیز از دیدگاه روان‌شناسی و هم از نظر توحیدی مورد قبول [است] و فاعل آن لایق تحسین و ستایش می‌باشد». (مصباح یزدی، راهیان کوی دوست، ص ۱۶ - ۱۷)

آیت‌الله شهید مطهری درباره اعتماد به نفس نظر مساعدتری دارد: «یکی از عناصر حیات در تفکر اسلامی، مسئله عمل است. اسلام کوشش و سعی بلیغ دارد که در تعلیمات خود سرنوشت انسان را وابسته به عمل خودش معرفی کند و انسان را متکی به اراده خود تربیت نماید. اسلام می‌گوید: ای انسان سعادت و شقاوت تو به عمل تو

^۱ «من این لی الخیر یا رب و لا یوجد الا من عندك و من این لی النجاة و لا تستطاع الا بك. لا الذی احسن استغنی عن عونك و رحمتك و لا الذی اساء و اجترء علیك و لم یرضك خرج عن قدرتك... و لولا انت لم ادر ما انت». مفاتیح الجنان، دعای ابوحمزه ثمالی

بستگی دارد: «وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى؛ برای انسان جز آنچه با کوشش و عمل به دست آورد، چیزی نیست». (نجم: ۳۹) این خود عامل تحرک و بیداری و بینایی و توانایی است. امروز علمای تعلیم و تربیت چقدر کوشش می‌کنند که به اصطلاح حس اعتماد به نفس را در انسان بیدار کنند و به‌جا هم هست. اعتماد به نفسی که اسلام در انسان بیدار می‌کند، این است که امید انسان را از هر چیز جز عمل خود، از بین می‌برد. به هرچه انسان بخواهد امید ببندد، از راه عمل خودش باید امید ببندد. پیوند انسان با هر چیز و هر کس از راه عمل است. شما نمی‌توانید با پیغمبر اسلام مرتبط باشید، جز از راه عمل. اسلام برای پیوند و ارتباط با پیامبر و اهل بینش همه راه‌ها جز راه عمل را بسته است. پیغمبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله در مسافرتی که با اصحابشان می‌رفتند، موقع ظهر دستور دادند قافله پایین بیاید. هر کسی از مرکب خود پایین آمد و رسول خدا هم پایین آمدند و به سمتی رفتند. بعد همه اصحاب دیدند که حضرت پس از آنکه مقداری از شتر خودشان دور شده بودند، برگشتند. اصحاب خیال کردند که حضرت این محل را مناسب فرود آمدن تشخیص نداده و آمده‌اند دستور دهند که برویم در جای دیگر پایین بیایم، اما در کمال تعجب دیدند حضرت زانوبند شتر را بیرون آورد و با آن زانوی شتر خود را بست و بعد دوباره به راه قبلی خود رفت. اصحاب فهمیدند که این راه دور را حضرت برگشتند که زانوبند شتر را ببندند. کار به این کوچکی! عرض کردند: یا رسول‌الله چرا به ما فرمان ندادید؟ حضرت فرمودند: «هرگز از دیگران در کارها کمک نجوید و لو برای یک مسواک. تا حدی که ممکن است و خودتان می‌توانید انجام دهید، از دیگری نخواهید که برایتان انجام دهد». (مطهری، حق و باطل، ص ۱۱۹ - ۱۲۱)

به باور آیت‌الله مکارم «از آنجا که متوکلان کار خود را به خدا واگذار می‌کنند، همان خداوندی که قادر بر همه چیز و آگاه از همه چیز است و حل همه مشکلات برای او سهل و آسان است، نخستین اثر مثبتی که در آنان به وجود می‌آید، مسئله اعتماد به نفس و ایستادگی و مقاومت در برابر مشکلات است. اگر کسی خود را در میدانی در برابر دشمن تنها ببیند هر قدر نیرومند و قوی باشد، به زودی روحیه و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهد، ولی اگر احساس کند لشکر نیرومندی پشت سر اوست، احساس توانایی و قدرت می‌کند، هرچند خودش ضعیف باشد. در احادیث اسلامی نیز به این معنا اشاره شده است. در حدیث حرز مانندی از امیر مؤمنان علی علیه‌السلام می‌خوانیم: «چگونه بترسم، در حالی که تو امید منی، و چگونه مقهور شوم، در حالی که تو تکیه‌گاه منی».^۱ در حدیث دیگری از امام باقر علیه‌السلام آمده است: «کسی که بر خدا توکل کند، مغلوب نمی‌شود و کسی که به دامن لطفش چنگ زند، شکست نمی‌خورد».^۲ (مکارم شیرازی، اخلاق در قرآن، ج ۲، ص ۲۷۷)

جمع‌بندی: آرای اندیشمندان اسلامی در زمینه رابطه میان توکل و اعتماد به نفس، متأثر از برداشتی است که آنان از مفهوم اعتماد به نفس دارند. اگر اعتماد به نفس را مفهومی در عرض توکل و به موازات آن در نظر بگیریم، بی‌گمان قابل پذیرش نخواهد بود و کسانی که آن را از دیدگاه اسلامی نفی می‌کنند، به یقین چنین برداشتی از آن دارند. به نظر می‌رسد اعتماد به نفس، مفهومی هم‌عرض توکل نیست تا بخواهیم در مقام انتخاب، یکی از این دو را

^۱. «کیف اخاف و انت املی و کیف اضام و انت متکلی». مجلسی، بحار الانوار، ج ۹۱، ص ۲۲۹

^۲. «من توکل علی الله لا یغلب و من اعتصم بالله لایهزم». ری‌شهری، منتخب میزان الحکمه، بخش ۵۹، ماده توکل

برگزینیم و دیگری را نفی کنیم. این دو مفهوم، در طول یکدیگرند و بنابراین، اگر سخنی از اعتماد به نفس گفته می‌شود، در مقابل توکل و اعتماد بر قدرت لایزال الهی نیست، بلکه مقصود آن است که به جای اعتماد به دیگران و قبول ذلت در برابر آنان، باید به نیروهای خدادادی در وجود خود اتکا کنیم. اعتماد به نیروهایی که خداوند در نهاد ما نهاده است، بی‌گمان با توکل و اعتماد بر خداوند ناسازگار نیست. به بیان دیگر، اعتماد به نفس مفهومی نسبی است نه مطلق؛ بدین معنا که در تعارض میان اعتماد به نفس و اتکا به دیگران، باید اولی را انتخاب کرد، ولی این بدان معنا نیست که فرد دارای اعتماد به نفس، دیگر توکل را کنار گذاشته و تنها به خود متکی است. «اگر توکل را به معنای واقعی آن، یعنی به کارگیری اسباب طبیعی برای رسیدن به اهداف و در عین حال، واگذاری نتایج و اثربخشی آنها به خواست و مشیت الهی بدانیم، و نیز درباره اعتماد به نفس که به نیروها و توانایی‌های خود اتکا می‌کنیم، منشأ آنها را خدا بدانیم و معتقد باشیم، هر آنچه داریم از خداست و خدا این همه امکانات و نیروها را در اختیار ما قرار داده است تا روی پای خود بایستیم و به دیگران نیازمند نباشیم، در این صورت، نه تنها اعتماد به نفس با توکل به خدا منافات ندارد، بلکه یکی از ابعاد اصلی و مهم آن را تشکیل می‌دهد.» (شجاعی، ۱۳۸۳، ص ۵۰)

بنابراین، اگر در مواردی از اعتماد به خویشتن نفی شده است، مقصود آن نیست که این امر از نظر دین به طور کلی محکوم است، بلکه هشدار است به انسان‌ها که درباره توانایی‌های خود دچار غفلت و غرور نشوند و آنها را مستقل از اراده خداوند نینند.

پی‌آمدهای مثبت توکل

۱. **اعتماد به نفس:** توکل نه تنها با اعتماد به نفس سازگار است، بلکه اعتماد به نفس را در انسان تقویت می‌کند. کسی که به جای قدرت محدود خود، به قدرت لایزال خداوندی تکیه کند، قدرت روانی فوق‌العاده‌ای در وی ایجاد می‌شود و به راحتی می‌تواند در برابر گرفتاری‌های زندگی مقاومت کند و در نتیجه، سطح سلامت روانی خود را بالا ببرد. امام علی علیه‌السلام فرمود: «هر کس به خدا توکل کند، دشواری‌ها برای او آسان می‌شود و اسباب موفقیت برایش فراهم می‌گردد».^۱ پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله نیز فرمود: «هر کس دوست دارد نیرومندترین مردم باشد، باید به خداوند متعال توکل کند».^۲

۲. **امیدواری:** آنچه از اسباب موفقیت در زندگی در اختیار ماست، بسیار اندک است و هرگز قابل مقایسه با قدرت خداوند نیست. اتکا به قدرت خدا و توکل بر او، امید به حل مشکلات را افزایش می‌دهد و فرد را از افسردگی و اضطراب ناشی از نداشتن توان مقابله با مشکلات می‌رهاند. درست است که باید برای موفقیت در زندگی، بسیار بکوشیم، ولی چه بسا کمبود توان مقابله فرد را دچار ناامیدی کند. در اینجا، توکل و اعتماد به قدرت بی‌انتهای پروردگار به کمک انسان می‌آید و نور امید را در دل او روشن می‌کند. دلیل بسیاری از خودکشی‌ها و به طور کلی،

^۱. «من توکل علی الله ذلت له الصعاب ، وتسهلت علیه الاسباب». همان

^۲. «من احب ان يكون اقوى الناس فليتوكل على الله». همان

بیماری‌های انسان، خاموش شدن نور امید در دل‌هاست. در واقع، توکل قدرت فرد را در مقابله با مشکلات دوجندان می‌کند و جلوی بسیاری از اضطراب‌ها و افسردگی‌های او را می‌گیرد. «فرد با چنین باوری، اگر به موفقیت برسد و به هدف خود نایل شود، از نظر روانی به حالت تعادل خواهد رسید و اگر شکست بخورد، چون معتقد است که خداوند، هم قادر به فراهم آوردن اسباب موفقیت انسان‌هاست و هم مصالح آنان را بهتر از خودشان می‌داند، می‌پذیرد که شکست ظاهری به صلاح و نفع او بوده است و در نتیجه، از لحاظ روانی ضربه نخواهد خورد. بنابراین، توکل فرد را در کوشش در جهت حل مسائل زندگی و رسیدن به تعادل و سازگاری توانا تر خواهد ساخت. او هیچ‌گاه در پیچ و خم‌های زندگی، خود را در بن‌بست نمی‌بیند؛ زیرا به علل ماورای اسباب مادی معتقد است». (دیماتو، ج ۲، ص ۷۵۷)

امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «انسان متوکل گرفتار رنج نمی‌شود».^۱

۳. پاک‌سازی درونی: توکل سبب می‌شود صفات ناپسند اخلاقی همچون حسد، تنگ‌نظری، دنیاپرستی و... از درون انسان زدوده شوند. با علت‌یابی مشکلات اخلاقی انسان درمی‌یابیم بسیاری از آنها در نداشتن یقین به قدرت بی‌پایان الهی ریشه دارند. برای مثال، حسود در واقع، به این جهت آرزوی زوال نعمت را از دیگران دارد که به توانایی خداوند برای دادن آن نعمت به خود او یقین ندارد. اگر کسی به این آیه اعتقاد داشته باشد که «هر کس به خدا توکل کند، خداوند برای او کافی است» (طلاق: ۳)، دیگر آرزو نمی‌کند خداوند نعمت‌های خود را از دیگر بندگان دریغ کند و تنها او را از نعمت‌های خویش بهره‌مند سازد.

۴. عزت نفس: کسانی که به خداوند توکل می‌کنند، به احساس ارزش‌مندی دست می‌یابند و دیگر به پذیرش ذلت و دراز کردن دست نیاز به سوی دیگران حاضر نمی‌شوند. امام صادق علیه‌السلام فرمود: «بی‌نیازی و عزت به هر طرف می‌گردند و چون به جایگاه توکل دست یافتند، در آن مستقر می‌شوند».^۲

زهد

زهد در اخلاق اسلامی به معنای روی‌گردانی از برخی لذت‌های مادی برای رسیدن به هدف‌های والاتر است. زاهد به امید هدف‌های والاتر، به دنیا دل نمی‌بندد. «زهد یعنی اعراض و بی‌میلی، در مقابل رغبت که عبارت است از کشش و میل. بی‌میلی دو گونه است: طبیعی و روحی. بی‌میلی طبیعی آن است که طبع انسان به یک چیز تمایلی نداشته باشد، چنان‌که طبع بیمار میل و رغبتی به غذا و میوه ندارد. بدیهی است که این‌گونه بی‌میلی و اعراض ربطی به زهد به معنی مصطلح ندارد. بی‌میلی روحی آن است که چیزهای مورد تمایل و رغبت طبع، از نظر اندیشه و آرزوی انسان - که در جست‌وجوی سعادت و کمال مطلوب است - هدف و مقصود نباشد، بلکه هدف و مقصود و نهایت آرزو و کمال مطلوب اموری باشد مافوق مشتهیات نفسانی دنیوی؛ خواه آن امور از مشتهیات نفسانی اخروی باشد و یا اساساً از نوع مشتهیات نفسانی نباشد، بلکه از نوع فضایل اخلاقی، از قبیل عزت، شرافت، کرامت، آزادی یا از نوع معارف معنوی و الهی مانند ذکر خداوند، محبت خداوند و تقرب به ذات اقدس الهی

^۱. «لیس لم توکل عناء». آمدی، غرر الحکم، ص ۱۹۷

^۲. «ان الغنی و العز یجولان فاذا ظفرا بموضع التوکل اوطننا». ری‌شهری، منتخب میزان الحکمه، بخش ۵۹، ماده توکل

باشد. پس زاهد کسی است که توجهش از مادیات دنیا به عنوان کمال مطلوب و بالاترین خواسته عبور کرده و متوجه چیزهای دیگری که گفتیم، شده است. بی‌رغبتی زاهد، بی‌رغبتی در ناحیه اندیشه و آمال و ایده و آرزو است، نه بی‌رغبتی در ناحیه طبیعت». (مطهری، سیری در نهج البلاغه، ص ۲۱۰ - ۲۱۱)

پی‌آمدهای مثبت زهد

۱. آرامش و راحتی: انسان زاهد به دلیل دل‌نبستن به بهره‌های دنیایی، از آسایش و آرامش در زندگی برخوردار است. بیشتر اضطراب‌ها و ناراحتی‌های انسان، به سبب دل‌بستگی او به لذت‌های مادی است. بنابراین، طبیعی است کسی که از این وابستگی رها شده و دل از بهره‌مندی‌های دنیوی کنده است، زندگی بی‌دغدغه‌ای داشته باشد. امیرالمؤمنین زهد را به بهترین وجه معرفی می‌فرماید: «زهد در قرآن، در دو جمله خلاصه شده است: "تا متأسف نشوید بر آنچه از شما فوت می‌شود و شاد نگردید بر آنچه خدا به شما می‌دهد" (حدید: ۲۳). هر کس بر گذشته، اندوه نخورد و بر آینده، شادمان نشود، به هر دو جانب زهد دست یافته است»^۱. بی‌گمان کسی که چنین دیدی به دنیا دارد و رفتاری متناسب با آن انجام می‌دهد، جسم و جاننش آسوده و فارغ از ناراحتی‌های روزمره این جهانی است.

۲. آزادگی: به طبع کسی که به دلیل وارستگی، رغبتی به ثروت و مقام و موقعیت دنیوی ندارد، از عزت نفس بالایی برخوردار است و مجبور نیست برای رسیدن به خواسته‌های مادی پیش همه سر خم کند و ذلت را بپذیرد. آزادگان جهان که سبک‌باری و سبک‌بالی و قابلیت تحرک و پرواز، اصیل‌ترین آرزوی آنان است، از آن جهت زهد و قناعت را پیشه می‌سازند که نیازها را بکاهند و خویشتن را از قید اسارت اشیا و اشخاص رها سازند. زندگی انسان مانند هر جاندار دیگر یک سلسله شرایط طبیعی و ضروری دارد که از آنها گریزی نیست؛ همانند هوا برای تنفس، زمین برای سکونت، نان برای خوردن، آب برای آشامیدن و جامه برای پوشیدن. انسان نمی‌تواند خود را از قید این امور و یک سلسله امور دیگر مانند نور و حرارت، یک‌سره بی‌نیاز و آزاد سازد، ولی یک سلسله نیازهای دیگر هست که مورد نیاز طبیعت انسان نیست و در طول حیات به وسیله خود انسان یا عوامل تاریخی و اجتماعی بر او تحمیل می‌شود و آزادی‌اش را از آنچه هست، محدودتر می‌سازد. جبرها و تحمیل‌ها تا وقتی به صورت یک نیاز درونی درنیامده‌اند، مانند جبرها و تحمیل‌های سیاسی، آن‌قدر خطرناک نیست. خطرناک‌ترین جبرها و تحمیل‌ها و قید و بندها آن است که به صورت یک نیاز درونی درآید و آدمی از درون خویش به زنجیر کشیده شود. سازوکار این نیازها که به ضعف و زبونی انسان می‌انجامد، آن است که انسان برای روتق و صفا بخشیدن به زندگی خویش، به تجمل روی می‌آورد و برای نیرومند و قدرت‌مند شدن، از شرایط زندگی بهره‌مند گردد و درصدد تملک اشیا برمی‌آید. از سوی دیگر، به تدریج به آنچه آنها را وسیله تجمل و یا ابزار قدرت خویش قرار داده بود، خو می‌گیرد و آن‌گاه رشته‌هایی نامرئی او را به آن اشیا می‌بندد و سپس زبون و ذلیل آنها می‌سازد؛ یعنی همان چیزی که

^۱. «الزهد کله بین کلمتین من القرآن قال الله سبحانه: لکیلا تأسوا علی ما فانکم و لا تفرحوا بما آتاکم و من لم یأس علی الماضي و لم یفرح بالآتی فقد اخذ الزهد بطرفیه». نهج البلاغه، حکمت ۴۳۹

مایه رونق و صفای زندگی اش شده بود، شخصیت او را بی رونق می کند و همان چیزی که وسیله کسب قدرت او در طبیعت شده بود، در درون، او را زبون می سازد و به صورت برده و بنده آن چیز در می آورد. گرایش انسان به زهد، در آزادمنشی او ریشه دارد. انسان بالفطره میل به تصاحب و تملک و بهره‌مندی از اشیا دارد، ولی آنجا که می بیند اشیا به همان نسبت که در بیرون، او را مقتدر ساخته است، در درون، ضعیف و زبونش کرده و مملوک و برده خویش ساخته است، در مقابل این بردگی طغیان می کند و نام این طغیان، زهد است. (همان، ص ۲۳۱ - ۲۳۲)

غلام همت آنم که زیر چرخ کبود ز هر چه رنگ تعلق پذیرد آزاد است

امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود:

دنیا خانه‌هایی است که از آن بگذرند، نه جایی که در آن بمانند و مردم در این دنیا دو گونه‌اند: یکی آن که خود را فروخت و خویش را به تباهی انداخت و دیگری آن که خود را خرید و آزاد ساخت.^۱

۳. محبوبیت: انسان وارسته، چون توقعی از دیگران ندارد، بلکه حاضر است در راه آنان ایثار و فداکاری کند، محبوب دل‌ها می شود. اساساً یکی از فلسفه‌های برخورداری کمتر از مواهب مادی، همین از خودگذشتگی‌ها است. «زاهد از آن جهت ساده و بی تکلف و در کمال قناعت زندگی می کند و بر خود تنگ می گیرد که دیگران را به آسایش برساند. او آنچه دارد به نیازمندان می بخشد؛ زیرا قلب حساس و دل درداشنای او، آن‌گاه به نعمت‌های جهان دست می یازد که انسان نیازمندی وجود نداشته باشد. او از اینکه نیازمندان را بخوراند و بپوشاند و به آنان آسایش برساند، بیش از آن لذت می برد که خود بخورد و بپوشد و استراحت کند. او محرومیت و گرسنگی و رنج و درد را از آن جهت تحمل می کند که دیگران برخوردار و سیر و بی‌دردسر زندگی کنند. ایثار از پرشکوه‌ترین مظاهر جمال و جلال انسانیت است و تنها انسان‌های بسیار بزرگ به این قله شامخ صعود می کنند. قرآن کریم داستان ایثار علی علیه السلام و خاندان گرامی اش را در آیات قرآن منعکس کرده است».^۲ (همان، ص ۲۲۲ - ۲۲۳)

فردی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله خواست که چیزی به او بیاموزد که با انجام دادن آن، محبوب خدا و مردمان روی زمین شود. حضرت به او فرمود:

به آنچه نزد خداست، مشتاق باش تا خداوند تو را دوست بدارد و به آنچه نزد مردم است، زاهد و بی‌رغبت باش تا مردم دوستت بدارند.^۳

۴. استقامت و تحمل: آدم نازپرورده، در مقابل کوچک‌ترین مشکل، تحمل خود را از دست می دهد و دچار انواع

^۱ «الدنيا دار ممر لا دار مقر والناس فيه رجلان: رجل باع فيها نفسه فابوقها و رجل ابتاع نفسه فاعتقها». نهج البلاغه، حکمت ۱۳۳

^۲ دهر: ۸-۹

^۳ «ارغب في ما عند الله عز و جل يحبك الله و ازهد في ما عند الناس يحبك الناس». طوسی، التهذيب، ج ۶، ص ۳۷۷

ناراحتی‌های جسمی و روانی می‌شود. در مقابل، انسان زاهد از آنجا که در ناز و نعمت بزرگ نشده است، قدرت تحمل و استقامت زیادی در مشکلات دارد و به آسانی تسلیم نمی‌شود. امام علی علیه‌السلام فرمود: **شکیباترین فرد در بلاها، زاهدترین و بی‌رغبت‌ترین فرد به دنیاست.**^۱

صبر

صبر یکی دیگر از مفاهیمی است که با وجود نقش بسیار مثبت در زندگی انسان، گاهی دچار کج‌فهمی شده و در نتیجه، به مفهومی منفی تبدیل شده است. اگر معنای واقعی و درست صبر فهم شود و در عمل به کار گرفته شود، بسیاری از ناهنجاری‌ها و ناراحتی‌ها زوده می‌شود، ولی اگر مفهوم آن وارونه شود و معنایی نادرست از آن به عمل آید، نه تنها نباید در انتظار نتایج مثبت آن بر سلامت روانی بود، بلکه بی‌آمدهای نامناسبی نیز خواهد داشت. اهمیت این مفهوم برای دین‌داری، در سخنی از امیرالمؤمنین علیه‌السلام نشان داده شده است:

بر شما باد به شکیبایی؛ زیرا نسبت صبر به ایمان همانند سر به بدن است؛ بدنی که سر ندارد و نیز ایمانی که با شکیبایی همراه نیست، ارزشی ندارند.^۲

زیرا دین مجموعه‌ای از بایدها و نبایدها و اطاعت از فرمان‌های خداوند است و ترک گناهان بدون مهار خواهش‌های نفسانی امکان‌پذیر نیست. اساساً بازگشت بسیاری از مفاهیم اخلاقی نیز به مفهوم خویشتن‌داری است؛ زیرا عالمان اخلاق، دو نیروی شهوت و غضب برای انسان قائل‌اند که اساس امور اخلاقی، مهار همین دو قوه و هدایت آنها در مسیر سالم است. «صبر در مفهوم عام خود، از حیث موضوع دارای انواع متعددی است: گاهی صبر بر سختی‌ها و مصیبت‌ها و عدم اضطراب و پریشانی و حفظ سعه صدر در مقابل آنها است که به آن، صبر بر مکروهات می‌گویند و در مقابل آن، جزع و بی‌قراری است. نوع شایع و رایج صبر، همین قسم است. صبر بر دشواری جنگ، شجاعت نام دارد و در مقابل آن، جبن و ترس قرار می‌گیرد. گاهی صبر در مقابل سرکشی و طغیان غضب و خشم است که حلم و کظم غیظ نامیده می‌شود. گاهی صبر در انجام عبادت است که در مقابل آن، فسق قرار دارد و به مفهوم عدم پای‌بندی به عبادات شرعی است. گاهی صبر در برابر شهوت شکم و غریزه جنسی است که عفت نام دارد و در مقابل آن، آز و شره قرار می‌گیرد. گاهی نیز صبر و چشم‌پوشی از مقدار زاید بر نیاز است که زهد نام دارد و در مقابل آن، حرص قرار می‌گیرد. گاهی نیز صبر بر کتمان اسرار است که رازداری نام دارد». (دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۸۳، ص ۱۶۳)

در روایت‌های اسلامی نیز معنای گسترده‌ای برای صبر در نظر گرفته شده است. برای مثال، علی علیه‌السلام فرمود:

صبر، یا صبر بر مصیبت است، یا صبر بر انجام طاعت و یا صبر بر ترک معصیت و نوع سوم از دو گونه

^۱. «ان اصبرکم علی البلاء لازهدکم فی الدنیا». (ری‌شهری، منتخب میزان الحکمه، بخش ۲۳، ماده صبر)

^۲. «علیکم بالصبر فان الصبر من الایمان کالرأس من الجسد ولا خیر فی جسد لا رأس معه و لا فی ایمان لا صبر معه». (نهج البلاغه، حکمت ۸۲)

پی‌آمدهای مثبت صبر

۱. موفقیت: هیچ موفقیتی در زندگی فردی و اجتماعی انسان، بدون شکیبایی و استقامت در راه هدف، عملی نیست. برای موفقیت در زندگی، باید صبر و پایداری نشان داد. قرآن خطاب به مؤمنان می‌فرماید: «اگر بیست نفر از شما در میدان جنگ شکیبا باشند، بر دویست نفر پیروز خواهند شد و اگر صد نفر باشند، بر هزار نفر از کافران غلبه می‌کنند».^۲ پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «با صبر، انتظار گشایش می‌رود و کسی که پیوسته دری را بکوبد، سرانجام آن در به رویش باز می‌شود».^۳ علی علیه‌السلام فرمود: «انسان شکیبا پیروزی را اگرچه پس از زمانی طولانی به دست می‌آورد».^۴ همچنین آن حضرت فرمود: «با صبر به مقامات بلند می‌توان رسید».^۵

۲. حفظ تعادل روانی: انسان در زندگی اجتماعی و در برخورد با دیگران، نیازمند شکیبایی است. نمی‌توان از مردم انتظار داشت برابر سلیقه ما رفتار کنند. پس بهترین راه آن است که ما کوتاه بیاییم و خود را گرفتار ناراحتی ناشی از پرخاش‌گری با دیگران نکنیم. «گاهی فرد بعد از انجام دادن یک رفتار تکانشی، مدت‌ها احساس افسردگی و نگرانی می‌کند و کارکرد روانی‌اش تضعیف می‌شود و گاهی نیز دچار آسیب‌های جسمی مانند زخم معده و سردردهای تنشی می‌گردد. همچنین اگر فرد در مصیبت‌ها بی‌تابی نشان دهد، مشکل بزرگ‌تر جلوه می‌کند و طبق قانون شرطی شدن، در مواجهه مجدد با چنین مشکلی، آن را شدیدتر تلقی خواهد کرد».^۶ (دیماثو، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۷۶۳)

منابع

الف) فارسی و عربی

× قرآن کریم (ترجمه آیت‌الله مکارم شیرازی).

× نهج البلاغه (استاد شهیدی).

۱. آمدی، عبدالواحد، غررالحکم و دررالكلم، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶.

۲. ابن ابی‌الحدید، عبدالحمید، شرح نهج البلاغه، قم، کتاب‌خانه آیت‌الله مرعشی نجفی، ۱۴۰۴ق.

۳. ابن شعبه، حسن بن علی، تحف العقول، قم، مؤسسه انتشارات اسلامی، ۱۴۰۴ق.

۱. «الصبر اما صبر علی المصیبه او علی الطاعه او عن المعصیه و هذا القسم الثالث اعلى درجه من القسمین الاولین». ابن ابی‌الحدید، شرح نهج البلاغه، ج ۱، ص ۳۱۹

۲. «إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا». انفال: ۶۵

۳. «بالصبر يتوقع الفرج و من يدمن قرع الباب يبلج». کراچکی، کنز الفوائد، ج ۱، ص ۱۳۹

۴. «لا يعدم الصبور الظفر و ان طال به الزمان». نهج البلاغه، حکمت ۱۵۳

۵. «بالصبر تدرک معالی الامور». آمدی، غرر الحکم، ص ۲۸۳

۴. جوادی آملی، عبدالله، *مراحل اخلاق در قرآن*، مرکز نشر اسراء، ۱۳۷۷.
۵. دیلمی، احمد و مسعود آذربایجانی، *اخلاق اسلامی*، قم، انتشارات معارف، ۱۳۸۳.
۶. دیلمی، حسن بن ابی الحسن، *ارشاد القلوب*، قم، انتشارات شریف رضی، ۱۴۱۲ق.
۷. دیماتئو، رایین، *روان‌شناسی سلامت*، ترجمه: جمعی از مترجمان، تهران، سازمان سمت، ۱۳۷۸.
۸. شجاعی، محمدصادق، *توکل به خدا: راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان*، قم، انتشارات مؤسسه امام خمینی، ۱۳۸۳.
۹. صدوق، محمد بن علی، *الخصال*، قم، انتشارات جامعه مدرسین، ۱۴۰۳ق.
۱۰. صدوق، محمد بن علی، *من لا یحضره الفقیه*، قم، انتشارات جامعه مدرسین، ۱۴۱۳ق.
۱۱. *الامالی*، قم، انتشارات دار الثقافة، ۱۴۱۴ق.
۱۲. *تهذیب الاحکام*، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.
۱۳. فیض کاشانی، محمد، *المحججه البیضاء فی تهذیب الاحیاء*، قم، انتشارات جامعه مدرسین، [بی تا].
۱۴. کراجکی، ابوالفتح، *کنز الفوائد*، قم، انتشارات دار الذخائر، ۱۴۱۰ق.
۱۵. کلینی، محمد بن یعقوب، *اصول الکافی*، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵.
۱۶. مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۴ق.
۱۷. محمدی ری‌شهری، محمد، *منتخب میزان الحکمه*، ترجمه: حمیدرضا شیخی، قم، انتشارات دار الحدیث، ۱۳۸۱.
۱۸. مصباح، محمدتقی، *راهیان کوی دوست: شرح حدیث معراج*، قم، انتشارات مؤسسه امام خمینی، ۱۳۷۴.
۱۹. مطهری، مرتضی، *اسلام و مقتضیات زمان*، قم، انتشارات صدرا، ۱۳۶۸.
۲۰. *بیست گفتار*، قم، انتشارات صدرا، ۱۳۵۸.
۲۱. *حق و باطل*، قم، انتشارات صدرا، ۱۳۶۷.
۲۲. *سیری در نهج البلاغه*، قم، انتشارات صدرا، ۱۳۶۶.
۲۳. مکارم شیرازی، ناصر، *اخلاق در قرآن*، قم، مدرسه الامام علی بن ابی طالب علیه السلام، ۱۳۸۱.
۲۴. *تفسیر نمونه*، تهران، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱.
۲۵. نراقی، مولی مهدی، *علم اخلاق اسلامی*، ترجمه: جلال‌الدین مجتوبی، تهران، انتشارات حکمت، ۱۳۷۷.
۲۶. نوری، میرزا حسین، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، مؤسسه آل‌البیت لاحیاء التراث، ۱۴۰۸ق.
۲۷. وود، جولیا، *تی، ارتباطات میان‌فردی*، ترجمه: مهرداد فیروزبخت، تهران، انتشارات مهتاب، ۱۳۷۹.

(ب) منابع لاتین

28. Argyle M., *Psychology and Religion*, first ed., Rutledge, 2000.

The Periodical فصلنامه
of Psychology روان‌شناسی در تعامل با دین
in Interaction With Religion صفحات ۷۳ - ۱۰۴
Vol. 1, Issue. 2, Summer 2008 سال اول، شماره دوم، تابستان ۸۷



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی