

## فصلنامه علمی - تخصصی فرهنگ پژوهش

شماره ۲۸، زمستان ۱۳۹۵، ویژه علوم اجتماعی

### نقش عنصر تواضع در شکل‌گیری و

### تقویت ارتباطات میان فردی از منظر آیات و روایات

تاریخ دریافت: ۹۵/۱۰/۰۴

تاریخ تأیید: ۹۵/۱۱/۱۹

معصومه سلیمانی\*

#### چکیده

زندگی اجتماعی انسان مبتنی بر ارتباطات میان فردی است در دین اسلام ضوابطی وجود دارد که تعیین کننده حدود روابط بین افراد است و عنصر تواضع از جمله آنهاست که نقش مهمی برای برقراری ارتباط و تداوم آن دارد. تواضع به معنای کوچک کردن خود در برابر دیگران در قرآن و روایات به وفور در این مورد پرداخته شده است و اغراض بکارگیری آن حد و مرز تواضع ممدوح و مذموم است مثلاً بکار بردن آن با اغراض مادی و شهواتی و غیر الهی از مصادیق تواضع مذموم است.

ارتباطات میان فردی فرآیندی است که دارای دو قسم کلامی و غیر کلامی می‌باشد. و تواضع می‌تواند نمود خود را در رفتار و کلام نشان دهد و چه بسا ضروری است با به کار بستن عوامل پیدایش تواضع و آثار آن تواضع به معنای واقعی نمود پیدا کند تا از ابزار سوء استفاده و نیل به مقاصد دنیوی محفوظ باشد عواملی که باعث اصلاح رابطه با دیگران می‌شود اشاره شده است که عبارتند از ادب و احترام متقابل، مثبت اندیشی، راز داری، همگامی، هنر خوب گوش کردن، استفاده از نشانه‌های غیر کلامی، سلامت و عفت کلام، شایسته سخن گفتن، استوار و سنجیده بودن، ضایع نکردن حقوق دیگران، دوری از افراط و تفریط، ترک عجب و کبر، کینه توز نبودن، انتقاد مودبانه، دوری از خودنمایی کردن، داشتن ارتباط دو طرفه، دوری از تجسس، ترک مجادله، طعنه زدن، ترک غیبت، ترک دروغ، اجتماعی بودن، پرحرف نبودن، زشت حرف زدن، ترک در گوشه‌خیزی حرف زدن (ترک نجوا) و نداشتن گفتگوهای دستوری و منفعلانه. شناخت ظرفیت درونی، کنترل غضب و گذشت از مردم برخی از اموری است که طبق آیات و روایات تواضع در ایجاد آنها نقش اساسی دارد تا شکل‌گیری ارتباطات میان فردی بوسیله تواضع مشخص شود. عنصر تواضع با نمود خود در محبت، حق‌پذیری، منظم شدن کارها، بزرگی و سربلندی و رشد علمی و ... در تقویت ارتباطات میان فردی نقش اساسی دارد.

**واژه‌های کلیدی:** تواضع، ارتباطات، میان فردی، آیات، روایات

\* دانش‌آموخته ارشد رشته علوم اجتماعی دانشگاه باقرالعلوم علیه السلام.

## مقدمه

شاکله زندگی انسان مبتنی بر ارتباط و تعامل است و این ارتباط هم مبتنی بر ضوابط و هنجارهاست که این ضوابط و هنجارها در چگونگی شکل‌گیری تعاملات در سطوح مختلف موثرند در مکتب اسلام هم چنین ضوابطی مبتنی بر آموزه‌های دینی وجود دارد که تعیین کننده حدود روابط بین افراد است از جمله می‌توان به عنصر تواضع اشاره کرد که نقش مهمی در مکتب دینی برای برقراری ارتباط و تداوم آن دارد در آن‌جا به توضیح و تبیین این عنصر و حوزه‌های آن و نقش آن در ارتباطات میان فردی که کمک کننده و تقویت کننده این ارتباط می‌باشد پرداخته می‌شود، اما گاهی مفهوم تواضع که در دین اسلام سفارش فراوانی به آن شده با مواردی مشتبه شده گاهی اوقات ارتباط را دچار اختلال کرده و آن گونه که باید این ارتباط مبتنی بر آموزه دینی و در حیطه اخلاقی باشد قرار نمی‌گیرد مانند ذلت لذا بر آن هستیم که تواضع را در حوزه‌های مرتبط با آن بیان کنیم.

## ۱- تواضع و گستره معنایی آن، علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

### ۱-۱- تواضع در لغت

تواضع از ماده «وضع» در اصل به معنای فرونهادن است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۷۶). به گفته لغت‌شناسان «وَضَع» ضد «رَفَع» است و تواضع به معنای افتادگی می‌باشد (فراهیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۱۹۶) چنانچه تواضع در مورد افراد و زمین به این معانی استفاده می‌شود تواضع الرجل یعنی خود را هم تراز او کرد فروتنی کرد. تواضع

الارض یعنی زمین از آنچه در اطرافش بود فروتر شد. (فراهیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۱۹۶ و ۱۹۷)

#### ۱-۲- تواضع در اصطلاح

تواضع در اصطلاح به معنای کوچک کردن خود در برابر دیگران یعنی به عبارتی خود را پایین تر از موقعیت خودش قرار دهد. (راغب اصفهانی، ۱۳۶۳)

علمای اخلاق تواضع را به معنای ناچیز شمردن نفس دانسته‌اند که در برابر خداوند به اطاعت از اوامر و در برابر مردم به رفتار فروتنانه و رعایت انصاف می‌باشد. خواجه نصیرالدین طوسی می‌نویسد: «تواضع آن بود که خود را مزیتی نشمرد بر کسانی که در جاه از او نازل تر باشند.» (طوسی، ۱۴۱۳ق، ص ۷۷)

علامه نراقی در تعریف اصطلاحی تواضع می‌گوید: تواضع عبارت است از حالت شکسته نفسی به گونه‌ای که نگذارد آدمی خود را بالاتر از دیگری ببیند و لازمه آن کردار و گفتاری است که دلالت بر تکبریم و تعظیم دیگران دارد. (نراقی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۳۵۸ تا ۳۵۹)

تعبیرهایی همچون «تواضع قبول حق است از حق برای حق» (سجادی، ۱۳۷۳، ج ۱ ص ۵۹۹) و «تواضع دلیل بودن دلهاست برای داننده غیبها» (همان) «تواضع عبارت است از نرمی و آرامش و مهربانی» (همان) در آثار اخلاقی و عرفانی به چشم می‌خورد و همه بیانگر اظهار کوچکی افتادگی خاکساری و فروتنی در برابر خدا و خلق است.

با این تعاریفی که مطرح شد نکته مقابل تواضع تکبر می‌باشد و تکبر یعنی انسان فقط خودش را بالاتر از دیگران بداند و فخر فروشی نماید

## ۲- نقش تواضع در شکل‌گیری ارتباطات میان فردی

در این تحقیق شکل‌گیری با تقویت فرق اساسی دارد تقویت بعد از ارتباط حاصل می‌شود در حالی که شکل‌گیری در وهله اول و شروع ارتباط را شامل می‌شود مواردی که در تقویت ارتباطات میان فردی بیان شد می‌توانند مربوط به مواردی باشند که در شکل‌گیری ارتباطات میان فردی باشند لذا تمییز دقیق اینکه کدام مورد در تقویت و کدام مورد در شکل‌گیری ارتباطات دخیل است کار سختی است در این تحقیق سعی شده است تا حد زیادی مواردی که طبق روایات غالباً در ارتباطات در شکل‌گیری ارتباطات میان فردی دخیلند بیان شود.

### ۲-۱- تواضع منشا حکمت

پس مراد از تذلل و ذلت‌پذیری در مفهوم تواضع همان جنبه مثبت آن است. به این معنا که نفس متواضع از تکبر و عزت بی‌پایه رهایی یافته و برای این که از کمالات بیش‌تری بهره‌مند شود، خود را نرم و لطیف می‌کند تا با فرورفتگی و شکستگی، هم‌چون زمین پست، آب بیش‌تری را کسب کرده و فضایل بیش‌تری را در خود تجلی دهد. امام کاظم علیه السلام در جایی می‌فرماید: زراعت در زمین هموار می‌روید، نه بر سنگ سخت و چنین است که حکمت، در دل‌های متواضع جای می‌گیرد نه در دل‌های متکبر. خداوند متعال، تواضع را وسیله عقل و تکبر را وسیله جهل قرار داده است. «إِنَّ الزَّرْعَ يَنْبُتُ فِي السَّهْلِ وَلَا يَنْبُتُ فِي الصَّفَا فَكَذَلِكَ الْحِكْمَةُ تَعْمُرُ فِي قَلْبِ الْمُتَوَاضِعِ وَلَا تَعْمُرُ فِي قَلْبِ الْمُتَكَبِّرِ الْجَبَّارِ، لِأَنَّ اللَّهَ جَعَلَ التَّوَّاضِعَ آلَةَ الْعَقْلِ وَجَعَلَ التَّكَبُّرَ مِنْ آلَةِ الْجَهْلِ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق،

## ۲-۲- تواضع از خصلت عالمان

از نظر آموزه‌های اسلامی، انسان دارای کمالات از جمله علم و دانش، اهل تواضع و فروتنی است. از این روست که پیامبر گرامی صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ درباره نشانه‌های عالم می‌فرماید: يَا عَلِيُّ وَلِلْعَالِمِ ثَلَاثٌ عَلَامَاتٍ: صِدْقُ الْكَلِمِ وَاجْتِنَابُ الْحَرَامِ وَأَنْ يَتَوَاضَعَ لِلنَّاسِ كُلِّهِمْ يَا عَلِيُّ دانشمند سه نشانه دارد: راستگویی، حرام‌گریزی و فروتنی در برابر همه مردم. (ابن بابویه قمی، ۱۳۸۷، ص ۱۲۷) پس باید گفت که یکی از راه‌های شناخت دارندگی کمالات و فضایل در اشخاص، داشتن فروتنی و تواضع است چرا که هر انسانی دارای فضایل بیش‌تری باشد هم چون درخت پربار و غنی از میوه‌های فضایل، فروتنی بیش‌تری دارد زیرا با داشتن فضایل و غنای آن، نیازی ندارد تا تکبر ورزد و فخرفروشی نماید چرا که انسانی که دارای کمبود و نقص است، برای جبران نقص و کمبود خویش تکبر و تفاخر می‌ورزد.

پس این که در اصطلاح علم اخلاق، تواضع را به شکستگی و فروتنی نفس تفسیر و تبیین کرده‌اند، به معنای ذلت منفی نیست. از این روست که متواضع در درون خود حالتی دارد که او را متذلل می‌کند به گونه‌ای که برای خود هیچ‌گونه برتری و امتیازی نسبت به دیگران قائل نبوده، و همواره در رفتار و گفتار خود دیگران را بزرگ و گرامی می‌دارد. «الَّتَوَاضِعُ دَرَجَاتٌ: مِنْهَا أَنْ يَعْرِفَ الْمَرْءُ قَدْرَ نَفْسِهِ فَيُنْزِلَهَا مَنْزِلَتَهَا بِقَلْبٍ سَلِيمٍ، لَا يُحِبُّ أَنْ يَأْتِيَ إِلَى أَحَدٍ إِلَّا مِثْلَ مَا يُؤْتَى إِلَيْهِ، إِنْ رَأَى سَيِّئَةً دَرَأَهَا بِالْحَسَنَةِ، كَاظِمٌ الْعَيْظِ عَنِ النَّاسِ، وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (نراقی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۳۹۴)

## ۲-۳- شناخت ظرفیت درونی

امام رضا عَلَيْهِ السَّلَام در تعریف تواضع به درجات و مراتب آن اشاره می‌کند و ضمن تبیین برخی از درجات، حقیقت تواضع را نیز تبیین می‌کند. آن حضرت عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: تواضع درجاتی دارد: یکی از آنها این است که انسان اندازه خود را بشناسد و با طیب خاطر خود را

در آن جایگاه قرار دهد، دوست داشته باشد با مردم همان گونه رفتار کند که انتظار دارد با او رفتار کنند، اگر بدی دید آن را با خوبی جواب دهد، خشم خود را فرو خورد و از مردم درگذرد، و خداوند نیکوکاران را دوست دارد. (کلینی، ۱۳۸۷ق، ج ۲، ص ۱۲۴، حدیث ۱۳)

#### ۲-۴- کنترل غضب بوسیله تواضع

در شکل‌گیری ارتباطات میان فردی کنترل غضب نقش اساسی دارد امام رضا علیه السلام می‌فرمایند تواضع درجاتی دارد: یکی از آنها این است که انسان اندازه خود را بشناسد و با طیب خاطر خود را در آن جایگاه قرار دهد، دوست داشته باشد با مردم همان گونه رفتار کند که انتظار دارد با او رفتار کنند، اگر بدی دید آن را با خوبی جواب دهد، خشم خود را فرو خورد و از مردم درگذرد، و خداوند نیکوکاران را دوست دارد. «التَّوَّاضُّعُ دَرَجَاتٌ مِنْهَا أَنْ يَعْرِفَ الْمَرْءُ قَدْرَ نَفْسِهِ فَيُنْزِلَهَا مَنْزِلَتَهَا بِقَلْبٍ سَلِيمٍ لَا يُحِبُّ أَنْ يَأْتِيَ إِلَى أَحَدٍ إِلَّا مِثْلَ مَا يُؤْتَى إِلَيْهِ إِنْ رَأَى سَيِّئَةً دَرَأَهَا بِالْحَسَنَةِ كَاظِمٌ الْغَيْظِ عَافٍ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (کلینی، ۱۳۸۷ق، ج ۲، ص ۱۲۴، ح ۱۳)

#### ۲-۵- تواضع منشا گذشت از مردم

در شکل‌گیری ارتباطات میان فردی گذشت از مردم از مواردی است که می‌تواند در شکل‌گیری ارتباطات میان فردی نقش اساسی بازی کند در عرف و ذات مردم این نهفته است که انسان‌های با گذشت را دوست دارند و این دوست داشتن باعث ایجاد شکل‌گیری ارتباط بین افراد شود.

امام رضا علیه السلام می‌فرمایند تواضع درجاتی دارد: یکی از آنها این است که .... از مردم درگذرد، و خداوند نیکوکاران را دوست دارد. (همان)

## ۲-۶- رفتار پسندیده

پس حقیقت تواضع آن است که با مردم بهتر از آن رفتار نماید که خود دوست دارد دیگران با او رفتار نمایند. امام هادی علیه السلام در همین راستا و در بیان قاعده طلایی رفتار اجتماعی با دیگران می‌فرماید: التواضعُ أن تُعطيَ الناسَ ما تُحبُّ أن تُعطاهُ فروتنی در آن است که با مردم چنان کنی که دوست داری با تو چنان باشند. (فیض کاشانی، بی‌تا، ج ۵، ص ۲۲۵) چنین رفتاری همان احسان است که در اسلام بسیار بر آن تاکید شده است زیرا محسن نه تنها از اهل بخشش و عفو از گناه و خطای دیگران است، بلکه در پاسخ بدی خوبی می‌کند و این گونه نیست که عادلانه عمل کند و پاسخ بدی را با بدی بدهد، بلکه نه تنها ناله و فریاد نمی‌کند بلکه می‌کوشد تا با رفتاری بهتر و اخلاقی، فرد خطاکار را متنبه سازد و او را به سوی اخلاق سوق دهد. (سوره مائده، آیات ۸۲ تا ۸۵) این گونه است که در اوج قدرت و توانایی، اف نمی‌گوید و به بدی دیگران را به نیکی پاسخ می‌دهد. امام صادق علیه السلام در بیان رفتار فروتنانه نمونه‌ای را بیان می‌کند که قابل تامل و تدبر است. ایشان می‌فرماید: إِنَّ مِنَ التَّوَّاضِعِ أَنْ يَجْلِسَ الرَّجُلُ دُونَ شَرَفِهِ تَوَاضِعاً فِي مَجْلِسٍ، آن است که کسی در کمتر از جایگاهش بنشیند. (کلینی، ۱۳۸۷ق، ج ۲، ص ۱۲۳، حدیث ۹ نیز محمدی ری شهری، ۱۳۷۷ش، ج ۴، ص ۳۵۵۷).

امام باقر علیه السلام نیز می‌فرماید: «التواضع الرضا بالمجلس دون شرفه و ان تسلم علی من لقیته و ان تترك المراء و ان كنت محققا تواضع آن است که به کمتر از جایگاه شایسته خود در مجلس قانع باشی و هرگاه کسی را ملاقات کردی در سلام پیشی بگیری و جر و بحث را رها کنی هر چند حق با تو باشد».

پس با آن که از نظر مقام اجتماعی و منزلت علمی و مانند آن در مقام برتری است ولی برای او فرقی نمی‌کند که در راس مجلس بنشیند یا ته مجلس جلوس نماید. بلکه

می‌کوشد تا با تواضع، دیگران را بلند کند و در جای برتر قرار دهد تا این گونه خود نیز در باطن و نزد خداوند رفعت یابد چنان که در بیان آثار تواضع می‌آید.

خداوند در آیات قرآنی از متواضع با واژه تواضع و مشتقات آن سخن به میان نیامده است، ولی خداوند از این مفهوم اخلاقی و فضیلت انسانی با واژگانی دیگر غیر از تواضع یاد می‌کند که بیانگر آثار تواضع در قول و فعل متواضع است. واژگانی برای این مفهوم اخلاقی تواضع در قرآن به کار رفته، واژه‌هایی چون «هون»، «سلام» و «خفض جناح» و نیز جمله‌هایی مانند «لاتمش فی الأرض مرحاً» و «أذله علی المؤمنین» است که بیانگر نوع رفتار اجتماعی متواضع در برابر دیگران است. خداوند خواهان آن است که مومنان نسبت به یک دیگر از باب احسان رفتار کنند و تنها در چارچوب عقل و عدالت زندگی اجتماعی خود را سامان ندهند زیرا این عواطف انسانی است که می‌تواند زندگی اجتماعی را به بهترین شکل سامان دهد و در این میان گذشت و عفو و مانند آن بسیار مهم و اساسی است. مومن نسبت به یک دیگر می‌بایست مانند پرنده‌ای باشد که بال‌هایش را برای فرزندانش می‌گستراند تا ایشان در پوشش گرم و نرم آن استراحت نمایند. (سوره حجر، آیه ۸۸ اسراء، آیه ۲۴ شعراء، آیه ۲۱۵)

## ۲-۷- ابتدا به سلام کردن

در ایجاد یک ارتباط سالم باید شروع این ارتباط زده شود و این شروع می‌تواند با یک سلام آغاز شود سلام هرچند یک کلمه است ولی می‌تواند در ایجاد ارتباط به عنوان کلمه‌ای توأم با محبت و صمیمیت شروعگر یک ارتباط باشد

در روایتی امام صادق علیه السلام سلام دادن را از نشانه‌های تواضع معرفی می‌کند و می‌فرماید «همانا از تواضع است که .... شخص سلام کند به کسی که با او ملاقات می‌کند» «ان من التواضع ان یرضی الرجل بالمجلس دون المجلس وان یسلم علی من یلقى



وان یترک المرء وان کان محقاً ولا یحبّ ان یحمد علی التقوی» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۱۱۸)

### ۳- نقش تواضع در تقویت ارتباطات میان فردی از منظر آیات و روایات

عنصر تواضع با نمودها و نشانه‌ها و آثار زیادی همراه است برای پیدا کردن نقش آن در تقویت ارتباطات میان فردی لازم است اقسام و انواع تواضع و معیار تواضع مذموم و ممدوح تبیین شود و با بیان راه‌های ایجاد تواضع نوبت به بررسی نقش تواضع در تقویت ارتباطات میان فردی در آیات و روایات می‌پردازیم.

تواضع در گفتار و رفتار و پوشش می‌تواند برای تقویت ارتباطات میان فردی نقش اساسی ایفا کند و دستاوردها و آثاری برای شخص متواضع ایجاد می‌کند که با بدست آوری آنها ارتباطات میان فردی را تقویت کرده و تاثیر آن بیش‌تر نماید در این بخش آثار و دستاوردهای تواضع که باعث تقویت ارتباطات میان فردی می‌شود را بیان می‌کنیم

#### ۳-۱- محبت

تواضع باعث محبت می‌شود فرد متواضع در ارتباطات میان فردی زمینه نفوذ و تاثیر ارتباط خود را بالا می‌برد بطوری که خداوند متعال در آیاتی به مومنان توصیه می‌کند که برای جلب محبت خدا (سوره مائده، آیه ۵۴) و محبت خلق حتی دشمنان (سوره مائده، آیه ۸۲) از تواضع به عنوان بهترین ابزار و راهکار استفاده کنند. در حدیثی از امیرالمؤمنین علیه السلام آمده است که می‌فرمایند:

ثمره تواضع محبت است و ثمره تکبر دشنام و ناسزاگویی مردم است. «ثمره التواضع

المحبة و ثمره الکبر المسببة!» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۴۶۱۴)

در این روایت امیرالمومنین علیه السلام اثر و میوه تواضع را محبت می‌داند در روایتی دیگر امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید:

سه چیز است که محبت آورد: قرض دادن و فروتنی و بخشش. (ثَلَاثُ تَعْوِزَاتٍ

الْمَحَبَّةَ: الدَّيْنُ وَ التَّوَاضُّعُ وَ التَّبَدُّلُ؛ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۱۶)

### ۳-۲- حق پذیری

یک ارتباط خوب زمانی مؤثر خواهد بود که طرفین ارتباط معنا و مفهوم پیام یکدیگر را به خوبی درک کرده باشند، و حق را بپذیرند و قبولاندن حق به طرف مقابل از طریق تواضع یا به عبارتی بهتر با تواضع داشتن راحت صورت می‌گیرد. چون اگر هر کدام از طرفین تواضع و نیت پاک یکدیگر را ببیند راحت سر تسلیم فرود آورده و قبول حق خواهند کرد.

خداوند هم در آیاتی از قرآن کریم، (سوره مائده، آیه ۸۲) بیان می‌کند اگر بخواهیم مردمان دیگر را به سوی حق و پذیرش آن تشویق کنیم نمی‌توانیم با جدال و برهان و ... در این کار موفق شویم، بلکه این تواضع و فروتنی است که ایجاد محبت کرده آنان را وادار به پذیرش حق می‌کند.

### ۳-۳- تنظیم و منظم شدن کارها

نظم جامعه جز در سایه همکاری و همدلی حاصل نمی‌شود و آن هم صورتی ممکن است که شخص مدیر نخواهد خود را بر آنها تحمیل کند و یا فخرفروشی کند و خود را برتر از دیگران قلمداد نماید، همیشه مدیرانی موفق هستند که در عین قاطعیت متواضع و پر محبت باشند در ارتباطات میان فردی هم فرد متواضع تقسیم کاری که انجام می‌دهد

هر کس با روحیه قوی کارها را انجام می‌دهد و انسجام خاصی در انجام کارها حاصل می‌شود.

امیرالمومنین علیه السلام در حدیثی می‌فرماید: با تواضع و محبت کارها نظم و سامان می‌یابد. «بخفض الجناح تنتظم الامور!» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۴۳۰۲)

### ۳-۴- بزرگی و سربلندی

انسان اگر بخواهد در پیش بقیه سربلند باشد و به بزرگی برسد باید متواضع باشد تواضع و شکستگی بر خلاف ظاهر آن و برخلاف قلمداد برخی فقط بزرگی و رفعت به شخص می‌بخشد و تاثیر ارتباط او را با این بزرگی بالا می‌برد و تبدیل به ارتباط موثر می‌کند در حدیث از رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌خوانیم:

تواضع جز بزرگی بر انسان نمی‌افزاید پس تواضع کنید تا خداوند شما را بلند مقام سازد! «التواضع لا يزيد العبد الا رفعة فتواضعوا يرفعكم الله!» (متقی هندی، ۱۴۰۵ق، ح ۵۷۱۹)

در جای دیگر حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

سه چیز است که خداوند به سبب آنها جز بر خیر و خوبی نمی‌افزاید: تواضع که خداوند به سبب آن جز بلند مرتبگی نمی‌افزاید، شکسته نفسی که خداوند به سبب آن جز عزت نمی‌افزاید و مناعت طبع که خداوند به سبب آن جز بی‌نیازی نمی‌افزاید. «ثَلَاثَةٌ لَا يَزِيدُ اللَّهُ بِهِنَّ إِلَّا خَيْرًا: التَّوَّاضُعُ لَا يَزِيدُ اللَّهَ بِهِ إِلَّا ارْتِفَاعًا وَذُلُّ النَّفْسِ لَا يَزِيدُ اللَّهَ بِهِ إِلَّا عِزًّا وَالتَّعَفُّفُ لَا يَزِيدُ اللَّهَ بِهِ إِلَّا غِنًى» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۱۲۴، ح ۲۲)

گاه چنین تصور می‌شود که تواضع انسان را کوچک می‌کند در حالی که این یک برداشت سطحی و نادرست است، همواره می‌بینیم افراد متواضع در جامعه مورد احترام و دارای عظمت و شخصیت هستند و تواضع بر منزلت آنها می‌افزاید.

### ۳-۵- ریشه نیکی و ارزش‌ها

کسی که می‌خواهد در جامعه محبوب و عزیز مردم باشد و از جایگاه مناسبی برخوردار باشد و بتواند ارتباط بهتری با دیگران برقرار کند باید پای بند به ارزش‌ها و کارهای نیک باشد تا گفتار و کردارش مقبول مردم واقع شود. و اگر این نیکی و پای بند بودن به ارزش‌ها از ریشه و خاستگاه اصلی آن باشد تأثیر بسزایی خواهد داشت. در روایتی هم آمده که تواضع ریشه هر کار نیک و با ارزش است و مقام والایی است. «التواضع أصل کل خیر نفیس و مرتبه رفیعه» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۲، ص ۱۲۱)

### ۳-۶- رشد علمی

فرد متواضع به داشته‌های خود اکتفا فخر و تکبر نمی‌کند و این روحیه زمینه پیشرفت علمی را برای او به ارمغان می‌آورد و همیشه با روحیه فروتنی و متواضعانه در پیش عالمان و دانشمندان زانو می‌زند و کسب علم می‌کند و زمینه پیشرفت و رشد علمی خود را فراهم می‌کند و در ارتباطات خود در مجامع علمی و ارتباط موثر و مستحکمی برای خود در جهت پیشرفت خود فراهم می‌کند.

حضرت مسیح علیه السلام می‌فرمایند به وسیله تواضع، مزرعه علم و دانش آباد می‌شود نه با تکبر. «بالتواضع تعمر الحکمة لا بالتکبر، کذلک فی السهل ینبت الزرع لا فی الجبل!» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۲، ص ۶۲)

تواضع هم در زندگی علمی و فرهنگی انسان اثر می‌گذارد چرا که افراد متکبر به خاطر تکبرشان از رسیدن به حق محجوبند) و هم در زندگی اجتماعی (چرا که افراد متواضع از محبوبیت فوق‌العاده‌ای در اجتماع بهره می‌گیرند و همه مردم برای آنها احترام خاصی قائلند و هم در رابطه انسان با خدا مؤثر است چرا که روح عبادت، تواضع و کلید قبولی آن فروتنی است.

امام علی علیه السلام نیز می‌فرماید: انسان بلند مرتبه چون به فهم و دانایی دقیق رسد، متواضع می‌شود. «إِذَا تَفَقَّهَ الرَّفِيعُ تَوَاضَعَ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۳، ص ۱۳۳، ح ۴۰۴۸) پس تواضع خود گواه و نشانه‌ای از رسیدن انسان به مقام تفقه و درک عمیق و ژرف علمی است.

### ۳-۷- رهایی از فخر فروشی

فخر فروشی باعث دوری انسان او فرد متکبر می‌شود و کسی در ارتباز خود موفق است که با تواضع برخورد نماید پس یکی از اثرات تواضع در تقویت ارتباطات نمایان کردن این نکته است که شخص متکبر نیست و زمینه دوری و پراکندگی افراد را از بین می‌برد وقتی شخصی متواضعانه برخورد می‌کند و فروتنی را سر لوحه کار خود قرار می‌دهد نشانگر این است که تکبر و غرور ندارد. لذا با همه دوست و در بین آنها از محبوبیت برخوردار است.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرمایند:

خدای متعال به من وحی فرمود که متواضع باشید، تا هیچ کس بر دیگری فخر نفرشد و احدی به دیگری زورگویی و تجاوز نکند. (إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى أَوْحَى إِلَيَّ أَنْ تَوَاضَعُوا حَتَّى لَا يَفْخَرَ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ وَلَا يَتَّبِعَ أَحَدٌ عَلَى أَحَدٍ) (متقی هندی، ۱۴۰۵، ج ۳، ص ۱۱۰، ح ۵۷۲۲)

### ۳-۸- رهایی از حسادت

وقتی که دین ما به ارتباط و معاشرت خوب و آداب آن سفارش کرده قطعاً می‌خواهد ارتباطی بدون ردائل اخلاقی صورت بگیرد. و وقتی که طرفین ارتباط از این ردائل، دور باشند ارتباطی مؤثر و بهتر خواهند داشت. از این صفات بد می‌توان به حسد اشاره کرد که

وجود حسادت چقدر به ارتباط طرفین لطمه می‌زند چون طرفین ارتباط دارای نعمت و امکاناتی هستند، امکان دارد نسبت به نعمتهای داده شده به یکدیگر حسد کرده و عرصه را بر همدیگر تنگ کنند. و آرزوی نداشتن نعمت را به طرف داده شده بکنند. اما تنها نعمتی که مورد حسادت افراد واقع نمی‌شود تواضع می‌باشد، چون همه دوست ندارند کرنش و فروتنی بکنند و خود را در برابر دیگران کوچک نمایند شاید در اثر تواضع محبوبیتی برای فرد متواضع رخ دهد ولی دیگران حسادت نمی‌کنند نسبت به او، بلکه شاید غبطه بخورند که ما هم مثل او بودیم لذا امام حسن العسکری علیه السلام در این زمینه می‌فرمایند: تواضع نعمتی است که مورد حسادت دیگران قرار نمی‌گیرد. («التواضع نعمة لا تحسد» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۰، ص ۲۸۸ و ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۶۳).

نکته‌ای که در ارتباطات بین افراد باعث تاثیر و ارتباط قوی باشد فقدان حسد در بین طرفین است باید طوری رفتار کرد که طرفین به یکدیگر حسادت نداشته باشند یکی از اثرات تواضع در این زمینه از بین بردن حسد است تا ارتباط اشخاص با استحکام بیشتری ادامه یابد صفات‌های کمالی موجب غبطه و حسادت می‌شود زیرا انسان وقتی نعمتی را دیگری می‌یابد یا دوست دارند خود نیز بدان صفت دست یابند که همان غبطه خوردن است و یا دوست دارند که دیگری هم نداشته باشد که همان حسادت است.

### ۳-۹- تواضع رفتار عقلانی

افراد در ارتباطات خود به این نکته توجه دارند که با عقلا و افراد عاقل در ارتباط باشند و ارتباط با عقلا را برای خود افتخار و ارزش تلقی می‌کنند و افراد عاقل در ارتباط خود با زیر دستان و پایین از خودشان بصورت معقولانه و متواضعانه برخورد می‌کنند و این خود باعث تقویت زمینه ارتباطات میان فردی می‌شود

رسول خدا ﷺ می‌فرمایند: از اوصاف عاقل این است که در مقابل جاهل صبور باشد و از ظالم بگذرد و نسبت به پایین‌تر از خودش تواضع کند ... «صفة العاقل ان يحلم عمّن جهله عليه و يتجاوز عمّن ظلمه و يتواضع لمن هودونه...» (پاینده، ۱۳۶۰، ح ۱۸۳۶).

### ۳-۱۰- رشد و ترقی در کارها

کسی که تواضع و فروتنی را پیشه خود ساخته هیچ‌گاه از خود راضی نبوده و زمینه ترقی و پیشرفت برایش فراهم است برخلاف فرد متکبر به خاطر اینکه خود را برتر می‌داند دنبال پیشرفت کاری نرفته و همیشه خوشتن را بخاطر خود برتر بینی اش از پیشرفت محروم می‌کند و در ارتباطات میان فردی به دنبال پیشرفت و ترقی نمی‌رود در این باره امیرالمومنین حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند تواضع و فروتنی نردبان بزرگی [و ترقی] است. «التَّوَّاضُّعُ سُلْمُ الشَّرَفِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۵۱۴۶)

### ۳-۱۱- ترک جدل

کسانی که در معاشرت با مردم جدل و مرء می‌کنند نوعاً از چشم مردم می‌افتند و مردم بیشتر تمایل با ارتباط با آنها را ندارند و تاثیر کلامی و غیر کلامی خیلی کمتری دارند ولی در مقابل کسی که فروتن و متواضع باشد در ارتباطات مرده دوستار آنها بوده و نفوذ بیشتری در بین مردم دارند و در ارتباطات افراد موفق محسوب می‌شوند در امام صادق علیه السلام ترک جدل را نشانه تواضع معرفی می‌کند و می‌فرماید: از تواضع است که انسان... مجادله را رها کند اگر چه حق با او باشد و دوست نداشته باشد که او را به پرهیزکاری بستانند. «إِنَّ مِنَ التَّوَّاضُّعِ أَنْ يَرْضَى الرَّجُلُ بِالْمَجْلِسِ دُونَ الْمَجْلِسِ وَأَنْ يَسَلَّمَ عَلَى مَنْ يَلْقَى وَأَنْ يَتْرَكَ الْمِرَاءَ وَإِنْ كَانَ مُحِقًّا وَلَا يُجِبُّ أَنْ يُحَمَدَ عَلَى التَّقْوَى» (مجلسی، ۱۴۰۳، ق،

ج ۷۵، ص ۱۱۸، حدیث ۳)

### ۳-۱۲- همیاری

از نموده‌های بارز تواضع همیاری است. برخی افراد از روی غرور و تکبر بی جا از اینکه در محیط اجتماع و خانواده از کوچک‌ترین کمکی دریغ می‌ورزند. کسی خود را در ارتباط با دوستان و خانواده آستینش را بالا می‌برد و به آنها کمک می‌کند تاثیر زیاد و ارتباط موفق‌تری خواهد داشت

پیامبر گرامی صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: کسی که از خدمت به خانواده خود عاری نداشته باشد این کار کفاره گناهان بزرگ است و خشم خدا را فرو می‌نشاند و مهریه حورالعین است و بر حسنه‌ها و درجات او می‌افزاید. («من لم یأنف من خدمة العیال فهو كفارة للكبائر و یطفی غضب الرب و مهوور الحور العین و تزیید فی الحسنات و الدرجات» (همان، ج ۱۰۴، ص ۱۳۲)

### ۳-۱۳- گفتن کلمات محبت آمیز

گاهی انسان کسی را دوست دارد، ولی از اظهار آن خودداری می‌کند و این در بسیاری موارد ریشه در غرور و کبرورزی آدمی دارد، در صورتی که اظهار دوستی در تحکیم و تشدید آن بسیار مؤثر است. اظهار دوست داشتن و کلمات محبت آمیز نشان از شکستن غرور خویش در مقابل دوستان مخصوصا همسر انسان است از این رو اظهار تواضع و دوستی و علاقه از سوی مرد، بسیار برای زن سرورآفرین است و به او اطمینان و آرامش می‌دهد و این در روایات سفارش شده است.

در این مورد پیامبر گرامی اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: اینکه مرد به همسر خود بگوید: تو را دوست دارم هیچ گاه از قلب او بیرون نمی‌رود. «قول الرجل للمرأة اینی أحبک لا یذهب من قلبها ابدا» (حر عاملی، بی‌تا، باب ۳، حدیث ۹، ص ۱۰)



### ۳-۱۴- کسب سلامت

تواضع کینه‌ها و تجملات، استرس‌ها و چشم هم‌چشمی‌ها را از بین می‌برد سلامت روحی و روانی برای انسان به ارمغان می‌آورد و چه بسا بسیاری از دغدغه‌ها و دل‌مشغولی‌های بی‌مورد و کینه‌ها و چشم‌هک‌چشمی‌ها علامه برای بیماری روحی منجر به بیماری جسمی هم بشوند کسی که تواضع و فروتنی را عادت خود ساخته است از بسیاری از استرس‌ها و دل‌مشغولی‌ها خودش را رها می‌سازد و روح و روان خودش را از بیماری‌های استرسی و دل‌مشغولی‌های بیجا حفظ می‌کند

در این باره امیرالمومنین حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: تواضع برای تو سلامتی به ارمغان می‌آورد. «التواضع یکسبک السلامة» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۱۲۰)

### ۳-۱۵- هیبت و عظمت

کسانی که در ارتباطات هیبت و وقار داشته باشند مردم و مخاطبان بیشتر از آنها حساب می‌آورند و در ارتباطات میان فردی موفق‌تر و دارای استحکام بیشتری هستند حال به این بیان چگونه میتوان در خود هیبت و وقار را ایجاد کرد یکی از عوامل ایجاد هیبت در اشخاص تواضع است که فرد با بکار بستن آن علاوه بر استفاده از مزایای تواضع صاحب هیبت الهی کسانی که در زندگی بخاطر خدا رفتار می‌کنند چون مزدشان را از خدا می‌خواهند با بی‌حرمتی‌ها و کج رفتاری افراد از کوره در نمی‌روند و استوار در ارتباطات خویش ملاک و معیارهای الهی را مراعات می‌کنند و هیچ‌گاه خسته نمی‌شوند و بخاطر این پایداری و ممارست در پیدا کردن اخلاق و موازین شرعی ارتباطات و معاشرت موفق‌تری خواهند داشت یکی از این موازین و اصول اخلاقی تواضع است و این تواضع خستگی‌ناامالی‌ها را از بین می‌برد.

امیرالمومنین حضرت علی علیه السلام می فرماید: هر کس قلبش برای خدا متواضع شود بدنش از طاعت الهی خسته نمی شود. «من تواضع قلبه لله لم یسأم بدنه من طاعة الله» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۸، ص ۹)

### ۳-۱۶- رهایی از ظلم و زورگویی

کسی که به مردم ظلم می کند مردم از او دور می شوند و سخنان و معاشرت او برای مردم خوشایند نمی باشد هرچند برخی بخاطر ترس یا پول و مقام و .... در اطراف او جمع می شوند ولی در دل از او تنفر دارند و در ظاهر با او ارتباط دارند اینجاست که کسی که با تواضع و دلسوزی با مردم رفتار می کند خود را از زورگویی رها می کند و مردم را از تجاوزگری خویش ایمن می کند چنانچه پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله یکی از فلسفه های وجودی تواضع را دوری از تجاوز، ظلم و زورگویی معرفی می کند و می فرماید: خدای متعال به من وحی فرمود که متواضع باشید، تا هیچ کس بر دیگری فخر نفروشد و احدی به دیگری زورگویی و تجاوز نکند. «ان الله أوحى إلي أن تواضعوا حتى لا يفخر أحد على أحد ولا يبغي أحد على أحد.» (پاینده، ۱۳۶۰ش، ص ۲۹۰، ح ۶۷۸)

## فهرست منابع

- قرآن کریم.
۱. ابن بابویه قمی، محمد بن علی (شیخ صدوق)، التوحید، تحقیق سیدهاشم حسینی طهرانی، قم، جامعه مدرسین، ۱۳۸۷ ق.
  ۲. ابن شعبه حرانی، حسین بن علی، تحف العقول عن آل الرسول تحقیق علی اکبر غفاری، چاپ دوم، قم، مؤسسه نشر اسلامی، ۱۴۰۴ ق.
  ۳. پاینده، ابوالقاسم، نهج الفصاحه، تهران، انتشارات جاویدان، ۱۳۶۰ ش.
  ۴. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، جلد ۴، ترجمه و شرح جمال الدین محمد خوانساری، چاپ سوم، تهران، انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۶۶.
  ۵. حر عاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، جلد ۱۲، ۱۳۶۳.
  ۶. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، روش بزرگواری در اسلام، ترجمه فرید گلپایگانی، چاپ دوم، تهران، صبا، ۱۳۶۳.
  ۷. طوسی، محمد بن حسن (شیخ طوسی)، اخلاق ناصری، چاپ دوم، تهران، انتشارات علمیه اسلامی، ۱۴۱۳ ق.
  ۸. فراهیدی، خلیل بن احمد، العین، جلد ۲، تحقیق مهدی مخزومی و ابراهیم سامرایی، چاپ دوم، قم، مؤسسه دارالهجره، ۱۴۱۴ ق.
  ۹. فیض کاشانی، محمد حسن، المحجّه البیضاء، جلد ۵، چاپ ۵، چاپ دوم، قم، جامعه مدرسین، بی تا.
  ۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، جلد ۲، چاپ سوم، قم، دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۸۷ ق.
  ۱۱. متقی هندی، علی بن حسام الدین، کنز العمال فی سنن الافعال و الاقوال، بیروت، مؤسسه الرساله، ۱۴۰۵ ق.
  ۱۲. مجلسی، محمد باقر، بحار الانوار، جلد ۷۵، چاپ دوم، بیروت، مؤسسه الوفاء، ۱۴۰۳ ق.
  ۱۳. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، جلد ۱۰، ترجمه حمیدرضا سیفی، قم، دارالحدیث، ۱۳۷۷ ش.
  ۱۴. مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، جلد ۲، چاپ اول، قم، مدرسه الامام علی بن ابی طالب (ع)، ۱۳۷۷ ه. ش.
  ۱۵. نراقی، محمد مهدی، جامع السعادات، جلد ۱، تصحیح محمد کلانتر، چاپ چهارم، قم، اسماعیلیان، ۱۳۸۳ ق.
  ۱۶. سجادی، جعفر، فرهنگ معارف اسلامی جلد ۱ چاپ اول، تهران، نشر کومش، ۱۳۷۳.



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی