



دکتر محمد عثمان نجاتی

حدیث و روان شناسی

ترجمہ حمیدرضا شیخی

نجاتی، محمد عثمان، ۱۹۱۴ -
[الحديث النبوی و علم النفس. فارسی]
حدیث و روان‌شناسی / محمد عثمان نجاتی: ترجمه حمیدرضا شیخی. - مشهد: بنیاد
پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۸۷،
۳۴۳ص.
ISBN 978-964-971-225-3
فهرست‌نویسی بر اساس اطلاعات فیبا.
۱. روان‌شناسی اسلامی - احادیث. ۲. خودسازی (اسلام). الف. بنیاد پژوهش‌های
اسلامی. ب. عنوان.
۲۹۷/۴۸۵ BP ۱۱۷ / ۲۵ / ۹ ر ۳۰۴۱۱۳۸۷
۱۲۲۰۲۶۶ کتابخانه ملی ایران



حدیث و روان‌شناسی

دکتر محمد عثمان نجاتی

ترجمه حمیدرضا شیخی

ویراسته محمد طاهر چهارجوی

چاپ سوم ۱۳۹۱ / ۲۰۰۰ نسخه، وزیری / قیمت ۸۶۰۰۰ ریال

چاپ و صحافی: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی

بنیاد پژوهش‌های اسلامی، مشهد: صندوق پستی ۳۶۶-۹۱۷۳۵

مراکز توزیع:

تلفن و دورنگار واحد فروش بنیاد پژوهش‌های اسلامی: ۲۲۳۰۸۰۳

فروشگاه‌های کتاب بنیاد پژوهش‌های اسلامی، مشهد: ۲۲۳۳۹۲۳، قم: ۷۷۳۳۰۲۹

شرکت به‌نشر، دفتر مرکزی (مشهد) تلفن ۷-۸۵۱۱۱۳۶، دورنگار ۸۵۱۵۵۶۰

www.islamic-rf.ir

info@islamic-rf.ir

حق چاپ محفوظ است

فهرست مطالب

| | |
|---------------------------------------|--|
| فصل دوم | پیش گفتار..... ۷ |
| عواطف یا هیجانات در حدیث..... ۶۹ | فصل یکم |
| محبت..... ۷۰ | انگیزه‌های رفتار در حدیث..... ۱۳ |
| دوست داشتن خدا..... ۷۱ | انگیزه‌های فیزیولوژیکی..... ۱۴ |
| دوست داشتن پیامبر ﷺ..... ۷۴ | دو انگیزه بقای نوع..... ۲۱ |
| دوست داشتن مردم..... ۷۶ | انگیزه مادری..... ۲۴ |
| دوست داشتن همه آفریده‌های خدا..... ۸۴ | انگیزه‌های روانی و روحی..... ۲۵ |
| دوست داشتن فرزندان..... ۸۶ | انگیزه دینداری..... ۲۶ |
| محبت جنسی..... ۸۸ | انگیزه رقابت..... ۲۹ |
| دوست داشتن مال و دارایی..... ۹۰ | انگیزه تملک..... ۳۲ |
| ترس..... ۹۱ | رابطه میان انگیزه و عاطفه یا هیجان... ۳۳ |
| خشم..... ۹۵ | مهار انگیزه‌ها..... ۴۳ |
| عوارض بدنی خشم..... ۹۸ | کنترل از طریق ارضای حلال..... ۴۴ |
| تأثیر خشم بر اندیشه و رفتار..... ۹۹ | کنترل از طریق اعتدال در |
| نفرت..... ۱۰۱ | ارضای نیازها..... ۴۶ |
| حسادت..... ۱۰۲ | مهار انگیزه جنسی..... ۴۸ |
| غیرت..... ۱۰۶ | مهار انگیزه پرخاشگری..... ۵۵ |
| حیا..... ۱۰۸ | مهار انگیزه تملک..... ۶۱ |
| تسلط بر عواطف یا هیجانات..... ۱۱۰ | انحراف انگیزه..... ۶۵ |
| تسلط بر هیجان خشم..... ۱۱۲ | |

- ۱۱۷ چیره آمدن بر نفرت و کین
- ۱۱۸ چیره آمدن بر حسادت
- ۱۱۸ چیره آمدن بر کبر
- ۱۲۰ چیره آمدن بر غرور و خودپسندی
- ۱۲۱ تسلط بر اندوه
- ۱۷۱ ۲- پاداش دادن
- ۱۷۷ ۳- توزیع یادگیری
- ۱۷۸ ۴- تکرار
- ۱۸۰ ۵- مشارکت مثبت و ممارست عملی
- ۱۸۳ ۶- توجه

الف - کمک گرفتن از رخدادهای جاری

- ۱۸۳ برای جلب توجه
- ۱۸۴ ب - جلب توجه با طرح پرسش
- ج - جلب توجه با استفاده از مثال و تشبیه
- ۱۸۶ ۱۸۹ د - کمک گرفتن از نمودار
- ۱۹۱ ۷- تدریج در یادگیری

فصل سوم

- ۱۲۳ ادراک حسّی در حدیث
- ۱۲۴ ادراک فرا حسّی
- ۱۳۲ ادراک فرا حسّی و الهام

فصل چهارم

- ۱۳۵ تفکر از دیدگاه حدیث
- ۱۴۰ خطاهای تفکر
- الف - تقلید و اوهام و خرافات
- ۱۴۰ ۱۴۲ ب - فراهم نبودن ادله
- ۱۴۴ اهمّیت بحث و گفتگو در شفافیّت تفکر

فصل پنجم

- ۱۴۵ یادگیری از دیدگاه حدیث
- ۱۵۳ ۱ - تقلید
- ۱۵۵ ۲ - آزمایش و خطا
- ۱۵۶ ۳ - شرطی سازی
- ۱۵۸ ۴ - تفکر
- ۱۶۱ اصول یادگیری در حدیث
- ۱۶۱ ۱ - انگیزه
- ۱۶۲ الف - برانگیختن انگیزه با تشویق و تهدید
- ۱۶۶ ب - برانگیختن انگیزه با داستان

فصل ششم

- ۱۹۵ علم لدنی از نگاه حدیث پیامبر ﷺ
- ۱۹۵ الهام و رؤیا
- ۱۹۷ دو راه کسب شناخت
- ۱۹۸ وحی و الهام
- ۲۰۰ وقوع وحی و الهام برای غیر پیامبران
- ۲۰۴ خواب و رؤیا
- ۲۰۶ رؤیا
- ۲۱۱ تعبیر خوابها و رؤیاها
- ۲۱۳ حدیث و تعبیر خواب

فصل هفتم

- ۲۱۷ حدیث پیامبر ﷺ و مسأله رشد
- ۲۱۸ رشد در مرحله جنینی
- ۲۲۴ شنوایی و بینایی

فهرست مطالب / ۵

| | | | |
|-----|-------------------------------------|-----|---------------------------------|
| ۲۷۵ | ۲- تقوا | ۲۲۶ | تعیین جنسیت |
| ۲۷۶ | ۳- عبادات | ۲۲۸ | رشد پس از تولد |
| ۲۷۷ | دوم: شیوه تسلط بر جنبه بدنی انسان | ۲۳۲ | نوجوانی |
| ۲۷۷ | ۱- تسلط بر انگیزه‌ها | ۲۳۵ | نیازهای رشد |
| ۲۷۸ | ۲- تسلط بر هیجان‌ها | ۲۴۱ | فصل هشتم |
| | سوم: شیوه آموختن خصلت‌های ضرور برای | ۲۴۱ | شخصیت از دیدگاه حدیث |
| ۲۷۸ | بهداشت و سلامت روانی | ۲۴۲ | فطرت انسان |
| ۲۸۰ | ۱- احساس امنیت روانی | ۲۴۵ | تعادل شخصیت |
| ۲۸۱ | ۲- خود اکتایی | ۲۴۷ | تفاوت‌های فردی |
| ۲۸۲ | ۳- اعتماد به نفس | ۲۵۱ | تفاوت‌های هوشی |
| ۲۸۵ | ۴- احساس مسؤولیت | ۲۵۳ | تفاوت در برانگیختگی هیجانی |
| ۲۸۷ | ۵- خود باوری و استقلال رأی | | تأثیر وراثت و محیط در تفاوت‌های |
| | ۶- قناعت و خرسندی به قضا و قدر | ۲۵۴ | فردی |
| ۲۸۸ | الهی | ۲۵۵ | تأثیر وراثت |
| ۲۸۹ | ۷- شکیبایی | ۲۵۷ | تأثیر محیط |
| ۲۹۲ | ۸- انجام دادن کار با علاقه و درستی | ۲۶۰ | انواع شخصیت |
| ۲۹۳ | ۹- توجه به سلامت جسم | ۲۶۳ | ارزشیابی شخصیت |
| | شاخص‌های بهداشت و سلامت روانی در | | |
| ۲۹۶ | پرتو قرآن و حدیث | | |
| ۲۹۷ | در رابطه فرد با مردم | | |
| ۲۹۸ | در رابطه فرد با هستی | | |

فصل دهم

| | | | |
|-----|--------------------------|-----|-----------------------------------|
| ۲۹۹ | روان درمانی در حدیث | | |
| ۳۰۱ | روان درمانی با ایمان | ۲۶۵ | حدیث و بهداشت روانی |
| ۳۰۶ | روان درمانی با عبادات | | مفهوم بهداشت روانی در قرآن و |
| ۳۰۸ | الف- روان درمانی با نماز | ۲۷۰ | حدیث |
| ۳۱۳ | ب- روان درمانی با روزه | ۲۷۰ | تعادل |
| | | ۲۷۱ | شخصیت بهنجار و بهداشت روانی |
| | | | روش اسلام در ایجاد بهداشت و سلامت |
| | | ۲۷۲ | روانی |
| | | ۲۷۳ | یکم: شیوه تقویت جنبه روحی |
| | | ۲۷۳ | ۱- ایمان به خدای یکتا و پرستش او |

| | |
|---|---|
| دعا ۳۳۱ | ج - روان درمانی با حج ۳۱۵ |
| ج - درمان احساس گناه با دعا و تسبیح گویی ۳۳۲ | روان درمانی با ذکر و یاد خدا ۳۱۷ |
| روان درمانی با توبه ۳۳۳ | روان درمانی با قرآن ۳۲۱ |
| منابع عربی ۳۳۷ | روان درمانی با دعا ۳۲۵ |
| منابع غیر عربی ۳۴۳ | الف - درمان غم و نگرانی و اندوه با دعا ۳۲۷ |
| | ب - درمان بی خوابی و ترسیدن در خواب با |

پیش گفتار

دیرگاهی است که بررسی مفاهیم روان شناختی در قرآن کریم و احادیث گران سنگ پیامبر ﷺ را وجهه همّت خویش ساخته‌ام، و هدفم از این کار رسیدن به دریافت دقیقی از مفهوم اسلامی انسان است. نیز شناخت دیدگاه اسلام دربارهٔ عوامل اصلی شخصیت بهنجار و بهداشت روانی و عوامل انحراف و نابهنجاری و بیماری روانی، و راه‌های درست اصلاح رفتار و روان درمانی، و عوامل خوشبختی و تیره بختی انسان، و بهترین روش برای برخورداری از زندگی آسوده و آرام و سعادت‌مندانه مورد نظرم بوده است. این شناخت، به نظر من، ضروری است از آن روی که شخصیت انسان را به درستی بفهمیم تا بهتر بتوانیم عوامل انحراف و تیره‌روزی و بیماری روانی او را بشناسیم و در راهنمایی و ارشاد و درمان وی توانا تر باشیم. افزون بر این، شگّی نیست که این شناخت به ما امکان می‌دهد تا دستاوردهای علمی روان‌شناسی نوین درباره انسان و زندگی روانی او را واری و بازبینی کنیم، و وجوه اشتراک و افتراق آن‌ها با مفهوم اسلامی انسان را بشناسیم و حقایقی را که میراث اسلامی ما درباره زندگی روانی انسان در اختیار ما نهاده است، درک کنیم.

روان‌شناسی‌ای که اکنون در دانشگاه‌های کشورهای عربی و اسلامی خوانده می‌شود، برگرفته از غرب است. وصفی که این روان‌شناسی از انسان به دست می‌دهد و واقعیت‌هایی که از او می‌گوید بر پایه پژوهش‌هایی است که غالباً در

جوامع غربی غیر اسلامی انجام گرفته‌اند. نیز این جوامع از انسان و زندگی برداشت خاص خود را دارند. نیز فرهنگ و هنجارها و ارزش‌های خاص خود را دارا می‌باشند. تردیدی نیست که این عوامل تأثیر فراوانی در هدایت کردن پژوهش‌های روانی که اغلب در این جوامع صورت می‌پذیرند، به سوی بررسی موضوعاتی دارند که با برداشت آن‌ها از ماهیت انسان و رسالت او در زندگی و هدفش از آن، و فرهنگ و هنجارها و ارزش‌ها و فلسفه زندگی حاکم بر این جوامع سازگار باشد. برای نمونه، اهتمام زیگموند فروید به غریزه جنسی در بررسی عوامل بیماری‌های روانی، عمدتاً ناشی از فرهنگ عصری است که وی در آن می‌زیسته است؛ این فرهنگ غریزه جنسی را امری پلید می‌شمرد و فعالیت جنسی را عمل شرم آور و زشتی می‌دانست که انسان فرهیخته باید از آن پرهیز کند. بی‌گمان این نگرش در رویکرد مبالغه‌آمیز فروید به غریزه جنسی تأثیر گذاشت، چندان که بیماری روانی را ناشی از سرکوب انگیزه جنسی دانست. نمونه دیگر، ستایش فرهنگ معاصر آمریکا از پیشرفت در کار و بها دادن بسیار به رقابت و برتری و موفقیت است که به پیدایش تحقیقات و مطالعات فراوانی در جامعه آمریکا پیرامون انگیزه پیشرفت، سطح آرزو، و رقابت انجامید. نمونه دیگر، آن دسته از جوامع غربی است که رویکردهای مادی به زندگی بر آن‌ها حاکم شده و از توجه به جنبه‌های معنوی و دینی دورگشته‌اند. در این جوامع، مطالعات و پژوهش‌های روانی متوجه موضوعاتی است که به جنبه‌های مادی و زیستی و اجتماعی رفتار انسان مربوط می‌شوند و از مطالعه جنبه‌های روحی - معنوی و تأثیر آن‌ها بر رفتار غافل گشته‌اند. هم‌چنین ملاحظه می‌شود که روان‌شناسان جدید، هم‌نوا با رویکرد مادی که بر فلسفه آنان در زندگی حاکم است، بررسی تأثیر دین و جنبه‌های معنوی در بهداشت روانی را وا می‌نهند و در بررسی شاخص‌های بهداشت روانی، توجه خویش را بر کارآمدی و فعالیت در بسیاری از امور عینی و روزانه زندگی مانند توانایی فرد در بهره‌مندی از روابط اجتماعی‌اش، توانایی او در ارضای نیازهای مادی و دنیوی، و موفقیت او در کار

وزندگی زناشویی‌اش، متمرکز می‌کنند. نیز ملاحظه می‌شود که در روش‌های گوناگون روان‌درمانی به بهبود بخشیدن به جنبه دینی در بیمار روانی بهایی نمی‌دهند که این نیز هم سو و هم نوا با فلسفه مادی آنان در زندگی است. از این نمونه‌های اندک روشن می‌شود که گاه پاره‌ای از مفاهیم روان‌شناسی نوین که در کشورهای غربی غیر اسلامی پدید آمده است، با برداشت و دیدگاه اسلامی ما از انسان همساز می‌نماید. بنابراین، ما نیازمند آنیم که در بسیاری از این مفاهیم بازنگری کنیم و آن‌ها را، در پرتو نگرش اسلام از انسان، بکاویم و اصلاحات یا تغییراتی را در آن‌ها به وجود آوریم تا با مفاهیم اسلامی ما سازگار، یا دست‌کم نامتعارض شوند.

دو منبع اساسی اسلامی که می‌توان دیدگاه درست اسلام درباره انسان را از آن‌ها استخراج کرد، یکی قرآن کریم است و دیگری حدیث شریف پیامبر ﷺ. ما در این دو منبع به بررسی مفاهیم روانی و حقایق مربوط به زندگی روانی انسان پرداخته‌ایم بدان امید که بتوانیم یک دیدگاه درست اسلامی از انسان ارائه دهیم؛ دیدگاهی که بر شالوده آن مطالعات جدیدی در روان‌شناسی صورت پذیرد و در نهایت، از مجموعه این مطالعات و تحقیقات مکتب نوینی در روان‌شناسی پدید آید که بتوان آن را مکتب اسلامی در روان‌شناسی نامید.

نگارنده، در سال ۱۹۸۲ نخستین چاپ کتاب *القرآن و علم النفس*^۱ را که در آن مفاهیم روانی آمده در قرآن کریم بررسی می‌شود، منتشر کرد. از همان زمان نیز به بررسی مفاهیم روانی در حدیث پیامبر ﷺ پرداخت. حاصل این تلاش کتاب حاضر است که تحت عنوان *حدیث پیامبر و روان‌شناسی* تقدیم می‌شود. این کتاب، در واقع، تکمله کتاب قبلی یعنی *قرآن و روان‌شناسی* است؛ چرا که این دو، روی هم رفته، دیدگاه و تصور اسلامی از انسان را در اختیار ما می‌گذارند.

۱. این کتاب چند سال پیش با نام *قرآن و روان‌شناسی* از سوی بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی منتشر شد که با استقبال شایان اهل علم و نظر مواجه گردید.

در کتاب حاضر احادیث پیامبر ﷺ که به جنبه‌های گوناگون رفتار انسان مربوط می‌شوند - مانند انگیزه‌های رفتار، عواطف و هیجان‌ها، ادراک حسی، تفکر، رشد، شخصیت، سلامت و بهداشت روانی، و روان‌درمانی - طرح و بررسی می‌شود. نگارنده کوشیده است تا در حد توان، احادیث مربوط به این موضوعات را با دیدگاه‌های روان‌شناسی مقایسه کند.

در بررسی احادیث از امهات کتب معروف حدیثی، یعنی صحیح بخاری، صحیح مسلم، سنن ابوداود و نسائی و ابن ماجه و دارمی و مسند احمد، کمک گرفته‌ام. اگر حدیثی را مستقیماً از یکی از این منابع گرفته باشم نام نویسنده آن و شماره جلد و صفحه و حدیث را - اگر شماره‌ای داشته - آورده‌ام و چنانچه حدیث را بخاری و مسلم، هر دو، آورده باشند با کلمه «شیخان» بدان اشاره کرده‌ام.

در بررسی احادیث، افزون بر این کتب، از منابع ذیل نیز یاری جسته‌ام:

۱ - دکتر مصطفی سعید الخن و دیگران، *نزهة المتقين، شرح ریاض الصالحین من کلام سید المرسلین*، ابوزکریا محیی الدین یحیی نووی، بیروت، مؤسسه الرساله، ط ۷، ۱۹۸۱. به این کتاب با نام «نووی» اشاره کرده‌ام.

۲ - عبدالرحمن بن علی معروف به ابن الدبیع شیبانی، *تیسیر الوصول الی جامع الاصول من حدیث الرسول*، بیروت، دارالمعرفة، ۱۹۷۷. به این کتاب با نام «شیبانی» اشاره کرده‌ام.

۳ - شیخ منصور علی ناصف، *التاج الجامع للاصول فی احادیث الرسول ﷺ*، ط ۴، قاهره، دارالفکر، ۱۹۷۵، به این کتاب با نام «ناصر» اشاره کرده‌ام.

۴ - حافظ منذری، *مختصر صحیح مسلم*، به اهتمام محمد ناصرالدین البانی، کویت، الدارالکویتیه للطباعة والنشر والتوزیع، ۱۹۶۹، به این کتاب با نام «منذری» اشاره کرده‌ام.

۵ - ا. ی. ونسنک، *المعجم المفهرس لالفاظ الحدیث النبوی*، لیدن، کتابخانه بریل، ۱۹۳۶، به این کتاب با نام «ونسنک» اشاره کرده‌ام.

پیش گفتار / ۱۱

در پایان، امیدوارم در حد توان، چهره‌ی درستی از مفهوم اسلامی انسان در پرتو حدیث نبوی ترسیم کرده باشم. در این صورت به خواست خداوند، دو مزد خواهم داشت، و اگر به هدف نرسیده باشم دست کم مزد تلاشم حاصل خواهد شد. از خداوند پاک و بلند مرتبه می‌خواهم این کتاب را مایه‌ی تقرب به خود قرار دهد، که او شنوا و اجابت‌کننده‌ی دعاست، و توفیق از اوست.

محمد عثمان نجاتی - ۹ شعبان ۱۴۰۸ هـ. / ۲۷ مارس ۱۹۸۸ م

فصل یکم

انگیزه‌های رفتار در حدیث

انسان نیازهای فراوانی دارد که برخی از آنها اساسی و گریزناپذیرند، زیرا حفظ حیات و بقای نوع او بستگی به این نیازها دارد، و برخی برای تحقق امنیت روانی و سعادت او مهم و ضروری‌اند. این نیازها انسان را به فعالیتی سازگار برای ارضا بر می‌انگیزند.

نیازهای انسان، گاه فیزیولوژیکی هستند، یعنی به اختلالی که در تعادل عضوی و شیمیایی بدن رخ می‌دهد مربوط می‌شوند، مانند کاهش مقدار غذا در خون، یا کاهش مقدار آب در بافت‌های بدن. پس، این نیازها انگیزه‌های لازم را برای تلاش در جهت دستیابی به غذا یا آب برای ارضا فراهم می‌کنند. این انگیزه‌ها را فیزیولوژیکی می‌گویند. این‌ها انگیزه‌هایی فطری و ناآموخته‌اند و عموماً، حیوان و انسان در آنها مشترکند. این انگیزه‌ها عبارتند از: گرسنگی، تشنگی، نفس کشیدن، آسودن (خواب)، دوری کردن از گرما و سرما، قضای حاجت، دوری از درد عضوی، انگیزه جنسی، انگیزه مادری.

در کنار این نیازهای فیزیولوژیک، انسان نیازهای فراوان دیگری هم دارد که

روانی و روحی هستند. برخی از این نیازها، برای تحقق امنیت روانی و سعادت او مهم و ضروری‌اند. برای مثال، انسان در ژرفای جان خویش نیاز به شناخت خداوند متعال و احساس امنیت و آرامش حاصل از این شناخت را احساس می‌کند. هم‌چنین نیاز به تعلق به یک گروه را احساس می‌کند، و این که در میان اعضای گروه خود پذیرفته و محبوب و مورد تقدیر و احترام باشد؛ چیزی که زندگی آسوده و سعادت‌مندانه او را در گروهش تحقق می‌بخشد. دیگر: احساس نیاز به پیشرفت، موفقیت، برتری، تحقق بخشیدن آرزوها و بلند پروازی‌هایش در زندگی که به او اعتماد به نفس می‌بخشد، رضایتمندی و سعادت او را فراهم می‌سازد. افزون بر این‌ها، انسان نیازهای فراوان دارد که در فرایند اجتماعی شدن او پدید می‌آیند.

قرآن کریم بسیاری از انگیزه‌های فیزیولوژیکی و روحی - روانی انسان را بیان کرده که نگارنده، پیشتر، در کتاب *قرآن و روان‌شناسی*^۱ به بررسی آن‌ها پرداخته است. در احادیث پیامبر ﷺ نیز به پاره‌ای انگیزه‌های اساسی فیزیولوژیکی و روحی - روانی انسان اشاره شده است، و این موضوعی است که ما در این فصل به آن می‌پردازیم.

انگیزه‌های فیزیولوژیکی

چنان که پیشتر اشاره کردم، برخی از انگیزه‌های فیزیولوژیکی مربوط به حفظ خود می‌شوند و برخی دیگر به بقای نوع. برای مثال، انگیزه جنسی و انگیزه مادری به بقای نوع مربوط می‌شوند، اما دیگر انگیزه‌های فیزیولوژیکی به حفظ خود مربوطند. در برخی احادیث نبوی به انگیزه‌های فیزیولوژیکی اشاره شده است.

انگیزه‌های حفظ خود

در احادیث شریف پیامبر ﷺ از میان انگیزه‌های مهم حفظ خود، به انگیزه

۱. محمد عثمان نجاتی، *قرآن و روان‌شناسی*، ص ۲۵.

گرسنگی، انگیزه تشنگی، انگیزه خستگی و انگیزه گرمی و سردی، اشاره شده است. برای نمونه:

از پیامبر خدا ﷺ روایت شده است که فرمود: «آدمیزاده را جز در این سه مورد حقی نباشد: خانه‌ای که در آن سکونت کند، جامه‌ای که با آن خود را بپوشاند، و نان و آب».^۱

نیز از ابن خَدَّاش از یکی از مهاجران صحابی پیامبر ﷺ روایت شده است که آن حضرت فرمود: «مسلمانان در سه چیز شریکند: در آب و علف، و آتش».^۲

و از مستورد بن شداء روایت شده است که گفت: از پیامبر ﷺ شنیدم که می‌فرماید: «هر کس برای ما کار می‌کند زوجه‌ای بگیرد، اگر خدمتکار ندارد خدمتکاری بگیرد، و اگر مسکن ندارد مسکنی تهیه کند».^۳

در این احادیث مهم‌ترین نیازهای اساسی فیزیولوژیکی انسان بیان شده است. انسان برای ارضای گرسنگی به غذا نیاز دارد، برای ارضای تشنگی به آب نیاز دارد، برای حفظ خود از تغییرات جوّی و از گرما و سرمای شدید و از گزند دشمنان و جانوران درنده، و نیز آسودن از رنج و خستگی کار مداوم روزانه به خانه و مسکن نیاز دارد. برای پوشاندن خود و حفظ خویش از صدمات ناشی از گرمای شدید در فصل تابستان و یا سرمای کشنده زمستان به لباس نیاز دارد. برای گرم کردن خود و حفظ خویش از گزند سرما و نیز پخت غذا و ساخت پاره‌ای ابزارهای مهم مورد نیاز در زندگی روزانه‌اش، و ساخت جنگ‌افزار و زره برای دفاع از خود به آتش نیاز دارد.

۱. این حدیث را ترمذی و احمد و حاکم آورده‌اند، و عبارت از ترمذی است (شیبانی، ج ۴، ص ۱۴۲ و ج ۵، ص ۱۶۷).

۲. این حدیث را ابوداود (در کتاب البیوع، حدیث شماره ۳۴۷۷) و احمد (ج ۵، ص ۳۶۴)، و ابن ماجه (ونسک، ج ۶، ص ۵۱) آورده‌اند.

۳. این حدیث را ابو داود (در کتاب الخراج والادارة، حدیث شماره ۲۹۴۵) آورده است. [مقصود پیامبر ﷺ این است که: هر کس برای ما کار می‌کند فقط در این سه مورد حق دارد برای تأمین آن‌ها، در صورتی که فاقد هر یک باشد، از بیت المال استفاده کند و بیشتر از این سه مورد ضروری حق ندارد برای معاش خود از بیت المال بردارد - م].

نیازهای فیزیولوژیکی در انسان و حیوان مشترک است. از این رو در این حدیث شریف یکی از چیزهایی را که مسلمانان در آن شریکند، علف یا مرتع نام می‌برد؛ چون غذای مورد نیاز شتران و چارپایان آنان است. در کنار علف و مرتع از آب و آتش یاد می‌کند؛ چرا که این سه چیز از ضروریات زندگی بدوی حاکم بر جزیره العرب بوده است. حدیث سوم از احادیث پیش گفته، غیر مستقیم به انگیزه خستگی اشاره کرده است، آن جا که می‌فرماید: «اگر خدمتکار نداشت خدمتکاری بگیرد» تا او را در انجام انبوه کارهای زندگی که اگر به تنهایی انجام دهد دچار رنج و خستگی می‌شود، کمک رساند. در این حدیث، هم چنین، به انگیزه جنسی که ما بعداً به آن خواهیم پرداخت اشاره شده است.

انگیزه‌های فیزیولوژیکی، همچنان که پیش‌تر گفتیم، در نتیجه مختل شدن تعادل عضوی و شیمیایی بدن که در مطالعات روانشناختی جدید به آن «تعادل حیاتی» (homeostasis) می‌گویند، پدید می‌آیند. هنگامی که انگیزه بروز می‌کند انسان و حیوان را وا می‌دارد تا برای رهایی از این اختلال و بازگرداندن بدن به تعادل قبلی‌اش، به فعالیت‌های هماهنگ دست یازد. از این رو، والتر کانون (Walter Cannon) فیزیولوژیست نامدار امریکایی، معتقد است بدن دارای نوعی خرد است که او را به انواع فعالیت‌های هماهنگ و سودمند در جهت حفظ تعادل حیاتی‌اش سوق می‌دهد.^۱ مطالعات آزمایشگاهی جدید نشان داده است که کمبود برخی عناصر غذایی مهم در بدن میل به انواع خاصی از غذاهای حاوی این عناصر را ایجاد می‌کند. در یکی از آزمایش‌ها، غدد فوق کلیوی چند موش برداشته شد، در نتیجه، بدن آن‌ها مقدار زیادی نمک را از دست داد. سپس در برابر این موش‌ها چند ظرف آب شیرین و چند ظرف آب شور گذاشتند. مشاهده شد مقدار آب شوری که این موش‌ها نوشیدند تقریباً بیست برابر بیش‌تر از مقدار آب شوری است که آن‌ها پیش

۱. Cannon, W.B. The Wisdom of the Body. New York: Noton, 1932. نیز نک: محمد عثمان نجاتی،

انگیزه‌های رفتار در حدیث / ۱۷

از در آوردن غدد فوق کلیوی می‌نوشیدند. این نشان می‌دهد که کمبود نمک در بدن آن‌ها انگیزه نوشیدن آب شور را در موش‌ها ایجاد کرده است، انگیزه‌ای که تا پیش از در آوردن غدد فوق کلیوی در آن‌ها وجود نداشت. آزمایش‌های دیگری هم بر روی گروهی از کودکان خردسال در مرحله‌ی از شیر گرفتگی انجام گرفته است در این تحقیق، وضعیت بهداشتی آنان به دقت آزمایش، و وزنشان اندازه‌گیری شد، سپس آن‌ها را آزاد گذاشتند تا از میان غذاهای گوناگونی که در برابرشان نهاده بودند، هر غذایی را که می‌خواهند انتخاب کنند. پس از مدتی روشن شد که سلامت این کودکان به نحو آشکاری بهبود یافت. امثال این آزمایش‌ها نشان می‌دهد که مختل شدن تعادل حیاتی در بدن ناشی از کمبود عناصر غذایی معینی است. این اختلال میل به انواع معینی از غذاهای حاوی این عناصر را موجب می‌شود.^۱ روشن است که خوردن این غذاها عناصر مورد نیاز را به بدن می‌رساند، و این به بهبود سلامت کمک می‌کند.

در حدیثی که عکرمه از ابن عباس از رسول خدا ﷺ روایت کرده، به این واقعیت اشاره شده است، ابن عباس می‌گوید:

پیامبر ﷺ به عیادت مردی رفت و به او فرمود: چه اشتها داری؟». عرض کرد: «اشتها به نان گندم دارم» در روایتی دیگر آمده است که گفت: «اشتها به کاک دارم». پیامبر ﷺ فرمود: «هر کس نان گندم دارد برای برادرش بفرستد». سپس فرمود: «هرگاه بیمار یکی از شما اشتها به چیزی داشت آن را به او بدهید».^۲ در روایت دیگری از آنس آمده است که گفت: پیامبر ﷺ به عیادت مریضی رفت، و به او فرمود: «آیا اشتها به چیزی داری؟ اشتها به کاک داری؟». عرض کرد: «آری». و گفتند برایش بیاورند.^۳

۱. محمد عثمان نجاتی، پیشین، ص ۷۶ - ۷۹.

۲. ر.ک: ابن ماجه، ج ۱، ح ۱۴۳۹، ۱۴۴۰، ۳۴۴۰، ۳۴۴۱.

۳. همان.

این فرموده پیامبر خدا ﷺ که: «هرگاه بیمار یکی از شما اشتها به چیزی داشت آن را به او بخورانید»، اشاره به همین خصوصیتی دارد که خداوند عزوجل آن را در بدن نهاده است، یعنی انسان و حیوان همواره میل و اشتها به غذایی دارند که برای آن‌ها سودمند است. این خصوصیت را والتر کانون، در اوایل سده بیستم، در بررسی‌هایش پیرامون فعالیت جبران‌کننده موجود زنده برای حفظ «تعادل حیاتی» کشف کرد. اشاره خاص پیامبر ﷺ در این حدیث به بیمار، که می‌فرماید: «هرگاه بیمار یکی از شما اشتها به چیزی داشت آن را به او بدهید»، نشان می‌دهد غذایی که مریض به آن اشتها دارد برای او سودمند است و به تندرستی و بازیافت سلامتش خواهد انجامید.^۱

ایده وجود میل طبیعی در بدن انسان و حیوان برای نگهداشت تعادل به طوری که بروز هرگونه اختلال در این تعادل تولید نیاز می‌کند و باعث انگیزه فعالیت سازگار و جبران‌کننده برای رفع این نیاز و بازگرداندن بدن به تعادل می‌شود، ایده‌ای است که در عصر جدید به والتر کانون نسبت می‌دهند، لیکن ما در کتاب قرآن و روان‌شناسی روشن ساخته‌ایم که ایده تعادل در انسان و حیوان و بلکه در سراسر جهان، ایده جدیدی نیست بلکه چهارده قرن پیش از آن که والتر کانون اندیشه تعادل حیاتی را مطرح کند، این ایده در قرآن کریم وجود داشته است.^۲

یکی دیگر از انگیزه‌های حفظ خود، انگیزه دفع فضولات آب و غذا از بدن است، فضولاتی که اگر دفع نشود مایه آزار و آسیب خواهد بود. پیامبر خدا ﷺ به آزار و آسیب ناشی از ماندن این فضولات در بدن اشاره کرده است. آن حضرت در دعایی که پس از قضای حاجت می‌خواند می‌فرمود: «سپاس خدای را که این رنج را از من برد و عافیتم بخشید».^۳

۱. ابن قیم الجوزیه، الطب النبوی، بیروت، دار مکتبة الحیة، ۱۴۰۵هـ. ۱۹۸۵م، ص ۱۰۳ - ۱۰۴.

۲. محمد عثمان نجاتی، القرآن و علم النفس، ص ۲۷.

۳. ابن ماجه به نقل از انس بن مالک، ج ۱، ح ۳۰۱.

انگیزه‌های رفتار در حدیث / ۱۹

در این دعا، پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خداوند متعال را به خاطر نعمت توانایی بر دفع فضولات آب و غذا و رهایی از رنج و آزار ناشی از ماندن آن‌ها در بدن سپاس می‌گوید.

در این حدیث، هم چنین به جنبهٔ درونی که با انگیزه‌ها همراهند اشاره شده است. انگیزه‌های فیزیولوژیکی معمولاً با یک حالت روانی آزار دهنده، یعنی احساس فشار [استرس] و تنش و بی‌قراری، همراهند و ارضای این انگیزه‌ها حالت روانی مسرت بخشی ایجاد می‌کند. لذا، پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خداوند بزرگ را سپاس می‌گوید که رنج و آزار ناشی از ماندن زواید آب و غذا در بدن را از او دور ساخته و سبب شده است با خلاص شدن از این زواید احساس آسودگی کند.

انگیزهٔ گرسنگی و هیجان ترس، هر دو، نقش مهمی در زندگی انسان بازی می‌کنند. آدمی در طول زندگی خود برای رسیدن به لقمه نانی برای رفع گرسنگی رنج و زحمت می‌کشد. هم چنین برای رهیدن از ترس که سبب درد و رنج او می‌شود، پیوسته می‌کوشد و برای به دست آوردن امنیت که موجب احساس خشنودی و خوشبختی و آسودگی است، همواره تلاش می‌کند. قرآن کریم به تأثیر مهم انگیزهٔ گرسنگی و هیجان ترس در زندگی انسان اشاره کرده است، آن جا که می‌فرماید:

﴿وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الْصَّابِرِينَ﴾^۱

«و قطعاً شما را به چیزی از [قبیل] ترس و گرسنگی و کاهش در اموال و جان‌ها و محصولات می‌آزماییم، و مزده ده شکیبایان را».

نیز می‌فرماید:

﴿وَصَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرْيَةً كَانَتْ آمِنَةً مُّطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعَمِ اللَّهِ فَأَذَّاها اللَّهُ

لِبَاسِ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ﴾^۲

۱. بقره/۱۵۵.

۲. نحل/۱۱۲.

«و خدا شهری را مثل زده است که امن و امان بود و روزی اش از هر سو فراوان می‌رسید، پس ساکنانش نعمت‌های خدا را ناسپاسی کردند، و خدا هم به [سزای] آنچه انجام می‌دادند طعم گرسنگی و ترس را به آنان چشاند.»
 خداوند بزرگ نعمت رهنیدن قریش از گرسنگی و ترس را به آنان یادآور شده است، و این، خود، به اهمیت انگیزه گرسنگی و هیجان ترس در زندگی انسان اشاره دارد.

خداوند می‌فرماید:

﴿فَلْيَتَذَكَّرُوا رَبَّ هَذَا آتَيْنَتْ * آتَيْنَتْ أَطْعَمَهُمْ مِنْ جُوعٍ وَأَمَّنَهُمْ مِنْ خَوْفٍ﴾^۱

«پس، باید خداوند این خانه را بپرستید. همو که آنان را در گرسنگی غذایشان داد و از ترس آسوده خاطرشان کرد.»

پیامبر خدا ﷺ نیز به اهمیت انگیزه گرسنگی و هیجان ترس در زندگی انسان اشاره کرده است. برای مثال، از عبدالله بن محسن انصاری خطمی روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«هر یک از شما روز خود را با آرامش خاطر، و سلامت جسم و داشتن خوراک روزانه‌اش آغاز کند چنان است که همه دنیا به او داده شده باشد»^۲.

این حدیث، در واقع، بیانگر اهمیت امنیت از ترس و از گرسنگی در زندگی انسان است. چنان‌که به اهمیت سلامت جسم نیز اشاره دارد، و این سه عنصر را با اهمیت‌ترین عوامل سعادت انسان در دنیا معرفی کرده است؛ زیرا شخصی که در جامعه و محیط زندگی خود احساس امنیت کند از درد ترس رنج نمی‌برد، و کسی که خوراک روزانه خود را داشته باشد درد گرسنگی را احساس نخواهد کرد، و کسی که از سلامت جسم برخوردار باشد درد بیماری را حس نخواهد کرد. چنین شخصی در اوج خوشبختی است آن‌سان که گویی همه دنیا را دارد.

۱. قریش / ۳، ۴.

۲. ترمذی، کتاب الزهد، ج ۹، ص ۲۰۸.

انگیزه‌های رفتار در حدیث / ۲۱

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به انگیزه تنفس نیز اشاره کرده و در حدیثی که در آن به پرهیز از اسراف در آب و غذا توصیه می‌کند، از آن در کنار دو انگیزه گرسنگی و تشنگی یاد فرموده است. قرار گرفتن انگیزه تنفس در کنار انگیزه گرسنگی و تشنگی در این حدیث نشانگر اهمیت تنفس در زندگی انسان است. از مقدم بن معدی‌کرب روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«آدمی ظرفی بدتر از شکمش پر نکرده است. آدمیزاده را چند لقمه‌ای که کمر او را راست بدارد، کافی است، و اگر خویشنداری نتوانست، یک سوم معده‌اش را برای غذا و یک سوم را برای آب و یک سوم را برای نفس کشیدن قرار دهد»^۱.
در این حدیث اشاره شده است که زیاد خوردن آب و غذا معده را پر می‌کند و در نتیجه، معده بزرگ می‌شود و بر ریه‌ها فشار می‌آورد و تنفس را دشوار می‌سازد، و این امر برای تندرستی انسان زیان‌آور است.
بنابراین، پیامبر صلی الله علیه و آله به اجتناب از پرخوری ترغیب می‌فرماید تا این که انسان بتواند به آسانی نفس بکشد و به اکسیژن مورد نیاز خود دست یابد.

دو انگیزه بقای نوع

دو انگیزه فیزیولوژیکی که وظیفه بقای نوع را انجام می‌دهند عبارتند از انگیزه جنسی و انگیزه مادری.

انگیزه جنسی

انگیزه جنسی کارکرد مهمی در زندگی انسان و حیوان دارد، زیرا عنصر نر و ماده را به سوی یکدیگر می‌کشاند و در نتیجه، خانواده پدید می‌آید، زاد و ولد رخ می‌دهد، نسل ادامه می‌یابد و نوع باقی می‌ماند. قرآن کریم به کارکرد انگیزه جنسی در بقای نوع اشاره کرده است، می‌فرماید:

۱. این حدیث را ترمذی، ج ۲، ص ۲۲۴، و احمد و حاکم (ناصف، ج ۵، ص ۱۶۷) آورده‌اند.

﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً...﴾^۱

«و خدا برای شما از خودتان جفت‌هایی قرار داد، و از جفت‌هایتان برای شما فرزندان و نوادگانی...».

نیز می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً...﴾^۲

«ای مردم! از پروردگارتان که شما را از نفس واحدی آفرید و جفتش را نیز از آن آفرید و از آن دو مردان و زنان بسیاری پراکنده کرد، پروا دارید...».

پیامبر ﷺ مسلمانان را به ازدواج کردن تشویق کرده، فرموده است که در روز قیامت به فزونی آنان بر سایر امت‌ها می‌بالد:

«ازدواج کردن سنت من است. پس هر که به سنت من عمل نکند از من نیست. ازدواج کنید، زیرا من به فزونی شما بر امت‌ها می‌بالم. هر کس توانایی دارد ازدواج کند، و هر کس مکتبی ندارد روزه بگیرد؛ زیرا روزه شهوت را قطع می‌کند»^۳. علاوه بر این، آن حضرت به ازدواج با زن مهربان و زایا توصیه کرده و فرموده است: «با زن مهربان و زایا ازدواج کنید، زیرا من به فزونی جمعیت شما بر ملت‌ها مباحثات می‌کنم»^۴.

متولد شدن فرزند، پسر یا دختر، نعمتی است از جانب خداوند پاک و بلند مرتبه که موجب خوشنودی و شادمانی والدین می‌شود و وجود آنان را سرشار از مسرت و خوشحالی می‌کند؛ زیرا، فرزندان مایه استمرار خانواده و منشأ قدرت و نفوذ آن، و عامل مهمی در کمک به والدین و سود رساندن به آنان هستند. ابن قیم جوزی در این باره می‌گوید: فرزندان، چه زنده بمانند و چه از دنیا بروند، فواید بسیاری دارند.

۱. نحل/ ۷۲.

۲. نساء/ ۱.

۳. ابن ماجه، ج ۱، ح ۱۸۴۶.

۴. ابو داود، ج ۲، ح ۲۰۵۰.

اگر زنده بمانند کمکی برای والدین خود هستند و به آنان سود می‌رسانند، و اگر زنده نمانند و در خریدی بمیرند باز به والدینشان سود می‌رسانند؛ چون سبب وارد شدن آنان به بهشت می‌شوند.^۱

از دیدگاه اسلام، رابطه جنسی حلال میان زوجین صرفاً برای رسیدن به لذت نیست، بلکه، در واقع، رابطه مودت و مهر و آرامش است که انسان در آن احساس امنیت می‌کند. خداوند متعال می‌فرماید:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ﴾.^۲

«و از نشانه‌های او این است که برای شما از [نوع] خودتان جفت‌هایی آفرید تا بدانها آرام بگیرید، در میان شما دوستی و مهر نهاد. آری، در این [نعمت] برای مردمی که می‌اندیشند قطعاً نشانه‌هایی است.»

اسلام رابطه جنسی حلال میان زوجین را تا سطح صدقه و عمل صالح که انسان با انجام آن پاداش می‌گیرد، بالا می‌برد. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید:

«... و در مجامعت کردن هر یک از شما صدقه است.» اصحاب عرض کردند: ای رسول خدا، با آن که ارضای شهوت می‌کنیم باز برای آن اجر و پاداش داریم؟ فرمود: «اگر از راه حرام ارضای شهوت می‌کردید گناه نداشت؟ همین‌گونه اگر از راه حلال باشد پاداش دارد.»^۳

رابطه جنسی میان زوجین تنها یک صدقه سزامنند پاداش نیست بلکه تا سطح عبادت که به جا آورنده‌اش را به بهشت می‌برد، ارتقا می‌یابد. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید:

«هرکس می‌خواهد پاک و پاکیزه خداوند را دیدار کند بازنان آزاد از دواج نماید.»^۴

۱. ابن قیم الجوزیه، تحفة المودود بأحكام المولود، ص ۱۰ - ۱۴.

۲. روم/۲۱.

۳. مسلم، ج ۷، ص ۹۱، ۹۲؛ ابو داود و احمد (ونسک، ج ۱، ص ۱۸۷).

۴. ابن ماجه، ج ۱، ح ۱۸۶۲.

از نگاه اسلام، رابطه جنسی میان زن و شوهر یک رابطه انسانی است که طی آن زوجین نسبت به یکدیگر ابراز عشق و محبت و قدردانی می‌کنند. و شوخی‌ها، ملاحظه‌ها و سخنان زیبا و عاشقانه‌ای که پیش از انجام عمل جنسی بین آن دو رد و بدل می‌شود و احساسات عشق و خوشبختی را در زوجین بر می‌انگیزد. پیامبر ﷺ اصحاب خود را به شوخی و ملاحظه پیش از انجام عمل جنسی توصیه می‌فرمود. از جابر بن عبدالله روایت شده است که: «پیامبر خدا ﷺ از مجامعت پیش از شوخی و ملاحظه نهی فرمود».^۱

آری، قرن‌ها پیش از دانشمندان جدید که در موضوع رابطه جنسی زوجین مطلب نوشته‌اند و اهمیت ملاحظه و شوخی با همسر پیش از مجامعت و تأثیر این کار در برانگیخته شدن میل جنسی زن و در نتیجه، ارضای جنسی زوجین را بیان کرده‌اند، پیامبر اسلام ﷺ اصحاب خود را به این امر راهنمایی می‌کرده است؛ چرا که هرگاه بدون شوخی و ملاحظه قبلی مجامعت صورت گیرد ممکن است خواهش جنسی مرد برآورده شود بدون آن که زن ارضا شده باشد و این خود، باعث احساس تنش و افسردگی در او می‌شود، و چه بسا که به عاملی برای بی‌ثباتی زندگی زناشویی تبدیل گردد.

انگیزه مادری

انگیزه مادری در عشق و محبت و توجهی که مادر نسبت به کودکش ابراز می‌کند، آشکارا خود را نشان می‌دهد. رفتار فطری مادرانه در عموم حیوانات، به ویژه در پستانداران، به وضوح نمایان است. در حیوانات پستاندار، مادران در شیر دادن بچه‌هایشان و مراقبت و دفاع از آن‌ها به نحو فطری و غریزی رفتار می‌کنند. پیامبر اکرم ﷺ به انگیزه مادری در پرندگان ماده که از طریق مواظبت و دفاع از جوجه‌هایشان بروز می‌یابد، اشاره کرده است. برای مثال، از عبدالرحمن بن عبدالله

۱. ابن قیم الجوزیه، الطب النبوی، ص ۲۳۴.

انگیزه‌های رفتار در حدیث / ۲۵

روایت شده است که: «رسول خدا ﷺ در منزلگاهی فرود آمد. شخصی به پیشه‌ای رفت و تخم ژورک [پرنده‌ای است] با خود آورد. ژورک آمد و شروع به پرزدن بر فراز سر رسول خدا ﷺ و یارانش کرد. حضرت فرمود: کدام یک از شما این حیوان را ناراحت کرده است؟ مردی از میان جمعیت گفت: من تخم او را برداشته‌ام، رسول خدا ﷺ فرمود: آن را برگردان. در روایتی دیگر آمده است که فرمود: به او رحم کن و تخم‌هایش را برگردان»^۱.

پیامبر ﷺ به رنج و دردهایی که مادر در دوران بارداری و زایمان و شیردهی به خاطر مراقبت از کودکش تحمل می‌کند، اشاره فرموده است، مردی از بد اخلاقی مادرش به پیامبر ﷺ شکوه کرد. حضرت فرمود:

«آن‌گاه که نه ماه تو را در شکمش حمل می‌کرد بد اخلاق نبود! مرد گفت: او بد اخلاق است. حضرت فرمود: آن‌گاه که دو سال تو را شیر می‌داد چنین نبود! مرد گفت: او بد اخلاق است. فرمود: زمانی که به خاطر تو شب نمی‌خوابید و روز تشنگی می‌کشید چنین نبود. مرد گفت: پاداشش را داده‌ام. پیامبر ﷺ فرمود: برایش چه کرده‌ای؟ گفت: او را سوار بر دوش خود به حج برده‌ام. فرمود: پاداش حتی یک درد از دردهای زایمان او را نداده‌ای»^۲.

انگیزه‌های روانی و روحی

انسان، علاوه بر انگیزه‌های فیزیولوژیک، انگیزه‌هایی روانی و روحی دارد که نه به تأمین نیازهای بدنی او ارتباط دارند و نه به حفظ ذات و بقای نوع؛ بلکه نیازهای روانی و روحی را بر آورده می‌سازند. این نیازها نیز برای انسان اساسی هستند، زیرا، ارضای آن‌ها موجب احساس امنیت و آرامش است. هرگاه از ارضای آن‌ها محروم

۱. احمد، ج ۱، ص ۴۰۴.

۲. ابوالقاسم جارالله محمود بن عمر زمخشری خوارزمی، *الکشاف فی حقائق التنزیل و عیون الاقوال فی وجوه التأویل*، ج ۲، ص ۴۴۵، فی تفسیر سورة الإسراء.

شود دچار اضطراب می شود و رنج و بدبختی او را در میان می گیرد. یکی از انگیزه های روانی و روحی مهم در زندگی انسان انگیزه دینداری است.

انگیزه دینداری

در انسان استعدادی فطری برای شناخت خداوند متعال و ایمان به او و به یگانگی اش و پرستش او و پناه بردن و کمک جستن از او در هنگام خطرات وجود دارد.

قرآن کریم به شالوده فطری انگیزه دینداری اشاره کرده است و می فرماید:

﴿فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَوِيمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ﴾^۱

«پس، روی خود را باگرایش تمام به حق، به سوی این دین کن، با همان سرشتی که خدا مردم را بر آن سرشته است. آفرینش خدای تغییر پذیر نیست. این است همان دین پایدار ولی بیش تر مردم نمی دانند».

قرطبی در تفسیر این آیه می گوید که در سرشت انسان و در ساختمان وجود او استعدادی فطری برای درک آفریده های بدیع و شگفت انگیز خداوند و پی بردن از آنها به وجود خدا و ایمان آوردن به او و به یگانگی اش وجود دارد.^۲

در سوره اعراف نیز می فرماید:

﴿وَإِذْ أَخَذَ رَبُّكَ مِنْ بَنِي آدَمَ مِنْ ظُهُورِهِمْ ذُرِّيَّتَهُمْ وَأَشْهَدَهُمْ عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ أَلَسْتُ بِرَبِّكُمْ قَالُوا بَلَىٰ شَهِدْنَا أَن تَقُولُوا يَوْمَ الْقِيَامَةِ إِنَّا كُنَّا عَنْ هَذَا غَافِلِينَ﴾^۳

«و هنگامی که پروردگارت از پشت فرزندان آدم، ذریه آنان را برگرفت و ایشان را بر خودشان گواه ساخت که آیا پروردگار شما نیستم؟ گفتند: چرا، گواهی دادیم. تا

۱. روم/۳۰.

۲. تفسیر قرطبی، ج ۴، ص ۲۹؛ نیز نک: تفسیر الجلالین، ص ۳۴۰.

۳. اعراف/۱۷۲.

مبادا روز قیامت بگویید ما از این [امر] غافل بودیم».

خداوند متعال در این آیه نیز بیان می‌کند که در عالم ذرّ و پیش از آفریدن آدمیان در دنیا، از آنان درباره‌ی خداوندگاری خویش پیمان و گواهی گرفت تا این که در روز رستاخیز نگویند که از ربوبیت او نسبت به خویش آگاهی نداشته‌اند. این آیه نشانگر آن است که انسان با استعدادی فطری برای شناخت خداوند متعال و ایمان آوردن به او و به یگانگی اش متولد می‌شود.^۱

پیامبر خدا ﷺ نیز اعلام فرموده است که انسان بر سرشت توحید و آیین ناب یکتاپرستی زاده می‌شود. برای مثال، در حدیثی از آن حضرت آمده است:

«هیچ مولودی نیست مگر آن که بر فطرت زاده می‌شود و این والدینش هستند که او را یهودی و مسیحی و مجوسی می‌کنند؛ چنان که حیوان حیوان کامل می‌زاید. آیا در آن‌ها بینی بریده‌ای می‌یابید؟». ابو هریره، سپس، گفت: اگر خواستید، بخوانید: «فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا».^۲

در این حدیث، پیامبر اکرم ﷺ بیان می‌کند که کودک با فطرت توحید و سرشت یکتاپرستی، یا همان دین حنیف، به دنیا می‌آید اما او از رفتار والدین و دیگر عوامل تربیتی و فرهنگی که در آن‌ها رشد می‌کند تأثیر می‌پذیرد، و این پدر و مادرش هستند که او را یهودی یا مسیحی یا مجوسی می‌گردانند. بدین ترتیب پدر و مادر تأثیر فطرتی را که کودک با آن زاده شده است ضعیف و در برابر، دین مورد نظر خود را در وجود وی تقویت می‌کنند. پیامبر اکرم ﷺ جهت روشن ساختن این حقیقت برای صحابه، مثالی از زندگی عینی آنان می‌زند، و می‌فرماید هم چنان که حیوان سالم و بدون عیب و نقص جسمی متولد می‌شود، کودک نیز با سرشت دین حنیف به دنیا می‌آید و هیچ‌گونه کژی و خطا و نقصی با فطرت سلیم او آمیخته نیست در همین باره، پیامبر ﷺ در حدیثی دیگر فرموده است:

۱. بنگرید به بحث ما از این موضوع در: محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ص ۴۷ - ۴۹.

۲. این حدیث را شیخان و ابو داود و ترمذی آورده‌اند (ناصف، ج ۵، ص ۱۹۶).

«هر انسانی با فطرت متولد می‌شود تا آن‌گاه که زبانش به آن باز شود، در این وقت والدینش او را یهودی و نصرانی می‌گردانند».^۱

بنابراین، کودک با استعدادی فطری برای ایمان به خدا و به یگانگی او زاده می‌شود، اما این استعداد فطری، برای ظهور و رشد یافتن، نیاز به آموزش و هدایت و رهبری کسانی دارد که عهده‌دار تربیت کودک هستند. دو حدیث پیش‌گفته نبوی اعلام می‌دارند که این تربیت ممکن است کودک را به سمت فراگرفتن دین اسلام هدایت کند یا به سوی دین یهود یا مسیحیت. پس، دین دارای یک شالوده فطری و عبارت از همان سرشتی است که انسان با آن زاده می‌شود. علاوه بر این، جنبه اکتسابی از محیطی که انسان در آن رشد می‌یابد نیز در دین وجود دارد. رسول اکرم صلی الله علیه و آله به این حقیقت اشاره کرده است. از حدیفة بن یمان روایت شده است که گفت:

«رسول خدا صلی الله علیه و آله دو حدیث برای ما گفت که [تحقق] یکی از آن‌ها را شاهد بوده‌ام و منتظر [تحقق] دیگری می‌باشم. به ما فرمود که امانت در بُن دل‌های مردم فرود آمد، سپس قرآن نازل شد و از قرآن آموختند و از سنت آموختند...».^۲

طبق این حدیث، امانت یعنی عقیده توحید و پرستش خدای یگانه، به طور فطری در دل‌های مردم و نهاد آنان وجود دارد، اما این استعداد فطری نیازمند آن است که توسط آموزش از محیط اجتماعی که فرد در آن پرورش می‌یابد به ظهور برسد. بنابراین فراگرفتن قرآن کریم و سنت نبوی این استعداد فطری را به منصبه ظهور می‌رساند و آن را رشد می‌دهد و استوارش می‌گرداند.

گاهی اوقات آموزشی که کودک از محیط دریافت می‌کند آموزشی سالم است و او را به توحید ناب و عاری از انحراف رهنمون می‌شود. در جامعه اسلامی که کودک براساس آموزه‌های قرآن کریم و سنت پیامبر صلی الله علیه و آله تربیت می‌شود، چنین است.

۱. احمد، ج ۳، ص ۴۳۵. نیز ر.ک: همو، ج ۴، ص ۲۴.

۲. شیخان (نوی، ج ۱، ص ۲۲۲).

اما در محیط‌هایی که به تعالیم اسلامی پایبندی ندارند، گاه پیش می‌آید که کودک در معرض انواع عادت‌ها و سنت‌ها و افکار ناهم‌ساز با اصول و مبانی اسلام قرار می‌گیرد. پیامبر خدا ﷺ به اثرگذاری شیاطین که انحراف از دین را در نظر انسان می‌آریند، اشاره کرده است. از عیاض بن حمار روایت شده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«پروردگارم به من امر کرد تا از آنچه امروز مرا آموخت و شما نمی‌دانید به شما بیاموزم: هر مالی را که به بنده‌ای بخشیدم [برای او] حلال است، و من همهٔ بندگانم را حنیف [موحد و راست دین] آفریدم، اما شیاطین نزد ایشان رفتند و آنان را از دینشان منحرف نمودند، و آنچه را من بر ایشان روا ساختم بر آنان حرام کردند، و به آن‌ها گفتم چیزی را انباز من گردانند که دربارهٔ آن دلیلی نازل نکرده‌ام...»^۱

در این حدیث، پیامبر خدا ﷺ بیان داشته است که خداوند متعال همهٔ مردم را بر دین حنیف آفریده است، یعنی در وجود آنان استعدادی فطری برای شناخت خداوند پاک و بلند مرتبه و ایمان به او و توحید او و پرستش او قرار داد، ولی شیاطین در آن‌ها نفوذ کردند و از مسیر درست که فطرت پاکشان آن‌ها را بدان رهنمون می‌شود، دور ساختند.

انگیزهٔ رقابت

انگیزهٔ رقابت یکی از انگیزه‌های روانی - اجتماعی شایع در میان مردم است. فرهنگ جامعه و ارزش‌های آن چیزهایی را که رقابت در آن‌ها پسندیده و مقبول است تعیین می‌کند، و جامعه کودکان خود را به رقابت در این چیزها ترغیب می‌نماید. قرآن کریم مسلمانان را به رقابت کردن در تقوا و نزدیک شدن به خداوند از طریق عبادات و کارهای نیک تشویق کرده است.^۲ خداوند متعال می‌فرماید:

۱. این حدیث را مسلم آورده است (شیبانی، ج ۴، ص ۳۲).

۲. محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ص ۴۶، ۴۷.

﴿إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ * عَلَى الْأَرْزَاقِ يُنظَرُونَ * تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ * يُسْقَوْنَ مِنْ رَحِيقٍ مَخْتُومٍ * خِتَامُهُ مِسْكَ وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ﴾.^۱

«به راستی نیکوکاران در نعیم [الهی] خواهند بود. به تخت‌ها [نشسته] می‌نگرند. در چهره‌هایشان طراوت نعیم [بهشت] را می‌یابی. از باده‌ای مُهر شده نوشانیده شوند. باده‌ای که مُهر آن مشک است، و در این نعمت‌ها مشتاقان باید رقابت کنند». بیش‌تر مردم به رقابت کردن در دنیا و متاع ناپایدار آن تمایل دارند. آنان در جمع کردن پول، به دست آوردن زمین و ملک، کسب شهرت و مقام، در اختیار گرفتن مقالید قدرت در جامعه، و دیگر امور حاکم در زندگی دنیا با یکدیگر رقابت می‌کنند. رسول خدا ﷺ مسلمانان را از رقابت در دنیا بر حذر داشته است؛ زیرا، این نوع رقابت باعث کینه توزی و دشمنی میان افراد می‌شود، رشته‌های برادری و پیوندهای محبت و دوستی میان مسلمانان را از هم می‌گسلد، آنان را از یاد خدا دور می‌گرداند، و شور جهاد در راه خدا و گسترانیدن دعوت او و اعلای دینش را در وجود آنان سست می‌کند. از عقبه بن عامر روایت شده است که فرمود: روزی پیامبر خدا ﷺ خارج شد و بر شهدای احد مانند نماز میّت، نماز خواند و آن‌گاه به طرف منبر بازگشت و فرمود:

«من پیش از شما می‌روم، و من گواه بر شما می‌باشم. به خدا سوگند که هم اینک حوض خود [حوض کوثر] را می‌بینم، کلیدهای گنجینه‌های زمین به من داده شد. به خدا سوگند که ترس من برای شما از این نیست که پس از من مشرک شوید، بلکه ترسم از این است که در دنیا به رقابت برخیزید».^۲

در حدیث دیگری که عمرو بن عوف انصاری از پیامبر ﷺ روایت کرده، آمده است:

«...به خدا سوگند من از فقر بر شما نمی‌ترسم، بلکه از این می‌ترسم که دنیا بر

۱. مطففین ۲۲/ - ۲۶. نیز آیات دیگری در همین باره را، در کتاب پیش گفته، ص ۴۶ ببینید.

۲. این حدیث را دو شیخ آورده‌اند (شیبانی، ج ۴، ص ۱۸۳).

شما نیز گسترده شود چنان که بر پیشینیان شما گسترده شد، و شما نیز همانند آنان در آن به رقابت برخیزید و شما را هم همانند آنان به هلاک افکند»^۱.
رسول خدا ﷺ در عین حال که مسلمانان را از رقابت کردن در دنیا، به دلیل زیانها و خطرات ناشی از آن، برحذر می‌داشت، از سوی دیگر آنان را به رقابت در تقوا و نزدیک شدن به خدا از طریق اعمال شایسته خداپسند، تشویق می‌کرد. از یزید بن اَخنس روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«میان شما نباید هیچ هم‌چشمی و رقابتی باشد مگر در دو چیز؛ یکی مردی که خداوند عزوجل به او قرآن عطا فرموده است و او در میانه‌های شب و روز به آن می‌پردازد و از آنچه در آن است پیروی می‌کند، پس کسی می‌گوید کاش خداوند متعال مانند آنچه به فلانی داده به من هم می‌داد تا من نیز چون او عمل کنم، و دیگر مردی که خداوند به او مالی داده است و او انفاق می‌کند و صدقه می‌دهد، پس کسی می‌گوید کاش خداوند مانند آنچه به فلانی داده به من هم می‌داد تا من نیز صدقه بدهم...»^۲.

آن حضرت، هم چنین، مسلمانان را به رقابت در انجام کارهای سودمندی که روح سلحشوری و پهلوانی را در آنان تقویت می‌کرد، تشویق می‌فرمود. برای مثال، به مسابقه اسب سواری تشویق می‌کرد و بلکه خود، نیز، در آن شرکت می‌نمود. از ابن عمر روایت شده است که «پیامبر خدا ﷺ اسب را برای مسابقه آماده می‌ساخت»^۳. نیز گفته است که: «رسول خدا ﷺ اسب‌هایی را که برای مسابقه آماده شده بودند از حففاء^۴ تا ثنیه الوداع می‌تازاند و آن‌هایی را که برای مسابقه آماده نشده

۱. بخاری، کتاب فرض الخمس (باب الجزية والموادعة)؛ مسلم، در اوائل کتاب الزهد والرقائق (تَبْوَى، ج ۱، ص ۴۱۱).

۲. احمد، ج ۴، ص ۱۰۵.

۳. این حدیث را شیخان و مالک و ابو داود و ترمذی و نسائی آورده‌اند (شیبانی، ج ۲، ص ۱۶۳).

۴. حففاء: جایی است در خارج از مدینه که با ثنیه الوداع [گردنه خدا حافظی] شش میل فاصل دارد.

بودند از ثنیه تا مسجد بنی زریق».^۱

از سلّمه بن اکوع روایت شده است که: پیامبر خدا ﷺ در بازار به گروهی از افراد قبیله اسلم که مشغول مسابقه تیراندازی بودند، برخورد. فرمود: «تیراندازی کنید ای فرزندان اسماعیل که پدر شما تیرانداز بود. تیراندازی کنید، من با فرزندان فلان هستم. یکی از دو گروه دست نگه داشت. حضرت فرمود: شما را چه شد، چرا تیر نمی اندازید؟ عرض کردند: چگونه تیراندازی کنیم در حالی که شما با آنها هستید؟ فرمود: پرتاب کنید، من با همه شما هستم».^۲

انگیزه تملک

انسان به تملک پول و ملک و زمین و دیگر متاع زندگی دنیوی گرایش دارد. قرآن کریم در دو آیه ذیل به علاقه انسان به تملک اشاره فرموده است:

﴿زَيْنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ
وَالْأَنْعَامِ وَالْخَرْبِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمُنَاقِبِ﴾.^۳

«دوستی خواستنی‌ها [ی گوناگون] از: زنان و پسران و اموال فراوان از زر و سیم و اسب‌های نشاندار و دام‌ها و کشتزارها برای مردم آراسته شده [لیکن] این جمله مایه تمتع زندگی دنیاست و [حال آن که] فرجام نیکو نزد خداست».

﴿وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا﴾.^۴

«و مال را دوست می دارید، دوست داشتنی بسیار».

پیامبر خدا ﷺ نیز به علاقه انسان به تملک مال و دارایی اشاره کرده است. برای مثال، انس بن مالک از آن حضرت روایت کرده است که فرمود:

«آدمیزاده اگر دورودخانه طلا می داشت باز دوست داشت که سومی داشته

۱. این حدیث را شیخان و مالک و ابو داود و ترمذی و نسائی آورده‌اند (شیبانی، ج ۲، ص ۱۶۳).

۲. بخاری (شیبانی، ج ۲، ص ۱۶۴).

۳. آل عمران / ۱۴.

۴. فجر / ۲۰.

باشد. درون آدمیزاده را جز خاک چیزی پر نمی‌کند، و خدا توبه کسی را که توبه کند می‌پذیرد»^۱.

در این حدیث، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله علاقه شدید انسان به تملک دارایی و گرایش نیرومند او به گردآوری هر چه بیش‌تر آن را بیان داشته است به طوری که جز مرگ چیزی جلوگیری او نیست و تنها مرگ فزون خواهی او را متوقف می‌سازد.

نیز در همین باره، از پیامبر صلی الله علیه و آله روایت شده است که فرمود: «دل پیر در عشق به دو چیز جوان است: زندگی دراز و دارایی بسیار»^۲.

حدیثی هم که پیش‌تر، در هنگام سخن از انگیزه رقابت، از عقبه بن عامر باز گفتیم و پیامبر صلی الله علیه و آله در آن مسلمانان را از هم چشمی و رقابت در متاع دنیا و مال و منال و جاه و مقام آن برحذر می‌دارد، در واقع، به انگیزه تملک اشاره دارد. رقابت در مال و مکنت دنیا، در حقیقت، رقابت برای تملک آن‌هاست، و اظهار ترس و نگرانی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از این که مسلمانان، پس از او، با یکدیگر به هم چشمی و رقابت برخیزند، فی الواقع، نشانگر ترس و نگرانی آن حضرت از این مطلب است که انگیزه تملک بر مسلمانان چیره گردد. در این صورت تمام هم و غم آنان دنیا و مال اندوزی می‌شود، و در نتیجه، از یاد خدا و تقوای الهی و به جا آوردن عبادات غافل می‌شوند، همان چیزی که متأسفانه اکنون شاهد آن هستیم.

رابطه میان انگیزه و عاطفه یا هیجان

میان انگیزه و حالت‌های عاطفی و احساسی رابطه است. زمانی که انگیزه برانگیخته می‌شود باحالتی از تنش و بی‌قراری و احساس تشویش همراه است. برای مثال، گرسنگی توأم با یک حالت عاطفی رنج آور است، و ارضای انگیزه

۱. شیخان؛ ترمذی، ابواب الزهد، ج ۹، ص ۲۰۵؛ ابن ماجه؛ دارمی؛ احمد، ج ۱، ص ۳۷۰ (ونسنگ، ج ۱، ص ۲۶۶).

۲. ترمذی، ابواب الزهد، ج ۹، ص ۲۰۵.

معمولاً با احساس شادی همراه می‌باشد.

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به اینحالت عاطفی رنج آور همراه با انگیزه اشاره فرموده است. در حدیثی از آن حضرت می‌خوانیم:

«بار خدایا! به تو پناه می‌برم از گرسنگی؛ زیرا گرسنگی بد همبستری است...»^۱
در این حدیث به حالت عاطفی رنج آوری که با انگیزه گرسنگی همراه باشد آشکارا اشاره شده است؛ زیرا شخص گرسنه درد گرسنگی و احساس فشار و رنج ناشی از آن را حس می‌کند. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، هم چنین، به احساس لذت و شادمانی حاصل از ارضای انگیزه‌های گرسنگی و تشنگی اشاره نموده است. از علی بن ابی طالب عَلِيٌّ روایت شده است که رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود:

«خداوند تبارک و تعالی می‌فرماید: روزه از آن من است و من، خود، پاداش آن را می‌دهم. روزه‌دار را دو شادمانی است: یکی هنگامی که افطار می‌کند و دیگری زمانی که پروردگارش را دیدار می‌نماید...»^۲

شادمانی که روزه‌دار هنگام افطار احساس می‌کند همانا شادمانی ناشی از احساس لذت برخاسته از ارضای انگیزه گرسنگی است.

کشمکش میان انگیزه‌ها

زمانی که انسان تحت تأثیر دو انگیزه به یکسان نیرومند اما ناهمسو قرار گیرد به طوری که یکی از انگیزه‌ها او را به سوی یک هدف بکشاند، و انگیزه دیگر به سمت هدف دیگر، در این صورت انسان حالتی از سرگردانی و تردید را احساس می‌کند، زیرا اگر به سوی هدف اول حرکت کند نیروی انگیزه‌ای که او را به سمت هدف دیگر می‌کشاند شدت می‌گیرد و حرکتش را متوقف می‌سازد، و او را به سمت هدف دیگر می‌کشاند. بدین سان، فرد به حالتی از تردید و سرگردانی میان این دو هدف

۱. این حدیث را ابو داود آورده است (تووی، ج ۲، ص ۱۰۱۳).

۲. نسائی، ج ۴، ص ۱۵۹، ۱۶۰.

دچار می‌شود و نمی‌تواند به هیچ یک از آن‌ها برسد. این حالت را تعارض یا کشمکش روانی می‌گویند. قرآن کریم کشمکش روانی منافقان را که میان ایمان و کفر، میان پیوستن به جامعه مسلمانان یا ملحق شدن به جامعه کفر احساس تردید و دو دلی می‌کنند، وصف کرده است، آن جا که می‌فرماید:

﴿إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَادِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَادِعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا كَسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا * مُذَبِّبِينَ بَيْنَ ذَلِكَ لَا إِلَى هُوَ لَا إِلَى هُوَ لَا إِلَى هُوَ لَا وَمَنْ يُضِلِلِ اللَّهُ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ سَبِيلًا﴾^۱

«منافقان با خدا نیرنگ می‌کنند و حال آن‌که او با آنان نیرنگ خواهد کرد؛ و چون به نماز ایستند با کسالت برخیزند. با مردم ریا می‌کنند و خدا را جز اندکی یاد نمی‌کنند. میان آن دو گروه دو دلند. نه با اینانند و نه با آنان، و هر که را خدا گمراه کند هرگز راهی برای [نجات] او نخواهی یافت».

پیامبر اکرم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نیز حالت کشمکش روانی را که منافق در تردید بین پیوستن به گروه مسلمانان و یا به گروه کافران احساس می‌کند، وصف و آن را به حالت گوسفند سرگردان میان دو گله تشبیه کرده است که یک بار به این گله می‌پیوندند و بار دیگر به آن یکی، و در هیچ یک از آن دو باقی و ثابت نمی‌ماند. از ابن عمر روایت شده است که پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود:

«حکایت منافق حکایت گوسفند سرگردان میان دو رمه است که یک بار به سوی این رمه می‌رود و یک بار سوی آن یکی»^۲.

بسیاری اوقات انسان میان انگیزه‌های مربوط به ارضای نیازهای بدنی و هوس‌ها و خواهش‌های حسّی و امیال و آرزوهای دنیوی‌اش از یک سو، و انگیزه‌های دینی و تمایلات روحی و معنوی‌اش، از سوی دیگر، که او را به تسلط بر هوس‌ها و امیال و آرزوهای دنیوی‌اش، برای دستیابی به سعادت در زندگی جاویدان آخرت برمی‌انگیزند، دچار کشمکش روانی می‌شود. پیامبر اکرم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ کشمکش روانی میان

۱. نساء/۱۴۲، ۱۴۳. نک: محمد عثمانی نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ص ۵۱، ۵۲.

۲. این حدیث را مسلم در کتاب المنافقین آورده است (نصف، ج ۵۴، ص ۲۴۵).

جنبه مادی و جنبه روحی انسان را، با ذکر یک مثال واقعی که تصویر واقعی زنده‌ای از این کشمکش ارائه می‌دهد، دقیقاً وصف کرده است. آن حضرت می‌فرماید:

«حکایت من حکایت مردی است که آتشی برافروزد و همین که پیرامونش را روشن ساخت پروانه‌ها و حشرات خود را در آن می‌افکنند، و او آنها را پس می‌زند و مانعشان می‌شود، باز خود را به دل آتش می‌زنند. این است حکایت من و شما. من بند کمرتان را می‌گیرم و شما را از آتش دور می‌کنم و می‌گویم: زنه‌ار آتش، آتش! اما شما مرا کنار می‌زنید و خود را در آن می‌افکنید».^۱

این حدیث تصویر دقیقی از کشمکش میان خواهش‌های حسی و وسوسه‌های زندگی دنیوی، از یک سو، و انگیزه‌های دینی و معنوی از سوی دیگر، ارائه داده است. پیامبر اکرم، هم چنین، این کشمکش را، در مقایسه‌ای میان دو نفر، وصف کرده است، یکی انسان زیرک و خردمندی که شهوات سرکش خویش را مهار می‌کند و بر هوس‌هایش چیره است و برای حیات آخرت کار می‌کند، و دیگری انسان کوتاه فکر عاجز از تفکر درست که از هوس‌ها و خواهش‌های نفسانی‌اش پیروی می‌کند و برای آخرت خویش کاری انجام نمی‌دهد. از شداد بن اوس روایت شده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«زیرک کسی است که نفس خویش را مقهور سازد و برای جهان پس از مرگ کار کند، و ناتوان کسی است که نفس خود را تابع هوسش قرار دهد و از خداوند آرزوها طلب کند».^۲

آن حضرت در جای دیگری نیز به این کشمکش اشاره فرموده است، آن جا که مؤمنان را از روانه شدن در پی هوس‌ها و لذت‌ها و شهوت‌هایشان، به ویژه شهوت جنسی پرهیز می‌دهد، و می‌فرماید:

۱. مسلم، ج ۱۵، ص ۴۹.
 ۲. ترمذی، احمد و ابن ماجه (شیبانی)، ج ۴، ص ۱۸۴، ۱۸۵؛ نیز نک: ونسنک، ج ۲، ص ۱۶۳؛ ناصف، ج ۵، ص ۲۱۲، ۲۱۳.

«دنیا شیرین و خوش است، و خداوند شما را در آن به خلیفگی نهاده است تا بنگرد که چگونه کار می‌کنید. پس، از دنیا بپرهیزید، و از زنان بپرهیزید؛ زیرا نخستین فتنه بنی اسرائیل از زنان بود».^۱

از اسامة بن زید روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«پس از درگذشت من، زیانبارترین فتنه برای مردان زنانند».^۲

و از ابو بَرزّه اسلمی روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«بیشترین چیزی که من از آن بر شما می‌ترسم شهوت پول و شکم و فرج و

فتنه‌های گمراه‌کننده است».^۳

روان‌شناسان جدید مسأله کشمکش میان انگیزه‌ها را بررسی کرده‌اند و به این نتیجه رسیده‌اند که هرگاه شرایطی پدید آید که در آن یکی از دو انگیزه متعارض به مراتب قوی‌تر از انگیزه دیگر شود، مشکل حل می‌شود؛ زیرا، در این حالت، انگیزه دیگر که متضاد با انگیزه قوی‌تر می‌باشد دیگر آن چنان نیرویی ندارد که باعث شود انسان احساس دو دلی و سرگردانی میان دو هدف بنماید. حل کشمکش میان انگیزه‌ها به این شکل در بین بسیاری از انگیزه‌های متعارض مربوط به نیازها و خواست‌های روزانه عادی انسان رخ می‌دهد. برای مثال، دانشجویی فکر می‌کند که باید شب امتحان در اتاقش بماند و درس‌هایش را مرور کند تا برای امتحان مهم فردا آماده شود. از طرف دیگر، ممکن است در همان شب یک رخداد اجتماعی یا فرهنگی یا تفریحی مهم پیش آید، مثلاً، نمایش یک تئاتر مهم در تلویزیون که دوست دارد آن را تماشا کند. در این حالت، آن دانشجو دچار کشمکش درونی می‌شود:

آیا به مطالعه درس‌هایش بپردازد، یا تئاتر را تماشا کند و از مرور کردن

۱. مسلم (نَوَوِي، ج ۱، ص ۱۰۳، ۱۰۴).

۲. شیخان (نَوَوِي، ج ۱، ص ۲۹۰).

۳. زرین (شِيبَانِي، ج ۴، ص ۳۰۹).

درس‌هایش بگذرد؟ اما این کشمکش ممکن است به آسانی حل شود؛ بدین سان که شرایطی به وجود آید که به تقویت یکی از دو میل و سنگین‌تر شدن کفه آن بر دیگری بینجامد. مثلاً اگر همکلاسی این دانشجو برای یادآوری درس‌ها و مباحثه با او نزد وی بیاید، میل به مرور درس‌ها در او تقویت می‌شود و کشمکش از بین می‌رود. اما اگر یکی از همکلاس‌هایش به اتاق او بیاید تا آن شب را با هم به تماشای تئاتر از تلویزیون بگذرانند، این میل دوم در او نیرومند می‌شود و باز هم کشمکش برطرف می‌گردد.

حل کشمکش روانی با این روشی که گفتیم درباره بسیاری از انگیزه‌های انسان و امیال او در زندگی روزانه‌اش امکان‌پذیر است. اما هرگاه کشمکش میان دو انگیزه اساسی و ضروری و مهم باشد، با نادیده گرفتن ارضای یکی از آن دو مشکل حل نمی‌شود؛ زیرا ممکن است به حالتی از اضطراب بینجامد که این خود، در بسیاری موارد، به سلامت روانی انسان آسیب می‌زند؛ برای نمونه، شخصی که پیوسته دنبال هوس‌های دنیوی‌اش می‌رود و از انجام وظایف دینی و ارضای تقاضاهای روحی و معنوی‌اش غافل است نمی‌تواند احساس آسودگی خاطر و امنیت روانی و سعادت داشته باشد. خداوند متعال می‌فرماید:

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾^۱

«و هر که از یاد من روی گرداند بی‌گمان او را زندگی تنگ و سختی باشد و روز قیامت او را کور محسور کنیم.»

برعکس شخصی که در ارضای انگیزه‌های روحی و معنوی‌اش زیاده روی کند چندان که ارضای انگیزه‌های بدنی خود را به کلی کنار بگذارد یک شخص بهنجار و برخوردار از سلامت جسمی و روانی به شمار نمی‌آید؛ زیرا ارضا نشدن برخی انگیزه‌های اساسی بدنی انسان را از مسیر طبیعی دور می‌سازد و با طبیعت و سرشت او ناهماهنگ است.

بهترین راه حل کشمکش میان دو بعد مادی و معنوی انسان، ایجاد سازگاری میان آن دوست. یعنی انسان هم انگیزه‌های بدنی خود را در حدی که شرع به او اجازه داده است ارضا کند و هم، در عین حال، با تقرب جستن به خداوند سبحان از طریق عبادات و انجام کارهای نیک و در پیش گرفتن تقوای الهی و دوری کردن از منہیات خدا و پیمودن راه و روشی که در زندگی برای ما ترسیم کرده است، به ارضای انگیزه‌های روحی و معنوی خویش بپردازد:

﴿وَاتَّبِعْ فِيمَا أَنْتَ مِنَ اللَّهِ إِنَّهُ أَلَدَّازِ الْآخِرَةِ وَلَا تَنْسَ نَصِيْبَكَ مِنَ الدُّنْيَا...﴾^۱

«و با آنچه خدایت داده است سرای آخرت را بجوی و سهم خود را از دنیا فراموش مکن...».

پیامبر خدا ﷺ نمونه‌ای عالی از یک شخصیت بهنجار است؛ شخصیتی که نیازهای بدنی و روحی در آن متوازن بود. چرا که آن بزرگوار هم انگیزه‌های بدنی فطری خویش را ارضا می‌کرد: می‌خورد، می‌آشامید، می‌خوابید، و ازدواج می‌کرد، و هم انگیزه‌های معنوی اش را: خداوند متعال را با روحی زلال و دلی صاف می‌پرستید، و با تمام وجود و کمال خضوع و خشوع به درگاه او رو می‌کرد، از آنس روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«از دنیا زن و عطر مورد علاقه من هستند، و نماز نور چشم من است».^۲

چنین سازشی میان جنبه مادی و جنبه معنوی انسان شدنی است به شرط آن که انسان انگیزه‌های بدنی و معنوی خود را به گونه معتدل و متوازن ارضا کند. در اسلام روایی در ارضای بی حد و مرز انگیزه‌های بدنی وجود ندارد. از نظر اسلام باید این انگیزه‌ها را تحت تسلط و کنترل در آورد به طوری که تنها از راه‌های مجاز شرعی ارضا شوند. رهبانیت و دنیاگریزی نیز که به محرومیت از برخی انگیزه‌های بدنی فطری دعوت می‌کند، از نظر اسلام و پسندیده نیست. برای مثال از گروه روایت

۱. قصص / ۷۷.

۲. نسائی، احمد و حاکم (ناصف، ج ۲، ص ۲۷۹).

شده است که گفت:

زن عثمان بن مظعون، که گمان می‌کنم خوله دختر حکیم بود، با سر و وضعی نامرتب، نزد عایشه رفت. عایشه گفت: چرا چنین؟ خوله گفت: شوهرم شب‌ها را به عبادت می‌گذراند و روزها را به روزه‌داری. پیامبر ﷺ که آمد عایشه داستان را به ایشان گفت. رسول خدا ﷺ عثمان را دید و به او فرمود: «ای عثمان، رهبانیت بر ما واجب نشده است. مگر من برای تو سرمشق نیستم؟ به خدا سوگند من از همه شما خداترس‌ترم و حدود او را بیش‌تر از هر کسی پاس می‌دارم».^۱

از آنس نیز روایت شده است که گفت:

«سه نفر به خانه‌های همسران پیامبر ﷺ رفتند تا در باره عبادت پیامبر ﷺ سؤال کنند، و چون خبردار شدند، گویا آن را اندک شمردند. لذا گفتند: ما با پیامبر ﷺ فرق می‌کنیم. او گناهان گذشته و آینده‌اش آمرزیده شده است. پس، یکی از آن‌ها گفت: از این پس، من همه شب را به نماز و عبادت خواهم گذرانم. دیگری گفت: من هم مادام‌العمر روزه خواهم گرفت، و سومی گفت: من هم از زن کناره‌گیری می‌کنم و هرگز از دواج نخواهم کرد. در این هنگام پیامبر خدا ﷺ آمد و فرمود: شما باید که چنین و چنان گفتید؟ به خدا قسم من از همه شما خداترس‌تر و پرهیزگارترم اما گاه روزه می‌گیرم و گاه روزه نمی‌گیرم، نماز می‌خوانم و پاسی از شب را هم می‌خوابم، و با زنان از دواج هم می‌کنم. پس، هر که از سنت من روی گرداند از من نیست».^۲

از عبدالله بن عمرو بن عاص روایت شده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«ای عبدالله! درست است که تو روزها روزه می‌گیری و شب‌ها را به عبادت می‌گذرانی؟ عرض کردم: بله، اما رسول خدا. فرمود: چنین ممکن. برخی روزها روزه بگیر و برخی روزها بخور، پاسی از شب عبادت کن و پاسی از آن بخواب؛ زیرا بدنت را نیز به تو حقی است، چشمت را بر تو حقی است، و همسرت هم بر تو

۱. احمد، ج ۶، ص ۲۲۶.

۲. شیخان و نسائی (ناصف، ج ۲، ص ۲۷۸).

حقی دارد»^۱.

ابو جحیفه وهب بن عبدالله می‌گوید:

«پیامبر ﷺ سلمان و ابو درداء را برادر هم قرار داد. روزی سلمان به دیدن ابودرداء رفت، دید امّ درداء [همسر ابو درداء] سر و وضع نامرتبی دارد. سلمان گفت: تو را چه شده است؟ ام درداء گفت: برادرت ابو درداء به دنیا نیازی ندارد. ابو درداء آمد و برایش غذایی فراهم آورد و به سلمان گفت: تو بخور، من روزه هستم. سلمان گفت: تا تو نخوری من نمی‌خورم، ابو درداء خورد. شب که شد ابو درداء رفت تا مشغول عبادت شود. سلمان به او گفت: بخواب، و او خوابید و بعد بیدار شد و خواست مشغول عبادت شود که سلمان باز گفت: بخواب. آخر شب که شد سلمان گفت: حالا برخیز. و هر دوی ما نماز خواندیم. سلمان به او گفت: پروردگارت بر تو حقی دارد، نفست بر تو حقی دارد، و همسرت نیز بر تو حقی دارد. پس حق هر صاحب حقی را ادا کن. ابو درداء نزد پیامبر ﷺ رفت و این موضوع را به آن حضرت گفت. پیامبر ﷺ فرمود: سلمان راست گفته است»^۲.

از سعد بن ابی وقاص روایت شده است که عثمان بن مظعون از پیامبر ﷺ اجازه خواست تا تارک دنیا شود اما حضرت او را از این کار نهی فرمود.^۳ از سعد بن هشام روایت شده است که عایشه گفت: پیامبر ﷺ از تارک دنیا شدن نهی کرد.^۴ ابن مسعود نیز می‌گوید:

«خدمت رسول خدا ﷺ بودیم وزن نداشتیم. عرض کردیم: ای پیامبر خدا، اجازه می‌دهید خود را خواجه سازیم؟ پیامبر ما را از این کار نهی کرد و فرمود: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید پاکیزه‌هایی را که خدا بر شما حلال ساخته است حرام

۱. بخاری، ج ۱۹، ح ۵۱۹۹؛ مسلم (منذری، ح ۶۲۸).

۲. بخاری (قنوی، ج ۱، ص ۱۷۱).

۳. نسائی، ج ۶، ص ۵۸؛ ترمذی.

۴. نسائی، کتاب النکاح باب النهی عن التبتل (ج ۶، ص ۵۹).

نگردانید... تا آخر آیه»^۱.

پیامبر ﷺ به میانه روی و اعتدال در عبادت توصیه کرده و از افراط و سخت‌گیری در آن نهی فرموده است. از ابو هریره نقل شده است که پیامبر ﷺ فرمود: «دین آسان است، و هرگز کسی با دین پنجه در نیفکند مگر آن که مغلوب شود. پس سداد پیشه کنید، و نزدیک شوید، و خوش باشید، و از صبح و عصر و اندکی از شب کمک بگیرید». در روایت دیگری آمده است که: «و نزدیک شوید و صبح و عصر و اندکی از شب [را به عبادت گذرانید]. میانه روی، میانه روی پیش کنید تا [به مقصد] برسید»^۲.

نَوَوی در تفسیر این حدیث می‌گوید: «.. معنای این حدیث آن است که در طاعت خداوند عزوجل از عمل، در زمانی که سرحال و با نشاط هستید و فراغت بال دارید، کمک بگیرید به طوری که از عبادت لذت ببرید و خسته و دلزده نشوید و به مقصدتان برسید. همچنان که مسافر با تجربه در چنین اوقاتی (صبح و عصر و پاسی از شب) راه می‌پیماید و در بقیه اوقات خودش و مرکوبش را استراحت می‌دهد، و بدون خستگی به مقصد می‌رسد»^۳.

بنابراین، در این حدیث پیامبر ﷺ به میانه روی و اعتدال در عبادت فرا می‌خواند، و از زیاده روی و سخت‌گیری در آن نهی می‌کند. این که می‌فرماید: «سداد پیشه کنید» یعنی میانه روی در پیش‌گیری و از افراط بپرهیزید. و عبارت: «نزدیک شوید» به معنای آن است که اگر نتوانستید کار را به کامل‌ترین شکل آن انجام دهید، نزدیک به آن به جا آورید»^۴.

از آنس روایت شده است که: پیامبر ﷺ وارد مسجد شد، دید میان دو ستون

۱. احمد، ج ۱، ص ۴۵۰.

۲. بخاری (نَوَوی، ج ۱، ص ۱۶۸).

۳. نَوَوی، ج ۱، ص ۱۶۸.

۴. مصطفی سعید الخن و دیگران، نزهة المتقین شرح ریاض الصالحین من کلام سید المرسلین، ابو زکریا محیی الدین یحیی نَوَوی، ج ۱، ص ۱۶۹.

انگیزه‌های رفتار در حدیث / ۴۳

طنابی کشیده شده است. فرمود: این طناب چیست؟ عرض کردند: این طناب را زینب کشیده است تا هرگاه از حال رفت آن را بگیرد. پیامبر ﷺ فرمود: «بازش کنید. هر یک از شما باید وقتی سرحال و با نشاط است نماز بخواند، و چون سست شد برود استراحت کند».^۱

این حدیث نشانگر میانه روی در عبادت و خودداری از زیاده روی و سخت‌گیری در این کار است.

البته، گاه پیش می‌آید که دو انگیزه اساسی نیرومند با یکدیگر تعارض پیدا می‌کنند به طوری که انسان به دشواری می‌تواند هر دوی آن‌ها را هم زمان ارضا کند. در چنین مواردی انسان قدرت تسلط بر یکی از دو انگیزه و کنترل آن را دارد و می‌تواند برای مدتی ارضای آن را به تأخیر افکند تا این که شرایط مناسب فراهم آید. مثلاً می‌تواند از روش‌هایی بهره‌گیرد که به او امکان می‌دهد بر انگیزه‌هایی که می‌بایست ارضای آن‌ها را به تعویق اندازد مسلط شود و نیرویشان را تا حد معتدلی کاهش دهد به طوری که بتواند خود را از تنش و اضطراب ناشی از آن دور نگه دارد.

مهار انگیزه‌ها

چنان که پیش‌تر گفتیم، حکمت خداوند بزرگ چنین اقتضا کرده است تا در سرشت انسان و حیوان انگیزه‌هایی وجود داشته باشد که آن‌ها را به انواع رفتارهای هماهنگ و ضرور برای حفظ ذات و بقای نوعشان برانگیزد. بنابراین، ارضای این انگیزه‌ها یک امر طبیعی و واجب است که فطرت آن را اقتضا می‌کند و حفظ زندگی فرد و بقای نوع در گرو آن می‌باشد. اسلام هم دین فطرت است و تعالیم آن با سرشت انسان تعارضی ندارد. اسلام انگیزه‌های اساسی فطری انسان را نفی نمی‌کند. انگیزه جنسی را انگیزه‌ای پلید و حقیر نمی‌شمارد و به نفی این انگیزه و محرومیت از آن فرا نمی‌خواند. امّا، با این حال، دست انسان را در ارضای

۱. شیخان (تووی، ج ۱، ص ۱۶۹).

انگیزه‌ها کاملاً باز نمی‌گذارد و اجازه ارضای بی‌قید و بند آن‌ها را نمی‌دهد، بلکه به کنترل فرایند ارضای انگیزه‌ها به دوروش، دعوت می‌کند؛ اول از ما می‌خواهد که انگیزه‌های خود را تنها از راه حلال ارضا کنیم و هرگز از طرق حرام و غیر مجاز به ارضای آن‌ها نپردازیم. دوم از ما می‌خواهد که در ارضای انگیزه‌هایمان راه اعتدال و میانه روی ببوییم و ما را از افراط و زیاده روی در این باره نهی می‌کند. نگارنده، پیش‌تر، در کتاب **قرآن و روان‌شناسی**^۱ روش قرآن کریم را برای کنترل ارضای نیازهای اساسی مردم با این دوروش، بررسی و بسیاری از آیاتی را که به این مطلب اشاره دارد ذکر کرده است. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نیز به کنترل ارضای نیازها با این دوروش دعوت کرده است.

کنترل از طریق ارضای حلال

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم به ارضای انگیزه‌هایمان از راه روا و دوری از ارضای آن‌ها به روش ناروا دعوت کرده است. در روایتی آمده است که آن حضرت فرمود:

«ای مردم! خداوند بزرگ پاک است و جز پاک نمی‌پذیرد. خداوند بزرگ به مؤمنان همان فرموده است که به رسولان فرمود. فرموده است: «ای رسولان، از پاکیزه‌ها بخورید و کار نیک کنید»، و فرموده است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید از پاکیزه‌هایی که به شما روزی کرده‌ایم، بخورید». حضرت سپس مردی را مثال زد که راه درازی پیموده و ژولیده و غبار گرفته دست به آسمان بر می‌دارد و یارب یارب می‌گوید در حالی که خوراکش حرام و نوشاکش حرام و پوشاکش حرام است و با حرام تغذیه شده است. کجا دعای چنین کسی مستجاب می‌شود؟»^۲

در این حدیث، پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم از خوراک و نوشیدنی و پوشاک حرام نهی می‌فرماید؛ چرا که این‌ها خداوند متعال را به خشم می‌آورد و باعث پذیرفته نشدن

۱. محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ص ۵۲ - ۶۳.

۲. مسلم و ترمذی (شیبانی، ج ۴، ص ۱۳۷، ۱۳۸)؛ احمد و دارمی.

دعا به درگاه او می‌شود.

از خَوْلَةُ انصاریه روایت شده است که گفت: از رسول خدا ﷺ شنیدم که می‌فرماید:

«مردانی در مال خدا به ناحق دست می‌برند. نصیب اینان در روز قیامت آتش است.»^۱

در این حدیث رسول خدا ﷺ آشکارا ارضای انگیزه تملک به ناحق و به دست آوردن آن از راه‌های ناروا و نامشروع را نهی فرموده و به کسی که چنین کند وعده عذاب در آتش دوزخ را داده است.

از نعمان بن بشیر روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«حلال روشن است، حرام هم روشن است، و میان این دو اموری مشتبه هستند که بسیاری از مردم [حلال و حرام بودن] آن‌ها را تشخیص نمی‌دهند. پس هر که از شبهات پرهیز کند دین و آبرویش را حفظ کرده است، و هر که در شبهات بیفتد در حرام می‌افتد. همانند چوپانی که [رُمه خود را] در اطراف قرقگاه بچراند، چیزی نمانده که وارد آن شود. بدانید که هر پادشاهی قرقگاهی دارد، و قرقگاه خدا حرام‌های اوست...»^۲

در این حدیث، همچون دو حدیث پیش، پیامبر ﷺ به ارضای انگیزه‌ها از راه حلال دعوت نموده و از ارضای آن‌ها به روش حرام یا حتی از طریق امور شبهه‌ناک نهی کرده است. آن حضرت در حدیثی دیگر فرموده است که ارضای انگیزه‌ها از راه حرام با ایمان حقیقی سازگار نیست، و چنین کاری از کسی که دارای ایمان درست و ناب باشد سر نمی‌زند. می‌فرماید:

«زناکار در هنگامی که زنا می‌کند مؤمن نیست. سارق در زمانی که سرقت می‌کند مؤمن نیست. شرابخوار در هنگامی که شراب می‌نوشد مؤمن نیست، و غارتگر چیز

۱. بخاری و ترمذی (شیبانی، ج ۴، ص ۱۳۸).

۲. شیخان ابوداود، ترمذی، نسائی (شیبانی، ج ۴، ص ۱۳۸).

گران‌بهایی که چشم مردم به آن دوخته می‌شود، در زمانی که آن را غارت می‌کند مؤمن نیست»^۱.

بنابراین، شخص برخوردار از ایمان نیرومند و راستین، ایمانش او را از آلوده شدن به گناهیانی چون زنا و سرقت و شرابخواری حفظ می‌کند، اما کسی که این گناهان را مرتکب می‌شود ایمانش به آن درجه از نیرومندی نرسیده است که او را از ارتکاب آن‌ها باز بدارد.

کنترل از طریق اعتدال در ارضای نیازها

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله علاوه بر دعوت به ارضای انگیزه‌ها از راه حلال، به میانه روی و اعتدال در ارضای آن‌ها نیز فرا خوانده و از زیاده روی در این باره نهی کرده است. این در واقع تأکیدی است بر سخن قرآن کریم که از زیاده روی در ارضای انگیزه‌ها باز داشته است. خداوند متعال می‌فرماید:

﴿ يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِنْدَ كُلِّ مَسْجِدٍ وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ ﴾^۲.

«ای فرزندان آدم، زیور [جامه] خود را در هر نمازی برگزید، و بخورید و بیاشامید ولی زیاده روی نکنید که او زیاده‌روان را دوست نمی‌دارد».

احادیث فراوانی از پیامبر خدا صلی الله علیه و آله رسیده است که این نهی قرآنی از زیاده‌روی در ارضای انگیزه‌ها را تأکید می‌کند. برای نمونه، از ابوذر روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«بخورید و بیاشامید و بپوشید و صدقه دهید اما زیاده روی نکنید و متکبر نباشید»^۳.

مقدم بن معدیکرب از رسول خدا صلی الله علیه و آله روایت کرده است که فرمود:

۱. شیخان، ابو داود، ترمذی، نسائی (شیبانی، ج ۴، ص ۳۰۹، ۳۱۰).

۲. اعراف / ۳۱.

۳. بخاری (ناصف، ج ۳، ص ۱۶۳).

«آدمی هیچ ظرفی بدتر از ظرف شکمش پر نکرده است. آدمیزاده را سه لقمه که او را سر پا نگه دارد، بس است، و اگر ناچار بیش‌تر خواست، پس یک سوم [معدده‌اش] برای خوراکش باشد، یک سوم برای نوشیدنی و یک سوم برای نفس کشیدنش»^۱.

در این دو حدیث، پیامبر خدا ﷺ از زیاده‌روی در خوردن و نوشیدن و پوشیدن نهی کرده است. چرا که زیاده‌روی در خوردن برای سلامت مضر است و باعث چاقی می‌شود و چاقی، خود، مسبب بسیاری از بیماری‌هاست، در واقع، انسان به مقدار اندکی غذا نیاز دارد. در حدی که به او نیروی لازم برای زیستنی سالم را بدهد، و هم چنین او را در انجام دادن وظایف گوناگونش در زندگی روزانه کمک کند. غذای مازاد بر نیاز بدن به چربی تبدیل می‌شود و باعث سنگین‌تر شدن انسان می‌شود، چالاکی او را کند می‌سازد، زود احساس خستگی می‌کند، و برای دچار شدن به بسیاری از بیماری‌ها آمادگی می‌یابد. با این توضیحات روشن می‌شود که چرا قرآن کریم و پیامبر از زیاده‌روی در خوردن نهی کرده‌اند، و چرا رسول اکرم ﷺ اصحابش را به میانه‌روی و اعتدال در خوردن و خوراک توصیه می‌فرمود. مثلاً فرموده است:

«خوراک دو نفر برای سه نفر کافی است، و خوراک سه نفر برای چهار نفر بس است»^۲.

در حدیث دیگری، به روایت جابر، آمده است:

«خوراک دو نفر برای چهار نفر کافی است، و خوراک چهار نفر برای هشت نفر بس است»^۳.

از آنچه گفتیم، حکمت روزه که خداوند سالی یک ماه آن را بر مردم واجب

۱. ترمذی، احمد، حاکم (ناصف، ج ۵، ص ۱۶۷).

۲. شیبانی، ج ۲، ص ۱۳۰.

۳. همان.

فرموده است، روشن می‌شود؛ چرا که در این مدت دستگاه گوارش می‌آساید، و بدن از چربی‌هایی زاید و رسوبات مضر رهایی می‌یابد.

مه‌ار انگیزه جنسی

انگیزه جنسی از انگیزه‌های فیزیولوژیک نیرومند است که مدام در پی ارضای خود است، به ویژه در مرحله جوانی که انسان در اوج نیرومندی و شادابی و نشاط به سر می‌برد. گاهی اوقات فشار انگیزه جنسی بر جوان به حدی می‌رسد که، رنج ناشی از کشمکش برای چیره آمدن بر این انگیزه موجب آشفتگی و اضطراب بسیاری برای او می‌گردد. شکی نیست که ازدواج زود هنگام بهترین راه برای رهایی از شدت فشار انگیزه جنسی و کشمکش روانی ناشی از آن است اما بسیاری از جوانان، به دلایل اقتصادی و اجتماعی، توانایی چنین از دواجی را ندارند. در این صورت، جوان می‌تواند با استفاده از راه‌های دیگری، راه‌هایی چون ورزش که بخش زیادی از انرژی او را تخلیه می‌کند و باعث تضعیف انگیزه جنسی می‌شود، یا کارهای ادبی و هنری و فعالیت‌های گوناگون اجتماعی که طی آن‌ها انسان به تخلیه بخش عمده‌ای از انرژی خود می‌پردازد. روزه گرفتن، به سبب کاهش خوراک از یک سو و مشغول شدن ذهن جوان به عبادت از سوی دیگر، به ضعف انگیزه جنسی می‌انجامد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله جوانان را به ازدواج تشویق می‌فرمود، و کسی را که توان ازدواج کردن نداشت به روزه گرفتن ترغیب می‌کرد. برای مثال، از عبدالله بن مسعود روایت شده است که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«ای گروه جوانان! هر یک از شما که توانایی دارد ازدواج کند، زیرا ازدواج کردن باعث چشم پوشی از حرام و مایه پاکدامنی است، و هر کس نمی‌تواند، روزه بگیرد، زیرا روزه شهوت را دور می‌کند.»^۱

۱. بخاری، ج ۱۹، ص ۱۲۹ - ۱۳۲، ح ۵۰۶۵؛ مسلم، ج ۹، ص ۱۷۲؛ ابو داود، ج ۲، ح ۲۰۴۶؛ ترمذی، ج ۴، ص ۳۰۱؛ نسائی، ج ۴، ص ۱۶۹ - ۱۷۱؛ دارمی، ج ۲، ح ۲۱۷۱؛ احمد، ج ۱، ص ۴۴۷.

از دواج بهترین راه برای مهار انگیزه جنسی است، زیرا، به ارضای آن از راه روا و مشروع می‌انجامد، باعث خویشنداری از ارضای آن به روش حرام می‌شود. از ابوذر روایت شده است که گفت: مردی به نام عکاف بن بشر تمیمی به حضور پیامبر خدا ﷺ رسید. پیامبر ﷺ به او فرمود:

«ای عکاف! آیا همسر داری؟» عرض کرد: خیر. فرمود: کنیز چه؟» عرض کرد: کنیزی هم ندارم. فرمود: «تمکن مالی داری؟». عرض کرد: تمکن مالی دارم. فرمود: «پس، تو از برادران شیطانی. اگر نصرانی بودی از راهبان آنان می‌بودی. اما سنت ما ازدواج است. بدترین شما عَزَب‌های شمایند، و پست‌ترین مردگان شما عَزَب‌های شمایند. آیا با شیطان بازی می‌کنید. شیطان برای صالحان سلاحی برنده‌تر از زنان ندارد، مگر همسر داران. اینان از گناه و آلودگی پاک و مصون می‌مانند. وای بر تو ای عکاف! ایوب و داود و یوسف و کرسف همسر داشته‌اند». بشر بن عطیه پرسید: کرسف کیست ای رسول خدا؟ فرمود: «مردی بود که سیصد سال در ساحلی از سواحل دریا خدا را عبادت می‌کرد و روزها روزه می‌گرفت و شب‌ها را به نماز می‌گذراند، سپس عاشق زنی شد و عبادت خداوند عزوجل را رها کرد و به خدای بزرگ کافر شد. بعد خداوند گذشته او را جبران نمود و توبه‌اش را پذیرفت. وای بر تو ای عکاف، از دواج کن و گرنه از مُذَبذَبان هستی...»^۱

پیامبر ﷺ پدران را تشویق و ترغیب کرده است که چنانچه جوان متدین و خوش اخلاقی به خواستگاری دخترشان آمد او را به ازدواج وی در آورند. چرا که این امر از رواج فساد در جامعه پیش‌گیری می‌کند. فرموده است:

«هرگاه کسی که دین و اخلاق او را می‌پسندید به خواستگاری نزد شما آمد به او زن دهید. اگر چنین نکنید آشوب و فساد گسترده‌ای در زمین پدید آید».^۲

پیامبر ﷺ مردم را به آسان گرفتن در امر ازدواج توصیه می‌کرد، و خود نیز به

۱. احمد، ج ۵، ص ۱۶۳ - ۱۶۴.

۲. ترمذی، ج ۵، ص ۳۰۵؛ ابن ماجه، در باب نکاح (ونسنگ؛ ج ۲، ص ۱۶۷).

منظور تشویق جوانان به ازدواج، در ازدواج‌هایش مهریه‌های سبکی قرار می‌داد و از زیاده روی در این باره خودداری می‌ورزید. برای نمونه، از سهل بن سعد روایت شده است که زنی خدمت پیامبر ﷺ آمد و گفت: آمده‌ام که خودم را به شما هبه کنم. رسول خدا ﷺ لحظه‌ای نگاهش را به وی دوخت، سپس سرش را پایین انداخت. زن وقتی دید که پیامبر ﷺ درباره او قضاوتی نکرد، نشست. مردی از اصحاب حضرت برخاست و عرض کرد: ای رسول خدا، اگر شما به او نیازی ندارید به ازدواج من در آوریدش. پیامبر ﷺ فرمود:

«آیا چیزی داری؟» عرض کرد: نه به خدا ای رسول خدا. فرمود: «به خانه‌ات برو ببین چیزی می‌یابی». مرد رفت و بازگشت و گفت: نه ای رسول خدا، چیزی نیافتم. فرمود: «برو ببین حتی یک انگشتر آهنین هم نداری». مرد رفت و دوباره آمد و گفت: نه ای رسول خدا، انگشتری آهنین هم نیافتم. همین‌اِزار را دارم. نصفش مال او. رسول خدا ﷺ فرمود: «ازارت به چه کار می‌آید. اگر خودت آن را بپوشی چیزی برای او نمی‌ماند، و اگر او بپوشدش چیزی از آن برای تو نمی‌ماند». مرد مدتی نشست، سپس برخاست و رفت. پیامبر ﷺ فرمود او را صدا زنند. وقتی بازگشت، حضرت فرمود: «از قرآن چه می‌دانی؟» عرض کرد: فلان و بهمان سوره را بلدم و چند سوره را نام برد. حضرت فرمود: «آیا آن‌ها را از حفظ داری؟» عرض کرد: آری. فرمود: «برو، او را در برابر آنچه از قرآن می‌دانی به تملیک تو در آوردم». در روایت دیگری آمده است: «او را در برابر آنچه از قرآن می‌دانی به تزویج تو در آوردم».^۱

از دیگر عواملی که به کنترل انگیزه جنسی کمک می‌کند این است که جوانان در معرض دیدن جذابیت‌های بدن زن که انگیزه جنسی را در آنان تحریک می‌کند، قرار نگیرند، به همین دلیل خداوند متعال، در سوره نور، مردان و زنان مسلمان را به فروهستن چشم دستور داده است. هم چنین به زنان فرموده است که زیب و زیور خود را نمایان نسازند و گردن و گریبان خود را با چارقد‌هایشان بپوشانند. در قرآن

۱. شیخان، مالک، ابو داود، ترمذی (ناصف، ج ۲، ص ۲۹۸ - ۲۹۹).

کریم آمده است:

«وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلَا يَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءَ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوْ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولَى الْأَرْجَالِ مِنَ الرِّجَالِ أَوْ الْوَالِدِ الْأَبْدِينِ لَمْ يَضَعُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بَأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُمُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ * وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ وَيَحْفَظْنَ فُرُوجَهُنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَلَا يَضْرِبْنَ بِخُمُرِهِنَّ عَلَى جُيُوبِهِنَّ وَلَا يُبْدِينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ أَوْ آبَائِهِنَّ أَوْ آبَاءَ بُعُولَتِهِنَّ أَوْ إِخْوَانِهِنَّ أَوْ بَنِي إِخْوَانِهِنَّ أَوْ نِسَائِهِنَّ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُنَّ أَوْ التَّابِعِينَ غَيْرِ أُولَى الْأَرْجَالِ مِنَ الرِّجَالِ أَوْ الْوَالِدِ الْأَبْدِينِ لَمْ يَضَعُوا عَلَى عَوْرَاتِ النِّسَاءِ وَلَا يَضْرِبْنَ بَأَرْجُلِهِنَّ لِيُعْلَمَ مَا يُخْفِينَ مِنْ زِينَتِهِنَّ وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهُمُ الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»^۱

«به مردان با ایمان بگو: دیده فرو نهند و پاکدامنی ورزند که این برای آنان پاکیزه‌تر است؛ زیرا خدا به آنچه می‌کند آگاه است. و به زنان با ایمان بگو: دیدگاه خود را فرو نهند و پاکدامنی ورزند و زیورهای خود را آشکار نگردانند مگر آنچه که [طبعاً] از آن پیداست. و باید روسری خود را برگردن خویش فرو اندازند و زیورهایشان را جز برای شوهرانشان یا پدرانشان یا پدران شوهرانشان یا پسرانشان یا پسران شوهرانشان یا برادرانشان یا پسران برادرانشان یا پسران خواهرانشان یا زنان [هم‌کیش] خود یا کنیزانشان یا خدمتکاران مرد که [از زن] بی‌نیازند یا کودکانی که بر عورت‌های زنان وقوف حاصل نکرده‌اند، آشکار نکنند. و پاهای خود را [به گونه‌ای که بر زمین] نکوبند تا آنچه از زینت‌هایشان نهفته می‌دارند معلوم گردد. ای مؤمنان، همگی [از مرد و زن] به درگاه خدا توبه کنید، امید که رستگار شوید».

پیامبر خدا ﷺ نیز زنان را به حجاب و پوشاندن زینتشان دعوت کرده و آنان را از پوشیدن لباس‌هایی که جزئیات بدن آن‌ها را نشان دهد نهی فرموده است تا جوانان در معرض عواملی که انگیزه جنسی آنان را بر می‌انگیزد قرار نگیرند. از عایشه

روایت شده است که پیامبر ﷺ به خواهر او، اسماء دختر ابوبکر، که با جامه‌هایی نازک نزد آن حضرت آمد، فرمود:

«اسماء! زن چون به سنّ قاعدگی رسید درست نیست که جایی از بدنش دیده شود به استثنای این و این»، و به صورت و دستش اشاره کرد.^۱

هم چنین زنان را از عطر زدن به خود و رفتن به کوچه و خیابان با آن طوری که بوی آن به مشام مردها برسد نهی کرده است؛ زیرا ممکن است این امر باعث تحریک انگیزه جنسی در مردان بشود. از اشعری روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«هر زنی که عطر بزند و بر عده‌ای بگذرد تا بوی او را استشمام کنند زناکار است».^۲

نیز از خلوت کردن زن و مرد نهی کرده است؛ چرا که این کار عاملی برای تحریک انگیزه جنسی است؛ زیرا وقتی زن و مردی با هم تنها می‌شوند شیطان می‌کوشد آن‌ها را اغوا کند و به ارتکاب گناه بکشانند. بعضی افراد در چنین مواردی ضعیف هستند و در برابر شهوات خود که شیطان در آنان بر می‌انگیزد سر تسلیم فرود می‌آورند و به گناه می‌افتند. در حدیثی طولانی از پیامبر اکرم ﷺ آمده است:

«... هیچ مردی با زنی خلوت نکند مگر آن که شیطان سومین آن‌ها باشد...»^۳

از ابن عباس نیز روایت شده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«هیچ مردی نباید با زنی تنها شود مگر این که محرمی با آن زن باشد». مردی برخاست و عرض کرد: ای رسول خدا، زن من برای حج رفته است و خود من برای فلان و بهمان غزوه نام نویسی کرده‌ام. پیامبر فرمود: «پس برو و با همسرت حج بگذار».^۴

۱. ابو داود در کتاب اللباس، ج ۴، ح ۱۴۰۴؛ نیز نک: معوض عوض ابراهیم، الاسلام والاسرة، ص ۱۳۷.

۲. ترمذی، نسائی، احمد (ج ۴، ص ۴۱۴)؛ دارمی (ونسنگ، ج ۲، ص ۳۴۷).

۳. ترمذی (شیبانی، ج ۳، ص ۴۴).

۴. شیخان (شیبانی، ج ۲، ص ۱۶۰).

یکی دیگر از عواملی که به کنترل انگیزه جنسی کمک می‌کند این است که جوان خود را در معرض دیدن چیزی که انگیزه جنسی اش را بر می‌انگیزد قرار ندهد. به همین دلیل، پیامبر ﷺ توصیه فرموده است که از نگاه طولانی به زنان پرهیز شود؛ چون این کار شهوت را بر می‌انگیزد. از بُرید، روایت شده است که رسول خدا ﷺ به علی رضی الله عنه فرمود:

«ای علی، نگاه از پی نگاه مکن! زیرا نگاه اول حق توست، و نگاه دوم حق تو نیست».^۱

از ابن عباس روایت شده است که فضل بن عباس در ترک پیامبر خدا ﷺ نشسته بود که زنی آمد و با حضرت به صحبت پرداخت. فضل شروع به نگاه کردن به آن زن کرد. پیامبر ﷺ صورت او را به طرف دیگر برگرداند.^۲

جریر نیز می‌گوید: از پیامبر ﷺ درباره نگاه ناگهانی پرسیدم، فرمود:
«نگاهت را برگردان».^۳

پیامبر ﷺ به مردان متأهل توصیه می‌کرد که هرگاه چشمشان به زن زیبایی افتاد و تحریک شدند با همسر خود همبستر شوند؛ زیرا این امر شهوت آنان را خاموش می‌سازد و در کنترل آن کمکشان می‌کند. می‌فرماید:

«هرگاه فردی از شما از زنی خوشش آمد و در دل او نشست برود و با همسرش مواجهه کند. این کار تأثیری را که در دل او پدید آمده است از بین می‌برد».^۴

خانواده باید سعی کند کودکان از هر چیزی که ممکن است انگیزه جنسی آنان را زود هنگام بیدار سازد دور نگه دارد. مطالعات روانکاوی روشن ساخته است که انگیزه جنسی، اگر چه در دوره بلوغ یعنی مرحله نضج جنسی، آشکارا ظهور می‌کند اما این نضج ناگهانی رخ نمی‌دهد بلکه با عبور از مراحل رشد زمینه ظهور نضج

۱. ابو داود، ترمذی (شیبانی، ج ۳، ص ۴۱، ۴۲).

۲. نسائی، مناسک الحج، ج ۵، ص ۱۱۸ - ۱۱۹.

۳. مسلم، ابو داود، ترمذی، نسائی (ناصف، ج ۲، ص ۳۳۰).

۴. مسلم، ابو داود، ترمذی، نسائی (ناصف، ج ۲، ص ۳۳۱).

کامل آن در مرحله بلوغ فراهم می‌آید؛ بنابراین، اگر کودک در معرض تحریکات شدید و تجربه‌هایی که انگیزه جنسی او را بر می‌انگیزد قرار بگیرد این امر به فعال ساختن زود هنگام انگیزه جنسی او کمک می‌کند و این، خود، در روند رشد جنسی طبیعی او در آینده تأثیر زیان باری می‌گذارد و به پیدایش پاره‌ای گرایش‌های انحرافی می‌انجامد. بنابراین، باید از قرار دادن کودکان در معرض عواملی که انگیزه جنسی را در آن‌ها بر می‌انگیزد پرهیز کرد. قرآن کریم چهارده قرن پیش از آن که زیگموند فروید (Sigmund Freud)، بنیان‌گذار مکتب روانکاوی، اهمیت این امر را در روند رشد جنسی کودکان کشف کند؛ راجع به خطر احتمالی ناشی از آن هشدار داده است. قرآن کریم به مسلمانان توصیه می‌کند که به کودکان بیاموزند که هنگام وارد شدن بر والدین خود از آنان اجازه بگیرند تا مبادا چشمشان به عورت آنان بیفتد یا آن دورا در وضعیتی ببیند که نباید ببیند. خداوند عزوجل می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيَسْتَأْذِنَكُمْ الْوَالِدِينَ مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ وَالْوَالِدِينَ لِمَ يَتَّبِعُوا آلَهُمْ مِنْكُمْ ثَلَاثَ مَرَّاتٍ مِنْ قَبْلِ صَلَاةِ الْفَجْرِ وَحِينَ تَضَعُونَ ثِيَابَكُمْ مِنَ الظَّهْرِ وَمِنْ بَعْدِ صَلَاةِ الْعِشَاءِ ثَلَاثُ عَوْرَاتٍ لَكُمْ لَيْسَ عَلَيْكُمْ وَلَا عَلَيْهِمْ جُنَاحٌ بَعْدَهُنَّ طَوَافُونَ عَلَيْكُمْ بَعْضُكُمْ عَلَى بَعْضٍ كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ لَكُمْ آيَاتِهِ وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ﴾^۱.

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید، باید غلام و کنیزهای شما و کسانی از شما که به [سن] بلوغ نرسیده‌اند، سه بار [در شبانه روز] از شما کسب اجازه کنند: پیش از نماز بامداد، و نیمروز که جامه‌های خود را بیرون می‌آورید، و پس از نماز شامگاهان. [این،] سه هنگام برهنگی شماست. نه بر شما و نه بر آنان گناهی نیست که غیر از این [سه هنگام] گرد یکدیگر بچرخید [و با هم معاشرت کنید]. خداوند آیات خود را این گونه برای شما بیان می‌کند و خدا دانای سنجیده کار است.»

پیامبر ﷺ، هم چنین، پیش از روانکاوان و روان‌شناسان عصر جدید، به خطری که کودکان را در صورت مواجه شدن با تجربیات خاصی که انگیزه جنسی را زود هنگام در آنان بر می‌انگیزد، تهدید می‌کند پی برد. به همین دلیل، آن حضرت

توصیه می‌کند که بستر کودکان پسر و دختر را، در همان سنین پایین، از هم جدا سازند. برای مثال، از عمرو بن شعیب روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود: «فرزندان خود را در سن هفت سالگی به نماز خواندن دستور دهید، و در ده سالگی آن‌ها را برای این کار تنبیه کنید، و بسترهایشان را از هم جدا سازید».^۱

مه‌ار انگیزهٔ پرخاشگری

در احادیث فراوانی، رسول خدا ﷺ مسلمانان را به تسلط بر انگیزه پرخاشگری تشویق کرده و آنان را از ترساندن برادران مسلمانان و تعدی و آزار رساندن به آنان نهی فرموده است. خواه این آزار رسانی بدنی باشد مانند زدن یا ریختن خون و کشتن، خواه لفظی مثل ناسزاگفتن، تهمت زدن، مسخره کردن، تحقیر نمودن، غیبت کردن و یا پی جویی از اسرار مردم و فاش ساختن آن. آن حضرت، هم چنین، از ضرر و زیان رساندن به مردم، از طریق غلّ و غش و خیانت کردن یا بناحق خوردن آنها نهی کرده است. ابن ابی لیلی می‌گوید: اصحاب پیامبر خدا ﷺ برای ما نقل کردند که با آن حضرت در سفری می‌رفتند. یکی از آن‌ها خوابید. یک نفر رفت و طنابی را که آن مرد با خود داشت، برداشت، مرد ترسید: پیامبر ﷺ فرمود: «بر هیچ مسلمانی روا نیست که مسلمانی را بترساند».^۲

نیز می‌فرماید:

«هر کس به مؤمنی زیان رساند خداوند متعال به او زیان زند، و هر کس با مؤمنی دشمنی کند خداوند متعال با او دشمنی نماید».^۳

هم چنین می‌فرماید:

«ملعون است کسی که به مؤمنی گزند برساند یا به او نیرنگ زند».^۴

۱. ابو داود (تووی، ج ۱، ص ۲۹۹).

۲. شیبانی، ج ۴، ص ۱۹۱؛ ناصف، ج ۵، ص ۱۸.

۳. همو، ج ۴، ص ۳۱۱.

۴. همو، ج ۴، ص ۳۱۰، ۳۱۱؛ ناصف، ج ۵، ص ۲۳.

پیامبر گرامی اسلام یکی از ویژگیهای اساسی مسلمان را آزار نرساندن با دست و زبان به برادرانش دانسته است. مثلاً می‌فرماید:

«مسلمان کسی است که مسلمانان از دست و زبان او آسوده باشند».^۱

نیز از ابن مسعود روایت شده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«مؤمن بدگو و لعنتگر و ناسزاگو و بد زبان نیست».^۲

در حدیثی دیگر، که ابو درداء روایت کرده است، می‌فرماید:

«روز قیامت هیچ چیز در ترازوی مؤمن سنگین‌تر از اخلاق خوش نیست:

خداوند از ناسزاگوی بد زبان متنفر است».^۳

در حدیث دیگری از آن حضرت آمده است:

«مسلمان برادر مسلمان است: به او خیانت نمی‌کند، به او دروغ نمی‌گوید، و

تنهایش نمی‌گذارد. همه چیز مسلمان بر مسلمان حرام است: آبرویش، مالش، و

خونش، تقوا این جاست. در بدی آدمی همین بس که برادر مسلمانش را حقیر

شمارد».^۴

این احادیث مسلمان را از این که با دست یا زبان خود به برادر مسلمانش آزار

برساند، یا او را تحقیر و ریشخند و بی‌ارج و قرب‌کند، یا با او دغلی یا خیانت ورزد،

یا با سخنان دروغ فریبش دهد، یا زمانی که نیاز به کمک و یاری دارد تنهایش بگذارد

بر حذر داشته است. پیامبر ﷺ هشدار داده است که هر کس چنین کند در روز

قیامت زیان بزرگی خواهد کرد؛ چرا که اعمال نیک خود را در کارنامه آن کسانی

خواهد یافت که آزارشان رسانده است، و در مقابل، گناهان آنان را در نامه اعمال

خود خواهد دید، و در نتیجه خویشتن را سخت زیانکار می‌یابد. درست مانند

شخص مفلس و ورشکسته‌ای که همه دارایی‌اش را بر باد داده، و چیزی که در وقت

۱. ناصف، ج ۱، ص ۲۷؛ نوری، ج ۲، ص ۱۰۳۵.

۲. شیبانی، ج ۴، ص ۱۷۸؛ ناصف، ج ۵، ص ۳۷.

۳. شیبانی، ج ۴، ص ۱۷۸؛ ناصف، ج ۵، ص ۶۲.

۴. تَوَوی، ج ۱، ص ۲۵۰.

سختی و گرفتاری به کارش آید برای او نمانده باشد. از پیامبر خدا ﷺ روایت شده است که فرمود:

«آیا می‌دانید مُفلس کیست؟ عرض کردند: مفلس در نزد ما کسی است که درهم و کالایی نداشته باشد. فرمود: مفلس اَمّت من کسی است که روز قیامت با نماز و روزه و زکات بیاید، و از طرف دیگر به این یکی ناسزا گفته، به آن یکی تهمت زده، مال این یکی را خورده و خون آن یک را ریخته، و این یکی را زده است. پس، به هر یک از آنان از کارهای نیک او داده می‌شود. اگر پیش از آن که درباره او حکمی صادر شود کارهای نیکش پایان یابد از گناهان آنان برداشته و برای او منظور می‌شود، آن گاه او را در آتش می‌افکنند»^۱.

پیامبر اکرم ﷺ، هم چنین، از غیبت کردن و سخن چینی و بازی کردن با آبرو و اسرار مردم و بر ملا ساختن عیب و نقص‌های آنان نهی کرده است. روایت شده است که آن حضرت فرمود:

«آیا می‌دانید غیبت چیست؟ عرض کردند: خدا و پیامبرش بهتر دانند. فرمود: این که یکی از برادرش چیزی بگوید که او دوست ندارد. مردی عرض کرد: حتی اگر چیزی بگویم که در او هست؟ فرمود: اگر آنچه می‌گویی در او باشد غیبتش کرده‌ای، و اگر آنچه می‌گویی در او نباشد به او تهمت زده‌ای»^۲.

در حدیث دیگری که آنس روایت کرده است، می‌فرماید:

«در شب معراج برگروهی گذشتم که ناخن‌هایی از مس داشتند و با آن‌ها صورت خود را می‌خراشیدند. گفتم: اینان کیستند ای جبرئیل؟ گفت: این‌ها کسانی هستند که گوشت مردم را می‌خورند و آبروی آنان را می‌برند»^۳.

در حدیث دیگری آمده است که پیامبر خدا ﷺ بالای منبر رفت و فریاد زد:

۱. تَوَوی، ج ۱، ص ۴۱، ح ۲۲۰/۱۶.

۲. شیبانی، ج ۳، ص ۲۴۸.

۳. شیبانی، ج ۳، ص ۲۴۹؛ تَوَوی، ج ۲، ص ۱۰۴۲.

«ای کسانی که اسلام آورده‌اید و ایمان به دلتان نرسیده است، مسلمانان را آزار ندهید، و آنان را نکوهش و عیب‌جویی نکنید؛ زیرا هر کس از برادر مسلمانش عیب‌جویی کند خداوند عیب‌جویی او نماید، و هر کس خدا عیب‌جویی او کند رسوایش گرداند اگر چه در اندرون خانه‌اش باشد».^۱

پیامبر ﷺ از سخن چینی و خبرکشی که باعث کینه‌توزی و نفرت و دشمنی در میان مردم می‌شود نهی کرده است از حدیفه روایت شده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«هیچ سخن چینی وارد بهشت نمی‌شود».^۲

پیامبر ﷺ همچنین، از به جان هم افتادن مسلمانان و ریختن خون یکدیگر نهی فرموده و کسانی را که دست به چنین کاری زنند به سخت‌ترین عذاب‌ها بیم داده است. احنف بن قیس می‌گوید: برای دیدن این مرد (مقصود علی بن ابی طالب رضی الله عنه است) بیرون رفتم. در راه ابوبکر به من برخورد، گفت: کجا می‌روی، احنف؟ گفتم: به یاری پسر عموی پیامبر خدا صلی الله علیه و آله گفتم: برگرد؛ زیرا من از رسول خدا صلی الله علیه و آله شنیدم که می‌فرماید:

«هرگاه دو مسلمان به روی یکدیگر شمشیر بکشند قاتل و مقتول هر دو در آتشند».

عرض شد: ای رسول خدا، قاتل درست، مقتول چرا؟ فرمود: او هم سعی داشته است دیگری را بکشد. در روایت دیگری آمده است: او هم تصمیم داشته دیگری را بکشد».^۳

از عبدالله بن مسعود نیز روایت شده است که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«دشنام دادن به مسلمان فسق است و جنگیدن با او کفر».^۴

۱. شیبانی، ج ۳، ص ۴۱.

۲. شیبانی، ج ۳، ص ۲۴۹؛ تَوَوی، ج ۲، ص ۱۰۵۱.

۳. شیبانی، ج ۴، ص ۲۸، ۲۹.

۴. همان.

البته، به نظر بعضی، این که رسول خدا ﷺ جنگ با مسلمان را کفر خوانده از باب تأکید بر اهمیت مطلب است نه این که جنگیدن با مسلمان شخص را از دین خارج می‌سازد.^۱

رسول خدا ﷺ در خطابه‌ای که در حجة الوداع، روز عید قربان در منا ایراد کرد فرمود:

«جان و مال و آبروی شما بر شما حرام است همانند حرام بودن این روز در دین ما، و در این شهرتان. هان! آیا ابلاغ کردم؟»^۲

در این حدیث ریختن خون مسلمان یا تجاوز به ناحق و نامشروع به مال و عرض او تحریم شده است. در همین زمینه نیز از رسول اکرم ﷺ روایت شده است که:

«همه چیز مسلمان بر مسلمان حرام است: خون او و عرض او و مال او».^۳

از ابن عباس نیز روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«... پس از من به کفر باز نگردید و گردن یکدیگر را نزنید».^۴

در توضیح جمله «پس از من به کفر باز نگردید» گفته‌اند یعنی: «مانند کفار که با یکدیگر دشمنی می‌ورزند و به جان هم می‌افتند، گروه‌گروه نشوید و خون یکدیگر را نریزید».^۵

پیامبر ﷺ از کشتن مؤمن بر حذر داشته و کسی را که دست به این کار زند به عذاب سخت بیم داده است. می‌فرماید:

«اگر اهل آسمان و زمین در ریختن خون مؤمن شرکت کنند خداوند همه آن‌ها را در آتش فرو می‌افکند».^۶

۱. شیبانی، ج ۴، ص ۲۸، ۲۹.

۲. تَوَوِي، ج ۲، ص ۱۰۴۱.

۳. تَوَوِي، ج ۲، ص ۱۴۰۳۳.

۴. شیبانی، ج ۴، ص ۲۹.

۵. همان.

۶. ناصف، ج ۲، ص ۴.

یا می فرماید:

«از میان رفتن دنیا نزد خدا آسان تر است تا کشته شدن مرد مسلمان».^۱

هم چنین می فرماید:

«نخستین موضوعی که روز قیامت درباره آن داوری می شود مسأله خون است».

در روایت دیگری آمده است:

«نخستین مطلبی که بنده برای آن حسابرسی می شود نماز است، و نخستین

مطلبی که درباره آن میان مردم داوری می شود مسأله خون هاست».

از نظر اسلام کشتن انسان بی گناه، از هر دین و کیشی که باشد، ممنوع است. هم

قرآن کریم این کار را حرام کرده است، هم سنت شریف نبوی. خداوند بزرگ

می فرماید:

﴿...وَلَا تَقْتُلُوا أَنْفُسَ أَنْفِي حَرَمِ اللَّهِ إِلَّا بِالْحَقِّ...﴾.^۲

«...و نفسی را که خدا حرام گردانیده جز به حق مکشید...».

عباده بن صامت می گوید: در مجلسی با رسول خدا ﷺ بودیم که فرمود:

«آیا با من بیعت نمی کنید بر سر این که چیزی را شریک خدا قرار ندهید، دزدی

نکنید، زنا نکنید، و نفسی را که خدا حرام گردانیده است به ناحق نکشید».^۳

آن حضرت، هم چنین فرموده است:

«از هفت نابود کننده دوری کنید، اصحاب عرض کردند: آن ها چیستند ای رسول

خدا؟

فرمود: شرک ورزیدن به خدا، جادوگری، به ناحق کشتن نفسی که خدا حرام

گردانیده است، رباخواری، خوردن مال یتیم، گریختن از جهاد، تهمت زدن به زنان

مؤمن بی آرایش».^۴

۱. همان.

۲. انعام/۱۵۱.

۳. شیبانی، ج ۱، ص ۲۱.

۴. ناصف، ج ۴، ص ۹۳.

در نهی از کشتن اهل ذمه نیز می‌فرماید:

«هر کس شخصی از اهل ذمه را بکشد بوی بهشت را استشمام نخواهد کرد».^۱

مهار انگیزه تملک

انگیزه تملک بر بیش‌ترین مردم چیره است، از این رو، بی پروا در پی به دست آوردن پول و زمین و مستغلات و دام و احشام و اثاث و عتیقه و... می‌روند. هر چه هم مال و املاک افزون می‌شود آز و ولع آنان به بیش‌تر داشتن افزون‌تر می‌گردد. پول و دارایی مایه گرفتاری است. مصروف شدن تمام همت انسان به جمع آوری مال، و آزمندی شدیدش به آن ای بسا که او را از یاد خدا غافل کند، و بخل مانع او شود که در راه خدا انفاق کند، و زکات بدهد. خداوند کسانی را که زر و سیم می‌اندوزند و آن را در راه خدا انفاق نمی‌کنند و به تهیدستان و مستمندان صدقه نمی‌دهند و عده عذابی دردناک داده است، و می‌فرماید:

﴿...وَالَّذِينَ يَكْنِزُونَ الذَّهَبَ وَالْفِضَّةَ وَلَا يَنْفِقُونَهَا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَبَشِّرْهُمْ بِعَذَابٍ أَلِيمٍ﴾.^۲

«و آنان را که زر و سیم می‌اندوزند و در راه خدا انفاقشان نمی‌کنند به عذابی دردناک نوید ده».

در آیه‌ای دیگر می‌فرماید:

﴿وَأَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَأَكُنْ مِنَ الصَّالِحِينَ﴾.^۳

«و از آنچه روزی شما کرده‌ایم انفاق کنید پیش از آن که یکی از شما را مرگ فرا رسد و بگوید: پروردگارا، چرا تا مدتی بیش‌تر [اجل] مرا به تأخیر نینداختی تا صدقه دهم و از نیکوکاران باشم».

۱. این حدیث را ابو داود آورده است.

۲. توبه / ۳۴.

۳. منافقون / ۱۰.

پیامبر ﷺ نیز به مهار انگیزه تملک فرا خواننده و از حرص و طمع برای افزودن به ثروت و به دست آوردن پیشاپیش متاع دنیا نهی کرده و به قناعت و خرسندی به روزی که خداوند قسمت انسان کرده تشویق فرموده است. مثلاً می‌فرماید:

«توانگری به داشتن ثروت بسیار نیست بلکه توانگری [واقعی] در بی‌نیازی نفس است».^۱

آن بزرگوار هم چنین از بخل ورزی و از آزمندی به مال اندوزی و انفاق نکردن آن در راه خدا نهی کرده است. برای نمونه، از جابر بن عبدالله انصاری روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«از ظلم کردن پرهیزید؛ زیرا ظلم ظلماتِ روز قیامت است. از بخل شدید پرهیزید؛ زیرا بخل شدید پیشینیان شما را به نابودی کشاند. آنان را واداشت که خون یکدیگر را بریزند و حرام‌های یکدیگر را حلال شمارند».^۲

در روایتی دیگر فرموده است:

«بدترین خصلتی که در مرد وجود دارد بخل بیتاب‌کننده، و جبن هراس آور است».^۳

کسی که هم و غمش در زندگی جمع‌آوری مال و به دست آوردن متاع دنیا باشد در واقع بنده آن چیزی می‌شود که تملک می‌کند، به طوری که با به دست آوردن آن احساس خوشبختی می‌کند و با از دست دادنش احساس بدبختی. روایت شده است که آن حضرت فرمود:

«بدبخت کسی که بنده دینار و درهم و جامه‌های زربفت و نگارین باشد. اگر این‌ها به او داده شود خوشنود است و اگر داده نشود خوشنود نیست».^۴

پیامبر ﷺ از فزونخواهی در تملک ملک و زمین و مستغلات نهی کرده است تا

۱. نَوَوِي، ج ۳، ص ۴۵۹.

۲. شیبانی، ج ۴، ص ۳۱۰.

۳. همان.

۴. نَوَوِي، ج ۱، ص ۴۱۷.

این که انسان به دنیا رو نیاورد و از آخرت باز نماند. از عبدالله بن مسعود روایت شده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«مَلِكٌ وَامَلَاكٌ نَتَّيْبُونَ كَمَا نَتَّيْبُونَ بِرَبِّهِمْ»^۱.

پیامبر ﷺ مسلمانان را به انفاق در راه خدا و کمک کردن به نیازمندان و صدقه دادن به فقیران و مستمندان تشویق کرده و برای کسی که در راه خدا چیزی انفاق کند پاداش بزرگ الهی، معادل هفتصد برابر انفاقی که کرده وعده داده است. می فرماید:

«هر کس چیزی در راه خدا انفاق کند هفتصد برابر آن برایش نوشته می شود»^۲.

روایت شده است که مردی ناقه‌ای مهار زده نزد پیامبر خدا ﷺ آورد و گفت: این در راه خدا باشد. پیامبر ﷺ فرمود:

«در روز قیامت به ازای این هفتصد ناقه مهار زده به تو داده شود»^۳.

خداوند بزرگ می فرماید:

﴿مَثَلُ الْوَدَيْنِ يَنْفِقُونَ اَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللّٰهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ اَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِائَةٌ حَبَّةٌ وَاللّٰهُ يُضَاعِفُ لِمَنْ يَشَاءُ وَاللّٰهُ وَّاسِعٌ عَلِيمٌ﴾^۴.

«حکایت کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می کنند همانند دانه‌ای که هفت خوشه برویاند که در هر خوشه‌ای صد دانه باشد، و خدا برای هر کس که بخواهد [آن را] چند برابر می کند، و خدا گشایشگر دانا است».

از ابو سعید روایت شده است که پیامبر اکرم ﷺ فرمود:

«هر مسلمانی که مسلمان برهنه‌ای را بپوشاند خداوند از سبزینه‌های بهشت بر او بپوشاند، و هر مسلمانی مسلمان گرسنه‌ای را غذا دهد خداوند از میوه‌های بهشت به او بخوراند، و هر مسلمانی تشنه‌ای را سیراب کند خداوند از شراب سر به مهر

۱. تَووی، ج ۱، ص ۴۲۵.

۲. ناصف، ج ۴، ص ۳۳۷.

۳. همان.

۴. بقره / ۲۶۱.

بهشتی به او بنوشاند»^۱.

هم‌چنین فرموده است:

«هیچ کس نیست که از حلال صدقه‌ای بدهد - و خدا جز حلال نمی‌پذیرد - مگر آن که خداوند مهربان آن صدقه را با دست راست خود بگیرد، اگر چه یک عدد خرما باشد، و آن صدقه در کف خدای مهربان رشد می‌کند تا جایی که از کوه بزرگ‌تر می‌شود، چنان که هر یک از شما کوزه اسب یا بچه اشتر خود را پرورش دهد»^۲. نیز در روایتی فرموده است:

«هیچ روزی نیست که بندگان آن را آغاز کنند مگر این که دو فرشته فرود آیند، و یکی گوید: بار خدایا به انفاق کننده عوض ده. و دیگر می‌گوید: بار خدایا به مُمسک زیان ده»^۳.

از ابو هریره روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«صدقه چیزی از دارایی کم نمی‌کند...»^۴.

او، هم‌چنین، روایت کرده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«خدای تعالی فرموده است: ای فرزند آدم! انفاق کن تا به توانفاق شود»^۵.

یعنی، هرگاه انسان در راه‌های خیر انفاق کند خداوند بزرگ به روزی او گشایش می‌دهد.

از مجموع این احادیث شریف نبوی که یاد شد، روشن می‌شود که پیامبر خدا ﷺ مسلمانان را به تسلط بر انگیزه تملک فرا می‌خوانده و راه مسلط شدن بر آن را هم به آنان نشان می‌داده است، بدین گونه که ایشان را به انجام دادن رفتاری متضاد با تملک و بخل و امساک، یعنی انفاق و بخشش و دهبش، راهنمایی و تشویق

۱. ناصف، ج ۲، ص ۴۱، ۴۲.

۲. ناصف، ج ۲، ص ۵۰۴.

۳. همان.

۴. تَووی، ج ۱، ص ۴۷۸.

۵. تَووی، ج ۱، ص ۴۷۴.

می‌کرده است. آن حضرت مسلمانان را، با ترغیب به پاداش بزرگ در دنیا و آخرت که خود باعث تقویت علاقه‌مندی به انفاق و بخشش و دِهش می‌شود از گرایش به تملک و بخل و خودخواهی نهی می‌کرد. پیامبر اکرم با روش درمان با ضد آن، توانست تسلط بر انگیزه تملک را به یاران خود بیاموزد.

درمان رفتار با ضد آن روشی است که بعداً متصوفه آن را برای اصلاح رفتار پیروان و شاگردان خود به کار گرفتند. برای مثال، غزالی از این روش برای درمان خلق و خوی بد و بیماری‌های دل استفاده کرد.^۱ در عصر جدید نیز برخی از روان‌درمانان پیرو مکتب رفتار درمانی این روش را در روان‌درمانی به ویژه درمان اضطراب و ترس‌های مرضی [فوبی]، به کار گرفتند.^۲

انحراف انگیزه

حکمت الهی چنین اقتضا کرده است که انگیزه‌های فیزیولوژیک فطری در عموم موجودات زنده وجود داشته باشد تا آن‌ها را به ارضای نیازهای اساسی، که برای حفظ ذات و بقای نوع، ضرور است و دارند. همین حکمت نیز اقتضا کرده است که در انسان انگیزه‌های روانی و روحی به وجود آورد تا نیازهای اساسی روانی و روحی‌اش را ارضا کند و در نتیجه، سازگاری روانی و سعادت خویش را تحقق بخشد. اما انسان گاه، در بحبوحه اجتماعی شدنش، با پاره‌ای شرایط و عوامل تجربه‌ها مواجه می‌شود که ممکن است در فرایند رشد روانی و اجتماعی او تأثیر زیادی بگذارد، و باعث شود، برای ارضای انگیزه‌هایش، روش‌های نابهنجاری را بیاموزد که زیان‌های جسمی و روانی بسیاری به بار می‌آورد.

همه انگیزه‌های ما، تحت تأثیر عوامل آموزش، اصلاح پذیرند. انسان می‌آموزد که چگونه انگیزه‌های خود را کنترل کند. آن‌ها را زیر فرمان خویش در آورد و این

۱. غزالی، ابو حامد محمد بن محمد، *احیاء علوم الدین*، جزء سوم، ص ۴۸ - ۳۸۸.

۲. ریچارد شوین، *علم الامراض النفسية والعقلية*، ترجمه احمد عبدالعزيز سلامه، ص ۸۴۶ - ۸۵۴.

همان هدفی است که معمولاً تعلیم و تربیت آن را دنبال می‌کند. اگر انگیزه‌ها و تمایلات انسان از همان کودکی هدایت و تربیت نشود ممکن است از مسیر طبیعی‌اش منحرف گردد. برای مثال، هدف انگیزه‌های فیزیولوژیک فطری ارضای نیازهای اساسی و ضروری برای حفظ ذات و بقای نوع است ولی گاه، در فرایند اجتماعی شدن فرد، بر اثر شرایط خاصی پاره‌ای از این انگیزه‌ها از اهداف طبیعی خود منحرف می‌شوند و هدفشان فقط رسیدن به لذت و خوشی می‌شود. به عبارت دیگر، ارضای انگیزه و نیل به لذت و خوشی، خود، هدف می‌شود و نه وسیله‌ای برای حفظ ذات یا بقای نوع. مثلاً، برای بعضی انسانها به خوردن فی نفسه تبدیل به هدف می‌شود و به صورت منبعی برای لذت و کامیابی در زندگی در می‌آید. به همین دلیل، می‌بینیم زیاد می‌خورند و غذایشان را با چنان حرص و ولع سیری ناپذیری می‌خورند که به سلامت جسم آنان صدمه می‌زند. بدین سان، انگیزه‌گرستگی منحرف می‌شود، در نتیجه، به جای آن که موجب حفظ ذات شود باعث زیان و آزار به ذات می‌شود. هم چنین است انگیزه تملک که ممکن است در برخی افراد دستخوش انحراف گردد و به دست آوردن مال، خود، هدف شود و نه وسیله. از این رو، این گونه افراد در به دست آوردن مال و ثروت اندوزی سخت تلاش و رقابت می‌کنند و دارایی خود را در راه آبادانی جامعه و در مواردی که به نفع خودشان و مردم باشد خرج نمی‌کنند.

یکی از مهم‌ترین انگیزه‌های فیزیولوژیک انسان که در معرض انحراف قرار دارد انگیزه جنسی است. روانکاوان و روان‌شناسان جدید بسیاری از انحرافات جنسی رایج در میان مردم را مطالعه کرده‌اند. برای مثال، زیگموند فروید به بررسی نمونه‌های فراوانی از انواع انحرافات جنسی پرداخت و سعی کرد، بر پایه نظریه خاص خود درباره مراحل رشد روانی جنسی کودک و تجربه‌های خاص او که به تقویت و تثبیت پاره‌ای مراحل رشد روانی - جنسی کودک می‌انجامد، علل و عوامل این انحرافات را توضیح دهد. از نظر او، این تثبیت در برخی افراد در مرحله دهانی یا در مرحله مقعدی یا مرحله آلتی صورت می‌پذیرد که باعث می‌شود رسیدن به ارضای جنسی در این گونه افراد شکل نابهنجار و غیر طبیعی به خود بگیرد. گاهی

اوقات هم کودک با تجربه‌های خاصی مواجه می‌شود که لذات جنسی و ارضای جنسی را به اشیاء یا اعمال غیر طبیعی پیوند می‌دهد. فیتیشیسم (Fetishism) نمونه‌ای از این گونه انحرافات جنسی است که در آن شخص مبتلا، با اشیایی که افراد جنس مخالف استفاده می‌کنند، مانند لباس‌ها، یا اجزایی از بدن آن‌ها مانند مو و پا، ارضای جنسی می‌کنند. نمونه دیگر، انحراف موسوم به تماشاگری یا نظربازی جنسی است (Voyeurism) که در آن ارضای میل جنسی از طریق تماشای بدن‌های عریان یا اعمال جنسی دیگران حاصل می‌شود. عورت‌نمایی یا تن‌نمایی (Exhibitionism) که به معنای لذت بردن جنسی از طریق نشان دادن اعضای تناسلی است، یکی دیگر از این گونه انحرافات است.^۱

انحرافات جنسی در بیشتر جوامع انسانی شیوع دارد. یکی از انحرافات جنسی شایع در بسیاری از جوامع هم جنس‌بازی است که به معنای گرایش جنسی فرد به هم جنس خود است. گرایش مرد به مرد را، در عربی، لواط می‌گویند و گرایش زن به زن را سحاق یا مساحقه. قرآن کریم به پدیده انحرافی هم جنس‌بازی در میان قوم لوط اشاره کرده است. در واقع لواط منسوب به همین قوم است. خداوند متعال می‌فرماید:

﴿وَلُوطًا إِذْ قَالَ لِقَوْمِهِ أَتَأْتُونَ الْفَاحِشَةَ مَا سَبَقَكُمْ بِهَا مِنْ أَحَدٍ مِنَ الْعَالَمِينَ * إِنَّكُمْ لَتَأْتُونَ الرِّجَالَ شَهْوَةً مِنْ دُونِ الْبَنَاتِ أَلَيْسَ بَلِّ أَنْتُمْ قَوْمٌ مُّسْرِفُونَ﴾^۲

«ولوط را [فرستادیم] هنگامی که به قوم خویش گفت: آیا آن کار زشت را مرتکب می‌شوید که هیچ کس از جهانیان در آن بر شما پیشی نگرفته است. شما از روی شهوت، به جای زنان با مردان در می‌آمیزید. آری، شما گروهی تجاوزکارید.»
در آیه‌ای دیگر می‌فرماید:

﴿اتَّاتُونَ الدُّكْرَانَ مِنَ الْعَالَمِينَ * وَتَذَرُونَ مَا خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ مِنْ أَنْتُمْ قَوْمٌ عَادُونَ﴾^۳

۱. نک: سیجمند فروید، ثلاث رسائل فی نظریة الجنس، ترجمه محمد عثمان نجاتی، ۱۹۸۵.

۲. اعراف/ ۸۰، ۸۱.

۳. شعراء/ ۱۶۵، ۱۶۶.

«آیا از میان مردم جهان، با مردها در می‌آمیزید؟ و آنچه را پروردگارتان از جفت‌هایتان برای شما آفریده‌اند می‌گذارید؟ بلکه شما مردمی تجاوزکارید.»
 در برخی احادیث شریف نبوی نیز به این انحراف جنسی اشاره شده، و پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مسلمانان را از آن برحذر داشته، و کسانی را که مرتکب عمل قوم لوط شوند لعنت کرده است. آن حضرت، هم چنین، از تماس جنسی با حیوانات نهی و کسی را که مرتکب این عمل شود لعنت کرده است. برای مثال، از جابر روایت شده است که رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود:

«بیش‌ترین چیزی که از آن بر ائمت‌م می‌ترسم عمل قوم لوط است».^۱
 از عکرمه از ابن عباس نیز روایت شده است که پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در ضمن حدیثی طولانی فرمود:

«...خدا لعنت کند کسی را که با حیوانی نزدیکی نماید. خدا لعنت کند کسی را که عمل قوم لوط را انجام دهد. خدا لعنت کند کسی را که عمل قوم لوط را انجام دهد. سه بار فرمود».^۲

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، هم چنین، از ارتباط جنسی با محارم نهی کرده است. در روایت از عکرمه از ابن عباس آمده است که پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود:

«هر کس با محرمی نزدیکی کرد او را بکشید».^۳

آن حضرت از این که مردها خود را شبیه زنان یا زنان خود را شبیه مردها سازند نهی فرموده است. از ابن عباس روایت شده است که: «رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مردان زن نما و زنان مرد نما را لعنت کرد». در روایت دیگری آمده است: «رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مردانی را که خود را شبیه زنان سازند و زنانی را که خود را شبیه مردها سازند لعنت فرمود».^۴

۱. ترمذی، در الحدود، ج ۶، ص ۲۴۱.

۲. احمد، ج ۱، ص ۳۱۷؛ بیهقی، ج ۸، ص ۲۲۴.

۳. بیهقی، ج ۸، ص ۲۳۷.

۴. تَوَوِي، ج ۲، ص ۱۱۲۱.

فصل دوم

عواطف یا هیجانات در حدیث

گاهی اوقات انسان در زندگی روزانه خود انواع گوناگونی از عواطف و هیجانات را احساس می‌کند، عواطفی چون: دوستی و نفرت، ترس و آرامش، شادی و غم، خشم، رشک، حسادت، و امثال این‌ها.

روان‌شناسان موضوع عواطف یا هیجانات را به تفصیل مورد مطالعه قرار داده و عناصر تشکیل دهنده، علل و عوامل پیدایش، و تأثیر آن‌ها در رفتار انسان و در بهداشت جسمی و روانی او را بررسی کرده‌اند.

در قرآن کریم بسیاری از عواطف مهم انسان مطرح شده است، که نگارنده قبلاً در کتاب قرآن و روان‌شناسی^۱ به بررسی آن‌ها پرداخته است. در احادیث پیامبر ﷺ نیز به بعضی از عواطف مهم انسان، مانند محبت، ترس، خشم، نفرت، اندوه، حیا، حسادت، رشک، تکبر، خودپسندی، و غرور پرداخته شده است، و ما سعی خواهیم کرد در ادامه بحث، مهم‌ترین عواطفی را که در احادیث نبوی آمده است، طرح و بررسی کنیم.

۱. محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ص ۶۶-۱۱۴.

محبت

محبت از عواطف مهم در زندگی انسان است، چراکه عامل اساسی در تشکیل خانواده، و در پیوند میان اعضای آن و همبستگی و همکاری آنان به شمار می‌آید. در ساخت شخصیت کودک نیز نقش مهمی ایفا می‌کند؛ زیرا، اظهار محبت و مهر و عاطفه والدین نسبت به کودک احساس امنیت و آرامش را در روان او ایجاد می‌کند و در نتیجه، شخصیتش به گونه‌ای سالم و بهنجار رشد می‌نماید، بنابراین، با اعضای خانواده و با اقرار محیط اجتماعی‌اش روابطی توأم با محبت و دوستی و همدلی برقرار می‌کند، اما هرگاه کودک، به هر دلیلی، از احساس محبت والدین محروم شود احساس امنیت و آرامش را از دست می‌دهد و دچار نگرانی و اضطراب می‌شود و بعدها در معرض ابتلا به بیماری روانی قرار می‌گیرد.

به طور کلی، محبت عامل مهمی در ایجاد روابط سالم اجتماعی است؛ زیرا، محبت عاملی است که میان مردم الفت و دوستی پدید می‌آورد، و آنان را به همکاری و همبستگی و یکپارچگی وا می‌دارد. انسان را با خانواده‌اش و قومش و وطنش پیوند می‌دهد و باعث می‌شود که در راه دفاع از خانواده یا قومش و یا وطنش مال و جان خود را فدا کند.

محبت به خدا نقش مهمی در زندگی مؤمن ایفا می‌کند چراکه به رفتار او در زندگی جهت می‌دهد و در همه کردارها و گفتارهایش تأثیر می‌گذارد و در نتیجه، جز آنچه مورد پسند خداوند بزرگ است، از وی سر نمی‌زند.

محبت به پیامبر ﷺ نیز نقش مهمی در زندگی مؤمن دارد؛ چراکه باعث می‌شود آن حضرت را الگوی خود قرار دهد و در همه اعمال و رفتارش به او اقتدا کند و از اوامر و نواهی ایشان پیروی نماید.

پیامبر اکرم ﷺ در بسیاری از احادیث خود به چند نوع محبت اشاره کرده است: دوست داشتن خداوند بزرگ، دوست داشتن پیامبر ﷺ، دوست داشتن مردم، دوست داشتن حیوانات، دوست داشتن عالم هستی، دوست داشتن همسر،

دوست داشتن مال و محبت پدری. در این جا هر یک از این محبت‌ها را که در حدیث نبوی آمده است بررسی می‌کنیم.

دوست داشتن خدا

دوست داشتن خداوند بزرگ والاترین نوع محبت انسانی است و در ایجاد سعادت و لذت روحی بیش‌ترین تأثیر را دارد. شالوده‌ای است که تمام اعمال و افعال مؤمن بر آن استوار است. نیرویی است که به رفتار او جهت می‌دهد. هرگاه خدا دوستی وجود انسان را فراگیرد همه اعمال و رفتار و حرکات و سکناش در راستایی خواهد شد که او دوست دارد و می‌پسندد، و از نافرمانی خداوند و هر آنچه که او ناخوش دارد از آن نهی می‌کند دوری خواهد کرد.

انسان معمولاً کسی را که به او نیکی کند دوست دارد. از همین رو، کودک والدینش را دوست دارد چون از او مراقبت و نگهداری می‌کنند، به او نیکی می‌نمایند و به تربیتش می‌پردازند.

نعمت‌های بی‌شمار خداوند متعال به انسان یکی از موجبات عشق بزرگ و بی‌کران او به خداوند است. محبت او به خدا باید بیش‌تر از هر محبت دیگری باشد. باید خداوند را بیش‌تر از خودش، والدینش، همسرش، فرزندانش، قبیله و عشیره و وطنش و هر چیز دیگری در این زندگی دوست بدارد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید:

﴿قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِنْ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ﴾^۱

«بگو: اگر پدران شما و پسرانتان و برادرانتان و زنانتان و خویشاوندانتان و اموالی که به دست آورده‌اید و تجارتی که از کسادش بیمناکید و سراهایی را که خوش

می‌دارید، نزد شما از خدا و پیامبرش و جهاد در راه او دوست داشتنی‌تر است پس منتظر باشید تا خدا فرمانش را [به اجرا در] آورد، و خدا گروه فاسقان را راهنمایی نمی‌کند».

نیز می‌فرماید:

﴿وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ﴾^۱

«و برخی از مردم به جای خدا همانندهایی [برایش] بر می‌گزینند و آن‌ها را چون دوستی خدا دوست می‌دارند ولی کسانی که ایمان آورده‌اند به خدا محبت بیشتری دارند».

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز مردم را به دوست داشتن خداوند بزرگ، به خاطر نعمت‌های فراوانش به آنان، ترغیب کرده است. برای نمونه، از ابن عباس روایت شده است که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

«خدا را به خاطر نعمت‌هایی که به شما می‌دهد دوست بدارید...»^۲

پیامبر صلی الله علیه و آله خود، با آن که خدا دوست‌ترین مردم و مقرب‌ترین آنان به درگاه خدا بود، در دعایش می‌خواهد که خداوند محبت خود را روزی او فرماید؛ زیرا در این محبت لذتی روحی می‌یابد که هیچ لذتی در عالم بالاتر از آن نیست. از عبدالله بن یزید خطمی انصاری روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه و آله در دعایش می‌گفت:

«محبتت را و محبت کسی را که نزد تو سزاوار محبت است روزی من فرما...»^۳

از معاذ بن جبل نیز روایت است که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود پروردگارش به او امر کرده است با این دعا او را بخواند:

«...از تو درخواست می‌کنم محبتت را و محبت به کسی که تو را دوست دارد

و دوست داشتن عملی که به محبت تو نزدیک می‌کند».^۴

۱. بقره / ۱۶۵.

۲. ترمذی، در ابواب المناقب، ج ۱۳، ص ۲۰۱.

۳. ترمذی، در ابواب الدعاء، ج ۱۳، ص ۲۷.

۴. ناصف، ج ۱، ص ۲۴۷، ۲۴۹.

پیامبر ﷺ به اصحابش از عشق و محبت داود علیہ السلام به خداوند بزرگ می‌فرمود و به آنان می‌گفت که داود علیہ السلام در دعایش تقاضا می‌کرد که خداوند محبتش را به او ارزانی دارد و عشقش را به او شدیدتر از علاقه‌اش به خودش و خانواده‌اش قرار دهد. از ابودرداء روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«داود در دعایش می‌گفت: بارخدایا، محبت خودت و محبت کسی که تو را دوست می‌دارد، و عملی را که مرا به محبت تو می‌رساند، از تو درخواست می‌کنم. بارخدایا، چنانم گردان که تو را از خودم و خانواده‌ام و از آب خنک دوست‌تر بدارم.»^۱

خدا دوستی منبع اصلی هرگونه محبتی است که انسان نسبت به هر چیز دیگری در عالم احساس می‌کند. دوست داشتن پیامبر خدا ﷺ دوست داشتن مردم، دوست داشتن همه آفریده‌های خدا، دوست داشتن کار نیک، دوست داشتن هر آنچه خداوند متعال دوستش دارد و هر آنچه انسان را به خدا دوستی نزدیک می‌سازد ناشی از محبت انسان به خداوند متعال است. محبت انسان به خداوند بزرگ تبدیل به نیرویی می‌شود که رفتار او را به سمت هر آنچه خوبی است و هر آنچه خداوند آن را می‌پسندد و دوست می‌دارد و دوری از آنچه خداوند از آن نهی کرده و دشمنش می‌دارد؛ جهت می‌دهد. در همین باره پیامبر اکرم ﷺ فرموده است:

«هرکس برای خدا دوست بدارد و برای خدا دشمن بدارد و برای خدا عطا کند ایمان را کامل گردانیده است.»^۲

نیز فرموده است:

«برترین اعمال دوست داشتن و دشمن داشتن به خاطر خداست.»^۳

۱. ترمذی، در ابواب الدعاء ج ۱۳، ص ۲۷.

۲. ناصف، ج ۵، ص ۷۸.

۳. همان.

دوست داشتن پیامبر

پس از دوست داشتن خداوند، دوست داشتن پیامبر ﷺ در پیشرفته‌ترین و کامل‌ترین مرتبه محبت انسانی قرار دارد. محبت نسبت به خدا و پیامبر ﷺ هر دو، قلّه محبت انسانی و از نظر روحانیت و زلالی و پاکی، بالاترین درجه آن را تشکیل می‌دهند.

دوست داشتن پیامبر ﷺ بر هر مسلمانی واجب است؛ زیرا خداوند پاک و بلند مرتبه، در آیه ۲۴ سوره توبه که پیش‌تر، در ضمن سخن از دوست داشتن خداوند، آن را آورده است، ما را به دوست داشتن پیامبر فرمان داده و آن را در کنار محبت به خود آورده است.

پیامبر ﷺ نیز ما را به محبت نسبت به خود و اهل بیتش فرمان داده و فرموده است:

«خدا را به خاطر نعمت‌هایی که به شما می‌دهد دوست بدارید، و مرا به خاطر دوست داشتن خدا دوست بدارید، و اهل بیتم را به خاطر دوست داشتن من دوست بدارید».^۱

علاقه سلیمان به پیامبر ﷺ باید بیش‌تر از علاقه او به خودش یا والدینش یا فرزندان او یا هر انسان دیگری باشد. از آنس روایت شده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«هیچ یک از شما ایمان ندارد مگر آن که من در نزد او محبوب‌تر از پدرش و فرزندش و همه مردم باشم».^۲

مؤمن در محبتش به خداوند متعال و پیامبر اکرم ﷺ لذت و سعادت می‌یابد که هیچ لذت و سعادت در این دنیا با آن را برابری نمی‌کند، و از رهگذر این محبت

۱. ناصف، ج ۳، ص ۳۴۹؛ شیبانی، ج ۳، ص ۲۹۶.

۲. بخاری، ج ۱، ص ۱۱۴؛ مسلم، ج ۲، ص ۱۵.

حلاوت ایمان را در کام جان خویش احساس می‌کند. از آنس روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«سه چیز است که در هر کس وجود داشته باشد شیرینی ایمان را می‌چشد: یکی این که خدا و پیامبر او را از هر چیز دیگری دوست‌تر بدارد، دیگر این که اگر کسی را دوست می‌دارد تنها به خاطر خدا دوست بدارد، و سوم این که همچنان که دوست ندارد در آتش افکنده شود دوست نداشته باشد که به کفر باز گردد».^۱

هرگاه مؤمن خداوند بزرگ و پیامبر ﷺ را دوست داشته باشد حلاوت ایمان را می‌چشد و احساس سعادت و آرامش وجود او را فرا می‌گیرد و همه رفتارهایش جهت الهی پیدا می‌کند به طوری که جز آنچه مورد رضایت خداوند باشد کاری انجام نمی‌دهد، و از هر آنچه او نهدی کرده است دوری می‌کند، و عشق او به خداوند وی را به دوست داشتن همه آفریده‌هایش می‌کشاند. لذا مردم را دوست دارد و با آنان خوش رفتاری می‌کند. حیوانات را دوست می‌دارد و با آنها مهربانی می‌نماید، و خلاصه همه عالم را دوست می‌دارد چون آفریده اوست.^۲

دوست داشتن خدا و پیامبر او از عوامل مهم در تربیت مسلمانان و تقویت وفاداری آنان به اسلام و پایبندی شدیدشان به اصول و آموزه‌های آن، و حلقه زدن بر گرد پیامبر ﷺ و آموختن از او و اقتدا کردن به او و اجرای اوامر او بود به همین سبب مسلمانان در رویارویی با کافران و دشمنان دین یک‌صف و یکدل بودند، و در تبلیغ پیامبر اسلام مشتاقانه می‌کوشیدند، و برای شهادت در این راه سر از پا نمی‌شناختند، و این از مهم‌ترین عوامل پیروزی مسلمانان و انتشار دعوت اسلام بود. خداوند متعال به کسانی که از پیامبر پیروی کنند وعده داده است که آنان را دوست بدارد و گناهانشان را ببخشد. خطاب به پیامبر خود می‌فرماید:

۱. ناصف، ج ۵، ص ۷۸.

۲. به جهان خرم از آنم که در جهان خرم از اوست عاشقم بر همه عالم که همه عالم از اوست

﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾^۱

«بگو: این پیامبر اگر خدا را دوست دارید از من پیروی کنید تا خدا نیز شما را دوست بدارد و گناهانتان را ببامزد، و خدا آمرزگاری مهربان است».

پیامبر ﷺ نیز دوستاران خود را وعده بهشت داده است. انس می‌گوید:

مردی از پیامبر ﷺ درباره قیامت پرسید و گفت: کی قیامت می‌شود؟ حضرت فرمود: چه برای آن آماده کرده‌ای؟ مرد گفت: هیچ، جز آن که خدا و رسول او را دوست می‌دارم. حضرت فرمود: «تو با کسی خواهی بود که دوستش می‌داری»^۲.

نیز از انس روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«... هر کس مرا دوست داشته باشد در بهشت با من خواهد بود»^۳.

دوست داشتن مردم

انسان موجودی اجتماعی است و در جامعه‌ای زندگی می‌کند که روابط گوناگون عاطفی، اجتماعی، اقتصادی، و دیگر انواع روابط انسانی او را با بسیاری از هموعان خود پیوند می‌دهد. کودک از بدو تولدش در میان اعضای خانواده خود زندگی می‌کند و احساس محبت و شفقت و همدردی و همیاری و وفاداری و دلبستگی و تعلق او را به آنان پیوند می‌دهد، و در بین آنان احساس امنیت و آرامش و خوشبختی می‌کند. محبت کودک به مادرش نخستین محبتی است که کودک از آغاز تولدش احساس می‌کند. این به خاطر ارتباط مادر با ارضای کلیه نیازهای اساسی کودک و احساس خوشی و لذتی است که از ارضای آنها به او دست می‌دهد. سپس رفته رفته محبت کودک به دیگر افراد پیرامونش مانند پدر و برادران و نزدیکان و دوستان و همسایگان و عموم مردم شکل می‌گیرد.

۱. آل عمران/ ۳۱.

۲. بخاری، در فضائل الصحابه، ج ۱۴، ص ۱۸۹.

۳. ناصف، ج ۱، ص ۴۷.

کودک همچنان که نسبت به والدین خود و اعضای خانواده‌اش احساس محبت می‌کند، متقابلاً مهر و محبت و دلسوزی و توجه و حمایت آنان نسبت به خود را نیز حس می‌نماید. این فضای آکنده از محبت دوسویه که کودک در آن پرورش می‌یابد عامل مهمی در ساخت شخصیت بهنجار او، و احساس امنیت روانی، و اعتماد به نفس و خوشبختی او می‌باشد.

کودکی که چنین بهنجار پرورش می‌یابد معمولاً نسبت به همه مردم احساس محبت می‌کند. لذا با آنان انس و الفت می‌گیرد و دوستی می‌ورزد و خوش رفتاری می‌کند، و به افرادی که نیاز به مهرورزی دارند مهر می‌ورزد، و به آنان که نیاز به کمک و مساعدت دارند کمک می‌کند. محبت و مساعدت انسان به مردم و دراز کردن دست یاری به سوی آنان از عوامل مهمی است که باعث می‌شود انسان احساس کند به جامعه تعلق دارد و عضو سودمندی در آن است، و در نتیجه احساس رضایت از خود و شادمانی و سعادت می‌نماید. روان‌درمانان جدید به اهمیت روابط انسانی در زمینه بهداشت روانی انسان پی برده‌اند. از همین رو می‌کوشند بیماران روانی خود را با افراد جامعه ارتباط دهند و پیوندهای مودت و محبت را میان آنان و دیگر مردمان تقویت کنند و آنان را به جذب شدن در جامعه و انجام دادن کارهای مفید برای مردم به عنوان یکی از عوامل مهم در درمان روانی آنان، ترغیب نمایند. برای مثال، آلفرد آدلر (Alfred Adler) سعی داشت بیماران روانی خود را وادارد تا به دیگران اهمیت دهند و با آنان بیامیزند و کمکشان کنند. او می‌گفت هر زمان که بیمار روانی به این توصیه عمل کرده بیماری‌اش بهبود یافته است.^۱

1. Alfred Adler: understanding Human Nature. New York: Gregnberg publishers, 2nc, 1927, p. 239; Rollo May: The Meaning of Anxiety. New York: The ronald press co., 1450, pp. 128-130.

از این جا روشن می شود که چرا اسلام در دعوت مردم به همدلی و همدوستی و کمک به یکدیگر اهتمام نشان داده است. علتش آن است که ارتباط دوستانه و محبت آمیز انسان با دیگران تعلق او به جماعت را تقویت می کند، و او را از احساس نگرانی و اضطراب که از تنهایی و انزوای اجتماعی ناشی می شود و معمولاً بیمار روانی از چنین احساسی رنج می برد، رهایی می بخشد.

قرآن کریم مسلمانان را به برادری و محبت و همیاری و همبستگی فرا خوانده است. برای مثال می فرماید:

﴿وَالْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَعْضُهُمْ أَوْلِيَاءُ بَعْضٍ...﴾^۱

«و مردان و زنان مؤمن دوستان یکدیگرند.»

﴿إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ فَأَصْلِحُوا بَيْنَ أَخَوَيْكُمْ وَ اتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾^۲

«در حقیقت مؤمنان با هم برادرند پس میان برادرانتان آشتی افکنید و از خدا پروا بدارید باشد که مورد رحمت قرار گیرید.»

﴿وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا...﴾^۳

«و همگی به ریسمان خدا چنگ زنید و پراکنده نشوید و نعمت خدا را بر خود یاد کنید آن گاه که دشمنان یکدیگر بودید پس میان دل‌های شما الفت افکند تا به لطف او برادران هم شدید...»

قرآن کریم انصار را به محبت و حمایتشان از مهاجران و برادری کردن با آنها و کمک نمودن به ایشان ستوده است. خداوند متعال می فرماید:

﴿وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْتُونَ عَلَى أَنْفُسِهِمْ وَتُؤَاكَانَ بِهِمْ خِصَاةً وَمَنْ يُوَقِّ شُحَّ نَفْسِهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ﴾^۴

۱. توبه / ۷۱.

۲. حجرات / ۱۰.

۳. آل عمران / ۱۰۳.

۴. حشر / ۹.

«وکسانی که قبل از [مهاجران] در [مدینه] جای گرفته و ایمان آورده‌اند؛ هر کس را که به سوی آنان کوچ کرده دوست دارند، و نسبت به آنچه به ایشان داده شده است در دل‌های خود حسدی نمی‌یابند، و هر چند در خودشان احتیاجی [مبرم] باشد، آن‌ها را بر خودشان مقدم می‌دارند، و هر کس از خست نفس خود مصون ماند ایشانند که رستگاراند».

پیامبر ﷺ نیز مسلمانان را به دوستی و مودت و محبت نسبت به یکدیگر تشویق کرده است. مثلاً فرموده است:

«... سوگند به خدایی که جانم در دست اوست، وارد بهشت نشوید مگر آن که مؤمن شوید، و مؤمن نباشید مگر آن آگاه که یکدیگر را دوست بدارید. آیا شما را راهنمایی نکنم که با چه وسیله یکدیگر را دوست می‌دارید؟ رواج دادن سلام در میان خود»^۱.

در این حدیث، پیامبر اکرم ﷺ دوستی و مودت مسلمانان نسبت به یکدیگر را شرط ایمان داری آنان و رفتن به بهشت قرار داده است. پس، مؤمن حقیقی کسی است که او مردم را و مردم او را دوست بدارند، و کسی که مردم را دوست نداشته باشد و مردم هم او را دوست ندارند، انسانی تهی از خیر است و امیدی نیست که مشمول آمرزش خداوند متعال واقع شود. پیامبر خدا ﷺ فرموده است:

«مؤمن اهل انس و الفت است، و در کسی که اهل انس و الفت نباشد خیری نیست»^۲.

مردم دوستی مؤمن و محبت او به دیگران فقط باید برای خدا باشد، نه منفعتی زودگذر یا غرض شخصی یا رسیدن به پول یا مقام و منصبی. آنچه به رفتار مؤمن جهت می‌دهد عشق او به خداوند متعال و جلب رضایت اوست؛ بنابراین، هر کاری که انجام می‌دهد قصدش از آن خدا و رضایت اوست. پیامبر اکرم ﷺ مسلمانان را

۱. شیبانی، ج ۲، ص ۲۳.

۲. احمد، ج ۲، ص ۴۰۰، ج ۵، ص ۳۳۵.

تشویق می فرمود که به خاطر خدا یکدیگر را دوست بدارند، و برای این کار به آنان وعده پاداش بزرگ می داد. از ابو مالک اشعری روایت شده است که رسول خدا ﷺ پس از گزاردن نمازش رو به مردم کرده فرمود:

«ای مردم! بشنوید و آگاه باشید و بدانید که خداوند عزوجل را بندگانی است که نه پیامبرند و نه شهید، اما پیامبران و شهیدان به خاطر مجالس آنان و قربشان به خداوند بر آنان غبطه می خورند. مردی بادیه نشین از مردمان دور دست آمد و با دستش به پیامبر خدا ﷺ اشاره کرد و گفت: ای پیامبر خدا، مردمی از مردمان که نه پیامبرند و نه شهید، اما پیامبران و شهیدان به خاطر مجالس آنان و قربشان به خدا برایشان غبطه می خورند؟ آنان را برای ما وصف کن. چهره پیامبر خدا ﷺ از سؤال آن بادیه نشین شکفت و فرمود: آنان گروهی از مردمان ناشناس و قبایل غریب هستند که پیوندهای خویشاوندی آنان را به هم وصل نکرده است اما به خاطر خدا یکدیگر را دوست می دارند و با هم خلوص می ورزند. برای اینان خداوند در روز قیامت منبرهایی از نور می نهد و آنان را بر آن منبرها می نشاند، و چهره هایشان را و جامه هایشان را نور قرار می دهد. در روز قیامت که مردم وحشت می کنند، آنان هیچ هراسی ندارند، آنان اولیای خدایند که نه بیمی دارند و نه اندوهگین می شوند».^۱

در روایتی آمده است که پیامبر ﷺ از هفت گروه نام برد که خداوند در روز قیامت که سایه ای جز سایه او نیست آنان را در سایه خود در می آورد، از آن جمله اند:

«... دو مردی که به خاطر خدا یکدیگر را دوست بدارند و بر این دوستی با یکدیگر اجتماع کنند و بر آن از یکدیگر جدا شوند...».^۲

در روایت دیگری آمده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«مردی برای دیدن برادرش در آبادی دیگری به راه افتاد. خداوند بر سر راه او

۱. احمد، ج ۵، ص ۳۴۳.

۲. ناصف، ج ۱، ص ۲۳۱ - ۲۳۲؛ نَوَوِي، ج ۱، ص ۵۴۷، ح ۶۵۹/۱.

فرشته‌ای را به انتظارش گماشت. چون مرد به او رسید، فرشته پرسید: کجا می‌روی؟ مرد گفت: به دیدن برادرم در این آبادی، فرشته پرسید: آیا حقی بر او داری که برای گرفتنش می‌روی؟ مرد گفت: نه، بلکه به خاطر خداوند عزوجل او را دوست می‌دارم. فرشته گفت: پس بدان که من فرستاده خدا به نزد تو هستم تا به تو بگویم که چون او را به خاطر خدا دوست داری خداوند نیز تو را دوست می‌دارد.^۱

کسی که دوستی و دشمنی اش با مردم تنها برای خداوند متعال باشد، همچنان که در حدیث پیش گفته ابو امامه یاد آور شدیم^۲، ایمانش کامل است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله از مسلمانان می‌خواست که دوستی شان با دیگران صادقانه و پیراسته از خودخواهی و غرض ورزی باشد، و این دوستی زمانی تحقق می‌یابد که مؤمن آنچه را برای خود می‌پسندد برای برادر مؤمنش نیز همان پسندد. از انس روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«هیچ یک از شما مؤمن نیست مگر آن گاه که برای برادرش آن بخواهد که برای خود می‌خواهد».^۳

در حدیث دیگری از پیامبر صلی الله علیه و آله آمده است:

«... برای مردم آن پسند که بر خود می‌پسندی تا مسلمان باشی...».^۴

مهرورزی و دوستی مردم نسبت به یکدیگر و همدلی آنان به تقویت روابط اجتماعی آنان می‌انجامد و به استحکام یکپارچگی جامعه و ثبات آن کمک می‌کند؛ چرا که افراد به مثابه خشت بنای جامعه هستند و چنانچه بر اثر کینه و دشمنی، روابط ما بین آنها از هم بگسلد و پیوند میانشان گسسته گردد جامعه از هم می‌پاشد و فرو می‌ریزد، چنان که اگر اجزای ساختمان از هم جدا شوند آن ساختمان فرو می‌ریزد. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله مسلمانان را به همیاری و برادری و همبستگی و انسجام

۱. ناصف، ج ۵، ص ۸۲.

۲. نک: صفحه ۸۱ همین کتاب.

۳. ناصف، ج ۱، ص ۲۶.

۴. ناصف، ج ۵، ص ۱۶۶ - ۱۶۷.

تشویق فرمود تا این که جامعه اسلامی همواره با ثبات و پایدار و نیرومند باقی بماند و عوامل ویرانی و تخریب که از سوی دشمنان اسلام علیه آن تدارک دیده می‌شود در آن اثر نکند. نعمان بن بشیر می‌گوید که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«مؤمنان در مهرورزی و همدوستی و همدلی چونان یک پیکرند که هرگاه عضوی از آن دردمند شود دیگر اعضا، با شب بیداری و تب، با آن همدردی کنند»^۱.

نیز می‌فرماید:

«مؤمنان نسبت به یکدیگر چونان ساختمان‌هایی هستند که اجزای آن یکدیگر را استوار می‌دارند...»^۲.

پیامبر ﷺ به دعوت مسلمانان به برادری و محبت و مهرورزی و همدلی و همیاری و همبستگی بسنده نکرد بلکه عملاً نیز سعی کرد تا این مفاهیم را در جامعه اسلامی که بلافاصله پس از هجرت، آن را در مدینه بنا نهاد تحقق بخشد. او میان مهاجران و انصار برادری افکند و با این کار پیوندهای برادری و محبت و همیاری را میان مسلمانان تقویت کرد. برای نمونه، سعد بن ربیع انصاری را با عبدالرحمن بن عوف برادر قرار داد، و در پی آن، سعد به عبدالرحمن گفت: «من ثروتمندترین انصار هستم و دارایی‌ام را با تو نصف می‌کنم. دوزن دارم. بین کدام یک را بیش‌تر می‌پسندی نامش را به من بگو تا طلاقش دهم و عده‌اش که تمام شد تو با او ازدواج کن». عبدالرحمن گفت: خدا به عیال و اموالت برکت دهد. بازارتان کجاست؟^۳.

بازار را به او نشان دادند و عبدالرحمن به تجارت و کسب و کار پرداخت و زن گرفت و از ثروتمندان مدینه شد.

ایجاد اخوت میان مهاجران و انصار و در نتیجه، گسترش روح برادری و مودت و

۱. نَوَوِي، ج ۱، ص ۱۳۸، ح ۶۳۲/۲.

۲. احمد، ج ۴، ص ۴۰۴. بخاری و مسلم و ترمذی و نسائی نیز این حدیث را آورده‌اند (ونسنگ، ج ۱، ص ۲۲۳).

۳. ناصف، ج ۳، ص ۴۰۱ - ۴۰۲.

تعاون و همبستگی میان مسلمانان نمونه منحصر به فردی از همبستگی اجتماعی بود. این واقعه تأثیرات ژرف و دیرپایی در استقرار جامعه اسلامی در مدینه داشت و کمک کرد که مسلمانان با خیال آسوده در جهت نشر دعوت اسلامی کار کنند.

مؤمن تنها به این اکتفا نمی‌کند که او مردم را دوست داشته باشد بلکه هم چنین، می‌کوشد که خود نیز محبوب مردم باشد تا به این فرموده پیش گفته رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ جامعه عمل پوشاند: «مؤمن اهل انس و الفت است و در کسی که با دیگران الفت نگیرد و دیگران با او الفت نگیرند خیری نیست». پیامبر خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مسلمانان را به انجام کارهایی که باعث محبوبیت آنان در بین مردم می‌شد نصیحت و توصیه می‌کرد؛ کارهایی مانند سلام کردن به یکدیگر، دست دادن، هدیه دادن، و اظهار محبت به همدیگر، روایت شده است که آن حضرت فرمود:

«... آیا شما را به چیزی راهنمایی نکنم که اگر آن را انجام دهید نسبت به هم محبت پیدا می‌کنید؟ سلام کردن به یکدیگر».^۱

در روایت دیگری که عطاء بن ابی مسلم عبدالله خراسانی آن را بازگو کرده آمده است که پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود:

«با یکدیگر دست دهید تا کینه‌ها از بین برود، و به هم هدیه دهید تا یکدیگر را دوست بدارید و دشمنی‌ها برطرف شود».^۲

خداوند متعال مؤمنی را که مردم دوست باشد و مردم نیز دوستش بدانند، دوست می‌دارد. از آنس روایت شده است که پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود:

«مردم عائله خدایند، و محبوب‌ترین مردم نزد خداوند کسی است که به عائله او نیکی کند».^۳

از ابو العباس سهل بن سعد ساعدی روایت شده است که گفت:

۱. این روایت را مسلم و ابو داود و ترمذی و احمد و ابن ماجه آورده‌اند (ونسنگ، ج ۱، ص ۴۰۸).

۲. مالک، ح ۱۶۴۲.

۳. این حدیث را بیهقی در *شعب الایمان* ۲ به نقل از انس و عبدالله، آورده است (مشکاة المصابیح، محمد بن عبدالله خطیب تبریزی، ج ۳، ص ۱۳۹، ح ۴۹۹۸ و ۴۹۹۹).

«مردی خدمت پیامبر ﷺ آمد و گفت: ای پیامبر خدا، مرا به کاری راهنمایی کن که هرگاه آن را انجام دهم خدا و مردم مرا دوست دارند. پیامبر ﷺ فرمود: به دنیا بی‌اعتنا باش تا خدا دوستت بدارد، و به آنچه مردم دارند بی‌اعتنا باش تا مردم دوستت بدارند».^۱

زهّد و بی‌اعتنایی به دنیا آن است که انسان خود را به آنچه در دست خداست توانگرتر بداند تا به آنچه خود او دارد. رویگردانی انسان از آنچه مردم دارند نیز به محبوبیت وی در نزد مردم می‌انجامد.^۲

هرگاه خدا بنده‌ای را دوست بدارد اهل آسمان و زمین نیز او را دوست می‌دارند، و برای او مقبولیت در جامعه را رقم می‌زند. پیامبر خدا فرموده است:

«خداوند هرگاه بنده‌ای را دوست بدارد، جبرئیل را فرا خواند و فرماید: من فلانی را دوست دارم، پس تو هم او را دوست بدار، و جبرئیل دوستش دارد و آن‌گاه در آسمان بانگ برآورد و گوید: خدا فلانی را دوست می‌دارد پس شما نیز او را دوست بدارید، و اهل آسمان دوستش دارند. سپس مقبولیت در زمین برایش قرار داده شود. و هرگاه خداوند بنده‌ای را دشمن بدارد جبرئیل را فرا خواند و فرماید: من فلانی را دشمن می‌دارم، پس تو هم او را دشمن بدار، و جبرئیل دشمنش بدارد و آن‌گاه در میان اهل آسمان بانگ برآورد که خدا فلانی را دشمن می‌دارد پس شما نیز او را دشمن بدارید، و اهل آسمان دشمنش بدارند، آن‌گاه نفرت از او در زمین برایش قرار داده شود».^۳

دوست داشتن همه آفریده‌های خدا

اسلام دین محبت و خیرخواهی نسبت به همه انسان‌ها و همه آفریده‌های

۱. تَوَوُّی، ج ۱، ص ۴۲۰.

۲. همان.

۳. ناصف، ج ۵، ص ۷۹.

خداست.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به یارانش می‌آموخت که همه مردم را دوست بدارند و کارهایی را که در آن‌ها خیر همه انسان‌ها و همه مخلوقات خدا، از حیوانات و پرندگان است انجام دهند. از آنس روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«هر مسلمانی نهالی بنشانند یا دانه‌ای کشت کند و پرنده‌ای یا انسانی و یا چرنده‌ای از آن بخورد این برای او صدقه‌ای به شمار می‌آید.»^۱
در روایتی دیگر آمده است که آن حضرت فرمود:

«مردی در راهی می‌رفت و سخت تشنه شد. به چاه آبی رسید. در آن فرو شد و آب نوشید و بیرون آمد. سگی را دید که از تشنگی لَه‌لَه می‌زند و خاک نمناک را می‌خورد. مرد با خود گفت: این سگ همان قدر تشنه است که من بودم. پس، داخل چاه شد و کفش خود را پر آب کرد و آن را با دهانش گرفت و بالا آمد و به سگ آب داد. خداوند از این کار او قدر دانی کرد و او را آمرزید.» اصحاب عرض کردند: آیا برای حیوانات هم به ما پاداش داده می‌شود؟ فرمود: «برای سیراب کردن هر جگر تفتیده‌ای پاداشی است.»^۲

دعوت پیامبر صلی الله علیه و آله به محبت و کار نیک محدود به هیچ حدّ و مرزی نیست، و به دوست داشتن مردم نیز منحصر نمی‌شود بلکه یک دعوت فراگیر است که همه هستی و مخلوقات الهی را در بر می‌گیرد. زمانی که پیامبر صلی الله علیه و آله مسلمانان را به دوست داشتن انسان و دیگر مخلوقات خداوند فرا می‌خواند با این کار، در واقع، آنان را دعوت به این می‌کند که انسان‌های کامل و ایده‌آل و لبریز از محبت و نیکی باشند به طوری که این محبت آنان تمام مخلوقات خداوند در عالم هستی را غرق خود سازد.

۱. ناصف، ج ۲، ص ۲۳۰.

۲. بخاری، در الادب، ج ۲، ص ۲۲۲؛ ابو داود، در الجهاد، ج ۳، ح ۲۵۵۰؛ مسلم، مالک، ابن ماجه، و احمد نیز این حدیث را آورده‌اند (ونسنگ، ج ۵، ص ۵۰۸).

انسانی که این دعوت پیامبر ﷺ را اطاعت کند و بتواند آن را در درون خویش تحقق بخشد در اوج بهداشت روانی و در قله سعادت انسانی جای می‌گیرد.

دوست داشتن فرزندان

پیامبر اکرم ﷺ مسلمانان را به دوست داشتن فرزندان و محبت به آنان و تربیت و سرپرستی درست آن‌ها توصیه می‌فرمود، و خود در این زمینه برای آنان بهترین الگو بود. آن حضرت حسن و حسین علیهما السلام را دوست می‌داشت و به آن دو مهر می‌ورزید و آن‌ها را در آغوش می‌کشید و می‌بوسید و بر پشت خود می‌نشاند. از آنس روایت شده است که پیامبر ﷺ به فاطمه علیها السلام می‌فرمود: «پسرانم را صدا بزن» و آن دورا می‌بویید و بغل می‌کرد.^۱ از ابو هریره روایت شده است که گفت:

رسول خدا ﷺ حسن بن علی را بوسید. از ع بن حابس تیمی که در آن جا نشسته بود، گفت: من ده فرزند دارم و یکی از آن‌ها را نبوسیده‌ام. رسول خدا ﷺ به او نگاهی کرد و فرمود: «کسی که رحم نکند مورد رحم قرار نمی‌گیرد».^۲

بادیه نشینی نزد پیامبر ﷺ آمد و گفت: شما کودکان را می‌بوسید! ما که نمی‌بوسیم.

پیامبر ﷺ فرمود: «من چه کنم که خداوند مهر و رحمت را از دل تو کنده است».^۳ براء نیز می‌گوید:

پیامبر ﷺ را دیدم که حسن را بر دوش خود سوار کرده است و می‌فرماید: «بار خدایا، من او را دوست دارم، تو هم دوستش بدار».^۴ همو می‌گوید:

«پیامبر ﷺ چشمش به حسن و حسین علیهما السلام افتاد، فرمود: «بار خدایا، من این دورا

۱. ناصف، ج ۳، ص ۳۵۹.

۲. ناصف، ج ۵، ص ۷.

۳. همان.

۴. ناصف، ج ۳، ص ۳۵۷.

دوست دارم، تو هم دوستشان بدار».^۱

بُریره می‌گوید:

پیامبر ﷺ برای ما سخنرانی می‌کرد که حسن و حسین علیهما السلام که هر یک پیراهنی قرمز بر تن داشتند و گاه بر زمین می‌خوردند، وارد شدند. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله از منبر به زیر آمد و آن دورا بغل کرد و بر زانوی خود نهاد، سپس فرمود: «راست فرمود خداوند که: دارایی‌ها و فرزندان شما فتنه‌اند. چشمم به این دو طفل افتاد که راه می‌روند و زمین می‌خورند، طاقت نیاوردم به طوری که سخنم را قطع کردم و آن‌ها را بغل کردم».^۲

پیامبر صلی الله علیه و آله مسلمانان را به حسن توجه به فرزندان، به ویژه دختران، سفارش می‌کرد و به کسانی که با دخترانشان خوش رفتاری کنند وعدهٔ آمرزش و نیل به بهشت می‌داد. از ابن عباس روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«هر کس دختری داشته باشد و او را زنده به گور نکند و به او توهین و تحقیر روا ندارد و پسرش را بر وی ترجیح ندهد خداوند او را وارد بهشت کند».^۳

عایشه می‌گوید:

زنی با دو دخترش نزد من آمد و از من چیزی خواست اما من جز یک عدد خرما چیزی نداشتم، و همان را به او دادم. آن زن خرما را میان دو دخترش قسمت کرد و سپس برخاست و رفت. پیامبر صلی الله علیه و آله که آمد موضوع را برایش گفتم، فرمود: «هر کس دخترانی داشته باشد و به آن‌ها نیکی کند برای او پرده‌ای در برابر آتش خواهند بود».^۴

یکی از مظاهر علاقه و محبت پدران به فرزندان این است که به آنان اهتمام بورزند و در مراقبت و راهنمایی و ارشاد و تربیت آنان بکوشند تا این که شهروندانی

۱. ناصف، ج ۳، ص ۳۵۸.

۲. ناصف، ج ۳، ص ۳۵۸.

۳. همان.

۴. همان، ج ۵، ص ۷.

شایسته بار آیند. پیامبر ﷺ به تعلیم و تربیت درست فرزندان توصیه کرده و مسلمانان را به این امر ترغیب فرموده است و برای این کار آنان وعده پاداش بزرگی از جانب خداوند داده است. جابر بن سمره از پیامبر ﷺ روایت کرده است که فرمود:

«انسان فرزندش را تربیت کند بهتر از آن است که یک من صدقه دهد».^۱
هم‌چنین از ایوب بن موسی از پدرش از جدش روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود: «هیچ پدری به فرزندش هدیه‌ای بهتر از ادب نیکو نداده است».^۲
بدین سان می‌بینیم که پیامبر ﷺ به پرورش سالم کودک در خردسالی و حسن تربیت و مراقبت او اهتمام می‌ورزید تا نهال صفات پسندیده و اخلاق فاضله، در این مرحله آغازین زندگی او، در جان وی غرس شود، مرحله‌ای که مطالعات روانشناختی جدید اهمیت آن را در شکل‌گیری شخصیت کودک که تأثیر زیادی در رفتار او در زندگی آینده‌اش خواهد داشت، روشن ساخته است.

محبت جنسی

یکی از انگیزه‌هایی که خداوند متعال در وجود ایشان نهاده انگیزه جنسی است. این انگیزه هر یک از نر و ماده را، از رهگذر احساس محبت و عشق و برای ادامه بقای نوع، به سوی یکدیگر می‌کشاند. ما پیش‌تر، در فصل گذشته، به بررسی این انگیزه پرداختیم اما اینک بر آنچه در پاره‌ای احادیث نبوی در خصوص محبت جنسی آمده است، می‌پردازیم.

اسلام محبت جنسی را نفی نمی‌کند؛ چراکه این محبت یک امر طبیعی و فطری در نهاد انسان است، اما به ارضای آن از طریق مشروع، یعنی ازدواج، فرا می‌خواند. پیامبر ﷺ به جوانان سفارش می‌کرد که، در صورت توان، ازدواج کنند و کسانی را که

۱. ناصف، ج ۵، ص ۸.

۲. همان.

شرایط اقتصادی لازم برای ازدواج را نداشتند به روزه گرفتن فرا می خواند؛ زیرا روزه انسان را به مهار کردن انگیزه جنسی کمک می کند و در تسلط بر عشق و محبت جنسی توانا می سازد. از عبدالله بن مسعود روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود: «ای جوانان! هر یک از شما توان مالی دارد ازدواج کند، و هر کس ندارد روزه بگیرد؛ چون روزه شهوت را قطع می کند».^۱

ابن قیّم جوزی، ضمن سخن از عشق و علاج آن، به این حدیث اشاره کرده است و می گوید: «.. پیامبر خدا ﷺ عاشق را به دوره علاج راهنمایی کرده است: اصلی و جایگزین. و او را به اصلی - درمانی که برای این درد تعیین شده است - فرمان داده است؛ بنابراین مادام که می تواند ازدواج کند نباید از آن به روشی دیگر عدول کند».^۲ در همین باره، ابن ماجه از ابن عباس روایت کرده است که پیامبر ﷺ فرمود: «ما برای عاشقان راهی مانند ازدواج ندیده ایم».^۳

اما اگر جوان نتوانست ازدواج کند آن گاه باید درمان جایگزین را که همان روزه باشد، برگزیند؛ زیرا روزه گرفتن، از یک سو، شدت انگیزه جنسی را می کاهد، و از سوی دیگر فرد را از اندیشیدن در آن باز می دارد، چرا که با پرداختن به روزه و تلاوت قرآن و استغفار و تسبیح خدا گفتن سعی می کند خود را به خدا نزدیک سازد، و این همه او را در چیره آمدن بر قدرت و شدت عشق کمک می کنند. طبیعی است که مرد همسر خود را دوست بدارد و در زندگی با او احساس امنیت و آرامش و آسودگی خاطر کند، خداوند بزرگ به این حقیقت اشاره کرده می فرماید:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ

۱. این حدیث را شیخان و ابو داود و ترمذی و نسائی و دارمی و احمد روایت کرده اند (ر.ک: فصل اول کتاب حاضر، ص ۵۵).

۲. ابن قیّم جوزی، الطب النبوی، ص ۲۴۵ - ۲۴۷.

۳. ابن ماجه، ج ۱، ح ۱۸۴۷.

لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ﴿۱﴾

«و از نشانه‌های [وجود] او این است که از جنس خودتان جفت‌هایی برایتان آفرید تا در کنار آن‌ها آرام‌گیرید، و میان شما دوستی و مهربانی قرار داد. در این امر برای مردمی که می‌اندیشند نشانه‌هایی است».

پیامبر ﷺ همسران خود را دوست می‌داشت اما علاقه آن حضرت به همسرانش او را از انجام مسؤلیت‌هایش در جهاد برای نشر دعوت اسلام و تحکیم پایه‌های دولت اسلامی، و فرماندهی سپاهیان، و هدایت و ارشاد و آموزش دادن یارانش باز نمی‌داشت.

دوست داشتن مال و دارایی

مردم علاقه زیادی به مال و ثروت دارند؛ چون به وسیله آن تمام نیازهای خود را بر آورده می‌سازند، و به مقام و نفوذ در بین مردم دست می‌یابند، و صاحب نیرو و قدرت سیاسی و اقتصادی در جامعه می‌شوند. قرآن کریم از علاقه مردم به مال و ثروت چنین یاد کرده است:

﴿وَتُحِبُّونَ الْمَالَ حُبًّا جَمًّا﴾ ۲

«و مال را دوست دارید، دوست داشتنی بسیار».

﴿وَإِنَّهُ يُحِبُّ الْخَيْرَ شَدِيدًا﴾ ۳

«و راستی او سخت دوستدار مال است».

پیامبر اکرم ﷺ نیز از دلبستگی انسان به دارایی و حرص و ولع او برای به دست آوردن آن یاد کرده است. برای نمونه، از ابن عباس روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

۱. روم / ۲۱.

۲. فحر / ۲۰.

۳. عادیات / ۸.

«آدمیزاده اگر دو وادی از پول داشت باز در جستجوی سومی بر می آمد. درون آدمیزاده را جز خاک چیزی پر نکند، و خدا توبه کسی را که توبه کند می پذیرد».^۱
از ابو هریره نیز روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:
«دل پیر در دوست داشتن دو چیز جوان است: عمر دراز و مال بسیار».^۲
کعب بن عیاض نیز روایت کرده است که رسول خدا ﷺ فرمود:
«برای هر امتی فتنه‌ای است و فتنه‌ی امت من مال است».^۳

ترس

ترس یکی از عاطفه‌های مهم در زندگی انسان است. ترس عاطفه‌ای است فطری که انسان در مواقع خطر احساس می‌کند. ترس برای زندگی انسان سودمند است؛ چون او را به اجتناب از موارد خطر و دوری کردن از آنچه به او گزند و زیان می‌رساند، وا می‌دارد. هم‌چنین، باعث می‌شود که انسان، در هنگام پیش‌بینی بروز خطر به فراهم آوردن ابزارها و تدابیر لازم برای حفظ خود، پیش از وقوع آن، اقدام کند.

برای مثال، ترس دانش‌آموز از مردود شدن در امتحانات او را وا می‌دارد تا در خواندن درسهایش تلاش زیادی به خرج دهد و در نتیجه با نمره بالایی قبول می‌شود. یا ترس کارمند از این که اگر در انجام وظیفه‌اش کوتاهی کند شغلش را از دست می‌دهد او را وا می‌دارد که نهایت سعی خود را به کار برد تا وظیفه‌اش را به بهترین وجه انجام دهد.

مهم‌ترین نوع ترس که بیش‌ترین فایده را در زندگی انسان دارد، ترس از عذاب الهی است، چرا که این ترس انسان را به انجام وظایف دینی‌اش و هر کاری که خدا را

۱. ناصف، ج ۵، ص ۱۶۲.

۲. همان، ج ۵، ص ۱۶۳.

۳. همان.

خشنود می‌گرداند و اجتناب از آنچه خداوند از آن نهی می‌کند، و خودداری از ارتکاب گناهان و معاصی و او می‌دارد خداوند متعال می‌فرماید:

﴿...وَحَافُونَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ﴾^۱

(... و از من بترسید اگر مؤمن هستید).

از همین رو، آیاتی که در قرآن از کیفر و عذاب خداوند می‌ترسانند تأثیر فراوانی در سوق دادن مؤمنان به اطاعت از فرامین خداوند و اجتناب از نافرمانی او دارند. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نیز، برای تربیت روانی مسلمانان و سوق دادن آنان به امتثال از اوامر و نواهی خداوند و دوری کردن از معصیت او، از این عامل - ترساندن از کیفر و عذاب الهی - کمک جسته است. در روایت آمده است که آن حضرت فرمود:

«هیچ کس نیست که بمیرد مگر آن که پشیمان شود». عرض کردند: پشیمانی اش از چیست ای رسول خدا؟ فرمود: «اگر نیکو کار بوده از این پشیمان شود که چرا بیش‌تر کار نیک نکرده و اگر کردارش بد بوده از این پشیمان شود که چرا دست از کارهایش برداشتم»^۲.

در این حدیث به افزودن بر طاعت تشویق، و از انجام دادن کارهای بد و گناهان ترسانیده شده است.

از ابوذر نیز روایت شده است که پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود:

«من چیزی را می‌بینم که شما نمی‌بینید، و چیزی را می‌شنوم که شما نمی‌شنوید. آسمان نالید و حق دارد که بنالد. در وجه به وجه آن فرشته‌ای پیشانی اش را برای خداوند به سجده نهاده است. به خدا سوگند اگر آنچه را من می‌دانم شما بدانید کم‌تر می‌خندید. و بیش‌تر گریه می‌کردید، و از هم‌بستری با زنان لذت نمی‌بردید، و از خانه‌هایتان بیرون می‌زدید و به خدا پناه می‌بردید. کاش

۱. آل عمران/ ۱۷۵.

۲. ناصف، ج ۵، ص ۲۰۳.

درختی بودم که با تبر قطع می شود»^۱.
در این حدیث، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله یادآور می شود که او از احوال دنیا و آخرت و صحنه های هول انگیز آن ها، و شگفتی های عالم ملک و ملکوت چیزهایی می بیند و می شنود که یارانش آن ها را نمی بینند و نمی شنوند، و اگر آنچه را او می داند آن ها می دانستند کم تر می خندیدند و بیش تر می گریستند و ترک زن و خانه می کردند و از خداوند کمک می طلبیدند تا آن ها را از آن همه صحنه های هولناک که با چشم دل می بینند نجاتشان دهد.

در روایت دیگری از پیامبر صلی الله علیه و آله آمده است که فرمود:

«کسی که از ترس خدا بگرید هرگز وارد آتش دوزخ نمی شود تا آن که شیر به پستان باز گردد»^۲.

یعنی همچنان که بازگشت شیر دوشیده به پستان محال است، به دوزخ رفتن کسی که از ترس و خشیت خداوند گریه کند نیز محال است. این حدیث گویای آن است که ترس از خدا مایه رهایی از آتش دوزخ است؛ چرا که این ترس انسان را به انجام طاعات و دوری از گناهان وا می دارد.

تحقیقات تجربی جدید نشان داده است که ترس اگر معتدل باشد در واداشتن انسان به انجام درست کارهایش سودمند است، اما اگر بسیار شدید باشد به اضطراب انسان و عملکرد بد او می انجامد. برای مثال «ترس معتدل در دانش آموز باعث می شود که خودش را برای امتحانات به خوبی آماده سازد و امتحاناتش را درست برگزار کند، اما ترس شدید از امتحانات اولاً او را از تمرکز درست برای به خاطر سپردن درس هایش باز می دارد، ثانیاً باعث می شود که امتحانات را به درستی انجام ندهد»^۳.

۱. همان، ص ۲۰۴ - ۲۰۵ [بسیاری از شارحان حدیث گفته اند که جمله پایانی حدیث [کاش...]] از ابوذر است که پس از شنیدن سخن پیامبر آن را به زبان آورده است - م].

۲. ناصف، ج ۵، ص ۲۰؛

۳. ادوارد. ج. مورای، الدفعية والانفعال، ترجمه احمد عبدالعزيز سلامة، ویرایش محمد عثمان نجاتی،

از نتایج این تحقیقات می‌توان دریافت که ترس بسیار شدید از عذاب خداوند ممکن است به یأس از رحمت الهی بینجامد، که در این صورت شخصیت انسان مضطرب می‌شود، و چون به نجات از عذاب خداوند امیدی ندارد ممکن است در انجام وظایف دینی‌اش به درستی عمل نکند. از این رو، همراه بودن ترس از عذاب خدا با امید به رحمت خدا امری ضروری و مفید است؛ زیرا امید به رحمت خداوند شدت ترس را به حدّ معقولی کاهش می‌دهد و اجازه نمی‌دهد که یأس و نومیدی بر انسان چیره گردد و موجب آن شود که در انجام وظایف دینی‌اش سستی ورزد.

عکس این قضیه نیز صادق است. یعنی اگر امید به رحمت خدا بسیار شدید باشد ممکن است انسان را به اهمال در وظایف دینی‌اش بکشاند. بنابراین، انسان باید میان ترس از عذاب خود و امید به رحمت او جمع کند؛ زیرا آمیزه‌ای از این هر دو انسان را به نیروی پیش برنده‌ای مجهز می‌کند که او را در جهت پیمودن راه درست، به جا آوردن طاعات و وظایف دینی، و دوری کردن از بدی‌ها و گناهان حرکت می‌دهد؛ چراکه از یک سو از خشم و عذاب الهی بیم دارد و از دیگر سوی به آمرزش و رحمت او امیدوار است. خداوند بزرگ یکی از خصوصیات پیامبران و بندگان شایسته‌اش را داشتن توأمان روحیه ترس و امید دانسته می‌فرماید:

﴿إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَيَدْعُونَنَا رَغَبًا وَرَهَبًا وَكَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ﴾^۱

«آنان در کارهای نیک می‌شتافتند و ما را با بیم و امید می‌خواندند و در برابر ما

خاشع بودند».

و می‌فرماید:

﴿تَتَجَافَى جُنُوبُهُمْ عَنِ الْمَضَاجِعِ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ﴾^۲

«از بستر خواب پهلو تهی می‌کنند و پروردگارشان را با بیم و امید می‌خوانند و از آنچه روزیشان کرده‌ایم انفاق می‌کنند».

خشم

خشم عاطفه‌ای فطری است که وقتی بر سر راه ارضای یکی از انگیزه‌های اساسی یا مهم مانع ایجاد می‌شود ظهور می‌کند. هرگاه مانعی انسان یا حیوان را از رسیدن به هدفی معین که ارضای یکی از انگیزه‌های اساسی یا مهم او را تحقق می‌بخشد، باز دارد، آن انسان یا حیوان خشمگین و بر آشفته می‌شود و در برابر آن مانع مقاومت می‌ورزد و برای چیره آمدن بر آن و از میان برداشتنش مبارزه می‌کند تا این که بتواند به هدف خود و ارضای انگیزه‌اش دست یابد. شدت خشم بستگی به شدت انگیزه ممانعت شده و نیز اهمیت هدف در تحقق بخشیدن به ارضای انگیزه دارد.

انگیزه‌های فیزیولوژیک فطری انسان و حیوان، همچنان که در فصل پیشین گفتیم، برخی برای حفظ ذات اساسی‌اند و برخی برای بقای نوع. اخیراً پاره‌ای مطالعات و بررسی‌های تجربی برای شناخت تفاوت میان برخی انگیزه‌های فیزیولوژیک مهم، به لحاظ قوت و ضعف، صورت گرفته است. نتایج این مطالعات نشان داد که انگیزه مادری از همه قوی‌تر است، سپس، به ترتیب، انگیزه تشنگی و انگیزه گرسنگی و سرانجام انگیزه جنسی جای دارند.^۱

از نتایج این مطالعات روشن می‌شود که انگیزه جنسی، آن طور که زیگموند فروید و پیروان او از مکتب روانکاوی معتقدند، نیرومندترین انگیزه فیزیولوژیک فطری نیست.

بعضی از انگیزه‌های انسان، خواه روانی یا اجتماعی، در خلال فرایند اجتماعی

1. Munn, L.N. Psychology: The fundamentals of Human Adjustment 4th ed, Boston, Houghten Mifflin co. 1967. pp. 278-281.

شده او پدید می‌آیند. برخی از این انگیزه‌ها بنیاد فطری دارند، و برخی آموختنی و اکتسابی‌اند. این انگیزه‌های روانی و اجتماعی، به تبع اهمیتی که نزد فرد دارند، قدرت نسبی خود را به دست می‌آورند، و اهمیت آن‌ها هم، بر حسب شرایط و موفقیت‌های اجتماعی شدن افراد و نوع فرهنگی که در آن پرورش یافته‌اند و نوع تربیتی که از آن تأثیر پذیرفته‌اند و گرایش‌ها و ارزش‌هایی که کسب کرده‌اند، متفاوت است. برای مثال، در برخی افراد انگیزه دینی یکی از نیرومندترین و بلکه نیرومندترین انگیزه‌آنان است، به طوری که در راه دفاع از دینشان جان خود را فدای می‌کنند، اما، برعکس، در برخی افراد این انگیزه بسیار ضعیف است به طوری که در زندگی آنان اهمیت قابل ملاحظه‌ای ندارد.

بنابراین، خشم، از نظر درجه شدت، در مردم متفاوت است، و این امر همچنان که گفتیم - بستگی به شدت انگیزه‌ای دارد که از ارضای آن ممانعت شده، و نیز به اهمیت هدفی که، برای تحقق این ارضا و رسیدن به آن مطلوب بوده است. عوامل دیگری هم در میزان شدت عاطفه خشم تأثیرگذارند، عواملی چون ژنتیک دستگاه عصبی و دستگاه غددی، و تجربه‌های پیشین که به تقویت حملات خشم، به سبب سودها و دستاوردهای شخصی که این حملات در گذشته تحقق بخشیده‌اند - انجامیده است.

هرگاه شخص با مانعی برخورد کند که او را از رسیدن به هدفی از اهداف اساسی و مهم و ضرور برای زندگی‌اش، یا یکی از اهداف بلندش که، برای تحقق کمال ذاتی‌اش، در راستای آن تلاش می‌کند، باز دارد خشمگین می‌شود. چنین خشمی پسندیده و بلکه، در چنین مواردی، ضروری و واجب است. خداوند متعال پیامبر ﷺ و یاران او را، به خاطر خشمشان بر کفار در نبرد با آنان برای نشر دعوت اسلام، ستوده است و می‌فرماید:

﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ...﴾^۱

«محمد فرستاده خدا و کسانی که با اویند بر کافران سختگیرند و با یکدیگر مهربان...».

سخت‌گیر و خشن بودن با کافران، در واقع، نتیجه خشم ناشی از دشمنی کافران با اسلام و تعدی و کینه توزیشان با مسلمانان است. خداوند متعال می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَهُمْ جَهَنَّمُ وَبِئْسَ الْمَصِيرُ﴾^۱.

«ای پیامبر با کافران و دورویان پیکار کن، و بر آنان درشت باش. جایشان دوزخ است و بدا فرجامی.».

و می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قَاتِلُوا الَّذِينَ يَلُونَكُمْ مِنَ الْكُفَّارِ وَلِيَجِدُوا فِيكُمْ غُلْظَةً وَاَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ﴾^۲.

«ای کسانی که گرویده‌اید با کسانی از کافران که نزدیک شمایند بجنگید باید که در شما درشتی بینند. بدانید که خدا با پرهیزگاران است.».

درشتی با کافران، خود، حاصل خشمی است که بر اثر ایستادگی آنان در برابر اسلام برانگیخته می‌شود. اما خشم گرفتن به خاطر یک امر غیر اساسی یا غیر ضروری یا غیر مهم، یا به سبب امری از امور بی‌ارزش و ناپایدار دنیوی خشمی ناپسند است. به همین دلیل، خداوند مکان کافران مکه را که تا پیش از صلح حدیبیه، از ورود پیامبر ﷺ و یارانش به مکه برای به جا آوردن عمره جلوگیری کردند نکوهش کرده است؛ چرا که این اقدام کافران، در واقع، برخاسته از خشم جاهلی بود خشمی که خود، از تکبر مذموم و غرور باطل بر می‌خاست. خداوند می‌فرماید:

﴿إِذْ جَعَلَ الَّذِينَ كَفَرُوا فِي قُلُوبِهِمُ الْحَمِيَّةَ الْحَمِيَّةَ الْجَاهِلِيَّةَ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَى رَسُولِهِ وَعَلَى

۱. تحریم ۹/.

۲. توبه ۱۲۳/.

الْمُؤْمِنِينَ...»^۱

«آن گاه که کافران دل‌هایشان را با خشم کور، خشم روزگار نادانی، بیاکنندند. پس خدا آرامش خویش را بر پیامبرش و بر مؤمنان فرود آورد.»
پیامبر ﷺ هیچ گاه به خاطر خودش خشمگین نمی شد بلکه برای حق و آن جا که به مرزی از مرزهای الهی تجاوز می شد خشم می گرفت. علی عَلَيْهِ السَّلَام می فرماید: «پیامبر خدا ﷺ هیچ گاه برای دنیا خشمگین نمی شد، و هرگاه برای حق خشم می گرفت دیگر کسی او را نمی شناخت و هیچ چیز جلو خشم او را نمی گرفت تا این که انتقام آن را می گرفت.»^۲

عوارض بدنی خشم

وقتی انسان خشمگین می شود تغییرات بسیاری در بدن او پدید می آید که برخی از آنها درونی هستند و پاره‌ای دیگر بیرونی: در حالات چهره، لحن صدا، و عضلات بدن. قرآن کریم بسیاری از این تغییرات بدنی همراه با عاطفه و هیجان را بر شمرده است و نگارنده، پیش تر در کتاب *قرآن و روان شناسی*^۳ به آنها پرداخته است.

از مهم ترین تغییرات فیزیولوژیکی که با خشم و بسیاری از عواطف دیگر همراهند تند شدن ضربان قلب، منقبض شدن عروق اعضای داخلی بدن و گشاد شدن رگ‌ها در سطح بدن و اندام‌ها که خود به افزایش جریان خون در عروق سطح بدن به ویژه اندامها و صورت می انجامد. به همین سبب چهره انسان در هنگام خشم و عصبانیت به وضوح سرخ می شود.

پیامبر ﷺ این عوارض فیزیولوژیک را که هنگام خشم در قلب رخ می دهد بیان

۱. فتح/۲۶.

۲. تخریج زین الدین ابی الفضل العراقی لاحادیث احیاء علوم الدین للغزالی، ج ۳، ص ۱۷۱، پ ۴.

۳. محمد عثمان نجاتی، *قرآن و روان شناسی*، ص ۱۰۰ - ۱۰۵.

فرموده است. از ابوسعید خدری روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:
«... بدانید که خشم اخگری است در قلب آدمیزاد. سرخ شدن چشمان او و
برآمدن رگ‌های گردنش را [در هنگام خشم و عصبانیت] و... نمی بینید؟...»^۱

تأثیر خشم بر اندیشه و رفتار

در حالت خشم، و به طور کلی در همه حالات هیجان شدید، تفکر از کار
می‌افتد، از همین رو، غالباً انسان از سخنان و اعمالی که هنگام خشم از او سر
می‌زند پشیمان می‌شود. به همین سبب پیامبر ﷺ اصحاب خود را نصیحت می‌کرد
که در حین خشم از صدور احکام مهم خودداری کنند. برای مثال، ابوبکر به پسرش
عبدالله که قاضی سجستان بود، نوشت:

«زمانی که خشمگین هستی میان دو نفر قضاوت مکن، زیرا من از رسول خدا ﷺ شنیدم که می‌فرماید: «هیچ یک از شما در حال خشم میان دو نفر داوری نکنند.»^۲
به دلیل همین از کار افتادن تفکر درست در حین خشم و عصبانیت است که
پیامبر ﷺ فرموده است هرگاه مرد در حال خشم شدید لفظ طلاق را به زبان آورد،
طلاق واقع نمی‌شود. روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:
«در حالت اغلاق، طلاق و آزاد کردن برده واقع نمی‌شود.»^۳

پیامبر خدا ﷺ تأثیر خشم بر تفکر را به «اغلاق» تعبیر کرده است. یعنی این که
خشم و عصبانیت مغز را از درست اندیشیدن باز می‌دارد.
عاطفه و هیجان شدید حالتی از اضطراب حاد است که در آن کارکردهای عقلی

۱. ناصف، ج ۵، ص ۲۹۸ - ۲۹۹.

۲. شیبانی، ج ۴، ص ۵۵.

۳. ونسنگ، ج ۴، ص ۲۵. «اغلاق» عبارت است از خشم شدیدی که اندیشیدن را از کار می‌اندازد. [گفتنی است که در هیچ یک از کتب معتبر لغت و کتاب‌های فقهی و حدیثی این معنا برای کلمه «اغلاق» ذکر نشده بلکه همگی آن را به «اکراه» معنا کرده‌اند. یعنی طلاق و آزاد کردن برده‌ای که با اکراه و اجبار صورت گیرد صحیح نمی‌باشد - م].

مختل می‌شود و انسان قدرت درست اندیشیدن یا اتخاذ تصمیمات صحیح را از دست می‌دهد. این حالت تنها به خشم اختصاص ندارد بلکه خاصیت عمومی همه عاطفه‌های شدید است. برای مثال، عشق و محبت شدید نیز ممکن است تفکر درست را از کار بیندازد. پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ در حدیثی که ابو درداء آن را روایت کرده، به این حقیقت اشاره کرده است. در این حدیث پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید:

«عشق به چیزی انسان را کور و کر می‌کند»^۱.

زمانی هم که تفکر انسان از کار باز ماند، در واقع، مهم‌ترین وظیفه‌اش را که وجه تمایز او از حیوان است از دست می‌دهد و در نتیجه، به راحتی دچار خطا می‌شود. از این رو، انسان در زمان خشم طعمه سهل‌الوصولی برای شیطان است و شیطان او را به ارتکاب خطاهای گفتاری و رفتاری بسیاری می‌کشانند که وقتی خشمش آرام گرفت و قدرت تفکر صحیح خود را باز یافت، از انجام آن‌ها پشیمان می‌شود. روایت شده است که یک بار عایشه از سر حسادت به پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عصبانی شد. پیامبر به او فرمود:

«شیطان به سراغ تو آمد»^۲.

شاید معنای این سخن پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آن باشد که وقتی عایشه دچار حسادت و خشم شد شیطان به سراغش آمد تا او را تحت تأثیر قرار دهد؛ چرا که تفکر سالم او بر اثر هیجان پیش آمده از کار می‌افتد، شاید هم بدین معنا باشد که شیطان در او تأثیر گذاشته و کاری کرده است که دچار حسادت و خشم شود تا در حالت عاطفه و هیجان، راحت‌تر بتواند او را تحت تأثیر قرار دهد؛ چرا که شیطان از نقاط ضعف انسان در او نفوذ می‌کند، به ویژه زمانی که تحت تأثیر شهوت و هیجان قرار گرفته باشد.

۱. ناصف، ج ۵، ص ۸۴.

۲. شیبانی، ج ۳، ص ۲۴۶.

نفرت

نفرت ضد عشق و محبت است. انسان چیزی را که برایش مفید است و خوشحالش می‌کند و سبب لذت و برخورداری او می‌شود دوست می‌دارد، و از آنچه به او زیان می‌زند و ناراحتش می‌کند و موجب رنج و محرومیت او می‌شود بدش می‌آید. بنابراین؛ چیزهایی که خشم را بر می‌انگیزند، غالباً همان چیزهایی هستند که نفرت را بر می‌انگیزند.

رقابت میان مردم بر سر بسیاری از خواسته‌های دنیوی در بسیاری اوقات ممکن است به پیدایش کینه و نفرت میان آنان و بروز دشمنی و مشاجره و درگیری بینجامد که، خود، منجر به تضعیف وحدت و همبستگی جامعه می‌شود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به این مطلب اشاره کرده فرموده است:

«درد امت‌های پیشین، حسادت و کینه توزی... به شما سرایت کرده است».^۱

پیش‌تر، در ضمن سخن از محبت گفتیم که دل مؤمن سرشار از محبت به مردم و حیوانات و همه آفریده‌های خداوند بزرگ است. در حقیقت، در دل مؤمن راستین جایی برای نفرت و کینه توزی به خاطر امور ناپایدار دنیوی وجود ندارد؛ بلکه مهر و کین مؤمن برای خداست. او از این که کسی به حقّی از حقوق خدا تعدّی کند متنفر است. از این که ببیند کسی به مردم ستم می‌کند یا در جامعه دست به تبهکاری می‌زند یا به ناحق خون می‌ریزد متنفر است. تنها در این گونه موارد است که مؤمن واقعی نفرت خود را اظهار می‌کند. بنابراین، همچنان که پیش‌تر در حدیث ابو امامه گفتیم، حبّ و بغض به خاطر خدا از نشانه‌های کمال ایمان است.

بغض به خاطر خدا، یعنی متنفر بودن از بدی در هر شکل آن، متنفر بودن از مردم آزاری، متنفر بودن از زیان زدن به منافع عمومی جامعه یا کشور یا همه بشریت.

غالب مردم مرگ را ناخوش می‌دارند. قرآن کریم به این نفرت انسان از مرگ

۱. تحزیج زین الدین ابی الفضل العراقی لاحادیث احیاء علوم الدین للغزالی، ج ۳، ص ۱۸۷، پ ۵.

اشاره کرده می فرماید:

﴿كُنِبَ عَلَيْكُمْ الْقِتَالُ وَهُوَ كُرْهٌ لَكُمْ...﴾^۱

«بر شما جنگ نوشته شده است و آن ناخوشایند شماست...».

هم چنین می فرماید:

﴿قُلْ إِنَّ أَلْمُوتَ أَلَدَى تَفِرُونَ مِنْهُ فَإِنَّهُ مَلَأَقِيكُمْ...﴾^۲

«بگو: مرگی که از آن می گریزید، به دیدارتان می آید...».

پیامبر ﷺ نیز به کراهت انسان از مرگ اشاره کرده است. آن حضرت در حدیثی

قدسی که از پروردگار عزوجل روایت می کند، فرموده است:

«من در هیچ کاری که کننده اش هستم، دو دل نشوم آن سان که در گرفتن جان

بنده مؤمنم دو دل می شوم، او مرگ را ناخوش می دارد و من ناراحتی او را ناخوش

می دارم.»^۳

از ابو هریره نیز روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«از ویرانگر لذت ها و خوشی ها زیاد یاد کنید.»^۴

یعنی زیاد به یاد مرگ باشید؛ زیرا یاد مرگ انسان را می ترساند و به دنیا و

خوشی های آن بی رغبت می گرداند و در مقابل، به کارهای نیک که در زندگی

آخرت سود می رسانند ترغیب می کند.

حسادت

حسادت حالتی عاطفی است که در بیش تر مردم وجود دارد. حسادت دوگونه

است: یکی این که فرد دوست ندارد دیگری را در نعمتی بالاتر از خود ببیند، لذا

آرزو می کند خودش آن نعمت را به دست آورد و از دیگری زوال آید. این همان

۱. بقره/۲۱۶.

۲. مجعه/۸.

۳. ناصف، ج ۱، ص ۳۳۸، ح ۶.

۴. همان.

حسادت مذموم است و در شرع نیز حرام و از آن نهی شده است. گونه دوم این است که فرد دوست ندارد شخصی را در نعمتی بالاتر از خود ببیند و آرزو می‌کند آن را به دست آورد اما زوال آن را از شخص دیگر آرزو نمی‌کند. این نوع حسادت را «غبطه» نیز می‌گویند. این حسادت همیشه و مطلقاً مذموم نیست بلکه در کارهای خیر و امور نیک پسندیده است.

قرآن کریم درباره گونه اول حسادت می‌فرماید:

﴿أَمْ يَحْسُدُونَ النَّاسَ عَلَىٰ مَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ فَقَدْ آتَيْنَا آلَ إِبْرَاهِيمَ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَآتَيْنَاهُمْ مَلَكًا

عَظِيمًا﴾^۱.

«یا بر مردم برای آنچه خداوند از فضل خویش به آنان داده است حسادت می‌کنند. ما به خاندان ابراهیم کتاب و حکمت دادیم و آنان را سلطنت بزرگی بخشیدیم.»

خداوند بزرگ یهود را به سبب حسادتشان نسبت به پیامبر ﷺ و مؤمنان نکوهش کرده است. علت این حسادت آن بود که خداوند با ارزانی داشتن نعمت اسلام به پیامبر و مؤمنان آن‌ها را بر یهود برتری بخشید. خداوند می‌فرماید:

﴿وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كَفَارًا حَسَدًا مِنْ عِنْدِ أَنفُسِهِمْ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمْ

الْحَقُّ...﴾^۲.

«بسیاری از اهل کتاب خوش داشتند شما را، زان پس که گرویده‌اید، به کفر باز گردانند هم از حسادتی که در نزد خویش دارند، با آن که حق بر آنان آشکار شده است...»

علاقه اهل کتاب به این که مسلمانان از اسلام دست بردارند و به کفر بازگردند ناشی از حسادت بود، و این حسادت از آن روی بود که می‌دیدند خداوند با عطا کردن نعمت اسلام به مسلمانان آن‌ها را بر دیگران ممتاز گردانیده است. خداوند

۱. نساء/ ۵۴.

۲. بقره / ۱۰۹.

بزرگ در سوره فلق به ما دستور می‌دهد که از این نوع حسادت مذموم به او پناه
بریم»

﴿وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ﴾^۱

«و از گزند حسود آن‌گاه که حسادت ورزد».

در بسیاری از احادیث پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از این گونه حسادت نکوهیده یاد شده
است، برای مثال، ابن عباس می‌گوید که پیامبر خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود:
«نعمت‌های خدا دشمنانی دارند» عرض شد: آن دشمنان چه کسانی هستند؟
فرمود:

«کسانی که به آنچه خداوند از فضل خویش به مردم داده است حسادت
می‌کنند».^۲

در بسیاری دیگر از احادیث، رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ این نوع حسادت را نکوهیده است،
برای نمونه:

«حسادت خوبی‌ها را می‌خورد چنان‌که آتش هیزم را».^۳

«زودا که درد و بیماری امت‌ها به امت من نیز برسد». اصحاب عرض کردند: درد
و بیماری امت‌ها چیست؟ فرمود: «غرور و سرمستی و فزونخواهی و رقابت بر سر
دنیا و دور شدن از یکدیگر و حسد ورزیدن نسبت به هم تا آن‌که تجاوزگری سر
بردارد و سپس هرج و مرج».^۴

«بیماری امت‌های پیش از شما به شما سرایت کرده است: حسادت و
کینه‌توزی...».^۵

از نوع دوم حسادت نیز، یعنی حسادت پسنديده که در کارهای نیک است، در

۱. فلق/۵.

۲. تحزیج زین الدین ابی الفضل العراقی لأحادیث کتاب احیاء علوم الدین للغزالی، ج ۳، ص ۱۸۸، پ ۳.

۳. همان، پ ۱.

۴. همان، پ ۷.

۵. همان، ص ۱۸۷، پ ۵.

عواطف یا هیجانات در حدیث / ۱۰۵

قرآن کریم یاد شده است. قرآن مسلمانان را به رقابت و مسابقه در کارهایی که به نعمت بهشت می‌رسانند، فرا خوانده است و می‌فرماید:

﴿إِنَّ الْأَبْرَارَ لَفِي نَعِيمٍ * عَلَى الْأَرْزَاقِ يُنظَرُونَ * تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ * يُسْقُونَ مِنْ رَحِيقٍ مَخْتُومٍ * خِتَامُهُ مِسْكَ * وَفِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ﴾.^۱

«نیکان در نعمتند. بر تخت‌ها می‌نگرند. در چهره‌هایشان خرمی ناز و نعمت را می‌بینی. از می‌مهر نهاده‌شان نوشاندند. که مهر آن از مُشک است و پیشی جوینان باید که در آن پیشی جویند».

نیز می‌فرماید:

﴿سَابِقُوا إِلَىٰ مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا كَعَرْضِ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ أُعِدَّتْ لِلَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرُسُلِهِ ذَلِكَ فَضْلُ اللَّهِ يُؤْتِيهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ﴾.^۲

«به سوی آمرزشی از پروردگارتان پیشی بگیرید و بهشتی که پهنایش چون پهنای آسمان و زمین است و برای کسانی آماده‌گشته است که به خدا و پیامبرانش گرویده‌اند. این بخشش خداست، به هر که خواهد دهد. خدا، خداوند بخششی است بزرگ».

درباره این نوع از حسد یا همان غبطه، پیامبر خدا ﷺ فرموده است:

«حسادت جز در دو مورد درست نیست: یکی به مردی که خداوند مالی به او داده و او را بر هزینه کردن آن در راه حق قدرت بخشیده است. دوم مردی که خداوند به او حکمت [و دانش] بخشید، و او با آن داوری می‌کند و آن را تعلیم می‌دهد».^۳

و باز در همین باره فرموده است:

«حسادت جز در دو مورد نشاید: یکی به مردی که خداوند قرآن به او عطا کرده

۱. مطففین / ۲۲ - ۲۶.

۲. حدید / ۲۱.

۳. ناصف، ج ۳، ص ۵۷ - ۵۸.

و او در اوقات شب و روز به آن می‌پردازد، و دوم مردی که خداوند ثروتی به او بخشیده و او شب و روز آن را انفاق می‌کند.^۱

روشن است که حسادت در این دو حدیث به معنای غبطه است. از این دو حدیث نتیجه می‌گیریم که مسلمان نباید به هیچ نعمتی که خداوند به کسی داده است غبطه خورد. بجز در دو مورد. یکی نسبت به کسی که خداوند ثروتی به او عطا کرده است و او آن‌ها را در راه خدا انفاق می‌کند؛ دوم نسبت به کسی که خداوند به او علم بخشیده است و او با آن میان مردم به قضاوت می‌پردازد و به علمش عمل می‌کند و آن را به دیگران نیز می‌آموزد - چنان‌که در حدیث اول آمده است - یا: کسی که خداوند به او قرآن داده و آن شخص در اوقات شب و روز به آن می‌پردازد - چنان‌که در حدیث دوم آمده است. به نظر من مقصود از حکمت و قرآن یک چیز است؛ چرا که قرآن، در واقع، اصل و خاستگاه حکمت است.

غیرت

غیرت عاطفه‌ای کدورت‌زاست و معمولاً وقتی پدید می‌آید که انسان احساس کند شخص دیگری در دستیابی به محبت شخص خاصی که برای او محبوب و عزیز است با وی رقابت می‌کند. مثلاً، زن زمانی که احساس کند زن دیگری در جلب محبت شوهرش با او رقابت می‌کند معمولاً دچار غیرت [حسادت] می‌شود. یا کودک زمانی که احساس کند والدینش برادر او را بر وی ترجیح می‌دهند دستخوش غیرت [حسادت] می‌گردد.

عاطفه غیرت در بسیاری از مردم وجود دارد، و کوچک و بزرگ و زن و مرد هم نمی‌شناسد. روایت شده است که سعد بن عباده به رسول خدا ﷺ عرض کرد: ای رسول خدا، اگر با همسر مردی را دیدم به او مهلت دهم تا چهار تا گواه بیاورم؟

۱. تَووی، ج ۱، ص ۷۴۲، ح ۹۹۷/۷.

فرمود: «آری». سعد گفت: نه، سوگند به آن که تو را به حق برانگیخت اگر بتوانم، پیش از آن خودم با شمشیر کارش را تمام می‌کنم. پیامبر ﷺ فرمود: «بشنوید که بزرگتان چه می‌گوید. او غیرتمند است، و من از او غیرتمندترم، و خدای متعال از من غیرتمندتر است»^۱.

غیرت خدای تعالی در این است که مؤمن آنچه را او حرام کرده است به جا آورد. از پیامبر ﷺ روایت شده است که فرمود:

«خدا غیرتمند است و مؤمن غیرتمند. غیرت خدا به این است که مؤمن آنچه را خدا حرام کرده است به جا آورد»^۲.

عایشه به پیامبر ﷺ غیرت [حسادت] می‌ورزید. خود او می‌گوید که شبی پیامبر ﷺ از نزد وی خارج شد، غیرتی شدم که ممکن است نزد یکی دیگر از همسرانش رفته باشد. پیامبر آمد و دید من چه کار می‌کنم، فرمود:

«غیرتی شد؟» عرض کردم: چون منی چرا بر چون شمایی غیرت [حسادت] نورزد؟ پیامبر ﷺ فرمود: «شیطان به سراغ تو آمده است...»^۳.

نیز از عایشه روایت شده است که گفت:

هیچ آشپزی مانند صفیه ندیدم. روزی پیامبر خدا ﷺ در خانه من بود و صفیه غذایی برای ایشان فرستاد. مرا [از حسادت] چنان لرزی گرفت که گویا از شدت سرما می‌لرزم و ظرف را شکستم و بعد پشیمان شدم و به پیامبر عرض کردم: ای رسول خدا، کفاره کاری که کردم چیست؟ فرمود: «ظرفی چون ظرف و غذایی مانند غذا (ی ریخته شده)»^۴.

گفتنی است که پاره‌ای از موارد غیرت پسندیده و مطلوب است، و پاره‌ای دیگر از موارد آن ناپسند و نکوهیده. غیرت نسبت به زن و خانواده، چنانچه توجیه

۱. شیبانی، ج ۳، ص ۲۴۵.

۲. ناصف، ج ۲، ص ۳۳۱.

۳. شیبانی، ج ۳، ص ۲۴۶.

۴. همان.

واقعی برای آن وجود داشته باشند، امری پسندیده و مطلوب است، اما غیرت و حسادت به سبب رقابت و هم‌چشمی بر سر متاع بی ارزش دنیا، یا به سبب شک و بدبینی‌ها و وسوسه‌های بی پایه و بی وجه ناپسند است. از جابر بن عتیک روایت است که پیامبر ﷺ فرمود:

«غیرت دو گونه است، یک گونه آن را خدا دوست دارد و یک گونه آن را دشمن می‌دارد. غیرتی که خداوند عزوجل دوستش دارد غیرت [حسادت] در ریبت است، و غیرت که خدا دشمنش می‌دارد، غیرت در غیر ریبت است»^۱.

حیا

حیا، حالتی عاطفی است که در آن انسان از انجام کاری که مذموم و زشت، یا از نظر دینی یا اخلاقی ناپذیرفته باشد احساس ترس و خجالت می‌کند، بنابراین، حیا صفت پسندیده‌ای است؛ چرا که فرد را از افتادن در خطا و گناه با انجام کارهای زشت و مستهجن، و ارتکاب گناه باز می‌دارد. کسی که شرم و حیا ندارد ممکن است دست به کارهای ناپسند بزند، یا مرتکب خطا و گناه شود بدون آن که به مردم یا هنجارهای اجتماعی و ارزشهای اخلاقی اهمیتی بدهد، و بدون آن که دچار سرزنش وجدان شود، در همین باره رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

«از جمله سخنانی که از پیامبران نخستین به مردم رسیده این است که: هرگاه حیا نداشتی هر کار خواستی بکن»^۲.

پیامبر ﷺ صفت حیا را ستوده و آن را از صفات پسندیده‌ای به شمار آورده است که باید مؤمن بدان آراسته گردد، از ابن عمر روایت شده است که گفت:

پیامبر ﷺ بر مردی گذشت که برادرش را به خاطر حیا داشتن سرزنش می‌کرد و می‌گفت: تو آن قدر حیا داری که به تو صدمه می‌زند. پیامبر خدا ﷺ فرمود:

۱. ناصف، ج ۴، ص ۳۷۱. «ریبت»: یعنی در آن جا که شک و نشانه‌های شر و بدی وجود دارد.

۲. ناصف، ج ۵، ص ۵۹.

«رهایش کن؛ حیا از ایمان است».^۱

در روایتی دیگر آمده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«ایمان هفتاد و چند - یا شصت و چند - شاخه دارد که برترین آن‌ها قول لا اله الا الله است و کم‌ترینش برداشتن مانع و گزند از راه. حیا نیز شاخه‌ای از ایمان است».^۲
از عمران بن حُصین نیز روایت است که رسول خدا ﷺ فرمود:
«حیا جز خیر و خوبی نمی‌آورد». در روایت دیگری آمده است: «حیا، همه‌اش خوب است».^۳

پیامبر خدا ﷺ خود، بسیار با حیا بود، ابو سعید خدری می‌گوید: «پیامبر خدا ﷺ از دختر پرده نشین هم با حیا تر بود، هرگاه چیزی را می‌دید که خوشش نمی‌آمد آن را از چهره‌اش می‌فهمیدیم».^۴
یعنی حضرت چندان با شرم و حیا بود که چیزی نمی‌گفت اما از تغییر چهره‌اش می‌فهمیدیم که ناراحت شده است.

بنابراین، حیا حالتی عاطفی و از ویژگی‌های اشخاصی است که دارای اخلاق فاضله هستند و تربیت سالم یافته‌اند. لذا از تقصیر و خطا و گناه و بدی و رذایل نفرت دارند و اهل ایمان و تقوا هستند، و پیوسته در انجام کارهایی می‌کوشند که مرضی و محبوب خداوند باشد. پس، حیا از نشانه‌های کمال ایمان و تقواست. عبدالله بن مسعود از رسول خدا ﷺ نقل کرده است که فرمود:

«از خدا چنان که باید حیا کنید». عرض کردیم: ای رسول خدا، خدا را شکر، ما حیا می‌کنیم.

فرمود: «چنین نیست، بلکه حیای حقیقی از خداوند این است که سر و آنچه در آن است و شکم و آنچه را در خود دارد حفظ کنی، و مردن و پوسیده شدن را یاد

۱. همان.

۲. تَوَوُّی، ج ۱، ص ۵۶۲، ح ۶۸۳/۳.

۳. تَوَوُّی، ج ۱، ص ۵۶۱، ح ۶۸۲/۲.

۴. تَوَوُّی، ج ۱، ص ۵۶۲، ح ۶۸۴/۲.

نمایی، و هر که خواهان آخرت است زیور دنیا را ترک گوید، پس هر کس چنین کند از خداوند چنان که باید حیا کرده است»^۱.

این حدیث نشان می‌دهد که حیا داشتن از خداوند متعال، آن‌گونه که صحابه فهمیدند، به معنای افسردگی و درخود فرو رفتن نیست بلکه عبارت از این است که انسان سر و چشم و گوش و زبان خود و همچنین شکم و شهوت بطن و فرج خویش را حفظ کند، و پیوسته به یاد مرگ و پوسیدن و از بین رفتن بدن باشد، و به زرق و برق دنیای فانی اعتنا نکند و برای نعمت زندگی جاویدان آخرت کار کند. اگر کسی چنین کرد به راستی از خداوند حیا کرده است.

تسلط بر عواطف یا هیجانات

خداوند بزرگ یک رشته عاطفه‌های اساسی در وجود انسان و حیوان قرار داده است که وظیفه مهمی را در زندگی آن‌ها انجام می‌دهند؛ چرا که این عاطفه‌ها به انسان و حیوان در سازگاری برای حفظ ذات و بقای نوع کمک می‌کنند. برای مثال، عاطفه ترس - چنان که پیش‌تر گفتیم - به دور شدن از جایگاه‌های خطر، و نیز پیش‌بینی خطر پیش از وقوع آن و در نتیجه، برگرفتن ابزارهای ضروری برای حفاظت از خود کمک می‌کند. عاطفه خشم به دفاع از خود در برابر آنچه او را به آزار و گزند و زیان و نابودی تهدید می‌کند، و هم چنین به چیره آمدن بر موانعی که از رسیدن به اهداف مهم در زندگی باز می‌دارد، کمک می‌رساند. عاطفه محبت و عشق به جذب نر و ماده به سوی یکدیگر برای تناسل و بقای نوع کمک می‌کند.

عاطفه‌ها، اگر معتدل باشند و اگر به جا و در وقت مناسب برانگیخته شوند، برای انسان سودمندند، اما اگر شدید باشند و اگر نابجا، یعنی در مواقعی که واقعاً اقتضای برانگیخته شدن ندارند، برانگیخته شوند، در این صورت زیانبار خواهند بود. مثلاً، ترس خفیف و معتدل از امتحانات دانش‌آموز را و می‌دارد تا درس‌هایش را خوب

بخواند و خوب هم امتحان دهد، اما چنانچه ترس او از امتحان شدید باشد این ترس مانع تمرکز دقیق او در مطالعه درس‌هایش، و نیز مانع عملکرد خوب او در امتحان می‌شود.

از این‌ها گذشته، هیجان شدید با تغییرات بدنی فراوانی همراه است که تکرار آن‌ها ممکن است به بیماری‌های جسمی منجر شود. برای نمونه، در هنگام خشم شدید: سرعت ضربان قلب افزایش می‌یابد که این خود در برخی اشخاص، به سبب ترس و نگرانی از بیماری قلبی، باعث اضطراب می‌شود، رگ‌های موجود در امعاء و احشاء منقبض و برعکس، رگ‌های سطح خارجی بدن و دست‌ها گشاد می‌شوند، و این، موجب جریان خون بیش‌تر در رگ‌ها می‌شود. به همین دلیل، در هنگام خشم چهره انسان سرخ می‌شود؛ فشار خون بالا می‌رود، غدد فوق کلیوی هورمون آدرتالین بیش‌تری در خون ترشح می‌کنند و این هورمون بر کبد تأثیر می‌گذارد، در نتیجه، کبد مقدار بیش‌تری قند آزاد می‌سازد و این موجب بالا رفتن میزان قند خون و ابتلا به دیابت می‌شود. در هنگام هیجان، ترشح شیره معده تا حد زیادی کاهش می‌یابد و یا گاه متوقف می‌شود، و در کار هضم و حرکت روده‌ها وقفه پدید می‌آید و این ممکن است سبب ابتلا به تنش‌های دستگاه گوارش مانند دیر گواری، یبوست مزاج، و زخم معده شود. حملات مکرر هیجان شدید به بروز بسیاری از عوارض بیماری‌های جسمی می‌انجامد.^۱

از آن‌جا که هیجان شدید برای تندرستی زیان‌بار است، انسان باید بکوشد تا بر هیجان‌های خویش مسلط شود.

اما بسیاری از مردم در مواردی که پای هیچ‌گونه خطر واقعی در میان نیست، هیجان زده می‌شوند. برای مثال، شمار زیادی از مردم از چیزهایی که خطر واقعی برایشان ندارد می‌ترسند. مانند ترس از تاریکی یا از برخی حیوانات اهلی چون سگ و گربه، یا از اتاق‌های دربسته، یا سوار شدن به اتومبیل یا قطار یا کشتی، و ترس‌های

۱. محمد عثمانی نجاتی، علم النفس فی حیاتنا الیومیة، ص ۱۲۵ - ۱۲۷.

دیگر. بسیاری از مردم این ترس‌ها را از رهگذر یک رشته تجربه‌های پیشین شخصی می‌آموزند، تجربه‌هایی که در آن‌ها این چیزها و موقعیت‌ها با اتفاقات خاصی که باعث ترس در افراد شده، پیوند خورده است.^۱ بعضی افراد از اضطراب که حالتی از ترس عمومی و نامشخص است، رنج می‌برند. اضطراب گاه به ترس‌های گوناگون منجر می‌شود، مانند توهم به وقوع پیوستن خطراتی خاص، یا ترس از بیماری، یا ترس از دست دادن عزیزی. چنین افرادی برای رهایی از این‌گونه اضطراب‌ها نیاز به روان‌درمانی دارند.

قرآن کریم کوشیده است مردم را به سمت تسلط بر هیجان‌هایشان و حاکم شدن بر آن‌ها سوق دهد. از این رو، مردم را به نترسیدن از اموری که ترس از آن‌ها بی‌دلیل و بیهوده است، مانند مرگ یا فقر، رهنمون شد است. قرآن کریم، هم چنین، مردم را به تسلط بر بسیاری از هیجان‌های دیگر چون خشم و عشق و خود بزرگ بینی و اندوه و خوشی توصیه کرده است. نگارنده، قبلاً، در کتاب قرآن و روان‌شناسی^۲ به موضوع تسلط بر هیجان‌ها پرداخته است.

پیامبر اکرم ﷺ نیز مسلمانان را به تسلط بر هیجان‌ها و به فرمان آوردن آن‌ها سفارش کرده است.

تسلط بر هیجان خشم

رسول گرامی اسلام ﷺ مسلمانان را به چیره آمدن بر هیجان خشم توصیه فرموده است. روایت شده است که:

مردی به پیامبر ﷺ عرض کرد: مرا سفارشی فرما. حضرت فرمود: خشمگین مشو».

مرد سخن خود را چند بار تکرار کرد و هر بار پیامبر ﷺ فرمود: «خشمگین

۱. محمد عثمان نجاتی، علم النفس فی حیاتنا الیومیة، ص ۱۱۲ - ۱۱۴.

۲. محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ص ۶۶ - ۱۱۴.

مشو».^۱

در روایت دیگری آمده است که عبدالله بن عمرو از رسول خدا ﷺ پرسید:

چه چیز مرا از خشم خدا نجات می‌دهد؟ فرمود: خشمگین مشو».^۲

این دو حدیث اهمیت تسلط بر خشم در زندگی مؤمن را نشان می‌دهند؛ چه، پیامبر ﷺ هنگامی که مردی از آن حضرت می‌خواهد او را نصیحتی کند، بیش از یک کلمه به او نمی‌گوید: «خشمگین مشو»، و وقتی سؤالش را سه بار تکرار می‌کند، حضرت هر بار همان پاسخ را می‌دهد: «خشمگین مشو». در حدیث دوم، پیامبر ﷺ می‌فرماید که به فرمان آوردن خشم، مؤمن را از خشم خدا می‌رهاند. از این مطلب می‌توانیم به ارزش بسیار زیاد مجاهدت با نفس در چیره آمدن بر خشم پی ببریم. کسی که بتواند در این جهاد پیروز شود و هنگام خشم خویشتن دار باشد در هنگام مواجه شدن با خواهش‌ها و هوس‌های نفس و فریب‌ها و لذت‌های دنیا خود را کنترل کند. افزون بر این‌ها، تسلط بر خشم به بهبود روابط میان مردم و انتشار صلح و محبت و دوستی میان آنان می‌انجامد.

پیامبر ﷺ غالباً اصحاب خود را به حاکم شدن بر نیروی خشم ترغیب می‌فرمود. برای مثال، عبدالله بن مسعود روایت کرده است که پیامبر ﷺ به اصحابش فرمود: «شما پهلوانی را در چه می‌دانید؟» عرض کردند: پهلوان کسی است که مردان نتوانند پشت او را به خاک رسانند. فرمود: «نه؛ پهلوان کسی است که در هنگام خشم خویشتن دار باشد».^۳

در این حدیث، پیامبر اکرم ﷺ معنای جدیدی از قدرت را به مسلمانان می‌آموزد، یک معنای اخلاقی والا و متفاوت با آن معنایی که در میان عرب‌های جاهلی رواج داشت. نیرومندی به زور بازو و خاک کردن حریفان و زدن آنان نیست،

۱. تَوَوَّى، ج ۱، ص ۵۳۳، ح ۶۳۹/۸؛ شیبانی ج ۳، ص ۲۴۷.

۲. تحزیج زین الدین ابی الفضل العراقی، همان، ج ۳، ص ۱۶۵، پ ۳.

۳. شیبانی، ج ۳، ص ۲۴۶.

بلکه نیرومندی، مبارزه با نفس و چیره آمدن بر هیجان خشم و گذشت کردن از دیگران با وجود توانایی بر اعمال خشم است.

پیامبر ﷺ اصحاب خود را به چیره آمدن بر خشم تشویق می‌کرد و به کسی که بر این کار توانا بود وعده پاداشی بزرگ اخروی می‌داد. از معاذ بن انس روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«هر کس خشم خویش را فرو خورد در حالی که می‌تواند آن را عملی سازد خداوند متعال در روز قیامت او را صدا می‌زند تا از حورالعین آنچه می‌خواهد برگزیند^۱».

پیامبر ﷺ یاران خود را به عفو و بخشش نسبت به خدمتکاران و غلامانشان، و کتک نزدن و آزار نرساندن به آنان توصیه می‌فرمود: ابو مسعود بدری می‌گوید:

غلام خود را با تازیانه می‌زدم که ناگاه صدایی از پشت سرم شنیدم که می‌گفت: بدان ای ابامسعود. اما من از شدت خشم اعتنا نکردم. نزدیک که شد دیدم رسول خداست و می‌فرماید: «بدان ای ابامسعود، بدان ای ابامسعود. تازیانه را از دستم انداختم. فرمود: بدان ای ابامسعود که قدرت خدا بر تو بیش‌تر از قدرت تو بر این غلام است. ابو مسعود گفت: گفتم: از این پس هرگز غلامی را نخواهم زد.^۲

پیامبر اکرم ﷺ در تسلط بر هیجان خشم برای یارانش نمونه بود. چنانچه کسی به ایشان بد می‌کرد عصبانی نمی‌شد، بلکه با خوشرویی و گذشت و احسان با او برخورد می‌کرد. از انس روایت شده است که گفت:

با پیامبر خدا ﷺ می‌رفتم و آن حضرت ردایی نجرانی با حاشیه درشت به تن داشت. عربی بادیه نشین از راه رسید و ردای ایشان را چنان محکم کشید که دیدم روی شانه پیامبر رد انداخت، سپس گفت: ای محمد! دستور بده از مال خدا که نزد توست به من دهند. حضرت به طرف او برگشت و خندید و سپس فرمود تا به او

۱. تَووی، ج ۱، ص ۷۹.

۲. شیبانی، ج ۳، ص ۱۸۳.

بدهند^۱».

هم چنین روایت شده است که:

«...پیامبر ﷺ هرگز برای خود انتقام نمی‌گرفت مگر آن که حرمت خدا پایمال می‌شد که در این صورت برای خدا انتقام می‌گرفت^۲».

پیامبر ﷺ به یاران خود آموخت که چگونه بر خشم خویش چیره آیند و آنان را به شیوه‌های سودمند در این راستاراهنمایی می‌فرمود که این خود نشان می‌دهد آن حضرت از خردمندی فوق العاده و شناخت دقیقی نسبت به طبیعت انسان برخوردار بوده است. معروف است که هیجان، افزون بر تغییرات فیزیولوژیکی پیش‌گفته، حالتی از تنش عمومی عضلانی و عصبی در بدن ایجاد می‌کند. از همین رو، بسیاری اوقات انسان در حالت خشم، با دست یا زبانش، به دیگران تعدی می‌کند. یکی از راه‌های مفید برای چیره آمدن بر هیجان خشم ایجاد حالت آرامش (Relaxation) در بدن، برای رهایی از تنش جسمی است. هرگاه حالت آرامش حاکم شود خروش خشم از بین می‌رود. پیامبر ﷺ به یارانش توصیه می‌کرد که هرگاه خشمگین شدند اگر ایستاده‌اند بنشینند، و اگر خشم بر طرف نشد، دراز بکشند. آن حضرت با این توصیه در واقع به همین حالت اشاره فرموده است. از ابوذر روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«هرگاه یکی از شما خشمگین شد و ایستاده بود بنشیند، و اگر خشمش بر طرف نشد دراز بکشد^۳».

نشستن یا دراز کشیدن در حالت خشم به آرامش بدن می‌انجامد و آرامش بدن به مقاومت در برابر تنش ناشی از خشم کمک می‌کند و این هم در نهایت به کاستن تدریجی تندی هیجان خشم و سرانجام، رهایی از آن منجر می‌شود. نشستن و دراز

۱. تَووی، ج ۱، ص ۵۳۷، ح ۶۴۵/۳.

۲. شیبانی، ج ۴، ص ۲۲۶.

۳. ابوداود، ج ۲، ص ۲۴۹، ح ۴۷۸۳؛ احمد، ج ۵، ص ۱۵۲.

کشیدن، هم چنین تمایل انسان به پرخاشگری را از بین می‌برد و کمک می‌کند که شخص با موقعیت برانگیزنده خشم با آرامی و خردمندی، و نه بی‌پروایی و شتابزدگی، برخورد کند.

وضو گرفتن نیز یکی دیگر از راه‌هایی است که رسول خدا ﷺ یارانش را برای چیره آمدن بر خشم، به آن توصیه می‌کرد. از عروۀ بن محمد بن سعدی روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«خشم از شیطان است، و شیطان از آتش آفریده شده است، و آتش با آب خاموش می‌شود، پس هرگاه یکی از شما خشمگین شد وضو بگیرد!».

این حدیث به یک واقعیت شناخته شده طبّی اشاره دارد و آن این است که آب خنک جوشش خون را که از هیجان ناشی می‌شود فرو می‌نشاند، و هم چنین به کاستن حالت تنش عضلانی و عصبی کمک می‌کند. به همین دلیل، در گذشته از استحمام برای درمان روانی استفاده می‌شد.

یکی دیگر از عواملی که به رهیدن از هیجان خشم کمک می‌کند تغییر حالت روانی انسان و متوجه کردن ذهن به چیزهای دیگری است که او را از آنچه خشم را برانگیخته است دور می‌کند. این باعث می‌شود که انسان مشغول امور دیگر شود و از فکر کردن به آنچه خشم او را برانگیخته است فاصله بگیرد.

یکی دیگر از عواملی که به رهیدن از هیجان کمک می‌کند پرداختن به یک فعالیت سخت بدنی برای از بین بردن انرژی بدنی و تنش عضلانی ناشی از هیجان است. پیامبر ﷺ از این دو وسیله برای چیره آمدن بر هیجان و تنش برخاسته از آن در میان اصحابش استفاده کرد. داستان چنین است که وقتی یاران رسول خدا ﷺ از جنگ بنی مصطلق باز می‌گشتند شنیدند که عبدالله بن ابی بن سلول گفته است: «هرگاه به مدینه بازگردیم زبردستان زبردستان را از آن جا برانند...» چون این سخن به رسول خدا ﷺ و یارانش رسید خشم شدیدی در میان یاران پیامبر خدا ﷺ

برانگیخت. پیامبر ﷺ دستور داد صبح زود، در زمانی که معمولاً در آن وقت کوچ نمی‌کرد، حرکت کنند، و دوروز پیاپی آن‌ها را راه برد تا جایی که همگی خسته و مانده شدند و بدین ترتیب از اندیشیدن به گفتهٔ عبدالله بن ابی بازماندند، و چون یارانش را فرود آورد لحظاتی بعد همه آن‌ها از شدت خستگی خوابیدند.

آری، پیامبر ﷺ با این شیوه‌ها هیجان خشم را به نحو کارآمدی درمان کرد و نشان داد که از رفتار انسان و روش‌های درست و مؤثر در اصلاح این رفتار و درمان آن شناخت دقیقی دارد. توصیه پیامبر خدا ﷺ به یارانش برای چیره آمدن بر هیجان خشم، و به کارگیری بسیار خردمندانهٔ پاره‌ای روش‌های کارآمد در تسلط بر آن، به علاوهٔ رفتار خود حضرت در مهار کردن هیجان خشم در بسیاری از مواردی که معمولاً خشم مردم را بر می‌انگیزند، و ارائه نمونهٔ واقعی قابل پیروی برای تسلط بر هیجان خشم، همگی چیره آمدن بر خشم و مهار کردن آن را به صحابه آموخت، و این تأثیر بزرگی در شخصیت آنان داشت؛ چرا که آموختن تسلط بر هیجان خشم ارادهٔ انسان را در تسلط بر همهٔ هوس‌ها و خواهش‌های نفس تقویت می‌کند و، در نهایت، انسان را توانا می‌سازد که اختیاردار و آقای خود باشد نه بنده و اسیر هیجان‌ها و هوس‌ها و شهوت‌هایش.

چیره آمدن بر نفرت و کین

رسول خدا ﷺ مسلمانان را به محبت و مودت نسبت به یکدیگر سفارش می‌فرمود و از تنفر و دشمنی و کینه‌وری نهی می‌کرد. از ابویوب روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«بر مسلمان روا نیست که بیش از سه شب با برادرش قهر کند: به هم برسند و از یکدیگر روی بگردانند. بهترین آن دو کسی است که آغاز به سلام کند.»

در این حدیث مسلمان از خصومت و نفرت و قهر کردن نهی شده است. این که پیامبر ﷺ فرموده بیش از سه روز مسلمان حق ندارد به خصومت و نفرتش از برادر

مسلمان خود ادامه دهد حکمتش آن است که این مدت برای برطرف شدن هیجان خشم و نفرت، و بازیافت تفکر سالم، و از یاد رفتن قهرها و کینه‌ها کافی است. پیامبر ﷺ به کسی که بیش از سه روز به قهر کردن با برادر مسلمانش ادامه دهد وعدهٔ کیفر شدید اخروی داده فرموده است:

«بر مسلمان روا نیست که بیش از سه روز با برادرش قهر کند، و هر کس بیش از این قهر کند و در این حال بمیرد به دوزخ درآید^۱».

چیره آمدن بر حسادت:

پیامبر خدا ﷺ از حسادت بر حذر داشته و از آن نهی کرده است. در حدیثی که پیش‌تر، در هنگام سخن از هیجان حسد، آوردیم ملاحظه کردیم که آن حضرت مسلمانان را از حسادت بر حذر می‌دارد و می‌فرماید همان‌گونه که آتش هیزم را خاکستر می‌کند حسادت نیز کارهای نیک را از بین می‌برد^۲. از آنس نیز روایت شده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«نسبت به هم بغض و حسادت نورزید، و به یکدیگر پشت نکنید، و ای بندگان خدا، با هم برادر باشید...»^۳.

چیره آمدن بر کبر:

کبر یعنی خود را برتر از دیگران دیدن و آنان را خرد و حقیر شمردن. کبر یا خودبرتربینی حالت هیجانی و ناپسند و صفت مذموم اخلاقی است، و قرآن کریم آن را مذمت کرده است. خداوند متعال می‌فرماید:

۱. ابوداود، ج ۴، ص ۲۷۹، ح ۴۹۱۴.

۲. متن حدیث را در ص ۱۱۱ ببینید.

۳. ابوداود، الادب، ج ۴، ص ۲۷۸، ح ۴۹۱۰، نیز ر.ک: بخاری، مسلم، مالک، ترمذی، ابن ماجه، احمد (ونسنگ، ج ۱، ص ۴۶۵).

﴿ تِلْكَ آيَاتُ الْآخِرَةِ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فسادًا وَانْعَابَةَ الْمُتَّقِينَ ﴾^۱

«آن سرای واپسین را برای کسانی قرار می‌دهیم که در زمین خواهان برتری و تباهی نیستند و آینده از آن پرهیزگاران است».

پیامبر ﷺ نیز تکبر را نکوهیده و از آن نهی کرده است و متکبران را به کیفری سخت بیم داده است. از ابن مسعود روایت شده است که رسول خدا ﷺ فرمود: «کسی که در دلش ذرّه‌ای تکبر باشد وارد بهشت نمی‌شود». مردی عرض کرد: انسان دوست دارد که جامه‌اش زیبا و چاروقش زیبا باشد. حضرت فرمود: «خداوند بزرگ زیباست و زیبایی را دوست دارد، اما تکبر نپذیرفتن حق و حقیر شمردن مردم است»^۲.

در این حدیث پیامبر اکرم ﷺ به کسی که از سر تکبر حق را نپذیرد و آن را ردّ کند، و خود را از مردم برتر و بزرگ‌تر بداند و آنان را حقیر بشمارد، وعده محرومیت از ورود به بهشت داده است. در روایتی دیگر، آن حضرت به نقل از خداوند عزّوجل می‌فرماید:

«خداوند بزرگ فرمود: کبریاء ردای من است و عزّت ازارم، پس هر که بر سر این دو با من کشمکش کند او را عذاب کنم»^۳.

از عمرو بن شعیب از پدرش از جدش روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود: «متکبران در روز قیامت چون مورچه محشور می‌شوند و خواری و زبونی از هر سو آنان را فرا می‌گیرد به زندانی در جهنم، به نام بولس، برده می‌شوند و آتش آتش‌ها او را در میان می‌گیرد، از شیرۀ دوزخیان، چرکابه‌شان، به آنان می‌نوشانند»^۴.
ثوبان نیز از پیامبر ﷺ روایت کرده است که فرمود:

«هر کس بمیرد و از سه چیز: تکبر و خیانت و بدهکاری مبرا باشد به بهشت

۱. قصص / ۸۳.

۲. شیبانی، ج ۴، ص ۱۵۰؛ نووی، ج ۲، ص ۱۰۸۳، ح ۱۵۷۷/۲.

۳. شیبانی، ج ۴، ص ۱۵.

۴. شیبانی، ج ۴، ص ۱۵۱.

رود^۱».

از این احادیث روشن می‌شود که تکبر صفت مذمومی است و پیامبر ﷺ از آن نهی کرده و رفتار خود آن حضرت نیز از تکبر کاملاً به دور بوده است. صحابه نیز به ایشان اقتدا کردند و لذا از همه مردم متواضع‌تر و از تکبر و فخرفروشی دورتر بودند و در رفتارشان از فرمان خداوند متعال و پیامبر او پیروی می‌کردند. پیامبر ﷺ فرموده است:

«خداوند به من وحی فرمود که: فروتن باشید تا به یکدیگر زورگویی و فخر فروشی نکنید»^۲.

چیره آمدن بر غرور و خودپسندی:

قرآن کریم غرور و خودپسندی را نکوهش کرده است. خداوند بزرگ می‌فرماید: «و از مردم [به نخوت] رخ بر متاب، و در زمین خرامان راه مرو که خداوند خودپسند لافزن را دوست نمی‌دارد»^۳.

پیامبر ﷺ نیز غرور و خودپسندی را مذمت کرده است. برای نمونه، می‌فرماید: «مردی جامه‌ای فاخر پوشیده و سرش را شانه زده بود و با تبختر راه می‌رفت که ناگهان زمین او را بلعید و تا روز قیامت همچنان در آن فرو می‌رود...»^۴ نیز می‌فرماید:

«هر کس دامن‌کشان و با تکبر راه رود خداوند در روز قیامت به او نمی‌نگرد...»^۵. از این دو حدیث و مانند آن‌ها روشن می‌شود که پیامبر ﷺ یاران خود را به تسلط بر هیجان غرور و خودپسندی فرا می‌خوانده و با ترساندن آنان از عذاب در زندگی

۱. شیبانی، ج ۴، ص ۳۰۶.

۲. نَوَوِي، ج ۲، ص ۱۰۹۲، ح ۱/۱۵۹.

۳. لقمان / ۱۸.

۴. شیبانی، ج ۴، ص ۱۵۲.

۵. نَوَوِي، ج ۱، ص ۶۳۰، ح ۷۹۱/۲.

آخرت، به این کار ترغیبشان می‌کرده است.

تسلط بر اندوه:

غم و اندوه یکی از هیجان‌های آزار دهنده است که انسان، در هنگام از دست دادن عزیزی یا چیز مهم و با ارزشی گرفتار آن می‌شود و در او احساس رنجش و فشار پدید می‌آید، و بنابراین، انسان از آن می‌گریزد و این هیجان را دوست ندارد. پیامبر ﷺ در دعای معروفش از این هیجان به خداوند پناه برده است:

«بار خدایا، از نگرانی و اندوه به تو پناه می‌برم...»^۱

پیامبر ﷺ از مسلمانان دعوت می‌کرد که در هنگام وارد آمدن مصیبت از دست دادن عزیزی به آنان یا هر مصیبت دیگری از مصائب دنیا بر غم و اندوه خود مسلط باشند. اسامه بن زید می‌گوید: یکی از دختران پیامبر ﷺ به حضرت پیغام فرستاد که کودکش در حال مرگ است و از ایشان خواست که نزد او برود. پیامبر ﷺ به او فرمود:

«نزد او برگرد و بگو که آنچه خداوند متعال بگیرد یا بدهد متعلق به خود اوست، و هر چیزی در نزد او عمر معینی دارد. و به او بگو که شکیباً باشد و اجرش را از خدا بخواهد.»^۲

از ابو موسی نیز روایت شده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«هرگاه فرزند کسی بمیرد، خداوند متعال [به فرشتگان] فرماید: فرزند بنده‌ام را گرفتید؟ گویند: آری. فرماید: میوه دل او را گرفتید؟ گویند: آری. فرماید: بنده‌ام چه گفت؟ گویند: تو را حمد گفت و استرجاع کرد. خداوند متعال فرماید: برای بنده‌ام خانه‌ای در بهشت بسازید و نامش را خانه حمد گذارید.»^۳

۱. ونسنگ، ج ۱، ص ۴۶۱.

۲. تَووی، ج ۱، ص ۶۹۸، ح ۹۲۴/۵.

۳. تَووی، ج ۱، ص ۶۹۷، ح ۹۲۲/۳.

از اُمّ سلمه نیز روایت شده است که شنید پیامبر خدا ﷺ می‌فرماید: «هیچ بنده‌ای نیست که مصیبتی به او رسد و بگوید: انا لله وانا الیه راجعون، بار خدایا مرا در ازای این مصیبتم مزد عطا کن و بهتر از آن را به من عوض ده، مگر آن که خداوند متعال او را در این مصیبتش مزد عطا کند و بهتر از آن عوضش دهد...»^۱ مقصود از تسلط بر غم و اندوه این نیست که انسان در مرگ شخصی عزیز و مورد علاقه‌اش گریه نکند یا قلباً اندوهگین نشود؛ چرا که گریستن و احساس اندوه در چنین مواقعی امری طبیعی و مجاز است و هیچ ممنوعیتی ندارد، مقصود از تسلط بر اندوه خودداری از شیون و فریاد کردن و بر سر و سینه زدن است. روایت شده است که رسول خدا ﷺ به عیادت سعد بن عباد رفت و عبدالرحمن بن عوف و سعد بن ابی وقاص و عبدالله بن مسعود نیز آن حضرت را همراهی می‌کردند. پیامبر ﷺ گریه‌اش گرفت، و حاضران با دیدن گریه رسول خدا ﷺ گریستند، حضرت فرمود:

«گوش کنید، خداوند برای اشک چشم و یا اندوه دل عذاب نمی‌کند بلکه برای این عذاب می‌کند یا رحم می‌آورد» و به زبانش اشاره فرمود.^۲ انس می‌گوید که پیامبر خدا ﷺ به فرزندش ابراهیم که در حال جان دادن بود وارد شد. اشک از چشمانش سرازیر گشت. عبدالرحمن بن عوف گفت: شما هم ای رسول خدا؟

حضرت فرمود:

«ای پسر عوف! گریه رحمت است» سپس افزود: «چشم اشک می‌ریزد و دل اندوهگین می‌شود اما جز آنچه پروردگاران بپسندد چیزی نمی‌گوییم. ما در فراق تو اندوهناکیم ای ابراهیم».^۳

۱. تَووی، ج ۱، ص ۶۹۷، ح ۹۲۱/۲.

۲. تَووی، ج ۱، ص ۶۹۹، ح ۹۲۵/۱.

۳. تَووی، ج ۱، ص ۷۰۰، ح ۹۲۷/۳.

فصل سوم

ادراک حسّی در حدیث

خداوند بزرگ حواس گوناگونی را، برای ادراک اشیای جهان بیرون، در اختیار انسان و حیوان نهاده است تا بتوانند برای زندگی و بقا با محیط خود سازگار شوند. اما ادراک حسّی ما، گاهی اوقات، دقیق نیست، و پاره‌ای عوامل بیرونی یا برخی عوامل روانی و درونی در آن تأثیر می‌گذارد و این، خود، موجب خطا یا تحریف در ادراک حسّی ما می‌شود. برای مثال، گرسنگی - آن گونه که برخی مطالعات تجربی نشان داده است - باعث می‌شود که افراد تصاویر درهم را چیزی شبیه غذا ادراک کنند، یا غذا را در حجمی بزرگ‌تر از حجم طبیعی‌اش ادراک کنند. در یک مطالعه تجربی به دو گروه کودک، که یک گروه از کودکان فقیر تشکیل شده بود و گروه دیگر از کودکان ثروتمند، مقداری سکه دادند و سپس از آن‌ها خواستند که سکه‌ها را از بر نقاشی کنند. در این تحقیق کودکان فقیر اندازه پول‌ها را در حدّ چشمگیری بزرگ‌تر از اندازه‌ای برآورد کردند که کودکان ثروتمند ارزیابی کرده بودند.^۱

هیجان‌ها یا عواطف ما نیز در ادراک حسّی ما تأثیر می‌گذارند. برای مثال، کودک ترسو، پاره‌ای چیزها را در اتاق تاریک خود بصورت آدم یا اشباح می‌بیند. یا علاقه

۱. محمد عثمان نجاتی، علم النفس فی حیاتنا الیومیة ۲ ص ۲۴۰ - ۲۴۱.

ما به یک نفر موجب می‌شود که از ادراک معایب او غافل شویم و توجه خود را در ادراک محاسن متمرکز کنیم، یا: نفرت ما از یک شخص باعث می‌شود که بدی‌های او را ادراک نماییم و از ادراک خوبی‌هایش غافل بمانیم. پیامبر بزرگ اسلام به خطاها و تحریفی که انگیزه‌ها و هیجان‌ها در ادراک حسی و در تفکر ما ایجاد می‌کنند اشاره کرده است. از انس روایت شده که رسول خدا ﷺ فرمود:

«دنیا دوستی اساس هر خطا و گناهی است، و عشق و علاقه‌ات به چیزی تورا کور و کر می‌سازد».^۱

این حدیث اشاره به این دارد که هواهای نفس و امیال و خواست‌های آن تفکر درست را از کار می‌اندازد و ادراک حسی را دچار خطا می‌کند، و علاقه مفرط به اشخاص یا اشیاء چشم و گوش را کور و کر می‌سازد و حواس و تفکر ما را از ادراک صحیح حقیقت باز می‌دارد.

ادراک فرا حسی

ادراک حسی از طریق تأثیر نهادن محرکهای حسی در حواس گوناگون ما صورت می‌پذیرد اما گاهی اوقات ملاحظه می‌کنیم که بعضی مردم می‌توانند چیزهایی را ادراک کنند که بیرون از حوزه تأثیر مستقیم در حواس آنان قرار دارند، برای مثال در مکانی بسیار دور هستند به طوری که نمی‌توانند در حواس آنها به طور مستقیم تأثیر بگذارند. به این پدیده «ادراک فرا حسی» (Extrasensory Perception) می‌گویند. این پدیده در میان روان‌شناسان جدید به موضوع بحث انگیزی تبدیل شده است. برخی از آنان در امکان بروز چنین پدیده‌ای تردید کرده و آن را منکر شده‌اند. برخی دیگر آن را امکان‌پذیر می‌دانند و بدان اعتراف می‌کنند. عده‌ای از روان‌شناسان جدید، به منظور اطمینان از صحت و سقم این پدیده، سعی کرده‌اند آن را تحت آزمون تجربی قرار دهند، اما نتایج به دست آمده قطعی نبود، اول به دلیل نقدی که

۱. شیبانی، ج ۲، ص ۱۱۰.

متوجه روش به کار رفته در این تجربه‌ها شد، دوم به دلیل عدم امکان رسیدن به تفسیری که مورد پذیرش عموم روان شناسان باشد. برای رسیدن به تفسیری قانع کننده و قابل قبول از طرف همگان، این پدیده همچنان نیاز به تحقیق بیش تر دارد.^۱ ما در قرآن کریم و احادیث شریف پیامبر ﷺ دلایلی می یابیم که رخ دادن این پدیده را ثابت می کند. و در پاره ای احادیث هم در خصوص تفسیر آن اشاراتی می یابیم.

در قرآن کریم مطالبی آمده است که دلالت بر وقوع ادراک فرا حسی دارند. در سوره یوسف می خوانیم که حضرت یعقوب بوی پسرش یوسف را از مسافتی دور که پیمودن آن با شتر چند روز وقت می برد، استشمام کرد، یعنی زمانی که کاروان حامل پیراهن یوسف علیه السلام از سرزمین مصر به سوی شهر محل اقامت یعقوب علیه السلام حرکت کرد. خداوند بزرگ می فرماید:

﴿ وَ لَمَّا فَصَلَتِ الْعَبْرُ قَالِ أَبُوهُمُ إِنِّي لَأَجِدُ رِيحَ يُوسُفَ لَوْلَا أَن تَفْقَهُونَ ﴾^۲

«و چون کاروان رهسپار شد، پدرشان گفت: اگر مرا به کم خردی نسبت ندهید، بوی یوسف را حس می کنم».

در احادیث پیامبر ﷺ نیز دلایلی می یابیم که وقوع پدیده ادراک فرا حسی را ثابت می کنند. برای مثال، آن حضرت می فرمود که اصحابش را از پشت سرش می بیند، و این یک امر غیر عادی است.

آنس می گوید: روزی رسول خدا صلی الله علیه و آله پس از آن که نمازش را با ما تمام کرد، فرمود:

«ای مردم، من امام [جماعت] شما هستم. پس در رکوع و سجده و قیام و تمام

1. Sanford, F.H. and Wrightsman, L.S.Jr. Psychology: A Scientific study of Man, 3rd ed., Belmont, California, Brooks cole publishing Co., 1970, pp.327-329; Houston, J.P., Bee, H., Halfield, E. and Rimm, D.C. Invitation to psychology. New York: The Academic Press, Inc, 1979 pp. 128.134.

۲. یوسف / ۹۴، بحث ما پیرامون ادراک فرا حسی را در کتاب *القرآن و علم النفس*، ص ۱۲۱ - ۱۲۴، ببینید.

کردن نماز از من پیشی نگیرید؛ من شما را از پیش رو و از پشت سر هم می‌بینم...»^۱.
در روایت دیگری از آنس آمده است که گفت: نماز اقامه شد و رسول خدا ﷺ رو
به ما کرد و فرمود:

«صفوفتان را راست و منظم کنید؛ زیرا که من از پشت سرم شما را می‌بینم»^۲.
دیدن اشیایی که پشت سر انسان قرار دارند نوعی ادراک فرا حسی است؛ چرا که
چشم از اشیای واقع در پشت سر متأثر نمی‌شوند.
پیامبر ﷺ هم چنین، اشیای موجود در مکان‌های بسیار دور را دیده است. از
ثوبان نقل شده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«خداوند زمین را برای من جمع و فشرده کرد و من مشرق‌ها و مغرب‌های آن را
دیدم، و امت من حکومتش به آنچه از زمین بر من نمایان گشت خواهد رسید...»^۳.
قسمت اول این حدیث نشانگر آن است که پیامبر خدا ﷺ نقاط شرق و غرب
زمین را از فاصله دور دیده است، و چون نقاط شرقی و غربی زمین پراکنده و دور
بوده، خداوند متعال زمین را جمع و فشرده، ساخته تا حضرت بتواند در فاصله
زمانی محدودی آن‌ها را ببیند. قسمت دوم حدیث نیز اشاره به آگاهی پیامبر ﷺ از
حوادث آینده دارد، و این وحی یا الهام است. راجع به الهام، بعداً، در یکی از
فصل‌های همین کتاب بحث خواهیم کرد.

داستان اسراء و معراج نیز نمونه دیگری از ادراک فرا حسی است. پس از آن که
قریش ماجرای اسراء پیامبر را تکذیب کردند، خداوند بیت المقدس را برایش
مکشوف ساخت و حضرت آن را در برابر خود دید و اوصاف و خصوصیات
بیت المقدس را دقیقاً برایشان بیان فرمود. از جابر روایت شده است که پیامبر ﷺ
فرمود:

۱. ناصف، ج ۱، ص ۲۶۰.

۲. تَووی، ج ۲، ص ۷۹۶، ح ۱۰۸۸/۷.

۳. شیبانی، ج ۴، ص ۲۴۰.

«چون قریش داستان اسراء مرا تکذیب کردند در حجر ایستادم و خداوند بیت المقدس را برایم آشکار ساخت و من به آن نگاه می‌کردم و اوصاف و نشانه‌های آن را برایشان می‌گفتم»^۱.

پیامبر ﷺ، هم چنین، صدای مردگان را که در قبرها عذاب می‌شدند، می‌شنیده است.

ابن عباس می‌گوید: پیامبر ﷺ بر دو قبر گذشت و فرمود:

«این دو عذاب می‌کشند. برای گناه کبیره‌ای عذاب نمی‌شوند». سپس افزود:

«بله، یکی از آنها سخن چینی می‌کرد. و دیگری از ادراش استبرا نمی‌کرد»^۲.

انس می‌گوید که پیامبر ﷺ صدایی از قبری شنید، فرمود:

«این کی مرده است؟» عرض کردند: در جاهلیت مرده است. حضرت از شنیدن

آن خوشحال شد و فرمود: «اگر نبود که می‌ترسم یکدیگر را دفن نکنید دعا می‌کردم که خداوند عذاب قبر را به شما بشنوند»^۳.

این احادیث نشان می‌دهد که پیامبر ﷺ توانایی خاص و غیر عادی در ادراک فرا حسّی داشته است؛ چرا که پشت سرش را می‌دیده است، شرق و غرب زمین را دیده با آن که در حجر مسجد الحرام در مکه ایستاده بود، بیت المقدس را پیش چشم خود دید و اوصاف آن را بیان کرد. و صدای عذاب کشیدن مردگان در قبر را می‌شنید. همه این‌ها دلایل روشنی هستند بر این که پیامبر ﷺ توانایی ادراک فرا حسّی را داشته است.

این احادیث به پدیده ادراک فرا حسّی امور واقعی جهان حسّی ما اشاره دارند. احادیث دیگری نیز وجود دارد که نشان می‌دهد پیامبر ﷺ امور غیبی یا چیزهایی را که در آینده رخ خواهد داد می‌دیده است. عقبه بن عامر روایت کرده است که روزی

۱. ناصف، ج ۳، ص ۲۶۰.

۲. ناصف، ج ۱، ص ۸۶.

۳. ناصف، ج ۱، ص ۳۷۸.

پیامبر ﷺ بیرون رفت و بر کشتگان احد نماز میّت خواند، سپس منبر رفت و فرمود: «من پیشرو شما هستم، و من بر شما گواهم، و به خدا سوگند که هم اکنون حوض [کوثر] خود را می بینم. کلیدهای گنج‌های زمین، یا کلیدهای زمین، به من داده شد. به خدا سوگند که ترس و نگرانی من برای شما از این نیست که مشرک شوید بلکه ترس من بر شما از این است که بر سر دنیا با یکدیگر به رقابت برخیزید».^۱

بنا به این حدیث، پیامبر خدا ﷺ اموری غیبی را دیده است: حوضی را که روز قیامت در کنار آن به انتظار ورود امتش خواهد ایستاد، دیده است. نیز آنچه را مسلمانان در آینده از سرزمین ایران و روم به غنیمت خواهند گرفت دیده است. به همین دلیل فرمود که می ترسد مسلمانان بر سر این اموال و غنائم با یکدیگر به رقابت برخیزند و این رقابت آنان را نیز، همچون ملت‌های پیشین، به نابودی کشاند. هم چنین، پیامبر ﷺ فرشتگان را می دیده است. از ابوذر روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«من چیزهایی را می بینم که شما نمی بینید، و صداهایی را می شنوم که شما نمی شنوید. آسمان نالید و حق دارد که بنالد. زیرا در وجب به وجب آن فرشته‌ای برای خداوند به سجده افتاده است...».^۲

آنس می گوید: پیامبر خدا ﷺ مشغول خواندن نماز بود که مردی نفس زنان آمد و گفت: الله اکبر؛ سپاس فراوان و پاک و پر برکت خداوند را. چون رسول خدا ﷺ نماز را تمام کرد فرمود:

«کدام یک از شما این سخنان را گفت؟» مردم سکوت کردند و کسی چیزی نگفت.

حضرت فرمود: «او حرف بدی نزد». مرد گفت: من ای رسول خدا. فرمود: «دوازده فرشته را دیدم که هر یک سعی می کرد برای بالا بردن آن کلمات [به پیشگاه

۱. ناصف، ج ۵، ص ۲۰۴.

۲. همان.

خداوند] از دیگری سبقت بگیرد».^۱

حنظله اسیدی، که از کاتبان پیامبر ﷺ بود، به حضرت گفت:

ای رسول خدا، هنگامی که در محضر شما هستیم و از بهشت و دوزخ برایمان می‌گویی چنان است که گویا آن‌ها را با چشم می‌بینیم اما چون از نزد شما می‌رویم سرگرم زن و بچه و زندگی خود می‌شویم و بسیاری از آن حرف‌ها را فراموش می‌کنیم. رسول خدا ﷺ فرمود: «سوگند به آن که جانم در دست اوست اگر بر آن حال و یادی که نزد من دارید دوام آورید فرشتگان در بسترهایتان و در کوچه و خیابان با شما دست می‌دهند. اما ای حنظله هر ساعتی آدمی را حالتی است. این را سه بار فرمود...»^۲

از این سخن پیامبر که: «اگر بر آن حال و یاد [از خدا و آخرت] که نزد من دارید دوام آورید فرشتگان در بسترهایتان و در کوچه و خیابان با شما دست می‌دهند» فهمیده می‌شود که اصحاب آن حضرت، اگر بر آن صفای دل و شفافیت روح و یاد خدا که در هنگام حضورشان نزد رسول خدا ﷺ به آنان دست می‌داد باقی می‌ماندند، می‌توانستند فرشتگان را مشاهده کنند.^۳ از این می‌توان نتیجه گرفت که صفای دل و شفافیت روح و پرداختن به ذکر و یاد خدا و نزدیک شدن بی وقفه به او از طریق عبادات و نیایش و ذکر، به حالت کشف منجر می‌شود، همان حالتی که صوفیه و عرفا از آن سخن می‌گویند و طی آن به انواع شهود و رؤیت‌ها می‌رسند که برخی از آن‌ها تحت مقوله ادراک فراحسی قرار می‌گیرند. در این لحظات صفا و شفافیت، روح و روان آدمی از قیدهای بدنی که مانع پرواز آن می‌شوند آزاد می‌گردد، و لذا می‌تواند از فاصله بسیار دور یا از پس موانع مادی چیزهایی را ببیند یا بشنود که انسان در غیر این اوقات که سرگرم امور دنیا است قادر به دیدن یا شنیدن

۱. شیبانی، ج ۲، ص ۶۷ - ۶۸.

۲. شیبانی، ج ۱، ص ۳۲.

۳. محمد عثمان نجاتی، القرآن و علم النفس، ص ۱۲۳.

آن‌ها نیست. در همین باره، رسول خدا ﷺ می‌فرماید:
 «اگر نبود که شیاطین برگردد دل‌های آدمیان می‌چرخند انسان‌ها ملکوت [و باطن]
 آسمان را می‌دیدند».^۱

در تاریخ اسلام، داستان‌های زیادی از بزرگان در مورد دیدن یا شنیدن از فرسنگ‌ها راه نقل شده است که تأیید می‌کنند آدمی از نیروی فوق العاده روحی برخوردار است به طوری که، در صورت فراهم آمدن شرایط مناسب یعنی شفافیت روحی و رهایی از قید و بندهای بدن، می‌تواند حوادثی را که در اماکن دور رخ می‌دهند ادراک یا احساس کند. نیز می‌تواند با ارواح دیگران به تبادل اندیشه و احساس پردازد، یعنی همان چیزی که اکنون به آن «دور آگاهی» یا تله پاتی (TelePathy) می‌گویند. اگر به این داستان‌ها در پرتو دانش امروزی در مورد امکان انتقال صدا و تصویر و رخدادها از جایی به جایی از رهگذر امواج رادیو و تلویزیون بنگریم می‌توانیم دریابیم که چنین وقایعی امکان‌پذیر است. اگر شخص از قدرت روحی ویژه‌ای برخوردار باشد می‌تواند تأثیرش را از رهگذر امواج الکترو مغناطیسی تا مسافت‌های دور منتقل کند و پیام‌های معینی را به اشخاصی که آن‌ها نیز از قدرت روحی خاصی برای دریافت این پیام‌ها برخوردارند، برساند. این همان چیزی است که امروزه برخی از روان‌شناسان جدید سعی دارند امکان وقوع آن را از نظر تجربی بیازمایند. بدین منظور آزمایش‌هایی درباره «دور آگاهی» صورت گرفته است.

در این آزمایش‌ها، از چند نفر خواسته شد تا به کارت‌هایی با تصاویر خاصی نگاه کنند. نیز از اشخاص دیگری در جاهای دور، و احیاناً در شهرهایی دیگر، خواسته شد که در همان لحظه حدس بزنند روی کارت‌ها چه نوع تصاویری هستند. اگر این اشخاص می‌توانستند چندین بار، به طوری که احتمال تصادفی بودن را منتفی سازد، نوع آن تصاویر را حدس بزنند آن‌گاه وجود پدیده «دور آگاهی» اثبات می‌شد.

۱. تخریح زین الدین ابی الفضل العراقی، ج ۳، ص ۹، پ ۴.

در یکی از این گونه بررسی‌ها افراد زیادی به کار گرفته شدند و از آن‌ها بارها خواسته شد که نوع این تصاویر را حدس بزنند. مشاهده شد که میانگین تعداد حدس‌های صحیح بعضی از افراد بیش از اندازه‌ای است که تصادفی باشد. این نتیجه باعث گردید تا آزمایش‌کننده وجود پدیده ادراک فراحسّی را در برخی افراد تأیید کند. اما برخی از روان‌شناسان دیگر که این پدیده را باور ندارند، گفته‌اند دستیابی به چندین بار حدس صحیح ممکن است ناشی از خطا در روش اجرای تجربه یا ناشی از خطا در ثبت نتایج، به سبب جانبداری اجراکننده تجربه، باشد، به ویژه آن که بیش‌تر مجریان این گونه تجربه‌ها و آزمایش‌ها به درستی پدیده ادراک فراحسّی باور دارند. تحقیقات پیرامون این موضوع همچنان ادامه دارد و مورد بحث و مناقشه است و پژوهشگران به نتایج قطعی درباره آن نرسیده‌اند.^۱

چنین پیداست که شفافیت روح در برخی افراد شرط اساسی وقوع ادراک فراحسّی است. این شفافیت و صفای روح بیش‌تر در افراد مؤمن و پرهیزگار به وجود می‌آید. این گونه افراد با شفافیت و صفای روحی خود می‌توانند چیزهایی را ادراک کنند که دیگران نمی‌توانند. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به این واقعیت اشاره کرده است. از ابوسعید روایت شده که آن حضرت فرمود:

«از فراست مؤمن بر حذر باشید؛ زیرا او با نور خداوند متعال می‌بیند. حضرت سپس این آیه را خواند: و در این نشانه‌هایی است برای نشانه شناسان».^۲

رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خود، با آن صفای دل و شفافیت روحی که خداوند به او ارزانی داشته بود، از قدرت خارق العاده‌ای در ادراک فراحسّی برخوردار بود. در پرتو همین توانایی خارق العاده احساسات حیوانات و درد یا غم و یا ترس و دیگر احساسات آن‌ها را درک می‌کرد. عبدالله بن جعفر می‌گوید: رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وارد باغ

1. Sanford, F.H. and Wrightsman, O P.C. P. 328. Atkinson, R.L., Alkinson, R.C. and Hilgard, E.R. Introduction to psychology. 8th edition, New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc, 1983, pp. 158-161.

۲. شیبانی، ج ۱، ص ۱۴۶.

مردی از انصار شد شتری را دید. چشم شتر که به حضرت افتاد شروع به نالیدن کرد و اشک از چشمانش سرازیر شد. پیامبر ﷺ نزدیک او رفت و اشک‌هایش را پاک کرد. شتر ساکت شد. حضرت فرمود:

«صاحب این شتر کیست. این شتر از کیست؟». جوانی از انصار آمد و عرض کرد: از من، ای رسول خدا. حضرت فرمود: «درباره این حیوان بی زبان که خداوند در اختیار تو نهاده است از خدا نمی‌ترسی؟! او به من شکایت کرد که تو اذیت و خسته‌اش می‌کنی...»^۱

پیامبر ﷺ درد ورنجی را که این حیوان می‌کشید و شکوه و شکایتی را که در درونش می‌جوشیده است حس کرد و معنای قطرات اشکی را که از چشمان او فرو می‌غلطیده دریافت و مفهوم ناله‌ای را که از سینه‌اش بر می‌خاسته فهمید. این نشان می‌دهد که حضرت از توانایی ویژه‌ای در فهم حالت روانی حیوانات برخوردار بوده است. این نکته از نمونه دیگری هم که در فصل یکم، هنگام سخن از انگیزه مادری در پرندگان آوردیم روشن می‌شود. در آن جا گفتیم که پیامبر ﷺ با جمعی از یارانش در محلی اتراق کردند. یکی از آنان به بیشه‌ای رفت و تخم ژورکی را برداشت. ژورک آمد و بر فراز سر پیامبر و یارانش پرپر می‌زد. حضرت فرمود:

«کدام یک از شما این را ناراحت کرده است...»^۲

پیامبر ﷺ دریافت که علت بال زدن ژورک بر فراز سر او و یارانش این است که یک نفر او را ناراحت کرده است، و چون یکی از افراد گفت که تخمی از لانه آن برداشته است حضرت دستور داد آن را به لانه‌اش برگرداند.

ادراک فراحسی و الهام

لازم است میان ادراک فراحسی و الهام فرق بگذاریم. برای مثال وقتی پیامبر ﷺ

۱. ابو داود، ج ۳، ص ۲۳، ح ۲۵۴۹.

۲. شیبانی، ج ۲، ص ۱۱۰.

می‌فرماید که یاران خود را از پشت سرش هم می‌بیند، یا زمانی که می‌فرماید فرشتگان را می‌بیند، یا صدای نالهٔ مردگان را که در قبرهایشان عذاب می‌شوند، می‌شنود، بدون شک با پدیدهٔ ادراک فراحسّی مواجه هستیم، چرا که پیامبر، در این موارد، اظهار می‌دارد که با چشم و گوش خود چیزهایی را می‌بیند و می‌شنود که به علت پاره‌ای موانع و حجابهای مادی یا مکانی، دیگر مردمان معمولاً آن‌ها را نمی‌بینند و نمی‌شنوند.

هم چنین است وصف پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از مسجد الاقصی که پس از شب معراج، با آن که در مکه بود خصوصیات این مسجد را بیان داشت.

پس، بدون شک این حادثه در محدودهٔ ادراک فراحسّی قرار دارد و وحی یا الهام نیست. این که می‌فرماید: «خداوند بیت المقدس را برایم نمایان ساخت حاکی از آن است که خداوند عزوجل موانع و حجابهای مادی و مکانی میان پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ و بیت المقدس را برداشته و حضرت آن را به واقع در برابر خود دیده است. نیروی روحی، به ویژه اگر روح پیامبر باشد، می‌تواند، به خواست خداوند بزرگ، در موانع مادی نفوذ کند و از مسافت‌های مکانی دور بگذرد و مسجد الاقصی را طوری مشاهده کند که انگار در برابر دید مستقیم پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قرار دارد. از این رو، مایلیم این نوع ادراک را فراحسّی به شمار آوریم. در جای دیگری پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «خداوند زمین را برای من در هم پیچید و من مشرق‌ها و مغرب‌های آن را دیدم...» این سخن نشان می‌دهد که حضرت شرق و غرب زمین را عملاً دیده است و این نیز وحی یا الهام نبوده است. اما در همین حدیث می‌فرماید: «... به زودی حاکمیت امت من به آنچه از زمین برای من نمودار شد خواهد رسید...» این سخن در مفهوم وحی و الهام جای می‌گیرد. آن حضرت در حدیث دیگری که بخاری و مسلم از عقبه بن عامر روایت کرده‌اند، می‌فرماید: «... کلیدهای خزانه‌های زمین، یا کلیدهای زمین به من داده شد...». مقصود پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سرزمین ایران و روم است که بعدها

مسلمانان تصرف کردند. این پیشگویی نیز در مفهوم وحی و الهام می‌گنجد نه در مفهوم ادراک فراحسی.

فصل چهارم

تفکر از دیدگاه حدیث

اسلام با عنایت ویژه‌ای انسان را به مشاهده پدیده‌های هستی و اندیشیدن در آفرینش بدیع خداوند بزرگ و تأمل در آسمان‌ها و زمین و در نفس، و در همه مخلوقات جهان دعوت کرده است. برای نمونه به این چند آیه از قرآن کریم اشاره می‌کنیم:

﴿الَّذِينَ يَذُكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَطْلًا...﴾^۱

«آنان که ایستاده و نشسته و خفته، خدا را یاد می‌کنند و در آفرینش آسمان‌ها و زمین می‌اندیشند [و می‌گویند]: پروردگارا، تو این‌ها را بیهوده نیافریده‌ای...»

﴿أَوَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ...﴾^۲

«آیا در خویشتن اندیشه نمی‌کنند...»

﴿قُلْ سِيرُوا فِي الْأَرْضِ فَانظُرُوا كَيْفَ بَدَأَ الْخَلْقَ...﴾^۳

«بگو: در زمین بگردید و بنگرید که چگونه آفرینش را آغاز کرد...»

۱. آل عمران/ ۱۹۱.

۲. روم/ ۸.

۳. عنکبوت / ۲۰.

﴿قُلْ أَنْظَرُوا مَاذَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ...﴾^۱.

«بگو: بنگرید که در آسمان‌ها و زمین چیست...».

﴿فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ مِمَّ خُلِقَ...﴾^۲.

«پس، آدمی بیندیشد که از چه آفریده شده است...».

قرآن کریم با دعوت انسان به مشاهده و دقت و اندیشیدن در پدیده‌های هستی در واقع، اندیشه علمی را که با مشاهده و گردآوری اطلاعات و نتیجه‌گیری و سپس تحقیق درباره‌ی درستی این نتایج آغاز می‌شود بنیاد نهاد. اهتمام قرآن کریم به دعوت مردم به مشاهده و دقت و اندیشیدن انگیزه‌ی نیرومندی بود که مسلمانان را به تحصیل شناخت و علم و انجام پژوهش‌های تجربی واداشت و این خود به جوانه زدن نهضت علمی در جامعه اسلامی و شکوفا شدن معارف و علوم در میان مسلمانان انجامید و این درست در زمانی بود که اروپا همچنان در تاریکی جهل و نادانی به سر می‌برد. نور علم از جهان اسلام به کشورهای اروپایی تابیدن گرفت و تاریکی‌های جهل را از آن‌ها زدود و روح تفکر علمی و پژوهش تجربی را در این سرزمین دمید و همین باعث ظهور رنسانس در اروپا شد.

قرآن کریم به آزاد سازی خرد از قید و بندهایی که آن را از درست اندیشی باز می‌دارد توجه خاصی نشان داد و از این رو با تقلید و پیروی از آرای گذشته، بدون اندیشیدن درباره‌ی آن‌ها و مطمئن شدن از صحت آن‌ها، مبارزه کرد. با اوهام و خرافات که اندیشه را به بند می‌کشند و مانع حرکت و تحقیق در جهت رسیدن به حقیقت می‌شوند جنگید. با شتاب در داوری، بدون مطمئن شدن از درستی مقدمات و دقت و صحت و ادله، مبارزه کرد. از پیروی از گمان که در معرض خطاست نهی کرد و به پیروی از حق که دلایل صحیح تأییدش کند فرا خواند. هم چنین از قرار گرفتن تحت تأثیر آرا و تمایلاتی که به جانبداری می‌انجامد و باعث

۱. یونس / ۱۰۱.

۲. طارق / ۵.

خطاهای تفکر می شود نهی کرد. نگارنده، در کتاب قرآن و روان شناسی^۱ به موضوع تفکر از دیدگاه قرآن کریم پرداخته و عوامل گوناگون تأثیرگذار در تفکر را که در قرآن کریم از آن‌ها یاد شده بررسی کرده است. دعوت قرآن به مشاهده و اندیشیدن، و رهایی از قید و بندهایی که مانع تفکر می شود، شالوده‌ای بود که بنیان اندیشه علمی و پژوهش تجربی در میان دانشمندان مسلمان بر آن استوار گردید.

پیامبر اکرم ﷺ نیز به اندیشیدن در نشانه‌های خداوند متعال و مخلوقات بدیع او دعوت کرده است. بنابراین، تأمل و تفکر در مخلوقات خداوند از برترین انواع عبادت است. در روایتی آمده است که رسول اکرم ﷺ فرمود:

«یک ساعت اندیشه کردن از یک سال عبادت کردن بهتر است»^۲.

ابن عباس می‌گوید: عده‌ای درباره‌ی ذات خداوند عزوجل اندیشه می‌کردند، پیامبر ﷺ فرمود:

«درباره آفریده‌های خداوند اندیشه کنید و درباره‌ی ذات خدا نیندیشید؛ زیرا که شما او را چنان که باید نمی‌شناسید»^۳.

تفکر در آیات الهی و آفریده‌های شگفت‌انگیز او و نظام متقن هستی و در قوانین ثابتی که بر همه پدیده‌های گیتی حاکم است انسان را به این نتیجه می‌رساند که این هستی آفریدگار و گرداننده‌ای دارد. از همین رو، پیامبر اکرم ﷺ به اندیشه کردن در آفرینش خدا توصیه و از اندیشیدن در ذات او نهی کرده است؛ چون عقل آدمی از دریافت آنچه خارج از محدوده توانایی اوست ناتوان است. چرا که خداوند مثل و مانند ندارد در حالی که عقل انسان بر پایه داشته‌های خود یعنی صورت‌های حسی دریافت شده از جهان محسوسی که در آن زندگی می‌کند، و بر پایه مفاهیمی که از این صورت‌ها ایجاد می‌کند و معانی کلیه‌ای که از آن‌ها تجرید می‌نماید، می‌اندیشد؛

۱. محمد عثمان نجاتی، القرآن و علمالنفوس، ص ۱۳۴ - ۱۴۳.

۲. غزالی، احیاء علوم الدین، ج ۴، ص ۴۲۳.

۳. همان، ص ۴۲۳ - ۴۲۴.

بنابراین، هرگاه خرد بکوشد دربارهٔ موجودات جهان غیب، و دربارهٔ ذات خداوند متعال بیندیشد، بدون شک از صورت‌های حسّی که در اختیار دارد کمک خواهد گرفت. حال اگر انسان، با این روش، دربارهٔ ذات خداوند بزرگ که هیچ چیز از جهان محسوس مانند و شبیه او نیست بیندیشد قطعاً گمراه و هلاک خواهد شد. در این حدیث، هم چنین، به قاصر بودن عقل انسان و حد و مرزهایی که نباید از آن‌ها تجاوز کند اشاره شده است. عقل انسان می‌تواند در چارچوب جهان محسوس و شناخت حسّی که از راه حواس خود به دست می‌آورد، و مفاهیم و معانی کلیه‌ای که از این رهگذر استنباط می‌کند، به خوبی بیندیشد اما دربارهٔ ماورای جهان محسوس عقل انسان قادر به درک حقیقت نیست مگر آن که خداوند متعال، از طریق وحی و الهام، این لطف را در حق او بنماید، که در فصل ششم در این خصوص سخن خواهیم گفت.

پیامبر خدا ﷺ، در سخنش به اشجّ عبدالقیس، خردی را که به وظیفه اندیشیدن بپردازد ستوده است:

«در تو دو خصلت وجود دارد که خدا و پیامبرش آن‌ها را دوست می‌دارند: خردمندی و تأنی»^۱.

خرد به صاحب خود صفات پسندیده‌ای می‌بخشد که باعث می‌شوند شخص محبوب خداوند بزرگ و پیامبر بزرگوار او باشد، خرد صاحب خود را به حق و خوبی رهنمون می‌شود و از گمراهی و بدی به دورش می‌دارد.

پیامبر خدا ﷺ پیروان خود را به تفکر و استدلال عقلی و قیاس تشویق می‌کرد. برای مثال، زمانی که معاذ بن جبل را به یمن فرستاد به او فرمود:

«چگونه قضاوت خواهی کرد؟» عرض کرد: بر اساس کتاب خدا قضاوت خواهم کرد.

فرمود: «اگر حکمش در کتاب خدا نبود؟» عرض کرد: بر پایهٔ سنّت رسول

۱. صحیح مسلم، ج ۱، ص ۱۸۹.

خدا ﷺ.

فرمود: «اگر در سنت رسول خدا نبود؟» عرض کرد: به اجتهاد خودم. حضرت فرمود: سپاس خداوند را که فرستاده رسول خدا را موفق بداشت».^۱

در این حدیث، رسول خدا ﷺ یارانش را راهنمایی و تشویق می‌کند که در مسائل و مشکلات نوظهور که در قرآن کریم و سنت، حکمی راجع به آنها نیامده است به تفکر و استدلال عقلی بپردازند و حکام را به اجتهاد توصیه و برای این کار به آنان وعده پاداش آخرت می‌دهد.

در روایتی آمده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«هرگاه حاکم اجتهاد کند و اجتهادش درست باشد دو مزد دارد؛ و اگر در اجتهادش به خطا رود یک مزد دارد».^۲

این دعوت به تفکر و تشویق به ابداع و نوآوری را که در دین اسلام آمده است در هیچ یک از دیگر ادیان آسمانی نمی‌یابیم. این مطلب از این سخن پیامبر اسلام ﷺ آشکارا معلوم است:

«هر کس در اسلام سنت نیکویی پی نهد مزد آن و مزد کسانی که پس از او به آن سنت عمل کنند برایش باشد بدون آن که از مزد ایشان چیزی کم شود. و هر کس در اسلام سنت بدی پی نهد گناه آن و گناه کسانی که پس از او به آن عمل کنند برگردن اوست بدون آن که از گناه ایشان هم چیزی کم شود».^۳

در این حدیث دعوتی است به تفکر نوآور که سنت نیکویی بنا نهد، یعنی چیز جدیدی را که نفع و خیر مردم در آن است ابتکار کند. پیامبر ﷺ به این کار بسیار ترغیب کرده است؛ چرا که برای چنین شخصی پاداش بی پایان، به اندازه پاداش هر کسی که تا روز قیامت به این سنت نیکو عمل کند، وعده داده است، و این، در واقع

۱. ناصف، ج ۳، ص ۶۶.

۲. همان.

۳. منذری، ص ۱۴۵، ج ۵۳۳.

تشویق بزرگی است به تفکر ابداعی و ابتکار چیزهایی که به نفع جامعه و به خیر و صلاح بشریت باشد.

خطاهای تفکر

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ از عواملی که به خطاهای تفکر می‌انجامد بر حذر داشته است، و به اصحابش می‌آموخت که تفکری سالم و خالی از عیوبی که تفکر درست را از کار می‌اندازند، داشته باشند. از جمله عواملی که موجب خطای در تفکر می‌شوند، عبارتند از:

الف - تقلید و اوهام و خرافات

یکی از عواملی که به خطای در تفکر منجر می‌شود تقلید کورکورانه از افکار و آرای دیگران است. قرآن کریم از مشرکان که در بت پرستی از آرای پدرانشان تقلید می‌کنند و به عقاید آنان تمسک می‌جویند به شدت انتقاد کرده و مردم را به آزاد کردن خردهایشان از قید و بندهای تقلید، و نیز به رها سازی خود از اوهام و خرافات که بر اساس تقلید، به آن‌ها چنگ می‌زنند فرا خوانده است.^۱

پیامبر اعظم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نیز از پیروی آرای دیگران و تقلید کور و بدون تأمل و تفکر از کارهای آنان پرهیز داده است. حدیثی می‌گوید که رسول خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود:

«ابن الوقت نباشید و نگویید اگر مردم خوبی کردند ما هم خوبی می‌کنیم، و اگر ستم کردند ما هم ستم می‌کنیم، بلکه خود را عادت دهید که اگر مردم خوبی کردند خوبی کنید و اگر بدی کردند شما بدی و ستم نکنید».^۲

در این حدیث، پیامبر خدا صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به استفاده از خرد برای تشخیص حق و باطل و نیک و بد، و پیروی از حق و نیکی که تفکر به آن‌ها رهنمون می‌شود فرا می‌خواند،

۱. محمد عثمان نجاتی، القرآن و علم النفس، ص ۱۳۶ - ۱۳۸.

۲. ترمذی، ج ۸، ص ۱۷۰.

و از پیروی آرای دیگران و تقلید از کردار آنان، بدون اطمینان از درستی این آرا و کردارها، پرهیز می‌دهد.

آن حضرت در ستیز با اوهام و خرافات نیز می‌کوشید. برای مثال در همان روزی که فرزندش ابراهیم درگذشت خورشید گرفتگی به وقوع پیوست. مردم گفتند به خاطر مرگ ابراهیم، فرزند پیامبر ﷺ گرفته است. حضرت فرمود:

«خورشید و ماه دو نشانه از نشانه‌های خدا هستند، و برای مردن یا متولد شدن کسی دچار گرفتگی نمی‌شوند».^۱

در این حدیث، پیامبر ﷺ به یارانش آموخت که خسوف و کسوف از قوانین طبیعی ثابت و تغییرناپذیر خداوند هستند و به سبب حوادثی که در دنیا اتفاق می‌افتد، مانند مردن یا متولد شدن انسانی، رخ نمی‌دهند. پیامبر اکرم ﷺ با اوهام و خرافات، به ویژه در زمینه فال زدن و پیش‌گویی و جادوگری و تأثیر ستارگان در سرنوشت مردم، جنگید. برای مثال، در روایتی آمده است که فرمود:

«هر کس به پیش‌گو یا رمالی مراجعه کند و گفته‌های او را تأیید کند به آنچه بر محمد نازل شده کافر گشته است».^۲

و در روایتی دیگر فرموده است:

«هر کس علمی از نجوم فراگیرد، در واقع، شاخه‌ای از جادوگری فراگرفته است، اگر بیش‌تر، بیش‌تر».^۳

مقصود از فراگرفتن علمی از نجوم، اخترگویی است. یعنی ادعای پی بردن به رخدادهای آینده از طریق شناخت حرکات ستارگان و اسرار آنها و تأثیرشان بر جهان خاکی. و این غیر از اخترشناسی است که برای خود قواعد و روش‌هایی دارد و متکی بر مشاهدات علمی است.^۴

۱. منذری، ج ۱، ص ۴۴۵.

۲. ونسنک، ج ۴، ص ۱۹۶.

۳. ونسنک، ج ۱۲، ص ۴۳۵.

۴. نک: یوسف القرضاوی، الرسول والعلم، دارالصحوة، ۱۹۸۴، ص ۵۴ - ۵۵.

پیامبر با همه این‌گونه اوهام و خرافات مبارزه کرد و از این رهگذر خرده‌ها و اندیشه‌های پیروانش را از قرار گرفتن تحت تأثیر این اوهام و خرافات رها کرد و روح تفکر سالم را در آنان دمید، و بدین ترتیب فضای عقلانیت را که به پیدایش پرورش اسلامی و ظهور عصر نهضت علمی - اسلامی انجامید، فراهم آورد.

ب - فراهم نبودن ادله

از جمله خطاهای تفکر که بسیاری از مردم گرفتار آن می‌شوند عبارت است از صادر کردن حکم و نتیجه‌گیری با وجود فراهم نبودن دلایل کافی که درستی آن حکم یا این نتیجه را تأیید کند. بسیاری از مردم، به ویژه کسانی که به تفکر منطقی علمی عادت نکرده‌اند، به صدور احکام یا نتیجه‌گیری‌های کلی از پاره‌ای جزئیات اندک که رسیدن به این احکام یا نتایج را توجیه نمی‌کنند، گرایش دارند، به همین دلیل غالباً احکام و نتیجه‌گیری‌هایشان نادرست است. قرآن کریم ما را از افتادن در ورطه چنین خطاهایی بر حذر داشته است و می‌فرماید:

﴿وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا﴾^۱

«از آنچه بدان علم نداری پیروی مکن. گوش و چشم و دل، همه این‌ها بازخواست می‌شوند.»

﴿وَمَا يَتَّبِعُ أَكْثَرُهُمْ إِلَّا ظَنًّا إِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِمَا يَفْعَلُونَ﴾^۲

«بیش‌ترینشان پیروی نمی‌کنند مگر از گمان و گمان از راستی هیچ بی‌نیاز نکند، خداوند بر آنچه می‌کنند داناست.»

پیامبر خدا ﷺ نیز مردم را از سخن گفتن درباره آنچه که نمی‌دانند نهی کرده و فرموده است:

۱. اسراء/۳۶.

۲. یونس/۳۶.

«هیچ کس نباید چیزی را بگوید که نمی داند».^۱

رسول خدا ﷺ از ظن و گمان یعنی سخنی که مستند نیست و احتمال صدق و کذب در آن می رود، نیز برحذر داشته است می فرماید:

«از گمان پرهیزید، زیرا گمان دروغ‌ترین سخن است».^۲

در این دو حدیث، مردم از ندانسته گویی و از گمان نهی شده‌اند و در واقع، به ضرورت جستجوی واقعیت و سخن حق که دلایل آن را تأیید کنند راهنمایی شده‌اند. آن حضرت از گمان به عنوان دروغ‌ترین سخن یاد می‌کند تا بدین وسیله یارانش را از آن دور سازد و به جستجوی راستی و درستی در گفتار ترغیب نماید. در حدیثی دیگر می‌فرماید:

«به هر کسی ندانسته فتوایی دهند گناهِش به گردن کسی است که به او فتوا داده است...».^۳

در این جا، فتوا به معنای عام یعنی، هر امری از امور دین یا دنیا است. در این حدیث اشخاص از این که، بدون داشتن علم و آگاهی کافی در موضوعی و بدون در دست داشتن ادله کافی، در امور مردم، به ویژه اموری که در زندگی آنان حائز اهمیت است، فتوا دهند یا نظر و حکمی صادر کنند، آشکارا نهی شده‌اند.

پیامبر ﷺ فقط از فتوا و حکم صادر کردن بدون آن که ادله کافی و صحت آن وجود داشته باشد، برحذر نداشته بلکه از پذیرفتن سخنان غیر و نقل آن‌ها برای دیگران، بدون اطمینان از درستی آن‌ها، نیز پرهیز داده است. در روایت آمده است که از ابو مسعود پرسیدند: از رسول خدا ﷺ نشنیده‌ای که درباره «می‌گویند» چیزی فرموده باشد؟ گفت: شنیدم که می‌فرماید: «بد مرکوبی است برای مرد»^۴ [که بگوید: می‌گویند، نقل می‌کنند، بدون آن که از صحت آنچه نقل می‌کند مطمئن باشد]. در

۱. ونسک، ج ۴، ص ۳۱۶.

۲. ونسک، ج ۴، ص ۸۷.

۳. ناصف، ج ۱، ص ۷۳.

۴. مسند احمد، ج ۴، ص ۱۱۹، ج ۵، ص ۴۰۱.

این حدیث مردم از پذیرفتن کورکورانه آنچه از دیگران می‌شنوند نهی شده‌اند؛ زیرا شمار زیادی از مردم به تصدیق بسیاری از آنچه می‌شنوند گرایش دارند و آن‌ها را، به اعتبار این که حقیقت دارند، برای دیگران نقل می‌کنند.

اهمیت بحث و گفتگو در شفافیت تفکر

بحث و گفتگو از عوامل مهمی است که به شفافیت و سلامت تفکر، ورهیدن از خطاها و موانع رسیدن به حقیقت کمک می‌کند. خداوند بزرگ پیامبرش را به مشورت با یارانش توصیه کرده و فرموده است:

﴿...وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ...﴾^۱

«و در امور با آنان رایزنی کن...»

در بحث و گفتگو جوانب مسأله روشن و حد و مرزهای آن مشخص می‌شود و آرا و نظرات جدیدی بروز می‌کند که در رسیدن به پاسخی پذیرفته به پرسش، یا راه حل قابل قبول برای مسأله کمک می‌کنند. پیامبر ﷺ، خود، با یارانش مشورت می‌کرد. برای مثال، پیش از ورود به جنگ بدر از آنان نظر خواهی نمود، و مطمئن شد که انصار با جنگ موافق هستند. هم چنین درباره محل جنگ، و درباره اسیران، بعد از پیروزی بر مشرکان قریش، نظر آنان را جویا شد. در جنگ خندق نیز با یارانش مشورت کرد و نظر سلمان فارسی را درباره حفر خندق پیرامون مدینه پذیرفت. آن حضرت یارانش را به مشورت با یکدیگر تشجیع و تشویق می‌کرد و می‌فرمود:

«کسی که از خداوند طلب خیر کند ناکام نمی‌شود، و کسی که مشورت کند پشیمان نمی‌شود...»^۲

۱. آل عمران / ۱۵۹.

۲. فیض القدير، ج ۵، ص ۴۴۲ (به نقل از محمود و احمد سید، معجزة الاسلام التربوية، کویت، دارالبحوث العلمية، ۱۹۷۸، ص ۱۰۳ - ۱۰۵).

فصل پنجم

یادگیری از دیدگاه حدیث

یادگیری اهمیت زیادی در زندگی انسان دارد؛ چراکه آدمی وقتی متولد می‌شود کاملاً ناتوان و نادان است به طوری که قادر به انجام کاری نیست و هیچ چیز نمی‌داند اما از طریق آموختن در طی مراحل گوناگون رشدش مهارت‌ها و شناخت‌های زیادی را فرامی‌گیرد. کودک در بدو تولدش به شمار اندکی از واکنش‌ها مجهز است، مانند مکیدن پستان در هنگام شیر خوردن، حرکات دست‌ها و پاها و پلک‌ها، گریه کردن، و تولید پاره‌ای صداهای نامنظم. این واکنش‌ها با یادگیری کسب نمی‌شوند بلکه فطری و موروثی هستند، اما دیری نمی‌گذرد که کودک، در ضمن رشد خود، بر پایه همین واکنش‌ها بسیاری از مهارت‌های پیچیده را یاد می‌گیرد. مثلاً یاد می‌گیرد که، برای گرفتن و برداشتن اشیاء، و یاد گرفتن حرفه‌ها و صنعت‌ها و هنرها و دیگر مهارت‌های فراوان، چگونه حرکات دست‌ها و انگشتانش را نظم بخشد. یاد می‌گیرد که برای راه رفتن، دویدن، بالا رفتن، توپ بازی کردن و دیگر بازی‌های ورزشی یا دیگر مهارت‌های حرکتی چگونه به حرکات پاهایش نظم بخشد. یاد می‌گیرد که حرکات صدایش را منظم کند و کلمات معناداری چون نام‌های پدر و مادر و خواهر و برادر خود و نام‌های چیزهای دیگر را تلفظ کند و سپس یاد می‌گیرد که از این کلمات جملات معنادار بسازد. کودک در زندگی خود از

وضعیت‌های جدید فراوانی می‌گذرد و با موانع و مشکلات بسیاری روبه‌رو می‌شود اما همواره یاد می‌گیرد که چگونه برای مواجه شدن با این وضعیت‌ها، و پشت سر نهادن این موانع و حل این مشکلات پاسخ‌های جدید و مناسبی بیابد. همین توانایی یادگیری و سود جستن از تجربه‌هاست که انسان و حیوان را قادر می‌سازد تا خود را با همه موقعیت‌های جدید و مشکلات غیر منتظره پیوسته سازگار گرداند و این به نوبه خود آن‌ها را در زندگی و بقا کمک می‌کند.

انسان تنها زبان و علوم و شناخت‌های گوناگون و فنون و حرفه‌ها و صنایع و دیگر مهارت‌های مختلف را یاد نمی‌گیرد بلکه عادت‌ها و گرایش‌ها و خوی‌ها و ویژگی‌های شخصی‌اش را نیز فرا می‌گیرد. بنابراین، یادگیری اهمیت فوق‌العاده‌ای در زندگی انسان دارد. بهترین دلیل بر اهمیت یادگیری در زندگی انسان آن است که نخستین آیه‌ای که از قرآن کریم نازل شد به خواندن و نوشتن و یادگیری مربوط می‌شود، خداوند متعال می‌فرماید:

﴿إِقْرَأْ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * إقْرَأْ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ﴾^۱

«بخوان به نام خداوندگارت که آفرید. انسان را از خونی بسته آفرید. بخوان که خداوندگار تو ارجمندترین است. آن که با قلم آموخت. انسان را آنچه ندانست آموخت.»

قرآن کریم ارزش دانش و مقام بلند آن را ستوده است. بهترین دلیل بر این مطلب آن است که خداوند پاک نخست از خود یاد می‌کند، دوم از فرشتگان و سپس، بلافاصله، از دانشوران:

﴿شَهِدَ اللَّهُ أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ وَالْمَلَائِكَةُ وَأُولُوا الْعِلْمِ قَائِمًا بِالْقِسْطِ...﴾^۲

«خدا گواه است و فرشتگان و دانشوران نیز، که خدایی نیست جز او، که به

۱. علق / ۱ - ۵.

۲. آل عمران / ۱۸.

دادگری ایستاده است».

پیامبر ﷺ نیز ارزش علم و دانش را ستوده و مسلمانان را به آموختن آن و آموزش دادنش به مردم فرا خوانده است. از عبدالله بن مسعود روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«علم بیاموزید و آن را به مردم بیاموزانید، واجبات را بیاموزید و آن‌ها را به مردم بیاموزانید. قرآن را بیاموزید و آن را به مردم بیاموزانید...»^۱

از ابودردا نیز روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«مردم یا دانشمندند یا دانشجو، در جز این دو کار خیری نیست».^۲

در روایتی دیگر از آن حضرت آمده است که فرمود:

«آگاه باشید که دنیا لعنت شده است، آنچه در آن می‌باشد لعنت شده است مگر یاد خدا و امثال آن، دانشمند یا دانشجو».^۳

پیامبر ﷺ به تحصیل علم ترغیب کرده و خارج شدن در طلب آن را خارج شدن در راه خدا دانسته و این عمل را هموار کننده راه شخص به بهشت قلمداد کرده است.

در روایتی آمده است که آن حضرت فرمود:

«هر که برای جستن دانش راهی را بپیماید خداوند برایش راهی به سوی بهشت

هموار سازد».^۴

از انس نیز روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«هر که در طلب علم خارج شود در راه خداست تا آن که برگردد».^۵

ابودردا نیز می‌گوید: از پیامبر خدا ﷺ شنیدم که می‌فرماید:

۱. دارمی، ج ۱، ح ۲۲۷.

۲. دارمی، ج ۱، ح ۲۵۲.

۳. ترمذی، ج ۹، ص ۱۹۸؛ ابن ماجه، ج ۲، ح ۴۱۱۲.

۴. ناصف، ج ۱، ص ۶۲ - ۶۳؛ تَوَوی، ج ۲، ص ۹۵۲، ح ۱۳۸۲/۶.

۵. تَوَوی، ج ۲، ص ۹۵۴، ح ۱۳۸۶/۱۰.

«هر کس برای تحصیل علم راهی را بپیماید خداوند برایش راهی به سوی بهشت هموار سازد، فرشتگان با کمال میل بال‌های خود را برای طالب علم فرش می‌کنند. هر که در آسمان‌ها و زمین است، حتی ماهیان دریا برای عالم طلب‌آمزش می‌کنند...»^۱.

چه فضیلتی بالاتر از فضیلت علم که راه بهشت را برای صاحبش هموار می‌سازد، فرشتگان به سبب رضایتی که از تحصیل علم او دارند بال‌هایشان را برایش می‌گسترانند، و همه موجودات آسمانی و زمینی، حتی ماهیان دریاها، برایش طلب‌آمزش می‌کنند؟

وقتی علم و دانش از چنین فضیلت و مزیتی برخوردار است سزاوار است که مؤمن برای طلب و تحصیل آن آزمندانه بکوشد. همین ارزشمندی علم و معرفت است که پیامبر خدا ﷺ مسلمانان را به طلب و تحصیل آن ترغیب کرده است. مثلاً فرموده است:

«سخن خردمندانه گمشده مؤمن است، پس، هر جا آن را یافت متعلق به اوست»^۲.

مقصود از «سخن خردمندانه» دانش است، چه دانش دینی یا دانش دنیوی که برای انسان سودمند باشد و خیر جامعه و بشریت را دنبال کند. دانش سودمند تنها در دنیا به انسان سود نمی‌رساند بلکه در آخرت نیز برای شخص سودمند است. پیامبر اکرم ﷺ فرموده است:

«هرگاه انسان بمیرد رشته عمل او گسسته شود مگر از سه چیز: صدقه جاریه، یا علمی که از آن بهره‌مند شود، یا فرزند صالحی که برای او دعا کند»^۳.
خداوند متعال مقام و ارزش دانشمندان را ستوده است و می‌فرماید:

۱. ناصف، ج ۱، ص ۶۳؛ نَوَو، ج ۲، ص ۹۵۵، ح ۱۳/۱۳۸۹.

۲. شیبانی، ج ۳، ص ۱۳۷.

۳. نَوَو، ج ۲، ص ۹۵۳، ح ۸/۱۳۸۴.

﴿ يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ... ﴾^۱

«خدا کسانی از شما را که ایمان آورده‌اند و آنان را که از دانش برخوردار شده‌اند در جاتی بالا می‌برد...».

در آیه‌ای دیگر نیز می‌فرماید:

﴿ قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ... ﴾^۲

«بگو: آیا کسانی که می‌دانند و کسانی که نمی‌دانند یکسانند...».

پیامبر ﷺ نیز از مقام دانشمندان تمجید کرد، و عالم را بالاتر از عابد قرار داد. و علما را وارث پیامبران معرفی کرده است. می‌فرماید:

«...برتری عالم بر عابد همانند برتری ماه بر دیگر ستارگان است. عالمان وارثان پیامبرانند. پیامبران دینار و دَرَمی به ارث نهاده‌اند بلکه علم به ارث نهاده‌اند. پس هر که علم را فراگیرد بهره‌ فراوانی به دست آورده است»^۳.

در روایت دیگری از ابو امامه آمده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«برتری عالم بر عابد مانند برتری من بر کم‌ترین شماست»^۴.

ملاحظه می‌کنیم که پیامبر ﷺ دانشمند را در جایگاهی بسیار بلند نشانیده که بسیار بالاتر از جایگاه عابد است، برتری منزلت عالم را بر عابد به برتری منزلت خودش بر کم‌ترین صحابه تشبیه کرده است. مزیت عالم بر عابد را به مزیت ماه بر دیگر ستارگان مانند نموده است. رساترین دلیل بر قدردانی پیامبر ﷺ از دانشمندان و ستودن فضیلت آنان این است که آنان را در مرتبه بعد از پیامبران و بالاتر از مرتبه شهیدان قرار داده است. در روایتی آمده است که آن حضرت فرمود:

«روز قیامت سه گروه شفاعت می‌کنند: پیامبران، عالمان، آن‌گاه شهیدان...»^۵.

۱. مجادله / ۱۱.

۲. زمر / ۹.

۳. تَووی، ج ۲، ص ۹۵۵، ح ۱۳/۱۳۸۹.

۴. تَووی، ج ۲، ص ۹۵۴، ح ۱۲/۱۳۸۸.

۵. ناصف، ج ۱، ص ۶۵.

پیامبر خدا ﷺ از مقام معلّم که به مردم خوبیها را می‌آموزد و آنان را به آنچه در دنیا و آخرت برایشان سودمند است راهنمایی می‌کند تجلیل کرده و فرموده است که چنین کسی نزد خداوند بزرگ منزلت والایی دارد. خداوند سبحان و فرشتگان او و همه آفریدگان خدا در آسمانها و زمین بر او درود می‌فرستند. از ابوامامه نقل شده که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«خدا و فرشتگان او و اهل آسمانها و زمینها حتی مور در لانه‌اش و حتی ماهیان بر آموزگاران خوبیها به مردم درود می‌فرستند»^۱.

از فضیل بن عیاض نیز روایت شده که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«از عالمی که اهل عمل باشد و تعلیم دهد، در ملکوت آسمانها به بزرگی یاد می‌شود»^۲.

پیامبر ﷺ، خود، نمونه عالی و بی‌مانند یک معلّم بود و به یارانش تعلیم می‌داد و آنان را آماده می‌ساخت که معلّم مردم باشند و به نشر اسلام در بین خود پردازند و معلّمانی برای نسل‌های پس از او باشند. آن حضرت فرموده که مأموریت اصلی او که اصولاً برای آن مبعوث گشته آموزش دادن است:

«...من، در حقیقت، برای تعلیم برانگیخته شده‌ام...»^۳.

در حدیثی دیگر آمده است که به عایشه فرمود:

«خداوند متعال مرا برای به رنج افکندن و دشوار ساختن برنیانگیخت بلکه برای تعلیم دادن و آسان ساختن برانگیخت»^۴.

قرآن کریم نیز وظیفه اصلی پیامبر ﷺ را تعلیم دادن به مردم دانسته است و می‌فرماید:

۱. ترمذی، ج ۱۰، ص ۱۵۸.

۲. همان.

۳. ونسنک، ج ۴، ص ۳۲۶.

۴. شیبانی، ج ۴، ص ۲۵۷.

﴿هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ...﴾^۱
«و اوست که در میان بی سوادان پیامبری از خودشان برانگیخت تا آیات او را برایشان بخواند و پاکشان کند و کتاب و حکمت را به آنان بیاموزد».

نیز می فرماید:

﴿كَمَا أَرْسَلْنَا فِيكُمْ رَسُولًا مِنْكُمْ يَتْلُوا عَلَيْكُمْ آيَاتِنَا وَيُزَكِّيكُمْ وَيُعَلِّمُكُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَيُعَلِّمُكُم مَّا لَمْ تَكُونُوا تَعْلَمُونَ﴾^۲

«همچنان که در میان شما پیامبری از خودتان فرستادیم تا آیات ما را بر شما بخواند و شما را وارسته گرداند و کتاب و حکمت بیاموزدتان و آنچه را نمی دانستید به شما تعلیم دهد».

یاران پیامبر ﷺ گرداگرد آن حضرت حلقه می زدند و آیات قرآن را که به او وحی می شد می شنیدند و آن ها را می خواندند و حفظ می کردند. به شنیدن سخنان و احادیث خود آن حضرت نیز شور و شوق نشان می دادند و آن ها را از بر می کردند و برای یکدیگر باز می گفتند و سعی داشتند که هیچ سخنی از سخنان آن بزرگوار از آن ها فوت نشود. در مجلس آن حضرت برای شنیدن سخنانش نوبتی می نشستند و حاضران در آن جلسه شنیده های خود را به کسانی که حضور نداشتند خبر می دادند. تاریخ آموزگاری نظیر پیامبر ﷺ سراغ نداشته است که شاگردانش چنین او را دوست بدارند و به آموختن از او نهایت حرص و ولع را نشان دهند، و کلیه تعلیم و سخنان و رفتارهای او را با دقت مطالعه کنند و به بازگو کردن درست و بی کم و زیاد آن ها عنایت فوق العاده ورزند. پیامبر خدا ﷺ آنان را به شنیدن احادیثش و بازگفت آن ها برای دیگران تشویق می کرد. از عبدالله بن مسعود روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«خدای خرم گرداند آن مردی را که سخنی از ما بشنود و آن را همچنان که شنیده

۱. جمعه / ۲.

۲. بقره / ۱۵۱.

است به دیگری برساند؛ زیرا، چه بسا کسی که سخن ما به او می‌رسد دریابنده‌تر از شنونده باشد»^۱.

از ابوبکر، نیز روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«حاضران به غایبان برسانند؛ زیرا حاضر شاید به کسی برساند که آن سخن را بهتر از او در می‌یابد»^۲.

پیامبر ﷺ معلمی تیزبین بود. هر چیزی را که برای یارانش مهم و در امور دین و دنیایشان سودمند بود به آنان می‌آموخت، و با بیان سرگذشت پیشینیان آن‌ها را پند و اندرز می‌داد و نسبت به حوادث زیان بار آینده که پس از آنان رخ خواهد داد، هشدارشان می‌داد. از ابوزید عمرو بن الخطب انصاری روایت شده است که گفت: «رسول خدا ﷺ نماز صبح را با ما خواند و سپس منبر رفت، و به ایراد خطبه برای ما پرداخت تا آن که ظهر شد و از منبر پایین آمد و نماز خواند، باز منبر رفت و خطبه خواند تا آن که عصر شد و از منبر فرود آمد و نماز خواند، سپس منبر رفت تا آن که آفتاب غروب کرد، و در این مدت ما را از آنچه بوده و خواهد بود خبر داد؛ بنابراین، داناترین ما کسی است که حافظ‌تر بوده است»^۳.

ابوذر نیز می‌گوید:

«رسول خدا ﷺ در حالی از میان ما رفت که اگر پرنده‌ای در آسمان پر زده بود چیزی از آن به ما آموخته بود»^۴.

پیامبر خدا ﷺ همه چیز را به یارانش تعلیم می‌داد و هیچ امر کوچک یا بزرگی از امور زندگی آنان یا آنچه برای آخرتشان مفید باشد، نبود مگر این که آن را به ایشان آموخت، برای نمونه، از سلمان نقل شده است که: «کسی به او گفت: پیامبر شما همه چیز را حتی مستراح رفتن را به شما یاد داد! و سلمان پاسخ داد: بله، آن

۱. ترمذی، ج ۱۰، ص ۱۲۵.

۲. ناصف، ج ۱، ص ۶۶.

۳. تئوی، ج ۲، ص ۱۲۶۲، ح ۱۸۶۳/۵۴.

۴. احمد، ج ۵، ص ۱۵۳، ح ۱۶۲.

یادگیری از دیدگاه حدیث / ۱۵۳

حضرت ما را نهی فرمود از این که رو به قبله قضای حاجت کنیم، یا با دست راست استنجا کنیم، یا به کم تر از سه تکه سنگ استنجا کنیم، یا با سرگین یا استخوان استنجا شود»^۱.

پیامبر ﷺ معلمی مهربان بود و با ملایمت و مهربانی به مردم تعلیم می داد، و با این روش درهای دل و خرد آنان را برای تعالیم خود می گشود تا این تعالیم در جان هایشان رسوخ کند. معاویه بن حکم سلمی درباره پیامبر ﷺ می گوید: «چه پیش از پیامبر و چه پس از او، هیچ تعلیم دهنده ای را ندیدم که به خوبی او تعلیم دهد»^۲.

راه های یادگیری

یادگیری از چند راه ممکن است صورت پذیرد که در احادیث پیامبر ﷺ به چهار راه آن اشاره شده است: تقلید، آزمایش و خطا، شرطی سازی، تفکر.

۱ - تقلید

یادگیری می تواند از طریق تقلید صورت پذیرد، یعنی شخصی در انجام دادن کاری یا بیان لفظی از شخص دیگری تقلید کند. از همین طریق است که کودک زبان والدینش را و بسیاری از رفتارها و عادات و اخلاق و ویژگیهای شخصیتی را فرا می گیرد. در اشخاص بالغ و بزرگسال نیز بسیاری اوقات یادگیری از طریق تقلید صورت می گیرد. برای مثال، کارگر مهارت های حرفه ای را با تقلید از استادکارش می آموزد. یاران پیامبر ﷺ نیز نحوه انجام مناسک عبادی را از طریق تقلید از آن حضرت می آموختند. ابو حازم بن دینار می گوید که یک بار پیامبر ﷺ روی منبر [به نماز] ایستاد و تکبیر گفت و مردم پشت سر آن حضرت، در حالی که همچنان روی

۱. ابوداود، ج ۱، ح ۷.

۲. شیبانی، ج ۲، ص ۲۵۲.

منبر ایستاده بود، تکبیر گفتند، سپس پیامبر به رکوع رفت و بعد پایین آمد و واپس رفت تا آن که در بیخ منبر سجده کرد، سپس برگشت تا آن که نماز را تمام کرد، آن‌گاه رو به مردم نمود و فرمود:

«من این کار را انجام دادم تا شما به من اقتدا کنید و نمازم را یاد بگیرید^۱». از ابو زبیر نیز روایت شده است که گفت: شنیدم جابر می‌گوید: پیامبر ﷺ را دیدم که در روز عید قربان سوار بر شترش رمی جمره می‌کند، و می‌فرماید: «برای این که مناسک خود را از من فراگیرید، زیرا نمی‌دانم، شاید این آخرین حج من باشد^۲».

پیامبر ﷺ الگوی خوبی برای یارانش بود و آنان از رفتار و گفتار آن حضرت الگو می‌گرفتند. خداوند بزرگ ما را به الگو گرفتن از پیامبر ﷺ فرمان داده است: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَ الْيَوْمَ الْآخِرَ وَ ذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا﴾^۳. «شما را در شیوه پیامبر خدا الگوی نیکویی است، برای کسی که به خدا و روز بازپسین امید می‌دارد و یاد خدا بسیار کند».

پیامبر ﷺ عالی‌ترین نمونه انسان کامل در همه رفتارهایش بود، و یارانش تنها در عبادات و آیین‌های دینی به او اقتدا نمی‌کردند بلکه در همه رفتارهای روزمره از آن حضرت تبعیت می‌کردند. این امر به تغییر چشمگیری در رفتار و شخصیت آن‌ها انجامید و در نتیجه، به بهترین مردانی که تاریخ به خود دیده است تبدیل شدند، بهترین قهرمانانی که پرچم اسلام را به دوش کشیدند، و دعوت آن را در جهان منتشر کردند. آنان نمونه‌های کم‌مانندی از انسانیت بودند که شایسته الگو قرار گرفتن و پیروی شدن هستند.

۱. شیبانی، ج ۲، ص ۲۷۴.

۲. احمد، ج ۳، ص ۳۱۸، ۳۲۷، ۳۶۶، ۳۷۸.

۳. احزاب/۲۱.

۲- آزمایش و خطا

انسان از طریق تجربه شخصی و کوشش برای حل مشکلات جدیدی که برایش پیش می‌آید، نیز به یادگیری می‌پردازد. گاهی اوقات در آغاز کار دچار خطا می‌شود اما دوباره می‌آزماید و تلاش می‌کند. ممکن است بارها خطا کند و بارها بیازماید و تلاش نماید تا این که سرانجام به راه حل درست مشکل دست یابد. این روش را در یادگیری، آزمایش و خطا می‌گویند. ما در زندگی خود بسیاری از کارها و حرکت‌هایمان را با این روش می‌آموزیم. قرآن کریم به این روش یادگیری اشاره کرده است، آن‌جا که خداوند متعال انسان را به نگرستن در هستی و مشاهده و تفکر در آفریده‌های خدا تشویق فرموده است. هم این‌ها در واقع، انسان را به یادگیری از طریق آزمایش و خطا می‌کشاند. ما در کتاب قرآن و روانشناسی آنچه را در قرآن کریم پیرامون یادگیری از طریق آزمایش و خطا آمده است بررسی کرده‌ایم^۱.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز، در حدیث مربوط به تلقیح درختان خرما، به یادگیری از طریق آزمایش و خطا اشاره کرده است. طلحة بن عبدالله می‌گوید:

با پیامبر خدا صلی الله علیه و آله بر عده‌ای که بالای درختان خرما بودند، گذشتیم، حضرت پرسید:

«اینان چه می‌کنند؟» عرض کردند: تلقیح می‌کنند. نر را داخل ماده قرار می‌دهند و درخت بارور می‌شود. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله فرمود: «گمان نمی‌کنم این کار فایده‌ای داشته باشد». این سخن به آن عده خبر داده شد، کار را رها کردند. خبر به رسول خدا صلی الله علیه و آله دادند، فرمود: «اگر این کار برایشان سودمند است انجامش دهند؛ من فقط گمانی زدم. پس مرا به گمان موأخذه مکنید، بلکه هرگاه از جانب خدا چیزی برای شما گفتم آن را بگیریید زیرا من هرگز بر خدا دروغ نمی‌بندم». در روایتی دیگر آمده است: «شما خود، به امور دنیایان داناترید^۲».

۱. محمد عثمان نجاتی، القرآن و علم النفس، ص ۱۵۱ - ۱۵۲.

۲. مسلم، ج ۱۵، ص ۱۱۶ - ۱۱۸.

این جمله پیامبر ﷺ که: «اگر برایشان سودمند است انجامش دهند» و «شما به امور دنیایان دانائید» در واقع اشاره به یادگیری از طریق آزمایش و تجربه شخصی دارد. از این طریق، انسان پاسخ‌های جدیدی برای وضعیت‌های جدیدی که با آن‌ها روبه‌رو می‌شود فرا می‌گیرد و راه حل‌های مفیدی برای مشکلات زندگی خود می‌آموزد.

پیامبر ﷺ به اهمیت تجربه شخصی در یادگیری اشاره کرده است. از ابوسعید روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«هیچ بردباری نیست مگر آن که لغزشی دارد، و هیچ حکیمی نیست مگر آن که تجربه دارد».

جمله اخیر حضرت که: «هیچ حکیمی نیست مگر آن که تجربه دارد» اشاره به اهمیت تجربه شخصی و آزمایش و خطا در امر یادگیری دارد؛ زیرا شخص حکیم تنها از طریق تجربه است که به حکمتش می‌رسد، و این تجربه متضمن آزمایش‌ها و تلاش‌های فراوانی است که شخص به آن‌ها دست زده تا به شناخت درست، که همان حکمت باشد نایل آمده است.

۳- شرطی سازی

انسان از راه شرطی سازی (Conditioning) نیز به یادگیری می‌پردازد. یادگیری از طریق شرطی سازی زمانی رخ می‌دهد که یک محرک حسّی در او اثر می‌گذارد و شخص پاسخ معینی، همراه با محرکی بی طرف، به آن محرک می‌دهد. سپس این همراهی و اقتران چند بار تکرار می‌شود و از آن پس، محرک بی طرف می‌تواند، در نبود محرک حسّی، همان پاسخی را ایجاد کند که در اصل محرک حسّی آن را ایجاد می‌کرده است. مثال سنتی برای توضیح یادگیری از راه شرطی سازی آزمایش معروف فیزیولوژیست بلند آوازه روس، ایوان پاولوف (Ivan Pavlov) است که

همزمان با گذاشتن اندکی غذا در دهان سگ زنگی را به صدا در می آورد. پس از آن که این عمل چندین بار تکرار شد، بدون آن که غذایی در دهان سگ گذاشته شود. ملاحظه شد به محض شنیدن صدای زنگ، بزاق سگ ترشح می کند. بدین ترتیب تغییر آشکاری در رفتار سگ پدید آمد. سگ اکنون به صدای زنگ پاسخ جدیدی می داد یعنی با ترشح بزاق به صدای زنگ پاسخ می داد.

روان شناس امریکایی جان واتسون (John Watson) در همین مورد آزمایشی دیگر انجام داد. او موش سفید را در اختیار یک کودک قرار داد اما کودک ترسی از آن نشان نداد. در مرحله بعد، هر وقت آن کودک خواست دستش را به طرف موش ببرد تا با آن بازی کند واتسون با قطعه ای آهن صدای بلندی ایجاد می کرد که موجب ترس کودک می شد. این عمل چندین بار تکرار شد. از آن پس، کودک نه تنها از موش بلکه ز هر حیوانی شبیه موش می ترسید. ترس کودک از موش، در این مثال، در واقع یک ترس آموخته است که کودک بر اثر تکرار همراهی موش با ترس ناشی از صدای شدید آن را آموخته بود، در صورتی که پیش از اجرای این آزمایش از موش نمی ترسید.

در آزمایش های شرطی سازی همراهی محرک (محرک غیر شرطی) که پاسخ طبیعی را پاسخ غیر شرطی ایجاد می کند، با محرک بی طرف محرک شرطی باید بارها تکرار شود تا محرک بی طرف قدرت ایجاد پاسخ را (پاسخ شرطی) کسب کند. با این حال، و علی رغم اهمیت تکرار در آزمایش های شرطی سازی، این امکان وجود دارد که با یک بار هم شرطی سازی به وجود آید؛ این در صورتی است که محرک اصلی (غیر شرطی) پاسخی همراه با درد شدید یا هیجان شدید ایجاد کرده باشد. برای مثال، وقتی کودک دستش را به طرف شعله شمع دراز کند تا آن را بگیرد، دستش می سوزد و احساس درد شدید می کند به طوری که بی اختیار دستش را عقب می کشد. از آن پس هرگاه کودک شعله شمع را ببیند از آن دوری می کند، و نیازی ندارد که دستش چندین بار بسوزد تا دوری گزیدن از آتش را یاد بگیرد. پیامبر

خدا ﷺ، در حدیثی که از آن حضرت روایت شده، از این واقعیت چنین تعبیر کرده است:

«مؤمن از یک سوراخ دو بار گزیده نمی‌شود».^۱

۴ - تفکر

یکی دیگر از راه‌های یادگیری «تفکر» است. از طریق تفکر انسان می‌تواند بسیاری از مشکلاتش را حل کند؛ زیرا به وسیله تفکر انسان می‌تواند اشیا را با یکدیگر بسنجد و وجوه اختلاف یا تشابه آن‌ها را بشناسد و روابط میان آن‌ها را کشف کند. هم چنین می‌تواند از برخی مقدمات نتایج جدیدی را استنتاج نماید. به وسیله تفکر انسان می‌تواند مشاهدات و اطلاعات پیشین خود را طوری تنظیم کند که از آن‌ها اطلاعات جدیدی به دست آورد. به همین دلیل، برخی روان‌شناسان معتقدند که تفکر عالی‌ترین فرایند یادگیری است. ما در فصل گذشته به موضوع تفکر از دیدگاه احادیث پرداختیم.

تفکر، در حقیقت، چیزی نیست جز نوعی آزمایش و خطا که در سطح ذهن انجام می‌گیرد، و این همان وجه امتیاز انسان بر حیوان است؛ چرا که حیوان در سطح حسی و حرکتی عینی دست به آزمایش و خطا می‌زند، در حالی که انسان در عرصه ذهن این کار را می‌کند. برای مثال، در حلّ یک مسأله ریاضی، انسان، با تفکر راهی را در نظر می‌گیرد، بعد متوجه می‌شود که آن راه حلّ مناسب نیست، و به راه حل دیگری می‌اندیشد، و به همین ترتیب پیش می‌رود تا آن که راه درست را می‌یابد.

طرح پرسش و بحث و گفتگو، به برانگیختن تفکر و سرعت یادگیری کمک می‌کند. خداوند بزرگ ما را به مشورت با متخصصان و پرسیدن از آن‌ها، به عنوان یک شیوه مهم در فراگرفتن علم و دانش، امر کرده است. می‌فرماید:

۱. ناصف، ج ۵، ص ۷۰؛ شیبانی، ج ۴، ص ۳۰۷.

﴿ فَسْئَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ ﴾^۱

«از یاد داران^۲ پرسید اگر خود نمی دانید».

پیامبر ﷺ با طرح پرسش از یارانش پیرامون موضوعاتی خاص آنان را تعلیم می داد.

آن حضرت با این روش تفکر اصحابش را به کوشش برای یافتن پاسخ سؤالاتش بر می انگیزد، و پس از آن که در موضوع این پرسشها می اندیشیدند، خود حضرت پاسخ صحیح را به آنان می داد و اطلاعاتی را که می خواست به آنان بیاموزد در اختیارشان می نهاد. برای مثال، در روایتی آمده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«در میان درختان درختی وجود دارد که برگهایش نمی ریزد، و همانند مسلمان است. به من بگویید آن چه درختی است». مردم ذهنشان به طرف درختان بیابانی رفت.

عبدالله بن عمر گرفت: من حدس زدم که درخت خرما باشد اما خجالت کشیدم بگویم. اصحاب عرض کردند: خودتان بگویید ای رسول خدا. فرمود: «درخت خرما»^۳.

در این حدیث، پیامبر خدا ﷺ برای انگیزتن تفکر یارانش سؤالی را مطرح کرد، سپس درباره صفات و خصلت های مسلمان که او را از دیگر مردم متمایز می سازد به آنان آموزش داد، بدین وسیله آموخت که مسلمان همانند درخت خرما استوار و دارای ریشه های عمیق است و از عقیده ای استوار و راسخ و ریشه دار برخوردار است. مانند درخت خرما محکم و راست کردار است، و از نظر اعمال نیک و شایسته، پربار است چنان که درخت خرما پربار است.

نمونه دیگر نیز که نشان می دهد پیامبر ﷺ برای آموختن به یارانش از روش

۱ . انبیاء / ۷.

۲ . مراد از اهل ذکر یا یادداران، اهل کتاب، پیروان تورات و انجیل است.

۳ . بخاری، ج ۱، ح ۶۱.

پرسشگری استفاده می‌کرده روایتی است که می‌گوید آن حضرت پرسید: «آیا می‌دانید مفلس کیست؟» یاران عرض کردند: ما به کسی مفلس می‌گوییم که نه درهمی دارد و نه کالایی. حضرت فرمود: «مفلس از امت من کسی است که روز قیامت نماز و روزه و زکات با خود بیاورد، اما از سوی دیگر یکی را دشنام داده باشد، به دیگری تهمت زده باشد، مال این یکی را خورده، خون آن یکی را ریخته و آن دیگری را کتک زده باشد، بدان سبب از کارهای نیک و ثواب‌های او به این و آن دهند و ثواب‌هایش که تمام شد، پیش از آن که حکم در باره‌اش صادر شود، از گناهان آنان برداشته و به حساب او گذاشته شود و سپس او را در آتش افکنند».^۱

در این حدیث، پیامبر ﷺ معنای جدیدی از مفلس به یارانش می‌آموزد. در این معنا، مفلس کسی نیست که بی پول و کالا باشد بلکه مفلس کسی است که در روز حسابرسی، گناهانش بسیار و نیکی‌ها و ثواب‌هایش اندک باشد.

پیامبر ﷺ به اهمیت پرسش در تحصیل علم اشاره کرده است، آن جا که می‌فرماید:

«اگر پرسش نبود دانش از بین می‌رفت».^۲

پرسش کردن از کسانی که دانش یا تجربه‌ای دارند به تحصیل دانش و شناخت می‌انجامد و به نادانی خاتمه می‌دهد. جابر روایت کرده است که با گروهی از صحابه به سفری رفت، در راه سنگی به سر یکی از آنان خورد و سرش شکست، و بعد هم محتمل شد. از همسفرانش پرسید که آیا مجاز است تیمم کند. آن‌ها گفتند: نه، و آن مرد غسل کرد و بر اثر آن مُرد. چون نزد رسول خدا ﷺ آمدند و ماجرا را به حضرت گفتند، فرمود:

«او را کشتند، خدایشان بگُشد. چرا آن‌ها که نمی‌دانستند سؤال نکردند. شفای

۱. تَووی، ج ۱، ص ۲۴۱، ح ۲۲۰/۱۶.

۲. ونسک، ج ۲، ص ۳۸۲.

نادانی پرسیدن است...»^۱.

اصول یادگیری در حدیث

یادگیری، مبانی و اصولی دارد که هرگاه، این اصول تحقق یابند کار یادگیری به راحتی و آسانی صورت می‌پذیرد، اما اگر تحقق نیابند یادگیری ممکن است اصلاً صورت نگیرد و یا با دشواری و کندی انجام پذیرد. روان‌شناسان جدید به بررسی تجربی فرایند یادگیری اهتمام ورزیده‌اند و در این زمینه دست به آزمایش‌های بسیاری زده‌اند و به تعریف دقیقی از این مبانی و اصول رسیده‌اند. نگارنده، پیش از این، در کتاب **قرآن و روان‌شناسی** توضیح داده است که قرآن کریم، چهارده قرن پیش از آن که روان‌شناسان جدید اصول یادگیری را کشف کنند، بسیاری از این اصول را برای اصلاح رفتار مردم، و تربیت روانی و ساختن شخصیت آنان به کار گرفته است.^۲ پیامبر ﷺ نیز در تربیت روان یارانش، و اصلاح رفتار و ساختن شخصیت آنان، و در نشر دعوت اسلام در بین مردم این اصول را به کار گرفت. در این جا اصول یادگیری را که پیامبر اکرم ﷺ آن‌ها را در زمینه نشر دعوت اسلام و آموزش و راهنمایی و ارشاد یارانش پیاده کرد، بررسی می‌کنیم:

۱- انگیزه

انگیزه، اصل مهمی از اصول یادگیری است؛ زیرا، انسان، و هم چنین حیوان، معمولاً زمانی به یادگیری می‌پردازد که مشکلی را احساس کند و آن مشکل او را برانگیزد تا در جستجوی حل آن برآید. بسیاری از آزمایش‌های تجربی اهمیت انگیزه را در امر یادگیری ثابت کرده است. نتایج این آزمایش‌ها نشان می‌دهد که در

۱. ابو داود، ج ۱، ح ۳۲۶.

۲. محمد عثمان نجاتی، **القرآن و علم النفس**، ص ۱۴۵ - ۱۸۰.

صورت وجود انگیزه، یادگیری سریع و به نحو کارآمد صورت می‌پذیرد.^۱ انگیزه یادگیری در انسان را هم از دو طریق تشویق و تهدید و کمک گرفتن از داستان‌گویی می‌توان برانگیخت.

الف - برانگیختن انگیزه با تشویق و تهدید

قرآن کریم برای تحریک انگیزه در مردم برای ایمان آوردن به خدا و پیامبر او و پیروی از آموزه‌های اسلام و انجام دادن عبادات واجب و دوری کردن از گناهان و بدی‌ها و هر آنچه خداوند بزرگ نهی کرده، و پیمودن مسیر درست و پیشه کردن تقوا، روش تشویق و تهدید را به کار گرفته است. پیامبر ﷺ نیز به همین منظور از تشویق و تهدید کمک جسته است.

در نخستین روزهای ظهور اسلام، اهتمام پیامبر ﷺ متوجه دعوت به عقیده توحید و رهایی از شرک بود و در این راه، با وعده پاداش بزرگ در آخرت و رفتن به بهشت، مردم را سخت تشویق می‌کرد. از ابوذر نقل شده است که پیامبر ﷺ فرمود: «جبرئیل عَلَيْهِ السَّلَام نزد من آمد و بشارت داد که هر کس از امت تو بمیرد و به خدا شرک نیاورده باشد به بهشت رود». عرض کردم: اگر چه زنا کرده باشد، اگر چه دزدی کرده باشد؟

فرمود: «اگر چه زنا کرده باشد، اگر چه دزدی کرده باشد». دوباره، عرض کردم: اگر چه زنا کرده باشد، اگر چه دزدی کرده باشد؟
فرمود: «اگر چه زنا کرده باشد، اگر چه دزدی کرده باشد»، و بار چهارم فرمود: «هر چند ابوذر خوش نداشته باشد».^۲

در این حدیث، مردم برای درآمدن به اسلام و گرویدن به خدای یگانه بی‌انباز سخت تشویق شده‌اند، و به کسانی که چنین کنند وعده رفتن به بهشت داده شده

۱. محمد عثمان نجاتی، علم النفس فی حیاتنا الیومیة، ص ۱۵۳ - ۱۵۵.

۲. ناصف، ج ۱، ص ۳۱.

است، هر چند گناه و معصیت کرده باشند. این روش، در آغاز دعوت اسلام و پیش از نازل شدن قوانین و احکام، مشوقی بود برای ورود مردم به اسلام.

احادیث فراوانی وجود دارد که مردم را به پذیرش اسلام و گرویدن به عقیده توحید تشویق می‌کنند، و در آن‌ها، پیامبر ﷺ کسانی را که به اسلام بگروند و به عقیده توحید ایمان آورند وعده نجات از آتش دوزخ و نایل گشتن به نعمت بهشت می‌دهد. از آنس روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«کسی که لا اله الا الله بگوید و در دلش به اندازه یک جو ایمان باشد، از آتش نجات یابد کسی که لا اله الا الله بگوید و در دلش به اندازه یک دانه گندم ایمان باشد از آتش نجات یابد. و کسی که لا اله الا الله بگوید و در دلش به وزن ذره‌ای ایمان باشد از آتش نجات یابد».^۱

در این حدیث، پیامبر ﷺ مردم را به توحید تشویق می‌کند؛ زیرا که پاداش گرویدن به توحید را رهیدن از آتش و رفتن به بهشت قرار می‌دهد هر چند به سبب ترک پاره‌ای واجبات یا انجام دادن برخی محرّمات نقص ایمان داشته باشد. از تعبیر یک جو یا یک دانه گندم یا یک ذره جز این چیزی فهمیده نمی‌شود.^۲

از جابر نیز روایت شده است که گفت:

مردی نزد پیامبر ﷺ آمد و گفت: ای پیامبر خدا، دو ایجاب کننده^۳ کدام است؟

فرمود:

«هر کس بمیرد و به خدا شرک نوززیده باشد به بهشت رود، و هر کس بمیرد و به

خدا شرک ورزیده باشد به دوزخ رود».^۴

پیامبر ﷺ فقط برای گرویدن به عقیده توحید از مشوق رفتن به بهشت استفاده نکرد بلکه برای ایمان آوردن به پیامبران الهی و کتاب‌های او و فرشتگانش و زندگی

۱. ناصف، ج ۱، ص ۳۲.

۲. ناصف، ج ۱، ص ۳۲، پ ۱۳.

۳. یعنی دو امری که یکی از آن‌ها موجب رفتن به بهشت شود و دیگری موجب رفتن به دوزخ.

۴. ناصف، ج ۱، ص ۳۳.

آخرت و حساب روز قیامت و بهشت و دوزخ نیز از این عامل تشویقی بهره جست. برای نمونه از عبادۀ بن صامت روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«هر کس گواهی دهد که معبودی جز خدای یگانه بی انباز نیست، و محمد بنده و فرستادهٔ اوست، و عیسی بندهٔ خدا و فرستادهٔ او و کلمهٔ اوست که در درون مریم افکند و روحی از جانب خداست، و گواهی دهد که بهشت و دوزخ راست است، خداوند او را، با وجود هر گناهی که کرده باشد، به بهشت برد».^۱

آن حضرت، هم چنین، مسلمانان را به انجام دادن عبادات و دوری از گناهان بزرگ تشویق کرده است. از ابو هریره و ابوسعید روایت شده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«هر بنده‌ای نمازهای پنج‌گانه را به جا آورد، و ماه رمضان روزه بگیرد، و زکات بدهد و از هفت گناهان بزرگ دوری کند درهای بهشت به رویش باز گردد و به او گفته شود: به سلامت وارد شو».^۲

پیامبر ﷺ به انجام دادن کارهای نیک و شایسته و دوری گزیدن از بدی‌ها و رفتارهای ناپسند نیز تشویق کرده است. برای مثال، از قول خداوند عزوجل می‌گوید:

«خدای عزوجل فرمود: برای بندگان شایسته‌ام چیزهایی را آماده کرده‌ام و اندوخته‌ام که هیچ چشمی ندیده و هیچ گوشی نشنیده و بر دل هیچ بشری خطور نکرده است که با آنچه [از نعمت‌های دنیا] خداوند شما را بر آن‌ها مطلع کرده است قابل قیاس نمی‌باشد» حضرت سپس این آیه را تلاوت فرمود: پس کس نداند که به پاداش آنچه انجام دهند برایشان چه روشنی چشمی نهان داشته‌اند».^۳

۱. ناصف، «۱»، ص ۳۰ - ۳۱.

۲. ناصف، ج ۲، ص ۵ - ۶. هفت گناه بزرگ عبارتند از: شرک به خدا، قتل نفس محترمه مگر آن که مستحق باشد، خوردن مال یتیم، رباخواری، جادوگری، گریختن از میدان جهاد، و تهمت زدن به زنان شوهردار مؤمن و پاکدامن.

۳. ناصف، ج ۵، ص ۲۱۱.

ابن عباس نیز نقل می‌کند که پیامبر ﷺ در حدیثی قدسی که آن را از پروردگار بزرگش روایت می‌کند، فرمود:

«خداوند خوبی‌ها و بدی‌ها را [در لوح محفوظ] نوشت، سپس آن‌ها را [برای فرشتگان و مردمان] بیان داشت. پس هر که قصد کار نیکی کند و آن را انجام ندهد خداوند برای او یک کار نیک کامل نویسد، و اگر قصد آن کرد و انجامش هم داد خداوند عزوجل برایش ده کار نیک و پاداش نویسد تا هفتاد برابر و بلکه چندین و چند برابر. و اگر قصد کار بدی کند اما آن را انجام ندهد خداوند برایش یک کار نیک کامل نویسد، و اگر قصد آن کند و انجامش دهد خداوند برایش تنها یک کار بد نویسد».^۱

پیامبر ﷺ همچون قرآن کریم، برای برانگیختن انگیزه اطاعت از خدا و پیامبر ﷺ در مردم، و انجام دادن عبادات و تکالیف دینی، و دوری کردن از گناهان، و پرهیز از آنچه خدا و پیامبر ﷺ نهی کرده‌اند شیوه تهدید را نیز به کار گرفته است. استفاده از عنصر تشویق و تهدید با هم تأثیر بیش‌تری دارد تا استفاده از یکی از آن‌ها؛ زیرا، تشویق تنها ممکن است باعث شود که مردم بیش از اندازه به آمرزش الهی امیدوار شوند و در آرزوی رفتن به بهشت زیاده روی کنند و در نتیجه، پشتگرم و آسوده خاطر شوند و از این رو در انجام دادن برخی از واجبات و تکالیف کوتاهی ورزند. در همین خصوص، پیامبر ﷺ فرموده است:

«ایمان به آرزو نیست، بلکه ایمان آن است که در دل جرقه زند و عمل آن را تأیید کند. گروهی از مردم چنان به آمرزش الهی امید بستند که بی هیچ کار نیکی از دنیا رفتند، و گفتند: ما به خدا گمان نیک داریم. در حالی که دروغ می‌گفتند. اگر به خدا گمان نیک داشتند کردار نیک می‌کردند».^۲

تهدید تنها نیز ممکن است برخی مردم را از رحمت خدا نومید کند و امید به

۱. ناصف، ج ۱، ص ۵۲.

۲. البهی الخولی، آدم علیه السلام، فلسفه تقویم الانسان و اخلاقه، ص ۱۸۵.

بهشت را از دست بدهند و در نتیجه، وظایف و تکالیف الهی خود را کنار بگذارند و ای بسا که مرتکب گناهانی شوند. بنابراین، امیدواری بیش از اندازه و نومی‌دی بیش از حد، هر دو، زیانبارند. شاید حدیث ذیل از پیامبر ﷺ متضمن همین معنا باشد: «اگر مؤمن از کیفری که نزد خدا وجود دارد آگاه می‌بود هیچ کس در بهشت او طمع نمی‌کرد، و اگر کافر از رحمتی که نزد خدا هست آگاه می‌بود هیچ کافری از بهشت او نومی‌شد».^۱

استفاده توأمان از تشویق و تهدید منجر به تحریک انگیزه و جهت دادن به آن در سمت هدف مطلوب می‌شود بدون آن که افراط در امید دادن یا افراط در نومی‌دی کردن از شدت انگیزه بکاهد. تشویق به پاداش الهی باعث نابودی یأس از رحمت او می‌شود، و تهدید و ترساندن از کیفر خداوند موجب می‌شود که شخص بی‌هوده تمنای رحمت او را نکند.

ب - برانگیختن انگیزه با داستان

داستان توجه را جلب می‌کند و میل به شنیدن و شوق به پیگیری حوادث را برمی‌انگیزد. به همین دلیل، از دیرباز در همه جوامع استفاده از داستان‌گویی برای تعلیم و تربیت امری مرسوم بوده است. قرآن کریم، برای تربیت روانی مردم و موعظه و ارشاد آنان و آموزش دادن بسیاری از عوامل عبرت‌آمیز و خردآموز به آن‌ها، از داستان استفاده کرده است. قرآن کریم به تأثیر تربیتی داستان اجمالاً اشاره کرده است آن‌جا که می‌فرماید:

﴿لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ...﴾^۲

«راستی که در داستان‌شان خردمندان را پندی است...»

۱. نَوَوِي، ج ۱، ص ۴۰۰، ح ۴۴۴/۱.

۲. یوسف ۱۱۱/ درباره بهره‌گیری قرآن کریم از داستان برای تحریک انگیزه، در کتاب قرآن و روان‌شناسی، ص ۱۶۰ - ۱۶۱، بحث کرده‌ایم.

پیامبر خدا ﷺ نیز برای تربیت روانی یاران و پیروانش از داستان کمک گرفته است. داستان تأثیر فراوانی در جلب توجه آنان و تشویق به گوش دادن، برای فرا گرفتن پندها و حکمت‌های نهفته در داستان، داشت. آن حضرت برای بسیاری از اهداف تربیتی از داستان کمک می‌گرفت، اهدافی مانند آموختن ارزش ایمان به خدای یگانه و شرک نوزیدن به او، و ایمان آوردن به پیامبر او ﷺ و مهربانی و خوشرفتاری با مردم، یاری رساندن به آنان، مهر آوردن بر تهیدستان و کمک کردن به آن‌ها، مهربان بودن با حیوانات، پیمودن مسیر تقوا و کردار شایسته به خاطر خدا و جلب خشنودی او، آراسته شدن به اخلاق و صفات پسندیده مانند بخشندگی و راستگویی و دیگر خصال پسندیده‌ای که مؤمن باید به آن‌ها آراسته باشد. از نمونه داستان‌هایی که ارزش ایمان به خدای یگانه و شرک نوزیدن به او، و ایمان آوردن به پیامبرش ﷺ را برای مردم روشن می‌سازد، روایت زیر است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«روز قیامت خداوند عزوجل مردی از امت مرا در پیش چشم خلایق گزینش خواهد کرد و نود و نه طومار برایش باز خواهد کرد که هر طوماری تا آن جاسب که چشم کار می‌کند آن‌گاه خداوند فرماید: آیا از این نوشته‌ها چیزی را انکار داری؟ آیا فرشتگان نویسنده اعمال به تو ستم کرده‌اند؟ آن مرد گوید: نه ای خداوندگار من. خداوند فرماید: آیا عذری داری؟ گوید: نه ای خداوندگار. خداوند عزوجل فرماید: اما تو را نزد من ثوابی است، و امروز بر تو ستمی نرود. پس برگه‌ای بیرون آورده شود که در آن نوشته شده است: گواهی می‌دهم که معبودی جز خدای یکتا نیست، و گواهی می‌دهم که محمد پیامبر خداست. سپس فرماید: ترازویت را حاضر کن. او گوید: پروردگارا، با وجود این طومارها از این برگه چه کار آید؟ خداوند فرماید: به تو هیچ ستم نخواهد شد. آن‌گاه طومارها در یک کفه نهاده شود و آن برگه در کفه دیگر و کفه طومارها بالا رود و کفه برگه سنگینی کند. آری، هیچ چیز از نام خداوند بزرگ

سنگین‌تر نیست»^۱.

نمونه داستان دیگری که طی آن پیامبر ﷺ رحم کردن به مردم و کمک کردن به نیازمند و دستگیری از غمزندگان را به یارانش آموزش می‌دهد، روایتی است که ابوهریره از رسول خدا ﷺ نقل کرده است:

«مردی بود که به مردم قرض می‌داد، و به غلامش می‌گفت: هرگاه نزد بدهکاری رفتی و دیدی تنگ دست است از او گذشت کن، باشد که خداوند نیز از ماگذشت کند، و چون از دنیا رفت خدا هم از اوگذشت کرد»^۲.

داستان دیگری که مهربانی با حیوانات را به اصحاب می‌آموزد، این است که پیامبر ﷺ فرمود:

«مردی در راهی می‌رفت که سخت تشنه شد. به چاهی رسید و داخل آن رفت و آب خورد و بالا آمد. سگی را دید که از شدت تشنگی خاک‌های نمناک را می‌خورد. با خود گفت: این سگ بیچاره هم مثل من تشنه شده است. دوباره داخل چاه رفت و کفش خود را پر آب کرد و آن را به دهان گرفت و بالا آمد و به سگ آب داد. خداوند متعال برای قدردانی از این کار او را آمرزید». صحابه عرض کردند:

ای پیامبر خدا، برای حیوانات هم به ما اجر داده می‌شود؟ حضرت فرمود:

«برای سیراب کردن هر جگر تشنه‌ای اجر داده می‌شود»^۳.

در روایت دیگری آمده است که پیامبر اکرم ﷺ فرمود:

«زنی به سبب آن که گربه‌ای را بسته بود و نه خودش به آن غذا می‌داد و نه می‌گذاشت که از علف‌های زمین بخورد، به جهنم رفت»^۴.

داستان دیگری که به تقوا پیشگی و انجام دادن کار نیک برای رضای خدا، مانند نیکی کردن به والدین، مبارزه با نفس برای تسلط بر امیال و شهوات، و دوری کردن

۱. شیبانی، ج ۴، ص ۱۱۳ - ۱۱۴.

۲. تَووی، ج ۲، ص ۹۴۵، ح ۱۳۷۱/۴.

۳. شیبانی، ج ۲، ص ۱۱۴.

۴. همان.

از معاصی و گناهان از ترس خدا، و برگرداند امانت به صاحبش، تشویق می‌کند، روایتی است که در آن پیامبر ﷺ فرمود:

«سه نفر در راهی می‌رفتند که آن‌ها را باران گرفت. به غاری در یک کوه پناه بردند. ناگاه تخته سنگی از بالای کوه فرود آمد و بر دهانه غار قرار گرفت و آن‌ها را محبوس کرد. به یکدیگر گفتند: هر یک از ما فکر کند ببیند چه کار نیکی برای خدا انجام داده است خدا را به حق آن دعا کند شاید تخته سنگ کنار برود. یکی گفت: خدایا، من پدر و مادری پیر و فرتوت و تعدادی کودک خردسال داشتم که سرپرستی آن‌ها می‌کردم. شب هنگام که به خانه می‌آمدم شیر می‌دوشیدم و نخست به پدر و مادرم می‌دادم که بخورند و سپس به فرزندانم. یک روز دیر کردم و وقتی به خانه آمدم شب شده بود و دیدم پدر و مادرم خوابیده‌اند طبق معمول شیر دوشیدم و آمدم بالا سر آن‌ها ایستادم و دلم نیامد از خواب بیدارشان کنم؛ دوست هم نداشتم که پیش از آن‌ها به بچه‌هایم بخورانم. بچه‌ها از گرسنگی پیش پای من گریه وزاری می‌کردند تا آن که سپیده صبح زد. حال اگر می‌دانی که من این کار را برای رضای تو کرده‌ام روزنه‌ای بگشای که از آن آسمان را ببینیم. خداوند روزنه‌ای ایجاد کرد و آن‌ها آسمان را دیدند. دیگری گفت: خدایا، من دختر عمویی داشتم که عاشقش بودم و از او کام خواستم اما او مخالفت کرد. من صد دینار به او دادم و اصرار کردم تا بالاخره راضی شد. چون نشستم تا کام بگیرم، گفت: ای بنده خدا، از خدا بترس و مهرم را جز به حلال مگشای. من برخاستم. حال [ای خداوند] اگر می‌دانی که من این کار را محض رضای تو انجام داده‌ام اندکی دیگر سنگ را کنار زن و سنگ کمی کنار رفت. سومی گفت: خدایا، من کارگری را به یک پیمانہ برنج اجیر کرده بودم. کارش را که تمام کرد گفت: مُزدم را بده. من مزدش را دادم اما او گفت کم است و قبول نکرد. من با همان یک پیمانہ برنج کشت و زرع کردم تا جایی که از درآمد آن یک گله گاو با چوپان‌های آن‌ها را خریداری کردم. آن کارگر بار دیگر نزد من آمد و گفت: از خدا بترس [و مزدم را بده] گفتم: برو آن گاوها و چوپان‌هایشان را بردار. گفت: از خدا بترس و مرا مسخره

مکن. گفتم: مسخره‌ات نمی‌کنم. برو بردار. و اورفت و آن‌ها را با خود برد. حال [ای خداوند] اگر می‌دانی که من این کار را محض رضای تو انجام دادم بقیه در غار را هم بگشای، و تخته سنگ کاملاً کنار رفت و آن‌ها بیرون آمدند و رفتند»^۱.

داستان دیگری که ذیلاً می‌آید هدفش تشویق مسلمانان به خودداری از شرب خمر است. حوادثی که در این داستان آمده طبیعی است که شنوندگان را به زیان‌های شراب و ضرورت خودداری از نوشیدن آن متقاعد سازد، چرا که نوشیدن شراب عقل را زایل و اراده را سست می‌کند و در نهایت به افتادن در ورطه گناه می‌کشاند: پیامبر ﷺ فرمود:

«از شراب دوری کنید؛ زیرا که شراب ریشه همه گناهان است. در زمان‌های گذشته مردی بود که زنی گمراه دل‌باخته او شده بود. آن زن کنیز خود را در پی او فرستاد تا بیاید و شهادتی بدهد، مرد با کنیز آمد از هر دری که وارد می‌شد کنیز آن در را پشت سر او می‌بست تا آن که وارد اتاقی شد و زنی زیبا روی را دید که کنارش غلامی و سبوی شرابی است. زن گفت: راستش من تو را برای شهادت دادن فرا نخواندم بلکه برای این از تو خواستم بیایی که با من در آمیزی، یا آن که از این شراب جامی بنوشی، و یا این غلام را بکشی. مرد گفت: از این شراب جامی به من ده. زن جامی به او نشانده. مرد گفت: باز هم بده، و آن قدر نوشید که سرانجام هم با آن زن هم‌بستر شد و هم غلام را کشت. پس، از شراب دوری کنید، زیرا که به خدا سوگند شراب و ایمان هرگز با هم جمع نشوند مگر آن که یکی از آن دو دیگری را بیرون کند»^۲.

پیامبر اکرم ﷺ ارزش توبه را و این که خداوند پاک و بلند مرتبه بسیار آمرزنده و مهربان است و هرگاه بندگان از روی اخلاص و به امید رحمت او توبه کنند گناهانشان را می‌آمرزد، به یارانش تعلیم می‌داد و می‌فرمود هرگاه بنده گناه کند اما

۱. ناصف، ج ۱، ص ۵۲ - ۵۴.

۲. ناصف، ج ۳، ص ۱۴۴.

سپس به درگاه پروردگارش بازگردد و از او آمرزش و پوزش بخواهد خداوند بزرگ توبه‌اش را می‌پذیرد و آن حضرت برای آن که این آمرزش در دل‌های صحابه تأثیر بیش‌تر بگذارد آن را از رهگذر داستان زیر بیان می‌کند:

«شخصی گناهی کرد اما سپس گفت: بار اَلها، گناه را بیامرز، خداوند متعال فرمود: بنده‌ام گناهی کرد و دانست که خداوندی دارد که هم گناه را می‌بخشد و هم برای گناه مؤاخذه می‌کند. دوباره گناه کرد و باز گفت: ای خداوند من، گناهم را بیامرز. خداوند تبارک و تعالی فرمود: بنده‌ام گناهی کرد و دانست که خداوندی دارد که هم گناه را می‌بخشد و هم برای گناه مؤاخذه می‌کند. سه باره گناه کرد که باز گفت: ای خداوند من، گناهم را بیامرز. خداوند تبارک و تعالی این بار هم فرمود: بنده‌ام گناهی کرد اما دانست که خداوندی دارد که هم گناه را می‌آمرزد و هم برای گناه مؤاخذه می‌کند. بنده‌ام را آمرزیدم، آنچه خواهد گو انجام دهد»^۱.

عبارت «آنچه خواهد گو انجام دهد» به معنای این است که تا وقتی که چنین کند، یعنی گناه کند و توبه نماید، او را می‌آمرزم، چرا که توبه گناهان گذشته را از بین می‌برد.

این‌ها نمونه‌هایی بود از داستان‌هایی که پیامبر ﷺ برای یارانش می‌گفت تا از رخدادهای آن‌ها پند و درس گیرند، یا از طریق آن‌ها به ایشان حکمت و معرفت آموزد. این روش تعلیم و تربیت در برانگیختن توجه یاران پیامبر ﷺ و سرعت دریافت نکاتی که پیامبر ﷺ قصد داشت به آن‌ها بیاموزد تأثیر بسیار داشت.

۲ - پاداش دادن

پاداش دادن نیز مانند انگیزه در تقویت و تثبیت پاسخ‌های درست جایگاه مهمی دارد؛ زیرا پاسخی که در نهایت موفق نشود مشکل را حل کند یا هدف مورد نظر را تحقق نبخشد ضعیف می‌شود و بزودی شخص یادگیرنده، از آن پاسخ دست بر

می‌دارد، اما پاسخی که در حل مشکل و در تحقق بخشیدن به هدف موفق باشد، تقویت می‌شود و یادگیرنده به حفظ و یادگیری آن علاقه‌مند می‌شود. مطالعات تجربی اهمیت پاداش را در تقویت پاسخ‌های درست و تحکیم یادگیری به اثبات رسانده است.^۱

پیامبر خدا ﷺ به اهمیت پاداش در تقویت رفتار نیک اشاره کرده است آن‌جا که می‌فرماید:

«مزد کارگر را پیش از آن که عرقش بخشکد به او بدهید».^۲

پرداخت مزد کارگر بلافاصله پس از اتمام کاری که به او محوّل شده از این جهت مهم است که اولاً نیرویی را که وی صرف کار خود کرده است جبران می‌کند، ثانیاً باعث می‌شود که بار دیگر اگر از او کاری خواسته شد، با میل و رغبت تمام هرچه در توان دارد به کارگیرد، ثالثاً عملکرد او را بهبود می‌بخشد چرا که برای آن پاداش می‌گیرد. مطالعات تجربی جدید نشان داده است که هرگاه بلافاصله پس از پاسخی که یادگرفتن آن مورد نظر است پاداش داده شود این پاداش در تقویت یادگیری تأثیر بیش‌تری دارد، و چنانچه پاداش با تأخیر داده شود تأثیر آن در تقویت یادگیری کم رنگ‌تر می‌شود. پیامبر ﷺ در این حدیث، با این دستور که «پیش از خشک شدن عرق کارگر»، یعنی بلافاصله پس از اتمام کارش، مزد او را بدهید، به همین حقیقت اشاره کرده است؛ چرا که این کار تأثیر روانی بیش‌تری دارد و میل کارگر را به انجام دادن مستمرّ کاری که به او محوّل شده است قوی‌تر می‌کند.

لازم نیست که پاداش حتماً مادی باشد بلکه می‌تواند معنوی و به صورت تمجید و تعریف و تشویق باشد. برای مثال، ستایش رئیس از زیر دستانش در افزایش فعالیت آنان و انجام دادن بهتر کارهایشان تأثیر گذار است. یا تعریف و تمجید معلّم از شاگردش به سرعت پیشرفت تحصیلی او کمک می‌کند. پیامبر

۱. محمد عثمان نجاتی، علم النفس فی حیاتنا الیومیة، ص ۱۵۵ - ۱۵۶.

۲. ابن ماجه، ج ۲، ح ۲۴۴۳.

اکرم صلی الله علیه و آله وقتی به یارانش توصیه می‌کند که هرگاه کسی به آنان خوبی کرد آن‌ها نیز متقابلاً به او خوبی کنند هر چند با گفتن یک کلمه خوش باشد، در واقع به همین حقیقت اشاره می‌کند. می‌فرماید:

«...هر کس به شما نیکی کرد پاداشش دهید، و اگر چیزی برای پاداش دادن نداشتید برایش دعا کنید چندان که گمان برید پاداش او را داده‌اید».^۱

پیامبر صلی الله علیه و آله برای برانگیختن فعالیت کودکان به مسابقه دو و تقویت این فعالیت و تثبیت یادگیری آن در آنها، از عنصر پاداش استفاده می‌کرد. برای مثال به کودکان می‌فرمود: «هر که جلو بزند فلان جایزه را نزد من دارد»، و آن‌ها به طرف حضرت می‌دویدند و خود را روی سینه پیامبر صلی الله علیه و آله می‌انداختند و حضرت آن‌ها را در آغوش می‌گرفت و می‌بوسید.^۲

پیامبر صلی الله علیه و آله به ستایش از یارانش و قدردانی از آنان برای کارهای نیکی که می‌کردند و تشویق آن‌ها به این کارها عنایت داشت، چنان که از صفات نیکی هم که داشتند با تعریف و تمجید یاد می‌کرد. این ستایش و قدردانی معنوی و روحی ممکن است در برخی مردم تأثیری به مراتب بیش‌تر از پاداش مادی در تقویت صفات نیک و خصلت‌های پسندیده داشته باشد.^۳

اگر چه - هم چنان که پیش‌تر گفتیم - پاداش هرگاه بلافاصله بعد از پاسخ داده شود تأثیر بیش‌تری دارد اما پاداش مهمی که شخص منتظر است در آینده دریافت کند، نیز در تقویت رفتار انسان مؤثر است. برای مثال، گاهی اوقات کارمند با تلاش و جدیت کار می‌کند برای این که به ترفیعی دست یابد، یا چند سال دیگر به پست

۱. نَوَوِي، ج ۲، ص ۱۱۷۵، ح ۱۷۲۵/۲؛ احمد، ج ۱، ص ۲۱۴.

۲. عبدالرحیم صالح عبدالله، *تربیه الطفل فی الاسلام*، مجله الوعی العربی، شماره ۲۰۳، سپتامبر ۱۹۸۱، ص ۳۹.

۳. برای دیدن احادیث پیامبر صلی الله علیه و آله که متضمن ستایش از صحابه است مراجعه کنید به *صحیح بخاری* و *مسلم*، باب فضائل الصحابه، برخی از این حدیث در: *الرسول والعلم*، یوسف القرضاوی، ص ۱۲۹ - ۱۳۱ نیز آمده است.

بالاتری برسد. یا دانش‌آموز در خواندن درس‌هایش کوشش و زحمت زیادی به خرج می‌دهد برای این‌که در امتحانات پایان سال قبول شود. توانایی انسان بر انتظار پاداش در آینده، این امکان را به او می‌دهد که به امید رسیدن به اهداف بزرگش در آینده برنامه‌ریزی کند و زمانی طولانی صبورانه تلاش کند. بنابراین، تشویق به پاداشی اخروی و تهدید از عذاب آن، همچنان که پیش‌تر نیز در مبحث تحریک انگیزه با تشویق و تهدید گفتیم، تأثیر عمیقی در رفتار مؤمنان و تحریک انگیزه‌های آنان برای ایمان به خداوند متعال، و چنگ زدن به رشته تقوا و کردار نیک به قصد رضایت خداوند و به امید برخورداری از نعمت‌های بهشت دارد.

مطالعات جدیدی که روان‌شناس امریکایی، اسکینر (Skinner)، به عمل آورده روشن ساخته است که پاداشی که در دفعات گوناگون و نامشخص به پاسخ مطلوب داده می‌شود از یک سو بر نیروی یادگیری آن پاسخ می‌افزاید و از سوی دیگر از بین رفتن آن را دشوارتر می‌سازد. از جمله نتایجی که اسکینر در تحقیق خود به آن رسید این است که پاداش معلّم به شاگردان برای انجام تکالیف مدرسه، هرگاه در دفعات مختلف و نامشخص و نامعلوم صورت پذیرد، به افزایش فعالیت و اهتمام آنان به انجام وظایف و تکالیفشان منجر می‌شود، چون منتظر رسیدن به پاداشی هستند که در هر زمانی ممکن است به آن‌ها داده شود.^۱

چهارده قرن پیش از آن که اسکینر این حقیقت را کشف کند، پیامبر بزرگوار اسلام ﷺ آن را پیاده کرده است. برای نمونه، در حدیثی از آن حضرت آمده است که فرمود:

«در شب هنگام، ساعتی است که هر مرد مسلمانی آن را دریابد، در آن لحظه هر خیری از امور دنیا و آخرت را از خداوند بزرگ مسألت کند حتماً آن را به او عطا

1. Kimble, G.A, Garnezy, N. and Zigler, E Principles of Psychology, 6th ed. New York: John Wiley and sons, 1984. pp. 258-261.

Kagan J.; Havemann, E. and Segal, J. Psychology: An Introduction. New York: Harcourt Brace Jovanovich, Publishers, 1984, pp.94-96.

می‌کند، و این ساعت در هر شبی وجود دارد».^۱

نیز درباره روز جمعه فرموده است:

«در این روز، ساعتی وجود دارد که هر بندهٔ مسلمانی در آن ساعت به نماز ایستاده باشد و از خداوند چیزی بخواهد حتماً آن را به او عطا می‌کند. حضرت با اشاره دستش اندک بودن این لحظه و ساعت را نشان داد».^۲

در این دو حدیث، ما شاهد اجرای عملی در نوع خود بی‌نظیر اصل «تقویت» یعنی پاداش دادن در دوره‌های زمانی گوناگون و نامعین، هستیم، که، خود نشانگر شناخت پیامبر ﷺ از ماهیت رفتار انسانی، و به کارگیری خردمندانهٔ اصول مؤثر در اصلاح رفتار است؛ چرا که آن حضرت می‌فرماید در شب ساعتی و وقتی است که هرگاه مسلمان در آن ساعت از پروردگارش خیری را طلب کند خداوند دعایش را اجابت می‌کند و آنچه را خواسته است به او می‌دهد.

اما حضرت این ساعت را تعیین نکرده بلکه آن را مبهم و نامشخص باقی گذاشته است. نتیجهٔ طبیعی عدم تعیین این ساعت، کوشاتر شدن مسلمانان در امر نماز و ستایش و نیایش در سراسر شب است بدان امید که این ساعت را دریابد، پیامبر ﷺ هم چنین، ساعت مستجاب شدن دعا در روز جمعه را تعیین نکرده است که این، خود، بر فعالیت مسلمانان برای تقرب به خداوند متعال از طریق نماز و تلاوت قرآن و دعا و استغفار در بیش‌تر اوقات روز جمعه می‌افزاید، بدان امید که این ساعت استجاب دعا را درک کنند. پیامبر اکرم ﷺ در خصوص شب قدر نیز همین روش را به کار گرفته است؛ چرا که فرموده است شب قدر در دههٔ آخر ماه رمضان قرار دارد اما مشخص نکرده که در کدام شب. می‌فرماید:

«شب قدر را در دههٔ آخر رمضان بجوئید».^۳

۱. تَوَوُّی، ج ۲، ص ۸۴۱، ح ۱۱۷۹/۱۹.

۲. شیبانی، ج ۳، ص ۳۱۴.

۳. ناصف، ج ۲، ص ۸۱.

و در حدیثی دیگر می‌فرماید:

«شب قدر را در شب‌های فرد دههٔ آخر رمضان بجوید».^۱

روشن است که فلسفهٔ پنهان داشتن شب قدر و تعیین نکردن آن تشویق مسلمانان به کوشش و تلاش در عبادت، در کلیه شب‌های دههٔ آخر ماه رمضان است. اگر این شب مشخص می‌شد قطعاً بسیاری از مسلمانان تنها همان شب در عبادت و نیایش می‌کوشیدند. پیامبر ﷺ خود، در ده شب آخر ماه رمضان به اعتکاف می‌پرداخت و صحابه نیز به پیروی از آن حضرت، در این شب‌ها اعتکاف می‌کردند.

اهمیت پاداش در یادگیری موضوعی است که امروزه مورد قبول همگان است، و تحقیقات تجربی جدید آن را به اثبات رسانیده است. البته تنبیه و کیفر نیز گاه در یادگیری مفید است اما بدون شک روش پاداش از کیفر دادن بهتر و در یادگیری و تربیت مؤثرتر از آن می‌باشد. کیفر، به ویژه کیفر بدنی شدید، گاه تأثیر زیانباری در شخصیت یادگیرنده دارد؛ چرا که بعضاً منجر به احساس کمبود و اضطراب می‌شود. از این رو، متوسل شدن به تنبیه و کیفر جز در مواردی خاص پسندیده نیست، یعنی زمانی که هرگونه تجربه و تلاش دیگری برای اصلاح رفتار نادرست یا انحرافی باشکست مواجه شود. زمانی هم که از کیفر استفاده می‌شود نباید سخت و شدید باشد تا به شخصیت یادگیرنده آسیب برساند. مریبان مسلمان در گذشته بر اهمیت استفاده از نرمش و مهربانی در تربیت کودکان و دانش‌آموزان تأکید می‌کردند، و اگر در مواردی استفاده از تنبیه بدنی ضرورت پیدا می‌کرد، از تنبیه شدید پرهیز می‌شد و با ملایمت صورت می‌گرفت؛ چرا که پیامبر ﷺ فرموده بود: «خداوند نرم خوست و نرمش را دوست دارد، و برای نرمش آن می‌دهد که برای خشونت نمی‌دهد».^۲

۱. ناصف، «۲»، ص ۸۱.

۲. ونسنگ، ج ۲، ص ۲۸۴.

آن حضرت، هم چنین، از ضربه زدن به صورت نهی کرده فرموده است:

«...هیچ گاه کسی به صورت ضربه نزند».^۱

«...هرگاه یکی از شما کتک زد از زدن به صورت پرهیز کند».^۲

معلمان و مربیان مسلمان رهنمود پیامبر ﷺ را در نظر گرفتند و به استفاده از تحسین و تشویق در تربیت کودک توصیه کردند و از مجازات زدن یا تنبیه بدنی نهی نمودند.^۳

۳- توزیع یادگیری

یکی از اصول شناخته شده یادگیری که مطالعات تجربی جدید آن را اثبات کرده، اصل توزیع یادگیری است، یعنی یادگیری در دوره‌های فاصله‌دار صورت پذیرد که در خلال آن‌ها فرصت‌هایی برای استراحت فراهم آید. این کار به سرعت یادگیری و حسن یادآوری می‌انجامد و از بروز دلزدگی و رنجیدگی و خستگی جلوگیری می‌کند. قرآن کریم، چهارده قرن پیش از آن که روان‌شناسان جدید اهمیت اصل توزیع یادگیری را کشف کنند، این اصل را پیاده کرده است؛ چرا که قرآن ظرف مدت بیست و سه سال نازل شد و همین باعث گردید که مسلمانان بتوانند آن را حفظ کنند و فراگیرند. قرآن کریم از این حقیقت پرده برداشته است و می‌فرماید:

﴿وَقُرْآنًا فَرَقْنَاهُ لِتَقْرَأَهُ عَلَى النَّاسِ عَلَى مُكْتَبٍ وَنَزَّلْنَاهُ تَنْزِيلًا﴾.^۴

«و قرآنی که بهره‌ر کردیم تا بر مردمان با درنگ برخوانی. آن را اندک اندک

۱. سنن احمد، ج ۳، ص ۳۲۳.

۲. ونسک، «۳»، ص ۵۰۰.

۳. برای دیدن نظر دو تن از دانشمندان مسلمان در این خصوص نگاه کنید به: ابن سینا، کتاب السياسة، ص ۱۲ - ۱۵؛ غزالی، کتاب احیاء علوم الدین، ج ۳، باب «الطریق فی ریاضة الصبیان فی اول نشوئهم و وجه تأدیبههم و تحسین اخلاقهم»، ص ۷۲ - ۷۴.

۴. اسراء/ ۱۰۶، نگاه کنید به بحث ما از اصل توزیع یادگیری در قرآن کریم در کتاب القرآن و علم النفس، ص ۱۷۲ - ۱۷۳.

فرستادیم».

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نیز اصل «توزیع یادگیری» را در تربیت روانی یارانش و آموختن امور دینی شان به آن‌ها پیاده کرده است. آن حضرت، برای آن که یارانش خسته و دلزده نشوند، به آنان در اوقات پراکنده آموزش می‌داد و راهنمایی شان می‌کرد. عبدالله بن مسعود می‌گوید: «پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ چون می‌ترسید که ما خسته شویم، هر چند روز ما را موعظه می‌کرد».^۱ ابو وائل نیز می‌گوید: «عبدالله هر پنجشنبه ما را موعظه می‌کرد. مردی به او گفت: ای ابا عبدالرحمن، کاش هر روز ما را موعظه کنی. او گفت: این کار را نمی‌کنم چون خوش ندارم که شما را خسته گردانم. من همان طور شما را موعظه می‌کنم که پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ما را موعظه می‌کرد، چون می‌ترسید که خسته و دلزده شویم».^۲

در اجرای همین اصل توزیع یادگیری بود که صحابه تنها ده آیه از پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرا می‌گرفتند و پس از این که آن ده آیه را نیک فرا می‌گرفتند و به مضامین آن‌ها عمل می‌کردند به فراگیری آیات دیگر می‌پرداختند. عبدالله بن مسعود می‌گوید: «از پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: ده آیه از قرآن می‌آموختیم و ده آیه بعدی را نمی‌آموختیم تا آن گاه که مطالب آن ده آیه را یاد می‌گرفتیم، به شریک گفته شد: یعنی به آن‌ها عمل می‌کردید؟ گفت: آری».^۳

۴ - تکرار

یکی دیگر از اصول مهم یادگیری تکرار است؛ زیرا تکرار باعث می‌شود اطلاعات یا مهارت‌هایی که فرد کسب می‌کند به یاد بمانند. بیش‌تر مطالبی که انسان فرا می‌گیرد نیاز به تکرار یا تمرین دارد تا این که یادگیری صورت پذیرد. مطالعات

۱. بخاری، ج ۱، ح ۶۸.

۲. ناصف، ۱، ص ۷۱ - ۷۲.

۳. محمد سعید رأفت، الرسول المعلم و نهجه فی التعليم، ص ۱۴۳.

تجربی جدید روشن ساخته است که میان سطح یادآوری و تعداد دفعات تکرار پیوند استواری وجود دارد؛ چرا که تکرار معلومات و مهارت‌ها را تثبیت، و به یادآوری بهتر کمک می‌کند. قرآن کریم اصل تکرار را به کار بسته است؛ زیرا ملاحظه می‌کنیم که پاره‌ای معانی و مفاهیم که خداوند بزرگ خواسته است در اذهان مردم رسوخ کنند در قرآن مجید تکرار شده‌اند.^۱ پیامبر ﷺ نیز آنچه را برای صحابه می‌گفت سه بار تکرار می‌کرد تا گفته‌هایش را بفهمند و حفظ کنند. انس می‌گوید: «پیامبر ﷺ هرگاه سخنی می‌گفت، سه بار تکرارش می‌کرد تا خوب دریافت شود...»^۲ هم چنین به اصحابش توصیه می‌فرمود که آنچه را از قرآن حفظ می‌کنند، با مداومت بر خواندن و مذاکره آن‌ها، از فراموش شدنش جلوگیری نمایند. می‌فرمود:

«حکایت حافظ قرآن حکایت کسی است که اشتر بسته‌ای دارد. اگر از آن مراقبت کند می‌ماند و اگر باز وره‌ایش کند می‌رود».^۳

در این حدیث، پیامبر ﷺ مثالی محسوس و عینی می‌آورد تا اهمیت تکرار و بازخوانی مداوم در حفظ قرآن را به صحابه نشان دهد. صاحب شتر اگر شترش را به حال خود رها کند و از آن مراقبت نکند و بازش بگذارد شتر می‌رود، و اگر از آن مواظبت نماید و مهارش را نگه دارد می‌ماند. حافظ قرآن، و به طور کلی صاحب هر علمی، نیز اگر پیوسته آن را یادآوری کند به یادش می‌ماند، اما اگر به حال خود ره‌ایش کند و تکرار و یادآوری نکند آن را فراموش می‌کند.

تکرار در تثبیت عادت‌ها نیز حائز اهمیت است. هرگاه عادت‌های بارها تکرار شود پایدار و مستحکم می‌شود، و خود به خود و بدون اراده و اندیشه‌ای سر می‌زند. این امر درباره‌ی عادت‌های خوب و بد، هر دو، صادق است. برای مثال اگر کودک از همان

۱. برای دیدن بحث تکرار در قرآن کریم، مراجعه کنید به: القرآن و علم النفس، ص ۱۶۲ - ۱۶۶.

۲. ناصف، ج ۱، ص ۷۱؛ نووی، ج ۱، ص ۶۶۴، ح ۸۵۳/۳.

۳. ونسک، ج ۱، ص ۲۴.

کودکی طوری تربیت شود که همیشه راست بگوید، راستگویی به صورت یک عادت استوار در او در می‌آید به گونه‌ای همیشه و همه جا، خود به خود، راست می‌گوید، اما اگر دروغگویی در او تکرار شود و کسی مانع او نشود و از دروغ‌گفتن بازش ندارد، دروغگویی به یک عادت در او تبدیل می‌شود. در همین باره رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرموده است:

«بنده، هرگاه گناهی مرتکب شود نقطه سیاهی در دلش پدید می‌آید. اگر دست از گناه کشید و آمرزش خواست و توبه کرد دلش صاف می‌شود، ولی اگر تکرار کرد آن نقطه سیاه بیش‌تر و بیش‌تر می‌شود تا جایی که تمام دلش را فرا می‌گیرد. این همان زنگاری است که خداوند فرموده است:

«نه، بلکه آنچه مرتکب می‌شدند بر دل‌هایشان زنگار شد^۱».

آری، هرگاه انسان به عمل گناه ادامه دهد این عمل به عادت تبدیل می‌شود و بدون آن که شرم کند یا دچار سرزنش وجدان شود، آن گناه را انجام می‌دهد، توگویی دلش را پرده‌ای ضخیم فرو پوشانده است و نمی‌گذارد خوبی را درک کند و در پی انجام دادن آن برآید، یا بدی را بفهمد و از آن دوری گزیند. این همان زنگاری است که قرآن کریم از آن یاد کرده است، و همان مهر و غلاف و قفل زده شدن بر دل‌هاست که در بسیاری از آیات قرآن کریم ذکر شده است.^۲

۵- مشارکت مثبت و ممارست عملی

هرگاه یادگیرنده مشارکت مثبت و فعال در فرایند یادگیری داشته باشد، و خودش به ممارست عملی رفتاری که یادگیری آن مطلوب و مورد قبول است بپردازد، بی‌گمان یادگیری بهتر و سریع‌تر صورت می‌پذیرد. اما مشارکت منفی در فرایند یادگیری نتیجه بخش نیست. برای مثال، کارگر به صرف دیدن کاری که

۱. شیبانی، ج ۱، ص ۱۹۴.

۲. مانند آیه ۱۰۸ سوره نمل، آیه ۷ سوره بقره، آیه ۴۶ سوره اسراء، و آیه ۲۴ سوره محمد.

کارگران ماهر انجام می دهند، حرفه خود را به خوبی فرامی گیرد، بلکه خودش نیز باید آن کار را انجام دهد و تمرین و ممارست کند تا این که به درستی آن را یاد بگیرد. مطالعات تجربی جدید این حقیقت را اثبات کرده است^۱. اما پیش از آن، قرآن کریم به اهمیت عملی توجه نشان داده و، در بسیاری از آیات، ایمان را در کنار عمل قرار داده است^۲. پیامبر اسلام ﷺ نیز، در تعلیم یارانش، سعی داشت آن‌ها را به تمرین و ممارست عملی، به عنوان وسیله‌ای کارآمد در فرایند یادگیری، هدایت کند. کَلِدَة ابن حنبل می‌گوید:

«نزد پیامبر ﷺ رفتم و بر ایشان وارد شدم اما سلام نکردم، پیامبر ﷺ فرمود: برگرد و دوباره داخل شو و بگو: سلام بر شما، اجازه هست داخل شوم؟»^۳

در این حدیث، پیامبر ﷺ به همین بسنده نکرد که به کَلِدَة بگوید چه باید بکند بلکه از او خواست تا آن رفتاری را که می‌باید بیاموزد عملاً انجام دهد. این نمونه روشنی از اصل مشارکت مثبت و ممارست عملی در فرایند یادگیری است. بدون شک، یادگیری با این روش بسیار بهتر از صرف نصیحت و راهنمایی نظری، بدون ممارست عملی رفتار مطلوب، است. عبدالله بن مسعود می‌گوید: «ما ده آیه قرآن از پیامبر می‌آموختیم و ده آیه بعد را نمی‌آموختیم مگر آن گاه که آنچه را در آن ده آیه بود می‌دانستیم. به شریک گفته شد: یعنی عمل می‌کردید؟ گفت: آری»^۴. از این روایت روشن می‌شود که پیامبر ﷺ سعی داشته است به یارانش بیاموزد که آنچه را از آموزه‌های قرآن کریم فرا می‌گیرند در زندگی شخصی شان عملی سازند. از حدیث دیگری که بخاری روایت کرده است روشن می‌شود که پیامبر خدا ﷺ به یادگیری از طریق ممارست عملی آنچه انسان می‌خواهد یاد بگیرد اهتمام

۱. محمد عثمان نجاتی، علم النفس فی حیاتنا الیومیة، ص ۱۶۳ - ۱۶۵.

۲. درباره اصل «مشارکت فعال و مثبت» از دیدگاه قرآن کریم، در کتاب القرآن و علم النفس، ص ۱۷۱ - ۱۷۲ بحث کرده‌ایم.

۳. تَوَوُّی، ج ۱، ص ۶۷۴، ح ۸۷۳/۴.

۴. پیش‌تر نیز از این حدیث یاد کردیم.

می‌ورزیده است. در این روایت آمده است:

«دانش با آموختن به دست آید، و بردباری با بردباری ورزیدن؛ و هر کس خوبی را برگزیند به او داده شود، و هر کس سعی کند خود را از بدی نگهدارد نگه داشته شود»^۱.

این حدیث بدان معناست که یادگیری جز با تلاش و مشارکت مثبت و فعال در فرایند یادگیری صورت نمی‌گیرد. چنان‌که بردباری نیز از طریق تمرین عملی آن در بسیاری از شرایط واقعی و عینی زندگی آموخته می‌شود به طوری که بردباری به صورت یک خصلت پایدار در می‌آید و بدون رنج و مشقتی از آدمی سر می‌زند. از همین آموزه‌های قرآن کریم و پیامبر ﷺ در خصوص اهمیت دادن به عمل در فرایند یادگیری بود که مربیان و اندیشمندان پیشین مسلمان آرای خود را در زمینه اهمیت مشارکت مثبت و فعال در آموزش و پرورش، و ریاضت نفس و مبارزه با آن برای چیره آمدن بر بدی‌ها و هوس‌ها و فراگیری فضایل و اخلاق گرفتند. برای نمونه، امام محمد غزالی، درباره تربیت نفس و تهذیب اخلاق و درمان بیماری‌های دل، می‌گوید که بهترین راه برای چیره آمدن بر خوی‌های ناپسند و بیماری‌های دل در پیش گرفتن رفتاری است متضاد با رفتاری که رهیدن از آن مطلوب است^۲. انجام دادن طولانی مدت این پادرفتار، یعنی رفتاری که یادگیری آن مطلوب است، اگر چه در آغاز کار با زحمت همراه است اما بعد به یک خوی پابرجا در انسان تبدیل می‌شود. برای مثال، شخص بخیل می‌تواند، با تمرین عملی و طولانی مدت بخشندگی، که البته در آغاز با دشواری همراه است، بر بخل خویش چیره شود و بخشندگی به صورت یک خوی پابرجا در او در آید. به همین سان، با در پیش گرفتن رفتار ضد رفتار ناپسند و تمرین مستمر آن، به عبارت دیگر با مشارکت مثبت و

۱. این روایت را طبرانی و دارقطنی در *العلل من حدیث ابی الدرداء*، با سند ضعیف، آورده‌اند (تخریج

زین الدین ابی الفضل العراقی لا حدیث کتاب *احیاء علم الدین غزالی*، ج ۳، ص ۱۷۶، پ ۴).

۲. ابو حامد غزالی، *احیاء علوم الدین*، ج ۳، ص ۴۸ - ۳۸۸.

ممارست در انجام رفتاری که یادگیری آن مطلوب است، می‌توان بر همهٔ عیب‌های انسان غلبه کرد.

۶- توجه

«توجه» عامل بسیار مهمی در یادگیری است، چراکه انسان نمی‌تواند چیزی را، بدون توجه به آن، فراگیرد. بنابراین، توجه شرطی ضرور را در فرایند یادگیری است. از همین رو، معلم‌ان همواره می‌کوشند توجه دانش‌آموزان را جلب کنند تا آن‌ها بتوانند آنچه را که قرار است یاد بگیرند به خوبی فراگیرند. جلب کردن یا برانگیختن توجه دانش‌آموزان هم با وسایل چندی امکانپذیر است. از جمله: کمک گرفتن از رخدادهای جاری و موقعیت‌های عملی، طرح پرسش و گفتگو و مباحثه، کمک جستن از برخی ابزارهای مناسب جلب توجه مانند نقشه‌ها و نمودارها و آنچه که امروزه به وسایل سمعی و بصری موسوم است، و کمک گرفتن از داستان و ضرب‌المثل. پیامبر ﷺ پیش از علمای تعلیم و تربیت جدید، از همهٔ این وسایل و ابزارها در جلب توجه یارانش استفاده کرده است تا اندرزها و توصیه‌ها و معارف مورد نظر خود را به آن‌ها برساند.

الف - کمک گرفتن از رخدادهای جاری برای جلب توجه

پیامبر خدا ﷺ در تعلیم و راهنمایی و ارشاد یارانش از رخدادهای جاری یا موقعیت‌های عملی بهره می‌گرفت، و از این رخدادهای موقعیت‌های عملی نمونه‌هایی واقعی، برای رساندن پند و اندرزها و آموزه‌های مورد نظر خود به آنان، انتخاب می‌کرد. شکی نیست که این روش آموزش و تربیت نسبت به صرف نصیحت و موعظه تأثیر بیش‌تر و ژرف‌تری در روان انسان دارد. نمونه‌اش حدیثی است که مسلم از جابر روایت کرده است. او گفته است:

«پیامبر خدا ﷺ از بازار می‌گذشت و مردم در دو سوی او حرکت می‌کردند.

حضرت بر بزغاله گوش بریده‌ی مرده‌ای برخورد. حضرت گوش آن را گرفت و بلندش کرد سپس فرمود: کدام یک از شما دوست دارد که این به درهمی از او باشد؟ گفتند: به هیچ چیز او را نمی‌خواهیم، با آن چه کنیم؟! فرمود: دوست دارید که [همین طوری رایگان] مال شما باشد؟ گفتند: به خدا، زنده‌اش نیز معیوب (گوش بریده) بود حال که مرده است. فرمود: به خدا سوگند که دنیا نزد خدا بی ارزش‌تر از این در نزد شماست»^۱.

روشن است که، با این مقایسه میان دنیا و لاشه‌ی مرده‌ی یک بزغاله گوش بریده، در وضعیتی واقعی، ایده‌ی خواری و بی‌مقداری دنیا در نظر خداوند متعال به بهترین شکل به صحابه منتقل شده است. کمک گرفتن از این گونه موقعیت‌ها و شرایط عینی زندگی در فرایند آموزش و راهنمایی و ارشاد برای منتقل ساختن افکار و باوراندن آنها بسیار بهتر است از صرف نصیحت و راهنمایی زبانی بدون آن که با این گونه موقعیت‌های واقعی توجه برانگیز همراه باشد. نمونه‌ی دیگر کمک گرفتن پیامبر خدا ﷺ از رخدادها و موقعیت‌های عینی در امر آموزش و راهنمایی، روایت زیر است:

«تعدادی اسیر نزد پیامبر خدا ﷺ آوردند. ناگهان زنی از میان آنها دوان دوان خود را به کودکی که در میان اسیران بود رساند و او را گرفت و به شکمش چسباند و شیرش داد. پیامبر خدا ﷺ فرمود: به نظر شما آیا این زن حاضر است کودکش را در آتش افکند. عرض کردیم: نه به خدا. فرمود: خدا نسبت به بندگانش مهربان‌تر از این زن به فرزندش می‌باشد»^۲.

ب - جلب توجه با طرح پرسش

پیامبر ﷺ، برای این که توجه یارانش را برانگیزد و دقت آنها را جلب کند

۱. تَووی، ج ۱، ص ۴۱۴، ح ۴۶۴/۸.

۲. تَووی، ج ۱، ص ۳۸۰، ۳۸۱، ح ۴۱۹/۷.

ذهن‌هایشان را برای اندیشیدن و فهمیدن فعال سازد، برای یارانش طرح سؤال می‌کرد. برای نمونه، می‌توان از پرسش‌هایی که در حجة الوداع برای یارانش مطرح کرد نام برد. ابوبکره نَفِیع بن حارث می‌گوید که پیامبر ﷺ در حجة الوداع فرمود:

«... این ماه چه ماهی است؟ عرض کردیم: خدا و پیامبرش داناترند. حضرت سکوت کرد بطوری که گمان بردیم نام دیگری بر این ماه خواهد نهاد. فرمود: مگر ذیحجه نیست؟ عرض کردیم: چرا. فرمود: این شهر چه شهری است؟ عرض کردیم: خدا و پیامبرش داناترند. حضرت سکوت کرد به طوری که گمان بردیم نام دیگری بر این شهر خواهد نهاد. فرمود: مگر بلده^۱ نیست؟ عرض کردیم: چرا. فرمود: امروز چه روزی است؟ عرض کردیم: خدا و پیامبرش داناترند. حضرت سکوت کرد به طوری که گمان بردیم تا او نام دیگری بر آن خواهد نهاد. فرمود: مگر روز قربان نیست؟ عرض کردیم: چرا. فرمود: جان و مال و آبروی شما بر شما حرام [محترم] است همانند حرام بودن این روز در این شهر و در این ماه...^۲».

هدف پیامبر ﷺ از طرح این پرسش‌ها که پاسخ آن‌ها را همگان می‌دانند، در واقع، جلب توجه حضار و آماده ساختن ذهن آن‌ها برای شنیدن و فهمیدن مطلبی بود که می‌خواست بگوید، بدون تردید این پرسش‌ها تأثیر زیادی در جلب توجه حضار به اندرزها و توصیه‌های پیامبر ﷺ به آن‌ها در حجة الوداع داشت. سکوت چند لحظه‌ای پیامبر ﷺ هم بعد از هر سؤالی برای برانگیختن شوق و جلب دقت آنان به پاسخی بود که به آن سؤال می‌داد. میزان تأثیر این سکوت در جلب دقت از این سخن ابوبکره در پس هر سؤالی روشن می‌شود که می‌گفت: «حضرت سکوت کرد به طوری که گمان بردیم نام دیگری بر آن خواهد نهاد».

یکی دیگر از نمونه‌های برانگیختن توجه شنوندگان با طرح سؤال از آن‌ها، روایتی است که عبدالله بن مسعود آورده است. او می‌گوید: پیامبر خدا ﷺ فرمود:

۱. مقصود بلد الحرام یا مکه مکرمه است.

۲. تَووی، ج ۱، ص ۲۳۷، ح ۲۲۵/۱۱.

خدا را که برای آن فرستاده شده‌ام نپذیرد^۱».

در این حدیث، پیامبر خدا ﷺ هدایت و معرفت را که از جانب خداوند آورده است به باران سودمند تشبیه می‌کند؛ زیرا همان‌گونه که باران زمین را زنده می‌سازد، هدایت و معرفت نیز دل‌ها را حیات می‌بخشد. و کسی را که از این هدایت و معرفت بهره‌مند شود به زمین پاک و حاصل‌خیزی مانند کرده است که آب را به خود می‌پذیرد و گیاه و سبزه می‌رویاند، و کسی را که معرفت را فرا می‌گیرد و به دیگران می‌آموزد اما خودش از آن بهره‌مند نمی‌شود به زمین سختی مانند کرده است که آب را جذب نمی‌کند بلکه در آن جمع می‌شود و مردم از آن نفع می‌برند اما خودش آن را نمی‌پذیرد و گیاه و سبزه‌ای نمی‌رویاند. و کسی را که نه علم می‌آموزد و نه عمل می‌کند به شوره‌زاری مانند کرده که نه آبی نگه می‌دارد و نه گیاه و علفی می‌رویاند، و این بدترین نوع انسان هاست که نه سود می‌رساند و نه خودش سود می‌برد^۲.

همچنین از ابو موسی روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«مَثَلُ مَنْ وَ مَثَلُ أَنْجِخِ خَدَاوْنِدْ مَرَا بَرَايْ أَنْ فَرَسْتَادَه مَثَلُ مَرْدِيْ اسْتِ كِهْ بَه نَزْدِ قَوْمِ خَوِيْشِ رَوْدِ وَ گُوِيْد: اَي مَرْدَم! مَنْ بَا چَشْمَانِ خُودِ سِپَاهِ دَشْمَنْ رَا دِيْدَم، وَ مَنْ أَشْكَارَا بَه شِمَا هَشْدَارِ مِيْ دَهْم. خُودِ رَا بَرَهَانِيْد. پَسْ گِرُوْهِيْ اَز قَوْمِشْ بَه سَخْنِ اَوْ گُوْشِ دَهْنِدْ وَ دَر تَارِيْكِ شَبِّ اَز فَرْصَتِ اسْتِفَادَه كَرْدَه جَانِ خُودِ رَا بَرَهَانِنْد، وَ گِرُوْهِيْ سَخْنِ اَوْرَا بَاوْر نَكْنَنْد وَ تَا صَبِيْحِ دَر جَايِ خَوِيْشِ بَمَانِنْد وَ بَا مَدَادَانِ سِپَاهِ دَشْمَنْ بَر اِيْشَانِ يُوْرِشِ اَوْرْدِ وَ هَمْمَهْ اَنْهَا رَا نَابُوْدِ وَ تَارِ وَ مَارِ كَنْد. اِيْنِ اسْتِ مَثَلُ كَسِيْ كِهْ بَه سَخْنِ مَنْ گُوْشِ سِپَارْدَه اَز اَنْجِخِ اَوْرْدَه اَمِ پِيْرُوِيْ كَنْد، وَ مَثَلُ كَسِيْ كِهْ نَا فَرْمَانِيْ اَمِ كَنْد وَ اَنْجِخِ رَا اَز حَقِّ اَوْرْدَه اَمِ دَرُوْغِ شِمَارْد»^۳.

در این حدیث، مثال خوب و روشنی آمده است که معانی نجات یافتن انسان با

۱. تَوُوِي، ج ۱، ص ۱۳۵، ح ۱۳۶/۷.

۲. تَوُوِي، ج ۱، ص ۱۸۶.

۳. مَنْذَرِي، ح ۱۵۲۶.

منافقی که قرآن می خواند مَثَل میوه ای است که خوشبو اما تلخ مزه است، و مَثَل منافقی که قرآن نمی خواند مَثَل حنظل است که بوی خوشی ندارد و مزه اش هم تلخ است^۱».

درباره انتخاب دوست خوب نیز پیامبر ﷺ برای یارانش مثالی زده و با آن چه ایشان فهمانده است که چگونه دوست خوب به حال دوستش سودمند است، و دوست بد به دوست خود صدمه می زند. آن حضرت می فرماید:

«مَثَل هم نشین خوب و هم نشین بد همانند عطر فروش و آهنگر است. عطر فروش یا به تو مقداری عطر می بخشد، یا تو از او خرید می کنی و یا از بوی خوش او بهره مند می شوی، و آهنگر [با دمیدن در کوره] یا جامه تو را می سوزاند و یا بوی بد از او به مشامت می رسد^۲».

داستان ها نیز، همانند مَثَل ها، باعث جلب توجه می شوند، چنان که شوق به دنبال کردن حوادث داستان را بر می انگیزند. پیش تر، در ضمن گفتارمان از تأثیر انگیزه در یادگیری، از تأثیر داستان در فرایند یادگیری سخن گفتیم.

د - کمک گرفتن از نمودار

پیامبر ﷺ از تمام وسایل ممکن برای برانگیختن توجه کمک می گرفت و معانی تجریدی را در قالب های محسوسی که درک و فهم آن معانی را سهولت می بخشند، ارائه می کرد. دیدیم که آن حضرت، برای تحقق بخشیدن به این هدف، از داستان و مَثَل کمک جسته است. علاوه بر این ها، از تصاویر توضیحی یا نمودار نیز بهره گرفته است. عبدالله بن مسعود روایت کرده است که پیامبر ﷺ با کشیدن خطوطی بر روی زمین، انسان و اجل او را که از هر سو وی را در میان گرفته و نیز آرزوهای فراوانی را که در زندگی اش دارد و گمان می کند می تواند پیش از پایان یافتن عمرش آن ها را

۱. ناصف، ج ۴، ص ۲۴.

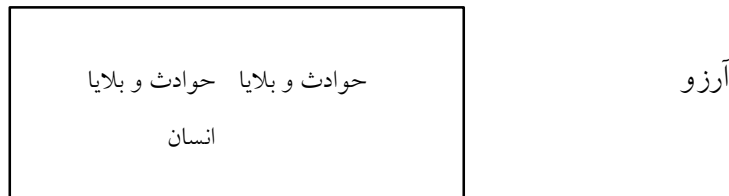
۲. نَوَوِی، ج ۱، ص ۳۳۹، ح ۳۶۴/۴.

تحقق بخشد اما اجلش به او مهلت نمی‌دهد، به تصویر کشید. روایت ابن مسعود چنین است:

«پیامبر ﷺ مربعی کشید و در وسط آن خطی کشید که از مربع بیرون زده بود و خطوط کوچکی بر آن خط وسط عمود کرد و سپس فرمود: این انسان است، این یکی اجل [مدت عمر] اوست که وی را در میان گرفته، این که از مربع بیرون زده آرزوی اوست، و این خطوط کوچک حوادثند. اگر یکی از این‌ها به او نخورد این یکی نیشش می‌زند، و اگر این یکی به او نخورد این یکی او را می‌گذرد».

تصویر تقریبی شکلی که پیامبر ترسیم کرده این‌گونه است:

اجل



مساحت و فضای درون مربع نمایانگر انسان است. خطوط محیط بر مساحت مربع یا همان اضلاع مربع نمایانگر اجل و مدت عمر انسان است که از هر سو او را در میان گرفته است، خطی که از وسط مربع تا بیرون از آن کشیده شده آرزوهای انسان است که امید دارد در زندگی خود آن‌ها را تحقق بخشد، و خیال می‌کند که می‌تواند پیش از پایان عمرش آن‌ها را جامه عمل پوشاند، و خطوط کوچکی که بر خط وسط عمود شده‌اند حوادث و بلاهای دنیایند، و گاه یکی از این حوادث به او اصابت می‌کند و نابودش می‌کند و پیش از آن که به آرزوهایش جامه عمل بپوشاند عمرش به سر می‌آید. درسی که پیامبر ﷺ می‌خواهد با کشیدن این شکل به یارانش بیاموزد این است که انسان آرزوهای دور و درازی دارد و غالباً خیال می‌کند آن قدر زندگی خواهد کرد که آرزوهایش را تحقق بخشد اما ای بسا که اجلش به ناگاه، و

پیش از آن که آرزوهایش عملی سازد، فرارسد. از این رو، انسان خردمند باید هر چه زودتر به مسیر درست باز آید و به انجام دادن کارهای نیک و شایسته بپردازد و فریب این را نخورد که عمری دراز خواهد داشت و می‌تواند پیش از پایان یافتن عمرش به تمام آرزوهای خود برسد.

۷- تدریج در یادگیری

یکی از اصول مهم در یادگیری و اصلاح رفتار، تدریج در رهایی از عادت‌های بد استوار و یادگیری عادت‌های جدید دیگر به جای آن هاست. قرآن کریم از این اصل در درمان شرابخواری و رباخواری استفاده کرده است چرا که قرآن این دو عمل ناپسند را به یکباره تحریم نکرد بلکه به تدریج در مسلمانان نسبت به این دو کار ایجاد نفرت و انزجار کرد و در نهایت آن را تحریم کرد.^۱

در روایتی از عایشه آمده است که گفت:

نخستین چیزی که از قرآن نازل شد سوره‌ای از سُور مَفْصَل بود که در آن از بهشت و دوزخ یاد شده است وقتی که مردم به اسلام گرویدند حلال و حرام نازل شد. در صورتی که اگر همان اول نازل می‌شد: شراب نخورید، مردم می‌گفتند ما هرگز دست از شراب بر نمی‌داریم، و اگر همان اول نازل می‌شد؛ زنا نکنید، می‌گفتند ما هرگز زنا را ترک نمی‌کنیم».^۲

پیامبر ﷺ در مرحله نخست دعوت، مردم را به توحید و ترک بت‌پرستی فرا می‌خواند، و هدف اساسی اش تحکیم پایه‌های ایمان در دل صحابه و ایجاد آمادگی روحی و روانی در آنان برای به دوش کشیدن بار مسؤولیت جهاد در راه نشر دعوت اسلام بود، و پس از آن که ایمان در دل‌ها رسوخ کرد و به مدینه هجرت شد و دولت اسلامی شکل گرفت، پیامبر ﷺ غالباً سرگرم موضوعات مربوط به سازماندهی

۱. در این باره نگاه کنید به کتاب القرآن و علم النفس، از همین نگارنده، ص ۱۷۳ - ۱۷۸.

۲. صحیح بخاری، ج ۱۹، ح ۴۹۹۳.

جامعه و وضع قوانین لازم برای ساماندهی امور زندگی در جامعه اسلامی بود. پیامبر خدا ﷺ هنگامی که عرب‌های بادیه نزد ایشان می‌آمدند و از اسلام می‌پرسیدند، تنها انجام دادن واجبات و ارکان اساسی اسلام را از آنان می‌خواست تا مبادا آن‌ها را سنگین بار کند یا باعث ملال و دلزدگی شان گردد؛ زیرا معتقد بود که چون اسلام در دل‌هایشان ریشه دواند قدرت تحملشان بالا می‌رود و آن‌گاه، خود، به انجام دادن مستحبات روی می‌آورند. روایت شده است که بادیه نشینی نزد پیامبر ﷺ آمد و گفت:

ای رسول خدا، مرا به کاری راهنمایی فرما که هرگاه آن را انجام دهم به بهشت روم، پیامبر ﷺ فرمود: بنده خدا باش و چیزی را شریک او قرار مده و نماز بخوان و زکات واجب را پرداز و رمضان روزه بگیر. بادیه نشین عرض کرد: سوگند به آن که جانم در دست اوست، بیش از این کاری نکنم. چون رفت پیامبر ﷺ فرمود: هر که دوست دارد مردی از اهل بهشت را ببیند به این مرد بنگرد^۱.

در روایت دیگری از طلحة بن زبیر آمده است:

مردی از اهالی نجد در حالی که موهایی ژولیده داشت نزد رسول خدا ﷺ آمد و ما طنین صدایش را می‌شنیدیم اما نمی‌فهمیدیم چه می‌گوید، تا آن که به رسول خدا ﷺ نزدیک شد و شروع به پرسیدن درباره اسلام کرد. پیامبر خدا ﷺ فرمود: پنج نوبت نماز خواندن در شبانه روز. مرد گفت: غیر از این پنج نوبت نماز دیگری هم بر عهده من هست؟

فرمود: نه. مگر آن که بخواهی داوطلبانه بخوانی. پیامبر خدا ﷺ ادامه داد: و روزه ماه رمضان. مرد گفت: غیر از آن روزه دیگری هم به عهده ام هست؟ فرمود: نه، مگر آن که بخواهی داوطلبانه بگیری. رسول خدا ﷺ سپس زکات را برایش گفت، و مرد پرسید: آیا غیر آن زکات دیگری هم به عهده ام هست؟ حضرت فرمود: نه، مگر آن که بخواهی داوطلبانه پرداز. مرد رفت در حالی که می‌گفت: به خدا قسم نه

۱. تئوی، ج ۲، ص ۸۶۱، ح ۱۲۱۳/۷.

بیش تر از این‌ها انجام دهم و نه کم‌تر. پیامبر خدا ﷺ فرمود: اورستگار شود، اگر راست بگوید»^۱.

از این دو حدیث معلوم می‌شود که چرا پیامبر ﷺ در آموزش دادن تازه مسلمانان، به تعلیم وظایف و واجبات اصلی اسلامی بسنده می‌کرده است. علتش آن بوده که پایه‌های ایمان را در دل‌ها استوار گرداند و بسیاری از مستحبات و کارهای نیک را به آن‌ها بیاموزد. از ماجرای آمدن هیأت نمایندگی قبیله ثقیف نزد پیامبر ﷺ برای بیعت کردن با آن حضرت نیز روشن می‌شود که پیامبر خدا ﷺ برای اصلاح رفتار از اصل تدریج استفاده کرده است. داستان این است که:

هیأت نمایندگی ثقیف نزد پیامبر خدا ﷺ آمدند. پیامبر ﷺ آن‌ها را در مسجد جای داد تا بیش‌تر تحت تأثیر قرار بگیرند. آنان شرط کردند که زکات نپردازند، در جهاد شرکت نکنند، و رکوع و سجود [نماز] نکنند. پیامبر خدا ﷺ فرمود: باشد، زکات ندهید و در جهاد شرک نکنید، اما در دینی که در آن رکوع نباشد خیری نیست.^۲

از جابر نیز روایت شده است که وقتی ثقیف با رسول خدا ﷺ بیعت کردند و شرط گذاشتند که زکات و جهاد برعهده آن‌ها نباشد، شنید آن حضرت می‌فرماید: «اسلام که آوردند به زودی خودشان هم زکات خواهند داد و هم در جهاد شرکت خواهند کرد».^۳

از نمونه‌های خوب استفاده پیامبر ﷺ از اصل تدریج در اصلاح رفتار، سفارش آن حضرت به معاذ بن جبل، در هنگام اعزام او به یمن است. ابن عباس می‌گوید که پیامبر ﷺ به معاذ فرمود:

«تو به میان مردمی خواهی رفت که اهل کتابند. پس، هرگاه نزد ایشان رفتی آنان

۱. تَوَوُّی، ج ۲، ص ۸۵۷، ح ۱۲۰۸/۲.

۲. شیبانی، ج ۳، ص ۲۴۰.

۳. همان.

را دعوت کن به این که گواهی دهند معبودی جز خدا نیست و محمد پیامبر خداست، اگر پذیرفتند آن گاه به آن‌ها بگو که خداوند در شبانه روز پنج نوبت نماز بر آنان واجب ساخته است، و اگر این را پذیرفتند، به آن‌ها بگو که خداوند بر آنان صدقه واجب ساخته است که از ثروتمندانشان گرفته شود و به نیازمندانشان داده شود. اگر این را پذیرفتند، پس، از گرفتن عزیزترین داراییهایشان پرهیز کن، و از نفرین ستم‌دیده بترس زیرا که میان آن و خدا هیچ مانع و حایلی نیست»^۱.

پیامبر ﷺ به معاذ بن جبل توصیه نکرد که از مردم یمن بخواهد همه این وظایف را به یکباره انجام دهند؛ چرا که اگر این کار را می‌کرد تحملش برای آنان دشوار می‌شد و چه بسا که از اسلام رمیده می‌شدند، بلکه به او سفارش فرمود که این وظایف را به تدریج از ایشان بخواهد و از مهم‌تر شروع کند و به ترتیب اهمیت پیش رود، زیرا که این کار تأثیر زیادی در سرعت پذیرش اسلام از سوی آنان داشت. ملاحظه می‌شود که پیامبر ﷺ از روزه و حج سخنی نمی‌گوید؛ شاید علتش آن باشد که این دو در بین عرب‌ها شناخته شده بود، شاید هم به این دلیل بوده که آن حضرت سه رکن اولیه اسلام را در صدر توجه و اهتمام خود قرار داده است؛ چون وقتی اسلام در دل‌های آن‌ها رسوخ می‌کرد به جا آوردن دو رکن دیگر، یعنی روزه و حج، برایشان آسان می‌شد.

فصل ششم

علم لدنی از نگاه حدیث پیامبر ﷺ

الهام و رؤیا

خداوند بزرگ سرچشمه علم و دانش انسان است؛ چرا که او انسان را آفرید و به او زندگی و نیز حس و عقل بخشید تا بتواند آنچه را که خداوند بزرگ آموختن آن را برایش مقدر کرده است ادراک کند و بیاموزد:

﴿أَفْرَأَ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ * خَلَقَ الْإِنْسَانَ مِنْ عَلَقٍ * أَفْرَأُ وَرَبُّكَ الْأَكْرَمُ * الَّذِي عَلَّمَ بِالْقَلَمِ * عَلَّمَ الْإِنْسَانَ مَا لَمْ يَعْلَمْ﴾^۱.

«بخوان به نام خداوندگارت که آفرید. انسان را از دلمه‌ای آفرید. بخوان که پروردگار تو بزرگوارترین است. همو که با قلم آموخت. انسان را آنچه ندانست آموخت.»

﴿خَلَقَ الْإِنْسَانَ * عَلَّمَهُ الْقَبْلَ *﴾^۲.

«انسان را آفرید. بیان را به او آموخت.»

از رهگذر حواس و عقل است که انسان می‌تواند اشیا و رخدادهای پیرامونش را در دنیای بیرون ملاحظه نماید و می‌تواند آن‌ها را طبقه‌بندی و مقایسه و در نهایت

۱. علق ۱/ - ۵.

۲. الرحمن ۳/ - ۴.

نتایجی عام و فراگیر استنتاج کند. هم‌چنین می‌تواند، باملاحظات جدید و انجام دادن پژوهش‌های تجربی، از درستی استنتاجاتش مطمئن شود. بدین ترتیب، آدمی می‌تواند حقایق بسیاری را درباره پدیده‌های هستی بشناسد و علوم و دانش‌های گوناگونی را پدید آورد. خداوند می‌فرماید:

﴿وَاللّٰهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾^۱.

«و خدا شما را از شکم‌های مادرانتان بیرون آورد و در حالی که چیزی نمی‌دانستید و برایتان گوش و چشم و دل قرار داد، باشد که سپاس‌گزاری کنید».

﴿قُلْ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ﴾^۲.

«بگو: او کسی است که شما را آفرید و برایتان گوش و چشم و دل قرار داد اما شما اندک سپاس‌گزاری می‌کنید».

اما شناختی که انسان از طریق حواس خود به دست می‌آورد محدود به دنیای محسوسی است که او را در میان گرفته است، به علاوه آن‌که این شناخت در معرض خطا نیز هست. توانایی عقل انسان در شناخت نیز محدود به حدود شناخت حس انسان می‌باشد، زیرا عقل آدمی معمولاً بر پایه داده‌های حسی که از رهگذر حواسش به دست آورده است عمل می‌کند. افزون بر این، عقل هم، بر اثر عوامل بسیاری که موجب خطا در تفکر می‌شوند و ما در فصل چهارم به این عوامل اشاره کردیم، دستخوش خطا در داوری می‌شود.

بنابراین، انسان نیاز به تحصیل نوعی شناخت یقینی دارد تا آنچه را نمی‌تواند خودش از طریق حواس و عقلش به دست آورد به او بیاموزد و در ضمن خطاهای شناختش را تصحیح کند. خداوند این لطف را به انسان کرده و شناخت یقینی مورد نیاز را، به وسیله پیامبران و فرستادگانش و از طریق وحی و الهام و رؤیای صادقه، در

۱. نحل/ ۷۸.

۲. ملک/ ۲۳.

اختیارش نهاده است، و انسان از طریق پیامبران و فرستادگان الهی روش درست زندگی را که خیر و سعادت دنیا و آخرت او را تأمین می‌کند، فراگرفت:

﴿كَانَ الْإِنْسَانُ أُمَّةً وَاحِدَةً فَبَعَثَ اللَّهُ النَّبِيِّينَ مُبَشِّرِينَ وَمُنذِرِينَ وَأَنْزَلَ مَعَهُمُ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ لِيُحْكُمَ بَيْنَ الْإِنْسَانِ فِي مَا اخْتَلَفُوا فِيهِ...﴾^۱

«مردمان گروهی یگانه بودند، پس خداوند پیامبران را نوید دهنده و بیم دهنده برانگیخت و با آنان کتاب حق فرستاد تا در میان مردم در آنچه در آن اختلاف کردند داوری کند...».

﴿لَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلَنَا بِالْبَيِّنَاتِ وَأَنْزَلْنَا مَعَهُمُ الْكِتَابَ وَالْمِيزَانَ لِيَقُومَ الْإِنْسَانُ بِالنَّسْتِ...﴾^۲

«ما پیامبرانمان را با نشانه‌های روشن فرستادیم و با آنان کتاب و ترازو فرو فرستادیم تا مردم به داد برخیزند...».

بنابراین، خداوند متعال، از رهگذر وحی والهام و رؤیای صادق، آدمی را به شناخت‌های گوناگونی مجهز می‌کند که پاره‌ای از اسرار و حقایق عالم خلق و امریای جهان پیدا و ناپیدا را برایش مکشوف سازند، یا از امور و رخدادهایی که در گذشته رخ داده یا در آینده رخ خواهند داد خبردارش کنند و یا او را به انجام دادن کارهایی مشخص فرمان دهند. در قرآن کریم آیات فراوانی وجود دارد که به علم و حکمتی که خداوند متعال، از طریق ولی، به پیامبران و فرستادگان و بندگان درستکارش داده است، اشاره می‌کند، و ما در کتاب قرآن و روان‌شناسی این آیات را، با اندکی تفصیل، مورد بحث قرار داده‌ایم.^۳

دو راه کسب شناخت

بنابراین، دو راه برای کسب شناخت وجود دارد. راه اول راه حواس و عقل است

۱. بقره/۲۱۳.

۲. حدید/۲۵.

۳. محمدعثمان نجاتی، القرآن و علم النفس، ص ۱۸۲ - ۱۸۶.

و این همان راهی است که معمولاً مردم، برای تحصیل شناخت، آن را می‌پیمایند و دانشمندان در تحقیقات علمی شان از آن پیروی می‌کنند. شناخت به دست آمده از این راه با ملاحظه و مشاهده محسوسات آغاز و به پیدایش تصورات و نظام‌های عقلی پیچیده‌تر ختم می‌شود. راه دوم، راه وحی و الهام و رؤیای صادق است. از این راه، انسان نوع خاصی از شناخت کسب می‌کند که خداوند آن را برای او می‌فرستد تا حقایقی را برایش آشکار سازد یا از پاره‌ای امور غیبی آگاهی کند یا وقایعی را که در گذشته اتفاق افتاده یا در آینده پیش خواهد آمد به او معرفی کند و یا او را مکلف به انجام دادن کارهای معینی نماید.

از نمونه‌های بارز علم لدنی و الهام الهی ماجرای میان موسی و بنده شایسته - جناب خضر - علیهما السلام است که در سوره کهف بیان شده است. این داستان نمونه روشنی از دو نوع علم یاد شده، یعنی علم ظاهری برگرفته از جهان محسوسات و علم لدنی برگرفته از وحی یا الهام، در اختیار ما می‌گذارد. علم موسی علیه السلام نماینده علم ظاهری است و علم خضر نماینده علم لدنی برگرفته از وحی یا الهام؛ زیرا که موسی علیه السلام آنچه را در برابر دیدگان او رخ می‌داد می‌دید و براساس دیده‌هایش قضاوت می‌کرد اما خضر علیه السلام بر طبق اسرار پنهانی نامشهود که خداوند متعال بر او مکشوف می‌ساخت و بر پایه الهام الهی به او عمل می‌کرد.

وحی و الهام

وحی، آن گونه که شیخ محمد عبده تعریف کرده، عبارت است از: «شناختی که شخص در درون خویش می‌یابد و یقین دارد که آن شناخت، با واسطه یا بی واسطه، از جانب خداست. با واسطه‌اش یا از طریق صدایی است که به گوش او می‌خورد، و یا از طریق غیر صدا. فرق میان وحی و الهام این است که الهام دریافتی است که نفس به آن یقین حاصل می‌کند و در پی آن چیزی که الهام از او خواسته است می‌رود،

بدون آن که بداند این الهام از کجا آمده است.^۱ قرآن کریم از طریق وحی بر پیامبر ﷺ نازل شد. نزول وحی همراه با صدایی شبیه صدای زنگ بود و چنان پیامبر ﷺ را تحت تأثیر قرار می داد که در روز بسیار سرد از پیشانی حضرت عرق می ریخت، و اگر سوار بر اشتهر بود و وحی نازل می شد اشتهر زانو می زد. وحی به صورت های دیگری هم بر پیامبر ﷺ فرود می آمد از جمله: رؤیای صادق، القای قلبی توسط فرشته بدون آن که فرشته را ببیند، مجسم شدن فرشته به صورت یک مرد و سخن گفتن با حضرت، ظاهر شدن فرشته بر حضرت به همان شکل واقعی اش که آفریده شده است، و سخن گفتن خداوند با او بدون واسطه فرشته چنان که در حدیث اسراء و معراج آمده است.^۲

از نمونه های وحی که به واسطه فرشته برای پیامبر ﷺ روی می داد این حدیث حذیفه است که در آن می گوید:

«مادرم از من پرسید: چند وقت است که به پیامبر ﷺ سر نزده ای؟ گفتم: از فلان زمان. مادرم به من بد و بیراه گفت. من به او گفتم: اجازه بده نزد پیامبر ﷺ روم و نماز مغرب را با ایشان بخوانم و از حضرت بخواهم برای من و تو از خداوند آمرزش بخواهد. رفتم و نماز مغرب را با ایشان خواندم. آن حضرت نماز عشا را هم خواند، سپس حرکت کرد و رفت. من دنبال او به راه افتادم، صدایم را شنید، فرمود: کیستی؟ حذیفه ای؟ گفتم: آری، فرمود: چه می خواهی، خدا تو و مادرت را بیامرزد. سپس ادامه داد: این فرشته ای است که تا قبل از امشب هرگز به زمین فرود نیامده بود. امشب از خداوندش اجازه خواست که بر من سلام کند و بشارتم دهد که فاطمه بانوی زنان بهشتی، و حسن و حسین آقای جوانان بهشتی اند.»^۳

گاهی اوقات حوادثی که بنا بود در آینده اتفاق بیفتد یا در گذشته اتفاق افتاده بود

۱. شیخ محمد عبده، رسالة التوحید، ص ۱۰۸.

۲. محمد رأفت سعید، الرسول المعلم و مهجه فی التعلیم، ص ۶۰ - ۶۱.

۳. ناصف، ج ۳، ص ۳۵۸ - ۳۵۹.

از طریق وحی به پیامبر ﷺ خبر داده می‌شد، و آن حضرت هم این مطالب و حوادث را در احادیث و خطبه‌های خود برای صحابه بازگو می‌کرد.

وقوع وحی و الهام برای غیر پیامبران

وحی و الهام برای غیر پیامبران و فرستادگان الهی نیز پدید می‌آید. در قرآن کریم از وقوع وحی و الهام برای مادر موسی^۱ و حواریان عیسی^۲، و بندگان درستکار خدا^۳ یاد شده است.

در حدیث نیز دلایل فراوانی بر وقوع الهام برای غیر پیامبران یافت می‌شود. برای نمونه، از آنس روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«هر کس به آنچه می‌داند عمل کند خداوند آنچه را نمی‌داند به او بیاموزد»^۴.

از ابوسعید روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«از فراست مؤمن بترسید؛ زیرا او با نور خدای متعال می‌بیند» سپس خوانند:

«همانا در این نشانه‌هایی برای اهل فراست»^۵.

فراست یا روشن بینی و تیزهوشی نوری است که خداوند آن را در قلب هر کس که خواهد می‌افکند و آن شخص به واسطه آن نور امور پنهان و پوشیده را می‌بیند.^۶ درباره برخی صحابه پیامبر ﷺ روایاتی نقل شده است که نشان می‌دهد گاه به آن‌ها الهام می‌شده است.^۷

الهام، گاه از سوی فرشته است و به خیر و حق راهنمایی می‌کند، و گاه القایی شیطانی است که به بدی و تکذیب حق وسوسه می‌کند. از عبدالله بن ابی مسعود

۱. قصص ۷/.

۲. مائده ۱۱۱/.

۳. عنکبوت ۶۹/ بقره ۲۸۲/ ر.ک: قرآن و روان‌شناسی، ص ۱۸۱ - ۱۸۸.

۴. تخریج زین الدین ابی الفضل العراقي، ج ۱، ص ۷۱، پ ۲.

۵. ناصف، ج ۴، ص ۱۵۵.

۶. همان.

۷. ر.ک: نَوَوِي، ج ۲، ص ۱۲۰۶، ح ۱۵۰۵/۲؛ ناصف، ج ۳، ص ۳۴۲.

روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«شیطان به فرزند آدم القا می‌کند و فرشته نیز القا می‌نماید. القای شیطانی و سوسه کردن به بدی و تکذیب حق است، و القای فرشته راهنمایی کردن به خوبی و تصدیق حق است. پس، هرکس چنین القایی را احساس کرد بداند که آن از جانب خداست و خداوند متعال را سپاس گوید، و هر کس آن دیگری را احساس کرد از شیطان به خدا پناه ببرد. حضرت سپس این آیه را خواند: شیطان به شما وعده فقر می‌دهد و به زشتکاری فرمانتان می‌دهد - تا آخر آیه»^۱.

روان‌شناسی جدید با رویکردی مادی به تفسیر شناخت می‌پردازد، چه، شناخت حسی را پایه اصلی شناخت انسانی می‌داند. روان‌شناسان جدید، در مسأله یادگیری و کسب شناخت به علم و معرفتی که انسان از رهگذر وحی یا الهام و یاروای صادق به دست می‌آورد، نمی‌پردازند؛ چرا که اینان خود را ملزم به بررسی آن دسته از پدیده‌های روانی می‌دانند که بتوان آن‌ها را مشاهده یا قیاس کرد و یا در حیطه پژوهش تجربی درآورد، و آن پدیده‌های روانی و روحی را که چنین نباشند از دایره بحث و تحقیق روان‌شناسی کنار نهاده‌اند.

همین رویکرد مادی در تفسیر پدیده‌های روانی، و پابندی، به روش‌های علمی عینی که در علوم چون فیزیک و زیست‌شناسی و روان‌شناسی به کار گرفته می‌شوند، باعث شده است تا روان‌شناسی جدید، در هنگام بررسی موضوع یادگیری و کسب شناخت، تنها یک منبع برای دانش و شناخت انسان قایل باشد و آن شناخت حسی است که تدریجاً به شکل‌گیری معانی کلی و تصورات مجرد عقلی و دستگاه‌های پیچیده عقلی می‌انجامد.

زمانی که روان‌شناسی معاصر «تفکر خلاق» را بررسی می‌کند به مسأله «الهام» نیز می‌پردازد. روان‌شناسان نمونه‌هایی از الهام را که بعضاً در اثنای خواب و گاه در حین بیداری برای برخی از دانشمندان و نویسندگان پیش آمده است نام می‌برند اما

الهام در این حالت‌ها را نتیجه نضح یافتن ایده در ذهن‌های آن‌ها، پس از مدتی استراحت فکری، می‌دانند. چرا که در این مدت اذهانشان از پاره‌ای ناخالصی‌ها و موانع تفکر رها می‌شود و عناصر موضوع نظم و سامان می‌یابد و ناگهان در ذهن رابطه‌های جدیدی ظهور می‌کند که قبلاً وضوح نداشت، و راه حلی که اندیشمند مدت‌ها در پی آن بود روشن می‌شود. روان‌شناسان به ظهور ناگهانی دیده جدید یا حل مشکل نام «الهام» اطلاق می‌کنند. پس، بر این اساس، الهام چیزی نیست که از بیرون ذهن وارد ذهن شود بلکه منبعث از ذهن انسان و حاصل نظم بخشیدن به عناصر موضوع در ذهن است.

میان نظر روان‌شناسی جدید و دیدگاه دینی در تفسیر الهام می‌توان سازش برقرار کرد. روان‌شناسی جدید در تفسیر خود از الهام در سطح فرایندهای فیزیولوژیک که در مغز رخ می‌دهد، و فرایندهای روانی که به همراه دارد متوقف می‌شود اما اگر به الهام از منظر دینی نگاه کنیم خواهیم دید که این تفسیر کافی نیست؛ چرا که خداوند سبحان در همه هستی و در همه آفریدگان و در همه حوادثی که در این عالم هستی رخ می‌دهد دخل و تصرف می‌کند و به هر ریز و درشتی علم دارد و بر هر کاری تواناست. در قرآن کریم می‌خوانیم:

﴿وَمَا يَعْزُبُ عَنْ رَبِّكَ مِنْ مِثْقَالِ ذَرَّةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَلَا أَصْغَرَ مِنْ ذَلِكَ وَلَا أَكْبَرَ إِلَّا فِي كِتَابٍ مُبِينٍ﴾^۱

«وهم سنگ ذره‌ای نه در آسمان و نه در زمین از پروردگارت پنهان نمی‌ماند. نه خردتری از آن و نه درشت‌تری از آن جز آن که در کتابی روشن است.»

﴿الَّذِينَ تَعْلَمُونَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ﴾^۲

«آیا نمی‌دانی که خدا آنچه را در آسمان و زمین است می‌داند.»

۱. یونس / ۶۱.

۲. حج / ۷۰.

﴿أَوْ لَا يَعْلَمُونَ أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا يُسِرُّونَ وَمَا يُعْلِنُونَ﴾^۱.

«آیا نمی دانند که آنچه را در نهان و آشکار انجام دهند خدا می داند».

﴿أَلَمْ تَعْلَمِ أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ﴾^۲.

«آیا ندانسته‌ای که خدا بر هر چیز تواناست».

بنابراین، زمانی که انسان درباره کاری و موضوعی می اندیشد خداوند بزرگ از آنچه در ذهن او می‌گذرد آگاه است و اگر بخواهد، می‌تواند ذهن او را در جهتی سوق دهد که به اندیشه تازه‌ای یاراه حلّ جدیدی برای یک مشکل برسد. پس الهام در این حالت، در حقیقت، نشأت گرفته از خداوند متعال است، هر چند از نظر روان شناسان برخاسته از ذهن خود انسان و حاصل فرایندهای ذهنی است که در حین تفکر و بدون دخالت هرگونه نیروی دیگری به وجود می‌آید.^۳

اما باید بدانیم که هر چیزی در این عالم با علم و قدرت و مشیّت خداوند بزرگ انجام می‌پذیرد، و مغز انسان و فرایندهای فیزیولوژیکی و ذهنی که هنگام تفکر در سلول‌های مغز می‌گذرد نیز از این اصل مستثنا نمی‌باشد. در منطقه پیشانی مخ که در قسمت جلو مغز واقع است، مراکز عالی ذهن، مانند خواندن و نوشتن و یادگیری و یادآوری و تکلم و تفکر، جای دارد. جلو سر همان «ناصیه» است که در دعا‌های پیامبر خدا ﷺ از آن نام برده شده است. مثلاً می‌فرماید:

«بارخدا یا، من بنده تو و فرزند بنده تو هستم و ناصیه‌ام در دست توست...»^۴.

این جمله حضرت که: «ناصیه‌ام در دست توست» آشکارا اشاره به این دارد که ناصیه انسان، یعنی قسمت پیشین مغز او که شامل منطقه پیشانی مغز می‌شود و مراکز فعالیت‌های عالی ذهنی انسان در این منطقه قرار دارد، در اختیار خداوند پاک است و هر طور بخواهد در آن دخل و تصرف می‌کند و در هر جهتی، که بخواهد

۱. بقره / ۷۷.

۲. بقره / ۱۰۶.

۳. در این باره رجوع کنید به: القرآن وعلم النفس، ص ۱۸۷ - ۱۸۸.

۴. مسند احمد، ج ۱، ص ۳۹۱.

هدایتش می‌نماید. بنابراین، هرگاه خداوند متعال بخواهد، فرایند اندیشیدن را که در مراکز فیزیولوژیک منطقه پیشانی مغز رخ می‌دهد طوری هدایت و جهت دهی کند که به اندیشه‌های جدیدی منجر شود، و این همان الهام است. قرآن کریم نیز در سورهٔ علق، به این معنا اشاره کرده است. خداوند متعال می‌فرماید:

﴿كَلَّا لَئِن لَّمْ يَنْتَه لِنَسْفَعَا بِالنَّاصِيَةِ * نَاصِيَةٍ كَاذِبَةٍ خَاطِئَةٍ﴾.^۱

«نه، که اگر بس نکنند ناصیت او را بکشیم. ناصیتی دروغ زن خطا کار». «ناصیهٔ دروغ زن خطا کار» به چه معناست؟ دروغ زن و خطا کار بودن قسمت پیشین مغز چه معنا دارد؟ تنها معنایی که از این عبارت می‌توان فهمید این است که: قسمت پیشین مغز شامل منطقه پیشانی مخ است، و مراکز فعالیت‌های ذهنی مانند راست و دروغ و درست و نادرست و دیگر فعالیت‌های عالی ذهنی در این منطقه واقع شده است. بنابراین، دروغ‌گویی و خطا کاری او، نخست، در مراکز فعالیت‌های ذهنی مخ، واقع در قسمت پیشین مغز، انجام می‌گیرد سپس، به اقتضای موقعیت، در رفتار لفظی یا حرکتی نمایان می‌شود.

خواب و رؤیا

رؤیا فعالیتی ذهنی است که در هنگام خواب رخ می‌دهد و انسان در آن اشکال و حوادث گوناگونی می‌بیند و به فعالیت‌ها و اقدامات فراوانی می‌پردازد که پس از بیدار شدن آن‌ها را به یاد دارد و گاه یادآوری آن‌ها برایش سخت است. رؤیاها گاه روشن و مفهوم و به آسانی قابل تعبیر و تفسیرند و در پاره‌ای موارد پیچیده و گنگ و به سختی قابل تفسیر و تعبیرند. از دیرباز اندیشمندان سعی کرده‌اند خواب‌ها را تعبیر کنند و معنا و علل پیدایش آن‌ها را بشناسند. آن‌ها برای خواب و رؤیا علت‌های مختلفی ذکر کرده‌اند و گفته‌اند که رؤیاها نتیجهٔ تأثیرپذیری شخص

۱. علق/ ۱۵- ۱۶.

خوابیده از برخی عوامل تأثیرگذار حسی است، خواه این عوامل از خارج باشند مانند صداها و نورها و بوها یا برخاسته از درون بدن خود شخص مانند احساس گرسنگی و تشنگی و درد و دیگر احساسات بدنی. گاهی اوقات رؤیاها عبارت از ظهور پاره‌ای صورت‌های حسی در قوه خیال شخص خوابیده است، یعنی وقایع گذشته زندگی او که در ذاکره‌اش اندوخته شده‌اند. گاه ادامه اندیشیدن در هنگام خواب راجع به پاره‌ای مسائل مهم است که در بیداری به آن‌ها فکر می‌کرده است. برای مثال برخی از دانشمندان گفته‌اند که در خواب‌های خود راه حل‌هایی برای مشکلات علمی که در هنگام بیداری به آن‌ها می‌اندیشیده‌اند، یافته‌اند. گاه عبارت از آزاد سازی پاره‌ای امیال و آرزوها و ارضای آن‌ها در عالم رؤیاست، چرا که در بیداری انسان نمی‌تواند آن‌ها را ارضا کند. بسیاری اوقات انسان تحقق آرزوها و امیال و آرمان‌های خود را که در زندگی‌اش تحقق نیافته‌اند، در عالم خواب می‌بیند. گاه، رؤیاها عبارتند از مصالحه‌ای که طی آن کشمکش میان برخی انگیزه‌های سرکوفته و مقاومت روانی که مانع ظهور آن انگیزه‌ها در خودآگاه می‌شوند - چون ادراک آن‌ها باعث اضطراب می‌گردد - بر طرف می‌شود. این مصالحه معمولاً، به صورت یک رؤیای پیچیده ظهور می‌کند. این روشی است که زیگموند فروید، بنیان‌گذار مکتب روانکاوی، در تعبیر رؤیاها اتخاذ کرده است. رؤیاها گاه پیشگویانه یا کشفی هستند یعنی یا از حوادثی که بعداً رخ خواهند داد خبر می‌دهند، خواه نوید دهنده حادثه خوبی باشند خواه هشدار دهنده نسبت به حادثه بد و ناگواری، یا از پاره‌ای اسرار و حقایق پنهان و برخی امور غیبی پرده بر می‌دارند. این نوع از خواب‌ها را رؤیا می‌نامند. بسیاری از اندیشمندان گذشته به رؤیاهای پیشگویانه یا کشفی عقیده داشته‌اند، و در ادیان آسمانی نیز از این گونه رؤیاها یاد شده است، اما روان‌شناسی جدید بررسی آن را مورد غفلت قرار داده و توجه خود را به بررسی دیگر انواع رؤیاها که نام بردیم منحصر کرده است.

رؤیا

در قرآن کریم از «رؤیا» و «اضغاث احلام» یا خواب‌های آشفته یاد شده است. «رؤیا» یک وقت جنبه پیشگویی یا کشف دارد و از طریق آن خداوند متعال از یک حقیقت غیبی یا کاری که در آینده اتفاق خواهد افتاد خبر می‌دهد، و یک وقت - به ویژه اگر از جانب یک پیامبر باشد - خواب بیننده را مکلف به انجام کاری می‌کند. اما «اضغاث احلام» یا خواب‌های پریشان خواب‌های پیچیده و مهممی هستند که تعبیر آن‌ها دشوار است و به نظر می‌رسد بسیاری از رؤیاهایی که روان‌شناسان جدید آن‌ها را بررسی می‌کنند، به ویژه رؤیاهای سمبلیک پیچیده که تعبیر آن‌ها تنها پس از یک تحلیل پر مشقت میسر است، در زمره این دسته از رؤیاهای قرار دارند.

قرآن کریم بسیاری از رؤیاهای پیامبران را نام برده است، مانند رؤیای ابراهیم علیه السلام درباره ذبح کردن فرزندش اسماعیل علیه السلام. این رؤیا از آن نوع رؤیاهایی است که طی آن خداوند متعال مأموریتی را به پیامبرش وحی می‌کند که مکلف به اجرای آن است. خداوند متعال می‌فرماید:

﴿ فَلَمَّا بَلَغَ مَعَهُ السَّعْيَ قَالَ يَا بُنَيَّ إِنِّي أَرَىٰ فِي الْمَنَامِ آتِيَّكَ فَانظُرْ مَاذَا تَرَىٰ قَالَ يَا آتِيَّتِ مَا تُؤْمَرُ سَتَجِدُنِي إِن شَاءَ اللَّهُ مِنَ الصَّابِرِينَ * فَلَمَّا أَسْلَمَا وَ تَلَا لِلْجَبِينِ * وَ نَادَيْنَاهُ أَنْ يَا إِبْرَاهِيمُ * قَدْ صَدَّقْتَ الرُّؤْيَا إِنَّا كَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ ﴾^۱

«و وقتی با او به جایگاه «سعی» رسید، گفت: ای پسرک من! من در خواب می‌بینم که تو را سر می‌برم. پس، ببین چه به نظرت می‌آید. [اسماعیل] گفت: ای پدر من! آنچه را مأموری انجام بده. به خواست خدا مرا از شکیبایان خواهی یافت. پس، وقتی هر دو تن در دادند و [پسر] را به پیشانی بر خاک افکند. او را ندا دادیم که ای ابراهیم. رؤیای خود را حقیقت بخشیدی ما نیکوکاران را چنین پاداش می‌دهیم». رؤیای دیگری که قرآن کریم از آن یاد می‌کند رؤیای یوسف علیه السلام است. این رؤیا از نوع پیشگویی است.

علم لدنی از نگاه حدیث پیامبر / ۲۰۷

﴿إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا وَالشَّمْسَ وَالْقَمَرَ رَأَيْتُهُمْ لِي سَاجِدِينَ﴾^۱.

«آن گاه که یوسف به پدرش گفت: ای پدر! من یازده ستاره و خورشید و ماه را خواب دیدم، آن‌ها را دیدم که برای من سجده می‌کنند».

رؤیای دیگر خوابی است که پیامبر ﷺ دید. آن حضرت خواب دید که او و مؤمنان، در حالی که سرهای خود را تراشیده یا کوتاه کرده‌اند، وارد مکه شدند، این نیز از نوع رؤیاهای پیشگویانه است:

﴿لَقَدْ صَدَقَ اللَّهُ رَسُولَهُ الرُّؤْيَا بِالْحَقِّ لَتَدْخُلَنَّ الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ مُحَلِّقِينَ زُءُوسِكُمْ وَمُقَصِّرِينَ لَا تَخَافُونَ...﴾^۲.

«حقاً خدا رؤیای پیامبر خود را تحقق بخشید [که دیده بود: شما بدون شک، به خواست خدا در حالی که سر تراشیده و موی [وناخن] کوتاه کرده‌اید، با خاطری آسوده و بدون آن که بترسید، در مسجد الحرام در خواهید آمد...».

قرآن کریم از غیر پیامبران نیز رؤیاهایی ذکر کرده است، مانند رؤیایی که دو جوان هم زندانی یوسف عليه السلام دیدند و تعبیری که حضرت یوسف از خواب آن دو کرد.^۳ یا رؤیای پادشاه مصر که خواب دید هفت گاو لاغر هفت گاو فربه را خوردند و نیز هفت خوشه سبز و هفت خوشه خشکیده گندم را خواب دید.^۴ وقوع رؤیا برای پادشاه مصر و دو هم زندانی یوسف عليه السلام در زندان نشان می‌دهد که دیدن رؤیا منحصر به پیامبران و بندگان صالح خدا نیست بلکه افراد غیر صالح و حتی کافران هم، بنا به حکمت و مصلحت الهی، رؤیا می‌بینند.

پیامبر ﷺ در بسیاری از احادیثش از رؤیا سخن گفته است، و خود نیز رؤیاهایی را که می‌دید و یا اصحابش می‌دیدند تعبیر می‌کرد. آن حضرت برای رؤیا سه نوع بر شمرده و فرموده است:

۱. یوسف / ۴.

۲. فتح / ۲۷.

۳. یوسف / ۳۶، ۴۱.

۴. یوسف / ۴۷ - ۴۹.

«رؤیا سه‌گونه است: یکی رؤیای خوب و راست که بشارتی از جانب خداست، دوم رؤیای غم‌انگیز که از جانب شیطان است، و سوم رؤیایی که ناشی از حدیث نفس است. پس هرگاه یکی از شما خواب ناراحت‌کنندای دید برخیزد و نماز بخواند و آن را برای کسی بازگو نکند».^۱

چنان‌که ملاحظه می‌شود، در این حدیث سه نوع رؤیا بر شمرده شده است. نوع اول نویدی است از جانب خداوند متعال، و رؤیای درست و راستین است. مانند رؤیاهای پیامبران که در قرآن کریم از آن‌ها یاد شده و پیش‌تر به آن‌ها اشاره کردیم. نوع دوم رؤیایی است که باعث غم و ترس می‌شود و حقیقت ندارد. این نوع رؤیا از جانب شیطان است. نوع سوم، در واقع، حدیث نفس است و شامل خاطرات و حوادث گذشته یا مشغله‌های او در زندگی روزمره‌اش یا مربوط به آرزوها و خواسته‌ها و آرمان‌های او می‌شود. ظاهراً، رؤیاهایی را که روان‌شناسان معاصر به بررسی آن‌ها می‌پردازند، از نوع دوم و سوم است. اما نوع اول، یعنی رؤیای درست یا راست، را در حیطه تحقیقات خود جای نمی‌دهند.

در احادیث دیگری، پیامبر ﷺ تنها دو نوع از این سه نوع رؤیا را نام برده است. نوع اول رؤیایی است که انسان در آن چیزهای خوشایند و مورد علاقه‌اش را می‌بیند. این نوع رؤیا را حضرت به خداوند نسبت داده است. نوع دوم، رؤیایی است که انسان در آن چیزهای ناخوشایند می‌بیند، و پیامبر آن را به شیطان نسبت داده است. از ابو سعید خدری روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«هرگاه یکی از شما رؤیایی دوست‌داشتنی دید آن رؤیا از نزد خداست، پس خدا را سپاس گوید و آن خواب را نقل کند، و هرگاه رؤیایی ناخوشایند دید آن رؤیا از شیطان است، پس از شر آن رؤیا به خدا پناه برد و آن را برای کسی بازگو نکند؛ که در این صورت به او ضرری نمی‌رساند».^۲

۱. ناصف، ج ۴، ص ۳۰۵.

۲. ناصف، ج ۴، ص ۳۰۵.

در روایت دیگری از ابو قتاده آمده است که پیامبر ﷺ فرمود:
«رؤیای صالحه - و در روایتی: رؤیای خوب - از جانب خداست، و رؤیای بد از جانب شیطان. پس، هر که خواب ناراحت کننده‌ای دید سه بار به سمت چپ خود بدمد و به خدا پناه برد، در این صورت به او گزندی نخواهد زد».^۱
این دو حدیث حکایت از آن دارد که انسان هرگاه رؤیای خوب و خوشایندی دید باید آن را به خداوند بزرگ نسبت دهد و او را بر آن سپاس گوید، و هرگاه رؤیای بد و ناخوشایندی دید آن را به شیطان نسبت دهد چون برخاسته از وسوسه‌های اوست، و خواب خود را برای کسی بازگو نکند زیرا باعث فال بد زدن می‌شود و در اسلام از فال بد زدن نهی شده است. بلکه به خدا پناه برد و به او توکل کند که در این صورت، به خواست خدا، آن رؤیا به او آسیبی نخواهد رساند.^۲ نسبت دادن رؤیای بد به شیطان به این معنا نیست که او آن را به وجود آورده است؛ چرا که همه رؤیای خوب یا بد، آفریده خداوند متعال و به فرمان اوست، اما خداوند سبحان «عادت را بر این جاری ساخته است که رؤیای صادقه را هنگام حضور فرشته گماشته بر آن رؤیا خلق کند، لذا این گونه رؤیا به فرشته نسبت داده می‌شود، و خداوند متعال رؤیاهای دروغین را هنگام حضور شیطان خلق می‌کند و از این رو به او نسبت داده می‌شود».^۳

رؤیای صادق نخستین چیزی بود که نبوت حضرت محمد ﷺ با آن آغاز شد. عایشه می‌گوید: نخستین وحی که بر رسول خدا ﷺ شد به صورت رؤیای صادقه بود. آن حضرت هر رؤیایی که می‌دید چون سپیده صبح آشکار و محقق می‌شد...^۴ رؤیای مسلمان بشارتی الهی و بخشی از نبوت است، انس از پیامبر ﷺ روایت کرده است که فرمود:

۱. تَوَوُّی، ج ۱، ص ۶۵۷، ح ۸۴۲/۵.

۲. همان.

۳. نک: مقدمه کتاب تفسیر الاحلام الکبیر، ابن سیرین، ص ۳.

۴. ناصف، ج ۳، ص ۲۵۲.

«رسالت و نبوت قطع شده است» بنابراین پس از من رسول و پیامبری نخواهد آمد.

انس گوید: این امر [انقطاع رشته نبوت] به مردم سخت آمد پیامبر ﷺ فرمود: اما نوید دهنده‌ها وجود دارد. اصحاب پرسیدند: نوید دهنده‌ها چیست، ای رسول خدا؟ فرمود: رؤیای مسلمان با این رؤیا جزئی از اجزای نبوت است.^۱

از عبادة بن صامت نیز روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«رؤیای مؤمن یک جزء از چهل و شش جزء نبوت است».^۲

در روایت دیگری آمده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«از نبوت فقط نوید دهنده‌ها باقی مانده است؟ پرسیدند: نوید دهنده‌ها

چیست؟

فرمود: رؤیای صادق...».^۳

پیامبر اکرم ﷺ «بشری» را در این آیه شریفه ﴿لَهُمُ الْبَشَرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾ (ایشان را بشارت است در زندگی دنیا و در آخرت) به رؤیای صادق تفسیر کرده است.^۴ بنابراین رؤیای صادق پاره‌ای از نبوت است و خداوند به وسیله آن بنده‌اش را از حوادث خوب یا بدی که اتفاق خواهد افتاد آگاه می‌کند. علت آن که در دو حدیث یاد شده به ذکر خواب‌های نوید بخش اکتفا شده، آن است که رؤیای صادق اغلب از این دست هستند، یا دلیلش آن است که با ذکر آن‌ها نیازی به ذکر رؤیاهای هشدار دهنده نمی‌باشد.^۵ بعضی از علما این سخن پیامبر ﷺ را که «رؤیا جزئی از چهل و شش جزء نبوت است» این‌گونه تفسیر کرده‌اند که: مدت زمان نزول وحی بر پیامبر ﷺ بیست و سه سال بود و از این مدت شش ماه آن با رؤیای صادق گذشت.

۱. همان.

۲. همان.

۳. تَوَوِي، ج ۱، ص ۶۵۵، ح ۸۳۸/۱.

۴. محمد بن سیرین، کتاب تفسیر الاحلام الکبیر، ص ۱۹.

۵. تَوَوِي، ج ۱، ص ۶۵۵.

نسبت این شش ماه به بیست و سه سال نسبت یک به چهل و شش است.^۱ در روایت دیگری، رؤیای صادق یکی از چهل جزء و در دیگری یکی از چهل و پنج جزء و در روایتی یکی از هفتاد جزء نبوت شمرده شده است. این تفاوت بر حسب حال خواب بیننده است، برای مثال رؤیای شخص گنهکار یکی از هفتاد جزء است و رؤیای شخص صالح یکی از چهل جزء است، یعنی رؤیای او صادق تر است.^۲ مؤمن صالح راستگو رؤیایش صادق است، و هرچه راستگوتر باشد رؤیایش راست تر است. در روایتی از پیامبر ﷺ آمده است که فرمود:

«هر یک از شما راستگوتر باشد رؤیایش راست تر است...»^۳

تعبیر خواب‌ها و رؤیاها

انسان از دیرباز، برای شناخت معانی رؤیاها و رمز و رازهایی که در آن‌ها نهفته است و نویدها یا هشدارهایی که خواب‌ها می‌دهند، به تعبیر و تفسیر رؤیا اهتمام ورزیده است. در طول تاریخ، در جوامع گوناگون کسانی پیدا شده‌اند که در تعبیر خواب خبره بوده و در این باره کتاب‌هایی نوشته‌اند و قواعدی برای کشف اسرار رموز و سمبل‌های رؤیاها وضع کرده‌اند. بدون شک، عرب‌های پیش از اسلام نیز روش‌های خاص خود را برای تعبیر رؤیا داشته‌اند اما تا آن جا که من می‌دانم، اطلاعاتی در این باره به ما نرسیده است، ولی با نزول قرآن که در برخی آیات آن سخن از خواب‌ها و رؤیاهایی همراه با تعبیر آن‌ها به میان آمده، و هم چنین با وارد شدن احادیثی از پیامبر ﷺ درباره خواب و رؤیا، که به تعدادی از آن‌ها اشاره شد، و تعبیر آن حضرت از پاره‌ای رؤیاهایی که خود آن بزرگوار و یارانش می‌دیدند، روش خاصی برای تعبیر رؤیاها در جامعه اسلامی پدید آمد که اساساً متکی بر تمثیل‌ها و

۱. ناصف، ج ۴، ص ۳۰۴، پ ۳.

۲. همان.

۳. همان، ص ۳۰۵.

تشبیهات و نمونه‌های دقیقی از تعبیر خواب بود که در قرآن و حدیث آمده‌اند. و این‌ها مبنایی شد برای ایجاد روش خاصی در تعبیر عناوین رؤیاهای از نمونه‌های تعبیر نمادین رؤیاهای که از تمثیل‌ها و تشبیهات قرآن و برخی عبارات آن گرفته شده است تعبیر ریسمان در خواب دیدن به عهد و پیمان است که از این آیه شریفه مأخوذ است: ﴿وَاعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا﴾ «همه به ریسمان خدا چنگ زنید»، تعبیر تخم شتر مرغ به زن که برگرفته از این بیان خداوند در وصف زنان است: «بیض مکنون» (از شدت سپیدی) گویی تخم شتر مرغ زیر پراند، و تعبیر چوب در خواب دیدن به منافق، که برگرفته از این فرموده خداوند در وصف منافقان است: ﴿كَأَنَّهُمْ خَشَبٌ مُسْتَدَدٌ﴾ «گویی چوب‌هایی تکیه داده بر دیوارند»، و تعبیر کشتی به نجات یافتن که برگرفته از این سخن خداوند است: ﴿فَأَنْجِيْنَاهُ وَاصْحَابَ السَّفِيْنَةِ﴾ «پس او را و کشتی نشینان را نجات بخشیدیم» و موارد دیگر.

از جمله موارد تعبیر نمادین رؤیاهای که از تمثیل‌های به کار رفته در احادیث پیامبر ﷺ گرفته شده تعبیر موش دیدن در رؤیا به زن بدکاره و تعبیر سگ گیرنده و کلاغ به مرد بدکاره است و این هر دو برگرفته از این سخن رسول گرامی اسلام است که فرمود: «پنج چیز فاسق‌اند، و کلاغ و زغن و عقرب و موش و سگ گیرنده را نام برد»، و یا تعبیر قاروره [بطری و شیشه دار] به زن؛ زیرا پیامبر ﷺ فرموده است: «از قاروره‌ها بپرهیزید».^۱

اثر قرآن و حدیث در کتاب‌های تعبیر خواب که در جامعه اسلامی پدید آمده‌اند و مشهورترین آن‌ها کتاب تعبیر خواب محمد بن سیرین است، آشکارا پیداست. خواب‌گزاران معتقدند که یکی از شرایط ضرور و لازم که باید در خواب‌گزار وجود داشته باشد شناخت کتاب خدا و از حفظ داشتن حدیث است. برای مثال، ابن سیرین در باب اول کتاب تعبیر خواب خود می‌گوید: «خداوند من و تو را به طاعتش موفق بدارد، که چون رؤیا یک جزء از چهل و شش جزء نبوت است، لازم

۱. محمد بن سیرین، کتاب تفسیر الاحلام الکبیر، ص ۴ - ۵.

است که خوابگزار: عالم به کتاب خدا، حافظ احادیث رسول خدا ﷺ، آشنا به زبان عرب و اشتقاق واژگان، آگاه به روحيات مردم، خويشتندار، دارای اخلاق پاکیزه، و راستگو باشد تا خداوند او را به تعبیر درست خواب موفق بدارد...^۱

تأثیر قرآن و حدیث در زمینه تعبیر خواب را در آرای فلاسفه و متفکران مسلمان، امثال فارابی^۲ ابن سینا^۳، نیز آشکارا ملاحظه می‌کنیم؛ چرا که اینان رؤیای صادق را نتیجه ارتباط نفس با جهان برین (به نظر فلاسفه، عقل فعال) و دریافت وحی و الهام از او می‌دانستند.

حدیث و تعبیر خواب

بعضی خواب‌ها معنایشان روشن است و نیازی به تعبیر ندارند، اما برخی دیگر نمادین و پیچیده هستند و معنای آن‌ها در نمادها و رمزها پوشیده‌اند، و لازم است معنای این نمادها تفسیر شوند تا بتوان به معنای رؤیا پی برد. برای تعبیر خواب چندین راه وجود دارد، از جمله تعبیر کردن با کمک گرفتن از نام‌هایی که در رؤیا دیده می‌شود یا مشتقات آن‌ها. پیامبر ﷺ پاره‌ای از رؤیاهای خود را به همین شیوه تعبیر می‌کرد و یارانش را نیز به تعبیر رؤیا با این روش توصیه می‌کرد، و می‌فرمود:

«هرگاه رؤیا برایتان کنگ بود از نام‌ها کمک بگیرید».^۴

نمونه تعبیر رؤیا با استفاده از نام‌ها این رؤیاست که پیامبر ﷺ دید و فرمود:

«شبی خواب دیدم که گویا در خانه عقبه بن رافع هستیم و برایمان مقداری خرما از خرماهای ابن طاب آوردند. من این خواب را تعبیر کردم به رفعت یافتن من در

۱. محمد بن سیرین، کتاب تفسیر الاحلام الکبیر، ص ۴-۵.

۲. فارابی، آراء اهل المدینة الفاضلة، باب المنامات و اسبابها.

۳. محمد عثمانی نجاتی، الادراک الحسی عند ابن سینا، بحث فی علم النفس، عندالعرب، ص ۲۰۹،

۲۱۸.

۴. محمد بن سیرین، پیشین، ص ۲۵.

دنیا و عافیت در عقبی و این که دینمان پاک و طیب است»^۱. پیامبر ﷺ رفعت یافتن خود و مسلمانان در دنیا را از نام «رافع» که در رؤیا آمده است، و عافیت در عقبی را از نام «عقبه» و پاکیزگی دین را از نام «طاب» برداشت کرد. یکی دیگر از نمونه‌های تعبیر رؤیا با نام‌ها تعبیری است که پیامبر ﷺ از رؤیای عبداح بن سلام به عمل آورد. عبدالله گفت:

«خواب دیدم که گویا در باغی هستم و در وسط باغ ستونی است، و بالای ستون دستگیره‌ای است. به من گفته شد: از این ستون بالا رو. من گفتم: نمی‌توانم. خدمتکاری آمد و جامه‌ام را گرفت و بالا کشید و من بالا رفتم و دستگیره را گرفتم، و در همین حال که دستگیره را گرفته بودم از خواب بیدار شدم. خوابم را برای پیامبر ﷺ تعریف کردم، حضرت فرمود: آن باغ، باغ اسلام است و آن ستون ستون اسلام، و آن دستگیره، دستگیره اسلام که تازه‌ای بدان چنگ زده خواهی بود»^۲. پیامبر ﷺ برخی رؤیاها را به معنای اشیا‌یی که در آن‌ها می‌آمد تعبیر می‌کرد، برای مثال، از ابن عمر روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«خواب دیدم که زنی سیاه با موهایی ژولیده از مدینه خارج شد و در مهیعه یا همان جحفه ایستاد. این طور تعبیرش کردم که وبای مدینه به آن جا منتقل می‌شود»^۳.

پیامبر ﷺ خواب‌های صحابه را نیز تعبیر می‌کرد. آن حضرت صبح که می‌شد رو به یارانش می‌کرد و می‌پرسید: «آیا کسی از شما دیشب خوابی دیده است؟»^۴ و هر کسی خوابی دیده بود برای پیامبر ﷺ تعریف می‌کرد و حضرت هم به تعبیر آن می‌پرداخت. پیش‌تر از رؤیای عبدالله بن سلام که پیامبر ﷺ آن را تعبیر کرد یاد کردیم. در این جا یک نمونه دیگر می‌آوریم. امّ العلاء، از بانوان صحابی پیامبر ﷺ

۱. ناصف، ج ۴، ص ۳۱۳.

۲. همان، ۳۱۴.

۳. همان، ص ۳۱۱.

۴. همان، ص ۳۰۶.

علم لدنی از نگاه حدیث پیامبر / ۲۱۵

خوابی دید و آن را برای حضرت بازگو کرد، و پیامبر ﷺ هم تعبیرش نمود. او می‌گوید:

«خواب دیدم عثمان بن مظعون چشمه آبی جاری دارد، خوابم را برای رسول خدا ﷺ تعریف کردم، حضرت فرمود: این عمل اوست که جریان دارد»^۱.
نمونه دیگر، رؤیایی است که ام الفضل دید و آن را برای پیامبر ﷺ تعریف کرد و گفت:

ای رسول خدا، خواب دیدم که گویا عضوی از اعضای بدن شما در اتاق من است.

پیامبر ﷺ فرمود: خواب خوبی دیده‌ای. فاطمه پسری به دنیا می‌آورد تو او را شیر می‌دهی. فاطمه رضی الله عنها حسین یا حسن را به دنیا آورد و من او را با شیر قُثم شیر دادم».

همین طور هم شد. بعضی صحابه پیامبر ﷺ هم تعبیر خواب می‌کردند، از جمله ابوبکر که در این کار ماهرتر از دیگران بود. ابن عباس می‌گوید که مردی خدمت پیامبر خدا ﷺ آمد و عرض کرد:

«یا رسول الله! دیشب ابری را خواب دیدم که روغن و عسل از آن می‌چکید و مردم مشت مشت از آن می‌گیرند. بعضی بیشتر و بعضی کمتر. هم چنین دیدم ریسمان از آسمان به زمین وصل است و شما آن را گرفتید و بالا رفتید، و بعد از شما یک نفر دیگر همین کار را کرد، و بعد از او مرد دیگری چنین کرد، و سپس مرد دیگری آن را گرفت و ریسمان قطع شد اما دوباره برایش وصل شد. ابوبکر گفت: پدر و مادرم به فدایت ای رسول خدا، شما را به خدا اجازه دهید من این خواب را تعبیر کنم.

حضرت فرمود: تو تعبیرش کن. ابوبکر گفت: آن سایبان، سایبان اسلام است، آن روغن و عسلی که از آن می‌چکیده شیرینی و نرمی قرآن است، و این که مردم، یکی

کم‌تر و یکی بیش‌تر، از آن روغن و غسل بر می‌داشتند، استفاده آن‌ها از قرآن است که یکی بیش‌تر و یکی کم‌تر بهره می‌برد. و آن ریسمانِ آویخته از آسمان به زمین حق است که شما بر آنی و آن را در چنگ می‌گیری و خداوند به سبب آن شما را بالا می‌برد. و بعد از شما یک نفر دیگر آن را فراچنگ می‌گیرد و با آن بالا می‌رود، و پس از او نیز مردی دیگر می‌گیرد و به واسطه آن بالا می‌رود، و سپس مردی دیگر آن را می‌گیرد اما قطع می‌شود و دوباره وصل می‌گردد و آن مرد نیز به واسطه آن بالا می‌رود. پدر و مادرم به فدایت ای رسول خدا، اکنون بفرمایید که درست گفتم یا خطا کردم؟ پیامبر ﷺ فرمود: قسمتی از آن را درست گفتمی و قسمتی را اشتباه...^۱ در سیره ابن هشام آمده است که پیامبر ﷺ خوابی دید و ابوبکر آن را تعبیر کرد. پیامبر ﷺ فرمود:

«خواب دیدم که لقمه‌ای حلوی خرما به من خورانده شد و از طعم آن لذت بردم، اما چون خواستم آن را بلعم تکه‌ای از آن در گلویم گیر کرد، و علی دستش را داخل دهانم کرد و آن را در آورد. ابوبکر گفت: ای رسول خدا، این تعبیرش یکی از جنگ‌های شماست که در آن به پاره‌ای از آنچه می‌خواهید می‌رسید و به مشکلی هم بر می‌خورید و علی را می‌فرستید و او آن را برطرف می‌سازد».^۲

چنان‌که ملاحظه می‌شود، این رؤیاها مشتمل بر نمادها و رمزهایی است که هر یک از آن‌ها، توسط پیامبر خدا ﷺ و صحابه، به معنای خاصی تعبیر شده است.

۱. ناصف، ح ۴، ص ۳۱۴-۳۱۵.

۲. السیره النبویه لابن هشام، ج ۴، ص ۱۷۲.

فصل هفتم

حدیث پیامبر و مسأله رشد

انسان هرگاه در نحوه آفرینش خود از نطفه‌ای ناچیز بیندیشد و این که چگونه این نطفه تخمک ریزی را در لوله تخمدان بارور می‌سازد و این تخمک بارور شده به رحم منتقل می‌شود و به دیواره آن می‌چسبد و تدریجاً رشد می‌کند و اعضا و اندام‌های گوناگون آن شکل می‌پذیرد و خلق می‌شود، و استخوان و گوشت می‌گیرد، و همه دستگاه‌های گوناگون بدن پدید می‌آید و در نهایت به موجودی کامل و زنده تبدیل می‌شود که قادر به حس کردن و ادراک و اندیشیدن و یادگیری و کار و سازندگی و آباد کردن زمین است،... آری هرگاه در این همه دقت و ظرافت که نشان از قدرت و دانش و حکمت دارد اندیشه کند بی اختیار در برابر خداوند بزرگ به خاک می‌افتد و زبان به ستایش او می‌گشاید و به توانایی بی کران و پایان او بر آفرینش و نوآوری اعتراف می‌کند:

﴿ إِنَّمَا يُؤْمِنُ بِآيَاتِنَا الَّذِينَ إِذَا ذُكِرُوا بِهَا حَمَزُوا سَجْدًا وَ سَبَّحُوا بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَ هُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ ﴾^۱

«تنها کسانی به آیات ما می‌گروند که چون آن [آیات] را به ایشان یادآوری کنند سجده‌کنان به روی در می‌افتند و به ستایش پروردگارشان تسبیح می‌گویند و بزرگی نمی‌فروشند».

در هر بار انزال، حدود دویست میلیون اسپرماتوزوئید خارج می‌شود که همگی به سوی لوله تخمدان حرکت می‌کنند تا خود را به تخمک رسیده و آماده باروری برسانند اما بیش‌تر این اسپرماتوزوئیدها در مسیر مهبل به لوله تخمدان از بین می‌روند و تنها حدود چند صد عدد آن‌ها می‌توانند خود را به تخمک برسانند. مطالعات جدید نشان داده است که اسپرماتوزوئیدها فقط نیم تا یک درصد از کل اسپرم را تشکیل می‌دهند و تنها یک اسپرماتوزوئید تخمک را بارور می‌سازد.

پیامبر ﷺ به این حقیقت اشاره کرده می‌فرماید:

«چنین نیست که همه آب فرزند شود...»^۱

رشد در مرحله جنینی

اسپرماتوزوئید خود را به تخمک می‌رساند و دیواره آن را می‌شکافد و به درونش می‌رود و آن را بارور می‌سازد، و بدین ترتیب «نطفه امشاج» پدید می‌آید. «امشاج» جمع «مشیج» است به معنای آمیخته. نطفه امشاج نطفه‌ای است که از آمیختن اسپرماتوزوئید و تخمک به وجود می‌آید. قرآن کریم در این باره می‌فرماید:

﴿إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا﴾^۲

«ما انسان را از نطفه‌ای آمیخته آفریدیم تا او را بیازماییم، پس او را شنوا و بینا گردانیدیم.»

پیامبر خدا ﷺ نیز به این حقیقت اشاره کرده است آن‌جا که مردی یهودی پرسید: انسان از چه چیز آفریده شده است؟ و حضرت پاسخ داد:

«... از هر دو خلق می‌شود، از نطفه مرد و از نطفه زن...»^۳

گفتنی است که علم جدید این حقیقت را که «نطفه امشاج» از نطفه مرد و زن، هر

۱. محمد علی البار، الوجیز فی علم الاجنة القرآنی، ص ۱۴؛ همو، خلق الانسان بین الطب والقرآن، ص ۱۱۱.

۲. انسان/۲.

۳. محمد علی البار، الوجیز فی علم الاجنة القرآنی، ص ۲۰ - ۲۱.

دو، به وجود می‌آید تنها در اواخر قرن نوزدهم و اوایل قرن بیستم کشف کرد.^۱ پس از لقاح، تخمک بارور شده، یا به تعبیر قرآن «نطفه امشاج» به دو یافته تقسیم می‌شود و آن دو یافته به چهار یافته، و این فرایند انقسام ادامه می‌یابد به طوری که ظرف ۷۲ ساعت به اندازه یک دانه توت می‌شود. این مرحله را مرحله توتی می‌گویند. سپس حجم آن اندکی بیش‌تر می‌شود که، در این هنگام، بانام گوی تخمی از آن یاد می‌شود. این گوی تخمی، تحت تأثیر پرزهای ریزی که در لوله تخمدان وجود دارد، به حرکت در می‌آید و طی مدت پنج تا حداکثر، هفت روز به رحم می‌رسد و به دیواره آن می‌چسبد و بدین ترتیب مرحله جدیدی، یعنی همان مرحله علقه [آویزک]، آغاز می‌شود. علقه، در هفته دوم بارور سازی، دارای دو لایه بیرونی (اکتودرم) و درونی (اندودرم) می‌شود، و در دو هفته سوم لایه میانی (مزودرم) پدید می‌آید. در فاصله روز بیستم و بیست و یکم در دو کناره محور علقه که بعداً بند جنین می‌شود توده‌های بدنی شروع به پدید آمدن می‌کنند. با پیدایش این توده‌های بدنی، علقه وارد مرحله مضغه [رویانی] می‌شود و پدید آمدن توده‌های بدنی تا روز سی ام ادامه می‌یابد، و تا پایان هفته چهارم هیچ عضو یا دستگاهی متمایز نمی‌شود. این مرحله را می‌توان مرحله «مضغه غیر مخلقه» [رویانی شکل ناگرفته] نامید.^۲ در آغاز هفته پنجم فرایند تمایز یا شکل‌گیری آغاز می‌شود و تقریباً

۱. محمد علی البار، الوجیز فی علم الاجنة القرآنی ص ۲۰ - ۲۱.

۲. از رشد لایه بیرونی، مغز و اعصاب و پوست بیرونی و غدد و مو و غشاهای مخاطی دهان و بینی به وجود می‌آید؛ از رشد لایه میانی، قلب و عروق و خون و استخوان و عضلات و کلیه‌ها و پوست میانی و بخشی از غده‌های درونریز؛ و از رشد لایه درونی، مخاط دستگاه تنفسی و لوله و گوارش و غده تیروئید و پاراتروئید و کبد و پانکراس (نک: عبدالحمید دیاب و احمد قرقوز، مع الطب فی القرآن الکریم، ص ۸۲).

در احادیث اشاره شده است که استخوان و عصب جنین از نطفه مرد پدید می‌آید، و گوشت و خون او از نطفه زن. برای مثال، از ابن مسعود روایت شده است که: رسول خدا ﷺ با یارانش سخن می‌گفت که مردی یهودی بر او گذشت. قریش گفتند: ای یهودی! این مرد مدعی است که پیامبر است. یهودی گفت: از او درباره چیزی سؤال می‌کنم که پاسخ آن را کسی جز پیامبر نمی‌داند. پس آمد و نشست و گفت: ای محمد، انسان از چه آفریده می‌شود؟ پیامبر ﷺ فرمود: «ای یهودی، از هر دو خلق می‌شود، هم از نطفه

در پایان ماه سوم به اتمام می‌رسد. این مرحله را می‌توان مرحله «مضغه مخلقه» [رویان شکل گرفته] نامید. قرآن کریم به این دو مرحله اخیر چنین اشاره فرموده است:

﴿...ثُمَّ مِنْ مَّضْغَةٍ مُّخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُّخَلَّقَةٍ﴾^۱

«...سپس از نطفه‌ای آفریده و ناآفریده».

در هفته‌های پنجم و ششم، استخوان‌ها و عضلات به وجود می‌آیند و در هفته‌های ششم و هفتم استخوانها با عضلات پوشیده می‌شوند. در پایان ماه سوم و آغاز ماه چهارم، حرکت در جنین آغاز می‌گردد، و پس از آغاز ماه چهارم قلب شروع به زدن می‌کند. از آغاز ماه چهارم رشد شنوایی در جنین کامل می‌شود و از همان زمان جنین صداهای بیرونی و قرقر شکم مادرش را می‌شنود، ولی بینایی با تأخیر رشد می‌کند.

اما چنانچه مشیت خداوند متعال این باشد که تولدی صورت نگیرد مضغه پیش از آن که شکل بگیرد سقط می‌شود. پیامبر ﷺ در این باره می‌فرماید: «چون نطفه در رحم قرار گیرد خداوند فرشته‌ای می‌فرستد. آن فرشته می‌گوید: پروردگارا، شکل گرفته یا شکل ناکرفته؟ اگر فرماید: شکل ناکرفته، رحم‌ها آن را که هنوز لخته‌ای است دور اندازند».^۲

قرآن کریم به همه این مراحل رشد انسان، از آن زمان که نطفه است و در رحم مادرش قرار می‌گیرد تا آن‌گاه که تبدیل به علقه و مضغه و جنینی با اعضای کامل می‌شود، و نیز به رشد انسان پس از تولدش، از کودکی تا جوانی و سپس پیری، اشاره کرده است و می‌فرماید:

مرد و هم از نطفه زن. نطفه مرد نطفه‌ای غلیظ است و استخوان و عصب از آن پدید می‌آید، اما نطفه زن نطفه‌ای رقیق است و گوشت و خون از آن است. یهودی برخاست و گفت: آن که پیش از تو بود [پیامبران پیشین یا حضرت عیسی] نیز این گونه می‌گفتند (احمد، ج ۱، ص ۴۶۵).

۱. حجّ/۵.

۲. محمد علی البار، خلق الانسان بين الطب والقرآن، ص ۲۰۹، ۲۱۰.

﴿وَلَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ سَلَالَةٍ مِنْ طِينٍ * ثُمَّ جَعَلْنَاهُ نُطْفَةً فِي قَرَارٍ مَكِينٍ * ثُمَّ خَلَقْنَا النُّطْفَةَ عَلَقَةً فَخَلَقْنَا
الْعَلَقَةَ مُضْغَةً فَخَلَقْنَا الْمُضْغَةَ عِظَامًا فَكَسَوْنَا الْعِظَامَ لَحْمًا ثُمَّ أَنْشَأْنَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَتَبَارَكَ اللَّهُ أَحْسَنُ الْخَالِقِينَ﴾.^۱

«هر آینه‌ای، انسان را از عصاره‌ای از گِل آفریدیم. سپس او را نطفه‌ای در جایگاهی استوار قرار دادیم. آن‌گاه نطفه را به صورت علقه در آوردیم. پس آن علقه را به صورت مضغه گردانیدیم، و آن‌گاه مضغه را استخوان‌هایی ساختیم، بعد استخوان‌ها را با گوشتی پوشانیدیم، آن‌گاه [جنین را در] آفرینشی دیگر پدید آوردیم. آفرین باد بر خدا که بهترین آفرینندگان است».

در آیه‌ای دیگر می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِن كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِنَ الْبَعْثِ فَإِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ تُرَابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ مِنْ مُضْغَةٍ
مُخَلَّقَةٍ وَغَيْرِ مُخَلَّقَةٍ لِنُبَيِّنَ لَكُمْ وَنُقَرِّ فِي الْأَرْحَامِ مَا نَشَاءُ إِلَىٰ آجَلٍ مُّسَمًّى ثُمَّ نُخْرِجُكُمْ طِفْلًا ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ
وَمِنْكُمْ مَنْ يَتُوفَىٰ وَ مِنْكُمْ مَنْ يُرَدُّ إِلَىٰ أَرْدَلِ الْعُمُرِ لِكَيْلَا يَعْلَمَ مِنْ بَعْدِ عِلْمٍ شَيْئًا﴾.^۲

«ای مردم، اگر درباره برانگیخته شدن در شک‌اید، پس [بدانید] که ما شما را از خاک آفریده‌ایم، سپس از نطفه، سپس از علقه، آن‌گاه از مضغه، دارای خلقت کامل و [احیاناً] خلقت ناقص، تا [قدرت خود را] بر شما روشن گردانیم؛ و آنچه را اراده می‌کنیم تا مدتی معین در رحم‌ها قرار می‌دهیم، آن‌گاه شما را [به صورت] کودک بیرون می‌آوریم، سپس تا به سرحدّ رشدتان برسید، و برخی از شما [زودرس] می‌میرد، و برخی از شما به غایت پیری می‌رسد به گونه‌ای که پس از دانستن [بسی چیزها] چیزی نمی‌داند».

در این آیه‌ها، قرآن کریم بر مراحل گوناگونی که رشد جنین می‌گذراند اشاره کرده است: مرحله نطفه، سپس مرحله علقه، سپس مرحله مضغه، آن‌گاه دمیدن روح در او و تبدیلهش به مخلوقی جدید که نبض زندگی در او می‌زند و دارای گوش و چشم و حرکت می‌شود. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز از مراحل پیدایش جنین در شکم مادرش، یعنی

۱. مؤمنون / ۱۲ - ۱۴.

۲. حج / ۵.

ابتدا نطفه، سپس علقه، بعد مضغه و آن‌گاه تبدیل شدن به جنین، یاد کرده است. از آنس روایت شده که پیامبر ﷺ فرمود:

«خداوند فرشته‌ای را در رحم می‌گمارد، و او می‌گوید: خدایا! نطفه، خدایا! علقه، خدایا! مضغه، پس چون خداوند اراده کند که خلقت او را رقم زند، فرشته گوید: خدایا! نریا ماده؟ بدبخت یا خوشبخت؟ روزی چقدر؟ مدت عمر چقدر؟ و به همین ترتیب در شکم مادرش می‌نویسد».^۱

در روایت دیگری از حذیفه آمده است که شنید رسول خدا ﷺ می‌فرماید:

«چون چهل و دو شب بر نطفه بگذرد خداوند فرشته‌ای سوی آن فرستد و آن فرشته به نطفه شکل بخشد و گوش و چشم و پوست و گوشت و استخوان‌هایش را بیافریند، سپس گوید: خدایا، نریا باشد یا ماده؟ و پروردگار تو آنچه خواهد حکم فرماید و فرشته بنویسد، سپس گوید: خدایا، مدت عمرش؟ و پروردگار تو آنچه خواهد فرماید و فرشته بنویسد، سپس گوید: خدایا، روزی‌اش چقدر باشد؟ و پروردگار تو آنچه خواهد حکم فرماید و فرشته بنویسد. آن‌گاه فرشته صفحه به دست خارج شود، و بر آنچه به او امر شده است چیزی نیفزاید و از آن چیزی نکاهد».^۲

از ابن مسعود نیز روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«خلقت هر یک از شما چنین است که چهل روز در شکم مادرش نطفه است، سپس همین اندازه به صورت علقه است، سپس همین اندازه به صورت مضغه می‌ماند، آن‌گاه فرشته فرستاده می‌شود و در آن جان می‌دهد، و چهار مورد به او امر می‌شود [که بنویسد]: روزی‌اش، مدت عمرش، عملش، و بدبخت یا خوشبخت بودنش...».^۳

۱. بخاری، ج ۲۴، ح ۶۵۹۵؛ مسلم، ج ۱۶، ص ۱۹۳.

۲. مسلم، ج ۱۶، ص ۱۹۳ - ۱۹۴.

۳. تَووی، ج ۱، ص ۳۶۵، ح ۳۹۷/۱.

در حدیث اول، پیامبر ﷺ از مراحل نطفه و علقه و مضغه یاد کرده است، و در حدیث دوم از آمدن فرشته، پس از گذشت چهل و دو شب از تکوین نطفه، برای انجام مأموریت صورتگری و آفرینش، سخن می‌گوید. این، در واقع، همان دوره و مرحله‌ای است که تحقیقات جدید دانش جنین‌شناسی نشان داده است که در آن مرحله توده‌های بدنی محور مضغه تبدیل به استخوان و عضله می‌شود و سپس استخوان‌ها با عضلات و گوشت پوشیده می‌شوند. بدین ترتیب، ملاحظه می‌کنیم که میان آنچه در حدیث حذیفه آمده و آنچه مطالعات جدید جنین‌شناسی درباره مراحل رشد جنین به آن رسیده است سازگاری وجود دارد.

ظاهراً، میان حدیث حذیفه و ابن مسعود درباره‌ی زمان حاضر شدن فرشته اختلاف است؛ زیرا بنا به حدیث حذیفه، فرشته پس از گذشت چهل و دو شب حاضر می‌شود در حالی که حدیث ابن مسعود می‌گوید که فرشته پس از صد و بیست روز فرستاده می‌شود. دانشمندان مسلمان در گذشته برای سازش میان این دو حدیث تلاش‌های زیادی کرده‌اند. یکی از این افراد ابن قیّم جوزیه است. او در این خصوص می‌گوید:

«...حدیث حذیفه دلالت بر این دارد که آغاز آفرینش پس از چهل روز اول است، و حدیث ابن مسعود آغاز آن را پس از چهل روز سوم می‌داند. حال، چگونه این دو با هم جمع می‌شود؟ در پاسخ گفته شده است: حدیث حذیفه صراحت دارد بر این که ابتدای آفرینش پس از چهل روز است اما در حدیث ابن مسعود به زمان صورتگری و آفرینش اشاره نکرده بلکه در آن تحول و انتقال نطفه پس از هر چهل روز و این که بعد از چهل روز سوم روح در آن دمیده می‌شود، بیان شده است، و این مطلبی است که حدیث حذیفه متعرض آن نشده بلکه مختص حدیث ابن مسعود است. پس، هر دو حدیث در این که بعد از چهل روز اول حادثه‌ای رخ می‌دهد مشترکند، حدیث حذیفه آغاز تصویرگری و خلق جنین را بعد از چهل روز اول معرفی می‌کند، و حدیث ابن مسعود دمیدن روح در آن را بعد از چهل روز سوم ذکر

می‌کند، و هر دو حدیث در این مطلب اشتراک دارند که در این مدّت، فرشته از خداوند سبحان اجازه می‌گیرد که سرنوشت جنین را رقم زند. پس، سخنان رسول خدا ﷺ [در این دو حدیث به ظاهر ناهم‌ساز] مکمل یکدیگرند و هر قسمتی از آن قسمت دیگرش را تصدیق می‌کند.^۱

بدین سان، ناهم‌سازی که میان حدیث حذیفه و ابن مسعود به نظر می‌آید برطرف می‌شود؛ چراکه حدیث حذیفه به آغاز شدن شکل‌گیری و خلق در چهل و دو شب اول اشاره دارد، اما حدیث ابن مسعود به دمیده شدن روح در جنین بعد از رسیدن آن به کمال که برایش مقدر شده، اشاره می‌کند، یعنی پس از گذشت صد و بیست روز از آغاز قرار گرفتن نطفه در رحم مادرش.

با دمیدن روح در جنین، جنین وارد مرحله جدیدی از خلق می‌شود؛ زیرا، از این پس قادر به تحرک و شنیدن می‌شود، و قلبش شروع به زدن می‌کند و بی وقفه می‌تپد. قرآن کریم به این مرحله چنین اشاره فرموده است:

﴿...ثُمَّ أَنشَأَاهُ خَلْقًا آخَرَ فَبَارَكُ اللَّهُ أَحْسَنَ الْخَالِقِينَ﴾^۲.

«... سپس او [جنین] را آفرینشی دیگر دادیم، پس آفرین باد بر خدا که بهترین آفرینندگان است.»

زمانی که حدیث ابن مسعود برای کامل شدن جنین و دمیدن روح در او تعیین کرده با آنچه دانش جنین‌شناسی در این باره می‌گوید هم‌سازی دارد. بنا به گفته دانش جنین‌شناسی، حرکت جنین از آخر ماه سوم و آغاز ماه چهارم، یعنی تقریباً از زمان پیدایش «نطفه امشاج» آغاز می‌شود.

شنوایی و بینایی

پیش‌تر گفتیم که رشد حسّ شنوایی جنین از ماه چهارم کامل می‌شود، در حالی

۱. ابن قیم الجوزیه، تحفة المودود با حکام المولود، ص ۲۵۹.

۲. مؤمنون/۱۴.

که رشد بینایی با تأخیر صورت می‌گیرد، بنابراین، جنین از همان زمان می‌تواند برخی رخدادهای خارجی را بشنود؛ چنان‌که نوزاد نیز بلافاصله پس از تولد قادر به شنیدن است در صورتی که تا شش ماهگی که رشد شبکیه چشمش کامل می‌شود نمی‌تواند اشیاء را واضح ببیند.^۱ علاوه بر این، شنوایی در امر یادگیری مهم‌تر از بینایی است؛ زیرا کودکی که کور متولد می‌شود یا در اوایل زندگی اش بینایی خود را از دست می‌دهد می‌تواند بیاموزد و به سطح بسیار بالایی از آموزش برسد در حالی که کودکی که ناشنوا متولد می‌شود نمی‌تواند زبان را، که مایه تحصیل علم است، فرا بگیرد، لذا از تحصیل علم ناتوان می‌ماند. به همه این دلایل روشن می‌شود که چرا، در قرآن کریم، کلمه گوش قبل از کلمه چشم آمده است، آن‌جا که می‌فرماید:

﴿إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا﴾^۲.

«ما انسان را از نطفه‌ای آمیخته آفریدیم تا او را بیازماییم، پس او را شنوا و بینا قرار دادیم.»

﴿...وَجَعَلْ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ﴾^۳.

«...و برایتان گوش و چشم و دل قرار دادیم، در حالی که اندکی سپاس‌گزاری می‌کنید.»

﴿قُلْ هُوَ الَّذِي أَنْشَأَكُمْ وَجَعَلَ لَكُمْ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ قَلِيلًا مَّا تَشْكُرُونَ﴾^۴.

«بگو: او کسی است که شما را ایجاد کرد و برایتان گوش و چشم و دل قرار داد، در حالی که اندکی سپاس‌گزاری می‌کنید.»

در حدیث نیز کلمه گوش و شنیدن پیش از چشم و دیدن آمده است. مثلاً روایت

۱. در این باره رجوع کنید به کتاب قرآن و روان‌شناسی، ص ۳۲۳. نیز نک: عبدالحمید دیاب و احمد قرقوز، مع الطب فی القرآن الکریم، ص ۵۳-۵۴؛ محمدعلی الباز، الوجیز فی علم الاجنة القرآنی، ص ۷۱-۷۳.

۲. انسان/۲.

۳. سجده/۹.

۴. الملک/۲۳.

شده که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در هنگام سجود می‌گفت: «رویم را بر خاک می‌نهم برای کسی که، با نیرو و توانش، آن را آفرید و گوش و چشمش را پدید آورد».^۱

این سخن پیامبر صلی الله علیه و آله که ایجاد شنوایی را بر ایجاد بینایی مقدم می‌دارد با داده‌های دانش جنین‌شناسی سازگار است؛ چون دانش جنین‌شناسی روشن می‌سازد که پیدایش شنوایی در جنین قبل از پیدایش بینایی است.

تعیین جنسیت

مطالعات علمی جدید نشان داده است که اسپرماتوزوئیدها دو گونه‌اند: یک گونه آن‌ها حامل کروموزوم‌های نرینگی هستند، و گونه دیگر حامل کروموزوم‌های مادینگی. اما تخمک فقط حامل کروموزوم‌های مادینگی است. هرگاه اسپرماتوزوئید نوع اول تخمک را بارور سازد جنین مذکر می‌شود، اما چنانچه اسپرماتوزوئیدی که تخمک را بارور می‌کند حامل کروموزوم مادینگی باشد جنین مؤنث خواهد شد. بنابراین، تعیین جنسیت جنین به خواست خداوند متعال و براساس نوع کروموزوم موجود در اسپرماتوزوئیدی صورت می‌گیرد که تخمک را بارور می‌کند. ظاهراً پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در حدیثی که ثوبان روایتش کرده، به همین حقیقت اشاره فرموده است آن‌جا که می‌فرماید:

«...نطفه مرد سفید است و نطفه زن زرد، پس هرگاه این دو نطفه با هم ترکیب شوند و نطفه مرد بر نطفه زن غالب گردد، به اذن خدا، پسر می‌آورند، ولی اگر نطفه زن بر نطفه مرد غالب آید، به اذن خدا، دختر می‌آورند».^۲

دقیقاً دانسته نیست که غالب آمدن یکی از دو نطفه بر دیگری به چه معناست اما به نظر می‌رسد که اشاره به نوع اسپرماتوزوئید نطفه مرد باشد که تخمک را بارور

۱. ونسنک، ج ۲، ص ۴۱۵.

۲. مسلم، ج ۳، ص ۲۲۷.

می‌سازد. بنابراین، اگر اسپرماتوزوئید حامل کروموزوم نرینگی تخمک را که حامل کروموزوم مادینگی است بارور کند، این یعنی چیره آمدن و غلبه ویژگی‌های مردانگی بر ویژگی‌های زنانگی، که در نتیجه جنین پسر می‌شود. به نظر می‌رسد خداوند متعال کروموزوم نرینگی را دارای طبیعتی قویتر از کروموزوم مادینگی قرار داده است به طوری که هرگاه با هم در آمیزند کروموزوم نرینگی غالب می‌شود. اما هرگاه اسپرماتوزوئیدی که تخمک را بارور می‌سازد حامل کروموزوم مادینگی باشد و با تخمک حامل کروموزوم مادینگی در آمیزد، این یعنی غالب آمدن و چیره‌گشتن صفات زنانگی بر صفات مردانگی، که در نتیجه جنین ماده می‌شود. آنچه گفته شد، برداشت نگارنده از سخن پیامبر ﷺ بود، اما حقیقت سخن آن حضرت چیست، خدا بهتر می‌داند.

تشخیص جنسیت جنین در مرحله آغازین پیدایش آن ممکن نیست، زیرا، در این مرحله، بیضه و تخمدان همانندند و نمی‌توان آن‌ها را از یکدیگر بازشناخت. تمایز این دو از هفته ششم آغاز می‌شود. زمانی که جنین در مرحله مضغه است دو برآمدگی کوچک یا دو جوانه در دو طرف طناب پشت (که بعداً ستون فقرات را تشکیل می‌دهد) پدید می‌آید. از آغاز هفته ششم و پیش از پایان یافتن هفته هفتم، تمایز جنسیت جنین از این دو برآمدگی آغاز می‌شود. اگر مقدر شده که جنین پسر باشد این دو جوانه به تدریج تبدیل به بافتی شبیه بافت بیضه‌ها می‌شوند، اما اگر مقدر شده که جنین دختر باشد آن دو جوانه، در هفته دهم، بافتی شبیه بافت تخمدان‌ها را تشکیل می‌دهند. با آن که بیضه‌ها، نخست، در دو طرف ستون فقرات در پشت جنین پدید می‌آیند اما طی مدت شش ماه از جایگاه خود حرکت می‌کنند و در نهمین ماه وارد کیسه بیضه می‌شوند.^۱

نکته شایان توجه این که زمان آغاز تمایز جنسی در جنین، یعنی هفته ششم و پیش از پایان هفته هفتم، مقارن با همان زمانی است که بنا بر حدیث پیش گفته

۱. عبدالحمید دیاب و احمد قرقوز، مع الطب فی القرآن الکریم، ص ۷۳ - ۷۴.

حذیفه، خداوند متعال فرشته‌ای را برای شکل دادن و صورت‌گیری جنین می‌فرستد.

با آن‌که جنسیت جنین، پیش‌تر، در مرحله کروموزوم‌ها با تقدیر خداوند متعال تعیین شده است اما این امر برای فرشته‌ای که خداوند توانا چهل و دو شب پس از آغاز باروری نطفه، او را برای شکل و صورت بخشیدن به مضغه می‌فرستد، دانسته نیست. بنابراین، سؤال فرشته از خداوند که پسر باشد یا دختر؟ با تعیین قبلی جنسیت با تقدیر الهی منافاتی ندارد، و به گفته ابن قیّم: «میان پدید آمدن سبب پسر و دختر شدن و سؤال فرشته از خداوند متعال که کدام یک از این دو وضعیت در جنین به وجود آید تضادی نیست».^۱

وزمانی که خداوند بزرگ فرمان خود را در این زمینه صادر کند و فرشته از آن آگاه شود، غده‌های جنسی شروع به متمایز شدن می‌کنند.

رشد پس از تولد

کودک، پس از تولدش، چندین مرحله رشد را می‌گذراند تا به جوانی رشید تبدیل شود.

روان‌شناسان، مرحله کودکی را به چند مرحله فرعی تقسیم می‌کنند:

۱- مرحله شیرخوارگی که از بدو تولد تا دو سالگی ادامه دارد. برخی روان‌شناسان این مرحله را به مرحله نوزادی که شامل دو هفته اول پس از تولد می‌شود، و سپس مرحله شیرخوارگی که از آن پس تا سن دو سالگی را شامل می‌شود، تقسیم می‌کنند.

۲- مرحله آغازین کودکی که از دو تا شش سالگی ادامه دارد.

۳- مرحله میانی کودکی که از شش تا نه سالگی را شامل می‌شود.

۴- مرحله پایانی کودکی که از نه سالگی تا دوازده سالگی را در بر می‌گیرد.

۱. ابن قیّم الجوزیّة، تحفة المودود باحکام المولود، ص ۲۸۰

در مرحله شیرخوارگی که تا پایان سال دوم طول می‌کشد، کودک در تغذیه وابسته به شیر مادر است، و معمولاً بعد از سال دوم از شیر گرفته می‌شود. قرآن کریم در این باره می‌فرماید:

﴿وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُبْرِئَ الرِّضَاعَةَ...﴾^۱

«و مادران دو سال کامل به کودکان خود شیر دهند برای کسی که بخواهد کامل شیر دهد...».

از آن به بعد، کودک در غذای خود به شیر مادرش تکیه ندارد بلکه می‌تواند غذاهای مناسب دیگر را نیز بخورد. روایت شده است که زنی از قبیله غامد که حامله بود نزد پیامبر ﷺ آمد و اعتراف به زنا کرد. پیامبر ﷺ به او مهلت داد تا فرزندش را به دنیا آورد و کودکش را از شیر بگیرد و آن‌گاه که کودک توانست نان بخورد، حد را بر او جاری ساخت.^۲

آغاز مرحله میانی کودکی برابر است با آغاز سن رفتن به مدرسه و فرا گرفتن تعلیم و تربیت در خارج از محیط خانه، و شروع جذب شدن در زندگی اجتماعی از طریق همکلاسی‌ها و آموزگاران. هم‌چنین در این مرحله، ادراکات رو به شکوفایی می‌نهد و کودک قدرت تشخیص پیدا می‌کند. نتایج بررسی‌ها و مطالعات روان‌شناسان در این زمینه با این حدیث پیامبر اکرم ﷺ که آغاز پیدایش تشخیص در کودک را سن هفت سالگی معرفی می‌کند سازگاری دارد. این همان سنّی است که پیامبر ﷺ برای شروع آموختن نماز به کودک تعیین کرده و فرموده است:

«کودکان خود را در هفت سالگی به نماز خواندن فرمان دهید، و در ده سالگی آن‌ها را برای این کار تنبیه کنید، و بسترهایشان را جدا سازید.»^۳

در مرحله پایانی کودکی (از ۹ تا ۱۲ سالگی) رشد هوش کودک شتاب می‌گیرد

۱. بقره/۲۳۳.

۲. ونسنگ، ج ۵، ص ۱۸۰.

۳. ابو داود، ج ۱، ح ۴۹۵؛ احمد، ج ۲، ص ۱۸۰.

به طوری که در حدود اواسط این مرحله به نصف توانایی‌های رشد هوش او در آینده می‌رسد. میل او به جستجوی حقیقت و فهم پدیده‌های طبیعی پیرامونش افزایش می‌یابد، توانایی تفکر تجریدی او و نیز قدرت او بر ارزیابی و درک تفاوت‌های فردی به رشد خود ادامه می‌دهد. توانایی توجه و تمرکز او، توانایی‌اش در یادگیری مفاهیم - مانند مفاهیم درست و نادرست - توانایی‌اش در فراگرفتن هنجارها و ارزش‌های اخلاقی و نیک و بد افزایش می‌یابد. آمادگی کودک برای مطالعه مفاهیم آموزشی پیشرفته‌تر و پیچیده‌تر بیشتر می‌شود^۱، و احساس فردگرایی و گرایش به استقلال از والدین در او آشکار می‌گردد، روشن است که این مرحله، در آموختن هنجارهای اخلاقی و عقاید و مبانی دین به کودک بسیار اهمیت دارد، و مربیان باید، برای تحقق این امر، همه وسایل تشویق و راهنمایی و ارشاد و قانع‌سازی را فراهم آورند. اما اگر در برخی کودکان انحرافی دیده شد و راهنمایی و ارشاد در آن‌ها اثر نبخشید، لازم است با این کودکان سختگیری شود تا عادت‌های بد و ناپسند در آن‌ها پابرجا نشود. از همین رو، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله دستور داده است که کودک در سن هفت سالگی به نماز خواندن راهنمایی شود تا از همان کوچکی با آن خو بگیرد و نماز در او به صورت یک عادت پایدار در آید اما اگر در سن ده سالگی از نماز خواندن خودداری ورزید و نصیحت کردن سود نبخشید، باید با او سختگیری کرد تا از مسیر نادرستی که در پیش گرفته است دست بردارد و به مسیر درست باز گردد. پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید که در سن ده سالگی کودک برای نخواندن نماز باید تنبیه بدنی شود. از حدیث پیامبر صلی الله علیه و آله پیداست که بهترین روش برای تربیت و تهذیب کودک در دوره آغازین و مبانی طفولیت نصیحت و راهنمایی و ارشاد کردن، به علاوه استفاده از ابزار تشویق و پاداش، است، و تنها زمانی باید متوسل به تنبیه و مجازات شد که کودک به مرحله پایانی طفولیت برسد، آن هم در موارد ضرور، یعنی زمانی که نصیحت و راهنمایی فایده‌ای نبخشد و بیم منحرف شدن کودک و تثبیت

۱. نک: حامد زهران، علم نفس النمو، الطفولة والمرافقه، ص ۲۳۹ - ۲۴۱.

عادت‌های بد و اخلاق ناپسند برود. در ده سالگی ادراک کودک نضح می‌یابد، قدرت فهمش رشد می‌کند، احساس هویت شخصی و میل به استقلال و اعتماد به نفس در او پدیدار می‌شود. بنابراین، چنانچه کودک در این سن گرایش به چالش با ارزش‌ها و هنجارهای اجتماعی و اخلاقی و دینی حاکم در جامعه و میل به انحراف و نپذیرفتن نصیحت و راهنمایی بزرگترها نشان دهد، تنبیه کردن سودمند و بلکه ضرور خواهد بود، اما تنبیه نباید شدید باشد، چون، در این صورت، اثرزبانباری بر شخصیت کودک می‌گذارد: ترس را در روان او بر می‌انگیزد، اعتماد به نفس را از وی می‌گیرد، و در او نسبت به تنبیه کنندگانش ایجاد نفرت می‌کند، و این نفرت او ممکن است بعداً همه بزرگان و افراد صاحب نفوذ و قدرت در جامعه را در بر بگیرد.

مربیان مسلمان پیشین، به تربیت کودک و تهذیب او در سال‌های نخستین طفولیتش اهتمام نشان داده‌اند تا این که عادت‌های خوب و خصلت‌های پسندیده در او رسوخ کند. آن‌ها به استفاده از کلیه ابزارهای تشویق توصیه کرده‌اند. چنان که توسل به تنبیه را هم، در مواردی که نصیحت و راهنمایی یا ترساندن و تهدید کارساز نباشد، از نظر دور نداشته‌اند، برای نمونه، ابن سینا در زمینه تربیت فرزند می‌گوید: «.. پدر باید، از طریق تهدید و تشویق، و محبت کردن و بی محلی نمودن، و روی گرداندن و روی خوش نشان دادن، و ستایش و توبیخ، کودک خود را از خوی‌های زشت و عادت‌های بد دور کند، و چنانچه لازم شد از دستش کمک بگیرد خودداری نکند اما باید اولین تنبیه بدنی، چنان که حکمای پیشین خاطر نشان کرده‌اند، مختصر و دردناک و بعد از تهدید شدید و پس از آماده کردن وسایط، باشد؛ زیرا نخستین تنبیه اگر دردآور باشد کودک از تنبیهات بعد می‌ترسد اما اگر دردناک نباشد خیال می‌کند تنبیهات بعدی نیز به همین سان خواهد بود و به آن اهمیتی نخواهد داد».^۱

مربیان امروز در مسأله تنبیه بدنی اختلاف نظر دارند. بعضی از آن‌ها استفاده از

۱. ابن سینا، کتاب السياسة، ص ۱۲ - ۱۳.

تنبیه بدنی را در برخی موارد برای تربیت و تأدیب کودک سودمند می‌دانند اما بعضی دیگر مخالف به کارگیری آن هستند؛ زیرا در بسیاری موارد باعث ضربه زدن به شخصیت کودک می‌شود. در بسیاری از خانواده‌ها، به ویژه در کشورهای غربی، رویکرد دوم حاکم است، ولی رواج لاابالی‌گری و بی‌مسئولیتی و گرایش‌های انحرافی در میان کثیری از جوانان موجب شده که شماری از مربیان طرفدار عدم استفاده از تنبیه بدنی در امر تربیت در عقیده خود تجدید نظر کنند، و به مفید بودن تنبیه بدنی در پاره‌ای موارد متقاعد شوند، به شرط آن که این تنبیه سنجیده و عاقلانه و در یک محیط خانوادگی سرشار از عشق و محبت و تفاهم صورت گیرد. بدین سان، علمای تعلیم و تربیت جدید بازگشت به اصول تربیتی را آغاز کردند که پیش‌تر اسلام آن‌ها را وضع کرد و مربیان مسلمان در گذشته دنبال کردند؛ اصولی که پیامبر ﷺ آن‌ها را، در حدیثی که قبلاً ذکر کردیم، تأسیس کرد.

نوجوانی

کودک، پس از مرحله کودکی، وارد مرحله نوجوانی می‌شود. این مرحله از سن دوازده سالگی آغاز می‌شود و تا حدود بیست و یک سالگی ادامه دارد. روان‌شناسان مرحله نوجوانی را به سه مرحله فرعی تقسیم می‌کنند:

- ۱- دوره آغازین نوجوانی که از دوازده سالگی تا چهار سالگی را در بر می‌گیرد.
- ۲- دوره میانی نوجوانی که از پانزده سالگی تا هفده سالگی ادامه دارد.
- ۳- دوره پایانی نوجوانی که از هیجده سالگی تا بیست و یک سالگی را شامل می‌شود.

نوجوانی یک انتقال مهم و دگرگونی پرتأثیر در زندگی فرد به شمار می‌آید. در این دوره تغییرات فیزیولوژیکی مهمی رخ می‌دهد که از مهمترین آن‌ها پیدایش بلوغ است. بلوغ جنسی در پسران با بروز نخستین احتلام، و ظهور ویژگی‌های جنسی ثانوی، یعنی رویش موی زهار و موی سبیل و ریش و زیر بغل و کلفت شدن صدا

مشخص می‌شود، و در دختران با پیش آمدن نخستین عادت ماهانه و ظهور ویژگی‌های جنسی ثانوی که مهم‌ترین آن‌ها عبارتند از: رشد پستان‌ها و رویدن موی زهار و زیر بغل و بزرگ شدن لگن و کفله‌ها و گرد شدن رانها و تغییر صدا در جهت نازک شدن.^۱

سنّ بلوغ در افراد متفاوت است. در پسرها از یازده تا هیجده سالگی در نوسان است. برای مثال بعضی پسرها خیلی زود، یعنی پیش از یازده سالگی، محتلم می‌شوند در حالی که گاه بعضی از پسران تا هیجده سالگی دچار احتلام نمی‌شوند، ولی به طور متوسط، نخستین احتلام در حدود سنّ چهارده یا پانزده سالگی رخ می‌دهد. بلوغ در دختران در سنّی کم‌تر از سنّ بلوغ پسران اتفاق می‌افتد. دختران در فاصله نه تا هیجده سالگی بالغ می‌شوند اما متوسط سنّ بلوغ در آن‌ها حول و حوش سیزده سالگی است.^۲

میانگین سنّ بلوغ که تحقیقات علمی جدید آن را تعیین کرده است با آنچه در برخی احادیث نبوی در این باره آمده سازگاری دارد. برای نمونه، ابن عمر می‌گوید: «من چهارده سال داشتم و از پیامبر ﷺ خواش کردم مرا در لشکر اسلام شرکت دهد ولی آن حضرت نپذیرفت. سال بعد که پانزده ساله شده بودم خواستم در سپاهی شرکت کنم و حضرت مرا پذیرفت».^۳

این حدیث را دلیل بر این گرفته‌اند که سن پانزده سالگی سنّ بلوغ است، یعنی مرزی که صغیر را از کبیر متمایز می‌سازد. نافع گوید: «من این حدیث را برای عمر بن عبدالعزیز گفتم، او گفت: این مرز میان صغیر و کبیر است».^۴ از آنچه گفته شد می‌توان نتیجه گرفت که پیامبر ﷺ سن پانزده سالگی، یا

۱. حامد زهران، علم نفس النّمّو، ص ۳۰۳ - ۳۰۵.

۲. محمد جمیل محمد یوسف منصور و فاروق عبدالسلام، النّمّو من الطفولة الى المراهقة، ص ۴۵۲؛

حامد زهران، همان مأخذ، ص ۹۸.

۳. ناصف، ج ۲، ص ۲۶۸.

۴. همان جا.

احتلام، و یا رویدن موی زهار را از نشانه‌های بلوغ جنسی در پسران تلقی کرده است، که تاکنون نیز این نشانه‌ها برای شناخت رسیدن به بلوغ مورد اتفاق دانشمندان است.

با پیدایش بلوغ، که نخستین احتلام نشانه آن است، رشد عقلی فرد به مرزی می‌رسد که او را، از نظر شرعی، در برابر عمل و کردارش مسؤول قرار می‌دهد. از علی علیه السلام روایت شده است که پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود:

«از سه نفر قلم [مسئولیت] برداشته شده است: از شخص خوابیده تا آن‌گاه که بیدار شود، از کودک تا زمانی که محتمل شود، و از دیوانه تا زمانی که عقل خود را باز یابد».^۱

پختگی جنسی در کودکی که به سن پانزده سالگی رسیده، یا محتمل می‌شود یا موی زهارش می‌روید، ناگهانی به وقوع نمی‌پیوندد، بلکه پیش‌تر چندین مرحله را می‌گذراند و در هنگام بلوغ این پختگی کامل می‌شود. مکتب روانکاو معتقد است که رشد جنسی از همان کودکی آغاز می‌شود و مراحل گوناگون را طی می‌کند تا در مرحله نوجوانی به نهایت خود می‌رسد.^۲ در این جا قصد آن نداریم که به بیان این مراحل بپردازیم یا وارد بحث در آن‌ها بشویم؛ زیرا می‌دانیم که تفاوت‌های فردی بسیاری وجود دارد. بعضی از پسران و دختران خیلی زود بالغ می‌شوند. تردیدی نیست که پیش از بلوغ، پاره‌ای فرایندهای فیزیولوژیکی و روانی رخ می‌دهد که زمینه را برای پیدایش بلوغ فراهم می‌آورد و پسر یا دختر را از لحاظ جسمی و روانی، برای نقشی که در فرایند تناسل و در نتیجه، بقای نوع باید ایفا کنند آماده می‌سازد. نیز شکی نیست که پسران و دختران در مرحله کودکی، به ویژه مرحله پایانی آن، احساسات و عواطفی را در خود می‌یابند که آن‌ها را به سمت جنس

۱. ناصف، ج ۲، ص ۳۲۸.

۲. برای ملاحظه مراحل رشد جنسی از نگاه فروید، نگاه کنید به: معالم التحلیل النفسی، فروید، ترجمه محمد عثمان نجاتی، ص ۵۵ - ۶۲.

مخالف می‌کشاند. این احساسات، در هنگام بازی و در خلال بسیاری از مناسبت‌هایی که در آن‌ها میان کودکان دختر و پسر اختلاط پیش می‌آید، چه در محیط خانواده، و چه در خارج از آن، آشکارا خود را نشان می‌دهد. از همین رو، لازم است که خواهران و برادران از همان سنین پایین و قبل از سن بلوغ جنسی، جدا از هم بخوابند. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، با خردمندی خود، این واقعیت را دریافت، در حدیثی که پیش‌تر آوردیم، دستور داد دختران و پسران از سن ده سالگی در بسترهای جداگانه بخوابند.

نیازهای رشد

روان‌شناسان به بررسی نیازهای رشد در مرحله کودکی و نوجوانی پرداخته‌اند. مقصود از نیازهای رشد اموری است که کودک باید آن‌ها را فرا بگیرد تا رشد روانی او به شیوه‌ای درست صورت پذیرد. روان‌شناسان چند نیاز مهم برای رشد در دو مرحله کودکی و نوجوانی ذکر کرده‌اند. یکی از این نیازهای مهم در مرحله کودکی تحقق امنیت روانی است تا این که شخصیت کودک رشد سالمی داشته باشد. از مهم‌ترین عوامل ایجاد امنیت روانی در کودک ابراز محبت و عطوفت و مهربانی و خوش رفتاری و توجه نمودن به اوست. اینها اعتماد به نفس را در کودک پدید می‌آورد و کمک می‌کند تا مفهوم مثبتی از خود به دست آورد. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نسبت به دو نوه بزرگوار خود حسن و حسین عَلَيْهِمَا السَّلَام، محبت و عطوفت فراوانی ابراز می‌داشت و به آن‌ها توجه نشان می‌داد. آن‌ها را بر دوش خود می‌نشاند، و غرق در بوسه می‌کرد. از اسامه بن زید نقل شده است که گفت:

«شبی برای کاری به در خانه پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ رفتم، پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بیرون آمد درحالی که چیزی لای ردای آن حضرت قرار داشت و نفهمیدم چیست. کارم که تمام شد عرض کردم: این چیست که زیر ردای شماست؟ پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ردایش را کنار زد دیدم حسن و حسین عَلَيْهِمَا السَّلَام به ران‌های آن حضرت چسبیده‌اند. فرمود: این دو پسران من و

پسران دختر من هستند. بار خدایا، من این دورا دوست دارم تو هم این‌ها را و دوستدارانشان را دوست بدار...^۱

براء نیز می‌گوید:

«پیامبر ﷺ را دیدم که حسن بن علی علیه السلام را بر دوش خود نهاده است و می‌فرماید: بار خدایا، من این را دوست دارم، پس تو نیز دوستش بدار».^۲

انس بن مالک می‌گوید:

«از رسول خدا صلی الله علیه و آله سؤال شد: کدام یک از اعضای خانواده خود را بیش‌تر دوست دارید؟ فرمود: حسن و حسین را. آن حضرت به فاطمه علیها السلام می‌فرمود: پسرانم را صدا بزن، و آن دورا می‌بویید و در آغوش می‌کشید».^۳

ابو بریده می‌گوید:

«پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در حال ایراد خطبه برای ما بود. در همین حال، حسن و حسین علیهما السلام در حالی که پیراهن قرمز رنگ پوشیده بودند و زمین می‌خوردند و بلند می‌شدند، آمدند. پیامبر صلی الله علیه و آله از منبر پایین آمد و آن‌ها را در آغوش گرفت و در برابر خود گذاشت، سپس فرمود: راست فرمود خدا که: اموال و فرزندان شما دلقربیند. چشمم به این دو کودک افتاد که راه می‌روند و زمین می‌خورند، طاقت نیاوردم به طوری که سخنم را قطع کردم و آن‌ها را بغل نمودم».^۴

عبدالله بن شداد از پدرش نقل کرده است که گفت:

«رسول خدا صلی الله علیه و آله برای گزاردن نماز ظهر یا عصر بیرون آمد و حسن یا حسین در آغوش آن حضرت بود. پیامبر صلی الله علیه و آله برای نماز جلو ایستاد و کودک را در کنار خود نهاد و تکبیر نماز گفت و در بین نماز سجده‌ای طولانی به جا آورد، من سرم را بلند کردم دیدم پیامبر صلی الله علیه و آله در سجده است و طفل بر پشت او سوار است. به سجده‌ام باز

۱. ترمذی، ج ۱۳، ص ۱۹۲ - ۱۹۳.

۲. همان، ص ۱۹۸.

۳. همان، ج ۱۳، ص ۱۹۴.

۴. همان.

گشتم. چون رسول خدا ﷺ نماز را به پایان برد، مردم عرض کردند: یا رسول الله، در بین نمازتان چنین سجده‌ای طولانی به جا آوردید. ما خیال کردیم اتفاقی افتاده یا به شما وحی می‌شود. فرمود: هیچ یک از این‌ها نبود، بلکه پسر سوار پشتم شد و دلم نیامد او را دستپاچه کنم بلکه خواستم صبر کنم تا خودش پایین آید.^۱

از این احادیث پیداست که پیامبر ﷺ دو نوه بزرگوار خود، حسن و حسین علیهما السلام را غرق در محبت و عطوفت و مهربانی و عنایت خود می‌کرده است، و این خود یکی از نیازهای مهم رشد در این مرحله از کودکی را در آن دو تأمین می‌کرده است.

یکی دیگر از نیازهای رشد، آموختن مهارت‌های بنیادین در خواندن و نوشتن است. پیامبر اکرم ﷺ به آموختن خواندن و نوشتن به فرزندان مسلمانان اهتمام نشان می‌داد. بهترین دلیل بر این سخن آن است که بهای آزادی اسیران بدر را سواد آموختن به ده نفر از فرزندان مسلمانان قرار داد.

از دیگر نیازهای رشد، کسب مهارت‌های فکری و تحصیل دانش و فرهنگ است. پیامبر ﷺ، همچنان که پیش‌تر در فصل مربوط به یادگیری گفتیم، جوانان مسلمان را به علم آموزی و کسب دانش تشویق می‌فرمود.

از دیگر نیازهای رشد، توسعه توانایی‌های جسمی و بهره‌برداری از آن‌ها و تأمین سلامت بد از طریق پرداختن به بازی‌های ورزشی است. پیامبر خدا ﷺ کودکان و جوانان را به تمرین تیراندازی و فراگرفتن آن تشویق می‌کرده است. سلمة بن اکوع می‌گوید:

«پیامبر خدا ﷺ بر گروهی از قبیله اسلم گذشت که در بازار مسابقه تیراندازی می‌دادند، فرمود: تیراندازی کنید ای فرزندان اسماعیل، که پدرتان تیرانداز بود. تیراندازی کنید که من با بنی فلان، یکی از آن دو گروه، هستم. آن‌ها دست‌نگه داشتند، فرمود: تیراندازی کنید. عرض کردند: ای رسول خدا، چگونه تیراندازیم در حالی که شما طرف بنی فلان هستید. فرمود: تیراندازی کنید، من با همه شما

هستم».^۱

از عقبه بن عامر نقل شده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«خداوند عزوجل به سبب یک تیر سه نفر را به بهشت می‌برد: سازنده آن که از ساختن آن نیت خیر داشته باشد، پرتاب‌کننده آن، و کسی که آن را به دست پرتاب‌کننده دهد. تیراندازی و سوارکاری بیاموزید، و من تیراندازی را از سوارکاری برای شما دوست‌تر دارم. لهُو و سرگرمی جایز نیست مگر در سه مورد: پرداختن شخص به تربیت اسبش، ملاعبه با همسرش، و تیراندازی کردن با تیر و کمانش. هر که تیراندازی بلد باشد و آن را کنار بگذارد نعمتی را کنار گذاشته است» یا فرمود: «ناسپاسی کرده است».^۲

از دیگر نیازهای رشد، فراگرفتن عادت‌های خوب در خوردن و آشامیدن و دیگر کارهای روزمره انسان است. پیامبر ﷺ به مسلمانان، از کوچک و بزرگ، روش‌ها و آداب درست خوردن و آشامیدن و رفتارهای دیگر را می‌آموخت. برای مثال، در روایتی آمده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«هرگاه کسی از شما غذا می‌خورد با دست راستش بخورد، و هرگاه می‌آشامد با دست راستش بیاشامد؛ زیرا شیطان با دست چپ خود می‌خورد و می‌آشامد».^۳

در روایت دیگری از عمر بن ابی سلمه آمده است که پیامبر ﷺ به او فرمود: «نزدیک آی پسر، و بسم الله بگو و با دست راست و از جلو خودت بخور».^۴

از دیگر نیازهای رشد این است که کودک از همان خردسالی انجام دادن عبادات را یاد بگیرد تا به انجام دادن منظم آن‌ها عادت کند، هم چنین لازم است که ارزش‌های دینی و اخلاقی را بیاموزد. پیش‌تر گفتیم که پیامبر ﷺ فرمود از سن هفت سالگی نماز خواندن به کودکان آموخته شود. آن حضرت، هم چنین، سعی داشت

۱. ونسک، ج ۲، ص ۳۱۰.

۲. ونسک، ج ۲، ص ۳۱۰.

۳. ابوداود، ج ۳، ص ۳۴۹؛ ترمذی، ج ۷، ص ۳۰۵، ۳۰۶.

۴. ونسک، ج ۱، ص ۷۳.

که در هر مناسبتی ارزش‌های دینی و اخلاقی را به نوجوانان و جوانان بیاموزد، عبدالله بن عباس می‌گوید که یک روز پشت سر رسول خدا ﷺ سوار مرکب شد. حضرت به او فرمود:

«ای جوان، چند کلمه بر تو می‌آموزم: خدا را پاس بدار تا خدا هم تو را پاس بدارد، خدا را پاس بدار تا او را در برابر خود بیایی، هرگاه چیزی خواستی از خدا بخواه، و هرگاه کمک طلبیدی از خدا بطلب. و بدان که اگر همه مردم جمع شوند تا به تو سودی رسانند، سودت نرسانند مگر همان چیزی را که خدا برایت رقم زده است و اگر همه آن‌ها جمع شوند که به تو زیانی زنند زیانت نزنند مگر آنچه را که خدا برایت رقم زده است قلم‌ها برداشته شده و نبشته‌ها خشک شده است»^۱.

و سرانجام، از دیگر نیازهای رشد آموختن کنترل غرایز و تسلط بر انگیزه‌ها و عواطف است، و این چیزی است که پیامبر ﷺ مردم را به آن تشویق می‌فرمود، و ما پیش‌تر، در فصل‌های اول و دوم، هنگام سخن از تسلط بر انگیزه‌ها و عواطف به این مطلب پرداختیم.

از آنچه گذشت، روشن می‌شود که پیامبر ﷺ به آموختن عادت‌ها و رویکردهای درست و ارزش‌های دینی و اخلاقی به کودکان و جوانان توجه نشان می‌داد، چهارده قرن پیش از آن‌که روان‌شناسان جدید از نیازهای رشد سخن بگویند، سعی داشت با تأمین نیازهای مهم رشد که موجب سلامت جسمی و روانی کودکان و نوجوانان می‌شود، آن‌ها را تربیت کند.

فصل هشتم

شخصیت از دیدگاه حدیث

همه تحقیقات روان شناسان، هر چند زمینه‌ها و عرصه‌های آن‌ها متفاوت است، در حقیقت، حول یک محور اساسی دور می‌زنند و آن شناختن شخصیت انسان است. اما برای این که بتوانیم شخصیت انسان را به درستی بفهمیم باید همه عناصری را که در ساخت آن سهیم‌اند و کلیه عوامل تعیین‌کننده و تأثیرگذار در آن را بشناسیم. روان شناسان جدید نیروی زیادی صرف فهم و شناخت شخصیت انسان کرده‌اند و نظریات بسیاری در این باره پرداخته‌اند ولی تاکنون نتوانسته‌اند بر نظریه‌ی واحد که ما را در فهم درست و روشن و جامعی از شخصیت کمک کند، همداستان شوند. علتش هم آن است که هر یک از آنان به شخصیت از زوایه خاصی نگاه می‌کند که با دیدگاه او نسبت به انسان سازگار است، و توجه خود را به جنبه‌های معینی از رفتار انسانی متمرکز می‌سازد.

وانگهی، همه روان شناسان، به استثنای مکتب روان کاوی، نظرات خود در باره شخصیت را بر پایه نتایج مطالعات و تحقیقات گوناگونی می‌نهند که به آن دسته از جنبه‌های رفتار انسانی که می‌تواند تابع روش‌های تحقیق علمی عینی باشد، می‌پردازند. بسیاری از این مطالعات به پدیده‌های سطحی و حاشیه‌ای رفتار انسانی که قابل مشاهده و مقایسه و پژوهش تجربی باشند، می‌پردازند و غالباً از بررسی

جنبه‌های اصلی و گوه‌ری رفتار انسان که به بعد روحی انسان مربوط می‌شوند غفلت می‌کنند. به همین سبب روان‌شناسی جدید تاکنون نتوانسته ما را به فهم درست انسان و رسیدن به شناخت دقیق و صحیحی از شخصیت قادر سازد. بنابراین، باید روش‌های جدید دیگری داشته باشیم که ما را به بررسی آن بخش از جنبه‌های روحی که روان‌شناسان جدید تاکنون نتوانسته‌اند به خوبی آن‌ها را بررسی کنند، راهنمایی کند. بدین منظور، لازم است از حقایقی که ادیان آسمانی و پیامبران و فرستادگان الهی راجع به انسان در اختیار ما نهاده است کمک بگیریم. هیچ شک و تردیدی در این حقایق راه ندارد، چون از جانب خداوند متعال که آفریننده انسان است و طبیعت او و حقیقت ساختار وجودی‌اش را بهتر می‌شناسد، آمده است:

﴿أَلَا يَعْلَمُ مَنْ خَلَقَ وَهُوَ اللَّطِيفُ الْخَبِيرُ﴾^۱

«آیا کسی که آفریده است نمی‌داند، در حالی که او نازک بین و آگاه است.»
در قرآن کریم بسیاری از حقایق مربوط به آفرینش انسان و ویژگی‌های شخصیت او و عواملی که در آن تأثیر می‌گذارد و موجب انحراف و بیماری‌اش می‌شود و نیز راه‌های اصلاح و درمان آن آمده است که نگارنده، پیش‌تر، در کتاب قرآن و روان‌شناسی به آن‌ها پرداخته است. در احادیث پیامبر ﷺ نیز اطلاعات فراوانی درباره طبیعت و سرشت انسان و عواملی که در رفتار آدمی تأثیر می‌گذارد و سبب انحراف او از فطرت سلیمش می‌شود و هم‌چنین راه‌های تهذیب او و جلوگیری از انحرافش، و دیگر حقایق مربوط به شخصیت انسان مطرح شده است که در فصل‌های پیشین به برخی از آن‌ها پرداختیم و در فصل‌های آتی به پاره‌ای دیگر می‌پردازیم.

فطرت انسان

قرآن کریم توضیح داده است که چگونه خداوند متعال انسان را از جسم و روح

آفرید. او آدم را از گِل ساخت و آن گاه از روح خویش در او دمید:

﴿إِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي خَالِقٌ بَشَرًا مِّن طِينٍ * فَاذَا سَوَّيْتُهُ وَنَفَخْتُ فِيهِ مِن رُّوحِي فَقَعُوا لَهُ سَاجِدِينَ﴾^۱.

«آن گاه که پروردگارت به فرشتگان گفت: من بشری را از گِل آفرینم. پس چون او را بپرداختم و از روح خویش در آن دمیدم، در برابرش سر به خاک سایید.»
در حدیث نیز سخن از خلقت انسان از جسم و روح به میان آمده است. عبدالله ابن مسعود می گوید که رسول خدا ﷺ فرمود:

«خلقت هر یک از شما به این صورت است که چهل روز در شکم مادرش به صورت نطفه است، چهل روز علقه و چهل روز مضغه، سپس خداوند فرشته را می فرستد و در او روح می دمند...»^۲.

بنابراین، وجود انسان مجموعه‌ای است از صفات ماده و روح و ویژگی‌های حیوان و فرشته، نیازها و انگیزه‌های جسمی غریزی که برای زندگی و بقای او ضرورند و میان انسان و حیوان مشترکند و نیازها و انگیزه‌های روحی که برای ارتقای روحی و روانی آدمی و تحقق کمال انسانی او ضرورت دارند؛ کمالی که به سبب آن این شایستگی را یافته است تا خداوند متعال او را بر دیگر آفریدگانش برتری بخشد و جانشین خود در زمین قرارش دهد.

انسان با فطرت الهی به دنیا می آید. یعنی با حسّ یکتاپرستی و استعداد شناخت خدا و توحید او، گرایش به حقّ، آمادگی برای انجام دادن کار نیک و سالم ماندن از انحرافات. در روایتی از رسول خدا ﷺ آمده است:

«هر کودکی بر فطرت به دنیا می آید و این والدین او هستند که وی را یهودی و نصرانی و مجوسی می کنند...»^۳.

۱. ص ۷۱/ ۷۲.

۲. تَووی، ج ۱، ص ۳۶۵، ح ۳۹۷/۱.

۳. ناصف، ج ۵، ص ۱۹۶. در فصل اول، ضمن سخن از انگیزه دینداری، نیز به این حدیث اشاره کردیم.

ظهور و رشد این استعداد فطری نیاز به تربیت و تهذیب و آموزش دارد؛ زیرا گاهی اوقات کودک تحت تأثیر عوامل محیطی نادرست از فطرت سلیمش منحرف می‌شود و در مسیرهای نادرست قرار می‌گیرد؛ زیرا همان‌طور که در انسان استعداد فطری برای شناخت حق و کار نیک وجود دارد هم چنین این قابلیت را داراست که تحت تأثیر پاره‌ای شرایط خانوادگی و اجتماعی ناصالح، به باطل و کار بد گرایش پیدا کند. به همین سبب، پیامبر ﷺ فرموده: هر کودکی بر فطرت به دنیا می‌آید...» اما تحت تأثیر خانواده و عوامل اجتماعی و فرهنگی بعضاً به یهودیت، مسیحیت و یا آیین زردشتی منحرف می‌شود. در حدیثی دیگر از پیامبر ﷺ آمده است که خداوند فرمود:

«من همه بندگانم را حنیف [یکتاپرست] آفریدم ولی شیاطین به سراغ آن‌ها رفتند و ایشان را از دینشان منحرف ساختند...»^۱

انسان بنا به فطرت خود، حق و باطل و نیک و بد را از یکدیگر تمیز می‌دهد. هم چنین، با اختیار و اراده آزادی که خداوند به او بخشیده است، این استعداد را دارد که راه خوب یا راه بد را برگزیند. خداوند متعال در این باره فرموده است:

﴿وَهَدَيْنَاهُ النَّجْدَيْنِ﴾^۲

«و ما دوراه را به او نشان دادیم».

﴿إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا﴾^۳

«ما راه را به او نشان دادیم، یا سپاسگزار است و یا ناسپاس».

پیامبر ﷺ نیز می‌فرماید:

«حلال روشن است و حرام روشن است...»^۴

انسان، با فطرت خود حلال و حرام و حق و باطل و خوب و بد و فضیلت و

۱. ناصف، ج ۵، ص ۷۶ - ۷۷.

۲. بلد/ ۱۰.

۳. انسان/ ۳.

۴. شیبانی، ج ۴، ص ۱۳۸.

رذیلت را درک می‌کند. و ابصه بن معبد می‌گوید:

نزد رسول خدا ﷺ رفتم، فرمود: «آمده‌ای که از نیکی و طاعت بپرسی؟». گفتم: آری.

فرمود: «از دل خود بپرس. نیکی و طاعت آن چیزی است که جان و دل بدان قرار و آرامش یابد و گناه آن چیزی است که در جان آرام نگیرد و در سینه بی‌تابی کند، هر چند مردم به تو هر فتوایی که خواهند دهند».^۱

پس، انسان به کار نیک‌گرایش دارد و با آن آرام می‌گیرد و هرگاه انجام دادن کار بد در خاطر و ذهنش خطور کند دچار تردید می‌شود و دوست ندارد که مردم از آن آگاه شوند. نفس، فطرتاً، کارهای پسندیده و نکوهیده را درک می‌کند. این فطرت با تربیت درست رشد و شکوفایی می‌یابد و با تربیت غلط پوشیده و ناشکفته می‌ماند.

قرآن کریم می‌فرماید:

﴿وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّيْنَاهَا * فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا * قَدْ أَفْلَحَ مَن زَكَّيْنَاهَا * وَقَدْ خَابَ مَن دَسَّيْنَاهَا﴾^۲

«سوگند به نفس و آن کس که آن را درست کرد. سپس پلیدکاری و پرهیزکاری‌اش را به آن الهام کرد که هر کس آن را پاک گردانید قطعاً رستگار شد و هر که آلوده‌اش ساخت قطعاً در باخت».

تبادل شخصیت

بدن و روان انسان، هر یک، نیازهایی دارد که باید ارضاء شوند. برای مثال، غذا و آب و خواب و اجتناب از گرما و سرما و داشتن همدم از جنس مخالف و غیره، نیازهای بدنی ضرور برای زندگی و بقای اوست که پیش‌تر، در فصل اول، از آنها سخن گفتیم. روح یا روان نیز نیازهای خاص خود را دارد. مثلاً دوست دارد خدا را بشناسد، او را عبادت و پرستش کند و از رهگذر طاعت و کارهای نیک، خود را به او

۱. تَووی، ج ۱، ص ۵۰۵ - ۵۰۶.

۲. شمس / ۷ - ۱۰.

نزدیک گرداند. گاه میان نیازهای بدن و روان تعارض پیش می‌آید و انسان نمی‌تواند میان آن‌ها تعادل معقولی برقرار کند. یا به زیاده روی در ارضای انگیزه‌های بدنی و کام‌جویی‌های حسی روی می‌آورد و از ارضای نیازهای روحی و روانی‌اش غافل می‌شود؛ یا به افراط در ارضای نیازهای روحی‌اش می‌گراید و ارضای نیازهای بدنی‌اش را نادیده می‌گیرد. هر دو حالت، انحراف از فطرت سلیم است و تعادل در شخصیت انسان را به هم می‌زند. ما در فصل اول که به انگیزه‌ها اختصاص دادیم، از مسأله کشمکش روانی میان جنبه مادی و جنبه روحی انسان سخن گفتیم و یادآور شدیم که از طریق میانه روی در ارضای انگیزه‌های بدنی و روحی و دوری کردن از زیاده روی در ارضای آن‌ها، می‌توان این کشمکش را حل کرد و بین جنبه مادی و جنبه روحی انسان تعادل برقرار نمود.

اسلام ما را به ایجاد تعادل میان دو جنبه مادی و روحی فرا می‌خواند، و این چیزی است که با طبیعت و فطرت انسان سازگاری دارد و به «تحقق شخصیت» انسانی منجر می‌شود. از جمله دلایلی که نشان می‌دهد اسلام به ایجاد تعادل میان جسم و روح عنایت دارد این است که ترک پاره‌ای واجبات و تکالیف دینی را، در صورتی که انجام دادن آن‌ها به بدن زیان برساند، اجازه داده است. برای مثال، ترک فریضه روزه در حال بیماری یا سفر را اجازه داده است. نیز ترک وضو را در صورتی که استفاده از آب برای سلامت بیمار مضر باشد یا فقط به اندازه آشامیدن آب در اختیار داشته باشد و نجات جاننش به آن مقدار آب بستگی داشته باشد، اجازه داده است.

دلیل دیگری که توجه اسلام به ایجاد تعادل میان جسم و روح را نشان می‌دهد این است که کار را عبادت به شمار می‌آورد. کسی که در راه کسب خورد و خوراکش و تأمین مخارج پدر و مادر و همسر و فرزندانش تلاش کند، در راه خدا گام بر می‌دارد. پس، کار کردن شخص برای کسب روزی خود و خانواده‌اش هم به تحقق ارضای نیازهای بدنی و دنیوی می‌انجامد و هم نیازهای روحی را ارضا می‌کند.

روزی پیامبر خدا ﷺ با یارانش نشسته بود که دید جوان قوی و نیرومندی صبح زود بیرون آمده است و کار می‌کند. گفتند: حیف، کاش جوانی و قدرت این مرد در راه خدا صرف می‌شد!

پیامبر ﷺ فرمود:

«این حرف را نزنید؛ زیرا اگر برای این کار می‌کند که دستش پیش کسی دراز نشود و خود را از مردم بی‌نیاز کند او در راه خداست. اگر برای این کار می‌کند که به پدر و مادری ناتوان یا بچه‌هایی صغیر کمک کند او در راه خداست، ولی اگر برای این کار می‌کند که مال بیش‌تری به دست آورد و به رخ دیگران بکشد و فخر بفرشد در راه شیطان است»^۱.

تفاوت‌های فردی

مردم از نظر رنگ و زبان و توانایی‌های جسمی و عقلی و توانایی یادگیری و ویژگی‌های شخصی، تفاوت‌های زیادی با یکدیگر دارند. اندیشمندان از دیرباز به این تفاوت‌ها توجه نشان داده‌اند. روان‌شناسان جدید نیز، به منظور تحقق بخشیدن به اهداف تربیتی و شغلی، معیارهای دقیقی برای سنجش این تفاوت‌ها وضع کرده‌اند؛ چراکه با شناخت این تفاوت‌ها می‌توان هر فردی را به سمت نوع آموزش مناسب با توانایی‌های او سوق داد و هر فردی را در کار سازگار با استعداد و توان وی قرار داد.

قرآن کریم به تفاوت‌های فردی میان مردم، اعم از تفاوت‌های فطری و وراثتی و تفاوت‌های اکتسابی، اشاره کرده است و می‌فرماید:

﴿وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافَ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالَمِينَ﴾^۲.

«و از نشانه‌های اوست آفرینش آسمان‌ها و زمین و تفاوت زبان‌ها و رنگ‌های

۱. تخریج زین الدین العراقی، ج ۲، ص ۶۱، پ ۴.

۲. روم/۲۲.

شما. در این چیزها نشانه‌هایی است برای دانشمندان».

﴿أَهُمْ يَسْمُونَ رَحْمَتَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سَخِرِيًّا﴾^۱.

«آیا آنانند که رحمت پروردگارت را تقسیم می‌کنند؟ ما [وسایل] معاش آنان را در زندگی دنیا میانشان تقسیم کرده‌ایم، و برخی از آنان را [از نظر] درجات، بالاتر از بعضی دیگر قرار داده‌ایم تا بعضی از آنان بعضی دیگر را در خدمت گیرند».

در حدیث نیز به تفاوت‌های فردی میان مردم اشاره شده است؛ برای مثال از ابوموسی روایت شده که پیامبر ﷺ فرمود:

«خداوند متعال آدم را از مشتی خاک که از همه زمین برداشت، خلق کرد، بنابراین، فرزندان آدم به مانند زمین هستند، بعضی سرخ‌اند، بعضی سفید، بعضی سیاه، بعضی ترکیبی از این‌ها، بعضی نرم، بعضی خشن و درشت، بعضی ناپاک و بعضی پاک»^۲.

این حدیث، به اختلاف رنگ و طبایع و اخلاق مردمان اشاره می‌کند و می‌فرماید همان‌طور که در زمین مناطقی وجود دارد که رنگ خاک آن‌ها با یکدیگر فرق می‌کند و یا مناطقی از آن دشت و هموار است و مناطقی کوهستانی و دشوار، در میان مردم نیز تفاوت وجود دارد؛ بعضی سرخ‌پوستند، برخی سفید پوست، برخی سیاه‌پوست و برخی آمیزه‌ای از این رنگ‌ها. هم چنین انسان‌ها از نظر طبیعت و اخلاق و استعدادهای مزاجی و عاطفی با یکدیگر متفاوتند؛ بعضی خوش ذات و خوش اخلاق و نرم‌خو هستند و بعضی بد سرشت و بد اخلاق و در رفتار با مردم خشن و درشت هستند. حدیث یاد شده به این نکته اشاره می‌کند که تفاوت‌های میان مردم در رنگ و طبیعت و استعدادهای مزاجی و عاطفی تفاوت‌هایی سرشتین هستند، یعنی از این تفاوت‌ها به تفاوت در ساختار بدنی بر می‌گردند. مطالعات

۱. زخرف/۳۲.

۲. ناصف، ج ۴، ص ۳۹.

جدید وجود تفاوت‌های بیولوژیکی در پوست انسان را که موجب اختلاف رنگ آن‌ها می‌شود ثابت کرده است. هم چنین ثابت کرده است که رنگ‌ها، بر طبق قوانین وراثت مندل (Mendel)، به نسل منتقل می‌شود. مطالعات جدید، مانند مطالعات و بررسی‌های ایوان پاولوف (Ivan Pavlov) و کالوین هال (Calvin Hall) بر روی حیوانات، این مطلب را نیز به اثبات رسانیده است که تفاوت در استعداد‌های مزاجی و عاطفی، به تفاوت در ساختار بدنی و فیزیولوژیک این حیوانات باز می‌گردد. برای مثال، پاولوف دریافت که رفتار عاطفی سگ‌ها بر حسب تفاوت ساختمان بدنی آن‌ها متفاوت است؛ مثلاً، بعضی از آن‌ها در پاره‌ای موارد برآشفته و تهییج می‌شوند در حالی که بعضی دیگر در همان موارد آرام و بی‌اعتنا هستند. او متوجه شد که سگ‌های کشیده و دارای سینه باریک و کوچک، در پاره‌ای شرایط دشوار آزمایشگاه روان‌شناسی، به شدت هیجانی و تحریک می‌شوند در صورتی که سگ‌های گوش‌تالو و کوتاه قد، در همان شرایط، دچار گیجی و خواب آلودگی می‌شوند. کالوین هال نیز دریافت که موش‌های سفید هرگاه در وضعیت‌های ترسناک قرار گیرند، از نظر شدت ترس با یکدیگر فرق می‌کنند. او هم چنین مشاهده کرد که این تفاوت هیجانی در نسل این موش‌ها نیز ادامه می‌یابد. مطالعات فیزیولوژیکی بر روی این موش‌ها وجود تفاوت‌های فیزیولوژیکی را در آن‌ها به اثبات رسانده است؛ زیرا معلوم شد که حجم غده‌های آدرنالین و تیروئید و هیپوفیز در موش‌های سفید به شدت ترسیده بزرگ‌تر از موش‌های کمتر ترسیده است.

وجود این تفاوت‌ها را در استعداد‌های مزاجی عاطفی میان مردم نیز ملاحظه می‌کنیم. بعضی از مردم زود هیجانی می‌شوند و به شدت تحریک پذیرند و بعضی بسیار آرام هستند و دیر هیجانی و تحریک می‌شوند. شکی نیست که بخش بزرگی از این تفاوت‌ها به تفاوت‌های موجود در ساختمان بدنی و در ساختار دستگاه‌های عصبی و غدد بر می‌گردد،^۱ اما اکنون این را می‌دانیم که یادگیری نیز در ایجاد

۱. محمد عثمان نجاتی، علم النفس فی حیاتنا الیومیة، ۱۰۸ - ۱۰۹.

تفاوت‌های هیجانی میان مردم نقش دارد؛ زیرا هیجان‌هایی که در وضعیت‌های مشخصی تقویت می‌شوند استوار و آموخته می‌شوند و بعداً انسان به بروز دادن این هیجان‌ها در این گونه وضعیت‌ها تمایل نشان می‌دهد.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نیز به وجود تفاوت میان مردم اشاره کرده است و می‌فرماید: «مردم نیز همانند فلزات نقره و طلا هستند. آنان که در زمان جاهلیت بهترین بوده‌اند در اسلام نیز بهترینند اگر دین فهم باشند».^۱

همان‌گونه که فلزهای طلا و نقره و دیگر فلزات، از نظر ترکیب و خواص و ارزش متفاوتند مردم نیز از لحاظ طبیعت و خوی و خصلت و توانایی‌های بدنی و فکری با یکدیگر فرق می‌کنند. کسانی که در زمان جاهلیت در سطح بالا و خوبی از این صفات بوده‌اند در دوره اسلام نیز چنانچه اسلام را به درستی شناخته باشند، این سطح عالی و خوب را حفظ خواهند کرد. این حدیث نیز، مانند حدیث پیشین، به تفاوت‌های فطری و وراثتی میان مردم که به ساختار سرشتین آن‌ها باز می‌گردد اشاره می‌کند. البته، به نظر این نگارنده، تشبیه مردم به فلزات به این معنا نیست که تفاوت‌های فردی میان مردم تنها به وراثت بر می‌گردد، بلکه به نظر می‌رسد که غرض از به کارگیری این تشبیه در حدیث صرفاً به دست دادن یک مثال عینی است برای روشن ساختن این مطلب که کسانی که در جاهلیت برجسته بوده‌اند در اسلام نیز این برجستگی را حفظ خواهند کرد مشروط بر آن که دین را به درستی بشناسند. درست همانند فلز نقره و طلا که همواره ارزش خود را نسبت به سایر فلزات حفظ می‌کنند. بنابراین، به نظر من، متن حدیث وجود پاره‌ای تفاوت‌های اکتسابی میان مردم را که از رهگذر تعلیم و تربیت و شرایط اجتماعی شدن فرد حاصل می‌شود، نفی نمی‌کند، بلکه به کارگیری این تشبیه در این حدیث، در حقیقت، برای توضیح معنای استمرار تفاوت‌های میان مردم و برای نزدیک کردن این معنا به اذهان است. اصولاً پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم عادت داشت که برای تجسم بخشیدن به معانی و ارائه در

قالبی محسوس و عینی که فهم و دریافت آن‌ها را سهولت می‌بخشد، از مثال استفاده کند. در فصل پنجم که به یادگیری اختصاص داشت به وجود مثال‌ها در حدیث اشاره کردیم.

ابن عمر می‌گوید: ما هرگاه با پیامبر خدا ﷺ بر حرف شنوی و اطاعت بیعت می‌کردیم به ما می‌فرمود: «تا جایی که توانستید»^۱. در روایت دیگری آمده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«از آنچه شما را نهی کردم دوری کنید و آنچه را به شما دستور دادم به کار بندید، تا آن جا که توانستید...»^۲.

عبارت «تا آن جا که توانستید» نشانگر آن است که رسول اکرم ﷺ به تفاوت‌های موجود میان یارانش توجه داشته است. لهذا از آن‌ها می‌خواست که هر کس دستورهای ایشان را در حد امکانات و توانایی‌های خود، به کار بندد.

تفاوت‌های هوشی

میان مردم، از نظر هوش، تفاوت وجود دارد. هوش یا قدرت عمومی ذهنی، شامل چندین قدرت ذهنی مانند فهم و یادآوری و توانایی یادگیری، است. حتی برخی روان‌شناسان، هوش را به «توانایی یادگیری» تعریف کرده‌اند. در حدیث شریف نبوی به وجود تفاوت‌های هوشی میان مردم اشاره شده است. بعضی افراد سریع یاد می‌گیرند، و مطالب علمی را که می‌شنوند خوب می‌فهمند و خوب حفظ می‌کنند و می‌توانند آن‌ها را به یاد آورند و به دیگری بیاموزند. بعضی دیگر به آسانی یاد نمی‌گیرند و آنچه را می‌شنوند خوب حفظ نمی‌کنند و نمی‌توانند آن را به یاد آورند و به دیگری بیاموزند. از ابو موسی روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«حکایت هدایت و دانشی که خداوند مرا برای آن برانگیخت حکایت باران

۱. ناصف، ج ۱، ص ۴۲.

۲. همان، ص ۴۴.

بسیاری است که بر زمینی می‌بارد. قسمتی از زمین حاصل خیز است و آب را جذب می‌کند و گیاه و سبزه بسیار می‌رویاند، و قسمتی از آن خشک و سخت است و آب را نگه می‌دارد و خداوند با آن به مردم بهره می‌رساند؛ از آن آب می‌نوشند و برای آبیاری و زراعت استفاده می‌کنند، و قسمتی از آن بیابان است که نه آبی نگه میدارد و نه گیاهی می‌رویاند. به همین سان است کسی که در دین خدا دانا شده و از آنچه خداوند را با آن فرستاده است بهره‌مند شده و علم آموخته و به دیگران می‌آموزاند، و کسی که به سبب آن سری بلند نکرده و هدایت خدا را که من برای آن فرستاده شده‌ام نپذیرفته است»^۱.

پیامبر خدا ﷺ در این حدیث، تفاوت‌های افراد در توانایی یادگیری و درک و یادآوری را که داخل در مفهوم هوش هستند، شرح داده و مردم را از نظر هوش به سه گروه تقسیم کرده است: گروهی مانند زمین حاصل خیزند و از توانایی تحصیل علم و حفظ و به کار بستن آن و آموختنش به دیگران برخوردارند، لذا هم خودشان از آن بهره‌مند می‌شوند و هم به دیگران بهره می‌رسانند. گروهی مانند زمین سخت و نفوذ ناپذیرند. توانایی حفظ علم و انتقال آن به دیگران را دارند؛ بنابراین، از علم خود به دیگران سود می‌رسانند اما خودشان از آن سود نمی‌برند. گروهی هم مانند بیابان و کویرند. اینان کسانی هستند که نه خود از علم بهره‌مند می‌شوند و نه آن را حفظ می‌کنند تا به دیگری انتقال دهند.

پیامبر خدا ﷺ به تفاوت هوش میان مردم اشاره کرده است آن جا که می‌فرماید: «ما جماعت پیامبران دستور داریم که مردم را در جایگاه‌های خود قرار دهیم و با آنان به فراخور خرده‌هایشان سخن بگوییم»^۲.

در این حدیث، به تفاوت‌های مردم در توانایی عقلی و ذهنی آشکارا اشاره شده است و این ایجاب می‌کند کسانی که به هدایت و آموزش می‌پردازند، خواه پیامبر

۱. تَوَوِي، ج ۲، ص ۹۵، ح ۱۳۷۹/۳؛ ناصف، ج ۱، ص ۶۷.

۲. تخریج زین الدین ابی الفضل العراقی، ج ۱، ص ۵۷، پ ۲.

باشند یا آموزگار و مربی، این تفاوت‌ها را مد نظر قرار دهند و با هر فردی به اندازه توانایی‌های عقلی و ذهنی‌اش سخن بگویند. پیامبر ﷺ با این حدیث، یک اصل تربیتی مهم را وضع کرد که مربیان مسلمان آن را دستور کار خود قرار دادند، چنان که در عصر جدید نیز مربیان آن را در پیش گرفتند.

در روایتی از پیامبر ﷺ آمده است که فرمود:

«خداوند خیر هر کس را بخواهد او را در دین دانا می‌گرداند. من، در حقیقت،

تقسیم‌کننده هستم و خداست که عطا می‌کند...»^۱

در این حدیث، پیامبر ﷺ می‌فرماید که او شریعت را در میان مردم قسمت و آن را برای همه آن‌ها بیان می‌کند، اما این خداوند متعال است که فهم آن را به هر یک از آن‌ها، آن‌طور که خود بخواهد، می‌دهد. به هر کس که برایش خیر بخواهد هوش و فهمی را عطا می‌فرماید که در پرتو آن می‌تواند دین را بفهمد؛ این مصداق سخن خداوند متعال است که می‌فرماید:

﴿يُؤْتِي الْحِكْمَةَ مَنْ يَشَاءُ وَمَنْ يُؤْتَ الْحِكْمَةَ فَقَدْ أُوتِيَ خَيْرًا كَثِيرًا﴾^۲

«حکمت را به هر که خواهد می‌دهد و به هر کس حکمت داده شود بی‌گمان

خیر بسیار داده شده است».

تفاوت در برانگیختگی هیجانی

حدیث شریف به تفاوت مردمان در برانگیختگی هیجان خشم اشاره کرده و مردم را، از این نظر، به سه گروه تقسیم نموده است: عده‌ای از مردم دیر خشم‌اند. به ندرت خشمگین می‌شوند و زمانی هم که به خشم می‌آیند خیلی زود خشمشان فروکش می‌کند و آرامش خود را باز می‌یابند. اینان بهترین مردمانند. عده‌ای زود خشم‌اند. برای اندک چیزی عصبانی می‌شوند اما زود خشمشان فروکش می‌کند و

۱. ناصف، ج ۱، ص ۶۱.

۲. بقره/۲۶۹.

آرام می‌گیرند. عده‌ای دیگر زودخشم‌اند و زمانی هم که خشمگین می‌شوند به خشم خود ادامه می‌دهند و به راحتی دست بردار نیستند. چنین کسانی بدترین مردمان هستند.

از ابو سعید خُدَری روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«...برخی از آدمیان دیر به خشم می‌آیند و [زمانی هم که به خشم آیند] زود برمی‌گردند، برخی زود به خشم می‌آیند و زود هم بر می‌گردند که این به آن دَر. برخی زود به خشم می‌آیند و دیر بر می‌گردند. بدانید که بهترین آن‌ها کسی است که دیر به خشم آید و زود از خشم خود برگردد. بدانید که بدترین آن‌ها کسی است که زود به خشم آید و دیر برگردد...»^۱

تأثیر وراثت و محیط در تفاوت‌های فردی

روان‌شناسان جدید پژوهش‌های فراوانی، با هدف تعیین اثر وراثت و محیط در تفاوت‌های فردی، به عمل آورده‌اند. بعضی از این پژوهش‌ها سعی کرده‌اند اهمیت عامل وراثت را به اثبات برسانند و برخی دیگر در جهت اثبات اهمیت محیط کوشیده‌اند، اما آخرین نظری که روان‌شناسان از نتایج کلیه پژوهش‌های خود در این زمینه بدان رسیده‌اند این است که وراثت و محیط هر دو با هم در ایجاد تفاوت‌های فردی در ویژگی‌های انسانی عمل می‌کنند و جدا کردن کامل میان اثر هر یک از این دو کار دشواری است. از آن پس، شناخت اندازه نسبی سهم هر یک از وراثت و محیط در تعیین رفتار انسان و ویژگی‌های او مورد توجه قرار گرفت. به نظر می‌رسد که وراثت بیش‌ترین سهم را در تعیین ویژگی‌های بدنی، مانند قد و وزن و قدرت و پاره‌ای ویژگی‌های ذهنی، مانند هوش، دارد، هر چند، در عین حال، نمی‌توان تأثیر محیط در این ویژگی‌ها را نیز ندیده گرفت، زیرا آنچه فرد از محیط می‌گیرد، مانند توجه به تغذیه و بهداشت و تمرینات ورزشی، تأثیر زیادی در به ظهور رسانیدن

۱. ترمذی، ج ۹، ص ۴۳؛ احمد، ج ۳، ص ۱۹.

توانایی‌های وراثتی در این جنبه‌ها دارد. اهتمام به آموزش و قرار گرفتن در معرض بسیاری از عوامل تأثیرگذار حسی و ذهنی و نیز تمرین بسیاری از مهارت‌ها تأثیر زیادی در رشد هوش او دارند. نیز به نظر می‌رسد که عوامل محیطی، مانند یادگیری و تمرین، بیش‌ترین اهمیت را در زمینه تفاوت‌های فردی، در حوزه شناخت‌ها و مهارت‌ها و پیشه‌ها و علومی که نیازمند تمرین خاص و دراز مدت هستند، دارند؛ هرچند در این موارد نیز نمی‌توان تأثیر وراثت را به کلی نادیده گرفت، به ویژه در تعیین سطح نهایی برتری و مهارتی که فرد با تمرین به آن‌ها می‌رسد.^۱

پیامبر ﷺ در بعضی از احادیثش به تأثیر وراثت و محیط در تفاوت‌های فردی اشاره کرده است.

تأثیر وراثت

پیامبر اکرم ﷺ در حدیثی که پیش‌تر، در آغاز گفتارمان از تفاوت‌های فردی در همین فصل یاد کردیم و در آن آمده بود که خداوند متعال آدم را از مشتی خاک که از همه زمین برداشت آفرید، به تأثیر وراثت در تفاوت‌های فردی اشاره کرده است. در روایتی دیگر آمده است که:

مردی از بنی فزاره نزد پیامبر ﷺ آمد و گفت: همسر من پسری سیاه‌زاییده است. پیامبر ﷺ فرمود: «تو شتر داری؟» عرض کرد: آری. فرمود: «چه رنگی هستند؟» عرض کرد: سرخ مو. فرمود: «آیا در بین آن‌ها خاکستری وجود دارد؟» عرض کرد: بعضی از آن‌ها خاکستری‌اند. فرمود: «چرا چنین شده‌اند؟» عرض کرد: شاید موروثی باشد. حضرت فرمود: «این هم شاید موروثی باشد». ^۲ این حدیث، آشکارا، به تأثیر وراثت در رنگ پوست انسان اشاره می‌کند. هم چنین به این نکته اشاره دارد که پاره‌ای خصوصیات بدنی، مانند رنگ، می‌تواند از یکی از اجداد طفل به او

۱. محمد عثمان نجاتی، علم النفس الصناعي، ص ۲۱، ۲۲.

۲. ناصف، ج ۲، ص ۳۵۱؛ شبیانی، ج ۲، ص ۱۷۲.

منتقل شود هر چند در والدین خود را نشان نداده باشد. مطالعات جدید در زمینه وراثت این واقعیت را که امروزه به آن «صفات ارثی نهفته» [Recessive Character] می‌گویند، به اثبات رسانیده است.

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نیز به تأثیر وراثت اشاره کرده می‌فرماید:

«زمانی که نطفه در رحم جای گیرد خداوند هرگونه نسبت میان آن و آدم را در آن حاضر می‌گرداند».^۱

تحقیقات علمی جدید در علم وراثت نشان داده است که ژن‌های موجود در اسپرماتوزوئید و تخمک، که توأمآ جنین را به وجود می‌آورند، تعیین‌کننده صفات ارثی جنین هستند، زیرا، اسپرماتوزوئید و تخمک، هریک، نیم یاخته‌ای است که حاوی ۲۳ کروموزوم می‌باشد. زمانی که به هم می‌رسند و باروری صورت می‌پذیرد یاخته جنسی، یا به تعبیر قرآن کریم «نطفه امشاج» پدید می‌آید. قرآن می‌فرماید:

﴿إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ﴾^۲

«ما انسان را از نطفه‌ای آمیخته آفریدیم».

«نطفه امشاج»، یا یاخته جنسی، یک سلول کامل شامل ۴۶ کروموزوم است که نصف آن‌ها از پدر و نصفشان از مادر است. این کروموزوم‌ها شامل ژن‌هایی هستند که حامل صفات وراثتی هر یک از پدر و مادر می‌باشند. گاه پاره‌ای صفات وراثتی والدین در فرزندان ظاهر نمی‌شوند بلکه ممکن است بعدها در نواذگان ظهور کنند. نمونه‌اش متولد شدن فرزند سیاه پوست از همسر آن مرد فزاری است که داستان آن در حدیثی که پیش‌تر ذکر کردیم آمد. تحقیقات جدید علم وراثت این حقیقت را اثبات کرده است؛ حقیقتی که پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ به آن اشاره کرد و فرمود: «زمانی که نطفه در رحم جای گیرد خدای متعال همه نسبت‌های میان آن و آدم را نزدش حاضر می‌کند».

۱. محمد علی البار، خلق الانسان بين الطب والقرآن، ص ۱۹۷.

۲. انسان / ۲.

پیامبر ﷺ به تأثیر وراثت در رفتار انسان نیز اشاره می‌کند. آن جا که می‌فرماید: «برای نطفه‌های خود [همسران شایسته] گزینش کنید و از همتایان خود زن بگیرید و به همتایان خود زن بدهید».^۱

در این حدیث به عنایت در انتخاب همسر از خانواده نجیب و خوب توجه داده شده است تا حاصل ازدواج فرزندان خوب و شایسته باشد. احتمال دارد که این حدیث به اهمیت تأثیر محیط نیز اشاره داشته باشد؛ چرا که انتخاب گاه با توجه به اصالت خانوادگی از جنبه وراثتی است، و گاه ممکن است از جنبه اخلاقی و دینی باشد تا این که کودکان در دامن مادری نیک اخلاق و متدین رشد یابند که آن‌ها را خوب تربیت کند و افرادی شایسته بار آورد.

تأثیر محیط

شخصیت کودک از عوامل اجتماعی و فرهنگی محیطی که در آن رشد می‌کند و از عادت‌ها و ارزش‌ها و رفتار والدین و روش تربیتی آن‌ها و از دوستان و همکلاسی‌هایش و از رسانه‌های گوناگون و از رخدادها و تجارب مختلفی که در زندگی روزانه‌اش می‌گذراند به شدت تأثیر می‌پذیرد. کودک از والدین خود زبان و دین آن‌ها را و اخلاق و گرایش‌های فکری و نیز بسیاری از ویژگی‌های شخصیت خود را می‌آموزد. پیامبر ﷺ به اهمیت تأثیر خانواده، در کودک اشاره کرده می‌فرماید:

«هیچ کودکی نیست مگر آن که با فطرت به دنیا می‌آید و این پدر و مادر او هستند که وی را یهودی و مسیحی و مجوسی می‌گردانند...»^۲

این نشان می‌دهد که خانواده تأثیر زیادی بر رفتار و اندیشه کودک دارد. به همین دلیل، پیامبر اکرم ﷺ به مردان توصیه کرده است که همسر پاکدامن و متدین انتخاب

۱. ونسنگ، ج ۶، ص ۴۷۴.

۲. ناصف، ج ۱، ص ۳۶.

کنند تا فرزندان پاکی تربیت کند و بذر پایبندی به دین و ارزش‌های والای اخلاقی را در جان آن‌ها بیفشاند. می‌فرماید:

«با زنان به سبب یکی از چهار چیز ازدواج می‌شود: به سبب ثروتش، خانواده‌اش، زیبایی‌اش، و یا دیندار بودنش. تو به سبب دینش با او ازدواج کن».^۱

پیامبر خدا ﷺ تنها به مردها توصیه نمی‌کند که همسر شایسته و متدین انتخاب کنند، بلکه زنان را نیز به انتخاب شوهر پاک و متدین و دارای اخلاق خوش سفارش می‌کند و می‌فرماید:

«هرگاه کسی که دین و اخلاقش را می‌پسندید به خواستگاری آمد به او زن دهید که اگر چنین نکنید در جامعه فتنه و فساد بسیار پدید خواهد آمد».^۲

کوشش پیامبر ﷺ به سوق دادن یارانش در جهت انتخاب همسر شایسته نشانگر اهتمام آن حضرت به فراهم آوردن محیط خانوادگی سالم برای کودک است تا کودک در آن محیط به نحو سالم و درستی رشد یابد و خوب تربیت شود و آموزه‌های درست اسلامی و عادت‌ها و رفتاری نیک و خوی‌های پسندیده را از والدینش بیاموزد.

رفیقان و دوستان نیز تأثیر زیادی بر کودک و جوان می‌گذارند. رفیق بد اخلاق بر کسانی که با او آمیزش دارند تأثیر بد می‌نهد و بسیاری اوقات، جوانان تحت تأثیر دوستان بد منحرف می‌شوند و در ورطهٔ رذایل اخلاقی و ارتکاب جرایم سقوط می‌کنند. بسیاری از مطالعاتی که دربارهٔ بزهکاری و انحراف نوجوانان به عمل آمده است این مطلب را اثبات می‌کند. بنابراین، توجه به انتخاب دوستان از میان افراد پاک و سالم و دوری از دوستان بد یک امر ضروری است، پیامبر ﷺ به تأثیر دوستان در رفتار یکدیگر اشاره کرده و به انتخاب رفیق خوب و اجتناب از رفیق بد سفارش فرموده است. برای مثال، از ابو موسی روایت شده است که حضرت پیامبر ﷺ

۱. ونسنک، ج ۲، ص ۱۶۶.

۲. همان مأخذ، ص ۱۶۷.

فرمود:

«حکایت هم نشین خوب و هم نشین بد حکایت عطار و آهنگر است عطار یا به تو مقداری عطر هدیه می‌کند یا خودت از او خریداری می‌کنی و یا از بوی خوش او بهره‌مند می‌شوی، و آهنگر یا لباس تو را می‌سوزاند و یا بوی بد از او استشمام می‌کنی»^۱.

نیز در همین باره فرموده است:

«آدمی بر دین دوست خویش است، پس هر یک از شما دقت کند که با چه کسی دوستی می‌کند»^۲.

هم چنان که پیش‌تر نیز گفتیم، انسان بسیاری از عادت‌ها و خلق و خو و ارزش‌ها و گرایش‌های فکری خود را از محیط اجتماعی و فرهنگی زندگی خود می‌گیرد. پس از آن که عادات و اخلاق انسان بر اثر ممارست و تکرار در طی یک دوره طولانی، پابرجا شد دیگر به دشواری می‌توان آن‌ها را تغییر داد و این کار تلاش طاقت فرسا و اراده نیرومند می‌طلبد. از این رو، باید سعی شود که کودکان از همان کودکی با خلق و خویهای پسندیده پرورش یابند.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به تأثیر عادت‌های بد استوار شده و جا افتاده در رفتار انسان اشاره کرده است. این عادت‌ها باعث می‌شوند که فرد، ناخودآگاه یا بدون آن که به عاقبت کاری که می‌کند توجه داشته باشد، به انجام دادن کارهای ناپسند رو آورد و از پرداختن به کارهای خوب خودداری ورزد؛ چراکه وی این کارها را به طور خود به خود و به حکم عادت انجام می‌دهد. عکس این قضیه نیز صادق است. یعنی اگر انسان به کارهای خوب و اخلاق نیک عادت کند همیشه آماده است که کارهای خوب انجام دهد، چنان که گویی طبیعت او شده است. در همین خصوص، پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

۱. ناصف، ج ۵، ص ۸۲؛ تَووی، ج ۱، ص ۳۳۹، ح ۳۶۴/۴.

۲. تَووی، ج ۱، ح ۳۶۸/۸.

«گناهان [یکی یکی] بر دل‌ها عارض می‌شوند همچنان که بوریا با یکایک نی‌ها بافته می‌شود، پس هر دلی که آن گناهان را بپذیرد یک نقطه سیاه در آن پدید می‌آید، و هر دلی که آن‌ها را نپذیرد نقطه‌ای سفید در آن پدید می‌آید تا جایی که یکی از آن دو قلب سفید می‌شود همانند سنگی صاف که تا آسمان‌ها و زمین برجاست هیچ فتنه و گناهی به آن آسیبی نمی‌رساند، و دیگری سیاه و تیره می‌شود، همانند کوزه‌ای وارونه که هیچ معروف و منکری را نمی‌شناسد جز هوا و هوسش را...»^۱ پیامبر ﷺ در این حدیث، تأثیر گناهان و عوامل بد محیط در رفتار انسان را بیان کرده است.

این، در واقع، یک تشبیه است برای حالت انسانی که نور ایمان در دلش پنهان می‌شود و عادت‌های بد و رذایل اخلاقی در آن ریشه می‌دواند. پیامبر ﷺ هم چنین، قلب انسان را در این حالت به کوزه وارونه‌ای تشبیه می‌کند که هیچ خیر و حکمت و دانشی در آن قرار نمی‌گیرد، چنان که آب در کوزه وارونه قرار نمی‌گیرد. اما انسان که از همان کودکی با فضایل اخلاقی و تقوا پرورش می‌یابد در برابر تأثیر گناهان و عوامل بد محیطی مصونیت می‌یابد و در صلابت ایمان و دوری‌اش از بدی و رذایل اخلاقی همانند سنگ صاف و سختی است که هیچ چرک و کثافتی روی آن نمی‌ماند.

انواع شخصیت

از دیرباز اندیشمندان کوشیده‌اند مردم را به گونه‌ها یا تیپ‌هایی طبقه‌بندی کنند که هر یک، با داشتن ویژگی‌هایی معین، متمایز از دیگر انواع و تیپ‌های شخصیتی باشد. این طبقه‌بندی معمولاً، در ساده ساختن کار فهم و شناخت شخصیت‌های مردم مفید است؛ زیرا وقتی بدانیم که فلان شخص ویژگی‌های فلان نوع از انواع شخصیت را داراست، او را به آن نوع نسبت می‌دهیم و به تبع آن، کلیه صفات

۱. صحیح مسلم، ج ۲، ص ۱۷۱ - ۱۷۳؛ مسند احمد، ج ۵، ص ۳۸۶.

مربوط به آن نوع را هم به او نسبت می‌دهیم.

قرآن کریم مردم را بر پایه ایمان به سه نوع تقسیم کرده است: مؤمنان، کافران، منافقان.^۱ پیامبر ﷺ نیز مردم را بر پایه ایمان به چهار نوع تقسیم نموده است: مؤمنان، کافران، منافقان و کسانی که در دل شان آمیزه‌ای از ایمان و نفاق است. در روایتی از آن حضرت آمده است که:

«دلها چهارگونه‌اند: یکی دل برهنه و باز که در آن چیزی شبیه چراغ می‌درخشد، دوم دلی که در غلاف و پرده‌اش فرو بسته شده است، سوم دل وارونه، و چهارم دل دو پهلو. اما دل برهنه و باز دل مؤمن است که چراغ آن همان نور آن است، دل بسته دل کافر است، دل وارونه دل منافق است که شناخته سپس انکار کرده است، دل دو پهلو دلی است که هم ایمان در آن است و هم نفاق. حکایت ایمان آن حکایت سبزه است که ماده‌اش آب خوش است و حکایت نفاق آن حکایت دمل است که ماده‌اش چرک و خون است. هر یک از این دو ماده بر دیگری چیره آید همان [ایمان یا نفاق] بر [دل] او چیره می‌آید».^۲

هر یک از این چهار نوع اصلی را می‌توان به اقسام فرعی تقسیم کرد. برای مثال، مؤمن را می‌توان به دو نوع فرعی: مؤمن پرهیزگار و مؤمن بزهکار تقسیم نمود. پیامبر خدا ﷺ در حدیثی که ابو هریره آن را روایت کرده است، می‌فرماید:

«خداوند کبر و غرور جاهلیت و نازش به پدران را از شما برد. [اکنون شما بر دو گونه‌اید]: مؤمن پرهیزگار و مؤمن گنهکار، شما فرزندان آدم هستید و آدم از خاک بود...».^۳

در این حدیث، پیامبر ﷺ مؤمنان را بر پایه درجه ایمان و تقوا به دو گروه تقسیم کرده است: مؤمن با تقوا و مؤمن بی تقوا. در حدیثی دیگر، مردم را بر اساس ایمان

۱. نگارنده در کتاب قرآن و روان‌شناسی، ص ۲۲۰ - ۲۲۹ به بررسی انواع شخصیت در قرآن پرداخته است.

۲. احمد، ج ۳، ص ۱۷.

۳. ناصف، ج ۵، ص ۶۰ - ۶۱.

فقط به دو گروه اصلی مؤمن و کافر طبقه‌بندی کرده، آن‌گاه هر یک از این دو گروه اصلی را به دوره تقسیم کرده است: یکی مؤمنی که مؤمن متولد می‌شود و تا آخر عمر بر ایمان خود پابرجا می‌ماند و مؤمنی که در محیط کفر متولد می‌شود سپس ایمان می‌آورد و مؤمن هم از دنیا می‌رود. دوم کافری که کافر به دنیا می‌آید و کافر زندگی می‌کند و کافر از دنیا می‌رود. و کافری که در محیط ایمان متولد می‌شود و مؤمن زندگی می‌کند سپس از ایمان خود بر می‌گردد و در کفر می‌میرد، از ابوسعید خدری روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«... بدانید که آدمیان بر طبقات گونه‌گون آفریده شده‌اند: برخی از آن‌ها مؤمن به دنیا می‌آیند و مؤمن زندگی می‌کنند و مؤمن می‌میرند. بعضی کافر به دنیا می‌آیند و کافر زندگی می‌کنند و کافر می‌میرند. بعضی مؤمن به دنیا می‌آیند و مؤمن زندگی می‌کنند و کافر می‌میرند. بعضی کافر به دنیا می‌آیند و کافر زندگی می‌کنند و مؤمن از دنیا می‌روند...»^۱

تقسیم مردم به چند نوع بر پایه ایمان، چه در قرآن یا در حدیث، در واقع با این دیدگاه اسلام همسازی دارد که ایمان بزرگ‌ترین ارزش انسانی است و شخصیت انسان - چنان‌که در ضمن سخن از ارزشیابی شخصیت خواهیم گفت - بر اساس آن ارزیابی می‌شود.

پیامبر ﷺ، هم چنین، مردم را بر پایه مزاج عاطفی آن‌ها به سه نوع تقسیم کرده است:

- ۱- افرادی که دیر به خشم می‌آیند و زود فروکش می‌کنند.
 - ۲- افرادی که زود خشم می‌گیرند و زود فروکش می‌کنند.
 - ۳- افرادی که زود خشم می‌گیرند و دیر فروکش می‌کنند.
- پیش‌تر، به هنگام سخن از تفاوت‌های فردی در برانگیختگی هیجانی و عاطفی، از این سه نوع شخصیت یاد کردیم.

ارزشیابی شخصیت

ایمان، نقش اساسی در شخصیت مسلمان دارد؛ زیرا، این ایمان است که به او جهت می بخشد و رفتارش را، چه در رابطه اش با خدا و چه در پیوند با خودش و چه در پیوندش با مردم، تعیین می کند، ایمان معیاری است که همه چیزها و کارها با آن سنجیده می شود. براساس ایمان است که مردم گروه بندی می شوند. بر پایه ایمان است که مردم ارزشیابی می شوند. از دیدگاه اسلام، بهترین مردم کسی است که ایمانش قوی تر و تقوایش بیش تر باشد. پس، در نظر اسلام هیچ یک از ویژگی های انسان اهمیتی ندارد به جز تقوا. تنها معیاری که در ارزشیابی مردم و برتری دادن یکی بر دیگری به حساب آورده می شود تقواست. خدای تعالی می فرماید:

﴿إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَىكُمْ﴾^۱.

«همانا گرامی ترین شما نزد خدا با تقواترین شماست».

پیامبر ﷺ نیز می فرماید:

«ای مردم! خدای شما یکی است و پدرتان نیز یکی. بدانید که عرب را بر غیر عرب و غیر عرب را بر عرب و سفید را بر سیاه و سیاه را بر سفید برتری نیست جز به تقوا...»^۲.

عقبه بن عامر نیز از پیامبر ﷺ روایت کرده است که فرمود:

«هیچ یک را بر دیگری برتری نیست مگر با دین یا تقوا». در روایت دیگری آمده

است: «هیچ کس برتری ندارد جز با دین یا کردار نیک...»^۳.

در روایتی دیگر آمده است که از پیامبر ﷺ سؤال شد: ارجمندترین مردم چه

کسی است؟ فرمود:

۱. حجرات / ۱۳.

۲. احمد، ج ۵، ص ۴۱۱.

۳. همان، ج ۴، ص ۱۴۵، ۱۵۸.

«کسی که با تقواتر باشد»^۱. بنابراین، ارزش انسان از نگاه اسلام در درجهٔ ایمان و تقوا و عمل و اخلاق اوست نه در نژاد و تبارش، مال و منالش، جاه و مقامش، یا زیبایی شکل و شمایلش. پیامبر ﷺ می‌فرماید:

«در روز قیامت مرد خوش‌قد و قامت می‌آید در حالی که نزد خداوند به اندازه بال‌پشه‌ای ارزش ندارد»، و فرمود: «بخوانید: روز قیامت برای آنان ارزشی نخواهیم نهاد»^۲.

و نیز می‌فرماید:

«خداوند به چهره‌ها و دارایی‌های شما نمی‌نگرد، بلکه به دل‌ها و کارهایتان نگاه می‌کند»^۳.

۱. تَوَوِي، ج ۱، ص ۱۰۳، ح ۱۶/۱.

۲. ناصف، ج ۴، ص ۱۷۲.

۳. همان، ج ۱، ص ۵۵.

حدیث و بهداشت روانی

روان شناسان، بهداشت روانی را، به طور کلی، چنین تعریف کرده‌اند: پختگی عاطفی و اجتماعی، سازگاری فرد با خودش و با دنیای پیرامونش، توانایی بر دوش کشیدن مسؤولیت‌های زندگی و مواجهه با مشکلاتی که برایش پیش می‌آید، پذیرفتن واقعیت زندگی و احساس رضایتمندی و خوشبختی. البته روان شناسان تعریف‌های بسیاری از بهداشت روانی به دست داده‌اند و هر یک، بر حسب مکتب و دیدگاه خود، بر جنبه‌ای از جنبه‌های رفتار تأکید بیش‌تری کرده است، اما همه این تعاریفات، اساساً، بر محور همین مفاهیمی که گفته شد، می‌چرخند و به نحوی متضمن اندیشه سازگاری روانی و اجتماعی و احساس رضایت و خوشبختی می‌باشند. برای نمونه، یکی از این تعاریف را سازمان بهداشت جهانی ارائه داده است: «سازگاری افراد با خود و با دیگران عموماً، همراه با بیشترین کامیابی و رضایت و انبساط خاطر و رفتار اجتماعی سالم و توانایی مواجهه با واقعیت‌های زندگی و پذیرفتن آن‌ها»^۱. نمونه دیگر، این تعریف است: «سازگاری کامل میان کارکردهای گوناگون روانی، همراه با توانایی مقابله با بحران‌های روانی که معمولاً

۱. عثمان لیب فراج، *اضواء علی الشخصية والصحة العقلية*، ص ۱۱۰.

برای انسان پیش می‌آید و احساس مثبت خوشبختی و کار آمدی». ^۱ نمونه دیگر، این تعریف است: «حالتی نسبتاً پایدار که در آن فرد از نظر روانی سازگار است و با خود و با دیگران احساس خوشبختی می‌کند و بر تحقق خود و بیش‌ترین بهره‌برداری ممکن از توانایی‌ها و قابلیت‌های خویش تواناست و قدرت رویارو شدن با معضلات و مقتضیات زندگی را دارد و از شخصیتی کامل و بهنجار رفتاری عادی برخوردار است به طوری که در سلامت و آرامش زندگی می‌کند».^۲

روان‌شناسان، برای تشخیص برخورداری افراد از بهداشت روانی، شاخص‌هایی را تعیین کرده‌اند. از جمله این شاخص‌ها که مازلو (Maslow) وضع کرده است: «ارتباط فرد با مجموعه‌ای از ارزش‌ها مانند: صادق بودن با خود و دیگران، برخورداری از شجاعت بیان آنچه به نظرش درست می‌آید، فداکاری در انجام دادن کاری که باید انجامش دهد، پی بردن به این که او کیست و چه می‌خواهد و چه دوست دارد، دانستن خیر و صلاح خود و پذیرفتن آن بدون آن که سعی کند، برای تحریف حقیقت، به مکانیزم‌های دفاعی پناه برد».^۳

از دیگر شاخص‌های بهداشت روانی، شاخص‌هایی است که عثمان لیب فراج^۴ کرده است. این شاخص‌ها، به اختصار، عبارتند از:

- ۱- فرد، احساس امنیت روانی کند.
- ۲- خود را بپذیرد و ارزش خویش را به عنوان یک فرد بشناسد، به توانایی‌های خود پی ببرد و حدود و مرزهای آن‌ها را بپذیرد، دیگران را بپذیرد و بپذیرد که میان آنان و نیز میان آنان و او تفاوت‌هایی وجود دارد.
- ۳- در اندازه مناسبی، از خود انگیختگی و توانایی ابتکار برخوردار باشد.
- ۴- در ایجاد روابط مؤثر و ارضاکننده، با دیگران موفق باشد.

۱. عبدالعزیز القوص، *اسس الصحة النفسية*، ص ۷۵۶.

۲. حامد زهران، *الصحة النفسية والعلاج النفسي*، ص ۲۷؛ *التوجيه والارشاد النفسي*، ص ۲۱.

۳. محمد عودة محمد و کمال ابراهیم موسی، *الصحة النفسية في ضوء علم النفس والاسلام*، ص ۵۹.

۴. عثمان لیب فراج، *پیشین*، ص ۱۱۶ - ۱۱۷.

۵- در نگاهش به زندگی و مشکلاتی که برایش پیش می‌آید و کمالی که انتظار رسیدن به آن را دارد واقع بین باشد.

۶- وحدت شخصیت داشته باشد. پاره‌ای از نشانه‌های وحدت و یکپارچگی شخصیت عبارتند از:

الف- نضج عاطفی یا هیجانی. منظور از نضج عاطفی توانایی فرد بر کنترل خویشتن در حالات عاطفه برانگیز، و دچار نشدن به هیجان و شتاب زدگی است. از نمودهای نضج عاطفی، اعتماد به نفس و واقع بین بودن شخص در مواجه شدن با مشکلات زندگی است.

ب- توانایی فرد بر پایداری و مقاومت در برابر بحران‌ها و سختی‌ها.

ج- احساس خوشبختی و آرامش و آسودگی خاطر و جریان یافتن زندگی روانی به دور از تنش و اضطراب.

د- توانایی فرد بر تولید معقول در محدوده توانایی‌ها و استعدادهایش.

ه- توانایی فرد بر استقلال نسبی و پذیرفتن معیارهایی از ارزش‌ها و آرمان‌ها و تبدیل آن‌ها به راهکاری که در مواجهه با مشکلاتش او را یاری رساند.^۱ از دیگر شاخص‌های بهداشت روانی مواردی است که صمویل مغاریوس^۱ آورده است:

«میزان پذیرش واقعیت‌های مربوط به توانایی‌ها استعدادهای شخصی و آنچه که می‌تواند و نمی‌تواند.

- میزان بهره‌مندی فرد از روابط اجتماعی‌اش و توانایی او بر ایجاد این روابط در خانه و بیرون از خانه.

- میزان موفقیت فرد در کارش و رضایتمندی او از آن.

- علاقه فرد به زندگی عموماً و شور و شوق و مثبت‌گرایی نسبت به آن.

- احساس کارآمدی و توانایی در برابر موفقیت‌های روزانه زندگی و فعالیت‌های

۱. صمویل مغاریوس، مشکلات الصحة النفسية فی الدول النامية، ص ۸

عادی آن و نیز در برابر ناکامی‌های آن و پاره‌ای شرایط احياناً غیر منتظره.
 - شجاعت اخلاقی و توانایی فرد در مسؤولیت پذیری نسبت به تصمیماتی که می‌گیرد و کارهایی که انجام می‌دهد.
 - ثبات رویکردها و مواضع فرد آن‌گونه که دیگران آن‌ها را می‌بینند.
 - توانایی فرد بر ارضای مناسب نیازهای بیولوژیکی و روانی خود و ایجاد توازن و هماهنگی میان انگیزه‌های گوناگونش.
 - گستردگی میدان روانی فرد و اهتمام متوازی او به انواع فعالیت‌های علمی و عملی و تفریحی و اجتماعی.
 - وجود یک فلسفه محکم و کامل که به رفتارهای فرد جهت دهد و دیدگاه و مواضع او در امور گوناگون را تعیین کند و به انسجام و کمال شخصیت او تحقق بخشد».

نکته شایان توجه این که شاخص‌های بهداشت روانی که روان‌شناسان جدید تعیین کرده‌اند همگی بر محور سازگاری فرد با خود و جامعه، میزان توانایی و کارآمدی او در انجام دادن امور واقعی زندگی اش ارضای نیازهای مادی دنیوی اش می‌چرخند. روان‌شناسان جدید، همسو با نگرش مادی حاکم بر مطالعات و تحقیقات روان‌شناختی جدید، هیچ‌گونه اعتنایی به جنبه روحی انسان و اهمیت نقش دین در بهداشت روانی نکرده‌اند، تنها شمار بسیار اندکی از روان‌شناسان جدید و روانکاوان مانند ویلیام جیمز (William James) یونگ (Carl G. Yung)، ای.ای.بریل (A.A.Brill) و هانری لینک (Henry Linke)، اهمیت دین و ایمان به خدا در بهداشت روانی را دریافته‌اند و به نقش مهمی که ایمان در آرامش در نفس و در رهایی از اضطراب و تشویش روانی ایفا می‌کند اشاره کرده‌اند. نگارنده، پیش‌تر در کتاب قرآن و روان‌شناسی^۱ و نیز در جستاری با عنوان «مفهوم الصحة النفسیه فی القرآن

۱. محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ص ۲۴۷ - ۲۵۹.

الکریم والحديث الشريف»^۱ (مفهوم بهداشت روانی در قرآن کریم و حدیث شریف)، اهمیت دین و ایمان در بهداشت و سلامت روانی را بررسی کرده است. آقایان دکتر محمد عوده محمد و دکتر کمال ابراهیم موسی نیز در کتاب خود *الصحة النفسية في ضوء علم النفس والاسلام* به اهمیت بعد روحی در بهداشت روانی اشاره کرده‌اند و ایمان به خدا و عبادات را از شاخص‌های مهم بهداشت و سلامت روانی برشمرده‌اند. این دو نویسنده شاخص‌های بهداشت روانی را به شرح زیر نام برده‌اند:^۲

- ۱- جنبه روحی: ایمان به خدا، انجام عبادات، گردن نهادن به قضا و قدر الهی، احساس همیشگی نزدیکی به خدا، ارضای مشروع نیازها و مداومت بر یاد خدا.
- ۲- جنبه روانی: صادق بودن با خود، پاک بودن دل از کینه و حسادت و نفرت، خودپذیری، قدرت تحمل ناکامی، قدرت تحمل اضطراب، دوری کردن از آنچه روان را می‌آزارد (تکبر و غرور، اسراف و خست، تنبلی و بدبینی) پای بندی به اصول مشروع، تعادل عاطفی، سعه صدر، خود انگیختگی، اقبال به زندگی، تسلط بر نفس یا کنترل خود، ساده زیستی، آرمان خواهی، و اعتماد به نفس.
- ج - جنبه اجتماعی: دوست داشتن والدین، دوست داشتن شریک زندگی، دوست داشتن فرزندان، کمک به نیازمندان، امانتداری، شهادت در گفتن حق، دوری از آنچه مردم را می‌آزارد (دروغ، دغلی، سرقت، زنا، قتل، شهادت دروغ، خوردن مال یتیم، فتنه‌گری، کینه، حسد، غیبت کردن، سخن چینی، خیانت، ستم)، صادق بودن با دیگران، علاقه به کار، مسؤولیت پذیری اجتماعی.
- د - جنبه بیولوژیکی: سلامت جسم از بیماری‌ها، سلامت جسم از نقص‌های خلقی، داشتن مفهومی مثبت از بدن، رعایت بهداشت جسم و تکلیف دادن به آن

۱. این جستار در سومین کنگره جهانی طب اسلامی که به سال ۱۹۸۴ در شهر استانبول ترکیه برگزار شد، ارائه گردید و در *نشرة الطب الاسلامی العدد الثالث*، الابحاث و اعمال المؤتمر الدولی الثالث عن الطب الاسلامی، مجلد ۵، کویت، ۱۹۸۴، ص ۵۰۷ - ۵۱۷، چاپ شده است.

۲. محمد عوده محمد و کمال ابراهیم موسی، پیشین، ص ۶۱.

در حدود توانایی اش».

مفهوم بهداشت روانی در قرآن و حدیث^۱

بی‌توجهی روان‌شناسان معاصر به جنبه روحی انسان در مطالعات و تحقیقاتشان پیرامون شخصیت و بهداشت روان، به ناتوانی آشکاری در فهم شخصیت انسان و در شناخت عوامل تعیین‌کننده شخصیت بهنجار و نابهنجار انجامیده است. هم‌چنین موجب شده نتوانند به مفهوم روشن و دقیقی از بهداشت و سلامت روانی دست یابند.

تبادل

در فصل یکم، در ضمن سخن از انگیزه‌ها در فصل هشتم، در بحث شخصیت، گفتیم که بر اثر تعارض میان خواسته‌های تن و خواسته‌های جان، انسان دچار کشمکش روانی می‌شود. هم‌چنین گفتیم که انسان با ارضای معتدلانه و به دور از افراط و تفریط می‌تواند در شخصیت خود تعادل برقرار کند؛ چرا که در اسلام نه رهبانیت و گوشه‌گیری وجود دارد که در برابر ارضای نیازهای بدن مقاومت کند و نه رواشماری مطلق که ارضای بی‌قید و بند انگیزه‌های بدنی را اجازه دهد، بلکه اسلام به جمع میان نیازهای تن و جان و انتخاب راهی که میان دو بعد مادی و روحی انسان تعادل برقرار سازد، دعوت می‌کند.^۲

۱. نگارنده در این قسمت پاره‌ای از آنچه را در جستار پیش گفته‌اش، «مفهوم الصحة النفسية فی القرآن الکریم والحدیث الشریف» آمده، وام‌گرفته است.

۲. همان، ص ۲۱۸.

شخصیت بهنجار و بهداشت روانی

ایجاد تعادل میان بدن و روح شرط ضرور برای تحقق شخصیت بهنجار برخوردار از بهداشت و سلامت روانی است. این روان همان است که قرآن کریم آن را نفس مطمئنه یا روان آرام می‌نامد. انسان بهنجار دارای روان آرام کسی است که به بهداشت تن اهمیت می‌دهد و نیازهای ضروری آن را از راه مشروع برآورده می‌سازد. هم چنین با تمسک به عقیده توحید و نزدیک ساختن خود به خداوند متعال با به جا آوردن عبادات و انجام دادن کارهای نیک و دوری کردن از گناه و هر کاری که خشم و ناخشنودی خدا را بر می‌انگیزد، نیازهای روحی اش را ارضا می‌نماید. او همواره جویای درستی در رفتار است و همه گفتارها و کردارهایش با شیوه‌ای که خداوند متعال در قرآن کریم برای انسان تعیین فرموده و پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در سنت خود آن را روشن ساخته است سازگاری دارد.

انسان بهنجار برخوردار از روان آرام کسی است که بر طبق فطرت خدا دادی اش، یعنی عقیده توحید، زندگی می‌کند. بدیهی است این فطرت نیاز به چیزی دارد که آن را نگهداری و تغذیه کند و رشدش دهد و آن، شریعت آسمانی است. خداوند بزرگ پیامبران خود را فرستاد و کتاب‌هایش را نازل کرد تا انسان را به عواملی که فطرت سلیم او را حفظ می‌کنند و جنبه روحی او را رشد می‌دهند و تقویت می‌کنند رهنمون شود؛ عواملی چون ایمان به خدا و پرستش خدای یگانه و بی‌انباز و در پیش گرفتن تقوا و اجتناب از گناهان و ایستادگی در برابر خواهش‌های نفس. از این رهگذر، انسان می‌تواند میان بعد مادی و بعد روحی خود تعادل برقرار سازد و بدین ترتیب، از زندگی بهنجار و بهداشت و سلامت روانی برخوردار شود.

کامل‌ترین نمونه شخصیت بهنجار، شخصیت پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله است که از تعادل کامل در دو بعد مادی و روحی برخوردار بود. آن حضرت هم زندگی بشری عادی خود را داشت و نیازهای جسمی اش را در حدود شرعی ارضا می‌کرد و هم از طریق

عبادت مخلصانه و توأم باخشوع و صفای قلبی، خداوند نیازهای روحی اش را برآورده می‌ساخت، به طوری که هیچ متاع و زرق و برق دنیوی نمی‌توانست او را از عبادت خداوند غافل گرداند. بنابراین، شخصیت پیامبر ﷺ شخصیت انسان کامل و عالی‌ترین نمونه شخصیت بهنجار است؛ شخصیتی که از اعتدال رفتاری، در کامل‌ترین شکل آن، برخوردار بود و کلیه صفات پسندیده اخلاقی در آن وجود داشت. اخلاق آن حضرت آینه تمام‌نمای قرآن بود. خداوند متعال در وصف او فرموده است: «به راستی که تو دارای اخلاق والایی هستی». ^۱ پیامبر اکرم ﷺ نمونه آرمانی «نفس مطمئنه» یا روان آرام بود و همه شاخص‌های بهداشت و سلامت روانی، در عالی‌ترین سطوحشان، در آن تحقق داشت.

روش اسلام در ایجاد بهداشت و سلامت روانی

اسلام در تربیت انسان روش تربیتی هدفمندی را دنبال می‌کند که میان جنبه مادی و روحی آدمی تعادل برقرار می‌سازد و این تعادل، خود، به تحقق شخصیت بهنجار برخوردار از بهداشت و سلامت روانی می‌انجامد. از آن جا که بیش‌تر مردم گرایش دارند به تحصیل سعادت در همین زندگی دنیا پردازند و از کار و تلاش برای تحصیل سعادت در زندگی اخروی غافلند، انسان نیازمند روش تربیتی خاصی است که سه شیوه تربیتی زیر را در خود جای داده باشد:

اول: توجه به تقویت جنبه روحی انسان از رهگذر ایمان به خدا و تقوای الهی و به جا آوردن عبادت‌های گوناگون.

دوم: توجه به تسلط بر جنبه بدنی از طریق کنترل انگیزه‌ها و عواطف و چیره آمدن بر هوس‌ها و خواهش‌های نفسانی.

سوم: توجه به آموختن مجموعه‌ای از خصلت‌ها و عادت‌ها به انسان که برای نضج عاطفی و اجتماعی و رشد شخصیت او ضروری هستند و انسان را برای

پذیرفتن مسئولیت‌هایش در زندگی و ایفای نقش فعال و مؤثر در پیشرفت و آبادانی جامعه و داشتن زندگی بهنجار و برخوردار از بهداشت و سلامت روانی آماده می‌سازند.

یکم: شیوه تقویت جنبه روحی

۱- ایمان به خدای یکتا و پرستش او

اسلام، انسان را به ایمان به خدای یگانه و پرستش او فرا می‌خواند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله سیزده سال نخست دعوت خود را در فرا خواندن به عقیده توحید و تثبیت ریشه‌های ایمان در دل‌های یارانش و تصفیه و تزکیه نفوس آن‌ها، از طریق نزدیک شدن به خدا و پرستش او، سپری کرد. ایمان به خدای بزرگ تأثیر شگرفی در دگرگون ساختن شخصیت عرب‌ها داشت، چه، بسیاری از عادات جاهلی خود را به کنار نهادند و افکارشان از بند جهل و خرافات آزاد شد و روان‌هایشان نیز از بسیاری ترس‌ها که اغلب مردم دچار آن هستند، رهایی یافت. آن‌ها از ترس از مرگ، ترس از فقر، ترس از مصایب روزگار و ترس از مردم آزاد شدند^۱ و در امنیت روانی به زندگی پرداختند.

پیامبر صلی الله علیه و آله یاران خود را به چنگ زدن در رشته ایمان به خدا، سعی برای نزدیک شدن به او، پیروی از هر آنچه مایه خشنودی خداوند است، تکیه کردن به او و کمک جستن از او و لاغیر دعوت می‌کرد. آن بزرگوار به یاران خود می‌آموخت که جز از خدای تعالی نترسند و جز از خدای یگانه چیزی نخواهند. اندرزهای پیامبر صلی الله علیه و آله به ابن عباس زمانی که در ترک آن حضرت سوار بود، و ما داستان آن را پیش‌تر نقل کردیم، خود گواه روشنی بر درستی این سخن است. در آن حدیث آمده بود:

«... هرگاه چیزی خواستی از خدا بخواه و هرگاه کمک طلبیدی از خدا بطلب و بدان که اگر همه امت همداستان شوند که نفعی به تو برسانند جز آنچه خداوند

۱. در این باره رجوع کنید به قرآن و روان‌شناسی، ص ۱۰۶ - ۱۰۹.

برایت رقم زده است نفعی به تو نرسانند و اگر همداستان شوند که زیانی به تو زنند جز آنچه خداوند برایت رقم زده است زیانی به تو نرسانند...»^۱.

ایمان به خدای بزرگ جان را آکنده از سُور و خرسندی و احساس خوشبختی می‌کند. و باعث می‌شود که انسان غرق در آرامش و امنیت روانی زندگی کند؛ زیرا مؤمنی که حقیقتاً به خدا باور دارد و با تمام وجود او را می‌پرستد می‌داند که خداوند متعال با اوست و از او حمایت و نگهداری می‌کند و در زندگی اش او را موفق می‌دارد و محبتش را در دل‌های مردم می‌افکند:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَٰئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ﴾^۲.

«کسانی که ایمان آورده و ایمانشان را به شرک نیالوده‌اند، آنان راست ایمنی و ایشان رهیافتگانند».

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^۳.

«همان کسانی که ایمان آورده‌اند دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد».

﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾^۴.

«هر کس، از مرد یا زن، کار شایسته کند و مؤمن هم باشد، قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای، حیات [حقیقی] بخشیم، و مسلماً به آنان بهتر از آنچه انجام می‌دادند پاداش خواهیم داد».

آنس از رسول خدا ﷺ روایت کرده است که فرمود:

«هر کس آخرت هم و غم او باشد خداوند دلش را بی‌نیاز گرداند و پریشانی او را

۱. ترمذی، ج ۹، ص ۳۱۹، ۳۲۰؛ احمد، ج ۱، ص ۲۹۳، ۳۰۳، ۳۰۷. متن کامل حدیث را در ص ۱۴۵ -

۱۴۶ ببینید.

۲. انعام/ ۸۲.

۳. رعد/ ۲۸.

۴. نحل/ ۹۷.

به سامان آورد و دنیا علی رغم میل خود به او رو می آورد، و هر کس دنیا هم و غمش باشد خداوند فقرش را در برابر دیدگانش قرار دهد و جمعیتش را پریشان سازد و از دنیا جز به اندازه‌ای که برایش مقدر شده است به او نرسد، پس، شب و روز خود را با فقر سپری کند.

هرگاه بنده به خدا روی کند خداوند دل‌های مؤمنان را با مهر و محبت فرمانبردار او سازد، و خدا تمام خیر و خوبی‌ها را در اسرع وقت به او برساند.^۱

۲- تقوا

ایمان راستین به خدای تعالی با تقوای الهی همراه است. تقوا به این معناست که انسان با دوری کردن از گناهان و در پیش گرفتن راه خدا یا به عبارت دیگر، انجام دادن فرامین خداوند و خودداری از نواهی او، خویشتن را از خشم و عذاب خدای بزرگ حفظ کند.

«تقوا به این معناست که انسان در کارهای خود همواره باید در جستجوی حق و عدالت و امانت و صداقت باشد و با مردم به خوبی رفتار کند و از تجاوز و ستم بپرهیزد. دیگر این که انسان تمام کارهایی را که به او محول می‌شود به نیکوترین شکل انجام دهد؛ چرا که او در هر کاری که انجام می‌دهد همیشه به خداوند متعال توجه دارد و خشنودی و پاداش او را می‌جوید. و این، خود، موجب می‌شود که انسان پیوسته در جهت اصلاح خود و رشد توانایی‌ها و اطلاعاتش بکوشد تا این که بتواند کار خود را به بهترین شکل انجام دهد. تقوا، به این معنا، نیرویی می‌شود که انسان را به سوی رفتار بهتر و برتر و رشد و ارتقای نفس و اجتناب از رفتار زشت و انحرافی و نابهنجار سوق می‌دهد.^۲ بنابراین، تقوا از عوامل اصلی نضج و تکامل و تعادل شخصیت و رسیدن به کمال انسانی و تحقق سعادت و بهداشت و سلامت

۱. شیبانی، ج ۴، ص ۱۸۴.

۲. محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ص ۳۵۳.

روانی است.

۳- عبادات

به جا آوردن عبادات گوناگون، نظیر نماز و روزه و زکات و حج، در پرورش شخصیت انسان و تزکیه نفس او تأثیر می‌گذارد و بسیاری از خصلت‌های پسندیده و سودمند را به انسان در تحمل سختی‌های زندگی و شکل‌گیری شخصیت بهنجار کمک می‌کنند، به او می‌آموزد. انجام دادن این عبادت‌های مختلف، شکیبایی در برابر مشقت‌ها، مبارزه با نفس و تسلط بر هوس‌ها و خواهش‌های آن، قدرت و صلابت عزم و اراده و دوست داشتن مردم و نیکی کردن به آن‌ها را به انسان می‌آموزد و روحیه مشارکت اجتماعی را در او رشد می‌دهد. نگارنده، موضوع اهمیت عبادات در زمینه سلامت و بهداشت روانی را در کتاب *قرآن و روان‌شناسی* با تفصیل بیش‌تری بحث کرده است.^۱

نزدیک شدن به خداوند از طریق عبادات، احساس خوشبختی و امنیت روانی را در انسان بر می‌انگیزد و نیروی روحی و روانی شگرفی را در او پدید می‌آورد؛ زیرا می‌داند که تحت مراقبت و حمایت خداوند قرار دارد و خدای بزرگ او را کمک و پشتیبانی می‌کند. در روایتی از پیامبر خدا ﷺ آمده است:

«خدای تعالی فرمود: هر کس با دوست من دشمنی کند با او اعلان جنگ دهم. بنده‌ام به چیزی محبوب‌تر از انجام دادن آنچه بر او واجب ساخته‌ام خود را به من نزدیک نگرداند. بنده‌ام از طریق نافله‌ها [نمازهای مستحبی] پیوسته خود را به من نزدیک سازد تا جایی که دوستدار او شوم، و چون دوستدار او شدم، آن‌گاه گوش او شوم که با آن بشنود، چشم او که با آن ببیند، دست او که با آن کار کند، پای او که با آن راه رود، و اگر از من بخواهد به او دهم و اگر از من پناه خواهد پناهنش دهم، من در هیچ کاری به اندازه، گرفتن جان بنده مؤمنم دو دل نمی‌شوم: او مردن را ناخوش

۱. قرآن و روان‌شناسی، ص ۳۵۴ - ۳۵۷.

می دارد و من ناراحتی او را خوش نمی دارم».^۱

دوم: شیوه تسلط بر جنبه بدنی انسان:

۱ - تسلط بر انگیزه‌ها

اسلام به تسلط بر انگیزه‌ها و مهار کردن آن‌ها فرا می خواند. اسلام هرگز به سرکوب انگیزه‌های فطری دعوت نمی کند، بلکه به ارضای حساب شده این انگیزه‌ها و کنترل و هدایت درست آن‌ها به گونه‌ای که مصلحت فرد و جامعه رعایت شود، دعوت می کند. قرآن کریم و سنت شریف نبوی به دوروش برای ارضای حساب شده انگیزه‌های فطری فرا می خواند:

الف - ارضای انگیزه‌ها از راه حلال و مشروع. نمونه‌اش اجازه ارضای انگیزه جنسی از طریق ازدواج و تحریم ارضای آن از راه زناست.

﴿وَلِيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّى يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ﴾^۲.

«وکسانی که راهی برای ازدواج نمی یابند باید پاکدامنی ورزند تا این که خداوند آنان را از فضل خویش توانگر سازد».

ب - افراط نکردن در ارضای انگیزه‌ها؛ چرا که افراط در این زمینه به سلامت جسم و روان آسیب‌های زیادی می رساند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز هم چنان که در فصل اول، هنگام سخن از مهار انگیزه‌ها گفتیم، به خودداری از افراط در ارضای انگیزه‌های فطری توصیه فرموده است.

همان طور که در فصل اول توضیح دادیم، قرآن کریم انسان را تنها به کنترل انگیزه‌های فیزیولوژیکی فطری سفارش نکرده بلکه به کنترل انگیزه‌های روانی مانند انگیزه پرخاشگری، انگیزه مالکیت و خواهش‌های گوناگون نفسانی نیز توصیه کرده است. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله نیز مردم را به تسلط بر انگیزه‌ها و خواهش‌های نفسانی شان

۱. شیبانی، ج ۳، ص ۳۳۵؛ نووی، ج ۱، ح ۹۵/۱.

۲. نور/۳۳.

ستایش کرده است.

۲ - تسلط بر هیجان‌ها

قرآن کریم مردم را به تسلط بر هیجان‌هایشان و مهار آن‌ها دعوت می‌کند. تحقیقات پزشکی و روان‌شناختی جدید حکمت این امر را روشن ساخته است؛ زیرا، ثابت شده است که تشویش در حیات هیجانی انسان به بروز بیماریهای جسمی و روانی فراوانی می‌انجامد. نگارنده، در کتاب قرآن و روان‌شناسی به موضوع تسلط بر هیجانها از دیدگاه قرآن کریم پرداخته است.

رسول خدا ﷺ نیز - هم چنان که در فصل دوم در ضمن سخن از تسلط بر هیجان‌ها از دیدگاه حدیث با اندکی تفضیل بیان داشتیم - مردم را به چیره آمدن بر هیجان خشم و دیگر هیجان‌ها دعوت کرده است.

سوم: شیوهٔ آموختن خصلت‌های ضرور برای بهداشت و سلامت

روانی

پیامبر اکرم ﷺ در سال‌های اولیه دعوت اسلام در مکه، ساختن انسان و تربیت او و آماده ساختنش برای به دوش کشیدن بار مسؤولیت‌های نشر دعوت اسلام و برقراری دولت اسلامی را مورد توجه قرار داد. آن حضرت در کنار آموختن اصول و مبانی اعتقادی دین اسلام و انجام عبادات به مسلمانان و تقویت ریشه‌های ایمان و تقوا در جان‌هایشان، رفتار درست و خوی‌های پسندیده و عادت‌های نیکو در فعالیت‌های گوناگون زندگی روزانه‌شان و در تعاملشان با دیگران را نیز به آنان می‌آموخت. حسّ مردم دوستی و همکاری و یاری دادن به دیگران، اعتماد به نفس و راضی بودن به آنچه خداوند متعال برای آنان مقدر فرموده است، از جمله مواردی بود که پیامبر اکرم ﷺ به مردم آموزش می‌داد. و بذر امنیت و آرامش و رهایی از ترس و اضطراب را در وجود آنان می‌افشاند و به کار و تولید و تحصیل علم

و معرفت و دوری از جهل و اوهام و خرافات تشویقشان می‌کرد. هم چنین توجّه به سلامت و توانایی جسم و فرا گرفتن سوار کاری و تیراندازی را توصیه می‌فرمود. کوتاه سخن این که، پیامبر خدا ﷺ تمام خوی و منش‌های خوب و زیبا را که روان‌شناسان جدید آن‌ها را از شاخصه‌های بهداشت و سلامت روانی می‌شمارند، به یارانش می‌آموخت. بنابراین، تعجّبی ندارد اگر یاران آن حضرت را که در مکتب پیامبر ﷺ تربیت شدند، انسان‌هایی وارسته، آزاد اندیش، خوش اخلاق و برخوردار از رفتار درست و شخصیت کامل می‌یابیم، به طوری که از میان آنان قهرمانانی ظهور کردند که سپاهیان ایران و روم را در هم شکستند و کشورها را فتح کردند و بر جهان حاکم شدند و دولت‌های جدید به وجود آوردند و از نسل آن‌ها نیز دانشمندان و اندیشمندانی پدید آمدند که در عرصه‌های گوناگون علم و معرفت به کند و کاو پرداختند، چندان که کتاب‌های آنان، تا اندکی پیش از عصر نوزایی اروپا، در دانشگاه‌های اروپایی خوانده می‌شد و در روشنگری افکار اروپاییان و پیدایش جنبش علمی در میان آنان نقش بسزا داشت.

آموزه‌های قرآن کریم و تعالیم پیامبر ﷺ بیش‌ترین تأثیر را در دگرگون سازی شخصیت مسلمانان داشت. در پرتو این تعالیم بود که از ضعف به قدرت و از پراکندگی به هم بستگی گراییدند و عادت‌های بد را رها کرده به عادت‌های خوب روی آوردند. کسانی که به اسلام گرویدند از افرادی گرفتار و مبتلا به خوی‌های ناپسند به انسان‌هایی با رفتار درست و خوی و منش‌های پسندیده تبدیل شدند، و به طور خلاصه، شخصیت‌های آنان بهنجار و برخوردار از صفاتی شد که از شاخص‌های خوب بهداشت و سلامت روانی به شمار می‌آیند. در این جا هرگز قصد آن ندارم کلیه خصلت‌ها و منش‌ها و عادت‌های رفتاری را که از نشانه‌های بهداشت روانی محسوب می‌شوند و صحابه آن‌ها را از مکتب نبوی آموختند، برشمارم بلکه تنها به ذکر پاره‌ای که توانسته‌ام احادیثی درباره آنها جمع‌آوری کنم، می‌پردازم شاید بررسی بیش‌تر احادیث پیامبر ﷺ خصلت‌های دیگری را که ارتباط

نزدیکی با بهداشت و سلامت روانی دارند بر ما مکشوف سازد.

۱- احساس امنیّت روانی

پیامبر ﷺ مدام یارانش را به ایمان به خدای یگانه فرا می‌خواند و پیوسته آنان را به تقوای الهی سفارش می‌کرد بدان امید که به آمرزش و خشنودی خدا و پاداش بزرگ او، یعنی نعمت جاویدان بهشت، دست یابند. این امید، خود، انگیزه نیرومندی برای خلوص ورزیدن در عبادت خدا، در پیش گرفتن رفتار درست و دوری کردن از همه مظاهر انحراف بود و تأثیر شگرفی در احساس آرامش و امنیّت روانی آنان داشت.

پیامبر ﷺ روح برادری و همکاری و همبستگی و یکپارچگی اجتماعی را در یاران خود می‌دمید و روحیه تعلق به گروه را در آنها تقویت می‌کرد و رشته‌های روابط اجتماعی را در میانشان استحکام می‌بخشید و به مردم دوستی و کمک و یاری به یکدیگر دعوتشان می‌نمود. مجموع این عوامل باعث شد که جامعه اسلامی در عصر پیامبر ﷺ به نمونه‌ای از یک جامعه انسانی بهنجار تبدیل شود، جامعه‌ای که اعضای آن همانند خشت‌های یک بنای به هم پیوسته‌اند، یا به سان اعضای هماهنگ و همیار پیکر یک انسانند. احساس تعلق به گروه و مشارکت فعال در خدمت به آن، تلاش بی‌شائبه در راه پیشرفت و تعالی گروه، احساس علاقه و محبت به دیگر اعضا و این احساس که او نیز متقابلاً، مقبول و محبوب گروه است، همگی از عوامل مهمّ پیدایش احساس آرامش و امنیّت روانی در فرد هستند. پیامبر اکرم ﷺ خاطر نشان ساخته است که احساس امنیّت فرد در گروه یکی از عوامل مهمّ احساس خوشبختی است. عبیدالله بن مُحصّن خطمی روایت کرده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«هرکس روز خود را در حالی آغاز کند که در گروه خود احساس امنیّت و آرامش داشته باشد و از جسمی سالم بر خوردار بوده، خوراک روزانه را داشته باشد، چنان

است که همه دنیا را به او داده‌اند»^۱.

در این حدیث، پیامبر ﷺ به سه عامل اصلی خوشبختی اشاره کرده است: احساس امنیت در گروه، تندرستی و داشتن قوت روزانه، شکی نیست که موارد فوق و ارضای نیازهای فطری ضرور برای ادامه زندگی از شاخصه‌های مهم بهداشت و سلامت روانی هستند.

۲ - خود اتکایی

پیامبر گرامی اسلام ﷺ به یارانش می‌آموخت که به خود متکی باشند و کارهایشان را خودشان انجام دهند و در رفع نیازهایشان به دیگری اتکا نکنند. ابو عبدالرحمن بن عوف بن مالک اشجعی می‌گوید:

ما نه یا هشت یا هفت نفری نزد رسول خدا ﷺ بودیم، فرمود: «با رسول خدا بیعت نمی‌کنید؟» ما که تازه بیعت کرده بودیم، عرض کردیم: ما که با شما بیعت کرده‌ایم ای رسول خدا.

مجدداً فرمود: «با رسول خدا بیعت نمی‌کنید؟». ما دست‌هایمان را گشودیم و عرض کردیم: با شما بیعت کردیم ای رسول خدا، بر چه بیعت کنیم؟ فرمود: «بر این که خدا را پرستید و چیزی را شریک او قرار ندهید و بر به جا آوردن نمازهای پنجگانه و اطاعت کردن از خدا» و آهسته فرمود: «و از مردم چیزی نخواهید». پس از آن، می‌دیدم که هر یک از آن تعداد اگر تازیانه‌اش می‌افتاد از هیچ کس نمی‌خواست که آن را به دست او دهد.^۲

ثوبان نیز می‌گوید که پیامبر ﷺ فرمود:

«چه کسی به من تضمین می‌دهد که از مردم چیزی نخواهد تا من بهشت را

۱. شبیانی، ج ۴، ص ۴۵. [واژه «سرب» که در حدیث آمده به معنای قلب و باطن نیز هست. بنابراین،

معنای حدیث چنین است: هر کس روانی آرام و جسمی سالم و... داشته باشد... - م.]

۲. تَووی؛ ج ۱، ص ۴۶۳، ح ۵۲۹/۸؛ ابوداود، ج ۲، ح ۱۶۴۲.

برایش تضمین کنم؟» ثوبان گفت: من. و از آن پس از احدی چیزی درخواست نکرد.^۱

پیامبر اکرم ﷺ یاران خود را تشویق می‌فرمود که در تحصیل رزق و روزی روی پای خود بایستند و آنان را از گدایی و تقاضا از مردم نهی می‌کرد. ابو هریره می‌گوید که پیامبر ﷺ فرمود:

«سوگند به آن که جانم در دست اوست اگر هر یک از شما ریسمان خود را بر دارد و با آن بر پشت خود هیزم حمل کند برایش بهتر از آن است که نزد کسی رود و از او چیزی بخواهد، چه به او بدهد یا ندهد».^۲

از حکیم بن حزام روایت شده است که گفت:

از رسول خدا ﷺ عطا خواستم و به من عطا فرمود. دوباره خواستم و باز به من عطا فرمود. سه باره خواستم و باز عطا کرد، سپس فرمود: «ای حکیم، این مال خواستنی و شیرین است، پس هر که آن را با بلند طبعی بگیرد در آن به او برکت داده شود و هر که آن را طمعکارانه بگیرد در آن مال به او برکت داده نشود، همانند کسی که می‌خورد و سیر نمی‌شود. دستِ دهنده بهتر از دست گیرنده است». حکیم گفت: من عرض کردم: ای رسول خدا، سوگند به آن خدایی که تو را بر حق برانگیخت، بعد از شما تا زنده باشم هرگز از کسی چیزی نخواهم خواست. در زمان ابوبکر و عمر، وقتی آن دو می‌خواستند حقّ او را از بیت المال بدهند، نمی‌پذیرفت، تا آن که از دنیا رفت.^۳

۳- اعتماد به نفس

تعلیم و تربیت پیامبر ﷺ بر اعتماد به نفس مسلمانان افزود و آنها را از احساس

۱. ابو داود، ج ۲، ص ۱۲۱.

۲. ناصف، ج ۲، ص ۳۵.

۳. همان.

کمبود و ضعف و ترس رها کنید و به خود باوری و شجاعت در اظهار نظر و بیان افکار و احساسات بدون ترس و وا همه از مردم، تشویقشان کرد.

سعید خدری از قول رسول خدا ﷺ روایت کرده است که فرمود:

«هیچ یک از شما نباید خودش را کوچک انگارد». اصحاب عرض کردند: ای رسول خدا، یعنی چه خودش را کوچک انگارد؟ فرمود: «این که وظیفه الهی خود بدانند که چیزی را بگویند اما نگویند. خداوند عزوجل در روز قیامت به او فرماید: چرا درباره من فلان و بهمان چیز را نگفتی؟»

و او گویند: از ترس مردم. خداوند فرماید: من سزاوارتر بودم که از من بترسی»^۱. یکی از عواملی که به انسان در داشتن اعتماد به نفس کمک می‌کند این است که تصور او از خودش خوب و مثبت باشد. اگر انسان از خودش این تصور را داشته باشد که شخصی شایسته محبت و تقدیر از سوی مردم و انسانی موفق و با کفایت و کارآمد است، معمولاً رفتار او با این مفهوم هماهنگ خواهد بود، اما اگر تصور او از خودش این باشد که شایستگی محبت و احترام از جانب مردم را ندارد و انسان شکست خورده و بی کفایتی است رفتار او نیز با این تصور هماهنگ خواهد بود. در نتیجه، اعتماد به نفس را از دست می‌دهد و احساس می‌کند که توانایی جلب توجه و احترام مردم را ندارد. هم چنین غالباً در انجام دادن کارهای مهم دچار تردید می‌شود، چون می‌ترسد در آن کار شکست بخورد.

خود پنداره انسان حاصل رفتار والدین و خانواده در فرایند اجتماعی شدن و نتیجه تجارب شخصی او در بسیاری از موقعیت‌هایی است که شخص در آن موقعیت‌ها با شکست یا کیفر یا انتقاد مواجه می‌شود.

پیامبر ﷺ نمونه‌های خوش رفتاری با فرزندان و نوادگانش بود. پیش‌تر به علاقه پیامبر ﷺ و توجه فوق العاده آن حضرت به حسن و حسین علیهما السلام و خوش رفتاری او با آن دو اشاره کردیم. آن بزرگوار از این جهت برای یارانش الگویی بود که به او اقتدا

۱. ابن ماجه، درالفتن ج ۲، ح ۴۰۰۸؛ احمد، ج ۳، ص ۳۰، ۴۷، ۷۳، ۹۱.

می‌کردند. علاوه بر این، یاران خود را به خوشرفتاری با فرزندان ترغیب و تشویق نیز می‌کرد. از آنس روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«به فرزندان احترام نهید و آن‌ها را نیکو تربیت کنید».^۱

پیامبر فرزانه اسلام اهمیت نام در ایجاد خود پنداره را می‌دانست. نام زیبا و نیکو یکی از عوامل پیدایش مفهوم خوب و مثبت از خود است. آن حضرت نام‌های زشت را خوش نمی‌داشت و آن‌ها را به نام‌های خوب و زیبا تغییر می‌داد. سعید بن مسیب از قول پدرش از جدش نقل کرده است که وی نزد پیامبر ﷺ آمد. پیامبر ﷺ از او پرسید:

«نامت چیست؟» گفت: حزن. حضرت فرمود: «تو سهل هستی». او گفت: من نامی را که پدرم بر من نهاده است تغییر نمی‌دهم. ابن مسیب گفت: از آن پس همواره حزنوت در میان ما بود.^۲

در روایت دیگری آمده است که «دختری نامش عاصیه [سرکش و نافرمان] بود. پیامبر خدا ﷺ نامش را به جمیله تغییر داد».^۳

از اسامه بن اُخدری نیز روایت شده است که جمعی خدمت پیامبر خدا ﷺ رسیدند. در بین آن‌ها مردی اصرم نام بود. پیامبر ﷺ از او پرسید:

«نامت چیست؟» گفت: اصرم هستم. حضرت فرمود: «نه، تو زرعه هستی».^۴

از دیگر نام‌هایی که پیامبر ﷺ آن‌ها را تغییر داد یکی «شهاب» بود که او را «هشام» نامید، دیگری «حرب» نام داشت که به «سلم» تغییرش داد، هم‌چنین نام‌های «عاص» و «شیطان» و «غراب» و دیگر نام‌های نازیبارا به نام‌های زیبا تغییر داد.

۱. ابن ماجه، در الادب، ج ۲، ح ۳۶۷۱.

۲. ناصف، ج ۵، ص ۲۷۵، «حزن» ضد «سهل» است به معنای زمین درشت و ناهموار.

۳. همان.

۴. ناصف، ج ۵، ص ۲۶۷. «زرعه» از زراعت است به خلاف «اصرم» که از «صرم» است به معنای بریدن، و نام نازیبایی است چون حکایت از بریده شدن خیر و برکت دارد.

۴- احساس مسئولیت

فرد در جامعه به مثابه سلول در بدن است و زمانی سالم خواهد بود که همه سلول‌های بدن صحیح و سالم باشند و وظایف خود را به بهترین وجه انجام دهند. جامعه نیز زمانی از سلامت و بهداشت روانی برخوردار خواهد بود که همه افراد آن سالم باشند و مسئولیت‌ها و وظایف خود را به بهترین شکل انجام دهند. از ویژگی‌های مهم شخصیت بهنجار این است که فرد از هر جهت احساس مسئولیت کند: در برابر خانواده، در قبال مؤسسه‌ای که در آن کار می‌کند، در قبال همکاران و دوستان و همسایگان خود و به طور کلی در برابر تمام انسان‌ها و هرگاه فرد در جامعه نسبت به دیگرانی که مکلف به مراقبت و حمایت از آنهاست و در قبال کاری که موظف به انجام دادن آن است و در برابر مصلحت عمومی کل جامعه احساس مسئولیت کند، جامعه پیشرفت می‌کند و خیر و برکت تمام افراد جامعه را در بر می‌گیرد. شخص بهنجار همواره در برابر دیگر مردمان احساس مسئولیت اخلاقی و اجتماعی می‌کند. از این رو، مایل است به دیگران کمک کند و دست آن‌ها را بگیرد. آلفرد آدلر [Alfred Adler]، دانشمند روانکاو، برای درمان بیماران روانی خود می‌کوشید آن‌ها را به این سمت سوق دهد که به دیگر انسان‌ها اهمیت بدهند و سعی کنند به آن‌ها کمک نمایند و رابطه‌شان را با افراد جامعه تقویت کنند.^۱ آلفرد آدلر در این باره گفته است: «...هدف من از همه این کارها این است که توجه بیمار را به دیگران معطوف سازم؛ زیرا زمانی که بیمار در جمعی جذب شد و با افراد آن در یک سطح قرار گرفت و به همکاری و مساعدت با آن‌ها پرداخت، در واقع بهبود یافته است. به نظر من، مهمترین چیزی که دین به آن توصیه کرده دوست داشتن همسایه و کمک کردن به اوست و شخصی که از کمک به دیگران خودداری

1. Alfred Adler: understanding Human nature. New York: Greenberg publishers Inc., 1927, p. 239.

کند سزاوار است که آماج سختی‌ها و مشکلات واقع شود. تمام آنچه زندگی از فرد می‌خواهد این است که فعال و مولد و مردم دوست و در عشق و ازدواج تأثیرگذار باشد.^۱

پیامبر اسلام ﷺ به مسؤولیت‌پذیر بار آوردن یارانش اهتمام می‌ورزید و سعی داشت آنان را با احساس مسؤولیت تربیت کند. در روایتی از آن حضرت آمده است که فرمود:

«هر یک از شما یک سرپرست است و در برابر زیر دستش مسؤول است: پیشوای مردم سرپرست آنهاست و در برابر زیر دستانش مسؤول است؛ مرد سرپرست خانواده خود است و در برابر زیر دستانش مسؤول است. زن سرپرست خانواده شوهر خود است و در برابر آنها مسؤول است. غلام مرد سرپرست اموال سرور خویش است و در برابر آنها مسؤول است. پس، هر یک از شما یک سرپرست است و در برابر زیر دستش مسؤول است».^۲

در این حدیث، پیامبر اکرم ﷺ توضیح می‌دهد که هر انسانی در برابر افرادی که مکلف به حمایت و مراقبت از آنهاست، یا در برابر کارها و وظایفی که بر عهده‌اش نهاده شده است، مسؤولیت دارد. عبارت: «هر یک از شما یک سرپرست است و در برابر زیر دستش مسؤول است» عبارتی عام است و همه افراد جامعه را در برمی‌گیرد.

پیامبر اکرم ﷺ در این حدیث نمونه‌های فراگیری از مسؤولیت اجتماعی را بر شمرده است: پیشوا یا حاکمی که متولی امور مردم است مسؤول است که در امور آنان با حق و عدالت و مساوات رفتار کند و به گونه‌ای عمل نماید که برای همگان خیر و پیشرفت و رفاه و آسایش فراهم آورد. هم چنین مرد در برابر همه اعضای خانواده‌اش و مراقبت از آنها و تأمین مخارجشان و درست تربیت کردن فرزندان

۱. دیل کارینجی، *دع القلق و ابدأ الحیاة*، ترجمه عبدالمنعم الزیادی، ص ۲۶۲ - ۲۶۴.

۲. ناصف، ج ۳، ص ۴۷ - ۴۸.

و بار آوردن فرزندان شایسته مسؤل است تا این که به شهروندانی مفید تبدیل شوند و بتوانند در پیشرفت و ترقی جامعه مشارکت فعال داشته باشند. زن نیز در قبال خانه شوهرش و فرزندان و اموال او مسؤل است. باید فرزندان را درست تربیت کند، از اموالش محافظت نماید و از کلیه امور و شؤون خانه‌اش به بهترین شکل مراقبت به عمل آورد. کسی هم که خدمتکار دیگری است نسبت به اموال مخدومش مسؤل است. باید در آن‌ها درست دخل و تصرف کند و آن‌ها را از سرقت یا گم شدن و یا تلف گشتن محافظت نماید.

فردی که در قبال اعضای خانواده‌اش و کارش و مردم و به طور کلی، جامعه احساس مسؤلیت کند یک شخص بهنجار است و احساس خشنودی و آرامش روانی دارد؛ چرا که عضوی سودمند در جامعه است و در پیشرفت و ترقی آن مشارکت فعال دارد.

۵- خود باوری و استقلال رأی

پیامبر ﷺ خود باوری و استقلال رأی را در یارانش رشد می‌داد و آنان را از تقلید و پیروی کورکورانه در اندیشه‌ها و رفتارهایشان از دیگران بر حذر می‌داشت. حذیفه می‌گوید که رسول خدا ﷺ فرمود:

«هیچ یک از شما اهل هم‌رنگی با جماعت نباشد، بگوید: من دنباله رو مردم هستم، اگر آن‌ها خوب عمل کردند من هم خوب عمل می‌کنم و اگر بد عمل کردند من نیز بد عمل می‌کنم، بلکه خود را عادت دهید که اگر مردم خوب عمل کردند شما هم خوب عمل کنید و اگر آن‌ها بد رفتار کردند شما از کردارهای بد آنان دوری کنید»^۱.

در این حدیث و مانند آن، پیامبر ﷺ یاران خود را به خودباوری و استقلال رأی فرا می‌خواند و آن‌ها را از این که دنباله رو دیگران باشند و به تقلید کورکورانه از افکار

۱. شیبانی، ج ۴، ص ۳۰۶ - ۳۰۷.

و رفتارهای آنها بپردازند نهی می‌کند.

۶- قناعت و خرسندی به قضا و قدر الهی

یکی از مهم‌ترین عوامل آسایش خاطر و خوشبختی انسان این است که به رزق و روزی که خداوند متعال قسمت او کرده و به نعمت‌هایی که به وی ارزانی داشته است قانع باشد، و به کسانی که از او ثروتمندتر و برخوردارترند چشم ندوزد. قانع نبودن و ناخرسندی به نارضایتی و آزرده‌گی می‌انجامد و باعث رنج و بدبختی او می‌شوند. پیامبر ﷺ برای ایجاد آسودگی خاطر و آرامش روانی در یارانش، آنان را به قناعت و خرسندی توصیه می‌کرد. او به پیروانش می‌آموخت که توانگری به داشتن مال و ثروت زیاد نیست بلکه توانگری واقعی در قناعت و رضایت نفس و استغناء و مناعت طبع است. در روایتی فرموده است:

«توانگری به بسیاری دارایی نیست بلکه توانگری و بی‌نیازی نفس است»^۱

رسول‌گرامی اسلام به یاران خود توصیه می‌کرد که به بالاتر از خود ننگرند؛ زیرا این امر ممکن است به نارضایتی منجر شود، بلکه به آنان توصیه می‌کرد که به پایین‌تر از خود ننگرند، زیرا، در این صورت وجود نعمت‌هایی را که خداوند به آنان داده است بیشتر احساس می‌کنند و این احساس، خود، باعث می‌گردد که بیش‌تر شکرگزار خداوند باشند. در روایتی از آن بزرگوار آمده است:

«به کسی که از شما پایین‌تر است بنگرید و به آن که از شما بالاتر است منگرید؛

این کار باعث می‌شود تا نعمت‌هایی را که خدا به شما داده است ناچیز بشمارید»^۲.

در حدیثی دیگر فرمود:

«هرگاه یکی از شما شخصی ثروتمندتر و زیباتر از خودش را دید به کم‌تر از خود

بنگرد؛ این موجب می‌شود تا نعمت‌هایی را که خدا به او داده است حقیر

۱. ناصف، ج ۵، ص ۱۶۶.

۲. همان.

نشمارد»^۱.

در روایتی، بعد از نقل این حدیث، از قول عون بن عبدالله بن عتبه نقل شده است که گفت:

«من با ثروتمندان هم نشینی داشتم و همیشه پر غم و غصه‌ترین مردم بودم؛ چون می‌دیدم دیگری مرکوبی بهتر از من دارد و جامه‌اش بهتر از جامه من است. چون این حدیث را شنیدم با فقرا مصاحبت اختیار کردم و از آن پس آسوده‌گشتم»^۲.
در یک حدیث طولانی از پیامبر ﷺ آمده است:

«... و به آنچه خدا قسمت کرده است راضی باش تا بی نیازترین مردم باشی...»^۳.
سعد بن ابی وقاص از پیامبر ﷺ روایت کرده است که فرمود:

«از سعادت آدمی این است که به قضا و قدر خداوند راضی باشد و از بدبختی آدمی این است که طلب خیر از خداوند را کنار بگذارد و از بدبختی آدمی این است که از آنچه خداوند متعال بر این مقدر کرده است ناراضی باشد»^۴.

آری، قانع بودن انسان به روزی و رزقی که خداوند قسمت او کرده و رضایتش از اوضاع و شرایط زندگی‌اش که خدای تعالی برایش مقدر ساخته است، یعنی همان چیزی که پیامبر اکرم ﷺ ما را به آن توصیه می‌کند، از عوامل خوشبختی انسان و بهداشت و سلامت روانی او هستند.

۷- شکیبایی

از جمله شاخصه‌های مهم بهداشت و سلامت روانی قدرت تحمل سختی‌های زندگی و پایداری در برابر مشکلات و بحران‌ها و شکیبایی بودن در مقابل بلاها و مصایب است، به طوری که در برابر آن‌ها سست نشود و از هم نپاشد و دچار یأس

۱. شیبانی، ج ۴، ص ۴۶ - ۴۷.

۲. همان.

۳. ناصف، ج ۵، ص ۱۶۶ - ۱۶۷.

۴. شیبانی، ج ۴، ص ۴۱.

نگردد.

خداوند بزرگ در بسیاری از آیات قرآن کریم ما را به صبر و شکیبایی سفارش فرموده است، از جمله در آیات زیر:

﴿وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ﴾^۱

«از شکیبایی و نماز یاری جوید و به راستی این کارگران است مگر بر فروتنان».

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ﴾^۲

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید از شکیبایی و نماز یاری جوید، که خدا با شکیبایان است».

﴿تُبَلَّغُونَ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلِتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَإِنْ تَصَبَرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ﴾^۳

«قطعاً در مال‌ها و جان‌هایتان آزموده خواهید شد و از کسانی که پیش از شما به آنان کتاب داده شده و [نیز] از کسانی که شرک ورزیده‌اند [سخنان دل] آزار بسیاری خواهید شنید، [ولی] اگر شکیبایی ورزید و پرهیزگاری نمایید این [ایستادگی] حاکی از عزم استوار [شما] در کارهاست».

پیامبر ﷺ به یارانش می‌آموخت که بیماری‌ها یا صدماتی که به آنان می‌رسد، در واقع آزمایش الهی است تا از این رهگذر بر درجات آن‌ها بیفزاید و گناهانشان را بزدايد و برایشان ثواب بنویسد. این آموزه نبوی، عادت صبر و پایداری در برابر سختی‌های زندگی و تحمل مصایب آن‌را، بارضایت خاطر و روحیه تسلیم در برابر قضای الهی، در آنان تقویت می‌کرد. اینک به ذکر چند حدیث از پیامبر ﷺ در این خصوص می‌پردازیم:

«هیچ ناراحتی، رنج، بیماری، اندوه و حتی تشویشی به مؤمن نمی‌رسد مگر آن

۱. بقره/۴۵.

۲. بقره/۱۵۳.

۳. آل عمران/۱۸۶.

که خداوند به سبب آن از گناهانش می‌بخشد».^۱

«هرگاه خداوند برای بنده‌ای خیری اراده کند در همین دنیا او را مجازات می‌کند و هرگاه برای بنده‌ای بدی بخواهد [در دنیا] او را به سبب گناهش مجازاتی نمی‌کند تا این که در روز قیامت کیفرش دهد».^۲

«بزرگی پاداش متناسب با بزرگی بلاست. خدای تعالی هرگاه مردی را دوست داشته باشد آن‌ها را مبتلا می‌کند، پس هر که به آن بلا رضایت دهد رضایت خدا شامل حال او شود و هر کس ناخرسندی نماید ناخرسندی خدا را از آن خود گرداند».^۳

«بلا پیوسته دامن‌گیر جان و فرزند و مال مرد و زن مؤمن باشد تا این که وقتی خدا را دیدار کند گناهی بر او نباشد».^۴

«خداوند عزوجل فرمود: به عزت و جلالم سوگند چنانچه بخواهم کسی را بیاموزم او را از دنیا نبرم تا آن که هر گناهی را که برگردن اوست، به وسیله بیماری در بدنش و تنگ کردن روزی‌اش، بزدایم».^۵

این گونه احادیث نبوی به مسلمانان می‌آموزد که در برابر سختی‌ها و حوادث روزگار صبور باشند و آن‌ها را با جان و دل و از سر خشنودی و قضا و قدر الهی بپذیرند و باور داشته باشند که در این سختی‌ها و مصایبی که به آن‌ها می‌رسد نفع بسیاری برایشان نهفته است؛ چه گناهانشان را از بین می‌برد، و بر ثوابهایشان می‌افزاید. پیامبر ﷺ فرموده است:

«عجبا از کار مؤمن همه چیز برای او خیر و نفع است و چنین چیزی برای احدی جز مؤمن وجود ندارد. اگر نعمتی به او رسد، او شکر می‌کند و این برای او خیر

۱. شیبانی، ج ۳، ص ۳۴۳.

۲. شیبانی، ج ۳، ص ۳۴۴.

۳. همان.

۴. همان.

۵. همان، ص ۳۴۵.

است و اگر سختی به او رسد صبر می‌کند و این نیز برای او خیر است».^۱

۸- انجام دادن کار با علاقه و درستی

شخص بهنجار شخصی است که کار خود را با نشاط و علاقه‌مندی و با درستی انجام می‌دهد. او در انجام کارش، نسبت به خودش و خانواده‌اش و به طور کل، جامعه احساس مسؤولیت می‌کند.

او انجام دادن ماهرانه و درست کارش را بیان صادقانه‌ای از آرزویش به پیشرفت و ترقی و کمال روحی و علاقه بی‌شائبه‌اش به ایفای نقش فعال در خدمت به جامعه و مشارکت صمیمانه در رشد و پیشرفت و شکوفایی آن می‌داند.

اسلام دین زندگی و کار است. انسان را به کار و تلاش تشویق می‌کند و از سستی و تنبلی باز می‌دارد. اسلام به تکاپو در زمین برای به دست آوردن روزی خداوند فرا می‌خواند. خدای بزرگ می‌فرماید:

﴿فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ...﴾^۲

«و چون نماز تمام شد در زمین پراکنده شوید و فضل خدا را بجوید...».

پیامبر اکرم نیز یارانش را به کار کردن تشویق می‌کرد. مقداد بن معدیکرب می‌گوید پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«هیچ کس هرگز خوراکی بهتر از دسترنج خود نخورده است. پیامبر خدا داود عليه السلام از دسترنج خودش می‌خورد».^۳

در حدیث دیگری از آن حضرت که آنس روایت کرده، آمده است:

«اگر قیامت برپا شود و در دست یکی از شما نهالی باشد، چنانچه توانست بلند نشود تا آن را بنشانند، این کار را بکند».^۴

۱. ونسک، ج ۱، ص ۱۱۵.

۲. جمعه / ۱۰.

۳. تئوی، ج ۱، ص ۴۷۱، ح ۵۴۳/۵.

۴. احمد، ج ۳، ص ۱۸۳ - ۱۸۴، ۱۹۱.

هم چنین فرموده است:

«خداوند مؤمن شاغل را دوست دارد».^۱

آن حضرت یاران خود را به انجام دادن درست و متقن کارهایشان تشویق می‌کرد و می‌فرمود:

«خداوند هر یک از شما را که چون کاری انجام دهد آن را درست و استوار انجام دهد دوست می‌دارد».^۲

کار کردن انسان و درست انجام دادن کاری که می‌کند، موفقیت او در آن کار، خود اتکایی اش در کسب روزی خود و خانواده‌اش و ایفای نقش فعال در خدمت به جامعه عواملی هستند که بر اعتماد به نفس انسان می‌افزایند و باعث می‌شوند که شخص به ارزش خود به عنوان انسانی فعال و مفید و دارای نقش فعال و مهم در جامعه پی ببرد و احساس رضایت و خوش بختی کند.

۹- توجه به سلامت جسم

یکی از شاخص‌های سلامت و بهداشت روانی سلامت و بهداشت جسم است. از قدیم گفته‌اند: عقل سالم در بدن سالم است. پیامبر ﷺ به پرورش شخصیت یارانش در تمام ابعاد روانی و جسمی و اجتماعی عنایت داشت و آن‌ها را تشویق می‌کرد که به سلامت و قوی داشتن جسمشان اهمیت بدهند تا توانایی تحمل مسؤولیت‌های جهاد در راه نشر دعوت و پیام اسلام را داشته باشند. در حدیثی می‌فرماید:

«مؤمن نیرومند در نزد خداوند بهتر و محبوب‌تر از مؤمن ناتوان است».^۳

پیامبر ﷺ اهمیت بهداشت و سلامت را به یارانش می‌آموخت و آن را بالاتر از

۱. تخریح زین الدین ابی الفضل العراقي لاحادیث کتاب احیاء علوم الدین للغزالی، ج ۲، ص ۶۱، پ ۶.

۲. بیهقی، شعب الایمان: طبرانی.

۳. تَووی، ج ۱، ح ۱۰۰/۶.

ثروت بر می‌شمرد و می‌فرمود:

«ثروت برای کسی که تقوا دارد بد نیست اما سلامت برای کسی که تقوا دارد بهتر از ثروت است و رضایت خاطر، خود، نعمتی است».^۱

پیامبر ﷺ سلامت جسم و بی‌گزندی تن را از عناصر اصلی خوشبختی و سعادت انسان می‌دانست. پیش‌تر حدیثی از آن بزرگوار نقل کردیم که در آن فرموده بود:

«هر کس صبح کند در حالی که خاطرش آسوده و جسمش سالم باشد و خوراک روز خود را داشته باشد، چنان است که همه دنیا را به او داده باشند».^۲

پیامبر ﷺ برای عافیت و سلامت زیاد دعا می‌کرد و می‌فرمود:

«بار خدایا، بدنم را سالم بدار، گوشم را سالم بدار، چشمم را سالم بدار، معبودی جز تو نیست».^۳

آن بزرگوار خویشان و یارانش را به درخواست عافیت و سلامت از خداوند بزرگ دعوت می‌کرد. در مُسند احمد بن حنبل آمده است که پیامبر ﷺ به عباس فرمود:

«ای عباس، ای عموی رسول خدا، از خداوند عافیت در دنیا و آخرت درخواست کن».^۴

نیز در هیمن کتاب آمده است که آن حضرت فرمود:

«از خدا یقین و عافیت طلب کنید؛ زیرا، بعد از یقین، چیزی بهتر از عافیت به کسی داده نشده است».^۵

آن بزرگوار، در این حدیث، عافیت و سلامت دین و دنیا را گردآورده است.

۱. ابن ماجه، ج ۲، ح ۲۱۴۱؛ احمد، ج ۵، ص ۳۸۱.

۲. شیبانی، ج ۴، ص ۴۵.

۳. تخریج زین الدین ابی الفضل العراقي، ج ۱، ص ۳۱۹، پ ۴.

۴. ابن قیم الجوزیه، الطب النبوی، ص ۲۰۲.

۵. همان.

سعادت انسان در سرای دنیا و آخرت در گرو دو چیز است: یقین و عافیت؛ زیرا، تعیین کیفرهای آخرت را از او دور می‌کند و عافیت، او را از بیماری‌های روحی و جسمی در دنیا دور می‌دارد.^۱

در حدیث دیگری از پیامبر ﷺ آمده است:

«از خداوند گذشت و بهبودی و عافیت طلب کنید؛ زیرا، بعد از یقین چیزی بهتر از عافیت و به کسی داده نشده است.»

به گفته ابن قیم جوزی، این سه چیز متضمن زدودن بدی‌ها از انسان است. با گذشت بدی‌های گذشته انسان زدوده می‌شود، با بهبودی انسان در حال حاضر از گزند و بدی مصون می‌ماند و با عافیت در آینده از گزند و بدی [و مجازات الهی] در امان می‌ماند. پس این سه عنصر در بر دارنده مداومت و استمرار عافیت است.^۲

از ابن عباس نقل شده است که عربی بادیه نشین نزد پیامبر خدا ﷺ آمد و گفت: در تعقیبات نمازهای پنجگانه، از خداوند چه بخواهم؟ حضرت فرمود: «عافیت بخواه». بادیه نشین دوباره پرسید و حضرت همان پاسخ را داد. بار سوم همین سؤال را پرسید، حضرت فرمود: «عافیت در دنیا و آخرت را از خداوند بخواه».^۳

رسول خدا ﷺ یاران خود را به تربیت بدنی و سلحشوری بر می‌انگیخت، برای مثال آن‌ها را به تیراندازی و سوارکاری تشویق می‌کرد. ما در فصل هفتم، فصل مربوط به رشد از نگاه حدیث، ضمن سخن از نیازهای رشد به این موضوع اشاره کردیم. عقبه بن عامر می‌گوید: پیامبر خدا ﷺ بر منبر بود و این آیه را خواند:

«آنچه نیرو دارید در برابر آنان آماده کنید» [و فرمود:] بدانید که مقصود از نیرو و تیراندازی است، بدانید که مقصود از نیرو و تیراندازی است، بدانید که مقصود از نیرو و تیراندازی است».^۴

۱. ابن قیم الجوزیه، الطب النبوی، ص ۲۰۲.

۲. همان، ص ۲۰۳.

۳. همان.

۴. منذری، ح ۱۱۰۲.

بدین سان، ملاحظه می‌کنیم که پیامبر خدا ﷺ در ساختن انسان و تربیت یارانش به کلیه عوامل تأمین‌کننده بهداشت و سلامت روانی و جسمی که از آنان اشخاصی کامل، نیرومند، فعال، خوش‌بخت و برخوردار از آرامش روانی می‌ساخت توجه داشته است.

شاخص‌های بهداشت و سلامت روانی در پرتو قرآن و حدیث

بر پایه آنچه گفته شد، می‌توان شاخص‌های بهداشت و سلامت روانی از نگاه قرآن و حدیث را، به شرح زیر یادآور شد:

۱- در رابطه فرد با پروردگارش: ایمان داشتن به خداوند یکتا و به کتاب‌های آسمانی و پیامبران و فرشتگان او و به آخرت و حسابرسی به اعمال بندگان، به قضا و قدر و نزدیک شدن به خداوند متعال از رهگذر عبادات و فرامین او، خلوص در پرهیزگاری، پیروی از دستورات الهی و توصیه‌های پیامبر اکرم و اجتناب از بدی‌ها و گناهان و هر آنچه خدا و پیامبرش ما را از آن‌ها نهی کرده‌اند.

۲- در رابطه فرد با خودش: خودش را و قابلیت‌ها و توانایی‌ها و ارزش خویش را می‌شناسد، در زندگی به اندازه قابلیت‌ها و توانایی‌هایش قدم بر دارد و همواره در جهت تحقق کمال انسانی‌اش، به اندازه امکانات و توانایی‌هایی که دارد، می‌کوشد. نیازها و انگیزه‌ها و تمایلات خود را می‌شناسد و آن‌ها را در حدّ توان و از راه‌های مشروع ارضا می‌کند و در ارضای آن‌ها راه اعتدال می‌پوید و از زیاده‌روی خودداری می‌ورزد و آن‌جا که نمی‌تواند نیازها و انگیزه‌ها و تمایلاتش را ارضا کند می‌تواند آن‌ها را تحت اختیار خود بگیرد و شکیبایی ورزد تا آن‌گاه که شرایط مناسب ارضای آن‌ها از راه‌های مشروع برایش فراهم آید. می‌تواند انگیزه‌ها و هوس‌ها و خواهش‌های خود را که با ارزش‌های دینی و اخلاقی یا ارزش‌های انسانی و هنجارهای اجتماعی تعارض دارد، کنترل کند.

احساسات و عواطف و هیجان‌هایی را که در وجودش می‌گذرد درک می‌کند و

در بیان آنچه خوب و زیبا و پذیرفته است احساس آزادی و توانایی می‌نماید و از توانایی تسلط بر آنچه زشت و پست و ناپسند است برخوردار می‌باشد. برای مثال، خشم خود را فرو می‌خورد.

اجازه نمی‌دهد که علاقه‌اش به هر انسانی یا هر چیزی او را از وظایف و مسؤولیت‌های دینی و دنیوی‌اش باز دارد. احساس مسؤولیت می‌کند. در اداره امور زندگی‌اش متکی به خود است. اعتماد به نفس دارد، خود باور است و استقلال رأی دارد. در برابر فشارها و مشکلات زندگی از شکیبایی و قدرت تحمل بالایی برخوردار است. در مبارزه برای چیره آمدن بر مشکلاتی که در زندگی با آنها مواجه می‌شود بسیار تواناست و آن دسته از دشواری‌های زندگی را که نمی‌تواند بر آنها چیره آید با صبر و خرسندی به قضا و قدر الهی می‌پذیرد و به آنچه خداوند قسمت او کرده است قانع و راضی می‌باشد.

رفتارش درست است، نظر خود را با صداقت و شجاعت اخلاقی اظهار می‌دارد. خوش اخلاق است کار و وظیفه خود را با امانت و اخلاص و مهارت و درستی انجام می‌دهد. همواره می‌خواهد کارهای سازنده و سودمند انجام دهد و به انجام دادن وظایف و مسؤولیت‌هایش در زندگی پایبند و متعهد است. به سلامت جسمی و نیروی بدنی خود توجه دارد.

در رابطه فرد با مردم

رابطه‌اش با عموم مردم خوب است. با آنها صمیمی و با محبت است و مردم نیز با او صمیمی و با محبت هستند. با مردم به خوبی و دوستانه رفتار می‌کند و آماده کمک و یاری رسانی به مردم است. همواره در گفتارهایش با آنان راستگو و در رفتارش درستکار است. دروغ نمی‌گوید. خیانت و دغلی نمی‌کند و کسی را آزار نمی‌دهد. نسبت به کسی کینه یا نفرت یا حسادت در دل نمی‌پروراند. فروتن است و خود را برتر از مردم نمی‌شمارد و بر آنان بزرگی نمی‌فروشد. برای انگیزه‌ها و

احساسات و هیجان‌ها و عواطف دیگران ارزش قایل است و به نظرات و حقوق آن‌ها احترام می‌گذارد. از کسی که به او بدی کند، با آن که می‌تواند انتقام بگیرد، گذشت می‌کند. نسبت به جامعه احساس مسئولیت می‌کند و همواره در جهت مصلحت و پیشرفت آن می‌کوشد. میل به از خودگذشتگی دارد و خود خواهی را ناخوش دارد.

رابطه او با خانواده‌اش، به طور کلی، رابطه خوبی است. همسرش را دوست می‌دارد و به او احترام می‌گذارد و با او خوشرفتار است. فرزندانش را نیز دوست می‌دارد و به امور آنان و پرورش و تعلیم و تربیت درست آن‌ها اهتمام می‌ورزد. پدر و مادرش را هم دوست دارد و به آن‌ها احترام می‌گذارد و خوشرفتاری می‌کند. به خویشاوندانش رسیدگی می‌کند، و با همسایه‌اش به نیکی رفتار می‌کند.

در رابطه فرد با هستی

جایگاه واقعی خود را در جهان هستی می‌شناسد و می‌داند که خداوند بزرگ او را بر دیگر آفریدگانش برتری داده است. از رسالت بزرگ در زندگی به عنوان جانشین خدا در زمین آگاه است و می‌داند که مسئولیت‌های آبادسازی زمین و پیاده کردن آیین خداوند و راه و رسم الهی در زندگی بر دوش اوست. در آیات تکوینی خدا تأمل می‌کند و به آفریده‌های او می‌نگرد و در آن‌ها به قدرت بی‌کران الهی بر آفریدن موجودات بدیع پی می‌برد و زیبایی و استواری و نوآوری را مشاهده می‌کند. از زندگی در این جهان لذت می‌برد، و آنچه در آن است را زیبا می‌بیند و نسبت به همه آفریدگان خداوند، از جماد و حیوان و گیاه، احساس محبت می‌کند.

فصل دهم

روان‌درمانی در حدیث

برخی افراد دستخوش فشارها و تجربه‌های هیجانی و تعارض روانی زیادی می‌شوند و در نتیجه، به بیماری روانی دچار می‌گردند. شخصی را که از بیماری روانی رنج می‌برد می‌توان با سه نشانه تشخیص داد:

۱- ادراک آشفته از خود و دیگران

۲- رفتار ناسازگار

۳- احساس بدبختی

شخصی که به بیماری روانی مبتلاست از خودش و واقعیت، ادراک آشفته و تحریف شده‌ای دارد و از این رو، رفتارش در نظر مردم ناسازگار و نابهنجار جلوه می‌کند. او، هم چنین به سبب ابتلا به اضطراب ناشی از تعارضات روانی ناهشیار، از آلام روانی و درماندگی احساس رنج می‌کند. بیماری روانی به ناتوانی بیمار در ابراز نظر و داوری کردن و انجام مسؤولیت‌هایش به نحو جدی و کارآمد و برقراری روابط درست و سالم با واقعیت و با مردم منجر می‌شود.^۱

۱. محمد عثمان نجاتی، علم النفس فی حیاتنا الیومیة، ص ۳۸۸.

بیماری روانی را می‌توان حاصل یادگیری نادرستی دانست که بر اثر فشارهای معین و شرایط رنج‌آوری که فرد قبلاً در معرض آن‌ها بوده رخ داده است. این یادگیری نادرست به اختلال ادراک فرد از خودش و جهان پیرامونش، و به آموختن راه‌های معینی از رفتار نابهنجار در تعامل با واقعیت و با مردم انجامیده است. این امکان وجود دارد که تحت شرایطی سالم و سازگار یادگیری جدیدی صورت پذیرد، به طوری که فرد از خودش و واقعیت و مردم ادراک درستی به دست آورد، و راه‌های رفتاری جدیدی را که سازگارتر و رضایت‌بخش‌تر باشد فراگیرد. «روان‌درمانی» به فعالیت هدایت‌شده‌ای - اساساً مبتنی بر روش‌های روان‌شناختی - اطلاق می‌شود که روان‌شناس یا روان‌پزشک برای ایجاد این تغییر در شخصیت و رفتار فرد انجام می‌دهد تا زندگی او را سعادتمندانه‌تر و سازنده‌تر گرداند.^۱

اسلام برای هدایت و ارشاد انسان و رهانیدن او از جهل و گمراهی و عادات‌های ناپسند و خلق و خویهای پست آمد و دگرگونی ژرفی در وجود مردم: در عقیده و افکار و عادات و رفتار و اخلاقشان، پدید آورد. اسلام درک و دریافت انسان از خودش را تغییر داد و معنای جدیدی از حیات و از رسالت واقعی او در زندگی به وی بخشید. افکار نادرست و عادات‌های زشت را تغییر داد و به انسان شیوه‌نویسی در زندگی و در اندیشیدن و در نگاه به خودش و به مردم و کل هستی آموخت. در عرصه رفتار و اخلاق و تعامل اجتماعی نیز روش‌های تازه‌ای به او تعلیم داد. هم‌چنین اسلام بسیاری از ارزش‌های انسانی و خصلت‌های مهم برای کامیابی در زندگی را که برای تحقق امنیت روانی و سلامت و بهداشت روانی ضروری به شمار می‌آیند، به او آموخت، چنان‌که در فصل مربوط به بهداشت روانی در حدیث توضیح دادیم.

همچنان‌که در فصل پیش گفتیم، پیامبر ﷺ همواره سعی داشت یارانش را به هر

۱. جولیان روتر، علم النفس الاكلينيكي، ترجمه عطيه محمود هنا، ویراسته محمد عثمان نجاتي، ص ۱۳۷.

آنچه بهداشت و سلامت جسمی و روانی آن‌ها را تأمین می‌کرد، رهنمون شود. هم‌چنین به درمان بیماری‌های جسمی و روانی آن‌ها اهتمام می‌ورزید. در اینجا، روش‌هایی را که آن حضرت در اصلاح رفتار یارانش و درمان روانی اختلالات رفتاری آن‌ها به کار می‌گرفت بررسی می‌کنیم:

روان درمانی با ایمان

ایمان به خدای یگانه و پرستش او نه تنها عامل اساسی و مهم در سلامت و بهداشت روانی است بلکه یک عامل اساسی و مهم در درمان بیماری‌های روانی نیز به شمار می‌آید؛ زیرا ایمان به خدای یکتا و نزدیک شدن به او از طریق عبادات و طاعات و در پیش گرفتن تقوا و انجام دادن آنچه مورد رضایت خدا و رسول اوست و دوری کردن از آنچه خدا و پیامبرش از آن نهی کرده‌اند، جنبه روحی انسان را تقویت می‌کند و انرژی‌های روحی شگرفی را که در کلیه کارکردهای بدنی و روانی انسان تأثیر می‌گذارد، در او آزاد می‌سازد. این انرژی‌ها نیروی خارق العاده‌ای را در اختیار شخص می‌نهد که در جسم و روان او تأثیر زیادی می‌گذارد و به طوری که می‌تواند بر بیماری‌های جسمی و روانی‌اش چیره آید. دلیل بر میزان تأثیر نیروی روحی و روانی در بدن روایاتی است که کتاب‌های حدیثی از پیامبر ﷺ نقل کرده‌اند و گفته‌اند آن حضرت چند روز پیایی روزه متصل می‌گرفت اما یارانش را از این گونه روزه - روزه وصال - نهی می‌کرد و به آن‌ها می‌فرمود: «من همانند شما نیستم، مرا پروردگرم آب و غذا می‌دهد»^۱.

از این حدیث فهمیده می‌شود که پیامبر ﷺ از خداوند متعال غذای روحی دریافت می‌کرده و این غذا نیروی فوق العاده‌ای به او می‌بخشیده است، به طوری که می‌توانست چند روز پیایی گرسنگی و تشنگی را تحمل کند بدون آن که جسمش ناتوان یا بیمار شود. این مطلب دلیل آشکاری است بر تأثیر نیروی روحی در بدن.

یکی دیگر از دلایل تأثیر انرژی روحی بر بدن و کارکردهای آن سخن پیامبر ﷺ به حنظله اُسیدی، در پاسخ به این گفته اوست که به پیامبر ﷺ عرض کرد: «ای رسول خدا، وقتی در محضر شما هستیم و شما از دوزخ و بهشت سخن می‌گویید چنان حالتی به ما دست می‌دهد که گویا آن‌ها را می‌بینیم، و زمانی که از نزد شما می‌رویم سرگرم زن و فرزند و املاک خود می‌شویم و خیلی چیزها را از یاد می‌بریم» و حضرت به او فرمود:

«سوگند به آن که جانم در دست اوست اگر بر آن حالی که نزد من می‌یابید و بر یاد خدا پیوسته بمانید فرشتگان در بسترهایتان و در کوچه و بازار با شما دست می‌دهند اما ای حنظله، آدمی را هر ساعتی حالتی است. حضرت سه بار این جمله را فرمود».^۱

این حدیث نشان می‌دهد که نزدیک شدن به خداوند متعال از طریق عبادت و ذکر، حالتی از زلالی و شفافیت در انسان پدید می‌آورد و انرژی روحی او را از قید و بندهای بدنی و مادی آزاد می‌سازد؛ در این هنگام انسان می‌تواند اموری را ادراک کند که وقتی سرگرم امور زندگی مادی و دنیوی‌اش هست از ادراک آن‌ها عاجز است.

قرآن کریم و پیامبر اکرم ﷺ در تربیت انسان به تقویت بعد روحی او، از طریق دمیدن ایمان در وجودش، اهتمام ورزیده‌اند؛ زیرا وقتی ایمان انسان و رابطه او با پروردگارش قوی شد انرژی روحی او آزاد می‌شود و نیروی شگرفی در اختیارش می‌نهد که در جسم و روان او تأثیر عظیمی می‌گذارد و ضعف یا بیماری او را بهبود می‌بخشد. نعمان بن بشیر حدیثی از پیامبر ﷺ نقل کرده که در آن آمده است:

«در بدن پاره‌ای است که اگر آن سالم باشد همه بدن سالم می‌ماند و اگر آن فاسد شود همه بدن فاسد می‌شود. آن پاره، دل است».^۲

۱. شبیانی، ج ۱، ص ۳۲.

۲. نووی، ج ۱، ح ۵۸۹/۸.

بر اساس این حدیث، اصلاح انسان با اصلاح خود از درون، یعنی همان اصلاح دل، آغاز می‌شود، و راه آن هم ایمان به خدای یکتا و تقرب به او از طریق تقوا و عبادات و طاعات است. بنابراین، هرگاه دل انسان درست شد و از ایمان به خدای یکتا و عشق به پرستش او آکنده‌گشت، انسان درست می‌شود و رفتارش بهنجار و اخلاقش زیبا می‌گردد.

چنان‌که پیش‌تر، در فصل مربوط به بهداشت روانی از نگاه حدیث، گفتیم بهداشت و سلامت روانی، اساساً، متکی بر پایداری به فطرت الهی، یعنی همان عقیده توحید و پرستش خدای بزرگ و پیمودن راه و روشی است که خداوند برای زندگی انسان تعیین کرده، و پیامبرش با راه و رسم و زندگی خود آن را نشان داده است. مادام‌که دل انسان با فطرت سلیم و تکمیل شده با شریعت آسمانی مطابقت و موافقت داشته باشد انسان هنجارمند و برخوردار از بهداشت و سلامت روانی خواهد بود اما هرگاه انسان تحت تأثیر عوامل نامناسب محیطی که دل را از فطرت سلیم و مستقیم منحرف می‌سازند، قرار گیرد، به بیماری دل، یعنی همان بیماری روانی، دچار می‌شود. حذیفه بن یمان از پیامبر خدا ﷺ روایت کرده است که فرمود:

«فتنه‌ها حصیرگونه دل‌ها را می‌پوشانند. هر دلی که آن‌ها را نپذیرفت نقطه سفیدی در آن ظاهر می‌شود و هر دلی که آن‌ها را پذیرفت نقطه‌ای سیاه در آن پدید می‌آید. بدین سان دل‌ها دوگونه می‌شوند: یکی سفید و صاف چون سنگ صاف و تازمین و آسمانی هست هیچ فتنه‌ای به او نرساند و دیگری سیاه و قیرگون و همانند کوزه‌واژگون که نه معروفی می‌شناسد و نه منکری را انکار می‌کند و تنها در پی هوس خویش است»^۱.

پس، انسان هنجارمند برخوردار از سلامت روانی همان انسان دارای قلب سفید و سالم است که فتنه‌ها در او کارگر نمی‌افتند و وی را از فطرت سلیم الهی اش، یعنی

پرستش خدای یگانه، منحرف نمی‌سازند. اما انسان مبتلا به بیماری روانی دارای قلب سیاه است و فتنه‌ها در او اثر می‌کنند و وی را از فطرت سلیمش منحرف می‌سازند.

بنابراین، ایمان به خدای یگانه و پرستش او، به درستی رفتار می‌انجامد و موجب پیش‌گیری از انحراف و نابهنجاری و بیماری روانی و هم‌چنین درمان آن‌ها می‌شود، زیرا مؤمنی که به دین خود پایبند است در کلیه گفتارها و کردارهایش خدا را در نظر دارد و ایمانش او را از انحراف و نابهنجاری حفظ می‌کند و از بیماری روانی نگاهش می‌دارد. در حدیثی از پیامبر خدا ﷺ آمده است:

«هیچ دزدی هنگامی که دزدی می‌کند مؤمن نیست. هیچ زناکاری هنگامی که زنا می‌کند مؤمن نیست. هیچ شرابخواری در آن حال که شراب می‌خورد مؤمن نیست. سوگند به آن که جان محمد در دست اوست، هیچ یک از شما هنگامی که شیء ارزشمندی را که چشم مؤمنان در آن است، غارت می‌کند مؤمن نیست، و هیچ یک از شما هنگامی که در غنایم خیانت می‌کند مؤمن نیست؛ پس، زنهار! زنهار!»^۱

ایمان راستین به خداوند متعال انسان را از این قبیل انحرافات رفتاری نجات می‌بخشد.

در حدیث دیگری از رسول گرامی اسلام ﷺ آمده است:

«.. ایمان و حسد در دل هیچ بنده‌ای با هم جمع نمی‌شوند».^۲

پس، دل آکنده از ایمان به خداوند بزرگ نمی‌تواند به بیماری حسادت و یا دیگر بیماری‌های روانی دچار گردد.

ایمان به خدا و اخلاص در عبادت او و تکیه و توکل بر او و خرسند بودن به قضا و قدر الهی مؤمن را از اضطراب ناشی از احساس گناه می‌رهاند و آرامش و امنیت روانی در او ایجاد می‌کند.

۱. ونسنک، ج ۱، ص ۱۱۲.

۲. شیبانی، ج ۱، ص ۲۲۳، ۲۲۴.

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^۱

«آنان که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان با یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باشید که دل‌ها به یاد خدا آرام می‌گیرد».

پیامبر خدا ﷺ به کسی که به خدا و دین اسلام و نبوت و پیامبری حضرت محمد ﷺ اعتقاد داشته باشد وعده رفتن به بهشت داده است و این امید رفتن به بهشت، خود، در جان‌های مؤمنان آرامش و امنیت روانی ایجاد می‌کند. از ابو سعید خُدَری روایت شده است که پیامبر ﷺ فرمود:

«هر کس به پروردگاری خدا و دین اسلام و نبوت محمد رضایت دهد بهشت بر او واجب گردد».^۲

ایمان به خدای تعالی، پایبندی به تقوا و رفتار درست، احساس امنیت روانی و رضایت و سرور و خوش بختی در انسان بر می‌انگیزد؛ چرا که خداوند به مؤمنان وعده زندگی خوش در دنیا و پاداش بزرگ در آخرت داده است، و می‌فرماید: ﴿مَنْ عَمِلْ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰوةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ﴾^۳.
«هر کس، از مرد و زن، کار شایسته کند و مؤمن [هم] باشد قطعاً او را با زندگی پاکیزه‌ای، حیات بخشیم، و مسلماً به آنان بهتر از آنچه انجام می‌دادند پاداش خواهیم داد».

﴿...لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَ لَأُولَٰئِكَ خَيْرٌ وَ نِعَمٌ دَارُ الْمُتَّقِينَ﴾^۴

«...و برای کسانی که در این دنیا نیکی کردند [پاداش] نیکویی است، و قطعاً سرای آخرت بهتر است، و چه نیکوست سرای پرهیزگاران».

ایمان نداشتن به خدا و عدم پایبندی به تقوا و انجام دادن عبادات و فرورفتن در لذت‌های دنیوی و پیروی از هوس‌ها و خواهش‌های نفسانی، به زندگی فلاکت‌بار و

۱. رعد / ۲۸.

۲. ناصف، ج ۴، ص ۳۲۸.

۳. نحل / ۹۷.

۴. نحل / ۳۰.

احساس بدبختی می‌انجامد. خداوند در این باره می‌فرماید:

﴿وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى﴾^۱.

«و هر که از یاد من روی گرداند او را زندگی سختی باشد و روز قیامت کور محسورش کنیم».

از آنس بن مالک روایت شده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«هر کس آخرت هم و غم او باشد خداوند دلش را بی‌نیاز گرداند و پراکندگی‌اش را به سامان آورد و دنیا، علی‌رغم میل خود، به او روی آورد، و هر کس دنیا هم و غمش باشد خداوند فقر را در پیش چشم او نهد و جمعیت خاطرش را از هم بپاشد و از دنیا جز همان اندازه که برایش مقدر شده است به او نرسد».^۲

روان‌درمانی با عبادات

انجام دادن عباداتی مانند نماز و روزه و حج و زکات که خداوند متعال بر عهده ما نهاده است، نفس را تزکیه و پاک می‌سازد، و دل را صیقل می‌دهد و آن را برای دریافت نور و هدایت و حکمت از جانب خداوند آماده می‌کند.

﴿أَقْمِنِّي شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَيَّ نُورٌ مِنْ رَبِّي﴾^۳.

«آیا کسی که خداوند سینه‌اش را برای اسلام گشاده و بر نوری از جانب پروردگار خویش است».

انجام دادن عبادات گناهان را پاک می‌کند، امید به آمرزش و بخشایش الهی را در انسان برمی‌انگیزد، آرزوی رفتن به بهشت را در او تقویت می‌کند. و احساس آرامش و امنیت را در روان او به وجود می‌آورد. از حُدَیْفَةُ بن یَمَان روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

۱. طه/۱۲۴.

۲. ترمذی، ج ۹، ص ۲۸۸.

۳. زمر/۲۲.

«گناहانی که مرد در رابطه با همسرش و اموالش و فرزندش و خودش و همسایه اش مرتکب می شود به وسیله روزه و نماز و صدقه [یا: زکات] و امر به معروف و نهی از منکر کردن زدوده می شود».^۱

در روایتی دیگر آمده است که مردی نزد پیامبر ﷺ آمد و گفت:

«مرا به عملی راهنمایی فرماید که هرگاه آن را انجام دهم به بهشت روم. حضرت فرمود: خدا را می پرستی و چیزی را شریک او نمی گردانی، نماز واجب را به جا می آوری، زکات واجب را می پردازی و روزه ماه رمضان را می گیری... مرد گفت: سوگند به آن که جانم در دست اوست بیش از این ها کاری انجام نخواهم داد. چون رفت، پیامبر ﷺ فرمود: هر که دوست دارد به مردی از اهل بهشت بنگرد به این مرد بنگرد».^۲

در حدیثی دیگر از آن حضرت آمده است:

«هر کس به خدا و پیامبرش ایمان آورد و نماز بخواند و رمضان روزه بگیرد بر خداست که او را به بهشت برد، چه در راه خدا جهاد کند یا در سرزمینی که در آن جا به دنیا آمده است بنشیند...».^۳

از ابو درداء روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«پنج چیز است که هر کس بر آن ها پایداری ورزد و ایمان هم داشته باشد به بهشت رود: کسی که نمازهای پنجگانه را با وضو و رکوع و سجودشان و در اوقات خودشان به جا آورد، رمضان روزه بگیرد، حج خانه خدا را، در صورت استطاعت، به جا آورد، زکات را با رضایت خاطر بپردازد و امانت را ادا کند. از ابو درداء پرسیدند: ای ابو درداء، منظور از امانت چیست؟ گفت: غسل جنابت».^۴

خلوص در عبادت، بنده را به خدایش نزدیک می سازد و باعث می شود که

۱. ونسنگ، ج ۵، ص ۶۲.

۲. ناصف، ج ۱، ص ۴.

۳. همان، ج ۴، ص ۳۲۶.

۴. ابو داود، ج ۱۱، ح ۴۲۹.

محبت و خشنودی او را به دست آورد و هرگاه خداوند بنده‌ای را دوست داشته باشد او را مورد عنایت و حمایت خود قرار می‌دهد و در همه کارهایش او را کمک می‌کند. در حدیثی از پیامبر ﷺ آمده است:

«خدای تعالی فرمود: هر کس با دوست من دشمنی کند به او اعلان جنگ دهم، بنده‌ام به چیزی که نزد من محبوب‌تر از واجبات باشد به من نزدیک نشود. بنده‌ام به وسیله نمازهای مستحب پیوسته به من نزدیک گردد تا جایی که دوستدار او شوم و چون دوستدارش شدم گوش او شوم که با آن می‌شنود، چشم او که با آن می‌بیند، دست او که با آن کار می‌کند و پای او که با آن راه می‌رود. اگر از من بخواهد عطایش کنم و اگر از من پناه خواهد پناهنش دهم».^۱

این احادیث بیانگر آن است که ایمان به خداوند بزرگ و نزدیک شدن به او از رهگذر عبادات و تمسک به تقوا انسان را تحت عنایت و حمایت خدا در می‌آورد و امید دستیابی به آمرزش الهی و نیل به بهشت را در او زنده می‌کند. این، خود، اضطراب ناشی از احساس گناه را از بین می‌برد و به روان انسان احساس آرامش و امنیت می‌دهد.

انجام دادن عبادات بسیاری از خصلت‌های نیک را به انسان می‌آموزد، خصلت‌هایی چون شکیبایی و تحمل سختی‌ها، مبارزه با نفس و تسلط بر هوس‌ها و خواهش‌های آن، فرمانبرداری، و نظم، مردم دوستی و نیک کردن به آن‌ها و کمک به نیازمندان، همکاری و همبستگی اجتماعی و دیگر خصلت‌هایی که از شاخص‌های مهم سلامت و بهداشت روان محسوب می‌شوند.

الف - روان‌درمانی با نماز

نماز تأثیر شگرفی در درمان نگرانی و اضطراب انسان دارد؛ زیرا، ایستادن در برابر پروردگار با حالت خشوع و فرمانبری و فارغ از مشغله‌ها و مشکلات زندگی،

۱. تَووی، ج ۱، ص ۱۲۹، ح ۱/۹۹.

آرامش و اطمینان را در روان انسان بر می‌انگیزد و به اضطراب و تنش عصبی که بر اثر فشارها و مشکلات زندگی به وجود آمده است، پایان می‌دهد.^۱ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله هرگاه مسأله مهمی برایش پیش می‌آمد به نماز پناه می‌برد. حذیفه می‌گوید: «پیامبر صلی الله علیه و آله هرگاه مشکلی برایش پیش می‌آمد نماز می‌خواند».^۲ یا وقت نماز که می‌شد به بلال می‌فرمود:

«ای بلال، با نماز ما را آسوده گردان».^۳

این حدیث و حدیث پیش‌گفته حذیفه به اهمیت نماز در ایجاد آرامش و سکون روانی اشاره دارند، بنابراین، نماز تأثیر درمان مهمی در رهایی از نگرانی و اضطراب دارد. خداوند متعال به ما دستور داده است که هرگاه مشکلات ما را احاطه کند و غم‌ها و نگرانی‌ها بر ما فشار آورد از نماز کمک بگیریم:

﴿وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ﴾.^۴

«و از صبر و نماز کمک بگیرید».

ارتباط انسان با پروردگارش در هنگام نماز نیروی روحی فوق‌العاده‌ای به انسان می‌بخشد. این نیروی روحی تأثیر زیادی در ایجاد تغییرات مهم در بدن و روان انسان می‌گذارد: تنش‌های او را از بین می‌برد، ضعفش را برطرف می‌کند و بیماری‌هایش را بهبود می‌بخشد. برخی از پزشکان از شفای سریع برخی بیماران در اماکن حج و عبادات یاد کرده‌اند.^۵

ابوهریره می‌گوید که از دردی در معده‌اش رنج می‌برد. پیامبر صلی الله علیه و آله به او نگاهی کرد و فرمود: «شکمت درد می‌کند؟». عرض کردم: بله، یا رسول الله. فرمود: «برخیز

۱. القرآن و علم النفس، ص ۲۷۲ - ۹۶۴.

۲. ابوداود، ج ۲، ح ۱۳۱۹.

۳. مسند، احمد، ج ۵، ص ۳۶۴ - ۳۷۱.

۴. بقره/۴۵.

۵. الکسیس کاریل، الانسان ذلك المجهول (انسان، موجود ناشناخته)، ص ۱۷۰ - ۱۷۱.

ونماز بخوان؛ زیرا نماز شفا بخش است»^۱.

این حدیث به تأثیر نماز در بهبود بیماری‌های جسمی اشاره دارد. انرژی روحی که نماز آزاد می‌کند در روان نیز تأثیر دارد: امید را در شخص بر می‌انگیزد، عزم و اراده را تقویت می‌کند، همّت را بلندی می‌بخشد و توانایی‌های شگرفی در روان آزاد می‌سازد که آن را برای پذیرش علم و معرفت و حکمت آماده‌تر و در انجام دادن کارهای قهرمانانه تواناتر می‌گرداند.^۲

نماز، در درمان احساس گناه که، خود، سبب اضطراب می‌شود و اضطراب منشأ بیماری روانی به شمار می‌آید. تأثیر مهمی دارد؛ چرا که نماز باعث آمرزش گناهان می‌شود، روان را از آلودگی خطاها پاک می‌گرداند، و امید به آمرزش الهی را در آن برمی‌انگیزد. در حدیثی از پیامبر خدا ﷺ آمده است:

«به نظر شما اگر جوی آبی از جلو خانه یکی از شما بگذرد و آن شخص روزی پنج مرتبه خود را در آن شستشو دهد دیگر چرکی بر بدنش باقی می‌ماند؟ عرض کردند: هیچ چرکی بر بدنش نمی‌ماند.

حضرت فرمود: نمازهای پنجگانه هم چنین‌اند. خداوند به وسیله آن‌ها گناهان را پاک می‌کند»^۳.

در حدیثی دیگر آمده است:

«کسی که وضو گیرد و نیکو وضو گیرد گناهان از بدنش، حتی از زیر ناخنهایش خارج می‌شوند»^۴.

در حدیثی دیگر آمده است:

«هرگاه بندهٔ مسلمان یا مؤمن شروع به گرفتن وضو کند؛ صورتش را که شست تمام گناهانی که با چشمش مرتکب شده است همراه با آب یا با آخرین قطره آب از

۱. ابن ماجه، ج ۲، ح ۳۴۵۸.

۲. محمد عثمان نجاتی، قرآن و روان‌شناسی، ص ۲۶۹.

۳. ناصف، ج ۱، ص ۱۳۴.

۴. تَوَوِي، ج ۲، ح ۱۰۶۲/۳.

صورتش خارج شود. دستانش را که شست هر گناهی که با دستانش مرتکب شده است همراه با آب یا با آخرین قطره آب از دست‌هایش خارج شود. پاهایش را که شست هر گناهی که با پاهایش مرتکب شده است همراه با آب یا با آخرین قطره آب خارج شود و از گناهان به کلی پاک گردد»^۱.

در حدیثی دیگر آمده است:

«هیچ بنده‌ای نیست که گناهی مرتکب شود و وضویی نیکو بگیرد و برخیزد و دو رکعت نماز بخواند سپس از خدا آمرزش بطلبد مگر آن که آمرزیده شود. سپس این آیه را خواند:

«و کسانی که هرگاه کاری زشت کنند یا به خود ستم نمایند خدا را یاد کنند...»^۲.

در حدیثی دیگر آمده است:

«نمازهای پنجگانه و نماز جمعه تا جمعه گناهی را که در این فاصله صورت پذیرفته‌اند پاک می‌کند مادام که گناهان کبیره را مرتکب نشده باشد»^۳.

در حدیثی دیگر آمده است:

«اگر مرد مسلمانی وقت نماز واجب نیکو وضو گیرد و نمازش را با خشوع و رکوعی نیکو به جا آورد، گناهانش قبل از آن آمرزیده شود، مگر آن که گناه کبیره‌ای مرتکب شده باشد. این تمام عمر را در بر می‌گیرد»^۴.

ابو قتاده از پیامبر ﷺ روایت کرده است که فرمود: «خداوند عزوجل فرمود: من بر امت تو پنج نماز واجب کردم و با خود عهد بستم که هر کس آن‌ها را به وقتشان انجام دهد او را به بهشت برم و هر کس بر خواندن به موقع آن‌ها مواظبت نکند نسبت به او تعهدی ندارم»^۵.

۱. المنذری، ح ۱۲۱.

۲. ابوداود، ج ۲، ح ۱۵۲۱.

۳. ناصف، ج ۱، ص ۱۳۵.

۴. همان.

۵. ناصف، ج ۱، ص ۱۳۴.

و احادیث بسیار دیگری از این قبیل که در آن‌ها، پیامبر خدا ﷺ اوقات خاصی را مشخص کرده است که نماز خواندن در آن اوقات موجب آمرزش گناهان و رفتن به بهشت می‌شود؛ از جمله: پیش از طلوع آفتاب (فجر)، پیش از غروب آفتاب (عصر)، نيمروز، جمعه، شب قدر، شب‌های رمضان، و شب نیمه شعبان.

پیامبر اکرم ﷺ به یارانش می‌آموخت که برای برآورده شدن حاجت، حل مشکلات و رفع گرفتاریهایی که با آن‌ها مواجه می‌شوند و برای رسیدن به گزینه درست در مواردی که شخص در انتخاب راه درست متحیر می‌ماند، از نماز کمک بگیرند (نماز حاجت، نماز باران، نماز استخاره).

پیامبر ﷺ عمویش عباس را به خواندن نماز تسبیح سفارش فرمود و تأثیر بزرگ آن در آمرزش همه گناهان را به او یادآور شد. از ابن عباس روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ به عباس بن عبدالمطلب فرمود:

«ای عباس، ای عموجان، نمی‌خواهی چیزی به تو عطا کنم؟ نمی‌خواهی به تو بخششی کنم؟ نمی‌خواهی به تو هدیه‌ای دهم؟ آیا ده کار با تو نکنم که هرگاه آن‌ها را انجام دهی خداوند گناهان تو را، اول و آخرش، قدیم و جدیدش، خطا و عمدش، کوچک و بزرگش و نهان و آشکارش را بیامرزد».^۱

پیامبر، سپس، نحوه خواندن نماز تسبیح را برایش توضیح داد و او را تشویق کرد که هر اندازه توانست آنرا بخواند: در هر روز، یا هر جمعه، یا هر ماه، یا هر سال، یا در تمام عمر یک بار هم که شده آن را بخواند. در حدیثی دیگر آمده است که پیامبر ﷺ درباره نماز تسبیح فرمود:

«اگر گناهکارترین مردم روی زمین باشی با این نماز گناهانت بخشوده می‌شود».^۲ به هر حال، نماز آثار بزرگ و فراوانی دارد: به روان آدمی آرامش و طمأنینه می‌بخشد. انسان را از احساس گناه می‌رهاند، ترس و اضطراب را از بین می‌برد،

۱. ابوداود، ج ۲، ح ۱۲۹۷.

۲. همان، ح ۱۲۹۸.

انرژی روحی شگرفی در اختیار انسان می‌گذارد که به بهبود بیماری‌های جسمی و روانی‌اش کمک می‌کند و سرزندگی و نشاط و توانایی زیادی به او می‌دهد به طوری که می‌تواند دست به کارهای بزرگ بزند، و نماز دل را نورانی و آن را برای دریافت نفحات الهی آماده می‌سازد.

ب - روان درمانی با روزه

روزه، فایده‌های بزرگ بسیاری دارد، از جمله این که اراده را تقویت می‌کند، و قدرت تسلط بر خواهش‌ها و هوس‌های نفس را در انسان افزایش می‌دهد. خداوند متعال می‌فرماید:

﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ﴾^۱.

«ای کسانی که ایمان آورده‌اید روزه بر شما نوشته شده است چنان که بر مردمان پیش از شما نوشته شده بود، باشد که پرهیزگار شوید».

یعنی، نسبت به گناهان پرهیزگار شوید؛ چه، روزه شهوت را، که منشأ گناهان است، در هم می‌شکند.^۲

در حدیثی از رسول گرامی اسلام آمده است:

«خداوند عزوجل فرمود: هر عمل آدمی از آن اوست مگر روزه که مال من است و من خودم پاداشش را می‌دهم. روزه سپر است. پس، هرگاه یکی از شما روزه داشت، از ناسزاگویی و جار و جنجال پرهیز کند و اگر کسی او را دشنام داد یا با او جنگید، بگوید: من روزه‌ام...»^۳.

و در روایت بخاری آمده است: «به خاطر من ترک خوردن و آشامیدن و شهوت کند. روزه متعلق به من است و من، خود، پاداش آن را می‌دهم و کار نیک را ده برابر

۱. بقره/۱۸۳.

۲. تفسیر الجلالین، ص ۲۵.

۳. تَووی، ج ۲، ح ۱۲۱۶/۱.

پاداش می‌دهم».^۱

بنابراین، روزه یک سپر است؛ یعنی موجب نگهداری از شهوات می‌شود. روزه‌دار بر شهوات و خواست‌هایش فرمانروایی دارد: آب و غذا نمی‌خورد، از فعالیت جنسی خودداری می‌ورزد، رفتارش را کنترل می‌کند، ناسزاگویی نمی‌کند، جار و جنجال راه نمی‌اندازد، دشنام نمی‌دهد، و به کاری که خشم خدا را بر می‌انگیزد دست نمی‌زند، روزه داری نوعی تمرین تسلط بر انگیزه‌ها و هیجان‌هاست و اراده را در مبارزه با هوس‌ها و خواست‌های نفس تقویت می‌کند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله جوانانی را که نمی‌توانستند از دواج‌کنند به روزه گرفتن توصیه می‌کرد تا به کمک آن انگیزه جنسی خود را مهار کنند. در فصل اول، در ضمن سخن از تسلط بر انگیزه جنسی، در این باره توضیح دادیم.

روزه داری، تمرینی است برای تحمل محرومیت و شکیبایی بر آن و این، خود، او را آماده می‌سازد تا انواع محرومیت‌های گوناگون را که ممکن است در زندگی برایش پیش آید تحمل کند. احساس محرومیتی که به روزه دار دست می‌دهد باعث می‌شود دردهای محرومیت را که فقرا و مستمندان از آن رنج می‌برند احساس کند و همین او را به همدردی با آن‌ها و دستگیری از ایشان و کمک به نیازمندان و می‌دارد. بدین ترتیب، ارتباطش با مردم بیشتر و احساس تعلق به جماعت در او تقویت می‌شود و احساس مسؤلیت اجتماعی بیش‌تری می‌کند.

این‌ها، همه، این احساس را در شخص به وجود می‌آورد که عضو مفیدی برای جامعه است و در نتیجه، احساس رضایت و آسودگی روانی در او پدید می‌آید. روزه، درمان مؤثری برای احساس گناه و اضطراب ناشی از آن است، چرا که پیامبر خدا صلی الله علیه و آله پاداش روزه را آمرزش گناهان و دستیابی به بهشت معرفی کرده و فرموده است:

«هر کس از روی ایمان و برای رضای خدا ماه رمضان را روزه بگیرد گناهان

۱. تَووی، ج ۲، ح ۱۲۱۶/۱.

گذشته‌اش آمرزیده شود».^۱

در حدیث دیگری که ابو سعید خُدَری آن را از پیامبر ﷺ روایت کرده آمده است:

«هیچ بنده‌ای نیست که یک روز در راه خدا روزه بگیرد مگر این که خداوند به ازای آن روز چهره او را [به مسافت] هفتاد سال [راه] از آتش دور می‌سازد».^۲

نضربین شیبان نیز از پدرش نقل کرده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«خداوند تبارک و تعالی روزه رمضان را بر شما واجب و شب زنده‌داری در این ماه را برایتان مستحب قرار داد، پس، هر کس از روی ایمان و برای رضای خدا در این ماه روزه بگیرد و شب زنده‌داری کند گناهانش پاک شود همانند روزی که از مادرش متولد شده است».^۳

در برخی احادیث، ایام خاصی مشخص شده است که روزه گرفتن در آن‌ها آمرزش گناهان را در پی دارد. از جمله روز عرفه که روزه گرفتن در این روز گناهان سال قبل و بعد از آن را می‌آمرزد.^۴ دیگری، شش روز از ماه شوال است که هر کس در این روزها روزه بگیرد چنان است که همه عمرش را روزه گرفته باشد،^۵ و هم چنین است کسی که سه روز از هر ماه را روزه بگیرد.^۶

ج - روان‌درمانی با حج:

حجّ به مردم می‌آموزد که در برابر سختی‌ها صبور و بردبار باشند، و به آن‌ها تمرین مبارزه با نفس و تسلط بر خواهش‌ها و هوس‌های آن می‌دهد، چرا که انسان

۱. ناصف، ج ۲، ص ۴۸.

۲. تَووی، ج ۲، ص ۸۶۸، ح ۱۲۲۰/۴.

۳. همان، ص ۴۶.

۴. همان، ص ۹۵.

۵. ابوداود، ج ۲، ح ۲۴۳۳.

۶. شیبانی، ج ۲، ص ۳۳۰.

در حال حج گزاردن با زنان مباشرت نمی‌کند، مشاجره و فحاشی نمی‌کند، کسی را نمی‌آزارد و کاری که خداوند را به خشم می‌آورد انجام نمی‌دهد، حج بیماری‌هایی چون کبر و غرور و خودپسندی و برتری‌جویی بر مردم را درمان می‌کند؛ چرا که در حج همه مردم یکسانند، همگی جامه‌های یکدست می‌پوشند، فرقی میان دارا و نادار و شاه و گدا نیست. احساس برابری در میان آنان حاکم است، همگی در خانه خدا باحالتی از خشوع و زاری می‌ایستند و به ضعف و عجز و عبودیت خویش نسبت به خداوند یکتا اعتراف می‌کنند و چشم امید به عفو و آمرزش او می‌دوزند. در این مکان آکنده از روحانیت و معنویت و احساسات سرشار عاطفی، رابطه انسان با پروردگارش افزایش می‌یابد و نزدیکی‌اش به او بیش‌تر می‌شود و در نتیجه، انسان از حالت‌های عرفانی و نفعات روحانی سرشار می‌شود و این حالات وجود او را از شادی و خوشبختی می‌آکند.

در حج، انسان از نفرت یا کینه یا حسادت نسبت به مردم رهایی می‌یابد و پیوندهای دوستی و محبت و برادری نسبت به برادران حج‌گزارش، خصوصاً آحاد مردم، عموماً، در او تقویت می‌شود.

حج احساس گناه را درمان می‌کند، زیرا حج گزار می‌داند که پیامبر ﷺ ثواب حج پذیرفته شده را آمرزش گناهان معرفی کرده است، آن جا که می‌فرماید:

«از عمره تا عمره کفاره گناهانی است که در فاصله آن دو صورت گرفته است و حج پذیرفته شده پاداشی جز بهشت ندارد».^۱

در حدیثی دیگر از آن بزرگوار آمده است:

«هر کس برای خدا حج بگزارد و [در حین حج گزار] آمیزش و نافرمانی نکند چون از حج باز گردد همانند روزی باشد که از مادرش متولد شده است».^۲

در حدیث دیگری از عبدالله بن مسعود آمده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

۱. ناصف، ج ۲، ص ۱۰۶.

۲. ناصف، ج ۲، ص ۱۰۶.

«حج و عمره را پیایی انجام دهید؛ زیرا، این دو، فقر و گناهان را از بین می‌برند چنان‌که کوره آهن‌گری ناخالصی‌های آهن و طلا و نقره را از بین می‌برد و پاداش حج پذیرفته چیزی جز بهشت نیست».^۱

حج‌گزار، امیدوار است که خداوند حج او را بپذیرد و دعایش را مستجاب کند و گناهانش را ببامزد. بنابراین، در حالی از حج باز می‌گردد که از احساس گناه و رنج‌های اضطراب خلاصی یافته و غرق در احساس آرامش و طمأنینه و شادمانی و مسرت و سعادت است.

روان‌درمانی با ذکر و یاد خدا

مداومت بر عبادت خداوند، یاد او در هر زمان، درخواست آمرزش و بخشش از او و دعا به درگاهش، آدمی را به پروردگارش نزدیک می‌سازد و این احساس را در او به وجود می‌آورد که تحت حمایت و مراقبت خداوند بزرگ قرار دارد. عبادت امید به آمرزش و بخشایش را در انسان تقویت می‌کند و احساس خشنودی و آسایش خاطر را در روانش بر می‌انگیزد. خداوند متعال فرموده است:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾^۲.

«کسانی که ایمان آوردند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام گرفت؛ بدانید که با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد».

﴿...وَ اذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ﴾^۳.

«... و خدا را بسیار یاد کنید باشد که رستگار شوید».

﴿فَاذْكُرُونِي اذْكُرْكُمْ﴾^۴.

«پس، به یاد من باشید تا به یاد شما باشم».

۱. همان، ص ۱۰۷.

۲. رعد/ ۲۸.

۳. جمعه/ ۱۰.

۴. بقره/ ۱۵۲.

پیامبر گرامی اسلام ﷺ نیز به اهمیت ذکر و یاد خداوند بزرگ در ایجاد آرامش در روان آدمی اشاره کرده است. برای مثال، در حدیثی از آن حضرت آمده است: «هرگاه عده‌ای بنشینند و به ذکر خدا پردازند فرشتگان آنان را در میان گیرند، رحمت [خداوند] آنان را در برگیرد. آرامش برایشان فرود آید و خداوند از آنان در نزد کسانی که نزد او هستند یاد می‌کند».^۱

در حدیثی از رسول خدا ﷺ آمده است:

«خداوند بزرگ می‌فرماید: من چنانم که بنده‌ام به من گمان می‌برد و هرگاه او از من یاد کند من با او هستم. اگر مرا در دلش یاد کند من هم در دلم از او یاد می‌کنم. اگر در میان جمع از من یاد کند من در جمعی بهتر از آنان از او یاد می‌کنم. اگر یک وجب به من نزدیک شود من یک گز به او نزدیک می‌شوم. اگر یک گز نزدیک شود من یک باز به او نزدیک می‌شوم. اگر قدم زنان نزد من آید من دوان دوان نزد او روم».^۲

یاد خداوند بزرگ به نفس زندگی و حیات می‌بخشد، امید به آمرزش و خشنودی الهی را در او تقویت می‌کند و احساس خوشی و سعادت در او پدید می‌آورد. در حدیثی از پیامبر خدا ﷺ که ابو موسی اشعری آن را روایت کرده، آمده است: «مثل کسی که خدایش را یاد می‌کند و آن که او را یاد نمی‌کند مثل شخص زنده و مرده است».^۳

در روایت دیگری از این حدیث چنین آمده است:

«مثل خانه‌ای که در آن خداوند یاد می‌شود و خانه‌ای که در آن خداوند یاد نمی‌شود مثل شخص زنده و مرده است».^۴

ذکر خداوند و تسبیح و تنزیه او مقام و درجات بنده را در نزد پروردگارش بالا می‌برد، بر خوبی‌های او می‌افزاید، گناهانش را می‌آمرزد و او را از احساس گناه که

۱. تَوَوِي، ج ۲، ح ۱۴۴۹/۲.

۲. شیبانی، ج ۲، ص ۱۰۵.

۳. تَوَوِي، ج ۲، ح ۱۴۳۵/۲۷.

۴. تَوَوِي، ج ۲، ح ۱۴۳۵/۲۷.

سبب اندوه و اضطراب می شود، می رهند. سعد بن ابی وقاص می گوید که در خدمت رسول خدا ﷺ بودیم و آن حضرت چنین فرمود:

«آیا هر یک از شما عاجز است از این که روزی هزار ثواب کسب کند؟ یکی از حاضران در جلسه پرسید: چگونه هزار ثواب کسب کند؟ فرمود: صد تسبیح می گوید و به ازای آن هزار ثواب برایش نوشته یا هزار گناه از او زدوده می شود»^۱.
در حدیثی دیگر از آن حضرت آمده است که فرمود:

«خدای تعالی را فرشتگانی است که در کوچه و گذر می گردند و اهل ذکر را جستجو می کنند و هرگاه عده ای را مشغول ذکر خدا یافتند صدا می زنند: بیایید حاجت هایتان را بستانید. سپس آنان را تا آسمان زیرین زیر بال و پر خود می گیرند. خداوند - که خود به هر چیز داناتر است - می پرسد: بندگان من چه می گویند؟ فرشتگان پاسخ می دهند: تو را به پاکی و بزرگی می ستایند و حمد و تمجید تو می گویند. خداوند می فرماید: آیا مرا دیده اند؟ فرشتگاه می گویند، نه به خدا، تو را ندیده اند. خداوند می فرماید: اگر مرا دیده بودند چه می کردند؟ فرشتگان می گویند: اگر تو را دیده بودند بیش تر عبادت و تمجید و تسبیح می کردند. خداوند می فرماید: چه می خواهند؟ فرشتگان می گویند: بهشت را از تو درخواست دارند. خداوند می فرماید: آیا آن را دیده اند؟ فرشتگان می گویند: نه به خدا، ای پروردگار، آن را ندیده اند. خداوند می فرماید: اگر آن را دیده بودند چه می شد؟ فرشتگان می گویند: اگر دیده بودند به آن حریص تر و طالب تر و راغب تر می شدند. خداوند می فرماید: از چه چیز به من پناه می آورند؟ فرشتگان می گویند: از آتش [دوزخ] پناه می خواهند. خداوند می فرماید: آیا آن را دیده اند؟ فرشتگان می گویند: نه به خدا، آن را ندیده اند. خداوند می فرماید: اگر آن را دیده بودند چه می کردند؟ فرشتگان می گویند: اگر دیده بودند بیش تر از آن گریزان و ترسان می شدند. پس، خداوند می فرماید: شاهد باشید که آنان را آمرزیدم. فرشته ای از فرشتگان می گوید: فلان

شخص هم در میان آنهاست و او از این طایفه نیست بلکه برای حاجتی آمده است. خداوند می‌فرماید: آنان هم نشین‌اند و هم‌نشین ایشان محروم نمی‌شود.^۱ پیامبر ﷺ اذکار و تسبیحات زیادی به یارانش می‌آموخت و ارزش و تأثیر فوق‌العاده آن‌ها در کسب ثواب و زدودن گناهان و نیل به آمرزش الهی و ورود به بهشت را به آنان یادآور می‌شد. بنابراین، یاد خدا و ستایش او با این تسبیحاتی که رسول‌گرامی اسلام ﷺ آن‌ها را توصیه می‌کرد شفای احساس گناه و اضطراب ناشی از آن است.

پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«هر کس بعد از پایان هر نماز سی و سه مرتبه «سبحان الله» و سی و سه مرتبه «الحمد لله» و سی و سه مرتبه «الله اکبر» بگوید و صدمین را بگوید: لا اله الا الله وحده لا شریک له، له الملك وله الحمد، وهو على کل شیء قدير، گناهانش آمرزیده شود اگر چه به اندازه کف دریا باشد».^۲

در حدیثی دیگر از آن بزرگوار آمده است:

«هر کس در روز صد مرتبه بگوید: «لا اله الا الله وحده لا شریک له له الملك وله الحمد وهو على کل شیء قدير» برایش معادل با آزاد کردن ده برده باشد، صد ثواب برایش نوشته و صد گناه از او زدوده شود و آن روز تا شب از شیطان حفظش کند و عمل هیچ کس برتر از او نباشد مگر کسی که بیش‌تر از او [این ذکر را] گفته باشد. و هر کس در روز صد مرتبه بگوید: «سبحان الله وبحمده» گناهانش فروریزد اگر چه به اندازه کف دریا باشد».^۳

از تمییم داری روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«هر کس ده بار بگوید: «اشهد ان لا اله الا الله وحده لا شریک له الهاً واحداً احداً

۱. تَوَوُّی، ج ۲، ح ۱۴۴۸/۱.

۲. همان، ح ۱۴۲۰/۱۲.

۳. ناصف، ج ۵، ص ۸۷.

صمداً لم يتخذ صاحبة ولا ولداً ولم يكن له كفواً احد» خداوند برایش چهل هزار ثواب بنویسد»^۱.

از علی عليه السلام نیز روایت شده که فرمود: پیامبر خدا صلى الله عليه وآله به من فرمود: «آیا کلماتی را به تو نیاموزم که هرگاه آن‌ها را بگویی خداوند تو را بیامزد اگر چه آمرزیده باشی. بگو: لا اله الا الله العلیّ العظیم، لا اله الا الحلیم الکریم، لا اله الا الله سبحان الله ربّ العرش العظیم، الحمد لله ربّ العالمین»^۲.

از عبادۀ بن صامت نیز روایت شده که رسول خدا صلى الله عليه وآله فرمود: «هر کس شب هنگام چون از خواب بیدار شود بگوید: لا اله الا الله وحده لا شریک له، له الملك وله الحمد وهو علی کلّ شیء قدير، الحمد لله و سبحان الله و الله اکبر و لاحول و لا قوّة الا بالله، سپس بگوید: خدایا مرا بیامرز، یا دعا کند، دعایش مستجاب شود و اگر وضو بگیرد و نماز بخواند، نمازش پذیرفته گردد»^۳.

پیامبر اکرم صلى الله عليه وآله دعاها و اذکار بسیاری به یارانش تعلیم می داد. این دعاها و اذکار بر ارتباط بنده با خدایش و قرب او به حق تعالی می افزاید و باعث می شود که همواره به یاد خدا باشد، در هر زمان عظمت و شکوه پروردگارش را احساس کند و پیوسته به رحمت و آمرزش و توفیق دهی او در امور زندگی اش و رفع نیازهایش امیدوار باشد. در نتیجه، روانش آکنده از رضایت و مسرت می شود و احساس آرامش و امنیت روانی وجودش را فرا می گیرد.

روان درمانی با قرآن

بهترین نوع ذکر، تلاوت قرآن است؛ زیرا خواندن قرآن تأثیر شگرفی در تصفیه دل و بهبود روان دارد. خداوند متعال می فرماید:

۱. ناصف، ج ۵، ص ۹۱.

۲. همان.

۳. شیبانی، ج ۲، ص ۳۰۱ - ۳۰۲.

﴿وَنَزَّلَ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾^۱.

«ما از قرآن چیزی فرو می فرستیم که مؤمنان را بهبود است و مهر».

﴿يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْمٌ مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِّمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ﴾^۲.

«ای مردم، برای شما اندرزی از پروردگارتان آمد و بهبودی برای آنچه در سینه هاست و راهنمودی و مهری برای گرویدگان».

﴿قُلْ هُوَ الَّذِي آمَنُوا هُدًى وَشِفَاءً﴾^۳.

«بگو: آن برای کسانی که ایمان آورده اند راهنمایی و بهبودی است».

زمانی که انسان با اخلاص و توجه کامل به خداوند متعال قرآن می خواند، آرامش وجودش را فرا می گیرد و فرشتگان او را از هر سو در میان می گیرند و غرق در رحمت خداوند می شود».

در حدیثی از پیامبر ﷺ آمده است:

«هرگاه عده ای در خانه ای از خانه های خدا گرد آیند و به تلاوت کتاب خدا بپردازند و درباره آن با هم گفتگو کنند، آرامش بر آنان فرود آید، رحمت فرایشان گیرد، فرشتگان آن ها را در میان گیرند و خداوند در میان کسانی که نزد اویند از آنان یاد کند»^۴.

تلاوت قرآن باعث آمرزش گناهان و مضاعف شدن حسنات می شود و امید رفتن به بهشت را تقویت می کند. از این رو، اضطراب ناشی از احساس گناه را بهبود می بخشد. در حدیثی از پیامبر خدا ﷺ آمده است:

«هر کس یک حرف از کتاب خدا را بخواند برایش یک حسنه باشد و هر حسنه ده برابر شود. نگویم «الم» یک حرف [کلمه] است بلکه الف یک حرف است لام

۱. اسراء/ ۸۲.

۲. یونس/ ۵۷.

۳. فصلت/ ۴۴.

۴. تَوَوُّی، ج ۲، ح ۱۰۲۳/۱.

یک حرف و میم یک حرف»^۱.

ابو امامه می‌گوید: از رسول خدا ﷺ شنیدم که می‌فرمود:

«قرآن بخوانید؛ زیرا روز قیامت قرآن برای قرآن‌خوانان شفاعت می‌کند»^۲.

در حدیثی دیگر از آن بزرگوار آمده است:

«یک سوره از قرآن هست که سی آیه دارد و برای تلاوت کننده‌اش چندان

شفاعت می‌کند که آمرزیده شود، آن سوره «تبارک الذی بیده الملك» است^۳.

آنس از رسول خدا ﷺ روایت کرده است که فرمود:

«هر کس روزی دویست مرتبه «قل هو الله احد» را بخواند گناهان پنجاه سال از او

پاک شود مگر آن که دینی بر عهده‌اش باشد»^۴.

او در حدیث دیگری از پیامبر ﷺ روایت کرده است که:

«هر کس چون به بستر رود، بر دست راست بخوابد و صد مرتبه «قل هو الله احد»

را بخواند خدای تعالی در روز قیامت به او گوید: با دست راستت به بهشت درآی»^۵.

این احادیث و مانند آنها که تأثیر تلاوت قرآن را در آمرزش گناهان و رهایی از

دوزخ و رفتن به بهشت یادآور می‌شوند، نشان می‌دهند که قرائت قرآن درمان

سودمندی برای نجات از اضطراب روانی ناشی از احساس گناه است. قرائت قرآن

فقط اضطراب ناشی از احساس گناه را درمان نمی‌کند بلکه همهٔ حالت‌های

اضطراب و تشویش روانی و عقلی را معالجه می‌کند.

برای مثال، پیامبر اکرم ﷺ به وسیله قرآن جنون را معالجه کرده. ابی بن کعب

می‌گوید:

«نزد پیامبر ﷺ بودم که بادیه نشینی آمد و گفت: ای پیامبر خدا، برادری دارم که

۱. تَووی، ج ۱، ح ۹۹۹/۹.

۲. همان، ۹۹۱/۱.

۳. همان، ح ۱۰۰۱/۱۱.

۴. شیبانی، ج ۱، ص ۲۰۰.

۵. همان.

از درون رنج می‌برد. حضرت فرمود: چه دردی دارد؟ گفت: جنون حقیقی دارد. حضرت فرمود: او را نزد من بیاور. بادیه نشین برادرش را آورد و جلو حضرت نشاند. پیامبر ﷺ او را با فاتحه‌الکتاب و چهار آیه اول سوره بقره و این دو آیه: «والهکم الیه واحد و...» و آیه‌الکرسی و سه آیه آخر سوره بقره و آیه «شهدالله أنه لا اله الا هو...» از آل عمران، و آیه «ان ربکم...» از سوره اعراف و آخر سوره مؤمنین «فتعالی الله الملك الحق...» و آیه «وانه تعالی جد ربنا...» از سوره جن، و ده آیه اول صافات، و سه آیه آخر سوره حشر، و «قل هو الله احد»، و معوذتین تعویذ کرد؛ مرد برخاست چنان که گویی هرگز مرضی نداشته است.^۱

حقیقت آن است که قرآن تنها درمانگر بیماری‌های روانی و عقلی نیست بلکه بیماری‌های جسمی را نیز معالجه می‌کند. از ابو سعید خدری نقل شده است که گفت:

«گروهی از یاران پیامبر ﷺ به سفر می‌رفتند و بر قبیله‌ای از قبایل عرب فرود آمدند و از آن‌ها خواهش کردند که ایشان را پذیرایی کنند اما آن قبیله حاضر نشدند پذیرایی شان کنند. در همین اثنا رئیس آن قبیله را مارگزید. برای معالجه او دست به هر کاری زدند اما بی‌فایده بود. یکی از آن‌ها گفت: خوب است نزد این عده‌ای که این جا فرود آمده‌اند بروید شاید از دست یکی از آن‌ها کاری بر آید. پس، نزد ایشان آمدند و گفتند: ای جماعت، رئیس ما گزیده شده است؛ برای معالجه‌اش دست به هر کاری زدیم اما فایده نداشت. آیا کسی از شما چیزی برای معالجه‌اش دارد؟ یکی گفت: آری، من دعا خوانم اما چون از ما پذیرایی نکردید من هم دعا نمی‌کنم مگر آن که مزدش را به ما بدهید. قرار شد آن‌ها یک گله گوسفند بدهند. آن مرد، بر رئیس مار گزیده آب دهان می‌انداخت و الحمدلله رب العالمین را می‌خواند. چندی نگذشت که حال او کاملاً خوب شد و برخاست و شروع به راه رفتن کرد. آن قبیله مزد توافق شده را دادند. یکی از مسافران گفت: تقسیم کنید. مرد دعا خوان گفت: این کار را

۱. سعید حوی، الرسول ﷺ، ص ۲۸۱، ۲۸۲.

نکنید تا نزد پیامبر خدا ﷺ رویم و ماجرا را برایش بگوییم و ببینیم حضرت چه دستور می دهد. پس، به نزد پیامبر ﷺ آمدند و قصه را باز گفتند. حضرت فرمود: از کجا دانستی که آن افسون است. سپس فرمود: پیشنهاد خوبی است، تقسیم کنید.^۱ ابن ابی شیبہ در مُسند خود از عبدالله بن مسعود روایت کرده است که گفت: «پیامبر خدا نماز می خواند که در سجده کژدمی آن حضرت را نیش زد. فرمود: خدا لعنت کند کژدم را که به پیامبر و غیر پیامبر رحم نمی کند. سپس ظرف آب نمک خواست و محل گزیدگی را در آب نمک قرار می داد و قل هو الله احد و معوذتین را می خواند تا درد آرام گرفت».^۲

ابن ماجه در سنن خود از علی رضی الله عنه روایت کرده است که رسول خدا ﷺ فرمود: «بهترین دارو قرآن است».^۳

این حدیث نشانگر آن است که قرآن دوی همه بیماریها، اعم از روانی و جسمی است.

روان درمانی با دعا

دعا نوعی ذکر و عبادت است و همان فضیلت و ثوابی را دارد که ذکر و عبادت دارند. از نعمان بن بشیر روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود: «دعا همان عبادت است، حضرت سپس این آیه را تلاوت کرد: «پروردگارتان گفت: مرا بخوانید تا پاسختان دهم. کسانی که از عبادت من سرباز می زنند زودا که با خواری به دوزخ در آیند».^۴

دعا، موجب آسایش روان است و اندوه و نگرانی و اضطراب آن را شفا می بخشد؛ زیرا، دعاکننده به اجابت دعایش از جانب خداوند متعال امیدوار

۱. ابن قیم الجوزیه، الطب النبوی، ص ۱۶۷.

۲. همان، ص ۱۷۱.

۳. ابن ماجه، ج ۲، ح ۳۵۰۱، ۳۵۳۳.

۴. ناصف، ج ۵، ص ۱۰۹، آیه ۶۰ از سوره غافر.

است؛ چرا که هم این سخن خداوند را قبول دارد:

﴿وَإِذَا سَأَلَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ...﴾^۱

«و هر گاه بندگانم درباره من از تو پرسند، من نزدیکم و دعای دعاکننده را، آن گاه که مرا بخواند، اجابت می‌کنم».

و هم این سخن پیامبر خدا ﷺ را که:

«خداوند بزرگ و بلند مرتبه شما با حیاست و حیا می‌کند از این که بنده‌اش دستانش را به سوی او بلند کند و او را دست خالی برگرداند».^۲

امید به اجابت دعا از سوی خداوند متعال غم و اندوه مؤمن را تخفیف می‌دهد و به او نیروی تحمل و صبر می‌بخشد و احساس آسودگی روانی در وی ایجاد می‌کند؛ زیرا مؤمن می‌داند - چون سخن رسول خدا ﷺ را قبول دارد - که وقتی دعا می‌کند از چند حال خارج نیست: یا خداوند عزوجل دعایش را مستجاب می‌کند، یا بلایی را که هنوز نازل نشده است از او دفع می‌کند، یا برایش در آخرت ثواب ذخیره می‌کند و یا گناهانش را می‌آمرزد. بنابراین، در دعا همیشه و در هر حال برای مؤمن خیر و فایده است، در دنیا و یا در آخرت. امیدواری مؤمن به این که بخشی از این خیر و برکت دعا تحقق یابد غم و اندوه او را کاهش می‌دهد و در او احساس رضایت و آرامش روانی پدید می‌آورد. از عباده بن صامت روایت شده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«هیچ مسلمانی در روی زمین نیست که به درگاه خدا دعایی کند مگر این که خداوند خواسته‌اش را به او دهد، یا همانند آن بدی از او دفع کند به شرط آن که برای گناهی یا قطع رحمی دعا نکرده باشد». مردی از میان جمعیت عرض کرد: پس زیاد دعا می‌کنیم. حضرت فرمود:

۱. بقره/۱۸۶.

۲. ناصف ج ۵، ص ۱۱۱.

«خدا هم بیش‌تر اجابت می‌کند».^۱

در حدیثی دیگر از آن بزرگوار آمده است:

«دعا برای بلای نازل شده و نازل نشده سودمند است. پس، دعا کنید ای بندگان

خدا».^۲

نیز در حدیثی از آن حضرت می‌خوانیم:

«هیچ مردی نیست که دعا کند مگر آن که خدا دعایش را مستجاب فرماید، یا در

همین دنیا به او می‌دهد، یا برای آخرتش می‌اندوزد، و یا به قدر دعایی که کرده

است از گناهانش می‌بخشد، به شرط آن که برای گناهی یا بریدن پیوند خویشاوندی

دعا نکرده و یا عجله نورزیده باشد».^۳

از سلمان روایت شده است که پیامبر خدا ﷺ فرمود:

«قضا [ای الهی] را چیزی جز دعا بر نمی‌گرداند. و عمر را چیزی جز نیکی کردن

زیاد نمی‌کند».^۴

پیامبر اکرم ﷺ به یارانش می‌آموخت که برای درمان بسیاری از اضطرابات

روانی مانند غم و نگرانی و اندوه و بی‌خوابی و ترسیدن در خواب و فراموشی از

دعا کمک بگیرند، که در این جا به چند نمونه اشاره می‌کنیم:

الف - درمان غم و نگرانی و اندوه با دعا

پیامبر خدا ﷺ برای معالجه غم و نگرانی و اندوه یارانش دعاهای خاصی را به

آنان می‌آموخت و آن‌ها با خواندن این دعاها شفا می‌یافتند. برای مثال، عبدالله بن

مسعود از رسول خدا ﷺ روایت کرده است که فرمود:

«هر کس دچار نگرانی و اندوهی شود و بگوید: اللهم انی عبدك، ابن عبدك، ابن

۱. ناصف، ج ۵، ص ۱۱۰.

۲. همان.

۳. شیبانی، ج ۲، ص ۶۰ - ۶۱.

۴. ناصف، ج ۵، ص ۱۱۱.

امتک ناصیتی بیدک، ماضی فی حکمک، عدل فی قضاؤک، أسألك بكل اسم هولک سمیت به نفسک، او علمته احداً من خلقک، او انزلته فی کتابک، أو استأثرت به فی علم الغیب عندک، أن تجعل القرآن ربيع قلبی و نور صدری و جلاء حزنی و ذهاب همی الا اذهب الله همّه و حزنه، و أبدله مكانه فرحاً». به پیامبر خدا ﷺ عرض شد: ای رسول خدا، آیا ما هم این دعا را بیاموزیم؟ فرمود: آری، هر کسی که این را می شنود سزاوار است آن را بیاموزد.^۱

ابو سعید خدری می گوید:

روزی رسول خدا ﷺ وارد مسجد شد و مردی از انصار به نام ابو امامه را آن جا دید، فرمود: ای ابو امامه، چه شده که در غیر وقت نماز در مسجد نشسته ای؟ ابو امامه گفت: غم و قرض رهایم نمی کند ای رسول خدا. حضرت فرمود: می خواهی جمله ای به تو بیاموزم که هرگاه آن را بگویی خداوند غم و غصه تو را ببرد و قرضت را ادا کند؟

گفت: آری ای رسول خدا. فرمود: هر صبح و شام بگو: اللهم انی اعوذ بک من الهمّ والحزن و اعوذ بک من العجز و الکسل، و اعوذ بک من الجبن و البخل، و اعوذ بک من غلبة الدین و قهر الرجال». ابو امامه گوید: من این کار را کردم و خداوند غم و غصه را برد و قرضهایم را ادا کرد.^۲

در حدیثی دیگر از پیامبر خدا ﷺ آمده است:

«دعا برای رفع غم و اندوه این است: اللهم رحمتک ارجو فلا تکلنی الی نفسی طرفه عین، و اصلح لی شأنی کلّه، لا اله الا أنت».^۳

در حدیث دیگری آمده است که:

«دعایی که ذوالنون در شکم ماهی به درگاه پروردگارش کرد این بود: «لا اله الا

۱. احمد، ج ۱، ص ۳۹۱.

۲. ناصف، ج ۵، ص ۱۳۸، ۱۳۹؛ شیبانی، ج ۲، ص ۷۹.

۳. ابن قیم الجوزیه، الطب النبوی، ص ۱۸۶.

أنت سبحانك أئی كنت من الظالمين» هر مرد مسلمانی این دعا را درباره چیزی بخواند حتماً مستجاب می شود». خداوند غمش را می زداید، سخن برادرم یونس^۱.

ابن عباس می گوید که رسول خدا ﷺ فرمود:

«هر کس غم و نگرانی هایش بسیار شود، جمله لا حول ولا قوة الا بالله را زیاد بگوید»^۲.

در روایت دیگری از ابن عباس آمده است که پیامبر خدا ﷺ هنگام غم و اندوه می گفت:

«لا اله الا الله العظيم الحليم، لا اله الا الله رب العرش العظيم، لا اله الا الله رب السموات ورب الارض ورب العرش الكريم»^۳.

پیامبر خدا ﷺ زیاد استغفار می کرد و یارانش را نیز به این کار توصیه می فرمود؛ چرا که آمرزش خواهی از خداوند باعث رفع غم و اندوه و نجات از گرفتگی و گشایش در روزی می شود. ابن عباس از رسول خدا ﷺ روایت کرده است که فرمود: «هر کس پیوسته از خداوند طلب آمرزش کند خداوند برایش راه خروجی از هر تنگنایی قرار دهد و غم و اندوهش را بزدايد و از جایی که گمانش را هم نمی برد به او روزی رساند»^۴.

این دعاها و امثال اینها که کتابهای حدیثی روایت کرده اند درمان کننده غم و نگرانی و اندوه هستند؛ زیرا حاوی داروهای روحی سودمندی می باشند که شفای انسان از این قبیل ناراحتی های روانی را تضمین می کنند. ابن قیم جوزی این قبیل احادیث رسول خدا ﷺ را تجزیه و تحلیل کرده و داروهای روحی موجود در آنها را استخراج کرده و به برخی از آنها، به شرح زیر، اشاره نموده است:

۱. همان، ص ۱۸۷.

۲. همان، ص ۱۸۸.

۳. ناصف، ج ۵، ص ۱۲۷.

۴. ابو داود، ج ۲، ص ۸۵، ح ۱۵۱۸.

- ۱- توحید ربوبیت.
 - ۲- توحید الوهیت.
 - ۳- توحید علمی - اعتقادی.
 - ۴- منزّه دانستن خداوند از ستم کردن به بنده‌اش یا مجازات کردن بی دلیل او.
 - ۵- اعتراف بنده به مقصّر بودن خویش.
 - ۶- تقرب جستن به خداوند از طریق محبوب‌ترین چیزها در نزد او یعنی اسماء و صفاتش به ویژه صفت «حیّ قیوم» که جامع‌ترین اسماء و صفات الهی هستند.
 - ۷- پناه بردن به خداوند و نه غیر او.
 - ۸- اظهار امیدواری به خدا.
 - ۹- توکل کردن به خدا و سپردن کارها به او و اعتراف به این که زمام اختیارش در دست اوست و او هرگونه بخواهد اداره‌اش می‌کند و حکم الهی درباره او مُجراست و هرچه درباره‌اش حکم کند عادلانه است.
 - ۱۰- دلش در مرغزار قرآن می‌چرد و می‌چَمد، و در تاریکی‌های شبها و شهوات نور قرآن راهنمای اوست، و قرآن در برابر آنچه از دست دهد و در برابر هر مصیبتی تسلی بخش اوست و بیماری‌های دلش را به وسیله آن شفا می‌بخشد، قرآن اندوهش را می‌زداید و تشویش و نگرانی‌اش را بهبود می‌بخشد.
 - ۱۱- طلب آمرزش و بخشایش از خداوند.
 - ۱۲- توبه و بازگشت به سوی خدا.
 - ۱۳- نفی نیرو و توان از خود و دیگران و اثبات آن برای خداوند که منشأ هرگونه نیرو و توانی است.^۱
- ابن قیّم، علاوه بر این داروهای روحی و معنوی، برای درمان تشویش و نگرانی و اندوه، دو داروی دیگر نیز نام می‌برد: یکی جهاد و دیگری نماز؛ زیرا در برخی احادیث آمده است که جهاد و نماز در معالجه تشویش و نگرانی و اندوه مؤثرند. ما

۱. ابن قیّم الجوزیة، الطب النبوی، ص ۱۸۸ - ۱۸۹.

پیش‌تر موضوع اهمیت نماز در درمان اضطراب را بررسی کردیم. به گفته او، از بزرگ‌ترین بیماری‌های دل [یاروان]: «شُرک است و گناهان و غفلت و بی‌توجهی به چیزهایی که محبوب و پسند خدا هستند و نسیاردن کارها به او و بی‌اعتمادی به خدا و تکیه کردن به غیر او و ناخشنودی از مقدرات او و شک داشتن در وعده و وعیدهای او. اگر در بیماری‌های دل دقت کنی متوجه می‌شوی که علت آنها همین چیزها و امثال آنهاست و جز این‌ها علت دیگری ندارند. پس، تنها دوی بیماری‌های دل همان چیزهایی است که در این معالجات نبوی آمده و پادزهر آن بیماری‌ها می‌باشند، چراکه هر بیماری با ضد بیماری از بین می‌رود و سلامتی یا مانند آن حفظ می‌شود. بنابراین، سلامت دل با این فرامین پیامبر ﷺ محفوظ می‌ماند و بیماری‌های آن با ضد آنها از بین می‌رود».^۱

ب - درمان بی‌خوابی و ترسیدن در خواب با دعا

پیامبر اکرم ﷺ بی‌خوابی و ترسیدن در خواب را با دعا معالجه کرده است. بُرده می‌گوید:

«خالد بن ولید مخزومی به پیامبر خدا ﷺ شکایت کرد که شب‌ها دچار بی‌خوابی می‌شوم و خوابم نمی‌برد. پیامبر ﷺ به او فرمود: هرگاه به رختخواب رفتی، بگو: اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَوَاتِ السَّبْعِ وَمَا ظَلَّتْ وَرَبِّ الْأَرْضِينَ وَمَا أَقْلَّتْ، وَرَبِّ الشَّيَاطِينِ وَمَا اضَلَّتْ، كُنْ لِي جَارًا مِنْ شَرِّ خَلْقِكَ كُلِّهِمْ جَمِيعًا أَنْ يَفْرُطَ عَلَيَّ أَحَدٌ، أَوْ أَنْ يَبْغِيَ عَلَيَّ، عَزَّ جَارُكَ وَجَلَّ ثَنَاؤُكَ، وَلَا إِلَهَ غَيْرُكَ، لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ».^۲

نیز از عمرو بن شعیب از پدرش از جدش روایت شده است که رسول خدا ﷺ فرمود:

«هرگاه کسی از شما خواب ترسناکی دید، بگوید: «أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ

۱. همان، ص ۱۸۹ - ۱۹۰.

۲. شبیانی، ج ۲، ص ۷۵ - ۷۶.

غضبه و عقابه و شرّ عبادۀ و من همزات الشیاطین و ان یحضرن»، در این صورت هرگز از آن خواب‌گزندی نخواهد دید.^۱

ج - درمان احساس گناه با دعا و تسبیح گویی

بهترین درمان احساس گناه دعا کردن و تسبیح گفتن خداوند متعال، به ویژه در ثلث آخر شب است. مسلم بن حارث تمیمی می‌گوید:

«پیامبر خدا ﷺ محرمانه به من فرمود: چون نماز مغرب خود را تمام کردی هفت بار بگو: اللَّهُمَّ أَجْرَنِي مِنَ النَّارِ. که اگر چنین کردی و همان شب از دنیارفتی امان از آن برایت نوشته شود. و چون پس از نماز صبح این را گفتی، اگر آن روز از دنیا بروی امان از آتش برایت نوشته شود».^۲

معاذبن انس از رسول خدا ﷺ نقل کرده است که فرمود:

«هرکس چون غذایی خورد بگوید: الحمد لله الذی اطعمنی هذا الطعام و رزقیه من غیر حول منی و لا قوّة غفر له ما تقدّم من ذنبه».^۳

معاذبن جبل از رسول خدا ﷺ نقل کرده است که فرمود:

«هرکس آخرین جمله اش لا اله الا الله باشد به بهشت رود».^۴

انس بن مالک نقل کرده است که پشت سر رسول خدا ﷺ بر اشتر نشسته بود که حضرت به او فرمود: «ای معاذ بن جبل. معاذگفت: بله ای رسول خدا، امر بفرمایید. - سه بار این جملات ردّ و بدل شد - فرمود: هرکس از صمیم دلش شهادت دهد که معبودی جز خدا نیست و محمد رسول خداست خداوند او را بر آتش حرام گرداند. معاذگفت؛ ای رسول خدا، اجازه می‌دهید این خبر را به مردم بدهم تا خوشحال شوند؟ فرمود: در این صورت تنبل می‌شوند. معاذ برای آن که مرتکب گناهی نشده

۱. ناصف ج ۵، ص ۱۳۷.

۲. همان، ج ۵، ص ۱۰۸.

۳. شیبانی، ج ۲، ص ۸۲.

۴. ابو داود، ج ۳، ح ۳۱۱۶.

باشد، این حدیث را هنگام مرگش نقل کرد.^۱
عبادة بن صامت نیز می‌گوید که رسول خدا ﷺ فرمود:
«هر کس گواهی دهد که معبودی جز خدا نیست و محمد پیامبر خداست
خداوند او را بر آتش حرام گرداند».^۲
بدون تردید، مسلمانی که بر دعا و نیایش به درگاه خدا و تسبیح او مواظبت
می‌کند، با توجه به این همه حدیث، خواه ناخواه از احساس گناه و اضطراب ناشی
از آن رهایی می‌یابد و امید به عفو و آمرزش الهی وجودش را فرا می‌گیرد و همین
باعث شادمانی و خوشی و آرامش در روان او می‌شود.

روان درمانی با توبه

یکی از مهم‌ترین داروها برای درمان احساس گناه، توبه است؛ زیرا خداوند بزرگ
به هر گناهکاری، هر چند گناهانش زیاد باشد، وعده آمرزش داده است؛ بنابراین،
توبه امید به نجات از عذاب و نیل به آمرزش و خشنودی الهی را در او زنده می‌کند و
در نتیجه، از احساس گناه که موجب اضطراب و بسیاری از آلام روانی می‌شود،
رهایی می‌یابد. خداوند متعال فرموده است:

﴿قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ
الَّتَّوَّابُ الرَّحِيمُ﴾^۳.

«بگو: ای بندگان من که بر خویشتن فزونکاری کرده‌اید، از مهر خدا نومید نشوید،
خداوند گناهان را همگی می‌آمرزد؛ چه، او آمرزگار مهربان است».

﴿إِنَّمَا اتَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَٰئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَكَانَ
اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾^۴.

۱. بخاری، در کتاب العلم، ج ۱، ح ۱۲۸.

۲. تَووی، ج ۱، ح ۱/۴۸۳.

۳. زمر/۵۳.

۴. نساء/۱۷.

«پذیرفتن توبه بر خداست تنها برای آنان که بدی از نادانی کنند و سپس زود توبه کنند، خداوند آنان را می‌بخشد، خداوند دانا و فرزانه است».

﴿وَالَّذِينَ عَمِلُوا السَّيِّئَاتِ ثُمَّ تَابُوا مِنْ بَعْدِهَا وَآمَنُوا إِنَّ رَبَّكَ مِنْ بَعْدِهَا لَغَفُورٌ رَحِيمٌ﴾^۱.

«آنان که کارهای بد کردند آن‌گاه در پی آن توبه نمودند و ایمان آوردند، پروردگارت زان پس آمرزگار و مهربان است».

﴿وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ فَمَا لَهُ مِنْ خَيْرٍ عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ * أُولَٰئِكَ جِزَاءُهُمْ مَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ وَجَنَّاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَنِعْمَ أَجْرُ الْعَامِلِينَ﴾^۲.

«و آنان که چون کاری زشت کنند، یا بر خود ستم ورزند، یاد خدا می‌کنند و برای گناهان‌شان آمرزش جویند - کیست جز خدا که گناهان را آمرزد - و برای آنچه کرده‌اند پای نفرسند و خود می‌دانند. آنان مزدشان آمرزشی است از پروردگارشان و پردیس‌هایی که در آن‌ها جویبارها روان است و در آن جاویدانند، و چه نیکوست مزد عمل‌کنندگان».

بسیاری از احادیث هم حکایت از این دارند که توبه گناهان پیش از آن را از بین می‌برد. برای مثال، عبدالله بن مسعود روایت کرده است که رسول خدا ﷺ فرمود: «هر کس بگوید: اَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَآتُوبُ إِلَيْهِ، گناهانش آمرزیده شود هر چند از میدان جهاد گریخته باشد».^۳

یکی از عواملی که از شدت احساس گناه در شخص مسلمان می‌کاهد این است که او معتقد است انسان ذاتاً موجودی ناتوان است و در معرض خطا و اشتباه می‌باشد لیکن مادام که به گناه و خطای خود اعتراف کند و از خداوند آمرزش طلبد و به درگاهش توبه نماید دلیلی ندارد که پیوسته با احساس گناه و خطا خودش را

۱. اعراف/۱۵۳.

۲. آل عمران ۱۳۵، ۱۳۶.

۳. تَووی، ج ۲، ح ۱۸۷۶/۶.

عذاب دهد؛ بلکه باید به عفو و آمرزش خداوند امید فراوان داشته باشد. در حدیثی از رسول گرامی اسلام آمده است:

«سوگند به آن که جانم در دست اوست، اگر گناهی نمی‌کردید خداوند شما را می‌برد و مردمانی دیگر را می‌آورد که گناه کنند و از خدا آمرزش طلبند و او آنها را بیامزد».^۱

در حدیثی دیگر از آن حضرت که آنس روایت کرده آمده است:

«همه آدمی زادگان خطاکارند، و بهترین خطاکاران آنانند که توبه کنند».^۲

خداوند بزرگ بندگان توبه‌گر خود را دوست می‌دارد. او می‌فرماید:

﴿إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ﴾^۳.

«خدا توبه‌کنندگان را دوست دارد و پاکیزگان را دوست دارد».

خداوند مهربان از توبه‌بندگان شادمان می‌شود. عبدالله بن مسعود می‌گوید: از رسول خدا ﷺ شنیدم که می‌فرماید:

«خداوند از توبه‌بنده مؤمنش شادتر می‌شود تا شاد شدن مردی که در بیابانی برهوت و مهلک فرود می‌آید و شتری دارد و آب و غذایش بار آن شتر است و سرش را می‌گذارد و می‌خوابد و چون بیدار می‌شود می‌بیند شترش رفته است. در جستجوی آن بر می‌آید و تشنگی و گرسنگی بر او فشار می‌آورد و با خود می‌گوید: به همان مکانی که بودم بر می‌گردم و می‌خوابم تا بمیرم و می‌آید و دستش را زیر سرش می‌گذارد تا بمیرد ولی بیدار می‌شود و ناگهان می‌بیند شترش در کنار اوست و آب و غذایش همچنان بار آن است. آری، خدا از توبه‌بنده مؤمن شادتر می‌شود تا شاد شدن این مرد از برگشتن شتر و توشه‌اش».^۴

بنابراین، مؤمن باید به پروردگارش حسن ظن داشته و به این که خداوند توبه‌اش

۱. تَوَوِي، ج ۱، ح ۴۲۳/۱۱.

۲. شیبانی، ج ۱، ص ۲۱۳؛ ونسنگ، ج ۲، ص ۴۲.

۳. بقره/۲۲۲.

۴. شیبانی، ج ۱، ص ۲۱۱.

را می‌پذیرد و به عفو و آمرزش او نایل می‌شود بسیار امیدوار باشد. در این صورت، از احساس گناهش رهایی می‌یابد و احساس امنیت و آرامش به او دست می‌دهد. انس می‌گوید: از رسول خدا ﷺ شنیدم که می‌فرماید:

«خدای تعالی فرمود: ای فرزند آدم! تا زمانی که مرا بخوانی و به من امیدوار باشی همه گناهان تو را می‌آمرزم و باکی ندارم. ای فرزند آدم! اگر گناهانت سر به آسمان بزند و از من آمرزش بطلبی تو را می‌آمرزم. ای فرزند آدم! اگر به اندازه همه زمین گناه نزد من آوری و به دیدارم آیی بدون آن که به من شرک ورزیده باشی به همان اندازه آمرزش به تو می‌دهم.»^۱

جابر بن عبدالله نیز روایت کرده است که از رسول خدا ﷺ، سه روز پیش از رحلتش، شنید که می‌فرماید:

«مبادا کسی از شما بمیرد مگر آن که به خداوند عزوجل حسن ظن داشته باشد.»^۲

از آیات و احادیث یاد شده روشن می‌شود که توبه درمان شفابخشی برای اضطراب ناشی از احساس گناه است. اضطراب هم، چنان که می‌دانیم، خاستگاه بیماری روانی است، و هدف روان‌درمانی که می‌کوشد به آن دست یابد، در واقع، از بین بردن همین اضطراب و خلاص شدن از عوارض بیماری حاصل از آن است. مکتب‌های مختلف روان‌درمانی روش‌های گوناگونی را برای نجات از اضطراب به کار می‌گیرند اما توبه، چنان که از مطالب گذشته روشن می‌شود، بهترین روش برای درمان آن است.

والحمد لله أولاً و آخراً

۱. تَووی، ج ۱، ح ۴۴۳/۳.

۲. همان، ۴۴۲/۲.

منايع عربي

- ١- أ.ي. وِئْسِنُك، وي.ب. مُنْسِنُج، المعجم المفهرس لألفاظ الحديث النبوي، ليدن، مكتبة بريل، ١٩٣٦-١٩٦٩.
- ٢- ابن تيمية، مجموعة فتاوي شيخ الإسلام ابن تيمية، ج ١٠، علم السلوك، إشراف الرئاسة العامة لشؤون الحرمين الشريفين، السعودية، (بي تا).
- ٣- ابن سينا، كتاب السياسة، نشر الأب لويس معلوف اليسوعي، بيروت، المطبعة الكاثوليكية، ١٩١١.
- ٤- ابن قيم الجوزية: تحفة المودود بأحكام المولود، دمشق: مكتبة دار البيان، ١٩٧١.
- ٥- ابن قيم الجوزية: الطب النبوي، بيروت، دار مكتبة الحياة، ١٩٨٥م.
- ٦- ابن هشام، السيرة النبوية لابن هشام، تحقيق مصطفى السقا وآخرون. بيروت: دار إحياء التراث العربي (بي تا).
- ٧- أبوبكر أحمد بن الحسين بن علي البيهقي، السنن الكبرى، حيدرآباد الدكن، مطبعة مجلس دائرة المعارف العثمانية، ١٣٥٤هـ.
- ٨- أبو حامد محمد بن محمد الغزالي، إحياء علوم الدين، بيروت، دار المعرفة، (بي تا).
- ٩- أبو الحسين مسلم بن الحجاج مسلم القشيري، صحيح مسلم بشرح النووي، القاهرة، المطبعة المصرية و مكتبتها (بي تا).

- ١٠- أبو داود سليمان بن الأشعث السجستاني، سنن أبي داود، تحقيق محمد محيي الدين عبد الحميد. بيروت، دارالفكر (بى تا).
- ١١- أبو عبدالرحمن أحمد بن شعيب بن علي بن بحر النسائي، النسائي. به شرح الحافظ جلال الدين السيوطي، بيروت، دارالكتاب العربي (بى تا).
- ١٢- أبو عبدالله مالك، موطأ الإمام مالك، رواية يحيى بن يحيى الليثي، ط ٧، إعداد أحمد راتب عرموش، بيروت، دارالنفائس، ١٩٨٣.
- ١٣- أبو عبدالله محمد بن أحمد الأنصاري القرطبي، الجامع لأحكام القرآن، بيروت، دار الكتاب العربي للطباعة والنشر، ١٩٦٧.
- ١٤- أبو عبدالله محمد بن يزيد القزويني ابن ماجه، سنن ابن ماجه، تحقيق محمد فؤاد عبدالباقي، القاهرة، دارالحديث (بى تا).
- ١٥- أبو عيسى الترمذي، صحيح الترمذي، بشرح الإمام ابن العربي المالكي، بيروت، دارالكتاب العربي (بى تا).
- ١٦- أبو الفضل شهاب الدين أحمد بن علي بن محمد العسقلاني، فتح الباري بشرح صحيح البخاري، القاهرة، مكتبة الكليات الأزهرية، ١٩٧٨.
- ١٧- أبو القاسم جارالله محمود بن عمر الزمخشري الخوارزمي، الكشاف في حقائق التنزيل وعيون الأقاويل في وجوه التأويل، بيروت، دارالمعرفه (بى تا).
- ١٨- أبو محمد عبدالله بن عبدالرحمن الدارمي، سنن الدارمي، تحقيق وتعليق عبدالله هاشم. فيصل آباد، باكستان، نشاط آباد، حديث أكاديمي، ١٩٨٤.
- ١٩- أبو نصر الفارابي، آراء أهل المدينة الفاضلة، القاهرة، مكتبة الحسين التجارية، ١٩٤٩.
- ٢٠- أحمد بن حنبل، مسند الإمام أحمد بن حنبل، بيروت، دار صادر (بى تا).
- ٢١- إدوارد. ج، موراي، الدافعية والانفعال، ترجمة أحمد عبدالعزيز سلامة، و مراجعة محمد عثمان نجاتي، بيروت: دار الشروق، ١٩٨٨.
- ٢٢- بكرى شيخ أمين، أدب الحديث النبوي، ط ٥، بيروت، دارالشروق، ١٩٨١.
- ٢٣- البهي الخولي، آدم عليه السلام، فلسفة تقويم الإنسان و خلافته، ط ٣، القاهرة، مكتبة

وهبة، ١٩٧٤.

٢٤ - جلال الدين محمد بن أحمد المحلي، وجمال الدين عبدالرحمن بن أبي بكر السيوطي، القرآن الكريم، تفسير الجلالين، بيروت، دارالكتب العربية (بي تا).

٢٥ - الحافظ عماد الدين أبو الفداء إسماعيل ابن كثير، تفسير القرآن العظيم، القاهرة، دار إحياء الكتب العربية لعيسى البابي الحلبي وشركاه (بي تا)، بيروت، ودارالمعرفة، ١٩٨٠.

٢٦ - الحافظ محمد بن أحمد بن عثمان الذهبي، السيرة النبوية، تحقيق حسام الدين القدسي، بيروت، دارالكتب العلمية، ١٩٨١م.

٢٧ - الحافظ المنذري، مختصر صحيح مسلم، تحقيق ناصرالدين الألباني، ط ٣، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٩٧٧.

٢٨ - حامد زهران، علم نفس النمو، الطفولة والمراهقة، ط ٤، القاهرة، مكتبة عالم الكتب، ١٩٧٧.

٢٩ - حامد زهران، الحصاة النفسية والعلاج النفسي، ط ٣، القاهرة، مكتبة عالم الكتب، ١٩٧٨.

٣٠ - ديل كارينجي، دع القلق وابدأ الحياة، ترجمة عبدالمنعم الزيايدي، ط ٥، القاهرة، مكتبة الخانجي، ١٩٥٦.

٣١ - ريتشارد شوين، علم الأمراض النفسية والعقلية، ترجمة أحمد عبدالعزيز سلامة، القاهرة، دار النهضة العربية ١٩٧٩.

٣٢ - سيجمند فرويد، ثلاث رسائل في نظرية الجنس، ط ٣، ترجمة محمد عثمان نجاتي، بيروت، دار الشروق، ١٩٨٨.

٣٣ - سيجمند فرويد، معالم التحليل النفسي، ط ٧، ترجمة محمد عثمان نجاتي، بيروت، دار الشروق، ١٩٨٨.

٣٤ - صمويل مغاريوس، مشكلات الصحة النفسية في الدول النامية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية (بي تا).

- ٣٥ - عابد توفيق الهاشمي، مدخل التصور الإسلامي للإنسان والحياة، عمان، دارالفرقان، ١٩٨٢.
- ٣٦ - عباس محمود العقاد، عبقرية عمر، بيروت، دارالكتاب العربي، ١٩٦٩.
- ٣٧ - عبدالحميد دياب، و أحمد قرقور، مع الطب في القرآن كريم، ط ٢، دمشق، مؤسسة علوم القرآن، ١٩٨٢.
- ٣٨ - عبدالرحمن بن علي المعروف بابن الديبع الشيباني، تيسير الوصول إلى جامع الأصول من حديث الرسول ﷺ، بيروت، دار المعرفة، ١٩٧٧..
- ٣٩ - عبدالعزيز القوصي، أسس الصحة النفسية، ط ٧، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٦٩.
- ٤٠ - عبدالعزيز كامل، مع الرسول والمجتمع، في استقبال القرن الهجري الخامس عشر، الكويت، مؤسسة الصباح، ١٩٨٠.
- ٤١ - عثمان لبيب فراج، أضواء على الشخصية والصحة العقلية، القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، ١٩٧٠.
- ٤٢ - محمد بن سيرين، كتاب تفسير الأحلام الكبير، القاهرة، مطبعة محمد صبيح وأولاده، ١٩٦٣.
- ٤٣ - محمد بن عبدالله الخطيب التبريزي، مشكاة المصابيح، بيروت، المكتب الإسلامي، ١٩٨٥.
- ٤٤ - محمد رأفت سعيد، الرسول المعلم ومنهجه في التعليم، الرياض، دار الهدى للنشر والتوزيع، ١٩٨٢.
- ٤٥ - مصطفى سعيد الخنّ و آخرون، نزهة المتقين، شرح رياض الصالحين للإمام أبي زكريا محيي الدين يحيى النووي، ط ٧، بيروت، مؤسسة الرسالة، ١٩٨٥.
- ٤٦ - الشيخ محمد عبده، رسالة التوحيد، ط ٧، القاهرة، مطبعة المنار، ١٣٥٣هـ.
- ٤٧ - محمد عثمان نجاتي، القرآن وعلم النفس، ط ٣، بيروت، دار الشروق، ١٩٨٧.
- ٤٨ - محمد عثمان نجاتي، علم النفس الصناعي ط ٣، الكويت، مؤسسة الصباح، ١٩٨٠.

- ٤٩- محمد عثمان نجاتي، علم النفس في حياتنا اليومية، ط ١٢، الكويت، دارالقلم، ١٩٨٥.
- ٥٠- محمد عثمان نجاتي، الإدراك الحسي عند ابن سينا، بحث في علم النفس عند العرب، ط ٣، بيروت، دارالشروق، ١٩٨٠.
- ٥١- محمد عثمان نجاتي، مفهوم الصحة النفسية في القرآن الكريم والحديث الشريف، الكويت، نشرة الطب الإسلامي، العدد الثالث، الأبحاث و أعمال المؤتمر الدولي الثالث عن الطب الإسلامي، مجلد رقم ٥، ١٩٨٤.
- ٥٢- محمد علي البار، خلق الإنسان بين الطب والقرآن، ط ٦، جدة، الدارالسعودية للنشر والتوزيع، ١٩٨٦.
- ٥٣- محمد علي البار، الوجيز في علم الأجنة القرآني، جدة، الدارالعودية للنشر والتوزيع، ١٩٧٥.
- ٥٤- منصور علي ناصف، التاج الجامع للأصول في أحاديث الرسول ﷺ، ط ٤، القاهرة، دارالفكر، ١٩٧٥.
- ٥٥- محمد عودة، وكمال إبراهيم مرسى، الصحة النفسية في ضوء علم النفس والإسلام، ط ٢، الكويت، دارالقلم، ١٩٨٦.
- ٥٦- معوض عوض إبراهيم، الإسلام والأسرة، القاهرة، دارالنشر للجامعيين (بى تا).
- ٥٧- المنتخب في تفسير القرآن الكريم، المجلس الأعلى للشؤون الإسلامية بوزارة الأوقاف بجمهورية مصر العربية، ط ٧، ١٩٧٩.
- ٥٨- يوسف القرضاوى، الرسول المعلم، دار الصحوة، ١٩٨٤.

منابع غير عربى

- 1- Adler, Alfred: **Unaerstanding Human Nature**. New York: Greenberg Publishers, Inc., 1927.
- 2 - Atkinson, R.L.; Alkinson, R.C. and Hilgard, E.R. **Introduction to Psychology**, 8 th ed., New York: Harcourt Brace Jovanovich, Inc., 1983.
- 3 - Cannon, W.B. **The Wisdom of the Body**. New York: Norton, 1932.
- 4 - Houston, J.P.; Bee, H., Halfied, E. and Rimm, D.C. **Invitation to Psychology**. New York: The Academic Press Inc, 1979.
- 5 - Kagan, J.: Havemann, E. and Segal, J. **Psychology : An Introduction**. New York: Harcourt Brace Jovanovich, Publishers, 1984.
- 6 - Kimble, G.A.; Garmezy, N. and Segal, J. **Psychology: An Introduction**. New York: Harcourt Brace Jovanovich, Publishers, 1984.
- 7 - May, Rollo: **The Meaning of Anxiety**. New York: The Ronald Press, Co., 1950.
- 8 - Munn, L.N. **Psychology: The Fundamentals of Human Adjustment**. Boston: Houghton Mifflin Co., 1961.
- 9 - Sanford, F.H. and Wrightsman, L.S. Jr. **Psychology: A scientific study of Man**, 3rd ed., Belmont, California, Brooks, cole publishing Co., 1970.