



سرشناسه: شرفی، محمدرضا، ۱۳۳۷-  
عنوان و نام پدیدآور: مهارت‌های زندگی در سیره رضوی با تجدیدنظر و اضافات کلی /  
نویسنده محمدرضا شرفی.  
مشخصات نشر: مشهد: آستان قدس رضوی، مؤسسه خدمات مشاوره‌ای جوانان و  
پژوهش‌های اجتماعی، ۱۳۹۴.  
مشخصات ظاهری: ۲۳۲ص.  
فروست: مؤسسه خدمات مشاوره‌ای جوانان و پژوهش‌های اجتماعی؛ ۲۰.  
شابک: ۳-۳۸-۷۶۲۹-۶۰۰-۹۷۸-۶۰۰-۷۶۲۹-۳۸-۳  
وضعیت فهرست‌نویسی: فیپا  
یادداشت: چاپ‌های مکرر.  
یادداشت: کتابنامه به صورت زیرنویس.  
موضوع: علی بن موسی (ع)، امام هشتم، ۱۵۳-۲۰۳ق. -- احادیث  
موضوع: راه و رسم زندگی (اسلام)  
شناسه افزوده: آستان قدس رضوی. مؤسسه خدمات مشاوره‌ای جوانان و پژوهش‌های  
اجتماعی  
رده‌بندی کنگره: ۱۳۹۴ ۳۶م۹/ش۳۵/۳۵BP۴۷  
رده‌بندی دیویی: ۲۹۷/۹۵۷  
شماره کتابشناسی ملی: ۴۰۱۳۱۴۰



# مهارت‌های ارزشمند دکتر سیدرضا شرفی

با تجدیدنظر و اضافات کلی

دکتر محمدرضا شرفی

عضو هیئت علمی دانشگاه تهران

به نشر  
انتشارات آستان  
قدس رضوی



مؤسسه جوانان آستان قدس رضوی

هفتمین جشنواره  
کتابخوانی رضوی



۲۰

## مهارت‌های زندگی در سیره رضوی

دکتر محمدرضا شرفی

کاری از | گروه تولید و تدوین متون  
زیر نظر شورای علمی | حجت‌الاسلام حسین دهنوی، دکتر محمدعلی مظاهری،  
دکتر علی بنی‌اسدی  
پژوهش | هادی بزدی ثانی  
ویراستار | فرزانه توابعی  
طراح جلد و صفحه‌آرا | احسان عرفانی - زینب صوابی  
نوبت چاپ | شانزدهم ۱۳۹۶  
شمارگان | ۱۰۰۰۰ نسخه  
مجموع شمارگان چاپ شده قبلی | ۱۱۵۰۰۰ نسخه  
قطع | وزیری  
چاپ | مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی  
شابک | ۹۷۸-۶۰۰-۷۶۲۹-۳۸-۳

حق چاپ محفوظ است.

قیمت | ۱۴۰۰۰۰ ریال

دفتر مرکزی | مشهد، بلوار سجاد، خیابان میلاد | ص.پ. ۹۱۳۷۵/۴۹۶۹  
تلفن | ۳۷۶۲۵۰۰۱-۳ - دورنگار | ۳۷۶۵۲۰۰۶  
دفتر تهران | ۸۸۹۶۰۶۲۰ و ۸۸۹۶۲۳۰۱ - دورنگار | ۸۸۹۶۵۹۸۲  
نشانی اینترنتی | [www.behnashr.com](http://www.behnashr.com) | پست الکترونیکی | [publishing@behnashr.com](mailto:publishing@behnashr.com)

نشانی | مشهد، خیابان شهید چمران، خیابان گلستان غربی، پلاک ۹۰ | ص.پ. ۹۱۳۷۵-۱۶۶۹  
تلفن | ۳۸۵۱۳۶۸۲ - ۳۸۵۱۴۹۰۰ - بازگانی | ۳۸۵۳۹۱۷۱  
نشانی اینترنتی | [www.shajar.ir](http://www.shajar.ir) - مؤسسه جوانان آستان قدس رضوی

امام رضا علیه السلام  
مهر الهی از آن کسی باد که  
با آموزش معارف ما امرمان را زنده سازد.  
به راستی اگر مردم خوبی های سخنان ما را در می یافتند  
از ما پیروی می کردند.





## اجمالی مطالب فهرست

### آغاز سخن / ۱۷

بخش اول: مفاهیم و کلیات / ۱۹

بخش دوم: مهارت‌های زندگی / ۲۷

فصل اول: مهارت خودآگاهی / ۲۹

فصل دوم: مهارت تصمیم‌گیری / ۳۹

فصل سوم: مهارت حل مسأله / ۴۳

فصل چهارم: مهارت تفکر نقاد / ۵۳

فصل پنجم: مهارت تفکر خلاق / ۶۱

فصل ششم: مهارت ارتباط درون‌فردی / ۶۵

فصل هفتم: مهارت ارتباط بین‌فردی / ۷۱

فصل هشتم: مهارت سازگاری (مدیریت استرس) / ۹۹

فصل نهم: مهارت ارتباط مؤثر / ۱۱۵

فصل دهم: مدیریت هیجانات / ۱۲۳

بخش سوم: مهارت‌های خانوادگی / ۱۵۷

فصل اول: خانواده / ۱۵۹

فصل دوم: مهارت‌های شناختی (معرفتی) خانواده (همسر‌داری) / ۱۶۷

بخش چهارم: راه‌های موفقیت در زندگی / ۱۷۹

بخش پنجم: مهارت‌های تربیتی (فرزندپروری) / ۱۸۹

فصل اول: مهارت‌های فرزندپروری در حیطه‌ی شناختی / ۱۹۱

فصل دوم: مهارت‌های فرزندپروری در حیطه‌ی ارتباطی / ۲۰۱

## پیوست‌ها/۲۱۳

نمایه‌ی موضوعی احادیث رضوی/۲۱۵

نمایه‌ی رجال احادیث رضوی/۲۳۳

نمایه‌ی اصطلاحات مهارت‌های زندگی/۲۲۵

کتاب‌نامه/۲۲۷



# فهرست مطالب

## آغاز سخن

### بخش اول: مفاهیم و کلیات

مقدمه / ۲۰

مهارت‌های زندگی چیست؟ / ۲۱

ضرورت مهارت‌های زندگی / ۲۷

انواع مهارت‌های زندگی / ۲۲

قلمروهای متنوع مهارت‌های زندگی / ۳۳

جایگاه مهارت‌های زندگی در اسلام / ۳۳

جایگاه مهارت‌های زندگی در سیره‌ی رضوی / ۳۴

## بخش دوم: مهارت‌های زندگی

### فصل اول: مهارت خودآگاهی / ۲۹

مقدمه / ۳۰

محورهای خودآگاهی / ۳۰

مهارت‌های خودآگاهی در کلام رضوی / ۳۲

خودآگاهی، لازمه‌ی پیوند با اهل بیت (علیهم‌السلام) / ۳۳

خودآگاهی، زمینه‌ی تحقق جهاد اکبر / ۳۳

خودآگاهی و ایجاد بینش / ۳۴

خودآگاهی، زمینه‌ی خویش‌ن‌داری / ۳۵

محاسبه‌ی نفس، عامل خودآگاهی / ۳۵

اثرات خودآگاهی در زندگی / ۳۷

**فصل دوم: مهارت تصمیم‌گیری / ۳۹**

مقدمه / ۴۰

مراحل تصمیم‌گیری / ۴۱

مهارت تصمیم‌گیری در سیره‌ی رضوی / ۴۱

**فصل سوم: مهارت حل مسأله / ۴۳**

مقدمه / ۴۴

مراحل حل مسأله / ۴۴

مهارت‌های حل مسأله در سیره‌ی رضوی / ۴۵

**فصل چهارم: مهارت تفکر نقاد / ۵۳**

مقدمه / ۵۴

فرایند تفکر انتقادی / ۵۴

اصول تفکر نقاد / ۵۴

تفکر نقاد در سیره‌ی رضوی / ۵۵

تجزیه و تحلیل مناظرات امام‌الکلیه / ۵۸

**فصل پنجم: مهارت تفکر خلاق / ۶۱**

مقدمه / ۶۲

ویژگی‌های افراد خلاق / ۶۲

مهارت تفکر خلاق در سیره‌ی رضوی / ۶۲

**فصل ششم: مهارت ارتباط درون فردی / ۶۵**

مقدمه / ۶۶

نمونه‌هایی از ارتباطات درون فردی / ۶۷

جهان‌شناسی و انسان‌شناسی / ۶۷

خداشناسی و آرامش درونی / ۶۸

تقوای الهی، آرامش درونی و تندرستی / ۶۸

تقوای الهی و موفقیت در آزمایش‌های زندگی / ۶۹

## فصل هفتم: مهارت ارتباط بین فردی (ارتباط با دیگران) / ۷۱

مقدمه / ۷۲

خداگرایی زمینه‌ساز ارتباط انسانی مطلوب / ۷۲

ضبطه شناسی در ارتباطات انسانی مطلوب / ۷۲

ضبطه شناسی ارتباطات انسانی در کلام رضوی / ۷۳

آسیب‌شناسی ارتباطات انسانی در کلام رضوی / ۷۴

آسیب‌شناسی ارتباط با خالق / ۷۵

ضبطه‌شناسی در ارزش‌های اخلاقی / ۷۶

انواع ارتباطات انسانی (بین فردی) / ۷۶

۱. مهارت مردم‌داری / ۷۷

مهارت مردم‌داری در سیره‌ی عملی امام رضا علیه السلام / ۷۷

مهارت مردم‌داری در کلام رضوی / ۷۸

۲. مهارت دوست‌یابی / ۸۱

دوست‌یابی، نیاز روانی / ۸۲

مهارت دوست‌یابی در کلام رضوی / ۸۲

۳. مهارت گوش‌دادن / ۸۳

مهارت گوش‌دادن در سیره‌ی نبوی / ۸۴

۴. مهارت همدلی / ۸۴

مهارت همدلی در سیره‌ی رضوی / ۸۵

همدلی در سیره‌ی عملی امام رضا علیه السلام / ۸۵

همدلی در سیره‌ی علمی اهل بیت علیهم‌السلام / ۸۷

همدلی در سیره‌ی علمی امام رضا علیه‌السلام / ۸۸

همدلی با اهل بیت علیهم‌السلام / ۸۹

۵. مهارت سازگاری (رفتار انطباقی) / ۹۷

### فصل هشتم: مهارت سازگاری (مدیریت استرس) / ۹۹

مقدمه / ۹۹

تعریف استرس / ۱۰۱

سیاهه‌ی فشار روانی زندگی هولمز - راهه / ۱۰۴

تعریف اضطراب / ۱۰۴

تعریف سازگاری / ۱۰۵

سازگاری با فشار روانی / ۱۰۶

سازگاری و مدارا در سیره‌ی رضوی / ۱۰۶

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری / ۱۱۲

### فصل نهم: مهارت ارتباط مؤثر / ۱۱۵

مقدمه / ۱۱۶

ارتباط مؤثر در آموزه‌های دین / ۱۱۶

ارتباط مؤثر در سیره‌ی رضوی / ۱۱۷

مهارت ارتباط مؤثر در سیره‌ی علمی اهل بیت علیهم‌السلام / ۱۱۸

ویژگی‌های ارتباط مؤثر در سیره‌ی اهل بیت علیهم‌السلام / ۱۲۱

### فصل دهم: مدیریت هیجانات / ۱۲۳

مقدمه / ۱۲۴

مدیریت هیجانات در سیره‌ی رضوی / ۱۲۵

۱. ترس / ۱۲۵

۲. عشق و محبت / ۱۲۶

۳. نفرت و خصومت/ ۱۲۸  
۴. امید و ناامیدی/ ۱۳۰  
۵. خواری و مذلت/ ۱۳۳  
۶. غرور و خودپسندی/ ۱۳۵  
۷. غم و اندوه/ ۱۴۱  
۸. شادی و سرور/ ۱۴۲  
۹. شرم و حیا/ ۱۴۵  
۱۰. خیرخواهی و دلسوزی/ ۱۴۶  
۱۱. مدیریت خشم/ ۱۴۸  
مدیریت بر خویشتن (خود رهبری)/ ۱۵۴

## **بخش سوم: مهارت‌های خانوادگی**

### **فصل اول: خانواده/ ۱۵۹**

مقدمه/ ۱۶۰

- زندگی خوب، خانواده‌ی متعادل/ ۱۶۰  
تشکیل خانواده در سیره‌ی رضوی/ ۱۶۲  
تقویت خانواده در سیره‌ی رضوی/ ۱۶۲  
معیار تشکیل خانواده/ ۱۶۳  
ضرورت مدیریت خانواده/ ۱۶۴  
مدیریت اخلاقی و عاطفی خانواده/ ۱۶۴  
مدیریت اقتصادی خانواده/ ۱۶۴

### **فصل دوم: مهارت‌های شناختی (معرفتی) خانواده (همسر داری)/ ۱۶۷**

مقدمه/ ۱۶۸

نیازشناسی همسر/ ۱۶۸

رغبت شناسی همسر / ۱۷۰  
ظرفیت شناسی همسر / ۱۷۴  
حق شناسی همسر / ۱۷۶  
موقعیت شناسی همسر / ۱۷۷

### بخش چهارم: راه‌های موفقیت در زندگی

مقدمه / ۱۸۰

چند نکته درباره‌ی موفقیت / ۱۸۰  
شاخص‌های موفقیت / ۱۸۰  
۱. درک و تفاهم پایدار / ۱۸۱  
۲. هم‌زیانی و هم‌اندیشی / ۱۸۲  
۳. همکاری و شریک ساختن دیگران در امور / ۱۸۳  
۴. منزلت و کرامت / ۱۸۴  
۵. سازگاری و مدارا / ۱۸۷

### بخش پنجم: مهارت‌های تربیتی (فرزندپروری)

فصل اول: مهارت‌های فرزندپروری در حیطه‌ی شناختی / ۱۹۱

مقدمه / ۱۹۲

امکان تربیت / ۱۹۲  
زمان تربیت / ۱۹۲  
مسئولیت تربیت / ۱۹۳  
نیازهای روحی و روانی فرزند / ۱۹۴  
نیازهای روانی فرزند در سیرهی رضوی / ۱۹۴  
نیاز به محبت و مهرورزی / ۱۹۴

بوسیدن فرزند، نشانه‌ی ابراز محبت/ ۱۹۵

نیاز به تأمین خواسته‌های مادی/ ۱۹۶

حقوق فرزند در سیره‌ی رضوی/ ۱۹۷

**فصل دوم: مهارت‌های فرزندپروری در حیطه‌ی ارتباطی / ۲۰۱**

مقدمه/ ۲۰۲

۱. روش تربیت عملی/ ۲۰۲

۲. روش تربیت عادلانه/ ۲۰۲

۳. روش تربیت عقلانی/ ۲۰۳

۴. روش دعوت به استواری و پایداری/ ۲۰۴

۵. روش دعوت به تحکیم دوستی‌ها/ ۲۰۷

۶. روش ایجاد ضابطه در مناسبات انسانی/ ۲۰۹

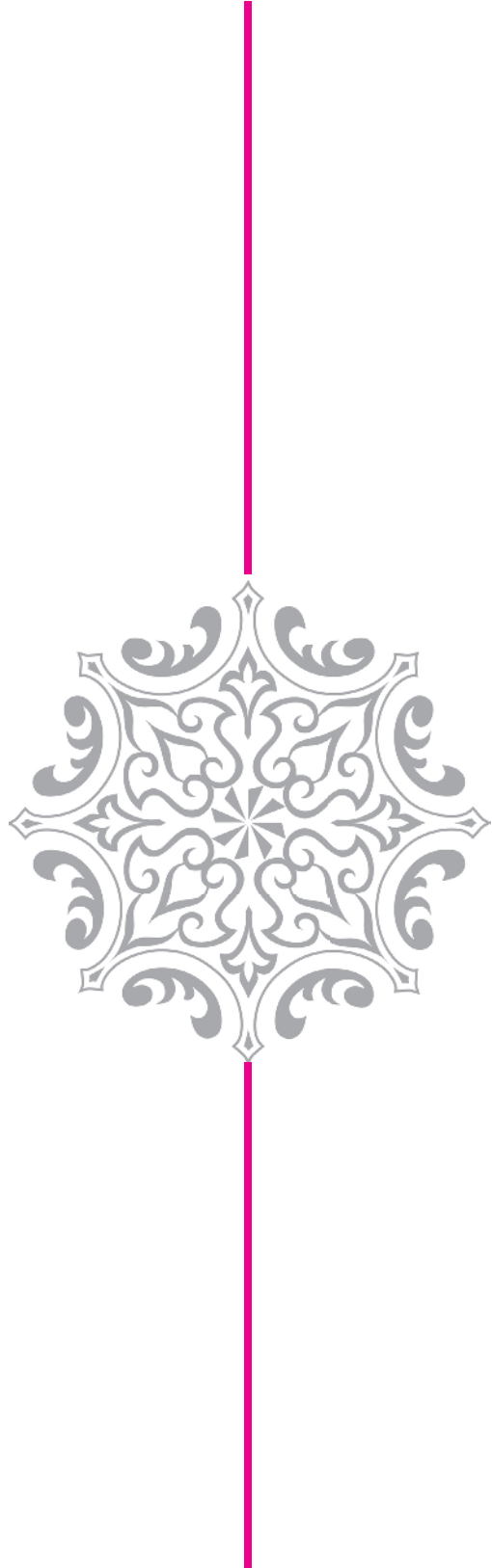
### **پیوست‌ها**

نمایه‌ی موضوعی احادیث رضوی/ ۲۱۵

نمایه‌ی رجال احادیث رضوی/ ۲۲۳

نمایه‌ی اصطلاحات مهارت‌های زندگی/ ۲۲۵

**کتاب‌نامه/ ۲۲۷**





## آغاز سخن

جامعه‌ی ما جامعه‌ای است بنیان‌گرفته بر ارزش‌های اسلامی و اثربافته از آموزه‌های قرآنی و تعالیم اهل بیت علیهم‌السلام. از دیگر سو، دانش روان‌شناسی امروز، ارائه‌دهنده‌ی راهکارها و شیوه‌هایی برای بهتر زیستن است که در قالب «مهارت‌های زندگی» تعریف می‌شود. با نگاهی پژوهش‌گرانه و تأمل‌برانگیز در آموزه‌های دینی راهبردهایی کلی و فراگیر را می‌توان به دست داد که برای هر زمان و مکان پاسخگوست و نیاز مردمان هر روزگاری را به گونه‌ای برآورده می‌سازد و این، همت عالمان دین و دانشمندان دیگر علوم انسانی را می‌طلبد که در گفتمانی تطبیقی به واکاوی و استنباط چنین راهکارهایی بپردازند.

اثر حاضر تلاشی است فروتنانه در این راه که به قلم یکی از روان‌شناسان نام‌آشنای کشورمان تألیف شده است. در این اثر، اندیشه و سیره‌ی علمی و عملی امام رضا علیه‌السلام که در جامعه‌ی ایرانی جایگاه برجسته‌ای دارد، در عرصه‌هایی چون «مهارت‌های زندگی»، «مهارت‌های خانواده‌گی» و «مهارت‌های فرزندپروری» بررسی شده است. خواننده در این کتاب با نمونه‌هایی از مهارت‌های زندگی در سیره‌ی اهل بیت علیهم‌السلام، به ویژه امام رضا علیه‌السلام آشنا خواهد شد. گاه در ویرایش اثر ذیل هر نمونه که به نظر گنگ نموده است، توضیحاتی را ذکر کرده‌ایم تا به راحتی بتوان نمونه‌ی ذکر شده را با مفهوم مهارت مرتبط با آن تطبیق داد.

با این حال ادعایی نیست که این نمونه‌ها تنها مواردی بوده‌اند

که می‌توانسته است بررسی شوند. چه بسا تحقیقی جامع‌تر در زندگی امام رضا علیه السلام نمونه‌های دیگری را در حوزه‌ی مهارت‌های زندگی به دست دهد و این، همت استادان و متخصصان فن را می‌طلبد که با استقبال از هر گونه پژوهشی در این باره تلاش آنان را ارج می‌نهیم. بهره‌گیری از آیات قرآن کریم، ارجاع به منابع حدیثی در استخراج احادیث رضوی و دیگر روایات ائمه علیهم السلام استناد به آموزه‌های نبوی و نیز تنظیم نمایه‌هایی چون نمایه‌ی احادیث رضوی، نمایه‌ی رجالی و نمایه‌ی اصطلاحات مهارت‌های زندگی از ویژگی‌های این اثر است. از این‌رو، گزاف نخواهد بود اگر بگوییم این کتاب در مقایسه با آثار دیگر حوزه‌ی مهارت‌های زندگی که با رویکردی دینی و بخصوص، نگاه رضوی تدوین یافته، از گونه‌ای دیگر است.

این اثر که در چاپ چهاردهم، با ویرایش علمی، بازنگری دوباره و افزایش چندین فصل جدید به حضور مخاطبان گرامی ارائه می‌گردد، ارمغان راهی است که هنوز در آغاز آنیم و برای گذشتن از آن، دیگر بار دست همه‌ی اصحاب قلم و پژوهش را می‌فشاریم. بدین امید که دانش‌نامه‌ی سترگ رضوی را فرا دست دهیم و خویش را مصداق کسانی سازیم که با نشر آموزه‌های حضرتش، مهر و رحمت الهی را از آن خویش کرده‌اند.

مؤسسه خدمات مشاوره‌ی جوانان و پژوهش‌های اجتماعی آستان قدس رضوی



**بخش اول**  
**مفاهیم و کلیات**

## مقدمه

از نظر برخی اندیشمندان، جامعه‌ی معاصر جامعه‌ی «دانایی محور» لقب یافته است؛ زیرا با پایان عصر قدرت و ثروت آنچه عامل برتری به‌شمار می‌آید، دانایی، آگاهی و بهره‌گیری از اطلاعات است.<sup>۱</sup> در این میان نسل نوجوان و جوان بیش از همه، خود را نیازمند توسعه‌ی دانش و آگاهی می‌بینند تا دریابند چگونه با کنترل زندگی خویش، بر مشکلات فائق آیند. بخشی از آگاهی‌های نیازمند این نسل ذیل عنوان «مهارت‌های زندگی» تعریف می‌شود.

متخصصان فن بر این اعتقادند که هدف کلی از آموزش مهارت‌های زندگی، افزایش ظرفیت روانی؛ اجتماعی و ارتقاء سطح بهداشت روانی نوجوانان و جوانان است تا از رفتارهای آسیب‌زای فردی و اجتماعی پیشگیری شود.

از آن‌جا که جامعه‌ی ما متکی به ارزش‌های اسلامی و متأثر از آموزه‌های قرآن کریم و نیز سیره‌ی علمی و عملی ائمه‌ی اطهار علیهم‌السلام است، ضروری است مهارت‌های زندگی را از منظر دین و به‌ویژه از منظر حضرت امام رضا علیه‌السلام که در میان آحاد جامعه موقعیتی بی‌نظیر و محبوبیتی ارزشمند دارد، بنگریم.

این اثر نگاشته‌ای است تأمل‌برانگیز درباره‌ی مهارت‌های زندگی از منظر حضرت رضا علیه‌السلام و نقطه‌ی آغازی می‌تواند بود در نگارش دانش‌نامه‌ی سترگ رضوی.

در کتاب حاضر سعی شده است سنت و سیره‌ی علمی و عملی امام هشتم علیه‌السلام در عرصه‌هایی چون «مهارت‌های زندگی»، «مهارت‌های خانوادگی» و «مهارت‌های تربیتی» بررسی شود. در عین حال، بهره‌گیری از آموزه‌های قرآنی و اندیشه‌های بلند نبوی و امامان معصوم علیهم‌السلام بر غنای اثر افزوده است.

گرچه دو واژه‌ی «سیره» و «سنت» از نظر اصطلاحی با هم تفاوت دارد، در این کتاب با معنایی یکسان به‌کار رفته و در بردارنده‌ی گفتار و رفتار امام علیه‌السلام است.

بایسته‌ی یادآوری است که سخنان و رهنمودهای آن امام را در دو دسته می‌توان تقسیم کرد: نخست سخنانی که به‌گونه‌ای مستقیم به موضوعات مربوط به مهارت‌های زندگی پرداخته و مصادیق آن را به روشنی بیان داشته است و دسته‌ی دوم، سخنانی است که بازتابنده‌ی نگاه کلی و جامع امام است و می‌توان با رویکردی تعمیمی آن را به موضوع مهارت‌های زندگی پیوند داد.

## مهارت‌های زندگی چیست؟

با توجه به رشد و توسعه‌ی زندگی آدمی و پیچیدگی‌های ارتباطی وی با دنیای درون و بیرون، آموزش مهارت‌های زندگی، ضرورتی انکارناپذیر است. تا کنون، تعاریف گوناگونی از مهارت‌های زندگی شده است که به برخی از آن اشاره می‌کنیم:

**تعریف اول** (سازمان بهداشت جهانی): این سازمان مهارت‌های زندگی را شامل توانایی‌های آدمی برای رفتارهای مثبت و انطباق‌پذیر با دیگران می‌داند که او را قادر می‌سازد با چالش‌ها و نیازمندی‌های روزانه به‌گونه‌ای مؤثر روبه‌رو گردد.

**تعریف دوم** (سازمان یونیسف): این سازمان مهارت‌های زندگی را مشتمل بر تمهیداتی برای تحول یا تغییر رفتار می‌داند تا میان سه حیطه یعنی دانش، بینش (طرز تلقی) و رفتار، موازنه‌ای انجام پذیرد.

در تعاریفی دیگر، به طور کلی، مهارت‌های زندگی مهارت‌هایی است که زندگی موفق‌تری را برای ما رقم می‌زند. با توجه به تعاریف بالا، مهارت‌های زندگی توانمندی‌هایی در زمینه‌های دانش و بینش است تا زمینه‌ساز موفقیت آدمی در زندگی گردد.

## ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی

ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی را می‌توان در محورهای زیر جست‌وجو نمود:

الف. تبدیل خانه به خوابگاه (کاهش ارتباط صمیمانه)؛

ب. پدیده‌ی بحران هویت (از خود بیگانگی قشرهایی از نوجوانان و جوانان)؛<sup>۱</sup>

ج. گسست، تضاد و تقلیل نسل‌ها؛<sup>۲</sup>

د. اشتغال مداوم و روزافزون والدین در خارج از خانواده (از میان رفتن فصل مشترک‌های عاطفی و روحی)؛<sup>۳</sup>

ه. توسعه و تسلط تربیت و فرهنگ رسانه؛<sup>۴</sup>

و. ظهور پدیده‌ی فکر منفی، تردیدها و تزلزل‌ها در تصمیم‌گیری.<sup>۵</sup>

تأثیر مخرب هر یک از مؤلفه‌های مذکور بر روند زندگی نوجوانان و جوانان، مبتنی بر اهمیت آموزش مهارت‌های زندگی است.

۱. درلین‌باره نک: جوان و بحران هویت، نوشته‌ی محمدرضا شرفی.

۲. درلین‌باره نک: شکاف بین نسل‌ها، نوشته‌ی نریمان یوسفی.

۳. درلین‌باره نک: خانواده‌ی متعادل، نوشته‌ی محمدرضا شرفی.

۴. درلین‌باره نک: تکنوپولی، نوشته‌ی نیل پستمن.

۵. درلین‌باره نک: تفکر بهتر، نوشته‌ی محمدرضا شرفی.

## انواع مهارت‌های زندگی

در حال حاضر سازمان‌های جهانی یونیسف (UNICEF)، یونسکو (UNESCO) و سازمان بهداشت جهانی (WHO)، در معرفی مهارت‌های زندگی اتفاق نظر دارند. از نظر این سه سازمان، ۱۰ تکنیک و راهبرد، هسته‌ی مرکزی مهارت‌های زندگی را شکل می‌بخشد که عبارت است از:

مهارت حل مسأله، مهارت تفکر انتقادی، مهارت ارتباط مؤثر، مهارت تصمیم‌گیری، مهارت تفکر خلاق، مهارت ارتباط بین فردی، مهارت خودآگاهی، مهارت همدلی، مهارت انطباق با هیجان‌ها و مهارت سازگاری با فشار روانی (مدیریت استرس).

از نگاهی دیگر، برخی صاحب‌نظران معتقدند خودآگاهی، عزت نفس و اعتماد به خود، ابزارهای ضروری برای تشخیص توانایی و ناتوانی فرد و در نتیجه شناخت فرصت‌های موجود است تا برای مقابله با تهدیدهای احتمالی آماده شود.

این امر باعث می‌شود جامعه به تعلقات خانوادگی و اجتماعی‌اش آگاهی بیشتری یابد.

از منظری دیگر، مهارت‌های زندگی مهارت‌های زیر را در بر می‌گیرد:

مهارت‌های رفتاری: مثل توانایی برقراری ارتباط مؤثر با همسالان و بزرگسالان؛

مهارت‌های شناختی: مثل تصمیم‌گیری مؤثر؛

مهارت‌های میان فردی: مثل احساس مثبت بودن؛

مهارت‌های درون فردی: هدف‌گزینی.

علاوه بر تقسیم‌بندی مذکور، طبقه‌بندی‌های دیگری نیز برای مهارت‌های زندگی وجود دارد.

در یک تقسیم‌بندی، مهارت‌های زندگی در شش حیطه بررسی می‌شود که عبارت است از:

خود، خانواده، شغل، جامعه، اوقات فراغت و معنویت.

مهارت‌های مذکور می‌تواند در زمینه‌های گوناگونی نقش مؤثری ایفا کند که شامل عرصه‌هایی همچون توانایی تشخیص، تبیین و توضیح احساسات دیگران، دریافت و ارائه‌ی بازخورد به آنان، در نظر گرفتن اهداف واقع‌گرایانه و دست‌یافتنی، و به کار بردن راهبردهای حل مسأله می‌گردد.

## ■ قلمروهای متنوع مهارت‌های زندگی

با وجود تعدد، تنوع و پراکندگی نسبی مهارت‌های زندگی، دستیابی به چارچوب منسجمی از آن دشوار نیست؛ زیرا از حیث موضوع، ماهیت و محتوا می‌توان آن را به چند حیطه تقسیم نمود:

۱. **مهارت‌های فکری؛ ذهنی:** شامل مهارت تصمیم‌گیری، مهارت حل مسأله، مهارت تفکر خلاق، مهارت تفکر نقاد، انتخاب هدف و نظایر آن.
  ۲. **مهارت‌های ارتباطی؛ اجتماعی:** شامل مهارت دوست‌یابی، مهارت ارتباط مطلوب با دیگران، مهارت جرأت‌ورزی (ابراز وجود)، مهارت «ه» گفتن، مهارت ارتباط مطلوب با خانواده و نظایر آن.
  ۳. **مهارت‌های شناختی (معرفتی):** شامل شناخت خود، خدا، خلق (خانواده و دیگران) و خلقت (جهان هستی).
  ۴. **مهارت‌های عاطفی (احساسی):** شامل همدلی، همدردی، هنر خوب شنیدن، مدیریت استرس و نظایر آن.
  ۵. **مهارت‌های نگرشی:** شامل نگرش به دنیا، ماهیت انسان، جایگاه ارزش‌ها، معنا و مفهوم زندگی، سبک اسنادی و نظایر آن.
- علاوه بر حیطه‌های مذکور، از مهارت‌های دیگری نظیر مهارت‌های شغلی؛ حرفه‌ای و مهارت‌های اوقات فراغت و امثال آن نیز می‌توان نام برد که هر یک به‌طور جداگانه درخور بررسی است.
- در این کتاب حیطه‌های پنج‌گانه مذکور بیش از مباحث دیگر بررسی خواهد شد.

## ■ جایگاه مهارت‌های زندگی در اسلام

با تبدیل خانه به خوابگاه و کاهش ارتباط صمیمانه میان اعضای خانواده، اقتدار و مسؤولیت‌پذیری والدین در ایفای وظایف خانوادگی‌شان رو به کاهش نهاده است. در این میان، نقش ساختارهای فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی را نباید نادیده گرفت.

برخی صاحب‌نظران نظیر ویلیام گاردنر در کتاب خود به نام جنگ علیه خانواده، معتقد است نظام سرمایه‌داری و جریان ضد خانواده، نقشی اساسی در چنین

- پدیده‌ای دارد. بر این اساس، لزوم توجه به انواع مهارت‌های زندگی و آموزش آن، به‌ویژه در زمینه‌های مرتبط با خانواده، بیش از پیش روشن می‌شود.
- در تدوین طرحی که بیانگر جایگاه مهارت‌های زندگی از نظر اسلام باشد، می‌توان به نکات زیر اشاره کرد:
۱. تأکید بر جامعیت و واقع‌نگری اسلام و قدرت پاسخگویی آن به نیازهای انسانی، تا بینشی مطلوب به اسلام پدید آید و نسبت دین و زندگی روشن گردد.
  ۲. ارائه‌ی دیدگاه اسلام درباره‌ی مهارت‌های زندگی با توجه به رویکردهای علمی، تا معیارها و ضوابط مطمئنی در زمینه‌های مورد بحث به دست آید.
  ۳. تأملی نقدگونه بر پاره‌ای از مباحث مهارت‌های زندگی، به‌ویژه مباحثی که با رویکردی اومانستی و یا سکولاریستی مطرح می‌شود یا از دیدگاه‌های اسلامی بی‌بهره است؛ نظیر مبانی ارزش‌شناسی، منابع ارزش‌شناسی، معیارهای درک و تفکیک ارزش‌ها از ضد ارزش‌ها و امثال آن.
  ۴. طرح موضوعاتی همچون وجود ارتباط معنادار میان‌بخشی از مؤلفه‌های مهارت‌های زندگی، تا درک بهتر و عمیق‌تری از آن به دست آید؛ نظیر رابطه‌ی آدمی و خالق از یک سو و تأثیر آن بر رابطه‌ی آدمی با مردم.

### جایگاه مهارت‌های زندگی در سیره‌ی رضوی

با توجه به جایگاه ویژه‌ی حضرت امام رضا علیه‌السلام در میان مسلمانان، شیعیان و به‌ویژه ملت ایران، آشنایی با سیره‌ی آن بزرگوار ضرورت و اهمیت بیشتری دارد.

امام هشتم حضرت علی بن موسی، ملقب به «رضا» در ۱۱ ذی‌قعدة‌ی سال ۱۴۸ هجری قمری در مدینه به دنیا آمد. پدر آن حضرت، امام موسی بن جعفر علیه‌السلام و مادرش بانویی به نام نجمه بود که او را سمانه نیز گفته‌اند.

بعد از شهادت امام کاظم علیه‌السلام آن حضرت در سن ۳۵ سالگی عهده‌دار مسؤولیت امامت و حفظ مبانی اسلامی گشت.

امام هشتم علیه‌السلام همانند نیاکان وارسته‌اش، مقام علمی والایی داشتند تا آن جا که وی را «عالم آل محمد» لقب دادند.

اباصلت از محمد بن اسحاق بن موسی بن جعفر علیه‌السلام نقل کرده است که امام موسی بن جعفر علیه‌السلام به فرزندانش می‌فرمود:

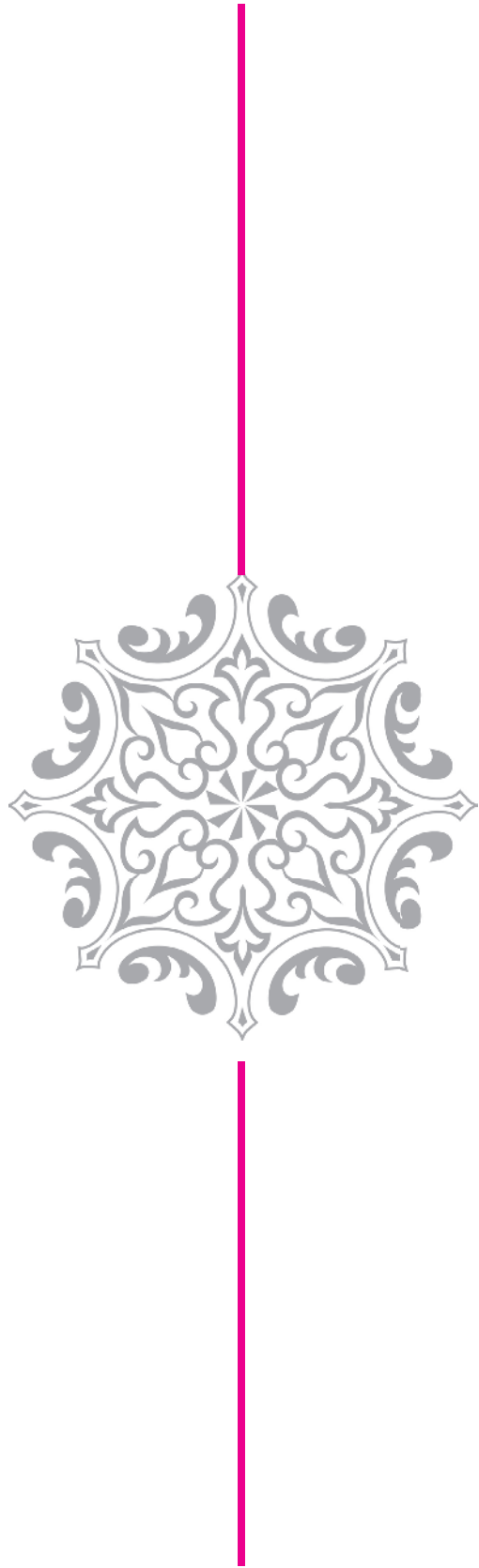


«برادر تان علی بن موسی، دانای خاندان پیامبر است. پرسش‌های دینی خود را از وی پرسید و آموزه‌هایش را به خاطر بسپارید؛ چرا که بارها پدرم امام صادق علیه السلام به من فرمود: دانای خاندان پیامبر در نسل توست و ای کاش من او را درک می‌کردم!»<sup>۱</sup>

درباره‌ی سیره‌ی علمی آن حضرت رجاء بن ابی ضحاک که به دستور مأمون مأمور حرکت دادن امام از مدینه به سوی مرو بود، می‌گوید:

«او در هیچ شهری وارد نمی‌شد مگر این که مردم از هر سوی روی می‌آوردند و مسائل دینی خود را از وی می‌پرسیدند. وی به آن‌ها پاسخ می‌گفت و احادیث بسیاری از پیامبر خدا و علی بن ابی طالب بیان می‌فرمود.

هنگامی که از این سفر بازگشتم، نزد مأمون رفتم. او از چگونگی رفتار علی بن موسی علیه السلام در طول سفر پرسید و من نیز آنچه را دیده بودم بازگو کردم. مأمون گفت: آری ای پسر ضحاک! او بهترین، داناترین و عابدترین مردم زمین است.»<sup>۲</sup>

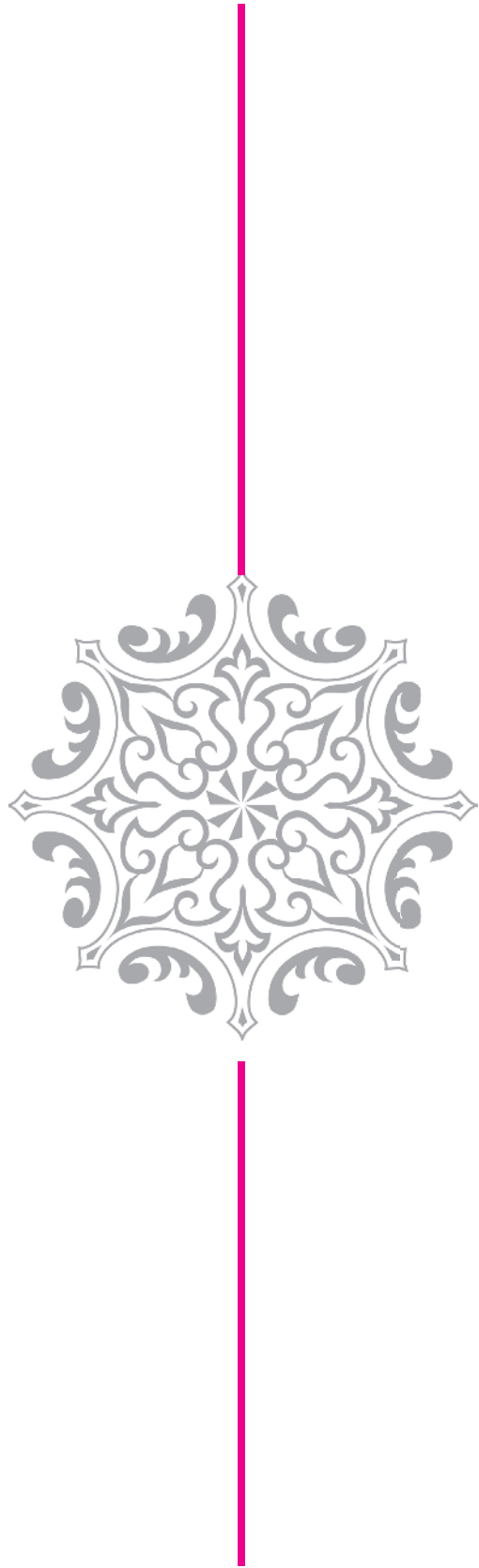




## بخش دوم مهارت‌های زندگی

فصل ششم: مهارت ارتباط درون‌فردی  
فصل هفتم: مهارت ارتباط بین‌فردی  
فصل هشتم: مهارت سازگاری  
فصل نهم: مهارت ارتباط مؤثر  
فصل دهم: مهارت مدیریت هیجانات

فصل اول: مهارت خودآگاهی  
فصل دوم: مهارت تصمیم‌گیری  
فصل سوم: مهارت حل مسئله  
فصل چهارم: مهارت تفکر نقاد  
فصل پنجم: مهارت تفکر اخلاق





فصل اول  
مہارت خود آگاہی

## مقدمه

مهارت خودآگاهی یا «خودشناسی و آگاهی به خویش» یکی از مهارت‌های بنیادی است. خودآگاهی به توانایی آدمی در درک ویژگی‌های فردی و اجتماعی‌اش گفته می‌شود، به گونه‌ای که وی قادر است از نقاط قوت و ضعف خویش، علایق و تمایلاتش، نیازها و احتیاجات و دیگر ابعاد وجودی‌اش معرفت صحیحی کسب کند و در پرتو آن، به سازگاری فردی و اجتماعی دست یابد. چنین معرفتی را «بصیرت» می‌نامند. در نگاه قرآن کریم انسان به نفس خویش بصیرت دارد:

«يٰۤاِنْسَانُ عَلٰى نَفْسِهٖۤ اَبْصِرْ»<sup>۱</sup>

در اهمیت خودآگاهی و بصیرت به خویشتن همین بس که در آموزه‌های دینی نداشتن چشم و بصر بسیار آسان‌تر از محرومیت از بصیرت و خویشتن شناسی است.<sup>۲</sup>

معرفت نفس در مقایسه با دیگر معرفت‌ها برترین جایگاه را دارد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «برترین شناخت، خویشتن شناسی است.»<sup>۳</sup> نکته‌ی نغز این جاست که خودآگاهی ارتباطی مستقیم با توان عقلانی و خردورزی ما دارد و هر چه به خویشتن بصیرت بیشتری داشته باشیم، اندیشه‌ی ما بالندگی و پرورش بیشتری می‌یابد. حضرت رضا علیه السلام می‌فرماید:

«برترین خرد، شناخت انسان از خود است.»<sup>۴</sup>

## محورهای خودآگاهی

خودآگاهی محورهای گوناگونی دارد که مهم‌ترین آن عبارت است از:

- ۱. حقوق شناسی:** آگاهی آدمی از حقوق متقابل خود و دیگران و مسؤولیت‌های ناشی از آن، تشکیل‌دهنده‌ی این محور از محورهای خودآگاهی است. چنانچه وی از حقوق خویش و دیگران آگاهی یابد، روابط اجتماعی‌اش را بر اساس موازین صحیحی تنظیم می‌کند. یکی از تعالیم گرانسنگ در این باره، سخنان حضرت امام سجاد علیه السلام است که در قالب ۵۱ حق به این موضوع پرداخته است.<sup>۵</sup>
- ۲. ظرفیت شناسی:** آشنایی فرد با قابلیت‌ها و توانمندی‌هایش بخش دیگری از خودآگاهی وی را شامل می‌شود. این آشنایی در صورتی که با سپاسگزاری از خدای

۱. قیامت، ۱۴: «هلکة انسان خود بر نفس خویشتن بیناست.»

۲. غررالحکم، ج ۲، ص ۵۱۶، ح ۹.

۳. میزان‌الحکمه، ج ۶، ص ۱۴۰.

۴. مسند امام رضا علیه السلام، ج ۱، ص ۳۰۲، ح ۴۴.

۵. ن. که: رساله‌ی حقوق (راه و رسم زندگی از نظر امام سجاد علیه السلام).

متعال همراه گردد، باعث افزایش نعمت‌های الهی می‌شود:

«اگر شکرگزاری کنید، [نعمت خود را] بر شما خواهم افزود.»<sup>۱</sup>

در آموزه‌های دینی سفارش شده‌ایم که از نعمت‌های الهی استفاده‌ی لازم را ببریم. پیامبر بزرگوار اسلام می‌فرماید:

«از نعمتی که خدا به تو داده است، بهره‌گیر.»<sup>۲</sup>

ظرفیت‌شناسی علاوه بر افزایش نعمت‌های الهی، موجب اعتماد به نفس و توسعه‌ی خودباوری انسان می‌شود؛ زیرا باور به آن، تصویر ذهنی فرد را به سطح مطلوبی ارتقا می‌بخشد.

**۳. کاستی‌شناسی:** همان‌گونه که آدمی توانمندی‌های ویژه‌ای دارد، از ضعف‌هایی نیز رنج می‌برد که درک آن، شجاعت درونی و سعه‌ی صدر را می‌طلبد؛ زیرا پذیرفتن عیوب، کاری است بسیار دشوار که توجه به آن در خودآگاهی و بصیرت آدمی نقش ویژه‌ای ایفا می‌کند. قرآن کریم در این باره می‌گوید:

«قَدْ جَاءَكُمْ بَصَائِرٌ مِنْ رَبِّكُمْ فَمَنْ أَبْصَرَ فَلِنَفْسِهِ وَ مَنْ عَمِيَ فَعَلَيْهَا...»

به درستی رهنمودهایی از پروردگارتان برای تان آمده است. هر که به دیده‌ی بصیرت

بنگردد، به سود خود اوست و هر کس از سر بصیرت ننگردد، به زیانش...<sup>۳</sup>

**۴. رغبت‌شناسی:** این محور از خودآگاهی به تمایلات و علایق فرد می‌پردازد. گرایش‌های انسان به دو دسته تقسیم می‌شود: گرایش‌های فطری و گرایش‌های اکتسابی. منظور از گرایش‌های فطری، تمایلاتی است نظیر گرایش به عشق، پرستش، دانش، زیبایی، خلاقیت و ابتکار.

منظور از گرایش‌های اکتسابی تمایلاتی است که از ابتدای تولد در آدمی نیست و در طی سال‌های رشد ایجاد می‌شود. در این نوع خودآگاهی، فرد با اشراف به گرایش‌هایش قادر می‌گردد گرایش‌های فطری و اکتسابی را از یکدیگر تمیز دهد و تمایلات اصولی و منطقی‌اش را از غیر آن تفکیک کند.

**۵. نیازشناسی:** از ویژگی‌های مهم انسان، وابستگی او به نیازها و احتیاجات جسمی و روانی است. گاه این وابستگی به اندازه‌ای است که چگونگی تأمین آن، عامل تعیین‌کننده‌ای در کیفیت رفتار و تکوین شخصیت فرد است.

تأمین متعادل، بجا و هماهنگ نیازهای آدمی، سلامت روانی او را به ارمغان می‌آورد و محرومیت از ارضای برخی یا همه‌ی نیازها، سلامت روانی را تهدید

۱. ابراهیم، ۷.

۲. نهج‌القصاحه، ص ۶۳۷.

۳. انعام، ۱۰۴.

می‌کند. از این رو بایسته است فرد از نیازهای خویشتن، چگونگی عملکرد آن و تأثیر تأمین شدن یا نشدن این نیازها اطلاع یابد تا زمینه‌هایی مناسب را برای سلامت روانی‌اش تدارک بیند.

از دید روان‌شناسان هرم سلسله نیازهای مازلو یکی از نظریه‌های کارآمد در حوزه‌ی نیازهای روانی است. این نیازها به دو دسته تقسیم می‌شود:

**الف: نیازهای اولیه** (نیازهای حیاتی؛ زیستی)

**ب: نیازهای ثانویه** (نیازهای روانی)

منظور از نیازهای اولیه احتیاجات فیزیکی و مادی است. نیازهای ثانویه نیز خود بر شش نیاز تقسیم‌پذیر است:

\* نیاز به امنیت (ایمنی)؛

\* نیاز به تعلق (دوست داشتن و دوست داشته شدن)؛

\* نیاز به احترام و بازشناسی منزلت؛

\* نیاز به فهم و درک متقابل؛

\* نیاز به زیبایی؛

\* نیاز به خود شکوفایی.

۶. آرمان‌شناسی: آدمی به همان اندازه که به نیازهایش تعلق دارد، به آرمان‌ها و آرزوهایش نیز وابسته است. در سنین نوجوانی و جوانی آرمان‌ها و آرزوها بیشتر رخ می‌نماید و بر تفکر و رفتار افراد تأثیر می‌نهد.

نکته‌ی قبل توجه، تفکیک آرمان‌ها از اهداف است. گاه آرزوها معطوف به آینده‌ای کم و بیش دور و دسترس‌ناپذیر است در حالی که اهداف، جنبه‌ای واقع بینانه دارد و امکان دسترسی به آن بیشتر است. براین اساس، آگاهی آدمی به آرمان‌ها و اهداف زمینه‌ساز تدابیری است که فرد را قادر می‌سازد به تفکیک دقیق آن از یکدیگر بپردازد و با حفظ چشم‌انداز خویش به آرمان‌هایش، از تعقیب اهداف واقع‌بینانه باز نماند.

### ■ مهارت‌های خودآگاهی در کلام رضوی

بر اساس آنچه پیش‌تر بیان شد و محورهای شش‌گانه‌ی خودآگاهی که تبیین گردید، اینک به شواهدی از سخنان امام رضا (علیه السلام) در این حوزه، استناد می‌کنیم. دیگر بار یادآوری این نکته را لازم می‌دانیم که آگاهی از ظرفیت‌های مثبت و منفی، یکی از نمونه‌های برجسته‌ی خودآگاهی است.



### خودآگاهی، لازمه‌ی پیوند با اهل بیت علیهم‌السلام

چنانچه نیل به منزلت والایی همچون انتساب به اهل بیت علیهم‌السلام را یکی از آرمان‌های برجسته‌ی هر مسلمان بدانیم، دستیابی به آن در گروی خودآگاهی و آشنایی با ضعف‌ها و قوت‌های درونی خویشتن است. حضرت امام کاظم علیه‌السلام می‌فرماید:

«آن کس که هر روز به حسابش رسیدگی نکند و بد و خوب خود را نشناسد، از ما نیست و به مکتب روحانی ما انتساب ندارد.»<sup>۱</sup>

بدیهی است این خودآگاهی زمینه‌ی دفع بدی‌ها و رشد نیکی‌ها و عاملی برای بالندگی و اعتلای شخصیت است.

در کلام رضوی تلاش برای اشاعه‌ی فرهنگ اهل بیت علیهم‌السلام افزون بر بالندگی فرد و جامعه، مهر و رحمت الهی را به ارمغان می‌آورد، چنان که فرمود:

«خدا رحمت کند آن کس را که امر ما را زنده سازد.

سؤال شد: چگونه؟

فرمود: علوم ما را فرا گیرد و به دیگران بیاموزد.»<sup>۲</sup>

### خودآگاهی، زمینه‌ی تحقق جهاد اکبر

از وجوه خودآگاهی، درک عوامل مؤثر در تباهی و سقوط آدمی است؛ زیرا چنین درکی زمینه‌ساز نجات خویشتن از لغزش‌هاست. اهمیت این امر تا آن جاست که پیروزی در پیکار با نفس و سوسه‌گر به «جهاد اکبر» توصیف شده است.

در کتاب منسوب به امام رضا علیه‌السلام با نام «فقه‌الرضا» آمده است:

«رسول اکرم با یکی از اصحاب خود که از جبهه‌ی جنگ برمی‌گشت، مواجه شد. او زولیده و غبارآلود به منزل خود می‌رفت. حضرت به وی فرمود: از جهاد اصغر برگشته‌ای و به جهاد اکبر باز می‌گردی.

گفت: مگر بالاتر از جنگ با شمشیر هست؟

فرمود: بلی، جهاد آدمی با نفس خود.»<sup>۳</sup>

نکته‌ای که از این کلام نورانی استنباط می‌شود، ارجحیت بخشیدن جهاد با دشمن درون (نفس) بر جهاد با دشمن بیرون (بیگانه‌گان متخاصم) است. چنین ترجیحی آدمی را برمی‌انگیزد تا برای نیل به پاداش، گام در راه مبارزه‌ی دشوار با نفس نهد و با اراده‌ای نیرومند از پیروی خواهش‌های نفس بپرهیزد.

۱. کلمی، ج ۲، ص ۴۵۳.

۲. عیون اخبارالرضا علیه‌السلام، ج ۱، ص ۵۶۵.

۳. فقه‌الرضا علیه‌السلام، ص ۳۸۰.

## خودآگاهی و ایجاد بینش

خودآگاهی و ایجاد بینش مفاهیمی بسیار نزدیک به هم است. ایجاد بینش به خویشتن، بخش‌هایی از خودآگاهی را شکل می‌دهد و به طور کلی، در دو عرصه تحقق می‌یابد: بینش به جهان درون (عالم انفسی) و بینش به جهان بیرون (عالم آفاقی). در عرصه‌ی نخست، می‌توان از آگاهی آدمی به پیامد اعمالش و یافتن رابطه‌ای منطقی میان آن دو سخن گفت. این نسبت در کلام علوی چنین تبیین شده است: «امر به معروف و نهی از منکر را رها نکنید، و گرنه شرورترین افراد بر شما تسلط می‌یابند و هر چه خدا را بخوانید، مستجاب نخواهد شد.»<sup>۱</sup>

بر پایه‌ی این سخن، تبعات ترک واجبات الهی تنها گریبان‌گیر بدان جامعه نخواهد شد، بلکه خوبان نیز صدمه می‌بینند. حضرت رضا علیه السلام می‌فرماید:

«پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می‌گفت: زمانی که امت من امر به معروف و نهی از منکر را وانهند، در انتظار پیامدی ناگوار باشند.»<sup>۲</sup>

### \*ایجاد بینش به فرجام گناه

یکی از عوامل بازدارنده‌ی آدمی از گناهان، آگاهی از آثار وضعی نافرمانی خداست. هر اندازه او به نتایج کوتاه مدت و دراز مدت گناهان، بینش و معرفت بیشتری پیدا کند، در ترک آن موفق‌تر خواهد بود. حضرت رضا علیه السلام در این باره می‌فرماید:

«هر گاه مردم به گناه تازه‌ای آلوده شوند، خداوند ایشان را به بلای تازه‌ای دچار می‌سازد.»<sup>۳</sup>

چنین تهدیدی عامل بازدارنده‌ی آدمی از نافرمانی الهی است. آن حضرت در کلامی دیگر با اشاره به فلسفه‌ی حرمت شراب می‌فرماید:

«خداوند، شراب را حرام کرد؛ زیرا مایه‌ی فساد است، عقل را از ادراک حقایق ناتوان می‌سازد و آدمی را در مواجهه با مردم بی‌شرم می‌گرداند.»<sup>۴</sup>

### \*ایجاد بینش به نیایش

همان‌گونه که آگاهی از فرجام گناه، عامل بازدارنده به‌شمار می‌آید، آگاهی از نتایج دعا و نیایش با خداوند متعال عاملی انگیزشی است. چه بسا اطلاع یافتن آدمی از برکات دعا، وی را بیش از پیش به این نوع ارتباط با حق تعالی راغب سازد. حضرت رضا علیه السلام می‌فرماید:

۱. نهج البلاغه، نامه‌ی ۴۷.

۲. مستند الامام رضا علیه السلام، ج ۲، ص ۲۸۲.

۳. همان، ج ۱، ص ۲۷۶.

۴. همان، ج ۲، ص ۳۵۷.

«سلاح پیامبران را دریابید! گفته شد: سلاح پیامبران کدام است؟ فرمود: دعا»<sup>۱</sup>  
 تجلی زیبای نیایش را در نماز می‌توان یافت، و از آن رو که وضوی پاکیزه و کامل  
 مایه‌ی حضور قلب در نماز می‌شود، آگاهی آدمی به نقش نماز در بهداشت روان و  
 نیز وضو، توجه بیشتر و تمرکز اندیشه‌ی وی را به همراه خواهد داشت. بنابراین باید  
 به مقدمه‌ی نیایش نیز بینش یافت، چنان که امام رضا علیه السلام نماز بنده در بارگاه الهی  
 را منوط به ظاهر آراسته و جوارح پاک می‌داند و این، با وضوی درست میسر است.<sup>۲</sup>

### ■ خودآگاهی، زمینه‌ی خویشتن‌داری

پیش‌تر گفته شد یکی از مصادیق خودآگاهی، شناخت ظرفیت و جایگاه آدمی  
 است. اگر وی به چنین معرفتی دست یابد، می‌تواند رابطه‌ای منطقی با خویشتن  
 برقرار سازد و به نوعی سازگاری فردی دست یابد و در مواقعی ضروری، توانایی  
 کنترل خشم را داشته باشد. در اندیشه‌ی رضوی چنین است که:

«وقتی انسان خود را پاس دارد و ارزش خود را بشناسد، غضبش آرام گیرد.»<sup>۳</sup>

بر پایه‌ی این سخن رابطه‌ای مثبت و مستقیم میان خودآگاهی و خویشتن‌داری  
 وجود دارد. بنابراین برای یاری رساندن افراد در کنترل عواطف منفی، یکی از  
 راهکارها این است که آنان را با جایگاه و منزلت‌شان آشنا کنیم.

### ■ محاسبه‌ی نفس، عامل خودآگاهی

یکی از عوامل خودآگاهی، حساب کشیدن آدمی از نفس خویش است؛ زیرا  
 محاسبه‌ی نفس، امکان ارزیابی نقاط قوت و ضعف وجودی، فرصت‌ها و موقعیت‌های  
 زندگی، سال‌های گذشته و سال‌های باقیمانده‌ی حیات را مهیا می‌کند و با حسابرسی  
 از نفس، آدمی می‌تواند کاستی‌ها و ضعف‌های خود را برطرف کند.

در بیانات معصومین علیهم السلام، اشارات متعددی به وجوب محاسبه‌ی نفس شده است  
 که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

\* ابراهیم‌بن‌عمر یمانی از حضرت ابوالحسن موسی‌بن‌جعفر علیه السلام روایت می‌کند که  
 فرمود: «از ما نیست [و شیعه‌ی کامل نیست] کسی که هر روز نفس خود را حسابرسی نکند،  
 اگر کار خوب انجام داده از خداوند [توفیق] زیادتر بخواند، و اگر کار بد انجام داده، از

۱. میزان‌الحکمه، ج ۲، ص ۸۷.

۲. مسند الامام‌الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۱۴۹.

۳. همان، ج ۱، ص ۵۰.

خداوند استغفار کرده به سویش توبه کند.<sup>۱</sup>  
 \* در تفسیر، حضرت امام حسن عسکری علیه السلام از پدرانیش، از حضرت علی علیه السلام از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم روایت فرموده است که آن حضرت فرمود:  
 «زیرک ترین زیرکان کسی است که نفس خود را حسابرسی کند و برای بعد از مرگش عمل نماید.»

مردی گفت یا امیر المؤمنین! چگونه نفسش را محاسبه کند؟  
 فرمود: زمانی که صبح کند، سپس شام نماید، به نفسش رجوع کند و بگوید: ای نفس من! این روزی بود که بر تو گذشت و هرگز به سوی تو باز نخواهد گشت، و خدا از تو دریاری آن سؤال خواهد کرد که آن را در چه راهی فانی کردی؟ چه چیز در آن بجا آوردی؟ آیا خدا را ذکر کردی؟ آیا او را سپاس گذاردی؟ آیا حاجت های مؤمنی را در آن [روز] بجا آوردی؟ آیا پریشانی مؤمن را برطرف کردی؟ آیا اهل و فرزندان مؤمنی را در دوری و پشت سرش مواظبت کردی؟ آیا بازماندگان مؤمنی را بعد از مرگش حفظش نمودی؟ آیا از غیبت برادر مؤمنی بازداشتی؟ آیا مسلمانی را کمک کردی؟ چه چیز در روز انجام دادی؟  
 پس به یاد می آورد آنچه را که از او سرزده است. پس اگر یادش آمد که از او خیر سرزده است، خدا را سپاس گذاشته و بر توفیق الهی تکبیر می گوید، و اگر یادش آمد معصیتی از او سرزده است یا تقصیر کرده است، از خدا طلب استغفار می کند و قصد می نماید که دیگر گرد آن معصیت نگردد.<sup>۲</sup>  
 کلام حضرت امام رضا علیه السلام نیز مؤید ارتباط میان محاسبه ی نفس و خودآگاهی است:

«کسی که خود را حسابرسی کند، سود ببرد و کسی که از رسیدگی به خود غافل شود، زیان ببرد و کسی که از خدا بترسد، ایمن شود و کسی که عبرت بگیرد، بینا شود و کسی که بینا شود، بفهمد و کسی که بفهمد، آگاه شود.»<sup>۳</sup>

۱. جهاد نفس (وسایل شیعیه)، ص ۴۴۳.

۲. همان، ص ۴۲۸.

۳. بحار الانوار، ج ۷۸، ص ۳۵۲.

## ■ اثرات خودآگاهی در زندگی

با توجه به اهمیت خودآگاهی، در ادامه به بخشی از پیامدهای آن در زندگی می‌پردازیم:

۱. رشد و بالندگی: آگاهی از خویشتن به معنای درک نقاط قوت و ضعف آدمی از خود است. فهم این مطلب، زمینه را برای تقویت نقاط مثبت و تضعیف نقاط منفی فراهم می‌کند. زمینه‌ای که برای رشد و بالندگی انسان، ضرورت تلقی می‌شود.

۲. سازگاری فردی: شناخت ظرفیت‌ها و محدودیت‌های وجود آدمی، موجب می‌شود که فرد، رویکرد واقع‌بینانه‌ای به زندگی و جایگاه خود پیدا کند.

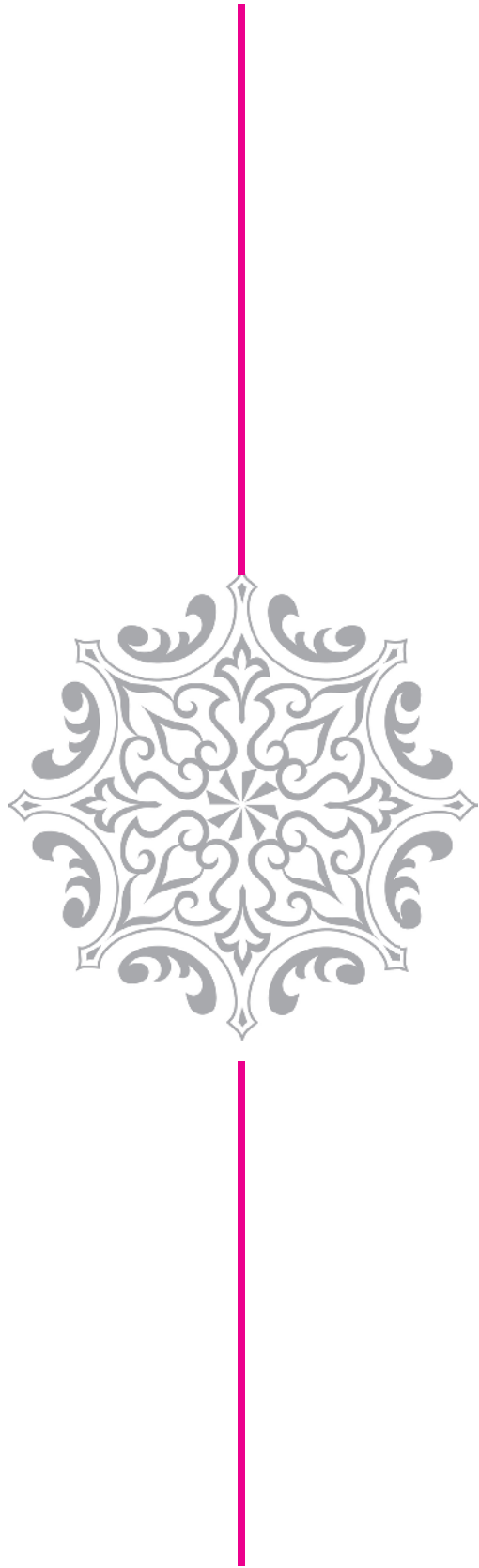
این امر، زمینه‌ساز کنار آمدن با محدودیت‌ها و استفاده از ظرفیت‌ها محسوب می‌شود و سازگاری فردی نیز در همین دو عرصه تبلور می‌یابد.

۳. آرامش خاطر: اگر میان انتظارات آدمی از خویشتن و امکانات واقعی او تناسب و تعادل برقرار باشد، حاصل آن، رضایت خاطر و آرامش باطن خواهد بود.

در غیر این صورت، فرد پیوسته خود را در معرض باید و نبایدهای فراوان و انتقادات سخت قرار می‌دهد که نارضایتی از خویشتن، نتیجه‌ی چنین رابطه‌ای خواهد بود.

خودآگاهی، موقعیتی می‌آفریند که انسان با درک واقعیات وجودی خویشتن، رابطه‌ای منطقی با توانایی‌هایش برقرار کند و به درک ضعف‌های وجودیش نیز نایل شود.

۴. هدایت: راه یافتن به بارگاه ربوبی و جلب رضایت الهی در گرو درک صحیح و دقیق انسان از خود یا همان خودآگاهی است؛ زیرا اطلاع از تمامی ظرفیت‌ها و موهبت‌های موجود که خدای تعالی در نهاد انسان به ودیعه نهاده است، مقدمه‌ای برای به‌کار گرفتن آن‌ها در مسیر حق تعالی است و این یعنی ورود به راه هدایت و مشمول برکات این راه قرار گرفتن. این‌ها همه در پرتو شناخت خود واقعی خویشتن و مقصود اصلی از خلق الهی فراهم می‌شود.





فصل دوم  
مهارت تصمیم‌گیری

## مقدمه

از لحظات حساس و دشوار زندگی انسان زمان تصمیم‌گیری است؛ زیرا هر نوع تصمیم‌گیری، نتایج و مسؤولیت‌هایی را به همراه دارد که بر زندگی آدمی تأثیر می‌گذارد، نظیر تصمیم‌گیری در انتخاب همسر، شغل، دوست و... درک اهمیت این مهارت، بر دقت و حساسیت در تصمیم‌گیری می‌افزاید و از خطاها می‌کاهد.

## مراحل تصمیم‌گیری

زمانی تصمیم‌گیری سنجیده و صحیح خواهد بود که در مراحل مختلف آن تأمل و بررسی شود. این مراحل عبارت است از:

۱. **دانش جامع:** دانش و احاطه‌ی دقیق به موضوع، قدرت تصمیم‌گیری را افزایش می‌دهد و بر قطعیت و صراحت فرد می‌افزاید.

۲. **واقع بینی:** در تفاوت آرمان‌ها و اهداف گفته شد که اولی لزوماً متضمن واقع‌نگری نیست ولی دومی معطوف به واقعیات است.

در تصمیم‌گیری صحیح و معقول باید میان آرزوها و آمال از یک سو و اهداف و مقاصد زندگی از سوی دیگر تفکیک قائل شد تا باعث ناکامی و رنجش ما نگردد.

۳. **مدیریت زمان:** پس از دانش جامع و واقع‌بینی در انتخاب اهداف، گام سوم تصمیم‌گیری را باید با مدیریت زمان برداشت.

مدیریت زمان، تهیه و تدوین طرح و برنامه‌ای است که بر اساس آن، همه‌ی جوانب و ابعاد موضوع به درستی بررسی می‌شود. در تعریف مدیریت زمان یا برنامه‌ریزی آمده است:

«برنامه‌ریزی، تدابیر آگاهانه‌ای است برای رسیدن به اهدافی معین که با توجه به روابط میان آن اهداف و نیز با نظر گرفتن رشد متناسب و هماهنگ همه‌ی امکانات انجام می‌گیرد.»<sup>۱</sup>

۴. **انتخاب:** پس از مراحل سه‌گانه‌ی فوق، زمان گزینش فرا می‌رسد. بدیهی است برای اطمینان از انتخاب اصلح، ضمن در نظر گرفتن همه‌ی گزینه‌های موجود و ارزیابی مقایسه‌ای آن، از مشورت با افراد کاردان و امین نباید غفلت کرد تا موضوع از جوانب مختلف بررسی گردد.



## مهارت تصمیم‌گیری در سیره‌ی رضوی

اینک به بیان نمونه‌هایی از مهارت تصمیم‌گیری در زندگی حضرت رضا علیه السلام می‌پردازیم.

**نمونه‌ی اول:** هنگامی که مأمون ولایت‌عهدی را به امام رضا علیه السلام پیشنهاد کرد، امام آن را نپذیرفت.

«مأمون گفت: یکی از اعضای شورایایی که به دستور عمر تشکیل شد، پدرت علی بود. عمر دستور داده بود هر کس بهلته کند، گردنش را بزند. اکنون تو هم نمی‌توانی خواسته‌ام را نپذیری.

امام گفت: من به خواست خود نمی‌پذیرم.

مأمون با عصبانیت گفت: و گرنه وادارت می‌کنم. آیا خود را از قدرت من در امان می‌بینی؟ سوگند به خدا اگر ولایت‌عهدی را نپذیری، می‌کشمت!

امام فرمود: پس شرط دارد.

مأمون گفت: چه شرطی؟

امام فرمود: در هیچ امر مملکتی، و هیچ عزل و نصبی دخالت نمی‌کنم.»<sup>۱</sup>

در این نمونه می‌بینیم که امام در شرایط ویژه‌ای قرار گرفته است که باید تصمیم بگیرد یکی از سه راه را انتخاب کند:

۱. کشته شدن به دست مأمون که در این صورت فرصت عظیمی را برای تبلیغ و ترویج اسلام از دست می‌داد.
۲. پذیرش بی‌قید و شرط ولایت‌عهدی که در این صورت مأمون به خواسته‌اش می‌رسید و امام را در نظر مردم شریک اعمال خود جلوه می‌داد.
۳. پذیرش مشروط ولایت‌عهدی که در این صورت هم اعمال نادرست حکومت، از چشم امام دیده نمی‌شد و هم امکانی برای تبلیغ و ترویج آزادانه‌تر تشیع به دست می‌آمد.

امام با واقع‌بینی و سنجیدن گزینه‌های موجود، تصمیم گرفت که ولایت‌عهدی را به طور مشروط بپذیرد.

**نمونه‌ی دوم:** از بصائرالدرجات منقول است که احمدبن عمر حلال گفت: «شنیدم که اخرس در مکه اسم حضرت رضا علیه السلام را می‌برد و آن حضرت را دشنام می‌دهد... داخل مکه شدم و کاردی خریدم، سپس او را دیدم.

۱. نک: آفتاب هشتمین، ص ۴۱؛ برای منبع اصلی نک: عیون اخبار ارض علیه السلام، ج ۲، ص ۳۱۵.

با خود گفتم به خدا سوگند هرگاه از مسجد بیرون بیاید او را می‌کشم!  
پس سر راه او ایستادم. ناگاه نامه‌ی حضرت رضا علیه السلام به من رسید که در آن نوشته  
بود:

بسم الله الرحمن الرحيم، به حق من بر تو سوگند که معترض اخرس مشو.  
به درستی که خداوند تعالی، ثقه و معتمد من است و او مرا کافی است.<sup>۱</sup>



فصل سوم  
مهارت حل مسأله

## مقدمه

مهارت حل مسأله اصطلاحی کلی برای نوعی تجربه است که در آن فرد با مشکلی روبه‌رو می‌شود و باید از میان راه‌های گوناگون، چیزی را برگزیند، که او را به هدف می‌رساند.<sup>۱</sup> در پاره‌ای رویکردها، برای مهارت حل مسأله مؤلفه‌های زیر پیشنهاد شده است:

۱. تشخیص مشکلات، علل و ارزیابی دقیق آن؛
  ۲. درخواست کمک؛
  ۳. مصالحه برای حل تعارض؛
  ۴. آشنایی با مراکز برای حل مشکلات؛
  ۵. تشخیص راه‌های مشکلات برای جامعه.<sup>۲</sup>
- از سوی دیگر این مهارت به فرایند حل مسأله و روش تدریسی اشاره دارد که بیشتر با نام مربی و فیلسوف آمریکایی، جان دیویی، همراه است.
- در تدریس به شیوه‌ی حل مسأله، فراگیر در موقعیت نداشتن تعادل فکری قرار می‌گیرد تا برای آن موقعیت راه حلی بیابد. در نظام دیویی اصل بر حل مشکل است؛ زیرا وقتی فکر می‌کنیم که تعادل مان به هم خورده است، به فکر حل مشکل می‌افتیم.

## مراحل حل مسأله

دیویی معتقد بود مدرسه مقدمه‌ی زندگی نیست، بلکه نمودار اجتماعی کوچک است.

از نظر او کودک در کلاس می‌تواند همکاری و شرکت در کار گروهی را فراگیرد. ما وقتی رشد می‌کنیم که اشتراک مساعی داشته باشیم و مشکلات مشترک را با هم حل کنیم. از نظر دیویی مراحل حل مسأله، شامل پنج مرحله است:

۱. احساس نیاز؛
۲. تحلیل مشکل؛
۳. پیشنهاد راه‌های مختلف؛
۴. آزمایش راه‌های گوناگون برای انتخاب راه حل مناسب؛
۵. عمل و محک نهایی راه حل پیشنهادی که باید با روش علمی اثبات شود.<sup>۳</sup>

۱. فرهنگ توصیفی علوم تربیتی، ص ۴۷۴.  
 ۲. این مؤلفه‌ها، سرفصل‌های پیشنهادی سازمان ملی جوانان است.  
 ۳. تاریخ فلسفه‌ی تربیتی، ج ۲، ص ۴۶۶.

### \* طرح پیشنهادی

با بررسی مؤلفه‌های مذکور در رویکردهای مختلف، مراحل این مهارت را به ترتیب زیر پیشنهاد می‌کنیم:

۱. رویارویی با مشکلات؛
  ۲. ارزیابی مشکلات (بررسی علل مؤثر بر مشکلات)؛
  ۳. مشاوره برای حل مشکلات؛
  ۴. به‌کارگیری راه‌های نو در حل مشکلات؛
  ۵. مصالحه برای مواقع خاص.
- در این کتاب با ترکیبی از همه یا بخش‌هایی از مراحل مذکور مواجه خواهیم شد که با اندکی تسامح از آن با عنوان مهارت حل مسئله یاد می‌کنیم.

### مهارت حل مسئله در سیره‌ی رضوی

پیش‌تر در بحثی از مراحل حل مسئله گفته شد که یکی از این مراحل، «آزمایش راه‌حل‌های گوناگون برای انتخاب راه‌حل مناسب» است؛ زیرا زمانی که فرد راه‌های مختلف را برای رسیدن به هدف، ارزیابی می‌کند و بهترین آن را برمی‌گزیند، در معرض لغزش قرار نمی‌گیرد و در برابر موقعیت موجود، احساس درماندگی نمی‌کند. در بخشی از سیره‌ی رضوی به عوامل مؤثر در حل مسئله اشاره شده است که برخی از آن‌ها جنبه‌ی پیشگیرانه و پاره‌ای دیگر نقش در مان‌گرانه دارد. در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

#### ۱. گزینش خردمندان: امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«هر کس به جست‌وجوی کاری از راه خودش برخیزد، نمی‌تغزد و اگر بلغزد وسیله‌ای برای رهایی پیدا خواهد کرد.»<sup>۱</sup>

لازمه‌ی این امر، تدبیر و اندیشیدن در عاقبت امور است. این تدبیر علاوه بر اینکه فرد را از آسیب‌ها و آفات مصون نگه می‌دارد، زمینه‌ی ورود صحیح او را به کار فراهم می‌سازد.

۲. توسل به اهل بیت: یکی از مؤلفه‌های پنج‌گانه در مهارت حل مسئله، که قبلاً به آن اشاره شد، «درخواست کمک» است. درخواست کمک پس از تشخیص مشکل مطرح می‌شود تا به مدد آن، راه‌حل مناسب اتخاذ گردد. در قرآن کریم توصیه شده است که از اولیای الهی کمک بگیرید. نظیر آیه‌ی

۱. بحارالانوار، ج ۷، ص ۲۴ و الحیاه، ج ۱، ص ۵۵۸.

«ای اهل ایمان، از خدا بترسید و [به وسیله‌ی ایمان و پیروی از اولیاء حق] به خدا توسل جوید و در راه او جهاد کنید، باشد که رستگار شوید.»<sup>۱</sup>  
در بخشی از بیانات رسول خدا ﷺ بر تمسک به اهل بیت ایشان و نجات یافتن مردم از طریق اهل بیت تأکید شده است که در ادامه به دو نمونه از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

\* «ای مردم، من بشری هستم که نزدیک است فرستاده‌ی خدا پیش من آید و دعوت او را اجابت کنم، دو چیز سنگین میان شما می‌گذارم: یکی کتاب خدا که در آن هدایت و نور است و هر کس بدان چنگ زند و آن را بگیرد، قرین هدایت است و هر کس آن را رها کند، گمراه می‌شود.

کتاب خدا را بگیرد و بدان چنگ زند و [دیگری] خانواده‌ی من، درباره‌ی خانواده‌ام، خدا را به یاد شما می‌آورم.»<sup>۲</sup>

\* «حکایت خاندان من چون کشتی نوح است. هر که در آن نشست، برست و هر که از آن بازماند، غرق شود.»<sup>۳</sup>

از بیانات مذکور مشخص می‌شود که اهل بیت پیامبر ﷺ برای بندگان وسیله‌ی تقرب به خدا هستند و راه خروج از تنگناها و دشواری‌ها نیز در تمسک به قرآن و اهل بیت است.

امیرالمؤمنین علی علیه السلام نیز در بیاناتی، جایگاه اهل بیت را برای استحکام دین ذکر می‌کند و می‌فرماید:

«عزت پیامبر ﷺ جایگاه اسرار خداوندی و پناهگاه فرمان الهی و مخزن علم خدا و مرجع احکام اسلامی و نگهبان کتاب‌های آسمانی و کوه‌های همیشه استوار دین خداوندند. خدا به وسیله‌ی اهل بیت، پشت خمیده‌ی دین را راست نمود و لرزش و اضطراب آن را از میان برداشت.»<sup>۴</sup>

اینک با عنایت به جایگاه رفیع پیامبر اسلام ﷺ و خاندان گرامی‌اش در رفع گرفتاری‌های جامعه‌ی بشری، به سیره‌ی رضوی استناد نموده و کلماتی از حضرت رضا علیه السلام را نقل می‌کنیم.

\* «هر گاه سختی و بلایی بر شما نازل شد، به واسطه‌ی ما [اهل بیت] از خداوند عزوجل کمک بجوید.»<sup>۵</sup>

\* «شیعیان واقعی، کسانی هستند که تسلیم امر ما هستند، سخن ما را می‌گیرند و با دشمنان

۱. مانده، ۳۵.

۲. رهنمای انسانیت (نهج الفصاحه)، ص ۱۲۸.

۳. همان.

۴. نهج البلاغه، خطبه‌ی ۲.

۵. مستدال امام الرضا علیه السلام ج ۱، ص ۲۳۵.

ما مخالفت می‌کنند»<sup>۱</sup>

بر این اساس نتیجه می‌گیریم که باید برای خروج از سختی‌ها و بلاها، که آدمی پیوسته با آنها دست در گریبان است، با توسل به اهل بیت علیهم‌السلام و تبعیت از اوامر آنان، اقدام کرد.

**۳. دعا و نیایش:** آمیخته بودن زندگی آدمی با مسائل و مشکلات، او را برمی‌انگیزد تا برای خروج از آنها در جست‌وجوی راه‌حل‌های مناسب باشد. در میان این راه‌حل‌ها، شیوه‌ی دعا و نیایش به درگاه باری تعالی، جایگاه کم‌نظیری دارد؛ زیرا در کلام الهی آمده است:

«گو که اگر دعای شما نبود، خدا به شما چه توجه و اعتنایی داشت که شما کافران، آیات حق را تکذیب کردید و زود به کيفر آن گرفتار خواهید شد.»<sup>۲</sup>

بر اساس این آیه، دعا عامل جلب عنایت الهی است و در پرتو نیایش با خدای تعالی می‌توان خود را مشمول لطف و توجه او قرار داد. از سوی دیگر خداوند برای تقویت روح امیدواری انسان می‌فرماید:

«و خدا به شما فرمود که مرا [با خلوص دل] بخوانید تا دعای شما را مستجاب کنم.»<sup>۳</sup>  
در بیانات نبوی، اشارات فراوانی به موضوع دعا، جایگاه و تأثیر آن شده است که در ادامه به منتخبی از آنها استناد می‌کنیم.

\* «دعا سلاح مؤمن است.»<sup>۴</sup>

\* «دعا، سپاهی از سپاهیان مجهز خداست و قضای محترم را دفع می‌کند.»<sup>۵</sup>

\* «دعا دربارهی آنچه فرود آمده و آنچه نیامده، مفید است. بندگان خدا! از دعا غافل نشوید.»<sup>۶</sup>

امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام نیز به نیاز انسان به دعا اشاره می‌کند و می‌فرماید:  
«آن کسی که به شدت گرفتار دردی است، نیازش به دعا بیشتر از فرد تندرستی نیست که از بلا در امان است.»<sup>۷</sup>

این مطلب بیانگر حقیقتی مهم است و آن اینکه نه تنها انسان‌های درگیر با مسائل و مبتلا به مشکلات نیازمند دعا و نیایشند، بلکه انسان‌های سالم و برخوردار نیز برای حفظ و تداوم نعمت‌های‌شان، نیازمند تضرع به درگاه باری تعالی هستند.

۱. مسند الامام الرضا علیه‌السلام ج ۱، ص ۲۳۵.

۲. فرقان، ۷۷.

۳. غافر، ۶۰.

۴. رهنمای انسانیت (نهج الفصاحه)، ص ۲۸۰.

۵. همان.

۶. همان، ص ۲۸۰ و ۲۸۱.

۷. نهج البلاغه، حکمت ۳۰۲.

در سیره‌ی رضوی، به رابطه‌ی دعا و تأثیر آن در حل مشکلات اشاره شده است. امام رضا علیه السلام از پدران شان چنین نقل می‌کنند:

«[امام سجاد حضرت] علی بن الحسین علیهما السلام فرمود: دعا و بلا تا روز قیامت با هم همراهند و دعا، بلائی حتمی را دفع می‌کند.»<sup>۱</sup>

نمونه‌هایی از مهارت حل مسأله در سیره‌ی رضوی را در مناظرات آن حضرت با پیروان ادیان مختلف و نیز پاسخ به پرسش‌های طبقات مختلف جامعه می‌توان دید. مرحوم شیخ صدوق، طبرسی و دیگر بزرگان به سند خود از علی بن ابراهیم چنین نقل می‌کنند که یکی از یاران امام می‌گفت:

«در طول مدتی که در محضر علی بن موسی الرضا علیهما السلام بودم و در مجالس گوناگون آن حضرت شرکت کردم، هرگز ندیدم مطلبی در مسائل دین و امور مختلف از ایشان سؤال شود، مگر آن که بهتر و شیواتر از همه پاسخ فرماید. جوابی را که ایشان می‌داد، بسیار قانع کننده بود و کسی را نیافتم که چون او باشد.»<sup>۲</sup>

مأمون در هر فرصتی به شیوه‌های مختلف، سعی داشت تا آن حضرت را آزمایش کند ولی امام علیه السلام در هیچ موضوعی درمانده نشد و دربارہ‌ی هر چه پرسیده می‌شد، به درستی پاسخ می‌داد.

همان گونه که اشاره شد توانایی پیشنهاد راه حل‌های مختلف و درنهایت، عمل موفقیت آمیز، از ویژگی‌های روش حل مسأله است. اینک به چند نمونه مهارت حل مسأله در سیره‌ی رضوی اشاره می‌کنیم:

**نمونه‌ی اول:** «شخصی از خوارج به طعنه به امام گفت: پسر رسول خدا! چرا حاضر شدی ولی عهد مأمون شوی؟»

امام فرمود: بگو ببینم پیامبر برتر است یا وصی؟

آن شخص گفت: پیامبر.

امام فرمود: مسلمان برتر است یا مشرک؟

آن شخص گفت: مسلمان.

امام فرمود: یوسف علیه السلام پیامبر خدا بود و من وصی خدا. عزیز مصر هم مشرک بود و مأمون مسلمان. یوسف از عزیز خزانه‌داری را خواست و من بدون درخواست ناچار شدم بپذیرم.»<sup>۳</sup>

**نمونه‌ی دوم:** شخصی که در دربار حکومتی عهده‌دار منصبی بود، به امام نامه نگاشت که می‌ترسم سلطان از شیعه بودن من آگاه شود و گردنم را بزند. چه کنم؟ ...

۱. کافی، ج ۲، ص ۴۶۹.

۲. مسند الامام رضا علیه السلام، ج ۱، ص ۴۰ (مقدمه).

۳. آفتاب هشتمین، ص ۴۶؛ برای منبع اصلی نک: عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۳۱۲.



امام در جواب او نوشت: «نامه‌ات را خواندم. می‌دانم می‌ترسی اما اگر عهده‌دار منصبی در درباری، به گونه‌ای عمل کن که مطابق با فرامین و دستورات رسول الله ﷺ باشد و یاران و منشیانت را چنین به کار گیر. اگر نتوانستی چنین عمل کنی، کار در دربار را رها کن.»<sup>۱</sup>

در این دو نمونه به خوبی می‌بینیم که چگونه امام علی (ع) به هنگام رویارویی با مشکل، با پیش نهادن راه حل‌های گوناگون به ارزیابی آن می‌پردازد و پس از تحلیل منطقی، راه حل مناسبی را بر می‌گزیند.

**نمونه‌ی سوم:** شیخ مفید در ارشاد به سند خویش از غفاری روایت کرده است که گفت: «مردی از آل ابورافع، آزاد کرده‌ی رسول خدا ﷺ از من طلبی داشت و [آن را] از من مطالبه کرد و در [اصرار برای پس گرفتن] طلب خود، مبالغه نمود. من چون چنین دیدم، نماز صبح را در مسجد پیغمبر ﷺ ادا کردم و به سوی حضرت رضا (ع) روانه شدم. پس زمانی که به در منزل آن حضرت نزدیک شدم، دیدم آن حضرت از منزل بیرون آمدند...»

به آن حضرت عرض کردم: فدایت شوم!... فلان شخص، از من طلبی دارد و به خدا سوگند که مرا رسوا ساخته است. در دل خود گفتم حضرت به او می‌فرماید که از من مطالبه نکند و به خدا قسم به آن حضرت نگفتم که چقدر از من می‌خواهد و از طلب او چیزی را نام نبردم. پس امر فرمود که بنشینیم تا برگردد... سپس بیرون تشریف آورد و مرا خواند... فرمود:

آن وساده را بلند کن و آنچه در زیر آن است بردار. من وساده را برداشتم دیدم در زیر آن مقداری دینار است. آن دینارها را برداشتم و در کیسه‌ام گذاشتم... سپس به منزل رفتم و چراغ طلبیدم و در پول‌ها نظر کردم. دیدم چهل و هشت دینار زر سرخ است و طلب آن مرد از من بیست و هشت دینار بود و در میان آن پول‌ها، دیناری دیدم که می‌درخشید. از حُسن آن [دینار] خوشم آمد. آن را گرفتم و نزدیک چراغ بردم. دیدم به خط واضح بر آن نقش است که: 'حق آن مرد بر تو بیست و هشت دینار است و مابقی برای تو است.'

و به خدا قسم که من طلب آن مرد را از خود معین [و بیان] نکرده بودم!<sup>۲</sup>  
**نمونه‌ی چهارم:** قطب راوندی از ابراهیم بن موسی قزاز روایت کرده است که گفت: «روزی در مسجد امام رضا (ع) در خراسان در سؤال [و درخواست] چیزی از

۱. مکاتیب الامام الرضا (ع) ص ۱۴۳.

۲. منتهی الآمال، ج ۲، ص ۲۷۴ و ۲۷۵.

حضرت امام رضا علیه السلام مبالغه کردم... سپس وقت نماز آمد.

[امام رضا علیه السلام] فرمود: اذان بگو.

گفتم: درنگ کنید تا اصحاب ما به ما برسند.

فرمود: خدا تو را بیامرزد، نماز را بدون علتی از اول وقتش به آخر وقتش به تأخیر مینداز، ابتدا کن به اول وقت...

من اذان گفتم و نماز خواندیم... پس آن حضرت زمین را با تازیانه‌ی خود به هر شدت و سختی خراشید. سپس به آن موضع که کنده شده بود، دست برد و شمشیری طلا بیرون آورد و فرمود: این را بگیر! خداوند به تو در آن برکت دهد.

راوی گفت: «خداوند تعالی به من در آن برکت داد تا آن که در خراسان چیزی که قیمتش هفتاد هزار اشرفی بود، خریدم و از غنی‌ترین مردمی که امثال خودم در آنجا بودند، گردیدم.»<sup>۱</sup>

**نمونه‌ی پنجم:** از احمد بن عمرو روایت شده است که گفت: «در حالی که همسرم حامله بود، [از خانه و کاشانه بیرون آمدم و] به سوی حضرت رضا علیه السلام رفتم. چون خدمت آن حضرت رسیدم، عرض کردم: وقتی که من از شهرم بیرون آمدم، همسرم حامله بود. دعا کنید که حق تعالی فرزندم را پسر قرار دهد.

فرمود: او پسر است و نام او را عمر بگذار.

گفتم که من نیت کرده‌ام که او را علی نام گذارم و به اهل خانه امر کرده‌ام که او را علی نام بگذارند.

فرمود: نام او را عمر بگذار.

من وارد کوفه شدم و دیدم پسرمتولد شده است و او را علی نام گذاشته‌اند. پس من نام او را [عوض کردم] عمر گذاردم. همسایگانم از این مطلب مطلع شدند. گفتند ما بعد از این چیزی را که از تو نقل کنند، تصدیق نمی‌کنیم.»

در حقیقت، همسایه‌های او که سنی بودند، گفتند بر ما معلوم شد که تو سنی هستی و نسبت شیعه بودنی که بر تو داده‌اند، خلاف بوده است و ما بعد از این چیزی را که از این مقوله به شما نسبت دهند، تصدیق نمی‌کنیم.

راوی می‌گوید: «آن وقت فهمیدم که حضرت نظرش بر من از خودم به نفس خودم، بیشتر بوده است.»<sup>۲</sup>

**نمونه‌ی ششم:** امام هشتم علیه السلام از پدرش موسی بن جعفر علیه السلام روایت کرده است که فرمود: «امام صادق علیه السلام با گروهی که اموالی برای تجارت به همراه داشتند، از

۱. منتهی الآمال، ص ۲۷۵ و ۲۷۶.

۲. همان، ج ۲، ص ۲۷۶ و ۲۷۷.

راهی می‌گذشتند. به ایشان خبر دادند که راهزنانی مسلح در راه هستند و اموال تان را به سرقت می‌برند. همراهان به خود لرزیدند و همگی به وحشت افتادند. امام علیه السلام به آنان فرمود: شما را چه شده است که اینچنین پریشانید؟

گفتند: اموالی با ما است و می‌ترسیم که از ما به سرقت ببرند. آیا تو آنها را از ما می‌ستانی؟ شاید دزدان چون ببینند از آن توست، اموال مان را نگیرند و صرف‌نظر کنند و مزاحم نشوند!

امام فرمود: شما از کجا می‌دانید، ممکن است آن‌ها قصدی غیر از من نداشته باشند و با این کار مرا در معرض نابودی می‌افکنید.

گفتند: پس چه کنیم؟ آیا آن را دفن کنیم؟

فرمود: این بدتر است. شاید غریب تازه‌واردی [محل] آن را بفهمد و مال را ببرد یا اینکه شما پس از دفن، بدان راه نیابید.

گفتند: پس چه کنیم؟ ما را راهنمایی کن.

حضرت فرمود: آن را نزد کسی به امانت بگذارید. کسی که آن را کاملاً حفظ و نگهداری کند و رشدش دهد و هر واحدی از آن را بزرگ‌تر از دنیا و آنچه در آن است نماید، سپس هنگامی که شما سخت بدان محتاج باشید، باز یاده و بهره بر شما بازگرداند.

پرسیدند: او کیست؟

فرمود: او خداوند عالم است.

پرسیدند: چگونه به او امانت بسپاریم؟

فرمود: به ضعف و تهی‌دستان از مسلمانان صدقه دهید.

گفتند: اکنون به ضعف دسترسی نداریم. [چه کنیم؟]

فرمود: قصد کنید که یک‌سوم آن را صدقه دهید تا خداوند از مابقی آن دفاع کند و آن را از آنچه شما از آن می‌ترسید، حفظ نماید.

گفتند: قبول کردیم و عهد کردیم که چنین کنیم.

فرمود: اکنون در امان خداوند عزوجل هستید، پس حرکت کنید.

همه به راه افتادند. ناگهان علامت حرامیان ظاهر گشت و همه‌ی قافله را خوف گرفت.

امام علیه السلام فرمود: چرا این چنین می‌هراسید؟ شما در امان خدای تعالی هستید،

هرگز بیم نکنید.

گروه راهزنان سواره رسیدند، و از اسبان به زیر آمده، نزد امام صادق علیه السلام آمدند و

دست مبارک آن حضرت را بوسینند و گفتند: دیشب در خواب رسول خدا ﷺ را دیدیم و به ما فرمان داده تا خود را به تو معرفی کنیم و اکنون در اختیار شما هستیم و از شما و این گروه جدا نمی شویم تا همه را محافظت نموده، به منزل برسانیم. امام صادق علیه السلام فرمود: ما نیازی به شما نداریم. همان کس که ما را از خطر شما حفظ فرمود، هم او حافظ و یار و یاور ما خواهد بود و از شر دشمنان حفظمان خواهد کرد.

پس همگی به سلامت گذشتند و به منزل رسیدند و یک سوم مال را برای صدقه به فقرا و بی نوایان دادند و مال التجاره ی ایشان سود کرد و هر دره می ده برابر شد. آنان با خود می گفتند: چه بسیار بود برکت [همراهی با حضرت] صادق! پس امام به ایشان فرمود: اکنون به خوبی دانستید که معامله با خداوند چقدر پربرکت و سودمند است؟ پس بر آن مداومت کنید.<sup>۱</sup> مراد آن است که صدقه دادن علاوه بر اینکه جان و مال را حفظ می کند، سبب از دیداد و برکت مال و عمر نیز هست.

**نمونه ی هفتم:** امام هشتم علیه السلام از پدرش موسی بن جعفر علیه السلام روایت کرده است که فرمود: «امام صادق علیه السلام مردی را دید که سخت بر مرگ فرزندش بی تابی می کرد.

به او فرمود: ای مرد در مصیبت کوچکی بی تابی می کنی و از مصیبت بزرگ تری غافل! و اگر خود را برای مصیبت فرزندت قبلاً آماده و مهیا می ساختی هرگز این چنین ناشکیبا نبود، پس مصیبت بر آماده نبودن، بزرگ تر از مصیبت فرزند است.»<sup>۲</sup>



**فصل چہارم**  
**مہارت تفکر نقاد**

## مقدمه

فکر و فرایند تفکر را چنین تعریف کرده‌اند: «فکر حرکت ذهن است از [مطلوب] به مبادی [معلوم تصویری یا تصدیقی] و سپس حرکت آن از مبادی [معلوم] به مطلوب.»<sup>۱</sup> به سخن دیگر، فکر عبارت از دو حرکت است: در حرکت نخست، ذهن در خزانه‌ی معلومات خود مواد و مقدمات لازم را می‌یابد که متناسب با کشف مطلوب است و در حرکت دوم آن را به خوبی مرتب و منظم می‌کند. بنابراین مطلوب، هم مبدأ حرکت است و هم منتهای آن. تفکر وجوه متفاوت و متعددی همچون تفکر نقاد، خلاق، منطقی و نظایران را دربرمی‌گیرد. در تعریف تفکر نقاد آمده است: تفکر انتقادی، فرایند ذهنی تجزیه و تحلیل اطلاعات است. به‌ویژه سخنان یا قضایایی که مردم حقیقت می‌پندارند. در این فرایند به بررسی علل و عواملی پرداخته می‌شود که به وجود آورنده‌ی این‌گونه سخنان و قضایاست. در حقیقت تفکر نقادانه، فرایندی شناختی، فعال، هدفمند و سازمان‌یافته است که شخص، با استفاده از آن افکار و عقاید خود و دیگران یا موقعیت‌های خاص را بررسی می‌کند و با ارزیابی و تفسیر ماهرانه‌ی خود، به درک و فهم روشن‌تر و بهتری دست می‌یابد.<sup>۲</sup>

## فرایند تفکر انتقادی

- برای بهره‌گیری از تفکر نقاد باید به محورهای زیر توجه کرد:
۱. ابتدا باید با بررسی تمامی جوانب موضوع، اظهارات منطقی مرتبط با آن را جمع‌آوری کرد؛
  ۲. باید تمامی عبارات و اظهارات را تا حد امکان، مختصر و به جملات کوچک‌تر تقسیم کرد؛
  ۳. باید جملات گردآوری شده و دلالت‌های مربوط به آن را بررسی کرد تا با یکدیگر متناقض نباشد؛
  ۴. باید عبارات و اظهارات متناقض را در برابر جملات گردآوری شده، قرار داد و میزان مخالفت آن را ارزیابی کرد.

## اصول تفکر نقاد

- در تفکر نقاد، چهار اصل وجود دارد:
۱. پرسشگری: پرسیدن سؤالات مناسب از خود و دیگران برای فهم دقیق‌تر موضوع؛

۱. شرح شمشیه، ص ۸.

۲. تفکر نقادانه، اشاره‌ی شماره‌ی ۴۴ (مهارت‌های زندگی)، ص ۳.

۲. اطلاعات: جمع‌آوری اطلاعات از منابع مختلف درباره‌ی موضوع؛
۳. ارزیابی: بررسی و ارزیابی اطلاعات جمع‌آوری شده درباره‌ی موضوع و ارزش‌گذاری آن‌ها؛
۴. نتیجه‌گیری: در نظر گرفتن و انتخاب بهترین و صحیح‌ترین مفهوم یا راه حل برای موضوع.<sup>۱</sup>

### تفکر نقاد در سیره‌ی رضوی

**نمونه‌ی اول:** یونس بن عبدالرحمان، یکی از دوستاناران حضرت امام رضا علیه السلام غمگین و گریان نزد حضرت آمد. عده‌ای به او نسبت‌های ناروایی داده بودند که به شدت متأثرش کرده بود.

به حضرت گفت: یا بن رسول الله! فدایت گردم، با چنین افرادی معاشرت دارم، در حالی که نمی‌دانستم به من چنین نسبت‌هایی می‌دهند!

امام رضا علیه السلام با مهربانی به وی فرمود:

«ای یونس! بکوش همیشه با مردم به اندازه‌ی معرفت آنان سخن بگویی و معارف الهی را برای‌شان بیان کنی. از بیان مسائلی که درک نمی‌کنند، خودداری کن.

ای یونس! هنگامی که تو در گرابهایی را در دست خویش داری، اگر مردم بگویند که سنگ یا کلوخی در دست توست، یا آنکه سنگی در دست تو باشد و مردم بگویند که در گرابهایی در دست داری، چنین گفتاری چه تأثیری در اعتقادات و افکار تو خواهد گذاشت؟ آیا از چنین افکار و گفتار مردم سود و زبانی می‌بینی؟»<sup>۲</sup>

در این نمونه، امام رضا علیه السلام شیوه‌ی تفکر نقاد را این گونه تبیین می‌فرماید که در آغاز باید سخنان مردم (اطلاعات) را شنید (جمع‌آوری کرد) و سپس با تجزیه و تحلیل آن و مطابقت با معیارهای درست، سره را از ناسره باز شناخت.

**نمونه‌ی دوم:** مرحوم شیخ صدوق به سند خود از حاکم بیهقی نقل کرده است:

«در مجلسی بعضی از دانشمندان گفتند: یا بن رسول الله! درباره‌ی آیه‌ی شریفه‌ی: «ثُمَّ لَتَسْأَلَنَّ يَوْمَئِذٍ عَنِ النَّعِيمِ»<sup>۳</sup> که مقصود از «نعیم» آب سرد و گواراست، چه می‌فرمایید؟

حضرت با صدای بلند فرمود:

«شما این چنین تفسیر کرده‌اید و عده‌ای دیگر از شما گفته‌اند منظور از «نعیم» طعام لذیذ است، و نیز عده‌ای دیگر خواب راحت و آرام‌بخش تعبیر کرده‌اند.»

۱. تفکر نقادانه، اشاره‌ی شماره‌ی ۴۴ (مهارت‌های زندگی)، ص ۲.

۲. چهل داستان و چهل حدیث از امام رضا علیه السلام، ص ۹، برای منبع اصلی نک: مسند امام الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۴۵۶.

۳. تکوین، ۸: «سپس در روز ولعین از نعمت‌ها پرسیده خواهید شد.»

سپس افزود:

«پدرم از پدرش، امام جعفر صادق علیه السلام روایت فرموده است که خداوند متعال نعمت‌هایی را که به بندگانش داده است، همه از سر تفضل و لطف بوده است تا دیگران از آن استفاده کنند. خدای رحمان، از اصل آن نعمت‌ها سؤال نمی‌کند و منت هم نمی‌گذارد؛ چون منت‌نهادن در مقابل لطف و محبت، زشت و ناپسند است.

بنابراین منظور از این آیه‌ی گرانسنگ، محبت و ولایت اهل بیت رسول صلی الله علیه و آله است که خداوند متعال در روز محشر پس از سؤال درباره‌ی توحید و یکتاپرستی و نبوت پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله از ولایت ائمه علیهم السلام سؤال خواهد کرد. چنانچه انسان از عهده‌ی پاسخ آن بر آید، وارد بهشت می‌گردد و از نعمت‌های جاوید آن بهره‌مند می‌گردد.»

آنگاه امام رضا علیه السلام از پدران بزرگوارش نقل فرمود که رسول خدا صلی الله علیه و آله خطاب به امام علی بن ابی طالب علیه السلام فرمود:

«ای علی! اولین چیزی که پس از مرگ از انسان سؤال می‌شود، یگانگی خداوند سبحان، سپس نبوت و رسالت من و آن‌گاه ولایت و امامت تو و دیگر ائمه خواهد بود، به همان‌سان که خداوند متعال مقرر نموده است. پس اگر انسان به درستی پاسخ دهد، وارد بهشت جاوید می‌شود و از نعمت‌های بی‌منت‌هایش بهره‌مند می‌گردد.»<sup>۱</sup>

شایسته‌ی یادآوری است آنچه درباره‌ی مفهوم آیه ذکر شده، در حقیقت ذیل تأویل آیه می‌گنجد و امام علیه السلام مصداق معنایی آن را روشن فرموده است. در این نمونه، امام علیه السلام با بررسی اطلاعات تفسیری دانشمندان حاضر در مجلس و مقایسه‌ی آن، به مطابقت اطلاعات موجود با معیارهای عقلی (اصل تفضل بی‌منت الهی) و روایی (حدیث پیامبر صلی الله علیه و آله) می‌پردازد و معنای مصداقی آیه را تبیین می‌فرماید.

**نمونه‌ی سوم:** هنگامی که کاروان امام به مرو نزدیک شد، مأمون به همراه چند تن دیگر از سران حکومتش به استقبال امام شتافتند. مردم هلهله و شادی می‌کردند. مأمون رو به همه گفت: «دوستان! هرچه در آل علی و آل عباس تأمل کردم، هیچ‌کس را شایسته‌تر از علی بن موسی الرضا برای خلافت ندیدم. اکنون خود را از خلافت خلع و او را جایگزین خویش می‌سازم.»

در حالی که مأمون خلعت شاهانه‌اش را مقلبل امام درمی‌آورد، امام گفت: «اگر خلافت را خدا به تو داده که نمی‌توانی به دیگری ببخشی. اگر هم او نداده که حق نداری چیزی را که مال تو نیست به دیگری بدهی.»

سکوت همه را به فکر فرو برد. مأمون مغلوب امام گشت.<sup>۲</sup>

۱. چهل داستان و چهل حدیث از امام رضا علیه السلام، ص ۱۱؛ برای منبع اصلی نک: مستدالامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۸۶.  
۲. آفتاب هشتمین، ص ۳۹؛ برای منبع اصلی نک: عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۳۱۳.



**نمونه‌ی چهارم:** در مناظره‌ی حضرت رضا علیه السلام با اهل ادیان، مأمون علمای ادیان و متکلمین را گرد هم آورد تا با امام رضا علیه السلام مناظره کنند. نوفلی می‌گوید: «حضرت فرمود: نوفلی! تو عراقی هستی و عراقی‌ها، طبع ظریف و نکته‌سنجی دارند. نظرت درباره‌ی این گردهمایی از علمای ادیان و اهل شرک توسط مأمون چیست؟ عرض کردم: می‌خواهد شما را بیازماید و کار نامطمئن و خطرناکی کرده است. حضرت فرمود: چطور؟»

عرض کردم: متکلمان و اهل بدعت، مثل علما نیستند. چون عالم مطالب درست و صحیح را انکار نمی‌کند ولی آن‌ها همه، اهل انکار و مغالطه‌اند. اگر براساس وحدانیت خدا با آنان بحث کنید، خواهند گفت وحدانیتش را ثابت کن، و اگر بگویند محمد صلی الله علیه و آله و سلم رسول خداست، می‌گویند رسالتش را ثابت کن. سپس مغالطه می‌کنند و باعث می‌شوند خود شخص، دلیل خود را باطل کند و دست از حرف خویش بردارد و...

حضرت فرمود: ای نوفلی! می‌خواهی بدانی چه زمان مأمون پشیمان می‌شود؟  
گفتم: بله.

فرمود: زمانی که ببیند با اهل تورات با تورات‌شان و با اهل انجیل با انجیل‌شان و با اهل زبور با زبورشان و با صائبین به عبری و با زردشتیان به فارسی و با رومیان به رومی و با هر فرقه‌ای از علما، به زبان خودشان بحث کنم و آنگاه که همه را مجاب کردم و در بحث بر همگی پیروز شدم و همه‌ی آنان سخنان مرا پذیرفتند، مأمون خواهد دانست که آنچه که در صدش است، شایسته‌ی او نیست. در این موقع است که مأمون پشیمان خواهد شد.<sup>۱</sup>

در این مناظره حضرت به جاثلیق (عالم بزرگ مسیحی) فرمود: «می‌خواهم مطلبی از تو بپرسم.»

جاثلیق گفت: بپرس. اگر جوابش را بدانم، پاسخ می‌دهم.

حضرت پرسیدند: چرا منکر هستی که عیسی، مرده را به اجازة‌ی خدا زنده می‌کرد [نه از سوی خود]؟

جاثلیق گفت: زیرا کسی که مرده‌ها را زنده کند و نابینا و شخص مبتلا به پیسی را شفا دهد، خداست و شایسته‌ی پرستش.

حضرت فرمود: یسع نیز کارهایی نظیر کارهای عیسی را انجام می‌داد. بر روی آب راه می‌رفت، مرده را زنده می‌کرد، نابینا و مبتلا به پیسی را شفا می‌داد ولی امتش

او را خدا ندانسته و کسی او را نپرستید. حزقیل پیامبر نیز مثل عیسی بن مریم، مرده زنده می‌کرد و سی و پنج هزار نفر را بعد از گذشت شصت سال از مرگ‌شان زنده نمود.<sup>۱</sup>

حضرت در ادامه‌ی مطالب‌شان چنین فرمود: «و پیغمبر [اسلام] نیز افراد نابینا یا مبتلا به بیماری پسی و نیز دیوانگان را شفا داده است، با حیوانات، پرندگان، جن و شیاطین صحبت کرده است ولی آن حضرت را خدا نمی‌دانیم و در عین حال منکر فضایل این دسته از پیامبران [یعنی عیسی، یسع، حزقیل و محمد ﷺ] نیستیم. شما که عیسی را خدا می‌دانید، باید یسع و حزقیل را نیز خدا بدانید، چون آنان مثل عیسی، مرده زنده می‌کرده‌اند و نیز معجزات دیگر حضرت عیسی را نیز انجام می‌دادند.»<sup>۲</sup>

آن حضرت همچنین در مناظراتی که با رأس‌الجالوت (عالم بزرگ یهودی)، هرید بزرگ (بزرگ زردشتیان)، عمران صابی (از متکلمان)، سلیمان مروزی (متکلم خراسان)، علی بن محمد بن حکم و نیز مأمون ترتیب داده شده بود، حضور یافته و بر همه‌ی آنان پیروز شده و آنان را مجاب فرمودند و حتی عمران صابی که در برابر حضرت امام رضا علیه السلام مجاب شده بود، مسلمان شد.<sup>۳</sup>

### تجزیه و تحلیل مناظرات امام علیه السلام

گذری اجمالی بر مناظرات حضرت امام رضا علیه السلام با سران ادیان و متکلمان مؤید چند واقعیت است:

۱. آن حضرت مسیر مناظره را با طرح پرسش‌های مناسب و بجا، آغاز و هدایت می‌کردند. به‌گونه‌ای که مطالب نه تنها برای طرف مناظره بلکه برای حضار مجلس نیز، کاملاً دقیق و شفاف بیان گردد و جای هیچ‌گونه شک و شبهه‌ای باقی نماند.
۲. در آغاز و جریان ادامه‌ی مناظره، آن حضرت امکان طرح هر گونه سؤال یا شبهه‌ای را برای طرف مقابل، فراهم می‌کردند تا آنان در موقعیت برابر و در شرایطی مطلوب، قادر به بیان دیدگاه‌های‌شان باشند.
- در مواقعی، ایشان با بیان این عبارت که «من از تو سؤال کنم یا تو سؤال می‌کنی؟»<sup>۴</sup> آنان را در انتخاب یکی از دو حالت آغاز مناظره، آزاد می‌گذاشتند.
۳. در مناظرات علمی، دلایل ارائه شده غالباً مستند به منابعی است که طرف

۱. عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۳۲۲ و ۳۲۳.

۲. همان، ص ۳۲۴ و ۳۲۵.

۳. همان، ص ۳۶۳.

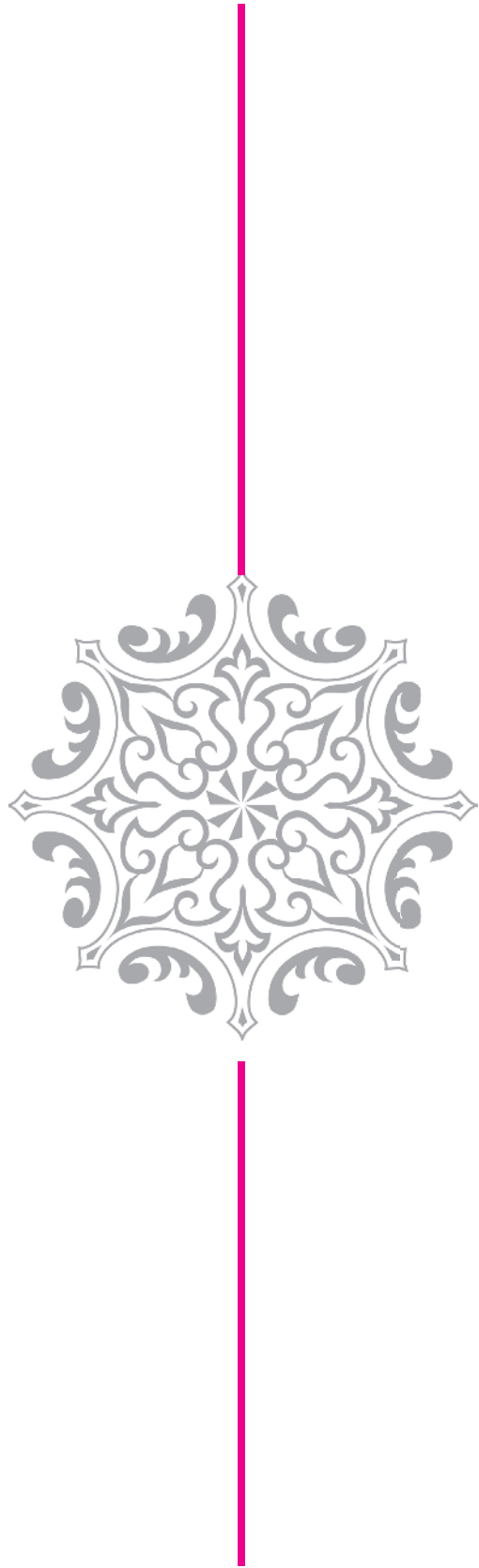
۴. همان، ص ۳۲۲ و ۳۲۳.

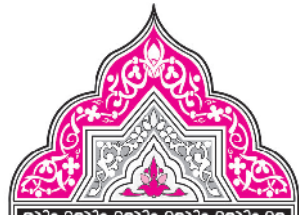
مقابل آن را قبول داشته است. بر این اساس، از مهم‌ترین ویژگی‌های مناظرات حضرت امام رضا علیه السلام استناد به کتب پذیرفته‌شده‌ی سران ادیان است. به‌گونه‌ای که با جاثلیق مسیحی از انجیل و با رأس‌الجالوت یهودی از تورات، احتجاج کرده و آن‌ها را مجاب فرمودند.

۴. تأثیر مناظرات حضرت به‌گونه‌ای است که حتی دشمنان ایشان لب به اعتراف گشوده و به برتری علمی ایشان اذعان می‌کردند.

مأمون که دشمنی‌اش با آن حضرت از همان ابتدای ولی‌عهدی امام علیه السلام به شکل‌های گوناگون، مسلم شده بود و مناظره‌ای طولانی با ایشان داشت، در پایان این جلسه به ایشان عرض کرد:

«دلم را آرام کردی، یابن رسول الله! و آنچه را بر من مشتبه شده بود، برایم واضح کردی. خداوند از طرف انبیا و اسلام، شما را جزای خیر دهد.»<sup>۱</sup>  
همان‌گونه که ملاحظه شد، برخی از ویژگی‌های مناظره‌ی امام رضا علیه السلام مبین تفکر نقاد است که قبلاً با عنوان «اصول تفکر نقاد» به آن‌ها اشاره شد.





فصل پنجم  
مهارت تفکر خلاق

## مقدمه

برخی اندیشمندان در تعریف خلاقیت گفته‌اند: فرایندی ذهنی است که مستلزم خلق اندیشه‌هایی تازه یا یکپارچگی جدیدی میان اندیشه‌های موجود است. از نگاه علمی، دستاوردهای تفکر خلاق که گاه منتسب به تفکر واگرا می‌گردد، بیشتر با دو ویژگی «صالت» و «اختصاصی بودن» شناخته می‌شود.

## ویژگی‌های افراد خلاق

ویژگی‌هایی را برای افراد خلاق می‌توان در نظر گرفت و همه‌ی افراد خلاق در صفاتی مشترکند. صفاتی که عبارت است از:

۱. **ریزیبینی:** ریزیبینی، بی‌تکبر حساسیت فرد در برابر دیده‌ها، شنیده‌ها و اندیشه‌هایی است که با آن برخورد می‌کند. افراد اندیشه‌گرا به اموری که بسیاری آن را نادیده می‌گیرند، با دقت می‌نگرند.
۲. **استقلال:** افراد خلاق خود را از فشارهای اجتماعی که دیگران گرفتار آنند، رها ساخته‌اند و وقت خود را صرف این که مردم در این باره چه خواهند گفت، نمی‌کنند.
۳. **انعطاف‌پذیری:** افراد خلاق قادرند در برداشت خود انعطاف‌پذیر باشند و بر دیدگاه خود پافشاری لجوجانه نکنند.
۴. **توانایی نظم بخشیدن به تجارب:** افراد خلاق می‌توانند به تجارب و یافته‌های خود نظم خاصی ببخشند.
۵. **حس سرنوشت:** افراد خلاق می‌توانند کارهای دلخواه و ضروری خود را برای مدتی طولانی انجام دهند. این توان روحی را «حس سرنوشت» نامیده‌اند.

## مهارت تفکر خلاق در سیره‌ی رضوی

همان‌گونه که گفته شد، افراد خلاق می‌توانند طراوت و حساسیت ذهن خود را حفظ کنند و متناسب با موقعیت‌های جدید، رفتاری نوآورانه بروز دهند. اینک در این خصوص، به بیان دو نمونه از سیره‌ی امام رضا علیه السلام می‌پردازیم.

**نمونه‌ی اول:** مرحوم کلینی و برخی دیگر از محدثان به اسناد خود از یسع‌بن حمزه، یکی از اصحاب حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام نقل کرده‌است: «روزی در مجلس آن حضرت حضور داشتیم. در این میان شخصی وارد شد و پس

از سلام، به حضرت گفت: یا بن رسول الله! من از دوستان شما و اهل بیت علیهم السلام هستم و اکنون مسافر کعبه‌ام، اما پول و آذوقه‌ی سفر خود را از دست داده‌ام و چیزی برایم باقی نمانده است که بتوانم به شهر و دیار خود بازگردم. چنانچه مقدور باشد، مرا کمک کنید تا به دیار خود برگردم، و چون مستحق صدقه نیستم، هنگام رسیدن به منزل خود آنچه را به من لطف نموده‌اید، به نیابت از شما به فقرا صدقه خواهم داد.

حضرت فرمود: بنشین، خداوند مهربان تو را مشمول رحمت خویش قرار دهد! سپس مشغول صحبت با اهل مجلس شد و پاسخ مسأله‌های ایشان را بیان فرمود. هنگامی که مجلس سؤال و جواب به پایان رسید و مردم رفتند، من و یکی دو نفر دیگر نزد حضرت باقی ماندیم.

امام فرمود: اجازه می‌دهید به اندرون بروم؟

سلیمان جعفری گفت: قدم شما مبارک باد! شما خود صاحب اجازه‌اید.

حضرت از جای خود برخاست و به داخل اتاقی رفت. پس از لحظاتی از پشت در فرمود: آن مسافر خراسانی کجاست؟  
شخص خراسانی گفت: این جا هستم.

امام دست خویش را از بالای در اتاق دراز نمود و فرمود: بیا، این دوپست درهم را بگیر و آن را کمک هزینه‌ی سفر خود گردان و لازم نیست به جایش صدقه دهی. چون مسافر خراسانی پول‌ها را گرفت، خداحافظی کرد و به بیرون رفت. امام از اتاق بیرون آمد و کنار ما نشست.

سلیمان جعفری گفت: یا ابن رسول الله! جان ما فدایت باد! چرا چنین کردی و خود را مخفی نمودی؟

امام فرمود: چون نخواستم آن شخص غریب نزد من سرافکنده گردد و احساس خواری کند.<sup>۱</sup>

همان گونه که دیدیم، یکی از ویژگی‌های افراد خلاق ریزیینی و حساسیت به اموری است که دیگران به آن توجه نمی‌کنند. در این نمونه امام علیه السلام به گونه‌ای به آن فرد خراسانی کمک کردند که رو در روی او قرار نگیرند تا مبادا آن شخص احساس حقارت و سرشکستگی کند. امری که دیگران به آن حساسیتی نشان ندادند و از رفتار امام شگفت‌زده شدند.

**نمونه‌ی دوم:** آن حضرت در پاسخ به گلایه‌ی یکی از دوستانش به نام یونس بن

۱. چهل داستان و چهل حدیث از امام رضا علیه السلام، ص ۱۵ و ۱۶؛ برای منبع اصلی نک: مستند الامام رضا علیه السلام، ج ۱، ص ۴۹.

عبدالرحمان که از اظهار نظرهای ناآگاهانه‌ی دیگران آزرده خاطر بود، فرمود:  
«مردم هر چه می‌خواهند بگویند. این گونه مسائل و سخنان اهمیتی ندارد. زمانی که امام تو،  
از تو راضی باشد، جای هیچ نگرانی نیست.»<sup>۱</sup>

در این نمونه یکی دیگر از ویژگی‌های افراد خلاق را در گفتار امام آشکارا  
می‌بینیم: استقلال و اثر نپذیرفتن از فشارهای اجتماعی.  
**نمونه‌ی سوم:** شیخ کلینی از سلیمان جعفری نقل کرده که می‌گوید: «من با امام  
رضا علیه السلام در شغلی بودم. وقتی خواستم به منزلم بروم، حضرت فرمود: با من برگرد  
و امشب نزد من بمان.

سپس با آن حضرت داخل [خانه] شدم. آن حضرت به غروب آفتاب نظر کرد و  
غلامان خود را دید که برای ساختن مکانی مشغول کار گل هستند. ناگهان مرد  
سیاه‌پوستی را دید که از ایشان نیست.

حضرت فرمود: کار این مرد با شما چیست؟

گفتند: ما را کمک می‌کند و ما هم به او مزد می‌دهیم.

حضرت فرمود: برای مزدش گفت‌وگو کرده‌اید؟

گفتند: نه، هر چه به این مرد بدهیم، از ما راضی می‌شود.

حضرت برای این کار غضب سختی کرد.

من گفتم: فدای تو شوم! برای چه خودتان را اذیت می‌کنید؟

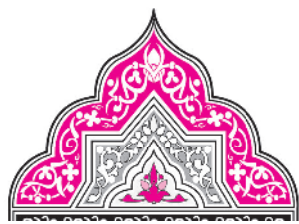
حضرت فرمود: من مکرر ایشان را از مثل این کار نهی کردم.

بدان که احدی نیست که برای تو بدون مقاطعه [توافق] کار کند، مگر اینکه [حتی  
اگر] تو برای آن کارش اجرتش را سه برابر زیاد کنی، [باز هم] گمان می‌کند که تو  
مزدش را کم دادی و [در صورتی که] اگر با او مقاطعه کردی، پس به او مزدش را  
دادی، ترا به آنکه [به توافق] وفا کردی، ستایش می‌کند و اگر بر مزدش یک حبه  
زیاد کردی، [قدر] آن را می‌داند و آن زیادت را در نظر می‌گیرد.»<sup>۲</sup>

در تحلیل نمونه‌ی مذکور، یادآوری می‌شود که یکی از ویژگی‌های تفکر خلاق،  
ریزبینی و حساسیت فرد خلاق در برابر اموری است که بسیاری از افراد معمولی،  
آن‌ها را نادیده می‌گیرند.

بر این اساس، ملاحظه می‌شود که حضرت به مسأله‌ای اشاره نموده و تأکید  
می‌کنند که برای اطرافیان، بی‌اهمیت بوده و آن را امری ناچیز می‌پنداشتند.





فصل ششم  
مهارت ارتباط درون فردی

## مقدمه

در غالب رویکردهای علمی و بیشتر انسان‌گرا (اومانیستی)، قلمروهای مهارت زندگی جداگانه و بدون توجه به آموزه‌های وحیانی و دینی بررسی می‌گردد. از این رو، از حیث گستره (پهنانگری) و جامعیت و عمق (ژرفانگری) و نیز تأثیر هر یک از حوزه‌های مذکور بر یکدیگر و ارتباط درونی آن، مورد غفلت واقع می‌شود. یکی از پیامدهای این بی‌توجهی، کاهش اعتقاد به حضور دین در عرصه‌ی زندگی است؛ زیرا زمانی دین در حیات بشری کارآمد است که آموزه‌های آن در عرصه‌های متنوع زندگی به روشنی بیان شده باشد.

جهانی که شخصی الهی می‌بیند، ماهیت «از اویی» دارد. از دید او واقعیت جهان مساوی است با «از او بودن» نه این که جهان، واقعیتی نسبی و اضافی با «او» داشته باشد همچون مفهوم فرزند که در نسبت با شخصی دیگر به نام پدر واقعیت می‌یابد.

واقعیت و ماهیت جهان عین «از اویی» و عین صدور، عین تعلق، عین ربط و عین نسبت به «او» است. این است معنا و مفهوم «آفرینش» و این که جهان یکپارچه «مخلوق» خداوند است.<sup>۱</sup>

زمانی که این دیدگاه جهان‌شناختی را با دیدگاه سارتر می‌سنجیم که آدمی را همچون تخته سنگی رها شده در برهوت (جهان) می‌داند، شاهد تجلی دو نوع احساس متفاوت بر مبنای دو بینش متضاد خواهیم بود.

در رویکرد نخست، انسان خود را با جهانی برخوردار از نظام احسن<sup>۲</sup> مواجه می‌بیند و به لحاظ داشتن فصل مشترک‌هایی (ماهیت از اویی) خویشتن را با آن مانوس می‌یابد و احساس غربت و بیگانگی نمی‌کند اما در رویکرد دوم، انسان خود را در جهان همچون پدیده‌ای «معلق» که نقطه‌ی اتکالی ندارد، در برهوتی بی‌معنا می‌یابد که هیچ نقطه‌ی مشترکی با آن ندارد و احساس اضطراب و گم‌گشتگی می‌کند.

بدیهی است مهارت‌های زندگی با تأثیر از آموزه‌های دینی راهکارهای بسیار متفاوتی از آموزش‌های صرفاً علمی و تهی از باورهای دینی برای فردی که دچار «اضطراب وجودی» است، ارائه خواهد داد. در این صورت است که چهره‌ی دنیا در نظر انسان دیندار با انسان غیر دینی فرق می‌کند.<sup>۳</sup>

۱. مجموعه آثار شهید مطهری، ج ۳، ص ۵۰.

۲. اشاره به آیه‌ی ۷ از سوره‌ی سجده: «الَّذِي أَحْسَنَ كُلَّ شَيْءٍ خَلَقَهُ...» (همان کسی که هر چیزی را که آفریده است، نیکو آفریده...).

۳. نک. دین و روان، نوشته‌ی ویلیام جیمز.

## نمونه‌هایی از ارتباطات درون فردی

ارتباط درون فردی به ارتباطی گفته می‌شود که شخص با خود برقرار می‌کند و شامل صورت‌های گوناگونی چون مفهوم سازی (تفسیر مناظر، شرح علائم و...)، نگارش افکار، خیال‌پردازی، رؤیاهای شبانه و... است.

این ارتباط، بنیادی‌ترین رابطه در میان سطوح ارتباطی است که در آموزه‌های دینی اهمیت بسیار دارد؛ چراکه نخستین پیام الهی پیشوایان معصوم علیهم‌السلام منقلب ساختن آدمی از درون است.

## جهان‌شناسی و انسان‌شناسی

جهانی که فرد الهی می‌شناسد، جهان هدایت شده است. هر موجودی در هر مرتبه‌ای متناسب با ظرفیت وجودی خود از نوعی هدایت برخوردار است.<sup>۱</sup> انسان از آن رو که جوهره‌ای «آن سویی» دارد، دارای اراده و آزادی است.

بنابراین می‌تواند خود را از جبر محیط<sup>۲</sup>، اجتماع<sup>۳</sup> و طبیعت حیوانی<sup>۴</sup> خود تا حدود زیادی رها سازد و مسؤول خویش و جامعه‌اش باشد.<sup>۵</sup>

نگرش به جهان بر نگرش آدمی به خویشتن و بهره‌گیری از توانایی‌هایش برای پاسخگویی به مسائل خویش و جامعه‌اش تأثیر معناداری خواهد داشت.<sup>۶</sup> در حالی که در نگاه اومانستی یا سکولاریستی به جهان و انسان، چنین رابطه‌ای وجود ندارد و ساز و کارهای بسیار محدودی برای چیرگی انسان بر مشکلاتش دیده می‌شود. آموزه‌های قرآن به خوبی نسبت میان «انسان و جهان» و «انسان و خدا» را تبیین می‌کند.

از یک سو جهان هستی در خدمت انسان است:

«هُوَ الَّذِي خَلَقَ لَكُمْ مَا فِي الْأَرْضِ جَمِيعًا»<sup>۷</sup>

برپایه‌ی این آیه، هستی برای آدمی آفریده شده است نه این که آدمی برای هستی

۱. شماره به آیات ۲ و ۳ از سوره‌ی اعلی: «همان که آفرید و همه‌اش را بخشید، و آن که اندازه‌گیری کرد و راه نمود».  
 ۲. نک: سوره، ۹۷: «... پلج می‌دهند، ما در زمین از ستم‌دیدگان و به استضعاف کشیدگان بودیم. ایه آنان گفته می‌شود! مگر زمین خدا وسیع نبود تا در آن مهاجرت کنید؟ ...».  
 ۳. نک: بقره، ۱۷۰: «... آیا هر چند پدر نشان چیزی را درک نمی‌کرده و به راه صواب نمی‌رفته‌اند باز هم شایسته‌ی پیروی‌اند؟».

۴. نک: شمس، آیات ۹ و ۱۰: «هر کس خویش را پاک گرداند، رستگار شد و هر که آلوده گشت، قطعاً باخت».

۵. نک: مجموعه آثار شهید مطهری، ج ۳، ص ۵۰.

۶. در این باره نک: جهان‌بینی توحیدی؛ انسان و ایمان.

۷. بقره، ۲۹.

پروردگار در آیات دیگری فرموده است: تو را برای خود آفریدم. این معنا را گاهی به طور خاص فرمود، مانند خطابش به موسی عَلَيْهِ السَّلَام:

«وَاصْطَنَعْتُكَ لِنَفْسِي»<sup>۱</sup>

و گاهی به طور عام:

«وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِي»<sup>۲</sup>

نیز در حدیث قدسی می‌فرماید:

«يَابْنَ آدَمَ خَلَقْتُ الْأَشْيَاءَ لِأَجْلِكَ وَخَلَقْتُكَ لِأَجْلِي»<sup>۳</sup>

ای فرزند آدم! همه چیز را برای تو آفریدم و تو را برای خود.

### خداشناسی و آرامش درونی

یاد و ذکر خدا دو ارمغان خجسته را ارزانی آدمی می‌کند: از یک سو، وی را وامی‌دارد به یاد پروردگار افتد:

«فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ...»<sup>۴</sup>

و از سوی دیگر آرامش را در وجود او لبریز می‌سازد:

«...الَّذِينَ كَرِهَ اللَّهُ تَطْمِئِنُّ الْقُلُوبُ»<sup>۵</sup>

در آموزه‌های روایی ما نیز، که بی‌گمان سرچشمه در قرآن دارد، رابطه‌ی میان خداشناسی و آرامش باطن به خوبی تبیین شده است. امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید:

«إِنَّ مَعْرِفَةَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ أَنْسَ مِنْ كُلِّ وَحْشَةٍ وَصَاحِبُ كُلِّ وَحْدَةٍ...»<sup>۶</sup>

شناخت خدا مایه‌ی امان از هر وحشت، و رفیق هر تنهایی است...

### تقوای الهی، آرامش درونی و تندرستی

یکی از آموزه‌های دینی که قرآن بارها ما را به آن فرا می‌خواند، تقوای الهی است. به گونه‌ای که کم‌وبیش ۱۵۵ بار به آن اشاره شده است.

در ارتباط بخشی میان وجوه مختلف مهارت‌های زندگی، توجه به نسبت میان تقوای الهی، آرامش درونی و سلامت بدنی ضروری است.

چنین نسبتی را در سخنی از حضرت علی عَلَيْهِ السَّلَام می‌توان دید:

«هَانَ! فَقَرُّ نَوْعِي بِلَا سَتِّ، أَمَّا سَخْتٌ تَرَّازُ تَنَگَدَسْتِي، بِيْمَارِي تَنِّ وَ سَخْتٌ تَرَّازُ بِيْمَارِي تَنِّ»

۱. طه، ۴۱: «و تو را برای خود پروردم.»

۲. ذاریات، ۵۶: «و جن و انس را نیافریدم جز برای آن که مرا بپرستند.»

۳. برای حدیث و توضیح آن نک: چهل حدیث، ص ۴۶؛ نیز هزار و یک نکته از قرآن کریم.

۴. بقره، ۱۵۲: «پس یادم کنید تا یادتان کنم...»

۵. رعد، ۲۸: «هان! بایلد خدا دل آرام می‌گیرد.»

۶. کافی، ۸، حکمت ۳۸۸.

بیماری قلب است. آگاه باشید! عامل تندرستی تقوای دل است.»<sup>۱</sup>

در کلامی دیگر فرمود:

«همانا پرهیزگاری و ترس از خدا، داروی بیماری دل‌ها، روشنائی قلب‌ها، درمان دردهای بدن‌ها، مرهم زخم جان‌ها، پاک‌کننده‌ی پلیدی‌های ارواح، روشنائی بخش تاریکی چشم‌ها، امنیت در ناآرامی و روشن‌کننده‌ی تاریکی‌های شماست.»<sup>۲</sup>

### ■ تقوای الهی و موفقیت در آزمایش‌های زندگی

از خواسته‌های مهم آدمی در زندگی، نیل به احساس امنیت و آرامش درونی است که بخش درخور توجهی از آن در گرو سربلند بیرون آمدن از آزمایش‌های زندگی و به سلامت گذر کردن از آن است. نسبت میان تقوای الهی و موفقیت در آزمایش‌ها و سختی‌ها در برخی آموزه‌های قرآنی و روایی آمده است. از نگاه قرآن هر کس خداترس و پرهیزگار شود، خدا راه بیرون شدن از گناهان و حوادث عالم را بر او می‌گشاید.<sup>۳</sup>

مرحوم علامه‌ی طباطبایی می‌نویسد:

«هر کس از محرمات الهی بپرهیزد و حدود او را نشکند، خدای تعالی برایش راه نجاتی از تنگنای مشکلات زندگی فراهم می‌کند.»<sup>۴</sup>

امام مجتبی‌علیه السلام در این خصوص می‌فرماید:

«بدانید هر آن کس که تقوای الهی را پیشه‌ی خود سازد، خداوند راه نجات از سختی‌ها و مشکلات را برای او قرار می‌دهد؛ او را در امور زندگی‌اش، محکم و استوار می‌سازد؛ راه هدایت و رشدش را فراهم می‌کند؛ حجت و برهانش را پیروز می‌سازد؛ او را رؤسفیله می‌کند و خواسته‌هایش را بر آورده می‌گرداند.»<sup>۵</sup>

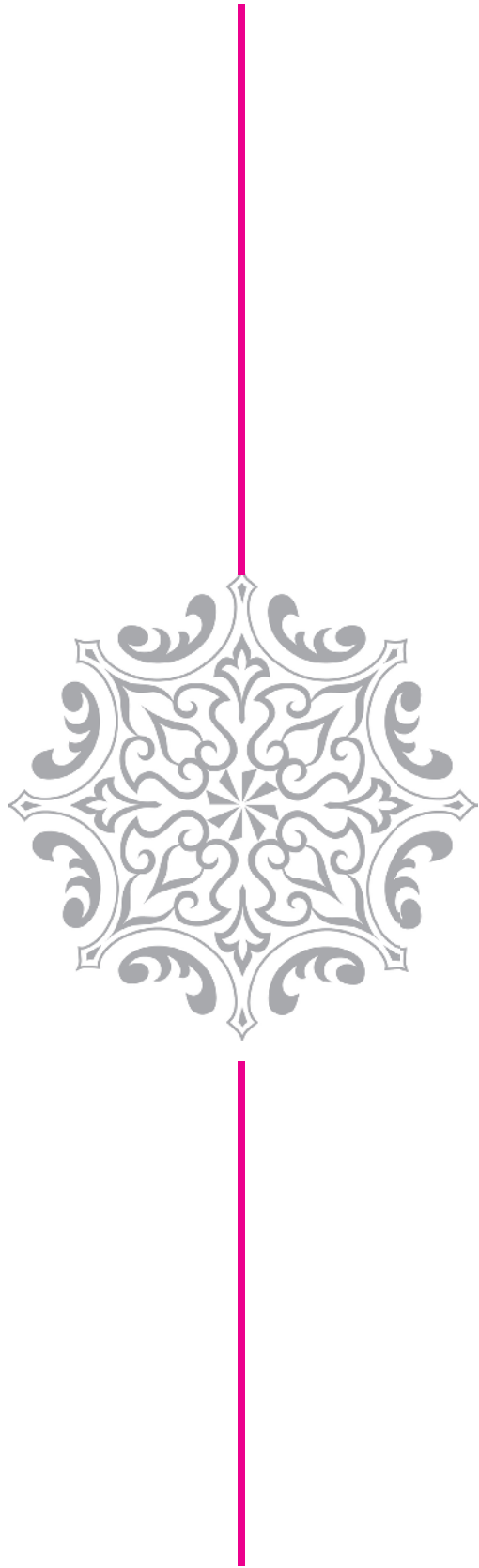
۱. نهج‌البلاغه، حکمت ۴۸۸.

۲. همان، خطبه‌ی ۱۹۸، عبارت ۲.

۳. نک: طلاق، ۳ و ۲.

۴. المیزان، ج ۳، ص ۲۷۸.

۵. حدیث‌العقول، ص ۲۳۲.





فصل هفتم  
مهارت ارتباط بین فردی  
(ارتباط با دیگران)

## مقدمه

مهارت‌های بین‌فردی ناظر به ارتباط میان فرد و فرد، فرد و گروه، گروه با گروه و مانند آن است. برخی صاحب‌نظران معتقدند که ارتباطات از خویشتن آغاز می‌شود. مفهوم این عبارت، تأثیر ارتباط با خویشتن (درون‌فردی) بر ارتباط با دیگران (بین‌فردی) است؛ زیرا وقتی آدمی به قابلیت‌ها و کاستی‌های خویش آگاه می‌شود و به رابطه‌ای معقول و منطقی با خود دست می‌یابد، انتظاراتی متناسب با امکانات خود خواهد یافت که در برآوردن آن موفق به برقراری ارتباط انسانی مطلوب با دیگران می‌شود.

## خداگرایی، زمینه‌ساز ارتباط انسانی مطلوب

مؤلفه‌ی ارتباط با دیگران یکی از زیرمجموعه‌های مهارت‌های ارتباطی؛ اجتماعی است. این مؤلفه در برخی مکاتب، مستقل از دیگر مهارت‌ها و به‌ویژه بر کنار از نوع ارتباط با خدا در نظر گرفته می‌شود، در حالی که با استفاده از برخی روایات درمی‌یابیم این دو رابطه‌ی منطقی و الزامی با یکدیگر دارند. برای نمونه به کلامی از حضرت امیر علیه السلام استناد می‌کنیم:

«آن کس که درونش را اصلاح کند، خداوند ظاهرش را اصلاح می‌کند و هر کس برای دینش کار کند، خداوند امور دنیایش را کفایت می‌کند، و آن کس که میان خود و خدا را اصلاح کند، خداوند بین او و مردم را اصلاح خواهد کرد.»<sup>۱</sup>

در گرایش‌های نسل جوان بیشتر با سه گرایش برجسته مواجهیم که عبارت است از: آبرومندی و برخورداری از حیثیت اجتماعی، تأمین معیشت دنیوی و ارتباطات مطلوب.

## ضابطه‌شناسی در ارتباطات انسانی مطلوب

در قلمرو ارتباطات انسانی و محورهای زیرمجموعه‌ی آن، وجود معیارهای مشخص و قطعی، به آدمی اطمینان و آرامش خاطر می‌بخشد؛ زیرا باور به درستی رفتار، موجب استحکام، تداوم و تعمیق آن رفتار می‌شود. در نگاه امامان معصوم علیهم السلام توجه به این امر به خوبی مشهود است. از جمله در بخشی از نامه‌ی امام علی علیه السلام خطاب به فرزند گرامی‌اش آمده است:

«فرزندم! خویشتن را میان خود و دیگران میزان قرار ده، پس آنچه را برای خود می‌پسندی،

۱. در این باره نک: ارتباطات انسانی (مبلی)، ج ۱.  
۲. نهج البلاغه، حکمت ۴۲۳.



برای دیگری نیز ببینند و آنچه را برای خود نمی‌خواهی، برای دیگری نیز نخواه. ستم نکن چنان که نمی‌خواهی به تو ستم شود. نیکی کن چنان که دوست داری به تو نیکی شود و زشت شمار از خود آنچه را که از دیگری زشت می‌شماری، از مردم راضی و خوشنود باش به آنچه تو خوشنود می‌شوی. درباره‌ی آنان آنچه را نمی‌دانی نگو...<sup>۱</sup>

دستیابی به ارتباط انسانی مطلوب، نیازمند شناخت ضابطه‌ها و معیارهای متقن است. در این بخش به سه نمونه از این دست ضابطه‌ها اشاره می‌شود.

**نمونه‌ی اول:** امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«آن کس که دوستی و دشمنی‌اش برای خدا باشد و در راه او از بخشش دریغ نرزد، ایمانش کامل شده است»<sup>۲</sup>

**نمونه‌ی دوم:** امام باقر علیه السلام می‌فرماید:

«بدان که تو یار و یاور ما نخواهی شد مگر آن گاه که اگر همه‌ی همشهریان تو گفتند آدم بدی هستی، محزون نگردی و اگر گفتند انسانی خوبی، شاد نشوی. خود را با کتاب خدا بسنج. اگر به راه آن می‌روی و در موردی که خواسته پارسا باشی، پارسایی؛ پس ثابت و استوار باش و بشارت باد که هر چه مردم درباره‌ی تو بگویند، به تو زیان نرساند»<sup>۳</sup>

**نمونه‌ی سوم:** امام موسی کاظم علیه السلام به یکی از یاران خود می‌فرمود:

«ای هشام! اگر در دست تو گردویی باشد ولی مردم بگویند گوهر است، به حال تو سودی نبخشد با این که خود می‌دانی گردوست و اگر در دست تو گوهری باشد ولی مردم بگویند گردوست، به تو زیانی نرسد، با این که خود می‌دانی گوهر است»<sup>۴</sup>

از آنچه گذشت چنین برمی‌آید که برقراری ارتباط انسانی با دیگران، باید در مس‌پر جلب رضایت الهی باشد و ستایش و نکوهش دیگران ملاک درستی نخواهد بود.

## ■ ضابطه‌شناسی ارتباطات انسانی در کلام رضوی

از سخنان امام رضا علیه السلام می‌توان معیارهایی را در ارتباطات انسانی یافت. در ادامه به چند نمونه اشاره می‌کنیم:

**نمونه‌ی اول:** «فروتنی [در روابط انسانی] آن است که آن چه را دوست داری مردم به تو بدهند، به آنان بدهی»<sup>۵</sup>

**نمونه‌ی دوم:** در روایتی منسوب به امام رضا علیه السلام آمده است:

۱. نهج البلاغه، نامه‌ی ۳۱.

۲. کلفی، ج ۲، ص ۱۲۴.

۳. تحف العقول، ص ۲۸۴.

۴. همان، ص ۳۸۶.

۵. مستدلا امام‌الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۷۳.

«هر کس می‌خواهد عزیزترین مردم باشد، باید در نهان و آشکارش از خدا پروا کند.»<sup>۱</sup>  
 در تبیین کامل این مطالب دیگر بار به سخنی گهربار از حضرت علی علیه السلام استناد می‌کنیم که فرمود:  
 «کسی که نهان خود را اصلاح کند، خدا آشکار او را نیکو گرداند و کسی که برای دین خود کار کند، خدا دنیای او را کفایت فرماید و کسی که میان خود و خدا را نیکو گرداند خدا میان او و مردم را اصلاح کند.»<sup>۲</sup>  
 آنچه از این سخنان نورانی برداشت می‌شود، وجود نسبت مستقیم میان اصلاح رابطه با خدا و اصلاح رابطه با خلق است. لازمه‌ی ارتباط صحیح با حق، اطاعت از اوامر و پرهیز از نواهی اوست و از جمله‌ی آن، رعایت حقوق دیگران است. در این صورت کسی که از خدا پروا کند، حقی از بندگان خدا را ضایع نخواهد کرد.

### ■ آسیب‌شناسی ارتباطات انسانی در کلام رضوی

همان‌گونه که عوامل متعددی ارتباطات انسانی را قوام می‌بخشد، عواملی نیز این ارتباطات را آسیب می‌رساند.  
 در ادامه به برخی آسیب‌های ارتباطات انسانی می‌پردازیم که در سخنان حضرت رضا علیه السلام آمده است.  
**آزار و اذیت:** برخی آسیب‌ها مربوط به زیر پا گذاشتن حقوق دیگران و آزار و اذیت نسبت به آنان است. حضرت رضا علیه السلام می‌فرماید:  
 «از ما نیست کسی که همسایه‌اش از شر او در امان نباشد.»<sup>۳</sup>

**تمنای منجر به پستی:** زمانی که درخواست‌های آدمی از دیگران فزونی یابد و فراتر از طاعت و تحمل آنان باشد یا آنان چندان تمایلی به تأمین خواسته‌های فرد نداشته باشند، روابط انسانی در معرض تهدید قرار می‌گیرد و چه بسا دیگران به چنین فردی با نگاهی حقارت آمیز بنگرند.  
 در آموزه‌های دینی چنین درخواست‌هایی در روابط میان فردی آنچنان نکوهیده است که نفرت پروردگار را در پی دارد. حضرت رضا علیه السلام می‌فرماید:  
 «خداوند از خواهش بسیار [از دیگران] نفرت دارد.»<sup>۴</sup>  
**شرابخواری، علّت بی‌شرمی:** برخی محرّمات علاوه بر آثار نامطلوب فردی، در ابعاد اجتماعی نیز تأثیر نامطلوبی می‌نهد؛ مانند شرابخواری که علاوه

۱. فقه‌الرضا علیه السلام ص ۲۸۱.

۲. نهج‌البلاغه، حکمت ۴۲۳.

۳. مستندالامام رضا علیه السلام ج ۱، ص ۲۶۰؛ منتخب میزان‌الحکمه، ص ۱۲۵، ج ۱۳۱۰.

۴. مستندالامام رضا علیه السلام ج ۱، ص ۲۸۵؛ منتخب میزان‌الحکمه، ص ۷۷، ج ۸۱۹.

بر آسیب‌های جسمی و فیزیکی برای شخص، به روابط میان فردی او آسیب جدی می‌زند. امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«خداوند شراب را حرام کرد؛ چرا که منشأ فساد اجتماعی است، عقل را از درک حقایق بازمی‌دارد، حیا را از شرابخوار می‌گیرد، به گونه‌ای که در مواجهه با مردم، شرمی نمی‌شناسد.»<sup>۱</sup>

**بیراهه رفتن، زمینه‌ساز لغزش:** انجام درست امور، فرد را به مقصودش که تحقق وظیفه و مسؤولیت است، نائل می‌گرداند. در نقطه‌ی مقابل، از بیراهه رفتن است که آدمی در آن، به ورطه‌ی هلاکت و نابودی می‌افتد. این رابطه در کلمات گهربار رضوی چنین آمده است:

«هر کسی کاری را از راه آن انجام دهد، نمی‌لغزد.»<sup>۲</sup>

### ■ آسیب‌شناسی ارتباط با خالق

برخی آسیب‌ها و تهدیدها در قلمرو رابطه‌ی آدمی با خالق، منجر به تبعات و آثار گوناگونی می‌شود. براساس پاره‌ای از آموزه‌های قرآن، ظهور نعمت‌های الهی منوط به رعایت پرهیزگاری است:

«وَلَوْ أَنَّ أَهْلَ الْقُرَىٰ آمَنُوا وَاتَّقَوْا لَفَتَحْنَا عَلَيْهِم بَرَكَاتٍ مِّنَ السَّمَاءِ وَالْأَرْضِ...»<sup>۳</sup>

و اگر اهل شهرها و روستاها ایمان می‌آوردند و پروا پیشه می‌کردند، بی‌گمان [درهای] برکات را از آسمان و زمین بر روی‌شان می‌گشودیم...<sup>۴</sup>

در سخنان رسول اکرم صلی الله علیه و آله نیز رابطه‌ی میان پاره‌ای از گناهان و گرفتاری‌های دنیوی تبیین شده است:

«بعضی گناهان هست که نماز و روزه و حج و عمره آن را محو نمی‌کند، بلکه گرفتاری در طلب معاش آن را نابود می‌سازد.»<sup>۵</sup>

در کلام حضرت امام رضا علیه السلام نسبت میان پاره‌ای از معصیت‌ها و ابتلای آدمی به گرفتاری‌های جدید چنین توصیف شده است:

«هر وقت مردم به گناه تازه‌ای آلوده شوند، خداوند آنان را به بلای تازه‌ای گرفتار می‌سازد.»<sup>۶</sup>

### ■ خودیابی و آفت گریزی

درک موقعیت و جایگاه واقعی خود در جهان هستی و آگاهی از کرامتی که خداوند به آدمی ارزانی کرده است، آثاری دارد که در ذیل به آن اشاره می‌شود.

۱. مسند امام رضا علیه السلام، ج ۲، ص ۳۵۷.

۲. همان، ج ۱، ص ۳۰۵ بحار الانوار، ج ۶۸، ص ۳۴۰.

۳. اعراف، ۹۶.

۴. نهج الفصاحه، ص ۵۶۱.

۵. مسند امام رضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۷۶؛ لحدیث (روایات تربیتی)، ج ۱، ص ۱۵۹.

در سخنان حضرت علی علیه السلام آمده است هر کس احساس کرامت کند، خواسته‌های نفسانی برایش بی‌مقدار خواهد شد. همچنین امام هادی علیه السلام فرمود:  
 «کسی که احساس کرامت نکند، از او امید خیری نداشته باشید»<sup>۱</sup>  
 نیز امام سجاد علیه السلام می‌فرماید:  
 «هر کس نفس خود را گرامی دارد (شخصیت خود را بشناسد)، دنیا در نظرش خوار و کم‌ارزش  
 شود»<sup>۲</sup>

### ضابطه‌شناسی در ارزش‌های اخلاقی

در حیطه‌ی مهارت‌های نگرشی، توجه به ارزش‌ها، ماهیت و جایگاه آن مطرح است و بر اساس طرز تلقی فرد از ارزش‌هاست که کمیت و کیفیت پاسخگویی او به مسؤولیت‌های فردی و اجتماعی‌اش مشخص می‌گردد. بنابراین بجاست که از منظر اسلام ضابطه‌های روشنی در این باره به دست داده شود.

حضرت علی علیه السلام فرمود:

«آنچه آدمی نیکش می‌شمارد، همه‌ی ارزش اوست»<sup>۳</sup>

درباره‌ی ارزش‌هدایت دیگران، امام باقر علیه السلام می‌فرماید:

«هر کس بابی از هدایت به مردم بیاموزد، پاداش همه‌ی عمل‌کنندگان به آن را از آن خود ساخته است، بی آن که از پاداش عمل‌کنندگان چیزی کاسته شود»<sup>۴</sup>

یکی از گفتارهای مهم درباره‌ی ضابطه‌شناسی در ارزش‌های اخلاقی، کلام امام علی علیه السلام خطاب به فرزندشان است:

«پسرم! خویشان را میان خود و دیگران میزان قرار ده. پس آنچه را برای خود دوست داری برای دیگران نیز دوست بدار و آنچه را برای خود نمی‌پسندی، برای دیگران نیز نپسند.

ستم را و امدار آن گونه که دوست نداری به تو ستم شود و نیکوکار باش آن گونه که دوست داری به تو نیکي کنند»<sup>۵</sup>

۱. برای حدیث علوی نک: میزان‌الحکمه، ج ۴، ص ۳۳۵؛ نیز برای حدیث امام هادی علیه السلام نک: همان، ج ۲، ص ۹۸۲.

۲. تحف‌العقول، ص ۲۷۸.

۳. بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۴۲۰.

۴. میزان‌الحکمه، ج ۳، ص ۲۰۷۴.

۵. نهج‌لبلاغه، نامه‌ی ۳۱، عبارت ۸، نیز برای ارزش‌ها و ضد ارزش‌ها نک: همان، حکمت‌های ۳۱، ۳۸، ۱۵۰؛ اصول ارزش‌ها و ضد ارزش‌ها، حکمت‌های ۱۱۳، ۱۲۲؛ تضاد ارزش‌گرایی‌های نفسانی، خطبه‌های ۸، ۲۳، ۸۷، ۱۷۶، ۱۸۶، نامه‌های ۷، ۱۶، ۳۱ و ۵۳.

## انواع ارتباطات انسانی (بین فردی)

### ۱. مهارت مردم‌داری

یکی از مهارت‌های برجسته و مهم در حیطه‌ی ارتباطات انسانی، مهارت مردم‌داری است. این نوع مهارت نوعی روش برقراری ارتباط مطلوب با دیگران است. در این روش، نوع نگرش به مردم و طرز تلقی فرد از دیگران اهمیت دارد. چنانچه در نگرش به دیگران آنان را مخلوقاتى همانند خود و در آفرینش یکسان تلقی کنیم و یکی از رسالت‌های خویش را خدمت به مردم بدانیم، در آن صورت، در وادی عمل قادر به برقراری ارتباطی مؤثر و کارآمد با آنان خواهیم بود.

### مهارت مردم‌داری در سیره‌ی عملی امام رضا علیه السلام

یکی از ویژگی‌های برجسته‌ی زندگی حضرت رضا علیه السلام مهرورزی و رأفت ایشان با دیگران بود. رأفت امام تا حدی بود که افزون بر دوستان، دشمنان را نیز در بر می‌گرفت. در این باره آمده است:

«خصوصیات اخلاقی و زهد و تقوای آن حضرت به گونه‌ای بود که حتی دشمنان خویش را نیز شیفته و مجذوب خود کرده بود. با مردم در نهایت ادب، تواضع و مهربانی رفتار می‌کرد و هیچ‌گاه خود را از مردم جدا نمی‌نمود.»  
یکی از یاران امام علیه السلام می‌گوید:

«هیچ‌گاه ندیدم ایشان در سخن بر کسی جفا ورزد و سخن کسی را پیش از تمام شدن قطع کند.

هرگز نیازمندی را که می‌توانست نیازش را برآورده سازد، رد نمی‌کرد.

در حضور دیگری پایش را دراز نمی‌فرمود.

هرگز ندیدم به کسی از خدمتکارانش بدگویی کند.

خنده‌ی ایشان قهقهه نبود، بلکه تبسم می‌فرمود.

چون سفره‌ی غذا گسترده می‌شد، همه‌ی افراد خانه حتی دربان و مهتر را نیز بر سر سفره‌ی خویش می‌نشاند.

شب‌ها کم می‌خوابید و بسیاری از شب‌ها را به عبادت می‌گذرانید، بسیار روزه

می‌گرفت و روزه‌ی سه روز در ماه را ترک نمی‌کرد.

کار خیر و انفاق پنهان بسیار داشت. بیشتر در شب‌های تاریک مخفیانه به فقرا

کمک می‌کرد.»<sup>۱</sup>

یکی دیگر از یاران ایشان می‌گوید: فرش آن حضرت در تابستان حصیر و در زمستان پلاسی بیش نبود. لباس او در خانه درشت و خشن بود اما هنگامی که در مجالس عمومی شرکت می‌کرد، خود را می‌آراست و لباس‌های خوب و متعارف می‌پوشید... شبی امام میهمان داشت. در میان صحبت، چراغ ایرادی پیدا کرد. وی خوانست تا چراغ را درست کند، اما امام نگذاشت و خود این کار را انجام داد و فرمود: «ما میهمانان خود را به کار نمی‌گیریم.»<sup>۲</sup>

### مهارت مردم‌داری در کلام رضوی

برخی سخنان حضرت رضا علیه السلام ناظر به شیوه‌های برخورد مناسب با مردم است. آن حضرت در گفت‌وگوهایی که برخی یاران‌شان با ایشان داشتند و بر شرافت آن حضرت تأکید می‌کردند، این موقعیت را مرهون تقوای الهی دانستند. از نگاه حضرت تقوا فضیلتی اکتسابی برای همه است و همگان می‌توانند در سایه‌سار تقوای الهی به مقام و منزلتی توأم با کرامت در پیشگاه الهی دست یابند. نگرش حضرت رضا علیه السلام به مردم نگرشی مبتنی بر آموزه‌های قرآنی و تعلیم نبوی است. برای آن که سخن خود را مستند ساخته باشیم، به دو حدیث از پیامبر اعظم صلی الله علیه و آله و سلم اسلام اشاره می‌کنیم:

حدیث اول:

«مردم همگی عیال و کسان خدایند و محبوب‌تر از همه پیش خدا، کسی است که برای کسان او سودمندتر باشد.»<sup>۳</sup>

حدیث دوم:

«ای مردم! خدای شما یکی و پدر شما یکی است، همه فرزندان آدمید و آدم از خاک است. هر کس از شما پرهیزگارتر است، پیش خدا بزرگوارتر است. عربی بر عجمی جز به پرهیزگاری امتیازی ندارد.»<sup>۴</sup>

با این مقدمه به جلوه‌های مردم‌داری در کلام حضرت رضا علیه السلام می‌پردازیم:

### مردم‌آزاری مانع انتساب به اهل بیت علیهم السلام

همان‌گونه که انجام درست اعمال و عبادات، موجب انتساب به اهل بیت است و مصداق بارز آن جناب سلمان است که معصوم علیه السلام درباره‌اش فرمود: «سلمان از ما اهل بیت است»، در نقطه‌ی مقابل ارتکاب برخی اعمال نادرست، مانع از آن است

۱. مسند امام رضا علیه السلام، ج ۱، ص ۴۵ (مقدمه).  
 ۲. همان، ج ۱، ص ۳۹ (مقدمه)؛ نیز: ج ۲، ص ۳۳۱.  
 ۳. نهج‌الفصاحه، ص ۵۸۹.  
 ۴. همان، ص ۵۸۷.

که فرد بتواند خود را جزو اهل بیت بداند. یکی از این گونه اعمال ناپسند، مردم آزاری است به‌ویژه به همسایه. حضرت امام رضا علیه السلام می‌فرماید:  
 «از ما نیست کسی که همسایه‌اش از شر او در امان نباشد.»<sup>۱</sup>

### حفظ زبان، جلوهای از عبادت الهی

یکی از ابزارها و شیوه‌های مردم‌داری نوع بهره‌گیری از زبان است. چنانچه زبان برای حفظ آبرو و حیثیت مردم به کار رود، زمینه‌ساز مردم‌داری است و در نقطه‌ی مقلبل، به کار گرفتن آن در پرده‌داری و هتک حرمت دیگران مصداق بارز مردم‌آزاری به شمار می‌رود. توجه به یک حدیث نبوی اهمیت موضوع را به خوبی تبیین می‌کند.

رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم فرمود:

«خدا زبان را عذابی کند که هیچ یک از اعضا را آن عذاب نکرده باشد. زبان گوید: پروردگارا! مرا عذابی نمودی که چیز دیگر را چنان عذاب نمودی؟  
 به او گفته شود: تو یک جمله گفتی که به مشرق‌ها و مغرب‌های زمین رسید و به آن [سخن] خون ریخته شد، مال غارت رفت و دامن دریده شد.  
 به عزت و جلالم سوگند! تو را عذابی کنم که هیچ یک از اعضای دیگر را آن گونه عذاب نکرده باشم.»<sup>۲</sup>

در پایان، نقل کلامی گهربار از حضرت رضا علیه السلام شایسته است. ایشان فرمود:  
 «هر گاه مردی از بنی اسرائیل می‌خواست عبادت کند، پیش از آن خاموشی می‌گزید [سخن بیهوده نمی‌گفت]، فکر خود را متوجه علوم و معارف دینی می‌نمود و سپس به تعلیم و هدایت خلق می‌پرداخت.»<sup>۳</sup>

### سپاس از مردم، سپاس از خالق

یکی از عوامل اثرگذار در مهارت مردم‌داری، سپاسگزاری و ترویج چنین رویه‌ای در میان مردم است؛ زیرا چنین روشی به توسعه و گسترش مکارم اخلاقی می‌انجامد و جامعه را به موفقیت و رستگاری سوق می‌دهد.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«خدا لعنت کند قطع کنندگان راه نیکی را؛ کسی که به وی خوبی می‌شود، اما ناسپاسی می‌کند و در نتیجه نیکوکار را از نیکی کردن به دیگران باز می‌دارد.»<sup>۴</sup>

۱. مسند الامام الرضا علیه السلام ج ۱، ص ۲۶۰؛ منتخب میزان الحکمه، ص ۱۲۵، ج ۱۳۱.

۲. کلفی، ج ۲، ص ۱۱۵؛ الجواهر السنیة، ص ۱۱۹.

۳. مسند الامام الرضا علیه السلام ج ۱، ص ۲۶۴.

۴. میزان الحکمه، ج ۲، ص ۱۴۹۳.

بدیهی است استعمال واژه‌ی «عنت» بر شدت و عمق چنین عمل زشتی دلالت دارد. حضرت رضا علیه السلام نیز می‌فرماید:

«هر که از خوبی مردم تشکر نکند، از خداوند متعال تشکر نکرده است.»<sup>۱</sup>

توجه به تبعات ناسپاسی از خالق حائز اهمیت است. در نگاه قرآن، ناسپاسی از خالق، تهدید و انذار الهی را در پی دارد:

«... چنانچه شکر گزار باشید، بر شما [و نعمت هایم] می‌افزایم و اگر ناسپاسی کردید، عذاب من شدید است.»<sup>۲</sup>

### ■ امید آفرینی، لازمه‌ی مردم‌داری

از ضروریات مردم‌داری، امید آفرینی و ایجاد انگیزه در دیگران و مصونیت بخشیدن آن‌ها از هر گونه آزار روحی و روانی است. انسان‌ها به کسانی بیشتر اعتماد و اطمینان می‌یابند که از ویژگی‌هایی برخوردار باشند. امام رضا علیه السلام این ویژگی‌ها را چنین بر می‌شمارند:

۱. خیر خواه باشد؛
  ۲. دیگران از بدی او در امان باشند؛
  ۳. خیر اندک دیگران را زیاد بشمارد؛
  ۴. خیر بسیار خود را اندک بشمارد؛
  ۵. هر چه از او حاجت خواهند، دلتنگ نشود؛
  ۶. در عمر خود از دانش‌طلبی خسته نگردد؛
  ۷. فقر در راه خدا را از توانگری محبوب‌تر بینگارد؛
  ۸. خواری در راه خدا را از عزت نزد دشمن بهتر بداند؛
  ۹. گمنامی را از شهرت بیشتر بخواند.
- سپس فرمود: شگفت ویژگی دهم است! شخصی پرسید: آن دهم چیست؟ فرمود:
- «هیچ کس را نبیند، جز این که بگوید او بهتر و پرهیزگارتر از من است.»<sup>۳</sup>

### ■ ترجیح راحت دیگران بر زحمت خویشتن

راحت دیگران را بر زحمت خویشتن مقدم داشتن، نشان از روحیه‌ی عالی انسانی دارد که برای همه کس دست‌یافتنی نیست بلکه لازمه‌ی آن نیل به جایگاه والای

۱. مسند امام رضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۹۹.

۲. ابراهیم، ۷.

۳. مسند امام رضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۸۵؛ بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۳۳۶.



انسانیت و اخلاق است. امیرمؤمنان علی علیه السلام می فرماید:  
 «فرد با ایمان خود را به رنج و زحمت می افکند تا دیگران در راحتی و آسایش باشند.»<sup>۱</sup>  
 حضرت رضا علیه السلام در شناسایی بدترین مردم می فرماید:  
 «به راستی بدترین مردم کسی است که یاری اش را [از مردم] باز دارد.»<sup>۲</sup>

### ۱. صله‌ی رحم، جلوه‌ای از مردم‌داری

یکی از محک‌های درخور اعتماد در مردم‌داری، برقراری روابط مطلوب با خویشان و نزدیکان (صله‌ی رحم) است؛ زیرا آنان که در صله‌ی رحم آزمون موفقیت را پشت سر می‌نهند، قادر خواهند بود در گستره‌ای وسیع‌تر و ارتباط با مردم، موفقیت بیشتری کسب کنند. در اهمیت صله‌ی رحم همین بس که پروردگار متعال می فرماید:

«...زنها که از خویشان مهربند...»<sup>۳</sup>

در میان آموزه‌های روایی نیز بر صله‌ی رحم و نقش آن در ارتباطات آدمی انگشت تأکید نهاده شده است. امام رضا علیه السلام می فرماید:

«صله‌ی رحم کنید، اگرچه با جرعه‌ای آب باشد. بهترین صله‌ی رحم خودداری از آزار خویشان است.»<sup>۴</sup>

### ۲. مهارت دوست‌یابی

در زیر مجموعه‌ی مهارت‌های ارتباطی؛ اجتماعی، مهارت دوست‌یابی جایگاه ویژه‌ای دارد. علاوه بر برخی آموزه‌های قرآنی، در احادیث و سیره‌ی عملی اهل بیت علیهم‌السلام شواهد فراوانی می‌توان یافت که بر اهمیت و ضرورت دوست‌یابی دلالت دارد.

اهمیت توجه به دوستی و انتخاب درست دوست تا آن جاست که سرنوشت آدمی به آن گره خورده است. قرآن کریم در وصف روز قیامت فرجام تلخ کسانی را به تصویر می‌کشد که آرزو می‌کنند که ای کاش دوستی خوب برمی‌گزیدند تا مایه‌ی هدایت و رستگاری‌شان می‌شدند.<sup>۵</sup>

۱. میزان الحکمه، ج ۱، ص ۶۶.

۲. مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۸۶.

۳. نساء، ۱.

۴. مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۶۶؛ نیز نک: حقایق در اخلاق و سیر و سلوک، ص ۳۸۰.

۵. فرقان، آیات ۲۷ تا ۲۹.

### دوست‌یابی، نیازی روانی

از آن رو که آدمی موجودی مدنی‌الطبع است، از تنهایی گریزان و به سوی جمع و جامعه گرایش دارد.

تنهایی موجب وحشت و تضعیف روح است و انسان‌ها در تعامل با یکدیگر قادرند به نیازهای گسترده، متنوع و پیچیده‌ی خود پاسخ دهند. بر این اساس، در نظر گرفتن ضوابط و معیارهای دقیق در امر دوست‌گزینی و عوامل و شرایط مؤثر در حفظ دوستی‌های والا و ارزنده، برای عصر حاضر ضرورت به شمار می‌رود.

### مهارت دوست‌یابی در کلام رضوی

در نگاه حضرت امام رضا علیه السلام شواهد و اشارات متعددی در باب دوستی‌ها و چگونگی آن وجود دارد که در این بخش به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم. **دوست نادان، عذاب دائمی**: امام رضا علیه السلام در تبیین جایگاه و آثار دوستی‌های نامطلوب فرمود:

«کسی که با نادان دوست باشد، پیوسته در عذاب است.»<sup>۱</sup>

**دیدار مستمر، دوستی استوار**: در روایتی منسوب به امام رضا علیه السلام زمینه‌هایی

برای استواری دوستی‌ها یاد شده است، از جمله:

«به دیدار یکدیگر بروید تا دوستی شما استوار گردد.»<sup>۲</sup>

**مسئولیت‌پذیری، لازمه‌ی دوست‌یابی**: در کلام آن حضرت پذیرش دوستی‌ها به منزله‌ی پذیرش مسئولیت‌های ناشی از آن و در نهایت، قبول دشواری‌ها و مشکلات خاصی است. ایشان می‌فرماید:

«دوستی موجب مشکلاتی است.»<sup>۳</sup>

**فروتنی و تواضع، لازمه‌ی دوستداری**: از لوازم حفظ دوستی، داشتن روحیه‌ی تواضع و افتادگی در برابر دوستان است. این رابطه در کلام رضوی این گونه آمده است:

«با دوستان فروتن باش، و از دشمن احتیاط کن و با مردم گشاده‌رو باش.»<sup>۴</sup>

**انگیزه‌ی دوست‌گزینی، کسب رضای الهی**: پاره‌ای از دوستی‌ها با انگیزه‌های مادی و دنیوی همچون چشم‌داشت به ثروت، مکتب، جاه و مقام یا

۱. مسند امام رضا علیه السلام، ج ۱، ص ۳۰۲.

۲. فقه رضا علیه السلام، ص ۳۳۸.

۳. تحف لعل، ص ۴۴۲.

۴. مسند امام رضا علیه السلام، ج ۱، ص ۳۰۴، بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۱۶۷.

خواسته‌های نفسانی است، اما آن کس که فقط برای رضای خدا دوست برگزیند، پاداشی بزرگ‌تر خواهد داشت.

حضرت امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«هر که در راه خدای متعال برادری برگزیند، خانه‌ای در بهشت برگزیده است.»<sup>۱</sup>

**ویژگی‌های دوستاناران امیرالمؤمنین علیه السلام:** همان‌گونه که برای هر رابطه‌ای نسله‌ها و ویژگی‌هایی وجود دارد، برای محبان اهل بیت علیهم السلام و به‌ویژه حضرت امیرالمؤمنین علیه السلام نیز صفاتی قابل بیان است. حضرت رضا علیه السلام از پدران گرامی‌اش و آنان از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم روایت می‌کنند که آن حضرت فرمود:

«ای علی! خوشا به حال آنان که تو را دوست دارند... آنان که دیندارانی پارسایند که نیکوکاری و فروتنی در پیشگاه پروردگار، پیشه‌شان است. آنان حق ولایت تو را شناخته‌اند و زبان‌شان به ذکر فضایل تو گویاست، چشم‌های‌شان از سر محبت به تو و امامان از نسل تو گریان است، یکدیگر را دوست دارند و بغض و کینه‌ای از هم ندارند.»<sup>۲</sup>

**اظهار دوستی، ملاک خردمندی:** در تبیین نسبت میان اظهار مهر و محبت با مردم و میزان برخوردارگی از عقل و درایت، حضرت می‌فرماید:

«اظهار دوستی و محبت به مردم نیمی از خرد آدمی است.»<sup>۳</sup>

### ۳. مهارت گوش دادن

از مهارت‌های مهم در حوزه‌ی مهارت‌های ارتباطی؛ اجتماعی، گوش دادن فعال یا هنر خوب شنیدن است. مهارت گوش دادن علاوه بر ایجاد مناسبات سالم میان انسان‌ها، در زمینه‌های درمانی و مشاوره‌ای نیز اهمیت فراوانی دارد. یکی از متخصصان روان‌درمانی به نام پاترسون معتقد است: «مهم‌ترین، مؤثرترین و اساسی‌ترین فن مشاوره و روان‌درمانی، توجه کردن یا گوش دادن است؛ زیرا توجه کردن و گوش دادن مشاور، برای مراجع به منزله‌ی پاداش روانی است. مراجعی که به او توجه می‌شود، اولاً احساس امنیت می‌کند و در مرحله‌ی دوم، احساس پذیرش و احترام به خود، در او بارور می‌گردد.»<sup>۴</sup>

#### مهارت گوش دادن در سیره‌ی نبوی

در بیانات رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم نمونه‌هایی ناظر به مهارت گوش دادن آمده است که برای اختصار فقط به ذکر یک نمونه اکتفا می‌شود. حضرت فرمود:

۱. مسندالامام‌الرضا علیه السلام، ج ۱، ثواب الاعمال، ص ۳۴۷، ج ۵۷۶.

۲. عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۵۳۷.

۳. مسندالامام‌الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۸۵؛ نیز نک: الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۲، ص ۴۲.

۴. مشاوره، ص ۹۴.

«از جوانمردی است که برادر به گفتار برادر خویش گوش فرادهد.»<sup>۱</sup>  
 بر پایه‌ی این حدیث نبوی اهمیت «گوش دادن» تا آن جاست که از شاخصه‌های جوانمردی به شمار رفته است. هنگامی که به سخنان طرف مقابل خود گوش فرا می‌دهیم، به شخصیت او احترام نهاده‌ایم و برای حفظ و تکریم شخصیت او خود را ملزم می‌سازیم مطالبش را به خوبی بشنویم.

#### مهارت گوش دادن در سیره‌ی رضوی

از سیره‌ی عملی حضرت رضا علیه السلام که ناظر به رعایت حال دیگران در هنگام سخن گفتن است، به نقل نمونه‌ای اکتفا می‌کنیم:  
 یکی از یاران امام علیه السلام می‌گوید: «هیچ گاه ندیدم که آن حضرت در سخن گفتن بر کسی جفا ورزد و سخن کسی را پیش از تمام شدن، قطع کند.»

#### ۴. مهارت همدلی

زمانی که آدمی در شرایط روحی و روانی دشواری قرار می‌گیرد، نیازمند یاری دیگران است تا او را از چنین موقعیتی رهایی بخشند و وی قادر گردد به نقطه‌ی تعادل و وضعیت مناسب باز گردد.

همدلی یکی از مهارت‌های ارتباطی؛ اجتماعی اثرگذاری است که یاری‌گر آدمی در چنین شرایطی است. این نوع مهارت علاوه بر کارآمدی در عرصه‌های ارتباط اجتماعی در حوزه‌هایی نظیر مشاوره، روان‌درمانی و مدیریت نیز قابلیت بهره‌گیری بسیاری دارد.

#### \* تعریف همدلی

به توانایی افراد برای درک احساسات دیگران و مشارکت در آن همدلی گفته می‌شود. از این تعریف سه نکته به دست می‌آید:  
 همدلی یعنی:

۱. خود را در موقعیت شخص دیگر قرار دادن؛
۲. احساسات او را درک کردن؛
۳. در احساسات او مشارکت جستن.

#### \* آثار همدلی

همدلی نقطه‌ی آغاز تعاملی مددجویانه است که آثار ارزشمندی به ارمغان می‌آورد.

۱. میزان الحکمه، ج ۴، ص ۹۴.

برخی صاحب نظران این آثار را چنین برشمرده‌اند:

۱. همدلی مردم را به یکدیگر پیوند می‌دهد؛
۲. همدلی التیام بخش است؛
۳. همدلی اعتماد آفرین است؛
۴. همدلی به مشکلات زندگی پایان می‌دهد.

### مهارت همدلی در سیره‌ی رضوی

با نگاهی به زندگی حضرت رضا علیه السلام نمونه‌هایی از مهارت همدلی را می‌توان یافت که در دو بخش سیره‌ی علمی و عملی امام علیه السلام جای می‌گیرد. در ادامه به بازیابی این مهارت در دو بخش یاد شده خواهیم پرداخت.

### همدلی در سیره‌ی عملی امام رضا علیه السلام

#### نمونه‌ی اول:

زمانی که یونس بن عبدالرحمان، یکی از دوستان حضرت رضا علیه السلام غمگین و گریان نزد ایشان رسید و از رفتار و گفتار نادرست برخی اطرافیان گلایه کرد، امام فرمود:

«ای یونس! غمگین نباش. بگذار مردم هر چه می‌خواهند بگویند. این گونه مسائل و صحبت‌ها اهمیتی ندارد. زمانی که امام تو از تو راضی و خشنود باشد، جای هیچ نگرانی و ناراحتی نیست.»<sup>۱</sup>

یونس با سخنان حضرت آرامش یافت.

#### نمونه‌ی دوم:

سع بن حمزه که در برخی مجالس حضرت رضا علیه السلام افتخار حضور داشت، از شخصی خراسانی حکایتی نقل می‌کند که وارد مجلس حضرت شد و گفت در راه سفر، پول و آذوقه‌اش را از دست داده است و از ایشان درخواست کمک کرد. حضرت به گونه‌ای به وی تفقد فرمود و مایحتاج سفرش را داد که چشم در چشم هم قرار نگرفتند تا مبادا آن شخص احساس ذلت و خواری کند.<sup>۲</sup>

#### نمونه‌ی سوم:

معمر بن خلاد، یکی از اصحاب حضرت رضا علیه السلام نقل می‌کند:

«هر وقت برای آن حضرت سفره‌ی غذا پهن می‌گردید، کنار آن سفره یک سینی

۱. چهل داستان و چهل حدیث از امام رضا علیه السلام، ص ۹؛ برای منبع اصلی نک: مستدال امام رضا علیه السلام، ج ۲، ص ۴۵۶.  
 ۲. مستدال امام رضا علیه السلام، ج ۱، ص ۴۹ (مقدمه).

آورده می‌شد و امام از هر نوع غذا مقداری برمی‌داشت و داخل آن سینی می‌گذاشت و به یکی از غلامان خود می‌فرمود که به فقرا و تهیدستان داده شود. آن حضرت سپس این آیه‌ی شریفه‌ی قرآن «فَلَا تَقْتَحِمِ الْعَقَبَةَ» را تلاوت می‌کرد و می‌فرمود:

«خداوند جل و علا، اطعام و سیر گردانیدن افراد را وسیله‌ای برای ورود به بهشت قرار داده است.»<sup>۲</sup>

#### نمونه‌ی چهارم:

شیخ صدوق از ابراهیم بن العباس روایت کرده است که گفت: «وقتی حضرت ابوالحسن الرضا علیه السلام اراده‌ی طعام می‌فرمود و سفره‌ی طعام نزد او می‌نهادند، تمام ممالیک [غلامان و خدمتکاران] خود را سر سفره می‌طلبید، حتی دربان و میرآخورش، و با آن‌ها طعام میل می‌فرمود و آن حضرت پنهانی بسیار احسان می‌کرد و صدقه می‌داد و بیشتر صدقات او در شب‌های تار بود.»<sup>۳</sup>

در تحلیل نمونه‌های مذکور می‌توان به تعریف همدلی استناد کرد که شامل «خود را در موقعیت شخص دیگر قرار دادن» و «احساسات او را درک کردن» و «خود را در شرایط مساوی و برابر با دیگران قرار دادن» است.

ملاحظه گردید که امام رضا علیه السلام هنگام طعام، خود را در موقعیتی مساوی و برابر با غلامان و خدمتکاران قرار می‌داده است و آن‌ها را بر سر سفره خویش می‌نشاند و به آن‌ها اطعام می‌فرموده است.

#### نمونه‌ی پنجم:

از دیگر نمونه‌هایی که دلالت بر همدلی آن حضرت دارد، به نقل یک نمونه اکتفا می‌کنیم. عبدالله بن محمد جعفری درباره‌ی شکایت برادر حضرت رضا علیه السلام از ایشان بر سر ارث و میراث می‌گوید: «عباس بن موسی [برادر حضرت رضا علیه السلام] به ابن عمران قاضی گفت: درون این نامه برای ما گنج و جواهر است و او [حضرت رضا علیه السلام] می‌خواهد همه را برای خود بردارد و به ما چیزی ندهد و هر چه را پدرمان باقی گذاشته‌اند، برای خود برداشته است و ما را با فقر و تنگدستی رها کرده است... عباس مهر نامه را گشود و ملاحظه کرد که امام کاظم علیه السلام آن‌ها را برکنار نموده و تنها علی [امام رضا علیه السلام] را باقی گذارده و همه‌ی آن‌ها را، چه بخواهند و چه

۱. بَد، ۱۱: «و نخواست از گرده‌ی سخت بالا رود.»

۲. چهل داستان و چهل حدیث از امام رضا علیه السلام، ص ۵۰؛ برای منبع اصلی نک: مستدلا امام رضا علیه السلام، ج ۱، ص ۳۹.

۳. منتهی الآمال، ج ۲، ص ۲۶۰.

نخواهند، تحت ولایت و سرپرستی علی قرار داده است... سپس امام رضا (ع) رو به عباس فرموده، گفتند: برادر! می‌دانم، زیان و ضرر و بدهکاری که دارید، باعث این حرف‌ها شده است.

سپس به سعد فرمودند: برو ببین چه مقدار بدهی دارند و آن را از طرف آن‌ها، پرداخت کن و اسناد بدهی آن‌ها را پس بگیر و در مقابل، مدرک تسویه حساب دریافت کن. [سپس رو به برادرشان فرموده و گفتند:] به خدا قسم! مادامی که زنده هستیم، از کمک و همدلی و غمخواری شما دریغ نخواهیم کرد. هر چه دل‌تان می‌خواهد، بگویید.

عباس گفت: این‌ها را که می‌دهی، آن مقداری از اموال ما است که زیاد آمده است، اموال ما نزد تو بیش از این‌هاست.

حضرت فرمود: هر چه می‌خواهید بگویید، آبروی من آبروی شماست.<sup>۱</sup>

### همدلی در سیره‌ی علمی اهل بیت (ع)

در این جا به چند نمونه از احادیث اهل بیت (ع) درباره‌ی همدلی خواهیم پرداخت.  
**حدیث اول:** رسول خدا (ص) فرمود:

«کسی که مؤمنی را یاری کند، خدای عز و جل ۷۳ گرفتاری را از او بردارد که یکی در دنیا باشد و ۷۲ دیگر هنگام گرفتاری‌های بزرگ؛ هنگامی که مردم به خود مشغولند. [یعنی روز قیامت که هر کس گرفتار اعمال خود است].»<sup>۲</sup>

**حدیث دوم:** امام صادق (ع) فرمود:

«کسی که مؤمنی را از گرفتاری نجات دهد، خدا او را از گرفتاری‌های آخرت نجات بخشد و شادمان برانگیخته شود. هر که مؤمن گرسنه‌ای را سیر کند، خدا او را از میوه‌های بهشت خوراند و هر که به او [مؤمن] را آبی دهد، خدایش از شربت بهشتی آشاماند.»<sup>۳</sup>

**حدیث سوم:** امام صادق (ع) فرمود:

«هر کس گرفتاری مؤمنی را که در سختی افتاده است رفع کند، خدا حوائج دنیا و آخرتش را آسان کند و هر که عیب مؤمنی را که از آن می‌ترسد بپوشاند، خدا هفت عیب دنیوی و اخروی او را بپوشاند.»  
آنگاه فرمود:

۱. عیون اخبار الرضا (ع)، ج ۱، ص ۶۸ و ۶۹.

۲. کلفی، ج ۲، ص ۱۹۹.

۳. همان، ج ۲، ص ۱۹۹ و ۲۰۰.

«تا زمانی که مؤمن در راه کمک به برادرش باشد، خدا در راه کمک به اوست. از موعظه سود برید و بر کار خیر رغبت کنید.»<sup>۱</sup>  
**حدیث چهارم:** امام صادق (ع) فرمود:

«هر که از برادر مؤمن گرفتار خود، هنگام بی‌تابی‌اش فریادرسی کند و او را از گرفتاری نجات دهد و برای رسیدن به حاجتش او را یاری رساند، خدای عزّ و جل ۷۲ رحمت برایش نویسد که یکی از آن را به زودی [در دنیا] به او دهد و به سبب آن، امر زندگی‌اش را اصلاح کند و ۷۱ رحمت دیگر را برای هراس و ترس‌های روز قیامتش ذخیره کند.»<sup>۲</sup>

**حدیث پنجم:** میان رضایت داشتن به عملی و مشارکت در آن، رابطه‌ای مستقیم و معنادار وجود دارد؛ زیرا فکر، زمینه‌ی عمل است و گرایش داشتن به عمل خاصی و اندیشیدن بسیار به آن، به مرور زمان آدمی را وادار به انجام آن عمل خواهد کرد. به همین دلیل، در برخی آموزه‌های دینی از اندیشه‌ی گناه منع شده است؛ زیرا حتی اگر چنین اندیشه‌ای به عمل گناه منجر نشود، درون و باطن آدمی را ظلمانی می‌کند و او را از سیر تکامل معنوی باز می‌دارد.

در سیره‌ی رضوی نیز به چنین رابطه‌ای میان رضایت به کاری و سهیم بودن در آن اشاره شده است، از جمله امام رضا (ع) می‌فرماید:  
 «کسی که از صحنه‌ی کاری غایب باشد، اما به آن کار [چه نیک و چه بد] راضی باشد، همچون کسی است که در صحنه‌ی عمل حاضر بوده و آن را انجام داده است.»<sup>۳</sup>

### همدلی در سیره‌ی علمی امام رضا (ع)

حضرت رضا (ع) در سراسر زندگی پرافتخار خود، همواره به یاری نیازمندان و درماندگان می‌شتافت و در شب‌های تاریک از رسیدگی به حال مستضعفان غافل نبود. حضرت در بیانات خود بر همدلی با گرفتاران و رفع مشکل آنان تأکید می‌کرد و می‌فرمود:

«هر کس گره از کار مؤمنی بگشاید، خداوند در روز قیامت دلی شاد ارزانی‌اش کند.»<sup>۴</sup>

آن حضرت از پیامبر (ص) نقل فرمود:

«وقتی حاجتمندی را دیدید که در پی برآوردن نیاز خویش است، او را کمک کنید.»<sup>۵</sup>  
 امام رضا (ع) در روایت دیگری به برطرف نمودن غم مؤمن حتی با یک خرما تأکید

۱. کافی، ج ۲، ص ۲۰۰.

۲. همان، ج ۲، ص ۱۹۹.

۳. حکمت‌های رضوی، ص ۷۳.

۴. عیون اخبار الرضا (ع)، ج ۱، ص ۶۴۳؛ کافی، ج ۲، ص ۲۰۰.

۵. الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۳، ص ۳۳۹.



می فرماید<sup>۱</sup>:

درباره‌ی خصوصیات کسلی که قادر به همدلی با دیگرانند، می‌توان ویژگی‌های زیر را برشمرد:

۱. آنان بر احساسات و عواطف خویش مسلطند و در اصطلاح روان‌شناختی مدیریت هیجانی مناسبی دارند؛
۲. آنان به دیگران علاقه‌مندند و علاقه به دیگران لازمه‌ی درک و فهم احساسات و در نتیجه مشارکت در احساسات آن‌هاست؛
۳. چنین کسانی علاوه بر علاقه به دیگران، رفتاری احترام‌آمیز به آنان دارند. این دو ویژگی، مکمل یکدیگر است.
- علاقه به دیگران، زمینه‌ساز تحمل آنان و احترام به دیگران، انگیزه‌ی حل مشکلات و رشد و تعالی آنان است.
۴. آگاهی از نتایج و تبعات همدلی مانع بروز پرخاشگری و خشونت به دیگران است.

### ■ همدلی با اهل بیت علیهم‌السلام

یکی از وجوه این نوع همدلی، همراهی با اهل بیت علیهم‌السلام در شادی و سوگ آنان است که در کلام معصومین علیهم‌السلام به عنوان نشانه‌ای برای شیعیان بیان شده است. از جمله امام علی علیه‌السلام می‌فرماید:

«به درستی که خدای تعالی، شیعیان را برای یاری ما برگزید. [آنان] در شادی ما مسرورند و در اندوه ما، محزونند.»

بر این اساس، در فرمایشات اولیای دین، تأکید زیادی بر سوگواری شیعیان در عزای اهل بیت علیهم‌السلام شده است. از جمله در برخی احادیث و حکمت‌های رضوی اشاراتی به اهمیت واقعه‌ی عاشورا و اقامه‌ی عزای آن سالار شهیدان به چشم می‌خورد. اینک به بخشی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

بیهقی از ابو احمد داوود بن سلیمان طایی روایت کرده است که گفت:

«در سال ۱۹۴ هجری در مدینه بودم که امام هشتم از پدرش و [ایشان نیز] از پدرانش علیهم‌السلام و [ایشان نیز] از امیرالمؤمنین علیه‌السلام [و ایشان نیز] از رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم روایت کرد که فرمود:

«دخترم فاطمه در روز قیامت به عرصه‌ی محشر حاضر می‌شود، در حالی که پیراهن‌های

۱. مستند الامام الرضا علیه‌السلام، ج ۱، ص ۲۶۰.

آلوده به خون با اوست و به قائمه‌ای از ستون‌های عرش چنگ می‌زند و می‌گوید:  
 ای بهترین داوران! میان من و قاتلان فرزندم حکم کن.  
 امیر مؤمنان علیه السلام می‌گوید رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:  
 «به پروردگار کعبه سوگند که خداوند برای دخترم فاطمه حکم می‌کند.»<sup>۱</sup>

### جایگاه عاشورا در کلام رضوی

امام رضا علیه السلام درباره‌ی عظمت حادثه‌ی عاشورا می‌فرماید:  
 «و آسمان‌ها و زمین‌ها، به خاطر کشته شدن او [امام حسین علیه السلام] گریه کردند.»<sup>۲</sup>  
 و نیز در خصوص ماه محرم فرمود:  
 «هرگاه ماه محرم آغاز می‌شود، دیگر پدرم، امام کاظم علیه السلام، خندان دیده نمی‌شد.»<sup>۳</sup>  
 آن حضرت همچنین درباره‌ی تأثیر واقعه‌ی عاشورا بر خاندان اهل بیت علیهم السلام می‌فرماید:  
 «روز عاشورای حسین علیه السلام مژه‌های ما را [از شدت گریه] زخمی کرده و اشک‌های مان را  
 سرازیر نموده است.»<sup>۴</sup>  
 و در باب شایسته‌ترین فرد برای گریستن می‌فرماید:  
 «اگر می‌خواهی گریه کنی، بر حسین بن علی علیه السلام گریه کن؛ چراکه او را چون قوچ سر  
 بردند.»<sup>۵</sup>

### پاداش اقامه‌ی عزا بر امام حسین علیه السلام

امام رضا علیه السلام در زمینه‌ی پاداش شرکت کنندگان در مصیبت اهل بیت علیهم السلام به ویژه  
 امام حسین علیه السلام فرمود:  
 «هر کس مصیبت‌های ما، اهل بیت، را یاد کند و بگرید و دیگران را هم بگریاند، در روزی  
 که چشم‌ها گریان است، چشم او نخواهد گریست.»<sup>۶</sup>  
 و در بیانی دیگر فرمود:  
 «اگر می‌خواهی در عمارت‌های بنا شده در بهشت همراه پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیت باشی، قاتلان  
 حسین علیه السلام را لعن کن.»<sup>۷</sup>

۱. عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۶۵۹ و ۶۶۰.

۲. مسنده، ج ۲، ص ۲۷.

۳. همان.

۴. بحار الانوار، ج ۴۴، ص ۲۸۴.

۵. مسنده، ج ۲، ص ۲۷.

۶. همان، ج ۱، ص ۱۰۵.

۷. همان، ج ۲، ص ۲۸.

### همدلی اهل بیت علیهم السلام با دیگران در سیره عملی امام رضا علیه السلام

بخشی از سیره عملی حضرت رضا علیه السلام متضمن همدلی ایشان با شیعیان و دوستان است که در ادامه به نمونه‌هایی از آن‌ها اشاره می‌کنیم.

#### نمونه‌ی اول:

ابن شهر آشوب از موسی بن سیار روایت می‌کند که گفت: «من با حضرت رضا علیه السلام بودم. آن حضرت به دیوارهای طوس نزدیک شده بود که صدای شیون و افغانی شنیدم. پس پی آن صدا رفتم. ناگاه به جنازه‌ای برخوردیم. چون نگاهم به جنازه افتاد، دیدم سیدم [حضرت رضا علیه السلام] پای رکاب خالی کرد و از اسب پیاده شد و نزدیک جنازه رفت و او را بلند کرد و خود را به آن جنازه چسباند، چنانکه بره‌ی نوزاد خود را به مادر می‌چسباند. [پس از آن] به من رو کرد و فرمود: «ای موسی بن سیار! هر که جنازه‌ی دوستی از دوستان ما را مشایعت کند، از گناهان خود بیرون رود مانند روزی که از مادر متولد شده است که هیچ گناهی بر او نیست.»

و چون جنازه را نزدیک قبر بر زمین نهادند، دیدم سیدم [حضرت رضا علیه السلام] به طرف میت رفت و مردم را کنار زد تا خود را به جنازه رسانید، دست خود را به سینه نهاد و فرمود:

ای فلان بن فلان! تو را بهشت بشارت باد. بعد از این ساعت، دیگر وحشت و ترسی برای تو نیست.

من عرض کردم: فدای تو شوم؛ آیا این شخص میت را می‌شناسی و حال آنکه به خدا سوگند این بقعه‌ی زمین را تا به حال ندیده و نیامده بودید؟ فرمود:

«ای موسی، آیا ندانستی که بر ما گروه ائمه، اعمال شیعیان ما در هر صبح و شام عرضه می‌شود؟ پس اگر تقصیری در اعمال ایشان دیدیم، از خدا می‌خواهیم که آنان را عفو کند و اگر از آنان کار خوب دیدیم، از خدا شکر [و پاداش برای او] مسألت می‌کنیم.»<sup>۱</sup>

#### نمونه‌ی دوم:

شیخ کلینی از مردی از اهل بلخ روایت کرده است که گفت: با حضرت رضا علیه السلام در مسافرتش به خراسان بودم. روزی سفره‌ی طعام خود را طلبید و بر آن غلامان خود را از سیاهان و غیر ایشان جمع کرد.

گفتم: فدایت شوم؛ کاش سفره‌ی طعام آن‌ها را جدا می‌کردید! فرمود: «ساکت باش! همانا پروردگار ما تبارک و تعالی یکی است و مادر و پدر ما یکی است و

جزا به اعمال است،<sup>۱</sup>

**نمونه‌ی سوم:**

از محمدبن داوود روایت است که گفت:

«من و برادرم نزد حضرت رضا علیه السلام بودیم که کسی آمد و به او خبر داد که چانه‌ی محمدبن جعفر علیه السلام را بستند [و در حال مرگ است]... آن حضرت رفت و ما همراه آن حضرت رفتیم و دیدیم چانه‌اش را بسته‌اند و اسحاق بن جعفر علیه السلام و فرزندانش و جماعت آل ابوطالب می‌گیرند. حضرت ابوالحسن نزد سرش نشسته و در رویش نظر کرد و تبسم نمود. اهل مجلس [از این تبسم] بدشان آمد و بعضی گفتند این تبسم از راه [و نشان] شاد شدن از مردن عمویش بود. پس [از آن] حضرت برخاست و بیرون آمد تا در مسجد نماز گزارد. ما گفتیم: فدای تو شویم؛ وقتی که تو تبسم نمودی، از این‌ها درباره‌ی تو حرفی شنیدیم که برای ما ناخوش بود.

حضرت فرمود: من از گریه‌ی اسحاق تعجب کردم، و به خدا او پیش از محمد بمیرد و محمد بر او می‌گرید.»

راوی می‌گوید: «محمد از بیماری نجات یافت و اسحاق مرد.» و نیز از یحیی بن محمد جعفر علیه السلام روایت است که گفت: «پدرم سخت بیمار شد. امام رضا علیه السلام به عیادت او آمد و عمویم اسحاق نشسته بود، می‌گریست و سخت بر او بی‌تالی می‌کرد.»

یحیی گفت: «حضرت ابوالحسن علیه السلام به من ملتفت شد و گفت: چرا عمویت می‌گرید؟

گفتم: او از این حال که می‌بینی، می‌ترسد. فرمود: غمگین نباش که اسحاق پیش از پدرت می‌میرد. یحیی گفت که پدرم بهبود یافت و اسحاق مرد.»<sup>۲</sup>

**نمونه‌ی چهارم:**

از هیثم بن ابی‌مسروق نه‌دی روایت شده است که محمدبن الفضیل گفت: «در مدینه به نزد حضرت رضا علیه السلام وارد شدم. فرمود: چرا تو را دردناک می‌بینم؟ بیماری خود را به آن حضرت گفتم. گفت: «ابوجعفر علیه السلام فرمود: از شیعیان ما هر که مبتلا به بلایی شود سپس صبر کند، خدای عزوجل برای او اجر هزار شهید می‌نویسد.»<sup>۳</sup>

۱. منتهی‌الآمال، ص ۲۶۴.

۲. همان، ص ۲۶۸.

۳. همان، ص ۲۷۳.

### کارکردهای همدلی اهل بیت علیهم السلام با محبان

با این که قبلاً به آثار همدلی به طور کلی اشاره شد، در ادامه به طور خاص به کارکردهای همدلی اهل بیت علیهم السلام اشاره می‌کنیم.

۱. وجود پیشوایان دین، همچون تکیه‌گاهی استوار برای شیعیان است و همدلی آنان، غم را از دل می‌زداید و برای تداوم زندگی، آمادگی می‌آفریند. در بیانی از امام رضا علیه السلام آمده است:

«امام، آب گوارا برای تشنگان است.»<sup>۱</sup>

۲. همدلی اهل بیت با شیعیان، برای پیروان واقعی اهل بیت علیهم السلام زمینه‌ای برای رسیدن به رستگاری و سعادت است، زیرا زمین و آنچه در آن است، تحت اراده‌ی نافذ آنان قرار دارد. در یکی از فرمایشات امام رضا علیه السلام چنین آمده است:

«ما اهل بیت علیهم السلام در دنیا آقاییم و حکمرانان روی زمینیم.»<sup>۲</sup>

۳. از لوازم همدلی اهل بیت علیهم السلام با امت، حضور در محافل و مجالس آنان و دلجویی از آن‌هاست.

احساس همراهی اولیای دین در سختی‌ها و تنگناهای زندگی، از شدت آلام و مصائب شیعیان می‌کاهد و تسلی‌بخش غم‌ها و دردهای‌شان است.

امام رضا علیه السلام در وصف پیروان حقیقی خود می‌فرماید:

«شیعیان واقعی ما کسانی هستند که تسلیم امر ما یابند، سخن ما را [به گوش جان] می‌گیرند و با دشمنان ما مخالفت می‌کنند.»<sup>۳</sup>

۴. پیش از این، از برخی فرمایشات امام رضا علیه السلام چنین استنباط شد که اعمال شیعیان، هر صبح و شام به محضر امامان علیهم السلام عرضه می‌شود. درک و آگاهی انسان‌ها به این واقعیت، موجب نوعی مراقبه‌ی دائمی می‌گردد. به این معنا که آدمی بر اعمال، گفتار و نیات خود، پیوسته مراقبت داشته و نوعی خویشتن‌داری و پروا‌پیشگی در او تقویت می‌شود. در یکی از حکمت‌های رضوی چنین آمده است:

«کسی که به حساب و کتاب نفسش برسد، سود کرده و آن‌کس که از آن غافل شود، زیان کرده است.»<sup>۴</sup>

### همدلی با اهل بیت در سیره‌ی عملی امام رضا علیه السلام

امام رضا علیه السلام با آگاهی از شهادت خود، از خانواده‌شان برای سفر بدون بازگشت

۱. مسند، ج ۱، ص ۹۸.

۲. عیون اخبار ارضا علیه السلام، ج ۲، ص ۵۷.

۳. منتهی الامال، ج ۲، ص ۲۶۳.

۴. مسند، ج ۱، ص ۳۰۲.

خویش می‌خواهند که در وداع با ایشان گریه کنند. در این زمینه به دو روایت استناد می‌کنیم.

**روایت اول:** احمد بن زیاد همدانی از محول سجستانی روایت کرد که گفت: «وقتی فرستاده‌ی مأمون برای گسیل حضرت رضا علیه السلام به خراسان، به مدینه وارد شد، من در مدینه بودم. آن حضرت به مسجد رفت که با رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم وداع کند، چند بار وداع کرد و اجازه‌ی مرخصی خواست و هر قدمی دور می‌شد، باز به سوی قبر مطهر باز می‌گشت و صدایش به گریه و ناله بلند می‌شد. من پیش رفته و به ایشان سلام کردم. جواب سلام مرا داد و من او را به سبب سفر به سوی مأمون شادباش گفتم. فرمود:

«دست بردار و مرا واگذار. من از جوار جد بزرگوارم می‌روم و در غربت جان می‌سپارم و در کنار قبر هارون دفن می‌شوم.»

راوی می‌گوید: من به همراه او بودم و او را دنبال می‌کردم تا به خراسان رسید و در طوس از دنیا رفت و او را در کنار هارون به خاک سپردند.<sup>۱</sup>

**روایت دوم:** جعفر بن نعیم شاذانی از قول حسن بن علی و شاء روایت کرد که گفت: «حضرت رضا علیه السلام برایم نقل کرد:

هنگامی که خواستند مرا از مدینه بیرون کنند، همه‌ی خانواده‌ی خود را گرد خود نشاندم و گفتم برای من گریه کنند تا صدای گریه‌ی آنان را بر خودم بشنوم. و سپس دوازده هزار دینار سهم که نزد من بود، میان ایشان تقسیم کردم و گفتم دیگر باز نخواهم گشت.»<sup>۲</sup> همان‌گونه که ملاحظه می‌شود، یکی از نمونه‌های همدل، محزون شدن در اندوه دیگران و گریستن بر مصائب آنان و تسلی خاطر بخشیدن به دل‌های شکسته‌ی غم‌دیدگان است.

بر اساس آنچه قبلاً اشاره شد، یکی از مصادیق و مظاهر همدلی، مشارکت در احساسات طرف مقابل، اندوهناک بودن در مصائب او و شاد بودن در شادی‌های اوست. اینک به برخی جلوه‌های همدلی از سیره‌ی رضوی اشاره می‌کنیم.

امام رضا علیه السلام فرمود:

«هر کس مصیبت‌های ما را به یاد آورد و بگرید یا دیگران را بگریاند، چشمش در روزی که تمام چشم‌ها گریان است، گریان نخواهد بود و هر کس در مجلسی بنشیند و در آنجا امر ما را زنده کند، قلبش در روزی که قلب‌ها می‌میرند، نخواهد مرد.»<sup>۳</sup>

۱. عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۵۲۶.  
 ۲. همان، ج ۲، ص ۵۲۷ و ۵۲۸؛ منتهی الامال، ج ۲، ص ۲۸۳.  
 ۳. همان، ج ۱، ص ۵۹۵.

امام رضا علیه السلام فرمود:

«هر کس روز عاشورا به دنبال انجام کارها و حوائجش نرود، خداوند حوائج دنیا و آخرت او را بر آورده می‌سازد و هر کس که روز عاشورا، روز مصیبت و حزن و گریه‌اش باشد، خداوند عزوجل روز قیامت را روز شادی و سرورش قرار خواهد داد و در بهشت، چشمانش به دیدار ما روشن خواهد شد.

و هر کس روز عاشورا را روز برکت بنامد و برای منزلش چیزی در آن روز ذخیره نماید، آنچه ذخیره کرده است، برکت نخواهد داشت و در روز قیامت همراه یزید، عبیدالله بن زیاد و عمر بن سعد (لعنهم الله) در پست‌ترین درجه‌ی جهنم محشور خواهد شد.»<sup>۱</sup>

ریان‌بن شیبیب می‌گوید:

«در اولین روز محرم به خدمت امام رضا علیه السلام رسیدم. حضرت فرمود:

آیا روزه هستی؟

عرض کردم: خیر. فرمود:

امروز، روزی است که زکریا علیه السلام پروردگارش را خواند و گفت:

«رَبِّ هَبْ لِي مِنْ لَدُنْكَ ذُرِّيَّةً طَيِّبَةً إِنَّكَ سَمِيعُ الدُّعَاءِ»

«پروردگارا! فرزندی پاک به من مرحمت فرما، همانا تو دعای بندگان را می‌شنوی.»<sup>۲</sup>

و خداوند دعای او را مستجاب کرد و به ملائکه دستور داد که به زکریا، که در محراب در حال نماز بود، بگویند که خدا به تو یحیی را مژده می‌دهد. پس هر کس این روز [اول محرم] را روزه بدارد و سپس دعا کند، خداوند همان‌طور که دعای زکریا را مستجاب کرد، دعای او را نیز مستجاب می‌کند.»

سپس فرمود:

«ای ابن شیبیب! محرم ماهی است که اهل جاهلیت به احترام آن، ظلم و جنگ را حرام کرده بودند ولی این امت، احترام آن و احترام پیغمبر خود را حفظ نکردند.

در این ماه اولاد او را کشتند و زنانش را اسیر کردند و وسایلش را غارت کردند. خداوند هرگز این کارشان را نبخشد.

ای ابن شیبیب! اگر می‌خواهی گریه کنی، بر حسین بن علی بن ابی‌طالب علیه السلام گریه کن؛ زیرا او را همچون گوسفند ذبح کردند و از بستگانش هجده نفر به همراهش شهید شدند که در روی زمین نظیر نداشتند.

آسمان‌های هفت‌گانه و زمین‌ها به خاطر شهادتش گریستند و چهار هزار فرشته برای یاری

۱. عیون اخبار الرضا علیه السلام ج ۱، ص ۶۰۳ و ۶۰۴.

۲. آل عمران، ۳۸.

او به زمین آمدند ولی تقدیر الهی نبود و آنها تا قیام قائم (عجل الله تعالی فرجه لشریف) در نزد قبرش با حال نزار و زولیده باقی هستند و از یاوران قائم (عجل الله تعالی فرجه لشریف) هستند و شعارشان «یا ثارات الحسین» است.<sup>۱</sup>

### ۱. کارکردهای همدلی محبان با اهل بیت (علیهم السلام)

همدلی شیعیان با اهل بیت نیز متضمن آثار و برکاتی است که در ادامه به پاره‌ای از آنها اشاره می‌کنیم.

۱. همدلی با اهل بیت در مصائب و سوگواری بر آنها، مقدمه‌ای برای درک فلسفه‌ی شهادت آنان است. به‌ویژه، شرکت در مراسم ایام محرم، زمینه‌ای برای آگاهی به فلسفه‌ی قیام عاشورای حسینی است و این امر در ارتقاء آگاهی به حقیقت اسلام، تأثیر تعیین‌کننده‌ای خواهد داشت.

۲. دلبستگی با اهل بیت که حاصل همدلی با آن سروران است، موجب نوعی سنخیت روحی میان شیعیان با اهل بیت (علیهم السلام) می‌شود. در کلامی از امام رضا (علیه السلام) چنین آمده است:

«با یکدیگر دیدار کنید تا همدیگر را دوست داشته باشید.»<sup>۲</sup>

۳. همدلی با اهل بیت (علیهم السلام) در حقیقت به معنای تجدید عهد با آن سروران الهی است و موجب می‌شود که شیعیان با شناخت بیشتر اهل بیت به معرفت عمیق‌تر خدای تعالی راه یابند. در سخنی از امام رضا (علیه السلام) آمده است:

«برای اتمام حجت خداوند بر برندگان، باید امامی وجود داشته باشد تا خداوند شناخته شود.»<sup>۳</sup>

### ۵. مهارت سازگاری (رفتار انطباقی)

این نوع مهارت یکی از مؤلفه‌های مهم در ارتباطات اجتماعی است که گستره‌ی وسیعی را دربرمی‌گیرد. مردم از حیث رفتاری با یکدیگر متفاوتند و تنوع خاصی در عملکردهای شان وجود دارد و برای آن که زندگی شان پایدار و تحمل‌پذیر باشد و بتوانند به نیازهای شان پاسخ دهند، ضروری است که از ساز و کارهای مدارا و سازگاری آگاه باشند و آن را به موقع به کار گیرند.

بخشی از رفتارهای انطباقی، کنترل خویش و غلبه بر هیجانات است. با تسلط بر

۱. عیون اخبار لرضا (علیه السلام) ج ۱، ص ۶۰۴ و ۶۰۵.

۲. گفتار دلنشین، ص ۲۲۰.

۳. مسند، ج ۱، ص ۸۹.



احساسات منفی و مخرب، توانایی سازگاری با دیگران به دست می آید.  
حضرت رضا علیه السلام می فرماید:

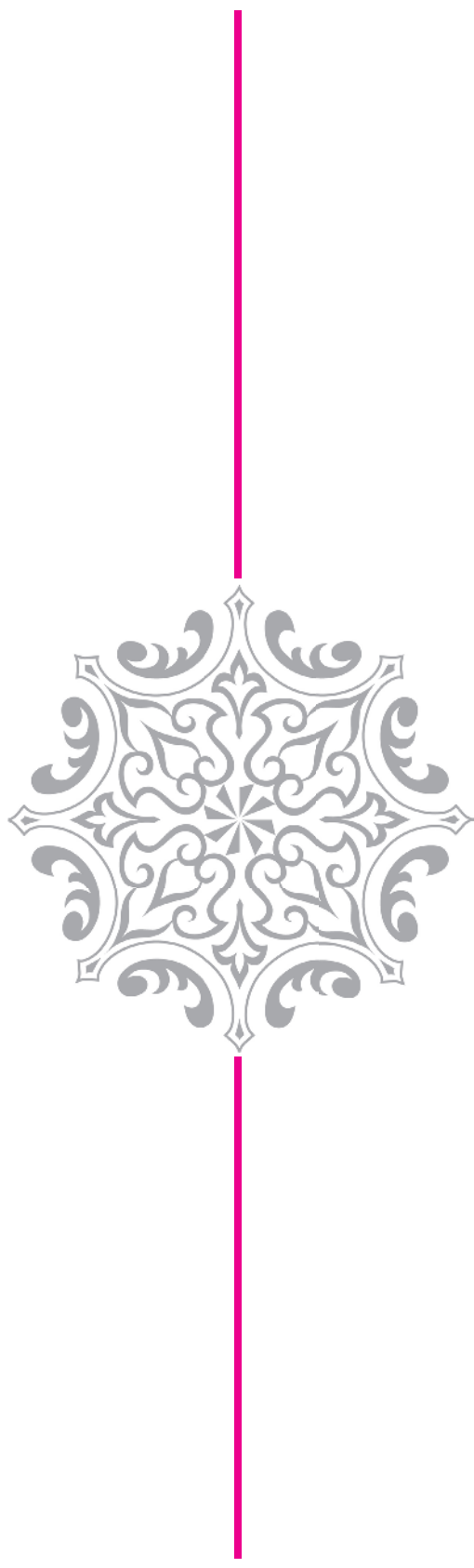
«از نشانه های فهم، خویشتن داری و دانستن است.»<sup>۱</sup>

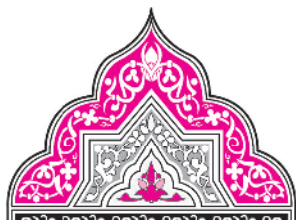
همچنین آن حضرت در تبیین اهمیت سازگاری و مدارا می فرماید:

«شایسته است انسان مؤمن سه نشانه داشته باشد:

نشانی از خدا و آن کتمان سر (پوشاندن راز خود) است؛ نشانی از رسول خدا و آن مدارا  
و سازگاری با مردم است و نشانی از ولی خدا (امام معصوم) و آن صبر کردن در زمان  
تنگدستی و پریشان حالی است.»<sup>۲</sup>

در صورت تحقق چنین مهارتی در میان آحاد جامعه، آثار خوشایندی را می توان  
در رفتار با مردم شاهد بود.





فصل هشتم  
مهارت سازگاری (مدیریت  
استرس)

## مقدمه

مهارت‌های سازگاری با فشار روانی یکی از مؤلفه‌های مهم در ارتباطات اجتماعی است. مردم از حیث رفتاری با یکدیگر متفاوتند و تنوع خاصی در عملکردشان وجود دارد اما ضروری است که همه از سازوکارهای مدارا آگاه باشند و آن را به موقع، به کار گیرند تا زندگی‌شان پایدار و تحمل‌پذیر باشد و بتوانند به نیازهای‌شان پاسخ دهند. اما به راستی معنای سازگاری چیست؟ سازگاری به دو معنا به کار می‌رود: سازگاری با فشار روانی (سازگاری شخصی یا مدیریت استرس) و سازگاری با دیگران. لازمه‌ی دستیابی به هر یک از این سازگاری‌ها، تسلط بر احساسات منفی و قابلیت غلبه بر نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و دغدغه‌های زندگی است. در آغاز با نگاهی گذرا به آموزه‌های رضوی، شواهدی از مهارت سازگاری را در دو معنای مذکور ارائه می‌دهیم.

**سازگاری شخصی:** با عنایت به اینکه یکی از مصادیق فشار روانی، ابتلائات زندگی است، غالباً کسانی که در ورطه‌ی بلاهای سخت گرفتار می‌شوند، به شدت نگران و مضطرب شده و در جست‌وجوی راه نجات برمی‌آیند. در چنین وضعیتی اهمیت راه‌های خروج از تنگناها بیشتر آشکار می‌شود. در همین زمینه، امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«هر مؤمنی که به بلایی مبتلا شود و بر آن صبر کند، برایش پاداش هزار شهید است.»<sup>۱</sup> براساس کلام آن حضرت، می‌توان چنین برداشت کرد که آنچه به فردی که به بلایی دچار شده است، التیام می‌بخشد و او را از فشار روانی می‌رهاند، برخورداری از پاداشی چنین بزرگ است.

**سازگاری جمعی:** در این زمینه، باید به آموزه‌هایی استناد کرد که در برگرفته‌ی سازگاری جمعی است.

حضرت امام رضا علیه السلام فرمود:

«شایسته است انسان مؤمن سه نشانه داشته باشد: نشانی از خدا و آن کتمان سر [پوشاندن راز خود] است؛ نشانی از رسول خدا و آن مدارا و سازگاری با مردم است و نشانی از ولی خدا [امام معصوم] و آن صبر کردن در زمان تنگدستی و پریشان حالی است.»<sup>۲</sup> در صورتی که چنین مهارتی در وجود آدمی و نیز در میان احاد جامعه تحقق یابد،

۱. مستند، ج ۱، ص ۲۷۳.

۲. همان، ج ۱، ص ۲۵۸.

آثار خوشایندی را می‌توان در رفتار فرد با خویشتن و همچنین در سطح رفتار مردم با یکدیگر شاهد بود که برخی از آن‌ها به تفکیک عبارتند از:

#### الف. آثار سازگاری شخصی (کنار آمدن با فشار روانی)

- حفظ و تقویت بهداشت روان؛
- توسعه‌ی اعتماد به نفس (خودباوری)؛
- قدرت تصمیم‌گیری خردمندانه؛
- بهره‌مندی از فرصت‌های موجود.

#### ب. آثار سازگاری جمعی (کنار آمدن با دیگران)

- جلوگیری از گسست‌های اجتماعی؛
- تقویت روح خدمت‌رسانی به جامعه؛
- اصلاح و ترمیم غفلت‌ها و کاستی‌ها؛
- جلب رضای حق‌تعالی.

اینک برای تبیین سازگاری با فشار روانی، ابتدا به تعریف استرس، رابطه‌ی رویدادهای زندگی با آن و تعریف اضطراب می‌پردازیم. پس از آن، به تعریف سازگاری، جایگاه آن در سیره‌ی رضوی و عوامل مخل و مقوم امنیت می‌پردازیم و در پایان روش‌های مدیریت استرس را بررسی خواهیم کرد.

### تعریف استرس

استرس به هر عامل عاطفی (احساسی)، شیمیایی یا فیزیکی اطلاق می‌شود که موجب ناآرامی جسمی یا روانی شده و گاه ممکن است به برخی بیماری‌ها نیز منجر شود. در بیشتر منابع روان‌شناسی، استرس را معادل فشار روانی یا تنیدگی در نظر می‌گیرند.

سه مؤلفه‌ی مهم برای استرس عبارتند از:

۱. فشارهایی که بر یک سیستم وارد می‌شود؛
۲. این که شخص به شکلی تهدید را ارزیابی یا ادراک می‌کند؛
۳. پاسخ آن سیستم به فشارها چگونه است.

### نمونه‌هایی از تأثیر رویدادهای زندگی بر میزان فشارهای روانی (واحدهای تغییر دهنده‌ی زندگی)<sup>۱</sup>

دستورالعمل: هر یک از رویدادهای زندگی زیر را در صورتی که در طول سال گذشته برای شما اتفاق افتاده است، علامت بزنید. سپس کل نمرات مربوط به خود را جمع کنید.

نمره‌ی بیشتر از ۳۰۰ طی یک سال، نشانگر احتمال بسیار زیاد ابتلا به مشکلات سلامت ناشی از فشار روانی است. نمره‌ی کم‌تر از ۱۵۰ به معنی میزان تغییر زندگی نسبتاً کم است و آمادگی ابتلا به بیماری ناشی از فشار روانی نیز در چنین شرایطی کم است.<sup>۲</sup>

رویداد زندگی	واحدهای تغییر دهنده‌ی زندگی
مرگ همسر	۱۰۰
طلاق	۷۳
زندگی جدا از همسر	۶۵
زندانی شدن	۶۳
مرگ عضوی نزدیک از خانواده	۶۳
آسیب دیدن یا بیمار شدن	۵۳
ازدواج	۵۰
انفصال از کار	۴۷
بزنشستگی	۴۵
بیماری عضوی از خانواده	۴۴
بارداری	۴۰
مشکلات جنسی	۳۹
اضافه شدن عضوی جدید به خانواده	۳۹

1. Life Change Units (LCU).

۲. مختصر روان‌پزشکی، ص ۱۸۳.

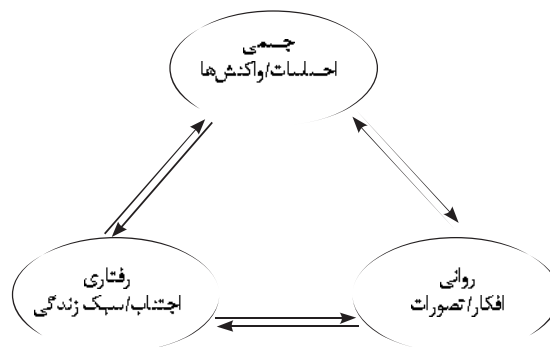
رویداد زندگی	واحد‌های تغییر دهنده‌ی زندگی
سازگاری دوباره‌ی شغلی	۳۹
تغییر در وضعیت مالی	۳۸
مرگ دوستی نزدیک	۳۷
زیاد شدن میزان مشاجرات با همسر	۳۵
تغییر مسئولیت در محیط کار	۳۴
بدهی سنگین	۳۲
ترک خانه (فرزند، خانواده خانه را ترک کند)	۲۹
بروز مشکلات با خویشاوندان سببی	۲۹
بروز موانع بر سر راه پیشرفت	۲۸
استخدام یا اخراج همسر	۲۶
تغییر در وضعیت و شرایط زندگی	۲۵
تجدیدنظر در عادات شخصی	۲۳
درگیری با رئیس	۲۲
تغییر در فعالیت‌های تفریحی	۲۱
تغییر در فعالیت‌های اجتماعی	۲۰
تغییر مدارس	۲۰
تغییر در تعداد دید و بازدیدهای خانوادگی	۱۵
تعطیلات	۱۳
عید نوروز	۱۲
تخلفات جزئی از قانون	۱۱

### سبب‌های فشار روانی زندگی هولمز - راهه<sup>۱</sup>

در مطالعه‌های دیگر، با توجه به تغییرات سبک زندگی،<sup>۲</sup> سیم<sup>۳</sup> (۱۹۶۶) نتیجه گرفت که مردان و زنانی که شرایط زندگی‌شان تفاوت چشمگیری با شرایطی که در آن بزرگ شده‌اند، دارد؛ احتمال وقوع حملات قلبی بسیار زیادی را تجربه می‌کنند. احتمال حمله‌ی قلبی کشاورز زاده‌ای که به شهر بزرگی مهاجرت می‌کند و شغل اداری<sup>۴</sup> را انتخاب می‌کند، ۳۰۰ درصد افزایش می‌یابد. اگر شغل کارگری<sup>۵</sup> را برگزیند، احتمال حمله‌ی قلبی به طور درخور ملاحظه‌ای کمتر می‌شود.

### تعریف اضطراب

لانگ (۱۹۶۹) مدلی سه‌سیستمی از اضطراب ارائه کرده، که به فهم تعریف‌های مختلف بسیار کمک کرده است. به شکل زیر نگاه کنید، اضطراب را می‌توان بر حسب افکار تعبیر کرد. برای مثال وقتی فرد احساس وحشت می‌کند، یا می‌توان آن را بر حسب احساسات و واکنش‌های جسمانی تفسیر کرد مثل افزایش ضربان قلب، تعریق، تنش؛ یا آن را بر حسب رفتار فرد در نظر گرفت مثل اجتناب و ورزیدن از موقعیتی خاص یا گریز از آن. نیمرخ اضطراب در افراد مختلف بسته به این که از کدام نظام بیشترین تأثیر را پذیرفته‌اند، متفاوت خواهد بود.<sup>۶</sup>



1. Holmes-Rahe life stress inventory.

2. Life style .

3. Syme .

4. white collar .

5. blue collar .

۶. مختصر روان‌پزشکی، ص ۸۳.



## تعریف سازگاری<sup>۱</sup>

این اصطلاح معمولاً در رابطه با سازگاری اجتماعی و روان‌شناختی به کار می‌رود و در چنین مواقعی، مفهومی مثبت دارد.

منظور از فرد سازگار کسی است که درگیر فرایندی مستمر و پرمایه برای ابراز استعدادهای خود، واکنش نشان دادن به محیط و در عین حال، تغییر دادن آن به گونه‌ای مؤثر و سالم است.<sup>۲</sup>

در تعریف دیگری از این واژه، آن را به دسته‌ای از ویژگی‌های شخصیتی اطلاق می‌کنند که به فرد امکان می‌دهد تا خود را با شرایط گوناگون اجتماعی وفق دهد. برای سازگاری معادل‌هایی نظیر تعدیل، توافق، سازش، تعادل، همسازی، تطبیق و سازواری نیز بیان شده است.<sup>۳</sup> واژه‌ی «رفق» نیز تا حدودی با سازگاری هم‌معناست؛ زیرا به معنی نرمی و مدارا کردن آمده است.<sup>۴</sup>

در ادبیات قرآنی واژه‌ی «رضا» از حیث معنایی تا حدودی نزدیک به مفهوم سازگاری است. راغب در مفردات می‌گوید:

«رضای بنده از خدای تعالی آن است که بر آنچه پروردگار برایش مقدر کرده است، اکره نداشته باشد و رضای خدای تعالی از بنده به آن است که او را عامل در آنچه به آن امر کرده، ببیند و برکنار از آنچه نهی کرده است، مشاهده‌اش کند.»<sup>۵</sup>

در توضیح این مطلب می‌توان گفت که رضایت خداوند در صورتی تحقق می‌پذیرد که انسان از تمامی مراتب کفر و فسق دوری کند؛ زیرا در قرآن کریم می‌فرماید:

«...وَلَا يَرْضَىٰ لِعِبَادِهِ الْكُفْرَ»<sup>۶</sup>

برای بندگانش کفران را خوش نمی‌دارد

و «...لَا يَرْضَىٰ عَنِ الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ»<sup>۷</sup>

خداوند از جمعیت فاسقان راضی نخواهد شد

بدیهی است چنانچه انسان به آنچه مقدرات الهی برایش در نظر گرفته است، کاملاً رضایت داشته باشد، نه تنها در معرض تهدیدهای ناشی از فشارهای روانی قرار نمی‌گیرد و از پا در نمی‌آید، بلکه از احساس امنیت خاطر و آرامش پایدار برخوردار خواهد بود، همان‌گونه که وجود مبارک حضرت امام رضا علیه السلام در تمامی زندگی

1. Adjustment.

۲. فرهنگ جامع روان‌شناسی روان‌پزشکی، ج ۱، ص ۲۸.

۳. فرهنگ توصیفی علوم تربیتی، ص ۱۹.

۴. فرهنگ اصطلاحات فلسفه و علوم اجتماعی، ص ۲۰.

۵. فرهنگ فارسی عمید، ص ۶۳۴.

۶. لمفردات فی غرایب القرآن، ص ۱۹۷.

۷. زمر، ۷.

۸. توبه، ۹۶.

نورانی‌شان، راضی به رضای الهی و مقدرات او بودند. در این مبحث از واژه‌ی «امنیت» به عنوان مفهومی که در برگیرنده‌ی احساس آرامش، رضای خاطر، مدارا، سازگاری و فقدان فشار روانی یا همان استرس است، استفاده می‌شود؛ زیرا زمانی که امنیت بر وجود آدمی حاکم باشد، فرد توانایی مدیریت استرس را دارا است.

### سازگاری با فشار روانی

کسب این مهارت از دو طریق امکان پذیر است:

#### الف. مصونیت از تهدیدهای ویرانگر

انسان در این بخش با شناخت عوامل تهدیدکننده‌ی امنیت و آرامش، سعی بر دور ساختن خود از آنها داشته و سهم آنها را در زندگی خویش به حداقل می‌رساند. به عنوان نمونه خود را از پدیده‌هایی نظیر حرص و حسد به لحاظ تأثیر ویرانگری که دارند، دور نگه می‌دارد.

#### ب. همراهی با عوامل مداخله‌گر

آدمی در این مرحله با آگاهی از عوامل تأثیرگذار بر امنیت خویش، سعی در تقویت آنها داشته و حضور آنها را در زندگی خویش به حداکثر می‌رساند. به عنوان مثال پدیده‌هایی نظیر برخورداری معنوی از نعمت وجود امام معصوم علیه السلام و پیروی از او و نیز برخورداری از رابطه‌ی معنوی با خدای تعالی در قالب دعا و نیایش از این قبیل محسوب می‌شوند.

لازمه‌ی نیل به سازگاری با فشارهای روانی، دقت نظر به هر دو دسته از عوامل مذکور و کاربرد آنها در مناسبات با خویشتن و با دیگران است.

### سازگاری و مدارا در سیره‌ی رضوی

با توجه به مطالب مذکور و نیز توجه به این مطلب که محصول تحقیقی سازگاری، امنیت و آرامش خاطر است، با استناد به سیره‌ی عملی امام رضا علیه السلام و ذیل دو بخش، مطالبی را ارائه می‌دهیم.

#### الف. عوامل مخل امنیت (سازگاری)

۱. صفات ناپسند: برخی خصلت‌ها به لحاظ ماهیت منفی و ضد اخلاقی‌شان،

آرامش و امنیت آدمی را بر هم زده و موجب نابودی او می‌شوند. مانند صفات ناپسند اخلاقی حرص و حسد که در یکی از بیانات امام رضا علیه السلام این گونه به آن‌ها اشاره می‌شود:

«از حرص و حسد دوری کنید که این دو خصلت، اُمّت‌های گذشته را نابود گردانید.»<sup>۱</sup>  
 ۲. گناهان جدید: معصیت، در حقیقت به معنای عصیان در برابر حق تعالی است و بدیهی است کسی که با پروردگار خویش به مخالفت برمی‌خیزد، چیزی جز دنیا برایش باقی نمی‌ماند و چون دنیا، پیوسته در معرض تغییر و تحول است، اتکا به دنیا، آدمی را در معرض تلاطم روحی و ناامنی روانی قرار می‌دهد. در کلامی از امام رضا علیه السلام آمده است:

«هرگاه بندگان، مرتکب گناهی شوند که قبلاً انجام نمی‌داده‌اند، خداوند بلاهایی را برای‌شان پدید می‌آورد که سابقه نداشته است.»<sup>۲</sup>

۳. دشمن‌تراشی: همان گونه که وجود دوستان و آشنایان موجب امنیت و آرامش آدمی می‌شود، وجود دشمنان و بدخواهان نیز متقابلاً مخل امنیت خاطر انسان می‌گردد. در یکی از کلمات قصار حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله آمده است:

«چهار چیز است که اندک آن بسیار است، بینوایی و درد و دشمنی و آتش.»<sup>۳</sup>  
 بر این اساس پرهیز از دشمن‌تراشی، همچون پرهیز از دشمنی با دیگران، موجب حصول امنیت خاطر انسان می‌شود. امام رضا علیه السلام می‌فرماید:  
 «از دشمنی کردن با مردم پرهیز.»<sup>۴</sup>

۴. قطع سپاس: از عوامل بسیار بودن نعمات الهی، وجود روحیه‌ی سپاسگزاری در میان بندگان است. قرآن کریم می‌فرماید:

«... لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِنْ كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ»<sup>۵</sup>  
 «اگر واقعاً سپاسگزاری کنید [نعمت] شما را افزون خواهیم کرد و اگر ناسپاسی نمایید، قطعاً عذاب من سخت خواهد بود.»

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در خصوص ارتباط میان سپاسگزاری از مردم و سپاسگزاری از خدای تعالی، می‌فرماید:

«سپاسگزارتر از همه‌ی مردم [در پیشگاه خدای متعال] کسی است که از مردم بیشتر سپاسگزاری می‌کند.»<sup>۶</sup>

۱. گفتار دلنشین، ص ۲۱۶.

۲. کلفی، ج ۲، ص ۲۷۵.

۳. رهنمای انسانیت (نهج الفصاحه)، ص ۲۷۶.

۴. وسایل الشیعه، ج ۷، ص ۸۲.

۵. ابراهیم، ۷.

۶. رهنمای انسانیت (نهج لفصاحه)، ص ۴۰۴.

امام رضا علیه السلام نیز با تبیین رابطه‌ی میان ترک سپاسگزاری و کاهش نعمت‌های الهی می‌فرماید:  
 «تا شکرگزاری بندگان قطع نشود، افزودن نعمت از طرف خدا قطع نمی‌شود.»

### ب. عوامل مقوم امنیت (سازگاری)<sup>۱</sup>

در میان پدیده‌های مختلفی که بر امنیت، سازگاری و آرامش آدمی تأثیرگذار بوده و مانع بروز و ظهور فشار روانی می‌شوند، به بیان منتخبی از آن‌ها در سیره‌ی رضوی می‌پردازیم.

۱. قناعت: ابتدا برای روشن شدن مفهوم قناعت به کلامی از امیرالمؤمنین علی علیه السلام استناد می‌کنیم که فرمود:

«آدمی را قناعت برای [رسیدن به] دولت‌مندی و خوش خلقی برای [رسیدن به] فراوانی نعمت‌ها کافی است.

از امام سؤال شد: تفسیر آیه‌ی *فَلَنُحْيِيَنَّهَا حَيَاةً طَيِّبَةً* چیست؟  
 فرمود: آن زندگی با قناعت است.»<sup>۲</sup>

حضرت امام رضا علیه السلام در همین زمینه می‌فرماید:

«هر کس به روزی کم حلال راضی و قانع باشد، زحمت و دردسرش کم می‌شود.»<sup>۳</sup>  
 بدیهی است کسی که کمتر از دیگران در معرض رنج و دغدغه‌های زندگی قرار گیرد، در معرض فشار روانی نیز نخواهد بود و معنای این مطلب چنین است که از امنیت خاطر و آرامش برخوردار خواهد بود.

۲. عدالت و احسان: یکی از دغدغه‌ها و عوامل فشار روانی انسان، زایل شدن نعمت‌هاست؛ زیرا تا زمانی که آدمی برخوردار از نعمت‌های الهی است، آرامش خاطر خود را حفظ می‌کند ولی تصور اینکه نعمت‌ها از او گرفته شده باشد، او را رنج می‌دهد و موجب سلب آرامش می‌شود.

امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«عدل‌ورزی و نیکی کردن، خبر از پایداری نعمت می‌دهند.»<sup>۴</sup>

آنچه از این بیان نورانی استنباط می‌شود، اجمالاً این است که اگرچه عدالت و احسان هر یک به تنهایی ارزش اخلاقی محسوب می‌شوند و «حسن ذاتی» دارند، با این حال موجب فراهم شدن ارزش دیگری می‌شوند که آن، دوام نعمت است.

۱. تحف‌المقول، ص ۴۸۰.

۲. نخل، ۹۷.

۳. نهج‌البلاغه، حکمت ۲۲۹.

۴. مستند، ج ۱، ص ۲۷۲.

۵. عیون، ج ۱، ص ۲۳.

۳. حضور پیشوای الهی: در بیان ضرورت حضور پیشوایان الهی، ابتدا به کلامی از امیرالمؤمنین علی علیه السلام استناد می‌کنیم که فرمود:

«أَلَا وَبِئْسَ مَا لِكُلِّ مَأْمُومٍ إِذَا مَا يَقْتَدِي بِهِ...»<sup>۱</sup>

و بدان که برای هر پیروی، پیشوایی است که به او اقتدا می‌کند...

و منظور حضرت این است که شیعیان در تمامی زندگی‌شان باید به امام معصوم علیه السلام اقتدا کنند و مشی زندگی او را سرمشق خود قرار دهند.

حضرت امام رضا علیه السلام نیز طی بیاناتی، به نقش و جایگاه امام در زندگی پیروان‌شان اشاره فرموده‌اند که در ادامه به سه نمونه از آن‌ها استناد می‌کنیم:

روایت اول:

«اگر زمین، یک لحظه از حجت الهی [امام] خالی شود، ساکنان خودش را فرو می‌برد.»<sup>۲</sup>

روایت دوم:

«[امام] همچون آفتاب درخشانی است که عالم را نورانی می‌کند.»<sup>۳</sup>

روایت سوم:

«[امام]، آب گوارا برای تشنگان است.»<sup>۴</sup>

تعبیر اخیر حضرت رضا علیه السلام از امام با عبارت «آب گوارا» شاید به این معنا است که بر خورداری از رهبری امام معصوم علیه السلام و پیروی کامل از ایشان و تسلیم اوامر او شدن، حلاوت واقعی را در کام دل شیعیان قرار می‌دهد و آنان در چنین فضایی، دغدغه و نگرانی نخواهند داشت.

۴. نیایش و ستایش مستمر: در خصوص جایگاه دعا و نیایش در زندگی انسان، به آیه‌ی زیر استناد می‌کنیم که می‌فرماید:

«قُلْ مَا يَعْبَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ...»<sup>۵</sup>

بگو اگر دعا و عبادت شما نباشد، پروردگارم به شما بهایی نمی‌دهد.

از این آیه چنین برداشت می‌شود که دعا، موقعیتی برای جلب توجه و عنایت پروردگار به انسان، فراهم می‌کند و همین امر به او امیدواری می‌بخشد که دعا، جدای از اینکه مستجاب شود یا به استجاب نرسد، نعمتی از جانب پروردگار است؛ زیرا آدمی را در وضعیت توجه پروردگار به او قرار می‌دهد.

حضرت امام رضا علیه السلام در خصوص دعا می‌فرماید:

۱. نهج البلاغه، نامه‌ی ۴۵.

۲. مسند، ج ۱، ص ۸۸.

۳. همان، ج ۱، ص ۹۸.

۴. همان.

۵. فرقان، ۷۷.

«از دعا کردن، ملول و خسته مشو؛ چرا که دعا در پیشگاه خدا ارزش و منزلت فراوانی دارد.»  
 بدیهی است استمرار بر دعا و نیایش، نشانه‌ی روح امیدواری به پروردگار و عنایات او بوده و انسان را از دغدغه‌ی تنهایی، بی‌کسی و وانهادگی، که هر یک عاملی برای فشار روانی است، نجات می‌بخشد و آشنایی از آرامش را در دهلیزهای دل و جان او سرازیر می‌کنند.

۵. مصونیت از آزار دست و زبان: چنانچه رفتار و گفتار آدمی منطبق بر موازین دین باشد، بازتاب آن آرامش و امنیت برای دیگران خواهد بود و در غیر این صورت، تهدیدی جدی برای حیثیت و شخصیت سایرین محسوب می‌شود. بنابراین خداوند در قرآن کریم بر «قول سدید» تأکید کرده و می‌فرماید:  
 «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از خدا بترسید و سخن صواب گویند، تا کارهای شما را اصلاح کند و گناهان تان را بر شما ببخشد...»<sup>۱</sup>

در تفسیر آیه‌ی مذکور آمده است: «کلمه‌ی سدید» از ماده‌ی سداد و به معنای اصلیت رأی است. «قول سدید» کلامی است که هم مطابق با واقع باشد و هم لغو نباشد و ملازمت قول سدید، انسان را به سوی صلاح اعمال کشانیده و به اذن خدا به آموزش گناهان منتهی می‌شود.<sup>۲</sup>  
 حضرت امام رضا علیه السلام در این زمینه می‌فرماید:

«مسلمان کسی است که دیگران از دست و زبان او در امان باشند.»<sup>۳</sup>

بی‌تردید، زملی که دست و زبان، که منشأ کردار و گفتار آدمی‌اند، در مسیر صلاح و سداد به کار گرفته شوند، در این صورت آبرو، حیثیت و حرمت همه‌ی آحاد جامعه حفظ شده و دلیلی برای نگرانی و فشار روانی وجود نخواهد داشت.  
 ۶. مصونیت از مکر و حيله: به اعتقاد برخی مفسران قرآن کریم نظیر علامه طباطبایی، صداقت در میان تمامی صفات اخلاقی، جامع‌ترین آن‌هاست؛ زیرا آنان معتقدند که انسان دارای سه جنبه است: اعتقاد، عمل و گفتار.

وقتی که فرد، راست‌گو باشد، هر سه بعد با هم موافق خواهند بود؛ یعنی آنچه به جا می‌آورد، همان است که می‌گوید و آنچه می‌گوید، همان است که به آن عقیده دارد.<sup>۴</sup>  
 براین اساس، نقطه‌ی مقابل صداقت که مکر و حيله است، جایی در میان مسلمانان واقعی ندارد.

۱. احزاب، ۷۰ و ۷۱.

۲. تفسیر لمیزان، ج ۱۶، ص ۳۴۷.

۳. مسند، ج ۱، ص ۲۶۰.

۴. هزار و یک نکته از قرآن کریم، ص ۳۵۱؛ به نقل از تفسیر المیزان، ج ۱، ص ۴۲۹.

امام رضا علیه السلام در همین رابطه می‌فرماید:

«هر که مسلمان باشد، مکر و حيله نمی‌کند.»<sup>۱</sup>

تصویر زندگی در جامعه‌ای فاقد مکر و حيله، به احساس آرامش و امنیت می‌انجامد و جای هیچ‌گونه فشار روانی باقی نمی‌گذارد.

۷. حسن معاشرت با والدین: موضوع نیکی به والدین از عظمت خاصی برخوردار است. از این رو در چهار آیه از قرآن، در ردیف توحید قرار گرفته است و هم‌ردیف بودن این مسأله، بیانگر عظمتی است که اسلام درباره‌ی نیکی به پدر و مادر مطرح کرده است. این چهار آیه عبارتند از:

۱. «... لَا تَعْبُدُونَ إِلَّا اللَّهَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا...»<sup>۲</sup>

۲. «وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا...»<sup>۳</sup>

۳. «وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا آيَةَ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا...»<sup>۴</sup>

۴. «... إِلَّا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا...»<sup>۵</sup>

از آیات شریفه‌ی فوق چنین برداشت می‌شود که تعظیم و احترام والدین لازم است، حتی اگر کافر باشند؛ زیرا «کلمه‌ی 'بالوالدین' مطلق است و مقید به مؤمن بودن نشده است.»<sup>۶</sup>

حضرت امام رضا علیه السلام در این زمینه می‌فرماید:

«برای پدر و مادر دعا کن، صدقه بده و تا زمانی که زنده‌اند، با مدارا با آنان رفتار کن.»<sup>۷</sup> بدیهی است کسی که با والدینش که بعد از خدای تعالی بیشترین محبت را به او داشته‌اند، با مدارا رفتار کند، قادر است با دیگران نیز رفتاری توأم با سازگاری، رفق و مدارا داشته باشد و فرجام طبیعی چنین برخوردی، رفتار همراه با مدارا و سازگاری دیگران با او خواهد بود که محصول نهایی آن زندگی آرام و به دور از دغدغه‌ها و فشارهای روانی است.

۱. مجالس صدوق، ص ۱۶۳.

۲. بقره، ۸۳.

۳. نساء، ۳۶.

۴. اسراء، ۲۲.

۵. انعام، ۱۵۱.

۶. هزار و یک نکته از قرآن، ص ۴۳۴، به نقل از تفسیر کبیر، ج ۳، ص ۱۶۵.

۷. مستند، ج ۱، ص ۲۶۸.

### جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

از بیانات امام رضا علیه السلام در زمینه‌ی دستیابی به آرامش و امنیت خاطر می‌توان این‌گونه برداشت کرد که برخی عوامل به لحاظ ماهیت‌شان، جنبه‌ی منفی و ضد رشد داشته و پرهیز از آنها، آدمی را از دغدغه‌ها و فشارهای روانی ایمن می‌سازد.

در مقابل، دسته‌ای از عوامل ماهیتی رشید و بالنده دارند و حضورشان به مانند آب گوارایی برای کام تشنه‌ی آدمی است، عواملی نظیر وجود امام و رهبر الهی. بنابراین نتیجه می‌گیریم که بیشتر آموزه‌های دینی، ناظر به رفع (پیشگیری) است تا دفع (درمان) به این معنا که اسلام پیروان خود را به گونه‌ای تربیت کرده است که در معرض تهدیدهای ویرانگر قرار نگیرند و اگر واقع شدند، آسیب‌پذیر نباشند. در عین حال اگر افراد خاطی به دلیل انتخاب و اراده‌ی خویش آسیب دیدند، اسلام، آنها را به حال خود رها نمی‌کند و متناسب با شرایطشان راهکارهای خروج از مشکلات و تنگناها را برای‌شان ترسیم نموده و با اعطای فرصت‌هایی نظیر توبه و بازسازی شخصیت، در صدد ترمیم آسیب‌های وارد شده برمی‌آید.

### \*روش‌های مدیریت استرس

۱. کم کردن فشار کاری یا قبول مسؤلیت‌ها به قدر وسع؛
۲. یاری جستن از تجربیات دیگران در خصوص کاهش یا رفع استرس؛
۳. استفاده از روش جایگزین مثل مشغول ساختن فکر به موضوعات دیگر؛
۴. بیان بخشی از مشکلات برای فرد امین و رازدار و تخلیه‌ی روانی؛
۵. پل نزدن به سوی فاجعه‌ها (ارزیابی مسائل زندگی را در حد خودشان و به همان اندازه برای‌شان اهمیت قائل شدن)؛
۶. حفظ برنامه‌های شاد و متنوع زندگی در حد معقول و معتدل و مشروع؛
۷. مشخص کردن محدوده‌ی مشکل یا مسأله و پرهیز از انتشار آن به تمامی جوانب زندگی؛
۸. روشن ساختن نکات مبهم آینده و توجه به این واقعیت که آینده نتیجه‌ی روند منطقی امروز و دیروز ماست؛
۹. حفظ نظم و ترتیب زندگی روزمره برای دستیابی بهتر به اهداف زندگی؛
۱۰. استفاده از برنامه‌ریزی و مدیریت زمان به منظور کارآمدی بیشتر و نیل به اعتماد به نفس نیرومندتر؛



۱۱. تمرکز بر «از اینجا به بعد چه می‌توانم بکنم؟» بجای تأسف بر «آنچه گذشت»  
(ترجیح تفکر آینده‌گرا بر تفکر گذشته‌گرا)؛
۱۲. رشد و گسترش ظرفیت خودشناسی (آگاهی از نقاط قوت و ضعف خویش) به منظور توسعه‌ی نقاط قوت و مدیریت نقاط ضعف؛
۱۳. غلبه بر احساس گناه با توبه (در صورتی که نگرانی‌ها و فشارهای روانی امروز محصول خطاها و گناهان گذشته باشد)؛
۱۴. بهرهمندی از طبیعت برای تمرکز بر دنیای پیرامون و رهایی موقتی از فشار روانی.





فصل نهم  
مهارت ارتباط مؤثر

## مقدمه

ارتباط مؤثر، رابطه‌ای است کلامی و غیرکلامی بین دو یا چند نفر که در طی آن، افراد می‌توانند عقاید، خواسته‌ها، نیازها و هیجانات خود را بیان نموده و به نوعی احساس رضایت دست یابند.<sup>۱</sup>

ارتباط مؤثر یکی از رمزهای موفقیت انسان است. هرکس بتواند با دیگران، اشیاء اطراف و حتی لحظه‌های زندگی خود ارتباط بهتر و مؤثرتری برقرار کند، احساس موفقیت بیشتری خواهد داشت.<sup>۲</sup>

## ارتباط مؤثر در آموزه‌های دین

در قرآن کریم، علاوه بر رعایت خطاب نیکو در مناسبات با دیگران، بر این نکته تأکید شده است که در پاسخ سلام دیگران، بهتر از آن پاسخ داده یا همانند آن پاسخ دهید. ابتدا فرموده است:

«...وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَرُوا بِاللِّقَابِ...»<sup>۳</sup>

و هرگز از هم دینان خود عیب‌جویی نکنید و به نام و القاب زشت یکدیگر را نخوانید و سپس فرمود:

«وَإِذَا حُيِّتُمْ بِتَحِيَّةٍ، فَحَيُّوا بِأَحْسَنَ مِنْهَا أَوْ رُدُّوها...»<sup>۴</sup>

و هرگاه کسی شما را بستايد، بايد به ستايشي مثل آن يا بهتر پاسخ دهيد.

در آموزه‌های نبوی نیز به برقراری ارتباط سازنده از طریق سلام و درود تأکید شده است. در این بخش، چند نمونه از احادیث ایشان در همین موضوع بیان می‌شود.

حدیث اول: «سلام را آشکار کنید تا رشته‌ی دوستی شما استوار شود.»<sup>۵</sup>

حدیث دوم: «با خویشان قرابت جوید؛ اگر چه به وسیله‌ی سلام باشد.»<sup>۶</sup>

حدیث سوم: «سلام را پاسخ دهید و از محارم چشم پوشید و سخن نیک گوید.»<sup>۷</sup>

حدیث چهارم: «سه چیز محبت دوست را خالص می‌کند: سلامش کنی، وقتی او را دیدی در مجلس جای او را باز کنی و او را به بهترین نام‌هایش بخوانی.»

یکی از محورهای ارتباط مؤثر، رعایت عدالت، صداقت و پایبندی به عهد و میثاق است؛ زیرا هر یک از ویژگی‌های مذکور، سهم درخور توجهی در جلب اعتماد و

۱. مهارت‌های زندگی (لشاره)، ارتباط مؤثر، ص ۳.

۲. همان، ص ۲.

۳. حجرات، ۱۱.

۴. نساء، ۸۶.

۵. رهنمای انسانیت (نهج‌الفصاحه)، ص ۳۸۳.

۶. همان.

۷. همان.

حصول اطمینان مردم دارد. قرآن کریم نیز به این مسأله اشاره کرده و می‌فرماید: «ای اهل ایمان، نگهدار عدالت باشید و برای خدا گواهی دهید، هر چند بر ضرر خود یا پدر و مادر و خویشان شما باشد و چه به حال غنا یا فقر باشید که خدا سزاوارتر از شما بر این دو حال است. [و خدا اولی است که حال فقر را به غنا مبدل کند یا بالعکس]. پس شما در حکم و شهادت پیروی هوای نفس نکنید تا عدالت نگاه دارید و اگر زبان را در شهادت نگردانید [که سخن، به نفع شما مبهم و مجمل شود] یا از بیان حق خودداری کنید، خدا به هر چه کنید آگاه است.»<sup>۱</sup>

در بیانات نبوی نیز بر این مسأله تأکید شده است. از جمله حضرت می‌فرماید: «عادل‌تر از همه‌ی مردم کسی است که آنچه برای خود پستند، برای مردم نیز پستند و آنچه بر خود رواندارد، بر مردم رواندارد.»<sup>۲</sup>

«وقتی حکم می‌کنید، به عدل رفتار کنید و وقتی سخن می‌گویید، نیک گوید؛ زیرا خدا نیک است و نیکوکاران را دوست دارد.»<sup>۳</sup>

در نهج البلاغه نیز در طی نامه‌ها، حکمت‌ها و خطبه‌ها، نمونه‌های متعددی یافت می‌شود که در آن، بر عدالت و صداقت با مردم سفارش شده است. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «به خدا سوگند! بیت‌المال تاراج شده را هر کجا که بیابم به صاحبان اصلی آن باز می‌گردانم، گرچه با آن از دواج کرده یا کنیزانی خریده باشند؛ زیرا در عدالت، گشایشی برای عموم است و کسی که عدالت بر او گران آید، تحمل ستم بر او سخت‌تر است.»<sup>۴</sup>

## ارتباط مؤثر در سیره‌ی رضوی

به نظر می‌رسد آنچه در آیه‌ی مذکور<sup>۵</sup> و بخشی از بیانات نبوی و سفارشات علوی بر آن تأکید شده، رعایت عدالت در کردار و صداقت در گفتار است.

در سیره‌ی رضوی نیز دو ویژگی مذکور، مرکز توجه بوده است. امام رضا (علیه السلام) در احادیثی چنین می‌فرماید:

\* «هر کس در تعامل با مردم به آن‌ها ستم نکند و در گفته‌هایش به آن‌ها دروغ نگوید و در قول و وعده‌هایش به آن‌ها، خلف وعده نکند، چنین کسی ثروتش کامل و عدالتش آشکار است.»<sup>۶</sup>

\* «از مانیت کسی که با مسلمانی غل و غش کند یا به او زیان رساند یا با او از در نیرنگ در آید.»<sup>۷</sup>

۱. نساء، ۱۳۵.

۲. رهنمای لسانیت (نهج لفصاحه)، ص ۴۴۷.

۳. همان.

۴. نهج البلاغه، خطبه ۱۵.

۵. نساء، ۱۳۵.

۶. عیون اخبار الرضا (علیه السلام) ج ۲، ص ۳۰.

۷. همان، ج ۲، ص ۲۹.

### مهارت ارتباط مؤثر در سیره‌ی عملی اهل بیت علیهم‌السلام

در برخی از احادیث رضوی به صفات رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم اشاره شده است که می‌توان به عنوان رهنمودهایی در جهت ارتباط مؤثر از آن‌ها بهره گرفت از جمله روایت زیر بیان می‌شود:

امام رضا علیه‌السلام از پدران بزرگوار خود و از امام مجتبی علیه‌السلام نقل کردند که آن حضرت چنین فرمود: «از دایی‌ام هندیب ابی‌هاله، که پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم را خوب وصف می‌نمود، درباره‌ی اوصاف و شمایل آن حضرت... پرسیدم: رفتارشان با هم‌نشینان خود چگونه بود؟

فرمود: پیوسته خوش‌رو و ملایم و خوش‌برخورد بودند. سخت‌گیر و خشن، داد و فریادکن و بدزبان نبودند.

نه عیب‌جویی می‌کردند و نه حمد و ثنای کسی را می‌گفتند. در برابر آنچه که دوست نمی‌داشتند، خود را به غفلت می‌زدند و به روی خود نمی‌آوردند.

کسی از ایشان ناامید نمی‌شد و آرزومندان‌شان محروم نمی‌شدند. سه کار را کنار گذاشته بودند: بحث و جدل؛ زیاده‌روی؛ و آنچه که به ایشان مربوط نمی‌شد.

و سه کار را درباره‌ی مردم انجام نمی‌دادند: کسی را مذمت و تقبیح نمی‌کردند؛ لغزش‌ها و مسائل پنهانی افراد را دنبال نمی‌کردند؛ و در چیزی تکلم می‌فرمودند که امید ثواب داشتند.

وقتی صحبت می‌کردند، همه ساکت بودند و کسی کوچک‌ترین حرکتی نمی‌کرد و هرگاه سکوت می‌فرمودند، دیگران صحبت می‌کردند.

در حضور ایشان، مجال سخن گفتن را از یکدیگر نمی‌گرفتند. اگر کسی در خدمت آن حضرت صحبت می‌کرد، بقیه سکوت می‌کردند تا سخن او تمام شود، بعد به کلام اول‌شان برمی‌گشتند.

در برابر افراد غریب که در گفتار و درخواست، رفتار درستی نداشتند، صبر می‌کرد و حتی اصحاب آن حضرت به دنبال چنین افرادی می‌گشتند و حضرت می‌فرمودند: «وقتی حاجتمندی را دیدید که در پی برآوردن نیاز خویش است، او را کمک کنید.»

و حمد و ثنای افراد ضعیف‌الایمان و منافق را نمی‌پذیرفتند و کلام کسی را قطع نمی‌کردند، مگر زمانی که خود قطع کند یا وقت بگذرد که در این [مواقع] کلامش

را با نهي کردن يا برخاستن از مجلس قطع مي کردند.<sup>۱</sup> در حديث مذکور حضرت امام رضا عليه السلام از پدران بزرگوارشان و از امام علي عليه السلام درباره ي وضع ورود حضرت رسول صلى الله عليه وآله نقل شده است که:  
«وضع ورود آن حضرت براي خودشان مجاز بود. وقتي به منزل مي رفتند، زمان خود را سه قسمت مي کردند: يك قسمت براي خداوند [تبارک و تعالی] يك قسمت براي خانواده و يك قسمت نيز براي خود.

سپس قسمت خود را بين خود و مردم تقسيم مي کردند. و اول خواص وارد مي شدند و پس از آن ديگر مردم و چيزي از آن [زمان] را از ايشان دريغ نمي فرمود و در قسمت امت، روش آن بزرگوار اين گونه بود که اهل فضل را با اجازه دادن به آن ها به اندازه ي فضل شان در دين، بر ديگران ترجيح مي دادند.  
بعضي از آنان يك حاجت داشتند، بعضي دو حاجت و بعضي بيشتري. پس به آن ها مي پرداختند و آنان را نيز [به آنچه که باعث اصلاح شان و اصلاح امت بود، از جمله با جوياب شدن از احوال شان و نيز گفتن مطالب لازم] مشغول مي کردند و مي فرمودند:

«افراد حاضر به افراد غايب ابلاغ کنند و هر کس به من دسترسي ندارد، حاجتش را به من برسانيد؛ زيرا هر کس نياز نيامندي را که خود قادر نيست نياز خود را به حاکم برساند، در نزد حاکم مطرح کند، خداوند او را در قيامت ثابت قدم خواهد فرمود.»  
در نزد آن حضرت فقط همين مطالب مطرح مي شد و از هيچ کس چيزي جز اين ها قبول نمي فرمودند.

همچون پيشاهنگان جست و جوگر وارد مي شدند و با دست پر و [درحالي که] دين شناس و قادر به هدايت ديگران [بودند]، خارج مي شدند.

رسول اکرم صلى الله عليه وآله زبان خود را، جز در مواقعي که به ايشان مربوط مي شد، حفظ مي کردند. در ميان مردم تحبيب قلوب مي کردند و آنان را از خود نمي راندند.  
کريم و بزرگ هر قومي را رئيس آنان قرار مي دادند. از مردم برحذر بودند بدون اينکه خوشرويي خود را از آنان دريغ کنند.

از اصحاب خود سراغ مي گرفتند و تفقد مي فرمودند و از مردم درباره ي مسائلي که بين خود مردم بود، سؤال مي کردند. بدون افراط و تفریط، نيکي را تحسین و تأييد، و بدی را تقبیح و بی ارزش می کردند. میانه رو و یکسان بودند. هیچ گاه غفلت نمی کردند، مبدا که مردم غفلت کنند یا خسته شوند.

۱. عيون اخبار الرضا عليه السلام ج ۱، ص ۶۳۵ و ۶۴۲ و ۶۴۳. (مترجم می نویسد: بنای آن حضرت بر این بود که خواص، علوم خود را به عوام منتقل کنند)

در حق [کسی] کوتاهی نمی کردند و از حق تجاوز نمی کردند و اطرافیان حضرتش از بهترین مسلمان بهتر بودند، و برتر و بالاتر از همه نزد آن حضرت، آن بود که خیرش به همه می رسید و هرکس بهتر با دیگران همدردی و [به آنان] کمک می کرد، نزد آن حضرت مقام و منزلتی بزرگ تر داشت. در نشستن و برخاستن به ذکر مشغول بودند، در اماکن عمومی اقامت نمی کردند و از این کار نهی می فرمودند. هر وقت به مجلسی وارد می شدند، در آخر مجلس می نشستند و همواره به این کار دستور می دادند. با هم نشینان خود یکسان برخورد می فرمودند تا کسی گمان نبرد که دیگری نزد آن حضرت گرامی تر است. هرکس با آن حضرت هم نشین می شد، حضرت در مقابل او آن قدر صبر می کردند که اول خود او بلند شود و مجلس را ترک کند. هرکس از آن حضرت حاجتی می خواست، یا با دست پر برمی گشت یا در جواب، گفتاری نرم و ملایم دریافت می کرد. خلق و خوی ایشان شامل حال همه بود. برای مردم همچون پدري مهربان بودند. درباره ی حق، همه در مقابل ایشان یکسان بودند. مجلس ایشان، مجلس حلم، حیا صداقت و امانت بود، صدا از کسی بلند نمی شد و از کسی هتک حرمت نمی گردید و لغزش کسی بازگو نمی شد. همه از روی تقوا با هم برابر و به هم پیوسته و متواضع بودند. افراد بزرگ تر را احترام می کردند و به اطفال مهربانی می نمودند و افراد حاجتمند را بر خود ترجیح داده و افراد غریب را پناه می دادند.<sup>۱</sup>

### ویژگی های ارتباط مؤثر در سیره ی اهل بیت علیهم السلام

براساس این واقعیت که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در نگاه قرآن کریم، «أسوه ی حسنه»<sup>۲</sup> است و همه ی صفات و حالات آن حضرت برای بشریت، سرمشق و الگوست، استنتاج ویژگی های ارتباط مؤثر از احادیث اهل بیت علیهم السلام به معنای تعمیم همه ی آنها به جامعه ی بشری است. از سوی دیگر چون اهل بیت علیهم السلام براساس:

۱. عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۶۳۹ تا ۶۴۲.  
۲. احزاب، ۲۱.



«كُلُّهُمْ نُوْرٌ وَّاحِدٌ»

همگی نور واحدی هستند

بنابراین نقل منقّب و فضایل هر یک از آن بزرگواران به معنای آشنایی با فضایل همه‌ی سروران و بزرگان اهل بیت است. اینک به تبیین ویژگی‌های ارتباط مؤثر در سیره‌ی اهل بیت علیهم‌السلام از زبان امام رضا علیه‌السلام می‌پردازیم.

**ویژگی‌های ایجابی:** حضرت علی بن موسی الرضا علیه‌السلام محورهای زیر را در چگونگی ارتباط پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم با مردم بیان می‌کنند:

۱. از ملایمت، خوش‌رویی و اخلاق نرم با مردم برخوردار بودند؛
۲. با احساسات مردم در خنده، شادی و تعجب آنان هماهنگ و هم‌آوایی داشتند؛
۳. مستمندان و نیازمندان را برای کمک و یاری به آنان جست‌وجو می‌کردند؛
۴. تحسین و تمجید منافقان از خود را نمی‌پذیرفتند؛
۵. کلام حاضران در مجلس را قطع نمی‌کردند؛
۶. بخشی از اوقات شخصی‌شان به مردم اختصاص داشت؛
۷. آنچه موجب اصلاح امت و حال آنان بود را رعایت می‌فرمودند؛
۸. در میان مردم تحبیب قلوب می‌کردند؛
۹. ارتباط کلامی خود با مردم را در بیشترین سطح حفظ می‌کردند و ارتقاء می‌دادند؛
۱۰. از یاران و دوستان خود تفقد و دلجویی می‌کردند؛
۱۱. در رفتار و گفتار با دیگران معتدل بودند (پرهیز از افراط و تفریط)؛
۱۲. مردم را براساس میزان همدردی آنان با دیگران تکریم می‌فرمودند؛
۱۳. در برخورد با هم‌نشینان مساوات و عدالت را رعایت می‌کردند.

**ویژگی‌های سلبی:** اینک به نمونه‌هایی سلبی در ارتباط مؤثر پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم با مردم می‌پردازیم.

۱. از سخت‌گیری با دیگران پرهیز می‌کردند؛
۲. از خشونت به دیگران پرهیز می‌کردند؛
۳. اهل داد و فریاد و مشاجره نبودند؛
۴. از بدزبانی و بدگویی پرهیز می‌فرمودند؛
۵. از دیگران عیب‌جویی نمی‌کردند؛

۶. از به روی آوردن آنچه مناسب دیگران نبود، خودداری می فرمودند؛
۷. کسی را از خود ناامید نکرده و کسی را از آرزویش محروم نمی کردند؛
۸. کسی را از خود نمی راندند؛
۹. از چیزی عصبانی نمی شدند؛
۱۰. از آنچه به ایشان مربوط نمی شد، پرهیز می فرمودند؛
۱۱. اهل زیاده روی نبودند؛
۱۲. در مجلس ایشان، صدا بلند نمی شد؛
۱۳. در مجلس ایشان از کسی هتک حرمت نمی شد؛
۱۴. در مجلس ایشان، لغزش کسی بازگو نمی شد.



فصل دهم  
مهارت مدیریت هیجانات

## مقدمه

در فرهنگ لغت فارسی، هیجان<sup>۱</sup> در وجه مصدری آن به معنای آشفته شدن و برانگیخته گشتن و در وجه اسم مصدری به مفهوم خشم، غضب و اضطراب آمده است.<sup>۲</sup>

هیجاناتی شامل خشم، ترس، عشق و محبت، تنفر، امید و ناامیدی، نگرانی و اضطراب، احساس حقارت، غرور، غم و اندوه، شادی، تعجب، شرم، پشیمانی، دلسوزی و... هستند.<sup>۳</sup>

در نگاهی کلی می‌توان هیجانات را به دو دسته‌ی کلی مثبت (نظیر امید، خوشحالی، محبت و...) و منفی (نظیر یأس، اندوه، نفرت، خشم و...) تقسیم کرد.

خشم یکی از هیجانات منفی است که به لحاظ شیوع آن در میان قشرهایی از جامعه، بیش از دیگر هیجانات به آن اشاره خواهیم کرد. توانایی مدیریت هیجانات از جمله مهارت‌هایی است که تأثیر شگرفی بر ارتباط فرد با دیگران و حتی خودش، برجای خواهد گذاشت. اکنون برخی از این آثار را مرور می‌کنیم.

## آثار مدیریت هیجانات

- \* جلب اعتماد دیگران؛
- \* احراز توانایی برای مدیریت (در سطح گسترده)؛
- \* دستیابی به فرصت‌های جدید برای خودرهبری؛
- \* بهبود ارتباط انسانی با دیگران؛
- \* جلب رضای الهی (در پرتو کظم غیظ و عفو)؛<sup>۴</sup>
- \* آرامش وجدان (در پرتو پشیمان نشدن ناشی از خشم)؛<sup>۵</sup>

1.xitement

۲. فرهنگ فارسی معین، ج ۴، ص ۵۲۳.  
 ۳. مهارت‌های زندگی (شماره) مدیریت هیجانات، شماره ۴۰، ص ۲.  
 ۴. اشاره به کلام امیرالمؤمنین علیه السلام نهج البلاغه، حکمت ۱۹۴.  
 ۵. اشاره به کلام امیرالمؤمنین علیه السلام همان، حکمت ۲۵۵.

## ■ مدیریت هیجانات در سیره‌ی رضوی

در این بخش، با بهره‌گیری از بیانات حضرت امام رضا علیه السلام در خصوص یازده عنوان از هیجانات به تبیین راهکارها و پیشنهادهایی پرداخته و درباره‌ی هر یک از نمونه‌های منتخب به تفکیک بحث شده است. عناوین مد نظر عبارتند از: ترس، عشق و محبت، تنفر، امید و ناامیدی، احساس حقارت، غرور، غم و اندوه، شادی، شرم، دلسوزی و خشم. اینک به بیان مشروح عناوین مذکور می‌پردازیم.

### ■ ۱. ترس

قرآن کریم می‌فرماید:

«... پس اگر از جانب من هدایتی برای تان آمد، آنان که از هدایت من پیروی کنند، نه خوفی بر آن‌هاست و نه اندوهگین شوند.»<sup>۱</sup>

براساس این آیه‌ی شریفه، تبعیت از هدایت الهی برای مؤمنان موجب رفع ترس و اندوه از آنان می‌شود. بنابراین برای مصونیت از تهدیدهایی همچون ترس و غم باید در مسیر هدایت الهی، طی طریق کرد. در بیانات رسول اکرم صلی الله علیه و آله، ترس شدید به عنوان بدترین صفت مرد تلقی شده<sup>۲</sup> و امید به خدای تعالی، موجب ایمنی مؤمن از ترس ذکر گردیده<sup>۳</sup> و از اینکه مسلمانی، مسلمان دیگر را بترساند، نهی شده است.<sup>۴</sup> در بیانات امیرالمؤمنین علی علیه السلام نیز از ترساندن مسلمانان نهی شده<sup>۵</sup> و به راه درمان ترس نیز اشاره گردیده است. ایشان می‌فرماید:

«هنگامی که از چیزی می‌ترسی، خود را در آن بیفکن؛ زیرا گاهی ترسیدن از چیزی، از خود آن سخت‌تر است.»<sup>۶</sup>

تنها ترس ممدوح از دیدگاه آن حضرت، ترس از عذاب الهی برای گناهان آدمی است. ایشان می‌فرماید:

«بترس که خداوند تو را به هنگام گناهان نگرد و در طاعت خویش نیابد، آنگاه از زیانکاری، هرگاه نیرومند شدی، توانت را در طاعت پروردگار به کار گیر، و هرگاه ناتوان

۱. بقره، ۳۸.

۲. رهنمای انسانیت (نهج الفصاحه)، ص ۱۳۸.

۳. همان، ص ۱۳۹.

۴. همان.

۵. نهج البلاغه، نامه‌ی ۱۲۵.

۶. همان، حکمت ۱۷۵.

شدی، ناتوانی را در نافرمانی خدا قرار ده.<sup>۱</sup>  
 در سیره‌ی علمی رضوی، از ترساندن مسلمان منع شده و بر جرأت‌ورزی در جهاد تأکید گردیده است. اینک کلام آن حضرت:  
 \* «هر هیچ فرد مسلمانی جایز نیست که مسلمانی را بترساند.»<sup>۲</sup>  
 \* «جهاد همراه امام عادل واجب است و هر کس پیکار کند و در راه دفاع از مال و خانه و جان خویش کشته شود، شهید است.»<sup>۳</sup>

## ۲. عشق و محبت

در منظر قرآن کریم، محبت سودمند، آن است که به تبعیت از پیامبر اکرم ﷺ که در حقیقت همان اطاعت خدای تعالی است، منجر شود. بنابراین می‌فرماید:

«قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ»<sup>۴</sup>

«بگو اگر خدا را دوست دارید، از من پیروی کنید تا خدا نیز دوست‌تان بدارد و گناهان‌تان را ببامرزد و خدا آمرزنده‌ی مهربان است.»

در همین زمینه نقل یک روایت، مناسب به‌نظر می‌رسد: شخصی به امام صادق علیه السلام عرض کرد:

«فدایت شوم! ما نام فرزندان خود را به نام شما می‌گذاریم، آیا این عمل ما سودی دارد؟» حضرت فرمود:

«آری به خدا سوگند! آیا دین جز محبت است؟»

سپس حضرت آیه‌ی فوق را تلاوت کرد.<sup>۵</sup>

پیامبر اسلام ﷺ نیز در خصوص محبت الهی می‌فرماید:

«خدا را نزد بندگانش محبوب سازید تا خداوند شما را دوست بدارد.»<sup>۶</sup>

۱. نهج البلاغه، حکمت ۳۸۳.

۲. عیون اخبار الرضا علیه السلام ج ۲، ص ۱۲۸.

۳. تحف العقول، ص ۱۰۲.

۴. آل عمران، ۳۱.

۵. هزار و یک نکته از قرآن کریم، ص ۳۵۵، به نقل از نور الثقلین، ج ۱، ص ۳۲۷.

۶. رهنمای انسانیت (نهج الفصاحه)، ص ۵۷۹.

در باب نشانه‌های محبت خالصانه‌ی آدمی به دوستانش می‌فرماید:

«سه چیز محبت دوست را خالص می‌کند: سلامش کنی؛ وقتی او را در مجلس دیدی، جای او را باز کنی و او را به بهترین نام‌هایش بخوانی.»<sup>۱</sup>

امیرالمؤمنین علی علیه السلام در خصوص عامل ایجاد محبت می‌فرماید:

«بخشش بیش از خویشاوندی محبت آورد.»<sup>۲</sup>

در سیره‌ی رضوی، طی بیانات مختلفی به جایگاه محبت و عوامل جذب آن اشاره شده است که در ادامه، بخشی از آن‌ها را نقل می‌کنیم:

\* «کسی که بر چهره‌ی برادر مؤمنش تبسم کند، خداوند برایش حسنه می‌نویسد و کسی که خدا برایش حسنه بنویسد، عذابش نخواهند کرد.»<sup>۳</sup>

\* «پیامبر صلی الله علیه و آله فرمود: همواره اتمم خوشبختند! تا هنگامی که با یکدیگر دوستی بورزند و به هم هدیه بدهند.»<sup>۴</sup>

\* «سکوت کردن از سخن بیهوده، محبت دیگران را جلب می‌کند.»<sup>۵</sup>

\* «صله‌ی ارحام و دیدار خویشاوندان، زمان مرگ را به تأخیر می‌اندازد و محبت خویشاوندان را جلب می‌کند.»<sup>۶</sup>

از بیانات حضرت رضا علیه السلام نتیجه می‌گیریم:

- برای دوستی و محبت با دیگران، جلوه‌ها و نشانه‌هایی وجود دارد که آثاری برای هر یک از آن‌ها مترتب است و یکی از این آثار، تبسم بر چهره‌ی برادر مؤمن است؛

- ابراز لطف و محبت به برادران با ایمان، نزد خدای تعالی جایگاه رفیعی دارد که از جمله‌ی آن‌ها مصونیت از عذاب الهی است؛

- یکی از آثار دوستی و محبت با مردم، هدیه دادن است که موجب نفوذ در دل‌ها می‌شود؛

- سکوت و امساک در کلام، موجب مصونیت آدمی از لغزش شده و مهر و عاطفه‌ی دیگران را شامل حال انسان می‌گرداند؛

۱. رهنمای انسانیت (نهج لفصاحه)، ص ۵۷۹.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۲۴۷.

۳. مصادفة الاخوان، ص ۲۴.

۴. وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۲۰۲.

۵. مسند، ج ۱، ص ۲۶۴.

۶. همان، ج ۱، ص ۲۶۶.

- دیدار و ملاقات با بستگان، علاوه بر طول عمر، موجب رشد و گسترش عواطف آنان می‌شود.

### ۳. نفرت و خصومت

یکی از انواع هیجانات منفی، احساس دشمنی و بیزاری است که در پاره‌ای از مواقع بجا و در دیگر مواقع نابجا به کار گرفته می‌شود. این نوع احساس، فرد را برمی‌انگیزد و او را به واکنش و مقابله در برابر دیگران وادار می‌کند. خداوند در قرآن کریم، از ویژگی‌های یاران پیامبر ﷺ یاد کرده و می‌فرماید:

«مَحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ»<sup>۱</sup>

«محمد فرستاده‌ی خداست و یاران و همراهانش بر کافران بسیار سخت‌دل و با یکدیگر

بسیار شفیق و مهربانند.»

این نوع دشمنی و سخت‌دلی با کافران از نمونه‌های بجا برای نشان دادن نفرت و خصومت است.

از نمونه‌های نابجای ابراز دشمنی، زمانی است که افراد جامعه به دلیل جهل، تعصب و نداشتن رهبر شایسته به خصومت با یکدیگر برخیزند. قرآن کریم، خطاب به ایمان آوردندگان می‌فرماید:

«... وَأَذْكُرُوا لِلَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْمَاءَ فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُمْ بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا وَكُنْتُمْ عَلَى شَفَا حُفْرِهِ مِنَ النَّارِ فَأَنْقَذَكُمْ مِنْهَا...»<sup>۲</sup>

«... و نعمت خدا را بر خود یاد کنید آنگاه که دشمنان [یکدیگر] بودید پس میان دل‌های شما الفت انداخت تا به لطف او برادران هم شدید و بر کنار پرتگاه آتش بودید که شما را از آن رهایی داد...»

بدیهی است، خصومت‌های دوران قبل از طلوع اسلام، بر هیچ پایه و اساسی منطبق نبوده است. برای همین هم در کلام الهی از آن به عنوان پیشینه‌ی تاریک یاد شده و از مؤمنان می‌خواهد که همگی به رشته‌ی الهی در آویزند و پراکنده نشوند.

۱. فتح، ۲۹.

۲. آل عمران، ۱۰۳.



در بیئات رسول اکرم ﷺ نیز از دشمنی با مردم نهی شده است. از فرمایشات ایشان در این رابطه:

\* «همین گناه، تو را بس که پیوسته در حال مخاصمه [دشمنی] باشی.»<sup>۱</sup>

\* «بدترین مردم آن کس است که مردم را دشمن دارد و [مردم] او را دشمن دارند.»<sup>۲</sup>  
آنچه در کلمات قصار پیامبر اسلام ﷺ نهی شده، استمرار در خصومت علیه دیگران و دشمن تراشی است و نیز در بخشی از فرمایشات امیرالمؤمنین علیه السلام از دشمنی با مردم نهی شده است که اجمالاً به دو نمونه از آن‌ها اشاره می‌کنیم:  
آن حضرت شخصی را دید که چنان بر ضد دشمنش می‌کوشید که به خود زیان می‌رسانید. به او فرمود:

«تو مانند کسی هستی که نیزه در بدن خود فرو می‌برد، تادیگری را که در کنار اوست، بکشد!»<sup>۳</sup>  
ایشان در مذمت افراط در خصومت فرمود:

«کسی که در دشمنی زیاده‌روی کند، گناهکار و آن کس که در دشمنی کوتاهی کند، ستمکار است و هر کس که بی دلیل دشمنی کند، نمی‌تواند با تقوا باشد.»<sup>۴</sup>

منظور حضرت از زیاده‌روی و کوتاهی در دشمنی، در مواقعی است که به حق باید با متجاوزان به حقوق دیگران، دشمنی کرد و مانع آنان شد. ایشان دشمنی بی دلیل و فاقد توجیه عقلانی را نشانه‌ی دور شدن از تقوای الهی می‌دانند.  
در سیره‌ی رضوی نیز به این موضوع اشاراتی شده است، از جمله حضرت امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

\* «از خصومت با مردم دوری کنید.»<sup>۵</sup>

\* «با مردم مشاجره نکنید که باعث می‌شود فریب و نیرنگ پدید آید و غیرت و بزرگی از میان برود.»<sup>۶</sup>

از آنجایی که انسان باایمان، به دنبال زندگی با عزت و کرامت است، حضرت،

۱. رهنمای لسانیت (نهج لفضاحه)، ص ۲۷۷.

۲. همان.

۳. نهج البلاغه، حکمت ۲۹۶.

۴. همان، حکمت ۲۹۸.

۵. مجالس، ص ۳۰۷.

۶. مسند، ج ۱، ص ۲۷۴.

مشاجره و دشمنی با مردم را مایه‌ی از بین رفتن حیثیت آدمی دانسته و از آن برحذر می‌دارند. در تکمیل مطلب مذکور می‌توان به شیوه‌ی رفتار با مردم از نگاه آن حضرت اشاره کرد.

ایشان می‌فرمایند: «با حاکم با احتیاط هم‌نشینی کن؛ با دوست، با تواضع؛ با دشمن، با هوشیاری و پرهیز و با عموم مردم، با خوش‌رویی همراه باش.»<sup>۱</sup>

#### ۴. امید و ناامیدی

رجاء به معنای امید و برخوردارگی از حسن ظن به کسی یا چیزی است و قرآن کریم، کسانی را که ایمان آورده و کسانی را که هجرت کرده و در راه خدا جهاد نمودند، امیدواران به رحمت خدا می‌داند.<sup>۲</sup>

در بیانات پیامبر اسلام ﷺ نیز امیدواری به خدا ستوده شده است. ایشان چنین می‌فرمایند:

\* «امید خدایم مرا پس و بیم از دنیایم مرا کافی است.»<sup>۳</sup>

\* «امید و ترس در دل مؤمن مجتمع نشود جز آنکه خدای عز و جل امید بدو عطا کند و از

بیم، ایمنش دارد.»<sup>۴</sup>

در کلمات قصار امیرالمؤمنین علی علیه السلام نیز بر امیدواری به خدا تأکید شده و از امید به غیر خدا منع گردیده است. ایشان می‌فرماید:

«پس هر کس به خدا امیدوار باشد، باید امید او در کردارش آشکار شود. هر امیدواری جز

امید به خدای تعالی ناخالص است و هر ترسی جز ترس از خدا نادرست است.»<sup>۵</sup>

و نیز حضرتش در بیان امیدواری در ناامیدی‌ها می‌فرماید:

«چون سختی‌ها به نهایت رسد، گشایش پدید آید و آن هنگام که حلقه‌های بلا تنگ

گردد، آسایش فرا رسد.»<sup>۶</sup>

۱. حکمت‌های رضوی، ص ۵۳.

۲. بقره، ۲۱۸.

۳. رهنمای انسانیت، (نهج‌لفصاحه)، ص ۶۰.

۴. همان.

۵. نهج‌البلاغه، خطبه ۹۷-۱۱۳.

۶. همان، حکمت ۳۵۱.

در سیره‌ی رضوی ذیل بیانات چندی به موضوع امید و ناامیدی اشاره شده است که احادیث زیر از جمله‌ی آنها است. حضرت رضا علیه السلام می‌فرماید:

\* «به خداوند خوش بین باشید.»<sup>۱</sup>

\* «حق آن کس که تو را می‌شناسند آن است که امیدش را از تو قطع نکند.»<sup>۲</sup>

\* «مردم را از رحمت خدا ناامید مکن در حالی که خود امید آن را داری.»<sup>۳</sup>

از بیانات معصومین علیهم السلام می‌توان نتیجه گرفت:

- تنها به خدای تعالی باید امیدوار بود و باید به او حسن ظن داشت.

- نباید به خلق خدا امید داشت؛ زیرا براساس کلام امام علی علیه السلام هر کس به غیر خدا امیدوار باشد، زیانکار و ناامید خواهد شد.

- در مناسبات با مردم باید به گونه‌ای رفتار کرد که آنها به آدمی امیدوار باشند و از خیر او ناامید نشوند.

- در تنظیم مناسبات با مردم نباید آنها را از لطف الهی مأیوس کرد.

### مدیریت یأس و ناامیدی

حسن‌بن محبوب از امام هشتم روایت کرد که فرمود:

«به‌ناچار فتنه و آشوبی بسیار سهمگین و خونین روی خواهد داد که هر نوع خویشی و نزدیکی و دوستی و رفاقتی ساقط خواهد شد و از بین می‌رود و این امر هنگامی است که شیعه،... فرزندان [حضرت مهدی علیه السلام] را گم کند که اهل آسمان و زمین و هر تشنه‌ای از مرد و زن، و هر اندوهگین و هر ستم‌دیده‌ای برای او اشک می‌ریزند.»

سپس فرمود: «پدر و مادرم فدای آن فردی که همتام جدم است و شبیه من و شبیه موسی بن عمران علیه السلام است. بر پیکر او پوشش‌های نور است که به پرتو روشنائی قدس افر وخته شده است. چه بسیار زن مؤمن سرگردان و چه بسیار مردان غمگینی که حیران و اندوهگین باشند که تشنه‌ی آن آب خوش گوارند.»

گویا آنان را می‌نگرم در هنگامی که به تمامی از یافتن او مأیوسند که ناگهان ندایی بر آید

۱. مسند، ج ۱، ص ۲۷۲.

۲. همان، ج ۱، ص ۲۱۰.

۳. بحار، انوار، ۲۸۸۷۰.

که همه از دور بشتونند چنانکه از نزدیک شنیده شود که اوست رحمت بر مؤمنان و عقوبت بر کافران»<sup>۱</sup>

### امیدواری در سیره‌ی رضوی

پیشوایان دین در هر برهه‌ای از زمان، پیروان و شیعیان خود را به رفع مشکلات ناشی از غیبت، بشارت داده و روح شهادت و جرأت را در آنان تقویت کرده‌اند. یکی از عوامل نهضت‌های شیعی در طول تاریخ، باور و اعتقاد به تسریع دوران ظهور و کوتاه شدن عصر غیبت است. امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«چقدر استقامت و بردباری و انتظار گشایش زیبا است! آیا کلام خداوند را شنیده‌ای؟ شما نظارت کنید من هم بر شما ناظرم و بیان خداوند عزیز و بزرگ این است که: 'منتظر باشید، همانا من هم با شما از منتظران هستم.'<sup>۲</sup>

پس بر شما باد بردباری و شکیبایی»<sup>۳</sup>

بدیهی است انتظار سازنده، موجب امیدواری به آینده‌ی مطلوب و نیز نوعی احساس مراقبه بر خویشتن است؛ زیرا کسانی که در انتظار مصلح هستند، خود باید صالح باشند.

### مدیریت احساس ناامیدی در سیره‌ی رضوی

از برخی روایات رضوی می‌توان برای مدیریت یأس و ناامیدی استفاده کرد، از جمله امام رضا علیه السلام از پدرشان امام کاظم علیه السلام از امام صادق علیه السلام نقل فرمود: «خداوند به داوود علیه السلام وحی نمود که: چه بسا یک بنده از بندگانه کار نیکی انجام دهد و به خاطر آن کار، او را به بهشت برم.

حضرت داوود علیه السلام گفت: خدایا، آن کار نیک چیست؟

فرمود: برطرف کردن غم مؤمن ولو با یک خرما.

داوود علیه السلام عرضه داشت: هر کس تو را بشناسد، حق این است که نباید از تو نومید شود»<sup>۴</sup>. از بیان نورانی حضرت چنین برداشت می‌شود که توانایی فرد در غلبه بر احساس

۱. عیون اخبار الرضا علیه السلام ج ۱، ص ۶۵۵ و ۶۵۶.

۲. تحف لعقول، ص ۴۱۶.

۳. عیون اخبار الرضا علیه السلام ج ۱، ص ۶۲۹.

ناامیدی، بستگی به میزان معرفت او از خدای تعالی دارد، چنانچه آدمی قادر باشد با شناخت نفس خویش به شناخت خالق خویش، راه یابد و از عنایات و توجهات او آگاه شود، به مدد ایجاد چنین بینشی، می‌تواند در لحظات سخت درمندگی و ناتوانی، متوجه پروردگار متعال شده و با استعانت از او، خود را باز یابد و با امیدواری به زندگی خویش ادامه دهد.

## ۵. خواری و مذلت

یکی از انواع هیجانات، احساس خواری و مذلت است. معنای واقعی خواری در نسبت با طرف مقابل مشخص می‌شود. به عنوان مثال هر اندازه آدمی در پیشگاه خدای تعالی، احساس بندگی و کوچکی نموده و با تضرع، دعا و نیایش، او را بزرگ شمارد، به عزت و کرامت دست می‌یابد. حضرت علی علیه السلام نیز در مناجات با حق تعالی عرض می‌کند:

«الهی! کفی بی عزاً ان اکون لک عبداً و کفی بی فخراً ان تکون لی رباً»<sup>۱</sup>

«خدایا، برای من همین عزت کافی است که بنده‌ی تو باشم و برایم همین افتخار کفایت می‌کند که تو خدای من باشی.»

در بخشی از بیانات رسول اکرم صلی الله علیه و آله نیز دلالت‌هایی در خصوص مذمت خواری و مذلت آمده است. از آن جمله حضرت فرمود:

\* «شایسته‌ی مؤمن نیست که خویش را خوار کند.»<sup>۲</sup>

\* «خوارترین مردم، کسی است که مردم را خوار شمارد.»<sup>۳</sup>

در نامه‌ی امیرالمؤمنین علی علیه السلام به فرزند خود حضرت مجتبی علیه السلام آمده است:

«کرامت نفس خود را حفظ کن و از هر نوع زبونی و پستی پرهیز، هر چند آن پستی وسیله‌ی رسیدن به تمنیات باشد؛ زیرا در مقابل آنچه از سرمایه‌ی شرافت نفس خود می‌دهی، هرگز عوضی که با آن برابر باشد، به دست نخواهد رسید و بنده‌ی دیگری مباش که خداوند

۱. میزان الحکمه، ج ۶ ص ۲۹۲.

۲. رهنمای لسانیت (نهج الفصاحه)، ص ۳۱۰.

۳. همان.

تو را آزاد آفریده است.»<sup>۱</sup>

در سیره‌ی رضوی نیز به یکی از موجبات خواری اشاره شده است. حضرت امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«هر کس گناه را علنی کند [در نزد خدا و مردم] خوار است.»<sup>۲</sup>  
بر اساس مطالب مذکور مشخص شد که آنچه آدمی را از خدای تعالی دور کند، موجبات ذلت و آنچه او را به حق تعالی نزدیک کند، موجبات عزت او را فراهم می‌کند.

### عوامل رفع خواری و مذلت

اما از این گذشته، چنانچه اساس خواری را به عنوان یکی از هیجانات منفی در نظر بگیریم، ضروری است راهکارهایی که می‌تواند در زمینه‌ی رفع آن و اصطلاحاً برای مدیریت هیجانی کارآمد باشد، ارائه دهیم. برخی از شیوه‌ها و پیشنهادهای در کلام معصومین علیهم السلام عبارتند از:

رسول اکرم صلی الله علیه و آله: «هر که خواهان عزت دو سرا [دنیا و آخرت] است، پس خدای تعالی را اطاعت کند.»<sup>۳</sup>

امام علی علیه السلام: «هر کس آرزو دارد بدون فامیل، عزیز باشد و بدون مال، غنی باشد و بدون سلطنت، هیبت داشته باشد، از خواریِ معصیت خدا به سوی عزت اطاعت خدا خارج شود.»<sup>۴</sup>  
پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله: «هر کس مایل است عزیزترین مردم باشد، پس از خدای متعال پروا نماید [و تقوای الهی پیشه کند].»<sup>۵</sup>

امام صادق علیه السلام: «[از وصایای لقمان به فرزندش این است که] اگر خواستی تمامی عزت دنیا را برای خود فراهم کنی، طمع خود را از آنچه در دست مردم است، قطع کن. پس به درستی که انبیا و صدیقین با قطع طمع [از آنچه در دست دیگران است] رسیدند به جایی که رسیدند.»<sup>۶</sup>

۱. نهج البلاغه، نامه ۳۱.

۲. مستند، ج ۱، ص ۲۶۴.

۳. میزان الحکمه، ج ۶، ص ۲۹۰.

۴. همان، ج ۶، ص ۲۹۰ تا ۲۹۱.

۵. همان.

۶. همان، ص ۲۹۲.

امام علی علیه السلام «کسی که در مواجهه با مردم، با انصاف رفتار کند، خدای تعالی بر عزت او می افزاید.»<sup>۱</sup>

امام عسکری علیه السلام «عزیزی حق را ترک نگفت مگر آنکه دلیل شد و ذیلی حق را نگرفت مگر آنکه عزیز شد.»<sup>۲</sup>

رسول اکرم صلی الله علیه و آله «هر کس از بدی دیگران [در حق خودش] چشم‌پوشی کند، خدای تعالی آن را به عزت در دنیا و آخرت مبدل می کند.»<sup>۳</sup>

از مجموع فرمایشات اهل بیت علیهم السلام و نیز حضرت امام رضا علیه السلام می توان نتیجه گرفت که برخی از عواملی که عزت انسان را حفظ و تقویت می کنند، اجمالاً عبارتند از:

\* اطاعت حق تعالی؛

\* گناه ستیزی (ترک معصیت)؛

\* تقوای الهی؛

\* استغنا از مردم؛

\* رفتار منصفانه (با مردم)؛

\* حق گرایی؛

\* عفو و چشم‌پوشی.

## ۶. غرور و خودپسندی

از هیجانات منفی و نامناسبی که برخی افراد را زیر نفوذ خود قرار می دهد، خودپسندی است که خداوند در قرآن کریم از آن منع کرده است و می فرماید:

«...إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ»<sup>۴</sup>

«به درستی که خدا هرگز مردم متکبر خودپسند را دوست نمی دارد.»

در بیانات رسول اکرم صلی الله علیه و آله نیز غرور و تکبر مذمت شده است و ایشان چنین

۱. میزان لحکمه، ج ۶، ص ۲۹۳.

۲. همان.

۳. همان.

۴. لقمان، ۱۸.

می فرماید:

«شیطان دام‌ها و تله‌هایی دارد و از جمله دام‌ها و تله‌های او، این است که [مردم] از نعمت‌های خدا مغرور شوند و به بخشش‌های او تفاخر کنند و با بندگان خدا تکبر کنند و خود در کار او، پیر و هوس شوند.»<sup>۱</sup>

«در علم مرد همین بس که از خدا ترسد و در جهل مرد همین بس که مفتون خویش باشد.»<sup>۲</sup>

آن حضرت در بیان بخشی از آثار غرور می‌فرماید:

«خودپسندی و غرور، عبادت هفتاد ساله را نابود می‌کند.»<sup>۳</sup>

همچنین در بیانات امیر المؤمنین علی علیه السلام غرور مذمت شده است. حضرت چنین می‌فرماید:

«گناهی که تو را پشیمان کند، بهتر از کار نیکی است که تو را به خودپسندی وادارد.»<sup>۴</sup>

«چه بسا کسانی که با ستایش دیگران فریب خوردند.»<sup>۵</sup>

«[ای مالک] پرهیز که خود را در بزرگی، همانند خدا پنداری و در شکوه خداوندی همانند او دانی؛ زیرا خداوند هر سرکشی را خوار و هر خودپسندی را بی‌ارزش می‌گرداند.»<sup>۶</sup>

در سیره‌ی رضوی نیز به خودپسندی و خودستایی اشاره شده است و حضرت رضا علیه السلام در بیان این نوع روحیه در بعضی افراد می‌فرماید:

«هر کس که خودستایی در او راه یافت، هلاک گردد.»<sup>۷</sup>

همچنین ایشان در بیان درجات خودپسندی می‌فرماید:

«خودپسندی درجاتی دارد، از آن جمله که زشتکاری در نظر بنده آراسته می‌شود تا آن را زیبا ببیند. پس از آن، به خود بالیده و گمان می‌برد که کار نیک انجام داده است. دیگر آنکه بنده به پروردگارش ایمان داشته، به خاطر آن بر خدا منت گذارد، حال آن که

۱. رهنمای نسایت (نهج الفصاحه)، ص ۴۹۱.

۲. همان، ص ۴۹۲.

۳. همان.

۴. نهج البلاغه، حکمت ۴۶.

۵. همان، حکمت ۴۶۲.

۶. همان، نامه ۱۶۵۳.

۷. عیون اخبار الرضا علیه السلام ج ۲، ص ۸۴.



منت خدا بر اوست»<sup>۱</sup>

نکته‌ی ظریفی که در بیان امام رضا (علیه السلام) وجود دارد این است که در پاره‌ای از مواقع، فرد خطاکار تصور می‌کند که عملش زیباست و با چنین برداشتی، کار خود را نیک می‌داند در حالی که، در حقیقت چیزی جز زشتی، حاصل عملش نیست.

### راه‌های غلبه بر غرور و خودستایی

برای مدیریت هیجانات به ویژه احساسات منفی و مخرب نظیر غرور، راهکارهایی از زبان معصومان (علیهم السلام) و به ویژه حضرت علی (علیه السلام) بیان شده است که اجمالاً به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم. از نگاه حضرت امیر (علیه السلام) راهکارهای غلبه بر غرور و خودستایی عبارتند از:

\* یاد مرگ: «فخر فروشی را کنار بگذار، تکبر و خودبزرگ‌بینی را رها کن، به یاد مرگ باش.»<sup>۲</sup>  
 \* یادآوری ضعف‌ها و کاستی‌ها: «فرزند آدم را با فخر فروشی چکار؟ او که در آغاز نطفه‌ای گندیده و در پایان مرداری بدبو است، نه می‌تواند روزی خویشتن را فراهم کند، و نه مرگ را از خود دور نماید.»<sup>۳</sup>

\* سعه‌ی صدر: ایشان در وصف مؤمن می‌فرماید: «شادی مؤمن در چهره او و اندوه وی در دلش پنهان است. سینه‌اش از هر چیزی فراخ‌تر و نفس او از هر چیزی خوارتر است. برتری‌جویی را زشت و ریاکاری را دشمن می‌شمارد. اندوه او طولانی و همت او بلند است. سکوتش فراوان و وقت او با کار پر است...»<sup>۴</sup>

\* عبرت از تاریخ: «به خدا سوگند! این که می‌گویم بازی نیست، جدی و حقیقت است، دروغ نیست، و آن، چیزی جز مرگ نیست که بانگ دعوت کننده‌اش رسا [است] و به سرعت همه را می‌راند. پس انبوه زندگان و طرفداران، تو را فریب ندهند. همانا گذشتگان را دیدی که ثروت‌ها اندوختند و از فقر و بیچارگی وحشت داشتند و با آرزوهای طولانی، فکر می‌کردند در امانند و مرگ را دور می‌پنداشتند. دیدی چگونه مرگ بر سرشان فرود آمد؟...»<sup>۵</sup>  
 علاوه بر این، یکی دیگر از شیوه‌های مقابله با غرور و خودستایی، آشکار ساختن

۱. تحف العقول، ص ۴۴۴.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۳۹۸.

۳. همان، حکمت ۴۵۴.

۴. همان، حکمت ۳۳۳.

۵. همان، خطبه‌ی ۴/۳۱۳۲.

زشتی‌های این پدیده است؛ زیرا با افزایش آگاهی و شناخت برخی هیجانات مخرب، می‌توان در رفع آن کوشید. حضرت امام رضا علیه السلام از پدرشان از امام صادق علیه السلام چنین نقل کردند:

«خداوند تبارک و تعالی از گوشت و شخص چاق بدش می‌آید، یکی از اطرافیان حضرت پرسید: یا بن رسول الله! ما گوشت دوست داریم و خانه‌هایمان از گوشت خالی نیست. پس چگونه می‌شود؟»

حضرت فرمود: این‌طور نیست که فکر کرده‌اید. منظور از گوشت، خانه‌ای است که در آن خانه، گوشت مردم با غیبت کردن خورده می‌شود و منظور از چاق، کسی است که متکبر بوده و در راه رفتن مغرورانه حرکت می‌کند.<sup>۱</sup>

## ۷. غم و اندوه

از هیجانات منفی و آزار دهنده‌ای که آدمی را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد، غم و اندوه است. خداوند در قرآن کریم یکی از نمونه‌های پیدایش غم برای مسلمانان را بی‌ثباتی آن‌ها دانسته و می‌فرماید:

«[به خاطر بیاورید] هنگامی که از کوه بالا می‌رفتید و [جمعی در وسط بیابان پراکنده می‌شدید و] به عقب مانند گان نگاه نمی‌کردید، و پیامبر از پشت سر شما را صدا می‌زد، سپس اندوه‌ها یکی پس از دیگری به سوی شما روی آورد؛ این به خاطر آن بود که دیگر برای از دست رفتن [غنایم جنگی] غمگین نشوید و نه به خاطر مصیبت‌هایی که بر شما وارد می‌گردد، و خداوند از آنچه انجام می‌دهید آگاه است.»<sup>۲</sup>

و در ادامه می‌فرماید: «سپس به دنبال این غم و اندوه آرامشی بر شما فرستاد، این آرامش به صورت خواب سبکی بود [که در شب بعد از حادثه احد] جمعی از شما را فرو گرفت.»<sup>۳</sup> از دو آیه‌ی مذکور چنین برداشت می‌شود که پیدایش حالت غم و اندوه، حاصل عمل انسان‌هاست و امنیت و آرامش که به معنای رهایی از غم و اندوه است، از جانب خدای تعالی فرا می‌رسد.

۱. عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۶۳۲.

۲. آل عمران، ۱۵۳.

۳. همان، ۱۵۴.

در بخشی از بیانات رسول اکرم ﷺ به این پدیده اشاره شده است. ایشان چنین می‌فرماید:

\* «خداوند به حکمت و فضل خویش، آسایش و شادی را در یقین و رضا قرار داده و غم و اندوه را در تردید و غضب به ودیعه نهاده است.»<sup>۱</sup>

\* «اعتقاد به تقدیر، غم و اندوه را می‌برد.»<sup>۲</sup>

\* «هر چه توانید از غم دنیا فارغ مانید؛ زیرا هر که غم جهان بیشتر خورد، خداوند مالش را فراوان کند و فقر او را رویه‌رویش نهد و هر که غم آخرت بیشتر خورد، خداوند کارش را به نظام آرد و بی‌نیازی او را در دلش قرار دهد.»<sup>۳</sup>

و نیز امیرالمؤمنین علی علیه السلام به رابطه‌ی غم و اندوه اشاره می‌کند و می‌فرماید: «اندوه خوردن، نیمی از پیری است.»<sup>۴</sup>

در کلام حضرت امام رضا علیه السلام نیز اشاراتی به پدیده غم و اندوه شده است. ایشان چنین می‌فرماید:

\* «پیامبر اکرم ﷺ این گونه بودند که وقتی امر ناخوشایندی پیش می‌آمد، می‌فرمودند: ستایش خداوندی را در هر وضعیتی.»<sup>۵</sup>

\* «هر کس از مؤمنی گره‌گشایی کند، خداوند در روز قیامت غصه‌ی دل او را بر طرف می‌کند.»<sup>۶</sup>

\* «به آنچه از دنیا از دست داده‌اید، اندوه مخورید همچنان که اهل دنیا بر آن چه از دین‌شان از کف داده‌اند، اندوه نمی‌خورند.»<sup>۷</sup>

### مدیریت غم و اندوه

آنچه از بیانات اهل بیت علیهم السلام در زمینه‌ی غلبه بر غم و اندوه به دست می‌آید، در این نکات جمع‌بندی می‌شود، به عبارت دیگر، عوامل کنترل حزن عبارتند از:

۱. اعتقاد به تقدیر الهی: چنانچه آدمی با وجود سعی و تلاش خود، به تقدیر الهی باور داشته باشد، دلیلی برای غم خوردن نمی‌یابد. پیامبر اکرم ﷺ در این زمینه

۱. رهنمای انسانیت (نهج لفصاحه)، ص ۴۹۵.

۲. همان.

۳. همان.

۴. نهج البلاغه، حکمت ۱۴۳.

۵. مسند، ج ۱، ص ۸۱ «الْحَمْدُ لِلَّهِ عَلَى كُلِّ حَالٍ».

۶. همان، ج ۱، ص ۲۵۹.

۷. الحجة، ج ۵، ص ۳۶۸.

چنین می فرماید:

\*«اعتقاد به تقدیر، غم و اندوه را می برد.»<sup>۱</sup>

\*«غم بسیار مخور که آنچه مقدر است، می شود و آنچه روزیت کرده اند، به تو می رسد.»<sup>۲</sup>

۲. صدقات: امور خیر و کارهای نیک، جزو صدقات محسوب می شوند که بخشی از آن ها مالی و بخش دیگر غیر مالی است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله در این خصوص می فرماید:

«از رنج و غم ها به وسیله صدقه جلوگیری کنید تا خدا رنج تان را بر طرف کند و شما را بر دشمنان پیروزی دهد.»<sup>۳</sup>

۳. سازگاری: در برخی آموزه های دینی بر کنار آمدن با دشواری ها و خو کردن با غم ها تأکید شده است، از جمله پیغمبر اسلام صلی الله علیه و آله می فرماید:

«با غم خو کنید که چراغ دل است، خویشتن را گرسنه و تشنه نگه دارید.»<sup>۴</sup>

۴. اتکال به خدای تعالی: در فراز و نشیب حوادث، آدمی به پشتیبانی استوار و خلل ناپذیر نیاز دارد تا از او در برابر تنگناها، حفاظت و حراست کند و تنها تکیه گاه مطمئن و همیشگی برای او در عرصه ی دنیا، پروردگار متعال است. در این زمینه به بیان مطلبی از امام رضا علیه السلام می پردازیم:

امام هشتم از پدرش موسی بن جعفر علیه السلام روایت کرده است که فرمود:

«روزی امام صادق علیه السلام از حال یکی از یاران که به مجلس حاضر نشده بود، پرسید. گفتند مریض است. امام عزم عیادت او فرمود و به بالین بسترش نشست و او را سخت ناراحت یافت.

به او فرمود: گمان خود را درباره ی خداوند متعال، نیک گردان و نیک بیندیش. عرض کرد: البته گمانم به خدا درباره ی خود نیکو است، لکن غصه ام برای دختران بی سرپرستم است و مرا مریض نداشته مگر فکر و غم آنان.

امام فرمود: از همان کس که امید داری که حسنات تو را بیفزاید و گناهان تو را محو سازد، از همان کس اصلاح کار فرزندان را امید دار. آیا نمی دانی که رسول خدا صلی الله علیه و آله فرمود:

۱. رهنمای انسانیت (نهج الفصاحه)، ص ۴۹۵.

۲. همان، ص ۴۹۶.

۳. همان، ص ۴۹۵.

۴. همان، ص ۴۹۶.

هنگامی که از سدرۃ المنتهی می گذشتم، به شاخه‌ها و ساقه‌های آن رسیدم. دیدم میوه‌های آن آویخته است و از ماده‌ای از آن‌ها شیر می چکد و از پاره‌ی دیگر عسل و از برخی روغن و از بعضی آرد سفید و از بعض دیگر نی شکر یا نخ و الیاف و از دیگری سدر یا دارچین که گردی است شیرین، و همه‌ی آن‌ها به جانب زمین می ریخت و من می پنداشتم که این‌ها که از این شاخه‌ها می ریزد، برای چه کسی است و چه کسانی مستحق این گونه نعمت‌هایند؟

جبرئیل همراه من بود و من از مقام او گذشته بودم که ناگاه صدایی برخاست و پروردگرم عزوجل به من خطاب کرد که:

ای محمدا! این درخت را در مرتفع‌ترین مکان رویانیدم تا از آن کودکان، پسران و دختران امت تو را طعام و غذا دهم. پس به پدران دختران بگو که دل‌نگران ایشان مباشید و از فقر و تنگدستی آنان رنج نبرید که من همان‌طور که آن‌ها را خلق کرده‌ام، همان‌گونه [آنان را] روزی خواهم داد.<sup>۱</sup>

فقدان مال و فرزند و آنچه موجب دل‌بستگی آدمی است نیز، او را تحت تأثیر می‌گیرد و غالب افراد، در مقابل مصیبت‌ها، قادر به کنترل و خویشتن‌داری نبوده و در حزن و اندوه عمیقی فرو می‌روند. به گونه‌ای که گاهی روند زندگی آنان تغییر یافته و به دشواری می‌توانند خود را با شرایط جدید تطبیق دهند. قرآن کریم برای

پیشگیری از هیجانات منفی و اندوه‌بار، می‌فرماید:

«لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ...»<sup>۲</sup>

«تا بر آنچه از دست می‌دهید، تأسف مخورید و به آنچه به شما روی می‌آورد، خوشحال نشوید...»

در سیره‌ی رضوی به موضوع مصیبت از دست دادن فرزند و نوع مواجهه‌ی صحیح با آن اشاره شده‌است. از جمله حضرت امام رضا علیه السلام از امام موسی بن جعفر علیه السلام روایت کرده‌اند که ایشان فرمود: «وقتی خبر مرگ اسماعیل، فرزند بزرگ پدرم امام صادق علیه السلام را به او دادند، آن حضرت درحالی که جماعتی از ندیمان‌ش گرد او جمع بودند و قصد غذا خوردن داشتند، چون این خبر را شنید، لبخندی زده و فرمان

۱. عیون اخبار ارضاء علیه السلام ج ۱، ص ۶۴۸ تا ۶۵۰.

۲. حدید، ۲۳.

داد طعام را حاضر کنند و بر سر سفره نشست و از دیگر ایام بهتر تناول فرمود و غذای دیگران را خود تقسیم کرد و آنان را به خوردن تحریص می فرمود و چندان روی بازی داشت که همگی تعجب کردند که چرا از این مصیبت اثری در رخسار او نمی بینند.

چون امام فارغ شد، [همراهان] رو به حضرت فرموده گفتند: یا بن رسول الله! چیزی بسیار عجیب مشاهده می کنیم، شما به مصیبت فقدان فرزند دلبندتان گرفتار شده اید و با این حال رخسارتان کاملاً عادی است. حضرت فرمود: چرا این چنین نباشم که شما می نگرید حال آنکه در خبر راستگوترین راستگویان [رسول خدا] آمده است که فرمود: من و شما همگی شربت مرگ را خواهیم نوشید. پس آنان که مرگ را شناختند و آن را در پیش چشم خود قرار دادند [و فراموشش نکردند] البته می دانند که مرگ روزی گریبان آنان را خواهد گرفت و ایشان را خواهد ربود. ناگزیر به فرمان و خواست حق تسلیم خواهند بود.<sup>۱</sup>

## ۸. شادی و سرور

از هیجانات مثبت و سازنده، نشاط و طراوت معقول و معتدل است که تأثیر سازنده‌ای در فرد، خانواده و جامعه دارد. خداوند در قرآن کریم به شادمانی مبتنی بر فضل و رحمت الهی اشاره کرده و می فرماید:

«بگو به فضل و رحمت خداست که [مؤمنان] باید شاد شوند و این از هر چه گرد می آورند، بهتر است.»<sup>۲</sup>

در کلام نبوی ﷺ با عناوینی همچون بشاشت، تفریح و گشاده رویی به مسأله‌ی شادی و سرور اشاره شده است که در ادامه، به برخی از آنها می پردازیم:

\* «گشاده رویی، کینه را زایل می کند.»<sup>۳</sup>

\* «گشاده رویی کنید و خشونت نکنید و چون یکی از شما خشمگین شود، خاموش ماند.»<sup>۴</sup>

۱. عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۶۴۵ تا ۶۴۶.

۲. یونس، ۵۸.

۳. رهنمای انسانیت (نهج الفصاحه)، ص ۹۴.

۴. همان، ص ۹۴.

\* «از جمله‌ی صدقه، این است که به مردم سلام کنید و گشاده رو باشید.»

\* «تفریح کنید و بازی کنید؛ زیرا دوست ندارم که در دین شما خشونت دیده شود.»<sup>۱</sup>

در کلام علوی علیه السلام نیز به موضوع شادمانی توجه شده است و از آن جمله حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

«ای کمیل! خانواده‌ات را فرمان ده که روزها در به‌دست آوردن بزرگواری، و شب‌ها در رفع نیاز خفتگان بکوشند. سوگند به خدایی که تمام صداها را می‌شنود، هر کس دلی را شاد کند، خداوند از آن شادی لطفی برای او قرار دهد که به هنگام مصیبت چون آب زلالی بر او باریدن گرفته و تلخی مصیبت را بزداید چنان که شتر غریبه را از چراگاه دور سازند.»<sup>۲</sup>

از فرمایش امیرالمؤمنین می‌توان چنین استفاده کرد که گاهی، عامل اصلی شادی و سرور آدمی وابسته به شاد کردن دیگری است، به ویژه اگر بتواند دل شکسته‌ای را خوشحال کند، مرهون پاداش الهی بوده و بازتاب آن به صورت سرور و بهجت به خود فرد بر می‌گردد.

#### شادی و سرور در سیره‌ی علمی امام رضا علیه السلام

در کلام امام رضا علیه السلام نیز به موضوع شادمانی توجه شده است. از آن جمله حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

\* «مؤمن کسی است که وقتی کار خوبی انجام می‌دهد، خوشحال می‌شود و اگر بدی کرد، استغفار می‌کند.»<sup>۳</sup>

\* «پس از [ادای] واجبات، هیچ کاری نزد خدای بزرگ، برتر از شاد کردن مؤمن نیست.»<sup>۴</sup>

\* «برای برآوردن حاجت مؤمنان، شاد کردن آنان و رفع ناگواری‌ها در زندگی‌شان جدیت بپورزید.»<sup>۵</sup>

\* «هر مردی که همسرش را خشنود کند، خداوند در قیامت مسرورش خواهد کرد.»<sup>۶</sup>

\* «توکل را درجه‌هایی است، یکی آنکه در همه کارت در آنچه [خدا] با تو کند، به او

۱. رهنمای انسانیت (نهج‌الفصاحه)، ص ۱۴۴.

۲. نهج‌البلاغه، حکمت ۲۵۷.

۳. مسند، ج ۱، ص ۲۶۰.

۴. بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۴۲۷.

۵. همان.

۶. فروع کافی، ج ۶، ص ۶.

اعتماد کنی و به هرچه کند، خشنود باشی و بدانی که او از خیرخواهی و رعایت حال تو کوتاهی نفرماید و بدانی که در این باره فرمان مختص او است. پس همه‌ی کارهایت را به او واگذاری، به وی توکل کن. یکی دیگر اینکه به امور غیبی خدا که به دانش تو در نگنجد، ایمان داشته باشی و دانشِ نهان را به او و آگاهی او بر آن، واگذاری و در امور غیبی و جز آن‌ها به او اعتماد کنی.<sup>۱</sup>

### شادی و سرور در سیره‌ی عملی امام رضا علیه السلام

در زندگی پر از خیر و برکت امام رضا علیه السلام جلوه‌های زیبایی از رفتار آن حضرت مشاهده می‌شود که دلالت بر اهتمام آن بزرگوار برای ایجاد بینش در افرادی بود که خدمت ایشان می‌رسیدند و آرزوی مال و دارایی داشتند تا به شادی و سرور برسند و حضرتش آنان را متوجه حقایقی می‌فرمود که پیش از آن آگاهی نداشتند. اینک به بیان نمونه‌هایی از سیره‌ی عملی ایشان می‌پردازیم.

احمدبن عمر و حسن بن یزید می‌گویند:

«خدمت امام رضا علیه السلام آمدیم و عرض کردیم: ما در فراخی روزی و خوش‌کامی زندگی بودیم ولی اینک حال ما اندکی دگرگون گشته است. از خداوند بخواه که آن وضع خوش پیشین را باز به ما ارزانی فرماید.

امام رضا علیه السلام فرمود: آیا می‌خواهید پادشاهانی باشید؟ آیا خوش دارید که مانند طاهر و هرثمه باشید و بر خلاف این مذهبی که دارید، باشید؟ گفتیم: نه! به خدا اگر تمامی دنیا و آنچه زر و سیم در آن است از آن ما باشد و ما بر خلاف مذهبی که داریم باشیم، شاد نیستیم.

فرمود: به راستی خداوند می‌فرماید:

«...اعْمَلُوا آلَ دَاوُدَ شُكْرًا وَقَلِيلٌ مِّنْ عِبَادِيَ الشُّكْرُ»<sup>۲</sup>

«...ای خاندان داوود! سپاس ورزید و از بندگان من اندکی سپاسگزار هستند.»

به خداوند خوش‌گمان باشید؛ زیرا هرکس به خدا خوش‌گمان است خدا، با همان گمانی که به خدا دارد، با او است و هرکس به اندک روزی خرسند است، اندک کرداری از او پذیرفته می‌شود و هرکس به حلالی اندک خرسند است، بارش سبک

۱. تحف العقول، ص ۴۲۷.

۲. سوره ۱۳.



است و خاندانش در نعمتند و خداوند او را به درد دنیا و هم به درمان آن بینا سازد و او را به سلامت از دنیا به خانه‌ی ایمنی [بهبشت] در آورد.<sup>۱</sup>  
 نمونه‌ی دوم از روایات اهل بیت در ثواب زیارت امام هشتم نقل می‌شود:  
 احمدبن زیاد همدانی از قبیضه از جابر جعفی روایت کند که گفت:  
 از وصی اوصیا و وارث علم انبیا، ابوجعفر باقر علیه السلام شنیدم که... رسول خدا صلی الله علیه و آله گفت:

«پاره‌ای از تن من در سرزمین خراسان به خاک سپرده می‌شود که هیچ دردمندی او را زیارت نمی‌کند مگر اینکه خداوند ناراحتی و غم او را برطرف می‌کند، و هیچ گناهکاری نیست که به زیارت او نایل شود، جز اینکه خداوند از گناهان او درگذرد. [و موفق به توبه شود].»<sup>۲</sup>

## ۹. شرم و حیا

یکی از فضایل اخلاقی که به قلمرو احساسات و هیجانات مثبت تعلق دارد، احساس شرم و حیاست. خداوند در قرآن کریم نیز به این موضوع اشاره می‌کند و در داستان حضرت موسی علیه السلام می‌فرماید:

«فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ...»<sup>۳</sup>

[موسی هنوز لب از دعا نبسته بود که] یکی از آن دو دختر در حالی که با [کمال وقار و] حیا گام بر می‌داشت، نزد وی آمد...

در این آیه‌ی شریفه، دختر حضرت شعیب در حالی به طرف حضرت موسی علیه السلام می‌آید که با حیا و شرم راه می‌رود و آموزه‌های دینی اسلام این نوع رفتار اخلاقی را کاملاً تأیید می‌کنند.

در بخشی از بیانات نبوی نیز به این فضیلت اخلاقی اشاره شده است. از آن جمله پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله چنین می‌فرماید:

\*«خداوند با حیا و پرده‌پوش است و حیا و پرده‌پوشی را دوست دارد.»<sup>۴</sup>

۱. امام مهربانی علی بن موسی الرضا علیه السلام، ص ۱۳۰.

۲. عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۶۳۴ و ۶۳۵.

۳. قصص، ۲۵.

۴. رهنمای لسانیت (نهج لفصاحه)، ص ۲۰۹.

\* «وقتی در برابر خود سه صفت دیدی، بدو امیدوار باش: حیا و امانت و راستی و اگر این صفات را ندارد، از او امیدی نداشته باش.»<sup>۱</sup>

\* «حیا و ایمان قرین یکدیگرند، اگر یکی از میان برخاست دیگری هم برود.»<sup>۲</sup>  
و نیز امیرالمؤمنین علی علیه السلام در پاره‌ای از کلمات قصار خویش، به موضوع حیا اشاره می‌کند و می‌فرماید:

\* «آن کسی که لباس حیا پوشد، کسی عیب او را نبیند.»<sup>۳</sup>

\* «کسی که زیاد سخن می‌گوید، زیاد هم اشتباه دارد و هر کس که بسیار اشتباه کرد، شرم و حیای او اندک است و آن که شرم او اندک باشد، پرهیزکاری او نیز اندک است و کسی که پرهیزکاری او اندک است، دلش مرده و آنکه دلش مرده باشد، در آتش جهنم سقوط خواهد کرد.»<sup>۴</sup>

همچنین در سیره‌ی رضوی به رابطه‌ی حیا و ایمان اشاره شده است و حضرت امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«الْحَيَاءُ مِنَ الْإِيمَانِ»<sup>۵</sup>

«حیا، بخشی از ایمان است.»

از تعبیر و گفتار پیشوایان دین چنین برداشت می‌شود که حیا و شرم بخش جدایی‌ناپذیر از مجموعه‌ی دین و ایمان است. بنابراین در مناسبات میان فرد و جامعه، نقش محوری و کلیدی دارد.

## ۱۰. خیرخواهی و دلسوزی

از احساسات و هیجانات مثبت و سازنده، احساس خیرخواهی و دلسوزی در قبال دیگران، به ویژه برادران دینی است. یکی از ویژگی‌های پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله که در قرآن از آن به نیکی و زیبایی یاد شده است، احساس دلسوزی آن بزرگوار برای مردم و جامعه‌ی اسلامی است. در آیه‌ی زیر به این موضوع اشاره شده است:

۱. رهنمای انسانیت (نهج الفصاحه)، ص ۲۰۹.

۲. همان، ص ۲۱۰.

۳. نهج البلاغه، حکمت ۲۲۳.

۴. همان، حکمت ۳/۳۴۹ و ۳.

۵. مسند، ج ۱، ص ۲۸۱.

«لَقَدْ جَاءَكُمْ رَسُولٌ مِّنْ أَنفُسِكُمْ عَزِيزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِينَ رَؤُوفٌ رَّحِيمٌ»<sup>۱</sup>  
 «همانا رسولی از جنس شما برای هدایت خلق آمد که از فرط محبت و نوع پروری، فقر و پریشانی و جهل و فلاکت شما او را سخت می‌آید و بر آسایش و نجات شما بسیار حریص و به مؤمنان رئوف و مهربان است.»

در بیانات پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نیز به این موضوع اشاره شده است و حضرتش چنین می‌فرماید:

\* «کمال دین، خیر خواهی است.»<sup>۲</sup>

\* «اساس دین خیر خواهی برای خدا و دین خدا و پیغمبر خدا و کتاب خدا و پیشوایان مسلمان و همه‌ی مسلمانان است.»<sup>۳</sup>

\* «اگر کسی نصیحتی برای برادر خود در خاطر می‌یابد، به او یادآوری کند.»<sup>۴</sup>  
 همچنین امیرالمؤمنین علی علیه السلام در ضمن خطبه‌ای شرایط نصیحت‌کننده و خیر خواه را بیان می‌کند و می‌فرماید:

«پس از حمد و ستایش خدا، بدانید که نافرمانی از دستور نصیحت‌کننده‌ی مهربان دانا و باتجربه، مایه‌ی حسرت و سرگردانی و سرانجامش پشیمانی است.»

من رأی و فرمان خود را در باره‌ی حکمیت به شما گفتم و نظر خالص خود را در اختیار شما گذاردم ولی شما همانند مخالفانی ستمکار و پیمان‌شکنانی نافرمان از پذیرش آن سرباز زدید تا آنجا که نصیحت‌کننده در پند دادن به تردید افتاد و از پند دادن خودداری کرد.»<sup>۵</sup>  
 در سیره‌ی رضوی نیز به اهمیت خیر خواهی و دلسوزی اشاره شده است و حضرت امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«ملعون است ملعون، کسی که خیر خواهی برادر دینی‌اش را نکند.»<sup>۶</sup>

## ۱۱. مدیریت خشم

از احساسات و هیجانات مخرب و منفی، می‌توان به خشم اشاره کرد که غالباً با

۱. توبه، ۱۲۸.

۲. رهنمای انسانیت (نهج‌الفصاحه)، ص ۲۶۵.

۳. همان.

۴. همان.

۵. نهج‌البلاغه، خطبه ۲۳۵.

۶. ثواب الاعمال، ص ۲۵۱.

رفتارهای پرخاشگرانه یا خشونت‌های کلامی همراه است و بر مناسبات انسانی و روابط اجتماعی تأثیرات نامطلوبی برجای می‌گذارد.

در قرآن کریم، از ویژگی‌های پرهیزکاران، فرونشاندن خشم است و خداوند می‌فرماید:

«الَّذِينَ يُتَّقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَائِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ»<sup>۱</sup>  
 آنان [متقین] که در وسعت [روزی] و تنگدستی از مال خود به فقرا انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌نشانند و از بدی مردم می‌گذرند [چنین مردمی نیکوکارند] و خدا دوستدار نیکوکاران است.

در بیانات رسول اکرم ﷺ کسانی که قادرند بر خشم خویش غلبه کنند، چنین توصیف شده‌اند:

\* «نیرومندترین شما کسی است که هنگام غضب، بر خود تسلط داشته باشد و بردبارترین شما کسی است که پس از قدرت از گناه کسان درگذرد.»<sup>۲</sup>

\* «می‌خواهید شما را به آن کس که از همه زورمندتر است رهبری کنم؟ آنکه هنگام خشم خود را بهتر نگاه می‌دارد.»<sup>۳</sup>

\* «بدانید که خشم، آتشی است که در دل انسان مشتعل می‌شود. مگر نمی‌بینید که هنگام خشم چشم‌های او سرخ و رگ‌هایش متورم می‌شود...»<sup>۴</sup>

حضرت علی رضی الله عنه نیز در بخشی از کلمات قصار خویش به موضوع خشم اشاره کرده و می‌فرماید:

\* «آن کس که دندان خشم در راه خدا بر هم فشارد، بر کشتن باطل گرایان، توانمند گردد.»<sup>۵</sup>

\* «تندخویی بیجا نوعی دیوانگی است؛ زیرا که تندخو پشیمان می‌شود و اگر پشیمان نشد، پس دیوانگی او پایدار است.»<sup>۶</sup>

\* «چون خشم گیرم، کی آن را فرو نشانم؟ وقتی قدرت انتقام ندارم، که به من می‌گویند اگر

۱. آل عمران، ۱۳۴.

۲. رهنمای انسانیت (نهج الفصاحه)، ص ۲۴۶.

۳. همان.

۴. همان.

۵. نهج البلاغه، حکمت ۱۷۴.

۶. همان، حکمت ۲۵۵.

صبر کنی بهتر است؟ یا آنگاه که قدرت انتقام دارم که به من می گویند اگر عفو کنی خوب است؟<sup>۱</sup>

نکاتی که از بیانات حضرت امیر علیه السلام استنباط می شود، تفاوت قائل شدن میان خشم مقدس (در راه خدا) و خشم بیجا (در راه هوای نفس) است که اولی درخور تقدیس و دومی درخور تقبیح است.

علاوه بر این، زمانی که آدمی قدرت غلبه بر دشمنان خود می یابد، بر عفو و چشم پوشی و مقابله به مثل نکردن تأکید شده است.

در سیره عملی رضوی نیز به موضوع خشم اشاراتی شده است. از جمله حضرت امام رضا علیه السلام چنین می فرماید:

\* «مؤمن اگر خشمگین شود، خشمش او را از حق خارج نمی کند.»<sup>۲</sup>

\* «ای عبدالعظیم! [به یارانم] بگو، در آنچه به کارشان نمی آید، خاموشی ورزند و ستیزه جویی را کنار نهند.»<sup>۳</sup>

\* «پرستنده نیست مگر بردبار و حلیم.»<sup>۴</sup>

از بیانات آن امام معصوم علیه السلام این گونه برداشت می شود که:

\* امکان وقوع خشم و غضب برای هر کس، حتی مؤمن وجود دارد ولی تفاوت مؤمن و غیر مؤمن در مدیریت خشم است که او را از مرزهای الهی خارج نکرده و به افراط نمی کشاند.

\* برخی از انواع خشم و غضب، ناشی از سخنان نامربوط است که مقدمه و زمینه ای برای بروز خشونت محسوب می شود. بنابراین امساک در کلام، عاملی برای پیشگیری از خشونت و ستیزه است.

\* ستایش خدای متعال آثار و برکاتی دارد و از آن جمله توانایی در مهار احساسات و از جمله خشم و غضب است.

### راهکارهای مدیریت و مهار خشم

در بیانات اولیای دین، به شیوه ها و راهکارهای کنترل خشم و غلبه بر آن اشاره شده است که در ادامه، به نمونه های منتخبی از آنها استناد می کنیم.

۱. نهج البلاغه، حکمت ۱۹۴.

۲. مسند، ج ۱، ص ۳۰۲.

۳. نامه ی حضرت رضا به جناب عبدالعظیم علیه السلام.

۴. الحجة، ۲۱۴/۵۰.

رسول اکرم ﷺ ضمن توصیف غضب و آثار آن، به منظور مدیریت خشم

توصیه‌هایی به شرح زیر دارند:

۱. وضو گرفتن: «خشم از شیطان است و شیطان از آتش پدید آمده است و آتش را به آب خاموش توان کرد. وقتی یکی از شما خشمگین شود، وضو گیرد.»<sup>۱</sup>
۲. تقوای الهی: «هر که از خدا بترسد، زبانش کند شود و خشم خویش آشکار نکند.»<sup>۲</sup>
۳. خاموشی: «وقتی خشمگین شدی، خاموش باش.»<sup>۳</sup>
۴. آرامش بدنی: «وقتی یکی از شما خشمگین شود، اگر ایستاده است، بنشیند و اگر نشسته است، بخوابد.»<sup>۴</sup>

۵. دوراندیشی: «آنکه در فرو بردن خشم از دیگران پیش‌تر است، از همه کس دور اندیش‌تر است.»<sup>۵</sup>

از عبارات اخیر می‌توان چنین برداشت کرد که نوعی ملازمه میان دوراندیشی و خویشتن‌داری وجود دارد، یعنی هراندازه قدرت دوراندیشی فرد بیشتر باشد، امکان غلبه بر غضب و خشم بیشتر خواهد بود؛ زیرا دوراندیشی، امکان مقایسه میان نتایج خویشتن‌داری را از یک سو و تبعات خشم و غضب را از سوی دیگر فراهم می‌آورد و طبعاً انسان دوراندیش، به منظور حفظ سلامت روان و نیز موقعیت اجتماعی خویش، اولی را بر دومی ترجیح خواهد داد.

در این زمینه نیز می‌توان به یکی از بیانات امیرالمؤمنین (علیه السلام) نیز استناد کرد که بیانگر توانایی و اراده‌ی آدمی در مدیریت خشم و کنترل احساسات است. حضرت در نامه‌ی خویش به شریح‌بن هثلی، فرمانده‌ی سپاه خود، می‌نویسد:

«بر خشم خویش، شککنده و حاکم باش.»<sup>۶</sup>

از جلوه‌ها و عوارض رفتاری خشم، دشنام دادن است. غالباً افرادی که در کنترل خشم ناتوانند، از طریق ناسزا و دشنام، احساسات منفی خود را به طرف مقابل نشان

۱. رهنمای انسانیت (نهج‌الفصاحه)، ص ۲۴۶.

۲. همان، ص ۲۴۷.

۳. همان، ص ۲۴۵.

۴. همان.

۵. همان.

۶. نهج‌لبلاغه، نامه‌ی ۲/۱۵۶.

می‌دهند.

در سیره‌ی رضوی برای مدیریت خشم و خویشتن‌داری در برابر هیجانات منفی و به ویژه دشنام، مطالبی ارائه شده است که در ادامه به بیان بخشی از آنها می‌پردازیم.

ابراهیم‌بن ابی‌محمد [راوی حدیث] گوید:

«به امام رضا علیه السلام عرض کردم: یابن رسول الله! از روایات مخالفان شما در فضایل امیرالمؤمنین علیه السلام و شما خلدان، در نزد ما روایاتی است که امثال آن را در بین روایات شما نمی‌بینیم. آیا به آنان معتقد شویم؟»

حضرت فرمود: پدرم از پدرش و آن حضرت از جد خود برایم روایت کردند که حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند:

«هر کس به فرد سخنگویی گوش فرا دهد، او را عبادت کرده است. اگر آن سخنگو از جانب خدا سخن می‌گفت، او خدا را عبادت کرده است و اگر از جانب ابلیس سخن می‌گفت، ابلیس را عبادت کرده است.»

سپس فرمود: ای ابن ابی‌محمود! مخالفان ما سه نوع خبر در فضایل ما جعل کرده‌اند: غلو؛ کوتاهی در حق ما؛ تصریح به بدی‌های دشمنان ما و دشنام به آنان. و وقتی مردم اخبار غلو آن دسته را می‌شنوند، شیعیان ما را تکفیر می‌کنند و می‌گویند شیعه قائل به ربوبیت ائمه‌ی خود است؛ و وقتی کوتاهی در حق ما را می‌شنوند، به آن معتقد می‌شوند؛ و وقتی بدی‌های دشمنان ما و دشنام به آنان را می‌شنوند، ما را دشنام می‌دهند. و حال آنکه خداوند می‌فرماید:

«وَلَا تَسُبُّوا الَّذِينَ يَدْعُونَ مِن دُونِ اللَّهِ فَيَسُبُّوا اللَّهَ عَدْوًا بِغَيْرِ عِلْمٍ...»

«و آن‌هایی را که جز خدا [را] می‌خوانند، دشنام ندهید که آنان از روی دشمنی [و] به نادانی خدا را دشنام خواهند داد.»<sup>۱</sup>

ای ابن ابی‌محمود! وقتی مردم به چپ و راست می‌روند، تو ملازم طریق ما باش؛ زیرا هر کس با ما همراه شود، ما با او همراه خواهیم بود و هر کس از ما جدا شد، ما نیز از او جدا خواهیم شد.

کمترین چیزی که باعث می‌شود انسان از ایمان بیرون رود، این است که درباره‌ی

سنگ ریزه بگوید این هسته است و سپس بدان معتقد شده و از مخالفان خود بی‌زاری جوید.

ای ابن ابی‌محمود! آنچه را برایت گفتم حفظ کن و نگه دار؛ زیرا خیر دنیا و آخرت را برایت در این گفتار گردآوری کردم.<sup>۱</sup>

### راهکارهای مشاورهای و روان‌شناختی برای کاهش خشم

۱. سعی کنیم از موقعیتی که امکان بروز خشمونت را فراهم می‌کند، دوری کنیم.
۲. بین اعضای خانواده فضایی گرم و صمیمی ایجاد کنیم؛ زیرا در این صورت، احساس آرامش بیشتری خواهیم کرد.
۳. به فرزندان وعده‌هایی بدهیم که توانایی انجام آن‌ها را داشته باشیم.
۴. در صورت مشاهده‌ی احساس ناکامی در فرزندمان، موفقیت‌های گذشته‌اش را یادآوری کنیم.
۵. کمک کنیم فرزندان مان بتوانند آنچه می‌خواهند را به دست آورند و با آنچه در توان دارند، تعامل برقرار کنند.
۶. از اعمال خشمونت نزد فرزندان مان خودداری کنیم.
۷. از تحقیر و سرزنش فرزندان مان پرهیز کرده و محبت خود را به آن‌ها ابراز کنیم.
۸. در هنگام خشم با خوردن آب سرد فشارهای درونی خود را مدیریت و آن‌ها را به حالت عادی برگردانیم.
۹. وقتی زمینه‌های بروز خشمونت را در خود دیدیم، سعی کنیم با شمارش اعداد معکوس به آرامش برسیم.
۱۰. بخندیم. با خندیدن می‌توانیم بروز هیجان خشم را کاهش دهیم.
۱۱. با شناخت و نوشتن زمینه‌های بروز خشمونت خود، از تکرار آن پیشگیری کنیم.
۱۲. با ایجاد و تقویت روح گذشت و بزرگ‌منشی در خود، سعی کنیم آن‌هایی را که ما را خشمگین کرده‌اند، ببخشیم.
۱۳. با تحریک نکردن ضعف‌ها و احساسات منفی دیگران، از بروز خشمونت در آنان جلوگیری کنیم.

۱. عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۶۱۴ و ۶۱۵.



۱۴. با زشت دانستن رفتارهای خشونت‌آمیز، خشونت خود را بهتر کنترل کنیم.
۱۵. با ورزش منظم و پرورش روح جوانمردی، خشونت را از خود دور کنیم.
۱۶. با یادگیری مهارت‌های ارتباط مانند شمرده و آرام صحبت کردن، لحن دوستانه و مؤدبانه، بیان کلمات محترمانه و... از بروز خشونت جلوگیری کنیم.
۱۷. اجازه ندهیم فرزندان مان از طریق خشونت به خواسته‌های خود برسند؛ زیرا این شیوه موجب تقویت رفتارهای خشونت‌آمیز در آن‌ها می‌شود.
۱۸. واقعیت‌ها را بپذیریم. در صورت پذیرفتن واقعیت‌ها و محدودیت‌های زندگی در برابر ناملایمات، خشونت کمتری از خود نشان می‌دهیم.
۱۹. رفتاری توأم با شکیبایی، از خودگذشتگی و... داشته باشیم. این رفتار ما را از به‌کارگیری خشونت بی‌نیاز می‌کند.
۲۰. با توجه کافی و پاداش دادن به رفتارهای مثبت، شایستگی و موفقیت‌های فرزندان، آنان را از رفتارهای تهاجمی دور کنیم.
۲۱. با آشنا کردن فرزندان به حقوق خود و دیگران، آنان را از خشونت ورزیدن منع کنیم.
۲۲. با استفاده از شیوه‌های جایگزین، انرژی خود را صرف کار مفید و سازنده‌ای کنیم.
۲۳. با تقویت رابطه با خدای تعالی و احساس حضور او در تمام هستی، به نیروی مراقبه و خویشتن‌داری خویش بیفزاییم.
۲۴. با پناه بردن به عالم طبیعت و کسب آرامش درونی، توان بیشتری برای مقابله با خشم در خود ایجاد کنیم.
۲۵. با استفاده از مدیریت زمان و برنامه‌ریزی، احساس تسلط بر زندگی بیابیم و خود را از رنج‌ها و دغدغه‌های روزمره رها کنیم؛ زیرا برنامه‌ریزی مناسب موجب رضایت درونی آدمی است.
۲۶. با تغییر موقعیت فیزیکی و وضعیت جسمی به حالتی راحت‌تر و آرامش بخش‌تر (آرمیدگی)<sup>۱</sup> خود را از آسیب‌های خشونت دور کنیم.

### آثار مدیریت خشم

بی تردید، مهار کردن احساس خشم، موجب جلب رضای الهی است؛ زیرا کسی که قادر به کنترل احساسات خویش است، حدود و مرزهای الهی را بیش از دیگران مراعات می‌کند. آثار مدیریت خشم، علاوه بر تأمین خشنودی خدای تعالی، زمینه‌ساز برکات و تبعاتی است که عمده‌ی آنها از نگاه رسول گرامی اسلام ﷺ عبارتند از:

۱. مصونیت از عذاب: «هر که غضب خویش را باز دارد، خدا عذاب خویش از وی باز دارد و هر که زبان خویش نگه دارد، خدا عیب او را پوشاند»<sup>۱</sup>
۲. پاداش الهی: «هر که بر مصیبت صبر کند، خدا عوضش دهد و هر که خشم خویش فروخورد، خدا پاداشش دهد»<sup>۲</sup>
۳. ایمان و امنیت: «هر که خشمی که می‌تواند آشکار کند را فرو خورد، خدا او را از امنیت و ایمان سرشار کند»<sup>۳</sup>
۴. محبوبان خدا: «کسی که خشم آورد و بر دباری کند، در صف محبوبان خداست»<sup>۴</sup>
۵. باطنی سرشار از ایمان: «هیچ جرعه‌ای نزد خدا از جرعه‌ی خشمی که بنده‌ای فرو برد، محبوب‌تر نیست. هر بنده‌ای که جرعه‌ای خشم فرو برد، خدا ضمیر او را از ایمان پر کند»<sup>۵</sup>

### مدیریت بر خویشتن (خود رهبری)

از دیگر عناوینی که زیر مجموعه‌ی مبحث مدیریت هیجانات محسوب می‌شود، «مدیریت بر خویشتن» یا به عبارت دیگر «خود رهبری» یا «فن اداره‌ی خویشتن» است. همچنان که مدیریت در اشکال مختلف آن دارای اصول و قواعد و نیز روش‌های خاص خود است، مدیریت بر خویشتن نیز تابع سلسله‌ای از قواعد و دارای روش‌های ویژه‌ای است. اینک با نگاهی گذرا به برخی از اصول این مقوله، شیوه‌های پیشنهادی را ارائه می‌دهیم.

۱. رهنمای تسلیم (بهج لفصاحه)، ص ۲۴۷.

۲. همان.

۳. همان.

۴. همان، ص ۲۴۸.

۵. همان.

## اصول مدیریت بر خویشتن

گزیده‌های از این اصول را ذیل چهار مبحث زیر ارائه می‌کنیم.

۱. اصل زمینه‌سازی برای مدیریت جمعی: لازمه‌ی مدیریت فردی یا مدیریت بر خویشتن، این است که شخص بتواند با خود کنار آمده و عواطف و احساسات خویش را به نحو صحیحی مدیریت کند. در این صورت، آمادگی لازم را برای مدیریت جمعی (مدیریت بر دیگران) پیدا می‌کند. این واقعیت در کلامی از حضرت امیر علیه السلام چنین آمده است:

«هر کس که خود را در منصب پیشوایی [و مدیریت] دیگران قرار می‌دهد، بر او لازم است که ابتدا به ادب کردن نفس خویش قبل از دیگران اقدام کند...»<sup>۱</sup>

۲. اصل مشورت: برای ایجاد توانایی در مدیریت فردی، لازم است که آدمی از شیوه‌ها و راهکارهای مناسب در این خصوص مطلع باشد. مشورت با دیگران، به‌ویژه افراد خردمند، باتجربه، رازدار و شایسته‌ی اعتماد، ظرفیت‌های آدمی را از نظر معرفت و شناخت در این زمینه افزایش داده و توان مناسب را برای مدیریت بر خویشتن در او می‌آفریند. در کلامی از حضرت امیر علیه السلام آمده است:

«هر کس خودرأی شد به هلاکت رسید و هر کس با دیگران مشورت کرد، در عقل‌های آنان شریک شد.»<sup>۲</sup>

۳. اصل انتقادپذیری: از عوامل مؤثر در «مدیریت بر خویشتن»، ظرفیت انتقادپذیری است. به این معنا که فرد توانایی لازم را برای مواجهه با انتقاد دیگران دارا باشد و آن را زمینه‌ی مدیریت مطلوب‌تر بر خود، تلقی کند. در این موضوع نیز کلام حضرت امیر علیه السلام راه‌گشا است: «البته باید برگزیده‌ترین افراد نزد تو کسی باشد که عیب را به تو هدیه کند و در پیروزی بر نفس سرکش یاری‌ات نماید.»<sup>۳</sup>

۴. اصل تواضع: غالباً کسانی که اهل فروتنی هستند، از قابلیت‌های بسیاری برای مدیریت بر خویشتن برخوردارند؛ زیرا نه‌تنها ادعایی نداشته و ندارند بلکه به دنبال شیوه‌های جدیدی برای تحول شخصیت خود هستند.

۱. نهج البلاغه، حکمت شماره ۷۳.

۲. همان، حکمت شماره ۱۶۱.

۳. اخلاق، ج ۱، ص ۳۴۷.

امام سجاده علیه السلام می فرماید:

«[بارها] مرا نزد مردم بالا مبر [ارتقاء مده] مگر این که به همان اندازه مرا نزد نفسم خوار گردانی.»<sup>۱</sup>

### شیوه‌های مدیریت بر خویشتن

پس از بیان برخی از اصول خودرهبی، اینک به طور اجمال به بیان برخی روش‌ها می‌پردازیم.

۱. روش حلم ورزیدن: از لوازم «خودرهبی»، داشتن توانایی زیاد در لحظات خشم و آزارهای روحی است. اگر آدمی در خود، این اندازه بردباری نمی‌بیند، لااقل می‌تواند خود را به آن وادار کند.

«اگر بردبار نیستی، خود را به بردباری بنمای؛ زیرا اندک است که کسی خود را همانند مردمی کند و از جمله‌ی آنان به حساب نیاید.»<sup>۲</sup>

۲. روش تلقین به نفس: کسانی که خود را در شرایط مساعدی برای خود رهبی نمی‌بینند، در صورتی که از شیوه‌ی القاء مثبت به نفس (شخصیت‌شان) استفاده کنند، به مرور زمان به این نقطه از توانایی خواهند رسید.

۳. روش مثبت‌گرایی: لازمه‌ی مثبت‌گرایی، مثبت‌اندیشی است و لازمه‌ی مثبت‌اندیشی این است که فرد به جوانب مثبت وجود خویش، آگاهی و آن‌ها را باور داشته باشد.

۴. روش خودانتقادی: قبلاً در بحث اصول ملاحظه شد که فرد باید انتقادپذیری از دیگران را به عنوان یک اصل بپذیرد. اما علاوه بر آن، باید انتقاد خود از خویشتن را نیز آینه‌ی کمال قرار دهد. امام حسین علیه السلام می‌فرماید:

«از نشانه‌های انسان دانشمند، این است که خود، از گفته‌ی خویش انتقاد می‌کند و حقایق را از جهات مختلف می‌بیند و از آن‌ها آگاه می‌گردد.»<sup>۳</sup>

۱. صحیفه‌ی سجادیه، دعای ۲۰، مکارم الاخلاق.

۲. نهج البلاغه، حکمت ۲۰۷.

۳. اخلاق، ج ۱، ص ۳۶۲.

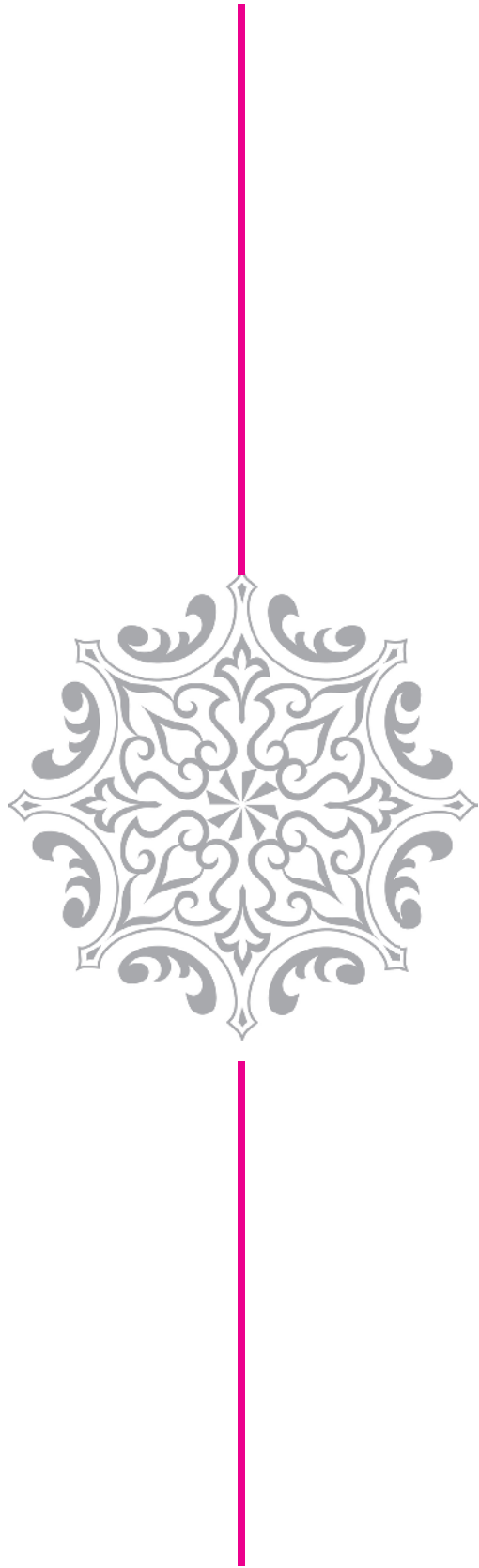


## بخش سوم مهارت‌های خانوادگی

فصل اول: خانواده

فصل دوم: مهارت‌های شناختی (معرفتی)

خانواده (همسر داری)





فصل اول  
خانواده

## مقدمه

خانواده سنگ بنای جامعه و سلول اولیه‌ی اجتماع محسوب می‌شود. همان گونه که خانواده از دو عضو (زن و مرد) و یا بیش از آن‌ها تشکیل می‌شود، جامعه نیز با نهاد خانواده و گسترش و توسعه‌ی آن به وجود می‌آید. بنابراین برای نیل به جامعه‌ی سالم، مطلوب و موفق، ناگزیر باید واجد خانواده‌هایی سالم، صالح و بالنده بود.

از این رو باید به طرح و تبیین مهارت‌های تشکیل خانواده، همسراری و فرزندپروری پرداخت تا با روشن شدن شاخص‌ها و معیارهای تشکیل خانواده، آداب همسراری و آیین فرزندپروری، امکان و میزان موفقیت یا موفق نبودن افراد را ارزیابی کرد.

آیین هدایت‌گر و نجات‌بخش اسلام به عنوان آخرین شریعت آسمانی در زمینه‌ی تبیین چشم‌اندازها، آرمان‌ها و آداب خانواده و تربیت فرزند، مطلبی را فروگذار ننموده‌است.

بخشی از آموزه‌های دینی به‌ویژه در سیره‌ی رضوی ناظر به مهارت‌های خانوادگی و تربیتی است که در ذیل به بیان آن می‌پردازیم.

## زندگی خوب، خانواده‌ی متعادل

یکی از آرمان‌های ادیان و مکاتب آسمانی و نیز حکما و فلاسفه، دستیابی به زندگی خوب و سعادت‌مند است. ارسطو، اندیشمند نامی یونان باستان، از طرفداران نظریه‌ی سعادت آدمی است که دستیابی به آن را در پرتوی زندگی خوب دانسته است.

بدیهی است در صورت نیکو بودن حیات می‌توان از خانواده‌ی متعادل گفت‌وگو کرد و شرایط تحقق آن را انتظار داشت.

شاید بتوان برای زندگی خوب، نام و عنوان دیگری یافت و آن، بهره‌مندی از زندگی و مواهب آن است. اینک برای استناد مطلب به نمونه‌هایی از سخنان امام رضا علیه السلام اشاره می‌کنیم:

**نمونه‌ی اول:** امام رضا علیه السلام فرمود:

«هر کس به خیر و شر اعمال خود توجه کند، از زندگی بهره‌مند خواهد شد و هر که از خود



غافل شد، زیان خواهد دید.<sup>۱</sup>

**نمونه‌ی دوم:** علی بن شعیب گوید: علی بن موسی الرضا فرمود:  
«چه کسی معاش بهتر و زندگی نیکوتری دارد؟»  
گفتم: شما داناترید. فرمود:

«کسی که دیگران در معاش او به خوبی معیشت کنند و در پرتوی زندگی او، زندگی خوبی داشته باشند، زندگی بهتری خواهد داشت.»<sup>۲</sup>  
از این دو سخن گهربار، نکاتی را می‌توان نتیجه گرفت:  
۱. خودآگاهی، در برداشتی دقیق و عمیق، به معنای بصیرت داشتن به ماهیت اعمال آدمی اعم از خیر و شر است.  
۲. فرجام این نوع خودآگاهی بهره‌مندی از زندگی خوب است.  
۳. معنای عمیق‌تر زندگی خوب، در حیات فردی و علایق شخصی خلاصه نمی‌شود، بلکه در حقیقت، زندگی خوب از آن کسی است که دیگران در پرتوی حیات او، زندگی پربراری داشته باشند.

### تشکیل خانواده در سیره‌ی رضوی

باتوجه به اهمیت خاص تشکیل خانواده از منظر اسلام، انگیزه‌ها و مشوق‌های متعددی به‌کار گرفته شده تا با ازدواج و همسرگزینی، علاوه بر پاسخ به نیازهای جسمی و روحی دختران و پسران، فضای جامعه نیز از سلامت و امنیت برخوردار گردد. در دیدگاه اسلام ازدواج جایگاهی با فضیلت دارد و اولیای دین همواره برای سهولت بخشیدن و سازنده بودن این پیوند مقدس اهتمام داشته‌اند.

### تشکیل خانواده به‌سان فضیلت

حضرت رضا علیه السلام فرمود:  
«زنی به امام باقر علیه السلام گفت: من مَبْتَلَه هستم.  
حضرت فرمود: مقصودت از تَبْتَل چیست؟  
جواب داد: تصمیم دارم هرگز ازدواج نکنم.  
فرمود: برای چه؟  
گفت: برای نیل به فضیلت و کمال. حضرت فرمود: این تصمیم را مگیر.

۱. مسند امام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۱۰۲.  
۲. همان ج ۲، ص ۱۵؛ لحدیث (روایات تربیتی)، ج ۳، ص ۳۳۹.

اگر خودداری از ازدواج فضیلتی در برمی داشت، حضرت زهرا علیها السلام به درک این فضیلت از تو شایسته تر بود در حالی که احدی در فضیلت بر وی پیشی ندارد.<sup>۱</sup>

### تسریع در تشکیل خانواده

امام رضا علیه السلام فرمود:

«جبرئیل نزد پیامبر صلی الله علیه و آله آمد و گفت: ای محمد! پروردگار تو را سلام می رساند و می فرماید: دوشیزگان همچون میوه درختند. میوه چون برسد برای آن چاره ای جز چیدن نباشد و گرنه آفتاب آن را فاسد و باد آن را خراب می کند. دوشیزگان نیز هرگاه به مرحله ی رشد برسند، آنان را گریزی جز شوهر دادن نباشد و گرنه از گمراهی و فساد ایمن نخواهند بود. آنگاه رسول خدا بر منبر رفت و مردم را جمع کرد و فرمان خداوند را به آگاهی آنان رساند.<sup>۲</sup> تسریع و تعجیل در تشکیل خانواده می تواند آثار ارزشمندی داشته باشد از جمله:

۱. سلامت روحی و روانی دختران و پسران و جلوگیری از فشارهای عصبی و روانی؛
۲. حفظ سلامت اخلاقی جوانان و در نهایت، سلامت اخلاقی جامعه؛
۳. پایان بخشیدن به دغدغه های والدین درباره ی سرنوشت و آینده ی جوانان شان.

### تقویت خانواده در سیره ی رضوی

از عوامل استحکام بنیان خانواده ارتباطات انسانی مطلوب میان افراد و نیز میان بستگان و نزدیکان است که از آن به «صله ی رحم» تعبیر می شود. بر پایه ی آموزه های دینی، یکی از عباداتی که پاداش آن به سرعت به آدمی می رسد، صله ی رحم و پیوند با آشنایان و خویشان است. امام رضا علیه السلام می فرماید:

«صله ی رحم کنید، اگرچه با جرعه ای آب باشد و بهترین صله ی رحم خودداری از آزار دیگران است.»<sup>۳</sup>

در همین راستا حضرت فرمود:

«مردی که سه سال از عمرش باقی مانده باشد و صله ی رحم کند، خدا عمرش را سی سال قرار می دهد و خدا هر چه بخواهد می کند.»<sup>۴</sup>

۱. کافی، ج ۵، ص ۵۰۹.

۲. مستندالامام رضا علیه السلام ج ۲، ص ۲۶۵، منتخب میزان الحکمه، ص ۲۵۳، ج ۲۷۸۵.

۳. همان، ج ۱، ص ۲۶۶.

۴. همان، ج ۱، ص ۲۶۵.

گرچه با توجه به تعبیر آخر امام (خداوند هرچه بخواهد می‌کند) ممکن است منظور از «۳۰ سال» معنای حقیقی آن باشد، آنچه تأمل‌برانگیزتر می‌نماید توجه به این نکته‌ی نغز است که با صله‌ی رحم لحظه‌ی لحظه‌ی زندگی آدمی ارزشی دیگر می‌یابد و او را در تعاملات و شیوه‌ی برخورد با دیگران توانمندتر می‌سازد. به دیگر سخن، گویی با صله‌ی رحم در ظرف سه سال دستاوردی ۳۰ ساله را به ارمغان برده است.

برای پی بردن به اهمیت ارتباط با بستگان و تقویت نهاد خانواده به بیان حدیثی از پیامبر ﷺ اسلام اکتفا می‌کنیم:

مردی خدمت آن حضرت آمد و گفت: خویشاوندان من تصمیم گرفته‌اند بر من حمله کنند، از من بپزند و دشنام دهند. آیا حق دارم آن‌ها را ترک گویم؟ فرمود: در آن صورت خدا همه‌ی شما را ترک می‌کند. گفت: پس چه کنم؟ فرمود: «پیوند با هر که از تو ببرد و عطاکن به هر که محرومست سازد و در گذر از هر که به تو ستم کند، چون چنین کنی، خدا تو را بر آن‌ها یاری دهد.»<sup>۱</sup>

### ■ معیار تشکیل خانواده

از تصمیم‌های پایدار و مهم که چه‌بسا نتایج آن تا پایان عمر همراه آدمی خواهد بود، انتخاب همسر و تشکیل زندگی مشترک است. بنابراین آگاهی از معیارها، میزان‌ها و ضوابط همسرگزینی عاملی برای تداوم و کیفیت برتر زندگی مشترک به‌شمار می‌رود. در روایتی از رسول خدا ﷺ آمده است:

«اگر کسی به خواستگاری دختری آمد که دین و ایمانش را پسندیدید درباره‌ی دیگر خصوصیاتش سختگیری نکنید.»<sup>۲</sup>

بر پایه‌ی این روایت، ایمان و دیانت نقش محوری و تعیین‌کننده‌ای در استمرار و کیفیت بخشیدن به زندگی دارد. یکی دیگر از معیارهای مهم در انتخاب همسر، نیک‌خویی و اخلاق خوب است. شخصی به حضرت رضا علیه السلام نوشت که یکی از بستگانم در خواست از دواج با دختر من را دارد ولی بداخلاق است. حضرت در جواب نگاشت: «اگر اخلاقتش بد است با او وصلت مکن.»<sup>۳</sup>

۱. کلفی، ج ۲، ص ۱۵۰.

۲. میزان‌الحکمه، ج ۱، ص ۱۱۸۱.

۳. مسند الامام‌الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۲۵۶؛ لحدیث (روایات تربیتی)، ج ۱، ص ۱۷۶.

## ■ ضرورت مدیریت خانواده

در اهمیت و محوریت مدیریت برای خانواده اشارات فراوانی در کلام معصومان علیهم السلام وجود دارد که به نمونه‌هایی از آن استناد می‌کنیم:

**نمونه‌ی اول:** پیامبر بزرگوار اسلام صلی الله علیه و آله زمانی که دو نفر را به مأموریتی ارسال می‌کرد، یکی از آن دو را رهبر و مسؤول قرار می‌داد.<sup>۱</sup>

**نمونه‌ی دوم:** از حضرت امام رضا علیه السلام نقل می‌کند که ایشان فرمود:

«هیچ طایفه و ملتی را نمی‌بینم که به زندگی ادامه داده و پایدار مانده باشد مگر به وجود رئیس یا سرپرستی که ضروریات مادی و معنوی آنان را تأمین کند.»<sup>۲</sup>

## ■ مدیریت اخلاقی و عاطفی خانواده

تقویت و تعالی خانواده مرهون عوامل بسیاری، و از جمله مدیریت خانواده است. چنانچه مدیریتی آگاهانه، مدبرانه و جامع بر خانواده حاکم باشد، همه‌ی اعضای زندگی مشترک، احساس امنیت و آرامش می‌کنند و در سایه‌ی چنین آرامش‌خاطری، امکان رشد و پالندگی می‌یابند.

یکی از عناصر مهم مدیریت، نوع برنامه‌ریزی و تنظیم زمان مناسب برای رسیدگی به کارها و امور مختلف زندگی است.

امام رضا علیه السلام در توصیف زندگی پیامبر صلی الله علیه و آله بهترین مدیریت موفق را در زندگی بیان می‌فرماید:

«... چون به منزل می‌رفت، وقت خود را سه قسمت می‌کرد: یک قسمت برای خداوند تبارک و تعالی، یک قسمت برای خانواده و یک قسمت نیز برای خود. سپس قسمت خود را بین خود و مردم تقسیم می‌کرد.»<sup>۳</sup>

## ■ مدیریت اقتصادی خانواده

از وجوه مهم زندگی خانوادگی و ابعاد اساسی مدیریت خانواده، مدیریت اقتصادی است. آشنایی با آموزه‌های دینی در این باره علاوه بر ایجاد انگیزه‌ی بیشتر در تأمین معاش، خطوط و جهات اصلی و مطلوبی را در زمینه‌ی اقتصاد خانواده برای همه‌ی افراد ترسیم می‌کند و در نهایت، به حفظ توازن میان درآمد و مخارج زندگی می‌انجامد.

۱. درلین باره نک: فروغ اهدیت.

۲. مسند الامام رضا علیه السلام، ج ۱، ص ۱۱۰؛ الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۱، ص ۲۲۵.

۳. همان، ج ۱، ص ۸۴؛ عیون اخبار رضا علیه السلام، ج ۱، ص ۶۳۹ و ۶۴۰.

### \* منزلت و جایگاه تأمین معاش

در نگاه رسول اکرم صلی الله علیه و آله کوشش در راه کسب نیازمندی‌های خانوادگی منزلتی والا دارد. آن حضرت می‌فرماید:

«اجر کسی که برای زندگی خود و خانواده‌اش زحمت می‌کشد، مانند اجر سرباز مجاهد است.»<sup>۱</sup>

این مفهوم در احادیث دیگری نیز بازتاب داشته است. امام موسی کاظم علیه السلام می‌فرماید:

«کسی که از پی روزی حلال برود تا خود و خانواده‌ی خود را بهره‌مند سازد، اجر او در پیشگاه الهی مانند اجر سربازی است که در راه خدا جهاد می‌کند.»<sup>۲</sup>

همچنین امام رضا علیه السلام در زمینه‌ی ارزش تأمین معاش خانواده می‌فرماید:

«کسی که در پی روزی باشد تا خانواده‌ی خود را اداره کند، مزدش از مجاهد در راه خدا بیشتر است.»<sup>۳</sup>

### \* تأمین معاش، زمینه‌ساز تأمین آرامش

اگرچه تأمین معاش پاسخ به نیازهای اولیه‌ی مادی و زیستی فرد و خانواده است، فراتر از آن، به تأمین آرامش و امنیت زندگی می‌انجامد. حصول امنیت و آرامش، زمینه‌ای برای عبادت و ارتباط با خداست و سازندگی و تکامل روح و روان آدمی را به ارمغان می‌آورد.

حضرت امام رضا علیه السلام فرمود:

«آدمی وقتی خوراک سال خود را ذخیره کند، پشتش از بار زندگی سبک می‌گردد و آسوده‌خاطر می‌شود.»

سپس فرمود:

«حضرت باقر و صادق علیهما السلام تا زمانی که قوت سال خود را ذخیره نکردند، خانه یا ملک

نمی‌خریدند.»<sup>۴</sup>

۱. میزان لحکمه، ج ۲، ص ۱۰۷۴؛ لحدیث (روایات تربیتی)، ج ۴، ص ۸.

۲. لحدیث (روایات تربیتی)، ج ۴، ص ۸.

۳. مسند الامام لرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۲۹۹.

۴. همان.

### \* اعتدال در برنامه‌های اقتصادی خانواده

از جمله دانش‌ها و مهارت‌های زندگی، رعایت اعتدال، رفق و مدارا در برنامه‌های اقتصادی خانواده است؛ زیرا برقراری تعادل و توازن مناسب میان درآمدها و هزینه‌های زندگی، منجر به شرایطی می‌شود که عزت نفس و حیثیت افراد را در محیط اجتماع حفظ می‌کند و آنان را در زندگی گرفتار شرایط دشوار و خفت‌آمیز نمی‌سازد.

در عبارات نورانی معصومان علیهم‌السلام روشنگری‌ها و ارائه‌ی طریق‌هایی وجود دارد که به برخی از آن اشاره می‌کنیم. پیامبر بزرگوار اسلام می‌فرماید:

«مدارا و میانه‌روی در معاش از دانش و آگاهی مرد است.»<sup>۱</sup>

نیز در بیانات حضرت امام رضا علیه‌السلام بر این مهم تأکید شده است:

«در باره‌ی مصارف مالی خود و عائله‌ات، معتدل و میانه‌رو باش.»<sup>۲</sup>

در همین راستا و برای نشان دادن جایگاه اعتدال در برنامه‌های زندگی به نقل حدیث دیگری از حضرت رضا علیه‌السلام می‌پردازیم. حضرت فرمود:

«هیچ بنده‌ای به کمال حقیقی ایمان نمی‌رسد تا این که سه خصلت در او باشد: دین‌شناسی، اندازه و برنامه‌ریزی در زندگی و شکیبایی بر سختی‌ها و ناملایمات.»<sup>۳</sup>

۱. نهج‌الفصاحه، ص ۶۰۴.

۲. الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۱، ص ۲۰۸.

۳. مسند الامام‌الرضا علیه‌السلام، ج ۱، ص ۲۸۵؛ تحف‌المقول، ص ۴۴۶.



فصل دوم  
مهارت‌های شناختی (معرفتی)  
خانواده (همسر داری)

## مقدمه

بخشی از مهارت‌های خانوادگی شامل مهارت‌های شناختی (معرفتی) است. در حقیقت کلید ورود به دیگر مهارت‌ها، آگاهی از محورها و مؤلفه‌هایی نظیر شناخت نیازها، اقتضات و ویژگی‌های همسر است. شناخت خصوصیات روحی و روانی همسر، عاملی برای تداوم زندگی و تکامل معنوی است؛ زیرا غفلت از آن، دستیابی به تعادل و آرامش روحی را مختل می‌کند و در نتیجه فرد را پیوسته با نازاحتی، تعارض و ناهماهنگی مواجه می‌سازد.

در همین خصوص، مضمون سخن رسول خدا ﷺ را به یاد می‌آوریم:

«بنگرید چه کسی را به همسری برمی‌گزینید. فرزندانِ همسر شما ویژگی‌های آنان را به ارث می‌برند.»<sup>۱</sup>

بنابراین باید به تأثیر شناخت همسر در روحیات فرزندان توجه داشت. از آن جایی که هر فرد مسلمان برای تربیت فرزند شایسته و صالح، انگیزه‌ای جدی و هدفی اساسی دارد، بنابراین ناگزیر از شناخت و معرفت اولیه‌ی همسر است. در ادامه به برخی از راه‌های شناخت همسر اشاره می‌کنیم.

## نیاز شناسی همسر

از زیرمجموعه‌های شناخت همسر، آگاهی به نیازهای متنوع اوست. این نیازها در دو بخش مادی و زیستی (اولیه) و نیازهای اساسی روانی (ثانویه) تفکیک می‌شود. در حقیقت مهارت‌های خانوادگی، توجه به موقعیت و جایگاه نیازهای همسر، فرزندان و چگونگی تأمین آن است.

## \* نیاز به نعمت

از جمله نیازهای مادی برخورداری از نعمت‌ها اعم از مادی و معنوی است. در این باره به بیان مطلبی از حضرت رضا علیه السلام می‌پردازیم:

«به خداوند خوش‌بین باش؛ زیرا هر که به خدا خوش‌بین باشد، خدا با گمان خوش او همراه است و هر که به رزق و روزی اندک خشنود باشد، خداوند به کردار اندک او خشنود باشد و هر که به اندک روزی حلال خشنود باشد، بارش سبک و خانواده‌اش در نعمت باشد»



و خداوند او را به درد دنیا و دوایش بینا سازد و او را از دنیا به سلامت به دارالسلام بهشت رساند.<sup>۱</sup>

### \* نیاز به فرصت

از مهم‌ترین نیازهای روحی و روانی همسران نیاز به برقراری ارتباط انسانی با یکدیگر و با فرزندان است. چنانچه به این نیازها به‌موقع و متناسب با شرایط افراد پاسخ داده شود، آرامش روانی آنان تأمین می‌گردد و زمینه‌ای برای بروز رفتارهایی نظیر اضطراب و نگرانی فراهم نمی‌شود. تحقق این مهم نیز به فرصت و مجال کافی نیاز دارد.

حضرت رضا علیه السلام درباره‌ی پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید:

«وقتی به منزل می‌رفت، وقت خود را سه قسمت می‌کرد: یک قسمت برای خداوند تبارک و تعالی، یک قسمت برای خانواده و یک قسمت برای خود.»<sup>۲</sup>

### \* نیاز به تأمین معیشت

نیازهای آدمی را می‌توان به دو دسته نیازهای زیستی و مادی (اولیه) و نیازهای اساسی روانی (ثانویه) تقسیم کرد. تأمین نیازهای اولیه شرط لازم برای پاسخ به نیازهای ثانویه است.

بنابراین در مدیریت زندگی خانوادگی، ابتدا باید در جهت رفع نیازهای مادی خانواده (همسر و فرزندان) کوشید و در کنار آن در اقتناع خواسته‌های روحی تلاش کرد.

در کلام و سیره‌ی علمی رضوی بر تأمین نیازهای حاجتمندان به طور کلی و تأمین نفقه‌ی خانواده به طور خاص تأکید شده است که به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌کنیم.

#### نمونه‌ی اول:

«وقتی حاجتمندی را دیدید که در پی بر آوردن نیازهای خویش است، او را کمک کنید.»<sup>۳</sup>

#### نمونه‌ی دوم:

«هر کس به هر مقدار که در توانش باشد، باید برای اهل منزل خود خرج کند.»<sup>۴</sup>

۱. مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۶۹.

۲. همان، ج ۱، ص ۸۴.

۳. عیون اخبار الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۶۴۳.

۴. مسند الامام الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۸۵.

نتایج حاصل از تأمین معیشت برای خود و خانواده به طور خلاصه عبارت است از:

۱. چون اصل تشکیل خانواده عمل به سنتی از سنت‌های الهی و دنیوی است، هرگونه تلاش در این راه، مستوجب لطف و پاداش الهی خواهد بود.
۲. تأمین خواسته‌های مادی خانواده موجب حفظ عزت نفس و آبروی خویشتن، همسر و فرزندان است؛ چراکه وقتی آدمی نیازمند درخواست از دیگران نباشد، در حفظ کرامت انسانی خویش تواناتر خواهد بود.
۳. تلاش برای تأمین معیشت موجب قدرشناسی از زحمات آدمی است؛ زیرا انسان قدر چیزی را که با زحمت به دست آورده است، به مراتب بیشتر می‌داند تا آنچه بدون زحمت به دست آمده باشد.

### ■ رغبت‌شناسی همسر

رغبت‌شناسی با علاقه‌شناسی کلید ورود به دنیای اطرافیان و رمز نفوذ در قلب‌های آنان است؛ زیرا کم و بیش همه‌ی انسان‌ها به علایق و تمایلات‌شان وابستگی زیادی دارند و براساس تابعیت از تمایلات خود عمل می‌کنند. بنابراین تمیز و تفکیک تمایلات منطقی و مشروع از تمنیات غیرمنطقی و نامشروع از مهارت‌های مهم همسرمداری است. درک تمایلات منطقی خویشتن، آدمی را در مواجهه‌ی معقول و صحیح با آن یاری می‌رساند و آگاهی به تمایلات منطقی و رغبت‌های مشروع همسر، آدمی را برمی‌انگیزد تا برای ارضای به موقع، مناسب و بجای آن فعالانه اقدام کند.

اینک به تبیین برخی رغبت‌ها و جایگاه آن و نیز روش مواجهه با آن از دیدگاه حضرت رضا علیه السلام می‌پردازیم.

### ✱ علاقه به محبوبیت

از علایق و رغبت‌های مهم آدمی گرایش به روابط عاطفی با اطرافیان و نزدیکان است؛ به‌ویژه آن‌هایی که اولین توجه آدمی را بر می‌انگیزند نظیر والدین، همسر، فرزندان، دوستان و آشنایان. در این میان فرد بیش از آنچه به دیگران حس عاطفی می‌ورزد، مایل است علاقه و محبت دیگران را دریافت کند. همسر و شریک زندگی در مقایسه با دیگران از حیث داد و ستد عاطفی جایگاه خاصی دارد. در سخنان رسول گرامی اسلام آمده است:

«اگر مردی به همسرش بگوید من تو را دوست دارم، این سخن هرگز از قلب او خارج

نخواهد شد.»<sup>۱</sup>

رمز این مطلب را می‌توان در گرایش به محبوبیت زن در قلب مرد جست‌وجو کرد؛ زیرا زن می‌خواهد محبوب و خواستنی باشد و این را از زبان همسرش بشنود تا به زندگی دلگرم و مطمئن شود.  
در کلام امام رضا علیه السلام نیز آمده است:

«نیمی از خرد آدمی اظهار دوستی و محبت به مردم است.»<sup>۲</sup>

بدیهی است چنانچه اظهار دوستی و محبت به دیگران از نشانه‌های عقل آدمی باشد، در این صورت اظهار دوستی و علاقه به همسر به مراتب از نموده‌ها و ظواهر خرد و اندیشه‌ورزی انسان محسوب می‌شود؛ زیرا همان طور که پیش‌تر اشاره شد، چنین رفتاری همسران و به‌ویژه زنان را به تداوم و تعمیق زندگی خانواده دلگرم و مطمئن می‌سازد.

### \* علاقه به رابطه‌ی مشروع جنسی

بخشی از دنیای علایق و تمایلات آدمی را میل به ارضای غریزه‌ی جنسی تشکیل می‌دهد که بسیار نیرومند است و محرک بسیاری از اعمال و رفتار آدمی نظیر همسرگزینی و تشکیل خانواده محسوب می‌شود. اسلام با توجه به نقش حیاتی این غریزه، بر تأمین متعادل و مشروع آن صحنه گذاشته است.

رابطه‌ی جنسی با همسر، عامل آرامش روح و روان همسران است و در تداوم فعالیت‌های زندگی به آنان یاری می‌رساند. استناد به برخی سخنان حضرت امام رضا علیه السلام روشن‌کننده‌ی این مهم است:

**نمونه‌ی اول:** «از لذایذ دنیوی، نصیبی برای کامیابی خویش قرار دهید و تمنیات دل را از راه‌های مشروع بر آورید. مراقبت کنید در این کار به شرافت‌تان آسیب نرسد و دچار اسراف و تندرروی نشوید. تفریح و سرگرمی‌های لذت‌بخش شما را در اداره‌ی زندگی یاری می‌کند و با کمک آن در امور دنیای خویش موفق‌تر خواهید بود.»<sup>۳</sup>

**نمونه‌ی دوم:** حضرت فرمود:

«کوشش کنید اوقات روز شما در چهار بخش تنظیم شود: بخشی برای عبادت و خلوت با

۱. کلفی، چ، ۵، ص ۵۶۹؛ نیز در لین باره نک: ازدواج در اسلام، بهشت خانواده.

۲. مسند الامام رضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۸۵؛ الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۲، ص ۴۲.

۳. الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۲، ص ۳۷.

خدا، بخشی برای تأمین معاش، بخشی برای معاشرت و مصاحبت با برادران معتمد و کسانی که شما را به عیب‌های تان واقف می‌سازند و در باطن به شما خلوص و صفا دارند، بخشی را نیز به تفریحات و لذایذ خود اختصاص دهید تا از مسرت و نشاط آن، نیروی انجام وظایف بخش‌های دیگر را به دست آورید.<sup>۱</sup>

آنچه از این احادیث برمی‌آید توجه به نقش مهم و تأثیرگذار تأمین‌گری جنسی بر دیگر بخش‌های زندگی است. حیات جنسی انسان بیشتر به صورت موضوع مستقلی مطالعه می‌شود در حالی که در بیان حضرت رضا علیه السلام این بخش از زندگی، نیروی قدرتمندی است که بر بخش‌های دیگر تأثیر فراوانی می‌نهد؛ چراکه تأمین بجا و مشروع آن، به آدمی فرصت می‌دهد تا توان عبادت خدای متعال را داشته باشد و در تأمین معاش و نیازهای زندگی کارآمد گردد و در ارتباطات انسانی نقش خود را به خوبی ایفا کند.

### \* علاقه به شادی و نشاط

در میان مجموعه‌ی علایق و رغبت‌های آدمی، گرایش به شادی و نشاط، موقعیت و جایگاه خاصی دارد؛ زیرا بشر به دلیل حب ذات و غریزه‌ی صیانت نفس، از هر آنچه نشاط‌آور و آرامش‌بخش باشد، استقبال می‌کند و از هر عامل رنج و آزار، رویگردان است. به طور طبیعی انسان‌های سالم و بهنجار هرآنچه را برای خود می‌خواهند نظیر شادایی، سرزندگی و موفقیت، همان را برای همسر و فرزندان‌شان نیز طلب می‌کنند و در جست‌وجوی راه‌هایی برای افزایش ظرفیت‌های شادی، سرور و بهجت قلبی برای خود و خانواده‌ی خویش هستند.

در سیره‌ی عملی حضرت امام رضا علیه السلام با نمونه‌هایی مواجه می‌شویم که مبین توجه ایشان به شادایی خانواده است.

**نمونه‌ی اول:** مرحوم شیخ مفید و دیگر بزرگان به سند خود از علی بن اسباط که یکی از اصحاب و دوستان حضرت رضا علیه السلام است، نقل می‌کنند:

«روز عید عرفه برای دیدار مولایم حضرت ابوالحسن علی بن موسی الرضا علیه السلام حرکت کردم. چون به منزل حضرت وارد شدم، پس از لحظاتی همراه ایشان به زیارت قبرستان بقیع رفتیم. چون زیارت پایان یافت، به سمت منزل بازگشتیم. در بین راه به حضرت گفتم: یا بن رسول الله! ای سرور و مولایم! من ته‌سیدست و

۱. الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۲، ص ۳۷.

درمانده‌ام و چیزی ندارم که بتوانم به افراد خانواده‌ام عیدی دهم و آن‌ها را در این عید عزیز خوشحال گردانم.

امام پس از شنیدن درخواستم، قطعه‌ی طلایی که کم و بیش صد دینار ارزش داشت به من عنایت کرد. من با گرفتن آن هدیه خوشحال شدم و توانستم نیازهای خود و خانواده‌ام را تأمین کنم.<sup>۱</sup>

**نمونه‌ی دوم:** مرحوم شیخ صدوق به سند خود از ریّان بن صلت آورده است: «پس از مدتی که در خدمت مولایم حضرت علی بن موسی الرضا بودم، خواستم به قصد عراق مسافرت کنم.

برای خداحافظی راهی منزل امام شدم. در مسیر با خود گفتم هنگام خداحافظی پیراهنی از لباس‌های حضرت را تقاضا می‌کنم که چنانچه مرگ من فرا رسد، آن را کفن خود قرار دهم و نیز مقداری درهم و دینار بخواهم تا برای اعضای خانواده‌ام سوغات و هدایایی بخرم. وقتی به نزد امام رسیدم، اندکی نشستیم.

خواستم خداحافظی کنم، گریه‌ام گرفت و از شدت ناراحتی برای جدایی از حضرت همه چیز را فراموش کردم. پس از خداحافظی برخاستم که بیرون روم که ناگهان ایشان مرا صدا زد و فرمود: ای ریّان برگرد!

وقتی باز گشتم فرمود: آیا دوست داری یکی از پیراهن‌های خود را به تو هدیه کنم تا هنگام وفات آن را کفن خود قرار دهی و آیا نمی‌خواهی مقداری دینار و درهم از من بگیری تا برای بچه‌ها و خانواده‌ات هدایا و سوغات تهیه کنی؟

شگفت‌زده گفتم: ای سرور و مولایم! چنین چیزی را من در ذهن خود داشتم و تصمیم گرفته‌بودم از شما تقاضا کنم ولی فراموش کردم.

ایشان یکی از پیراهن‌های خود را به من هدیه کرد و سپس گوشه‌ی جانماز خود را بلند کرد و مقداری درهم برداشت و به من داد.<sup>۲</sup>

### \* علاقه به گردش

روح آدمی در دوری از طبیعت احساس گرفتگی و کسالت می‌کند و با بازگشت به آن، شادایی و نشاط خاصی در خود می‌یابد. شاید یکی از دلایل آن خویشاوندی انسان و طبیعت باشد.

تفریح و گشت و گذار فرصتی است که خلواده‌ها در آن رفع خستگی می‌کنند و توان مجددی می‌یابند تا وظایف خود را به خوبی انجام دهند. در سیره‌ی عملی

حضرت رضا علیه السلام نمونه‌هایی را می‌توان یافت که در آن به گردش و تفریح توجه شده است. امام می‌فرماید:

«روزی به گردش رفتیم ولی همراهان با خود نمک نیاورده بودند، هیچ استفاده‌ای از گوسفندی که ذبح کردند، نبردیم.»<sup>۱</sup>

از آنچه گذشت می‌توان به نتایج زیر دست یافت:

۱. رغبت‌شناسی و شناخت علایق همسر یکی از مهارت‌های ضروری خانوادگی است؛ زیرا شناخت تمایلات همسر راه را برای نفوذ و تأثیرگذاری در شخصیت و منش او هموار می‌کند و در نتیجه تفاهم و درک متقابل میسر می‌شود.
۲. این نوع مهارت همچون دیگر مهارت‌های زندگی فرایندی اکتسابی است و در صورت آگاهی فرد به کیفیت و نتایج آن و با عزم و اراده‌ی جدی دست یافتنی خواهد بود.
۳. رغبت‌شناسی چون به معنای شناخت بخش مهمی از شخصیت همسر است، درحقیقت نوعی ارج نهادن به شخصیت و منش او محسوب می‌شود.
۴. همسران با احساس منزلت و شخصیتی که از یکدیگر دارند، علاوه بر حس وفاداری به همسر و زندگی مشترک، انگیزه‌ی والایی برای مقابله با مشکلات‌شان خواهند یافت. این افراد پیروزمندان واقعی میدان زندگی محسوب می‌گردند.

### ■ ظرفیت‌شناسی همسر

با توجه به وجود تفاوت‌های فردی انسان‌ها، نوع انتظارات خالق از آنان نیز متفاوت خواهد بود. این معنا در پنج آیه از آیات قرآنی<sup>۲</sup> تأکید شده است که از جمله می‌توان به آیه‌ی «لَا يَكْلِفُ اللَّهُ نَفْسًا أَلًا وَ مَسْهًا»<sup>۳</sup> اشاره کرد.

در روابط میان همسران نیز این قاعده صادق است که هر یک با تنظیم انتظارات خود از دیگری براساس طلقت و توان او، شرایطی فراهم کند که به آرامش روحی و روانی مطلوبی بینجامد.

در بیانات امامان معصوم علیهم السلام گاه اشاراتی در این باره وجود دارد که دلالت بر ضرورت انتظار به قدر طاقت دارد. حضرت امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«مردی امیر المؤمنین را به میهمانی دعوت کرد. امیر المؤمنین فرمود: به این شرط می‌پذیرم

۱. مسند امام رضا علیه السلام، ج ۲، ص ۳۲۳.

۲. نک: بقره، آیات ۲۲۳ و ۲۸۶؛ نعام، ۱۵۲؛ اعراف، ۴۲؛ مؤمنون، ۶۲.

۳. بقره، ۲۸۶: «خدا به اندازه‌ی وسع افراد از آنان تکلیف می‌خواهد...»

که سه قول بدهی.

مرد گفت: این سه قول کدام است؟

فرمود: از بیرون منزل چیزی برای من نیاوری، از آنچه در منزل داری چیزی از من دریغ نکنی و خانواده ات را به زحمت نیندازی.

مرد گفت: قول می‌دهم. حضرت نیز دعوت او را پذیرفت.<sup>۱</sup>

از کلام نورانی حضرتش چنین استنباط می‌شود که ایشان بر به زحمت نیفکندن خانواده و انتظار به قدر توان، تأکید نموده است.

اینک باید دید چه آثار مثبت و سازنده‌ای بر ظرفیت‌شناسی همسر مترتب است تا با شناخت آن، انگیزه‌ی قوی‌تری برای عمل به این توصیه فراهم شود.

### \* آثار و پیامدهای ظرفیت‌شناسی همسر

درک توانمندی‌های واقعی همسر و تنظیم انتظارات در حد توان او متضمن آثار زیر است:

۱. به عزت نفس و احساس خودبستگی او می‌افزاید؛ چون در موقعیت‌هایی واقع می‌شود که قدرت پسخگویی به خواسته‌های دیگران را در خود می‌یابد و احساس خودکم‌بینی و حقارت نخواهد کرد.

۲. بر بهبود و رشد مناسبات میان همسران تأثیرگذار است؛ زیرا در چنین فضایی، زمینه‌ی بروز آزرده‌گی خاطر و شکایت از یکدیگر پیش نمی‌آید و حریم میان همسران حفظ می‌شود. در نتیجه باب صمیمیت و تفاهم گشوده می‌گردد و سطح ارتباطات انسانی آن‌ها ارتقا می‌یابد.

۳. در پرتوی انتظاراتی که در حد توان افراد است، حس مسؤلیت‌پذیری آنان رشد می‌یابد؛ زیرا زمانی که از آدمی به قدر توانایی‌اش انتظار رود، تشویق می‌شود تا برای مسؤلیت‌های بزرگ‌تر آمادگی پیدا کند و خود را در آزمون ارزیابی شخصیتش بیازماید.

۴. چنانچه انتظار در حد توان به منزله‌ی یک اصل در زندگی آدمی جایگزین شود، شادایی، مسرت و نشاط را به وی تقدیم می‌کند؛ زیرا دیگر اضطراب و نگرانی او را رنج نخواهد داد و در نتیجه در خود مسرتی درونی می‌یابد و ظرفیت نشاط او افزایش پیدا می‌کند.

۵. شور و نشاطی که ناشی از انتظار واقع بینانه است، منجر به شکوفایی ذهن آدمی می‌شود و نیروی فکری او را افزایش می‌دهد. به گفته‌ی یکی از نویسندگان، ذهن آدمی همچون چتر نجات است، فقط زمانی خوب عمل می‌کند که به موقع باز شود.

### ■ حق‌شناسی همسر

در میان حقوق انسانی، حق همسر تعریف و ویژگی‌های خاصی دارد. در رساله‌ی حقوق امام سجاد علیه السلام به گونه‌ای مبسوط به آن اشاره شده است. از میان حقوقی که حضرت برای همسر یاد فرموده است به بخشی اشاره می‌کنیم:

«... در معاشرت با او [زن] خوش رفتاری و مدارا پیشه کن، اگر چه حق تو بر زن سخت‌تر و رعایت آنچه پسند و ناپسند توست [اگر زیاده خواهی نباشد] بر او لازم‌تر است، ولی زن حق مهربانی و انس بر تو دارد و این حق بزرگی است.»<sup>۱</sup>

از کلام معصوم علیه السلام این نکته به دست می‌آید که خوش رفتاری و مدارا در روابط همسران نقشی محوری دارد و نه تنها در دوران آسایش بلکه بیشتر در شرایط سخت و تنگناهای زندگی موضوعیت می‌یابد.

اینک به بیان دو نمونه از سیره‌ی علمی و عملی امام رضا علیه السلام اکتفا می‌کنیم.  
**نمونه‌ی اول:** امام رضا علیه السلام فرمود:

«سزاوار است مرد متمکن به زندگی خانوادگی خود توسعه دهد تا آنان به علت سخت‌گیری او و محرومیت خودشان، مرگ وی را آرزو نکنند.»<sup>۲</sup>

**نمونه‌ی دوم:** مرحوم علامه‌ی مجلسی، شیخ صدوق و دیگر بزرگان به سند خود آورده‌اند:

«یکی از شیعیان و دوستان علی بن موسی الرضا به نام ابومحمد غفاری می‌گوید: زمانی بدهکاری من به افراد زیاد شده بود و توان پرداخت آن‌ها را نداشتم. با خود گفتم بهتر است نزد علی بن موسی الرضا شرفیاب شوم که ایشان مرا ناامید نمی‌سازد. و کمکم می‌کند تا قرض‌های خود را پرداخت کنم و زندگی‌ام را سر و سامان دهم. چون به حضورش رسیدم، فرمود: ای ابومحمد، ما خواسته و حاجت تو را می‌دانیم. عجله مکن و ناراحت مباش که خواسته‌ات را برآورده می‌کنیم. چون شب فرارسید در منزل ایشان ماندم. وقتی صبح شد صبحانه را با امام تناول

۱. رساله‌ی حقوق امام سجاد علیه السلام ص ۲۶۹.  
۲. مستند الامام الرضا علیه السلام، ج ۲، ص ۲۰۸، وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۱۳۲.



کردم.

سپس حضرت فرمود: آیا حضری نزد ما بمائی یا قصد مراجعت و بازگشت به خانوادهات را داری؟

گفتم: یابن رسول الله! اگر بزرگواری فرمایید و نیازم را برآورده سازید، از محضر شما مرخص می‌شوم، خانوادهام چشم به راه منند. امام دست خود را زیر تشکی که روی آن نشسته بود، برد و مشتی پول از زیر آن درآورد و به من داد.

وقتی آن پول‌ها را گرفتم تشکرکنان خداحافظی کردم و از منزل بیرون آمدم. چون پول‌ها را نگاه کردم دیدم چندین دینار سرخ و زرد است و نوشته‌ای ضمیمه‌ی آن:

«ای ابو محمد! این پنجاه دینار را که به تو هدیه دادیم، بیست و شش دینار از آن را بابت بدمی خود پرداخت کن و بیست و چهار دینار باقیمانده‌اش را برای مصرف زندگی‌ات هزینه ساز و خانوادهات را از سختی و ناراحتی نجات بده.»<sup>۱</sup>

### موقعیت‌شناسی همسر

در بیان این که همسر آدمی چه موقعیتی نزد خانواده‌اش دارد، مطالب زیادی از زبان اولیای الهی بیان گردیده است که به بخشی از آن اشاره می‌کنیم. حضرت موسی بن جعفر علیه السلام فرمود:

«خانواده‌ی هر مردی همچون اسیران اویند [که چشم امید به او دوخته اند] پس هنگامی که خالق متعال به او نعمت و دارایی مرحمت فرماید، باید بر خانواده‌اش وسعت دهد.»<sup>۲</sup>

شاید تعبیر امام از خانواده‌ی مرد چونان اسیران او هستند، از این رو باشد که حداکثر عواطف و احساس مسؤولیت در فرد برانگیخته شود و او را به ادای وظایفش در قبال آنان وادار کند؛ چون کم و بیش مردانی که خود را در موقعیتی برتر از زن و فرزند می‌بینند، ممکن است به قدر کافی احساس مسؤولیت، محبت و داد و ستد عاطفی نداشته باشند و با خانواده رفتاری خشونت‌آمیز در پیش گیرند. بنابراین،

۱. چهل داستان و چهل حدیث از امام رضا علیه السلام ص ۳۶ و ۳۷.

۲. کفلی، ج ۴، ص ۱۱.

تعبیر به «اسیران» چه بسا حس دلسوزی و شفقت را در مرد بیدار می‌کند تا به ایفای وظیفه‌اش بپردازد.

از نگاهی دیگر شناخت موقعیت در مهارت‌های خانوادگی ضرورت دارد و آن آمادگی قلبی افراد خانواده به‌ویژه همسر برای تأثیرگذاری و سازندگی است. در این باره به بیان دو نمونه از سخنان امام علی علیه السلام می‌پردازیم.

**نمونه‌ی اول:** «دل‌های مردم به کسی روی آورد که خوش رویی کند.»<sup>۱</sup>

**نمونه‌ی دوم:** «دل‌ها را آمادگی و رخوتی است. اگر دل را به اجبار به کاری واداری، کور می‌گردد پس به هنگام آمادگی و نشاطش به آن توجه کنید.»<sup>۲</sup>

از این بیانات چنین نتیجه می‌گیریم که برای انجام هر نوع فعالیت تربیتی و آموزشی، چه در جامعه و چه در خانواده، باید به اصل آمادگی توجه کرد. منظور از این اصل، وجود شرایط مناسب برای پذیرش پیام‌ها و تأثیرگذاری آن است.



بخش چهارم  
راه‌های موفقیت در زندگی

## مقدمه

موفقیت به معنای توفیق یافتن، کامروا شدن و بهره‌مند شدن است.<sup>۱</sup> این واژه از ریشه‌ی «وفق» است و معنای سازگاری و مطابقت میان دو چیز را می‌دهد. باید دانست همیشه یکسان بودن روحیات و اخلاق دو شخص دست‌یافتنی نیست؛ زیرا انسان‌ها در بسیاری از ویژگی‌ها و خصوصیات با یکدیگر تفاوت دارند و تصور یکسانی و تشابه میان آن‌ها بسیار مشکل است، اما سازگاری و مطابقت میان دو پدیده‌ی رفتاری و دو انسان متفاوت امکان‌پذیر است. بنابراین موفقیت جدای از معنای متداول آن، که پیشرفت در امور و حرکت رو به کمال است، معنای قدرت سازگاری و انطباق را نیز می‌دهد و هر اندازه که شخص بتواند خود را با دشواری‌ها و تنگناها سازگار سازد و از پس آن برآید، موفق‌تر ارزیابی می‌شود.

## چند نکته درباره‌ی موفقیت

موفقیت چه در زندگی خانوادگی و چه در زندگی اجتماعی از مؤلفه‌ها و نکات زیر متأثر است:

۱. موفقیت امری نسبی است؛ زیرا به هیچ‌رو نمی‌توان کسی را یافت که در همه‌ی ابعاد زندگی به معنای واقعی موفق باشد، بلکه این امر تابع درجات و مراتب مختلفی است. چه بسا فردی در مقایسه با فردی دیگر موفقیت کمتری داشته باشد و در مقایسه با فرد سوم موفق‌تر نماید.
۲. موفقیت در زندگی خانوادگی امری است که بیشتر تابع دانش زندگی، اراده و عزم جدی برای رسیدن به هدف و نیز مسؤلیت‌پذیری در قبال رویدادهاست. با چنین نگرشی، موفقیت امری اکتسابی و دست‌یافتنی است.
۳. خانواده‌ها براساس ساختار ویژه‌ای که دارند، با یکدیگر متفاوتند. روشی که در خانواده‌ای منجر به موفقیت می‌شود، ممکن است در خانواده‌ی دیگر توفیق‌چندانی نداشته باشد، بنابراین نمی‌توان با دیدگاهی قیاس‌آمیز به ارزیابی پرداخت.

## شاخص‌های موفقیت

با ارزیابی اجمالی کارکردهای خانواده و وظایف متقلیل اعضای آن می‌توان برخی شاخص‌های مهم موفقیت در زندگی خانوادگی و به ویژه روابط همسران را دریافت

۱. فرهنگ فارسی عمید، ذیل واژه

که در ادامه به تبیین آن می‌پردازیم.

### ۱. درک و تفاهم پایدار

در معنای واژه‌ی «تفاهم» آمده است: «درک کردن و مقصود یکدیگر را فهمیدن.»<sup>۱</sup> بنابراین اگر فرد بتواند جایگاه و منزلت فردی همسرش را به درستی بشناسد، از نیازهای او آگاهی یابد و مقصود او را از کلامش بفهمد، به درک و تفاهم پایدار با همسرش رسیده است.

در سیره‌ی عملی حضرت رضا علیه السلام از زبان یکی از یاران ایشان آمده است: «هیچ گاه ندیدم که ایشان در سخن بر کسی جفا ورزد و سخن کسی را پیش از تمام شدن قطع کند.»

زمانی که امام در شنیدن سخنان همه‌ی مردم و قطع نکردن کلامشان این گونه دقت نظر دارد، بدیهی است در برخورد با خانواده نیز چنین رفتاری خواهد داشت. همان شخص می‌گوید:

«چون سفره‌ی غذا گسترده می‌شد، همه‌ی افراد خله حتی دربان و مهتر را نیز بر سر سفره‌ی خویش می‌نشاندید و آنان همراه امام غذا می‌خوردند.»

این ویژگی نیز می‌تواند شامل حال همه و به‌ویژه خانواده‌ی حضرتش گردد. «با خانواده غذا خوردن» دلالت بر درک موقعیت و نیاز خانواده به ارتباط مؤثر با پدر (سرپرست) خانواده و رعایت وضعیت روحی و روانی اهل خانه دارد. اهمیت این موضوع تا آن جاست که امام از تنها غذا خوردن به شدت باز داشته است:

«بدترین مردم کسی است که همیشه تنها غذا می‌خورد.»<sup>۲</sup>

این سخن رضوی فرمایش پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله را به یاد می‌آورد که فرمود:

«بهترین غذاها در پیش خدا آن است که گروهی بسیار بر گرد آن نشینند.»<sup>۳</sup>

یکی از عوامل ایجاد تفاهم پایدار میان اعضای خانواده، داشتن ظرفیت بسیار در رویارویی با مخالفت‌ها و تعارضات است. آنلی که ظرفیت روحی کمتری دارند در مواجهه با مشکلات خود را می‌بازند و عقب می‌نشینند.

با نگاهی اجمالی به سیره‌ی عملی حضرت امام رضا علیه السلام شاهد عالی‌ترین ظرفیت‌ها حتی در مواجهه با دشمنانیم تا چه رسد به موقعیت دوستان و به‌ویژه خانواده. درباره‌ی منش آن حضرت گفته‌اند:

«خصوصیات اخلاقی و زهد و تقوای آن حضرت به گونه‌ای بود که حتی دشمنان

۱. فرهنگ فارسی عمید، ذیل واژه.  
 ۲. روضه‌ی بحار الانوار، ج ۲، ص ۳۴۵؛ مسند الامام ارضاء علیه السلام، ج ۱، ص ۲۸۶.  
 ۳. نهج الفصاحه، ص ۴۸۹.

خویش را شیفته و مجذوب خود ساخته بود.»  
 یکی دیگر از نشانه‌های درک و تفاهم پایدار، همراهی حلم و علم با یکدیگر است. اگر این دو خصلت ملازم یکدیگر باشد، آدمی را در همه‌ی عرصه‌های زندگی و به‌ویژه حیات خانوادگی حفظ و یاری می‌کند. امام رضا علیه السلام در کلامی نورانی، این همراهی را چنین توصیف می‌فرماید:  
 «از نشانه‌های فهم دینی، حلم و علم است.»<sup>۱</sup>

## ۲. همزبانی و هم‌اندیشی

یکی دیگر از ویژگی‌های موفقیت در زندگی، همزبانی و هم‌اندیشی است. در صورتی که افراد زبان یکدیگر را درک کنند، قادر به همفکری و هم‌اندیشی خواهند بود و در چنین فضایی، نیل به موفقیت امری دست‌یافتنی می‌نماید. در روایت زیر به طور تلویحی این شاخص موفقیت را در سیره‌ی عملی امام رضا علیه السلام می‌بینیم. مرحوم شیخ صدوق، شیخ حرعاملی و دیگر بزرگان به سند خود از اباصت هروی نقل کرده‌اند:

«حضرت ابوالحسن امام علی بن موسی الرضا به تمام زبان‌ها و لغات آشنا و مسلط بود و با مردم به زبان خودشان صحبت می‌فرمود و حتی در لهجه و تلفظ کلمات از آنان فصیح‌تر سخن می‌گفت و تعجب همه را بر می‌انگیخت.  
 یکی از روزها به آن حضرت گفتم: یلین رسول الله! شما چگونه به همه‌ی زبان‌ها و لغات آشنایی دارید و این چنین ساده مکالمه می‌کنید؟ امام فرمود:

«ای اباصت! من حجت و خلیفه‌ی خداوند متعالم و پروردگار حکیم کسی را که می‌خواهد حجت و راهنمای بندگان خود قرار دهد، به تمام زبان‌ها و اصطلاحات، آشنا و آگاه می‌سازد تا زبان افراد را بفهمد و با آن سخن گوید و آنان بتوانند به راحتی با امام خویش سخن بگویند.»  
 سپس امام افزود:

«آیا فرمایش امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام را نشنیده‌ای که فرمود: به ما اهل بیت عصمت و طهارت «فصل الخطاب» عنایت شده است. فصل الخطاب یعنی آشنایی به تمام زبان‌ها و اصطلاحات مردم و بلکه عموم خلایق در هر کجا و از هر نژادی که باشند.»<sup>۲</sup>

۱. مسند الامام رضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۶۴  
 ۲. چهل داستان و چهل حدیث از امام رضا علیه السلام، ص ۶؛ برای منبع اصلی نک: عیون اخبار ارضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۵۲.

بی‌گمان چنین آشنایی‌ای برگرفته از علمی لدنی است و آنچه در بحث ما مهم می‌نماید، توجه به هم‌زمانی و هم‌اندیشی برای برخوردی موفقیت‌آمیز با دیگران است.

به‌طور منطقی زمانی که امام علیه‌السلام برای درک مقصود همه‌ی ملت‌ها و پیروان ادیان با زبان خودشان سخن می‌فرمود تا آنان نیز سخن خود را با ایشان بگویند، چنین رابطه‌ای میان امام علیه‌السلام و خانواده‌شان به مراتب در سطحی عالی‌تر و مؤثرتر وجود داشته است.

همان‌گونه که هم‌زمانی زمینه و عامل هم‌اندیشی (اندیشه‌ی همگرا) است، هم‌اندیشی نیز می‌تواند خود زمینه‌ساز همدلی باشد. حکایت یونس بن عبدالرحمان، یکی از یاران امام علیه‌السلام که در معرض تهمت‌ها و رفتارهای نادرست عده‌ای قرار گرفته بود و امام از او دلجویی فرمود و با او همدلی کرد، شاهدی بر این سخن است.

### ۳. همکاری و شریک ساختن دیگران در امور

اگر مشارکت و همکاری را روشی رفتاری بدانیم، می‌توانیم آن را محصول این نگرش خاص تلقی کنیم که انسان‌ها شرافت ذاتی دارند و اشرف مخلوقاتند.<sup>۱</sup> بی‌گمان فردی که نگرش ارزشمند و خوش‌بینانه‌ای به مردم داشته باشد، با نزدیکان، بستگان و خانواده‌اش نیز چنین روشی خواهد داشت و در نقطه‌ی مقبل زمانی که بینش حقیرانه و بدبینانه‌ای به انسان‌ها داشته باشد، قادر به همکاری و مشارکت با آنان نخواهد بود.

در سیره‌ی عملی امام رضا علیه‌السلام می‌بینیم که چگونه ارزش ذاتی انسان‌ها یکسان است و پاداش هر یک، بسته به رفتاری است که از او سر می‌زند. داستان شریک ساختن خدمتگزاران سیاه‌پوست بر سر سفره‌ی غذا نشان از این روحیه‌ی والا دارد.

### مشارکت در سیره‌ی رضوی

برخی اندیشمندان در بیان سیره‌ی عملی و اخلاقی امام هشتم علیه‌السلام آورده‌اند: «ایشان در برخورد با مردم چهره‌ی واقعی اسلام را ترسیم می‌کرد. امام برای دیگران ارزش انسانی قائل بود و با چنین رویکردی با آنان برخورد می‌کرد.»<sup>۱</sup> در این باره شاید بتوان برخی از رویکردهای حضرتش را در سخنی که از ایشان

۱. «خدولود، آدمی را بر صورت خویش آفرید»، نک: انسان در قرآن کریم، ص ۳۹.

در باره‌ی بدترین مردم نقل شده است، مشاهده کرد. آن بزرگوار فرمود:  
 «به راستی بدترین مردم کسی است که یاری‌اش را [از مردم] بازدارد و تنها [غذا] بخورد و  
 زیردستش را بزند»<sup>۱</sup>  
 در باره‌ی نگاه حضرت به جایگاه مشارکت و همکاری، به تبیین سه نمونه از سیره‌ی  
 عملی ایشان می‌پردازیم.

### نمونه‌ی اول:

یکی از یاران امام علیه السلام می‌گوید که شبی آن حضرت میهمان داشت. در میان  
 صحبت، چراغ ایرادی پیدا کرد. میهمان امام دست پیش آورد تا چراغ را درست  
 کند اما امام نگذاشت و خود این کار را انجام داد و فرمود:

«ما میهمانان خود را به کار نمی‌گیریم.»<sup>۲</sup>

آنچه در این سیره‌ی عملی امام توجه برانگیز است، نگرش امام به انسان‌ها به‌ویژه  
 میهمان است که کاری را که خود می‌توان انجام داد، نباید به دیگران محول ساخت.

### نمونه‌ی دوم:

برخی افراد مدعی بودند از شیعیان حضرت امیرالمؤمنین امام علی بن ابی طالب علیه السلام  
 هستند اما امام رضا علیه السلام آنان را نپذیرفت و زمانی که آنان را به اشتباه‌شان واقف  
 ساخت و آنان توبه کردند، حضرت به خادم خود فرمود:

«سلام مرا به آن‌ها برسان؛ چراکه توبه‌ی آن‌ها قبول شد و مستحق تعظیم و احترام گشتند  
 و اکنون وظیفه‌ی ماست که در رفع مشکلات آن‌ها و خانواده‌هایشان همت گماریم.»<sup>۳</sup>

### نمونه‌ی سوم:

حضرت امام جواد علیه السلام ضمن بیان روایت نماز باران که حضرت امام رضا علیه السلام اقامه  
 فرمود، گفت: «... چون مردم به خانه‌های خود رفتند، به قدری باران بارید که تمام  
 رودها و نهرها پر آب شد و مردم می‌گفتند: این، از برکت وجود مقدس فرزند رسول

۱. مسند الامام لرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۸۶.

۲. همان، ج ۲، ص ۳۳۱.

۳. نک: چهل دستان و چهل حدیث از امام رضا علیه السلام، ص ۶.



خداست. پس از آن امام در جمع مردم حضور یافت و ضمن سخنرانی مهمی فرمود: «ای مردم، احکام و حدود الهی را رعایت کنید و همیشه شکر گزار نعمت‌های خداوند باشید. گناه نکنید، اعتقادات و ایمان خود را به حقوقی که بر عهده‌ی یکدیگر دارید، تقویت کنید و به این‌گونه حقوق بی‌توجه نباشید. با هم دلسوز و مهربان باشید و بدانید که دنیا پلی است برای عبور به جهانی دیگر که ابدی و جاوید است.»<sup>۱</sup>

#### ۴. منزلت و کرامت

از ویژگی‌های خاص انسان منزلت و کرامت اوست، چیزی که به دیگر موجودات عطا نشده و خداوند متعال در قرآن کریم فرموده است:

«وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ...»<sup>۲</sup>

«و فرزندان آدم را کرامت بخشیدیم.»

از نکات مهم درباره‌ی کرامت آدمی آگاهی او از این ویژگی ارزشمند است؛ زیرا ارمغان چنین معرفتی حفظ ارزش‌های وجودی او از آسیب‌ها و معصیت‌هاست. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

«خداوند رحمت کند کسی را که قدر خود را بشناسد و از حدش تجاوز نکند.»<sup>۳</sup>

#### جلوه‌های کرامت در سیره‌ی رضوی

هر پدیده‌ای نشانه‌هایی دارد که از روی آن به وجود آن پدیده پی برده می‌شود. «کرامت» نیز نشانه‌هایی دارد که از جمله‌ی آن، روح سپاس و امتنان از زحمات و خدمات دیگران است. بی‌گمان کسی که در برابر خوبی‌های دیگران زبان سپاس و تمجید ندارد، نمی‌تواند از کرامت خویش سخن بگوید. حضرت رضا علیه السلام می‌فرماید:

«کسی که از نعمت دهنده از مخلوقات (= مردم) را شکر گزار نباشد، شکر گزار خداوند نیز

نخواهد بود.»<sup>۴</sup>

۱. نک: چهل داستان و چهل حدیث از امام رضا علیه السلام، ص ۶.

۲. اسراء، ۷۰.

۳. منتخب میزان الحکمه، ص ۳۰۳.

۴. مسند الامام ارضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۹۹. «مَنْ لَمْ يَشْكُرْ لِمُنِيْمٍ مِنَ الْمَخْلُوْقِيْنَ لَمْ يَشْكُرْ لِلّٰهِ عَزَّ وَجَلَّ»

در سیره‌ی عملی آن حضرت نیز شواهد فراوانی را می‌توان یافت که اشاره به کرامت انسانی دارد. که در ادامه، به ذکر دو نمونه بسنده می‌کنیم.

### نمونه‌ی اول:

یاسر، خادم حضرت، می‌گوید: امام به ما فرموده بود:

«اگر شما را برای کاری طلبیدم و شما مشغول غذا خوردن بودید، برنخیزید تا غذای تان تمام شود.»

از این رو بسیار اتفاق می‌افتاد که امام ما را صدا می‌زد و در پاسخ ایشان می‌گفتند: به غذا خوردن مشغول هستیم و آن گرامی می‌فرمود:

«بگذارید غذای شان تمام شود.»<sup>۱</sup>

می‌بینیم روح بزرگواری و کرامت آن حضرت تا آن جاست که راضی به زحمت افتادن خادمانش به هنگام غذا خوردن نبود و از ارجاع کارها و دیگر امور به آنان خودداری می‌ورزید.

### نمونه‌ی دوم:

چون حضرت امام رضا علیه السلام تمام دارایی خود را در روز عرفه با تهیدستان قسمت کرد، شخصی گفت: چه زیان بزرگی کردید؟ امام در پاسخ فرمود:

«این زیان نیست بلکه سود است. عملی را که به وسیله‌اش پاداش و بزرگی به دست می‌آوری، زیان‌مدان.»<sup>۲</sup>

افزون بر آنچه گذشت، در پایان این بحث به ذکر دو حدیث رضوی می‌پردازیم که به خوبی جایگاه کرامت انسانی را تبیین می‌کند. امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«کسی که فقیر مسلمانی را ملاقات کند و برخلاف سلام کردنش بر اغنیا بر او سلام کند، در روز قیامت در حالی خدا را ملاقات نماید که بر او خشمگین است.»<sup>۳</sup>

نیز آن امام درباه‌ی چگونگی صدا کردن دیگران فرمود:

«چون شخص حاضری را نام می‌بری [برای احترام] کنیه‌ی او را نیز بگو.»<sup>۴</sup>

بدیهی است زمانی که در منظر امام رفتاری کریمانه با دیگران تا این پایه، مهم و

۱. مسند امام ارض علیه السلام، ج ۲، ص ۳۴۸.

۲. همان، ج ۱، ص ۴۸ (مقدمه).

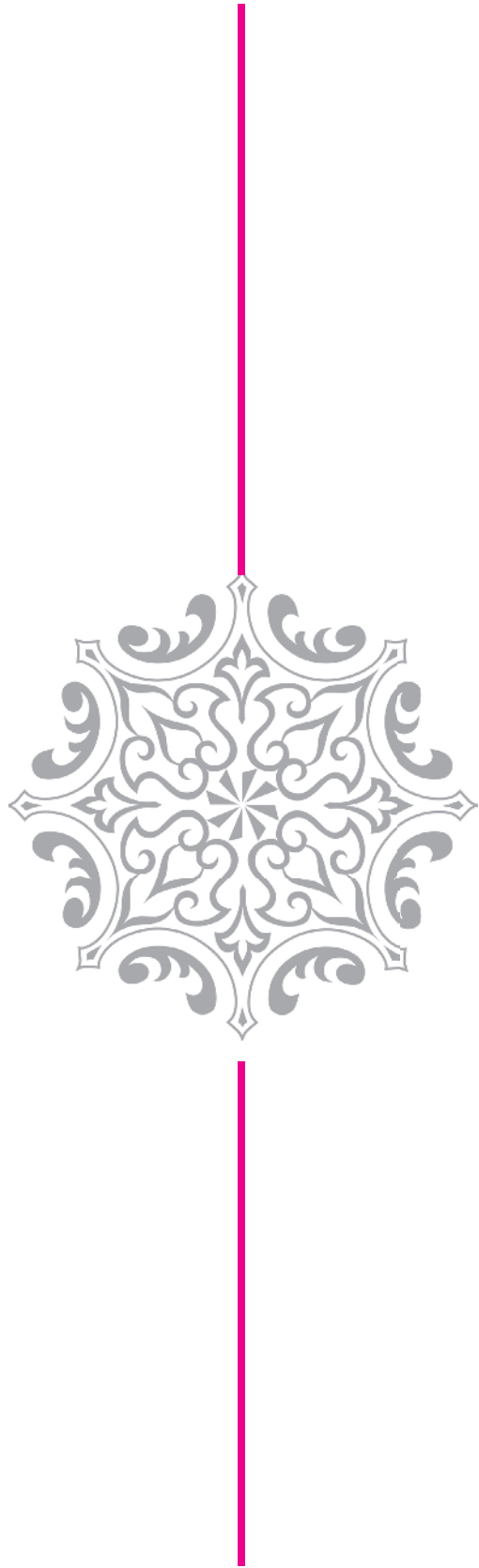
۳. همان.

۴. همان، ص ۳۸.

ضروری است، رفتار کریمانه با خانواده (همسر و فرزندان) جایگاه رفیع‌تر و ارجمندتری خواهد داشت.

### ۵. سازگاری و مدارا

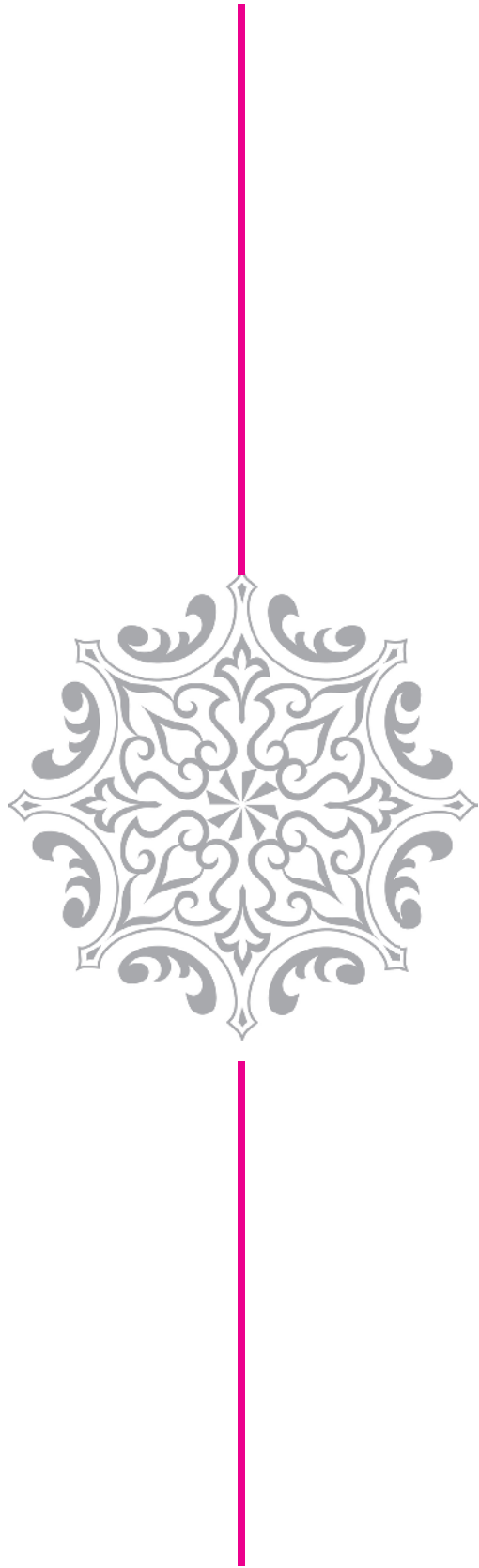
یکی از مهارت‌های عالی و دشوار موفقیت در زندگی روش مدارا و سازگاری با دیگران و به‌ویژه اطرافیان و خانواده است. اهمیت سازگاری و مدارا تا آن جاست که حضرت امام سجاد علیه السلام در رساله‌ی حقوق خویش برای کسی که به آدمی بدی کرده است، حقی قرار می‌دهد و آن عفو و گذشت اوست<sup>۱</sup> با درنگی در احادیث رضوی به خوبی مفهوم سازگاری و مدارا با مردم را می‌توان دریافت. از نگاه امام رضا علیه السلام مدارا در ارتباطات انسانی خوی و خصلت نبوی است و از نشانه‌های انسان مؤمن<sup>۲</sup>. بنابراین روشن است که با افراد خانواده تا چه اندازه باید سازگاری و مدارا ورزید.





## بخش پنجم مهارت های تربیتی

فصل اول: مهارت های فرزند پروری در حیطه ی شناختی  
فصل دوم: مهارت های فرزند پروری در حیطه ی ارتباطی





**فصل اول**  
**مهارت‌های فرزندپروری**  
**در حیطة‌ی شناختی**

## مقدمه

فعالیت‌های تربیتی پهنه‌ای گسترده و تنوع‌پذیر است که از زمان تولد تا جوانی افراد را در برمی‌گیرد و در هر دوره به اقتضای ویژگی‌هایش، شیوه‌های متناسب با خود را می‌طلبد. همه‌ی این فعالیت‌ها به گونه‌ای متأثر از مهارت‌های خانوادگی است. به عبارتی دیگر کارآمدی خانواده و ارتباط مطلوب با همسر مقدمه و زمینه‌ی موفقیت در تربیت فرزندان است. سازگاری با همسر، شرط لازم برای سازگاری با فرزند است و پیش‌زمینه‌ی هر دو، سازگاری با خویشستن. به طور کلی نسبت میان سازگاری‌ها را می‌توان چنین ترسیم کرد: سازگاری شخصی (با خویشستن) ← سازگاری خانوادگی (با همسر) ← سازگاری تربیتی (با فرزند) ← سازگاری اجتماعی (با دیگران).

## امکان تربیت

درباره‌ی چگونگی تربیت و امکان تأثیرگذاری آن بر آدمی، دیدگاه‌های گوناگونی بیان شده و با قبول دستیابی بدان، حدود و قلمروهای آن تبیین شده است. بیان عبارتی نورانی از امام رضا علیه السلام روشنگر این امر خواهد بود. حضرت به ابوهاشم فرمود: «عقل عطیه‌ی الهی است و ادب و تربیت، نتیجه‌ی مشقت. آن کس که در راه فراگرفتن ادب به مشقت و زحمت تن در دهد، پیروز می‌شود و آن کس که در راه ازدیاد عقل خداداد که جزء سرشت آدمی است، سعی و مجاهده کند، جز بر نادانی خود نیفزوده است»<sup>۱</sup> از این سخن گرانشنگ چنین برمی‌آید که راه تربیت، راهی دشوار و طولانی است که مشقت و سختی را به همراه دارد ولی آن که در این مسیر، با امید و تلاش حرکت کند، به موفقیت و پیروزی دست می‌یابد. تأکید بر جنبه‌ی اکتسابی تربیت، بر جرأت و شهامت افراد در رسیدن به آن می‌افزاید.

## زمان تربیت

برای موفقیت در تربیت باید به دنبال زمان مناسب بود. در این باره حضرت علی علیه السلام در بخشی از نامه‌ی خود به فرزندش امام مجتبی علیه السلام می‌فرماید: «فرزندم [زمانی به تربیت تو اهتمام کردم که قلبت آماده بود و اشتغالات [زندگی] افکار تو را به خود سرگرم نساخته بود.»<sup>۲</sup>

۱. مسند امام‌الرضا علیه السلام، ج ۱، ص ۳، کافی، ج ۱، ص ۲۴.  
 ۲. نهج‌البلاغه، نامه‌ی ۳۱.



به نظر می‌رسد دوره‌ی مناسب برای تربیت پذیری فرزند، قبل از پایان دوره‌ی کودکی و ورود به برهه‌ی نوجوانی باشد. در کلام حضرت رضا علیه السلام نیز برای تأثیرپذیری دل اشارات دقیقی وجود دارد. ایشان فرمود:

«دل همیشه آمادگی ندارد، گاهی نشاطی دارد و گاهی رخوت. بنابراین به هنگام نشاطش به آن توجه کنید [و در عبادت به کارش گیرید] و به گاه رخوت به حال خود رها سازید.»<sup>۱</sup>  
در همین خصوص امام عسکری علیه السلام نیز می‌فرماید:  
«هر گاه دل به نشاط آید، به آن امانت بسپارید و هر گاه پشت کرد، با آن بدرود گوید.»<sup>۲</sup>

### مسئولیت تربیت

برای اداره‌ی امور فرزندان و تربیت شایسته‌ی آنان، باید مسئولیت والدین به خوبی تبیین شود. آنچه از کلام و سیره‌ی معصومان علیهم السلام استنباط می‌شود، مسئولیت اصلی تربیت فرزند با پدر و باهمیاری و مشارکت مادر است. امام علی علیه السلام می‌فرماید:

«پدر بر فرزند و فرزند بر پدر حقی دارد. اما حق پدر بر فرزند آن است که فرزند از پدر و همه‌ی امور اطاعت کند به غیر از امور معصیت الهی؛ و حق فرزند بر پدر آن است که بر او نام نیک نهد، به او قرآن بیاموزد و به خوبی او را تربیت کند.»<sup>۳</sup>  
نیز امام سجاده علیه السلام درباره‌ی حق فرزند بر پدر فرمود:

«... [تو ای پدر] از فرزندت درباره‌ی سه چیز پرسیده خواهی شد: اول درباره‌ی تربیت و ادب شایسته‌ی او؛ دوم راهنمایی‌اش به سوی خدا؛ و سوم یاری کردن او در اطاعت خدا.»<sup>۴</sup>  
یادآوری این نکته لازم است که در سیره‌ی رضوی بر نقش سرپرست و مدیر برای گروه‌های مختلف جامعه تأکید شده است که شامل کانون خانواده و محیط زندگی نیز می‌شود. امام رضا علیه السلام می‌فرماید:

«هیچ طایفه و ملتی را نمی‌بینیم که به زندگی ادامه داده و پایدار مانده باشد، مگر به وجود رئیس یا سرپرستی که ضروریات مادی و معنوی آنان را برآورده ساخته باشد.»<sup>۵</sup>  
نکاتی که از این سخن برداشت می‌شود عبارت است از:

۱. منتخب میزان الحکمه، ص ۴۷۵.

۲. همان.

۳. نهج البلاغه، حکمت ۳۹۹.

۴. نک: رساله حقوق امام سجاده علیه السلام باب حق فرزند بر پدر.

۵. مسند الامام الرضا علیه السلام ج ۱، ص ۱۱۰؛ الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۱، ص ۲۲۵.

۱. قوام و دوام هر اجتماع و گروهی به مدیریت و زمامداری شایسته‌ی آن وابسته است.
۲. این مدیریت در صورتی برای چنان جمعی شایستگی دارد که به نیازهای معنوی و مادی آنان توجه ویژه داشته باشد.
۳. از آن جا که خانواده زیرمجموعه‌ی جامعه و سلول بنیادین آن محسوب می‌شود، از این قاعده‌ی عمومی برکنار نیست و پایداری ارکان آن به وجود مدیریتی منطقی و مدبّر وابسته است.

### ■ نیازهای روحی و روانی فرزند

مراحل رشد و تحول کودک به گونه‌ای است که نسبت معکوسی میان سال‌های رشد و میزان وابستگی او وجود دارد. هر چقدر کودک به سوی سال‌های بالاتر تحول خود رو می‌نهد، در تأمین نیازهایش قادرتر خواهد بود و از میزان اتکا و وابستگی‌اش به والدین، خانواده و دیگران کاسته می‌شود. نیازهای اولیه‌ی کودک از نظر تنوع، شدت و دوام متفاوت است و چنانچه به‌موقع، متعادل و صحیح پاسخ داده شود، سلامت روانی فرزند تأمین می‌گردد. در غیر این صورت باید در انتظار مواجهه‌ی کودک با مشکلات و دشواری‌های روحی - روانی بود و رفتارهایی ناهنجار و غیرطبیعی را از او دید.

### ■ نیازهای روانی فرزند در سیره‌ی رضوی

با مرور بر بخشی از سخنان امام رضا علیه السلام که بیانگر سیره‌ی علمی آن بزرگوار است، دلالت‌هایی را می‌یابیم که ناظر به نیازهای مهم روحی؛ روانی فرزند است و به چگونگی تأمین و ارضای آن اشاره دارد. در این بحث برای تکمیل مطلب از اشارات و گفتار دیگر معصومان علیهم السلام نیز استفاده خواهیم نمود.

### ✽ نیاز به محبت و مهرورزی

از معدود نیازهای روحی؛ روانی که حتی از دوره‌ی جنینی تا لحظه‌ی مرگ بر تمام وجود آدمی تأثیر می‌نهد، نیاز به محبت و تبادل عاطفی است. براساس برخی پژوهش‌ها، مادرائی که در دوران جنینی فرزندشان به آن‌ها مهر می‌ورزند، فرزندان سالم‌تر، شاداب‌تر و باهوش‌تر به دنیا می‌آورند در حالی که مادرائی که کودکان خود

را در مرحله‌ی جنینی دوست نداشته و تولد آنان را امری ناخواسته و تأسفبار بدانند، فرزندی باظرفیت روحی؛ روانی اندک و ضریب هوشی کم‌تر به دنیا می‌آورند.<sup>۱</sup> برای اساس جایگاه نیاز عاطفی فرزند نسبت به دیگر نیازهای روحی؛ روانی، مقایسه شدنی نیست و غفلت از این نیاز خسارات روحی؛ روانی ویژه‌ای برای فرزند می‌آفریند که گاه جبران‌ناپذیر است. در سیره‌ی اهل بیت علیهم‌السلام شواهد فراوانی درباره‌ی محبت به فرزند هست که به برخی از آن اشاره می‌کنیم. پیامبر بزرگوار اسلام می‌فرماید:

«کسی که به کودک محبت نکند، از ما نیست»<sup>۲</sup>  
نیز از وصایای امیرالمؤمنین، نزدیک شهادت‌شان این بود:

«در خانواده‌ی خود با کودک مهربان باش.»<sup>۳</sup>  
امام صادق علیه‌السلام نیز می‌فرمود:

«مردی که به فرزند خود محبت بسیار کند، مشمول رحمت و عنایت مخصوص خداوند بزرگ است.»<sup>۴</sup>

درباره‌ی سیره‌ی عملی پیامبر اسلام نیز آورده‌اند:

«آن حضرت هر روز دست محبت بر سر فرزندان خود می‌کشید.»<sup>۵</sup>  
حضرت امام رضا علیه‌السلام در همین خصوص حدیثی از پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم نقل می‌کند که ایشان فرمود:

«بزرگان خود را احترام نهدید، به اطفال خود مهربانی کنید و با خویشان خود ارتباط داشته باشید.»<sup>۶</sup>

اولین تأثیر ابراز محبت، رشد احساس پذیرش و مقبولیت در فرزند و نوعی خوش‌بینی به آینده و اتکاب به حمایت‌های خانواده در زمان مناسبت است.

### \* بوسیدن فرزند، نشانه‌ی ابراز محبت

برای هر پدیده‌ی تربیتی همچون ابراز عاطفه و مهرورزی، می‌توان بر شواهد و نشانه‌هایی اتکا کرد که معیار درستی و صداقت آن است. برای مهرورزی به فرزند نیز

۱. در این باره نک: با فرزند خود چگونه رفتار کنیم؟، نوشته‌ی محمد رضا شرفی.  
۲. الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۳، ص ۵۸.  
۳. بحارالانوار، ج ۱۶، ص ۱۵۴.  
۴. مکارم‌الاخلاق، ص ۱۱۳.  
۵. بحارالانوار، ج ۲۳، ص ۱۱۴.  
۶. عیون اخبار الرضا علیه‌السلام، ج ۱، ص ۵۹۷.

یکی از نشانه‌های بارز، بوسیدن فرزند است و نشانه‌ی دیگر برآوردن نیل‌های او. در برخی سخنان معصومان علیهم‌السلام بر بوسیدن فرزند تأکید شده است. پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «فرزندان خود را بسیار بوسید؛ زیرا برای شما در هر بوسیدن درجه‌ای است»<sup>۱</sup>. نیز در سیره‌ی عملی آن حضرت آمده است: «پیامبر اسلام حسین را که کودکی خردسال بود، در بر می‌گرفت و می‌بوسید»<sup>۲</sup>. همچنین در بیانات حضرت امام رضا علیه‌السلام آمده است: «مادر می‌تواند لب‌های فرزند خود را ببوسد»<sup>۳</sup>.

### \* نیاز به تأمین خواسته‌های مادی

این دسته از خواسته‌ها که اقتصادی و مادی است، اهمیت خاصی دارد؛ زیرا تأمین شدن یا نشدن آن بر سلامت جسمی و نیز بهداشت روانی فرزند تأثیرگذار است. در این باره ابتدا به بیان مطلبی از پیامبر بزرگوار اسلام می‌پردازیم. ایشان می‌فرماید:

«هر کس لوازم زندگی کافی داشته باشد و به آن قناعت کند، موفق خواهد شد»<sup>۴</sup>.  
در همین خصوص امام رضا علیه‌السلام فرمود:

«بر اشخاص توانا لازم است که زندگی راحتی را برای زن و فرزند خود به وجود آورند»<sup>۵</sup>.  
بر پایه‌ی آنچه گذشت، تأمین نیازهای عاطفی و رفاهی را در چند مطلب می‌توان تبیین کرد:

۱. چنانچه نیازهای روحی؛ روانی فرزند در اولین سال‌های کودکی تأمین شود، زمینه‌ی مناسبی برای سلامت روانی او مهیا می‌گردد و در برابر تهدیدهای مختلف محافظت می‌شود.
۲. تأمین نیازهای مذکور علاوه بر حفظ سلامت روانی کودک، رویکردی خوش‌بینانه و مثبت به آینده را برایش ایجاد می‌کند.
۳. پاسخگویی فعال و معتدله‌ی پدر و مادر به نیازهای روحی؛ روانی فرزند به برقراری پل ارتباطی مناسبی به نام «پل اعتماد» میان دو نسل خواهد انجامید که خود موقعیت مناسبی را می‌آفریند تا کودک در سال‌های نوجوانی به تفاهم بیشتر و عمیق‌تری دست یابد.

۱. بحارالانوار، ج ۲۳، ص ۱۱۲  
 ۲. لحدیث (روایات تربیتی)، ج ۱، ص ۶۱  
 ۳. روضه‌ی بحارالانوار، ج ۲، ص ۳۴۵  
 ۴. نهج‌الفصاحه، ص ۶۰۴  
 ۵. تحف‌المقول، ص ۴۴۲

## حقوق فرزند در سیره‌ی رضوی

چنانچه گذشت، انتخاب نام نیکو اولین حق فرزند است. اینک این مهم را از منظر حضرت امام رضا علیه السلام تبیین می‌کنیم.

### \* حق برخوردارگی از نام نیک

در اهمیت و منزلت نام نیک اشاره به این مطلب ضروری است که یکی از حقوق انسانی در روابط متقابل، کاربرد نام و عنوان شایسته و نیکوست. در حدیث آمده است:

«حق مؤمن بر برادرش این است که او را به بهترین اسمش بنامد»<sup>۱</sup>  
در سیره‌ی علمی رضوی اشارات متعددی در همین خصوص وجود دارد که به دو نمونه می‌پردازیم.

#### نمونه‌ی اول:

شخصی از علی بن موسی الرضا علیه السلام پرسید چرا اعراب فرزندان خود را به نام‌های سگ، یوزپلنگ و پلنگ و نظایر آن نامگذاری می‌کردند؟ حضرت فرمود:

«اعراب مردان جنگ و نبرد بودند. این اسم‌ها را بر فرزندان خود می‌گذاشتند تا هنگام صدازدن آنان در دل دشمن هول و هراس بیفکنند»<sup>۲</sup>

از این سخن این‌گونه بر می‌آید که میان اسم و صفات روحی؛ روانی ناشی از آن و تأثیر در شخصیت طرف مقابل، رابطه‌ای معنادار وجود دارد. افزون بر آن که اسم در صاحب نام تأثیری برجای می‌گذارد که می‌تواند در ساختار شخصیتی او نقش آفرینی کند.

#### نمونه‌ی دوم:

در محضر حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام اسم شاعری به میان آمد. یکی از حضار او را به کنیه‌اش نام برد. حضرت فرمود:

«اسم شاعر را بگو و از ذکر کنیه‌اش خودداری کن. خداوند فرموده است: «مردم را به لقب بد نام نبرید»<sup>۳</sup> آشنایید برای مرد شاعر این کنیه‌اش چندان خوشایند نباشد»<sup>۴</sup>

نکته‌ی توجه برانگیزی که از این سخن استنباط می‌شود، اهتمام رهبر جامعه‌ی

۱. الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۱، ص ۱۹۴.

۲. وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۱۱۵.

۳. حجرات، ۱۱.

۴. وسائل الشیعه، ج ۵، ص ۱۱۵.

اسلامی به حفظ تمامی جوانب شخصیت افراد به ویژه در غیاب آن‌هاست. در این صورت است که دیگران نیز با اقتدا به آنان، در همه حال جز به نیکویی از کسی یاد نمی‌کنند و سلامت افراد و جامعه‌ی اسلامی حفظ خواهد شد.  
امام کاظم علیه السلام در بیان آشکاری می‌فرماید:

«برای فرزند خود بهترین اسم را بگذار.»<sup>۱</sup>

شاید نکته‌ای که از این کلام نورانی می‌توان استنباط کرد، تأثیر نام شایسته در تصویر شخصی فرد باشد. بی‌گمان هر یک از ما با تصویری از خویشتن زندگی می‌کنیم که ممکن است پسند یا ناپسند ما باشد.

در حقیقت چنین تأثیری مبتنی بر اصل ارتباط متقابل میان باطن و ظاهر آدمی است؛ چراکه پدیده‌هایی که به ظاهر آدمی مربوط است، بر باطن او نیز اثر می‌گذارد و آنچه در باطن آدمی وجود دارد، بر ظاهر او نیز تأثیرگذار است. بر این اساس، نام نیکو که پدیده‌ای ظاهری است، می‌تواند بر باطن فرد که همان شخصیت و منش اختصاصی اوست، اثرگذار باشد.

### \* حق بر خورداری از احترام

انسان جلشین خدا در زمین است و به دلیل ویژگی‌های معنوی و اخلاقی‌اش، این افتخار را یافته است که تاج «کرَمنا» بر سرش گذاشته شود و احترامش لازم گردد. در برخی احادیث به این موضوع اشاره شده که احترام مؤمن از حرمت خدای کعبه نیز برتر است.  
در روایتی از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آمده است:

«کسی که به برادر مسلمان خود احترام گذارد، خدا را احترام نهاده است.»<sup>۲</sup>  
نیز در حدیثی از امام علی بن ابی طالب علیه السلام آمده است:

«با مخاطب خویش پسندیده و مؤدب سخن بگویند تا او نیز محترمانه جواب تان گوید.»<sup>۳</sup>  
همچنین حضرت رضا علیه السلام فرمود:

«لازم است با تمام اطفال و بزرگسالان مؤدب و با احترام رفتار کنید.»<sup>۴</sup>  
در نمونه‌هایی از سیره‌ی عملی امام رضا علیه السلام نیز شواهدی دال بر رعایت حرمت و شخصیت دیگران دیده می‌شود، از جمله به حکایت آن مرد خراسانی می‌توان اشاره کرد که به دلیل از دست دادن زاد و توشه‌ی سفر از ایشان درخواست کمک کرد

۱. الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۱، ص ۱۹۴.

۲. وسائل الشیعه، ج ۴، ص ۹۷.

۳. مستدرک الوسائل، ج ۳، ص ۶۷.

۴. همان.

و حضرت برای احترام به آبرو و حیثیت وی به گونه‌ای یاری‌اش رساند که حتی نگاهش با نگاه فرد خراسانی تلاقی پیدا نکرد تا مبدا احساس شرمندگی کند. در سیره‌ی نبوی که یکی از منابع ارزشمند تربیت اسلامی به‌ویژه در بخش روش‌های عملی، با نمونه‌هایی مواجه می‌شویم که بیانگر رعایت احترام به شخصیت دیگران است. امام صادق علیه السلام فرمود:

«ثروتمندی نزد رسول اکرم صلی الله علیه و آله آمد. سپس مرد بی بضاعتی نیز شرفیاب شد و پهلوی او نشست. مرد ثروتمند لباس خود را جمع کرد. پیامبر اسلام که ناظر این عمل بود از او پرسید: ترسیدی که از فقر او چیزی به تو برسد؟

جواب داد: نه.

فرمود: ترسیدی از ثروت تو به او برسد؟

جواب داد: نه.

فرمود: ترسیدی لباست آلوده شود؟

گفت: نه.

فرمود: پس چرا لباست را جمع کردی؟

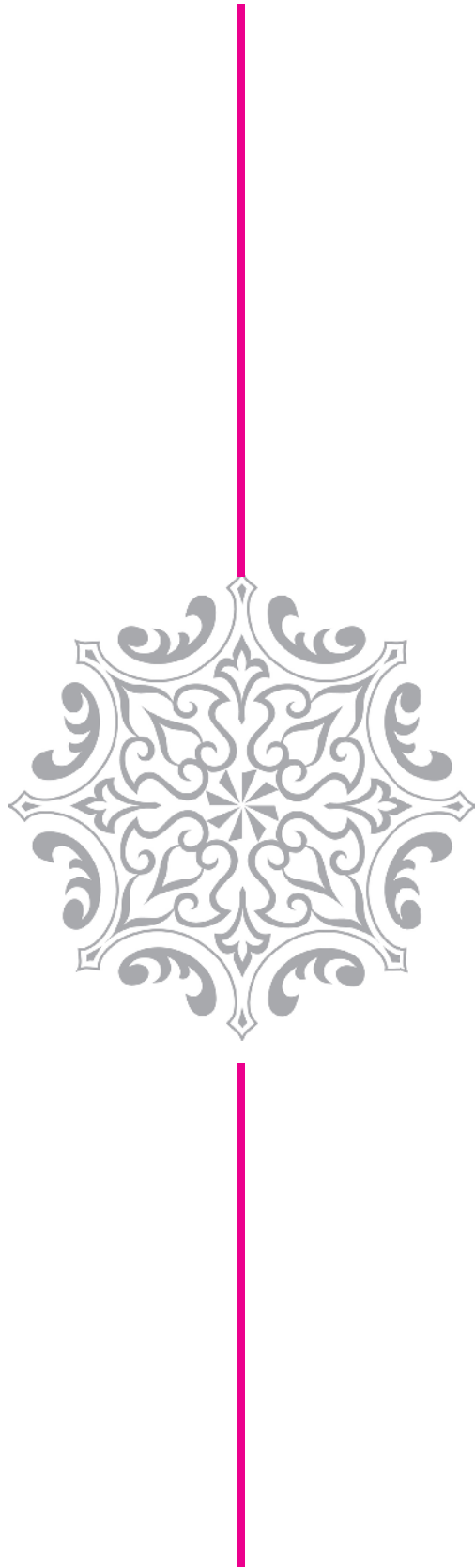
گفت: یا رسول الله! ثروتی که رفیق روز و شب من گشته است مرا از واقع بینی بازداشته است، زشتی را در نظر من زیبا جلوه داده و خوبی را بد نمایانده است. به جبران این عمل ناروا نصف ثروت خود را به این مرد می‌دهم.

رسول خدا به مرد فقیر فرمود: آیا قبول می‌کنی؟

گفت: نه.

مرد ثروتمند از او پرسید: چرا؟

گفت: می‌ترسم بر اثر ثروت به آن حالت بد نفسانی که تو گرفتار آن گشته‌ای گرفتار شوم.<sup>۱</sup>







فصل دوم  
مهارت‌های فرزندپروری  
در حیطه‌ی ارتباطی

## مقدمه

ارتباط مؤثر و صحیح با فرزند در گرو شناخت روحیات، نیازها و حقوق فرزند است.

والدینی در مهارت‌های فرزندپروری در حیطه‌ی ارتباطی موفقند که در حیطه‌ی شناختی، قادر به درک ویژگی‌های مهم فرزندان‌شان باشند. در این فصل به روش‌های تربیتی اشاره می‌کنیم که در زندگی به کار می‌آید و از سنت و سیره‌ی معصومان علیهم‌السلام استخراج شده است.

## ۱. روش تربیت عملی

تربیت فرزند بیش از آنچه با آموزه‌های کلامی و ارتباط زبانی صورت گیرد، بر رفتارهای عملی مبتنی است. این موضوع در تربیت اسلامی و سیره‌ی معصومان علیهم‌السلام جایگاه ویژه‌ای دارد.

حضرت رضا علیه‌السلام در عرصه‌ی تربیت فرزند با تأکید بر روش عملی می‌فرماید:

«به فرزندان دستور بده که با دست خود صدقه دهد.»<sup>۱</sup>

همچنین در نامه‌ای به فرزندشان امام جواد علیه‌السلام می‌نویسند:

«به من خبر رسیده است که چون می‌خواهی از خانه بیرون شوی، خادمات از در پشت راهی‌ات می‌سازند و از سر بخل نمی‌خواهند کسی بر سر راهت از کمک تو بهره‌مند گردد.»

قسم به حقی که بر تو دارم! از تو می‌خواهم که راه ورود و خروجت جز از در اصلی نباشد و پیوسته با خود درهم و دینار داشته باشی که اگر نیازمندی کمک خواست، دریغ نکنی. قصد من آن است که خداوند جایگاهت را بلند دارد. پس به دیگران کمک کن و هر اسی از تنگدستی به دل راه مده.»<sup>۲</sup>

امام علی علیه‌السلام در تفکیک میان عمل‌گرایی و آرمان‌گرایی می‌فرماید:

«کسی که آرزوی دراز در سر پرورد، عمل خود را تباه ساخته است.»<sup>۳</sup>

۱. مسند الامام الرضا علیه‌السلام ج ۲، ص ۲۰۷، منتخب میزان الحکمه، ص ۱۷.

۲. برای این نامه نک: مکاتیب الامام الرضا علیه‌السلام ص ۱۱۱ و ۱۱۲.

۳. نهج البلاغه، حکمت ۳۶.

## ۲. روش تربیت عادلانه

از روش‌های تربیتی اسلام رعایت عدالت میان فرزندان است. این روش که در خانواده‌های متعادل و موفق بیشتر دیده می‌شود، در سیره‌ی نبوی و ائمه‌ی اطهار علیهم‌السلام جایگاه والایی دارد. برای استناد مطلب به نمونه‌هایی اشاره می‌شود.

### نمونه‌ی اول:

پدری با دو فرزند خود به محضر رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم شرفیاب شد. او یکی از فرزندان را بوسید و به فرزند دیگر اعتنا نکرد. پیامبر که این رفتار نادرست را دید، به او فرمود:

«چرا با فرزندان خود عادلانه رفتار نمی‌کنی؟»<sup>۱</sup>

### نمونه‌ی دوم:

پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید:

«میان فرزندان خود به عدالت رفتار کنید، همان‌گونه که مایلید مردم با شما به عدل و

داد رفتار کنند.»<sup>۲</sup>

### نمونه‌ی سوم:

حضرت امام رضا علیه‌السلام به نقل از پدران گرامی‌شان درباره‌ی رفتار پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرمود:

«... برای مردم همچون پدری مهربان بود و همه در چشمش یکسان بودند.»<sup>۳</sup>

## ۳. روش تربیت عقلانی

در منزلت و جایگاه عقل همین بس که چون خداوند عقل را آفرید، بازبانی نمادین خطایش فرمود:

«به عزت و جلالم سوگند موجودی محبوب‌تر از تو نیافریدم، به سبب تو پاداش می‌دهم و

کیفر می‌کنم.»<sup>۴</sup>

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم درباره‌ی نقش عقل در تربیت و هدایت آدمی می‌فرماید:

«از عقل و خرد خویش راهنمایی بخواهید تا به رشد و کمال نائل گردید و از فرمانش

سرپیچی نکنید که نادم و پشیمان خواهید شد.»<sup>۵</sup>

۱. مکارم‌الاخلاق، ص ۱۱۳.

۲. میزان‌الحکمه، ج ۴، ص ۳۶۷۳.

۳. عیون‌الخبر، رضاشکریه، ج ۱، ص ۶۴۱.

۴. کلفی، ج ۱، ص ۱۰.

۵. مستدرک‌الوسائل، ج ۲، ص ۲۸۶.

در این بیان نورانی عقل، عاملی مؤثر در تربیت و سازندگی انسان شمرده شده است. تربیت عقلانی که با به کارگیری استعدادها و فکری، به تربیت کودکان و نوجوانان می‌پردازد، نسبت به دیگر مؤلفه‌های تربیتی همچون تربیت عاطفی، تربیت اجتماعی و امثال آن از اولویت خاصی برخوردار است. بنابراین تبیین معنای حقیقی عقل و عاقل ضرورت دارد. حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

«عاقل کسی نیست که تنها نیکی را از بدی تشخیص دهد، بلکه عاقل کسی است که به هنگام رویارویی با دو خطر، آن را که خطرش کمتر است، بشناسد و با تن دادن به خطر کمتر خود را از خطر بزرگ‌تر مصون دارد.»<sup>۱</sup>

بیان فوق از تعبیر ظریف و عالی درباره‌ی معنای عقل است؛ زیرا بیشتر تصور می‌کنیم معنای عقل منحصر در تمیز خوب از بد است، در حالی که موقعیت‌هایی که با آن مواجه می‌شویم، این‌گونه نیست. کسانی که عقلی بارور و ذهنی ورزیده دارند قادر به درک موقعیت و انتخاب یکی از دو خطر هستند. با این مقدمات از سیره‌ی علمی رضوی سخن زیرانقل می‌کنیم. حضرت امام رضا علیه السلام فرمود: «علم گنجینه‌های کمال است و کلید آن پرسش است.»<sup>۲</sup>

#### ۴. روش دعوت به استواری و پایداری

از شیوه‌های تربیتی اسلام، دعوت به استقامت و بردباری در رویارویی با مشکلات است. از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده است که فرمود:

«سوره‌ی هود مرا پیر کرد.»

دلیل این سخن وجود آیه‌ای در این سوره است که اشاره به ضرورت استقامت و پایداری در برابر سختی‌ها دارد و حضرت با عنایت به چنین مفهوم عمیقی است که چنین تعبیری را فرمود. استناد به برخی احادیث نیز در روشن کردن مسأله، کمک شایانی می‌کند. امام صادق علیه السلام فرمود:

«لقمان به پسر خود چنین می‌گفت: فرزندان عزیز! همواره خود را به ادای وظایف شخصی و

۱. بحار الانوار، ج ۲۳، ص ۱۱۶.  
۲. مسند امام رضا علیه السلام، ج ۱، ص ۵.

انجام کارهای خویش ملزم ساز و خود را در برابر سختی‌هایی که از مردم می‌رسد، به صبر و بردباری و ادب. اگر می‌خواهی در دنیا به بزرگ‌ترین عزت و ارجمندی برسی، به مردم امیدوار مباش؛ پیامبران و مردان الهی با قطع امید از مردم به مدارج عالی خود رسیدند.<sup>۱</sup> از بیانات حضرت امام رضا علیه السلام درباره‌ی استقامت به بیان دو نمونه‌ی زیر می‌پردازیم:

### نمونه‌ی اول:

حضرت امام رضا علیه السلام فرمود:

«هر کس از خدا بهشت خواهد و در برابر سختی‌ها پایداری نرزد، بی‌گمان خود را ریشخند کرده است.»<sup>۲</sup>

### نمونه‌ی دوم:

احمدبن محمدبن ابی نصر می‌گوید:

«به حضرت ابوالحسن الرضا گفتم: قربانت شوم! من چند سال است که از خدا حاجتی درخواست کردم و از تأخیر اجابتش در دلم شبهه افتاده است.

فرمود: ای احمد، مبادا شیطان در دل تو راهی باز کند تا تو را ناامید سازد. [که] امام محمدباقر علیه السلام می‌فرمود: «چون مؤمن حاجتی از خدا بخواهد و اجابت آن پس افتد، برای محبوبیت او نزد خداوند و شنیدن صدای گریه‌ی او است. به خدا سوگند آنچه خدای عزوجل برای مؤمنان خواهد بهتر از آنچه است که زود به آن‌ها عطا فرماید.

سزاوار است دعای مؤمن در حال آسایش همانند دعای او در حال سختی باشد و چون پاسخ داده نشد، سست نشود. پس از دعا خسته مشو؛ زیرا دعا نزد خدای عزوجل منزلتی پس بزرگ دارد.

بر تو باد به شکیبایی و کسب روزی حلال و صله‌ی رحم. مبادا با مردم دشمنی کنی؛ زیرا ما خاندانی هستیم که با هر که از ما ببرد، بیوندیم و به هر که به ما بدی کند، نیکی کنیم که به خدا سوگند! در این کار سرانجام نیکویی در دنیا و آخرت می‌بینم.

کسی که در این دنیا نعمت دارد اگر درخواست چیزی از خدا کند و به او داده شود، حرص او زیاد شود و جز آن را نیز بخواهد و نعمت خدا در چشم او کوچک و خوار گردد. چون

نعمت فراوان شود، مسلمان از این راه به خطر افتد؛ چرا که بیم آن می‌رود در حقوقی که بر او واجب است کوتاهی کند.»

[سپس امام رضا علیه السلام ادامه داد] بگو بدانم اگر من به تو چیزی گفتم به آن اعتماد داری؟ گفتم: فدایت گردم! اگر من به گفته‌ی شما اعتماد نکنم، پس به گفتار چه کسی اعتماد کنم با این که شما حجت خداوند بر خلق اوید؟

فرمود: پس اعتمادت به خدا (و وعده‌های او) بیشتر باشد؛ زیرا او به تو وعده‌ی اجابت داده است. آیا خدای عزوجل نفرمود: «ای پیامبر! هر گاه بندگان من از تو درباره‌ی من پرسند، [بدانند] من نزدیکم و دعای آن که مرا خواند، اجابت کنم.»<sup>۱</sup> و فرموده است: «از رحمت خدا ناامید نباشید.»<sup>۲</sup> و نیز فرموده: «و خدا به آمرزش و فضل نویدتان دهد.»<sup>۳</sup>

پس همچنان که امام فرمود، به خدای عزوجل اعتمادت بیشتر از دیگران باشد و در دل خود جز خوبی را راه مده که شما آمرزیده‌اید.<sup>۴</sup>

نکاتی که از سخنان رضوی در این خصوص استنتاج می‌شود به‌طور خلاصه عبارت است از:

\* در آموزه‌های اسلام، دعوت به استواری و پایداری اصل تأکیدشده‌ی قرآن کریم و سیره‌ی اهل بیت علیهم السلام است؛

\* نتیجه‌ی استواری و پایداری، رسیدن به موفقیت و کامیابی است و بدون تحمل سختی‌ها انتظار هیچ نوع پیشرفتی، متصور نخواهد بود؛

\* از مواقعی که استواری و پایداری در آن بیشتر تأکید شده است، دعا و درخواست از پروردگار متعال است؛

استقامت ورزیدن در دعا اجابت را نصیب انسان می‌سازد. علاوه بر این، باید دانست تأخیر در اجابت، گاه نشانه‌ی توجه و لطف الهی برای درخواست بیشتر بندگان و شنیدن صدای مناجات آن‌هاست؛ زیرا خداوند متعال این گونه صداها را که برخاسته از اعماق وجود آدمی است، دوست دارد.

۱. بقره، ۱۸۶.

۲. زمر، ۵۳.

۳. بقره، ۲۶۸.

۴. کافی، ۴، ص ۲۴۳ و ۲۴۴.

\* به نظر می‌رسد با اتکا به این روش، نتایج بیشتر و بهتری در تعلیم و تربیت به دست می‌آید؛ زیرا قدری سختگیری و تحمل مشقت در پرورش روح آدمی و ورزیدگی اندیشه‌ی او ضروری است. در کلامی از حضرت موسی بن جعفر علیه السلام آمده است:

«گاهی فرزندان‌تان را به کارهای کم و بیش سخت وادارید تا آن‌ها در بزرگسالی افرادی صبور و شکمیا گردند.»

به نظر می‌رسد در روش دعوت به استواری و پایداری قاعده‌ای کلی و نیز یک استثنا وجود دارد: آنچه اصل و قاعده‌ی کلی است، مسؤلیت دادن به فرزند به قدر توان اوست که این امر در همه جا صادق است، اما استثنا کلام امام کاظم علیه السلام است که در مواقعی می‌توان کاری فراتر از توان و طاقت فرزند خود به او واگذار کرد تا توانایی‌اش در مقابله با مشکلات و سختی‌ها فزونی یابد. بدیهی است جمله‌ی تأمل برانگیز کانت، فیلسوف آلمانی، در این جا معنای بیشتری می‌یابد که گفت: «به طور کلی تعلیم و تربیتی که با قدری سخت‌گیری همراه باشد، از تعلیم و تربیت مبتنی بر انعطاف و نرمش، بهتر و نتیجه بخش‌تر است.»<sup>۱</sup>

## ۵. روش دعوت به تحکیم دوستی‌ها

از مهارت‌های فرزندپروری در عرصه‌ی ارتباطی دعوت به تحکیم دوستی‌هاست. در آغاز، ضروری است والدین درصدد برقراری رابطه‌ای دوستانه با فرزندان خود باشند و به‌ویژه در دوران بلوغ و نوجوانی به رابطه‌ی خود با نوجوانان صمیمیت و جذابیت بیشتری بخشند تا بدین‌سان اعتمادسازی کنند و فرزندان خود را برای کسب تجربیات اجتماعی مناسب، به دوستیابی و تحکیم این پیوند ترغیب نمایند. برای پی بردن به جایگاه و اهمیت دوستی در مناسبات انسانی، ضروری است نگاهی اجمالی به رویکرد اسلام در این خصوص بیندازیم.

در پاره‌ای از آیات قرآن درباره‌ی پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله آمده است:

«او به سبب دگر دوستی و نوع خواهی، از جهل و فقرتان ناراحت است، مصائب و شدائد شما بر وی سنگین است، او در نجات همه‌ی شما حریص است و به سعادت‌تان علاقه‌ی

شدید دارد و به طور خاص درباره‌ی مؤمنان مهربان است.»<sup>۲</sup>

۱. درلین‌پاره نک تعلیم و تربیت، نوشته‌ی کانت.

۲. توبه، ۱۲۸.

در کلام رسول خدا ﷺ آمده است:

«پس از ایمان به خداوند، سوگلی تمام اعمال عاقلانه، بشردوستی و نیکی به همه‌ی مردم است، خواه خوب و درستکار باشند یا فاسق و گنهگار.»<sup>۱</sup>  
همچنین در بیانات امام علی علیه السلام آمده:

بهترین چیزی که به وسیله‌ی آن می‌توانی رحمت الهی را به خود جلب کنی، این است که از بن جان به همه‌ی مردم مهربان باشی.»<sup>۲</sup>  
نیز آن حضرت فرمود:

«خداوند دوست دارد مردم درباره‌ی هم خوب فکر کنند و خیر خواه یکدیگر باشند.»<sup>۳</sup>

## ■ دوستی و استحکام آن در سیره‌ی رضوی

در مباحث پیشین درباره‌ی سیره‌ی عملی حضرت امام رضا علیه السلام گفته شد که خصوصیات اخلاقی و زهد و تقوای آن حضرت به گونه‌ای بود که حتی دشمنان خویش را شیفته و مجذوب خود کرده بود.  
علاوه بر این، در سیره‌ی علمی و سخنان آن بزرگوار، شواهد فراوانی مبنی بر اهمیت دوستی در زندگی آدمی یافت می‌شود که به اختصار به نمونه‌هایی از آن اشاره می‌کنیم.

### نمونه‌ی اول:

از حضرت رضا علیه السلام درباره‌ی خوشی دنیا پرسیده شد، فرمود:

«وسعت منزل و زیادی دوستان.»<sup>۴</sup>

ملاحظه می‌شود در این حدیث، فراوانی دوستان یکی از عوامل خوشی دنیا تلقی شده است.

### نمونه‌ی دوم:

در روایتی منسوب به حضرت رضا علیه السلام آمده است:

۱. مستدرک الوسائل، ج ۲، ص ۶۷.
۲. غررالحکم، ص ۲۱۲.
۳. تحف‌المقول، ص ۹۱.
۴. مسند امام رضا علیه السلام، ج ۲، ص ۲۷۴.



«به دیدن یکدیگر بروید تا یکدیگر را دوست بدانید. دست یکدیگر را بفشارید و به هم خشم نگیرید.»<sup>۱</sup>  
این حدیث، روش تحکیم دوستی‌ها را تبیین می‌کند که شامل دیدارها، مصافحه کردن و پرهیز از خشونت می‌شود.

### نمونه‌ی سوم:

آن حضرت می‌فرماید:

«از نشانه‌های فهم دینی، حلم و علم است. خاموشی دری از درهای حکمت است. خاموشی و سکوت، دوستی آور و راهنمای هر کار خیری است.»<sup>۲</sup>  
بی‌گمان خاموشی و سکوت از این رو دوستی‌آور و راهنمای هر کار خیری است که به واسطه‌ی آن آزار و گزند به دوستان نمی‌رسد.  
بنابراین والدین می‌توانند با رعایت این نکات، دوستی میان خود و فرزندان را تحکیم بخشند و با آموزش روش‌های درست، آنان را یاری رسانند تا در مناسبات اجتماعی، موفق به دوستی‌ی مؤثر گردند و در تقویت آن کلمیاب بلشند.

## ۶. روش ایجاد ضابطه در مناسبات انسانی

انسان موجودی اجتماعی است و در معاشرت با مردم، نیازمند آگاهی داشتن از ضابطه‌ها و معیارهای مطمئن و دقیق است.  
در سخنان معصومان علیهم‌السلام به این مهم اشاره شده است. از جمله رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم می‌فرماید:

«آنچه را دوست داری مردم با تو رفتار کنند، درباره‌ی مردم رفتار کن و آنچه را درباره‌ی خود نمی‌خواهی، برای مردم نیز مخواه.»<sup>۳</sup>  
همچنین حضرت امام علی علیه‌السلام به فرزندش فرمود:  
«خویش را میان خود و مردم میزان قرار بده. آنچه را برای مردم دوست بدان که برای خود دوست داری و درباره‌ی دیگران به چیزی بی‌رغبت باش که به خود بی‌رغبتی. به مردم ستم مکن، همان‌طور که نمی‌خواهی به تو ستم شود.»<sup>۴</sup>

۱. فقه‌الرضا علیه‌السلام ص ۳۳۸.

۲. مسندالامام‌الرضا علیه‌السلام ج ۱، ص ۲۶۴.

۳. المحفل‌البیضاء، ج ۳، ص ۳۷۱.

۴. تحف‌العقول، ص ۷۴.

## ▀ ضابطه مندی مناسبات انسانی در سیره‌ی رضوی

در برخی سخنان امام رضا علیه السلام به ضرورت ضابطه‌مند بودن مناسبات انسانی اشاراتی شده است که به برخی از آن اشاره کنیم. آن حضرت می‌فرماید:

«لازم است با تمام اطفال و بزرگسالان، با احترام و ادب رفتار کنید.»<sup>۱</sup>

سپس در خصوص ضابطه‌مندی رفتار شیعیان می‌فرماید:

«هر کدام از پیروان ما که خدا را فرمان نبرد، از ما نیست و تو اگر فرمانبردار خدایی، از این خاندانی.»<sup>۲</sup>

آن حضرت در گفتار دیگری چنین راهکاری پیش می‌نهد:

«آنچه به مردم بده که دوست داری به تو بدهند و با آنان چنان رفتار کن که دوست داری با تو رفتار کنند.»<sup>۳</sup>

آن امام درباره‌ی ضابطه‌مند بودن انسان خردمند می‌فرماید:

«خرد آدمی تمام نیست مگر وی ده خصلت داشته باشد:

۱. خیر خواه باشد؛
۲. دیگران از بدی او در امان باشند؛
۳. خیر اندک دیگران را زیاد بشمارد؛
۴. خیر بسیار خود را اندک بشمارد؛
۵. هر چه حاجت از او خواهند دل‌تنگ نشود؛
۶. در عمر خود از دانش طلبی خسته نگردد؛
۷. فقر در راه خدا را از توانگری محبوب‌تر بینگارد؛

۱. الحدیث (روایات تربیتی)، ج ۳، ص ۲۲۹.

۲. مسند امام رضا علیه السلام، ج ۱، ص ۲۳۲.

۳. همان، ج ۱، ص ۲۷۳؛ کفای، ج ۳، ص ۱۸۹.

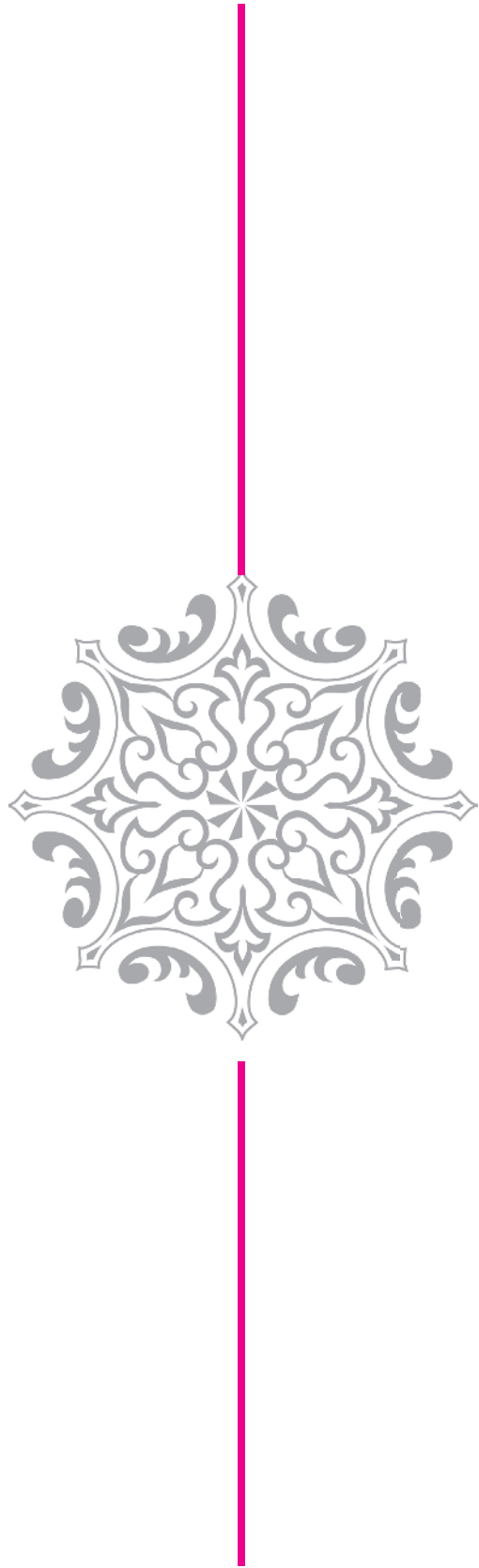
۸. خواری در راه خدا را از عزت نزد دشمن بهتر بداند؛

۹. گمنامی را از شهرت بیشتر بخواهد؛

۱۰. احدی را ننگرد جز این که بگوید او از من بهتر و پرهیزگارتر است»<sup>۱</sup>

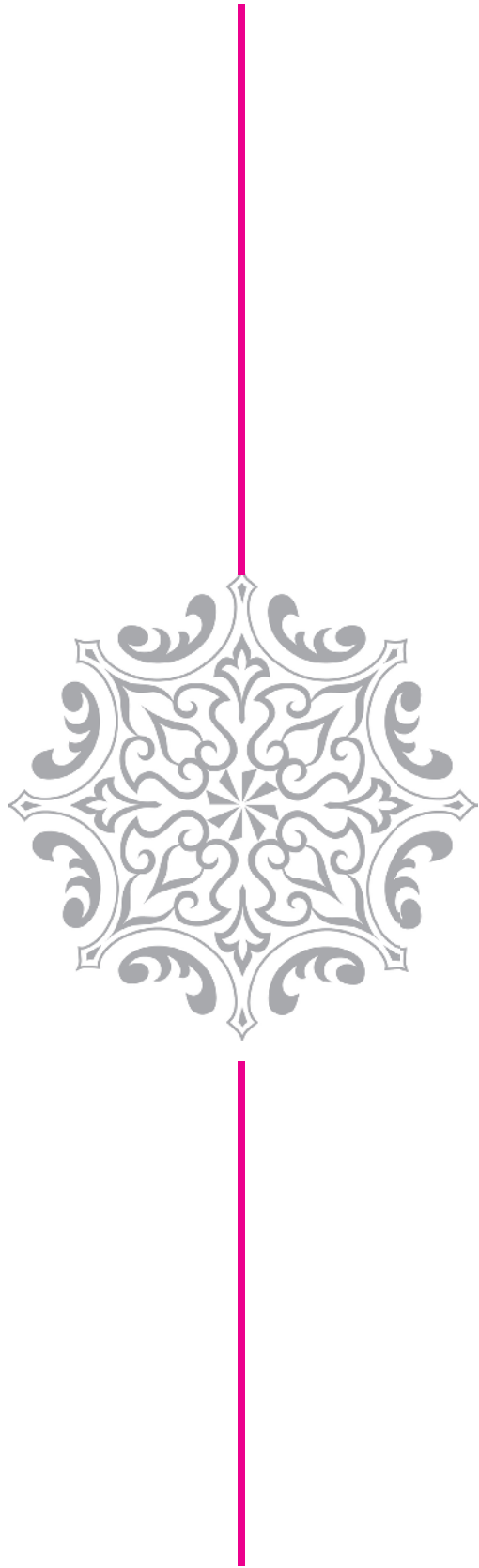
---

۱. مسند الامام الرضا علیه السلام ج ۱، ص ۲۸۵.





پیوست‌ها





نمایه‌ی موضوعی  
احادیث رضوی

## \*مهارت‌های زندگی

### مهارت خودآگاهی / ۲۹

- خودآگاهی لازمی پیوند با اهل بیت  $\text{علیهم‌السلام}$  / ۳۳
- خودآگاهی زمینه‌ی تحقق جهاد اکبر / ۳۳
- خودآگاهی و ایجاد بینش / ۳۴
- ایجاد بینش نسبت به فرجام گناه / ۳۴
- ایجاد بینش نسبت به نیایش / ۳۴
- خودآگاهی و خویش‌تنداری / ۳۵
- محاسبه‌ی نفس، عامل خودآگاهی / ۳۶

### مهارت تصمیم‌گیری / ۴۱ و ۴۲

#### مهارت حل مسأله

- گزینش خردمندان / ۴۵
- توسل به اهل بیت  $\text{علیهم‌السلام}$  / ۴۷ و ۴۸
- دعا و نیایش / ۴۸
- حل مسأله / ۴۸ و ۴۹



## مهارت تفکر نقاد / ۵۵ تا ۵۹

## مهارت تفکر خلاق / ۶۲ تا ۶۴

### مهارت بین فردی (ارتباط با دیگران)

- ضابطه شناسی ارتباطات انسانی / ۷۳ و ۷۴
- آسیب شناسی ارتباطات انسانی / ۷۴ و ۷۵
- آسیب شناسی ارتباط با خالق / ۷۵

#### انواع ارتباطات انسانی

۱. مهارت مردم داری / ۷۷ و ۷۸  
مردم آزاری؛ مانع انتساب به اهل بیت (علیهم السلام) / ۷۹  
حفظ زبان / ۷۹  
سپاسگزاری / ۸۰  
امید آفرینی / ۸۰  
ترجیح راحت دیگران بر زحمت خویش / ۸۱  
صله‌ی رحم / ۸۱
۲. مهارت دوست یابی / ۸۲ و ۸۳
۳. مهارت گوش دادن / ۸۴
۴. مهارت همدلی / ۸۵ تا ۹۷
۵. مهارت سازگاری (رفتار انطباقی) / ۹۷

### مهارت سازگاری (مدیریت استرس)

- سازگاری شخصی / ۱۰۰
- سازگاری جمعی / ۱۰۰
- عوامل مخل امنیت (سازگاری) / ۱۰۶ و ۱۰۷
- عوامل مقوم امنیت (سازگاری) / ۱۰۷ تا ۱۱۲
- مهارت ارتباط مؤثر / ۱۱۸ تا ۱۲۰

### مهارت مدیریت هیجانان

- ترس / ۱۲۶
- عشق و محبت / ۱۲۷
- نفرت و خصومت / ۱۲۹ و ۱۳۰
- امید و ناامیدی / ۱۳۱ و ۱۳۲
- خواری و مذلت / ۱۳۴
- غرور و خودپسندی / ۱۳۶ و ۱۳۸
- غم و اندوه / ۱۴۰ و ۱۴۲
- شادی و سرور / ۱۴۳ تا ۱۴۵
- شرم و حیا / ۱۴۶
- خیرخواهی و دلسوزی / ۱۴۷
- مدیریت خشم / ۱۴۹ و ۱۵۱ و ۱۵۲

### \*مهارت‌های خانوادگی

#### خانواده

- خانواده‌ی متعادل / ۱۶۰
- تشکیل خانواده / ۱۶۱ و ۱۶۲
- تقویت خانواده / ۱۶۲ و ۱۶۳
- معیار تشکیل خانواده / ۱۶۳
- مدیریت خانواده / ۱۶۴
- مدیریت اخلاقی خانواده / ۱۶۴
- مدیریت اقتصادی خانواده / ۱۶۴ تا ۱۶۶

### مهارت‌های شناختی (معرفتی) خانواده (همسر داری)

- نیازشناسی همسر / ۱۶۸ تا ۱۷۰
- رغبت‌شناسی همسر / ۱۷۰ تا ۱۷۴
- ظرفیت‌شناسی همسر / ۱۷۵
- حق‌شناسی همسر / ۱۷۶ و ۱۷۷
- موقعیت‌شناسی همسر / ۱۷۸

## \*راه‌های موفقیت در زندگی\*

### شاخص‌های موفقیت

- درک و تفاهم پایدار / ۱۸۱ و ۱۸۲
- هم‌زمانی و هم‌اندیشی / ۱۸۲ و ۱۸۳
- مشارکت و همکاری / ۱۸۳ تا ۱۸۵
- شناخت کرامت خود / ۱۸۵ و ۱۸۶

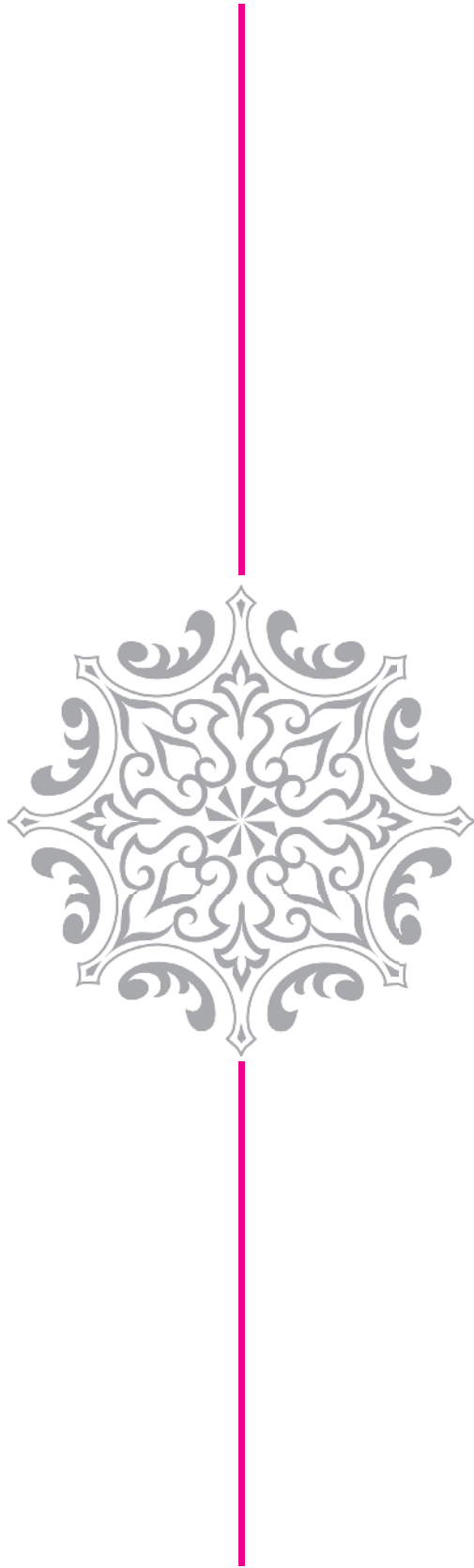
## \*مهارت‌های تربیتی\*

### مهارت‌های فرزندپروری در حیطه‌ی شناختی

- امکان تربیت / ۱۹۲
- زمان تربیت / ۱۹۳
- مسؤولیت تربیت / ۱۹۳
- نیازهای روحی - روانی فرزند / ۱۹۴ تا ۱۹۶
- حقوق فرزند / ۱۹۷ تا ۱۹۹

### مهارت‌های فرزندپروری در حیطه‌ی ارتباطی

- روش تربیت عملی / ۲۰۲
- روش تربیت عادلانه / ۲۰۳
- روش تربیت عقلانی / ۲۰۳ و ۲۰۴
- روش دعوت به استواری و پایداری / ۲۰۴ تا ۲۰۶
- روش دعوت به تحکیم دوستی‌ها / ۲۰۸ و ۲۰۹
- روش ایجاد ضابطه در مناسبات انسانی / ۲۰۹ تا ۲۱۱





نمایه‌ی رجال  
در احادیث رضوی

### اباصطت هروی

عبدالسلام بن صالح. علامه‌ی حلی می‌گوید: از امام رضا علیه السلام روایت کرده است، او ثقة و حدیثش صحیح است.

### ابومحمد غفاری

در کتب رجالی از او یاد شده است. برخی گفته‌اند وی از نسل ابوذر غفاری بوده است.

### ابوهاشم

داوود بن قاسم ابوهاشم جعفری، اهل بغداد بود و نزد ائمه علیهم السلام جایگاه والایی داشت. دوران امام رضا، امام جواد، امام هادی، امام حسن عسکری علیهم السلام را درک کرده و حضرت صاحب الزمان را دیده است. وی کتابی حدیثی داشته است.

### احمد بن محمد بن ابی نصر

احمد بن زنتی. اهل کوفه که به دیدار حضرت رضا علیه السلام رفت و جایگاهی والا نزد ایشان یافت. بار نزدیک امام رضا علیه السلام بود و علمای شیعه تمامی روایات وی را صحیح می‌دانند و به فقاہت وی اقرار دارند.

### رجاء بن ابی ضحاک

او خراسانی است و مأمون وی را برای آوردن امام رضا علیه السلام به خراسان، به مدینه فرستاد. وی حدیث مفصلی درباره‌ی سیره‌ی آن حضرت که نتیجه‌ی مشاهدات او

در طول سفر به خراسان است، نقل کرده است.

### ریان بن صلت

در اصل خراسانی است. دارای کتابی حدیثی بوده. از امام رضا علیه السلام روایت کرده است. در کتب رجال با تعبیر «ثقه» و «صدوق» ستایش شده است.

### سلیمان جعفری

سلیمان بن جعفر جعفری. «ثقه» و دارای کتاب است و از امام رضا علیه السلام روایت کرده است.

### فضل بن شاذان

ابومحمد فضل بن شاذان نیشابوری، فقیه، متکلم و دانشمندی بلندمرتبه که تألیفات و تصنیفاتی دارد. در کتب رجال از وی با عنوان «ثقه» یاد شده است.

### علی بن اسباط

علی بن اسباط بن سالم، ابوالحسن، اهل کوفه و از امام رضا علیه السلام روایت کرده است. علمای رجالی شیعه از جمله کشتی (قرن چهارم) به دیده اعتماد به وی نگریسته اند.

### معمر بن خلاد

ابوخلاد، اهل بغداد و در کتب رجال «ثقه» دانسته شده است. وی از امام رضا علیه السلام روایت کرده است.

### یانس

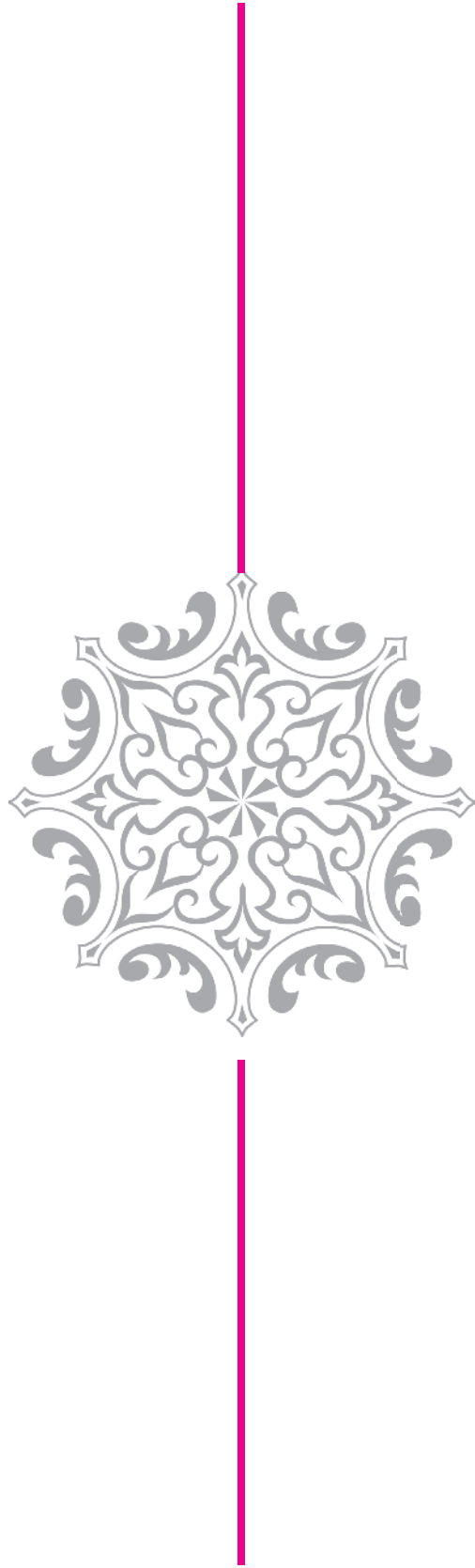
خادم امام رضا علیه السلام که از ایشان مسائلی را پرسیده است.

### یسع بن حمزه

وی در سند روایاتی که از امام رضا علیه السلام نقل شده است، قرار دارد. در کتاب رجال «جامع الرواة» از او یاد شده است.

### یونس بن عبدالرحمن

ابومحمد یونس بن عبدالرحمن، چهره‌ی برجسته‌ی شیعه است و دارای جایگاهی والا. از امام کاظم و امام رضا علیه السلام روایت کرده است. شیخ طوسی می‌گوید: وی بیش از ۳۰ کتاب دارد.







نمایه‌ی اصطلاحات  
مهارت‌های زندگی

Problem solving skill	مهارت حل مسأله
Critical thinking skill	مهارت تفکر انتقادی
Effective communication skill	مهارت ارتباط مؤثر
Decision- making skill	مهارت تصمیم‌گیری
Creative thinking skill	مهارت تفکر خلاق
Interpersonal relationship skill	مهارت بین‌فردی
Awareness building skill	مهارت خودآگاهی
Empathy skill	مهارت همدلی
Coping with emotion skill	مهارت انطباق با هیجان‌ها
Coping with stress skill	مهارت سازگاری با فشار روانی (مدیریت استرس)



کتاب نامہ

## قرآن کریم

- نهج البلاغه، ترجمه‌ی محمد دشتی (۱۳۷۸)، قم: بخشایش .
- نهج الفصاحه، ترجمه‌ی مرتضی فرید تنکلی‌نی (۱۳۷۴)، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- آمدی، عبدالواحد (۱۴۰۷ ه. ق.)، غرر الحکم و درر الکلم، ترجمه‌ی محمدعلی انصاری، بیروت: مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
- احمدی میانجی، علی (۱۴۱۱ ه. ق.)، مکاتیب الامام الرضا علیه السلام، مشهد: کنگره‌ی جهانی امام رضا علیه السلام.
- بريجانپان، ماری (۱۳۷۱)، فرهنگ اصطلاحات فلسفه و علوم اجتماعی: انگلیسی - فارسی، تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.
- پرز، جوزف (۱۳۵۲)، مشاوره، ترجمه‌ی ابراهیم ثنایی، تهران: عطایی.
- پورافکاری، نصرت الله (۱۳۷۳)، فرهنگ جامع روان‌شناسی و روان‌پزشکی، ج ۱، تهران: فرهنگ معاصر.
- تافلر، آوین (۱۳۶۲)، موج سوم، ترجمه‌ی شهیندخت خوارزمی، تهران: نو.

- جیمز، ویلیام (۱۳۶۲)، **دین و روان**، ترجمه‌ی مهدی قلنی، قم: دارالفکر.
- حجازی، علاء‌الدین (۱۳۶۲)، **چهل سخن**، تهران: شرکت سهامی انتشار.
- حرانی، ابن شعبه (۱۳۷۹)، **تحف العقول عن آل الرسول**، قم: جامعه‌ی مدرسین.
- حراملی، محمدبن حسن (۱۴۰۳)، **وسائل الشیعه**، ج ۱ و ۷، قم: دار احیاء التراث العربی.
- خمینی، روح‌ا... (۱۳۷۴)، **چهل حدیث**، تهران: مؤسسه‌ی تنظیم و نشر آثار امام خمینی
- دهقان، اکبر (۱۳۸۶)، **هزار و یک نکته از قرآن کریم**، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۸۳)، **ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ القرآن**، ترجمه و پژوهش غلامرضا خسروی حسینی، تهران: المکتبه‌المرتبویه لاحیاء آثار الجعفریه.
- ریس، ویلیام لولین لینفورد (۱۳۶۴)، **مختصر روان پزشکی**، به کوشش گروهی از مترجمان زیر نظر و با ویراستاری عظیم وهابزاده، تهران: مرکز نشر دانشگاهی.
- سجادی، ضیاء‌الدین (۱۳۶۰)، **انسان در قرآن کریم**، تهران: بنیاد قرآن.
- شرفی، محمدرضا (۱۳۷۶)، **با فرزند خود چگونه رفتار کنیم**، تهران: جهاد دانشگاهی.
- شمس، لیلا (۱۳۸۶)، **آفتاب هشتمین**، اصفهان: سازمان فرهنگی تفریحی شهرداری.
- صالحی نجف آبادی عبدالله (۱۳۸۱)، **چهل داستان و چهل حدیث از امام رضا علیه السلام**، قم: مهدی‌یار.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۵۰)، **المیزان فی تفسیر القرآن**، ج ۶ و ۱۶، تهران: کانون انتشارات محمدی.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۳۹۲ هـ ق)، **مکارم الاخلاق**، بیروت: مؤسسه الاعلمی.
- طوسی، محمد بن حسن (۱۴۰۴ هـ ق)، **امالی**، بیروت: مؤسسه الوفاء.
- عطاردی، عزیزالله (۱۴۰۶)، **مسند الامام الرضا علیه السلام**، ترجمه‌ی حمیدرضا شیخی،

- ج ۱ و ۲، مشهد: کنگره‌ی جهانی امام رضا علیه السلام،  
 عمید، حسن (۱۳۴۳)، فرهنگ فارسی، تهران: امیرکبیر.  
 فرمهبینی فراهانی (۱۳۷۸)، فرهنگ توصیفی علوم تربیتی، تهران: اسرار دانش.  
 فرهنگی، علی اکبر (۱۳۸۱)، ارتباطات انسانی، جلد اول (مبانی)، تهران: رسا.  
 فرید تنکابنی، مرتضی (۱۳۷۳)، الحدیث (روایات تربیتی)، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.  
 فرید تنکابنی، مرتضی و سجادی، محمدصادق (۱۳۶۲)، اخلاق از دیدگاه قرآن و عترت، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.  
 قمی، محمدبن بابویه (شیخ صدوق) (۱۳۷۲)، عیون اخبار الرضا علیه السلام، ترجمه‌ی علی اکبر غفاری و حمیدرضا مستفید، تهران: صدوق.  
 \_\_\_\_\_ (۱۳۸۴)، ثواب الاعمال و عقاب الاعمال، ترجمه‌ی صادق حسن‌زاده، تهران: فکرآوران.  
 کاشانی، محسن فیض (۱۳۴۰)، حقایق در اخلاق و سیر و سلوک، ترجمه‌ی محمدباقر ساعدی، تهران: علمیه اسلامیة.  
 \_\_\_\_\_ (۱۳۸۳ ه.ق)، المحجّلة البيضاء، تحقیق علی اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه‌ی حوزه‌ی علمیه.  
 کلینی، محمدبن یعقوب (۱۳۸۸ ه.ق)، الکافی، ج ۲، تهران: دارالکتب الاسلامیه.  
 کلینی، محمدبن یعقوب (۱۳۶۷) فروع کافی، ج ۶، تهران: دارالکتب الاسلامیه.  
 گلزاده غفوری، علی (۱۳۹۷ ه.ق)، رساله‌ی حقوق امام سجاد علیه السلام (راه و رسم زندگی از نظر امام سجاد علیه السلام)، ترجمه‌ی علی گلزاده غفوری تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.  
 ماجراجو، محسن (۱۳۹۰)، امام مهربان علی بن موسی الرضا علیه السلام، قم: اصباح.  
 مایر، فرودریک (۱۳۸۴)، تاریخ فلسفه‌ی تربیتی، ترجمه‌ی علی اصغر فیاض، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.  
 محدثی، جواد (۱۳۹۰)، حکمت‌های رضوی، مشهد: به‌نشر.  
 محمدی اشتهاردی، محمد (۱۳۷۳)، گفتار دلنشین، تهران: بین الملل.

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۶۳)، **میزان الحکمه**، ج ۵، ۴، ۶، قم: جامعه‌ی  
اسلامی مدرسین حوزه‌ی علمیه.

\_\_\_\_\_ (۱۳۸۵)، **منتخب میزان الحکمه**، ترجمه‌ی حمیدرضا شیخی،  
قم: دارالحدیث.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ه.ق.)، **بحار الانوار**، ج ۷، ۴۴، ۷۰، ۷۸، بیروت: الوفاء.  
مختاری، رضا (۱۳۷۷)، **سیمای فرزندانگان**، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.  
مستنبط، احمد (۱۳۸۴)، **قطره‌ای از دریای فضایل اهل بیت (علیهم‌السلام)**، ترجمه‌ی  
محمدحسین رحیمیان، قم: حاذق.

مشکینی، علی (۱۳۸۱)، **از دواج در اسلام**، ترجمه‌ی علی جنتی، قم: الهادی.  
مصطفوی، حسن (۱۳۷۷)، **بهشت خانواده**، قم: دارالفکر.  
مطهری، مرتضی (۱۳۶۸)، **مجموعه آثار**، تهران: صدرا.

معینی، محمدجواد و ترابی، احمد (۱۳۸۰)، **امام علی بن موسی الرضا (علیه‌السلام) المنادی**  
**توحید و امامت**، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی.

نراقی، علی محمد (۱۳۸۵)، **شرح رساله حقوق امام سجاد (علیه‌السلام)**، قم: مهدی  
نراقی.

نوری طبرسی، حسین (-۱۴۰۴ ه.ق.)، **مستدرک الوسائل**، قم: مؤسسه آل البيت  
لاحیاء التراث.

