

## تواضع و فروتنی

ناگفته پیداست که تواضع و فروتنی نقطه مقابل تکبر و فخر فروشی است و جدا سازی بحثهای کامل این دو از یکدیگر مشکل یا غیر ممکن است و لذا هم در آیات و روایات اسلامی و هم در کلمات بزرگان اخلاق این دو به یکدیگر آمیخته شده است، نکوهش از یکی ملازم تمجید و ستایش از دیگری است و ستایش از یکی همراه با نکوهش از دیگری می باشد، درست مثل اینکه بحثهای مربوط به ستایش و تمجید از علم جدای از نکوهش از جهل نیست و نکوهش از جهل همراه ستایش علم است. با این حال مفهوم این سخن آن نیست که ما بحثهای مربوط به تواضع را نادیده گرفته و به آنچه در بحث زشتی تکبر و استکبار گفتیم بسنده کنیم. بخصوص اینکه نسبت بین تکبر و تواضع به اصطلاح نسبت میان ضدین است نه وجود و عدم. هم تکبر یک صفت وجودی است و هم تواضع و هر دو در مقابل یکدیگر قرار دارند، نه از قبیل وجود و عدم که سخن از یکی الزاما همراه با نفی دیگری باشد.

در روایات اسلامی نیز به این معنی اشاره شده است از جمله از علی (ع) می خوانیم: «ضادوا الکبر بالتواضع؛ به وسیله تواضع با تکبر که ضد آن است مقابله کنید».

با این اشاره به قرآن باز می گردیم و آیات مربوط به مساله تواضع را گلچین کرده، مورد بررسی قرار می دهیم (هر چند آیاتی که به کتابه یا به ملازمه به آن اشاره می کند بیش از اینها است).

۱- یا ایها الذین آمنوا من یرتد منکم عن دینہ فسوف یاتی اللہ بقوم یحبونہ اذلہ علی المؤمنین اعزہ علی الکافرین... (سوره مائده، آیه ۵۴)

۲- و عباد الرحمن الذین یمشون علی الارض هونا و اذا خاطبهم الجهلون قالوا سلاما (سوره فرقان، آیه ۶۳)

۳- و اخفض جناحک لمن اتبعک من المؤمنین (سوره شعراء، آیه ۲۱۵)

### ترجمه

۱- ای کسانی که ایمان آورده‌اید! هر کس از شما، از آیین خود بازگردد (به خدا زیانی نمی‌رساند؛) خداوند به زودی جمعیتی را می‌آورد که آنها را دوست دارد و آنان (نیز) او را دوست دارند؛ در برابر مؤمنان متواضع، در برابر کافران سرسخت و نیرومندند.

۲- بندگان (خاص خداوند) رحمان، کسانی هستند که با آرامش و بی تکبر بر زمین راه می‌روند؛ و هنگامی که جاهلان آنها را مخاطب سازند (و سخنان نابخردانه گویند)، به آنها سلام می‌گویند (و با بی‌اعتنایی و بزرگواری می‌گذرند).

۳- (ای پیامبر) بال و پر خود را برای مؤمنانی که از تو پیروی می‌کنند بگستر (و نسبت به آنها تواضع و مهربانی کن).

### تفسیر و جمع بندی

در نخستین آیه مورد بحث سخن از گروهی از مؤمنان به میان آمده که مشمول فضل و عنایات الهی هستند هم خدا را دوست می‌دارند و هم محبوب پروردگارند.

یکی از اوصاف بارز آنها این است که در برابر مؤمنان متواضعند: (اذلّه علی المؤمنین) و در برابر کافران نیرومند و قوی هستند (اعزّه علی الکافرین). «اذلّه» جمع «ذلول» و «ذلیل» از ماده «ذل» (بر وزن حر) در اصل به معنی نرمی و ملایمت و تسلیم است در حالی که «اعزّه» جمع «عزیز» از ماده «عزّه» به معنی شدت است، حیوانات رام را «ذلول» می‌گویند چون ملایم و تسلیمند و «تذلیل» در آیه ذللت قطوفها تذلیلا اشاره به سهولت چیدن میوه‌های بهشتی است.

گاه ذلت در مواردی به کار می‌رود که معنی منفی دارد و آن در جایی است که از سوی غیر به انسان تحمیل می‌شود و گرنه در ماده این لغت مفهوم منفی ذاتا وجود ندارد (دقت کنید).

به هر حال آیه فوق دلیل روشنی بر اهمیت تواضع و عظمت مقام متواضعین است، تواضعی که از درون جان انسان برخیزد و برای احترام به مؤمنی از مؤمنان و بنده‌ای از بندگان خدا باشد.

در دومین آیه باز اشاره به اوصاف برجسته و فضائل اخلاقی گروهی از بندگان خاص خداست که در طی آیات سوره فرقان از آیه ۶۳ تا آیه ۷۴ دوازده فضیلت بزرگ برای آنها ذکر شده است و جالب اینکه نخستین آنها همان صفت تواضع است، این نشان می‌دهد همان گونه که «تکبر» خطرناک‌ترین ردائیل است، تواضع مهمترین یا از مهمترین فضائل می‌باشد، می‌فرماید:

«بندگان خاص خداوند رحمان کسانی هستند که با آرامش و بی تکبر بر زمین راه می روند» (و عباد الرحمن الذین یمشون علی الارض هونا)

«هون» مصدر است و به معنی نرمی و آرامش و تواضع است و استعمال مصدر در

معنی اسم فاعل در اینجا به خاطر تاکید است، یعنی آنها چنان آرام و متواضعند که

گویی عین تواضع شده اند و به همین دلیل در ادامه آیه می فرماید: «و اذا خاطبهم

الجهلون قالوا سلاما؛ و هنگامی که جاهلان آنها را مخاطب سازند (و سخنان نابخردانه

گویند)، به آنها سلام می گویند (و با بی اعتنایی و بزرگواری می گذرند)»

و در آیه بعد از آن سخن از تواضع آنها در برابر ذات پاک خداست می فرماید: «والذین

یبیتون لربهم سجدا و قیما؛ آنها کسانی هستند که شبانگاه برای پروردگارشان سجده و

قیام می کنند (و به بندگی و عبادت می پردازند)».

«راغب» در کتاب «مفردات» می گوید: «هون» دو معنی دارد یکی از آنها خضوع و

نرمشی است که از درون جان انسان بجوشد که این شایسته ستایش است (مبیس به آیه

مورد بحث اشاره می کند) و در حدیث نبوی آمده است المؤمن هین لین. دوم خضوع

و تذلیلی است که از سوی دیگری بر انسان تحمیل شود و او را خوار کند.

ناگفته پیداست که منظور از الذین یمشون علی الارض هونا این نیست که فقط راه

رفتن آنها متواضعانه است، بلکه منظور نفی هرگونه کبر و خودخواهی است که در

تمام اعمال انسان و حتی در کیفیت راه رفتن که ساده ترین کار است آشکار می شود،

زیرا ملکات اخلاقی همیشه خود را در لایه لایه گفتار و حرکات انسان نشان می دهند تا آنجا که در بسیاری از مواقع از چگونگی راه رفتن انسان می توان به بسیاری از صفات اخلاقی او راه برد.

آری عباد الرحمن (بندگان خاص خدا) نخستین نشانشان همان تواضع است، تواضعی که در تمام ذرات وجودشان نفوذ کرده و حتی در راه رفتن آنها آشکار است و اگر می بینیم خداوند در آیه ۳۷ سوره اسراء به پیامبرش دستور می دهد «و لاتمش فی الارض مرحا؛ روی زمین با تکبر راه مرو» منظور فقط راه رفتن نیست بلکه هدف، تواضع در همه کار است که نشانه بندگی و عبودیت خداست.

در سومین آیه روی سخن را به پیامبر (ص) کرده، می فرماید: «بال و پر خود را برای مؤمنانی که از تو پیروی می کنند پایین بیاور و (تواضع و محبت کن)؛ و اخفض جناحک لمن اتبعک من المؤمنین»

«خفض» بر وزن «خشم» در اصل به معنی پایین آوردن است و «جناح» به معنی بال می باشد. بنابراین «و اخفض جناح» کنایه از تواضع آمیخته با محبت است، همان گونه که پرندگان هرگاه می خواهند به جوجه های خود اظهار محبت کنند بال و پر خود می گسترانند و آنها را زیر بال و پر می گیرند تا هم در برابر حوادث احتمالی مصون بمانند و هم از تشنه و پراکندگی حفظ شوند، پیامبر اسلام (ص) نیز مامور بود بدین گونه مؤمنان را زیر بال و پر خود بگیرد!

این تعبیر بسیار ظریف و پر معنی نکات مختلفی را در عبارت کوتاهی جمع کرده است.

جایی که پیامبر مامور به تواضع آمیخته با محبت در برابر مؤمنان باشد تکلیف افراد امت روشن است چرا که پیغمبر سرمشق و الگو و «اسوه» برای همه امت است.

شبهه همین تعبیر در آیه ۸۸ سوره حجر نیز آمده است آنجا که می فرماید: واخفض جناحک للمؤمنین که باز مخاطب در آن شخص پیامبر است و مامور می شود برای مؤمنان «خفض جناح» و تواضع آمیخته با محبت داشته باشد.

شبهه این تعبیر با اندک تفاوتی در مورد فرزندان در مقابل پدران و مادران در سوره «اسراء» آمده، آنجا که می فرماید: «واخفض لهما جناح الذل من الرحمۃ؛ بالهای خود را در برابر آن دو (پدر و مادر) از محبت و لطف فرود آر (و تواضعی آمیخته با احترام و محبت در برابر آنان داشته باش)».

از مجموع آنچه در آیات فوق آمده به خوبی استفاده می شود که قرآن مجید نه تنها تکبر و استکبار را مورد مذمت قرار داده، بلکه نقطه مقابل آن یعنی تواضع و فروتنی را با تعبیرات گوناگون مورد تمجید قرار داده است.

**تواضع و فروتنی در روایات اسلامی**

در منابع شیعه و اهل سنت احادیث فراوانی در مورد تواضع به چشم می خورد که بعضی در باره اهمیت تواضع است و بعضی در باره علامت و آثار متواضعان و یا ثمره تواضع و حد و آداب آن می باشد.

در اهمیت تواضع تعبيرات بسیار جالبی در روایات آمده:

۱- در حدیثی از رسول خدا(ص) می خوانیم: روزی فرمود: «مالی لااری علیکم حلاوه العبادة؟! قالوا و ما حلاوه العبادة؟ قال التواضع!؛ چه می شود که شیرینی عبادت ر در شما نمی بینم؟ عرض کردند: شیرینی عبادت چیست؟ فرمود: تواضع است!»

ناگفته پیداست حقیقت عبادت نهایت خضوع در برابر پروردگار است. کسی که شیرینی خضوع و تواضع در برابر خدا را دریابد در برابر خلق خدا نیز متواضع است.

۲- در حدیث دیگری از امیرمؤمنان(ع) آمده است: «علیک بالتواضع فانه من اعظم العبادة؛ بر تو باد تواضع که از برترین عبادات است».

۳- از امام حسن عسکری(ع) نقل شده است که فرمود: «التواضع نعمة لا یحسد علیها؛ تواضع نعمتی است که سبب حسادت دیگران نمی شود».

معمولاً هر نعمتی نصیب انسان می شود مزاحمت های حسودان افزوده می گردد و گاه این حسادت چنان فضای زندگی را تنگ می کند که زندگی بر صاحب نعمت مشکل

می شود، ولی تواضع از این قاعده کلی مستثنی است، نعمتی است که حسادت حسودان را بر نمی انگیزد.

این بحث دامنه دار را با حدیث دیگری از نبی اکرم (ص) پایان می دهیم:

۴- «بیاهی الله تعالی الملائكة بخمسة: بالمجاهدين، والفقراء، والذين يتواضعون لله تعالی، والغنی الذی يعطى الفقراء و لایمن علیهم، و رجل یبکی فی الخلوۃ من خشیة الله عز و جل؛ خداوند به پنج دسته از انسانها به فرشتگان مباحثات می کند: مجاهدان (راه خدا)، فقرا (و نیازمندیانی که دین خود را به دنیا نمی فروشند) و آنها که به خاطر خدا تواضع می کنند و ثروتمندانی که بی منت به مستمندان کمک می نمایند و کسی که در خلوت از خوف خدا گریه می کند!»

در باره ثمرات و آثار مثبت تواضع نیز روایات فراوانی از معصومین به ما رسیده است که چند حدیث پر معنی را در ذیل می آوریم:

در حدیثی از امام امیرالمؤمنین (ع) می خوانیم: «ثمرۃ التواضع المحبۃ و ثمرۃ الکبر المسیۃ!؛ میوه درخت تواضع محبت است و میوه (شوم) تکبر دشنام و ناسزاگویی مردم است!»

در حدیث دیگری از همان حضرت آمده است: «بخفض الجناح تنتظم الامور؛ با تواضع و محبت کارها نظم و سامان می یابد!»



روشن است که نظم جامعه جز در سایه همکاری و همدلی حاصل نمی‌شود و همکاری و همدلی مردم در صورتی ممکن است که شخص مدیر نخواهد خود را بر آنها تحمیل کند و یا فخر فروشی کند و خود را برتر از دیگران قلمداد نماید، همیشه مدیرانی موفق هستند که در عین قاطعیت متواضع و پر محبت باشند.

در حدیث دیگری از رسول خدا (ص) می‌خوانیم: «التواضع لا یزید العبد الا رفعة فتواضعوا یرفعکم الله!؛ تواضع جز بزرگی بر انسان نمی‌افزاید پس تواضع کنید تا خداوند شما را بلند مقام سازد!».

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

از احادیث اسلامی استفاده می‌شود که تواضع شرط قبولی عبادات و طاعات است، از جمله در حدیثی از امام صادق (ع) آمده است: «التواضع اصل کل خیر نفیس و مرتبة رفیعة... و من تواضع لله شرفه الله علی کثیر من عباده... و لیس لله عز و جل عبادة یقبلها و یرضیها الا و بابها التواضع، و لایعرف ما فی معنی حقیقة التواضع الا المقربون المستقلین بوحدانیتہ، قال الله عز و جل و عباد الرحمن الذین یمشون علی الارض هونا و اذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاما...؛ تواضع ریشه هر کار نیک و با ارزش است و مقام والایی است... و هر کس برای خدا تواضع کند خداوند او را بر بسیاری از

بندگان شرافت می‌بخشد... و هیچ عبادتی برای خدا مورد رضا و قبول نخواهد بود مگر اینکه باب آن تواضع است و حقیقت تواضع را جز مقربانی که مستقل در وحدانیت خداوندند درک نمی‌کنند، خداوند عز و جل می‌فرماید: بندگان خداوند رحمان کسانی هستند که در زمین با تواضع راه می‌روند و هنگامی که جاهلان آنها را (با سخنان نامناسب) خطاب کنند، به آنها سلام می‌گویند (و با بی‌اعتنایی می‌گذرند).» این سخن را با حدیثی که از حضرت مسیح (ع) نقل شده است پایان می‌دهیم. فرمود: «بالتواضع تعمر الحکمة لابلتکبر، کذلک فی السهل ینبت الزرع لا فی الجبل!؛ به وسیله تواضع، مزرعه علم و دانش آباد می‌شود نه با تکبر، همان گونه که زراعت در زمین نرم و هموار می‌روید نه بر روی کوه!»

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

در مورد نشانه‌های تواضع نیز روایات جالبی در منابع اسلامی وارد شده است، در حدیثی از امام علی بن ابی طالب (ع) می‌خوانیم: «ثلاث هن راس التواضع: ان یبده بالسلام من لقیه، و یرضی بالدون من شرف المجلس، و یکره الریا و السمعة؛ سه چیز

است که سرآغاز تواضع است: نخست اینکه انسان هر کس را ببیند ابتدا به او سلام کند و در پایین مجلس بنشیند و تظاهر ریا و سمعه را ناخوش دارد.»  
در بعضی از روایات نشانه‌های دیگری نیز بر آن افزوده شده است، از جمله: ترک «مراء» و «جدال» یعنی انسان به خاطر برتری جویی با دیگری بحث نکند و دیگر عدم علاقه به اینکه مردم او را بستانند.

### ۱- تعریف تواضع

«تواضع» از ماده «وضع» در اصل به معنی فرو نهادن است، این تعبیر در مورد زنان باردار که مولود خود را به دنیا می‌آورند به عنوان وضع حمل گفته می‌شود و در مورد خسارت و زیان کرد و کمبود تعبیر «وضیعه» به کار می‌رود و هنگامی که به عنوان یک صفت اخلاقی گفته می‌شود مفهومی است که انسان خود را پایین‌تر از آنچه موقعیت اجتماعی اوست قرار دهد، به عکس تکبر که مفهومی برتری جویی و قرار دادن خویش برتر از موقعیت فردی و اجتماعی اوست.

بعضی از ارباب لغت «تواضع» را به معنی «تذلل» تفسیر کرده‌اند و منظور از تذلل در اینجا خضوع و فروتنی و تسلیم است.

مرحوم نراقی در «معراج السعاده» در تعریف تواضع می‌گوید: «تواضع عبارت است از شکسته نفسی که نگذارد آدمی خود را بالاتر از دیگری ببیند و لازمه آن کردار و گفتار چندی است که دلالت بر تعظیم دیگران و اکرام ایشان می‌کند.»

تعبیر به «فروتنی» در فارسی دقیقاً همین معنا را می‌رساند و این مساله از خلال گفتار و رفتار انسانها نمایان می‌شود.

در حدیثی از امام علی بن موسی الرضا(ع) می‌خوانیم، سؤال کردند: «ما حد التواضع

الذی اذا فعله العبد کان متواضعاً؟ فقال: التواضع درجات منها ان يعرف المرء قدر نفسه

فینزلها منزلتها بقلب سلیم لایحب ان یاتی الی احد الا مثل ما یؤتی الیه، ان رای سیئه

دراها بالحسنه، کاظم الغیظ، عاف عن الناس، و الله یحب المحسنین؛ حد تواضع که اگر

انسان آن را انجام دهد متواضع محسوب می‌شود چیست؟ فرمود: تواضع درجات و

مراحلی دارد: یکی از مراحل آن این است که انسان قدر و موقعیت نفس خویش را

بداند و در همان جایگاه با قلب سلیم (و پذیرش درونی) جای دهد، دوست نداشته

باشد کاری در باره کسی انجام دهد مگر همانند کارهایی که در باره او انجام

می‌دهند (همان گونه که انتظار احترام از دیگران دارد باید دیگران را محترم بشمارد و

هر کاری را از سوی دیگران دون شان خود می‌شمرد در باره دیگران دون شان بشمر.)»

هرگاه بدی از کسی ببیند آن را با نیکی پاسخ دهد، خشم خود را فروبرد، از گناهان

مردم درگذرد و آنها را مورد عفو قرار دهد، خداوند نیکوکاران را دوست دارد.»

آنچه در این روایت پرمحتوا آمده، در واقع نشانه‌های تواضع است که از طریق آن

می‌توان به تعریف تواضع نیز آشنا شد.

در حدیث دیگری از امام باقر(ع) می‌خوانیم: «التواضع الرضا بالمجلس دون شرفه و ان تسلّم علی من لقیته و ان تترك المراء و ان كنت محققاً تواضع آن است که به کمتر از جایگاه شایسته خود در مجلس قانع باشی و هرگاه کسی را ملاقات کردی در سلام پیشی بگیری و جر و بحث را رها کنی هر چند حق با تو باشد.»

حقیقت این است که تعریف تواضع از نشانه‌های آن جدا نیست؛ چرا که یکی از بهترین راه‌های تعریف یک موضوع، ذکر نشانه‌های گوناگون آن است (دقت کنید).

## ۲- تواضع و کرامت انسان!

معمولاً در این گونه مباحث بعضی راه افراط را در پیش می‌گیرند و بعضی راه تفریط، مثلاً بعضی تصور می‌کنند حقیقت تواضع آن است که انسان خود را در برابر مردم خوار و بی‌مقدار کند و اعمالی انجام دهد که از نظر مردم بیفتد و نسبت به او سوء ظن پیدا کنند، آن گونه که در حالت بعضی از صوفیه نقل شده است که هنگامی که در یک منطقه به خوشنامی معروف می‌شدند مرتکب اعمال زشت و قبیحی می‌شدند تا از نظر بیفتند، مثلاً به بی‌بند و باری در عبادات و خیانت در امانت مردم معروف شوند و مردم آنها را رها کنند و شاید این کار را نوعی تواضع و ریاضت نفس می‌پنداشتند.

اسلام اجازه نمی‌دهد کسی به نام تواضع، خود را تحقیر کند و در نظرها سبک و موهون سازد و کرامت انسانی خویش را پایمال کند، مهم این است که در عین تواضع، شخصیت اجتماعی انسان ضایع نشود و خوار و ذلیل و بی‌مقدار نگردد. اگر تواضع به

صورت صحیح انجام شود نه تنها چنین اثری نخواهد داشت بلکه به عکس ارزش او در جامعه بالاتر می‌رود. به همین دلیل در روایات اسلامی از امیرمؤمنان علی (ع) آمده:

«بالتواضع تكون الرفعة؛ تواضع انسان را بالا می‌برد!»

مرحوم «فیض کاشانی» - رضوان الله علیه - تحت عنوان غایه‌الریاضه فی خلق التواضع می‌گوید: این فضیلت اخلاقی مانند سایر صفات اخلاقی دارای طرف افراط و تفریط و حد وسط است، حد افراط «تکبر» و حد تفریط «پذیرش ذلت و پستی» و حد وسط «تواضع» است. آنچه صفت فضیلت محسوب می‌شود و قابل ستایش است همان کوچکی کردن بدون پذیرش پستی و ذلت است، سپس به ذکر مثالی در اینجا می‌پردازد. می‌گوید: کسی که سعی دارد بر اقران و امثال خود برتری جوید و آنها را پشت سر اندازد متکبر است و کسی که خود را بعد از آنها قرار می‌دهد متواضع است، ولی اگر پاره‌دوزی بر دانشمند بزرگی وارد شود او از جای خود برخیزد و او را به جای خود بنشانند و کفش او را بردارد و پیش پای او جفت کند و تواضعی در (حد یک عالم بزرگ) نسبت به او روا دارد، این تواضع نیست، نوعی تذلل محسوب می‌شود، این امر قابل ستایش نیست، چیزی شایسته ستایش است که در حد اعتدال باشد و حق هر کس را نسبت به او ادا کند، در برابر عالم به گونه‌ای و در برابر افراد دیگر به گونه دیگر.