

تواضع

ابوالفضل بغمایی

واخفض جناحك لمن اتبعك من المؤمنين؛^۱

بال و پر خود را برای مؤمنانی که از تو پیروی می‌کنند بگستر.

مفهوم‌شناسی

تواضع در لغت به معنای فروتنی کردن، خود را کوچک یا کم مایه نشان دادن به نشانه احترام به مخاطب است. و به معنای خود را نیست انگاشتن در برابر خداوند نیز آمده است^۲ و در اصطلاح علم اخلاق، شکستگی و فروتنی نفس است؛ به‌گونه‌ای که برای خود هیچ برتری و امتیازی بر دیگران قائل نبوده، در رفتار و گفتار، دیگران را بزرگ و گرامی دارد.^۳

تفسیر آیه

به کسانی که به تو ایمان آورده‌اند بپرداز و آنان را دور خود جمع کن و پر و بال رأفت و رحمت برایشان بگستران؛ آن‌چنان که طیور جوجه‌های خود را زیر پر و بال می‌گیرند. این تعبیر، کنایه از تواضع همراه با مهربانی و عطوفت است. منظور از پیروی نیز در این‌جا اطاعت است.^۴

پیام‌های آیه

۱. تواضع در برابر یاران و پیروان و زیردستان، از صفات لازم برای رهبر و مبلغ است.

۱. شعراء، ۲۱۵.

۲. انوری، فرهنگ بزرگ سخن، ج ۳، ص ۱۹۸.

۳. نراقی، جامع السعادات، ج ۱، ص ۳۹۴.

۴. طباطبائی، المیزان، ج ۱۵، ص ۳۵۹.

۲. در اهمیت تواضع همین بس که خداوند پیامبر را به آن فرمان می‌دهد.
۳. مؤمنان به قدری مقام دارند که رسول الله ﷺ مأمور به فروتنی در برابر آنان می‌شود.
۴. تواضع تنها با زبان نیست، فروتنی در عمل نیز لازم است (واخفض جناحك).^۱

ارزش تواضع

تواضع از صفات شریف و ملکات کریم است و اخبار و روایات در ارزش آن بسیار است که برخی از آنها را بیان می‌کنیم.

در برخی از روایات، خداوند تواضع را زمینه پذیرش عبادات قرار داده است؛ چنان که در حدیث قدسی به حضرت موسی علیه السلام وحی کرد: «من نماز کسی را که از برای عظمت من تواضع کند و بر مخلوقات من تکبر ننماید، قبول می‌کنم».^۲

برخی از روایات، رفعت و برتری انسان را مشروط به تواضع و فروتنی دانسته است؛ چنان که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرموده است: «هیچ کس تواضع نکرد، مگر این که خداوند او را بلند گردانید».^۳

بر اساس برخی از احادیث حلاوت عبادت در تواضع نهفته است. روزی حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله به اصحاب خود فرمود: «چرا من حلاوت عبادت را در شما نمی‌بینم؟» عرض کردند: حلاوت عبادت چیست؟ فرمود: «تواضع».^۴

از نگاه امیرالمؤمنین علی علیه السلام تواضع بزرگ‌ترین عبادت شمرده شده است؛ آن حضرت فرموده است: «بر تو باد به فروتنی؛ زیرا آن از بزرگ‌ترین عبادت است».^۵

فلسفه بعضی از عبادات تواضع دانسته شده است؛ چنان که حضرت امیر علیه السلام می‌فرماید: «نماز باعث می‌شود چهره‌های شریف و بزرگوار فروتنانه به خاک مالیده شوند و اعضاء و اندام‌های ارجمند از روی ذلت به زمین چسبند و روزه سبب می‌شود که شکم‌ها برای اظهار خضوع و ذلت به پشت‌ها برسند».^۶

۱. قرائتی، تفسیر نور، آیه ۲۱۵، سوره شعراء.

۲. فیض کاشانی، المحجة البيضاء، ج ۶، ص ۲۲۰.

۳. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۱۲۰.

۴. فیض کاشانی، المحجة البيضاء، ج ۶، ص ۲۲۲.

۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۵، ص ۱۱۹.

۶. نهج البلاغه، خطبة ۱، ص ۱۹۲.

امام حسن عسکری علیه السلام تواضع کننده را از صدیقان و از شیعیان دانسته، می‌فرماید: «هرکس در دنیا برای برادر مؤمن خود تواضع کند، او در نزد خدا از جمله صدیقان است و حقاً که او از شیعیان علی بن ابی‌طالب علیه السلام است»^۱.

موارد تواضع

تواضع و فروتنی که خود را کوچک کردن یا کوچک نشان دادن است، موارد فراوان دارد که به بعضی از آنها تصریح شده است:

۱. فروتنی آن است که از مجلس به جایی کمتر از مقام و موقعیت خود راضی باشی (التواضع الرضا بالمجلس دون شرفه)^۲.

۲. فروتنی آن است که به هر کس برخوردی، سلام کنی (التواضع... و إن تسلّم علی من لقیته)^۳.

۳. فروتنی آن است که مشاجره را رها کنی، هرچند حق با تو باشد.^۴

۴. با مردم چنان رفتار کنی که دوست داری با تو رفتار شود (لما سئل عن حدّ التواضع، إن تعطی الناس من نفسک ما تحب أن یعطوک مثله)^۵.

۵. انسان را از فروتنی همین بس که اندازه خود را بشناسد (حسب المرء من تواضعه معرفته بقدره)^۶.

۶. فروتن آن است که خودنمایی و شهرت‌طلبی را دوست نداشته باشد (ثلاث هن رأس التواضع... ویکره الریاء وسمعه)^۷.

۷. فروتن آن است که دوست نداشته باشد او را به پرهیزگاری بستایند.^۸

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱۱۷.

۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۸۰.

۳. همان.

۴. همان.

۵. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۱۲۴.

۶. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۸۰.

۷. فاضل، کنز العمال، ص ۵۷۲۴.

۸. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱۱۸.

۸. خریدن کالا و حمل کردن آن به خانه برای خانواده.^۱
۹. کارهای معمولی و جزئی را خود انجام دادن، چون وصله کردن پیراهن و پینه کردن کفش و دوشیدن شیر و با اعضای خانواده بلکه با دیگران هم‌غذا شدن و روی زمین نشستن و...^۲

تواضع آری، ذلت نه

در اخلاق بیان شده که نیکویی هر صفتی در وسط بودن و تعادل آن است و دو طرف افراط و تفریط آن، هلاک کننده است. بنابراین تواضع، حدّ وسط است و طرف افراط آن، صفت کبر است و طرف تفریطش، ذلت و پستی است. پس همچنان که تکبر مذموم است، ذلت و خواری هم مذموم است. و برای مؤمن جایز نیست که خود را ذلیل و خوار کند. مثلاً دانشمندی که مشغول تدریس است، اگر پینه‌دوزی یا بزازی وارد شود و او درس را به احترامش ترک کند و از جا برخیزد و او را در کنار خود قرار دهد و با او به گفت‌وگو نشیند و موقع رفتن، همراه او برود و او را بدرقه نماید، وی از راه مستقیم تجاوز کرده، خود را خوار کرده است.^۳

این عالم، پس از تدریس می‌تواند در کنار او باشد و به وی مهربانی نماید، اگر حاجتی دارد و در توان اوست برآورده سازد، نه این‌که خود را بیش از اندازه و در انظار شاگردان کوچک نماید.

آثار تواضع از دیدگاه قرآن و روایات

۱. تواضع در برابر حق، سبب قرار گرفتن انسان در زمرة نیکوکاران است.^۴
۲. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «هر که بتواند لباس زیبا بپوشد، اما از سر فروتنی این کار را نکند، خداوند جامه کرامت بر او بپوشاند».^۵
۳. برخورداری از روحیة تواضع در برابر خدا، مایه ایمان به آیات الهی است.^۶
۴. تواضع برخی از مسیحیان عصر بعثت، مایه حق‌پذیری آنان شد.^۷

۱. ورام، تنبیه الخواطر، ج ۱، ص ۲۰۱.

۲. صدوق، ثواب الاعمال، ج ۱، ص ۲۱۳۳.

۳. نراقی، معراج السعاده، ص ۲۶۷.

۴. مائده، ۸۲ - ۸۴.

۵. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۱، ص ۴۲۵.

۶. سجده، ۱۵.

۷. مائده، ۸۲ - ۸۳.

۵. تواضع در برابر مؤمنان، مایهٔ جلب محبت خداوند می‌شود.^۱
۶. برخورد کریمانه در برابر گفتار جاهلانۀ افراد نادان، برخاسته از روح فروتنی است.^۲
۷. امام علی علیه السلام فرمود: «فروتنی، زیور شرافت خانوادگی است».^۳
۸. امام علی علیه السلام فرمود: «فروتنی باعث انتشار فضایل می‌شود».^۴
۹. امام علی علیه السلام فرمود: «ثمرهٔ فروتنی، دوستی است و ثمرهٔ تکبر، ناسزا (شنیدن) است»
ثمره التواضع المحبة الثمرة أكبر المسببة.^۵
۱۰. امام علی علیه السلام فرمود: «فروتنی، به تو سلامت می‌بخشد» (التواضع یکسبک السلامة).^۶
۱۱. امام علی علیه السلام فرمود: «فروتنی، جامهٔ ابهت بر قامت تو می‌پوشاند» (التواضع یکسوک المهابة).^۷
۱۲. امام علی علیه السلام فرمود: «هر کس دلش برای خدا کرنش کند، بدنش از طاعت خدا خسته نمی‌شود» (من تواضع قلبه لله لم یسأم بدنه من طاعة الله).^۸
۱۳. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود: «خدای متعال به من وحی فرمود که فروتن باشید، هیچ کس بر دیگری فخر نفرودد و احدی به دیگری زورگویی و تجاوز نکند» (تواضعوا حتی لا یبغی أحد علی أحد).^۹
۱۴. امام کاظم علیه السلام فرمود: «همانا زراعت در خاک می‌روید و روی تخته سنگ نمی‌روید. حکمت نیز چنین است. دل شخص فروتن آباد می‌شود، ولی دل انسان متکبر آباد نمی‌شود؛ زیرا

۱. مائده، ۵۴.

۲. فرقان، ۶۳.

۳. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۸۰.

۴. آمدی، غررالحکم، ج ۱، ص ۷۸.

۵. همان.

۶. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱۲۰.

۷. همان، ج ۷۷، ص ۲۸۷.

۸. همان.

۹. فاضل، کنز العمال، ش ۵۷۲۲.

خداوند فروتنی را ابزار خرد قرار داده است و تکبر را ابزار نابخردی «(إنّ الزرع بنبت فی السهل ولا ینبت فی الصفا فکذلک الحکمة تعمر فی قلب المتواضع ولا تعمر فی قلب المتکبر الجبار لأن الله جعل التواضع آلة العقل وجعل التکبر من آلة الجهل).^۱

راه‌های دستیابی به تواضع

۱. پاک‌ی دل

امام علی علیه السلام فرمود: «برای رسیدن به فروتنی جز از سلامت سینه (و دل پاک) کمک نتوان گرفت». ^۲

۲. علم

امام علی علیه السلام فرمود: «فروتنی، ثمره دانایی است». ^۳ از قدیم گفته‌اند: درخت پر بار، سر به زیر است.

۳. یاد عظمت خدا

امام علی علیه السلام فرمود: «سزاوار نیست کسی که بزرگی خدا را می‌شناسد خود را بزرگ شمارد؛ زیرا رفعت و بزرگی کسانی که عظمت خدا را می‌شناسند در این است که در برابر او فروتن و متواضع باشند». ^۴

امام علی علیه السلام فرمود: «در شگفتیم از آدمیزاد، که آغازش نطفه‌ای است و فرجامش لاشه‌ای و در این میان انبان نجاست و با این احوال، تکبر می‌ورزد». ^۵

۴. توجه به ریشه‌های شکل‌گیری شخصیت

امام صادق علیه السلام فرمود: «هیچ مردی تکبر نکرد، مگر به سبب احساس خواری و حقارتی که در خود یافت». ^۱

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۳۱۲.

۲. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۸، ص ۷.

۳. آمدی، غرر الحکم.

۴. نهج البلاغه، خطبه ۱۴۷.

۵. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۳، ص ۲۳۴.

۵. کارهای خود و خانواده را انجام دادن

پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمود: «به راستی که خوش دارم مرد با خوش حالی و افتخار چیزی را با دست خودش برای خانواده ببرد و بدین وسیله کبر را از خود دور کند».^۲

و امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: «هر که خودش جامه‌اش را وصله کند و کفشش را پینه زند و کالایش را حمل کند، هر آینه از کبر به دور است».^۳

در برابر چه کسانی تواضع نکنیم؟

۱. کافران معاند و محارب.^۴

۲. متکبران.

۳. ثروتمندان به خاطر ثروتشان.^۵

۴. کسانی که آشکارا گناه می‌کنند.^۶

و از موارد استثنایی گذشته،^۷ به همه می‌توان بلکه لازم است فروتنی شود، که از میان همه، خدا،^۸ پیامبر صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، امامان (ع)، پدر و مادر^{۱۰} و استاد^{۱۱} از ویژگی خاصی برخوردارند. مؤمنان^{۱۲} به‌طور

۱. ورام، تنبیه الخواطر، ج ۱، ص ۲۰۱.

۲. صدوق، ثواب الاعمال، ج ۱، ص ۲۱۳.

۳. مائده، ۵۴.

۴. کلینی، کافی، ج ۲، ص ۳۱۲.

۵. امام علی عَلَيْهِ السَّلَام فرمود: «کسی که به ثروتمندی به خاطر ثروتش فروتنی کند دو سوم دینش را از دست داده است» (میزان الحکمه، باب تواضع و نهج البلاغه، حکمت ۲۴۸).

۶. عاملی، وسائل الشیعه، ج ۸، ص ۴۳۱.

۷. لقمان، ۱۸.

۸. هود، ۳.

۹. مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۲، ص ۱۳۲.

۱۰. اسراء، ۲۴.

۱۱. مجلسی، بحار الانوار، ج ۲، ص ۴۱.

۱۲. حجر، ۸۸.

به‌طور کلی و آنها که همیشه یا گاهی با انسان همراهند چون زن و فرزند^۱ یا مهمان^۲ و هم‌سفر^۳ نیز باید در برابرشان تواضع داشت.

حکایت

۱. احترام به پدر و پسر

پدر و پسری از برادران مؤمن امیرالمؤمنین علی علیه السلام خدمت ایشان رسیدند. حضرت برایشان بلند شد و با احترام آن دو را در بالای مجلس نشاند و خود مقابل آنها نشست. سپس دستور داد غذایی آوردند و آن دو، غذا خوردند. پس از غذا قنبر (غلام حضرت علی علیه السلام) آفتابه و لگنی چوبی و حوله‌ای برای خشک کردن دست‌هایشان آورد و جلو آمد که روی دست مرد آب بریزد. امیرالمؤمنین علیه السلام از جا پرید و آفتابه را گرفت تا بر روی دست مرد آب بریزد، اما مرد خودش را به خاک افکند و عرض کرد: یا امیرالمؤمنین! خدا مرا ببیند که شما روی دست من آب می‌ریزید؟ حضرت فرمود: «بنشین و بشوی؛ زیرا خداوند عزوجل تو را می‌بیند که برادرت که بر تو امتیاز و فضیلتی ندارد خدمت می‌کند و قصدش از این خدمت آن است که خداوند در بهشت ده برابر جمعیت دنیا عطایش فرماید». مرد نشست و علی علیه السلام به او فرمود: «تو را به بزرگی حق من که تو آن را شناختی و حرمتش را به‌جای آوردی و برای خدا فروتنی کردی تا جایی که خداوند در برابر آن این پاداش را به تو داد که مرا مأمور کرد تا جامه تشریف خدمت خود را بر قامت تو بپوشانم سوگند می‌دهم که وقتی دستانت را می‌شویم کاملاً آسوده باشی، همان‌گونه که اگر قنبر به دستت آب می‌ریخت». مرد اطاعت کرد. وقتی حضرت دست او را شست، آفتابه را به محمد بن حنفیه (پسرش) داد و فرمود: «فرزندم! اگر این پسر بدون پدرش بر من وارد می‌شد، خودم دستش را می‌شستم، اما خداوند عزوجل خوش ندارد که وقتی پدر و پسری در یک جا جمع باشند میان آنها برابری نهند؛ بلکه باید پدر روی دست پدر آب بریزد و پسر روی دست پسر آب بریزد». محمد بر دست پسر آن مرد آب ریخت. امام حسن عسکری علیه السلام فرمود: «کسی که در این زمینه (تواضع) از علی علیه السلام پیروی کند، شیعه حقیقی است».^۴

۱. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۰، ص ۲۰۸.

۲. همان، ج ۷۲، ص ۱۱۸.

۳. قمی، سفینه البحار، ج ۲، ص ۵۷۸.

۴. مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۵، ص ۱۱۷.

۲. اکتفا به یک نوع غذا

امام صادق علیه السلام فرمود: رسول خدا صلی الله علیه و آله پنج‌شنبه شبی برای افطار در مسجد قبا بود. فرمود: «آیا نوشیدنی هست؟» اوس بن خولی انصاری قدحی دوغ آمیخته به عسل خدمت حضرت آورد. چون پیامبر صلی الله علیه و آله آن را در دهان گذاشت و چشید، از نوشیدن خودداری کرد، فرمود: اینها دو نوشیدنی است که با یکی از آنها از دیگری بی‌نیازی حاصل می‌شود. من این را نمی‌آشامم، ولی تحریم هم نمی‌کنم، بلکه برای خدا فروتنی می‌کنم».

۳. تواضع امام رضا (ع)

روزی حضرت علی بن موسی الرضا علیه السلام به حمام رفت. در حمام فردی که امام را نمی‌شناخت از ایشان تقاضا کرد تا آن حضرت بر بدن او کیسه بکشد. امام رضا علیه السلام بی‌درنگ برخاست و به بدن او کیسه کشید. پس از دقایقی برخورد محترمانه افرادی که در حمام بودند با آن حضرت، موجب شد که آن شخص امام علیه السلام را بشناسد، همان دم با کمال شرمندگی از امام علیه السلام عذرخواهی کرد؛ امام رضا علیه السلام دست از کار نکشید و با کمال میل به کیسه کشیدن خود ادامه داد.^۱

۴. در کنار جذامی‌ها

در مدینه چند بیمار جذامی بودند. مردم با تنفر و وحشت از آنها دوری می‌کردند. این بی‌چارگان بیش از آن اندازه که از لحاظ جسمی از بیماری خود رنج می‌بردند، از لحاظ روحی از تنفر و انزجار مردم رنج می‌کشیدند و چون می‌دیدند دیگران از آنها تنفر دارند، خودشان با هم نشست و برخاست می‌کردند. یک روز هنگامی که دور هم نشسته بودند و غذا می‌خوردند، امام سجّاد علیه السلام از آنجا عبور کرد. آنها امام علیه السلام را به سر سفره خود دعوت کردند. امام علیه السلام معذرت خواست و فرمود: «من روزه دارم. اگر چنین نبود از مرکب پایین می‌آدم؛ ولی در عوض از شما تقاضا می‌کنم که فلان روز مهمان من باشید». حضرت این را گفت و رفت. روز موعود فرا رسید؛ امام علیه السلام دستور فرمود تا در خانه‌اش غذایی بسیار عالی بپزند. مهمانان جذامی طبق وعده قبلی حاضر شدند. سفره‌ای محترمانه برایشان گسترده شد. آنها غذای خود را خوردند و امام سجّاد نیز در کنار همان سفره، غذای خود را صرف کرد و به هر کدام از آنها مقداری پول نیز عنایت کرد.^۲

۱. مازندرانی، مناقب آل ابی طالب، ج ۴، ص ۳۶۲.

۲. مطهری، داستان راستان، ج ۲، ص ۱۴۰ - ۱۴۱.

۵. امام کاظم علیه السلام و مرد سیاه‌پوست

روزی امام کاظم علیه السلام از کنار مردی سیاه‌پوست و زشت‌رو عبور کرد. حضرت به او سلام کرد و کنارش نشست و مدتی طولانی با او گرم صحبت شد. سپس به او فرمود: برای برآورده کردن نیازهایت آماده هستم. برخی از حاضران از روی تعجب به آن حضرت عرض کردند: ای پسر رسول خدا! شما با آن همه مقام و منزلت این‌گونه با یک سیاه‌پوست زشت‌رو صحبت می‌کنید! امام کاظم علیه السلام در پاسخ فرمود: «چنین نگوئید!» چرا چنین برخوردی نکنم؟ او برادر و همسایه ماست و پدر ما و او حضرت آدم است [پس در پدر مشترک هستیم] و بهترین ادیان (اسلام) میان ما و او پیوند یگانگی برقرار کرده است.^۱

۶. پایین آمدن از منبر

ملاً عبّاس تربیتی با شیخ عبّاس قمی سابقه دوستی داشت و با هم‌دیگر صمیمی بودند. یک روز شیخ عبّاس قمی از بالای منبر، چشمش به ملاً عبّاس می‌افتد که در گوشه‌ای از مجلس نشسته و به سخنانش گوش می‌دهد. همان وقت می‌گوید: ای مردم! جناب ملاً عبّاس تشریف دارند از ایشان استفاده کنید و از منبر پایین می‌آید و از ملاً عبّاس می‌خواهد که تا پایان ماه رمضان به جای ایشان منبر برود و در آن ماه، دیگر منبر نرفت.^۲

شعر

بزرگان نکردند در خود نگاه	خدایی از خویشتن بین مخواه
بزرگی به ناموس و گفتار نیست	بلندی به دعوی و پندار نیست
تواضع سر رفعت افرازدت	تکبر به خاک اندر اندازدت
گرت جاه باید مکن چون خسان	به چشم حقارت نگه در کسان
چو استاده‌ای بر مقام بلند	بر افتاده گر هوشمندی مخند
بسا ایستاده در آمد زپای	که افتادگانش گرفتند جای
گرفتم که خود هستی از عیب پاک	تعنت مکن بر من عیب‌ناک
یکی حلقه کعبه دارد به دست	یکی در خراباتی افتاده مست

۱. حرّانی، تحف العقول، ص ۴۱۳.

۲. مختاری، سیمای فرزندانگان، ج ۳، ص ۱۵۳، به نقل از: حاج شیخ عبّاس قمی مرد تقوا و فضیلت، ص ۲۸ - ۲۹.

گر آن را بخواند، که نگذاردش؟
ور این را براند، که باز آردش؟^۱

یکی قطره باران ز ابری چکید	خجل شد چو پهنای دریا بدید
که جایی که دریاست من چیستم	گر او هست حقاً که من نیستم
چو خود را به چشم حقارت بدید	صدف در کنارش به جان پرورید
سپهرش به جایی رسانید کار	که شد نامور لؤلؤ ^۲ شاهوار
بلندی از آن یافت کو پست شد	در نیستی کوفت تا هست شد
بلندیّت باید، تواضع گزین	که این بام را نیست سُلّم ^۳ جز این

۱. سعدی، بوستان، ص ۱۰۸.

۲. مروارید.

۳. نردبان.