



چرا باید مهربان باشیم؟

روایات

پیامبر اکرم (صلی‌الله‌علیه‌وآله): «قَوْلُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ اِنَّیْ اُحِبُّکَ لَا یُذْهَبُ مِنْ قَلْبِهَا اَبَدًا! این گفتار مرد به همسرش که من تو را دوست دارم هرگز از قلب او خارج نمی‌شود.»

سیره

این شهر آشوب در کتاب مناقب نقل می‌کند: روزی پیامبر در مسجد مشغول نماز بود. ناگهان امام حسین (علیه‌السلام) که کودک بود به سوی محراب دوید و به هنگام سجده پیامبر، بر پشت آن حضرت سوار شد، هنگامی که پیامبر سر از سجده برداشت، حسین را با دست‌هایش گرفت و در کنار خود بر زمین گذاشت. وقتی که به سجده دوم رفت، باز حسین بر پشت حضرت سوار شد و این صحنه چندین بار تکرار شد تا پیامبر از نماز فارغ شد. یک نفر یهودی از دور این منظره را دید. نزدیک آمد و به پیامبر عرض کرد: شما با فرزندان خود به گونه‌ای رفتار می‌کنید که در ما چنین رفتاری نیست. پیامبر به او فرمود: اگر شما به خدا و رسولش ایمان بیاورید، به کودکان مهر و محبت می‌ورزید. همین صحنه و گفتار باعث شد که آن یهودی مسلمان شود.

تعریف مهرورزی

مهرورزی در لغت به معنای اظهار دوستی، علاقه، مهربانی و عشق ورزیدن و در واقع تعریف مهرورزی در اصطلاح چیزی غیر از تعریف لغوی آن نیست.

تعریف محبت

محبت از ریشه «حُب»؛ نقیض «بَغْض» به معنای کشش شدید، دوست داشتن و مودت است. محبت در اصطلاح، حالتی است که در دل انسان نسبت به چیزی که با تمایلات و خواسته‌های او تناسبی داشته باشد، پدید می‌آید. می‌توان گفت: محبت، یک جاذبه ادراکی است. پس مهرورزی عنوانی جامع در اظهار محبت و دوستی بوده و شامل اکثر مفاهیم مربوط به محبت می‌شود. ما در اینجا به مفهوم مهرورزی در قرآن، روایات و سیره ائمه اظهار اشاره می‌کنیم: قرآن «فَیْمَا رَحْمَةٍ مِنْ... لَیْسَ لَهُمْ وَ لَوْ کُنْتَ فَظًّا غَلِیظَ الْقَلْبِ لَا نَقْضُوا مِنْ حَوْلِکَ؛ به برکت و رحمت الهی، مهربان شدی و اگر خشن و سنگدل بودی از اطراف تو پراکنده می‌شدند.»

از آنجا که یکی از نیازهای اصلی انسان، نیاز عاطفی است، مورد محبت و مهربانی واقع شدن نیز از جمله نیازهای فطری انسان هاست. استفاده خداوند از این ظرفیت می‌تواند اشاره‌ای به همین مهم باشد که در قرآن کریم نیز بیش از هر مفهوم دیگری تکرار شده است؛ به گونه‌ای که با جمله آغازین هر سوره «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ» از مهربانی خداوند سخن به میان آمده است. همچنین چهار مرتبه در قرآن کریم از خداوند متعال به عنوان «أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ؛ مهربان‌ترین مهربانان» یاد شده و بالاتر از این در آیه‌ای فرموده: «وَرَحْمَتِي وَسِعَتْ كُلَّ شَیْءٍ؛ رحمت و مهربانی من شامل همه چیز می‌شود.»

با مراجعه به تفاسیر مختلف می‌توان فهمید این آیه، اشاره به مهربانی خاص خداوند دارد که به تمام ذرات عالم تعلق می‌گیرد و هیچ کس نمی‌تواند این گونه، کسی را دوست داشته باشد.

مهرورزی و محبت به حدی در اسلام و مکتب اهل بیت (علیهم‌السلام) اهمیت دارد که با تعبیر مختلفی از آن سخن به میان آمده است. به عنوان مثال: «هَلِ الدِّیْنُ إِلَّا الْحَبُّ؛ آیا دین چیزی جز محبت است.»

با توجه به آیات و روایت فوق به وضوح می‌توان به اهمیت استفاده از مهربانی و مهرورزی در جذب انسان‌ها توسط خداوند پی برد؛ مخصوصاً اینکه برای معرفی خود، بارها در قرآن کریم از این صفت استفاده کرده است.

چطور مهربان باشیم؟

۱- توقع نداشته باشیم

در پایه‌ای‌ترین تعریف از مهربانی می‌توان آن را اهمیتی خالصانه دانست که نسبت به دیگران قائل هستیم. این که بهترین‌ها را برای دیگران بخواهیم و بدانیم آنها همان خواسته‌ها، نیازها، انگیزه‌ها و حتی همان ترس‌هایی را دارند که خودمان داریم. مهربانی به معنای خونگرایی، پاسخگو بودن، صبوری، اعتماد، وفاداری و حق شناسی است.

پیرو فروچی، روان‌درمانگر و فیلسوف، مهربانی را به عنوان راهی برای زندگی آسان‌تر معرفی می‌کند، زیرا مهربانی انسان را از اسارت نگرش‌های منفی و احساساتی چون تنفر، حسادت، بدگمانی و بازی دادن دیگران آزاد می‌نماید. نهایتاً مهربانی به معنای اهمیت واقعی دادن به تمام موجودات است.

مهربانی و بخشندگی در قبال دیگران را تمرین کنیم. نداشتن مهارت مهربانی، خجالتی بودن و ندانستن این که چطور باید به دیگران نزدیک شد، تنها مواقعی رفع می‌شود که دست به عمل بزنیم و مسیر را آنقدر ادامه دهیم که مهربانی به صفتی ناخودآگاه در ما تبدیل شود. در برابر مهربانی‌مان چیزی مطالبه نکنیم. بزرگ‌ترین مهربانی‌ها همان‌هایی هستند که با خود الزامی به همراه نمی‌آورند، مهربانی‌هایی که غیرشرطی و بدون توقع هستند.

۲- تظاهر نکنیم

از مهربانی آلوده به فریب دوری کنیم. مهربانی به معنای مؤدب بودن سودجویانه، بخشندگی حساب و کتاب شده و ادب و نزاکت تصنعی نیست. اگر کسی از مهربانی به عنوان روشی برای بازی دادن دیگران استفاده کند تا خواسته‌هایش را تأمین کنند یا آنها را تحت کنترل بگیرد، دیگر نمی‌توان اسم آن رفتار را مهربانی گذاشت. تظاهر به این که فردی برایمان مهم است در حالی که تمام مدت احساس خشم یا تحقیر نسبت به او را درون‌مان سرکوب می‌کنیم و با گپ و گفت‌های از سر باز کن راجع بر غضب و ناکامی‌مان از آنها سرپوش می‌گذاریم هم مهربانی به شمار نمی‌رود. در نهایت این که، مهربانی را نباید با مهربانی اشتباه گرفت. مهربانی آن دسته از رفتارهایی هستند که برای تسلیم شدن و آب از آب تکان نخوردن طراحی شده‌اند. افراد مهرطلب از هر اقدام رو به جلویی در رابطه دوری می‌کنند زیرا وحشت دارند که مبادا آن رفتار رابطه را نابود کند، در عوض خشم، قهر و کینه خود را درون‌شان نگه می‌دارند و احساس می‌کنند قربانی شده‌اند.

۳- از خودمان غافل نشویم

اشتباه برخی از آدم‌ها این است که وقتی دارند به دیگران مهربانی می‌کنند با خودشان رفتار مهربانانه ندارند. ممکن است بخشی از این

حالت به دوست نداشتن جنبه‌هایی از وجودمان بازگردد، اما گاهی ریشه‌اش در عدم شناخت از خودمان است. متأسفانه زمانی که از درون محکم نباشیم این خطر وجود دارد که مهربانی‌های مان خالصانه نباشد یا ممکن است دچار فرسودگی و سرخوردگی شویم که چرا دیگران را در اولویت قرار داده‌ایم. خودآگاهی به ما کمک می‌کند بفهمیم منشأ رنج و تعارض‌هایمان چیست. خودآگاهی همچنین توان روبه‌رو شدن با تناقض‌ها و ناهماهنگی‌های درون‌مان را برای ما فراهم می‌کند. به ما فرصت می‌دهد روی جنبه‌های نامطلوب شخصیت‌مان کار کنیم. خودآگاهی به همین منوال کمک می‌کند فرد از نسبت دادن جنبه‌های منفی خود به دیگران دور بماند بنابراین فرد قدرت لازم را برای داشتن رفتاری مهربانانه با دیگران، درون خود پیدا خواهد کرد. زمان بیشتری صرف کسب خودآگاهی کرده و از این دانش برای مهربان‌تر بودن با خودمان (با یادآوری این که ما همه ضعف‌هایی داریم) و دیگران استفاده کنیم. به این طریق به جای این که اجازه بدهیم ترس‌های درونی‌مان نیاز به فرافکنی درد و رنج را در ما تحریک کند به آنها رسیدگی می‌کنیم.

به زمانی که برای شناختن خودمان، نیازها و محدودیت‌هایمان صرف می‌کنیم به چشم خودخواهی نگاه نکنیم. هرچه باشد این پیش زمینه مهمی است که ما را قادر می‌سازد با آگاهی و قدرتی شگرف برای

مهربانی به سوی مردم برویم. از خودمان بپرسیم که مهربانی با خود چه معنایی دارد. برای بسیاری از افراد مهربان‌تر بودن با خودشان به معنی مشاهده و مراقبه گفت‌وگوهای درونی و جلوگیری از افکار منفی است.

۴- مهربانی را الگو بگیریم

به آدم‌های واقعا مهربان زندگی‌مان فکر کنیم و این که چه احساسی به ما می‌دهند. آیا حتی فکر کردن به آنها مایه دلگرمی‌مان نیست؟ شاید به این علت باشد که اثر مهربانی باقی می‌ماند و در مواقع روبه‌رو شدن با سختی‌ها به افراد دلگرمی می‌بخشد. وقتی فردی راهی پیدا می‌کند که به ما به خاطر آنچه هستیم ابراز محبت کند، غیرممکن است چنین اعتبار و تایید ارزشمندی که نصیب‌مان شده است را فراموش کنیم. محبت این افراد تا ابد در وجود ما به حیاتش ادامه می‌دهد.

