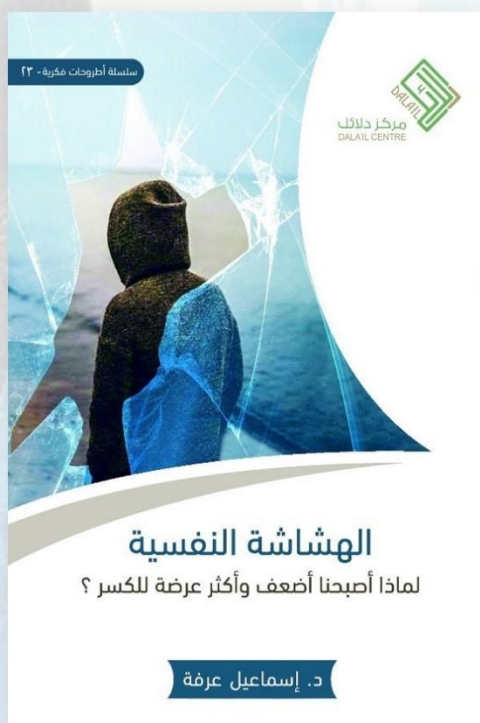


شکندگی روانی: چرا ما ضعیف تر و شکننده تر شده ایم؟ فصل پنجم | دیگران را قضاوت نکن!

اسماعیل عرفه | ترجمه: احمد رادباده



شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

فصل پنجم: دیگران را قضاوت نکن!

«کتاب را از روی جلدش قضاوت نکن...» «تو کی هستی که درباره دیگران قضاوت کنی؟»... «هر کس بی‌گناه است، سنگی به سوی او پرتاب کند»^۱... «آدم‌ها را از ظاهرشان قضاوت نکن...» «به خودت برس، مردم را به خدا بسپار».

۱ - اشاره به سخن منسوب به عیسی مسیح در انجیل یوحنا است که وقتی می‌خواستند زنی زناکار را سنگسار کنند خطاب به حاضران گفت: «اگر می‌خواهید او را سنگسار کنید، باید سنگ اول را کسی به او بزند که خود تا به حال گناهی نکرده است». و جمعیت آنجا را ترک کردند.
(ویراستار)

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این جملات به‌ویژه در میان نوجوانان و جوانان امروز بسیار رایج است. کافی‌ست کسی بخواهد به وظیفه‌اش در امر به معروف و نهی از منکر عمل کند، یا حتی با بیانی مؤدبانه نظر شخصی‌اش را بیان کند، یا برادرش را نصیحتی کند؛ در هر یک از این موقعیت‌ها احتمال زیادی دارد که بشنود: «در مورد من قضاوت نکن. به خودت برس، من این‌طوری راحتم. خدا خودش منو می‌شناسه.»

دوست من! هرچقدر هم در نصیحت صادق باشی، در نیت خیرخواه، در گفتارت مؤدب، و در روش نرم و مهربان، باز هم اگر این نصیحت را به نوجوانان امروز بگویی، احتمال اینکه با این پاسخ روبه‌رو شوی کم نیست: «من آزادم، تو دخالت نکن!».

شاید این دقیقاً آن سخن عبدالله بن مسعود رضی‌الله‌عنه باشد که فرمود: «از نفرت‌انگیزترین سخنان نزد خدا این است که کسی به دیگری بگوید: از خدا بترس، و او در پاسخ بگوید: به خودت برس!».

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

بله، ما هم با قضاوت ناعادلانه مخالفیم. قضاوت شتاب‌زده، غیر منطقی یا احکام کلی را نمی‌پذیریم و قضاوت کسی که به جزئیات قضیه آگاه نیست را رد می‌کنیم. همچنین قضاوت بدون شناخت کافی، از روی ظن یا تفسیر اشتباه را نمی‌پذیریم. قضاوت درباره نیت‌ها یا تجسس در دل‌های مردم نیز پذیرفتنی نیست. چنان‌که در صحیح بخاری و مسلم از ابوسعید خدری رضی‌الله‌عنه آمده که پیامبر ﷺ فرمودند: «من مأمور نیستم که دل‌های مردم را بشکافم یا در شکم‌هایشان جستجو کنم».

اما ردّ کامل اصل «قضاوت» خودش رفتاری افراطی و ناعادلانه است؛ این کار انسان را از یکی از موهبت‌های طبیعی‌اش که خداوند در نهاد او قرار داده، محروم می‌سازد. این درست همان وسوسه‌ای است که شیطان برای فرزندان آدم تدارک دیده؛ چراکه شیطان می‌خواهد گناه و منکر آزادانه انجام شود، بی‌آنکه کسی آن را انکار کند، و دوست دارد انسان‌ها به دنبال هوس‌های خود بروند و از راه حق منحرف شوند.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

ما انسان‌ها، به‌عنوان موجوداتی که ذاتاً اخلاق‌گرا هستیم، توسط خداوند با عقل متمایز و گرمی داشته شده‌ایم. ما توانایی تشخیص نیکی از بدی و درست از نادرست را داریم؛ حقیقت را می‌پذیریم و به باطل کفر می‌ورزیم. حال اگر این مفاهیم با هم درآمیزند، و نیکی و بدی، حق و باطل، دروغ و راستی از هم قابل تمایز نباشند، دیگر چه چیزی از عقل ما باقی خواهد ماند؟

در واقع، عقل را عقل نامیده‌اند چون صاحبش را مهار می‌کند و او را از اندیشه‌ها و رفتارهای ناپسند باز می‌دارد. پس اگر «زشتی» و «خطا» را نتوانیم تشخیص دهیم، عقل دیگری فایده خواهد بود. حس اخلاقی و داوری درباره رفتارها، امری فطری است که در سرشت هر انسانی نهاده شده است.

در همین زمینه، مروه عذب، استاد روان‌شناسی در دانشگاه کالیفرنیا، در مقاله‌ای با عنوان «چرا غیرممکن است که درباره دیگران قضاوت نکنیم؟» به این حقیقت اشاره می‌کند و می‌نویسد:

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

«با من این تمرین ساده را انجام بده: به این کلمات نگاه کن، ولی آن‌ها را نخوان! آیا می‌توانی؟ نه، این کار ممکن نیست. هیچ‌کس نمی‌تواند به کلمات نگاه کند و آن‌ها را نخواند. به‌طور مشابه، هیچ‌کس نمی‌تواند با یک نفر روبه‌رو شود و هیچ نوع برداشتی درباره او نداشته باشد. ذهن‌های آگاه و ناآگاه ما به‌طور طبیعی طوری ساخته شده‌اند که درباره همه چیز قضاوت کنند».^۲

اما متأسفانه به نظر می‌رسد که در میان نوجوانان و جوانان امروزی، تمایل به پاک کردن کامل مفهوم «قضاوت» به یک روند رایج تبدیل شده است. بسیاری از آن‌ها می‌خواهند هر کاری که می‌خواهند، هر وقت که دلشان بخواهد انجام دهند؛ بدون هیچ مانع یا محدودیتی. وای به حال کسی که بخواهد یادآور حق یا معیارهای شرعی شود!

نویسنده آمریکایی، جیسون کروز، نیز با این پدیده در میان نسل جوان روبه‌رو شده است. او دیده که نوجوانان امروز بیش از حد از عبارت «در مورد من قضاوت نکن» استفاده می‌کنند. کروز به این نتیجه رسیده که این رفتار نشانه

2 - Marwa Azab, Why Is It Impossible to Not Judge People?

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نفوذ تدریجی نوعی بیماری فکری در میان نسل جدید است؛ بیماری‌ای که ریشه در شیفتگی فرهنگ امروز به مفهوم تسامح و پذیرش بی‌حد و مرز دارد. او در این باره می‌نویسد: «نمی‌توانم بگویم در ده سال اخیر چند بار این جمله را شنیده‌ام: «نمی‌خواهم در مورد او قضاوت کنم». واکنش طبیعی من این است: «اگر چیزی که درباره زندگی او می‌گویی درست است، پس چرا فکر می‌کنی «قضاوت‌گر» (Judgmental) هستی؟ مگر نه اینکه آن‌قدر برایش اهمیت قائلی که می‌خواهی او را با نقص‌هایش روبرو کنی؟ من از خدا می‌خواهم که این حقیقت ساده را فراموش نکنیم: وقتی به کسی می‌گویی اشتباه می‌کند، معنایش این نیست که داری درباره‌اش قضاوت می‌کنی. یا به عبارت دیگر: وقتی حقیقت را به تو می‌گویم، در حال قضاوت تو نیستم».^۳

شیخ علاء عبدالحمید به ما یادآور می‌شود که نگاه کردن به خود از زاویه دید دیگران، یکی از بزرگ‌ترین عوامل رشد و اصلاح شخصی است. او می‌گوید: «ما عادت نداریم نظر دیگران را درباره خودمان بشنویم یا برداشت آن‌ها از

3 - Jason Cruise, Accountability In A Culture Of "Don't Judge Me".

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

شخصیت‌مان را ببینیم. شاید دلیلش این باشد که هرگز به آن‌ها فرصت نداده‌ایم یا آن‌ها را تشویق نکرده‌ایم که صادقانه به ما بگویند چه نقص‌هایی را در ما می‌بینند... پس به حرفشان گوش بده و تصور نکن که هر انتقادی از روی دشمنی است. و حتی اگر کسی از تو خوشش نیاید، اگر چیزی در تو نبود، دلیلی نداشت که آن را بازگو کند».^۴

فرهنگ تقویت ذهنیت عدم قضاوت Nonjudgmentalness

در کتاب «راهنمای آموزش مهارت‌های درمان رفتاری دیالکتیکی»، مارشا لینهان، استاد روان‌شناسی دانشگاه واشنگتن، توضیح می‌دهد که دو نوع قضاوت وجود دارد: قضاوت تمایزی (Discriminate) و قضاوت ارزیابی‌کننده (Evaluate).

قضاوت‌های تمایزی آن‌هایی هستند که به توصیف واقعیت‌ها می‌پردازند و بین اشیاء یا اعمال مختلف تفاوت قائل می‌شوند. برای مثال، وقتی درباره طلا

۴. علاء عبد الحمید حدیث نفس خواطر فی معرفة النفس.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

صحبت می‌کنیم، میان طلای خالص و تقلبی تمایز می‌گذاریم. درد ادگاه‌ها نیز به بررسی دعاوی و اتهامات پرداخته می‌شود و قاضی حکم می‌دهد که آیا عملی خلاف قانون بوده است یا خیر. ما در زندگی روزمره نیز اشیا را بر اساس ویژگی‌های ذاتی‌شان توصیف می‌کنیم: بلند یا کوتاه، سیاه یا سفید، قدیمی یا جدید. در مقابل، قضاوت‌های ارزیابی‌کننده قضاوت‌هایی هستند که ارزش‌گذاری اخلاقی یا شخصی ما را به اشیا یا اعمال اضافه می‌کنند، مانند توصیف چیزی به عنوان «خوب» یا «بد»، «اخلاقی» یا «غیراخلاقی»، «شر» یا «خیر».

سپس مارشا لینهان الگویی از ذهنیت «عدم قضاوت» ارائه می‌دهد که در دنیای مدرن، تحت تأثیر فرهنگ سرمایه‌داری جهانی، رایج شده است؛ فرهنگی که «تسامح» را تا حد یک ارزش مقدس بالا برده است. او توصیه می‌کند که از قضاوت‌های ارزیابی‌کننده درباره همه چیز فاصله بگیریم و دنیا را همان‌طور که هست ببینیم، بدون اینکه بخواهیم با افزودن رنگ و بوی اخلاقی، آن را کنترل یا اصلاح کنیم.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟^۱

همچنین لینهان تأکید می‌کند که نباید در مورد افراد، اعمال یا رفتارها قضاوت اخلاقی کنیم. نباید بگوییم فلان کار «خوب» یا «بد» است، یا کسی را «آدم خوب» یا «آدم بد» بدانیم. او حتی پیشنهاد می‌کند که کلمه «باید» را کنار بگذاریم، چرا که - به گفته او - ما مسئول تعریف کردن این نیستیم که دنیا چگونه باید باشد. به جای آن، باید از اصرار بر این که واقعیت مطابق میل ما باشد، دست برداریم.

در نتیجه، خودمان را همان‌گونه که هستیم می‌پذیریم و دیگران را نیز همان‌طور که هستند، قبول می‌کنیم؛ و در چنین فضایی از تسامح، تعالی، و تمدن به سر خواهیم برد.^۵

نوجوانی همیشگی: فضاهایی به دور از قضاوت

این فرهنگِ عدم قضاوت باعث شده است که بسیاری از دختران و پسران جوان نسبت به نظر دیگران درباره خود بیش از حد حساس شوند. در نتیجه،

5 - Marsha Linehan, DBT Skills Training Manual, (New York: The Guilford Press, 2015).

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

برای فرار از سختی مورد قضاوت قرار گرفتن، بسیاری از جوانان به فضاها و جوامعی پناه برده‌اند که در آن‌ها هیچ‌کس به دیگری اعتراض نمی‌کند، کسی را نصیحت نمی‌کند، و مفاهیمی چون نصیحت، امر به معروف، نهی از منکر، ابطال باطل و احقاق حق به کلی ناپدید شده‌اند.

به جای آنکه مفهوم «فضای امن» (Safe Space) به چارچوبی منسجم و رشددهنده برای ارتقای ذهنی، روانی و مهارتی اعضا تبدیل شود، «کلیر فوکس» یادآور می‌شود که امروزه این مفهوم اغلب به «محافظت از افراد در برابر هر فکر مخالف یا ناهمسو»^۶ تقلیل یافته است؛ به گونه‌ای که حتی نقد سازنده و نصیحت دلسوزانه نیز در چنین فضاهایی پذیرفته نیست.

این نگاه رمانتیک به امنیت، محیط‌هایی را در محل کار، دانشگاه‌ها، فضاهای خصوصی در شبکه‌های اجتماعی، و حتی در گردهمایی‌های جوانان - از جمله باشگاه‌ها، کافه‌ها یا سواحل مشخص - پدید آورده است که نه تنها خالی از

6 - Claire Fox, I Find That Offensive.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

پیش‌داوری‌اند، بلکه از هرگونه قطب‌نمای اخلاقی یا معیار استاندارد برای ارزیابی امور نیز تهی هستند.

چنین فضاهایی به شدت نسبت به صدور هرگونه قضاوت حساس‌اند، صرفاً به این دلیل که ارزیابی رفتاری یک فرد ممکن است باعث رنجش یا آسیب روانی او شود. از همین منظر، «آنی فوکس»، نویسنده‌ای که به حوزه تربیت کودکان می‌پردازد، می‌نویسد:

«وقتی کسی می‌گوید: «در مورد من قضاوت نکن»، آنچه واقعاً می‌شنوم این است: نمی‌خواهم تلاش کنی باور مرا تغییر دهی. می‌خواهم اوضاع به همان شکل فعلی باقی بماند. از شنیدن هر سخنی که با باورم به اینکه بی‌نقص هستم، در تضاد باشد ناراحت می‌شوم، و باور دارم که دنیای من به همان شکلی که هست، کامل است».^۷

برایان آندروود، متخصص علوم سیاسی، این موضوع را با صراحت بیشتری مطرح می‌کند و می‌گوید: «کسانی که فریاد می‌زنند «در مورد من قضاوت

7 - <http://www.phdinparenting.com/blog/2009/9/26/dont-judge-me.html>

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نکن!»، در واقع این فریادشان را می‌شود به تلاش آنان برای اجتناب از رویارو شدن با اشتباهاتشان ترجمه کرد.^۸ شاید این همان چیزی باشد که «ابن قدامه» رحمه‌الله به آن اشاره کرده است: «سلف صالح، کسانی را دوست می‌داشتند که عیوبشان را به آن‌ها نشان می‌دادند... اما ما امروز، بیش از هر کسی از آنان که عیب‌هایمان را آشکار می‌کنند، بیزاریم».^۹ پاک‌سازی جوامع از هرگونه قضاوت، در واقع جدایی انسان از انسانیت اوست. این همان رها کردن افسار زندگی است تا هرکس هر آنچه می‌خواهد، بی‌هیچ معیار و بازخواستی انجام دهد. اما در پس این وضعیت، بحرانی عمیق‌تر از تساهل نسبت به منکر پدیدار می‌شود: بحرانی که در آن نفس انسان به نپذیرفتن مسئولیت رفتارهایش عادت می‌کند، از رویارویی با اشتباهات خود می‌گریزد و توانایی نقدپذیری یا بهره‌گیری از نصیحت را از دست می‌دهد.

8 - Brian Underwood, "Don't judge" Mentality is Toxic to Society.

۹- أبو الفرج ابن قدامة، مختصر منهاج القاصدين.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این گریز دائمی از محاسبه نفس، فرد را چنان تضعیف می‌کند که حتی در برابر ساده‌ترین نقدها نیز آسیب‌پذیر می‌شود. در نتیجه، نسلی شکل می‌گیرد که در سطح روانی، در نوجوانی باقی می‌ماند؛ حتی پس از فارغ‌التحصیلی از دانشگاه و ورود به بازار کار نیز تاب کوچک‌ترین اشاره منفی را ندارد. چنین نسلی توان تحمل دشواری‌های زندگی را ندارد و مسئولیت رفتارهای خود را نمی‌پذیرد، چه برسد به پذیرش مسئولیت دیگران.

در این میان، کلیر فوکس - تا حدی - ما بزرگ‌ترها، والدین و سرپرستان را نیز مسئول می‌داند. به باور او، گاهی با ترساندن کودکان و نوجوانان از ایده نقد، و محافظت بیش‌ازحد از آن‌ها به بهانه حفظ وضعیت روانی‌شان، موجب شده‌ایم که آنان در دنیایی مصنوعی رشد کنند؛ دنیایی که نه بر اساس واقعیت، بلکه مطابق خواسته‌ها و میل‌های شخصی‌شان شکل گرفته است.^{۱۰}

10 - Clair Fox, I Find That Offensive.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

نتیجه این فرآیند نسلی است که حتی در پرشورترین دوران جوانی خود نیز به بلوغ واقعی نرسیده است. در همین رابطه، «جین توینگ» اشاره می‌کند که: «مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که قشر پیش پیشانی مغز (Frontal Cortex) - بخشی از مغز که مسئول قضاوت و تصمیم‌گیری است - تا حدود سن ۲۵ سالگی به طور کامل تکامل نمی‌یابد. این موضوع باعث شکل‌گیری این ایده شده که نوجوانان آمادگی لازم برای بزرگ شدن را ندارند و بنابراین به حمایت بیشتر و طولانی‌تری نیاز دارند. جالب این‌جاست که تفسیر این مطالعات، واقعیت اساسی تحقیقات مغزی را نادیده گرفته است: مغز بر اساس تجربه تغییر می‌کند.

شاید نوجوانان و جوانان امروز واقعاً قشر پیش پیشانی ناکاملی دارند، چون مسئولیت‌های بزرگسالان به آنها سپرده نشده است. اگر اسکن‌های مغزی در سال ۱۹۸۰ میلادی وجود داشت، کنجکاوم بدانم نتایج برای نسلی که در ۱۸

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

سالگی کار را شروع می‌کرد، در ۲۱ سالگی ازدواج می‌کرد و اندکی بعد صاحب فرزند می‌شد، چگونه بود؟!۱۱

از عدم قضاوت تا قضاوت منضبط

تری کوپر، استاد روان‌شناسی در دانشگاه اوکلند سیتی، داستانی نقل می‌کند که به روشنی از ذهنیت عدم قضاوت انتقاد می‌کند. او می‌گوید: در حالی که «بیل» با «براد» صحبت می‌کرد، خبر داد که یکی از جوانان به دختری تعرض کرده است. «براد» که به شدت خشمگین شده بود، گفت: «من این دختر را می‌شناسم! این واقعاً باورنکردنی است. امیدوارم این پسر منحرف هر چه زودتر دستگیر شود!».

اما براد با شگفتی پاسخ داد: «در واقع، تو هیچ چیز درباره مرتکب این جرم نمی‌دانی. شاید خودش هم قربانی تعرض بوده، شاید تحت فشار یا اجبار قرار گرفته است. نباید درباره آنچه کرده قضاوت گریز باشی». بیل با عصبانیت فریاد

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

زد: «نباید قضاوت‌گر باشم؟ چطور می‌توانم در مورد چنین رفتاری سکوت کنم؟
یعنی تو می‌گویی او کار درستی انجام داده، براد؟»

براد گفت: «من در جایگاه قضاوت نیستم. این اتفاق‌ها می‌افتند؛ ما چه کسی
هستیم که درباره‌شان قضاوت کنیم؟ من عضوی از یک گروه روحانی هستم
که بر این باور است که نباید در مورد کسی قضاوت کرد».

تری کوپر در تحلیل این گفتگو می‌نویسد:

«بسیاری از ما، صدور قضاوت را با قضاوت‌گر بودن اشتباه می‌گیریم، اما این
دو کاملاً متفاوت‌اند. بسیار مناسب و ضروری است که اعمال و رفتارهایی که
واقعاً مضر هستند یا رنج و آسیب به همراه دارند، مورد ارزیابی منفی قرار
گیرند. بی‌تفاوتی در برابر چنین رفتارهایی، نشانه وجدانی بی‌حس است.
زندگی در جهانی بدون قضاوت، یعنی زندگی در جهانی بی‌محکومیت، بدون
اصول و بدون معیارهای اخلاقی».^{۱۲}

12 - Terry Cooper, Making Judgments Without Being Judgmental: Nurturing a Clear Mind and a Generous Heart, (Illinois: IVP Books, 2006).

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

این گرایش فراگیر به عدم قضاوت، همان‌طور که نویسنده آمریکایی درک دوبکر اشاره می‌کند، ما را به جایی خواهد رساند که همه دیدگاه‌ها را مساوی و نسبی بدانیم و در نتیجه، هیچ چیز اهمیت نداشته باشد. او تصریح می‌کند که مشکل در اصل «قضاوت کردن» نیست، بلکه مشکل در صحت این قضاوت‌ها و شیوه مواجهه با آن‌هاست.^{۱۳}

بر همین اساس، گریگ هنریک، استاد روان‌شناسی دانشگاه جیمز مدیسون، این تمایل روزافزون به حذف قضاوت‌های اخلاقی در جامعه را نقد می‌کند. او بر این باور است که این رویکرد انسان‌گرایانه (Humanistic) در روان‌پزشکی، بیش از آنکه مفید باشد، آسیب‌زا شده است. هنریک می‌گوید:

«من قطعاً درباره اعمال همسر و فرزندانم قضاوت می‌کنم. غیرممکن است که نکنم. حتی وقتی بیمارانم به کلینیک مراجعه می‌کنند، سرم را به نشانه موافقت تکان می‌دهم یا کسانی را که گام مثبتی برداشته‌اند، تشویق

13 - Derek Doepker, Why You Should Be Judgmental.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

می‌کنم. همچنین از رفتار برخی بیماران که وضعیتشان را بهبود نمی‌بخشند، ناراحت می‌شوم و آن را رد می‌کنم».^{۱۴}

در ادامه، تری کوپر نیز همانند هنریک تأکید می‌کند: «اگر فلسفه عدم قضاوت را بپذیریم، قطب‌نمای اخلاقی خود را از دست خواهیم داد. در نتیجه، همه چیز یکسان جلوه خواهد کرد و در جهانی از بی‌طرفی ارزشی و بی‌تفاوتی اخلاقی زندگی خواهیم کرد». او به سوی قضاوت‌های سالم فرا می‌خواند؛ قضاوت‌هایی که نه برای طرد دیگران بلکه برای مراقبت، اصلاح و همدلی با آن‌ها صورت می‌گیرد؛ قضاوت‌هایی که بر پایه دین و اخلاق استوارند، نه بر اساس تمایلات شخصی یا گمان‌های بی‌اساس.^{۱۵}

مرگ نصیحت و نهی از منکر

بنابراین راه‌حل این است که قضاوت‌های سالمی داشته باشیم که وضعیت فرد را درک کنیم، با او با روشی نیکو صحبت کنیم، و [قضاوت] در چارچوب

14 - <https://www.psychologytoday.com/us/blog/theory-knowl-edge/201305/making-judgments-and-being-judgmental>

15 - Terry Cooper, Making Judgments Without Being Judgmental.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

اخلاقی دین باشد، نه در چارچوب تمایلات شخصی. قضاوت‌های ما نباید افراد را تا پایان عمرشان محکوم کند، بلکه باید در آن‌ها جایی برای اشتباه، بازبینی و گفت‌وگو وجود داشته باشد. این همان اصولی است که گریگ هنریک به آن‌ها اشاره کرده تا قضاوت‌هایی درست و سالم انجام دهیم.^{۱۶}

اما اگر تصمیم بگیریم به ذهنیت «عدم قضاوت» پایبند بمانیم و یک‌شبه از هر نوع ارزیابی اخلاقی دست بکشیم، تکلیف انکار منکر چه خواهد شد؟ آیا هنوز هم جایی در قلب‌های ما برای انکار منکر باقی می‌ماند، وقتی که از اساس حاضر نیستیم آن را به عنوان «منکر» بشناسیم؟

پیامبر ﷺ درباره خطر ترک وظیفه امر به معروف و نهی از منکر هشدار داده‌اند. اینکه انسانی در کنار دیگران بنشیند، شاهد رفتار نادرست آن‌ها باشد و نه تذکر دهد، نه اصلاح کند و نه به خیر دعوت نماید، به معنای نابودی تدریجی کل جامعه است، نه فقط یک فرد.

16 - <https://www.psychologytoday.com/us/blog/theory-knowl-edge/201305/making-judgments-and-being-judgmental>

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

عبدالله بن مسعود روایت می‌کند که رسول الله ﷺ فرمودند: «نخستین چیزی که باعث نقصان در بنی‌اسرائیل شد، این بود که فردی با دیگری روبه‌رو می‌شد و می‌گفت: ای فلانی، از خدا بترس و از کاری که می‌کنی دست بکش، زیرا این کار برای تو حلال نیست. اما روز بعد همان شخص را می‌دید و با او هم‌غذا، هم‌نوش و هم‌نشین می‌شد.

وقتی چنین کردند، خداوند دل‌های برخی از آن‌ها را با برخی دیگر درآمیخت، و سپس فرمود: **لُعِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا مِنْ بَنِي إِسْرَائِيلَ عَلَى لِسَانِ دَاوُودَ وَعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ ذَلِكَ بِمَا عَصَوْا وَكَانُوا يَعْتَدُونَ * كَانُوا لَا يَتَنَاهَوْنَ عَنْ مُنْكَرٍ فَعَلُوهُ لَبِئْسَ مَا كَانُوا يَفْعَلُونَ** {مائده: ۷۸-۷۹} ((افرادى) از بنی‌اسرائیل که کفر ورزیدند، از زبان داوود [در زبور] و [از قول] عیسی پسر مریم [در انجیل] مورد لعن قرار گرفتند. این [نفرین]، به خاطر آن بود که نافرمانی کردند و [از حدود الهی] تجاوز می‌نمودند * آنان یکدیگر را از [گناهان و] کار[های] زشتی که انجام می‌دادند نهی نمی‌کردند. به راستی، چه بد بود آنچه انجام می‌دادند!). سپس پیامبر ﷺ فرمودند: نه، به خدا قسم! باید امر به معروف و نهی از منکر

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

کنید، دست ظالم را بگیرید، او را به سوی حق بازگردانید، یا او را در چارچوب حق محدود سازید».

بلکه پیامبر ﷺ تصریح کردند که حتی نیکوکاران نیز از هلاکت در امان نخواهند بود، اگر واجبِ امر به معروف و نهی از منکر را ترک کنند.

از نعمان بن بشیر روایت شده که رسول الله ﷺ فرمودند: «مثال کسانی که حدود الهی را رعایت می‌کنند و کسانی که رعایت نمی‌کنند، مانند گروهی است که بر کشتی سوار شدند و قرعه کشیدند؛ برخی در بالا و برخی در پایین کشتی جای گرفتند. آنان که در پایین بودند، هرگاه برای برداشتن آب بالا می‌رفتند، گفتند: اگر در قسمت خود سوراخی ایجاد کنیم، دیگر مزاحم بالایی‌ها نمی‌شویم. اگر بالایی‌ها آنان را به حال خود رها کنند، همه هلاک می‌شوند، و اگر دستشان را بگیرند (و مانعشان شوند)، همه نجات می‌یابند».

افزون بر این، اسلام جایگاه قضاوت درباره مردم را بسیار والا و در عین حال حساس می‌داند، زیرا این قضاوت بخشی از امانت‌های دینی مسلمانان

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

است. در حدیثی از انس بن مالک آمده است: جنازه‌ای از کنار پیامبر ﷺ عبور داده شد و مردم از آن به نیکی یاد کردند. پیامبر فرمود: «واجب شد!» سپس جنازه‌ای دیگر عبور داده شد و مردم از آن به بدی یاد کردند. پیامبر فرمود: «واجب شد!» پرسیدند: ای رسول خدا، درباره هر دو گفتی «واجب شد» [این یعنی چه؟] فرمود: شهادت مردم؛ زیرا مؤمنان گواهان خداوند در زمین هستند. در روایت دیگری نیز آمده است: «این شخص را به نیکی یاد کردید، پس بهشت برای او واجب شد؛ و دیگری را به بدی یاد کردید، پس جهنم برای او واجب شد. همانا شما گواهان خداوند بر روی زمین هستید».

به همین دلیل، ما مسلمانان، میراث عظیمی در علم حدیث داریم که یکی از پایه‌های آن، قضاوت درباره عدالت افراد است. علمای حدیث برای پذیرش روایت شخص شروطی داشتند و همچنین در بررسی روایت‌گران، با دقت فراوان به شخصیت، رفتار، ظاهر، و حتی مروت افراد توجه می‌کردند. عبدالله بن احمد بن حنبل رحمه‌الله روایت می‌کند: «ابو تراب نخشی نزد پدرم آمد. پدرم گفت: فلانی ضعیف است و فلانی ثقه (مورد اعتماد). ابو تراب گفت:

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

ای شیخ، علما را غیبت نکن! پدرم به او نگاه کرد و گفت: وای بر تو! این، غیبت نیست؛ این نصیحت است».^{۱۷}

با این حال، نمی‌توان در قضاوت را برای همه به‌طور کامل باز گذاشت تا هر کس هر چه می‌خواهد بگوید. این وظیفه‌ای نیست که عوام نسبت به عوام بدون هیچ قاعده‌ای انجام دهند؛ بلکه این کار، اهل و متخصصان خاص خود را دارد. امام ذهبی نیز این مسئله را در نظر گرفته و در ترجمه ابوبکر صدیق در کتاب خود «تذکرة الحفاظ» گفته است: «واجب است که محدث در آنچه نقل می‌کند، اهل ورع و پرهیز باشد؛ و از اهل علم و ورع بپرسد تا او را در روشن کردن روایاتش یاری کنند. هیچ راهی برای اینکه فردی آنقدر خبره و آگاه شود که بتواند ناقلان اخبار را تصدیق یا جرح کند، وجود ندارد جز با تداوم در طلب علم، بررسی دقیق این امر، مذاکره فراوان، شب‌زنده‌داری، هوشیاری، فهم عمیق به همراه تقوا، دین محکم، انصاف، رفت و آمد به مجالس علما، دقت و اتقان...

۱۷- النووی، مقدمة شرح صحیح مسلم.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

و خداوند متعال فرموده است: **{فَسْأَلُوا أَهْلَ الذِّكْرِ إِنْ كُنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ}** (پس اگر نمی‌دانید از اهل ذکر (علما) بپرسید). بنابراین، ای کسی که این آیه را می‌خوانی، اگر در خود فهم، صداقت، دین‌داری و پرهیزگاری می‌بینی، در این راه قدم بگذار و گرنه خود را به زحمت نینداز. و اگر هوس و تعصب بر رأی و مذهب بر تو غلبه دارد، به خدا سوگند که خود را خسته نکن. و اگر می‌دانی که در گفتارت آشفته و نامنظم هستی و به حدود الهی بی‌اعتنا هستی، ما را از خود راحت کن.^{۱۸} همچنین، مسلمانان باید از بدگمانی به برادران خود پرهیز کنند و گمان فاسد را بر گمان نیک مقدم نکنند.

نیازی به یادآوری نیست که شیوه نصیحت، زمان مناسب، الفاظ به‌کاررفته و نحوه بیان آن، همه از آداب نبوی است که پیامبر اکرم ﷺ به ما آموخته است. همان‌طور که از دیگران خواستاریم که با دقت و احترام به نصیحت گوش دهند، ابتدا باید خودمان نصیحت را به بهترین شکل ممکن ارائه دهیم.

۱۸- تذکرة الحفاظ للذهبی (۱ / ۱۰) دار الکتب العلمیة.

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

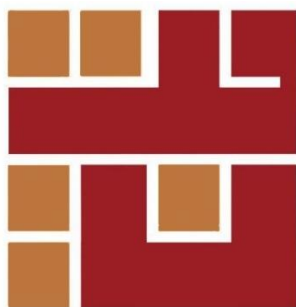
این فصل را با سخنان دعوتگر آمریکایی، شادی المصری، به پایان می‌رسانیم. هنگامی که از او درباره پذیرش مسلمانان توسط غیرمسلمانان و اینکه مسلمانان برای جلب محبت و پذیرش همگان چه باید بکنند، پرسیدند، شیخ پاسخ داد: «ما نیازی نداریم که همه مردم ما را بپذیرند، این امر در عقیده ما نیست. به من یک آیه از قرآن نشان دهید که بگوید: «ای مؤمنان، گرد هم آیید و مطمئن شوید که کفار شما را بپذیرند». چنین آیه‌ای وجود ندارد، درست است؟»

من نیازی به پذیرش تو ندارم و تو نیازی به پذیرش آن‌ها نداری. آنچه ما نیاز داریم این است که به سوی خدا دعوت کنیم. هدف ما این نیست که حتماً پذیرفته شویم، بلکه هدف ما دعوت به سوی خداست. به من بگو، چه ارزشی دارد که همه مردم تو را بپذیرند اما خدا را نپذیرند؟ آیا در این صورت خوشحال خواهی بود؟

دعوت به سوی خدا با این معنا مستلزم برخی فداکاری‌ها و رنج‌ها خواهد بود، و این امری پذیرفتنی است. زیرا پدیده عدم قضاوت درباره مردم و ذنیت

شکندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟ |

پذیرش دیگری و ترس از قضاوت (Don't judge mentality) همه برای
دنیاست، اینکه مردم برای یک زندگی شاد یکدیگر را در دنیا بپذیرند اما احکام
آخرت را نپذیرند، این نوعی خودخواهی است».^{۱۹}



مرکز مطالعات متین

۱۹- با اندکی تصرف،

<https://www.facebook.com/watch/?v=1769007116461570>

شکنندگی روانی: چرا ما ضعیف‌تر و شکننده‌تر شده‌ایم؟

www.MatinStudies.com

t.me/MatinStudies

facebook.com/MatinStudies

Instagram.com/Matinstudies

X.com/Matinstudies