



مقدمه

در این نوشته پس از ملاحظه برخی از احادیث و روایاتی که به آثار اجتماعی روزه اشاره دارد، به بررسی تأثیرات عمل عبادی روزه از یک سو و نقش فضای ماه مبارک رمضان از سوی دیگر در سلامت جامعه و بهبود روابط اجتماعی در ذیل این پنج عنوان می پردازیم:

- 1 - هوش هیجانی و اخلاق اجتماعی.
- 2 - صبر و روابط اجتماعی.
- 3 - همنوایی و هنجارهای اجتماعی.
- 4 - رفتارهای حمایتی و سلامت جامعه.
- 5 - پیوندهای دوستانه و خانوادگی.

احادیث و روایات در آثار اجتماعی روزه

- 1- هشام بن حکم از امام صادق (علیه السلام) درباره علت روزه پرسید، آن حضرت در پاسخ فرمود: «بدان جهت خداوند متعال روزه را واجب کرده است که غنی و فقیر در احساس تلخی با هم شریک باشند، زیرا غنی به طور طبیعی طعم گرسنگی را نمی چشد تا به فقیر رحم نماید، آدم غنی هر وقت هرچه بخواهد، توانایی به دست آوردن آن را دارد، پس خداوند متعال با واجب نمودن روزه خواست که در میان مخلوقاتش تساوی برقرار نماید و آدم غنی طعم گرسنگی را بچشد، تا بر ناتوان رقت آورد و بر گرسنه رحم نماید». (1)
- 2- در پاسخ امام رضا (علیه السلام) به نامه محمد بن سنان آمده است: «علت روزه اینست که انسان گرسنگی و تشنگی را بچشد... و میزان سختی آن بر فقرا و تنگدستان را بفهمد». (2)

3- همچنین از امام رضا (علیه السلام) در مورد علت روزه روایت شده است که فرمود: «تا درد گرسنگی و تشنگی را بدانند و از آن به تنگدستی قیامت پی ببرند... و تا فشار آن بر فقرا و مستمندان را درک کنند و حقوقی را که خداوند نسبت به فقرا بر ایشان واجب گردانیده است به آنها ادا نمایند». (3)

هوش هیجانی و اخلاق اجتماعی

پیش از پرداختن به هوش هیجانی، جنبه اخلاقی، و امکان پرورش آن، توضیحی در مورد هوش ذهنی (هوشبهر یا بهره هوشی) و اصطلاح تکانه و کنترل تکانه خالی از فایده نیست.

بهره هوشی (IQ 4): اساس آزمون های هوش امروزی که توانایی های ذهنی فرد (از قبیل توانایی های کلامی، تجسم فضایی، درک ریاضی، توانایی استدلال و درک انتزاعی و...) را اندازه گیری می کند، آزمون های هوشی است که توسط آلفرد بینه (Binet) و سیمون (Simon) در اوایل قرن بیستم برای آموزش و پرورش فرانسه تهیه گردید. این آزمون ها بعدها توسط ترمن و همکارانش در دانشگاه استنفورد ترجمه شد و تا سال 1985 بارها تجدید نظرهایی در آن صورت گرفت. امروزه آزمون های استاندارد شده استنفورد - بینه برای سنجش توانایی ذهنی کودکان استفاده گسترده ای یافته است. در این آزمون ها، بهره هوشی فرد، پس از پاسخ گویی وی به سؤالات متعددی که جنبه های مختلف توانایی های ذهنی وی را به عنوان سن عقلی او می سنجد، از فرمول زیر محاسبه می شود و به عنوان هوشبهر یا بهره هوشی (IQ) فرد گزارش می گردد:

علاوه بر آزمون های استنفورد - بینه - آزمون های هوش متعددی برای سنجش توانایی های ذهنی انسان در سنین مختلف تدوین و مورد استفاده قرار گرفته است که از جمله آنها می توان مقیاس های هوشی وکسلر (Wechsler)، آزمون هوشی ناوابسته به فرهنگ کتل (Cattel)، و آزمون ریون (Raven)، را نام برد. (5) کنترل تکانه (6) اصطلاح تکانه کاربردهای گوناگونی در روانشناسی دارد؛ اما به طور کلی می توان گفت تکانه به معنی هر انگیزه آنی برای یک عمل خاص است که کنترل و جهت گیری آگاهانه در آن اندک است. (7) شاید بتوان گفت توانایی کنترل تکانه (مقاومت در مقابل به عمل درآمدن بی اختیار تکانه ها) اساسی ترین مهارت روانی و ریشه تمام خویشتن داری ها است. زیرا تمام هیجان ها (خشم، شهوت، انواع هوس ها) به خاطر سرشت ذاتی خود به تکانه ای برای عمل کردن می انجامد. (8)

هوش هیجانی (9) EQ: هوش هیجانی مفهوم نسبتاً جدیدی در روانشناسی است که می توان آن را در مقابل (یا به تعبیر بهتر، در کنار) هوش ذهنی تعریف نمود. بسیاری از موفقیتها و عدم موفقیتها ما در زندگی بیش از آنکه مرهون هوش ذهنی ما باشند، متأثر از سطح هوش هیجانی ما هستند.

هوش هیجانی به توانایی درک، ابراز، و کنترل هیجانها و انگیزه های خود و دیگران اشاره دارد. هوش هیجانی به معنی توانایی هایی از این قبیل است که فرد بتواند انگیزه خود را حفظ نماید و در مقابل ناملایمات پایداری کند، تکانش های خود را کنترل نماید و کامیابی خود را به تعویق بیندازد، حالات روحی خود را کنترل کند و نگذارد پریشانی خاطر قدرت تفکر او را خدشه دار نماید، و... (10)

شواهد فزاینده ای وجود دارد که نشان می دهد مواضع اخلاقی اساسی در زندگی انسان از قابلیت های هیجانی

پایه نشأت می گیرد. برای مثال کسانی که به راحتی دستخوش تکانه ها (انگیزه های آتی) می شوند و فاقد حس خویشتن داری هستند، از نظر اخلاقی دچار مشکل اند، زیرا توانایی کنترل تکانه، مبنای اراده و شخصیت انسان است. به همین ترتیب، مبنای نوع دوستی و رعایت و احترام واقعی در مورد دیگران، توانایی همدلی است، یعنی درک حالات روحی و هیجانهای دیگران که نیاز مبرم انسان عصر حاضر است. (11)

امکان پرورش: عده ای معتقدند هوشبهر (بهره هوش ذهنی، IQ) تغییر ناپذیر است (البته برخی نیز معتقدند هوشبهر را خصوصاً در کودکی تا حدی می توان افزایش داد). اما در بحث هوش هیجانی شواهد بسیاری وجود دارد که نشان می دهد مهارت های هیجانی همچون کنترل تکانه، قابل یادگیری و افزایش است. (12)

به نظر می رسد برای بالا بردن سطح توانایی های مربوط به هوش هیجانی از قبیل کنترل و مهار تکانه ها و تشخیص درست هیجانهای درونی و موقعیت های بیرونی اجتماعی، همچون دیگر مهارت ها، نیاز به حضور دو عامل اساسی است: نخست عامل شناختی است یعنی دریافت اطلاعات لازم از طریق آموزش و تفکر، و دوم، تمرین به کارگیری مهارت، خصوصاً در شرایط اختیاری و ارادی که از روی میل و خواست فرد انجام گیرد. تمرین های کنترل نفس اگر متناسب با ظرفیت و توانایی های فعلی فرد ارائه شود، و وی به صورت ارادی به انجام مجذانه آنها ملتزم شود (همچون روزه داری اسلامی با شرایط ویژه ای که دارد)، بیشترین تأثیر را با خود به ارمغان خواهد آورد.

صبر و روابط اجتماعی

صبر، نیروی درونی تحمل سختی ها، و از جمله فضائل بزرگ اخلاقی است که از قدرت اراده و ایمان نشأت می گیرد. صبر واقعی تحمل ارادی و قدرتمندانه ناملازمات و کنترل نیروهای سرکش شهوت و غضب در موقعیت های برانگیزاننده و دشوار است.

قدرت مقاومت در مقابل خواسته نفس برای ارضای فوری شهوت و غضب، مستلزم آگاهی، اراده قوی، و تمرین های تقویت کننده است. روزه از جمله اعمال عبادی است که زمینه را برای گذراندن چنین تمرینهایی و تقویت کردن صبر و اراده، در اختیار انسان قرار می دهد.

داشتن صبر و شکیبایی در مواجهه با رفتار و گفتار و افکار دیگران از جمله پایه های اساسی یک رابطه اجتماعی مثبت و سازنده است. سوء تفاهم ها و اصطکاک منافع در روابط اجتماعی امری اجتناب ناپذیر است.

بین بهترین دوستان و همکاران و در سالم ترین خانواده ها نیز گاه مشکلات و مسائلی پیش می آید که ناگهان سطح برانگیختگی و پرخاشگری را در افراد بالا می برد و منجر به رفتارها و گفتارها و دست کم برداشت های غیر دوستانه ای می شود؛ که گرچه ممکن است بزرگ و اساسی به نظر بیایند، با اندکی تحمل و شکیبایی، قابل کنترل و مهار هستند. بی صبری و ناشکیبایی، عامل اصلی بسیاری از اختلافات و خصومت های شدید است که در ابتدا مسائلی نسبتاً جزئی و کم اهمیت بوده اند.

علاوه بر این بسیاری از ناهنجاری های روانی و رفتاری که در خانواده ها یا در سطح جامعه مشاهده می شود، نتیجه مستقیم، یا باواسطه سطح تحمل پائین فرد ناهنجار، یا افراد مرتبط با وی، است. به عنوان مثال عامل

بسیاری از پرخشگری های بیمارگونه کودکان و نوجوانان، واکنشی در مقابل عدم تحمل و بردباری والدین و یا دیگر اعضای خانواده در برخورد با رفتارهای کودکانه یا نامعمولی است که اغلب به اقتضای مرحله سنی از آنها سر می زند.

همنوایی و هنجارهای اجتماعی

روانشناسان اجتماعی، درباره تأثیر جامعه در شکل گیری و تغییر رفتار و افکار فرد، مطالعات دقیق و گسترده ای انجام داده اند. این تأثیر به سه طریق همنوایی، متابعت و اطاعت انجام می پذیرد. متابعت، تغییری است که فرد در رفتار خود به خاطر درخواست مستقیم دیگران صورت می دهد. و اطاعت، پیروی فرد از مراجع قدرت اجتماعی است. اما همنوایی چیست؟

همنوایی تغییر رفتار یا افکار فرد بر اثر فشار غیر مستقیم اجتماعی است که فرد در آن زندگی می کند. (13) افراد در بسیاری از موقعیت های اجتماعی، آگاهانه یا ناخودآگاه، رفتار و افکار خود را با هنجارها و نگرش های اکثریت جامعه هماهنگ می نمایند. علاوه بر مشاهدات روزمره، مطالعات تجربی متعددی پدیده همنوایی و تأثیر شگرف آن بر رفتار و نگرش افراد را مورد بررسی و تأیید قرار داده است. (14)

گرچه موقعیت اجتماعی و برخی ویژگیهای شخصیتی فرد، در کاهش یا افزایش همنوایی وی با جمع تأثیر گذار است، به طور کلی، دو علت عمده برای پدیده همنوایی می توان برشمرد:

1. اعتماد به اطلاعات دیگران (در همنوایی اطلاعاتی)

2. اجتناب از منزوی شدن (در همنوایی هنجاری)

معمولاً افراد به این علت با جامعه همنو می شوند، که تصور می کنند رأی جمع، از نظر صحت و استحکام، بر نظر فردی آنان برتری دارد؛ در این صورت گفته می شود که همنوایی اطلاعاتی رخ داده است. گاهی نیز همنوایی فرد با جمع، برای گریز از پیامدهای منفی، یا کسب نتایج مثبت (مادی یا حیثیتی و روانی) صورت می گیرد، که این را، همنوایی هنجاری می نامند. (15)

از مطالعه پدیده همنوایی، اهمیت وجود هنجارهای اجتماعی روشن می شود. اینکه چه رفتارها و گفتارهایی در سطح جامعه به صورت ثرم و فرهنگ غالب در می آید، و چه رفتارها و افکاری نامعمول و غیرعادی تلقی می شوند، تأثیر زیادی در شکل گیری رفتارهای فردی دارد.

در نظام اخلاقی و تربیتی اسلام، مسأله تأثیر هنجارهای اجتماعی بر رفتار و افکار فردی، مورد توجه و تأکید فراوان قرار گرفته است. تعالیم متعددی در اسلام عزیز، برای مقابله با رواج عناصر فرهنگی غیر اخلاقی و ضد تربیتی، و اهتمام به هنجارسازی مذهبی و تربیتی وجود دارد؛ که از آن جمله می توان به امر به معروف، نهی از منکر، عدم تشبه به کفار، اجتماعی برگزار شدن نمازهای واجب و جمعه، نمازهای عید، و حج اشاره کرد.

علاوه بر این، برخی از عبادات غیرجمعی، همچون روزه، نیز به لحاظ زمان خاصی که به آنها اختصاص داده شده است، و به خاطر پدیده های ظاهری و اجتماعی که به دنبال دارند، در ایجاد و تقویت هنجارهای مذهبی در جامعه، نقش دارند. نمودهای اجتماعی ماه روزه داری (تغییرات ساعات کار و خواب و بیداری مردم، تعطیلی

اغذیه فروشی ها در طول روز، ممنوعیت دخانیات، و برپایی افطاری ها و مجالس مذهبی، و... با تأثیری که بر فضای عمومی جامعه می گذارد، موجب تقویت هنجارهای دینی و دعوت افراد به همنوایی (درونی یا ظاهری) با فرهنگ دینی، و هماهنگ شدن با اخلاق و رفتار مذهبی می شود.

افراد در جامعه اسلامی، در ماه رمضان، با مشاهده روزه دار بودن اکثریت جامعه و حالت ویژه ای که فضای جامعه در شب و روز این ماه به خود می گیرد، یکی از دو نوع احساس درونی متفاوت را تجربه می کنند: در افراد متدین و روزه دار احساس هماهنگی و همرنگی اعتقادی با دیگران و روحیه اعتماد به نفس مذهبی بیشتر پدید می آید؛ و در افراد لایابالی و بی اعتنا به احکام دینی نوعی احساس ناخوشایند ناهمنوایی و ناهمرنگی با جمع بروز می کند که از نظر روانی می تواند منزوی کننده یا بازدارنده و تغییر دهنده رفتار باشد. بی شک هر یک از این دو پیامد روانی، به حفظ و ارتقای سطح دینداری جامعه و امنیت روانی فرد مسلمان در جامعه اسلامی کمک می نماید. بنابراین تعجب برانگیز نیست که هر ساله، طبق آمارهای رسمی نهادهای انتظامی و قضایی، میزان تخلفات و جرایم مختلف در طول ماه رمضان، کاهش چشمگیری پیدا کرده است.

رفتارهای حمایتی و سلامت جامعه

هیچ جامعه ای را نمی توان تنها بر پایه قوانین و مقررات، و در قالب روابط مبتنی بر سود و زیان، استقرار و سلامت بخشید. جامعه ای که در آن افراد و گروههای ضعیف و آسیب پذیر (که به دلایل زیستی، فرهنگی در معرض استضعاف واقع شده اند)، مورد حمایت اقتصادی و اجتماعی دولت و نهادهای مردمی قرار نمی گیرند، از سلامت و ثبات اجتماعی لازم برخوردار نخواهد شد؛ و حتی اقشار ثروتمند، در چنین جامعه ای، از امنیت روانی کافی و آرامش معنوی بهره ای نخواهند داشت.

مسأله رفتارهای حمایتی که در اسلام در قالب برخی احکام مالی و تعالیم اخلاقی به صورت گسترده به آن پرداخته شده است، از لحاظ بررسی عوامل تقویت کننده و بازدارنده آن در اجتماع و فرد، مورد توجه و نظریه پردازی روان شناسان اجتماعی قرار گرفته است. (16)

در بحث عوامل برانگیزاننده رفتار حمایتی، ویژگیهای شخصیتی افراد در گرایش آنها به کمک کردن به دیگران مورد بررسی قرار می گیرد. از جمله ویژگیهای افرادی که به رفتارهای حمایتی اقدام می کنند، وجود احساس همدلی و همدردی آنها نسبت به دیگران است که زمینه ساز اصلی نگرش و رفتار نوع دوستانه آنها می باشد. افرادی که در قبال آسیب دیدگان، احساس مسئولیت اجتماعی می کنند، کسانی اند که درباره نیازهای دیگران دغدغه خاطر دارند و قادرند خود را به جای آنان بگذارند و به مسائل از دید آنها بنگرند. (17)

اگر بخواهیم به زمینه های پیدایش احساس همدلی و همدردی بپردازیم، باید به عوامل اخلاقی و تربیتی (محیط خانواده و اجتماع) و جهانی بینی فلسفی و در نهایت به تجارب شخصی افراد از مشکلات و محرومیت ها توجه کنیم. اسلام عزیز زمینه های روانی و تربیتی همکاری و همدردی اقشار مختلف جامعه نسبت به هم را از هر سه جهت اخلاقی (دستورات اخلاقی موءکد در کمک به هم نوعان و برآوردن نیازهای آنان)، تربیتی (همیاری و همکاری در خانواده) و جهان بینی (پایه های اصلی عقاید اسلامی همچون عدل، ثواب و عقاب اخروی را مورد توجه قرار

داده است و علاوه بر اینها به مورد اخیر (تجربه واقعی محرومیت ها) نیز عنایت نموده و برای آن نیز برنامه حساب شده ای ترتیب داده است.

روزه ماه رمضان یکی از تعالیم شگفت اسلام است که با آداب و شرایط خاص خود علاوه بر فواید بسیار جسمی و روحی که دارد، فرد مسلمان را در معرض یک تجربه واقعی از گرسنگی و محرومیت قرار می دهد و بدینوسیله حس همدلی و همدردی با نیازمندان را در او زنده نگه می دارد.

پیوندهای دوستانه و خانوادگی

بی تردید یکی از عوامل تقویت روابط اجتماعی خاص در گروه دوستان، خویشان، و همسایگان، رفت و آمدهایی است که بر اساس دعوت و اجابت برای وعده های غذایی صورت می گیرد، که علاوه بر فایده ای که از نظر برآوردن نیازهای عاطفی و پرورش شخصیت کودکان دارد، برای خود بزرگسالان بسیار مفید و می توان گفت برای سلامت روانی ایشان حیاتی است.

اکنون در دنیایی که به سرعت رو به فردیت و دوری عاطفی افراد از یکدیگر حرکت می کند و به تدریج ارتباطات خانوادگی و خویشاوندی را تضعیف می نماید، ماه مبارک رمضان فرصتی برای مقابله بر این جبر نامیمون دنیای مدرن است. توصیه های موعکد اولیای دین بر افطاری دادن در این ماه شریف از یک سو، و تأکید بر اجابت دعوت دیگران از سوی دیگر، از عواملی است که به طور محسوس، بهبودی و تقویت روابط دوستانه و خویشاوندی افراد و خانواده ها را در جامعه اسلامی در ماه رمضان موجب می شود.

البته باید توجه داشت که افطاری رفتن و افطاری دادن نیز همچون هر نوع تعامل اجتماعی دیگر، در معرض آفاتی قرار دارد که ممکن است در صورت بی توجهی، فواید آن را تحت الشعاع قرار دهد. به عنوان مثال هم چشمی و رقابت کردن در بالا بردن کیفیت و کمیت پذیرایی ها، داشتن توقعات غیر واقعی از یکدیگر در دعوت یا اجابت شدن، به زحمت انداختن بیش از حد همسر و فرزندان برای برگزار کردن مراسم افطاری، و مواردی از این قبیل، همه مخالف هدف اصلی پیامبر و امامان معصوم در تشویق و ترغیب به افطاری دادن و افطاری رفتن است. به نظر می رسد از همه اینها و موارد مشابه آن می توان با بازگشتن به نیت اصلی که حصول ثواب الهی و تقویت روابط اجتماعی و خانوادگی دوستانه است، احتراز نمود.

پی نوشت ها:

1. «إِنَّهُ سَأَلَ أَبَا عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ عَنْ عَلَيْهِ الصَّيَامِ؟ فَقَالَ: إِنَّمَا فَرَضَ اللَّهُ الصَّيَامَ لِيَسْتَوِيَ بِهِ الْغَنِيُّ وَالْفَقِيرُ وَذَلِكَ إِنَّ الْغَنَى لَمْ يَكُنْ لِيَجِدَ مَسَّ الْجُوعِ فَيَرْحَمَ الْفَقِيرَ لِأَنَّ الْغَنَى كُلَّمَا أَرَادَ شَيْئاً قَدَرَ عَلَيْهِ فَأَرَادَ اللَّهُ تَعَالَى أَنْ يُسَوِيَ بَيْنَ خَلْقِهِ وَأَنْ يُذِيقَ الْغَنَى مَسَّ الْجُوعِ وَالْأَلَمَ لِيَرِقَّ عَلَى الضَّعِيفِ وَيَرْحَمَ الْجَائِعَ» (جعفری (علامه)، محمدتقی؛ ترجمه و تفسیر نهج البلاغه، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، 1374، ج 20 ص 111).

2. «عَلَّهِ الصَّوْمُ لِعِرْفَانِ مَسِّ الْجُوعِ وَالْعَطَشِ لِيَكُونَ الْعَبْدُ ذَلِيلًا مُسْتَكِينًا مَأْجُورًا مُحْتَسِبًا صَابِرًا وَيَكُونَ ذَلِكَ ذَلِيلًا

لَهُ عَلَى شِدَائِدِ الْآخِرَةِ مَعَ مَا فِيهِ مِنَ الْإِنْكَسَارِ لَهُ عَنِ الشَّهَوَاتِ وَاعِظاً لَهُ فِي الْعَاجِلِ دَلِيلاً عَلَى الْأَجْلِ لِيَعْلَمَ شِدَّةَ مَبْلَغِ ذَلِكَ مِنْ أَهْلِ الْفَقْرِ وَالْمَسْكِنَةِ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ» (همان، ص112).

3. قَالَ الْإِمَامُ الرِّضَا (ع): « لِكُنْ يَعْرِفُوا أَلَمَ الْجُوعِ وَ الْعَطَشِ وَ يَسْتَدِلُّوا عَلَى فَقْرِ الْآخِرَةِ ... وَ لِيَعْرِفُوا شِدَّةَ مَبْلَغِ ذَلِكَ عَلَى أَهْلِ الْفَقْرِ وَ الْمَسْكِنَةِ فِي الدُّنْيَا فَيُؤَدُّوا إِلَيْهِمْ مَا فَرَضَ اللَّهُ تَعَالَى لَهُمْ فِي أَمْوَالِهِمْ » (محمدي ري شهری، محمد؛ میزان الحکمه، مرکز النشر مکتب الاعلام الاسلامی، قم، 1371. ج4، حدیث 10613).

4. Intelligence Quotient

5. آناستازی، آن، روان آزمایی، ترجمه محمد نقی براهنی، انتشارات دانشگاه تهران، 1379.

6. impulse control

7. پورافکاری، نصرت الله، فرهنگ جامع روانشناسی و روانپزشکی، فرهنگ معاصر، تهران، 1380، ص 735.

8. گلمن، همان، ص 120.

9. Emotional Inteligence

10. گلمن، دانیل، هوش هیجانی، ترجمه نسرين پارسا، انتشارات رشد، تهران، 1380، ص 63.

11. همان، ص 19.

12. همان، ص 123.

13. آذربایجانی، مسعود، و همکاران، روانشناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، پژوهشکده حوزه و

دانشگاه و سمت، تهران و قم، 1382، ص 364.

14. برای ملاحظه شرح مختصری از آزمایش معروف مظفر شریف و سولومان آش، در مورد تأثیر ناخودآگاه جمع

بر نگرش فرد، ر. ک. به منبع پیشین، صص 365. 368.

15. همان، ص 368.

16. همان، فصل هشتم.

17. همان، ص 349.

نشریه پایگاه حوزه، نهم مهر 1384، شماره 168