

پژوهش‌های دینی

سال دوم ، شماره چهارم ، بهار ۱۳۸۵

ص ۳۰-۵

عقده حقارت و راهکارهای درمان آن در منابع اسلامی*

حجت الاسلام والمسلمین حبیب‌الله طاهری**

چکیده

در دیدگاه الهی، انسان موجودی دوبعدی است و مرکب از جسم و روان و مسأله سلامت و بیماری برای هر دو بعد انسان مطرح است. همان‌طور که جسم انسان به انواع بیماری‌ها مبتلا می‌گردد، روح او نیز چنین است. یکی از امراض روانی که انسان عصر حاضر در جوامع بشری به آن مبتلاست، احساس حقارت و خودکم بینی است که به رغم شیوع آن متأسفانه از دیدگاه اسلام کم‌تر مورد بحث و بررسی قرار گرفته است.

در مقدمه این مقاله به تعریف و تبیین احساس حقارت پرداخته شده است، سپس در متن مقاله به علل و عوامل و آثار و تبعات آن اشاره کرده‌ایم و در قسمت آخر به راهبردهای درمان آن در منابع اسلامی پرداخته‌ایم.

واژگان کلیدی: عقده حقارت، احساس حقارت، احساس کهنتری، جسم، روان، سلامت،

بیماری، درمان، اسلام.

* تاریخ دریافت: ۸۴/۱۱/۳۰ تاریخ پذیرش: ۸۵/۲/۱۵

** دانشیار پردیس قم دانشگاه تهران

مقدمه

احساس حقارت و یا به تعبیر فارسی «احساس کهتری» از جمله عواطف و احساس‌هایی است که هر فرد در زندگی روزمره خود به شکلی آن را تجربه می‌کند و تقریباً تمامی افراد بشر بیش و کم با این احساس درگیرند.

این احساس از طرفی از گرانباترین انگیزه‌ای است که آدمی را برمی‌انگیزد تا به تکامل و راه کارهای رسیدن به آن، بیندیشد، و این ارزشمندی تا جایی است که مبنای حرکت و موجب گذر از کهتری به مهتری می‌گردد؛ مثل این که «دموستن یونانی» که در کودکی الکن و کم رو بود به خطیبی بی‌بدیل، و «تیمورلنگ» در نوع خود جهان‌گیری کم نظیر می‌گردد.

ولی همین احساس از سوی دیگر می‌تواند در انسان‌های مبتلا به این حس، نقشی مخرب و ویرانگر داشته باشد و باعث رفتارهای نامطلوب و غیرعادی گردد، از قبیل خودنمایی، ریاکاری، خشونت‌گری، تندخویی، برتری‌طلبی، ماجراجویی، تخریب دیگران و ترور شخصیت آن‌ها با تهمت، غیبت، دروغ، استهزا و رو آوردن به کامجویی‌های موقت از قبیل اعتیاد به الکل و مواد مخدر و سرانجام، بزهکاری، خودکشی و امثال این‌ها که همگی نشانه «حس حقارت» و خواری و ذلت نفس شخص مبتلا به این حس است. بنابراین «احساس حقارت» هم‌چون سکه دورویی است که یک طرف آن سعادت و سربلندی را در پی دارد، و روی دیگر آن ضعف و عقب ماندگی او را؛ لذا موفقیت و عدم موفقیت شخص مبتلا به این احساس در چگونگی مواجهه و برخورد آدمی با این احساس است. بر این اساس نمی‌توان اصل «احساس حقارت» را بد و نامطلوب دانست، زیرا ممکن است همین حس سبب موقعیت و برتری و مهتری آدمی گردد؛ اما اگر انسان در زندگی روزمره خود با شکست مواجه شود و خواسته‌های او برآورده نشود و با حوادث به گونه‌ای ناگوار برخورد کند، آن‌گاه این حس حقارت به «عقده حقارت» تبدیل می‌شود. در این صورت تبعات و آثار نامطلوبی در جامعه از خود به جای خواهد گذاشت.

بنابراین، «احساس حقارت» دارای بار مثبت و منفی است. مقصود ما در این مقاله بررسی بعد منفی آن یعنی «عقده حقارت» است که متأسفانه در عصر حاضر غالب انسان‌ها با آن دست و پنجه نرم می‌کنند. سعی ما در این نوشتار نخست بیان علل و عوامل «عقده حقارت» و سپس بررسی و اشاره به آثار و تبعات آن و در پایان تبیین و بررسی راهکارهای درمان آن در منابع اسلامی است. بنابراین مطالب اصلی مقاله عبارت است از:

۱- علل و عوامل عقده حقارت؛

۲- آثار و تبعات عقده حقارت؛

۳- راهکارهای درمان آن در منابع اسلامی؛

۴- جمع بندی مطالب.

علل و عوامل عقده حقارت

عقده حقارت همانند سایر پدیده‌های این عالم مشمول نظام علی و معلولی است که برای آن می‌توان علل و عوامل بسیاری را برشمرد، از جمله، علل و عوامل ذیل است:

الف: سرکوب شدن حس تفوق طلبی

روان‌شناسان در وجود انسان از حسی به نام «حس تفوق طلبی و برتری جویی» و یا به تعبیر علامه طباطبایی «حس استخدام» (طباطبایی، ۱۳۸۹، ص ۲۵۰) خبر داده‌اند که این حس ریشه و اساس بسیاری از احساسات و کارهای هنجار و ناهنجار است. این حس در صورت سرکوب شدن، می‌تواند یکی از علل و عوامل پیدایش عقده حقارت باشد؛ زیرا این حس در وجود انسان در تمام مراحل زندگی از کودکی تا پیری وجود دارد؛ لکن برای ظهور و بروز آن موانع بسیار پیش می‌آید. کودک درون خانه و سپس در جامعه با صدها مانع برای ابراز این حس مواجه است و نمی‌تواند آن چه را می‌خواهد جامعه عمل بپوشاند.

این جاست که نسبت به ضعف خود آگاه می‌شود؛ زیرا در مبارزه با بزرگسالان و موانع دیگر شکست می‌خورد و در نتیجه احساس حقارت به او دست می‌دهد.

ب: تأثیر محیط

منظور از محیط و تأثیر آن در پیدایش عقده حقارت، اعم از خانه، مدرسه و اجتماعی است که در آن زندگی می‌کنیم؛ مثلاً اگر در محیط خانه پدر و مادری همواره فرزند خود را با سایر افراد خانواده یا فرزندان همسایه و یا دوستان درخشان تر از او مقایسه کنند و دائم وی را در عذاب سرزنش قرار دهند و یا به خواسته‌های طبیعی وی احترام نگذاشته، با سخت‌گیری، تندی، خشونت و تحقیر با او برخورد نمایند؛ و یا در مدرسه، معلم به جهت این که دانش‌آموزی نتوانسته از عهده تکلیفش برآید او را در جمع مورد سرزنش و خفت قرار دهد؛ قهراً عقده حقارت در این فرد ظهور و بروز خواهد داشت و او خود را انسانی خوار و شکست‌خورده و حقیر در جمع دیگران می‌یابد و آثار این احساس در وی ظاهر خواهد شد.

ج: معلولیت‌های جسمی

عقده حقارت ممکن است از یک نقص بدنی یا روانی سرچشمه گیرد. هر کودک یا نوجوان عاجز، ناقص، عقب‌افتاده ذهنی و یا نحیف و کندذهن، در برابر نارسایی خود در واقع دوبار رنج می‌برد: یک بار به علت این که در محیط خود واقعاً در موقعیت کهنتری قرار دارد و بار دیگر به علت این که مورد استهزا و تمسخر دوستان، همسالان و اطرافیان قرار می‌گیرد.

به عقیده «آدلر» عقده حقارت در سه دسته از افراد دیده می‌شود که از جمله آن‌ها

مورد ذیل است:

«افراد ناقص الخلقه، یعنی افرادی که بویژه از کودکی دارای نقیصه بدنی بودند و همواره این کمبود موجب شده است که خود را در میان هم سالان خویش زیون‌تر و ناتوان‌تر احساس کنند؛ مانند کودکی که بر اثر فلج بودن دست یا پا نتواند در جمع دیگران در بازی شرکت کند.» (فلسفی، ۱۳۴۲، ص ۲۸۵).

د: صفات غیرعادی

وجود پاره‌ای از صفات، نشانه‌ها یا خصوصیات غیرعادی در برخی افراد بدون آن که جنبه کهنتری واقعی و نقصی داشته باشد، آنان را در معرض تمسخر و ریشخند دیگران قرار می‌دهد، به طوری که در تمام مدت زندگی از این برچسب‌ها رنج می‌برند، نظیر پخمه، بی‌رگ، کرگدن، روباه، بی‌مخ و ...، این نوع برخورد با افراد، باعث بروز عقده حقارت خواهد شد.

ه: خودفراموشی

ممکن است علت عقده حقارت امری بیرونی نباشد، بلکه خود شخص، علت پیدایش آن شود؛ لذا خودفراموشی که آن نیز معلول خودفراموشی است، یکی از علل پیدایش عقده حقارت است؛ چرا که انسان از خود غافل، انسانی حقیر و پست خواهد بود؛ زیرا براساس مکتب انبیا و دستورات الهی دو چیز مایه خوشبختی بشر است: نخست، یادخدا و دیگر، یاد روز جزا. لذا توجه به مبدأ و معاد در سرلوحه برنامه‌های تربیتی انبیا و اولیا قرار داشته و تاثیر آن در پاک‌سازی فرد و اجتماع کاملاً چشمگیر است. غفلت از این دو، باعث سقوط انسان تا سرحد حیوانیت و پست‌تر از آن است (اعراف، ۱۷۹) انسان با درک این سقوط، خفت، خواری و ذلت را بخوبی احساس می‌کند.

و: از دست دادن پدر، مادر و همسر

از دست دادن نعمت‌های بزرگ از قبیل پدر، مادر و همسر می‌تواند یکی از عوامل عقده حقارت و احساس کهنتری باشد. مطالعه و جست‌وجو در روحیه خانواده‌های بی‌سرپرست و فرزندان که از نعمت وجود پدر و مادر محرومند، گویای این مدعاست. فرزندان یتیم چون خود را بی‌حامی و یاور می‌بینند، حس حقارت و کهنتری می‌نمایند.

ز: فقر و تنگدستی

چه بسا فقر و تنگدستی پدر و مادر در برآورده نساختن خواسته‌های مالی فرزندان، باعث عقده حقارت فرزند در جمع هم‌سالان او که از همه نعمت‌ها برخوردارند، باشد؛ حتی برای سرپرست خانواده که توان رفع نیاز مالی سایر اعضای خانواده را ندارد، باعث شرمندگی گردد و در مقایسه خود با هم‌نوعان سبب عقده حقارت و خفت شود. مولا علی (ع) می‌فرماید: «الْفَقْرُ الْمَوْتُ الْأَكْبَرُ؛ فقر مالی برای انسان مرگ بزرگ است» (صبحی صالح، ۱۳۹۵، حکمت ۱۶۳).

کودکانی که در طفولیت با شرایط سخت مالی رشد کرده‌اند، در باطن خود نوعی عقب‌ماندگی و ضعف احساس می‌کنند و این احساس در خاطره آنان تا پایان عمر باقی می‌ماند.

ح: احساس گناه

گناهکاری و عصیان، یکی دیگر از علل عقده حقارت است؛ چون کسی که مرتکب گناه شد و پرده احترام به قانون را درید، همواره در فشار و شکنجه‌های وجدان اخلاقی است و خویشتن را انسانی پلید، آلوده و شرمسار می‌بیند؛ لذا همواره کوشش می‌کند که گناهان خود را مخفی نگه داشته، حتی صحنه‌های شرم‌آور آنها را نیز فراموش کند؛ ولی وجدان اخلاقی گنهکار او را آرام نمی‌گذارد و با سرزنش‌های مداوم خود می‌کوشد که گناهان را در خاطر وی زنده نگه دارد و او را رنج دهد.

این احساس شرمساری و حقارتی که بر اثر ارتکاب گناه دامن گیر او شده، همواره او را در نظر خود پست و زبون جلوه می‌دهد و بر شخصیت و استقلال وی ضربه وارد می‌سازد و گنهکار نیز می‌کوشد تا از راه خودسازی تصنعی، ضعف روانی خود را پوشانده، خود را فردی نیرومند، باشخصیت و صاحب احترام جلوه دهد؛ لکن از رفتار تملق آمیز او باطن پلیدش شناخته می‌شود.

آثار و تبعات عقده حقارت

زمانی که عقده حقارت در فرد شدت یافت، برای کاهش آن و پیشگیری از خطرهای احتمالی آن به مکانیزم‌های دفاعی جبران، متوسل می‌شود. این مکانیسم‌ها گاه واقعی و حقیقی هستند که موجب کاهش عقده حقارت و دستیابی به تعادل می‌گردند و گاه انحرافی و کاذبند که در این صورت احساس حقارت در یک دور باطل، نه تنها کاهش نمی‌یابد، بلکه به صورتی ویرانگر و مخرب تشدید می‌گردد و طبعاً پیامدهای ناگوار دارد. منظور ما در این قسمت از مقاله اشاره به برخی از این پیامدهای ناگوار است. ذیلاً به صورت اجمال و اختصار به آن‌ها می‌پردازیم:

کتمان حقارت و خودنمایی

افراد مبتلا به این حس وقتی در خود استعداد جبران صحیح آن را نمی‌یابند، سعی می‌کنند که با کتمان آن و خودنمایی به شیوه‌های مختلف و ریاکاری، نظر اطرافیان را نسبت به خود منحرف ساخته و به خود جلب نمایند. این خودنمایی‌ها در افراد مختلف به صورت‌های گوناگون ظهور و بروز دارد. به عنوان نمونه انسان‌های ترسو ژست شجاعانه می‌گیرند و می‌خواهند خود را شجاع و باشهامت نشان دهند؛ یا جوان شکست خورده در تحصیلات عالی و یا در رسیدن به یک موقعیت اجتماعی، می‌خواهد خود را تحصیل کرده و موفق جلوه دهد و از هر راه ممکن خودنمایی نموده، در جامعه اظهار وجود نماید، ولو با

پوشیدن لباس‌های تجملی، آرایش‌های کذایی، شبهه افکنی، سنت شکنی، ادای استاد یا دانشجو یا دکتر را در آوردن، لباس‌های شهرت پوشیدن، ادای فوتبالیست‌ها یا چهره‌های معروف سینما را در آوردن، تهیه سفره‌های رنگین، تهیه تجملات پر زرق و برق در منازل و

...

همه این‌ها برای کتمان حقارت درونی است و بدین انگیزه است که خود را در ظاهر به گونه‌ای غیر از آن چه هست، نشان دهد.

ب - بدرفتاری با دیگران

افراد مبتلا به عقده حقارت برای جبران آن دست به کارهای غیرعادی و نامطلوب می‌زنند: در خانه با کودکان و دیگر افراد منزل بدرفتاری دارند، دشنام می‌دهند، با ضرب و شتم، ایجاد رعب و وحشت می‌نمایند و ضمناً اعمال ناپسند خود را به حساب تربیت فرزندان و انضباط خانوادگی می‌گذارند. همچنین در برخورد با همسایگان، دوستان و همکاران بدرفتاری دارند و احياناً در کار و زندگی آن‌ها جست و جو می‌کنند و بالاخره در هر مناسبتی می‌خواهند ولو با اعمال خلافشان خود را مطرح نمایند.

ج - تخریب دیگران

افراد مبتلا به این حس، وقتی نتوانند خود را مسلط و مهتر و برتر سازند، به تخریب دیگران می‌پردازند و بویژه نسبت به کسانی که در دل کدورتی از آنان دارند، حساسیت بیش‌تری نشان می‌دهند، همواره در کمین رفتار و جزئیات زندگی آنان برمی‌آیند، به طوری که اگر کوچک‌ترین خطایی از آنان ببینند آن را بزرگ کرده، در برابر دیگران آنان را به باد استهزا می‌گیرند، برای جبران حقارت درونی خود به ترور شخصیت افراد اقدام می‌کنند و در این جهت از هر نوع تهمت، غیبت، استهزا، اسناد القاب بد، شایعه پراکنی و دروغ پردازی ابایی ندارند، و با ابزارهای آلوده، به تخریب و تضعیف دیگران

می‌پردازند. چه زیبا فرمودند معصومین (ع) که این نوع کارها از خواری و ذلت نفس افراد است. رسول خدا فرمود: «لَا يَكْذِبُ الْكَاذِبُ إِلَّا مِنْ مَهَائَةِ نَفْسِهِ؛ دروغگو هرگز دروغ نمی‌گوید، مگر به خاطر حقارتی که در نفس خود احساس می‌کند» (محدث نوری، بی‌تا، ص ۱۰۰).

همچنین علی (ع) فرمود: «الغیبه جهده العاجز؛ نهایت تلاش یک فرد عاجز و حقیر غیبت کردن است» (صبحی صالح، ۱۳۹۵، حکمت ۴۶۱).

امام هادی (ع) فرمود: «من هانت علیه نفسه فلا تامن شره؛ کسی که خود را خوار و ناچیز می‌یابد و در باطن احساس ذلت و حقارت می‌کند، از شر او در امان مباش» (علی بن شعبه، ۱۴۰۰، ص ۴۸۳).

د - خودباختگی و روشنفکر نمایی

افراد مبتلا به این حس گرفتار فقدان اعتماد به نفس، وابستگی شدید، عدم اتکا به خود، خودباختگی و بی‌هویتی می‌شوند و این صفات در دوران مختلف زندگی از طفولیت تا کهنسالی در هر زمان به تناسب سن و سال آن‌ها ظهور می‌نماید؛ مثلاً در دوران کودکی به صورت جداشدن از والدین، ترس از مدرسه، کم‌رویی، و در دوران جوانی به صورت انزوا و کناره‌گیری و در سنین جوانی و بالاتر احیاناً به صورت رو آوردن به فرهنگ‌های بیگانه و تمدن‌های دیگران. از آن جا که این فرد در جامعه خودی و فرهنگ ملی و دینی خود، خود را ناتوان و شکست خورده می‌بیند، مدعی می‌شود که چون جامعه سنتی پاسخ‌گوی نیازش نیست و به دنبال جامعه‌ای مدرن و فرهنگی فراتر از فرهنگ جامعه سنتی خود می‌باشد، در حالی که مسأله چیزی دیگر است. در حقیقت او برای جبران حقارت خود چنین می‌گوید. این افراد کهتر و حقیر در هر سه نهضت مشروطه، صنعت نفت و انقلاب اسلامی، به وضوح دیده می‌شوند. عده‌ای در هر سه مرحله بودند که تمام تلاششان در وابسته کردن کشور به بیگانه بوده، تمام حرفشان این بود که ما بدون اتکا به

بیگانگان توان ادامه زندگی و پیشرفت را نداریم. مگر نه این که امام راحل‌مان مکرر به این نکته در کلمات خود اشاره داشت و این خود باختگی و پیامد آن را همواره مایه بدبختی جامعه می‌دانست.

ه: رو آوردن به کامجویی‌های موقت

رو آوردن به لذت‌ها و تجملات، موقتاً فکر مشکلات را از ذهن بشر خارج می‌سازد. افراد مبتلا به عقده حقارت از سویی به علت شکست‌های پی در پی احساس می‌کنند که باید از هر راه ممکن سطح ارزشی خود را بالا ببرند و از سوی دیگر خود را برای اصلاح رفتار یا تغییر جهت اساسی در سطح بالاتر نالایق می‌بینند؛ لذا به کامجویی‌های موقت پناه می‌برند، مانند نوشیدن مشروبات الکلی، استعمال مواد مخدر، لذت‌های جنسی و بالاخره تفریحات و هیجان‌های رایج که به طور موقت باعث ارضای خواسته می‌شود. متأسفانه این نوع کامجویی‌ها در جامعه براحتی در دسترس افراد قرار دارند و اثرات شوم آن‌ها نیز مشاهده می‌شوند. بدیهی است که با تن دادن به این نوع جبران‌های کاذب نه تنها احساس حقارت درونی جبران نمی‌شود، بلکه به طور طبیعی شدت پیدا کرده، نیاز به جبران را در فرد، افزایش می‌دهد؛ لذا جامعه مبتلا به چنین حالتی، رنگ سعادت و خوشبختی را نخواهد دید و دائم باید وابسته به غیر باشد. به همین جهت رو آوردن به کامجویی‌های موقت عموماً طرح استعمار برای کشورهای زیرسلطه است.

و: خود برتر بینی

انسان بر اثر ابتلا به عقده حقارت دچار بیماری کبر و خود برتر بینی گردیده، به مردم بی‌اعتنا می‌شود، تجاوز می‌کند، به عصیان و طغیان می‌گراید، مردم را به حساب نمی‌آورد، اصول اخلاقی را رعایت نمی‌کند و خلاصه به جای تواضع در برابر دیگران، جبار و بی‌پروا می‌شود، دست به هر عمل ناروایی می‌زند و خود را برتر از این می‌داند که از کسی بپرسد یا به نصایح یا انتقاد دیگران گوش فرا دهد. چه زیبا فرمود امام صادق (ع):

«ما من رجل تكبر او تجبر الا لذته وجدها في نفسه؛ هیچ انسانی خودبین و متجاوز نمی‌شود و به تکبر و جباریت و ستمگری آلوده نمی‌شود، مگر به خاطر ذلت و حقارتی که در ضمیر خود احساس می‌کند» (علامه مجلسی، ۱۳۶۲، ص ۲۲۵).

جان دیویی می‌گوید: «میل به قدرت طلبی در افرادی شدید است که مبتلا به احساس حقارت یا عقده حقارت هستند و برای جبران و نقایص شخصی می‌کوشند تا دیگران را تحت تاثیر خود قرار دهند و از این راه توجه آنان را به قدرت و نیروی خود جلب نموده، بدین وسیله حقارت خویش را جبران نمایند» (فلسفی، ۱۳۴۲، ص ۷۶).

ز: ریاست طلبی، بزه کاری، خودکشی و ...

پیامدهای عقده حقارت بسیار است که در این مقاله، مجال نقل همه آنها نیست؛ ولی روان‌شناسان، حس پوچی و نهیستی و در نتیجه بزهکاری، بی‌اعتنایی به قانون، گریز از مسؤلیت، دزدی، ریاست طلبی، بی‌اشتهایی عصبی و بالاخره خودکشی را از جمله پیامدهای آن معرفی کرده‌اند. افراد مبتلا به این حس برای مطرح ساختن خود دست به هر کاری می‌زنند، ولو آن کار به نابودی آنان ختم شود (کی‌نیا، ۱۳۷۴، ص ۷۵).

راهکارهای بهداشت و درمان عقده حقارت در منابع اسلامی

معمولاً سعی پزشکان در بیماری‌های جسمانی شناسایی علل و عوامل و درک ریشه‌های آن است؛ چرا که مبارزه با معلول نتیجه بخش نیست. مهم خشکاندن ریشه‌ها و زمینه‌های بیماری است. در بیماری‌های روانی نیز اوضاع چنین است. در اسلام سعی بر این است که امراض روحانی از ریشه خشکانده شوند و زمینه‌های آن از بین بروند. در منابع اسلامی خوشبختانه زمینه علل و عوامل عقده حقارت و احساس کهنتری بسیار گفته شده و برای از بین بردن آن دستورات لازم و راهکارهای مفیدی ارائه شده است. در این مقاله

مجال بررسی تفصیلی آن نیست، ولی اجمالاً با در نظر داشتن علل پیش گفته، به راهکارهای درمان هر یک می پردازیم:

۱. تعدیل غرایز؛
۲. ایجاد محیط سالم؛
۳. مثبت نگری؛
۴. تکریم شخصیت؛
۵. خودسازی؛
۶. حمایت های اجتماعی؛
۷. اصلاح نگرش (شناخت درمانی)؛
۸. توبه درمانی.

این راهکارهای هشتگانه برای از بین بردن و بی اثر کردن علل هشتگانه عقده حقارت است (که در ابتدا به آنها اشاره شد) یعنی اگر این هشت امر صورت گیرد اصولاً زمینه‌ای برای ایجاد عقده حقارت باقی نمی‌ماند.

تعدیل غرایز

در اسلام به جای سرکوب غرایز، تعدیل غرایز مطرح است. غریزه قدرت طلبی و حس برتری جویی که در کلام علامه طباطبایی از آن به «حس استخدام» یاد شده، از جمله غرایز نیرومندی است که در نهاد آدمی آفریده شده است. در دیدگاه الهیون، خدای حکیم هیچ چیز را بی حکمت و بی فایده نیافریده است و اساساً در آفرینش امری عبث و بیهوده وجود ندارد: «وما خلقنا السموات و الارض و ما بینهما لاعین» (دخان، ۳۸) و خطاب به انسان: «افحسبتم انما خلقناکم عبثاً...» (مؤمنون، ۱۱۵)؛ «و ما خلقنا السموات و الارض و ما بینهما الا بالحق» (احقاف، ۳) بنابراین، حس تفوق طلبی و برتری جویی یا استخدام نیز مشمول همین حکم بوده و بیهوده آفریده نشده است. به دلیل وجود همین غریزه است که

بشر به فضا و کهکشان‌ها راه پیدا کرده، تا قعر اقیانوس‌ها پیش رفته و همه طبیعت را تحت تسخیر خود درآورده‌است؛ ولی این یک سوی قضیه است. سوی دیگر آن این است که اگر این غریزه کنترل نشود و انسان بخواهد با هموعان خود آن گونه برخورد کند که با طبیعت برخورد کرده است و بخواهد انسان‌ها را همانند طبیعت تحت تسخیر و سیطره خود درآورد، آن گاه دیگر ممدوح نیست، بلکه چیزی به نام استعمار و استثمار پدید خواهد آمد. بنابراین؛ این حس باید کنترل و تعدیل گردد و در مسیر صحیح هدایت شود و نباید نام این هدایت و تعدیل را سرکوب آن نامید.

تمامی انبیا و شرایع آسمانی برای کنترل این خواسته بشر سخن گفته و آن را محدود کرده‌اند؛ زیرا اگر این حس بخواهد رها و آزاد عمل کند، در جامعه جنگ و ستیز و اختلاف دائمی خواهد بود؛ چرا که این حس در همه وجود دارد. در قرآن کریم می‌خوانیم: « فبعث الله النبیین مبشرین و منذرین و انزل معهم الكتاب بالحق لیحکم بین الناس فیما اختلفوا فیه» (بقره، ۲۱۳) اختلافی که انبیا مامور به رفع آن هستند، همان اختلافی است که از این حس سرچشمه می‌گیرد؛ لذا باتوجه به اجتماعی بودن انسان، اگر این حس کنترل نشود و در مسیر صحیح به کار گرفته نشود، اختلاف در جامعه همیشگی و دائمی خواهد بود (طباطبایی، ۱۳۸۹، ص ۱۲۴).

بنابراین، تعدیل و هدایت این حس لازم است تا به اختلاف استعمار و استثمار منجر نشود و سرکوب آن روا نیست تا به عقده حقارت و احساس کهنتری منجر نگردد.

ایجاد محیط سالم

منظور از محیط اعم از خانه، مدرسه و اجتماع است. اسلام برای ایجاد محیط سالم در هر سه شعبه دستورات لازم را داده است. اگر مردم طبق دستور اسلام عمل نمایند، یقیناً محیطی فراهم می‌شود که در آن محیط جایی برای احساس کهنتری و عقده حقارت باقی

نخواهد ماند. بررسی تفصیلی این موضوع و تبیین دیدگاه اسلام به مجال دیگری نیاز دارد. در این جا در حد یک مقاله به آن می‌پردازیم:

محیط خانه: در بینش اسلامی، پدر، مادر و سایر اعضای خانواده موظفند با کودک و نوجوان برخورد شایسته داشته باشند و از سختگیری، فشار، زورگویی، تندخویی، خشونت، تحقیر، اهانت، مقایسه بی مورد با افراد قوی‌تر، بی توجهی به استقلال طلبی آن‌ها و بالاخره هر کاری که نتیجه‌اش عقب‌ماندگی، بدبختی، ضعف زبونی، حس حقارت و خودکم‌بینی در طفل و نوجوان شود، جداً پرهیز نمایند؛ زیرا طفل و نوجوان مبتلا به عقده حقارت، دست به هر کاری می‌زند و رفتار او ناهنجار و در جامعه نیز به عنوان فرد بزهکار ظاهر خواهد شد و حتی علیه پدر و مادر نیز برمی‌خیزد و باعث عقوق والدین و نارضایی آن‌ها می‌شود، در حالی که اگر این رفتارها ریشه یابی شوند، معلوم می‌شود که علت عمده آن‌ها رفتار ناشایست پدر و مادر بوده که فرزند را به این جا کشانده است. رسول خدا (ص) فرمود: «لعن الله والدین حملاً ولدهما علی عقوقهما؛ از رحمت الهی بی بهره باد پدر و مادری که بر اثر سوء رفتار و گفتارشان، باعث انحراف فرزند خویش شوند و او را به عصیان و ایدانشان وادار سازند!» همچنین در حدیث دیگر فرمود: «رَحِمَ اللَّهُ وَالِدَيْنِ أَعَانَا وَكَدَهُمَا عَلَيَّ بِرَّهْمَا؛ رحمت الهی شامل حال پدر و مادری باد که با تربیت صحیح شان فرزند خود را در نیکی به والدین کمک و یاری نمایند!» (محدث نوری، بی تا، ص ۶۲۵).

حضرت علی (ع) فرمود: «ولدك ریحانتك سبعاً و خادمك سبعاً ثم هو عدوك او صدیقك؛ فرزند تو در هفت سال اول گلی خوشبو بر ساقه درخت وجود توست، و در هفت سال دوم خدمتگزار، مطیع و فرمان بر توست، و در هفت سال سوم ممکن است دشمن بدخواه تو و یا دوست خیرخواه تو باشد» (ابن ابی الحدید، ۱۳۸۳، ص ۳۴۳).

آن حضرت در کلام نورانی دیگرش فرمود: «من کرمتم علیه نفسه لم یهنها بالمعصیة؛ کسی که به شرافت معنوی و کرامت نفس خود معتقد است آن را با ارتکاب گناه و کردار ناهنجار، خوار و حقیر نمی‌کند» (آمدی، بی تا، ص ۶۷۷) منظور این است فرزندی که در خانه صاحب شخصیت و گرمی است، روانی آرام و ضمیری مطمئن دارد و در خود احساس حقارت نمی‌کند تا نیازی به پرخاشگری، ستیزه جویی، ناسازگاری و بالاخره معصیت کاری داشته باشد.

رسول خدا (ص) در حدیثی فرمود: «الولد سید سبع سنین و عبد سبع سنین و وزیر سبع سنین؛ فرزند در هفت سال اول سید و آقای پدر و مادر است و در هفت سال دوم بنده، مطیع و فرمانبردار آنهاست و در هفت سال سوم (دوران بلوغ به بعد) وزیر، مسؤول و طرف شور والدین است».

به هر حال روایات راجع به برخورد پدر و مادر و سایر اعضای خانواده نسبت به فرزند بسیار است. اگر به همین چند روایت عمل شود، فرزند هیچ‌گاه در خود حس حقارت نخواهد نمود؛ زیرا دلیل ندارد کسی که در خانه مورد احترام و صاحب شخصیت است و در سنین جوانی به عنوان وزیر و فرد مسؤول و طرف شور پدر و مادر است، احساس حقارت داشته باشد.

محیط مدرسه

معلم در اسلام حکم پدر را دارد. همان‌گونه که احترام پدر لازم است احترام معلم نیز بر متعلم لازم است. از آن طرف، عنایت به متعلم نیز در هر حال از وظایف معلم است. معلم نه تنها در مدرسه و تحصیل متعلم باید نهایت مراقبت را داشته باشد، در مراکز عبادی و در هنگام دعا نیز نباید متعلمان خود را فراموش کند. براساس دعای «عالیه المضامین»،

وقتی شخصی بعد از زیارت هر امام معصومی از خدا طلب مغفرت و سعادت می‌کند، باید به فکر معلم و متعلم خود نیز باشد: «ولجميع من علمني خيراً او تعلمني علماً». پیامبر (ص) می‌فرماید: «در برابر استاد و شاگرد نرم و ملایم باشید و با آنها با خشونت و بی‌مهری برخورد نکنید: «لینوا بمن تعلمون و لمن تتعلمون منه» (مجلسی، ۱۳۶۲، ص ۲۲۱).

در رساله الحقوق زین العابدین (ع) راجع به حقوق شاگردان و متعلمان چنین می‌خوانیم:

«و أما حقّ رعيتك بالعلم فإن تعلم ان الله عزّ و جلّ جعلك قيماً لهم فيما آتيتك من العلم وفتح لك من خزائنه، فإن احسنت في تعليم الناس و لم تخرق بهم و لم تفجر عليهم زادك الله من فضله، و ان انت منعت الناس علمك و خرقت بهم عند طلبهم و العلم كان حقاً على الله عزّ و جلّ ان يسلبك العلم و بهائه و يسقط من القلوب محبتك؛ و اما حق شاگردانت این است که بدانی خدای بزرگ تو را به خاطر نیروی علمت قیّم و سرپرست آنها قرار داده و در خزانه علمش را به روی تو باز نموده است. اگر تو در تعلیم آنان درست عمل کرده، با آنان به مدارا و رفق برخورد نموده، از سؤالات آنان رنجیده خاطر نشوی، خداوند بر علم و کمالات تو می‌افزاید؛ اما اگر آنان را منع کرده و در بخشش علمی، بخل ورزیدی و با آنان در هنگام تدریس برخورد خشن و ناروا داشتی، برخداست که علم را از تو گرفته و مقام و منزلت تو را از دل‌ها خارج نماید».

آن چه باعث عقده حقارت در محیط مدرسه می‌شود، در این حدیث از آن نهی شده است. به هر حال اگر در محیط مدرسه استادان و معلمان با اخلاق اسلامی با دانش آموزان برخورد نمایند، هیچ‌گاه برای آنان عقده حقارت پیدا نمی‌شود.

محیط اجتماع

اسلام برای بشر در زندگی اجتماعی دستوراتی دارد که اگر به آن دستورات عمل شود، هیچ کس زمینه حس حقارت تحقق پیدا نمی‌کند؛ زیرا برای برخورد با هر سه قشر، کودک، جوان و کهنسال برنامه و دستورالعمل دارد. در روایات فراوانی آمده است که با پیران چگونه برخورد نمایید و با جوانان و کودکان چگونه. هیچ کس در جامعه حق تحقیر، تخریب و سرزنش دیگران را ندارد و نباید فردی از دیگری غیبت کند یا تهمت بزند و یا القاب زشتی را به او نسبت دهد، بلکه بر همه لازم است نسبت به دیگران احترام نموده، شخصیت دیگران را حفظ نمایند؛ چون آبروی مسلمان همانند خون او محترم است. آیات و روایات در این زمینه بسیار است که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

« یا ایهاالذین آمنوا لایسخر قوم من قوم عسی ان یکونوا خیراً منهم و لانساء من نساء عسی ان یکن خیراً منهنّ و لاتلمزوا انفسکم و لاتنازروا بالالقاب بئس الاسم الفسوق بعد الایمان و من لم یتب فاولئک هم الظالمون، یا ایهاالذین امنوا اجتنبوا کثیراً من الظنّ ان بعض الظنّ اثمّ و لاتجسسوا و لایغتب بعضکم بعضاً ایحب احدکم ان یأکل لحم اخیه میتاً فکرهتموه» (حجرات، ۱۱-۱۲). در این دو آیه از استهزای یکدیگر، غیبت کردن و تهمت زدن دیگران، اسناد القاب زشت، تجسس در زندگی دیگران، گمان بد بردن، عیب جوئی و سایر مفاسد اخلاقی نهی شده است.

- راجع به تحقیر دیگران، رسول خدا (ص) فرمود: «لاتحقرون احداً من المسلمین فانّ صغیرهم عندالله کبیره» (ورام، بی تا، ص ۳۱).

- راجع به جوانان فرمود: «أوصیکم بالشبان خیراً» (قمی، بی تا، ص ۱۷۶).

- درباره پیران نیز فرمود: «من إجلال الله، إجلال ذی الشیبة المسلم» (کلینی، ۱۳۸۸، ص ۱۶۰).

- امام صادق (ع) درباره تمام مردم جامعه فرمود: «بزرگ‌تر از خود را پدر و هم‌سن و سالت را برادر، و کوچک‌تر از خود را فرزند بدان؛ اوصیک ان تتخذ صغیر المسلمین ولداً و اوسطهم اخاً و کبیرهم اباً، فارحم ولدک وصل اخاک و برّ اباک».

- رسول خدا (ص) فرمود: «در جامعه با دیگران طوری برخورد کن که دوست داری دیگران با تو آن‌گونه برخورد کنند؛ ما حببت أن یأتی الناس إلیک فأتته الیهم، ماکرہت ان یأتیہ الناس إلیک فلا تأتہ إلیهم».

به هر حال اگر به دستورات اخلاقی اسلام در جامعه عمل شود و مردم با اخلاق اسلامی با یکدیگر برخورد نمایند، محیطی سالم ایجاد می‌شود که دیگر هیچ کس در آن محیط در خود احساس حقارت و کهتری نخواهد کرد؛ زیرا اساس چنان محیط سالم اسلامی بر تکریم شخصیت است نه بر تحقیر، توبیخ، استهزا و اسناد القاب زشت به دیگران.

مثبت‌نگری

در بررسی علل عقده حقارت گفته شد که معلولیت‌های جسمی و عیب و نقص بدنی، خود باعث رنج است. از سوی دیگر نیشخندها، اهانت‌ها، ملامت‌ها، اشارات موهن و سخنان زننده از ناحیه افراد جامعه باعث عقده حقارت شخص مبتلا به معلولیت جسمی است؛ لکن در اسلام؛ اولاً: به طور عموم از استهزا، اهانت، ملامت، شماتت، تحقیر و عیب‌جویی دیگران منع شده است (حجر، ۱۲-۱۱)؛ ثانیاً: حتی از نگاه تحقیرآمیز و چشم‌دوختن به موارد نقص بدنی معلولین نهی شده است؛ چنان‌که رسول خدا (ص) فرمود: «لاتدیموا النظر الی اهل البلاء و المجدومین فإئنه یحزنهم» (مجلسی، ۱۳۶۲، صص ۱۲۲ و ۱۲۳)؛ و امام صادق (ع) فرمود: «مردم گرفتار بلا را هدف نگاه خود قرار ندهید، زیرا نگاه شما آن‌ها را غصه‌دار و محزون می‌کند؛ لاتنظروا إلی اهل البلاء فإنّ ذلک یحزنهم» (همان).

ثالثاً: افراد ناقص العضو و معلول نباید تنها به فکر عضو ناقص خود باشند و رنج ببرند، بلکه بایستی به سایر قوا و اعضای سالمشان توجه نمایند و به جنبه های مثبت بنگرند. دائم به فکر جنبه های منفی نباشند و از اعضای سالمشان حداکثر استفاده را بنمایند؛ زیرا چه بسا افرادی که از نظر اعضا ناقص العضو بودند، ولی با عشق و شور خاصی در راه تحصیل علم کوشیدند و سرانجام به مدارج عالی علمی رسیدند. اساساً در اسلام نقص عضو موجب خفت و خواری و مانع کسب کمال و طی طریق برای کسب قرب الهی نیست. یونس بن عمار یکی از اصحاب امام صادق (ع) است که سفیدی در صورت او آشکار شد. این عیب او را آزرده خاطر ساخت و عده ای نیز زبان به طعن گشودند که اگر خدا برای ترویج دینش به تو نیاز داشت تو را به این مرض مبتلا نمی کرد!

این سخن ها بیش از اصل مرض عمار را رنج می داد، تا این که در محضر امام صادق (ع) واقعه را عرضه داشت. حضرت در پاسخ فرمود: «انگشتان مؤمن آل فرعون به هم چسبیده و بی حرکت بود، لکن او در موقع سخنرانی و تبلیغ دست معیوب خود را به سوی شنوندگان دراز می کرد و می گفت: مردم از فرستادگان خدا پیروی کنید» (کلینی، ۱۳۸۸، ص ۲۵۹). امام در این جمله کوتاه هم سخن مردم را رد کرد و هم به یونس بن عمار فهماند که تو نیز با لکه صورت خود می توانی مانند مؤمن آل فرعون خدمتگزار دین خدا و مروج آیین الهی باشی. یعنی گرچه شما از لحاظ صورت، نقص داری، زبان تو سالم است و می توانی از آن بهره بگیری. این سخن، هم رنج احساس حقارت را در او تخفیف داد و هم در کانون دل او شعله امید در خدمت به دین برافروخت.

در حدیثی وارد شده است که صفیه دختر حنی بن اخطب یهودی که بعد از فتح خیبر، مسلمان و همسر رسول خدا شد، روزی با چشم گریان نزد رسول خدا آمد که عایشه مرا سرزنش می کند و به من می گوید: یهودی زاده. حضرت فرمود: «چرا نگفتی پدرم هارون و عمویم موسی و همسرم پیامبر اسلام است؟»؛ یعنی چرا خوبی ها را نمی بینید، مثبت نگر باشید و در فکر نقایص و عیوب نباشید.

تکریم شخصیت

همه انسان‌ها در جامعه یکسان، زیبا و همه پسند نیستند؛ زیرا در خلق و خوی، در اندام، در رفتار و سایر صفات جسمانی و روانی متفاوتند. در عین حال همه باید در جامعه محترم و صاحب شخصیت بوده، از لحاظ حیثیتی امنیت اجتماعی داشته باشند. طبق آیات ۱۱ و ۱۲ سوره حجرات (که قبلاً ذکر شد) هیچ کس حق عیب جویی، استهزا، اسناد القاب زشت، گمان بد، غیبت و تجسس در زندگی دیگران را ندارد. باتوجه به دو آیه مذکور حریم شخصیت افراد حفظ خواهد شد و امنیت اجتماعی تأمین می‌گردد. بنابراین صرفاً داشتن صفات غیرعادی دلیل نمی‌شود که افراد، مورد تحقیر قرار گیرند و در نتیجه احساس حقارت نمایند.

خودسازی

چنان که اشاره شد خودفراموشی یکی از علل عقده حقارت است. در بینش اسلامی خودفراموشی مذموم و به جای آن خودسازی ممدوح و مطرح است، تا جایی که یکی از اهداف مهم بعثت انبیا تربیت نفوس و اصلاح بشر بوده است (جمعه، ۲). امام صادق (ع) می‌فرماید: «إن اجلت في عمرک يومین فاجعل احدهما لأدبک تستعین به علی یوم موتک؛ اگر از عمر تو دو روز باقی مانده است یک روز آن را صرف تربیت و تهذیب نفس و ادب و خودسازی نما تا به وسیله آن بر روز مرگت کمک‌گیری» (کلینی، ۱۳۵۰، ص ۱۵۰).

اگر انسان‌ها در تربیت خود آن‌گونه که خواست اولیای دین و دستورات اسلام است، بکوشند، هیچ‌گاه به خودفراموشی مبتلا نمی‌شوند تا بر اثر خودفراموشی به احساس حقارت و کهتری دچار گردند.

حمایت‌های اجتماعی

در علت ششم عقده حقارت گفته شد که فقدان برخی از نعمت‌ها از قبیل فقدان پدر و مادر ممکن است سبب عقده حقارت گردد؛ از این رو در دستورات اسلامی برای بی‌سرپرستان و یتیمان جامعه هم فکری شده و مردم موظفند در برخورد با آنان به گونه‌ای رفتار نمایند که آنان هیچ‌گاه در خود احساس حقارت و بی‌پدیری ننمایند. خداوند می‌فرماید: «فأما الیتیم فلا تقهر؛ هیچ‌گاه یتیم را مقهور خود قرار مده!» (ضحی، ۹).

- رسول خدا فرمود: «خیر بیوتکم بیت فیه یتیم یحسن الیه و شر بیوتکم بیت یساء الیه؛ بهترین خانه‌های شما خانه‌ای است که در آن یتیمی مورد احسان قرار گیرد، و بدترین خانه‌های شما خانه‌ای است که در آن به یتیمی بدرفتاری شود» (محدث نوری، بی تا، ص ۱۴۸).

باز فرمود: «من عال یتیمًا حتی یستغینی اوجب الله له بذلك الجنة؛ کسی که یتیمی را در خاندان خود نگه دارد [و در پرورش او بکوشد] تا دوران کودکی اش به سرآید و از سرپرستی بی‌نیاز گردد، با این عمل خداوند بهشت را بر او واجب می‌کند» (محمدبن شعبه، ۱۴۰۰، ص ۱۹۸).

- «من مسح رأس یتیم کانت له، بكل شعرة مرّت علیها یده، حسنات؛ کسی که دست نوازش و محبت بر سر یتیمی بکشد، به عدد هر مویی که از زیر دستش گذشته است، خداوند پاداش چندین حسنه به او عنایت می‌کند» (نوری، بی تا، ص ۶۱۶).

علی (ع) فرمود: «ادب الیتیم مما تؤدب منه ولدک واضربه مما تضرب منه ولدک؛ یتیم را آن‌گونه تربیت کن که فرزند خویش را تربیت می‌کنی و در مقام مجازات، او را با همان چیزی بزن که فرزند خود را می‌زنی».

به هر حال در دستورات اسلامی باید یتیمان همانند سایر فرزندان تربیت شوند و باید به گونه‌ای با آنان برخورد شود، که مردم با فرزندان خود برخورد می‌نمایند و بالاخره باید از حمایت کامل اجتماعی و مردمی برخوردار باشند. به قول شاعر:

غبارش بیفشان و خارش بکن	پدر مرده را سایه بر سر فکن
مده بوسه بر روی فرزند خویش	چو بینی یتیمی سرافکنده پیش
بلرزد همی چون بگرید یتیم	الاتا نگرید که عرش عظیم

اصلاح نگرش (شناخت درمانی)

هر چند افرادی ثروت را نشانه کمال، و فقر و تنگدستی را مایه ننگ و نقص می‌دانند؛ این بینش یک بینش اسلامی و برخاسته از فرامین اسلام نیست. باید این بینش اصلاح شود؛ زیرا در اسلام ثروت همانند سایر نعمت‌های الهی وسیله‌ای برای آزمایش بشر است؛ چرا که این عالم، عالم امتحان است و خدای حکیم هر کسی را به تناسب ظرفیت وجودی او می‌آزماید: یکی را به فقر و دیگری را به ثروت؛ یکی را با علم و دیگری را با پست و ریاست و ...

در اسلام ثروت ذاتاً کمال نیست تا نبود آن باعث احساس حقارت گردد، حتی احترام به ثروتمندان هر گاه صرفاً به خاطر ثروتشان باشد، باعث از بین رفتن دو سوم دین است. این نکته مبتنی بر موارد ذیل است:

- «انما اموالکم و اولادکم فتنه؛ همانا اموال و اولاد شما وسیله آزمایش و امتحان شماست» (تغابن، ۱۵).

- «لا تلهکم اموالکم و لا اولادکم عن ذکر الله و من یفعل ذلک فاولئک هم الخاسرون؛ مبادا اموال و اولادی که وسیله آزمون شما هستند، هدف شما قرار گیرند و شما را از مقصد اصلی که همانا توجه به خدا و یاد اوست، بازدارند که آن گاه جزء خسارت دیدگان خواهید بود!» (منافقون، ۹).

- حضرت علی (ع) فرمود: «یا کمیل! هلک خزّان الاموال و هم احياء؛ ثروتمندان بی ایمان، در حالی که زنده‌اند، مرده‌اند» (صبحی صالح، ۱۳۹۵، حکمت ۱۴۷).

- باز فرمود: «من اتی غنیاً فتواضع له لغناه ذهب ثلثا دینه؛ اگر کسی در برابر ثروتمندی به خاطر ثروتش تواضع و فروتنی نماید دو سوم دینش را از دست داده است» (همان، حکمت ۲۲۸).

- رسول خدا فرمود: «لعن الله من اكرم الغنی لغناه» (صدوق، بی تا، ص ۱۲۸).
بنابراین در بینش اسلامی ثروت برای ثروتمند کمالی نیست که فقیر از فقدان آن رنج ببرد و در برابر ثروتمند حس حقارت و کهتری داشته‌باشد.

توبه درمانی

در این که گناه انسان را ذلیل و خوار می‌کند و یکی از عوامل حس حقارت است تردیدی نیست؛ چون عزت در پاکی و قرب به خداست؛ لذا رسول خدا (ص) فرمود: «من اراد ان یكون اعزّ الناس فلیتق الله عزّ و جلّ» (مجلسی، ۱۳۶۲، ص ۴۸) و حضرت علی (ع) فرمود: «من سرّ الغنی بلامال و العزّ بلاسلطان والکثرة بلاعشیره فلیخرج من ذلّ معصیه الله سبحانه الی عزّ طاعته؛ کسی که دوست دارد بدون ثروت، غنی؛ و بدون سلطنت عزیز باشد و بدون عشیره و خانواده تنها نباشد، البته باید خود را از ذلت گناه خارج گرداند و در محیط عزت اطاعت الهی درآید» (آمدی، بی تا، ص ۶۹۲)؛ لکن اگر انسانی به معصیت مبتلا شد، نباید از رحمت خدا مأیوس شود، بلکه بایستی با امید به رحمت پروردگار توبه نماید که خدا توبه پذیر است. براین اساس با توجه به توبه و پذیرش آن از طرف خدای رحیم، دیگر جایی برای احساس گناه و در نتیجه احساس حقارت باقی نمی‌ماند.
در این خصوص آیات و روایات فراوانی در متون دینی وجود دارند که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم:

- « لا تئسوا من روح الله إنه لا يئس من روح الله الا القوم الكافرون » (یوسف، ۸۷)؛
- « إن الله لا يغفر أن يشرك به و يغفر ما دون ذلك لمن يشاء » (نساء، ۴۸)؛
- « هو الذي يقبل التوبة عن عباده و يعفو عن السيئات » (شوری، ۲۵)؛
- « يا ايها الذين آمنوا توبوا إلى الله توبة نصوحاً » (تحریم، ۸)؛
- « واستغفروا ربكم ثم توبوا إليه إن ربی رحیم ودود » (هود، ۹۰)؛
- رسول خدا فرمود: « الا ادلكم على دلائكم و دوائكم الا إن دلائكم الذنوب و دوائكم الاستغفار » (محمدی ری شهری، ۱۳۶۲، ص ۲۴۸).

بنابراین کسی که احساس گناه رنجش می دهد، تنها راهش توبه است. مطالب مورد بررسی جزء اهم مواردی است که موجب احساس حقارت می شود و مهم ترین راهکارهای درمان این احساس ناگوار است. مبسوط این بحث را می توان در کتاب‌های مختلف مطالعه نمود.

نتیجه گیری

در این مقاله مطالب ذیل مورد بررسی قرار گرفت:

- ۱- در مقدمه پس از توضیح و تبیین معنا و مفهوم «احساس حقارت» بیان شد که این احساس، گرانبها ترین انگیزه ای است که انسان را به تکامل و اندیشیدن به راهکارهای رسیدن به آن وا می دارد. البته «احساس حقارت» دارای بار مثبت و منفی است، مقصود ما در این مقاله بررسی جنبه منفی آن یعنی «عقده حقارت» است لذا باید علل و عوامل آن بررسی و سپس راهکارهای درمان آن مورد توجه قرار گیرد.
- ۲- در بررسی علل و عوامل «عقده حقارت» به عواملی از قبیل: «سرکوب شدن حس تفوق طلبی»، «تأثیر محیط»، «معلولیت‌های جسمی»، «صفات غیر عادی»، «خود فراموشی»، «از

دست دادن پدر، مادر، همسر و ...»، «فقر و تنگدستی» و «احساس گناه» پرداخته ایم و توضیح دادیم که عواملی از این قبیل باعث عقده حقارت می گردند.

۳- در موضوع سوم مقاله، به آثار و تبعات این عوامل پرداختیم و به برخی از آن آثار اشاره کردیم و آن‌ها عبارتند از: «کتمان حقارت و خود نمایی»، «بدرفتاری با دیگران»، «تخریب دیگران»، «خود باختگی و روشنفکر نمایی»، «رو آوردن به کامجویی های موقت»، «خود برتر بینی» و «ریاست طلبی، بزهکاری خود کشی و ...»

۴- در بخش پایانی مقاله راهکارهای بهداشتی و درمانی عقده حقارت را از دیدگاه اسلام مورد بررسی قرار داده ایم و آن‌ها عبارتند از:

«تعدیل غرائز»، «ایجاد محیط سالم»، «مثبت نگری»، «تکریم شخصیت»، «خودسازی» «حمایت های اجتماعی»، «اصلاح نگرش (شناخت درمانی)» و «توبه درمانی».

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. آمدی، عبدالواحد، *غررالحکم و دررالکلم*، قم، مکتب الاعلاء الاسلامی، ۱۳۷۳ ش.
۳. ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه، تهران، داراحیاء الکتب العربیه، ۱۳۸۳ ش.
۴. حرّانی، علی بن شعبه، *تحف العقول*، تهران، کتاب فروشی اسلامی، ۱۴۰۰ ق.
۵. شیخ صدوق، *أللی الاخبار*، تهران، دارالفکر اسلامی، بی تا.
۶. صبحی صالح، *نهج البلاغه*، قم، انتشارات هجرت، ۱۳۹۵ ق.
۷. طباطبایی، محمدحسین، *المیزان*، ج ۲، تهران، دارالکتب اسلامی، ۱۳۸۹ ش.
۸. فلسفی، محمدتقی، *بزرگسال و جوان*، تهران، هیئت نشر معارف اسلامی، ۱۳۴۲ ش.
۹. فلسفی، محمدتقی، *کودک*، تهران، هیئت نشر معارف اسلامی، ۱۳۴۲ ش.
۱۰. قمی، شیخ عباس، *سفینه البحار*، تهران، دارالفکر اسلامی، بی تا.
۱۱. قمی، شیخ عباس، *مفاتیح الجنان*، تهران، شرکت سهامی طبع کتاب، ۱۳۸۱ ق.
۱۲. کلینی، محمدبن یعقوب، *روضه کافی*، تهران، انتشارات علمیه اسلامی، ۱۳۵۰ ش.
۱۳. کلینی، محمدبن یعقوب، *کافی*، تهران، دارالکتب اسلامی، ۱۳۸۸ ق.
۱۴. کی نیا، سیدمهدی، *جرم شناسی*، تهران، انتشارات مجد، ۱۳۷۴ ش.
۱۵. مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، تهران، دارالکتب اسلامی، ۱۳۶۲ ش.
۱۶. محمدی ری شهری، *میزان الحکمه*، ج ۲، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۲ ش.
۱۷. نوری، میرزا حسین، *مستدرک الوسائل*، تهران، چاپخانه علمی، بی تا.
۱۸. ورام بن ابی فراس، *مجموعه ورام*، تهران، دارالکتب اسلامی، بی تا.