

## ضعف ارادهٔ آدمی و روش‌های اصلاح آن بر اساس قرآن کریم<sup>۱</sup>

مهدیه حسینی<sup>۲</sup> - مریم برهمن<sup>۳</sup>

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی خاستگاه ضعف ارادهٔ آدمی و روش‌های اصلاح آن بر اساس قرآن کریم است. پژوهش از نظر هدف، کاربردی با رویکرد کیفی و روش آن تحلیلی-استنتاجی و نمونه‌گیری به صورت هدفمند است. برای جمع‌آوری اطلاعات از روش مرور نظام‌مند و از ابزار فیش‌برداری استفاده شده است. انسان بر اساس اراده می‌تواند آینده‌ای سعادت‌بخش یا شقاوت‌آلود برای خود رقم بزند؛ ولی در عین آزادی برای تربیت خویش، با برخی محدودیت‌ها روبه‌روست. ضعف ارادهٔ آدمی یکی از مهم‌ترین محدودیت‌هایی است که مانع به مقصد رسیدن یا باعث کندی حرکت می‌شود؛ چنان‌که زمینه‌ساز بروز گناه، افعال ناپسند و شکل‌گیری ارادهٔ شیطان در انسان می‌شود. اصل به‌دست‌آمده برای اصلاح ضعف یادشده، تقوا و تزکیه با تکیه بر تقوای حضور است. بر اساس نتایج پژوهش، روش‌های سازنده برگرفته از آیات قرآن برای اصلاح این ضعف‌ها عبارت‌اند از: تأسی محب از محبوب، تحریک انگیزه‌های ایمانی و تقویت خداخواهی، تقوا و تزکیه، خودپايشی و خودکنترلی. **کلیدواژه‌ها:** قرآن کریم، ضعف اراده، تقویت انگیزه، خودکنترلی، وسوسه شیطان، تقوای حضور.

۱. این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد است.

۲. کارشناس ارشد دانشگاه علامه طباطبایی.

۳. استادیار دانشگاه علامه طباطبایی (نویسندهٔ مسئول).

دریافت: ۱۴۰۱/۱۲/۴ - پذیرش: ۱۴۰۲/۴/۲۸

## مقدمه

قرآن افزون بر مدح و ستایش انسان او را مذمت و نکوهش نیز کرده است. از این منظر، انسان موجودی است که می‌تواند در مسیر صعود، جهان را مستخر خویش ساخته و فرشتگان را به خدمت خویش بگمارد و همچنین می‌تواند در ورطهٔ نزول، به اسفل السافلین سقوط کند. این خود انسان است که باید دربارهٔ خویش تصمیم بگیرد و سرنوشت نهایی خود را تعیین کند (مطهری، ۱۳۸۵: ۷ / ۴). یکی از جنبه‌های وجودی انسان و استعدادها و ظرفیت‌های نهفته در او، اراده است (مشایخی‌راد، ۱۳۸۸: ۹۵) و ارزش اراده و توان کنترل خود در انسان به اندازه‌ای است که معیار انسانیت قرار گرفته است (مطهری، ۱۳۹۰: ۲۱۸-۲۱۹). اراده از جنبه‌های وجودی ثابت و غیراکتسابی است؛ اما عواملی باعث کم‌اثر شدن آن یا از دست رفتن کارایی و نمود و قدرت‌نمایی اراده می‌شود.

ضعف اراده از ضعف عقلانی و وجدان آدمی ناشی می‌شود؛ چنان‌که غرایز و توهمات بر قوهٔ عاقله مسلط می‌شوند و این تا بدان حد است که حتی رابطهٔ شیطان با انسان و امکان تأثیر او بیشتر و زیادتر از تأثیر غرایز حیوانی در انسان نیست.

شیطان در گام نخست در عواطف نفسانی؛ یعنی بیم و امید، آمال و آرزوها، شهوت و غضب تصرف کرده و آن‌گاه در اراده و افکاری که از این عواطف برمی‌خیزد، تصرف می‌کند (اعراف / ۱۷). کار او کمک به غرایز حیوانی است و اگر بخواهد تأثیری بگذارد، مجبور است با یکی از قوای درونی؛ یعنی غرایز و توهمات و وسوسه‌ها وارد شود که در مقابل آن‌ها دو نیروی عقل و وجدان همواره انسان را به نیکی‌ها دعوت می‌کنند (قرآنی، ۱۳۹۲: ۳۸-۳۹). هر چند شیطان از تمام جهات بر انسان وارد می‌شود (اعراف / ۱۶-۱۷) و او را به شر، فحشا و بدی رهنمون می‌سازد (بقره / ۲۶۸)، لیکن وسوسه‌گراست (ابراهیم / ۲۲) و انسان را به انحراف مجبور نمی‌کند؛ زیرا بر انسان سلطه ندارد و اراده و اختیار را از انسان نمی‌گیرد: ﴿وَمَا كَانَ لِي عَلَيْكُمْ مِنْ سُلْطَانٍ إِلَّا أَنْ دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلَا تَلُمُونِي وَلُومُوا أَنْفُسَكُمْ مَا أَنَا بِمُصْرِخِكُمْ وَمَا أَنْتُمْ بِمُصْرِخِي﴾ (ابراهیم / ۲۲). خداوند در مقابل آن غرایز، اندیشه، تعقل و وجدان را عطا فرموده و بهترین وسیلهٔ تعدیل و تنظیم غرایز را در اختیار آدمی قرار داده

است.

با دقت در صفات و ابعاد وجودی انسان، این مطلب روشن می‌شود که انسان در برخورد با صفات شیطانی و حیوانی و برای به خطا نرفتن قوای وجودی، بسیار به اصلاح ضعف اراده نیازمند است. انسان چون از دو بعد مادی و معنوی تشکیل شده است، در شکوفایی اراده باید روی دو بعد یاد شده سرمایه‌گذاری کند. شناخت علل ضعف‌ها با توجه به منبع موثق قرآن کریم به زدودن انحراف‌ها و اصلاح کمک می‌کند؛ زیرا با تشخیص علل مختلف می‌توان آن‌ها را از بین برد و به سوی صفات اخلاقی و رفتارهای تربیتی صحیح بازگشت. افزون بر این، تشخیص این علل به شناسایی شیوه‌های تربیتی در برخورد با افراد مختلف می‌انجامد و مربیان می‌توانند به هدایت و تربیت اخلاقی مترّیان پردازند یا از بروز انحرافات پیشگیری کنند. بنابراین برای معرفت صحیح، شناخت بهتر، انگیزه‌مندی و عملکرد شایسته، پژوهشگر در پی پاسخ به این سؤال است که مبانی ضعف اراده آدمی در قرآن کریم چیست و چه روش‌های تربیتی‌ای برای اصلاح آن می‌توان از قرآن کریم استنتاج کرد؟

## ملاحظات نظری

مباحث مربوط به مبانی انسان‌شناختی و به‌ویژه اراده و ضعف آن، ذیل مباحث دیگر در برخی کتاب‌های فلاسفه مسلمان ذکر شده است.<sup>۱</sup> از نظر فارابی، اراده عبارت است از گرایش یا روی‌گردانی از آنچه که قوه نزوعیه<sup>۲</sup> درک کرده است. این اراده میان انسان و حیوان مشترک است و مسبوق به گرایش یا نفرت قوه نزوعیه نسبت به قوای حائسه و متخیله و

۱. مانند فارابی در آراء اهل المدینة الفاضلة، مسکویه در تهذیب الاخلاق و تطهیر الاعراق، ابن سینا در شفاء، خواجه نصیرالدین طوسی در اخلاق ناصری و اوصاف الاشراف، فیض کاشانی در اصول المعارف، مجلسی در بحار الانوار و مطهری در تعلیم و تربیت و فلسفه اخلاق.

۲. قوه نزوعیه یا شوقیه آن دسته از قوایی است که موجب برانگیختن انسان به طلب چیزی یا گریز از آن می‌شود و اشتیاق یا کراهت و یا نزدیکی یا دوری از چیزها را در انسان سبب می‌شود.

ناطقه است (فارابی، ۱۹۹۱: ۸۹-۹۰، ۱۱۵). انسان به این کمال و سعادت نهایی از راه افعال ارادی خاصی می‌رسد. در واقع افعالی می‌توانند انسان را به سعادت مطلوب برسانند که ارادی باشند و به اختیار انسان صورت پذیرند (همان، ۱۰۵-۱۰۶). افعال و ملکات انسان که فضیلت و انسانیت او بدان وابسته است و بحث درباره آن را «حکمت عملی» می‌خوانند، پیرو اراده انسان است. انسان با اندیشه و تفکر، آنچه را اراده کند، انجام می‌دهد و این ویژگی، او را از دیگر حیوانات جدا می‌سازد. هرچه در انتخاب خود از عقل و اندیشه بیشتر مدد گیرد و اندیشه‌اش صادق‌تر و انتخابش نیکوتر باشد، در انسانیت کامل‌تر است (مسکویه، ۱۳۷۱: ۳۴-۳۵). مسکویه کمال و سعادت انسان را در پرتو اراده ممکن می‌داند و معتقد است که «وجود جوهر انسان به قدرت خالق آن وابسته است؛ اما نیکو ساختن این جوهر به انسان واگذار شده و به اراده او بستگی دارد» (همان، ۵۶-۵۷)؛ از این رو او اختیار انسان را منشأ فضیلت و رذیلت و سعادت و شقاوت می‌داند: «بنگر که نفس خود را در چه موضعی قرار می‌دهی و در کدام یک از منازلی که خداوند برای موجودات ترتیب داده، دوست داری منزل کنی. بی‌گمان این امر به تو واگذار شده و به اختیار تو برمی‌گردد. پس اگر خواهی در مراتب بهایم فرود آیی، همانا از آن‌ها خواهی بود و اگر خواهی در منزل درندگان و یا در مراتب فرشتگان فرود آیی و از ایشان باش» (همان، ۶۲). از نظر ابن‌سینا منشأ اراده ممکن است، ادراک عقلی یا ادراک تخیلی باشد. اگر اراده از ادراک تخیلی ناشی شده باشد، مبدأ آن یا قوه شهویه است یا قوه غضبیه؛ به این دلیل که در انسان نیز مانند حیوان، گاهی منشأ اراده شهوت و غضب است. فعل اخلاقی زمانی محقق می‌شود که اراده عقلانی باشد و اگر عقل از قوه شهویه و غضبیه پیروی کند، ضعف اراده رخ می‌دهد و فعل اخلاقی به وقوع نمی‌پیوندد. در نتیجه، عقل، عامل برانگیختن اجماع یا اراده برای انجام فعل اخلاقی است. عامل دیگری که باعث ضعف اراده می‌شود، جهل است. منشأ جهل نیز معرفت خیالی و وهمی و همچنین وسوسه‌های شیطانی است (ابن‌سینا، ۱۹۵۲: ۱۷۳، ۱۸۵) خواجه نصیرالدین طوسی پس از بیان نقش عظیم اراده، به تبیین حقیقت آن پرداخته و علم و شوق را دو رکن اساسی اراده دانسته است؛ زیرا اراده این است که آدمی

چیزی را درک کند و سپس به آن گرایش و شوق پیدا کند یا از آن روی‌گردان شود. بنابراین، علم و شوق پایه و اساس اراده‌اند؛ خواه آن علم و درک از حس و تخیل و یا از قوه قدسیه ناطقه ناشی شده باشد (طوسی، بی تا: ۱۱۸). اگرچه طوسی عمده مباحث اخلاقی خود را از ارسطو وام گرفته است، رویکرد دینی او به حالات نفس انسانی در موضوع ضعف اخلاقی قابل توجه است. طوسی در آثار خود به صورت مستقیم به مضمون ضعف اراده نپرداخته است؛ بلکه به موضوعاتی مانند: ضعف و تعادل نفس پرداخته که به نوعی به موضوع ضعف اراده مرتبط‌اند. از نظر ایشان هرگونه عدم اعتدال و ضعف در نفس سبب ضعف اخلاقی می‌شود. جهل یکی از مواردی است که باعث به هم خوردن تعادل نفس می‌شود (طوسی، ۱۳۶۴: ۱۷۲-۱۷۵). عامل مؤثر دیگر در ضعف اخلاقی ضعف نفس است که دلایلی، مانند ارتکاب گناهان و رذایل دارد (همان، ۱۵۲). فیض کاشانی نیز معتقد است که خداوند از روح خود در انسان دمیده و به او حیات، علم، قدرت و اراده ارزانی داشته و او را خلاق آفریده و میان انسان و ساخته‌های ذهنی و صور و مفاهیم او رابطه قیومی برقرار ساخته است (فیض کاشانی، ۱۳۶۲: ۱۸۴-۱۸۵).

از نظر مجلسی، انسان به طور غریزی و فطری دارای اختیار است و او را از این امرگریزی نیست؛ زیرا همه رفتار و اعمال و تصمیم‌گیری او برانجام دادن یا ترک امری از علم و شوق که ارکان اختیار هستند، برمی‌خیزد. اما تفاوت آدمیان در سرشت و خلقت اولیه این است که برخی زمینه هدایت بیشتری و برخی کمتر دارند (مجلسی، ۱۴۱۳: ۶۹/۲۱۳؛ ۴/۱۳۷). اراده نیرویی انسانی است که به عقل وابسته است؛ برخلاف میل که به طبیعت وابسته است. میل از نوع کشش و جاذبه است که اشیای مورد نیاز انسان را به سوی خود می‌کشند. هرچه اراده قوی‌تر باشد، بر اختیار انسان افزوده می‌شود و انسان بیشتر مالک خود و سرنوشت خویش می‌شود (مطهری، ۱۳۸۲: ۲۱۳).

با توجه به اینکه اراده در آثار اندیشمندان به ویژه مسلمان مورد توجه و بررسی ویژه قرار گرفته است و همچنین به عنوان مبدأ فعل دارای اهمیت است، توجه به معنا و شناخت عوامل مؤثر در ضعف و سستی آن، ضروری به نظر می‌رسد. بنابراین تحقیق حاضر در پی

بررسی خاستگاه ضعف ارادهٔ آدمی و روش‌های اصلاح آن براساس قرآن کریم است.

### پیشینه پژوهش

دربارهٔ حوزهٔ اراده و ضعف آن، پژوهش‌های ذیل صورت گرفته است: گودرزی (۱۴۰۰) در مقاله‌ای با عنوان «بررسی موانع آزادی انسان از منظر قرآن کریم» بیان می‌کند موانعی که بر سر راه آزادی انسان برای انجام افعال ارادی قرار دارند، عبارت‌اند از: ترس از غیر خدا، پایبندی کورکورانه به سنت‌های خانوادگی، تبعیت چشم‌پسته از خواص و بزرگان، پیروی از ظن و گمان، بی‌تقوایی، هواپرستی، فقدان برهان و منطق، دنیازدگی و رفاه‌طلبی، پیروی از شیطان، خودسانسوری و نداشتن روحیهٔ پرسشگری، سیاست‌زدگی و امنیتی شدن فضای جامعه، استکبار و غرور و مجادلهٔ غیرسازنده. اصفهانی (۱۳۹۸) در پایان‌نامهٔ خود با عنوان «تحلیل دیدگاه علامه طباطبایی در مفهوم و علت ضعف اراده» چنین بیان می‌کند که فلاسفه ضعف اراده را عمل نکردن شخص به بهترین آنچه می‌داند، دانسته‌اند. اصولاً این تعریف، ضعف اراده را نشان نمی‌دهد؛ بلکه ضعف اراده این است که فرد، بهترین کاری را که می‌تواند برای رسیدن به خواستهٔ خود انجام دهد، انجام ندهد. ریشهٔ ضعف اراده، ضعف خواستن است و ریشهٔ ضعف خواستن، جان‌مایه‌های نفسانی، بدنی، قلبی و عقلانی انسان است. آریان و جهان‌پناه (۱۳۹۸) در مقالهٔ «عوامل مؤثر بر ارادهٔ انسان و تقویت آن در راستای انجام عمل صالح از نظر قرآن» به عوامل مؤثر در تقویت اراده مانند: آگاهی نسبت به دلایل روشن، میل به سعادت، محبت و عشق به خدا، انذار و توجه دادن به عواقب اعمال، صبر و الگوگیری از افراد صاحب ارادهٔ قوی پرداخته‌اند. اکبرپور (۱۳۹۷) در پایان‌نامهٔ خود با عنوان «بررسی و تحلیل معنا و علل ضعف اراده براساس مبانی حکمت متعالیه» می‌گوید که از نظر صدرالمتألهین، نسبت اراده به مراد مانند نسبت علم به معلوم است؛ بلکه مانند نسبت وجود است به شیء موجود. به اندازه‌ای که این علم قوی باشد، اراده قوی می‌شود و اگر علم ضعیف شود، موجب ضعف اراده می‌شود. اراده، نحوی از وجود است و قوت و ضعف آن تابع قوت و ضعف وجود. عموری و باوان پوری (۱۳۹۴) در

مقاله «تبیین و بررسی اراده و انواع آن در قرآن کریم (با تکیه بر اراده انسانی)» بیان می‌کنند: اراده و توجه انسانی، هم در مواضع خیر و هم در مواضع شر به کار گرفته می‌شود. اراده انسان در مواضع شر همچون اراده گمراهی، اراده نیرنگ و فریب، اراده سوء، اراده خیانت، اراده فجور، اراده قتل و جبروت، اراده فرار از امر واجب، اراده کفر و الحاد و اراده ولایت کافران است. مشعل و دیگران (۱۳۸۱) در مقاله «تقویت اراده» می‌نویسند: اراده از منطق و استدلال آدمی نشئت می‌گیرد؛ اما منطق و استدلال در برابر اصل گریز از رنج و گرایش به لذت متزلزل می‌شود. این اصل چنان عمیق در انسان ریشه می‌دواند که فرد غالباً به‌رغم حکم منطق و عقل و اراده‌اش تسلیم لذت آنی می‌شود؛ از این رو پیش می‌آید که اراده آدمی تضعیف و کور شود. در چنین موقعیتی اراده آدمی قربانی هیجانی زودگذر می‌شود که سرآغاز و منشأ آن، تصور و اندیشه رسیدن به یک لذت است. زمانی که هیجان آغاز می‌شود، اراده بسیار تضعیف شده و رفتار به وسیله هیجان هدایت می‌شود و برای جلوگیری از این کار باید در همان آغاز، هیجان را خنثی کرد. اگر فرد قدرت تمرکز ارادی خوبی داشته باشد، می‌تواند فکری را که میل به لذت را در او برانگیخته به کناری زده و فکر دیگری را برگزیند و جانشین آن کند. در بیشتر پژوهش‌های دانشگاهی با توجه به دیدگاه متفکران اسلامی درباره انسان که مبنا قرار گرفته، کمتر به بهره‌گیری مستقیم از منابع دست اول با هدف استخراج روش‌های تربیتی پرداخته شده است. پژوهش‌هایی نیز که با هدف شناخت انسان براساس قرآن کریم صورت گرفته، تنها با رویکرد توصیفی - تحلیلی به جزئی از آدمی پرداخته و نگاه جامع و کامل به انسان و ضعف اراده او برای استخراج اصول و روش‌های تربیتی به منظور اصلاح و یا رفع این ضعف‌ها، با رویکرد استنتاجی را نادیده گرفته‌اند.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر در زمره پژوهش‌های بنیادی، از نظر هدف کاربردی و از نظر روش پژوهش به صورت تحلیلی - استنتاجی است. روش گردآوری داده‌ها نیز کتابخانه‌ای است. جامعه

مورد پژوهش کلیه آیات قرآن کریم است که مستقیم و غیرمستقیم به موضوع ضعف اراده پرداخته‌اند. همچنین کتاب‌ها، تفاسیر، مقالات، پایان‌نامه‌های مربوط، نرم‌افزارهای جامع قرآنی شناسایی و جمع‌آوری شده و مورد مطالعه قرار گرفته و مطالب با استفاده از روش‌های نوین فیش برداری متنی از روی سند استخراج شده است. بنابراین محقق از طریق استدلال قیاسی و استقرایی، نشانه‌یابی، تجرید، تشخیص تفاوت و تمایز، و مقایسه که جمله‌گی به کمک تفکر و تعقل و منطق صورت می‌پذیرد (حافظ‌نیا، ۱۳۹۶: ۱۹۶)، داده‌های گردآوری شده را مورد ارزیابی، تجزیه و تحلیل قرار داده و نتیجه‌گیری کرده است. در روش تحقیق، ابتدا آیات مرتبط با موضوع تحقیق به صورت هدفمند بررسی و در قالب یک گزاره نوشته شده و سپس برای تحلیل مفاهیم و نوشتن مبنا از تفاسیر معتبر استفاده شده است. از آنجا که روش‌ها برگرفته از اصول و اصول نیز برگرفته از مبانی است، به حلقه واسطه مبنا و روش، ذیل عنوان اصل پرداخته شده. در مرحله بعد، گزاره‌ها دسته‌بندی و با استفاده از قیاس نظری، اصل مرتبط با مبنا نوشته و سپس به استنتاج روش‌های تربیتی متناظر با آن‌ها پرداخته شده است.

### خاستگاه ضعف اراده آدمی

از نشانه‌های مهم مؤمنان هماهنگی گفتار و کردار آنان است و هر قدر که انسان از این اصل دور شود، از حقیقت ایمان دور شده است: «كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ»؛ نزد خدا به شدت موجب خشم است که چیزی را بگویید که خود عمل نمی‌کنید (صف / ۳). به اعتقاد علامه طباطبایی فرق است بین اینکه انسان سخنی را بگوید که انجام نخواهد داد و اینکه انجام ندهد کاری را که می‌گوید؛ اولی دلیل بر نفاق و دومی دلیل بر ضعف اراده و سستی همت است (طباطبایی، ۱۳۶۰: ۱۹ / ۴۲۱). به عبارت دیگر، گاهی انسان سخنی می‌گوید که از اول تصمیم دارد انجام ندهد؛ این نوعی نفاق است. اما گاه با اینکه از اول تصمیم بر عمل دارد، بعد پشیمان می‌شود و این دلیل ضعف اراده است (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۸۰: ۲۴ / ۶۲). کسب حسنات، مستلزم داشتن عزم راسخ و



همّت بلند است؛ بنابراین اگر کسی وعده می‌دهد، ولی در مقام عمل سست می‌شود و خلف وعده می‌کند، انسانی سست‌عنصر و ضعیف‌الاراده است و از چنین انسانی امید خیر و سعادت نمی‌رود.

نسیان و غفلت زمینه‌ساز گناه است و ضعف اراده انسان را در پی دارد: ﴿وَلَقَدْ عَهِدْنَا إِلَىٰ آدَمَ مِنْ قَبْلِ فَنَسَىٰ وَلَمْ نَجِدْ لَهُ عَزْمًا﴾؛ ما از آدم قبلاً عهد و پیمان گرفته بودیم، ولی او فراموش کرد و بر سر پیمانش محکم نایستاد (طه / ۱۱۵). نسیان در اینجا به معنای فراموشی مطلق نیست؛ زیرا در فراموشی مطلق عتاب و ملامتی وجود ندارد؛ بلکه به معنای ترک کردن است و منظور از عزم در اینجا تصمیم و ارادهٔ محکمی است که انسان را در برابر وسوسه‌های نیرومند شیطان حفظ کند (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۸۰: ۱۳ / ۳۱۷). ضعف ارادهٔ آدم به دلیل تسلیم شدن در برابر وسوسه‌های شیطانی بوده است: ﴿فَوَسْوَسَ إِلَيْهِ الشَّيْطَانُ...﴾؛ پس شیطان او را وسوسه کرد... (طه / ۱۲۰). وسوسه در اصل به معنای صدای بسیار آهسته، سپس به‌طور مطالب‌بد و افکار بی‌اساس به ذهن گفته شده؛ اعم از اینکه از درون خود انسان بجوشد و یا کسی از بیرون عامل آن شود. در واقع، شیطان با وسوسه براساس نسیان و غفلت انسان از دو عامل تمایل به زندگی جاویدان و رسیدن به قدرت بی‌زوال استفاده کرد: ﴿فَأَكَلَا مِنْهَا فَبَدَتَ لَهُمَا سَوْءَاتُهُمَا... وَعَصَىٰ آدَمُ رَبَّهُ فَغَوَىٰ﴾؛ پس هر دو [به سبب وسوسهٔ شیطان] از میوهٔ آن [درخت] خوردند... و آدم پروردگارش را نافرمانی کرد و [از رسیدن به آنچه شیطان به او القا کرده بود] ناکام ماند (طه / ۱۲۱). «غوی» از مادهٔ «غی» به معنای کاری جاهلانه است که از اعتقاد نادرستی سرچشمه می‌گیرد و چون در اینجا آدم به علت گمانی که از گفتهٔ شیطان برای او پیدا شده بود، ناآگاهانه از شجرهٔ ممنوع خورد، از آن به «غوی» تعبیر شده است. «غوی» در معنای جهل و نادانی ناشی از غفلت و هم در معنای محرومیت و گاه به معنای فساد در زندگی آمده است و به هر حال، نقطهٔ مقابل رشد است. رشد آن است که انسان از طریقی برود و به مقصد برسد؛ اما «غی» آن است که از رسیدن به مقصود بازماند (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۸۰: ۱۳ / ۳۲۲). البته وسوسهٔ شیطان اختیار انسان را سلب نمی‌کند؛ از این رو بعد از وسوسه شدن،

انسان مورد ملامت خود و دیگران قرار می‌گیرد؛ در حالی که اگر وسوسه، اختیار را از انسان سلب می‌کرد، انتقاد جایگاهی نداشت.

بر اساس عوامل یاد شده، یکی از حوزه‌های ضعف ارادهٔ آدمی، کنترل میل و غریزهٔ جنسی است و آزادی بی‌حد و حصر عواقب سوئی در پی دارد. عدم غفلت و پایداری در برابر غریزهٔ جنسی در گرو برخورداری از ایمان و پناهگاه معنوی است. کسی که از این سرمایه محروم است، نمی‌تواند تنها با تکیه بر وجدان اخلاقی در برابر غرایز ایستادگی کند. آموزه‌های قرآن زندگی بدون یاد خدا را رنج‌آور و ناگوار می‌داند (طه / ۱۲۵). غفلت از خدا زمینهٔ وسوسهٔ شیطان را فراهم می‌کند و گناه به آسانی انجام می‌گیرد. یکی از مصادیق این امر، انحرافات جنسی است که حاصلی جز تشویش و اضطراب و محرومیت از سلامت جسم و جان، خرد و بصیرت و خوش‌نامی ندارد (سبحانی‌نیا، ۱۳۸۱، ش ۵۳).

خداوند با توجه به ضعف بشر در زمینهٔ شهوات، به وضع قانون سهل‌گیرانه پرداخته است: «وَمَنْ لَّمْ يَسْتِطِعْ مِنْكُمْ طَوْلاً أَنْ يَنْكِحَ الْمُحْصَنَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ...»؛ و از شما کسی که به سبب تنگ‌دستی نتواند با زنان آزاد مؤمن ازدواج کند، با کنیزان جوان باایمانتان ازدواج کنید... (نساء / ۲۵). دلیل وضع این قانون، ناتوانی انسان در برابر شهوات جنسی است: «يُرِيدُ اللَّهُ أَنْ يُخَفِّفَ عَنْكُمْ وَخُلِقَ الْإِنْسَانُ ضَعِيفًا»؛ خدا می‌خواهد با وضع این قانون، بار مشکلات زندگی و مشقّت‌های روابط نامشروع جنسی را بر شما سبک کند و انسان [در برابر مشکلات و شهوات جنسی] ناتوان آفریده شده است (نساء / ۲۸). آزادی ازدواج با کنیزان تحت شرایط معین، در حقیقت یک نوع تخفیف و توسعه به شمار می‌آید؛ زیرا انسان اصولاً موجود ضعیفی است و در برابر غرائز گوناگون، طرق مشروعی برای ارضای غرائز به او ارائه شده تا بتواند خود را از انحراف حفظ کند (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۸۰، ۳ / ۳۵۴). ضعیف بودن انسان به این علت است که خدای سبحان در او قوای شهویه را ترکیب کرده است؛ قوایی که بر سر متعلقات خود با انسان ستیزه کرده و وادارش می‌سازند که آن متعلقات را مرتکب شود. خدای عزوجل براو متّ نهاد و شهواتی را براو حلال کرد تا به این وسیله سلطه شهوتش را بشکند (طباطبایی، ۱۳۶۰، ۴ / ۴۴۹).

نتیجه آنکه نسیان و غفلت زمینه‌ساز انجام برخی امور ناشایست می‌شود. برای کنترل و اصلاح ضعف اراده، برخی آموزه‌های قرآنی بر پایه مجوزهای مبتنی بر سهل‌گیری و برخی بر پایه اصول تجویزی است.

### اصل تقوای حضور و تزکیه

همان‌گونه که تفکر و تعقل جهت روشن شدن فکر برای قوه عاقله، و عبادت برای تقویت عشق و علاقه معنوی و ایجاد حرارت ایمانی در انسان است، تقوا و تزکیه نفس نیز برای تقویت نیروی اراده در انسان است (مطهری، ۱۳۸۷: ۲۲ / ۶۳۵). در فرهنگ اسلامی، تقویت اراده همان چیرگی بر نفس و مالکیت نفس است. گناه از آنچه پیدا می‌شود که انسان تحت تأثیر شهوات و میل‌های نفسانی خویش، برخلاف آنچه عقل و ایمانش حکم می‌کند، عملی را انجام می‌دهد (همان، ۷۲۴).

تقوا یک مفهوم عام اخلاقی و در صدر مفاهیم اخلاقی قرار دارد. تقوا به دو گونه تقوای پرهیز و تقوای حضور متجلی می‌شود (باقری، ۱۳۸۶: ۲ / ۷۶). تقوای پرهیز با دوری گزیدن و قرار دادن افراد در محدوده‌ای جداگانه و دور از شرایط منفی و در واقع، گونه‌ای از قرنطینه‌سازی محقق می‌شود. این‌گونه تقوا ضمن اینکه در برخی قلمروها ناممکن است، در اصل برگرفته از مبنای یادشده نیز مدنظر نیست. تقوای حضور در مقابل تقوای پرهیز است و بدون دور نگه داشتن مکانی فرد از شرایط منفی، فرد در عین حضور داشتن، خود را در مرتبه و پایگاهی فراتر می‌بیند و به این طریق از آلودگی شرایط مصون می‌ماند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْنَا أَنْفُسُكُمْ لَا يَصُرُّكُمْ مِنْ صَلٍّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ»؛ ای اهل ایمان! مراقب [ایمان و ارزش‌های معنوی] خود باشید، اگر شما هدایت یافتید، گمراهی کسی که گمراه شده، به شما زیانی نمی‌رساند (مائده / ۱۰۵).

رسیدگی به هسته وجودی، در معیت تقوای حضور، مانع از آسیب رساندن گمراهان خواهد شد.

تزکیه در قرآن به مفهوم نمودادن و زیاد کردن، پاک و اصلاح کردن (طباطبایی، ۱۳۶۰:

۳۷۷ / ۹) و همچنین به معنای افزایش تقوا آمده است (مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۹: ۳۸۹ / ۷). تزکیه آن است که فکراز عقاید فاسد و نفس از اخلاق فاسد و اعضا از رفتار فاسد پاک شود. زکات پاک کردن روح از حرص و بخل و مال از حقوق محرومان است. در مکتب انبیا، رستگاران پاکان هستند (اعلی / ۱۴)؛ ولی در مکتب طاغوتیان، رستگاران پیروزشدگان اند؛ حال به هر طریقی که باشد (قرائتی، ۱۳۹۲: ۷۷-۷۸).

تقوا و تزکیه در مسیر آموزه‌های ایمانی سبب رشد مثبت اراده در مسیر تکامل و تربیت دینی انسان می‌شوند. از مهم‌ترین عوامل شکوفایی اراده، روش‌های ازبین‌برنده زمینه‌های تضعیف روحیه است. بعضی از عوامل و گناهان موجب می‌شود که روحیه انسان تضعیف شود و یا زمینه رشد را از دست بدهد. تضعیف روحیه، مانع قدرت تصمیم‌گیری و کار با اراده و شوق و مانع رشد معنوی انسان نیز هست. به این منظور با توجه به «بحث ضعف اراده آدمی»، برای اصلاح آن، ذیل اصل «تقوا و تزکیه» روش‌هایی اتخاذ می‌شود:

### ۱. تاسی محب از محبوب

از آنجا که بخش وسیعی از تربیت بر اساس الگو و سرمشق نظام می‌یابد، توجه به عامل الگوبه عنوان شاخص و معیاری در تربیت بسیار اهمیت دارد. تاریخ نقلی (علم به احوال و سیره زندگی اشخاص) سودمند و حرکت‌آفرین و با تأکید بر اشخاص و نکات استخراج شده، جهت بخش و سازنده است. انسان همان‌گونه که به حکم قانون محاکات، از رفتار، تصمیم‌ها، خلق و خوی مردم هم عصر خود و از هم‌نشینی با آنان تأثیر پذیرفته و راه و رسم زندگی را از ایشان فرا می‌گیرد، از سرگذشت گذشتگان نیز بهره می‌برد (مشایخی‌راد، ۱۳۸۸: ۱۸۴-۱۸۶).

یکی از روش‌هایی که موجب ایجاد یا تقویت اراده آدمی می‌شود، تاسی و الگوگیری از محبوب است؛ زیرا بین تاسی محب از محبوب و اطاعت و پیروی، رابطه معیت وجود دارد.

انسان به طور طبیعی تحت تأثیر افکار، عقاید، گفتار، رفتار و حرکات دیگران، به ویژه پدر

و مادر و مریبان قرار می‌گیرد و براساس آن، شخصیت، رفتار و اعمال خود را شکل می‌دهد. در این روش، افزون بر اینکه مریبان باید الگوهای خوب و مناسبی برای متریبان، به ویژه در مسائل اخلاقی باشند، باید الگوهای متناسب با متریبان را نیز به آنان معرفی کنند (واحدی و غریبی ممسنی، ۱۳۹۴: ۱۰۳-۱۰۴). از آنجا که نظرها و تنوع حالات ذهنی و شرایط درک‌های متضاد در انسان‌ها مختلف است، پیمودن این مسیر بدون الگو و راهنمایی و راهنمایان الهی (ائمہ علیہ السلام) در مسیر زندگی امکان‌پذیر نیست. انسان براساس فطرت خود عاشق کمال است و از نقص، بیزار و همین عشق به کمال و انزجار از نقص، او را به سوی الگوطلبی و الگوپذیری می‌کشاند. بنابراین روش الگویی، روش مطلوب فطرت آدمی در تربیت است و از مؤثرترین روش‌ها شمرده می‌شود (غریبی، ۱۳۹۸: ۲۶، ۳۱) قرآن کریم به دو شیوه مستقیم و غیرمستقیم پیامبران را به عنوان الگوهای تام و تمام معرفی کرده است. در شیوه غیرمستقیم، داستان زندگی پیامبرانی مانند: ابراهیم، یوسف و موسی را بیان فرموده و در شیوه مستقیم، الگوهایی مانند حضرت ابراهیم: ﴿قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ...﴾؛ مسلماً برای شما در ابراهیم و کسانی که با او یابد سرمشقی نیکوست... (ممتحنه / ۴) حضرت محمد ﷺ را به عنوان اسوه‌های نیک به مسلمانان معرفی کرده است: ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ...﴾؛ یقیناً برای شما در [روش و رفتار] پیامبر خدا الگوی نیکویی است... (احزاب / ۲۱). گاه در آیات به طور مستقیم به پیروی از کسی تصریح می‌شود و گاه بدون تصریح، اسوه‌ها در معرض دید گذاشته می‌شود. قسم اخیر در قرآن به فراوانی یافت می‌شود و از اهمیت بسزایی در تربیت برخوردار است: ﴿وَإِيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسْنِي الصُّرُورَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾؛ و ایوب را یاد کن هنگامی که پروردگارش را ندا داد که مرا آسیب و سختی رسیده و تو مهربان‌ترین مهربانانی (انبیاء / ۸۳). بدین سان قرآن، روش اسوه‌سازی را به عنوان روشی اساسی در تربیت به کار بسته است. قرآن کریم به شخصیت دنیایی کسانی که آن‌ها را اسوه معرفی می‌کند، توجهی ندارد؛ بلکه شخصیت اخلاقی و انسانی آنان را در نظر می‌گیرد؛ چنان‌که از غلامی به نام لقمان به عنوان حکیم یاد می‌کند (مطهری، ۱۳۹۸: ۵۷).

در کنار معرفی الگوهای کامل به افراد بشر، نکته مهم دیگر، داشتن شناخت و دقت در انتخاب الگوهاست (رمضانی و حیدری، ۱۳۹۱: ۵). فرد در رویارویی با اسوه‌ها باید با بصیرت و انتخابگری به مواجهه پردازد (باقری، ۱۳۹۹: ۲ / ۱۴۶). کسانی که در پیروی از دیگران با کوردلی به هرچه بیابند اقتدا می‌کنند، نکوهش شده و به بصیرت فراخوانده شده‌اند: «بَلْ قَالُوا إِنَّا وَجَدْنَا آبَاءَنَا عَلَىٰ أُمَّةٍ وَإِنَّا عَلَىٰ آثَارِهِم مُّهْتَدُونَ»؛ گفتند: ما پدرانمان را برآیینی یافتیم و مسلماً ما هم با پیروی از آثارشان ره یافته‌ایم ... (زخرف / ۲۲). قرآن کریم عاقبت افرادی را که الگوهای نادرست را برای خود برمی‌گزینند، چنین بیان می‌کند: «يَا وَيْلَتَىٰ لَيْتَنِي لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا»؛ ای وای، کاش من فلانی را [که سبب بدبختی من شد] به دوستی نمی‌گرفتم (فرقان / ۲۸) و «وَقَالُوا رَبَّنَا إِنَّا أَطَعْنَا سَادَتَنَا وَكِبَرَاءَنَا فَأَصَلَّوْنَا السَّبِيلَ»؛ و می‌گویند: پروردگارا، همانا ما از فرمانروایان و بزرگانمان اطاعت کردیم؛ در نتیجه گمراهمان کردند (احزاب / ۶۷). این روش همچنین یکی از بهترین روش‌ها برای انگیزه‌بخشی و راهبری متربّیان است. الگوهای پاک و بافضیلت، انگیزه و میل به پاکی و آراستگی به فضایل را در فرد ایجاد می‌کند و الگوهای ناپاک و بی‌فضیلت فرد را به سوی ناپاکی و رذایل می‌کشاند (فرمehینی فراهانی و دیگران، ۱۳۸۸: ۷۵). این روش برای تقویت اراده متربّی و به‌عنوان یک روش عینی دارای مزیت‌هایی به شرح ذیل است:

- اثر تقلید در تعلیم و تربیت به مراتب بیشتر از پند و اندرز دادن است؛ زیرا خودبه‌خود انجام می‌گیرد و به تذکر نیازی ندارد؛

- راه رسیدن به موفقیت را آسان می‌کند؛ زیرا فرد با پیروی از الگودرمی یابد که رسیدن به هدف همچنان که برای الگومیسر شده است، برای او نیز ممکن خواهد شد؛

- بازگرداندن ویژگی‌ها را به همراه دارد؛ زیرا والدین و دیگر الگوها با رفتار مثبت خود می‌توانند ویژگی‌هایی مانند: صداقت، وفای به عهد، حق‌جویی و ... را در کودک زنده کرده یا با رفتارهای نادرست خود آن‌ها را از میان ببرند؛

- پایدارترین و در عین حال خوشایندترین یادگیری‌ها، یادگیری غیرمستقیم و مشاهده‌ای است. در این نوع یادگیری، یادگیرنده مطابق تمایلات و انگیزه‌های خویش

آگاهانه و بدون هرگونه جبر و فشار روانی، همه حواس خود را متوجه رفتار مورد نظر می‌کند و با نوعی احساس خوشایند و به دور از دشواری، بردانسته‌ها و تجارب خویش می‌افزاید. در یادگیری ضمنی یا مشاهده‌ای به علت آنکه یادگیرنده آگاهانه و داوطلبانه به موضوع یا رفتار خاصی دقت می‌کند، از نگرش و انگیزه‌ای قوی و غنی برخوردار است، کمتر دچار فشار ذهنی و خستگی شده و از دامنه توجه گسترده‌تری بهره می‌برد (افروز، ۱۳۷۱: ۷).

بنابراین با توجه به اهمیت و مزایایی که تأسی محب از محبوب دارد، برانتخاب الگوی پاک و پرتلاش در مسیر معنوی و پرهیز از انتخاب الگوی ناپاک تأکید می‌شود که به ملاک و معیاری نیاز دارد. از آنجا که خداوند به الگوگیری انسان از دیگر افراد آگاه است، آموزه‌های قرآن، مسلمانان را از هم‌نشینی و دوستی با برخی افراد باز می‌دارد: ﴿... إِذَا سَمِعْتُمْ آيَاتَ اللَّهِ يُكْفَرُ بِهَا وَيُسْتَهْزَأُ بِهَا فَلَا تَقْعُدُوا مَعَهُمْ...﴾؛ چون بشنوید گروهی آیات خدا را مورد انکار و استهزا قرار می‌دهند، با آنان ننشینید... (نساء / ۱۴۰).

## ۲. تحریک انگیزه‌های ایمانی با تقویت خداخواهی و معنویت

یکی از وجوه تمایز مهم مکتب تربیت اسلام با دیگر مکاتب تربیتی، در نگاه به هستی و انسان است.

براساس جهان‌بینی توحیدی، جهان از یک مشیت حکیمانه پدید آمده و نظام هستی بر خیر بودن وجود و رسانیدن موجودات به کمال شایسته و قرب الهی گذاشته شده است. براین اساس، مهم‌ترین اصل در تربیت اسلامی، اصل خدامحوری است. انجام و یا قصد انجام کلیه اعمال برای کسب رضایت الهی و براساس ملاک و معیارهایی است که خداوند برای آن‌ها تعیین کرده است (ظریف‌منش، ۱۴۰۰: ۴۴). روش تقویت معنویت و تلقین به نفس از روش‌های یاریگر در این زمینه است؛ به این معنا که مترقی بتواند با استفاده از این روش اعمال را انجام دهد و بر ضعف ناشی از اراده غلبه کرده و رضایت الهی را کسب کند.

شیوه تلقین به نفس برای انسان‌ها در قرآن، شیوه سیر در آفاق و انفس است. در آیات

بسیاری، خداوند جلوه‌های عظمت خود در درون و برون انسان‌ها و نهایت وابستگی و نیاز آنان به عنایات الهی را یادآوری می‌کند تا انسان‌ها قدر گوهر وجودی خود را بدانند و به اصل خویش بازگردند (حاجی بابائیان امیری، ۱۳۸۸: ۱۱۳-۱۱۴). قرآن به انسان‌ها چنین تلقین می‌کند که اگر مؤمن باشند، برترند (آل عمران / ۱۳۹) و اینکه هر فردی به نفس خود آگاه‌تر است (قیامت / ۱۴؛ حج / ۶۵). همچنین تفکر در آفرینش موجب عبرت و توجه به ارزش آدمی است (جاثیه / ۱۳). تلقین به نفس در عبادات نیز مشهود است. نماز برجسته‌ترین چهره تلقین قولی- فعلی است. نمازگزار سخنان معینی بر زبان می‌راند و حرکات معینی انجام می‌دهد که هر یک با حالات باطنی ویژه‌ای تناسب دارد و آن‌ها را در باطن برمی‌انگیزد (باقری، ۱۳۹۹: ۲ / ۹۵، ۹۷). یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های ظاهری‌ای که اسلام به عبادت داده، مسئله تمرین ضبط نفس در هنگام عبادت است. موقع خواندن نماز، انسان باید بر خواسته‌های خود از هر نوعی که باشد، چیره شود و احساسات خویش را کنترل کند. این یک حالت انضباط جسمی و روحی است (مشایخی‌راد، ۱۳۸۸: ۱۵۱). بنابراین در این روش مربیان با توسل به ایمان و اعتقادهای دینی مترتبان و تحریک آن‌ها، افراد را به سوی رفتارهای اخلاقی سوق می‌دهند.

### ۳. مراقبه و خودپایشی

انسان‌ها در هر درجه‌ای از رشد اخلاقی در معرض خطا و اشتباه هستند؛ از این رو، اگر کسی مراقب اعمال و رفتار خود نباشد، به تدریج از مسیر درست منحرف، فضیلت‌های اخلاقی در او تضعیف و رذیلت‌های اخلاقی در او پدید آمده و گسترش می‌یابد و سرانجام شخص به جایی می‌رسد که همگان از هدایت و نجات او ناامید می‌شوند (داودی، ۱۳۹۱: ۱۵۲). یکی از روش‌های مهم خودسازی حسابرسی خود است. حسابرسی نفس از مهم‌ترین مسائل آموزه‌های قرآنی است. رستگاری فقط برای کسانی است که مهذب باشند (شمس /



۹-۱۰). دوثلث از آیات قرآن<sup>۱</sup> به صورت مستقیم و غیرمستقیم به اخلاق و تهذیب نفس مربوط است: «روزی که نه مال سودی بخشد و نه فرزند، مگر آنکه با دلی پاک به پیشگاه خداوند آیند» (شعراء / ۸۹).

انسان باید همواره در طول روز تا هنگام استراحت شبانگاهی به کشیک نفس پرداخته و لحظه‌ای از آن غافل نباشد تا وسوسه‌های نفسانی و حالات شیطانی نتواند او را از جادهٔ حق و اعتدال خارج کرده و به سوی عمل یا صفت زشتی سوق دهد. کارپسنندیده‌ای را در نظرش به صورت دیگری جلوه دهد و یا بر اثر تنبلی و کسالت او را از اقدام و ادامه برانجام آن منصرف کند (واحدی و غریبی ممسنی، ۱۳۹۴: ۱۰۳). مراقبت نزد اهل سلوک، محافظت قلب از کارهای پست است (سجادی، ۱۳۸۹: ۷۱۰). بدین سان متربی باید به مراقبه پردازد تا از رذایل پاک شده و به فضایل آراسته شود. این روش ناظر به هدف‌های متحقق شدن به حقیقه الحقایق، معرفت‌افزایی، عشق‌پروری و اصل پیوند و کنش متقابل میان معرفت، محبت و عمل صالح نیز هست (لینگز، ۱۳۸۷: ۱۴). محاسبهٔ نفس عبارت از ارزیابی اعمال و نیت‌های پنهان در آن‌هاست. این روش با توجه به ویژگی‌هایی که در تربیت اسلامی برای آن ذکر شده، مداومت و محافظت بر عمل را میسر می‌کند (باقری، ۱۳۹۹: ۲ / ۱۳۰). روش مراقبه و محاسبه در حقیقت راهی برای مراقبت از خود و مرزبانی خویش است؛ از این رو آن را روش «مربطه» نامیده‌اند (دلشاد تهرانی، ۱۳۹۳: ۳۳۳)؛ «ای اهل ایمان، در برابر حوادث، شکیبایی کنید و دیگران را هم به شکیبایی وادارید و با یکدیگر [چه در حال آسایش چه در بلا و گرفتاری] پیوند و ارتباط برقرار کنید و از خدا پروا نمایید تا رستگار شوید» (آل عمران / ۲۰۰). انسان بدون ارزیابی پیوستهٔ خود و بررسی دائم عملکرد خویش نمی‌تواند به تصحیح کلی و جزئی خود پردازد؛ از این رو، محاسبهٔ نفس مهم‌ترین اقدام در سیر تربیت برای اصلاح مسیر و تقویت خویش در جهت اهداف تربیت است. حقیقت «معاتبه»، نفسِ لوامئهٔ انسان است که همواره در دنیا او را به علت گناه و نافرمانی از اطاعت

۱. قرآن کریم نزدیک به هفت هزار آیه دارد.

خدا و کوتاهی در بندگی ملامت می‌کند و سبب نجات او در این جهان و آن جهان می‌شود (دلشاد تهرانی، ۱۳۹۳: ۳۴۵). باید پیوسته «محاسبه» با «معاتبه» همراه باشد تا با استفاده از روشی مناسب در تأدیب و تنبیه نفس به سرعت به اصلاح آن دست یافت. محاسبه مستمر، انسان را به ضعف اراده آگاه کرده و معاتبه به اصلاح آن کمک می‌رساند؛ بنابراین همراهی این دو باعث اصلاح ضعف اراده می‌شود. اگر این مراقبه و محاسبه و تهذیب نفس وجود نداشته باشد، ولو اینکه فرد عالم نیز باشد، ولی علم صبغه الهی و مهذب بودن را نداشته باشد، به سرنوشتی مانند سرنوشت بلعم باعورا دچار می‌شود (اعراف / ۱۷۵-۱۷۶).

#### ۴. خودکنترلی

از این روش در آثار مرتب‌ان مسلمان<sup>۱</sup> با تعبیر «ریاضت و مجاهده درونی» یاد شده است. نفس انسان از سختی‌ها و ناملازمات ناخشنود است و به رهایی از آن‌ها تمایل دارد. راه مبارزه با این تمایلات، تحمیل کردن این حالات بر نفس یا همان خودکنترلی است (فرمینی فراهانی و دیگران، ۱۳۸۸: ۷۰). خودکنترلی به معنای وادار کردن نفس به فضایل، در ایجاد رفتارهای پسندیده نقشی مؤثر دارد؛ هرچند که آن رفتار با سختی و دشواری همراه باشد. بنابراین چنان‌که اشاره شد آنچه در مکتب تربیتی اسلام به عنوان غایت در نظر گرفته می‌شود، کسب رضایت الهی و خدامحوری است و به این علت در این مسیر پرفراز و نشیب، هر سختی‌ای وجود داشته باشد، برای رسیدن به هدف با خودکنترلی تحمل می‌شود.

معمولاً رفتارهای پسندیده با محدودیت‌هایی همراه است و البته پذیرش محدودیت برای انسان دشوار است و مشقت دارد؛ زیرا انسان به طور طبیعی به محدودیت میلی ندارد و دوست دارد که هرآنچه را مایل است، انجام دهد. بنابراین در تربیت اخلاقی چاره‌ای

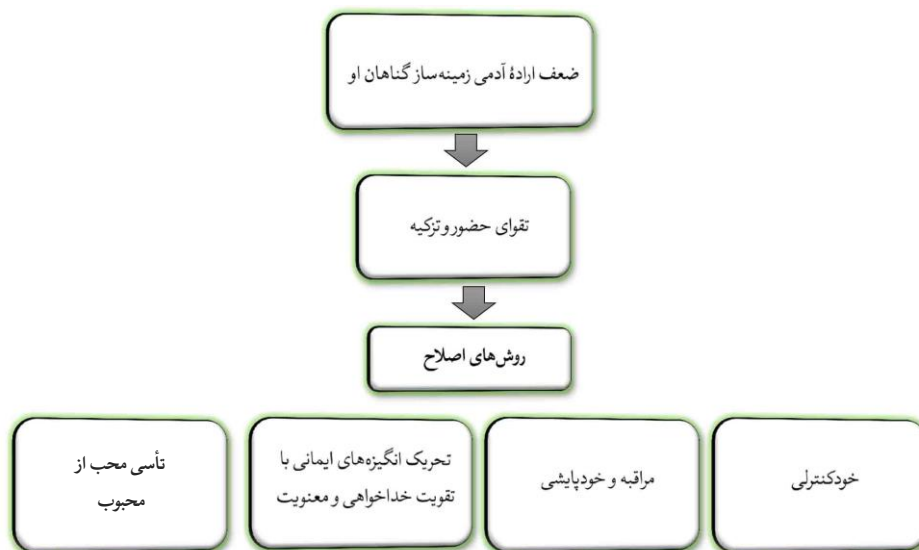
۱. مانند شیخ اشراق و مولوی.

نیست به جز اینکه فرد خود را به رفتارهای پسندیده وادارد تا به تدریج به آن‌ها خوبگیرد و لذتشان را دریابد. در این مسیر، فرد به وسیله عاملی درونی و بدون نیاز به عامل بیرونی، رفتارهای اخلاقی را انجام داده و از رفتارهای ضد اخلاقی دوری می‌کند (داودی، ۱۳۹۱: ۱۴۸). و این، یعنی وادار کردن خود به انجام رفتارهای پسندیده که مخالف میل‌ها و گرایش‌های نفسانی است. در این روش تلاش می‌شود که با تحمیل امور مخالف عادت‌ها و امیال نفس، رفته رفته نفس از ویژگی‌های نامطلوب پیراسته و به ویژگی‌های مطلوب آراسته شود. روش تحمیل به نفس با گونه‌ای درافتادن با خود و مخالفت جدی با نفس همراه است و بی‌آنکه پای ریا و تظاهر به امری در میان باشد، فرد می‌کوشد که خود را همانند کسانی سازد که از نظر او دارای صفت مورد نظرند. در حکمت ۲۰۷ نهج البلاغه آمده است: «إِنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ فَإِنَّهُ قَلٌّ مَنْ تَشَبَهَ بِقَوْمٍ إِلَّا أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ؛ اگر بردبار نیستی خود را بردبار جلوه ده؛ زیرا کمتر کسی است که خود را شبیه گروهی کند و به زودی یکی از آنان نشود» (دشتی، ۱۳۷۹: ۴۱۵). این وعده به بندگان مخلص داده شده که با عبادت و اطاعت از فرمان‌های الهی که چه بسا دشواری نیز به همراه داشته باشد، به پاداشی عظیم همچون شرح صدر؛ یعنی گسترش سینه بندگان به نور الهی و آرامش روحی و روانی از جانب خداوند دست یابند: «آیا سینه‌ات را به نوری از سوی خدا گشاده نکردیم؟ و بار گرانت را فرو ننهادیم؟ همان بار گرانی که پشتت را شکست. آری بی‌تردید با دشواری آسانی است. پس هنگامی که از کار بسیار مهم تبلیغ فراغت می‌یابی، به عبادت و دعا بکوش» (انشراح / ۱-۳، ۶-۷). توجه فرد در هنگام خودکنترلی به آثار پسندیده این کار در رفتار و پاداش و برکات در زندگی و سکینه و وقار ناشی از آن، پدیده‌های آسیب‌زننده برای ضعف روحیه و اراده را کم‌اثر می‌کند.

### بحث و نتیجه‌گیری

انسانی که در قرآن مورد بحث قرار گرفته است، موجودی دو بعدی همراه با توانمندی‌ها و استعداد های بالقوه و همچنین دارای ضعف‌ها و کاستی‌هایی است. خداوند به انسان

اراده‌ای آزاد بخشیده تا اختیار او را بیازماید. این اراده، هم در مواضع خیر و هم در مواضع شر به کار می‌رود. اراده نیرویی انسانی است که به عقل وابسته است و هرچه اراده قوی‌تر باشد، بر اختیار انسان افزوده می‌شود و انسان بیشتر مالک خود و سرنوشت خویش می‌شود؛ همچنین ضعف ارادهٔ آدمی به دلیل غلبهٔ قوهٔ شهویه یا غضبیه بر قوهٔ عاقله سبب رفتار ناپسند و زمینه‌ساز گناهان می‌شود. از سوی دیگر، انسان موجودی ضعیف آفریده شده است و همین ضعف اراده در کنترل میل و غریزهٔ جنسی نیز به چشم می‌خورد. در این راستا با توجه به «مبنای ضعف ارادهٔ آدمی» در سطوح مختلف، اصل «تقوای حضور و تزکیه» برای اصلاح آن مورد بررسی قرار گرفت. در تقوای حضور و تزکیه، فرد خود را در پایه و مرتبه‌ای فراتر از آلودگی شرایط می‌بیند و بدین طریق، فکر، نفس و اعضا مصون می‌ماند. روش‌های تربیتی سازندهٔ متناظر با مبنا و اصل یادشده ذیل عناوین تأسی محب از محبوب، تحریک انگیزه‌های ایمانی و تقویت خداخواهی و معنویت، خودپایشی و خودکنترلی به دست آمد. در روش نخست، فرد در هنگام رویارویی با اسوه‌ها، باید با بصیرت و انتخابگری به مواجهه پردازد. روش تقویت معنویت و تلقین به نفس از روش‌های یاریگر در این زمینه است؛ به این معنا که فرد با در نظر گرفتن عامل رضایتمندی الهی و با تمرین گام‌به‌گام بر ضعف ناشی از اراده غلبه می‌کند. مسئلهٔ تمرین ضبط نفس در هنگام عبادت در این رابطه است. در خودپایشی، «محاسبه» با «معاتبه» در تأدیب و تنبیه نفس مهم است. روش خودکنترلی به معنای وادار کردن نفس به فضایل است؛ هرچند که با سختی و دشواری توأم باشد. دیگر اینکه آنچه در مکتب تربیتی اسلام به عنوان غایت در نظر گرفته می‌شود، کسب رضایت الهی و خدامحوری است. هرکدام از این روش‌ها به نوعی در شکوفایی اراده و از بین بردن عوامل تضعیف آن اثرگذارند.



شکل (۱): ضعف اراده آدمی و اصول و روش های اصلاح آن براساس قرآن کریم

## منابع

۱. قرآن کریم، ترجمه آیت الله مشکینی، مرکز طبع و نشر قرآن جمهوری اسلامی ایران، تهران، ۱۳۸۹ ش.
۲. نهج البلاغه، ترجمه عبدالمحمد آیتی، بنیاد نهج البلاغه و دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران، ۱۳۷۸ ش.
۳. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، مشهور، قم، ۱۳۷۹ ش.
۴. آریان، حمید و محمد علی جهان پناه، «عوامل مؤثر بر اراده انسان و تقویت آن در راستای انجام عمل صالح از نظر قرآن»، معرفت، شماره ۲، ۱۳۹۸ ش.
۵. ابن سینا، حسین بن عبدالله، الشفاء، ابراهیم مدکور و دیگران، بی نا، قاهره، ۱۹۵۲ م.
۶. اصفهانی، فهیمه، «تحلیل دیدگاه علامه طباطبایی در مورد مفهوم و علت ضعف اراده»، (پایان نامه کارشناسی ارشد)، تهران، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، ۱۳۹۸ ش.
۷. افروز، غلامعلی، روش های پرورش احساس مذهبی (نماز در کودکان و نوجوانان)، انجمن اولیا و مربیان، تهران، ۱۳۷۱ ش.
۸. اکبرپور، مرضیه، «بررسی و تحلیل معنا و علل ضعف اراده براساس مبانی حکمت

- متعالیه»، (پایان نامه کارشناسی ارشد)، تهران، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد، ۱۳۹۷ش.
۹. امین، سید مهدی، *سیستم ادراکی احساسی و فکری انسان از دیدگاه قرآن و حدیث (تفسیر موضوعی المیزان)*، شهر تهران، تهران، ۱۳۸۷ش.
۱۰. باقری، خسرو، *نگاهی دوباره به تربیت اسلامی*، مؤسسه فرهنگی مدرسه برهان، تهران، جلد دوم، چاپ دوم، ۱۳۸۶ش.
۱۱. باقری، خسرو، *نگاهی دوباره به تربیت اسلامی*، مؤسسه فرهنگی مدرسه برهان، تهران، جلد دوم، چاپ چهل و نهم، ۱۳۹۹ش.
۱۲. حاجی بابائیان امیری، محسن، *روش های تربیت اخلاقی کاربردی در اسلام (با تأکید بر دوره نوجوانی و جوانی)*، سروش، تهران، ۱۳۸۸ش.
۱۳. حافظ نیا، محمدرضا، *مقدمه ای بر روش تحقیق در علوم انسانی*، سمت، تهران، ۱۳۹۶ش.
۱۴. حق جو، محمد حسین، *زمینه های بالندگی و شکوفایی اراده در مکتب قرآن و عترت علیهم السلام*، جواهریان، تهران، ۱۳۷۳ش.
۱۵. داودی، محمد، *سیره تربیتی پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیت علیهم السلام: تربیت اخلاقی*، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، جلد سوم، چاپ پنجم، ۱۳۹۱ش.
۱۶. دلشاد تهرانی، مصطفی، *سیری در تربیت اسلامی*، دریا، تهران، ۱۳۹۳ش.
۱۷. راغب اصفهانی، حسین بن محمد، *مفردات ألفاظ القرآن*، مؤسسه اسماعیلیان، تهران، بی تا.
۱۸. رضائی، فاطمه و مسعود حیدری، «روش های تربیت اجتماعی کودک بر اساس قرآن و نهج البلاغه»، *نشریه پژوهش در برنامه ریزی درسی*، دوره نهم، شماره ۳۳، ۱۳۹۱ش.
۱۹. سبحانی نیا، محمد، «بررسی مشکلات جوانان (مشکلات جنسی)»، *نشریه معارف اسلامی*، شماره ۵۳، ۱۳۸۱ش.
۲۰. سجادی، جعفر، *فرهنگ اصطلاحات و تعبیرات عرفانی*، طهوری، تهران، ۱۳۸۹ش.
۲۱. طباطبائی، سید محمد حسین، *المیزان فی تفسیر القرآن*، دارالکتب الاسلامی، قم، ۱۳۶۰ش.
۲۲. طوسی، نصیرالدین، *اخلاق ناصری*، خوارزمی، تهران، چاپ سوم، ۱۳۶۴ش.
۲۳. طوسی، نصیرالدین، *اوصاف الاشراف*، کتاب فروشی اسلامیة، تهران، بی تا.
۲۴. ظریف منش، حسین، *منشور تربیتی اسلام؛ برگرفته از وصیت نامه امیرالمؤمنین به امام حسن مجتبی علیه السلام*، زمزم هدایت، قم، ۱۴۰۰ش.
۲۵. عموری، نعیم و مسعود باوان پوری، «تبیین و بررسی اراده و انواع آن در قرآن کریم (با تکیه بر اراده انسانی)»، *پژوهش نامه معارف قرآنی*، شماره ۱۷، ۱۳۹۴ش.
۲۶. غریبی، یوسف، «الگوپذیری از روش های تربیتی قرآن و اهل بیت علیهم السلام در تربیت فرزندان»، *پژوهشنامه اورمزد*، شماره ۴۸، ۱۳۹۸ش.

۲۷. فارابی، ابونصر محمد، *آراء اهل المدينة الفاضلة*، دار الشروق، بیروت، ۱۹۹۱ م.
۲۸. فرمهبینی فراهانی، محسن و دیگران، «بررسی تربیت اخلاقی از منظر امام صادق علیه السلام (مبانی، اصول، روش های تربیتی)»، فصلنامه *دانشورفتار/ تربیت و اجتماع*، شماره ۳۹، ۱۳۸۸ ش.
۲۹. فیض کاشانی، ملامحسن، *اصول المعارف*، مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، قم، ۱۳۶۲ ش.
۳۰. قرائتی، محسن، *سیمای انسان در قرآن براساس تفسیر نور*، نشر مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن، قم، ۱۳۹۲ ش.
۳۱. گودرزی، اکرم، «بررسی موانع آزادی انسان از منظر قرآن کریم»، *فصلنامه علمی قرآن و علوم اجتماعی*، دوره اول، شماره ۴، ۱۴۰۰ ش.
۳۲. لینگز، مارتین، *عارفی از الجزایر*، ترجمه نصرالله پورجوادی، هرمس، تهران، ۱۳۸۷ ش.
۳۳. مجلسی، محمدباقر، *بحار الأنوار*، دار الأضواء، بیروت، ۱۴۱۳ ق.
۳۴. مسکویه، احمد بن محمد بن یعقوب، *تهذیب الأخلاق و تطهیر الأعراق*، بیدار، قم، ۱۳۷۱ ش.
۳۵. مشایخی راد، شهاب الدین، *اندیشه های تربیتی استاد مرتضی مطهری*، دفتر عقل، قم، ۱۳۸۸ ش.
۳۶. مشعل، وفا و دیگران، «تقویت اراده»، *مشکوٰة النور*، شماره ۱۹، ۱۳۸۱ ش.
۳۷. مطهری، مرتضی، *احیای تفکر اسلامی*، صدرا، قم، چاپ ۵۱، ۱۳۹۸ ش.
۳۸. مطهری، مرتضی، *انسان در قرآن: مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی*، صدرا، قم، ۱۳۸۵ ش.
۳۹. مطهری، مرتضی، *تعلیم و تربیت*، صدرا، قم، ۱۳۸۵ ش.
۴۰. مطهری، مرتضی، *گفتارهای معنوی*، صدرا، قم، ۱۳۹۰ ش.
۴۱. مطهری، مرتضی، *مجموعه آثار*، صدرا، قم، جلد ۲۲، ۱۳۸۷ ش.
۴۲. مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، *تفسیر نمونه*، دارالکتب الإسلامیه، قم، ۱۳۸۰ ش.
۴۳. واحدی، مریم و فریده غریبی ممسنی، «واکاوی اصول و روش های تربیت اخلاقی از منظر علامه محمدتقی جعفری»، *اخلاق*، شماره ۱۹، ۱۳۹۴ ش.