

عوامل تقویت اراده و افزایش قدرت عمل

mhnoori@gmail.com

محمد عالمزاده نوری / استادیار پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی

پذیرش: ۹۶/۳/۲۶

دریافت: ۹۵/۱۲/۱۱

چکیده

قدرت عمل - که از آن به «اراده انسانی» نیز تعبیر می‌شود - حقیقتی اکتسابی، مدرج و افزایش‌پذیر است و اتصاف به آن ذاتی یا تصادفی نیست، بلکه حدوث، بقا و بالندگی آن وابسته به تلاش و مجاهدت آدمی است. با این وصف، باید عوامل پیدایش، پایداری و تقویت عمل را مطالعه کنیم. راه‌های تقویت قدرت عمل چند چیز است: یکم. یادآوری و توجه که صورت‌های متفاوتی دارد (یادآوری شخصی، یادآوری توسط دیگران، یادآوری از راه مشاهده عمل دیگران، یادآوری از راه تجربه عملی، و یادآوری از راه تداعی معانی)؛ دوم. مقابله با هوا و تضعیف امیال مزاحم؛ سوم. اراده ورزیدن و عمل؛ چهارم. جزئی‌سازی برنامه عمل.

این عوامل به‌صورت مطلق، برای تقویت اراده مفید هستند و عنصر ایمان در آن لحاظ نشده است؛ یعنی در یک فضای غیردینی یا منکر دین نیز پاسخگو و مؤثرند. در کنار این عوامل، می‌توان از عواملی سراغ گرفت که اراده معطوف به حق را تقویت می‌کنند و تناسب بیشتری با فضای ایمانی دارند؛ یعنی به‌صورت همزمان، هم ایمان و هم قدرت عمل را افزایش می‌بخشند. به واسطه این عوامل، به‌صورت تلفیقی قدرت عمل مؤمنانه (تقوا) یا ایمان جاری در عمل (عبودیت) تقویت می‌شود. شیوه‌های تقویت همزمان ایمان و عمل عبارت است از: یکم پرهیز از گناه و هوس برای رضای خدا؛ دوم. عمل خالصانه؛ سوم. توکل بر خدا؛ چهارم. شنیدن موعظه؛ پنجم. دعا، تضرع و استعانت از خدا؛ ششم. مشارطه، مراقبه و محاسبه؛ هفتم. مرادده با اهل ایمان.

کلیدواژه‌ها: اخلاق، تربیت اسلامی، اراده، عمل، خودسازی.

مقدمه

آدمیان را به حصر عقلی، در دو گروه می‌توان جای داد: برخی بی‌اراده و سست‌عنصر، و برخی پراراده و اهل عمل. دسته اول کسانی هستند که اراده خود را در سطح غریزی و حیوانی (خور و خواب و خشم و شهوت) نگاه داشته و عزم مقابله با خواسته‌های مادی را ندارند. دسته دوم از این مرحله عبور کرده، بر هوس‌های زودگذر غریزی مسلط گشته و اهل تلاش‌اند. این دسته خود بر دو قسم است: برخی هم و تلاش خود را برای موفقیت در دنیا (جمع‌آوری ثروت و مقام و مدرک و علم و اعتبار دنیوی) به‌کار می‌گیرند، و برخی هم و تلاش خود را برای آخرت یا برای خدا صرف می‌کنند.

مقصد تربیت، پدیدآوردن این گروه سوم است. اگر انسان‌ها اهل اراده و عمل باشند و تلاش خود را صرف مقاصد عالی غیردنیوی کنند به نتیجه مطلوب از آفرینش خود دست یافته‌اند.

در مقابل، اگر آدمی اراده انسانی نداشته و اهل عمل نباشد، زمینه ورود به ساحت رشد و کمال را ندارد و در مرتبه حیوانی باقی خواهد ماند؛ زیرا مسیر حرکت به سوی خدا استقامت نیاز دارد و ناپرده رنج گنج میسر نمی‌شود: «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَى رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيه» (انشقاق: ۶).

بر این اساس، دو چیز را در شخصیت انسان باید درمان کرد: یکی، بی‌ارادگی، و دوم، دنیاگرایی. ترکیب ایمان و عمل در راهبرد قرآنی تربیت درصدد حل این دو مشکل است. تأکید بر ایمان ناظر به خداگرایی، و تأکید بر عمل ناظر به درمان سست‌عنصری و بی‌ارادگی است.

قدرت عمل - که از آن به «اراده انسانی» نیز تعبیر می‌شود - حقیقتی اکتسابی، مدرج و افزایش‌پذیر است. از این رو، اتصاف به آن - مانند ایمان - ذاتی یا تصادفی نیست، بلکه حدوث، بقا و بالندگی آن وابسته به تلاش و مجاهدت آدمی است. با این وصف، باید عوامل پیدایش، پایداری و تقویت عمل را مطالعه کنیم. در این مقال، ابتدا راه‌های تقویت قدرت عمل بدون لحاظ ایمان را بیان می‌کنیم و پس از آن به شیوه‌های تقویت همزمان ایمان و عمل می‌پردازیم:

راه‌های تقویت قدرت عمل

یکم: یادآوری و توجه

ما انسان‌ها پاره‌ای از کارهای خوب را به جهت ناآگاهی و بخشی دیگر را به جهت ناتوانی انجام نمی‌دهیم. گاهی نمی‌دانیم کاری

شایسته و مفید است و از آن صرف‌نظر می‌کنیم و گاهی می‌دانیم ولی توان انجام آن را نداریم. در این دو فرض، «جهل» یا «عجز» مانع عمل است؛ اما مواردی نیز وجود دارد که به یقین از شایستگی یا ناشایستی کاری «آگاه» و به‌خوبی بر انجام آن توانایییم، ولی با این‌همه، به عمل اقدام نمی‌کنیم. در این حالات، ما دچار ضعف اخلاقی هستیم؛ یعنی بر اساس خواسته‌های غریزی و امیال دانی و برخلاف تشخیص خود عمل کرده‌ایم. چرا چنین است؟

برای پاسخ به این سؤال، اختیار و اراده خود را، آنجا که عملی ارادی انجام می‌دهیم، تحلیل می‌کنیم. گاهی کاری را انجام می‌دهیم؛ مثلاً غذایی می‌خوریم، به مطالعه کتابی می‌پردازیم یا برنامه خاصی را انتخاب می‌کنیم. چه چیزی «عامل» اختیار و اراده ماست و ما را به عمل برمی‌انگیزد؟ کشف این عامل به ما کمک می‌کند تا زمینه اقدام و اراده را در دیگر موارد نیز پدید آوریم. حکما پیدایش افعال ارادی را مشروط به زنجیره ذیل دانسته‌اند:

تصور ← تصدیق به فایده ← میل ← میل شدید ← اراده ← تحریک اعضا (درباره این سلسله ر.ک: سبزواری، ۱۳۷۹، ج ۵، ص ۷۷؛ صدرالمتألهین، ۱۹۸۱، ج ۴، ص ۱۱۳؛ ج ۶، ص ۳۳۸؛ دوانی، ۱۳۸۱، ص ۱۵۵).

توضیح این سلسله را در بندهای بعد می‌آوریم:

۱. از بررسی رفتارهای ارادی می‌توان دریافت که هر عمل اختیاری از نوعی گرایش درونی و میل نشئت می‌گیرد. ما همیشه چیزی را انتخاب می‌کنیم که دلخواه و مورد پسند ماست و به آن اشتیاق داریم. وقتی نسبت به چیزی علاقه داریم، آن را اراده و برای رسیدن به آن اقدامی می‌کنیم. پس منشأ عمل در وجود ما «میل» است.

۲. اگر در زمان واحد تنها یک میل در وجود ما می‌بود، بی‌تردید، همان یک میل منشأ انگیزش بود و ما را برای اراده و اقدام برمی‌انگیخت؛ اما به وضوح می‌بینیم که در یک زمان، خواسته‌های متعددی در ما وجود دارد که نوعاً قابل جمع نیستند و این موضوع مهم‌ترین ویژگی زندگی دنیا - سرای تزاحم - است. در دار تزاحم، هر انتخاب و اراده‌ای معادل با دست برداشتن از ده‌ها خواسته دیگر است.

در شرایطی که چند خواسته مختلف در درون ما وجود دارد، آنکه از همه قوی‌تر و شدیدتر است منشأ عمل می‌گردد.

هرچه آگاهی ما زنده‌تر باشد میل شدیدتری ایجاد می‌کند، و هرچه کم‌رنگ و نحیف باشد در ایجاد علاقه و انگیزه ناتوان‌تر است.

آگاهی برجسته و شدید ← میل شدید ← اراده

۵. آگاهی‌ها و صورت‌های ذهنی ما مشمول قاعدهٔ مرور زمان می‌شوند؛ یعنی اگر به حال خود وا گذاشته شوند به تدریج، رنگ باخته و بی‌اثر می‌شوند؛ همچون شعله‌ای از آتش که اگر بر آن نفت نریزیم، رو به خاموشی می‌گراید.

عز آنچه موجب بیدار شدن و برافروختن آگاهی می‌شود «توجه»

است. وقتی به دانسته‌های خود نظر مجدد می‌افکنیم و یک بار دیگر آنها را در فضای ذهن راه می‌دهیم، آنها را احیا کرده‌ایم. «توجه» و «ذکر» داروی غفلت است و آگاهی‌های فروخته‌ما را فعال و مؤثر می‌گرداند.

بنابراین، «عمل نکردن» و «اقدام نمودن» گاهی مستند به «ندانستن یا فراموشی» است که باید با «تحصیل و تعلم» درمان شود و گاهی به سبب «غفلت و بی‌توجهی» است که باید با «یادآوری و ذکر» درمان شود. البته غفلت مراتب گوناگونی دارد. گاهی به جهت وجود خواست‌های مزاحم، توجه ساده به یک موضوع، غفلت ما را برطرف نمی‌کند و نیروی قوی‌تری برای احیای آگاهی‌ها نیاز است.

این یادآوری صورت‌های متفاوتی دارد:

- ۱ - یادآوری شخصی؛
- ۲ - یادآوری دیگران؛
- ۳ - یادآوری از راه مشاهدهٔ عمل دیگران؛
- ۴ - یادآوری از راه تجربهٔ عملی؛
- ۵ - یادآوری از راه تداعی معانی (ر.ک: عالم‌زاده نوری، ۱۳۹۲، فصل دوم).

دوم. مقابله با هوا و تضعیف امیال مزاحم

گفته شد که انجام هر عمل وابسته به وجود یک میل در درون ما انسان‌هاست، و با تحقق هر عمل، یکی از خواسته‌های انسان ارضا می‌شود. در عالم ماده، که دار تزامم است، تحقق بخشیدن به همهٔ خواسته‌ها ممکن نیست. بنابراین، انجام هر عمل، همان‌گونه که یک خواستهٔ انسان را تحقق می‌بخشد، ده‌ها خواستهٔ او را ناممکن و غیرقابل ارضا می‌گرداند. به بیان دیگر، هر انتخابی مستلزم دست برداشتن از ده‌ها خواسته و انتخاب است.

۳. خواست و علاقهٔ ما نسبت به یک چیز غالباً برخاسته از «آگاهی» نسبت به خوبی آن است؛ مثلاً، وقتی از خوبی مزهٔ غذا، لذت اسب‌سواری، اهمیت مطالعهٔ کتاب، ضرورت ورزش صبحگاهی، فواید برنامه‌ریزی، ثواب نماز شب، محاسن یادداشت‌برداری و مانند آن آگاه می‌شویم، برای انجام این کارها انگیزه و اشتیاق پیدا می‌کنیم. در واقع، تصویر ذهنی ما از خوبی یک چیز، در نهاد ما نوعی گرایش و شوق ایجاد می‌کند که اگر شدت و قوت گیرد به حرکت و عمل می‌انجامد.

آگاهی به خوبی یک چیز ← میل به آن چیز

بین شناخت و میل نیز نوعی ترتب وجود دارد؛ زیرا برانگیخته شدن امیال مسبوق به نوعی شناخت است. از این رو، حکما گفته‌اند: علم علت شوق است. منظور از این جملهٔ حکما آن نیست که علم علت تامهٔ شوق می‌شود؛ زیرا شوق از مقولهٔ دیگری است و خود منشأ مستقلى در نفس دارد، بلکه منظور این است که شوق بدون علم حاصل نمی‌شود؛ چراکه انسان تا چیزی را نشناسد، نمی‌تواند به آن شوق پیدا کند. پس در واقع، علم متمم علت شوق است؛ زیرا اصل انگیزهٔ فطری نسبت به متعلق شوق و میل‌هایی بالقوه، چه نسبت به لذایذ مادی و چه نسبت به امور معنوی و حتی نسبت به لقاء الله تعالی در سرشت و نهاد انسان وجود دارد؛ منتها شکوفاشدن و برانگیخته‌شدنش مشروط به علم است. پس علم دو نقش ایفا می‌کند: نخست آنکه حقیقت را برای ما روشن می‌کند و حق و باطل را به ما می‌شناساند. دوم آنکه میل‌هایی که به طور فطری در ما هست پس از علم و آگاهی مصداق خود را پیدا می‌کند و بدین‌روی، علم به شکوفایی آنها و تأثیر عملی آنها کمک خواهد کرد (مصباح، ۱۳۷۹، ج ۱، ص ۱۷۴).

۴. آگاهی‌های ما - مانند امیال و علاقه‌های ما - شدت و ضعف می‌پذیرند. به تعبیر دیگر، دانسته‌های ما همه در یک سطح نیستند و به یک گونه تأثیر نمی‌گذارند؛ برخی فعال و زنده و مؤثرند، و برخی دیگر مرده و بی‌اثر، برخی هم در حوادث روزگار از صفحهٔ ذهن ما محو و ناپدید می‌شوند.

به نبود آگاهی «جهل»، به محو آگاهی «نسیان» و به مرگ آگاهی «غفلت» گفته می‌شود. «جهل»، نبودن علم است. «فراموشی» از بین رفتن دانسته‌ای که وجود یافته، و «غفلت» وجود سرد و بی‌تحرك آگاهی است؛ وجودی شبیه عدم و بدون تأثیر.

اراده‌های منفی خود را تضعیف نماییم. برای تضعیف اراده‌های منفی نیز باید از آنها - هم به صورت ذهنی و هم به صورت عملی - فاصله بگیریم. در بخش گذشته گفته شد که آنچه این امیال را تقویت می‌کند و آتش تقاضا و اشتیاق را در دل می‌افکند تصور مکرر آنهاست؛ «که هر چه دیده بیند دل کند یاد». بنابراین، اگر بتوانیم دریچه فکر خود را پاس داریم و از خطورات ذهنی و تصور مکرر خواسته‌های دنیوی پرهیز کنیم این تقاضا و اشتیاق کم خواهد شد؛ «از دل برود هر آنچه از دیده برفت». البته صفحه ذهن انسان خالی از تصویر باقی نمی‌ماند. بنابراین، لازم است برای تخلیه ذهن از هوس‌های عاجل دنیوی، آن را به تصورات متعالی و خواطر مثبت و الهی مشغول داریم.

یکی از مشکلات مهم تربیت اخلاقی این است که در دنیای امروز، نه تنها توان مبارزه با خواسته‌های دنیوی ضعیف شده، بلکه لذت‌جویی و عاقبت‌طلبی نظریه‌پردازی گشته و انسان غریزه‌آمیز امروز غایت آمال خود را رفاه و آسایش دنیوی و رسیدن به لذت و سود بیشتر رقم زده است. هوس‌رانی و نازپروردگی انسان این عصر را از عزیمت‌های جدی بازداشته و استقامت او را در برابر مشکلات مسیر تعالی درهم شکسته است.

انسان - که به طبیعت خود از هرگونه سختی و دشواری فرار می‌کند و طالب راحت و آسایش بی‌نهایت است - در دنیای جدید، با گسترش فناوری و فراگیرسازی امکانات رفاهی، به این آرزو نزدیک شده که بدون هیچ زحمتی به خواسته‌های خود دست یابد و در این دنیای مادی، بهشت موعود را فراهم سازد و با این وصف، نوعی نازپروردگی عمومی پدید آورده است.

برخی نیز این کام‌جویی و لذت‌طلبی انسان را نظریه‌پردازی، کرده و موجه شمرده‌اند؛ به این بیان که انسان موجودی است کامجو. اندیشه و کردارش سراسر اسیر لذات است. مطابق امیال خود رفتار می‌کند و فارغ از حدود امکانات طبیعی و اجتماعی خیالات شیرین می‌یابد. ولی به تدریج، در اثر برخورد با واقعیات، کام‌جویی خود را تعدیل و خیالات خوش خود را تا اندازه‌ای بر مقتضیات عالم خارج منطبق می‌کند. به بیان دیگر، بسیاری از کام‌های خود را ضرورتاً وامی‌زند. در نتیجه، کام‌جویی او با واقعیت‌های زندگانی سازگار می‌شود و اصل «واقعیت» به نبرد با اصل «لذت» برمی‌خیزد. انسان هیچ‌گاه توفیق نمی‌یابد که تمام واردگی‌های خود را جبران کند و ضمیر را از کام‌های متراکم مزاحم برآورد. کام‌های مطرود و

اکنون اگر آن خواسته سرکوب‌شده، هوس‌گریزی و امیال دانی آدمی باشد این عمل برای طبیعت حیوانی او سخت به نظر می‌رسد و اگر خواسته‌گریزی و هوس حیوانی ارضا شود لذت ظاهری عاجلی پدید می‌آید.

هر عمل خوب یا بدی که از انسان صادر می‌شود اثری در جان او می‌گذارد و به تناسب لذت یا رنجی که پدید آورده است، علاقه یا تنفری در دل ایجاد می‌کند. هرچه لذت یا رنج بیشتر باشد دل‌بستگی به عوامل لذت، و انزجار از عوامل رنج نیز شدیدتر خواهد بود، تا بدان‌جا که تمام توجه انسان متوجه عوامل لذت گشته و رابطه آن با دیگران - به‌ویژه اگر از عوامل از بین برنده لذت باشد - قطع می‌شود. بدین‌روی برای نفس فراغتی باقی نمی‌ماند تا درباره چیزهای دیگر - به‌ویژه عوامل از بین برنده لذت - بیندیشد.

بدین‌روی، مقابله با هوا و هوس آن روی سکه عمل است، و برای تقویت قدرت عمل لازم است هوس‌های غریزی خود را تضعیف کنیم؛ یعنی برای اینکه اهل عمل شویم لازم است آمادگی‌هایی به دست آوریم که از جمله این آمادگی‌ها، مقابله با هوس و پاگذاشتن بر خواسته‌های دل است. در احوال پیامبر خدا^ﷺ نقل شده است که هرگاه میان دو کار حلال مخیر می‌شدند آن را که برای جسمشان دشوارتر و سنگین‌تر بود، انتخاب می‌کردند (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۸، ص ۱۳۰).

همچنین امام علی[ؑ] در ستایش عثمان بن مظعون فرمودند: «مرا در گذشته برادری بود که در راه خدا برادری ام می‌کرد. کوچکی دنیا در دیده‌اش او را در چشم من بزرگ می‌داشت، و شکم بر او سلطه‌ای نداشت. پس آنچه را نمی‌یافت آرزو نمی‌کرد، و هرگاه می‌یافت زیاده‌روی نداشت... هرگاه که او را دو کار پیش می‌آمد، می‌نگریست که کدام به خواهش نفس نزدیک‌تر است، با آن مخالفت می‌کرد. بر شما باد چنین خصلت‌ها را یافتن و در به دست آوردنش بر یکدیگر پیشی گرفتن (نهج‌البلاغه، ۱۳۷۹، حکمت ۲۸۹).

در بیانات امیرمؤمنان[ؑ] نیز آمده است:

«اللَّهُو يُفْسِدُ عَزَائِمَ الْجِدِّ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱۰۵۵۰)؛

سرگرمی اراده جدی را نابود می‌کند.

«لَا تَجْتَمِعُ عَزِيمَةٌ وَوَلِيمَةٌ، مَا أَنْقَضَ النَّوْمَ لِعَزَائِمِ الْيَوْمِ» (نهج‌البلاغه، ۱۳۷۹، خ ۲۴۱)؛ اراده جدی با شکم‌بارگی جمع نمی‌شود. چه بسیار تصمیم‌های روز را که خواب نابود می‌کند!

پس اگر بخواهیم اراده‌های مثبت خود را تقویت کنیم باید

پادشاهان فرزانه فارس فرزندان خود را میان بزرگان و نزدیکان خویش تربیت نمی‌کردند؛ زیرا بر آنان از احوالی که گفتیم (عافیت‌جویی و رفاه‌زدگی) می‌ترسیدند و آنان را با افراد مورد اعتماد خود به سرزمین‌های دور می‌فرستادند که در آنجا تربیت آنان را اهل دشواری‌ها و زندگی‌های سخت بر عهده گیرند؛ کسانی که خوش‌گذرانی و رفاه‌زدگی را نمی‌شناختند. گزارش احوال آنان مشهور است. بسیاری از سران دیلم نیز در این زمان، فرزندان خود را، که قدری بزرگ شده بودند، به سرزمین‌های خود می‌فرستادند که بر این اخلاق خو کنند و از گشودگی و عادات بد شهرنشینان دور مانند (مسکویه رازی، ۱۹۶۶، ص ۶۳ و ۶۴).

سوم: اراده ورزیدن و عمل

عامل مهم تقویت اراده، «اراده ورزیدن» است و اراده ورزیدن با التزام به «عمل» محقق می‌شود. به‌طور کلی، هریک از قوای انسان که به‌کار گرفته شود و به فعالیت درآید تقویت می‌شود و هریک معطل و بی‌کار باشد ضعیف و سست باقی می‌ماند؛ مثلاً، ماهیچه‌های بدن تنها هنگامی که به حرکت و فعالیت گرفته شود، ورزیده می‌گردد. برای تقویت توان ذهنی (حافظه، دقت، تمرکز، قدرت نقد و تحلیل، خلاقیت و مانند آن) هم باید ذهن را در این زمینه‌ها به‌کار گرفت. این قانون درباره‌ی اراده نیز جاری است. هرچه بیشتر اراده کنیم و از اراده خود کار بکشیم اراده ما بیشتر می‌شود.

بنابراین، آنچه موضوعیت دارد اصل «قدرت عمل» است و در این میان، عمل خاصی موضوعیت ندارد، گرچه کلیت عمل در مصادیق خاص تحقق می‌یابد و هر عملی به پدید آوردن آن قدرت کلی مدد می‌رساند.

این قاعده را نباید یک دور محال یا یک شگرد زیرکانه برای فرار از پاسخ دانست؛ زیرا پیدایش هر ملکه در جان انسان بر اثر تکرار عمل است؛ مثلاً برای ورزش کار شدن باید ورزش کنیم و برای خوش‌نویس شدن، باید خوش‌نویسیم و «کار نیکو کردن از پر کردن است». هر بار که برخلاف روحیه عافیت‌جویی و تبلی به کاری اقدام می‌کنیم یا هر بار که امیال خود را کنترل و با اعمال اراده، خلاف هوس رفتار می‌کنیم قدرت اراده ما اندکی افزایش می‌یابد. تأثیر برنامه‌های عملی دین مانند نماز و روزه در تقویت اراده و تسلط بر نفس از همین قبیل است.

ممنوع با آنکه از خودآگاه انسان رانده می‌شوند، اما باز از میان نمی‌روند، بلکه در ناخودآگاه او باقی می‌مانند و متدرجاً انباشته و فشرده می‌گردند. وازدن، طرد و حبس کام‌ها - چنانچه به‌تکرار واقع شود - انرژی هنگفتی را در ناخودآگاه ما متراکم و محبوس می‌سازد و نظم و آرامش روانی را برهم می‌زند. کام‌هایی که به شدت وازده و پس رانده شوند، در ناخودآگاه گرد می‌آیند، دسته دسته فشرده و فروبسته می‌گردند و روان را جریحه‌دار می‌کنند. این جریحه‌های روانی را «کمپلکس» یا «عقده» می‌خوانند (آریان‌پور، ۱۳۵۷، ص ۱۳۱-۱۳۶).

بنابراین، اگر مخالفت با خواسته‌ها، به عقده‌های روانی منتهی می‌شود باید برای جلوگیری از عقده و آسیب روانی به خواسته‌های خود بها و مشروعیت بخشید؛ یعنی همه خواسته‌های انسان خوب و تأمین‌کردنی است، مگر اینکه با خواسته‌های دیگران ناسازگار باشد. با این تقریر، همه کارهای انسان خوب است، مگر اینکه حقی از دیگران ضایع شود؛ یعنی مهم‌ترین و تنها ارزش «آزادی» است و هرچه مخالف آزادی انسان باشد بد است.

این برداشت - حتی اگر منظور گوینده نباشد - به انسان نیرویی برای مقابله با خواسته‌ها نمی‌دهد و او را در برابر ناکامی‌ها مقاوم نمی‌سازد. انسان در این نگاه، به‌دنبال بهشت دنیوی (بهشت شداد) یعنی فراهم آوردن تمام مشتتهیات نفسانی و برداشتن تمام امور دغدغه‌آفرین در این جهان می‌افتد و تمام هم و غم خود را برای رفاه و تمتع و عافیت و لذت بیشتر به کار می‌گیرد. بر این اساس، «کار کردن» به‌منزله یک شر لازم و یک برنامه الزامی مزاحم تلقی می‌شود که باید آن را به حداقل رسانید و فراغت دستیابی به سرگرمی و خوشی را بیشتر ساخت، درحالی که برای تربیت اخلاقی باید به دنبال الگویی باشیم که اراده‌ها را تقویت کند و انسان‌های دارای عزم، قاطع و پراورده‌ای پدید آورد که بر نفس خود امیر باشند و بتوانند خواسته‌های خود را مهار کنند. باید توجه داشته باشیم کسی که دایم از هوس‌های خود شکست می‌خورد و اسیر خواسته‌های نفس است کرامت انسانی را از دست داده و در عمق ضمیر خود، احساس حقارت و سرشکستگی می‌کند.

شاید ناظر به همین مشکل بوده که نسل‌های گذشته ما، کودکان خود را از زندگی شهری و نازپروردگی آن دور می‌ساختند و به صحرا گسیل می‌داشتند تا عافیت‌جویی شهرنشینان در آنها رسوخ نکند و در تحمل سختی‌ها و دست و پنجه نرم کردن با مشکلات آبدیده شوند.

می‌دهد. ابلیس لعین نیز در همین مواقع که آدمی بیشترین بهره را از عمل خود می‌برد و سوسه بیشتری برای دست برداشتن از عمل و مانع بیشتری برای انجام عمل ایجاد می‌کند.

چهارم: برنامه جزئی

آن‌گونه که در مباحث نفس بیان شده است، «اراده به امر کلی تعلق نمی‌گیرد» (ر.ک: طوسی، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۴۱۸؛ شهرزوری، ۱۳۸۳، ص ۳۱۶؛ ابن رشد، ۱۳۷۲ق، ص ۲۸۱؛ فخررازی، ۱۴۲۰ق، ص ۳۶۹؛ بخاری، ۱۳۵۳، ص ۴۲۸)؛ یعنی تصمیمی که انسان بر کاری می‌گیرد تنها به این شرط عملی می‌شود که بر یک امر مشخص جزئی متمرکز شود. این تصمیم که «فلان کتاب را در آینده خواهم خواند» امری کلی است و شامل همه زمان‌ها از حال تا قیامت می‌شود. به همین سبب، قابلیت تعلق اراده را ندارد، مگر آنکه یکی از افراد بی‌شمار آن مشخص شود؛ مثلاً، بگوییم: «فردا صبح پس از نماز این کتاب را می‌خوانم» یا «بلافاصله پس از رسیدن به خانه این کتاب را می‌خوانم» یا اینکه «همین الآن مطالعه این کتاب را آغاز می‌کنم». یکی از شواهد این اصل آن است که انسان معمولاً هر کاری را در آخرین فرصت ممکن آغاز می‌کند؛ زیرا تا پیش از رسیدن به آخرین زمان، مصادیق زیادی برای عمل وجود دارد، ولی در لحظه آخر فقط یک گزینه برای انتخاب باقی است.

«بعداً انجام می‌دهم» از نظر عملی، با «هرگز انجام نمی‌دهم» معادل است؛ زیرا «بعداً» مصادیق فراوانی دارد و اراده به آن تعلق نمی‌گیرد و اگر مصادیق مشخصی برای آن در نظر بگیریم هرگز عملی نخواهد شد. برای تحقق عمل، لازم است با تصمیمی دیگر مصادیق جزئی آن را مشخص کنیم (ر.ک: عالم‌زاده نوری، ۱۳۹۲، ص ۲۰۵ و ۲۰۶). «برنامه» صورت جزئی توصیه‌های کلی است.

توجه داریم که جزئی‌کردن عمل الزاماً به معنای تحقق آن نیست، اما شرط لازم آن است و عمل را به عینیت و تحقق نزدیک‌تر می‌گرداند.

شیوه‌های تقویت همزمان ایمان و عمل

تا اینجا عوامل ذیل برای تقویت قدرت عمل بیان شد: تلقین و تذکر، معاشرت با انسان‌های بااراده و مشاهده رفتار آنان، عمل، تداعی معانی، پاکداشتن بر روی هوس‌ها، تضعیف امیال مزاحم و ورزش.

ورزش نیز گرچه اختصاص به ساحت بدنی دارد، اما غالباً مستلزم اعمال اراده و تحمل ارادی دشواری‌هایی است و به همین سبب، علاوه بر تقویت قوای جسمی، قدرت عمل و اراده را نیز افزایش می‌بخشد. بسیاری از سستی‌های ما به سبب ضعف بدنی است. وقتی قدرت جسمی خود را افزایش دهیم آمادگی بیشتری برای عمل داریم و کمتر برای فرار از عمل بهانه می‌گیریم. حضرت علی^ع می‌فرمایند: «فَوَّ عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي» (طوسی، ۱۴۱۱ق، ج ۲، ص ۸۴۹).

البته توجه داریم که فعالیت‌های سرگرم‌کننده‌ای را که امروزه ورزش نامیده می‌شود و فقط لذت‌جویی و عافیت‌طلبی انسان را ارضا می‌کنند نباید به این حکم ملحق دانست، بلکه دقیقاً عکس این نتیجه از آنها انتظار می‌رود. پیامبر اکرم^ص ضمن تشویق جوانان به ورزش، به این نکته تذکر می‌دادند که ورزش تنها در صورتی مفید است که قدرت انسانی و تسلط بر هوس‌ها را بیفزاید (ورام‌بن ابی‌فراس، ۱۴۱۰ق، ص ۱۰).

مداومت بر عمل: در روایات اهل‌بیت^ع - دست کم - یک سال (دوازده ماه) مداومت بر عمل توصیه شده است (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱، ص ۱۲۹). وقتی کسی یک سال بر عملی پایداری می‌کند و بار دشواری آن را در طول زمان بر دوش می‌کشد اندازه و ظرفیت وجودی‌اش افزایش می‌یابد. بسیاری از اعمال در نوبت‌های اول و دوم برای نفس تنوع‌جویی انسان لذت‌بخش و مطبوع و یک تجربه شیرین متفاوت به‌شمار می‌آیند؛ اما پس از چندی تکرار و مداومت، با ارضای حس نوگرایی و تنوع‌جویی، عمل - هرچند کوچک و سبک - دشوار و غیرقابل تحمل به نظر می‌رسد. در این موقعیت، استمرار عمل و یک سال پایداری بر آن - در نشاط و کسالت و در دشواری و سهولت - (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۲۷۹۹) موجب افزایش قدر و قدرت انسان خواهد شد.

«وقتی کسی بر عملی قرار می‌گیرد یک سال بر آن مداومت ورزد. سپس اگر خواست به کار دیگری بپردازد؛ زیرا شب قدر در میان یک سال است و آنچه خدا بخواهد انجام می‌گیرد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۸۲).

زمانی که انسان نشاط و طراوت زیادی برای انجام عمل خیر دارد و از آن احساس زحمت و دشواری نمی‌کند در واقع، عمل کمتری مرتکب شده و هزینه کمتری برای ایمان خود پرداخته است. بنابراین، وقتی یک عمل را علی‌رغم خستگی و زحمت فراوان انجام می‌دهد، اثرگذارتر از زمانی است که آن را با نشاط و لذت انجام

خدای متعال نیز به هدف تربیت انسان، این میدان را برای او فراهم می‌کند و او را بدان می‌آزماید؛ یعنی شرایط گناه را برای آدمی پدید می‌آورد و گناه را در دسترس او قرار می‌دهد تا زمینه رشد و تقویت او پدید آید؛ و این از جمله سنت‌ها و قوانین الهی است.

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِيُؤَلِّمَنَّكُمُ اللَّهُ بَشِيرًا مِّنَ الصِّدِّقَاتِ تَأَلَّمْنَ عَلَيْكُمُ وَرَمَحُكُمْ لِيَعْلَمَ اللَّهُ مَن يَخَافُهُ بِالْغَيْبِ» (مائده: ۹۴)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا شما را به چیزی از شکار (گناه) که در دسترس شما و نیزه‌های شما باشد خواهد آزمود، تا معلوم دارد چه کسی در نهان از او می‌ترسد.

اگر امکان انجام گناه - بی‌دغدغه و اضطراب - وجود نداشته نباشد پرهیز از آن هنری نیست؛ اما اگر مجال و خلوتی فراهم شود و در عین حال، انسان از خدا پروا و از گناه پرهیز کند هنر کرده و صداقت خود را در ادعای ایمان نمایانده است.

«أَحْسِبَ النَّاسُ أَنْ يُتْرَكُوا أَنْ يَقُولُوا آمَنَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ وَ لَقَدْ فَتَنَّا الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ فَلَيَعْلَمَنَّ اللَّهُ الَّذِينَ صَدَقُوا وَ لَيَعْلَمَنَّ الْكَاذِبِينَ» (عنکبوت: ۳)؛ آیا مردم پنداشتند که تا گفتند ایمان آوردیم، رها می‌گردند و آزمایش نمی‌شوند؟ به‌یقین، کسانی را که پیش از اینان بودند آزمودیم، تا خدا آنان را که [در ادعای ایمان] راست گفته‌اند معلوم دارد و دروغ‌گویان را [نیز] مشخص کند.

پرهیز از گناه - برخلاف ریاضت مرتاضان و مخالفت مطلق با هوس‌ها - از سر رعایت حرمت پروردگار و برخاسته از توجه به عظمت اوست. از این‌رو، به صورت همزمان ایمان و عمل را قوت می‌بخشد؛ زیرا گناه تخلف از امر پروردگار است، نه صرفاً کسب رضای دل. بنابراین، ترک گناه نیز رعایت امر خداست، نه صرفاً مخالفت با هوس.

دوم. عمل خالصانه

اگر ایمان و عمل را به عنوان راهبرد تربیت اخلاقی قرآن بپذیریم، لازم است هر کس در مسیر تربیت اخلاقی و دینی تلاش کند تا برای عمل ایمانی خود طرحی دراندازد؛ یعنی فکر کند که با اقدامی عملی ایمان خود را بنماید و با انجام دادن کاری خدا را از خود خشنود سازد. این کار هر چه سخت‌تر - یعنی مستلزم دست برداشتن از خواسته بیشتری - باشد در تثبیت ایمان تأثیرگذارتر است؛ زیرا هزینه بیشتری برای ایمان صرف شده است.

همان‌گونه که مشهود است این عوامل به‌صورت مطلق و در همه جا برای تقویت اراده مفید هستند؛ یعنی عنصر ایمان در آن دیده نشده و در یک فضای غیردینی یا منکر دین نیز پاسخگو و مؤثرند. در کنار این عوامل، می‌توان از عواملی سراغ گرفت که اراده معطوف به حق (ر.ک: معن، ۱۳۸۱، ص ۲۰۷-۲۰۹) را تقویت می‌کنند و تناسب بیشتری با فضای ایمانی دارند؛ یعنی به‌صورت همزمان، هم ایمان و هم قدرت عمل را افزایش می‌دهند. به واسطه این عوامل، به‌صورت تلفیقی قدرت عمل مؤمنانه (تقوا) یا ایمان جاری در عمل (عبودیت) تقویت می‌شود.

«وَقَدْ عَلِمْتُ أَنَّ أَفْضَلَ زَادِ الرَّاحِلِ إِلَيْكَ عَزْمُ إِرَادَةٍ يَخْتَارُكَ بِهَا» (ابن طاووس، ۱۴۰۹ق، ج ۲، ص ۶۷۸)؛ و می‌دانم که برترین توشه کسی که به سوی تو سفر می‌کند عزم و اراده‌ای است که با آن تو را انتخاب کند.

پیش از این گفته شد که انجام عمل، قدرت عمل را افزایش می‌دهد و نیز گفته شد که عمل اگر برخاسته از ایمان باشد و به قصد رضای خدا انجام گیرد، تمرین بندگی است و موجب افزایش ایمان می‌شود. «نیت» تجلی ایمان در عمل و حلقه واسط میان «ایمان» و «عمل» است. با «نیت الهی» و «توجه به خدا» روح ایمان در عمل دمیده می‌شود و ایمان و عمل به هم می‌آمیزد. بدین‌روی، هر عملی که نیت الهی (صبغة الله) داشته باشد به‌صورت همزمان ایمان و قدرت عمل را تقویت می‌کند. در این بخش، به مصادیق چنین عملی اشاره می‌شود:

یکم: پرهیز از گناه و هوس برای رضای خدا

گفته شد مهم‌ترین عامل افزایش اراده و قدرت عمل، «عمل کردن و اراده ورزیدن» است. هر بار که مقابل خواسته‌های خود می‌ایستیم و تسلیم هوس خود نمی‌شویم و امیال خود را به نیروی عقل مهار می‌کنیم یک مرتبه در عمل نیرومندتر می‌گردیم.

برترین مصداق ترک هوس و پا گذاشتن بر خواسته‌های نفس، «پرهیز از گناه» است. گناه غالباً برای نفس لذت و مطلوبیت دارد و آدمی را به سوی خود فرامی‌خواند. به این سبب، ترک گناه به آسانی ممکن نیست و مجاهدت و تلاش می‌طلبد. این مجاهدت، تمرین و ریاضتی است که جان آدمی را تربیت می‌کند و ظرفیت او را می‌افزاید. هر بار که انسان در معرض گناهی قرار می‌گیرد، میدانی برای تقویت اراده و افزایش قدرت عمل پدید می‌آید.

کم می‌شود و اطاعت بدن از نفس زیاد می‌گردد؛ چنان‌که می‌بینیم اهل آن بدون تکلف و زحمت قیام می‌کنند. اینکه ما تبلی می‌کنیم و بر ما مشکل است، برای آن است که اقدام نمی‌کنیم. اگر چند مرتبه اقدام کنیم، زحمت به راحت مبدل می‌شود، بلکه اهل آن، از آن التذاذ می‌برند، بیشتر از التذاذی که ما از مشتهیات دنیایی می‌بریم. پس به اقدام نفس، عادی می‌شود، و الخیر عاده (موسوی خمینی، ۱۳۶۸، ص ۱۲۶).

مفهوم «عبادت» به معنای عام، اصطلاحی فراتر از مناسک عبادی خاص و به معنای مطلق «فرمان‌بری» است و شامل انجام هر عملی به قصد تقرب می‌شود. «خُدُوا مَا آتَيْنَاكُمْ بِقُوَّةٍ وَ اذْكُرُوا مَا فِيهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره: ۶۳).

ب) روزه: در میان عبادات دینی، روزه اثر ویژه‌ای در افزایش اراده و تقویت همزمان قدرت ایمان و عمل دارد. هر مؤمنی کم‌وبیش هواها و امیالی دارد؛ اما وظیفه او کنترل آنها و کاستن از تأثیر این امیال بر رفتار است. انسان نباید اجازه دهد این امیال بر جان او مسلط شود، و وظیفه دارد اراده الهی را در فعالیت‌ها و رفتارهایش مسلط نگاه دارد، به‌گونه‌ای که این اراده بر خواسته‌های نفسانی مقدم باشد. تسلط بر امیال و خنثا کردن اثر آن در نفس، زاینده مجموعه عواملی است که یکی از مهم‌ترین آنها مخالفت با هواست. فاصله انداختن میان میل نفسانی و تحقق خواسته‌های آن، یعنی پاسخ نگفتن به امیال، موجب تضعیف آن و سست شدن تسلط و حاکمیت آن میل نفسانی بر انسان می‌گردد. حال اگر این مجاهدت به قصد قربت باشد اراده الهی را تقویت می‌کند. «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ» (نازعات: ۴۰-۴۱).

ج) انفاق: از جمله اعمال صالح برخاسته از ایمان، انفاق در راه خداست. وقتی انسان مال یا سایر دارایی‌های خود (مانند زمان، توان، آبرو، علم، اطلاعات، و مانند آن) را در راه خدا خرج می‌کند در واقع، برای ایمان خود هزینه کرده و راستی ایمان خود را نمایانده است. به همین سبب به آن «صدقه»، یعنی نشان صداقت نیز گفته می‌شود. این هزینه - که نشان اعتماد بنده به وعده خداست - موجب می‌شود دل‌بستگی و اسارت او به دارایی‌های خود کم شود؛ یعنی مهم‌ترین مانع عمل (محبت و تعلق به دنیا) از پیش پای او برداشته شود. با پا نهادن بر هوس‌ها و خواسته‌های خود و خارج شدن از چنگال وسوسه دنیا، لاجرم اراده قوی‌تری برای آدمی پدید می‌آید و درجات

چشم‌پوشیدن و درگذشتن از خواب راحت، لذت، مال و مقام و گسستن دل‌بستگی‌ها هزینه‌هایی است که انسان برای جلب رضای خدا و نشان دادن صدق ایمان خود می‌پردازد و هرچه بیشتر باشد ارزش عمل افزون‌تر است. از این‌رو، هر کار خیری صدقه نامیده شده است؛ زیرا نشانه راستی و صدق ایمان است. قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «كُلُّ مَعْرُوفٍ صَدَقَةٌ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۴، ص ۲۶).

از سوی دیگر، هرچه نیت خالص‌تری در این عمل وجود داشته باشد غلظت «ایمان» بیشتر و ارزش آن افزون‌تر است. توجه داریم که این کار ممکن است از قبیل التزام به همین واجبات و مستحبات شرعی باشد. این تکالیف ایمانی مشتمل بر نوعی سختی و مستلزم دست برداشتن از هواها و هوس‌های مادی است.

الف. عبادت: از زیباترین جلوه‌های دین این است که هم اهداف تربیتی را مشخص کرده و هم ابزارهای آن را تعیین فرموده است؛ یعنی نه تنها انسان را به پیوند قلبی با خدا تشویق کرده و او را بدان ملزم ساخته، بلکه راه کارهای عملی و الگوهای جوارحی این ارتباط را نیز پیشنهاد داده و رفتار را نیز سامان بخشیده است. این رفتارها در فرهنگ دینی «عبادت» نام دارند. طاعات و عبادات دینی مانند نماز، تلاوت قرآن، ذکر خدا و... - و نیز ترک گناه - غالباً مستلزم تحمل نوعی دشواری و سنگینی و نیازمند صبر و پایداری‌اند. «وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ» (بقره: ۴۵).

بنابراین، عبادات از یک‌سو، برخاسته از ایمان و معرفت هستند و از سوی دیگر، اعمالی مستلزم تلاش و پایداری؛ و التزام به آنها به عنوان ترکیبی از ایمان و عمل، به‌صورت همزمان هر دو بعد را تقویت می‌کند.

در این آیه شریفه به تأثیر عبادت در پدید آوردن تقوا (تقویت ایمان و اراده) تصریح شده است: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ اعْبُدُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ وَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره: ۲۱).

از هر یک از عبادات اثری در نفس حاصل می‌شود و کم‌کم اراده نفس را تقویت کند تا قدرت آن کامل گردد. بدین‌رو، عبادت هرچه بیشتر مشقت داشته باشد مرغوب‌تر است و «أفضل الأعمال أحمزها» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۹، ص ۲۲۹). مثلاً، در زمستان سرد، شب از خواب ناز گذشتن و به عبادت حق تعالی قیام کردن روح را بر قوای بدن چیره می‌کند و اراده را قوی می‌گرداند. و این در اول امر، اگر قدری مشکل و ناگوار باشد، به تدریج، پس از اقدام، زحمت

ایمان نیز بالاتر می‌رود؛ یعنی حرکت اخلاقی و معنوی سهل‌تر و سبک‌تر خواهد شد. آیه شریفه «خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَ تُزَكِّيَهُمْ بِهَا» (توبه: ۱۰۳) به همین موضوع اشاره دارد.

در فرهنگ اسلامی، واژه «صدقه» اختصاصی به پرداخت مال ندارد و شامل هر کار خیری می‌شود. پیامبر خدا ﷺ فرمودند: «كُلُّ مَعْرُوفٍ صَدَقَةٌ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۴، ص ۲۶)؛ یعنی هر کار خوبی صدقه است. واژه «انفاق» نیز عام است و خرج کردن هرگونه دارایی را دربر می‌گردد. برای نمونه، امام صادق علیه السلام در تفسیر آیه شریفه «وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ» فرمودند: «از آنچه به آنان آموخته‌ایم منتشر سازند و از قرآنی که به آنان یاد داده‌ایم تلاوت کنند» (صدوق، ۱۴۰۳، ص ۲۳).

اگر انفاق یا صدقه بدون نیت الهی باشد و از باب ریا یا صرفاً از سر ترحم و انسان‌دوستی صادر شده باشد، تنها قدرت عمل را تقویت می‌کند و ایمان را نمی‌افزاید. این نکته در تربیت اخلاقی حتماً باید مدنظر باشد؛ مثلاً، جمع‌آوری صدقات و انفاقات در جامعه اسلامی، صرفاً به هدف سامان دادن به مشکلات نیازمندان و رسیدگی به تهی‌دستان نباشد. نمایش تصاویر دردآور از فضای زندگی مستمندان در کنار صندوق صدقات یا در جشن نیکوکاری نوعی تحریک انگیزه‌های طبیعی است و بی‌شک، در تشویق به عمل صالح مؤثر است؛ اما تقویت انگیزه الهی و ایجاد توجه به خدا در ضمن این برنامه تربیتی - دینی بسیار ضروری‌تر است؛ زیرا علاوه بر بهره اجتماعی، زمینه تعالی فردی و رشد انسانی را آماده می‌کند و این عمل صالح را در مسیر تربیت معنوی و اخلاقی افراد قرار می‌دهد.

روشنی در جوامع غیردینی هم نتیجه‌بخش است و یک طرح دینی محسوب نمی‌شود. آیات ۲۶۱ تا ۲۸۱ از سوره بقره طرح دینی در تشویق به انفاق را بیان کرده است. در این آیات، بر نیت خالصانه و الهی بودن انفاق تأکید فراوان شده است.

اگر انفاق یا صدقه بدون نیت الهی باشد و از باب ریا یا صرفاً از سر ترحم و انسان‌دوستی صادر شده باشد، تنها قدرت عمل را تقویت می‌کند و ایمان را نمی‌افزاید. این نکته در تربیت اخلاقی حتماً باید مدنظر باشد؛ مثلاً، جمع‌آوری صدقات و انفاقات در جامعه اسلامی، صرفاً به هدف سامان دادن به مشکلات نیازمندان و رسیدگی به تهی‌دستان نباشد. نمایش تصاویر دردآور از فضای زندگی مستمندان در کنار صندوق صدقات یا در جشن نیکوکاری نوعی تحریک انگیزه‌های طبیعی است و بی‌شک، در تشویق به عمل صالح مؤثر است؛ اما تقویت انگیزه الهی و ایجاد توجه به خدا در ضمن این برنامه تربیتی - دینی بسیار ضروری‌تر است؛ زیرا علاوه بر بهره اجتماعی، زمینه تعالی فردی و رشد انسانی را آماده می‌کند و این عمل صالح را در مسیر تربیت معنوی و اخلاقی افراد قرار می‌دهد.

روشنی در جوامع غیردینی هم نتیجه‌بخش است و یک طرح دینی محسوب نمی‌شود. آیات ۲۶۱ تا ۲۸۱ از سوره بقره طرح دینی در تشویق به انفاق را بیان کرده است. در این آیات، بر نیت خالصانه و الهی بودن انفاق تأکید فراوان شده است.

سوم. توکل بر خدا

یکی از مهم‌ترین عوامل افزایش قدرت عمل و تقویت اراده، «توکل» است. توکل از ویژگی‌های رفتاری پیامبران (نساء: ۸۱) و یکی از لوازم ضروری ایمان (یونس: ۸۴؛ مائده: ۲۳) است که مؤمنان به آن سفارش شده‌اند (آل عمران: ۱۶۰؛ یونس: ۸۴). مهم‌ترین اثر توکل در جان مؤمنان، تقویت روحیه پایداری برای ادامه راه در لحظات سخت و دشوار است. (یونس: ۷۱؛ آل عمران: ۱۷۳؛ یونس:

ایمان نیز بالاتر می‌رود؛ یعنی حرکت اخلاقی و معنوی سهل‌تر و سبک‌تر خواهد شد. آیه شریفه «خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَ تُزَكِّيَهُمْ بِهَا» (توبه: ۱۰۳) به همین موضوع اشاره دارد.

در فرهنگ اسلامی، واژه «صدقه» اختصاصی به پرداخت مال ندارد و شامل هر کار خیری می‌شود. پیامبر خدا ﷺ فرمودند: «كُلُّ مَعْرُوفٍ صَدَقَةٌ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۴، ص ۲۶)؛ یعنی هر کار خوبی صدقه است. واژه «انفاق» نیز عام است و خرج کردن هرگونه دارایی را دربر می‌گردد. برای نمونه، امام صادق علیه السلام در تفسیر آیه شریفه «وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ» فرمودند: «از آنچه به آنان آموخته‌ایم منتشر سازند و از قرآنی که به آنان یاد داده‌ایم تلاوت کنند» (صدوق، ۱۴۰۳، ص ۲۳).

اگر انفاق یا صدقه بدون نیت الهی باشد و از باب ریا یا صرفاً از سر ترحم و انسان‌دوستی صادر شده باشد، تنها قدرت عمل را تقویت می‌کند و ایمان را نمی‌افزاید. این نکته در تربیت اخلاقی حتماً باید مدنظر باشد؛ مثلاً، جمع‌آوری صدقات و انفاقات در جامعه اسلامی، صرفاً به هدف سامان دادن به مشکلات نیازمندان و رسیدگی به تهی‌دستان نباشد. نمایش تصاویر دردآور از فضای زندگی مستمندان در کنار صندوق صدقات یا در جشن نیکوکاری نوعی تحریک انگیزه‌های طبیعی است و بی‌شک، در تشویق به عمل صالح مؤثر است؛ اما تقویت انگیزه الهی و ایجاد توجه به خدا در ضمن این برنامه تربیتی - دینی بسیار ضروری‌تر است؛ زیرا علاوه بر بهره اجتماعی، زمینه تعالی فردی و رشد انسانی را آماده می‌کند و این عمل صالح را در مسیر تربیت معنوی و اخلاقی افراد قرار می‌دهد.

روشنی در جوامع غیردینی هم نتیجه‌بخش است و یک طرح دینی محسوب نمی‌شود. آیات ۲۶۱ تا ۲۸۱ از سوره بقره طرح دینی در تشویق به انفاق را بیان کرده است. در این آیات، بر نیت خالصانه و الهی بودن انفاق تأکید فراوان شده است.

چهارم. شنیدن موعظه

در بخش گذشته، گفته شد که سخن دیگران به احیای آگاهی‌های ما و افزایش قدرت عمل می‌انجامد و انسان بیش از آنکه به ارشاد و

مِيَادِينَ السَّابِقِينَ وَ أَسْرَعَ إِلَيْكَ فِي الْبَارِزِينَ وَ أَشْتَقَ إِلَيَّ قُرْبِكَ فِي الْمَشْتَقِينَ وَ أَدْنُو مِنْكَ دَنُو الْمُخْلِصِينَ وَ أَخَافُكَ مَخَافَةَ الْمُؤَقِّينَ وَ أَجْتَمِعُ فِي جِوَارِكَ مَعَ الْمُؤْمِنِينَ» (ابن طاووس، ۱۴۱۵ق، ج ۲، ص ۷۰۹).

ششم. مشارطه، مراقبه و محاسبه

محاسبه نفس نیز در افزایش همزمان ایمان و قدرت عمل مؤثر است. محاسبه نفس یعنی: انسان اعمال خود را روزانه بررسی و خوب و بد آن را مرور کند و مقدار عبودیت خود را مرتب اندازه گیرد. این مشغولیت ذهنی و توجه مستمر مصداق یادآوری و تذکر است که پیش از این تحلیل اثر آن را به تفصیل آوردیم.

«حَاسِبُوا نَفْسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُحَاسِبُوا، وَ وَيْخُوا نَفْسَكُمْ قَبْلَ أَنْ تُوبِخُوا، وَ ادْعُوا اللَّهَ عَزَّ وَ جَلَّ قَبْلَ أَنْ تَرُدُّوا عَلَيْهِ، وَ أَنْ لَا تَقْعُدُوا عَلَيَّ ذَلِكُ» (ابن شاذان قمی، ۱۴۲۳ق، ص ۱۷۷).

توجه داریم که محاسبه و مراقبه و مشارطه را می‌توان کاملاً بدون نظر به خدا و سکولار معنا کرد! مثلاً، کسی که برای موفقیت دنیوی خود تلاش می‌کند و قصد رسیدن به اهداف مادی را دارد، برای بالنگیزه بودن در مسیر تلاش‌های خود، لازم است روزانه اهداف خود را در نظر بگیرد و با خود مرور نماید و در پایان روز نیز میزان دستیابی به آن اهداف را بررسی و حساب کند. این مشارطه و محاسبه از عوامل تقویت اراده است و ربطی به ایمان ندارد؛ اما مراد از محاسبه در این عنوان، محاسبه‌ای است که حتماً در آن یاد خدا در نظر گرفته شده و جایگزین این دنیایی محاسبه‌ای الهی در فردای قیامت است.

هفتم. مراد به اهل ایمان

مراد به اهل ایمان و مشاهده جلوه‌های ایمان آنان نیز به صورت همزمان ایمان و عمل را می‌افزاید. در این مراد، نوعی اقناع روانی و اطمینان قلبی ایجاد می‌شود؛ یعنی گویا دل آدمی محکم و خیال او آرام می‌گردد و بر حقانیت ایمان خود اطمینان بیشتری پیدا می‌کند. به همین سبب، در احادیث معصومان^{علیهم‌السلام}، به همنشینی با اهل ایمان توصیه شده است:

حواریان به عیسی^{علیه‌السلام} گفتند: ای روح‌الله، با چه کسی همنشین باشیم؟ حضرت فرمود: کسی که دیدار او شما را به یاد خدا آورد، و سخن او بر علم شما بیفزاید، و عمل او شما را به آخرت تشویق کند (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۳۹).

تعلیم نیازمند باشد محتاج تذکر و یادآوری است. «یادآوری و تذکر» عنوان مطلق است که شامل هر موضوعی می‌شود. برای موفقیت در هر کاری - فارغ از ایمان - نیاز به انگیزه و مجاهدت داریم که تذکر دیگران این انگیزه و حرارت را در ما می‌افزاید.

اگر پای ایمان را به این صحنه باز کنیم «تذکر» عنوان «موعظه» می‌یابد. واژه «موعظه» در قرآن کریم، نوعاً به تذکر باورهای دینی اطلاق شده است. بازخوانی حقایق دینی منجر به غفلت‌زدایی و افزایش همزمان ایمان و عمل می‌گردد. بنابراین، شرکت در مجالس موعظه و التزام به آن در برنامه زندگی، از ضروریات تعالی معنوی و اخلاقی است. خدای بزرگ نیز می‌فرماید: «وَ ذَكَرْ فَإِنَّ الذِّكْرَ تَنْفَعُ الْمُؤْمِنِينَ» (ذاریات: ۵۵)؛ «بِعِظْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ» (نحل: ۹۰).

کاری که معلم در کلاس درس انجام می‌دهد، ایجاد گزاره‌های جدید در ذهن شاگرد است؛ اما وظیفه‌ای که واعظ بر فراز منبر بر عهده دارد برانگیختن اراده و حرکت است. مخاطب معلم «ذهن» آدمی و مخاطب واعظ «جان» اوست. آموزگار چیره‌دست آموزگاری است که معلومات بیشتری را به بیان رسا منتقل سازد و واعظ موفق کسی است که چون از سخن فارغ شود، مخاطبش تصمیم به عمل گیرد و عزم بر اقدام و جزم حرکت کند. گاهی واعظ در مجلس موعظه، هیچ گزاره جدیدی بیان نمی‌کند و سخن تازه‌ای نمی‌آموزد، اما با غفلت‌زدایی و تکرار حقایق ایمانی و تلقین و تحریک آگاهی‌های فروخته، ایمان و اراده را قوت می‌بخشد.

پنجم. دعا، تضرع و استعانت از خدا

دعا و درخواست از خدا یکی از عوامل غیبی و علل معنوی است که بی‌شک، در مقدرات انسان اثر دارد و بهره‌مادی و معنوی او را می‌افزاید، و برخی از نعمات الهی جز از طریق دعا دست‌یافتنی نیست. «قُلْ مَا يَعْجُبُكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ» (فرقان: ۷۷)؛ بگو اگر دعائیان نباشد پروردگارم به شما اعتنا نمی‌کند.

اگر توفیق در عمل و توانایی در طاعت را متضرعانه از خدا درخواست کنیم به صورت همزمان ایمان و عمل ما تقویت خواهد شد؛ زیرا دعا و درخواست از خدا برخاسته از یک معرفت است و آن معرفت را نیز تأکید و تقویت می‌کند.

«قَوِّ عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي وَ أَشَدُّ عَلَى الْعَزِيمَةِ جَوَانِحِي وَ هَبْ لِي الْجِدَّ فِي خَشْيَتِكَ وَ الدَّوَامَ فِي الاتِّصَالِ بِخِدْمَتِكَ حَتَّى أَسْرَحَ إِلَيْكَ فِي

شهرزوری، شمس‌الدین، ۱۳۸۳، *رسائل الشجرة الالهيه في علوم الحقايق الربانيه*، مقدمه و تصحیح و تحقیق نجفقلی حبیبی، تهران، موسسه حکمت و فلسفه ایران.
صدرالمتألهین، ۱۹۸۱م، *الحکمة المتعالیه فی الاسفار العقلیه الاربعه*، بیروت، دار احیاء التراث.

صدوق، محمدبن علی، ۱۴۰۳ق، *معانی الأخبار*، تحقیق و تصحیح علی‌اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین.

طوسی، خواجه نصیرالدین، ۱۳۷۵، *شرح الاشارات و التنبیهات مع المحاکمات*، قم، نشر البلاغه.

طوسی، محمدبن حسن، ۱۴۱۱ق، *مصباح المتجهد و سلاح المتعب*، بیروت، موسسه فقه الشیعه.

عالم‌زاده نوری، محمد و دیگران، ۱۳۹۲، *نقش مربی در تربیت اخلاقی - معنوی*، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.

فخررازی، محمدبن عمر، ۱۴۲۰ق، *تفسیر کبیر مفاتیح الغیب*، بیروت، دار احیاء التراث‌العربی.

کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۳۶۵، *الکافی*، تهران، اسلامی.

کفعمی، ابراهیم‌بن علی، ۱۴۰۵ق، *المصباح*، قم، دارالرضی زاهدی.

مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحار الانوار*، بیروت، دار احیاء‌التراث‌العربی.

مسکویه رازی، ابوعلی احمدبن محمد، ۱۹۶۶م، *تهذیب الأخلاق*، تحقیق قسطنطین زریق، بیروت، الجامعه الامیریکیه.

مصباح، محمدتقی، ۱۳۷۹، *اخلاق در قرآن*، تصحیح محمدحسین اسکندری، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).

معن، شیخ حسین، ۱۳۸۹، *تربیت توحیدی*، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.

موسوی خمینی، سیدروح‌الله، ۱۳۶۸، *چهل حدیث*، تهران، مرکز نشر فرهنگی رجاء.

نوری، حسین بن محمدتقی، ۱۴۰۸ق، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، قم، مؤسسه آل‌البیت.

ورام بن ابی‌فراس، مسعودبن عیسی، ۱۴۱۰ق، *تنبيه الخواطر و نزهة النواظر المعروف بمجموعه ورام*، قم، مکتبه فقیه.

حضور در جمع مؤمنان، احساس امنیت و آرامش بیشتری ایجاد می‌کند؛ ایمان را، که نوعی تعلق قلبی و آرامش باطنی است می‌افزاید؛ و انگیزه عمل را نیز تقویت می‌کند.

بدین‌رویی، انسان از آسیب شیطان دور می‌گردد: «وَالزَّمُوا السَّوَادَ الْأَعْظَمَ فَإِنَّ يَدَ اللَّهِ مَعَ الْجَمَاعَةِ وَإِيَّاكُمْ وَ الْفِرْقَةَ فَإِنَّ الشَّادَّ مِنَ النَّاسِ لِلشَّيْطَانِ كَمَا أَنَّ الشَّادَّ مِنَ الْغَنَمِ لِلذَّئْبِ» (نهج‌البلاغه، ۱۳۷۹، خ ۱۲۷)؛ و همراه توده مردم باشید؛ زیرا دست خدا با جماعت است، و از تنهایی و تفرقه بپرهیزید؛ زیرا آدم تنها نصیب شیطان است؛ همان‌گونه که گوسفند تنها نصیب گرگ می‌گردد.

بدین‌رویی، لازم است مریبان اخلاقی از مجالس دینی عمومی و ارتباطات بین‌فردی برای تقویت ایمان و الگوسازی ایمانی بهره گیرند.

نتیجه‌گیری

در این مقاله دانستیم که برای تقویت اراده، نجات از ضعف اخلاقی و افزایش قدرت عمل - که جوهر انسانیت انسان است - از شیوه‌های ذیل می‌توان بهره گرفت: یادآوری و توجه، مقابله با هواها و تضعیف امیال پست، اراده ورزیدن و عمل، داشتن برنامه جزئی، پرهیز از گناه و هوس، شنیدن موعظه، تضرع و استعانت از خدا، مراقبه و محاسبه، و مراد به اهل ایمان.

منابع.....

نهج‌البلاغه، ۱۳۷۹، ترجمه محمد دشتی، قم، امیرالمؤمنین.

آریان‌پور، امیرحسین، ۱۳۵۷، *فرویدسم*، تهران، شرکت سهامی کتاب‌های جیبی.

ابن‌رشد، محمدبن احمد، ۱۳۷۲ق، *تهافت التهافت*، بیروت، دارالفکر.

ابن‌شاذان قمی، شاذان بن جبرئیل، ۱۴۲۳ق، *الروضه فی فضایل امیرالمؤمنین علی بن ابی‌طالب*، قم، مکتبه الامین.

ابن‌طاووس، علی بن موسی، ۱۴۰۹ق، *اقبال الأعمال*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

_____، ۱۴۱۵ق، *الدرع الواقیه*، بیروت، مؤسسه آل‌البیت.

بخاری، میرک، ۱۳۵۳، *حکمة العین و شرحه*، تصحیح جعفر زاهدی، مشهد، دانشگاه فردوسی.

تمیمی آمدی، عبد‌الواحدبن محمد، ۱۳۶۶، *تصنیف غررالحکم و درر الکلم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.

دوانی، محمدبن اسعد، ۱۳۸۱، *سبع رسائل*، تحقیق و تعلیق احمد تویسرکانی، تهران، میراث مکتوب.

سبزواری، ملاهادی، ۱۳۷۹، *شرح المنظومه*، تهران، ناب.

