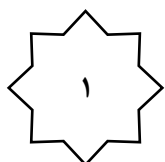
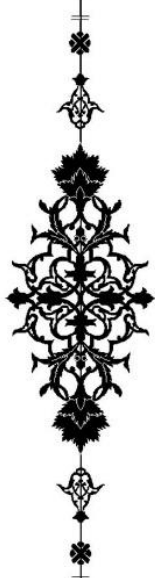


بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ







## تقویت اراده

محمد عالم زاده نوری

۲۱ درس

تهیه و تولید فیلم و درسنامه آموزشی

توسط آموزش غیرحضوری مرکز آموزش‌های کاربردی و مهارتی حوزه‌های علمیه



## فهرست مطالب

### ۱۲ ..... درس اول

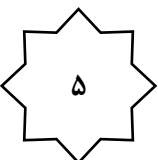
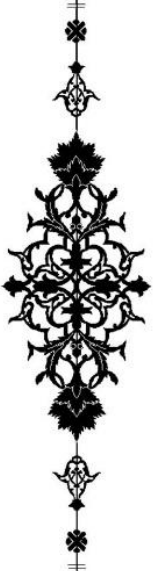
- ۱۳ ..... مقدمه
- ۱۳ ..... پیش آزمون
- ۱۳ ..... محتوای درسی
- ۱۳ ..... تقویت اراده
- ۱۴ ..... اراده؛ جوهر انسانیت
- ۱۴ ..... اراده در حیوانات
- ۱۶ ..... چکیده
- ۱۶ ..... ✓ آزمون
- ۱۷ ..... ☞ آزمون عملی

### ۱۸ ..... درس دوم

- ۱۹ ..... مقدمه
- ۱۹ ..... پیش آزمون
- ۱۹ ..... محتوای درسی
- ۱۹ ..... نیروهای محرک
- ۲۰ ..... نیروی ناطقه
- ۲۱ ..... هوای نفس
- ۲۳ ..... چکیده
- ۲۴ ..... ✓ آزمون
- ۲۵ ..... ☞ آزمون عملی

### ۲۶ ..... درس سوم

- ۲۷ ..... مقدمه
- ۲۷ ..... پیش آزمون
- ۲۷ ..... محتوای درسی
- ۲۷ ..... جهاد با نفس
- ۳۰ ..... چکیده
- ۳۱ ..... ✓ آزمون



۳۲.....آزمون عملی.....

### ۳۳.....درس چهارم.....

۳۴.....مقدمه.....

۳۴.....پیش آزمون.....

۳۴.....محتوای درسی.....

۳۴.....صبر.....

۳۵.....نسبت صبر و اراده.....

۳۷.....چکیده.....

۳۷.....✓ آزمون.....

۳۸.....آزمون عملی.....

### ۳۹.....درس پنجم.....

۴۰.....مقدمه.....

۴۰.....پیش آزمون.....

۴۰.....محتوای درسی.....

۴۰.....نقش دعا در تقویت اراده.....

۴۱.....اراده برای اراده.....

۴۴.....چکیده.....

۴۴.....✓ آزمون.....

۴۵.....آزمون عملی.....

### ۴۶.....درس ششم.....

۴۷.....مقدمه.....

۴۷.....پیش آزمون.....

۴۷.....محتوای درسی.....

۴۷.....مداومت بر عمل.....

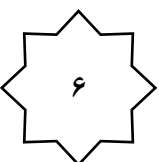
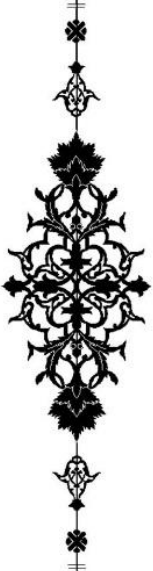
۴۸.....حدّ مداومت بر عمل.....

۵۱.....چکیده.....

۵۲.....✓ آزمون.....

۵۳.....آزمون عملی.....

### ۵۴.....درس هفتم.....



مقدمه.....	۵۵
پیش آزمون.....	۵۵
محتوای درسی.....	۵۵
تربیت انسانی.....	۵۵
تفاوت روش با رفتارگرایان.....	۵۶
مدل های ایجاد تحول.....	۵۷
تربیت انسانی.....	۵۷
چکیده.....	۵۸
✓ آزمون.....	۵۹
☞ آزمون عملی.....	۶۰

## درس هشتم..... ۶۱

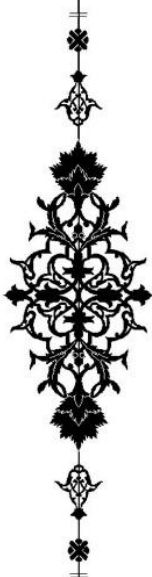
مقدمه.....	۶۲
پیش آزمون.....	۶۲
محتوای درسی.....	۶۲
اراده در فرهنگ اسلامی.....	۶۳
ضرب المثل ایمان و کفر.....	۶۴
چکیده.....	۶۵
✓ آزمون.....	۶۶
☞ آزمون عملی.....	۶۷

## درس نهم..... ۶۸

مقدمه.....	۶۹
پیش آزمون.....	۶۹
محتوای درسی.....	۶۹
ورزش کردن.....	۷۱
چکیده.....	۷۲
✓ آزمون.....	۷۲
☞ آزمون عملی.....	۷۳

## درس دهم..... ۷۴

مقدمه.....	۷۵
------------	----



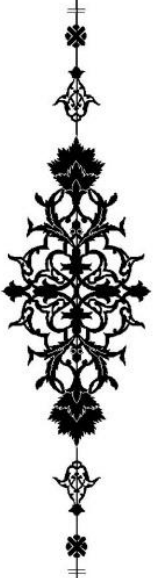
۷۵.....	پیش آزمون.....
۷۵.....	محتوای درسی.....
۷۵.....	تعلق اراده به امر مشخص.....
۷۶.....	برنامه ریزی.....
۷۷.....	تسویف.....
۷۹.....	چکیده.....
۷۹.....	✓ آزمون.....
۸۰.....	⊕ آزمون عملی.....

## ۸۱ ..... درس یازدهم.....

۸۲.....	مقدمه.....
۸۲.....	پیش آزمون.....
۸۲.....	محتوای درسی.....
۸۲.....	تحلیل فلسفی اراده.....
۸۲.....	عوامل پیدایش، پایداری و تقویت اراده.....
۸۳.....	مراحل فلسفی منتج اراده.....
۸۵.....	چکیده.....
۸۵.....	✓ آزمون.....
۸۶.....	⊕ آزمون عملی.....

## ۸۷ ..... درس دوازدهم.....

۸۸.....	مقدمه.....
۸۸.....	پیش آزمون.....
۸۸.....	محتوای درسی.....
۸۸.....	غفلت، عامل بی عملی.....
۸۹.....	مراتب آگاهی.....
۹۰.....	غفلت و ذکر.....
۹۱.....	عوامل عدم تعلق اراده.....
۹۱.....	زنده کردن آگاهی.....
۹۲.....	چکیده.....
۹۲.....	✓ آزمون.....
۹۳.....	⊕ آزمون عملی.....





## درس سیزدهم..... ۹۴

مقدمه..... ۹۵

پیش آزمون..... ۹۵

محتوای درسی..... ۹۵

مدیریت آگاهی..... ۹۵

راهکارهای مدیریت و تقویت آگاهی..... ۹۶

چکیده..... ۹۸

✓ آزمون..... ۹۹

☞ آزمون عملی..... ۱۰۰

## درس چهاردهم..... ۱۰۱

مقدمه..... ۱۰۲

پیش آزمون..... ۱۰۲

محتوای درسی..... ۱۰۲

چکیده..... ۱۰۵

✓ آزمون..... ۱۰۶

☞ آزمون عملی..... ۱۰۷

## درس پانزدهم..... ۱۰۸

مقدمه..... ۱۰۹

پیش آزمون..... ۱۰۹

محتوای درسی..... ۱۰۹

تداعی معانی..... ۱۰۹

ویژگی ذهن انسان..... ۱۱۰

راهکارهای مدیریت آگاهی و تقویت اراده..... ۱۱۱

چکیده..... ۱۱۳

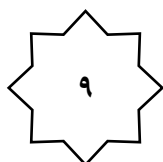
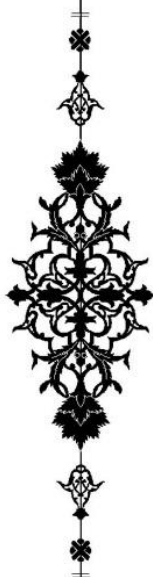
✓ آزمون..... ۱۱۳

☞ آزمون عملی..... ۱۱۴

## درس شانزدهم..... ۱۱۵

مقدمه..... ۱۱۶

پیش آزمون..... ۱۱۶



۱۱۶.....	محتوای درسی.....
۱۱۶.....	ذکر.....
۱۱۹.....	چکیده.....
۱۱۹.....	✓ آزمون.....
۱۲۰.....	✎ آزمون عملی.....

### **۱۲۱..... درس هفدهم.....**

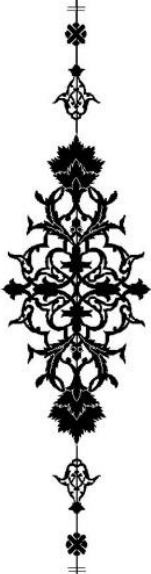
۱۲۲.....	مقدمه.....
۱۲۲.....	پیش آزمون.....
۱۲۲.....	محتوای درسی.....
۱۲۲.....	تاثیر اعمال در اراده.....
۱۲۵.....	چکیده.....
۱۲۵.....	✓ آزمون.....
۱۲۶.....	✎ آزمون عملی.....

### **۱۲۷..... درس هجدهم.....**

۱۲۸.....	مقدمه.....
۱۲۸.....	پیش آزمون.....
۱۲۸.....	محتوای درسی.....
۱۳۱.....	چکیده.....
۱۳۲.....	✓ آزمون.....
۱۳۲.....	✎ آزمون عملی.....

### **۱۳۳..... درس نوزدهم.....**

۱۳۴.....	مقدمه.....
۱۳۴.....	پیش آزمون.....
۱۳۴.....	محتوای درسی.....
۱۳۴.....	عوامل موثر در افسردگی و نشاط.....
۱۳۵.....	کسالت طبیعی.....
۱۳۷.....	عوامل فیزیولوژیک.....
۱۳۸.....	چکیده.....
۱۳۹.....	✓ آزمون.....



۱۴۰.....آزمون عملی.....

**۱۴۱.....درس بیستم.....**

۱۴۲.....مقدمه.....

۱۴۲.....پیش آزمون.....

۱۴۲.....محتوای درسی.....

۱۴۲.....همراهی با جمع.....

۱۴۴.....چکیده.....

۱۴۵.....✓ آزمون.....

**۱۴۶.....درس بیست و یکم.....**

۱۴۷.....مقدمه.....

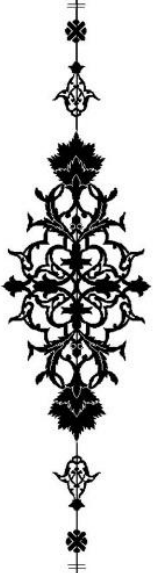
۱۴۷.....پیش آزمون.....

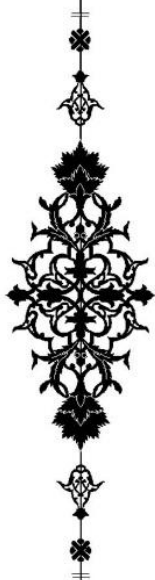
۱۴۷.....محتوای درسی.....

۱۵۰.....چکیده.....

۱۵۱.....✓ آزمون.....

۱۵۱.....آزمون عملی.....





# درس اول

## مقدمه

عنوان این درس تقویت اراده است و در جلسات پیش رو به راهکارهای تقویت اراده و سوالات و شبهات پیرامون آن خواهیم پرداخت.

در جلسات اول مباحث مقدماتی طرح خواهد شد. در این جلسه معنای اراده، تفاوت اراده در انسان و حیوان و رابطه مستقیم اراده و انسانیت، بررسی خواهد شد.

## پیش آزمون

- ۱) اراده چیست؟
- ۲) اراده چه تاثیری بر انسانیت دارد؟
- ۳) آیا حیوانات هم اراده دارند؟

## محتوای درسی

### تقویت اراده

یکی از پرسش های پر بسامد و بسیار شایعی که در بین جوانان، عموماً و در بین طلاب، خصوصاً دیده می شود، این است که ما برای تقویت اراده خودمان، چه کار باید بکنیم. این سؤال را به صورت های مختلف طرح می کنند. بعضی ها می گویند که ما هر برنامه ای که می ریزیم، در انجام آن ناموفق هستیم و نمی توانیم به سرانجام برسانیم و بعضی ها می گویند، کلاً دل و دماغ کار کردن و حرکت و جوشش نداریم. بعضی ها می گویند نشاطمان در زندگی کم است. بعضی ها می گویند انرژی مان خیلی زود تمام می شود و بعضی ها هم، می گویند که ما خیلی از برنامه ها را نیمه کاره رها کردیم و نتوانستیم به پایان برسانیم. قدر مشترک همه این پرسش ها این است: چه کنیم که بین علم و عمل مان، چندان فاصله نیفتد و آن چه را که می دانیم و می خواهیم، با انرژی و طراوت لازم پیگیری کنیم، به سرانجام برسانیم و عزم و اراده و قدرت انجام کار را به دست بیاوریم؟ این سرش چیست؟

## اراده؛ جوهر انسانیت

قبل از ورود به پاسخ این سؤال، مقدماتی را باید مرور کنیم. مقدمه اول این که این اراده، حد فاصل و فصل ممیز انسان است. بر این اساس، این سؤال شاید یکی از مهم ترین پرسش های انسان تلقی بشود. حضرت امام، در کتاب چهل حدیث، از استادشان مرحوم آیت الله شاه آبادی، نقل کرده اند که عزم، جوهره انسانیت است؛ یعنی هر کس که عزم بیشتر و اراده قدرتمند تر و پولادین تری داشته باشد، انسانیت بیشتری دارد. از این رو، این سؤال، سؤال از انسانیت است. سؤال از جوهره انسانی است و در حد خودش، بسیار سؤال مهمی است.

## اراده در حیوانات

نکته ای که باید توجه کرد، این است که اراده، به معنای دیگری در حیوانات هم وجود دارد. در تعریف حیوان از دیر زمانی گفته اند: حیوان، حساس متحرک بالاراده است؛ یعنی اولاً، حساسیت، شعور و آگاهی دارد و ثانیاً، حرکت ارادی دارد. انسان را هم، موجود صاحب اراده دانسته اند و گفته اند که این اراده انسانی، فصل ممیز انسان از غیر انسان است. اراده انسانی، با اراده حیوانی متفاوت است. اراده حیوان، تابع امیال و غرائز است؛ یعنی وقتی که میل و غریزه اش تحریک بشود و هوس چیزی در سرش بیاید، آن را اراده می کند و حرکت ارادی برای او رقم می زند؛ مثلاً گوسفندی را در نظر بگیرید که گرسنه باشد و میلش تحریک بشود. این گوسفند، اگر علفی را ببیند، آن وقت اراده می کند، خوردن آن علف را. به سمت آن حرکت می کند و آن را می خورد. اراده، تابع میل و غریزه است. بین میل و اراده او، فاصله و مانع درونی وجود ندارد. ممکن است، مانع بیرونی وجود داشته باشد؛ مثلاً فرض کنید آن علف، پشت یک در شیشه ای بسته است که این حیوان هر چه تلاش می کند، نمی تواند آن در شیشه ای را باز بکند. علف را می بیند، هوس و تقاضا در وجودش شکل می گیرد، اما نمی تواند آن در را باز بکند. این مانع، مانع بیرونی است، اما مانع درونی برای پیگیری این میل و هوس خودش ندارد. به محض این که میلش تحریک شد، حرکتی به سوی او شکل می گیرد و به سمت آن هوس خودش حرکت می کند. در واقع، حیوان نمی تواند میل خودش را مهار و کنترل کند؛ یعنی نمی تواند آگاهانه و از روی عقل، برخلاف کشش های غریزی و امیال حیوانی خودش حرکت کند، اما انسان، این توان و ویژگی را دارد که ضمن این که امیالش تحریک شده است، پا بر روی این گرایش ها و کشش های درونی

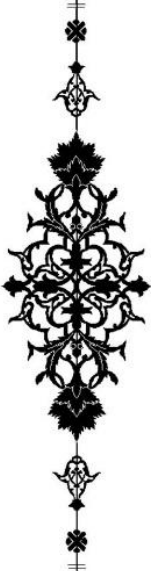
بگذارد و خلاف آن عمل کند؛ یعنی اراده ای خلاف غرائز خودش داشته باشد. این ویژگی اختصاصی انسان است و هر چه یک انسان، این ویژگی را بیشتر داشته باشد، طبعاً انسان تر است؛ یعنی جوهره انسانی را بیشتر دارد.

بنابراین، به یک معنا، انسان در سنین کودکی تمام رفتارهایش رفتارهای حیوانی است و بر اساس غرائز عمل می کند. بعد از آن، آرام آرام بزرگ می شود. وقتی که بزرگ شد، یاد می گیرد که بعضی از امیال و غرائز و کشش های درونی خودش را کنترل کند و برای خودش تقید ایجاد کند. طبیعتاً، این جا آرام آرام، انسانیت در وجود او جوانه می زند. عملی که برخاسته از امیال و غرائز و شهوت و غضب باشد، یک عمل حیوانی است، اما عملی که برخاسته از شناخت و آگاهی و تشخیص وظیفه باشد، یک عمل انسانی می شود. بنابراین، هر چه انسان در برنامه کاری اش، این رقم رفتارها و اعمال را بیشتر داشته باشد، به انسانیت نزدیک تر شده است، یا درجات انسانیت را بیشتر دارد و هر چه که اعمال و رفتارش، از غرائز و شهوت و غضب، برخاسته باشد، رفتار حیوانی در وجود او بیشتر است و ملحق به حیوانات می شود.

آدم می تواند، برنامه یک شبانه روز، یا یک هفته خودش را مرور کند، ببیند این کارهایی که از او سر زده است، چند درصدش برخاسته از امیال و غرائز و شهوات و قوه غضبیه و قوه شهویه است و چند درصدش، برخاسته از تشخیص و احساس مسئولیت و عقلانیت و آگاهی و معرفت و احساس رسالت. به همان درصدی که انسان رفتارهایش از روی شناخت و آگاهی و معرفت است، به همان درصد، انسان است و آن مقداری که این رفتارها از سر غریزه و امیال و شهوت و غضب سر زده است، به همان مقدار، ملحق به حیوان است.

تعهد عملی، التزام، تقید، ادب، مراعات قانون، انضباط رفتاری، احساس مسئولیت، این ها همه ویژگی های انسانی است و در هر هیچ حیوانی وجود ندارد. این ها همه، نشان از اراده و عزم در شخصیت انسان دارد؛ بنابراین ما باید تلاش کنیم، در زندگی خودمان به سمت انسان تر شدن و به سمت تقویت این جوهره انسانی، حرکت کنیم.

از آنچه گفتیم، روشن شد که این پرسش، پرسش بسیار مهم و درستی است که: چه کنیم که اراده های قوی تری داشته باشیم؟ چگونه شخصیت مان، قدرتمند تر و در مقام عمل جازم تر، عازم تر و پایدار تر می تواند باشد؟ چه کنیم که تصمیم گیری های ما، بند به هوس ها نباشد و با خوشم می آید و دلم می خواهد، بالا و



پائین نشود، بلکه تصمیم گیری های ما، کاملاً مبتنی بر عقلانیت باشد؟ اصل این سؤال، سؤال خیلی خوبی است. ان شاء الله در جلسات آینده تلاش می کنیم که به پاسخ این سؤال نزدیک تر شویم.

### چکیده

اراده، حد فاصل و فصل ممیز انسان است.

حضرت امام، در کتاب چهل حدیث، از استادشان مرحوم آیت الله شاه آبادی، نقل کرده اند که عزم، جوهره انسانیت است.

اراده حیوان، تابع امیال و غرائزش است؛ یعنی وقتی که میل و غریزه اش تحریک بشود و هوس چیزی در سرش بیاید، آن را اراده می کند و حرکت ارادی برای او رقم می زند.

حیوان نمی تواند میل خودش را مهار و کنترل کند؛ یعنی نمی تواند آگاهانه، برخلاف کشش های غریزی و امیال حیوانی خودش حرکت کند، اما انسان، این توان و ویژگی را دارد که ضمن این که امیالش تحریک شده است، پا بر روی این گرایش ها و کشش های درونی بگذارد و خلاف آن عمل کند.

تعهد عملی، التزام، تقید، ادب، مراعات قانون، انضباط رفتاری، احساس مسئولیت، این ها همه ویژگی های انسانی است و در هر هیچ حیوانی وجود ندارد.

### ✓ آزمون

۱) اراده .... انسان است.

أ. فصل ممیز

ب. عارض بر

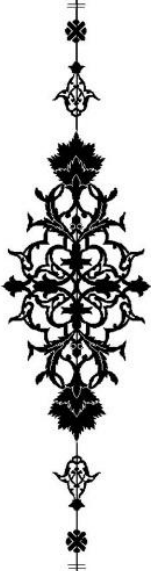
ج. لازم

د. میل

۲) حضرت امام در چهل حدیث، اراده را ... دانسته اند.

أ. ویژگی اخلاقی انسان

ب. از مباحث مهم





ج. جوهره انسانیت

د. ویژگی مشترک انسان و حیوان

۳) معنای اراده در حیوانات چیست؟

أ. حیوانات هم مانند انسان اراده دارند

ب. حیوانات شعور و آگاهی دارند

ج. حیوانات اراده ضعیف دارند

د. اراده حیوان تابع امیال و غرایزش است

۴) اراده در انسان چه تفاوتی با حیوان دارد؟

أ. اراده انسان قوی تر از حیوان است

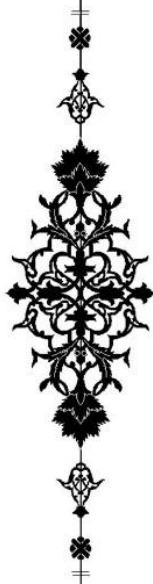
ب. حیوان نمی تواند میل خودش را کنترل کند و برخلاف آن عمل کند

ج. حیوان مانع درونی دارد ولی انسان مانع بیرونی

د. تفاوتی ندارد

### ۸ آزمون عملی

برنامه یک شبانه روز خود را مرور کنید و ببینید تا چه اندازه براساس یا برخلاف امیال و غرائزتان بوده است.



# درس دوم

## مقدمه

در جلسه گذشته از تعریف اراده و اینکه فصل ممیز انسان از حیوانات است، همچنین تفاوت معنای اراده، در انسان و حیوان صحبت کردیم.

در این جلسه درباره نیروهای محرک حیوان و انسان و اهمیت تقویت اراده، گفتگو خواهیم کرد.

## پیش آزمون

- ۱) نیروهای محرک حیوان کدامند؟
- ۲) نیروی محرک ویژه انسان چیست؟
- ۳) راهکار تقویت اراده و عقلانیت چیست؟

## محتوای درسی

### نیروهای محرک

همانطور که در جلسه گذشته گفتیم، جوهره انسانیت، عزم و اراده است و هر چه انسان، بیشتر از اراده انسانی، برخوردار باشد، انسان تر است؛ یعنی از منزلت انسانیت، بهره مند تر است. خدای متعال، در وجود حیوان، دو موتور محرک، دو نیروی حرکت دهنده قرار داده است. هر عملی که از حیوانات سر می زند، در واقع، بر اثر یکی از این دو نیروی محرکه است؛ یکی از این دو قوه عملی، نیروی شهوت و نیروی دوم، نیروی غضب است. هر حیوانی در هر کجای تاریخ، هر عملی انجام داده است، یا به خاطر تحریک قوه شهویه در وجود او بوده، یا به خاطر تحریک قوه غضبیه. قوه شهویه، قوه جلب منافع عاجل است؛ یعنی منافع زود هنگام ملموس. قوه غضبیه هم، قوه دفع مضار است. دفع ضررهای ملموس و عاجل که متصل به عمل است. این دو نیرو در وجود همه حیوانات قرار داده شده است؛ بنابراین، اگر بخواهیم حیوانی را وادار به کاری کنیم، یا باید موتور قوه غضبیه را در وجودش روشن کنیم، یا موتور قوه شهویه را. برای این که حیوانات را وادار به کاری کنیم، می توانیم از این دو اهرم استفاده کنیم؛ مثلاً اگر بخواهید گوسفندی را حرکت بدهید، یا باید علفی را پیش روی او بگیرید، که او به هوس و به طمع رسیدن به آن علف، حرکت کند و بیاید، یا باید او را به نحوی، تهدید کنید که احساس خطر و ضرر کند و به خاطر دفع آن ضرر، حرکت کند.

## نیروی ناطقه

این دو نیرو در حیوانات هست، اما خدای متعال در وجود ما انسان ها، نیروی سومی هم، قرار داده است؛ یعنی این دو تا موتور در وجود ما هست، یک موتور محرک سوم و قوه عملیه دیگری، به نام عقل یا قوه ناطقه نیز، در وجود ما قرار دارد. ما انسان ها، شهوت و غضب داریم، اما در کنار شهوت و غضب، نیروی عاقله و موتور محرکه عقل را هم، در وجود خودمان داریم؛ بنابراین اگر ما بخواهیم، یک انسان را به کاری وادار کنیم، سه اهرم در اختیار داریم. از سه طریق می توانیم، انسان را به یک عمل، وادار کنیم یا بر انگیزیم. روش اول، استفاده کردن از نیروی شهوت است؛ یعنی ما او را تطمیع کنیم و یکی از منافع زود گذری را که برای او خواستنی است، به او نشان دهیم. به طمع و هوس رسیدن به آن منفعت، آن کار را انجام دهد؛ راه دوم، این است که او را تهدید کنیم. ضرری را به او نشان دهیم و او، از خوف آن ضرر و برای دفع آن ضرر، آن کار را انجام دهد. این دو عمل (تطمیع و تهدید) روی همه حیوان ها اثر دارد. اصطلاحاً به آن، سیاست هویج و چماق یا چماق و هویج می گویند. همان استفاده کردن از قوای شهوانی است و چماقش، استفاده کردن از قوای غضبی است. همانطور که متذکر شدیم، این، روی همه ی حیوان ها اثر دارد، اما یک نیروی ویژه و اختصاصی، در وجود انسان هست که هیچ حیوانی آن را ندارد و آن عبارت است از: قوه عاقله. من اگر بخواهم، شما را وادار به خواندن یک کتاب کنم، سه ابزار در اختیار دارم: یکی این که به شما بگویم که اگر این کتاب را خواندید و تا هفته آینده، خلاصه این کتاب را نوشتید و تحویل دادید، مثلاً ربع سکه بهار آزادی به شما جایزه خواهم داد؛ مسیر دوم این است که از قوه غضبی استفاده کنم؛ یعنی از سیاست چماق استفاده کنم و بگویم اگر شما این را تا هفته آینده نخواندید و خلاصه اش را تحویل ندادید، مثلاً اخراجتان خواهم کرد یا هر چیز تهدیدآمیز دیگر. این جا هم، در واقع روشن کردن موتور محرک غضبیه است؛ راه سوم، این است که من با شما صحبت کنم و برای شما توضیح بدهم که چرا نیاز به خواندن این کتاب داریم، مثلاً بگویم: «رفقا نگاه کنید، ببینید که ما در چه شرایطی هستیم. در عصر انقلاب اسلامی و در عصر نهضت امام خمینی (علیه الرحمه) قرار داریم. فرصتی برای مکتب تشیع حاصل شده است که مکتب تشیع، در این دنیا، عزت مندانه سر خودش را بالا بگیرد، خودش را عرضه کند تا انسان ها بهره مند شوند. ما مسئولیت مان خیلی زیاد است. این انقلاب بر دوش مجاهدت انسان های بزرگی قرار گرفته است و خون های پاک فراوانی، پای این درخت انقلاب ریخته شده است. ما اگر در این دوره، مسئولیت تاریخی خودمان را انجام ندهیم، به این زودی ها معلوم نیست

که دوباره این فرصت برای مکتب تشیع حاصل بشود. رفقا ما احتیاج داریم که تلاش و مجاهدت کنیم. ما برای حفظ انقلاب و دست آورد های انقلاب و برای اعتلای مکتب تشیع و فرهنگ اهل بیت، باید خیلی زحمت بکشیم. باید عالم باشیم و چه و چه» این صحبت ها را ده دقیقه ادامه بدهم و بعد از ده دقیقه بگویم برای این که ما وظیفه خودمان را انجام بدهیم، باید امثال این کتاب ها را بخوانیم. رفقا بیایید با هم دیگر تصمیم بگیریم، این کتاب ها را بخوانیم.

این روش روشن کردن موتور قوه عاقله، در وجود انسان هاست. این روش، روشی است که روی هیچ گوسفندی اثر نمی کند. فقط و فقط انسان ها هستند که از آن، بر می انگیزند و تحت تأثیرش واقع می شوند. این، فقط در وجود انسان است. این قوه، باید تقویت بشود. این قوه عقلانیت، به قدری باید تقویت شود که در مقابل آن دو قوه دیگری که حیواناً ما را به سمت و سوی دیگری می کشانند، غلبه کند و برتری بجوید و بتواند مقتضیات خودش را به کرسی بنشاند. انسان، در معرض اهداف متعارض یا امیال متزاحم قرار می گیرد. قوه غضبیه و شهویه، ممکن است او را به سوی فرا بخواند و قوه عاقله به سوی دیگری. در این درگیری و تراحمی که در وجود او اتفاق می افتد، باید این قدر عزم داشته باشد، یعنی این قدر قوه عاقله اش قوی باشد، که بر نیروی پدید آمده از ناحیه قوه غضبیه و شهویه، نیروی پدید آمده از تحریک امیال و گرایش های نفسانی و غرائض حیوانی، برتر بیاید و بر آن ها غلبه کرده و بتواند آن ها را تحت تأثیر خودش قرار بدهد. این اتفاق، همه روزه، در وجود ما می افتد. همه روزه، این درگیری و دعوا بین عقل و هوا، در وجود ما رخ می دهد و ما اگر اراده و عزم داشته باشیم، می توانیم بر هواهای نفسانی خودمان غلبه کنیم.

وقت ها هم پیش می آید که حیوانیت انسان، در وجودش بر عقلش غلبه می کند. عقلانیت را زیر مهمیز خودش می گیرد و تحت الشعاع خودش قرار می دهد و عقلانیت قدرت بروز ندارد. امیر المؤمنین (ع) فرموده اند: (كَمْ مِنْ عَقْلٍ أَسِيرٍ تَحْتَ هَوَى أَمِيرٍ) خیلی وقت ها، عقل انسان ها اسیر است، زیر یوغ هوای نفسی که آن هوای نفس امیر است.

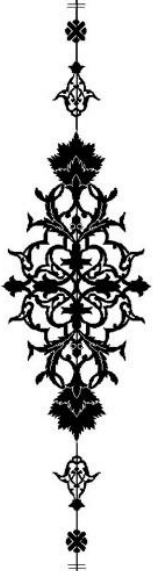
## هوای نفس

هوای نفس، هم شامل شهوت می شود، هم شامل غضب. هوای نفس، کشش های درونی نفسانی حیوانی است که بعضی وقت ها به صورت جلب منفعت است و بعضی وقت ها به صورت دفع ضرر. هر دو قوهی غضب و

شهوَت را در بر می گیرد. در فرهنگ اسلامی هم، این دو تا، مقابل هم دیگر به کار رفته اند. عقل از یک طرف، هوا از یک طرف. در دعای شریف صباح در آن سجده آخرش آمده است: (اللّٰهِي قَلْبِي مَحْجُوبٌ وَ نَفْسِي مَعْيُوبٌ وَ عَقْلِي مَغْلُوبٌ وَ هَوَائِي غَالِبٌ)، بین هوا و عقل تقابل افتاده است؛ یعنی بین قوه عاقله که ویژه انسان است و اهداف متعالی انسانی را دنبال می کند و قوه غضبیه و شهویه، با عنوان هوا، که در حیوانات هم هست و گرایش های پست نفسانی و غریزی را دنبال می کند، درگیری و تزاخم اتفاق می افتد. انسان، وقتی انسان است که عقلانیت خودش را بر هواهای خودش غلبه بدهد و عقلش، اسیر دست هوا نباشد و هوای نفس او امیر نشده باشد. این کار را ما باید با خودمان انجام بدهیم. این تمرین را باید داشته باشیم که قوه عاقله خودمان را در این درگیری ها و تزاخمت بر قوای نفسانی و هواهای خودمان غلبه بدهیم.

دقیقاً همین جا، آن سؤال سر بلند می کند که: ما چگونه می توانیم، قوه عاقله خودمان را، بر هواهای خودمان امیر کنیم و هواهای خودمان را اسیر قوه عاقله قرار بدهیم؟ چطور می توانیم، این اراده و عزم را، که جوهره انسانیت محسوب می شود، در وجود خودمان تقویت بکنیم؟ در روایتی از امام علی (ع) آمده است: (العَاقِلُ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ إِذَا غَضِبَ وَإِذَا رَغِبَ وَإِذَا رَهَبَ) فرموده اند: عاقل، کسی است که نفس خودش را در خشم، در رغبت و در ترس، مالک باشد و در اختیار داشته باشد. در جای دیگری فرموده اند: (العَاقِلُ مَنْ أَمَاتَ شَهْوَتَهُ) عاقل، کسی است که شهوتش را بمیراند؛ یعنی اگر ما نتوانیم شهوات خودمان را کنترل کنیم و این عزم و اراده در وجود ما نباشد و هوس ها، بر عقل مان غلبه پیدا کند، عقلانیت ما مخدوش می شود و ما دیگر عاقل نیستیم. همچنین، در روایت دیگری آمده است: (قَاتِلْ هَوَاكَ بِعَقْلِكَ) به وسیله عقل خودت، با هوای نفست مبارزه کن. نیز، در روایت دیگری آمده است: (العَاقِلُ مَنْ غَلَبَ نَوَازِعَ اِهْوِيْتِه)؛ یعنی عاقل، کسی است که بر اسباب هوای نفس خودش چیره بشود. (العَاقِلُ مَنْ قَمَعَ هَوَاهُ بِعَقْلِهِ) : عاقل، کسی است که با عقلش، هوای نفس خود را ریشه کن و سرکوب کند؛ بنابراین این تقابل بین عقل و هوا، این درگیری و تزاخم بین قوه عاقله و قوای شهویه و غضبیه که هوای نفس محسوب می شوند، در وجود ما هست.

اگر قرار است انسان باشیم، اگر قرار است، به تعبیر امیر المؤمنین، عاقل باشیم، باید بتوانیم، هواهای نفسانی را کنترل کنیم. در قرآن کریم هم، آمده است: (أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتَابَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ) فرموده است: شما مردم را به نیکی فرمان می دهید و خودتان را فراموش می کنید در حالی که کتاب هم تلاوت می کنید؟؛ یعنی به مردم توصیه می کنید که خوب باشند، اما خودتان زورتان به خودتان نمی رسد



و نمی توانید این خوبی ها را در وجود خودتان پیاده کنید؟! (أَفَلَا تَعْقِلُونَ) شما عقل ندارید؟ آیا عقل نمی ورزید؟ معلوم می شود که اگر انسان، نتواند به دانسته های خودش عمل بکند و نتواند، هواهای نفسانی خودش را مهار کند، از عقلانیت، که جوهره انسانیت محسوب می شود، محروم است. باید تلاش بکنیم که این قوه عاقله را در وجود خودمان تقویت کنیم و اعمال و رفتار ما، نه حیوانی باشد و نه برخاسته از هوا و هوس و شهوت و غضب، بلکه انسانی باشد و برخاسته از عقلانیت و آگاهی و معرفت. تشخیص وظیفه و احساس مسئولیت و رسالت، آن چیزی است که باید همه دنبالش باشیم. این گونه است که می توانیم، بنده خدا شویم: (العقل ما عبد به الرحمان و اكتسب به الجنان) با این عقل است که می توانیم بنده خدا شویم و بهشت را برای خودمان تأمین کنیم.

نتیجه اینکه، این سؤال خیلی سؤال ارزشمند و مهمی است که چگونه می توانیم این عزم و اراده انسانی و این عقلانیت را، که مایه به دست آوردن منزلت و عبودیت و بهشت پروردگار است، در وجود خودمان تقویت کنیم؟

### چکیده

خدای متعال، در وجود حیوان، دو موتور محرک، قرار داده است. هر عملی که از حیوانات سر می زند، بر اثر یکی از این دو نیروی محرکه است؛ یکی از این دو قوه عملی، نیروی شهوت و نیروی دوم، نیروی غضب است قوه شهویه، قوه جلب منافع عاجل است و قوه غضبیه هم، قوه دفع مضار است.

انسان ها، شهوت و غضب دارند، اما در کنار شهوت و غضب، نیروی عاقله و موتور محرکه عقل را هم، در وجود خودشان دارند.

قوه عقلانیت، به قدری باید تقویت شود، که بتواند بر دو قوه شهویه و غضبیه، غلبه کند و برتری بجوید و مقتضیات خودش را به کرسی بنشاند.

در فرهنگ اسلامی هم، عقل و هوا، مقابل هم دیگر به کار رفته اند. در دعای شریف صباح در آن سجده آخرش آمده است: (الْهَى قَلْبِي مَحْجُوبٌ وَ نَفْسِي مَعْيُوبٌ وَ عَقْلِي مَغْلُوبٌ وَ هَوَائِي غَالِبٌ)

در روایتی از امام علی (ع) آمده است: (العَاقِلُ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ إِذَا غَضِبَ وَإِذَا رَغِبَ وَإِذَا رَهَبَ) فرموده اند: عاقل، کسی است که نفس خودش را در خشم، در رغبت و در ترس، مالک باشد و در اختیار داشته باشد. اگر انسان، نتواند به دانسته های خودش عمل بکند و نتواند، هواهای نفسانی خودش را مهار کند، از عقلانیت، که جوهره انسانیت محسوب می شود، محروم است.

## ✓ آزمون

۱) خدای متعال، در وجود حیوان، دو موتور محرک ... و .... را قرار داده است.

أ. اراده / احساس

ب. قوه شهویه / قوه غضبیه

ج. شعور / شهوت

د. شهوت / آگاهی ضعیف

۲) قوه شهویه، قوه .... است و قوه غضبیه هم، قوه .... است.

أ. نیازهای جنسی / تهاجم

ب. جلب منفعت / دفع حریف

ج. جلب منافع عاجل / دفع مضار

د. دفع مضار / جلب منافع

۳) نیروی محرک ویژه انسان ها چیست؟

أ. شهوت

ب. غضب

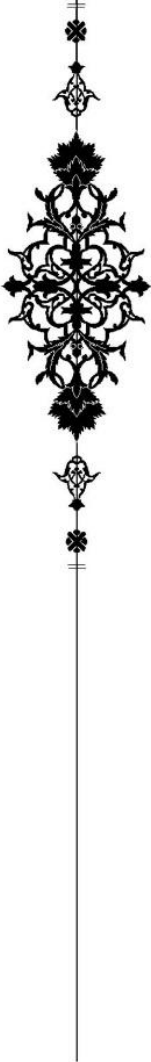
ج. عقل

د. اراده

۴) در فرهنگ اسلامی.... و .... در مقابل هم قرار گرفته اند.

أ. شهوت / غضب

ب. ایمان / عمل



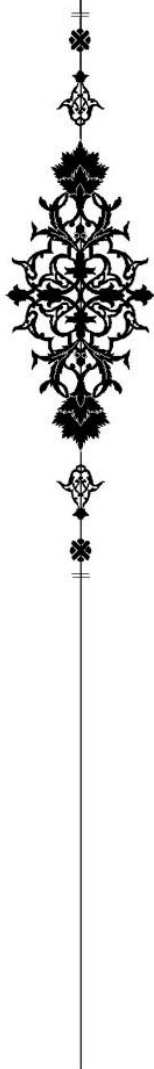


ج. عقل / احساس

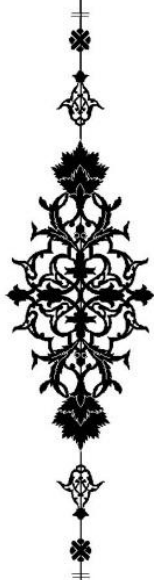
د. عقل / هوا

### ۸. آزمون عملی

روایت های دیگری درباره رابطه عقل و هوا در فرهنگ اسلامی پیدا کنید.



# درس سوم



## مقدمه

در جلسه گذشته بیان کردیم که جوهره وجود انسان، عزم و اراده اوست و هر چه انسان با هواهای نفسانی خودش بیشتر مقابله کند و بتواند آن‌ها را مهار و کنترل بکند انسان تر و عاقل تر است.

در این جلسه به هوای نفس و رابطه آن با عقل در روایات اسلامی، چگونگی معامله با نفس و غلبه بر آن که نیازمند تقویت اراده است، خواهیم پرداخت.

## پیش‌آزمون

- ۱) در روایات اسلامی چه تعبیری در باره روبرو شدن با نفس بکار رفته است؟
- ۲) رابطه نفس و عقل چگونه است؟
- ۳) چگونه می‌توان بر امیال حیوانی غلبه کرد؟

## محتوای درسی

### جهاد با نفس

مخالفت با خواسته‌های نفس که از آن، تعبیر به «جهاد با نفس» شده است، در روایات اسلامی، به عنوان نظام دین، یا نخ تسبیح دین، یا رشته انسجام دین، بیان شده است؛ امام علی (ع) فرموده اند: (نظامُ الدِّینِ مُخَالَفَةُ الهوی). در جای دیگر هم فرموده اند: (رَأْسُ الدِّینِ مُخَالَفَةُ الهوی). این رشته نظم دهنده و انسجام بخش دین، مخالفت با خواسته‌هاست؛ یعنی اگر انسان بخواهد، دین دار باقی بماند، باید قدرت مخالفت و کنترل هوای نفس خودش را داشته باشد.

در روایات دیگری، اینچنین آمده است:

(العَاقِلُ مَنْ عَصَى هَوَاهُ فِي طَاعَةِ رَبِّهِ) ترجمه: عاقل، آن کسی است که بر علیه هواهای نفسانی خودش عصیان کند و در مسیر طاعت پروردگار قرار بگیرد.

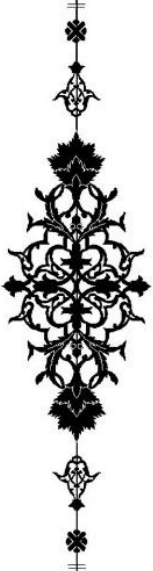
(العَاقِلُ مَنْ غَلَبَ هَوَاهُ وَ لَمْ يَبِعْ آخِرَتَهُ بَدْنِيَاهُ) ترجمه: عاقل، آن کسی است که بر هوای نفس خودش غلبه کند و آخرتش را به دنیا نفروشد. دنیا، یعنی همین تمتعاتی که شهوت و غضب ما بر می‌انگیزد.

(من غلب عقله هواه افلح، و من غلب هواه عقله افتضح) ترجمه: کسی که عقلش بر هوای نفسش غلبه کند، به رستگاری می رسد و آن کسی که هوای نفسش - شهوت و غضب و غرائض حیوانی اش - بر عقلانیتش غلبه کند، رسوا خواهد شد

امثال این روایات، فراوان وجود دارد. تعابیری که در روایات آمده است، بسیار متنوع است. از جمله آنها، این تعابیر است:

(الجمام النفس): لجام زدن و مهار کردن نفس؛ (صیانه النفس): نگهداری نفس، مهیمن بر نفس بودن، جهاد نفس، محاسبه نفس؛ (قید النفس): قید و بند زدن بر نفس؛ (تعاهد النفس): رسیدگی به نفس؛ (ملک النفس): مالک نفس و صاحب اختیارش بودن؛ (اصلاح النفس): تأدیب النفس): ادب کردن به نفس؛ (مخالفة النفس): (ریاضة النفس): (سیاسة النفس): اداره کردن، تدبیر کردن؛ (ضبط النفس): نگهداری کردن نفس؛ (مکابدة الهوا): رنج دادن هوای نفس؛ (اهانة النفس): توهین کردن و ذلیل کردن نفس؛ (قمع النفس): سرکوب کردن نفس؛ (ادبار عن النفس): رو گرداندن از خواسته های نفسانی؛ (زجر النفس): زجر به معنای منع. همچنین، (مؤاخذة النفس)، (منع النفس)، (السخره علی النفس)، (اتهام النفس)، (توییح النفس)، (مذمة النفس)، (ملامة النفس)، (تهلیب النفس)، (رتع النفس)، از دیگر تعابیر و عناوینی است که در روایات آمده است.

خلاصه این که، باید بتوانیم این نفس سرکش حیوانی را، این قوه غضبی و شهوی، که ما را به گرایش های نازل و سطح پائین فرا می خواند، مهار کنیم. باید بتوانیم، مطابق عقلانیت عمل کنیم. این، همان چیزی است که ما از آن، تعبیر به عزم یا اراده کردیم. این مساله، در روایات ما نیز، تایید شده است که (الرشدُ فی خلافِ الشَّهْوَةِ): رشد انسان در مخالفت کردن با شهوات است. در روایت دیگری نیز، آمده است که امام صادق (ع) فرمودند: (بحقِّ أقول لكم إنكم لا تصیبون ما تریدون إلا بترك ما تشتهون. ولا تنالون ما تأملون إلا بالصبر علی ما تکرهون): حقیقتی را که برای شما بیان می کنم، این است که شما به آن چه که می خواهید، نائل نمی شوید، مگر این که خواسته های خودتان را رها کنید. (بترك ما تشتهون) به این معناست که خواسته های خودتان را رها کنید و با هواهای نفسانی خودتان مخالفت کنید. قسمت دوم روایت می گوید: به آن چه آرزو دارید، دست پیدا نمی کنید، مگر این که بر امور ناخوش صبر بورزید و شکیباً باشید؛ کنایه از این که موفقیت در گرو مخالفت با نفس است. اگر انسان، تابع شهوت و غضب خودش باشد و مطابق امیال خودش، یعنی حیوانی و گوسفندی، عمل کند، در این صورت، به هیچ موفقیتی دست پیدا نمی کند.



بسیاری از موفقیت های دنیوی و مادی، موفقیت های علمی و اقتصادی، موفقیت های کاری و حرفه ای در گرو مخالفت کردن با نفس است، تا چه رسد به موفقیت های اخلاقی و معنوی و اخروی؛ (وَمَنْ أَرَادَ إِصْلَاحَ حَالِهِ وَ سَلَامَةَ نَفْسِهِ فَلْيَجْعَلْ دَابَهُ مُجَاهِدَةً النَّفْسِ عِنْدَ كُلِّ حَالٍ) : هر کس که می خواهد، حالش اصلاح شود و جاننش سالم باشد، باید در همه حال، روش خودش را، جهاد با نفس قرار بدهد. شاید به همین جهت بوده که فرموده اند: (افضل الاعمال احمزها)؛ یعنی برترین اعمال، آن است که دشوارتر باشد.

امام باقر (ع) درباره سیره پیغمبر اکرم صلی الله علیه وآله فرمودند که: (ما ورد علیه أمران قط كلاهما لله رضا إلا أخذ بأشدهما علی بدنه) : از میان دو امری که هر دو مورد رضایت پروردگار بود، پیغمبر اکرم آن را انتخاب می کرد که برای بدنش دشوارتر بود؛ یعنی زحمت بیشتری بر او داشت. از امام علی (ع) نقل شده که فرمودند: (أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ مَا أَكْرَهْتَ نَفْسَكَ عَلَيْهِ)؛ برترین اعمال، عملی است که جان خودت را، بدان اجبار کنی و با کراهت و زحمت، انجامش بدهی. چرا؟ به جهت این که مطابق امیال و هوس ها عمل کردن، نوعاً یک روش حیوانی است و خیلی سخت است که انسان، در بهره گیری از لذایذ دنیوی و مادی، بر اساس وظیفه اش عمل کند، نه بر اساس غریزه اش؛ بنابراین، پرهیز از امور لذت بخش، به نوعی انسانیت انسان را تقویت می کند. شاید به همین جهت است که در قرآن کریم آمده است: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) : روزه بر شما واجب شده، همان طور که بر امت های گذشته واجب شده است، (لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) این روزه باعث می شود که تقوای شما افزایش پیدا کند. یکی از عناصر معنایی تقوا، خویشتن داری و کنترل نفس است. انسان بعد از این که روزه می گیرد، زورش به خودش بیشتر می شود و قدرت کنترل هواهای نفسانی، در وجودش بالاتر می رود. بهتر می تواند، خودش را مهار کند و احساس می کند که از اسارت این نفس حیوانی خارج شده است.

ما در دار تراحم واقع شده ایم. خدای متعال برای این که انسانیت ما تقویت بشود، شرایطی را پدید آورده است که به همه امیال خودمان نمی توانیم برسیم. امیال حیوانی و مادی داریم و امیال متعالی و عالی؛ این دو تا با هم دیگر درگیر هستند. دنیا، دار تراحم است؛ یعنی انسان به همه خواسته های خودش دست پیدا نمی کند. همه آرزوهای انسان برآورده نمی شود و انسان نمی تواند به تمام تمایلات خودش جواب مثبت بدهد. بالأخره باید انتخاب کرد و در این درگیری یکی را فدای دیگری کرد.

با هر انتخابی، انسان از امیال متعددی محروم می شود. مثال خیلی ساده اش این است که وقتی شما مقابل تلویزیون نشستید، هر کانالی را که انتخاب کنید، از بیست کانال دیگر محروم می شوید. هر کاری را که انسان انتخاب می کند، مایه محرومیت از کارهای دیگر و امیال دیگر خواهد بود. اگر الان شما وقت گذاشته اید و این متن را می خوانید و مباحث علمی را مرور می کنید، قیمت و هزینه اش این است که از بسیاری از خواسته های خودتان دست کشیده اید. در این ساعت، می توانستید روزنامه بخوانید. می توانستید بازی کنید. می توانستید فیلم نگاه کنید. می توانستید عبادت کنید. می توانستید متن یا کتاب دیگری را مطالعه کنید و یا خیلی کارهای دیگر انجام دهید. همه آن ها را باید قربانی کنید و هزینه کنید، تا بتوانید این کار را انجام دهید.

در دار تزامم دنیا، این طور است که انسان، برای انجام دادن هر کاری و برای رسیدن به هر خواسته ای، خیلی هزینه باید بپردازد. انسان عاقل، کسی است که در این تزامم و تعارض، حساب و کتاب کند و ببیند که چه چیزی را باید فدای چه چیزی بکند. آیا امیال عالی و عقلانی خودش را، آن نفس نفیس خودش را، فدا و قربانی کند، برای رسیدن به امیال حیوانی و این نفس دون پایه ی حیوانی، یا این که برعکس؟ کدام یکی را باید عمل کند؟ ما باید به مرور یاد بگیریم و تمرین کنیم. یکبار هم، حاصل نمی شود، به مرور باید یاد بگیریم. تمرین کنیم که امیال عالی انسانی خودمان، آن امیالی که عقلانیت ما آن ها را امضاء می کند، آن گرایش های متعالی را برتری بدهیم بر امیال حیوانی، شهوت و غضب و این نفس سافل. باید بر این ها غلبه کنیم و به سمت عالی حرکت کنیم.

این ها که گفتیم، احتیاج به تقویت اراده دارد. ان شاء الله راهکارهای آن را، به تدریج در جلسات آینده مرور خواهیم کرد.

### چکیده

مخالفت با خواسته های نفس که از آن، تعبیر به «جهاد با نفس» شده است، در روایات اسلامی، به عنوان نظام دین، یا رشته انسجام دین، بیان شده است.

اگر انسان بخواهد، دین دار باقی بماند، باید قدرت مخالفت و کنترل هوای نفس خودش را داشته باشد. بسیاری از موفقیت های دنیوی و مادی، موفقیت های علمی و اقتصادی، موفقیت های کاری و حرفه ای در گرو مخالفت کردن با نفس است، تا چه رسد به موفقیت های اخلاقی و معنوی و اخروی.

(من غلب عقله هواه افلح، و من غلب هواه عقله افتضح) ترجمه: کسی که عقلش بر هوای نفسش غلبه کند، به رستگاری می رسد و آن کسی که هوای نفسش - شهوت و غضب و غرائض حیوانی اش - بر عقلانیتش غلبه کند، رسوا خواهد شد

دنیا، دار تراحم است؛ یعنی انسان به همه خواسته های خودش دست پیدا نمی کند. همه آرزوهای انسان برآورده نمی شود و انسان نمی تواند به تمام تمایلات خودش جواب مثبت بدهد.

(ادبار عن النفس)، (زجر النفس)، (مؤاخذه النفس)، (منع النفس)، (السخه علی النفس)، (اتهام النفس)، (توبیخ النفس)، (مذمه النفس)، (ملامه النفس)، (تهلیب النفس)، (رتع النفس)، از تعابیر و عناوینی است که در مورد نفس، در روایات آمده است.

### ✓ آزمون

۱) چه چیزی در روایات اسلامی، به عنوان نظام دین، یا رشته انسجام دین، مطرح شده است؟

أ. نماز

ب. جهاد با نفس

ج. محبت

د. ایمان

۲) سیاسة النفس، ادبار عن النفس، لجام النفس به ترتیب یعنی:

أ. فریب دادن نفس / سخت گرفتن بر نفس / لجام زدن به نفس

ب. با سیاست رفتار کردن / روی گرداندن / اصرار کردن بر نفس

ج. اداره و تدبیر کردن نفس / روی گرداندن از نفس / لجام زدن به نفس

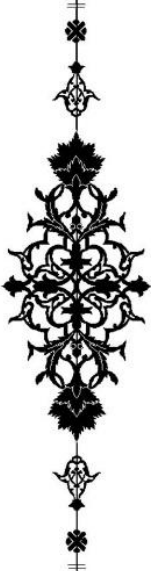
د. تدبیر با نفس / مدارا با نفس / مهار کردن نفس

۳) دنیا، دار ... است؛ یعنی انسان .... به تمام تمایلات خودش جواب .... بدهد.

أ. تراحم / نمی تواند / مثبت

ب. تراحم / می تواند / مثبت

ج. فنا / نمی تواند / منفی



د. گذر / می تواند / مثبت

۴) غلبه بر امیال حیوانی و شهوت و غضب، احتیاج به

أ. اراده دارد

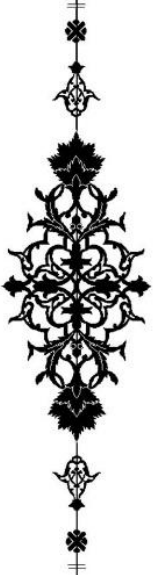
ب. نیت دارد

ج. تقویت اراده

د. اراده ندارد

### 🕌 آزمون عملی

با توجه به روایات مطرح شده در رابطه عقل و نفس، اراده خود را ارزیابی کنید.





# درس چهارم

## مقدمه

در جلسه گذشته، بیان شد که جوهره انسانیت عزم و اراده اوست، اراده ای برخاسته از عقلانیت و احساس مسئولیت؛ نه اراده ای که در حیوانات وجود دارد که برخاسته از امیال و غرائز و شهوت و غضب است. در این جلسه «صبر»، که یکی دیگر از تعابیر مرتبط با اراده است را از منظر روایات، بررسی خواهیم کرد و به ارتباط آن با تقویت اراده اشاره ای خواهیم کرد.

## پیش آزمون

- ۱) صبر چه جایگاهی در فرهنگ دینی ما دارد؟
- ۲) رابطه صبر و اراده چگونه است؟
- ۳) برای تقویت اراده چه باید کرد؟

## محتوای درسی

### صبر

تعبیری در فرهنگ روایی و اخلاق اسلامی وجود دارد با عنوان «صبر». صبر، آن طور که در ادبیات روایی معرفی شده است، نقش محوری و حیاتی در ایمان انسان دارد. امام صادق (ع) فرمودند: (الصبر رأس الایمان) و جایی فرمودند (الصَّبْرُ مِنَ الْإِيْمَانِ بِمَنْزَلَةِ الرَّأْسِ مِنَ الْجَسَدِ)، این صبر، سر ایمان می شود. صبر، یعنی پایداری، استقامت ورزیدن، کم نیاوردن و از کوره در نرفتن و میدان را واگذار نکردن و تا آخر ماندن. صبر نسبت به ایمان، به منزله سر است نسبت به بدن، (فَإِذَا ذَهَبَ الرَّأْسُ ذَهَبَ الْجَسَدُ) چطور اگر سر انسان برود بدن انسان نابود می شود؟ (كَذَلِكَ إِذَا ذَهَبَ الصَّبْرُ ذَهَبَ الْإِيْمَانُ) اگر صبر نباشد، اگر این استقامت و پایداری و سرسختی نباشد، ایمان انسان از بین می رود. اگر انسان اراده لازم را برای ماندن نداشته باشد، ایمانش هم از بین خواهد رفت؛ یعنی هم انسانیت انسان، در خطر قرار می گیرد، هم ایمان انسان، هم عقلانیت انسان.

پیغمبر اکرم صلی الله علیه وآله فرموده اند: (الصَّبْرُ نِصْفُ الْإِيْمَانِ) : نیمی از ایمان، همین صبر است، (لَا إِيْمَانَ لِمَنْ لَا صَبْرَ لَهُ) : کسی که صبر ندارد ایمان ندارد. همچنین، فرموده اند: (عَوْدَ نَفْسِكَ التَّصَبُّرَ عَلَى الْمَكْرُوهِ وَ نِعْمَ الْخُلُقُ التَّصَبُّرُ) : جان خودتان را به صبر و شکیبایی بر نامایمات، عادت بدهید که این صبر خوب صفتی است.

ثمره ایمان و برترین صفت ایمانی و ارزشمندترین ویژگی انسانی است. (اشرف خلائق الانسان)؛ یعنی ارزشمندترین ویژگی انسانی محسوب می شود.

## نسبت صبر و اراده

صبر، تعبیر دیگری از همین اراده است. عزم داشتن، قدرتمند در میدان وارد شدن و از کوره در نرفتن. فرموده اند که صبر، ستون ایمان، معیار امور، باب سعادت و سر منشأ نجات از مهالک و بسیار مهم است. ما می توانیم صبر را به نوعی، از کلید واژه های مترابط با اراده بدانیم. در این جلسات گذشته، چند کلید واژه مرتبط را مطرح کردیم. در واقع، آن شبکه مفهومی که اراده در آن حضور داشته یا محوریت دارد، شامل عزم، عقل عملی، جهاد اکبر، مخالفت با هوا، تقوا، صبر و انجام وظیفه می شود. همه این ها به عبارتی، اشاره به یک حقیقت دارند و آن این که انسان، باید در مقام عمل کم نیاورد، در میدان بماند و آن چه که می فهمد و درک می کند را، در مقام عمل هم، اجرا کند.

حضرت امام رحمت الله علیه، بر منطق وظیفه محوری و عمل به وظیفه، خیلی تأکید داشتند. در توصیه هایشان، بر این تأکید داشتند که ما باید یاد بگیریم در حیات دینی خودمان و منطق زندگی خودمان، بر اساس وظیفه عمل کنیم، نه بر اساس غریزه. تفاوت اصلی زندگی دینی با زندگی غربی، در این است که در زندگی دینی، قرار بر این نیست که ما دنبال لذت ها و تمتعات دنیوی و مادی باشیم، بلکه قرار است، رضایت پروردگار را بیشتر تحصیل کنیم. قرار است که بر اساس عقلانیت حرکت کنیم. البته برای کسی که دنبال اهداف متعالی انسانی است، قطعاً آن لذت پایدار عمیق انسانی، بیشتر حاصل می شود و برای کسانی که دنبال شهوت و غضب می روند، آن لذت حیوانی زود گذر مادی، باقی خواهد ماند. در واقع، باقی نخواهد ماند؛ چراکه آن لذت ها خیلی زود گذر است. اگر کسی رسالت مندانه در میدان زندگی وارد شود، سعی کند که امیال و هواهای نفسانی خودش را کنترل کند و بر اساس وظیفه عمل کند، نه بر اساس غریزه، آن نشاط و طراوت عمیق انسانی به او دست می دهد و از این که انسانیتش بارور شده، مبتهج و مشعوف خواهد بود. از این که از رسته حیوانات فراتر آمده و از مرتبه حیوانی فاصله گرفته، یک فرح و لذت عمیق و پایدار، در وجودش ایجاد می شود که هیچ حیوانی، نمی تواند آن را تجربه کند.

قطعاً ما هم تجربه کرده ایم که وقتی می توانیم، بر نفس خودمان غلبه کرده و عقلانیت خودمان را اعمال کنیم، احساس عظمت و شکوه به ما دست می دهد. آن جا، احساس جلالت و خرسندی انسانی داریم. وقتی هم، که تحت تأثیر هواهای نفسانی خودمان، کم می آوریم و رفتارهای حیوانی انجام می دهیم، گرچه فی المجلس لذتی می بریم و در لحظه برای مان خوشایند است، اما دیری نخواهد پایید که احساس خسارت می کنیم که یک سرمایه ارزشمندی را داده و چیزی به کف نیاورده ایم. باید تلاش کنیم که این اراده انسانی را، در وجود خودمان تقویت کنیم.

برای تقویت اراده، چند گزینه پیش رو داریم:

گزینه اول: قرصی، آمپولی، کپسولی، پیدا کنیم که با خوردن آن، اراده را در وجود خودمان تقویت کنیم؛

گزینه دوم: کیمیایی، معجونی، افسونی، اکسیری، چوب جادویی یا یک عامل ماورایی خارق العاده پیدا کنیم و از طریق آن اراده خودمان را افزایش بدهیم؛

گزینه سوم: منتظر بمانیم، دست عنایتی، نظر مرحمتی، گوشه چشمی، نصیب ما شود و توفیقی از ناحیه خدای متعال برسد، امداد غیبی فراهم شود و اراده های ما تقویت شود؛

گزینه چهارم: برخیزیم. اقدام کنیم. راه های تقویت اراده را بشناسیم و آرام آرام، در وجود خودمان پیاده کنیم. تمرین کنیم. زحمت بکشیم. مجاهدت بورزیم، تا این گوهر ارزشمند عزم انسانی و اراده و صبر، در وجودمان پدید بیاید. آن وقت، از تو حرکت، از خدا برکت. اگر ما اقدام کنیم و مجاهدت بورزیم، خدای متعال هم، برکت خواهد داد و امداد خواهد کرد. به نظر می رسد که از این طریق باید حرکت کنیم. دست بر روی دست گذاشتن و منتظر ماندن تا ابر و باد و مه و خورشید و فلک، اقدامی کنند، نتیجه ای ندارد. در این عالمی که خدای متعال، بر اساس نظام علی و معلولی و سبب و مسببی آفریده است، ما تا حرکت نکنیم و تا اقدام نکنیم و تا برخیزیم، مشمول عنایت های خدا هم، نمی شویم. خدای متعال، آن بنده ای را امداد خواهد کرد و توفیق خواهد داد، که خالصانه در راه او قدم بگذارد. ما اگر قرار است که به این گوهر ارزشمند انسانی، دست پیدا کنیم، اگر قرار است، اراده پولادین و عزم آهنین داشته باشیم، باید خودمان اقدامی کنیم. اینکه چه اقداماتی باید انجام بدهیم و چگونه باید تلاش کنیم تا به این گوهر ارزشمند، دست پیدا کنیم را، ان شاء الله در نوبت های آینده مرور خواهیم کرد.

## چکیده

صبر، آن طور که در ادبیات روایی معرفی شده است، نقش محوری و حیاتی در ایمان انسان دارد. امام صادق (ع) فرمودند: (الصبر رأس الایمان)

صبر، تعبیر دیگری از اراده است. آن شبکه مفهومی که اراده در آن حضور داشته یا محوریت دارد، شامل عزم، عقل عملی، جهاد اکبر، مخالفت با هوا، تقوا، صبر و انجام وظیفه می شود.

ما باید یاد بگیریم که در حیات دینی و منطق زندگی خودمان، بر اساس وظیفه عمل کنیم، نه بر اساس غریزه. وقتی می توانیم، بر نفس خودمان غلبه کرده و عقلانیت خودمان را اعمال کنیم، احساس عظمت و شکوه به ما دست می دهد و احساس جلال و خرسندی انسانی داریم.

برای تقویت اراده، باید برخیزیم، اقدام کنیم، راه های تقویت اراده را بشناسیم و آرام آرام، در وجود خودمان پیاده کنیم. تمرین کنیم و مجاهدت بورزیم، تا این گوهر ارزشمند عزم انسانی و اراده، در وجودمان شکوفا شود.

## ✓ آزمون

۱) صبر نسبت به ایمان، به منزله ... است نسبت به ...

أ. برادر / برادر

ب. سر / بدن

ج. پدر / فرزندان

د. ریشه / ساقه

۲) آن شبکه مفهومی که اراده در آن محوریت دارد، شامل ... می شود.

أ. صبر و تقوا

ب. مخالفت با هوا

ج. انجام وظیفه و پایداری

د. همه موارد

۳) بر اساس مطالب درس، حضرت امام رحمت الله علیه بر چه منطقی در زندگی تاکید داشتند؟

أ. منطق ارسطویی

ب. منطق گفتگو

ج. وظیفه محوری

د. نتیجه محوری

۴) کدام عبارت صحیح نیست؟

أ. صبر تعبیر دیگری از اراده است

ب. اراده یعنی بتوانیم خلاف امیال حیوانی عمل کنیم

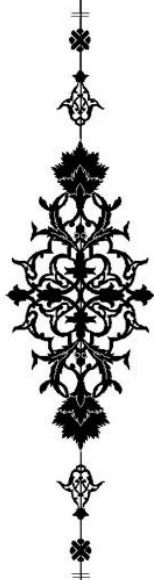
ج. برای تقویت اراده باید راه های تقویت اراده را بشناسیم و تمرین و مجاهدت کنیم

د. صبر و اراده رابطه ای ندارند

### آزمون عملی

تامل کنید و تجربه های شخصی خود، از قوت یا ضعف اراده تان را روی کاغذ بنویسید.

# درس پنجم



## مقدمه

در جلسات گذشته گفتیم که باید برای تقویت اراده انسانی در وجود خودمان، از اسارت هوا و هوس ها، شهوت و غضب، رها شویم و بر مدار عقلانیت عمل کنیم. سپس درباره صبر و رابطه اش با اراده انسانی گفتگو کردیم.

در این درس به نقش دعا و تضرع در تقویت اراده انسان خواهیم پرداخت و مهمترین قانون انسان شناختی در مورد تقویت ابعاد انسانی را بیان خواهیم کرد.

## پیش آزمون

۱) دعا و توسل چه نقشی در تقویت اراده دارد؟

۲) برای تقویت اراده از چه قانونی استفاده می کنیم؟

## محتوای درسی

### نقش دعا در تقویت اراده

در جلسات پیشین، گفتیم که باید برای تقویت اراده انسانی در وجود خودمان، تلاش کنیم. از اسارت هوا و هوس ها، شهوت و غضب، رها شویم و بر مدار عقلانیت عمل کنیم که (الْعَقْلُ مَا عُيِدَ بِهِ الرَّحْمَنُ وَ اَكْتَسِبَ بِهِ الْجِنَانُ). نباید منتظر بمانیم و دست بر روی دست بگذاریم که از یک طریق ماورایی غیبی نامعلومی، این گوهر ارزشمند انسانی در وجود ما بیفتد و فراهم آید. خودمان باید اقدام کنیم. خودمان باید با تلاش و مجاهدت، این ویژگی محوری و کلیدی را، در وجود خودمان تقویت کنیم. البته استفاده کردن از عوامل غیبی و علل معنوی، بی شک در مقدرات ما اثر دارد و بهره های مادی و معنوی ما را افزایش می دهد. در قرآن کریم آمده است: (وَ قَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي اَسْتَجِبْ لَكُمْ) پروردگار فرموده است که مرا بخوانید، من شما را اجابت می کنم. حتماً باید دعا و تضرع و استعانت از خدا داشته باشیم. به عنوان اولین عامل و اولین راهکار مؤثر برای به دست آوردن یک اراده پولادین انسانی و عزم قاطع انسانی، باید به خدا رو کنیم. دست تضرع به سمت خدا دراز کنیم و از خدای متعال، بخواهیم که در مسیر خودسازی ما را کمک کند. در قرآن کریم خدای متعال به صراحت فرموده که: (وَلَوْ لَا فَضْلُ اللَّهِ عَلَیْكُمْ وَ رَحْمَتُهُ مَا زَكٰی مِنْكُمْ مِنْ اَحَدٍ اَبَدًا) : اگر فضل و رحمت



پروردگار نباشد، احدی از شما، الی الابد، تزکیه نخواهد شد و خودسازی نخواهد کرد، جز با فضل و رحمت خدا. جز با لطف و عنایت خدا، جز با امداد و توفیق الهی، امکان ندارد انسان به سمت خدا حرکت کند. امکان ندارد، انسان صفات فاضله انسانی، خصوصاً این صفت ارزشمند عزم را، در وجود خودش فراهم بیاورد. خدای متعال، وقتی که می خواهد از بهترین بندگان خودش یاد کند، می فرماید: اولوالعزم. بعضی از پیامبران، اولوالعزم اند. این صفت، این قدر ارزشمند بوده است که برترین پیامبران الهی، با این وصف معرفی شده اند.

ما برای به دست آوردن این صفت ارزشمند، حتماً باید دعا کنیم، تضرع کنیم و از خدا بخواهیم، (قُلْ مَا يَعبَأُ بِكُمْ رَبِّي لَوْلَا دُعَاؤُكُمْ)؛ اگر دعا نباشد، خدای متعال، به ما اعتنا نمی کند. بنابراین، اولین قدم این است که عاجزانه و متضرعانه و با توسل به آستان مقدس اهل بیت عصمت و طهارت (علیهم السلام)، اراده و عزم، قدرت انسانی و صبر و عقلانیت در مقابله با هوای نفس را، در این نبرد با شهوت و غضب، از خدای متعال درخواست کنیم.

در دعای شریف کمیل آمده که خدایا به جوارح من، یعنی به اعضای ظاهری و بدن من، در مسیر خدمت به خودت، قوت و نیرو عنایت کن و مرا در عزیمت و اراده کردن، قدرتمند کن. این دعا و این تضرع، قطعاً در افزایش اراده انسانی اثر دارد. اولین راهکار به دست آوردن یک اراده پولادین و عزم جازم، تضرع به آستان پروردگار و توسل به اهل بیت عصمت و طهارت است.

## اراده برای اراده

نکته ی دیگری که باید در مسیر به دست آوردن اراده پولادین، به آن توجه کنیم، این است که برای قدرت گرفتن اراده، باید اراده بورزیم. عامل مهم تقویت اراده، به کار گیری اراده است؛ یعنی برای این که اراده مان تقویت شود، باید اراده کنیم. ممکن است کسی گمان کند که ما، با یک شگرد زیرکانه، می خواهیم از پاسخ فرار کنیم و به نوعی گرفتار دور یا مصادره شده ایم. کسی ممکن است، ته دل خودش بگوید که من از شما سؤال می کنم چه کار کنم که اراده ام قوی بشود، شما جواب می دهی که اراده کن تا اراده ات قوی شود؟! خب، من اگر می توانستم اراده کنم که نمی آمدم، از شما سؤال کنم! شما داری سؤال من را به خودم بر می گردانی و آن چیزی را که من ندارم از من درخواست می کنی. من اگر اراده داشتم که به شما مراجعه نمی کردم. می گویم



چه کار کنم که این اراده در وجود من ایجاد شود؟ شما می گویی اراده بکن؟! این که دور است. این که مصادره است.

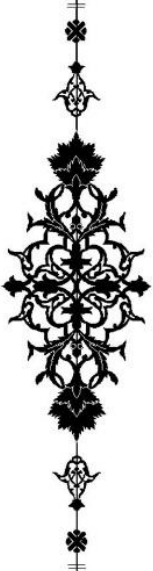
ممکن است، کسی گمان کند که ما، چون می خواهیم، به نحو زیرکانه ای از پاسخ فرار کنیم، این گونه حرف می زنیم، اما واقعیت داستان این نیست. قصد فرار نداریم، بلکه قصد توجه دادن به یک فرمول انسان شناختی بسیار بسیار

مهم داریم و آن این است که هر کدام از ابعاد نفس و قوای انسان، اگر بخواهد تقویت شود، باید از آن کار کشیده شود.

امیر المؤمنین (ع)، این فرمول ارزشمند و این قاعده فوق العاده مهم را، در این تعبیر زیبای خودشان فرموده اند: (مَنْ يَعْمَلْ يَزِدْ قُوَّةً، مَنْ يُقْصِرْ فِي الْعَمَلِ يَزِدْ فَتْرَةً) : هر که اهل عمل باشد، قدرت پیدا می کند و قدرتش افزایش پیدا می کند و هر کس که از عمل کم بگذارد و در مقام عمل کوتاهی کند، روز به روز، سست تر و ضعیف تر می شود.

اگر خواهیم خودمان را قوی کنیم، لاجرم باید از ابعاد نفس خودمان کار بکشیم. اگر خواهیم بازوی خودمان را قوی کنیم، چه کار می کنیم؟ قرص و آمپول و کپسول، کیمیا و معجون و افسون و اکسیر، چوب جادویی، فوت و دست عنایت و نظر مرحمت و گوشه چشم ندارد، بلکه باید از آن کار بکشیم تا تقویت بشود. اگر خواهیم حافظه خودمان را تقویت کنیم، باید چه کار کنیم؟ منتظر بمانیم تا دست عنایتی و نظر مرحمتی و گوشه چشمی پدید بیاید؟ خیر؛ باید از آن کار بکشیم، تا تقویت شود. زیاد حفظ کنید تا حافظه تان تقویت شود. اگر خواهیم دقت خودمان را افزایش بدهیم، باید چه کنیم؟ اگر دقت کنیم، دقتمان افزایش پیدا می کند. اگر خواهیم تمرکز یا حضور قلبمان را در نماز افزایش بدهیم، باید حضور قلب بورزیم. از آن کار بکشیم. منتظر ابر و باد و مه و خورشید و فلک ماندن، منتظر عوامل غیبی ماندن، نتیجه ندارد. باید از آن کار بکشیم تا تقویت بشود. تمام ابعاد وجودی انسان، این طور است. قصدمان این نبود که از پاسخ به سؤال فرار کنیم. یک شگرد زیرکانه نبود. یک دور محال نیست.

هر ملکه ای، بر اثر تکرار عمل، در وجود ما پدید می آید. اگر کسی از شما سؤال کند که: "من می خواهم ورزشکار بشوم، چه کار کنم؟"، شما چه جواب می دهید؟ می گوئید: ورزش کن تا ورزشکار بشوی. مهم ترین

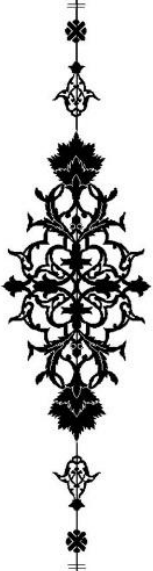




پاسخ همین است. چطور این جا مرتکب دور نشدید؟ چطور این جا شگرد زیرکانه ای برای فرار از پاسخ تلقی نمی شود؟ جوابش در خودش است. جای دیگری نباید دنبال کرد، جوابش در خودش است. چه کار کنم که ورزش کار بشوم؟ ورزش کن تا ورزش کار بشوی؛ چه کار کنم تا خوش نویس بشوم؟ خوش بنویس تا خوش نویس شوی؛ چه کار بکنم که از عافیت طلبی و تنبلی، رهایی پیدا بکنم؟ نباید تنبلی کنی، تا از تنبلی رهایی پیدا کنی. جوابش در خودش است. کار نیکو کردن از پر کردن است. هر کاری را زیاد انجام بدهید، در آن کار مسلط می شوید. هر بار که انسان، امیال خودش را کنترل می کند، خلاف هوس های خودش رفتار می کند، قدرت اراده خودش را اندکی افزایش می دهد؛ مثل این که شما هر باری که یک وزنه ای را بلند می کنید، دارید قدرت بازوی خودتان را یک درجه بالا می برید. شاید برای انسان مشهود و ملموس نباشد، ولی واقعاً دارد روی نیروی دست ما اثر می گذارد. هر باری که مثلاً انسان وزنه را بلند می کند، آن یک بار احساس نمی کند که بازویش خیلی رشد کرد. یکباره هم رشد نمی کند، ولی قطعاً این یک بارها، در رشد و ورزیدگی بازوان ما اثر دارد. اراده ما هم همین طور است. هر باری که ما اراده می کنیم، یک قدم به تقویت اراده، نزدیک تر می شویم، گرچه آن لحظه احساس نمی کنیم.

توجه کنید که بعد از ماه مبارک رمضان، آدم کاملاً احساس می کند که بر خودش تسلط بیشتری دارد، چرا؟ به این دلیل که در طول ماه مبارک رمضان، تلاش کرده، خلاف خواسته های خودش عمل کند و آرام آرام، دارد برایش ملکه می شود که خلاف خواسته های خودش عمل کند؛ یعنی اراده اش در مسیر تقویت شدن است. این همان است که در آن آیه شریفه فرمود: (كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ) ... آخرش دارد: (لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) این روزه، مایه تقوا می شود. برعکس، آن جایی که انسان تن به خواسته های نفسانی خودش می دهد و اسیر لذت جویی ها می شود، آن جا دارد اراده خودش را تضعیف می کند.

باید از اراده های خودمان کار بکشیم. باید اراده کنیم، تا اراده مان قوی بشود. این، مهم ترین اصل محسوب می شود. مهم ترین قانون انسان شناختی محسوب می شود که امیر المؤمنین (ع) در آن فرمایش فرمودند: (مَنْ يَعْمَلْ يَزِدُّ قُوَّةً، مَنْ يَقْصِرْ فِي الْعَمَلِ يَزِدُّ فَتْرَةً). بقیه چیزهایی که در جلسات آینده خواهیم گفت، به نوعی اعمال این قانون محوری است. مصادیق این قانون محوری را بیان خواهیم کرد. قانون همین است. حرف اول و آخر همین است. برای تقویت اراده، باید اراده ورزید. همانطور که برای تقویت بازو یا حافظه نیز، باید از



آنها کار کشید. قانون همین است و آن چه که در جلسات آینده خواهیم گفت، مصادیق و جزئیات اجرای همین قانون است.

### چکیده

به عنوان اولین عامل و راهکار مؤثر برای به دست آوردن یک اراده پولادین و عزم قاطع انسانی، باید به خدا رو کنیم.

خدای متعال، وقتی که می خواهد از بهترین بندگان خودش یاد کند، می فرماید: اولوالعزم. این صفت، این قدر ارزشمند بوده است که برترین پیامبران الهی، با این وصف معرفی شده اند.

برای قدرت گرفتن اراده، باید اراده بورزیم. عامل مهم تقویت اراده، به کار گیری اراده است؛ یعنی برای این که اراده مان تقویت شود، باید اراده کنیم.

امیر المؤمنین (ع)، این فرمول ارزشمند و این قاعده فوق العاده مهم را، در این تعبیر زیبای خودشان فرموده اند: (مَنْ يَعْمَلْ يَزِدْ قُوَّةً، مَنْ يَقْصِرْ فِي الْعَمَلِ يَزِدْ فَتْرَةً) هر ملکه ای، بر اثر تکرار عمل، در وجود ما پدید می آید.

### ✓ آزمون

۱) اولین عامل و اولین راهکار مؤثر برای به دست آوردن یک اراده پولادین انسانی

أ. دعا و درخواست از خداست

ب. تمرین است

ج. اراده کردن است

د. تمرکز کردن است

۲) عامل مهم تقویت اراده، .... است

أ. فقط دعا و تضرع است

ب. به کارگیری اراده

ج. فقط مخالفت با هوای نفس

د. تفکر

۳) وقتی انسان ..... اراده اش تضعیف می شود.

أ. کم بخوابد

ب. زود تصمیم بگیرد

ج. تن به خواسته های نفسانی بدهد

د. مطالعه نکند

۴) مهمترین قانون انسان شناختی مربوط به موضوع اراده چیست؟

أ. مخالفت با نفس

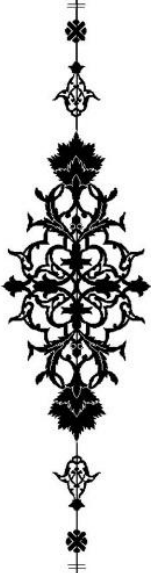
ب. برای تقویت اراده باید اراده ورزید

ج. نیت خوب داشتن

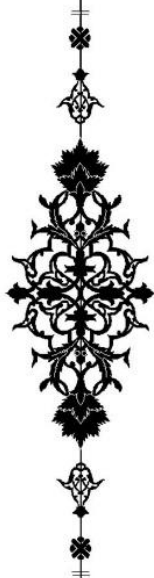
د. مشورت کردن

### آزمون عملی

اراده کنید کار مفیدی را که در برنامه روزانه تان نبوده است، انجام دهید.



# درس ششم





## مقدمه

در جلسه پیشین درباره نقش دعا و تضرع به درگاه خداوند و درخواست از او، در تقویت اراده مطالبی بیان کردیم. دعا را اولین مرحله و راهکار تقویت اراده دانستیم. در این جلسه، راهکاری عملی برای تقویت اراده، ارائه خواهیم داد که در روایات نیز، به آن اشاره شده است.

## پیش آزمون

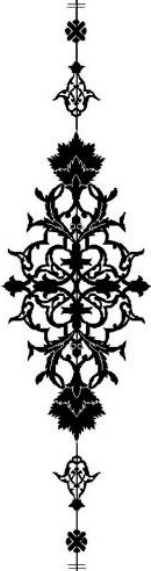
- ۱) چه راهکاری برای تقویت اراده می توان ارائه داد؟
- ۲) مداومت بر یک عمل، باید چگونه و تا چه حدی باشد؟
- ۳) آیا حالات روحی انسان در کیفیت تمرینات، تاثیر دارد؟

## محتوای درسی

### مداومت بر عمل

برای تقویت اراده باید اراده ورزید. جز این، دنبال عامل دیگری نباید بود. همه شئون نفس انسان و ابعاد وجود انسان، در صورتی تقویت می شوند که انسان از آن ها کار بکشد. برای تقویت اراده هم، باید از آن کار کشید. این کار، این قدر اهمیت دارد که حتی اگر با اکراه و تحمیل هم باشد، در افزایش توان انسان اثر دارد و از اسباب تقویت قدرت انسان محسوب می شود؛ فرض کنید، ورزش یا تلاش جسمانی، حتی اگر به نحو تحمیلی اتفاق بیفتد، یعنی یک کسی را در یک اردوگاه کار اجباری، علی رغم میل باطنی خودش، وادار به کار کنند، ولو این که این عمل ظلم است، ولی قطعاً موجب ورزیدگی اندام این آدم خواهد شد.

با تمرین های دشوار آموزشی، در دوره سربازی، یک اتفاقاتی در وجود انسان می افتد. با این که بسیاری از سربازها، از آن وضعیت، ناراحت و گلابه مند هستند و تحمیلی احساس می کنند، اما در عین حال، بعد از گذراندن این دوره نظام وظیفه، یک توانایی در وجود آن ها افزایش پیدا می کند. آن جوانی که تا لنگ ظهر می خوابید، عادت به سحر خیزی پیدا می کند. چالاک و ورزیدگی و سرزندگی، در او افزایش پیدا می کند.





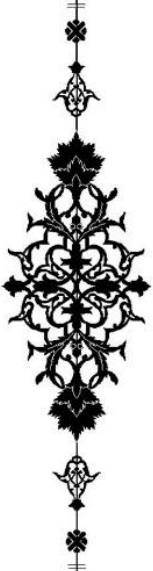
## حدّ مداومت بر عمل

عمل، همواره سازنده است و ظرفیت انسان را افزایش می دهد، گرچه ممکن است، تعالی بخش نباشد، یا تحمیلی باشد، اما عمل، این خاصیت را دارد. شاید به همین جهت بوده که در روایات اهل بیت، مداومت بر عمل توصیه شده است.

در بعضی از روایات آمده است که اگر یک سال، یعنی دوازده ماه، بر یک کاری مداومت بورزید، این باعث می شود که قدر و قدرت شما افزایش پیدا کند. از امام صادق (ع) نقل شده که فرمودند: (إِذَا كَانَ الرَّجُلُ عَلَى عَمَلٍ فَلَيْدُمُ عَلَيْهِ سَنَةٌ ثُمَّ يَتَحَوَّلُ عَنْهُ إِنْ شَاءَ إِلَى غَيْرِهِ) : وقتی که انسان بر عملی قرار می گیرد، یعنی با خودش قرار می گذارد که یک کاری را انجام بدهد، آن کار را تا یک سال ادامه بدهد، بعد اگر خواست، به کار دیگری بپردازد. علتش خیلی جالب است؛ در ادامه روایت آمده است (و ذَلِكَ أَنَّ لَيْلَةَ الْقَدْرِ يَكُونُ فِيهَا فِي عَامِهِ ذَلِكَ مَا شَاءَ اللَّهُ أَنْ يَكُونَ)؛ جهتش این است که شب قدر، در میان یک سال قرار دارد و آن چه خدا بخواهد، انجام می گیرد. شاید اشاره به این باشد که وقتی انسان، یک سال بر یک عمل مداومت بورزد، قدر او افزایش پیدا می کند؛ یعنی ظرفیت وجود او شکوفا می شود.

به این تحلیل، توجه کنید: وقتی که انسان، کاری را خیلی پائین تر از سطح توان خودش انجام می دهد، اولاً خیلی به او فشار نمی آید، آن کار را ساده و آسان می تواند انجام دهد و احتمالاً از آن لذت هم می برد. این طبیعتاً در توانایی های او تغییر و تحولی ایجاد نکرده و او را توانمند تر نمی سازد؛ مثلاً فرض کنید، کسی هر روز صبح، از خواب بیدار شود و ورزشش این باشد که چندبار دست خودش را باز و بسته کند. چون این ورزش، از سطح توانایی های او، خیلی خیلی پائین تر است، چندان در وجودش اثری نمی گذارد و موجب تقویت او نمی شود. یک عمل خیلی ساده محسوب می شود. کی ما به نوعی از کارهای خودمان بهره می بریم و این کارها در افزایش توانایی های ما اثر می گذارد؟ وقتی که این کار، در آستانه توانایی ما قرار داشته باشد؛ یعنی مثلاً، اگر یک وزنه سنگین را بلند کنیم، بر روی ماهیچه ما، اثری می گذارد، نه این که مثلاً، یک مداد را بلند کنیم.

کاری که انسان بر آن مداومت می ورزد، دفعات اول، انگیزه فراوانی برای انجام آن کار دارد. کار جدیدی است. شرایط تازه ای است. انسان هم، به طبیعت تنوع جوی خودش، از یک کار جدید خوشش می آید. از





سر هوس و به جهت ارضای روحیه تنوع جویی و نوع گرایی، آن را انجام می دهد. این کار، به نوعی، غریزی صورت می گیرد. وقتی یک بار، دو بار، سه بار، پنج بار، ده بار که آن کار را انجام می دهد، از تازگی می افتد. روح نوع گرای تنوع جوی انسان ارضاء شده و دیگر، از این جهت، انگیزه ای در انسان وجود ندارد. آرام آرام این کار، سخت می شود. بعد از ده بار، پانزده بار، آرام آرام، آدم احساس سختی و تنگنا در این کار می کند. از آن موقعی که این کار سخت می شود، تازه می خواهد روی وجود او، اثر بگذارد. اتفاقاً همین جاست که سر و کله شیطان هم، پیدا می شود و انسان را وادار می کند که این کار را رها کند. در روایت آمده: (إِيَّاكَ أَنْ تَفْرِضَ عَلَيَّ نَفْسِكَ فَرِيضَةً فَتُفَارِقَهَا اثْنَيْ عَشَرَ هَلَالًا): اگر یک چیزی را بر خودتان واجب کردید، آن را ترک نکنید. رهایش نکنید تا این که دوازده هلال بر شما بگذرد؛ یعنی دوازده ماه، بر شما بگذرد. تا یک سال، پای این کار بمانید.

اساتید اخلاق، توصیه می کنند که آن چه می خواهید بر خودتان فریضه و واجب کنید، حتماً کار کوچکی باشد. اگر کار بزرگی بردارید، وزنه سنگینی بلند کنید، کمر شما خواهد شکست. این اصلاً به صلاح نیست. یک کار خیلی خیلی کوچک را خودتان واجب کنید و پای آن بمانید، مثل تلاوت دو سه صفحه قرآن، در روز. مبادا این را رها کنید! اگر دوازده ماه، بر این کار بمانید و سرسختی بورزید، قدر و قدرت شما افزایش پیدا خواهد کرد. در روایت دیگر آمده است که: (مَنْ عَمِلَ عَمَلًا مِنْ أَعْمَالِ الْخَيْرِ فَلَيْدُمْ عَلَيْهِ سَنَةٌ وَ لَا يَقْطَعُهُ دُونَهَا): اگر کسی، کاری از اعمال خیر را انجام داد، یک سال آن را ادامه دهد و تکرار کند و کمتر از یک سال آن را رها نکند. در حدیث دیگری از امام باقر (ع) نقل شده که فرمودند: (أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ مَا دِيمَ عَلَيْهَا): محبوب ترین کارها در نزد خدا، آن کاری است که بر آن مداومت بورزی، (فَإِذَا عَوَّدْتَ نَفْسَكَ عَمَلًا فَلَيْدُمْ عَلَيْهِ سَنَةٌ): وقتی که خودت را بر کاری عادت دادی، حتماً یک سال بر آن مداومت بورز. این یک آموزه‌ی خیلی خیلی کاربردی است. یک سال بر اعمال مداومت بورزیم. این قرار را با خودمان بگذاریم که، به یک کار خیلی خیلی کوچک، مثلاً یک سلام به اباعبدالله در ابتدای صبح، یا خواندن چند صفحه قرآن در روز، یا مثلاً یک سجده نسبتاً طولانی چند دقیقه ای بعد از نماز، التزام داشته باشیم؛ یعنی هم، کار سنگین نباشد و هم، مطمئن باشیم که این کار مورد رضای خدا هست. این را بر خودمان واجب کنیم و بر آن بمانیم.

دفعات اول، انسان با رغبت و طراوت انجام می دهد. به جهت این که روح نوگرای او را، ارضاء می کند، اما وقتی که تکرار شد، هفته به هفته، آرام آرام این کار سخت می شود و انسان می خواهد، از زیر آن در برود.

شیطان هم این جا مداخله می کند تا انسان از این عمل بهره نبرد. این جا باید بر آن بمانیم و پایداری بورزیم. در هیچ شرایطی ترکش نکنیم. رغبت داریم یا نداریم، ترکش نکنیم. حال داریم یا نداریم، ترکش نکنیم. اگر یک سال بر آن بمانیم و پایداری بورزیم، در خوشی ها و سختی ها، در دشواری ها و سهولت ها، در نشاط ها و کسالت ها رهاش نکنیم، قدر ما و قدرت ما افزایش پیدا می کند؛ یعنی اراده ما تقویت می شود.

امیر المؤمنین (ع) در حدیث شریفی فرمودند: (علیک بامان العمل فی النشاط و الکسل): در حال نشاط یا کسالت، این عمل خودت را از دست نده. البته در بعضی از روایات آمده است که انسان، حالات روحی اش فرق می کند. گاهی وقت ها حال دارد، گاهی وقت ها حال ندارد. فرموده اند: آن جایی که شما حال دارید و اقبال روحی دارید، بر واجبات اکتفا نکنید. آن جایی که حال ندارید و طراوت ندارید و سست هستید و وجودتان اقبال نمی کند و با شما همراهی نمی کند، فقط به واجبات اکتفا کنید و نیاز نیست، به مستحبات بپردازید. این فرمایش شریف را، باید با این روایاتی ذکر شد، جمع کرد. جمعش به این است که بگوییم، واجبات انسان بر دو قسم است:

یک دسته واجبات که خدای متعال، بر همه انسان ها واجب کرده است، مثل نماز و روزه و حج و زکات و خمس و امثال این ها که باید در هر شرایطی انجام داد. نشاط داریم یا نداریم، در خوشی، در دشواری، در سهولت، در شرایط مختلف باید آن را انجام داد؛

یک دسته از امور هم هستند که انسان، در مسیر خودسازی بر خودش واجب می کند، شبیه همین کارهای کوچکی که متالش زده شد و نمونه هایی آورده شد. انسان در مسیر خودسازی، این ها را بر خودش لازم می کند. این ها را هم، نباید تا یک سال رها کند. باید از این کارها بهره برد. صرفاً از سر تنوع جویی و خوش آمدن نباشد. صرفاً به خاطر ارضای کنجکاوای ها نباشد، بلکه بیش از این، یک مقدار بر آن عمل پایداری کنیم، تا این روح پایداری در وجود ما افزایش پیدا کند. یک مقدار بر آن عمل استمرار داشته باشیم تا اسیر تنوع ها و لذت ها و عافیت ها و آسایش ها و نوگرایی ها نماییم. از این اسارت ها خارج بشویم تا یاد بگیریم بر اساس وظیفه عمل کنیم و این عقلانیت و اراده انسانی و عزم را، در وجود خودمان تقویت کنیم. فرمولی که در روایات برای این منظور به ما یاد داده اند، این است که کار کوچکی را بر خودتان واجب کنید و این کار را حداقل یک سال ادامه دهید. این کار، باعث می شود که در طول این یک سال، آرام آرام، آن عمل، جذب وجودتان شود و ظرفیتتان برای انجام آن بالا رود.

به این ترتیب، یکی از راهکارهای تقویت اراده، مداومت ورزیدن بر عمل، حتی یک عمل کوچک، به اندازه حدود یک سال است: (اِنَّتِيْ عَشْرَ هَلَالًا). خدای متعال، همه ما را بر انجام وظایف شرعی و طاعت خودش، موفق و پایدار بدارد.

### چکیده

همه شئون نفس و ابعاد وجود انسان، در صورتی تقویت می شوند که انسان از آن ها کار بکشد. برای تقویت اراده هم، باید از آن کار کشید.

در روایات اهل بیت، مداومت بر عمل توصیه شده است. در بعضی از روایات آمده است که اگر یک سال، بر یک کار، مداومت بورزید، این باعث می شود که قدر و قدرت شما افزایش پیدا کند.

وقتی که انسان، کاری را خیلی پائین تر از سطح توان خودش انجام می دهد، خیلی به او فشار نمی آید، آن کار را ساده و آسان می تواند انجام دهد. این طبیعتاً، در توانایی های او، تغییر و تحولی ایجاد نکرده و او را توانمند تر نمی سازد.

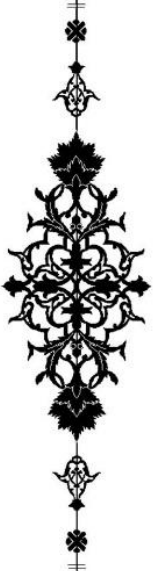
اساتید اخلاق، توصیه می کنند که آن چه می خواهید بر خودتان واجب کنید، حتماً کار کوچکی باشد. اگر کار بزرگی بردارید، وزنه بیش از حد سنگینی بلند کنید، کمر شما خواهد شکست.

امیر المؤمنین (ع) در حدیث شریفی فرمودند: (علیک بادلان العمل فی النشاط و الکسل): در حال نشاط یا کسالت، این عمل خودت را از دست نده.

در بعضی از روایات آمده است که انسان، حالات روحی اش فرق می کند. گاهی وقت ها حال دارد، گاهی وقت ها حال ندارد. آن جایی که حال و اقبال روحی دارید، بر واجبات اکتفا نکنید. آن جایی که حال و طراوت ندارید و سست هستید و وجودتان با شما همراهی نمی کند، فقط به واجبات اکتفا کنید و نیاز نیست، به مستحبات بپردازید.

واجبات انسان بر دو قسم است:

یک دسته واجبات که خدای متعال، بر همه انسان ها واجب کرده است؛ یک دسته از امور هم هستند که انسان، در مسیر خودسازی بر خودش واجب می کند.





یکی از راهکارهای تقویت اراده، مداومت ورزیدن بر عمل، حتی یک عمل کوچک، به اندازه حدود یک سال است.

### ✓ آزمون

۱) در روایات اهل بیت چه مقدار مداومت بر عمل توصیه شده است؟

أ. یک سال

ب. یک ماه

ج. در حد توان

د. شش ماه

۲) اگر انسان بر عملی مداومت بورزد که کمتر از حد توان اوست....

أ. اراده اش ضعیف می شود

ب. دچار تکرار می شود

ج. در تقویت اراده اش اثر ندارد

د. اراده اش را تقویت می کند

۳) جایی که اقبال روحی داریم، ..... اکتفا نکنید. آن جایی که حال و طراوت ندارید، ..... اکتفا کنید

أ. به مستحبات / واجبات

ب. به عمل / به عمل

ج. به واجبات / به واجبات

د. واجبات / به مستحبات

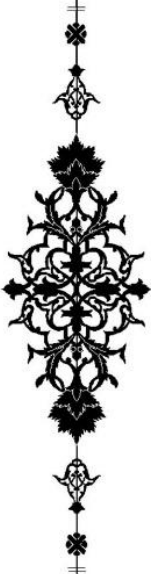
۴) یکی از راهکارهای تقویت اراده، .....، حتی یک عمل کوچک، به اندازه ..... است.

أ. مخالفت با یک عمل / یک سال

ب. مقاومت در برابر یک عمل / یک سال

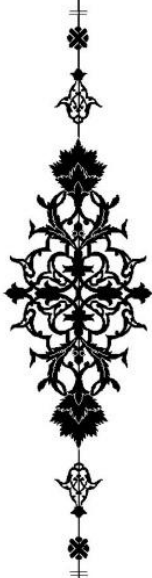
ج. مداومت بر عمل / یک ماه

د. مداومت بر یک عمل / یک سال

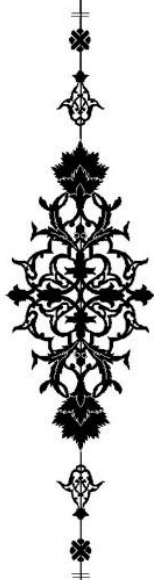


## آزمون عملی

تصمیم بگیرید یک عمل کوچک (مثل گرفتن روزانه نان) را تا یک سال انجام دهید.



# درس هفتم



## مقدمه

در جلسات پیشین پس از مباحث مقدماتی درباره اراده، به راهکارهای تقویت اراده رسیدیم. دعا و درخواست از خداوند و توسل و به کارگیری اراده و اراده ورزی را به عنوان راه های تقویت اراده مطرح کردیم. در این درس، مدل های مختلف ایجاد تحول و تفاوت روش روانشناسان رفتارگرا با تربیت انسانی مورد نظرمان را بحث خواهیم کرد.

## پیش آزمون

- ۱) روش رفتارگرایان در تربیت چگونه است؟
- ۲) روش رفتارگرایان چه تفاوتی با تربیت انسانی دارد؟
- ۳) مدل های ایجاد تحول کدامند؟

## محتوای درسی

### تربیت انسانی

تقویت اراده انسانی، همانطور که گفتیم، در واقع، افزایش جوهره وجودی آدمیت است و باید تلاش کنیم، در زندگی این اراده و عزم را در وجود خودمان افزایش دهیم. با این اراده و عزم است که می توانیم خدا را عبادت کنیم و بهشت را کسب کنیم. برای این که اراده مان تقویت شود، چه کار باید بکنیم؟

راه اول، این بود که درخواست متضرعانه ای از خداوند متعال و توسل به آستان اهل بیت عصمت و طهارت داشته باشیم و بخواهیم که ما را در این مسیر طولانی خودسازی، راهبری و هدایت کنند.

دوم این که اراده بورزیم؛ یعنی از این اراده کار بکشیم و تلاش بکنیم که آن را در وجود خودمان به رسمیت بشناسیم، محترم بداریم و از آن استفاده کنیم. به قول معروف، در وجود خودمان، آکبند و معطل نگهش نداریم.

این به عنوان یک قاعده انسان شناختی بسیار مهم بیان شد و قرار شد که تطبیقات این قاعده را، با همدیگر مرور کنیم. یکی از تطبیقاتش این بود که یک عمل کوچک را برای خودمان واجب کنیم؛ یعنی التزام

به یک عمل را برای خودمان، در نظر بگیریم و یک سال، (اِنَّتَىْ عَشْرَ هَلَالًا)، بر آن بمانیم و پایداری کنیم. یک سال که بر آن پایداری کردیم، این باعث می شود که قدر و قدرت ما و ظرفیت های وجودی ما افزایش پیدا

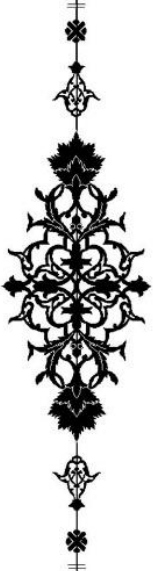


کند و ما بزرگ شویم. دیگر بعد از یک سال، آن کار برای ما آسان خواهد شد. آن وقت، باید یک وزنه سنگین تر، یک کار دیگر را که اندکی برای ما سخت تر باشد، برداریم.

## تفاوت روش با رفتارگرایان

این جا، شایسته است، تذکر بدهیم که این تأکید ما، بر عمل و این که عمل، قدرت را در وجود ما افزایش می دهد، با آن چه که در روان شناسی رفتارگرا، بر آن تأکید می شود، خیلی متفاوت است. ماهیتاً و جوهراً با آن فاصله دارد. این عملی که این جا، بر آن تأکید می کنیم، عمل برخاسته از اراده است. عملی است که انسان تصمیم می گیرد، آن را انجام بدهد، حتی اگر خلاف هوا و هوس های او و کشش های درونی او باشد.

رفتارگرایان در روان شناسی، منظورشان از عمل یا رفتار، چیز دیگری است که با این منظور ما خیلی فاصله دارد. رفتارگرایان یک تصویر ماشینی-مکانیکی، از انسان ارائه می دهند که به صورت خودکار، به محرک های بیرونی پاسخ می دهد. رفتارگراها اعتقاد دارند که همه رفتارهای ما، از جمله رفتارهای اخلاقی را، با پیامدهایش، می شود کنترل کرد؛ یعنی اگر شما در مقابل یک رفتار، پاسخ مثبتی بشنوید، آن رفتار در وجود شما تقویت می شود و اگر پاسخ منفی بشنوید، تضعیف می شود؛ بنابراین، به همان صورتی که یک آزمایشگر می تواند رفتار یک موش را در یک محیط آزمایشگاهی، کنترل کند، هر کسی که تقویت کننده ها را کنترل می کند، می تواند رفتار انسان را نیز، کنترل کند؛ یعنی در واقع انسان را یک موجود بی اراده و بی اختیار تلقی می کنند که مثل حیوان به تقویت های مثبت، به محرک های مثبت، پاسخ مثبت و به محرک های منفی، پاسخ منفی می دهد. انسان را موجود بی اختیار و بی اراده ای تلقی می کنند که اگر قرار است، مثلاً راست گو یا منظم بار بیاید، مثل یک حیوان دست آموز، باید دست آموزش کرد. اگر قرار است، وجدان کاری داشته باشد، نه از سر احساس رسالت و وظیفه، بلکه به حسب یک عادت حیوانی کارهایی را انجام می دهد. مشابه آن عادت را در موش و گوسفند و سایر حیوانات هم، می شود ایجاد کرد. چطور به این کارها عادت بکند؟ چند نوبت پاسخ های مثبت دریافت می کند تا آرام آرام در وجودش تقویت و ایجاد بشود. ما اساساً با این روش موافق نیستیم و گمان می کنیم که این روش تربیت انسانی محسوب نمی شود.





## مدل های ایجاد تحول

ما چند مدل تحول می توانیم در امور ایجاد کنیم. وقتی شما یک سنگ را می تراشید، مطابق نظر خودتان آن شکلی را که می خواهید، در آن پدید می آورید و اساساً به ویژگی های آن سنگ توجه نمی کنید. کاری به خواسته آن سنگ ندارید. خواسته خودتان را در وجود او پدید می آورید. این یک مدل تحول است.

مدل دیگر، تحولی است که یک باغبان در گیاه ایجاد می کند؛ مثلاً گلی را می پرورد یا درختی را به بار می نشاند. باغبان چه کار می کند؟ باغبان، صرفاً خواسته های خودش را اعمال نمی کند، شرایطی فراهم می کند، زمینه هایی پدید می آورد، موانعی را برطرف می کند و اجازه می دهد که خواسته های آن گیاه، به بار بنشیند؛ یعنی او مطابق خواسته های خودش، مطابق ظرفیت و استعداد خودش رشد کند. او دارد استعداد خودش را پی می گیرد، گل استعداد این را دارد که مثلاً به یک گیاه خوشبو و معطر تبدیل شود. باغبان، شرایط را برای آن بذر گل آماده می کند، موانع را بر می دارد که او وجود خودش را شکوفا کند و به بار بنشاند، یا درخت به میوه برسد. خواسته خودش را در وجود او ایجاد نمی کند. اجازه می دهد، خواسته او به نتیجه برسد.

مدل دیگر، تربیت حیوان است. حیوان را که دست آموز می کنیم، خواسته او را با خواسته خودمان هماهنگ می کنیم و با سوء استفاده کردن از خواسته ها و امیال او، او را مطابق خواسته خودمان تنظیم می کنیم. یعنی چه؟ یعنی او شهوتی دارد، غضبی دارد، خواسته و میل و گرایش دارد. خواسته های او را به کار می گیریم تا او را مطابق خواسته ی خودمان، دست آموزش کنیم.

## تربیت انسانی

تا این جا تربیت، تربیت انسانی نبود. تربیت انسانی کجاست؟ آن جایی که ویژگی های انسانی تقویت شود. اگر ما یک انسان را دست آموز کردیم، یعنی با تقویت های مثبت، آرام آرام عادتش دادیم به این که کاری را خودکار انجام بدهد، اختیار و اراده و عقل و نیت او را به رسمیت نشناخته ایم. انسان تربیت نکرده ایم، بلکه ویژگی های حیوانی را در وجود او تقویت کرده ایم و حیوانی دست آموز پدید آوردیم. اگر قرار باشد، ما انسانی تربیت کنیم یا انسانی تربیت شویم، باید این ویژگی های انسانی در وجود ما تقویت شود. جوهر وجود انسان، همین عزم است. همین عمل کردن بر اساس معرفت و شناخت است. این که بفهمد و بداند که بر او لازم است و از سر احساس وظیفه، از سر مسئولیت و رسالت، یک کاری را انجام بدهد، نه از سر گرایش ها و



خواسته های نفسانی و شهوت و غضب انسانی. این تربیت انسانی می شود. در روان شناسی رفتارگرا، با پاسخ مثبت با تقویت عمل آن ابعاد حیوانی تقویت می شود. البته ممکن است، منتهی بشود به این که یک صفت اخلاقی خوبی هم، در وجود انسان، عادت بشود، ولی این تربیت انسانی نیست. تربیت انسانی، به آن عقلانیت و معرفت احتیاج دارد. انسان باید از روی توجه و آگاهی، بر علیه خواسته های نفسانی خودش اقدام کند تا این که تربیت انسانی شود. ما این را احتیاج داریم. موضوع بحث ما تقویت اراده انسانی است، نه تقویت اراده حیوانی. اگر تربیت ما مشترک باشد با تربیت حیوانات، یعنی همان عملیاتی که روی گوسفند و گربه و سگ جواب می دهد، همان عملیات بر روی ما انجام گیرد و مثلاً منتهی به پدید آمدن یک صفت نیکو در وجودمان بشود، تربیت انسانی رخ نداده است.

این که بر اراده انسانی تأکید می کنیم، به این دلیل است که اراده انسانی، فصل ممیز ما از حیوان محسوب می شود و اگر آن را در وجود خودمان تقویت کنیم، از حیوانیت فاصله خواهیم گرفت. باید روی این متمرکز باشیم و تلاش کنیم که به دستش بیاوریم.

### چکیده

تأکید ما، بر عمل و این که عمل، قدرت را در وجود ما افزایش می دهد، با آن چه که در روان شناسی رفتارگرا، بر آن تأکید می شود، خیلی متفاوت است.

رفتارگرایان در روان شناسی، یک تصویر ماشینی-مکانیکی، از انسان ارائه می دهند که به صورت خودکار، به محرک های بیرونی پاسخ می دهد. آنها اعتقاد دارند که همه رفتارهای ما، از جمله رفتارهای اخلاقی را، با پیامدهایش، می شود کنترل کرد.

در روان شناسان رفتارگرا، معتقدند که اگر شما در مقابل یک رفتار، پاسخ مثبتی بشنوید، آن رفتار در وجود شما تقویت می شود و اگر پاسخ منفی بشنوید، تضعیف می شود؛ بنابراین، به همان صورتی که یک آزمایشگر می تواند رفتار یک موش را در یک محیط آزمایشگاهی، کنترل کند، هر کسی که تقویت کننده ها را کنترل می کند، می تواند رفتار انسان را نیز، کنترل کند.

به چند مدل می توان تحول ایجاد کرد:

(۱) بدون توجه به خواسته های تحول پذیرنده، مانند تراشیدن سنگ

- ۲) با توجه به ویژگی تحول پذیره و ایجاد زمینه رشد، مانند باغبانی گیاهان
- ۳) برخلاف طبیعت و خواسته های تحول پذیرنده، مانند تربیت حیوانات
- ۴) تربیت و تحول انسانی که با تقویت عزم و اراده و آگاهی و عقلانیت اتفاق می افتد.

این که بر اراده انسانی تأکید می کنیم، به این دلیل است که اراده انسانی، فصل ممیز ما از حیوان محسوب می شود و اگر آن را در وجود خودمان تقویت کنیم، از حیوانیت فاصله خواهیم گرفت.

### ✓ آزمون

- ۱) رفتار گرایان در روان شناسی، یک تصویر ... از انسان ارائه می دهند که به ... پاسخ می دهد

ا. آرمانی / تغییرات

ب. مکانیکی / محرک های بیرونی

ج. روانشناسانه / آزمایشها

د. حیوانی / محرک های بیرونی

- ۲) روش رفتارگرایان در تربیت چگونه است؟

ا. تقویت اراده

ب. آگاهی بخشی

ج. استفاده از محرک های بیرونی مثبت و منفی و عادت دادن

د. ایجاد زمینه رشد

- ۳) تربیت انسانی کدام مدل از ایجاد تحول است؟

ا. بدون توجه به خواسته های متربی

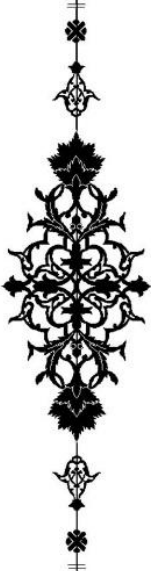
ب. ایجاد زمینه برای رشد طبیعی متربی

ج. عادت دادن متربی با پاسخ های مثبت و منفی

د. آگاهی بخشی و تقویت عقلانیت و اراده

- ۴) چرا در بحث تربیت بر اراده تأکید می کنیم؟

ا. اراده موتور محرک حیوان و انسان است



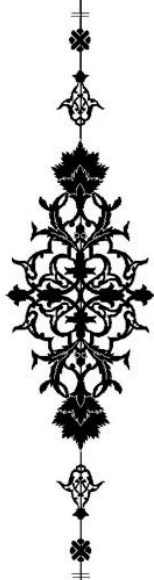
- ب. اراده فصل ممیز انسان و حیوان است
- ج. اراده نقطه اشتراک حیوان و انسان است
- د. انسان ها عزم و اراد ضعیفی دارند

### آزمون عملی

کمی درباره روانشناسی رفتارگرا مطالعه کنید و آن را با مباحث درس مقایسه کنید.



# درس هشتم



## مقدمه

گفتیم که تأکید بر عمل و ممارست ورزیدن بر عمل، که به عنوان راهکاری برای تقویت اراده بیان شده است، با آن چه که روان شناسان رفتارگرا بر آن تأکید می کنند، تفاوت دارد. در نظر رفتارگرا ها، انسان یک ارگانیزم تجربه گر است که استعدادی برای انواع رفتار دارد و ما می توانیم، فعالیت های او را، به عنوان یک موجود بی اراده، از طریق شرطی شدن، تقویت یا تضعیف کنیم.

در این جلسه درباره توانایی انسان در غلبه بر شرایط پیرامونی مطالبی خواهیم گفت و نمونه هایی از غلبه اراده انسان بر شرایط را از قرآن کریم نشان خواهیم داد.

## پیش آزمون

- ۱) آیا رفتارگرایان به جبر معتقدند؟
- ۲) ضرب المثل ایمان و ضرب المثل کفر در قرآن چه کسانی هستند؟
- ۳) آیا روش تشویق و تنبیه، در تقویت ویژگی های اخلاقی مثبت کافی است؟

## محتوای درسی

از نظر رفتارگرا ها، انسان با حیوانات سطح پائین، تفاوت جوهری ندارد و همان عملیات شرطی سازی که در حیوانات سطح پائین جواب می دهد، در انسان هم جواب می دهد و موجب تقویت یا تضعیف رفتار او می شود. به این طریق، ما با یک مفهوم بدبینانه از انسان، به عنوان موجودی درمانده و منفعل و کم اختیار، مواجه هستیم. موجودی که هیچ نقش فعالی در زندگی خودش نمی تواند داشته باشد. برای تغییر اخلاق یا رفتارش، باید محیطش را عوض کرد و پاسخ های بیرونی به رفتار او را تغییر داد تا این آدم تغییر کند. این تقریباً مشابه تربیت کردن حیوانات دست آموز است و چندان لطفی ندارد. این در واقع، استفاده کردن از همان موتور محرک شهوت و غضب برای تربیت انسان است و تربیت انسانی محسوب نشده، بلکه تربیت ابعاد حیوانی محسوب می شود. البته از این روش ها، می شود در مقام تربیت استفاده کرد، ولی اکتفا کردن به این عوامل برای تربیت انسان، اساساً روا نیست. انسان را باید انسان بار آورد. انسانیت انسان را باید تقویت کرد. عوامل ویژه انسان و آن فصل ممیز انسان را باید کمال بخشید تا انسان کمال پیدا کند.

رفتارگراها، مفهوم اراده آزاد را مطلقاً انکار می کنند و به این، اعتقاد ندارند که فرد می تواند، خودش مستقلاً، با اراده خودش کاری انجام بدهد. آن ها رفتارهای انسان را به حوادث پیشین بر می گردانند و به نوعی، معتقد به جبر رفتاری هستند. ما با آنها خیلی فاصله داریم و فکر می کنیم که صرفاً از طریق پاداش و تنبیه نمی توانیم، ویژگی های اخلاقی مثبت را در وجود خودمان تقویت کنیم. ما، علاوه بر این گونه روش ها، باید به سمت این برویم که از آگاهی و معرفت خودمان برای تقویت قوای انسانی بهره بگیریم. از عقلانیت خودمان باید کار بکشیم تا انسانیت مان تقویت شود.

## اراده در فرهنگ اسلامی

در فرهنگ اسلامی، اراده انسان، بسیار بسیار محترم شمرده شده و جدی تلقی شده است؛ برخلاف بعضی از مکاتب روان شناختی که به اراده انسانی، توجه نکرده اند و رفتارهای انسان را عمدتاً به حوادث گذشته، یا مثلاً وقایعی که در دوران کودکی، برای او رخ داده و به صورت عقده هایی در وجود او شکل گرفته، یا همین پاسخ های محیطی، منسوب دانسته اند. در فرهنگ اسلامی در انسان شناسی قرآنی، روایی، اسلامی، اراده انسانی بسیار بسیار جدی تلقی شده است. به انسان توجه داده اند که ای آدم! تو می توانی در محیط بسیار بد، خوب باشی و در محیطی بسیار خوب، بد باشی و بر علیه محیط خودت و تمام عوامل پیرامونی خودت، عصیان کنی؛ به همین جهت هم، مسئولی. تکلیف، در فرهنگ اسلامی خیلی جدی است. انسان، می تواند و چون می تواند، مسئول است. به همین دلیل، خدای متعال، این قدر جدی، از انسان، تکلیف خواسته است؛ بنابراین، نباید بهانه بیاورد که محیط بد بود، امکانات نبود، شرایط سخت بود، توانایی نداشتیم؛ نه، تو می توانی و چون می توانی، مکلف هستی و وظیفه داری.

در قرآن کریم، خدای متعال، توصیفی از مدیریت فرعون می کند و می فرماید: (فَاسْتَخَفَّ قَوْمَهُ فَاَطَاعُوهُ) فرعون، روشش این بود که مردم را استخفاف می کرد؛ یعنی آن ها را ذلیل کرده بود. به یوغ کشیده بود، چکمه بر کرده آن ها گذاشته بود و با استخفاف آن ها، آن ها را به اطاعت خودش گرفته بود. وقتی که شمشیر آخته بالای سر قومی از انسان ها نگه داشته باشند، آنها را با زور و تحمیل و قلدری، ذلیل کرده باشند، آن قوم، چه کار می توانند بکنند؟ (فَاسْتَخَفَّ قَوْمَهُ فَاَطَاعُوهُ)، بنی اسرائیل هم، دیگر از فرعون اطاعت می کردند. حال فرض کنید که دنبال این آیه چندتا نقطه گذاشته اند و قرار باشد، ما این آیه را ادامه بدهیم. به ما سپردند که

ادامه این آیه را بیان کنیم. ما در ادامه این آیه چه می گوئیم؟ احتمالاً توجه می کنیم به این که این مردم، زیر آن همه فشار، با آن همه طغیان، زیر برق شمشیر برآن، چه کاری غیر از اطاعت، می توانند بکنند؟ بیچاره آن مردم! ما ادامه آیه را دوست داریم این طور تمام کنیم و بگوئیم: ای مرگ بر این فرعون! عجب آدم بدی بود و چه کار بدی می کرد. (فِي جَهَنَّمَ خَالِدُونَ) در جهنم، مخلد خواهد شد؛ اما خدای متعال، یک طور دیگر، برخورد کرده است. خدای متعال، در ادامه آیه می گوید: (فَاسْتَخَفَّ قَوْمَهُ فَاطَاعُوهُ): فرعون مردم را ذلیل کرده بود، پس مردم هم از او اطاعت می کردند، فرموده است: ای مرگ بر این مردم! عجب آدم های بدی بودند که از فرعون اطاعت می کردند. ادامه آیه این است: (إِنَّهُمْ كَانُوا قَوْمًا فَاسِقِينَ) این مردم، مردم بدی بودند که از فرعون اطاعت می کردند. یعنی چه؟ یعنی ای انسان! تو خیلی اراده داری، حتی اگر زیر برق شمشیر فرعون باشی، حتی اگر فشار فرعونی بالای سر تو باشد، تو این قدر بزرگ هستی و این قدر اراده داری که همه فرعون ها و فرعونی ها را، می توانی در بنوردی. زیر پا بگذاری و مطابق وظیفه خودت عمل کنی. فشار بیرونی را بهانه نکن.

### ضرب المثل ایمان و کفر

در اواخر سوره مبارکه تحریم، خدای متعال، ضرب المثل ایمان و ضرب المثل کفر را بیان می کند. اگر از شما بپرسند: ضرب المثل ایمان کیست؟ سلمان فارسی و امام خمینی و اولیاء خدا را ذکر خواهید کرد. اگر از شما بپرسند: ضرب المثل کفر کیست؟ احتمالاً سردمداران نظام سلطه، مانند رئیس جمهور اسرائیل و رئیس جمهور آمریکا را، به عنوان ضرب المثل و نمونه اعلائی کفر، معرفی خواهید کرد. خدای متعال به این سؤال پاسخ داده است. در انتهای سوره تحریم، سوره شصت و ششم قرآن کریم، فرموده است که: (ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَاتَ فِرْعَوْنَ)، ضرب المثل ایمان، زن فرعون، آسیه بنت مزاحم است و در آیه دیگری فرموده است: (ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ كَفَرُوا امْرَأَاتَ نُوحٍ وَاَمْرَأَاتِ لُوطٍ) ضرب المثل کفر هم، زن لوط و زن نوح هستند. دقت کنید که همسر فرعون، در سخت ترین شرایط، قرار داشت. شرایط محیطی، اصلاً با او همراه نبود. در خانه فرعون و زیر دست فرعون بود؛ فرعونی که (أَنَا رَبُّكُمْ الْأَعْلَى) می گفت، ولی حضرت آسیه، در آن شرایط بسیار سخت، ایمان خودش را نگه داشت. چنین انسانی، ضرب المثل ایمان می شود؛ یعنی آی آدم! تو در بدترین شرایط، می توانی بهترین باشی و برعکس در بهترین شرایط هم می توانی بدترین باشی. به زن نوح و زن لوط نگاه کن، آن ها در بهترین شرایط بودند (كَانَتَا تَحْتَ عَبْدَيْنِ مِنْ عِبَادِنَا) زیر دست اولیاء خدا بودند. زیر دست ولی



مخلص پروردگار بودند. پیغمبر اولوالعزم الهی بودند. امکانات معنوی برای رشد آن ها، به وفور وجود داشت و در دسترس آن ها بود، اما در آن شرایط فوق العاده بی نظیر و استثنایی، این ها قدر نشناختند و ناسپاس ماندند.

اراده انسان، خیلی خیلی بزرگ است. ای انسان! تو خیلی اراده داری. از این اراده خودت استفاده کن. محیط را، جبر محیط پیرامونی را بهانه نکن. تو در بهترین شرایط، می توانی بدترین باشی و در بدترین شرایط، می توانی بهترین باشی. بر علیه تمام عوامل محیطی و پیرامونی می توانی عصیان کنی. محیط را بهانه نکن. اراده انسانی تو، خیلی پر جلال است. از آن استفاده کن. تو خیلی بزرگ تر از آن هستی که می پنداری. از این ظرفیت های وجودی خودت بهره ببر و بالا بیا.

نتیجه این که بر خلاف بعضی از دیدگاه های روان شناختی، اراده در وجود انسان، بسیار بسیار جدی است و انسان از این گوهر ارزشمند باید بهتر استفاده کند.

### چکیده

از نظر رفتارگرا ها، انسان با حیوانات سطح پائین، تفاوت جوهری ندارد و همان عملیات شرطی سازی که در حیوانات سطح پائین جواب می دهد، در انسان هم جواب می دهد و موجب تقویت یا تضعیف رفتار او می شود.

رفتارگرا ها، مفهوم اراده آزاد را مطلقاً انکار می کنند و به این، اعتقاد ندارند که فرد می تواند، خودش مستقلاً، با اراده خودش کاری انجام بدهد. آن ها رفتارهای انسان را به حوادث پیشین بر می گردانند و به نوعی، معتقد به جبر رفتاری هستند.

صرفاً از طریق پاداش و تنبیه، نمی توانیم ویژگی های اخلاقی مثبت را در وجود خودمان تقویت کنیم. علاوه بر این گونه روش ها، باید از آگاهی و معرفت و اراده برای تقویت قوای انسانی بهره برد.

تکلیف، در فرهنگ اسلامی خیلی جدی است. انسان، چون می تواند، مسئول است. به همین دلیل، خدای متعال، این قدر جدی، از انسان، تکلیف خواسته است.

انسان! خیلی اراده دارد، حتی اگر زیر برق شمشیر فرعون باشد، حتی اگر فشار فرعونی بالای سرش باشد، انسان آن قدر بزرگ هست و آن قدر اراده دارد که همه فرعون ها و فرعونی ها را، می تواند در بنورد. زیر پا بگذارد و مطابق وظیفه خودش عمل کند و فشار بیرونی را بهانه نکند.

ضرب المثل ایمان، زن فرعون، آسیه بنت مزاحم است. همسر فرعون، در سخت ترین شرایط، قرار داشت. شرایط محیطی، اصلاً با او همراه نبود. در خانه فرعون و زیر دست فرعونی بود که (أَنَا رَبُّكُمْ الْأَعْلَى) می گفت، ولی در آن شرایط بسیار سخت، ایمان خودش را نگه داشت.

ضرب المثل کفر هم، زن لوط و زن نوح هستند. آن ها در بهترین شرایط بودند. زیر دست اولیاء خدا بودند. زیر دست ولیّ مخلص خدا و پیغمبر اولوالعزم الهی بودند. امکانات معنوی برای رشد آن ها، به وفور وجود داشت، اما در آن شرایط فوق العاده و استثنایی، این ها قدر نشناختند و ناسپاس ماندند.

## ✓ آزمون

۱) رفتارگراها، مفهوم اراده آزاد را مطلقاً..... و به نوعی، معتقد به ..... هستند.

أ. می پذیرند / اختیار

ب. انکار می کنند / جبر رفتاری

ج. انکار می کنند / اختیار

د. قبول ندارند / اراده مقید

۲) برای تقویت ویژگی های اخلاقی مثبت، از چه راهکارهایی می توان استفاده کرد؟

أ. تشویق و تنبیه

ب. آگاهی و اراده ورزی

ج. دعا و استعانت از خدا

د. هر سه مورد

۳) ضرب المثل ایمان در قرآن.... است و ضرب المثل کفر.... است

أ. آسیه / زن حضرت لوط و حضرت نوح

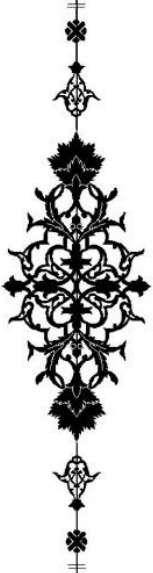
ب. همسر فرعون / همسر نمرود

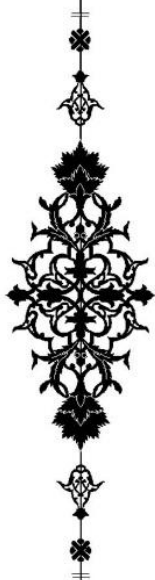


- ج. همسر پیامبر / همسر حضرت یعقوب
- د. همسر حضرت نوح / همسر حضرت لوط
- ۴) چرا خداوند از انسان تکلیف خواسته است؟
- أ. چون انسان مخلوق اوست
- ب. چون انسان عقل دارد
- ج. چون خداوند قادر و مالک اوست
- د. چون انسان قدرت و اختیار دارد

### آزمون عملی

درباره شرایط محیطی همسر فرعون و همسران نوح و لوط مطالعه و تأمل کنید و شرایط محیطشان را با اراده و عملشان بسنجید.





# درس نهم

## مقدمه

در جلسات گذشته، بیان شد که اراده و عزم، جوهره انسانیت و فصل ممیز انسان از حیوان محسوب می شود. هر چه که این ویژگی در وجود کسی بیشتر باشد، انسان تر است و فاصله او با حیوان بیشتر. گفتیم که اراده انسان، صفت محوری اوست که در فرهنگ اسلامی و در انسان شناسی قرآنی، بسیار جدی تلقی شده و بر اساس آن، تکالیف جدی از انسان خواسته شده و به ما اجازه نداده اند که عوامل محیطی و پیرامونی را برای در رفتن از زیر بار مسئولیت بهانه کنیم. سپس به نقش سختی کشیدن در تقویت اراده اشاره داشتیم. در این نوبت، یک راهکار دیگر برای تقویت اراده را مطرح خواهیم کرد: ورزش.

## پیش آزمون

- ۱) آیا ورزش کردن تاثیری در اراده انسان دارد؟
- ۲) چرا ورزش می تواند در اراده انسان موثر باشد؟
- ۳) چه ورزش هایی در تقویت عزم و اراده موثرند؟

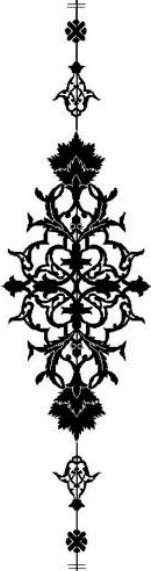
## محتوای درسی

چنانکه دانستیم، هر جا که انسان از اراده خودش بیشتر استفاده می کند و از این گوهر ارزشمند، بهره بیشتری می برد، انسانیتش تقویت می شود و هر جا که از این اراده، کم تر استفاده می کند، طبیعتاً حیوانی تر عمل کرده و به رفتار های حیوانی غریزی نزدیک تر است. اگر این مطلب را پذیرفته باشیم، به سرعت، به این نکته منتقل می شویم که ما در زندگی، نیاز به سختی داریم. نیاز به شرایط دشوار داریم. در شرایط دشوار، انسان از ظرفیت های خودش بیشتر استفاده می کند. وقتی که کارهای سخت انجام می دهد، بیشتر کار می کند و بیشتر اراده می ورزد. آن جایی که کار ساده انجام می دهد، خیلی اراده نمی ورزد؛ چراکه آن کار برای او ساده است. انسان، در کارهای سخت و در شرایط سخت، بیشتر اراده می ورزد. وقتی بیشتر اراده ورزید، طبیعتاً اراده اش بیشتر تقویت می شود. حتی عمل تحمیلی هم، قدرت عمل را در وجود انسان اضافه می کند. اگر انسان این را متوجه شده باشد، از شرایط سخت، فرار نمی کند.

حاج آقای قرائتی می فرمودند: اگر به شما بگویند، بلند شوید و دو سه کیلومتر بدوید، شما دو سه کیلومتری می دوید، بعد هم، نفس نفس می زنید و خسته می شوید و می افتید و می گوئید: دیگر نمی توانم، اما اگر یک گرگ دنبال شما بکند، بیست کیلومتر خوش نفس می روید و احساس ناتوانی، به این زودی ها به شما دست نمی دهد. چه فرقی کرد؟ این انسان همان انسان است؛ همانی است که با دو سه کیلومتر افتاده بود و نفس نفس می زد و اعلام ناتوانی می کرد.

ظرفیت های وجودی ما، خیلی بیشتر از آن مقداری است که گمان می کنیم. ما خودمان را دست کم می گیریم. خیلی در حق خودمان ارفاق می کنیم و به خودمان تخفیف می دهیم. خیلی خودمان را کوچک شمرده ایم و انتظارات خودمان را پائین آوردیم و این اساساً درست نیست. وقتی که در شرایط سخت قرار می گیریم و آن گرگ دنبال ما می کند، این ظرفیت ها را به کار می گیریم و تازه متوجه می شویم، چقدر بزرگ هستیم. پس، این شرایط سخت برای ما لازم است، تا ما کار کنیم و در این کار کردن ها بزرگ شویم و تربیت شویم. به همین دلیل، شما می روید و در باشگاه ثبت نام می کنید. در باشگاه که نان و حلوا خیر نمی کنند. در باشگاه درد و رنج و فشار و زجر و عرق ریختن و دویدن و زحمت کشیدن است، اما شما می روید شهریه می پردازید و گاهی وقت ها التماس می کنید و منت هم می کشید تا در باشگاه ثبت نامتان کنند. که چه؟ که سختی بخرید. چرا؟ به خاطر این که متوجه شدید، در این سختی هاست که انسان ورزیده می شود؛ بنابراین با اختیار خودتان، برای خودتان سختی و دشواری می خرید. پول می پردازید، منت می کشید، التماس هم می کنید، تا در آن دوره شرکت کنید برای این که ورزیده شوید. این سختی کشیدن، همانطور در رشد جسمی ما تأثیر دارد، در رشد روحی ما هم، تأثیر دارد.

امیرمؤمنان فرموده اند: (مَنْ يَعْمَلُ يَزِدُّ قُوَّةً مَنْ يَقْصِرُ فِي الْعَمَلِ يَزِدُّ فَتْرَةً) این روایت را می توانیم تحلیل کنیم و بگوییم: (من بعمل عملاً جسمیا یزدد قوه جسمیه): هر کس کار جسمی انجام بدهد، قوای جسمی اش افزایش پیدا می کند. درباره قوای روحی هم همین طور: (من بعمل عملاً روحیا یزدد قوه روحیه): هر کس کار روحی انجام بدهد، قوای روحی اش تقویت می شود؛ بنابراین، برای تقویت اراده خودمان، باید از خودمان کار بکشیم. در شرایط عادی اگر اهل کار نیستیم، باید خودمان را در شرایط سخت بگذاریم. در این شرایط سخت که قرار گرفتیم، از خودمان کار بیشتر می کشیم و بیشتر تقویت می شویم. از سختی باید استقبال کنیم. چطور در رشد



جسمی و ورزشی جسمانی خودمان در باشگاه ثبت نام می کنیم، برای رشد روحی و ورزشی روحانی خودمان هم، در بعضی از باشگاه ها باید قرار بگیریم.

بعضی ها برنامه زندگی خودشان را خیلی سبک می گیرند، در حق خودشان ارفاق می کنند و انتظارشان را از خودشان پائین آورده اند. نباید این کار را کرد. باید یک باشگاه تهیه کنیم. برنامه زندگی خودمان را پر کنیم. تکالیف متعددی برای خودمان قرار بدهیم و سعی کنیم همه آن ها را با تعهد و اتقان پیش ببریم، ولو این که موجب زحمتی برای ما می شود و دردسر برای ما ایجاد می کند. گاهی لازم می شود که انسان، مثلاً کمتر بخوابد، ولی مجموعه این کارهایی که در طول زندگی انجام می دهد، با این فشاری که دارد، آرام آرام بر روی انسان اثر می گذارد و قوای انسان را افزایش می دهد.

## ورزش کردن

ورزش کردن، یکی از عوامل تقویت اراده است. چرا؟ چون ما در ورزش کار می کنیم. از خودمان کار می کشیم. وقتی از خودمان کار بکشیم، قوی می شویم.

ورزش بر دو قسم است: دسته ای از ورزش ها هستند که هیجانانگیزند ما را تحریک می کنند و ارضاء می کنند و ما را خوش نگه می دارند، یعنی ما داریم لذت جویی های خودمان را در آن جا، دنبال و ارضاء می کنیم. این ورزش ها، قطعاً جسم را قوی می کنند، اما روح را قوی نمی کنند. آن ورزشی روح را تقویت می کند که در آن، کار روحی هم انجام بگیرد؛ مثلاً ورزش کوهنوردی، برای بار اول و دوم برای انسان خوشایند است. انسان به هوس کنجکاوی هایی که دارد و برای بازدید و التذاذ از طبیعت می رود و لذت می برد، اما بعد از دو سه بار، آن محیط برای انسان عادی می شود. دفعه های بعدی که می رود، در واقع، کار روحی هم انجام می دهد. استقامت روحی هم آن جا صورت می گیرد؛ برای همین، ملکه استقامت و اراده در وجود انسان تقویت می شود. بنابراین، آن دسته ای از ورزش ها که صرفاً التذاذ جسمانی نیست، صرفاً هوس رانی نیست، علاوه بر این که قوای جسمانی را افزایش می دهد و بازوان و ماهیچه ها را ورزشی می کند، قوای روحی را هم تقویت می کند. این ورزش ها، نیاز به استقامت و ماندن در میدان دارد. با آن استقامت و ورزش، روح استقامت، تکامل خواهد یافت و ملکه استقامت در وجود ما تقویت خواهد شد. ملکه استقامت، همین ملکه اراده است.

پس یکی از راه های تقویت اراده، ورزش کردن است. ورزش کردن، یعنی از خود کار کشیدن. اگر صرفاً لذت جویی نباشد، این کار کشیدن تقویت اراده هم خواهد بود. از خدای متعال درخواست می کنیم که به همه ما توفیق استقامت کامل و عزم پولادین در مسیر طاعت و بندگی خودش عنایت بفرماید.

### چکیده

در شرایط دشوار، انسان از ظرفیت های خودش بیشتر استفاده می کند. وقتی که ما کارهای سخت انجام می دهد، بیشتر کار می کند و بیشتر اراده می ورزد.

امیرمؤمنان فرموده اند: (مَنْ يَعْمَلْ يَزِدُّ قُوَّةً مَنْ يَقْصِرْ فِي الْعَمَلِ يَزِدُّ فَتْرَةً)؛ هر کس کار کند، نیرویش می افزاید و هر کس کم کاری کند، سستی اش زیاد می شود.

ورزش کردن، یکی از عوامل تقویت اراده است؛ چراکه در ورزش، از خودمان کار می کشیم. وقتی از خودمان کار بکشیم، قوی می شویم.

ورزش بر دو قسم است:

الف: دسته ای از ورزش ها هستند که هیجانات نفسانی ما را تحریک می کنند و ارضاء می کنند و ما را خوش نگه می دارند.

ب: دسته ای از ورزش ها نیز، صرفاً التذاذ جسمانی و هوس رانی نیست. علاوه بر این که قوای جسمانی را افزایش می دهد و بازوان و ماهیچه ها را ورزیده می کند، قوای روحی را هم، تقویت می کند.

### ✓ آزمون

(۱) سختی کشیدن

أ. جسم را قوی می کند

ب. روح را قوی می کند

ج. جسم و روح را تقویت می کند

د. روح و جسم را ضعیف می کند

(۲) روایت (مَنْ يَعْمَلْ يَزِدُّ قُوَّةً مَنْ يَقْصِرْ فِي الْعَمَلِ يَزِدُّ فَتْرَةً) یعنی



- ا. هر که بامش بیش، برفش بیشتر  
ب. هر کس زیاد کار کند، ضعیف می شود  
ج. اندازه نگه دار که اندازه نکوست  
د. هر که کار کند نیرویش بیشتر می شود و هر که کم کاری کند سستی اش بیشتر می شود
- ۳) ورزش کردن

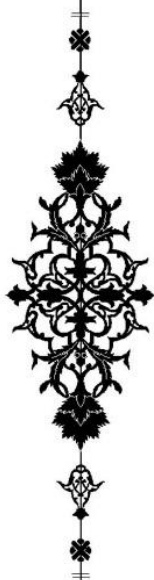
- ا. جسم را تقویت می کند  
ب. موجب سلامتی است  
ج. از عوامل تقویت اراده است  
د. هر سه مورد

۴) کدام جمله صحیح نیست؟ ورزش ها از یک منظر ...

- ا. سلامت بخش و آسیب رسان  
ب. دو دسته اند: سرعتی و قدرتی  
ج. دو دسته اند: فکری و جسمی  
د. دو دسته اند: سرگرم کننده و نفسانی / تقویت کننده جسم و روح

### ۸ آزمون عملی

نقش ورزش را در تقویت اراده خود یا دیگران بررسی کرده و تاثیرات آن را بنویسید.



# درس دهم

## مقدمه

تا کنون چند راهکار تقویت اراده را برشمردیم و با هم دیگر مرور کردیم. به دعا و تضرع به درگاه پروردگار، مداومت ورزشیدن در عمل، به کار کشیدن از خود، اشاره کردیم. به موضوع ورزش نیز، در جلسه پیش، اشاره شد، البته نه آن ورزشی که صرفاً از سر لذت جویی باشد، بلکه آن ورزشی که علاوه بر تقویت قوای جسمی و کار کشیدن از ماهیچه ها و اندام ها، موجب کار کشیدن از اندام های روحی یا قوای روحانی هم، باشد. در این جلسه، یک قاعده انسان شناختی بسیار مهم دیگر را ارائه خواهیم کرد که در موضوع تقویت اراده و مدیریت اراده انسانی، جایگاه بلندی دارد.

## پیش آزمون

- ۱) آیا اراده به امر کلی تعلق می گیرد؟
- ۲) برنامه ریزی چیست؟
- ۳) برنامه ریزی و جزئی کردن چه تاثیری در اراده دارد؟

## محتوای درسی

### تعلق اراده به امر مشخص

در مباحث علم النفس فلسفی، بیان شده که اراده، به امر کلی تعلق نمی گیرد. این قاعده از مصادیق یک قاعده کلی دیگری است که در فلسفه، جزء مسلمات محسوب می شود. آن قاعده این است: (الشی ما لم یتشخص لم یوجد)، بر اساس این قاعده، اگر قرار باشد ما با اراده انسانی خودمان، چیزی را پدید بیاوریم، باید حتماً تشخص داشته باشد؛ چراکه اراده، به امر کلی غیر متشخص، تعلق نمی گیرد. این، بدان معناست که تصمیم انسان بر انجام کاری، فقط و فقط، به یک شرط، محقق خواهد شد. آن شرط، این است که تصمیم بر یک کار جزئی گرفته شده باشد. اگر شما تصمیم بگیرید، یک کار کلی انجام بدهید، هیچ وقت انجام نخواهید داد؛ چراکه اراده، به امر کلی تعلق نمی گیرد. مثلاً شما تصمیم می گیرید که در موضوعی، کتابی را در آینده بخوانید. این یک امر کلی است، یک موضوعی، یک کتابی، یک زمانی. این امر کلی است و شامل همه زمان ها و همه کتاب ها می شود. چون کلی است، اراده اساساً به آن تعلق نمی گیرد؛ یعنی محال است که محقق شود. باید این را

جزئی اش کنید. اگر بگوئید که این کتاب مشخص را خواهم خواند، باز هم محقق نمی شود. این کتاب جزئی است، اما زمانش مشخص نیست. وقتی بگوئید که این کتاب را بعداً می خوانم، بعداً امر کلی است و شامل زمان های متعددی می شود. ممکن است، بعداً فردا باشد، آخر هفته باشد، ماه دیگر باشد، سال دیگر باشد. آدم کتاب را خریده است، روی میز خودش هم، گذاشته است، منتظر است که بعداً این وقت فرا برسد تا آن را بخواند. بعداً هیچ وقت فرا نمی رسد. شما چندتا از این کتاب ها روی میزتان دارید که نخوانده اید؟ وقتی که زمان کلی باشد، اراده به آن تعلق نمی گیرد. محال است که تعلق بگیرد. باید این را جزئی اش کنید. بگوئید در یک زمان مشخص این کتاب مشخص را می خوانم؛ مثلاً این کتاب را صبح روز دوشنبه، ساعت هفت، شروع خواهم کرد. این جا، چون متعلق اراده از کلی بودن، خارج شده است و تبدیل به یک امر جزئی شده، امکان تعلق اراده فراهم شده است و ممکن است این امر محقق شود. البته ممکن است با موانعی مواجه بشود و از دست تحقق بیرون بیاید، اما به هر حال، امکان پذیر شده است. از آن حالت محال بودن، خارج شده، امکان پذیر و شدنی شد.

### برنامه ریزی

بنابر آنچه گفته شد، اگر بخواهیم کاری را در آینده انجام بدهیم، حتماً باید آن را از صورت کلی در بیاوریم و برایش یک تصویر جزئی ایجاد کنیم. به این کار برنامه ریزی می گویند. برنامه ریزی را به دو صورت، می توانیم انجام دهیم:

یک صورتش این است که به محض این که متوجه یک کاری شدیم، بلافاصله همان زمان، آن کار را انجام دهیم؛ مثلاً من دارم در این جلسه با شما صحبت می کنم، یک دفعه یادم می آید که قرار بود یک کاری را پیگیری کنم یا با فلان کس تماس بگیرم، از شما اجازه می گیرم و همان زمان، گوشی را بر می دارم و با او تماس می گیرم، یا کار را پیگیری می کنم. این، شدنی است. چرا؟ چون جزئی شده است. وقتی که متوجه شدم این کار را باید انجام دهم، زمان جزئی هم، برایش قرار دادم، زمان جزئی آن کی است؟ همین الان. اراده به امر جزئی تعلق می گیرد و انجامش می دهم.

یک صورت دیگرش این است که همین الان دنبالش نکنید؛ نگوئید هم، بعداً انجامش می دهم؛ چون بعداً کلی است و اراده به آن تعلق نمی گیرد. یک زمان مشخص جزئی برایش در نظر بگیرید و مقابلش بنویسید. به

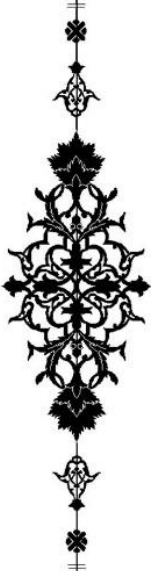
محض این که متوجه شدید، این کار را باید انجام بدهید. مثلاً این کار را صبح روز جمعه، بعد از نماز یا ظهر پنج شنبه، بعد از تعطیلی اداره یا مدرسه انجام می دهیم. به هر حال، از صورت کلی، خارجش کنید. وقتی که ما در مقابل کارهایی که باید انجام دهیم، یک زمان جزئی قرار می دهیم، در واقع، برای آن کار برنامه ریزی کرده ایم.

برنامه ریزی، یعنی پدید آوردن صورت جزئی برای توصیه های کلی؛ توصیه های کلی که نشدنی هستند. توصیه های کلی که اراده به آن ها تعلق نمی گیرد، وقتی که صورت جزئی برایش قرار می دهید، شدنی و به اراده نزدیک تر می شوند.

### تسویف

اگر قرار است، اراده های خودمان را محقق و تقویت کنیم، یکی از راهکارهایش این است که آن را از حالت کلی در بیاوریم و به صورت جزئی تبدیلش کنیم؛ یعنی برایش برنامه بریزیم. صرف این که بگوئیم: من باید این کار را، بعداً انجام بدهم، کافی نیست. بعداً انجام می دهیم، از نظر عملی، معادل است با هرگز انجام نمی دهیم. هیچ فرقی نمی کند که بگوئید هرگز انجام نمی دهیم، یا بگوئید بعداً انجام می دهیم؛ در هر دو صورت، به آن اراده تعلق نمی گیرد. اتفاقاً شیطان هم از همین، استفاده می کند. وقتی که انسان می خواهد کار خوبی انجام بدهد، شیطان وسوسه اش می کند: چه عجله ای داری؟ حالا فرصت هست. بعداً انجامش می دهی. بعداً انجام می دهیم، یعنی هیچ وقت انجامش نمی دهیم. به این ترفند شیطانی، تسویف می گویند؛ یعنی واگذار کردن به آینده؛ سوف سوف گفتن و کار امروز را به فردا انداختن. این ترفندی است که شیطان به کار می گیرد برای این که ما را از اعمال خیر محروم کند. باید با این ترفند مقابله کنیم. البته ما می توانیم همین را بر سر خود شیطان هم، در بیاوریم. آن جایی که برای انجام دادن یک کار بد یا گناهی، ما را وسوسه می کند، به او بگوئیم: حالا چه عجله ای است؟ بعداً فرصت هست. الان خودمان را از مهلکه نجات بدهیم، بعداً هم، خدا بزرگ است.

درباره کارهای خوب مراقب باشیم که گرفتار تسویف نشویم و شیطان این بلا را سر ما نیاورد. هر وقت که شیطان به ما گفت: این کار ثواب و نیک را بعداً انجام بده، نهیب بزنیم بر این وسوسه شیطانی که: بعداً انجام می دهیم، یعنی انجام نمی دهیم! و یا رغم انف شیطان، همین الان آن کار را انجام بدهیم، یا این که حتماً برایش یک برنامه در زمان آینده قرار بدهیم که در آن زمان، ملتزم به انجامش باشیم و آن را محقق کنیم.



این قانون، خیلی قانون مهمی است. اراده به امر کلی تعلق نمی گیرد. از این قانون، در جاهای دیگری هم می شود استفاده کرد؛ مثلاً فرض کنید: کسی از شما کاری تقاضا کرده و شما نمی خواهید آن کار را انجام بدهید یا مصححت نیست آن کار را دنبال بکنید، گاهی می گوئید: نه من این کار را انجام نمی دهم و او را نا امید می کنید، گاهی هم، به او می گوئید: حالا بعداً درباره اش گفتگو می کنیم. این هم معادل با انجام نمی دهم است. حالا بعداً درباره اش گفتگو می کنیم، معادل است با این که انجام نمی دهم. هیچ فرقی نمی کند و مگر این که آن شخص که از شما تقاضایی دارد، سراغ شما بیاید و از شما درخواست کند که یک زمان مشخص را برای آینده در نظر بگیرید. بنابراین، اگر قرار است یک کاری را پیگیری کنیم و اراده ما به آن تعلق بگیرد، حتماً باید برای آن صورت جزئی قرار بدهیم. اراده، به امر کلی تعلق نمی گیرد.

توصیه های کلی که در فرهنگ اسلامی آمده است نیز، بعضی هایش از جانب خود خدای متعال، جزئی شده است و بعضی هایشان را هم ما باید جزئی کنیم؛ مثلاً (اذْکُرُوا اللَّهَ ذِکْرًا کَثِیرًا) : زیاد به یاد خدا باشید. این کلی است. این محقق شدنی نیست، مگر این که جزئی اش کنیم. خدای متعال، این را جزئی کرده و گفته است که روزی پنج نوبت، در این زمان های مشخص، با این شکل و شمایل، این مقدار رکعت، با نام و نیت نماز، این اذکار مشخص را بگوئید.

نماز برنامه است. نماز صورت جزئی آن توصیه کلی است. نماز، (أَقِمِ الصَّلَاةَ لِذِکْرِی) است، ولی به صورت جزئی شده. برای همین، اراده به آن تعلق می گیرد. اگر ما بخواهیم خودمان آن توصیه را دنبال کنیم، خودمان باید این کار را انجام دهیم. بعضی از اذکار و برنامه ها را برای خودمان جزئی کنیم؛ مثلاً شخص برای خودش قرار بگذارد که هر روز صبح، بعد از نماز، سه صفحه قرآن کریم را بخواند. این برنامه، جزئی می شود و به آن، اراده تعلق می گیرد. البته باید یک سال هم، این را دنبال کند و مداومت بورزد که این در وجودش نهادینه بشود و ظرفیت وجودی اش افزایش پیدا کند.

این هم یکی دیگر از عوامل و راهکار های تقویت اراده بود که با هم دیگر مرور کردیم؛ خدای متعال ان شاء الله به همه ما توفیق بندگی خودش را عنایت کند.

## چکیده

در مباحث علم النفس فلسفی، بیان شده که اراده، به امر کلی تعلق نمی گیرد. این قاعده، از مصادیق یک قاعده کلی دیگری است که در فلسفه، جزء مسلمات محسوب می شود. آن قاعده این است: (الشی ما لم یتشخص لم یوجد).

اگر قرار باشد ما با اراده انسانی خودمان، چیزی را پدید بیاوریم، باید حتماً تشخص داشته باشد؛ چراکه اراده به امر کلی غیر متشخص، تعلق نمی گیرد.

اگر بخواهیم کاری را در آینده انجام بدهیم، حتماً باید آن را از صورت کلی در بیاوریم و برایش یک تصویر جزئی ایجاد کنیم. به این کار برنامه ریزی می گویند.

برنامه ریزی را به دو صورت می توان انجام داد: یکی اینکه هر زمان متوجه کار شدیم بلافاصله انجامش دهیم. دوم آنکه زمان مشخصی را برایش در نظر بگیریم.

بعداً انجام می دهیم، از نظر عملی، معادل است با هرگز انجام نمی دهیم؛ چراکه در هر دو صورت، به آن اراده تعلق نمی گیرد.

تسویف، به معنای واگذار کردن به آینده و یکی از ترفندهای شیطان در برابر کارهای نیک است و در مقابل، یکی از راه های فرار از گناه است.

توصیه های کلی که در فرهنگ اسلامی آمده است نیز، بعضی هایش از جانب خود خدای متعال، جزئی شده است و بعضی هایشان را هم ما باید جزئی کنیم.

## ✓ آزمون

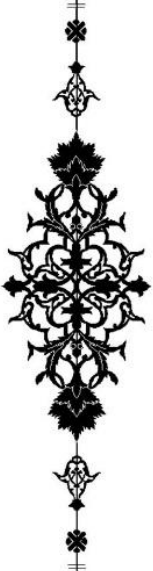
(۱) اراده به .... تعلق .... .

أ. امر کلی غیر متشخص / نمی گیرد

ب. امر جزئی متشخص / نمی گیرد

ج. امر کلی متشخص / می گیرد

د. هیچکدام



۲) برنامه ریزی چیست؟

- أ. انجام بلافاصله عمل
- ب. مشخص کردن زمانی برای انجام عمل
- ج. تعیین زمان کلی برای انجام کار
- د. الف و ب

۳) بعداً انجام می دهم، از نظر عملی، معادل است با

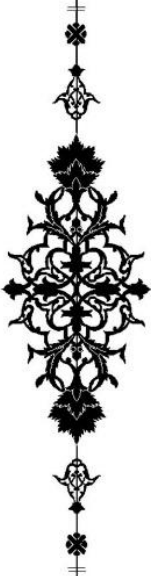
- أ. شاید انجام دهم
- ب. زمان انجام کار معین نیست
- ج. هرگز انجام نمی دهم
- د. فعلاً تصمیمی ندارم

۴) تسویف چیست؟

- أ. به آینده واگذار کردن و ترفندی برای انجام کار خیر است
- ب. به آینده واگذار کردن و ترفندی برای فرار از گناه است
- ج. به معنای برنامه ریزی است
- د. به معنای برنامه ریزی و ترفند شیطان است

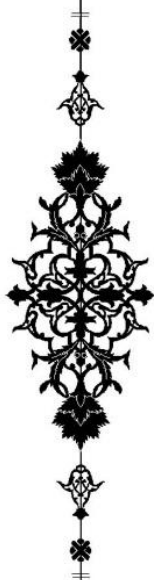
### 🕌 آزمون عملی

برای یک ماه خود برنامه ریزی کنید و تلاش کنید با اراده آن را اجرا کنید.





# درس یازدهم



## مقدمه

در جلسات گذشته راهکارهایی را برای تقویت اراده، ارائه دادیم. در دو جلسه پیش رو، با تحلیل فلسفی مراحل پیش از شکل‌گیری اراده، در پی شناخت منشأ اراده هستیم تا بتوانیم از آن در تقویت اراده بهره ببریم.

## پیش‌آزمون

- ۱) آیا اراده یک امر ذاتی است؟
- ۲) اراده در انسان چگونه شکل می‌گیرد؟
- ۳) از لحاظ فلسفی، مراحل منتج به اراده کدامند؟

## محتوای درسی

### تحلیل فلسفی اراده

قدرت اراده یا همان قدرت عمل، که از آن به اراده انسانی تعبیر می‌شود، یک حقیقت اکتسابی است؛ یعنی با تلاش و مجاهدت به دست می‌آید. نباید منتظر بمانیم تا در وجودمان پدید بیاید. اراده، یک حقیقت مدرج است؛ یعنی مراتب دارد و آرام آرام افزایش پیدا می‌کند. یک حقیقت افزایش‌پذیر است و قابل تقویت است؛ بنابراین اتصاف به اراده، ذاتی یا تصادفی نیست، بلکه حدوثش، بقاؤش و رشدش، وابسته به تلاش و مجاهدت ما انسان هاست.

### عوامل پیدایش، پایداری و تقویت اراده

ما انسان‌ها، بعضی از کارهای خوب را به این علت که نمی‌دانیم، انجام نمی‌دهیم و بعضی از کارهای خوب را به این علت که نمی‌توانیم، انجام نمی‌دهیم. گاهی، عذر ما جهل است و گاهی، عذر ما عجز است؛ نادانی یا ناتوانی. جاهایی هم هست که هم، می‌دانیم یک کاری را باید انجام بدهیم و هم، توانایی انجام آن را داریم، اما باز هم انجامش نمی‌دهیم؛ مثلاً می‌دانیم باید سحرخیز باشیم و توانایی سحرخیزی را هم داریم، اما بیدار نمی‌شویم؛ یا عکسش، می‌دانیم یک کاری را نباید انجام بدهیم و می‌توانیم هم، انجامش ندهیم، اما در عین حال مرتکب می‌شویم. در این موارد ما دچار ضعف اراده، یا به تعبیر فنی، دچار ضعف اخلاقی هستیم؛ یعنی بر اساس خواسته‌های غریزی و امیال دانی خودمان عمل می‌کنیم، نه بر اساس تشخیصمان.

در چنین مواقعی، چه کار باید بکنیم؟ راهکارهایی در این زمینه بیان شد. در این مرحله، تلاش می‌کنیم که تحلیلی از اصل اراده ارائه کنیم و ماهیت اراده انسانی را یک مقدار بیشتر بشناسیم؛ یعنی عمل ارادی را تحلیل کنیم، ببینیم آن جایی که نمی‌توانیم کاری را انجام دهیم، چه چیزی کم است و کجای کار اشکال دارد. در مواردی که کاری را انجام می‌دهیم، فرض کنید که غذایی می‌خوریم، به مطالعه کتابی می‌پردازیم، نماز می‌خوانیم، با رفقای خودمان ارتباط برقرار می‌کنیم، چه چیزی عامل اختیار ماست؟ چه چیزی عامل اراده ماست؟ چه چیزی ما را به عمل، بر می‌انگیزاند؟ آن را اگر کشف کنیم، در جاهای دیگر هم، می‌توانیم به کار بگیریم.

### مراحل فلسفی منتج اراده

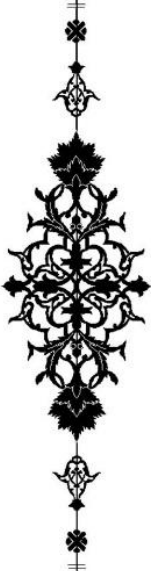
حکیمان مسلمان، به سؤال فوق، پاسخ داده‌اند. اراده انسانی را تحلیل کرده و پیدایش رفتار ارادی را، مشروط به یک زنجیره دانسته‌اند. از بررسی رفتارهای ارادی به دست می‌آید که هر عمل اختیاری، ابتدائاً متوقف بر یک تصور است. تا کاری را تصور نکنیم و صورتش را در ذهن خودمان نیاوریم، انجامش نمی‌دهیم؛ پس در مرحله اول، باید کار را به ذهن بیاوریم، به آن توجه کنیم و تصورش کنیم. این، برای عمل کافی نیست، باید متوجه فایده اش بشویم و فایده اش را تصدیق کنیم. این کار، برای ما یک فایده ای دارد، مثلاً لذتی دارد، امتیازی دارد، رشدی دارد، کمالی دارد، ثوابی دارد. این فایده را باید تصور و تصدیق کنیم. پس مرحله اول، تصور بود و مرحله دوم، تصدیق به فایده. بعد از این که فوائد آن کار را در نظر گرفتیم و تصدیق کردیم، میلی در جان ما ایجاد می‌شود؛ زیرا انسان دوست دارد به فایده‌هایی برسد، حبّ ذات دارد، کمال جوست و دوست دارد در وضعیت برتری قرار بگیرد. بعد از این که متوجه شدیم این کار برای ما مطلوبیت و فایده دارد، آن را تقاضا می‌کنیم؛ یعنی میلی در وجود ما شعله‌ور می‌شود. آیا این میل برای اراده کافی است؟ در حیوانات بله؛ در حیوانات بین این میل با اراده شان، تقریباً فاصله ای وجود ندارد. حیوان، چیزی را که میلش به آن تعلق می‌گیرد، اراده می‌کند و به سمتش حرکت می‌کند. از درون دیگر، مشکلی ندارد، مگر مشکل در بیرون باشد، یعنی یک مانع بیرونی اجازه ندهد که به آن درخواست خودش دست پیدا کند، اما انسان در معرض امیال متعدد است. همه آن امیال مختلف را تصور می‌کند. فایده همه آن‌ها را هم، در نظر می‌گیرد. به سمت همه آن‌ها هم، میل پیدا می‌کند.

در دار تراحم، امکان این که انسان به همه این امیال خودش دست پیدا کند، وجود ندارد. این امیال با هم دیگر درگیر می شوند، اگر بخواهیم به یک برسیم، دو از دست می رود، به دو برسیم، یک از دست می رود؛ مثال خیلی ساده اش وقتی است که کنترل تلویزیون را در دست گرفته ایم و کانال های متعدد را مرور می کنیم. مرور می کنیم؛ یعنی تصور می کنیم. هر کدامش هم، برای ما یک مطلوبیت و فایده ای دارد. یکی برنامه علمی است و برای ما فایده علمی دارد. یکی برنامه سیاسی یا خبری است. یکی برنامه لذت بخش و سرگرمی است و فایده اش این است که لحظاتی خوش می شویم. هر کدام از این ها، یک فایده ای دارند و واقع داستان این است که تک تک این ها را که مرور می کنیم، در ته وجود خودمان احساس می کنیم که میل به هر کدام از این ها در وجود ما هست و دوست می داریم که همه این ها را پیگیری کنیم. آن برنامه علمی را به جهت فایده علمی، این برنامه سرگرمی را برای لذتش، آن برنامه دیگر را به دلیل هیجاننش و همین طور؛ ولی همه این ها با هم دیگر، امکان پذیر نیست و مجبور به انتخاب هستیم. این جا چه چیزی را انتخاب می کنیم؟ آن چیزی را انتخاب می کنیم که میل بالاتری به آن تعلق گرفته باشد. در بین این امیالی که در وجود ما نسبت به امور مختلف موج می زند، یکی از آن ها هست که شعله بیشتری در وجود ما پدید می آورد، برای ما مطلوب تر است و برای ما بیشتر خوشایندتر به نظر می رسد.

اگر در آن واحد، تنها یک میل در وجود ما بود، بی شک، همان یک میل، منشأ انگیزش ما می شد و ما را برای اراده و اقدام بر می انگیزخت، اما امیال متعدد، ما را به سمت و سوهای متعددی می برند. بنابراین، باید انتخاب کنیم. با هر انتخابی، برای ما محدودیت هایی پدید می آید.

بنابر آنچه گفته شد، زنجیره منتهی به اراده به این ترتیب است: تصور، تصدیق به فایده، میل، یکی از این میل ها شدید تر می شود و آن میلی که شدید تر می شود، مورد اراده قرار می گیرد، آن جا اراده می کنیم و بعد به سمتش حرکت می کنیم. بنابراین، اراده، مرحله بعد از این چهار مرحله است. اول تصور، بعد تصدیق، بعد میل، بعد این میل شدید بشود تا زمینه پیدایش اراده فراهم شود.

این جا یک سؤال باقی می ماند که آیا این اراده به صورت جبری، پشت سر این چهار مرحله خواهد آمد؛ یعنی ما بعد از این که به خوبی یک چیز، آگاهی پیدا کردیم و میلش در وجود ما جوانه زد، یکی از آن ها به صورت اتوماتیک در وجود ما تقویت می شود و آن هم به صورت اتوماتیک منشأ اراده می شود؟ آیا این طور است یا خود اراده، با نظر به مناسش، دیگر جبری نیست؟ چطور این زنجیره پدید آمدن اراده را تحلیل کنیم،



تا بتوانیم از آن در تقویت اراده در وجود خودمان بهره ببریم. این احتیاج به بررسی نسبتاً تفصیلی تری دارد که به جلسه آینده واگذار می کنیم.

### چکیده

قدرت اراده یا همان قدرت عمل، که از آن به اراده انسانی تعبیر می شود، یک حقیقت اکتسابی، مدرج و افزایش پذیر است.

در جایی که انسان، هم نسبت به کار نیکی علم دارد و هم، توانایی انجام آن را دارد، اما کار نیک را انجام نمی دهد، دچار ضعف اراده، یا به تعبیر فنی، دچار ضعف اخلاقی است؛ یعنی بر اساس خواسته های غریزی و امیال دانی خودش عمل می کند، نه بر اساس تشخیصش.

از بررسی رفتارهای ارادی به دست می آید که هر عمل اختیاری، ابتدائاً متوقف بر یک تصور است. سپس باید متوجه فایده اش شد و فایده اش را تصدیق کرد. بعد از تصدیق فوائد آن کار، میلی در جان انسان ایجاد می شود.

انسان در معرض امیال متعدد است. همه آن امیال مختلف را تصور می کند. فایده همه آن ها را هم، در نظر می گیرد. به سمت همه آن ها هم، میل پیدا می کند. در دار تراحم، امکان این که انسان به همه این امیال خودش دست پیدا کند، وجود ندارد. این امیال با هم دیگر درگیر می شوند، اگر بخواهیم به یک برسیم، دو از دست می رود، به دو برسیم، یک از دست می رود.

در بین امیالی که در وجود انسان، نسبت به امور مختلف موج می زند، یکی از آن ها هست که شعله بیشتری در وجود او پدید می آورد، برای او مطلوب تر و خوشایندتر به نظر می رسد و به هر حال انتخاب می شود. اراده انسان به همان میل تعلق می گیرد.

### ✓ آزمون

(۱) اراده انسانی، یک حقیقت.....

أ. ذاتی است

ب. تصادفی است

ج. اکتسابی و یک پاچه است

د. اکتسابی و مدرج است

۲) ضعف اراده یا ضعف اخلاقی یعنی...

أ. انسان نسبت به کاری علم نداشته باشد و انجامش ندهد

ب. علم و توانایی داشته باشد، اما انجام ندهد

ج. علم داشته باشد و توانایی نداشته باشد

د. توانایی داشته باشد، ولی علم نداشته باشد

۳) چهار مرحله منتج به اراده کدام گزینه است؟

أ. تصور، تصدیق، انتخاب، میل

ب. تصدیق فایده، تصور، میل، انتخاب

ج. تصور، تصدیق فایده، میل، میل شدید

د. میل، تصور، تصدیق، انتخاب

۴) صرفل میل پیدا کردن به چیزی برای اراده کردنش

أ. کافی است

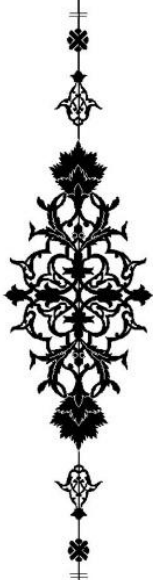
ب. در انسان کافی است

ج. در حیوانات کافی نیست

د. در حیوانات کافی است و لی در انسان کافی نیست

### آزمون عملی

ضعف اخلاقی و ارادی خود را نسبت به یک عمل مشخص بسنجید و اراده آن را تمرین کنید.



# درس دوازدهم

## مقدمه

گفتیم که با تحلیل فلسفی، چهار مرحله پیش از اراده وجود دارد: تصور کار، تصور و تصدیق فایده اش، میل، تشدید و غلبه آن میل. اکنون به این سوال خواهیم پرداخت: چرا با وجود آگاهی و توانایی نسبت به یک کار، باز هم میل مان غلبه نمی کند و اراده مان به آن تعلق نمی گیرد؟

در این جلسه نیز، با تحلیل مراحل منتج به اراده، منشأ میل و اراده را بررسی کرده و به کیفیت آگاهی و تاثیرش در میل خواهیم پرداخت.

## پیش آزمون

- ۱) چرا با وجود دانایی و توانایی نسبت به کاری، باز هم اراده مان به آن تعلق نمی گیرد؟
- ۲) چرا آگاهی، آگاهی ها بی اثر می شود؟
- ۳) دشمنان آگاهی چیستند؟

## محتوای درسی

### غفلت، عامل بی عملی

در جلسه گذشته، زنجیره پیدایش اراده را در وجود انسان دنبال کردیم. حکمای مسلمان فرمودند که وقتی یک عمل ارادی، می خواهد از انسان صادر شود، ابتدائاً انسان آن عمل را تصور می کند. در مرحله دوم، توجه به فوائد و مطلوبیت هایش پیدا کرده و آن را تصدیق می کند. در مرحله سوم، به دلیل این که کمال جو آفریده شده و حب ذات دارد، میلی در وجود او شکل می گیرد. در مرحله چهارم، این میل شدید می شود، این قدر شدید می شود که بر سایر امیال، غلبه پیدا می کند. این جا زمینه اراده، به عنوان فعل نفس پدید می آید. تا آن مراحل پیشین رخ نداده باشد، اراده به عنوان فعل نفس، تحقق پیدا نمی کند. پس، اراده ما مبتنی بر امیال ماست. امیال ما هم، مبتنی بر آگاهی ها و تصورات ماست.

از یک منظر، سه مرحله داریم: آگاهی ها و تصورات؛ امیال که باید تشدید شده باشد؛ اراده و تحریک عضلانی که نسبت به یک کار اتفاق می افتد. این قانون، در همه کارها و تمام رفتارهایی که از ما سر می زند، حاکم است و تقریباً هیچ استثنایی ندارد؛ مثلاً الان که شما این متن را می خوانید، پیش تر تصور کرده اید که این کار



فایده ای دارد و فوایدش را تصدیق کرده اید. میلی در وجود شما شکل گرفته است و این میل در این لحظه، این قدر غلبه پیدا کرده که تمام امیال دیگر شما را تحت الشعاع قرار داده است. در این لحظه، شما می توانید، استراحت کنید، می توانید بروید یک برنامه سرگرم کننده تلویزیونی را نگاه کنید. می توانید سر سفره بنشینید و غذا بخورید. می توانید بروید عبادت کنید. می توانید به ارحام و خویشاوندان و پدر و مادر خودتان رسیدگی داشته باشید و می توانید ده ها کار دیگر انجام دهید. از همه آن ها صرف نظر کردید و این جا نشستید؛ چرا؟ به دلیل این که میل شما به این کار، بر سایر امیال شما غلبه کرده است. این جاست که زمینه اراده پدید آمده است. نکته خیلی مهم بعد از شناخت این زنجیره، پاسخ دادن به این سوال است که چرا بعضی مواقع، اراده در وجود ما شکل نمی گیرد؟ چرا گاهی، با این که می دانیم و می توانیم، عمل نمی کنیم؟ ما می خواهیم این سوال را پاسخ دهیم.

با مکانیزم پیدایش اراده و مراحل پیدایش آن آشنا شدیم، ولی هنوز آن سؤال باقی مانده که چرا این اراده یک جاهایی در وجود ما تحقق پیدا نمی کند. جاهایی که آن را می خواهیم نیست؛ مثلاً ما می خواهیم که نمازهایمان را اول وقت بخوانیم. می خواهیم که هر شب مسواک بزنیم. می خواهیم که سحرها از خواب بیدار شویم. می خواهیم که درس های خودمان را مرتب بخوانیم. مباحثه هایمان سر جای خودش باشد و تعطیل نشود. می خواهیم که در محضر استاد، احترام را رعایت کنیم و می خواهیم و می خواهیم، ولی بعضی وقت ها این خواسته های ما محقق نمی شود و ما احساس ضعف اخلاقی و ضعف اراده می کنیم. چه کنیم که این اراده تقویت بشود؟

## مراتب آگاهی

با مراحل پیدایش اراده آشنا شدیم، خلل کجاست؟ کجای کار گیر دارد که این اراده محقق نمی شود؟ نکته ای که باید به این مراحل اضافه کرد، این است که آگاهی های ما مراتب دارد، کما این که امیال ما هم مراتب دارد. از بین امیالمان، آن که مرتبه بالاتری دارد، به اراده نزدیک می شود و آن که مرتبه پائین تری دارد، یعنی میل کمتری هست، متعلق اراده واقع نمی شود. باید به این توجه کنیم که خواست و علاقه ما نسبت به یک چیز، اغلب برخواستنه از آگاهی نسبت به خوبی آن است؛ مثلاً وقتی از خوبی مزه یک غذایی مطلع می شویم، به آن میل داریم. اگر از لذت اسب سواری مطلع باشیم و به آن توجه کنیم، میل سواری داریم. اگر از اهمیت مطالعه

کتاب، ضرورت ورزش صبحگاهی، فوائد برنامه ریزی، ثواب نماز شب، محاسن یادداشت برداری و امثال این ها، آگاهی پیدا کنیم، نسبت به آنها میل و انگیزه و اشتیاق پیدا می کنیم.

به این توجه کنید که آگاهی های ما هم، مانند میل های ما مراتب دارد؛ یعنی آگاهی های ما هم، مثل امیال ما شدت و ضعف دارد. دانسته های ما، همه در یک سطح نیستند و یک جور اثر نمی گذارند. بعضی از دانسته های ما، فعال و زنده و مؤثر اند، بعضی دیگر هم، مرده و بی اثر اند و حتی بعضی هایشان هستند که کلاً از ذهن ما محو می شوند. اگر آگاهی، وجود نداشته باشد، ما مبتلای به جهل هستیم. اگر آگاهی بیاید و برود و محو شود، مبتلای به نسیان شده ایم. اگر آگاهی بمیرد و بی اثر شود، اصطلاحاً می گویند انسان مبتلای به غفلت شده است؛ بنابراین، آگاهی، سه دشمن دارد:

یک دشمن، نبود آگاهی، یا جهل است؛

یک دشمن، محو آگاهی بعد از وجود آن، یا نسیان است؛

یک دشمن نیز، از کار افتادن و بی خاصیت شدن و بی اثر شدن آگاهی است که به آن غفلت می گویند.

غفلت، وجود سرد و مرده و بی تحرک آگاهی است. وجودی که شبیه عدم و بدون تأثیر است. هر چه آگاهی ها زنده تر باشند، میل شدیدتری را می توانند ایجاد کنند، ولی هر چه کم رنگ تر و نحیف تر باشند و مورد غفلت بیشتری واقع بشوند، علاقه و انگیزه کمتری ایجاد می کنند. آگاهی های برجسته و شدید، امیال شدید ایجاد می کنند و به اراده، نزدیک می شوند. آگاهی های ضعیف و نحیف، مرده و خفته، میل زیادی نمی توانند ایجاد کنند و طبیعتاً به اراده نزدیک نیستند.

## غفلت و ذکر

نکته دیگر، این است که آگاهی ها به مرور زمان، مشمول قاعده مرور زمان می شوند و اگر به حال خودشان واگذاشته شوند، آرام آرام، رنگ خودشان را از دست می دهند و بی اثر می شوند. اگر ما آگاهی های خودمان را مدیریت نکنیم، آرام آرام گوشه ذهن ما بی حال و افسرده و پژمرده و بی اثر می شوند و منشأ عمل نمی شوند. منشأ اراده نمی شوند. آن چیزی که باعث می شود این آگاهی ها در وجود ما برانگیخته و برافروخته شود، آن توجه است. وقتی که به دانسته های خودمان توجه می کنیم، وقتی که دانسته های خودمان را یک بار در فضای ذهنی خودمان، مرور می کنیم، انگار داریم آن ها را زنده می کنیم. اصطلاحاً به این ذکر می

گویند. نقطه مقابل غفلت، ذکر، یادآوردن و توجه کردن است. این ذکر، داروی درمان غفلت است و آگاهی های فروخته ما را فعال و مؤثر می کند.

## عوامل عدم تعلق اراده

بنابراین، عمل نکردن و اقدام نمودن و انجام ندادن یک کار، احتمالاً چند عامل دارد. یک موقع، عامل آن، ندانستن یا فراموشی است؛ یعنی مثلاً نمی دانیم که مسواک زدن برای ما مفید است یا می دانستیم، ولی فراموش کردیم که فایده ای هم ممکن است در کار باشد. گاهی هم، عامل آن، غفلت و بی توجهی است. اگر به خاطر فراموشی یا ندانستن باشد، باید برویم تحصیل علم کنیم. بیاموزیم. آن چیزهایی را که آموختیم و فراموش کردیم دوباره یاد بگیریم. این، درمانش تحصیل علم است. اگر این عمل نکردن، مستند به غفلت باشد، دارویش یادآوری و ذکر است. باید این را دوباره در ذهن خودمان مرور کنیم. یادمان نرفته است، آن را می دانیم، ولی دانسته بی خاصیت است. این را باید مرور کنیم. با این مرور کردن ها، آن آگاهی در وجود ما برجسته و فروخته و شعله ور می شود. وقتی آگاهی افزایش پیدا کرد، پشت سر آن، امیال بیشتری را در وجود ما پدید می آورد و تحریک می کند. اگر این امیال از یک حدی برجسته تر و فروخته تر شدند، به تناسب آن ها، احتمال اراده هم، در وجود ما بالاتر می رود.

## زنده کردن آگاهی

با این مهندسی معکوس و سیر قهقرایی که داشتیم، بررسی کردیم که اراده چگونه در وجود ما پدید می آید. اراده های ما مبتنی بر امیال ماست، امیال ما مبتنی بر آگاهی های ماست، اراده ما وقتی محقق می شود که امیال ما خیلی بالا رفته باشند، امیال ما وقتی بالا می رود که آگاهی های ما خیلی برافروخته و مؤثر باشد، این ها به هم دیگر ربط دارد. حالا اگر بخواهیم، اراده خودمان را تقویت کنیم، باید به نحو آگاهانه ای، آگاهی های خودمان را برانگیزیم، شعله ور کنیم، فروخته کنیم و مؤثر سازیم؛ یعنی غفلت ها را از وجود خودمان برداریم. وقتی غفلت ها را برداشتیم و آگاهی ها در ذهن مان، برجسته، مؤثر و افروخته شدند، پشت سر آن، امیال ما تشدید خواهد شد. امیال ما که تشدید خواهد شد احتمال این که این میل بر سایر امیال ما غلبه پیدا کند و به اراده نزدیک شود، خیلی بالا می رود. به این ترتیب می توانیم اراده خودمان را مدیریت و تقویت

کنیم، اما این یک راهکارهای اجرایی و عملیاتی کاملاً کاربردی دارد که در جلسه آینده به آن خواهیم پرداخت.

### چکیده

اراده ما مبتنی بر امیال ماست. امیال ما هم، مبتنی بر آگاهی‌ها و تصورات ماست. این قانون، در همه کارها و تمام رفتارهایی که از ما سر می‌زند، حاکم است و تقریباً هیچ استثنایی ندارد.

آگاهی‌های ما هم، مانند میل‌های ما مراتب دارد؛ یعنی آگاهی‌های ما هم، مثل امیال ما شدت و ضعف دارد. آگاهی، سه دشمن دارد:

یک دشمن، نبود آگاهی، یا جهل است؛ یک دشمن، محو آگاهی بعد از وجود آن، یا نسیان است؛ یک دشمن نیز، از کار افتادن و بی‌خاصیت شدن و بی‌اثر شدن آگاهی است که به آن غفلت می‌گویند.

آگاهی‌ها به مرور زمان، مشمول قاعده مرور زمان می‌شوند و اگر به حال خودشان وا گذاشته شده و مدیریت نشوند، آرام آرام گوشه ذهن، بی‌حال و افسرده و پژمرده و بی‌اثر شده و منشأ عمل نمی‌شوند.

ذکر، داروی درمان غفلت است و آگاهی‌های فروخته ما را فعال و مؤثر می‌کند.

اگر عامل بی‌عملی و ضعف اراده، فراموشی یا ندانستن باشد، درمانش تحصیل علم است. باید آن چیزهایی را که آموختیم و فراموش کردیم دوباره یاد بگیریم.

### ✓ آزمون

(۱) اراده، مبتنی بر ..... است. .... هم، مبتنی بر ..... است.

أ. امیال / امیال / آگاهی‌ها

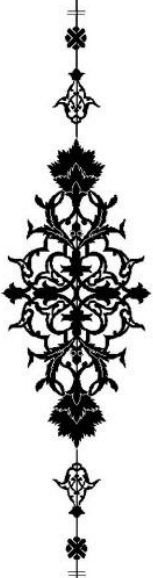
ب. آگاهی / آگاهی / امیال

ج. امیال / آگاهی / امیال

د. آگاهی / امیال / آگاهی

(۲) دشمنان آگاهی عبارتند از...

أ. جهل و بی‌سوادی



ب. جهل و نسیان

ج. جهل و نسیان و غفلت

د. جهل و تعصب

۳) بی اثر شدن آگاهی :

أ. جهل

ب. بی سوادی

ج. فراموشی

د. غفلت

۴) چاره و درمان جهل و فراموشی و غفلت به ترتیب چیست؟

أ. تحصیل و یادآوری و ذکر

ب. ذکر و یادآوری

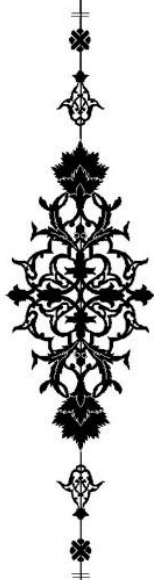
ج. ذکر و تحصیل علم

د. تحصیل علم و ذکر و ذکر

### آزمون عملی

به غفلت هایتان فکر کنید و چند نمونه را روی کاغذ بنویسید و سعی کنید آگاهی تان را زنده کنید.

# درس سیزدهم



## مقدمه

درباره راهکارهای تقویت اراده صحبت کردیم و راهکارهای متعددی را بیان کردیم. دعا و تضرع و التماس از خدای متعال و توسل به اهل بیت، اراده ورزیدن، مداومت کردن بر عمل، ورزش، جزئی کردن توصیه های کلی؛ این ها نکاتی بود که در جلسات گذشته با هم دیگر مرور کردیم. در جلسه پیشین گفته شد که برای این که راهکار تقویت اراده را شناسایی کنیم، باید مراحل پیدایش اراده را تحلیل کنیم. گفتیم که تقویت آگاهی ها منجر به تشدید امیال می شود و شدت و غلبه میل به کاری، اراده را محقق می سازد. در این جلسه دو راهکار تقویت و مدیریت آگاهی را بیان خواهیم کرد.

## پیش آزمون

- ۱) چه کنیم که آگاهی هایمان سطح بالاتری پیدا کند؟
- ۲) راهکار مدیریت آگاهی ها چیست؟
- ۳) جهل و غفلت چه تاثیری در ضعف اراده دارند؟

## محتوای درسی

### مدیریت آگاهی

اراده ها، مبتنی بر امیال است و امیال، مبتنی بر آگاهی های انسان است. وقتی که آگاهی های ما مؤثر، برافروخته، و تشدید شود، امیال ما نیز، تشدید شده و به اراده نزدیک می شود. سؤال این است که: چه کنیم که آگاهی های ما سطح بالاتری پیدا کنند؟ وقتی آن ها سطح بالاتری پیدا کردند، امیال بیشتری را در وجود ما پدید می آورند. وقتی امیال بزرگ تری در وجود ما پدید آمد، اراده ها امکان پذیر تر و به تحقق، نزدیک تر می شوند. اکنون، سؤال این است: چگونه آگاهی های خودمان را مدیریت کنیم؟

همه چیز به تصورات ما بر می گردد. اگر بتوانیم تصورات خودمان را مدیریت کنیم و قوت ببخشیم، امیال ما قوت پیدا می کند. امیالمان که قوت پیدا کرد، طبعاً اراده ها محقق تر خواهد بود. آگاهی های ما وقتی تقویت پیدا می کنند که مرور بشوند و از حالت غفلت و خاموشی در بیایند.

## راهکارهای مدیریت و تقویت آگاهی

برای این مرور، راهکارهای عملیاتی و کاربردی به صورت های مختلف وجود دارد. یک صورتش، یادآوری شخصی است؛ یعنی انسان گاهی خودش به خودش نهیب بزند و یادآوری کند و آگاهی های مرده و خاموش شده خودش را زنده و فعال کند. به این، اصطلاحاً، تذکر، تفکر یا تلقین به نفس می گویند. یک زمانی در شبانه روز، بنشینند و فکر کنند. به چه فکر کنند؟ به همان چیزهایی که می داند. همان ها را در وجود خودش مرور کند. برای مثال، من می دانم که باید از گناه پرهیز کنم، این را به خودم بگویم؛ من می دانم که گناه سرنوشت من را خراب و عاقبت من را سیاه و تباه می کند، این را به خودم بگویم؛ من می دانم که گناه من را از چشم امام زمان (ع) می اندازد و من را در مقابل حضرات معصومین (ع) سرافکننده و شرمسار می کند، این را به خودم بگویم؛ من می دانم که گناه برای ابدیت من، برای زندگی جاوید آینده من، مضر است، این را به خودم بگویم؛ من می دانم که باید در مسیر طاعت پروردگار، قدم بردارم، این را به خودم بگویم و به خودم یادآوری کنم. این آگاهی ها را اگر مرور نکنیم، در وجود ما منشأ اثر نمی شوند. آرام آرام شعله های این ها فروکش می کند و در وجود ما خاموش می شوند. این ها را یادآوری و به خودمان تلقین کنیم.

امیر المؤمنین (ع) فرموده اند: (إِنَّ التَّفَكُّرَ يَدْعُو إِلَى الْبِرِّ وَالْعَمَلِ بِهِ): اندیشیدن، موجب این می شود که انسان انگیزش به کار خوب پیدا کند، (يَدْعُو إِلَى الْبِرِّ وَالْعَمَلِ بِهِ) یعنی ما را به سوی خوبی و کار خوب فرا می خواند؛ بنابراین، همان طور که در منطق گفته شده است که فکر کردن، به کار حل مسئله می آید و برای ما معلومات جدیدی ایجاد می کند، همان طور، فکر کردن در بیدار کردن دل ما و انگیزه سازی برای ما و افزایش اراده ی ما هم، اثر دارد.

فکر کردنی که یک معلوم تازه برای ما ایجاد می کند، یا یک مجهول ما را برطرف می سازد، برای حل مسئله، کلاس فلسفه و ریاضیات و خوب و لازم است، اما در کنار آن، باید به همان چیزهایی که می دانیم، فکر کنیم. دائماً با خودمان مرورشان کنیم. به خودمان تلقین کنیم. این کار، مایه افزایش انگیزه ما برای عمل می شود. مایه تقویت اراده ما می شود. فرموده اند: (نَبِّهْ بِالتَّفَكُّرِ قَلْبَكَ): با تفکر، دل خودت را بیدار کن. وقتی که روی یک موضوع فکر می کنیم، داریم آن آگاهی را زنده می کنیم. همان چیزی را که می دانستیم و در وجود ما بود، ولی بی اثر و بی خاصیت شده بود، را زنده اش می کنیم، شعله ورش می کنیم. آن را که زنده کردیم، میل



به آن، در وجود ما شکل می گیرد و این میل افزایش پیدا می کند. هر چه بیشتر به آن توجه کنیم، این میل بیشتر افزایش پیدا می کند و احتمال این را دارد که بر سایر امیال ما غلبه کند و منشأ اثر شود؛ یعنی اراده به آن تعلق بگیرد.

صورت دوم این است که خودمان را در معرض تذکر دیگران قرار بدهیم. کاری کنیم که دیگران به ما تذکر بدهند. خودمان را در معرض یادآوری دیگران قرار بدهیم. سخن دیگران برای ما، گاهی وقت ها ممکن است موجب آگاهی جدیدی بشود؛ یعنی ما یک چیزی را که نمی دانستیم، بیاموزیم. به این تعلّم می گویند. او به ما تعلیم داده است، ما هم آموخته ایم. گاهی وقت ها موجب این نمی شود که ما چیز جدید بیاموزیم؛ یعنی حرف تازه ای یاد نمی گیریم و چیز جدیدی به ذهن مان وارد نمی شود، اما موجب تذکار و یادآوری همان آموخته های گذشته می شود. همان چیزهایی را که می دانستیم، برای ما می گوید. خاصیتش این است که آن چیزهایی را که ما می دانستیم و در کنج وجودمان، بی خاصیت افتاده بود، الان احیاء می شود و منشأ اثر می شود. ما به هر دو نیاز داریم. هم احتیاج داریم که کسی بیاید و چیزهایی را که نمی دانیم، به ما بیاموزد، هم احتیاج داریم به کسی که چیزهایی را که می دانیم، برای ما بشوراند و برانگیزد. به هر دو تالی آن ها احتیاج داریم. هم به معلم احتیاج داریم، هم به مذکر یا واعظ. معلم، ارشاد می کند و تعلیم می دهد، مذکر یادآوری می کند و بر می انگیزد. معلم موفق آن کسی است که شما از کلاس درسش که بیرون می آئید، چیزهای جدیدی یاد گرفته اید. ذهن شما را انباری از معلومات تازه کرده است. معلم موفق آن کسی است که در زمان کوتاه تری بتواند، انبوهی از مطالب جدید را به ذهن شما وارد کند. مخاطب معلم، ذهن شاگرد است، اما واعظ ابتدائاً با ذهن، کاری ندارد. اصراری ندارد که چیز جدیدی بیاموزد. واعظ با دل کار دارد. واعظ می خواهد بر انگیزد، نه این که تنها بیاموزد. البته ممکن است، چیزهای جدیدی هم بگوید که من و شما بلد نباشیم و ما بیاموزیم، اما اصل هدف او آموختن نیست، هدفش انگیزدن است. معلم موفق، کسی بود که سر درسش چیزهای زیادتری آموخته باشید و واعظ موفق، کسی است که پای منبرش، انگیزش بیشتری برایتان پدید آمده باشد. این واعظ، واعظ موفق است و ما احتیاج به هر دو داریم، هم احتیاج به معلم داریم، هم احتیاج به واعظ. هم احتیاج به رفع جهل داریم، هم احتیاج به رفع غلظت:

«آدمی فربه شود از راه گوش»

این شنیدن ها اثر دارد. بزرگان، حتی گفته اند که فایده ای که در شنیدن هست، در دانستن نیست. خیلی وقت ها، خیلی چیزها را می دانیم، اما باید برویم دنبال کسی بگردیم که همین چیزهایی را که ما می دانیم، برایمان دوباره بگوید. به نحو مؤثری بگوید، تا ما برای عمل کردن به دانسته هایمان انگیزه شویم و به آنها عمل کنیم. به همین جهت، از تکرار نباید دل آزرده و رنجیده خاطر شد. باید برای حضور در مجالس ذکر برنامه ریزی کرده و از مجالس موعظه استقبال کنیم.

انبیای الهی هم، با همه آن عظمتی که داشتند، در پی این بودند که کسی موعظه شان کند. در احوالات خیلی از انبیاء هست که به جبرئیل امین عرضه کردند که: (عظنی)، یا به بعضی از کسان دیگر می گفتند که ما را موعظه کنید. پیامبر خدا، بنده مخلص پروردگار، احتیاج به موعظه را در وجود خودش احساس می کند. ما هم باید احساس کنیم.

یکی از چیزهایی که مایه تقویت اراده های ما می شود، همین است که گوش بسپاریم؛ یعنی خودمان را در معرض تذکرات دیگران قرار دهیم. هم از دیگران، چیز یاد می گیریم، هم اگر چیزی یاد نگرفتیم، لااقل آن چیزهایی که می دانیم، مرور می شود و با مرور آن چیزهایی که می دانیم به عمل نزدیک می شویم. آگاهی های ما احیاء شده و بر افروخته می شود. به تناسب آن آگاهی های برافروخته، امیال بر افروخته در وجود ما شکل می گیرد و به دنبال آن، اگر این امیال، از یک حدی بالاتر برود و بر سایر امیال غلبه کند، منشأ اثر و منشأ اراده هم خواهد شد.

این دو تا راهکار کاربردی بود برای رفع غفلت یا مدیریت آگاهی ها و افروختن و منشأ اثر کردن آن ها. راهکارهای دیگری هم هست که ان شاء الله در جلسه آینده مرور می کنیم.

### چکیده

وقتی که آگاهی های ما مؤثر، برافروخته، و تشدید شود، امیال ما نیز، تشدید شده و به اراده نزدیک می شود. وقتی امیال بزرگ تری در وجود ما پدید آمد، اراده ها امکان پذیر تر و به تحقق، نزدیک تر می شوند. آگاهی های ما وقتی تقویت پیدا می کنند که مرور بشوند و از حالت غفلت و خاموشی در بیایند. یک راهکار برای مدیریت و تقویت آگاهی ها، یادآوری شخصی است.

یادآوری شخصی؛ یعنی انسان گاهی خودش به خودش نهیب بزند و یادآوری کند و آگاهی های مرده و خاموش شده خودش را زنده و فعال کند. به این، اصطلاحاً، تذکر، تفکر یا تلقین به نفس می گویند.

امیر المؤمنین (ع) فرموده اند: (إِنَّ التَّفَكُّرَ يَدْعُو إِلَى الْبِرِّ وَالْعَمَلِ بِهِ): اندیشیدن، موجب این می شود که انسان انگیزش به کار خوب پیدا کند.

فکر کردن، گاهی معلوم تازه ای ایجاد می کند یا مجهولی را برطرف می سازد، اما در کنار آن، باید به همان چیزهایی که می دانیم، فکر کنیم. دائماً با خودمان مرورشان کنیم. به خودمان تلقین کنیم. این کار، مایه افزایش انگیزه ما برای عمل می شود. مایه تقویت اراده ما می شود. فرموده اند: (نَبِهْ بِالتَّفَكُّرِ قَلْبَكَ).

یک راهکار دیگر برای مدیریت و تقویت آگاهی ها، این است که خودمان را در معرض تذکر دیگران قرار بدهیم. کاری کنیم که دیگران به ما تذکر بدهند. خودمان را در معرض یادآوری دیگران قرار بدهیم.

معلم، ارشاد می کند و تعلیم می دهد، مذکر یادآوری می کند و بر می انگیزد. معلم موفق آن کسی است که شما از کلاس درسش که بیرون می آئید، چیزهای جدیدی یاد گرفته اید.

مخاطب معلم، ذهن شاگرد است، اما واعظ، ابتدائاً با ذهن، کاری ندارد. اصراری ندارد که چیز جدیدی بیاموزد. واعظ با دل کار دارد. واعظ می خواهد بر انگیزد، نه این که تنها بیاموزد.

انسان، هم احتیاج به معلم دارد، هم احتیاج به واعظ. هم احتیاج به رفع جهل دارد، هم احتیاج به رفع غلغله. انبیای الهی هم، با همه آن عظمتی که داشتند، در پی این بودند که کسی موعظه شان کند. در احوالات خیلی از انبیاء هست که به جبرئیل امین عرضه کردند که: (عِظْنِي)، یا به بعضی از کسان دیگر می گفتند که ما را موعظه کنید.

## ✓ آزمون

(۱) هر چه ... برافروخته و تشدید شود، .... شدیدتر و اراده .... می شود.

أ. امیال / آگاهی ها / ممکن

ب. آگاهی ها / امیال / امکان پذیرتر

ج. آگاهی ها / امیال / امکان ناپذیرتر

د. احساسات / امیال / امکان پذیر

۲) زنده کردن آگاهی های مرده با مرور آنها توسط خود شخص را ... می گویند.

أ. یادآوری شخصی

ب. خاطره

ج. تلقین به نفس

د. الف و ج

۳) دو راهکار مدیریت آگاهی ها چیست؟

أ. نظم در امور / تذکر

ب. برنامه ریزی / عمل به آگاهی ها

ج. یادآوری شخصی / موعظه پذیری

د. یادآوری شخصی / تذکر به دیگران

۴) کدام عبارت صحیح نیست؟

أ. معلم با ذهن کار دارد و واعظ با دل.

ب. معلم یاد میدهد و واعظ دانسته ها را برمی انگیزد

ج. معلم رفع جهل می کند، واعظ رفع غفلت.

د. انبیاء الهی خودشان موعظه گرند و نیازی به واعظ ندارند.

### آزمون عملی

برای تقویت اراده، فوائد کاری را که میخواهید انجام دهید برای خودتان یادآوری کنید و تاثیر آن را بر اراده

تان بسنجید.

# درس چهاردهم

## مقدمه

اراده های ما تابع امیال ماست، اما این گونه نیست که امیال، به صورت اتفاقی، در وجود ما شکل گرفته باشد. امیال ما تابع آگاهی های ماست. اگر بتوانیم، آگاهی های خودمان را مدیریت کنیم، امیال متناسبی در وجود ما شکل می گیرد و به تناسب آن امیال، اراده های متناسبی از ما صادر می شود. در این جلسه دو راهکار دیگر برای مدیریت آگاهی ها، بیان خواهیم کرد.

## پیش آزمون

- ۱) چگونه آگاهی های خودمان را مدیریت کنیم؟
- ۲) راهکارهای کاربردی برای مدیریت آگاهی کدامند؟
- ۳) چه اموری اراده را تضعیف می کند؟

## محتوای درسی

گفته شد که اگر بتوانیم آگاهی های خودمان را بر افروخته و شعله ور کنیم، امیال ما تشدید می شود و برای پدید آوردن یک اراده، آماده تر می شود. سؤال این بود که چگونه آگاهی ها را در وجود خودمان تشدید کنیم؟ دو راهکار عملیاتی و کاربردی ذکر شد: یکی این بود که زمانی را در شبانه روز قرار دهیم و آگاهی های خودمان را مرور کنیم. همان چیزهایی را که می دانیم، یک دور با خودمان بگوئیم و به خودمان تلقین کنیم. فکر کنیم و به خودمان تذکر بدهیم و تلقین به نفس داشته باشیم. این، در افزایش اراده ما خیلی تأثیر دارد.

راهکار دوم، این بود که خودمان را در معرض یادآوری های دیگران قرار دهیم، تا دیگران ما را موعظه کنند. موعظه کنند، نه این که چیز جدیدی به ما یاد بدهند. همان چیزهای گذشته ای را که می دانستیم، برای ما مرور کنند. مرور آن آگاهی ها، باعث می شود که آن ها تشدید شود و افزایش پیدا کند. شعله ور و منشأ اثر شود. امیال متناسب با خودش را تشدید کند و به اراده نزدیک شود. این دو راهکار را در جلسه گذشته مطرح کردیم. راهکار عملیاتی سوم هم، وجود دارد؛ یادآوری از راه مشاهده عمل دیگران. ما وقتی که عمل دیگران را مشاهده می کنیم، خاطرات ذهنی مان مرور شده و آگاهی های مرده ما زنده و اثربخش می شود. اتفاقاً تأثیر

مشاهده عمل، در بر افروختن آگاهی های ما، به مراتب شدید تر از گفتار است. نوعی یادآوری غیر مستقیم است که اثرش بیشتر است. امام صادق (ع) فرموده اند: (كونوا دُعَاءَ لِلنَّاسِ بِغَيْرِ اَلْسِنَتِكُمْ ، لِيُرَوْا مِنْكُمْ اَلْوَرَعَ وَالْاِجْتِهَادَ وَالصَّلَاةَ وَالْخَيْرَ ، فَاِنَّ ذَلِكَ دَاعِيَةٌ) : مردم را با غیر زبان خودتان، به راه خدا دعوت کنید، به گونه ای که از شما تقوا و کوشش و نماز و خیر ببینند، وقتی مردم از شما این اعمال خیر را می بینند، (فَاِنَّ ذَلِكَ دَاعِيَةٌ) این آن ها را دعوت می کند. این دعوت کننده است. این مشاهده اعمال خیر شما، دعوت کننده است. ما وقتی که اعمال خیر دیگران را می بینیم، برای انجام آن اعمال خیر، بر انگیزته می شویم.

از سوی دیگر، وقتی که عمل بد دیگران را می بینیم، عمل بد دیگران هم، در وجود ما اثر می گذارد. وقتی که می بینیم مثلاً، دوست نزدیک ما اهل تهجد و شب زنده داری است، اهل دعا و مراعات است، اهل تقوا و پرهیز از گناه و غیبت و دروغ است، یک دسته ای از آگاهی های متناسب با این اعمال، در وجود ما احیاء خواهد شد.

اولاً تقوا و تهجد را تصور می کنیم، سپس وقتی می بینیم آن شخص، ملتزم به این هاست، متوجه فایده هایش می شویم و فایده هایش را تصدیق می کنیم. وقتی این آگاهی ها در وجود ما مرور شد، تشدید می شود. وقتی تشدید شد، امیال متناسب با خودش را تشدید می کند؛ یعنی ما میل پیدا می کنیم به این که به این فوائد و برکات دست پیدا کنیم. این امیال اگر یک مقدار تشدید شود، از یک حدی بالاتر برود، منشأ اثر و منشأ عمل می شود. عکس آن هم هست. نعوذ بالله اگر دوست نزدیک ما، خدای ناکرده، اهل چشم چرانی باشد و ما چشم چرانی او را ببینیم، امیال متناسب با آن، در وجود ما شکل می گیرد. آگاهی های برخاسته از آن عمل، در وجود ما تشدید می شود. چه آگاهی آن جا وجود دارد؟ اولاً، چشم چرانی را تصور می کنیم. ثانیاً لذتش را تصدیق می کنیم. بالأخره این چشم چرانی اگر لذتی نداشت که مردم دنبال آن نمی رفتند. آن لذت حاصل از چشم چرانی را نعوذ بالله تصدیق می کنیم. تصدیق آن لذت، که نوعی آگاهی است، منشأ پدید آمدن میل می شود. یک چنین میلی، متناسب با این آگاهی، در وجود ما شکل می گیرد. به قول توده متعارف مردم: قبحش می شکند. برایمان عادی می شود. ما هم هوس می کنیم. این میل در وجود ما شعله می کشد. وقتی میل شعله کشید، خدای ناکرده، اگر از سایر امیال برتر بیاید، ممکن است که منشأ عمل و اراده بشود. به همین دلیل گفته اند که در انتخاب دوست یا معاشرت های اجتماعی خودتان، دقت کنید. معاشرت با عالمان ربانی،

در فرهنگ دینی، خیلی تأکید شده و توصیه شده است؛ حتی گفته اند: نگاه کردن به چهره عالم عبادت است. نگاه کردن به در خانه اش عبادت است. به دلیل این که این مقوله، امیال را در وجود ما شکل می دهد.

دوست بد، پرهیز داده شده است. دوست بد، با رفتارهای خودش، حتی اگر به زبان نیاورد، ما را از راه باز می دارد، (یا ویلتی لیتنی لم اتخذ فلاناً خلیلاً لقد أضلنی عن الذکر بعد إذ جاءنی) در روز قیامت آن کسی که بر خودش ستم کرده است به حسرت می گوید: ای وای بر من! (یا ویلتی) ای وای بر من! کاش با فلان کس دوست نمی شدم (یا ویلتی لیتنی لم اتخذ فلاناً خلیلاً)، خب او با من چه کار کرد؟ (لقد أضلنی عن الذکر) او من را از ذکر دور و گمراه کرد؛ یعنی اجازه نداد، امور مثبت در وجود من یادآوری شود. آگاهی های مثبت من برانگیخته شده و امیال مثبت من تشدید شود. آگاهی های منفی من را برانگیخت و امیال منفی من را تشدید کرد و اراده من را به سمت منفی سوق داد. این در تقویت اراده، خیلی مهم است. معاشرت های خوب و مشاهده اعمال و رفتار خوب از دیگران، روی اراده ما اثر می گذارد.

روش چهارمی که برای تقویت اراده از این مسیر، یعنی از مسیر توجه و تذکر وجود دارد، روش یادآوری از راه تجربه عملی است. وقتی ما به صورت مستقیم، عملاً یک کاری را تجربه می کنیم، فواید آن کار به صورت ملموس و مؤثری در وجود ما شکل می گیرد. تجربه می شود و در ذهن ما به صورت پایداری باقی می ماند و یک تذکر خیلی قوی محسوب می شود؛ مثلاً وقتی ما یک غذای لذیذ می خوریم، به علم حضوری، خوبی آن غذا را تجربه می کنیم؛ یا مثلاً یک موقع اگر در دعای کمیل شرکت کنیم و در آن دعای کمیل، یک حال معنوی خوبی به ما دست بدهد، این لذتش در جان ما، به نحو مؤثری باقی خواهد ماند. این خیلی فرق می کند با اینکه، یک کسی بیاید به ما بگوید که دعای کمیل خیلی با صفاست، بیا با هم، به دعای کمیل برویم. البته آن هم، اثر دارد، ولی وقتی خودمان تجربه می کنیم، به علم حضوری درک می کنیم و این به نحو پایداری در وجود ما باقی می ماند. آگاهی بسیار برجسته تری است که خیلی بیشتر از آگاهی ناشی از توصیف، در وجود ما حضور خواهد داشت. طبیعتاً این آگاهی برجسته، میل فراوانی نسبت به آن چیز در ما ایجاد می کند و اراده ما را در جهت تحصیل همان، متمرکز و فعال می کند.

حضرت امام، در کتاب چهل حدیث فرموده اند: بدان که نفس، در حظی که از این عالم می برد، در قلب اثری از آن واقع می شود؛ یعنی هر بار که ما لذت دنیوی را تجربه می کنیم، قلب ما اثر می گیرد. امیال ما به سمت آن جهت داده می شود؛ یعنی وقتی که ما لذت دنیا را تجربه می کنیم، آرام آرام، داریم امیال خودمان را مدیریت



می کنیم. تجربه لذائد دنیوی باعث می شود که آگاهی های ما معطوف و متمرکز بر روی این امور بشود و این فوائد، در ذهن ما برجسته شود و طبیعتاً این امیال در وجود ما شکل بگیرد. در حالی که تجربه امور معنوی و لذت بردن از امور معنوی، باعث می شود که آگاهی های ما آن گونه شکل بگیرد؛ بنابراین یکی از چیزهایی که اراده را تضعیف می کند، لذت جویی های دنیوی است؛ چون لذت جویی های دنیوی، این مقوله آگاهی ها را تشدید می کند. این مقوله امیال را همیشه سر بلند نگه می دارد و این اراده ها در وجود ما احتمال پیدایششان بالاتر می رود. در حالی که اگر یک مقداری از امیال مادی و تمتعات دنیوی پرهیز کنیم، محبتمان به این امور دنیوی و مادی و لذائد حیوانی کم تر می شود، آن وقت قلب ما آمادگی پیدا می کند که با امور دیگر ارتباط برقرار بکند و آن امور دیگر در وجود ما مرتباً حضور داشته باشد، در ذهن ما دائماً مرور شود، امیال ما به آن سمت، جهت دهی پیدا کند و اراده های ما برخواسته از آن مقوله امیال باشد؛ امیال متعالی.

### چکیده

راهکار عملیاتی سوم برای مدیریت و تقویت آگاهی ها، یادآوری از راه مشاهده عمل دیگران است. وقتی که عمل دیگران را مشاهده می کنیم، خاطرات ذهنی مان مرور شده و آگاهی های مرده ما زنده و اثربخش می شود.

امام صادق (ع) فرموده اند: مردم را با غیر زبان خودتان، به راه خدا دعوت کنید، به گونه ای که از شما تقوا و کوشش و نماز و خیر ببینند، وقتی مردم از شما این اعمال خیر را می بینند، این، آن ها را دعوت به خیر می کند.

از سوی دیگر، وقتی که عمل بد دیگران را می بینیم، عمل بد دیگران هم، در وجود ما اثر می گذارد.

روش چهارمی که برای تقویت اراده از مسیر توجه و تذکر وجود دارد، روش یادآوری از راه تجربه عملی است. وقتی ما به صورت مستقیم، عملاً یک کاری را تجربه می کنیم، فواید آن کار به صورت ملموس و مؤثری در وجود ما شکل می گیرد.

یکی از چیزهایی که اراده را تضعیف می کند، لذت جویی های دنیوی است؛ چون لذت جویی های دنیوی، این مقوله آگاهی ها را تشدید می کند.

## ✓ آزمون

۱) یک راهکار عملیاتی برای مدیریت آگاهی‌ها و تقویت اراده

أ. یادداشت برداری از اعمال است

ب. مشورت کردن است

ج. یادآوری از راه مشاهده اعمال دیگران است

د. تذکر دادن به دیگران است

۲) امام صادق (ع) فرموده اند: مردم را ....، به راه خدا دعوت کنید.

أ. با غیر زبانتان

ب. با زبانتان

ج. با زبان خوش

د. با نماز

۳) یادآوری از راه تجربه عملی...

أ. یعنی متذکر شدن از موعظه دیگران

ب. راهکاری برای مدیریت و تقویت آگاهی است

ج. یعنی مشاهده عمل دیگران

د. یعنی دعوت غیر مستقیم دیگران

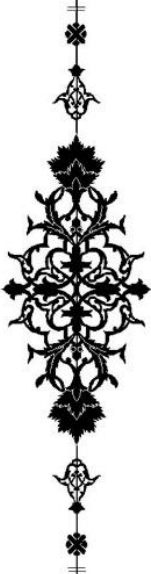
۴) یکی از چیزهایی که اراده را تضعیف می‌کند، .... است.

أ. خوابیدن

ب. حرف زدن زیاد

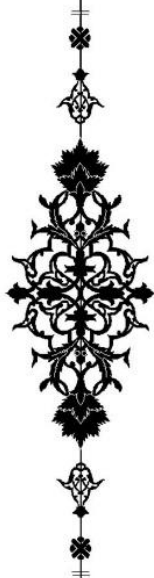
ج. توجه نکردن به امور دنیوی

د. لذت جویی دنیوی

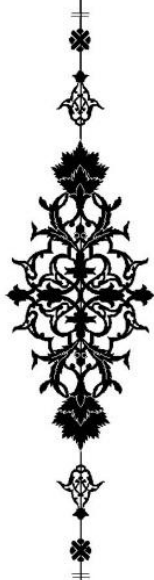


## آزمون عملی

چند نمونه از اعمال خوب دیگران که مشاهده آن، در شما میل به آن عمل نیک را تشدید کرده است، را برای دوستانتان بازگو کنید.



# درس پانزدهم



## مقدمه

در جلسه گذشته گفتیم که تجربه شخصی نسبت به بعضی از لذت‌ها، یک نوع آگاهی پایدار و مؤثر، در وجود انسان پدید می‌آورد. وقتی انسان، لذتی را مستقیماً تجربه می‌کند، لذت در وجود و در ذهن او می‌ماند، اما اگر از کسی شنیده باشد، احتمال فراموشی و غفلت هست. اگر خودش تجربه کرده باشد، به این زودی‌ها از یاد نمی‌برد. هر چه آگاهی زنده‌تر باشد، امیال متناسب با خودش را بیشتر در وجود انسان پدید می‌آورد. به تناسب این امیال اراده‌های ما شکل خواهد گرفت. در جلسه پیش رو، یکی دیگر از راه‌های مدیریت آگاهی را توضیح خواهیم داد: تداعی معانی.

## پیش‌آزمون

- ۱) ویژگی ذهن انسان که برای مدیریت آگاهی می‌توان از آن بهره برد، چیست؟
- ۲) تداعی معانی چیست؟
- ۳) چگونه می‌توان از تداعی معانی برای مدیریت آگاهی‌ها و در نتیجه تقویت اراده استفاده کرد؟

## محتوای درسی

### تداعی معانی

انسان اگر بخواهد اراده‌های خوبی در وجودش شکل بگیرد، لازم است که امیال خوبش را شکل دهد. برای همین، نیاز است که تجربه‌های خوب داشته باشد؛ یعنی حتی المقدور از لذات دنیوی پرهیز کند که دائم ذهنش و دلش مشغول به این غول دنیوی نباشد. مقداری تجربه امور معنوی داشته باشد که ذهن و دلش معطوف به آن امور بشود.

راهکار دیگری که برای مدیریت آگاهی‌ها و امیال وجود دارد، یادآوری از راه تداعی معانی است. قبلاً گفتیم که ما باید آگاهی‌های خودمان را تشدید کنیم. باید آگاهی‌های مرده و خفته خودمان را احیاء کنیم. باید غفلت‌ها را از بین ببریم.

## ویژگی ذهن انسان

یک ویژگی در ذهن انسان ها وجود دارد و آن این است که ذهن، بین اشیاء و مفاهیم گوناگون، ملازمه و پیوند برقرار می کند. غالباً این طور است که ذهن ما از مفهومی به مفهوم دیگر منتقل می شود. به قول دیگر از شاخه ای به شاخه دیگر می پرد. وقتی کلمه ای، لطیفه ای، داستانی، نوشته ای، تصویری، شیئی را می بینیم، یا صدایی را می شنویم، ذهن ما از آن جا به امور متناسب با آن ها پرش می کند و آن ها را مرور می کند. ذهن، با دیدن این و آن، مشغول می شود و صورت های خوب و بد دیگری را پشت سرش به صورت یک زنجیره متوالی می آورد. به این حالت، تداعی معانی می گویند؛ یعنی معانی هم دیگر را دعوت می کنند. یک معنایی که به ذهن شما می آید، رفقای خودش را هم به عنوان طفیلی و قفیلی دعوت می کند و به ذهن شما می آورد. باز آن رفقا هم رفقای خودشان را، آن رفقا هم رفقای خودشان را. آدم از یک شاخه به شاخه های دیگر می پرد و همین طور، ذهنش از این امر به آن امر، سیر می کند. معانی و مطالبی که گاهی وقت ها، ربطشان به هم، خیلی ضعیف است.

از این خاصیت ذهن خودمان، می توانیم به نفع تقویت اراده استفاده کنیم. راهش این است که آن آگاهی هایی را که می خواهیم در وجودمان فعال و زنده باشد، عوامل تداعی کننده آن آگاهی ها را در معرض چشم و گوش خودمان قرار دهیم، مثلاً عکس عالمان ربانی را در محیط زندگی خودمان، روی دستکاپ مان یا در گوشی مان داشته باشیم، عکس شهدای بزرگوار انقلاب اسلامی را که مردان بزرگ و صاحبان اراده های پولادین بودند و با آن ایمان قوی خودشان، آن حماسه ها را آفریدند، این را کم و بیش در دسترس خودمان داشته باشیم. این، تداعی معانی ایجاد می کند؛ یعنی معانی متناسب با خودش را هی در ذهن های ما مرور می کند.

اگر عکس های بدی در اطراف ما باشد آگاهی های منفی ما را و امیال دانی و حیوانی ما را تشدید می کند. وقتی که این تصاویر را دور و بر خودمان داشته باشیم، ذهن معطوف به این مفاهیم و درگیر و مشغول به این امور می شود. هر چه ذهن به چیزی مشغول تر باشد، در آن زمینه غفلت کمتری به سراغ ما می آید، امیال متناسب با آن برجسته تر خواهد شد و به اراده نزدیک تر می شویم. این خاصیت تداعی معانی است. نماز ذکر است: (أَقِمِ الصَّلَاةَ لِدِكْرِي)، ولو این که یک عمل تکراری به نظر می رسد، اما خاصیتش در همین است که

دائم این مقوله امور را برای ما متذکر می شود و تداعی می کند. این که ما خدایی داریم که به ما نعمت هایی داده است، این که خدای بزرگ، مستحق عبادت و خضوع است، این که آن خدای بزرگ، این همه در حق ما لطف کرده و مهربان است. این ها را برای خودمان تداعی می کنیم، در محضر خدا تعظیم می کنیم، به خاک می افتیم و دست نیاز بلند می کنیم. اگر انسان روزی پنج بار، این ها را با خودش مرور کند، علی القاعده این مقوله آگاهی ها در وجودش فروکش نمی کند و نمی میرد. وقتی این آگاهی ها برجسته باشد، امیال متناسب با این آگاهی ها هم، در وجود فعال می شود. آن امیال که آمد، طبیعتاً اراده های متناسب با آن مقوله امور، در وجودش شکل می گیرد: (إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ). اگر اموری را که برای ما تداعی های منفی ایجاد می کند، دور و بر خودمان داشته باشیم، آرام آرام آن جنس آگاهی ها و بعد از آن آگاهی ها، آن جنس امیال و بعد از آن امیال، آن جنس اراده ها در وجود ما شکل می گیرد. قبح گناه در نظر ما می ریزد و ممکن است، مرتکب گناه شویم و اراده های خودمان را از دست بدهیم.

### راهکارهای مدیریت آگاهی و تقویت اراده

تا اینجا، پنج راهکار کاربردی کاملاً ملموس برای مدیریت اراده گفته شد. گفتیم مدیریت اراده، بند به مدیریت امیال است و مدیریت امیال بند به مدیریت آگاهی هاست. همه چیز از این آگاهی ها شروع می شود. همه چیز از این تصور ها شروع می شود. باید این تصور های مفید و مثبت را در وجود خودمان ایجاد کنیم تا اراده های مفید و مثبت پدید بیاید. چگونه این تصورات مفید و مثبت را ایجاد کنیم؟ اقلماً پنج راه دارد:

یک: این که خودمان بنشینیم و آگاهی های مثبت خودمان را مرور، تلقین و یادآوری کنیم؛

دوم: این که خودمان را در معرض مرور، یادآوری و موعظه دیگران قرار دهیم؛

سوم: این که با تجربه شخصی، آن رقم آگاهی ها را در وجود خودمان افزایش دهیم؛

چهارم: این که عمل دیگران را مشاهده کنیم؛ عمل مفید و مثبت دیگران را مشاهده کنیم؛

پنجم: از راه تداعی معانی برای برانگیختن آگاهی ها استفاده کنیم.

مطلب فوق الذکر، یک قاعده انسان شناختی بسیار بسیار کاربردی است. انسان می تواند این قاعده را در مسیر اهداف درست و خوب به کار بگیرد. شیاطین هم، این را در مسیر اهداف بد استفاده می کنند. خدای متعال،

برای تربیت انسان از همین قاعده استفاده کرده است. شیاطین و فراعنه هم، برای گمراهی انسان از همین قاعده استفاده می کنند. این یک قانون انسان شناختی است. شیاطین با وسوسه، یعنی با دامن زدن به آگاهی های پست، ذهن و دل و اراده ما را به امور بی فایده یا مضر متمایل می کنند؛ مثلاً توزیع مواد مخدر یا تصاویر متسهجن در جامعه، ابتدا چه کار می کند؟ اول، روی ساحت آگاهی های ما تأثیر می گذارد و آگاهی های ما را تحریک می کند و به سمت لذت و خوشایندی و فواید متوهمی که آن ها دارند متمایل می کند. بعد از این که این آگاهی ها به این امور معطوف شد، طبیعتاً ممکن است، امیالی پدید بیاید. امیال که پدید آمد، اراده ای به آن سمت شکل می گیرد.

دستورات دینی، دقیقاً عکس این مسیر را طراحی کرده است. خدای متعال، اگر می گوید نماز بخوانید، اگر می گوید دعا کنید، اگر می گوید قرآن مرتب بخوانید، این ها همه ذکر است. این ذکر ها، امور مثبت را در وجود ما تقویت می کند، امیال مثبت را بر می انگیزد و اراده های مثبت پدید می آورد. روزه تجربه مستقیم تقواست. تجربه مستقیم تسلط بر نفس است. امر به معروف و نهی از منکر، تابع همین فرمول است. کسی که گناه می کند، یک لذتی را تجربه می کند. میلی را در وجود خودش ارضاء می کند. نهی از منکر چه می کند؟ نهی از منکر، توجه او را به سایر آگاهی هایی که باید داشته باشد، جلب می کند، تا آن آگاهی ها بر این لذت غلبه کند. اگر این آگاهی ها، در وجود او افزایش پیدا کند، آن گناه را ترک می کند. از طرف دیگر، وقتی منکری را که دیگران انجام می دهند، مشاهده می کنیم، خود ما هم، در معرض آسیب قرار می گیریم. با مشاهده عمل پست دیگران، ممکن است آگاهی های پست، در وجود ما تقویت شود و امیال پست و اراده های پست، پشت سرش بیاید. وقتی که نهی از منکر می کنیم، اقل فایده اش این است که خود ما ایمن می مانیم؛ یعنی همان طور که آگاهی های پست، از مشاهده عمل سوء دیگران در وجود ما دارد شعله می کشد، وقتی خودمان آگاهی های مثبت خودمان را مرور می کنیم، اقلش این است که با این انکار قلبی خودمان ایمن می مانیم.

نوع دستورات دینی همین فائده مهم ایمن سازی را دارد. این که به ما گفته اند، گناه را حتی تصور هم نکنید و در ذهن خودتان نگردانید، به خاطر این است که تصور گناه، باعث برانگیخته شدن آگاهی لذت گناه و بعد امیال متناسب با آن و بعد اراده های متناسب با آن می شود. تقریباً سایر دستورات شرعی هم، از همین قبیل اند. خدای متعال، همه ما را بر طاعت خودش موفق کند و از گناه و معصیت ایمن بدارد.



## چکیده

انسان اگر بخواهد اراده های خوبی در وجودش شکل بگیرد، لازم است که امیال خویش را شکل دهد. برای همین، نیاز است که تجربه های خوب داشته باشد.

یک ویژگی ذهن انسان ها، این است که بین اشیاء و مفاهیم گوناگون، ملازمه و پیوند برقرار می کند. غالباً ذهن از مفهومی به مفهوم دیگر منتقل می شود.

معنایی که به ذهن انسان می آید، معانی متناسب دیگر و رفقای خودش را هم، به عنوان طفیلی دعوت می کند و به ذهن می آورد. به این حالت، تداعی معانی می گویند.

برای تقویت اراده، می توان از خاصیت تداعی معانی ذهن، استفاده کرد؛ به این صورت که عوامل تداعی کننده آگاهی هایی را که می خواهیم در وجودمان فعال و زنده باشد، در معرض چشم و گوش خودمان قرار دهیم.

برای ایجاد تصورات و آگاهی های مفید و مثبت، دست کم پنج راه وجود دارد:

یک: این که خودمان بنشینیم و آگاهی های مثبت خودمان را مرور، تلقین و یادآوری کنیم؛

دوم: این که خودمان را در معرض مرور، یادآوری و موعظه دیگران قرار دهیم؛

سوم: این که با تجربه شخصی، آن رقم آگاهی ها را در وجود خودمان افزایش دهیم؛

چهارم: این که عمل دیگران را مشاهده کنیم؛ عمل مفید و مثبت دیگران را مشاهده کنیم؛

پنجم: از راه تداعی معانی برای برانگیختن آگاهی ها استفاده کنیم.

فائده مهم نوع دستورات دینی، ایمن سازی است. این که به ما گفته اند، گناه را حتی تصور هم نکنید و در ذهن خودتان نگردانید، به خاطر این است که تصور گناه، باعث برانگیخته شدن آگاهی لذت گناه و بعد امیال متناسب با آن و بعد اراده های متناسب با آن می شود.

## ✓ آزمون

۱) برای ایجاد اراده های خوب باید....

أ. آگاهی های خوب داشت

ب. امیال خوب ایجاد کرد

ج. اراده خوب ورزید

د. به ترتیب، الف و ب

۲) از کدام ویژگی ذهن می توان برای تقویت اراده بهره برد؟

أ. پردازش

ب. دسته بندی

ج. مفهوم سازی

د. تداعی معانی

۳) تداعی معانی یعنی ...

أ. ثبت تصویر در ذهن

ب. مهمانی معانی و مفاهیم

ج. منتقل شدن ذهن از یک معنی به معنای متناسبش

د. تطبیق معنا بر مصداق

۴) راه های ایجاد تصورات و آگاهی های مفید و مثبت عبارت است از:

أ. یادآوری شخصی، موعظه پذیری، تجربه شخصی، تداعی معانی، مشاهده عمل دیگران

ب. یادآوری شخصی، موعظه کردن، عمل کردن به دستورات دین

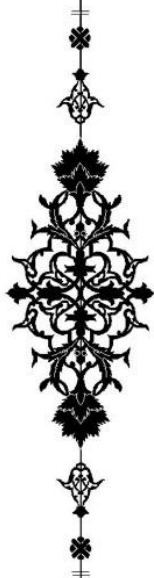
ج. موعظه، تجربه، تداعی

د. مشاهده عمل دیگران، موعظه پذیری، یادآوری دیگری

### آزمون عملی

اشیاء، تصاویر یا هر چیزی که به تداعی معانی مثبت برای شما کمک میکند را در اطراف خود قرار دهید و ببینید چه تاثیری در برانگیختن امیال مثبت دارد.

# درس شانزدهم



## مقدمه

در نوبت های گذشته درباره تقویت اراده صحبت کردیم و زنجیره پیدایش اراده را در وجود انسان پی گرفتیم. گفتیم همه چیز از تصور شروع می شود. تصور یک امر، در مرحله بعد، تصدیق به فایده اش، پدید آمدن میل متناسب با آن در مرحله سوم، تشدید این میل در مرحله چهارم، پدید آمدن اراده، پشت سر آن میل شدید و در مرحله بعد هم، تحریک عضلات و انجام عمل. در این نوبت هم بحث مدیریت تصورات و خطورات ذهن را ادامه خواهیم داد.

## پیش آزمون

- ۱) چگونه خطورات ذهن را کنترل کنیم؟
- ۲) آیا در دستورات دینی هم از شیوه تداعی معانی استفاده شده است؟
- ۳) ذکر چگونه در تقویت اراده موثر است؟

## محتوای درسی

### ذکر

اگر همه چیز، از این تصورات و خطورات ذهنی شروع می شود، برای مدیریت اراده، باید خطورات ذهنی را مدیریت کرد. انسان باید سعی کند که ذهنش، مشحون از خطورات مثبت و پیراسته از خطورات منفی باشد. خطورات مثبت هستند که امیال مثبت و به تبع آن، اراده های مثبت را در ما ایجاد می کنند. خطورات منفی، ممکن است امیال منفی و اراده های منفی را در ما پدید بیاورند.

گفته شد که این قاعده، یک قاعده عام است که هم خدای متعال، در تربیت انسان از آن استفاده کرده و هم شیاطین، در طول تاریخ برای گمراهی انسان از این استفاده کرده اند. این، مثل یک چاقوی تیز می ماند که اگر در دست اولیای خدا قرار بگیرد، انسان را با همین قاعده به سمت خدا می برند و اگر در دست دشمنان خدا قرار بگیرد، انسان را با همین قاعده، به سوی دوزخ می برند.

برای این که این آگاهی ها مدیریت شود، ما یا باید خودمان، این آگاهی ها را مرور کنیم؛ یا خودمان را در معرض مرور آگاهی ها قرار بدهیم و دیگران برای ما این کار را بکنند؛ یا این که از راه مشاهده عمل دیگران،

ذهن مان مشغول شود و به کارهای خوب منتقل شویم؛ یا از راه تجربه مستقیم شخصی، ذهن خودمان را معطوف و مشغول به امور مثبت کنیم؛ یا از راه تداعی معانی. در جلسه گذشته بعضی از نمونه های دینی و برنامه های تربیتی-دینی را تطبیق کردیم که چطور این برنامه ها برای ما سازندگی دارد؛ مثلاً امر به معروف و نهی از منکر، چطور هم موجب سازندگی نسبت به دیگران می شود، هم لااقل موجب ایمنی خودمان می شود. در روایت آمده: (الْفِكْرُ فِي الْخَيْرِ يَدْعُو إِلَى الْعَمَلِ بِهِ): وقتی که انسان، در کار خوبی فکر می کند، این باعث می شود که به آن کار خیر دعوت و فراخوانده شود؛ یعنی انسان انگیزه مند می شود که به سمت آن کار خیر حرکت کند. بعد فرمودند: (فِكْرُكَ فِي الْمَعْصِيَةِ يَحْدُوكَ عَلَى الْوُقُوعِ فِيهَا) یعنی وقتی که درباره گناه، فکر می کنی، لذت گناه را در وجود خودت می گردانی و با آن بازی می کنی. این باعث می شود که تو به سمت آن گناه سوق داده شده و به آن مبتلا شوی. باید توجه کنیم که هر چیزی را حق نداریم نگاه کنیم؛ چون وقتی نگاه کردیم، آگاهی های ما بر افروخته می شود. آگاهی های ما که بر افروخته شد، به تبع آن، امیال ما شکل می گیرند و بعد هم، ممکن است به مقام عمل بینجامد:

ز دست دیده و دل هر دو فریاد      که هر چه دیده بیند دل کند یاد

هر چیزی را حق نداریم بخوانیم. هر جایی حق نداریم برویم. با هر کسی حق نداریم صحبت کنیم. با هر کسی حق نداریم رفیق شویم. باید به شدت متوجه باشیم که این خطورات ذهنی و تصورات ما، از راه همین کانال ها و دروازه های وجودی، در ذهن ما شکل می گیرد. این دروازه های وجودی خودمان را باید مدیریت کنیم. چشم خودمان را مدیریت کنیم؛ چون هر چیزی را می بینیم، آن دسته از آگاهی های مربوط به آن، در وجود ما تشدید می شود. بقیه اعضا و جوارح هم، همین طور.

یکی از کارهایی که دین اسلام برای تربیت انسان انجام داده است، استفاده کردن از همین تکنیک تداعی معانی است. از جمله طراحی های خیلی زیبای دین، تقدس بخشیدن به برخی زمان ها و مکان ها و اشیاء است؛ مثلاً در ماه مبارک رمضان، تذکرات خاصی برای ما دارد. ماه محرم و یادآوری حماسه امام حسین (ع) برای ما تذکرات خاصی دارد. این تذکرات مهم است. این رقم آگاهی ها باید دائم در وجود ما زنده شود. نباید اجازه دهیم این آگاهی در وجود ما ته نشین شود و مورد غفلت واقع شود. پس دین، به مکان های خاصی قداست بخشیده است. حس و حالی که ما در حرم ائمه اطهار (ع) یا در مساجد داریم، با حس و حالی که در خانه داریم، فرق می کند، چرا؟ از باب تداعی معانی است. آن جا یک روح ملکوتی و معنوی پدید آمده است. آن

جا که می رویم، یک دسته امور دیگری برای ما تداعی می شود که ممکن است، در مدرسه و خانه و محل کار برای ما تداعی نشود. مثلاً فرض کنید، تربت امام حسین (ع) مقدس است. کاغذ قرآن کریم مقدس است. این قداست ها، تداعی کننده دسته ای از آگاهی های مثبت است. همین طور، به ذکر فضائل ائمه اطهار (ع)، توصیه شده است. وقتی این فضائل را مرور می کنیم، هم محبت ما به اهل بیت عصمت و طهارت، افزایش پیدا می کند و هم، آمادگی ما برای تاسی و اقتدای به آن حضرات و انجام دادن آن کارهایی که انجام دادند و التزام به سیره شان در وجود ما شکل می گیرد. زیارت قبور اهل بیت و زیارت عتبات مقدسه نیز، تذکر است و آگاهی های مثبت را برای ما زنده نگه می دارد. تشکیل مجالس ذکر، توصیه شده و همین خاصیت را برای ما دارد: (عَلَيْكَ بِمَجَالِسِ الذِّكْرِ). شرکت در تشییع جنازه و حضور در قبرستان، استحباب بردن نام خدا در ابتدای هر کار، قرائت ادعیه مخصوص در زمان ها و مکان های مختلف، تکرار اذکار مستحبی، تسبیح حضرت فاطمه زهراء، تعظیم شعائر الهی، انتخاب نام نیکو برای فرزندان، همه این ها، به نوعی مهندسی آن تذکرات و یادآوری های مثبت است. قرآن کریم هم، کتاب ذکر است: (هَذَا ذِكْرٌ مُبَارَكٌ أَنْزَلْنَاهُ)، یا جایی فرموده است: (وَلَقَدْ يَسْرِنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ)، (فَذَكِّرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكِّرٌ). پیامبران هم، مذکر هستند: (وَجَاءَكَ فِي هَذِهِ الْحَقُّ وَمَوْعِظَةٌ وَذِكْرَى لِلْمُؤْمِنِينَ). این که توصیه شده زیاد قرآن بخوانید، به همین دلیل است که این امور معنوی مثبت، در ذهن ما دائم تکرار شود.

این تکرار و تذکر، این قدر اهمیت دارد و در وجود ما کارگر و تأثیر بخش است که شرکت های صنعتی برای این که این برند خودشان را در ذهن ما تثبیت کنند، میلیارد میلیارد خرج می کنند، هزینه بعضی از تبلیغات تلویزیونی که سر به فلک می کشد، می کنند که چه؟ که ذهن ما را مدیریت کنند. لحظاتی آن آرام و نشان شرکت خودشان را در اذهان ما پدید بیاورند. این مشغولیت ذهنی ما آرام آرام آگاهی های ما را برجسته می کند، بعد امیال متناسب آن را شکل می دهد، بعد تبدیل به اراده می شود و آن موقعی که ما می خواهیم، برویم خرید کنیم، این نشان را بر سایر نشان ها ترجیح می دهیم. ما آدم ها این طور هستیم. از چیزهایی که می بینیم، تأثیر می پذیریم. از چیزهایی که می شنویم، تأثیر می پذیریم. از ارتباطات خودمان تأثیر می پذیریم.

اگر قرار است آدم شویم، اگر قرار است اراده های قوی پیدا کنیم، اگر قرار است اراده های ما در مسیر مثبت مصرف شود، نه این که صرفاً مشغول به امور دانی و خوردن و خوابیدن و چریدن باشد، اگر قرار است، با اراده های یولادین به سمت خدا حرکت کنیم، طبیعتاً باید این دیده ها و شنیده ها و دروازه های وجودی خودمان

را مدیریت کنیم. خطورات ذهنی خودمان را، نه به صورت منفعل، بلکه کاملاً به صورت فعال سازماندهی کنیم تا امور مثبت، در ذهن ما بیشتر وجود داشته باشد، بیشتر چرخ بخورد، ذهن ما را بیشتر به خودش درگیر کند، دل های ما را بیشتر به سمت خودش ببرد و اراده های ما را بیشتر جهت بدهد.

شیاطین هم، از همین تکنیک، در راه منفی استفاده می کنند. این یکی از راهکارهای تقویت اراده شمرده می شود که انسان می تواند، در مسیر بندگی خدا استفاده کند و اراده خودش را شکل بدهد.

### چکیده

انسان باید سعی کند که ذهنش، مشحون از خطورات مثبت و پیراسته از خطورات منفی باشد. خطورات مثبت هستند که امیال مثبت و به تبع آن، اراده های مثبت را در ما ایجاد می کنند. خطورات منفی، ممکن است امیال منفی و اراده های منفی را در ما پدید بیاورند.

در روایت آمده: (الْفِكْرُ فِي الْخَيْرِ يَدْعُو إِلَى الْعَمَلِ بِهِ): وقتی که انسان، در کار خوبی فکر می کند، این باعث می شود که به آن کار خیر فراخوانده شود.

مجالس ذکر، آگاهی های مثبت را در ما زنده نگه می دارد: (عَلَيْكَ بِمَجَالِسِ الذِّكْرِ). شرکت در تشییع جنازه و حضور در قبرستان، استحباب بردن نام خدا در ابتدای هر کار، قرائت ادعیه مخصوص در زمان ها و مکان های مختلف، تکرار اذکار مستحبی، تسبیح حضرت فاطمه زهراء، تعظیم شعائر الهی، انتخاب نام نیکو برای فرزندان، همه این ها، به نوعی مهندسی آن تذکرات و یادآوری های مثبت است.

اگر قرار است، با اراده های یولادین به سمت خدا حرکت کنیم، باید دیده ها و شنیده ها و دروازه های وجودی خود را مدیریت کنیم. خطورات ذهنی خودمان را، نه به صورت منفعل، بلکه کاملاً به صورت فعال سازماندهی کنیم تا امور مثبت، در ذهن ما بیشتر وجود داشته باشد، دل های ما را بیشتر به سمت خودش ببرد و اراده های ما را بیشتر جهت بدهد.

### ✓ آزمون

(۱) فکر به گناه ...

أ. امیال را بر می انگیزد

ب. تصورات لذت بخش را زنده می کند

ج. اراده را تضعیف می کند

د. هر سه مورد

۲) مهم ترین ویژگی تقدس بخشیدن به زمان ها و مکان ها از جانب شرع این است که

أ. آن ها را معروف و ممتاز می کند

ب. ثواب بیشتری به انجام اعمال در آنها تعلق میگیرد

ج. تذکر و تداعی معانی مثبت را در پی دارد

د. مردم دین دار تر شوند

۳) برای داشتن اراده قوی باید

أ. خطورات ذهنی را بصورت کاملاً فعال و مثبت ساماندهی کرد

ب. خطورات ذهنی را دور ریخت

ج. ذهن را منفعل گذاشت

د. خطورات را به ذهن راه نداد

۴) خطورات و تصورات ذهنی ...

أ. مثبت، امیال مثبت را بر می انگیزد

ب. تاثیری در اراده و عمل ندارند

ج. منفی، امیال منفی را برمی انگیزد و اراده را تضعیف می کند

د. مورد الف و ج

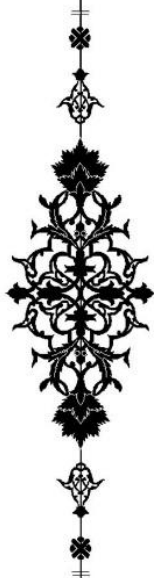
### آزمون عملی

در مکان های مقدس مختلف، خطورات ذهنی را مدیریت کرده و تاثیر آن مکان را در کنترل ذهن و امیال

بسنجید.



# درس هفدهم



## مقدمه

در جلسات پیشین درباره مدیریت تصورات و خطورات بحث کردیم و راهکارهای آن را بیان نمودیم. در این جلسه نیز، دو مورد دیگر از چیزهایی را که در تقویت یا تضعیف اراده تاثیر دارد، ارائه خواهیم کرد.

## پیش آزمون

۱) اعمال انسان چه تاثیری در اراده دارد؟

۲) لهو چیست و چه آثاری دارد؟

## محتوای درسی

### تاثیر اعمال در اراده

یکی از چیزهایی که در تقویت یا تضعیف اراده انسان تأثیر می گذارد اعمال اوست. انجام هر عمل، وابسته به یک میل است. تحقق هر عمل، خواسته ای را در وجود او ارضا می کند. ما هر کاری را، به هدف رسیدن به یک مطلوب انجام می دهیم و با رسیدن به آن مطلوب، به نوعی ارضا می شویم. تحقق بخشیدن به همه خواسته ها، در دنیا امکان پذیر نیست. انسان به همه خواسته های خودش در دار تراحم نمی رسد. رسیدن به مطلوب، اثری در جان می گذارد و یک نوع تعلق، در قلب پدید می آورد؛ یعنی انسان به آن کار، علاقه مند تر و با آن کار صمیمی تر می شود؛ چرا؟ چون قبلاً لذتی از آن کار دریافته و با آن کار به نتیجه ای رسیده است. آن کار برایش عادی تر و آسان تر می شود و با آن، تعلق و رابطه بیشتری برقرار می کند. اگر با انجام دادن یک کار، مرتب این تعلقات در وجود فرد، شدید بشود، به تناسب همان، اراده هایش به آن سمت شکل می گیرد؛ چون تعلقات قلبی، امیال قلبی و اراده ها را شکل می دهد. کسی که دائم لذت های دنیوی را تجربه می کند، تعلق و تمایلاتش نسبت به دنیا و لذائد دنیا زیاد می شود. وقتی تمایلاتش زیاد شد، احتمال این که نوع اراده هایش دنیوی بشود و در این مسیر قرار بگیرد، خیلی بالا می رود.

امیر المؤمنین (ع) در ستایش یکی از اصحاب بسیار عزیز خودشان عثمان بن مظعون می فرمودند که: (كَانَ لِي فِيمَا مَضَى أَخٌ فِي اللَّهِ؛ من در گذشته برادر ایمانی در راه خدا داشتم که (كَانَ يُعْظِمُهُ فِي عَيْنِي صِغَرُ الدُّنْيَا فِي عَيْنِهِ)؛ آن چیزی که او را در چشم من بزرگ می کرد، این بود که دنیا در نظر او کوچک بود، بعد فرمودند که

(وَكَانَ خَارِجًا مِّنْ سُلْطَانِ بَطْنِهِ): این برادر دینی من، از سلطه شکمش خارج شده بود؛ یعنی شکمش بر او سلطه نداشت، (فَلَا يَشْتَهِي مَا لَا يَجِدُ وَلَا يُكْتَرُ إِذَا وَجَدَ): چیزی را که نداشت، درخواست نمی کرد و چیزی را هم که داشت، در آن زیاد روی نمی کرد؛ یعنی در غذا خوردن زیاده روی نمی کرد. وقتی شخص، تمایلات مادی خودش را مدیریت می کند، این باعث می شود که تمایلات قلبی اش هم به همان ترتیب، مدیریت بشود. بعد فرمودند (وَكَانَ إِذَا بَدَّهَهُ أُمْرَانِ يَنْظُرُ أَيُّهُمَا أَقْرَبُ إِلَى الْهَوَى) وقتی که برای او، دو کار پیش می آمد، نگاه می کرد ببیند، کدام یکی از آن ها به هوای نفس او نزدیک تر است، کدام یک بیشتر برایش خوشایند و لذت بخش است، همان را ترک می کرد: (فَبِخَالِفْهُ)، بعد حضرت فرمودند: (فَعَلَيْكُمْ بِهِذِهِ الْخَلَائِقِ فَالزُّمُوها وَتَنَافَسُوا فِيهَا): این مقوله صفات را دنبال کنید و در بدست آوردنش، بر هم دیگر پیشی بگیرید و تنافس داشته باشید.

یکی از چیزهایی که اراده ما را تضعیف می کند، لهو است. لهو و لعب چیست؟ همین سرگرمی های شیرین لذت بخش فریبایی که وقت ما را می گیرد و به شدت، ذهن و دل ما را به خودش مشغول می کند. برای ما لذت ایجاد می کند، ولی خاصیتی ندارد و امروزه در دنیای جدید، ابزارهای متنوع و پیشرفته ای برایش پدید آمده است، از بازیهای رایانه ای، حل جدول روزنامه، فیلم های سینمایی، شهربازی ها و بسیاری از سرگرمی های دیگری که وجود دارد. امیر المؤمنین علیه السلام فرمودند: (اللَّهُوُ يُفْسِدُ عَزَائِمَ الْجِدِّ) کسی که به لهو و لعب می پردازد و دائم ذهن و دل خودش را مشغول این لذت ها می کند، دیگر برای امور جدی زندگی فرصتی پیدا نمی کند. دیگر ذهنش جا و گنجایش ندارد برای این که به امور متعالی بپردازد. این ذهن، ذهن نابود شده است. ذهن شلوغی که دائم به لذت های دیگر مشغول است، دیگر ظرفیت این را پیدا نمی کند که به امور متعالی بپردازد. برای این که به امور متعالی بپردازیم، باید ذهنمان و دلمان به آن سمت سوق پیدا کند. ذهنی که دائم مشغول امور لهو و لعب و سرگرمی ها و مشغولیت های بی فایده شده، نمی تواند به سمت امور متعالی سوق پیدا کند. برای همین است که عزم جدی در آن شکل نمی گیرد (اللَّهُوُ يُفْسِدُ عَزَائِمَ الْجِدِّ): لهو، عزیمت جدی را نابود می کند.

بعد از این همه لهو و لعب و لغو، چه عزیمتی در وجود انسان شکل می گیرد؟ عزیمت به سمت همین امور و همین لذات. همین ها را به صورت تصاعدی، در وجود ما تشدید می کند و دیگر اجازه نمی دهد که به امور جدی بپردازیم. همین طور، پرخوری و شکم بارگی، اراده را در وجود ما نابود می کند، امیر المؤمنین فرمودند: (لَا تَجْتَمِعُ عَزِيمَةٌ وَوَلِيمَةٌ) عزیمت، یعنی اراده جدی و پولادین، با شکم بارگی و سور چرانی جمع نمی شود،

(مَا أَنْقَضَ النَّوْمَ لِعَزَائِمِ الْيَوْمِ) خوابیدن، چقدر برای تصمیم ها و عزیمت های روز، نابود کننده است! این که انسان، برده و اسیر خواب باشد، چقدر اراده او را تحت تأثیر قرار می دهد! این تمتعات دنیوی، خوردن زیاد، خوابیدن زیاد، مشغولیت ها و سرگرمی های دنیوی مادی زیاد، باعث می شود که اراده انسان تضعیف شود. البته به آن اندازه ای که جسم انسان، این مرکب روح انسان و حرکت روحانی اش سالم بماند، انسان باید به آن اندازه که این مرکب وجودش با او همراهی کند، غذا بخورد، خوب استراحت کند و تفریح داشته باشد. وقتی که زیاد به امور دنیوی می پردازیم، ذهن و دل ما مشغول به این ها می شود و دیگر فرصت و فراغتی باقی نمی ماند که ذهن و دل خودمان را صرف امور دیگر کنیم و دائم اراده های ما، همین دور و برها دور می زند. یکی از مشکلات مهم تربیت اخلاقی در دنیای امروز، این است که مبارزه با خواسته های دنیوی و همین تمتعات مادی، نه تنها در دنیای امروز تضعیف نشده است، بلکه تثوریزه هم، شده است؛ یعنی نه تنها ما را به این مبارزه تشویق نمی کنند، بلکه از آن طرف، لذت جویی و عافیت طلبی را تثوریزه کردند و انسان غرب زده امروز، تحت تأثیر این تفکرات مادی، غایت آمال خودش را رفاه و آسایش دنیوی می داند و تمام تلاش خودش را شکل داده است، برای این که به سود و لذت بیشتری دست پیدا کند. آن وقت این هوس رانی ها و ناز پروردگی ها، انسان این عصر را از عزیمت های جدی، بازداشته است. تمام فکر و ذکر و هوش و حواس و هم و غمش به امور دنیا معطوف شده است و دیگر فرصت و فراغتی برای امور متعالی باقی نمانده است. این یکی از آسیب هایی است که آرام آرام، با گسترش فرآورده های تکنولوژی در جامعه ما هم، وارد شده است. انسان به طبیعت خودش، از هر گونه سختی و دشواری فرار می کند و راحت طلب و آسایش جو است. دنبال آسایش بی نهایت است. با گسترش تکنولوژی و فراگیر کردن امکانات رفاهی، به این آرزو نزدیک شده است. آن بهشت اخروی را در همین دنیای مادی امروزی جستجو می کند و می خواهد بدون هیچ زحمتی به خواسته های خودش دست پیدا کند. به یک معنا، نوعی نازپروردگی و عافیت طلبی عمومی پدید آمده است و نوع مردم، دیگر برایشان خیلی عادی شده است که در ناز و نعمت و خوشی ها باشند. این، اراده را تضعیف می کند. انسان باید خودش را آماده کند برای این که از این ناز پروردگی ها رها شود. انسان صاحب اراده آن کسی است که از سختی ها استقبال می کند. انسان صاحب اراده آن کسی است که می تواند، خلاف امیال و خواسته های خودش کار کند. انسان اگر به نازپروردگی و رفاه عادت کرده باشد، از آن حقیقت انسانی خودش فاصله می گیرد.

## چکیده

یکی از چیزهایی که در تقویت یا تضعیف اراده انسان تأثیر می‌گذارد اعمال اوست. کسی که دائم لذت‌های دنیوی را تجربه می‌کند، تعلق و تمایلاتش نسبت به دنیا و لذات دنیا زیاد می‌شود. وقتی تمایلاتش زیاد شد، احتمال این که نوع اراده‌هایش دنیوی بشود و در این مسیر قرار بگیرد، خیلی بالا می‌رود.

یکی از چیزهایی که اراده ما را تضعیف می‌کند، لهو است؛ همین سرگرمی‌های شیرین لذت بخش فریبایی که وقت ما را می‌گیرد و به شدت، ذهن و دل ما را به خودش مشغول می‌کند.

امیر المؤمنین علیه السلام فرمودند: (اللَّهُوُ يُفْسِدُ عَزَائِمَ الْجِدِّ) کسی که به لهو و لعب می‌پردازد، دیگر برای امور جدی زندگی فرصتی پیدا نمی‌کند و ذهنش برای این که به امور متعالی بپردازد، گنجایش ندارد.

یکی از مشکلات مهم تربیت اخلاقی در دنیای امروز، این است که مبارزه با خواسته‌های دنیوی و تمتعات مادی، نه تنها در دنیای امروز تضعیف نشده است، بلکه تئوریزه هم، شده است.

انسان صاحب اراده، آن کسی است که از سختی‌ها استقبال می‌کند و می‌تواند، خلاف امیال و خواسته‌های خودش کار کند. انسان اگر به ناپرووردگی و رفاه عادت کرده باشد، از آن حقیقت انسانی خودش فاصله می‌گیرد.

## ✓ آزمون

(۱) از چیزهایی که در تقویت یا تضعیف اراده تأثیر می‌گذارد... است.

أ. اعمال او

ب. تصورات او

ج. نیات او

د. هر سه مورد

(۲) کدام عبارت صحیح نیست؟

أ. کسی که دائم لذت‌های دنیوی را تجربه می‌کند، نوع اراده‌هایش دنیوی می‌شود

- ب. کسی که به لهو و لعب می پردازد، دیگر برای امور جدی زندگی فرصتی پیدا نمی کند
- ج. انسان باید مرتباً گناهانش را بخاطر بیاورد
- د. انسان صاحب اراده، کسی است که از سختی ها استقبال می کند و می تواند، خلاف امیال و خواسته های خودش کار کند.

۳) لهُو و لعب..

أ. اراده را تضعیف می کند

ب. تأثیری در اراده ندارد

ج. عزم جدی را فاسد می کند

د. الف و ج

- ۴) مبارزه با خواسته های دنیوی و تمتعات مادی، نه تنها در دنیای امروز... نشده است، بلکه .... هم، شده است.

أ. تقویت / تضعیف

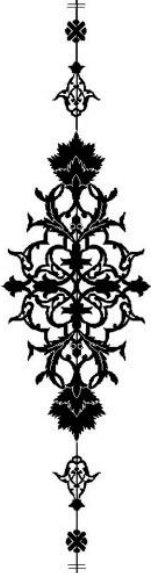
ب. کمتر / گسترده تر

ج. تضعیف / تثوریزه

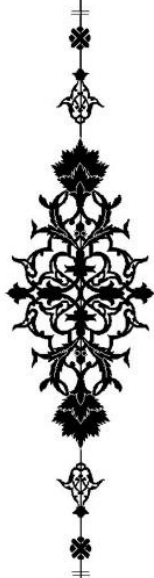
د. تثوریزه / پراکنده

### آزمون عملی

وسط یک بازی سرگرم کننده جذاب، ببینید می توانید که بازی را ترک کنید و اراده تان را آزمایش کنید.



# درس هجدهم



## مقدمه

در ادامه مطالب جلسه گذشته که درباره تاثیر اعمال انسان بر اراده بود، در این جلسه نیز، به نقش لهو و لعب و سرگرمی در تضعیف اراده انسانی خواهیم پرداخت. اشاره ای هم به نظریه فروید و نتایج آن در اخلاق خواهیم داشت.

## پیش آزمون

- ۱) لهو و سرگرمی چه تاثیری در اراده دارد؟
- ۲) نظریه فروید درباره نرسیدن به خواسته ها چیست؟

## محتوای درسی

گفته شد که تمتعات دنیوی و لذت جویی از لذائذ مادی، اراده انسان را کم می کند. پرخوری، پرخواهی و غوطه در لهو و لعب و لغو و امور کم خاصیت، باعث می شود که اراده انسان ضعیف بشود. امیر المؤمنین (ع) فرموده اند که: (اللَّهُ يُفْسِدُ عَزَائِمَ الْجِدِّ) : لهو و سرگرمی، اراده جدی انسان را نابود می کند. انسان باید بتواند، خودش را مدیریت کند. سرگرمی، به قدر ضرورت در وجودش باشد، ما بقی را به امور جدی بپردازد. هر چه به امور جدی، بیشتر بپردازد، اراده اش بیشتر تقویت می شود.

در دنیای امروز که دنیای اوقات فراغت است، در دنیای امروز که دنیای راحت طلبی و عافیت جویی است، در دنیای امروز که انسان، تلاش کرده با انواع ابزارهای پیشرفته و تکنولوژی، برای خودش راحتی و عافیت پدید بیاورد و اوقات فراغت خودش را بیشتر کند، این حرف ها کم مشتری شده است و به نوعی، لذت جویی و عافیت طلبی تئوریزه شده است. آدم هم که به طبیعت اولیه خودش از سختی فرار می کند، از این تئوری ها خیلی خوشش می آید. این سختی برای تربیت انسان لازم بوده است، اما انسان سعی می کند که از این سختی ها فرار کند. باید بدانیم که

نابرده رنج، گنج میسر نمی شود      مزد آن گرفت جان برادر که کار کرد

باید خودمان را به سختی ها عادت بدهیم تا این که بر ما آسان شود، نه این که از سختی ها به سمت عافیت و لذت جویی فرار کنیم. عافیت طلبی و لذت جویی، عاقبتی ندارد و برای ما کمالی پدید نمی آورد. باید



تلاش کنیم، چه در امور علمی، چه در امور معنوی، چه در امور دنیوی که سخت کوشی برای ما آسان شود؛ یعنی وجود خودمان را گسترش بدهیم، به جای این که دنیای خودمان را دنیای راحتی ها و رفاه کنیم.

تئوریزه کردن عافیت طلبی و لذت جویی، شاید یکی از مواردش این باشد که مثلاً، فروید معتقد بود که سرکوب کردن خواسته های نفسانی و امیال انسانی، موجب پدید آمدن عقده می شود. به این جمله دقت کنید: «سرکوب کردن خواسته ها، موجب پیدایش عقده های روحی می شود». فکر می کنم که فروید یا بعضی از کسانی که تابع مکتب فروید بودند، این جمله را از آن طرفی هم خوانده باشند؛ یعنی بگویند که اگر نمی خواهید عقده ای شوید، خواسته های خودتان را سرکوب نکنید. نتیجه اش چه می شود؟ نتیجه اش این می شود که شما هر چیزی را دلت می خواهد دنبال کن، اگر دنبال نکنی، خطری تو را تهدید می کند و آن هم این است که تو عقده ای می شوی. تو نباید عقده ای بشوی. این گونه اگر باشد، انسان دائم دنبال خواسته ها و هوس های خودش می رود و تلاش می کند شرایطی را پدید بیاورد که آن خواسته ها و هوس ها، بیشتر در دسترسش قرار بگیرد؛ در حالی که انسان با مجاهدت با نفس و مخالفت کردن با خواسته های خودش، اراده انسانی خودش را متجلی می کند. این نظریه اگر این طور قرائت شود، قطعاً اراده انسانی را نابود می کند. چیزی دیگر برای اخلاق، باقی نمی گذارد. دیگر خوب و بدی باقی نمی گذارد. مهم ترین ارزش، این می شود که انسان به خواسته های خودش دست پیدا کند. تمام ارزش ها می شود آزادی؛ آزادی حیوانی. برای انسان، دیگر نیرویی برای مقابله با خواسته های خودش نمی ماند. این نگاه، او را در برابر ناکامی ها مقاوم نمی کند و این خیلی برای انسان گران است. برای انسانیت انسان، خیلی مضر است. به تعبیر قرآن کریم: (ذَرُّهُمْ يَأْكُلُوا وَيَتَمَتَّعُوا وَيَلْهَبُهمُ الْأَمْلُ فَسَوْفَ يَعْلَمُونَ) : این کفار را رها کن. بگذار بخورند، بچرند و سرگرم آرزوهای باشند، بعداً خواهند فهمید. این که یک انسان، دائم به فکر خوردن و خوابیدن و چریدن و لذت جویی و رفاه مادی باشد، این دیگر از انسانیت انسان چیزی باقی نمی گذارد. به تعبیر امیر المؤمنین (ع): (کالهیمة المربوطه) : مثل گوسفندی که یک جایی او را بسته اند، (همها علفها)؛ تمام هم و غم و فکر و ذکر و هوش و حواسش، معطوف به این است که یک علفی به دست بیاورد و بخورد. هیچ چیز دیگری در ذهن او نمی گردد. هیچ هدف دیگری برای او ارزش مند نیست و هوش و حواس و ذهن و دل او را به سمت خودش جلب نمی کند. این حیوان است، نه انسان. قرار بود ما در این دنیا، آدم شویم. قرار بود ما انسانیت خودمان را تقویت کنیم. قرار بود آن عزم و جوهره انسانی، در وجود ما افزایش پیدا کند.

اگر قرار است ما انسان باشیم، باید علاوه بر این امور مادی و دنیوی، به چیزهای دیگری هم، فکر کنیم. فکر هم کافی نیست. این فکر باید امیال تازه ای در وجود ما شکل دهد و این امیال، تازه اراده هایی را در وجود ما پدید بیاورد و آن اراده ها اگر بخواهد، در دار ترحم تحقق پیدا کند، مستلزم این است که این اراده ها تضعیف شود. اگر انبوهی از این آگاهی ها، امیال و اراده های مادی در وجود ما مانور بدهد و جولان داشته باشد، فرصت و فراغت و مجالی برای آن رقم آگاهی ها، امیال و اراده های متعالی باقی نمی ماند. قرار بر این نیست که خدای متعال زندگی را بر ما، تلخ و ما را زجرکش کند. قرار بر این نیست، منتها ما باید بدانیم که کمال، لذت عالی و ابتهاج روحانی بی نظیر ما، در رسیدن به این امیال مادی نیست. سعادت اصلی، در این خوردن ها و خوابیدن ها و استراحت کردن ها و تفریح ها و لهو و لعب ها نیست. این لذت های حیوانی است. آن لذت های عمیق و پایدار انسانی، در گرو کمال انسانی است. اگر بتوانیم به آن کمال انسانی دست پیدا کنیم، سعادت و لذت و ابتهاج و شرف انسانی برتر، برایمان فراهم می شود. وقتی تمام ذهن و دل خودمان را به خوردن و خوابیدن و لهو و لعب و امثال این ها مشغول می کنیم، از آن ها محروم شده و گرفتار خسارت می شویم. شاید به خاطر همین مسئله بوده که نسل های گذشته ما، تلاش می کردند کودکان خودشان را به زندگی شهری و ناز پروردگی، عادت ندهند.

در کتاب تهذیب الاخلاق و طهاره الاعراق مسکویه رازی که از اولین و کهن ترین کتاب های اخلاقی ماست، چند صفحه ای درباره تربیت فرزند، مطلب آمده است. آن جا می گوید که پادشاهان فرزانه فارس، فرزندان خودشان را میان بزرگان و نزدیکان خویش تربیت نمی کردند؛ یعنی اجازه نمی دادند که فرزندانشان در بین خودشان بزرگ شوند. به زندگی رفاه آمیز شهری عادت کنند و با عافیت جویی و رفاه زدگی بار بیایند؛ چرا؟ زیرا می ترسیدند که آن ها ناز پرورده شوند. برای همین آن ها را وقتی که مثلاً، چند سالی از عمرشان می گذشت، با افراد مورد اعتماد خودشان به سرزمین های دور می فرستادند که برای تربیت شدن، دشواری ها و زندگی های سخت را بر عهده بگیرند. گزارش احوال آنان مشهور است. بسیاری از سران دیلم نیز، در آن زمان فرزندان خود را که مقداری بزرگ می شدند، به سرزمین های خود می فرستادند که بر این اخلاق خو کنند و از گشودگی و عادت بد شهرنشینان دور بمانند. این تعبیری است که جناب مسکویه رازی، درباره ملوک الفرس، یعنی پادشاهان فرزانه فارس مطرح می کند. گذشتگان ما، این طور بودند. سعی می کردند بچه های خودشان را مرد بار بیاورند. مرد، یعنی مقاوم در مقابل مشکلات. مرد، یعنی پر استقامت در مقابل حوادث سخت. جوان

راحت طلب که به تن آسایی و تن پروری و لذت جویی عادت کرده است، تاب مقاومت در مقابل هوس ها را ندارد و به ضعف اخلاقی مبتلا می شود.

باید بچه ها و جوانان ما یاد بگیرند که سختی ها را تحمل کنند. باید یاد بگیرند که در مقابل هوس های خودشان، اراده داشته باشند و مقاومت کنند. این یادگیری، احتیاج به تمرین دارد. اگر دائماً به لذت جویی بپردازیم، کی می خواهیم مقاومت کردن در برابر لذت ها را تجربه کنیم؟ اگر دائم به لهو و لعب و پرخوری و پرخواهی و تشک پر قو و ... عادت کنیم، چطور می توانیم، آن جوهر انسانی را در وجود خودمان افزایش دهیم؟

بنا بر آنچه گفته شد، انسان، برای تقویت اراده اش باید از لذائد مادی پرهیز کند. فرموده اند: (لا تجتمع العزیمه و الولیمه) ولیمه، یعنی سور چرانی و به قول معروف، چتر بازی. عزم و اراده انسانی با سور چرانی و چتر بازی و لذت جویی و شکم بارگی و تن آسایی سازگاری ندارد. برای این که به آن، دست پیدا کنیم باید از این، دست برداریم.

### چکیده

انسان باید بتواند، خودش را مدیریت کند. سرگرمی، به قدر ضرورت در وجودش باشد، ما بقی را به امور جدی بپردازد. هر چه به امور جدی، بیشتر بپردازد، اراده اش بیشتر تقویت می شود.

امیر المؤمنین (ع) فرموده اند که: (اللَّهُ يُفْسِدُ عَزَائِمَ الْجِدِّ).

از مصادیق تئوریزه کردن عافیت طلبی و لذت جویی، مثل اینکه فروید معتقد بود که سرکوب کردن خواسته های نفسانی و امیال انسانی، موجب پدید آمدن عقده می شود.

اگر قرار است ما انسان باشیم، باید علاوه بر این امور مادی و دنیوی، به چیزهای دیگری هم، فکر کنیم. فکر هم کافی نیست. این فکر باید امیال تازه ای در وجود ما شکل دهد و این امیال، اراده هایی را در وجود ما پدید بیاورد.

لذت های عمیق و پایدار انسانی، در گرو کمال انسانی است. اگر بتوانیم به آن کمال انسانی دست پیدا کنیم، سعادت و لذت و ابتهاج و شغف انسانی برتر، برایمان فراهم می شود.

## ✓ آزمون

۱) لهُو و سرگرمی چه تاثیری در اراده دارد؟

أ. تاثیری ندارد

ب. امیال را بر می انگیزد

ج. اراده جدی را فاسد میکند

د. امیال را تضعیف می کند

۲) اگر مهمترین ارزش انسان رسیدن به خواسته هایش باشد...

أ. جایی برای اخلاق باقی نمی ماند

ب. انسان در برابر ناکامی ها مقاوم نمی شود

ج. از لحاظ اخلاقی رشد می کند

د. الف و ب

۳) امیرمومنان علیه السلام برای چه کسانی از تعبیر کالبهیمه المربوطه استفاده کرده اند؟

أ. حاکمان

ب. ظالمان

ج. افرادی که دنبال لذات مادی هستند

د. کافران

۴) نظریه فروید که منتج به تئوریزه شدن مادیگرایی می شود؟

أ. خواستن، توانستن است

ب. نرسیدن به خواسته ها باعث عقده می شود

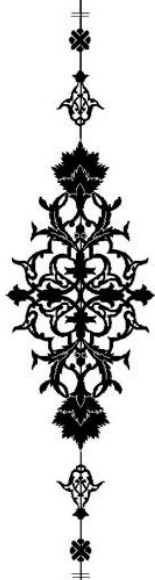
ج. آزادی هدف انسان است

د. هوسرانی اراده را تضعیف نمی کند

## 🕒 آزمون عملی

درباره نظریه فروید و نتیجه آن در اخلاق، تا حد ممکن مطالعه کنید.

# درس نوزدهم



## مقدمه

در جلسه پیش، بیان شد که لهُو سرگرمی زیاد اراده را تضعیف می کند و به فرمایش امیرمؤمنان علیه السلام اراده جدی را فاسد می کند. از آنجا که کسالت و افسردگی، نقطه مقابل اراده و عزم قوی است، در این جلسه درباره نشاط و کسالت و عوامل آنها بحث خواهیم کرد.

## پیش آزمون

- ۱) کسالت و سرزندگی چه تاثیری در اراده انسان دارد؟
- ۲) چه عواملی باعث افسردگی یا نشاط می شوند؟
- ۳) آیا کسالت نوعی بیماری است؟

## محتوای درسی

### عوامل موثر در افسردگی و نشاط

درباره راهکارهای عملی تقویت اراده و مهارت تقویت اراده صحبت کردیم. نقطه مقابل اراده قوی، عبارت است از کسالت، بی حالی، سستی، بی انگیزگی، پژمردگی، افسردگی، بی نشاطی، ضعف نفس، سست عنصری، بی حوصلگی، کلافگی، بی رمقی، خستگی، تنبلی. این ها به تعبیر مختلف در زبان فارسی، به نقطه مقابل عزم پولادین و اراده مستحکم و قدرت روحی و اخلاقی اشاره می کند. این عناوین، در زبان فارسی، نقطه مقابل آمادگی برای عمل و اقدام است. نقطه مقابل نشاط و طراوت و جوشش و فعالیت و تلاش و انگیزه و اراده و شادابی و سرزندگی است. به همین مناسبت، اندکی هم درباره کسالت و نشاط صحبت می کنیم.

پیدایش نشاط و کسالت، تحت اختیار انسان است. نباید گمان کنیم که گاهی وقت ها دل و دماغ داریم، گاهی وقت ها هم، نداریم، گاهی وقت ها اراده مان قوی است، گاهی وقت ها هم، اصلاً حوصله و اراده نداریم. این گونه نباید فکر کنیم. این حالات، ممکن است مستقیماً تحت اراده انسان نباشد، ولی به هر حال مقدمات پیدایش نشاط روحی یا نقطه مقابلش، مقدمات پیدایش کسالت، تحت اختیار انسان است. انسان با اقداماتی می تواند، در طی زمان مناسبی، نشاط و کسالت را در وجود خودش مدیریت، تقویت کند و یا تضعیف کند.

## کسالت طبیعی

گاهی، کسالت روحی یک عارضه طبیعی است که انسان به آن مبتلا می شود. در روایتی از امیر المؤمنین (ع) آمده که (إِنَّ لِلْقُلُوبِ إِقْبَالَاً وَ إِدْبَاراً) : دل انسان، گاهی وقت ها به صورت طبیعی، حالت اقبال دارد؛ یعنی رو می کند و همراهی می کند و گاهی وقت ها، حالت ادبار دارد؛ یعنی پشت می کند و راه نمی دهد و پس می زند. گاهی، روح انسان نشاط دارد و گاهی، سستی دارد. این به صورت یک عارضه، ممکن است برای انسان پیش بیاید، اما اگر در دوره زمانی طولانی، به صورت مزمن، برای انسان باقی بماند، دیگر طبیعی نیست و نگران کننده می شود. باید یک فکری به حال آن کرد. باید درمانش کرد. از باب مثال، سرماخوردگی یکی دو مرتبه در سال، طبیعی است، اما اگر کسی تمام طول سال سرماخورده است، باید فکری به حال خودش بکند. برای این بیماری مزمن باید یک درمان پیدا کند. امیر المؤمنین علیه السلام فرموده اند: (إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ، فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ) : همان طور که جسم انسان، خسته و ملول می شود، گاهی وقت ها هم، دل انسان، خسته و ملول می شود. دل و دماغ کار کردن ندارد. نشاط و انگیزه و طراوت و اراده لازم را برای انجام کار ندارد. این مقدارش طبیعی است و می شود، درمانش کرد و از آن بیرون رفت. نباید در این حالت ماند. بعضی ها وقتی کسالت روحی دارند، می روند می خوابند. خوابیدن، درمان کسالت روحی نیست، بلکه آن را تشدید می کند. فرمودند: (فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ) : در چنین شرایطی سراغ حکمت های طرفه بروید؛ یعنی باز، دست از علم آموزی بردارید، ولی علم لطیف تازه ای که برای انسان شیرین و لذت بخش است را دنبال کنید؛ مثلاً کتاب های خاطرات علماء و سیره بزرگان و شهداء و امثال این ها که برای انسان خستگی آور نیست را بخوانید، نه این که بروید بخوابید. در روایت آمده است که وقتی حالت کسالت به انسان دست می دهد، دیگر لازم نیست، به مستحبات پردازد. به همان واجباتش اکتفا کند.

کسالت و نشاط، به عنوان یک پدیده انسانی تک عاملی نباید تحلیل بشود؛ چراکه معمولاً، یکباره و بر اثر یک عامل پدید نمی آید. عوامل متعددی دست به دست هم دیگر می دهند و هر کدام به صورت جزء العلة، در پیدایش حالت نشاط یا کسالت، ممکن است تأثیر داشته باشند؛ بنابراین خوب است، فهرستی از عوامل نشاط و کسالت داشته باشیم که برای این که خودمان را از حالت کسالت نجات بدهیم و نشاط و طراوت و اراده و عزم و سرزندگی و شادابی را در وجود خودمان ایجاد کنیم، از مجموع این ها استفاده کنیم.

نکته دیگری که باید توجه کنیم، این است که کسالت و تنبلی، طبیعت اولیه انسان است؛ یعنی اگر آدم را به حال خودش رها کنند، دوست دارد از سر راحت طلبی و عافیت جویی، یک جایی ولو بشود و در شرایطی قرار بگیرد که دائم لذت ببرد و کسی او را باد بزند. اینرسی سکون دارد؛ یعنی دوست ندارد، حرکت کند. دوست ندارد اقدام کند. دوست ندارد انرژی ویژه ای صرف کند، منتها این طبیعت اولیه انسان، قابل تغییر است و می تواند به یک طبع ثانویه تبدیل بشود. انسان می تواند خودش را مدیریت کند. این طبع تنبلی و این علاقه به سکون و عافیت طلبی و راحت طلبی را در وجود خودش سرکوب کند. طبیعتش تبدیل شود به یک انسان سرزنده اهل اقدام مجاهد و سخت کوشی که دائم دارد تلاش می کند. (فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ) یک کارت هم که تمام می شود، دوباره قامت راست کن و دنبال کار جدید و هدف جدید باش؛ به همین دلیل است که در فرهنگ اسلامی، کسالت و دل مردگی، به عنوان یک ضد ارزش و ناهنجاری تلقی شده است و در ادعیه یا در روایات، از آن پرهیز داده شده است.

باید طوری فرهنگ سازی کنیم که توده مردم، متوجه این معنا شوند و از حالت کسالت و بی حالی گریزان باشند و اگر برایشان پدید آمد، دنبال درمانش بروند و تلاش کنند که این حالت را از بین ببرند. تنبلی، نباید یک امر عادی تلقی شود. باید کسی که گرفتار تنبلی و سستی و بی حالی و بی انگیزگی است، یک نوعی، خودش را مجرم ببیند. فضای عمومی جامعه به شکلی باشد که جوان ما، از پرخوابی و پرخوری و بی حالی، احساس شرم یا احساس بیم داشته باشد. در روایات، ابوابی با عنوان (كَرَاهِيَةَ الْكَسَلِ) داریم؛ یعنی کسالت ناپسند است. انسان باید تلاش ارادی کند که این کسالت را از بین ببرد؛ (اللَّهُمَّ أَذْهِبْ عَنِّي فِيهِ النُّعَاسَ وَالْكَسَلَ وَالسَّامَةَ وَالْفَتْرَةَ وَالْقَسْوَةَ وَالْغَفْلَةَ وَالْغِرَّةَ) : در دعاها آمده است که خدایا از من چرت و کسالت و خستگی و سستی و قسوت قلب و غفلت و غرور را دور کن. امام کاظم (ع) فرموده اند: (إِيَّاكَ وَالْكَسَلَ وَالضَّجَرَ فَإِنَّهُمَا يَمْنَعَانِكَ مِنْ حَظِّكَ مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ) : از کسالت و دل مردگی پرهیزید که شما را از بهره دنیوی و اخروی منع می کند. روایات متعددی داریم که ما را از کسالت پرهیز داده است. دنبال این باشیم که اگر این بی حالی و دل مردگی و پژمردگی و افسردگی در وجود ما هست، درمانش کنیم و حالت سرزندگی و پر نشاط داشته باشیم. این اراده انسانی در وجود ما تضعیف نشود.



## عوامل فیزیولوژیک

از جمله چیزهایی که در نشاط و سرزندگی انسان تأثیر دارد، بعضی از عوامل جسمانی و فیزیولوژیک است، مثلاً گاهی وقت ها، انسان بر اثر کم خوابی یا بدخوابی گرفتار کسالت می شود. یک جوان در طول روز شش هفت ساعت احتیاج به خواب دارد. اگر دو سه ساعت بخوابد، همیشه احساس پژمردگی می کند، کلافه است و حوصله کار ندارد. خواب به موقع، خواب اول شب، بیداری سحر و یک خواب مختصر بین روز کمک می کند به این که انسان سرزنده باشد. خواب با شکم خالی توصیه شده است. از خواب بین الطلوعین، پرهیز کنیم؛ که خواب بین الطلوعین، بدتر آدم را کسل می کند و اراده انسان را تضعیف می کند. بیداری سحر اراده انسان را قوی می کند.

از دیگر عوامل فیزیولوژیک و جسمانی که در نشاط و سرزندگی یا کسالت و دل مردگی انسان تأثیر می گذارد، رعایت برنامه غذایی سالم است. خوراک سالم و حلال بخورد. سبزیجات و صیفی جات مصرف کند. خوراکی های طبیعی بخورد. شام سبک بخورد. از خوراکی های مصنوعی و چرب و امثال این ها پرهیز کند. از پرخوری و بدخوری پرهیز کند. این شیوه زندگی، باعث می شود که انسان سرزنده باشد. گاهی وقت ها، عدم رعایت این نکات است که جسم انسان را تحت تأثیر قرار داده و او را دل مرده و پژمرده و سست می کند.

ورزش کردن، خصوصاً ورزش صبح گاهی، کوه، شنا و امثال این ها کمک می کند به این که انسان سرزنده تر باشد. حجامت کردن و کنترل غلظت خون یا اهدای خون به این موضوع کمک می کند. فضای محیط می تواند در حالت سرزندگی انسان تأثیر داشته باشد. رنگ روشن دیوارهای اطراف یا پرده ها، نور کافی، درجه حرارت مناسب، بوی مطبوع، بوی عطر، زیبایی محیط، گل و گیاه در فضای محیط، کمک می کند.

رعایت بهداشت فردی کمک می کند. در توصیه های دینی ما هست که برای سرزندگی و نشاط، انسان غسل کند؛ یعنی حمام رفتن و بدن را تمیز نگه داشتن کمک می کند. نظم و آراستگی فرد، محیط و لباسش و پرهیز از شلختگی، به سرزندگی اش کمک می کند. وقتی دور و بر ما خیلی شلوغ است، بدن ما بوی عرق می دهد، لباسمان تمیز و مرتب نیست، روحیه و حالاتمان فرق می کند با این که یک لباس تر و تمیز بپوشیم و بوی خوش بدهیم. همچنین، وقتی انسان جوراب یا لباس تنگ پوشیده، یا محل نشستنش، به نوعی مناسب نیست،

در حالات روحی اش تأثیر می گذارد. اگر حیثاً، انسان بیماری هایی دارد که موجب خواب آلودگی و سستی و بی ارادگی او شده است، آن ها را هم باید دنبال و درمان کند. بعضاً گفته می شود که مثلاً عفونت چشم، چشم انسان را به اصطلاح خواب آلوده نگه می دارد. این ها بعضی از عواملی بود که در پدید آمدن نشاط و درمان کسالت تأثیر دارد.

### چکیده

نقطه مقابل اراده قوی، عبارت است از کسالت، بی حالی، سستی، بی انگیزگی، پژمردگی، افسردگی، بی نشاطی، ضعف نفس، سست عنصری، بی حوصلگی، کلافگی، بی رمقی، خستگی، تنبلی.

پیدایش نشاط و کسالت، تحت اختیار انسان است. این حالات، ممکن است مستقیماً تحت اراده انسان نباشد، ولی به هر حال مقدمات پیدایش نشاط روحی یا نقطه مقابلش، مقدمات پیدایش کسالت، تحت اختیار انسان است.

گاهی کسالت روحی، یک عارضه طبیعی است که انسان به آن مبتلا می شود. در روایتی از امیر المؤمنین (ع) آمده که: (إِنَّ لِلْقُلُوبِ إِقْبَالًَ وَإِدْبَارًا وَنَشَاطًا وَفُتُورًا): دل انسان، گاهی وقت ها به صورت طبیعی، حالت اقبال دارد و گاهی، حالت ادبار دارد.

اگر کسالت و افسردگی، در دوره زمانی طولانی، به صورت مزمن، برای انسان باقی بماند، دیگر طبیعی نیست، نگران کننده می شود و باید درمانش کرد.

کسالت و نشاط، به عنوان یک پدیده انسانی تک عاملی نباید تحلیل بشود؛ چراکه معمولاً، یکباره و بر اثر یک عامل پدید نمی آید. عوامل متعدد، هر کدام به صورت جزء العلة، در پیدایش حالت نشاط یا کسالت، ممکن است تأثیر داشته باشند.

در فرهنگ اسلامی، کسالت و دل مردگی، به عنوان یک ضد ارزش و ناهنجاری تلقی شده است و در ادعیه یا در روایات، از آن پرهیز داده شده است.

امام کاظم (ع) فرموده اند: (إِيَّاكَ وَالْكَسَلَ وَالضَّجَرَ فَإِنَّهُمَا يَمْنَعَانِكَ مِنْ حَظِّكَ مِنَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ): از کسالت و دل مردگی بپرهیزد که شما را از بهره دنیوی و اخروی منع می کند.

از جمله چیزهایی که در نشاط و سرزندگی انسان تأثیر دارد، بعضی از عوامل جسمانی و فیزیولوژیک است، مثل سبک زندگی روزانه و برنامه غذایی.

## ✓ آزمون

(۱) نقاط مقابل اراده قوی:

- أ. کسالت و نشاط
- ب. پزردگی، افسردگی، بی نشاطی، ضعف نفس، سست عنصری
- ج. بی حوصلگی، کلافگی، سرزندگی، بی رمقی، خستگی، تنبلی
- د. خنده و شادی

(۲) پیدایش نشاط و کسالت، ...

- أ. تحت اختیار انسان است
- ب. تحت اختیار انسان نیست
- ج. لاقلاً مقدماتش تحت اختیار است
- د. ربطی به اراده ندارد

(۳) کدام جمله صحیح نیست؟

- أ. کسالت روحی همیشه یک بیماری غیر طبیعی است
- ب. افسردگی و نشاط در اراده انسان موثر است
- ج. دل و جان انسان هم مانند جسمش گاهی ملول می شود.
- د. سبک زندگی در ضعف و قوت اراده تأثیرگذار است

(۴) در فرهنگ اسلامی، ... ، به عنوان یک ضد ارزش و ناهنجاری تلقی شده است.

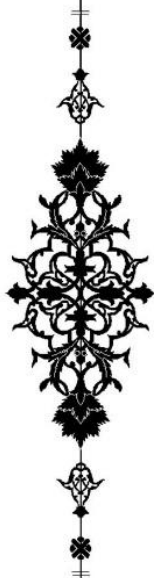
- أ. خنده و شادی
- ب. خوردن و خوابیدن
- ج. سرگرمی و نشاط
- د. کسالت و افسردگی

## آزمون عملی

برای خودتان برنامه ای بنویسید و ساعت خواب و بیداری را تعیین کنید. تلاش کنید بر طبق برنامه خواب و بیداریتان را تنظیم کنید.



# درس بیستم



## مقدمه

در جلسات پیشین، درباره راهکارهای عملیاتی تقویت اراده صحبت کردیم و این که چه امور و عواملی، به ما انرژی بیشتری در مسیر حرکت عطا می کنند و چگونه می توانیم سرحال و پر نشاط و با انرژی و با اراده و عزم پولادین به سمت اهداف خودمان و طاعت پروردگار حرکت کنیم. در این جلسه، موضوع دیگری که قطعاً در اراده و عزم، تأثیر می گذارد را مطرح خواهیم کرد.

## پیش آزمون

- ۱) مجالست با دیگران چه تاثیری در اراده انسانی دارد؟
- ۲) آیا تنهایی در تقویت اراده موثر است؟
- ۳) با چه کسانی باید همنشینی کرد؟

## محتوای درسی

### همراهی با جمع

یکی دیگر از اموری که در تقویت اراده انسان تأثیر می گذارد، مراوده با اهل ایمان و مشاهده جلوه های ایمانی مؤمنان است. مجالست با اهل ایمان، هم ایمان را تقویت می کند و هم، قدرت عمل را در وجود انسان افزایش می دهد. امام صادق علیه السلام نقل کرده اند که پیغمبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند که: (قَالَتْ الْحَوَارِيُّونَ لِعِيسَى يَا رُوحَ اللَّهِ مَنْ نُجَالِسُ) : حواریین و اصحاب حضرت عیسی علیه السلام، به ایشان عرضه داشتند که: یا روح الله! ما با چه کسی مجالست و معاشرت داشته باشیم؟ حضرت عیسی، در پاسخ فرموده بودند: (مَنْ يَذْكُرْكُمْ اللَّهُ رُؤِيْتَهُ) : با کسی معاشرت بکنید و مراوده داشته باشید که وقتی نگاهش می کنید، به یاد خدا بیفتید، (وَيَزِيدُ فِي عِلْمِكُمْ مَنْطِقَهُ) : با کسی معاشرت داشته باشید که وقتی حرف می زند، به علم شما اضافه کند، (وَيُرَغِّبُكُمْ فِي الْآخِرَةِ عَمَلُهُ) : وقتی هم که عمل می کند، شما را به آخرت ترغیب کند؛ یعنی شما را اهل دنیا نکند، امور دنیوی را در ذهن و دل شما بزرگ نکند و شوق آخرت را در وجودتان برانگیزد.

حضور در جمع مؤمنان، نوعی احساس امنیت و آرامش برای انسان ایجاد می کند و انگیزه عمل را تقویت می کند. به این ترتیب، انسان از دسترس شیطان دور می شود. در روایتی از امیر المؤمنین علیه السلام آمده است

که فرمودند: (وَ الزُّمُوا السَّوَادَ الْأَعْظَمَ) : همراه توده مردم باشید، (فَإِنَّ يَدَ اللَّهِ مَعَ الْجَمَاعَةِ) : دست خدا با جماعت است. انسان، اگر قرار است به سمت خدا برود، باید با جماعت حرکت کند. خدای متعال، دست حمایت خودش را بالای سر جماعت می گیرد. افراد، انگار عنایت خدا را، آن طور که باید و شاید به تنهایی، درک و دریافت نمی کنند. وقتی که جمع شدند و دست در دست هم دیگر گذاشتند، وقتی که کنار هم دیگر قرار گرفتند، عنایات خدا را جذب می کنند. بعد، حضرت فرمودند: (وَ إِيَّاكُمْ وَ الْفُرْقَةَ فَإِنَّ الشَّاذَّ مِنَ النَّاسِ لِلشَّيْطَانِ كَمَا أَنَّ الشَّاذَّ مِنَ الْغَنَمِ لِلذَّبِّ) : از تنهایی و تفرقه بپرهیزید، جدا جدا نشوید؛ به علت این که آدم تنها، نصیب شیطان می شود، کما این که گوسفند تنها، گوسفندی که از گله جدا افتاده است، نصیب گرگ می شود. در یک روایت دیگر، امام باقر علیه السلام فرمودند: (أَجْرًا مَا يَكُونُ الشَّيْطَانُ عَلَى الْإِنْسَانِ إِذَا كَانَ وَحْدَهُ) : شیطان، آن جایی بیشترین جرئت را بر علیه انسان پیدا می کند، که انسان تنها باشد. وقتی که انسان تنها می شود، در دسترس شیطان قرار می گیرد و شیطان می تواند، بر او مسلط شود، اما وقتی که در جمع است و با دیگران همراه است، از دسترس شیطان دور خواهد شد و زور شیطان به او نمی رسد.

شیطان، اگر بخواهد یک آدم را نابود کند، با او چه می کند؟ نا امیدش می کند، کسلش می کند، اراده اش را از او می گیرد و او را دچار سرگردانی می کند. این گونه، شیطان به هدفش می رسد و انسان نابود می شود. انسان، وقتی تنها می شود، بی اراده می شود، اما در جمع، اراده انسان تقویت می شود؛ مثال خیلی ساده اش، این است: شما اگر امروز تصمیم بگیرید که فردا صبح، بعد از نماز به کوه بروید، فردا صبح بعد از نماز بلند می شوید، یک خمیازه ای می کشید و دوباره می گیرید می خوابید. با خود می گوئید: کی این همه راه را می رود؟! اما اگر چند نفر با هم دیگر قرار بگذاریم که فردا به کوه برویم، اراده ما محقق خواهد شد. این خاصیت جمع است. یکی از خاصیت های جمع این است که اراده ما محقق می شود. با انرژی ای که رفاقت ایجاد می کند، اراده تقویت می شود. یکی از انرژی های پنهان، انرژی رفاقت و انرژی جمع است. جمع و رفاقت، برای انسان انرژی ایجاد می کند. وقتی چند نفر با هم دیگر همراه شوند، دل های هم دیگر را تقویت می کنند، انگیزه های هم دیگر را ترمیم می کنند و احساس می کنند که برای انجام عمل، آن توان لازم را دارند، اما وقتی که تنها باشند، خیلی زود از پا می افتند و از میدان به در می روند.

در روایت دیگری، از امام صادق علیه السلام نقل شده است که: (إِنَّ الشَّيْطَانَ أَشَدَّ مَا يَهُمُّ بِالْإِنْسَانِ إِذَا كَانَ وَحْدَهُ) : آن جایی شیطان بیشترین همت را بر علیه انسان به کار می گیرد، که انسان تنها باشد. بهتر است که

انسان تنها نشود. اگر احساس می کنیم که اراده مان کم شده است، اگر احساس می کنیم که سست و ضعیف و کسل و ملول و خسته و کم انرژی و کم جان هستیم، برویم به برادران ایمانی خودمان پیوند بخوریم و در جمعشان قرار بگیریم. با دیگران ارتباط برقرار کنیم و سعی کنیم، در یک فعالیت جمعی و گروهی، انرژی و نشاط پیدا کنیم. شاید به همین دلیل بوده است که پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به ما فرموده اند: (الرفیق ثم الطریق). اگر انسان راهی را به تنهایی طی کند، خیلی برایش سخت می گذرد، ولی وقتی که با رفیقی همراه می شود، انرژی اش بیشتر شده و اراده اش تقویت می شود. یکی از راه های تقویت اراده، همین است که انسان با دیگران همراه شود و یک کارهایی را به صورت جمعی رقم بزند. البته این کار جمعی، فوائد دیگری هم دارد که باید در موضوع دیگری به آن پرداخته شود. کار جمعی کردن، بسیار مفید است و بهره دارد. بازده آن در استفاده از عمر انسانی، خیلی بالاست. یکی از بهره های مهم کارهای جمعی و مراوده با اهل ایمان، همین قدرت اراده است.

### چکیده

یکی دیگر از اموری که در تقویت اراده انسان تأثیر می گذارد، مراوده با اهل ایمان و مشاهده جلوه های ایمانی مؤمنان است. مجالست با اهل ایمان، هم ایمان را تقویت می کند و هم، قدرت عمل را در وجود انسان افزایش می دهد.

حضرت امیر علیه السلام فرموده اند: (إِيَّاكُمْ وَالْفُرْقَةَ فَإِنَّ الشَّاذَّ مِنَ النَّاسِ لِلشَّيْطَانِ كَمَا أَنَّ الشَّاذَّ مِنَ الْغَنَمِ لِلذَّبِّ) : از تنهایی و تفرقه بپرهیزید؛ به علت این که آدم تنها، نصیب شیطان می شود، کما این که گوسفند تنها، گوسفندی که از گله جدا افتاده است، نصیب گرگ می شود.

امام باقر علیه السلام : شیطان، آن جایی بیشترین جرئت را بر علیه انسان پیدا می کند، که انسان تنها باشد. یکی از انرژی های پنهان، انرژی رفاقت و انرژی جمع است. جمع و رفاقت، برای انسان انرژی ایجاد می کند. وقتی چند نفر با هم دیگر همراه شوند، دل های هم دیگر را تقویت می کنند، انگیزه های هم دیگر را ترمیم می کنند و احساس می کنند که برای انجام عمل، آن توان لازم را دارند.

یکی از راه های تقویت اراده، همین است که انسان با دیگران همراه شود و یک کارهایی را به صورت جمعی رقم بزند.



## ✓ آزمون

(۱) ... ، هم ایمان را تقویت می کند و هم، قدرت عمل را در وجود انسان افزایش می دهد.

أ. تنهایی

ب. مجالست با مومنان

ج. دعا و درخواست از خدا

د. ب و ج

(۲) طبق فرموده حضرت عیسی علی نبینا و آله و علیه السلام، با چه کسانی باید همنشین کرد؟

أ. همه مردم

ب. کسی که با دیدنش یاد خدا بیفتیم

ج. ب و د

د. کسی که مجالستش به آخرت ترغیب کند

(۳) کجا شیطان بیشترین جرات و اهتمام را بر علیه انسان دارد؟

أ. در جمع کافران

ب. هنگام تنهایی

ج. وقتی به گناه فکر می کند

د. وقتی طهارت ندارد

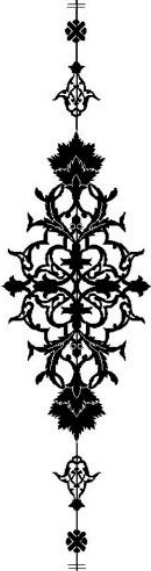
(۴) رفاقت و همراهی با جمع...

أ. تنها در سفر مورد تایید است

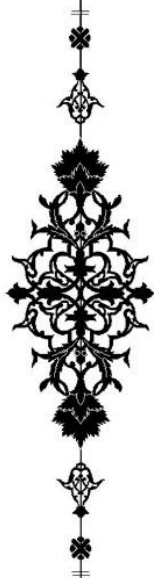
ب. اراده را تضعیف می کند

ج. انرژی را پراکنده می کند

د. اراده را تقویت می کند



# درس بیست و یکم



## مقدمه

سلسله بحث های مربوط به تقویت اراده که طی آن، به اهمیت اراده، عوامل تقویت اراده و راهکارهای عملی آن، همچنین عوامل تضعیف اراده، پرداختیم، به پایان رسید. نکته تکمیلی این بحث را که به جای تمرکز بر اراده، بر عمل و هدف تمرکز دارد، در این جلسه آخر بیان خواهیم کرد.

## پیش آزمون

- ۱) نسبت اراده، با آستانه تحمل انسان چیست؟
- ۲) چگونه هدفی که فراتر از آستانه تحمل است، به مرحله فروتر بیاوریم؟
- ۳) ساختارهای پشتیبان چیست؟

## محتوای درسی

درباره مباحث مربوط به تقویت اراده، یک نکته پایانی باقی مانده است که در زمینه انجام عمل و موفقیت انسان در تقویت اراده اش به نوعی اثر دارد. ما گرچه، این جا در باب تقویت اراده و این که انسان باید قدرت نفسانی و اراده و عزم خودش را قوی کند، صحبت کردیم، ولی یک واقعیت را نمی شود نادیده گرفت و آن این که بالأخره، انسان هر چقدر هم قوی باشد، یک آستانه تحمل دارد و سختی یک عمل را تا یک اندازه ای، می تواند تحمل کند. اگر زحمت کاری از یک حدی فراتر بیاید و بگذرد، نوع متوسط مردم، از آن کار فرار می کنند و حاضر نیستند که فشار و زحمت آن کار را بپذیرند و تحمل کنند. گویا بعضی از کارها، از معرض اراده انسان خارج است.

واقعیت این است که اراده ما خیلی بزرگ تر از آن چیزی است که می پنداریم. به لحاظ عقلی و محاسبات دقیق ریاضی، خیلی از این کارهایی که ما از آن فرار می کنیم و آن را نشدنی و فوق اراده خودمان می پنداریم، از توان ما خارج نیست، ولی برای انجام دادنش هم، یک اراده پولادین لازم است. مهم ترین مانع انجام این اعمال، سختی آن هاست. انسان اگر بر انجام یک عمل، مصمم است، یکی از این دو راه را باید برود:

راه اول اینکه قدرت جان خودش را افزایش دهد، سرسختی بورزد و با قدرت، اراده کند. سعی کند که آن کار را، هرچند فراتر از توان طبیعی عادی اش به نظر برسد، انجام بدهد.



راه دوم هم، این است که آن کار را سبک و ساده کند؛ یعنی کاری را که از آستانه تحملش بالاتر است، کمی پائین تر بیاورد تا بتواند انجام دهد. اگر کار را کمی ساده اش کند، از همان اول، در مقابلش احساس ناتوانی و ناامیدی نمی کند و با شوق و رغبت، بالأخره به میدانش وارد می شود.

تا اینجا درباره راهکار اول صحبت می کردیم؛ یعنی می گفتیم، چطور اراده خودمان را افزایش بدهیم که بر این دشواری ها غلبه کنیم و بتوانیم این کارها را انجام بدهیم. اکنون، به عنوان تتمه بحث اراده و خاتمه مباحثمان، در این جلسه آخر می گوئیم که یک راهکار هم، این است که کار را اندکی ساده کنیم که شدنی به نظر برسد و انسان از همان اول که با آن مواجه می شود، دچار وحشت و گریزان نشود. امید اقدام و عمل در وجودش زنده بماند.

بعضی از تصرفاتی که انسان می تواند، در سبک زندگی خودش انجام دهد یا تغییراتی که در ساختارهای محیطی اطراف خودش پدید می آورد، شرایط انجام عمل را ساده می کند و آن را زیر حد آستانه تحملش قرار می دهد. اینجا لازم است که توضیحی درباره نقش ساختارها و نظام روابط در اراده انسانی ارائه کنیم. در دنیای جدید، این قدر ابزارهای سرگرمی و عوامل تشتت خاطر، از قبیل رسانه ها و کانال ها و شبکه های اجتماعی، زیاد شده است که حفظ چند دقیقه حضور قلب در نماز برای ما خیلی دشوار به نظر می رسد و توده مؤمنان این دشواری را تحمل نمی کنند. نوع نمازهای مؤمنان، این روزها، با ذهنی انباشته از مسائل متعدد و درگیر به موضوعات اجتماعی، خوانده می شود و کمتر آن حضور قلب و توجهات لازم، در نماز برای انسان فراهم می شود. می توان گفت که در دنیای جدید، این قدر حضور قلب در نماز سخت شده است که از آستانه تحمل ما بالاتر آمده است و نوعاً بین خیلی از توده مؤمنان، شدنی تلقی نمی شود، اما در همین حال که ما این همه دور و برمان شلوغ است، در محیط سینما برای مشاهده یک فیلم دو سه ساعته، کاملاً تمرکز و حضور قلب داریم؛ چه فرقی کرد؟ این به ساختار سینما و نظام روابطی که آن جا حاکم است، بازگشت دارد. سینما را طوری طراحی کرده اند، که این کار دشوار را آسان کرده است. وقتی به سینما می رویم، در واقع، پول می پردازیم و حضور قلب می خریم. محیط تاریک درست کرده اند، یک جمع همراه پدید آورده اند، یک پرده بسیار بزرگ که کاملاً بر وجود ما اشراف دارد، آن جا قرار داده اند، فرهنگی آن جا حاکم کرده اند که کسی سر و صدا نکند و حواس دیگران را پرت نکند، جذابیت های هنری را به کار گرفته اند، تبلیغات جانبی کرده اند و خلاصه عوامل متعددی پشتیبان این موضوع قرار داده اند که وقتی وارد سینما می شویم، بخواهیم یا

نخواهیم، حضور قلب داریم. در سالن سینما، اگر کسی بخواهد حضور قلب یا حضور ذهن نداشته باشد، مشکل است. این خاصیت ساختارهای حامی و عوامل پشتیبان است. همین فیلم سینمایی را اگر در خانه خودمان بیاوریم و بخواهیم مشاهده اش کنیم، این مقدار تمرکز و حضور را همراهش نمی بینیم؛ چرا؟ چون در محیط خانه، آن ساختار وجود ندارد.

اگر هدف برای انسان، جدی باشد، شرایط دست یابی به هدف و محیط مناسب و ساختارهای متناسب با آن را هم، باید ایجاد کند، مثلاً از آنجا که غذا خوردن برای انسان مهم بوده است، برای آن، یک تشکیلات و تأسیسات و تجهیزاتی پدید آورده است. آشپزخانه، وسایل نگهداری غذا، کابینت، یخچال، اجاق گاز، وسایل تولید غذا، وسایل توزیع غذا، انواع ظروف و لوازم آشپزی در منازل پدید آمده است. با این همه تجهیزات، یک نوع تضمین و تأمینی برای غذا خوردن در زندگی ما پدید آمده است. اکنون، غذا خوردن برای ما سخت نیست و انواع و اقسام امکاناتش را داریم. کسی که هدف برایش جدی شده باشد، ساختار را نیز، به تناسب هدفش تنظیم می کند که رسیدن به آن هدف برایش آسان باشد، مثلاً کسی که می خواهد در رقابت سنگین کنکور شرکت کند، اگر این هدف خیلی برایش جدی باشد، فعالیت های خودش را طوری آرایش و سامان می دهد که فکرش پراکنده نباشد و دغدغه های مزاحم نداشته باشد، مثلاً سعی می کند از خواندن روزنامه و رمان و این چیزهایی که ذهن را درگیر می کند، پرهیز کند. با این که مثلاً تلفن همراه، وسیله خوبی است، آن را قطع می کند؛ چراکه با هدف او تناسب ندارد. مهمانی نمی رود. مهمان نمی پذیرد. روابط خودش را محدود می کند. شب ها غذای سنگین نمی خورد و خلاصه دستکاری هایی در محیط پیرامون خودش می کند که رسیدن به آن هدف برایش فراهم تر باشد؛ یعنی یک ساختار موافق و حامی پدید می آورد.

حالا، ما اگر بخواهیم به بعضی از برکات معنوی، دست پیدا کنیم، مثلاً سحرخیزی، محاسبه نفس، خلوت و مناجات با خدا، یا حضور قلب در نماز داشته باشیم، می توانیم در عوامل پیرامونی خودمان، یک نوعی دستکاری و تصرف کنیم که این کارها هم، برایمان ساده شود. بعضی وقت ها، انجام دادن این کارها این قدر برای ما سخت است که احساس می کنیم یا باید معجزه اتفاق بیفتد یا اراده ای پولادین به دست بیاوریم. معجزه که اتفاق نمی افتد، اراده پولادین هم، نداریم، پس، از خیریش می گذریم.

این تصرفات، باعث می شود که آن کار سنگین برای انسان، ساده تر شده و آرام آرام برایش ملکه شود. این تصرفات و دستکاری کردن در ساختارها و پدید آوردن ساختارهای حامی، باعث می شود که فرد، به بهانه



درماندگی و ناتوانی از کارها فرار نکنند. این بهانه ها از نفس او گرفته می شود تا اجرای عمل، مقدورتر به نظر برسد و انسان امیدوار تر بشود.

ان شاء الله خدای متعال به همه ما توفیق بدهد که بتوانیم در مسیر طاعت و بندگی اش، به بهترین نحو عمل کنیم و ایمان خودمان را در مقام عمل، در آزمون های مختلف زندگی نشان دهیم.

### چکیده

انسان هر چقدر هم قوی باشد، یک آستانه تحمل دارد و سختی یک عمل را تا یک اندازه ای، می تواند تحمل کند. اگر زحمت کاری از یک حدی فراتر بیاید و بگذرد، نوع متوسط مردم، از آن کار فرار می کنند و حاضر نیستند که فشار و زحمت آن کار را بپذیرند و تحمل کنند.

اراده انسان، خیلی بزرگ تر از آن چیزی است که می پندارد. به لحاظ عقلی و محاسبات دقیق ریاضی، خیلی از این کارهایی که انسان از آن فرار می کند و آن را نشدنی و فوق اراده خودش می پندارد، از توان او خارج نیست، ولی برای انجام دادنش هم، یک اراده پولادین لازم است.

انسان اگر بر انجام یک عمل، مصمم است، یکی از این دو راه را باید برود:

راه اول اینکه قدرت جان خودش را افزایش دهد، سرسختی بورزد و با قدرت، اراده کند.

راه دوم هم، این است که آن کار را سبک و ساده کند؛ یعنی کاری را که از آستانه تحملش بالاتر است، کمی پائین تر بیاورد تا بتواند انجام دهد.

بعضی از تصرفاتی که انسان می تواند، در سبک زندگی خودش انجام دهد یا تغییراتی که در ساختارهای محیطی اطراف خودش پدید می آورد، شرایط انجام عمل را ساده می کند و آن را زیر حد آستانه تحملش قرار می دهد.

اگر هدف برای انسان، جدی باشد، شرایط دست یابی به هدف و محیط مناسب و ساختارهای متناسب با آن را هم، باید ایجاد کند.

اگر بخواهیم به بعضی از برکات معنوی، دست پیدا کنیم، می توانیم در عوامل پیرامونی خودمان، یک نوعی دستکاری و تصرف کنیم که این کارها هم، برایمان ساده شود.

دستکاری کردن در ساختارها و پدید آوردن ساختارهای حامی، باعث می شود که انسان، به بهانه درماندگی و ناتوانی از کارها فرار نکند. این بهانه ها از نفس او گرفته می شود تا اجرای عمل، مقدورتر به نظر برسد و امیدوار تر بشود.

### ✓ آزمون

(۱) اراده انسان...

- ا. نمی تواند فراتر از آستانه تحمل برود
  - ب. می تواند فراتر از آستانه تحمل برود
  - ج. از کارهای سخت فرار می کند
  - د. برای کارهای سخت بهانه می آورد
- (۲) انسانی که مصمم است کاری انجام دهد...

- ا. باید اراده اش را قوی کند
- ب. می تواند با تصرفاتی کار را سبک کند
- ج. کار برایش اهمیت ندارد
- د. الف و ب

(۳) ..... باعث می شود که انسان، به بهانه درماندگی و ناتوانی از کارها فرار نکند.

- ا. اجبار به کار
- ب. جدی نگرفتن کار
- ج. ایجاد ساختارهای حامی
- د. الف و ب

### 🕋 آزمون عملی

تلاش کنید برای اهداف شخصی تان در زندگی ساختارهای حامی ایجاد کنید سپس اراده و انگیزه انجام آن کار را با پیش از آن بسنجید.