

راههای تقویت اراده در قرآن و علم روان شناسی

احترام عمومی^۱

چکیده

انسان برای قرار گرفتن در مسیر صحیح تربیت، نیازمند اراده‌ای قوی می‌باشد. اراده‌ی قوی نقش اساسی در تعیین سرنوشت، هویت‌یابی و کمال و سعادت انسان دارد. علت به سرانجام نرسیدن و عملی نشدن بسیاری از تصمیم‌های انسان در زندگی به ضعف اراده برمی‌گردد. در قرآن کریم و علم روان شناسی نیز عواملی برای تقویت اراده‌ی آدمی بیان شده است؛ مانند: آگاهی نسبت به دلایل روشن، عبادت، روزه داری، شب زنده‌داری، اقامه‌ی نماز، خودباوری، ایمان، اعتقاد قلبی و امیدواری به عنایت خدا، تفکر، همنشینی با افراد با اراده و ... روانشناسان نیز بر اراده‌ی شخص تمرکز نموده و با پیشنهاد روش‌هایی مرحله به مرحله، اراده‌ی شخص را تا حد زیادی بالا برده و از این طریق او را درمان می‌کنند. این مقاله با روش توصیفی، کتابخانه‌ای و میان رشته‌ای به بررسی تک تک این عوامل از منظر قرآن کریم و علم روان شناسی می‌پردازد. حاصل این بررسی‌ها نشان می‌دهد که عوامل زیادی در تقویت اراده‌ی انسان نقش دارند که انجام آن‌ها در حرکت و جهت دهی انسان به سمت اهداف و سعادت و کمال ابدی وی بسیار تاثیرگذار است.

واژگان کلیدی: اراده، افزایش، تقویت، علم روان شناسی، قرآن کریم.

۱. طلبه سطح دو مدرسه علمیه فاطمیه اندان.

مقدمه

خداوند، انسان را برای رساندن به سعادت و کمال آفریده است که رسیدن به این هدف والا و ارزشمند نیازمند تلاش او در این راستا می باشد. از طرفی خداوند، انسان را مختار آفریده و اختیار برای او، امکان گزینش یا ترک فعل را مهیا می کند. اما از آن جایی که ابزار تحقق این اختیار، اراده ی آدمی است، لذا انسان برای قرار گرفتن در مسیر صحیح تربیت، نیازمند اراده ای قوی می باشد. پس اراده عنصر مهمی در رسیدن انسان ها به سعادت واقعی به حساب می آید. انسان ها از نظر قدرت اراده در یک سطح نیستند؛ برخی اراده ای قوی دارند که هیچ چیز نمی تواند در اراده ی آهنین آن ها خللی ایجاد کند؛ ولی در مقابل برخی افراد عملی را انجام می دهند و پس از مدتی آن را رها می کنند که علت آن سست بودن پایه های اراده است. در واقع گاهی عوامل جانبی موجب می شود که انگیزه ی فرد کاهش یابد به گونه ای که فرد دچار سردرگمی و بی هدفی شود و انگیزه ای برای فعالیت های خود نداشته باشد و در مقابل اراده ی قوی موجب می شود وقتی شخص در مورد رفتاری، تصمیم به انجام آن گرفت، با ثبات قدم آن را به اجرا درآورد.

در عصر مدرنیته مردم با درگیر شدن به فضای مجازی بیشتر عمر خود را هدر می دهند و دچار غفلت گذران عمر می شوند و باعث می شود کم کم اراده ی انجام کارهای سعادت بخش را نداشته باشند بنابراین در این مقاله سعی شده راه کارهای افزایش اراده بیان شود و مردم را متوجه این مقوله ساخت که با تقویت اراده راه های سعادت را بیمایند.

در این زمینه پژوهش های زیادی انجام شده است؛ مقالاتی همچون «اراده از نگاه عرفان» از فاطمه طباطبایی، که در این مقاله ضمن تبیین برخی عرفا درباره ی اراده به این نکته اشاره می شود که چگونه می توان این حقیقت را که از یک نظر توصیه ی بزرگان معرفت به برخورداری و متصف شدن به آن و از دیگر سو رمز جاودانگی است را در کنار یکدیگر نشانند.

«تقویت اراده» از وفا مشعل، «عوامل موثر بر اراده ی انسان و تقویت آن در راستای عمل صالح از نظر قرآن» که نویسنده در مورد تسلط نفس و اراده سخن گفته و از این دو فضیلت به عنوان دو عنصر مبارزه با مشکلات سخن گفته است. عوامل موثر بر اراده ی انسان و تقویت آن در راستای عمل

صالح از حمید آریان و محمد علی جهان پناه، که در این مقاله با روش توصیفی تحلیلی به بررسی عوامل موثر بر اراده ی انسان و تقویت آن در راستای انجام کارهای خیر از دیدگاه قرآن می پردازد و مقایسه ای با علم روانشناسی ندارد «نقش اراده ی انسان در تحقق آینده ی موعود از منظر قرآن» از فرشته سقاء، فتحیه فتاحی زاده، ابراهیم شفیعی سروستانی؛ که در اهمیت آینده ی جهان تحت اراده ی انسان توضیح داده است و پایان نامه هایی همچون «تحلیل دیدگاه علامه طباطبایی در مورد مفهوم و علت ضعف اراده» از فهیمه اصفهانی، که در آن به علت ضعف اراده پرداخته است. «تاثیر ضعف اراده بر زندگی اخلاقی از دیدگاه ارسطو» از سیمین خیر آبادی که در آن به آثار سوء نداشتن اراده پرداخته است. نقش احساسات، عواطف و اراده در ایمان دینی با توجه به آراء متفکران غربی و آیات قرآن» از محمد هادی شهاب که در آن به نظرات متفکران غربی در مورد احساسات دینی و اراده و مقایسه ی آن با دیدگاه قرآن پرداخته است.

در این مقاله علاوه بر استفاده از این کتابها به طور جامع عوامل موثر بر تقویت اراده از دیدگاه قرآن و علم روانشناسی تحلیل شده است. راهکارها در قرآن و در علم روان شناسی بیان می شود سپس در کنار هر راهکار، آیه ی مربوطه و تفسیر آن نیز می آید.

مفهوم اراده

اراده واژه ای عربی و ریشه ی آن «رود» است. اراده در لغت به معنای خواستن، میل، قصد و آهنگ می باشد.^۱ اراده در لغت به معنای خواستن چیزی است.^۲ همچنین در معنای طلب و اختیار نیز آمده است.^۳ اراده به معنای طلب کردن چیزی است که انسان در انتخابش اختیار کامل دارد و میتواند بهترینش را برگزیند.^۴

۱. معین، فرهنگ معین، جلد اول، ص ۶۰.

۲. الحسینی الزبیدی، تاج العروس من جواهر القاموس، ج ۴، ص ۴۶۶.

۳. احمد بن محمد الفیومی، المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر للرافعی، ج ۲، ص ۲۴۵.

۴. فراهیدی، العین، ج ۸، ص ۶۳.

اراده ی انسان هنگامی تحقق می یابد که انسان در طلب خواسته ای بدون اجبار در رفت و آمد باشد؛ یعنی امکان انتخاب انجام یا ترک آن برایش ممکن باشد.^۱ با توجه به این تعریف ها، اراده برگرفته از اختیار و آگاهی انسان هاست که ملاک تمایز او از سایر آفریده هاست. اراده در انسان امکان گرایش به انجام یا ترک کار را محقق می کند.

بنابراین یکی از استعدادهایی که در انسان قطعاً باید پرورش پیدا بکند، اراده است. اراده یک قوه در انسان است که وابسته به عقل اوست، برخلاف میل که وابسته به طبیعت انسان است. میل از نوع کشش و جاذبه است که اشیاء مورد نیاز، انسان را به سوی خود می کشند، برعکس اراده که یک نیروی درونی است. انسان، با اراده، خودش را از تأثیر نیروهای بیرونی خارج و مستقل می کند. اراده هر مقدار که قوی تر باشد، بر اختیار انسان افزوده می شود و انسان بیشتر مالک خود و کار خود و سرنوشت خود می گردد.^۲

در بیشتر پژوهش های مربوط به تنظیم رفتار، یک تقسیم بندی بین عوامل درونی و بیرونی رفتار، صورت می گیرد. علل درونی رفتار، شامل نگرش ها، باورها و شخصیت فرد می شوند و علل بیرونی، شامل تشویق کننده ها و تهدید کننده ها، فشارها و نظارت های اجتماعی و سایر نیروهایی است که شخص، کنترل چندانی بر آنها ندارد. از نظر اسلام نیز عوامل رفتار به درون فردی و برون فردی (محیطی) تقسیم می شود: با وجود این، نقش عوامل درون فردی بیش از عوامل برون فردی و محیطی است. شواهدی که برای تأیید این ادعا می توان اقامه کرد؛ اراده و اختیار انسان است. یکی از اساسی ترین مسائل در انسانشناسی دینی، اراده و اختیار انسان است. از نظر اسلام، هستی و توانایی انسان از طرف خدا بوده و به کارگیری آن به دست انسان است. بنابراین، انسان، مقهور عوامل محیطی نیست؛ بلکه می تواند با استفاده از نیروی اراده و اختیار خود - که عوامل درونی هستند - در برابر عوامل محیطی مقاومت کنند.^۳

۱. راغب اصفهانی، مفردات الفاظ قرآن، ص ۳۷۱.

۲. مطهری، تعلیم و تربیت در اسلام، ص ۳۲۰.

۳. شجاعی، درآمدی بر روان شناسی؛ تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی، ج ۱، ص ۶۷.

آیه ی «إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا»^۱ بیانگر همین مطلب است. کلمه «هدایت» به معنای ارائه طریق است، نه رساندن به مطلوب. آن سبیلی که خدا به آن هدایت کرده سبیلی است اختیاری، و شکر و کفری که مترتب بر این هدایت است، در جو اختیار انسان قرار گرفته، هر فردی به هر یک از آن دو که بخواهد می تواند متصف شود، و اکراه و اجباری در کارش نیست.^۲

حال این مساله که انسان می تواند خود راه را انتخاب کند، اراده ی او را در مسیر انتخاب بین خوب و بد قرار می دهد ولی در این مسیر ممکن است اراده تحت تاثیر خواسته های نفس قرار بگیرد و در مقابله با این خواسته ها، به آسانی راهنمایی عقل را در نظر نگیرد و تسلیم خواسته های غیر عقلانی نفس شود. اما انسان با اراده سعی می کند، بدون نشان دادن سستی، به کمک عقل بهترین راه را انتخاب کند. پس اراده نقش کلیدی در تربیت انسان دارد و باید برای تقویت آن تلاش نمود.

راه های افزایش اراده

از آن جا که خالق انسان بر همه ی آشکار و نهان، نیازها، تمایلات و کشش های نفسانی انسان کاملاً آگاه، علیم و بصیر است، بالطبع در جهت تربیت و تکامل شخصیت فردی و اجتماعی، مسائلی را متذکر شده و روش هایی را بیان می دارد که به طور کامل بر ویژگیهای فطری و استعداد های طبیعی انسان منطبق است.^۳ از همین رو، در این پژوهش تلاش شده است در کنار راهکارهای افزایش اراده از منظر علم روان شناسی، راه کارهای ارائه شده توسط قرآن نیز بیان شود.

قرآن در توجه به مسائل روان شناسی، نمونه هایی را متذکر می شود، که انجام آنها باعث رشد مطلوب شخصیت، بهداشت روانی و سعادت و فلاح انسان می شود و بی توجهی به آنها زمینه ی آسیب پذیری شخصیت، فساد اخلاقی و بیماری های روانی را مهیا می سازد.

۱- آگاهی نسبت به دلایل روشن

۱. انسان / ۳.

۲. طباطبایی، المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۲۰، ص ۱۹۵-

۳. افروز، چکیده ای از روان شناسی تربیتی (کاربردی)، ص ۱۵۵.

بسیاری برای دستیابی به آن هم از سوی خداوند متعال در مرتبه ی والا و هم روان شناسان شده است.

همچنین در علم روان شناسی علاوه بر راه کارهای بالا، راه هایی مانند: تلقین، تأکید مثبت، تمرکز، تمرین تنش زدایی، تنفس عمیق، پرورش اعتماد به نفس و ... بیان شده است.

نتیجه گیری

در قرآن کریم، هدف از آفرینش انسان، رسیدن به کمال و سعادت معرفی شده، که انسان برای دست یابی به این هدف والا، باید اعمالی متناسب با آن را انجام دهد، که انجام آن ها نیازمند اراده و پشتکار قوی می باشد. از این رو خداوند متعال که هموار یار و یاور انسان در این مسیر بوده، از این ابزار مهم غفلت ننموده و روش هایی برای تقویت آن بیان نموده است.

تقویت اراده از منظر روان شناسان هم، بسیار مورد توجه قرار گرفته، آن ها در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده اند که راه درمان بسیاری از ناتوانی ها و بیماری های روانی انسانها مانند ضعف حافظه، تبلی، عدم موفقیت، عدم تمرکز و توجه، کم رویی، ناتوانی در بیان، ضعف اراده می باشد، بنابراین سعی می کنند بر اراده ی شخص تمرکز نموده و با پیشنهاد روش هایی مرحله به مرحله، اراده ی شخص را تا حد زیادی بالا برده و از این طریق او را درمان می کنند.

زمانی که این راه کارها را، هم در کتب روان شناسی و قرآن و با کمک تفاسیر مختلف با دقت بررسی نمودیم، متوجه شدیم راه کارهای زیادی برای افزایش اراده مانند: آگاهی نسبت به دلایل روشن، عبادت، روزه داری، شب زنده داری، اقامه ی نماز، رویارویی با موقعیت، توجه به نیازهای زیستی (تغذیه، خواب، نیازهای جنسی)، هدف دقیق داشتن، خود باوری، ایمان، اعتقاد قلبی و امیدواری به عنایت خدا، تفکر، همنشینی با افراد با اراده، عمل کردن به آن چه می دانیم (تجربه کردن)، موعظه (تذکر مستقیم)، انذار و توجه دادن به عواقب اعمال، صبر و ... وجود دارد.

البته روش های دیگری؛ هم در علم روان شناسی مثل تلقین، تأکید مثبت، تمرکز، تمرین تنش زدایی، تنفس عمیق، پرورش اعتماد به نفس و و در قرآن مانند: مبارزه با هوای نفس که با

سه عامل؛ آگاهی به نفس، تفکر، تزکیه محقق می شود، دل بستن به خدا، کسب یقین، توکل، رضا به قضا و قدر الهی، ایمان، صداقت، خلوت با خدا و ... بیان شده است.

فهرست منابع

❖ قرآن کریم، ترجمه

❖ صحیفه ی سجادیه، ترجمه

❖ نهج البلاغه، ترجمه

کتاب

۱. افروز، غلامعلی، چکیده ای از روان شناسی تربیتی (کاربردی)، چاپ چهارم، تهران: سازمان انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۷۸.
۲. امین، نصرت بیگم، مخزن العرفان در تفسیر قرآن، ج ۸، اصفهان: گلبهار، ۱۳۸۹.
۳. بحرانی هاشم بن سلیمان، البرهان فی تفسیر القرآن، ج ۵، تحقیق: قسم الدراسات الاسلامیة مؤسسة البعثه - ق م، قم: دارالتفسیر، ۱۴۱۷ق.
۴. براندن، ناتانیل، چگونه خود را باور کنیم، ترجمه ی مریم فتاح زاده، چاپ اول، تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۸۸.
۵. الحسینی الزبیدی، محمد مرتضی، تاج العروس من جواهر القاموس، ج ۴، بی جا، بیروت: دار الهدایه، ۱۳۸۵ق.
۶. حسینی همدانی، محمد، انوار درخشان، محقق: محمد باقر بهبودی، ج ۲، چاپ اول، تهران: کتابفروشی لطفی، ۱۴۰۴ه.ق.
۷. حسینی شاه عبدالعظیمی، حسین بن احمد، تفسیر اثنا عشری، ج ۱، چاپ اول، تهران: میقات، ۱۳۶۳ش.
۸. راغب اصفهانی، حسین، مفردات الفاظ قرآن، ترجمه و تحقیق: دکتر سید غلامرضا خسروی حسینی، چاپ چهارم، قم: المکتبه المرتضویه الآثار الجعفریه، ۱۳۸۷.

۹. سید کریمی حسینی، عباس، تفسیر علین، بی جا، قم: سازمان اوقاف و امور خیریه، اسوه، ۱۳۸۲.
۱۰. شارما، رابین، باشگاه پنج صبحی‌ها، ترجمه‌ی مهدی قراچه داغی، چاپ بیست و ششم، تهران: نسل نو اندیش، ۱۳۹۹.
۱۱. شجاعی، محمد صادق، درآمدی بر روان شناسی؛ تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی، ج ۱، چاپ اول، قم: دارالحدیث، ۱۳۸۹.
۱۲. طباطبایی، محمد حسین، المیزان فی تفسیر القرآن، چاپ پنجم، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه ی مدرسین حوزه علمیه، ۱۴۱۷ ق.
۱۳. _____، ترجمه ی تفسیر المیزان، مترجم: سید محمد باقر موسوی همدانی، چاپ پنجم، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه ی مدرسین حوزه علمیه، ۱۳۷۴.
۱۴. طیب نیا، محمد صالح، راهکارهای دستیابی به موفقیت در زندگی، چاپ دوم، اصفهان: درخشان، ۱۳۸۵.
۱۵. طیب، عبدالحسین، اطبیب البیان فی تفسیر القرآن، ج ۸ و ۱۰، چاپ دوم، تهران: انتشارات اسلام، ۱۳۷۸.
۱۶. فراهیدی، خلیل بن أحمد، العین، ج ۸، بی جا، قم: دارالهجره، ۱۴۰۸ ق.
۱۷. الفیومی، احمد بن محمد، المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر للرافعی، ج ۲، چاپ دوم، قم: منشورات دار الرضی، ۱۴۱۴ ق.
۱۹. قرائتی، محسن، تفسیر نور، ج ۹، چاپ یازدهم، تهران: مرکز فرهنگی درسهای از قرآن، ۱۳۸۳.
۲۰. قرشی، علی اکبر، تفسیر احسن الحدیث، ج ۱، چاپ سوم، تهران: بنیاد بعثت، ۱۳۷۷.
۲۱. کاویانی، محمد، روان شناسی در قرآن؛ مفاهیم و آموزه ها، چاپ دوم، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۴.
۲۲. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، کتاب العقل و الجهل، ج ۱، محقق / مصحح: علی اکبر غفار و محمد آخوندی، چاپ چهارم، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ ق.

۲۳. مدرسی، محمد تقی، تفسیر هدایت، ج ۶، مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی، ۱۳۷۷.
۲۴. مطهری، مرتضی، تعلیم و تربیت در اسلام، چاپ بیست و هفتم، تهران: انتشارات صدرا، ۱۳۷۵.
۲۵. ———، ده گفتار، ج ۱، چاپ بیست و هشتم، تهران: صدرا، ۱۳۸۸.
۲۶. معین، محمد، فرهنگ فارسی، ج ۱، چاپ دوم، تهران: انتشارات منسوب، ۱۳۸۲.
۲۷. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، ج ۸، چاپ اول، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۴.
۲۸. موحدی نجفی، محمد باقر، تفسیر تحلیلی قرآن کریم، ج ۲، قم: دارالتفسیر، ۱۳۸۶.
۲۹. موسوی خمینی، روح الله، چهل حدیث، تهران: مرکز نشر فرهنگی رجاء، ۱۳۶۸.
۳۰. میرزا بیگی، حسنعلی، ۱۰۰ کلید طلایی برای افزایش اعتماد به نفس، چاپ ششم، تهران: آوا متن، ۱۳۹۰.
۳۱. نجاتی، محمد عثمان، قرآن و روان شناسی، ترجمه ی عباس عرب، چاپ نهم، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی بنیاد پژوهش های اسلامی، ۱۳۹۱.
۳۲. نصری، عبدالله، انسان شناسی در قرآن، چاپ نهم، تهران: سازمان انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و مقالات
۳۳. ساجدی، ابوالفضل، «روانشناسی دین»، سال اول، شماره سوم، پاییز ۱۳۸۷.
۳۴. عسگری، اسلام پور، کریمی، «خود باوری در اندیشه اهل بیت(علیهم السلام)»، شماره ی ۶۹، ۱۳۸۶.

نرم افزارها

۳۵. نرم افزار جامع التفاسیر ۲/۵

