

خودانگیزی^۱ و عوامل موثر در آن از دیدگاه قرآن و نهج البلاغه

چکیده

خودانگیزی، نیرویی اکتسابی است که انسان با دستیابی به آن، بدون اثرپذیری از چالش‌ها یا مشوق‌های بیرونی، می‌تواند خود را به انجام یا اجتناب از کاری مکلف کند. قرآن و نهج‌البلاغه، دستیابی به چنین نیروی عظیمی را برای رسیدن انسان به کمالی که خداوند برای او در نظر گرفته است، ضروری می‌دانند و راهکارهای عملی‌ای برای رسیدن به خودانگیزی بیان کرده‌اند که هر یک می‌تواند عامل ایجاد یا تقویت خودانگیزی در انسان باشد. اولین عامل، اعتقاد به حبّ خداوند نسبت به مخلوقات است که توجه به تجلیات آن، انسان را در این مسیر یاری می‌دهد. عامل دوم، هدفمندی است که در ایجاد و دوام خودانگیزی نقش اساسی دارد. عامل سوم، تربیت نفس بعنوان عاملی موثر در کنترل خواسته‌ای نفسانی به منظور رسیدن به خودانگیزی است. عامل چهارم، داشتن نگرش پندپذیر و عبرت آموز در زندگی و آخرین عامل، الگوپذیری مناسب در راستای هدف اصلی زندگی است. در این مقاله سعی شده بر اساس آیات و روایات و با تاکید بر سخنان امام علی^(ع) در نهج‌البلاغه، این عوامل، شناسایی و تجزیه تحلیل شوند.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۶/۶
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۸/۲۰
از صفحه ۱ تا صفحه ۱۹

عبدالهادی فقهی زاده
استاد دانشگاه تهران
(نویسنده مسئول)
faghhizad@ut.ac.ir

زهرامومنی
دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث
دانشگاه تهران
z.momeni@ut.ac.ir

کلیدواژه:

انگیزش، خودانگیزی، هدفمندی در
زندگی، تربیت نفس، عبرت آموزی،
الگوپذیری

۱. بیان مسئله

انگیزش، حالتی هیجانی میان انسان و هدف اوست که انسان را به فعالیت برای رسیدن به هدف، اودار می‌کند. اگر هدف انسان در پاسخ به نیازها و علایق او، مانند برطرف کردن گرسنگی یا خواندن کتب مورد علاقه، نهفته باشد، می‌گوییم رفتار، ناشی از انگیزش‌های درونی است و اگر هدف، متأثر از تشویق یا تهدیدی از بیرون، مانند دستیابی به جایزه یا رسیدن به موقعیت اجتماعی خاص و یا ترس از دست دادن آنها باشد، رفتار انسان ناشی از انگیزش‌های بیرونی است. (مارشال ریو، ۱۳۹۵؛ ۱۶۰/۶) خودانگیزشی، به معنای توانایی انسان در انجام اعمال و رفتارهایی است که عقلانیت، مبنای شکل‌گیری آنها است نه نیازها، تمایلات و مشوق‌های بیرونی. خودانگیزشی به معنای برانگیختن و قیام خود آدمی از درون اوست. خود انسان، دارای دو بعد مادی و معنوی است و خودانگیزشی، برانگیختن و فعال کردن "خود معنوی" انسان است؛ بطوری که حرکت "خود مادی" را بدنبال دارد. در انگیزش‌ها ابتدا خود مادی انسان، بر اساس نیازها یا تشویق‌ها به حرکت در می‌آید و گاهی هم حرکت خود معنوی را در پی دارد اما از آنجا که منشأ آغاز آن حرکت‌ها، نیاز و تشویق بوده است، با برطرف شدن بخشی از نیاز و تمایل و یا از بین رفتن مشوق‌ها، حرکت انسان نیز کند یا متوقف خواهد شد درحالی‌که حرکت فرد خودانگیخته تا زمانی که عقلانیت، حکم به حرکت می‌دهد و تا رسیدن به هدف، ادامه خواهد داشت. در خودانگیزشی، عقل و اراده حاصل از شناخت است که تعیین می‌کند انسان تا چه زمانی به انجام فعالیت ادامه دهد. (غریب نواز، ۱۳۹۰؛ ۸۷/۵) اگر انسان بخواهد اهداف خود را بر مبنای نیازها، تمایلات و مشوق‌ها انتخاب کند زندگی او تفاوت چندانی با حیوانات نخواهد داشت حال آنکه وجه تمایز انسان و حیوان، عقل است. (نک، مصباح یزدی، ۱۳۸۹؛ ۲۹) در زندگی انسان شرایط بسیاری پیش می‌آید که در آن، عقل انسان بر درستی انجام کاری گواهی می‌دهد که مخالف با نیازها و تمایلات درونی اوست، در آن شرایط انسان، نیازمند نیرویی است که او را در انتخابی صحیح، یاری کند تا بتواند مانند حضرت یوسف^(ع) در دوراهی‌ها، راهی را برگزیند که سعادت جاودانه او را تامین کند.

عوامل متعددی در ایجاد و تقویت خودانگیزشی در انسان مؤثرند؛ چنان‌که موانعی وجود دارند که انسان را از رسیدن به خودانگیزشی باز می‌دارند، از این‌رو خودانگیزشی در انسان شدت و ضعف دارد، بدین معنا که هرچه نقش عوامل در زندگی انسان پررنگتر باشد، جلوه خودانگیزشی بیشتر و هرچه نقش موانع بیشتر باشد، جلوه آن کمتر است. اخیراً علاوه بر کتب انگیزشی، مقالات متعددی در حوزه روانشناسی با عناوینی مشتمل بر واژه خودانگیزشی به نگارش در آمده است اما در عمده این مقالات، اهداف مادی مانند بالا بردن بازده کاری یک شرکت با ایجاد انگیزه در کارکنان یا القای شادی و رضایت از زندگی با انجام فعالیت‌های ریز و درشت روزمره، برای خودانگیزشی ذکر شده است. اشکال این اهداف این است که در این شرایط، فرد با دادن انگیزه به خود، مدتی پویا و شاد زندگی می‌کند و در کار خود موفق است اما اگر از همین شرکت اخراج شود یا کار او به درستی دیده نشود، انگیزه خود را از دست خواهد داد و باید به دنبال انگیزه‌ای دیگر بگردد؛ حال آنکه در تعریف خودانگیزشی از دیدگاه قرآن و نهج‌البلاغه، عوامل بیرونی تأثیری در روند کاری و فعالیت انسان ندارد. انسان زمانی به خودانگیزشی دائمی دست می‌یابد که انگیزه‌هایی که برای خود قرار داده است، درونی و پایدار باشد نه وابسته به محیط و نیازهای زودگذر،

و این تفاوت مهم خودانگیزی در دو دیدگاه روانشناسی و اسلام است که با چنین تعریفی، پیشینه‌ای مشاهده نشد. هدف ما در این نوشتار، بیان عوامل دستیابی به خودانگیزی حقیقی از دیدگاه قرآن و نهج‌البلاغه است. بنابراین؛ ضمن تحلیل عوامل مهم و کلی در ایجاد و تقویت خودانگیزی، در صدد پاسخ به پرسش‌های زیر هستیم:

- مفهوم خودانگیزی، در قرآن و نهج‌البلاغه با چه عباراتی بیان شده است؟
- انسان با چه راهکارهایی می‌تواند در جهت دستیابی به خودانگیزی یا تقویت آن گام بردارد؟

۲. اصطلاح‌شناسی "خودانگیزی"

خودانگیزی اصطلاحی جدید، به معنای نیرویی است که انسان با کمک آن می‌تواند بدون تاثیر از مشوق‌ها یا چالش‌ها، خود را مکلف به انجام کاری کند. (businessdictionary) خودانگیزی، متشکل از دو واژه‌ی "خود" و "انگیزش" است که برای یافتن معنای آن در قرآن و نهج‌البلاغه و نیز واژگانی که تا حدی بر معنای آن انطباق دارند، ابتدا این واژه را بصورت جزء به جزء بررسی می‌کنیم:

۱-۲ «خود»

انسان دارای دو بعد مادی (جسم) و معنوی (روح) است، هدف آفرینش انسان، رسیدن به تکامل به منظور عبودیت خداوند است. تکامل انسان دو نوع است؛ تکامل مادی و جسمانی بدن، که به رشد و کمال می‌رسد و سرانجام به پیری و مرگ منتهی می‌شود و تکامل غیرمادی که در روح و همراه بدن انجام می‌گیرد و نفس و خود انسانی را می‌سازد. از نظر ملاصدرا، نفس پس از حدوث و ظهور، بعنوان من، یا خود انسانی مالک بدن می‌شود و بدن را همراه خود به ادامه زندگی وا می‌دارد. او معتقد است جسم حامل نفس نیست بلکه نفس حامل جسم است و آن را در مسیر زندگی به همراه خود می‌برد، همانگونه که باد کشتی را می‌برد. (نک، شیرازی، بی تا: ۶۳/۹) ملاصدرا از ابوعلی سینا نقل می‌کند که: «روح بخاری» را «جان» گویند و «نفس ناطقه» را روان، که جوهر مجردی است که تعلق تدبیری به بدن دارد. و خداوند به این حقیقت در آیه «وَ يَسْتَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي» (اسراء، ۸۵: و در باره روح از تو می‌پرسند، بگو: «روح از [سنخ] فرمان پروردگار من است) اشاره کرده است. (نک، حسن زاده آملی، ۱۳۰۷؛ ۴۴۱/۳) نسبت نفس ناطقه به بدن مانند پادشاه به کشور است که بدن و تمام اعضا و قوای یاد شده فوق، ابزار نفس ناطقه‌اند. و رای قلب محسوس، «نفسی» است که حقیقت انسان است و برخی آن را «نفس» و گروهی «دل» و عده‌ای «روح» گویند. وظیفه انسان رساندن این نفس به کمال است که به آن اتحاد با عقل کل گویند. (شیرازی، بی تا: ۳۵۰/۹) پس زمانیکه از «خود» سخن می‌گوییم، منظور اتحاد روح و جسم است.

۲-۲ «انگیزش»

انگیزش به معنای برانگیختن و ایجاد گرایش در انسان برای انجام کار (به تبع آن اجتناب از کاری دیگر) یا رسیدن به هدف است و می‌تواند درونی یا بیرونی باشد. (مارشال ریو، ۱۳۹۵؛ ۱۶۰/۴) حرکت انسان برای برآوردن نیازها و تامین علایق، انگیزش درونی نام دارد و تا جایی قابل اعتناست که با قوانین الهی مغایرتی

نداشته باشد. اگر این تمایلات با دستورات خداوند مغایر باشد، قرآن از آنها به «هوی» یا «نفس‌آماره» تعبیر می‌کند و انسان را از تبعیت آنها باز می‌دارد. انگیزش بیرونی، به معنای برانگیخته شدن انسان بواسطه مشوق یا عاملی بیرونی، در قرآن کریم با واژگانی چون «حرص» (الانفال/۶۵: امر به پیامبر^(ص)) در تشویق مومنان برای جهاد) بیان شده است، ما در پی آنیم که چه واژه یا واژگانی در قرآن کریم مفهومی از خودانگیزی را به ذهن متبادر می‌کند.

خودانگیزی به معنای برانگیختن «خود مادی و جسمانی» انسان بوسیله قدرت «خود روحانی» اوست بدین معنا که عقل و روح انسان به قدرتی دست یابد که بتواند بر اعمال جسم مسلط شود. افلاطون معتقد بود که انگیزش از روح سه جزئی ناشی می‌شود. در سطح ابتدایی جنبه اشتهاآور روح قرار دارد مانند امیالی چون گرسنگی، در سطح دوم جنبه رقابت جو است مانند رسیدن به برخی از جایگاه‌های اجتماعی که حس افتخار و شرمندگی در این جنبه دخالت دارد و در عالی‌ترین سطح جنبه حساب‌گر است که به توانایی‌های تصمیم‌گیری روح مانند عقل و انتخاب کمک می‌کند که سطح سوم، به خودانگیزی نزدیکتر است. نکته جالب این است که هر جنبه عالی می‌تواند جنبه‌های پایین را تنظیم کند مثلاً عقل می‌تواند اشتها را کنترل کند. سال‌ها بعد این سه جنبه به دو جنبه مادی و معنوی-ذهنی تقلیل یافت. رنه دکارت (René Descartes) ریاضیدان و فیلسوف فرانسوی جنبه جسمی و نیازهای مادی را نافع‌ال و جنبه روحی و معنوی را ارادی و فعال نامید. یعنی ذهن می‌تواند بدن را کنترل کند و روح می‌تواند بر امیال بدن حاکم باشد. وی معتقد بود با شناخت اراده می‌تواند انگیزش را بشناسد. (مارشال ریو، ۱۳۹۵؛ ۸۹/۲) از این رو می‌توان گفت آنچه خداوند از انسان درباره کنترل نفس خواسته، در حقیقت استفاده از قدرت اراده و اختیاری است که خداوند در وجود انسان نهاده است. جسم انسان از خاک است و تمایلاتش نیز مادی است و روح انسان از خداوند است، از این رو این قابلیت را دارد که با رسیدن به تعالی به قدرتی در طبیعت دست یابد همانند قدرت خداوند که می‌فرماید «کن.....فیکون»، روح انسان زمانی به تعالی می‌رسد که قدرتمند شود و این قدرت ابتدا باید درون انسان ایجاد شود بدین معنا که عقل و روح انسان بتواند جسم او را در اختیار بگیرد و او را مکلف به انجام دادن یا ندادن کاری کند و انسان بطور ارادی و آگاهانه، بدون تکیه و تأثیر از عوامل درونی و بیرونی، فعالیت را آغاز کند و آن را ادامه دهد.

۳-۲ مفهوم «خودانگیزی» در قرآن و نهج‌البلاغه

خودانگیزی با تعریفی که بیان شد، مفهومی از واژه قیام را به ذهن انسان متبادر می‌کند. «قیام» اسمی است برای آنچه چیزی را بدون نیاز به دیگری برپا می‌دارد و ثابت می‌کند. (راغب، ۱۴۱۲ق؛ ۴۱۶) واژه «مستقیم» از قیام، به معنای هر چیزی است که بخواهد روی پای خود بایستد، و بتواند بدون تکیه بر چیزی، کنترل و تعادل خود و متعلقات خود را حفظ کند، مانند انسان ایستاده‌ای که بر امور خود مسلط است، در نتیجه برگشت معنای مستقیم به چیزی است که وضعیت تغییر و تخلف پذیر نباشد. (طباطبایی، ۱۴۱۷؛ ۵۳/۱) از این رو خودانگیزی نوعی قیام درونی انسان، برای رسیدن به تعالی است. به طوری که راغب و دیگران گفته‌اند کلمه «قام» و «ثبت» به یک معناست. از این رو می‌توان گفت قیام، تنها به معنای برانگیختن نیست بلکه معنای پایداری و ثابت قدم بودن در حرکت و نیز داشتن تعادل را نیز

به همراه دارد زیرا تعادل و تسلط انسان در حالت قیام، بیشتر است و کنترل قوا و افعال خویش را بهتر در دست دارد. برای مثال، استوارترین وضع يك ستون را که همان حالت عمودی آن است قائم می‌نامند. (همان، ص ۶۳) خداوند قائم بر هر چیز و از هر جهت است، و در حقیقت، معنای واژه قائم است، یعنی قیامش آمیخته با خلل و سستی نیست. هیچ موجودی غیر او چنین قیامی ندارد، مگر به وجهی قیام او منتهی به خدا و به اذن خدا باشد. (همان، ۵۰۵/۲) از این رو خودانگیزی حقیقی زمانی رخ می‌دهد که روح انسان به مبدأ خود متصل شود و قیامش به فرمان خداوند و در جهت جلب رضای او باشد.

۳. عوامل "خودانگیزی"

خودانگیزی، نیرویی است که عوامل متعددی در ایجاد و دوام آن نقش دارند. نیرویی، ارزشمند است که یکم دارای قدرت و پایداری باشد و دوم بتوان از آن بیشترین بهره را برد و به هدر نرود. (نک، کلینی، ۱۳۸۸: ۸۲/۲) هر چقدر انسان برای رسیدن به خودانگیزی از عوامل بیشتری بهره ببرد، خودانگیزی در «نفس» (خود)، تقویت و دوام می‌یابد. برای مثال ممکن است فردی با درک بخشی از محبت خداوند به انسان، برای مدتی به انجام اعمال نیک بپردازد اما اگر نگرش پندپذیر و نیز توانایی تربیت نفس خویش را نداشته باشد طولی نخواهد کشید که در انجام آن اعمال دچار سستی می‌شود. گاهی ممکن است فردی برای رسیدن به توانایی خاصی مدتی با تحمل ریاضت‌ها به تربیت نفس خویش بپردازد و آن توانایی را کسب کند اما اگر توانایی‌ها هدفمند نباشند و به تعالی انسان کمک نکنند، نیروی او به هدر رفته و به خودانگیزی حقیقی دست نیافته است. (نک، نکونام، ۱۳۹۳: ۸۵)

۱-۳ اعتقاد به حبّ خداوند نسبت به انسان

انسان برای دستیابی به خودانگیزی از عمل به برخی بایدها و نبایدها ناگزیر است. کیفیت و کارآمدی این بایدها و نبایدها، اگر از سوی انسان‌ها انتخاب شوند، به میزان شناخت آنان از خود، توانایی‌ها و پیرامونشان بستگی دارد. بیشترین شناخت نسبت به یک مخلوق را خالق آن دارد، از این رو خداوند که خالق تمام هستی و انسان است، کاملترین شناخت را نسبت به انسان و نیازهای او دارد. در نتیجه بهترین برنامه و بایدها و نبایدها، از جانب او ارائه شده است. زمانی ارزش و قوانین کسی برای انسان، درونی می‌شود و خود را ملزم به رعایت آنها می‌کند که با او رابطه عاطفی قوی برقرار کند و این رابطه برقرار نمی‌شود مگر با دریافت و درک محبت از جانب او. (مارشال ریو، ۱۳۹۵: ۱۹۷/۵) خداوند در قرآن کریم خود را با صفات گوناگونی معرفی کرده است که مهربان بودن او از بارزترین آنهاست که در ابتدای صدوسیزده سوره از قرآن آمده است و پیامبران از جمله حضرت ابراهیم^(ص)، برای درک بهتر این محبت از جانب خداوند، تجلی این صفات برای انسان را در قرآن بیان کرده‌اند:

اولین نشانه محبت خداوند نسبت به انسان، هستی و موجودیت انسان است و این که خداوند فرصت رشد و تعالی را با بخشیدن حیات، در اختیار او نهاده است از این رو در اولین آیه نازل شده به پیامبر^(ص) می‌فرماید: «أَفْرَأُ بِاسْمِ رَبِّكَ الَّذِي خَلَقَ» (علق، ۱) بخوان به نام پروردگارت که آفرید) و سپس با بیان مراحل آفرینش انسان از خاک و نطفه تا هنگام تولد و نیز خلقت هستی و سایر موجودات برای انسان، «وَالْأَنْعَامَ

حَلَقَهَا لَكُمْ فِيهَا دِفْءٌ وَمَنَافِعٌ وَمِنْهَا تَأْكُلُونَ» (نحل، ۵) و چارپایان را برای شما آفرید: در آنها برای شما [وسیله] گرمی و سودهایی است، و از آنها می‌خورید) هم انسان را متوجه ضعف خود در برابر خداوند می‌کند تا از غرور بیجای انسان در برابر خداوند جلوگیری کند که مانع تعالی اوست و هم او را متوجه حکمت و محبت خود نسبت به بندگان می‌کند تا بوسیله این محبت، تبعیت از فرمان‌های الهی که به نفع خود انسان‌هاست برایشان آسان تر شود.

در آیات متعددی هدایت‌گری خداوند پس از آفریدگاری او بیان شده است. هدایت انسان سه مرحله دارد، اولین مرحله که آن که همراه با خلقت اوست، هدایت تکوینی نام دارد که نوعی شناخت و گرایش به پرستش خداوند است (سیدقطب، ۱۴۱۲ق/۲۳۳۸/۷) سپس هدایت تشریحی، به معنای قرار دادن عقل در انسان بعنوان پیامبر درونی و فرستادن پیامبرانی در دنیای بیرون، برای بیان راه درست زندگی و زنده کردن فطرت الهی انسان است. در مرحله آخر که توفیق نام دارد، انسان با اختیاری که خداوند به او عطا کرده است مسیرش را در این دنیا و منزلش در جهان آخرت را انتخاب می‌کند. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴: ۳۵۲/۲) دادن اختیار به انسان از جانب خداوند نیز یکی از تجلیات محبت اوست (بحرانی، ۱۴۱۶ق/۴۳۸/۵) زیرا در رسیدن انسان به خودانگیزی نقش کلیدی دارد. اعمال انسان به پنج نوع قابل تقسیم است: اضطراری، اجباری، خودکار، عادت و اختیاری که تعالی انسان در اعمال اختیاری اوست و گرنه انجام عملی از روی اجبار یا اضطرار نه تنها اثر مثبتی در تعالی انسان ندارد که گاه موجب تخریب رفتارهای مثبت او نیز می‌شود. اختیار، آن‌چنان برای انسان اهمیت دارد که انسان احساس منفی را که در اعمال دشواری، چون ریاضت نفس نهفته است را در صورت انجام آن به صورت اختیاری، می‌پذیرد و در برابر سختی‌های آن بردباری نشان می‌دهد. (مارشال ریو، ۱۳۹۵: ۲۲۴)

کسب روزی مادی از مهم‌ترین دغدغه‌های انسان است. خداوند روزی مخلوقاتش از جمله انسان را برعهده گرفته است و می‌فرماید: «وَمَا مِنْ دَابَّةٍ فِي الْأَرْضِ إِلَّا عَلَى اللَّهِ رِزْقُهَا» (هود/۶: و هیچ جنبنده‌ای در زمین نیست مگر [اینکه] روزیش بر عهده خداست)، «وَأَنْزَلَ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَخْرَجَ بِهِ مِنَ الثَّمَرَاتِ رِزْقًا لَكُمْ» (البقره/۲۲: و از آسمان آبی فرود آورد؛ و بدان از میوه‌ها رزقی برای شما بیرون آورد)؛ این آیات هم نشان دهنده محبت خداوند نسبت به بندگان است و هم این نکته را به انسان یادآور می‌شود که وظیفه تو در این عالم صرفاً رفتن به دنبال روزی مادی نیست. از این رو امام علی^(ع) در خطبه ۱۱۴ نهج البلاغه می‌فرماید: " قَدْ تَكْفَلَ لَكُمْ بِالرِّزْقِ، وَ أَمَرْتُمْ بِالْعَمَلِ، فَلَا يَكُونَنَّ الْمَضْمُونُ لَكُمْ طَلْبُهُ أَوْلَىٰ بِكُمْ مِنَ الْمَفْرُوضِ عَلَيْكُمْ عَمَلُهُ " (نهج البلاغه، ۱۳۹۴: ۳۹۲: خداوند روزی شما را بر عهده گرفته و شما را به عمل فرمان داده است. مبدا طلب چیزی که برای شما بر عهده گرفته‌اند، از چیزی که بر شما فریضه کرده‌اند سزاوارتر جلوه کند) خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: وظیفه انسان‌ها در قبال این روزی، شکر «كُلُوا مِنْ رِزْقِ رَبِّكُمْ وَاشْكُرُوا لَهُ» (سبأ/۱۵: از روزی پروردگارتان بخورید و او را شکر کنید)، انفاق «وَ أَطْعَمُوا الْإِبْرَائِيمَ الْفَقِيرَ» (الحج/۲۸: پس، از آنها بخورید و به درمانده مستمند بخورانید)، پیروی نکردن از شیطان «وَ لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ» (البقره/۱۶۸: و از گام‌های شیطان پیروی نکنید) و از همه مهم تر تقوای الهی «وَ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ» (المائد/۸۸: و از آن خدایی که بدو ایمان دارید پروا دارید) است که نقش موثری در دستیابی انسان به خودانگیزی دارد و اگر انسان به وظایف تعیین شده خویش در قبال

روزی خداوند بی اهمیت باشد، تفاوت چندانی با حیوانات نخواهد داشت؛ چنان که خداوند می‌فرماید: «وَالَّذِينَ كَفَرُوا يَتَمَتَّعُونَ وَيَأْكُلُونَ كَمَا تَأْكُلُ الْأَنْعَامُ وَالنَّارُ مَثْوًى لَهُمْ» (محمد/۱۲: کسانی که کافر شده‌اند، [در ظاهر] بهره می‌برند و همان گونه می‌خورند که چارپایان می‌خورند و [لی] جایگاه آنان در آتش است). انسان معمولاً زمانی تلاش بیشتری می‌کند که احساس کند فرصت زیادی ندارد. خداوند در آیه «وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ» (المنافقون/۱۰: و از آنچه روزیتان کردیم در راه خدا هزینه کنید پیش از آنکه مرگ هر یک از شما فرارسد و بگوید پروردگارا چرا مرگ مرا پس نیفکندی تا صدقه دهم و از شایستگان باشم)، نزدیک بودن مرگ آدمی و افسوس و حسرت انجام کار نیک در زمان حیات را به انسان یادآوری تا شاید از غفلت بپرهیزد. مرگ، برخلاف تصور، نشانه‌ای از محبت خداوند است زیرا حیات دوباره و جاودانی را به دنبال دارد. خداوند مرگ و زندگی را آفرید تا انسان را بیازماید که کدام یک بهتر عمل می‌کنند. «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا» (الملک/۲: همانکه مرگ و زندگی را پدید آورد تا شما را بیازماید که کدامتان نیکوکارترید) زیرا انجام هر گونه عملی مستلزم حیات دنیوی است و آنچه انسان را به اعمال نیکو ترغیب می‌کند و از اعمال ناشایست دور می‌نماید، یاد مرگ است، مرگی که هیچ راه گریزی از آن وجود ندارد «إِنَّمَا تَكُونُوا يُدْرِكُكُمُ الْمَوْتُ» (النساء/۷۸: هر کجا باشید، شما را مرگ درمی‌یابد؛ هر چند در بُرجهای استوار باشید) و انسان اگر در هر مکان و حصار به ظاهر امن هم باشد مرگ به سراغش می‌آید (طبرسی، ۱۳۷۲؛ ۲۹/۵) و او را به حیات اخروی و جاودان منتقل می‌کند.

گاهی غفلت انسان موجب کاهش نیروی خودانگیزی در او می‌شود و در زندگی برخلاف میل باطنی خود، در تقابل عقل و هوی، مغلوب هوای نفس می‌شود و مرتکب اعمالی می‌گردد که با فرمان‌های الهی در تضاد است و احساس می‌کند تمام تلاش‌های گذشته او بی ثمر بوده است و دچار یأس و ناامیدی می‌شود. اما خداوند بندگان را رها نمی‌کند و می‌فرماید «وَلَا تَيَأسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ» (یوسف/۸۷: و از رحمت خدا نومید مباشید)، خداوند غافر است. چنان که در آیات قرآن آمده است، غافر به معنای پوشاننده خطاهای انسان است. (راغب، ۱۴۱۲ق: ۷۰۳/۲) غفران الهی چنان گسترده است که نه تنها گناهان بندگان را می‌پوشاند و مانع از رسیدن عقاب خداوند به آنان می‌شود بلکه بدی‌هایشان را نیز به نیکی مبدل می‌سازد. (طوسی، بی تا: ۱۹۶/۷) البته این غفران شامل انسان‌های کافری نخواهد شد که زندگی حیوانی را برگزیدند و در قبال محبت‌های الهی هیچ گونه مسئولیتی احساس نکرده‌اند چنان که خداوند می‌فرماید «اسْتَغْفِرْ لَهُمْ أَوْ لَا تَسْتَغْفِرْ لَهُمْ إِنْ تَسْتَغْفِرْ لَهُمْ سَبْعِينَ مَرَّةً فَلَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَهُمْ ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ كَفَرُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ» (توبه/۸۰: چه برای آنان آمرزش بخواهی یا برایشان آمرزش نخواهی [یکسان است، حتی] اگر هفتاد بار برایشان آمرزش طلب کنی هرگز خدا آنان را نخواهد آمرزید، زیرا آنان به خدا و فرستاده‌اش کفر ورزیدند)، خداوند به انسان‌هایی که به خداوند و برنامه او برای زندگی خود ایمان داشته‌اند و در مسیر دستیابی به رضای الهی تلاش کرده‌اند، غفران خویش را بشارت می‌دهد و این بشارت یأس و ناامیدی خطاکاران از جبران و اصلاح عمل ناثواب خویش را به امید تبدیل می‌کند. امید حاصل از غفران الهی، در بندگان سیستم انگیزی لذت بخشی، در آنان، برای ادامه یا شروع مسیر صحیح ایجاد می‌کند. (مارشال ریو، ۱۳۹۵: ۴۵/۲)

۲-۳ هدفمندی انسان در زندگی

انسان ها عموماً در زندگی خود با دو بحران مواجه می‌شوند، یکی بحران نداشتن هدف و دیگری بحران دستیابی به همه اهداف و رسیدن به پوچی. (ویتلی، ۱۳۹۰: ۷۸) از این رو یکی از معیارهای مهم برای انتخاب هدف اصلی در زندگی، جاودانگی آن هدف است، هدفی که محدود به این دنیا نباشد. هدف باید از جانب کسی به انسان معرفی شود که خود، محدود نباشد و از آنجا که هدف اصلی یک مخلوق را خالق آن بهتر می‌داند، ابتدا باید از هدف خداوند از خلقت انسان، آگاه شویم و سپس به چگونگی انتخاب هدف، در زندگی بپردازیم:

خداوند هیچ مخلوقی را بی هدف نیافریده است « وَ مَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ » (الذاریات/۵۶: و جن و انس را نیافریدم جز برای آنکه مرا بپرستند)، هدف آفرینش انسان، رسیدن او به مقام عبودیت و بندگی است. اهمیت این هدف از آنجایی مشخص می‌شود که هر کجا، در قرآن کریم، سخن از فرستادن پیامبران به سوی انسان ها پیش می‌آید، اولین فرمان آنان به قوم خود، پذیرش بندگی خداوند است « أَنْ اعْبُدُوا اللَّهَ » (اعرف/۸۵/۷۳/۶۵/۵۹، نوح/۳: ه خدا را بپرستید و از او پروا دارید) زیرا انسان، تنها از این مسیر است که به کمال می‌رسد، مسیری که غایت آن خداوند و رضایت اوست. خداوند برنامه جامعی به نام دین برای لحظه به لحظه زندگی انسان تدوین کرده است، و آن را بوسیله پیامبران، در اختیار انسان ها قرار داده است که پیروی از این شریعت نوع خاصی از فرمان برداری و عبودیت است. (نک، طالقانی، ۱۳۷۴: ۹۲) در این برنامه برای کوچک‌ترین کارهای انسان نیز قوانینی وضع شده است مانند آداب غذا خوردن (این که حتی این غذا از چه راهی بدست آمده است)، خوابیدن، کمک به هم‌نوع و..... اگر انسان هر روز خود را با یاد خدا آغاز کند و به بندگی او اهتمام ورزد، لحظه به لحظه زندگی او هدفمند است زیرا هر کاری که انجام می‌دهد در جهت رضایت خداوند است، هر جا که مسیرش تغییر کند متوجه می‌شود و باز می‌گردد و توبه می‌کند زیرا هدفش مشخص است و این همان تقوای الهی است که امام علی^(ع) درباره آن می‌فرماید: " فَاتَّقُوا اللَّهَ عِبَادَ اللَّهِ جِهَةً مَا خَلَقَكُمْ لَهُ وَ اخْذَرُوا مِنْهُ كُنْهَ مَا حَذَرَكُمْ مِنْ نَفْسِهِ وَ اسْتَحْفُوا مِنْهُ مَا أَعَدَّ لَكُمْ بِالتَّنَجُّزِ لِمِيعَادِهِ وَ الْحَذَرِ مِنْ هَوْلِ مَعَادِهِ " (نهج البلاغه، ۱۳۹۵: خ ۲۵۸/۸۵؛ ای بندگان خدا برای هماهنگی با اهداف آفرینش خود، از خدا پروا کنید، و آن چنان که شما را پرهیز داد از مخالفت و نافرمانی خدا بترسید، تا استحقاق وعده های خدا را پیدا کنید، و از بیم روز قیامت بر کنار باشید)، بدین معنا که در جہتی از خداوند پروا کنید که شما را برای آن آفریده است، یعنی بندگی خداوند. بندگی کردن، پایبندی به یک برنامه جامع و مدون از جانب خداوند است و انسان با پیروی از آن به خودانگیزشی و اوج شکوفایی می‌رسد. انسان آفریده شده است تا جانشین خالق خود در زمین باشد و او، جز با تلاش برای شکوفایی استعدادهایش در همه ابعاد، به این مقام دست نخواهد یافت. هر چه انسان بیشتر تلاش و بندگی کند، استعدادهایش بیشتر شکوفا می‌شود و به خالق خود، نزدیکتر می‌شود و هرچه از عبودیت پروردگار خویش، فاصله بگیرد، در حقیقت از کمال انسانی و هدف اصلی خلقت خویش فاصله گرفته است.

اصلی ترین عامل در حرکت انسان، داشتن هدف است. هدف، انگیزه‌ای است که انسان برای رسیدن به آن تلاش می‌کند چه هدف، ساده و روزمره باشد مانند رفع گرسنگی و تشنگی و یا پیچیده تر، مانند دستیابی به مدارج علمی. آنچه اهمیت دارد داشتن هدف است، اهدافی که در مسیر رسیدن به هدف

اصلی انسان، او را یاری کنند. خداوند به انسان می‌فرماید: «أَفَحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنَّكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ» (المؤمنون/۱۱۵): آیا پنداشتید که شما را بیهوده آفریده‌ایم و اینکه شما به سوی ما بازگردانیده نمی‌شوید؟ خداوند عبث نبودن خلقت انسان را در گرو وجود جهانی دیگری می‌داند که در آنجا به حساب اعمالی رسیدگی خواهد شد که او در این دنیا انجام داده است. امام علی^(ع) می‌فرماید: "أَيُّهَا النَّاسُ، اتَّقُوا اللَّهَ فَمَا خَلَقَ امْرُؤًا عَبَثًا فَيَلْهُو، وَلَا تُرِكَ سُدَىٰ فَيَلْعُو وَمَا دُنْيَاهُ الَّتِي تَحَسَّنَتْ لَهُ بِخَلْفٍ مِنَ الْآخِرَةِ الَّتِي قَبَّحَهَا سُوءُ النَّظَرِ عِنْدَهُ، وَمَا الْمَعْرُورُ الَّذِي ظَفَرَ مِنَ الدُّنْيَا بِأَعْلَىٰ هِمَّتِهِ كَالْآخِرِ الَّذِي ظَفَرَ مِنَ الْآخِرَةِ بِأَدْنَىٰ سَهْمَتِهَا" (نهج البلاغه، ۱۳۹۵؛ ح ۳۷۰ / ۱۲۴۳: ای مردم! تقوای الهی پیشه کنید (و بدانید) هیچ‌کس بیهوده و عبث آفریده نشده است که دائماً به لهو (و سرگرمی‌های مختلف) بپردازد و هیچ‌کس مهمل و بی‌هدف رها نشده است تا به کارهای لغو و بی ارزش مشغول شود (هرگز) دنیای دلپسندش جای آخرتی را نخواهد گرفت که با بدنگری، در نظرش زشت جلوه کرده است نخواهد گرفت و آن فریب خورده‌ای که با برترین کوشش بر دنیا پیروز شده است، هم‌چون کسی نیست که به کمترین سهم خود از آخرت دست یافته است). پس انسان موظف است هدف خود در زندگی را بشناسد، هدفی که خداوند انسان را برای آن خلق کرده است و پیامبرانش را برای معرفی خود و هدف انسان‌ها به سوی آنان گسیل داشته است. (نک، نهج البلاغه، ۱۳۹۵؛ ح ۱۸۶) انسان‌های بسیاری در دنیا بوده‌اند که با تلاش بسیار، به اهداف گوناگون خود دست یافته‌اند و زندگی به ظاهر موفق را پشت سر گذاشته‌اند اما پس از رسیدن به اهداف خود با چالش "رسیدن به پوچی"، مواجه شده‌اند. علت علمی آن را می‌توان اینطور بیان کرد که در بدن انسان، ماده‌ای به نام دوپامین ترشح می‌شود (Dopamine): دوپامین از دو قسمت دوپ (DOPE که در پزشکی به معنی شادی و aminee امین به معنی اسید امینه ساخته شده است دوپامین یعنی آمین شادی بخش یا اسید امینه شادی آور. دوپامین نوعی پیام رسان عصبی از نوع کاتکولامین است که در بیشتر مهره داران و بی مهرگان وجود دارد و نقش فعال‌کنندگی دارد. دوپامین نورترانسمیتر مغزی است). که یکی از نقش‌های آن، با توجه به اتصال آن به سیستم لذت بخشی مغز، مربوط به احساس لذت است به این معنا که دوپامین به عنوان تامین‌کننده احساس لذت و همچنین تقویت رفتارهاییست که انگیزه دهنده‌ی ما برای ادامه فعالیت‌های مشخصی است. آزاد شدن دوپامین، احساس انگیزش مثبتی را تا رسیدن به هدف در انسان ایجاد می‌کند و آزاد شدن دوپامین نوعی مکانیزم عصبی است که انگیزش توسط آن به عمل تبدیل می‌شود و تا وقتی انسان به هدف نرسیده است دوپامین، نوعی احساس سرخوشی در او ایجاد می‌کند. (برای مثال وقتی بوی شیرینی به مشام شما می‌رسد دوپامین آزاد می‌شود. این خوردن شیرینی باعث آزاد شدن دوپامین نمی‌شود بلکه انتظار غذایی ارضا کننده است که دوپامین را آزاد می‌کند مانند بسیاری از اعمال که فکر کردن به آنها بسیار جذاب تر از خود آنهاست). آنچه باعث آزاد شدن دوپامین در انسان می‌شود، انتظار پاداش است که این پاداش می‌تواند هم مادی و هم معنوی باشد. (مارشال ریو، ۱۳۹۵: ۶۴) شاید بتوان گفت خداوند با توصیف بهشت و نعمات و لذات سبب ایجاد دوپامین در انسان می‌گردد و انسان برای رسیدن به آن وادار به تلاش می‌شود. یادآوری این لذات که با خواندن آیات الهی محقق می‌شود، به تقویت این مکانیزم کمک می‌کند و احساس نشاط و حرکت را تا رسیدن به هدف، در انسان ایجاد می‌کند. از آنجا که هدف چنین انسانی در جهان پس از مرگ است، او در طول دوره حیات خود هرگز دچار بحران پوچی نخواهد

شد و تا لحظه آخر برای رسیدن به هدفش تلاش خواهد کرد. پس بهترین هدف برای انسان، هدفی است که به طور کامل نتوان به آن دست یافت. البته این بدین معنا نیست که در این دنیا و برای آن، فرد هیچ هدفی نداشته باشد، برعکس انسان موظف است در این دنیا اهداف بسیاری را دنبال کند و نباید لحظه‌ای ساکن بماند بلکه از هر کاری فارغ شد، به کارمهم دیگری مشغول شود. (مکارم، ۱۳۷۴: ۱۲۹/۲۷) منظور از انتخاب هدفی غیر دنیوی، انتخاب هدفی اصلی است و اهداف فرعی شما همانند گام‌هایی است که برای رسیدن به هدفی خاص برمی‌دارید. از این‌رو انتخاب اهداف فرعی در دنیا که برای هدف اصلی باشد که خداوند برای ما در نظر گرفته است، نیز بسیار اهمیت دارد. در انتخاب صحیح هدف باید دو نکته مهم در نظر گرفته شود: اول این‌که هدفی که انتخاب می‌کنیم هدفی ارزشمند و پایدار باشد، هدفی که آنقدر در نظر انسان اهمیت داشته باشد که بتواند به خاطر آن از دوست داشتنی‌های ذاتی خود بگذرد و دیگر این‌که هدفی که انتخاب می‌کنیم، به آن رغبت داشته باشیم؛ زیرا برخی اهداف ممکن است بسیار ارزشمند باشند اما تمایلی در وجود انسان برای دستیابی به آنها نباشد. انسانی که مسیر خودانگیزی را طی کرده باشد با شناخت خود متوجه شده که ارزشمندترین و جاودان‌ترین هدف، خداوند و رضای او است و نیز با شناخت محبت خداوند نسبت به خود، به او رغبت پیدا کرده است؛ از این رو صبر و تلاش در مسیر رسیدن به خودانگیزی، بواسطه انتخاب هدف صحیح، برای او سهل‌تر می‌شود. (نوری، ۱۳۸۷، ش ۴)

۳-۳ تربیت نفس

نفس انسان چهار حالت دارد. حالت اول ملهمه بودن است، که خداوند درباره آن می‌فرماید: «فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا» (الشمس/۸): و به او شر و خیر او را الهام کرد) از این‌رو انسان پاکی که به گناه آلوده نشده باشد، مانند کودکان، به طور فطری خوبی و بدی اعمال را متوجه می‌شود. (نک، مصباح یزدی، ۱۳۹۰، بخش مفهوم الهام) حالت بعدی، آماره بودن است که با توجه به آیه «وَمَا أُبْرئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ» (یوسف/۵۳): و من نفس خود را تبرئه نمی‌کنم، زیرا نفس قطعاً به بدی امر می‌کند)، آماره بالسوء بودن نفس، مورد نظر است. انسان برای رسیدن به تعالی خود ناچار به مبارزه با نفس‌آماره است و هرچه نیروی خودانگیزی در انسان قوی‌تر باشد غلبه بر آن ساده‌تر است. حالت سوم، لؤامه بودن است که خداوند در قرآن کریم به آن سوگند یاد کرده است «وَلَا أُقْسِمُ بِالنَّفْسِ اللَّوَامَةِ» (القیامه/۲): و سوگند به (نفس لؤامه و) وجدان بیدار و ملامتگر) و از آن به وجدان نیز تعبیر شده است که تبعیت از آن می‌تواند انسان را به سعادت برساند. (نک، قرشی، ۱۳۷۱؛ ۹۶/۷) مطمئنه بودن، بالاترین مرتبه نفس و حاصل رسیدن به خودانگیزی است، که صاحب خود را به بهشت می‌برد و خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَ ادْخُلِي جَنَّتِي» (فجر/۲۷-۳۰): تو ای روح آرام یافته به سوی پروردگارت بازگرد در حالی هم تو از او خشنودی و هم او از تو خشنود است پس در سلک بندگانم در آی و در بهشتم وارد شو). در این مرحله، طمأنینه و آرامش، نصیب قلب نا آرام و پر اضطراب و پر ظرفیت بشر می‌شود و او به آزادی حقیقی دست پیدا می‌کند. (مطهری، ۱۳۷۸؛ ۲۲۲/۱۶) منظور از تربیت نفس، قراردادن خط قرمزهایی برای او و رساندن آن به مرتبه نفس مطمئنه است که از دو طریق امکان پذیر است:

اولین گام، کنترل خواسته‌های نفسانی به این معناست که به نفس اجازه عبور از خط قرمزهای معین را ندهیم. از این رو ابتدا باید اساس خواسته‌ای نفسانی را جستجو کرد. امام علی^(ع) در این باره فرموده اند: «الْمَالُ مَادَّةُ الشَّهَوَاتِ» (نهج البلاغه، ۱۳۹۵؛ ج ۵۸/۱۱۱۸: ثروت اصل و مایه شهواتهاست). راه خلاصی از اساس خواهش‌های نفس (مال)، بخشیدن و هزینه کردن آن در راه خداوند است. لازمه گذشتن از مال، نداشتن حرص و بخل، نسبت به اموال است. امام علی^(ع) در تعریف بخل می‌فرماید: «أُبْخَلَ النَّاسَ مَنْ بَخَلَ عَلَى نَفْسِهِ مَالَهُ وَ خَلَّفَهُ لِوَارِثٍ» (آمدی، بی تا؛ ۸۷/۵: بخیل‌ترین مردم کسی است که مال خویش را از خود دریغ دارد و برای وارثانش بگذارد). از این رو می‌توان اینطور نتیجه گرفت که مال و ثروت خوب است اما نه ثروتی که سبب قدرت شهوت شود بلکه ثروتی که به رام کردن و رشد نفس کمک کند و آن، مالی است که انفاق شود و یا در مسیر رضای الهی صرف شود. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «هَا أَنْتُمْ هَؤُلَاءِ تُدْعَوْنَ لِتُنْفِقُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ فَمِنْكُمْ مَنْ يَبْخَلُ وَمَنْ يَبْخَلْ فَإِنَّمَا يَبْخَلْ عَن نَّفْسِهِ وَاللَّهُ الْغَنِيُّ وَأَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ» (محمد/۳۸: و هر کس بخل ورزد تنها به زیان خود بخل ورزیده، و [گرنه] خدا بی‌نیاز است و شما نیازمندید) خداوند از انفاق بندگان بی‌نیاز است و اگر از آنان انفاق خواسته است، برای کمک به مهار نفس و قدرتمند شدن روح آنهاست «وانفقوا خیرا لانفسکم» زیرا نفس انسان فطرتا مال و ثروت را بسیار دوست دارد و تنها راه رسیدن به رضای خداوند قربانی کردن همه محبوب‌ها برای اوست. انفاق کردن سبب از بین رفتن حرص و جایگزین شدن آرامش در وجود انسان می‌شود انسان حریص به مال دنیا و ثروت اندوزی، تلاش می‌کند تا آنقدر که می‌تواند از مال دنیا گرد آورد، او گمان می‌کند اینگونه ثروتش ابدی خواهد شد غافل از این که مال دنیا فنا پذیر و محدود است و عمر او نا محدود؛ از این رو در تمام عمر خویش ترس از فقر و احساس تنگدستی را با خود به همراه دارد و نمی‌تواند از فرصت زندگی خویش بهره و لذت برد. (زنجانی، ۱۳۲۲، ش ۱۲، ص ۶۰۳) با در نظر گرفتن این مطالب می‌توان گفت که در پرتو مبانی و دستورات اسلامی نیازی به روی گردانی از دین برای بدست آوردن دنیا و یا بالعکس نیست. (گلایری، ۱۳۸۴، ش ۴۹) خداوند در توصیه و تاکید بر خوبی انفاق به انسان‌ها می‌فرماید: «لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ» (آل عمران/۹۲: هرگز به نیکوکاری نخواهید رسید تا از آنچه دوست دارید انفاق کنید). گاهی محبت انسان به دنیا چنان زیاد است که برای برآورده کردن نیازهای مادی خود، نسبت به اوامر و رضای خالق خود بی‌توجه می‌شود و فراموش می‌کند که این دنیا تنها مسیری است برای رسیدن به هدف، نه خود هدف؛ از این رو انسان برای رسیدن به هدف باید دل خود را از چنین محبتی پاک کند. دو راه برای زدودن حب دنیا وجود دارد: راه اول، فکری و شناختی است، این که انسان در عالم خلقت تفکر کند، خود و خالق خود را بشناسد و نسبت به فانی بودن این دنیا، یقین حاصل کند و در حقیقت نگرشی ابزاری نسبت به دنیا و متعلقات آن کسب کند؛ (رفعت نژاد، ۱۳۹۹، ص ۱۴) زیرا چراکه نفس انسان، با انفاق احساس می‌کند که آن را از دست داده است درحالی که اگر به این نگرش حقیقی برسد که هر آنچه در راه خداوند داده است در حقیقت، برای او ذخیره شده است، آنگاه انفاق در راه خداوند برای او سهل می‌شود، البته منظور از انفاق صرفا انفاق مالی نیست بلکه دادن هر چیزی است که باعث پیروی و اسارت انسان بوسیله نفس او شود، گاهی ممکن است انسانی علاقمند به مال دنیا باشد ولی تهی دست و فرد دیگری بی‌علاقه باشد و دارای ملک و ثروت؛ از این رو صرف داشتن ثروت نشانه دنیا طلبی و مذموم نیست. (تهرانی، ۱۳۹۱، ص ۳) لازمه رسیدن

به خودانگیزی، رسیدن به نیرویی است که بتوان بوسیله آن مقابل خواهش‌های نفس ایستادگی کرد. نفس انسان همانند کودکی سرکش، با دیدن خواسته‌ای خود، برای رسیدن به آنها تلاش می‌کند و بهترین راه برای مقابله با این کودک، بی‌اعتنایی به بی‌تابی‌های اوست. امام علی^(ع) در نامه ۴۵ می‌فرماید: «فَوَاللَّهِ لَا أَدُلُّ لَكَ فَتَسْتَدْلِينِي- وَ لَا أَسْلُسُ لَكَ فَتَقُودِينِي- وَ أَيْمُ اللَّهِ يَمِينًا أَسْتَتِنِي فِيهَا مَشِيئَةَ اللَّهِ- لَأَرْوِضَنَّ نَفْسِي رِيَاضَةً تَهْشُ مَعَهَا إِلَى الْقُرْص- إِذَا قَدَرْتُ عَلَيْهِ مَطْعُومًا- وَ تَقْنَعُ بِالْمِلْحِ مَادُّومًا» (نهج‌البلاغه، ۱۳۹۵؛ ن ۹۸۴/۴۵: به خدا قسم، من مطیع و رام تو نمی‌گردم تا در نتیجه آن مرا به خواری بکشانی و منقاد و فرمان‌بر تو نمی‌شوم تا مرا به هر جا که می‌خواهی ببری. به خدا قسم یاد می‌کنم که جز در مواردی که خواست و اراده خدا تعلق گیرد، هر آینه و البته خود را با رنج و ناراحتی پرورش می‌دهم، به گونه‌ای که برای خوراک خود به گرده‌ای نان، اگر به دست آید، خشوند شود و برای نان خورش خود به نمک قانع باشد). البته ایشان در ادامه اشاره می‌کند که شما نمی‌توانید مانند من باشید اما در پرهیزگاری و پاکدامنی، کوشش کنید.

گام بعدی، ریاضت نفس است. کنترل نفس به معنای جلوگیری عبور از خطوط قرمز بود در حالیکه ریاضت، به مفهوم عقب‌تر راندن نفس از خط قرمزهاست. ریاضت، به معنای تمرین و ورزیده شدن در کار است و نفس انسان را نسبت به وسوسه‌های درونی و بیرونی در محدوده امن تری قرار می‌دهد. (بستانی، ۱۳۷۰: ۳۹۹) معنای اصطلاحی ریاضت که در برخی از عرفان‌ها آمده، انجام اعمال سخت و طاقت‌فرسا بصورت هدفمند و برنامه‌ریزی شده است که سبب حصول قدرت‌های ماوراء الطبیعه در انسان می‌شود، بنابر این، اگر به فرض کسی به دلیل شوق یا حزن زیاد و بطور ناخواسته، میل به غذا نداشته باشد و مستغرق در جذب الهی باشد، این مقوله از تعریف ریاضت اختیاری خارج است. در اسلام ریاضت به عنوان امری ضروری برای تربیت نفس، مطابق برنامه الهی و دستیابی به خودانگیزی مطرح شده است. امام علی^(ع) در این زمینه فرمودند: «الشَّريعة رياضة النفس». (آمدی، بی تا؛ ۵۲۲/۱). تعالی انسان در گرو پیروی و اطاعت از فرمان‌های خداوند است. امام علی^(ع) درباره‌ی دشواری طاعت الهی می‌فرماید: «وَ اعْلَمُوا أَنَّهُ مَا مِنْ طَاعَةِ اللَّهِ شَيْءٍ إِلَّا يَأْتِي فِي كُرْهِهِ وَ مَا مِنْ مَعْصِيَةِ اللَّهِ شَيْءٍ إِلَّا يَأْتِي فِي شَهْوَةٍ قَرِحِمَ اللَّهُ امْرَأً نَزَعَ عَنْ شَهْوَتِهِ وَ قَمَعَ هَوَى نَفْسِهِ» (نهج‌البلاغه، ۱۳۹۵؛ ج ۲۲۷، ۷۶: بدانید که اطاعت خداوند با سختی و درشتی همراه است و معصیت او با لذت و خوشی، پس، خداوند رحمت‌کناد کسی را که از خواهش‌های نفس و لذت‌های خود دل بر کند و هوای نفس را سرکوب نماید. دشوارترین کارها، دور داشتن نفس است از هوا و هوس‌هایش، زیرا نفس همواره خواهان معصیت و هوسرانی است.) از این‌رو انسان باید نفس خود را با ریاضت، برای چنین سختی‌ای آماده سازد. گام اصلی در ریاضت، وادار کردن نفس به انجام کارهایی است که برایش دشوار است؛ چنان‌که امام علی^(ع) می‌فرماید: «أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ مَا أَكْرَهْتَ نَفْسَكَ عَلَ يَه» (نهج‌البلاغه، ۱۳۹۵؛ ج ۲۴۹، ۱۱۸۴: بهترین اعمال و کارها کاری است که نفس خود را بانجام آن به اجبار واداری) دلیل برتری چنین عملی در کمک به رام ساختن نفس‌آماره در برار مطمئن است که در تایید، به سخن پیامبر^(ص) اشاره می‌کنیم که فرمودند: «أَفْضَلُ الْأَعْمَالِ أَحْمَرُهَا» (ابن میثم، ۱۳۷۵؛ ۶۱۹/۵: بهترین کارها آن عملی است که مشقتش بر نفس زیادتر باشد) البته ناگفته نماند که مقصود از ریاضت نفس، شکنجه کردن خود با کم کردن خواب و خوراک یا انجام برخی اعمال دشوار، نیست بلکه هشدار است به انسان در توجه به وجه تمایز خود با حیوانات که همان عقل است. انسان قرار است با کمک عقل و اراده به

خودانگیزی دست یابد، پس باید آنها را به کمال برساند که لازمه رسیدن به کمال، جهاد با نفس به معنای وادار کردن نفس به طاعت و منع او از معاصی است. (خوانساری، ۱۳۶۶؛ ۵۶/۳) تربیت نفس برای گذشتن از خواهش‌های نفسانی، علاوه بر آثار مثبت فردی دارای برکات اجتماعی نیز هست، از خود گذشتن و توجه به خداوند به عنوان هدفی واحد برای تمام اقشار جامعه، باعث از میان رفتن ریشه بسیاری از رقابت‌ها و کینه توزی‌ها و حرکت در یک مسیر واحد می‌شود. (فوزی، ۱۳۹۰، ص ۵) گاهی ریاضت با رهبانیت اشتباه گرفته می‌شود، خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «وَ قَفَيْنَا بَعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ وَ آتَيْنَاهُ الْإِنْجِيلَ وَ جَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَأْفَةً وَ رَحْمَةً وَ رَهْبَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا مَا كَتَبْنَاهَا عَلَيْهِمْ إِلَّا ابْتِغَاءَ رِضْوَانِ اللَّهِ فَمَارِعُوهَا حَقَّ رِعَايَتِهَا» (الحديد/۲۷): آنگاه به دنبال آنان پیامبران خود را، پی‌درپی، آوردیم، و عیسی پسر مریم را در پی [آنان] آوردیم و به او انجیل عطا کردیم، و در دل‌های کسانی که از او پیروی کردند رأفت و رحمت نهادیم و [اما] ترك دنیایی که از پیش خود درآوردند ما آن را بر ایشان مقرر نکردیم مگر برای آنکه کسب خشنودی خدا کنند، با این حال آن را چنانکه حق رعایت آن بود منظور نداشتند. ریاضت شرعی چیزی نیست جز اهتمام بیشتر به بندگی خدا، تقوا و ورع و رعایت ادب حضور، که همگی این‌ها باید با قصد تقرب الی الله باشد. پیامبر (ص) فرمودند: «إِنَّمَا رَهْبَانِيَّةُ أُمَّتِي الْجِهَادُ فِي سَبِيلِ اللَّهِ» (مجلسی، ۱۴۰۳؛ ق: ۱۷۰/۸): همانا رهبانیت امت من جهاد در راه خداست) یا «يَا ابْنَ آدَمَ إِنَّ أُمَّ عَيْدٍ أَ تَدْرِي مَا رَهْبَانِيَّةُ أُمَّتِي؟ قَالَ الْهَجْرَةُ وَ الْجِهَادُ وَ الصَّلَاةُ وَ الصَّوْمُ وَ الْحَجُّ وَ الْعُمْرَةُ» (همان، ۱۴۰۳؛ ق: ۲۷۷/۱۴) تمام این امور زمانی در جهت تربیت نفس انسان موثر است که با بصیرت انسان آمیخته شده و در جهت تحقق رضای خداوند انجام گیرد، برای مثال اگر نماز و روزه برای خودنمایی و ریا باشد نه تنها تاثیر مثبتی بر تربیت نفس انسان ندارد؛ بلکه سبب رشد رذائل اخلاقی هم‌چون کبر، غرور و ریا نیز می‌شود.

۴-۳ پندپذیری و عبرت آموزی

این دنیا، محیط پیرامون ما است که زمان میان تولد تا مرگ (حیات مقطعی) خود را در آن سپری می‌کنیم. چگونگی نگرش و سبک زندگی ما در این دنیا، تاثیر بسزایی در چگونگی زندگی ابدی ما خواهد داشت. انتخاب مسیر صحیح در زندگی، مهم‌ترین وظیفه ماست و در صورتی به خوبی انجام می‌پذیرد که بتوانیم از گذشتگان خود، عبرت بیاموزیم. امام علی (ع) می‌فرماید: «ای بندگان خدا بدانید که شما و دنیایی که در آنید، رهرو همان راهی هستید که گذشتگان پیش از شما پیمودند، کسانی که عمرشان از شما بیشتر و خانه شان آبادتر و آثارشان پایدارتر بود. صداهایشان خاموش شد، باد نخوتشان فرونشست، اجسادشان پوسید و خانه هاشان خالی شد و آثارشان از میان رفت و به جای کاخ‌های برافراشته و بالش‌های آماده، صخره‌ها و سنگ‌های برهم نهاده و گورهای به لحد چسبیده گذاردند که در گاه آن خراب شده و استواری ساختمان آنها از خاک است. گورها به هم نزدیکند ولی ساکنان گورها تنها و غریبند. در میان اهل محله‌ای قرار دارند که از هم گریزانند، همه با آنکه بیکارند و فارغ اما سرگرم و شاغلند. نه با جایگاه خود مانوسند و نه چون همسایگان با هم پیوستگی دارند با آنکه هم جوار و دیوار به دیوارند. چگونه از هم دیدار کنند درحالی که آسیاب پرتوان پوسیدگی، آنان را خرد کرده و سنگ و خاک، نتشان را فرو خورده است؟ گمان کنید شما نیز همان شده اید که آنان شده‌اند، و همان گور شما را گروگان گرفته است و آن امانتگاه شما

را در بر دارد؛ چه خواهید کرد؟» (نهج البلاغه، ۱۳۹۵؛ خ ۲۳۰، ۸۲۷) این پرسش، تلنگری است برای انسان است تا به دنیای پر زرق و برق، به گونه‌ای دیگر بنگرد. خداوند در قرآن، زندگی دنیا را متاع خوانده (نک، رعد/۲۶) و متاع به معنای هر چیزی است که خود آن هدف نباشد، بلکه وسیله‌ای برای رسیدن به هدف باشد. دنیا وسیله‌ای برای پند گرفتن انسان‌ها است. خداوند بهترین پندها را به انسان می‌دهد «إِنَّ اللَّهَ نِعْمًا يَعِظُكُمْ بِهِ» (النساء/۵۸: در حقیقت، نیکو چیزی است که خدا شما را به آن پند می‌دهد). اگر انسان مدتی به پندهای خداوند توجه کند، دارای نگرشی پندپذیر می‌شود و در مسیر خودانگیزی ثبات بیشتری پیدا می‌کند؛ زیرا پندها برای انسان‌ها تلنگری هستند که او را به حرکت وادارند و زمانی که انسان به جهان پیرامون خود، نگاه پندپذیر داشته باشد گویی هر لحظه به او تلنگری برای حرکت کردن وارد می‌شود که موجب پیوستگی و دوام حرکت او در مسیر خودانگیزی می‌شود چنان‌که خداوند در می‌فرماید: «وَلَوْ أَنَّهُمْ فَعَلُوا مَا يُوعَظُونَ بِهِ لَكَانَ خَيْرًا لَهُمْ وَأَشَدَّ تَثْبِيثًا» (همان/۶۶: و اگر آنان آنچه را بدان پند داده می‌شوند به کار می‌بستند، قطعاً برایشان بهتر و در ثبات قدم ایشان مؤثرتر بود) انسان، اگر از عقل خویش که موهبتی الهی است، بهره نبرد همانند چهارپایان، پند و اندرز را نمی‌فهمد و نمی‌پذیرد، و در جرگه کسانی قرار می‌گیرد که می‌گویند «سَوَاءٌ عَلَيْنَا أَوَّعْتَ أَمْ لَمْ تَكُنْ مِنَ الْوَاعِظِينَ» (الشعراء/۱۳۶: خواه اندرز دهی و خواه از اندرزدهندگان نباشی برای ما یکسان است) پندپذیری مرز میان انسان بودن و نبودن است چنان‌که امام علی^(ع) می‌فرماید: «وَلَا تَكُونَنَّ مِمَّنْ لَا تَنْفَعُهُ الْعِظَةُ إِلَّا إِذَا بَالَعَتْ فِي إِيْلَامِهِ فَإِنَّ الْعَاقِلَ يَتَعَطَّى بِالْأَدَابِ وَالْبَهَائِمَ لَا تَتَعَطَّى إِلَّا بِالضَّرْبِ» (نهج البلاغه، ۱۳۹۵؛ ن ۳۱/۹۳۴: از کسانی مباش که اندرز سودشان ندهد، مگر با آزدن فراوان، زیرا عاقل با اندرز و آداب پند گیرد، و حیوانات با زدن) هر ناصحی لزوماً خوب نیست، چه بسا نصیحت‌گرانی هم چون ابلیس، سوگند خیرخواهی می‌خورند ولی پس از تبعیت از آنان می‌فهمی که فریبت داده اند.. (نک، الاعراف/۲۱) خیرخواه حقیقی انسان، خالق اوست. خداوند، مواعظ خود را در قالب کتب آسمانی که به پیامبرانش داده به مردم رسانده است. «وَقَفَّيْنَا عَلَى آثَارِهِم بِعِيسَى ابْنِ مَرْيَمَ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ التَّوْرَةِ وَآتَيْنَاهُ الْإِنْجِيلَ فِيهِ هُدًى وَ نُورٌ وَ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ التَّوْرَةِ وَ هُدًى وَ مَوْعِظَةً لِّلْمُتَّقِينَ» (المائدة/۴۶: و عیسی پسر مریم را به دنبال آنان [پیامبران دیگر] درآوردیم، در حالی که تورات را که پیش از او بود تصدیق داشت، و به او انجیل را عطا کردیم که در آن، هدایت و نوری است و تصدیق‌کننده تورات قبل از آن است، و برای پرهیزگاران رهنمود و اندرزی است) «وَكَتَبْنَا لَهُ فِي الْأَلْوَابِ مِنْ كُلِّ شَيْءٍ مَّوْعِظَةً وَ تَفْصِيلًا لِّكُلِّ شَيْءٍ» (الاعراف/۱۴۵: و در الواح [تورات] برای او در هر موردی پندی، و برای هر چیزی تفصیلی نگاشتیم). خداوند آخرین و مهم‌ترین بیان و پند خود را بر وجود پیامبر خاتم^(ص) وحی کرده است تا آن را به گوش انسان‌های مشتاق هدایت برساند. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَ شَفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» (یونس/۵۷: ای مردم، به یقین، برای شما از جانب پروردگارتان اندرزی، و درمانی برای آنچه در سینه‌هاست، و رهنمود و رحمتی برای گروندگان [به خدا] آمده است)، «هَذَا بَيَانٌ لِّلنَّاسِ وَ هُدًى وَ مَوْعِظَةٌ لِّلْمُتَّقِينَ» (آل عمران/۱۳۸: این [قرآن] برای مردم بیانی و برای پرهیزگاران رهنمود و اندرزی است) امام علی^(ع) در توصیف قرآن می‌فرماید: «وَأَعْلَمُوا أَنَّ هَذَا الْقُرْآنَ هُوَ النَّاصِحُ الَّذِي لَا يَعْشُ وَالْهَادِي الَّذِي لَا يَضِلُّ وَالْمُحَدِّثُ الَّذِي لَا يَكْذِبُ وَمَا جَالَسَ هَذَا الْقُرْآنَ أَحَدٌ إِلَّا قَامَ عَنْهُ بِزِيَادَةٍ أَوْ نُقْصَانٍ زِيَادَةٌ فِي هُدًى أَوْ نُقْصَانٍ مِنْ عَمَى وَاعْلَمُوا أَنَّهُ لَيْسَ عَلَى أَحَدٍ

بَعْدَ الْقُرْآنِ مِنْ فَاقَةٍ وَلَا لِأَحَدٍ قَبْلَ الْقُرْآنِ مِنْ غَنَىٰ فَاسْتَشْفُوهُ مِنْ أَدْوَانِكُمْ وَاسْتَعِينُوا بِهِ عَلَىٰ لَأْوَانِكُمْ....
 وَتَوَجَّهُوا إِلَيْهِ بِحُبِّهِ» (نهج البلاغه، ۱۳۹۵؛ خطبه‌ی ۱۶۹، ص ۷۲۰): بدانید که این قرآن اندر زدهنده‌ای است که در اندر زش رنگ فریب نیست و راهنماینده‌ای است که گمراه نمی‌کند و سخنگویی است که دروغ نمی‌گوید. هر کس با قرآن همنشینی کند، چون برخیزد، چیزی بر او افزوده شده و چیزی از او کاسته شده است. به هدایتش افزوده شده و از کوردلیش کاسته است. بدانید، آنکه با قرآن است، نیازمند نباشد و کس را بدون قرآن بی‌نیازی حاصل نشود. شفای دردهای خود را از قرآن بجوئید، چون سختی پیش آید از قرآن یاری خواهید. قرآن شفادهنده بزرگ‌ترین دردهاست، یعنی درد کفر و نفاق و تباهی و گمراهی. به قرآن از خدا حاجت خواهید و با عشق به قرآن روی به خدا آورید)

خداوند بندگانش را با کتب آسمانی که بواسطه‌ی پیامبران به دست آنان رسانده است، برای رسیدن به هدف اصلی، یاری کرده است. کتب آسمانی سعی دارند با توجه دادن انسان به نشانه‌ها و آیات الهی و نیز بیان سرگذشت پیشینیان، نگرش عمیق و پندپذیری در انسان ایجاد کنند که اگر انسان به چنین نگرشی دست یابد از کوچک‌ترین حوادث دنیا، پند می‌پذیرد و این پند پذیری همانند تلنگری دائمی مانع از توقف و کندی حرکت او برای رسیدن به خودانگیزی می‌شود. در حقیقت خداوند با فرستادن چنین نعمت عظیمی، انسان را از ناصحان دیگر بی‌نیاز ساخته و حجت را بر او تمام کرده است. وظیفه انسان تنها پذیرش و بهره‌بردن از این بیان الهی است. امام علی (ع) می‌فرماید: «انْتَفِعُوا بِبَيَانِ اللَّهِ وَاتَّعِظُوا بِمَوَاعِظِ اللَّهِ وَاقْبَلُوا نَصِيحَةَ اللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ قَدْ أَعَدَّ لِلْإِنْسَانِ بِالْجَلِيَّةِ وَاتَّخَذَ عَلَيْكُمْ الْحُجَّةَ» (نهج البلاغه، ۱۳۹۵؛ خ ۱۷۶): از سخن خدای سود برید و از مواعظش پند گیرید. اندرز خدا را بپذیرید. خداوند با دلایل واضح خود، برای شما جای عذری باقی نگذاشته و حجت را بر شما تمام کرده است (گریز انسان از پندپذیری و اصرار بر اعمال ناشایست گذشته، با وجود اتمام حجت خداوند؛ عدم دستیابی به کمال انسانی در دنیا و جایگاه آتش در آخرت را موجب می‌شود). (نک، البقره/۲۷۵)

۳-۵ الگو پذیری از نمونه‌های عالی انسانیت

بخش مهمی از آموزه‌های فردی، از الگوپذیری‌های او از محیط پیرامون، سرچشمه می‌گیرد. موثرترین برنامه‌ها، برنامه‌های عملی است؛ زیرا عمل از ایمان عمیق انسان به گفتارش حکایت دارد و سخنی که از دل برآید لاجرم بر دل نشیند. (مکارم، ۱۳۷۴؛ ۲۴/۲۴) الگو قرار دادن زندگی افراد موفق از گام‌های مهم در رسیدن به خودانگیزی است. (ویتلی، ۱۳۹۰؛ ۷۵) در یادگیری از طریق مشاهده الگو، فرد از راه استنباط شخصی به تجزیه و تحلیل گفته‌ها و اعمال الگوی خود می‌پردازد و نگرش‌ها، عقاید، ارزش‌ها و رفتار خود را تغییر می‌دهد و خود را هرچه بیشتر به الگوی مورد نظر شبیه می‌سازد از این‌رو داشتن الگو بسیار اهمیت دارد. اگر انسان بخواهد راه درستی را طی کند لاجرم نیازمند داشتن الگوهای مناسب است و چه الگوهای بهتر از کسانی که خالق به انسان معرفی می‌کند. داشتن الگو و اسوه به معنای اقتدا و پیروی انسان از فرد دیگری است که این الگو می‌تواند خوب یا بد باشد. (مصطفوی، ۱۳۶۰؛ ۲/۹۰) باید توجه داشت، «اسوه» معنای مصدری دارد، و به معنی تاسی کردن و پیروی عملی است، هر چند در استعمال روزمره فارسی به معنای کسی است که مورد تاسی قرار می‌گیرد. و در قرآن منظور از این واژه، تاسی به قول،

فعل و تقریر پیامبر (سنت) در همه زمینه‌های زندگی از جمله جهاد، صبر، سکوت و سخن گفتن پیامبر^(ص) است. (مکارم، ۱۳۷۴؛ ۲۴/۲۴) خداوند در آیاتی خطاب به مومنین، حضرت ابراهیم^(ع) را به عنوان الگوی نیکویی معرفی می‌کند و جمله «أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي الْإِبْرَاهِيمِ» معنایش اتباع و اقتدای نیکو به ابراهیم است. و جمله «ما از شما و بت‌های شما بیزاریم»، بیان همان امری است که باید در آن اسوه و اقتداء داشته باشند و آن عدم شرک و اعلام برائت از مشرکین است. در آیات بعدی برای تاکید، مساله اسوه را تکرار کرده تا این معنا را هم گفته باشد که این اسوه تنها برای مومنان به خدا و روز جزا است و تاسی این افراد به ابراهیم^(ع)، تنها در بیزاری جستن از کفار نیست، بلکه در دعا و مناجات هم از آن جناب تاسی می‌کنند. (نک، طباطبایی، ۱۴۱۷؛ ۱۹/۲۳۱) خداوند هدایت خود را با قرار دادن انسان‌های هدایت شده در کنار انسان، نشان می‌دهد. و انسانی هوشیار است که به هدایت آنان اقتدا کند.

الگو برداری، موجب تحقیر الگو پذیر نیست بلکه گاهی موجب دلگرمی و آسان تر کردن کار او می‌شود. چنان‌که خداوند در قرآن کریم با ذکر پیامبران پیشین و تایید هدایت آنان، به پیامبر خاتم^(ص) امر می‌کند که به هدایت آنان اقتدا کند. «وَوَهَبْنَا لَهُ إِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ كُلًّا هَدَيْنَا وَنُوحًا هَدَيْنَا مِنْ قَبْلُ وَمِنْ ذُرِّيَّتِهِ دَاوُدَ وَسُلَيْمَانَ وَأَيُّوبَ وَيُوسُفَ وَمُوسَى وَهَارُونَ وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ/ وَرَكْرَكًا وَيَحْيَى وَعِيسَى وَإِلْيَاسَ كُلٌّ مِنَ الصَّالِحِينَ/ وَإِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ وَيُونُسَ وَلُوطًا وَكُلًّا فَضَّلْنَا عَلَى الْعَالَمِينَ...../ وَلَيْكَ الدِّينَ هَدَى اللَّهُ فَبِهِدَاهُمْ أَقْتَدِهِ» (الانعام/ ۸۳-۹۰: اینان کسانی هستند که خدا هدایتشان کرده است، پس به هدایت آنان اقتدا کن. بگو: «من، از شما هیچ مزدی بر این [رسالت] نمی‌طلبم. این [قرآن] جز تذکری برای جهانیان نیست) امام علی^(ع) در معرفی الگوها، ابتدا از پیامبر^(ص) شروع می‌کند و می‌فرماید: «بی‌گمان در پیامبر^(ص) برای تو سرمشق کافی وجود دارد و او رهنمون تو در نکوهش و عیب دنیا و خواری‌ها و بدی‌های فراوان آن است زیرا بساط دنیا برای او برچیده و برای جز او گسترده شده بود؛ او را از نوش دنیا بازداشتند و از زیورهای آن بی بهره گذاشتند» وی سپس سبک زندگی موسی^(ع) را این چنین بیان می‌کند: «موسی در دعای خود که فرمود: «رَبِّ إِنِّي لِمَا أَنْزَلْتَ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ»، جز نانی برای خوردن از خدا نخواست زیرا او از گیاه زمین می‌خورد و سبزی‌نگی گیاه از پوست نازک شکمش به سبب لاغری و آب شدن گوشت تنش، دیده می‌شد. در چگونگی گذران زندگی داود^(ع) می‌فرماید: «او چیزهایی از لیف خرما می‌بافت و به هم نشینان خود می‌فرمود: کدام یک از شما آن را از من می‌خرد؟ سپس گرده نانی جوین با بهای آن می‌خرید و می‌خورد. امام علی^(ع) از الگوی مسیحیان نیز غافل نشده است و سبک زندگی عیسی^(ع) را اینگونه بیان می‌کند: «بالش او، سنگ بود، و لباس زبر و خشن می‌پوشید، و نان خشک می‌خورد، خورش او گرسنگی و چراغ شب او، ماه و سایبان زمستانش، شرق و غرب زمین بود (صبح‌ها در جانب مغرب و عصرها در جانب مشرق رو به روی آفتاب قرار می‌گرفت) و میوه و گل‌های او آن بود که در زمین برای چهار پایان می‌روئید، نه زنی داشت که او را به خود مشغول دارد، و نه فرزندی که او را اندوهگین سازد، و نه ثروتی که توجهش را به خود جلب کند، و نه طمعی داشت که او را خوار سازد. مرکب او دو پایش و خدمتکار او دو دستش بود» (نهج البلاغه، ۱۳۹۵؛ خ ۱۶۰، ۵۳۱) امام پس از بیان تمام این الگوها مجدداً به الگوی اصلی باز می‌گردد و می‌فرماید: بهترین الگو برای پیروی پیامبر^(ص) است. شاید ایشان با بیان جزئیات زندگی پیامبر^(ص) در ادامه خطبه می‌خواهند به این نکته اشاره کنند که نوع زندگی پیامبر^(ص)، با توجه به زندگی عادی ایشان (داشتن

همسر و فرزند و بسنده نکردن به گیاه خواری) برای پیروی بهتر است. نکته مهمی که این خطبه و آیات مقابل آن متذکر می‌شوند این است که هر انسانی با هر دینی نیازمند الگویی است که از آن پیروی کند، زیرا انسانی با اندکی تامل و رجوع به فطرت خویش، به وجود خداوندی مهربان، آگاه می‌شود و خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ» (آل عمران/۳۱): بگو: «اگر خدا را دوست دارید، از من پیروی کنید تا خدا دوستتان بدارد) تجلی محبت انسان به خداوند می‌باید در پیروی از فرستادگان خداوند باشد. عیسی^(ع) خطاب به پیروانش می‌فرماید: «خداوند خویش را به تمامی دل و تمامی جان و تمامی ذهن دوست بدار؛ این است بزرگ‌ترین و نخستین حکم شریعت» (متی؛ ۲۲/۳۷ و ۳۸) و سپس در شرح دوست داشتن خداوند می‌فرماید: «آن کس که احکام مرا نگاه می‌دارد اوست که مرا دوست می‌دارد و آنکه مرا دوست بدارد پدرم (خداوند) را نیز دوست خواهد داشت» (یوحنا؛ ۱۴/۲۱) امام علی^(ع) به مخاطبان مسلمان خود می‌فرماید که برای نشان دادن محبت خویش به خداوند از پیامبران پیروی کنید که بهترین اسوه برای شما است.

۴. نتایج تحقیق

۴-۱- واژگان متعددی در قرآن، مانند بعث و تحریض به انگیزش اشاره دارند و نیز واژگانی، چون تقوا، عزم و ایمان که می‌توانند از مصادیق خودانگیزی و یا ابزارهای دستیابی به آن، به شمار روند؛ اما با توجه به این‌که منظور ما از خودانگیزی، برانگیختگی درونی است که دارای ثبات و دوام باشد، نزدیک‌ترین واژه در رساندن مفهوم آن در قرآن، «قیام» است. قیام، نوعی برانگیختگی همراه با عزم، برای انجام کاری است و از این جهت به افرادی که برای انجام کاری یا رسیدن به هدف خاصی با یکدیگر جمع می‌شوند، «قوم» گفته می‌شود؛ چنان‌که به هر قیامی خودانگیزی نمی‌گویند بلکه این قیام باید دارای هدف و جهت صحیح باشد. خداوند در سوره حدید هدف از فرستادن تمام انبیاء را حرکت مردم برای قیام به قسط بیان کرده است.

۴-۲- خداوند در قرآن کریم، با بیان محبت‌های خود به انسان سعی دارد ارزش‌ها و قوانین خویش را برای انسان درونی کند تا انسان از رهگذر این محبت، در انجام فرمان‌های الهی سختی کمتری احساس کند و راحت‌تر به هدف خویش دست پیدا کند از این‌رو پس از ابزار محبت خود نسبت به پیامبر^(ص) می‌فرماید: «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ» (آل عمران/۳۱). تبعیت از خداوند و پیامبر^(ص)، همان مسیر عبودیت است که هدف آفرینش انسان است، اگر انسان هدف خداوند از خلقت خویش را خوب بشناسد می‌تواند هدف زندگی خود را بیابد؛ از این‌رو هدفمندی به او انگیزه حرکت می‌دهد و انسان برای رسیدن به هدف، حاضر به تحمل سختی‌ها و ریاضت، می‌شود و نفس خود را برای رسیدن به عبودیت، تمرین می‌دهد. از آنجا که گاهی بر روی دانسته‌های انسان غبار غفلت و فراموشی می‌نشیند، انسان نیاز به یادآوری و تذکر دارد؛ از این‌رو خداوند پندها و مواظط خود را بواسطه پیامبران، در اختیار انسان قرار داده است تا از آنها در جهت تقویت و دوام اراده و خودانگیزی خود بهره‌برد و الگوهایی را از کسانی که این مسیر را با موفقیت طی کرده و به خودانگیزی رسیده‌اند را برای انسان بازگو می‌کند تا با سرمشق قرار دادن سیره آنان، مسیر خود را راحت‌تر طی کند.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه سید علی موسوی گرمارودی، انتشارات قدیانی، تهران، ۱۳۸۴
- نهج البلاغه، ترجمه سید علی موسوی گرمارودی، انتشارات قدیانی، تهران، ۱۳۹۴
- عهد جدید، ترجمه پیروز سیار، نشرنی، تهران، ۱۳۸۷
- آمدی، عبد الواحد بن محمد، غررالحکم و دررالحمک، دارالکتاب الاسلامی، قم، ۱۳۷۸
- ابن میثم (میثم بن علی بن میثم بحرانی)، شرح نهج البلاغه، دفتر نشر کتاب، بی جا، ۱۳۶۳
- بحرانی، سید هاشم، البرهان فی تفسیر القرآن، بنیاد بعثت، تهران ۱۴۱۶، ق
- تهرانی، مجتبی، حب دنیا؛ نگرش ابزاری به دین برای نیل به دنیا، پاسدار اسلام، شماره ۳۷۳، دی ۱۳۹۱
- حسن زاده آملی، حسن، دروس معرفت نفس، قم، انتشارات الف لام میم، ۱۳۰۷
- خوانساری، جمال الدین محمد، شرح غررالحکم و دررالحمک، انتشارات دانشگاه تهران، تهران، ۱۳۶۶ش
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، دارالعلم الدار الشامیة، تحقیق: صفوان عدنان داودی، دمشق بیروت، ۱۴۱۲ ق
- رفعت نژاد، محمد تقی، تفسیر حکمت تکرار > تمثیل دنیا < در قرآن، مطالعات تفسیری، شماره ۱۴، ۱۳۹۲
- زنجانی، حسین، انگیزه‌های حرص، درس‌هایی از مکتب اسلام، شماره ۱۲، ۱۳۲۲
- سید قطب، سید بن قطب بن ابراهیم (سید قطب)، فی ظلال القرآن، دارالشرق، بیروت-قاهره، ۱۴۱۲ق
- طالقانی، محمود، پرتوی از نهج البلاغه، تصحیح محمد مهدی جعفری، سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، چ دوم، تهران، ۱۳۷۴.
- طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، انتشاراتجامعه مدرسین حوزه علمیه قم، قم، ۱۴۱۷ق
- طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، انتشارات ناصر خسرو، تهران، ۱۳۷۲
- طوسی، محمدبن حسن، التبیان فی تفسیرالقرآن، احیاء التراث العربی، بیروت، بی تا
- غریب نواز، نادر، قدرت کوه در انگیزش و خودباوری، دردانش، کرج، بهمن ۱۳۹۰
- فوزی، یحیی، نقش حکومت در تربیت، اسلام و پژوهش‌های تربیتی، شماره ۵، بهار ۱۳۹۰
- قرشی، علی اکبر، قاموس قرآن، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۷۱ش
- کلینی، محمدبن یعقوب، الکافی، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۸۸.
- گلایری، علی، دنیاگرایی یا سرگردانی مدرن، رواق اندیشه، شماره ۴۹، دی ۱۳۸۴
- مارشال ریو، جان، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سیدمدرسی، تهران، نشر ویرایش، ۱۳۹۵.
- مجلسی، محمد باقر، بحارالانوار الجامعة لدرر اخبار الائمة الاطهار^(ع)، موسسه الوفاء، بیروت، ۱۴۰۳ق
- مصباح یزدی، محمدتقی، خداشناسی؛ تحقیق و بازنگری: امیررضا اشرفی، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی^(ع)، قم، ۱۳۸۹.
- مصباح یزدی، محمد تقی، مقاله «مفهوم الهام در قرآن»، پایگاه اطلاع رسانی آثار آیت الله مصباح یزدی (mesbahyazdi.ir)، اردیبهشت ۱۳۹۰

- مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، تهران، ۱۳۶۰
- مطهری، مرتضی، مجموعه آثار/سیری در نهج البلاغه، صدرا، تهران، ۱۳۷۸ ش
- معادی خواه، عبدالمجید، فروغ بی پایان، نشر ذره، تهران، ۱۳۷۸
- معادی خواه، عبدالمجید، فرهنگ آفتاب، نشر ذره، تهران، ۱۳۷۲
- مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، دارالکتب الاسلامیه، تهران، ۱۳۷۴
- ملاصدرا (محمد بن ابراهیم شیرازی، صدرالدین)، الاسفار الاربعه فی حکمة المتعالیه، بی جا: کتابچی، بی تا
- نکونام، محمدرضا، مقامات عارفان، شرح تفصیلی دو نمط نهم و دهم الاشارات و التنبیهاات ابن سینا، صبح فردا، تهران، ۱۳۹۳
- نوری، نجیب الله، بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن، روانشناسی و دین، شماره ۴، ۱۳۸۷
- ویتلی، دنیس، از انگیزش تا حرکت انگیزشی، ترجمه امیربهنام، نسل نواندیش، تهران، ۱۳۹۰

