

روش‌های اصلاح عادات ناپسند در قرآن کریم

alirahid66@gmail.com

ashrafi@qabqs.net

کلیه علی رهید / دانشجوی دکتری تفسیر و علوم قرآن مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

امیررضا اشرفی / دانشیار مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

پذیرش: ۹۷/۱۰/۰۷

دریافت: ۹۷/۰۴/۰۹

چکیده

قرآن کریم، رفتارهای خوب و بد آدمی را - به‌ویژه اگر به شکل عادت درآمده باشد - در سعادت یا شقاوت او مؤثر می‌داند؛ از این رو، برای سوق دادن انسان‌ها به رفتارها و عادات پسندیده و اصلاح رفتارها و عادات ناپسند، از روش‌های گوناگونی یاد کرده است. این مقاله به شیوه تفسیر موضوعی این روش‌ها را بررسی می‌کند. نتیجه بررسی نشان می‌دهد که قرآن کریم برای اصلاح عادات ناپسند انسان از روش‌هایی مانند: آگاهی‌بخشی و انذار، به‌کارگیری اصل تدریج، روش مقابله به ضد، ارائه الگو، تلقین، مشارطه، ترک محیط، تغییر مؤلفه‌های عادت، کنترل مبادی ورودی قلب، تقویت اراده، تشویق و تنبیه، استفاده کرده است.

کلیدواژه‌ها: عادات ناپسند، روش اصلاح عادات ناپسند، اصلاح عادات ناپسند در قرآن.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

یکی از دغدغه‌های علمای اخلاق و متولیان امور تربیتی، پیدا کردن روش‌هایی برای اصلاح عادات ناپسند و تبدیل آن به عادات خوب و پسندیده است. این مسئله از این جهت اهمیت دارد که رفتارهای ناپسند - به‌ویژه اگر به شکل عادت و سبیه درآمده باشد - در دوری انسان از رحمت الهی و تباهی سرنوشت او، تأثیری قطعی دارد. فرد یا جامعه‌ای که به رفتارهایی زشت، مانند: عدم رعایت حقوق دیگران، تهمت، رباخواری و اسراف، عادت کرده باشد، هرگز روی آرامش و سعادت را نخواهد دید.

مسئله اصلی پژوهش حاضر، بررسی روش‌های قرآن کریم برای اصلاح عادات ناپسند است. آگاهی از دیدگاه قرآن، که تنها منبع اصیل، بی‌بدیل و خطاناپذیر هدایت انسان‌هاست، درباره این مسئله اهمیتی ویژه دارد؛ زیرا با بهره‌گیری از آموزه‌های وحیانی می‌توانیم عادات ناپسند را برطرف کنیم و از شکل‌گیری آنها در خود و جامعه جلوگیری کنیم.

درباره معنای «عادت» و تفاوت آن با خلق، ملکه و طبیعت سخن بسیار گفته شده است (راغب اصفهانی، ۱۳۳۳، ص ۱۱۳)؛ اما نقد و بررسی آن، در حل مسئله اصلی ما چندان مؤثر نیست. مراد از «عادت» در این نوشتار، رفتاری است که بر اثر تکرار در زمان‌های نزدیک، انجام آن برای انسان آسان شده و نفس انسان به آن میل پیدا کرده و خو گرفته باشد و انجام مجدد آن موجب مشقت و سختی نباشد (درباره سایر تعاریف، ر.ک: طوسی، ۱۴۱۳ق، ص ۶۴).

مراد از «عادات ناپسند»، عادت به انجام عملی است که شریعت اسلام آن را ناپسند شمرده، از انجام آن نهی کرده و آن را مانعی برای رسیدن انسان به سعادت و کمال قلمداد کرده است؛ خواه آن عمل شرعاً حرام باشد، مثل عادت به رباخواری، دروغ، تهمت و غیبت یا اخلاقاً نکوهیده باشد، مثل عادت به پرخوری، بی‌نظمی، غرور و خودستایی. در مسئله پژوهش بر اصلاح عادات ناپسند - به جای رفتار ناپسند - تأکید شده است؛ زیرا اصلاح رفتار پس از تبدیل آن به یک عادت، به مراتب دشوارتر و ارزشمندتر است. واژه «اصلاح» نیز در عنوان مقاله، هم جلوگیری از تکوین عادات بد، و هم برطرف کردن آن پس از شکل‌گیری را شامل می‌شود و منظور از روش‌های قرآن، راه کارهای عملی است که قرآن کریم برای اصلاح عادات ناپسند مخاطبان از آنها استفاده کرده است.

هرچند برخی محققان با استناد به متون دینی روش‌هایی را برای اصلاح عادات ناپسند ارائه کرده‌اند، ولی هنوز اثری جامع و منسجم با تکیه بر قرآن، در این زمینه تدوین نشده است. فصل چهارم از بخش دوم کتاب *تفشیس عادات در تربیت اسلامی*، به روش‌های ترک عادت به طور مختصر اشاره می‌کند (جودت، ۱۳۷۸، ص ۲۵۰-۲۸۸)؛ کتاب *تربیت اخلاقی با نگاه قرآنی* در بخشی از فصل پنجم با عنوان «روش‌های اصلاح ردایل»، به چهار روش تذکر، بیان عواقب ردایل، وعده پاداش، ایجاد فشار اجتماعی و دعوت به توبه و استغفار پرداخته است (فیروزفر، ۱۳۹۳، ص ۳۶۹-۳۸۱). دغدغه نویسندگان در این آثار غالباً تبیین جامع دیدگاه قرآن کریم نبوده است؛ بنابراین، در پژوهش حاضر، دوازده روش برای اصلاح عادات ناپسند با استفاده از آیات قرآن ذکر شده است.

پیش از پرداختن به این روش‌ها، مناسب است به این نکته اشاره شود که اغلب رفتارهای ناپسند مردم عصر نزول، که قرآن کریم از آن به عصر جاهلی یاد کرده، به صورت عادت‌های ریشه‌دار درآمده بود؛ چندان که به گرده و گردن مردم آن عصر مانند غل و زنجیر سنگینی می‌کرد و قرآن یکی از رسالت‌های پیامبر اکرم ﷺ را مبارزه با همین عادات و رسوم جاهلی دانسته است: «... وَ يَضَعُ عَنْهُمْ إِصْرَهُمْ وَ الْأَغْلَالَ الَّتِي كَانَتْ عَلَيْهِمْ» (اعراف: ۱۵۷)؛ ... و بار سنگین و زنجیرهایی که بر گردنشان است (رسوم جاهلیت و احکام سخت شرایع گذشته) را از دوش آنها برمی‌دارد (مشکینی اردبیلی، ۱۳۸۱، ص ۱۷۰).

امیرمؤمنان علیؑ با اشاره به اوضاع و احوال عرب در این عصر می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ بَعَثَ مُحَمَّدًا (ص) نَذِيرًا لِلْعَالَمِينَ وَ آمِينًا عَلَى التَّنْزِيلِ وَ أَنْتُمْ مَعْشَرَ الْعَرَبِ عَلَى شَرِّ دِينٍ وَ فِي شَرِّ دَارٍ مُبِيحُونَ بَيْنَ حِجَارَةٍ خُشْنٍ وَ حَيَاتٍ صُمَّ تَشْرَبُونَ الْكَدِيرَ وَ تَأْكُلُونَ الْجَشِيبَ وَ تَسْفِكُونَ دِمَاءَكُمْ وَ تَقْطَعُونَ أَرْحَامَكُمْ الْأَصْنَامُ فِيكُمْ مَنْصُوبَةٌ وَ الْأَنْثَامُ بِكُمْ مَعْصُوبَةٌ» (نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، ص ۶۸)؛ خداوند محمدؐ را به عنوان بیم‌دهنده تمام جهانیان و امین بر وحی‌اش برانگیخت و شما این جماعت عرب پیش از آن، بدترین آیین را داشتید و در بدترین جای‌ها به سر می‌بردید و در زمین‌های سنگلاخ و ناهموار و میان مارهای کر می‌زیستید و آب آلوده می‌نوشیدید و لباس خشن می‌پوشیدید و خون یکدیگر را می‌ریختید و از خویشان خود می‌بریدید و بت‌ها میان شما آویخته بود و خود غرق گناه بودید.

۶۷) و متوجه اشتباه و گمراهی خود کرد (انبیاء: ۵۴) و سپس آنها را متوجه رب و معبود حقیقی‌شان کرد (انبیاء: ۵۶) و عجز و ناتوانی و لیاقت نداشتن معبود خیالی‌شان را برای پرستش متذکر شد (انبیاء: ۶۶).

آگاهی از زشتی یک عادت، شرط لازم برای ترک آن است، ولی کافی نیست؛ زیرا کسانی که با وجود آگاهی از زشتی رفتارشان، اسیر آن هستند، بسیارند. امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «كَمْ مِنْ عَقْلٍ أَسِيرٍ تَحْتَ [عِنْدَ] هَوَى أَمِيرٍ» (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، ص ۵۰۶، حکمت ۲۱۱)؛ چه بسیار عقلی که تحت فرمان هوای نفس است. علامه طباطبائی با استناد به آیات ۲۵ و ۳۲ سوره «محمد»، ۱۴ «نمل» و ۲۳ «جاثیه» بر این نکته اخلاقی - تربیتی تأکید کرده است (طباطبائی، ۱۳۹۰ق، ج ۱۸، ص ۲۵۹).

از سوی دیگر با توجه به اینکه بسیاری از مردم تنها با انذار و ترس، نفس سرکش را کنترل می‌کنند و به اصلاح رفتار و عادات اهتمام می‌ورزند (جوادی آملی، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۲۱۴). روش تربیتی انذار در سرتاسر کتاب الهی موج می‌زند، به طوری که انذار و مشتقات آن بیش از ۱۲۴ مرتبه در آیات مختلف تکرار شده و در آیات فراوانی نیز بدون استعمال این واژه چنین روشی به کار گرفته شده است.

خداوند در سوره «بقره» می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا سَوَاءٌ عَلَيْهِمْ أُنذِرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ» (بقره: ۶). در آیه، قبل صحبت از هدایت الهی و فلاح متقین بود؛ در این آیه که صحبت از هدایت‌ناپذیری کفار است، به قرینه تقابل به‌جای «أُنذِرْتَهُمْ أَمْ لَمْ تُنذِرْهُمْ» باید می‌فرمود «أهدیتهم أم لم تهدمهم». آیت‌الله جوادی آملی علت این تغییر عبارت را عنایت ویژه قرآن کریم به انذار و هشدار در امر تبلیغ و هدایت می‌داند و می‌فرماید به همین جهت در برخی آیات از قرآن کریم و رسول اکرم صلی الله علیه و آله با تعبیر نذیر یاد شده است (فرقان: ۱؛ هود: ۱۲؛ انعام: ۱۹؛ انعام: ۱۳۰؛ مدثر: ۲)؛ زیرا غالب انسان‌ها نقد امروز را به نسیه فردا ترجیح می‌دهند و به صرف بشارت هدایت نمی‌شوند (جوادی آملی، ۱۳۸۰، ج ۲، ص ۲۱۴).

در آیه ۱۹ سوره «انعام» یکی از اهداف نزول قرآن، انذار مردم بیان شده است: «وَأَوْحَىٰ إِلَىٰ هَذَا الْقُرْآنِ لِأُنذِرْكُمْ بِهِ وَ مَنِ بَلَغَ» و آیات دیگر غرض انذار را تحصیل تقوا و آراسته شدن به فضایل اخلاقی، معرفی کرده است: «وَأُنذِرْ بِهِ الَّذِينَ... لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ» (انعام: ۵۱)؛ «لِيُنذِرْكُمْ وَ لِيَتَّقُوا» (اعراف: ۶۳)؛ «أَنْ أُنذِرُوا أَنَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا فَاتَّقُونِ» (نحل: ۲).

متعلق انذار در آیات الهی، عذاب دنیوی و اخروی است. در آیات متعددی اشاره شده که گناه و رفتارهای ناپسند، زندگی دنیوی و

در غالب موارد قرآن کریم در مواجهه با انحرافات مردم عصر جاهلی، نه با یک رفتار زشت و ناپسند گذرا که با عاداتی ریشه‌دار روبه‌روست، که سخت در خلق و خوی مردم آن عصر رسوخ کرده و با این ویژگی به اصلاح آنها می‌پردازد. بنابراین، در این‌گونه موارد لازم نیست جداگانه به اثبات عادت بودن آن رفتار ناپسند بپردازیم.

۱. توجه دادن به زشتی برخی عادات و پیامدهای آن (انذار)

به لحاظ منطقی در گام نخست باید ردایل اخلاقی را در وجود خود بشناسیم و زشتی آنها را درک کنیم تا درصدد اصلاح آنها برآییم؛ از این‌رو، علمای اخلاق اولین قدم در مسیر اصلاح نفس را یقظه (بیداری) و آگاهی از بیماری و ردائل دانسته‌اند (عبدالرزاق کاشی، ۱۳۷۹، ص ۳۷؛ مطهری، ۱۳۸۴، ج ۲۳، ص ۳۲۶؛ خزائلی، ۱۳۸۷، ص ۱۹۱).

قرآن کریم در آیات متعددی عادات و رفتار ناپسند رایج میان مردم عصر جاهلی را متذکر شده و نسبت به زشتی آنها هشدار داده است؛ به عنوان نمونه می‌فرماید: «وَلَا تُقْرَبُوا الزَّيْنَةَ إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَ سَاءَ سَبِيلًا» (اسراء: ۳۲)؛ «وَلَا تَلْمِزُوا أَنْفُسَكُمْ وَ لَا تَنَابَزُوا بِاللُّقَابِ بِئْسَ الْأَسْمُ الْفُسُوقُ بَعْدَ الْإِيمَانِ وَ مَنْ لَمْ يَتُبْ فَأُولَئِكَ هُمُ الظَّالِمُونَ» (حجرات: ۱۱)؛ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَ لَا تَحْسَسُوا وَ لَا يَغْتَبِ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيَحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ» (حجرات: ۱۲).

علامه طباطبائی در این باره می‌فرماید:

قرآن در اولین برخوردش با مؤمنین آنان را چنین درمی‌یابد که در دریای غفلت فرو رفته، و موج حیرت از هر سوبه آنان احاطه یافته و در نتیجه باطن آنان را به ظلمت‌های شک و ریب تاریک ساخته و دل‌هایشان را به انواع ردائل و صفات و حالات خبیثه بیمار ساخته؛ لذا با مواعظ حسنه اندرزشان می‌دهد و از خواب غفلت بیدارشان می‌کند و از هر نیت فاسد و عمل زشت نهی‌شان نموده، به سوی خیر و سعادت و ادارشان می‌سازد (طباطبائی، ۱۳۹۰ق، ج ۱۰، ص ۸۱).

قرآن کریم در آیات ۵۲-۶۸ سوره «انبیاء»، سیره و روش حضرت ابراهیم علیه السلام را در مواجهه با قومش یادآوری می‌کند؛ قومی که بدون تفکر و تعقل و به صرف تقلید به عبادت و پرستش بت‌ها خو گرفته و عادت کرده بودند؛ وی در قدم اول درصدد آگاهی‌بخشی و افزایش معرفت قوم خود برآمد، آنان را به دلیل عدم تعقل و تفکر، سرزنش کرد (انبیاء:

اخروی انسان را تباه می‌کند (اعراف: ۹۱-۹۲، ۱۱۶، ۱۳۳؛ هود: ۶۸؛ نوح: ۲۵؛ الحاقه: ۷۶)؛ به عنوان نمونه قرآن پس از بیان عقوبت دنیوی اصحاب سبت که به سبب حرص و طمع و عادت به نافرمانی مسخ شدند، آیندگان را انداز می‌دهد که اگر آنان نیز تعدی کنند و احکام و قوانین الهی را به سخره بگیرند، عقوبت سخت الهی در انتظار آنان نیز هست: «وَلَقَدْ عَلَّمْتُمُ الَّذِينَ آتَدُوا مِنْكُمْ فِي السَّبْتِ فَقَلْنَا لَهُمْ كُونُوا قِرَدَةً خَاسِئِينَ فَجَعَلْنَاهَا نَكَالًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهَا وَمَا خَلَفَهَا وَ مَوْعِظَةً لِّلْمُتَّقِينَ» (بقره: ۶۵-۶۶) و در سوره «نساء» در بیان امکان تکرار مسخ برای دیگر اقوام می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَلِمْوهُم بِمَا نَزَّلْنَا مُصَدِّقًا لِمَا مَعَكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَطْمِسَ وُجُوهَ قَرَدِّهَا عَلٰى أَدْبَارِهَا أَوْ نَلْعَنَهُمْ كَمَا لَعَنَّا أَصْحَابَ السَّبْتِ وَ كَانَ أَمْرُ اللَّهِ مَفْعُولًا» (نساء: ۴۷).

آیت‌الله جوادی آملی در این باره می‌فرماید: «جریان تاریخی مسخ، قضیه‌ای شخصیه و «قضیه فی واقعه» نیست تا نظیر آن در طول تاریخ تکرار نگردد؛ از این رو، در آیه دوم می‌فرماید: ما این داستان را عبرتی برای معاصران و آیندگان، و اندرزی برای پرهیزکاران قرار دادیم» (جوادی آملی، ۱۳۸۰، ج ۵، ص ۱۳۶).

۲. تدریج و مدارا

رفتارها و عادات ناپسند معمولاً یک شبه در فرد و جامعه به وجود نمی‌آید، بلکه در اثر وجود زمینه‌هایی به تدریج در رفتارهای انسان ظهور و بروز پیدا می‌کند؛ شاید آیه ذیل اشاره‌ای به همین نکته داشته باشد: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ وَ مَنْ يَتَّبِعْ خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ فَإِنَّهُ يَأْمُرُ بِالْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ» (نور: ۲۱).

در مقابل، اصلاح عادات ناپسند نیز غالباً به یک‌باره امکان‌پذیر نیست و باید به تدریج و مرحله به مرحله در جهت اصلاح آنها کوشید (غزالی، بی تا - الف، ج ۱، ص ۱۶۱؛ شهید ثانی، ۱۴۰۹ق، ص ۱۸۹؛ فیض کاشانی، ۱۳۷۶، ج ۵، ص ۱۶۲).

امام خمینی^ع با استناد به آیات قرآن و روایات در این زمینه می‌فرماید: «انسان سالک نباید متوقع باشد که در ابتدا امر، قلع این ماده فساد و رفع این مرض مهلک را یک دفعه می‌تواند بکند؛ ولی با تدریج و صرف وقت و فکر و ریاضات و مجاهدات و بریدن شاخه‌های آن و قطع بعض ریشه‌ها، می‌تواند کم کم موفق به مقصود شود» (موسوی خمینی، ۱۳۸۲، ص ۲۵۴).

شاید بر پایه همین اصل اخلاقی، قرآن کریم برای برخورد با

عاداتی مانند رباخواری و میگ‌ساری که در جامعه عرب عصر جاهلیت ریشه دوانیده بود، از روش تدریج و تعاقب استفاده کرده و به آرامی به مبارزه با این عادت زشت پرداخته است؛ برای نمونه دربارهٔ تحریم ربا که در میان مردم عصر جاهلی رواج داشت، در چهار مرحله اقدام کرده است (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۱، ج ۱۶، ص ۴۴۶؛ عباس نژاد، ۱۳۸۴، ص ۳۹۴؛ انصاریان، بی تا، ج ۷، ص ۱۵۹).

در وهلهٔ اول خداوند ناخرسندی خود را از رباخواری رایج در عصر نزول اعلام کرده است: «وَ مَا آتَيْتُمْ مِنْ رِبَا يَرْبُوا فِي أَمْوَالِ النَّاسِ فَلَا يَرْبُوا عِنْدَ اللَّهِ وَ مَا آتَيْتُمْ مِنْ زَكَاةٍ تُرِيدُونَ وَجْهَ اللَّهِ فَأُولَئِكَ هُمُ الْمُضْطَفُونَ» (روم: ۳۹)، سپس به سابقهٔ تحریم ربا در آیین یهود اشاره کرده است: «فَبِظُلْمٍ مِنَ الَّذِينَ هَادُوا حَرَّمْنَا عَلَيْهِمْ طَيِّبَاتٍ أُحِلَّتْ لَهُمْ وَ بَصَدَّهِمْ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ كَثِيرًا وَ أَخَذِهِمُ الرِّبَا وَ قَدْ نُهِيَوا عَنْهُ وَ أَكَلِهِمْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْبَاطِلِ وَ أَغْتَدْنَا لِّلْكَافِرِينَ مِنْهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا» (نساء: ۱۶۰-۱۶۱)، در مرحله سوم از ربای فاحش با سودهای چند برابر که در میان اعراب جاهلی مرسوم بود، نهی کرده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَأْكُلُوا الرِّبَا أَضْعَافًا مُّضَاعَفَةً وَ اتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (آل عمران: ۱۳۰) و در نهایت، در آیات ۲۷۵-۲۷۹، ربا را قاطعانه تحریم و آن را اعلام جنگ با خدا و رسولش دانسته است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ ذَرُوا مَا بَقِيَ مِنَ الرِّبَا إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ فَإِن لَّمْ تَفْعَلُوا فَأْذَنُوا بِحَرْبٍ مِنَ اللَّهِ وَ رَسُولِهِ وَ إِن تَبْتغُوا فَلَكمُ رُؤُوسُ أَمْوَالِكُمْ لَا تُظْلَمُونَ وَ لَا تظْلَمُونَ» (بقره: ۲۷۸-۲۷۹).

افزون بر این، بیشتر معارف و احکام شریعت بدین گونه به مردم ابلاغ شده تا زمینه پذیرش و تأثیر در میان مردمی که سالیان دراز در غفلت و جهالت به سر بردماند، فراهم آید (طباطبائی، ۱۳۹۰ق، ج ۴، ص ۱۵۸).

البته بدیهی است که مطلوب شریعت اسلام این است که رفتار زشت بی‌درنگ ترک شود و نافرمانی و معصیت هرگز تکرار نگردد؛ بنابراین، اگر کسی با هشدارهای الهی همان بار اول بیدار شد و دست از عادت ناپسند کشید، به آنچه مرضی پروردگار بوده، عمل کرده و شایسته محبت و لطف ویژه الهی و تشویق است؛ اما چنان که تجربهٔ تاریخی - به‌ویژه تجربه پیامبر اکرم^ص در مبارزه با عادات و رسوم عصر جاهلی نشان می‌دهد - عادات ناپسند، به‌ویژه اگر در قالب رفتار اجتماعی درآمده باشند، معمولاً ریشه‌دارتر از این هستند که با یکی دو تذکر، به‌ناگاه ریشه‌کن شوند؛ بنابراین، منظور از روش مذکور، تأکید بر این نکته است که متصدیان امور تربیتی در غالب

ناپسند هم باشد، به این معنا که ادامه حسناتی مانند نماز، انسان را به طور طبیعی به ترک گناهان و عادات ناشایست می‌کشاند (ر.ک: طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۵، ص ۳۰۸؛ طالقانی، ۱۳۷۳، ص ۸۴؛ مراغی، بی‌تا، ج ۵، ص ۱۸۲؛ امین، بی‌تا، ج ۲، ص ۲۹۱).

همچنین آیه ۹۲ سوره «آل عمران» راه رسیدن به مقام «بِرّ» را اتفاق از چیزهایی که انسان آنها را دوست دارد و طبیعتاً دل‌کنند از آن نیز دشوارتر است، بیان کرده است: «لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ». علامه طباطبائی آیه مذکور را نظیر آیه ۸ سوره «انسان» «وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَبَيْتِيًّا وَوَسِيرًا» دانسته و برخلاف بسیاری از مفسران، ضمیر «هاء» در کلمه «حُبِّهِ» را به «طعام» برگردانده و اشاره کرده است که سبب ستایش خداوند از اهل بیت، اتفاق و اطعام آنان از طعامی بود که به آن اشتها و میل داشتند ولی با این حال بر خلاف میل و علاقه خویش عمل نمودند (طباطبائی، ۱۳۹۰، ج ۲۰، ص ۱۲۶). امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ لَمْ يُعْطِ نَفْسَهُ شَهْوَتَهَا أَصَابَ رُشْدَهُ» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶، ج ۲۶، ص ۲۳۹؛ حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۲۵۰)؛ آن کس که خواسته‌های نفس را به آن عطا نکند، باعث رشدش خواهد شد.

امام خمینی علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «و طریقی علاج عملی آن است که [انسان] معامله به ضدّ کند؛ پس اگر به مال و منال علاقه دارد، با بسط ید و صدقات واجبه و مستحبّه ریشه آن را از دل بکند، و یکی از نکات صدقات همین کم شدن علاقه به دنیا است، و لهذا مستحب است که انسان چیزی را که دوست می‌دارد و مورد علاقه‌اش هست صدقه دهد، چنانچه در کتاب کریم الهی می‌فرماید: «لَنْ تَنَالُوا الْبِرَّ حَتَّى تُنْفِقُوا مِمَّا تُحِبُّونَ». و اگر علاقه به فخر و تقدم و ریاست و استتال دارد، اعمال ضدّ آن را بکند و دماغ نفس اماره را به خاک بمالد تا اصلاح شود» (موسوی خمینی، ۱۳۷۸، ص ۵۱).

در روایات نیز به این راهکار به وفور اشاره شده است: امیرمؤمنان علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «إِذَا هَيْتَ أَمْرًا فَفَعَّ فِيهِ» (نهج البلاغه، ۱۴۱۴، ص ۵۰۱ حکمت ۱۷۵)؛ هرگاه از چیزی ترسیدی پس خود را در آن بیفکن.

امام صادق علیه السلام درباره کسی که دچار وسوسه و کثرت شک شده است، می‌فرماید: «شیطان را با شکستن نماز عادت ندهید که در شما طمع بندد؛ زیرا با شیطان هرگونه رفتار کنی همان‌طور عادت می‌کند. پس هرگاه در نماز زیاد شک کردید اعتنا نکنید و نماز خود را نشکنید. چنانچه این کار را چندین بار انجام بدهید، دیگر شک به

موارد نباید انتظار تغییر ناگهانی مخاطبانشان را داشته باشند و با یکی دو بار ناکامی در رسیدن به مطلوب، دلسرد و ناامید شوند. باید به پیروی از انبیاء و اولیای الهی صبور باشند، و در مقابل کژتابی‌های مخاطبان استقامت کنند و به تدریج و با مدارا مخاطبان خود را از عادات بد دور کنند و به خصلت‌های نیکو سوق دهند.

۳. روش ضد

یکی از راه‌کارهای پیشنهادی برخی روان‌شناسان و علمای اخلاق برای اصلاح عادات بد که ریشه‌ای قرآنی و روایی دارد، اصلاح به روش ضد است؛ بدین گونه که با انجام کارهای نیک که در مقابل آن رفتار بد قرار می‌گیرد، به تدریج سنجیه ناپسند در انسان تضعیف، و ضد آن در شخص ایجاد، یا تقویت شود (غزالی، بی‌تا - الف، ج ۸، ص ۱۱۰؛ همو، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۱۱؛ همو، بی‌تا - ب، ص ۲۵۹؛ طوسی، ۱۴۱۳، ص ۱۳۵؛ نراقی، بی‌تا، ج ۱، ص ۳۷۰؛ نراقی، ۱۳۷۸، ص ۷۱؛ شبر، ۱۳۷۴، ص ۱۶۵؛ طالقانی، ۱۳۷۳، ص ۸۴). مثلاً برای درمان سنجیه بخل، دستور به انفاق و صدقه داده می‌شود (قرآنی، ۱۳۸۸، ج ۱۰، ص ۲۱۹)؛ برای مبارزه با تکبر، دستور به تواضع و برای برطرف کردن غفلت، دستور به مداومت یاد خدا داده می‌شود؛ گویی نفس آدمی با هر بار تکرار عمل متقابل، اعتیادش به ملکه ناپسند را کم کرده و به عادت پسندیده خو می‌گیرد.

علامه طباطبائی درباره این روش می‌نویسد: «اگر انسان بخواهد خوی ناپسند ترس را از دل بیرون کند و به جایش فضیلت شجاعت را در دل جای دهد، باید کارهای دلیرانه و شجاعانه‌ای را که طبعاً دل‌ها را تکان می‌دهد، مکرر انجام دهد تا ترس از دلش بیرون شود؛ آنچنان که وقتی به چنین کاری اقدام می‌کند، حس کند که نه تنها باکی ندارد، بلکه از اقدام خود لذت هم می‌برد، و از فرار کردن و پرهیز از آن ننگ دارد. در این هنگام است که در هر اقدامی شجاعت در دلش نقشی ایجاد می‌کند و نقش‌های پشت سر هم، در آخر به صورت ملکه شجاعت در می‌آید» (طباطبائی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۳۵۴).

شاید آیه ۱۱۴ سوره «هود» «إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهِينَ السَّيِّئَاتِ»، افزون بر تأثیر رفتارهای شایسته در نابودی تبعات و آثار معنوی منفی رفتارهای ناشایست، اشاره به چنین روش داشته باشد. مراد از اذهاب سیئات (= از بین بردن بدی‌ها)، می‌تواند معنای عامی باشد که علاوه بر از بین بردن آثار سوء گناهان در نفس انسان، شامل خود عادات

۵. **تلقین نفس با تداوم برخی اذکار و اعمال**
 انسان قدرت تأثیر در نفس خود را دارد و به شکل‌های مختلف می‌تواند فضائل را در نفس، جایگزین رذائل کند. گاهی انسان با مداومت بر یک فضیلت می‌تواند آن فضیلت را در درون خود ایجاد کند، یا رشد دهد.

خداوند از همه مؤمنان خواسته است خدا را بسیار یاد کنند: «یا ایها الذین آمنوا اذکروا الله ذکراً کثیراً» (احزاب: ۴۱). در برخی روایات با استشهاد به همین آیه شریفه، آمده که خداوند برای هر چیزی حدی قرار داد، مگر ذکر خدا که حدی ندارد (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۴۹۸). شاید یکی از حکمت‌های توصیه قرآن و روایات به ادامه برخی اذکار و اعمال، تلقین به نفس برای بهره‌گیری از اثرات معنوی آن باشد (قرآتی، بی تا - ج، ص ۱۵۲؛ مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۱، ج ۷، ص ۶۰؛ قرآتی، ۱۳۸۸، ج ۱۰، ص ۶۲؛ رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷، ج ۹، ص ۳۲۲؛ موسوی خمینی، ۱۳۷۸، ج ۱۳، ص ۳۹۷)؛ تکرار برخی الفاظ و عبارات در قرآن نیز ممکن است افزون بر انتقال پیام‌های الهی، چنین حکمتی را دربر داشته باشد؛ برای مثال، در قرآن واژه «الله» و «اله» ۲۸۰۷ بار تکرار شده است؛ یا وصف «قدیر» درباره خداوند ۴۵ بار آمده است؛ سوره «الرحمن» در ۳۱ آیه از ۷۸ آیه‌اش با تکرار آیه «فبای آلاء ربکما تكدبان» بر رحمت خداوند و نعمت‌بخشی‌اش تأکید کرده است (طباطبائی، ۱۳۹۰ق، ج ۱۹، ص ۹۳)؛ شاید تکرار برخی آیات و مطالب دیگر نیز در قرآن نیز به همین منظور باشد.

برخی روایات نیز برای درمان برخی ناهنجاری‌های اخلاقی، چنین روشی را توصیه کرده‌اند؛ امیرمؤمنان ع می‌فرماید: «ان لم تکن حلیمًا فتحلم فإنه قل من تشبهه بقوم ایا اوشک ان یکون منهم» (نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، ص ۵۰۶، حکمت ۲۰۷)؛ اگر بردبار نیستی، [دست کم] تظاهر به بردباری کن؛ چه کم‌اند کسانی که خود را همانند مردمی کنند و از جمله آنان نشوند.

امام خمینی ع با اشاره به این روایت می‌گوید:

اگر کسی در حرکات و سکنات مواظبت کند که با سکونت و آرامش رفتار کند، و در اعمال صوریه مانند اشخاص حلیم رفتار کند، کم‌کم این نقشه ظاهر به روح سرایت کند و روح از آن متأثر شود، و نیز اگر مدتی کظم غیظ کند و حلم را به خود ببندد، ناچار این تحلم به حلم منتهی شود و همین امر تکلفی

سوی شما بر نمی‌گردد... این خبیث دلش می‌خواهد که بر شما مطاع و فرمانروا باشد، وقتی دید از فرمانش سرپیچی کردید، می‌رود و بر نمی‌گردد (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲، ص ۱۵۰).

۴. **ارائه الگو**

یکی از مهم‌ترین راه کارهای تربیت اخلاقی و اصلاح عادات ناپسند، ارائه نمونه‌هایی عینی از الگوهای ارزشی و ضدارزشی است. بدین منظور می‌توان از داستان‌های انبیاء الهی که منبعی سرشار از عزت‌هاست، استفاده کرد (جعفری، ۱۳۸۲، ص ۲۵۷). قرآن کریم می‌فرماید: «لَقَدْ كَانَ فِي قَصَصِهِمْ عِبْرَةٌ لِأُولِي الْأَلْبَابِ مَا كَانَ حَدِيثًا يُفْتَرَىٰ وَلَكِن تَصْدِيقَ الَّذِي بَيْنَ يَدَيْهِ وَتَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ وَهُدًى وَرَحْمَةً لِّقَوْمٍ يُؤْمِنُونَ» (یوسف: ۱۱۱).

خداوند در قرآن از حضرت یوسف ع به عنوان الگوی ارزنده خردورزی، عفت و پاکدامنی یاد کرده است، که با پناه بردن به خداوند متعال، در مقابل دعوت زنان فاسد مصر ایستاد و غرق در منجلاب عادت‌های ناپسند عصر خود نشد. حضرت لوط و خاندانش، الگوی تمام کسانی هستند که در محیطی آلوده به عادات ناپسند گرفتار شده‌اند: «و لوطاً اذ قال لقومیه انا انون الفاحشه ما سبکم بها من احد من العالمین» (اعراف: ۸۰). حضرت ابراهیم ع اسوه تمام مؤمنان در توحید و دوری از باورها و عادات شرک‌آلود زمان خویش است: «قَدْ كَانَتْ لَكُمْ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ فِي إِبْرَاهِيمَ وَالَّذِينَ مَعَهُ إِذْ قَالُوا لِقَوْمِهِمْ إِنَّا بُرَآءُ مِنْكُمْ وَمِمَّا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ كَفَرْنَا بِكُمْ وَبَدَا بَيْنَنَا وَبَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةُ وَالْبَغْضَاءُ أَبَدًا حَتَّىٰ تُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَخَدَّ...» (ممتحنه: ۴). پیامبر اکرم ع نیز الگوی تمام عیار تمام باورمندان به خدا و آخرت است: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا» (احزاب: ۲۱). برخی دیگر از پیامبران و اولیای الهی نیز برای همین جهت در قرآن یاد شده‌اند (احقاف: ۳۵؛ مریم: ۱۵ و ۱۶ و ۵۱-۵۶؛ قلم: ۴۸). اسوه‌های قرآنی تنها به انبیاء و فرستادگان الهی ختم نمی‌شود؛ زنان مقاوم و پاکدامن که به‌رغم فرهنگ منحط و جریان حاکم زمان خویش در مقابل تهدیدها و فشارهای طاغوت تا پای جای ایستادگی کردند، نیز الگوی تمام مؤمنان هستند: «وَ ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا امْرَأَتَ فِرْعَوْنَ إِذْ قَالَتْ رَبِّ اِنِّ لِي عِنْدَكَ بَيِّنَاتٌ فِي الْجَنَّةِ وَ نَجَّيْتَنِي مِنَ فِرْعَوْنَ وَ عَمَلِهِ وَ نَجَّيْتَنِي مِنَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ» (تحریم: ۱۱).

ج ۳، ص ۱۵۳؛ حویزی، ۱۴۱۵ق، ج ۱، ص ۵۴۱؛ سیوطی، ۱۴۰۴ق، ج ۶، ص ۱۷۶؛ فیض کاشانی، ۱۴۱۵ق، ج ۱، ص ۴۹۰؛ فاضل جواد، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۳۵؛ هر کس به خاطر دینش از جایی به جایی بگریزد، هرچند که یک وجب زمین باشد، بهشت بر او واجب شود، و همراه پدرش ابراهیم و پیامبرش محمد ﷺ باشد.

۷. تعیین جایگزین مناسب با تغییر در برخی مؤلفه‌ها

گاهی ترک عادت‌ها که مدت‌ها دامن‌گیر فرد بوده است، بسیار مشکل است و بدون جایگزین مناسب نمی‌توان به راحتی به ترک آن اقدام کرد؛ در این موارد می‌توان با تغییر بعضی مؤلفه‌های نامطلوب و نامشروع، عادت ناپسند آن را به عادت‌های پسندیده یا مباح تبدیل کرد؛ مثلاً «حسد» را که تمنای نعمتی با آرزوی زوال آن نعمت از دیگری است (غزالی، بی تا - الف، ج ۹، ص ۱۱۷؛ مجلسی، ۱۳۸۲، ج ۲، ص ۴۲۵؛ لاهیجی، ۱۳۷۵، ص ۱۹۸)؛ می‌توان با اعتماد به فضل الهی و کنار گذاشتن آرزوی زوال نعمت دیگری، تبدیل به «غبطه» و «رقابت» و «مسابقه» برای رسیدن به فضایل کرد (شهید ثانی، ۱۳۷۷، ص ۲۴۸؛ فیض کاشانی، ۱۴۲۳ق، ص ۸۱؛ اسماعیلی یزدی، ۱۴۲۸ق، ج ۲، ص ۱۴۶).

امام صادق علیه السلام در روایتی می‌فرماید: «إِنَّ الْمُؤْمِنَ يَغِيظُ وَ لَا يَحْسُدُ وَ الْمُنَافِقُ يَحْسُدُ وَ لَا يَغِيظُ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۳۰۷؛ شهید ثانی، ۱۳۹۰ق، ص ۵۷)؛ مؤمن غبطه می‌خورد و حسد نمی‌ورزد و منافق حسد می‌ورزد و غبطه نمی‌خورد.

قرآن کریم، رقابت و مسابقه برای رسیدن به خیرات را از صفات اهل بهشت شمرده است: «خِتَامُهُ مِسْكٌ وَ فِي ذَلِكَ فَلْيَتَنَافَسِ الْمُتَنَافِسُونَ» (مطففین: ۲۶). تنافس، مسابقه برای رسیدن به چیزی نفیس و گران‌بها (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱۰، ص ۶۹۱). یا رقابت برای همانندی با مردم با فضیلت و پیوستن به آنها بدون زیان رساندن به دیگری است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۸۱۸).

خداوند در قرآن کریم از حضرت لوط علیه السلام یاد کرده است که برای مبارزه با عادت شنیع قوم خود و ارضای صحیح غرائز طبیعی، آنان را به عمل شریف ازدواج دعوت کرده است: «وَ جَاءَهُ قَوْمُهُ يَهْرَعُونَ إِلَيْهِ وَ مِنْ قَبْلِ كَانُوا يَعْمَلُونَ السَّيِّئَاتِ قَالَ يَا قَوْمِ هَؤُلَاءِ بَنَاتِي هُنَّ أَطْهَرُ لَكُمْ فَاتَّقُوا اللَّهَ وَ لَا تَخْزُونِ فِي ضَيْفِي أَلَيْسَ مِنْكُمْ رَجُلٌ رَشِيدٌ» (هود: ۷۸)؛ بدیهی است بدون تعیین جایگزینی مناسب برای عادت ناپسند، مبارزه با آن بسیار دشوار و گاه ناممکن است.

زوری، امر عادی نفس شود. و اگر مدتی انسان، خود را به این امر وادار کند و مواظبت کامل از خود کند و مراقبت صحیح نماید، نتیجه مطلوب البته حاصل شود. و در آثار شریفه اهل بیت وحی این علاج مذکور است (موسوی خمینی، ۱۳۸۲، ص ۳۸۱).

۶. تغییر مکان و محیط

بسیاری از عادات و سجایای اخلاقی در مکان و محیط خاصی از انسان سر می‌زند؛ خواه به دلیل خاصیت مکان باشد، یا خصوصیات فرد در آن مکان. مثلاً از بعضی انسان‌ها در محیط خلوت و تنهایی، عادات زشتی سر می‌زند؛ یا اینکه برخی فضاها به دلیل عدم اصالت و بی‌هویتی، یا وجود برخی نمادهای غیرفرهنگی، و یا دلایل دیگر، زمینه بیشتری برای بروز رفتارهای ناهنجار دارند. اگر فرد قدرت تغییر عادت در این مواقع را ندارد، راه جلوگیری از بروز رفتار ناهنجار در این موارد، قرار نگرفتن در آن محیط، یا ترک فوری آن محیط است.

قرآن کریم در مورد تأثیرپذیری از محیط فاسد، ماجرای بنی‌اسرائیل را یاد می‌کند که پس از گذشتن از دریا به منطقه‌ای رسیدند که در آن مردم بت می‌پرستیدند و آنان نیز تحت تأثیر این محیط، درخواست خدایی مانند خدای آنان کردند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۱۵۲؛ خطیب، ۱۴۲۴ق، ج ۱۴، ص ۹۱۹؛ قرائتی، بی تا - الف، ص ۱۷)؛ «وَ جَاوَزْنَا بِبَنِي إِسْرَائِيلَ الْبَحْرَ فَأَتَوْا عَلَى قَوْمٍ يَعْكُفُونَ عَلَى أَصْنَامٍ لَهُمْ قَالُوا يَا مُوسَى اجْعَلْ لَنَا إِلَهًا كَمَا لَهُمْ آلِهَةٌ قَالَ إِنَّكُمْ قَوْمٌ تَجْهَلُونَ» (اعراف: ۱۳۸). قرآن کریم همچنین داستان یوسف را بیان می‌کند که چگونه با قرار گرفتن در موقعیت گناه برای رهایی از آن، بی‌درنگ پا به فرار گذاشت و با دویدن به سمت در خروجی، تغییر مکان داد (یوسف: ۲۵). در جای دیگر انسان‌هایی را که تحت تأثیر محیط زندگی، با رفتار و عادات ناپسند بر نفس خویش ظلم کرده‌اند، به دلیل عدم تغییر مکان و محیط، مؤاخذه می‌کند: «إِنَّ الَّذِينَ تَوَفَّاهُمُ الْمَلَائِكَةُ ظَالِمِي أَنْفُسِهِمْ قَالُوا فِيمَ كُنْتُمْ قَالُوا كُنَّا مُسْتَضْعِفِينَ فِي الْأَرْضِ قَالُوا أَلَمْ تَكُنْ أَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةً فَتُهَاجِرُوا فِيهَا فَأُولَئِكَ مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَ سَاءَتْ مَصِيرًا» (نساء: ۹۷)؛ مفسران فریقین ذیل این آیه شریفه روایت ذیل را از رسول اکرم صلی الله علیه و آله درباره هجرت از محیط ناسالم نقل کرده‌اند: «مَنْ فَرَّ بِدِينِهِ مِنْ أَرْضٍ إِلَى أَرْضٍ وَ إِنْ كَانَ شِيرًا مِنَ الْأَرْضِ اسْتَوْجَبَ الْجَنَّةَ وَ كَانَ رَفِيقَ أَبِيهِ إِبْرَاهِيمَ وَ نَبِيهِ مُحَمَّدٍ صلی الله علیه و آله» (ورام بن ابی‌فراس، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۳۳؛ طبرسی، ۱۳۷۲،

۸. کنترل مبادی ورودی قلب

از مؤثرترین روش‌های جلوگیری از ارتکاب گناه و عادت به آن، کنترل ورودی‌های قلب با جلوگیری از دیدنی‌ها و شنیدنی‌هایی است که محیط قلب را آلوده می‌کند و انسان را به سوی گناه و تکرار آن می‌کشاند. شنیدن نغمه‌ها و دیدن تصاویر وسوسه‌انگیز آتش شهوت را شعله‌ور می‌کند، و انسان را به سوی ارتکاب گناه و تکرار آن می‌کشاند؛ افزون بر آن، انسان را به تدریج در برابر مسئولیت‌های اصلی‌اش، سست و بی‌اراده و در مقابل ارتکاب کارهای زشت بی‌تفاوت می‌کند، و گاهی او را به ورطهٔ پوچی و اباحی‌گری و حتی تمسخر و تکذیب آیات الهی می‌اندازد (روم: ۱۰). البته این خطر در عادت به هر گناهی وجود دارد و اختصاصی به گناهان چشم و گوش ندارد. خداوند در قرآن از گوش و چشم و قلب به عنوان مسئولانی یاد کرده که در روز قیامت از آنها درباره شنیده‌ها و دیده‌هاشان بازخواست می‌شود: «إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا» (اسراء: ۳۶).

آیت‌الله مصباح با استناد به آیه ۳۶ سوره «اسراء» می‌فرماید: «اگر در علل پیدایش اراده‌های خود، کاوش کنیم، خواهیم فهمید که ادراکات حسی، مخصوصاً دیدنی‌ها و شنیدنی‌ها، چه نقش مهمی را در تخیلات و افکار ما و به نوبه خود، چه آثاری در صدور افعال ارادی دارند. از اینجا نتیجه می‌گیریم که از بهترین وسایل تدبیر امیال و خواست‌ها و سرانجام، تسلط بیشتر بر خود و پیروزی بر هواهای نفسانی و وسوسه‌های شیطانی، کنترل ادراکات و قبل از همه، کنترل چشم و گوش است» (مصباح، ۱۳۸۲، ص ۱۰۶).

قرآن کریم می‌فرماید: «وَاللَّهُ أَخْرَجَكُمْ مِنْ بُطُونِ أُمَّهَاتِكُمْ لَا تَعْلَمُونَ شَيْئًا وَجَعَلَ لَكُمُ السَّمْعَ وَالْأَبْصَارَ وَالْأَفْئِدَةَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (نحل: ۷۸). علامه طباطبائی ذیل آیه شریفه می‌فرماید: این آیه اشاره دارد به مبادی این علم که خدای تعالی به انسان انعام کرده است؛ چون مبدأ تمامی تصورات، حواس ظاهری است، و عمدهٔ آنها حس باصره و حس سامعه است. و حواس دیگر یعنی لامسه و ذائقه و شامه به اهمیت آن دو نمی‌رسند، و مبدأ تصدیق و فکر، قلب است (طباطبائی، ۱۳۹۰، ج ۱۲، ص ۳۱۲).

در اهمیت قوه سامعه و شنیدن، همین بس که مشتقات ماده سمع به معنای شنیدن در قرآن کریم ۱۸۵ بار در ۱۶۳ آیه تکرار شده است. در آیات مذکور و بعضی آیات دیگر (بقره: ۷؛ انعام: ۴۶؛ حج: ۶۱)، سمع بر بصر مقدم شده که نشان‌دهنده اهمیت ویژه آن است

(ابن عطیه، ۱۴۲۲ق، ج ۳، ص ۱۶۱؛ فخررازی، ۱۴۲۰ق، ج ۲، ص ۲۹۵). امام سجاده در رسالهٔ حقوق دربارهٔ ارتباط شنیدن و رابطهٔ آن با قلب و روح انسان می‌فرماید: «حق گوش این است که پاکش نگه داری، و این مجرای قلب را جز به روی دهان ارزشمندی که خیری در آن به وجود آرد، یا خوی ارجمندی بدان بخشد نگشایی، گوش دریچه ورود سخن به قلب است که مفاهیم گوناگون و نیک و بد را به آن می‌رساند و لا قوة الا بالله» (علی بن الحسین، ۱۴۲۱ق، ص ۱۴).

قرآن کریم کسانی را که به گوش دادن به سخنان غفلت‌انگیز و گمراه‌کننده عادت کرده‌اند، از غذایی خوارکننده بیم می‌دهد: «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَ يَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُهِينٌ» (لقمان: ۶). در آیه دیگر پس از امر به اجتناب از پلیدی بت‌ها، از شنیدن سخن منحرف‌کننده و فسادانگیز نهی می‌کند: «فَاجْتَنِبُوا الرِّجْسَ مِنَ الْأَوْثَانِ وَ اجْتَنِبُوا قَوْلَ الزُّورِ» (حج: ۳۰). اهل بیت در روایات متعدد و دیگر مفسران قرآن کریم، غنا و آوازه‌خوانی را از مصادیق «لهو الحدیث» و «قول الزور» برشمرده‌اند (قمی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۸۴ و ۱۶۱؛ طوسی، بی‌تا، ج ۷، ص ۳۱۲؛ طبری، ۱۴۱۲ق، ج ۲۱، ص ۴۰)؛ همچنین قرآن در آیات ۳۰ و ۳۱ سوره «نور» به مردان و زنان دستور می‌دهد مراقب نگاه خویش باشند و با مدیریت صحیح ورودی‌های قلب آلوده به گناه نشوند.

در روایتی از امام صادق از قول حضرت عیسی می‌آمده است: «إِيَّاكُمْ وَ النَّظْرَةَ فَإِنَّهَا تَزْرَعُ فِي قَلْبِ صَاحِبِهَا الشَّهْوَةَ وَ كَفَى بِهَا لِصَاحِبِهَا فِتْنَةً» (مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۲۰۸)؛ از نگاه به همین کار بپرهیزید که در دل صاحبش بذر شهوت می‌افشانند، و همین کار کافی است که صاحبش را دچار فتنه نماید.

۹. تقویت اراده

روش دیگر غلبه بر عادات ناپسند، تقویت نیروی اراده است که گاهی در زبان دانشمندان علم اخلاق از آن با تعابیری نظیر تسلط بر نفس و مالکیت نفس از آن یاد شده است (مطهری، ۱۳۸۴، ج ۲۲، ص ۸۸۸). با ارادهٔ قوی، انسان قدرت تغییر عادات و سجایایی که مدت‌ها در نفس انسان ریشه دوانده‌اند را خواهد داشت.

برای تقویت اراده، راه‌کارهای مختلفی از جانب علمای اخلاق با استناد به آیات و روایات ارائه شده است؛ از جمله روزه (مطهری، ۱۳۸۴، ج ۲۲، ص ۴۴۷؛ مظاهری، ۱۳۸۹، ص ۸۸؛ انصاریان، ۱۳۶۸،

۱۲ سوره «ممتحنه» نیز از پیمان برخی زنان مؤمن با رسول خدا ﷺ برای ترک گناهان، یاد شده است: «يا أَيُّهَا النَّبِيُّ إِذَا جَاءَكَ الْمُؤْمِنَاتُ يَبَايَعْنَكَ عَلَىٰ أَنْ لَا يَشْرِكْنَ بِاللَّهِ شَيْئًا وَلَا يَسْرِقْنَ وَلَا يَزْنِينَ وَلَا يَقْتُلْنَ أَوْلَادَهُنَّ وَلَا يَأْتِينَ بِبُهْتَانٍ يَفْتَرِينَهُ بَيْنَ أَيْدِيهِنَّ وَأَرْجُلِهِنَّ وَلَا يَعْتَصِبْنَ فِي مَعْرُوفٍ فَبَايَعْنَهُنَّ وَاسْتَغْفِرَ لَهُنَّ اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ». از برخی روایات و ادعیه نیز مطلوبیت چنین پیمانی استفاده می‌شود؛ امام سجاده در دعای سی‌ویکم صحیفه سجادیه، معروف به دعای «توبه»، می‌فرماید: «وَ لَكَ يَا رَبِّ شَرْطِي أَلَّا أُعْوِدَ فِي مَكْرُوهِكَ وَ ضَمَائِي أَنْ أَلْأْرَجَّ فِي مَذْمُومِكَ وَ عَهْدِي أَنْ أَهْجَرَ جَمِيعَ مَعاصِيكَ» (صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶، ص ۱۴۲)؛ پروردگارا شرطی در پیشگاه تو کرده‌ام که به آنچه دوست نداری، باز نگردم، و تضمین می‌کنم به سراغ آنچه را تو مذمت کرده‌ای، نروم و عهد می‌کنم که از جمیع گناهانت دوری گزینم.

۱.۱ تشویق و وعده پاداش

یکی از روش‌های مؤثر تربیت اخلاقی، پرورش عادات پسندیده، و اصلاح عادات ناپسند، تشویق و دادن انگیزه است. انسان‌ها معمولاً بدون تشویق و ترغیب، چندان انگیزه‌ای برای رفتار مطلوب و ترک عادات ناپسند ندارند. قرآن کریم نیز متناسب با سطح معرفت و شخصیت افراد، مکرر از این روش استفاده کرده است. بشارت‌های خداوند و رسولانش (بقره: ۲۵؛ آل عمران: ۱۷۱؛ انعام: ۴۸؛ توبه: ۲۱ و ۱۱۱)، آیات بیانگر پاداش‌های الهی، آیات بیانگر اثرات اعمال و رفتار نیک (مائده: ۶۵؛ هود: ۵۲؛ نوح: ۱۰-۱۲)، آیات بیانگر محبت و رضای الهی به توبه‌کنندگان و کسانی که عادات زشت را ترک می‌کنند (بقره: ۲۲۲؛ آل عمران: ۷۶ و ۱۳۴؛ توبه: ۱۰۰ و ۱۰۸)، همگی نشان از اهمیت تشویق در تربیت انسان و اصلاح عادات بد او دارد. شمار این آیات از چند صد مورد فراتر می‌رود به عنوان نمونه خداوند از پیامبرش می‌خواهد مؤمنان را به جهاد تشویق کند: «يا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرِّضِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ» (انفال: ۶۵)، یا در مقام تشویق مردمی که خوی مال اندوزی و حب مال در آنان موج می‌زند، از پیامبرش می‌خواهد با دعای آشکار ایشان، مایه آرامش روح و اطمینان‌شان شود: «خُذْ مِنْ أَمْوَالِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَ تُزَكِّيهِمْ بِهَا وَ صَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَاتَكَ سَكَنٌ لَهُمْ وَ اللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ» (توبه: ۱۰۳). امیرمؤمنان ﷺ نیز می‌فرماید: «لَا يَكُونُ الْمُحْسِنُ وَ الْمُسِيءُ عِنْدَكَ بِمَنْزِلَةٍ سِوَا فِئَةٍ فِي ذَلِكَ تَرْهِيْدًا لِأَهْلِ الْإِحْسَانِ فِي الْإِحْسَانِ وَ تَدْرِيْبًا

ص ۲۰)، نماز شب و تهجد، ترک گناه (قرائتگی، ۱۳۸۶، ص ۲۲۴؛ مظاهری، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۱۴۳) و به‌کارگیری پیاپی اراده (مظاهری، ۱۳۸۹، ص ۸۷). قرآن کریم از همه مؤمنان می‌خواهد که برای غلبه بر مشکلات و وسوسه شیطان از صبر و نماز مدد بگیرند: «وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ...» (بقره: ۱۵۳ و ۴۵)؛ بسیاری از مفسران بر اساس روایات، مراد از صبر را، که تجلی اراده انسان است، روزه دانسته‌اند (استرآبادی، بی تا، ج ۱، ص ۲۸۷؛ بحرانی، ۱۴۱۵ ق، ج ۱، ص ۲۰۹؛ مقدس اردبیلی، بی تا، ج ۱، ص ۱۲۸؛ زمخشری، ۱۴۰۷ ق، ج ۱، ص ۱۳۴؛ ابن عجبیه، ۱۴۱۹ ق، ج ۱، ص ۱۰۲). روزه تمرین و ممارست انسان در برابر خواسته‌های نفسانی است که باعث تقویت عزم و اراده انسان می‌گردد. تمرین خویشنداری در برابر خوردن، آشامیدن و سایر لذت‌های حلال، انسان را برای مبارزه با عادات ناپسند آماده خواهد کرد.

برخی علمای اخلاق با استناد به آیه «إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَ أَقْوَمُ قِيْلًا» (مزل: ۶)، یکی از راه‌های تقویت اراده را مداومت بر نماز شب دانسته‌اند (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۱، ج ۲۵، ص ۳۷۹؛ مظاهری، ۱۳۶۲، ص ۸۷؛ قرائتی، بی تا - ب، ص ۶۱). انسانی که بتواند از بستر گرم دل کنده و در دل شب به مناجات با خدا بپردازد، در مقابله با عادات و رذائل اخلاقی نیز قوی‌تر و استوارتر است.

۱.۱۰ مشارطه

مشارطه در لغت به معنای با کسی شرط کردن است (دهخدا، ۱۳۵۲، ذیل واژه مشارطه) و در اصطلاح اهل سلوک، عبارت است از آنکه انسان در هر شبانه‌روز با خود یا خدای خود پیمان ببندد که مرتکب گناه نشود، و کاری نکند که موجب خشم و ناخشنودی خداوند گردد، و در طاعات کوتاهی نکند، و کار خیر و مستحبی که برایش میسر شود ترک نکند (موسوی خمینی، ۱۳۸۷، ص ۹؛ مهدوی کنی، ۱۳۸۴، ص ۳۴۵؛ دلشادتهرانی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۶۴۱)، با چنین عهد و پیمانی می‌توان کم‌کم عادات و ملکات نامطلوب را ریشه‌کن کرد.

بعضی از آیات قرآن کریم، حکایت از پیمان برخی مؤمنان با خدای متعال دارد: «مِنَ الْمُؤْمِنِينَ رِجَالٌ صَدَقُوا مَا عَاهَدُوا اللَّهَ عَلَيْهِ فَمِنْهُمْ مَنْ قَضَىٰ نَحْبَهُ وَ مِنْهُمْ مَنْ يَنْتَظِرُ وَ مَا بَدَّلُوا تَبْدِيلًا» (احزاب: ۳۳). همچنین آیه ۱۵ همین سوره از مؤمنانی حکایت می‌کند که با خدا عهد بستند که در جنگ پشت به دشمن نکنند: «وَلَقَدْ كَانُوا عَاهَدُوا اللَّهَ مِنْ قَبْلُ لَا يُولُونَ الدُّبَارَ وَ كَانَ عَهْدُ اللَّهِ مَسْئُولًا». در آیه

لَا هَلَّ إِلَّا سَاءَةٌ عَلَى الْإِسَاءَةِ وَالْزُّمُّ كُلُّ مِنْهُمْ مَا أَلَزَمَ نَفْسَهُ» (نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، ص ۴۳۰، نامه ۵۳)؛ نیکوکار و بدکار در برابرت یکسان نباشند، که این کار نیکوکار را در انجام کار نیک بی‌رغبت، و بدکار را در بدی ترغیب می‌کند، هر کدام را نسبت به کارشان پاداش ده.

۱۲. تنبیه

برخی علمای اخلاق آخرین مراحل در اصلاح عادات و ملکات ناپسند را تنبیه و مجازات دانسته‌اند؛ چنان‌که آخرین حربه پزشک برای درمان بیماری، تیغ جراحی است (قلانسی نسفی، ۱۳۸۵، ص ۲۷۲؛ محقق سبزواری، ۱۳۸۳، ص ۵۱۹؛ کانون نشر و ترویج فرهنگ اسلامی، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۲۴؛ حمود، ۱۴۳۰ق، ص ۳۲۹).

خداوند متعال برای درمان کسانی که جز به تنبیه و مجازات هدایت نمی‌شوند از این روش استفاده کرده است و دیگران را به اعمال چنین مجازات‌هایی بیم داده است؛ مثلاً قرآن در آیات ۱۶۰ و ۱۶۱ سوره «نساء» گزارش می‌کند که خداوند برای یهودیان به دلیل ظلم، بازداشتن از راه خد، رباخواری و حرام‌خواری، مجازات‌هایی در همین دنیا در نظر گرفته است: «فَيُظَلِّمُ مِنَ الَّذِينَ هَادُوا حَرْمًا عَلَيْهِمْ طَيِّبَاتٍ أُحْلَتْ لَهُمْ وَ بَدَّيْهِمْ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ كَثِيرًا وَأَخَذَهُمُ الرَّبُّوَا وَقَدْ نَهَوْا عَنْهُ وَ أَكَلِهِمْ أَمْوَالُ النَّاسِ بِالْبَاطِلِ وَ أَعْتَدْنَا لِلْكَافِرِينَ مِنْهُمْ عَذَابًا أَلِيمًا». همچنین در آیه ۲۶ «مائده» از چهل سال سرگردانی قوم بنی‌اسرائیل در بیابان، به عقوبت گناهان و عادات زشت حکایت کرده است؛ و نیز در آیات ۱۳۳ سوره «اعراف» و ۱۶ سوره «سبأ» انواع مجازات‌های دنیوی اهل مصر و قوم سبأ را بیان کرده است.

امیرمؤمنان علیه السلام در پاسخ درخواست کیفر شورشیان علیه عثمان با اشاره به ضرب‌المثلی معروف در کلام عرب، می‌فرماید: «إِذَا لَمْ أَجِدْ بُدًّا فَأَخِرُ الدَّوَاءِ الْكِي» (نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، ص ۲۴۳، خ ۱۶۸)؛ هرگاه چاره‌ای نیابم آخرین دوا داغ نهادن است. سعدی می‌گوید:

درشتی و نرمی به هم در به است

چو رگ زن که جراح و مرهم نه است

(سعدی، ۱۳۶۵، باب ۸).

شاعر عارف مسلک، حافظ شیرازی می‌گوید:

بیانگ مطرب و ساغی اگر نوشی می

علاج کی کنت آخر الدواء الکی

(حافظ شیرازی، ۱۳۷۲، غزل ۴۳۰).

در روش مشارطه نیز گاهی برای اصلاح رفتارهای فردی ناپسند، افزون بر تعهد و شرط‌گذاری از مجازات‌هایی استفاده می‌شود. *خواجه طوسی* در رابطه نقش تنبیه و عقوبت در اصلاح عادت بد آورده است: «هر وقتی نفس به معاودت عادت راسخ مبادرت کند، پس او را به عقوبت و تعذیب و تکلیف افعال صعب و تقلید اعمال شاقه و اقدام بر نذور و عهدی که قیام بدان مشکل بود، با تقدیم ایفای مراسم آن، تأدیب باید کرد و این صنف معالجه مانند قطع اعضاء و داغ کردن اطراف بود در طب، و آخر الدواء الکی» (طوسی، ۱۴۱۳ق، ص ۱۳۵).

البته چنان‌که اشاره شد، تنبیه روشی همیشگی و همگانی نیست؛ عده‌ای با اکرام و ملاحظت هم متنبه می‌شوند و از لغزش‌ها و خطاهای خود به آسانی دست می‌کشند؛ آنان با تلنگری از خواب غفلت بیدار می‌شوند و به صراط مستقیم باز می‌گردند؛ امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «سُئِلَ عَنْ الْأَخْبَارِ بِإِكْرَامِهِمْ وَ الْأَشْرَارِ بِتَأْدِيبِهِمْ» (اربلی، ۱۳۸۱ق، ج ۲، ص ۳۵۰؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۸۲؛ بحرانی، ۱۴۱۱ق، ج ۴، ص ۶۰۱)؛ اصلاح نیکان به گرمی داشتن و اصلاح بدان به تأدیب آنان است.

و نیز می‌فرماید: «وَ أَرْفُقُ مَا كَانَ الرَّفْقُ أَرْفُقًا وَ اغْتَزِمُ بِالشَّدَّةِ حِينَ لَا تُغْنِي عَنْكَ إِلَّا الشَّدَّةُ» (نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، ص ۴۲۱، نامه ۴۶)؛ آنجا که نرمی و مدارا بهتر است نرمش داشته باش، و جایی که جز خشونت به کار نیاید، خشونت کن.

این نکته نیز شایان توجه است که همیشه تنبیه و بازداشتن کسی که به عادت ناپسند خو گرفته، برخورد مستقیم با وی نیست؛ گاهی تشویق دیگری در مقابل او و محروم کردن او از تشویق، تنبیه او محسوب می‌شود و همان اثر تربیتی را دارد؛ چنان‌که امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «لِزَجْرِ الْمُسِيءِ بِشَوَابِ الْمُحْسِنِ» (همان، ص ۵۰۱، حکمت ۱۷۷)؛ تبهکار را با تشویق نیکوکار از ادامه گناه بازدار.

نتیجه‌گیری

۱. قرآن کریم در وهله اول کسی را که عادت به گناه کرده،

متوجه زشتی رفتار خود می‌کند و از عواقب آن بیم می‌دهد.

۲. عادت بد معمولاً به تدریج به وجود می‌آید؛ زدودن عادت بد نیز به

طور عادی یک‌باره میسر نیست. قرآن کریم برای اصلاح برخی عادات

ریشه‌دار عصر جاهلی، از روش تدریج و مدارا استفاده کرده است.

منابع.....

- نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، تصحیح صبحی صالح، قم، هجرت.
- صحیفه سجاده، ۱۳۷۶، قم، الیهادی.
- ابن عجبیه، احمد، ۱۴۱۹ق، البحر المدید فی تفسیر القرآن المجید، قاهره، بی‌نا.
- ابن عطیه، عبدالحق بن غالب، ۱۴۲۲ق، المحرر الوجیز فی تفسیر کتاب العزیز، بیروت، دار الکتب العلمیه.
- اربلی، علی بن عیسی، ۱۳۸۱ق، کشف الغمّة فی معرفه الأئمّة، تبریز، بنی‌هاشمی.
- استرآبادی، محمد بن علی، بی‌تا، آیات الأحکام، تهران، معراجی.
- اسماعیلی یزدی، عباس، ۱۴۲۸ق، ینایع الحکمة، چ پنجم، قم، مسجد مقدس جمکران.
- امین، نصرت‌بیگم، بی‌تا، تفسیر مخزن العرفان در علوم قرآن، بی‌جا، بی‌نا.
- انصاریان، حسین، بی‌تا، تفسیر حکیم، قم، دارالعرفان.
- ، ۱۳۶۸، فروغی از تربیت اسلامی، چ چهارم، تهران، مفید.
- بحرانی، هاشم‌بن سلیمان، ۱۴۱۱ق، حلیة الأبرار فی أحوال محمد وآله الأطهار، قم، مؤسسه المعارف الاسلامیه.
- ، ۱۴۱۵ق، البرهان فی تفسیر القرآن، قم، موسسه البعثه.
- جعفری، یعقوب، ۱۳۸۲، سیری در علوم قرآن، تهران، اسوه.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۰، تفسیر تسنیم، قم، اسراء.
- جودت، علی اشرف تقی، ۱۳۷۸، نقش عادت در تربیت اسلامی، تهران، امیرکبیر.
- حافظ شیرازی، خواجه شمس‌الدین محمد، ۱۳۷۲، دیوان حافظ، تصحیح سیدابوالقاسم انجوی شیرازی، تهران، جاویدان.
- حرعاملی، محمد بن حسن، ۱۴۰۹ق، تفصیل وسائل الشیعه الی تحصیل مسائل الشریعه، قم، مؤسسه آل‌البتیت.
- حمود، محمد عبدالله، ۱۴۳۰ق، مناد الروح، چ سوم، بیروت، دار الولا.
- حویزی، عبدعلی بن جمعه، ۱۴۱۵ق، تفسیر نور الثقلین، چ چهارم، قم، اسماعیلیان.
- خزائلی، محمدعلی، ۱۳۸۷، متن، شرح و تفسیر دعای ابوحمزه ثمالی، قم، ابتکار دانش.
- خطیب، عبدالکریم، ۱۴۲۴ق، التفسیر القرآنی للقرآن، بیروت، دارالفکر العربی.
- دلشادتهرانی، مصطفی، ۱۳۸۳، سیره نبوی «منطق عملی»، چ دوم، تهران، دریا.
- دهخدا، علی‌اکبر، ۱۳۵۲، لغت‌نامه، تهران، سازمان لغت‌نامه دهخدا.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ق، المفردات فی غریب القرآن، بیروت، دار الشامیه.
- ، ۱۳۷۳، الفریفة الی مکارم الشریعة، قم، شریف الرضی.
- رضایی اصفهانی، محمدعلی، ۱۳۸۷، تفسیر قرآن مهر، قم، پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
- زمخشری، محمود بن عمر، ۱۴۰۷ق، الکشاف عن حقایق غوامض التنزیل و عبون الأقاویل فی وجوه التأویل، چ سوم، بیروت، دارالکتب العربی.
- سعدی، مصلح بن عبدالله، ۱۳۶۵، گلستان، به کوشش محمدعلی فروغی، تهران، امیرکبیر.

۳. از روش‌های قرآن کریم برای مقابله با عادات ناپسند، تقویت رفتارهای مقابل و متضاد عادت ناپسند است؛ مثلاً قرآن برای مبارزه با بُخل، دستور به انفاق، و برای مبارزه با تکبر، دستور به رفتار متواضعانه، داده است.

۴. معرفی الگوها و نمونه‌های موفق، به مردم یکی از راه‌کارهای قرآن برای رشد و پرورش رفتارهای شایسته و اصلاح رفتارهای ناپسند است؛ این نمونه‌های عملی، نقش بسزایی در تغییر رفتارهای فردی و اجتماعی دارند.

۵. تلقین به نفس با تداوم یاد خدا و تکرار اعمال، از روش‌های اصلاح عادات ناپسند و جایگزینی عادات پسندیده است؛ شاید یکی از حکمت‌های دستور قرآن و روایات به تداوم برخی اذکار و اعمال، همین باشد.

۶. مشارطه به معنای پیمان بستن با خود و خدای انسان را برای تزکیه و پالایش نفس آماده می‌سازد؛ قرآن کریم از پیمان و مشارطه برخی مؤمنان با خدا و رسولش برای ترک گناهان یاد کرده است.

۷. برخی عادات و سجایای اخلاقی در مکان و محیط خاصی از انسان سر می‌زند؛ تغییر مکان و محیط و سوسه‌انگیز و یادآوری‌کننده آن رفتار زشت، در اصلاح چنین عاداتی بسیار مؤثر است.

۸. گاهی می‌توان با تغییر در برخی مؤلفه‌های عادات بد، آن را به رفتاری شایسته یا مباح تبدیل کرد؛ شاید آیه ۷۸ سوره «هود» به همین روش اشاره داشته باشد.

۹. شنیدن نغمه‌ها و دیدن تصاویر و سوسه‌انگیز، آتش شهوت را در انسان شعله‌ور می‌کند؛ انسان با مدیریت ورود شنیدنی‌ها و دیدنی‌ها می‌تواند مانع بروز رفتارهای ناپسند شود و یا به تدریج رفتارهای ناپسند خود را اصلاح کند.

۱۰. روش دیگر غلبه بر عادات ناپسند، تقویت نیروی اراده است؛ قرآن کریم از همه مؤمنان خواسته تا برای تقویت اراده و غلبه بر مشکلات و سوسه‌های شیطان اغواگر، از صبر و نماز مدد بگیرند.

۱۱. تشویق، نقش مهمی در پرورش عادات پسندیده و بازداشتن از عادت ناپسند دارد؛ آیات فراوانی که حکایت از محبت الهی به توبه‌کنندگان و پاداش‌های ایشان نزد خداوند دارد، نشان‌دهنده این نقش است.

۱۲. یکی از آخرین مراحل اصلاح عادات و ملکات ناپسند، تنبیه و مجازات است؛ بر اساس برخی آیات قرآن خداوند برای اصلاح کسانی که جز تنبیه و مجازات هدایت نمی‌شوند، از این روش استفاده کرده است.

- سیوطی، عبدالرحمن، ۱۴۰۴ق، *الدر المنثور فی التفسیر بالمأثور*، قم، کتابخانه آیت‌الله العظمی مرعشی نجفی.
- شیر، عبدالله، ۱۳۷۴، *الأخلاق*، قم، مرکز الغدير للدراسات الاسلاميه.
- طالقانی، نظرعلی، ۱۳۷۳، *کاشف الأسرار*، تهران، رسا.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۹۰ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، چ دوم، بیروت، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، چ سوم، تهران، ناصر خسرو.
- طبری، محمدبن جریر، ۱۴۱۲ق، *جامع البیان فی تفسیر القرآن*، بیروت، دار المعرفه.
- طوسی، محمدبن حسن، بی تا، *التبیین فی تفسیر القرآن*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- طوسی، نصیرالدین، ۱۴۱۳ق، *اخلاق ناصری*، تهران، علمیه اسلامیة.
- عباس نژاد، محسن، ۱۳۸۴، *قرآن، روان شناسی و علوم تربیتی*، مشهد، بنیاد پژوهش های قرآنی حوزه و دانشگاه.
- عبدالرزاق کاشی، عبدالرزاق بن جلال الدین، ۱۳۷۹، *شرح منازل السائرین خواجه عبدالله انصاری براساس شرح عبدالرزاق کاشانی*، چ سوم، تهران، الزهراء.
- علی بن حسین ع، ۱۴۲۱ق، *رسالة الحقوق*، چ دوم، تهران، انتشارات بین المللی الهدی.
- غزالی، ابوحامد، بی تا - الف، *احیاء علوم الدین*، بی جا، دار الکتب العربی.
- _____، بی تا - ب، *میزان العمل*، چ دوم، قاهره، دارالمعارف.
- _____، ۱۳۸۳، *کیمیای سعادت*، چ یازدهم، تهران، علمی و فرهنگی.
- فاضل جواد، جوادبن سعید، ۱۳۶۵، *مسالك الأفهام إلى آیات الأحكام*، چ دوم، تهران، مرتضوی.
- فخررازی، محمدبن عمر، ۱۴۲۰ق، *التفسیر الکبیر (مفاتیح الغیب)*، چ سوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- فیروز مهر، محمدمهدی، ۱۳۹۳، *تربیت اخلاقی با نگاهی قرآنی*، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
- فیض کاشانی، ملامحسن، ۱۳۷۶، *المحجة البيضاء فی تهذیب الاحیاء*، چ چهارم، قم، مؤسسه النشر الاسلامی.
- _____، ۱۴۰۶ق، *الواقف*، اصفهان، کتابخانه امام امیرالمؤمنین علی ع.
- _____، ۱۴۱۵ق، *تفسیر الصافی*، چ دوم، تهران، مکتبه الصدر.
- _____، ۱۴۲۳ق، *الحقائق فی محاسن الأخلاق*، چ دوم، قم، دار الکتب الاسلامی.
- قرائتی، محسن، ۱۳۸۸، *تفسیر نور*، تهران، مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن.
- _____، ۱۳۸۶، *گناه شناسی*، چ هشتم، تهران، مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن.
- _____، بی تا - الف، *اصول عقاید*، تهران، مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن.
- _____، بی تا - ب، *پرتوی از اسرار نماز*، تهران، مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن.
- _____، بی تا - ج، *قرآن و تبلیغ*، تهران، مرکز فرهنگی درس هایی از قرآن.
- قالنسی نسفی، عبدالله بن محمد، ۱۳۸۵، *ارشاد در معرفت و وعظ و اخلاق*، تهران، مرکز پژوهشی میراث مکتوب.
- قمی، علی بن ابراهیم، ۱۳۶۳، *تفسیر القمی*، چ سوم، قم، دار الکتب.
- کانون نشر و ترویج فرهنگ اسلامی حسناات اصفهان، ۱۳۸۹، *سیری در سپهر اخلاق*، قم، صحیفه خرد.
- کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۴۰۷ق، *الکافی*، چ چهارم، تهران، دار الکتب الاسلامیه.
- لاهیجی، حسن بن عبدالرزاق، ۱۳۷۵، *رسائل فارسی*، تهران، مرکز فرهنگی نشر قبله.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۳۸۲، *عین الحیات*، قم، انوار الهدی.
- _____، ۱۴۰۳ق، *بحار الأنوار*، چ دوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- محقق سبزواری، محمدباقر بن محمد، ۱۳۸۳، *روضه الأنوار عباسی (در اخلاق و شیوه کشورداری)*، چ دوم، تهران، مرکز پژوهشی میراث مکتوب.
- مراغی، احمد مصطفی، بی تا، *تفسیر المراغی*، بیروت، دارالفکر.
- مشکینی اردبیلی، علی، ۱۳۸۱، *ترجمه قرآن*، چ دوم، قم، الهادی.
- مصباح، محمدتقی، ۱۳۸۲، *خودشناسی برای خودسازی*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ع.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۸۴، *مجموعه آثار*، چ هفتم، تهران، صدرا.
- مظاهری، حسین، ۱۳۶۲، *جبهه و جهاد اکبر*، تهران، سپاه پاسداران انقلاب اسلامی، نمایندگی ولی فقیه.
- _____، ۱۳۸۳، *جهاد با نفس*، چ هشتم، قم، فدک فاطمی.
- _____، ۱۳۸۹، *سیر و سلوک: مقدمه: سلوک معنوی در برتو قرآن و عترت*، چ دوم، قم، مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهراء ع.
- مفید، محمدبن محمدبن نعمان، ۱۴۱۳ق، *الأمالی*، قم، کنگره شیخ مفید.
- مقدس اردبیلی، احمدبن محمد، بی تا، *زبدة البیان فی احکام القرآن*، تهران، مرتضوی.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، ۱۳۷۱، *تفسیر نمونه*، چ دهم، تهران، دار الکتب الاسلامیه.
- _____، ۱۳۷۷، *اخلاق در قرآن*، قم، مدرسه امام علی بن ابیطالب ع.
- مکی عاملی، زین الدین بن علی (شهید ثانی)، ۱۴۰۹ق، *منیة المرید فی أدب المفید و المستفید*، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.
- _____، ۱۳۷۷، *مصباح التشریح و مفتاح الحقیقه* (منسوب به امام جعفر صادق ع)، ترجمه عبدالرزاق بن محمدهاشم گیلانی، تهران، پیام حق.
- _____، ۱۳۹۰ق، *کشف الریبه*، چ سوم، تهران، مرتضوی.
- موسوی خمینی، روح الله، ۱۳۸۲، *شرح حدیث جنود عقل و جهل*، چ هفتم، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی ع.
- _____، ۱۳۷۸، الف، *آداب الصلاة*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی ع.
- _____، ۱۳۷۸، ب، *صحیفه امام*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی ع.
- _____، ۱۳۸۷، *شرح جهل حدیث*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی ع.
- مهدوی کتی، محمدرضا، ۱۳۸۴، *نقطه های آغاز در اخلاق عملی*، چ هفتم، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- نراقی، احمدبن محمدمهدی، ۱۳۷۸، *معراج السعاده*، چ ششم، قم، هجرت.
- نراقی، مهدی بن ابی ذر، بی تا، *جامع السعادات*، چ چهارم، بیروت، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- ورامین ابی فراس، مسعودبن عیسی، ۱۴۱۰ق، *تنبيه الخواطر ونزهة النواظر*، قم، مکتبه فقیه.