

نوع مقاله: ترویجی

## روش‌های عام تربیت اخلاقی در بعد عاطفی براساس آثار آیت‌الله مصباح یزدی\*

محمدصادق دهقان کلور / کارشناس ارشد تربیت اخلاقی مؤسسه اخلاقی و تربیت

m.s.dehqan@mihanmail.ir

orcid.org/0009-0006-6898-4706



https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0

پذیرش: ۱۴۰۲/۰۲/۱۱

دریافت: ۱۴۰۱/۱۱/۱۶

### چکیده

انسان تربیت‌یافته اخلاقی، فردی است که بر عواطف خود کنترل داشته و آنها را در مسیر رضایت الهی ایجاد و ابراز می‌کند. از این رو لازم است که عواطف پسندیده، به وسیله روش‌هایی در جان متربی، ایجاد و در ادامه، تثبیت و تقویت شود و در صورت وجود عواطف ناپسند در انسان، اصلاح، و به نوعی نابود شود. هدف از این مقاله استخراج روش‌های عام تربیت اخلاقی در بعد عاطفی با تکیه بر آثار آیت‌الله مصباح یزدی است؛ که هم در حوزه تربیت ایجاد و هم اصلاحی کارایی دارد و برای تداوم، تثبیت و تقویت ارزش‌های اخلاقی و پرورش و افزایش گرایش‌ها و فضیلت‌های اخلاقی مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ تا عواطف ایجادشده در نفس متربی رسوخ پیدا کرده و به مرحله ملکه برسد؛ زیرا مداومت بر عمل، سخت‌تر از خود عمل است. روش این تحقیق، توصیفی - تحلیلی است و با مراجعه به یادداشت‌ها، تألیف‌ها و سخنرانی‌های آیت‌الله مصباح یزدی صورت گرفته است. نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که برای رسیدن به این هدف می‌توان از روش‌های عقلانیت و تفکر، رعایت تقوا، تغذیه مناسب و حلال، عبادت و انتخاب همسر شایسته از خانواده شایسته، بهره گرفت.

کلیدواژه‌ها: تربیت اخلاقی، روش‌های عام، بعد عاطفی، علامه مصباح یزدی.

## مقدمه

به سه بخش روش‌های ابداعی، روش‌های اصلاحی و روش‌های عام مورد بررسی قرار داد.

از پژوهش‌هایی که در این باب انجام شده، می‌توان به:

کتاب *روش‌های تربیت اخلاقی در المیزان* (فقیهی، ۱۳۹۳) اشاره کرد که روش‌های تربیت اخلاقی را در سه بعد شناخت، میل و انگیزه، و بعد عمل بررسی کرده است.

کتاب *قرآن و تربیت* (رضایی اصفهانی، ۱۳۹۴، ج ۳)، بحث روش‌های تربیت اخلاقی را آورده و در این بخش ۳۱ روش برای تربیت بیان کرده است.

در فصل سوم کتاب *قرآن و عواطف انسان* (عقیفی، ۱۳۹۸)، به اصول و مبانی و راهبردهای قرآن در جذب عاطفی انسان اشاره شده است.

مقاله «روش‌های تربیت اخلاقی در نهج‌البلاغه» (شریفی، ۱۳۸۹)، به روش‌هایی مانند: حکمت و تذکر و یادآوری نعمت‌ها، موعظه، خطابه و عبرت‌آموزی، کاربرد اصول روان‌شناسی و امر به معروف و نهی از منکر اشاره کرده است؛ که با بررسی صورت‌گرفته از منابع موجود، پژوهش جامعی در باب روش‌های عام تربیت اخلاقی و در بعد عاطفی صورت نگرفته است؛ و اغلب پژوهش‌هایی که به مسئله روش تربیت اخلاقی پرداخته‌اند، یا اصلاً به مسئله ساحت عاطفی نپرداخته، یا اینکه بیشترین تمرکز خود را بر روی ساحت‌های شناختی و رفتاری قرار داده‌اند. از این رو با توجه به اهمیت و ضرورت بیان شده در باب مؤلفه روش، و بعد عاطفی تربیت اخلاقی، وجود چنین پژوهشی ضروری به نظر می‌رسد. این تحقیق درصدد است تا روش‌های عام تربیت اخلاقی در این بعد را مورد بررسی قرار دهد؛ و برای رسیدن به این نگاه تخصصی و جامع، باید از نظریات اندیشمندان و علمای اسلام همچون علامه مصباح یزدی که یکی از متفکران روشنفکر و علمای اخلاق معاصر که آگاه به مسائل تعلیم و تربیت بوده و دارای آثار گفتاری، نوشتاری و جزوات منتشرنشده فراوان که در مجامع و محافل علمی حوزه و دانشگاه از جایگاه رفیعی برخوردارند و از معدود اندیشمندانی هستند که به صورت جدی مباحث عواطف و گرایش‌ها را در آثار اخلاقی خود آورده‌اند، سود بجوییم. در این مقاله ما به دنبال این هستیم که بدانیم روش‌های عام تربیت اخلاقی در بعد عاطفی که هم در حوزه تربیتی ابداعی و هم اصلاحی کارآیی دارد، از منظر آیت‌الله مصباح یزدی کدامند؟

تلاش‌های فراوانی برای نهادینه کردن اخلاق در افراد و جوامع در نقاط مختلف جهان صورت می‌پذیرد. اخلاق یک ارزش انسانی است و تربیت اخلاقی یعنی ارزشمند ساختن وجود انسان که می‌تواند دارای ساحت‌های شناختی و رفتاری و عاطفی باشد. از آنجاکه بینش‌ها، عواطف و رفتارهای انسان، تأثیر متقابل بر یکدیگر دارند، در فرایند تربیت باید به همه این ابعاد توجه کرد؛ زیرا تأمین سعادت و سلامت شخص و جامعه مستلزم هماهنگی، هم‌دلی، هم‌کاری و هم‌یاری عقل با عواطف و احساسات است، ضعف و فقدان هریک، پویایی و بلکه اصل حرکت فرد و جامعه را در مسیر تربیت و رشد و تعالی به مخاطره انداخته، موجب خسارات عظیم و جبران‌ناپذیری خواهد شد. بنابراین بعد عاطفی یکی از مؤلفه‌های مهم شخصیت است و تربیت این بعد در تربیت اخلاقی نیز به دلیل اینکه بخش بزرگی از عواطف انسان به حیطة اخلاق مربوط است از مهم‌ترین و اساسی‌ترین انواع تربیت انسان به‌شمار می‌رود؛ و تأکید فراوان بر بعد عقلانی و شناختی انسان و غفلت از بعد عاطفی، جریان تربیت را دچار آسیب جدی خواهد کرد.

در کنار هدف غایی تربیت اخلاقی اسلام، که عبودیت خداوند و رسیدن به نقطه اوج انسانیت یا همان کمال است؛ از اهداف میانی تربیت اخلاقی در بعد عاطفی، در مسیر رضایت خداوند قرار گرفتن عواطف و گرایش‌ها و هیجان‌های انسان است. برای رسیدن به این هدف نیازمند بهره‌گیری از یک‌سری روش‌های خاص هستیم؛ چراکه بخش اعظم موفقیت مربی و یک نظام تربیتی در گرو شیوه‌هایی است که او برای رسیدن به اهداف تربیتی اتخاذ کرده و به کار می‌بندد. به همین جهت، گزاره نیست اگر بگوییم که دشوارترین مرحله از فرایند تربیت، تعیین و تشخیص روش تربیتی و استفاده و به‌کارگیری صحیح و مؤثر آن است (حاجی ده‌آبادی، ۱۳۹۵، ص ۱۴۲). با توجه به اینکه این مؤلفه از حیث کاربرد برای مربیان اخلاق و تربیت، دارای اهمیت بالایی است؛ لازم است با نگاهی تخصصی‌تر به این موضوع پرداخته شود و روش‌های تربیت اخلاقی در ساحت‌های مختلف (شناخت، عواطف، رفتار) از منظر اندیشمندان مسلمان شناسایی و در اختیار مربیان قرار بگیرد.

روش‌های تربیت اخلاقی را می‌توان در هریک از ساحت‌های انسان

## ۱. مفهوم‌شناسی

### ۱-۱ تربیت اخلاقی

خلق و خوست که البته بیشتر برای حالت‌های هیجانی شایع‌تر و بادوام استفاده می‌شود.

اما در مجموع می‌توان چند ویژگی خاص را در مورد مفهوم عاطفه با توجه به تعاریف گفته‌شده بیان کرد، که معنای عاطفه در این مقاله نیر هست: ۱. حالت روانی؛ ۲. انفعال و انجذاب داشتن؛ که شامل حالات ممدوح و مذموم است؛ ۳. نیروی برخاسته از کشش‌های درون و محیط که واکنشی است نشئت‌گرفته از جاذبه‌های پیرامون انسان؛ ۴. معمولاً همراه با هیجان هستند.

گاهی از این بُعد به ساحت گرایشی یا میل نیز یاد می‌شود. ساحت گرایشی شامل میل‌ها، کشش‌ها و جاذبه‌های متعدد است که در روان‌شناسی از آنها به تعبیری مانند: عواطف، انفعالات، احساسات و هیجانات یاد می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۸۶، ص ۸۷). براساس دیدگاه آیت‌الله مصباح یزدی (۱۳۹۱، ص ۳۳۲) مواردی مثل تمایلات غریزی، محبت، عشق، نفرت، کینه، خشم، غضب، ترس، امید، یأس، اضطراب، شادی، غم، تجلیل، تحسین، پرستش و مانند این امور را می‌توان به ساحت عاطفی و گرایشی مربوط دانست.

### ۱-۳. روش‌های عام تربیت اخلاقی در بعد عاطفی

روش‌های عام آن دسته از روش‌های تربیت اخلاقی هستند که هم در حوزه تربیت ایجاد و هم در حوزه تربیت اصلاحی کارایی دارند و برای تداوم، تثبیت و تقویت ارزش‌های اخلاقی و پرورش و افزایش گرایش‌ها و فضیلت‌های اخلاقی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

## ۲. یافته‌ها

در ادامه به بررسی روش‌های عام تربیت اخلاقی در بعد عاطفی با تکیه بر آثار علامه مصباح یزدی پرداخته می‌شود:

### ۲-۱. عقلانیت و تفکر

هیجانات و عواطف در حیات فردی و نوعی انسان‌ها اثرگذار است؛ که اگر به‌طور صحیح و با اندازه‌گیری به‌کار رود، مایه نشاط و خوشبختی است و در صورتی که بی‌حساب و به‌طور طوفانی اعمال شوند و طغیان کنند؛ بدون تردید باعث هلاک و بدبختی خواهد بود. سعادت و خوشبختی موقعی است که عواطف و هیجانات از عقل و دین اطاعت کنند؛ زیرا در این صورت عواطف مذموم کنار گذاشته

آیت‌الله مصباح یزدی تربیت را معادل پرورش می‌داند و ریشه تربیت را از «ب و و» و به معنای برآمدگی شمرده است (مصباح یزدی، ۱۳۹۱ الف، ص ۲۵). ایشان در تعریف تربیت می‌فرمایند: «فراهم کردن زمینه‌ها و عوامل برای به فعلیت رساندن و شکوفا کردن همه استعداد‌های انسان و حرکت تکاملی او به سوی هدف مطلوب، به‌وسیله برنامه‌ای سنجیده و حساب‌شده» (کاظمی، ۱۳۹۱، ص ۳۸). ایشان با مفروض گرفتن انواع تربیت‌های موجود در جامعه و مقایسه آنها با یکدیگر، تربیت اخلاقی را این‌گونه تعریف می‌کنند: «تربیت اخلاقی برنامه‌ریزی برای رشد اخلاق متربیان، دانشجویان و دانش‌آموزان در جهت مطلوب اسلام است» (جمعی از نویسندگان، ۱۳۸۸، ص ۲۶).

### ۱-۲. بُعد عاطفی

عاطفه در معنای لغوی و رایج در عرف، کششی است نفسانی که کسی درباره دیگری در خود احساس می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۸۸ الف، ص ۲۹۱) و در قالب گرفتگی، انبساط چهره، انس‌گیری، انزواطلبی، فعالیت، و مانند اینها خودنمایی می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ج ۲، ص ۳۱). در مورد تعریف عاطفه در اصطلاح می‌توان گفت که هریک از روان‌شناسان از زاویه خاصی به عاطفه نگریسته‌اند؛ به‌همین دلیل تاکنون تعریف مشترک و جامع و کاملی در این زمینه بیان نکرده‌اند. برخی عاطفه را به «واکنش هیجانی به شیئی یا وضعیتی» تعریف کرده‌اند. از نظر ایشان، شیء یا وضعیت، معنای وسیعی دارد که یکی از مصادیق آن، مکان و ویژه عبادت یا نوعی مراقبه است. اینان اصلاح عاطفه را کل طیف احساسات اعم از ترس، شادی، احترام، تنفر و... می‌دانند (اسپلیکا و دیگران، ۱۳۹۰، ص ۵۲). حسینی‌نسب در فرهنگ تعلیم و تربیت (۱۳۷۵) در تعریف عاطفه آورده است: حالت هیجانی شخص که اندیشه او را همراهی می‌کند، عاطفه خوانده می‌شود. در فرهنگ توصیفی علوم تربیتی نیز، این‌طور آمده است که: «برخی توضیحات حالت هیجانی شخص که اندیشه او را همراهی می‌کند، عاطفه خوانده می‌شود» (فرم‌هینی فراهانی، ۱۳۷۸، ذیل واژه affect). براساس نظر ریر (۱۳۹۰) در فرهنگ روان‌شناسی توصیفی، عاطفه اصطلاحی است که کم‌وبیش با هیجان، احساس و مانند آن مترادف است. این اصطلاح همان

شده و عواطف ممدوح تثبیت و تقویت می‌شود.

احساسات و عواطف خودبه‌خود حد و مرزی ندارند. عاطفه خود تعیین نمی‌کند کجا وجود نداشته باشد؛ در چه شرایطی پدید آید؛ نقطه اوج آن کجاست؛ و در چه حالتی به پایان می‌رسد و منقطع می‌شود. بلکه این شرایط مختلف فردی و اجتماعی، روابط اجتماعی، و اعتبارات عقلی و عرفی هستند که دست به دست هم داده، زمینه‌های مختلفی برای تأثیر هیجان‌ها و عواطف در رفتارهای ما پدید می‌آورند. از آنجا که عواطف، خود حد معینی ندارند؛ ما در رابطه با آنها گاه دچار افراط یا تفریط می‌شویم. به دلیل آن که انسان موجودی مکلف است و خود باید نوع رفتارش را انتخاب کند، به عاملی دیگر نیاز داشت تا با تعیین مرز عواطف، از افراط و تفریط در آنها پرهیز کند؛ چراکه هر دو می‌توانند برای انسان زیان‌بار باشند.

از این رو خدای متعال نیرویی برای کنترل احساسات، عواطف و غرایز در وجود انسان قرار داده که آن را نیروی عقل می‌نامیم. البته عقل اصطلاحات مختلفی دارد که در اینجا مقصود از آن، نیروی کنترل‌کننده هیجان‌ها و عواطف است. عقل است که در هنگام غذا خوردن می‌گوید: با اینکه هنوز اشتها داری، باید حدی را رعایت کنی! شأن این نیرو به خدمت گرفتن احساسات و عواطف و راهنمایی کردن آنهاست.

عبدالله بن سنان می‌گوید از امام صادق علیه السلام پرسیدم فرشتگان فضیلت بالاتری دارند یا بنی آدم؟ امام صادق علیه السلام در پاسخ به وی، این روایت را از حضرت علی علیه السلام نقل کردند: «خدا به فرشتگان عقل داد، ولی شهوت نداد و به حیوانات شهوت داد، ولی عقل نداد؛ و اما به انسان هم عقل داد و هم شهوت. هر کس عقل او بر شهوتش چیره شود، از فرشتگان برتر است و هر کس شهوت او بر عقلش چیره گردد، از چهارپایان پست‌تر است (صدوق، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۴).

قرآن کریم بر تفکر، تعقل و بررسی و مطالعه پدیده‌ها و تصمیم‌گیری در همه امور بر پایه عقلانیت، اهمیت بسیاری قائل است. این ادعا را با بررسی موضوعاتی که به خردورزی در آنها ترغیب شده و نیز واژگانی که مربوط به خردورزی است؛ مانند مشتقات فکر (برای نمونه: آل عمران: ۱۹۱؛ اعراف: ۱۷۶؛ یونس: ۲۴؛ رعد: ۳)؛ عقل (برای نمونه: بقره: ۱۶۴، ۱۷۰ و ۱۷۱؛ انفال: ۲۲)؛ نظر (برای نمونه: اعراف: ۱۸۵؛ انعام: ۱۱؛ نمل: ۶۹؛ ق: ۶؛ غاشیه: ۱۷)؛ لب (برای نمونه: بقره: ۱۶۴، ۱۷۰ و ۱۷۱؛ انفال: ۲۲)؛ ججر (فجر: ۵)؛ نُهی (طه: ۱۲۸ و ۵۴) می‌توان اثبات کرد.

بر پایه آیات و روایات، حالات هیجانی منفی از جهل ناشی می‌شوند؛ در مقابل، سازه خردمندی (عقل) با حالات هیجانی مثبت، مانند امیدواری، خوش‌بینی، علاقه و حیا هم‌پوشی دارد و در بازداری و کنترل هیجان‌های منفی، نقش اساسی دارد (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۳۸۶). به هر اندازه در تقویت عقلانیت خود بکوشیم، بر هیجان‌ها خود مسلط‌تر خواهیم بود. جولان احساسات مخرب در جاهایی است که عقل مصلحت‌نگر حضور ندارد.

عقل یک نیروی حسابگر است که می‌سنجد این کار موردنظر، چه تأثیری نسبت به آینده و سرنوشت و آخرت ما دارد و با آگاهی محاسبه می‌کند و می‌سنجد که این کار، ما را به کجا می‌کشاند و نسبت به آینده ما چه تأثیری خواهد داشت و به تناسب این آگاهی و محاسبه و سنجش تصمیم می‌گیرد و به دنبال آن اقدامی می‌کند که نتیجه مطلوبی داشته باشد (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ج ۱، ص ۱۸۶).

از منظر قرآن بین حکم عقل و مصلحت انسان و حکم هیجان‌ها و عواطف، تلازم نیست. ممکن است امری از نظر هیجان‌ها ناخوشایند باشد؛ ولی به دلیل داشتن مصلحتی، مورد پسند عقل باشد؛ یا امری از نظر هیجان‌ها پسندیده باشد؛ ولی به علت نداشتن مصلحت یا حتی مفسده‌انگیز بودن، از نظر عقل ناروا باشد. قرآن درباره جهاد می‌فرماید: «وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (بقره: ۲۱۶)؛ و بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و آن برای شما خوب است و بسا چیزی را دوست می‌دارید و آن برای شما بد است و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید. اسلام دین تعقل است، نه آیین هیجان‌ها نامعقول و موهوم؛ از این رو در اسلام هیجان‌ها بی‌اساس بر مصالح عقلانی و اجتماعی مقدم نمی‌شود (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۵، ص ۱۸۶).

تفکر نیز جهت تثبیت عواطف ممدوح بسیار مؤثر عمل می‌کند؛ چراکه گاهی تفکر درباره دانسته‌ها سبب می‌شود انفعالات، احساسات و عواطفی در روح انسان پدید آید که پیش از توجه به آن دانسته‌ها از آن بی‌بهره بود؛ مانند تدبر و تفکر در آیات قرآن نه به معنای رفع ابهام و کشف مجهول؛ بلکه با فرض روشن بودن مفهوم آیه. تفکر و تعمق و دقت در آن آیات، حالات جدیدی چون خشیت از خدا را در ما پدید می‌آورد که آن حالت با کشف مجهول و رسیدن به نکته‌های جدید متفاوت است و دل نورانی و خالی از ظلمت گناه را دگرگون و منقلب می‌سازد و هر بار که آن آیات بر آن دل نورانی خوانده شود،

شما کرده‌ایم، بخورید. در آیه دیگری فرموده است: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ كُلُوا مِمَّا فِي الْأَرْضِ حَلَالًا طَيِّبًا» (بقره: ۱۶۸)؛ ای مردم، از آنچه در زمین است حلال و پاکیزه را بخورید. در غذا دو چیز مهم است: طیب بودن و حلال بودن. ممکن است چیزی به‌طور طبیعی طیب باشد، ولی حلال نباشد؛ چون از راه نامشروع به‌دست آمده است.

فقدان هریک از شرایط یادشده در هیجان‌ات و عواطف انسان اثرگذار است. از همین جهت است که خوردنی‌هایی مانند مردار، خون، گوشت خوک و هر حیوانی که با نام غیرخدا ذبح شده باشد، حرام شده است (بقره: ۱۷۳؛ مائده: ۳؛ انعام: ۱۴۵؛ نحل: ۱۱۵). امروز در علم غذاشناسی ثابت شده که غذاها از طریق تأثیر در غده‌ها و ایجاد هورمون‌ها در هیجان‌ات و احساسات انسان اثر می‌گذارند (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۴۸). از امام صادق علیه السلام در زمینه فلسفه تحریم محرّمات، حدیثی نقل شده که حضرتش پس از اشاره به اینکه تمام این احکام به‌خاطر مصالح بشر است و با اشاره به تأثیرات روانی و هیجانی خوردنی‌های حرام در مورد خوردن خون می‌فرماید: خوردن آن سبب سنگ‌دلی و کم‌مهری فرد خون‌خوار می‌شود؛ به‌طوری که والدین، فرزندان و دوستان و همراهانش نیز از او در امان نیستند (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۶ ص ۲۴۲). و درباره آثار شراب‌خواری می‌فرماید: مروت و جوان‌مردی را از بین می‌برد و دور نیست که شراب‌خوار نسبت به ریختن خون خویشاوندان خود بی‌باک و گستاخ شده و با محارم خود از روی بی‌عقلی زنا کند. شرب خمر راه هر شر و بدی را به روی مرتکب آن باز می‌کند (همان).

قرآن کریم از برخی خوردنی‌های حلال مانند خرما، انگور، انجیر، زیتون، گوشت چارپایان حلال گوشت و مواد لبنی (نحل: ۱۹-۲۱)، بخصوص شیر (مؤمنون: ۲۱؛ نحل: ۶۶؛ یس: ۷۳) و عسل (نحل: ۶۹) به‌عنوان غذاهای سالم و مفید یاد کرده است. خوراکی‌های مورد اشاره بر جسم و روح انسان اثرگذار است. سوء تغذیه، هم عوارض جسمانی و هم عوارض روحی دارد؛ از جمله سبب عصبانیت، بدخویی و عدم تحمل و زودرنجی و حالت‌های مشابه آنها می‌شود.

علامه مصباح یزدی نیز با معرفی تغذیه به‌عنوان یک عامل محیطی، آن را در شکل‌گیری ثبات عاطفی در شخصیت افراد مؤثر می‌داند (مصباح یزدی، ۱۳۸۹، ص ۸۳). در روایات نیز به تأثیر کیفیت تغذیه بر اعصاب و روان انسان اشاره شده است؛ برای مثال گفته شده: - خوردن میوه نوبرانه انده را دور می‌کند (مستغفری، ۱۳۸۱، ص ۲۷)؛

باز حالت خشیت و دگرگونی در آن پدید می‌آید؛ که نتیجه این حالت تصحیح عواطف مذموم و تثبیت عواطف ممدوح و اصلاح رفتار است (مصباح یزدی، ۱۳۹۸، ص ۴۰۸).

همچنین علامه مصباح یزدی در باب اثرگذاری تفکر و تعقل بر عواطف و هیجان‌ات می‌فرماید:

آدم وقتی غضب کرده و در حال جوش و خروش است، دیگر عقلش فعال نیست؛ جا ندارد به او بگویند بنشین فکر کن! چه فکری؟! آنجا داد می‌زند و حمله می‌کند؛ چون قدرت فکر کردن ندارد. اما تا وقتی به حد هیجان نرسیده، می‌تواند فکر کند. آن وقتی که آدم حالت آرامی دارد و هیجان غرائز در وجودش نیست، باید غنیمت بشمارد؛ برای فکر کردن و تصمیم صحیح گرفتن. ببینید چقدر آیات قرآن مطالب مختلفی را بیان می‌کند و می‌گوید: «إِنَّ فِي ذَلِكَ لآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (رعد: ۳)، «لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ» «أَفَلَا تَعْقِلُونَ»؛ مگر نمی‌فهمید؟ مگر عقل ندارید؟ گاهی سؤال مطرح می‌کند شما که عقل دارید بگویند این کار بهتر است یا آن؟ «اللَّهُ خَيْرٌ أَمَّا يُشْرِكُونَ» (نمل: ۵۹)، «لَعَلَّكُمْ تَتَفَكَّرُونَ فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ» (بقره: ۲۲۰)؛ آخر دنیا و آخرت را با هم بسنجید؛ ببینید کدام بهتر است؟ «وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأُنْقَى»؛ مگر عقل شما این را نمی‌گوید؟ مگر توی کارهای دنیوی خودتان آن را که لذتش شدیدتر است ترجیح نمی‌دهید؟ مگر آن را که لذتش بادوام‌تر است، ترجیح نمی‌دهید؟ چطور پای آخرت که می‌آید دیگر عقل تان کار نمی‌کند؟ «بَلِ إِذْ أَرَاكَ عِلْمُهُمْ فِي الْآخِرَةِ» (نمل: ۶۶)؛ وقتی نوبت به آخرت می‌رسد، علم‌ها ته می‌کشند و عقل از کار می‌افتد! بنابراین ما باید عقلمان را به کار بگیریم، قبل از اینکه هیجان‌ات بر ما غالب شود و ما را به راه شر سوق دهد؛ با فکر و تعقل زمینه را برای تصمیم‌گیری صحیح فراهم کنیم. این راحت‌ترین و عاقلانه‌ترین کاری است که می‌شود برای جلوگیری از افتادن در مهالک انجام داد (mesbahyazdi.ir).

## ۲-۲. تغذیه مناسب و حلال

توصیه قرآن در مورد غذا، دقت لازم از جهت پاکیزگی و فراهم کردن همه احتیاجات بدن است. قرآن به استفاده از طیبات (غذاهای پاکیزه) امر کرده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُلُوا مِن طَيِّبَاتِ مَا رَزَقْنَاكُمْ» (بقره: ۱۷۲)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید از نعمت‌های پاکیزه‌ای که روزی

- پرخوری و پرخواهی، سبب فساد و خرابی نفس انسان و درپی دارنده زیان است (نوری، ۱۳۶۸، ج ۱۶، ص ۲۱۴)؛  
 - خواب بعد از غذا قساوت آور است (راوندی، ۱۳۶۶، ص ۷۶)؛  
 - کشمش نفس را پاکیزه و اندوه را می‌زداید (صلوق، ۱۳۶۲، ص ۳۴۴)؛  
 - کشمش طائفی رنجوری را دور و موجب تقویت اعصاب و پاکیزگی نفس است (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۶، ص ۳۵۲)؛  
 - غسل موجب انبساط خاطر و شادمانی است (صدوق، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۴۰).  
 در روایتی از رسول اکرم ﷺ چنین آمده است: بر شما باد مصرف گوشت؛ زیرا کسی که به مدت چهل روز گوشت مصرف نکند، بد اخلاق می‌شود و کسی که بدخلق شود، عذاب و رنج می‌کشد (همان، ص ۴۱). اینها نشان می‌دهد که نوع غذا و کیفیت آن بر اصلاح عواطف مذموم و تثبیت عواطف ممدوح مؤثر است.

### ۲-۳. رعایت تقوا (مشارطه، مراقبه، محاسبه)

هیجانان و عواطف ما انسان‌ها گرچه تا حدود زیادی متأثر از محیط پیرامونی ماست؛ ولی اراده و خواست هر فردی، نقش اساسی‌تری در شکل‌دهی به هیجانان و رفتارهای هیجانی او دارد. رعایت تقوا در بحث عواطف نوعی تحفظ، کنترل، خوشتن‌داری یا مراقبت عاطفی از خویش است. انسان با رعایت تقوای مستمر می‌تواند هیجانان و رفتارهای هیجانی خود را بهبود بخشیده، گام به‌گام به مقصد موردنظر خود نزدیک و نزدیک‌تر شود؛ تا اینکه به‌جایی می‌رسد که جزء عواطف مثبت از خود بروز نمی‌دهد. به نوعی تثبیت عواطف ممدوح در انسان، از جلوه‌ها و مصادیق رعایت تقواست.  
 تحفظ بر افراط و تفریط در عواطف جز با تقوا امکان ندارد و نتیجه تقوا اعطای قوه تمیز حق و باطل است: «إِنَّ تَقْوَا اللّٰهَ یَجْعَلْ لَّکُمْ فُرْقَانًا» (انفعال: ۲۹)؛ اگر از خدا پروا دارید، برای شما [نیروی] تشخیص [حق از باطل] قرار می‌دهد.

علامه مصباح یزدی نیز در این زمینه می‌فرماید که: خداوند عواطف را بر محور ایمان و تقوا و براساس دین الهی، مهار و محدود کرده است و اجازه تجاوز از حدودش را نمی‌دهد (مصباح یزدی، ۱۳۸۸ الف، ص ۳۳۷). تقوا از دیدگاه اسلام به این معناست که انسان از خطری بترسد که از فعل اختیاری خود یا ترک آن، متوجه سعادت ابدی او می‌شود؛ و بینش توحیدی می‌گوید: این خطر در نهایت به

دست خداوند به او خواهد رسید، و در برابر این خطر، کاری کند که چنین خطری متوجه او نشود. کسی را که در برابر چنین خطری دست به چنین کاری می‌زند «متقی»، و این رفتار ویژه او را «تقوا» گویند. «تقوا» در یک حدّ عالی‌تر حتی علاوه بر فعل یا ترک فعل خارجی شامل فعل و ترک فعل قلبی و باطنی نیز می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ج ۱، ص ۷۱).

در روایات معصومان علیهم‌السلام نیز از تقوا به‌عنوان رأس حکمت (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲، ص ۳۸۲)؛ رأس همه امور (صدوق، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۵۲۵)؛ محکم‌ترین شالوده (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، حدیث ۸۲۲)؛ بهترین روزی دنیا و آخرت (متقی هندی، ۱۴۰۱، حدیث ۵۶۴۱)؛ رئیس همه نیکی‌ها (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، حدیث ۲۲۷)؛ برترین گنج (طوسی، ۱۴۱۴، ص ۶۸۴)؛ بن‌مایه ایمان و مایه رستگاری (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲، ص ۱۶۲) یاد شده و تأکید شده که هیچ جایگزینی برای تقوا وجود ندارد؛ از این رو در برنامه همه پیامبران و سفیران الهی دعوت به تقوا به‌صورت یک تکیه‌کلام آشکار به چشم می‌خورد.

پس یکی از مراحل اصلی مدیریت عواطف انسان این است که با کسب ملکه تقوا، عواطف را در حیطه تقوای الهی محصور و محدود کند. برای موفقیت در تحصیل و تحقق ملکه تقوا نیز اموری وجود دارد که هر فردی باید به آنها توجه کند و شرط تحقق بندگی هستند. این امور عبارتند از: «مشارطه»، «مراقبه» و «محاسبه».

انسان هر روز صبح که از خواب برمی‌خیزد، باید تأمل کند خدای متعال امروز حیاتی دوباره به من عطا فرموده و سرمایه و فرصتی جدید در اختیارم نهاده است؛ چه بسیار کسانی که در بستر خواب آرمیدند و دیگر از آن برنخواستند.

از این رو باید توجه داشت که بیدار شدن از خواب، حیاتی دوباره و نعمتی است از سوی خداوند و سرمایه جدیدی است که در اختیار ما گذارده شده است. اکنون انسان می‌تواند با این سرمایه، سعادت دنیا و آخرت را برای خود کسب کند و یا خسران و شقاوت دنیا و آخرت را نصیب خود گرداند.

آنگاه فرد پس از تأمل در این باره باید با نفس خود شرط کند که عواطف خود را در مسیر تقوای الهی به کار ببرد. در اینجا گویا نفس خود را شریکی می‌دانیم که سرمایه‌ای را به‌دست او می‌سپاریم تا با آن تجارت کند و با او شرط می‌کنیم که باید با این سرمایه سودی تحصیل

صورت گرفته، برای آنها نیز استغفار کند و تا دیر نشده درصد جبران مافات برآید (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص ۲۳۰-۲۳۳).

#### ۲-۴. عبادت

عبادات بخش مهمی از معارف اسلامی و ابواب فقهی را تشکیل می‌دهد. عبادت نهایت اظهار کوچکی است و تنها کسی شایسته است در برابر او چنین رفتاری داشت که نهایت تفضل و بخشش را در حق انسان داشته باشد و او جز خدا کسی نیست (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ص ۵۴۲). از زیباترین جلوه‌های دین این است که هم اهداف تربیتی را مشخص کرده و هم ابزارهای آن را تعیین فرموده است؛ یعنی نه تنها انسان را به پیوند قلبی با خدا تشویق کرده و او را بدان ملزم ساخته؛ بلکه راهکارهای عملی و الگوهای جوارحی این ارتباط را نیز پیشنهاد کرده و رفتار را نیز سامان بخشیده است. این رفتارها در فرهنگ دینی، عبادت نام دارند (عالم‌زاده نوری، ۱۳۹۶، ص ۳۶۹). پرداختن به عبادت عاشقانه، هم بهترین درمان عواطف مذموم است و هم بهترین استفاده از حالات لطیفی است که معمولاً برای مهرورزان حاصل می‌شود. از منظر قرآن کریم، تنها عبادت خالصانه، تأثیر مثبت بر روح و جسم و رفتار انسان دارد. قرآن در این زمینه می‌فرماید: «فَاعْبُدِ اللَّهَ مُخْلِصاً لَهُ الدِّينَ أَلَا لِلَّهِ الدِّينُ الْخَالِصُ» (زمر: ۳۲)؛ پس خدا را - درحالی‌که اعتقاد [خود] را برای او خالص کنده‌ای - عبادت کن؛ آگاه باشید آیین پاک از آن خداست.

عبادت اگر خالصانه بود، عواطف و رفتارهای هیجانی و اخلاقی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. برخی عواطف ما مانند روحیه شکرگزاری در برابر خدا و خشوع را شکوفا و برخی هیجانات مانند استکبار و برتری‌جویی را نابود و برخی هیجانات را تعدیل کرده، توان خودمراقبتی را پدید می‌آورد (کریمی، ۱۳۹۷، ص ۲۲۰).

علامه مصباح یزدی نیز در این زمینه می‌فرماید که عبادتی ارزشمندتر است که انگیزه انجام آن، محبت و دوستی خدا باشد؛ عاطفه و کششی نسبت به خدا در انسان به وجود می‌آید که وی را وادار به عبادت؛ یعنی، کاری می‌کند که خدا را خشنود می‌سازد. یعنی جز خدا و محبت خدا چیز دیگری؛ یعنی، ثوابی یا عذابی، انگیزه دیگری در کار نیست (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ج ۱، ص ۳۳۵).

نتیجه عبادت به خود انسان برمی‌گردد و انسان را در برابر خطرات مصون می‌کند و روحیه شکرگزاری را در انسان پدید می‌آورد: «وَاشْكُرُوا

نمایی و مبدا خسارت به بار آوری! این قرارداد با نفس، تأثیر روانی مهمی به دنبال دارد و می‌تواند موجب گردد که انسان در طول روز توجه بیشتری به انجام وظایف خود داشته باشد و دچار غفلت نگردد. بنابراین اولین کاری که سالک باید در آغاز هر روز انجام دهد «مشارطه» است؛ مشارطه و قرارداد با خود، مبنی بر اینکه در طول روز از انجام عواطف منفی پرهیز کند و همه تکالیف و واجباتش را انجام دهد.

پس از مشارطه نوبت به «مراقبه» می‌رسد. فرد پس از آنکه در ابتدای روز با خود شرط کرد و تصمیم گرفت که وظایف عاطفی خود را انجام دهد و از ارتکاب محرمات و عواطف منفی اجتناب ورزد، در طول روز باید همواره این شرط را به خاطر داشته باشد و از نفس خویش مراقبت کند که خلاف این شرط رفتار نکند. اصطلاح مراقبه در برخی روایات و ادعیه نیز وارد شده است؛ از جمله در «مناجات شعبانیه» می‌خوانیم: «إِلَهِي وَالْحَقْنِي بِنُورِ عِزِّكَ الْأَبْهَجِ فَأَكُونُ لَكَ عَارِفًا وَ عَنْ سِوَاكَ مُنْحَرَفًا وَ مِنْكَ خَائِفًا مُرَاقِبًا»؛ معبودا! مرا به نور عزت که نشاط‌آورتر از هر لذتی است، پیوند ده، تا عارف به تو گردم و از غیر تو روی گردانم و از تو ترسان و در مراقبت باشم.

مانند صاحب کاری که مواظب کارگرس هست که کارش را درست انجام دهد، سالک نیز در طول روز پیوسته مراقب نفس خویش است که بر شرط و عهد و پیمان خویش پایدار و استوار بماند و آن را نقض نکند. چنین مراقبت و نظارتی بسیار به انسان کمک می‌کند که مبدا لغزشی برای او پیش آید و از مسیر اطاعت و بندگی خدای متعال منحرف گردد.

سرانجام پس از مراقبه، در مرحله آخر نوبت به «محاسبه» می‌رسد. مراد از محاسبه این است که انسان شب هنگام و قبل از آنکه به خواب رود، باید لختی درباره رفتار و اعمال آن روزش فکر کند و یک‌یک کارهایی که در آن روز انجام داده را به خاطر آورد و از نفس خود حساب بکشد. مانند صاحب سرمایه‌ای که به حساب شریکی که سرمایه خود را برای تجارت به او سپرده، رسیدگی می‌کند؛ انسان مؤمن باید در پایان هر روز به کار همه اعضا و جوارح رسیدگی کند که آیا وظایفشان را به خوبی و به درستی انجام داده‌اند یا احياناً تقصیر و تخلفی از آنها سر زده است. پس از این محاسبه و رسیدگی، انسان باید در برابر مواردی که در انجام وظیفه عبودیت و بندگی موفق بوده است، خدا را شکر کند که چنین توفیقی به او عنایت فرموده؛ و اگر خدای ناکرده تخلف و لغزشی

لَهُ إِنْ كُنْتُمْ إِيَّاهُ تَعْبُدُونَ» (بقره: ۱۷۲)؛ و خدا را سپاسگزار باشید؛ اگر تنها او را می‌پرستید [زیرا بدون شکر پرستش تمام نیست].

عبادتی ارزشمند است که انگیزه آن شکرگزاری در برابر خدا باشد؛ به‌خاطر نعمت‌هایی که در اختیار انسان قرار داده و می‌دهد. یعنی وقتی فکر می‌کند که نمی‌تواند نعمت‌های خدا را جبران کند و بازای نعمت‌هایش چیزی به او بدهد؛ چراکه هرچه دارد در اصل، از آن او است؛ به این نتیجه می‌رسد که خضوع و ناتوانی و تذلل و کوچکی خود را با دست‌زدن به انجام کارهای عبادی ظاهر سازد (مصباح یزدی، ۱۳۹۱ ب، ج ۱، ص ۳۳۶).

هر کدام از عباداتی که در شرایع الهی بر مشروعیت آنها صحه گذاشته شده، مشخصات و آثار یادشده را دارد که به نمونه‌هایی اشاره می‌کنیم:

#### الف. نماز

نماز عالی‌ترین نمایش کرنش و خاک‌ساری در برابر معبود یکتاست. انسان در نماز احساس خضوع خود را با رفتن به رکوع و افتادن به سجده متبلور می‌کند. نماز آثار و برکات فراوان عاطفی برای فرد دارد. از بُعد روحی مانند هر عبادت دیگری آرامش‌بخش است و با شکوفا کردن ارزش‌های عاطفی و تعدیل عواطف مذموم انسان را به مقامات بلند معنوی می‌رساند.

انسان در دنیا خواه ناخواه با کسانی مواجه می‌شود که با برخوردهای نابخردانه‌شان، صبر و تحمل را از او می‌گیرند. بسیار مشکل است که کسی بتواند در این شرایط خود را کنترل کند؛ ولی خداوند به کسانی که نمازشان را پذیرفته، بردباری و صبوری عطا می‌فرماید که بتوانند در مقابل افراد نابخرد خود را کنترل کنند (مصباح یزدی، ۱۳۹۱ د، ص ۱۷۰).

#### ب. روزه

روزه واژه‌ای فارسی است که در عربی به آن صوم اطلاق می‌شود و به معنای امساک از هر کاری است. امام سجاده<sup>ع</sup> در دعای وداع ماه رمضان بر نقش روزه در قوی‌شدن نفس در برابر شیطان و گناهان اشاره دارند و آن را هموارکننده انجام فضایل که قطعاً شامل عواطف ممدوح می‌شود، بیان کرده‌اند؛ از جمله فرموده‌اند: بدرود ای همسایه‌ای که تا با ما بودی، دل‌های ما را رقت بود و گناهان ما را نقصان. بدرود ای یاری‌گر ما که در برابر شیطان یاری‌مان دادی و ای مصاحبی که

راه‌های نیکی و فضیلت را پیش پای ما هموار ساختی.

کنترل عواطف، زاییده مجموعه عواملی است که یکی از مهم‌ترین آنها مخالفت با هواست. فاصله انداختن میان میل نفسانی و تحقق خواسته‌های آن، یعنی پاسخ نگفتن به امیال، موجب تضعیف آن و سست شدن تسلط و حاکمیت آن میل نفسانی بر انسان می‌گردد. حال اگر این مجاهدت به قصد قربت باشد، اراده الهی را تقویت می‌کند. «روزه» یکی از آثار ویژه آن تقویت اراده است (مصباح یزدی، ۱۳۹۰ الف، ص ۲۴۵). دستورالعمل این مخالفت و راهکار روشن دین برای تضعیف امیال مزاحم عاطفی و توجه به خداست. روزه مستحبی از زیباترین عبادت‌های اسلامی است که علاوه بر پیوند بخشیدن میان انسان و خدا، اراده کنترل عواطف را در انسان افزایش می‌دهد و ملکه صبر را که به‌عنوان یک عامل پیش‌گیرانه مطرح است، تقویت می‌کند. امام صادق<sup>ع</sup> در تفسیر آیه شریفه «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» فرمودند: صبر همان روزه است (کلینی، ۱۳۷۵، ج ۴، ص ۶۳).

#### ج. حج

معنای لغوی حج، قصد [بر انجام کاری] است. این کلمه تدریجاً به قصد زیارت خانه خدا و انجام مناسک خاص، اختصاص یافته است (ابن فارس، ۱۳۹۹ ق، ج ۲، ص ۲۹، ماده حج). به‌نظر می‌رسد مهم‌ترین اثر فریضه حج، قطع تعلقات دنیوی و تقویت اراده انسان در برابر رفتارهایی باشد که به‌صورت معمول انسان در زندگی خود با آنها سروکار دارد. حج‌گذار با پوشیدن لباس احرام از ارتکاب بسیاری از رفتارها ممنوع است؛ مانند عقد ازدواج و مطلق لذات جنسی، آرایش و تزئین حتی پوشیدن لباس دوخته، نگاه در آینه، استعمال بوی خوش، کشتن جانوران و بگومگو کردن با دیگران، ازاله مو و کندن دندان و... (انصاری، ۱۳۰۵، ص ۳۲). حج‌گذار برای صحت حج خود، موظف است در مدت معینی، همه اعضا و جوارح خود را تحت کنترل داشته باشد. مهم‌ترین دستاورد حج خودکنترلی به‌ویژه در ناحیه عواطف و احساسات است.

برای مثال در هم شکستن عاطفه منفی تکبر و خودبزرگ‌بینی، از راه تقویت روح بندگی در برابر حضرت حق جلّ و علا از اسرار مهم اعمال حج است؛ چراکه همین ویژگی شوم بود که ابلیس را با آن سابقه طولانی به چنان بدبختی غیرقابل تصویری دچار کرد (مصباح یزدی، ۱۳۸۷، ص ۱۲۳).



#### د. دعا

نیست. در قرآن کریم مواردی از دعا آمده که از آنها عواطف خویشاوندی یا عاطفه سرور مدنظر است: نوح علیه السلام در دعا به درگاه خدا، آموزش را برای والدین خود درخواست می‌کند (نوح: ۲۸). ابراهیم علیه السلام نیز برای آموزش والدین خود دعا می‌کند (ابراهیم: ۴۱). به‌طور کلی از نظر قرآن از وظایف فرزندان، دعا و طلب رحمت برای پدر و مادر است (اسراء: ۲۴). حضرت عیسی علیه السلام از درگاه خدا تقاضای مائده آسمانی کرد که برای همیشه خاطرهای سرورانگیز داشته باشد (مائده: ۱۱۴).

دعاکننده در حال دعا خود را مواجه با ذاتی دارای همه کمالات و منزله از هر کاستی و آگاه به تمام نیازها و با عظمت‌تر از هر مخلوق می‌بیند. این برداشت و حالت در لطافت و نرمش روح و همچنین پیدایش عزت نفس بسیار تأثیرگذار است. چنین فردی هیچ‌گاه حاضر نیست برای امور جزئی و زودگذر به ناله و شکایت برخیزد یا نزد این و آن دست حاجت دراز کند. دعا چراغ امید را در دل دعاکننده روشن می‌کند و اندوه را از دل می‌زداید. آن هنگام که یونس علیه السلام ناراحت و نگران در مکانی تنگ و تاریک قرار گرفته بود؛ با دعا به درگاه خدا اندوه خود را زدود (انبیاء: ۸۸-۸۷). ایوب پیامبر در اوج گرفتاری به خدا رو آورد و نیاز خود را با خدا در میان گذاشت و خدا دعای او را اجابت و گرفتاری‌های او را برطرف کرد (کریمی، ۱۳۹۷، ص ۲۲۸-۲۳۲).

#### ۲. انتخاب همسر شایسته از خانواده شایسته

از آنجاکه بحث وراثت و محیط به‌عنوان دو عامل مؤثر بر عواطف و هیجانات است (مصباح یزدی، ۱۳۹۰ الف، ص ۱۹۹)؛ انتخاب همسر شایسته کمکی به ما در جهت تضعیف عواطف مذموم و تثبیت عواطف ممدوح است و تأثیر بسزایی هم در عواطف و هیجانات فرزندان ما در آینده خواهد داشت؛ چراکه اثرگذاری وراثت و تربیت مادر بر روی عواطف فرزندان و همچنین اثرگذاری همسر به‌عنوان فردی که بیشترین برخورد را در یک محیط با شما خواهد داشت، بر روی عواطف و هیجانات افراد، امری ثابت شده است.

رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: با خانواده شایسته ازدواج کنید؛ چراکه رگ و ریشه تأثیرگذار است (متقی هندی، ۱۴۰۱ ق، ح ۴۴۵۵۹).

علامه مصباح یزدی در باب تأثیر وراثت بر شخصیت و عواطف افراد می‌فرماید:

تأثیر و اهمیت وراثت، یعنی آنچه آدمی از پدر و مادر و اجداد خود گرفته و به‌هنگام زادن با خود به‌دنيا می‌آورد، در پایه‌گذاری و

دعا مایه نشاط روح و حیات جان و کلید عطایای الهی است. دعا عامل رحمت حق و موجب نزول برکات خداوندی است و یکی از راه‌های تکامل انسان است. از آثار دیگر دعا کسب اخلاق خدایی است که در احادیث و دستورات دینی به آن توصیه شده است: «تَخَلَّقُوا بِأَخْلَاقِ اللَّهِ» و همچنین نیایش‌گر با ایستادن در پیشگاه خدا، و توجه کردن به کبریا و عظمت او، و در نظر گرفتن کوچکی و حقارت خود، فقر و نیاز سرپای وجود خویش را در مقابل خداوند اظهار می‌کند و بدین وسیله، خود را از هر مخلوقی بی‌نیاز و تنها به او نیازمند می‌بیند. پس دعا فروتنی توأم با مناعت و عزت نفس را به‌دنبال دارد (مصباح یزدی، ۱۳۸۲، ص ۱۷-۴۲).

یکی از موقعیت‌هایی که عامل شکوفایی و فوران عواطف می‌شود، قرار گرفتن در موقعیت ذکر و دعا به درگاه الهی است. شرایط روحی و خارجی در پیدایش هیجانات دعاکنندگان تأثیر بسزایی دارد. هر اندازه حالات هیجانی در هنگام دعا کردن برجسته‌تر باشد، نشانه طهارت روح و اخلاص دعاکننده است. قرآن کریم توصیه می‌کند: «ادْعُوا رَبَّكُمْ تَضَرُّعًا وَخُفْيَةً» (اعراف: ۵۵)؛ پروردگار خود را به زاری و نهانی بخوانید.

نقش دعا در ایجاد هیجان معنوی بستگی زیادی به صورت و محتوای دعا دارد. دعا‌های مأثور از امامان شیعه مانند دعا‌های صحیفه سجادیه، دعای ابوحمزه، دعای کمیل و دعای عرفه بسیار جذاب، آرام‌بخش، روح‌نواز و سبک‌کننده انسان از بار کسالت‌های اشتغالات دنیوی است.

دعاهایی که قرآن از انبیا و اولیا نقل کرده، مقرون به حالات هیجانی آنان است. دعای همراه با حالات هیجانی شورانگیزتر و آموزنده‌تر است. زکریا هنگام دعا به درگاه خدا جهت درخواست فرزند، نخست پیری و سالخوردگی خود را مطرح می‌کند (مریم: ۵-۴). ابراز سالخوردگی و تنهایی، رقت‌انگیز و دلیلی بر نیازمندی به لطف و عنایت است. ایوب علیه السلام نیز در دعا به درگاه خدا گرفتاری‌های خود را مطرح می‌کند (انبیاء: ۸۳).

قرآن نقل می‌کند برخی کشیشان و راهبان نصرانی پس از آگاهی از نزول قرآن، با قلبی سرشار از هیجانات به‌گونه‌ای که اشک شوق در چشمانشان جاری بود، به درگاه خدا دعا می‌کردند که در زمره شاهدان قرار گیرند (مائده: ۸۳). استفاده از عواطف در دعا منحصر به رفع اندوه

کرد که وحدت و استحکام بنیان خانواده را در پی دارد و پرتو آن به فرزندان‌شان نیز سرایت خواهد کرد (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ج ۱، ص ۳۱۱). به‌خاطر همین است که بندگان خاص خداوند، از خداوند این دعا را دارند که «يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَ ذُرِّيَّتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ...»؛ و کسانی که می‌گویند: پروردگارا! از همسران و فرزندانمان مایه روشنی چشم به ما عنایت فرما.

طبق بیان این آیه شریفه، یکی از ویژگی‌های انسان‌های ممتاز و نمونه این است که از خدای متعالی، همسران و فرزندان شایسته می‌خواهند.

### نتیجه‌گیری

در این مقاله تلاش شده تا روش‌های عام تربیت اخلاقی در بعد عاطفی، براساس آثار *آیت‌الله مصباح یزدی* استخراج شود که در اینجا به مهم‌ترین نتایج تحقیق اشاره می‌گردد:

۱. روش‌های عام آن دسته از روش‌های تربیت اخلاقی هستند که هم در حوزه تربیت ایجاد و هم در حوزه تربیت اصلاحی کارایی دارند و برای تداوم، تثبیت و تقویت ارزش‌های اخلاقی و پرورش و افزایش گرایش‌ها و فضیلت‌های اخلاقی مورد استفاده قرار می‌گیرند؛ که موارد زیر از آثار *آیت‌الله مصباح یزدی* در این زمینه شناسایی شد: عقلانیت و تفکر، رعایت تقوا (مشارطه، مراقبه، محاسبه)، تغذیه مناسب و حلال، عبادت و انتخاب همسر شایسته از خانواده شایسته؛

۲. خدای متعال دو نیرو برای کنترل احساسات، عواطف و غریز در وجود انسان قرار داده که آنها نیروی عقل و دین است؛

۳. تغذیه به‌عنوان یک عامل محیطی، در شکل‌گیری ثبات عاطفی در شخصیت افراد بسیار مؤثر است؛

۴. رعایت تقوا در بحث عواطف، نوعی تحفظ، کنترل، خویش‌داری یا مراقبت عاطفی از خویش است. انسان با رعایت تقوای مستمر می‌تواند هیجانات و رفتارهای هیجانی خود را بهبود بخشد، گام به‌گام به مقصد موردنظر خود نزدیک و نزدیک‌تر شود؛ تا اینکه به‌جایی می‌رسد که جزء عواطف مثبت از خود بروز نمی‌دهد؛

۵. پرداختن به عبادات عاشقانه، هم بهترین درمان عواطف مذموم است و هم بهترین استفاده از حالات لطیفی است که معمولاً برای مهرورزان حاصل می‌شود؛ که از نمونه‌های آن می‌توان به نماز

تشکیل شخصیت او نمی‌تواند مورد شک واقع شود. وراثت سبب می‌شود که افراد آدمیان، هم از حیث چگونگی شکل ظاهر بدن، مانند رنگ مو، بلندی و کوتاهی قامت، فربهی و لاغری، و هم از حیث چگونگی ساختمان و کارکرد اعضای درونی بدن، از قبیل شش‌ها، معده، قلب، مغز، سلسله اعصاب و غده‌ها، با هم فرق پیدا کنند. به‌عنوان نمونه، غده‌هایی به‌نام «غده‌های بسته» را مثال می‌آوریم. امروزه معلوم شده است که این غده‌ها و موادی که در خون ترشح می‌کنند، چه تأثیر عظیمی در اشتهاها، برای غذا، و رفع عطش، در سوخت‌وساز بدن، در صحت و سلامت مزاج، در عواطف و هیجانات ما، و خلاصه در بدن و فعالیت‌های روانی و در زندگی مادی و معنوی ما دارند. چنان‌که مثلاً ترشح بیش از اندازه یکی از این غدد (تیروئید) سبب تندخویی و زودخشمی و بی‌اختیاری حرکات و واکنش‌ها، و در نتیجه بی‌ثباتی، یعنی مشابه و یک‌نواخت نبودن رفتار شخص می‌گردد و کمی تراوش این غده، آثار روانی مخالفی دارد و سبب سستی و بی‌قیدی و وارفتگی می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، الف، ص ۱۹۷).

هر آنچه در محیط خانواده می‌گذرد نخستین و بادوام‌ترین آثار را در فرزندان و همسران به‌جای می‌گذارد و شخصیت عاطفی آنها را پایه‌گذاری می‌کند. خانواده‌ای که از آرامش و آسایش و اوضاع و احوال مناسب عاطفی و مطلوب برخوردار است، سبب می‌شود که اگر ساختمان عاطفی آنها، متعادل باشد، این تعادل محفوظ بماند و حتی تکمیل گردد؛ و اگر متعادل نباشد تا حدی اصلاح گردد و به تعادل نزدیک شود؛ در صورتی که محیط خانوادگی نامناسب و نامطلوب، سبب می‌شود که آنها تعادل عاطفی خود را از دست بدهد، به همین جهت انتخاب همسر شایسته بسیار مهم است.

ازدواج با همسری شایسته یکی از بهترین راه‌های ایمنی از خطر عواطف عشقی منفی است و باعث شکل‌گیری روابط عاطفی مثبت در میان خانواده می‌شود. انتخاب همسر شایسته باعث پیدایش شادی و آرامش روانی و «مودت» و «رحمت» و عواطف متقابل میان همسران است. «مودت» به معنای ظاهر ساختن محبت، و «رحمت»، نوعی تأثیر روحی و نفسانی است که از مشاهده نیاز طرف مقابل حاصل می‌شود و شخص را به رفع نیاز وی وامی‌دارد. این حالت، پیوسته به‌صورت یک کشش و واکنش متقابل میان همسران ادامه می‌یابد و عواطف عمیق‌تر و بادوام‌تر میان آن دو ایجاد خواهد

و روزه و حج و دعا اشاره کرد؛

ع از آنجاکه بحث وراثت و محیط به‌عنوان دو عامل مؤثر بر عواطف و هیجانات مطرح است؛ انتخاب همسر شایسته کمکی به ما در جهت تضعیف عواطف مذموم و تثبیت عواطف ممدوح است و هم تأثیر بسزایی در عواطف و هیجانات فرزندان ما در آینده خواهد داشت؛ چراکه اثرگذاری وراثت و تربیت مادر بر روی عواطف فرزندان و همچنین اثرگذاری همسر به‌عنوان فردی که بیشترین برخورد را در یک محیط با شما خواهد داشت، بر روی عواطف و هیجانات افراد امری ثابت شده است.

طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۴۱۷ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، جامعه مدرسین. طوسی، محمدبن حسن، ۱۴۱۴ق، *الأمالی*، قم، دارالثقافه. عالم‌زاده نوری، محمد، ۱۳۹۶، *راهبرد تربیت اخلاقی در قرآن کریم*، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.

عفیفی، حبیب، ۱۳۹۸، *قرآن و عواطف انسان*، قم، معارف. فرمهبینی فراهانی، محسن، ۱۳۷۸، *فرهنگ توصیفی علوم تربیتی*، قم، اسرار دانش. فقیهی، سیداحمد، ۱۳۹۳، *روش‌های تربیت اخلاقی در المیزان*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

کاظمی، حمیدرضا، ۱۳۹۱، *برنامه درسی و تربیت اخلاقی: با نگاهی بر آثار علامه مصباح یزدی*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی. کریمی، علیجان، ۱۳۹۷، *درآمدی بر تربیت هیجانی و عاطفی از منظر قرآن کریم*، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.

کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۳۷۵، *اصول کافی*، ترجمه محمدباقر کمرهای، چ دوم، قم، دارالرضی.

متقی هندی، حسام‌الدین، ۱۴۰۱ق، *کنز العمال فی سنن الاقوال والافعال*، بیروت، مؤسسه الرساله.

مستغفری، جعفر، ۱۳۸۱، *طب نبی*، ترجمه یعقوب مراغه‌ای، قم، مؤمنین. مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۷۶، *اخلاق در قرآن*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

\_\_\_\_\_، ۱۳۸۲، *بر درگاه دوست*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

\_\_\_\_\_، ۱۳۸۴، *به سوی خودسازی*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

\_\_\_\_\_، ۱۳۸۶، *خودشناسی برای خودسازی*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

\_\_\_\_\_، ۱۳۸۷، *زینهار از تکبر*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

\_\_\_\_\_، ۱۳۸۸الف، *انسان‌سازی در قرآن*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

\_\_\_\_\_، ۱۳۸۸ب، *رستگاران*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

\_\_\_\_\_، ۱۳۸۹، *جامی از زلال کوثر*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

\_\_\_\_\_، ۱۳۹۰الف، *جامعه و تاریخ از نگاه قرآن*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

\_\_\_\_\_، ۱۳۹۱الف، *فلسفه تعلیم و تربیت اسلامی*، تهران، مدرسه.

\_\_\_\_\_، ۱۳۹۱ب، *اخلاق در قرآن*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

\_\_\_\_\_، ۱۳۹۱ج، *پرسش‌ها و پاسخ‌ها*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

\_\_\_\_\_، ۱۳۹۱د، *عروج تا بی‌نهایت*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

\_\_\_\_\_، ۱۳۹۸، *اوج‌های پرواز*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

نوری، میرزاحسین، ۱۳۶۸، *مستدرک الوسائل و مستنبط الوسائل*، قم، مؤسسه آل‌البیت.

## منابع

ابن‌شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۳۸۲، *تحف العقول*، قم، انتشارات آل‌علی.

ابن‌فارس، ابوالحسین، ۱۳۹۹ق، *معجم مقاییس اللغه*، قم، دارالفکر.

اسپلیکا، برنارد و دیگران، ۱۳۹۰، *روان‌شناسی دین*، ترجمه محمد دهقانی، تهران، رشد.

انصاری، مرتضی، ۱۳۰۵، *رساله محشی*، قم، مؤسسه در راه حق.

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۶، *تصنیف غرر الحکم و درر الکلم*، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.

جمعی از نویسندگان، ۱۳۸۸، *تربیت دینی در جامعه اسلامی معاصر*؛

*گفت‌وگوها*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

حاجی ده‌آبادی، محمدعلی، ۱۳۹۵، *درآمدی بر نظام تربیتی اسلام*، قم، نشر مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی.

حسینی‌نسب، داود، ۱۳۷۵، *فرهنگ تعلیم و تربیت*، تهران، احرار.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۳۷۴، *مفردات الفاظ قرآن*، تهران، مرتضوی.

راوندی، قطب‌الدین، ۱۳۶۶، *الدعوات*، قم، مدرسه الامام المهدی.

ربر، آرتور اس، ۱۳۹۰، *فرهنگ روان‌شناسی (توصیفی)*، ترجمه یوسف کریمی و دیگران، تهران، رشد.

رضایی اصفهانی، محمدعلی، ۱۳۹۴، *قرآن و تربیت*، قم، تلاوت.

شجاعی، محمدصادق، ۱۳۸۸، *نظریه‌های انسان سالم با نگرش به منابع*

*اسلامی*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

شریفی، عنایت، ۱۳۸۹، «روش‌های تربیت اخلاقی در نهج‌البلاغه»؛

*پژوهشنامه معارف اخلاقی*، دوره یکم، ش ۲، ص ۹۸-۷۵.

صدوق، محمدبن علی، ۱۳۶۲، *خصال*، قم، جامعه مدرسین.

\_\_\_\_\_، ۱۳۸۵، *علل الشرائع*، تحقیق سیدمحمدصادق بحرالعلوم، نجف، المكتبة الحیدریه.

\_\_\_\_\_، ۱۴۰۴ق، *عیون اخبار الرضا*، قم، مصادر الحدیث الشیعه.