

نوع مقاله: ترویجی

## اصول و روش‌های تقویت اراده با تأکید بر دیدگاه آیت‌الله مصباح یزدی\*

حسن مددخانی / کارشناس ارشد تربیت مربی اخلاق مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی


hasanmadadkhany@gmail.com  
solati@iki.ac.ir

orcid.org/0000-0003-2294-6553

یاسر صولتی / دانش‌آموخته حوزه علمیه قم

سیدحسن حسینی امینی / دانش‌آموخته حوزه علمیه قم

دریافت: ۱۴۰۱/۰۷/۰۷ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۱۹

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

### چکیده

اراده نوعی توانایی روانی ویژه انسان است که وی را قادر می‌سازد تا با اختیار خود، مسیر رشد را به‌طور آگاهانه انتخاب کند. با توجه به اینکه محور اصلی رفتارهای انسان اراده و اختیار است و کارهای آگاهانه انسان در همه ابعاد، مستند به اراده است؛ یکی از محورهای اصلی علوم انسانی را می‌توان اراده و اختیار انسان دانست؛ اراده‌ای که شدت و ضعف دارد و می‌تواند کاهش یا افزایش یابد. هر قدر انسان، اراده نیرومندتری داشته باشد، حسن انتخاب بیشتری خواهد داشت و سوء انتخاب او در بیشتر اوقات ناشی از سست‌ارادگی اوست. آیت‌الله مصباح یزدی در تألیفات خویش به نقش اراده به‌عنوان یکی از ابعاد وجودی انسان در شکل‌گیری رفتارهای او فراوان پرداخته‌اند. در این پژوهش که از روش بررسی اسنادی و کتابخانه‌ای، و تحلیل مباحث استفاده شده، به بررسی اصول و روش‌های تقویت اراده، با تأکید بر دیدگاه آیت‌الله مصباح یزدی پرداخته شده است. نتیجه به‌دست‌آمده حاکی از آن است که با اصولی همچون آگاهی‌بخشی و بینش‌افزایی، موعظه، تقویت ایمان، تصحیح نیت، تقوایبیشگی، تقویت عبودیت و بندگی، تقویت بیم و امید، اعمال اراده، مداومت بر عمل، پرهیز از گناه، کنترل چشم و گوش، و همچنین با روش‌هایی همچون نماز، توسل، توکل، انفاق، تحمیل به نفس، تلقین به نفس، و ورزش، می‌توان اراده را تقویت کرد.

**کلیدواژه‌ها:** اراده، تقویت اراده، اصول تقویت اراده، روش‌های تقویت اراده، آیت‌الله مصباح یزدی.

## مقدمه

پژوهش‌هایی تحت عنوان «عوامل تقویت اراده» صورت گرفته است، ولی آنچه نوشتار حاضر را نسبت به این دست پژوهش‌ها متمایز می‌سازد، پرداختن به اصول و روش‌های تقویت اراده، ضمن تأکید بر دیدگاه آیت‌الله مصباح یزدی است.

سؤالات اصلی این پژوهش عبارتند از: اصول تقویت اراده از دیدگاه آیت‌الله مصباح یزدی چیست؟ روش‌های تقویت اراده از دیدگاه آیت‌الله مصباح یزدی کدام است؟

همچنین سؤالات فرعی عبارتند از: اصول ناظر به بعد بینشی چیست؟ اصول ناظر به بعد گرایشی چیست؟ اصول ناظر به بعد توانشی چیست؟

## ۱. اهمیت و ضرورت تقویت اراده

دارا بودن یک اراده قوی، نقشی اساسی در تمامی مراحل زندگی انسان داشته و می‌تواند فرد را به موفقیت برساند و او را از تبلی، به تأخیر انداختن کارها، عدم مسئولیت‌پذیری، ترس، ناامیدی و... برهاند. به گفته پژوهشگران، از جمله علل ضعف اخلاقی، ضعف اراده است (موسوی اصل، ۱۳۹۵، ص ۱۱۶). ضعف اراده سبب می‌شود که انسان اختیار اعضا و قوای خود را از دست بدهد و نتواند بر آنها کنترلی داشته باشد (دریساوی و فقیهی، ۱۳۹۲). دسته‌ای از افراد به جهت ضعف اراده گاهی چنان احساسات بر آنها غلبه می‌یابد و اختیار از کف می‌دهند که رفتار غیرارادی و غیراختیاری از آنان سر می‌زند (مصباح یزدی، ۱۳۸۴ الف، ص ۴۸-۴۷). سستی و ضعف اراده، انسان را در انجام اعمال صالح ضعیف می‌کند و مانع از این می‌شود که رفتارهایش تصدیق‌کننده اعتقاداتش باشند (ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۸۲ الف، ص ۲۴۲). در اهمیت و ضرورت تقویت اراده همین بس که انسان اگر معرفت و شناخت لازم نسبت به عبادات و راه بندگی خدا داشته باشد، اما اراده، همت و آمادگی روحی برای اقدام نداشته باشد، درصدد انجام اعمال قربی بر نمی‌آید (مصباح یزدی، ۱۳۹۳ الف، ج ۲، ص ۱۳۳). حتی اندیشه درباره امور معنوی که شیطان با همه وجود می‌کوشد تا انسان را از آن بازدارد، نیازمند همتی عالی و اراده‌ای جدی است؛ و نوعاً افراد از این توفیق محرومند (مصباح یزدی، ۱۳۸۳، ص ۱۳۰). ضمن اینکه در مسیر کسب بصیرت نیز انسان باید به دنبال تقویت اراده خویش باشد و زحمت تمرین اطاعت

وجود اراده در انسان هرگز قابل انکار نیست و از ابتدای خلقت وی، در وجودش نهاده شده است. خداوند متعال از قدرت بی‌نهایت خویش، به انسان قدرت اراده و انتخاب داده است و این امر جلوه‌ای از قدرت الهی است که در بعضی مخلوقات ظهور کرده است. «قدرت اراده» یا «قدرت انتخاب» به این معناست که می‌توان با اراده آزاد، راه صحیح زندگی را از راه ناصواب انتخاب کرد (مصباح یزدی، ۱۳۹۱ ح، ج ۱، ص ۲۰۰). تصمیم‌گیری، خودداری، ایثار و بسیاری از مفاهیم متعالی دیگر، از جمله موارد ناشی از قدرت اراده و انتخاب و اختیار هستند (مصباح یزدی، ۱۳۸۸ الف، ص ۷۴). در حقیقت یکی از ویژگی‌های عمده روح، وجود قدرت تصمیم‌گیری و اراده است (همان، ص ۷۳) و اراده، به معنای تصمیم گرفتن، یکی از افعال نفس یا کیف نفسانی است که پس از تصور، تصدیق و شوق، پدید می‌آید. نخست انسان کاری را تصور می‌کند و سپس به تصدیق فایده آن می‌پردازد و پس از این دو علم، حالت شوق به انجام فعل پدید می‌آید و پس از شدت یافتن شوق است که اراده آن فعل به وقوع می‌پیوندد (مصباح یزدی، ۱۳۹۰ ز، ج ۱، ص ۶۶-۶۷).

حال، این انسانی که دارای اراده است، تمایل بسیاری دارد که موفقیت‌ها را به همت و اراده خویش نسبت دهد؛ ولی شکست‌ها را به دیگران و کوتاهی آنها نسبت دهد. درحالی‌که با بررسی و ریشه‌یابی ناکامی‌ها، عامل اصلی را در سست‌ارادگی و بی‌ارادگی خود خواهد یافت. قرآن کریم فراموشی عهد و پیمان توسط حضرت آدم<sup>ع</sup> را نمونه‌ای از ضعف اراده و عدم پایبندی به عهد الهی مطرح می‌کند (طه: ۱۱۵). از نظر اخلاقی نیز، اراده انسان، هرچند به خاطر وجود موانع، منشأ انجام کاری نشود؛ اما مورد مدح و ذم قرار می‌گیرد و موضوع حسن و قبح و ارزش‌گذاری اخلاقی است و دارای آثار معنوی و اخروی است (مصباح یزدی، ۱۳۹۱ ب، ج ۲، ص ۸۴). انسان دست به هیچ اقدامی نمی‌زند و هیچ تصمیمی نمی‌گیرد، مگر اینکه اراده‌اش در آن دخیل است و همه «اعمالش را با اراده خویش انجام می‌دهد» (گروهی از نویسندگان، ۱۳۹۴، ص ۱۷۳) و راه درست را با اراده خویش ترجیح می‌دهد (مصباح یزدی، ۱۳۹۱ الف، ج ۱، ص ۱۸۵)؛ پس همچون سایر قوا نیازمند تقویت است.

لازم به ذکر است که در خصوص روش‌های تقویت اراده، کتابی مستقل تحت این عنوان به رشته تحریر درنیامده است. البته

انسان‌ها از کسب فضایل اخلاقی و عمل به مواعظ اخلاقی انبیاء و اولیای الهی، ناشی از نبود اراده قوی در این زمینه است. اراده و تصمیم قوی نیز محتاج وجود یک سلسله شناخت‌هایی در انسان است (ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص ۲۷۸-۲۷۹). در حقیقت، رشد اراده از طریق رشد آگاهی و فرهنگ کلی جامعه امکان‌پذیر است (علم‌الهدی، ۱۳۹۴) و قوی بودن علم باعث قوی شدن اراده می‌گردد (طباطبائی، ۱۳۸۸، ج ۱۱، ص ۲۲۲). انسان با افزایش آگاهی‌هایش، و در نتیجه تقویت اراده‌اش، می‌تواند به‌جایی برسد که حتی در موقعیت‌های سخت و دشوار، بتواند به راحتی از ورطه گناه خارج شود و به مقامات عالی برسد (آریان و جهان‌پناه، ۱۳۹۸). به‌طور نمونه، در قصه ساحران فرعون آمده که با مشخص شدن حق بر آنان، اراده آنها در برابر تهدیدات فرعون قوی‌تر شد و تا پای جان در مقابل او ایستادگی کردند (همان، ص ۷۹). بنابراین آگاهی لازم از دلایل روشن، زمینه هدایت انسان را فراهم می‌کند، که اگر مانعی در کار نباشد، اراده آدمی چنان قوی می‌شود که دیگر چیزی نمی‌تواند آن را به‌آسانی سست کند (همان، ص ۸۰). علم به منفعت یا مصلحت یک عمل نیز موجب می‌شود تا مبادی اراده، یعنی حالتی روحی و قلبی در فرد پدید آید تا کاری را انجام دهد و یا اموری را ترک کند؛ زیرا هر کاری که یک موجود زنده با اراده انجام می‌دهد، برای این است که به مطلوب و فایده‌ای برسد و یا از امری نامطلوب در امان باشد (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص ۱۱۶). درواقع انسان در پی شناختن از فواید یک رفتار و زیان‌های ترکش، آن را انجام می‌دهد. پس از تصور فایده، که لذت ناشی از کار است؛ و زیان ترک آن و تصدیق به سود و زیان ناشی از ترک کار، اراده انجام آن در او پدید می‌آید. پی‌بردن به منافع یک چیز از طریق ادراک یا تجربه شخصی و یا از طریق اخبار کسانی که حجت و مطمئن‌اند، منشأ اراده می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۹۲، ج ۱، ص ۲۵۸). همچنین آگاهی نسبت به اینکه خداوند متعال به انسان توجه دارد و او را مشمول لطف و رحمت و احسان خود قرار می‌دهد، نقش فراوانی در به وجود آمدن اراده و حرکت دادن انسان برای رسیدن به قرب الهی دارد (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص ۱۷۸). راه شکل‌گیری اراده توبه نیز این است که در آغاز، انسان علم به زیان گناهان و ارزش و نقش توبه داشته باشد و در درجه دوم، این علم و توجه را در خود زنده نگه دارد و نگذارد فراموش شود. پس باید ضرر گناه و فایده توبه بر انسان روشن گردد و بدون چنین باوری، اراده جدی بر توبه در انسان پدید نمی‌آید (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۶۸-۶۷). بنابراین اولین

را به خود بدهد (مصباح یزدی، ۱۳۹۳، ج ۱، ص ۴۳). همچنین فرهنگ‌سازی و اصلاح فرهنگ‌های غلط و مبارزه با الحاد و تلاش و مجاهدت در مسیر تبیین معارف دینی و نیز جلوگیری از ترویج فرهنگ الحادی که جامعه را از لحاظ ارزش‌ها و اخلاق به‌سمت ویرانی می‌برد، نیازمند اراده‌ای قوی است که انسان را برای رویارویی با مشکلات و تحمل سختی‌ها آماده می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ج ۱، ص ۲۷۳). شهید مطهری، ضمن اینکه تربیت را در عمل، تقویت اراده می‌داند، معتقد است در هر کاری برای اینکه نیروی عقل بتواند آزادانه فکر کند و با اراده اخلاقی، آزادانه تصمیم بگیرد، باید اراده را تقویت کرد (مطهری، ۱۳۸۳، ص ۵۶۸). حتی اگر انسان می‌خواهد بچه را تربیت کند، باید کاری کند که اراده در وجودش تقویت شود (همان، ص ۷۲۶)؛ زیرا اراده یک نیروی درونی است که هر مقدار قوی‌تر باشد، بر اختیار انسان می‌افزاید و او را از تأثیر نیروهای بیرونی خارج و مستقل می‌کند (همان، ص ۷۲۳). ذکر این نکته نیز ضروری است که آن اراده‌ای که باید تقویت شود، اراده‌ای است که در راستای اراده الهی و به پیروی از منویات حضرت حق شکل می‌گیرد؛ و آن اراده‌ای که باید تضعیف و محو گردد، اراده شیطانی و نفسانی است. برای ظهور آن اراده ربانی و ملکوتی در وجود انسان، باید این اراده حیوانی و ناسوتی شکسته شود و از بین برود (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۲۲۲-۲۲۳). در ادامه ضمن اشاره به این نکته که اصول، اموری ثابت، تغییرناپذیر و غیرقابل جایگزین و همچنین ناظر به باید‌ها و نبایدها هستند؛ ولی روش‌ها قابل تغییر و تبدل هستند، به بررسی اصول و روش‌های تقویت اراده پرداخته می‌شود.

## ۲. اصول تقویت اراده

انسان دارای سه ساحت «بیشی»، «گرایشی» و «توانایی» است. هر ساحت نیز دارای استعدادها و توانمندی‌های خاص و شکوفاپذیر است (گروهی از نویسندگان، ۱۳۹۴، ص ۳۲۶). این سه ساحت، به‌عنوان سه ساحت اصلی و تأثیرپذیر انسان در نظر گرفته شده‌اند. بر همین اساس، اصول تقویت اراده را ناظر به سه بعد بیشی، گرایشی و توانشی دنبال می‌کنیم.

### ۲-۱. اصول ناظر به بعد بیشی

#### الف. آگاهی‌بخشی و بینش‌افزایی

ازجمله مهم‌ترین مبادی اراده، شناخت و افزایش آگاهی است. محرومیت

مقدمه و زمینه پیدایش اراده، دانستن است؛ و تا انسان به چیزی آگاهی نیابد، میل به آن و نیز اراده آن در او پدید نمی‌آید (همان، ص ۶۷).

### ب. شنیدن موعظه

تذکر و یادآوری عنوان مطلق است که شامل هر موضوعی می‌شود. در قرآن کریم، نوعاً به تذکر باورهای دینی واژه «موعظه» اطلاق شده است. سخن دیگران به احیای آگاهی‌های ما و افزایش قدرت عمل می‌انجامد. گاهی واعظ در مجلس موعظه، هیچ گزاره جدیدی بیان نمی‌کند و سخن تازه‌ای نمی‌آموزد؛ اما با غفلت‌زدایی و تکرار حقایق ایمانی و تلقین و تحریک آگاهی‌های فروخته، ایمان و اراده را قوت می‌بخشد (عالم‌زاده نوری، ۱۳۹۶). با بهره‌گیری از موعظه می‌توان به تعدیل یا تقویت یا تضعیف خواسته‌ها و امیال خود پرداخت (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص ۲۹۹). همچنین با موعظه می‌توان نتایج خوب و بد کاری را بیان کرد تا افراد برای انجام کار انگیزه یابند و تشویق شوند (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص ۱۰۸). بنابراین موعظه نه تنها می‌تواند دل را زنده و گرایش‌هایی را در دل انسان ایجاد و فعال کند و شوق‌های مطلوب را برانگیزد (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص ۶۰)؛ بلکه شرکت در مجالس پند و موعظه و شنیدن داستان‌های اشخاص صالح، زمینه را برای برانگیختن اراده (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۳۳۸) و اتخاذ اراده مثبت و تصمیم سازنده در انسان تقویت می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۹۷).

### ۲-۲. اصول ناظر به بعد گرایشی

#### الف. تقویت ایمان

ایمان امری قلبی و درعین حال اختیاری است که با علم فرق می‌کند؛ زیرا علم ممکن است به شکل غیر اختیاری برای انسان حاصل شود؛ ولی ایمان چنین نیست و چنین علمی ایمان نیست (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ج ۱، ص ۱۱۷). با این حال، تحصیل علم یکی از ابزارها و راه‌های تکامل و تقویت ایمان است (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص ۲۲۲). یعنی تقویت بُعد شناختی و معرفتی (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص ۷۷). عنصر دیگری که در ایمان دخالت دارد، امری است ارادی که به قلب و دل مربوط می‌شود؛ یعنی پس از روشن شدن حقیقت، روحیه پذیرش و تسلیم در برابر آن نیز در انسان وجود داشته باشد و بنا بگذارد که لوازم آن را بپذیرد و در عمل به لوازم آن پایبند باشد (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص ۲۲۴). پس معرفت، قدم اول است؛

ولی با عمل است که ایمان رشد می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۸۲، ص ۱۱۹)، سپس با رشد و تقویت ایمان، صدور اعمال صالح از شخص افزایش می‌یابد (مصباح یزدی، ۱۳۸۸، ص ۱۳۶). اعمال و رفتار انسان اگر در جهت صلاح و سداد باشد (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص ۷۵) و همچنین مداومت بر عمل و التزام عملی، باعث تقویت ایمان می‌گردد (مصباح یزدی، ۱۳۸۲، ص ۱۹۱). بنابراین ایمان برآیند مجموع دو عامل است: یکی شناخت و علم، و دیگری اراده ترقی و تکامل و تقرب به سوی خدا (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص ۲۴۴)؛ که نفس این اراده، خود موجب تقویت اراده می‌گردد. انجام اعمال صالح که موجب تقویت ایمان می‌شوند، نوعی تمرین و ممارست هستند که موجب تقویت اراده نیز می‌شود. در حقیقت، یک رابطه دوسویه میان تقویت ایمان و تقویت اراده برقرار است. تقویت هر یک موجب تقویت دیگری می‌شود (همان، ص ۲۴۵). در نتیجه اراده قوی به دنبال ایمان قوی به وجود می‌آید. در سایه ایمان محکم می‌توان ادراکات خود از جهان بیرون و درون را در جهت صحیح هدایت کرد و به این وسیله تحول اساسی در زندگی خود و حتی دیگران ایجاد کرد (توانایی و سلیم‌زاده، ۱۳۸۹). البته برای تقویت خود ایمان، باید رنج‌هایی را متحمل شد (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص ۲۲۱) که اتفاقاً تحمل رنج‌ها و سختی‌ها در افزایش ظرفیت روح و تقویت عزم و اراده، تأثیر اساسی دارد (شه‌گلی و خسروپناه، ۱۳۹۳).

### ب. تصحیح نیت

از نظر اسلام، تقویت اراده و چگونگی برخورد با عواملی که موجب از بین رفتن اراده و انگیزه آدمی می‌شود، اهمیت ویژه‌ای دارد. یکی از عوامل مهم تقویت اراده، نیت است و در اسلام هر کاری که انسان با انگیزه و نیت الهی انجام دهد، ارزشمند است (سیمپاری و همکاران، ۱۳۹۸). یک عمل فیزیکی و یا حرکت مادی به خودی خود نمی‌تواند ارزش بیافریند؛ بلکه غیر از حسن فعلی، حسن فاعلی هم باید در کار باشد؛ یعنی نه تنها خود کار باید خوب باشد، بلکه فاعل و کننده کار نیز باید نیت خوبی برای انجام آن داشته باشد (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص ۲۷۰). تأثیری که نیت انسان روی کار، و کار از رهگذر نیت در تکامل نفس و رسیدن انسان به سعادت ابدی دارد، تأثیر حقیقی و تکوینی است، نه قراردادی. عمل بدون نیت، در حقیقت به کالبد مرده می‌ماند که ارتباطی با دل و روح فاعل نمی‌یابد و نتیجه‌ای نمی‌بخشد رابطه

تصمیم‌سازی و اراده انسان است. این وسوسه‌ها با نفوذ به حوزه شعور و ادراک انسان، در معرفت‌ها و ادراک‌های یقینی انسان تزلزل ایجاد می‌کنند و باعث می‌شوند معرفت‌های یقینی انسان متزلزل گشته و به ظن و حتی به شک تبدیل گردند. اما در حوزه تصمیم‌سازی و اراده، وسوسه‌های شیطانی انسان را از اتخاذ تصمیمات صحیح و مثبت بازمی‌دارند و زمینه‌ها و شرایط اتخاذ تصمیمات ناروا و ناصحیح و انجام گناه را فراهم می‌آورند. تنها راه نجات از وسوسه‌ها و خواطر شیطانی و نفسانی، تقویت و استحکام درون، با سرمایه تقوا و مراقبت بر رفتار و افکار و توجه به خویشتن و پناه بردن به خداوند است (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۱۷۳-۱۷۴).

#### د. تقویت عبودیت و بندگی

از دیدگاه قرآن کریم، هدف از خلقت انسان، عبادت معرفی شده است (ذاریات: ۵۶). در حقیقت، یکی از اصول تقویت اراده، عبادت و عبودیت است. در آیه بیست و یکم سوره «بقره» به تأثیر عبادت در تقوا (تقویت ایمان و اراده) تصریح شده است (عالم‌زاده نوری، ۱۳۹۶). عبادات و دستورات شرعی نیز به جهت تقویت اراده، حرکت به سوی کمال و تقرب الی الله وارد شده‌اند. اراده تقرب به خدا، در واقع نوعی حرکت درونی است که امری اختیاری است؛ زیرا تغییری تدریجی در باطن انسان پدید می‌آید و «تغییر تدریجی» همان «حرکت» است. وقتی انسان تصمیم گرفت که دل و قلبش را متوجه خدا کند، به تدریج تغییری در روح و باطن او پدید خواهد آمد: «إِنِّي وَجَّهْتُ وَجْهِيَ لِلَّذِي فَطَرَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ حَنِيفًا» (انعام: ۷۹)؛ من از روی اخلاص، پاک‌دلانه روی خود را به سوی کسی گردانیدم که آسمان‌ها و زمین را پدید آورده است. این توجه کردن، یعنی اینکه اراده کرده‌ام تغییری را در درون خود به وجود آورم؛ این همان حرکت تکاملی روح است. هر قدر این اراده در شکل و قالب اعمال مختلف ظهور پیدا کند، آن حرکت، هم دامنه و گستره و هم سرعت بیشتری پیدا می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، الف، ص ۲۴۵). بنابراین بهترین الگو برای تقویت اراده در جهت اصلاح نفس و میل به حب الهی به جای حب دنیا، تقویت عبودیت و بندگی خداوند است (علم‌الهدی، ۱۳۹۴). از دیدگاه امام خمینی<sup>ع</sup> نیز، عبادت باعث قوی شدن اراده انسان می‌شود و این تقویت اراده باعث می‌شود که بعد طبیعی انسان تحت قدرت، تسخیر و سلطنت نفس انسان قرار بگیرد (موسوی خمینی، ۱۳۷۰، ص ۳۲). بر

اعمالی که در خارج انجام می‌دهیم با کمال نفس، به وسیله نیت و انگیزه برقرار می‌شود. بنابراین اگر در عملی نیت نباشد یا نیت صحیحی نباشد، آن عمل سبب کمال نفس نخواهد بود (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ص ۵۸). انسانی که به خدا تمسک می‌کند و او را محور نیات و گرایش‌ها و افعال خود قرار می‌دهد، به هر اندازه و میزان که در این امر توفیق یابد از قدرت و توانایی بیشتر و اراده قوی‌تری برخوردار می‌گردد (خدایار و قائمی، ۱۳۹۱)؛ زیرا انجام یک کار به نیت و قصد الهی به این معناست که با اراده خویش به سایر انگیزه‌ها پاسخ منفی می‌دهیم و با اراده خویش مسیر الهی را در پیش می‌گیریم که این خود، موجب تقویت اراده می‌گردد.

#### ج. تقوای پیشگی

به خاطر نقش تعیین‌کننده اراده در سرنوشت انسان و سیر او به سوی اهداف انسانی و مقاصد الهی، در مکتب تربیتی اسلام بر تقویت و پرورش اراده، بسیار سفارش شده است. تقوا ضمن کنترل قوای حیوانی انسان (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ط، ص ۲۵۲)، نقش بسیار مهمی در تقویت اراده ایفا می‌کند؛ زیرا باعث تملک نفس، اتکال به حق و پرهیز از گناهان است. انسان در اثر تقوا، درهای گناه را به روی خویش می‌بندد و هواهای نفسانی را به بند می‌کشد (حسنی، ۱۳۸۹). بنابراین یکی از آثار تقوا به عنوان یکی از عناصر مهم تربیت، پرورش اراده است (نجفی و دیگران، ۱۳۹۶). تقوا و خویشتن‌داری مقابل حرام، کف نفس و مخالفت با نفس هنگام ارتکاب، از مواردی است که در آموزه‌های دینی برای تقویت اراده پیش‌بینی شده است (علم‌الهدی، ۱۳۹۴). در حقیقت اولین مرحله بندگی در مقام عمل این است که انسان متقی شود و «ملکه تقوا» را تحصیل کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۲۲۹). تقوای الهی موجب می‌گردد که انسان رفتارهای خود را کنترل کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ج ۲، ص ۱۴۸) و با تفکر و تعقل کارهایش را انجام دهد و از لذت‌های زودگذر چشم‌پوشد. اما اگر آدمی تقوا نداشت و تابع هوای نفس بود، هر چه دلش خواست، انجام می‌دهد و منتظر تشخیص عقل نمی‌ماند (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ط، ص ۹۵). خداوند متعال تأثیر شیطان در انسان را به صورت وسوسه‌ها و هیجان‌اتی معرفی می‌کند که گاه چنان بر قلب انسان احاطه می‌یابند که دل انسان راهی برای نجات و رهایی از آنها نمی‌یابد. گستره نفوذ این وسوسه‌های شیطانی، حوزه ادراک و حوزه

سوءترس‌های ضدارزشی، همچون آثار سوءترس از فقر، آثار ترس از غیرخدا، آثار ترس از مرگ و همچنین با بیان عوامل ترس از مرگ و ترس از طاغوت، اراده انسان را در حذر کردن از آنها تقویت می‌کند (علائی رحمانی و حسن‌زاده، ۱۳۹۲). یکی از شیوه‌های تربیتی که در انسان حالت خوف را شکل می‌دهد، شیوه انذار است. «در این شیوه، آدمی به عواقب سوء چیزی توجه داده می‌شود تا رفتارش را با توجه به آن پیامد تنظیم و اصلاح کند. ترس از سرنوشت اعمال موجب می‌شود تا انسان به انجام عمل خیر مبادرت کند. با ایجاد این حالت، نیروی اراده شخص، تحریک به انجام کار خیر می‌شود و اراده فرد تقویت می‌گردد (آریان و جهان‌پناه، ۱۳۹۸).

### ز. نقش رجاء

«رجاء» یعنی اینکه انسان به تحقق امری مطلوب که یقین دارد یا احتمال می‌دهد در آینده به‌وقوع می‌پیوندد، امید داشته باشد (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص ۱۱۷). فطرت کمال‌گرای آدمی و ماهیت زندگی بشر با امید به آینده عجین شده است. امید به آینده روشن و پرفروغ، بر اندیشه انسان تأثیر مستقیمی دارد و به او جهت و برنامه می‌دهد. آنگاه این اندیشه و برنامه بر اراده و عزم او اثر می‌گذارد و او را وادار می‌کند تلاش معنابخشی برای رسیدن به آن داشته باشد (واسعی و عرفان، ۱۳۹۳). در حقیقت، نگرش مثبت به آینده، انگیزه حرکت و پویایی به انسان می‌دهد و باعث تقویت اراده، استقامت و پایداری در برابر مشکلات می‌گردد (کشاورز، ۱۳۸۶). البته خوف و رجاء در افرادی که به خدا ایمان دارند و سعادت و فلاح را به‌دست خداوند متعال می‌دانند، عامل تقویت‌کننده اراده برای انجام کارهای خیر است. خوف باعث می‌شود که اگر فرد حتی کار نیک خاصی هم انجام ندهد، ولی همین که جلوی نفس خویش را می‌گیرد، اراده‌اش تقویت شود. چون خویشتن‌داری بدون اراده ممکن نیست؛ و هرچه ایمان و معرفت شخص به خدا بیشتر شود، این خویشتن‌داری نیز بیشتر می‌شود و اراده نیز بیشتر تحریک و تقویت می‌شود (آریان و جهان‌پناه، ۱۳۹۸).

### ۳-۲. اصول ناظر به بعد توانشی

#### الف. اعمال اراده

اراده نوعی توانایی روانی ویژه انسان است که شخص براساس آن می‌تواند در قلمرو خاصی، تأثیرات زیستی و محیطی را تحت تسلط

این اساس می‌توان واجب بودن اقامه نماز شب برای وجود مبارک پیامبر خاتم<sup>ص</sup> را هم، در همین زمینه تحلیل کرد؛ چراکه مسئولیت بیشتر، به قدرت بیشتر، و قدرت بیشتر به ارتباط بیشتر با منبع قدرت نیازمند است (شاکری و لکزایی، ۱۳۹۶). همچنین از جمله راهکارهایی که باعث تقویت اراده توبه و اصلاح نفس می‌شوند و نقش بارزی در عزم بر توبه از گناه و اصلاح نفس دارد، انس با خدا و دعاها و مناجات‌هایی است که از اولیای دین وارد شده است و زمینه صدور اراده و تصمیم جدی برای توبه را در انسان پدید می‌آورند (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۸۳). بی‌تردید توجه به خداوند و توبه به درگاه او، همانند ترس از خشم خدا باعث تقویت روح مؤمن می‌شود و اراده‌اش را تقویت می‌کند (همو، ۱۳۹۳، ص ۶۸). قرائت قرآن و حضور یافتن در جلسات دعا و مناجات و مهم‌تر از همه، تلاش برای تحصیل انس با خدا، زمینه اتخاذ اراده مثبت و تصمیم‌سازنده را در انسان تقویت می‌کنند (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۹۷).

#### و. تقویت بیم و امید

پدید آمدن یک تصمیم و اراده در انسان، نیازمند حصول مقدماتی است. چه‌بسا انسان چیزی را می‌خواهد، ولی صرف خواستن باعث نمی‌گردد که اراده کند؛ بلکه نیازمند حالاتی است که او را وادار به تصمیم و حرکت کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص ۱۴۹). از جمله حالات نفسانی که انسان را وادار به حرکت می‌کند، خوف و رجاست (همان، ص ۱۵۰)، که عمل اختیاری انسان از آن سرچشمه می‌گیرد (همو، ۱۳۹۱، ج ۲، ص ۲۴۵) و منشأ پیدایش رفتارهای متفاوت در انسان می‌گردد. ترک یا انجام بسیاری از کارها به‌خودی‌خود سهل و آسان نیست؛ بلکه محتاج اراده‌ای قوی است. خوف و رجاء نیرو و اراده‌ای به انسان می‌بخشند که عامل مستقیم بسیاری از رفتارها می‌شود (همو، ۱۳۹۱، الف، ج ۱، ص ۳۵۷). در حقیقت، ریشه همه فعالیت‌های انسان، خوف و رجاست (همان، ص ۱۸۹). این خوف و رجاست که آشکار و نهان انسان را وادار به تلاش و حرکت و جدیت می‌کند (همان، ص ۳۵۸).

#### هـ. نقش خوف

«خوف» یعنی اینکه انسان از تحقق امری نامطلوب، که یقین دارد یا احتمال می‌دهد در آینده به وقوع بپیوندد، ترس و واهمه داشته باشد (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص ۱۱۷). قرآن کریم با بیان آثار

انسان خواهد شد (عالم‌زاده نوری، ۱۳۹۶). اگر انسان در زندگی برنامه‌ منظمی داشته باشد و از نقطه‌ مناسبی شروع کند، با انجام و تکرار کارهای ابتدایی و ساده و راحت‌تر و مداومت بر آنها، توان انجام کارهای مهم‌تر را نیز در خود می‌یابد (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۲۰۰-۲۰۱). برخی اعمال (نظیر نماز اول وقت) را باید آن قدر ادامه داد تا برای انسان به صورت ملکه درآید و تا پایان عمر هیچ‌گاه آن را ترک نکند (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ج ۳، ص ۳۳۸). حتی می‌تواند با انجام برخی تمرین‌ها و مداومت بر بعضی اعمال، نیروی خشم و غضب خود را مهار کند و به جایی برسد که به هنگام غضب عنان اختیار از کف ندهد (همان، ص ۸۹). علما توصیه می‌کنند که انسان در آغاز، عبادت و عملی سبک را برگزیند تا بتواند آن را استمرار و تلاوم بخشد و برایش به صورت ملکه درآید. سپس عمل مفصل‌تری را انتخاب کند و بر انجام آن مداومت داشته باشد (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۱۲۹-۱۳۰). امام سجاده<sup>ع</sup> در این باره می‌فرماید: من دوست دارم بر عمل مداومت داشته باشم، گرچه کم باشد (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۸۲).

### ج. پرهیز از گناه

گناه جلوه‌ای از بی‌ارادگی و سست ارادگی در برابر خواسته‌های نفسانی و وسوسه‌های شیطانی است. آدمی هنگام افتادن در ورطه‌ گناه هیچ مقاومتی از خود نشان نمی‌دهد و خود را تسلیم هوا و هوس خویش می‌سازد. «برای تضعیف اراده و سستی عزم، هیچ عاملی همانند گناه نیست» (حسنی، ۱۳۸۹). در بیان امیرمؤمنان<sup>ع</sup> درباره‌ سرگرمی‌های هوس‌آلود آمده است: «اللَّهُوُ يُفْسِدُ عَزَائِمَ الْجِدِّ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۶۱)؛ سرگرمی، اراده‌ جدی را نابود می‌کند. روشن است که با غرق شدن در خواسته‌های نفسانی، سست‌ارادگی در انسان شدت می‌یابد؛ اما «هر بار که مقابل خواسته‌های خود می‌ایستد و تسلیم هوس خود نمی‌شود و امیال خود را به نیروی عقل مهار می‌کند، یک مرتبه در عمل نیرومندتر می‌گردد. برترین مصداق ترک هوس و پا گذاشتن بر خواسته‌های نفس، پرهیز از گناه است. البته ترک گناه به آسانی ممکن نیست و مجاهدت و تلاش می‌طلبد. این مجاهدت، تمرین و ریاضتی است که جان آدمی را تربیت می‌کند و ظرفیت او را می‌افزاید. هر بار که انسان در معرض گناهی قرار می‌گیرد، میدانی برای تقویت اراده و افزایش قدرت عمل پدید می‌آید» (عالم‌زاده نوری، ۱۳۹۶). بنابراین

خویش درآورد و با گزینش خود، رفتار و مسیر رشد را به‌طور آگاهانه انتخاب کند. رشد و تحول انسان در ابعاد معنوی و اخلاقی، به‌ویژه مستند به اراده است. رشد اراده نیز از طریق تمرین اعمال ارادی امکان‌پذیر است (علم‌الهدی، ۱۳۹۴). در حقیقت، پیدایش هر ملکه در جان انسان بر اثر تکرار عمل است و تقویت هریک از قوای انسانی با به کارگیری و فعالیت امکان‌پذیر است. انسان هرچه بیشتر اراده کند و از اراده خود کار بکشد، اراده‌اش بیشتر می‌شود. هر بار که امیال خود را کنترل و با اعمال اراده، خلاف هوس رفتار کند، قدرت اراده‌اش اندکی افزایش می‌یابد (عالم‌زاده نوری، ۱۳۹۶). کسانی هستند که با عدم اعمال این نیرو، به تدریج، موجبات ضعف و فتور آن را فراهم می‌آورند؛ و کسان دیگری نیز هستند که با به کارگیری مستمر و صحیح آن، چنان قوی و نیرومندش می‌سازند که می‌توانند در برابر همه عوامل و مقتضیات دیگر بایستند (مصباح یزدی، ۱۳۸۹، ص ۸۸). سراسر فقه و کتاب‌های اخلاقی، مملو از کارهایی است که باید انجام داد و نیز کارهایی که باید از آنها اجتناب جست. بین این کارهای ایجابی و سلبی یک نوع تأثیر و تأثر و علیت و معلولیت وجود دارد؛ یعنی انجام دادن کاری به انسان کمک می‌کند که بر انجام کار سنگین‌تر موفق شود. ترک برخی از چیزها موجب می‌گردد که انسان بتواند از کارهای سلبی مشکل‌تر اجتناب جوید و راحت‌تر وظایف ایجابی‌اش را انجام دهد (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۲۰۰). بنابراین اعمال اراده به تقویت و ورزیدگی اراده منتهی می‌شود.

### ب. مداومت بر عمل

در روایات اهل بیت<sup>ع</sup> دست‌کم یک سال، مداومت بر عمل توصیه شده است (محدث نوری، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۱۳۱). امام صادق<sup>ع</sup> در این باره می‌فرماید: مبدا عملی را بر خود واجب گردانی و تا دوازده ماه از آن دست برداری (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۸۳). وقتی کسی یک سال بر عملی پایداری می‌کند و بار دشواری آن را در طول زمان بر دوش می‌کشد، اندازه و ظرفیت وجودی‌اش افزایش می‌یابد. بسیاری از اعمال در نوبت‌های اول و دوم برای نفس تنوع‌جویی انسان، لذت‌بخش و مطبوع هستند؛ اما پس از چندی تکرار و مداومت، با ارضای حس نوگرایی و تنوع‌جویی، دشوار و غیرقابل تحمل به‌نظر می‌رسند. در این موقعیت، استمرار عمل و یک سال پایداری بر آن در نشاط و کسالت و در دشواری و سهولت، موجب افزایش قدر و قدرت

۱۳۸۴ الف، ص ۳۳۸؛ چراکه گاهی یک نگاه یا یک صدا موجب انگیزش میل و اراده‌ای در انسان می‌شود که می‌تواند تأثیر عجیبی در سرنوشت انسان داشته باشد. اگر در علل پیدایش اراده‌های خود کاوش کنیم، درمی‌یابیم که ادراکات حسی، مخصوصاً دیدنی‌ها و شنیدنی‌ها، چه نقش مهمی را در تخیلات و افکار ما بازی می‌کنند و به نوبه خود چه آثاری در صدور افعال ارادی دارند. با شنیدن صدایی، خیالی در ذهن برانگیخته می‌شود که باعث برانگیخته شدن میل و در نهایت، اراده اعمال آن میل می‌گردد. ذهن انسان طوری آفریده شده که تقارن مکرر دو ادراک، موجب به‌خاطر آوردن هریک با توجه به دیگری می‌شود. در این میان، یکی از بهترین وسایل تدبیر امیال و تسلط بیشتر بر خود و پیروزی بر هواهای نفسانی و وساوس شیطانی، کنترل ادراکات و قبل از همه، کنترل چشم و گوش است (مصباح یزدی، ۱۳۸۴ الف، ص ۳۳۷)؛ زیرا بی‌تردید، خواندن و شنیدن بر انسان اثر می‌گذارد و شنیدنی‌ها و دیدنی‌ها مهم‌ترین عوامل اثربخش بر اراده انسان هستند (مصباح یزدی، ۱۳۹۲، ج ۱، ص ۱۰۳). ضمن اینکه هر فعل اختیاری انسان ناشی از اراده و اراده ناشی از شناخت است و عمده شناخت‌ها از مجرای چشم و گوش، یا پس از تجرید و تمییم و تجزیه و تحلیل دریافت‌های چشم و گوش، به وسیله قلب حاصل می‌شود. بنابراین برای اینکه انسان اراده اطاعت محض از خداوند را بیابد، باید بر فکر و خیال خویش چیره شود و با کنترل فکر و خیال، قدرت و توان کافی را برای اراده اطاعت و عبادت خالصانه بیابد (همان، ص ۲۵۸). حال اگر بخواهد به حرام مبتلا نشود، باید نگاه حلال خود را کنترل کند و با تمرین صبوری و بردباری بتواند قدرت پیدا کرده، و بر خودش کنترل داشته باشد. به‌طور نمونه و به‌عنوان یک تمرین، بعد از نماز چند دقیقه نگاهش را پایین نگهدارد و مشغول تعقیبات و تسیحات و دعا شود (مصباح یزدی، ۱۳۹۰ ب، ص ۷۹).

اگر انسان بخواهد مالک اراده خود باشد، باید مالک ذهن خویش باشد. آدمی وقتی می‌تواند بر ذهنش چیره شود که چشم و گوش خود را مهار کند، و آسان‌ترین و عمومی‌ترین راه برای کنترل ذهن و یافتن حضور قلب و تمرکز فکر در نماز و عبادت، مهار چشم و گوش است (همان، ص ۲۶۱)؛ یعنی انسان به هر چیز، به‌ویژه منظره‌های حرام نگاه نکند و نیز سخنان حرام نشنود و به موسیقی حرام، غیبت و تهمت و دیگر سخنان حرام گوش ندهد، تا از این رهگذر اراده‌اش تقویت گردد (همان، ص ۲۶۳). بنابراین با توجه به اینکه چشم و گوش، هر دو نعمت الهی و دارای کارکردها و بهره‌های فراوانی هستند که قابل شمارش

راه تقویت اراده انسان و کنار زدن هوای نفس، تمرین در پاسخ ندادن به خواسته‌های نامشروع نفس است؛ به این شکل که آرام آرام، با نفس خود به مخالفت برخیزد و به خواسته‌های محدودی از نفس پاسخ ندهد. بعد از مدتی، چنان بر نفس خود مسلط می‌گردد که هرگز در برابر تمایلات حیوانی و طبیعی زودگذر رام نمی‌گردد (مصباح یزدی، ۱۳۸۴ ب، ص ۱۲۰). در این صورت است که اراده فرد به تدریج ورزیده‌تر و قوی‌تر می‌شود و آمادگی اراده کارهای مشکل‌تر و سنگین‌تر را پیدا می‌کند (همان، ص ۲۶۴). البته قدرت مقاومت در برابر تمایلات نفسانی، در همه افراد و نسبت به همه چیز یکسان نیست؛ ولی هر انسانی کمابیش از موهبت خدادادی اراده بهره‌ای دارد و هر قدر بیشتر تمرین کند، می‌تواند آن را تقویت کند (مصباح یزدی، ۱۳۸۴ ج، ص ۱۴۶). مهم این است که انسان با اختیار و اراده خویش بر امیال، تخیلات و نیروی تفکر خویش مسلط گردد و آنها را در راستای هدایت و سعادت خویش جهت‌دهی کند (مصباح یزدی، ۱۳۸۴ الف، ص ۳۳۸)؛ زیرا امیال گوناگونی که در انسان برانگیخته می‌شود، در نحوه تصمیم‌گیری انسان مؤثر هستند و می‌توانند وی را به هر سمت و سویی سوق دهند (مصباح یزدی، ۱۳۸۴ ج، ص ۱۴۷). بنابراین برای تقویت اراده و تقویت قدرت عمل، لازم است هوس‌های غریزی تضعیف شوند (عالم‌زاده نوری، ۱۳۹۶) و از گناه و معصیت اجتناب گردد.

#### د. کنترل چشم و گوش

روزانه شاید هزاران مرتبه انسان اراده می‌کند؛ اراده می‌کند کارهای روزانه‌اش را انجام دهد که اتفاقاً بسیاری از این کارها و اعمال نیز مطابق میل اوست و با شور و اشتیاق آنها را به سرانجام می‌رساند. آنچه برای او دشوار و سخت است، انجام کارهایی است که مطابق میلش نیست و نیاز به اراده‌ای قوی دارد. از جمله روش‌های تقویت اراده، انجام کارهای سخت است و از جمله امور سخت، گوش نکردن و نگاه نکردن است. چنانچه آیت‌الله مصباح یزدی می‌فرماید: آدمی به‌طور طبیعی به این طرف و آن طرف نگاه می‌کند و اگر بخواهد خودش را کنترل کند، خیلی دشوار است (مصباح یزدی، ۱۳۹۰ ب، ص ۷۹). ممکن است چشم او به تصویر مباحی بیفتد؛ اما همان مشاهده، با تداعی معانی و همراه گشتن با وسوسه‌های شیطانی، انسان را در آستانه گناه قرار دهد و وضعیتی را برای او به وجود آورد که نتواند در برابر گناه مقاومت کند (مصباح یزدی،



دینی، به‌ویژه نماز مقید باشند، اراده آنها نیز قوت و قدرت پیدا خواهد کرد. در مقابل، نتیجه بی‌تفاوتی نسبت به مسائل عبادی و مناسک دینی جز این نخواهد بود که از آنها افرادی سست‌اراده می‌سازد و پیروی از شهوات را رقم می‌زند. *آیت‌الله مصباح یزدی* در این‌باره می‌فرماید: قرآن از کسانی یاد می‌کند که خداوند به آنان نعمت داد؛ اما به‌جای شکر آن، نماز را تباه ساختند و از هوس‌ها پیروی کردند: «فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ أَضَاعُوا الصَّلَاةَ وَاتَّبَعُوا الشَّهَوَاتِ» (مریم: ۵۹). آنان ابتدا رابطه محکمی با خدا داشتند، اما رفته رفته این رابطه ضعیف شد، و آن قوم نماز را تباه کردند، و در پی شهوت‌پرستی و هوس‌رانی خود گمراه شدند (مصباح یزدی، ۱۳۹۰ هـ.، ص ۲۹).

#### ب. توسل

دل انسان وقتی با گناه زنگار می‌گیرد و سیاه می‌گردد، اسیر هوس‌های شیطانی می‌شود و اراده و تصمیم انجام کارهای خیر و شایسته از آن سر نمی‌زند. با توسل به خدا و اولیای او و مدد خواستن از آنان می‌توان درصد جبران کوتاهی‌ها و ترک گناهان برآمد (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ج ۲، ص ۸۲-۸۳). شیعیان از یک نیروی کمکی، یعنی توسل به اولیای الهی، به‌ویژه معصومان علیهم‌السلام برخوردارند که کار را بر آنان آسان‌تر می‌سازد. توسل به اولیای خدا، نقش بسیار مهمی در تقویت اراده و در تشخیص صحت مسیر دارد (مصباح یزدی، ۱۳۹۳، ج ۳، ص ۴۳).

#### ج. توکل

انسان برای رسیدن به اهداف خود، معمولاً با موانعی مواجه می‌شود که فراتر از توان و طاقتش است. وجود چنین موانعی که معمولاً غیرقابل پیش‌بینی نیز هستند، انسان را دچار تردید و یأس و ناامیدی کرده و اراده وی را برای ادامه کار سست می‌کند. در آموزه‌های دینی، روش‌هایی جهت تقویت اراده در این شرایط پیش‌بینی شده است؛ «یکی از مهم‌ترین روش‌ها ایجاد نوعی دلبستگی به منبعی مستقل است که از قدرت، توانایی و علم در سطحی عالی برخوردار باشد؛ که از آن به «توکل» یاد می‌شود. «توکل» یعنی منشأ قدرت‌یافتگی و توانمندی خود را خداوند متعال قرار دهیم. با «توکل» می‌توان خود را در برابر حوادث و مشکلات مصون نگه داشت و نوعی توانایی در خود ایجاد کرد (دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ۱۳۷۶، ص ۱۵۱). توکل بر خدا موجب می‌شود تا انسان عوامل و موانع بیرون از اختیار و توان خویش را به خدا

نیستند؛ و نیز نگاه کردن و گوش کردن یک امر اختیاری است و بستگی به اراده خود فرد دارد؛ انسان‌های ضعیف‌الاراده می‌توانند با تمرین و کنترل چشم و گوش، اراده خویش را تقویت کنند.

### ۳. روش‌های تقویت اراده

*آیت‌الله مصباح یزدی* تقویت اراده را به اموری چون «انجام اعمال مطلوب» (ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۸۴ الف، ص ۳۳۸) و «تمرین و تکرار» (مصباح یزدی، ۱۳۹۰ الف، ص ۲۴۵) منوط دانسته‌اند؛ بنابراین روش‌های تقویت اراده، ناظر به این امور دنبال می‌شود.

#### ۳-۱. روش‌های ناظر به انجام اعمال مطلوب

اموری نظیر «نماز»، «توسل»، «توکل» و «انفاق»، از جمله روش‌های ناظر به انجام کارهای خیر هستند.

#### الف. نماز

از زیباترین جلوه‌های دین این است که هم اهداف تربیتی را مشخص کرده و هم ابزارهای آن را تعیین می‌کند؛ 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 داده و رفتار را نیز سامان می‌بخشد. از جمله این رفتارها که در فرهنگ دینی عبادت نام دارند، نماز است که غالباً مستلزم تحمل نوعی دشواری و سنگینی و نیازمند صبر و پایداری‌اند (عالم‌زاده نوری، ۱۳۹۶). در آیه چهل و پنجم سوره «بقره»، به این حقیقت این‌گونه اشاره شده است: «وَإِنِّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى الْخَاشِعِينَ»؛ بی‌تردید این کار جز بر کسانی که در برابر حق، قلبی فروتن دارند، دشوار و گران است. «كَلِمَةٌ طَيِّبٌ» در آیه «إِلَيْهِ يَصْعَدُ الْكَلِمُ الطَّيِّبُ وَالْعَمَلُ الصَّالِحُ يَرْفَعُهُ» (فاطر: ۱۰)؛ سخنان پاکیزه به‌سوی او بالا می‌رود و کار شایسته به آن رفعت می‌بخشد؛ آن اراده‌ای است که از انسان برای حرکت به‌سوی خدا صادر می‌شود. به عبارتی، اولین درجه ایمانی است که انسان در آن گام می‌نهد. «كَلِمَةٌ طَيِّبٌ» همان کلمه «لا اله الا الله» و کلمه توحید است. آنچه باعث تقویت و رفعت این اراده و ایمان می‌شود، عمل صالح است. نماز بهترین عمل صالحی است که می‌تواند این تأثیر را داشته باشد (مصباح یزدی، ۱۳۹۰ الف، ص ۲۵۱). انسان‌ها به هر میزان نسبت به انجام عبادات و دستورات

بیاورد. یکی از فلسفه‌های عبادات روزانه، جنبه‌ی تمرینی بودن آن است که موجب تقویت اراده می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۹۰ الف، ص ۲۴۵). روش‌های «تحمیل به نفس»، «تلقین به نفس» و «ورزش»، از جمله روش‌های ناظر به «تمرین و تکرار» هستند.

#### الف. تحمیل به نفس

از جمله ویژگی‌های انسان، تأثیرپذیری و تغییرپذیری است. باطنش از ظاهرش تأثیر می‌پذیرد و ظاهرش از باطنش. روش تحمیل نفس از جمله روش‌هایی است که باطن انسان به وسیله‌ی ظاهر وی ساخته می‌شود. تحمیل نیز در جایی مورد می‌یابد که کراهت وجود داشته باشد (باقری، ۱۳۹۰، ص ۹۸). طبق این روش، باید برای ایجاد تحولات باطنی، اعمال و حرکات ظاهری را علی‌رغم کراهت باطن بر خود تحمیل کرد (همان، ص ۱۰۱). با این روش می‌توان اراده را که امری باطنی است، با اموری که مورد کراهت نفس است، قوت بخشید؛ همچون تحمیل صبر به نفس که موجب مهار و کنترل نفس می‌شود (ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۹۰ ب، ص ۷۹). در احوال پیامبر خدا ﷺ نقل شده که هرگاه میان دو کار حلال مخیر می‌شدند آن را که برای جسمشان دشوارتر و سنگین‌تر بود، انتخاب می‌کردند (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۸، ص ۱۳۰). سختی‌ها و امور طاقت‌فرسای بدنی علاوه بر ورزیدگی جسم، در افزایش ظرفیت روح و تقویت عزم و اراده، تأثیر اساسی دارد. مقارن بودن این سختی‌ها با یک جهت معنادار الهی، زمینه‌ی مناسبی را برای کمال انسان فراهم می‌کند. آن نحوه از حیات که بدن همواره در سختی و ورزیدگی است، کورانی برای تقویت اراده، عزم و پویایی و گریز از راحت‌طلبی است (شه‌گلی و خسروپناه، ۱۳۹۳). «روزه» نمونه‌ی برجسته‌ای از موارد به‌کارگیری این روش است که در آن، تن دادن به ناملایماتی که در ابتدا مورد کراهت است، لحاظ شده است (باقری، ۱۳۹۰، ص ۹۹-۱۰۰). *آیت‌الله مصباح یزدی* تشریح یک ماه روزه را در هر سال از جانب خدای متعال، برنامه‌ای جدی و حساب‌شده می‌دانند که انسان را به تمرین و مهار شکم وامی‌دارد (ر.ک: ۱۳۹۰ الف، ص ۲۶۵) و نقش مهم و ارزنده‌ای در تقویت اراده و جهت‌دهی آن به سمت تقرب به خدا دارد. در حقیقت، تقرب به خدا، کمال واقعی و بزرگ‌ترین هدف و آرمان مؤمنان است که جز با تقویت اراده و رشد قدرت تصمیم‌گیری در جهت شکل‌گیری هویت الهی و معنوی انسان، رخ

واگذار کند و نیرو و توان تازه‌ای بگیرد و اراده‌اش برای عمل، دوچندان شود. در حقیقت «توکل که به معنای یاری خواستن از خداست، نه واگذاری مسئولیت کارها به او، موجب اعتماد به نفس و تقویت پایداری و افزایش روحیه کار و فعالیت می‌شود» (عالمزاده نوری، ۱۳۹۶). نتیجه‌ی توکل، به‌عنوان یک هدف تربیتی، اخلاقی و عرفانی، آرامش روح، تقویت اراده و استقامت بر طریق حق است (خدایار و قائمی، ۱۳۹۱). در توکل به‌دلیل پشتیبانی خداوندی که قدرت و علم بی‌پایان دارد و روح و اراده‌ی انسان را تقویت می‌کند، هیچ‌گاه انسان احساس ضعف و محرومیت نمی‌کند (همان، ص ۶۳). براساس نقلی از پیامبر اکرم ﷺ هر کس بخواهد از قوی‌ترین مردم باشد، باید بر خداوند توکل کند (مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۶۸، ص ۱۵۱). علامه طباطبائی به کرسی نشستن اراده‌ی انسان را محتاج اسبابی طبیعی و اسبابی روحی می‌دانند؛ البته تأکید می‌کنند که اسباب طبیعی تمام تأثیر را ندارند. به‌همین جهت اگر انسان وارد امری می‌شود و همه‌ی اسباب طبیعی آن را فراهم می‌کند، ولی با این حال به هدف خود نمی‌رسد؛ قطعاً اسباب روحی و معنوی، تمام نبوده است. مثلاً اراده‌اش سست بوده یا عوامل دیگری مانع شده است. حال اگر در شروع یک کار، به خدا توکل کند، نه‌تنها به سببی متصل شده که شکست‌ناپذیر است، که حتی با تمسک به چنین سببی اراده‌اش نیز قوی می‌شود (طباطبائی، ۱۳۸۸، ج ۴، ص ۱۰۱).

#### د. انفاق

یکی از راه‌های انس با خدا و کاستن از محبت به دنیا و ثروت آن، انفاق چیزهایی است که دوست می‌دارد (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۱۲۳). انفاق و صدقه، از جمله بهترین راه‌ها برای مخالفت با زیاده‌طلبی نفس است (مصباح یزدی، ۱۳۸۴ ب، ص ۱۹۳) که باعث می‌شود از دل‌بستگی او به دنیا کاسته شود (همان، ص ۱۹۴). انفاق در راه خدا موجب می‌شود که انسان بر هوس‌ها و خواسته‌های خود پانهد و از چنگال وسوسه‌ی دنیا، خارج شود که این خود باعث می‌شود اراده‌ی قوی‌تری برای آدمی پدید آید (عالمزاده نوری، ۱۳۹۶).

#### ۳-۲. روش‌های ناظر به تمرین و تکرار

اراده، تنها با معرفت و شناخت حاصل نمی‌شود؛ بلکه نیاز به تمرین و ممارست دارد؛ چیزی که عرب به آن «ریاضت» می‌گوید. یعنی انسان برای تقویت جنبه‌های معنوی در خویش، به یک سری تمرین‌ها روی

که در برابر نامردان، کمر خم نکنم. آیت‌الله مصباح یزدی نیز معتقدند تلقین در انسان اثر می‌کند. اگر مطلبی چندین بار تکرار شود، گرچه حقیقت نداشته باشد، کم‌کم انسان باور می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۰ الف، ص ۱۵۲). اگر انسان به خودش تلقین کند که من توانایی سخن گفتن در جمع را دارم و عملاً نیز از عبارتهای ساده شروع کند و تمرین‌هایی روی آن انجام دهد، این توانایی را پیدا می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۱ د، ص ۲۹۸). حتی می‌تواند به وسیله تلقین، روحیه انتقادپذیری را در خود تقویت کند و از دیگران بخواهد که عیوبش را بازگو کنند (همان، ص ۲۰۶). همچنین یکی از بهترین راهکارهای پیش‌گیری از گناه این است که به نفس تلقین کنیم در محضر خدا هستیم (ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۹۰ الف، ص ۱۱۷). بعضی از افراد، ضعف نفس دارند و از کنترل خویش ناتوانند؛ این افراد می‌توانند با تمرین‌ها و تلقین‌هایی خود را کنترل کنند (مصباح یزدی، ۱۳۹۱ ب، ص ۳۰۰). بنابراین، با تلقین توانمندی‌ها و مفاهیم مثبت به خود، می‌توان اراده را قوت بخشید و با کنترل نفس خویش در برابر خواسته‌های آن ایستاد.

### ج. ورزش

ورزش، روحیه شجاعت، از خودگذشتگی، مبارزه با ظلم و دفاع از مظلوم را در انسان تقویت می‌کند و اراده وی را قوی می‌سازد (محمدزاده رهنی، ۱۳۸۷، ص ۹۲). ورزش گرچه اختصاص به ساحت بدنی دارد، اما غالباً مستلزم اعمال اراده و تحمل ارادی دشواری‌هایی است و به همین سبب علاوه بر تقویت قوای جسمی، قدرت عمل و اراده را نیز افزایش می‌بخشد. بسیاری از سستی‌ها به سبب ضعف بدنی است. وقتی قدرت جسمی افزایش یابد، آمادگی بیشتری برای عمل داریم و کمتر برای فرار از عمل بهانه می‌گیریم. مناجات امیرمؤمنان علی علیه السلام به همین حقیقت اشاره دارد: «قَوِّ عَلَى خِدْمَتِكَ جَوَارِحِي» (طوسی، ۱۴۱۱ ق، ج ۲، ص ۸۴۹). البته فعالیت‌های سرگرم‌کننده‌ای که امروزه ورزش نامیده می‌شود و فقط لذت‌جویی و عافیت‌طلبی انسان را ارضاء می‌کنند، نباید به این حکم ملحق دانست. ورزش تنها در صورتی مفید است که قدرت انسانی و تسلط بر هوس‌ها را بیفزاید (عالم‌زاده نوری، ۱۳۹۶). آیت‌الله مصباح یزدی معتقدند اگر می‌خواهیم اختیار دل را در دست بگیریم باید با تمرین و ورزش، کارهای سخت و خلاف میل و ناخوشایند را به آن تحمیل کنیم و از این طریق تربیتش کنیم (مصباح یزدی، ۱۳۹۰ ب، ص ۷۸).

نمی‌دهد (مصباح یزدی، ۱۳۸۴ ب، ص ۷۲). علامه طباطبائی نیز روزه را مؤثرترین شیوه‌ای می‌دانند که نیروی خویشتن‌داری از گناهان را در انسان قوت می‌بخشد و موجب می‌شود که به تدریج بر اراده خود مسلط گردد (طباطبائی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۹). عالم‌زاده نوری می‌نویسد: در میان عبادات دینی، روزه اثر ویژه‌ای در افزایش اراده و تقویت هم‌زمان قدرت ایمان و عمل دارد. وظیفه هر مؤمنی کنترل امیال و کاستن از تأثیر این امیال بر رفتار است (عالم‌زاده نوری، ۱۳۹۶). امیرمؤمنان علیه السلام در رابطه با آثار سوء پرخوری می‌فرماید: «اراده جدی با شکم‌بارگی جمع نمی‌شود» (نهج‌البلاغه، ۱۳۷۹، خطبه ۲۴۱). روشن است که بدن انسان با روزه ضعیف شده و کارایی آن کم می‌گردد؛ ولی در عوض، سلامتی جسم، روح و قوت اراده حاصل می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۹۱ ح، ص ۲۲۵). بنابراین یکی از چیزهایی که موجب تقویت اراده و فروکش‌گریز و نیازها می‌شود، روزه است (مصباح یزدی، ۱۳۹۲، ج ۱، ص ۳۰۶)؛ چراکه با ضبط نفس و کم خوردن و کم خوابیدن و تحمیل برخی فشارها بر خود، می‌توان بر قوای طبیعت غالب شد و اراده را تقویت کرد (مصباح یزدی، ۱۳۹۰ ج، ص ۳۱۱).

### ب. تلقین به نفس

تلقین به نفس به این معناست که از طریق به زبان آوردن قولی معین، تغییری به مقتضای آن در ضمیر پدید آید (باقری، ۱۳۹۰، ص ۹۳). اگر انسان مطلبی را آن قدر برای خودش تکرار کند که وجدانش آن را بپذیرد و قبول کند؛ به این تلقین می‌گویند. تلقین بر نیروی اراده شخص می‌افزاید و خودش را باور می‌کند (رضوانی دهاقانی، ۱۳۹۱، ص ۵۲). انسان برای تقویت اراده می‌تواند از نیروی تلقین کمک بگیرد و بگوید: «من اراده لازم برای رسیدن به هر هدفی را دارم» (همان، ص ۷۰). با تلقین نکته‌های مثبت، اراده افراد محکم‌تر می‌شود (همان، ص ۷۱). بنابراین انسان‌ها بهتر است به جای اینکه سراغ کاستی‌های خود بروند، نگاهی به توانایی‌ها و استعداد‌های خدادادی خویش بیندازند و با یادآوری و به زبان آوردن و تلقین آن به خود، بر اراده خویش بیفزایند. نمونه‌ای از این خودباوری و تلقین مفاهیم عالی و مثبت را در این سخن امام حسین علیه السلام می‌توان مشاهده کرد: «أَنَا الْحُسَيْنُ بْنُ عَلِيٍّ، أَلَيْتُ أَنْ لَأ أَتْنِي» (حسینی موسوی، ۱۴۱۸ ق، ج ۲، ص ۳۱۸)؛ من حسین بن علی هستم؛ پیمان بسته‌ام

## نتیجه‌گیری

وجود اراده در انسان جلوه‌ای از اراده و قدرت الهی است. اراده انسان در انتخاب‌هایش دخیل است و راه درست و نادرست را با اراده خویش ترجیح می‌دهد. وجود شدت و ضعف در اراده انسان، رابطه مستقیم در نحوه انتخاب او دارد. ضعف اراده موجب مغلوب شدن انسان در برابر امیال و احساسات خویش می‌شود. با توجه به اینکه تقویت اراده، امری است امکان‌پذیر و نقشی اساس در شکل‌دهی رفتارهای انسان دارد؛ پس نیازمند تقویت است. در این نوشتار ضمن مرور آثار نویسندگانی که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم به موضوع اراده، اصول و روش‌های تقویت آن پرداخته‌اند؛ آثار علامه مصباح یزدی و دیدگاه ایشان نیز در رابطه با اراده و راهکارهای تقویت آن، مورد بررسی و تحقیق قرار گرفته است. نتیجه به‌دست‌آمده حاکی از آن است که از طریق اصولی چون آگاهی‌بخشی و بینش‌افزایی، شنیدن موعظه، تقویت ایمان، تصحیح نیت، تقوایب‌بخشی، تقویت عبودیت و بندگی، تقویت بیم و امید، اعمال اراده، مداومت بر عمل، پرهیز از گناه و کنترل چشم و گوش، می‌توان تقویت اراده را رقم زد. همچنین با روش‌هایی همچون نماز، توسل، توکل، انفاق، که از جمله روش‌های ناظر به «انجام اعمال مطلوب» هستند، و روش‌هایی نظیر تحمیل به نفس، تلقین به نفس، و ورزش که از جمله روش‌های ناظر به «تمرین و تکرار» هستند، می‌توان اراده را تقویت کرد. روشن است که امتیاز این تحقیق نسبت به سایر آثار قابل‌تقدیر و مرتبط با موضوع اراده، علاوه بر گردآوری دیدگاه علامه مصباح یزدی در این خصوص، بررسی نسبتاً جامع روش‌های تقویت اراده، ارائه مطالب با ساختاری متفاوت و قابل‌بیان برای عموم مردم است.

## منابع.....

- نهج‌البلاغه، ۱۳۷۹، ترجمه محمد دشتی، قم، دارالحکمه.
- آریان، حمید و محمدعلی جهان‌پناه، ۱۳۹۸، «عوامل مؤثر بر اراده انسان و تقویت آن در راستای انجام عمل صالح از نظر قرآن»، معرفت، ش ۲۵۷، ص ۷۷-۸۶
- باقری، خسرو، ۱۳۹۰، *نگاهی دوباره به تربیت اسلامی*، ج بیست و ششم، تهران، مدرسه.
- تیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۶، *تصنیف عمر الحکم و درر الکلم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- توانایی، محمدحسین و الهه سلیم‌زاده، ۱۳۸۹، «بررسی تأثیر مثبت‌اندیشی از دیدگاه قرآن و حدیث»، پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم، ش ۷، ص ۳۹-۶۳
- حسینی، شعبانعلی، ۱۳۸۹، «آثار تربیتی تقوا»، راه تربیت، ش ۱۰، ص ۸۳-۹۸.
- حسینی موسوی، محمدبن ابی‌طالب، ۱۴۱۸ق، *تسلية المجالس و زینة المجالس*، قم، مؤسسه المعارف الاسلامیه.
- خدایار، دادخدا و مهدی قائمی، ۱۳۹۱، «نگاهی قرآنی به کارکردهای اخلاقی توکل و نقش آن در سلامت معنوی»، اخلاق پژوهشی، ش ۲۲، ص ۵۵-۹۱.
- دریسوای، سمیه و علی‌نقی فقیهی، ۱۳۹۲، «بررسی عوامل ضعف خودکنترلی از منظر قرآن کریم»، معرفت اخلاقی، ش ۱، ص ۷۵-۹۲.
- دفتر همکاری حوزه و دانشگاه، ۱۳۷۶، *اهداف تربیت از دیدگاه اسلام*، تهران، سمت.
- رضوانی دهقانی، اصغر، ۱۳۹۱، *اعتماد به نفس و تقویت اراده*، قم، کوثر ادب.
- سیمبیری، شهین و همکاران، ۱۳۹۸، «بررسی اثربخشی تربیت بر سازندگی فرد و اجتماع از منظر قرآن مجید با نگاهی به عرفان اسلامی»، عرفان اسلامی، ش ۶۰، ص ۲۰۹-۲۲۹.
- شاکری، روح‌الله و رضا لک‌زایی، ۱۳۹۶، «منابع نرم قدرت متعالی در اندیشه سیاسی امام خمینی»، *مطالعات انقلاب اسلامی*، ش ۵۱، ص ۵۱-۷۰.
- شه‌گلی، احمد و عبدالحسین خسروپناه، ۱۳۹۳، «بررسی نسبت فطرت بشری با نظام تکنیکی»، *مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی*، ش ۴، ص ۵۹۳-۶۱۰.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۸۸، *المیزان فی تفسیر القرآن*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
- طوسی، محمدبن حسن، ۱۴۱۱ق، *مصباح‌المتجهّد و سلاح‌المتعبّد*، بیروت، مؤسسه فقه الشیعه.
- عالم‌زاده نوری، محمد، ۱۳۹۶، «عوامل تقویت اراده و افزایش قدرت عمل»، معرفت، ش ۶۳۲، ص ۲۵-۳۵.
- علاتی رحمانی، فاطمه و مهری حسن‌زاده، ۱۳۹۲، «واکاوی مفهوم ترس با تکیه بر نوع ارزشی آن در قرآن»، معرفت اخلاقی، ش ۱، ص ۵۵-۷۴.
- علم‌الهدی، سیدمحمدحسن، ۱۳۹۴، «تحلیل روش قرآن کریم در درمان

- حسد»، پژوهش‌نامه اخلاق، ش ۲۷، ص ۶۷-۸۲
- کشاورز، سوسن، ۱۳۸۶، «مفاهیم آینده‌نگر در اسلام و آثار تربیتی آنها»، تربیت اسلامی، ش ۴، ص ۱۳۱-۱۶۲.
- کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۴۰۷ق، الکافی، چ چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- گروهی از نویسندگان، ۱۳۹۴، فلسفه تعلیم و تربیت، زیر نظر محمدتقی مصباح یزدی، چ سوم، تهران، مدرسه.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، بحارالانوار، چ دوم، بیروت، دار احیاءالتراث العربی.
- محدث نوری، حسین بن محمدتقی، ۱۴۰۸ق، مستدرکالمصابیح و مستنبطالمصابیح، قم، مؤسسه آل‌البیت.
- محمدزاده رهنی، محمدرضا، ۱۳۸۷، «بررسی فقهی حوادث و صدمات ورزشی»، فقه و تاریخ تمدن، ش ۱۶، ص ۹۱-۱۲۵.
- مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۸۲ق، بر درگاه دوست، چ چهارم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۲ق، آفرخشی دیگر از آسمان کربلا، چ دهم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۲ق، کاوش‌ها و جانش‌ها، چ سوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۳ق، به سوی تو، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۴ق، به سوی خودسازی، چ چهارم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۴ق، راهبان کوی دوست، چ نهم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۴ق، آموزش عقاید، چ هفدهم، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۴ق، یاد او، چ سوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۸ق، پیش‌نیازهای مدیریت اسلامی، چ دوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۸ق، رستگاران، چ سوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۹ق، جامی از کوثر، چ دوازدهم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۰ق، به سوی او، چ چهارم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۰ق، پند جاوید، چ چهارم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۰ق، در جستجوی عرفان اسلامی، چ چهارم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۰ق، انسان‌سازی در قرآن، چ سوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۰ق، پند جاوید، چ چهارم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۰ق، سجادهاهی سلوک: شرح مناجات‌های امام سجاد، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۱ق، ره توشه، چ ششم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۱ق، پندهای امام صادق، به رهجویان صادق، چ سوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۱ق، ره توشه، چ ششم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۱ق، بهترین‌ها و بدترین‌ها از دیدگاه نهج‌البلاغه، چ سوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۱ق، رتوشه، چ ششم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۱ق، شکوه نجوا، چ پنجم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۱ق، جان‌ها فدای دین، چ چهارم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۲ق، سیمای سرافرازان، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۳ق، سجادهاهی سلوک: شرح مناجات‌های امام سجاد، چ دوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۳ق، جرعه‌ای از دریای راز، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۳ق، زلال نگاه: مباحثی در بصیرت سیاسی - اجتماعی، چ دوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۸۳، مجموعه آثار، تهران، صدرا.
- موسوی اصل، سیدمهدی، ۱۳۹۵، روانشناسی اخلاق، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- موسوی خمینی، سیدروح‌الله، ۱۳۷۰، آداب الصلوة، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- نجفی، حسن و دیگران، ۱۳۹۶، «شناسایی مدل‌های تربیتی دعای بیست‌وپنجم صحیفه سجادیه برای کاربرد در طراحی برنامه درسی قصد شده معارف اسلامی»، سراج منیر، ش ۲۹، ص ۱۳۳-۱۶۱.
- واسعی، سیدعلیرضا و امیرمحسن عرفان، ۱۳۹۳، «باورداشت آموزه مهدویت و نقش آن در احیای فرهنگ و تمدن اسلامی»، مشرق موعود، ش ۲۹، ص ۱۱۳-۱۳۴.