

بسم الله الرحمن الرحيم

چکیده

روشهای تربیت اخلاقی با تاکید بر آراء علامه مصباح یزدی (دام ظلّه)

ابوالفضل ساجدی

حامد ساجدی

تربیت اخلاقی و رسیدن به اهداف متعالی اخلاق اسلامی مبتنی بر به کارگیری صحیح روشهای تربیتی است که غفلت از آنها می تواند انسان را از رسیدن به هدف باز دارد و یا سیر حرکت او را کند کند. بنابراین کسی که در صدد رشد اخلاقی در خود و دیگران است باید از روشهای تربیت اخلاقی آگاهی داشته باشد و بداند در هر شرایطی چه اقدامی او را به این هدف متعالی نزدیک می کند. در یک تقسیم بندی اولیه می توان روشهای تربیت اخلاقی را به دو بخش زیر تقسیم کرد:

- روشهای تربیت اخلاقی خود

- روشهای تربیت اخلاقی دیگران

هر یک از این دو موضوع ظرائف و پیچیدگی های خاص خود را دارند، مثلاً در تربیت دیگران مسائلی چون شناخت ظرفیت مخاطب و روشهای جذب و تأثیرگذاری روی مخاطب مطرح می شود و در تربیت خود روابط میان ابعاد مختلف روان انسان و راههای خودسازی باید در نظر گرفته شود. یکی از تفاوتهایی که میان تربیت خود و دیگران وجود دارد این است که در تربیت خود، فرض بر این است که انسان تصمیم بر رشد اخلاقی دارد، بنابراین سرمایه گذاری اصلی در یافتن روشهای خودآگاه تعالی بخشیدن به صفات اخلاقی انجام می شود اما در تربیت دیگران، ممکن است با فردی مواجه باشیم که اساساً تصمیم به رشد اخلاقی خود ندارد و لذا سرمایه گذاری اصلی مربی باید در این باشد که دغدغه رشد اخلاقی را در او ایجاد کند و یا اینکه به صورت ناخودآگاه و غیر مستقیم بر بینشها و گرایشها او تأثیر بگذارد. با این حال ممکن است این دو مقوله در برخی روشها با هم مشترک باشند.

بخش اول: روشهای تربیت اخلاقی خود

مهمترین هدف تربیت اخلاقی حاکم کردن توحید بر تمام ساحتهای وجودی انسان است به گونه ای که ذهن و دل و کردار انسان خدایی باشد. بنابراین روشهای تربیتی نیز باید در نهایت انسان را به سمت چنین هدفی سوق دهند. به طور کلی روشهای تربیت ناظر به یکی از سه امر زیر هستند:

- مسلط کردن انسان بر نفس خویش.

- از میان برداشتن جاذبه های غیر توحیدی در انسان.

- تقویت جاذبه های توحیدی در انسان.

تا زمانی که انسان بر نفس خود مسلط نباشد، حتی اگر مسیر رسیدن به اهداف اخلاقی را بدانند نمی تواند در این مسیر گام بردارد زیرا بر اساس عقلانیت تصمیم نمی گیرد و نفسش تحت کنترل خودش نیست. به فرموده امیر المؤمنین چه بسیار عقلی که تحت فرماندهی هواهای نفسانی اسیر است.^۱ بنابراین گام نخست در تربیت خود خارج کردن عقل از اسارت هواهای نفسانی است. بعد از آنکه عقلانیت بر انسان حاکم شد گام بعدی این است که انسان در ساحتهای مختلف وجودی خود امور غیر توحیدی را تضعیف کند و به تدریج آنها را از بین ببرد، مثلاً تفکرات غیر توحیدی و انگیزه های غیر الهی را از میان بردارد و در عوض امور توحیدی مانند محبت به خدا، توجه به خدا و نیت الهی را تقویت کند. در ادامه روشهای تربیتی که منجر به این سه ویژگی می شوند مطرح می شود.

۱. آسیب شناسی نفس

مهمترین راه برای پیشرفت در هر زمینه ای شناخت نقایص و کمبودهایی است که انسان در آن زمینه دارد. برای رشد اخلاقی نیز انسان باید فضائل و رذائل اخلاقی را بشناسد و سپس هر یک از آنها را بر خود تطبیق دهد تا ببیند چه صفاتی در او شکل گرفته اند. در غیر این صورت انسان دچار خودشیفتگی می شود که به فرموده امیرالمؤمنین نشان دهنده نقصان فرد و ضعف عقلانیت او و مانع پیشرفت و کمال است.^۲ بدین منظور باید برای

^۱ کم من عقل أسیر تحت [عند] هوی امیر(نهج البلاغه، صبحی صالح ص ۵۰۶)

^۲ قال امیرالمؤمنین(ع): إعجاب المرء بنفسه برهان نقصه و عنوان ضعف عقله؛ خودشیفتگی انسان دلیل نقصان او نشان دهنده ضعف عقل اوست. (تصنیف غررالحکم و درر الکلم ص ۳۰۹)؛ و قال ع: الإعجاب یمنع من الازدیاد؛ شیفتگی مانع فزونی است. (نهج البلاغه صبحی صالح، ص ۵۰۰)

هر یک صفات اخلاقی شاخصهای رفتاری در نظر گرفته شود و انسان رفتار خود را با این شاخصها مقایسه کند، زیرا در غیر این صورت، به دلیل خوش بینی ذاتی که انسان به خود دارد سعی می کند نیات خود را به بهترین شکل تفسیر و توجیه کند، لذا برای مقابله با این توجیحات نفسانی انسان باید:

نخست: به خصلت ذاتی خود توجیه گری خویش توجه داشته باشد تا تأثیر آن را در ارزیابی های خود متوجه شود.

دوم: سعی کند به نفس خود خوش گمان نباشد و توجه داشته باشد که این خوش گمانی مانع پیشرفت اخلاقی او می شود.

سوم: ارزیابی خود را بیشتر بر اساس شاخصهای عملی انجام دهد نه ملاکهای کیفی و درونی که توجیه پذیرند. چهارم: به قضاوت های منفی اطرافیان در شناخت خود اهمیت بدهد، زیرا آنها با نگاه بیرونی و بی طرفانه شان بهتر می توانند عیوب فرد را ببینند.

بعد از آنکه انسان عیوب و رذائل اخلاقی خود را شناخت، می تواند در صدد رفع آنها و پیدا کردن راههای درمانشان باشد، اما در غیر این صورت او هرگز نمی پذیرد که چنین عیبی دارد و در نتیجه هرگز در صدد رفع آن نیز نخواهد بود. کسی که در صدد رفع عیوب خود باشد، هیچ گاه خود را بی عیب نمی یابد، بلکه به تدریج در یافتن عیوب خود دقیق تر می شود و عیوب ریزتر را نیز می بیند و به فرموده پیامبر (ص) هر گاه عیبی را در خود اصلاح کرد، عیب دیگری برایش آشکار می شود.^۳

پس از آنکه انسان عیوب خود را شناخت، باید آنها را رتبه بندی کند و عیوب اصلی و فرعی را از هم تفکیک کند. برخی عیوب خود منشأ عیوب دیگر هستند. برخی رذائل آسیب بیشتری به نفس انسان وارد می کنند. با درجه بندی عیوب انسان می تواند در درمان آنها نیز اولویت بندی کند و از عیوبی آغاز کند که آسیب بیشتری

^۳ قال رسول الله (ص) ثلاثه تحت ظل العرش يوم القيامة... رجل لم يعب أخاه بعيب حتى يصلح ذلك العيب من نفسه فإنه كلما أصلح من نفسه عيباً بدا له منها آخر؛ سه گروه روز قیامت در سیاه عرش خدا هستند... [یکی از آنها] کسی است که عیبی را به برادر دینی خود نسبت نمی دهد، جز بعد از اینکه آن عیب را در خودش اصلاح کرده باشد، که اگر چنین کند هر گاه عیبی را در خود اصلاح کند، عیب دیگری برایش آشکار می شود. (تحف العقول، ص ۸)

را به نفس وارد می کنند و بیشتر مانع رشد اخلاقی هستند. و سپس به به تدریج به سراغ عیوب فرعی تر و کم اهمیت تر برود.

۲. مدیریت اندیشه ها و اطلاعات

ساحت بینش از مهمترین ساحت‌های وجودی انسان است زیرا خود شکل دهنده ساحت گرایش و کنش اوست. این ساحت خود از طریق اطلاعاتی که کسب می کند و اندیشه هایی که در ذهن پرورش می یابد تغذیه می شود. بنابراین مدیریت اندیشه ها و اطلاعات از مهمترین گامهای تربیت نفس است که باید روشهای مناسب برای آن مورد بررسی قرار گیرد.

پیامد شناسی و پیامد اندیشی

رفتار انسان برآمده از بینشی است که نسبت به کارهای گوناگون دارد. بنابراین کسب بینش صحیح در مورد اعمال مختلفی که از انسان سر می زند اهمیت والایی دارد. شناخت واجبات و محرمات و کارهای پسندیده و ناپسند نزد خداوند گرچه محرکی برای اصلاح رفتاری انسان است اما برای تقویت و نهادینه کردن این محرک، لازم است که درباره پیامدهای مثبت و منفی کارهای نیک و بد نیز آگاهی خود را افزایش دهیم. توجه به پیامدها یکی از روشهای شایع در تربیت دینی است. خداوند متعال نیز در قرآن کریم با بیان آثار اخروی اعمال انسان و بیان نعمتهای بهشتی و عذابهایی جهنم به تشویق و تحذیر انسانها می پردازد.^۴

بدین منظور مطالعه کتابهایی که آثار دنیوی و اخروی گناهان را بیان کرده اند و یا پاداشها و عنایتهای خداوند به افراد صالح را بازگو کرده اند مفید هستند. بسیاری از گناهان پیامدهای اجتماعی و روانشناختی دارند که اگر انسان از آنها آگاهی داشته باشد خود به خود آن را ترک می کند. بنابراین علاوه بر کتابهای دینی، مطالعه کتابهایی با رویکردهای روانشناختی و جامعه شناختی نیز در این زمینه پر فایده خواهند بود. گاه نیز پیامد رفتارهای انسان در قالب فیلم نمایش داده می شود که تأثیر بیشتری بر ذهن انسان دارد.

اما علاوه بر شناخت پیامدها به صورت کلی، انسان باید تمرین کند که طول روز هنگام تصمیم گیریهای جزئی اش به پیامد کارها فکر کند و عاقبت اندیشانه تصمیم بگیرد و هر لحظه این سؤال را از خود پرسد که نتیجه این کار من در کوتاه مدت و بلند مدت چیست؟

^۴ فایل ضرابی، روش "انذار و تبشیر": سایت استاد مصباح، درس‌های اخلاق: سیمای شیعیان در کلام امیر مؤمنان □، جلسه ۵.

پیامد اندیشی انسان باید در آرامش و قبل از درگیر شدن مستقیم با پدیده صورت گیرد. مثلاً اگر فرد می خواهد وارد اتاقی شود که نامحرم در آن هست و احتمال وسوسه شدن دارد، باید قبل از ورود به اتاق به پیامدهای ارتباط نامشروع با نامحرم فکر کند، زیرا هنگامی که مواجهه مستقیم با موضوع رخ دهد، گرایش طبیعی انسان مانع فکر کردن می شود و فرصتی برای اندیشه در مضرات این کار باقی نمی گذارد.

زیاد شدن تصمیمات روزانه مهم با فاصله زمانی اندک و عجله داشتن در کارها یکی از موانع پیامداندیشی است. بنابراین تا جایی که در اختیار انسان است باید طوری برای خود برنامه ریزی کند که آرامش و طمأنینه در تصمیم گیری را به همراه داشته باشد و فرصت اندیشیدن به پیامدها برایش فراهم باشد.

مشورت کردن با افراد مؤمن، صادق و با تجربه نیز می تواند تبعاتی از رفتارها را که مورد توجه فاعل نیست به او گوشزد کند تا تصمیم گیری درست تری از او صادر شود. لذا در روایات مشورت با افراد صاحب نظر به عنوان نشانه حزم و دوراندیشی شناخته شده است.^۵

آیت اندیشی

یکی از اموری که در قرآن به صورت مکرر به آن توصیه شده است، توجه به آیات و نشانه های الهی است. در جای جای قرآن با اشاره به نعمتهای خداوند، نمود قدرت خداوند در طبیعت و مظاهر رحمت او، دعوت به آیت اندیشی شده است.^۶ انسانها معمولاً به دلایل مختلفی مانند تفریح و مسافرت و ... با طبیعت ارتباط برقرار می کنند، اما نگاه آیتی به طبیعت ندارند. در جنگل زیبایی درختان و پرندگان را می بینند و در کوهپیمایی به فکر ورزش و سلامتی خود هستند. اما انسان اخلاقی طبیعت پیرامون خود را نشانه های الهی و پیامهایی از جانب خداوند می بیند. او وقتی با درختی زیبا و پرثمر مواجه می شود، از زیبایی و نظم موجود در آن به یاد زیبایی و حکمت و قدرت خالق آن می افتد. گرچه هر مسلمانی به وجود این صفات در خداوند باور دارد، اما کسی که نگاه آیتی به طبیعت داشته باشد و اراده خداوند را در مخلوقاتش ببیند، در شناخت خداوند و صفات او عمق و ژرفای بیشتری می یابد و لذا تأمل و تدبر در شگفتیهای آفرینش الهی و پی بردن به قدرت و عظمت

^۵ عن جعفر بن محمد عن أبيه ع قال: قيل لرسول الله ص ما الحزم قال مشاوره ذوى الرأى و أتباعهم؛ امام صادق(ع) می فرمایند: از رسول خدا(ص) پرسیدند که دوراندیشی چیست؟ فرمودند: مشورت با صاحب نظران و پیروان آنها. (المحاسن، ج ۲، ص ۶۰۰)

^۶ ر.ک: ضرابی: تفکر: محمدتقی مصباح، به سوی او، درس ۱۴، ص ۱۵۲-۱۶۲.

خداوند از این طریق بسیار مورد تأکید امامان معصوم (ع) است به طوری که برترین عبادت محسوب می شود.^۷ انسان باید در مواجهه با طبیعت مدام به خود یادآوری کند که نگاه آیه ای را در خود حفظ کند و آن را فراموش نکند. علاوه بر اشراب کردن نگاه آیه ای به مسافرتها و سیاحت‌های همیشگی، می توان گاه به قصد تدبر در آیات تکوینی خداوند مسافرتها و گشت و گذارهایی را برای خود ترتیب داد.

همه جای هستی آیات الهی هستند، اما بروز و ظهور آیات الهی نسبت به اماکن مختلف می تواند متفاوت باشد، مثلاً طبیعت‌های بکر و دست نخورده نمود آیه ای بیشتری دارند. همچنین افراد مختلف با پیش ذهنیتهای متفاوت ممکن است برانگیخته شدن نگاه آیه ای در آنها متفاوت باشد، مثلاً ممکن است برای فردی دریا، برای دیگری کوه و برای سومی دیدن جانداران زنده تأثیرگذارتر باشد. هرکس می تواند آیه هایی که برایش پررنگتر هستند را بشناسد و تمرکز بیشتری بر آنها داشته باشد.

کسی که نگاه آیتی داشته باشد تمام دانشهایی که درباره جهان هستی کسب می کند اعم از زیست شناسی، ستاره شناسی، فیزیک و شیمی و ... برای او تبدیل به کلاس خداشناسی می شود، زیرا او به جای توجه به انگشت اشاره، مقصود اشاره را می بیند. بنابراین آیت اندیشی هم در مواجهه مستقیم با طبیعت می تواند رخ دهد و هم در مطالعه درباره واقعیتهای موجود در طبیعت و یا دیدن فیلمهای مستند در این زمینه.

به تدریج و با استمرار در نگاه آیه ای فرد به جایی می رسد که همه چیز را نشانه خداوند می یابد و جز او فاعلی در جهان نمی بیند.

^۷ به فرموده امام صادق (ع) تفکر در قدرت خداوند برترین عبادت است. از سوی دیگر آنچه مورد توصیه است تفکر در آفرینش خداوند است نه تفکر در ذات خداوند. از این رو جمع مفاد روایات این است که تفکر در آفرینش خداوند و پی بردن به قدرت خالق هستی از این طریق، برترین عبادت است. عن أبي عبد الله ع قال: أفضل العبادة إدمان التفكير في الله و في قدرته؛ امام صادق (ع): برترین عبادت، استمرار تفکر در خداوند و در قدرت اوست. (کافی، ج ۲، ص ۵۵) قال النبي (ص) تفكروا في خلق الله و لا تفكروا في الله؛ پیامبر اکرم (ص): در آفریدگان خدا تفکر کنید و در ذات خدا تفکر نکنید. (مجموعه ورام، ج ۱، ص ۲۵۰)

مبارزه با اندیشه های شیطانی

انسان همواره در کشمکش میان اندیشه های الهی و اندیشه های شیطانی است. در روایات اهل بیت (علیهم السلام) بیان شده است که قلب انسان دو گوش دارد که در یک گوش ملک و در گوش دیگر شیطان می دمند.^۸ در آیات متعددی از قرآن منشأ اعمال ناشایست انسان، زینت دهی عمل زشت از سوی شیطان شمره شده است.^۹ بنابراین فرد اخلاقی باید سعی کند اندیشه های شیطانی را از خود دور کند. به عنوان مثال پیش از انجام یک گناه همواره دو دسته اندیشه درون انسان وجود دارد: اندیشه هایی که ترس از ارتکاب گناه را در انسان تقویت می کند و اندیشه هایی که کم اهمیت بودن و بی خطر بودن آن را تقویت می کند. برای اینکه انسان به گناه نیفتد باید سعی کند اندیشه های دسته نخست را در خود بیشتر کند و اندیشه های نوع دوم را در خود کم و کمتر کند. مثلاً در مورد آثار منفی گناه در دنیا و آخرت مطالعه کند و یا در فوائد و برکات تقوی و پرهیزگاری اندیشه کند و یا در مورد عظمت خداوند و اهمیت اوامر او تفکر کند و در نقطه مقابل اندیشه هایی مانند اینکه «همه این گناه را می کنند، پس اشکالی ندارد»، «من که آن قدر گناه کرده ام که این یک کار دیگر تأثیر چندانی در سرنوشت من ندارد»، «گناههای بزرگتری هست که باید از آنها پرهیز کنم»، «با توبه می توانم اثر این گناه را رفع کنم» و ... را از خود دور کند. اما دور کردن این اندیشه ها به این صورت میسر می شود که انسان شواهد بطلان این اندیشه ها را در ذهن خود احضار کند مثل اینکه «اگر همه به چاه بیفتند من نباید دنبال آنها بروم»، «امیدوارم خداوند گناهان قبلی مرا ببخشد و هر گناهی به اندازه خودش کار مرا سخت تر می کند و شاید با این گناه دیگر شایستگی بخشش را از دست بدهم»، «همه گناهان بزرگند زیرا سرپیچی از آفریدگار هستی هستند»، «شاید فرصت توبه پیدا نکنم و شاید گناه کردن برایم عادی شود و دیگر احساس نیاز به توبه در خود نداشته باشم» و ... اما اگر انسان مغلوب اندیشه های شیطانی شد و مرتکب گناه شد، باید اندیشه هایی را در خود تقویت کند که او را به سمت توبه بکشاند و از اندیشه های ناامید کننده پرهیز کند. مثلاً اگر این اندیشه به ذهنش خطور کرد که «کار تو دیگر اصلاح پذیر نیست، زیرا تو از روی عمد این کار را انجام دادی و توبه

^۸ عن أبي عبد الله قال: ما من قلب إلا وله أذنان على إحداهما ملك مرشد و على الأخرى شيطان مفتن هذا يأمره و هذا يجره الشيطان يأمره بالمعاصي و الملك يجره عنها؛ امام صادق ع: هر قلبی دو گوش دارد که بر یکی از آنها فرشته ای ارشادگر و بر دیگری شیطانی فتنه گر است، یکی او را امر می کند و یکی او را بر حذر می دارد. شیطان او را به گناهان امر می کند و فرشته او را از آن بر حذر می دارد. (کافی، ج ۲، ص ۲۶۷)

^۹ ر.ک: انعام: ۴۳، ۱۲۲، ۱۳۷، انفال: ۴۸، توبه: ۳۷، یونس: ۱۲، رعد: ۳۳، نمل: ۲۴، عنکبوت: ۳۸، فاطر: ۸، غافر: ۳۷.

ات را شکستی و دیگر جایی برای توبه نگذاشته ای»، باید سعی کند این اندیشه را از خود دور سازد و این گونه با خود بیندیشد: «مولای من کریم است و خودش فرموده: ناامیدی از رحمت من از بزرگترین گناهان است. وسعت رحمت او بزرگتر از زشتی گناه من است.»^{۱۰}

برای اینکه انسان اندیشه های آسمانی را جایگزین اندیشه های ضد اخلاقی کند، اقدامات زیر باید صورت گیرد:

۱. علائم و نشانه های اندیشه های شیطانی و غیر اخلاقی را بشناسد تا آنها را از اندیشه های الهی و اخلاقی تمییز دهد. مثلاً اندیشه ای که انسان را به سمت گناه سوق می دهد و یا فرد را از توبه کردن باز می دارد یا مانع انجام کار نیک می شود جزو اندیشه های شیطانی است و بر عکس آن، تفکراتی که انسان را به نیکی و احسان و بخشش و توبه و می دارد اندیشه های الهی هستند.
۲. سپس انسان باید بفهمد در چه موضوعاتی بیشتر اندیشه های شیطانی دارد و در این موضوعات به صورت هدفمند با مطالعه کتابهای دینی و سایر راههای کسب بینش، اندیشه های الهی را در خود تزریق کند.
۳. با کسانی رفت و آمد و معاشرت کند که اندیشه های الهی دارند و از معاشرت با کسانی که اندیشه های شیطانی را القاء می کنند پرهیز کند.
۴. در منابع تغذیه ذهنی اش مانند فیلمهایی که می بیند، رسانه هایی که استفاده می کند، رمانهایی که مطالعه می کند و ... دقت کند و با شناخت کافی از نویسنده و تولید کننده اثر، اطمینان بیابد که این منابع تغذیه ذهنی، اندیشه های مسموم را به ذهن او وارد نمی کنند بلکه اندیشه های الهی را در او نهادینه می کنند.

عبرت آموزی

پیشامدهایی که در اطراف انسان رخ می دهند و یا تجربیاتی که انسان در زندگی کسب می کند همگی می توانند منبع آگاهیهای بیشتر وی باشند. یک رویداد را می توان از زوایای مختلفی مورد بررسی و تحلیل قرار داد. انسان اخلاقی سعی می کند رخدادهایی که می بیند را از زاویه رابطه انسان با خداوند مورد بررسی قرار دهد.

^{۱۰} ر.ک: محمد، بهاری، تذکره المتقین، تهران، انتشارات نور، فاطمه، سوم، ۱۳۶۴، ص ۱۲ و ۱۳.

برای مثال فرض کنید یک سانحه رانندگی برای شخصی رخ دهد. فردی که چنین تجربه ای برایش روی می دهد می تواند آن را از جنبه اسباب مادی مورد بررسی قرار دهد و مثلاً بگوید به دلیل سرعت زیاد یا خواب آلودگی این سانحه رخ داد. در نتیجه وی با درس گرفتن از این اتفاق سعی می کند از این به بعد نکات ایمنی را در رانندگی رعایت کند. اما همین واقعه را می توان از زاویه اسباب آسمانی مورد تحلیل قرار داد. مثلاً اگر پیش از آن فرد گناهی مرتکب شده باشد و یا مسیر انحرافی را انتخاب کرده باشد می تواند سانحه روی داده را به عنوان هشدار از ناحیه خداوند ببیند که برای بیدار کردن او و یادآوری مسیر درست پیش پای او قرار داده شده است و بدین ترتیب به اصلاح رفتار خود اقدام کند.

نمونه دیگر این است که فردی برای بر طرف شدن یکی از نیازهایش از دوستانش تقاضای کمک کند ولی آنها از یاری رساندن به وی دریغ کنند. آن شخص می تواند این موضوع را از نظر روابط اجتماعی که با دوستانش دارد مورد بررسی قرار دهد. در عین حال می تواند از جنبه رابطه خود با خداوند موضوع را بررسی کند و بفهمد که چون خواسته خود را پیش خداوند نبرده است و به جای اتکا به او، رو به بندگانش کرده و چشم امیدش به بندگان خدا بوده است با شکست مواجه شده است.

همانند مثالهای فوق، برای اینکه روحیه عبرت آموزی در انسان نهادینه شود، در سایر رویدادهایی که پیرامون وی رخ می دهد نیز همواره باید به این فکر کند که خداوند اکنون با این اتفاق چه پیام و چه درسی را می خواهد به او بدهد. چنین تفکری از برترین عبادات است. حدیث معروف پیامبر (ص) که یک لحظه (یا ساعت) تفکر برتر از شب زنده داری و عبادت در طول یک شب است، نیز اشاره به چنین تفکری دارد. یکی از اصحاب امام صادق (ع) از ایشان درباره این حدیث سؤال کرد که مقصود چگونه تفکری است؟ حضرت فرمود: [مثلاً] وقتی از کنار خانه خراب شده ای می گذرد، بگو: سازندگان تو کجایند؟ ساکنان تو کجایند؟ چرا سخن نمی گویند؟^{۱۱}

^{۱۱} الحسن الصیقل قال: قلت لأبي عبد الله ع تفكر ساعة خير من قيام ليلة قال نعم قال رسول الله ص تفكر ساعة خير من قيام ليلة قلت كيف يتفكر قال يمر بالدار والخربة فيقول أين بانوك أين ساكنوك ما لك لا تتكلمين (محاسن، ج ۱، ص ۲۶)

در قرآن نیز نقل تاریخ گذشتگان با محوریت عبرت آموزی مطرح می شود که به دلیل مرتبط بودن با تجارب انسانها از تأثیرگذاری بیشتری برخوردار است و این پیام را به انسان منتقل می کند که تاریخ را با نگاه عبرت آموزانه مطالعه کند.^{۱۲}

کسی که روحیه عبرت آموزی داشته باشد، همه چیز برای او پندر و اندرز می شود و پیامی الهی را به او منتقل می کند. هارون الرشید به امام کاظم (ع) نامه ای نوشت با این مضمون که مرا مختصر پندی بدهید. حضرت (ع) در جواب نوشتند: در هر چیزی که چشمان تو آن را می بیند، پندی هست.^{۱۳}

۳. مدیریت خطورات و توجهات

علاوه بر مدیریت اندیشه ها و اطلاعات، کسی که در صدد تربیت خود می باشد باید خطورات ذهنی و توجهات نفسانی خود را نیز مدیریت کند، زیرا ممکن است انسان از حقیقتی آگاهی داشته باشد اما به آن توجه نکند. در محیط اطراف انسان اشیاء مختلفی وجود دارند و اتفاقات گوناگونی رخ می دهند. در این میان هر کس توجه و تمرکز خود را به بخشی از این واقعیتهای معطوف می کند. این توجه ها و بی توجهی ها، به تدریج وزن و اهمیت واقعیتهای را در دید انسان کم و زیاد می کند. بنابراین انسان باید توجه های خود را مدیریت کند تا به اموری که از دید الهی دارای اهمیت هستند بیشتر اهمیت بدهد. برای مدیریت خطورات و توجهات راهکارهای زیر لازم است به کار گرفته شوند.

غفلت زدایی

همه انسانها فانی بودن زندگانی دنیوی را می دانند، اما به دلیل غرق شدن در لذات دنیوی از این حقیقت آشکار غافل می شوند و در دنیا طوری رفتار می کنند که گویی سرای ابدی آنهاست. غفلت از فانی بودن دنیا، موجب افزایش گرایش به دنیا و محوریت یافتن حب دنیا در رفتار انسان می شود که منشأ بسیاری از مفاسد اخلاقی

^{۱۲} ضرابی، نقل داستان: سایت استاد مصباح، درس های اخلاق: عوامل ترقی و انحطاط انسان در آینه داستان های قرآن، جلسه اول، سال ۹۵-۹۶.

^{۱۳} کتب هارون الرشید الی ابی الحسن موسی بن جعفر ع- عظمی و أوجز قال فکتب إلیه ما من شیء تراه عینک إلا و فیه موعظه. (وسائل، ج ۵، ص ۱۹۷)

است. یک انسان اخلاقی و الهی به امور دنیوی اهمیت کمتری می دهد و توجه بیشتری به آخرت دارد. آخرت گرایی بسیاری از رذائل اخلاقی را از انسان دور می کند. از این رو تفکری که غفلت را از انسان بزداید، یک ساعتش ارزش یک سال عبادت را دارد.^{۱۴} برای اینکه انسان به خصلت آخرت گرایی برسد، باید به فانی بودن دنیا و عظمت بهشت و جهنم بیندیشد. علاوه بر این انسان باید یاد مرگ را در خود تقویت کند. بر اساس روایات اهل بیت(ع) انسان باید همواره مرگ را در پیش چشمان خود ببیند.^{۱۵} یکی از راههایی که توجه انسان را به مرگ افزایش می دهد رفتن به قبرستانهاست. بسیاری از علمای بزرگ اخلاق برنامه ثابتی در رفتن به قبرستان داشته اند تا هرگز از یاد مرگ غافل نشوند. عمل به بسیاری از دستورات دینی مانند شرکت در مراسم تشییع از دست رفتگان، خیرات دادن برای آنها، خواندن نماز لیلۃ الدفن و انجام اعمال عبادی به نیابت از آنها خود به خود باعث زنده شدن یاد مرگ در انسان می شود.

به طور کلی انسان برای توجه داشتن به فانی بودن دنیا و پرهیز از غفلت زدگی باید اقدامات زیر را انجام دهد:

۱. هنگامی که لذات دنیوی توجه او را جلب می کنند به زودگذر بودن آنها توجه کند چنانکه امیرالمؤمنین(ع) در این باره می فرماید: اذکروا انقطاع اللذات و بقاء التبعات؛ یاد کنید تمام شدن لذتها و باقی ماندن پیامدها را.^{۱۶}
۲. از محیطهایی که غفلت را در انسان پرورش می دهد مانند مجالس لهو و لعب پرهیز کند.
۳. با افراد دنیا زده و اهل غفلت تا می تواند کمتر معاشرت کند. در عوض با کسانی رفت و آمد کند که او را به یاد خدا می اندازند.
۴. برنامه ای برای رفتن به محیطهای غفلت زدا داشته باشد، مثلاً برای سر زدن به خانه سالمندان، عیادت بیماران بد حال یا شرکت در مراسم ختم خویشان و دوستان برنامه ریزی کند و در این مواقع علاوه بر خوشحال کردن بیمار یا انجام وظیفه نسبت به فرد از دنیا رفته، قصد هشیار کردن خود را نیز داشته باشد و با بی توجهی این کار را انجام ندهد. انسان باید خود را به جای آنها بگذارد و به این فکر کند که ممکن بود او دچار چنین حادثه ای شده باشد تا قدر فرصتی که خداوند برای زندگی در دنیا به او داده است را بشناسد و از آن استفاده صحیح کند. امام صادق(ع) در این باره می فرماید: وقتی جنازه

^{۱۴} ضرابی، تفکر، محمدتقی مصباح، به سوی او، درس ۱۴، ص ۱۵۲-۱۶۲.

^{۱۵} الجعفریات، ص ۱۹۹.

^{۱۶} نهج البلاغه، ص ۵۵۳.

ای را حمل و تشییع می کنی، طوری باش که گویی تو آن جنازه حمل شده هستی و گویی از خدای خود خواسته ای تو را به دنیا بازگرداند تا عمل نیک انجام دهی، آنگاه نگاه کن چگونه باید عمل خود را از نو آغاز کنی.^{۱۷}

۵. سعی کند هر از گاهی در مجالس وعظ انسانهای وارسته اخلاقی شرکت کند چرا که به فرموده

امیرالمؤمنین(ع) موعظه موجب غفلت زدایی و بیداری انسان است.^{۱۸}

۶. یکی از عواملی که موجب غفلت انسان می شود گوش سپردن به موسیقیهای طرب انگیز است.

همچنین محتوای آهنگها نیز گاه به گونه ای است که دنیا زدگی را در انسان تقویت می کند. بنابراین دقت در آهنگ و محتوای موسیقی برای پرهیز از غفلت زدگی بسیار مهم است.

۷. عادت یافتن به ذکر زبانی نیز یکی از عوامل غفلت زدا است. انسان باید سعی کند در طول روز یک یا

چند ذکر که مضمون آن مورد علاقه اوست پایبند باشد و در اوقات مختلف روز مانند زمان حرکت از جایی به جای دیگر، زمان استراحت، زمانی که منتظر آمدن کسی است، آن ذکر را با خود تکرار کند و

سعی کند به محتوای ذکر نیز توجه داشته باشد. بدین وسیله هم باور شخص به حقیقت آن ذکر افزایش می یابد و هم از غفلت زدگی دور می شود. امیرالمؤمنین(ع) در توصیف کسانی که توجه به آخرت

دارند و دچار غفلت نمی شوند می فرماید ذکر، زبانشان را شتابان به تحریک در آورده است^{۱۹} و در

جای دیگر می فرماید ذکر موجب جلای دلها، شنوا شدن گوشها و بینا شدن چشمهای دل می شود.^{۲۰}

پالایش محیط

در سطور پیشین روشهای مهم تربیت اخلاقی مطرح شد که می توانند به تدریج صفات و شخصیت انسان را تغییر دهند. اما باید توجه داشت که انسان نمی تواند توجهات و اندیشه های خود را کاملاً از محیطی که در آن

^{۱۷} عن عجلان أبي صالح قال: قال أبو عبد الله ع يا أبا صالح إذا حملت جنازة فكن كأنك أنت المحمول أو كأنك سألت ربك الرجوع إلى الدنيا لتعمل فانظر ما ذا تستأنف (الزهد، ص ۷۷)

^{۱۸} قال اميرالمؤمنين(ع): بالمواعظ تنجلي الغفلة؛ با موعظه ها غفلت بر طرف می شود. (تصنيف غرر الحكم، ص ۲۲۴)؛ قال اميرالمؤمنين(ع): ثمرة الوعظ الانتباه؛ ثمره موعظه بیداری است. (همان)

^{۱۹} نهج البلاغه، ص ۱۱۱.

^{۲۰} إن الله سبحانه و تعالى جعل الذكر جلاء للقلوب تسمع به بعد الوقره و تبصر به بعد العشوة؛ خدای سبحان ذکر را موجب جلای دلها قرار داده است که دل بعد از سنگینی گوش با آن شنوا می شود و بعد از ضعف بینایی با آن بینا می شود. (نهج البلاغه،

قرار دارد جدا و مستقل کند. به طور خودکار اموری در محیط هستند که توجه انسان را به خود جلب می کنند. بنابراین انسان باید به محیطی رفت و آمد کند که بیشتر موجب انتقال اندیشه ها و توجهات الهی به او می شوند. برای مثال قطعاً حال معنوی و توجهی که انسان در حریمهای مطهر اهل بیت (ع) و یا در مساجد دارد با حال او در خانه متفاوت است.

علاوه بر محیطهای متغیری که انسان در طول زندگی با آنها ارتباط برقرار می کند، محیطهای ثابتی مانند خانه و محل کار وجود دارد که بر روی انسان تأثیرگذار هستند. بنابراین پالایش این محیطها از اهمیت ویژه ای برخوردار است. مثلاً طرز پوشش افراد داخل خانه و یا تابلوهایی که بر دیوار نصب می شوند می توانند انسان را به سمت غفلت یا یاد خدا سوق دهند.

مدیریت ورودی های صوتی و تصویری

یکی از عوامل مؤثر بر توجهات انسان ورودی های صوتی و تصویری است که انسان از طریق رسانه، فضای مجازی و ... دریافت می کند. با توجه به جذابیت هایی که در این گونه برنامه ها هست به طور طبیعی انسان به آنها علاقه مند است. این علاقه ممکن است باعث شود که بدون ملاحظه تأثیر این محصولات فرهنگی، تغذیه نامناسبی برای روح خود فراهم کنیم و در نتیجه توجهات نفسانی خود را به دست این رسانه ها قرار دهیم.^{۲۱} برای مدیریت تغذیه های رسانه ای راهکارهای زیر باید مورد توجه قرار گیرد:

- آشنا شدن با اهداف فرهنگی مثبت یا منفی تولید کننده های محصولات رسانه ای، باعث می شود انسان بفهمد آن محصول فرهنگی چه تأثیری روی ذهن و دل او می خواهد بگذارد.
- یافتن برنامه های فرهنگی جذاب و سالم که بتوان آنها را جایگزین برنامه های ناسالم کرد.
- پر کردن اوقات فراغت با تفریحات سالم برای جلوگیری از کشیده شدن به سمت ورودی های صوتی و تصویری فاسد.

^{۲۱} شاید به دلیل همین تأثیر شدیدی که شنیده های انسان بر روح او می گذارد، امام جواد (ع) گوش سپردن به سخن گوینده را همچون عبادت کردن او می شمارند: من أصغی إلى ناطق فقد عبده فإن كان الناطق یؤدی عن الله عز و جل فقد عبد الله و إن كان الناطق یؤدی عن الشیطان فقد عبد الشیطان؛ کسی که به گوینده ای گوش بسپارد، همانا او را پرستیده است. حال اگر گوینده از جانب خداوند سخن بگوید، خدا را عبادت کرده و اگر از جانب شیطان سخن بگوید شیطان را عبادت کرده است. (کافی، ج ۶،

- در معرض دید و دسترس قرار دادن وسائلی مانند موبایل و کامپیوتر برای سایر اعضای خانواده و پرهیز از تنهایی و انزوا. زیرا در این صورت انسان برای حفظ آبروی خود از رفتن به سمت فیلمها و تصاویر فسادانگیز دوری می کند.

۴. مدیریت احساسات و هیجانات

مهمترین ساحت وجودی انسان ساحت گرایشات اوست. حب و بغض های انسان منشأ تمام رفتارهای او و تعیین کننده سبک زندگی اوست. بنابراین انسان باید مبادی حب و بغض را درون خود بشناسد و این مبادی را به گونه ای هدایت کند که محبتهای الهی در او تقویت شوند و محبتهای دنیوی در او تضعیف شوند.

اگر یک غذای لذیذ را در نظر بگیریم، عوامل متعددی می تواند در میزان علاقه ما به آن غذا تأثیرگذار باشد، مثل شنیدن اوصاف آن غذا، صحبت کردن در مورد لذت بخشی آن، شنیدن بوی غذا، چشیدن مزه غذا، همراه بودن غذا با خوردنیهای لذت بخش دیگر و بنابراین انسان می تواند علاقه اش را به یک چیز، تقویت یا تضعیف کند. راهکارهای زیر برای مدیریت گرایشات پیشنهاد می شود.

ابراز عشق

همه انسانها خالق و آفریننده خود را دوست دارند. این محبت فطری یک سرمایه و گوهر خدادادی است که باید به خوبی از آن محافظت کرد و سعی در تقویت و رشد آن داشت. یکی از راههای تقویت محبت، ابراز محبت است. همان طور که دو دوست یا دو همسر با ابراز محبت به هم دیگر علاقه ای که میانشان هست را عمیقتر می کنند، بندگان خدا نیز می توانند با ابراز محبت به خالق هستی محبت خود را فزونی بخشند.

برای ابراز محبت به خالق هستی، انسان باید عاشقانه سخن گفتن با او را یاد بگیرد. دعاها و مناجاتهای امامان معصوم(ع) برترین نمونه های گفت و گوی عاشقانه با خداوند است. بر اثر انس با این دعاها می توان با ادبیات عشق ورزی با خداوند آشنا شد و آن را به کار گرفت. گوش سپردن به صوت کسانی که این دعاها را با لحن زیبا و دل نشین خوانده اند تأثیر آنها را افزایش می دهد. کسی که با ادبیات مناجات عاشقانه انس گرفته باشد خود نیز می تواند متناسب با حال و شرایطش، با زبان خود و با آهنگ دل نشین خود عاشقانه با خداوند سخن بگوید.

عشق ورزی معنوی در خلوت و در سکوت شب، تمرکز و توجه قلبی فرد را افزایش می دهد و اثر آن را بر دل او دو چندان می کند. علاوه بر اینکه ترجیح دادن خلوت عاشقانه با خالق هستی بر خواب و سایر لذت‌های

دنیوی خود نوعی ابراز محبت صادقانه است و موجب افزایش این پیوند قلبی می شود. برای همین در دستورات دینی تأکید بر سحرخیزی و مناجات شبانه با خداوند است.

بسیار مهم است که مناجات برآمده از دل و همراه با حضور قلب باشد. دعا خواندن اگر صرفاً به قصد رسیدن به پایان دعا و انجام یک عمل عبادی باشد، اثر بسیار اندکی در انسان خواهد داشت و موجب کسل کننده شدن عمل می شود، بلکه با ایجاد ذهنیت منفی نسبت به اعمال عبادی، مانع لذت بخش بودن آن در دفعات بعدی نیز می شود.^{۲۲} بنابراین برای اینکه مناجات با خداوند با توجه قلبی و شیرین و لذت بخش باشد باید به نکاتی توجه شود:

- تنوع بخشی به مضامین و آشنا بودن با دعاها و مناجاتهای گوناگون برای اینکه هر بار یکی از آنها را مد نظر قرار دهد و دعاها برای او تکراری نشوند.^{۲۳}
- توجه به اقبال و ادبار قلبی خود، یعنی موقعی که احساس می کند حال مناجات کردن ندارد، این کار را بر خود تحمیل نکند و موقعی که احساس می کند حال روحی مناسبی برای نیایش دارد، فرصت را از دست ندهد و این کار را به زمان دیگری موکول نکند.^{۲۴}
- از نظر کمیت دعا نیز به ظرفیت قلبی خود نگاه کند.
- در انتخاب مضمون دعا به گرایش قلبی خود توجه کند و مضامینی که بیشتر به آن علاقه دارد را برگزیند.

^{۲۲} قال امیرالمومنین (ع): إن للقلوب شهوة و إقبالا و إدبارا فأتوها من قبل شهوتها و إقبالها فإن القلب إذا أكره عمي؛ دلها هم خواستن و روی آوردن دارند و هم پشت کردن، پس از جنبه خواستن و روی آوردن سراغش بروید، چرا که قلب وقتی نخواهد کور می شود. (نهج البلاغه، ص ۵۰۳)

^{۲۳} امیرالمومنین (ع) می فرماید: إن هذه القلوب تمل كما تمل الأبدان فابتغوا لها طرائف الحكم؛ دلها نیز همانند بدنها خسته می شوند، پس برای آن به دنبال حکمتهای شگفت و نو باشید. (نهج البلاغه صبحی صالح، ص ۴۸۳)

^{۲۴} قال امیرالمومنین (ع): إن للقلوب إقبالا و إدبارا فإذا أقبلت فاحملوها على النوافل و إذا أدبرت فاقصروا بها على الفرائض؛ دلها روی آوردن و پشت کردن دارند. پس آنگاه که روی آورد دل را بر مستحبات به کار گیرید و آنگاه که پشت کرد، با آن تنها بر واجبات اکتفا کنید. (نهج البلاغه، ص ۵۳۰) قال امیر المؤمنین ع بکاء العیون و خشية القلوب من رحمۃ الله تعالی فإذا وجدتموها فاغتموا الدعاء؛ اشک چشم ها و خشیت دلها از رحمت خدای متعال است، پس آنگاه که این رحمت را دریافت کردید، دعا کردن را غنیمت شمارید. (مکارم الاخلاق، ص ۳۱۷)

علاوه بر خداوند، روش ابراز عشق را نسبت به چهارده معصوم (علیهم السلام) نیز می توان به کار گرفت و به این وسیله رابطه قلبی با آنها را تقویت کرد. زیارات مأثوره راه ابراز عشق به امامان (ع) را به انسان یاد می دهد و با الگو گرفتن از آنها، فرد عاشق می تواند خود نیز با مضامین و عبارات عاشقانه با امام خویش سخن بگوید.

ابراز نیاز

انسان احتیاجات بسیار زیادی در امور مختلف دارد که برای رفع آنها تلاش می کند. این نیازها می تواند اقتصادی، اجتماعی، عاطفی، جسمی و ... باشد. یکی از راههای تقویت رابطه با خداوند ابراز نیاز به درگاه الهی و درخواست رفع حاجات از اوست. بدین ترتیب انسان هم کوچکی و نیازمند بودن خود را متوجه می شود و هم وابستگی اش به رحمت و عنایت الهی را.^{۲۵} در روایات نیز تأکید شده است که حتی کوچکترین احتیاجات خود را از خداوند بخواهید: *يَا مُوسَى سَلْنِي كُلَّ مَا تَحْتَاجُ إِلَيْهِ حَتَّى غَلَفَ شَاتِكَ وَمِلْحَ عَجِينِكَ*. بنابراین دعا کردن و ابراز نیاز به درگاه الهی تنها مخصوص احتیاجات بزرگ و اساسی انسان نیست بلکه در همه امور باید کمک و یاری خداوند را طلب کنیم تا وابستگی همه جانبه مان به خداوند را به خود یادآور شویم. حاجت خواستن، بهانه رفتن در خانه دوست، مایه نشاط روح، حیات جان و کلید عطایای الهی است.^{۲۶}

توسل و واسطه قرار دادن اهل بیت (ع) نیز راهی برای ابراز نیاز به آنان است و موجب می شود انسان عمق وابستگی خود به آنان را درک کند و در نتیجه دلبستگی بیشتری به آنها پیدا کند و از سوی دیگر راه رسیدن به سعادت برای انسان هموار شود.^{۲۷}

توبه

همان طور که گرایش انسان بر روی رفتار او تأثیر می گذارد، رفتار نیز بر گرایش تأثیرگذار است. عمل ناشایستی که از انسان سر می زند، از طرفی به مرور زمان تنفر و انزجار از بدی را در انسان کاهش می دهد، زیرا فاعل برای تسکین نفس خود آن عمل را برای خود عادی جلوه می دهد و به توجیهات نفسانی روی می آورد و با ندیدن عقوبت عاجل به تدریج ترس از گناه در او کم می شود و از سوی دیگر به فاعل آن عمل این

^{۲۵} ضرابی، دعا: محمدتقی مصباح، بر درگاه دوست، ص ۳۸-۴۰.

^{۲۶} ضرابی، دعا: محمدتقی مصباح، بر درگاه دوست، ص ۱۵-۲۰.

^{۲۷} ضرابی، توسل: سایت استاد مصباح، درس های اخلاق: راز و نیاز (شرح مناجات خمس عشره)، جلسه ۳۸.

ذهنیت را القاء می کند که شخصی گناه کار است و با پذیرفتن این برچسب، توقع و انتظاری که فرد از خودش دارد کاهش می یابد.

خداوند متعال با قرار دادن مکانیزم توبه راهی برای مقابله با این آثار روانی مخرب را برای انسان فراهم کرده است. در توبه اولاً انسان باید اعتراف به گناه کند و از عمل صورت گرفته ابراز پشیمانی کند و بدین ترتیب مانع عادی شدن گناه برای خود و توجیهات نفسانی اش می شود و ثانیاً با این ذهنیت که خدای متعال توبه او را می پذیرد و او را پاک می گرداند، شخصیت مثبتی از خود در ذهنش باقی می ماند و مانع درونی شدن و پذیرفته شدن برچسب منفی برای فرد می شود. بدین ترتیب توبه و امید به بخشایش الهی مانع سست شدن ارتباط قلبی انسان با خداوند می شود.

بدین ترتیب تأسف و پشیمانی از اشتباهات گذشته همراه با امید به جبران و بخشش خداوند، انسان را مستعد دریافت رحمت الهی می سازد. میزان دریافت ما از رحمت الهی و قبولی توبه بستگی کمیت و کیفیت تحول معنوی و پشیمانی ما از لغزشها و امیدمان به رحمت الهی دارد. هر چه توبه قوی تر و راسخ تر باشد، قدرت آن در محو کردن آثار گناه در روح و روان انسان بیشتر خواهد بود.^{۲۸}

قدردانی

یکی از راههای تقویت محبت به خداوند، یاد کردن نعمتها، امکانات و امتیازاتی است که به انسان داده است. این روش در روایات نیز مطرح شده است. به فرموده امام زین العابدین(ع) خدای متعال به حضرت موسی(ع) وحی کرد که مرا نزد بندگانم محبوب گردان و بندگانم را نیز نزد من محبوب ساز. حضرت موسی(ع) عرض کرد چگونه چنین کنم؟ خداوند فرمود: نعمتهای مرا به یادشان بیاور تا مرا دوست بدارند.^{۲۹}

ذکر نعمتهای خداوند باید به صورت جزئی و مصداقی باشد تا تأثیر بیشتری داشته باشد. برخی نعمتها عام هستند و شامل همه انسانها یا قشر زیادی از آنها می شوند و برخی خاص هستند و محدود به عده ای اندک. توجه کردن به نعمتهای خاص و ویژه که هر کس در زندگی خود دارد، می تواند محبت بیشتری را در دل انسان ایجاد کند.

^{۲۸} ضرابی، توبه: بدون منبع

^{۲۹} التفسیر المنسوب الی الامام الحسن العسکری(ع)، ص ۳۴۲؛ امالی طوسی، ص ۴۸۴؛ قصص الانبیاء، ص ۱۶۱ و ۲۰۵

در تعقیبات بعد از نمازهای یومیه، انسان سی و سه مرتبه الحمد لله می گوید و یا در شرایط دیگری در طول روز ممکن است واژه شکر را برای خدا به کار ببرد، اما برای اینکه این اذکار دارای اثر بیشتری باشند بهتر است در هنگام گفتن هر یک از آنها، انسان سعی کند یکی از نعمتهای خداوند به او را در ذهن خود حاضر کند و ذکر را ناظر به آن بیان کند. اینگونه انسان به عظمت نعمتهای خداوند بیشتر پی می برد و لطف خداوند برایش ملموس تر می شود و در نتیجه محبتش به خداوند نیز بیشتر می شود.

الگوشناسی و الگویابی

رشد اخلاقی در گرو سرمشق گرفتن از انسانهای اخلاقی وارسته است که در رأس آنها حضرات معصومین(ع) قرار دارند. الگوهای اخلاقی از طرفی مسیر صحیح رشد را به فرد معرفی می کنند و از سوی دیگر با پیوند عاطفی که میان فرد و الگوی او برقرار می شود، انسان انگیزه بیشتری برای رشد اخلاقی دارد زیرا دوست دارد هر چه بیشتر خود را شبیه الگوی اخلاقی خود کند. الگو بیشترین تأثیر را بر رفتار انسان دارد و الگوگیری به عنوان بهترین وسیله تربیت شناخته می شود.^{۳۰}

با توجه به نقش تربیتی الگوگیری می توان گفت اینکه خداوند متعال امامان معصوم(ع) را برای انسانها قرار داده است، از بزرگترین نعمتهای اوست.^{۳۱} مطالعه درباره زندگانی و سیره اهل بیت(ع) و شرکت در مجالس مدح ایشان انسان را با الگوهای حقیقی حیات آشنا و پیوند قلبی با ایشان را تقویت می سازد. شبیه کردن سبک زندگی خود به سبک زندگی اهل بیت(ع) در کارهای ساده و جزئی حس قرابت بیشتری به انسان می دهد و مقدمه ای برای تبعیت کامل و حقیقی از آنها در امور اساسی زندگی است.

انسان باید در جامعه ای که در آن زیست می کند به دنبال شخصیتهای اخلاقی و الهی بگردد و با آنها ارتباط دوستی برقرار کند و از کارهای نیک آنها سرمشق بگیرد. به فرموده استاد مصباح، سفارش علمای اخلاق به انتخاب استاد اخلاق نیز بر اساس توجه به نقش و تأثیر بالای الگو بر زندگی و رفتار انسان است. آن سفارشها تنها برای این نیست که انسان استادی را برگزیند تا آداب و دستورالعملهای اخلاقی را از او فراگیرد؛ بلکه

^{۳۰} ضرابی، الگوپردازی: محمد تقی مصباح، ره‌توشه، ج ۱، درس ۱۰، ص ۱۳۴.

^{۳۱} ضرابی، الگو: سایت استاد مصباح، سخنرانی‌ها: سخنرانی‌های دهه آخر ماه مبارک رمضان، جلسه دوم، سال ۱۳۸۱.

بیشتر برای آن است که انسان با استاد اخلاق معاشرت پیدا کند و رفتار عملی او را بنگرد و از آن الگوگیری کند و آنها را سرمشق اعمال و رفتار خود قرار دهد.^{۳۲}

راه دیگری که الگوگیری انسان را در جهت صحیح قرار می دهد مطالعه سرگذشت علما و شهدا و انسانهای وارسته است که باعث هدایت گرایشات و تقویت انگیزه های اخلاقی انسان می شود.

احیای یاد اهل بیت(ع)

انسان اخلاقی سعی می کند محبت خداوند و اهل بیت(ع) را در خود تقویت کند و محبت اهل دنیا و امور دنیوی را در خود تضعیف سازد. یکی از راههای هدایت گرایشات، مشارکت رفتاری در یک موضوع مورد علاقه است. مثلاً کسی که در راستای احیای یاد اهل بیت(ع) در جامعه تلاش می کند و برای خدمت کردن به اهل بیت(ع) و ابراز محبت به آنها از مال، نیرو، وقت و ... خود هزینه می کند، به تدریج احساس قرابت بیشتری به امامان(ع) پیدا می کند و محبتش عمق و شدت بیشتری می یابد، زیرا میان خود و امام خویش ارتباط نزدیکتر و انس و الفت بیشتری احساس می کند. از طرفی هم با چشیدن مزه شیرین این خدمت و ابراز محبت، رغبت بیشتری می یابد که این لذت را دوباره بچشد و این تجربه را در خود تکرار کند. به طور کلی مشارکت و هزینه کردن سرمایه های وجودی در یک موضوع رغبت و علاقه به آن موضوع را در انسان تقویت می کند و لذا انسان اخلاقی سرمایه های وجودی خود را در راستای خدمت به الگوهای کامل اخلاقی صرف می کند تا محبتش به آنها دوچندان شود.

کمک در برپا کردن مجالس هیئت، تلاش در راستای انتشار هنرمندانه سخنان اهل بیت(علیهم السلام) و تبلیغ سبک زندگی و مرام اخلاقی امامان معصوم(ع) که می تواند در قالب شعر سرایی، مدیحه گوئی، سخنرانی، ساخت کلیپ و انتشار بسته های فرهنگی صورت گیرد، علاوه بر اینکه برای مؤمنین انجام دادن یک وظیفه اجتماعی است^{۳۳}، باعث عمیق شدن رابطه قلبی فرد با اهل بیت(ع) می شود و خود به خود انسان را به سمت الگوی رفتاری آنان سوق می دهد.

^{۳۲} ضرابی، الگو، بدون منبع.

^{۳۳} عیون اخبار الرضا(ع)، ج ۱، ص ۳۰۷.

گزینش هم نشینان

در میان عوامل محیطی، به طور خاص هم نشینان و دوستان انسان در اندیشه ها و گرایشات وی تأثیر بیشتری می گذارند. همنشینی با علمای ربانی و مؤمنین با تقوا ذهن و دل انسان را به سمت خدا سوق می دهد همانگونه که دوستی با افراد لا ابالی و فاسق قلب انسان را کدر می کند.

برای اینکه انسان دایره دوستان خود را به تدریج به سمت دوستان خدامحور سوق دهد، روشهای زیر مؤثر هستند:

۱. با توجه به اینکه دوستی ها معمولاً به صورت طبیعی بر اثر تعامل در نهادهای اجتماعی شکل می گیرد، برای اینکه انسان دوستان الهی داشته باشد، بهترین راه این است که در نهادهایی رفت و آمد داشته باشد که محل حضور مؤمنان است. مسجد یکی از اینگونه نهادهاست. طبق احادیث یکی از فواید استمرار در رفتن به مسجد یافتن دوستان الهی شمرده شده است.^{۳۴}
۲. عامل دیگری که به طور طبیعی در انتخاب دوستان انسان تأثیر دارد پوشش و رفتار ظاهری خود فرد است. دوستی ها معمولاً پس از آشنایی ها و نشانه شناسی های اولیه رخ می دهد. پوشش ظاهری انسان و رفتارهای اجتماعی او، یک ذهنیت اولیه در دید سایر افراد جامعه ایجاد می کند و همین ذهنیت اولیه عامل اقدام افراد به پایه ریزی دوستی ها و روابط عمیق تر می شود. بنابراین کسی که می خواهد افراد مؤمن و الهی با او دوست شوند و یا افراد فاسق از او دوری کنند، باید سعی کند در نشانه های ظاهری که از خود بروز می دهد سیمایی مؤمنانه از خود نشان دهد تا خود به خود انسانهای خدادوست و دین دار به دوستی با او رغبت نشان دهند و انسانهای لا ابالی و بی دین برای دوستی با او تلاشی نکنند.^{۳۵}

^{۳۴} کان امیر المؤمنین ع یقول: من اختلف [ادام الاختلاف] إلى المساجد أصاب إحدى الثمان أخوا مستفادا فی الله عز و جل أو علما مستطرفا أو آیه محکمہ أو رحمہ منتظره أو کلمه ترده عن ردی أو یسمع کلمه تدله علی هدی أو یتربک ذنبا خشیه أو حیا؛ کسی که به مساجد رفت و آمد داشته باشد به یکی از هشت فایده می رسد: دوستی که در ارتباط با خدا بهره مند شده، دانشی نو، نشانه ای استوار، رحمتی مورد انتظار، سخنی که او را از بدی باز دارد، شنیدن سخنی که او را به هدایتی رهنمون شود، گناهی که آن را ترک کند از روی خشیت خدا یا از روی حیا. (من لا یحضره الفقیه، ج ۱، ص ۲۳۷؛ تحف العقول، ص ۲۳۵)

^{۳۵} در روایات شبیه کردن خود به دشمنان خدا، در پوشش، مرکب، نوع غذا و محل رفت و آمد نهی شده است: قال علی(ع) أوحی الله تعالی إلى نبی من الأنبیاء قل لقومک لا تلبسوا لباس أعدائی و لا ترکبوا مراکب أعدائی و لا تطعموا مطاعم أعدائی و لا تدخلوا مداخل أعدائی فتکونوا أعدائی کما هم أعدائی؛ امیر المومنین(ع) می فرماید: خدای متعال به یکی از پیامبران خود وحی کرد که به

۳. ابراز کراهت از رفتارهای ناپسند و کارهایی که مخالف رضای خداست، خود به خود باعث می شود افرادی که اهل این گونه کارها هستند از انسان دوری کنند.

۵. مدیریت رفتار

تعادل در بهره مندی از لذات دنیوی

چنانکه پیشتر بیان شد دنیاگرایی افراطی و وابستگی به امور دنیوی مهمترین مانع رشد اخلاقی است. به همین دلیل انسان باید مراقبت داشته باشد که گرایش به لذات و شهوات دنیوی در او در حد تعادل باقی بماند و به حدی از شدت نرسد که تسلط نفس بر آنها از بین برود. بدین منظور انسان باید علاوه بر توجه و تدبیر در زودگذر بودن و کم ارزش بودن این لذات، عملاً نیز در بهره مندی از آنها حد تعادل را رعایت کند، زیرا غرق شدن در لذات دنیوی خواه ناخواه توجه ذهن و قلب انسان را به آنها مشغول می سازد و موجب وابستگی و تقویت گرایشات دنیوی وی می شود.^{۳۶} به همین دلیل علمای اخلاق همواره بر پرهیز از پرخوری، پرخواهی و شهوت گرایی افراطی تأکید داشته اند. البته باید توجه داشت که پرهیز کامل از احتیاجات دنیوی مورد توصیه نیست زیرا موجب ضرر زدن به جسم و روان انسان می شود و لذا حفظ تعادل در این زمینه بسیار مهم است.

فریضه سازی و خود تنبیه گری

یکی از راههای مدیریت رفتار خود، فریضه سازی است. فریضه سازی به معنای واجب کردن کاری بر خود است که به دو شکل می تواند باشد. یک حالت آن این است که کاری که شرعاً واجب نیست را انسان با نذر و عهد شرعی بر خود واجب سازد. حالت دیگر این است که یک پیمان شخصی برای انجام کاری با خود ببندد و برای تخلف از آن جریمه ای را برای خود تعیین کند.

قوم خود بگو لباس دشمنان مرا نپوشید و بر مرکبهای دشمنان من سوار نشوید و غذاهای دشمنان مرا نخورید و به ورودی های دشمنان من وارد نشوید که در این صورت شما نیز از دشمنان من می شود همانطور که آنان دشمن من هستند. (النوادر، ص ۵۵)

^{۳۶} عن أبي عبد الله (ع) قال: مثل الدنيا كمثل ماء البحر كلما شرب منه العطشان ازداد عطشا حتى يقتله؛ دنیا مانند آب دریاست، هرچه فرد تشنه از آن بیشتر بنوشد، تشنگی اش بیشتر می شود تا اینکه او را هلاک می کند. (کافی، ج ۲، ص ۱۳۶)

در فریضه سازی نوع اول، فرد باید لوازم این کار را توجه داشته باشد و اگر احتمال می دهد که بعداً به واجب شرعی که برای خود ایجاد کرده است پایبند نباشد چنین روشی را پیش بگیرد زیرا مفسده ای که ترک واجب دارد و ضرری که به رشد اخلاقی او می زند از هر مفسده و ضرر دیگری بیشتر است.

جریمه ای که فرد برای خود قرار می دهد باید کار پسندیده ای مثل صدقه دادن و هدیه دادن باشد. بدین ترتیب قرار دادن این جریمه هم مشوقی است برای التزام به کار اخلاقی مورد نظر و هم اینکه خود عمل به این قرارداد و پرداخت جریمه نیز موجب رشد اخلاقی فرد می شود.

مخالفت عملی با رذائل اخلاقی / تظاهر به صفات نیک

هر انسانی ممکن است برخی صفات بد اخلاقی را داشته باشد که در آسیب شناسی نفس به آنها پی برده است. برای رفع صفات بد اخلاقی یک راه این است که بینشهایی را کسب و درونی کنیم که خود به خود باعث رفع آن صفات شود، اما راه دیگر مخالفت عملی با رذائل است. مثلاً کسی که احساس می کند حس حسادت در او هست، سعی کند از کسانی که برتر از او هستند تعریف کند، برایشان دعا کند و به آنها کمک کند. یا کسی که شکیبایی ندارد سعی کند در ظاهر خود را همچون انسانهای شکیبنا نشان دهد. تظاهر به صفات نیک نوعی تمرین عملی و مقدمه ای برای درونی ساختن این صفات می باشد. امیرالمؤمنین ع در این باره می فرماید: إن لم تکن حلیمًا فتحلم فإنه قل من تشبه بقوم إلا أوشک أن یکون منهم (اگر صبور نیستی خود را به صبوری بزن چرا که بعید است که کسی خود را شبیه به گروهی کند جز اینکه نزدیک باشد یکی از آنها شود)^{۳۷}

خودآگاه سازی تصمیمات

انسان در طول روز مدام در حال تصمیم گیری است و رفتارهای زیادی از او سر می زند. بسیاری از این رفتارها ممکن است به صورت ناخودآگاه از انسان سر بزند و یا بدون فکر کردن و بررسی عواقب آن صورت گیرد. گاهی نیز انسان از روی هیجان زدگی و غلبه احساسات کاری می کند که به ضرر خود اوست. علمای اخلاق بر اساس مضامین احادیث، برای اینکه انسان بر رفتار خود مسلط باشد و عقلانیت را در تصمیمات خود حاکم کند، توصیه به مراقبه و محاسبه می کنند. بر این اساس اقدامات زیر باید صورت گیرد:

۱. وقتی که صبح از خواب بر می خیزد، روز جدید را حیاتی دوباره و فرصتی جدید از سوی خداوند ببیند و با خود شرط کند که این نعمت و سرمایه الهی را در مسیر بندگی خداوند صرف کند. (مشارطه)

^{۳۷} نهج البلاغه (صبحی صالح)، ص ۵۰۶.

۲. در طول روز باید سعی کند به افعال خود آگاهی داشته باشد و بداند چه کار می کند و مدام شرطی که با خود کرده است را یادآوری کند. (مراقبه)

۳. در پایان روز وقتی که از احساسات و هیجانات فارغ می شود، زمانی را با خود خلوت کند و به کارهایی که در روز انجام داده فکر کند و آنها را مورد ارزیابی قرار دهد. (محاسبه)

۴. اگر دید برخی از کارهایش خداپسندانه نبوده است، خود را ملامت، و به درگاه الهی استغفار کند و به این فکر کند که منشأ این کار چه بوده است و چگونه می تواند از تکرار شدن آن جلوگیری کند و خطای خود را جبران کند. و اگر کارهای نیکی از او سر زده است، بابت توفیقی که خداوند به او داده است شکرگذاری کند.^{۳۸}

کسی که چنین رویه ای را پیش گیرد به تدریج بر تصمیمات خود مسلط می شود و رفتار خود را با بایدها و نبایدهایی که عقلش تشخیص می دهد تطبیق می دهد. کسی که اهل مراقبه و محاسبه نباشد ممکن است یک صفت و رفتار ناشایست را سالها تکرار کند به نحوی که تبدیل به یک رذیلت اخلاقی راسخ شده در نفس او گردد که در این صورت از بین بردن این صفت بسیار سخت تر خواهد شد.

بخش دوم: روشهای تربیت اخلاقی دیگران

چنانکه پیشتر بیان شد تربیت اخلاقی دیگران اصول و قواعدی دارد که با تربیت خود متفاوت است. در تربیت خود، انسان از ابتدا تصمیم به رشد اخلاقی دارد، اما در تربیت دیگران ممکن است با فردی مواجه باشیم که چنین تصمیمی ندارد و در واقع روشهای تربیتی باید ناظر به چگونگی ایجاد این تصمیم باشند. نکته دیگر این است که در تربیت خود، روشها به صورت خودآگاه صورت می گیرد اما در تربیت دیگران اولویت با روشهایی است که برای متربی ناخودآگاه است زیرا اقدام تربیتی مستقیم تأثیر کمتری بر وی خواهند داشت. بنابراین لازم است که روشهای تربیت دیگران به صورت مستقل بحث شود.

روشهایی که در تربیت اخلاقی دیگران به کار گرفته می شود در یک تقسیم بندی کلی به سه دسته تقسیم می شوند:

۱. روشهای بستر سازی برای رشد اخلاقی

۲. روشهای کسب جایگاه تأثیرگذار

^{۳۸} ضرابی، مشارطه: محمدتقی مصباح، در جستجوی عرفان اسلامی، ص ۲۳۰.

۳. روشهای تأثیرگذاری اخلاقی

روشهای بستر سازی ناظر به اقداماتی است که زمینه مناسب برای رشد اخلاقی فرد را فراهم می کند مانند ایجاد محیط زندگی مناسب برای فرد. اما مربی اخلاق علاوه بر بستر سازی برای رشد اخلاقی متربی، خود نیز برای اینکه ساحت‌های مختلف بینشی، گرایشی و کنشی متربی را به سمت شاخصه های اخلاقی سوق دهد روشهایی را به کار می گیرد که تحت عنوان روشهای تأثیرگذاری مطرح می شوند. مربی پیش از آنکه بخواهد روشهای تأثیرگذاری را اعمال کند، باید اقداماتی انجام دهد که او را در جایگاه تأثیرگذاری بر روی متربی قرار دهد تا بتواند در ذهن و دل او نفوذ کند. این اقدامات تحت عنوان روشهای کسب جایگاه تأثیرگذار بحث می شوند.

روشهای بستر سازی

برای محقق شدن رشد تربیتی لازم است زمینه و بستر مناسب آن فراهم شود. متربی باید در شرایطی قرار بگیرد که سائقها و القاءات محیطی او را به سمت بینش و گرایش توحیدی بکشانند نه اینکه او را بی تقوایی و بی اخلاقی سوق دهند. محیط می تواند شامل جامعه شهروندی، جمع دوستان و همکاران و نزدیکان، فضای داخل خانه و رسانه های در دسترس مخاطب بشود. در ادامه برخی از روشهای زمینه سازی مطرح می شوند.

مأنوس سازی با اجتماعات دینی

اجتماعات دینی مانند مساجد، هیئات مذهبی، اماکن مقدسه و ... بستر مناسبی هستند که زمینه رشد اخلاقی انسان را فراهم می کنند. در این گونه اماکن زمینه یافتن دوستان معنوی و توحیدی نیز فراهم است. دوستی با چنین افرادی خود به خود انسان را به گرایشات معنوی هدایت می کند، زیرا دوستان هر کس بیشترین تأثیر را در ذهن و دل او دارند. همچنین در این گونه محیطها نمادهای دینی و محرکهایی که به طور پیوسته از محیط دریافت می شود توجهات ذهنی انسان را به سمت توجهات توحیدی هدایت می کند.

برای سوق دادن متربی به سمت اجتماعات دینی، اقدامات زیر مفید است.

۱. خود مربی اهل رفت و آمد به این گونه اجتماعات باشد تا الگوی مناسبی برای متربی باشد.
۲. مربی همراه با متربی به این اماکن برود و سعی کند تجربه خوشایندی را برای متربی رقم بزند. به طور خاص اولین حضور در اماکن مذهبی و دینی تأثیر مهمی در ذهن متربی دارد و لذا بسیار مهم است که همراه با تجربه های خوشایند و خاطرات شیرین باشد تا علاقه حضور در این اماکن را در او تقویت کند.

۳. یکی از عواملی که حضور مرتبی را در یک نهاد اجتماعی ثابت می بخشد یافتن دوستهای مناسب در این نهادهاست. بنابراین مربی می تواند با آشنا کردن مرتبی با کسانی که از نظر سن، روحیات و علایق به او نزدیک هستند و در این نهادهای اجتماعی حضور دارند، مسیر دوست یابی مرتبی را تسهیل ببخشد و حضور او در اماکن دینی را تثبیت کند.
۴. انسانها علاقه به حضور در مکانهایی دارند که نقش مؤثرتری در آنجا داشته باشند زیرا در این صورت احساس می کنند انسانهای مفیدی برای جامعه هستند و بیشتر مورد احترام قرار می گیرند. مربی اخلاقی اگر بتواند شرایطی را برای نقش آفرینی بیشتر مرتبی در اجتماعات دینی فراهم کند می تواند علاقه و انگیزه وی را برای استمرار دادن به این حضور بیشتر کند. بدین منظور ابتدا مربی باید استعدادها و علایق مرتبی را بشناسد. سپس ظرفیتهای موجود در نهاد اجتماعی مورد نظر را شناسایی کند و با ارتباط برقرار کردن با مسئولین نهادهای اجتماعی، نقش مناسبی را برای مرتبی متناسب با علایق و استعدادهایش بیابد.

نظارت بر رسانه های تأثیرگذار و تغذیه رسانه ای

امروزه رسانه های جمعی مانند تلویزیون، اینترنت و فضای مجازی مهمترین نقش را در تربیت انسانها و شکل دهی فرهنگها دارند زیرا با به کار گیری هنرهای سمعی و بصری می توانند محتواهای خود را به شکل بسیار جذابی ارائه دهند. بنابراین در تربیت اخلاقی لازم است که مربی راهکارهایی را برای هدایت تغذیه های رسانه ای مرتبی پیش بگیرد.

- زمینه دسترسی مرتبی به محتواهای آسیب زا را کم کند.^{۳۹} برای مثال وجود ماهواره در خانه یکی از اموری است که دسترسی فرد به برنامه های فاسد را زیاد می کند به طوری که هر لحظه احتمال لغزش و تصمیم اشتباه در این زمینه ایجاد می شود. پدر و مادری که به فکر تربیت اخلاقی فرزند خود باشند طبیعتاً نباید در خانه ماهواره داشته باشند. البته کاهش دادن دسترسی مرتبی به محتواهای آسیب زا باید به نحوی باشد که منجر به اعمال فشار بر مرتبی نشود، چرا که در این صورت اثر عکس می گذارد و مرتبی را حریص بر شکستن محدودیت می کند.

^{۳۹} تعابیر مختلفی از امیرالمؤمنین(ع) وارد شده است که نشان می دهد در دسترس نبودن زمینه گناه، یک نعمت الهی و نوعی مصونیت برای انسان است: من العصمه تعذر المعاصی؛ مقدور نبودن گناه نوعی مصونیت است (شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید، ج ۱۹، ص ۲۶۰)، من العصمه الا تقدر؛ نتوانستنت نوعی مصونیت است (همان)، من العصمه الا تجد؛ نیافتن نوعی مصونیت است (همان)، ان من النعمه تعذر المعاصی؛ مقدور نبودن گناهان خود نعمتی است. (غرر الحکم، ص ۲۲۰)

- مربی باید بر ورودی های رسانه ای متربی نظارت داشته باشد و مثلاً بداند که او به چه نوع فیلم یا بازی کامپیوتری علاقه دارد و با چه گروه هایی در فضای مجازی مشارکت دارد. برای اینکه مربی به چنین شناختی دست یابد لازم است اعتماد متربی را جلب کند. بدین منظور مربی با رفتارها و واکنشهایی که در مقابل کارهای او انجام می دهد باید به او نشان دهد که آگاهی یافتنش از فعالیت های متربی، محبت و رابطه دوستی اش را با وی از میان نمی برد و برای متربی خطر آفرین نیست، حتی اگر آن فعالیت مورد پسند مربی نباشد.
- مربی با توجه به علاقه های متربی، تغذیه های رسانه ای مناسبی را برای او فراهم کند. بدین منظور مربی باید تولیدات رسانه ای مناسب را جستجو کند و با نهادهای هنری سازنده محتواهای دینی و محصولا نشان آشنایی پیدا کند تا بتواند محتوای مناسب را به مقدار کافی برای متربی فراهم کند.

تسهیل شرایط ازدواج و تشکیل خانواده

ازدواج یکی از مهمترین زمینه های جلوگیری از مفاسد اخلاقی در جوانان است، به گونه ای که طبق حدیث پیامبر(ص) هیچ بنایی در اسلام ساخته نشده است که نزد خداوند محبوبتر از ازدواج باشد.^{۴۰} این حدیث نشان می دهد ازدواج در واقع پایه ریزی یک محیط مناسب برای زندگی سالم و اخلاقی است و با ایجاد آرامش روحی و ارضای نیازهای جسمی زمینه اطاعت از دستورات دینی و کنترل قوای نفسانی را در انسان فراهم می کند. بنابراین یکی از روشهای تربیت اخلاقی جوانان، تسهیل شرایط ازدواج آنان است که شامل کمک مالی کردن، کمک در یافتن شغل مناسب، معرفی کردن موارد مناسب، آسان گرفتن و کم کردن تشریفات ازدواج و ... می شود.

روشهای کسب جایگاه تأثیرگذار

مربی علاوه بر این که سعی می کند محیط و بستر مناسبی را برای رشد اخلاقی متربی فراهم کند، خود نیز سعی در تأثیرگذاری مثبت در وی دارد. بدین منظور در درجه نخست مربی باید جایگاه تأثیرگذار و پرنفوذی را در ذهن و دل متربی پیدا کند تا بتواند با به کارگیری روشهای گوناگون در وی تأثیر بگذارد. در این بخش به روشهایی می پردازیم که چنین جایگاه با نفوذی را برای مربی ایجاد می کند.

^{۴۰} قال رسول الله(ص) ما بنی فی الإسلام بناء أحب إلى الله عز و جل و أعز من التزویج؛ رسول خدا(ص) فرمودند: در اسلام بنایی ساخته نشده است که نزد خداوند از ازدواج محبوب تر و عزیز تر باشد. (بحار الانوار، ج ۱۰۰، ص ۲۲۲)

محبت و مهرورزی

بدیهی است محبت کردن و عطوفت یکی از مهمترین راه های نفوذ در دل یک انسان است. همه انسانها کسی که به آنها محبت می کند را دوست دارند و برای حفظ جایگاه خود در دل او، سعی می کنند محبتهای آن فرد را جبران کنند. بدین ترتیب محبت کردن زمینه تأثیرگذاری هرچه بیشتر بر مرتبی را فراهم می کند. برای رسیدن به این هدف نکات زیر باید رعایت شود:

- محبت صادقانه باشد، یعنی فقط در قالب ابراز محبت زبانی نباشد و در عمل نیز مربی نشان دهد که برای رشد و کمال مرتبی از جان و دل مایه می گذارد و از وقت و مال و نیروی خود هزینه می کند.^{۴۱}
 - محبت خالصانه باشد، یعنی در ازای دریافت پاداش و یا جبران از سوی طرف مقابل و یا با توقع احترام و اطاعت از سوی فرد مورد محبت نباشد.
 - محبت و عطوفت نباید به گونه ای باشد که این احساس را در مرتبی ایجاد کند که مربی به او به دیده ضعف و ناتوانی نگاه می کند بلکه باید برآمده از حس دوستی و صمیمیت باشد. مثلاً اگر کسی احساس می کند کاری را به تنهایی می تواند انجام دهد، اما فرد دیگری از روی محبت و دلسوزی و با این دید که او به تنهایی قادر به انجام آن کار نیست بخواهد به او کمک کند، چنین محبتی نه تنها جایگاه با نفوذی برای فرد در دل طرف مقابل ایجاد نمی کند بلکه جایگاه او را تنزل می دهد زیرا نشان می دهد که به قابلیتها و توانمندیهای طرف مقابل اعتمادی ندارد.
- البته باید توجه داشت که محبت مربی به مرتبی، مخصوصاً در رابطه والدین و فرزندان، نباید از حد اعتدال خارج شود. محبت افراطی و بیش از اندازه پدر و مادر به فرزند باعث می شود فرزندی لوس، پرتوقع، زودرنج و وابسته بار بیاید، و نتواند در کشاکش های اجتماعی، شخصیتی استوار و بهنجار از خود نشان دهد.^{۴۲}

شخصیت دادن

انسانها علاقه دارند که مورد احترام و تکریم واقع شوند، شخصیتشان نزد دیگران ارزشمند شمرده شود و تواناییهایشان را بتوانند اثبات کنند. بنابراین اگر ببینند که فردی برای شخصیت آنها ارزش قائل است بیشتر به او

^{۴۱} امیرالمؤمنین (ع): سبب المحبة الإحسان؛ منشا محبت، نیکی کردن است. (غرر الحکم، ص ۳۹۶)

^{۴۲} ضرابی، محبت، محمدتقی مصباح، رستگاران، ص ۳۴۸.

علاقه مند می شوند و به خواسته های او نیز اهمیت بیشتری می دهند، زیرا می خواهند این جایگاهی که نزد آن فرد پیدا کرده اند را حفظ کنند. از این رو در روایات نیز تأکید شده است که اگر کسی احساس کرامت و با شخصیت بودن داشته باشد، شخصیت خود را با گناه و کار ناپسند تخریب نمی کند^{۴۳}. بنابراین مربی برای اینکه بتواند سطح نفوذش را در مرتبه افزایش دهد باید گرایش طبیعی او به احترام و تکریم را ارضا کند. اقدامات زیر هدف فوق را تأمین می کند:

۱. احترام گذاشتن و رعایت آداب اجتماعی مانند ایستادن هنگام ورود فرد، سلام کردن، پا دراز نکردن در مقابل فرد، قطع نکردن سخن وی و
۲. تعریف و تمجید کردن از نقاط مثبت فرد و به رخ نکشیدن نقاط ضعف او.
۳. اعتماد کردن به توانایی های فرد و مسئولیت دادن به او.
۴. اهمیت دادن به نظرات و اندیشه های وی.
۵. مشورت کردن با فرد در تصمیم گیری ها.
۶. مقایسه نکردن فرد با کسی که توانایی های بیشتری دارد.

آزادی و استقلال دادن

یکی دیگر از گرایشهای طبیعی انسان، گرایش به آزادی و استقلال است.^{۴۴} انسان دوست دارد حق انتخاب داشته باشد و بتواند مستقلاً در کارهایش تصمیم گیری کند. بنابراین مربی اگر در صدد اعمال محدودیت بر مرتبه باشد و بخواهد بایدها و نبایدهایش را بر وی تحمیل کند، چنین شیوه ای مورد پسند مرتبه واقع نمی شود. حتی ممکن است مرتبه با وجود تشخیص درست بودن توصیه مربی، در این حالت سعی در مخالفت با وی داشته باشد تا آزادی و استقلال خود را ثابت کند. از این رو مربی باید حق انتخاب مرتبه را به رسمیت بشمارد

^{۴۳} امیر المؤمنین (ع): من کرمت علیه نفسه لم یهنها بالمعصیه؛ کسی که نفسش برایش گرامی باشد، آن را با گناه خوار نمی کند. (تصنیف غرر الحکم، ص ۲۳۱)

^{۴۴} در آیه پنجم سوره قیامت نیز علت انکار و تردید در قیامت از سوی برخی انسانها، میل آنها به آزادی و شکستن محدودیتها ذکر شده است: بَلْ يُرِيدُ الْإِنْسَانُ لِيَفْجُرَ أَمَامَهُ؛ [نه اینکه به گمان او قیامت در کار نباشد] بلکه انسان می خواهد [با دست و پا زدن در شک و تردید] فرارویش را [از اعتقاد به قیامت که بازدارنده ای قوی است] باز کند [تا برای ارتکاب هر گناهی آزاد باشد!]. پیامبر (ص) نیز در این باره می فرماید: إن ابن آدم لحریص علی ما منع؛ بنی آدم بر آنچه از آن منع شده باشد، حریص است. (نهج الفصاحه، ص ۲۶۷)

و تصمیم‌گیری و گزینش را به خود او واگذار کند و پس از آگاهی بخشی و انگیزه‌سازی اجازه دهد وی خود به این نتیجه برسد که راه درست کدام است. مربی که چنین شیوه‌ای داشته باشد تأثیرگذاری بیشتری بر مربی خواهد داشت.

خوش خلقی

اخلاق نیک یکی از عواملی است باعث جذب مخاطبان به سوی انسان و نفوذ در دل آنها می‌شود. به فرموده خداوند متعال، حتی پیامبر(ص) نیز اگر اخلاق نیک و خوی نرمی نداشت افراد از دور ایشان پراکنده می‌شدند و به سخنان ایشان توجهی نمی‌کردند.^{۴۵} اخلاق نیک خود در بردارنده مؤلفه‌هایی است که رعایت مجموع این مؤلفه‌ها موجب جذب مربی می‌شود^{۴۶}:

- گشاده رویی و لبخند بر لب داشتن
- نرم خویی و پرهیز از عصبانیت
- عفو، گذشت و نادیده گرفتن خطاهای فرد^{۴۷}
- توجه کردن، انس گرفتن و سخن گفتن صمیمانه با فرد

همزاد پنداری

هر قدر مربی بیشتر احساس کند که مربی فردی از جنس خود او و همانند او و دارای تجربیات، دیدگاهها و خصوصیات مشابه اوست، بیشتر از او تأثیر می‌پذیرد. بر همین اساس است که خداوند در قرآن این را نعمت و متی برای مؤمنین می‌شمارد که پیامبری از جنس خودشان برایشان مبعوث شده است.^{۴۸} مربی اخلاق نیز باید

^{۴۵} فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَ شاورهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (آل عمران: ۱۵۹)

^{۴۶} ر.ک: غرر الحکم، ص ۳۳۲، ۳۴۷ و ۶۸۹.

^{۴۷} ر.ک: ضرابی، رفق و مدارا: محمدتقی مصباح، ره‌توشه، ج ۲، درس ۳۶، ص ۲۷۶.

^{۴۸} لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَ يُزَكِّيهِمْ وَ يُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَ الْحِكْمَةَ وَ إِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ (آل عمران: ۱۶۴)

سعی کند حس همزادپنداری مخاطب خود را برانگیزد و به او نشان دهد که هم جنس و هم سنخ خود اوست. اقدامات زیر می تواند حس همزادپنداری را تقویت کند:

۱. استفاده از زبان و ادبیاتی که برای مخاطب مأنوس و آشنا باشد، مثلاً برای کودکان، کودکانه سخن بگوید و داستانهای ساده و تخیلی را به کار بگیرد. برای دانشمندان، علمی سخن بگوید و اصطلاحات دقیق علمی را به جا به کار ببرد. وقتی با جوانان سخن می گوید به امور مورد علاقه آنان مانند ورزش فوتبال و فیلمهای سینمایی آگاهی داشته باشد و به آنها اشاره کند.
۲. از مشکلات و مسائلی که متربی با آن دست و پنجه نرم می کند از نزدیک و به صورت جزئی آگاهی داشته باشد و حتی خود تا حدودی آنها را تجربه کرده باشد. مثلاً کسی که طعم فقر را نچشیده نمی تواند ادعای همزادپنداری با یک انسان فقیر را داشته باشد. اگر مربی تجربه های مشابهی با مشکلات متربی داشته است به آنها اشاره کند.
۳. به سخنان او گوش دهد و زمینه ای را فراهم کند که متربی ذهنیات و باورهای درونی خود را ابراز کند. حتی اگر این باورها از نظر مربی بسیار غلط باشند وی نباید آنها را به استهزاء بگیرد. بدین صورت متربی تفکرات خود را ابراز می کند و احساس می کند مربی از دیدگاههای او و نحوه نگاه او با خبر است.
۴. به درد دلها، آرزوها و علایق او گوش دهد و با او همدلی کند و نشان دهد که در دغدغه ها، اهداف و گرایشها با او اشتراکاتی دارد و او را درک می کند.
۵. از خود شخصیتی بی عیب و نقص ارائه ندهد و نشان دهد که او نیز در زندگی خطاها و کاستی هایی داشته است در عین حال که همواره در صدد رفع نقایص خود بوده است.

اراستن ظاهر

جذابیت ظاهری یکی از عواملی است که علاقه و توجه اشخاص را جلب می کند، لذا مربی اخلاق نیز باید به این نکات توجه کند تا بتواند تأثیر بهتر و بیشتری بر متربی داشته باشد:

- پاکیزگی بدن و لباس
- آراستگی بدن و لباس
- مرتب بودن موها
- معطر بودن
- و ...

بزرگترین مربی اخلاق یعنی پیامبر(ص) نیز در سیره عملی خود به این موضوع اهمیت می دادند برای نمونه ایشان بخش زیادی از دارایی خود را صرف عطر و خوشبو کردن خود می کردند.

نشان دادن توانایی ها

آنچه باعث شیفته شدن مرتبی می شود شناختی است که نسبت به توانایی ها و امتیازات مربی پیدا می کند. این توانایی ها ممکن است در حیطه های مختلفی مانند زمینه های علمی، هنری، ورزشی و ... باشد که هر یک برای گروه ویژه ای از مخاطبان جذابیت بیشتری می تواند داشته باشد. مربی با نشان دادن توانایی های خود در زمان مناسب جایگاه تأثیرگذارتری در ذهن مرتبی پیدا خواهد کرد. البته ابراز توانایی ها باید به طور غیر مستقیم و در زمان مناسب صورت بگیرد تا صفت خود بزرگ بینی و به رخ کشیدن برتری ها از آن تداعی نشود.

جلب اعتماد

مربی برای اینکه بتواند در مرتبی نفوذ داشته باشد، در درجه نخست باید اعتماد او را جلب کند. در غیر این صورت مرتبی با دید شک و تردید به سخنان او و انگیزه های پشت آن نگاه می کند و دل به آنها نمی سپارد. مربی برای جلب اعتماد مرتبی ابتداء باید وی را صادقانه از انگیزه هایی که دارد آگاه کند و سپس در کلام خود راستگو باشد و به وعده هایی که می دهد عمل کند.^{۴۹} رفتار وی باید نشان دهنده رعایت عدالت، انصاف، بی ریا بودن و سادگی باشد. تبعیض در برخوردها موجب انزجار افراد می شود و دو رویی و فریب کاری بالاخره آشکار می شود.

تواضع، متانت و وقار

غرور و فخرفروشی افراد را از کنار انسان پراکنده می کند. انسان متکبر و خود بزرگ بین مورد علاقه نیست. در نقطه مقابل تواضع و فروتنی موجب جذب انسانها می شود. به فرموده امیرالمؤمنین(ع) ثمره تواضع محبت

^{۴۹} به فرموده امیرالمؤمنین(ع) راستگویی منشا اعتماد و محبت دیگران می شود: یکتسب الصادق بصدق ثلاثا: حسن الثقة به، و المحبة له، و المهابة منه؛ راستگو از راستگویی اش سه چیز را نصیب می شود: حسن اعتماد به او، محبت به او و هیبت داشتن از او. (عیون الحکم، ص ۵۵۰)

است.^{۵۰} تعریف کردن از خود، نپذیرفتن عیوب و اشتباهات خود، گوش نسپردن و اهمیت ندادن به سخن دیگران، توقع احترام زیاد داشتن، پرهیز از معاشرت با افراد طبقه پایین اجتماع و یا توهین آمیز سخن گفتن با آنها نشانه تکبر است.

مربی باید توجه داشته باشد که در عین رعایت تواضع و فروتنی، متانت و وقار خود را نیز حفظ کند. تواضع به معنای انجام دادن کارهایی نیست که انسان را سبک می سازد و او را خفیف می کند. به جا سخن گفتن و پرهیز از پرحرفی و پرهیز از کارهای فرومایه موجب حفظ وقار و افزایش کرامت انسان و زیبایی شخصیت او می شود و زمینه تأثیرگذاری بیشتر وی را فراهم می کند.^{۵۱}

روشهای تأثیرگذاری

پس از ایجاد شدن بستر مناسب برای رشد اخلاقی و همچنین کسب جایگاه تأثیرگذار از سوی مربی، نوبت به تأثیرگذاری بر مربی می رسد که خود نیازمند به کارگیری روشهای ویژه ای است که در ادامه مطرح می شود.

شناخت شخصیت مربی

همانطور که در تربیت نفس نخستین اقدام، شناخت عیوب خود بود، در تربیت دیگران نیز در درجه نخست مربی باید شخصیت مربی را بشناسد، از فضائل و رذائل اخلاقی او آگاهی پیدا کند و نقاط ضعف و قوت وی را بشناسد تا بتواند با تأکید بر فضائل و نقاط مثبتش، به او کمک کند رذائل و نقاط ضعفش را ترمیم و اصلاح کند. باید توجه داشت که برخی افعال ریشه در نیاتی مخفی دارد و برخی صفات برآمده از صفاتی بنیادینتر

^{۵۰} ثمره التواضع المحببة (غرر الحکم، ص ۳۲۷)

^{۵۱} امیرالمؤمنین (ع): لا وقار کالصمت؛ هیچ چیز مانند سکوت، موجب وقار نیست. (تصنیف غرر الحکم، ص ۲۱۶) وقار الرجل

یزینه؛ وقار انسان موجب زیبایی اوست. (همان، ص ۲۵۰)

هستند. مربی باید بین صفات و افعال ظاهری و صفات و نیات بنیادی متربی تفکیک کند تا شناختی درست از شخصیت او پیدا کند.

یک صفت به ظاهر ناپسند می تواند ریشه در صفتی پسندیده داشته باشد که به ضمیمه نوعی از جهالت و کج نگری ظهوری ناشایست پیدا کرده است. مثلاً صفت حسادت می تواند برآمده از کمال گرایی باشد که به ضمیمه این دیدگاه که کمال فرد با کمال دیگران در تراحم است تبدیل به حسادت می شود و یا صفت دروغگویی می تواند برآمده از صفت حیا و حفظ آبرو باشد منتهی به ضمیمه دیدگاهی نادرست که آبروی انسان را به اموری غیر واقعی و بی اهمیت گره می زند. بنابراین مربی با شناخت ارتباط بین صفات و افعال متربی می تواند بین جنبه های مثبت و منفی آن تفکیک ایجاد کند و به صورت دقیقتری و با اولویت بندی مناسب به اصلاح مربی بپردازد.

بینش دهی:

گام اول در تربیت اخلاقی انتقال بینشهای صحیح به متربی است که پایه جهان بینی و هدف گزینی او در زندگی خواهد بود. برای مؤثر و ماندگار شدن بینش دهی مربی و تبدیل شدن آن به باور روشهایی وجود دارد که در ادامه به آنها اشاره می شود

مواجه سازی

یکی از مؤثرترین شیوه های آگاهی بخشی مواجه کردن متربی با خود واقعیت است تا او خود گزاره مورد نظر را به طور ملموس مشاهده کند. مثلاً برای نشان دادن نتایج گناهان و اعمال سوء، بهترین راه این است که نتیجه های محقق شده این کارها در خود متربی و یا اطرافیانش، به او نشان داده شوند. چنانکه خداوند نیز در قرآن کریم انسانها را به سیر در زمین و مشاهده مستقیم عاقبت بدکاران و تکذیب کنندگان آیات الهی دعوت می کند^{۵۲} و یا برای درک نعمت و لطف الهی از انسان می خواهد به غذای خود و فرایند شکل گیری آن در طبیعت نگاه کند^{۵۳}. امامان معصوم(ع) نیز گاه برای نشان دادن معارف توحیدی از این روش استفاده می کردند. مثلاً امام

^{۵۲} سوره آل عمران: ۱۳۷، نمل: ۶۹ و نحل: ۳۶.

^{۵۳} سوره عبس، آیات ۲۴ تا ۳۲.

صادق(ع) مناظره ای با عبدالله دیصانی داشتند و می خواستند قدرت و حکمت خداوند را به او نشان دهند. در همان حال کودکی خردسال در حال بازی کردن با یک تخم مرغ بود. حضرت(ع) از کودک خواست که تخم مرغ را به ایشان بدهد. کودک نیز چنین کرد. سپس حضرت(ع) رو به دیصانی کردند و از ظرائف حکمت خداوند در آفرینش تخم مرغ سخن گفتند و همین سخنان باعث بیداری دیصانی از خواب غفلت و شهادت بر توحید و یگانگی خداوند شد.^{۵۴}

موقعیت یابی

در تربیت اخلاقی، تمرکز باید بر ایجاد بینش‌های ماندگار و تاثیرگذار باشد و صرف دادن اطلاعات زیاد در این زمینه، برای رشد اخلاقی متربی کافی نیست. انسان از مجموع شنیده‌ها، دیده‌ها و تجربیاتی که کسب کرده تنها بخش اندکی از آنها را در ذهن خود نگه می‌دارد و از جملاتی که از مریدان مختلف به گوشش خورده است تنها جملات معدودی را همواره با خود تکرار می‌کند. اینها یافته‌ها و داده‌هایی هستند که ذهن فرد در هنگام دریافتشان، آنها را مهم تلقی کرده است زیرا ارتباط شدیدی بین آن داده و خواسته‌ها، هیجانان و نیازهای خود دیده است و از این رو آن را در ذهن خود به نیکی نگهداری کرده است. بنابراین مربی برای انتقال مطالب مهم و کلیدی باید به دنبال موقعیتهای ناب باشند. موقعیت ناب زمانی است که مربی در مواجهه با یک تجربه خاطره‌انگیز و به یاد ماندنی قرار دارد و با تمام حواسش به درک یک واقعیت می‌پردازد.

پیشوایان دینی ما نیز از موقعیتهای خاص و به یادماندنی برای القاء معارف دینی به صورت ماندگار استفاده می‌کردند. مثلاً در حدیثی نقل شده است که روزی پیامبر(ص) کنار یارانش بود که مردی به سمت او آمد در حالی که چیزی را در لباسش پیچیده بود. آن مرد گفت ای رسول خدا من داشتم به سمت شما می‌آمدم که صدای جوجه‌های یک پرنده‌ای را در میان درختان شنیدم. آنها را برداشتم و در لباس خود گذاشتم. مادر آن جوجه‌ها آمد و بالای سر من می‌چرخید، لذا من لباسم را باز کردم و آن پرنده آمد و کنار آنها نشست [با اینکه می‌دانست به دام می‌افتد] و من همگی را در لباس پیچیدم و به اینجا آمدم. پیامبر(ص) فرمود: آنها را بر زمین بگذارد. آن مرد آنها را بر زمین گذاشت و دید مادر آنها به هیچ وجه از جوجه‌ها جدا نمی‌شود. سپس پیامبر(ص) به اصحابش فرمود: آیا از مهربانی و شفقت مادر این جوجه نسبت به فرزندانش شگفت زده می‌شوید؟ گفتند: آری ای رسول خدا(ص). حضرت فرمود: قسم به کسی که مرا به حق مبعوث کرده است، خداوند به بندگانش

^{۵۴} کافی، ج ۱، ص ۸۰

مهربان تر و دلسوزتر از مادر این جوجه‌ها به فرزندانش است. ای مرد اینها را همراه مادرشان به مکان ابتدایی‌شان برگردان.^{۵۵}

در این روایت پیامبر(ص) برای اینکه مهربانی بی حد و حصر خداوند به بندگانش را به اطرافیان نشان دهد، مترصد موقعیتی ناب و خاطره‌انگیز شدند. موقعیتی که اصحاب همگی از شدت مهربانی مادر آن جوجه‌ها، شگفت زده بودند و طبعاً این شگفتی تا مدت‌ها در یاد آنها خواهد ماند و سخن پیامبر(ص) نیز برای آنها تداعی خواهد شد. در سخن گفتن با مربی نیز همین اصل باید رعایت شود. مثلاً اگر مربی می‌خواهد قدرت خدا را به مربی بفهماند می‌تواند مترصد موقعیتی باشد که مربی از عظمت یک پدیده طبیعی که مستقیماً آن را مشاهده کرده است، به تعجب واداشته شود و در آن موقعیت، به او یادآور شود که این پدیده شگرف ناشی از قدرت خداست. این روش نقش مهمی در تبدیل اطلاعات به باور و اعتقاد پایدار دارد.

موقعیت سازی

مربی می‌تواند علاوه بر پیدا کردن موقعیتهای مناسب، خود نیز خلق موقعیت کنند. این روش نیز در سیره ائمه طاهریین(ع) به کار گرفته شده است. برای مثال امام زین العابدین(ع) هنگامی که ماه رمضان حلول می‌کرد، اگر از خدمتکاران خطا یا گناهی سر می‌زد، او را تنبیه نمی‌کرد و در یک دفترچه‌ای می‌نوشت که فلانی در فلان روز خطایی کرده است. حضرت این موارد را جمع می‌کرد و آنها را تنبیه نمی‌کرد تا اینکه آخرین شب ماه رمضان می‌رسید و حضرت همه آنها را فرا می‌خواند و دور خود جمع می‌کرد و دفترچه را باز می‌کرد و می‌فرمود: فلانی تو این کارها را کرده‌ای و من تنبیهت نکردم. آیا این را به یاد داری؟ او می‌گفت بله. ایشان همین سؤال را از تک تک آنها می‌پرسید و از همه اقرار می‌گرفت. سپس در میان آنها می‌ایستاد و می‌فرمود با صدای بلند این مطلب را تکرار کنید: ای علی بن الحسین، همانگونه که تو تمام اعمال ما را بر شمردی پروردگار تو نیز هر آنچه عمل کرده‌ای بر شمرده است، و همانطور که همه اعمال ما را نزد خود حاضر یافتی نزد خداوند نیز کتابی است که به حق سخن می‌گوید و هیچ عمل کوچک و بزرگی را فروگذار نمی‌کند و هر آنچه عمل کرده‌ای در آن حاضر خواهی یافت، پس ببخش و در گذر همانگونه که امیدواری پادشاه عالم تو را ببخشد...^{۵۶} در این روایت امام زین العابدین(ع) به جای اینکه صرفاً به خدمتکاران خود بگوید خداوند در قیامت تمام اعمال شما را

^{۵۵} سنن ابی داود، ج ۳، ص ۱۴۹

^{۵۶} (بحار الأنوار ط - بیروت)، ج ۲۶، ص: ۱۰۳ و ۱۰۴

محاسبه می‌کند، آنها را در موقعیتی قرار می‌دهد که دقیقاً آن شرایط را درک کنند و چه بسا ترس ابتدایی آنها از تنبیه شدن باعث شود این منظره برای همیشه در ذهنشان بماند و این موقعیت را فراموش نکنند.

ذهنیت سازی رفتاری

گفته‌ها و آموزشهای مستقیم مربی گرچه یکی از منابع بینش دهی تربی می باشد، اما از آن مهمتر و مؤثرتر رفتار مربی است. رفتار انسانها در واقع انعکاس دهنده دیدگاههایی است که در قلب آنها راسخ شده و تبدیل به باور شده است. بنابراین انسانها با رفتارشان بینشهای عمیق و حقیقی خود را به دیگران انتقال می دهند.

مربی که می خواهد سبک زندگی اسلامی را آموزش دهد اگر خود در زندگی اش بر طبق آموزه های اسلام عمل کند، در واقع به صورت کاملاً عملی و کاربردی، رفتارهای اخلاقی و مورد پسند خداوند در موقعیتهای مختلف و بایدها و نبایدهای دینی را آموزش داده است. اگر مربی بخواهد این گزاره را منتقل کند که یاد خدا موجب آرامش است، بهترین شیوه این است که خود با یاد خدا و خدایی بودن زندگی اش آرامش قلبی را در خود ایجاد کند تا مربی به صورت عینی رابطه میان یاد خدا و آرامش را ببیند. اینکه با توکل و تکیه بر خدا مشکلات زندگی حل می شوند و با عمل به آموزه های دینی انسان در همین دنیا نیز احساس خوشبختی و رضایتمندی بیشتری خواهد داشت، اگر در زندگی مربی مشهود باشد به عنوان یک واقعیت غیر قابل تردید به مربی منتقل خواهد شد.

پرسش زایی

دانش و اطلاعاتی که خود مربی به دنبال آن برود و آن را پیدا کند بسیار ماندگارتر و پایدارتر از اطلاعاتی است که مربی به او منتقل می کند و او صرفاً شنونده است و نقش فعالی در کسب آن دانش ندارد. بنابراین مربی باید در صدد باشد کاری کند که خود مربی به دنبال کسب دانش مورد نظر باشد. یک راه مؤثر این است که مربی با ایجاد پرسشهای چالش برانگیز برای مربی، حس کنجکاوی او را برانگیزد تا خود او به دنبال پیدا کردن جواب برود و اینگونه با یافتن پاسخ پرسشها، اطلاعات دریافت شده در ذهن او باقی و ماندگار می شود.

استفاده از قالبهای جذاب و مناسب

قالبهایی چون مباحثه، مناظره و پرسش و پاسخ روشهای ساده ای برای انتقال اطلاعات هستند که هر یک در جای خود مفید هستند، اما روشهای جذابتری مانند بینش دهی در قالب بازی، فیلم و نمایش می تواند تأثیر بیشتری را بر ذهن مخاطب داشته باشد. در استفاده از قالبهای متداول تر نیز با به کارگیری تشبیه، تمثیل، داستان

و حکایت، لطیفه و شعر می توان به جذابیت آموزش افزود. قرآن کریم نیز بسیاری از پیامهای معنوی و توحیدی خود را در قالب داستان و بیان سرگذشت انسانها بیان می کند. از طریق داستان می توان بسیاری از معارف معنوی را به صورت عینی و عملیاتی به متربی انتقال داد.

امروزه فیلمها، کارتونها و انیمیشنها، برنامه های تلویزیونی و بازی های رایانه ای ابزاری مهم در چنین آموزشهایی است. این ابزارها همانطور که می توانند جهان بینی توحیدی و معنوی را به تصویر بکشند می توانند به طور نامحسوس، جهان بینی شرک آلود و ضد معنویت را ترویج دهند. لذا لازم است مربی با هوشیاری کامل به انتخاب اینگونه برنامه ها دست بزنند. از آنجا که در بسیاری از موارد پیامهای فیلمها و بازیها در لایه های پنهان قرار دارد و به راحتی قابل کشف نیست، رجوع به متخصصین این فن و مشورت کردن با آنها در این زمینه بسیار ضروری است، زیرا ممکن است یک بازی رایانه ای یا یک انیمیشن در ظاهر محتوای منفی و ضد اخلاقی نداشته باشد اما در تحلیل کارشناسانه، مشتمل بر پیامهای غیرمستقیم ضد معنوی باشد.

آسیب های آموزش زبانی

آموزش زبانی گرچه نقش مهمی در انتقال معارف اخلاقی به متربی دارد در عین حال اگر نکات تربیتی در آن ملاحظه نشود می تواند به یک عامل ضد تربیتی تبدیل شود. از این رو به چند آسیب مهم که در آموزش زبانی ممکن است روی دهد اشاره می شود.

آموزش بدون ایجاد علاقه

به طور کلی، غیر از مواقعی که خود متربی سائل و طالب فهم مطلبی باشد، استفاده از آموزش زبانی مستقیم باید به حداقل برسد، چرا که اولاً متربی در ارتباط با دوستان و خویشاوندان و نهادهای مختلف اجتماعی به طور طبیعی بسیاری از این بینشها را می تواند کسب کند و ثانیاً اگر مربی بخواهد زیاد از حد به طور مستقیم درباره امور مذهبی و معنوی سخن بگویند، برای متربی تکراری و کسل کننده می شود و این ذهنیت می تواند به طور کلی رغبت متربی را در شنیدن حرفهای معنوی از بین ببرد. ثالثاً وقتی متربی علاقه ای به شنیده اینگونه سخنان نداشته باشد، آموزه های مربی را به خوبی درک نمی کند و آنها را به خاطر نمی سپارد و یا اینکه صرفاً جملاتی بی معنا در ذهنش باقی می ماند. بنابراین مربی باید تلاش کند ابتدا انگیزه و علاقه در شنیدن را مخاطب ایجاد کند و سپس به بیان آموزه های اخلاقی بپردازد. برای ایجاد علاقه در شنیدن باید نکاتی مورد توجه قرار گیرد:

- زمانی برای گفتگو انتخاب شود که مربی قصد پرداختن به علاقه شخصی مزاحمی را نداشته باشد. مثلاً زمانی که او می خواهد یک فیلم سینمایی ببیند یا در فضای مجازی سیر کند، وقت مناسبی برای گفتگو نیست، اما موقع خوردن غذا یا پیاده روی در پارک می تواند زمان مناسبی باشد.
- گفتگو از موضوعاتی آغاز شود که مورد علاقه مربی باشد. مثلاً اگر مربی می خواهد در مورد یک گزاره اخلاقی سخن بگوید می تواند ابتدا بحث را از یک فیلم مورد علاقه مربی آغاز کند که به گونه ای مرتبط با آن گزاره اخلاقی باشد و سپس بحث را به سمتی که می خواهد هدایت کند.

ناسازگاری آموزش با رفتار مربی

تأکید و تمرکز مربی باید بیشتر بر ذهنیاتی باشد که در ضمن تکلم و رفتار خویش به مخاطب منتقل می کنند نه محتوای مستقیم کلامش. مثلاً وقتی مربی عواقب بد کاری را می گویند اما خود، مرتکب آن کار می شود و برای کار خود توجیهاتی می آورد، این ذهنیت را القاء می کند که ذکر عواقب بد آن کار صرفاً جنبه ابزاری برای محدود کردن افراد را دارد نه اینکه واقعاً به چنین عواقبی باور دارد. در نتیجه مربی نیز این سخن مربی را باور نخواهند کرد.

سخنان سست و غیر مستدل

آسیب دیگری که ذکر آن ضروری است این است که جایگاه برتری که مربی دارد و اعتمادی که مربی ممکن است به دانش او داشته باشد گاه می تواند منجر به این شود که مربی برای سخنان خود دلیل منطقی و عقل پسندی ذکر نکند و یا حرفهای سست و بی پایه بزند و چه بسا در وهله اولیه این سخنان مورد پذیرش مربی واقع شود. اما با گذر زمان و تأمل بیشتر مربی، وی می تواند به پایه بودن سخنان مربی پی ببرد و این باعث می شود که او نه تنها در این سخنان بلکه در همه سخنان مربی دچار تردید و بی اعتمادی می شود.

این نکته به خصوص در بیان امور ماورایی و اسباب نامحسوس باید مورد توجه قرار گیرد که مربی در عین طرح علمی و مستند اینگونه مباحث از خرافه گویی و حرفهای بی اساس پرهیز کند، چرا که وقتی مربی به خرافاتی بودن این مطالب پی ببرد، اعتمادش به سایر سخنان درباره امور معنوی و اسباب ما وراء طبیعی نیز از بین خواهد رفت.

اقرارطلبی و اجازه تأمل ندادن

همانطور که پیشتر بیان شد انسانها دوست دارند خود آزادانه مسیر زندگی خود را انتخاب کنند. این نکته در مورد تفکرات و اعتقادات نیز جاری است. یعنی انسان دوست دارد خود باورهای خود را پیدا کند و به تحمیل عقیده از سوی دیگران علاقه ای ندارد. از این رو مربی در بیش دهی خود باید قضاوت نهایی و نتیجه گیری را به خود متربی واگذار کند و از وی نخواهد که به سخنانش اقرار کند. باید به او اجازه تأمل دهد تا خود با دانسته های ذهنی اش درباره صحت و سقم سخن مربی و یا لوازم آن اندیشه کند و به ارزیابی صحیح برسد. در غیر این صورت تلاش مربی برای تحمیل یک عقیده خاص می تواند موجب مقاومت ذهنی و روانی متربی شود و نتیجه عکس بدهد.

یادآوری

انسان ممکن است حقایقی را بداند ولی از آنها غافل باشد و عملاً به آنها توجهی نداشته باشد. از همین رو همواره نیازمند یادآوری و تذکر است. اینکه خداوند متعال کتاب خود را «ذکر» می نامد نشان دهنده اهمیت غفلت زدایی از انسانهاست. مربی اخلاق نیز باید نقش یادآوری کننده برای متربی خود داشته باشد. برای اینکه یادآوری مؤثر و مفید باشد روشهایی وجود دارد:

- مربی باید خود چنان اهل ذکر قلبی و توجه به خداوند باشد که صرف دیدن او یاد خدا را در دل متربی زنده کند، چنانکه از حضرت عیسی(ع) نقل شده است که با کسی مجالست کنید که دیدار او شما را به یاد خداوند بیندازد.^{۵۷}
- تذکر باید کوتاه و گذرا و در قالب جملاتی نغز و گیرا باشد تا موجب ملالت و خستگی متربی نشود.
- گرچه یادآوری نوعی تکرار مکررات است، اما باید به لحاظ ظاهر و قالبی که در آن ارائه می شود دارای تنوع باشد تا متربی احساس تکراری بودن نکند.
- تذکر پیش بینی نشده باشد تا موجب هشیاری و تلنگر خوردن متربی بشود.
- تذکر همراه با سرزنش و توبیخ نباشد چرا که در این صورت متربی از پذیرش آن سر باز می زند.

^{۵۷} الکافی، ج ۱، ص ۳۹.

یکی از مهمترین روشهای تربیت اخلاقی، پیوند زدن متربی با الگوهای اخلاقی است. این پیوند نوعی رابطه قلبی میان متربی و الگو ایجاد می‌کند و به تبع گرایش‌های متربی را به تدریج به گرایش‌های اخلاقی نزدیک‌تر می‌سازد.

در درجه نخست خود مربی باید یک الگوی اخلاقی باشد به گونه‌ای که ارتباط دوستی او با متربی خود به خود باعث رشد اخلاقی متربی شود.^{۵۸} لذا در روایات تأکید شده است که به جای دعوت با زبان، با عمل خود افراد را به سمت دین و معنویت جذب کنید و پیش از تربیت دیگران، خود را انسانی وارسته و تربیت یافته بسازید.^{۵۹}

در گام بعدی باید متربی را با الگوهای کامل دینی یعنی پیامبر(ص) و امامان معصوم(ع) آشنا کرد. بیان ویژگیها و منشهای اخلاقی آنها از طرفی شناخت متربی را نسبت به آنها افزایش می‌دهد و از سویی علاقه به آنها را دوچندان می‌کند، زیرا انسان فطرتاً به انسانهای اخلاقی و معنوی کامل گرایش دارد.

قدم بعدی آشنا کردن او با اخلاقی‌ترین انسانهای زمانه و علمای وارسته و ربانی است. تشویق و همراهی مربی می‌تواند باعث شرکت کردن متربی در مجالس انس و الفت انسانهای اخلاقی شود و به تدریج رابطه دوستی عمیقی را با او شکل دهد.

در درجه بعدی مناسب است که الگوهایی که شباهت بیشتری به متربی دارند به او معرفی شوند، زیرا متربی با آنها همزادپنداری بیشتری خواهد داشت. مثلاً با توجه به سن، جنسیت و شغل متربی انسانهای نمونه‌ای که

^{۵۸} ضرابی، الگوپردازی: محمد تقی مصباح، ره‌توشه، ج ۱، درس ۱۰، ص ۱۳۴.

^{۵۹} امام صادق ع می‌فرماید: کونوا دعاء الناس بأعمالکم، و لا تکنونوا دعاءً بألستکم؛ مردم را با اعمالتان (به دین حق) فرا بخوانید نه اینکه با زیانتان آنها را دعوت کنید. (قرب الاسناد، ص ۷۷؛ مشکاة الانوار فی غرر الاخبار، ص ۶۶) و قال امیرالمؤمنین(ع): من نصب نفسه للناس إماماً - [فعليه أن يبدأ] فليبدأ بتعليم نفسه قبل تعليم غيره و لیکن تأدیهه بسیرته قبل تأدیهه بلسانه و معلم نفسه و مؤدبها أحق بالإجلال من معلم الناس و مؤدبهم؛ کسی که خود را پیشوای مردم قرار می‌دهد باید پیش از آموزش دیگران، ابتدا از آموزش خود آغاز کند و باید تربیت کردن دیگران از سوی او با سیره و رفتارش مقدم بر تربیت کردن با زبانش باشد. و کسی که خود را آموزش می‌دهد و تربیت می‌کند بیش از آموزگار و مربی دیگران، شایسته تجلیل و تکریم است. (نهج البلاغه، ص ۴۸۰)

همان ویژگیها را دارند برای او توصیف شوند تا او بتواند از آنها الگو بگیرد و انگیزه بیابد که همچون آنها به رشد اخلاقی خود کمک کند.

خوشایندسازی

یکی از راههای ایجاد علاقه، خوشایندسازی است. این روش مبتنی بر اصل تداعی است. در این روش سعی می شود بین یک کار و محرکهای مثبت در ذهن متربی ارتباط برقرار شود، تا با تصور آن کار حس خوبی در کودک ایجاد شود و خود به خود به آن علاقه مند شود. این روش در احادیث اهل بیت(ع) نیز توصیه شده است. مثلاً امام صادق ع از رسول خدا ص نقل می کنند که: هر روز جمعه برای خانواده خود چیزی مثل میوه یا گوشت ارمغان بیاورید، تا آنها از آمدن روز جمعه خوشحال شوند.^{۶۰} در واقع روز جمعه در اسلام یکی از اعیاد دینی محسوب می شود. در این حدیث برای ایجاد علاقه به روز جمعه، از روش خوشایندسازی استفاده شده است و توصیه شده است که بین روز جمعه و محرکهای مثبت، تداعی ذهنی ایجاد شود. از این روش می توان برای علاقه مند کردن متربی به بسیاری از نمادهای دینی، اماکن معنوی و ... استفاده کرد.

مثلاً برای اینکه مربی بخواهد مسجد رفتن را برای متربی خوشایند کند باید در اولین تجربه هایی که همراه با او به مسجد می رود سعی کند همراه با اتفاقاتی باشد که ذهنیت خوبی برای متربی ایجاد کند. برای نمونه مسجدی را انتخاب کند که امام جماعت آن، محیط داخل آن و برنامه هایی که در آن اجرا می شود، نحوه برخورد نمازگزاران و مدت اقامت در مسجد به گونه ای باشد که با سلیقه متربی سنخیت داشته باشد. وقتی اولین تجربه های حضور در مسجد همراه با اتفاقات مورد پسند متربی باشد گرایش به مسجد در او تقویت می شود زیرا مسجد برای او تداعی کننده حس های مثبت خواهد بود.

امیدبخشی

برای سوق دادن متربی به انجام رفتارهای اخلاقی، امید دادن مربی دارای اهمیت است. امیدبخشی در دو جهت زیر باید صورت گیرد تا توان متربی در رشد اخلاقی دوچندان شود:

- حرکت در مسیر الهی گاه نتایج نقد و عاجل ندارد و لذا ممکن است فردی که در این مسیر گام می نهد به دلیل نیافتن نتیجه محسوس و ملموس دچار یأس و ناامیدی و یا خستگی و بی انگیزگی

^{۶۰} امام صادق ع می فرمایند رسول خدا ص فرموده اند: أظرفوا أهلكم فی کل جمعة بشيء من الفاكهة أو اللحم حتی یفرحوا بالجمعة. (کافی، ج ۶، ص ۲۹۹)

شود. در چنین شرایطی مربی می تواند عاملی برای روحیه بخشی به متربی باشد. وی با یاد کردن نتایج نیکوی افعال اخلاقی متربی و اطمینان دادن به او، سختی راه را برای او هموارتر می کند. وی می تواند با ذکر نمونه هایی از افرادی که مدتهای طولانی سختی رشد اخلاقی را بر خود هموار کرده اند و نتایج فوق العاده ای را به دست آورده اند، روحیه متربی را تقویت کند و تحمل و صبر او را بالا ببرد.

- گاه متربی با وجود یقین به نتیجه بخشی افعال اخلاقی، امیدی به توانایی خود در این زمینه ندارد و گمان می کند اراده کافی در کنترل نفس خود و قدم نهادن در مسیر رشد اخلاقی را ندارد. در چنین شرایطی مربی باید بر توانایی های متربی تأکید کند و او را به این باور برساند که می تواند در این مسیر موفق شود. همچنین استمداد از منبع نامتناهی قدرت الهی را به او یادآوری کند که با وجود آن اگر اراده صادقانه ای برای حرکت در مسیر رضای خداوند داشته باشد یقیناً مورد عنایت و یاری خداوند قرار می گیرد

انگیزه سازی

فعل اخلاقی و الهی خود آثار خوشایندی را برای فاعل خویش به دنبال دارد و لذا بهترین انگیزه برای اقدام به فعل اخلاقی، پاداش دنیوی و اخروی است که در این افعال وجود دارد. مربی اخلاق با ذکر این پاداشها انگیزه حرکت در مسیر تعالی اخلاقی را در متربی ایجاد می کند. علاوه بر آن، مربی می تواند انگیزه های جانبی را نیز برای تقویت انگیزه متربی به کار بگیرد. تشویق و تحریک و هشدار و نهیب او در متربی تأثیر دارد.^{۶۱}

با توجه به سن، شخصیت و علایق متربی، مربی می تواند محرکهای مناسب را به کار گیرد.^{۶۲} مثلاً نوجوانی سن استقلال طلبی است، لذا دادن استقلالهای کنترل شده و مسئولیتهای مناسب با تواناییهای نوجوان بهترین انگیزه را در او ایجاد می کند. در جوانی مسائل اقتصادی دغدغه مهمی هستند و لذا دادن فرصتهای شغلی مناسب می تواند محرکی قوی محسوب شود. برای شخصیتهای عاطفی، سلب محبت و برای شخصیتهای رقابت طلب و برتری طلب، پاداش دادن به کارهای نیک رقیبان بزرگترین تنبیه محسوب می شود و برای کسی که علاقه به کسب جایگاه اجتماعی دارد، تعریف و تمجید کردن در جمع پاداش مهمی می باشد.

^{۶۱} ر.ک: ضرابی، انذار و تبشیر، محمدتقی مصباح، معارف قرآن ۶: قرآن شناسی، ج ۲، ص ۳۱.

^{۶۲} ر.ک: ضرابی، تنبیه و تشویق، سایت استاد مصباح، درس های اخلاق سال تحصیلی ۹۶-۹۷، جلسه نهم.

باید توجه داشت که پاداشی که برای کار نیک داده می شود با روح و هدف این پاداش دادن منافات نداشته باشد. مثلاً اگر مربی علاقه به فعالیت حرفه ای در رشته ورزشی خاصی را داشته باشد، ممکن است مربی به عنوان پاداش کارهای نیک او بخواهد زمینه ورود او به رشته ورزشی مورد علاقه اش را فراهم کند، اما اگر مربی دقت لازم را در این زمینه نداشته باشد و او را به محیط ناسالمی وارد کند که جهات تربیتی و نظارتی در آن ملاحظه نمی شود، عملاً با این پاداش زمینه انحراف مربی از مسیر رشد اخلاقی را فراهم کرده است.

نکته دیگر این است که پاداش دهی نباید کاملاً قاعده مند، پیش بینی پذیر و دائمی باشد، زیرا در این صورت باعث شرطی شدن مربی می شود به گونه ای که او تنها به خاطر پاداش مربی، دست به کار نیک بزند در حالی که ارزش کار نیک در این است که به خاطر خداوند انجام شود.