

## بررسی تطبیقی دیدگاه قرآن با نظریات راجرز، مازلو و ویکتور فرانکل درباره تقویت اراده

معصومه قنبرپور: استادیار دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، گروه علوم قرآن، خوی، ایران  
شهین نعل‌بندی گوی‌آغاچ: کارشناسی ارشد دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم، گروه علوم قرآن، خوی، ایران

دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم

سال دوازدهم، شماره دوم، پاییز و زمستان ۱۴۰۰، صص ۹۷-۱۲۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۵/۱۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۰/۰۱

### چکیده

در دنیای امروزی اراده یکی از عوامل کارایی در ابعاد مختلف زندگی است که مواجهه با چالش‌های ذهنی را زیاد کرده و باعث رشد و پیشرفت زندگی شخصی و کاری می‌شود. این موضوع یکی از موضوعات اساسی روان‌شناسی انسان‌گرا محسوب می‌شود که از آن برای تقویت خودآگاهی انسان استفاده می‌شود. از سوی دیگر مطالعه آیات قرآن نشان می‌دهد که شمار زیادی از آیات به اراده و راه‌های تقویت آن ارتباط دارند. در پژوهش حاضر سعی شده است که با روش تحلیلی-توصیفی و با مراجعه به آیات قرآن و نظریه روان‌شناسان مکتب انسان‌گرا راهکارهای لازم در امر تقویت اراده افراد بیان شود. از دیدگاه قرآن انسان اشرف مخلوقات خداست و با توانمندی‌های بی‌نهایت به سوی خداوند در حال حرکت است، استعدادهای انسانی فقط در مسیر تقرب الهی شکوفا می‌شوند لذا از نظر قرآن عواملی چون تقوای الهی، جهاد، روزه، نماز، صبر، تزکیه نفس و... موجب تقویت اراده و حرکت انسان می‌شوند. حال اینکه در نظر راجرز محور اصلی برای پیشرفت و تقویت اراده خود فرد است، او و مازلو بر این باورند که سرشت آدمی نیک است به گونه‌ای که بدون راهنمایی دیگران می‌تواند رشد و ترقی کنند و اراده قوی داشته باشند. بر اساس نظریه ویکتور فرانکل عاملی که در تقویت اراده افراد بسیار نقش دارد، فناپذیر بودن آن‌هاست، با توجه به این که فرد پایان مطلق دارد باید از تمام لحظه‌های زندگی اش نهایت بهره را ببرد و برای رسیدن به اهدافش تلاش کند.

**کلیدواژه‌ها:** قرآن، تقویت اراده، روان‌شناسی، انسان، راجرز، مازلو، ویکتور فرانکل.



### مقدمه

انسان از دیدگاه قرآن، خدامحور است و سیری الی الله دارد، به گونه‌ای که فرد تمام کارهایش را با اراده خود و در چارچوب قوانین الهی انجام می‌دهد. حال اسلام برای رسیدن فرد به رستگاری و موفقیت در زندگی، برنامه‌ها و تکالیفی را بیان کرده است تا افراد با بهره‌گیری از آن‌ها در رسیدن به اهدافشان موفق شوند، اما نکته حائز اهمیت این است که: این تکالیف و دستورالعمل‌های مطرح شده با موضوع تقویت اراده انسان‌ها ارتباط مستقیم دارد، به گونه‌ای که انجام دادن آن‌ها نقش مؤثری در قوی شدن اراده افراد دارد.

از نظر روان‌شناسانی چون آبرهام مازلو، کارل راجرز و ویکتور فرانکل، اراده عامل مهمی در سلامت انسان است، برای داشتن جامعه سالم باید اراده افراد تقویت شود، تقویت اراده هم‌زمانی میسر می‌شود که راهکارهای درستی برای تقویت اراده به افراد ارائه شود، متأسفانه در جامعه امروزی بسیاری از افراد دچار ضعف اراده هستند و همین موضوع باعث پایین آمدن اعتماد به نفس و انگیزه آن‌ها برای انجام کارهایشان می‌شود، روان‌شناسان برای اینکه افراد را از چنگل چنین بیماری‌هایی از جمله: پریشانی فکر، افسردگی و ... نجات دهند سعی می‌کنند نیروی اراده و همت را در آن‌ها تقویت کنند. روان‌شناسان فوق جزء مکتب انسان‌گرایی هستند؛ در این مکتب امیالی در وجود انسان‌ها بررسی می‌شود که در فطرت آدمی ریشه دارد و تمایلات طبیعی هر انسانی را مورد بررسی قرار می‌دهد و با اندیشه و افکار دینی افراد که نوعی نیاز و خواسته فطری انسان‌ها محسوب می‌شود ویژگی‌های مشترک زیادی دارد (کلاتری، ۱۳۹۴، ص. ۱۵۲)

در سوره اسراء آمده است: «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ أَحْلَقْنَا تَفْضِيلًا» (اسراء/۳۰) «ما آدمزادگان را گرامی داشتیم؛ و آنها را در خشکی و دریا، (بر مرکب‌های راهوار) حمل کردیم؛ و از انواع روزی‌های پاکیزه به آنان روزی دادیم؛ و آنها را بر بسیاری از موجوداتی که خلق کرده‌ایم، برتری بخشیدیم.»  
بر طبق آیه فوق انسان‌ها اشرف مخلوقات هستند و خداوند آنها را بر دیگر موجودات برتری بخشیده است که در آیه برای انسان‌ها کرامت و فضیلت مطرح شده است، تفاوتشان در این است: کرامت امتیازی است که در دیگران نیست و شامل نعمت‌های خدادادی در وجود انسان است، اما فضیلت اشاره به نعمت‌هایی دارد که با تلاش انسان همراه با توفیق الهی به دست می‌آید (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۵، ص ۹۴).

اراده از جمله صفات الهی است که در وجود انسان است و باعث ایجاد تمایز بین انسان و حیوان می‌شود، بررسی آیات قرآن نشان می‌دهد که برخی امور می‌تواند در تقویت اراده انسان تأثیرگذار باشد که در این مقاله به آن اشاره می‌شود.

هراندازه اراده فرد قوی باشد بیشتر مسئول کار و آینده خود است، در غیر این صورت تابع و دنباله‌روی افراد دیگر خواهد بود؛ بنابراین موضوع اراده و تقویت آن در داشتن جامعه‌ای سالم و موفق، نقش به‌سزایی دارد، چرا که افراد با اراده در تصمیم‌گیری‌های خود دقت و سرعت دارند و همچنین در انجام کارهایشان و عملی کردن برنامه‌های خود دچار شک و تردید نمی‌شوند، عاقلانه و با عزم و اراده قوی تصمیم می‌گیرند که در نهایت این امر باعث می‌شود تا افراد زندگی سعادت‌مندی داشته باشند.

این مقاله درصدد است به پرسش زیر پاسخ دهد:

موارد اشتراک و افتراق قرآن و مکتب انسان‌گرا درباره اراده و راه‌های تقویت آن در انسان کدام‌اند؟  
موضوع اراده از دیرباز مورد عنایت دین‌پژوهان، اندیشمندان علوم اسلامی و روان‌شناسان قرار گرفته است، در این زمینه تحقیقاتی انجام شده که به آنها اشاره خواهیم کرد ولی تا جایی که نگارنده بررسی کرده است؛ پایان‌نامه یا کتابی که به صورت اختصاصی از اراده در قرآن و مکتب انسان‌گرایی در روان‌شناسی بحث کرده باشد یافت نشد؛ بنابراین در این پژوهش ما می‌خواهیم راهکارهای تقویت اراده را در قرآن و مکتب انسان‌گرایی در روان‌شناسی به صورت تطبیقی مورد مطالعه قرار دهیم.  
در این زمینه کتاب‌هایی به نگارش درآمده است از جمله:

دایر، وین، قدرت اراده، مترجم: میترا میرشکار، تهران: نشر پارسه، چ اول: ۱۳۸۸ ش.

وین دایر در این کتاب به بیان نکات اصلی مشیت الهی، به کارگیری نیروی مشیت الهی و اتصال می‌پردازد و ذیل هر کدام به بررسی مقوله مشیت، تفسیرهای مختلف از آن، همسویی اراده فردی با اراده الهی و بروز نبوغ و توانایی انسان می‌پردازد و به راه‌های تقویت اراده اشاره‌ای نشده است.

پیل، نورمن وینست پیل، معجزه اراده، مترجم: وجهه آزرمی، تهران: انجمن اولیاء و مربیان، چ سوم: ۱۳۷۹ ش.



نویسنده در این کتاب با ارائه نمونه‌های بی‌شماری از مسائل و مشکلات روزمره افراد مختلف سعی کرده تا یاد بدهد مشکلات برای همه وجود دارد و در مقابله با مشکلات باید راه‌حل خود را عوض کنند و در واقع هیچ مشکل بدون پاسخی وجود ندارد؛ لذا در این کتاب به راه کارهای تقویت اراده اشاره‌ای نشده است.

انجلس، باربارادی، اعتماد به نفس، مترجم: لیلا آزادی، بی‌جا: معیار اندیشه، چ یازدهم: ۱۳۹۳ ش. در این کتاب نویسنده در رابطه با اعتماد به نفس توضیح می‌دهد، این که چگونه منبع اعتماد به نفس نهفته درون خود را بیابیم و با کمک آن زندگی کنیم و به راه‌های تقویت اراده اشاره‌ای نشده است. تا جایی که نگارنده بررسی کرده است، هیچ کدام از این کتاب‌ها به موضوع تقویت اراده از دیدگاه قرآن و مکتب انسان‌گرا نپرداخته است. علاوه بر کتاب‌های فوق، یک سری از مقالات نیز مرتبط با این موضوع نگارش شده است که به شرح ذیل می‌باشد.

آریان، حمید، محمدعلی، جهان‌پناه؛ عوامل مؤثر بر اراده انسان و تقویت آن در راستای انجام عمل صالح از منظر قرآن، معرفت، ش ۲۵۷، اردیبهشت ۱۳۹۸ ش.

در این مقاله نویسنده فقط به بررسی عوامل مؤثر بر اراده انسان و تقویت آن در راستای انجام کارهای خیر از دیدگاه قرآن می‌پردازد و اشاره‌ای به مکتب انسان‌گرا نکرده است.

عالم‌زاده نوری، محمد؛ عوامل تقویت اراده و افزایش قدرت عمل، معرفت، ش ۲۳۹، آبان ۱۳۹۶ ش. در این مقاله نویسنده بعضی از عوامل مؤثر در تقویت اراده را مطرح کرده و تا حدودی آن‌ها را توضیح داده، همچنین به آیات مرتبط اشاره کرده است.

مشعل، وفا، فهیمه، حسن؛ تقویت اراده از وفا مشعل، حکمت سینوس، ۱۹، ۱۳۸۱ ش. در این مقاله به عوامل تقویت اراده اشاره نشده، بلکه اصل تقویت اراده، تضعیف اراده و همچنین بیماری‌های اراده را توضیح داده است.

عبداللهی، محمداسماعیل، قرآن کریم و تحلیل روان‌شناختی تأثیرگذاری معاد بر تقویت اراده جمعی، همایش بین‌المللی روان‌شناسی فرهنگی زندگی، دوره ۱، ۱۳۹۴ ش.

نویسنده علاوه بر این که به نظر قرآن می‌پردازد، از مبانی و ارکان روان‌شناسی تربیتی، کمک گرفته و در نهایت به چگونگی تأثیرگذاری یاد معاد بر تقویت اراده پرداخته است. در مقالات فوق هم مقاله‌ای که به صورت هم‌زمان به تقویت اراده در قرآن و مکتب انسان‌گرا در روان‌شناسی پرداخته باشد، یافت نشد.

## ۱. مفهوم‌شناسی

### ۱-۱. تعریف لغوی اراده

اصل فعل از «رَوَدَ» به معنی (آمدن، رفتن و مطمئن بودن است) و علمای لغت گفته‌اند: «اراده به معنای خواست و مشیت است و الف آن در اصل واو است» (ابن منظور، ۱۴۰۴ ق، ج ۳، ص. ۱۹۱)؛

زمخشری، ۱۳۹۷ م، ص. ۲۷۵؛ فیروزآبادی، ۱۳۵۲، ص. ۲۷۵) جوهری اراده را مرادف با «مشیت» دانسته و همچنین معنای «طلب» را به آن اضافه کرده است. (جوهری، ۱۳۶۸، ج ۱، ص. ۴۷۸)

فرهنگ عمید نیز اراده را به این صورت معنی کرده است: «اراده: مص. (ع) «اراده» (آر. د.) ارادت: خواستن، طلب کردن، دوست داشتن، «خواست، میل، قصد، آهنگ» و نیز ارادت در فارسی به معنی دل‌بستگی و اعتقاد و اخلاص و دوستی بی‌ریا گفته می‌شود.» (عمید، ۱۳۷۱، ص. ۹۶) فرهنگ الرائد اراده را به معنای نیروی نفسانی برای تصمیم در انجام کارها می‌داند. (جبران، ۱۳۷۲، ج ۱، ص. ۷۴)

فرهنگ دهخدا نیز اراده را به این صورت تعریف کرده است: «صفتی است که حالتی خاص را در انسان‌ها به وجود می‌آورد و از او عملکردهای خاصی حاصل می‌شود، در واقع اراده به چیز معدومی که آن را به وجود می‌آورد تعلق می‌گیرد. اراده قانع کردن نفس است از مرادات خود و رو نمودن است بر اوامر خدا و راضی شدن بر آن. همچنین گفته‌اند که اراده اخگری است از آتش دوستی در قلب که اجابت کردن دواعی نفس را اقتضا می‌کند. اراده را به معنای خواست خدا، مشیت و قضا و قدر نیز گفته‌اند.» (دهخدا، ۱۳۲۵، ص. ۱۶۰۵)

متفکران و علما درباره اراده انسانی نظرات متفاوتی را بیان کرده‌اند که این امر ناشی از فهم هر کدام از آن‌ها از اراده موجود در انسان است.

بسیاری از نویسندگان (اراده) را معادل (طلب) و برخی معادل (مشیت) و یا (اختیار) آورده‌اند و نیز اراده معنای (تردد و آمدوشد به آرامی برای یافتن چیزی) به دست آوردن حالتی و تقریباً مرادف با مشیت به کار گرفته شده است. (سقا، ۱۳۹۱، ص. ۱۸۲)

در رابطه با معنای اراده اظهار نظرهای فراوانی بیان شده است که در این تحقیق مجال بیان آن‌ها نیست، ولی می‌توان از مجموع بیان‌ها این نتیجه را گرفت: اراده به معنای طلب کردن و درخواست کردن است، اینکه فرد امری را با عزم و اراده خود، بدون هیچ جبری و با اختیار کامل انجام دهد. اگر چه با الفاظ مشیت و اختیار کردن نیز هم‌معناست، ولی تفاوت‌هایی هم دارد که توضیح داده می‌شود.

## ۱-۲. تعریف اصطلاحی اراده در قرآن

در قرآن مجید، «لفظ اراده به کار نرفته است، ولی مشتقات آن در دو معنای (مبدأ فعل) و (منتهای آن) به کار رفته است که معنای دوم آن فقط اراده الهی است و مفهوم (حکم) را دارد.» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق، ص. ۳۷۱)

«لفظ اراده به همراه مشتقات آن ۱۳۷ بار در قرآن مجید آمده است که به‌عنوان مرکز بیشتر سخنان امامان معصوم (ع) قرار گرفته است.» (صدرالدین شیرازی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص. ۱۰۹؛ مجلسی، ۱۴۱۰ ق، ج ۲، ص. ۲۲؛ ابن بابویه، ۱۳۶۷، ج ۱، ص. ۱۴۶) در فرهنگ لغت قرآنی اراده در اصل از ریشه «رَوَدَّ» گرفته شده است. «رَوَدَّ» به معنی تردد و آمدوشد کردن به آرامی، است. (شریعتمداری، ۱۳۷۴، ج ۲، ص. ۲۲۵) در «قاموس قرآن» اراده به معنی قصد کردن از ماده «رَوَدَّ» است و همچنین ضمن ذکر کردن معنای اراده، مانند طلب کردن، قصد کردن، خواستن، اراده را در مورد خداوند به معنای «حکم و دستور، زمانی



که همراه با وقوع خارجی باشد» دانسته است. (قرشی بنایی، ۱۳۷۶، ج ۳، ص. ۱۴۴)

### ۱-۳. تعریف اراده در روان‌شناسی

اراده از جمله مفاهیمی است که در بسیاری از مطالعات مورد توجه و تحلیل روان‌شناسان قرار گرفته است، این واژه با مفهوم «خودکنترلی» ارتباط دارد، پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند: خودکنترلی یا اراده به قدری اهمیت دارد که در امر تحصیلی از بهره هوشی هم مهم‌تر است، در تمام دنیا همه مردم عدم کنترل بر نفس را به عنوان یکی از بزرگ‌ترین ضعف‌ها بیان می‌کنند، مطالعات حاکی از این است: که زندگی افرادی مانند پدر و مادر، کارآفرینان، هنرمندان با توسعه خودکنترلی به شکوفایی رسیده‌اند، به همین دلیل می‌توان گفت: اراده نقش قلب را در موفقیت‌ها و همچنین شکست‌هایی که ممکن است برای فرد به وجود آید ایفا می‌کند. (نیک صفت، ۱۳۷۸، ص. ۱۵۳)

بر طبق نظر روان‌شناسان اراده یک قدرت باطنی است که به فرد کمک می‌کند تا خوب تصمیم‌گیری کند، اهدافش را مشخص کند و از اینکه تنبلی کند و کارهایش را عقب بیندازد، ممانعت می‌کند، زیرا هنگامی اراده فرد قوی باشد، آن شخص می‌تواند با کوشش و تلاش و پایداری به هدف‌هایش برسد (خسروی، ۱۳۹۰، ص. ۶۸).

مطالب گفته‌شده حاکی از این است که اراده عملی مهم در امر انتخاب و تصمیم‌گیری است، اینکه فرد با اراده خود راهی را انتخاب کند و در آن مسیر گام بردارد.

### ۱-۴. آشنایی با روان‌شناسان: راجرز، مازلو، ویکتور فرانکل

کارل راجرز: کارل راجرز در اوک پارک ایلینویس از توابع شیکاگو در خانواده‌ای متعصب متولد شد و تا قبل از رفتن به دانشگاه، دوستان کمی خارج از خانواده داشت. او در زمینه کشاورزی تحصیل کرد اما بعد از ازدواج با دوست دوران کودکی‌اش هلن الیوت در سال ۱۹۲۴، در حوزه علمیه الهیات ثبت‌نام کرد. در نهایت برای ادامه تحصیل در روانشناسی بالینی به کالج تربیت‌معلم کلمبیا نقل مکان کرد و در دانشگاه‌های اوهایو، شیکاگو و ویسکانسین به فعالیت پرداخت و در مان مراجع‌محور خود را بر اساس روانشناسی انسان‌گرا توسعه داد.

کارل راجرز روانشناسی انسان‌گرا بود که با فرضیات اصلی آبراهام مازلو موافق بود. راجرز معتقد است که هر فرد می‌تواند به اهداف، تمایلات و خواسته‌هایش در زندگی دست یابد. وقتی این اتفاق رخ دهد، خودشکوفایی ایجاد می‌شود. این یکی از مهم‌ترین دستاوردهای کارل راجرز در روانشناسی بود و برای دستیابی فرد به توانمندی‌هایش، تعدادی عوامل باید برآورده شوند (راجرز، ۱۳۹۰، ص. ۸).

آبراهام مازلو: آبراهام مازلو در اول آوریل ۱۹۰۸ در شهر بروکلین، نیویورک به دنیا آمد و در آنجا

1. Carl Roger.

2. Abraham Maslow.

او اولین فرزند از هفت فرزند خانواده یهودی بود که از روسیه مهاجرت کرده بودند. او در سال ۱۹۷۰ در ایالت کالیفرنیا از دنیا رفت. آبراهام مازلو یکی از معروف‌ترین روانشناسان در تاریخچه روانشناسی است که بیشتر شهرت او به خاطر تئوری هرم مازلو پدید آمده اما او دستاوردهای بسیار دیگری هم دارد.

آبراهام مازلو احساس می‌کرد که تئوری روان‌کاوی زیگموند فروید و تئوری رفتاری اسکینر بیش از حد بر روی تأثیرات منفی و یا جنبه‌های آسیب‌شناختی تمرکز دارند و همه پتانسیل‌ها و خلاقیت‌های موجود در انسان را نادیده می‌گیرند. نظریه‌های او از جمله سلسله‌مراتب نیازها، خود شکوفایی و تجربه‌اوج، موضوعات بنیادی در جنبش انسان‌گرایی بودند. فرآیند خودشکوفایی در تئوری مازلو نقش اساسی داشت و این گرایش را استفاده کامل و بهره‌برداری از استعدادها، ظرفیت‌ها، پتانسیل‌ها و غیره تعریف کرد (مازلو، ۱۳۷۵، ص. ۹).

ویکتور فرانکل: ویکتور فرانکل نویسنده، روانشناس و عصب‌شناس اتریشی متولد ۲۶ مارس ۱۹۰۵ در شهر وین اتریش است. او در خانواده‌ای یهودی به دنیا آمد که این دلیل کافی بود تا سال‌ها بعد در اردوگاه آشویتس زندانی شود. علاقه‌ی او به روانشناسی از همان کودکی در او شکل گرفت و بعد از اتمام تحصیلات دوره‌ی دبیرستان، ویکتور فرانکل به دانشگاه علوم پزشکی وین رفت و در آنجا مشغول مطالعه‌ی پزشکی شد و مدرک تخصصی خودش را در رشته‌ی روان‌پزشکی و عصب‌شناسی گرفت. تمرکز فرانکل در آن دوران بر موضوعاتی مانند افسردگی و خودکشی بود. ویکتور فرانکل که از سال‌های دبیرستانش آغاز به نوشتن مقالاتی درباره‌ی روانشناسی و روان‌پزشکی کرده بود، در دوران دانشجویی به این عادت خود ادامه داد و به همین صورت بود که بیشتر از سی کتاب نوشت.

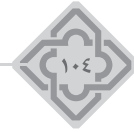
## ۲. راه‌های تقویت اراده در قرآن

در مسیر بندگی و شکوفایی استعدادها بسیاری از افراد با ناتوانی‌هایی روبه‌رو می‌شوند، به گونه‌ای که می‌خواهند کارهای زیادی را انجام دهند؛ ولی موفق نمی‌شوند که این امر معلول ضعف اراده است.

یکی از نعمت‌های بزرگی که خداوند به انسان‌ها عطا فرموده است، اراده است، در قرآن راهکارهای بسیاری برای تقویت اراده آمده است تا افراد با بهره‌گیری از آن‌ها در مسیر رسیدن به اهداف و شکوفایی توانایی‌هایشان موفق شوند که به مواردی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

### ۲-۱. نماز

هر عبادتی که فرد انجام می‌دهد اثرات خاص بر نفس فرد دارد، طوری که این اثرات در نفس به وجود می‌آید و به تدریج اراده فرد را تقویت می‌کند تا توان آن کامل شود، به این ترتیب هر



چه قدر عبادت فرد بیشتر سختی داشته باشد، پسندیده تر است (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۹، ص ۲۲۹). نماز خواندن اثرات فراوانی دارد، یکی از آنها اثرات روان‌درمانی آن است، در واقع این اثر علاوه بر اینکه باعث می‌شود قدرت روحی - روانی فرد از چنگال اضطراب‌رهایی یابد اثرات والاتری هم دارد که می‌توان به ارتباط معنوی بین انسان و خداوند در حین نماز خواندن اشاره کرد طوری که به فرد قدرت معنوی می‌بخشد و همین امر سبب تقویت امید، اراده و رهایی قدرت و توانایی‌های بزرگ فرد می‌شود (نجاتی، ۱۳۸۱، ص ۳۹۳).

حضرت علی (ع) از پیامبر گرامی (ص) نقل می‌کند که پیامبر فرمودند: آیه ۱۱۴ سوره هود امیدوارکننده‌ترین آیه قرآن است که می‌فرماید: «وَأَقِمِ الصَّلَاةَ طَرَفَى النَّهَارِ وَزُلْفًا مِنَ اللَّيْلِ إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُدْهِئْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرَى لِلَّذِينَ كَانُوا يَدْرُسُونَ» (هود/۱۱۴) «در دو طرف روز و اوایل شب، نماز را برپا دار؛ چراکه حسنات، سیئات (و آثار آنها را) از بین می‌برند؛ این تذکری است برای کسانی که اهل تذکرند!» چه توقع و دارویی فراتر از این موضوع وجود دارد که افراد بدانند زمانی که دچار لغزش شدند و تمایلات نفسانی بر آنها غالب شد می‌توانند با یاری و پشتیبانی نماز بر نفس خود چیره می‌شوند و با یقین و قطعیت کامل آن را رد کنند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۹، ص ۲۷۰).

بر طبق تحقیقات آماری که در رابطه با اثرات نماز بر ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان انجام شده، نتایج به دست آمده حاکی از این است که: نماز می‌تواند بر خصوصیات شخصیتی افراد جوان و دانشجویان مستقیمی داشته باشد، به خصوص آن دسته از افرادی که نمازهایشان را به موقع می‌خوانند از خصوصیات شخصیتی آشکارتری برخوردارند، به همین خاطر است که در فعالیت‌های مختلف از جمله فعالیت‌های فرهنگی، مسئولان دانشگاه به سراغ این افراد می‌روند چون این افراد همت و اراده قوی‌تری در انجام امور مختلف دارند (احمری، احمدی ازغندی، ۱۳۹۰، ص ۲۸).

رسول خدا (ص) برای اینکه رسالت و مسئولیت والای خود را به خوبی انجام دهد، به اراده‌ای قوی و مصمم در بیانات خود نیاز داشت، بدین لحاظ خداوند بزرگ در آیه‌ای از قرآن می‌فرماید: «إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْئًا وَأَقْوَمُ قِيلاً» (مزمّل/۶) اگر می‌خواهی اراده‌ات قوی و تقویت شود تا بتوانی در انجام امور زندگی‌ات پیروز شوی و همچنین اگر می‌خواهی تمام سختی‌ها را با موفقیت پشت سر بگذاری، نماز شب بخوان و شب‌زنده‌داری کن که انجام این اعمال یکی از بهترین راه‌ها برای تقویت اراده است (مظاهری، ۱۳۸۹، ص ۲۳).

زمانی که فرد در یک‌شب زمستانی سرد از خواب نازش بیدار می‌شود تا به عبادت پروردگارش بپردازد، اگر چه در آغاز امری سخت و دشوار است اما زمان که می‌گذرد به تدریج سختی آن کم می‌شود و بدن بهتر از نفس پیروی می‌کند، همان‌گونه که می‌بینیم افراد اهل نماز و عبادت به راحتی و بدون هیچ سختی از خواب بیدار می‌شوند و نماز می‌خوانند، در واقع سختی و دشواری‌اش بدین علت است که فرد برای آن امر تلاش و اقدامی نمی‌کند و همین امر سبب کاهلی و سستی او می‌شود؛ زیرا اگر فرد عملی را چند مرتبه انجام دهد به تدریج آن عمل برای او امری عادی و به‌دوراز سختی می‌شود (موسوی خمینی، ۱۳۶۸، ص ۲۶).



این ارتباط قوی معنوی انسان با خداوند در حین نماز خواندن باعث می‌شود، فرد امواجی از انرژی و فیض الهی را دریافت کند که همین امر سبب آزاد شدن قدرت‌های مخفی در آدمی شده و عزم و اراده‌اش را قوی‌تر می‌کند و در نهایت برای قبول کردن دانش و معرفت آمادگی بیشتری پیدا می‌کند و می‌تواند امور بزرگ‌تری را با قدرت والاتری انجام دهد، لذا یکی از پزشک‌های فرانسوی به نام (الکسیس کارل) اثبات کرده است که خواندن نماز باعث می‌شود در درون فرد شادی و نشاط درونی ایجاد شود به گونه‌ای که این امر باعث می‌شود بسیاری از بیماران در معبدها و مکان‌های زیارتی شفا پیدا کنند (کارل، ۱۹۸۰م، صص. ۱۷۱-۱۷۰).

در سوره بقره آمده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره/۱۵۳). در این آیه به دو موضوع به‌عنوان تکیه‌گاه مهم اشاره شده است که یکی از آن‌ها نماز است، به گونه‌ای که در یکی از احادیث آمده است: حضرت علی (ع) زمانی که با مشکلات مواجه می‌شد، ابتدا نماز می‌خواند و بعد از آن به دنبال راه‌حلی برای مشکل می‌گشت. در واقع انسان‌ها زمانی که با مشکلات و یا حوادث سخت روبه‌رو می‌شوند، توان خودشان را برای روبه‌رو شدن با آن مشکلات و حوادث کامل نمی‌دانند، چرا که آن‌ها به یک تکیه‌گاه نیاز دارند که از هر طرف محدودیت نداشته باشد بلکه بی‌انتهای و نامحدود باشد، نماز این‌گونه است؛ زمانی که فرد نماز می‌خواند و به آن تکیه می‌کند با روحی سرشار از اطمینان و آرامش می‌تواند آن موج‌های منفی و ناراحت‌کننده مشکلات را از بین ببرد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص. ۵۲۰).

## ۲-۲. روزه

روزه از جمله اعمال عبادی است که روح و روان آدمی را تصفیه می‌کند، یکی از فلسفه‌های مهم روزه گرفتن توبه و طلب بخشایش نفس و تلاش کردن برای پرهیزگاری و ترک کردن گناهان است، وقتی فردی روزه می‌گیرد از انجام هر گناهی دوری می‌کند، در واقع او از انجام اعمال مشروعی مثل خوردن، آشامیدن و ... دوری می‌کند و به‌منظور رسیدن به مرحله ریاضت نفس و جسم این امر را یک ماه ادامه می‌دهد بنابراین چنین شخصی دارای اراده قوی شده است که بعد از گذشت این یک ماه هم می‌تواند تقوا و پرهیزگاری خودش را حفظ کند و همچنان با تقوا بماند (امینی، ۱۳۸۸، ص. ۶۵). روزه گرفتن دارای یک برنامه کلی است، اینکه فرد چه زمانی از خوردن و آشامیدن پرهیز کند و در چه ساعتی می‌تواند بخورد و بیاشامد همگی دال بر یک برنامه است که بر طبق آن فرد باید به مدت یک ماه آن را تکرار کند و این تمرین بزرگی است برای این که فرد نفس خود را به انجام کارهایی عادت دهد که در ماه‌های دیگر به آن عادت نکرده بود، در نهایت این عمل عزم و اراده انسان را تقویت می‌کند (گروه محققان، ۱۳۸۹، ج ۱، ص. ۳۴).

قرآن کریم در سوره بقره به این موضوع اشاره کرده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره/۱۸۳) «ای افرادی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما نوشته شده، همان‌گونه که بر کسانی که قبل از شما بودند نوشته شد؛ تا پرهیز کار شوید».



یکی از مهم‌ترین اثرات روزه، پرهیزگاری و ترس از خداست، روزه عبادتی است که اراده را تقویت می‌کند، فردی که روزه می‌گیرد یک ماه خوردن، آشامیدن و ارتباط جنسی را کنار می‌گذارد و این نشانه اراده قوی و بالابودن درجه صبر فرد است، همچنین قرآن برای اینکه مردم از نتایج اعمالشان باخبر شوند فلسفه بعضی از حکم‌ها را بیان می‌کند تا با این کار افراد در انجام دادن آن احکام شور و نشاط بیشتری داشته باشند (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص. ۲۸۲-۲۸۱).

روزه با این محدودسازی‌ها به افراد قدرت اراده، توانایی و ایستادگی در مقابل سختی‌ها و مشکلات را می‌دهد. به‌خاطر همین است که خداوند روزه را واجب کرده است تا با انجام آن در مقابل سختی‌ها و مشکلات زندگی سر خم نکنیم، بلکه صبور باشیم و با عزم و اراده‌ای قوی با مشکلات مبارزه کنیم تا در نهایت موفق شویم.

با توجه به مطالب گفته‌شده: انجام تکالیف الهی یکی از عوامل تقویت اراده است، فرد باید در تمام لحظه‌ها خدا را ناظر و حاضر بر اعمالش ببیند. رعایت قوانین و موازین الهی، به‌موقع خواندن نماز، دوری از خبط و گناه از عوامل مهم تقویت اراده به حساب می‌آید، برای مثال: فردی که روزه می‌گیرد در حقیقت او با تمایلات و خوی‌های ناشایست می‌جنگد، در نهایت فردی که خدا را عبادت می‌کند، به آرامش روانی خاصی دست می‌یابد و این یکی از عوامل مؤثر تقویت اراده محسوب می‌شود (وینست پیل، ۱۳۹۰، ص. ۴۸).

## ۲-۳. جهاد

جهاد در جهان آفرینش یک قانون کلی و عام است، به گونه‌ای که تمام موجودات دنیا از جمله حیوانات و نباتات را شامل می‌شود؛ در واقع همه آن‌ها برای اینکه موانع را از مسیر خود بردارند جهاد می‌کنند تا در نهایت به کمال مطلوب برسند، رسیدن به کمال مطلوب به فرد عزت نفس می‌دهد و اراده او را تقویت می‌کند تا بتواند با عواملی که باعث نابودی او می‌شود مبارزه کند (قویدل، ۱۳۸۳، ص. ۴۱).

جهاد به معنای مبارزه کردن است، حال این امر به ۲ گونه است: مبارزه با دشمنان، مبارزه با نفس خود. برای جهاد با نفس تعبیر (جهاد اکبر) آمده است که بر تلاش کردن نفس فرد برای مبارزه با هوا و هوس و شیطان دلالت می‌کند (نجفی، ۱۹۸۱م، ج ۲۱، ص. ۳۰). زمانی فرد با نفس خود یا با دشمنان اسلام مبارزه می‌کند که اراده‌ای قوی داشته باشد؛ زیرا شخص بدون اراده نمی‌تواند مبارزه کند، بنابراین هر دو حالت از عوامل تقویت اراده به حساب می‌آید.

در سوره عنکبوت آمده است: «وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ» (عنکبوت/۶۹) «و آن‌ها که در راه ما (با خلوص نیت) جهاد کنند، قطعاً به راه‌های خود، هدایتشان خواهیم کرد؛ و خداوند با نیکوکاران است»

هر تلاش و کوششی که در راستای رضایت خداوند و در نهایت جهاد به‌منظور پیروزی دین باشد از اهمیت والایی برخوردار است به این صورت که آن‌ها را شامل نعمت هدایت و حمایت خود می‌کنیم تا در کارهایشان موفق و پیروز شوند (خرم‌دل، ۱۳۸۴، ج ۱، ص. ۸۴۸).

## ۲-۴. دوری از گناه

یکی از راه‌هایی که در تقویت اراده بسیار مؤثر است این است که فرد از گناه دوری کند، در دین اسلام نظریه‌ای وجود دارد که می‌گوید: به کارهایی که می‌خواهی انجام دهی عمل کن تا معنا و مفهوم و منشأ تقویت اراده را بدانی، بر طبق مبانی اسلام دوری از گناه باعث می‌شود انسان اراده‌اش تقویت شود، همچنین از نظر معنوی آدمی بسیار قوی می‌شود به گونه‌ای که فرد می‌تواند با قدرت عالی در برابر خواسته‌ها و غرایز نفسانی بایستد و در نهایت در این نبرد درونی که بزرگ‌ترین نبردهاست و به جهاد با نفس معروف است، موفق و پیروز می‌شود (مظاهری، ۱۳۸۳، ج ۱، ص. ۱۴۳).

## ۲-۵. تقوا

یکی از عوامل تربیتی مهم در به‌دست آوردن اخلاق درست است که سبب تقویت و پروراندن اراده فرد می‌شود، برای رسیدن به هدف و موفقیت در آن فقط روشن بودن راه کافی نیست، بلکه فرد باید قدرت و توان حرکت کردن را داشته باشد، بنابراین تقوا به‌عنوان عامل تقویت کننده اراده اخلاقی فرد توان و قدرت برای حرکت کردن در مسیر را فراهم می‌کند، تقوا از ریشه «وقی» در معنای پرهیزگاری آمده است؛ در واقع حالتی است که فرد می‌تواند اعمالش را کنترل کند به طوری که بین قدرت و توان درونی و کارهای بیرونی فرد هماهنگی به وجود آورد (سلطانی، ۱۳۷۸، ص. ۵۴). خداوند در آیه‌های بسیاری صبور و باتقوا بودن را به‌عنوان یکی از نشانه‌های اراده معرفی می‌کند و این دلالت می‌کند بر اینکه اراده داشتن فرد لازمه شکیبایی و پرهیزگاری است (طیب، ۱۳۶۹، ج ۳، ص. ۴۵۳).

در قرآن در رابطه باتقوا آمده است: «... إِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» (آل عمران/۱۸۶) «اگر استقامت کنید و تقوا پیشه سازید، (شایسته‌تر است؛ زیرا) این از کارهای مهم و قابل اطمینان است.» در آیه فوق دو لفظ صبر و تقوا به‌عنوان عوامل مهم در تصمیم‌گیری صحیح آمده است، چرا که برخی از افراد اگرچه صبر و پایداری دارند؛ اما ناشکری می‌کنند و به شکوه می‌پردازند، درحالی که افراد مؤمن و باایمان صبر و پایداری را همراه باتقوا ترکیب می‌کنند و از این چنین اموری دور هستند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۳، ص. ۳۰۵).

خداوند در آیه فوق صبور و باتقوا بودن را به‌عنوان یکی از نشانه‌های اراده معرفی می‌کند و این دلالت می‌کند بر اینکه اراده داشتن فرد لازمه شکیبایی و پرهیزگاری است (طیب، ۱۳۶۹، ج ۳، ص. ۴۵۳). در رابطه با اثرات تقوا در نهج‌البلاغه آمده است: «فَمَنْ أَحْذَبَ بِالتَّقْوَى عَزَبَتْ عَنْهُ الشَّدَائِدُ بَعْدَ دُنُوبِهَا... وَ هَطَلَتْ عَلَيْهِ الْكِرَامَةُ بَعْدَ قُحُوطِهَا، وَ تَحَدَّبَتْ عَلَيْهِ الرَّحْمَةُ بَعْدَ نُفُورِهَا، وَ تَفَجَّرَتْ عَلَيْهِ النِّعَمُ بَعْدَ نَضْوِيهَا، وَ وَبَلَّتْ عَلَيْهِ الْبَرَكَةُ بَعْدَ إِرْدَائِهَا» (نهج‌البلاغه / خطبه ۱۹۸) «هر کس تقوا را پیشه ساخت، سختی‌ها از وی دور و ناپدید شد و کرامت بر او باریدن گرفت، پس از آن که از وی بریده بود و رحمت خداوندی با لطف و محبت به او روی آورد پس از فرار و نفرت از وی و چشمه‌سارهای نعمت‌ها برای او شکافت و روان گشت، بعد از فروکش کردن و نایاب شدن آن‌ها و باران برکت پس از کم شدن آن بر او باریدن گرفت.»



همچنین امام علی (ع) از تقوا به عنوان یکی از عامل‌های مهم در تقویت اراده و تسلط نفس بر اینکه نقش گسترده‌ای در ترک کردن گناهان و رفتارهای زشت و ناپسند دارد یاد می‌کند، گناهان و اشتباهات همانند اسب‌هایی چموش هستند که افسارشان گسیخته شده است و افراد گناهکار سوار آن اسب‌ها هستند که در نهایت آن‌ها را در عمق دوزخ نگونسار خواهند کرد، ولی تقوا همانند مرکب‌های آرامی هستند و افرادی که بر آن‌ها سوار هستند افسارشان را در دست دارند و آن‌ها را به بهشت می‌برند (نهج البلاغه / خطبه ۱۶).

## ۲-۶. عفو و بخشش

طبق دیدگاه اسلام یکی دیگر از راه‌هایی که باعث تقویت اراده در افراد می‌شود، عفو و بخشش است. فرد وقتی که بتواند قصور و اشتباهات دیگران را نادیده بگیرد نشان‌دهنده این است که او شخصی قوی و تواناست، زیرا فرد وقتی دیگران را می‌بخشد حقوق خود را نادیده می‌گیرد، در واقع از حق خود گذشتن امر راحتی نیست و هر کسی نمی‌تواند این کار را انجام دهد بلکه در ادلی می‌خواهد، بنابراین همین مشقت و سختی است که سبب افزایش نیروی اراده فرد می‌شود؛ شاید یکی از دلایلی که خداوند دارای اراده مطلق است این است که ایشان پروردگاری غفور و رحمان است، پس ویژگی عفو و بخشش، داشتن قدرت اراده را در افراد رشد و پرورش می‌دهد و او را به فردی با اراده تبدیل می‌کند.

هر امری که آرامش را در روح و روان فرد به وجود آورد، استرس را از زندگی او دور می‌کند و در نهایت این امر باعث می‌شود که فرد در کمال آرامش برای رسیدن به اهدافش تلاش کند و به تدریج عزم و اراده‌اش را تقویت می‌کند. بر طبق آیات قرآن مجید خداوند متعال عفو و بخشش را به عنوان یکی از نشانه‌های قدرت اراده بیان می‌کند: «وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ شُورَى» (شوری/۴۳) «مَا كَسَانِي كَيْفَ عَفُو كُنْتُ، إِنَّ مِنْ أَعْمَالِي أَنْ أُعْفَى» (شوری/۴۳) «مَا كَسَانِي كَيْفَ عَفُو كُنْتُ، إِنَّ مِنْ أَعْمَالِي أَنْ أُعْفَى» (شوری/۴۳) «مَا كَسَانِي كَيْفَ عَفُو كُنْتُ، إِنَّ مِنْ أَعْمَالِي أَنْ أُعْفَى» (شوری/۴۳).

عزم به معنای تصمیم گرفتن برای انجام دادن کارها می‌باشد و به اراده قوی اشاره دارد، حال کلمه عزم الامور به اموری اشاره دارد که خداوند به آن دستور داده و اصلاً باطل نمی‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۲۰، ص ۴۷۱). دعوت به شکیبایی و عفو به این معنا نیست که ظلم از باطل دور شود، بلکه دعوت به کمال برتری است که از همه کمالات برتر است؛ زیرا در بخشش و مغفرت صبر و شکیبایی وجود دارد که از مصداق‌های اراده راسخ در کارهاست (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۸، ص ۹۶). در سوره نور آمده است: «وَلِيَعْفُوا وَلِيَصْفَحُوا أَلَّا تَحِبُّوا أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (نور: ۲۲) «آن‌ها باید عفو کنند و چشم ببوشند؛ آیا دوست نمی‌دارید خداوند شما را ببخشد؟! و خداوند آمرزنده و مهربان است!»

آیه اهمیت عفو و بخشش را بیان می‌کند به این صورت: همان‌طوری که شما هنگام لغزش در سختی‌ها و مشکلات انتظار دارید مورد عفو و بخشش خداوند قرار گیرید پس باید در رابطه با اطرافیان هم عفو و بخشش را فراموش نکنیم، در واقع این آیه پند بزرگی را به تمام مسلمانان در

زمان‌های مختلف (حال، آینده) می‌دهد و آن این است: زمانی که افراد در زندگی دچار گناه و اشتباه شدند، آن‌ها را بیشتر از حد اعتدال مجازات نکنید، از جامعه اسلامی آن‌ها را دور نکنید و به آن‌ها کمک کنید؛ در غیر این صورت آن‌ها به سمت دشمنان کشیده می‌شوند و در ردیف آن‌ها قرار می‌گیرند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱۴، صص. ۴۱۵-۴۱۶).

عفو و بخشش به قدری اهمیت دارد که؛ پیامبر آن را یکی از راه‌های به دست آوردن عزت نفس بیان می‌کند. «عَلَيْكُمْ بِالْعَفْوِ فَإِنَّ الْعَفْوَ لَا يَزِيدُ الْعَبْدَ إِلَّا عِزًّا فَتَعَاَفَوْا بِعِزِّكُمْ اللَّهُ» (کلینی، ۱۳۸۵، ج ۴، ص. ۳۲۸) (بر شما باد به گذشت، زیرا گذشت نیفزاید برای بنده جز عزت، از هم بگذرید، خدا به شما عزت دهد).

مطالب گفته‌شده بر اهمیت عفو و بخشش دلالت می‌کند، فردی که گذشت و بخشش داشته باشد نشان‌دهنده این است که او از اراده‌ای قوی برخوردار است.

## ۲-۷. توکل

توکل به‌عنوان مهم‌ترین راه‌های تقویت اراده به شمار می‌آید، یکی از مواردی است که در فرد انگیزه ایجاد می‌کند و همچنین او را به تلاش و کوشش تشویق می‌کند. واژه توکل به این معناست که فرد، شخصی را در کارهای خود و کیل قرار دهد، حال طبق دیدگاه اسلام زمانی که فرد به خداوند توکل می‌کند در واقع امور خود را به خداوند می‌سپارد و او را پایه و اساس کارهای خود می‌داند (حقانی زنجانی، ۱۳۹۰، ص. ۳۹).

البته ناگفته نماند، توکل کردن به این معنا نیست که فرد از تلاش و کوشش دست بردارد و از قدرت اختیارش استفاده نکند، بلکه به این معناست که شخص به قدرت مادی و دنیوی خود محدود نشود و به آن اکتفا نکند؛ و نظر اصلی‌اش به لطف و محبت خداوند متعال باشد. فرد در انجام کارهایش نهایت تلاش و کوشش را می‌کند و در نهایت بر خداوند توکل می‌کند؛ و نتیجه آن را به خدا می‌سپارد. چرا که همین امر اعتماد به نفس فرد را در انجام کارهایش بالا می‌برد و در نهایت اراده فرد را تقویت می‌کند.

«وَتَوَكَّلْ عَلَى الْحَيِّ الَّذِي لَا يَمُوتُ وَسَيَحْ بِحَمْدِهِ وَكَفَى بِهِ بُدْنُوبِ عِبَادِهِ خَيْرًا» (فرقان ۵۸) «و توکل کن بر آن زنده‌ای که هرگز نمی‌میرد؛ و تسبیح و حمد او را بجا آور؛ و همین بس که او از گناهان بندگانش آگاه است»

آیه اشاره می‌کند به این که توکل کردن بر فرد ضعیف یا فانی یا جاهل عملی لغو و بیهوده است، چرا که فرد باید بر وجودی نامحدود و توانا که همان خداوند قدیر و بزرگ است توکل کند؛ همچنین توکل باید قلبی و با ذکر و نیایش عملی همراه باشد (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۶، ص. ۲۷۴). اگر افراد به خداوند توکل کنند خداوند برایشان کافی است ولی اگر توکل آن‌ها با خلوص نباشد، چون خداوند بنده‌های خود را دوست دارد امید آن افراد به دیگری را به ناامیدی تبدیل می‌کند (باقری، ۱۳۸۹، ص. ۲۵). توکل در افراد باایمان سبب می‌شود که در هنگام مشکلات



باروحیه‌ای قوی و پایدار راه را ادامه دهند، زیرا وقتی فرد مؤمن وظایفش را به‌درستی انجام داده باشد دیگر برای نتیجه کار نگران نیست، چون نتیجه کار را به خداوند واگذار می‌کند تا هر آنچه خداوند برایش مقرر کرده و می‌پسندد همان شود و او در برابر آن راضی و تسلیم است (عالم زاده نوری، ۱۳۹۶، ص. ۳۳).

در یکی از آیات قرآن در رابطه با امر توکل آمده است: «وَيُرْزُقُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا» (طلاق/۳) «و او را از جایی که گمان ندارد روزی می‌دهد؛ و هر کس بر خدا توکل کند، کفایت امرش را می‌کند؛ خداوند فرمان خود را به انجام می‌رساند؛ و خدا برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است!»

هر اراده و خواسته‌ای از تمام افراد یا حکومت‌ها ممکن است با شکست مواجه شود و درست پیش نرود، تنها اراده‌ای که دچار شکست نمی‌شود، اراده و خواست پروردگار است؛ بنابراین افراد در انجام کارهایشان به‌خاطر قدرت نامحدود الهی بر خداوند توکل می‌کنند، البته ناگفته نماند توکل کردن ما و قدرت بی‌پایان الهی به این معنا نیست که افراد به همه نیازها و خواسته‌هایشان می‌رسند؛ چراکه تمام رویدادهای جهان هدفمند است و طبق قانون و مقررات است (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۱۰، ص ۱۰۷).

## ۲-۸. صبر

یکی دیگر از راه‌هایی که در تقویت اراده مؤثر است صبر است؛ در آیات و روایات بسیار به آن اشاره شده است.

حال به آیات قرآن که در این رابطه آمده است اشاره می‌کنیم تا اهمیت این مسئله را دریابیم: «وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» (شوری/۴۳) «اما کسانی که شکیبایی و عفو کنند، این از کارهای پرارزش است!»

در آیه فوق عزم به معنای تصمیم گرفتن برای انجام کاری است، همچنین به اراده راسخ و پایدار اطلاق می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۲۰، ص. ۴۷۰)؛ بنابراین آیه بیان‌کننده این است که برای داشتن اراده‌ای راسخ و قوی باید صبر و شکیبایی داشته باشیم.

«وَإِنْ تَصَبَّرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» (آل عمران/۱۸۶) «و اگر استقامت کنید و تقوا پیشه سازید، (شایسته‌تر است؛ زیرا) این از کارهای مهم و قابل اطمینان است.»

دو عاملی که همراه باهم به‌عنوان رمز پیروزی و موفقیت معرفی شده صبر و تقوا است، به‌گونه‌ای که استقامت داشتن بدون تقوا، در انسان‌های لجاجز دیده می‌شود (قرائتی، تفسیر نور، ۱۳۸۳، ج ۱، ص. ۶۶۹).

خداوند می‌فرماید: شخصی که صبور است، نشان‌دهنده این است که در انجام کارهایش اراده ثابتی دارد، بنابراین افراد باید سعی کنند که در امور مختلف زندگی شکیبایی باشند تا بتوانند با عزم و اراده قوی و ثابت به زندگی‌شان ادامه دهند. با توجه به آیاتی که ذکر شد درمی‌یابیم: صبر یکی از عواملی است که در تقویت اراده و رشد و پرورش آن نقش به‌سزایی دارد؛ به‌گونه‌ای که اگر

بخواهیم فردی با عزم و اراده قوی باشیم، باید در ابتدا صبر داشته باشیم.

## ۲-۹. تزکیه نفس

تزکیه در قرآن از اهمیت بالایی برخوردار است؛ به گونه‌ای که در سوره شمس بعد از ۱۱ بار قسم خوردن، تزکیه نفس را به عنوان تنها عاملی که در رسیدن به سعادت و رستگاری فرد اثر دارد می‌شناساند و فساد کرداری را به عنوان مبدأ بدبختی و سرچشمه ضرر و زیان معرفی می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۲۷، ص ۳۹).

«قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا» (شمس ۹) «بی‌تردید کسی که نفس را [از آلودگی پاک کرد و] رشد داد، رستگار شد»

توضیحات فوق دال بر این است که اگر کسی می‌خواهد از گناهان خود را پاک کند و در نهایت از آن‌ها دور باشد باید اراده‌ای قوی و عزمی راسخ داشته باشد تا دیگر مرتکب گناه نشود؛ بنابراین نبرد با هوا و هوس که یکی از راه‌های تقویت اراده است در تزکیه نفس فرد اثر مستقیم دارد، پس بین آن‌ها ارتباط مستقیمی وجود دارد به گونه‌ای که هوس ستیزی با تزکیه نفس و تقویت اراده رابطه مستقیم دارد، یعنی کسی که با هوای نفسش مبارزه می‌کند در واقع هم برای تزکیه نفسش تلاش کرده و هم موجب تقویت اراده‌اش می‌گردد.

آیات فراوانی از قرآن مجید به موضوع تزکیه نفس و مبارزه با هوا و هوس اشاره می‌کنند، از جمله: در سوره ص خداوند به حضرت داوود (ع) می‌فرماید: «يَا دَاوُودُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَلَا تَتَّبِعِ الْهَوَى فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ يَمَّا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ» (ص ۲۶) «ای داوود! ما تو را خلیفه و (نماینده خود) در زمین قرار دادیم؛ پس در میان مردم به حق داوری کن و از هوای نفس پیروی مکن که تو را از راه خدا منحرف سازد؛ کسانی که از راه خدا گمراه شوند، عذاب شدیدی به خاطر فراموش کردن روز حساب دارند!»

آیه تزکیه نفس را به عنوان وظیفه مهم و بزرگ یک حاکم عادل بیان می‌کند، چرا که هر جایی گمراهی باشد، اغراض نفسانی وجود دارد و هر جا که اغراض نفسانی هست سرانجام آن گمراهی خواهد بود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱۹، ص ۲۶۳).

پس یک حاکم برای این که هم خودش به راه راست هدایت شود و هم جامعه‌اش را از انحراف دور کند باید یکسری ویژگی‌ها داشته باشد که یکی از مهم‌ترین آن ویژگی‌ها تزکیه نفس است؛ زیرا همین امر به نوبه خود سبب پاک‌سازی و دوری از رذائل اخلاقی می‌شود، جامعه‌ای که از هر گونه آلودگی به دور باشد نتایج خوبی در بردارد یکی از آن‌ها این است که: فرد دارای عزم و اراده‌ای راسخ و قوی می‌شود.

## ۲-۱۰. دعا و رازونیا

انسان‌ها برای اینکه غم و اندوه را از خود دور کنند و اراده قوی داشته باشند؛ به یک پشتیبان نیاز دارند،



دعا کردن و مناجات با خداوند سبب می شود که روزنه های امید در دل فرد نمایان شود، البته ناگفته نماند دعا کردن به این معنا نیست که فرد در رسیدن به خواسته و هدف هایش هیچ تلاشی نکند و فقط دست به دعا شود، بلکه هدف این است که: فرد از تمام امکاناتش نهایت استفاده را داشته باشد و در رسیدن به آن تلاش کند، زمانی که فرد در مسیر رسیدن به اهدافش دچار مشکلی شد؛ آن موقع می توان دعا کند و با استعانت و پشتیبانی خداوند امیدوار باشد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ص. ۶۳۹).

در ضمن جمله فوق به این معنا نیست که فقط در مواجهه با مشکلات و سختی ها دعا کنیم، بلکه سعی کنیم بخشی از اوقات فراغت خود را به دعا کردن اختصاص دهیم (رضایی، ۱۳۸۵، ص. ۱۵۷).

در قرآن مجید، آیات متعددی به این موضوع اشاره دارد؛ از جمله:

«وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَالْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ» (بقره/۱۸۶) «و هنگامی که بندگان من، از تو درباره من سؤال کنند، (بگو): من نزدیکم! دعای دعاکننده را، به هنگامی که مرا می خوانند، پاسخ می گویم! پس باید دعوت مرا بپذیرند و به من ایمان بیاورند تا راه یابند) و به مقصد برسند!»

در آیه ای دیگر از قرآن مجید آمده است: «... اُدْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ» (غافر/۶۰) «... مرا بخوانید تا (دعای) شما را بپذیرم ...»

این امر علاوه بر اینکه سبب ایجاد آرامش در افراد می شود، در جنبش و حرکت های مغزی افراد یک نوع شکوفایی و گستردگی درونی و گاهی خوی شجاعت و رشادت را ترغیب و تشویق می کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص. ۶۴).

در واقع دعا کردن به معنای کسب و کار نیست، چرا که به معنای توکل کردن به پروردگار توأم با تلاش است (قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص. ۲۸۹). همان طور که قبلاً اشاره کردیم توکل کردن به خدا عملی است که باعث تقویت اراده می شود، حال دعا کردن امری است که با توکل کردن به خدا هم همراه است؛ بنابراین دعا کردن عاملی قوی در تقویت اراده فرد به شمار می آید.

### ۳. راه های تقویت اراده در نظر راجرز، مازلو و ویکتور فرانکل

روان شناسان فوق به جایگاه و مقام انسان ها، ویژگی های برجسته آدمی از جمله: خلاقیت و ابتکار، قدرت اختیار و انتخاب، حرمت نفس و توانایی بالای انسان ها در حل مشکلات خود تأکید دارد که این موارد به اراده انسان ها ارتباط دارد، بنابراین برای داشتن جامعه سالم باید اراده افراد تقویت شود و این امر زمانی میسر می شود که راهکارهای درستی برای تقویت اراده به افراد ارائه شود. اکنون به مواردی از آن ها اشاره می کنیم:

#### ۳-۱. خود و خودشناسی

خودشناسی به عنوان مقدمه ای برای قوی شدن اراده، انسان ها در رسیدن به نیازهایشان است، به این صورت که اگر فردی خواهان به دست آوردن چیزی است باید در ابتدا خودش به دیگران



چیزی ببخشید، اگر احترام و حرمت می‌خواهد، ابتدا باید به خودش و دیگران احترام بگذارد، اگر می‌خواهد موقعیت و کارهایش را مطلوب‌تر کند، نباید بپرسد که رئیس برای من چه کارهایی را می‌تواند انجام دهد، بلکه باید بگوید خودم چه کاری را می‌توانم انجام دهم؛ زیرا اگر خود فرد نهایت تلاش و کوشش را که از توانش برمی‌آید برای خود انجام دهد و به امور نیک‌گرایش پیدا کند و همچنین اگر بیشتر از نیازهایی که از او درخواست کرده‌اند را انجام دهد، سرانجام نسبت به خود و توانایی‌هایش ایمان داشته باشد، مطمئناً موفق خواهد شد (رومن، ۱۳۷۹، ص. ۲۳۳).

یکی از بنیادی‌ترین بخش‌ها که در انسان‌ها قابل‌تغییر است، بخش خودآگاهی آن‌هاست، چرا که هرچقدر انسان‌ها بهتر و بیشتر خودشان را بشناسند و از ویژگی‌های خود آگاه باشند، سبب می‌شود که اعتماد به نفس آن‌ها افزایش یابد که این‌ها زمینه‌ای برای افزایش قدرت اراده انسان‌ها و رابطه بهتر و مؤثرتر آن‌ها با دیگران است (رادفر، ۱۳۸۷، ص. ۸۹).

در روان‌شناسی به آگاه شدن انسان‌ها از ضعف و قوت‌هایشان «خویشتن‌پذیری مطلوب» گفته می‌شود، خویشتن‌پذیری مطلوب یعنی خود را به طور صحیح درک کنیم (سبحانی‌نیا، ۱۳۹۲، ص. ۱۸۹).

دیدگاه افرادی چون راجرز و مازلو در مکتب انسان‌گرایی حاکی از این است که خود در وجود همه انسان‌ها به صورت فطری وجود دارد؛ اما اینکه این خود را چگونه بارور و پرثمر کند به عوامل مختلفی از جمله شرایط و موقعیت فرد بستگی دارد، هرچقدر فرد در کشف خود و رسیدن به خودشناسی تلاش کند به تدریج اراده‌اش قوی‌تر می‌شود، در واقع اشخاصی که به خودشناسی رسیده‌اند دارای عزم و اراده‌ای قوی هستند، زیرا توانایی‌ها و استعداد‌های خود را کشف کرده‌اند و همین امر سبب می‌شود در مواقعی که نیاز دارند از آن‌ها استفاده کنند و در نهایت در رسیدن به هدف‌هایشان موفق می‌شوند (مازلو، ۱۳۷۴، ص. ۲۰۹).

ویکتور فرانکل عقیده دارد: «تعالی خود» از جمله نیازهای مهم آدمی است، او می‌گوید: اگر این تعالی خود محقق نشود سبب می‌شود که گوهر وجود آدمی از بین رود (ویکتور فرانکل، ۱۳۸۳، ص. ۴۴).

### ۳-۲. تلقین مثبت

تلقین از جمله راه‌هایی است که در تقویت اراده بسیار مؤثر است، فرد باید به خود تلقین کند که قدرت و اراده انجام کارها را دارد که با این عملش شکست دیگر معنا و مفهومی ندارد (ژاگو، ۱۳۸۰، ص. ۱۱۶).

برای تقویت اراده افراد ضعیف و ناتوان در انجام کارهایشان راهکارهایی وجود دارد، یکی از این راهکارها یادداشت کردن تلقین‌هاست، یعنی فرد به جای اینکه مدام در ذهنش آن‌ها را تکرار کند، بهتر است آن‌ها را بنویسد؛ مثلاً جملاتی از قبیل توانایی‌های من هر روز بیشتر می‌شود؛ زیرا وقتی فرد این جمله را چندین مرتبه می‌نویسد این حرکت نوشتن به صورت غیرارادی به ناهشیاری فرستاده می‌شود، حرکت کردن مکرر دست و اثرات دیدن این کلمات تکراری سبب تلقین به اندیشه می‌شود (ژاگو، ۱۳۹۵، ص. ۵۶).

### ۳-۳. هدف

تعیین هدف از جمله اساسی‌ترین راه‌ها در امر تقویت اراده است، تحقیقات نشان داده است افرادی که دارای الگوی مشخص در زندگی خود هستند، موفق‌تر و سعادتمندتر از کسانی هستند که بدون الگو یا نقشه، تصمیم به انجام کاری می‌گیرند (آنتونی، ۱۳۷۶، ص. ۱۴۶).

یکی از مشکلاتی که در میان افراد جامعه وجود دارد، این است که اهدافشان را به درستی مشخص نکرده‌اند، زیرا امروزه بیشتر اشخاص مخصوصاً جوانان بدون اینکه تشخیص دهند چه توانایی‌هایی در خود می‌یابند تا برحسب آن هدفشان را مشخص کنند، به اطرافیان‌شان نگاه می‌کنند و آن را از دیگران تقلید می‌کنند، حال در این مسیر اکثر افراد از نتیجه تصمیم خود خشنود نیستند چون این اهداف را برحسب توانایی‌هایشان انتخاب نکرده‌اند که در نهایت همین امر سبب می‌شود فرد خود را شخصی ضعیف و ناتوان بداند به گونه‌ای که اراده فرد ضعیف می‌شود.

هدف یکی از مهم‌ترین عوامل برای تشخیص و گزینش راه و روش اعمال و رفتار انسان‌هاست، زیرا اراده توسط هدف تحریک می‌شود و تمام سرشت و فطرت انسان‌ها را به هم ارتباط می‌دهد. (آنتونی، ۱۳۷۶، ص. ۱۴۰)

مازلو بر این باور است: انسان‌ها نیازهای متعددی دارند که رأس آن‌ها نیاز به خودشکوفایی است، بنابراین هر شخصی که می‌خواهد به اهدافش برسد ابتدا توانایی‌ها، استعدادها و همچنین نقاط ضعف خود را شناسایی کند و بر اساس آنچه شایستگی‌اش را دارد می‌تواند اهداف را شناسایی و برای رسیدن به آن‌ها تلاش کند.

دو واقع فراتر از اراده معطوف به معنا را به عنوان اصلی برای شخصیت سالم افراد مشخص کرده است، اگرچه این امر یک مسئولیت بزرگ و سنگین است و سبب فزونی کشمکش درونی می‌شود، در واقع فرد سالم همیشه برای رسیدن به هدف‌هایش تلاش می‌کند؛ البته فرد سالم هر چیزی را به عنوان هدف خود نمی‌داند، بلکه او به دنبال اهدافی می‌رود که به وسیله آن‌ها زندگی‌اش معنا پیدا می‌کند (فرانکل، ۱۳۹۰، ص. ۹۸).

اگرچه فرانکل نظریه مازلو را مورد نقد قرار داده است و عقیده دارد که در نظریه مازلو بین اهداف و وسیله تفاوت بارزی وجود ندارد و به احتمال زیاد اختلاط میان این دو، دیدگاه را از مسیر اصلی خود بیرون می‌کند، او می‌گوید: ابتدا فرد باید به جایگاه مطلوب زندگی برسد (نیازهای پایین را برآورده کند) و سپس برای رسیدن به معنای والای زندگی تلاش کند، زیرا برآورده کردن هیچ کدام از خواسته‌ها نمی‌تواند زندگی را معنا دار کند، سپس درمی‌یابیم: هیچ‌یک از آن‌ها هدف محسوب نمی‌شود، بلکه وسیله‌ای در جهت رسیدن به اهداف یا معنای حقیقی زندگی هستند (فرانکل، ۱۳۹۰، ص. ۷۹).

### ۳-۴. قدرت تصمیم‌گیری

تصمیم‌گیری امری است که از جمله بخش‌های مهم زندگی به حساب می‌آید، افراد بایستی در

امور زندگی خود تصمیم‌گیری کنند تا موفق شوند، آن چیزی که باعث می‌شود فرد به موفقیت برسد علم و هوش او نیست بلکه اراده قوی، مصمم و تلاش و پشتکار فرد در انجام آن کار است، زیرا افراد پیروز از سرانجام کار خود نمی‌ترسند، چون اگر موفق نشوند آن را به‌عنوان آغازی برای موفقیت خود می‌دانند؛ آن‌ها از خطاهایی که مرتکب می‌شوند تجربه می‌گیرند (شریف‌زاده، ۱۳۹۵، ص. ۹).

راجرز بر این باور است که انسان‌های کامل در زندگی، درست تصمیم می‌گیرند و عمل می‌کنند، زیرا هم از قوه هوش و تفکر خود استفاده می‌کنند و هم با عملکرد «ارزش‌گذاری ارگانیک» در ارتباط هستند، یعنی فرد زمانی درست تصمیم‌گیری می‌کند و کارهایش را انجام می‌دهد که علاوه بر بهره‌بردن از هوش و منطق و درک خود همچنین از تجربه‌هایش به‌صورت ارگانیک، آزادانه استفاده می‌کند (شکرکن، ۱۳۸۴، ص. ۴۴۹).

مازلو بر این باور است که فقط یک درصد انسان‌ها به مرحله خودشکوفایی می‌رسند، زیرا تا مراحل قبلی انجام نشود، نمی‌توان به مرحله بعدی رسید، بنابراین مازلو می‌گوید: باید انسان‌ها طبق هرم نیازهایشان را تأمین کنند و تا نیازهای پایه را تأمین نکنند، وارد شدن به مراحل بعدی امکان‌پذیر نیست، یعنی فرد زمانی می‌تواند به مرحله تصمیم‌گیری در کارهایش برسد که نیازهای قبلی را تأمین کرده باشد (مازلو، ۱۳۷۴، ص. ۲۶۷). در واقع از این جمله مازلو برداشت می‌شود که فرد قبل از تصمیم‌گیری باید مراحل اولیه خودشناسی، تعیین هدف و ... را طی کرده باشد.

بر طبق نظریه فرانکل غرایز و تجربه‌های دوران کودکی عواملی هستند که در مسیر رسیدن فرد به آزادی روحانی قرار دارند، اما باید توجه داشته باشیم که این غرایز فقط پیشنهاد می‌دهند و آنچه تصمیم می‌گیرد (من) است؛ پس خود فرد تصمیم می‌گیرد، تحلیل می‌کند و در نهایت با اراده آزاد خود انتخاب می‌نماید، (من) مجسم‌کننده اراده برای فرد تصمیم‌گیرنده است که به پویایی و فعالیت غریزه نیاز دارد، در واقع (من) هیچ‌وقت از بین نمی‌رود؛ برای مثال: قایق‌رانی فقط به این نیست که اجازه دهیم باد به هر طرف که می‌خواهد، قایق را براند، بلکه هنر و خلاقیت قایق‌رانی در این است که نیرو و قدرت باد را برای به حرکت در آمدن قایق برخلاف جهت حرکت باد پیش ببرد (فرانکل، ۱۳۶۸، ص. ۱۶۵).

فرانکل بر این باور است: اگرچه عوامل مختلفی مانع از تصمیم‌گیری فرد می‌شود، اما فرد با توجه به مقام و جایگاه انسانی‌اش همواره از موضع تصمیم‌گیری برخوردار است. پس می‌توان گفت آنچه در امر تصمیم‌گیری مهم است فرایند آن است، اینکه فرد ابتدا اهدافش را مشخص کند و سپس جوانب کار را بررسی کند و در نهایت تصمیم‌گیری کند و برای رسیدن به اهدافش تلاش کند، سیر طی کردن این مراحل توسط یک فرد دارای اراده قوی که برای رسیدن به اهدافش تلاش می‌کند، عملی می‌شود ولی فردی که بدون مشخص کردن هدف و تحلیل کردن، تصمیم‌گیری می‌کند دارای ضعف اراده است و در نهایت تصمیمش ممکن است به نتیجه صحیحی منتهی نشود.



### ۳-۵. احترام به خود

احترام امری است که سبب می‌شود: فرد احساس باارزش بودن کند، احترام به قدری مهم است که جوانان، برای حضور در جامعه ابتدا باید مقبول خودشان باشند و به خود احترام بگذارند و بعد از آن مورد قبول و احترام جامعه باشند، این امر سبب بالارفتن ارزش فردی و اجتماعی آن‌ها می‌شود و در نهایت سبب افزایش اعتماد به نفس و قدرت اراده آن‌ها می‌شود (شرفی، ۱۳۹۱، ص. ۴۶). یکی از مرحله‌های هرم مازلو احترام است و این بر اهمیت موضوع احترام تأکید دارد. مازلو می‌گوید: تمام افراد (به جز بعضی بیماران) به یک سنجش ثابت و عالی از خود به نام «احترام به خود» یا «عزت نفس» و «احترام به دیگران» نیاز دارند، وقتی که نیاز به احترام ارضا شود، سبب به وجود آمدن ارزش، لیاقت، قدرت و مفید بودن در جامعه می‌شود، اما بی‌توجهی نسبت به آن سبب ایجاد احساساتی از جمله کوچک شدن، ضعف و ناتوانی می‌شود (کاوایی، ۱۳۹۰، ص. ۹۱).

مازلو درباره اهمیت احترام و حرمت به نفس می‌گوید: پایدارترین و صحیح‌ترین حرمت به نفس بر احترامی که از طرف دیگران به دست می‌آید بناست، نه به تعریف و تکریم بی‌مورد دیگران و شهرتی که به صورت ظاهری به دست آمده باشد. حتی بهتر است، لیاقت و کارکرد حقیقی را که بر اساس عزم و اراده و تعهد قرار دارد از هر آنچه به صورت طبیعی و به راحتی از فطرت و سرشت انسان‌ها (خود واقعی) سرچشمه می‌گیرد، متمایز بدانند (مازلو، ۱۳۷۲، ص. ۱۶۵).

راجرز می‌گوید: «نیاز به توجه مثبت و حرمت نفس مثبت به فرایند خودشکوفایی وابسته است.» یعنی زمانی که خودپنداره فرد شکل می‌گیرد این خواسته و نیازها در دوران کودکی به وجود می‌آید، کودکان در آن دوران نیاز دارند که از طرف پدر و مادر و همچنین اشخاص مهم مورد توجه و تأیید قرار گیرند، دوستشان داشته باشند و نوازششان کنند، در نهایت راجرز، رشد نهایی را در «تجربه کردن و داشتن حرمت نفس مثبت نامشروط» می‌داند که به آن «وضعیت ایده آل خودپذیری کامل» می‌گویند (لانگین، ۱۳۸۳، ص. ۳۱۷).

فرانکل بر این باور است که اموری مانند ستایش خداوند، اثرات هنری، عشق به خانواده و احترام به دیگران روش‌هایی هستند که هر شخصی می‌تواند از طریق آن‌ها با امور ارزشمند ارتباط برقرار کند و در نهایت زندگی خود را معنا دار کند (محمدپور یزدی، ۱۳۸۵، ص. ۱۴۴).

### ۴. بررسی تطبیقی تقویت اراده در قرآن با نظریه‌های راجرز، مازلو و ویکتور فرانکل

در قرآن و نظریه‌های روان‌شناسان ذکر شده راه‌های بسیاری برای تقویت اراده آمده است که فقط به تعدادی از آن‌ها اشاره شد، بر طبق دو دیدگاه، اراده اصلی مهم در موفقیت انسان‌ها برای رسیدن به اهدافشان است، اگر چه دو دیدگاه در بعضی موارد و به صورت کلی نسبت به همدیگر شباهت دارند، اما در اصول جزئی بسیار اختلاف است، حال در رابطه باینکه این اصل اراده از چه زمانی در فرد به وجود می‌آید؟ نقش آن در زندگی انسان‌ها به چه صورت است؟ اراده در افراد امری مطلق است یا نسبی؟ و همچنین اصل مهم که راهکارهای تقویت اراده است، در هر دو دیدگاه مطالبی بیان شده که نیاز به تحلیل و بررسی دارد. از جمله نکات مشترک بین دو دیدگاه این است که هر دو دیدگاه به کرامت و مقام برتر انسان‌ها تأکید دارند،

هر دو دیدگاه معتقدند که انسان‌ها در مقابل انتخاب‌ها و تصمیم‌هایی که می‌گیرند، مسئول هستند. با وجود اشتراکات فوق، تفاوت‌هایی بین این دو دیدگاه وجود دارد:

۱. در قرآن محور اصلی همه فعالیت‌های آدمی خداوند است، در حالی که در دیدگاه روان‌شناسان محور اصلی خود شخص است، همان‌گونه که نظریه راجرز، نظریه‌ای خودمحور است.

۲. قرآن بیان می‌کند که آزادی اراده انسان‌ها امری مطلق نیست، بلکه نسبی است. به این صورت که انسان‌ها اعمالشان را در چارچوب قوانین الهی انجام می‌دهند، هر چند این امر نفی‌کننده آزادی اراده انسان‌ها نیست، بلکه بیان می‌کند که انسان‌ها در آزادی اراده خود دارای محدودده‌ای هستند که خداوند ناظر بر اعمال و افعال آن‌هاست. در حالی که در نظر روان‌شناسان اراده انسان‌ها امری مطلق است که از هرگونه قیدوبندی خالی است، به گونه‌ای که انسان‌ها می‌توانند هر فعلی را که بخواهند با اراده آزاد خود انجام دهند.

۳. در نظریه راجرز آمده است که سرشت انسان‌ها نیک است، به گونه‌ای که اگر به فرد آزادی مطلق بدهیم و او را رها کنیم، می‌تواند رشد و ترقی کند و در مسیر درست وارد شود، بدون اینکه به شخص دیگری نیازمند باشد، او عقیده داشت: پدر و مادر، معلم و اجراکنندگان قانون از جمله افرادی هستند که در امر پیشرفت و رشد آدمی دخالت می‌کنند و با این عملکرد سبب ایجاد مشکلاتی در رسیدن انسان‌ها به اهدافشان می‌شوند و مازلو هم با او هم عقیده بود، در حالی که در قرآن آمده است: انسان‌ها به خاطر وجود اشتباهات عقلی و محدودیت‌ها نمی‌توانند به کمال برسند و شیوه رسیدن به آن‌ها را پیدا کنند، بنابراین اگر خداوند راه رسیدن به کمال و آگاهی از هدف آفرینش را به انسان‌ها نشان نمی‌داد، آفرینش امری بیهوده می‌شد، پس خداوند پیامبران را برای هدایت انسان‌ها مبعوث کرده تا به رشد و کمال برسند (نصری، ۱۳۷۶، ص. ۵).

ویکتور فرانکل معتقد بود: خداوند در چگونه زندگی کردن انسان‌ها نقشی ندارد در حالی که منبع به تعالی رسیدن در قرآن خداوندی است که دارای ویژگی‌های بی‌شماری از قبیل عظمت، باتدبیر، ناظر و ... می‌باشد و قرآن برنامه زندگی هدایت انسان‌هاست.

مازلو به نقش محیط، وراثت و همچنین دوران کودکی در تعیین سرنوشت افراد توجه دارد، ولی معتقد است که خود فرد در مشخص کردن سرنوشتش نقش اصلی و مهم را دارد همچنین عقیده داشت: انسان‌ها زمانی که تلاش می‌کنند تا استعدادهايشان شکوفا شود، به کمال می‌رسند، در واقع او می‌گوید شکوفاندن توانایی‌ها برابر است با به کمال رسیدن.

ویکتور فرانکل می‌خواهد برای درمان بیماران روانی خود از هر روش و معنایابی که برای فرد قابل پذیرش است استفاده کند، حتی اگر نادرست باشد، اما قرآن می‌خواهد: خود فرد معنای زندگی‌اش را پیدا کند و زندگی را همان‌گونه که هست، بیابد نه فریب آن را بخورد.

ویکتور فرانکل عقیده داشت که همه انسان‌ها در مقابل کارهایی که انجام می‌دهند مسئول هستند و برعهده خودشان است که مشخص کنند به چه چیزی و یا چه شخصی جواب بدهند، در حالی که در قرآن آمده است: اگرچه همه افراد در مقابل وظایف و کارهایی که انجام می‌دهند، مسئول هستند اما وظیفه دارند در برابر این مسؤولیت‌ها به خداوند پاسخ دهند.

ویکتور فرانکل می‌گوید: اگر افراد فناپذیر بودند دیگر برای رسیدن به اهدافشان تلاش نمی‌کردند و باعث می‌شد که فعالیت‌ها و کارهایشان را به تعویق اندازند، بنابراین با توجه به این که فرد پایانی مطلق دارد و آن پایان مرگ است، باید از فرصت‌های زندگی‌اش نهایت بهره را ببرد و وقت خود را هدر ندهد، چرا که همین امر در تقویت اراده فرد بسیار مؤثر است، حال آن که در قرآن هم به این مسئله «فناپذیری» بسیار تأکید شده و بیان می‌کند: دنیا و زندگی کردن در آن مقدمه‌ای برای زندگی آخرت است، در حقیقت ارزش و اعتبار این دنیا به قدری است که به مثابه مسیری برای رسیدن ما به آخرت است، بنابراین هدف زندگی کردن در دنیا، کسب آمادگی فرد در دنیا برای استنباط نعمت‌ها و رحمت‌های الهی یا عقوبت می‌باشد (خسروی، ۱۳۸۹، ص. ۶۵). اگرچه خودشناسی در دو دیدگاه باهم تفاوت‌هایی دارند، اما آن گونه هم نیست که آن‌ها را در مقابل یکدیگر قرار دهیم، در واقع آن‌ها در اصول و پایه به طور کلی دیدگاهی شبیه هم دارند، ولی خودشناسی در نظریه مازلو و راجرز آنجا که مرحله تازه‌ای شروع می‌شود، در وسط راه متوقف می‌شود، ولی در قرآن به افق‌های بالاتری از خودشناسی توجه شده است، ویکتور فرانکل هم به فراتر از خود در رشد و کمال فرد بسیار اهمیت می‌دهد.

### نتیجه‌گیری

هدف از تقویت عزم و اراده انسان‌ها در قرآن علاوه بر شکوفایی استعدادها و توانایی‌های آدمی رسیدن به مقام قرب الهی است، از نظر قرآن انسان توانمندی‌های نامحدود دارد و به سوی خداوند در حال حرکت است، در حالی که در به توانمندی‌های شناخته‌شده انسانی توجه می‌شود. در قرآن انسان اشرف مخلوقات است و دارای ویژگی‌هایی است که دیگر موجودات از آن بی‌بهره‌اند و اعمال عبادی و اخلاقی مهمی بر تقویت اراده انسان‌ها تأثیرگذار است که اگر فرد آن‌ها را انجام دهد، دیگر عوامل را نیز پوشش می‌دهد؛ راهکارهای تقویت اراده در قرآن که شامل: نماز، روزه، جهاد، دوری از گناه، تقوا، توکل، صبر، تزکیه نفس، دعا و راز و نیاز با خداست نسبت به موارد ذکر شده است، حال آن که در نظر روان‌شناسان به اعمال عبادی جهت تقویت اراده اشاره‌ای نشده است و به تمرین‌های کاربردی اراده چون ضرورت خودشناسی، تلقین مثبت، هدف‌گذاری و احترام به خود تأکید کرده و عواملی چون وراثت، محیط، خانواده و ... نقش کم‌رنگی در تقویت اراده دارند. مطالعات نشان می‌دهد که نظریه ویکتور فرانکل به دلیل تأکید به لزوم معنایابی در زندگی - احساس مسئولیت در زندگی - لزوم تلاش و استفاده از فرصت‌های زندگی نسبت به راجرز و مازلو کامل‌تر و وسیع‌تر است و شباهت زیادی با دیدگاه قرآن نسبت به دو دیدگاه دیگر بیشتر است.

### منابع

قرآن

نهج البلاغه

ابن منظور، محمدبن کرم (۱۴۰۴ق). لسان العرب، محقق/مصحح: هارون عبدالسلام محمد، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.  
ابن بابویه. محمدبن علی (۱۳۶۷ ش). توحید صدوق، بی‌جا، تهران: نشر صدوق.

- امینی، ابراهیم (۱۳۸۸ ش). آشنایی با اسلام، قم: بوستان کتاب (انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم).  
آنتونی، رابرت (۱۳۷۶ ش). رموز اعتماد و اتکاء به نفس، مترجم: اسماعیل کیوانی، تهران: انتشارات گلریز.  
باقری، محمد مهدی (۱۳۸۹ ش). مهارت‌های زندگی، مشهد: آستان قدس رضوی.  
جبران، مسعود (۱۳۷۲ ش). فرهنگ‌های الفبایی الراءد، مترجم: رضا انزابی نژاد، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.  
جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۳۶۸ ش). تاج اللغة و صحاح العربیه، بیروت: دارالعلم ملایین.  
حقانی زنجانی، حسین (۱۳۹۰ ش). «توکل از دیدگاه قرآن»، مجله درس‌هایی از مکتب اسلام، ش ۲۷۷.  
خسروی، حسین (۱۳۹۰ ش). پایان نامه «بررسی نقش وراثت، محیط و اراده در تربیت با استناد به نهج البلاغه»، دانشگاه بیرجند، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، بیرجند، ایران.  
خسروی، حسین، اسلامی، سهراب (۱۳۸۹ ش)، تمایز عالم ملک و ملکوت از نگاه قرآن و روایات، فصلنامه علمی- پژوهشی علوم اسلامی، ش ۱۹.  
دهخدا، علی اکبر (۱۳۲۵ ش). لغت‌نامه دهخدا، تهران: دانشگاه تهران.  
راجرز، کارل (۱۳۹۰ ش). هنر انسان شدن، مترجم: مهین میلانی، تهران: فرهنگ نشر نو.  
رادفر، صادق و همکاران (۱۳۸۷ ش). راهنمای تجربی مهارت‌های زندگی برای نوجوانان، تهران: موسسه تحقیق پزشکی و ترانس.  
راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ ق). مفردات الفاظ القرآن کریم، محقق: صفوان عدنان داوودی، بیروت: دار الشامیه.  
رضایی اصفهانی، محمد علی (۱۳۸۵ ش). پرسش‌های قرآنی جوانان، قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.  
رومن، سانایا (۱۳۷۹ ش). فتح گنج، مترجم: گیتی خوشدل، تهران: نشر بیکان.  
زمخشری، جارالله محمود (۱۳۹۷ ش). أساس البلاغه، القاهرة: دار الکتب و الوثائق القومیه.  
ژاگو، پل (۱۳۸۰ ش). غلبه بر کم رویی، مترجم: حسین بنی احمد، تهران: ققنوس.  
ژاگو، پل (۱۳۹۵ ش). قدرت خود تلقینی: روشی کاربردی برای دستیابی به ثبات شخصیت، آرامش، روشن بینی و تسهیل درمان بیماری‌ها، مترجم: نیلوفر خوانساری، تهران: ققنوس.  
سبحانی نیا، محمد (۱۳۹۲ ش). رفتار اخلاقی انسان با خود، قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.  
سقا، فرشته (۱۳۹۱ ش)، پایان نامه «نقش اراده انسان در تحقق آینده موعود از منظر قرآن و مقایسه آن با نظریه پایان تاریخ»، دانشگاه الزهرا (س)، دانشکده الهیات، تهران، ایران.  
سلطانی، غلامرضا (۱۳۷۸ ش). تکامل در پرتو اخلاق، قم: دفتر انتشارات اسلامی.  
شرفی، محمدرضا (۱۳۹۱ ش). جوان و نیروی چهارم زندگی؛ اراده خودساز شخصیت، تهران: سروش.  
شریعتمداری، جعفر (۱۳۷۴ ش). شرح و تفسیر قرآن بر اساس تفسیر نمونه، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.  
شریف زاده، یوسف و همکاران (۱۳۹۵ ش). مهارت تصمیم‌گیری، مشهد: بی‌نا.  
شکر کن، حسین و همکاران (۱۳۸۴ ش). مکتب‌های روان‌شناسی و نقد آن، تهران: انتشارات سمت.  
صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم (۱۳۸۳ ش). شرح اصول کافی، مترجم: مصحح: محمد خواجهی، تهران:



- پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴ ش). تفسیر المیزان، مترجم: محمدباقر موسوی، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- طیب، عبدالحسین (۱۳۶۹ ش). اطیب البیان فی تفسیر القرآن، تهران: اسلام.
- عمید، حسن (۱۳۷۱ ش). فرهنگ فارسی عمید، تهران: انتشارات امیرکبیر.
- فرانکل، ویکتور امیل (۱۳۸۳ ش). فریاد ناشنیده برای معنا، مترجم: مصطفی تبریزی، علی علوی نیا، تهران: انتشارات فراروان.
- فیروزآبادی، محمدبن یعقوب (۱۳۵۲ ش). قاموس المحيط، القاهرة: المطبعة المصرية.
- قرائتی، محسن، (۱۳۸۳ ش)، تفسیر نور، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- قرشی بنایی، علی اکبر (۱۳۷۶ ش). قاموس قرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- قوبدل، مصطفی (۱۳۸۳ ش)، «جهاد و مجاهدان در قرآن»، نشریه پاسدار اسلام، ش ۲۷۴.
- کارل، الکسیس (۱۹۸۰ م). الانسان ذلك المجهول، مترجم: شفیق اسعد فرید، بیروت: مکتبه المعارف.
- کاویانی، محمد، محمدرضا کریمی، (۱۳۹۰ ش)، «منابع انگیزش اخلاقی با رویکرد تطبیقی بین دیدگاه علامه طباطبایی و مازلو»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ش ۹.
- کلانتری، مهرداد؛ مانی، مهنوش؛ نجفی، زهره (۱۳۹۴ ش). «بررسی دیدگاه‌های روان‌شناختی عطار بر اساس مکتب انسان‌گرایی با رویکرد میان‌رشته‌ای»، مطالعات میان‌رشته‌ای در علوم انسانی، دانشگاه اصفهان، ش ۲.
- کلینی، محمدبن یعقوب (۱۳۸۵ ش). اصول کافی، مصحح: علی اکبر غفاری، تهران: دارالکتب الاسلامیه، گروه محققان (۱۳۸۹ ش). دفتر نهم (پرسش‌ها و پاسخ‌های برگزیده ویژه ماه مبارک رمضان) پرسش‌ها و پاسخ‌های دانشجویی، قم: دفتر نشر معارف.
- لان‌دین، رابرت ویلیام، (۱۳۸۳ ش)، نظریه‌ها و نظام‌های روان‌شناسی؛ تاریخ مکتب‌های روان‌شناسی، مترجم: یحیی محمدی، ج سوم، تهران: بی‌نا.
- مزلو، آبرهام آج، (۱۳۷۲ ش)، انگیزش و شخصیت، مترجم: احمد رضوانی، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
- مظاهری، حسین (۱۳۸۳ ش). جهاد با نفس، قم: فدک فاطمی.
- مظاهری، حسین (۱۳۸۹ ش). سیر و سلوک، تهران: مؤسسه فرهنگی مطالعات الزهراء (ع).
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۱ ش). تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- موسوی خمینی، سیدروح الله (۱۳۶۸ ش). چهل حدیث، تهران: مرکز نشر فرهنگی رجاء.
- نجاتی، محمد عثمان (۱۳۸۱ ش). قرآن و روان‌شناسی، مشهد: آستان قدس رضوی: بنیاد پژوهش‌های اسلامی.
- نجفی، محمدحسن بن باقر (۱۹۸۱ ش). جواهر الکلام فی شرح شرائع الاسلام، بیروت: دارالفکر.
- نصری، عبدالله (۱۳۷۶ ش). تکامل انسان؛ هدف بعثت انبیا، مجله کتاب نقد، ش ۲ و ۳.
- نیک صفت، ابراهیم (۱۳۷۸ ش). انسان از دیدگاه اسلام، تهران: انتشارات پیام نور.
- فرانکل، ویکتور؛ امیل، ویکتور (۱۳۸۳ ش). فریاد ناشنیده برای معنا، مترجم: مصطفی تبریزی، علی علوی نیا، تهران: انتشارات فراروان.
- وینست پیل، نورمن (۱۳۹۰ ش). معجزه اراده، مترجم: وجیهه آذر، تهران: انتشارات انجمن اولیاء و مربیان.