

## شیوه‌های تقویت انگیزش رفتار مطلوب در آیات قرآن و روایات اسلامی

علیرضا شیرزاد\*

محمد کاویانی\*\*

### چکیده

یکی از مسیرهای شکل‌گیری روانشناسی اسلامی، مسأله‌گزینی از زندگی روزمره و پاسخ با تکیه بر آموزه‌های قرآن و روایات است؛ انگیزه‌عامل، از مسائلی است که در زندگی روزمره حضوری پررنگ دارد؛ فرد مسلمان می‌تواند انگیزه‌های مثبت خود را تحت تاثیر آموزه‌های قرآنی تقویت کند. این پژوهش با هدف بررسی شیوه‌های تقویت انگیزش رفتار مطلوب در آیات قرآن و روایات اسلامی انجام شد. به این منظور، گزاره‌های مرتبط با این موضوع شناسایی و استخراج شده و سپس با بکارگیری روش تحلیل محتوای کیفی مورد بررسی قرار گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد که «آگاه‌سازی به ویژگی‌های مثبت فرد»، «تسهیل عمل»، «عمومی‌سازی تکلیف و عمل»، «تصور رفتار اخلاقی با خود»، «عمل به میزان توان» و «تصور پشیمانی و حسرت بی‌حاصل» به عنوان شیوه‌های تقویت انگیزه رفتار مطلوب در منابع دینی به کار رفته‌اند. همچنین موارد یاد شده در این نوشتار به همراه مستندات دینی آنها تبیین شد؛ برای الگوسازی و استفاده از آن شیوه‌ها در انجام رفتارهای مطلوب، نمونه‌هایی نیز از کاربردهای آن شیوه‌ها در رفتار ذکر شد.

**کلیدواژه‌ها:** انگیزش، رفتار مطلوب، روانشناسی اسلامی، تنظیم رفتار.

---

\* دانشجوی دکتری تخصصی قرآن و متون اسلامی دانشگاه معارف اسلامی قم. (ashirzad125@gmail.com)

\*\* دانشیار پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

(تاریخ دریافت: ۹۷/۱۲/۰۵؛ تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۴/۲۳)

## مقدمه

بحث در مورد «انگیزش» و اثرات آن در ایجاد و تقویت رفتار یکی از کاربردی ترین مباحث در حوزه روانشناسی است و پژوهش‌های روانشناختی نشان می‌دهد که اثرگذاری فرایندهای ذهنی همچون افکار و احساسات بر رفتار به عنوان هر نوع فعالیت بیرونی انسان قابل انکار نیست و برای توضیح و توصیف رفتار می‌توان از سازه انگیزش استفاده نمود (خدایپناهی، ۱۳۸۹: ۱۳). به جهت همین کاربردی بودن و تبیین رفتارهای مختلف به وسیله انگیزش است که در قدیمی ترین نظریات روانشناسی نیز به مباحث انگیزشی و عوامل ایجاد آن توجه شده است. در مکتب کارکردگرایی، «این «غریزه» است که نیروی انگیزشی برای رفتارهای سازگارانه با محیط را ایجاد می‌کند» (ریسو، ۱۳۹۳: ۳۰) و در مکتب روان تحلیل گری، «کشاننده‌های افراد مانند گرسنگی و میل جنسی است که ایجاد رفتار را در پی دارند» (رایس، ۱۳۹۰: ۳۹) در نظریه موری و مزلو «انگیزش بر اساس نیاز تبیین شده است» (شولتز و شولتز، ۱۳۹۲: ۶۵۰؛ فرانکن، ۱۳۹۳: ۴۳). در نظریه‌های جدید تر به نیازهای معنوی نیز توجه شده است (شجاعی، ۱۳۸۶). وجه مشترک همه این نظریه‌ها این است که به عوامل درونی اشاره دارند، در مقابل، برخی دیدگاه به عوامل بیرونی متمرکز شده و نقش تقویت کننده‌های محیطی را در انگیزش برجسته کرده‌اند که از آن جمله می‌توان «به نظریه یادگیری- تقویت و یادگیری اجتماعی» اشاره کرد (فرانکن، ۱۳۹۳: ۴۳).

طبق هر یک از این دیدگاه‌ها که انگیزش تبیین شود، چهار کارکرد «فعال‌سازی، تداوم‌بخشی، انرژی‌بخشی و جهت‌دهی» را در رفتارها خواهد داشت (شجاعی، ۱۳۹۱: ۱۱) و اصولاً «وقتی می‌پرسیم چرا فرد به شیوه ای خاص رفتار می‌کند در واقع در مورد علت انگیزش او پرسش می‌کنیم» (گورمن، ۱۳۸۹: ۹). در نتیجه مباحث انگیزشی در دد آن است که علت و یا به عبارت دیگر، هدف رفتارهای متفاوت انسان را در شرایط مختلف تبیین نموده و همچنین با بکار بردن شیوه‌هایی انگیزه برخی از رفتارهای انسان را افزایش و یا احیاناً از آن بکاهد.

همچنین در فلسفه اخلاق نیز با نقش انگیزش در عمل اخلاقی روبرو هستیم که عامل

موجه سازی به منظور درخواست یک رفتار را می توان در انگیزه انجام آن جستجو کرد. به همین جهت «دلایلی که یک حکم الزامی را توجیه می کند همان دلایلی هستند که وجود انگیزش برای عمل بر وفق آن الزام را اثبات می کنند یا آن دلایل را در بر دارند و اگر کسی بگوید یا درباره وی گفته شود که الزام دارد، پیش فرض این سخن آن است که فرد انگیزه هایی برای انجام فعل مورد نظر دارد» (فرنکنا، ۱۳۷۹: ۱۴۶)

علاوه بر دانش روانشناسی معاصر، موضوع انگیزش در منابع اسلامی نیز گاهی بصورت مستقیم و با کلیدواژه هایی همچون حث، تحریض، حض و اثاره و همچنین گاهی بصورت غیرمستقیم بیان شده که در آیات دلالت کننده بر پاداش و تنبیه و نیز آیاتی که بر سبقت در خیرات دلالت دارند مشاهده می شود. «این واژه های غیرمستقیم اگرچه خود، بار انگیزشی ندارند اما در بافت معناشناختی قرآن، معنای انگیزشی از آنها استنباط می شود» (کاوایی، ۱۳۹۳: ۸۸). پژوهش حاضر درصدد است که به آیات و روایاتی پردازد که با استفاده از شیوه های انگیزشی حتی بدون استفاده از کلیدواژه های برانگیزاننده، درصدد تقویت انگیزه رفتار مورد نظر خود می باشند. بررسی عمیق تر منابع دینی با نگاه روانشناختی نشان می دهد که خداوند متعال و حضرات معصومین علیهم السلام در کنار اینکه احکام و توصیه های اسلامی را تشریح و بیان می نمودند، در موارد متعددی از شیوه هایی نیز استفاده نموده که عمل به آن حکم شرعی تسهیل شده و مخاطبان مسلمان به انجام رفتارهای توصیه شده ترغیب گردند. در روایتی از امام صادق علیه السلام به این مطلب اشاره شده است: «(خداوند) برای آنها (مردمان) کیفرهایی در دنیا و کیفرهایی در آخرت، و پاداش هایی در دنیا و پاداش هایی در آخرت نهاده است تا بوسیله آنها، ایشان را به نیکی برانگیزاند و به بدی بی رغبت نماید» (ابن بابویه، ۱۳۹۸: ۴۰۳)

لازم بذکر است که یکی از مسائل مهم در حوزه انگیزش این است که همواره والدین در ارتباط با فرزندان خود و نیز مبلغان دین، مشاوران و مربیان در برخورد با مخاطبان و مراجعان خویش با چالش اساسی ایجاد رفتارهای مثبت روبرو هستند و اگر به این مسأله بصورت عمیق تری نگریسته شود به این نتیجه خواهیم رسید که در بسیاری از موارد، مانعی

بیرونی در انجام یک رفتار وجود نداشته بلکه وجود برخی موانع درونی است که فرد را نسبت به انجام یک رفتار مطلوب، کم میل می‌نماید. حال در این ورت لازم است که برای رفع این مشکل از شیوه‌هایی در ایجاد یک رفتار استفاده نمود که با انگیزش درونی فرد ارتباط داشته و آنها را در جهت انجام رفتار مثبت تقویت نماید.

اما آنچه که امروزه در پژوهش‌های انجام شده در منابع اسلامی پیرامون مباحث انگیزشی شاهد آن هستیم غالباً به مبانی، مراتب و نظریات انگیزشی در اسلام و مقایسه آن با نظریات روانشناسی معاصر پرداخته‌اند و بخشی از پژوهش‌هایی که به عوامل انگیزشی در قرآن و روایات پرداخته‌اند بیشتر به عوامل انگیزه‌سازی همچون پاداش و تنبیه اشاره نموده‌اند که به عنوان انگیزه‌سازهای «اساسی» از آنها یاد می‌شود اما تتبع بیشتر و عمیق‌تر در متون اسلامی نشان می‌دهد که عوامل متعددی غیر از این دو عامل نیز وجود داشته که خداوند متعال و حضرات معصومین علیهم‌السلام به جهت تقویت انگیزه از آنها استفاده نموده‌اند که با کنار هم قرار دادن شواهد مختلف در متون دینی قابل استخراج می‌باشند.

همچنین آنچه که بعد از استخراج شیوه‌های انگیزشی از متون دینی از اهمیت بالایی برخوردار هست، کاربردی نمودن آنها و به تعبیر جامع‌تر، الگوسازی از آنهاست که بتوان در رفتارهای دیگر در جامعه کنونی از آنها بهره برد در نتیجه در این پژوهش علاوه بر استخراج تعدادی از شیوه‌های تقویت انگیزه، و ذکر مثالهای کاربردی و نمونه‌هایی از متون دینی، به بیان توصیه‌هایی نیز در کاربردی نمودن آن شیوه‌ها در عموم رفتارها پرداخته شده است.

### روش پژوهش

روش به کار رفته در این مقاله، روش تحلیل محتوا<sup>۱</sup> است. محتوای موجود در تبیین و تحلیل این روش‌ها، متون اسلامی اعم از قرآن، احادیث معصومین علیهم‌السلام و کتب تفسیری بوده است و به دلیل اینکه «تحلیل محتوا و داده‌های استنتاج شده، نه با شمارش آنها بلکه با بررسی و درک مضمون عبارات و کشف ارتباط میان داده‌ها ورت پذیرفته، روش تحلیل

1. Content Analysis

محتوا از نوع کیفی<sup>۱</sup> بوده است» (عادل مهربان، ۱۳۹۴: ۳۷). به همین منظور، ابتدا لغاتی که به مفهوم انگیزش و معانی قریب به آن دلالت داشته از کتب لغوی استخراج شده و با کمک نرم افزارهای رایانه ای مورد تایید مجامع تحقیقاتی، آیاتی که در آن از این لغات انگیزشی استفاده شده استخراج و جمع آوری شده است. اما با توجه اینکه بسیاری از آیات انگیزشی قرآن کریم بصورت غیرمستقیم و بدون استفاده از کلیدواژگان انگیزشی به مقوله انگیزه سازی اشاره دارند، در گام دوم آیاتی که به توصیه‌ها و فرامین اسلامی اشاره دارند جمع آوری و نحوه و شیوه بیان اینگونه توصیه‌ها مورد تأمل و دقت قرار گرفته و در نهایت از مجموع داده‌های جمع آوری شده، مواردی که از آنها می‌توان به عنوان شیوه تقویت انگیزه بهره برد استخراج گردیده است و با کمک روایات موجود در کتب حدیثی و نیز با استفاده از نظرات مفسرین در ذیل آیات، این روش‌ها مورد تبیین روانشناختی قرار گرفته‌اند.

## ۱. یافته‌های پژوهش

در میان موارد متعدد تقویت انگیزش که در متون اسلامی به آن اشاره شده است، شش شیوه انگیزشی که در قرآن و روایات به منظور ایجاد و تقویت رفتارهای مطلوب مورد استفاده واقع می‌شود بیان شده که با توجه به هرچه کاربردی‌تر کردن این پژوهش، توصیه‌ها و مثالهایی نیز در کاربست این روش‌ها در حوزه‌های مختلف اخلاقی و تربیتی ذکر شده است.

### ۱.۱. آگاه‌سازی نسبت به ویژگی‌های مثبت فرد

از شیوه‌هایی که می‌تواند انگیزه فرد را قبل از انجام یک عمل اخلاقی تقویت نماید، آگاهی دادن او به توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبتی است که در وجودش قرار داشته و به کمک آنها می‌تواند آن عمل را راحت‌تر انجام دهد زیرا در بسیاری از اوقات انسان‌ها از ویژگی‌های مثبت خود در انجام کارهای دشوار غافل هستند و همین امر سبب شده که برای شروع کارهای بزرگ و یا تداوم آنها، انگیزه‌ای وجود نداشته و یا تقلیل گردد.

در دو آیه قرآن کریم، خداوند متعال بصورت مستقیم به پیامبر اکرم ﷺ دستور داده که نسبت به فریضه «جهاد» انگیزه سازی نماید که این مسأله در آیه ۸۴ سوره نساء و آیه ۶۵ سوره انفال، با تعبیر «حَرَضِ الْمُؤْمِنِينَ» اشاره شده است. «تحریض در آیه به معنای مبالغه در تشویق و ترغیب نمودن به انجام کاری است» (بیضاوی، ۱۴۱۸: ج ۳، ۶۶) اما در یکی از این دو آیه، خداوند متعال در ادامه آن به مطلبی اشاره می‌فرماید که سبب تقویت انگیزه مؤمنان خواهد شد و آن توجه دادن به «نیروی عجیب مؤمنان» در نبرد با کفار است تا آن‌جا که د نفر از مؤمنان می‌توانند حریف هزار نفر از کفار گردند البته به شرط اینکه ایمان آنان با شکیبایی همراه گردد.

«ای پیامبر! مؤمنان را به جنگ با دشمنان خطرناک برانگیز؛ هرگاه از شما بیست نفر با استقامت باشند، بر دویست نفر غلبه می‌کنند؛ و اگر د نفر باشند، بر هزار نفر از کسانی که کافر شدند، پیروز می‌گردند؛ چرا که آنها گروهی هستند که نمی‌فهمند.» (انفال: ۶۵)<sup>۱</sup>

نکته ای که در کاربست این شیوه در آیه شریفه مشاهده می‌گردد این است که خداوند متعال، رابطه ویژگی مذکور را با موفقیت در آن عمل نیز بیان نموده است به این معنا که چگونه بیست نفر می‌تواند بر دویست نفر غالب گردد؟! لذا مشاهده می‌کنیم که در پایان آیه ۶۵ سوره انفال، خداوند متعال با عبارت «بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ» به این رابطه اشاره نموده که بر اقتناع ذهنی مخاطب افزوده و در نتیجه اثرگذاری این شیوه را بیشتر می‌نماید. آری فهم عمیق این معنا که مرگ پایان زندگی نیست و بهترین نعمت‌های بهشتی که در رأس همه آنها رضوان الهی است در انتظار کشته شدگان در راه خداست، بدون تردید نیروی عجیبی به مؤمنان خواهد داد که از جهاد با مشرکان ترسی به دل راه ندهند اما در مقابل کفار از چنین فهمی برخوردار نبوده و مرگ را خط بطلانی بر همه لذت‌های دنیوی خود می‌دانند و همین عدم تفقه سبب ضعف آنها در برابر مؤمنان شده است.

۱. «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرَضِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ ابْرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ».

این شیوه کاربردهای متعددی در رفتارسازی‌ها دارد مثلاً مشاور دینی به جهت تقویت انگیزه مراجع خود نسبت به «تدام زندگی مشترک» می‌تواند به یکی از ویژگی‌های مثبت او که می‌تواند وی را در زندگی مشترک یاری نموده به همراه تبیین ارتباط آن اشاره نموده و به او بگوید: تو آن مردی هستی که می‌توان به او تکیه نمود پس زندگی مشترک موفق‌تری خواهی داشت زیرا زنان تمایل دارند که به یک قدرت برتر تکیه کنند.

## ۱/۲. تسهیل عمل

یکی از شیوه‌های تقویت انگیزه که بصورت مکرر در آیات قرآن و روایات از آن استفاده شده است، شیوه «تسهیل عمل» است. در ورتی که انجام یک رفتار در واقع دشوار بوده و یا رفاً در ذهن مخاطب دشوار بنماید می‌توان در جهت تقویت انگیزه مخاطب، با بیان آسانی انجام آن عمل و یا ارائه شناخت دقیق‌تر نسبت به ابعاد آن، انجام آن عمل را برای مخاطب آسان ساخت. این شیوه به دو ورت انجام می‌گیرد:

**صورت اول:** به جهت اجرای ورت اول این شیوه بایستی از عباراتی استفاده نمود که آن عبارات بصورت «مستقیم» متضمن «آسان بودن» انجام آن رفتار باشد به عنوان مثال: بالا رفتن از این کوه آسان است

ذوالقرنین در یکی از سفرهای خود به قومی برخورد نمود و تصمیم گرفت آنها را به ایمان و عمل الح دعوت و از کفر و ستم برحذر دارد، لذا بر اساس آیه ۸۸ سوره کهف به آنها گفت:

«و اما کسی که ایمان آورد و عمل صالحی انجام دهد، پاداشی نیکوتر خواهد داشت؛ و ما

دستور آسانی به او خواهیم داد»<sup>۱</sup>

به جهت اینکه ممکن است عده‌ای از مردم تصور کنند هنگامی که ایمان بیاورند تکالیف و اعمال شاقه‌ای در انتظار آنهاست ذوالقرنین با عبارت ﴿وَسَنَقُولُ لَهُ مِنْ أَمْرِنَا يُسْرًا﴾ در آغاز دعوت خویش، «هرگونه تکلیف دشوار را مانند اخذ مالیات سنگین از مردم را در

۱. ﴿وَأَمَّا مَنْ ءَامَنَ وَعَمِلَ الْحَا فَلَهُ جَزَاءُ الْحُسْنَىٰ وَ سَنَقُولُ لَهُ مِنْ أَمْرِنَا يُسْرًا﴾.

مسلک خویش نفی نموده و اوامر خویش را اوامری آسان معرفی نموده است» (زمخشری، ۱۴۰۷: ۷۴۵/۲ - فخر رازی، ۱۴۲۰: ۴۹۷/۲۱). «از آنجا که همه احکام الهی بر آسان‌گیری و رعایت وسع و توان آدمیان مبتنی است، هریک از اسوه‌های قرآن مانند ذوالقرنین، ضمن رعایت این اصل، به دعوت توده‌های مردم پرداخته اند» (عباسی مقدم، ۱۳۷۹: ۳۹۸)

همچنین در یکی از روایاتی که از پیامبر اکرم ﷺ نقل شده، ایشان دستورالعمل‌های بسیاری را به حابی خود معاذ بن جبل بیان می‌فرمایند، بعد از بیان آن دستورات دینی، معاذ انجام آنها را دشوار دانسته لذا به پیامبر ﷺ می‌فرماید: «چه کسی طاقت انجام آنها را دارد! پیامبر اکرم ﷺ در پاسخ او می‌فرماید: «ای معاذ! انجام آن اعمال بر کسی که خدا بر او آسان گرفته، آسان است.» (ابن طاووس، ۱۴۰۶: ۱۲۴)

**صورت دوم:** برخلاف ورت اول که از عبارات مستقیمی استفاده می‌شده که بر آسان و راحت بودن تکلیف دلالت می‌نمودند، در ورت دوم این شیوه بایستی از عبارات غیر مستقیم استفاده نمود، یعنی مطالبی ارائه شود که برداشت مخاطب از آنها، آسان بودن انجام آن رفتار می‌باشد.

در آیات متعددی از قرآن کریم، خداوند متعال انسان را از دشمنی شیطان بر حذر داشته است. در نه آیه از آیات قرآن کریم شیطان به عنوان «دشمن آشکار انسان» معرفی گردیده<sup>۱</sup> و حتی در یکی از آیات قرآن، خداوند متعال آنقدر بر دشمنی شیطان نسبت به انسان تأکید نموده که به آنها امر می‌نماید که شیطان را دشمن خود بدانند.<sup>۲</sup> از مجموع آیاتی که در مورد شیطان نازل شده اینگونه برداشت می‌گردد که خداوند انسان را از چنین دشمنی به شدت برحذر داشته و این تأکیدها می‌تواند نشان از زیاد بودن قدرت شیاطین باشد، اما در برابر تمام این دشمنی‌های شیطان و قدرت او در فریب انسان، تنها در یکی از آیات قرآن کریم خداوند متعال مکر و نیرنگ شیطان را ضعیف می‌انگارد:

۱. از جمله آنها: ﴿لَمَّا أَخَذَتْ إِلَيْكُمْ يَا بَنِي آدَمَ أَنْ لَا تَعْبُدُوا الشَّيْطَانَ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُبِينٌ﴾ (یس / ۶۰)  
 ۲. ﴿إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ...﴾ (فاطر / ۶)



«کسانی که ایمان دارند، در راه خدا پیکار می‌کنند؛ و آنها که کافرند، در راه طاغوت، پس شما با یاران شیطان، پیکار کنید؛ و از آنها نهراسید؛ زیرا که نقشه شیطان، همانند قدرتش ضعیف است»<sup>۱</sup>. (نساء: ۷۶)

همانطور که ملاحظه می‌شود، هنگامی که مسأله مبارزه با دوستان و پیروان شیطان به میان است، خداوند متعال مکر و فریب شیطان را که بارها قوی جلوه داده بود، ضعیف می‌انگارد، «گویا مبارزه با شیطان و دوستان او احتیاج به یک روحیه قوی دارد و نیاز است که دشمنان در چشم مسلمانان ضعیف جلوه داده شده تا با تشجیع آنان، به مقاتله با دوستان شیطان ترغیب گردند». (فیض کاشانی، ۱۴۱۵: ۴۷۱/۱ - شبر، ۱۴۱۰: ۱۱۹/۱). امام باقر علیه السلام نیز در روایتی، با استفاده از همین شیوه و همچنین با استناد به همین آیه شریفه، اصحاب خود را به مبارزه با وسوسه‌های شیطان بر می‌انگیخت و می‌فرمود: «پس هرگاه شیطان با شما به ستیز در می‌آید، با آنچه می‌شناسید به او روی آورید که ﴿إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا﴾». (کلینی، ۱۴۰۷: ۴۵/۱) البته بر اساس این آیه قرآن، ضعیف بودن حيله شیطان به دلیل یاری خداوند نسبت به مومنان است «زیرا برخلاف کفار، مؤمنانی که در راه خدا مبارزه می‌کنند از یاری و حمایت خداوند بهره مند هستند لذا در برابر یاری خداوند قوی‌ترین حيله‌های شیطان نیز محکوم به ضعف خواهند بود». (طبرسی، ۱۳۷۲: ۱۱۷/۳ - ابوالفتوح رازی، ۱۴۰۸: ۲۳/۶)

کاربرد دیگر این شیوه را می‌توان در جریان تشریح روزه که مشقت و دشواری انجام آن بر کسی پوشیده نیست ملاحظه نمود، خداوند متعال در آیات مربوط به تشریح روزه از انگیزه سازی‌های متعددی استفاده نموده که یکی از آنها «تسهیل عمل» است. هنگامی که خداوند در آیه ۱۸۳ سوره بقره حکم و جوب روزه را بیان می‌فرماید ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ﴾ در آیه بعد، تعداد روزهایی که بایستی روزه گرفت را با عبارت ﴿أَيَّاماً مَّعْدُودَاتٍ﴾ کم دانسته است. «در نتیجه نکره آمدن «ایام» و اتصاف آن به فت «معدودات»

۱. ﴿الَّذِينَ آمَنُوا يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا يُقَاتِلُونَ فِي سَبِيلِ الطَّاغُوتِ فَقَاتِلُوا أَوْلِيَاءَ الشَّيْطَانِ إِنَّ كَيْدَ الشَّيْطَانِ كَانَ ضَعِيفًا﴾.

برای این است که بفهماند تکلیف نامبرده (روزه) ناچیز و بدون مشقت است، تا به این وسیله مکلف را در انجام آن دل و جرأت دهد». (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۹/۲)

بکار بردن شیوه تسهیل عمل، در جریان غزوه بدر نیز مشاهده می‌گردد. طبق برخی نقل‌های تاریخی «تعداد مسلمانان در روز جنگ بدر، سیصد و چند نفر سواره و عده‌ای پیاده ذکر شده و در مقابل مشرکین در نهایت فزونی نفر و تجهیزات جنگی بوده که تعداد آنها را قریب به ۱۰۰۰ نفر ذکر شده است». (طبرسی، ۱۴۱۷: ۱/۱۶۸) طبیعی است که مبارزه با گروهی که حدوداً سه برابر بیشتر از آنان است و از نظر تجهیزات نیز کامل‌ترند، برای مسلمین دشوار به نظر می‌رسید و در نتیجه از انگیزه کافی برای شرکت در غزوه بدر برخوردار نبوده باشند به همین جهت خداوند متعال برای تقویت انگیزه آنها به جهت شرکت در کارزار بدر، در خواب، رؤیایی را به پیامبر نشان داده که در آن، تعداد مشرکین برای مبارزه با مسلمانان کم بوده است و در نتیجه پیامبر اکرم ﷺ نیز با تعریف این خواب برای مسلمین انگیزه آنها را نسبت به مبارزه با کفار تقویت نموده و این مبارزه دشوار را آسان نماید:

«در آن هنگام که خداوند تعداد آنها را در خواب به تو کم نشان داد؛ و اگر آنان را فراوان نشان می‌داد، به یقین سست می‌شدید؛ و درباره شروع جنگ با آنها کارت‌تان به اختلاف می‌کشید؛ ولی خداوند شما را از شرّ اینها سالم نگه داشت؛ خداوند به آنچه درون سینه‌هاست، داناست». <sup>۱</sup> (انفال: ۴۳)

همچنین در بیداری نیز در هنگام کارزار بدر، خداوند متعال تعداد مشرکین را در نظر مسلمانان کمتر از تعداد واقعی آنها نشان می‌داده است:

«و در آن هنگام که در میدان نبرد، با هم رو به رو شدید، آنها را در نظر شما کم نشان می‌داد؛ و شما را نیز در نظر آنها کم می‌نمود؛ تا خداوند، کاری را که می‌بایست انجام گیرد،

۱. ﴿إِذْ يُرِيكَهُمُ اللَّهُ فِي مَنَاوِكَ قَلِيلًا وَ لَوْ أَرَاكَهُمْ كَثِيرًا لَفَشَيْتُمْ وَ كُنْتُمْ فِي الْأَمْرِ وَ لَكِنَّ اللَّهَ سَلَّمَ إِنَّهُ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ﴾.

تحقق بخشد؛ تا جنگ آغاز گردد و منتهی به شکست آنها شود و شکست بخورند! و همه امور به سوی خدا باز می‌گردد»<sup>۱</sup>. (انفال: ۴۴)

این بیان قَلت دشمنان، تا آن حد بود که «در نظر «ابن مسعود»، حابی گرانقدر پیامبر ﷺ، گروه ۱۰۰ نفره مشرکان، ۷۰ نفر جلوه می‌نمود». (طبرسی، ۱۳۷۲: ۴/ ۸۴۱) و برخی از مفسرین نیز دلیل کم جلوه دادن نفرات مشرکین را توسط خداوند، «جرات یافتن مسلمین و تشجیع آنها به جهت شرکت در غزوه بدر دانسته اند». (طبرسی، ۱۳۷۲: ۴/ ۸۴۰ - فیض کاشانی، ۱۴۱۵: ۲/ ۳۰۶ - طبری، ۱۴۱۲: ۹/ ۱۰) البته شایسته ذکر است که اگر قدرت مؤمنان را بعلاوه قدرت خداوند نمائیم ده‌ها هزار لشکر دشمن، عددی نیز به حساب نخواهند آمد و لذا این قلیل جلوه دادن مشرکین، حقیقتی است که خداوند متعال به مؤمنان نشان داده است.

نکته ای که در کاربست این شیوه بایستی بدان توجه نمود این است که تسهیل عمل که گاهی با آسان‌انگاری همراه است یک نوع فریب و بیان خلاف واقعیت نیست بلکه آگاه نمودن مخاطب با واقعیات است، واقعیاتی که سبب آسانی انجام آن تکلیف شده است در نتیجه شایسته است در هنگام استفاده از این شیوه در هر یک از رفتارها، «دلیل آسان بودن» انجام آن تکلیف را برای مخاطب ذکر کنیم تا مخاطب با پشتوانه منطقی و قانع کننده ای رفتار مورد نظر را آغاز کند و از سخن متکلم بوی فریب استشمام نگیرد. به عنوان نمونه، پیامبر اکرم ﷺ بعد از بیان آسان بودن آن دستورالعمل‌ها به معاذ، علت آسان بودن را «عنایت خداوند» دانسته است. (ابن طاووس، ۱۴۰۶: ۱۲۴)

امروزه مربیان تربیتی نیز می‌توانند با الهام از این شیوه دینی انگیزه متربیان خود را در جهت انجام تکالیف به ظاهر دشوار دینی تقویت نمایند مثلاً در مورد نماز به دو ورت مستقیم (البته با ذکر علت آسانی) و غیرمستقیم، تسهیل عمل نمود به عنوان نمونه: نماز

۱. ﴿وَ إِذْ يُرِيكُمُوهُمْ إِذِ التَّمْيِيمِ فِي أُعْيُنِكُمْ قَلِيلًا وَ يُغَلِّكُمُ فِي أُعْيُنِهِمْ لِئَظْهَرَ اللَّهُ أَمْرًا كَانَ مَفْعُولًا وَ إِلَى اللَّهِ تُرْجَعُ الْأُمُورُ﴾.

خواندن به دلیل وجود نیاز به پرستش در فطرت آدمی، کار آسانی است (مستقیم). مگر هفده رکعت آن هم در کل شبانه روز چقدر وقت می‌گیرد؟ (غیر مستقیم)

### ۱/۳. عمومی سازی تکلیف و عمل

در ورثی که انجام عملی برای مخاطب دشوار باشد، دانستن اینکه تکلیف مورد نظر، تنها به عهده او نیست بلکه دیگران نیز مشمول این تکلیف بوده و آنها نیز باید متحمل سختی‌های آن شوند می‌تواند انگیزه فرد را در جهت انجام آن عمل دشوار تقویت نماید.

در آیه شریفه ۱۸۳ سوره بقره که به نظر برخی مفسرین اولین آیه ای است که در سیر تشریح روزه نازل گردیده است (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۵/۲)، پس از اینکه خداوند حکم و جوب روزه را که از دشوارترین احکام الهی است برای مؤمنین بیان می‌فرماید: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ﴾ بلافاصله به آنها می‌فرماید: «كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ» و در نتیجه جوب روزه بر مسلمین را به جوب روزه در امت‌های گذشته تشبیه می‌نماید که این تعمیم دهی از جانب خداوند سبب شده مؤمنان خود را در انجام این کار دشوار، تنها ندیده و این مطلب را نیز در نظر بگیرند که ادیان دیگر نیز مشمول حکم و جوب روزه بوده و آنها نیز این سختی‌ها را تحمل نموده‌اند. تشبیه روزه داری امت اسلامی با امت‌های گذشته می‌تواند «مؤمنان را به روزه داری ترغیب نموده و آن عمل را در جان آنها گوارا نماید». (فتح الله کاشانی: ۱۳۴۰: ۱/۳۸۶؛ فیض کاشانی، ۱۴۱۵: ۱/۲۱۸)

اما تفاوتی که در آیات تشریح «صوم» و احکامی همچون «قصاص» و «وصیت» به چشم می‌خورد ما را به این مطلب رهنمون می‌کند که شیوه عمومی سازی تکلیف و عمل در تکالیفی انجام می‌پذیرد که با طبع مخاطب سازگاری و ملائمت نداشته باشد، زیرا دو حکم «قصاص» و «وصیت» اگرچه با لفظ «کُتِبَ عَلَیْکُمْ» تشریح گردیده‌اند اما به دلیل «سازگاری حکم قصاص» با حس انتقام جویی اولیای دم و سازگاری «حکم وصیت» با حس ترحم و شفقت ارحام در نتیجه نیازی به مقدمه چینی و استفاده از این شیوه انگیزه سازی نبود». (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۶/۲)

شایسته ذکر است با توجه به ترتیب آیات ۱۸۳، ۱۸۴ و ۱۸۵ سوره بقره و مفاد ذکر شده در

آن آیات پیرامون تشریح روزه، می‌توان گفت که شیوه «عمومی سازی تکلیف و عمل» بر بیان جزئیات عمل و حتی بر بیان فواید و ثمرات انجام آن عمل نیز مقدم است لذا مشاهده می‌کنیم که عبارت «كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ» که بیان‌کننده تعمیم است، بر عبارت «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» که بیان ثمره روزه داری است و عباراتی همچون «فَمَنْ كَانَ مِنْكُمْ مَرِيضًا أَوْ عَلَى سَفَرٍ...» که در مقام بیان جزئیات عمل و احکام آن است، مقدم شده است. از این نوع ترتیب آیات متوجه خواهیم شد که تا وحشت ابتدایی از شنیدن حکم ناملائم طبع با تعمیم دهی از وجود مخاطب از بین نرود بیان فواید انجام عمل و ذکر جزئیات آن مؤثر نخواهد بود.

کاربرد دیگر این شیوه را می‌توان در افزایش مقاومت پیامبر اکرم ﷺ در برابر آزار مشرکین مشاهده نمود. پیامبر عظیم الشان اسلام ﷺ در مسیر مبارزه با شرک و خرافه پرستی متحمل آزارهای بسیاری از جانب مشرکین و منافقین گردیدند اما در مقابل خداوند بزرگواری بارها به پیامبرش یادآور می‌شود که فقط او نبوده که مورد اذیت امت خود واقع شده بلکه پیامبران گذشته نیز به وضع او دچار بوده‌اند و در مسیر تبلیغ دین مشقت‌ها و آزارهای بسیاری از مردم زمان خویش دیده‌اند.

«پیش از تو نیز پیامبرانی تکذیب شدند؛ و در برابر تکذیبها، بر و استقامت کردند؛ و آزار دیدند، تا هنگامی که یاری ما به آنها رسید...»<sup>۱</sup> (انعام: ۳۴)

این یادآوری که نوعی تعمیم دهی است سبب «تحریض و ترغیب» پیامبر اکرم ﷺ به منظور بر آزار مشرکین می‌گردد. (طبری، ۱۴۱۲: ج ۱۷، ۱۲۷). در نتیجه تصور اینکه در انجام یک تکلیف سخت، تنها نیستیم، قدرت و انگیزه انسان را در انجام آن عمل مضاعف می‌کند همچنانکه امروزه دشواری مساله حجاب را می‌توان با تعمیم دهی حکم حجاب و پوشش در ادیانی غیر از اسلام و نیز در محیط دانشگاهی نیز با بیان اینکه حتی در غرب نیز پوشش دانشجویان از محدودیت برخوردار است، تصور دشواری این حکم را در ذهن بانوان تقلیل داد.

۱. ﴿وَلَقَدْ كَذَّبَتْ رُسُلًا مِنْ قَبْلِكَ فَصَبَرُوا عَلَىٰ مَا كُذِّبُوا وَأُوذُوا حَتَّىٰ أَنَّهُمْ نَضُّوْنَ...﴾

#### ۱/۴. تصور رفتار اخلاقی با خود (گوارایی ذهنی)

یکی از شیوه‌های تقویت انگیزه این است که فرد تصور کند همان عمل اخلاقی را فرد دیگری نسبت به او انجام می‌دهد، لذت و گوارایی که از این تصور ذهنی در فرد بوجود می‌آید سبب شده که انگیزه فرد نسبت به انجام آن عمل تقویت گردد. این شیوه تقویت انگیزه برگرفته از یک اصل اخلاقی است که مکرر در منابع اسلامی به آن تأکید شده و امروزه نیز در نظام‌های اخلاقی در دنیا به عنوان «قاعده طلایی»<sup>۱</sup> شناخته می‌گردد. مفاد این قاعده، این جمله معروف است که «با دیگران چنان رفتار کن که دوست داری آنها با تو رفتار کنی» (Taliaferro, 1998, p.196). در روایات مکرری به این شیوه اشاره گردیده که از جمله آنها می‌توان توصیه امام علی علیه السلام به فرزندشان اشاره نمود که فرمودند: «آنچه برای خود دوست می‌داری، برای جز خود دوست بدار و آنچه تو را خوش نیاید، برای او ناخوش بشمار و ستم مکن چنان که دوست نداری بر تو ستم رود» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۷۴)

کاربرد این شیوه را می‌توان در سوره نور مشاهده نمود که خداوند متعال هنگامی که دستور به عفو و چشم پوشی نموده، از این شیوه تقویت انگیزه استفاده نموده و می‌فرماید:

«آیا دوست نمی‌دارید که خدا شما را بیامزد؟»<sup>۲</sup> (نور: ۲۲)

در این آیه شریفه خداوند متعال، گویا از انسان‌ها خواسته که یک لحظه تصور کنند که چقدر لذت بخش است که شخصی آن هم مانند پروردگار عالم، انسان را مورد بخشش و آمرزش قرار دهد، حال که اینقدر بخشش توسط خداوند نسبت به شما گواراست پس طعم این گوارایی را به دیگران نیز بچشانید.

همچنین روزی حسن بن جهم به محضر امام رضا علیه السلام مشرف شد. وی متوجه شد که حضرت، ظاهری آراسته دارد و خضاب نیز نموده است، با تعجب پرسید: «خضاب کرده‌اید؟» امام فرمود: «بله...؛ همسر تو دوست دارد در تو همان زیبایی و آراستگی را ببیند

1. golden rule

۲. ﴿وَلِيُعْفُوا وَلِيُصْفَحُوا أَلَا تُجِبُونَ أَنْ يُعْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ﴾

که تو دوست داری در او ببینی» (طبرسی، ۱۴۱۲: ۸۱). امام رضا علیه السلام در این روایت، مخاطب را متوجه این معنا نمودند که همچنانکه دوست دارید همسر شما خود را برای شما زینت نماید شما نیز خود را برای او بیارائید، در نتیجه تصور لذت همسری زیبا در ذهن او سبب تقویت انگیزه او برای آراستن خویش برای همسرش می‌گردد.

امروزه استفاده از این شیوه در بسیاری از توصیه‌های اخلاقی کاربرد دارد که یکی از کاربردهای آن را می‌توان در اخلاق کارمندی مشاهده نمود لذا به منظور مراعات بیشتر حق ارباب رجوع می‌توان به کارمندان یک اداره اینگونه گفت: همانطور که دوست داری به کار تو به سرعت رسیدگی شود پس تو نیز با سرعت بیشتری به کار دیگران رسیدگی کن.

#### ۱/۵. عمل به میزان توان

در برخی افراد تصویری وجود داشته که سبب می‌شود از آغاز نمودن برخی تکالیف بیمناک شوند و آن تصور، عدم مقدور بودن انجام آن تکلیف برای اوست. این چنین افراد هنگامی که عمل مورد نظر را فراتر از حد توان و قدرت خود ببینند با این نگاه که حتی اگر آغاز به عمل هم نمایند پایان دادن به آن نیز دشوار خواهد بود، دست از آغاز عمل بر می‌دارد در نتیجه آگاهی دادن مخاطب به اینکه «این عمل در توان تو خواهد بود» و یا «هرچقدر در توان داری آن عمل را انجام بده»، سبب تقویت انگیزه مخاطب به جهت آغاز آن عمل خواهد بود.

به عنوان نمونه خداوند متعال در سوره مؤمنون، پس از اینکه صفات متعددی را برای مؤمنان ذکر می‌فرماید بعد از اتمام آن صفات، این اطمینان را به مخاطبین خود می‌دهد که مبادا تصور کنند که متّصف شدن به این صفات نیکو از عهده او خارج است و جز اولیای الهی کسی نمی‌تواند به آن صفات دست یابد، خیر؛ بلکه صفات ذکر شده در این سوره به گونه ای بوده که در توان همه انسانهاست که آنها را در خود ایجاد نمایند لذا بعد از بیان آن صفات می‌فرماید: ﴿وَلَا تُكَلِّفُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا...﴾ (مؤمنون/۶۲) در نتیجه آیه شریفه درصدد آن است که مردم را به سوی آن صفاتی که برای مؤمنین ذکر فرموده «ترغیب و تشویق» نماید (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۱۵ / ۴۱).

همچنین خداوند متعال در آیه ۱۴ و ۱۵ سوره تغابن خطاب به مؤمنان نموده و به آنها در مورد دشمنی برخی از همسران و فرزندان و مایه آزمایش بودن اموال و فرزندان هشدار داده و رعایت احتیاط و تقوای الهی را در تعامل با آنان خواستار شده است و توجه به مرتبط بودن این دستورات با دوست داشتنی‌های انسان ممکن است که مخاطب تصور نماید که تقوای نسبت به اموال، همسران و فرزندان دشوار بوده و از عهده او خارج است لذا بلافاصله خداوند قیدی زده و در آیه بعد، تقوای نسبت به آنها را مشروط به توان مؤمنان نموده و فرمود: ﴿فَاتَّقُوا اللَّهَ مَا اسْتَطَعْتُمْ...﴾ (تغابن/۱۶). علامه طباطبایی نیز سیاق این آیه را «سیاق دعوت و تشویق به اطاعت خدا و مجاهده در راه او می‌داند». (طباطبایی، ۱۳۹۰: ۱۹/۳۰۸)

همچنین کاربرد این شیوه را می‌توان در حدیثی از امام صادق علیه السلام مشاهده نمود، ایشان در نامه ای از اصحابشان می‌خواهند که در تمام ساعات شبانه روز یاد خدا را فراموش نکنند، اما به نظر می‌رسد که برای همه مقدور نباشد که هیچ ساعتی از ذکر خدا غافل نباشند، لذا امام صادق علیه السلام دستور خود را مقید به عبارت «هرچقدر که می‌توانید» می‌نماید (کلینی، ۱۴۰۷: ۷/۹)

#### ۱/۶. تصور پشیمانی و حسرت بی حاصل

یکی از شیوه‌های تقویت انگیزه در انجام یک عمل اخلاقی آن است که مخاطب تصور کند در ورت انجام ندادن این عمل، روزی فرا می‌رسد که از انجام ندادن آن، سخت پشیمان شده و در آن زمان حسرت بازگشت به گذشته به جهت انجام آن را خواهد داشت. رکن اصلی اجرای این شیوه حس «پشیمانی» است که «حسرت» را به دنبال خواهد داشت.

در سوره زمر خداوند متعال پس از اینکه از مخاطبین خود می‌خواهد از بهترین دستورات او پیروی نمایند، از این شیوه تقویت انگیزه استفاده نموده و مخاطبین خود را یادآور زمانی نموده که روز قیامت و عذاب‌های آن بطور ناگهانی فرا رسیده و آن زمان است که پشیمان شده و حسرت گذشته را خواهند خورد.

«و از بهترین دستورهایی که از سوی پروردگارتان بر شما نازل شده پیروی کنید پیش از آنکه عذاب ناگهان به سراغ شما آید در حالی که از آن خبر ندارید! \* مبدا کسی روز قیامت



بگوید: «افسوس بر من از کوتاهیایی که در اطاعت فرمان خدا کردم و از مسخره‌کنندگان بودم!»<sup>۱</sup> (زمر: ۵۵ و ۵۶)

نمونه ای دیگر از این شیوه را می‌توان در سوره منافقون ملاحظه نمود، هنگامی که خداوند مؤمنان را توصیه به «انفاق» می‌نماید به آنان هشدار داده که زمانی خواهد رسید که دیگر توان انفاق در راه خدا را نخواهند داشت و آن، زمان «مرگ» است که دیگر پشیمانی و حسرت سودی نخواهد داشت.

«از آنچه به شما روزی داده‌ایم انفاق کنید، پیش از آنکه مرگ یکی از شما فرارسد و بگوید: «پروردگارا! چرا (مرگ) مرا مدت کمی به تأخیر نینداختی تا دقه دهم و از الحان باشم؟!»<sup>۲</sup> (منافقون: ۱۰)

«در حقیقت دو آیه فوق درصدد بیان این آگاهی است که هنگامی که تاخیرانداختن مرگ امکانپذیر نبوده و وقوع آن حتمی است، پس باید هرچه سریعتر واجبات شرعی ای که به عهده انسان گذاشته شده را انجام داده و خود را برای ملاقات الهی آماده نماید» (زمخشری، ۱۴۰۷: ۵۴۴/۴) در نتیجه تحریک کنندگی و سرعت بخشیدن به انجام کارها از خصائص این آیات است.

همچنین امام صادق علیه السلام در جهت تقویت انگیزه برای زیارت اباعبدالله الحسین علیه السلام از این شیوه استفاده نموده و فرمودند: «زیارت قبر حسین علیه السلام را وا مگذار که هر کس آن را وا گذارد، چنان حسرتی می‌خورد که آرزو می‌کند کاش قبر او نزدش بود» (طوسی، ۱۴۰۷: ۴۷/۶)

شایسته ذکر است که به منظور اثرگذاری بیشتر این شیوه، بایستی پشیمانی و حسرت را موکول به زمانی نمود که دیگر آن پشیمانی سودی نخواهد داشت و یا حداقل جبران گذشته دشوار باشد. امروزه از این شیوه را می‌توان به منظور تقویت انگیزه اجرای دستورات اخلاقی

۱. «وَاتَّبِعُوا أَحْسَنَ مَا أُنزِلَ إِلَيْكُمْ مِنْ رَبِّكُمْ مَنْ قَبْلَ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ بَغْتَةً وَ أَنْتُمْ لَا تَشْعُرُونَ \* أَنْ تَقُولَ نَفْسُ يَا حَسْرَتِي عَلَىٰ مَا فَرَطْتُ فِي جَنبِ اللَّهِ وَإِنْ كُنْتُ لَمِنَ السَّآخِرِينَ»  
۲. «وَأَنْفِقُوا مِنْ مَا رَزَقْنَاكُمْ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَ أَحَدَكُمُ الْمَوْتُ فَيَقُولَ رَبِّ لَوْلَا أَخَّرْتَنِي إِلَىٰ أَجَلٍ قَرِيبٍ فَأَصَّدَّقَ وَ أَكُنُ مِنَ الصَّالِحِينَ»

نیز استفاده نمود مثلا به منظور ترغیب جوانان به نیکی با والدین خود، می توان بیان نمود: الان بهترین زمان برای دستگیری از پدر و مادر است زیرا زمانی خواهد رسید که آن دو نعمت آسمانی در میان ما نبوده و ما پشیمان از اینکه ای کاش بیشتر به نیازهای آنها رسیدگی می کردیم.

### نقد و بررسی

بخشی از شیوه‌های تقویت انگیزه در آیات قرآن کریم و روایات، مبتنی بر تسهیل عمل برای مکلفین هست که در برخی از موارد با نشان دادن ابعاد آسان بودن انجام رفتار، در برخی دیگر با بیان شمولیت انجام تکلیف در دیگر مکلفین، در مواردی با بیان شرطیت قدرت در انجام رفتار مورد نظر و نیز در برخی موارد با بیان توانایی‌های مخاطبین در انجام آن عمل ورت گرفته است که البته این بیان توانایی‌های مخاطب در انجام تکالیف خواسته شده می تواند با مفاهیمی همچون خودباوری و اعتماد به نفس نیز همخوانی داشته باشد. توضیح آنکه نمی توان انکار نمود که بسیاری از سستی‌ها و عدم آغاز رفتارهای مطلوب به دلیل عدم آگاهی از توانایی‌های وجودی انسان و نیز عدم خودباوری است که می تواند راه پیش رو را برای او سخت جلوه دهد به همین جهت ایجاد خودباوری که با شناخت و تکیه بر توانمندی‌های آنان ورت می گیرد به عنوان روشی مؤثر در تقویت انگیزه خواهد بود.

امروزه در دانش روانشناسی نیز، قضاوت فرد نسبت به مهارت‌ها و توانایی‌های خویش به منظور داشتن یک عملکرد ثمربخش به عنوان یک نیروی «انگیزه دهنده» مطرح می شود که مفهوم «احساس خودکارآمدی»<sup>۱</sup> روانشناسی به نام «بندورا» به این مطلب اشاره دارد. به منظور رسیدن به احساس خودکارآمدی، یکی از منابع ایجاد آن در فرد، «قانع سازی کلامی» یا تلقین توسط دیگران است که سبب شده فرد بیشتر روی توانمندی‌ها و استعدادهای خود و کمتر روی ضعف‌های خویش تمرکز نماید (ریو، ۱۳۹۳: ۲۴۳ و ۲۴۶) در نتیجه خودکارآمدی به اعتقادات فرد مبنی بر توانایی انجام تکالیف در شرایط خاص اشاره دارد و

1. Self-efficacy

می‌تواند عامل انگیزشی برای رفتار مطلوب باشد.

یکی دیگر از شیوه‌های انگیزشی رفتار مطلوب در آیات و روایات، «تصور رفتار اخلاقی با خود» است. در تبیین این یافته می‌توان گفت این شیوه تقویت برگرفته از یک اصل اخلاقی است که امروزه نیز در نظام‌های اخلاقی در دنیا به عنوان یک اصل شناخته شده و همه پذیر می‌باشد یعنی «با دیگران چنان رفتار کن که دوست داری آنها با تو رفتار کنی». به نظر می‌رسد در این شیوه، عامل اصلی انگیزشی «حب ذات» است، زیرا یکی از احساسات انسان درباره خویش که فطری و همگانی است، دوست داشتن خود، یا به اصطلاح «حُبِّ ذات» است. این دوست داشتن فطری، باعث شده است برخی نظریات اخلاقی، ناظر به این ویژگی انسان بوده که از آن به «خودگرایی» تعبیر می‌شود. معتقدین به این نظریه قائلند که «انسان همواره به گونه‌ای رفتار می‌کند که خیر و نفع خویش را تأمین کند». (سبحانی‌نیا، ۱۳۹۲: ۲۲۱) اگرچه حب ذات یک عامل زیربنایی برای ترغیب انسان به انجام کارهای متعددی است اما گوارایی انجام آن عمل با ایجاد یک بستر خیالی، بصورت قوی این محبت را در وجود آدمی تحریک کرده و به سمت رفتار مورد نظر سوق می‌دهد.

خیال‌پردازی و نقش آن در انگیزه‌سازی علاوه بر اینکه در شیوه «تصور رفتار اخلاقی با خود» مشاهده می‌شود، در شیوه «پشیمانی و حسرت بی حاصل» نیز دیده می‌شود که با تصویرسازی آینده حسرت‌آمیز همراه است. قابل توجه است که در میان فیلسوفان نیز مباحث انگیزش مورد توجه بوده و اهمیت خیال‌پردازی در ایجاد شوق به انجام عمل از ارکان انگیزه‌سازی بوده که این تخیل در آثار فارابی به عنوان «جزء نزوعی نفس» در ایجاد انگیزه (فارابی، ۱۳۸۴: ۷۲) و در آثار ابن رشد اندلسی به عنوان «عامل انگیزشی درونی» محسوب می‌شود (اندلسی، بیتا: ۲۲۶). البته هرچه تصویرسازی آینده حسرت‌آمیز با هنرمندی بیشتری همراه باشد اثرگذاری بیشتری در مخاطب خواهد داشت.

## نتیجه گیری

باتوجه به روش‌های متعدد تقویت انگیزه در قرآن کریم و بررسی هریک از آنها، یک مبنای روانشناختی مبتنی بر آیات قرآن کریم می‌توان استخراج نمود به این معنا که خداوند متعال که خود، آگاه‌ترین اشخاص به ویژگی‌ها و خصائص روانی انسان‌هاست در تشریح احکام و بیان توصیه‌های خود از ویژگی‌های روانی انسان‌ها غفلت ننموده و بر اساس آنها تکالیف را تشریح نموده است که این امر سبب آسان‌تر شدن عمل به احکام شرعی است که با حکمت باری تعالی نیز همخوانی دارد زیرا حکمت خداوند اقتضاء دارد که پیش از مکلف نمودن انسان‌ها، مسیر انجام آن تکالیف را تسهیل نماید که امیرالمؤمنین علی علیه السلام نیز در حدیثی به این مطلب اشاره نموده و فرمودند: «(خداوند) راه‌های اطاعت را برای شما آسان نموده است» (شریف الرضی، ۱۴۱۴: ۲۱۱).



منابع

۱. قرآن کریم.
۲. ابن بابویه، محمد بن علی، (۱۳۹۸)، التوحید، جامعه مدرسین، قم.
۳. ابن رشد اندلسی، محمد، (بی‌تا)، منهاج الأدله، بی‌نا.
۴. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، (۱۴۰۴)، تحف العقول، جامعه مدرسین، قم.
۵. ابن طاووس، علی بن موسی، (۱۴۰۶)، فلاح السائل، بوستان کتاب، قم.
۶. ابوالفتح رازی، حسین بن علی، (۱۴۰۸)، روض الجنان و روح الجنان، آستان قدس رضوی، مشهد.
۷. بیضاوی، عبدالله بن عمر، (۱۴۱۸)، أنوار التنزیل و أسرار التأویل، دار إحياء التراث العربی، بیروت.
۸. خدا پناهی، محمد کریم، (۱۳۸۷)، انگیزش و هیجان، سمت، تهران.
۹. رایس، ف. فیلیپ، (۱۳۹۰)، رشد انسان، ارجمند، تهران.
۱۰. ریو، مارشال، (۱۳۹۳)، انگیزش و هیجان، ویرایش، تهران.
۱۱. زمخشری، محمود بن عمر، (۱۴۰۷)، الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل، دارالکتاب العربی، بیروت.
۱۲. طباطبایی، محمد حسین، (۱۳۹۰)، المیزان فی تفسیر القرآن، مؤسسة الأعلمی للمطبوعات، بیروت.
۱۳. طبرسی، فضل بن حسن، (۱۳۷۲)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ناصر خسرو، تهران.
۱۴. \_\_\_\_\_، (۱۴۱۷)، إعلام الوری بأعلام الهدی، مؤسسة آل البيت، قم.
۱۵. طبرسی، حسن بن فضل، (۱۴۱۲)، مکارم الأخلاق، الشریف الرضی، قم.
۱۶. طبری، محمد بن جریر، (۱۴۱۲)، جامع البیان فی تفسیر القرآن، دارالمعرفة، بیروت.
۱۷. طوسی، محمد بن الحسن، (۱۴۰۷)، تهذیب الأحکام، دار الکتب الإسلامیه، تهران.
۱۸. عادل مهربان، مرضیه، (۱۳۹۴)، مروری بر تحلیل محتوای کیفی و کاربرد آن در پژوهش، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.
۱۹. عباسی مقدم، مصطفی، (۱۳۷۹)، اسوه‌های قرآنی و شیوه‌های تبلیغی آنان، دفتر تبلیغات اسلامی، قم.

۲۰. فارابی، محمد بن محمد، (۱۳۸۴)، *السیاسة المدنیة*، بی‌نا.
۲۱. فخر رازی، محمود بن عمر، (۱۴۲۰)، *التفسیر الکبیر*، دار إحياء التراث العربی، بیروت.
۲۲. فرانکن، رابرت، (۱۳۹۲)، *انگیزش و هیجان*، نی، تهران.
۲۳. فرنکنا، ویلیام ک، (۱۳۷۹)، *الزام و انگیزش در فلسفه اخلاق متأخر*، ترجمه: سید امیر اکرمی، مجله ارغنون، شماره ۱۶، از ۱۳۱ الی ۱۶۷.
۲۴. فعالی، محمدتقی، (۱۳۹۱)، *خودباوری*، مؤسسه دین و معنویت آل یاسین، قم.
۲۵. فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی، (۱۴۱۵)، *تفسیر الصافی*، مکتبه الصدر، قم.
۲۶. کاشانی، فتح‌الله بن شکرالله، (۱۳۴۰)، *منهج الصادقین فی إلزام المخالفین*، اسلامیة، تهران.
۲۷. کاویانی، محمد، (۱۳۹۳)، *روان شناسی در قرآن*، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم.
۲۸. کلینی، محمد بن یعقوب، (۱۴۰۷)، *الکافی*، دار الکتب الإسلامیة، تهران.
۲۹. گورمن، فیل، (۱۳۸۹)، *انگیزش و هیجان*، دانژه، تهران.
۳۰. سانتراک، جان دبلیو، (۱۳۸۸)، *زمینه روان شناسی*، رسا، تهران.
۳۱. سبحانی نیا، محمد، (۱۳۹۳)، *قرآن، کتاب اخلاق*، دارالحديث، قم.
۳۲. شبر، عبدالله، (۱۴۱۰)، *تفسیر القرآن الکریم*، انتشارات دارالهجرة، قم.
۳۳. شجاعی، محمدصادق، (۱۳۹۱)، *انگیزش و هیجان با نگرش به منابع اسلامی*، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم.
۳۴. \_\_\_\_\_، (۱۳۸۶)، «نظریه نیازهای معنوی از دیدگاه اسلام و تناظر آن با سلسله مراتب نیازهای مازلو»، *مجله مطالعات اسلام و روانشناسی*، شماره ۱، صفحه ۸۷ الی ۱۱۶.
۳۵. شریف الرضی، محمد بن حسین، (۱۴۱۴)، *نهج البلاغة*، هجرت، قم.
۳۶. شولتز و شولتز، دوان پی. و سیدنی الن، (۱۳۲۲)، *نظریه‌های شخصیت*، ویرایش، تهران.
37. Taliaferro, Charles, (۱۹۹۸), *Contemporary philosophy of religion*, Blackwell publishers.