

روش‌های خودتربیتی از دیدگاه اسلام


اسماعیل دانش^۱

چکیده

روش‌های خودتربیتی، شیوه‌هایی است که شخص، امور پسندیده‌ای را در خود یا در دیگری ایجاد نماید و ناپاکی‌ها و ضدارزش‌ها را از صفحه‌ی وجود خویش بزدايد. این نوشتار با هدف ارائه‌ی روش‌های خودتربیتی، با بهره‌گیری از متون تفسیری و روایی، به مباحثی مانند مفهوم‌شناسی تربیت، روش، انواع روش‌های تربیتی، شرح روش‌های خودتربیتی مانند تفکر، توبه، مشارطه، مراقبه، محاسبه، تلقین به نفس، تحمیل به نفس، تزکیه، عبادت، توکل، کسب محبت پروردگار، تلاوت و تدبر در قرآن و... پرداخته است.

کلیدواژه‌ها :

روش، تربیت، خودتربیتی، اسلام

۱. کارشناس ارشد ادیان و مذاهب اسلامی، دانش‌آموخته‌ی جامعه‌المصطفی (عج) 

مقدمه

تربیت از دیدگاه اسلام دارای اهمیت فراوان و تابع اصول و قواعد ویژه‌ای است. موضوع تعلیم و تربیت، انسان می‌باشد. انسان رفتارهای پیچیده و مرموزی دارد که باید برای تربیت آن، براساس شرایط حاکم بر فرد و اجتماع، از روش‌های تربیتی مختلف استفاده شود. دوران بلوغ، حساس‌ترین مرحله‌ی زندگی انسان به شمار می‌رود که به مراقبت‌های ویژه نیاز دارد؛ از این رو، تربیت اسلامی باید به گونه‌ای باشد که متربی پس از بلوغ، واعظ درونی خویش گردد و نیازش به مربی بیرونی، به تدریج، کاهش یابد و متربی بیش از پیش در تربیت و رشد خود مسئولیت‌پذیر شود و به آن اهتمام ورزد.

امروزه که نظام سلطه درصدد مخدوش جلوه دادن چهره‌ی اسلام و ایجاد تزلزل در باورهای دینی مسلمانان، به ویژه جوانان، می‌باشد و از سوی دیگر، جوان در هر لحظه مورد تهاجم قرار می‌گیرد و امکان دسترسی لحظه به لحظه به مربی وجود ندارد، افراد بیش از پیش نیازمند روش‌های خود تربیتی هستند.

مفهوم‌شناسی

روش و تربیت، دو واژه‌ی کلیدی هستند که پیش از ورود به بحث باید تعریف شوند.

روش و تربیت

الف. در لغت

روش در لغت به معنای طرز، طریقه، قانون، راه و اسلوب آمده است.^۲ تربیت در لغت به معنای افزایش، نمو، پروردن و پرورش دادن بیان شده است.^۳ واژه‌ی تربیت می‌تواند از ریشه‌ی اصلی «ربب» به معنای تربیت امور متربی و ریشه‌ی فرعی تربیت از «ربو» به معنای رشد دادن باشد^۴ و به معنای پرورش بدن به وسیله‌ی انواع ورزش و رشد جسمانی نیز به کار رفته است. تربیت به معنای

۲. علی اکبر دهخدا، لغت‌نامه‌ی دهخدا، ج ۲۶، ص ۱۶۲.

۳. محمد مرتضی زبیدی، تاج‌العروس، ج ۱، ص ۲۶۱.

۴. حسن مصطفوی، التحقیق فی کلمات قرآن‌الکریم، ج ۴، ص ۱۸.

عام، پروراندن هر چیزی است، به گونه‌ای که شایسته‌ی آن باشد و شامل جمادات، گیاهان، حیوانات و انسان‌ها نیز می‌گردد.^۵

بحث لغوی تربیت بدان جهت مهم است که اصل در تربیت، از دیدگاه اسلام، بعد روحی و معنوی انسان می‌باشد؛ از این رو، در تربیت اسلامی، که تربیت در ابعاد گوناگون انسان (جسمانی، روحانی، اخلاقی، عاطفی) صورت می‌گیرد، اگر تربیت از ریشه‌ی «ربو» باشد، معنای جامع را نمی‌رساند. بدین‌رو، تربیت از ریشه‌ی «ربب» به معنای مالک و مدبر، در تربیت اسلامی مراد و مقصود است.^۶

ب. در اصطلاح

روش در اصطلاح: روش به معنای یافتن بهترین راه برای رسیدن به حقیقت است. روش، فنون و وسائلی است که با استفاده از آنها می‌توان به واقعیت‌های علمی دست یافت. از نظر برخی، روش، وسائل، ابزار و مراحل است که برای جمع‌آوری اطلاعات و کیفیت بررسی آنها، به منظور وصول به هدف مشخص انتخاب می‌شود. برخی دیگر گفته‌اند که روش، استدلالی است که به کمک آن، آدمی افکار خود را به درستی آزمایش می‌کند.

بنابراین، روش، در اصطلاح، مجموعه‌ای از تلاش‌ها، فنون، مهارت، وسائل و ابزاری است که رسیدن ما را به هدف ممکن می‌کند و سرعت می‌بخشد. هرگاه، مربی بخواهد در چارچوب نظام تربیتی ویژه و براساس اصول تربیتی پذیرفته‌شده در آن نظام، صفت یا رفتاری در مربی به وجود بیاورد و نهادینه کند یا مربی را بدان بیاراید یا از وی بزادید، باید به گونه‌ای روشمند عمل کند. به چنین رفتاری، «روش تربیت» گفته می‌شود؛ از این رو، روش تربیت، مقوله‌ای رفتاری با ماهیت دستوری است که شامل اصول و هدف‌ها می‌باشد و با پایبندی بدان می‌توان عمل تربیتی را سامان بخشید و به فرجام رساند تا هدف مربی از عمل تربیتی در مربی تحقق یابد.^۷ مراد از روش‌های تربیتی، شیوه‌ها و رفتارهایی است که مربی برای تحقق اهداف تربیتی به کار می‌بندد.

۵. محمد معین، فرهنگ فارسی، ج ۱، ص ۲۱۲.

۶. خسرو باقری، نگاه‌های دوباره به تربیت اسلامی، ص ۴۶.

۷. بهروز رفیعی، آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن، ج ۴، ص ۱۸۵.

روش، در اصطلاح اسلامی وسائل و شیوه‌هایی است که با استفاده از آن می‌توان آموزه‌ها و معارف حق و اخلاق پسندیده را در خود یا دیگری ایجاد و نهادینه نمود و از رذایل پرهیز کرد.

تربیت در اصطلاح: تربیت، در اصطلاح، عبارت است از فعالیت منظم و مستمر با هدف کمک به رشد جسمانی، شناختی، اخلاقی، عاطفی و به طور کلی، پرورش و شکوفایی استعداد‌های متربی، به گونه‌ای که نتیجه‌ی آن در شخصیت متربی، به ویژه در رفتارهای او، نمودار شود.^۸

برخی دیگر از متخصصان حوزه‌ی تربیت معتقدند که تربیت عبارت است از انتخاب رفتار و گفتار مناسب، ایجاد شرایط و عوامل لازم و کمک به شخص مورد تربیت تا بتواند استعداد‌های نهفته‌اش را در تمام ابعاد وجود و به صورت هماهنگ پرورش دهد و شکوفا سازد و به تدریج، به سوی هدف و کمال مطلوب حرکت کند.^۹ به طور کلی می‌توان گفت که تربیت از دیدگاه اسلام عبارت است از به فعلیت رساندن قوا و استعداد‌های انسان و ایجاد تعادل و هماهنگی در آنها، برای رسیدن به کمال مطلوب، یعنی شناختن «رب» به عنوان مدیر جهان و انسان و تن دادن به ربوبیت انحصاری خداوند، با عمل نمودن به تعالیم پیامبر اسلام ﷺ و اهل بیت علیهم‌السلام، به منظور وصول به مقام عبودیت و قرب الهی.

انواع روش‌های تربیتی

در آیات و روایات روش‌های تربیتی فراوانی برای انسان بیان شده است؛ از این رو، لازم است مربی بر مبنای شرایط حاکم بر فرد و اجتماع، به وسعت دامنه‌ی تربیت و فراخور موقعیت متربی، از روش‌های تربیتی بهره گیرد. تربیت، شیوه‌های گوناگونی دارد که اگر درست مورد استفاده قرار گیرد، بهره‌های فراوانی دربر خواهد داشت.

انتخاب روش‌های درست در تربیت افراد، مانند نسخه‌های چندمرحله‌ای پزشک است که هر مرحله از نسخه‌ی جدید، به بهبودی و مداوای افراد کمک می‌کند و در مداوا، پزشکی موفق‌تر است که علم و بصیرت بیش‌تری داشته باشد و شیوه‌های

۸. محمدعلی حاجی ده‌آبادی، درآمدی بر نظام تربیتی اسلام، ص ۱۲.

۹. علی قائمی، زمینه‌ی تربیت، ص ۲۳ - ۲۸.

بهتری به کار گیرد.^{۱۰}

روش‌های تعلیم و تربیت را می‌توان به دو دسته تقسیم کرد:

۱. **روش خودتربیتی:** این روش در خودسازی و تهذیب نفس مورد بهره‌برداری سالکان و کمال‌جویان قرار می‌گیرد.

۲. **روش‌های دیگر تربیتی:** مربیان و معلمان باید از روش‌های دیگر تربیتی آگاه باشند و از آنها روش‌هایی را که با شرایط و موقعیت فرزند و مرتب‌ی هماهنگ و سازگار است، برگزینند و اجرا کنند.^{۱۱}

روش‌های خودتربیتی

نخستین گام برای خودتربیتی، خودشناسی است؛ پس از آن، مبارزه با آفات و موانعی مطرح می‌باشد که جلو حرکت و رشد و شکوفایی انسان را می‌گیرد.^{۱۲} خودتربیتی به طور کلی عبارت است از پرداختن به خویش، شکل دادن و جهت بخشیدن به فعالیت‌های حیاتی، تصحیح انگیزه‌ها و در نظر گرفتن مقصد نهایی و سوگیری فعالیت‌ها برای خداوند است، نه محدود کردن و متوقف ساختن فعالیت‌ها و توصیه به این‌که انسان فقط به خود بپردازد. خود واقعی انسان، امانتی آسمانی، موهبت الهی و سرمایه‌ی حرکت انسان در مسیر کمال است، به گونه‌ای که اگر انسان آن را ببازد، در واقع همه چیز را باخته است، ولی اگر قدر نفس را بشناسد و به عظمت بی‌مانند آن واقف گردد، هرگز آن را به آلوده نمی‌سازد و از هر فرصتی برای رسیدن به تعالی استفاده و از آن مراقبت می‌نماید.

از بررسی‌ها به نظر می‌رسد که در دوران بلوغ، بر روش‌های خودتربیتی تأکید شده است. تربیت اسلامی باید به گونه‌ای باشد که مرتب‌ی، پس از بلوغ، واعظ درونی خویش گردد و نیاز او به مرتب‌ی بیرونی و وابستگی وی به مرتب‌ی به تدریج، کاهش یابد. همچنین مرتب‌ی بیش از پیش مسئول امور خود باشد و به آن اهتمام ورزد؛ به عبارتی دیگر، در روش‌های خودتربیتی، عملکرد نفس آدمی به وسیله‌ی خویشتن مورد ارزیابی قرار می‌گیرد و شیوه‌ی ادامه‌ی مسیر با توجه به آن مشخص می‌گردد.

۱۰. ر.ک: محسن، علی آشتیانی فاضلی، *مبانی اخلاق اسلامی*، ص ۲۳۷ - ۲۳۸.

۱۱. بهروز رفیعی، *آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن*، ج ۴، ص ۱۸۵.

۱۲. ر.ک: محمدتقی مصباح یزدی، *به سوی خودسازی*، ص ۲۱ - ۲۲؛ محمدعلی سادات، *اخلاق اسلامی*، ص ۶۸.

تداوم این ارزیابی سبب می‌شود نفس رها نگردد و مسیر حرکت وی مورد مراقبت قرار گیرد.

۱. تفکر

یکی از روش‌های خودتربیتی، روش تفکر است. تفکر در لغت به معنای تصرف در قلب و تأمل و نظر به مقدمات و دلایل برای هدایت به سوی مجهول است.^{۱۳} در حقیقت، تفکر عبارت از سیر و حرکت ذهن از مطلوب به سوی سلسله مقدمات معلوم و سپس حرکت به سوی آن مطلوب برای تبدیل آن به معلوم است.^{۱۴} قرآن کریم می‌فرماید:

«الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا؛ آنان که در همه حال خدا را یاد می‌کنند و در آفرینش آسمان‌ها و زمین می‌اندیشند، می‌گویند خدایا، تو این عالم را بیهوده نیافریدی.»^{۱۵}

از آیه‌ی بالا فهمیده می‌شود که تفکر یکی از روش‌های خودتربیتی است که انسان را به سوی خوبی‌ها سوق می‌دهد. باید توجه داشت ذکر بدون فکر و فکر بدون ذکر کارساز نیست و در صورتی که هر دو با هم همراه شوند، انسان به تربیت حقیقی دست می‌یابد.

امام صادق علیه السلام درباره‌ی تفکر می‌فرماید: «فکر و اندیشه، آینه‌ی خوبی‌ها و پوشاننده‌ی بدی‌ها و روشنی‌بخش دل‌ها و موجب خوش‌خویی و سعه‌ی صدر می‌شود و به وسیله‌ی تفکر، انسان به صلاح روز رستاخیز و پایان کارش آگاه می‌گردد و به دانشش افزوده می‌شود.»^{۱۶}

اگر انسان بامداد هر روز به تمام اعضای خود و حالات آنها و چگونگی دوری آنان از به‌کارگیری نادرستشان بیندیشد و معصیت‌های آنها را بشناسد و درباره‌ی چگونگی آن فکر کند و در کسب حالات مربوط به هر کدام از اعضا، که خداوند

۱۳. حسن مصطفوی، *التحقیق فی کلمات قرآن الکریم*، ذیل ماده‌ی فکر.

۱۴. مرتضی مطهری، *منطق*، ص ۲۳.

۱۵. آل عمران: ۱۹۱.

۱۶. محمد باقر مجلسی، *بحار الانوار*، ج ۶۸، ص ۳۲۶.

آنها را دوست دارد، ببیند، درونش را اخلاق پسندیده و مقامات عالی اخلاقی فرامی‌گیرد و از پستی‌ها پاک می‌شود. با تفکر به تربیت نفس اقدام نمودن، مرتبی خود را مربی خود قرار داده و در خودسازی خود کوشیده است.

تفکر درباره‌ی خدا نیز تفکر در افعال بدیع و صنایع عجیب و نظم دستگاه آفرینش است. قرآن کریم نیز طریقه‌ی تفکر را، که نقش مؤثری در تربیت انسان دارد، معرفی نموده است.^{۱۷} قرآن می‌فرماید: «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ؛ محققاً در خلقت آسمان‌ها و زمین و رفت و آمد شب، دلایل روشن برای خردمندان است».^{۱۸}

روش تربیتی تفکر، که سه گونه پی‌آمد و اثرآموزی دارد، عبارت‌اند از: شناخت حضرت باری تعالی، شناخت طبیعت که به گسترش دانش انسان می‌انجامد و چگونگی زندگی را متحول می‌کند و ایجاد تحول در جنبه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری که زمینه‌ی پذیرش حقیقت را فراهم می‌نماید.^{۱۹}

۲. توبه

یکی از روش‌های خودتربیتی، توبه است. توبه در حقیقت، پشیمانی و تأثر باطنی از خلاف و معصیت می‌باشد و برای آن باید در مسیر طاعت و بندگی خدا کوشید. علامت توبه، بازگشت از مخالفت به مراقبت است. قرآن می‌فرماید: «وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ؛ ای گروه مؤمنان، همگی به سوی خدا بازگردید، باشد که نجات یابید».^{۲۰}

توبه و استغفار، پاک‌کننده‌ی انسان از گناهان است و حقوق ضایع شده را جبران نمی‌کند؛ از این‌رو، شخص تائب باید گذشته‌ی خود را به دقت مرور و آن را جبران نماید. در روایت آمده است: «لِكُلِّ دَاءٍ دَوَاءٌ وَ دَوَاءُ الذُّنُوبِ الِاسْتِغْفَارُ؛ برای هر

۱۷. ر.ک: ابوالحسن ورام بن فرس، تنبیه‌الخواطر و نزهة‌النواظر معروف به مجموعه‌ی ورام، ترجمه‌ی علی‌رضا

عطایی، ص ۴۵۶ - ۴۸۶؛ ابراهیم یشوایی ملایری، واژه‌های اخلاقی اصول کافی، ص ۴۴.

۱۸. آل عمران: ۱۹۰.

۱۹. ر.ک: محمد غزالی، احیاء‌العلوم‌الدین، کتاب العلم، کتاب ریاضه، کتاب امر به معروف و نهی از منکر و کتاب المراقبة.

۲۰. نور: ۳۱.

دردی درمانی است و داروی گناهان، استغفار است.^{۲۱} هنگامی که انسان در اثر غفلت و نادانی دچار گناه می‌شود، باید بی‌درنگ با توجه و استغفار، خود را در معرض رحمت الهی قرار دهد تا دوباره در مسیر تربیت الهی واقع شود، زیرا کسی که از گناهان پشیمان نیست، مصداق جمله‌ی «... فقد أفنیت بالتسویف والآمال عمری...»؛ عمر خویش را با امروز و فردا کردن تباه کردم.^{۲۲} می‌باشد. این‌گونه رفتار، سرانجام نافرجامی دارد؛ از این رو، نباید توبه و استغفار را فراموش کرد که این خود روش تربیتی عمیقی است که داروی شفابخش گناه‌کاران می‌باشد. در حقیقت، روش تربیتی توبه، نوعی خودشکنی و خضوع از روی صدق و خلوص به سوی خداست که با اعتراف به گناهان خویش، امید بخشش ایجاد می‌کند و هرگز از رحمت خدا ناامید نمی‌شود.^{۲۳}

۳. مشارطه

مشارطه از روش‌های مؤثر در تربیت است. مشارطه، از شرط، به معنای الزام و التزام چیزی به چیزی دیگر است.^{۲۴} در مشارطه انسان با خود پیمان می‌بندد که در انجام تکالیف و ادای وظایف و ایفای مسئولیت‌ها به هیچ وجه کوتاهی نکند و در کارهای خیر کوشا باشد و از کارهای ناپسند خودداری کند. این روش تربیتی، که به نوعی تلقین به خود نیز می‌باشد، در صورتی مؤثر است که هر روز تجدید شود تا به صورت ملکه در نفس و روح انسان رسوخ کند. بهترین ساعات مشارطه، صبحگاه، پس از ادای فریضه‌ی صبح است، زیرا دل باصفا تر و حق‌پذیرتر است. باید نفس خود را در برابر خود فرض کرده و به آن خطاب کند و بگوید: ای نفس، سرمایه و بضاعتی غیر از این چند روز ندارم. اگر این از دست من برود، سرمایه‌ی من بر باد رفته و امروز روز تازه‌ای است که خدا مرا در آن مهلت

۲۱. محمدبن یعقوب کلینی، اصول کافی، ج ۲، ص ۴۹۳.

۲۲. فرازی از دعای ابوحمزه‌ی ثمالی.

۲۳. ر.ک: دیلمی، ارشاد القلوب، ترجمه‌ی، علی سالکی، ص ۱۲۷ - ۱۳۵؛ محمد علی سادات، اخلاق اسلامی،

ص ۱۶۸ - ۱۷۵.

۲۴. التحقیق فی کلمات قرآن الکریم، ذیل ماده‌ی «شرط».

داده و اگر امروز مرده بودم، آرزو می‌کردم که کاش یک روز دیگر خدا مرا به دنیا برگرداند که در آن توشه تحصیل کنم. حال این‌گونه تصور کن که تو را به دنیا باز گردانده‌اند.^{۲۵}

ع. مراقبه

مراقبه، از رقبه، به معنای «گردن» است. رقیب یعنی کسی که گردن می‌کشد تا اوضاع را زیر نظر داشته باشد. عالمان اخلاق، مراقبه را در همه‌ی مسائل خودسازی مؤثر و کارساز دانسته‌اند. مراقبه یعنی انسان پس از مشارطه (عهد و پیمان)، در همه‌ی اوضاع و احوال، مراقب و نگران خویش باشد و خود را شریکی فرض کند که به او اطمینان ندارد و همیشه مواظب آن باشد. قرآن می‌فرماید: «وَالَّذِينَ هُمْ لِأَمَانَاتِهِمْ وَعَهْدِهِمْ رَاعُونَ؛ مؤمنان به امانت‌ها و عهد و پیمان‌شان پایبند هستند».^{۲۶} اگر انسان به خود واگذار شود، همه‌ی سفارش‌های گذشته را فراموش می‌کند و عهد و پیمان می‌شکند؛ از این رو، نباید در هیچ حالی از آن غافل شود و در لحظه‌ای را به خود وانگذارد. انسان در حال اطاعت یا معصیت است یا به امور مباحی همچون اکل و شرب و امثال اینها مشغول می‌باشد. پس در حال طاعت باید مراقب آن باشد که نیت آن فاسد نگردد و به ریا و اغراض دیگر تمایل نیابد. در حال معصیت نیز باید متوجه باشد که ترک کند و اگر مرتکب گردد، باید با توبه و انابه برگردد و کفاره‌ی آن را به جا آورد. در حال اشتغال به مباح نیز متوجه باشد که چه اموری مورد رضایت خداوند نیست تا انجامش ندهد یا اموری را که مورد رضایت اوست، انجام دهد؛ برای نمونه، در هنگام خوردن، بسم‌الله الرحمن الرحیم بگوید. انسان باید در هر حالی متوجه خدا باشد و او را مراقب خود بداند. همچنین بداند که خدای تعالی از ضمیر همه آگاه و به اعمال و افعالشان بیناست. چنانچه روش مراقبه به صورت عملی به کار گرفته شود و مراتب آن احراز گردد، به جایی می‌رسد که انسان را در همه‌ی زمان‌ها نور الهی فرامی‌گیرد و پیوسته غرق

۲۵. ر.ک: ملا احمد نراقی، معراج‌السعاده، ص ۶۹۷ - ۶۹۸؛ محمد رضامهدوی کنی، نقطه‌های آغازین در اخلاق

عملی، ص ۳۴۶.

۲۶. مؤمنون: ۸.

جمال و جلال عظمت خداوند می‌شود.^{۲۷}

۵. محاسبه

محاسبه از روش‌های اساسی خودتربیتی است که درباره‌ی آن توصیه‌ی فراوانی شده است. محاسبه، از «حسب»، در لغت به معنای اشراف و آگاهی به قصد آزمودن است که در فارسی از آن به «رسیدگی» تعبیر می‌شود.^{۲۸}

محاسبه، حسابرسی و بازنگری گذشته و تعهد به آینده می‌باشد که باید هفت مورد در آن مراعات گردد:

۱. تقدیر و اندازه‌گیری؛^{۲۹} ۲. اصل مسئولیت‌پذیری؛^{۳۰} ۳. اصل بقای عمل؛^{۳۱} ۴. اصل ثبت اعمال؛^{۳۲} ۵. اصل حسابرسی و بازخواست؛^{۳۳} ۶. اصل مجازات و بازتاب عمل؛^{۳۴} ۷. اصل توبه و جبران.^{۳۵} قرآن کریم نیز این مراحل را بیان کرده است.

با توجه به اهمیت محاسبه، پی می‌بریم که هر فردی که محاسبه‌ی نفس می‌نماید، برای پس از مرگ خویش کاری انجام داده است. هر کس که پیرو هوا و هوس است، تنها آرزومند می‌باشد. بین انجام کار و آرزومندی، فاصله‌ای بسیار است.^{۳۶} سعدی نیز روش نیایش و محاسبه‌ی نفس را یکی از روش‌های خودسازی در تربیت اسلامی می‌داند و مورد توجه قرار داده و نیایش و تضرع در پیشگاه خداوند را سبب رشد معنوی در دنیا و آخرت دانسته و سروده است:

خداوندگارا نظر کن به جود که جرم آمد از بندگان در وجود
گناه آید از بنده‌ی خاکسار به امید عفو خداوندگار

۲۷. ر.ک: ملا احمد نراقی، معراج‌السعادة، ص ۶۹۹ - ۷۰۰؛ محمدرضا مهدوی کنی، همان، ص ۳۵۱.

۲۸. التحقيق فی کلمات قرآن الکریم، ذیل ماده‌ی «حسب».

۲۹. «... کل شیء عنده بمقدار» رعد: ۸.

۳۰. «إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا» احزاب: ۷۲.

۳۱. «وَوَجَدُوا مَا عَمِلُوا حَاضِرًا» كهف: ۴۹.

۳۲. «أَقْرَأْ كِتَابَكَ كَفَىٰ بِنَفْسِكَ الْيَوْمَ عَلَيْكَ حَسِيبًا» اسراء: ۱۴.

۳۳. «وَقَفُّوهُمْ إِنْهُمْ مُسْتَوْوُونَ» صافات: ۲۴.

۳۴. «كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ» مدثر: ۳۸.

۳۵. «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَيَّ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا» زمر: ۵۳.

۳۶. ر.ک: ابوالحسن ورام بن فرس، تنبيه الخواطر و نزاهه النواظر معروف به مجموعه‌ی ورام، ترجمه‌ی علی‌رضا

عطایی، ص ۴۳۸ - ۴۵۵؛ محمد رضا مهدوی کنی، همان، ص ۳۵۳ - ۳۵۶.

درباره‌ی محاسبه و ارزیابی اعمال و جبران تدارک ایام گذشته نیز سروده است:
دریغا که بگذشت عمر عزیز بخواهد گذشت این دمی چند نیز
گذشت آنچه در ناصوابی گذشت و در این نیز در نیابی گذشت^{۳۷}

۶. تلقین به نفس

تلقین به معنای فهمانیدن و تفهیم کردن است. تلقین نفس، اصطلاحی می‌باشد در معرفه‌النفس و به گونه‌ای است که به کمک اراده بر ضعف روانی یا تردید باطنی غلبه می‌کند و آن ضعف یا تردید را بر اثر تعلیم و پند دادن به خود و تکرار در آن زایل می‌سازند و بر عکس^{۳۸}.

تلقین می‌تواند فعلی و قولی یا فقط فعلی یا قولی باشد که هر یک از این موارد را نیز می‌توان در دو جهت سلب و ایجاب در نظر گرفت.

تلقین قولی از طریق به زبان آوردن قولی است که به مقتضای آن تغییری در ضمیر پدید می‌آید: از «جمیل بن دراج» نقل شده است که به امام صادق علیه السلام عرض کردم: «راستش این است که در دل من چیزی بزرگ متصور می‌شود (اندیشه‌ی کفرآمیز موج می‌زند)». در پاسخ فرمودند: «بگو لا اله الا الله». جمیل بن دراج می‌گوید: «هرگاه در دلم چیزی خطور می‌کرد، می‌گفتم لا اله الا الله [فطورات] از دلم بیرون می‌رفت»^{۳۹}.

تلقین فعلی یعنی صورت فعل مطلوب را به تظاهر بر اعضا و جوارح خویش آشکار سازیم، در حالی که آن فعل و آثار آن در ما ریشه ندوانده است، مانند توصیه‌ی قرآن به تواضع که می‌فرماید: «وَعِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا؛ و بندگان خدا کسانی هستند که بر زمین با تواضع گام می‌زنند»^{۴۰}. یعنی انسان در ظاهر خود را فرودست جلوه دهد و حاصل آن کنترل عجب و غرور است.

۳۷. ر.ک: سعدی شیرازی، مصلح الدین، بوستان، باب اول.

۳۸. لغت‌نامه‌ی دهخدا، ذیل ماده «تلقین».

۳۹. «عن جمیل بن دراج عن ابی عبدالله علیه السلام قال قلت له انه يقع فی قلبی امر عظیم فقال قل لا اله الا الله قال جمیل فکلما وقع فی قلبی شیء قلت لا اله الا الله فیذهب عنی». محمد بن یعقوب کلینی، اصول کافی، کتاب الایمان و الکفر، باب الوسوسة و حدیث نفس.

۴۰. فرقان: ۶۳.

گاهی، تلقین قولی و فعلی درهم می‌آمیزد که نماز برجسته‌ترین چهره‌ی آن است. نمازگزاران سخنان معینی بر زبان می‌رانند و حرکات معینی انجام می‌دهند که هر یک با حالات باطنی ویژه‌ای تناسب دارد و آنها را در باطن می‌انگیزد. همچنین تلقین، یکی از عوامل تقویت اراده برای نیل به هدف‌هاست. روان‌شناسان معتقدند تا وقتی فکر می‌کنید که نمی‌توانید و دارای ظرفیت نیستید، احتمال موفقیت کم است؛ حتی اگر درخشان‌ترین شایستگی‌ها را داشته باشید، خاموش می‌کنید و برعکس؛ انسانی که از نظر هوش و قابلیت متوسط است، ولی اطمینان دارد، موفق خواهد شد، زیرا در ضمن کوشش برای عملی ساختن اندیشه‌های خود، پس از مدتی سرچشمه‌های صفاتی را که به آن نیازمند است، می‌یابد.^{۴۱}

۷. تحمیل به نفس

این روش تحت عنوان «عمل به ضد» و «مخالفت با نفس» نیز آمده است. در مباحث خودسازی، انسان، همواره، در معرض خطرهای هواهای نفسانی است، زیرا نفس به دنبال دنیاطلبی و رفاه و راحتی خویش می‌باشد. پس اگر انسان آن را رها کند، به تدریج، عقل را مقهور خویش می‌سازد و آدمی را به نابودی می‌کشاند؛ از این رو، لازم است انسان علی‌رغم کراهت نفس، اموری به خود تحمیل و بدین وسیله، نفس سرکش را رام کند. اجرای اعمال و رفتاری که مخالف میل نفس است، ابتدا چون باری بر دوش سنگینی می‌کند، ولی پس از مدتی برای انسان عادی می‌شود و دشواری آن از بین می‌رود؛ برای نمونه، فروخوردن خشم، در حالی که غضب بر انسان چیره شده است و صبر و حلم برای انسان بسیار سخت به نظر می‌رسد. با چند بار تحمیل آن به نفس، از شدت آن کم می‌شود، چنان که قرآن می‌فرماید: «أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ الَّذِي أَنقَضَ ظَهْرَكَ وَرَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا؛ آیا ما سینه‌ی تو را گشاده نساختیم و بار سنگین تو را از تو برداشتیم؟! همان باری که سخت بر پشت تو سنگینی می‌کرد! و آوازه‌ی تو را بلند ساختیم! به یقین با [هر] سختی آسانی است!»^{۴۲}

در این روش، مربی همان متربی است. فرق روش تحمیل به نفس با تلقین به

۴۱. ر.ک: سیدمجتبی موسوی لاری، رسالت اخلاق در تکامل انسان، ص ۴۲۳ - ۴۲۵.

۴۲. انشراح: ۱ - ۵.

نفس در این است که در تلقین باطن، انسان بی‌رغبت نیست، ولی در تحمیل چنین فرضی ملحوظ می‌باشد. یعنی تحمیل در جایی اجرا می‌شود که علی‌رغم کراهت باطن، اعضا و جوارح به انجام عمل وادار گردند تا باطن بی‌رغبت، راغب گردد. البته روش تحمیل به نفس، حد معینی دارد که در حیطه‌ی عمل کاربردی است، نه در حیطه‌ی ایمان. همچنین تحمیل نباید به گونه‌ای باشد که مانع دوری دل شود و همه چیز را واگذارد.^{۴۳}

غزالی درباره‌ی این روش تربیتی می‌گوید: «در اجرای این روش لازم است که اصل تفرد، تدریج و تأثیر متقابل ظاهر بر باطن بر یکدیگر رعایت شود. مربی متریبی را از خود نکوهیده، به خوبی که ناپسندی آن کم‌تر است، مشغول نماید تا این روند در مدت طولانی باعث از بین رفتن خوی نامعقول گردد و خوی پسندیده یا متناظرش جایگزین آن شود که این روش اجمالاً در اصلاح و بهبودی برخی از ناهنجاری‌های شناختی، عاطفی و رفتاری کارآیی دارد».^{۴۴}

۸. تزکیه

یکی از مؤثرترین روش‌های خودتربیتی، تزکیه است. تزکیه، در لغت به معنای پیراستن و پاک کردن نفس از آلودگی می‌باشد.^{۴۵} کلمه‌ی زکات با تزکیه هم‌خانواده و از یک ریشه است. کاربرد تزکیه در نفس، روح، جان و روان است و به معنای پیراستن روح و فکر از هر گونه آلودگی (آلودگی فکری و آلودگی اخلاقی) می‌باشد. در قرآن، کلمه‌ی تزکیه پیش از تعلیم به کار رفته است: «هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ؛ و کسی است که در میان جمعیت درس نخوانده است، رسولی از خودشان برانگیخت که آیاتش را بر آنها می‌خواند و آنها را تزکیه می‌کند و به آنان کتاب (قرآن) و حکمت می‌آموزد، هر چند پیش از آن در گمراهی آشکاری بودند».^{۴۶} انسان برخلاف جمادات و نباتات، می‌تواند خود را تزکیه نماید و با مدد و همت

۴۳. ر.ک: افضل السادات دهشیری، نگرشی بر تربیت اخلاق از دیدگاه اسلام، ص ۱۶۲.

۴۴. ر.ک: محمدغزالی، احیاء العلوم الدین، کتاب ریاض النفس.

۴۵. التحقیق فی کلمات قرآن الکریم، ذیل ماده‌ی «زکی».

۴۶. جمعه: ۲.

خویش مراتبی درخور توجه از تزکیه را ببیماید، یعنی همان‌گونه که می‌تواند «خودآموز» و «خودتعلیم» باشد، می‌تواند «خودپرور» و «خودتزکیه‌کننده» نیز باشد. تزکیه، یکی از اصول بسیار مؤثر و لازم در امور تربیتی است.

عنایت اسلام به تزکیه پیش از تعلیم، نیز به همین دلیل است؛ تا زمانی که دل از آلودگی‌ها پاک نشود، برای آراسته شدن به کمالات و فضایل معنوی و اخلاقی آماده نمی‌گردد.^{۴۷} امام خمینی رحمته‌الله در این باره می‌فرماید: «گرفتاری همه برای این است که ما تزکیه نشده‌ایم. عالم شده‌اند؛ تربیت نشده‌اند. دانشمند شده‌اند؛ تربیت نشده‌اند. آن خطری که از عالمی که تربیت نشده و تزکیه نشده است بر بشر وارد می‌شود، از خطر مغول بالاتر است».^{۴۸}

۹. دعا

دعا شرایطی دارد که برخی از آن شرایط عبارت‌اند از: خلوص باطن، معرفت پروردگار، انصاف در آنچه می‌خواهد و... که سبب کشش رحمت و روشنی دل می‌شود. از آثار این روش تربیتی این است که خلأ فطری را در هنگام نیازمندی و گرفتاری پر و فرد را در برابر مشکلات توانمند و مقاوم می‌کند، یعنی انسان در پناه دعا، از وادی حیرت و دوری از خدا نجات می‌یابد.

دعا و راز و نیاز با خدا خودپسندی را از انسان زایل می‌کند. دعا کننده، اول خود را با گریه و زاری در مقابل خدا کوچک می‌بیند و هنگامی که از خدا چیزی می‌خواهد، در عمل غنای مطلق را برای خدا و فقر را برای خود ثابت کرده است.^{۴۹}

۱۰. عبادت

عبودیت اظهار تذلل می‌باشد و عبادت از آن رساتر و مهم‌تر است، زیرا عبادت اوج تذلل می‌باشد که جز خدای متعال، که در نهایت بلندمرتبگی است، کسی سزاوار آن نیست.^{۵۰}

۴۷. محمدتقی مصباح یزدی، به سوی او، ص ۳۴ - ۳۵.

۴۸. ر.ک: مجتبی‌ی فراهانی، تعلیم و تربیت از دیدگاه امام خمینی رحمته‌الله، ص ۶، ۷ و ۹۷.

۴۹. ر.ک: حسن ممدوحی کرمانشاهی، شهود و شناخت شرحی بر صحیفه‌ی سجاده، ج ۲، ص ۲۷۹؛ علامه مجلسی،

عین‌الحیاء، تحقیق سیدمهدی رجایی، ج ۲، ص ۱۱۶ - ۱۵۶؛ حسین مظاهری، فضایل و رذایل اخلاقی، ص ۲۴۰.

۵۰. المفردات، ذیل کلمه‌ی عبد.

عبادت به معنای خاص، ممکن است در شکل نماز، روزه، حج، خدمت به بندگان خدا، انفاق و... متجلی شود. عبادت به معنای عام، آن است که انسان هر کاری را با نیت خالص و برای رسیدن به هدف نهایی (قرب الهی) انجام می‌دهد؛ از این رو، ممکن است راه رفتن، درس خواندن، غذا خوردن و... با توجه به این معنا، عبادت باشد. عبادت، انسان را به گونه‌ای تربیت می‌کند که چشم، دست، زبان و همه‌ی اعضا، خدایی می‌شود^{۵۱} و به مقامی می‌رسد که قرآن مجید این‌گونه تعبیر می‌فرماید: «إِنَّمَا يُؤْمِنُ بِآيَاتِنَا الَّذِينَ إِذَا ذُكِّرُوا بِهَا خَرُّوا سُجَّدًا وَسَبَّحُوا بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَهُمْ لَا يَسْتَكْبِرُونَ؛ تنها کسانی که به آیات ما ایمان می‌آورند که هر وقت این آیات به آنان یادآوری شود، به سجده می‌افتند و تسبیح و حمد پروردگارشان را به جا می‌آورند و تکبر نمی‌کنند»^{۵۲}.

غرق شدن در مادیات، انسان را از خود جدا می‌کند و با خود بیگانه می‌سازد. عبادت انسان را به خویشتن بازمی‌گرداند. عبادت به هوش آورنده و بیدارکننده‌ی انسان است. عبادت، انسان غرق‌شده و محوشده در اشیا را از دریای غفلت بیرون می‌آورد. در عبادت، انسان به حقارت و پستی آمال و آرزوهای محدود مادی خود پی می‌برد و می‌خواهد خود را به قلب هستی برساند.^{۵۳}

۱۱. توکل

هنگامی که انسان خود را در برابر خداوند، جاهل و ناتوان می‌بیند، در عین انجام وظایف خویش، کار را به خداوند واگذار می‌کند و همه چیز را به چشم اسباب و ابزار می‌نگرد.

دباره‌ی تفسیر توکل در روایات آمده است: «سأل النبي ﷺ، عن جبرئيل ما التوكل على الله عز وجل؟ فقال: العلم بأن المخلوق لا يضر و لا ينفع، و لا يعطي و لا يمنع، و استعمال اليأس من الخلق فإذا كان العبد كذلك لم يعمل لاحد سوي الله، و لم يرج و لم يخف سوي الله، و لم يطمع في أحد سوي الله، فهذا هو التوكل؛ پیامبر اکرم ﷺ تفسیر توکل را

۵۱. غلام‌رضا سلطانی، تکامل در پرتو اخلاق، ص ۹۲ - ۹۶.

۵۲. سجده: ۱۵.

۵۳. ر.ک: محسن واعظی‌نژاد، اظهارات روح، ص ۱۸۸ - ۱۸۹؛ علی اصغر الهی‌نیا، غلام عباس طاهرزاده، اخلاق

عبادی، ص ۱۷ - ۱۹.

از جبرئیل پرسیدند. جبرئیل گفت: «معنای توکل این است که انسان یقین کند به این‌که سود و زیان و بخشش و حرمان به دست مردم نیست و باید از آنها ناامید بود و اگر بنده‌ای به این مرتبه از معرفت برسد که جز برای خدا کاری انجام ندهد و جز او به کسی امیدوار نباشد، این همان توکل به خداوند است».^{۵۴}

همچنین خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ؛ کسی که به خدا توکل نماید، خداوند او را کفایت می‌کند».^{۵۵}

با توجه به ماهیت توکل در آیات و روایات، می‌توان گفت که بی‌تردید، توکل آثار تربیتی عجیبی در پی دارد که در همه‌ی شئون فردی و اجتماعی انسان تأثیر می‌گذارد. برخی از این آثار عبارت‌اند از: برخورداری از قدرت تصمیم‌گیری، شجاعت، آسان شدن سختی‌ها، ترک گناه، دوری از ناامیدی، تأثیرناپذیری از اقبال و ادبار مردم و نگران نبودن از حوادث. هر کس می‌تواند با به‌کارگیری توکل، از این آثار بهره‌مند شود.^{۵۶}

توکل علاوه بر این‌که از برترین صفات اخلاقی است، زمینه‌ی رسیدن به درجات عالی قرب را نیز فراهم می‌سازد و در زندگی فردی و اجتماعی و آرامش روانی افراد، بسیار مؤثر است؛ از این رو، ضرورت دارد مربیان در پرورش توکل در متربیان، سرمایه‌گذاری نمایند. «محقق نراقی» درباره‌ی به‌کار بستن این روش معتقد است که مربی شرح و رابطه‌ی عاطفی خدا به بنده‌اش، براساس آنچه در آیات و احادیث آمده است، می‌تواند زمینه‌ی اعتماد به خدا را در متربی ایجاد کند، به این صورت که متربی را متوجه سازد که خدا متوکلان را دوست دارد:^{۵۷} «فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ»^{۵۸}

۵۴. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۸، ص ۱۳۸.

۵۵. طلاق: ۳.

۵۶. محمدحسن حائری یزدی، آشنایی با اخلاق اسلامی، ص ۳۱ - ۳۳؛ ملامحسن فیض کاشانی، اخلاق حسنه،

ص ۲۴۵ - ۲۴۸.

۵۷. ر.ک: ملامحمد مهدی نراقی، جامع‌السعادات، ج ۳، ص ۴۱ - ۴۲، ۹۸ و ۲۲۱.

۵۸. آل عمران: ۱۵۹.

۱۲. تحصیل محبت پروردگار

خداوند انسان را دوست دارد و انسان نیز باید خدا را بر دیگر محب‌های خود برگزیند و بنگرد که در نهان و آشکار، خدای تعالی اسباب سعادت انسان را فراهم می‌کند و او را به آنچه خیرش در آن است، راهنمایی می‌نماید. همچنین او را از گناهایی که ممکن است از او سرزند، باز می‌دارد و امر او را خود سرپرستی می‌کند. پس خداست که مشاور و مدبر انسان، زینت‌بخش اخلاق، به‌کاردارنده‌ی او و توفیق‌دهنده‌ی ظاهر و باطن اوست.

محقق نراقی در به‌کار بستن این روش دو امر را بیان کرده است: ۱. پاک ساختن دل از مشاغل و دلبستگی‌های دنیا؛ ۲. تحصیل معرفت خدا و تقویت و توسعه‌ی آن. نراقی به روش دوم بیش‌تر اهمیت می‌دهد و معتقد است که درک چیزی که لذت‌آور باشد، موجب محبت می‌شود و چون درک امور عقلی از درک‌های دیگری قوی‌تر می‌باشد، محقق نراقی به‌طور مؤکد متربی را به تحصیل محبت خدا از طریق معرفت عقلی توصیه می‌کند.^{۵۹}

۱۳. تلاوت و تدبر در قرآن

قرآن از نظر لفظ به سبب نهایت فصاحتش، معجزه است و از نظر معنا متضمن اصول حقایق و مواظط و احکام می‌باشد و از دقایق صنع الهی و از امور غیبی و احوال نهایی و داستان‌هایی که در قرن‌های پیشین روی داده است، خبر می‌دهد. تلاوت قرآن، در دل‌ها تأثیر دارد و صفا بخش نفوس است. مقصود اصلی از تلاوت قرآن، حصول معارف آن در دل و عمل به آن می‌باشد. حق تلاوت قرآن این است که زبان، عقل و دل همراه هم باشند. حق ادا کردن زبان این است که حروف را صحیح و شمرده شده ادا کند. بهره‌ی عقل، ادراک معانی است و بهره‌ی دل، پند گرفتن و تأثیر از حالات مذکور؛ بنابراین، تلاوت پیوسته‌ی قرآن، سبب خودسازی می‌شود. امام خمینی رحمته‌الله در این باره می‌فرماید: «کتاب آسمانی اسلام که قرآن مجید است، کتاب تربیت انسان است، در همه‌ی ابعاد، بعد روحانی، بعد جسمانی، بعد سیاسی، بعد فرهنگی... راه تربیت را نشان می‌دهد... باید تابع قرآن شد. باید انسان قرآنی

ایجاد کرد. قرآن، کتاب انسان‌سازی است. کتابی است که به این کتاب اگر کسی توجه کند، تمام مراتبی که از برای انسان است، کفایت می‌کند و به همه مراتب نظر دارد».^{۶۰}

۱۴. معادباوری

از آیات قرآن و احادیث به دست می‌آید که همه‌ی اعمال، حرکات، گفتار و حتی رفتار و نفس کشیدن‌ها و افکار و نیت‌های انسان، در نامه‌ی عملش ثبت و ضبط می‌گردد. در قیامت، به دقت به حساب بندگان رسیدگی و تمام اعمال بندگان - چه کوچک و چه بزرگ - ارزیابی می‌شود. هر انسانی در قیامت به کیفر یا پاداش عمل بد یا خوبش خواهد رسید؛ خداوند در قرآن می‌فرماید: «يَوْمَئِذٍ يَصْدُرُ النَّاسُ أَشْتَاتًا لِيُرَوْا أَعْمَالَهُمْ فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَ مَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ؛ در آن روز، مردم به صورت گروه‌های پراکنده [از قبرها] خارج می‌شوند تا اعمالشان به آنها نشان داده شود. پس هر کس هم‌وزن ذره‌ای کار خیر انجام دهد، آن را می‌بیند و هر کس هم‌وزن ذره‌ای کار بد کرده است، آن را می‌بیند».^{۶۱}

اگر ما عقیده داریم که همه‌ی اعمال، کردار، حرکات، گفتار و حتی افکار و اندیشه‌هایمان ثبت و ضبط می‌شود و باقی می‌ماند، چگونه می‌توانیم از عواقب آنها غافل بمانیم؟!

امام خمینی رحمته‌الله درباره‌ی تأثیر معادباوری در تربیت انسان می‌فرمایند: «اگر انسان باورش آمد که یک مبدأ برای این عالم است و یک بازخواستی برای انسان است، در یک مرحله‌ی بعد مردن، فنا نیست؛ مردن انتقال از یک نقص به کمال است؛ اگر این را باورش بیاید، این انسان را نگه می‌دارد از همه‌ی چیزها، از همه‌ی لغزش‌ها».^{۶۲}

۶۰. ماه‌نامه‌ی اخلاق و تربیت، فروردین، ص ۲۰۲ و ۲۰۵، ۱۳۸۵ش؛ مجتبی فراهینی، تعلیم و تربیت از دیدگاه

امام خمینی رحمته‌الله، ص ۶ و ۷ - ۹۷.

۶۱. زلزال: ۶ - ۸.

۶۲. مجتبی فراهینی، همان، ص ۱۰۵ - ۱۵۲.

۱۵. توسل و انتظار

در زیارت جامعه‌ی کبیره آمده است که رستگاری و عروج از آن کسی است که به دامن معصومان علیهم‌السلام دست آویزد و ضلالت، شقاوت، بیچارگی و سیه‌روزی از آن کسی است که از معصومان علیهم‌السلام بگریزد.

علامه مجلسی بهره‌مندی از نور ولایت، امامت و توسل به معصومان علیهم‌السلام را یکی از روش‌های بسیار مؤثر در خودسازی می‌داند و با الهام از روایات معصومان علیهم‌السلام بر این باور است که انتظار فرج تربیت‌ساز و روشی می‌باشد که می‌تواند آدمی را از کژاندیشی و ناامیدی برهاند؛ از این رو، پیوسته، مورد سفارش و توصیه‌ی ائمه اطهار علیهم‌السلام بوده است.^{۶۳}

نتیجه

نظام تربیتی اسلام دارای مبانی، اصول و اهدافی می‌باشد که براساس آن روش‌هایی ارائه داده و از عوامل مؤثر در تربیت نیز غافل نبوده است. روش‌های تربیتی دو دسته‌اند: روش‌های خودتربیتی و روش‌های دیگرتربیتی. برخی از این روش‌ها در خودسازی و در دیگرسازی کاربرد دارد و جزو روش‌های مشترک به شمار می‌رود، مانند روش تحمیل به نفس که خود فرد می‌تواند در راه خودتربیتی از آن بهره بگیرد و مربی نیز می‌تواند این شیوه را درباره‌ی متربی اجرا نماید.

پیش از این‌که به دیگرسازی پردازد، ضروری است که خود، تربیت یافته باشد، به همین دلیل، اگر مربیان تربیت را به خوبی اعمال نکرده باشند یا دارای نواقصی باشند، بهتر است فرد در تربیت خویش کوتاهی نکند. این تربیت را خودتربیتی می‌نامند. نخستین گام برای خودتربیتی، خودشناسی می‌باشد. از جمله روش‌هایی که در خودتربیتی به کار می‌رود، تفکر، توبه، مشارطه، مراقبه، محاسبه، تلقین به نفس، تحمیل به نفس، تزکیه، دعا، توسل، عبادت، توکل، تلاوت قرآن، معادباوری و تحصیل محبت پروردگار است که بیش‌تر جنبه‌ی اخلاقی به خود گرفته‌اند.

منابع :

۱. قرآن کریم
۲. الهامی‌نیا، علی‌اصغر، غلام‌عباس، طاهرزاده، *اخلاق عبادی*، مرکز تحقیقات اسلامی سپاه، پاییز ۱۳۷۹ ش.
۳. امینی، ابراهیم، *اسلام و تعلیم و تربیت*، تهران، انتشارات انجمن اولیا و مربیان، چاپ اول، دی‌ماه ۱۳۷۲.
۴. انصاریان، حسین، *نظام تربیت در اسلام*، قم، انتشارات ام‌ایبها، ۱۳۷۶ ش.
۵. ابوطالبی، مهدی، *تربیت دینی از دیدگاه امام علی علیه‌السلام*، انتشارات مؤسسه‌ی آموزشی پژوهشی امام خمینی رحمته، ۱۳۸۳ ش.
۶. اسماعیلی یزدی، عباس، *فرهنگ تربیت*، قم، انتشارات دلیل‌ما، بهار ۱۳۸۱ ش.
۷. امین‌زاده محمدرضا، *فرهنگ تعلیم و تربیت اسلامی*، قم، انتشارات در راه حق، زمستان ۱۳۷۶ ش.
۸. باقری، خسرو، *نگاهی دوباره به تربیت اسلامی*، تهران، انتشارات مدرسه، چاپ هشتم، ۱۳۸۲ ش.
۹. باهنر، محمدجواد، *انسان و خودسازی*، نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۷ ش.
۱۰. باهنر، محمدجواد، *گفتارهای تربیتی*، نشر فرهنگ اسلامی، چاپ ششم، ۱۳۷۷ ش.
۱۱. بی‌آزار شیرازی، عبدالکریم، *رساله‌ی نوین فقهی تربیتی*، تهران، نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول، ۱۳۷۷ ش.
۱۲. پیشوایی ملایری، ابراهیم، *واژه‌های اخلاقی از اصول کافی*، تهران، انتشارات یاسر، بهار ۱۳۶۱ ش.
۱۳. حائری یزدی، محمدحسن، *آشنایی با اخلاق اسلامی*، مشهد، آستان قدس رضوی، چاپ اول، ۱۳۸۰ ش.
۱۴. حاجی ده‌آبادی، محمدعلی، *درآمدی بر نظام تربیتی اسلام*، دفتر تحقیقات و تدوین متون درسی مرکز جهانی علوم اسلامی، تابستان ۱۳۷۷ ش.
۱۵. دهخدا، علی‌اکبر، *نعت‌نامه‌ی دهخدا*، تهران، انتشارات مجلس شورای ملی، ۱۳۳۶ ش.
۱۶. دهشیری، اعظم‌سادات، *نگرشی به تربیت اخلاق از دیدگاه اسلام*، تهران، انتشارات سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ اول، زمستان، ۱۳۷۵ ش.
۱۷. دیلمی، *ارشاد القلوب*، با پاورقی علامه شعرانی، ترجمه‌ی علی سکلی، چاپ اول، انتشارات ناصر، ۱۳۷۱ ش.

۱۸. راغب اصفهانی، *مفردات الالفاظ القرآن*، انتشارات ذوی القربی، ۱۳۸۲ ش.
۱۹. رفیعی، بهروز، *آرای دانشمندان مسلمان در تعلیم و تربیت و مبانی آن*، انتشارات سمت، چاپ اول، بهار ۱۳۸۱ ش.
۲۰. زبیدی، محمد مرتضی، *تاج العروس*، دارالهدایا.
۲۱. سادات، محمدعلی، *اخلاق اسلامی*، تهران، انتشارات سمت، چاپ چهارم، ۱۳۷۳ ش.
۲۲. سلطانی، غلامرضا، *تکامل در پرتو اخلاق*، تهران، دفتر انتشارات اسلامی، چاپ چهارم، ۱۳۷۲ ش.
۲۳. سعدی شیرازی، بوستان، *تصحیح غلامحسین یوسفی*، انتشارات خوارزمی، چاپ هفتم، اردیبهشت ۱۳۸۱ ش.
۲۴. سعدی شیرازی، گلستان، *تصحیح غلامحسین یوسفی*، انتشارات خوارزمی، چاپ هفتم، اردیبهشت ۱۳۸۱ ش.
۲۵. طوسی، خواجه نصرالدین، *اخلاق ناصری*، تهران، انتشارات خوارزمی، آذرماه ۱۳۷۳ ش.
۲۶. غزالی، محمد، *احیاء علوم الدین*، انتشارات مؤسسه‌ی الهدی.
۲۷. فیض کاشانی، محسن، *اخلاق حسنه*، تهران، انتشارات پیام آزادی، بهمن ۱۳۶۲ ش.
۲۸. فیض کاشانی، محسن، *منهاج النجاه*، راه نجات، ترجمه‌ی رضا رجبزاد، انتشارات پیام آزادی، تابستان ۱۳۶۵ ش.
۲۹. فاضلی، علی آشتیانی، محسن، *مبانی تربیت و اخلاق اسلامی*، انتشارات روحانی زمستان، ۱۳۷۵ ش.
۳۰. فراهانی، مجتبی، *تعلیم و تربیت از دیدگاه امام خمینی رحمته*، تهران، مؤسسه‌ی تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمته، چاپ دوم، پاییز ۱۳۷۸.
۳۱. فرهادیان، رضا، *مبانی تعلیم و تربیت در قرآن و احادیث*، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، حوزه‌ی علمیه‌ی قم، ۱۳۷۸ ش.
۳۲. قائمی، علی، *روش تحقیق*، تهران، انتشارات، امیری، زمستان، ۱۳۷۵ ش.
۳۳. قائمی، علی، *زمینه‌ی تربیت*، تهران، انتشارات، امیری، چاپ ششم، تابستان ۱۳۶۸ ش.
۳۴. کلینی، محمدبن یعقوب، *اصول کافی*، تهران، دارالکتب الاسلامیه، بی‌تا.
۳۵. مصطفوی، حسن، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی، ۱۳۱۶ ش.
۳۶. معین، محمد، *فرهنگ فارسی معین*، تهران، انتشارات امیرکبیر، ۱۳۶۰ ش.

۳۷. مطهری، مرتضی، *تعلیم و تربیت در اسلام*، تهران، انتشارات صدرا، چاپ بیست و یکم، ۱۳۷۲ش.
۳۸. مظاهری، حسین، *فضایل و رذایل اخلاقی*، انتشارات اخلاق، آبان‌ماه ۱۳۷۲ش.
۳۹. محمدی گیلانی، محمد، *درس‌هایی از اخلاق اسلامی*، نشر سایه، چاپ اول، ۱۳۷۸ش.
۴۰. موسوی لاری، مجتبی، *رسالت اخلاق در تکامل انسان*، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، بهار ۱۳۷۶ش.
۴۱. علی‌رضا خسروی، قم، انتشارات آل علی، چاپ اول، پاییز ۱۳۷۹ش.
۴۲. مهدوی کنی، محمدرضا، *نقطه‌های آغازین در اخلاق عملی*، نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول، پاییز ۱۳۷۱ش.
۴۳. مصباح‌یزدی، محمدتقی، *به سوی خودسازی*، قم، انتشارات مؤسسه‌ی آموزشی پژوهشی امام خمینی رحمته، چاپ اول، پاییز ۱۳۸۰ش.
۴۴. مصباح‌یزدی، محمدتقی، *به سوی او*، قم، انتشارات مؤسسه‌ی آموزشی پژوهشی امام خمینی رحمته، چاپ اول، بهار ۱۳۸۲ش.
۴۵. مجلسی، محمدباقر، *عین الحیة*، تحقیق سید مهدی رجایی، مؤسسه‌ی سینا، ۱۳۷۶ش.
۴۶. مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار*، بیروت، مؤسسه‌ی الوفا، ۱۴۰۳ش.
۴۷. ممدوحی کرمانشاهی، حسن، *شهود و شناخت*، شرحی بر صحیفه‌ی سجادیه، انتشارات مؤسسه‌ی فرهنگی سما، ۱۳۸۱ش.
۴۸. نراقی، ملاحمد، *معراج السعاده*، قم، انتشارات هجرت، چاپ آذرماه ۱۳۷۱ش.
۴۹. واعظی‌نژاد، حسین، *طهارت روح*، تهران، انتشارات ستاد اقامه‌ی نماز، تابستان ۱۳۷۴ش.
۵۰. ورام بن ابی‌فرس، ابوالحسین، *مجموعه‌ی ورام المعروف یا لتنبیه الخواطر و نزهه النواظر*، ترجمه‌ی محمدرضا عطایی، مشهد، انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ اول، ۱۳۶۹ش.