



مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)

پایان نامه کارشناسی ارشد

رشته: تفسیر و علوم قرآن

عنوان پایان نامه

شناخت‌های موثر در اصلاح عادات بد از منظر قرآن کریم

استاد راهنما

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر امیر رضا اشرفی

استاد مشاور

حجت‌الاسلام و المسلمین دکتر هادی رزاقی

دانش‌پژوه

علی رهید

اردیبهشت ۱۳۹۷

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

همه حقوق اعم از چاپ و تکثیر، نسخه برداری، ترجمه، اقتباس از این پایان نامه
برای مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) محفوظ است. نقل مطالب با
ذکر مأخذ بلامانع است

اهداء و تقدیم

هر چند ده‌ها نیت غیر الهی باعث شده انتظار مقبول افتادن این وجیزه در پیشگاه الهی را نداشته باشم، ولی به برکت آیات و روایات مندرج، رشحات امیدی باقی مانده و با تقدیم این قلیل بر ساحت کبریایی ذوات مقدس اهل بیت علیهم‌السلام خصوصا قطب عالم امکان حضرت ولی عصر عجل‌الله‌فرجه چشم‌داشتی به نگاه کیمیاگر آنجنابان داشته تا به نظر رحیمیه خویش مس وجودمان را طلا ساخته و در محضر پروردگار مقربمان سازند.

تشکر و قدردانی

بر خود واجب می‌دانم از زحمات، صبر و حوصله و دقت نظر مثال‌زدنی حجت الاسلام دکتر امیر رضا اشرفی که زحمت راهنمایی این پژوهش را بر عهده داشتند کمال تشکر و قدردانی را داشته و توفیقات روز افزون ایشان را از درگاه الهی مسالت نمایم. همچنین از حجت الاسلام دکتر هادی رزاقی که زحمت مشاوره را تقبل نمودند خاضعانه سپاسگزاری می‌نمایم. از استاد داور حجت الاسلام دکتر شمس نیز تشکر و قدردانی می‌نمایم. در نهایت نیز از صمیم قلب مراتب قدردانی و حق شناسی خود را نسبت به همسر محترمه که در مدت این چند ماه در کمال محبت و فروتنی مقدمات لازم را فراهم آوردند ابراز می‌دارم.

چکیده

سعادت یا شقاوت زندگی ابدی در گرو رفتار و اعمال دنیوی ماست و از موثرترین اعمال در سرای آخرت رفتاری است که به عادت و سنجیه تبدیل شده باشد. اصلاح عادات و ملکات نامطلوب پیوسته دغدغه مصلحان جامعه بوده است. از این رو روانشناسان، مربیان علوم تربیتی و دانشمندان عرصه اخلاق و تزکیه نظریات متعددی در باب اصلاح عادات و سجایای اخلاقی ارائه کرده‌اند که بخشی از آن با مبانی دینی ما در تضاد و بعضی در مرحله آزمون و خطا می‌باشد. قرآن کریم به عنوان راهنمای جاویدان بشریت و منبعی بی‌بدیل و خطاناپذیر در مسیر کمال و سعادت، روش‌هایی برای ترک عادات و سجایای ناپسند اخلاقی- رفتاری ارائه کرده است. در این پژوهش راهکارهای ارائه شده از سوی قرآن کریم در این زمینه را به اجمال اشاره کرده و از میان آنان تاثیر شناخت و آگاهی در اصلاح و زدودن عادات نامطلوب را به تفصیل مورد بررسی قرار داده‌ایم. قرآن کریم انسان‌شناسی و کسب آگاهی نسبت به خصوصیات خویش را در جهت اصلاح ملکات و عادات قبیح موثر می‌داند. آیات وحی شناخت مبدا و خالق هستی، آگاهی از کیفیت فرجام و زندگی ابدی، آشنایی با راهنمایان و هادیان این مسیر را دارای تاثیرات بسزایی در اصلاح عادات ناپسند می‌داند. شناخت‌افزایی نسبت به خانواده، دوستان، حاکمیت، محیط زندگی، نهادهای تربیتی، رسانه‌ها و سرگذشت اقوام معتاد به عادات ناپسند، از دیگر دستورات قرآن کریم برای اصلاح عادات و رذائل اخلاقی نامطلوب می‌باشد.

کلیدواژگان

شناخت‌درمانی، شناخت‌های بنیادین، اصلاح شناخت‌محور عادات، اصلاح عادات در قرآن

فهرست

فصل اول: کلیات و مفاهیم

۶	کلیدواژگان.....
أ	فهرست.....
۲	۱-۱. کلیات.....
۲	۱-۱-۱. بیان مساله.....
۳	۲-۱-۱. پیشینه تحقیق.....
۵	۳-۱-۱. پرسش‌های اصلی و فرعی.....
۵	۴-۱-۱. ضرورت تحقیق.....
۶	۵-۱-۱. روش تحقیق.....
۶	۱-۲. مفهوم شناسی واژگان.....
۶	۱-۲-۱. شناخت.....
۷	۲-۲-۱. عادت.....
۹	۳-۲-۱. عادت ناپسند.....

فصل دوم: شناخت عادات ناپسند و مراحل تشکیل و اصلاح آن

۱۱	مقدمه.....
۱۲	۲-۱. شناخت عادات ناپسند.....
۱۲	۱-۱-۲. ارزش و اهمیت شناخت و تاثیر آن در رفتار.....
۱۶	۲-۱-۲. انواع شناخت.....
۱۷	۳-۱-۲. ابزارهای شناخت.....
۱۸	۴-۱-۲. اهمیت و ارزش عادت.....
۲۰	۵-۱-۲. مضرات عادت.....
۲۳	۶-۱-۲. عادت کردن به فضائل؛ خوب یا بد؟.....

۲۶	۷-۱-۲. ضرورت شناخت عادات بد.....
۲۷	۸-۱-۲. راه‌های شناخت عادت بد.....
۲۸	۹-۱-۲. امکان اصلاح عادات بد.....
۳۰	۱۰-۱-۲. ضرورت اصلاح عادات بد.....
۳۳	۱۱-۱-۲. عادات در قرآن.....
۳۵	۲-۲. مراحل شکل‌گیری عادات ناپسند.....
۳۶	۱-۲-۲. مرحله اول؛ تصور و ایجاد میل.....
۳۸	۱-۱-۲-۲. اهمیت گوش.....
۳۹	۲-۱-۲-۲. اهمیت نگاه.....
۴۰	۳-۱-۲-۲. وسوسه شیطان.....
۴۱	۴-۱-۲-۲. تصدیق به فایده.....
۴۲	۵-۱-۲-۲. میل.....
۴۳	۲-۲-۲. مرحله دوم؛ قصد و اراده.....
۴۳	۳-۲-۲. مرحله سوم؛ تکرار.....
۴۵	۲-۳. راه‌های اصلاح عادات ناپسند در قرآن.....
۴۶	۱-۳-۲. افزایش شناخت و آگاهی.....
۴۸	۲-۳-۲. استفاده از اصل تدریج و مدارا.....
۴۹	۳-۳-۲. روش ضد.....
۵۱	۴-۳-۲. ارائه الگوی مناسب.....
۵۲	۵-۳-۲. تظاهر (تلقین به نفس).....
۵۳	۶-۳-۲. مشارطه.....
۵۴	۷-۳-۲. تغییر مکان و محیط.....
۵۵	۸-۳-۲. تغییر در مولفه‌های عادت.....
۵۷	۹-۳-۲. تقویت اراده.....
۵۸	۱۰-۳-۲. پرهیز از تصاویر و نغمه‌های وسوسه‌انگیز.....
۵۹	۱۱-۳-۲. تشویق.....
۶۰	۱۲-۳-۲. تنبیه.....

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری فصل دوم: ۶۲

فصل سوم: نقش انسان‌شناسی و خودآگاهی در اصلاح عادات ناپسند

مقدمه.....	۶۴
۳-۱. نقش آگاهی از خصوصیات انسان در اصلاح عادات ناپسند.....	۶۴
۳-۱-۱. ضرورت انسان‌شناسی.....	۶۵
۳-۱-۱-۱. انسان‌شناسی مقدمه اصلاح عادات و ملکات.....	۶۶
۳-۱-۲. نحوه تاثیر انسان‌شناسی در اصلاح عادات ناپسند.....	۶۸
۳-۱-۲-۱. توجه به کرامت انسانی.....	۶۸
۳-۱-۲-۲. شناخت کارکردهای نفس اماره.....	۷۱
۳-۱-۲-۳. شناخت ظرفیت‌های نوع انسان.....	۷۳
۳-۱-۲-۴. شناخت ریشه‌های عادات ناپسند.....	۷۶
۳-۱-۲-۵. انسان‌شناسی، مقدمه خداشناسی.....	۷۸
۳-۲. نقش خودآگاهی در اصلاح عادات ناپسند.....	۷۹
۳-۲-۱. شناخت استعدادها و حکمت تفاوت‌ها.....	۸۰
۳-۲-۲. تفاوت، موثر در ارزشگذاری.....	۸۱
۳-۲-۳. قرآن و توجه به استعدادها و زمینه‌ها.....	۸۲
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری فصل سوم:.....	۸۴

فصل چهارم: بینش‌های بنیادین الهی (توحید، معاد، نبوت) و اصلاح عادات ناپسند

مقدمه.....	۸۶
۴-۱. تاثیر خداشناسی در اصلاح عادات بد.....	۸۷
۴-۱-۱. ارزش خداشناسی.....	۸۷
۴-۱-۲. انواع خداشناسی.....	۸۸
۴-۱-۳. نحوه تاثیر خداشناسی در اصلاح عادات بد.....	۸۹
۴-۱-۳-۱. شناخت صفات الهی و اصلاح عادت.....	۹۰
۴-۱-۳-۲. شناخت رابطه خداوند و مخلوقات و اصلاح عادت بد.....	۹۳
۴-۱-۳-۳. افزایش محبت به خداوند و اصلاح عادت بد.....	۹۵
۴-۱-۳-۴. شناخت خدا، مقدمه شکوفایی دیگر فضائل.....	۹۷

۹۹	۴-۲. تاثیر فرجام‌شناسی در اصلاح عادات.....
۹۹	۴-۲-۱. اهمیت معاد شناسی.....
۱۰۲	۴-۲-۲. قرآن و اهمیت معادشناسی.....
۱۰۴	۴-۲-۱. غفلت از آخرت.....
۱۰۷	۴-۲-۳. معادشناسی و نحوه تأثیر آن در اصلاح عادات.....
۱۰۷	۴-۲-۱. ظهور و بروز ملکات در صحنه قیامت.....
۱۱۲	۴-۲-۲. تجسم اعمال در قیامت.....
۱۱۵	۴-۲-۳. طاقت فرسایی عذاب آخرت.....
۱۱۹	۴-۲-۴. معادشناسی و تعدیل غرائز.....
۱۲۲	۴-۲-۵. معادشناسی و پرورش فضائل.....
۱۲۵	۴-۳. راهنماشناسی و اصلاح عادات ناپسند.....
۱۲۶	۴-۳-۱. ضرورت وجود راهنما.....
۱۲۸	۴-۳-۲. قرآن و شناخت راهنما.....
۱۳۱	۴-۳-۱. راهنما اعم از پیامبر، امام و عالم دینی.....
۱۳۵	۴-۳-۲. عالم دینی، نائب امام.....
۱۳۷	۴-۳-۳. نحوه تاثیر شناخت راهنما در اصلاح عادات.....
۱۳۷	۴-۳-۱. آگاهی بخشی و کمک به تشخیص راه.....
۱۳۹	۴-۳-۲. راهنما، پالایشگر انسان‌ها.....
۱۴۲	۴-۳-۳. شرم و حیا از ناظران.....
۱۴۶	۴-۳-۴. مغناطیس راهنما.....
۱۵۲	۴-۳-۵. استمداد از راهنما.....
۱۵۵	جمع‌بندی و نتیجه‌گیری فصل چهارم:.....

فصل پنجم: آگاهی از محیط پیرامون جامعه و تاریخ گذشتگان در اصلاح عادات ناپسند

۱۵۸	مقدمه.....
۱۵۸	۵-۱. شناخت خانواده و نقش آن در اصلاح عادات ناپسند.....
۱۶۴	۵-۱-۱. نحوه تاثیر خانواده در اصلاح عادت.....
۱۶۴	۵-۱-۱-۱. پند و اندرز مشفقانه.....
۱۶۵	۵-۱-۱-۲. تربیت مقتدرانه.....
۱۶۸	۵-۱-۱-۳. الگو بودن.....
۱۷۰	۵-۱-۱-۴. تاثیر متافیزیکی.....

۵-۲. شناخت دوستان و نقش آن در اصلاح عادات.....	۱۷۴
۵-۲-۱. نحوه تاثیر.....	۱۸۱
۵-۲-۱-۱. تاثیر ناخودآگاه.....	۱۸۱
۵-۲-۱-۲. تاثیر با مداخله شناختی.....	۱۸۳
۵-۳. شناخت سایر نهادهای اجتماعی تاثیرگذار در جامعه و نقش آنها در اصلاح عادات	
(حاکمیت، نهادهای تربیتی، رسانه‌ها و ...)	۱۸۵
۵-۳-۱. حاکمیت.....	۱۸۵
۵-۳-۲. محیط پیرامون (محل زندگی، مدرسه).....	۱۹۰
۵-۳-۲-۱. محل زندگی.....	۱۹۰
۵-۳-۲-۲. نهادهای تربیتی.....	۱۹۵
۵-۳-۳. رسانه.....	۱۹۹
۵-۴. آگاهی از تاریخ و فرجام اقوام مبتلا به عادات ناپسند و اصلاح عادت بد.....	۲۰۵
جمع‌بندی و نتیجه‌گیری فصل پنجم:.....	۲۱۰
خاتمه.....	۲۱۲
نتیجه‌گیری.....	۲۱۲
پیشنها.....	۲۱۳
منابع و مأخذ.....	۲۱۴
کتاب‌ها.....	۲۱۴
پایان نامه‌ها.....	۲۴۶
مقاله.....	۲۴۶
نرم‌افزارها.....	۲۴۶

فصل اول:

کلیات و مفاهیم

۱-۱. کلیات

۱-۱-۱. بیان مساله

از دیدگاه قرآن، خوبی یا بدی رفتارهای آدمی در سعادت یا شقاوت او مؤثر است و هر عملی هرچند به ظاهر کوچک، اثر خاص خود را در پی دارد.^۱ در این میان تأثیر رفتارهای بد به ویژه اگر به شکل عادت و سجه فرد درآید و مدام تکرار شود، در دوری انسان از رحمت الهی و تباهی سرنوشتش، انکارناپذیرست.^۲

از طرفی اصلاح عادات ناپسند پس از شکل‌گیری کاری بسیار دشوار و پر مشقت است؛ چنان که امام حسن عسکری علیه السلام طبق حدیثی برگرداندن کسی را که به کاری عادت کرده است چنان معجزه می‌داند؛^۳ و حضرت علی علیه السلام مبارزه با عادات ناپسند را سخت‌ترین مجاهدت و بالاترین عبادت می‌شمارد.^۴ با این همه اصلاح نفس و رهایی از عادت بد، امری غیرممکن نبوده و با تکیه بر عوامل و روش‌هایی امکان‌پذیر است.

مراد از «عادت» در این نوشتار، رفتاری است که بر اثر تکرار در زمان‌های نزدیک، انجام آن برای انسان آسان شده و نفس انسان به آن میل پیدا کرده و خو گرفته باشد و برای انجام مجدد آن متحمل مشقت و سختی نباشد.

۱. آیات متعددی بر این مطلب دلالت دارد؛ از جمله بقره ۲۸۱، ۲۸۶، طور ۲۱ (ر.ک: شیخ طوسی، التبیان، ج ۲، ص ۳۷۰، ۳۸۵ و ج ۹، ص ۴۰۹/ محمد حسین طباطبایی، المیزان، ج ۲۰، ص ۳۴۳)

۲. خداوند برخی اقوام را به خاطر عادت به گناه و دست نکشیدن از رفتارهای زشت از زبان انبیائش نفرین کرده است. (ر.ک: مائده: ۷۸ و ۷۹)

۳. ر.ک: ابن شعبه حرانی، تحف العقول، ص، ۴۸۹

۴. ر.ک: عبدالواحد تمیمی، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، ص ۳۲۲

از مهم‌ترین عوامل مؤثر در اصلاح عادات بد، شناخت‌ها و آگاهی‌های انسان هستند؛ با شناخت عوامل و مراحل شکل‌گیری عادات بد، می‌توان مانع شکل‌گیری عادات بد شد و به مبارزه با آنها پرداخت.

محققان برای شناخت‌های انسان بر اساس قابلیت انطباق بر مصادیق یا وجود یا عدم وجود واسطه میان عالم و معلوم، انواعی از قبیل جزئی و کلی، و حضوری و حصولی و مانند آن شمرده‌اند؛^۱ اما در این پژوهش آنچه برای ما اهمیت بیشتری دارد، متعلق شناخت و تاثیر آن در اصلاح عادات بد است. در یک تقسیم‌بندی کلی می‌توان مهم‌ترین شناخت‌های مؤثر در اصلاح عادات بد را در میان شناخت‌های ذیل جستجو کرد:

۱. شناخت ویژگی‌های مشترک انسان و ویژگی‌های خود
 ۲. شناخت مبدأ و فرجام انسان و هادیان مسیر او (خداشناسی، معادشناسی و راهنماشناسی)
 ۳. شناخت جامعه، تاریخ و تجارب گذشتگان؛
- هر چند تقسیم‌های دیگری نیز برای رسیدن به پاسخ این پژوهش متصور است، اما به دلیل جامعیت نسبی و دربرداشتن مهم‌ترین عوامل مؤثر در اصلاح عادات بد، همین تقسیم‌بندی را برگزیده‌ایم. از طرفی به دلیل اهمیت قرآن به عنوان منبع بی‌بدیل و یقینی شناخت انسان و ابعاد وجودی او و نیز رهنمودهای تربیتی و اخلاقی قرآن، درصدد بررسی شناخت‌های مؤثر در اصلاح عادات بد از دیدگاه قرآن هستیم؛ می‌خواهیم با دسته‌بندی انواع شناخت‌های انسان به گونه‌ای منسجم و نظام‌مند تاثیر این شناخت‌ها را در اصلاح عادات بد از دیدگاه قرآن به روش تفسیر موضوعی بررسی و تبیین کنیم.

۱-۱-۲. پیشینه تحقیق

پس از فحص و جستجو به اثری که مسأله پژوهش حاضر را با ابعاد مورد اشاره به صورت مستقل و تفصیلی بررسی کرده باشد، دست نیافتیم. برخی آثار ذیل جسته گریخته به برخی از ابعاد پژوهش حاضر اشاراتی دارند، هر چند نمی‌تواند به دقت آنها را پیشینه پژوهش حاضر قلمداد کرد.

کتاب‌ها

۱. جودت، علی اشرف، نقش عادت در تربیت اسلامی، تهران، امیر کبیر، ۱۳۷۸
- این کتاب دارای پنج فصل می‌باشد که مسأله عادت را بطور تفصیل بررسی می‌کند و در فصل چهارم این کتاب روش‌های ترک عادت بررسی شده که به مبحث شناخت و نقش آن در ترک عادت

۱. ر.ک: محمد تقی مصباح یزدی، خداشناسی، ص ۵۵

نیز اشاره شده که می‌تواند قابل استفاده باشد. البته این اشاره مختصر بوده و نیز مستند به آیات الهی نمی‌باشد.

۲. مصباح یزدی، محمدتقی، انسان شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (قدس سره)، ۱۳۸۶

با توجه به ارائه مباحث انسان شناختی و بیان ابعاد وجودی و قابلیت‌های وی و... در فصل سوم پژوهش مفید خواهد بود. اما با پژوهش ما که بیان تاثیر چنین شناختی در اصلاح عادات ناپسند است تفاوت بسیاری دارد.

۳. مصباح یزدی، محمدتقی، به سوی خودسازی، نگارش کریم سبحانی. - قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (قدس سره)، ۱۳۸۰

این کتاب نیز شامل مباحثی پیرامون معرفت نفس و نقش آن در خودسازی و اصلاح رفتارها می‌باشد. در بخشی از این کتاب به مباحث خودشناسی و نیز نقش علم و عمل در تکامل انسان و همچنین رابطه انسان با خداوند اشاره شده است که در پژوهش بکار گرفته خواهد شد. هر چند استنادات قرآنی نیز در این کتاب وجود دارد ولی اولاً مرتبط با بخشی از پژوهش ما بوده و ثانیاً به روش تفسیر موضوعی نمی‌باشد.

لازم به ذکر است در کتب اخلاقی- تربیتی و روانشناسی مباحثی در مورد عادت و مسائل مربوط بدان مانند عوامل، زمینه‌ها، راه‌های اصلاح و... آمده است که مورد عنایت قرار خواهد گرفت. اما هیچ‌یک از این آثار به روش تفسیر موضوعی به تاثیر شناخت در اصلاح عادات نپرداخته‌اند، لذا جای پژوهش حاضر را پر نخواهند کرد.

مقاله‌ها

۱. صادقی، هادی / سبحانی‌نیا، محمد تقی، جایگاه شناخت خود در رفتار اخلاقی انسان،

فصلنامه اخلاق - شماره ۱۲

در این مقاله نویسنده به رابطه شناخت خویشتن و نقش آن در رفتار انسان پرداخته است.

۲. آقابابایی، ناصر، درمان در نظام اخلاقی ملا مهدی نراقی؛ رویکردی شناختی- رفتاری،

مجله اخلاق، پاییز و زمستان ۱۳۸۷، شماره ۱۳ و ۱۴، (از ص ۱۴۷ تا ۱۶۹)

در این مقاله مولف پس از تبیین جایگاه علم اخلاق، دیدگاه مرحوم نراقی درباره مسأله تربیت، طبیعت، و ملاک سلامت را مورد بررسی قرار داده است. سپس اصول و شیوه‌های پیشگیری و درمان از دیدگاه ایشان را مطرح و بیان می‌دارد. رویکرد ایشان به درمان، شناختی- رفتاری است. به باور او، برای اصلاح صفات و رفتارهای ناپسند، گریزی از همراهی تغییر شناختی با تکلیف رفتاری نیست.

الگوبرداری، خودتنبیهی، درمان به ضد، استفاده از خوف و رجا، هدف گذاری کاذب و برنامه مراقبه از جمله راهکارهای درمانی ایشان می‌باشد.

۳. سامانی، سید محمود/ نصیری، علی، آثار تربیتی اعتقاد به معاد، فصلنامه قرآن و متون

اسلامی شماره ۴

در این مقاله مهم‌ترین آثار تربیتی اعتقاد به معاد از نگاه قرآن و متون اسلامی ارائه شده است که با توجه به فصل چهارم فعالیت ما قابل استفاده است.

۴. رضوان قهفرخی، منصوره، نقش پدر و مادر در ایجاد عادت‌های درست و عادت‌های

نادرست در فرزندان، مجله پیوند، بهمن ۱۳۹۰ شماره ۳۸۸

ما در فصل آخر به مبحث شناخت از محیط پیرامون و تاثیر آن در اصلاح عادات ناپسند می‌پردازیم که یکی از مصادیق محیط پیرامونی، خانواده و در راس آن والدین هستند و مقاله مذکور مطالب قابل استفاده‌ای ارائه کرده است.

۱-۳. پرسش‌های اصلی و فرعی

سوال اصلی: شناخت‌های موثر انسان در اصلاح عادات ناپسند او از منظر قرآن کریم چیست؟
سؤال‌های فرعی:

۱. عادت بد چیست و مراحل شکل‌گیری و راه‌های اصلاح آن از دیدگاه قرآن کدام است؟
۲. تاثیر شناخت انسان و خودآگاهی در اصلاح عادات ناپسند او از منظر قرآن چیست؟
۳. تاثیر بینش‌های بنیادین الهی (توحید، معاد و نبوت) در اصلاح عادات ناپسند از منظر قرآن چیست؟
۴. نقش آگاهی از جامعه و نهادهای مختلف آن و تاریخ و تجارب گذشتگان در اصلاح عادات ناپسند از منظر قرآن چیست؟

۱-۴. ضرورت تحقیق

اشاره شد که سعادت ابدی و بی پایان انسان در جهان آخرت مبتنی بر رفتارهای انسان در این دنیاست و عادات بد، می‌تواند زندگی تلخ و زیانبار انسان در این دنیا و خسران ابدی او در آخرت را در پی داشته باشد؛ از این رو شناخت مراحل شکل‌گیری عادات بد، راه‌های اصلاح آن و شناخت‌های موثر در اصلاح آن به ویژه از دیدگاه قرآن که منبع اصیل و بی‌بدیل هدایت انسان به سعادت دنیوی و اخروی اوست، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، تا دریابیم این کتاب هدایت‌گر و جاویدان در مورد تاثیر شناخت و آگاهی در اصلاح عادات و رذائل چه بیاناتی دارد. از طرفی از آنجا که در این زمینه

پژوهش جامع و منسجمی به روش تفسیر موضوعی صورت نگرفته است؛ انجام این پژوهش ضروری به نظر می‌رسد.

۱-۱-۵. روش تحقیق

در این پژوهش روش مطالعه کتابخانه‌ای، ابزار گردآوری اطلاعات فیش‌برداری و روش حل مسأله توصیفی-تحلیلی است؛ برای انجام این پژوهش ابتدا آیات مرتبط با این مسأله شناسایی و دلالت آنها بر پاسخ مسأله با استفاده از قواعد تفسیر بررسی می‌شود؛ پس از جمع‌بندی مفاد این آیات به روش تفسیر موضوعی، دیدگاه قرآن را درباره مسأله اصلی این پژوهش استنباط خواهیم کرد.

۱-۲. مفهوم شناسی واژگان

پیش از ورود به بحث به ارائه تعاریف مفاهیم و واژگان مطرح شده در این تحقیق می‌پردازیم.

۱-۲-۱. شناخت

شناخت در لغت به معنی فهم، آگاهی، علم و دانش می‌باشد.^۱ معادل انگلیسی آن cognition می‌باشد. این واژه که معادل کلمه «معرفت» در زبان عربی است کاربردهای مختلفی دارد و عام‌ترین مفهوم آن مساوی با مطلق علم و آگاهی و اطلاع است و گاهی به ادراکات جزئی، اختصاص داده می‌شود و زمانی به معنای بازشناسی به کار می‌رود، چنانکه گاهی هم به معنای علم مطابق با واقع و یقینی، استعمال می‌گردد.^۲ به گفته برخی محققان مفهوم علم به دلیل روشن و بدیهی بودن نه تنها نیازمند به تعریف نیست که اساساً تعریف آن، امکان ندارد زیرا مفهوم واضح‌تری از آن وجود ندارد که معرف آن واقع شود.^۳ در این پژوهش مراد ما از شناخت همان عام‌ترین مفهوم آن یعنی مطلق علم و آگاهی می‌باشد.

۱. ر.ک: فرهنگ فارسی عمید، واژه شناخت

۲. ر.ک: محمد تقی مصباح یزدی، آموزش فلسفه ج ۱، ص ۱۵۱ - ۱۵۲

۳. همان ج ۱، ص ۱۵۲، علامه مصباح یزدی در ادامه می‌فرماید: عباراتی که به عنوان تعریف علم و معرفت در کتابهای منطقی یا فلسفی به کار می‌رود تعریف حقیقی نیست و منظور از ذکر آنها یا تعیین مصداق مورد نظر در علم یا در مبحث خاصی است چنانکه منطقیین علم را به «حصول صورت چیزی در ذهن» تعریف کرده‌اند و فایده‌ی آن تعیین مصداق مورد نظر ایشان یعنی «علم حصولی» است و یا اشاره به نظریه‌ی تعریف کننده درباره‌ی بعضی از مسائل هستی‌شناختی مربوط به آن است چنانکه بعضی از فلاسفه می‌گویند «علم عبارتست از حضور

۱-۲-۲. عادت

عادت در لغت از ماده عود به معنی بازگشت و رجوع می‌باشد؛ الْعَوْدُ: تثنیه الأمر عَوْدًا بعد بدء، بدأ ثم عاد.^۱ جمع آن «عادات» و «عاد» و «عید» و «عوائد» است.^۲ راغب ذیل ماده عود آورده است: «عادت اسمی است برای تکرار کار و حالت انفعالی تا اینکه انجام آن فعل و انفعال بر انسان آسان می‌شود و مثل طبیعت و سرشت در می‌آید از این رو گفته شده: العادة طبعه ثانیة».^۳ عادت در فرهنگ فارسی به خوی یا کاری که انسان به آن خو بگیرد و در وقت معین انجام دهد معنی شده است.^۴

اما در اصطلاح طیف‌های مختلف دانشمندان مانند روانشناسان، فلاسفه، علمای اخلاق، علمای تعلیم و تربیت اسلامی تعاریفی از عادت ارائه کرده‌اند که به طور خلاصه به بعضی از آنها اشاره می‌کنیم.

به عقیده برخی روان‌شناسان عادت به معنی محدود آن از تکرار هر کاری پیدا می‌شود و تکرار باعث تسهیل هر کنش و کار است و عادت واقعی یک حرکت بدنی است که تا به جریان افتد (خواه از راه حس و انگیزه یا قصد و اراده) بی دخالت ذهن و بدون راهنمایی هوشیارانه یا بی زحمت و بی‌اشکال و خودآگاه راه خود را ادامه خواهد داد. بر اثر بکار بستن این قاعده آشکار می‌شود که سعی و اهتمام هر کسی تا حدی مبنی بر عادت جسمانی خود اوست.^۵

بیشتر دانشمندان مسلمان نیز عنصر تکرار، انجام بدون زحمت و بی‌نیاز از تأمل فراوان را در تعریف عادت دخیل دانسته‌اند؛ ابن سینا راجع به عادت می‌گوید: «عادت عبارت است از تکرار زیاد یک عمل در زمان‌های نزدیک به هم که در دراز مدت ادامه می‌یابد».^۶ امام محمد غزالی آورده است: «عادت عبارت از حالت یا خصوصیت روانی است که در آدمی پدید می‌آید و اثر خود را بر جوارح و اندام انسان افاضه می‌کند، خواهان قیام به عمل است و یا از ناحیه وجود این حالت و خصوصیات

مجردی نزد مجرد دیگر» یا «حضور شیئی نزد موجود مجرد» تا بدینوسیله نظر خود را درباره‌ی تجرد علم و عالم، بیان کنند.

۱. ر.ک: کتاب العین، ج ۲، ص ۲۱۷

۲. المنجد واژه عادت/ عَوَائِدُ سُمِيتَ بِذَلِكَ لِأَنَّ صَاحِبَهَا يَعَاوِدُهَا أَوْ يَرْجِعُ إِلَيْهَا مَرَّةً بَعْدَ أُخْرَى (المصباح المنیر، ج ۲، ص ۴۳۶)

۳. راغب اصفهانی، ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن، ج ۲، ص ۶۶۸

۴. ر.ک: فرهنگ فارسی معین، ذیل واژه عادت/ فرهنگ فارسی عمید، ذیل واژه عادت

۵. ر.ک: علی اشرف جودت، نقش عادت در تربیت اسلامی، ص ۳۷

۶. ر.ک: عبد الکریم عثمان، روانشناسی از دیدگاه غزالی و دانشمندان اسلامی، دفتر دوم، ص ۹۶-۹۹

روانی، اعمال و رفتاری بدون تکلف و بدون نیاز به فکر و تأمل صادر می‌شود.^۱ مرحوم فیض کاشانی عادت را چنین تعریف می‌کند: عادت نیرویی است که بر اثر تکرار و موانست بر انجام فعلی در شخص به وجود می‌آید و آن عمل را ملایم نفس و عقل او می‌کند؛ خواه عمل موافق عقل و شرع، مقبول خردمندان، مفید و سودمند باشد خواه نباشد.^۲

خواجه نصیر الدین طوسی فرموده است: «اما عادت چنان بود که در اول برویت و فکر اختیار کاری کرده باشد و به تکلف در آن شروع نموده تا به ممارست متواتر و فرسودگی در آن با آن کار الفت گیرد و بعد از الفت تمام بسهولت بی‌رویت از او صادر شود تا خلقی می‌شود او را».^۳ احمد امین در کتاب الاخلاق تعریف سلیس و روانی از عادت ارائه می‌کند، او می‌گوید: «عمل آنگاه که تکرار شد تا جایی که انجام آن راحت و ساده شد عادت نامیده می‌شود و اکثر افعال انسان بدین گونه است، مانند راه رفتن، حرکت کردن، نحوه لباس پوشیدن، صحبت کردن و مثال‌های دیگر».^۴

مراد از عادت در این پژوهش، رفتاری است که بر اثر تکرار در زمان‌های نزدیک، انجام آن برای انسان آسان شده و نفس انسان به آن میل پیدا کرده و خو گرفته باشد و برای انجام مجدد آن متحمل مشقت و سختی نباشد و به مثابه طبیعت و سرشت ثانویه انسان درآید.

در کتب تربیتی و متون اخلاقی واژه‌های عادت، ملکه، سرشت، طبیعت، سبجیه و خلق در معانی تقریباً یکسان استعمال شده‌اند. هر چند بعضی از بزرگان و دانشمندان تفاوت‌های جزئی بین این مفاهیم قائل شدند؛^۵ مثلاً خواجه طوسی در بیان فرق بین خلق و طبیعت و عادت می‌گوید: خلق ملکه‌ای است نفسانی که افعال بدون تفکر از آن صادر می‌شود. ملکات بطیئ الزوال بوده بخلاف حال که سریع الزوال می‌باشد. اما طبیعت اقتضای مزاج شخص می‌باشد که او را مستعد حالی از احوالات می‌کند، مانند کسی که خیلی زود عصبانی یا خوشحال می‌گردد. و اما عادت فعلی است که در ابتدا با تفکر و تکلف انجام می‌گیرد و پس از تکرار و ممارست بدان انس و الفت گرفته و بعد از آن بدون سختی و تفکر انجام می‌گیرد.^۶

۱. همان دفتر دوم، ص ۹۶-۹۹

۲. ر.ک: فیض کاشانی، ده رساله محقق بزرگ فیض کاشانی، ص ۱۵۹

۳. نصیر الدین طوسی، اخلاق ناصری، ص ۶۵-۶۴

۴. العمل إذا تكرر حتى صار الإتيان به سهلاً سمى عادةً، و أكثر أعمال الإنسان من قبيل العادة، كالمشي و الجری و طريقة اللبس و الكلام إلى كثير من أمثال ذلك. (احمد امین، الأخلاق، ص ۲۳)

۵. به عنوان نمونه ر.ک: راغب اصفهانی، الذریعة إلى مکارم الشریعة، النص، ص ۱۱۳؛ الفرق بین الطبع و السبجیه و الخلق و العادة

۶. اخلاق ناصری، ص ۶۴