

راهکارهای درونی‌سازی روحیه معنوی و الهی در طلاب

وابستگی سازمانی

طلبه حوزه علمیه، فاطمیه (س) مشکین شهر، اردبیل، ایران

نویسندگان

مریم اکبرزاده *

اطلاعات مقاله

نوع مقاله پژوهشی

صفحه ۱۵ - ۲۴

دوره ۱، شماره ۱

اطلاعات نویسنده مسئول

نویسنده مسئول مریم اکبرزاده

کد ارکید ۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۰۰۰-۰۰۰۰

تلفن ۰۹۰۵۴۴۸۶۲۰۴

ایمیل maryamakbarzade73m@gmail.com

سابقه مقاله

تاریخ دریافت ۱۴۰۵/۰۴/۰۷

تاریخ ویرایش ۱۴۰۵/۰۴/۰۸

تاریخ پذیرش ۱۴۰۵/۰۴/۱۰

تاریخ انتشار ۱۴۰۵/۰۴/۱۲

روش پژوهش توصیفی تحلیلی

معنویت، یکی از نیازهای بنیادین انسان و محور اصلی سعادت فردی و اجتماعی است که همواره در ادیان و مکاتب تربیتی مورد تأکید قرار گرفته است. جامعه‌ای که از روحیه معنوی عمیق برخوردار باشد، توان بیشتری در برابر بحران‌های اخلاقی و فرهنگی خواهد داشت. در این میان، نقش نهادهای دینی و به‌ویژه حوزه‌های علمیه در تقویت و انتقال معنویت به جامعه جایگاهی ویژه دارد؛ چرا که طلاب به‌عنوان طلایه‌داران دین، مسئولیت هدایت فکری و معنوی مردم را بر عهده دارند. اما این نقش تنها زمانی اثربخش خواهد بود که روحیه معنوی در طلاب نه به‌صورت سطحی و ظاهری، بلکه به‌طور درونی و پایدار شکل گیرد. هدف این پژوهش، تبیین مفهوم درونی‌سازی معنویت و ارائه راهکارهایی برای تحقق آن در طلاب است. روش تحقیق به‌کاررفته، توصیفی - تحلیلی است که بر پایه منابع اسلامی (قرآن، روایات و آثار اخلاقی بزرگان) و نظریه‌های تربیتی و روان‌شناختی، به بررسی مبانی، عوامل و موانع درونی‌سازی پرداخته است. یافته‌ها نشان می‌دهد که درونی‌سازی معنویت در طلاب نیازمند سه رکن اساسی است: نخست، تقویت معرفت عمیق دینی برای پرهیز از سطحی‌نگری؛ دوم، تزکیه نفس و مراقبه مستمر برای نهادینه‌سازی خودکنترلی اخلاقی؛ و سوم، الگوبرداری از محیط معنوی و اساتید عامل به‌عنوان تجربه زیسته معنوی. نتیجه آنکه، طلاب زمانی می‌توانند معنویت اصیل را به جامعه منتقل کنند که خود آن را از مرحله آموزش و رفتار بیرونی به سطحی درونی و هویتی ارتقا دهند.

درونی‌سازی، معنویت، طلاب

واژگان کلیدی

توضیحات

کلیه حقوق این مقاله متعلق به نویسندگان می‌باشد.

خوانندگان این مجله، اجازه توزیع، ترکیب مجدد و تغییر جزئی را با ذکر منبع آن دارند.

نحوه استناد اکبرزاده، مریم (۱۴۰۵)، «راهکارهای درونی‌سازی روحیه معنوی و الهی در طلاب»، فصلنامه علمی فقه و حقوق در

دهی آموزش و پرورش، دوره ۱، شماره ۱، (بهار ۱۴۰۵)، صفحات ۱۵ - ۲۷

Strategies for Internalizing Spiritual & Divine Spirit in Students

Authors

Maryam Akbarzadeh*

Organizational Affiliation

Islamic Seminary Student, Fatimiyyah (Peace be upon her), Meshginshahr, Ardabil, Iran

Article Information

Article Type Research

Pages 15 - 27

Volume 1, Issue 1

Corresponding Author's Info

Corresponding Author's Maryam Akbarzadeh

ORCID 0000-0000-0000-0000

Tell 09054486204

Email maryamakbarzade73m@gmail.com

Article History

Received 2026/06/28

Revised 2026/06/29

Accepted 2026/07/01

Published Online 2026/07/03

Research Method Descriptive Analytical

Abstract

Spirituality is one of the fundamental needs of man and the main axis of individual and social happiness, which has always been emphasized in religions and educational schools. A society that has a deep spiritual spirit will be more capable of facing moral and cultural crises. In the meantime, the role of religious institutions, especially seminaries, in strengthening and transmitting spirituality to society has a special place; because students, as the pioneers of religion, are responsible for the intellectual and spiritual guidance of people. However, this role will only be effective when the spiritual spirit in students is formed not superficially and outwardly, but internally and sustainably. The aim of this research is to explain the concept of internalizing spirituality and to provide solutions for its realization in students. The research method used is descriptive-analytical, which examines the foundations, factors, and obstacles of internalization based on Islamic sources (the Quran, narrations, and moral works of the greats) and educational and psychological theories. The findings show that internalizing spirituality in students requires three basic elements: first, strengthening deep religious knowledge to avoid superficiality; second, self-cultivation and continuous meditation to institutionalize moral self-control; and third, modeling the spiritual environment and effective teachers as a lived spiritual experience. As a result, students can transmit authentic spirituality to society when they themselves elevate it from the stage of education and external behavior to an internal level and identity.

Keywords

Internalization, spirituality, students.

Description

All rights to this article belong to the authors.

Readers of this magazine are permitted to distribute, recombine, and modify the material with due acknowledgement of the source.

How to Cite This Article Akbarzadeh, Maryam (2026), "Strategies for Internalizing Spiritual & Divine Spirit in Students" Quarterly Journal of Jurisprudence and Law in Education, Volume 1, Issue 1, (Spring 2026), pp. 15-27

۱: مقدمه

معنویت، به‌عنوان یکی از عمیق‌ترین نیازهای بشری، همواره نقشی بنیادین در سامان‌دهی زندگی فردی و اجتماعی انسان‌ها ایفا کرده است. در تمام ادیان الهی، معنویت به‌مثابه روح دین معرفی شده و عامل اصلی آرامش درونی، انسجام اجتماعی و مقاومت در برابر بحران‌های اخلاقی و فرهنگی دانسته شده است. جامعه‌ای که از معنویت اصیل برخوردار باشد، ظرفیت بیشتری در تربیت انسان‌های متعهد، مسئول و خدمتگزار خواهد داشت. در میان نهادهای دینی، حوزه‌های علمیه جایگاه ویژه‌ای در حفظ و گسترش معنویت دارند؛ چراکه طلاب این حوزه‌ها، در آینده وظیفه تبلیغ دین، هدایت اخلاقی جامعه و انتقال ارزش‌های الهی را بر عهده خواهند داشت. از این‌رو، اگر روحیه معنوی در وجود آنان ریشه‌دار و پایدار نباشد، رسالت اصلی حوزه‌ها با آسیب مواجه می‌شود. در سطح کلان، معنویت هنگامی به نیرویی تربیتی تبدیل می‌شود که تعریف روشنی از سلامت معنوی در اختیار باشد؛ تعریفی که سلامت معنوی حالتی از داشتن و برخورداری از حس پذیرش، اتصال به قدرتی متعالی و طی مسیر در جهت خواست آن قدرت و یکپارچگی در کل وجود می‌دان. (رحیم زاده، ۱۴۰۲: ۱۵۲) بر پایه همین چارچوب، درونی‌سازی در طلاب یعنی گذار از آگاهی مفهومی به تجربه زیسته و هویت‌یافته؛ جایی که عبادت، معرفت و خُلق، هم‌افزا عمل می‌کنند. معیار این گذار، حضور قلب در عمل عبادی است؛ زیرا اگر قلب در وقت عبادت غافل و ساهی باشد، عبادت حقیقت پیدا نکند و شبه لهو و بازی است. (موسوی خمینی، ۱۳۸۰: ۲۹) از سوی دیگر، پایداری این درونی‌سازی به مبارزه مستمر با انگیزه‌های غیرالهی وابسته است؛ همان جهاد اکبر که در سنت تربیت اسلامی به‌منزله محور خودسازی معرفی می‌شود: پیغمبر اکرم فرمود: جهاد اکبر، جهاد با نفس است. (مطهری، ۱۳۸۰: ۱۷۱) پس، برنامه تربیتی طلاب باید سه گام هم‌زمان را پی بگیرد: تبیین معرفتی روشن از معنویت (برای ایجاد تصویر هدف)، تربیت عبادی حضورمحور (برای انتقال معنا از ذهن به جان)، و ریاضت اخلاقی تدریجی (برای تثبیت هویت معنوی). بدین‌سان، ارزش‌ها از سطح تعلیم و رفتار بیرونی به هسته شخصیت منتقل شده و قابلیت انتقال پایدار به جامعه دینی می‌یابند. درونی‌سازی روحیه معنوی و الهی در طلاب، ضرورتی بنیادین برای پایداری و بالندگی حوزه‌های علمیه است. طلاب، آینده‌سازان فرهنگی و دینی جامعه‌اند و اگر معنویت در وجود آنان صرفاً آموخته‌ای سطحی بماند، توان انتقال اصیل ارزش‌های دینی به مردم تضعیف می‌شود. درونی‌سازی، موجب می‌شود عبادت و اخلاق به بخشی از هویت پایدار طلبه تبدیل شود و از تأثیرات منفی محیط و انگیزه‌های غیرالهی مصون بماند. به همین دلیل، توجه به این فرایند نه تنها عامل تعالی فردی طلاب است، بلکه شرط لازم برای ایفای رسالت اجتماعی و تبلیغی حوزه‌ها در جامعه اسلامی محسوب می‌شود. وجه تمایز پژوهش حاضر در آن است که به جای تمرکز بر سنجش رابطه‌ای یا توصیفی بین معنویت و شاخص‌های روانی، آموزشی یا اخلاقی، به‌طور خاص به فرآیند درونی‌سازی روحیه معنوی و الهی در طلاب حوزه‌های علمیه می‌پردازد. در این پژوهش، پس از تحلیل مبانی نظری و نیازسنجی، راهکارهای کاربردی برای نهادینه‌سازی معنویت درونی در هویت طلاب با تأکید بر حضور قلب، مراقبه و پیوند علم و سلوک ارائه می‌شود. بنابراین پژوهش حاضر در صدد پاسخگویی به این سوال اصلی است که راهکارهای درونی‌سازی روحیه معنوی و الهی در طلاب چیست؟ این پرسش به دنبال کشف شیوه‌هایی است که ارزش‌ها و باورهای دینی نه صرفاً در سطح دانشی یا رفتاری، بلکه در عمق جان طلاب نفوذ کرده و به بخشی پایدار از هویت آنان تبدیل شود. پاسخ به این سؤال، مستلزم بررسی ابعاد معرفتی، عبادی و اخلاقی در تربیت طلبه و یافتن راهکارهایی است که معنویت را از مرحله آموزش ظاهری به مرحله درونی و پایدار ارتقا دهد.

۲: عوامل تهدیدکننده روحیه معنوی طلاب

روحیه معنوی طلاب، که شالوده اصلی رشد فردی و رسالت اجتماعی آنان است، همواره در معرض تهدیدها و آسیب‌هایی قرار دارد. فشار مشغله‌های درسی گاه موجب غفلت از خودسازی و سیر و سلوک معنوی می‌شود. ضعف در تهذیب نفس نیز سبب می‌گردد که آموزه‌های دینی در حد دانشی نظری باقی بماند. علاوه بر این، تأثیرپذیری از محیط و دوستان می‌تواند زمینه سستی یا انحراف معنوی را فراهم سازد. همچنین تعلقات دنیوی و دل‌بستگی‌های مادی از جدی‌ترین موانع تعالی روحی به شمار می‌روند. در ذیل به برخی از این عوامل پرداخته شده است.

۲-۱: مشغله‌های درسی و غفلت از سیر و سلوک

مشغله‌های سنگین درسی یکی از مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده روحیه معنوی طلاب است. نظام آموزشی حوزه‌های علمیه بر پایه متون فقهی، اصولی و فلسفی بنا شده و این حجم از دروس، ذهن و وقت طلاب را به‌طور کامل درگیر می‌کند. اگرچه علم‌آموزی ارزشمند است، اما زمانی که تمام ظرفیت فرد صرف آن شود، فرصت مراقبه، تهذیب نفس و خلوت معنوی کاهش می‌یابد. نتیجه آن، فاصله گرفتن از هدف اصلی طلبگی یعنی قرب الهی است. در چنین شرایطی، عبادت‌های فردی رنگ عادت می‌گیرد. نماز و دعا که باید با حضور قلب همراه باشد، گاه تنها به تکلیفی روزمره تبدیل می‌شود. دانش‌اندوزی بدون تهذیب نیز نه تنها اثری در رشد روحی ندارد، بلکه می‌تواند به نوعی غرور علمی منجر شود. وقتی علم بدون تهذیب نفس دنبال شود، زمینه برای خودبرتربینی و غفلت از خدا فراهم می‌شود. این در حالی است که رسالت اصلی حوزه، تربیت عالم عامل است، نه صرفاً انتقال محفوظات درسی. فشارهای درسی با کاهش فرصت عبادت و مراقبه، رضایت از زندگی و سلامت معنوی را نیز کاهش می‌دهد. در یک تحقیق میدانی بر روی طلاب قم مشخص شد که غلبه فعالیت‌های درسی، زمان لازم برای ذکر و خلوت با خدا را محدود می‌کند و این مسئله با افت رضایت معنوی همراه است. این نتایج نشان می‌دهد که بار علمی سنگین اگر با برنامه معنوی همراه نباشد، به فرسودگی روحی منجر خواهد شد. (حسینی، ۱۳۹۹: ۴) پیامدهای غفلت از سیر و سلوک در اثر مشغله‌های درسی بسیار گسترده است. نخستین پیامد، کاهش کیفیت عبادت است. وقتی فرصت تمرکز از میان می‌رود، نماز و قرآن‌خوانی تنها به رفتاری ظاهری تبدیل می‌شود. دومین پیامد، ضعف در خودشناسی است. طلابی که وقت خود را تنها به مباحث علمی اختصاص می‌دهند، فرصتی برای محاسبه نفس ندارند. این غفلت می‌تواند به انباشت خطاهای اخلاقی بیانجامد که در بلندمدت شخصیت معنوی آنان را تضعیف می‌کند. سومین پیامد، فاصله گرفتن از سنت بزرگان حوزه است. عالمان گذشته همواره بر پیوند میان علم و سلوک تأکید داشتند و بخشی از وقت روزانه را به عبادت اختصاص می‌دادند. جدایی این دو مسیر، طلاب امروز را از الگوی اصیل طلبگی دور می‌سازد. (موسوی خمینی، ۱۳۸۰: ۲۱) افزون بر فشار دروس رسمی، طلاب با فعالیت‌های جانبی مانند تدریس، پژوهش و کارهای فرهنگی نیز مواجه‌اند. هرچند این فعالیت‌ها ارزشمند است، اما در صورت نبود برنامه‌ریزی دقیق، تمام زمان و انرژی آنان را مصرف می‌کند. در این حالت، خلوت معنوی و ذکر قلبی به حاشیه رانده می‌شود. پژوهش‌ها این وضعیت را با اصطلاح فرسودگی معنوی توضیح می‌دهند؛ پدیده‌ای که در اثر مشغله زیاد و بی‌توجهی به تغذیه روحی ایجاد می‌شود، راهکار مقابله با این آسیب، ایجاد تعادل میان علم و معنویت است. برنامه‌ریزی آموزشی باید به‌گونه‌ای باشد که فرصت برای جلسات اخلاق، محافل قرآنی و تهذیب فردی باقی بماند. همچنین توصیه می‌شود که طلاب بخشی از شبانه‌روز را به خلوت با خدا اختصاص دهند. بزرگان اخلاق بر اهمیت مراقبه، محاسبه نفس و دعا به‌عنوان مکمل علم‌آموزی تأکید داشته‌اند. از دیدگاه تربیتی، حرکت به سوی خداوند نیازمند دو بال علم و ایمان است. اگر یکی از این دو بال ضعیف شود، پرواز به سوی مقصد نهایی ممکن نخواهد بود. (مطهری، ۱۳۸۰: ۱۷۹) بنابراین، مشغله‌های درسی اگرچه لازمه رشد علمی است، اما زمانی که با غفلت از تهذیب همراه شود، مانعی جدی در مسیر سیر و سلوک طلاب ایجاد می‌کند. توجه حوزه‌ها به این مسئله و طراحی برنامه‌هایی که علم و معنویت را در کنار هم تقویت کنند، ضرورتی حیاتی برای تربیت عالمان دین به شمار می‌رود. تنها در این صورت است که حوزه می‌تواند خروجی‌هایی تربیت کند که هم عالم و هم عامل باشند؛ یعنی کسانی که دانش آنان در خدمت ایمان و سلوک معنوی قرار گرفته است.

۲-۲: ضعف در تهذیب نفس

ضعف در تهذیب نفس یعنی فروکاستن دین به دانسته‌ها و رفتارهای بیرونی بدون پالایش نیت، مراقبه مستمر و حضور قلب؛ نتیجه‌اش عبادتی کم‌اثر، انگیزش‌های ناپایدار و فرسایش آرام‌هویت دینی است. وقتی حضور قلب در عبادت جای خود را به عادت می‌دهد، مفاهیم ایمانی به ساحت تجربه زیسته راه نمی‌یابند و ارزش‌ها درونی نمی‌شوند؛ در چنین وضعی، علم دینی نیز از «نورانیت» اخلاقی تهی می‌ماند و گاه به خودبرتربینی می‌انجامد. راه اصلاح، بازگرداندن محوریت نیت، اخلاص و یاد خدا در برنامه روزانه است؛ یعنی پیوند دادن مطالعه و بحث با خلوت، دعا و ذکر تا معرفت از سطح ذهن به اعماق جان نفوذ کند (موسوی خمینی، ۱۳۸۰: ۱۴۴) ضعف تهذیب، معمولاً از گسست میان برنامه علمی و برنامه مراقبتی

پدید می‌آید؛ درمان آن، استقرار سه‌گانه‌ی مشارطه، مراقبه و محاسبه در ریتم شبانه‌روز است: تعهد آغازین روز (مشارطه)، نگهبانی لحظه‌به‌لحظه بر نیت و نگاه (مراقبه)، و سنجش پایان روز با توبه و جبران (محاسبه). این ریاضت تدریجی، هیجانات و انگیزش‌ها را زیر پرچم ایمان سامان می‌دهد و زمینه شکل‌گیری عادت‌های قدسی نماز حضور محور، ذکر پیوسته، مطالعه‌ی اخلاقی و خدمت اجتماعی را فراهم می‌سازد. پیگیری این الگو، غفلت را کاهش می‌دهد و از فرسودگی معنوی پیشگیری می‌کند؛ زیرا دل را به یاد خدا مشغول و رفتار را نسبت به معیارهای الهی حساس می‌سازد. (ملکی تبریزی، ۱۳۸۰: ۵) از منظر روان‌شناسی دین، تهذیب موفق، همان خودنظم‌دهی دینی است: خودنظارت بر افکار و اعمال، داوری نسبت به معیارهای ایمانی و واکنش اصلاحی برای نزدیکی بیشتر به غایت الهی. ضعف در تهذیب، یعنی افت این چرخه: کاهش خودآگاهی، سستی هدف‌گذاری قدسی، و گسست نیت و عمل؛ پیامدش سرگردانی انگیزشی و لغزش‌های اخلاقی است. ادغام راهبردهای خودتنظیمی با عناصر دینی توجه هدایت‌شده، نیت قربت، تصویرپردازی معنوی، تلاوت و ذکر کارآمدترین نسخه برای بازآفرینی انضباط معنوی پایدار در طلاب است؛ نسخه‌ای که به‌طور نظام‌مند مسیر هدف‌گذاری، تدبیر عملی، اجرا و ارزیابی پسینی را حول ارزش‌های الهی سامان می‌دهد. (جهانگیرزاده، ۱۴۰۰: ۵۸)

۲-۳: تأثیر محیط و دوستان

محیط علمی و فرهنگی حوزه‌های علمیه، بستری تعیین‌کننده در رشد یا افول معنویت طلاب است. حوزه‌ها در طول تاریخ، ترکیبی از علم، عبادت و تهذیب بوده‌اند و همین انسجام سبب می‌شد تا طلبه علاوه بر ارتقای علمی، در مسیر سلوک معنوی نیز رشد کند. با این حال، اگر فضای آموزشی صرفاً به درس رسمی محدود شود و از تربیت اخلاقی و معنوی غفلت گردد، روحیه معنوی طلاب به شدت آسیب خواهد دید. پژوهش‌های جدید نشان می‌دهد که کیفیت محیط آموزشی، رابطه مستقیمی با میزان رشد اخلاقی و معنوی طلاب دارد. به بیان دیگر، هرچه محیط از نشاط معنوی، حضور استادان عامل و برنامه‌های عبادی منظم برخوردار باشد، میزان پایبندی طلاب به ارزش‌های الهی افزایش می‌یابد؛ و برعکس، غلبه نگاه صرفاً دانشی، موجب تضعیف روحیه تهذیبی می‌شود. (تربابی فر، ۱۴۰۲: ۲۲) دوستان و همسالان از دیگر عوامل پررنگ در تقویت یا تضعیف معنویت طلاب‌اند. روابط اجتماعی نزدیک، به‌ویژه در دوران تحصیل، تأثیری عمیق بر باورها و رفتارها بر جای می‌گذارد. طلابی که با دوستان اهل تهذیب، دیندار و مراقب معاشرت می‌کنند، انگیزه بیشتری برای استمرار در مسیر خودسازی پیدا می‌کنند؛ در حالی که دوستی با افراد غافل و دل‌بسته دنیا، زمینه سستی و بی‌انگیزگی معنوی را فراهم می‌آورد. مطالعات انجام‌شده در حوزه روان‌شناسی دین نشان داده است که سطح بهباشی روان‌شناختی طلاب، رابطه مستقیمی با جهت‌گیری مذهبی دوستان و شبکه روابط اجتماعی آنان دارد. این نتایج نشان می‌دهد که دوستان هم‌سطح می‌توانند همانند آینه‌ای روحیه معنوی یکدیگر را تقویت یا تضعیف کنند و حتی بر انتخاب‌های اخلاقی و عبادی فرد تأثیر مستقیم بگذارند. (یوسفی، ۱۴۰۰: ۴۵) خانواده نیز به‌عنوان نخستین محیط تربیتی، در تکوین شخصیت معنوی طلاب نقش بنیادین دارد. طلابی که در خانواده‌ای دیندار پرورش یافته‌اند، معمولاً انس بیشتری با عبادت و ارزش‌های الهی دارند و در دوران تحصیل نیز با موانع کمتری در حفظ معنویت روبه‌رو می‌شوند. برعکس، خانواده‌هایی که نسبت به مسائل دینی بی‌تفاوت‌اند، می‌توانند عاملی برای سستی و لغزش معنوی فرزندان باشند. پژوهش‌های حوزه سلامت معنوی نشان داده است نوجوانانی که خانواده‌ای مذهبی دارند، سطح بالاتری از سلامت معنوی، انسجام اخلاقی و نظم عبادی را تجربه می‌کنند. این یافته‌ها قابل تعمیم به طلاب است، زیرا محیط خانوادگی آنان در دوران تحصیل همچنان نقشی حمایتی ایفا می‌کند. همراهی و حمایت خانواده در مسیر معنوی، نه تنها به تقویت انگیزه طلبه کمک می‌کند، بلکه در برابر چالش‌های محیطی و فشارهای بیرونی نیز سپری مطمئن خواهد بود. (رحیم زاده، ۱۴۰۲: ۱۵۶)

۲-۴: تعلقات دنیوی

وابستگی به دنیا یکی از مهم‌ترین موانع تهذیب نفس در مسیر طلبگی است. دل‌بستگی به مال و موقعیت، قلب انسان را مشغول می‌سازد و از یاد خدا بازمی‌دارد. وقتی دنیا به هدف اصلی بدل شود، عبادت‌ها رنگ عادت می‌گیرند و از حقیقت تهی می‌شوند. آموزه‌های اخلاقی حوزه هشدار

می‌دهند که دنیا باید وسیله‌ای برای رسیدن به کمال باشد، نه مقصد نهایی. بسیاری از بزرگان علم اخلاق «حب دنیا» را ریشه سایر لغزش‌ها دانسته‌اند. برای طلبه‌ای که وظیفه هدایت جامعه را بر دوش دارد، این آفت به مراتب خطرناک‌تر است؛ زیرا دل‌بستگی او به دنیا نه تنها ایمان شخصی را تضعیف می‌کند، بلکه صداقت پیام دینی را هم در چشم مردم کم‌رنگ می‌سازد. در متون اخلاقی آمده است که دنیا مانند پرده‌ای بر قلب انسان است که مانع درک حقیقت می‌شود (نراقی، ۱۴۰۲: ۱۱۷). یکی از جلوه‌های تعلقات دنیوی در میان طلاب، علاقه افراطی به مقام و شهرت است. طلب علم و فعالیت تبلیغی در ذات خود ارزشمند است، اما هنگامی که نیت به سمت جاه‌طلبی و جلب توجه عمومی میل کند، ارزش معنوی اعمال از بین می‌رود. چنین وضعی سبب می‌شود که عمل صالح به ابزاری برای کسب اعتبار اجتماعی تبدیل شود. این خطر در محیط‌های علمی و تبلیغی بیشتر نمایان است، جایی که رقابت برای دیده‌شدن، انگیزه‌های معنوی را کم‌رنگ می‌کند. آموزه‌های دینی تأکید دارند که اخلاص شرط اصلی پذیرش اعمال است و هر نیتی غیر از رضای الهی، آفتی جدی در سیر معنوی است. در آثار اخلاقی نیز بیان شده است که محبت به جاه، قلب را به بند می‌کشد و از پرواز به سوی کمال بازمی‌دارد. (فیض کاشانی، ۱۴۰۶: ۲۴۱) تجمل‌گرایی و رفاه‌طلبی نیز از مصادیق آشکار تعلقات دنیوی است. ساده‌زیستی ویژگی مشترک عالمان ربانی بوده و همین ویژگی به سخن و رفتار آنان اثر و نفوذی خاص بخشیده است. هنگامی که طلبه به رفاه افراطی روی آورد، هم روحیه معنوی او تحلیل می‌رود و هم جایگاه مردمی‌اش آسیب می‌بیند. وابستگی به تجمل، وقت و ذهن را درگیر می‌کند و از خلوت معنوی بازمی‌دارد. پژوهش‌های اجتماعی نشان داده‌اند که گرایش به مصرف‌گرایی و اشرافی‌گری با افت شاخص‌های سلامت معنوی رابطه دارد. در میان طلاب نیز این گرایش می‌تواند منجر به بی‌میلی نسبت به عبادت‌های فردی و کاهش قناعت شود. در حقیقت، رفاه افراطی نه تنها مانع رشد معنوی است، بلکه فاصله میان عالم دین و زندگی ساده مردم را افزایش می‌دهد و اثرگذاری تبلیغ دینی را کاهش می‌دهد. (مظفری، ۱۳۹۸: ۸۹) یکی دیگر از ابعاد تعلق دنیوی، غرق شدن در سرگرمی‌ها و مشغولیات کم‌ثمر است. وقت‌گذرانی در فعالیت‌هایی که ارتباطی با اهداف معنوی و علمی ندارند، به‌مرور روحیه تهذیبی را فرسوده می‌سازد. طلابی که زمان ارزشمند خود را صرف چنین اموری می‌کنند، فرصت انس با قرآن، دعا و مطالعه اخلاقی را از دست می‌دهند. نتایج پژوهش‌های روان‌شناختی نشان داده است که اشتغال زیاد به سرگرمی‌های سطحی، با کاهش کیفیت عبادت و افت رضایت معنوی همراه است. این موضوع به‌ویژه در دوران جوانی اهمیت دارد، زیرا جوان بیش از هر زمان دیگری به مدیریت صحیح وقت برای تربیت نفس نیازمند است. حوزه‌های علمیه باید با طراحی برنامه‌های عبادی و علمی جایگزین، فرصت‌های سالم و مفید برای اوقات فراغت فراهم کنند تا طلاب در دام سرگرمی‌های بی‌ثمر گرفتار نشوند. (کاشفی، ۱۳۹۶: ۱۰۲) ریشه همه تعلقات دنیوی، غفلت از آخرت است. هرچه توجه انسان به دنیا بیشتر شود، یاد معاد و مسئولیت‌های اخروی کم‌رنگ‌تر می‌شود. این غفلت سبب می‌شود فرد اعمال خود را بر اساس سود دنیوی بسنجد، نه رضای الهی. برای طلاب، چنین غفلتی بسیار خطرناک است، زیرا آنان الگو و راهنمای مردم‌اند. یکی از راهکارهای مهم برای مقابله با این آفت، توجه مستمر به مرگ و معاد است. در متون اخلاقی توصیه شده است که یاد مرگ، دل را نرم و وابستگی‌های دنیوی را کاهش می‌دهد. طلابی که به‌طور مستمر به محاسبه نفس و یاد مرگ می‌پردازند، در برابر وسوسه‌های دنیوی مقاوم‌ترند و انگیزه بیشتری برای تهذیب نفس پیدا می‌کنند. یادآوری مرگ نه تنها مانع غفلت است، بلکه انسان را به سوی عمل صالح و اخلاص بیشتر سوق می‌دهد. (بیهجت، ۱۳۸۱: ۴۹)

۳: راهکارهای درونی تقویت و ساری‌سازی معنویت

تقویت و ساری‌سازی معنویت در طلاب، نیازمند توجه به راهکارهای درونی است؛ زیرا تنها از مسیر درونی‌سازی ارزش‌ها می‌توان به پایداری معنوی دست یافت. این راهکارها شامل خودشناسی و مراقبه روزانه، اخلاص در نیت در تمام فعالیت‌های علمی و عبادی، تقویت ارتباط قلبی با خداوند از طریق نماز، دعا و تلاوت قرآن، مبارزه مستمر با هواهای نفسانی، پیوند علم با تهذیب اخلاقی، الگوبرداری از سیره بزرگان حوزه و خلوت معنوی همراه با ذکر قلبی است. در ذیل به برخی از این موارد پرداخته شده است.

۳-۱: خودشناسی و مراقبه

خودشناسی نخستین گام در مسیر معنویت است. کسی که خویشتن را بشناسد، ظرفیت درک جایگاه خود در عالم و رابطه‌اش با خداوند را می‌یابد. در سنت اخلاقی اسلامی، خودشناسی مقدمه معرفت الهی شمرده شده است. طلبه‌ای که به خودشناسی اهتمام دارد، ضعف‌ها و قوت‌های درونی خویش را بهتر می‌شناسد و مسیر اصلاح و کمال را آگاهانه‌تر می‌پیماید. این شناخت، ابزار اصلی در فرآیند مراقبه و محاسبه نفس است. مراقبه یعنی توجه دائمی به نیت‌ها و اعمال پیش از اقدام و محاسبه یعنی بازنگری در رفتارها و گفتارها پس از عمل. وقتی طلبه هر روز به ارزیابی اعمال خود بپردازد، خطاها زودتر آشکار می‌شود و امکان توبه و جبران فراهم می‌گردد. نتیجه این روند، پایداری در سیر معنوی و کاهش غفلت‌های روزانه است. آثار اخلاقی تصریح کرده‌اند که «نفس بدون مراقبه همچون زمین بی‌کشاورز است که به‌زودی آفت‌ها آن را فرا می‌گیرد. (غزالی، ۱۴۰۶: ۳۸۲) مراقبه روزانه، ابزاری برای کنترل نفس و جلوگیری از غفلت‌های کوچک اما مداوم است. بسیاری از لغزش‌های اخلاقی، نه در قالب گناهانی بزرگ بلکه در بی‌توجهی‌های مکرر شکل می‌گیرند. وقتی طلبه با مراقبه روزانه لحظه‌به‌لحظه بر نیت‌ها و رفتارهای خود نظارت می‌کند، فرصت بروز چنین لغزش‌هایی کاهش می‌یابد. این مراقبه با یاد خداوند و توجه به حضور او معنا پیدا می‌کند. در منابع اخلاقی توصیه شده است که صبحگاهان با «مشارطه» روز را آغاز کنید، در طول روز «مراقبه» داشته باشید و شب هنگام با «محاسبه» پایان دهید. این چرخه سه‌مرحله‌ای، روح را در مسیر الهی نگه می‌دارد و انگیزه طلبه را در تهذیب نفس تقویت می‌کند. پژوهش‌های دینی معاصر نیز نشان داده‌اند که برنامه‌های مبتنی بر مراقبه، سطح خودکنترلی و سلامت روان را به طور معناداری افزایش می‌دهند. (نصیراله زاده، ۱۳۹۹: ۴۲) محاسبه نفس بخش تکمیلی مراقبه است و معنای آن، ارزیابی اعمال روزانه در پرتو معیارهای الهی است. اگر فرد در طول روز رفتار درست داشته باشد، خود را تشویق می‌کند و اگر خطا کرده باشد، توبه و جبران می‌نماید. این سنت اخلاقی مانع عادی شدن لغزش‌ها و تداوم گناه می‌شود. طلاب به دلیل فشارهای علمی و اجتماعی، بیش از دیگران نیازمند چنین بازبینی روزانه‌اند تا مسیر معنوی‌شان دچار فرسایش نشود. محاسبه نفس، نوعی تربیت خودنظم‌دهی نیز به همراه دارد؛ زیرا فرد یاد می‌گیرد اعمال خود را با معیارهای اخلاقی بسنجد و به صورت درونی مسئولیت‌پذیر شود. منابع اسلامی بارها تأکید کرده‌اند که حسابرسی نفس، آسان‌تر از حساب در قیامت است و این بیانگر اهمیت تربیتی آن است. (نراقی، ۱۳۷۴: ۴۵) نتیجه نهایی خودشناسی، مراقبه و محاسبه نفس، رسیدن به ثبات درونی و آرامش معنوی است. طلبه‌ای که هر روز بر نیت و عمل خود نظارت دارد، کمتر دچار اضطراب و تردید می‌شود؛ زیرا می‌داند مسیر خود را پیوسته اصلاح می‌کند. این تمرین‌ها همچنین به او قدرت می‌دهد که در برابر وسوسه‌های بیرونی مقاوم‌تر باشد و روحیه استقامت بیشتری در مسیر تحصیل و تبلیغ دین به دست آورد. تحقیقات دینی و روان‌شناختی معاصر نیز نشان داده‌اند که افراد متدینی که به مراقبه و محاسبه نفس پایبندند، سطح بالاتری از رضایت معنوی و بهزیستی روان‌شناختی دارند. در پژوهشی درباره سلامت معنوی آمده است که توجه به خودارزیابی دینی و محاسبه نفس، شاخص‌های امید و آرامش درونی را به شکل معناداری ارتقا می‌دهد. (رحیم زاده، ۱۴۰۲: ۱۵۷)

۳-۲: اخلاص در نیت

اخلاص در نیت به معنای خالص کردن انگیزه‌ها از هرگونه هدف غیرالهی و محدود شدن آن به رضای خداوند است. در مسیر تحصیل علوم دینی، طلبه با انگیزه‌های مختلفی روبه‌رو می‌شود؛ از جمله کسب موقعیت اجتماعی، شهرت علمی یا رضایت استادان. اگر نیت به این اهداف دنیوی آلوده شود، علم‌آموزی به جای وسیله‌ای برای قرب الهی، به ابزاری برای قدرت‌طلبی بدل می‌گردد. در منابع اخلاقی آمده است که عبادت و تحصیل علم زمانی ارزشمند است که تنها برای خدا انجام گیرد و هر انگیزه غیرالهی، ارزش عمل را کاهش می‌دهد. بر همین اساس، نیت خالص در عبادت، روح عمل را زنده می‌کند و آن را از ظاهر بی‌جان به حقیقتی نورانی تبدیل می‌سازد. مراقبت دائمی از نیت، از مهم‌ترین تمرین‌های تهذیب نفس است که طلاب باید همواره به آن توجه داشته باشند. (راغب اصفهانی، ۱۴۰۸: ۴۵) اخلاص در نیت نه تنها در عبادت‌های فردی، بلکه در فعالیت‌های علمی و اجتماعی نیز اهمیت دارد. طلبه‌ای که در مسیر تحصیل، تدریس یا تبلیغ دین قرار دارد، باید مراقب باشد که نیت اصلی‌اش رضای الهی

باشد، نه جلب توجه و تمجید دیگران. انگیزه‌های بیرونی، اگرچه ممکن است در کوتاه‌مدت فرد را به فعالیت بیشتر وادارند، اما در بلندمدت باعث فرسایش معنوی می‌شوند. پژوهش‌های جدید در روان‌شناسی دین نشان داده‌اند که افرادی با انگیزه‌های درونی و الهی، سطح بالاتری از رضایت و پایداری معنوی را تجربه می‌کنند. این امر بیانگر آن است که خالص کردن نیت، نه تنها شرط پذیرش عمل نزد خداوند است، بلکه عامل تقویت آرامش و ثبات روانی نیز به شمار می‌رود. بر این اساس، اخلاص در نیت، ریشه‌ای‌ترین عامل درونی برای تقویت معنویت در طلاب است. (شاکری، ۱۱۲: ۳۹۸) تمرین اخلاص نیازمند مراقبه روزانه و بازنگری مداوم در انگیزه‌هاست. یکی از راهکارهای عملی، شروع هر عمل با یاد خدا و پایان دادن آن با محاسبه نفس است. این رویکرد کمک می‌کند تا فرد در میانه راه دچار انحراف نیت نشود. در سنت اخلاقی حوزه، توصیه شده است که طلاب هر روز هنگام آغاز تحصیل یا عبادت، نیت خود را به رضای الهی گره بزنند و اگر در طول روز احساس کردند که انگیزه‌های غیرالهی در وجودشان نفوذ کرده، بلافاصله به تصحیح نیت بپردازند. این مراقبت دائمی، باعث می‌شود که اخلاص به تدریج به ملکه‌ای پایدار تبدیل گردد. یافته‌های مطالعات اخلاقی نیز نشان می‌دهد که تمرین بر تصحیح نیت، رابطه مستقیمی با رشد اخلاقی و درونی‌سازی ارزش‌ها دارد. چنین یافته‌هایی اهمیت اخلاص در نیت را به‌عنوان راهبردی عملی در خودسازی طلاب تقویت می‌کند. (طباطبایی، ۱۴۱۷: ۳۲۵)

۳-۳: تزکیه نفس و مبارزه با هواهای نفسانی

تزکیه نفس فرآیندی است که بدون آن، معرفت دینی در حد دانش نظری باقی می‌ماند. در مسیر تحصیل علوم دینی، طلبه نیازمند پالایش درونی است تا علم او به نورانیت قلبی بینجامد. هواهای نفسانی - مانند حرص، حسد، تکبر و شهوت - مهم‌ترین موانع رشد معنوی‌اند و غفلت از مهار آنها سبب می‌شود که حتی عبادات نیز بی‌اثر شوند. تمرین‌های عملی همچون صبر، قناعت، پرهیز از لذت‌های افراطی و مراقبه درونی، راهکارهایی برای مهار این امیال‌اند. در منابع اخلاقی آمده است که جهاد با نفس، بزرگ‌ترین میدان مبارزه است؛ زیرا دشمن بیرونی با مرگ پایان می‌یابد، اما نفس اماره همواره در کمین است. بر اساس تعالیم قرآن، «قد أفلح من زكَّاه» یعنی رستگاری از آن کسی است که نفس خویش را پاک سازد. در پژوهشی تحلیلی درباره مفهوم تزکیه، نتیجه گرفته شد که تزکیه در اسلام نه تنها به معنای ترک گناه، بلکه به معنای پرورش فضایل در کنار پالایش رذایل است و این امر در زندگی طلاب نقش محوری دارد. (شرفی، ۱۳۹۵: ۱۴۲) تزکیه نفس تنها با اراده فردی محقق نمی‌شود، بلکه نیازمند نظام‌مند کردن رفتارها و ایجاد عادت‌های قدسی است. تمرین عبادت‌های مستمر همچون نماز شب، روزه‌های مستحبی و ذکر، ابزارهایی‌اند که میل نفس را در چارچوب معنوی هدایت می‌کنند. مطالعات روان‌شناسی دینی نشان داده است که خودمهارگری دینی یعنی توانایی فرد برای کنترل تمایلاتش بر اساس ارزش‌های دینی، رابطه مستقیمی با سلامت روان دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که تمرین‌های عبادی در اسلام، کارکردی روان‌شناختی نیز دارند و فرد را در برابر بحران‌های روحی مقاوم می‌سازند. برای طلاب، این خودمهارگری دوچندان اهمیت دارد، زیرا آنان هم با فشار علمی و هم با مسئولیت تبلیغی روبه‌رو هستند. در پژوهشی با عنوان «خودمهارگری دینی و سلامت روان»، بیان شده است که دانشجویان و طلابی که مراقبه عبادی و معنوی بیشتری داشتند، سطح افسردگی پایین‌تر و امید بیشتری به زندگی نشان دادند. (باقری، ۱۴۰۰: ۹۵) تزکیه نفس پیوندی ناگسستنی با مسئولیت اجتماعی دارد. کسی که در زندگی فردی خود مهذب باشد، در عرصه اجتماعی نیز رفتاری عادلانه‌تر، صادقانه‌تر و مسئولانه‌تر دارد. طلابی که به تهذیب نفس توجه می‌کنند، نه تنها از انحرافات فردی مصون می‌مانند، بلکه الگو و مرجع اخلاقی برای جامعه می‌شوند. منابع اخلاقی بر این نکته تأکید دارند که تهذیب، مقدمه‌ای برای تهذیب دیگران است؛ به این معنا که کسی که نتواند بر نفس خود مسلط شود، توان تربیت دیگران را نخواهد داشت. در تهذیب‌الاخلاق تصریح شده است که اصلاح جامعه بدون اصلاح درون فرد ممکن نیست و کسی که با نفس خود مبارزه نکند، سخنش بر دیگران اثر نخواهد گذاشت. بنابراین، مبارزه با هواهای نفسانی، نه تنها یک تکلیف فردی بلکه یک ضرورت اجتماعی برای طلاب است که وظیفه تبلیغ و هدایت را بر عهده دارند. (مسکویه، ۱۹۹۷: ۷۲)

۳-۴: تزکیه نفس و مبارزه با هواهای نفسانی

صبر، نخستین رکن در مبارزه با هواهای نفسانی است. بسیاری از تمایلات درونی انسان، به دنبال لذت‌های زودگذرند و اگر فرد قدرت صبر نداشته باشد، به آسانی در برابر آنها تسلیم می‌شود. تمرین صبر، به معنای مقاومت در برابر خواسته‌های نفسانی و انتخاب مسیر دشوار اما الهی است. این فضیلت به‌ویژه برای طلاب اهمیت دارد؛ زیرا مسیر طلبگی سرشار از سختی‌های علمی و معیشتی است که تنها با صبر می‌توان بر آنها غلبه کرد. در قرآن، صابران به‌عنوان کسانی معرفی شده‌اند که خداوند با آنان است و پاداش بی‌حساب دریافت می‌کنند. پژوهش‌های معاصر نیز نشان داده‌اند که صبر نقش مؤثری در ارتقای سلامت روان و کاهش اضطراب دارد و می‌تواند ابزار مهمی برای تقویت معنویت فردی باشد. در یک مطالعه روان‌شناختی، مشخص شد که افرادی با سطح بالاتر صبر، توان بیشتری در کنترل خشم و هیجانات منفی دارند و از رضایت معنوی بیشتری برخوردارند. (خسروی، ۱۳۹۷: ۸۳) قناعت به معنای بسنده کردن به اندازه نیاز و پرهیز از حرص و افزون‌خواهی است. یکی از جلوه‌های بارز هواهای نفسانی، میل بی‌پایان به مال و امکانات دنیاست. این میل نه‌تنها آرامش فرد را برهم می‌زند، بلکه زمینه لغزش‌های اخلاقی و اجتماعی را نیز فراهم می‌سازد. تمرین قناعت، انسان را به سوی رضایت درونی و آرامش قلبی هدایت می‌کند. طلابی که قناعت را پیشه می‌کنند، هم در زندگی شخصی خود آرام‌ترند و هم در نگاه مردم، الگوی ساده‌زیستی و معنویت‌اند. قناعت به معنای محرومیت نیست، بلکه به معنای استفاده درست و پرهیز از افراط است. در متون اخلاقی اسلامی قناعت از گرانبهارترین گنج‌ها معرفی شده است. یافته‌های پژوهشی نیز نشان داده‌اند که قناعت رابطه مستقیمی با رضایت از زندگی و سلامت معنوی دارد و به‌ویژه در شرایط اقتصادی دشوار، سپری معنوی برای حفظ آرامش فردی است. (سجادی، ۱۴۰۰: ۴۴) پرهیز از گناه، گام اساسی در مسیر تزکیه نفس است. گناه، قلب انسان را تیره می‌سازد و ارتباط او را با خداوند ضعیف می‌کند. حتی لغزش‌های کوچک اگر تکرار شوند، پرده‌ای ضخیم میان انسان و حقیقت ایجاد می‌کنند. طلاب که حاملان دین‌اند، بیش از دیگران باید مراقب باشند که در دام گناهان آشکار یا پنهان گرفتار نشوند. تمرین پرهیز از گناه، تنها به اجتناب ظاهری محدود نیست، بلکه نیازمند مراقبه قلبی و توجه به نیت‌هاست. پرهیز از گناه موجب می‌شود که اعمال عبادی اثر بیشتری داشته باشند و نورانیت علم در جان طلبه جای گیرد. پژوهش‌های اخلاقی نشان داده‌اند که خودداری از رفتارهای گناه‌آلود با افزایش امید، آرامش و رضایت معنوی رابطه معناداری دارد. در یک مطالعه درباره نوجوانان مذهبی، مشخص شد که اجتناب از گناه و پایبندی به ارزش‌های دینی، نقش کلیدی در ارتقای سلامت معنوی آنان داشته است. (صادقی، ۱۳۹۸: ۶۷)

۳-۵: تهذیب علمی همراه با تهذیب اخلاقی

تهذیب علمی زمانی معنا می‌یابد که همراه با تهذیب اخلاقی باشد. علم به‌تنهایی اگر از عمل صالح و فضایل اخلاقی جدا شود، نه‌تنها به هدایت فرد نمی‌انجامد، بلکه ممکن است به غرور، جدال و سوءاستفاده از دانش منجر شود. برای طلاب، این خطر بسیار جدی است، زیرا جایگاه اجتماعی آنان بر پایه علم دینی است و اگر این علم با اخلاق آمیخته نباشد، اثرگذاری خود را از دست خواهد داد. در منابع تربیتی تأکید شده است که علم نور است و این نور تنها در قلب پاک جای می‌گیرد. تهذیب علمی بدون اخلاق، همانند ذخیره دانشی است که به جای هدایت، ابزار قدرت می‌شود. پژوهشی در حوزه تعلیم و تربیت دینی نشان داده است که پیوند میان علم و اخلاق، به شکل معناداری میزان مسئولیت‌پذیری و تعهد اجتماعی دانشجویان و طلاب را افزایش می‌دهد. (موسوی، ۱۳۹۹: ۵۶) عمل صالح، مکمل طبیعی علم است و بدون آن، علم ثمری ندارد. طلبه‌ای که دانسته‌های خود را در زندگی فردی و اجتماعی به کار نمی‌گیرد، در حقیقت فاصله‌ای میان آموخته‌ها و باورهای قلبی خود ایجاد کرده است. این شکاف، زمینه‌ساز نفاق درونی و بی‌اعتمادی بیرونی می‌شود. جامعه از عالم دینی انتظار دارد که گفتار و رفتارشان هماهنگ باشد. وقتی علم به عمل پیوند می‌خورد، هم برای فرد موجب رشد معنوی می‌شود و هم برای مردم الگوی عملی فراهم می‌آورد. در یک تحقیق معاصر درباره تربیت طلاب، مشخص شد که پایبندی به عمل صالح، عامل اصلی در پذیرش اجتماعی و تأثیرگذاری علمی آنان بوده است. بر این اساس، تهذیب علمی تنها با پایبندی به عمل صالح تکمیل می‌شود و طلاب باید همواره علم را وسیله‌ای برای اصلاح درون و جامعه بدانند. (کریم پور، ۱۴۰۱: ۱۱۸) پیوند علم

و اخلاق، مهم‌ترین میراث بزرگان حوزه‌های علمیه است. عالمان ربانی در طول تاریخ نه تنها به دانش دینی شهره بودند، بلکه به ساده‌زیستی، تقوا و عمل به دانسته‌های خود نیز شناخته می‌شدند. همین پیوند میان علم و عمل بود که سخنان آنان را اثرگذار و هدایت‌گر ساخت. طلاب امروزی اگر بخواهند همان اثرگذاری را داشته باشند، باید تهذیب علمی را همراه با تهذیب اخلاقی دنبال کنند. این امر مستلزم مراقبت مداوم بر نیت، رعایت عدالت در پژوهش و تدریس، و پایبندی به تقوا در زندگی فردی است. بررسی‌های اخلاق پژوهش نشان داده است که پایبندی به اصول اخلاقی در فعالیت علمی، موجب ارتقای اعتماد اجتماعی و افزایش کارآمدی تربیتی می‌شود. در یک مقاله تخصصی تأکید شده است که طلاب باید الگوی «دانش-اخلاق» را به عنوان چارچوب اصلی پیشرفت علمی و معنوی خود به کار گیرند تا بتوانند نقش هدایت‌گر خود را در جامعه ایفا کنند. (نیکنام، ۱۴۰۲: ۱۴۲)

۳-۶: الگوبرداری از سیره بزرگان حوزه

زندگی بزرگان حوزه سرشار از آموزه‌های عملی در زمینه علم‌آموزی، تهذیب نفس و خدمت به مردم است. یکی از راه‌های درونی‌سازی معنویت در طلاب، مطالعه و الگوبرداری از این سیره‌هاست. طلابی که با سبک زندگی علما آشنا می‌شوند، درمی‌یابند که چگونه می‌توان علم و عمل، عبادت و مسئولیت اجتماعی را در کنار هم قرار داد. مثلاً ویژگی مشترک بیشتر بزرگان حوزه، ساده‌زیستی و بی‌اعتنایی به دنیا بوده است؛ آن‌ها در عین داشتن جایگاه علمی، همواره به زهد و قناعت پایبند بوده‌اند. این خصیصه، اثر مستقیم بر شاگردان و محیط علمی گذاشته و آنان را به سمت معنویت سوق داده است. همچنین در سیره این بزرگان، اهتمام به عبادات و مراقبت‌های معنوی در کنار تلاش علمی دیده می‌شود. مطالعه چنین الگوهای، طلاب را متوجه می‌کند که مسیر واقعی طلبگی، تنها در فراگیری علوم خلاصه نمی‌شود، بلکه در تهذیب و معنویت متبلور می‌گردد. پژوهش‌های تربیتی نیز نشان داده‌اند که الگوبرداری از شخصیت‌های دینی، یکی از مؤثرترین روش‌ها در انتقال ارزش‌ها و درونی‌سازی فضایل اخلاقی در نسل‌های جدید است. (حسینی، ۱۳۹۹: ۹۲) عرفا و علمای ربانی حوزه نه تنها با گفتار بلکه با رفتار خود درس معنویت داده‌اند. یکی از جنبه‌های مهم سیره آن‌ها، پیوند علم با تهذیب بوده است. آن‌ها نشان دادند که علم بدون عمل، کارآمدی ندارد و عمل بدون علم نیز به افراط یا انحراف منتهی می‌شود. طلابی که از سیره بزرگان الگو می‌گیرند، درمی‌یابند که تهذیب نفس در عمل روزانه، شرط اثرگذاری اجتماعی و علمی است. برای نمونه، بزرگان حوزه در کنار درس و بحث، جلسات اخلاق و تربیت معنوی نیز برپا می‌کردند تا شاگردان علاوه بر یادگیری علوم، با تربیت روحی نیز رشد کنند. مطالعه زندگی آنان به طلبه می‌آموزد که معنویت نه در انزوا بلکه در خدمت و تربیت دیگران نیز تجلی دارد. بررسی‌های تاریخی و تربیتی نشان می‌دهد که یکی از مهم‌ترین عوامل نفوذ کلام علما در جامعه، همین هم‌سویی رفتار عملی آنان با آموزه‌های دینی بوده است. بنابراین، الگوبرداری از سیره بزرگان حوزه، روشی کارآمد برای پیوند میان علم و معنویت و الگوسازی برای نسل جدید طلاب محسوب می‌شود. (مهردوی، ۱۴۰۱: ۶۸)

۳-۷: خلوت معنوی و ذکر قلبی

خلوت معنوی به معنای اختصاص دادن بخشی از زمان برای حضور قلبی در برابر خداوند و دوری از هیاهوی زندگی روزمره است. این خلوت فرصتی برای بازاندیشی در اعمال، بازسازی نیت‌ها و تقویت رابطه با خداوند فراهم می‌کند. طلاب که همواره درگیر مباحث علمی و فعالیت‌های اجتماعی‌اند، بیش از دیگران به چنین فضایی نیاز دارند؛ زیرا بدون خلوت، علم و فعالیت به تدریج به عادت تبدیل می‌شود و معنویت رنگ می‌بازد. خلوت نه به معنای انزوا، بلکه فرصتی برای تمرکز درونی و آرامش روح است. در این فضا، فرد بهتر می‌تواند به محاسبه نفس پرداخته و کاستی‌های خویش را شناسایی کند. پژوهشی در حوزه روان‌شناسی دین نشان داده است که خلوت معنوی نقش قابل توجهی در کاهش اضطراب و افزایش رضایت از زندگی معنوی دارد و به‌ویژه برای دانشجویان و طلاب، زمینه‌ای برای ارتقای سلامت روانی و معنوی فراهم می‌آورد. این یافته نشان می‌دهد که خلوت معنوی علاوه بر آثار دینی، آثار روان‌شناختی مثبت نیز دارد. (رستگار، ۱۴۰۰: ۵۴) ذکر قلبی، رکن اصلی خلوت معنوی است و

به معنای یاد دائمی خدا در دل، حتی در هنگام فعالیت‌های روزمره است. ذکر نه تنها زبانی بلکه قلبی، سبب می‌شود که فرد در همه شرایط حضور خداوند را احساس کند و همین احساس، بازدارنده‌ای قوی در برابر گناه و غفلت است. برای طلاب، ذکر قلبی به منزله پیوندی میان علم و معنویت است؛ زیرا دانشی که با یاد خدا همراه نباشد، کارکرد واقعی خود را از دست می‌دهد. تمرین ذکر قلبی با عبارات ساده‌ای مانند «الله» یا «یا حی یا قیوم» در طول روز، سبب می‌شود که ارتباط معنوی به صورت مستمر در جریان باشد. یافته‌های یک پژوهش در حوزه معنویت نشان داده است که ذکر و یاد الهی، با افزایش آرامش روانی و کاهش هیجانات منفی رابطه مستقیم دارد. این پژوهش بیان می‌کند که ذکر قلبی، نه تنها تمرینی عبادی بلکه روشی مؤثر برای تعادل روانی و درونی‌سازی معنویت است. بنابراین، ترکیب خلوت معنوی و ذکر قلبی، ابزاری کارآمد برای تقویت روحیه معنوی طلاب است که آنان را در برابر تهدیدهای محیطی و درونی مقاوم می‌سازد (عباسی، ۱۴۰۱: ۷۲).

۵: نتیجه گیری

بررسی عوامل تهدیدکننده و راهکارهای درونی‌سازی معنویت در طلاب نشان داد که مسیر تربیت دینی، همواره در معرض چالش‌هایی چون مشغله‌های سنگین درسی، ضعف در تهذیب نفس، تأثیرپذیری از محیط و دوستان و تعلقات دنیوی است. این عوامل اگر مدیریت نشوند، نه تنها معنویت فردی طلاب را تضعیف می‌کنند، بلکه رسالت اجتماعی آنان در هدایت دینی جامعه را نیز با مشکل روبه‌رو می‌سازند. در برابر این تهدیدها، مجموعه‌ای از راهکارهای درونی می‌تواند ضامن پایداری معنوی باشد؛ راهکارهایی همچون خودشناسی و مراقبه، اخلاص در نیت، تقویت ارتباط قلبی با خداوند از طریق نماز، دعا و قرآن، تزکیه نفس از رهگذر صبر، قناعت و پرهیز از گناه، پیوند علم و اخلاق، الگوبرداری از سیره بزرگان حوزه و بهره‌گیری از خلوت معنوی و ذکر قلبی. یافته‌ها نشان می‌دهد که این راهکارها تنها به بُعد عبادی محدود نیستند، بلکه آثار روان‌شناختی و اجتماعی گسترده‌ای نیز دارند؛ مراقبه و محاسبه نفس، خودکنترلی فردی را افزایش می‌دهد؛ قناعت و ساده‌زیستی موجب رضایت از زندگی می‌شود؛ ذکر و عبادت، آرامش روانی را تقویت می‌کند؛ و پیوند علم و اخلاق، زمینه‌ساز اعتماد اجتماعی و اثرگذاری تبلیغی است. از سوی دیگر، سیره بزرگان حوزه ثابت می‌کند که راز نفوذ کلام و پایداری معنوی آنان، همین هم‌زمانی علم و تهذیب بوده است. معنویت پایدار نه با آموزش صرف و نه با عبادت جدا از علم به دست نمی‌آید؛ بلکه تنها در پیوند این دو و درونی‌سازی ارزش‌ها در زندگی روزانه تحقق می‌یابد. حوزه‌های علمیه باید برنامه‌های علمی را در کنار برنامه‌های اخلاقی تقویت کنند و طلاب نیز با مراقبه روزانه، اخلاص در نیت و ذکر دائمی، مسیر خودسازی و خدمت الهی را ادامه دهند. تنها در این صورت است که طلاب می‌توانند هم عالم و هم عامل باشند و رسالت الهی خود را در جامعه بدرستی ایفا کنند.

۶: پیشنهادات

یافته‌های این پژوهش نشان داد که تقویت معنویت در طلاب، نیازمند هم‌زمانی آموزش علمی و تهذیب اخلاقی است. بر این اساس، چند پیشنهاد کاربردی ارائه می‌شود: نخست آنکه حوزه‌های علمیه با طراحی برنامه‌های آموزشی متوازن، فرصت‌های لازم برای مراقبه و عبادت در کنار تحصیل علمی فراهم آورند. دوم، ایجاد کارگاه‌های مهارت‌های معنوی همچون محاسبه نفس و مدیریت نیت می‌تواند درونی‌سازی ارزش‌ها را تسهیل کند. سوم، مطالعه و ترویج سیره بزرگان حوزه باید به‌عنوان منبعی الهام‌بخش در برنامه‌های آموزشی گنجانده شود. چهارم، حمایت روان‌شناختی و معنوی از طلاب در مواجهه با فشارهای تحصیلی و اجتماعی ضرورت دارد. افزون بر این، افق‌های تازه‌ای برای مطالعات آینده گشوده می‌شود که می‌تواند زمینه تکمیل یافته‌های کنونی را فراهم آورد؛ از جمله:

- بررسی نقش خانواده در درونی‌سازی معنویت طلاب
- تحلیل تأثیر رسانه‌های نوین بر معنویت طلاب
- مطالعه تطبیقی شیوه‌های تهذیب در حوزه‌های علمیه ایران و جهان اسلام

- ارزیابی کارآمدی کارگاه‌های تهذیب اخلاقی در حوزه
- واکاوی پیوند میان معنویت طلاب و اثرگذاری تبلیغ دینی

منابع

- (۱) باقری، محمدرضا (۱۴۰۰)، «خودمهارگری دینی و سلامت روان»، پژوهشنامه علوم اسلامی، دوره ۹، شماره ۱
- (۲) بهجت فومنی، محمدتقی (۱۳۸۱)، رساله لقاءالله، چاپ اول، قم: مرکز نشر معارف اسلامی
- (۳) ترابی فر، محمد؛ نجفی، حسن؛ فقیهی، علی نقی (۱۴۰۲)، «پیش‌بینی رشد اخلاقی و رشد معنوی طلاب سطح مقدماتی حوزه علمیه قم بر اساس برنامه درسی پنهان»، مطالعات برنامه‌درسی ایران، دوره ۱۸، شماره ۶۷
- (۴) حسینی، مهدی (۱۳۹۹)، «نقش الگوگیری از علمای دین در تربیت اخلاقی طلاب»، فصلنامه پژوهش‌های اخلاقی، دوره ۱۳، شماره ۲
- (۵) خسروی، فاطمه (۱۳۹۷)، «رابطه صبر و سلامت روان»، فصلنامه روان‌شناسی دین و معنویت، دوره ۶، شماره ۲
- (۶) راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۰۸)، الذریعة إلى مکارم الشریعة، چاپ دوم، قم: دارالکتب الإسلامیة،
- (۷) رحیم‌زاده، مریم؛ صف‌آرا، مریم؛ آقاییوسفی، علیرضا (۱۴۰۲)، «ارتباط سلامت معنوی با سلامت و بهزیستی نوجوان»، پژوهش در دین و سلامت، دوره ۹، شماره ۴
- (۸) رستگار، سمیه (۱۴۰۰)، «خلوت معنوی و تأثیر آن بر سلامت روان»، مجله روان‌شناسی و دین، دوره ۱۰، شماره ۳
- (۹) سجادی، زهرا (۱۴۰۰)، «قناعت و نقش آن در سلامت معنوی»، پژوهش‌های اخلاق اسلامی، دوره ۱۲، شماره ۱
- (۱۰) شاکری، محمد (۱۳۹۸)، «تبیین نقش نیت الهی در پایداری معنوی»، فصلنامه پژوهش‌های اخلاقی، دوره ۱۵، شماره ۲
- (۱۱) شریفی، سیدمحمد (۱۳۹۵)، «تحلیل مفهوم تزکیه در قرآن»، پژوهش‌های علوم قرآن و حدیث، دوره ۱۸، شماره ۲
- (۱۲) صادقی، مریم (۱۳۹۸)، «پرهیز از گناه و تأثیر آن بر سلامت معنوی جوانان»، مجله اخلاق و دین، دوره ۹، شماره ۳
- (۱۳) طباطبایی، محمدحسین (۱۴۱۷ ق)، المیزان فی تفسیر القرآن، جلد اول، چاپ پنجم، قم: دفتر انتشارات اسلامی،
- (۱۴) عباسی، لیلیا (۱۴۰۱)، «تأثیر ذکر الهی بر آرامش روان و سلامت معنوی»، فصلنامه مطالعات معنویت اسلامی، دوره ۸، شماره ۲
- (۱۵) غزالی، ابوحامد (۱۴۰۶ ق)، احیاء علوم‌الدین، جلد چهارم، چاپ دوم، بیروت: دارالکتب العربیة
- (۱۶) فیض کاشانی، ملا محسن (۱۴۰۶ ق)، المحجّة البیضاء، جلد ششم، چاپ دوم، قم: مؤسسه نشر اسلامی
- (۱۷) کاشفی، سیدرضا (۱۳۹۶)، «رابطه استفاده از اوقات فراغت با رشد معنوی جوانان»، فصلنامه دین و ارتباطات، دوره ۵، شماره ۳
- (۱۸) کریم‌پور، زهرا (۱۴۰۱)، «علم دینی و ضرورت پیوند آن با عمل صالح»، مجله اندیشه نوین دینی، دوره ۷، شماره ۲
- (۱۹) مسکویه، احمد بن محمد (۱۹۹۷ م)، تهذیب‌الاخلاق و تطهیر الاعراق، چاپ سوم، بیروت: دارالکتب العلمیة،
- (۲۰) مظفری، محمدرضا (۱۳۹۸)، «سبک زندگی اسلامی و نقش آن در ارتقای معنویت»، پژوهشنامه معارف اسلامی، دوره ۱۰، شماره ۲
- (۲۱) موسوی، ابوالفضل (۱۳۹۹)، «نقش اخلاق در کارآمدی دانش دینی»، پژوهش‌های تعلیم و تربیت اسلامی، دوره ۱۲، شماره ۳
- (۲۲) مهدوی، علی (۱۴۰۱)، «بررسی کارکردهای سیره علما در تربیت طلاب»، پژوهشنامه تاریخ و تمدن اسلامی، دوره ۱۵، شماره ۱
- (۲۳) نراقی، ملا احمد (۱۳۷۴)، جامع السعادات، جلد اول، چاپ سوم، قم: نشر دارالکتب الاسلامیة



۲۴) نصرالله‌زاده، مریم (۱۳۹۹)، «تأثیر تمرین‌های مراقبه اسلامی بر خودکنترلی جوانان»، فصلنامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی، دوره ۱۱، شماره ۲

۲۵) نیکنام، علی (۱۴۰۲)، «الگوی دانش و اخلاق در تربیت اسلامی»، فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، دوره ۱۰، شماره ۴۰

۲۶) یوسفی، علیرضا؛ قنبری، زهرا (۱۴۰۰)، «رابطه جهت‌گیری مذهبی و ویژگی‌های شخصیتی با بهباشی روان‌شناختی طلاب»، روان‌شناسی و دین، دوره ۱۴، شماره ۴

