پژوهش دینی

شمارهٔ ۴۹، پاییز و زمستان ۱۴۰۳
صص ۱۸۱-۲۰۳ (مقاله پژوهشی)

Pazhouhesh Dini
No. 49, Autumn &Winter 2024/ 2025

تحلیل محتوای مفهوم تقوا در قرآن کریم با تأکید بر راهکارهای عملی در فرآیند خودسازی و مدیریت نفس

ملیحه السادات سیدرضا دولابی[۱]، معصومه السادات سعیدی حسینی[۲]

(تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۴/۰۱/۱۳ـ تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۴/۰۲/۰۳)

چکیده

تقوا از مفاهیم بنیادین قرآن کریم است که نقشی اساسی در هدایت و تعالی فردی و اجتماعی ایفا می‌کند. این پژوهش با تحلیل محتوای مضمونی و بررسی سیاق آیات، نشان می‌دهد که قرآن افزون بر معرفی تقوا به‌عنوان ارزشی والای اخلاقی، دستورالعمل‌هایی عملی برای تحقق آن ارائه کرده است. برخلاف پژوهش‌های پیشین که بیشتر بر فضیلت‌های تقوا تمرکز داشته‌اند، این تحقیق به استخراج و تحلیل راهکارهای قرآنی برای تقویت تقوا در زندگی روزمره پرداخته است. یافته‌ها حاکی از آن است که تقوا در قرآن به‌مثابه فرایندی خودتنظیم‌گر معرفی می‌شود که کنترل تمایلات نفسانی، مدیریت هیجانات و هم‌سویی رفتار با ارزش‌های الهی را در بر می‌گیرد. راهکارهایی نظیر پایداری در مسیر عبودیت ـ از جمله صبر و ثبات قدم ـ همچنین رعایت سازوکارهای پیشگیرانه در برابر لغزش، مانند ایجاد موانع ذهنی و عملی برای جلوگیری از ارتکاب گناه و خویشتن‌داری، و نیز پاک‌سازی جسم در راستای ارتقاء معنویت از طریق التزام به تغذیه‌ای سالم و مشروع و نیز روزه‌داری، هر یک نقشی کلیدی در تحقق این هدف ایفا می‌کنند.از نوآوری‌های این پژوهش، ارائه چارچوبی تحلیلی برای استخراج مفاهیم قرآنی از طریق مطالعه سیاقی آیات است که موجب درک عمیق‌تر پیام‌های قرآن و شناسایی راهکارهای کاربردی آن در مسیر خودسازی می‌شود.

کلید واژه‌ها: قرآن، تحلیل محتوا، راهکارهای عملی تقوا، خودسازی، مدیریت درونی، خودکنترلی.

۱. استادیار گروه علوم قرآن و حدیث دانشکده اصول دین، تهران، ایران؛ Mseyyedreza@yahoo.com
۲. دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث دانشکده اصول دین، تهران، ایران (نویسنده مسئول)؛
Msaeidi.h88@gmail.com

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

۱. مقدمه

تقوا یکی از مفاهیم بنیادین در قرآن کریم است که در تمامی ابعاد زندگی فردی و اجتماعی انسان تأثیرگذار است. تکرار این واژه و مشتقات آن به تعداد ۲۵۸ مرتبه، همنشینی آن با کلیدی‌ترین واژه قرآنی، اللّه و انحصار هدایت قرآنی در متّصفین به تقوا،از جمله مواردی است که کلیدی بودن این واژه را نشان می‌دهد. قرآن از تقوا به‌عنوان کلید دستیابی به سعادت (البقره، ۱۶؛ آل‌عمران، ۱۳۰ و ۲۰۰؛ المائده، ۱۰۰) و حسن عاقبت (الاعراف، ۱۲۸) یاد می‌کند و آن را به‌عنوان شرطی برای خشنودی خداوند (آل‌عمران، ۱۵)، نزول برکات الهی (الاعراف، ۹۶) و راه نجات از عذاب الهی (فصلت، ۱۸) معرفی می‌کند. به‌عبارت دیگر، تقوا نه‌تنها یک فضیلت اخلاقی، بلکه بنیان اصلی هدایت الهی (فصلت، ۱۸) است که انسان را به سوی زندگی بهتر و درک عمیق‌تر از معنای وجودی خود رهنمون می‌سازد. در قرآن کریم، تقوا هم به‌عنوان یک سازوکار معنوی و روانی و هم به‌عنوان روشی برای ایجاد توازن و تعادل در زندگی فردی و اجتماعی انسان تأکید شده است. در اهمیت تقوا همین بس که خدای متعال ملاک ارزش گذاری انسان ها را در دنیا و آخرت تقوا دانسته و می‌فرماید: بزرگوارترین شما در نزد خداوند، با تقواترین شماست (الحجرات، ۱۳).

۲. طرح مسئله

تقوا به‌عنوان یکی از مفاهیم اساسی در قرآن کریم، چه نقشی در هدایت انسان دارد و چگونه می‌توان راهکارهای قرآنی آن را در زندگی روزمره اجرا کرد؟ آیا قرآن صرفاً به ارائه تعاریف کلی از تقوا بسنده کرده است، یا اینکه دستورالعمل‌های مشخصی برای دستیابی به آن ارائه داده است؟ در دنیای امروز که انسان‌ها با چالش‌های اخلاقی، بحران‌های معنوی و پیچیدگی‌های روابط اجتماعی مواجه‌اند، چگونه می‌توان از تعالیم قرآنی برای تقویت تقوا بهره برد؟

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

با وجود جایگاه برجسته تقوا در آموزه‌های دینی، هنوز این پرسش مطرح است که چگونه می‌توان آن را از سطح یک مفهوم نظری به یک اصل عملی و کاربردی در زندگی فردی و اجتماعی تبدیل کرد؟ آیا آیات قرآن تنها به بیان فضیلت تقوا پرداخته‌اند، یا اینکه راهکارهای مشخصی برای تقویت آن ارائه داده‌اند؟ پاسخ به این پرسش‌ها، به‌ویژه در شرایطی که جوامع انسانی با بحران ارزش‌ها، ضعف اخلاقی و سردرگمی در مسیر کمال روبه‌رو هستند، از اهمیت دوچندانی برخوردار است.

۳. مفهوم شناسی

تقوا از مفاهیم کلیدی در قرآن کریم است که در مجموع ۲۵۸ بار در اشکال مختلف به کار رفته است. این واژه از ریشه "وقی" به معنای محافظت و نگهداری از خطر گرفته شده است (راغب اصفهانی،۸۸۱). در اصطلاح، تقوای الهی به معنای خودنگهداری از عذاب الهی از طریق انجام اوامر، ترک نواهی، شکر و صبر است (طباطبایی، ۳۶۷/۳).

بررسی آیات قرآن نشان می‌دهد که تقوا نه‌تنها ترس از خدا، بلکه خودنگهداری در برابر نافرمانی و انحراف از مسیر الهی است (جوادی آملی، ۸۸/۴). امام صادق﵇ تقوا را چنین توصیف می‌کند: «آنکه خداوند تو را در واجبات، غایب و در محرمات حاضر نبیند» (مجلسی، ۲۸۵/۶۷). این مفهوم در سه سطح تعریف شده است: اعتقادی (نگهداری نفس از عذاب جاویدان)، رفتاری (پرهیز از گناه)، و قلبی (حفظ دل از امور غافل‌کننده از خدا) (مجلسی، ۶۷/ ۱۳۶).

در عرف دینی، تقوا نه به معنای ترک عمل، بلکه به عنوان حفظ مستمر نفس از نافرمانی الهی مطرح است (مصباح یزدی، ۷۳/۱). امام خمینی(ره) در شرح چهل حدیث، تقوا را حفظ نفس از مخالفت اوامر و نواهی حق و ترک مشتبهات برای در امان ماندن از عذاب الهی معرفی می‌کند (موسوی خمینی، ۲۰۶).

به طور کلی، تقوا یک ویژگی روان‌شناختی، اخلاقی و معنوی است که در صورت نهادینه‌شدن، به خودکنترلی پایدار در زندگی فردی و اجتماعی می‌انجامد.

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

٤. پیشینه

در ادبیات علمی، مقالات مختلفی به بررسی ارتباط تقوی و اخلاقیات پرداخته‌اند و تأثیر آن بر رفتارهای اخلاقی و ملکات نفسانی را تحلیل کرده‌اند. این منابع به وضوح نشان می‌دهند که تقوی می‌تواند به عنوان عامل اصلی در شکل‌گیری و تقویت رفتارهای اخلاقی عمل کند و ابعاد مختلف این مفهوم را روشن سازند.

مقاله "تحلیل اخلاق: تقوی، ملکات، رفتار" به تحلیل رابطه بین تقوی و رفتارهای اخلاقی می‌پردازد. در این مقاله، اخلاق به عنوان ملکات نفسانی تعریف شده است، اما برای توضیح رفتار تصادفی افراد، تقوی به عنوان عاملی برای حساسیت فرد به رفتارهای خود معرفی می‌شود (شجاعی و ابوالحسنی نیارکی، ۶۷-۷۴).

مقاله "چیستی تقوا و بنیان‌های معرفتی صدور فعل تقوا و فرایند تحقق ملکه آن" به بررسی تقوا به عنوان خود نگهداری از خطرات، به ویژه غضب الهی، پرداخته و تأکید دارد که خودشناسی و جهان‌بینی صحیح می‌تواند به ترک تمایلات نفسانی و پذیرش عبادت هدایت کند. این تکرار رفتارهای تقوی، در نهایت به شکل‌گیری ملکه تقوا در فرد کمک می‌کند (حسینی، ۳۷-۴۶).

مقاله "تبیین مفهوم تقوا از منظر انسان‌شناختی با تأملی در آیات قرآن و دلالت‌های آن در پرورش تقوا" تقوا را به عنوان ارزش‌گذاری غایت‌مدار معرفی کرده و اجزای آن شامل تشخیص، ترجیح و التزام به گزینه برتر می‌داند. همچنین به دلالت‌های تربیتی تقوا و اهمیت آن در شناخت موانع و پایبندی به گزینه مناسب اشاره کرده است (رام و مهرمحمدی و صادق‌زاده قمصری و طلایی، ۱۰۳-۱۲۵).

مقاله "نقش تقوا در بعد بینشی کمال انسان از دیدگاه قرآن کریم" تأکید دارد که برای دستیابی به کمال، انسان نیازمند ایمان و عمل صالح است و تقوا نقش اساسی در ارتقاء بصیرت و شناخت عمیق‌تر از حقایق هستی دارد (نمازی خیرآبادی و سلطانی بیرامی، ۴۱-۵۰).

مقاله "مقتضیات تقوا در آینه‌ی قرآن و سنت" تقوا را به معنای خویشتن‌داری در برابر

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

اعمال زیان‌آور در آخرت معرفی کرده و آن را به دو دسته تقسیم می‌کند: نخست، مقتضیات اخلاقی فردی و اجتماعی مانند صداقت، عدالت و خدمت به مردم؛ دوم، مقتضیات عبادی و قانونی شامل نماز، روزه، حج و جهاد. مقاله بر اهمیت تقوا در زندگی فردی و اجتماعی تأکید دارد (حسینی سرشت، ۵-۵۵).

مجموعه مقالات مرتبط با تقوا به بررسی ابعاد مختلف این مفهوم پرداخته و آن را به‌عنوان یکی از اصول کلیدی در ارتقاء اخلاقی، کمال بینشی و سلامت اجتماعی مطرح می‌کنند. در دیدگاه قرآن، تقوا نه تنها به معنای خودنگهداری در برابر اعمال ناپسند است، بلکه به عنوان یک فرایند ارزش‌گذاری غایت‌مدار در انتخاب گزینه‌های صحیح و هدایت الهی ایفای نقش می‌کند. با این حال، تحلیل‌های موجود نشان‌دهنده نوعی رکود معنایی و ایستایی در تأثیرگذاری بر مخاطبان است و قادر به تحریک میل به تقوای الهی نیستند. بنابراین، تحقیق حاضر با استفاده از روش تحلیل محتوا، که رویکردی میان‌رشته‌ای و متن‌محور است، به‌دنبال استخراج مفهوم تقوا از قرآن کریم است بدون آنکه پیش‌فرض‌های ذهنی یا معنایی پیشین وارد تحلیل شود.

۵.معرفی روش تحقیق

این پژوهش با روش تحلیل محتوای مضمونی انجام شده است. تحلیل محتوا، روشی تحلیلی است که بدون پیش‌فرض‌های ذهنی، به بررسی ساختار و لایه‌های پنهان معنا در متن می‌پردازد و از طریق قواعد مشخص، پیام اصلی را بازشناسی می‌کند (باردن، ۲۹ و ۴۴). این روش به‌عنوان ابزاری پژوهشی، امکان استخراج استنتاج‌های معتبر و علمی را از متن فراهم می‌سازد (کریپندورف، ۲۵). تحلیل محتوا به دو شیوه‌ی کمّی و کیفی تقسیم می‌شود. در تحلیل کمّی، واحدهای محتوایی شمارش و تحلیل آماری می‌شوند (محمدی مهر، ۳۲) و در روش کیفی، تحلیلگر به تفسیر اطلاعات محدود ولی عمیق می‌پردازد (جانی‌پور و شکرانی، ۵ ؛ نک : عترت‌دوست، ۲۹۱-۳۲۰). هولستی نیز تأکید دارد که بهره‌گیری هم‌زمان از هر دو شیوه، موجب تعمیق و تکامل تحلیل می‌گردد (هولستی، ۱۴ و ۲۵).

در این تحقیق، برای شناسایی دقیق آیات مرتبط با تقوا، تمام آیاتی که واژه «تقوا» در

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

آن‌ها آمده، همراه با آیات قبل و بعد، مورد تحلیل سیاقی قرار گرفته‌اند. مبنای تحلیل، تفسیر المیزان علامه طباطبایی بوده و هدف، استخراج ساختار درونی و محورهای محتوایی آیات از طریق تحلیل مضمونی هم‌سیاق بوده است.

۶. تحلیل محتوای آیات تقوا در قرآن کریم

اولین مرحله عملی برای پیمایش روش تحلیل محتوا برای فهم و تحلیل دقیق آیات، ترسیم جدول به‌منظور استخراج موضوعات اصلی و فرعی است. سپس بر مبنای این جداول، ادامه روش تحلیل محتوا، سنجش فراوانی موضوعات اصلی و فرعی آیات و در نهایت شناسایی مهم‌ترین نقاط تمرکز متن می‌باشد. در این تحقیق، "محتوا" آیات دارای مضمون تقوا در قرآن کریم است. برای یافتن سیاق آیات، به تفسیر المیزان مراجعه شده و مجموعه آیاتی که با آیه محوری متضمن مفهوم تقوا دارای سیاق مشترک بودند، در جدول اصلی گنجانده شده و مورد تحلیل و بررسی قرار گرفته است. در این مقاله آیاتی مورد تحلیل قرار گرفته‌اند که نقطه تمرکز آنها، راهکارهای نیل به تقوا است.

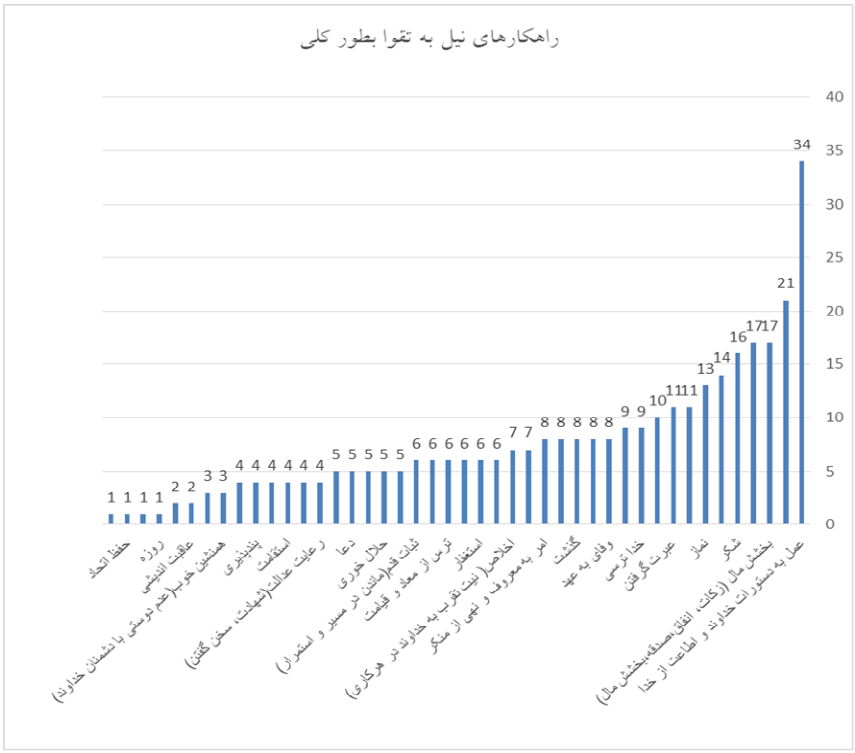
برای فهم مفاهیم آیات نیز از سه تفسیر: «المیزان فی تفسیر القرآن» سیدمحمدحسین طباطبایی، «تفسیر نور» محسن قرائتی و «تفسیر نمونه» ناصر مکارم شیرازی استفاده شده است.

پس از بررسی جامع و دقیق تمامی آیات قرآن کریم که به موضوع تقوا و آموزه‌های مرتبط با آن پرداخته‌اند، راهکارهای مختلفی برای دستیابی به تقوا استخراج شد. این راهکارها در قالب جدول زیر ارائه گردیده‌اند. برای انجام این تحلیل، فراوانی و تکرار هر یک از این مفاهیم در آیات قرآن مورد بررسی قرار گرفته است. این فرآیند به‌منظور شناسایی و دسته‌بندی راهکارهای قرآنی در جهت تحقق تقوا انجام شده و در نهایت، هر کدام از این مفاهیم بر اساس اهمیت و تأکید قرآن، در دسته‌های مشخص قرار گرفته‌اند.

طبق بررسی‌های انجام‌شده بر اساس جدول فراوانی، نموداری استخراج شده است که میزان اهمیت هر یک از راهکارهای تقوا را با توجه به تعداد دفعات ذکر آن‌ها در آیات

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

قرآن کریم نشان می‌دهد. این نمودار به‌طور مؤثر، اولویت‌های مختلف قرآن در زمینه تقوا را نمایان می‌سازد. از این طریق، می‌توان مشاهده کرد که برخی از این راهکارها در آیات قرآن با تأکید و فراوانی بیشتری بیان شده‌اند، که نشان‌دهنده اهمیت بالای آن‌ها در فرایند دستیابی به تقوا و رشد معنوی است.



نمودار۱: راهکارهای نیل به تقوا از منظر قرآن کریم

در این پژوهش، با استفاده از روش تحلیل محتوای مضمونی و استخراج داده‌ها از آیات قرآن کریم، راهکارهای دستیابی به تقوا شناسایی و براساس میزان فراوانی و تأکید قرآنی، مقوله‌بندی شده‌اند. هدف این پژوهش، مقوله‌بندی و تحلیل کیفی این راهکارها است که با کمک آن می‌توان ارتباط میان مفاهیم مختلف را بهتر درک کرد و اهمیت هر یک از راهکارها در فرآیند تقوا تحلیل نمود. راهکارهای استخراج‌شده در سه ساحت اصلی

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

طبقه‌بندی و تحلیل شده‌اند: ۱) توسعه و تعمیق ارتباط با خداوند، ۲) خودسازی و مدیریت درونی، ۳) تحلیل و بهبود روابط اجتماعی و مسئولیت‌ها. در این مطالعه، تنها راهکارهای مربوط به خودسازی و مدیریت فردی بررسی خواهد شد. همچنین، برای فهم عمیق‌تر و کاربست عملی این مفاهیم، توضیحات به ترتیب اولویت و اهمیت ارائه می‌شود تا ارتباط منطقی و کاربردی این آموزه‌ها روشن‌تر شود.

۷. خودسازی و مدیریت درونی: تقویت اخلاق و خودآگاهی

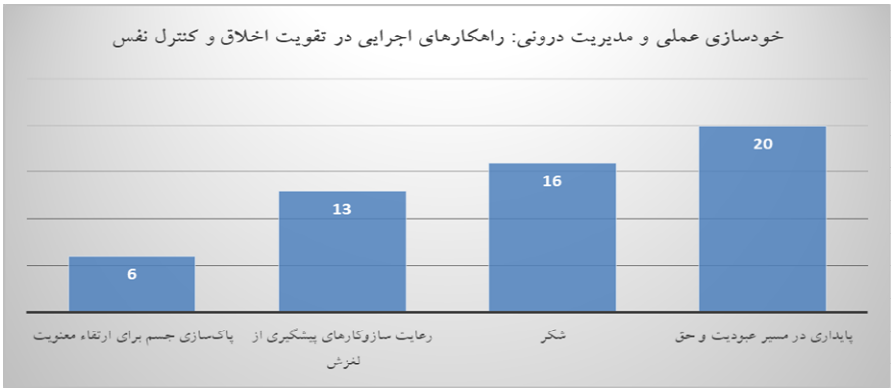
تربیت اخلاقی به عنوان یکی از ساحت‌های اساسی همواره مورد توجه مربیان بوده است و هدف آن شکوفاسازی صفات اخلاقی و اصلاح رفتارهای ضد اخلاق است تا فرد به فلاح و رستگاری برسد (همت بناری، ۱۳۷۹). از دیدگاه امام علی علیه‌السلام، انسان باید به شناخت قدر و منزلت خود پرداخته و آن را به سوی کمال سوق دهد (نصری، ۱۳۷۱). قرآن کریم راهکارهای دستیابی به تقوا را در دو بخش عمده مطرح می‌کند: بُعد نظری که به ارتقای معرفت و تبیین جایگاه تقوا پرداخته و بُعد عملی که بر اصلاح رفتار و تقویت اراده تأکید دارد. این پژوهش تنها به بُعد عملی تقوا پرداخته و با استفاده از روش تحلیل محتوای مضمونی، سازوکارهای عملی تحقق تقوا را استخراج کرده است. این سازوکارها شامل تعدیل رفتارهای فردی و اجتماعی، اجتناب از محرمات، درونی‌سازی فضایل اخلاقی و تقویت مهار نفس می‌باشد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهند که قرآن کریم، تقوا را نه تنها به‌عنوان یک مفهوم نظری، بلکه به‌عنوان راهبردی عملی برای هدایت و تعالی انسان مطرح کرده است.

۸. خودسازی عملی و مدیریت درونی: راهکارهای اجرایی در تقویت اخلاق و کنترل نفس

تقوا به‌عنوان فرایندی خودتنظیمی، به مهار تمایلات نفسانی، مدیریت هیجانات و

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

هم‌سویی رفتار با ارزش‌های الهی منجر می‌شود. این فرایند شامل راهکارهـایی اسـت کـه در زندگی روزمره فرد قابل‌اجرا بوده و به تقویت اراده، پالایش روح و تنظیم رفتارهای اخلاقـی کمک می‌کند. خودکنترلی و تقویت انگیزه‌های درونی از جمله مؤلفه‌های کلیدی در این مسـیر هستند که امکان استقامت در مسیر حق و التزام عملی به فضائل را فراهم می‌کنند.



نمودار ۲: راهکارهای اجرایی در تقویت اخلاق و کنترل نفس

براساس تحلیل محتوای آیات قرآن، می‌توان گفت که خودمهارگری اخلاقی نه‌تنهـا بـه کنترل هوای نفس و تنظیم هیجانی کمک می‌کند، بلکه موجب ایجاد انسجام بین اعتقادات و رفتار می‌شود. این انسجام، فرد را قادر می‌سازد تا با حفظ تعادل روحی، در موقعیـت‌هـای مختلف تصمیم‌هایی مطابق با معیارهای الهی اتخاذ کند و به‌صورت مستمر در مسـیر رشـد معنوی و کمال حرکت نماید.

۸-۱. پایداری در مسیر عبودیت و حق

پایداری در مسیر عبودیت و حق مبتنـی بـر دو راهکـار کلیـدی اسـت: اول، مـدیریت هیجانات در سه حوزه طاعت، معصیت و مصیبت، که به‌منظور حفظ تعادل روحی و تقویت صبر ضروری است. دوم، ثبات قدم در مسیر ارزش‌ها و اهداف معنوی اسـت کـه بـه فـرد کمک می‌کند تا بدون تأثیرپذیری از موانع و وسوسه‌ها، به استمرار در راه خود ادامه دهد و در برابر چالش‌ها ثابت‌قدم بماند.

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

۸-۱-۱. مدیریت هیجانات در سه حوزه طاعت، معصیت و مصیبت به‌منظور حفظ تعادل روحی (صبر)

صبر در سه حوزه‌ی طاعت، معصیت و مصیبت، عاملی کلیدی در حفظ تعادل روحی و دستیابی به تقواست. در طاعت، صبر به استمرار در عبادات و انجام اعمال صالح یاری می‌رساند، زیرا عبادت مداوم نیازمند استقامت است (طباطبایی، ۵۹۳/۲). در معصیت، صبر به کنترل نفس در برابر گناهان و وسوسه‌های نفسانی کمک می‌کند، که لازمه‌ی رشد معنوی و تهذیب اخلاق است (مکارم شیرازی، ۳۹۹/۱۱). در مصیبت، صبر موجب آرامش و پایداری در برابر دشواری‌های زندگی می‌شود و از ناامیدی و اضطراب جلوگیری می‌کند (طباطبایی، ۱/ ۳۶۳). ازاین‌رو، صبر نه‌تنها راهی برای رسیدن به تقواست، بلکه وسیله‌ای برای حفظ تعادل روحی در برابر چالش‌های مختلف زندگی محسوب می‌شود.

در سوره بقره آیه «...وَ أَقامَ الصَّلاةَ وَ آتَى الزَّكاةَ وَ الْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذا عاهَدُوا وَ الصَّابِرِينَ فِي الْبَأْساءِ وَ الضَّرَّاءِ وَ حِينَ الْبَأْسِ أُولئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَ أُولئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ» (البقره، ۱۷۷) به‌طور آشکار به رابطه‌ی صبر و تقوا اشاره دارد. در این آیه، خداوند ویژگی‌های فرد متقی را بیان می‌کند و یکی از اصلی‌ترین ویژگی‌ها، صبر در برابر دشواری‌هاست. این آیه می‌فرماید صبر به‌ویژه در شرایط سخت، همچون فقر و بیماری، فرد را قادر می‌سازد تا در برابر وسوسه‌های نفس ایستادگی کند و در مسیر الهی ثابت‌قدم باقی بماند. چنین صبری از فرد یک انسان متقی می‌سازد که در مواجهه با مشکلات نه تنها از گناهان دور می‌ماند، بلکه در مسیر خداوند استوار می‌ماند (طباطبایی، ۵۹۳/۲). همچنین، آیه به این نکته اشاره دارد که صبر در برابر این مشکلات، نشان‌دهنده‌ی صداقت فرد است. کسانی که در شرایط سخت صبر می‌کنند، کسانی هستند که در گفتار و عمل «صَدَقُوا» (صداقت دارند) و در نتیجه از افراد متقی به شمار می‌آیند (مکارم شیرازی، ۴۰۲/۲). این آیه همچنین دیگر ویژگی‌های افراد متقی همچون وفای به عهد، پرداخت صدقه، اقامه نماز و دادن زکات را نیز بیان می‌کند که همگی در کنار صبر، به رشد تقوا و در

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

نهایت به فلاح و رستگاری منتهی می‌شوند (طباطبایی، ۵۹۴/۲). بنابراین، این آیه نشان می‌دهد که صبر نه تنها یکی از ارکان تقواست، بلکه نقش بسیار مهمی در شکل‌گیری شخصیت الهی و رسیدن به موفقیت‌های معنوی دارد.

در آخرین آیه سوره مبارکه آل عمران آیه «**یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَ صابِرُوا وَ رابِطُوا وَ اتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّکُمْ تُفْلِحُونَ**» (آل‌عمران، ۲۰۰) به نقش اساسی صبر در رسیدن به تقوا اشاره دارد. در این آیه، خداوند از مؤمنان می‌خواهد که در برابر مشکلات صبر کنند، همدیگر را به صبر تشویق کنند و در مقابل دشمنان استقامت ورزند. سپس، تأکید بر تقوا می‌شود و در نهایت، نتیجه‌ی این اعمال، فلاح یا رستگاری است. این نشان می‌دهد که صبر به‌عنوان یک ابزار حیاتی برای تقویت تقوا عمل می‌کند؛ زیرا صبر در مواجهه با مشکلات، فرد را از گناهان و تمایلات نفسانی دور نگه می‌دارد و او را قادر می‌سازد که در مسیر الهی ثابت‌قدم باقی بماند. در نتیجه، صبر نه‌تنها مقدمه‌ای برای تقوا است بلکه عامل کلیدی در تحقق فلاح و رستگاری نهایی مؤمنان به‌شمار می‌رود (طباطبایی، ۲۵۶/۳؛ مکارم شیرازی، ۴۰۵/۳).

در سوره هود آیه «**تِلْکَ مِنْ أَنْباءِ الْغَیْبِ نُوحیها إِلَیْکَ ما کُنْتَ تَعْلَمُها أَنْتَ وَ لا قَوْمُکَ مِنْ قَبْلِ هذا فَاصْبِرْ إِنَّ الْعاقِبَةَ لِلْمُتَّقینَ**» (هود، ۴۹) به نقش صبر در نیل به تقوا اشاره دارد، زیرا خداوند پس از بیان سرگذشت نوح﵇ و نجات او و یاران مؤمنش به‌سبب استقامتشان، به پیامبرﷺ دستور می‌دهد که در برابر دشواری‌ها صبر کند، چراکه سرانجام نیکو برای متقین است. این بیان نشان می‌دهد که صبر نه‌تنها یک فضیلت اخلاقی، بلکه راهی ضروری برای تحقق تقوا و بهره‌مندی از عاقبت مطلوب الهی است (طباطبایی، ۳۶۲/۱۰). همچنین، این آیه روشن می‌سازد که پیامبران پیشین، ازجمله نوح ﵇، با وجود مخالفت‌های گسترده و ایمان‌آوردن تعداد اندک پیروان، با صبر و استقامت مسیر رسالت خود را طی کردند و در نهایت، پیروزی برای آنان رقم خورد. این امر نشان‌دهنده ارتباط مستقیم میان صبر و تحقق وعده الهی برای اهل تقواست (مکارم شیرازی، ۱۲۵/۹).

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

صبر یکی از راهکارها برای نیل به تقواست، زیرا با تقویت اراده، انسان را در مسیر اطاعت، دوری از گناه و پایداری در برابر سختی‌ها ثابت‌قدم می‌سازد. صبر در طاعت، استمرار در اعمال صالح را ممکن می‌کند، در برابر معصیت، فرد را از انحراف بازمی‌دارد و در مصیبت، آرامش و استقامت را به همراه دارد. این ویژگی‌ها موجب تقویت روحیه‌ی پرهیزکاری شده و فرد را در مسیر رشد معنوی و دستیابی به سعادت و رستگاری قرار می‌دهد.

۸-۱-۲. ثبات قدم: استمرار در مسیر ارزش‌ها و اهداف معنوی بدون تأثیرپذیری از موانع و وسوسه‌ها

ثبات قدم به معنای حفظ پایداری و استقامت در دستیابی به اهداف و ارزش‌های معنوی است، حتی در مواجهه با موانع، فشارهای بیرونی یا وسوسه‌های درونی. این ویژگی به توانایی فرد در مدیریت انگیزه‌ها، مقابله با عوامل حواس‌پرتی و حفظ تمرکز بر اهداف بلندمدت اشاره دارد. ثبات قدم نیازمند خودکنترلی، تنظیم هیجانات و داشتن باورهای درونی است که فرد را در برابر چالش‌ها مقاوم می‌کند و او را قادر می‌سازد تا در مسیر خود ادامه دهد.

آیه ۲۶ سوره فتح یعنی: «**إِذْ جَعَلَ الَّذینَ کَفَرُوا فی قُلُوبِهِمُ الْحَمِیَّةَ حَمِیَّةَ الْجاهِلِیَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَکینَتَهُ عَلی رَسُولِهِ وَ عَلَی الْمُؤْمِنینَ وَ أَلْزَمَهُمْ کَلِمَةَ التَّقْوی وَ کانُوا أَحَقَّ بِها وَ أَهْلَها وَ کانَ اللَّهُ بِکُلِّ شَیْءٍ عَلیماً**» نشان می‌دهد که ثبات قدم از راه‌های رسیدن به تقواست، زیرا خداوند در شرایطی که کفار دچار حمیّت جاهلی شده بودند، سکینه را بر پیامبر و مؤمنان نازل کرد و آنان را به کلمه تقوا ملزم ساخت. نزول سکینه (آرامش الهی) سبب شد که مؤمنان در برابر فضای متشنج و جوّ روانی سنگین ایجادشده توسط کفار، دچار سستی نشوند و ثبات قدم داشته باشند. این پایداری زمینه‌ساز آن شد که خداوند آنان را به کلمه تقوا ملتزم سازد.

واژه ألزمهم در آیه نشان می‌دهد که التزام به تقوا نتیجه استقامت و ثبات قدم در شرایط دشوار است (طباطبایی، ۴۲۱/۱۸). اگر این ایستادگی نبود، خداوند این مقام را به آنان

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

اعطا نمی‌کرد. همچنین عبارت «...وَكانُوا أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا...» (الفتح، ۲۶) تأکید دارد که اهلیت تقوا در اثر ثبات قدم حاصل شد. علامه طباطبائی در تفسیر این آیه اشاره می‌کند که مؤمنان از طریق استقامت در برابر مشکلات و پذیرش سکینه الهی، شایستگی لازم برای دستیابی به تقوا را پیدا کردند (طباطبایی، ۴۲۳/۱۸). بنابراین، این آیه نشان می‌دهد که ثبات قدم در برابر ناملایمات و القائات باطل، مقدمه‌ای برای رسیدن به ملکه تقوا و نهادینه شدن آن در وجود انسان است.

۸-۲. تقویت حس سپاس‌گزاری برای افزایش رضایت از زندگی و کاهش حس طمع (شکر)

شکر، با بزرگداشت نعمت‌دهنده و اعتراف به وجود نعمت، و نیز اطاعت از بخشنده‌ی آن محقق می‌شود (طوسی، ۸۲/۲). این مفهوم در سه مرحله‌ی شکر قلبی، زبانی و عملی قابل تحقق است (مکارم شیرازی،۲۷۸/۱۰). در تعبیری دیگر، شکر، استعمال نعمت است در همان مصرفی که برای آن خلق و عطا شده و در نتیجه، کفران نعمت به معنای صرف نعمت در غیر مورد و محلّ آن است (امین،۶۴/۷ و ۶۵).

در آیه «وَ لَقَدْ نَصَرَكُمُ اللَّهُ بِبَدْرٍ وَ أَنْتُمْ أَذِلَّةٌ فَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ» (آل‌عمران، ۱۲۳) خداوند تأکید می‌کند که پیروزی مسلمانان در بدر با وجود ضعف و کمبود امکانات، تنها به نصرت الهی بوده است. در ادامه، امر به تقوا می‌کند تا مسلمانان با پرهیز از نافرمانی پیامبرﷺ و اطاعت از او، شکر نعمت‌های الهی را به‌جا آورند. این آیه نشان می‌دهد که شکر نعمت‌های خداوند، نه‌تنها وظیفه‌ای اخلاقی بلکه راهی برای نیل به تقوای الهی است (مکارم شیرازی، ۷۹/۳). در سوره شعراء آیات «فَاتَّقُوا اللَّهَ وَ أَطِيعُونِ وَ اتَّقُوا الَّذِي أَمَدَّكُمْ بِمَا تَعْلَمُونَ» (الشعراء، ۱۳۱-۱۳۲) نیز خداوند فرمان به تقوا می‌دهد و یادآور می‌شود که او بندگانش را با نعمت‌های شناخته‌شده یاری کرده است. این آیات بر این نکته تأکید دارند که پرهیزگاری باید همراه با شکر باشد؛ زیرا شناخت و بهره‌گیری صحیح از نعمت‌های

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

الهی، مقدمه‌ای برای تقوای حقیقی است. در واقع، سپاسگزاری از خداوند، انسان را از استکبار و ناسپاسی بازمی‌دارد و موجب تقویت تقوا می‌شود، چراکه کفران نعمت، غضب و عذاب الهی را در پی دارد (طباطبایی، ۴۲۲/۱۵).

۸-۳. رعایت سازوکارهای پیشگیری از لغزش

در متون دینی به این نکته تأکید شده که ترک گناه به‌تنهایی کافی نیست، بلکه باید از شرایط و مقدمات گناه نیز دوری جست تا فرد در معرض وسوسه و انحراف قرار نگیرد. این رویکرد به معنای ایجاد یک حائل معنوی است که مانع از ورود به دام‌های شیطانی و فریب‌های نفسانی می‌شود. با پایبندی به محدودیت‌های اخلاقی و شرعی، انسان می‌تواند در برابر لغزش‌ها مقاوم‌تر شود و با تقویت اراده و کنترل خواسته‌های نفسانی، به ثبات در شخصیت اخلاقی دست یابد. این روش‌ها نه تنها از گناه پیشگیری می‌کنند، بلکه فرد را به سوی رسیدن به ملکه تقوا هدایت می‌کنند، که پایه‌گذار رشد معنوی و تکامل در مسیر نزدیک شدن به خداوند است.

۸-۳-۱. ایجاد مانع ذهنی و عملی برای جلوگیری از ارتکاب به گناه

آیه ۱۸۷ سوره بقره «تِلْکَ حُدُودُ اللَّهِ فَلا تَقْرَبُوها کَذلِکَ یُبَیِّنُ اللَّهُ آیاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ یَتَّقُونَ» نشان می‌دهد که برای نیل به تقوا نباید حتی به گناه نزدیک شد. خداوند پس از بیان احکام روزه و اعتکاف، از این احکام با تعبیر "حدود الهی" یاد می‌کند و می‌فرماید: تِلْکَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرَبُوهَا، یعنی نه‌تنها از این حدود تجاوز نکنید، بلکه حتی به آن نزدیک نشوید، زیرا نزدیک شدن به مرزهای ممنوع، وسوسه‌انگیز است و ممکن است انسان را دچار لغزش کند (مکارم شیرازی، ۶۵۲/۱). این قاعده در بسیاری از احکام اسلامی دیده می‌شود، مانند نهی از شرکت در مجلس گناه، حتی بدون انجام آن، و نیز ممنوعیت خلوت با نامحرم که مقدمه‌ای برای گناه محسوب می‌شود. در آیات دیگر نیز این اصل مورد تأکید

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

قرار گرفته است، مانند «وَ لَا تَقْرَبُوا الزِّنَى إِنَّهُ كَانَ فَاحِشَةً وَ سَاءَ سَبِيلًا» (الإسراء، ۳۲) که نشان می‌دهد نزدیک شدن به گناه همان و افتادن در آن همان (قرائتی، ۲۹۴/۱). در همین آیه، ترک فرمان خدا خیانت به خود معرفی شده است: تَخْتانُونَ أَنفُسَكُمْ، یعنی با انجام گناه یا زمینه‌سازی برای آن، خود را دچار خیانت می‌کنید. همچنین، نقش پیشگیری از گناه مورد تأکید قرار گرفته است، زیرا کسی که به مرزهای ممنوع نزدیک شود، ممکن است بر اثر طغیان شهوات یا اشتباه، از آن بگذرد. به همین دلیل قرآن تصریح دارد که رعایت زمان‌بندی در عبادات و پایبندی به مرزهای الهی، زمینه‌ساز تقواست: لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ، یعنی هدف از این احکام، دستیابی به ملکه پرهیزگاری است. بنابراین، تقوا فقط در ترک گناه خلاصه نمی‌شود، بلکه برای دستیابی به آن، باید از نزدیک شدن به گناه نیز پرهیز کرد و با رعایت مرزهای الهی، زمینه تقوا را در خود تقویت نمود.

در سوره انعام آیات «وَ إِذا رَأَيْتَ الَّذِينَ يَخُوضُونَ فِي آياتِنا فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ حَتَّى يَخُوضُوا فِي حَدِيثٍ غَيْرِهِ وَ إِمَّا يُنْسِيَنَّكَ الشَّيْطانُ فَلا تَقْعُدْ بَعْدَ الذِّكْرى مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ وَ ما عَلَى الَّذِينَ يَتَّقُونَ مِنْ حِسابِهِمْ مِنْ شَيْءٍ وَ لكِنْ ذِكْرى لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ» به‌ویژه در خصوص دوری از کسانی که در آیات الهی خوض می‌کنند و پرهیز از همراهی با آنها، به نکات مهمی در رابطه با پیشگیری از لغزش و تقوا اشاره دارد. این آیات بر لزوم دوری از محیط‌های آلوده به فساد فکری و عقیدتی تأکید دارند. خداوند به پیامبر اسلام دستور می‌دهد که از کسانی که در آیات الهی شک و شبهه می‌افکنند، دوری کند و حتی اگر گاهی شیطان به فراموشی و انحراف انسان دامن زد، باید پس از یادآوری از حضور در جمع کسانی که ظلم می‌کنند خودداری کند. این دستور به معنای پرهیز از همراهی با افرادی است که در مسیر گناه و فساد فکری قرار دارند، زیرا همنشینی با آنها می‌تواند انسان را به گمراهی بکشد. در تفسیر تفسیر المیزان آمده است که شرکت در مجالس فساد و گناه، حتی بدون ارتکاب مستقیم گناه، می‌تواند باعث شود گناه در نظر فرد آسان به نظر برسد و زمینه‌ساز ارتکاب آن در آینده شود (طباطبایی، ۲۰۲/۷). پرهیز از مجالس گناه و افرادی

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

که در اعمال نادرست و خلاف شرع شرکت دارند برای فرد با تقـوا اهمیـت ویـژه‌ای دارد، زیرا همان‌طور که در متن آمده است، نزدیکی به گناه خطر لغزش را افزایش می‌دهد. حتـی اگر فرد در ظاهر به گناه نیفتد، ولی حضور در مجالس گناه ممکن است گناه را در نظـر او کم‌اهمیت سازد و به نوعی او را برای ارتکاب آن آماده کند. بنابراین، بر شـخص پرهیزگـار است که علاوه بر خودداری از ارتکاب گناهان، از مخالطه و آمیختگی با اهل معصـیت نیـز اجتناب کند. در تفسیر نمونه نیز اشاره شده که اگر افراد با تقوا به منظور نهی از منکـر وارد چنین مجالسی شوند و به امید اصلاح گناهکاران، آن‌ها را بـه یـاد خـدا و پرهیـز از گنـاه بیندازند، این کار اشکالی ندارد و مسئولیتی در قبال گناهان آن‌ها نخواهند داشت. این افراد باید به‌گونه‌ای باشند که نه تنها خود تحت تـأثیر گناهکـاران قـرار نگیرنـد، بلکـه توانـایی تأثیرگذاری و اصلاح آنان را نیز داشته باشند (مکارم شیرازی، ۲۹۱/۵).

۸-۳-۲. تقویت اراده برای کنترل احساسات و رفتارهای ناپسند (خویشتن داری)

خویشتن‌داری، به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی تقوا، به معنای توانایی فرد در کنتـرل امیال و رفتارهای ناپسند است. این ویژگی در متون دینی و روان‌شناسی بـه‌عنـوان عـاملی کلیدی در پیشگیری از لغزش‌ها و دستیابی به کمال اخلاقی مورد تأکید قرار گرفته است.

آیات ۴۱ تا ۴۶ سوره بقره یعنی: «وَ آمِنُوا بِما أَنْزَلْتُ مُصَدِّقاً لِما مَعَكُمْ وَ لا تَكُونُوا أَوَّلَ كافِرٍ بِهِ وَ لا تَشْتَرُوا بِآياتِي ثَمَناً قَلِيلاً وَ إِيَّايَ فَاتَّقُونِ وَ لا تَلْبِسُوا الْحَقَّ بِالْباطِلِ وَ تَكْتُمُوا الْحَقَّ وَ أَنْتُمْ تَعْلَمُونَ وَ أَقِيمُوا الصَّلاةَ وَ آتُوا الزَّكاةَ وَ ارْكَعُوا مَعَ الرَّاكِعِينَ أَتَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَ تَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ وَ أَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتابَ أَ فَلا تَعْقِلُونَ وَ اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلاةِ وَ إِنَّها لَكَبِيرَةٌ إِلاَّ عَلَى الْخاشِعِينَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلاقُوا رَبِّهِمْ وَ أَنَّهُمْ إِلَيْهِ راجِعُونَ» تأکیـد دارد که تقوا بدون خویشتن‌داری و مهار نفس محقق نمی‌شود. انسان باید بتواند تمایلات نفسانی را کنترل کند و در برابر وسوسه‌های مادی و انحراف‌های فکری مقاومت نماید. خداونـد در این آیات به کسانی که به دلیل وابستگی‌های دنیوی حقیقـت را کتمـان مـی‌کننـد، هشـدار

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

می‌دهد و می‌فرماید: «وَ لا تَشْتَرُوا بِآیاتِی ثَمَناً قَلِیلًا...» (البقره، ۴۱) این بیانگر آن است که منفعت‌طلبی و ضعف در برابر مطامع دنیوی، ایمان و تقوا را به خطر می‌اندازد و انسان را به لغزش می‌کشاند (قرائتی، ۱/ ۱۰۳). علامه طباطبایی در تفسیر المیزان تأکید می‌کند که معامله حقیقت با منافع زودگذر دنیا، نتیجه ضعف اراده و فقدان خویشتن‌داری است و چنین کسانی به‌تدریج به کتمان حق و آلوده شدن به باطل کشیده می‌شوند (طباطبایی، ۱/ ۲۰۲). خویشتن‌داری و تقوا مستلزم مهار خواسته‌های ناپسند و حفظ اصول اخلاقی در هر شرایطی است. خداوند در آیه ۴۴ تأکید می‌کند که دعوت به نیکی بدون عمل به آن، نشان‌دهنده ضعف در تقواست. «أَ تَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَ تَنْسَوْنَ أَنْفُسَكُمْ...» (البقره، ۴۴) در این آیه، خودکنترلی و عمل به دانسته‌های صحیح به‌عنوان معیار اصلی پرهیزگاری معرفی شده است. حضرت علی﵇ نیز در نهج‌البلاغه بر این اصل تأکید دارند که یک رهبر واقعی کسی است که پیش از دیگران به آنچه می‌گوید، عمل کند (سیدرضی، خطبه ۱۷۵؛ قرائتی، ۱/ ۱۰۶).

مهم‌ترین راه برای تقویت خویشتن‌داری، صبر و نماز است. خداوند می‌فرماید: «وَ اسْتَعِینُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلاةِ» (البقره، ۴۵) صبر به معنای پایداری در برابر وسوسه‌ها و تحمل سختی‌هاست و نماز وسیله‌ای برای پیوند با خدا و تقویت اراده در برابر لغزش‌ها (مکارم شیرازی، ۲۴۷/۱). کسانی که می‌توانند از طریق صبر و ارتباط با خداوند، تمایلات خود را مهار کنند، راحت‌تر به مقام تقوا می‌رسند. در ادامه، خداوند در آیه ۴۶، ویژگی افراد با تقوا را این‌گونه معرفی می‌کند: «الَّذِینَ یَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلاقُوا رَبِّهِمْ...» (البقره، ۴۶). علامه طباطبایی این آیه را چنین تفسیر می‌کند که یاد قیامت و باور به بازگشت به سوی خدا، مهم‌ترین عامل در تقویت اراده و مهار نفس است .کسانی که خود را در محضر خداوند می‌بینند، کمتر دچار غفلت شده و راحت‌تر می‌توانند بر تمایلات نفسانی غلبه کنند (طباطبایی، ۲۵۰/۱). بنابراین، تقوا بدون خویشتن‌داری ممکن نیست. مهار نفس، پایداری در برابر وسوسه‌ها، عمل به دانسته‌های صحیح و تکیه بر صبر و نماز، راهکارهای اساسی برای حفظ تقوا و دوری از لغزش‌ها هستند.

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

۸-٤. پاک‌سازی جسم برای ارتقاء معنویت

پاک‌سازی جسم و روح از آلودگی‌های مادی و معنوی، از راه‌های اساسی برای دستیابی به معنویت و تقرب الهی است. تطهیر جسم از طریق تغذیه سالم و حلال، همراه با پالایش روح از رذایل اخلاقی، انسان را به مراتب والای معنویت رهنمون می‌سازد و مسیر تقوا را هموار می‌کند.

۸-٤-۱. پایبندی به تغذیه سالم و مشروع برای پاکی جسم و سلامت روح (حلال خوری)

آیه‌ی ۴ سوره مائده یعنی: «يَسْئَلُونَکَ ما ذا أُحِلَّ لَهُمْ قُلْ أُحِلَّ لَکُمُ الطَّيِّباتُ وَ ما عَلَّمْتُمْ مِنَ الْجَوارِحِ مُکَلِّبينَ تُعَلِّمُونَهُنَّ مِمَّا عَلَّمَکُمُ اللَّهُ فَکُلُوا مِمَّا أَمْسَکْنَ عَلَيْکُمْ وَ اذْکُرُوا اسْمَ اللَّهِ عَلَيْهِ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ سَريعُ الْحِسابِ» تأکید دارد که مصرف گوشت و غذا باید مطابق با دستورات الهی باشد و در کنار آن، ذکر نام خدا و تقوا نیز مهم است. طبق تفسیر نور، این رعایت، جلوه‌ای از تقواست که انسان را از فساد و آلودگی‌های مادی و معنوی محفوظ نگه می‌دارد: "رعایت مقررات الهی در مصرف گوشت، جلوه‌ای از تقواست" (قرائتی، ۲/ ۲۴۲). از دیدگاه علامه طباطبایی در تفسیر المیزان، تقوا در استفاده از حلال‌خوری به‌عنوان عامل حفظ سلامت جسم و روح مطرح شده است. ایشان در تفسیر این آیه می‌فرمایند: "حلال‌خوری در اسلام نه‌تنها به‌عنوان یک دستور تغذیه‌ای، بلکه به‌عنوان یک اصل معنوی برای حفظ پاکیزگی روح و جلوگیری از آلودگی‌ها و گناه شناخته شده است. این امر انسان را به مراقبت از نفس خود و انجام واجبات الهی رهنمون می‌شود" (طباطبایی، ۲۲۵/۴). رعایت حلال‌خوری، موجب تقویت روحیه پرهیزگاری و تقوا می‌شود و فرد را از آلودگی‌های جسمی و روحی محفوظ می‌دارد (مکارم شیرازی، ۲۹۵/۳).

در آیه ۸۸ همین سوره خداوند از مسلمانان می‌خواهد که از رزق و روزی‌هایی که به آن‌ها عطا کرده، از حلال و طیب مصرف کنند و در این مسیر تقوا پیشه کنند «وَ کُلُوا مِمَّا رَزَقَکُمُ اللَّهُ حَلالاً طَيِّباً وَ اتَّقُوا اللَّهَ الَّذی أَنْتُمْ بِهِ مُؤْمِنُونَ» (المائده، ۸۸)؛ این آیه تأکید

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

می‌کند که تغذیه حلال و پاک نه تنها موجب سلامت جسمی است، بلکه بـا تقـوای الهـی نیـز ارتباط مستقیم دارد. براساس تفسیر نمونه، حلال‌خوری، بخشی از اعمالی است که مـی‌توانـد انسان را به تقوا نزدیک‌تر کند، زیرا در هنگـام رعایـت ایـن امـر، انسـان بـه دنبـال حفـظ و نگهداری از دستورات الهی است که زمینه‌ساز تزکیه نفس و ارتقاء روحی او می‌شـود (مکـارم شیرازی، ۲۹۱/۵). همچنین، در تفسیر المیزان، این آیه به‌طور کلی به معنای اهمیـت پرهیـز از خوراک‌های حرام و توجه به روزی‌های پاک و حلال به‌عنوان یکی از اصول تقوا معرفی شده است. پرهیز از خوردن حرام به معنـای پیـروی از دسـتورات الهـی و نداشـتن وابسـتگی بـه مادیات است که موجب رشد معنوی و تطهیر نفس انسان می‌شود (طباطبایی، ۱۱۰/۵).

۸-٤-۲. تقویت اراده و خودکنترلی برای دستیابی به تعالی روحی و روانی (روزه)

روزه رابطـه مسـتقیمی بـا تقـوا دارد زیـرا هـدف اصـلی از روزه‌داری تقویـت اراده و خودکنترلی است. با امتناع از خوردن، نوشیدن و لذت‌های دنیوی، فرد فرصت می‌یابد تا بر خواسته‌های نفسانی خود مسلط شود و از گناهان دوری کند. ایـن تجربـه باعـث افـزایش حساسیت به فرمان‌های الهی و در نهایت رشد تقوا می‌شود.

آیه ۱۸۳ سوره بقره «**یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا کُتِبَ عَلَیْکُمُ الصِّیامُ کَما کُتِبَ عَلَی الَّـذینَ مِـنْ قَبْلِکُمْ لَعَلَّکُمْ تَتَّقُـونَ**» به وضوح بیان می‌کند که روزه بـه‌عنـوان یـک فریضـه الهـی، هـدف اصلی‌اش تقویت تقوا و پرهیزگاری است. روزه‌داری وسیله‌ای برای خودسـازی اسـت کـه انسان را از لذت‌های دنیوی باز می‌دارد و به تقویت خودکنترلی و پرهیز از گناهـان کمـک می‌کند (مکارم شیرازی، ۳۰۵/۱). روزه نه‌تنها جسم را از خوردن و آشامیدن باز مـی‌دارد، بلکه فرد را به پرهیز از گناهان و تقویت ارتباط معنوی با خداوند فرامی‌خواند (طباطبـایی، ۳۰۵/۲). روزه‌داری اراده فرد را تقویت می‌کند و به او کمک می‌کند تـا بـر خواسـته‌هـای دنیوی خود مسلط شود، که این امر به رشد تقوا و خودسازی معنوی مـی‌انجامـد (قرائتـی، ۱۷۸/۱). بنابراین، روزه نه‌تنها به‌عنوان یک عمل عبادی، بلکه به‌عنوان ابزاری برای تقویـت تقوا و تقرب به خداوند مطرح است.

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

نتایج مقاله

۱. تقوا در قرآن کریم مفهومی چندبعدی است که دستیابی به آن نیازمند اصلاح درونی و مدیریت رفتارهای فردی است.

۲. قرآن بر نقش خودسازی در تحقق تقوا تأکید دارد و آن را شامل تقویت بینش، تعدیل گرایش‌ها، و اصلاح رفتارهای فردی می‌داند.

۳. پایداری در مسیر عبودیت و حق بر پایه‌ی دو راهکار کلیدی شکل می‌گیرد: نخست، مدیریت هیجانات در سه عرصه‌ی طاعت، معصیت و مصیبت که با تقویت صبر، زمینه‌ساز حفظ تعادل روانی، کنترل امیال نفسانی و استمرار در رفتارهای عبادی و اخلاقی می‌شود. دوم، ثبات قدم در مسیر ارزش‌های معنوی است که فرد را در برابر چالش‌ها، موانع درونی و وسوسه‌های بیرونی مقاوم ساخته و استمرار او را در حرکت به سوی کمال تضمین می‌کند. این دو عنصر مکمل، نقش مؤثری در نهادینه‌سازی تقوا و تقویت خودکنترلی در بستر زندگی روزمره ایفا می‌کنند.

۴. شکرگزاری، به‌عنوان یکی از ارکان رشد معنوی، نقش بسزایی در تقویت تقوا ایفا می‌کند. این امر، با شناخت نعمت‌ها، اعتراف به نعمت‌دهنده و بهره‌گیری صحیح از آن‌ها در سه سطح قلبی، زبانی و عملی تحقق می‌یابد. شکر موجب افزایش رضایت‌مندی، کاهش طمع، و زمینه‌ساز حفظ و تداوم نعمت‌ها می‌گردد. از این‌رو، شکرگزاری نه‌تنها فضیلتی اخلاقی، بلکه راهبردی در مسیر خودسازی و نیل به مراتب والای تقوای الهی محسوب می‌شود.

۵. برای تحقق تقوا، تنها ترک گناه کافی نیست، بلکه لازم است فرد از زمینه‌ها، مقدمات و شرایطی که ممکن است او را به لغزش بکشاند نیز دوری کند. این پیشگیری، هم جنبه ذهنی دارد و هم جنبه عملی؛ یعنی باید هم از نظر فکری مراقب نفوذ وسوسه‌ها بود و هم از نظر رفتاری از موقعیت‌های مخاطره‌آمیز پرهیز کرد. دوری از محیط‌ها و رفتارهایی که احتمال گناه در آن‌ها وجود دارد، حساسیت اخلاقی فرد را حفظ کرده و از عادی‌سازی گناه جلوگیری می‌کند. در کنار این دوری، تقویت اراده برای مهار امیال و کنترل احساسات

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

ناپسند نیز ضروری است. خویشتن‌داری موجب می‌شود که فرد در مواجهه بـا وسوسـه‌هـا پایداری کند و به اصول اخلاقی پایبند بماند. این پایداری درونی، با صبر، تمرین مسـتمر، و حفظ ارتباط با خداوند تقویت می‌شود و فرد را در مسیر تثبیت تقوا و خودسـازی مسـتمر یاری می‌دهد.

۶. پاک‌سازی جسم و روح از آلودگی‌های مادی و معنوی یکی از راه‌های اساسی برای دستیابی به معنویت و تقرب به خداوند است. تغذیه سالم و حلال و پرهیز از رذایل اخلاقی، زمینه‌ساز تقوا و ارتقاء معنویت می‌شود. تغذیه حلال به‌عنوان یکی از اصول مهـم در حفـظ پاکیزگی جسم و روح، موجب تقویت روحیه پرهیزگاری و پیشگیری از آلودگی‌های مادی و معنوی می‌شود. علاوه بر این، روزه به‌عنوان ابزاری برای تقویـت اراده و خـودکنترلی در مسیر تقوا نقش اساسی دارد. روزه‌داری انسان را از لذت‌های دنیوی باز می‌دارد و فرصـت می‌دهد تا بر خواسته‌های نفسانی خود مسلط شود، که این امر در نهایت موجب تقویت تقوا و رشد معنوی فرد می‌شود.

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

کتابشناسی

۱. قرآن کریم
۲. اخلاقی، مسعود؛ حسین‌نژاد کریمی، سیدمجتبی، تبیین چیستی تعقل براساس آیات قرآن، قم، دین‌پژوهی و کارآمدی، ۱۴۰۱.
۳. امین، نصرت بیگم، مخزن العرفان در تفسیر قرآن، تهران، نهضت زنان مسلمان، ۱۳۶۱.
۴. باردن، لورنس، تحلیل محتوا، ترجمه ملیحه آشتیانی و محمد یمنی دوزی، تهران، دانشگاه شهید بهشتی، ۱۳۷۵.
۵. بناری، علی همت، بررسی اولویت‌های تربیت اخلاقی از دیدگاه امام علی﵇ در نهج‌البلاغه، تهران، تربیت اسلامی، ۱۳۷۹.
۶. جانی‌پور، محمد؛ شکرانی، رضا، رهاوردهای استفاده از روش تحلیل محتوا در فهم احادیث، قم، پژوهش‌های قرآن و حدیث، ۱۳۹۲.
۷. جوادی آملی، عبدالله، تسنیم، قم، اسراء، ۱۳۸۸.
۸. همو، حکمت عبادت، قم، اسراء، ۱۳۹۱.
۹. حسینی سرشت، سیدمحمدصادق، مقتضیات تقوا در آینه‌ی قرآن و سنت، تهران، مطالعات اخلاق کاربردی، ۱۳۸۸.
۱۰. حسینی، سیدمهدی، چیستی تقوا و بنیان‌های معرفتی صدور فعل تقوا و فرایند تحقق ملکه آن، قم، معرفت، ۱۴۰۲.
۱۱. خدادوست، مریم، نقش تقوا در تربیت فکری انسان از منظر قرآن، قم، مطالعات تفسیری آلاءالرحمن، ۱۳۹۸.
۱۲. راغب اصفهانی، ابوالقاسم حسین بن محمد، مفردات الفاظ القرآن، بیروت، دارالقلم، ۱۴۱۲ق.
۱۳. رام، سمیه؛ مهرمحمدی، محمود؛ صادق‌زاده قمصری، علیرضا؛ طلایی، ابراهیم، تبیین مفهوم تقوا از منظر انسان‌شناختی با تأملی در آیات قرآن و دلالت‌های آن در پرورش تقوا، مشهد، پژوهش‌نامه مبانی تعلیم و تربیت، ۱۳۹۶.
۱۴. سیدرضی، محمدبن حسین، نهج البلاغه، به تصحیح صبحی صالح، قم، دارالهجره، ۱۴۰۷ق.
۱۵. سعیدی حسینی، معصومه السادات، تحلیل محتوای مفهوم توکل در قرآن کریم، تهران، دانشگاه الزهرا(س)، ۱۳۹۸.
۱۶. سیمیاری، شهین؛ قائمی امیری، علی؛ آرمند، محمد، بررسی رابطه تقوی و هدایت و تأثیر آن بر سلامت اجتماعی از منظر قرآن، تهران، قرآن و طب، ۱۳۹۷.
۱۷. شجاعی، امیراحمد؛ ابوالحسنی نیارکی، فرشته، تحلیل اخلاق: تقوی، ملکات، رفتار، تهران، مجله ایرانی اخلاق و تاریخ پزشکی، ۱۳۹۰.
۱۸. شرفی، محمدرضا، تفکر برتر، تهران، سروش، ۱۳۸۱.
۱۹. شیرافکن، محمدحسین، تحلیل میدان معنایی تقوا در قرآن کریم، قم، دانشگاه قرآن و حدیث، ۱۳۹۴.
۲۰. صدوق، محمد بن علی بن بابویه، من لایحضره الفقیه، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۴۱۳ق.
۲۱. طباطبایی، سیدمحمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه محمدباقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۷۴.
۲۲. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان، بیروت، دارالمعرفه، ۱۴۳۱ق.
۲۳. طوسی، محمد بن حسن، التبیان فی تفسیر القرآن، بیروت، داراحیاء التراث العربی، بیتا.
۲۴. عترت‌دوست، محمد، روش‌شناسی فهم حدیث در فرآیند سه‌گانه تحلیل متن، تحلیل محتوا و تحلیل گفتمان، تهران، حدیث‌پژوهی، ۱۳۹۸.
۲۵. فراهیدی، خلیل بن احمد، کتاب العین، قم، هجرت، ۱۴۱۰ق.
۲۶. فلسفی، محمد تقی، کودک، تهران، هیئت نشر معارف اسلامی، ۱۳۹۵.
۲۷. قائمی مقدم، محمدرضا، روش عبرت در تربیت دینی، تهران، حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۰.
۲۸. قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۸.

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]

۲۹. کریپندروف، کلاوس، مبانی روش‌شناسی تحلیل محتوا، ترجمه هوشنگ نائینی، تهران، روش، ۱۳۸۷.
۳۰. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۰۷ق.
۳۱. مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.
۳۲. محمدی‌مهر، غلامرضا، روش تحلیل محتوا (راهنمای عملی تحقیق)، تهران، گنجینه علوم انسانی: دانش‌نگار، ۱۳۸۹.
۳۳. مصباح یزدی، محمدتقی، آیین پرواز، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۰.
۳۴. همو، محمدتقی، اخلاق در قرآن، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۴.
۳۵. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار، تهران، صدرا، ۱۳۷۷.
۳۶. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱.
۳۷. موسوی خمینی، روح‌الله، شرح چهل حدیث، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۸.
۳۸. نصری، عبدالله، سیمای انسان کامل از دیدگاه مکاتب، تهران، انتشارات علامه طباطبایی، ۱۳۷۱.
۳۹. نمازی خیرآبادی، سید، سلطانی بیرامی، اسمعیل، «نقش تقوا در بعد بینشی کمال انسان از دیدگاه قرآن کریم»، قم، معرفت، ۱۴۰۱.
۴۰. هولستی، اولی رادولف، تحلیل محتوا در علوم اجتماعی و انسانی، ترجمه نادر سالارزاده امیری، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی، ۱۳۹۱.

[Downloaded from pdmag.ir on 2026-10-06]