

راهکارهای شناختی و رفتاری خودکنترلی در تربیت اخلاقی از منظر اسلام

زهرة شاهواروقی فراهانی^۱

چکیده

خودکنترلی مدیریت بر خویشتن است که انسان به واسطه آن، خود را ملزم به انجام یا ترک برخی امور کند. رسیدن به این مدیریت، از طریق مهار امیال بود و مفهوم ضمنی آن، فرونشانی یا مهارکردن است که تأثیر به سزایی در سلامت روحی و معنوی دارد و یکی از مؤلفه‌های مؤثر در رسیدن به آرامش روان است. خودکنترلی به معنای خویشتن داری است که انسان را به تعادل، صبر و رابطه با معبود و اخلاق مداری میرساند. با توجه و تدبیر در آیات و روایات می‌توان به دو قسم راهکار برای خودکنترلی انسان پی برد؛ الف) راهکارهای شناختی اعم از؛ خداشناسی، خودشناسی، ایمان قلبی، تعقل و تفکر، وجدان اخلاقی و یاد مرگ است. ب) راهکارهای رفتاری نیز شامل؛ خوف و رجا، حیا و عفاف، عبرت گرفتن از گذشتگان، صبر و محاسبه و مراقبه است. لازم به ذکر است که راهکارهای شناختی و رفتاری می‌بایست توأمان باهم مورد استفاده قرار گیرد چراکه هردو باعث حرکت انسان در جهت تقویت خودکنترلی مؤثر خواهند بود.

واژگان کلیدی: خودکنترلی؛ تربیت اخلاقی؛ راهکارشناختی؛ راهکار رفتاری.

^۱ طلبه سطح دو حوزه کوفریه.

مقدمه

زمانی که انسان در همه حال خدای مهربان را ناظر بر اعمال و کردار و گفتار خویش ببیند و به این موضوع باور و اعتقاد قلبی داشته باشد هیچ گاه جسارت معصیت و انجام اعمال خلاف اخلاق پیدا نمی‌کند. این فرموده ی امام (ره) که؛ «عالم محضر خداست در محضر خدا معصیت نکنید.» در واقع تذکری جدی به انسانی است که بار امانت و خلافت ربوبی را به دوش می‌کشد تا بداند رفتارش در برابر ذات اقدس الهی انجام می‌پذیرد.

امروزه یکی از معظلات جامعه‌ی بشری این است که قبح و زشتی هر گونه عمل خلاف اخلاقی ریخته شده است و انسان، خدایی که از ما به ما نزدیک تر است را فراموش می‌کند. برای دوری جستن از این معطل تنها یک راه اساسی وجود دارد و آن در وجود خود انسان متجلی می‌گردد که با نظارت و حسابرسی مستمر نفس خویش مانع گمراهی شود. هرگاه عامل کنترل کننده از خارج به داخل انسان منتقل گردد به‌طوری‌که شخص با اختیار و آگاهی به ارزیابی و اصلاح عملکرد خود در قالب استانداردهای مشخص و در جهت اهداف مطلوب بپردازد، خودکنترلی تحقق یافته است. بر طبق توصیه های دینی انسان موظف است قبل از هرکس خودش به اعمال و رفتارش نظارت اساسی و عملی داشته باشد تا بتواند بر اساس شاخص های اخلاقی رفتار خود را کنترل و اصلاح نماید.

در این حوزه پژوهش هایی صورت گرفته است که از جمله آنها میتوان به مقاله «الگوی از خودکنترلی در فرهنگ اسلامی» اثر حمید زارع اشاره کرد که در آن به تاثیر خودکنترلی در سازمانها و ادارات پرداخته است. مقاله دیگری با عنوان «بررسی عوامل ضعف خودکنترلی از منظر قرآن کریم» از دريساوی و فقیهی نام برد که در آن به عوامل مستقیم و غیرمستقیم ضعف در خودکنترلی پرداخته است. عواملی مانند پیروی از هوای نفس، غفلت از خود، کبر و غرور، خودستایی، وابستگی به دنیا و وسوسه شیطان، به مثابه عوامل مستقیم ضعف خودکنترلی در انسان، تاکید شده است. پژوهش دیگری یا نام «کارکردهای تربیتی خودکنترلی و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن و روایات» به نگارش خاکپور، حسومی و نیکونژاد در آمده است

که در آن نیز به بیان تاثیرات خودکنترلی بر روان انسان اعم از آرامش و سلامتی اشاره شده است.

با توجه به آثار بیان شده، وجه امتیاز پژوهش حاضر به بیان راهکارهای شناختی و رفتاری خودکنترلی است که می‌تواند تاثیر بسزایی در خودکنترلی مومنین داشته باشد. در ضمن لازم به ذکر است که پژوهش حاضر به روش توصیفی - تحلیلی و از طریق مطالعات کتابخانه‌ای به دست آمده و نگاشته شده است.

۱- مفهوم شناسی

نخست لازم است به بیان مفاهیم اصلی پرداخته شود.

۱-۱ مفهوم خود کنترلی

واژه‌ی "خود" یا "self" عبارت است از احساسات و ادراکاتی که هر شخص از کل وجود خویشتن دارد و این مفهوم موجب می‌شود با وجود تغییر و تحولاتی که در طول زمان برای آدمی اتفاق می‌افتد، شخص پیوسته احساس دوام و استمرار کند.^۱

خود کنترلی (ضبط النفس - self control) به معنای توانایی پیروی از درخواست معقول، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیر انداختن ارضای خواسته‌ها در چارچوب قابل قبول اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر است.^۲ اساس خودکنترلی توانایی فرد در کنترل ارادی فرایندهای درونی و برون دادهای رفتاری است. بنابراین مهارت‌هایی که برای چالش و تغییر رفتارها و مهار پاسخ‌های هیجانی شدید لازم است، در یک چارچوب خود کنترلی جای می‌گیرد.^۳

^۱ شرفی، مهارت‌های زندگی در سیره رضوی، ص ۱۸.

^۲ علوی طباطبایی، مریم و زبینه مصلحی، فن کودک یاری، ص ۵۴؛ جان بزرگی، مسعود، آموزش اخلاق رفتار اجتماعی و قانون‌پذیری به کودکان (راهنمای عملی)، ص ۵۸.

^۳ شکوهی یکتا و همکاران، «مدیریت خشم بر اساس آموزه‌های اسلام و روان‌شناسی نوین»، ص ۴۳-۶۱.

به بیان دیگر، خود کنترلی مراقبتی درونی است که بر اساس آن وظایف محول شده انجام و رفتارهای ناهنجار و غیر قانونی ترک میگردد بی آنکه نظارت و یا کنترل خارجی در بین بوده باشد.^۱ در نتیجه هرگاه عامل کنترل کننده از خارج به داخل انسان منتقل گردد، به صورتی که شخص با اختیار و آگاهی به ارزیابی و اصلاح عملکرد خود در قالب استانداردهای مشخص و در جهت اهداف مطلوب بپردازد، خود کنترلی تحقق یافته است. در علم جامعه شناسی، از خودکنترلی به کنترل خویشتن تعبیر شده و در تبیین آن آمده است: «کنترل رفتار، عمل و اندیشه خود توسط فردی آگاه و مختار، کنترل خویشتن و احراز توان آن لازمه تحقیق آزادی است و خود از بلوغ ذهنی منبعث می شود. کنترل خویشتن در مواردی به منظور اجتناب از آلام ناشی از لذت کنونی صورت می گیرد، ولی در مواردی دیگر در راه تصعید و ارتقای انسان به سوی مراحل برین تحقق می پذیرد.» همچنین در علم مدیریت، خودکنترلی حالتی است در درون فرد که او را به انجام دادن وظایفش متمایل می سازد، بدون آنکه عامل خارجی بر او نظارت داشته باشد.^۲

پس خودکنترلی مراقبتی درونی است که بر اساس آن وظایف محول شده انجام و رفتارهای ناهنجار و غیر قانونی ترک می شود. در این دیدگاه خودکنترلی فرایندی است که بر اساس آن، افراد بدون اجبار و تهدید و تطمیع، به وظایف سازمانی خود تعهد نشان می دهند و از بیشترین توانشان در جهت پیشبرد اهداف سازمان استفاده می کنند.^۳ پس خودکنترلی، نوعی مدیریت بر خویشتن است، که انسان به واسطه آن، خود را ملزم به انجام یا ترک برخی امور می کند.

۲-۱ مفهوم تربیت اخلاقی

واژه تربیت ترجمه واژه عربی التربیه و مصدر باب تفعیل است که واژه شناسان در تعیین ریشه آن اختلاف نموده و به دو ریشه «ربو» و «ربب» اشاره کرده اند: (ر ب و) ربو در لغت به

^۱ پیروز و دیگران، مدیریت در اسلام، ص ۶۴.

^۲ الوانی، مدیریت عمومی، ص ۴۳.

^۳ پنتلی، الیزابت، راهنمای کامل تربیت کودک، ترجمه ی اکرم قیطاسی، ص ۶۵.

معنای نمو، زیادت و فزونی است.^۱ و در مشتقات مختلف آن، می‌توان این معنا را به نوعی بازیافت. مثلاً به تپه «ربوه»^۲ گفته می‌شود، زیرا نسبت به سطح زمین برآمده است. ماده ربو به معنای «اشراف داشتن»^۳ «تهذیب نمودن»^۴ و «رشد قوای جسمی، عقلی و اخلاقی»^۵ نیز استعمال شده است.

صاحب نظران و دانشوران تعلیم و تربیت و اندیشمندان علوم تربیتی تعریف‌های گوناگون و متعددی برای تربیت ذکر کرده‌اند. برخی در تعریف تربیت آورده: «تربیت عبارت است از انتخاب رفتار و گفتار مناسب، ایجاد شرایط و عوامل لازم و کمک به شخص مورد تربیت بتواند استعدادهای نهفته‌اش را در تمام وجود و به هماهنگی پرورش داده و شکوفا سازد و به سوی هدف مطلوب تدریجاً حرکت کند»^۶.

سخن جامع در تعریف اصطلاحی تربیت در نزد اندیشمندان اسلامی، شکوفا نمودن و به فعلیت رساندن استعدادهای ذاتی انسان و ایجاد تعادل و هماهنگی در آن‌ها جهت رسیدن به کمال مطلوب او. تربیت به مفهوم عام آن، شامل جنبه‌های گوناگون جسمانی، روانی، عاطفی، عقلانی، اجتماعی، اخلاقی و دینی است و هر یک از این ابعاد به لحاظ روان شناختی و تربیتی در زندگی انسان اهمیت فراوان دارد. آن چه در دوره نخست زندگی توجه بدان لازم است پرورش و رشد هماهنگ و منظم ابعاد وجودی فرزند است؛ به گونه‌ای که اگر در بعضی آن‌ها، دچار نارسایی گردد و یا احیاناً رشد مطلوب نیابد در آینده دچار مشکل خواهد شد.^۷ کلمه تربیت اخلاقی، ترکیب از دو واژه تربیت و اخلاق تشکیل شده است. اخلاق نیز از ریشه «خلق»

^۱ ابن منظور، لسان العرب، ج ۵، ص ۱۲۶؛ ابن فارس، معجم مقاییس اللغة، ص ۴۳۸۳؛ طریحی، مجمع البحرین، ج ۲، ص ۱۳۸.

^۲ سوره مومنون، آیه ۵۰.

^۳ راغب اصفهانی، المفردات فی غریب القرآن، صص ۱۸۶-۱۸۷.

^۴ الخوری الشرتونی، اقرب الموارد، ج ۱، ص ۳۸۷.

^۵ انیس و غیره، المعجم الوسیط، ج ۱، ص ۳۲۶.

^۶ امینی، اسلام و تعلیم و تربیت، ص ۱۵.

^۷ شریعتمداری، روان شناسی تربیتی، صص ۱۹۱-۱۹۲.

انسان می تواند به بالاترین مرتبه کمال - که نفس مطمئنه است - برسد و هنگامی که به چنین درجه ای رسید، به طور کامل بر نفس خویش غالب شده، مدیریت نفس را به دست می گیرد و به خویشتن داری می رسد، که این کنترل، عاملی مؤثر در سلامت روان و رسیدن به سلامت معنوی انسان است.

نتیجه گیری

با توجه به آنچه بیان شد، خود کنترلی توانایی پیروی از درخواست معقول، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیر انداختن ارضای یک خواسته در چارچوب پذیرفته شده اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر است که از نگاه قرآن و روایات راه رسیدن به آن، دو رویکرد شناختی و رفتاری به صورت توأمان می باشد.

راهکارهای شناختی همچون خداشناسی، خودشناسی است که با وجود ایمان قلبی، تعقل و تفکر، وجدان اخلاقی و یاد مرگ به تکامل میرسد. البته که راهکارهای شناختی به تنهایی مکفی نبوده و باید به واسطه رفتارهایی نیز تاثیر دو چندان یابد.

راهکارهای رفتاری مثل صبر، خوف و رجا، حیا و عفاف است که انسان را در رسیدن به این مدیریت یاری می کنند. علاوه بر آن عبرت گرفتن، محاسبه و مراقبه نیز از دیگر راهکارهای خودکنترلی انسان اند. مراقبه یکی از مقامات سیر و سلوک است که سالک به فراخور هر منزل و مقام به آن می پردازد و حقیقت و روح آن توجه دائم به حضور خداوند است.

از اثرات تربیتی خودکنترلی بر روح انسان، ایجاد تعادل در زندگی، ورع، بلندهمتی و... می باشد. هنگامی که چنان صفات پسندیده های درون آدمی شکل گرفت، زندگی سراسر آرامش می شود و دغدغه و اضطراب، دیگر در آن جایی ندارد.

منابع

*قرآن کریم

*نهج البلاغه

کتب فارسی

۱. الوانی، سید مهدی، مدیریت عمومی، تهران: نشر نی، ۱۳۸۲ش.
۲. امینی، ابراهیم، اسلام و تعلیم و تربیت، تهران: انجمن اولیاء و مربیان، چاپ دوم، ۱۳۷۳ش.
۳. پسندیده، عباس، پژوهشی در فرهنگ حیا. قم: انتشارات موسسه علمی فرهنگی دارالحديث، ۱۳۸۴ش.
۴. پنتلی، الیزابت، راهنمای کامل تربیت کودک، ترجمه هی اکرم قیطاسی، چ هشتم، صابرین، تهران، ۱۳۸۶ش.
۵. پیروز، علی؛ خدمتی، ابوطالب، شفيعی، عباس؛ بهشتی نژاد، سید محمود؛ الوانی، سیدمهدی، مدیریت در اسلام، تهران: پژوهشکده حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۸ش.
۶. حسینی تهرانی، لب الباب در سیر و سلوک، تهران: پروانه، ۱۳۹۹ش.
۷. دهخدا، علی اکبر، لغت نامه، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۶۳ش.
۸. رفیعی هنر، حمید، جان بزرگی، مسعود، رابطه جهت گیری مذهبی و خود مهارگری، مجله روان شناسی و دین، سال سوم، ۱۳۸۹ش.
۹. سبحانی، جعفر، منشور جاوید، قم، دفتر انتشارات اسلامی، ۱۳۶۶ش.
۱۰. شریعتمداری، علی، روان شناسی تربیتی، تهران: امیرکبیر، ۱۳۷۴ش.
۱۱. علوی طباطبایی، مریم و زبینه مصلحی، فن کودک یاری، تهران: وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۸۱ش.
۱۲. گروه نویسندگان، تربیت دینی در جامعه اسلامی و معاصر، قم: موسسه امام خمینی، چاپ اول، ۱۳۸۸ش.

۱۳. محدثی، جواد، حکمت‌های علوی: ترجمه و توضیح چهل حدیث از امام علی، مشهد: آستان قدس رضوی، شرکت به‌نشر، ۱۳۸۷ش.

۱۴. محسنی، برزخ و معاد از دیدگاه قرآن و روایات، قم: آشیانه مهر، ۱۳۹۱ش.

۱۵. مصباح یزدی، پندهای امام صادق به ره جویان صادق، تهران: الوانی، مدیریت عمومی، ۱۳۸۷ش.

۱۶. مطهری، مرتضی، یادداشت‌های استاد مطهری، (چاپ سوم)، تهران: صدرا، ۱۳۷۸ش.

۱۷. _____، بیست گفتار، تهران: صدرا، ۱۳۸۵ش.

۱۸. _____، مجموعه آثار شهید مطهری، تهران: صدرا، ۱۳۸۹ش.

۱۹. ناظم زاده قمی، سید اصغر، جلوه‌های حکمت. قم: انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی حوزه قم، ۱۳۷۵ش.

کتاب عربی

۲۰. ابن بابویه (صدوق)، محمد بن علی، امالی، مترجم: کمره ای، محمد باقر، تهران: کتابچی، چاپ ششم، ۱۳۷۶ش.

۲۱. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، تحف العقول، قم: آل علی (ع)، ۱۳۸۲ش.

۲۲. ابن طاووس، علی بن موسی، لهوف، ترجمه محمد اسکندری، قم: نسیم حیات، ۱۳۸۳ش.

۲۳. ابن فارس، ابی‌الحسین احمد، معجم مقاییس اللغة، عبدالسلام محمد هارون، قم: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۹ش.

۲۴. ابن منظور، محمد بن مکرم، لسان العرب، بیروت، دارالاحیاء التراث، ۱۴۱۴ ق.

۲۵. ابن میثم، میثم بن علی، ترجمه و شرح نهج البلاغه، مترجم: نوایی یحیی زاده، علی اصغر، مشهد: آستان قدس رضوی. بنیاد پژوهشهای اسلامی، ۱۳۷۵ش.

۲۶. انیس و غیره، ابراهیم، المعجم الوسیط، فؤاد افرام بستانی و محمد بندر ریگی، تهران: اسلامی، ۱۳۸۹ش.

۲۷. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، قم: دارالکتاب اسلامی، ۱۴۱۰ق.

۲۸. جوهری، بن حماد، الصحاح، پدیدآورنده: عطار، احمد عبدالغفور، بیروت: دارالعلم للملایین، ۱۴۰۴ق.
۲۹. حویزی، عبدعلی بن جمعه، نور الثقلین، مترجم: عبدالرحیم عقیقی بخشایشی، بی جا: موسسه انتشاراتی کتاب عقیق، نوید اسلام، ۱۳۹۲ش.
۳۰. الخوری الشرتونی، سعید، اقرب الموارد فی فصح العربیه و الشوارد، چاپ اول، تهران: ادارع کل حج و اوقاف و امور خیریه، ۱۳۷۷ش.
۳۱. راغب اصفهانی، ابوالقاسم حسین بن محمد، المفردات الفاظ قرآن فی غریب القرآن، محقق؛ محمد سید کیلانی، چاپ دوم، قم: المرتضویه، ۱۳۹۲ ق .
۳۲. سهروردی، عمر بن محمد، عوارف المعارف، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی، ۱۳۸۴ش.
۳۳. سیدرضی، ابوالحسن، نهج البلاغه، ترجمه: دشتی، محمد، چاپ چهارم، قم: تحقیقاتی امیرالمؤمنین، ۱۳۷۹ش.
۳۴. صاحب، اسماعیل بن عباد، المحيط فی اللغة، محمدحسن آل یاسین، ج ۱، چاپ اول، بیروت، انتشارات عالم الکتب، ۱۴۱۴ق.
۳۵. طباطبایی، محمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، انتشارات اسماعیلیان، ۱۳۹۳ق.
۳۶. طریحی، فخر الدین، مجمع البحرین، تهران: مکتبه مرتضوی، ۱۳۶۵ ش .
۳۷. فراهیدی، عبدالرحمن خلیل، العین، قم: دارالهجره، ۱۳۶۴ش.
۳۸. قرشی، باقر شریف، النظام التربوی فی الاسلام دراسه مقارنه، بیروت: دارالتعارف المطبوعات، ۱۴۰۳ق .
۳۹. قرشی، علی اکبر، قاموس قرآن، ج ۵، بی جا: انتشارات دارالکتب الاسلامیه، بی تا.
۴۰. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران: قائم آل محمد، ۱۳۷۴ش.
۴۱. متقی، علی بن حسام الدین، کنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال، بیروت: دار الکتب العلمیه، ۱۴۱۹ق.

۴۲. مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، ج ۲، چاپ سوم، بیروت، دار الحیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق.

۴۳. مصطفوی، حسن، التحقیق فی کلمات القرآن کریم، تهران: موسسه الطباعة و النشر وزاره الثقافه و الارشاد اسلامی، ۱۳۸۶ش.

۴۴. ملکی تبریزی، میرزا جواد، المراقبات، قم: بی نا، چاپ اول، سال ۱۳۸۱ق

مقالات

۴۵. جان نثاری، حسینعلی؛ واعظی، سیدحسین، «جایگاه اخلاق در تربیت اجتماعی از منظر قرآن کریم»، نشریه پژوهش دینی، شماره ۳۵، ۱۳۹۶ش.

۴۶. خاکپور، حسین، «کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن» فصلنامه علمی - پژوهشی اخلاق زیستی، زمستان ۱۳۹۲ش.

۴۷. شکوهی یکتا، محسن، فقیهی، علی نقی، زمانی، نیره، پرند، اکرم، «مدیریت خشم بر اساس آموزه های اسلام و روان شناسی نوین»، فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی، شماره پنجم، سال سوم ۱۳۸۸ش.

۴۸. محفوظی، عباس، «نفس لوامه» نشریه پاسدار اسلام، شماره ۲۰۶، ۱۳۷۷ش.

۴۹. مرزوقی، رحمت الله، اناری نژاد، عباس، «تربیت اجتماعی از منظر نهج البلاغه»، تربیت اسلامی، شماره ۴، بهار و تابستان ۱۳۸۶ش.

۵۰. میر آقای محمدی، «راه های مبارزه با نفس»، مجله پژوهش های دینی، شماره ۴، ص

۶۳.