

خودمهارگری و راهکارهای تقویت آن از منظر اسلام

پریسا محمدلو^۱

چکیده

این یک امر بدیهی و روشن است که انسان در طول زندگانی خویش، با توجه به شرایط مختلفی که با آنها مواجه می‌شود، حالات گوناگونی هم از خود به جای می‌گذارد که برخی از این حالات از ویژگی‌های مثبت اوست و برخی دیگر از ویژگی‌های منفی. ویژگی مثبت موجب عملکرد و واکنش صحیح افراد نسبت به شرایط مختلف می‌شود و چنین توانایی وجه تمایز وی با دیگر موجودات می‌گردد. این توانایی مهارگری و خودکنترلی می‌باشد که ما در این مقاله درصدد شناخت خودمهارگری و راهکارهای تقویت خودمهارگری از منظر اسلام می‌باشیم. خودمهارگری به عنوان توانایی کنترل احساسات و رفتارها، نقش کلیدی در رشد فردی و معنوی انسان ایفا می‌کند. این مقاله، با روش توصیفی-تحلیلی و با استناد به قرآن به تبیین مولفه‌های خودمهارگری و راهکارهای تقویت آن می‌پردازد. یافته‌ها نشان می‌دهد که اسلام با ترکیبی از راهکارهای شناختی، عاطفی و رفتاری چارچوبی جامع برای خودتنظیمی ارائه می‌کند. همچنین اهداف از این تحقیق را می‌توان به دو دسته هدف اصلی مانند خودمهارگری و راهکارهای تقویت آن از منظر اسلام به عنوان یک الگوی جامع برای مدیریت نفس و اهداف فرعی مانند شناسایی عوامل بازدارنده و تقویت کننده خودمهارگری، استخراج راهکارهای عملی و تبیین آثار فردی و اجتماعی خودمهارگری بر اساس آموزه‌های اسلامی تقسیم نمود. راهکارهایی همچون انگیزه‌های خودمهارگری در آموزه‌های اسلامی، نحوه مدیریت و خودمهارگری، توبه، اندیشیدن به عواقب کار، عنایت به نظارتگری خداوند، مهاروتنظیم هیجانات موجب رشد و ارتقاء کمال انسان می‌گردد و باید با توکل به خداوند متعال و تلاش بی پایان در صدد احصاء این راهکارها باشد.

کلیدواژه: اسلام، راهکار، تقویت، خودمهارگری

^۱ طلبه سطح ۲ حوزه علمیه الزهرا (سلام الله علیها) @gmail.com ۸۰prysamhmdlw

مقدمه :

انسان در مسیر مراحل زندگی در موقعیت های گوناگونی قرار می گیرد ؛ از قبیل خوشحالی ، ناراحتی ، هیجان و... که این شرایط رفتارها و واکنش های مختص به خود را به همراه دارد .اما آنچه مهم است ، تنظیم رفتارهای خود در این شرایط است . خودمهارگری توانایی پیروی از درخواست های معقول ، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت و به تاخیر انداختن یک خواسته در چارچوب قابل قبول اجتماعی ، بدون مداخله و هدایت فرد دیگری است و همچنین به توانایی انسان در کنترل ارادی فرایندهای درونی و داده های رفتاری ، خودمهارگری می گویند.^۱

خودمهارگری ویژگی کلیدی است که وجود آدمی را از سایر گونه های حیوانی متمایز می سازد. آشنایی با راهکارهایی خودمهارگری کمک شایانی به بهبود آرامش روانی _ درونی و روابط اجتماعی می کند. در آموزه های اسلامی راهکارهایی چون « توجه به نظارتگری خداوند ، افزایش ایمان ، اندیشیدن به عواقب کار ، ایجاد انگیزه برای رفتارهای اخلاقی ، توبه ، مدیریت تمایلات ناشایست و ... » برای تقویت خودمهارگری توصیه شده است .

پیشینه های مرتبط با مقاله حاضر موارد ذیل می باشد:

۱. طبق بررسی های انجام شده تحقیقات مرتبط با عنوان « خودمهارگری و راهکارهای تقویت آن از منظر اسلام » یافت شده است . برای نمونه در کتاب روانشناسی مهار خویشتن با تگرش اسلامی ، نوشته حمید رفیعی هنر ، مولف کوشیده است تا ضمن ارائه جدیدترین یافته های علمی در حوزه خودمهارگری در شاخه های مختلف روان شناسی ، به ارائه یک الگوی نظری اسلامی برای تبیین فرایند مهار خویشتن بپردازد .این کتاب به عنوان پایه ای نظری برای پژوهش های بعدی مورد استفاده قرار گرفته است.

^۱ . سبحانی نیا، مهدویت و آرامش روان، ۱۳۹۶

۲. درمقاله اسلام ، اخلاق و خودمهارگری روان شناختی نوشته حمید رفیعی هنر به این مورد پرداخته شده است که خودمهارگری یک نیروی کمکی برای رساندن فرد به معیار ها و قواعد پذیرفته شده می باشد که در این زمینه آموزه های ادیان بسیار هستند و بر اساس دین اسلام راهکارهایی چون انگیزش برای رفتارهای اخلاقی، نظارت گری بر رفتار و ... توضیه شده است .

۳. همچنین در مقاله تبیین سازه خودمهارگری بر اساس نوشته حمید رفیعی هنر و مسعود جان بزرگی ، این پژوهش با هدف توصیف و تحلیل خودمهارگری با دو رویکرد روان شناسی و اسلامی و طراحی سازه های خودمهارگری بر اساس اندیشه های اسلامی انجام شده است . سازه خودمهارگری اسلامی دارای دو سطح است : سطح اول شامل دو مولفه « شناخت » و « بازدارندگی » است و سطح دوم دارای هفت مولفه خود نظارتگری ، هدف شناسی ، مولفه انگیزشی ، مهار رفتاری ، مهار شناختی ، مهار تداوم بخش و مهار هیجانی می باشد .

با توجه به این که در کتاب و مقالات مذکور مفهوم شناسی خودمهارگری و مولفه های آن بررسی شده اما بیشتر این تحقیقات برتبیین نظری خودمهارگری متمرکز بودند و کمتر به راهکارهای عملی در زندگی روزمره پرداخته اند. درنتیجه می توان به راهکارهای تقویت آن ، مواردی چون توبه ، نحوه مدیریت ، تنظیم هیجانات ، اندیشیدن به عواقب کار را هم ضمیمه کرد و ما در این مقاله در صدد احصاء این راهکارها از منظر اسلام می باشیم .

همچنین با توجه به تحقیقات انجام شده در منابع اسلامی، راهکارهای متعددی برای تقویت خودمهارگری در کودکان ارائه شده است که برخی از مهم ترین آنها عبارتند از:

- ۱- انتخاب همسر صالح و تغذیه حلال در دوران بارداری : اسلام تاکید دارد که انتخاب همسر عاقل و با اخلاق، تاثیر مستقیمی بر تربیت کودک دارد. همچنین تغذیه حلال در بارداری به ویژه تناول خرما بهنوان عاملی برای تقویت روحیه و خودکنترلی کودک ذکر شده است.^۱
- ۲- بازی و تعامل با کودک از تولد تا ۶ سالگی: بازی های مناسب و تعامل مثبت والدین با کودک، به رشد مهارت های خود تنظیمی کمک می کند.^۲

^۱ رفیعی هنر و همکاران ۱۳۹۷

^۲ سرمدی نیا و همکاران ۱۳۹۷

۳- تنظیم هیجانات از طریق تقویت حیا و عفت: اسلام حیا را به عنوان یک سپر روانی در برابر رفتارهای تکانشی معرفی می کند. آموزش کنترل خشم مانند توصیه به کظم غیظ در قرآن کریم از راهکارهای اسلامی است.^۳

براساس آموزه های اسلامی بسیاری از فضائل اخلاقی مانند کرامت ، صبر ، تقوا و ... از خودمهارگری سرچشمه می گیرند و در مقابل رذائل اخلاقی آزمونی برای خودمهارگری در این حیطة به شمار می روند . با توجه به نکاتی که در رابطه با خودمهارگری و راهکارهای تقویت آن بررسی گردید ، باید به این مهم نیز توجه نمود که انسان زمانی انسان است که بتواند تمایلات و غرایز ناشایست خویش را مدیریت نماید ، اما این امر در زندگی روزمره انسان گاه مورد غفلت و فراموشی قرار میگیرد بنابراین بررسی راهکارهای تقویت خود مهارگری ضرورت پیدا می کند.

۱. مفهوم شناسی

این بخش از مقاله، مختص به مفهوم شناسی اسلام، خودمهارگری و تقویت می باشد.

۱-۱- مفهوم شناسی اسلام

اسلام به معنای تسلیم و گردن نهادن به خداوند است. این مفهوم از ریشه هه س-ل-م گرفته شده که به معنای صلح و تسلیم است. در اصطلاح دینی نیز اسلام به آخرین دین الهی که توسط پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) برای هدایت بشر آورده شده، اطلاق می شود.

۱-۲- مفهوم شناسی خودمهارگری

خودمهارگری در لغت به معنای رام ساختن، دراختیار گرفتن، خودکنترلی می باشد و در اصطلاح علم روانشناسی خودمهارگری، توانایی پیروی از درخواست معقول ، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت و به تاخیر انداختن ارضای یک خواسته در چارچوب قابل قبول اجتماعی ، بدون مداخله و هدایت مستقیم فرد دیگر است.

۱-۳- مفهوم شناسی تقویت

^۳ معظمی گودرزی ۱۴۰۰

تقویت از ریشه (قوی) و در زبان فارسی به معنای نیرو ساختن و قوه دادن است. در روانشناسی رفتاری تقویت محرکی برای رفتار آینده ی یک ارگانیسم است.

۲. مفهوم خودمهارگری در قرآن کریم:

از توصیفاتی که در مجموعه آیات و روایات در مورد تقوا در قرآن یا شده میتوان حقیقت آن را به دست آورد. در نتیجه تقوا همان خودمهارگری است. در برخی آیات میتوان بهترین توشه، لباس و در برخی دیگر به معنای دژ مستحکم، پناهگاه امن و... یاد میشود. به تعبیری تقوا مصون نگه داشتن خویش از آنچه خوف گزند و آسیب آن وجود دارد می باشد.^۱

خداوند متعال با بیان روشن در قرآن کریم راه نجات و فلاح انسان را در تقوآمداری او می داند. برای نمونه در سوره جمعه آیه ۱۰ می فرماید «والتَّقْوَاللهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» در نتیجه به افراد می آموزد که مهارخویشتن (تقوا مداری) راه رسیدن به رستگاری است.

همچنین در قرآن کریم می خوانیم^۲ در این آیه خداوند متعال اموری را که شامل همه گناهان می باشد را بیان کرده است.^۳

۳. انگیزه های خودمهارگری در آموزه های اسلامی:

آموزه های اسلامی همواره برای مهار خود و در نتیجه گرایش به رفتارهای اخلاقی، انگیزه هایی را مطرح کرده است. برای نمونه قرآن کریم با بیان بخشی از عذاب جهنم، پیروان خود را به مراقبت از نفس و مهار خویش فرا می خواند^۴

۱. قسم ۲ ص ۲۲۵ عباسی، به نقل از زمخشری،

۲. اعراف آیه ۳۳ «قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّيَ الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ وَالْإِثْمَ وَالْبَغْيَ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَأَنْ تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِ سُلْطَانًا وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ»

«بگو خدا این ها را یقیناً ممنوع کرده است هر کار زشتی چه آشکار باشد چه مخفی، هر گونه سهل انگاری و سرکشی به ناحق، این که چیزی را شریک خدا بدانید که خدا دلیلی بر درستی اش نفرستاده و اینکه حرف هایی را به خدا نسبت دهید از روی نادانی»

۳. رفیعی هنر به نقل از طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۸، ص ۱۰۶

۴. تحریم آیه ۶ «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ»

برخی از مفسران تعبیر دیگری دارند و گفته اند مقصود از گناهان باطنی، گناهان قلبی و درونی است.^۴

امام علی (علیه السلام) فرمودند « همانا برای دل ها، افکار زشتی پیش می آید و عقل آن ها را می داند. »^۵

همچنین گناهان در مقام عمل می توانند در قالب رفتار های کلامی، دیداری، شنیداری، خوردن، رفتارهای اقتصادی، رفتارهای جنسی و غیر آن را بروز نمایند که آموزه های اسلامی به مهار آن دستور داده است.^۶

۵. توبه :

از آن جا که هدف نهایی انسان سعادت است و پیمایش این مسیر همواره با آزمون های پر فراز و نشیب همراه است و امکان پیروزی و شکست در آن وجود دارد، باید به دنبال راهکاری برای بازیابی فرد شکست خورده بود. این کار در توبه و بازگشت به خدا محقق می شود. به این دلیل که توبه، عملی محبوب و دوست داشتنی نزد خداوند متعال است. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) می فرماید: « نزد خداوند محبوب تر از جوان توبه کننده نیست و هیچ چیز نزد خدا منفورتر از پیری که بر نافرمانی خدا اصرار می ورزد نیست. »^۱

توبه دارای فلسفه ای است که با تکامل انسان ارتباط نزدیک دارد. اگر درهای توبه بسته شود، انگیزه تکامل از بین می رود؛ بلکه انسان به عقب برمی گردد چرا که تصور می کند راه نجاتی برای او نیست و در این صورت چه دلیلی دارد که گناهان دیگر را ترک کند و درست به همین دلیل تمام مربیان بشری، راه توبه و بازگشت را به روی افراد مورد تربیت باز می گذارند تا مشعله انگیزه اصلاح و جبران و حرکت به سوی کمال در آن ها خاموش نگردد.^۲

۶. اندیشیدن به عواقب کار :

^۴ طبرسی، مجمع البیان، چاپ اول، ج ۷، ص ۱۴۹

^۵ لآمدی، ۱۳۲۶، ص ۶۶

^۶ رفیعی هنر به نقل از کلینی، ۱۳۶۵، ص ۱۳۴، ج ۸

^۱ خطیب، کتاب مهارت های زندگی

^۲ اخلاق در قرآن ج ۱، ص ۲۳۶

کسی که دارای تعقل و تدبر است نسبت به عملکرد دو رفتار خویش شناخت و آگاهی دارد بنابراین چنین شخصی آثار و پیامدهای حرکات خویش را نیز می‌داند و درصدد مهار خویش نسبت به رفتارهای نادرست بر می‌آید زیرا نسبت به پیامدهای آن نیز آگاه است .

اندیشیدن به عواقب کار یکی از راهکارهای تقویت خودمهارگری میباشد ؛ زیرا در شرایط سخت آگاهی نسبت به رفتار خویش و آثار و عواقب آن می‌تواند رفتارهای ناشایست و عکس العمل های نادرست انسان را مهار و کنترل نماید و در نتیجه خود مهارگری حاصل می‌گردد.

۷. عنایت به نظارتگری خداوند

از منظر اسلام ، انسان موجودی با کرامت و عزیز است که خداوند برای زندگی او برنامه دقیقی را مطابق با خطراتش تدوین نموده و او برای رسیدن به کمال مطلوب نیازمند عمل به دستورات خداوند متعال است . لذا عدالت و لطف خدا ایجاب می‌کند ناظرانی بر اعمال و رفتار آن ها بگمارد. در قرآن کریم سوره علق / آیه ۱۴ آمده است «أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى » آیا او نمی‌داند خدا می‌بیند ؟

همین امر دلالت بر نظارتگری خداوند عزوجل بر اعمال انسان را دارد . علامه طباطبایی در خصوص استمرار نظارت الهی بر انسان می‌گوید : از آن جایی که انسان و هر مخلوق دیگری که خطی از بقا دارد همانطور که در ابتدای به وجود آمدنش محتاج به پروردگار خویش است . همچنین در بقای خویش نیز محتاج به عطای اوست ، موید این معناست که تا هستی انسان باقی است خداوند متعال از خاطرات قلبی اش آگاه است و در واقع بر او نظارت دارد .^۱

در نتیجه توجه به اینکه « عالم محضر خداست در محضر خدا معصیت نکنید . » (امام خمینی ره) می‌تواند نقش بسزایی در تقویت خودمهارگری انسان داشته باشد . مادامی که انسان در همه حال توجه به ناظر بودن خداوند متعال داشته باشد به همان میزان هم از گرایش و عمل به گناه خویشتن را مهار می‌کند .

^۱ طباطبایی، المیزان، ج ۱۸، ص ۵۱۸

۸. مهار و تنظیم هیجانات :

گاهی برای انسان در خلال مصیبت ها ، رنج ها و یا گرفتاری های زندگی پریشانی رخ می دهد. بر اساس تحقیقات زمانیکه انسان از لحاظ هیجانی پریشان شود برای اینکه احساس بهتری برای خود ایجاد کند تسلیم هوس های آنی خود شده و مهار خود را از دست می دهد . اما بر اساس اندیشمندان اسلامی ، اساسا انسان های غیر معتقد به خداوند ، فقط در مسیر افقی طبیعت می اندیشند (اشاره به آیه ۳ سوره حدید) در حالیکه مسیر طبیعت یک مسیر فراطبیعی است ؛ یعنی در حوادث و رویداد ها تنها فعل را می بینند (فلان حادثه چرا اتفاق افتاد) اما نمی بینند که آورنده آن کیست و هدف از آوردن و بردن چیست ؟ انسان های معتقد به قضا و قدر الهی ، هرچه را که خداوند برایشان مقرر می سازد را خیر می دانند و از این رو ، محزون و اندوهگین نمی شوند .

از سوی دیگر اسلام ، انسان ها را به سمت باور به ناپایداری دنیا در عین باور به ابدیت ، ترغیب می کند و این دو باور تاثیر شگرفی در مهار و تنظیم هیجانات خواهد داشت .

نتیجه گیری :

خودمهارگری از منظر اسلام، نه تنها یک مهارت روانشناختی بلکه یک وظیفه و مسیر تکامل اخلاقی است. اسلام با ترکیبی از اصول اعتقادی، اخلاقی و عملی، راهکارهایی ارائه می دهد که هم جنبه پیشگیرانه دارد مانند تقوا و مراقبه نفس و هم جنبه اصلاحی دارد مانند توبه و استعاذه .

پژوهش حاضر برای بررسی شیوه های ارتقاء خود مهارگری از منظر اسلام جمع بندی شده است . می توان نتیجه گرفت که افراد دیندار از طریق نیروی خود مهارگری به فضیلت های اخلاقی دست می یابند از جمله : تقوا ، صبر و ... و این می تواند بیانگر نیاز افراد در خود مهارگری به دین باشد .

نتایج این پژوهش نشان می دهد که :

۱_ تقوا و خودآگاهی موثر ترین عامل در خودمهارگری است.

۲- محاسبه نفس و تهذیب اخلاق به تدریج قدرت کنترل نفس را افزایش می دهد.

۳- عبادات به عنوان ابزارهای عملی، اراده را تقویت و غرایز سرکش را مدیریت می کند.

۴- اجتماع اسلامی، همنشینی با صالحان، امر به معروف، بستری برای تثبیت خودمهارگری فراهم می

کند.

در حیطه های فردی و اجتماعی ، شاهد شکست خودمهارگری افراد و در نتیجه زیر پا گذاشتن فضائل اخلاقی هستیم از این رو خودمهارگری نیازمند یاری و کمک دین و آموزه های دینی می باشد. دین اسلام بر اساس آموزه های خود به تقویت نیروهای خود مهارگری می پردازد و در پی آن موجب رشد و تحول رفتارهای اخلاقی در افراد می گردد . با بررسی منابع اسلامی می توان با راهکارهایی به تقویت خودمهارگری رسید . برای نمونه "انگیزه های خودمهارگری در آموزه های اسلامی " "نحوه مدیریت و خودمهارگری " "توبه""اندیشیدن به عواقب کار" "عنایت به نظارتگری خداوند " "مهاروتنظیم هیجانات"

به نظر می رسد راهکارهای ذکر شده در این پژوهش می تواند برای سلامت انسان ها با آموزه های اسلامی به کار گرفته شود .

منابع :

۱. قرآن
۲. نهج البلاغه
۳. طباطبایی - محمد حسین - تفسیرالمیزان - ترجمه سید محمد باقر موسوی همدانی - قم - انتشارات اسلامی جامعه مدرسین- حوزه علمیه - ۱۳۷۴
۴. سبحانی نیا - محمد- مهدویت و آرامش روان - انتشارات جمکران - قم - ۱۴۰۰

۵. نصیری - علی - بهشت وعده گاه نیکوکاران - انتشارات وحی و خرد - قم - ۱۳۹۲
۶. خطیب - مهدی - مهارت های زندگی - انتشارات در ۲ حدیث - قم - ۱۳۹۶
۷. رفیعی هنر - حمید - اسلام - اخلاق و خود مهارگری روان شناختی - انتشارات اخلاق و حیاتی - قم - شماره ۲ - ۱۳۹۱
۸. رفیعی هنر و همکاران ۱۳۹۷۱
۹. سرمدی نیا و همکاران ۱۳۹۷۲
۱۰. معظمی گودرزی ۱۴۰۰
۱۱. سایت پایگاه اطلاع رسانی آیه الله مکارم شیرازی
۱۲. پایگاه اطلاع رسانی حوزه