

گام‌هایی در تربیت نفس

حسن اخلاقی امیری^۱

چکیده

یکی از دغدغه‌های انسان، همواره، نوع برخورد او با نفس و خواسته‌های او مدیریت و تربیت آن بوده است. در این نوشتار تلاش شده است با توجه به سخنی از کلمات مولی‌الموحدین، امیرمؤمنان علیه السلام، به اختصار به روش تربیت و مدیریت نفس بپردازیم. حضرت علیه السلام در این کلام از پنج گام سخن گفته‌اند که عبارت‌اند از: حذف عادات ناپسند از زندگی خود، وادار کردن نفس به انجام طاعت و بندگی خدا، پاک کردن گذشته‌ی خویش از بدی‌ها با پرداخت تاوان و جریمه‌ی آن، آراستن زندگی به کارهای نیک و مستحب و سرانجام حفظ و مراقبت خود از انجام گناهان.

کلید واژه‌ها :

نفس، تربیت، عادت، طاعت، گناه.

انسان موجودی مرکب از جسم و روح است که پس از بلوغ فکری، هر یک از این دو بُعد، مطالباتی دارند که در بسیاری از موارد، بین آن مطالبات تعارض و تنازع به وجود می‌آید. خواسته‌های بعد ملکوتی و روح، او را به سوی جایگاه رفیع (احسن تقویم) می‌کشاند و مطالبات بعد مملکی

۱. عضو هیئت علمی جامعه المصطفی صلی الله علیه و آله نمایندگی مشهد.

۲. تین: ۵.

و جسم، انسان را به سوی دنیای دنی و مقام پست (اسفل السافلین)^۳ سوق می‌دهد. در این میان، یکی از دغدغه‌های انسان معتقد به مبانی دین، تعامل و رابطه‌ی او با این درگیری درونی می‌باشد؛ او، همواره، کوشیده است در این میدان مبارزه، که رسول اعظم صلی الله علیه و آله از آن به جهاد اکبر یاد نمودند،^۴ موفق گردد و بتواند از این گردنه‌ی سخت به سلامت عبور کند.

اگر آدمی بخواهد در این میدان مبارزه‌ی بزرگ به موفقیت دست یابد، باید با تمام توان^۵ و با اتکا به تفکر و عزم و پرهیز از تلاش‌های انفعالی، به مدیریت و تأدیب و تربیت نفس خود پردازد؛ امری که در سخنان امامان معصوم علیهم‌السلام، همواره، مورد تأکید بوده است؛ حضرت امام صادق علیه‌السلام در بیانی زیبا می‌فرماید:

«ان اجلت فی عمرک یومین فاجعل احدهما لأدبک تستعین به علی یوم موتک؛^۶ اگر در عمر خود دو روز مهلت یافتی، یک روز آن را صرف در تأدیب و تربیت خود نما تا از آن برای روزی که از این دنیا می‌روی، بهره‌گیری.»

این کلام به خوبی می‌رساند اگر انسان در مسیر تربیت خود، نیمی از ظرفیت، توان و سرمایه‌ی عمرش را هزینه و در این راه تلاش نماید، شایسته خواهد بود. در این مجال، اشاراتی به مراحل مدیریت و تربیت نفس، براساس کلامی از مولای متقیان، امیرمؤمنان علیه‌السلام، داریم که به اختصار بدان پرداخته می‌شود.^۷ همه‌ی عزیزان تصدیق دارند که چنین مباحثی گستره‌ی وسیعی دارند که پرداختن به همه‌ی جوانب نیازمند فرصت و مجال بیش‌تری است. مرحله‌ی که در کلام حضرت علی علیه‌السلام در برخورد و تربیت نفس بدان اشاره شده است، عبارت‌اند از:

۳. همان، آیه‌ی ۶.

۴. اشاره به حدیث نبوی معروف می‌باشد که در کتب احادیث نقل شده است: «ان رسول الله صلی الله علیه و آله بعث سریه فلما رجعوا قال صلی الله علیه و آله: مرحبا بقوم قضاوا الجهاد الا صغر و بقى عليهم الجهاد الا کبر، قيل يا رسول الله و ما الجهاد الا کبر؟ قال:

جهاد النفس». امالی شیخ صدوق، ص ۵۵۳. محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۱۹ ص ۱۸۲.

۵. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «انک قد جعلت طبیب نفسک و بین لک الداء و عرفت آیه الصحه و دلت علی الدواء فانظر قیامک علی نفسک». محمد یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲ ص ۴۵۴؛ حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۱۲۲.

۶. محمدبن یعقوب کلینی، روضه‌ی کافی، ص ۱۵۰.

۷. شایان ذکر است که تربیت نفس متوقف بر فراهم آوردن مقدماتی همچون معرفت و شناخت نفس، (شامل ماهیت نفس و صور آن و نیز شناخت هوای نفس و نحوه‌ی غلبه بر آن) کرامت نفس و مراقبت و محاسبه‌ی نفس می‌باشد که در کتب اخلاق به تفصیل بیان شده است.

الف. تغییر عادات ناپسند

اگر اندکی در رفتار انسان‌ها تأمل کنیم، به راحتی، می‌بینیم بخش زیادی از عملکرد او در شبانه‌روز، ناشی از عادت‌هایی می‌باشد که در زندگی، برای وی ایجاد شده است؛ سخن گفتن، نگاه کردن، راه رفتن، برخورد با دیگران، غذا خوردن و حتی عبادت‌هایی که انجام می‌دهد، شکل گرفته از عادات اوست. اگر این عادات براساس برنامه‌ریزی دقیق و برگرفته از دستورهای اسلام باشد، بخش زیادی از زندگی انسان، به راحتی در کنترل او خواهد بود.

در این‌باره، اندیشمندان علم اخلاق توصیه می‌کنند که انسان در گام نخست تربیت، باید بکوشد عادات نامناسب خود را شناسایی و آنها را با بهره‌گیری از عادات درست، به مرور حذف کند. البته روشن است که تغییر عادت بسیار دشوار می‌باشد و به صبر و استقامت نیاز دارد؛ حضرت امیر عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرمایند: «للعادة على كل انسان سلطان»^۸ عادت‌ها بر هر انسانی حاکمیت دارند.

به راستی، تغییر هر عادت گاه مانند تغییر حاکم و سلطانی، نیازمند برنامه‌ریزی، مراقبت دائمی، پشتکار و بهره‌گیری از تمامی قواست. همچنین آن حضرت در سخنی دیگر فرمودند:

«أصعب السياسات نقل العادة»^۹ سخت‌ترین فعالیت‌ها، جایگزینی عادت‌هاست.

این مرحله هر چند سخت می‌نماید، ولی واقعیت این است که انسانی اگر نتواند از مرحله‌ی ترک عادات ناپسند عبور کند، چگونه می‌تواند بر نفس خود چیره گردد و آن را رام نماید؟! پس باید، گام نخست را با استعانت از خداوند کریم و برنامه‌ریزی و مراقبت دائمی برداشت و باید بدانیم که بدون ترک عادت‌های ناپسند، انسان نمی‌تواند به درجات معنوی برسد که حضرت امیر عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرمایند:

«غير مدرک الدرجات من اطاع العادة»^{۱۰} آن کس که از عادت‌های خود پیروی

کند، به درجات و مقام‌های معنوی نخواهد رسید.

هنگامی که آدمی عادات ناپسند خود را ترک نمود و به جای آن دارای عادات مناسب گردید و همه‌ی رفتار و گفتار خود را طبق دستورات دینی و برگرفته از

۸. محمدی ری شهری، میزان‌الحکمه، ج ۷، ص ۱۲۲.

۹. همان، ص ۱۲۵.

۱۰. علی بن محمد لیثی، عیون‌الحکم والمواعظ، ص ۳۴۸.

سیره و روش امامان معصوم علیهم‌السلام اصلاح و این مرحله را با موفقیت سپری کرد، به جایگاهی خواهد رسید که عادت را انتخاب می‌کند. بدین ترتیب، دیگر هیچ کار خود را براساس عادت انجام نمی‌دهد، بلکه هر کاری را با انتخاب و تأمل بر خواهد گزید و در انجام عمل، گرفتار غفلت، که از آفات عادت داشتن است، نخواهد شد.

ب. وادار کردن نفس به انجام طاعات

پس از عبور از مرحله‌ی نخست، باید نفس خود را به انجام طاعت و بندگی خدا وادار کنیم. از تعبیر وادار نمودن این نکته به دست می‌آید که نفس برای انجام عبادات و بندگی خداوند، سرکش است و انسان باید او را به سوی پذیرش فرامین الهی بکشد. رسیدن به مقام اطاعت و بندگی خدا، دست یافتن به بالاترین عزت برای انسان در این دنیای خاکی است که عبد مخلص خداوند، حضرت امیر علیه‌السلام، در مقام مناجات چنین فرمودند:

«الهی، کفی بی عزاً أن أكون لك عبداً و کفی بی فخراً أن تكون لی رباً أنت کما أحب فاجعلنی کما تحب؛^{۱۱} خدای من، این عزت برای من کافی است که بنده‌ی تو باشم و این افتخار برای من کافی است که تو خدای من باشی. تو آن گونه هستی که من می‌خواهم. من را نیز چنان قرار ده که تو دوست داری.»

رسیدن به مقام اطاعت خداوند متعال، نیاز به مقدماتی دارد که مهم‌ترین آنها را در این فرصت کوتاه می‌آوریم:

نخست: معرفت و شناخت خدا: نخستین مرحله‌ای که انسان برای رسیدن به اطاعت خدا باید حتماً آن را سپری کند، شناخت و معرفت اوست. بدون شناخت چگونه ممکن است که اطاعت تحقق یابد؟! مگر نه این است که قرآن کریم فرمان «اطیعواالله» را بر «الذین آمنوا» متوجه نموده است؟!^{۱۲} آن که ایمان و باور داشته باشد، مخاطب فرمان برداری او خواهد بود.

انسانی که بخواهد بر قله‌ی اطاعت محبوب منزل کند و بتواند نفس خود را در پیچ و خم زندگی مادی در اختیار بگیرد و رام نماید، باید در مسیر معرفت و شناخت خدا بکوشد. او باید با تفکر در آیات و نشانه‌های پروردگار در سراسر عالم، هر لحظه

۱۱. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۷۴، ص ۴۰۰؛ محمدبن علی کراچکی، کنزالفوائد، ص ۱۸۱.

۱۲. نساء: ۵۹؛ انفال: ۲۰؛ محمد: ۳۳.

باور و شناخت خود را از او تقویت کند که چه زیبا فرمود:

«سُرِّيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْأَفَاقِ وَفِي أَنْفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُ الْحَقُّ أَوْ لَمْ يَكْفِ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ»^{۱۳}؛ ما به زودی آیات و نشانه‌های خود را در افق و اطراف جهان و همچنین در جان خود آنها به آنان نشان می‌دهیم تا برای آنها روشن شود که خداوند حق است.»

چنین انسانی باید با پرهیز از شناخت و باور فصلی،^{۱۴} که لحظه‌ای همراه اوست و لحظاتی جدا از او و در حقیقت باور به خدا را به غیر او پیوند زده است و نیز عبور از شناخت سطحی،^{۱۵} که در وجود او ریشه نداشته و فقط ظاهری از باورها او را به خود مشغول نموده است، همچنین رهایی از باورهای تقلیدی،^{۱۶} که نمی‌تواند انسان را در تحمل بار بندگی یاری دهد و در نهایت دوری از باوری که بدون بروز و ظهور در رفتار باشد و فقط بخواهد درون و پاکی آن را مدعی باشد،^{۱۷} خود را به شناخت مبتنی بر تفکر برساند. انسان مؤمن باید ایمان و باور خود را براساس تفکر و اندیشه قرار دهد^{۱۸} و همواره نگاه استقلالی خود را در این نظام خلقت به خدا داشته باشد و

۱۳. فصلت: ۵۳.

۱۴. عنکبوت: ۶۵. «فَإِذَا رَكِبُوا فِي الْفُلِكِ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ فَلَمَّا نَجَّاهُمْ إِلَى الْبَرِّ إِذَا هُمْ يُشْرِكُونَ؛ هنگامی که سوار بر کشتی شوند، خدا را با اخلاص می‌خوانند [و غیر او را فراموش می‌کنند] اما هنگامی که خدا آنها را به خشکی رسانید و نجات داد، باز مشرک می‌شوند!»

۱۵. حجرات: ۱۴. «قَالَتِ الْأَعْرَابُ آمَنَّا قُلْ لَمْ تُؤْمِنُوا وَلَكِنْ قُولُوا أَسْلَمْنَا وَلَمَّا يَدْخُلِ الْإِيمَانُ فِي قُلُوبِكُمْ وَإِنْ تُطِيعُوا اللَّهَ وَرَسُولَهُ لَا يَلِتْكُمْ مِنْ أَعْمَالِكُمْ شَيْئًا إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ عرب‌های بادیه‌نشین گفتند: ایمان آورده‌ایم. بگو شما ایمان نیاورده‌اید، ولی بگویید اسلام آورده‌ایم، اما هنوز ایمان وارد قلب شما نشده است و اگر از خدا و رسولش اطاعت کنید، پاداش اعمال شما را به طور کامل می‌دهد، خداوند غفور و رحیم است.»

۱۶. بقره: ۱۷۰. «وَإِذَا قِيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا مَا أَنْزَلَ اللَّهُ قَالُوا بَلْ نَتَّبِعُ مَا أَلْفَيْنَا عَلَيْهِ آبَاءَنَا أَوَلَوْ كَانَ آبَاؤُهُمْ لَا يَعْقِلُونَ شَيْئًا وَلَا يَهْتَدُونَ؛ هنگامی که به آنها گفته شود از آنچه خدا نازل کرده است، پیروی نمایید، می‌گویند ما از آنچه پدران و نیاکان خود را بر آن یافتیم پیروی می‌کنیم. آیا نه این است که پدران آنها چیزی نمی‌فهمیدند و هدایت نیافتند؟»

۱۷. در قرآن کریم معمولاً هر جا سخن از «الذین آمنوا» آورده، بلافاصله «عمل صالح» را مطرح کرده است.

۱۸. آل عمران: ۱۹۰ و ۱۹۱. «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ (۱۹۰) الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ؛ در آفرینش آسمان‌ها و زمین و آمد و شد شب و روز نشانه‌های روشنی برای صاحبان خرد و اندیشمندان است. خردمندان آنها هستند که خدا را در حال ایستادن و نشستن و آن‌گاه که بر پهلو خوابیده‌اند، یاد می‌کنند و در اسرار آفرینش آسمان‌ها و زمین می‌اندیشند. خداوند، این [دستگاه با عظمت] را بیهوده نیافریده‌ای. خداوند، تو منزّه و پاکی. ما را از عذاب آتش نگاه دار.»

او را جامع همه‌ی صفات و اسمای حسنی بداند: «له الاسماء الحسنی»^{۱۹}

دوم: داشتن دلی سالم: قلب انسان آن گاه که از بیماری‌ها و رذایل اخلاق پاک گردد و سلامت خود را بازیابد، آمادگی اطاعت و فرمان‌برداری از خداوند را به دست می‌آورد؛ امیرمؤمنان علیه السلام چه زیبا فرمودند: «فطوبی لذی قلب سلیم أطاع من یمدیه و تجنب من یردیه و أصاب سبیل السلامة ببصر من بصره و طاعة هاد امره و بادراهدی قبل ان تغلق ابوابه و تقطع اسبابه...»^{۲۰} خوشا به حال کسی که قلب سالمی دارد، خدای هدایتگر را اطاعت می‌کند، از شیطان گمراه‌کننده دوری می‌گزیند، با راهنمایی مردان الهی، با آگاهی به راه سلامت می‌رسد و به هدایت هدایتگرش بپردازد و به راه رستگاری، پیش از آن که درها بسته و وسائلش قطع شود، بشتابد...»

آن گاه که دل از بیماری‌های باطنی، که همان رذایل اخلاق است، پاک شد و به سلامت رسید، خوبی‌ها و پاکی‌ها پذیرفتنی خواهند بود. در چنین دلی، لذت و شیرینی اطاعت و بندگی خداوند احساس می‌شود. در چنین دلی، بندگی خدا اوج عظمت انسان خواهد بود. وقتی آدمی شیرینی و لذت اطاعت را درک کرد، خود را برای پذیرفتن هزینه‌های اطاعت خدا، که در واقع نفی همه به جز اوست، آماده می‌بیند.

سوم: نفی خودبینی: رسیدن به مقام اطاعت، بدون نفی خود و پا گذاشتن بر انانیت خویش، امکان ندارد. انسانی که بخواهد از دیگری اطاعت کند، باید پس از شناخت او، خود را در اختیار فرمان او قرار دهد و دیگر معنا ندارد در این مسیر، بخواهد بتی به نام خود را ببیند تا چه برسد به این که او را فرمان‌پذیر باشد.

بزرگان اخلاق و عرفان گفته‌اند: مهم‌ترین گام در رسیدن به خداوند، گامی است که انسان بر خود، خواسته‌ها و امیال خویش بگذارد و بتواند از همه‌ی مظاهر فریبنده‌ی دنیا، که مطابق میل اوست، بگذرد و سپس بر بلندای آسمان معرفت و اطاعت حضرت دوست به راحتی پرواز خواهد نمود. لازم است در این کلام امام صادق علیه السلام در اهمیت اطاعت خداوند تأمل کنیم:

«بدانید که میان خدا و بندگانش، نه فرشته‌ی مقربی واسطه شود و نه پیامبر مرسل و نه هیچ کس دیگر، مگر طاعتشان از خداوند؛ پس در اطاعت خدا بکوشید».^{۲۱}

۱۹. طه: ۸: «اللّٰهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لَهُ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَى».

۲۰. نهج البلاغة، خطبة ۲۱۴.

۲۱. محمدبن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۸ ص ۱۱: «واعلموا أنه ليس بين الله و بين أحد من خلقه ملك مقرب ولا

نبي مرسل ولا من دون ذلك من خلقه كلهم إلا طاعتهم له، فاجتهدوا في طاعة الله»

ج. پالایش گذشته‌ی خویش از بدی‌ها

انسان در سپری کردن سال‌های عمر خود، گاه مراقب رفتار، گفتار و اندیشه‌ی خود نیست و چه بسا در پیمودن این مسیر طولانی، دارای تخلفات و ندانم‌کاری شده است که برای رسیدن به میوه و ثمره‌ی تربیت، باید خود را برای پرداخت تاوان آن تخلفات و تحمل رنج و سختی گذر از این مرحله آماده کند. برای عبور از این مرحله، اسلام توبه را مطرح نموده و این فرصت طلایی را در اختیار او قرار داده است. چه زیبا فرمودند امام عاشقان، حضرت زین‌العابدین علیه السلام:

«الهی، انت الذی فتحت لعبادک باباً إلی عفوک سمّیته التوبه فقلت توبوا الی الله توبه نصوحاً فما عذر من أغفل دخول الباب بعد فتحه؛^{۲۲} خدای من، تو آن کسی هستی که به سوی بخشش خود دری برای بندگان گشودی و گفתי به سوی خدا با توبه‌ی واقعی برگردید. پس چه عذری دارد آن کس که از ورود بر این درب غافل بماند؟!». اگر آدمی قصد دارد در میدان مدیریت نفس خویش موفق شود، باید گذشته‌ی خود و بی‌معرفتی‌ها را با آب توبه بشوید و پاک و فارغ از همه‌ی کوتاهی‌ها، اندیشه و تلاش خود را در راه بندگی به کار گیرد.

در معنای جامع استغفار و توبه باید به کلام حضرت امیر علیه السلام اشاره کرد که حقیقت استغفار را در شش مرحله مطرح می‌کنند:

شخصی در حضور آن حضرت بدون توجه لازم گفت: «استغفرالله»

امام علیه السلام فرمودند: «مادرت بر تو بگریه؛ می‌دانی معنای استغفار چیست؟ استغفار درجه‌ی والامقامان می‌باشد و دارای شش معنا است:

اول. پشیمانی از آنچه در گذشته انجام دادی؛

دوم. تصمیم گرفتن بر بازنگشتن به آنچه انجام دادی؛

سوم. پرداختن حقوق مردم، به نحوی که خدا را پاک دیدار کنی و چیزی بر عهده‌ی تو نباشد؛

چهارم. تمام واجباتی که ضایع نمودی، به جا بیاوری و حق آنها را ادا کنی؛

پنجم. گوشتی که از حرام بر اندامت روییده است، با اندوه فراوان آب کنی، چنان

که پوست به استخوان بچسبد و گوشت تازه بر بدنت برآید؛

ششم. رنج طاعت و بندگی را به بدن خود بچشانی، چنان که شیرینی گناه را به او چشاندی.

سپس در این هنگام بگو «استغفرالله».^{۲۳}

د. انجام کارهای نیک

انسانی که برای تربیت خود می‌کوشد، علاوه بر انجام واجبات الهی و تکالیف، باید با انجام اعمال مستحب و کارهای نیکو، حریم امنی برای واجبات خود در معرض هجوم وسوسه‌های شیطان ایجاد کند. هنگامی که آدمی این حریم امن را در قالب رفتار غیرالزامی و کارهای نیکو، برای تکالیف و واجبات خود ایجاد کرد، تیرهای زهرآگین تردید و کسالت، که پیوسته از سوی دشمن قسم‌خورده‌ی انسان، یعنی شیطان،^{۲۴} به سوی او نشانه گرفته می‌شود، در منطقه‌ی مستحبات بنشیند و از آسیب زدن به واجبات او بازماند.

آراییدن نفس به مکارم اخلاق و کارهای نیک، ضمن این که انسان را در پوششی ایمن از انحرافات قرار می‌دهد، او را در انجام بندگی و اطاعت نیروی دوچندان خواهد داد. پیامبر گرامی اسلام صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «وَجَدْتُ الْحَسَنَةَ نُورًا فِي الْقَلْبِ وَ زِينًا فِي الْوَجْهِ وَ قُوَّةً فِي الْعَمَلِ»^{۲۵} کارهای نیک را نور دل و آرایه‌ی رخسار و نیرو و قوت در کار یافتیم.

در سخنان اهل‌بیت عَلَيْهِمُ السَّلَام مکارم اخلاق از ویژگی‌های پیامبران بزرگوار و اولیای الهی برشمرده شده است که اگر آنها در زندگی انسان نباشد، به واسطه‌ی اهمیت، درخواست همراه تضرع آنها توصیه شده است. حضرت امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: «خداوند متعال پیامبران را به مکارم اخلاق اختصاص داد. پس آن که از آن برخوردار است، بداند که خدا خوبی وی را خواسته و هر کس از آنها بی‌بهره است، پس به درگاه خدا تضرع و آنها را درخواست کند».^{۲۶}

۲۳. نهج البلاغه، حکمت ۴۱۷.

۲۴. فاطر: ۶: «الشَّيْطَانُ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا».

۲۵. علی بن حسام‌الدین هندی، کنز العمال، ج ۴۴۰/۸۴؛ میزان الحکمه، باب حسنه.

۲۶. علی طبرسی، مشکوٰه الانوار فی غرر الاخبار، ص ۴۲۰: «إن الله تبارك وتعالى خص الأنبياء عَلَيْهِمُ السَّلَام بمكارم الاخلاق، فمن كانت فيه فليعلم أنه من خير أراده الله به، ومن لم تكن فيه فليتضرع إلى الله عز وجل وليسأله إياها»

ه. حفظ از گناهان

گناه یعنی انسان حدود و مرزها را رعایت نکند و هرچه خداوند از آن نهی کرده است، انجام دهد. گناه بیماری خطرناک و همچون حیوان سرکشی است که اگر آدمی بر او سوار شود، او را تا سقوط در جهنم به پیش می‌برد؛ حضرت امیر عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید:

«أَلَا وَانِ الْخَطَايَا خَيْلٌ شَمْسٌ، حَمَلٌ عَلَيْهَا أَهْلُهَا وَ خَلَعَتْ لِحْمَهَا فَتَقْحَمَتْ بِهِمْ فِي النَّارِ؛^{۲۷} آگاه باشید؛ همانا گناهان همچون مرکب‌های بدرفتارند که سواران [گناه‌کاران] خود را عنان‌رهاشده در آتش دوزخ می‌اندازند.»

انسان برای این که از گناه حفظ شود و بتواند معصیت و نافرمانی را در زندگی خود درمان کند، مناسب است سه مرحله را بپیماید:

۱. در گام نخست، انسان باور کند گناه، بیماری و نقص است؛ در قرآن کریم و روایات بر بیماری بودن گناهان تأکید فراوان شده و بسیار روشن است که تا آدمی بیماری گناه را نپذیرد و به آن به عنوان عیب و نقص نظر نکند، هیچ گاه به فکر درمان آن نخواهد افتاد. هنگامی درمان و رفع مشکل معنا دارد که اصل آن مشکل را بپذیریم.

قرآن کریم خطاب به همسران پیامبر صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ بلکه به همه‌ی زن‌ها چنین خطاب می‌کند:

«فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ فَيَطْمَعَ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ...»^{۲۸} صدای خویش را در گفتار نرم نکنید، زیرا آن کس که در دل مریض است، طمع می‌نماید...». در این آیه، بی‌عفتی را مرض قلب معرفی می‌کند. همچنین این کتاب، بارها، در وصف منافقان چنین می‌گوید:

«فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ»^{۲۹} که نفاق را مرض معرفی می‌نماید.

حضرت امیر عَلَيْهِ السَّلَام در سخنان خود، گناهان را از دردناک‌ترین امراض آدمی^{۳۰} و نیز

۲۷. نهج البلاغه، خ ۱۶.

۲۸. احزاب: ۳۳.

۲۹. بقره: ۱۰، انفال: ۴۹.

۳۰. «لا وجمع اوجع للقلوب من الذنوب». محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۰ ص ۳۴۲. محمدبن یعقوب کلینی،

الکافی، ج ۲، ص ۲۷۵.

بیماری‌کشنده^{۳۱} برای انسان می‌داند. اگر انسان گناه را نقص و مریضی شمرد، به فکر درمان و علاج او خواهد بود و اگر این نکته را در بحث گناه نپذیرد، درمان گناه برای او جایگاه و معنا ندارد.

۲. آثار گناهان را باور کند؛ گناه در احادیث دارای آثار متعدد و خطرناکی در حوزه‌ی زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی است که برای داشتن انگیزه‌ی کافی در درمان گناه و پرداخت هزینه‌ی آن، پذیرفتن آثار و آسیب‌های گناهان لازم است. برخی از آثار گناهان عبارت‌اند از:

الف. گناه آدمی را تا تکذیب آیات الهی و کفر پیش می‌برد؛ قرآن کریم می‌گوید: «ثُمَّ كَانَ عَاقِبَةَ الَّذِينَ أَسَاءُوا السُّوْأَىٰ أَنْ كَذَّبُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَكَانُوا بِهَا يَسْتَهْزِئُونَ»^{۳۲} عاقبت افرادی که اعمال بد انجام می‌دهند، به این جا منتهی شد که آیات خدا را تکذیب کردند و مورد استهزا قرار دادند.

ب. گناه نعمت‌ها را دگرگون می‌کند:

«ما انعم الله على عبد نعمه فسلبها اياه حتى يذنب ذنبا يستحق بذلك السلب»^{۳۳} خداوند نعمتی را به بنده‌ای نداد که از او بستاند، مگر این که وی گناهی بکند که به واسطه‌ی آن استحقاق از دست دادن نعمت را بیابد.

ج. گناه عمر انسان را کوتاه می‌کند؛ امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«من يموت بالذنوب اكثر ممن يموت بالاجال»^{۳۴} افرادی که در نتیجه‌ی گناه از دنیا می‌روند، بیش از کسانی است که به طور طبیعی می‌میرند.

د. گناه سبب مستجاب نشدن دعاهای انسان می‌شود؛ حضرت امام باقر علیه السلام می‌فرماید:

«ان العبد يسئل الله الحاجه فيكون من شانه قضاوها الى اجل قريب او الى وقت بطئ فيذنب العبد ذنبا فيقول الله تبارك و تعالى للملك لا تقض حاجته و احرمه اياها فانه تعرض لسخطي و استوجب الحرمان مني»^{۳۵} انسانی درخواستی از خدا

۳۱. «لشهوات اعلال قاتلات». میرزا نوری، مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۳۴۳.

۳۲. روم: ۱۰.

۳۳. محمدبن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۳، ص ۳۷۶.

۳۴. ابوجعفر طوسی، امالی، ص ۳۰۵، محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۵، ص ۱۴۰.

۳۵. محمدبن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۲۷۱.

مطرح می‌کند و بناست به زودی یا با تأخیر اجابت گردد، ولی گناهی انجام می‌دهد که خداوند به فرشته‌ی مأمور خطاب می‌نماید که حاجت وی را انجام ندهید و او را محروم کنید، چون او متعرض خشم من و مستوجب محرومیت شده است».

۵. گناهان سبب تسلط اشرار و ظالمان بر جامعه‌ی اسلامی می‌شوند؛ امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

«يقول الله عز وجل: اذ عصاني من يعرفني سلطت عليه من لا يعرفني؛^{۳۶} خداوند می‌گوید: بر کسی که مرا می‌شناسد و نافرمانی کند، فردی را مسلط می‌کنم که مرا نشناسد». همچنین گناهان باعث نزول بلا و مصایب می‌شود^{۳۷} و لذت مناجات با خدا را از انسان می‌گیرد^{۳۸} و پرده‌های عصمت را می‌درد^{۳۹} و آرامش خاطر را از آدمی می‌گیرد^{۴۰} و ...

۳. پس از پذیرش گناه به عنوان بیماری و نیز قبول آثار مخرب آن، در گام سوم برای درمان، باید علت گناه را در خود بیابد. اگر انسان معتقد به مبدأ و معاد، در زندگی دنیوی تن به گناه می‌دهد، دارای سبب و علتی است که به دست آوردن آن، او را در درمان بسیار کمک می‌کند. در مجموع، گناهی که انسان مرتکب می‌شود، ممکن است علل متعددی داشته باشد، ولی در انسان‌هایی که اعتقادی هر چند اندک به مبانی دین دارند، دو علت اصلی برای گناهان آنها وجود دارد و اگر آدمی بتواند این دو سبب را با برنامه کنترل کند، زمینه‌ی بسیاری از خطاها در او از بین خواهد رفت.

۳۶. حر عاملی، وسائل الشیعه، ج ۱۱، ص ۲۴۲.

۳۷. در دعای کمیل امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «اللهم اغفر لي الذنوب التي تنزل البلاء».

۳۸. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۱، ص ۴۶: قال رسول الله صلى الله عليه وآله: أوحى الله إلى داود عليه السلام: لا تجعل بيني وبينك عالما مفتونا بالدنيا فيصدمك عن طريق محبتي، فإن أولئك قطاع طريق عبادي المریدين، إن أدنى ما أنا صانع بهم أن أنزع حلاوة مناجاتي عن قلوبهم».

۳۹. شیخ مفید، اختصاص، ص ۲۲۰: «قال الصادق عليه السلام: إن لله تبارك وتعالى على عبده المؤمن أربعين جنة فمتى أذنب ذنبا كبيرا رفع عنه جنة فإذا اغتاب أحاه المؤمن بشئ يعلمه منه انكشفت تلك الجنن عنه ويبقى مهتوك الستر فيفتضح في السماء على ألسنة الملائكة، وفي الأرض على ألسنة الناس، ولا يرتكب ذنبا إلا ذكره ويقول الملائكة الموكلون به: يا ربنا قد بقي عبدك مهتوك الستر وقد أمرتنا بحفظه، فيقول عز وجل: ملائكتي لو أردت بهذا العبد خيرا ما فضحته فارتفعوا أجنحتكم عنه فوعزتي لا يؤول بعدها إلى خير أبدا».

۴۰. به هر حال، در وجود انسان، نفس لوامه یا به تعبیر دیگر، وجدان اخلاقی وجود دارد که پس از گناه - دیر یا زود - به سراغ وی خواهد آمد؛ از این رو، آرامش از او سلب خواهد شد. در زمینه‌ی آثار گناهان مناسب است به کتب موجود در همین موضوع مراجعه گردد.

علت اول، غفلت انسان است، غفلت در احادیث ما بیماری بسیار خطرناکی معرفی شده که به راحتی زمینه‌ساز خطا و معصیت در زندگی خواهد شد.

حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «الغفلة أضر الأعداء».^{۴۱}

غفلت دارای عوامل مختلفی همچون کثرت ملامه، فاصله و زمان، تعجیل در سیر انسان و تمرکز بر امور غیراصلی به جای امور اصلی است. با تشخیص آنها و مراقبت می‌توان آن را کنترل نمود و در صورتی که غفلت ما تبدیل به احساس حضور گردد، به سهولت، زمینه‌ی بسیاری از بی‌معرفتی‌ها در ما کم خواهد شد. بهترین راه درمان غفلت، ذکر و متذکر شدن است. ذکر می‌تواند انسان را از خواب غفلت بیدار و او را از آسیب‌های آن حفظ نماید.

«واذکر ربک فی نفسک تضرعاً و خفیه و دون الجهر من القول بالغدو و الآصال و لا تکن من الغافلین»^{۴۲} پروردگارت را در دل خود از روی تضرع و خوف و آهسته و آرام، صبحگاهان و شامگاهان یاد کن و از غافلان مباش.»

امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرمایند: «بدوام ذکر الله تنجاب الغفلة»^{۴۳} با پیوسته به یاد خدا بودن، پرده‌ی غفلت کنار می‌رود.»

دومین عاملی که موجب گناه می‌شود، امیال و غرایزی می‌باشد که نعمتی الهی در وجود انسان است. اگر این غرایز کنترل و محدود به حدود شرعی گردند، وسیله و ابزار کمال آدمی خواهد بود، ولی اگر نفس و امیال آن از کنترل انسان خارج و رها شوند، او را تا مرز سقوط می‌کشاند؛ حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند:

«اقمعوا هذه النفوس فانها طلعه ان تطيعوها تزغ بكم الى شر غایة»^{۴۴} این نفوس را مهار کنید، زیرا آنها سرکش هستند. اگر از آنها [او خواسته‌های آن] اطاعت کنید، شما را به بدترین پرتگاه خواهند کشاند.»

غرایز انسان، زیاده‌خواه و فریبنده است و اگر انسان نتواند آن را با برنامه‌ریزی، مراقبت و دقت تحت اختیار عقل و شرع قرار دهد، زمینه‌ی بسیاری از گناهان به

۴۱. محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۷، باب غفلت.

۴۲. اعراف: ۲۰۵.

۴۳. محمدی ری شهری، میزان الحکمة، ج ۷، باب غفلت.

۴۴. علی محمد لیشی، عبیر الحکم والموعظ، ص ۱۵۱. البته این حدیث در مالی سیدمرتضی، ج ۱، ص ۱۰۸ از

امام حسن علیه السلام، با اندکی تفاوت ذکر شده است.

وجود خواهد آمد. کنترل این خواسته‌ها نیازمند راه درمان دقیق و مستمر است که بزرگان در کتب خود مطرح نموده‌اند و بیان آنها از حوصله‌ی این نوشتار خارج است. در این جا به راه فوری تن ندادن به امیال نفس اشاره می‌کنیم و آن «صبر» و تمرین آن است.

اگر صبر از منظر احادیث جایگاه بسیار رفیعی یافته، به این دلیل است که با صبر می‌توان در مقابل زیاده‌خواهی و سرکشی نفس و خواسته‌های آن ایستاد. به همین دلیل، صبر در برابر ایمان، به مثابه سر نسبت به بدن شمرده شده است^{۴۵} و نیز صبر را نیمی از ایمان مؤمن دانسته‌اند.^{۴۶} همچنین صبر بر گناهان در بین تقسیم‌های صبر، بالاترین درجه را به خود اختصاص داده است.^{۴۷}

هر چه در این نوشتار در مراحل مدیریت و تربیت نفس بیان شد، در واقع ترجمه‌ای از یکی از کلمات گهربار حضرت امیر علیه السلام بود؛ حضرت علیه السلام می‌فرمایند: «ذَلَّلُوا أَنْفُسَكُمْ بِتَرْكِ الْعَادَةِ وَ قُدُودِهَا إِلَى فِعْلِ الطَّاعَةِ وَ حَمَلِهَا أَعْبَاءَ الْمَغَارِمِ وَ حَلَّوْهَا بِفِعْلِ الْمَكَارِمِ وَ صُؤْنِهَا عَنِ دَنْسِ الْمَائِمِ»^{۴۸} با ترک عادت‌ها، نفس‌های خود را رام^{۴۹} کنید و آنها را به سوی انجام طاعت‌ها بکشانید و بارهای تاوان‌ها و جریمه‌ها را بر دوش آنها نهدید و با به کار بستن کارهای نیکو، آنها را بیارایید و از پلیدی گناه دور نگهشان دارید».

۴۵. نهج البلاغه، حکمت ۸۲: «و علیکم بالصبر فان الصبر من الایمان کالرأس من الجسد و لاخیر فی جسد لاراس معه و لا فی ایمان لا صبر معه».

۴۶. رسول اکرم صلی الله علیه و آله: «الصبر نصف الایمان». محمدباقر مجلسی، بحار الانوار، ج ۷۹، ص ۱۳۷.

۴۷. حضرت علی علیه السلام: «الصبر اما صبر علی المصیبة او علی الطاعة او علی المعصية و هذا القسم الثالث اعلى درجة من القسمین الاولین». شرح ابن حدید بر نهج البلاغه، ج ۱، ص ۳۱۹؛ میزان الحکمة، باب صبر.

۴۸. محمدی ری شهری، میزان الحکمه، ج ۷، ص ۱۲۳.

۴۹. در این جا تعبیر حضرت علیه السلام به «رام کردن» نفس، (که همان عبارت دیگر تربیت نمودن است، با این تفاوت که تربیت در انسان به کار می‌رود و رام کردن در حیوانات) دارای نکته‌ای زیبا از تشبیه نفس به حیوانی سرکش می‌باشد.

منابع :

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی
۳. محمد بن علی بن بابویه، الامالی، موسسه البعثه چاپ اول ۱۴۱۷ه.ق
۴. محمد باقر مجلسی، بحار الانوار، موسسه الوفاء بیروت ، چاپ دوم ۱۴۰۳ه.ق
۵. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، دار الکتب الاسلامیه، چاپ سوم ۱۳۸۸ه.ق
۶. محمد بن حسن حرعاملی، وسائل الشیعه، دار احیاء التراث العربی
۷. محمدی ری شهری ، میزان الحکمه، دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم، چاپ چهارم ۱۳۷۱ه.ش
۸. علی بن محمد لیثی، عیون الحکم و المواعظ، دار الحدیث چاپ اول ۱۳۷۶ه.ش
۹. محمد بن علی کراجکی، کنز الفوائد، مکتبه المصطفوی قم، چاپ دوم ۱۴۱۰ه.ق
۱۰. عباس قمی، مفاتیح الجنان، انتشارات اسوه.
۱۱. علی بن حسام الدین هندی، کنز العمال موسسه الرساله بیروت.
۱۲. ابو الفضل علی طبرسی، مشکوه الانوار فی غرر الاخبار، مکتبه الحیدریه نجف، چاپ دوم
۱۳. حسین نوری طبرسی، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، موسسه آل البيت لاحیاء التراث، چاپ اول ۱۴۰۸ه.ق
۱۴. ابو جعفر محمد بن حسن طوسی، الامالی، دار الثقافه قم، چاپ اول ۱۴۱۴ه.ق
۱۵. محمد بن نعمان العکبری (شیخ مفید)، الاختصاص، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم
۱۶. ابوالقاسم علی بن طاهر (سید مرتضی) الامالی، مکتبه المرعشی النجفی، چاپ اول ۱۴۰۳ه.ق
۱۷. ابن ابی الحدید، شرح نهج البلاغه ، دار احیاء الکتب العربیه .

خودکنترلی کودک؛ خمیرمایه‌ی خویشتن‌داری اخلاقی (تقوا)

محمدحسین قدیری^۱

چکیده

در پژوهش حاضر، با تکیه بر روش توصیفی-تحلیلی (بررسی «شواهد اسلامی» و «تحقیقات علمی»)، درباره‌ی خودکنترلی در دوره‌ی کودکی (تولد تا دوازده سالگی) و «مهارت‌های پایه‌ی اخلاقی» بحث شده^۲ و سپس نقش محوری «خویشتن‌داری‌های دوران کودکی»، در رسیدن به «تقوا (خویشتن‌داری دینی)»^۳ در بزرگسالی، موفقیت مادی و معنوی، سلامت روان و بالندگی شخصیت^۴ برجسته شده است، زیرا خودکنترلی کودکی با خویشتن‌داری اخلاقی (تقوا)، از یک ماهیت (توانایی مهارت‌های تمایلات، خواسته و...) حکایت می‌کند. در پایان نیز به شیوه‌های رفتاری، شناختی، عاطفی و... برای تقویت خودکنترلی پرداخته شده است.

کلید واژه‌ها :

خودکنترلی روان‌شناختی، خویشتن‌داری اخلاقی (تقوا)، تربیت اخلاقی، کودک، مهارت‌های فرااخلاق

۱. پژوهشگر و کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

۲. مسعود جان بزرگی، آموزش اخلاقی، رفتار اجتماعی و قانون‌پذیری به کودکان (راهنمای عملی)، ص ۵۸.

۳. مرتضی مطهری، ده گفتار، ص ۱۷، تقوای به معنای خودنگهداری و خویشتن‌داری است.

۴. تسلط بر هیجان‌ها و شناسایی ضعف‌ها و قوت‌ها، از مؤلفه‌های مهم سلامت روان است. رک: حمزه

گنجی، بهداشت روانی.

مقدمه

درخت اراده و تزکیه‌ی نفس،^۵ یکباره در زمین وجود آدمی رشد نمی‌کند. دانه‌ی مرغوب این درخت در مزرعه‌ی حاصل‌خیز و فطری کودک وجود دارد. باغبان (والدین و مربیان) باید «شرایط رشد» آن را فراهم نمایند و «موانع و مشکلات نمو» آن را از سر راه بردارند تا به تدریج در هوای پاک اسلامی جوانه زند و قد بکشد و به ثمر نشیند. آموزه‌های دینی، مکاتب فلسفی- تربیتی و روان‌شناسی، خویشتن‌داری و کنترل خود در برابر انگیزه‌ها و «لذت و خواسته‌های دانی و آنی» برای رسیدن به «لذت و اهداف باقی و عالی» را از مهم‌ترین عوامل موفقیت مادی و معنوی می‌دانند. در این مقاله، با تکیه بر «شواهد اسلامی» و «تحقیقات علمی»، درباره‌ی خودکنترلی در دوره‌ی کودکی (تولد تا دوازده سالگی) بحث شده^۶ و نقش محوری «خویشتن‌داری‌های دوران کودکی»، در رسیدن به مقام «تقوا» (خویشتن‌داری دینی)^۷ در بزرگسالی، موفقیت مادی و معنوی، سلامت روان و بالندگی شخصیت^۸ برجسته شده است. خودکنترلی کودکی، با مهارت تقوا از یک ماهیت (توانایی مهارت‌های تمایلات، خواسته و...) حکایت می‌کند. خودکنترلی مراتب دارد که به معنای دقیق، از پیش از تولد آغاز می‌شود و تا بالاترین مرتبه‌ی آن، یعنی تقوا، ادامه می‌یابد. در آخر برخی از روش‌های رفتاری، شناختی، عاطفی و... برای «آموزش» و «پرورش» مهارت خویشتن‌داری کودکان بیان شده است.

خودمهارگری و خودکنترلی به عنوان توانایی پیروی از درخواست معقول، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیرانداختن ارضای یک خواسته در چارچوب پذیرفته‌شده‌ی اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر تعریف شده است. اساس خودمهارگری، توانایی فرد در کنترل ارادی فرآیندهای درونی و برون‌دادهای رفتاری است. همچنین خودمهارگری دارای مؤلفه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری می‌باشد و سبب تسهیل رشد اخلاق و وجدان اخلاقی می‌شود.

۵. شهید مطهری در کتاب *تعلیم و تربیت در اسلام*، اراده، تزکیه و تقوا و خودنگهداری را معادل هم می‌داند.

۶. مسعود جان بزرگی، *آموزش اخلاق، رفتار اجتماعی و قانون‌پذیری به کودکان (راهنمای عملی)*، ص ۵۸.

۷. مرتضی مطهری، *ده گفتار*، ص ۱۷، تقوای به معنی خودنگهداری و خویشتن‌داری است.

۸. تسلط بر هیجان‌ها و شناسایی ضعف‌ها و قوت‌ها از مؤلفه‌های مهم سلامت روان است. رک: حمزه گنجی،

به این ترتیب، خودمهارگری، بازتاب «رشد خویشتن» است. برای این که فردی بتواند رفتارش را کنترل کند، باید این نکته را، که «عامل علی» یک رفتار است، درک نماید و متوجه باشد که رفتار و پی‌آمد آن، حاصل عملی است که او تا حدی می‌تواند بر آن کنترل داشته باشد. همچنین خودمهارگری بازتاب توانایی شناختی کودک برای ارزیابی موقعیت و مقایسه‌ی آن با هدایت‌های یادگیری‌شده‌ی پیشین است و در نهایت توانایی و ظرفیت خودنظم‌جویی و بازتابی از توانایی بیان یا هدایت تکانه‌ها به منظور کاهش شدت آنها می‌باشد.^۹

خودکنترلی با واژه‌های زیادی اشتراک معنایی و همپوشی دارد؛ در علوم انسانی، با این واژه‌ها مترادف است: خویشتن‌داری، اراده،^{۱۰} خودداری، خودبازداری، خودگردانی، اداره‌ی خود، مدیریت خود، کف‌نفس، خودنظمی، خودمهارگری، چیرگی بر خود، خودتأدیبی، تسلط بر نفس، خودتنظیمی، خودوارسی، خودسازمان‌یابی.^{۱۱} خویشتن‌داری در علوم اسلامی و تربیت و اخلاق، با خویشتن‌بانی، خودپایی، خودنگهداری، رابطه،^{۱۲} اراده، تزکیه‌ی نفس، مالکیت نفس، تسلط بر نفس، کف نفس، تقوا،^{۱۳} صبر (بر نعمت، طاعت، معصیت و مصیبت)، ورع،^{۱۴} خودتربیتی و خوداصلاحی، همپوشی یا اشتراک معنایی زیادی دارند.^{۱۵}

۹. مسعود جان بزرگی، همان.

۱۰. محمدکریم خداپناهی، انگیزش و هیجان، ص ۷۷.

12.self control- self-restraining- self regulation- self management- self governing- self awareness- self- administration = also see:<http://www.minddisorders.com/Py-Z/Self-control-strategies.html>

۱۲. رابطه به معنای پاسبانی از حدود خود و نگران احوال خویش بودن است که خود برنامه‌ای جامع تربیتی می‌باشد و دارای چند است؛ مشارطه، مسارعه، مراقبه، محاسبه، معاتبه و معاقبه.

۱۳. مرتضی مطهری، تعلیم و تربیت در اسلام، ص ۲۱۵. نیز رک: ده گفتار، ص ۱۷.

(ضد تقوا فجور است که به معنای میل به لالابالی‌گری و فرار از قانون‌های الهی که نتیجه‌ی آن کنترل نکردن خود در برابر گناهان و امور ناشایسته دینی است؛ رک: بهشت خانواده، ص ۴۷۵).

۱۴. ورع عام: پرهیز از گناهان کبیره و ورع خاص: اجتناب از مشتبهات. رک: چهل حدیث امام خمینی رحمته، ص ۴۷۳.

۱۵. مسعود آذربایجانی، اخلاق/اسلامی، ص ۲۲۳.

تعریف مفاهیم اصلی

۱. **خودکنترلی:** خودکنترلی، 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 تعریف شده است.^{۱۶} توان بازداری:^{۱۷} حالتی که فرد برخی خواسته‌های خود را، که با ارزش‌ها و هنجارهای فردی و اجتماعی سازگاری ندارد، برای مدتی به تعویق می‌اندازد یا به کلی فراموش می‌کند.^{۱۸}

۲. **کنترل تکانه:** تکانه، به هر عمل یا رخدادی گفته می‌شود که در پی محرکی برانگیخته می‌شود و زمان نهفتگی کوتاهی دارد و کنترل آگاهانه در آن اندک است یا وجود ندارد.^{۱۹} کنترل تکانه یعنی توانایی مقاومت در برابر انگیزه‌های آنی (ابراز خشم یا ارضای لذت فوری) که جهت‌گیری آگاهانه در آن اندک است. این توانایی کمک می‌کند تا براساس شرایط، آنها را به تأخیر اندازیم یا به کلی مهار کنیم.^{۲۰}

۳. **تربیت اخلاقی:** تربیت اخلاقی اسلامی عبارت است از پرورش کودک براساس اصول اخلاقی به‌وسیله‌ی ایجاد احساس و بصیرت اخلاقی، به گونه‌ای که پذیرای خوبی‌ها و طردکننده‌ی بدی‌ها باشد.^{۲۱} تربیت اخلاقی دو جنبه دارد:

- آموزش اصول و ارزش‌های اخلاقی؛

- پرورش گرایش‌ها و فضیلت‌های اخلاقی.^{۲۲}

۴. **مهارت‌های فرااخلاقی:** پیش از آموزش مفاهیم ارزشی و اخلاقی، باید برخی از «مهارت‌های پایه» مانند «مشارکت‌جویی»، «خودمهارگری»، «مطیع

۱۶. مسعود جان بزرگی، همان..

17. Suppression inhibition

۱۸. محمدصادق شجاعی، درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی، ص ۴۴.

۱۹. فرهنگ جامع روان‌شناسی و روان‌پزشکی، ج ۱، واژه‌ی impulse.

۲۰. تمام افراد باید در دوره‌ی رشد خودتوانایی کنترل تکانه را به دست آورند. تأخیر ارضای یکی از نشانه‌های شخصیت بالغ و رشدیافته و یکی از اهداف تربیت اخلاقی است. براساس تحقیقات، اشکال ابتدایی تأخیر ارضای خواست تا وقت مناسب، به سال‌های نخست کودکی بازمی‌گردد. توانایی تأخیر ارضای سویی به رشد شناختی فرد و از سوی دیگر، به محیط و عوامل خانوادگی بستگی دارد. رک: محمدصادق شجاعی، درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی، ص ۴۲، به نقل از رشد شناختی، ص ۱۰۸.

۲۱. یالجن، جوانب‌التربیه الاسلامیه‌الاساسیه، ص ۲۹۶-۳۰۹.

۲۲. محمد داودی، تربیت اخلاقی، ص ۱۰.

بودن» و «حرمت خود» به کودکان آموزش و تمرین داده شود. به مهارت‌های پایه، «مهارت‌های فرااخلاقی» گفته می‌شود. با وجود دیدگاه‌های مختلف درباره‌ی اخلاق، تقریباً تمام پژوهشگران معتقدند که وجود توانایی مهار رفتار، یکی از عوامل اصلی اخلاق به شمار می‌رود.^{۲۳}

عوامل مؤثر بر خودکنترلی^{۲۴} کودک

براساس آموزه‌های اسلام و روان‌شناسی، عوامل مختلفی در ایجاد مهارت خودکنترلی کودک نقش دارند. این عوامل عبارت‌اند از: مراقبت‌های پیش از تولد (حالات معنوی، تغذیه‌ی سالم و حلال، رعایت بهداشت و...)، تفاوت‌های فردی، وجدان اخلاقی، وراثت،^{۲۵} رشدشناختی، الگوهای زنده (سبک تربیتی والدین، خویشاوندان، مربیان و...)، الگوهای نمادین (کارتون و فیلم، شخصیت‌های داستان و...)، دین و مذهب، دین‌داری و ارزش‌های والدینی،^{۲۶} عادات و رسوم اجتماعی،^{۲۷} عادت و تمرین، ظرفیت همدلی، تفاوت مزاجی کودکان، کیفیت دلبستگی مادر و کودک، هوش بهر کودک و تجارب موفق یا شکست گذشته، سبک اسناد و بیرونی یا درونی بودن مهار کنترل.^{۲۸}

فرایند تحول خودکنترلی و شواهد پژوهشی

روان‌شناسان اعتقاد دارند که کودکان از ابتدای زندگی خود مهارگری را در خود رشد می‌دهند. آنها از همان زمان می‌توانند سطح برانگیختگی و تنیدگی‌های حاصل از نیازهای خود را با رفتارهایی مانند مکیدن، تکان دادن گهواره، ایجاد سر و صدا از خود و... تسکین دهند. از حدود نه تا هجده ماهگی می‌توانند خواسته‌های بزرگ‌ترها را اجابت کنند و رفتار خود را در برابر «نه» دیگران متوقف سازند. هسته‌ی اولیه‌ی اعتماد به نفس و کنترل خود، در سال‌های اول زندگی، تولد تا سه‌سالگی شکل

۲۳. مسعود جان بزرگی، همان .

۲۴. روان‌شناسان خودمهارگری و خویشتن‌داری را مساوی اراده می‌دانند. ن.ک: انگیزش و هیجان، ص ۷۷.

۲۵. محمد محمدی ری‌شهری، حکمت‌نامه‌ی کودک، ص ۳۸ و ۴۵.

26. Michael E. McCullough and Brian L. B. Willoughby University of Miami, p4.

۲۷. پوپ آلیس و همکاران، *افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان*، ص ۴۱ و ۱۱۵.

۲۸. مسعود جان بزرگی، همان، ص ۶۲ و محمدکریم خداپناهی، *انگیزش و هیجان*، ص ۷۷.

می‌گیرد، ولی کودکان دو تا سه ساله، به تدریج، تمایل دارند مستقل باشند، راه بروند، شئی را نگه دارند یا رها کنند و خودشان کارهای خودشان را انجام دهند و احساس غرور کنند. کودک در این سنین می‌تواند در جاتی از تصمیم‌گیری و اراده‌ی خودمختار را تجربه نماید. اگر والدین مانع نشان دادن استقلال او شوند و او را ناکام گذارند، کودک احساس خودناباوری و شرم در ایجاد ارتباط با دیگران را در خود پرورش می‌دهد. مراقبت‌های افراطی یا بی‌توجهی‌های تفریط‌گونه به این ویژگی‌های کودکان در این سنین، سبب انهدام سازمان خودکنترلی فرد می‌شود.^{۲۹} در طول دوره‌ی نوپایی (۲-۴) سالگی خودمهارگری در دو جهت تحول می‌یابد: ۱. بهبود و پیشرفت مهارت‌ها؛ ۲. خودنظم‌جویی معطوف به هدف.

با وجود دیدگاه‌های مختلف درباره‌ی اخلاق، تقریباً تمام محققان معتقدند که وجود توانایی مهار رفتار، یکی از عوامل اصلی اخلاق به شمار می‌رود. تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که خودمهارگری بیش‌تری دارند، از حدود چهار سالگی می‌توانند خود را کنترل نمایند. و در ده سال بعد، موفقیت تحصیلی بیش‌تری خواهند داشت. همچنین واکنش‌های آنها منطقی‌تر، با کفایت‌تر و ماهرانه‌تر خواهد بود. تمرکز آنها بیش‌تر می‌باشد و امکان کار با برنامه‌ریزی خواهند داشت و در برابر ناکامی‌ها موفق‌تر عمل خواهند کرد؛ بنابراین، توانایی به تأخیر انداختن ارضای خواسته‌ها در دوره‌ی کودکی سبب می‌شود و با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد و این یکی از ویژگی‌های عمده‌ی «بلوغ اجتماعی» است، پدر و مادر و مربیان باید کودکان را با جهت‌دهی در انجام بازی‌های مناسب، تمرین‌های صبرآموزی منظم، مستمر، متعادل و متناسب برای اداره‌ی این سازمان، «پرورش» و «آموزش» دهند تا در زندگی آینده موفق باشند.^{۳۰} نوجوانانی که خودمهارگری ضعیفی دارند، از خانواده‌هایی هستند که در تعارض بسیار زیادی، به‌ویژه درباره‌ی ارزش‌های مربوط به تربیت کودک، به سر می‌برند. والدین این نوجوانان در آموزش کودکان خود مسامحه می‌ورزند و در کارهای خانه و مدرسه انتظار کمی از آنها دارند.^{۳۱}

۲۹. دوان پی شولتز، نظریه‌های شخصیت، ص ۲۵۴.

30 . http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/self_control.html#

۳۱. مسعود جان‌بزرگی، همان، ص ۱۷ و ۵۸؛ محمدصادق شجاعی، درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد

اسلامی، ص ۲۳۴ و دانیل گلن، هوش هیجانی، ص ۱۲۰.

مراحل خودکنترلی

خودکنترلی سه مرحله دارد: خودبازبینی (دیدن رفتار خود)، خودارزیابی (رفتار خوب یا بد) و خودتقویتی (برای رفتار مثبت) با آموزش. کودکان در سنین مختلف توانایی انجام هریک از این وظایف را خواهند داشت.^{۳۲} این مراحل با مراحل مربوطه و خودتربیتی (مشارطه، مسارعه،^{۳۳} مراقبه، محاسبه، معاتبه و معاقبه)، که بزرگان اخلاق و عرفان بیان کرده‌اند، از جهات زیادی همپوشی دارد؛^{۳۴} بنابراین، کودکی که از نظر روان‌شناختی، متناسب با سن و نیازش مراحل خودکنترلی را آموزش دیده و مهارت لازم را به دست آورده است، در فرایند خودتربیتی اخلاقی هم با مدد همین مهارت و توانایی و با راهنمایی عقل و شرع، بر شهوات، غضب و وهم غلبه می‌کند. برای سنجش خودکنترلی، مقیاس برای همه‌ی سنین ساخته شده است که می‌توانیم برای رسیدن به اهدافمان استفاده کنیم.^{۳۵}

یگانگی ماهیت خودکنترلی با تقوا

با توجه به شواهد پژوهشی که بیان شد، با کمی مسامحه می‌توان گفت که رابطه‌ی مهارت خودکنترلی کودک و مهارت و ملکه‌ی اخلاقی خویشنداری (تقوا)، «این همانی» است، یعنی هر دو از یک مهارت تسلط بر خواسته‌ها، هیجان‌ها و تکانه‌ها حکایت دارند. با این تفاوت که پس از بلوغ این مدیریت خواسته‌ها، خشم و شهوات، روابط و مسئولیت‌پذیری باید با قطب‌نمای شرع هماهنگی کامل داشته باشد و هرچه «بندگی» انسان اوج بگیرد و خالص‌تر شود، یعنی از «بندگی بردگان» و «تجار» به سمت بندگی «آزادگان»^{۳۶} ارتقا یابد، خودمهارگری قوی‌تر می‌گردد.

۳۲. پوپ آلیس و همکاران، همان، ص ۴۱. نیز ر.ک: پریخ دادستان، روان‌شناسی مرضی از کودکی تا بزرگسالی، ج ۱، ص ۳۳۶.

۳۳. از دستورالعمل‌های اخلاقی و عرفانی بزرگان فهمیده می‌شود.

۳۴. مسعود آذربایجانی، اخلاق اسلامی، ص ۲۲۳.

۳۵. برای خودکنترلی مقیاس‌های مختلفی ساخته‌اند یکی از آنها، مقیاس خودبازداری (The Self-Restraint Scale) است. مقیاس خودبازداری دارای یک مقیاس کلی و چهار زیرمقیاس است. زیرمقیاس‌های این آزمون که سازه‌های مشابه اما مجزایی هستند، عبارت‌اند از: «فرو نشاندن خشم»، «کنترل تکانه»، «مراعات دیگران» و «مسئولیت‌پذیری». (ر.ک: سایت آزمون یار دات کام).

۳۶. در روایت مراتب بندگی سه قسم بیان شده است: ۱. بندگان (عبادت از ترس عذاب)؛ ۲. تجار (عبادت به طمع پادشاه) و آزادگان (عبادت برای خود خدا، زیرا پرستیدنی است).

مهارت‌های فرااخلاقی

پیش از آموزش مفاهیم ارزشی و اخلاقی، باید برخی از «مهارت‌های پایه» مانند «مشارکت‌جویی»، «خودمهارگری»، «مطیع بودن» و «حرمت خود» به کودکان آموزش و تمرین داده شود. به مهارت‌های پایه، «مهارت‌های فرااخلاقی» گفته می‌شود. در این مقاله، ما به مهارت خودمهارگری می‌پردازیم. با وجود دیدگاه‌های مختلف درباره‌ی اخلاق، تقریباً تمام پژوهشگران معتقدند که وجود توانایی مهار رفتار، یکی از عوامل اصلی اخلاق به شمار می‌رود. خودمهارگری ابتدا با کنترل جسمانی و حرکتی مربوط می‌باشد و کنترل تخلیه یا آموزش تمیزی در این زمینه مورد توجه قرار گرفته است. با این حال، خودمهارگری به عنوان صفت شخصیتی در کودکان پیش‌دبستانی مورد مطالعه قرار گرفته است. با شکل‌گیری توانایی کودکان پیش‌دبستانی، برای استفاده از واسطه‌های شناختی همچون تصویرسازی ذهنی و گفتار خصوصی (خودگویی)، آنها توانایی مقاومت در برابر خواسته، فرونشانی تکانه‌ها و به تأخیر انداختن ارضا را فرامی‌گیرند. برجسته‌ترین این توانایی‌ها ظاهراً در ۵-۷ سالگی به وجود می‌آید.^{۳۷} آموزش احترام به قانون هم از همین سنین آغاز می‌شود. نکته‌ی مهمی که باید به آن توجه داشت، این است که نوجوان بزهکار یا رفتار درست را از نادرست تشخیص نمی‌دهد یا در تشخیص مشکل ندارد، ولی شیوه‌های کنترل را نمی‌داند.^{۳۸}

برخی از روان‌شناسان معتقد هستند که در فرایند گذار از تکانشگری^{۳۹} به خودنظم‌جویی، پنج روش مؤثر وجود دارد که والدین می‌توانند از آنها بهره ببرند. این موارد عبارتند از:

حفاظت از کودکان در برابر تکانشگری‌هایشان، از طریق کنترل و مدیریت وضعیت‌های خاص، تدارک مهارهای «من» که کودکان هنوز بر آنها تسلط ندارند (برای نمونه، آرام کردن کودکان در خلال طغیان‌های هیجانی) آموزش مهارت‌های مقابله‌ای مثلاً چگونه در تأخیر انداختن ارضا توجه خود را تغییر بدهد، کمک به کودکان برای پیش‌بینی پی‌آمدهای اعمالشان، ارائه الگو برای خودمهارگری.^{۴۰}

۳۷. مسعود جان‌بزرگی، همان، ص ۱۶.

۳۸. همان، ص ۱۶.

۳۹. تکانش به رفتارهایی گفته می‌شود که با انگیزه‌های آنی برانگیخته می‌شوند و آگاهی در آن کم است یا وجود ندارد.

۴۰. همان، ص ۱۷.

روش‌های تقویت خودکنترلی کودکان

کنترل خود و آموزش صبر، مهارتی «اکتسابی» است و نیاز به تمرین، حوصله‌ی والدین و مربیان و آموزش و پرورش دارد.^{۴۱} نمی‌توان انتظار داشت که این مهارت یکباره و بدون کمک گرفتن از متخصص و کتاب خودیاری و آموزش و مربی ایجاد شود. همان گونه که کودکان در مدارس باید برای ارتقای علمی کلاس‌های مختلفی را بگذرانند، خودکنترلی هم مراتب دارد.

این‌جا به روش‌هایی که می‌توانند خودکنترلی را تسهیل، تقویت یا ایجاد کنند، می‌پردازیم:

الف. روش‌های رفتاری

برخی از روش‌های رفتاری عبارت‌اند از:

۱. تربیت مقتدرانه (نه سهل‌گیرانه و نه مستبدانه)

پس از رسیدن کودک به ۱/۵ سالگی، ابتدا باید تمام نیازهای کودک در اختیارش قرار گیرد تا کودک بتواند اعتماد بنیادی به محیط خود به دست آورد و در نتیجه‌ی آن، به نیازهای اساسی خود برسد، پس از این مرحله، والدین باید کودک را با محدودیت‌هایی که در ارضای نیازهای خود دارد، به تدریج آشنا کنند؛ برای نمونه، کم‌کم برآوردن خواسته‌ی کودک را به تأخیر اندازند و به وی تفهیم کنند که حتی برخی از خواسته‌هایش دست‌نیافتنی است. وابسته کردن کودک به خود با ارضای بی‌چون چرای خواسته‌هایش، اساس خویش‌داری او را ویران می‌کند.^{۴۲}

بنابراین، رسیدن به توان کنترل تکانه، مسئله‌ای مهم در بالندگی شخصیت فرد و شرط مهم اجتماعی است، زیرا فرد برای رسیدن به اهداف خود، گاهی باید از لذت‌ها و انگیزه‌هایی چشم‌پوشی کند. هر برنامه‌ای که در آن تقویت کنترل تکانه وجود داشته باشد، اعتلادهنده‌ی بهداشت روان و بالیدگی شخصیت به شمار می‌رود. روزه، نمونه‌ی کاملی در این زمینه می‌باشد، زیرا بسیاری از برنامه‌های معمولی همچون خوردن، آشامیدن و حتی شیوه‌ی سخن گفتن و نگاه کردن باید با نوعی امساک و پرهیز همراه

۴۱. استفن گاربر، چگونه با کودکم رفتار کنم؟، ص ۱۳۲.

۴۲. روبرت برنشتاین و مری لن گیراند، وابستگی سالم، ص ۱۴-۱۵. در این‌جا باید آن جمله‌ی حکیمانه را یادآور شویم که گفته بود من آن قدر قسی‌القلب نیستم که مهربان باشم. (بله، گاهی مهربانی مانند دوستی خاله خرسه است.)

باشد و در واقع تمرینی برای دیگر روزهای سال به شمار می‌رود. این تمرین باید تعمیم یابد، زیرا نتیجه‌ی آن مهارت کنترل تکانه در تمام زمینه‌های زندگی فردی و اجتماعی است. شاید بتوان گفت توانایی مقاومت در برابر تکانه‌ها، اساسی‌ترین مهارت روانی و ریشه‌ی تمام خویشتن‌داری‌هاست، زیرا تمام هیجان‌ها (خشم، شهوت، انواع هوس‌ها) به دلیل سرشت ذاتی خود، به تکانه‌ای برای عمل کردن می‌انجامد.

۲. بازی‌ها و سرگرمی‌ها

بازی‌ها انواع مختلفی همچون «جسمانی»، «سازنده»، «اجتماعی»، «خلاق»، «اکتشافی»، «کارکردی» و «نمایشی» دارند. این بازی‌ها متناسب با دوره‌ی تحول کودک و رشد جسمی- حرکتی، ذهنی، عاطفی و اجتماعی او استفاده می‌شوند.^{۴۳} بازی را نباید ساده و بی‌ارزش به شمار آورد. امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «فرزند خود را آزاد بگذار تا هفت سال بازی کند».^{۴۴} از سوی دیگر، بازی بزرگسالان با کودکان مستحب است. خواجه نصیرالدین، ابن‌سینا، غزالی و مسکویه بر نقش تربیتی بازی در کودک تأکید دارند و به والدین و مربیان هشدار می‌دهند تا مانع بازی آنها نشوند.^{۴۵} حضرت موسی بن جعفر علیه‌السلام می‌فرماید: «خوب است فرزند در سنین خردسالی بازیگوش باشد تا در سنین بزرگسالی بردبار و صبور باشد. بازی ارزش‌های «اجتماعی»، «جسمی»، «آموزشی»، «تربیتی»، «اخلاقی»، «درمانی» دارد؛ کودک در هنگام بازی خوب و بد را یاد می‌گیرد. همچنین درمی‌یابد که اگر بخواهد در بازی فرد مقبول گردد، باید صادق، امین، عادل، منضبط، حقیقت‌طلب، درستکار، مسلط به خود و... باشد».^{۴۶}

نکات تربیتی - روان‌شناختی درباره‌ی بازی

* **هشدار:** در دستوره‌های دینی سفارش شده است که کودکان را رها کنید تا هفت سالگی بازی کنند. البته ما باید نظارت داشته باشیم. ما می‌توانیم با انتخاب

۴۳. رضا فلاح چایی، بازی‌های آموزشی برای کودکان (از تولد تا دوسالگی)، ص ۳۴-۳۶.

۴۴. کلینی، اصول کافی، ج ۶، ص ۴۶.

۴۵. رضا فلاح چایی، همان.

۴۶. محمدی ری‌شهری، حکمت‌نامه‌ی کودک، ص ۲۷۷.

«اسباب بازی»، «همبازی شدن»، «هدایت کودک به بازی های مفید» و «گزینش غیرمستقیم همبازی» آنها را کمک کنیم و در همه ی این موارد می توانیم زمینه های رشد خودکنترلی را در نظر بگیریم؛ برای نمونه، او تشویق کنیم تا با افراد بردبار دوست شود.

*** بازی ها و سرگرمی ها:** بازی ها و سرگرمی های فردی و گروهی و جذابی که لازمه ی آنها انتظار کشیدن برای ورود یا استمرار بازی است، مهم اند، زیرا صبر و مدارا با دیگران را تمرین می دهند. این بازی ها متناسب با رشد ذهنی، عاطفی و اجتماعی کودکان انتخاب می شوند. با این حساب، بازی دالی موشه برای کودک یک ساله، برای خویشتن داری مناسب است. برخی از بازی هایی که می تواند صبر و خویشتن داری را پرورش دهند، عبارت اند از: سیخ بیار کباب ببر، مشاعره، پازل، حل جدول، کاردستی، گل، ماسه یا خمیربازی برای ساختن اشیای مختلف، شطرنج، قایم باشک، منچ و مارپله، رنگ آمیزی با دقت برای خارج نشدن از خط، ماهی گیری،^{۴۷} انواع بازی های فکری، نمایش پانتومیم، بازی زو،^{۴۸} بازی های گروهی و حذفی (فوتبال، تنیس، وسطی^{۴۹} و...). برخی از بازی ها را می توان خلاقانه برای پرورش خودکنترلی انجام داد، مانند دیده بانی یا تمرکز نگاه (نفس عمیق، نه پلک نه حرکت)، حرکت لاک پشتی، حرکت از سالنی که کف آن چسبی است و باید یک گام را به سختی از زمین کند و گام دیگر را گذاشت. مسابقه ی نگاه کردن در چشم همدیگر و پلک نزدن و شنیدن داستان یا دیدن فیلم های جذاب سریالی که فرد برای بخش بعدی باید صبر کند، ایستادن در نوبت برای رسیدن به بازی دلخواه در مهد کودک و پارک.

۴۷. می توان برای تقویت خویشتن داری کودک از سرگرمی های متناسب کمک گرفت؛ برای نمونه، برخی از آموزگاران برای افزایش مهارت صبر کودکان، از ماهی گیری کمک گرفتند و اذعان داشتند که این فعالیت ها چون برای کودکان نشاط بخش است، آنها با میل دنبال می کنند و برای رسیدن به هدف خود (صید ماهی) تحمل می نمایند. همچنین از نقاشی می توان کمک گرفت؛ کودک با نقاشی خواسته هایش را بیان و هیجان های درونی اش را ابراز می کند. نقاشی، قدرت تخیل کودک را افزایش و نظم می دهد. مریم علوی طباطبایی و زینبده مصلحی، *فن کودک یاری*، ص ۷۷.

۴۸. بدون توقف و با یک نفس عمیق یک حرف را بکشند تا طاقت افزایش دهند.

۴۹. همیشه افرادی منتظر باخت یک گروه برای حاضر شدن در بازی هستند.

*** ظرافت‌های و هنر در آموزش مهارت:** «تمرین مستمر»، «تدریج» و «جذاب‌سازی متناسب با سن»، پایه‌ی مهارت خودکنترلی به شمار می‌روند. پدری می‌گفت پسرم را برای ماهی‌گیری بردم. پس از مدتی حوصله‌اش سر رفت و درخواست کرد به جای توقف، پروانه بگیرند. این پدر به اصل تدریج و تمرین متناسب با آستانه‌ی صبر کودک توجه نداشته است. به همین دلیل کودک، از این کار احساس خوبی ندارد و بار دیگر از آن فرار می‌کند.

*** فیلم و داستان‌های بسیار مهیج، خشن و عاطفی:** استفاده‌ی افراطی از داستان‌ها و کارتون‌های خشن، سبب می‌شود کودک با همانندسازی و الگوگیری از شخصیت‌های داستان، خشن باشد و مهار خشم خود را خیلی زود از دست دهد و حتی این را امتیازی برای خود بشمارد. از سوی دیگر، افراط در دیدن فیلم و کارتون و موسیقی‌های احساسی (غم‌انگیز یا شاد)، سبب از دست رفتن مهار کنترل هیجانی کودک می‌گردد.

*** چاقی و خودکنترلی:** بازی نکردن، تحرک نداشتن و در دسترس داشتن انواع خوراکی‌ها و تنقلات، سبب چاقی کودک می‌شود و بازخورد منفی‌ای که او از خود و دیگران برای چاقی‌اش دریافت می‌کند، تصویر ذهنی نامطلوبی بر جای می‌گذارد. کودک خود را فردی می‌داند که مهار بدن خود را از دست داده است و این اثر نامطلوبی بر خودکنترلی کودک می‌گذارد. از سوی دیگر، تحقیقات نشان داده که یکی از عوامل چاقی در بزرگسالی، نداشتن قدرت خویشتن‌داری در برابر لذت است. کودکان باید در کنار رژیم سالم، ورزش و استفاده از برنامه‌های تلویزیون، مهارت خویشتن‌داری را در برابر لذت را به دست آورند.^{۵۰}

*** تشویق روش‌های خلاق:** خلاقیت کودک را برای رسیدن به راه‌های خودکنترلی پرورش دهید تا ضمن این بازی خلاقانه، با راه‌های خودکنترلی که از ذهن او و دیگران تراوش می‌کند، آشنا شود و در زمان مناسب به کار ببرد. این کار را می‌توان به شکل بازی گروهی و مسابقه‌ای انجام داد که یکی از راه‌های پرورش خودکنترلی و تمرکز حواس به شمار می‌رود. راه‌های مناسب را تشویق کنید؛ هر نفر یک کاغذ و مداد بردارد و فکر کنید شیرینی خوشمزه‌ای در اتاق است، ولی دکتر گفته شیرینی برای شما بسیار خطرناک می‌باشد. برای رهایی از وسوسه‌ی خوردن چه می‌کنید؟ ده دقیقه وقت دارید آنها را در فهرستی بیاورید.

* **ورزش:** ورزش سبب آشنایی فرد با ظرفیت‌ها و استعدادهایش می‌شود. ورزش، همنشینی با ورزشکاران و حضور در فضاهای ورزشی، نقش مهمی در تقویت اراده دارد. ورزش خویشداری را تقویت می‌کند. نوجوان‌هایی که اهل ورزش بوده‌اند، کم‌تر به خودارضایی مبتلا می‌شوند.^{۵۱}

* **انگیزه‌های درونی:** مراقب باشید از انگیزه‌های بیرونی (تنبیه، تشویق و...) به شکل افراطی برای تقویت خودکنترلی کودک کمک نگیرید، چون در غیاب آنها فرد بی‌انگیزه می‌شود. از سوی دیگر، بکوشید انگیزه‌های درونی خودکنترلی (بیان فواید، عامل موفقیت و جاذبه‌ی اجتماعی و خودباوری) تقویت گردند.^{۵۲}

۳. تکرار جملات تأکیدی و مقابله‌ای مثبت

به کودک آموزش دهید تا هنگام وسوسه‌ها و تکانه‌ها، به بیان کلامی قانون و تکرار تفکر یا جملات تأکیدی مثبت در ممنوعیت یا قانونی درباره‌ی رفتار مطلوب بپردازد: «نباید فریاد بزنم»، «الان باید تکالیفم را انجام دهم»، «قهرمان که از کوره در نمی‌رود یا دعوا و گریه نمی‌کند».^{۵۳}

۴. آموزش شکر

توجه به نعمت‌های موجود، احساس توانمندی روانی در سایه‌ی مقایسه‌ی خود با افراد فاقد این نعمت، استفاده‌ی درست از نعمت‌ها و مدیریت و کنترل خواسته‌ها و توقعات، از فواید آموزش علمی و عملی شکرگزاری به کودکان است.^{۵۴} می‌توان در مهد یا خانه، هنگامی که خوراکی لذیذ روبه‌روی کودکان است، متناسب با آستانه‌ی صبر آنها از آنها بخواهیم پیش از آغاز، دعا کنند یا شعر یا سرود دسته‌جمعی یا فردی بخوانند و کمی ارضای خود را به تأخیر اندازند. این مراسم در مکان‌های عمومی و اجتماعی تأخیر ارضا و توان بازداری آنها را بالاتر می‌برد.

۵۱. محمدرضا شرفی، *دنیای نوجوان*، ص ۱۴۵. (بحث استمناء).

۵۲. محمدکریم خداپناهی، *انگیزش و هیجان*، بحث اسناد، ص ۴۶.

53 . Rule verbalization

۵۴. محمدصادق شجاعی، *درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی*، ص ۲۳۴.

۵. روزهی سرگنجشکی

در فرهنگ مؤمنان، روزهی سرگنجشکی کودکان مرسوم است. این روزه تمرین خوبی برای پرورش خویشتن‌داری کودکان به شمار می‌رود. در روایات سفارش شده است که فرزندان را متناسب با تاب و توانشان، از هفت سالگی به این روزه تشویق کنید و با این شیوه، خودکنترلی را در آنها عادت دهید. فضای روان‌شناختی ایام ماه مبارک، عمومی بودن تمرین روزه‌داری، در دسترس بودن الگوها و... در گرفتن روزهی تمرینی سبب تقویت و تشویق کودکان می‌شوند. بی‌تردید، کسی که در روزه با قدرت اراده‌ی خود «آشنا» می‌شود، در موقعیت‌های دیگر هم می‌داند که «قادر» است از پس انگیزه‌ها و امیالش برآید، زیرا دانایی توانایی می‌بخشد: توانا بود هر که دانا بود.

۶. تقویت رفتارهای مثبت

والدین نباید به رفتارهایی که حاکی از خودکنترلی کودک است، مانند رازداری، وسط کلام نپریدن، فکر و مشاوره پیش از عمل، کنترل خشم، رعایت نوبت و... بی‌تفاوت باشند. باید خودکنترلی کودکان را تقویت و تشویق کرد تا بیش‌تر تکرار شوند. با این حساب، اگر کودک به شکلک درآوردن کودکی بی‌اعتنایی و کم‌محلّی کرد و عصبانی نشد، والدین باید این رفتار را تشویق کنند. مراقب باشید با تشویق‌های مادی صرف، انگیزه‌های درونی آنها را نسوزانید. همچنین برای راهبردهایی که کودکان خود در برابر وسوسه‌ها به کار می‌گیرند ارزش قائل شوید، مانند آواز خواندن، دلداری دادن به خود، حرف زدن با دوست خود، دیدن تلویزیون یا گربه یا جملات تأکیدی مثبت و جمله‌های مقابله‌ای مانند «قهرمان که گریه نمی‌کند».^{۵۵}

۷. محرومیت

محروم کردن کودک از خواسته‌هایش می‌تواند روشی برای افزایش خودکنترلی کودک باشد؛ برای نمونه، به کودک می‌گوییم اگر امروز راز خانه را به دیگران گفتی یا فحش دادی یا کلام دیگری را قطع کردی، تا بعد از ظهر نمی‌توانی از رایانه استفاده کنی.

۸. اقتصاد ژتونی

جدولی ترسیم کنید و به کودک خود بگویید اگر تا سه روز خواسته‌ی خود را کنترل کنی، جایزه می‌گیری. پس از مدتی، در جدول بعدی دوره را به تدریج زیاد کنید. برای هر موفقیت او یک علامت برچسب بزنید. جدول را هم در معرض دید نصب کنید تا آن را مدنظر قرار دهد.

۹. ایفای نقش و نمایش

از کودک بخواهید نقش خیالی یا حقیقی افراد خویشتن‌دار را بازی نماید. این تشابه، به تدریج، کمک می‌کند تا با افراد خویشتن‌دار همانندسازی نماید. در حدیثی از امام صادق علیه السلام آمده است که تشابه و همانندسازی سبب می‌شود انسان مانند آن گردد؛^{۵۶} برای نمونه، کودکی که کلام بزرگ‌تر را بی‌صبرانه قطع می‌کند، نقش شخصی را در نمایش بازی نماید که صبور است یا به شکل کمدی آن قدر صبور است که دیگران اصرار می‌کنند که او هم سخن بگوید و نوبتش را یادآور شوند.

۱۰. وادار کردن خود به خویشتن‌داری

به کودک آموزش دهید تا خود را به صبر وادار و وانمود کند که در هیجان، رفتار و شناخت، مانند افراد خویشتن‌دار عمل می‌نماید، زیرا این کار از نظر علمی و مذهبی ثابت شده است که بر رفتار و هیجان خویشتن‌دارانه‌ی او تأثیر مثبت می‌گذارد.^{۵۷}

۱۱. تقیدات مذهبی

پژوهشگران خانواده معتقدند فرزندان، خانواده‌ها و والدینی که تقیدات مذهبی عمیق دارند، از خودکنترلی بالایی برخوردارند؛^{۵۸} بنابراین، والدین که تمایل دارند خویشتن‌داری خود و کودکانشان تقویت شود، لازم است آموزه‌ها و مناسک دینی را ابتدا در عمل خویش، جدی تلقی کنند و دین را با ظرافت‌های تربیتی

۵۶. محمدبن یعقوب کلینی، *الکافی*، ج ۲، ص ۱۱۲. انْ لَمْ تَكُنْ حَلِيمًا فَتَحَلَّمْ فَإِنَّهُ قَلٌّ مِّنْ تَشَبَهٍ بِقَوْمٍ الْاَوْشَكِ اَنْ

يَكُونُ مِنْهُمْ.

۵۷. همان، ج ۲، ص ۱۱۲.

و روان‌شناختی، متناسب با سن آنها آموزش دهند. چون بسیاری از یادگیری‌های کودکان، تقلید و مشاهده‌ای است، والدین باید مراقب رفتار خود باشند.

۱۲. کنترل محرک

این تکنیک برای والدین و برای کودکان کارایی دارد. برخی چیزها و سوسه‌انگیزند و کودک در برابرشان برانگیخته می‌شوند؛ برای نمونه، کودکی که عاشق نوعی شیرینی است، اگر جعبه‌ی شیرینی دلخواهش را در دسترس ببیند، احتمالاً هر موقع که خواست، نمی‌تواند جلو خود را بگیرد و از آن برمی‌دارد. والدین نباید آن را در دسترس و جلو دید کودک بگذارند، زیرا از تمرین خویشتن‌داری کودک در برابر تکانه‌ها و سوسه‌ها جلوگیری می‌کند. از سویی هم والدین می‌توانند روش کنترل محرک را به فرزندان خود یاد دهند تا جلو و سوسه‌ی خود را بگیرند؛ کودکی که از دست دوستش عصبانی می‌باشد، بهتر است مسیر خود را آگاهانه به‌گونه‌ای انتخاب کند تا با او روبه‌رو نشود.^{۵۹}

۱۳. حق‌السکوت ممنوع

برخی والدین به دلیل مشغله‌های زیاد یا چون فرزندشان تک و تنها است، به جای این که وقت بیشتری برای کودک خود بگذارند و نیاز اصلی او را برآورده سازند، برای او پیوسته چیزهایی که می‌خواهد، می‌خرند و در واقع به او حق‌السکوت می‌دهند. اگر فرزندان مرتب نق می‌زند و اصرار دارد بدون خویشتن‌داری وسط کلام دیگران وارد شود یا در مکان عمومی گریه می‌کند تا شیء دلخواهش را برایش بگیرید، برای راحت شدن از گریه‌اش، او به او اجازه ندهید کارش را ادامه دهد. البته با مقاومت شما ممکن است ابتدا اخلاقی تندتر شود، ولی به تدریج این مشکل با بردباری‌اش بیشتر می‌گردد. باید در کنار این رفتار به او بینش هم داد تا با توجه به سود کار، نظرتان را از نظر بپذیرد.

۵۹. بلاک- آلن اس و هرسن مایکل، فرهنگ شیوه‌های رفتاردرمانی

۱۴. خلع سلاح

گاهی فرزندان از ما انتظار دارند هر چه می‌خواهند، در اختیارشان بگذاریم. بهتر است به او حق انتخاب بدهیم، مثلاً تشویق کنیم یکی از دو خواسته‌اش را در فهرست خرید دنبال کند. اگر اصرار کرد، کوتاه نیایید و سخن خود را تکرار کنید. او ممکن است برای رسیدن به خواسته‌ی خود از گریه، نق زدن و بهانه گرفتن کمک بگیرد و در اماکن عمومی بر خواسته‌اش پافشاری کند تا شما برای این که آبروریزی نشود، خواسته‌هایش را به جا آورید. مطمئن باشید اگر شما بر قانون خود اصرار کنید، به زودی تسلیم شرایط شما می‌شود، و گرنه به این کار عادت می‌نماید و همیشه باید تسلیمش شوید. تسلیم شدن، او را پرتوقع و باج‌گیر بار می‌آورد و از همه بدتر، در برابر خواسته‌هایش قدرت خودکنترلی نخواهد داشت و انتظار دارد هر وقت چیزی خواست، حاضر باشد و گرنه به هم می‌ریزد و تحمل ناکامی برایش دشوار می‌شود.^{۶۰}

۱۵. عملیاتی کردن زمان

کودکان از زمان، تصور دقیقی ندارند؛ به جای این که به آنها بگویید ده دقیقه صبر کن، مثلاً بگویید «وقتی چای‌ام تمام شد، عروسکت را به تو می‌دهم». هیچ وقت بدون عملیاتی کردن زمان از او انتظار صبر زیاد نداشته باشید، چون از نظر روان‌شناختی، زمان برای فردی که منتظر است، دیر می‌گذرد؛ برای نمونه، کودکان بگویند «هرکسی تا بیست شماره حق دارد سوار تاب تاب عباسی شود و بعد نوبت کودک بعدی است». «وقتی قلکت پرشد، برایت دوچرخه می‌خرم».

۱۶. اعتدال در عادت‌دهی

عادت، کاری اختیاری و انتخابی است که در اثر تکرار و انس، بدون فکر انجام شود و ترک آن مشکل باشد و طبیعت دوم شود.^{۶۱} رفتار عادت‌ی، مانند خوردنی، (پرخوری)، شنیدنی (موسیقی) دیدنی (فیلم و...)، سبب ضعف اراده می‌شوند. آموزش ذکر خدا و تفکر در آیات حق، مذاکره‌ی علمی با کودک درباره‌ی ضررهای

۶۰. استغفر، گاربر، چگونه با کودک رفتار کنیم؟، ص ۱۳۲.

۶۱. مهدی نیلی‌پور، بهشت اخلاق، ج ۲، ص ۷۷۷ (علی-علیه السلام). غیر مدرک الدرجات من اطاع العادات - افضل العبادة غلبة العادة - غالبوا انفسکم علی ترک العادات تغلبوها و جاهدوا اهوائکم تملکوها - العادة عدو مملک. غیروا العادات تسهل علیکم الطاعات).

عادت‌زدگی، ترغیب نکردن به رفتارهای عادت‌ی، تشویق رفتارهای مثبت آگاهانه و توجه دادن به ارزش نیت خدایی در کارها به همراه الگوی عملی مثبت بودن، به کودکان کمک می‌کند از عادت‌زدگی رها شوند.

ب. روش‌های هیجانی

برخی روش‌های هیجانی برای آموزش و پرورش خودکنترلی در کودکان عبارت است از:

۱. بار هیجانی کلمات

کلماتی که کودک به کار می‌برد یا کلماتی که ما به کودکان می‌گوییم، بر احساس و رفتار آنها اثر می‌گذارد؛ بنابراین، باید بر کلمات خود و کودک نظارت داشته باشیم. اگر به کودک برچسب بی‌عرضه، شکمو، عصبی و... بزنیم، در واقع سبب سستی اراده‌ی او شده‌ایم.^{۶۲}

۲. موسیقی

امروزه، از موسیقی و حرکت‌درمانی، شعر و سرود دسته‌جمعی برای افزایش خودکنترلی کودکان کمک می‌گیرند.^{۶۳} این موسیقی را می‌توان با القائات مثبت، برای افزایش نیروی خودکنترلی به کار برد. بازی پرتحرکی همراه با موسیقی و موزیک‌بازی راه بیندازید. توقف موسیقی به معنای «ایست» است. هر کس حرف زد یا حرکت کرد، از بازی خارج می‌شود. از آنها که نمی‌توانند، علت را جویا شوید و دوباره به بازی راه دهید. باید از موسیقی‌های تند و لهوی، که قدرت خودکنترلی آنها را کاهش می‌دهد، پرهیز کرد، زیرا این موسیقی سبب طوفان هیجان‌ها می‌شود و قدرت تسلط فرد بر رفتار و اندیشه‌اش کاهش می‌یابد.^{۶۴} شهید مطهری رحمته‌الله می‌گوید: «قدر مسلم، آوازهایی که موجب خفت عقل می‌شود، یعنی شهوات را آن چنان تهییج می‌کند که عقل به طور موقت از حکومت ساقط می‌گردد، همان خاصیتی دارد که شراب یا قمار می‌کند».^{۶۵}

۶۲. نک: کریس کول، مهارت‌های ارتباطی، ص ۱۷۵-۲۰۵.

۶۳. ریچارد اس شارف، نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره، ص ۵۱۶؛ مسعود جان‌بزرگی، آموزش اخلاق، رفتار

اجتماعی و قانون‌پذیری به کودکان (راهنمای عملی)، ص ۶۹.

۶۴. ر.ک: مهدی نیلی‌پور، بهشت اخلاق، ج ۲، ص ۴۷۷؛ موسیقی لهوی، اراده‌ی دینی را سست می‌کند.

۶۵. مرتضی مطهری، تعلیم و تربیت در اسلام، ص ۵۳.

۳. مهرورزی و دلسوزی بی‌جا

چندالگویی در تربیت، می‌تواند به خویشتن‌داری کودک لطمه بزند. خانواده‌هایی که زن و شوهر هماهنگ نیستند یا پدربزرگ و مادربزرگانی که دلسوزی بی‌جا می‌کنند و در تربیت ساز مخالف می‌زنند، ممکن است سبب سست شدن نظام خودکنترلی کودک گردند؛ برای نمونه، یکی می‌گوید: «تو نباید پیش از نهار بستنی بخوری.» و دیگری می‌گوید: «بیا بخور. اشک بچهام را در نیاورید.» در این صورت، بهتر است والدین با هم هماهنگ شوند و باید ارتباط کودک با پدربزرگ و مادربزرگ، مدتی محدود گردد.^{۶۶}

۴. مدیریت خشم

راه‌های مقابله با خشم را به کودک آموزش دهید. از نشانه‌های هشداردهنده استفاده کنید. به کودک خود بگویید هر کس، علایمی ویژه دارند که در زمان عصبانیت به آنها هشدار می‌دهد و باید به آنها توجه کنند تا دچار دردسر نشوند. سپس به او در تشخیص این نشانه‌ها کمک کنید؛ برای نمونه، «من بلندتر از حد معمول حرف می‌زنم. گونه‌هایم سرخ شده است. مشت‌هایم را گره کرده‌ام. ضربان قلبم تند و آب دهانم خشک شده است و نفس نفیس می‌زنم.» وقتی کودکتان با نشانه‌ها آشنا شد، هنگام عصبانیت او بگویید: «به نظر می‌رسد داری کنترل خود را از دست می‌دهی. دست‌هایت مشت شده است. آیا فکر می‌کنی داری عصبانی می‌شوی؟» هرچه زودتر کودکان را متوجه علایم هشداردهنده کنیم، بهتر می‌توانیم به آنها شیوه‌ی کنترل رفتارشان را بیاموزیم.

کودکان به آسانی خشمگین می‌شوند و به سختی می‌توان آرامشان کرد. آنان، بسیاری اوقات، سخن دیگران را قطع می‌کنند و صبر و حوصله‌ی کمی برای منتظر ماندن دارند. برای آموزش خویشتن‌داری به کودک، ابتدا باید خودتان صبور باشید. تأکید کنید که کنترل کردن احساسات در هنگام عصبانیت، سخت است و به او بیاموزید که احساسات ناشی از عصبانیت خود را بشناسد و تشویقش کنید برای جلوگیری از عصبانیت شدید، آهسته با خود سخن بگوید، ذکر بگوید، صلوات

۶۶. استفن، گاربر، چگونه با کودک رفتار کنم؟ ص ۱۲۲.

بفرستد، موقعیت خود را تغییر دهد، با آب خنک وضو بگیرد،^{۶۷} دست و صورتش را بشوید و سه بار نفس عمیق بکشد. همچنین از کودکان بخواهید فهرستی از کارهایی که هنگام عصبانیت شدید می‌تواند انجام دهد، تهیه کند؛ ترک کردن اتاق، دست در جیب کردن، شمردن از یک تا ده و گفتن ذکر لاله الاالله و... در تلویزیون یا در مکانی عمومی مانند پارک، آدم‌هایی که کنترل خود را در هنگام عصبانیت از دست می‌دهند (زنده یا در رسانه) بیابید و درباره‌ی آنها با کودکان بحث کنید؛ درباره‌ی این که مردم به چنین آدم‌هایی چه احساسی دارند و چه کارهای بهتری برای کنترل عصبانیت می‌توان انجام داد.

به آنها آموزش دهید حفظ خونسردی را به خود یادآوری کنند. به عقیده‌ی کارشناسان، یکی دیگر از راه‌های تقویت خویشتن‌داری در کودکان این است که به آنها استفاده از پیام‌های مثبت را در مواقع استرس‌زا بیاموزیم. به این موارد توجه کنید: «من باید خونسرد باشم، خویشتن‌داری خود را حفظ کنم و نفس عمیق بکشم. من می‌توانم این مشکل را حل کنم». چند جمله را به کودک خود پیشنهاد کنید و از او بخواهید یکی از آنها را انتخاب کند. به او کمک کنید روزی چند بار به مرور این جملات پردازد. شما می‌توانید جملات انتخابی او را روی دیوارها نصب کنید. هر قدر تمرین او در این زمینه بیشتر باشد، بهتر می‌تواند رفتار خود را در هنگام خشم کنترل کند.

شیوه‌ی درست نفس کشیدن و آرام‌سازی تنش و استرس عصبی و عضلانی را به او بیاموزید.^{۶۸} آموختن این شیوه‌ها از مؤثرترین راه‌ها برای خویشتن‌داری کودکان است.^{۶۹}

۵. ابراز هیجان

هوش هیجانی کودکان را افزایش دهید تا با هیجان‌های خود و دیگران آشنا شوند و بتوانند آنها را مدیریت کنند. مدیریت هیجان‌ها مستلزم آگاهی از حضور و نقش آنهاست و شامل هیجان‌های مثبت و منفی (خشم، غم و...) می‌شود. همچنین به

۶۷. پیامبر ﷺ فرمودند: «هنگام خشم اگر ایستاده‌اید، بنشینید و اگر برطرف نشد، دراز بکشید»: محمد عثمان نجاتی، حدیث و روان‌شناسی، ص ۱۱۵ و ۱۱۶.

۶۸. برای مطالعه ر.ک: کتاب شیوه‌های درمان اضطراب و تنبیه‌گی، مسعود جان‌بزرگی، آموزش اخلاق، رفتار اجتماعی و قانون‌پذیری به کودکان (راهنمای عملی)، مسعود جان‌بزرگی ص ۷۱ و ۷۰.

آنها آموزش دهید تا در روابط، از بیان هیجانی (نه خودخوری یا پرخاشگری) کمک بگیرند. بسیاری از کودکان حرص و جوش می‌خورند یا رفتار پرخاشگرانه دارند، تنها به این دلیل که نمی‌دانند چگونه ناراحتی خود را بیان کنند. آنان برای ابراز هیجان‌های منفی خود به ادبیات مناسب (ابراز با حفظ احترام متقابل، صمیمیت، صراحت و اقتدار) نیاز دارند. پرخاشگری و خودخوری، سبب از دست دادن تسلط بر هیجان‌ها و خودکنترلی می‌شود.^{۷۰} با آموزش راهکارهای مدیریت، هیجان‌ها (تصویرسازی مثبت، آرام‌سازی خود، توجه به تابلو ایست در ذهن و...) و بیان هیجانی (با شمردن سودهای بیان هیجانی و ضررهای پرخاشگری و خودخوری) را در آنها تقویت کنید.^{۷۱}

۶. انتقال معنای عشق به کودک

باید بدانیم که عشق به کودک به معنای ارضای نیازهای کاذب و بله گفتن به تمام خواسته‌هایش نیست. همین‌طور محبت به معنای ایزوله کردن کودک از ترس خطر احتمالی نیست. عشق یعنی آموزش دادن محدودیت‌های زندگی، حمایت نکردن افراطی، اجازه‌ی اشتباه کردن و عمل مستقلانه انجام دادن، در کنار صمیمی شدن، وقت گذاشتن و ارائه امکانات.^{۷۲}

ج. روش‌های شناختی

برخی از روش‌های شناختی برای تقویت خودکنترلی کودک عبارت‌اند از:

۱. قصه‌خوانی و قصه‌گویی

قصه و نمایش خلاق، جزئی از زندگی کودکان است. انسان، به‌ویژه کودکان، عاشق قصه‌اند و حتی از قصه‌های جذاب تکراری استقبال می‌کنند. از قصه می‌توان نکات و مهارت‌های زندگی مانند خودکنترلی را آموزش داد می‌توان با قصه به کودک فهماند که تو هم باید مانند شخصیت داستان، به جای گریه، خواسته‌ات را بیان کنی یا خشم‌ت را از روش‌هایی که او کمک گرفت، کنترل نمایی.

۷۰. نیما قربانی، سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی، ص ۴۰-۶۷.

۷۱. سیدمحسن فاطمی، هوش هیجانی، ص ۲۵.

۷۲. همان، ص ۸۲.

۲. حضور ناظران محترم

توجه دادن کودک به مقام و کرامت او نزد خدا، تذکر دادن حضور ناظران محترم (خدا، فرشتگان و امامان) در خلوت و جلوت زندگی و ترسیم زندگی هدفمند در سایه‌ی مبدأ و معاد، نقش مهمی در کنترل افکار، گفتار و رفتار دارد. حضرت علی علیه السلام در نامه‌ی ۳۱ *نهج البلاغه* به امام حسن علیه السلام فرموده‌اند: «با یاد مرگ، قلبت را از سرکشی بازدار». در بیان مفاهیم دینی (خدا، مهر و قهر خدا و ایجاد امید و خوف در کودکان و...)، باید به رشد عاطفی، شناختی و معنوی کودک و «ظرافت‌های روان‌شناختی» در آموزش مفاهیم دینی توجه داشت، وگرنه ممکن است از آموزش خود نتیجه نگیریم یا حتی به نتیجه‌ای معکوس برسیم.

۳. یادگیری قوانین علمی، شرعی و رسوم اجتماعی

بخشی از کنترل خود، مربوط به شناخت قوانین و قواعدی است که رفتار باید مطابق آن باشد. با کودکان درباره‌ی این قوانین گفت‌وگو کنید؛ چه می‌شود اگر به آنها عمل نکنیم و عمل به آنها چه فایده‌ای دارند، مانند وقت خوابیدن، مدت تماشای تلویزیون، رعایت نوبت، برگرداندن کتاب امانی و...^{۷۳} در عمل به قانون باید الگوی عمل خویشنداری برای آنها باشیم. به کودکان آموزش دهیم که خودکنترلی مَسری است و خودمان هم بردبار باشیم تا از ما الگو بگیرند و خویشنداری مان به آنان منتقل شود. آنها را با الگوهای زنده و نمادین (عکس و فیلم)، که قدرت خودمهارگری فراوانی دارند، روبه‌رو کنید. نتایج برخی پژوهش‌ها نشان می‌دهد که نگاه کردن یا تنها فکر کردن به کسی که قدرت خودکنترلی زیادی دارد، می‌تواند افراد دیگر را در مقابله با حوادث بحرانی و شرایط استرس‌زای شدید مقاوم کند. عکس این مسئله نیز می‌تواند وجود داشته باشد، به گونه‌ای هم‌نشینی با افرادی که قدرت خودکنترلی بسیار پایینی دارند، می‌تواند بر دیگران اثر منفی بگذارد.^{۷۴}

۴. توجه به سوده‌های خودکنترلی و زیان‌های کنترل نداشتن بر خواسته‌ها

و هیجان‌های آنی.^{۷۵}

۷۳. پوپ آلیس و همکاران، همان، ص ۱۲۳.

74 . 20308 <http://www.pezeshk.us/?p>

75 . <http://www.k12.hi.us/7Emkunimit/self-discipline.htm>

۵. بازسازی شناختی^{۷۶}

به کودک یاد دهید برای این که از جذابیت رفتار یا فعالیتی بکاهد، از بازسازی شناختی و ذهنی کمک بگیرید، مانند «آب نبات‌هاش زیاد خوشمزه نیست».^{۷۷} ممکن است کودکی فکر کند خشمگین شدن و داد و فریاد زدن سبب اقتدار، محبوبیت و رهبری او در گروه می‌شود. باید این نگرش منفی را اصلاح کرد. پیامبر ﷺ از کسی پرسیدند که پهلوان کیست؟ گفت: «کسی که نتوان پشتش را به خاک رساند». فرمودند نه پهلوان کسی است که در هنگام خشم خویشتن‌دار باشد.^{۷۸}

۶. تنظیم مکان و مهار کنترل

بین خودآگاهی و قدرت خودکنترلی رابطه‌ی مثبتی وجود دارد.^{۷۹} شناخت ظرفیت‌ها و توانایی‌های خود و تمرکز بر تجارب موفق و توجه به ارزش و مقامش، سبب خویشتن‌داری می‌شود امام رضا علیه السلام فرمودند: «وقتی انسان خود را پاس دارد و ارزش خود را بشناسد، خشمش را کنترل می‌کند».^{۸۰} برای این که فردی بتواند رفتارش را کنترل نماید، باید این نکته را که «عامل علی»^{۸۱} یک رفتار است، درک کند و متوجه باشد که رفتار و پی‌آمد آن، نتیجه‌ی عملی است که او تا حدی می‌تواند بر آن کنترل داشته باشد. کسی که پیوسته شکست‌هایش را به وسوسه‌های شیطان، سحر و... نسبت می‌دهد، در واقع نقش اراده‌ی خود را در اداره‌ی زندگی‌اش حذف می‌نماید. در القای مفاهیم مذهبی و متافیزیکی، مراقب استندهای کودکان باشیم. برخی والدین برای این که کودکان از رفتار بدش خجالت نکشد، می‌گویند او نمی‌خواست این کار را بکند و شیطان گولش زد. این جملات سبب کاهش خودکنترلی و فعال کردن مکانیسم‌های دفاعی (توجیه، فرافکنی، انکار، دلیل‌تراشی و...) کودک برای مشکلات رفتاری‌اش و سستی خودکنترلی‌اش می‌شود.

76. Cognitive restructuring

۷۷. پوپ آلیس و همکاران، همان، ص ۱۳۰.

۷۸. محمد عثمان نجاتی، حدیث و روان‌شناسی، ص ۱۱۳.

۷۹. محمدرضاشرقی، مهارت‌های زندگی در سیره‌ی رضوی، ص ۳۱.

۸۰. مسندالامام رضا علیه السلام، ج ۲، ص ۱۴۹.

۸۱. با توجه به این نکته که خدا اراده کرده است انسان با قدرت اراده و عملش، سرنوشتش را رقم زند.

۷. الگوی مثبت خویشتن‌داری

والدین باید بهترین الگوی خویشتن‌داری برای کودکان باشند، زیرا کودکان مانند جاروبرقی، الگوهای رفتاری والدین را می‌بلعند و سپس همانند آنها عمل می‌کنند. والدین می‌توانند برای مهار خود از روش‌های زیر کمک بگیرند و آن را به کودک خود آموزش دهند:

الف. به پیام‌های بدنی که بیان می‌کنند شما در آستانه‌ی از دست دادن مهار خود هستید، توجه کنید

ب. به روش‌های مهار خود بیندیشید.

ج. روش را انتخاب کنید و مهار خود را به دست آورید

د. برای چگونگی برخورد با فرزندتان تصمیم بگیرید.^{۸۲}

۸. انصراف توجه

به کودک یاد دهید برای این که در برابر تکانه‌ها و لذت‌های زودگذر وسوسه نشوند، حواس خود را با آواز، سوت زدن، قدم زدن، خروج از موقعیت، ذکر، دعا، خواندن شعر، مشغول شدن به فعالیت و سرگرمی دیگر، توجه به رنگ‌های قالی، شمردن یا محاسبه‌ی عدد، فعالیت بدنی و... پرت کنند.^{۸۳}

۹. مهارت حل مسئله

آموزش مهارت حل مسئله به کودکان کمک می‌کند تا خود را در مشکلات نبازند. به جای این که اسیر هیجان‌های منفی شوند، با صبر، تفکر، مشورت، عاقبت‌اندیشی آگاهی از مشکل، به تحلیل مشکل بپردازد و سپس راه‌حل‌هایی ارائه دهد و بهترین راه را انتخاب و عمل کند.^{۸۴} در رویارویی با مشکلات، الگوی کودک خود باشید. اگر به کودکان نشان دهید که حتی در بحران می‌توانید خونسردی خود را حفظ کنید، در واقع پیام روشنی برای آنها فرستاده‌اید. مشورت‌ها و عاقبت‌اندیشی‌هایش

۸۲. مسعود جان‌بزرگی، همان، ص ۲۸۲.

۸۳. همان، ص ۶۲ و ۱۱۶.

۸۴. رک: دورتی، ریج، کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان. نیز رک: محمدرضا

شرفی، مهارت‌های زندگی در سیره‌ی رضوی، ص ۳۱.

را تشویق کنید. از سوی دیگر جاهایی که بد عمل کرده است. در فضایی صمیمی تحلیل کنید و سود و زیانش را بسنجید. تشویق کنید از نوشتن به شکل عملیاتی کمک بگیرید.

د. تصویرسازی ذهنی

از تصویرسازی ذهنی می‌توان برای تقویت خودکنترلی کودک کمک گرفت. کودکان با آموزش ارضای خیالی خواسته‌ها، راحت‌تر می‌توانند تکانه‌های خود را کنترل کنند. در حدیثی این تصویرسازی درباره‌ی خشم چنین ترسیم شده است: «خشم از شیطان است و شیطان از آتش و آتش با آب وضو خاموش می‌شود».^{۸۵} آب‌خنک جوشش خون را، که از هیجان ناشی شده است، فرو می‌نشاند و سبب کاهش تنش عضلانی و عصبی می‌شود. در تصویر ذهنی می‌توان کمک کرد تا کودک در موقعیت‌های مختلف، هنگام فشار تکانه‌ها و وسوسه‌ها، این روش‌ها کمک بگیرد؛ برای نمونه، تصور کند کیک‌ها واقعی نیست و از یونولیت است یا تصور کند همه او را به خاطر خویشتن‌داریش تشویق و تمجید می‌کنند و از او برای تقویت خودکنترلی کودکانشان راهکار می‌خواهند.

ه. روابط بین فردی

برخی از روش‌های بین فردی که در خودکنترلی مهم‌اند، عبارت‌اند از:

۱. **یادگیری مشاهده‌ای:** کودکان یادگیری مشاهده‌ای خود را درباره‌ی خودکنترلی، با «دقت و توجه» به اعمال همسالان، والدین و مربیان خود آغاز می‌کنند. سپس به «یادسپاری» و «یادآوری» رفتار الگو می‌پردازند و سرانجام می‌کوشند دیده‌های خود را به «عمل» تبدیل نمایند. علاوه بر این مؤلفه‌ها، براساس مشاهدات پیشین، تشویق و تقویت خود و دیگران، در تقویت انگیزه‌ی آنها نقش مهمی دارد.^{۸۶} وقتی کودکان الگوهایی را می‌بینند که به خاطر عملکرد خوبشان

۸۵. مسعود جان‌بزرگی، همان، ص ۶۲ و محمد عثمان نجاتی، حدیث و روان‌شناسی، ص ۱۱۶.

۸۶. براساس نظر بندورا، این عوامل مؤلفه‌های یادگیری مشاهده‌ای را تشکیل می‌دهد. ر.ک: فرهنگ شیوه‌های

رفتاردرمانی، ص ۲۲۸.

تشویق می‌شوند، خودشان نیز همان رفتار را انجام می‌دهند.^{۸۷} معیارهای اخلاقی کودک از طریق همانندسازی با ارزش‌های والدین و جامعه به دست می‌آید و پس از درونی شدن، تعیین می‌کنند کدام رفتار باید انجام و کدام ترک شود.^{۸۸} پدری که نوبت را رعایت نمی‌کند، از چراغ قرمز می‌گذرد، مهار خشم و دهان (ناسزا) و دست (کتک‌کاری) خود را ندارد و در مواقعی که باید انتظار بکشد، رفتار و گفتار عجولانه دارد، بی‌تردید نقش مهمی در ناشکیبایی فرزندش ایفا می‌کند.

۲. خود افشایی: موقعیت مشابهی را که برای خودتان پیش آمده بود، بیان کنید و توضیح دهید چگونه با آن روبه‌رو شدید. همچنین چگونه با آن موقعیت هوس‌انگیز یا خشم‌آور روبه‌رو شدید و موفق بودید یا ناموفق؟ علت چه بوده است.

۹. جسمی

در روایات اسلامی، درباره‌ی عوامل تسهیل‌کننده و زمینه‌ساز خودکنترلی نکات مهمی بیان شده است.

از نظر اسلام، به طور کلی رشد خودکنترلی ریشه در وراثت، مراقبت‌های قبل و پس از انعقاد نطفه و مراقبت‌ها و حالات معنوی والدین، بهداشت و تغذیه‌ی سالم و حلال پیش و بعد از بارداری، نگرش ایمانی و اراده دارد. در ادامه، به مواردی اشاره می‌کنیم که در روایات برای رشد بردباری و خودکنترلی کودک سفارش شده است: دعا برای موهبت فرزند خویشتن‌دار، پرهیز از رابطه‌ی جنسی والدین در کنار کودکی که صدا و نفس آنها را حس می‌کند برای مانع شدن از انحراف جنسی (زنا) در بزرگسالی،^{۸۹} زانو در روز زایمان هفت رطب بخورد، زانو پس از زایمان خرما‌ی سرخ بخورد،^{۹۰} روبه‌رو کردن و عادت دادن کودکان با سختی‌ها، بازیگوشی در خردسالی،^{۹۱} دقت در گزینش همسر یا دایه، چون ویژگی‌های زنی که بچه را

۸۷. همان، ص ۳۹؛ مسعود جان‌بزرگی، آموزش اخلاق، رفتار اجتماعی و قانون‌پذیری به کودکان (راهنمای عملی)، ص ۱۶.

۸۸. همان، ص ۳۹.

۸۹. محمدی ری‌شهری، حکمت‌نامه‌ی کودک، ص ۲۰۱؛ الکافی، ج ۵، ص ۵۰۰، ح ۲.

۹۰. بحار الانوار، ج ۶۶، ص ۱۳۴، ح ۳۸ و حکمت‌نامه‌ی کودک، ۵۷.

۹۱. محمد، محمدی ری‌شهری، حکمت‌نامه‌ی کودک، ص ۲۷۷؛ کافی، ج ۶، ص ۵۱. «تَسْتَجِبُ عِرَامَةُ الْعُلَامِ فِي

شیر می‌دهد، به کودک منتقل می‌شود و کودک شبیه او می‌گردد؛^{۹۲} بنابراین، اگر زن شیرده بردبار باشد، کودک نیز احتمالاً بردبار می‌شود، اثر وراثت و رگ و ریشه بر صفات اخلاقی کودک،^{۹۳} شرایط اقلیمی و محیطی که فرد در آن رشد می‌کند، بر صفات شخصیتی او اثر دارد، مثلاً کسی که در ناز و نعمت و رفاه بزرگ می‌شود، در برابر مشکلات توان کم‌تری دارد و بردباری پیامبر ﷺ ریشه در زندگی سخت ایشان در بیابان و مشکلات زندگی‌شان در کودکی دارد، همانندسازی و همنشینی با افراد بردبار، شنیدن شرح حال آنها، خود را به صبر وادار کردن،^{۹۴} دعوت کردن یکدیگر را به خویشتن‌داری،^{۹۵} توجه به ضررهای بی‌تابی و ناشکیبایی و تمرکز بر فواید خویشتن‌داری .



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

۹۲. همان، ص ۱۲۴ و تهذیب الاحکام، ج ۸، ص ۱۱۰، ح ۳۷۴.

۹۳. همان، ص ۴۵.

۹۴. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۲، ص ۱۱۲؛ اَنْ لَمْ تَكُنْ حَلِيًّا فَتَحَلِّمْ فَإِنَّهُ قَلٌّ مَنْ تَشَبَّهَ بِقَوْمٍ الْأَوْ أَوْشَكَ أَنْ يَكُونَ مِنْهُمْ.

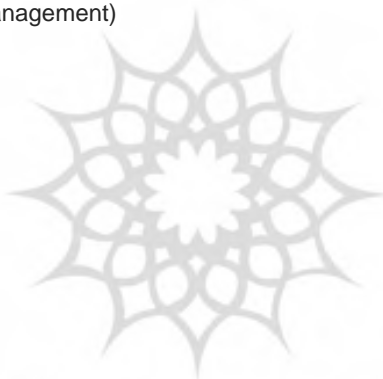
۹۵. وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ (عصر: ۳).

منابع :

۱. قرآن
۲. آذربایجانی، مسعود و احمد دیلمی، *اخلاق/اسلامی*، چ ۴۱، دفتر نشر معارف، قم، ۱۳۸۵ش.
۳. شرفی، محمدرضا، *جوان و نیروی چهارم زندگی*، چ سوم، نشر سروش، تهران، ۱۳۸۱ش.
۴. امیدوار، احمد، *روش تغییر رفتار*، چ اول، نشر فراانگیزش، مشهد، ۱۳۸۵ش.
۵. دورتی، ریچ، *کلیدهای پرورش مهارت‌های اساسی زندگی در کودکان و نوجوانان*، ترجمه‌ی اکرم قیطاسی، چ پنجم، نشر صابرین، تهران، ۱۳۸۵ش.
۶. شارف، ریچارد اس، *نظریه‌های روان‌درمانی و مشاوره*، مهرداد فیروزبخت، چ اول، مؤسسه‌ی خدمات فرهنگی رسا، تهران، ۱۳۸۱ش.
۷. شرفی، محمدرضا، *مهارت‌های زندگی در سیره‌ی رضوی*، چ پنجم، انتشارات قدس رضوی، مشهد، ۱۳۸۸ش.
۸. فاطمی، سید محسن، *هوش هیجانی*، چ اول، سارگل، تهران، ۱۳۸۷ش.
۹. قربانی، نیما، *سبک‌ها و مهارت‌های ارتباطی*، چ اول، تبلور، تهران، ۱۳۸۴ش.
۱۰. گنجی، حمزه، *بهداشت روانی*، تهران، ارسباران، ۱۳۷۶ش.
۱۱. آل‌اس و هرسن مایکل، *فرهنگ شیوه‌های رفتاردرمانی*، ترجمه‌ی سیروس ایزدی و فرهاد ماهر، چ دوم، نشر رشد، تهران، ۱۳۸۴ش.
۱۲. فقیهی، علی نقی، *مبانی اصول و روش‌های تربیت جنسی از منظر قرآن و حدیث*، چ اول، دارالحدیث، قم، ۱۳۸۷ش.
۱۳. مسعود، جان بزرگی، *شیوه‌های درمان اضطراب و تنیدگی*، چ دوم، نشر سمت، تهران، ۱۳۸۷ش.
۱۴. داودی، محمد، *تربیت اخلاقی*، چ دوم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ۱۳۸۸ش.
۱۵. گنجی، حمزه، *ارزیابی شخصیت*، چ سوم، ساولان، تهران، ۱۳۸۴.
۱۶. علوی طباطبایی، مریم و زینبده مصلحی، *فن کودک‌یاری*، وارت آموزش و پرورش، تهران، ۱۳۸۱ش.
۱۷. شجاعی، محمدصادق، *توکل به خدا*، چ اول، مؤسسه‌ی آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمته‌الله، قم، ۱۳۸۳ش.
۱۸. شجاعی، محمدصادق، *درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی*، چ اول، دارالحدیث، قم، ۱۳۸۸ش.
۱۹. مطهری، مرتضی، *ده گفتار*، چ پنجم، نشر صدرا، تهران، ۱۳۶۸ش.
۲۰. خداپناهی، محمدکریم، *انگیزش و هیجان*، چ اول، سمت، تهران، ۱۳۷۶ش.
۲۱. وست، ویلیام، *روان‌درمانی و معنویت*، شهریار شهیدی و سلطانعلی شیرافکن، چ اول، تهران: انتشارات رشد، ۱۳۸۳ش.

۲۲. گلاور جان ای، راجر اچ. برونینگ، روان‌شناسی تربیتی، ترجمه‌ی علینقی خرازی، چ دوم، نشر مرکز نشر دانشگاهی، تهران، ۱۳۷۸ش.
۲۳. پوپ آلیس و همکاران، افزایش احترام به خود در کودکان و نوجوانان، ترجمه‌ی پریسا تجلی، چ سوم، رشد، تهران، ۱۳۸۵ش.
۲۴. جان‌بزرگی، مسعود و ناهید نوری، شیوه‌های درمانگری اضطراب و تنیدگی (استرس)، چ اول، سمت، تهران، ۱۳۸۲ش.
۲۵. جان‌بزرگی، مسعود و همکاران، آموزش اخلاق، رفتار اجتماعی و قانون‌پذیری به کودکان (راهنمای عملی)، چ اول، ارجمند، تهران، ۱۳۸۷ش.
۲۶. نیلی‌پور، مهدی، بهشت اخلاق ۱ و ۲، چ پنجم، مؤسسه‌ی تحقیقاتی ولی‌عصر + قم، ۱۳۸۸ش.
۲۷. فلاح چایی، رضا، بازی‌های آموزشی برای کودکان (از تولد تا دوسالگی)، چ اول، انجمن اولیا و مربیان، تهران، ۱۳۸۰ش.
۲۸. نجاتی، عثمان، حدیث و روان‌شناسی، ترجمه‌ی حمیدرضا شیخی، چ اول، بنیاد پژوهش‌های اسلامی، مشهد، ۱۳۸۷ش.
۲۹. گلمن، دانیال، هوش هیجانی، ترجمه‌ی نسرين پارسا، چ سوم، نشر رشد، تهران، ۱۳۸۳ش.
۳۰. پورافکاری، نصرت‌الله، فرهنگ جامع روان‌شناسی و روان‌پزشکی، چ ۱ و ۲، چ ۳، نشر فرهنگ معاصر، تهران، ۱۳۸۰ش.
۳۱. کریس کول، مهارت‌های ارتباطی، ترجمه‌ی محمدرضا آل یاسین، چ اول، هامون، تهران، ۱۳۸۷ش.
۳۲. کار آلن، روان‌شناسی مثبت، حسن پاشا شریفی، چ اول، سخن، تهران، ۱۳۸۶ش.
۳۳. گاربر، استفن، چگونه با کودکم رفتار کنم؟، ترجمه‌ی شهین خزعلی و همکاران، چ ۲۰، مروارید، تهران، ۱۳۸۵ش.
۳۴. محمدی، ری‌شهری، محمد، حکمت‌نامه‌ی جوان، چ اول، دارالحدیث، قم، ۱۳۸۶ش.
۳۵. پنتلی، الیزابت، راهنمای کامل تربیت کودک، ترجمه‌ی اکرم قیطاسی، چ هشتم، صابرین، تهران، ۱۳۸۶ش.
۳۶. بواله‌ری، جعفر و همکاران، نهج‌البلاغه و بهداشت روان، چ اول، دانژه، تهران، ۱۳۸۶ش.
۳۷. روبرت برنشتاین و مری لن گیراند، وابستگی سالم، ترجمه‌ی مهدی قراچه‌داغی، چ اول، تهران، ۱۳۸۳ش، ص ۱۴-۱۵.

38. Michael E. McCullough and Brian L. B. Willoughby University of Miami
39. Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications
40. <http://tarbiyat.ir/>
41. <http://www.minddisorders.com/Py-Z/Self-control-strategies.html>
42. <https://secure.localweb.com/attitudefactor/SRIttest.html>
43. [http://www. Nienteansia.it](http://www.Nienteansia.it)
44. http://kidshealth.org/parent/emotions/behavior/self_control.html#
45. [w.kayhannews.ir](http://www.kayhannews.ir)
46. <http://www.aifci.com/article-print-1161.html>
47. www.niksalehi.com
48. [http://www.azmonyar.persianblog.ir/post/58.](http://www.azmonyar.persianblog.ir/post/58)
49. <http://www.azmonyar.com/Pro001.aspx>
50. [www//Wikipedia\(self management\)](http://www.Wikipedia(self management))



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی