



مؤلفه‌های شناختی خودکنترلی در روایات

امام رضا (علیه السلام) با روش تحلیل محتوا

دریافت: ۱۳۹۸/۹/۵ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۲/۲۱

فاطمه ملک^۱، زهره اخوان مقدم^۲، ثریا قطبی^۳

چکیده

خودکنترلی توانایی فرد در کنترل ارادی فرایندهای درونی و برون دادهای رفتاری است و معیار سنجش کنترل نفس، انطباق با موازین شرع و آموزه‌های الهی است. هدف از این پژوهش، شناسایی و تحلیل مؤلفه‌های شناختی خودکنترلی در کلام امام رضا (علیه السلام) و تعیین میزان توجه به آن است. روش تحقیق توصیفی تحلیلی از نوع تحلیل محتواست و واحد تحلیل، مضمون روایت و جامعه پژوهش روایات امام رضا (علیه السلام) در کتاب مسندالرضا (علیه السلام) است. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که مؤلفه شناختی خودکنترلی در کلام امام رضا (علیه السلام) در بر گیرنده ۹۲ مضمون روایت و ۳۰ درصد از مجموع روایات رضوی است. مؤلفه شناختی «خودکنترلی» شامل آگاهی از زمینه‌های تحقق خودکنترلی، آشنایی با عوامل ایجاد خودکنترلی، آشنایی با آثار خودکنترلی و شناخت موانع خودکنترلی است. نتیجه آن که بُعد شناختی خودکنترلی علاوه بر تأثیر بر بعد عاطفی و رفتاری به رشد آگاهی‌ها و اعتلای مهارت‌های عقلانی، تحلیل و تفکر در کنترل نفس و در نهایت سعادت بشر منجر می‌شود.

کلیدواژه‌ها: امام رضا (علیه السلام)، خودکنترلی، مؤلفه شناختی، تحلیل محتوا، اخلاق.

۱. کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه شاهد: fateme@ymail.com

۲. دانشیار دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم واحد تهران (نویسنده مسئول): dr.zo.akhavan@gmail.com

۳. دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث دانشگاه شاهد: sghotbi@shahed.ac.ir

مقدمه

انسان به عنوان پیچیده‌ترین موجود عالم هستی، همواره موضوع مطالعه علوم بشری با گرایش‌های گوناگون قرار گرفته است. در سراسر جهان، دانشمندان با تدوین، نشر و توسعه علوم با محوریت انسان، در صدد نشان دادن عظمت وجودی انسان هستند. مکتب اسلام با بینش عمیق و همه جانبه خود، تمامی ابعاد وجودی انسان را مورد توجه قرار داده و با واقع‌گرایی خاص خود، انسان را در جایگاه واقعی در نظر گرفته است. بر این اساس کتاب انسان ساز قرآن با تشریح صفات پسندیده و صفات مذموم و برشمردن استعدادهای انسان، ماهیت او را به بهترین گونه به تصویر کشیده است. اسلام با آگاهی کامل از نیازهای مادی و معنوی انسان و داشتن تعالیم آسمانی هماهنگ با فطرت و عقل آدمی در حوزه اخلاق تأثیر گذار است و باعث ایجاد تحول در انسان می‌شود؛ به گونه‌ای که اگر عناصر معرفتی و عبادی در دین نتوانند در حوزه اخلاقی تأثیر بگذارند به کمال خود دست نیافته‌اند. این نگاه مکتب اسلام علاوه بر حوزه اخلاق در همه زمینه‌ها از جمله احکام و شریعت نیز پا بر جاست. خداوند می‌فرماید: «... وَأَقِمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ...» (عنکبوت، ۴۵)؛ ... و نماز را به پا دار که نماز از کار زشت و ناپسند باز می‌دارد... با توجه به اینکه برخی از صفات انسانی نقش بازدارنده دارد، بدین معنی که حافظ وضعیت مطلوب در نفس است و آن را از افراط و تفریط در غرایز باز می‌دارد، زمینه‌ساز فضیلت‌های اخلاقی متعددی است. کشش انسان به سوی نیکی‌ها و در نهایت میل او به رضا و قرب الهی، توانایی مهارت خودکنترلی در برابر زشتی‌ها و گناهان، به طور فطری در نهاد انسان از سوی خداوند به ودیعت گذاشته شده است. انسان با تقوای الهی و بهره‌گیری از قوای تعقل و دوری از هر آنچه انسان را به سمت پلیدی‌ها سوق می‌دهد، خود را کنترل نموده و در مسیر قرب الهی پیش می‌رود. بر اساس آموزه‌های دینی انسان موظف است قبل از هر کس به اعمال و رفتار خود نظارت داشته باشد تا بتواند بر اساس شاخص‌های دینی رفتار خود را کنترل و اصلاح کند. بیانات پیشوایان دین به عنوان آینه تمام نمای دین به خوبی نشان دهنده این شاخص است. برخورداری از نعمت عقل به عنوان برترین موهبت الهی و بهره‌مندی از آن در سایه آموزه‌های وحیانی باعث رسیدن

انسان به والاترین مقام وجودی ممکنات عالم می‌گردد. عقل باعث می‌شود انسان با کنترل رفتار خویش و بازدارندگی داوطلبانه امیال نفسانی، در جهت نیل به کمال مطلوب گام بردارد. مهارت‌هایی که برای تغییر رفتارها و مهار پاسخ‌های هیجانی شدید لازم است، در چارچوب خودکنترلی جای می‌گیرد.

در دهه های اخیر، مطالعات بین رشته‌ای و رابطه مؤلفه های قرآنی با متغیرهای روان شناختی، کانون توجه پژوهشگران مختلف قرار گرفته است (آذربایجانی و موسوی اصل، ۱۳۸۵: ۵). با توجه به اهمیت نقش معصومین (علیهم السلام) به عنوان برترین مربیان انسان، این پژوهش برآن است تا به تحلیل بعد شناختی خودکنترلی در روایات کتاب مسند الرضا (علیه السلام) بپردازد. در پیشینه پژوهش حاضر تا سال های اخیر، پژوهشی با موضوع بررسی رابطه دینداری با عامل مستقل خودکنترلی یافت نشد. نوآوری پژوهش حاضر شناسایی مؤلفه شناختی خودکنترلی در متون روایی امام رضا (علیه السلام) بوده که با هدف برجسته سازی اهمیت خودکنترلی در بهداشت روانی و بهبود رفتارهای اجتماعی انجام گرفته است. با توجه به ضرورت مطالعات نظری برای تحول در علوم انسانی و لزوم تمسک به عترت، این تحقیق تلاشی در عرصه شکوفایی و تولید علم مبتنی بر آموزه های دینی در ارتقای سطح سلامت معنوی افراد و جامعه خواهد بود.

چارچوب مفهومی

مؤلفه های شناختی از دیدگاه روان شناسی، مؤلفه هایی هستند که با جنبه های گوناگون دانستن از جمله ادراک، داور، استدلال، به خاطر آوردن، تفکر و تصور ارتباط دارد. به عبارت دیگر مؤلفه هایی که مجموعه ای از اعتقادات، افکار، نگرش ها، انتظارات و رویدادهای ذهنی دیگر را در بردارد، در دسته بندی مؤلفه های شناختی قرار می‌گیرد (روزنهمان و سلیگمن، ۱۳۸۵: ۲۶). از دیدگاه صاحب نظران علم اخلاق، مؤلفه های شناختی بر اساس عملکرد عقل نسبت به قوای دیگر در نظر گرفته می‌شود. نفس انسان، مشتمل بر چهار قوای عقل، شهوت، غضب و وهم است. شأن عقل، ادراک حقایق امور و تمیز بین

نیکی‌ها و بدی‌ها و امر به کارهای پسندیده و نهی از صفات مذموم است. مقتضای عقل آن است که نگذارد قوای دیگر، نفس را مطیع خود سازد که اگر عقل، سایر قوا را مطیع خود گرداند، برای قوای دیگر تهذیب و پاکیزگی به دنبال دارد (نراقی، ۱۳۸۶، ۳۰). به همین دلیل مکانیسم شناخت تعقلی از پیچیده‌ترین مکانیسم‌های وجود انسان است که اگر دقت شود دروازه شگفتی برای شناخت خود انسان است و بدون شناخت واقع‌بینانه از انسان، شناخت مسیر تکامل و کمال مطلوب وی موضوعی کاملاً مبهم و نامفهوم خواهد بود (مطهری، ۱۳۷۳: ۱۷؛ امان آبادی، ۱۳۸۲: ۲۹-۴۲). با توجه به دیدگاه روان‌شناسی و دیدگاه اسلامی می‌توان گفت وجه اشتراک در تعریف هر دو نقش عقل به عنوان عامل تعیین کننده در رفتار مطلوب و کنترل رفتار نامطلوب در نظر گرفته می‌شود و این همان هدف اصلی تربیت رفتاری صحیح است.

خودکنترلی (ضبط النفس)^۱ 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 فرد دیگر است (جان بزرگی، ۱۳۸۷: ۵۸). خودکنترلی حالتی در درون فرد است که او را به انجام وظایفش متمایل ساخته، بدون آنکه عامل خارجی او را تحت نظارت داشته باشد (الوانی، ۱۳۸۲: ۱۳۴). خودکنترلی با واژه‌هایی همچون خویش‌داری^۲، اراده^۳ (خداپناهی، ۱۳۷۶: ۷۷)، خودداری^۴، خودبازداری^۵، خودگردانی^۶، اداره خود، مدیریت خود^۷، کف‌نفس، خودنظمی، خودمهارگری^۸، چیرگی بر خود^۹، خودتأدیبی، تسلط بر نفس^{۱۰}، خودتنظیمی، خودوارسی، خود سازمان‌دهی و در علوم اسلامی با خویش‌داری، خویش‌داری بانی، خودپایی، خودنگهداری، اراده، تزکیه نفس،

1. self control
2. self restraint
3. will
4. self restraint
5. self restraining
6. self administration
7. self management
8. self control
9. self governing
10. self governing

مالکیت نفس، تقوا (مطهری، ۱۳۶۸: ۱۷)، صبر، ورع، خودتربیتی و خوداصلاحی اشتراك معنایی دارد (آذربایجانی و دیلمی، ۱۳۸۵: ۲۲۳). در تبیین مفهوم خودکنترلی بیان شده است: مراقبتی درونی است که بر اساس آن وظایف محول شده انجام و رفتارهای ناهنجار و غیر قانونی ترك می گردد بی آنکه نظارت یا کنترل خارجی در بین بوده باشد (پیروز و دیگران، ۱۳۸۶: ۲۵). خودکنترلی حالتی است در درون فرد که او را به انجام وظایف متمایل می سازد، بدون آنکه عامل خارجی او را تحت نظارت داشته باشد (الوانی، ۱۳۸۲: ۱۳۴). همچنین خودکنترلی توانایی پیروی در خواست معقول، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیر انداختن ارضای یک خواسته در چارچوب پذیرفته شده اجتماعی بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر تعریف شده است (جان بزرگی، ۱۳۸۷: ۵۸). منظور از خودکنترلی در این پژوهش کلیه مؤلفه های شناختی در روایات امام رضا (علیه السلام) است، به عبارت دیگر هرگاه عامل کنترل کننده از خارج به 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، خودکنترلی تحقق یافته است. به عبارت دیگر، خودکنترلی فرایندی است که شامل طراحی، ایجاد و حفظ مجموعه رفتاری می شود. خودکنترلی در سیره پیشوایان دین و به ویژه در بیانات امام رضا (علیه السلام) اهمیت بسزایی دارد و با ابعاد شناختی (مجموعه ای از اعتقادات، افکار، نگرش ها، انتظاراتها و رویدادهای ذهنی) پیوند می خورد.

روش تحقیق

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل یافته ها، از جدول تحلیل محتوا استفاده شده است. در مرحله آماده سازی، روایات امام رضا (علیه السلام) در مسند امام رضا (علیه السلام) بررسی شد و در اهداف و سؤالات تحقیق، مجموعه پیام هایی که با کمک آن ها می توان به سؤالات تحقیق پاسخ داد، جمع آوری شده و در مرحله بررسی پیام، عملیات رمزگذاری انجام گرفت. واحد تحلیل مضمون که واحدهای معنادار موجود در جملات روایات امام رضا (علیه السلام) بود، جمله به جمله مطالعه و کدگذاری

شد و بر اساس محتوای مرتبط با موضوع شباهت‌ها و تمایزهای آن طبقه‌بندی صورت گرفت.

مبانی نظری خودکنترلی

ویژگی‌های رفتاری انسان همواره مورد دقت و مطالعه روان‌شناختی بوده است. روان‌شناسان معتقدند عمده رفتار آدمی به عهده هیجان هاست. انسان می‌تواند به وسیله هیجان‌ها اطلاعاتی را درباره احساس‌ها، نیازها و امیال خود به دیگران منتقل کند (شکوهی یکتا و همکاران، ۱۳۸۸: ۴۵). تکانه به هر عمل و رخدادی گفته می‌شود که در پی محرکی برانگیخته می‌شود و زمان نهفتگی کوتاهی دارد؛ به طوری که کنترل آگاهانه در آن اندک است یا وجود ندارد (پور افکاری، ۱۳۷۳: ج: ۱: ص ۴۴). بنابراین، کنترل تکانه همان توانایی مقاومت در برابر انگیزه‌های آنی است که جهت‌گیری آگاهانه در آن اندک است. بدین ترتیب این مهارت افراد را به خودکنترلی مبتنی بر خودآگاهی می‌رساند (شجاعی، ۱۳۸۸: ۴۲؛ کاظمی و همکاران، ۱۳۸۸: ۱۰۶). بنا بر آنچه گفته شد، اساس خودکنترلی، توانایی خود در کنترل ارادی فرایندهای درونی و برون‌دادهای رفتاری است که دارای مؤلفه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری است و سبب تسهیل رشد اخلاق و وجدان اخلاقی و در نهایت باعث رشد خویش‌نظمی می‌شود. به معنای دقیق، این فرایند قبل از تولد آغاز می‌شود و تا بالاترین درجه که تقواست پیش می‌رود (قدیری، ۱۳۸۹: ۱۰۸). دانشمندان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که باورهای اخلاقی به خصوص باورهای مذهبی ضمن ایجاد احساس گناه، باعث می‌شود که افراد لذت‌طلبی را به تعویق بیندازند، تکانه‌ها را بازداري کنند و میزان بالایی از خودمهارگری را بروز دهند (Kivetz, R. & Yuhung, 2006:572).

در ارتباط میان خودکنترلی و آزادی انسان باید توجه داشت که «آزادی» یکی از گرانمایه‌ترین ارزش‌های انسانی است که همواره در طول تاریخ به عنوان یک ایدئال سیاسی و اجتماعی مطرح بوده است. آزادی، رهایی انسان از هر قید و محدودیت نیست و آن چنانکه بعضی

گفته اند آزادی به معنای رهایی مطلق انسان قابل تصور نیست. چرا که حتی اگر در زندگی انسان هیچ عامل محدود کننده ای وجود نداشته باشد، حداقل نیروی تفکر انسان یا حیات جمعی او محدودیت هایی برایش ایجاد می کند. انسان موجودی منفرد نیست که حتی در یک گروه کوچک بتواند تمایلات فردی خود را ارضا کند. از سوی دیگر تمایلات انسان همگی با ارزش نیستند و غالباً با هم در تضادند؛ از این رو انسان نمی تواند خود را تسلیم تمایلات خویشتن کند. آزادی به معنای این نیست که هر فردی بتواند آنچه را که میل دارد انجام دهد. آنکه خود را از شر عامل خارجی رها و خویشتن را تسلیم تمایلات می کند، ناخواسته خود را اسیر عاملی کرده است که به هیچ وجه تحت ضابطه و قاعده در نمی آید (شریعتمداری، ۱۳۶۷: ۳۶۸-۳۷۱). بنابراین، باید آزادی را از معانی گوناگون دیگری چون استقلال و جود و اختیار، عدم وابستگی به اعتبارات و آمال و آرزوهای محدود و فناپذیر و حاکمیت بر سرنوشت خویش جدا کرد تا انسان از دام تحریف و انحراف و التقاط محفوظ بماند. متأسفانه یکی از آفات و بلاهای جبران ناپذیر عصر جدید جدا کردن آزادی های اجتماعی از آزادی های معنوی است. برخی بین این دو مقوله، گسست و حتی تضاد قائل شده اند. آزادی بدون حد و حدود اباحه گری و انحراف های اخلاقی تربیتی و در حقیقت بردگی انسان و اسارت او در زندان شهوات را به ارمغان آورده و منجر به سوء استفاده می شود یا مورد استفاده ابزاری برای افسار گسیختگی واقع خواهد شد. در واقع آزادی معنوی همان آزادی درونی و رهایی از همه قیود و آفات و آسیب های درون ذات یا صفات نکوهدیده طبیعی انسان و گرایش طبیعی انسان و نیز گرایش به سوی صفات پسندیده فطری و بینش و گرایش و کشش های فطری است. به عبارت دیگر آزادی معنوی همان مسیر خودشناسی و خودآگاهی تا خودسازی و خودرهایی است که انسان را از ماسوی الله عبور می دهد تا به حقیقت واحد برساند (استادی و رودگر، ۱۳۹۲: ۶۵). بنا بر آنچه بیان شد آزادی معنوی رهاورد ایمان به خداست که در تعالیم دینی با عنوان جهاد با نفس یا جهاد اکبر از آن یاد شده است. آدمی با فطرت الهی طبیعت خود را کنترل و با هواهای نفسانی به آزادی درونی می رسد. آزادی برابر با بی قیدی نیست، بلکه می تواند وسیله ای برای نیل به ایدئال ها باشد.

اصول خود کنترلی

در این جای یک سوال اساسی به وجود می‌آید که آیا از منظر اسلام می‌توان برای خودکنترلی، اصولی را در نظر گرفت تا در سایه پایبندی به آن به تعالی معنوی رسید؟ بر اساس آموزه‌های دینی اصول تربیتی خودکنترلی عبارت است از:

۴-۱. اصل خدامحوری

یکی از عام‌ترین اصول در تربیت اسلامی و جوهره اساسی رفتار يك فرد دیندار را خدامحوری تشکیل می‌دهد. مفهوم خدامحوری به طور مشخص عبارت است از انجام یا قصد انجام تمامی اعمال و رفتار انسان بر اساس معیارهایی که خداوند برای انسان‌ها تعیین کرده به منظور کسب رضایت الهی صورت می‌پذیرد. سخن امام رضا (علیه السلام): «... والعمل كله رياء الا ما كان مخلصا والاخلاص على خطر عظيم حتى ينظر العبد بما يختم له» (عطاردی، بی تا، ج ۱: ۳۳) «... و همه اعمال در معرض ریا است مگر آن عملی که از روی اخلاص باشد و اخلاص هم در معرض خطر بزرگ است تا آنگاه که بنده ببیند کارش به کجا خواهد کشید». همچنین سخن امام رضا (علیه السلام) «ما أخلص عبد لله عز وجل أربعين صباحا إلا جرت ينيابيع الحكمة من قلبه على لسانه» (همان: ۲۹۰) به جاری شدن چشمه‌های حکمت از قلب به زبان انسان در صورت ۴۰ روز خالص کردن خود برای خدا اشاره دارد و این روایات با تاکید بر اصل خدامحوری در اندیشه و رفتار آدمی حاکی از آن است که فرد اقدام کننده به کنترل نفس خویش باید فعالیت خود را بر اساس معیارهای الهی ساماندهی نماید و پایه و اساس خدامحوری در اعمال دینداران جلب رضایت خداوند در نظر گرفته می‌شود.

۴-۲. اصل تعبدمداری

مفهوم واژه تعبد گویای نوعی ارتباط انسان (عبد) با خدا (معبود) است که مستلزم تواضع، خشوع و فروتنی در برابر خداوند و پرهیز از هر گونه طغیان، تکبر و گردنکشی از دستورها

و احکام الهی است (ابن فارس، ۱۴۱۰ق: ۲۰۶). از نظر قرآن فرد مؤمن تنها دلیل انجام عمل را اطمینان به سرچشمه گرفتن آن از جانب خداوند می داند و به صرف آگاهی از این نکته که عمل مزبور از دید الهی مطلوب یا غیرمطلوب است اقدام به انجام آن یا اجتناب از آن می کند. بر این اساس فردی که به کنترل نفس خویش اقدام می کند، آگاه است که فعالیتش از نظر خداوند مطلوب است. در واقع بندگان با تواضع و خشوع در تمام رفتار خود سعی در رعایت اصل تعبدمداری دارند. فرموده امام رضا (علیه السلام) «أقرب ما یکون العبد من الله عز وجل وهو ساجد» (عطاردی، بی تا، ج ۲: ۱۵۵) و «... و قیام بین یدی الجبار جل جلاله بالذلة والمسکنة والخضوع والاعتراف» (همان) به خوبی بر اصل تعبدمداری و خضوع عبد در پیشگاه خالق هستی تاکید دارد.

۳-۴. اصل کناره گیری نکردن از اجتماع

دین با نگرشی فراتر از رفع نیازهای مادی بشر، بسیاری از درخواست های انسان در روند زندگی فردی و اجتماعی از نظر انتخاب، نحوه عمل و مسیر آن را جهت داده و به همین دلیل تربیت بر محور چنین نگرشی، مستلزم منفک نشدن از متن زندگی خواهد بود. چنانکه در چارچوب تربیت دینی، ترغیب به کناره گیری از اجتماع و تقویت روحیه انزوا و مرتاضانه در فرد، امری کاملاً غیر متعارف به شمار خواهد آمد. بر این اساس فردی که به کنترل نفس خویش اقدام می کند، از اجتماع کناره گیری نکرده و از متن زندگی منفک نمی شود. فراوانی ۳۱۳ مضمون روایت امام رضا (علیه السلام) شامل «معاشرت با دیگران»، «رعایت حق دیگران» و... با فراوانی ۲۱۱ مضمون روایت در بُعد «معاشرت با دیگران» شامل حسن رفتار، حسن گفتار و نایبست های معاشرتی (قطبی و دیگران، ۱۳۹۳: ۵) گواه این ادعاست که انسانی که به کنترل نفس خویش اقدام می کند، از اجتماع کناره گیری نمی شود و از متن زندگی منفک نمی شود.

۴-۴. اصل توجه به اصلاح فردی

در اندیشه تربیت اسلام، انسان به صورت فرد در مدار تربیت و اصلاح قرار خواهد گرفت. مفاهیمی چون تهذیب، تزکیه، تأدیب در فرهنگ اسلامی حاکی از نوعی رویکرد اصلاحی و تربیتی فردی است. بر این اساس، فردی که به کنترل نفس خویش اقدام می‌کند معتقد است که:

الف. انسان مسئول اعمال خویش است؛ «كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ» (مدثر، ۳۸).

ب. هر فرد باید در مدار کنترل و نظارت تنها خداوند و نه دیگر عواملی چون جامعه باشد؛ «مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ» (ق، ۱۸).

ج. انسان به تنهایی مورد محاسبه و ارزیابی قرار می‌گیرد؛ «لَقَدْ أَخَصَّهُمْ وَعَدَّهُمْ عَدًّا» (مریم، ۹۴).

نگاشته امام رضا علیه السلام به فضل بن سهل: «وَلَا يَأْخُذُ اللَّهُ الْبَرِيءَ بِجُزْمِ السَّقِيمِ وَلَا يُعَدِّبُ اللَّهُ الْأَبْنَاءَ الْأَطْفَالَ بِذُنُوبِ الْآبَاءِ وَلَا تَنْزِ وَازِرَةَ وَزْرِ آخِرِي (عطاردی، بی تا، ج ۲: ۵۰۰)، این سخن که خدای عزوجل بی گناه را به جرم گناه کار و فرزندان و کودکان را به جرم پدران، مجازات نمی‌فرماید نشان می‌دهد که هرکس باید شخصا پاسخگوی اعمال خویش باشد و نمی‌تواند گناه خویش را به دوش دیگری بیندازد. البته نقش غیرقابل انکار تک تک افراد در ایجاد جامعه سالم نکته‌ای است که اهمیت اصل توجه به فرد را به خوبی نشان خواهد داد. توجه هر فرد در تربیت دینی خود و بهادادن به این مسئله منجر به سهولت در تأمین اهداف جامعه خواهد شد.

۴-۵. اصل عمل‌گرایی

با در نظر داشتن دیدگاه دینی در کنار آگاهی‌های انسان عملکرد وی همواره مورد سنجش قرار خواهد گرفت. انعکاس آگاهی در حیطه رفتار انسان با تأکید مد نظر است. فردی که به کنترل نفس خویش اقدام می‌کند، صرف نظر از شناخت و آگاهی نسبت

به آنچه عمل می‌کند، انعکاس آموخته های خود را در رفتار مبتنی بر خویشتن‌داری و مهار نفس مورد دقت نظر قرار می‌دهد. با توجه به بیانات مذکور عملگرایی با هدف خودکنترلی بدون در نظر داشتن آگاهی امکان‌پذیر نخواهد بود و در واقع اساس عملگرایی را آگاهی تشکیل می‌دهد. سخن امام رضا (علیه السلام) «...إلا أن يكون لي عمل صالح فاكون أفضل به منه» (همان: ۵۰۴) تاکید می‌کند که آنچه ملاک برتری است نه خویشاوندی با پیامبر ﷺ بلکه عمل صالح است.

۴-۶. اصل اخلاق‌مداری

مهم‌ترین ارکان و اهداف مهم دین، اخلاق است. هدف از تمامی معارف دین و انجام مناسک و شعائر، ایجاد تحول اخلاقی در انسان است. این اهمیت به اندازه ای است که اگر عناصر معرفتی و عبادی در دین نتواند در حوزه اخلاقی تأثیرگذار باشد، کمال خود را نیافته و این موضوع به وضوح در قرآن روشن است. قرآن کسب معرفت را ابزاری برای نیل به تحول اخلاقی دانسته، حال آن که معرفت در حوزه جهان‌شناسی باشد، یا آگاهی از امور غیب و یا معرفت از وقایع تاریخی (هود، ۱۲۰) و از سویی دیگر، نگاه قرآن به احکام و شریعت، نگاهی حاکی از توجه به اخلاق است، همان‌طور که خداوند می‌فرماید: «انل ما أوجى إليك من الكتاب و أقم الصلاة إن الصلاة تنهى عن الفحشاء و المنكر و لذكر الله أكبر و الله يعلم ما تصنعون» (عنکبوت، ۴۵) امام رضا (علیه السلام) به نقل از پدران خویش از رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «علیکم بحسن الخلق فان حسن الخلق فى الجنة لا محالة، ویاکم و سوء الخلق فان سوء الخلق فى النار» (عطاردی، بی‌تا، ج ۱: ۲۹۶). بر اساس اصل اخلاق‌مداری، فردی که به کنترل نفس خویش اقدام می‌کند، با مهار اخلاق ناشایست از وجود خویش و باور به سرانجام نیکوی خوش اخلاقی اقدام خود را در جهت تحول برای کسب فضایل اخلاقی به منظور رسیدن به کمال انسانی تنظیم می‌کند.

۴-۷. اصل اعتدال گرایی

اعتدال گرایی بیانگر رعایت اعتدال و توازن در تربیت انسان و پرهیز از افراط و تفریط است. البته این اصل متضمن دو امر است:

الف. مفهوم اعتدال، در برگیرنده جامعیت است؛ بدین معنا که آنچه در تربیت اسلامی مد نظر قرار می‌گیرد، شامل تمام نیازها و خواسته‌های وجودی انسان است. این جامعیت مستلزم رعایت اعتدال در میان نیازهای مزبور و پرهیز از افراط و تفریط در مواجهه با آنهاست.

ب. رعایت اعتدال و میانه‌روی برای پاسخگویی به یک نیاز، انسان را از افراط و زیاده‌روی در پرداختن به آن باز می‌دارد.

بر اساس اصل اعتدال گرایی، فرد خودکنترل از افراط و تفریط پرهیز و با پیروی از موازین شریعت جانب میانه‌روی را طی کرده و بر آن تداوم می‌ورزد.

امام رضا علیه السلام در بخشی از پاسخ به سوال از نفعه با تاکید بر اصل اعتدال می‌فرماید: «أما تعرف أن الله عزوجل كره الاسراف وكره الاقتار؛ آیا نمی‌دانی که خداوند بزرگ اسراف (زیاده‌روی) و اقتار (سخت‌گیری) را ناخوشایند دارد» (عطاردی، بی‌تا، ج ۲: ۲۸۰).

۴-۸. اصل نظارت مداری

اصل نظارت مداری آن است که هستی در محضر خداوند تبارک و تعالی است و او بر همه امور آگاهی دارد. بنابراین تأثیر کیفیت نظارت بر رفتار و احوال انسان، مرهون میزان آگاهی و اعتقاد او به امر نظارت و چگونگی آن است. توجه به اصل نظارت الهی بر اعمال انسان باعث می‌شود فرد در هر لحظه خود را در پیشگاه خداوند حاضر ببیند و در مواجهه با امور ناشایست نفس خود را مهار و خویشتن را کنترل کند. برخی صفات الهی مانند سمیعاً، بصیراً، عالماً لایجهل (همان: ۴۹۷) در سخن امام رضا علیه السلام و تعابیری مانند «والله لم یزل خبیراً مما یخلق» (عطاردی، بی‌تا، ج ۱: ۱۴) اصل نظارت الهی را بر مخلوقات به خوبی نشان می‌دهد.

۴-۹. اصل آخرت‌گرایی

رهاورد جهت‌گیری زندگی بر مبنای آخرت‌گرایی، تحولی اساسی در رفتار و سلوک انسان ایجاد می‌کند. تربیت دینی مسئولیت ویژه‌ای در باروری عقل دینی از رهگذر القای ذهنیت آخرت‌اندیش دارد. با این توصیف مفاهیم دینی سرشار از یادآوری سرای جاوید و ایجاد تنبه در انسان نسبت به آن است. چنانچه خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَأَتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا وَلَا يُقْبَلُ مِنْهَا شَفَاعَةٌ وَلَا يُؤْخَذُ مِنْهَا عَدْلٌ وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ» (بقره، ۴۸). همچنین امام خمینی (ره) درباره تأثیر آخرت‌گرایی در تربیت انسان می‌فرماید: «اگر انسان باور کند يك مبدأ برای این عالم است و انسان بازخواست خواهد شد، در مرحله بعد از مردن فنا نیست؛ مردن انتقال از يك نقص به کمال است؛ این نگرش انسان را از همه لغزش‌ها نگاه می‌دارد» (فراهانی، ۱۳۷۸: ۱۰۵-۱۰۶). آخرت‌گرایی با ایجاد انگیزه رسیدن به حیات جاویدان و گذر از زندگی کوتاه دنیا به وسیله بی‌اهمیت جلوه دادن لذت‌های دنیایی نقش به‌سزایی در خودکنترلی افراد ایفا می‌کند. از آن‌جا که عملکرد آدمی متأثر از باورهاست، ایمان به عالم آخرت بر تعدیل و رهبری‌گرایی انسانی، پرورش فضایل اخلاقی و چگونگی روابط انسان با دیگران نیز تأثیرگذار است (قطبی و دیگران، ۱۳۹۳: ۴۴۵). چنین اعتقادی ایفا‌کننده نوعی رابطه علیت بین فعالیت‌های این جهانی و سعادت و شقاوت آن جهانی و پشتوانه محکمی برای کنترل رفتارهای آدمی است. به تعبیر دیگر اعتقاد به معاد، نگرش انسان را به دنیا تغییر داده، دنیا را برای انسان به عنوان ابزاری در جهت نیل به اهداف والای انسانی و رسیدن به يك زندگی جاوید و همیشگی قرار می‌دهد. سخن امام رضا (علیه السلام) «من أفر بتوحيد الله و... المسائلة في القبر والحوض والشفاعة وخلق الجنة والنار والصراف والميزان والبعث والنشور والجزاء والحساب فهو مؤمن حقا وهو من شيعتنا أهل البيت» (عطاردی، بی‌تا، ج ۱: ۴۷) با تأکید بر اصل آخرت‌باوری، آن را از شروط بنیادین ایمان حقیقی و پیروی از اهل بیت (علیهم السلام) بر می‌شمرد.

۴-۱۰. اصل آرمان گرایی

تربیت دینی بر اساس آرمانی مشخص انجام می‌پذیرد و در چارچوب آن، اقدامات مربوط به انتخاب هدف‌ها و اتخاذ رویه‌های تربیتی صورت می‌پذیرد. بر اساس اصل آرمان‌گرایی فرد خودکنترل هدف‌گایی آفرینش بشر را رسیدن به قرب الهی در نظر داشته و خود را از موانعی که وی را از هدف اصلی دور می‌کند ننگه می‌دارد. جهان ماهیت از اویی و به سمت اویی دارد و حاکمیت جهان از آن يك نظام عالی هدایت الهی است (مطهری، ۲۳۳: ۱۳۷۱). در نظر گرفتن قرب الهی در تمام امور و انجام کارها با نیت قربة الی الله، جهان بینی الهی در بعد آرمان‌گرایی می‌باشد. سخن امام رضا (علیه السلام): «و بذله لأهله قربة الی الله تعالی» (عطاردی، بی‌تا، ج ۱: ۷) در مورد کسانی که علم را در راه خدا به اهل آن بذل می‌کنند گواهی بر اهمیت قرب به خدا در تعالی عملکرد انسان است.

۴-۱۱. اصل خوف و رجا (بیم و امید)

خوف و رجا در تربیت دینی مکمل یکدیگرند و همواره انسان را از یأس و غرور پیراسته و به امید و تواضع آراسته می‌سازند. هرگز نمی‌توان حرکت‌های سازنده تربیتی را که منجر به اصلاح و تغییر رفتار در انسان می‌شود بدون وجود انگیزه‌ای آشکار متصور شد. تشویق و تنبیه، پاداش و جزا و در نهایت بهشت و جهنم در تعابیر دینی، نمادی روشن و عاملی اساسی برای ایجاد انگیزش در انسان از رهگذر نوعی بیم و امید و ترس و عشق است. انسان با ترکیبی متعادل از بیم و امید، حرکتی را آغاز یا آن را رها می‌کند؛ از این رو هیچ گامی در جهت اصلاح و تغییر وضعیت موجود، بدون گذر از میان این دو مهم در سطوح مختلف ممکن نیست. اشاره به این نکته ضروری است که خوف از قدرت و جبروت خداوند نباید منجر به قطع امید از رأفت پروردگار شود و از سوی دیگر امید به رحمت و بخشندگی الهی نباید زمینه افسارگسیختگی بندگان را فراهم آورد. سخن امام رضا (علیه السلام) از قول حضرت داوود (علیه السلام) «حق علی من عرفك أن لا یقطع رجاءه منك» (عطاردی، بی‌تا، ج ۱: ۲۶۰) اهمیت امید به پروردگار را بر خداشناسان آشکار می‌کند.

با در نظر گرفتن این اصول که بنیاد تعلیم و تربیت در اسلام را تشکیل می‌دهد و دستاوردهایی اعم از پیروی از قوانین ماندگار الهی، انگیزش درونی ناشی از حضور خدا نزد خود، کسب عزت نفس از طریق اتکال به خدا، استغنا درونی از دیگران، رهایی از احساس تنهایی، پرهیز از ذهن‌گرایی، القای روح معناداری به انسان و ایجاد اعتماد و امید در او و به ویژه مراقبه و محاسبه، به ضرورت وجود نوعی کنترل درونی پی خواهیم برد که به اندیشه و رفتار انسان صبیغه الهی خواهد بخشید.

خودکنترلی و رابطه انسان با خود

حیات دینی انسان که تأمین کننده اهداف دینی و انسانی اوست، در بستر قلمروهای دینی سامان می‌یابد. قلمروهای دینی، سازگار با عناصر دینی و تسهیل کننده تحقق نقش‌های محوری عناصر دینی به شمار می‌رود (حیدر کوشا، ۱۳۸۹: ۷۳). اسلام در سیاست کنترلی خود، هم به کنترل‌های رسمی و هم به کنترل‌های غیررسمی توجه داشته است و از سویی سازوکارهای رسمی و غیررسمی به صورت همسو عمل می‌کند و این مسئله یکی از نقاط قوت سیاست کنترلی دین به شمار می‌رود؛ زیرا کنترل‌های غیررسمی، اهرم‌ها و سازوکارهای درونی را در خود جای داده و کنترل‌های رسمی و بیرونی هنگامی کارآمد خواهد بود که با اهرم‌های درونی همساز باشد (همان: ۷۱).

خودکنترلی در میان انواع ارتباطات انسان که در سطوح ارتباطات درون فردی، ارتباطات بین فردی، ارتباطات شبکه‌ای، ارتباطات جمعی، ارتباطات گروهی و ارتباطات برون فردی (Geyer, A. & Baumeister, 1384: 244) و با تقسیم بندی دیگری در حوزه‌های رابطه انسان با خود، رابطه انسان با خدا، رابطه انسان با دیگران، رابطه انسان با محیط (میرزایی اهرنجانی و همکاران، ۱۳۸۵: ۹۶) مطرح شده است، در حوزه درون فردی (رابطه انسان با خود) جای می‌گیرد و معارف دینی همواره به این مهم توجه داشته اند. خداوند متعال علاوه بر آن که نفس انسان را به عنوان حقیقت او معرفی کرده است، نفس را منشأ درک حقایق و کسب فضایل قرار داده که انسان با درک از خویشتن خویش می‌تواند خدا را

بشناسد و به رستگاری و سعادت دنیا و آخرت دست یابد و در صورت غفلت از خود و نادیده گرفتن و انکار نفس، هم خدا را فراموش خواهد کرد و هم هویت خویش را به هیچی و پوچی تبدیل می‌کند. با توجه به آنچه ذکر شد می‌توان زمینه‌های دینی رابطه انسان با خود را به شرح ذیل تقسیم کرد:

۱-۵. حقیقت انسان

قرآن کریم که نخستین و معتبرترین منبع هدایت و محکم‌ترین ارتباط خالق و مخلوق است انسان‌ها را مخاطب قرار داده و همواره آن‌ها را به تدبیر در نفس خود فراخوانده است. قرآن کریم خطاب به مؤمنان می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ» (مائده، ۱۰۵)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به خودتان بپردازید.

۲-۵. درک و آگاهی انسان

در بینش دینی درک حقایق از آن نفس است، آن چنانکه امور دیگر مانند اعضا و جوارح، ابزار و در خدمت نفس‌اند. به همین دلیل خودفراموشی، فراموشی دیگران و از جمله خدا فراموشی را به دنبال خواهد داشت. خداوند متعال در این باره می‌فرماید: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ...» (حشر، ۱۹)؛ و چون کسانی باشید که خدا را فراموش کردند و او [نیز] آنان را دچار خود فراموشی کرد.

۳-۵. اعمال و رفتار انسان

قرآن کریم درباره اهمیت اعمال و رفتار انسان می‌فرماید: «كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِيْنَةٌ» (مدثر، ۳۸)؛ هر نفسی در گرو عملی است که انجام داده است. در آیه دیگر آمده: «فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ» (زلزال، ۷-۸)؛ پس هرکس به قدر ذره‌ای کار نیک کرده باشد پاداش آن را خواهد دید و هرکس به قدر ذره‌ای کار زشتی

مرتکب شده آن هم به کیفرش خواهد رسید. سخن امام رضا (علیه السلام) «إِنَّ أَنْفُسَكُمْ مَرْهُونَةٌ بِأَعْمَالِكُمْ» (عطاردی، بی تا، ج ۲: ۱۸۶) به ارتباط تنگاتنگ میان نفس آدمی و اعمال اشاره داشته و می فرماید که جان هایتان در گرو اعمال شماست. درک حقایق و کسب فضایل اعمال و رفتار انسان همگی از نفس انسان نشأت می گیرد.

لیکن آدمی برای رسیدن به کمال باید ارتباط درون فردی خود را تقویت کند اما نفس آدمی با وجود منشأ الهی و ویژگی های مثبتی که دارد، همواره با موانعی بر سر راه مواجه است. برای از میان بردن این موانع و تقویت ویژگی های مثبت نیازمند محافظی است که گاه و ناگاه از او حساب کشد و همواره بر او نظارت داشته باشد. این امر مستلزم توجه پیوسته به چهار اصل اساسی است:

۵-۴. مشارطه

اصل مشارطه در کنترل درونی را به گام اول در کنترل بیرونی (تعیین استاندارد) تشبیه کرده اند؛ زیرا در تعیین استانداردها و معیارها، شفافیت وظایف و یادآوری آن ها مهم است که افراد خود را متعهد به انجام دادن آن بدانند تا بدون هیچ گونه عیب و نقصی اجرا کنند (الوانی و همکاران، ۱۳۸۶: ۲۴۹). شرط کردن و تعهد گرفتن از نفس که دنبال گناه نباشد و آنچه سبب غضب الهی است از او صادر نشود و در طاعات واجب کوتاهی نکنند (نراقی، ۱۳۸۶: ۶۹۷).

۵-۵. مراقبه

مراقبه در دو مورد به کار می رود: خداوند هر انسان بلکه هر موجودی را زیر نظر دارد و برای متوجه کردن آن ها می فرماید: «إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا» (نساء، ۱)؛ خداوند مراقب اعمال شماست.

انسان باید نفس خود را زیر نظر بگیرد. خداوند در قرآن اشاره کرده و می فرماید: «يَا أَيُّهَا

الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنْفُسَكُمْ» (مائده، ۱۰۵)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به خودتان بپردازید.

۶-۵. محاسبه

محاسبه انسان را به حسابرسی از اعمال خویش قبل از حسابرسی خدا فرا می‌خواند. انسان باید نفس خود را به حساب کشد و به بررسی عملکرد و رفتار خود بپردازد. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لَتَنْظُرَ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ» (حشر، ۱۸)؛ ای اهل ایمان، خدا ترس شوید و هر کسی نیک بنگرد تا چه عملی برای فردای قیامت خود پیش می‌فرستد. اصل محاسبه در مقایسه با گام‌های کنترل بیرونی به مقایسه و تطبیق اطلاعات به دست آمده با استانداردهای از پیش تعیین شده شباهت دارد، زیرا در این اصل فرد عملکرد خود را دقیقاً می‌سنجد تا درستی یا نادرستی آن را کشف نماید (الوانی و همکاران، ۱۳۸۶: ۳۵۰).

۷-۵. معاتبه

معاتبه زمانی است که فرد خود را مقصر و خطاکار می‌یابد و بدون مسامحه در مقام سرزنش برمی‌آید، زیرا در غیر این صورت به جرم معتاد شده و در نهایت بازداشتن آن از خطا مشکل می‌گردد (نراقی، ۱۳۸۶: ۷۰۳). با معاتبه کردن نقاط ضعف شخصیت مشخص می‌شود و فرد پیگیر اصلاح نقاط ضعف می‌شود (زارع، ۱۳۸۴: ۴۸) بدین ترتیب انسان با رعایت این اصول، به رابطه اش با خود استمرار می‌بخشد و با تقویت آن به فردی خودکنترل تبدیل می‌شود.

در معارف دینی، مفهوم خودکنترلی در مفاهیمی چون محاسبه نفس، تقوی و پرهیزگاری و نیز صبر متبلور می‌شود که در قرآن و روایات به عنوان عاملی مؤثر در سعادت انسان بیان شده است. از میان این تعابیر، محاسبه نفس لازمه خودکنترلی، تقوی خمیر مایه آن و صبر نزدیک‌ترین و کامل‌ترین تعبیر برای این مهارت درونی هستند.

۶. موانع خودکنترلی

عواملی که موجب عدم کنترل نفس یا از بین رفتن کارکردهای مثبت خودکنترلی می‌شود، با عنوان موانع خودکنترلی مطرح می‌گردد. زمانی که موانع ایجاد خودکنترلی از پیش روی انسان برداشته شود و از آفات تباه کننده آن به طور جدی پرهیز شود، خودکنترلی محقق خواهد شد. با توجه به این اصل که برای تحقق هر امری دو عنصر اساسی حذف موانع و تحقق مقتضیات لازم است، گام نخست برای تحقق خودکنترلی حذف موانع خواهد بود. عمده‌ترین موانع خودکنترلی عبارت است از:

دنیاطلبی، خودخواهی، خودمحوری، قدرت طلبی، هوای نفس، استبداد، خودرایی، ریاست طلبی، محبت کور و افراطی، جمود و لجاجت، خیانت و بی‌وفایی، افراط و تفریط، آرزوگرایی، شهوت، عجب، تکبر، غضب، طمع، حرص، اکراه، خصومت، حسادت، جهالت، شک و حیرت، مکر و حیله، جبن، سوءظن، انتقام، بدخلقی، کینه، ذلت نفس، تفاخر، خودستایی، قساوت، غرور، غفلت، حزن، بی‌اعتمادی، عجله، جزع، فسق، آزمندی، خمودگی، بخل، عیب‌جویی، شماتت، مرء و جدال، استهزاء و مسخره کردن، غیبت، تهمت، دروغ، جاه طلبی، مقام دوستی، یأس، شهرت طلبی، پرده‌داری، خشونت، تعدی، حمیت، پست همتی، ریا، عصبیت، ظاهرینی، جور و ستم، تنگ‌نظری، سفاهت، شرک، کفر و نفاق (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۳: ۶۰۵).

بی‌توجهی در اجتناب از موارد فوق ممکن است به جهت ضعف استدلال اخلاقی و کم‌توجهی به دستورات و احکام اخلاقی متأثر از اطمینان نداشتن از درستی و صحت آن باشد (فتحعلی خانی، ۱۳۷۹، ج ۱: ۷۳) و ممکن است به علت عدم قوت و استحکام انگیزه رفتار اخلاقی باشد. بدین معنی که ممکن است فرد به خودکنترلی معتقد باشد و انگیزه کافی برای عمل داشته باشد، اما انگیزه وی تداوم نیافته و بر اثر گرایش‌ها و عوامل بیرونی و درونی دچار اختلال شود.

۷. ویژگی های افراد خودکنترل

پیامدهای هر رفتار، ویژگی‌ها و خصوصیات خاص آن رفتار را برای صاحب رفتار به ارمغان خواهد داشت. خودکنترلی نیز از این قاعده مستثنا نیست و افراد خودکنترل به سبب این مهارت، ویژگی‌های رفتاری خاصی دارند. خودکنترلی به عنوان یک ویژگی شخصیتی بی‌مانند در افراد گوناگون متفاوت است. افرادی که از خودکنترلی بالایی برخوردارند، هر کدام با توجه به این که تا چه حد خودکنترلی دارند واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند و رفتارهای متفاوت دارند. این خصوصیات در ادامه از نظر خواهد گذشت:

۱-۷. فرد صبور از خطاها و ظلم دیگران چشم می‌پوشد و اهل بخشش و گذشت است. «وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» (الشوری، ۴۳) و هرکس که صبر پیشه کند و گذشت نماید، بدون شک این از کارهای پرارزش است.

۲-۷. فرد صبور، هنگام گرفتاری و مصایب، یگانه قدرت هستی را می‌خواند. «إِذَا أَصَابْتَهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (البقره، ۱۵۶).

۳-۷. در مواجهه با بدی‌ها از سوی دیگران با حلم و مدارا رفتار می‌کند. «وَلَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَلَا السَّيِّئَةُ ادْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَأَنَّهُ وَلِيٌّ حَمِيمٌ* وَ مَا يُلْقَاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَ مَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ» (فصلت، ۳۴ و ۳۵).

۴-۷. افراد صبور در کارها مقاومت بیشتری دارند و برابر با چندین غیر صبور هستند. «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرِّضِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عَشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةٌ يَغْلِبُوا أَلْفًا مِنَ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ» (الانفال، ۶۵).

۵-۷. در برابر رفتار ناشایست افراد جاهل بردبار است. «وَ أَصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَ اهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا» (المزمل، ۱۰).

۶-۷. زمان از دست دادن مادیات صبوری به خرج می‌دهد و کاملاً منطقی برخورد می‌کند. «وَلَتَبْلُؤَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ نَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الثَّمَرَاتِ وَ

بَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (البقره، ۱۵).

۷-۷. همواره به ذی صلاحیت‌ترین مقام هستی توکل می‌کند «الَّذِينَ صَبَرُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (النحل، ۴۲).

۸-۷. در رنج و بیماری خویشتن‌داری می‌کند و هنگام فقر و تنگ دستی متین است و بی‌تابی نمی‌کند. «... وَالْمُؤْمِنُونَ بَعْدَهُمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالصَّرَاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ» (البقره، ۱۷).

۹-۷. در میدان کارزار از دیگران شجاعت‌تر است. «وَلَمَّا بَرَزُوا لِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالُوا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَثَبِّثْ أَقْدَامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ» (البقره، ۲۵۰).

۱۰-۷. در موقعیت‌های تنش‌زای می‌تواند خشم خود را فرونشاند. «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالصَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران، ۱۳۴).

۸. مؤلفه های شناختی خودکنترلی در روایات امام رضا (علیه السلام)

مؤلفه های خودکنترلی در روایات امام رضا (علیه السلام) در قالب جدول‌هایی جداگانه ارائه و در انتها فراوانی و نمودار داده‌های گردآوری شده نمایش داده می‌شود.

از میان ۳۰۷ مضمون روایت مربوط به خودکنترلی از متن کتاب مسند امام رضا (علیه السلام)، ۹۲ مضمون روایت که ۳۰ درصد کل مؤلفه هاست، به مؤلفه های شناختی خودکنترلی اختصاص داشت که در قالب ۴ مؤلفه به شرح جدول (۱-۱) استخراج شد:

جدول (۱-۱) مؤلفه های شناختی خودکنترلی در روایات امام رضا (علیه السلام)

ص	ج	گزاره	مؤلفه	طبقه
۲۹۷	۱	رهایی از غضب خدا پاداش کنترل خشم	پاداش کنترل نفس	آشنایی با پیامدهای خودکنترلی
۱۸۶	۲	در امان بودن از غضب خدا در قیامت پاداش کنترل خشم		
۱۸۴	۲	آموزش خدا پاداش کنترل خشم		
۱۱۶	۱	عاقبت نیک پاداش صبر		
۲۷۳	۱	اجر هزار شهید پاداش صبر		
۲۶۷	۱	بهشت پاداش کنترل خشم		
۲۶۱	۱	طول عمر پاداش کنترل نفس از ظلم		
۳۰۲	۱	حسابرسی از نفس سبب سود بردن		
۲۹۷	۱	بهشت پاداش خویشتن داری		
۲۵۷	۱	سعادت پاداش خویشتن داری		
۲۲۵	۱	بهشت پاداش تزکیه نفس		

ص	ج	گزاره	مؤلفه	طبقه
۱۸۶	۲	ثابت قدم بودن در صراط پاداش اصلاح نفس	پاداش کنترل نفس	آشنایی با پیامدهای خودکنترلی مؤلفه های شناختی خودکنترلی
۳۲۶	۱	بخشش گناهان پاداش خویشتن داری		
۳۲۶	۱	ورود در بهشت پاداش خویشتن داری		
۴۶	۱	ویرانی دنیا عاقبت عدم کنترل هوای نفس	عاقبت عدم کنترل نفس	
۴۶	۱	هلاکت عاقبت عدم کنترل هوای نفس		
۴۶	۱	فساد عاقبت عدم کنترل هوای نفس		
۱۰۱	۱	مذمت الهی عاقبت عدم کنترل هوای نفس		
۲۵۷	۱	بدبختی و شقاوت عاقبت عدم کنترل زبان		
۲۷۴	۱	از بین رفتن عزت و غیرت عاقبت عدم کنترل زبان		
۳۱۸	۱	جزای خدا عاقبت عدم کنترل زبان		
۲۶۵	۱	در معرض لغزش بودن عاقبت عدم کنترل زبان		

ص	ج	گزاره	مؤلفه	طبقه
۲۹۷	۱	دوزخ جزای عدم کنترل شهوت دامن و شکم	عاقبت عدم کنترل نفس	آشنایی با پیامدهای خودکنترلی
۳۰۴	۱	تغییر نعمت عاقبت ارتکاب معاصی		
۲۹۳	۱	هلاکت عاقبت عدم کنترل احساس عجب		
۳	۱	عقل دوست انسان	خر دوزی	آشنایی با عوامل ایجاد خودکنترلی
۳	۱	عقل دوستی از جانب خدا		
۳	۱	عدم دستیابی به عقل با مشقت		
۳	۱	تفکر در امر الهی از عبادات		
۴	۱	راس عقل بودن دوستی با مردم بعد از ایمان به خداوند و رسانیدن خیر به نیکوکاران و بدکاران		
۴	۱	عقل منجی انسان از مهلکه		
۴۸	۱	عقل ابزار تشخیص		
۸۳	۱	دوام در تفکر		
۳۰۴	۱	شناخت نفس بالاترین عقل		

مؤلفه‌های شناختی خودکنترلی

ص	ج	گزاره	مؤلفه	طبقه
۲۷۲	۱	قناعت از خودکنترلی و ارزش قائل شدن برای خود و رها کردن توجه انسان به جمع ثروت و مانع بندگی اهل دنیا	قناعت	آشنایی با عوامل ایجاد خودکنترلی مؤلفه‌های شناختی خودکنترلی
۳۰۳	۱	قناعت کردن فرد بسنده کننده به مال اندک و خواهان اجر اخروی		
۳۰۳	۱	قناعت کردن فرد کریمی که نمی خواهد به آلودگی های دنیا آغشته شود		
۹۹	۱	شیطان زینت دهنده اعمال و بازدارنده از راه درست	شناخت دشمن	
۱۱۲	۱	شناخت وابستگی دشمن به شیطان		
۱۲۷	۱			
۲۳۵	۱	دشمن شناسی و برخورد مناسب با آن		
۳۲۷	۱	سخن شناسی دشمن		
۳۰۴	۱	احتیاط و پرهیز از دشمن		
۱۲۴	۲	بی خردی به عنوان دشمن انسان		

ص	ج	گزاره	مؤلفه	طبقه
۷	۱	مسلح شدن به سلاح علم در مقابل دشمن	شناخت دشمن	آشنایی با عوامل ایجاد خودکنتری
۸	۱	نجات دادن مردم از دشمن وظیفه عالمان		
۲۹۸	۱	گمراه نشدن در شناخت دشمن		
۳۰۲	۱		شناخت نقاط ضعف خود	آگاهی از زمینه های تحقق
۵۰۰	۲	دشمن شناسی و اعلام برائت از آنان		
۴۲	۱	محدود بودن انسان در توانایی		
۲۹۹	۱	اندازه داشتن طاقت انسان و وجود تفاوت های میان فردی در آن	شناخت نقاط قوت خود	
۳۰۲	۱	لغزش های انسان هنگام زیاد سخن گفتن		
۳۰۴	۱	برخورداری انسان از منزلت والا	شناخت نقاط قوت خود	
۴۳	۱	محاسبه شدن انسان ها در روز حساب	بلورمندی به روز حساب	
۴۶	۱	اقرار به روز حساب از نشانه های ایمان		

مؤلفه های شناختی خودکنتری

ردیف	شماره	عنوان	مؤلفه	طبقه
۲۸۷	۱	یقین به روز حساب موجب عدم ارتکاب معصیت		
	ج	گزاره	مؤلفه	طبقه
۱۸۶	۲	نفس انسان در گرو اعمال خود	بورمندی به روز حساب	آگاهی از زمینه های تحقق خودکنترلی
۲۴۵	۱	بازخواست شدن انسان از عملکرد خویش در روز حساب		
۷۱	۲	حضور دایمی خداوند در عرصه زندگی	نظارت الهی بر همه ابعاد زندگی	
۲۴	۱	مخفی نماندن هیچ چیز از علم خدا		
۴۶	۱			
۷۳	۲	مخفی نماندن چیزی از خدا در لحظه لحظه شب و روز		
۴۱	۲	عالم به غیب و آشکار بودن خدا		
۱۰	۲	شنوا و بینا و آگاه بودن خدا		
۴۱	۱	شنوا و بینا بودن خدا		
۳۹	۱	دقیق و آگاه و شنوا و بینا بودن خدا		
۲۳۴	۱	موکل بودن فرشته‌ای در هر شهر برای عرضه اعمال مردم به خدا		
۱۵۸	۱	عرضه شدن اعمال بر خداوند در هر روز		

مؤلفه های شناختی خودکنترلی

ص	ج	مؤلفه	طبقه
۲۷۹	۱	عرضه شدن اعمال زشت انسان	
۲۴۶	۱	عرضه شدن اعمال بر خدا و پیامبر و امامان	
۳۳۹	۱	عرضه شدن اعمال در هر روز و شب	
۳۴۰	۱	عرضه شدن اعمال در هر روز	
۳۳۹	۱	عرضه شدن اعمال بندگان در روز پنج‌شنبه	
۴۶۸	۲	عرضه اعمال نیکان و بدان بر پیامبر	
۳۳۸	۱	عرضه شدن اعمال نیکان و بدان در هر بامداد بر پیامبر	
۲۴۶	۱	عرضه شدن اعمال بر خدا و پیامبر و امامان	
۲۴۲	۲	لزوم امر به معروف و نهی از منکر	
۳۸۲	۲	واگذاشتن امر به معروف و نهی از منکر باعث عذاب	
۵۰۱	۲	شرایط وجوب امر به معروف و نهی از منکر	
۷۵	۱	امر به معروف و نهی از منکر از ویژگی حواریون	

نظارت الهی بر همه ابعاد زندگی

نظارت همگانی

آگاهی از زمینه‌های تحقق خودکنترلی

مؤلفه‌های شناختی خودکنترلی

ص	ج	گزاره	مؤلفه	طبقه
۲۹۲	۱	تدبیر قبل از کار باعث در امان ماندن از پشیمانی	شناخت عاقبت کار	آگاهی از زمینه‌های تحقق خودکنترلی
۳۰۲	۱	عبرت باعث بصیرت و فهم		
۳۸۶	۲	عبرت پذیری		
۳۰۲	۱	در آسایش بودن کسی که نفس خویشتن را بترساند		
۲۳۱	۱	متناسب بودن عاقبت کار با عمل		
۲۸۳	۲	مسخره بودن کسی که در کارها احتیاط داشته باشد اما از عاقبت کار حذر نداشته باشد		
۵۹	۱	لزوم وفای به وعده	توجه به عهد	
۲۷۸	۱	نقض پیمان باعث لعنت خدا و سرانجام بد		
۳۴۰	۱	از یاد بردن خدا باعث خود فراموشی	فراموشی خدا	شناخت موانع خودکنترلی
۲۸۵	۱	فراموشی خدا از ویژگی مردمان پست		

مؤلفه‌های شناختی خودکنترلی

ص	ج	گزاره	مؤلفه	طبقه	مؤلفه‌های شناختی خودکنترلی
۳۰۲	۱	عقلت از حسابرسی باعث خسران	غفلت زندگی	شناخت موانع خودکنترلی	

جدول (۱-۱) نشان می‌دهد که از مجموع ۹۲ روایت مربوط به مؤلفه‌های شناختی خودکنترلی، طبقه آگاهی از زمینه‌های تحقق خودکنترلی با مؤلفه‌های باورمندی به روز حساب، نظارت الهی بر همه ابعاد زندگی، نظارت همگانی و شناخت عاقبت کار با ۳۵ مورد فراوانی و ۲۸ درصد بیشترین و شناخت موانع خودکنترلی با مؤلفه‌های فراموشی خدا و غفلت زندگی با ۳ مورد فراوانی و ۲۶/۳ درصد کمترین مضمون روایات را به خود اختصاص داده‌اند.

جدول (۱-۲) توزیع فراوانی طبقه‌های شناختی را به طور کامل به نمایش می‌گذارد.

جدول (۱-۲) توزیع فراوانی مؤلفه‌های شناختی خودکنترلی

ردیف	مؤلفه	فراوانی	درصد فراوانی
۱	آشنایی با پیامدهای خودکنترلی	۲۵	۲۷
۲	آشنایی با عوامل ایجاد خودکنترلی	۲۹	۳۲
۳	آگاهی از زمینه‌های تحقق خودکنترلی	۳۵	۳۸
۲	شناخت موانع خودکنترلی	۳	۳
۳	جمع	۹۲	۱۰۰

نمودار (۱-۳) توزیع فراوانی مؤلفه‌های شناختی خودکنترلی را به صورت کامل نشان می‌دهد.

نمودار (۴-۱) توزیع فراوانی مؤلفه های شناختی خودکنترلی



درصد توزیع فراوانی این مؤلفه ها را نمودار (۵-۱) بهتر نشان می دهد.

نمودار (۵-۱) درصد فراوانی مؤلفه های شناختی



نتیجه گیری

اساس مکتب اسلام ایمان به خداوند و فرمان او بر تمام جهان هستی حاکم است. کمال انسان در این خواهد بود که پرتوی از صفات جمال و جلال پروردگار را در خود منعکس کند؛ بنابراین هر چیز که سبب صلاح فردی باشد، موجب صلاح جامعه و هر چیز که در صلاح جامعه مؤثر باشد در صلاح فرد نیز مؤثر است. در واقع ارزش های اخلاقی تأثیر دوگانه دارد زیرا مصلحت این دو از هم جدا نیست. پیامدهای مثبت خودکنترلی در فرد و

به تبع آن اصلاح جامعه قابل ملاحظه خواهد بود. در این پژوهش مؤلفه‌های شناختی خودکنترلی در روایات امام رضا (علیه السلام) در کتاب مسند الامام الرضا با ۹۲ مضمون روایت و ۳۰ درصد کل روایات مربوط به خودکنترلی در طبقه‌های آشنایی با پیامدهای خودکنترلی با مؤلفه‌های پاداش کنترل نفس و عاقبت عدم کنترل نفس با ۲۵ گزاره و ۲۵ مضمون روایت و طبقه آشنایی با عوامل ایجاد خودکنترلی با مؤلفه‌های خردورزی، قناعت، شناخت دشمن، شناخت نقاط ضعف خود و شناخت نقاط قوت خود با ۲۶ گزاره و ۲۹ مضمون روایت و طبقه آگاهی از زمینه‌های تحقق خودکنترلی با مؤلفه‌های باورمندی به روز حساب، نظارت الهی بر همه ابعاد زندگی، نظارت همگانی، شناخت عاقبت کار و توجه به عهد با ۳۴ گزاره و ۳۵ مضمون روایت و طبقه شناخت موانع خودکنترلی با مؤلفه‌های فراموشی خدا و غفلت‌زدگی با ۳ گزاره و ۳ مضمون روایت شناسایی و بررسی شده‌اند.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع و مآخذ

- قرآن کریم
- نهج البلاغه. (۱۳۷۹). ترجمه محمد دشتی. چاپ چهارم. قم: مرکز تحقیقاتی امیرالمؤمنین.
- آذربایجانی، مسعود؛ دیلمی، احمد. (۱۳۸۵). *اخلاق اسلامی*. چاپ چهل و یکم. قم: دفتر نشر معارف اسلامی.
- استادی، رضا؛ رودگر، محمدجواد. (۱۳۹۲). *گرایش به معنویت: معیارها و آسیب‌ها*. تهران: کانون اندیشه جوان.
- الوانی، سیدمهدی. (۱۳۸۲). *مدیریت عمومی*. تهران: نشر نی.
- امان آبادی، حیدر. (۱۳۸۲). *(سعادت و کمال انسان: شناخت انسان)*. مرییان. ش ۷. صص: ۲۹-۴۲.
- پور افکاری، نصرت الله. (۱۳۷۳). *فرهنگ جامع روانشناسی و روانپزشکی*. جلد اول. تهران: فرهنگ معاصر.
- پیروز، علی آقا؛ شفیعی، عباس؛ بهشتی نژاد، سید محمود؛ خدمتی، ابوطالب. (۱۳۸۶). *مدیریت در اسلام*. (زیر نظر سید مهدی الوانی). چاپ پنجم. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- جان بزرگی، مسعود. (۱۳۸۷). *آموزش اخلاق رفتار اجتماعی و قانون پذیری به کودکان (راهنمای عملی)*. تهران: ارجمند.
- حیدر کوشا، غلام. (۱۳۸۹). «کنترل اجتماعی غیر رسمی از منظر آیات و روایات». *معرفت فرهنگی اجتماعی*. س ۱. ش ۳. صص: ۶۹-۸۸.
- دلشاد تهرانی، مصطفی. (۱۳۸۳). *سیره نبوی منطبق عملی*. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- روزنهان، مارتین؛ ای بی-سلیگمن. (۱۳۸۵). *روانشناسی نابهنجاری*. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: نشر اسبازان.
- زارع، حمید. (۱۳۸۴). «الگوی از خود کنترلی در فرهنگ اسلامی». *حوزه و دانشگاه*. س ۱۱. ش ۴۵. صص: ۴۴-۵۶.
- شجاعی، محمد صادق. (۱۳۸۸). *درآمدی بر روانشناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی*. قم: دار الحدیث.
- شکوهی یکتا، محسن؛ فقیهی، علی نقی؛ زمانی، نیره؛ پرند، اکرم. (۱۳۸۸). «مدیریت خشم بر اساس آموزه های اسلام و روان شناسی نوین». *فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان شناسی*. س ۳. ش ۵. صص: ۴۳-۶۱.
- عطاردی، عزیزالله. (بی تا). *مسند الامام الرضا علیه السلام*. بیروت: دار الصفوه.
- فتحعلی خانی، محمد. (۱۳۷۹). *آموزه های بنیادین اخلاق جلد اول*. قم: مرکز جهانی علوم اسلامی.
- فراهانی، مجتبی. (۱۳۷۸). *تعلیم و تربیت از دیدگاه امام خمینی (ره)*. چاپ دوم. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- قدیری، محمد حسین. (۱۳۸۹). «خود کنترلی کودک خمیر مایه خویشتن داری اخلاقی (تقوا)». *فصل نامه راه تربیت*. ش ۱۱. صص: ۸۷-۱۱۵.
- قطبی، ثریا؛ هادوی، اصغر؛ رهنما، اکبر؛ باغانی، فاطمه. (۱۳۹۳). «تحلیل مؤلفه های اجتماعی سبک زندگی در روایات امام رضا (علیه السلام)». *مشکوٰه*. دوره ۳۳. ش ۱۲۳. صص: ۴-۳۴.
- _____ (۱۳۹۳). «تحلیل ابعاد و مؤلفه های اعتقادی سبک زندگی اسلامی در آموزه های رضوی». *فصلنامه مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی*. س ۱۸. ش ۳. صص: ۴۳۵-۴۵۰.
- کاظمی، یحیی؛ برماس، حامد؛ آذر خرداد، فاطمه. (۱۳۸۸). «بررسی تأثیر آموزش مهارت های مدیریت هیجان بر هوش هیجانی دانش آموزان مقطع راهنمایی». *اندیشه های نوین تربیتی*. دوره ۵. ش ۲. صص: ۱۰۳-۱۲۳.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۷۱). *انسان کامل*. تهران و قم: انتشارات صدرا.

_____ . (۱۳۷۳). *انسان در قرآن*. چاپ هشتم. تهران: انتشارات صدرا.

_____ . (۱۳۶۸). *ده گفتار*. چاپ پنجم. تهران: صدرا.

- میرزایی اهرنجانی، حسن؛ شفیعی، عباس؛ خدمتی، ابوطالب؛ آفاپروز، علی. (۱۳۸۵). *رفتار سازمانی با رویکرد اسلامی*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

- نراقی، ملا احمد. (۱۳۸۶). *معراج السعادة*. چاپ پنجم. قم: انتشارات موعود اسلام.

منابع انگلیسی:

- Kivetz , R. & Yuhung , Z. Determinants of Justification and self control . *Journal of Experimental Psychology* , 2006 ,587 – 572. 135

Mc Calough , M.E, Tsang , J, & Brion ,S.L. *Personality traits in adolescence*

- Geyer, A. & Baumeister, R.F). Religion , mortality and self concept. *Hand book of the Psychology of religion and Spirituality* , edited by R.F.Palutzian and C.L.Park .New york : Guilford Press .2005 ,432 – 412

