

نقش هویت دینی در خودمهارگری

حمید رفیعی هنر*

چکیده

امروزه در روان‌شناسی، توانایی خویشتن در غلبه بر رفتارها، افکار، هیجانات، و تکانه‌های ناخواسته در قالب مفهومی به نام «خودمهارگری» نمود یافته است. خودمهارگری شرایط دستیابی به اهدافی را که افراد برای خود تعیین نموده و با قواعد و معیارهای اجتماعی مطابق است فراهم می‌نماید. هدف این مقاله، تبیین چگونگی تأثیر آموزه‌های دینی در خودمهارگری در میان افرادی است که به هویت دینی دست یافته‌اند. هویت دینی از یک‌سو، به ویژگی‌های مشترک در میان پیروان یک دین اشاره داشته و از سوی دیگر، به تمایز دین‌داران نسبت به دیگر گروه‌های غیردینی توجه دارد. روش پژوهش، توصیفی - تحلیلی بوده و محقق با بررسی، دسته‌بندی، و تحلیل آموزه‌های اسلامی در زمینه مهار خویشتن به یافته‌های ذیل دست یافته است: دین اسلام برای افرادی که هویت دینی را پذیرفته‌اند، با چهار شیوه، شرایط ارتقای خودمهارگری را فراهم می‌نماید که عبارتند از: ارائه اهداف و معیارها، تعیین مصادیق مهار، ایجاد انگیزه مهار، و نظارتگری بر رفتارها.

کلیدواژه‌ها: خودمهارگری، هویت دینی، انگیزش، نظارتگری، دین اسلام.

مقدمه

به موارد ذیل اشاره کرد: غلبه بر افکار ناخواسته (مثل افکار مرتبط به توجه برگردانی، وسوسه، رفتار قالبی)، غلبه بر احساسات (مانند خشم، تنفر، ترس، غمگینی، پیش‌داوری) و رفتارها (مانند پرخاشگری، رفتار غیراخلاقی، رفتار خطرناک، رفتار آسیب‌زای سلامت، و رفتارهای دست‌نیافتنی) (گلویدزر و گاوربولو، ۲۰۱۰، ص ۲۷۹).

اما مسئله اینجاست که ممکن است هنگام نیاز، این توانایی برجسته انسان با مشکل مواجه شود. برای مثال، فرد معتادی را تصور کنید که در حال تلاش برای کنار گذاشتن مصرف مواد است، اما در عین حال، وسوسه شدید به مصرف مواد دارد؛ و یا گرسنگی کشیدن شخص رژیمی در مقابل نوشابه‌های خوش‌خوراک با طعم‌های متنوع. این نوع از موقعیت‌های برانگیزاننده هیجانی می‌تواند به سرعت، احساسات شدیدی در فرد ایجاد نموده و او را دستخوش از دست دادن اراده مقاومت در برابر وسوسه‌ها نماید (کراس و میشل، ۲۰۱۰، ص ۴۲۸). البته افرادی که در خودمهارگری شکست می‌خورند غالباً ادعا می‌کنند رفتار تحت کنترل آنها نیست. با این حال، محققان معتقدند که بسیاری از تکانه‌ها کم‌وبیش تحت کنترل ماست؛ یعنی - مثلاً - اگر یک اسلحه بر سر فرد گذاشته شده و تهدید به شلیک شود، آن وقت فرد قادر خواهد بود از وسوسه خوردن یک کیک شکلاتی اجتناب نموده، و یا از کشیدن سیگار و مشاخره با همسر خودداری نماید (میید و دیگران، ۲۰۱۰، ص ۳۷۷).

اما در میان پژوهش‌های مختلف در زمینه خودمهارگری، تحقیقات مربوط به ارتباط حوزه دین‌داری و خودمهارگری خودنمایی می‌کند. محققان دریافتند که افراد با دین‌داری بالا، سطح بالاتری از خودمهارگری را از خود بروز می‌دهند (رفیعی‌هنر و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹). آنها

یکی از ویژگی‌های کلیدی که وجود آدمی را از دیگر گونه‌های حیوانی متمایز می‌سازد، توانایی او در قدرت اراده است؛ یعنی توانایی در مهار هشیارانه افکار، احساسات و رفتارهایی که مخالف با معیارهای مورد ارزش فرد است. امروزه روان‌شناسان این توانایی را «خودمهارگری» می‌نامند.

پیشگامان اولیه روان‌شناسی در مورد کشمکش بین تکانه و خودمهارگری به نوعی سخن گفته‌اند. برای مثال، ویلیام جیمز در بحث تفاوت‌های اراده سالم و ناسالم، موضوع ایجاد تعادل در تکانه‌ها را مطرح می‌نماید (هافمن و دیگران، ۲۰۰۹). زیگموند فروید (۱۹۳۰) نیز بعد از اینکه رفتار آدمی را به عنوان نتیجه تعارض نیروهای درونی توصیف می‌کند، توانایی خویشتن در بازداری‌اش از تکانه‌های ضداجتماعی و هم‌نوایی با گروه را، عیار زندگی متمدن برمی‌شمارد (تانجی و دیگران، ۲۰۰۴).

اما پژوهش در موضوع خودمهارگری در دهه‌های اخیر با رشد باورنکردنی مواجه بوده است. در بررسی و مرور مقالات منتشرشده در زمینه خودمهارگری از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۰ درمی‌یابیم که تعداد این پژوهش‌ها بیش از مقالات منتشرشده در کل چهار دهه قبل از آن است. ما امروزه می‌دانیم که سطح شخصی خودمهارگری، پیش‌بینی‌کننده نتایج مهم زندگی از جمله عملکرد تحصیلی، رفتارهای سالم، و سوءمصرف مواد خواهد بود. در حوزه بالینی، خودمهارگری پایین یکی از مشخصه‌های اصلی بسیاری از اختلالات بالینی به‌شمار می‌آید. به علاوه، خودمهارگری به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده معتبر برای رفتارهای مسئله‌ساز و آسیب‌شناسانه در کودکان و نوجوانان به‌شمار می‌آید (ماگن و گراس، ۲۰۱۰، ص ۳۳۵).

از جمله پدیده‌های مورد هدف خودمهارگری می‌توان

سوی دیگر، با ترکیب هویت با یک مفهوم جمعی همچون «هویت ملی» و «هویت فرهنگی»، ویژگی‌های مشترک و مشابه تعدادی از افراد یک گروه را نمایان می‌سازد (بکینگام، ۲۰۰۸).

اما آنچه می‌توان ادعا نمود این است که هویت در ترکیب با مفهوم دین نیز معنای خاص خودش را خواهد یافت و می‌توان از «هویت دینی» سخن به میان آورد. به عبارت دیگر، دین از یک سو، ویژگی‌های مشترکی را در میان پیروان خود به ارمغان می‌آورد و از سوی دیگر، دین‌داران را از یک تمایز روشن نسبت به دیگر گروه‌ها برخوردار می‌نماید. به‌طورکلی، شکل‌گیری هویت مذکور مبتنی بر نوع باورها و رفتارهای دینی افراد می‌باشد و ممکن است آموزه‌های ادیان در این زمینه به‌طور متفاوت عمل نماید. در این میان، جامعه ایران، جامعه‌ای با مردمان مسلمان است. تدین افراد به آموزه‌های دین مبین اسلام از طرفی شکل‌دهنده «هویت دینی - اسلامی» آنها بوده و از طرف دیگر، می‌تواند مهم‌ترین عنصر فعال‌ساز خودمهارگری در میان افراد بخصوص جوانان و نوجوانان باشد. از این رو، می‌توان این سؤال را طرح نمود که چگونه باورها و رفتارهای اسلامی باعث ارتقای خودمهارگری در میان هویت‌یافتگان دینی می‌گردد. آن مقدار که محقق جست‌وجو نموده، پژوهشی با رویکرد اسلامی در زمینه نقش هویت دینی در خودمهارگری انجام نگرفته است. بررسی آموزه‌های اسلامی این فرض را به ذهن متبادر می‌سازد که ما می‌توانیم از طریق این آموزه‌ها، شیوه‌ها و فنونی را در جهت ارتقای خودمهارگری افراد طراحی نموده و آن را به‌طور عملیاتی در حیطه‌های مختلف فردی و اجتماعی برای حفظ سلامت روانی و ارتقای سلامت معنوی به کار گیریم. این مقاله با روش توصیفی - تحلیلی از آموزه‌های اسلامی در پی بررسی سؤال مذکور می‌باشد.

خاطر نشان کردند که ممکن است تأثیرات دین‌داری در میان افراد با خودمهارگری بالا، شدیدتر باشد. به‌علاوه، مطالعه محققان دیگر نشان داد که دین‌داری به‌طور مثبت و مستقیم بر روی خودمهارگری تأثیر می‌گذارد (ویتل و دیگران، ۲۰۰۹).

در نهایت، طبق تحقیقات انجام‌شده، افراد با دین‌داری بالا با احتمال کمتری وارد رفتار غیراخلاقی می‌شوند همان‌گونه که افراد با خودمهارگری بالا همین‌گونه عمل می‌کنند. بنابراین، ممکن است این فرض قابل اثبات باشد که بین دین‌داری، اخلاق و خودمهارگری رابطه محکمی برقرار است (ویتل و دیگران، ۲۰۰۹).

در واقع، دین با فراهم نمودن معیارهایی برای اشخاص، باعث تسهیل خودمهارگری می‌شود. به‌علاوه، دین‌انگیزه لازم برای به‌کار انداختن واقعی خودمهارگری را برای شخص فراهم می‌نماید. باورهای دینی، انگیزه و امید را برای تداوم رفتار بافضیلت مهیا می‌کنند (جیبر و بامیستر، ۲۰۰۵).

اضافه بر این، ممکن است حتی دین، قدرت فعال کردن وجدان آدمی برای ترویج رفتاری را که به نفع جامعه است داشته باشد؛ چراکه دین برای شخص، معیارهای روشن اخلاقی را فراهم می‌نماید تا بفهمد چه زمانی در این معیارها شکست می‌خورد. خلاصه این‌که، دین به شیوه‌های متعددی با خودمهارگری در ارتباط خواهد بود؛ موضوعی که توسط تحقیقات تجربی مورد حمایت قرار گرفته است (ویتل و دیگران، ۲۰۰۹).

اما موضوع «هویت»، موضوع مهم دیگری است که در عرصه روان‌شناسی تحولی مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است. در واقع، ریشه لاتین واژه «هویت» (Identity) هم به تفاوت‌ها و هم به شباهت‌ها اشاره دارد. از طرفی، هویت یک شخص، ویژگی‌های منحصر به فرد او در مقایسه با دیگر افراد را به ذهن متبادر می‌سازد و از

یافته‌ها

در حیطه‌های فردی و اجتماعی، راه روشنی را پیش‌روی هویت‌یافتگان دینی گشوده است.

بر اساس اهمیت مهار گناهان زبان از نگاه روایات (برای نمونه، ر.ک: کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۱۴)، مصادیق خودمهارگری در حوزه رفتار را می‌توان به دو زیر حوزه «مهار کلامی» و «مهار غیرکلامی» تقسیم نمود.

الف) مهار کلامی: مهار کلامی شامل بازسازی خویش از گفتن یا شنیدن نغمات، کلمات، و جمملاتی است که آموزه‌های اسلام افراد را از انجام آن منع نموده‌اند. از آنجاکه این رفتارها یا از زبان، نشئت می‌گیرند و یا به آنچه از زبان نشئت گرفته، گوش فرا داده می‌شود، محقق آنها را «کلام» نامیده است. قسمت اول را می‌توان «مهار گفتاری» نامید و قسمت دوم را با عنوان «مهار شنیداری» یاد کرد. از جمله رفتارهایی که در قالب مهار گفتاری قرار می‌گیرند می‌توان به مواردی همچون غیبت، تهمت، افتراء، فحش و ناسزا، کذب، پرگویی، افشای سرّ و مانند آن اشاره کرد (ر.ک: کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۳). اجتناب از گوش دادن به امور بی‌معنا و لغو را می‌توان از جمله رفتارهای حوزه مهار شنیداری برشمرد؛ به عبارت دیگر، اجتناب از گوش فرادادن به تمام رفتارهایی که در حوزه مهار گفتاری ممنوع شده است. امام صادق علیه السلام فرمودند: «فَرَضَ عَلَيَّ السَّمْعُ أَنْ يَتَنَزَّهَ عَنِ الْإِسْتِمَاعِ إِلَيَّ مَا حَرَّمَ اللَّهُ وَأَنْ يَعْزِضَ عَمَّا لَا يَجِلُّ لَهُ مِمَّا نَهَى اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ عَنْهُ وَ الْأَصْغَاءِ إِلَيَّ مَا أَسَخَطَ اللَّهُ عَزَّوَجَلَّ» (همان، ج ۲، ص ۳۵)؛ بر گوش لازم نمود که از گوش فرا دادن به آنچه که خداوند حرام نموده خود را منزّه نماید و از آنچه برایش حلال ننموده، از اموری که خداوند عزوجل نهی نموده و گوش دادن به آنچه موجب خشم الهی است روی بگرداند.

ب) مهار غیرکلامی: مهار غیرکلامی شامل ملتزم نمودن خویش نسبت به ممنوعات مربوط به دیگر اعضا و

محقق بر اساس بررسی و تحلیل آموزه‌های اسلامی به چهار شیوه دست یافته که از طریق آن می‌توان به ارتقای خودمهارگری افراد همت گماشت. در ذیل، به این چهار شیوه اشاره می‌شود:

۱. ارائه اهداف و معیارها

شیوه اولی که در آن دین، خودمهارگری را تسهیل می‌کند، از طریق ارائه اهداف و معیارهای روشن است. آموزه‌های دین درستی و نادرستی رفتارهای ما را معلوم می‌سازد. افراد هویت‌یافته دینی، وضعیت اخلاقی خود را به راحتی دستخوش تغییرات نمی‌کنند. از این‌رو، اعتقاد راسخ‌تری در رفتارهای خود دارند؛ چراکه می‌دانند انجام چه کاری درست و انجام چه کاری نادرست است.

آموزه‌های اسلامی اولاً، هدف روشنی را برای زندگی رقم زده؛ ثانیاً، آن هدف را در جهت رشد توانایی‌های روحی افراد قرار داده است. قرآن کریم، رسیدن به «فلاح» (رستگاری) (ر.ک: جمعه: ۱۰؛ آل عمران: ۱۳۰) و «فوز» (سعادت‌مندی) (بروج: ۱۱) را به عنوان اهداف نهایی انسان‌ها به‌شمار می‌آورد.

افرادی که هویت دینی را پذیرفته‌اند به دلیل شناخت هدف خود، هیچ‌گاه در مسیر زندگی گمگشته نمی‌شوند و از اهداف خود قطع ارتباط نمی‌کنند و همواره برای مهار خویشتن در برابر تکانه‌های مختلف، دلیل و منطقی به نام «رسیدن به هدف متعالی» راسرلوحه رفتارهای خود قرار می‌دهند.

۲. تعیین مصادیق مهار

از آنجاکه عقل آدمی، اعمال شایسته را به‌طور کامل و به تفصیل نمی‌تواند درک نماید (ر.ک: جوادی آملی، ۱۳۸۵، ج ۹) آموزه‌های اسلام با ارائه مصادیق اطاعت و معصیت

سختی غلبه بر آنها می‌شود. به هر حال، این منافع معمولاً کوتاه‌مدت بوده و عمل بر اساس آنها با هزینه‌های بلندمدت همراه خواهد بود (میید و دیگران، ۲۰۱۰، ص ۳۷۶).

آموزه‌های اسلام همواره برای مهار خویشتن و در نتیجه، برای رفتارهای سالم، انگیزه‌هایی را ارائه داده است. مفاهیم متنوعی می‌تواند منبع ایجاد «انگیزش» رفتارهای فضیلت‌مندانه باشد که مهم‌ترین آنها با عناوین «خوف»، «رجاء»، و «محبت» شناخته می‌شوند.

الف) خوف: قرآن کریم با بیان بخشی از عذاب جهنم، دست‌یافتگان به هویت دینی را به مراقبت از نفس و مهار خویشتن فرامی‌خواند: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ﴾ (تحریم: ۶)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! خود و خانواده خویش را از آتشی که هیزم آن، انسان‌ها و سنگ‌هاست نگه دارید؛ آتشی که فرشتگانی بر آن گمارده شده که خشن و سخت‌گیرند.

در روایات اسلامی نیز به نقش خوف در بازداري نفس توجه شده است. امام سجاده علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ خَافَ شَيْئًا حَذِرَهُ وَمَنْ حَذِرَ شَيْئًا تَرَكَهُ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۸، ص ۷۲)؛ هر کس از چیزی بترسد، از آن دوری می‌کند. هر کس از چیزی دوری کند، آن را ترک خواهد کرد. در روایت امیرالمؤمنین علی علیه السلام آمده است: «مَنْ خَافَ الْعِقَابَ انْصَرَفَ عَنِ السَّيِّئَاتِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۴۶، ح ۲۶۴۴)؛ کسی که از عقاب بترسد، از انجام گناهان منصرف می‌شود. آری، افرادی که به هدف نهایی ایمان دارند بر این اعتقاد استوارند که ﴿إِنَّ عَذَابَ رَبِّكَ كَانَ مَحْذُورًا﴾ (اسراء: ۵۷)؛ عذاب پروردگارت، همواره درخور پرهیز و اجتناب است.

ب. رجاء: کسی که به رحمت الهی و ثواب‌های اخروی توجه نماید، انگیزه‌ای بس قوی را در خود یافته، و در پی

جوارح بدن به غیر از گوش و زبان می‌باشد. رفتارهای دیداری، رفتار خوردن، رفتار اقتصادی شامل درآمد و خرید (همان، ج ۵، ص ۸۱)، و رفتار جنسی (نور: ۳۰ و ۳۱)، از مهم‌ترین آنها به‌شمار می‌آیند.

در زمینه مهار رفتار دیداری به روایت امام صادق علیه السلام می‌توان اشاره نمود که فرموده‌اند: «فَرَضَ عَلَيَّ الْبَصَرِ أَنْ لَا يَنْظُرَ إِلَيَّ مَا حَرَّمَ اللَّهُ عَلَيْهِ وَأَنْ يَعْزُضَ عَمَّا نَهَى اللَّهُ عَنْهُ» (همان، ج ۲، ص ۳۵)؛ بر چشم لازم نموده که بر آنچه خداوند حرام کرده نظر نیندازد و از آنچه نهی نموده خود را باز دارد. در مورد مهار رفتار خوردن، به روایت امام سجاده علیه السلام باید اشاره نمود: «أَمَّا حَقُّ بَطْنِكَ فَأَنْ لَا تَجْعَلَهُ وَعَاءً لِقَلِيلٍ مِنَ الْحَرَامِ وَلَا لِكَثِيرٍ وَأَنْ تَقْتَصِرَ لَهُ فِي الْحَلَالِ وَلَا تُخْرِجَهُ مِنْ حَدِّ التَّقْوِيَةِ إِلَى حَدِّ التَّهْوِينِ» (نوری، ۱۴۰۷ق، ج ۱۱، ص ۱۵۶)؛ حق شکم تو آن است که آن را ظرف هیچ مقدار از حرام قرار ندهی و در مورد حلال هم زیاده‌روی نکنی و آن را از مرز قوت‌بخشی به مرز سستی نکشانی. البته در حوزه افکار، و هیجانات نیز به تبیین‌های روشنی می‌توان دست یافت که در این مقال نمی‌گنجد.

حال، وقتی افراد در پی شناسایی حیطه‌های خودمهارگری برآیند، اولاً، در عرصه تعارض‌ها دچار تشویش نخواهند شد و راحت‌تر می‌توانند اقدام به تصمیم‌گیری نمایند؛ ثانیاً، از تصمیم خود، ناشاد و پشیمان نخواهند بود؛ چراکه معتقدند به درست‌ترین انتخاب‌ها دست زده‌اند.

۳. ایجاد انگیزه برای مهار خود

در واقع، هنگامی که دو انگیزه یا دو معیار در برابر هم قرار می‌گیرند، به خودمهارگری نیازمند خواهیم بود تا از بازنمود شدن یک و سوسه ناخواسته در رفتار جلوگیری نماییم. غالباً در سوسه‌های پدیدار شده منافی وجود دارد که سبب

است که هم‌اکنون به انسان مبذول شده است. در حدیث قدسی آمده است که خدای تعالی فرمود: «یا مُوسَى حَبِّبْنِي إِلَى خَلْقِي» (نوری، ۱۴۰۷ق، ج ۱۲، ص ۲۴۰، ب ۱۸)؛ مرا در دل خلق محبوب کن، که آنان مرا دوست بدانند. موسی علیه السلام از خداوند پرسید: چگونه؟ و خداوند در پاسخ به او فرمود: نعمت‌های مرا به آنان یادآوری کن و مورد توجهشان قرار بده! پس هرچه قدر معرفت فرد نسبت به نعمت‌های الهی بیشتر شده و توجه وی شدیدتر شود، محبت خدای متعال در دل او افزون‌تر خواهد شد (مصباح، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۳۱۶).

محبت نسبت به خداوند دارای شدت و ضعف خواهد بود و انسان‌هایی که به هدف نهایی ایمان دارند، از بالاترین محبت نسبت به خدای متعال برخوردار بوده و برای رسیدن به آن هدف، خودمهارگری قوی‌تری خواهند داشت؛ ﴿وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ﴾ (بقره: ۱۶۵).

در روایتی از امام صادق علیه السلام نقل شده است که مدار زندگی عارفان به خداوند بر سه محور می‌چرخد: خوف، رجاء و محبت. نشانه خوف، فرار کردن (از گناه)، نشانه رجاء، طلب نمودن (پاداش الهی) و نشانه محبت، مقدم کردن محبوب بر هر آنچه غیر از آن می‌باشد. سپس حضرت می‌فرماید: «زمانی که نور معرفت در قلب انسان محب بتابد، نسیم محبت به وزش درمی‌آید و زمانی که نسیم محبت شروع به وزیدن نمود، محب در سایه‌سار محبوب، آرام گرفته و محبوب را بر هر آنچه غیر از آن است مقدم نموده و نسبت به انجام او امر محبوب اقدام نموده و از نواهی او اجتناب می‌کند و انجام او امر و ترک نواهی را بر همه چیز ترجیح می‌دهد و زمانی که بر سفره انس با محبوب به همراه انجام او امر و اجتناب از نواهی مداومت نمود، به حقیقت مناجات و قرب نایل می‌شود» (نوری، ۱۴۰۷ق، ج ۱۲، ص ۱۶۸، ب ۱۰۱).

انجام عمل سالم حرکت می‌کند. وعده بهشت و نعمت‌های آن، همواره پیروان اسلام را به سمت رفتارهای فضیلت‌مدار سوق می‌دهد. «توصیف بهشتی که به خویشتن‌داران وعده داده شده، (این است که) نهرهای آب از زیر درختانش جاری است، میوه آن همیشگی، و سایه‌اش دایمی است» (رعد: ۳۵). این افراد «غرفه‌هایی در بهشت دارند که بر فراز آنها غرفه‌های دیگری بنا شده و از زیر آنها نهرها جاری است» (زمر: ۲۰) و «همسرانی پاکیزه، و خشنودی خداوند (نصیب آنهاست)» (آل‌عمران: ۱۹۸). آری، «این است پاداش کسی که خویشتن را تزکیه نماید» (طه: ۷۶) و «این وعده الهی است، و خداوند در وعده خود تخلف نمی‌کند» (زمر: ۲۰).

از نگاه روایات، کسی می‌تواند به هدف نهایی (فوز و فلاح) نایل شود که با انگیزه رجاء، خود را به اعمال نیکو وادارد، همان‌گونه که امیرالمؤمنین علیه السلام فرموده است: «إِنَّمَا السَّعِيدُ مَنْ... رَجَا الثَّوَابَ فَأَحْسَنَ» (نوری، ۱۴۰۷ق، ج ۱۱، ص ۲۲۷، ب ۱۳)؛ و اساساً فردی که به رحمت الهی و ثواب‌های اخروی توجه نماید، انگیزه‌ای بس قوی را در خود یافته، و در پی انجام عمل حرکت می‌کند، چنان‌که امام صادق علیه السلام فرمود: «وَ إِذَا وَجَدَ حَلَاوَةَ الرَّجَاءِ طَلَبَ» (همان، ج ۱۲، ص ۱۶۸، ب ۱۰۱)؛ و هر آن کس که با چنین انگیزه‌ای در مسیر خودمهارگری قدم برمی‌دارد، نشانه‌های آن در رفتارهایش پدیدار خواهد شد، چنان‌که فرمودند: «وَكُلُّ رَاجٍ عَرَفَ رَجَاؤُهُ فِي عَمَلِهِ» (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۵، ص ۲۱۸، ب ۱۳).

ج. محبت: در واقع، محبت خدا و اولیای خدا نیرومندترین انگیزه‌ای است که در برابر همه گناهان و جاذبه‌های منحرف‌کننده به افراد استقامت، ایستادگی و پایداری می‌دهد تا بر آنها مسلط شوند؛ و راه ساده تحصیل این محبت، اندیشیدن درباره نعمت‌ها، لطف‌ها و توجهاتی

توجه به تحقیقات انجام شده در زمینه وجود رابطه بین دین‌داری و خودمهارگری، و شکل‌گیری هویت دینی از باورها و نگرش‌های دینی، آیا می‌توان به شیوه‌هایی برای ارتقای خودمهارگری از میان آموزه‌های اسلامی برای هویت‌یافتگان دینی دست یافت؟

بررسی‌های محقق به شیوه توصیف و تحلیل آموزه‌های اسلامی، به این یافته منجر شد: افرادی که هویت دینی - اسلامی را پذیرفته باشند، از این امتیاز بهره‌مند خواهند بود که با چهار شیوه به ارتقای خودمهارگری بپردازند: اولین شیوه، ارائه اهداف و معیارهای روشن توسط دین می‌باشد. آموزه‌های اسلامی اولاً، هدف روشنی را برای زندگی رقم زده؛ ثانیاً، آن هدف را در جهت رشد توانایی‌های روحی افراد قرار داده است. دومین شیوه، تعیین مصادیق مهار خویشتن توسط آموزه‌های دینی - اسلامی است. آموزه‌های اسلام با ارائه مصادیق اطاعت و معصیت در حیطه‌های فردی و اجتماعی، راه روشنی را پیش روی هویت‌یافتگان دینی گشوده است. بر اساس منابع اسلامی، مصادیق خودمهارگری رفتاری را می‌توان در دو زیرحوزه «مهار کلامی» و «مهار غیرکلامی» تبیین نمود.

شیوه سوم، ایجاد انگیزه‌هایی است که دین برای پیروان خود به منظور مهار خویشتن مهیا نموده است. آموزه‌های اسلام همواره برای مهار خویشتن و در نتیجه، برای رفتارهای سالم، انگیزه‌هایی را ارائه داده است. مفاهیم متنوعی می‌تواند منبع ایجاد «انگیزش» رفتارهای فضیلت‌مندانه باشد که مهم‌ترین آنها در قالب عناوین «خوف»، «رجاء»، و «محبت» مورد بررسی قرار گرفت.

در نهایت، چهارمین شیوه از طریق فراهم نمودن شرایط نظارتگری مداوم بر اعمال و رفتارها و حفظ آنها در مسیر هدف متعالی می‌باشد. وجوب پنج وعده نماز برای

۴. نظارتگری بر رفتار

آموزه‌های اسلام، باعث تسهیل نظارتگری افراد در رفتارشان می‌گردد. نظارتگری غالباً برای موفقیت در تلاش‌های خودمهارگری عامل تعیین‌کننده‌ای می‌باشد. وجوب پنج وعده نماز برای پیروان اسلام، یکی از مؤثرترین شیوه‌های یادآوری معیارهای خود بوده و منجر به نظارتگری افراد نسبت به رفتارهای شبانه‌روزی آنها می‌گردد (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۲).

دو آموزه «مراقبه» و «محاسبه» نفس نیز بیانگر ترغیب اسلام به خودنظارتگری است. مراقبه به معنای مواظب احوال و افعال خویش بودن است و محاسبه به معنای آگاهی از میزان طاعات و معاصی خود به منظور جبران نقایص و یا شکر موفقیت‌ها و تلاش برای ازدیاد آنها می‌باشد (بهشتی، ۱۳۸۰، ص ۲۰۰).

امام صادق علیه السلام، انسان‌ها را به ایجاد یک واعظ درونی ترغیب می‌نماید: «مَنْ لَمْ يَجْعَلْ لَهُ مِنْ نَفْسِهِ وَاِعْظًا فَإِنَّ مَوَاعِظَ النَّاسِ لَنْ تُغْنِيَ عَنْهُ شَيْئًا» (نوری، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۱۴۰، ب ۱)؛ هر کس برای خویش پنددهنده‌ای از درون قرار ندهد، پندهای دیگران برای او تأثیری نخواهد داشت. قرآن کریم نیز در آیه «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لْتُنظُرْ نَفْسٌ مَّا قَدَّمَتْ لِغَدٍ» (حشر: ۱۸)؛ کسانی را که هویت دینی را پذیرفته‌اند و در پی خودمهارگری هستند به نظارتگری خویشتن وامی‌دارد.

جوانی که هویت دینی او به مرحله تثبیت رسیده، با شناخت اهداف متعالی زندگی خود، دایم مراقب رفتارها و گفتارهای خویش خواهد بود و با حسابگری دقیق همواره مسیر درست را انتخاب خواهد کرد.

نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر در پی بررسی این سؤال اصلی بود که با

Cambridge, MA, The MIT Press.

Geyer, A. L., & R. F. Baumeister, 2005, Religion, Morality, and Self-Control: Values, Virtues, and Vices. In R.F. Paloutzian, & C.Park (eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, New York, Guilford Press.

Gollwitzer, Peter M., C. Gawrilow and Oettingen, Gabriele, 2010, The Power of Planning: Self-Control by Effective Goal-striving, in R. Hassin, K. Ochsner, & Y. Trope (eds.), *Self Control in Society, Mind, and Brain*, New York, Oxford University Press.

Hofmann, W & S. Fritz, 2009, "Impulse and Self-Control From a Dual-Systems", *Perspectives on Psychological Science*, v.4, n. 2.

Kross, E., & W. Mischel, 2010, From stimulus control to selfcontrol: Towards an integrative Understanding of the Processes Underlying Willpower, in R. Hassin, K. Ochsner, & Y. Trope (eds.), *Self Control in Society, Mind, and Brain*, New York, Oxford University Press.

Magen, E., & J.J. Gross, 2010, Getting Our Act Together: Toward a General Model of Self-Control, in R. Hassin, K. Ochsner, & Y. Trope (eds.), *Self Control in Society, Mind, and Brain*, New York, Oxford University Press.

Mead, N.L., J. L. Alquist & R. F. Baumeister, 2010, Ego Depletion and the Limited Resource Model of Self-Control, in R. Hassin, K. Ochsner, & Y. Trope (eds.), *Self Control in Society, Mind, and Brain*, New York, Oxford University Press.

Tangney, J.P, et al, 2004, "High self Control Predicts Good Adjustment, less Pathology, Better Grades and Interpersonal Success", *Journal of Personality*, v. 72, n.2.

Vitell, S. J, et al, 2009, "Religiosity and Moral Identity: The Mediating Role of Self-Control", *Journal of Business Ethics*, v, 88, p. 601-613.

پیروان اسلام و دو آموزه «مراقبه» و «محاسبه» از مؤثرترین شیوه یادآوری معیارهای خود بوده و منجر به نظارتگری افراد نسبت به رفتارهای شبانه‌روزی آنها می‌گردد.

نتایج تحقیق حاضر می‌تواند مواد طراحی بسته‌های آموزشی، اخلاقی و تربیتی را برای نسل جوان و خانواده‌های آنان فراهم نماید.

منابع

بهشتی، سعید، ۱۳۸۰، «تربیت عقلانی»، در «اخلاق و سلوک»، از مجموعه *دانشنامه امام علی* علیه السلام، زیر نظر علی اکبر رشاد، قم، پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی.

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۶۶، *غررالحکم و دررالکلم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.

جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۵، *تسنیم، تفسیر قرآن کریم*، قم، اسراء.

حرّعاملی، محمدبن حسن، ۱۴۰۹ق، *وسائل الشیعه*، قم، مؤسسه آل‌البیت.

رفیعی هنر، حمید، ۱۳۹۲، «اسلام، اخلاق، و خودمهارگری روان‌شناختی»، *اخلاق و حیانی*، سال اول، ش سوم، ص ۱۴۱-۱۶۴.

رفیعی هنر، حمید و مسعود جان‌بزرگی، ۱۳۸۹، «رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری»، *روان‌شناسی و دین*، سال سوم، ش ۱، ص ۳۱-۴۲.

کسلینی، محمدبن یعقوب، ۱۳۶۵، *اصول کسافی*، تهران، دارالکتب‌الاسلامیه.

مصباح، محمدتقی، ۱۳۸۸، *اخلاق در قرآن*، ۱، تحقیق و نگارش محمدحسین اسکندری، ج دوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رضی الله عنه.

نوری، میرزا حسین، ۱۴۰۷ق، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، قم، مؤسسه آل‌البیت.

Buckingham, David, 2008, "Introducing Identity", in *Youth, Identity, and Digital Media*, ed. by David Buckingham,