

## کارکردهای تربیتی خودکنترلی و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن و روایات

حسین خاکپور<sup>۱</sup>

ولی‌الله حسومی<sup>۲</sup>

زهرا نیکونژاد<sup>۳</sup>

### چکیده

**مقدمه:** خودکنترلی مدیریت بر خویشتن است که انسان به واسطه آن، خود را ملزم به انجام یا ترک برخی امور می‌کند. رسیدن به این مدیریت، از طریق مهار امیال بوده و مفهوم ضمنی آن، فرونشانی یا مهارکردن است که تأثیر به‌سزایی در سلامت روحی و معنوی دارد. هدف از این مقاله بیان راه‌های رسیدن به خودکنترلی و نقش آن در سلامت معنوی از دیدگاه قرآن و روایات است.

**روش:** نوشتار حاضر به روش توصیفی - تحلیلی، با رویکرد قرآنی - روایی انجام شده است.

**یافته‌ها:** پس از بررسی منابع اصیل اسلامی بیان می‌دارد، خودکنترلی یکی از مؤلفه‌های مؤثر در رسیدن به آرامش روان است. خویشتن‌داری زندگی را متعادل، صبر را زیاد و رابطه با معبود را مستحکم کرده و در نهایت به زندگی رنگ آرامش و سلامتی می‌دهد.

۱. دانشیار دانشکده الهیات، دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران. (نویسنده مسؤول)

Email: dr.khakpour@theo.usb.ac.ir

۲. استادیار دانشکده الهیات، دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران.

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم قرآنی زاهدان، زاهدان، ایران.

**بحث و نتیجه‌گیری:** قرآن و روایات برای رسیدن به خودکنترلی دو راهکار ترسیم نموده‌اند، الف - شناختی: از طریق خداشناسی، خودشناسی، جهان بینی و...؛ ب - رفتاری: به واسطه خوف و رجا، حیا و عفاف، صبر، روزه که باید این دو، توأمان ایجاد شود، مؤلفه‌های شناختی قدرت درون را افزایش می‌دهد و مؤلفه‌های رفتاری، توان برون را تقویت می‌نماید که این دو باعث حرکت انسان در جهت رسیدن به خودکنترلی می‌شوند.

### واژگان کلیدی

آموزه‌های دینی، تربیت، سلامت روان، خودکنترلی، خویشتن‌داری

## مقدمه

اسلام، دینی جامع و همه‌جانبه است که به همه مسائل اعم از اخلاقی، اقتصادی، اجتماعی و... توجه نموده است، ولی شاخص‌ترین مبحث در آموزه‌های وحیانی، مسأله شناخت انسان و نیازهای اوست؛ دین مبین اسلام، به همه نیازهای انسانی توجه کرده، راه‌های کنترل و پیشگیری و مهار نیازها را ذکر و نقش آن را در سلامت و ارتقای شخص و جامعه مطرح کرده است. از جمله مواردی که پیش روی جوامع بشری قرار دارد، مسأله نفس و غریزه‌های نفسانی است، غرائز، علاوه بر آنکه تأثیرات مثبتی در زندگی انسان دارند، اگر به خوبی و مطابق معیارهای ارزشی کنترل نشوند، عواقب بدی را بر جای خواهند گذاشت، لذا انسان موفق کسی است که بتواند میان امیال و غرائز تعادل برقرار کرده و راه افراط و تفریط در پیش نگیرد، از این حالت با عنوان «خودکنترلی» یاد می‌شود. «خودکنترلی» یا «خویشتن داری» مجموعه آموزه‌ها (راهکارها)یی است که انسان بکار می‌بندد تا بهتر بتواند بر نفس سرکش خویش غالب گردد و کردار و گفتار خود را در راه صحیح هدایت کند.<sup>۱</sup> به عبارت دیگر، «خودکنترلی» مراقبتی درونی است که بر اساس آن وظایف محول شده انجام و رفتارهای ناهنجار و غیر ارزشی ترک می‌شوند که در واقع نوعی مدیریت بر خویشتن است. حال سؤال اینجاست: از نگاه اسلام، چه تأثیرات متقابلی میان خودکنترلی و سلامت روان فرد و به تبع آن سلامت جامعه وجود دارد؟

مسئله کنترل و تسلط بر اعمال، زمینه ابتلا به بسیاری از گناهان را از بین می‌برد، لذا جوانی که چشم خود را کنترل کرده و عفت نگاه خویش را نگه می‌دارد، در دام شیطان گرفتار نمی‌شود، دل به یک نامحرم نمی‌بندد و به دنبال آن سراغ روابط نامشروع نمی‌رود. بنابراین به ضربه‌های روحی و جسمی نیز دچار

نمی‌گردد و قطعاً سلامت روان این جوان و به تبع آن سلامت جامعه نیز حفظ خواهد شد.

### الف - پیشینه تحقیق

تا جایی که نگارنده بررسی نموده، در رابطه با راه‌کارهای ایجاد خودکنترلی و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن و روایات، پژوهش مستقلی یافت نشد، اما آثاری با رویکردهای دیگر به رشته تحریر درآمده، از جمله: کتاب «بهداشت و سلامت روان: با نگرش به آموزه‌های دین و سیره معصومان (علیهم‌السلام)» (قاسمی، ۱۳۸۸ ش.) که به طور کلی به بحث سلامت روان از دیدگاه اسلام پرداخته است. کتاب «جوان، هیجان، خویشتنداری»: (گروه نویسندگان حدیث زندگی، ۱۳۸۶ ش.) که به جوانی، هیجانات این دوره و خویشتنداری در سن جوانی اشاره می‌کند، مقاله «الگوی از خودکنترلی در فرهنگ اسلامی» (زارع، ۱۳۸۴ ش.) که در آن خودکنترلی از دیدگاه اسلام، بررسی شده است. مقاله «بررسی عوامل ضعف خودکنترلی از منظر قرآن کریم» (دریساوی، ۱۳۹۲ ش.) که صرفاً به عوامل ضعف خودکنترلی از دیدگاه قرآن پرداخته، اما نوشته حاضر ضمن بیان راه‌کارهای تقویت خودکنترلی، کارکردهای تربیتی و نقش آن در سلامت روان را از دیدگاه قرآن و روایات بیان می‌کند که در نوع خود، دارای رویکردی نو می‌باشد.

### ب - مفهوم‌شناسی

مفهوم لغوی و اصطلاحی واژگان کلیدی ما را در تحلیل هرچه بهتر بحث کمک خواهد کرد که به شرح زیر می‌باشد.

## ۱- خودکنترلی

خودکنترلی توانایی پیروی از درخواست معقول، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیر انداختن ارضای یک خواسته در چارچوب پذیرفته شده اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر تعریف شده است. اساس خودکنترلی توانایی فرد در کنترل ارادی فرایندهای درونی و برون‌دادهای رفتاری است. (قدیری، ۱۳۸۹ ش.) به عبارت دیگر، خودکنترلی مراقبتی درونی است که بر اساس آن وظایف محول شده انجام و رفتارهای ناهنجار و غیر قانونی ترک می‌شود. در این دیدگاه خودکنترلی فرایندی است که بر اساس آن، افراد بدون اجبار و تهدید و تطمیع، به وظایف سازمانی خود تعهد نشان می‌دهند و از بیشترین توانشان در جهت پیشبرد اهداف سازمان استفاده می‌کنند. (زارع، ۱۳۸۴ ش.) در علم جامعه‌شناسی، از خودکنترلی به کنترل خویشتن تعبیر شده و در تبیین آن آمده است: «کنترل رفتار، عمل و اندیشه خود توسط فردی آگاه و مختار، کنترل خویشتن و احراز توان آن لازمه تحقیق آزادی است و خود از بلوغ ذهنی منبث می‌شود. کنترل خویشتن در مواردی به منظور اجتناب از آلام ناشی از لذت کنونی صورت می‌گیرد، ولی در مواردی دیگر در راه تصعید و ارتقای انسان به سوی مراحل برین تحقق می‌پذیرد.» (ساروخانی، ۱۳۷۶ ش.) همچنین در علم مدیریت، خودکنترلی حالتی است در درون فرد که او را به انجام دادن وظایفش متمایل می‌سازد، بدون آنکه عامل خارجی بر او نظارت داشته باشد. (الوانی، ۱۳۸۵ ش.)

پس خودکنترلی، نوعی مدیریت بر خویشتن است، که انسان به واسطه آن، خود را ملزم به انجام یا ترک برخی امور می‌کند.

در اصطلاح روان‌شناسی، خویش‌تنداری<sup>۲</sup> معمولاً برای توانایی کنترل رفتار تکانش از طریق مهار امیال فوری کوتاه‌مدت بکار برده می‌شود؛ مفهوم ضمنی غالب آن فرونشانی یا مهار کردن است. (پورافکاری، ۱۳۷۳ ش.)

خودداری، منع مؤثر قبلی، نوعی انتقال یادگیری منفی است که در آزمایش‌های تذکر و یادآوری‌های یادگیری دیده می‌شود. این موضوع به هنگام دخالت یادگیری پیشین در یادگیری‌های جدید پدید می‌آید و با «وضع قهقرایی» قابل تحقیق است. (فاخر، ۱۳۶۸ ش.)

آموزش خویش‌تنداری<sup>۳</sup>: یک روش روان‌درمان بخش برای مدارا با اضطراب یا سایر هیجانات ناراحت‌کننده. به مددجو آموخته می‌شود که به هنگام رویارویی با موقعیتی استرس‌آمیز افکار خود را متوقف سازد، احساس آرامش کند و بالاخره تقویت ناآشکار در مورد خود معمول بدارد. (پورافکاری، ۱۳۷۳ ش.)

## ۲- سلامت روان

سلامت: برخورداری کامل از رفاه جسمانی، روانی، اجتماعی - و نه صرفاً فقدان بیماری یا نقص عضو می‌باشد. (شعبانی، ۱۳۷۱ ش.)

روان: در لغت به معنی روح، جان و نفس ناطقه انسان (فراهیدی، ۱۴۱۰ ق؛ معین، ۱۳۸۰ ش.) و گاه به معنی «بُعد متحرک مَن» می‌باشد. (جعفری، ۱۳۶۲ ش.)

روان کلمه‌ای فارسی است که معادل آن در فرهنگ قرآن و حدیث، نفس یا شأنی از شئون روح و «قلب» است، و بیماری و سلامت روان در قرآن و حدیث غالباً به نفس، نسبت داده می‌شود که در فارسی از آن به «دل» تعبیر می‌شود. (طاهری، ۱۳۸۸ ش.)

سلامت روان به معنای تعادل و انسجام فراگیر در همه ابعاد جسمانی و نفسانی انسان است که تعقل و اندیشیدن، آگاهی، هدف‌داری، انصاف، عدالت، امانت‌داری،

حقیقت‌جویی و تسلیم در برابر آن، رشد مستمر و آرامش از جمله علائم آن است و در مقابل، بیماری روانی خارج‌شدن از حد اعتدال است که نادانی، عصیان، دنیاطلبی، ظلم و تعدی، ضعف اراده و سستی، اضطراب، ترس، خودپسندی، حسد و کینه‌ورزی و... از نشانه‌های آن می‌باشد. قرآن کریم جهالت را به عنوان پایه و اساس بیماری‌های دل و روان معرفی می‌کند و درمان آن را به نیز بر کسب آگاهی و دانش به ویژه علوم توحیدی استوار می‌داند. (همان)

بهداشت روانی به معنای سلامت تفکر می‌باشد و منظور نشان‌دادن وضع مثبت و سلامت روانی است که خود می‌تواند نسبت به ایجاد سیستم باارزشی در مورد ایجاد تحرک و پیشرفت و تکامل در حد فردی، ملی و بین‌المللی کمک نماید، زیرا وقتی سلامت روانی شناخته شد، نسبت به دستیابی به آن اقدام می‌شود و راه برای تکامل فرد و اجتماع باز می‌گردد. (حسینی، ۱۳۷۴ ش.)

### ج - راه‌های رسیدن به خودکنترلی از منظر قرآن و روایات

«خودکنترلی» مدیریت بر خویشتن است که با تقویت این نیرو، انسان می‌تواند بر نفس سرکش خود لگام زند و از انحرافات و جرایم دوری کند و به سوی کمال نهایی رهنمون شود. بنابر آموزه‌های دینی، کنترل نفس گاه با ترک گناه و معصیت و گاه با انجام واجبات دینی میسر می‌شود، لذا پژوهش حاضر برخی از راه‌های رسیدن به این مدیریت را در دو بعد «شناختی» و «رفتاری» بررسی می‌کند.

#### ۱- راه‌کارهای شناختی

در میان عوامل مؤثر در سلامت روان، معیارهای شناختی از اهمیت بیشتری برخوردار است، زیرا در اکثر موارد سلامت و یا بیماری روانی ریشه شناختی دارد. به همین علت است که در منابع اسلامی بر اصلاح معرفت‌ها و باورهای وهمی و

تغییر آن به معارف حق تأکید شده است. اسلام برای پیشگیری و درمان اختلال‌های روانی در زمینه شناخت و نگرش صحیح افراد نسبت به خود، هستی، خدا، زندگی، دنیا، افراد دیگر و سنت‌های حاکم بر جریان تکوینی، آموزش‌های لازم را داده است.

با دقت در آیات و روایات و مراجعه به منابع دینی برخی از مهم‌ترین راه‌کارهای شناختی رسیدن به خودکنترلی به شرح ذیل می‌باشد:

**۱-۱- خداشناسی:** خداوند سرچشمه هستی و تمام خیرات است. او بی‌نیاز مطلق بوده و هیچ کمبودی ندارد. خداوند محور تمام هستی است. ایمان و اعتقاد به این سرچشمه لایزال، انسان را از پوچ‌گرایی به هدف‌گرایی سوق داده و باعث می‌شود انسان در خود احساس نشاط نموده و هستی را از هست نمای خود بداند: «... لَئِذَا مَلَكَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ...» (مائده: ۴) اگر انسان خدا را مالک خود بداند هیچ‌گاه دچار سرگردانی و تحیر نمی‌شود. از نگاه قرآن اگر انسان خود را «عبد» بنامد و خداوند را «رب» پس می‌داند که جهان صاحب اختیاری دارد که همیشه به هستی نظارت می‌کند. انسان در چنین نگاهی رها نیست، بلکه همیشه در محضر خداست. (خاکپور، ۱۳۹۲ ش.) وقتی خود را در محضر خدا دید، و الطاف بی‌پایان خداوندی را به یاد آورد، ناخودآگاه حالتی در او نمایان می‌گردد و به سمت راه حق و صراط مستقیم گام برمی‌دارد. بلکه درونش شکل می‌گیرد، او را کنترل کرده و راه خطا و نسیان را بر او می‌بندد. به خویش‌داری رسیده و مدیریت خویش را بر عهده می‌گیرد. پس مهم‌ترین گام در رسیدن به خودکنترلی، خداشناسی می‌باشد.

**۱-۲- جهان‌بینی توحیدی:** هر شخص، چنانچه شناخت بهتر و صحیح‌تری از خود و جهان پیرامون خود پیدا کند، تسلط بیشتری بر هیجان‌ات خود خواهد داشت. کسی که سلسله نیازهای خود را در زندگی، به ترتیب و به دقت بررسی

کرده و نقاط قوت و ضعف خود را می‌داند، برای رسیدن به «خودشکوفایی» و تحقق همه استعدادهای خویش و یا رسیدن به الگوی شخصیت سالم و انسان کامل و آرمانی خویش، گام‌های محکم‌تری خواهد برداشت و هیجان‌های خویش را بهتر مدیریت خواهد کرد. (علوی مقدم، ۱۳۸۶ ش.)

اندیشیدن به صفات الهی (از جمله مالکیت خدا بر جهان و انسان)، تقدیر، معاد، گذرگاه‌بودن این جهان، لزوم رعایت حقوق دیگران، حفظ عزت و شرافت نفس و... به طور قطع، بر واکنش‌های هیجانی ما تأثیرگذار است. به تعبیر دیگر، واکنش‌های هیجانی هرکس، تابع معنایی است که او برای زندگی خویش قائل است. هر چقدر بینش ما از جهان به سمت جهان‌بینی توحیدی رود، اعتقادات ما محکم‌تر و راسخ‌تر شود، نیرویی درونمان بنام خویشتن‌داری شکل می‌گیرد که ما را در مدیریت هیجان‌ات موفق‌تر می‌کند.

**۳-۱- خودشناسی (معرفه‌النفس):** هدف اساسی از بعثت انبیا، هدایت انسان به سوی خدا است، ولی گام‌گذاشتن در این مسیر نیاز به آگاهی‌ها و اطلاعاتی دارد که انسان باید آن‌ها را بیاموزد تا در طی این طریق موفق شود. از جمله این که باید جهان و آفریننده آن را بشناسد، موقعیت خود در جهان، سعادت و کمال و راه‌های رسیدن به آن را بیابد. شهید مطهری در این زمینه می‌گوید: «خودشناسی به معنی این نیست که انسان مقام واقعی خویش را در عالم وجود درک کند، بداند خاکی محض نیست، پرتوی از روح الهی در او هست، بداند که در معرفت، می‌تواند بر فرشتگان پیشی بگیرد، بداند که او آزاد و مختار و مسؤول آبادکردن و بهترکردن جهان است. بداند که او امانت‌دار الهی است، بداند که بر حسب تصادف برتری نیافته است تا استبداد نورزد و همه چیز را برای شخص خود تصاحب کند و مسؤولیت و تکلیفی برای خویشتن قائل نباشد.» (مطهری، بی تا)

حضرت علی (ع) می‌فرماید: «کسی که خود را گرامی دارد، هوا و هوس را خوار شمارد.» (نهج‌البلاغه، کلمات قصار: ۴۴۹)

پس باید قدر خویش را بدانیم و نگذاریم دامن ما با وسوسه‌های نفس اماره به معاصی آلوده شود که بهشت جای پاکیزگان است: «همانا بهایی برای جان شما جز بهشت نیست، پس به کم‌تر از آن نفروشید.» (نهج‌البلاغه، خطبه ۴۵۶) بنابراین بهترین راه رسیدن به خودکنترلی، خودشناسی می‌باشد، چراکه اگر آدمی خود و ارزش وجودی خود را شناخت و دانست که ارزشش کم‌تر از بهشت نیست، خود را به کم‌تر از آن نمی‌فروشد. انسانی که به خودشناسی رسیده، خود را باور نموده، در مقابل وسوسه‌های نفسانی ایستادگی و مقاومت می‌کند و نتیجه این شناخت، رسیدن به سلامت روان است.

**۴-۱- داشتن ایمان قلبی (باور درونی):** ایمان قلبی، ایمانی است که در دل رسوخ کرده و دل آن را باور کرده باشد. آنچه می‌تواند انسان را کنترل کند فقط و فقط ایمان عاطفی و قلبی است. این ایمان اگر در دل کسی پیدا شد، چنانچه تمام غرائز هم طوفانی بشود، مثل برفی که بر کوه ببارد یا بادی که به کوه بوزد، دیگر نمی‌توانند این کوه را از ریشه برکنند. دیگر غرائز مانند برف و بادی است که بر یک درخت کهنسال وارد شوند و البته که نمی‌توانند آن را ریشه‌کن کنند. غریزه جنسی، حبّ مال، شهرت‌طلبی و همه و همه اگر چه طوفان‌هایی بسیار شدید هستند، اما در کوه ریشه‌دار (ایمان مؤمن) اثر ندارند. (مظاهری، ۱۳۸۹ ش.)

ویلیام جیمز فیلسوف و روانشناس آمریکایی می‌گوید: «ایمان نیرویی است که باید برای کمک به انسان در زندگی وجود داشته باشد، فقدان ایمان زنگ خطری است که شکست انسان را در برابر سختی‌های زندگی هشدار می‌دهد» و «میان ما

و خدا رابطه ناگسستنی وجود دارد، اگر ما خود را تحت اشراف خداوند متعال درآوریم و تسلیم او شویم، تمام آرزوهای مان تحقق خواهد یافت» (جیمز، بی تا) پس باور درونی، سدی است در برابر ورود رذایل در روح و روان آدمی، و رسیدن به این باور، نقش به سزایی در تقویت نیروی خودکنترلی و در پی آن، سلامت روان دارد.

**۵-۱- تعقل و تفکر:** عامل نیرومند دیگری که قادر است با به دست گرفتن مهار تمایلات حیوانی و هوس‌های شیطانی و هدایت انسان به مسیر سعادت، خواسته‌های نفسانی و احساسات تند او را تعدیل کرده، از ارتکاب معاصی محافظت نماید، نیروی تعقل، رشد فکری و پندگیری از سخنان حکمت‌آمیز است. قرآن کریم بسیاری از انحرافات و گناهان امت‌های گذشته را ناشی از جهل و نادانی و بکارنبستن نیروی عقل معرفی کرده است:

از منظر عقل، شناخت گناه کافی نیست، بلکه آشنایی با مسیرهای انحرافی زمانی ارزشمند است که انسان از حرکت به سمت انحراف خود را کنترل کند. تعقل، نیرویی است که با حاکم‌کردنش انسان می‌تواند در مقابل نفس بایستد. امام علی (ع) می‌فرماید: هر کس عقل را زنده کند، باعث مرگ نفس شده و درهای سعادت برایش باز می‌شود: «عقلش را زنده کرد و نفس خویش را کشت، تا آنجا که جسمش لاغر و خشونت اخلاقش به نرمی گرایید، برقی پر نور برای او درخشید، و راه را برای او روشن کرد و در راه راست او را کشاند و از دری به در دیگر برد تا به در سلامت و سرای جاودانه رساند، که دو پای او در قرارگاه امن با آرامش تن، استوار شد. این، پاداش آن بود که دل را درست بکار گرفت، و پروردگار خویش را راضی کرد.» (نهج‌البلاغه، خطبه: ۲۲۰)

اگر تعقل و تفکر در وجود انسان حاکم شوند، قطعاً جایی برای نفس اماره نخواهد بود: «خدا در درون یک مرد دو قلب (و دو مبدأ ادراک و اراده) قرار نداده»؛ (احزاب: ۴) دل یا جای خداست یا جای شیطان؛ به عبارت دیگر، یا جای عقل است یا نفس اماره. (هاشمی، ۱۳۸۸ ش.)

تفکر، بصیرت می آورد و سبب پندآموزی شده، قلب را جلا می دهد: «فکر جلادهنده عقل است» (رسولی محلاتی، ۱۳۷۸ ش.) عقل نورانی است که فرمان می دهد در مقابل خواسته های دل باید ایستاد و با اندیشه درباره عواقب پیروی از نفس، او را از پیمودن در گمراهی باز می دارد. آری تفکر و تعقل، دریچه های «خودشناسی» و «خداشناسی» را به روی انسان باز می کند و هنگامی که آدمی به معرفت الله و معرفت النفس رسید، ناخودآگاه نیروی بازدارنده ای را در وجود خود می یابد که این نیرو، او را از غرق شدن در فساد و گمراهی باز می دارد و از طرفی به سوی عبادت و تزکیه می کشاند و بدین ترتیب مراقبتی بنام «خودکنترلی» درون آدمی شکل می گیرد. به عبارت دیگر، اگر عقل قوی شود و شخص بتواند حسن و قبح را از هم تمیز دهد، مسلماً به خودکنترلی می رسد.

۶-۱- **تعلّم:** اسلام و روایات اهل بیت (علیهم السلام) درباره علم، تعلیم و تعلّم صحبت های فراوانی کرده اند. مرحوم صدوق، در اعمال شب قدر می فرماید: «ثلث آخر شب قدر فضیلتش بهتر از اول شب و ثلث اول و دوم است. ثلث آخر بهترین اوقات در تمام ایام سال است، یعنی در تمام سال به اندازه آن ثلث آخر از نظر فضیلت و قدر و منزلت، زمانی پیدا نمی شود. در جلسه مجتهدین، علما و آشنایان به دین مذاکره شد که در آن ثلث آخر شب، چه عملی افضل از همه اعمال است؟ همه گفتند: تعلیم و تعلّم. همچنین افلاطون در بیان خصوصیات مدینه فاضله اش می گوید: «اگر انسان عالم به صفات رذیله و صفات حسنه شد و اگر مضرات صفات

ردیله و خوبی‌های فضایل انسانی را فهمید، همان علم می‌تواند او را کنترل کند.» (مظاهری، ۱۳۸۹ ش.)

حال این سؤال پیش می‌آید: آیا علم می‌تواند منجر به خودکنترلی (کنترل غرائز) شود؟ خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «به درستی که از بندگان خدا، فقط عالمان هستند که از خداوند سبحان خشیت دارند» (فاطر: ۲۸) به دلیل قدرتی که عقل در شناخت و آگاهی نسبت به قضایا و گزاره‌های دینی دارد و در نتیجه به دلیل تأثیری که علم در تقویم و پالایش ایمان صحیح و سالم دارد، بین علم و ایمان صحیح، تلازم وجودی برقرار است و هنگامی که ایمان در دل رسوخ کند، ملکه تقوا درون آدمی تقویت شده و به خویشتن‌داری می‌رسد.

**۷-۱- وجدان اخلاقی (نفس لوّامه):** اسلام برای وجدان اخلاقی اهمیت زیادی قائل است و برای اهمیتش همین بس که قرآن به آن قسم خورده و علاوه بر قسم، آن را در ردیف و مجاور روز قیامت قرار داده است: «قسم می‌خورم به روز قیامت / و قسم می‌خورم به نفس ملامتگر» (قیامت: ۲-۱) و منظور از «نفس لوّامه» نفس مؤمن است، که همواره در دنیا او را به خاطر گناهانش و سرپیچی از اطاعت خدا ملامت می‌کند، و در روز قیامت سودش می‌رساند. (طباطبایی، ۱۳۷۴ ش.)

در مورد رابطه این دو سوگند با هم باید بگوییم: حقیقت این است که یکی از دلایل وجود «معاد» وجود «محکمه وجدان» در درون جان انسان است که به هنگام انجام کار نیک روح آدمی را مملو از شادی و نشاط می‌کند، و از این طریق به او پاداش می‌دهد، و به هنگام انجام کار زشت یا ارتکاب جنایت روح او را سخت در فشار قرار داده و مجازات و شکنجه می‌کند، به حدی که گاه برای نجات از عذاب وجدان اقدام به خودکشی می‌کند. وقتی «عالم صغیر» یعنی وجود انسان

در دل خود محکمه و دادگاه کوچکی دارد، چگونه «عالم کبیر» با آن عظمتش محکمه عدل عظیمی نخواهد داشت؟

و از اینجاست که ما از وجود «وجدان اخلاقی» پی به وجود «رستاخیز و قیامت» می‌بریم و نیز از همین جا رابطه جالب این دو سوگند روشن می‌شود؛ به تعبیر دیگر سوگند دوم دلیلی است بر سوگند اول (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴ ش.) گوش‌دادن به ندای وجدان اخلاقی از راه‌های رسیدن به خودکنترلی است، چراکه مطابق نص صریح قرآن، نفس لوامه تمیزدهنده فضائل و رذائل است، و از آنجا که سعادت دنیوی و اخروی در گروی انجام فضائل و دوری‌گزیدن از رذائل است، لذا گوش دل سپردن به ندای وجدان، عامل مؤثری در کنترل اعمال و رسیدن به خودکنترلی است.

**۸-۱- حزم (هوشیاری و دوراندیشی):** حزم یعنی انسان کارش را محکم بگیرد و به چیزی مورد اعتماد تکیه کند، (ابن منظور، ۱۴۱۰ ق.) حزم با این اوصاف یعنی احتیاط کردن. احتیاط بیشتر در زمان حال معنی دارد تا در آینده، یعنی فرد احتیاط‌کننده صبر و آرامش و توقف و درنگ می‌کند نه این‌که نقشه بکشد و آینده‌ای بسازد. به این روایت توجه کنید: «قَالَ حَدَّثَنَا أَبِي عَنِ الْمُعَاظَا بْنِ عِمْرَانَ عَنْ إِسْرَائِيلَ عَنِ الْمُقْدَامِ بْنِ شُرَيْحِ بْنِ هَانِيٍّ عَنِ أَبِيهِ شُرَيْحٍ قَالَ: سَأَلَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (ع) ابْنَهُ الْحَسَنَ بْنَ عَلِيٍّ فَقَالَ يَا بُنَيَّ مَا الْعَقْلُ قَالَ حِفْظُ قَلْبِكَ مَا اسْتَوْدَعْتَهُ قَالَ فَمَا الْحَزْمُ قَالَ أَنْ تَنْتَظِرَ فُرْصَتَكَ وَ تُعَاجِلَ مَا أَمْكَنَكَ...؛ ... فرمود: حزم (هوشیاری، دوراندیشی) چیست؟ پاسخ داد: آنکه منتظر فرصت باشی و در امور خیری که برایت ممکن است شتاب ورزی...» (ابن بابویه، ۱۴۰۳ ق.)

فیروزی‌یافتن به حزم و خودداری است و حزم بکارنداختن اندیشه است و اندیشه به نگهداری اسرار و نهانی‌ها است (پس هر که سرّ و نهان خویش فاش

کند رأی و اندیشه را محافظت نکرده از حزم و دوران‌دیشی خارج گشته و در نتیجه به مقصودش نمی‌رسد). (فیض الاسلام، ۱۳۷۹ ش.)

بنابراین حازم، چون دوران‌دیش و آینده‌نگر است، بر نفس خویش فائق آمده و به خودکنترلی می‌رسد که ثمره این پیروزی، سلامت روان است.

**۹-۱- یاد مرگ:** مرگ سرنوشت نهایی و حتمی همه آدمیان است، که چاره‌ای جز پذیرش آن ندارند بر این اساس، اندیشیدن در این سرنوشت تغییرناپذیر، امری طبیعی و عقلانی است. علی (ع) «از کسی که مرگ را فراموش می‌کند، در حالی که مردگان را می‌بیند، اظهار شگفتی می‌کند» و برای آنان که پند و عبرت پذیرند: «دیدن جنازه [ابی‌جان] را بهترین موعظه می‌داند.» همچنین برای فرونشاندن آتش زیاده‌خواهی و تجاوز، آدمیان را به این نکته یادآور می‌شود که: «همانا بهره شما از زمین گسترده و پهناور، طول و عرض قامت شما در قبر است.»

مرگ، انسان‌ها را در جایگاه شایسته و حقیقی خود قرار می‌دهد. بدین معنی که آن فروتنی و خشوعی که لازمه بندگی انسان در پیشگاه پروردگار بی‌همتاست، اگر در زندگی مادی او به ظهور نرسد، با فرارسیدن لحظه مرگ، آثار ضعف و تسلیم سراسر وجود آدمی را فراخواهد گرفت، و او را به فروتنی وادار خواهد نمود. (اسماعیلی یزدی، ۱۳۸۵ ش.)

بنابراین اعتقاد به معاد و یاد مرگ، نه تنها مشکلات روحی و روانی انسان‌ها را می‌تواند بگشاید، بلکه این عقیده در تعدیل و رهبری غرائز انسانی، پرورش فضائل اخلاقی، و تأمین عدالت اجتماعی نقش مؤثری ایفا می‌کند. تکرار مکرر یاد مرگ، خودکنترلی را در انسان تقویت می‌کند و در نتیجه سلامت روان را در پی دارد.

## ۲- راه کارهای رفتاری

برخی راه کارهای رفتاری رسیدن به خودکنترلی از دیدگاه آیات و روایات به شرح ذیل می باشد:

۱-۲- **خوف و رجا:** مهم ترین راهکار رفتاری که نقش مهمی در کنترل نفس و تنظیم رفتار دارد، «خوف و رجا» می باشد. خوف، عاملی بازدارنده و کنترل کننده و امید، نیروی محرک انسان است، انسان بدون امید هیچ حرکت و تلاشی در زندگی نخواهد داشت. ابن فارس و ابن منظور، خوف را به «فرع» معنا کرده اند. (ابن فارس، بی تا؛ ابن منظور، ۱۴۱۰ ق.) همچنین ابن فارس برای رجا دو اصل قائل است که یکی برأمل و دیگری برکنار یک شی دلالت می کند. (ابن فارس، بی تا)

پیامد دردآور رفتارهای منفی در آینده، از اموری هستند که اگر درک شوند موجب برانگیخته شدن ترس می گردند. اگر ترس برانگیخته شود، انسان برای دوری از تهدیدات، اقدام کرده و از منبع تهدید می گریزد، زیرا به طور فطری از خصیصه دفع ضرر برخوردار بوده و از زیان گریزان است. این گریز در عرصه اخلاق به مهار نفس و تغییر و تنظیم رفتار منجر می شود. در آیات و روایات مختلفی به این حقیقت اشاره شده است: «و هر کس از حضور در پیشگاه عزّ ربوبیت بترسید و از هوای نفس دوری جست. همانا بهشت منزلگاه اوست.» (النازعات: ۱-۴۰)

این آیه شریفه رابطه ای میان خوف و بازداری برقرار و بدین سان اشاره کرده که ترس موجب بازداری نفس از هوس می شود. همچنین خداوند متعال در قرآن کریم می فرماید: «و هر که از مقام (قهر و کبریایی) خدایش بترسد او را دو باغ بهشت خواهد بود.» (الرحمن: ۴۶)

امام زین العابدین (ع) در تبیین نقش کنترلی خوف می‌فرماید: «واشعروا قلوبکم خوف الله... فانه من خاف شيئاً حذرهُ و من حذر شيئاً ترکهُ.» (کلینی، ۱۴۰۷ ق؛ حرّانی، ۱۴۰۴ ق.)

خوف و رجا ملازم یکدیگرند و قابل جدایی از یکدیگر نیستند؛ امام صادق (ع) می‌فرماید: «خوف، رقیب و دیده‌بان دل است و رجاء شفیع نفس است و هر کس معرفتش به خدا بیشتر باشد خوف او از خدا افزون‌تر است. خوف و رجا دو بال ایمان هستند که مؤمن به وسیله آنها به سوی رضوان الهی پرواز می‌کند. امید و ترس، دو چشم عقل هستند که با آنها وعده و وعید الهی را می‌بیند. رجاء بنده را به فضل الهی می‌خواند و موجب حیات قلب می‌گردد.» (امام صادق (ع)، ۱۴۰۰ ق.)

البته خوف و رجا از صفات پسندیده و سفارش شده اسلام هستند، ولی باید در حد اعتدال باشند، نه افراط و تفریط؛ در همین زمینه امام صادق (ع) می‌فرماید: «آن‌گونه به خدا امیدوار باش که جرأت بر معصیت پیدا نکنی و آن‌گونه از خدا بترس که از رحمت او مأیوس نگردی.» (مجلسی، ۱۴۰۳ ق.)

هرچند خوف و رجا دو عنوان مستقل به شمار می‌روند، اما موفقیت کنترل نفس و تنظیم رفتار، بسته به همراه‌بودن و متوازن بودن آنهاست. بدون این ویژگی امکان تبدیل این دو به عنوان عاملی برای کنترل نفس و تنظیم رفتار وجود ندارد، (پسندیده، ۱۳۸۹ ش.) زیرا اگر در حد اعتدال نباشند، نتیجه معکوس خواهد داشت؛ خوف به ناامیدی و رجا به امید واهی و فراتر از حد می‌انجامد، و هیچ‌یک از این افراد تلاشی در زمینه کنترل نفس خود نخواهد کرد. بنابراین اگر خوف و رجا از حد اعتدال خارج شوند، نه تنها نقش تربیتی و بازدارنده ندارند، بلکه به نوعی اثر معکوس دارند، ولی اگر تعادل در میان این دو صفت برقرار شود، مسلماً خوف از

مقام پروردگار و امید به رحمت بی‌منت‌های وجودی لایزال، انسان را به خودکنترلی و تسلط بر اعمال و گفتار می‌کشاند.

**۲-۲- حیا و عفاف:** حیا یکی از مهم‌ترین صفات نفسانی است که تأثیر فراوانی بر حوزه‌های مختلف زندگی اخلاقی ما دارد. نقش بارز این تأثیر، بازدارندگی است. منشأ پیدایش این حالت در انسان درک حضور در محضر ناظری آگاه، محترم و گرانمایه است.

حیا: دگرگونی حال و انکساری که به دلیل ترس از آنچه عیب شمرده و نکوهش می‌شود، حاصل می‌گردد. (طریحی، ۱۴۰۸ ق.). حیا، انقباض نفس از زشتی‌ها و ترک آن به همین دلیل (زشت‌بودن) است. (راغب اصفهانی، ۱۴۱۰ ق.).

عفت در لغت به معنای کفّ و خودنگهداری است: «العفه حصول حاله للنفس تمنع بها عن غلبه الشهوه؛ عفت، حاصل‌شدن حالتی در انسان است که با آن از غلبه شهوت جلوگیری می‌شود.» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ ق.).

یکی از مهم‌ترین عوامل تنظیم و کنترل رفتار «حیا» ست. «حیا» در نظام تربیتی اسلام از جایگاه والایی برخوردار است. پیامبر (ص) خلق و خوی اسلام را حیا معرفی کرده و فرموده است: «حیا همه دین است.» (ابن ماجه، ۱۳۹۵ ق.). امیر المؤمنین نیز ارزش عفت را این‌گونه بیان می‌کند: «مجاهد شهید اجرش بیشتر از کسی نیست که بر گناه قدرت دارد، اما خویشتن‌داری می‌کند. چنین شخص خویشتن‌داری نزدیک است که فرشته‌ای از فرشتگان خدا باشد.» (نهج البلاغه، کلمات قصار، ۴۷۴)

اگرچه چهره بارز و جوهره حیا، بازدارندگی از ارتکاب اعمال زشت است، مسلماً این بازدارندگی، انجام اعمال نیک را در پی خواهد داشت. آری حیا و عفت، عاملی

بازدارنده و کنترل کننده است که نفس سرکش را از آلوده شدن در گرداب گناه حفظ می کند.

۲-۳- تجربه (عبرت گرفتن): عبرت در لغت به معنای حرکت و گذر از چیزی به چیز دیگر است. (فراهیدی، ۱۴۱۰ ق؛ ابن فارس، بی تا) برخی دیگر، عبرت را حالتی می دانند که انسان به وسیله آن از شناخت آنچه مشاهده می شود، به شناخت آنچه مشاهده نمی شود، می رسد. (زبیدی، ۱۴۱۴ ق؛ راغب، ۱۴۱۲ ق.)  
و اما عبرت چیست؟ و چه نقشی در خودکنترلی دارد؟

عبرت گیری که بهره برداری از تجربه می باشد، بارها مورد سفارش امامان معصوم (علیهم السلام) بوده است:

امام حسین (ع) می فرماید: «تجربه های طولانی وسیله افزایش خرد است.» (حکیمی و همکاران، بی تا)

امیر المؤمنین (ع) بیان می فرماید: «آگاه باشید همانا گناهان چون مرکب های بد رفتارند که سواران خود (گناهکاران) را عنان رها شده در آتش دوزخ می اندازند. اما تقوا، چونان مرکب های فرمانبرداری هستند که سواران خود را، عنان بر دست، وارد بهشت جاویدان می کنند.» (نهج البلاغه: خطبه ۱۶)

بنابراین عبرت، یعنی قرار گرفتن در موقعیت های مشابه موجب تقویت تقوی و خویشن داری می شود.

۲-۴- صبر: در راه رسیدن به خودکنترلی، تنها شناخت گناه و آشنایی با مسیرهای انحرافی کافی نیست، بلکه این شناخت و معرفت، زمانی باارزش است که انسان بتواند در پرتو آن خود را از افتادن در گرداب شیطان نجات دهد و به عبارت دیگر بتواند خود را و خواسته های نفسانی خود را در مسیر خیر و صواب قرار دهد و به خویشن داری برسد. البته این پیشگیری کار آسانی نیست و تنها در

پرتو صبر و استقامت، شدنی می‌باشد و انسان تنها با نیروی صبر می‌تواند خود را در مقابل گناه و خطا کنترل کند.

مسلماً ایستادگی در مقابل نفس اماره بسیار سخت است، لذا صبر و استقامت در مقابل نفس را جهاد اکبر خوانده‌اند. حضرت علی (ع): «پاداش مجاهد شهید در راه خدا، بزرگ‌تر از پاداش عفیف پاکدامنی نیست که قدرت بر گناه دارد و آلوده نمی‌گردد، همانا عفیف پاکدامن، فرشته‌ای از فرشته‌هاست.» (نهج‌البلاغه، کلمات قصار، ۴۷۴)

پس انسان اگر نیروی صبر را در خود تقویت کند، می‌تواند در برابر خواسته‌های نفسانی محکم و استوار بایستد و مرتکب اعمال ناشایست نشود. به عنوان مثال: جوانی که برای ازدواج، زمینه و آمادگی لازم را نداشته باشد، اگر صبور نباشد، ممکن است برای ارضای غریزه خود در دام شیطان بیفتد، ولی اگر صبور باشد، بر نفس خود فائق می‌آید و خود را در برابر فریب شیطان کنترل می‌کند. بنابراین صبر رابطه مستقیمی با خویش‌داری دارد.

**۵-۲- روزه‌گرفتن:** یکی از فواید بزرگ روزه، تربیت روح و تقویت اراده و تعدیل غرایض انسانی است. روزه‌دار در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی و خودداری از سایر لذایذی که باید از آن چشم‌پوشد، روح و اراده خویش‌داری را تقویت می‌کند، روی این اصل مقصود از روزه به دست‌گرفتن زمام نفس سرکش و تسلط بر شهوات و هوس‌هاست. (حیدری نراقی، ۱۳۸۹ ش.)

قرآن کریم در اشاره‌ای بسیار کوتاه اما پرمغز و پرمعنی حقیقت روزه و هدف از آن را بیان فرموده است. در آیه ۱۸۳ سوره بقره می‌خوانیم: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید! روزه بر شما واجب شد همان‌گونه که بر پیشینیان شما واجب گردید باشد که پرهیزکار شوید.» خداوند فلسفه تشریح روزه را که در آیه گذشته نیز

جریان داشته بیان می‌کند و می‌فرماید: «لعلکم تتقون» رسیدن به مرحله تقوا هدف روزه و حقیقت آن است. از این عبارت کوتاه می‌توان دنیایی از معنا را فهمید، چراکه تقوا «خیر دنیا و آخرت» و «سرآمد همه کارهاست» و رسیدن به این مهم، یعنی نهایت کمال آدمی و سعادت دنیا و آخرت.

پس، روزه تمرینی است برای رسیدن به خودکنترلی. در حقیقت مهم‌ترین فلسفه روزه همین اثر اخلاقی و تربیتی است. بنابراین یکی از فواید روزه این است که انسان را برای پیکار داخلی آماده می‌سازد و نیروی شکیبایی او را در برابر نفس سرکش زیاد می‌کند.

**۶-۲- محاسبه و مراقبه:** کسانی که طالب سعادت ابدی هستند و می‌خواهند انسانی زیست کنند باید در هر شبانه‌روز دوبار به حساب نفس خود برسند. به کارهایی ناروا که مرتکب شده‌اند توجه کنند و با دقت سود و زیان آن را بسنجند و این مطلب در خلال روایات متعددی آمده و اولیای دین این وظیفه مقدس و انسان‌ساز را اکیداً به مسلمانان توصیه نموده‌اند. رسول اکرم (ص) فرمود: صبح و شام در یاد خدا بودن بهتر است از این که شمشیرهایی برای جهاد در راه خدا شکسته شود. یعنی آن کس که اول صبح به یاد خدا حساب نفس خود را می‌رسد به خاطر می‌آورد کارهای بدی را که در شب انجام داده از خدا آمرزش می‌خواهد و توبه می‌کند. (حر عاملی، ۱۴۰۹ ق.) حضرت علی (ع) در این باره فرموده‌اند: «قیدوا انفسکم بالمحاسبه و املکوها بالمخالفه.» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ ق.)

خدای متعال نیز ضمن امر به این حقیقت می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، از خدا پروا دارید و هر کسی باید بنگرد که برای فردا [خود] از پیش چه فرستاده است و [باز] از خدا بترسید. در حقیقت، خدا به آنچه می‌کنید آگاه است.» (حشر: ۱۸)

وقتی انسان با محاسبه، به نقاط ضعف و قوت خود پی برد، باید به عمل یا ترک عمل پرداخته و از نفس خود مراقبت کند تا خطا نرود. حضرت علی (ع) می‌فرماید: «خدا رحمت کند کسی را که چون سخن حکیمانه بشنود، خوب فرا گیرد، و چون هدایت شود بپذیرد، دست به دامن هدایت‌کننده زند و نجات یابد، مراقب خویش در برابر پروردگار باشد، از گناهان خود بترسد، خالصانه گام بردارد.» (نهج‌البلاغه، خطبه ۷۶)

اگر انسان خود را در محضر خدا ببیند و عظمت خدا را درک کند، هیچ‌گاه گرفتار کید و مکر نفس اماره و شیطان نمی‌شود؛ درک این واقعیت که عالم محضر خداست و اوست که حاکم در قیامت است و حسابرسی می‌کند، دژی محکم در برابر حمله نفس اماره و شیطان است و انسان می‌تواند به بالاترین مرتبه کمال - که نفس مطمئنه است - برسد و هنگامی که به چنین درجه‌ای رسید، به طور کامل بر نفس خویش غالب شده، مدیریت نفس را به دست می‌گیرد و به خویشنداری می‌رسد، که این کنترل، عاملی مؤثر در سلامت روان و رسیدن به سلامت معنوی انسان است.

#### د - کارکردهای تربیتی خودکنترلی و نقش آن در سلامت روان

از نگاه قرآن و روایات، خودکنترلی با استفاده از رویکردهای شناختی حاصل می‌شود که ارکان آن را «خداشناسی، خودشناسی، تعقل، تفکر، تعلم و...» تشکیل می‌دهد و همه این‌ها وقتی مدیریتی پایدار بر نفس را به همراه دارند که با رویکردهای رفتاری «حیا، عفاف، تجربه، صبر و...» همراه شوند و هیچ‌گاه از حد اعتدال خارج نشوند. بر همین اساس کارکرد تربیتی خودکنترلی زمانی حاصل

می‌شود که مطالب پیش‌گفته، هم زمان در انسان ساری و جاری باشند. حال به کارکردهای تربیتی خودکنترلی در پرتو راهکارهای شناختی و رفتاری می‌پردازیم:

### ۱- تعادل در زندگی

یکی از کارکردهای مهم خودکنترلی، ایجاد تعادل در زندگی است. اگر انسان به تقدیر و قانون طبیعت باور داشته باشد، در زندگی در وضعیتی قرار نمی‌گیرد که از مستی و بی‌خیالی به انحراف مبتلا شود و نه در آن حد ناراحت و غمگین می‌شود که این حالت او به افسردگی بیانجامد. این فرد نه سرمست است و مغرور و نه فردی نالان و ناراضی. احساس آرامش یک پدیده روحی و روانی ارزشمند است که از راضی‌بودن به تقدیر و قدرت پروردگار، نشأت می‌گیرد. کسی که به مقدرات الهی و آنچه خدا برایش رقم زده است، راضی باشد، می‌تواند راحت زندگی کند.

مسئله تعدیل غرائز، مهم‌ترین مسأله در فصول زندگی انسان‌ها، مخصوصاً طبقه جوان می‌باشد. مثلاً تمایلات جنسی در دختر و پسر در فصل بلوغ، تجلی می‌کند و در آغاز جوانی، به اوج قدرت می‌رسد. در این موقع، اعتقاد به معاد و کیفی‌های الهی این غریزه را مهار کرده و انسانی را پرورش می‌دهد که در اطلاق خلوت، در برابر زن جوان و بسیار زیبا که به او فرمان آماده باش می‌دهد و می‌گوید: «هیت لک؛ آماده باش». سرسختانه مقاومت می‌کند و زن متجاوز را، پند و اندرز می‌دهد و می‌گوید «معاذالله؛ بخدا پناه می‌برم...»

«و آن زن که یوسف در خانه‌اش بود از او تمنای کامجویی کرد و درها را بست و گفت بشتاب بسوی آنچه برایت مهیاست، گفت پناه می‌برم به خدا او پروردگار من است مقام مرا گرامی داشته، مسلماً ستمکاران رستگار نمی‌شوند.» (یوسف: ۲۳)

در تاریخ زندگی انسان‌های با ایمان، سرگذشت‌های آموزنده‌ای وجود دارد، که ما را به اهمیت اعتقاد به معاد رهنمون می‌باشد. حس غضب و خشم، از نظر قدرت، کم‌تر از غریزه جنسی نیست، گاهی حس انتقام به اوج خود می‌رسد و می‌خواهد هر نوع مانع و رادع را، از پیش پای خود بردارد. در این مواقع جز ترس از انتقام الهی، و خوف از دوزخ، چیزی نمی‌تواند آتش خشم انسان‌ها را خاموش سازد. نتیجه آنکه مدیریتی بر خویشتن به نام خودکنترلی حاصل می‌شود، از اثرات این مدیریت، ایجاد تعادل در زندگی و تقویت سلامت روان است.

## ۲- شوق انگیزی

انسان خودنگهدار (متقی) لذت و نورانیت واقعی عبادت را می‌چشد و چون به سرانجام خویش که بهشت جاویدان است، واقف می‌باشد هر لحظه بر شوق و ذوق او افزوده می‌شود.

راستی که سرنوشت متقین جایی جز بهشت نمی‌تواند باشد: خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «بگو: آیا این [عقوبت] بهتر است یا بهشت جاویدان که به پرهیزگاران وعده داده شده است که پاداش و سرانجام آنان است؟» (فرقان: ۱۵)

انسان با تقویت نیروی خودکنترلی و رسیدن به مرحله تقوی و آگاهی از جایگاه امن و ایمن خویش نزد پروردگار، از لحاظ روحی و روانی به مرتبه‌ای می‌رسد که دیگر نگرانی و اضطراب برایش معنایی ندارد و کسی که عاقبت کارش قرب معبود باشد، شوق لقاءالله روز به روز در او بیشتر خواهد شد و مسلماً تلاش بیشتری در جهت رسیدن به هدف می‌کند.

**۳- نداشتن خوف**

خوف اگر از شهوات باز دارد عفت، اگر از حرام باز دارد ورع، اگر از شبهات باز دارد تقوا، و اگر از هرچه جز زادراه آخرت است باز دارد، صدق نامیده شود. (غزالی، ۱۳۶۸ ش.)

کسانی که صفت «خودکنترلی» را در خود تقویت کرده‌اند، در پی این صفت، ایمان خود را نیز محکم و استوار کرده‌اند و در سایه ایمان و یقین قلبی در برابر مشکلات، ترس در وجودشان نیست و به خود حزن و غمی راه نمی‌دهند، «آگاه باشید (دوستان) و اولیای الهی نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند» (یونس: ۶۲)

شخصی که خلافی ندارد و خدا را نیز عادل می‌داند که کسی را بی‌گناه عذاب نمی‌کند و باور دارد زیر چتر حمایت خدای قادر مهربان است، وجهی ندارد که بترسد یا غمگین باشد. بلی ترس و غم، از آن متخلفان و متمردان از دستورهای خدا و بالاخره از آن دشمنان خداست. هنگامی که ترس، اندوه و اضطراب رخت بربندد، آرامش و روان سالم جای‌گزین آن خواهد شد.

**۵- تقویت قدرت صبر و استقامت**

طبق آیات قرآن کریم، از آثار خویش‌داری (تقوا)، صبر است: «و در سختی و زیان، و به هنگام جنگ شکیبایانند، آنانند کسانی که راست گفته‌اند و آنان همان پرهیزگارانند.» (بقره: ۱۷۷)

امیر مؤمنان حضرت علی (ع) نیز صبر را از آثار تقوا و خودکنترلی می‌دانند. از منظر ایشان، متقی در سختی شکیباست: «و صَبْرًا فِي شِدَّةٍ» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳) و آنان به واسطه‌ی صبر و شکیبایی‌شان در تحمل سختی‌ها و مشکلات گذرای دنیوی، به معامله‌ای سودمند با خداوند در می‌آیند: «روزهایی اندک شکیبایی کردند که برایشان آسایشی بلندمدت را به ارمغان آورد و این معامله‌ای

سودبخش است که خداوند برایشان فراهم ساخت...»، (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳) چراکه خداوند انتقام‌گیرنده حق صابرين از ستمکاران است: «اگر به او ستم شود شکیبایی می‌ورزد تا انتقامش را خداوند بگیرد.» (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳)

انسان صبور در شدائد و سختی‌ها مهار نفس خویش را در دست گرفته و آن را کنترل می‌کند. او، خود و کارهایش را به خدا می‌سپارد و در سایه الطاف خداوندی آرامشی وصف ناپذیر را به دست خواهد آورد.

#### ۶- ورع

ورع، عبارت است از نگهداری کامل و حفظ نفس در آخرین مرتبه و در عین حال، هراسان‌بودن از لغزش، یا سخت‌گیری بر نفس است برای تعظیم حق. (گیلانی، ۱۳۷۷ ش.)

امام خمینی (ره) درباره مراتب ورع می‌نویسند: «ورع عامه، اجتناب از کبائر است و ورع خاصه، اجتناب از مشتهات است برای خوف وقوع در محرمات. ورع اهل زهد، اجتناب از مباحات است، برای احتراز از وزر آن، و ورع اهل سلوک، ترک نظر به دنیا است برای وصول به مقامات، و ورع مجذوبین، ترک مقامات است برای وصول به باب‌الله و شهود جمال‌الله و ورع اولیا، اجتناب از توجه به غایت است.» (امام خمینی (ره)، ۱۳۸۷ ش.)

«حضرت امام صادق (ع) فرمود: ببند دریچه اعمال جوارح را از چیزهایی که به قلب تو ضرر می‌زند و خوبی و احترام تو را که نزد پروردگار هست زائل می‌کند و حسرت و پشیمانی را در روز قیامت باقی گذارد، در نتیجه در مقابل معاصی و اعمال زشت خود شرمنده خواهی شد. شخص با ورع (پرهیزکار) محتاج به سه اصل است:

الف - چشم‌پوشی از لغزش‌ها و خطاهای مردم، خواه نسبت به خداوند یا درباره تو.

ب - ترک کردن خطا و خلاف در مقابل مردم نسبت به خدا یا درباره مردم.  
 ج - برابردن ثناگویی و بدگویی مردم درباره تو، که از هیچ کدام مسرور یا ناراحت و متأثر نگردی.» (امام صادق (ع)، ۱۳۶۰ ش.)  
 پس، یکی دیگر از فواید و آثار خودکنترلی، ورع و پرهیزکاری می‌باشد، شخص پرهیزکار توانایی کنترل خویشتن را دارد و در پی آن به سراغ لغزش نمی‌رود، لذا در معرض آسیب‌های روحی و روانی قرار نمی‌گیرد، چراکه گناه و خطا بیشترین اثر را بر روی روح و روان آدمی می‌گذارند.

#### ۷- بلندهمتی

یکی دیگر از کارکردهای خویشتن‌داری در زندگی انسان، شکل‌گیری صفتی به نام همت بلند و متعالی می‌باشد. برخی از حالت‌ها و صفت‌های خوب انسانی، هرگاه در وجود فرد شکل می‌گیرد، ویژگی‌های شایسته دیگری را نیز به همراه می‌آورد. به عبارت دیگر، «همت عالی» خوی پسندیده‌ای است که به برکت آن، خصلت‌های روحی زیبایی، چون بی‌اعتنایی به دنیای فریبنده، رهایی از حرص و طمع به اموال دیگران و بسنده‌نکردن به درجه‌های پایین علمی و معنوی نیز نصیب انسان می‌شود. علی (ع) با توجه به این نکته، دو ثمره دیگر بلندهمتی را «بردباری» و «پرهیز از شتابزدگی» در کارها بیان می‌کند و می‌فرماید: «بردباری و درنگ [به موقع]، دو چیز هم آهنگند که از همتی عالی سرچشمه می‌گیرند.» (نهج‌البلاغه، حکمت ۴۶۰)

در پرتو همت عالی، انسان در آزادگی و آزادمنشی تا به آن جا اوج می‌گیرد که تکلیف‌ها و عبادت‌های خویش را تنها برای رضای محبوبش به جا می‌آورد، نه برای طمع بهشت و نه ترس از دوزخ او. همان‌گونه که علی (ع) این مطلب را چنین بازگو می‌کند: «همانا گروهی، خدای را به انگیزه پاداش می‌پرستند؛ این عبادت تجارت

پیشگان است. گروهی او را از ترس می‌پرستند، این عبادت برده‌صفتان است و گروهی او را برای آنکه او را سپاس‌گزاری کرده باشند می‌پرستند، این عبادت آزادگان است.» (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۳۷)

هرگاه انسان بدان‌جا رسید، که کارهایش را فقط و فقط برای خدا انجام داد، همتش بلند شده و در پرتو آن به آرامشی روحی و روانی دست خواهد یافت، زیرا تنها مقصودش رسیدن به قرب الهی و تمام تلاشش نیل به این هدف مقدس است.

### ۸- قناعت

قناعت، یعنی سیربودن چشم و دل از مظاهر دنیا و پرهیز از فزون‌خواهی که از والاترین کمالات انسانی به شمار می‌آید. به تعریف امیر مؤمنان علی (ع) «قناعت بستری برای زندگی متعالی و والا» و «عاملی برای رهایی به زندگی‌ای پاکیزه و گوارا» است. در واقع، انسان‌های عاقبت‌نگر و باهوش، برای رسیدن به دولت‌مندی و بی‌نیازی حقیقی، به راه قناعت می‌روند، نه سراغ زراندوزی و انباشت ثروت.

گفتنی است، برخی قناعت را بسنده کردن به فقر یا وضع موجود و اوضاع نکبت‌بار فهمیده‌اند. در حالی که چنین برداشتی نادرست و با روح دین و موازین آن ناسازگار است، چراکه هیچ پدیده اجتماعی‌ای به اندازه فقر، از طرف دین محکوم نشده است. علی (ع) به فرزندش محمد بن حنفیه فرمود: «پسرم! همانا از تنگ‌دستی، بر تو بیمناکم. پس، از آن بر خدا پناه بر که تنگ‌دستی، دین را زیان رساند، خرد را سرگردان کند و دشمنی پدید آورد.» (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۱۹)

بنابراین قناعتی که علی (ع) انسان‌ها را بدان فراخوانده است، بسنده کردن به فقر و ناداری نیست، بلکه راضی شدن به کفاف است، یعنی آدمی به مقدار معقول و متعادل در زندگی رضایت دهد و خود را اسیر آز و فزون‌خواهی نکند. چنانکه خود فرموده است: «هرکه به کفاف قناعت کند، او را به پاکی کشاند.» (حکیمی، بی تا)

انسانی که اهل قناعت شد، به فرموده مولایش علی (ع) «به اندازه کفاف بسنده می‌کند، تا آسایش، گشایش و آرامش را به دست آورد.» همچنین قناعت موجب آزادی انسان از غل و زنجیر آزمندی است، نه مانع استفاده از امکانات در حد متعارف و معقول و این‌گونه بهره‌مندی از امکانات، زمینه درست‌رسیدن به کمالات است. بنابراین خودکنترلی و مدیریت خواسته‌ها، انسان را از حرص و طمع دور و به سمت قناعت سوق می‌دهد. اگر قناعت سرلوحه زندگی باشد، تلاش‌ها جهت‌دار و هدفمند خواهد بود و آرامش روان را در پی خواهد داشت.

### نتیجه‌گیری

خودکنترلی توانایی پیروی از درخواست معقول، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیرانداختن ارضای یک خواسته در چارچوب پذیرفته‌شده اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر است که از نگاه قرآن و روایات راه رسیدن به آن، دو رویکرد شناختی و رفتاری به صورت توأمان می‌باشد؛ راهکار شناختی همچون خداشناسی، خودشناسی و رفتاری مثل صبر، خوف، رجا، حیا که انسان را در رسیدن به این مدیریت یاری می‌کنند. از اثرات تربیتی خودکنترلی بر روح انسان، ایجاد تعادل در زندگی، ورع، بلندهمتی و... می‌باشد. هنگامی که چنان صفات پسندیده‌ای درون آدمی شکل گرفت، زندگی سراسر آرامش می‌شود و دغدغه و اضطراب، دیگر در آن جایی ندارد.

## پی‌نوشت‌ها

۱. ر.ک.: زارع، ۱۳۸۴ ش.، ص ۴۷.

2. Self-control

3. Self control training

## فهرست منابع

قرآن کریم.

نهج‌البلاغه.

ابن بابویه، محمد بن علی. (۱۴۰۳ ق.). *معانی الأخبار*. محقق و مصحح علی‌اکبر غفاری، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ص ۴۰۱.

ابن شعبه حرانی، حسن بن علی. (۱۴۰۴ ق.). *تحف العقول*. محقق و مصحح علی‌اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین، چاپ دوم، ص ۲۵۰.

ابن فارس، احمد. (بی تا). *معجم مقاییس اللغة*. مصر: شرکه مکتبه مصطفی البابی و اولاده، جلد دوم، صص ۱۲۹، ۲۳۰ و ۴۹۴.

ابن ماجه القزوينی. (۱۳۹۵ ق.). *سنن ابن ماجه*. محقق محمود فؤاد عبدالباقي، بيروت: دار احیای التراث، جلد دوم، چاپ اول، ص ۱۳۹۹.

ابن منظور، المصری الانصاری، محمد بن مکرم. (۱۴۱۰ ق.). *لسان العرب*. بيروت: دار صادر، جلد نهم: ص ۹۹؛ جلد دوازدهم: ص ۱۳۱.

اسماعیلی یزدی، عباس. (۱۳۸۵ ش.). *فرهنگ اخلاق*. قم: انتشارات مسجد مقدس جمکران، چاپ دوم، ص ۴۶۹.

پسندیده، عباس. (۱۳۸۹ ش.). *اخلاق پژوهی حدیثی*. تهران: سمت، چاپ دوم، ص ۱۳۸.

پورافکاری، نصرت‌الله. (۱۳۷۳ ش.). *فرهنگ جامع روانشناسی - روانپزشکی*. تهران: فرهنگ معاصر، چاپ اول، ص ۱۳۶۳.

- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۴۱۰ ق.). *غرر الحکم و درر الکلم*. محقق و مصحح سیدمهدی رجائی، قم: دار الکتب الإسلامی، ص ۵۰۲.
- جعفر بن محمد امام صادق (ع). (۱۴۰۰ ق.). *مصباح الشریعة*. مترجم حسن مصطفوی، تهران: انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران، چاپ اول، صص ۱۴۱ و ۱۸۰.
- جعفری، محمدتقی. (۱۳۶۲ ش.). *تفسیر نهج البلاغه*. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، چاپ اول، ص ۵۲.
- جیمز، ویلیام. (بی تا). *دین و روان*. مترجم مهدی قایینی، تهران: انتشارات دار الفکر، ص ۲۰.
- حر عاملی، محمد بن حسن. (۱۴۰۹ ق.). *وسائل الشیعه الی تحصیل الشریعه*. قم: مؤسسه آل البیت، جلد شانزدهم، ص ۹۷.
- حسینی، سیدابوالقاسم. (۱۳۷۴ ش.). *اصول بهداشت روانی*. مشهد: آستان قدس رضوی، ص ۱۴.
- حکیمی، محمدرضا. حکیمی، محمد. حکیمی، علی. (بی تا). *الحیاء*. مترجم احمد آرام، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، جلد اول: ص ۱۸۱؛ جلد چهارم: ص ۳۷۴.
- حیدری نراقی، علی محمد. (۱۳۸۹ ش.). *رساله حقوق امام سجاد (ع)*. قم: انتشارات مهدی نراقی، چاپ بیست و یکم، ص ۱۷۳.
- خاکپور، حسین. حسومی، ولی الله. گلی، مهرناز. ایرانمنش، اسماء. (۱۳۹۲ ش.). کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن. *فصلنامه علمی - پژوهشی اخلاق زیستی*. سال سوم، شماره دهم، صص ۵۹-۹۰.
- خمینی، سیدروح الله. (۱۳۸۷ ش.). *شرح چهل حدیث*. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، ص ۴۷۴.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲ ق.). *المفردات فی غریب القرآن*. محقق صفوان عدنان داودی، دمشق: دار العلم، صص ۲۳۰، ۲۷۰ و ۵۷۳.
- رسولی محلاتی، سیدهاشم. (۱۳۷۸ ش.). *غرر الحکم و درر الکلم آمدی* (به صورت موضوعی). تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ص ۲۹۰.
- زارع، حمید. (۱۳۸۴ ش.). *الگوی از خودکنترلی در فرهنگ اسلامی*. حوزه و دانشگاه. شماره چهل و پنجم، صص ۴۴-۵۷.

- زیبیدی، محمد بن محمدالحسینی. (۱۴۱۴ ق.). *تاج العروس من جواهر القاموس*. محقق علی شیری، بیروت: دارالفکر، جلد سوم، چاپ اول، ص ۳۸۷.
- ساروخانی، باقر. (۱۳۷۶ ش.). *دایره‌المعارف علوم اجتماعی*. تهران: کیهان، جلد دوم، ص ۷۱۷.
- شعبانی، بختیار. (۱۳۷۱ ش.). بررسی روش‌های تأمین تندرستی و بهداشت روانی. *مجله پیوند*. شماره پنجاه و نهم، صص ۶-۴۰.
- طاهری، حبیب‌الله. (۱۳۸۸ ش.). *نقش باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها*. قم: انتشارات زائر/ آستانه مقدسه، ص ۶۸.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین. (۱۳۷۴ ش.). *المیزان فی تفسیر القرآن*. مترجم سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، جلد بیستم، چاپ پنجم، ص ۱۶۴.
- طریحی، فخرالدین. (۱۴۰۸ ق.). *مجمع البحرین*. محقق السیداحمد الحسینی، تهران: مکتبه نشر الثقافه الاسلامیه، جلد اول، چاپ دوم، ص ۴۸۲.
- علوی مقدم، لیلیا. (۱۳۸۶ ش.). *جوان، هیجان، خویش‌تنداری*. قم: سازمان چاپ و نشر دار الحدیث، چاپ دوم، ص ۴۳.
- غزالی، امام محمد. (۱۳۶۸ ش.). *کیمیای سعادت*. به کوشش حسین خدیو جم، بی جا: شرکت انتشارات علمی - فرهنگی، چاپ چهارم، ص ۴۰۲.
- فاخر، عاقل. (۱۳۶۸ ش.). *فرهنگ روانشناسی*. مترجم عبدالمهدی یادگاری، تهران: انتشارات اسلامی، چاپ اول، ص ۱۵۶.
- فراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۴۱۰ ق.). *کتاب العین*. قم: انتشارات هجرت، جلد سوم، ص ۲۶۱؛ جلد چهارم، ص ۲۰۷.
- فیض‌الاسلام اصفهانی، علی‌نقی. (۱۳۷۹ ش.). *ترجمه و شرح نهج‌البلاغه*. تهران: مؤسسه چاپ و نشر تألیفات فیض‌الاسلام، جلد ششم، ص ۱۱۱۱.
- قدیری، محمدحسین. (۱۳۸۹ ش.). *خودکنترلی کودک؛ خمیرمایه خویش‌تنداری اخلاقی*. راه تربیت. شماره یازدهم، صص ۸۷-۱۱۶.

- کلینی، محمد. (۱۴۰۷ ق.). *الکافی*. محقق علی اکبر غفاری، بیروت: دارالتعارف، چاپ چهارم، جلد هشتم، ص ۷۴.
- گیلانی، عبدالرزاق. (۱۳۷۷ ش.). *شرح مصباح الشریعه*. تهران: انتشارات پیام حق، چاپ اول، ص ۵۰۳.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ ق.). *بحارالانوار*. بیروت: مؤسسه الوفاء، جلد شصت و هفتم، ص ۳۸۴.
- مطهری، مرتضی. (بی تا). *انسان در قرآن*. ناشر چاپی: صدرا، ناشر دیجیتال: مرکز تحقیقات رایانه‌ای قائمیه اصفهان، صص ۹-۲۸.
- مظاهری، حسین. (۱۳۸۹ ش.). *عوامل کنترل غرائز در زندگی انسان*. تهران: مؤسسه نشر و تحقیقات ذکر، چاپ چهاردهم، صص ۸۱ و ۸۳.
- معین، محمد. (۱۳۸۰ ش.). *فرهنگ فارسی*. تهران: نشر سرایش، یک جلدی، ص ۵۱۲.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۷۴ ش.). *تفسیر نمونه*. تهران: دار الکتب الاسلامیه، جلد بیست و پنجم، چاپ اول، ص ۲۷۴.
- الوانی، مهدی. (۱۳۸۵ ش.). *مدیریت عمومی*. تهران: نی، چاپ بیست و ششم، ص ۱۳۴.
- هاشمی، سیدحسین. (۱۳۸۸ ش.). *اخلاق در نهج البلاغه*. قم: بوستان کتاب، ص ۵۰.

#### یادداشت شناسه مؤلفان

- حسین خاکپور:** دانشیار دانشکده الهیات، دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران.  
(نویسنده مسؤول)
- پست الکترونیک:** dr.khakpour@theo.usb.ac.ir
- ولی الله حسومی:** استادیار دانشکده الهیات، دانشگاه سیستان و بلوچستان، سیستان و بلوچستان، ایران.
- زهرا نیکونژاد:** دانشجوی کارشناسی ارشد، دانشکده علوم قرآنی زاهدان، زاهدان، ایران.

## Basic functions of self-control and its role in mental health in view of Quran and narratives

*Hosein Khakpour*

*Valiollah Hasoomi*

*Zahra Nikoonejad*

### Abstract

**Background:** Self-control is self-management, by which anybody forces himself to do or not some acts. A person should control his desire to reach to this kind of management so it means suppression and restraining that has important impact on mental and spiritual health. The purpose of this research is expression of ways of achieving to self-control and its role in mental and spiritual health in view of Quran and narratives.

**Methods:** This article is done in analytic-descriptive method with Quran-narrative approach.

**Results:** This article states that self-control is one of effective component to reach mental relaxation. Contenance makes: Balanced life, much patience, and strong relationship toward God and finally, makes life comfortably. This study concludes: Quran and narratives ways to achieve self-control are two: A) Cognitive: through Theology, Self-knowledge, Worldviews, B) Behavioral: through Fear and hope, Modesty and Chastity, Patience, fasting that increase components of power within and Reinforces behavioral components of external might. So both of them makes human achieve self-control.

**Discussion & Conclusion:** This study concludes: Quran and narratives ways to achieve self-control are two: A- Cognitive: through Theology, Self-knowledge, Worldviews, B- Behavioral: through Fear and hope, Modesty and Chastity, Patience, fasting that increase components of power within and Reinforces behavioral components of external might. So both of them makes human achieve self-control.

### Keywords

Religious Teachings, Training, Mental Health, Self-Control, Restraint