

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آموزه های روان شناختی در قرآن و حدیث ۲

رشته: روان شناسی

مبحث ششم:

آثار تربیتی خود کنترلی و نقش آن در سلامت روان از

دیدگاه قرآن کریم و روایات (بخش دوم)

نکته: به اطلاع دانشجویان محترم می رساند؛ این

موضوع در سه بخش اول، دوم و سوم تنظیم

شده است که در این مجال، به بخش دوم

پرداخته می شود.

طرق دستیابی به خودکنترلی از منظر قرآن و روایات

«خود کنترلی» مدیریت بر خویشتن است که با تقویت این نیرو، انسان می تواند بر نفس سرکش خود پیروز شده و از انحرافات و جرایم اجتناب کند و به سوی کمال نهایی رهنمون شود. مطابق آموزه های دینی، کنترل نفس گاه با ترک گناه و گاه با انجام واجبات دینی امکان پذیر است.

بنابراین نوشتار حاضر برخی از راه های رسیدن به این نوع از مدیریت را در بعد « رفتاری » تبیین و تحلیل می نماید.

راهکارهای رفتاری:

برخی از راهکارهای رفتاری جهت رسیدن به خود کنترلی از دیدگاه آیات الهی و روایات اسلامی به شرح ذیل می باشد:

۱. خوف و رجا: مهمترین 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.

پیامد درد آور 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 بطور 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 ربوبیت بترسید و از هوای نفس دوری جست. همانا بهشت منزلگاه اوست. »

این آیه شریفه رابطه ای میان خوف و بازداري برقرار و بدین سان اشاره کرده که ترس موجب بازداري 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. »

خوف و رجا ملازم و همراه یکدیگرند و قابل جدایی از یکدیگر نیستند؛ امام صادق (ع) می فرماید: «خوف، رقیب و دیده بان دل است و رجا 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 می کند. امید و ترس، دو چشم عقل هستند که با آنها وعده و وعید الهی را می بیند. رجاء بنده را به فضل الهی می خواند و موجب حیات قلب می گردد». 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) می فرماید:

«آنگونه به خدا امیدوار باش که جرأت بر معصیت پیدا نکنی و آنگونه از خدا بترس که از رحمت او مأیوس نگردی.»

هر چند خوف و رجا دو عنوان مستقل به شمار می روند، اما موفقیت کنترل نفس و تنظیم رفتار، بسته به همراه بودن و متوازن بودن آنهاست. بدون این ویژگی امکان تبدیل این دو به عنوان عاملی برای کنترل نفس و تنظیم رفتار وجود ندارد. زیرا اگر در حد اعتدال نباشند، نتیجه معکوس خواهد داشت؛ خوف به نا امیدی و رجا به امید واهی و فراتر از حد می انجامد، و هیچ یک 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

بی منتهای وجودی لایزال، انسان را به خود کنترلی و تسلط بر اعمال و گفتار می کشاند.

۲. حیا و عفاف: حیا یکی از مهمترین صفات نفسانی است که تأثیر فراوانی بر حوزه های 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 می شود، حاصل می گردد. حیا، انقباض نفس از زشتی ها و ترک آن به همین دلیل (زشت بودن) است.

عفت در لغت به معنای کفّ و خود نگهداری است. عفت، حاصل شدن حالتی در انسان است که با آن از غلبه شهوت جلوگیری می شود.

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.» امیر المؤمنین (ع) نیز ارزش عفت را اینگونه بیان می کند: «مجاهد شهید

اجرش بیشتر از کسی نیست که بر گناه قدرت دارد، اما خویشتنداری می کند. چنین شخص خویشتنداری نزدیک است که فرشته ای از فرشتگان خدا باشد.» مسلماً این بازدارندگی، انجام اعمال نیک را در پی خواهد داشت.

۳. تجربه (عبرت گرفتن): عبرت در لغت به معنای حرکت و گذر از چیزی به چیز دیگر است. 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.

و اما عبرت چیست؟ و چه نقشی در خود کنترلی دارد؟

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

امام حسین (ع) می فرمایند: «تجربه های طولانی وسیله افزایش خرد است.»

امیر المؤمنین (ع) بیان می فرمایند: «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.»

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

۴. صبر: در راه رسیدن به خود کنترلی، تنها شناخت گناه و آشنایی با مسیرهای انحرافی کافی نیست، بلکه این شناخت و معرفت، زمانی با ارزش 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 خویشتنداری برسد. البته این پیشگیری کار آسانی نیست و تنها در پرتو صبر و استقامت، شدنی می باشد و انسان تنها با نیروی صبر می تواند 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 خوانده اند. حضرت علی(ع): «پاداش مجاهد شهید در راه خدا، بزرگتر از پاداش عفیف پاکدامنی نیست که

قدرت بر گناه دارد و آلوده نمی گردد، همانا عقیف پاکدامن، فرشته ای از فرشته هاست.»

پس انسان اگر نیروی صبر را در خود تقویت کند، می تواند در برابر خواسته های نفسانی محکم و استوار بایستد و مرتکب اعمال نا شایست 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 می آید و خود را در برابر فریب شیطان کنترل می کند. بنابراین صبر رابطه مستقیمی با خویشتنداری دارد .

۵.روزه گرفتن: یکی از فواید بزرگ روزه، تربیت روح و تقویت اراده و تعدیل غرایض انسانی است. روزه دار در حال روزه با وجود گرسنگی و تشنگی و خودداری از سایر لذایذی که باید از آن چشم بپوشد، روح و اراده خویشتن را تقویت می کند، روی این اصل مقصود از روزه به دست گرفتن زمام نفس سرکش و تسلط بر شهوات و هوس هاست.

قرآن کریم در اشاره ای بسیار کوتاه اما پر مغز و پر معنی حقیقت روزه و هدف از آن را بیان فرموده است. در آیه ۱۲۳ سوره بقره می خوانیم: «ای کسانی که ایمان آورده اید! روزه بر شما واجب شد همان گونه که بر پیشینیان شما واجب گردید باشد که پرهیزکار شوید.» خداوند فلسفه تشریع روزه را که در اُمم گذشته نیز جریان داشته بیان می کند و می فرماید: «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» رسیدن به مرحله تقوا هدف روزه و حقیقت آن است. از این عبارت کوتاه می توان دریایی از معنا را فهمید، چرا که 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 خود کنترلی. 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 می سازد و نیروی شکیبایی او را در برابر نفس سرکش زیاد می کند.

۶. محاسبه و مراقبه: کسانی که طالب سعادت ابدی هستند و می خواهند انسانی زیست کنند باید در هر شبانه روز دوبار به حساب نفس خود برسند. به کارهایی ناروا که مرتکب شده اند 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 انسان ساز را اکیداً به مسلمانان توصیه نموده اند. 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 می رسد به خاطر می آورد کارهای بدی را که در شب انجام داده از خدا آمرزش می خواهد و توبه می کند.

خدای متعال نیز ضمن امر به این حقیقت می فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده اید، از خدا پروا دارید و هر کسی باید بنگرد که برای فردای خود از پیش چه فرستاده است و از خدا بترسید. در حقیقت، خدا به آنچه می کنید آگاه است.»

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) می فرماید: «خدا رحمت کند کسی را که چون سخن حکیمانه بشنود، خوب فرا گیرد، و چون هدایت شود بپذیرد، دست به دامن هدایت کننده زند و نجات یابد، مراقب خویش در برابر پروردگار باشد، از گناهان خود بترسد، خالصانه گام بردارد.»

اگر انسان خود را در محضر خدا ببیند و عظمت خدا را درک کند، هیچگاه گرفتار کید و مکر نفس اماره و شیطان نمی شود؛ درک این واقعیت که عالم محضر خداست و اوست که حاکم در قیامت است و حسابرسی می کند، دژی محکم در برابر حمله نفس اماره و شیطان است و انسان می تواند به بالاترین مرتبه کمال - که نفس مطمئنه است - برسد و هنگامی که به چنین درجه ای رسید، به طور کامل بر نفس خویش غالب شده، مدیریت نفس را به دست می گیرد و به خوشتنداری می رسد، که این کنترل، عاملی مؤثر در سلامت روان و رسیدن به سلامت معنوی انسان است.

جرعه ای از دریای معرفت:

"الصَّلَاةُ عَمُودُ الدِّينِ"

نماز، ستون دین است

و من الله التوفيق

سید علی هاشمی

راههای ارتباط و بیان نظرات، پیشنهادات، انتقادات و طرح سوالات از طریق

پیام رسان های سروش، تلگرام و واتساپ با شماره (۰۹۱۲۷۴۰۳۴۰۸)