

بسم الله الرحمن الرحيم

آموزه های روان شناختی در قرآن و حدیث ۲

رشته: روان شناسی

مبحث هفتم:

آثار تربیتی خود کنترلی و نقش آن در سلامت روان از

دیدگاه قرآن کریم و روایات (بخش سوم)

نکته: به اطلاع دانشجویان محترم می‌رساند؛ این

موضوع در سه بخش اول، دوم و سوم تنظیم

گردیده است که در این مجال، به بخش سوم

پرداخته می‌شود.

کارکردهای تربیتی خود کنترلی و نقش آن در سلامت روان:

از نگاه قرآن کریم و روایات اسلامی، خود کنترلی با استفاده از رویکردهای شناختی حاصل می شود که ارکان آن را «خداشناسی، خودشناسی، تعقل، تفکر، تعلم و غیره» تشکیل می دهد و همه اینها وقتی مدیریتی پایدار بر نفس را به همراه دارند که با رویکردهای رفتاری «حیا، عفاف، تجربه، صبر و غیره» همراه شوند و هیچگاه از حد اعتدال خارج نشوند. بر همین اساس کارکرد تربیتی خود کنترلی زمانی حاصل می شود که مطالب پیش گفته، هم زمان در انسان ساری و جاری باشند. اینک به کارکردهای تربیتی خود کنترلی در پرتو راهکارهای شناختی و رفتاری می پردازیم:

۱. تعادل در زندگی

یکی از کارکردهای مهم خود کنترلی، ایجاد تعادل در زندگی است. اگر انسان به تقدیر و قانون طبیعت باور داشته باشد، در زندگی در وضعیتی قرار نمی گیرد که از مستی و بی خیالی به انحراف مبتلا شود و نه در آن حد ناراحت و غمگین می شود 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 راضی بودن به تقدیر و

قدرت پروردگار، نشأت می گیرد. کسی که به مقدرات الهی و آنچه خدا
برایش رقم زده است، راضی باشد، می تواند راحت زندگی کند.

مسأله تعدیل غرائز، مهمترین مسأله در فصول زندگی انسانها، مخصوصاً
طبقه جوان می باشد. مثلاً تمایلات جنسی در دختر و پسر در فصل بلوغ،
تجلی می کند و در آغاز جوانی، به اوج قدرت می رسد. در این موقع،
اعتقاد به معاد و کیفرهای الهی این غریزه را مهار کرده و انسانی را
پرورش می دهد که در اتاق خلوت، در برابر زن جوان و بسیار زیبا که به او
فرمان آماده باش می دهد، سرسختانه مقاومت می کند و زن متجاوز را،
پند و اندرز می دهد و می گوید «معاذالله؛ بخدا پناه میبرم...»

«و آن زن که یوسف در خانه اش بود از او تمنای کامجویی کرد و درها را
بست و گفت بشتاب بسوی آنچه برایت مهیاست، گفت پناه می برم به
خدا او پروردگار من است مقام مرا گرامی داشته، مسلماً ستمکاران
رستگار نمی شوند.»

در تاریخ زندگی انسانهای با ایمان، سرگذشت های آموزنده ای وجود
دارد، که ما را به اهمیت اعتقاد به معاد رهنمون می سازد. حس غضب و
خشم، از نظر قدرت، کمتر از غریزه جنسی نیست، گاهی حس انتقام به

اوج خود می رسد و می خواهد هر نوع مانع را، از پیش پای خود بردارد. در این مواقع جز ترس از انتقام الهی، و خوف از دوزخ، چیزی نمی تواند آتش خشم انسانها را خاموش سازد. نتیجه آنکه مدیریتی بر خویشتن به نام خود کنترلی حاصل می شود، 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 می چشد و چون به سرانجام خویش که بهشت جاویدان است، واقف می باشد هر لحظه بر شوق و ذوق او افزوده می شود.

راستی که سرنوشت متقین جایی جز بهشت نمی تواند باشد: خداوند در قرآن کریم می فرماید: «بگو: آیا این عقوبت بهتر است یا بهشت جاویدان که به پرهیزگاران وعده داده شده است که پاداش و سرانجام آنان است؟»

انسان با تقویت نیروی خود کنترلی و رسیدن به مرحله تقوی و آگاهی از جایگاه امن و ایمن خویش نزد پروردگار، از لحاظ روحی و روانی به مرتبه ای می رسد 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 می کند.

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 زاد راه آخرت است باز دارد، صدق نامیده شود.

کسانی که صفت «خود کنترلی» را در خود تقویت کرده اند، در پی این صفت، ایمان خود را نیز محکم و استوار کرده اند و در سایه ایمان و یقین قلبی در برابر مشکلات، ترس در وجودشان نیست و به خود حزن و غمی راه نمی دهند.

شخصی که خلاقی ندارد و خدا را نیز عادل می داند که کسی را بیگناه عذاب نمی کند 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 خویشتننداری (تقوا)، صبر است: «و در سختی و زیان، و به هنگام جنگ شکیبایانند، آنانند کسانی که راست گفته اند و آنان همان پرهیزگارانند.»

امیر مؤمنان حضرت علی (ع) نیز صبر را از آثار تقوا و خود کنترلی می دانند. از منظر ایشان، متقی در سختی شکیباست. و آنان به واسطه ی صبر و شکیبایی شان در تحمل سختیها و مشکلات گذرای دنیوی، به معامله ای سودمند با خداوند در می آیند: «روزهایی اندک شکیبایی کردند که برایشان آسایشی بلندمدت را به ارمغان آورد و این معامله ای

سودبخش است که خداوند برایشان فراهم ساخت». چراکه خداوند انتقام گیرنده حق صابرین از ستمکاران است: «اگر به او ستم شود شکیبایی می ورزد تا انتقامش را خداوند بگیرد.»

انسان صبور در شدائد و سختی ها مهار نفس خویش را در دست گرفته و آن را کنترل می کند. او، خود و کارهایش را به خدا می سپارد 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، هراسان بودن از لغزش، یا سختگیری بر نفس است برای تعظیم حق.

حضرت امام خمینی (ره) درباره مراتب ورع می نویسند: «ورع عامه، اجتناب از کبائر است و ورع خاصه، اجتناب از مشتهیات 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.»

«حضرت امام صادق (ع) فرمود: ببند دریچه اعمال جوارح را از چیزهایی که به قلب تو ضرر می زند و خوبی و احترام تو را که نزد پروردگار هست زائل می کند 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 - چشم پوشی از لغزش ها و خطاهای مردم

ب - ترک کردن خطا و خلاف

ج - برابر بودن ثناگویی و بدگویی مردم درباره تو

پس، یکی دیگر از فواید و آثار خود کنترلی، ورع و پرهیزکاری می باشد، شخص پرهیزکار توانایی کنترل خویشتن را دارد و در پی آن به سراغ لغزش نمی رود، لذا در معرض آسیب های روحی و روانی قرار نمی گیرد، چراکه گناه و خطا بیشترین اثر را بر روی روح و روان آدمی می گذارند.

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 فریبده، رهایی از حرص و طمع به اموال دیگران و بسنده نکردن به درجه‌های پایین علمی و معنوی نیز نصیب انسان می‌شود. امام 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 دو چیز هم‌آهنگند که از همتی عالی سرچشمه می‌گیرند».

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 امام علی(ع) این مطلب را چنین بازگو می‌کند: «همانا گروهی، خدای را به انگیزه

پاداش می پرستند؛ این عبادت تجارت پیشگان است. گروهی او را از ترس می پرستند، این عبادت برده صفتان است و گروهی او را برای آنکه او را سپاسگزاری کرده باشند می پرستند، این عبادت آزادگان است.»

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 سیر بودن چشم و دل از مظاهر دنیا و پرهیز از فزون خواهی که از والاترین کمالات انسانی به شمار می آید. به تعریف امیر مؤمنان (ع) «قناعت بستری برای زندگی متعالی و والا» و «عاملی برای رهایی به زندگی ای پاکیزه و گوارا» است. در واقع، انسانهای عاقبت نگر و باهوش، برای رسیدن به دولتمندی و بی نیازی حقیقی، به راه قناعت می روند، نه سراغ زراندوزی و انباشت ثروت.

گفتنی است، برخی قناعت را بسنده کردن به فقر یا وضع موجود و اوضاع نکبت بار فهمیده اند. در حالی که چنین برداشتی نادرست و با روح دین و موازین آن ناسازگار است، چراکه هیچ پدیده اجتماعی به اندازه فقر، از طرف دین محکوم نشده است. امام 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.»

بنابراین قناعتی که حضرت 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 فرونخواهی نکند. چنانکه خود فرموده است: «هر که به کفاف قناعت کند، او را به پاکی کشاند.»

انسانی که اهل قناعت شد، به فرموده حضرت علی(ع) «به اندازه کفاف بسنده می کند، 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 بهره مندی از امکانات، زمینه درست رسیدن به کمالات است. بنابراین خود کنترلی و مدیریت خواسته ها، انسان را از حرص و طمع دور و به سمت قناعت سوق میدهد. اگر قناعت سرلوحه زندگی باشد، تلاشها جهت دار و هدفمند خواهد بود و آرامش روان را در پی خواهد داشت.

نتیجه گیری

خود کنترلی 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 است که از نگاه قرآن و روایات راه رسیدن به آن، دو رویکرد شناختی و رفتاری به صورت توأمان می باشد؛ راهکار شناختی همچون خداشناسی، خودشناسی و رفتاری مثل صبر، خوف، رجا، حیا که انسان را در رسیدن به این مدیریت یاری می کنند. از اثرات تربیتی خود کنترلی بر روح انسان، ایجاد تعادل در زندگی، ورع، بلندهمتی و غیره می باشد. هنگامی که چنان صفات پسندیده ای درون آدمی شکل گرفت، زندگی سراسر آرامش می شود و دغدغه و اضطراب، دیگر در آن جایی ندارد.

در میان عوامل و علل مؤثر در سلامت روان، معیارهای شناختی و معرفتی از اهمیت بیشتری برخوردار می باشد، زیرا در اکثر موارد سلامت و یا بیماری روانی ریشه شناختی و معرفتی دارد. به همین علت است که در منابع اسلامی بر اصلاح معرفت ها و باورهای واهی و تبدیل آن به معارف حق تأکید شده است. اسلام برای پیشگیری و درمان اختلال های روانی در زمینه شناخت و نگرش صحیح افراد نسبت به خود، هستی، خدا، زندگی، دنیا، افراد دیگر و غیره، آموزش های لازم را ارائه نموده است.

جرعه ای از دریای معرفت:

أَيَحْسَبُ الْإِنْسَانُ أَنْ يُتْرَكَ سُدًى

آیا انسان پنداشت که بی مسئولیت آفریده شده 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)

