

مهار کردن خود و مدیریت نفس، یکی از اساسی‌ترین مفاهیم اخلاقی و از مهم‌ترین آموزه‌های ادیان و روان‌شناسی معاصر است. اساس نیاز به کنترل و مدیریت خود آن است که همواره در مسیر زندگی «خواست نفس» با «مصلحت» انسان، سازگار نیست. این ناسازگاری موجب می‌شود که انسان، نفس خود را که مرکز خواسته است، «کنترل و مدیریت» نماید. خواسته‌های نفس به دو شکل «گرایش» و «گریز» تجلی می‌کند، یعنی گاهی به چیزی علاقه‌مند می‌شود و آن را طلب می‌نماید و گاهی از چیزی متنفر می‌شود و آن را رد می‌کند. از آنجا که همواره خواست نفس با مصلحت انسان، سازگار نیست، متأسفانه گاهی نفس چیزی را می‌طلبد که موجب فساد و تباهی اوست و گاهی چیزی را رد می‌کند که به مصلحت اوست. کنترل خود، شیوه‌ها و تجلی‌های مختلفی مثل حلم، صبر، حیا، کظم غیظ، عفت و ... دارد. فرد با این شیوه‌ها در برابر تکانه‌ها، انگیزه‌های آنی و ناپخته و وسوسه‌های نفس، مقاومت می‌کند و آنچه را ناهنجار باشد ترک می‌کند، هرچند که مطابق میلش باشد و از سوی دیگر آنچه را بهنجار باشد، انجام می‌دهد، هرچند مخالف طبعش باشد.^۱

با توجه به آنچه گذشت روشن می‌شود که نیاز به خویشنداری یک میل فطری و همه‌پسند است و افراد تشنه‌ی راه‌های رسیدن به این

۱. عباس پسندیده، پژوهشی در فرهنگ حیا، ص ۳۳.

مهارت و هنر هستند. در علم مدیریت، تربیت، اخلاق، دین و... از خویشنداری و راه‌های آموزش و پرورش این مهارت سخن به میان آمده است. در این نوشتار ما بر یک آموزه قرآن درباره‌ی خویشنداری تأکید داریم و آن این که روزه سبب خویشنداری می‌شود. در اینجا دنبال بررسی این حقیقت هستیم که در فرهنگ روزه‌داری و روزه داران، چه مؤلفه‌هایی «تبدیل‌کننده»، «تسریع‌کننده» و «تسهیل‌کننده» خویشنداری هستند و ما باید با توجه به فرهنگ روزه چه عواملی را مورد توجه قرار دهیم تا قدرت خویشنداری ما افزایش یابد.

ویژگی‌های خویشنداری

۱- خویشنداری مفهوم عامی است که شامل صبر، کنترل خویش، بازداری احساسات و تکانه‌ها در مواقع لزوم، به حاشیه بردن خواسته‌های بی‌منطق و برجسته ساختن عقل و راهنمای درونی می‌شود و به همین دلیل عامل شادکامی و کامیابی است.

۲- در فرهنگ اسلامی افراد در برابر یکدیگر بی‌تفاوت نیستند و باید همدیگر را در خویشنداری و کارهای نیک (نه کار بد و انحرافی) کمک کنند تا افراد علاوه بر خودکنترلی، «دیگر کنترلی شبکه‌ای» داشته باشند. آیه‌ی «تعاونوا علی البر و التقوی و لا تعاونوا علی الاثم و العدوان»^۲ و «و تواصوا بالحق و تواصوا بالصبر»^۳ بر همین حقیقت اشاره دارند. البته بار اصلی کنترل، متمرکز بر خود فرد باید باشد.

۳- «مهارت خویشنداری» یکی از ابعاد مهم هوش هیجانی^۴ است و هوش هیجانی نقش زیادی در موفقیت مادی و معنوی دارد.

۴- آموزش و پرورش مهارت و هنر خویشنداری مورد تأکید کارشناسان علوم رفتاری و دانشمندان تربیتی و اخلاقی عرفانی است.

۲. مانده/۲

۳. عصر/۳.

۴. هوش هیجانی چهار رکن اساسی دارد آگاهی از هیجان‌های خود، بیان هیجان‌ها، آگاهی از هیجان‌های دیگران و مدیریت هیجان‌ها. رک: محسن فاطمی، هوش هیجانی، ص ۷-۸.

۵- کسانی که خویشندار نیستند و به راحتی دست‌خوش تکانه‌ها^۵ می‌شوند و با انگیزه‌های آنی و عدم بینش کافی دست به کاری نسنجیده می‌زنند، از نقص بزرگی رنج می‌برند؛ چرا که توانایی تنظیم و کنترل هیجان‌ها و تکانه‌ها، مبنای «اراده»، شکل‌گیری «شخصیت سالم» و عامل بروز رفتار بهنجار است.^۶

۶- خویشنداری،^۷ مطلوبیت ذاتی دارد، بنابراین میل به کنترل خود، امری غریزی و همه‌پسند است. به همین دلیل قرآن برای آن دلیل نیورود و آن را هدف غایی و پاداشی که کامیابی نهایی در آن است، برشمرد و فرموده است روزه بگیرد تا خویشندار شوید.

۷- افراد خویشندار که بر غرائز و امیال خود تسلط بیشتری دارند از «جذایبیت بین فردی و معنوی» بالایی برخوردارند،^۸ زندگی هدفمند دارند و رفتارشان قابل تبیین و پیش‌بینی است. از سوی دیگر، خویشنداری آنها منبع احساس ارزشمندی، خودکارآمدی و تأیید اجتماعی شان محسوب می‌شود.

۸- سطوح کنترل در خویشنداری دینی (تقوا) دایره‌اش گسترده‌تر از غیردینی است چون سطح شناخت، رفتار، احساس، جسم، هیجان، روابط بین فردی، تجسم ذهنی و روح را در برمی‌گیرد.

۹- خویشنداری دینی با توجه به مراتب دینداری و بندگی، قوت و ضعف و مراتب دارد.

۱۰- خویشنداری و خودمهارگری با زندگی هدفمند، روشمند، با معنا و موفقیت لازم و ملزوم هستند.

۵. انگیزه‌های آنی برای عمل کردن که سریع برانگیخته می‌شوند و آگاهی در آن وجود ندارد یا کم‌رنگ است. رک: نصرت الله پورافکاری، فرهنگ جامع روان‌شناسی و روان‌پزشکی، ج ۱. (impuls).

۶. دانیل گلنن، هوش هیجانی، ص ۱۵.

۷. در این نوشتار خویشنداری با واژه‌های خودگردانی، خودمهارگری، خودکنترلی، خود تنظیمی، مدیریت خود، خودنگهداری، خوداصلاحی و خود تربیتی، خویشنداری و تقوا هم معنا است.

۸. مجتبی حوزایی، صمیمیت و تأثیرگذاری در ده دقیقه، ص ۵۸.

۱۱- اسلام دستورات جامع دین را به طور عام و روزه را به طور خاص سبب خویشنداری و رستگاری می‌داند.

۱۲- بین روزه و ریاضت نفس و خویشنداری، «رابطه علی و معلولی» وجود دارد.

۱۳- در روزه سخن از کنترل است ولی در ریاضت اغلب سرکوب کردن.

۱۴- کارشناسان سلامت روان، مشاوران و روان‌درمانگران، «آموزش» و «پرورش» مهارت‌های خودکنترلی و خویشنداری را برای سه حوزه سلامت روان یعنی: «پیشگیری»، «درمان» و «بازآفرینی»^۹ ضروری می‌دانند.

۱۵- هسته‌ی اولیه اعتماد به نفس، اداره و کنترل خود در سال‌های اول زندگی (تولد تا سه سالگی) شکل می‌گیرد. کودکان دو تا سه ساله به تدریج تمایل دارند مستقل باشند، راه بروند، شیئی را نگه دارند یا رها کنند، و خودشان کارهای خودشان را انجام دهند و احساس غرور کنند. کودک در این سنین می‌تواند درجاتی از تصمیم‌گیری و اراده‌ی خودمختار را تجربه کند. اگر والدین مانع نشان دادن استقلال او شوند و او را ناکام کنند، کودک احساس خودناباوری و شرم در ایجاد ارتباط با دیگران را در خود پرورش می‌دهد. مراقبت‌های افراطی یا بی‌توجهی‌های تفریط‌گونه به این ویژگی‌های کودکان در این سنین سبب انهدام سازمان خودکنترلی فرد می‌شود.^{۱۰} پدر و مادر و مربیان باید کودکان را با تمرین‌های صبر آموزی منظم، مستمر، متعادل و متناسب برای اداره این سازمان «پرورش» و «آموزش» دهند.

روزه و خویشنداری^{۱۱}

براساس «نظام علی و معلولی»، ریاضت و روزه سبب تقویت اراده و

۹. جبران توانایی‌های جسمی و روانی از دست رفته.

۱۰. دوان پی شولتز، نظریه‌های شخصیت، ص ۲۵۴.

۱۱. روزه به معنی امساک و اجتناب از مقظرات و مبطلات روزه است و این یعنی خویشنداری. پس فرق این خویشنداری با خویشنداری حاصل از روزه در اجمال و تفصیل (ملکه حاصل از روزه گرفتن) است.

خویشنداری می‌شود. به همین دلیل ادیان و آیین‌های مختلف برای رسیدن به خودکنترلی، اعتماد به نفس، اراده‌ی قوی و رشد معنوی، کم و بیش، نوعی ریاضت، تمرین و مبارزه با نفس و شهوت و خشم را توصیه می‌کنند.

اگرچه روزه‌داری اسلامی، تنها به کنترل شهوت و شکم خلاصه نمی‌شود، اما همین کنترل را بسیاری از مکاتب و آیین‌ها دست کم نمی‌گیرند. در آیین‌های مختلف افرادی که می‌خواهند اراده خود را قوی کنند برنامه‌های ریاضت و سخت‌گیری بر غرایز و خواسته‌های جسمانی (خوردن، خوابیدن و شهوت‌رانی جنسی) را جزء زندگی خود قرار می‌دهند. به عنوان مثال یوگای پاتانجلی هشت مرحله دارد که برخی از این مراحل شامل تسلط بر طمع، تسلط بر هر گونه وابستگی، قناعت، کنترل و تنظیم ارگان‌های حسی، تسلط بر لذت جنسی و ریاضت است.^{۱۲} براساس آموزه‌های دین اسلام انسان می‌تواند با برنامه‌ای جامع، به تدریج و با توجه به ارضای نیازهای فطری و غریزی بدون سرکوب آنها سبب رشد خویشنداری شود. شرح حال بزرگان عرفان و اخلاق اسلام گواه این ادعا است.

برخی از روزه‌ها و ریاضت‌هایی که در خارج از دین و شرع مطرح است، اگرچه ممکن است از جهتی مانند روزه بر اساس رابطه علی و معلولی، به شکل رشد کاریکاتوری سبب تقویت خودکنترلی و خویشنداری شوند، اما چون سبب رشد «تمام ابعاد شخصیت» نمی‌شوند در این بحث و بررسی مقصود ما نیستند. ریاضت‌ها و روزه‌هایی مثل روزه سکوت، روزه درمانی طبی، روزه اعتراض و اعتصاب غذا، گرسنگی‌های اجباری، نوعی خودکنترلی و خویشنداری در انسان ایجاد می‌کند و سبب تقویت اراده و تسلط بر نفس، هوس و تکانه‌ها می‌شوند اما از جهات مختلفی مانند روزه‌ی ماه مبارک جامع نیستند.

برنامه روزه‌داری ماه مبارک رمضان از دو دیدگاه دینی و روان‌شناختی

۱۲. محمد تقی فعالی، آفتاب و سایه‌ها، ص ۸۷.



روزه بر شما واجب شد...

شاید که رستگار شوید

بقره، ۱۸۳

مدیریت نفس
خویشنداری
تقویت اراده
تمرین
رستگاری

مشارطه
مسارعه
مراقبه
محاسبه
معاتبه

روزه و خودکنشتری

معاونت فرهنگی تربیتی - دفتر برنامه ریزی تربیتی

پاسخ: این امر دو دلیل عمده دارد؛ اول این که ما اغلب به روزه عوام (پرهیز از مبطلات روزه) اکتفا می‌کنیم و روزه ما به فکر و قلب و جوانح نمی‌رسد و نسبت به بسیاری از پتانسیل‌های روان‌شناختی که در روزه تسهیل کننده‌ی خویشنداری است بی توجه هستیم، دوم این که بعد از افطار زحمت خود را با اشباع شهوات و پرخوری از بین می‌بریم. در واقع روزه گرفتن یک طرف مهارت خویشنداری است و طرف دیگر آن پاسبانی از خویشنداری و مراقبت از آن است تا از آفات مصون بماند.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. پسندیده، عباس، پژوهشی در فرهنگ حیا، چاپ دوم، نشر دارالحدیث، قم: ۱۳۸۳.
۳. پورافکاری، نصرت‌الله، فرهنگ جامع روان‌شناسی و روان‌پزشکی، ج ۱ و ۲، چاپ ۳، نشر فرهنگ معاصر، تهران: ۱۳۸۰.
۴. حورایی، مجتبی، صمیمیت و تأثیرگذاری در ده دقیقه، چاپ دوم، نشر دکلمه گردان، تهران: ۱۳۷۷.
۵. دادستان، پریرخ، روان‌شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی، ج ۱، چاپ ۴، نشر سمت، تهران: ۱۳۸۰.
۶. شولتز، دوان پی، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، چاپ دهم، نشر ویرایش، تهران: ۱۳۸۶.
۷. فاطمی، سید محسن، هوش هیجانی، چاپ اول، سارگل، تهران: ۱۳۸۷.
۸. فعالی، محمدتقی، آفتاب و سایه‌ها، چاپ چهارم، نجم الهدی، قم: ۱۳۸۷.
۹. گلمن، دانیل، هوش هیجانی، چاپ، نشر رشد، تهران: ۱۳۸۷.
۱۰. مطهری، مرتضی، تعلیم و تربیت در اسلام، چاپ ۳۲، نشر صدا، قم: ۱۳۷۷.
۱۱. مطهری، مرتضی، ده گفتار، چاپ پنجم، صدا، تهران: ۱۳۶۸.
۱۲. مهدوی کنی، نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی، چاپ سوم، انتشارت دفتر نشر فرهنگ اسلامی، تهران: ۱۳۸۴.
۱۳. میرعظیمی، جعفر، روزه از دیدگاه قرآن و عترت، بی‌جا، بی‌تا.

آدرس:

بلوار معلم - جامعه المصطفی العالمیه

معاونت فرهنگی تربیتی - دفتر برنامه ریزی تربیتی - گروه مشاوره و درمان
تلفن: ۰۲۵۱-۷۱۷۷۸۲۵ / ۰۲۵۱-۷۱۷۷۹۲۳ / Email: counsel@miu.ac.ir

۹

مهیار امیال فوری و کوتاه مدت اشاره دارد و رسیدن به توان کنترل تکانه مسئله‌ای مهم در بالندگی شخصیت فرد و یک شرط مهم اجتماعی است. زیرا فرد برای رسیدن به اهداف خود، گاهی باید از برخی لذت‌ها و انگیزه‌ها چشم‌پوشی کند. خودکنترلی تا حدود زیادی مشابه «مرباطه»^۳ است^۴ که در اخلاق و عرفان از آن بحث می‌شود. برنامه خودتربیتی (مرباطه) از نگاهی شامل مشارطه، مسارعه، مراقبه، محاسبه، معاتبه و معاقبه است.

جدول خودکنترلی و مراتب آن

مشارطه	اول صبح با خود شرط می‌کنیم که رفتارهای، مثبت انجام دهیم و رفتار بد را ترک کنیم.
مسارعه	بعد از این شرط برنامه خود را بدون امروز و فردا کردن شروع می‌کنیم.
مراقبه	در طول روز با توجه به دستورات قرآن و عترت مراقب و ناظر بر شرط خود هستیم.
محاسبه	در آخر روز به حساب و کتاب اهداف و شرط خود می‌پردازیم.
معاتبه	در صورت موفقیت خود را تشویق و در صورت شکست تنبیه و سرزنش کلامی می‌کنیم.
معاقبه	در مرحله آخر تشویق و تنبیه رفتاری (روزه و انفاق و...) می‌کنیم.

مراحل یاد شده بیان اجمالی خودتربیتی یا خودکنترلی است. بزرگان عرفان در بحث مراحل سیر و سلوک، این مراحل را بسط و تفصیل داده‌اند. این مراتب و مراحل را باید در روزه‌داری مو به مو از سحر تا سحر روز بعد انجام دهیم تا روزه‌دار واقعی به حساب آییم.

سوال: اگر روزه خودکنترلی را افزایش می‌دهد پس چرا اغلب بعد از ماه مبارک تغییر چندانی نمی‌کنیم.

۸

۳. مرباطه به معنی نگران احوال خویش بودن است و معادل خودتربیتی و خوداصلاحی است. رک: مهدوی کنی، نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی، ص ۳۴۵.
۴. در روان‌شناسی خودکنترلی سه مؤلفه اصلی دارد: خودنظارتی (مشارطه و مراقبه)، خودارزیابی (محاسبه) و خود تقویتی (معاتبه و معاقبه) رک: پریرخ، دادستان، روان‌شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی، ج ۱، ص ۳۳۶.

محبت آمیز انسان‌ها با هم مثل محبت به بزرگسالان، کودکان، همسایه‌ها و فقرا و همچنین رابطه انسان‌ها و خداوند برجسته است. در مجموع مثل رفتاری، شناختی و عاطفی، زمینه‌ساز و تسهیل‌گر رسیدن انسان به ملکه خویشنداری و خودکنترلی است.

(و نیت و آگاهی: روزه‌ی اسلامی عادت رفتاری خشک نیست. «نیت» و «شناخت» نقش کلیدی در روزه‌ی دینی دارد.

(ز احساس مسئولیت متقابل: در روزه‌ی اسلامی، روزه داران نسبت به همدیگر وظیفه دارند تا به خودکنترلی یکدیگر کمک کنند. هم‌نوایی اعضای خانواده و جامعه اسلامی، «نفوذ اجتماع اسلامی»^۱ تعاون در روزه‌گیری، تشویق افراد، نهی از منکرات مرتبط به روزه و خویشنداری و در کل مجموعه بازدارنده‌ها و تسهیل‌گرهایی که دین در برنامه روزه خود دارد سبب تحقق خویشنداری می‌شود.

(ح ضرر به جسم ممنوع: برای رسیدن به قدرت خودکنترلی ما حق نداریم غرایز خود را سرکوب کنیم و یا به جسم ضرر بزنیم.

(ط روش‌های مشروع: در روزه‌ی اسلامی برای رسیدن به خویشنداری تنها باید از روش‌های مورد قبول عقل و شرع کمک بگیریم.

(ی نتایج مشروع: نتایج روزه‌ی اسلامی که همان تقویت خودکنترلی و اراده است باید در راه مشروع هزینه شود و ما را به کمال دنیوی و اخروی برساند.

خویشنداری دینی و روان‌شناختی

خودکنترلی در روان‌شناسی به توانایی کنترل بر رفتارهای تکانشی^۲ از طریق

۱. در روان‌شناسی اجتماعی ثابت شده است که انسان در یک گروه همگن و هم‌نوا راحت‌تر استرس‌ها را تحمل می‌کند و انگیزه‌ی زیادتری دارد که کاری را که گروه دنبال می‌کند ادامه دهد. به این امر نفوذ اجتماعی گویند.

۲. تکانه به هر عمل یا رخدادی گفته می‌شود که در پی یک محرک برانگیخته می‌شود و زمان نهفتگی کوتاهی دارد و کنترل آگاهانه در آن اندک است یا وجود ندارد. رک: نصرت‌الله پورافکاری، فرهنگ جامع روان‌شناسی و روان‌پزشکی، ج ۱، واژه impulse.

۷

قابل بررسی است. از منظر دینی روزه سبب تقوا و خویشنداری می‌شود (کُتِبَ عَلَیْکُم الصَّیْءُ... لَعَلَّکُمْ تَتَّقُونَ). از دیدگاه روان‌شناسی، «کنترل» خواسته‌ها، انگیزه‌ها، غرایز، لذت‌ها و خوشی‌های آنی که توأم با بینش کافی است، عامل مهمی در رویارویی با ناکامی‌های زندگی، تقویت اراده، احساس کارآمد و ارزشمند بودن است.

فرق روزه با ریاضت

(الف) خدا محوری: اغلب ریاضت‌ها انسان محور هستند انگیزه و هدف‌ها مقدس و خدایی نیست و به زندگی دنیوی نگاهی غایی دارند.

(ب) جامع‌نگری: ریاضت‌های غیر دینی برای همه‌ی ابعاد رشد و شخصیت انسانی برنامه ندارند.

(ج) متناسب با شرایط و احوالات: روزه ماه مبارک رمضان شرایط و حالات و روحیات انسانی، دوران رشد، سلامت و بیماری، جنسیت و شرایط آنها مثل ایام قاعدگی، سن تکلیف متفاوت دختر و پسر را در نظر دارد.

(د) اصل تدریج، تمرین و تسهیل: روزه‌ی ماه مبارک رمضان با تمرین تدریجی و تسهیلی و آموزش شروع می‌شود تا این که در سن بلوغ زمینه‌ی روزه گرفتن از نظر شناختی و رفتاری و عاطفی پدید می‌آید.

(ه) مثلث سه بعدی نگرش: روزه‌ی ماه مبارک رمضان یک تمرین صرفاً رفتاری نیست؛ بلکه در چارچوب و برنامه‌ی جامع نگرش دینی قرار دارد؛ در «بعد رفتاری»، مدت، زمان شروع و ختم آن لحاظ شده است. در «بعد شناختی»، هدفمندی و افزایش بینش با تلاوت قرآن و دعاها شکل می‌گیرد و در «بعد عاطفی»، رابطه

۶