

خودمهارگری بر مدار تقوا در مسیر سعادت

تالیف:

علی نورمحمدیان

www.ketab.ir

بهار ۱۴۰۰

سرشناسه	: نورمحمدیان، علی، ۱۳۵۸-
عنوان و نام پدید آور	: خودمهارگری بر مدار تقوا در مسیر سعادت/ تألیف علی نورمحمدیان.
مشخصات نشر	: اراک: جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات، واحد استان مرکزی، ۱۴۰۰.
مشخصات ظاهری	: ۱۶۱ص.
شابک	: ۹۷۸-۶۲۲-۷۵۳۵-۷۲-۳
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
یادداشت	: کتابنامه: [۱۴۹]-۱۵۳.
موضوع	: کنترل (روان شناسی) -- جنبه های مذهبی -- اسلام
موضوع	: Control (Psychology) -- Religious aspects -- Islam
موضوع	: تقوا
موضوع	: Piety
موضوع	: تقوا -- جنبه های قرآنی
موضوع	: Piety -- Qur'anic teaching
شناسه افزوده	: جهاد دانشگاهی. سازمان انتشارات. واحد استان مرکزی
شناسه افزوده	: Press Organization Jihad-e Daneshgahi. Vahed-e Ostan Markazi
رده بندی کنگره	: ۲/۲۵۰BP
رده بندی دیویی	: ۶۳۲/۲۹۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۷۶۷۸۱۶۳
اطلاعات رکورد کتابشناسی	: فیپا

خودمهارگری بر مدار تقوا در مسیر سعادت

تألیف: علی نورمحمدیان
 ناشر: انتشارات جهاد دانشگاهی / واحد استان مرکزی
 چاپ: اول
 شمارگان: ۱۰۰۰
 صفحه آرای: الهه حسین آبادی
 قیمت: ۳۰۰۰۰ تومان
 کلیه حقوق معنوی و مادی کتاب متعلق به مولف است.

- ۱- اراک-میدان شریعتی-دانشگاه اراک-کتاب فروشی جهاد دانشگاهی
 تلفن: ۰۸۶-۳۲۷۸۹۶۹۰
 - ۲- تهران خ انقلاب بین فلسطین و چهارراه ولیعصر جنب مؤسسه نمایشگاه های فرهنگی ایران
 تلفن: ۶۶۴۸۷۶۲۵-۶
- پایگاه اطلاع رسانی: www.isba.ir
 پست الکترونیک: jahad.farhangi@yahoo.com
 فروشگاه اینترنتی: www.jdbookfair

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	مقدمه
۵	فصل اول: مفاهیم و کلیات
۷	گفتار اول: مفهوم شناسی
۸	مفهوم تقوا
۲۲	تعریف جامع و کاربردی تقوا
۲۶	مفهوم خودمهارگری
۲۹	گفتار دوم: کلیات
۲۹	الف- چیهستی رابطه روانشناسی و اخلاق
۳۲	ب- حقیقت تقوی
۳۵	شناخت تقوا بر اساس مفاهیم متضاد
۳۷	ج- چیهستی خود مهارگری
۳۷	مفاهیم مرتبط با خودمهارگری
۴۳	فصل دوم: جایگاه تقوا در زندگی انسان
۴۵	مقدمه
۴۸	گفتار اول: عوامل و انگیزه های تقوا مداری
۵۵	عناصر عملیاتی و اجرایی تقوا
۵۵	الف- تجربه
۵۷	ب- عبرت
۶۶	ج- خوف
۶۹	د- رجا
۷۳	هـ- حیا (بازداری)

۷۴	 محبت
۷۷	 گفتار دوم: آسیب شناسی و آفتهای تقوا
۷۷	 الف- آسیب شناسی بُعد دیداری
۸۰	 ب- آسیب شناسی بُعد شنیداری
۸۲	 ج- آسیب شناسی بُعد کلامی
۸۵	 گفتار سوم: ویژگی های انسان با تقوا
۸۶	 الف. معنا و مراتب تقوا
۹۰	 ب. ویژگی متقین در قرآن
۹۲	 گفتار چهارم: آثار تقوا در قرآن کریم
۹۷	 فصل سوم: جایگاه و نقش خودمهارگری در روانشناسی
۹۹	 مقدمه
۱۰۲	 گفتار اول: جایگاه خودمهارگری
۱۰۳	 اهمیت خودمهارگری
۱۰۶	 گفتار دوم: عوامل ایجاد خودمهارگری
۱۰۷	 ۱. عامل فیزیولوژیک
۱۰۸	 ۲. عامل رفتاری
۱۱۰	 ۳. عامل شناختی
۱۱۵	 گفتار سوم: نگرش ها و خودمهارگری
۱۱۶	 ملاحظات بندورا در خودمهارگری
۱۱۷	 خودکارآمدی
۱۱۸	 منابع خودکارآمدی
۱۲۰	 گفتار چهارم: روشهای ایجاد خودمهارگری
۱۲۲	 الف. تقویت خود
۱۲۵	 ب- عاملیت انسانی
۱۲۷	 ج- نقش مربی

مقدمه

هر انسانی در خود، کشش‌ها و امیال متعددی می‌یابد که جهت‌گیری برخی از آن‌ها به سوی تعالی و کمال انسانی و اقتضای برخی دیگر، سقوط و انحطاط وی به سوی فجور و زشتی‌هاست. آدمی برای آنکه راه سعادت و کمال را در پیش گیرد و در جهت هدف آفرینش خویش گام بردارد، باید گرایش‌های متنوع و متضاد وجود خویش را به خوبی بشناسد و خود را از گرفتار آمدن به چنگ هوای نفس و رفتارهایی که زندگی وی را به سقوط و تباهی می‌کشانند، برهاند. بنابراین، انسان برای رشد و تکامل معنوی و پیشگیری از ناهنجاری‌های اخلاقی-رفتاری نیازمند شناسایی به ابزار و روش‌هایی برای مهار و مراقبت و تنظیم خواست‌ها و رفتارهای خود دارد.

قرآن کریم کتابی است که خداوند تمام نیازهای مادی و معنوی بشر را در آن تبیین نموده است.^۱ تقوا از جمله مفاهیمی است که در این مصحف شریف بدان پرداخته شده و یکی از مفاهیم مهم در اندیشه اسلامی است. از دیدگاه لغت شناسان تقوا از ریشه (و ق ی) و به معنی بازداري، نگهداشتن و صیانت است. شهید مطهری در این باره بیان می‌دارد: «این کلمه از ماده «وقی» است که به معنای حفظ و صیانت و نگهداری است. معنای اتقا، احتفاظ است...؛ بنابراین ترجمه صحیح کلمه تقوا، خودنگهداری است که همان ضبط نفس است، و متقین یعنی خودنگهداران».^۲ علامه طباطبایی در

1. Behavioral and moral disorders.

۲. نحل/ ۶۴ و ۸۹.

۳. مرتضی مطهری، ده گفتار، صص ۱۶-۱۷.

تفسیر آیه ۲۰۳ سوره بقره بیان می‌فرماید: تقوا یعنی پرهیز از محرمات^۱؛ البته ایشان اشاره کرده است که تقوا معنای عامی دارد و مراد از آن پرهیز از هر چیز پلشت و ناروا است که از جمله آن‌ها می‌توان به نقض عهد و امور ناپسند عقلی و عقلانی اشاره کرد. بنابراین تقوای عام چنانچه ایشان بیان می‌کند، تفاوت‌هایی با تقوای خاص که همان پرهیز و ترک محرماتی است که شریعت از آن نهی کرده است، می‌باشد. در قلمرو اخلاق، تقوا به معنی خویش‌داری و بازداری نفس بوده، و کسی را که از توان خویش‌داری و خودنگه‌داری برخوردار باشد، متقی نامند.

در دانش روان‌شناسی نیز روش‌های متنوع و متعددی برای تنظیم، اصلاح و کنترل رفتار پیشنهاد داده‌اند؛ از میان مکاتب مختلف روان‌شناسی، مکتب رفتارگرایی یکی از مکتب‌های مطرح در روان‌شناسی است، که روان‌شناسی را از مفاهیم ذهنی و غیرعینی پاک کرده و تمام توجه خویش را بر رفتارهای قابل مشاهده معطوف ساختند. این مکتب به مکتب محرک (s) و پاسخ (r) معروف است. بدین معنا که در تحلیل رفتار از محرک‌های بیرونی و پاسخ انسان بهره می‌جستند. لاقلاً یک اصل زیربنایی موضع‌گیری رفتاری این است که روان‌شناسی باید با آنچه می‌توان مشاهده کرد، سر و کار داشته باشد. البته نظریه شناختی قوی از «خود نظم بخشی» و حتی از تقویت خود وجود دارد که نماینده وجود یک کنترل درونی برای رفتار است. این مفهوم از شکل خودگردانی «اسکین» که تنها با توجه به متغیرهای بیرونی تعریف می‌شود، متفاوت است.^۲

مفهوم خودمهارگری یا «خودکنترلی»^۳ که در دانش روان‌شناسی به آن پرداخته شده است را این‌گونه تعریف کرده‌اند: «توانایی پیروی از درخواست معقول، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیر انداختن ارضاء یک خواسته در چارچوب قابل قبول اجتماعی، بدون مداخله و هدایت فردی دیگر».^۴ بنابراین در دو مفهوم تقوا و خودمهارگری بر مبنای تعاریف انجام گرفته، وجوهی از تمایز و اشتراکی

۱. محمد حسین طباطبایی: المیزان فی تفسیر القرآن، ج ۲، ص ۸۲.

۲. «آلبرت بندورا» که ابتدا به مکتب رفتارگرایی روان‌شناسی منتسب بود، کم کم با ارائه نظریات شناختی به مکتب شناخت گرای نزدیک گردید. بندورا زمانی نظریه خود را رویکرد «رفتارگرایی اجتماعی» نامید، اما در سال ۱۹۸۶ نام آن را به «نظریه شناختی - اجتماعی» تغییر داد.

3. Self control.

۴. مسعود جان بزرگی، آموزش اخلاق، رفتار اجتماعی و قانون پذیری به کودکان ص ۵۸.

مشاهده می‌گردد، نقاط مشترکی مانند: بازداشتن و صرف نظر کردن از یک خواسته و نگه‌داشتن درخواست غیرمعقول و غیرمتعارف یا توانایی مهار تمایلات و خواسته‌ها.

علیرغم تمایز مبنایی دو مفهوم تقوا و خودمهارگری در خاستگاه و معیارها، چنانچه خاستگاه و معیار در خودمهارگری روان‌شناسی، عقل و تجربه است، لیکن خاستگاه و معیار تقوا در اسلام علاوه بر عقل، وحی و شریعت نیز می‌باشد. در این پژوهش به تبیین نقاط مشترک و متمایز این دو اصطلاح پرداخته و پژوهش را با نگاه درون دینی اسلام با تأکید بر تفسیر المیزان و دانش روان‌شناسی (مکتب رفتارگرایی با تأکید بر دیدگاه آلبرت بندورا) مورد بررسی قرار می‌دهیم.

در حوزه تقوا به ویژه با تأکید بر تقوا در قرآن، پژوهش‌های فراوانی شامل کتب، مقالات و پایان‌نامه وجود دارد. هر کدام از تحقیقات به شکلی با استفاده از منابع مختلف به ویژه قرآن و روایات به ابعاد مختلف تقوا، به مسائلی هم‌چون تعریف لغوی و اصطلاحی تقوا، ماهیت تقوا، مراتب تقوا، موانع تقوا، ضرورت تقوا، آثار تقوا، راههای رسیدن به تقوا و انواع تقوا پرداخته‌اند. در حوزه خودمهارگری در دانش روان‌شناسی، با توجه به اینکه در سال‌های اخیر به ویژه سال ۲۰۰۰ میلادی به بعد مورد توجه بیشتر دانشمندان روان‌شناسی قرار گرفته است و سابق پیش‌تر تحت مبحث اراده مطرح بوده است.

در این کتاب به طور مشخص به بررسی اشتراک‌های تقوا در اسلام و خودمهارگری در روان‌شناسی پرداخته تا بتوان از ظرفیت‌ها و هم‌افزایی‌ها این دو مفهوم در جهت رشد و سعادت انسان‌ها بهره‌برداری نمود.

کتاب حاضر، چهار فصل دارد؛ در فصل اول، به تعریف مفاهیم و کلیات پرداخته شده است. ابتدا رابطه اخلاق و روان‌شناسی و خدمات متقابل تبیین گردیده و سپس، چیستی مفهوم «تقوا» در اسلام و مفهوم «خودمهارگری» و مفاهیم مرتبط با آن‌ها، مورد تبیین و بررسی قرار گرفته است.

در فصل دوم به بررسی ابعاد مختلف «تقوا» همچون: جایگاه تقوا در زندگی انسان‌ها؛ عوامل و عناصر و انگیزه‌های تقوآمداری شامل: تجربه، عبرت، آینده‌نگری و مشورت؛ آسیب‌شناسی و آفت‌های تقوا در بعد دیداری، شنیداری و بعد کلامی؛ ویژگی‌های انسان با تقوا در آیات و روایات پرداخته شده

است. در انتهای فصل سوم، آثار و برکات تقوا در زندگی فردی و اجتماعی از منظر قرآن کریم، تشریح گردیده است.

فصل سوم اختصاص به بررسی جایگاه و شناخت خودمهارگری یا خودکنترلی در روان‌شناسی دارد، در این فصل به عوامل ایجاد خودمهارگری، روش‌های ایجاد خودمهارگری شامل: چگونگی تقویت خود، نقش الگوها، ویژگی‌های انسان خود مهارگر، با محوریت مکتب رفتارگرایی و با تأکید بر دیدگاه «آلبرت بندورا» مورد بررسی قرار گرفته است.

فصل چهارم به نوعی فصل نتیجه‌گیری و بیان حوزه‌های مشترک و اثرگذار بر تقوا و خودمهارگری است، اشتراک‌ها در حوزه‌های: عنصر اختیار و مکان مهار؛ جایگاه عقل و شناخت صحیح؛ نقش تجربه پیامد در اسلام و روان‌شناسی؛ نقش عبرت و تجربه‌های جانشینی در اسلام و روان‌شناسی؛ الگوپردازی و سرمشق‌گیری؛ خود ارزش‌بخشی و کرامت؛ از مولفه‌های اساسی است که موجب هم‌افزایی و استفاده از ظرفیت‌های مشترک این دو مفهوم اساسی در اسلام و روان‌شناسی برای رشد و سعادت انسان‌ها قابل بهره‌برداری می‌باشد.

در پایان ضمن حمد و سپاسگزاری از خداوند متعال به جهت توفیق در این مسیر، لازم است از همه بزرگوارانی که با سعه صدر و دقت نظر در شکل‌گیری این اثر کمک کردند، به خصوص حجت الاسلام دکتر محمدرضا موسوی نسب، و جناب آقای دکتر مجتبی انصاری مقدم صمیمانه تشکر نمایم. امید است این نوشتار مورد توجه و بهره‌برداری صاحب نظران و علاقمندان قرار گرفته و با اعلام نظرات و پیشنهادات اصلاحی خود، در جهت غنای آن، به ما یاری رسانند.

ومن الله توفیق

علی نورمحمدیان

Anm155@chmail.ir