

سازوکارهای ارتقای خویشتن‌داری از منظر قرآن

محمود شکوهی تبار^۱، علی سلیمی^۲، نورا کمالیون^۳، اکرم حیدری^۴، مرتضی حیدری^{۵*}

چکیده

زمینه و هدف: خویشتن‌داری نقش مهمی در سلامت معنوی و اجتماعی ایفا می‌کند و آموزه‌های دینی ظرفیت بالایی در ارتقای خویشتن‌داری دارند. از آنجاکه خویشتن‌داری دربردارنده مفاهیم و اجزای گوناگونی است و تقویت و ارتقای آن منوط به بهره‌گیری از سازوکارهای برخاسته از فرهنگ و ارزش‌های خاص هر جامعه‌ای است، پژوهش حاضر با هدف تبیین سازوکارهای ارتقای خویشتن‌داری از منظر قرآن انجام گردید.

روش بررسی: این مطالعه بر اساس روش تحلیل محتوای کیفی و با رویکرد ترکیبی (قیاسی و استقرایی) انجام شد. در مرحله قیاسی با مراجعه به نظریات و تعاریف خویشتن‌داری در منابع مختلف، مفاهیم محوری این موضوع شناسایی شد و در مرحله استقرایی، کلیدواژه‌های مرتبط با مفاهیم شناسایی شده در مرحله پیشین، در قرآن کریم مورد جستجو قرار گرفت و پس از مرور بر آیات و مراجعه به تفاسیر قرآن کریم، مفاهیم مرتبط بازیابی، کدگذاری و طبقه‌بندی شدند. **یافته‌ها:** سازوکارهای ارائه شده در قرآن کریم برای ارتقای خویشتن‌داری در هشت مقوله کلی، ۲۱ مقوله فرعی و ۸۲ مفهوم است که بخشی از آنها همسو با نظریات موجود و مؤید مفاهیم مرتبط با آن بوده و برخی دیگر، سازوکارهای اختصاصی مورد اشاره در قرآن کریم می‌باشند. این سازوکارها شامل خودآگاهی، ارتقای اهداف، ارتقای انگیزه‌های درونی، ارتقای انگیزه‌های بیرونی، هشدار، خداگرایی و نفی خودگرایی، ایجاد و یادآوری عهد ایمانی و نمادسازی است. **نتیجه‌گیری:** با توجه به اهمیت خویشتن‌داری در زندگی فردی و اجتماعی، توجه به آن از نظرگاه دینی به‌ویژه قرآن کریم، ضروری است. سازوکارهای ارائه شده می‌تواند برای افراد، مؤسسات تربیتی و نهادهای مرتبط با سلامت معنوی و اجتماعی مفید باشد.

کلمات کلیدی: خویشتن‌داری، قرآن کریم، سازوکار، تقوا، سلامت معنوی.

۱. استادیار علوم قرآن و حدیث، دانشکده سلامت و دین، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران mahmood0110@gmail.com

۲. استادیار جامعه‌شناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران ali_salimi@rihu.ac.ir

۳. کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشگاه پیام نور واحد آران و بیدگل، آران و بیدگل، ایران noorakamaliuon@gmail.com

۴. استاد پزشکی اجتماعی، مرکز تحقیقات سلامت معنوی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران heidariama@gmail.com

۵*. نویسنده مسئول. استادیار مدیریت آموزش عالی، دانشکده سلامت و دین، مرکز تحقیقات سلامت معنوی، دانشگاه علوم پزشکی قم، قم، ایران mortezaheidari.mh@gmail.com

مقدمه

خویشتنداری^۱ به معنی توانمندی فرد در تنظیم و مهار آگاهانه تمایلات، کنش‌ها، افکار و هیجانات است، به‌گونه‌ای که باعث متوقف کردن یک هدف به منظور دست‌یافتن به هدفی با ارزشمندی طولانی‌تر است که معمولاً مبتنی بر آرمان‌ها، ارزش‌ها و انتظارات اجتماعی تعریف می‌گردند (۱،۲). خویشتنداری در دوره‌های مختلف مورد توجه روان‌شناسان بوده و شاخه‌های مختلف این علم همچون روان‌شناسی شخصیت، روان‌شناسی اجتماعی، روان‌شناسی تربیتی و روان‌شناسی دین به آن پرداخته‌اند. این موضوع در دهه‌های اخیر در گستره‌های اقتصاد، سیاست و فلسفه نیز مطرح شده است. مطالعات انجام شده حاکی از آن است که بین میزان نگرش مذهبی و خویشتنداری، همبستگی مثبت معنی‌داری وجود دارد، به این معنا که هر چه میزان نگرش مذهبی افراد بالا باشد، میزان خویشتنداری افزایش می‌یابد (۳). در آموزه‌های دین اسلام به‌طور ویژه بر مهار خویشتن در عرصه‌های مختلف فردی و اجتماعی تأکید شده است و این مهم از عناصر بنیادی دینداری محسوب می‌شود. یکی از مفاهیم قرآنی که ارتباط نزدیکی با خویشتنداری دارد، تقوا است که به معنی حفظ و صیانت خود از زشتی، خطا و گناهانی است که دین در ابعاد گوناگون زندگی معین کرده است. به عبارت دیگر، تقوا ملکه‌ای نفسانی است که باعث حفظ انسان از آسیب‌های درونی (هوای نفس) و بیرونی (شیطان) می‌شود (۴،۵). یکی از اهداف مهم قرآن کریم، ایجاد و تقویت تقوا در انسان است تا قادر باشد در عرصه‌های انتخاب و تصمیم، از هوای نفس و اهداف کوتاه‌مدت چشم‌پوشی کند و به اهداف و آرمان‌های والای الهی بیندیشد و این جز با تسلط بر نیروهای درونی امکان‌پذیر نیست. تقوا که از واژه‌های پرکاربرد قرآن کریم است، به صورت مصدر، ۱۷ بار و مشتقات آن ۲۵۸ بار در قرآن کریم به‌کار رفته است (۶). تقوا از منظر آیات الهی به قدری با اهمیت است که حتی معیار ارزش‌گذاری انسان

1. Self-Control

(حجرات، ۱۳) و مایه قبولی اعمال (مائده، ۲۷) دانسته شده است. از دیدگاه قرآن، تنها افراد برخوردار از تقوا مشمول هدایت قرآن واقع می‌شوند و رستگاری نیز از آن ایشان است (بقره، ۲-۵) (۷). خویشتنداری در بُعد فردی به عزت نفس بیشتر، رضایت بیشتر از خود، تعالی خود و امکان دستیابی به اهداف بلندمدت می‌انجامد. در بُعد اجتماعی نیز، افراد با خویشتنداری بالاتر، پیوستگی بهتر و تعارض کمتری در روابط بین فردی خواهند داشت. این افراد سبک دل‌بستگی ایمنی دارند و کمتر به سبک‌های دل‌بستگی مشکل‌ساز روی می‌آورند. افراد دارای قدرت بالای خویشتنداری، از توان بیشتری در مدیریت خشم برخوردار بوده و در نتیجه کمتر دچار خشم می‌شوند (۸)، ضمن آنکه پیشگیری از بسیاری از کج‌روی‌ها نیز، با تقویت خویشتنداری در ارتباط است و برخی از شواهد از رابطه منفی بین خودمهارگری و جنایتکاری حکایت دارند (۱،۹). توجه به برخی دیدگاه‌ها در زمینه علل شکل‌گیری آسیب‌های اجتماعی، ارتباط خویشتنداری با سلامت اجتماعی را روشن‌تر می‌سازد. برای نمونه ویلسون و هرنشتاین در نظریه «یادگیری سرشتی»، تحریک‌پذیری یا زودانگیختگی^۲ را از پیش زمینه‌های بنیادین ارتکاب آسیب‌های اجتماعی معرفی کرده‌اند که به معنای عدم توان به تأخیر انداختن کام‌جویی از منافع بالفعل آنی و دل‌خوش کردن به منافع بالقوه و درازمدت بوده و بیانگر فقدان یا ضعف خویشتنداری است (۱۰). گاتفریدسون و هیرشی نیز در الگوی متأخر کنترل اجتماعی موسوم به «نظریه عمومی جرم»، فقدان یا ضعف خویشتنداری را علت بنیادین آسیب‌های اجتماعی دانسته‌اند (۱۱). بر این اساس، تقویت خویشتنداری یکی از راهکارهای مهم و تعیین‌کننده در پیشگیری از آسیب‌های اجتماعی به شمار آمده است. ارتباط خویشتنداری با سلامت معنوی به‌عنوان یکی از ابعاد سلامت نیز از منظر ارتباط شخص با خود از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. تسلط بر خود و خویشتنداری، عزت نفس افزون‌تر، رضایت بیشتر از خود، تعالی خود و امکان دستیابی به اهداف متعالی را در

2. impulsivity

پی دارد. رابطه مثبت معنی‌دار بین خویشنداری و سلامت معنوی در مطالعات دیگر نشان داده شده است (۳). اجتناب از بسیاری از کج‌روی‌ها از قبیل مصرف الکل، اعتیاد به سیگار و مواد مخدر، روابط جنسی پرخطر، پرخاشگری، جنایت و مانند آنها به‌عنوان مصادیق خویشنداری با سلامت معنوی ارتباط وثیقی دارند (۲،۹). با وجود اینکه در نظریات مختلف راهکارهای متفاوتی برای تقویت خویشنداری ارائه شده است، به‌نظر می‌رسد به دلیل جایگاه والای آموزه‌های دینی در شکل‌دهی به فرهنگ حاکم بر کشور، مراجعه به منابع دینی می‌تواند در تدوین سازوکارهای تقویت و ارتقای خویشنداری مفید واقع شده و امکان تأثیرگذاری بیشتر در این زمینه را فراهم نماید. همچنین، مراجعه به آموزه‌های قرآنی در این زمینه، ظرفیت بی‌بدیل این آموزه‌ها را در ایجاد و درونی‌کردن خویشنداری نمایان می‌کند که حاکی از ضرورت پرداختن به این بحث از منظر قرآن کریم است. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف استخراج سازوکارهای قرآنی در راستای ارتقای خویشنداری انجام شده و کاوش صورت گرفته برای پاسخ به این سؤال بوده است که سازوکارهای قابل اسناد به قرآن کریم در این زمینه کدامند؟

روش بررسی

پژوهش حاضر در قالب روش تحلیل محتوای کیفی انجام شده است و هدف از آن، برجسته‌سازی خطوط کلی مرتبط با موضوع است که به شکلی پراکنده در مجموعه‌ای از منابع، وجود دارد (۱۲). این مطالعه با روش ترکیبی انجام شده است. در روش ترکیبی، ابتدا به تدوین ماتریس اولیه تحقیق با مراجعه به بافت علمی موجود در این زمینه با رویکرد قیاسی پرداخته شده و در ادامه، داده‌های جدید با رویکرد استقرایی، تحلیل و منجر به تدوین مقوله‌های جدید می‌گردد (۱۳،۱۴). بدین ترتیب، این پژوهش از دو مرحله متمایز تشکیل می‌شد که در مرحله قیاسی، منابع موجود در زمینه خویشنداری و مفاهیم و نظریه‌های مرتبط با آن، مورد مطالعه قرار گرفت و منجر به شناسایی مفاهیم محوری مرتبط با

سازوکارهای ارتقای خویشنداری بر اساس نظریه‌های موجود گردید. سپس، در مرحله استقرایی، با جستجو در آیات قرآن کریم و بررسی ارجاعات متقابل آیات بر اساس تفاسیر، کدهای مرتبط با سازوکارهای ارتقای خویشنداری شناسایی و استخراج شدند که در ادامه، در ذیل مقوله‌های موجود قرار گرفتند و یا منجر به تشکیل مقوله‌های جدید منبعت از مفاهیم قرآنی گردیدند. گام‌های طی شده در انجام این مطالعه شامل مراحل زیر است:

۱. نظریات مختلف درباره خویشنداری مورد مطالعه و بررسی قرار گرفت.

۲. مؤلفه‌های مشترک که در نظریه‌های مختلف تکرار شده بود، انتخاب شد و به عنوان مقوله‌های پیشینی تحقیق در نظر گرفته شد که عبارتند از: خودآگاهی، نظارت بر خود، اهداف، انگیزه و عزت نفس.
۳. کلیدواژه‌های مناسب با مقوله‌های پیشینی انتخاب شد. کلیدواژه‌های مرتبط با خودآگاهی و نظارت بر خود عبارتند از: انسان، ناس، نفس و مشتقات ماده خلق، علم، ظن و قلب. کلیدواژه‌های مرتبط با اهداف شامل مشتقات ماده خلق، حق، فوز، شقی و سعد است. کلیدواژه‌های مرتبط با انگیزه‌های درونی مثل عبرت و عزت نفس عبارت از: نظر، عاقبت، عبر و کرم، سجد، خلف، عزّ، ناس، خلق و مشتقات آن‌ها است. کلیدواژه‌های کلی نیز از قبیل مشتقات مختلف ماده «وقی» مانند «تقوا، مُتَّقُونَ، اتَّقُوا و ...» و مشتقات مختلف ماده «عبد» مانند «يعبدون، تعبدون، عابد و ...» جستجو شدند، چرا که تقوا و عبادت در معنای اعم آن یعنی انجام واجبات و ترک محرّمات، ملازم با نادیده گرفتن اهداف کوتاه مدت و در نظر گرفتن اهداف بلندمدت و متعالی است.
۴. جستجو بر اساس کلیدواژه‌های مشخص شده، در متن قرآن کریم بر اساس نرم افزار جامع التفاسیر نور صورت پذیرفت.
۵. با مراجعه به تفاسیر و از طریق دنبال کردن ارجاعات متقابل به سایر آیات در تفسیر آیات کدگذاری شده، آیات مرتبط دیگر، شناسایی، مطالعه و کدگذاری شدند.
۶. افزون بر روش‌های فوق، بخش‌هایی از آیات و سوره‌های

کدگذاری و تحلیل رعایت شده و به تناسب تشکیل کدهای جدید در حین کدگذاری - در مواردی که به صورت استقرایی انجام می‌شد - کدگذاری متناسب با کدهای جدید، مجدداً انجام و تکمیل شد. ۸. در نهایت، کدهای حاصله در طبقات کلی‌تر دسته‌بندی شده و طبقات اولیه تحلیل را شکل دادند که در ذیل طبقات اصلی یا مقوله‌ها قرار گرفتند.

یافته‌ها

این پژوهش به شناسایی هشت مقوله اصلی در زمینه سازوکارهای ارتقای خویشتن‌داری از منظر قرآن کریم منجر شد که مشتمل بر ۲۱ مقوله فرعی و ۸۲ مفهوم است و در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

قرآن کریم به صورت کامل مورد مطالعه و کدگذاری قرار گرفت که برای این منظور، حدود چهار جزء ابتدایی قرآن کریم شامل سوره‌های بقره و آل عمران و پنج جزء انتهایی و برخی سوره‌های دیگر نیز از اواسط قرآن به صورت کامل مطالعه و کدگذاری شد. ۷. بر اساس مراحل فوق در مجموع، بیش از هفتصد آیه مرتبط با خویشتن‌داری شناسایی و کدگذاری شدند. برای اطمینان از صحت کدگذاری، افزون بر توافق کدگذاران، به فهم محققان اکتفا نشد و به تفاسیر ذیل آیات نیز مراجعه شد تا از اعتبار تحلیل اطمینان حاصل شود. تفاسیر مورد مراجعه شامل تفاسیر مشهور شیعه و اهل سنت مثل المیزان فی تفسیر القرآن، تفسیر نمونه، مجمع البیان، من وحی القرآن، من هدی القرآن، التحریر و التنویر، روح المعانی و الکشاف است. همچنین، در فرایند تحلیل، ویژگی بازگشتی^۱ در

جدول ۱. مقوله‌های اصلی، مقوله‌های فرعی و مفاهیم شناسایی شده در زمینه سازوکارهای خویشتن‌داری

مفهوم	مقوله فرعی	مقوله اصلی
<ul style="list-style-type: none"> ▪ آفرینش انسان در نیکوترین قوام و بهترین شکل ▪ داشتن روح خدایی ▪ مسجود ملانک بودن ▪ داشتن نفس معتدل و موزون ▪ داشتن اختیار در انتخاب مسیر ▪ داشتن قدرت علم آموزی ▪ برخورداری از قدرت تعقل و اندیشه ورزی ▪ برخورداری از وجدان اخلاقی 	آگاهی به نقاط قوت خود	خودآگاهی
<ul style="list-style-type: none"> ▪ ضعیف بودن و برخورداری از توانایی‌های محدود ▪ فقر و نیازمندی انسان ▪ حرص ▪ ناامیدی ▪ وجود نفس اماره ▪ عجز بودن ▪ اهل جزع و فزع بودن ▪ بخل ▪ داشتن آرزوهای طولانی ▪ نادانی 	آگاهی به نقاط ضعف خود	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ گرایش فطری ▪ تأثیر نظارت عاطفی ▪ تأثیر نظارت ارزشی 	آگاهی از سازوکارهای جهت‌دهنده کنش	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ تأثر فهم انسان از عملکرد سوء ▪ مهر نهاده شدن بر قلب و گوش و قرارداده شدن حجاب بر چشم ▪ تبعیت از گمان و پندار 	عقلانیت محدود انسان	

مفهوم	مقوله اصلی	مقوله فرعی
<ul style="list-style-type: none"> ▪ نظارت الهی ▪ نظارت پیامبر (ص) و اولیای الهی (ع) ▪ نظارت ملائک ▪ نظارت و شهادت اعضای بدن ▪ نظارت و شهادت زمین 	تحت نظارت بودن	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ عبث و بی‌هدف نبودن آفرینش ▪ ورود در دریای بیکران رحمت الهی ▪ ورود به بهشت الهی و نجات از جهنم ▪ بصیرت و آگاهی در حرکت ▪ دستیابی به حیات طیبه ▪ عبودیت ▪ ارائه بهترین عملکرد از سوی انسان 	ارتقای اهداف	<ul style="list-style-type: none"> ▪ اصل هدف‌مندی آفرینش ▪ هدف خلقت
<ul style="list-style-type: none"> ▪ نیل به فلاح و رستگاری ▪ قدرت تشخیص حق و باطل ▪ گشایش و آسانی در امور ▪ نعمت و برکت فراوان ▪ دست یافتن به روزی از جایی که گمان نمی‌رود ▪ آموزش گناهان ▪ یاری و حمایت خداوند ▪ رهایی از ترس و اندوه 	نتایج و دستاوردهای خویشنداری	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ تأکید بر قطعیت تحقق وعده‌های الهی ▪ قدرت مطلق خداوند ▪ مالکیت مطلق خداوند بر همه چیز ▪ تسلط و حاکمیت مطلق خداوند 	قطعیت رسیدن به اهداف	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ توجه دادن به زندگی اخروی ▪ معرفی زندگی دنیوی به عنوان دار ابتلا ▪ اصالت دادن به زندگی اخروی ▪ ناچیز شمردن دنیا در مقایسه با آخرت 	تعدیل دل‌بستگی به دنیا و تعالی اهداف	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ تأکید بر ابدی بودن آخرت ▪ تأکید بر ترجیح آخرت بر دنیا 	لزوم آخرت‌گرایی	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ کرامت و فضیلت ذاتی انسان ▪ خلیفه قرار دادن انسان ▪ مسجود ملائک بودن انسان ▪ حامل امانت الهی بودن انسان ▪ بهترین امت بودن مسلمانان ▪ مقام و درجه‌ای که به خاطر اتصاف به صفت ایمان در مؤمنان پدید می‌آید. ▪ اختصاص عزت به خداوند، رسول خدا و مؤمنان 	ارتقای انگیزه‌های درونی	عزت نفس
<ul style="list-style-type: none"> ▪ عبرت از سرنوشت افراد و اقوام مختلف ▪ الگوگیری از افراد و اقوام مختلف 	درس‌آموزی از پیشینیان	
<ul style="list-style-type: none"> ▪ یادآوری مکرر نتایج خویشنداری ▪ نظارت خداوند ▪ نظارت مؤمنان نسبت به یکدیگر ▪ تأسیس نهاد نظارت اجتماعی در جامعه 	ارتقای انگیزه‌های بیرونی	<ul style="list-style-type: none"> ▪ یادآوری مکرر نتایج خویشنداری ▪ تأکید بر نظارت
<ul style="list-style-type: none"> ▪ در معرض سقوط بودن انسان ▪ در معرض خسران بودن انسان 	هشدار	اهمیت و ضرورت خویشنداری
<ul style="list-style-type: none"> ▪ نهی از نفس پرستی و تبعیت از هوای نفس ▪ دعوت به عبادت خداوند ▪ نهی از شرک 	خداگرایی و نفی خودگرایی	<ul style="list-style-type: none"> ▪ نفی خودگرایی (نفس پرستی) ▪ توصیه به خداگرایی

مفهوم	مقوله فرعی	مقوله اصلی
توجه دادن به عهد ایمانی دعوت به عمل بر مبنای عهد ایمانی	توجه دادن به عهد ایمانی و دعوت به عمل بر مبنای آن خودنظارت‌گری	ایجاد و یادآوری عهد ایمانی
توصیه به مراقبت از نیات و اعمال برحذر داشتن از خودفراموشی	معامله با خداوند قرض به خداوند فتنه و آزمایش بودن اموال و اولاد خوردن آتش کف روی آب سقوط از مرتبه انسانیت	نمادسازی

بحث

۸۲ مفهوم در ذیل آنها قرار دارد و بر طبق یافته‌های این مطالعه، قرآن کریم به وسیله آنها، ارتقای خویش‌داری مخاطبان خود را دنبال می‌نماید. مقوله‌های اصلی مشتمل بر خودآگاهی، ارتقای اهداف، ارتقای انگیزه‌های درونی، ارتقای انگیزه‌های بیرونی، هشدار، خداگرایی و نفی خودگرایی، ایجاد و یادآوری عهد ایمانی و نمادسازی است. از این بین، مقوله‌های خداگرایی و نفی خودگرایی، ایجاد و یادآوری عهد ایمانی و نمادسازی مقوله‌هایی هستند که از قرآن کریم استخراج شده‌اند، ضمن آنکه مقوله‌های فرعی و مفاهیم ذیل هر یک، بر مبنای آیات قرآنی تدوین شده‌اند. خودآگاهی از عوامل مهم مؤثر در خویش‌داری محسوب می‌شود. در این مطالعه، آگاهی به نقاط قوت و ضعف، سازوکارهای جهت‌دهنده کنش، عقلانیت محدود انسان و تحت نظارت بودن انسان به‌عنوان طبقات اولیه خودآگاهی از آیات قرآن استخراج شد که کاربست مفاهیم یاد شده می‌تواند در ارتقای خویش‌داری مؤثر باشد. همسو با این یافته، مطالعه باومایستر و همکاران نیز نقش خودآگاهی در خویش‌داری را مورد تأیید قرار داده است (۱۶). همچنین راجرز بر اهمیت خودپنداشت و خودآرمانی که از مؤلفه‌های آگاهی هستند و در خویش‌داری نقش اساسی ایفا می‌کنند، تأکید کرده است. از نظر راجرز، بدون خودآگاهی، خودپنداشت و خودآرمانی که از ارکان اساسی خویش‌داری هستند، وجود نخواهد داشت. بر طبق این نظریه، خودپنداشت به معنای همه جنبه‌های وجود شخص و تجارب

خویش‌داری طیف وسیعی از اثرات مثبت بر تمامی ابعاد سلامت انسان اعم از سلامت جسمی، روانی، معنوی و اجتماعی دارد. این اثرات هم به‌طور مستقیم و هم از طریق تأثیرگذاری بعد معنوی سلامت بر سایر ابعاد قابل تبیین است. چرا که تأثیر سلامت معنوی بر سایر ابعاد سلامت در مطالعات پیشین نشان داده شده است (۱۵). تأثیر خویش‌داری بر سلامت جسمانی در سطوح مختلف پیشگیری غیر قابل انکار است. افراد خویش‌دار از موفقیت بیشتری در اتخاذ سبک زندگی سالم برخوردار بوده و در صورت ابتلا به بیماری نیز، تمکین بیشتری نسبت به دستورات پزشک معالج داشته و با خودمراقبتی، روند درمانی موفق‌تری را طی می‌نمایند. به‌علاوه، افراد برخوردار از سطح قابل قبول خویش‌داری، در موقعیت‌های مختلف، توانایی بیشتری در اجتناب از رفتارهای آسیب‌زننده به خود و دیگران دارند که حاصل آن، ارتقای سلامت اجتماعی و روانی ایشان خواهد بود. در این راستا، اگرچه مقوله خویش‌داری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، لیکن به‌طور شایسته به سازوکارهای تقویت آن پرداخته نشده است. هدف از پژوهش حاضر، تدوین سازوکارهای خویش‌داری از منظر قرآن کریم بود که با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی با رویکرد ترکیبی انجام شد. با استفاده از این شیوه، هشت مقوله اصلی مشتمل بر ۲۱ مقوله فرعی استخراج شد که

او است که به واسطه آگاهی از نگاه دیگران دریافت کرده است و خودآرمانی به معنای نگاه فرد به خود است، آن گونه که می‌خواهد باشد و آرزوی آن را دارد (۳). همچنین افراد برای خویشتنداری مناسب، باید درباره ویژگی‌های قابل تغییر و غیر قابل تغییر خود، شناخت کافی کسب کنند تا بتوانند برنامه‌ریزی مناسب داشته باشند (۱۷).

براساس یافته‌های این مطالعه، اهداف، عامل دیگری در خویشتنداری است که با ارتقای آن می‌توان، خویشتنداری را ارتقا داد. سازوکارهای مؤثر در ارتقای اهداف مشتمل بر اصل هدف‌مندی آفرینش، هدف خلقت، نتایج و دستاوردهای خویشتنداری، قطعیت رسیدن به اهداف، تعدیل دل‌بستگی به دنیا و تعالی اهداف و لزوم آخرت‌گرایی است. مطالعات انجام شده، نقش اهداف به‌عنوان مؤلفه‌های اثرگذار بر خویشتنداری و معیارهای متعارض از عوامل از کار افتادن خویشتنداری را مورد تأیید قرار می‌دهند. اهداف به‌عنوان یکی از ارکان خویشتنداری می‌تواند دربرگیرنده ایده‌ها، هنجارها، آرمان‌ها، ارزش‌ها و سایر رهنمودهایی باشد که فرد با اقدام به خویشتنداری در پی رسیدن به آنها است. زمانی که فرد از هدفی آگاهی می‌یابد، شرایط موجود خود را با آن می‌سنجد و درک فاصله فرد با آن هدف و ضرورت خویشتنداری برای نیل به آن، می‌تواند زمینه‌ساز بهره‌گیری فرد از سازوکار اهداف باشد (۱۷).

ارتقای انگیزه‌های درونی به‌عنوان عامل دیگر مؤثر بر خویشتنداری در این پژوهش شناسایی شد که سازوکارهای آن بر اساس آیات قرآن کریم، شامل عزت نفس، درس‌آموزی از پیشینیان و یادآوری مکرر نتایج خویشتنداری است. همچنین، انگیزه‌های بیرونی مؤثر در خویشتنداری عامل مؤثر دیگری است که تأکید بر نظارت، مهم‌ترین سازوکار این عامل تأثیرگذار را شکل می‌دهد. نقش انگیزه از آن جهت برجسته است که ممکن است صرف شناخت خود و هدف نهایی، در بازدارندگی و تنظیم حوزه‌های خویشتنداری ناکافی باشد و در این میان، عوامل انگیزشی درونی و بیرونی می‌توانند فرد را برای اقدام مناسب با در نظر گرفتن فاصله بین وضعیت موجود و وضعیت مطلوب، برانگیخته و ترغیب

نمایند. بر اساس مطالعه موراون و همکاران، افرادی که بر مفید بودن تلاش‌هایشان در خویشتنداری باور دارند، در مقایسه با افرادی که انگیزه پایین‌تری دارند، عملکرد بهتری نشان می‌دهند (۱۸). در مقابل، تلاش‌های فرد در راستای خویشتنداری، بدون انگیزه کافی متزلزل خواهد بود و انگیزه به آنان کمک می‌کند تا در خویشتنداری با لغزش مواجه نشوند (۱۹). همچنین مطالعه فراری و همکاران (۲۰)، هافر و همکاران (۲۱) و رفیعی‌هنر و همکاران (۲۲) نشان داد که بین عزت نفس (به عنوان یکی از انگیزه‌های درونی) و خویشتنداری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. هشدار به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر بر خویشتنداری، ناظر بر اهمیت و ضرورت خویشتنداری است و سبب می‌شود که فرد در برابر عوامل شکست خویشتنداری مقاوم گردد و به سادگی تسلیم هوای نفس و اهداف کوتاه‌مدت نشود. هشدار این فرصت را فراهم می‌کند تا فرد با حساسیت بیشتری به نظارت بر خود اقدام کند و به تنظیم گرایش‌ها، هیجانات و عملکرد خود بر اساس اهداف بلندمدت خود بپردازد. از مهم‌ترین یافته‌های این مطالعه، نقش خداگرایی و نفی خودگرایی در خویشتنداری بود که از مطالعه و تحلیل آیات قرآن کریم حاصل شد. نقش خداگرایی و نفی خودگرایی در خویشتنداری را می‌توان چنین تبیین کرد که خودگرایی باعث توسعه و تشدید امیال نفسانی می‌شود و با توجه بیش از حد انسان به خود و امیال و نفسانیات خود، به صورت طبیعی هدف اصلی او برآوردن هرچه بیشتر و بهتر امیال نفسانی خواهد بود و این باعث فربه‌تر شدن خواسته‌های نفس و توسعه آن می‌شود. در مقابل، کسی که مهم‌ترین هدفش به جای برآوردن خواسته‌های خود، اطاعت از اوامر و نواهی خداوند است، دایره خواسته‌های نفسانی‌اش کوچک است و این امیال مجالی برای رشد و توسعه نمی‌یابد. در نتیجه، چنین انسانی در پرتو معارف الهی، متوجه اهداف متعالی و بلندمدت است و این مسیر در نهایت، به تقویت خویشتنداری می‌انجامد. مطالعه عرفانی و همکاران نیز نشان داد که بین کیفیت دل‌بستگی به خدا با خویشتنداری رابطه معنادار وجود دارد، به این معنا که افزایش

به‌طور کلی می‌توان گفت سازوکارهای قرآنی ارائه شده برای خویشتن‌داری، با تأثیرگذاری بر نگرش و عملکرد افراد، سبک زندگی متفاوتی را برای آنان رقم می‌زنند که رکن مهم آن، خداگرایی و خدامحوری است. برای عبور از خودمحوری و نفی اصالت منافع و خواسته‌های نفسانی و در نتیجه دستیابی به سطوح متعالی زندگی، سلوک و خودسازی و اصلاح نفس مبتنی بر معرفت و شناخت حقیقی، ضرورتی انکارناپذیر است و این مهم بدون شناخت و نهادینه کردن خویشتن‌داری میسر نخواهد شد.

نتیجه‌گیری

خویشتن‌داری نقش کلیدی در موفقیت و ارتقای کیفی در کلیه حُرَف به‌ویژه در حوزه سلامت دارد. جهت دستیابی به خویشتن‌داری و ارتقای آن، سازوکارهای مختلفی ارائه شده است. با توجه به گنجینه غنی منابع دینی به‌ویژه قرآن کریم از یک‌سو و بنیان‌های فکری و فرهنگی حاکم بر کشور از سوی دیگر، شناسایی و کاربست سازوکارهای مرتبط با ارتقای خویشتن‌داری از منظر قرآن کریم می‌تواند گامی مهم در این زمینه به شمار آید. نتایج حاصل از این پژوهش، علاوه بر تأمین شواهد قرآنی سازوکارهای ارائه شده در نظریه‌های مدرن، سازوکارهای دیگری نیز به این مجموعه اضافه کرده است که امید است بستر لازم جهت به‌کارگیری و اشاعه این سازوکارها فراهم گردد و دستیابی به تکامل معنوی را تسهیل نماید.

تعارض منافع

نویسندگان هیچ‌گونه تعارض منافی را ذکر نکردند.

دلبستگی ایمن به خداوند، باعث افزایش خودمهارگری می‌شود (۲۳). عامل دیگر در تقویت خویشتن‌داری بر طبق آیات قرآن کریم، ایجاد و یادآوری عهد ایمانی است که با توجه دادن به عهد ایمانی و دعوت به عمل بر مبنای آن و نیز خودنظارت‌گری و توصیه به مراقبت از نیات و اعمال و همچنین برحذر داشتن از خودفراموشی می‌تواند نقش بسزایی در این زمینه ایفا نماید. در خودنظارت‌گری، فرد بر عملکرد، فکر یا هیجان خود - به ویژه آن مواردی که دارای فراوانی و شدت است - نظارت می‌کند. سپس آن را با معیارها و اهداف مقایسه می‌کند و با مشخص شدن اختلاف بین آنها، فرد به خویشتن‌داری اقدام می‌کند. همچنین، یکی از شیوه‌های کارآمد برای دستیابی به اهداف، به‌کارگرفتن مکرر و دقیق نظارت‌گری است (۲۴). بندورا (۱۹۸۶) نیز نظارت بر خود را یک عامل درونی مؤثر بر خویشتن‌داری معرفی می‌کند (۳). عامل دیگر در ارتقای خویشتن‌داری، نمادسازی و ایجاد معنا برای موقعیت‌های مختلف در آیات قرآن کریم است. به‌نظر می‌رسد معانی ذهنی که کنش‌گر به کنش‌هایش نسبت می‌دهد، نقش مهمی در جهت‌دهی به عملکرد انسان دارد (۲۵). اساساً این نمادها و معانی ذهنی هستند که می‌توانند سرچشمه ایجاد انگیزه‌ها، احساسات و در نهایت عمل واقع شوند. استفاده از نمادها در جهت ایجاد معنا و ارتقای خویشتن‌داری به عنوان یک کنش انسانی نیز، استفاده از این نمادها در قالب تشبیهات و استعاره‌های قرآنی به‌نحو بارزی به‌چشم می‌خورد که در هر دو بعد ترغیب به کارهای شایسته و برحذر داشتن از اعمال ناشایست، از این‌گونه نمادها بهره گرفته شده است و می‌تواند در تقویت خویشتن‌داری کمک شایانی بکند.

منابع

- Mohases M. The view of the Holy Quran on “self-control” in family behavior. *Research Journal on Qur’anic Knowledge*. 2003;6(23): 35-57. <http://ensani.ir/fa/article/361424> [Persian]
- Rafiei-Honar H. Psychology of self-restraint with Islamic attitude. Qom. Imam Khomeini Education and Research Institute; 2016. <https://bookroom.ir/book/64360> [Persian]
- Mousavi-Moghadam SR, Esmacil-Chegeni M. Study the relationship between religious attitudes, self-control and spiritual health between Basij sisters, in the city of Shoush. *Journal of Reaserch on Religion & Health*. 2015; 1(1): 40-47. <https://journals.sbmu.ac.ir/en-jrrh/article/view/11993> [Persian]
- Javadi-Amoli A. Tasnim interpretation of the Holy Quran. Qom. Isra; 2013. [Persian]
- Motahari M. Ten chapters. Qom. Sadra; 2007. [Persian]
- Shirafkan MH, Sahebian F, Ghaemi-nia AR. Analysis of the concept of Taqwa with emphasis on Izutsu’s semantic method. *Zehn*. 2007; 18(71)171-198. <http://ensani.ir/file/download/article/1560585929-9772-96-14.pdf> [Persian]
- Makarem Shirazi N, translator. *The Holy Qur’an*. Qom: Imam Ali; 2020. 620 p.
- Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of personality*. 2004; 72(2):271-324.
- Refiei-Honar H, Janbozorgi M, Pasandideh A, Rasoolzadeh-Tabatabaei SK. Explaining the construct of self-restraint according to Islamic thought. *Psychology and Religion*. 2014; 7(3):5-26. <http://ensani.ir/fa/article/342317> [Persian]
- Salimi A, Davari M. *Sociology of crime*. Qom. Research Institute of Hawzah and University. 2013. [Persian]
- Vold GB, Bernard TJ, Snipes JB. *Theoretical criminology*. Tehran. SAMT. 2009. [Persian]
- Drisko JW, Maschi T. *Content analysis: Pocket Guides to Social Work*. Oxford University Press; 2016.
- B. Wildemuth. *Applications of social research methods to questions in information and library science*. Libraries Unlimited; 2017.
- Forman J, Damschroder L. *Qualitative content analysis. Empirical methods for bioethics: A primer*: Emerald Group Publishing Limited; 2007.
- Heidari A, Yoosefee S. The relationship between spiritual health and other dimensions of health: Presentation of a model. *Health, Spirituality and Medical Ethics*. 2016;3(2):38-41.
- Baumeister RF, Schmeichel BJ, Vohs KD. Self-regulation and the executive function: The self as controlling agent. *Social psychology: Handbook of basic principles*. 2007;1(2):516-39.
- Vohs KD, Schmeichel BJ. Self-regulation: How and why people reach (and fail to reach) their goals. *The self*. 2007:139-62.
- Muraven M, Slessareva E. Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality and social psychology bulletin*. 2003;29(7):894-906.
- Geyer AL, Baumeister RF. Religion, Morality,

- and Self-Control: Values, Virtues, and Vices. 2005.
20. Ferrari JR, Stevens EB, Legler R, Jason LA. Hope, self-esteem, and self-regulation: Positive characteristics among men and women in recovery. *Journal of Community Psychology*. 2012;40(3):292-300.
 21. Hofer J, Busch H, Kärtner J. Self-Regulation and Well-Being: The Influence of Identity and Motives. *European Journal of Personality*. 2011;25(3):211-24.
 22. Refei-Honar H, Aynечи A, Rajabi M. The Relationship between self-esteem and Islamic self-control, based on gender and marital status. *Islam and psychological studies*. 1(1):115-128. [Persian]
 23. Rezaeian Bilondi H, Mirqaderi FS. Attachment Styles and Marital Intimacy: The Mediatory Role of Islamic Self-Control. *Gender and Family Studies*. 2020;7(2):125-47.
 24. Mezo PG, Heiby EM. A comparison of four measures of self-control skills. *Assessment*. 2004;11(3):238-50.
 25. Coser LA. *Masters of sociological thought*. Rawat Publications. 2012.

Self-Control Promotion Mechanisms in the Holy Quran

Mahmood Shokouhitabar¹, Ali Salimi², Nora Kamahiyon³, Akram Heidari⁴, Morteza Heidari^{5*}

Abstract

Background and Objective: Self-control has a significant role in spiritual and social health. Religious instructions can be regarded as a great capacity for improving self-control. Self-control is composed of different concepts and components and is depends on the values and cultural background of the community. This study was performed to explain the mechanisms of the improvement of self-control that are derived from the Holy Qur'an.

Methods and Materials: A qualitative content analysis study was conducted in a deductive- inductive design. In the deductive phase, the theories and definitions of self-control were investigated in a variety of resources and the core concepts and its components were identified. At the inductive phase, the keywords identified were reviewed in Qur'anic verses and their interpretations and the concepts were retrieved, coded, and classified.

Results: Mechanisms for the improvement of self-control are classified in eight main categories, included 21 subcategories and 82 concepts. Some mechanisms are in line with the existing theories, while some of them are specifically presented by the Holy Quran. The mechanisms include self-awareness, promotion of goals, inner motivation improvement, outer motivation improvement, warning, God-centeredness, creation and remembrance of the covenant of faith and symbol development.

Conclusion: As a result of the importance of self-control in individual and social life and the role of religious instructions in its improvement, it is necessary to explain it from religious perspective according to the Holy Qur'an. The mechanisms could be helpful for individuals and educational institutions and other organizations involved in spiritual and social health.

Keywords: Self-Control, Holy Qur'an, Mechanism, Taqwa (Piety), Spiritual Health.

1. Assistant Professor of Quran and Hadith Studies, School of health and Religion, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran. mahmood0110@gmail.com

2. Assistant Professor of Sociology, Research Institute of Hawzah and University, Qom, Iran. ali_salimi@rihu.ac.ir

3. Msc. of Quran and Hadith Studies, Payam Noor University, Aran va Bidgol branch, Aran va Bidgol, Iran. noorakamaliuon@gmail.com

4. Professor of Community Medicine, Spiritual Health Research Center, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran. heidariama@gmail.com

5*. Corresponding author. Assistant Professor of Higher Education Administration, School of health and Religion, Spiritual Health Research Center, Qom University of Medical Sciences, Qom, Iran. mortezaheidari.mh@gmail.com