



دانشکده روان‌شناسی
رشته روان‌شناسی اسلامی
پایان‌نامه کارشناسی ارشد

تحول خودمهارگری در کودکان ۶ تا ۱۲ سال از نگاه روان‌شناسان و راهکارهای تقویت آن بر اساس منابع اسلامی

استاد راهنما
حجت‌السلام و المسلمین آقای دکتر رحیم ناروئی نصرتی

استاد مشاور
حجت‌الاسلام و المسلمین آقای حمید رفیعی هنر

دانش‌پژوه
محسن سرمستی

بهمن ۱۳۹۵

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده روان‌شناسی
رشته روان‌شناسی اسلامی
پایان‌نامه کارشناسی ارشد

تحول خودمهارگری در کودکان ۶ تا ۱۲ سال از نگاه روان‌شناسان و راه‌کارهای تقویت آن بر اساس منابع اسلامی

استاد راهنما

حجت‌السلام و المسلمین آقای دکتر رحیم ناروئی نصرتی

استاد مشاور

حجت‌الاسلام و المسلمین آقای حمید رفیعی هنر

دانش‌پژوه

محسن سرمستی

بهمن ۱۳۹۵



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

بسمه تعالی

صورت جلسه دفاع پایان نامه

بیتائیدات خداوند متعال و با استعانت از حضرت ولی عصر (عجل الله تعالی فرجه)

جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد جناب آقای محسن سرمدی نیا رشته: روانشناسی اسلامی گرایش روانشناسی مثبت گرا

تحت عنوان: تحول خودمهارگری در کودکان ۱۲ سال از نگاه روان شناسان و راهکارهای تقویت آن بر اساس منابع اسلامی

با حضور استاد راهنما، استاد مشاور و هیات داوران در موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت در تاریخ ۱۳۹۶/۴/۲۰ برگزار گردید و پایان نامه

ایشان با کسب نمره به عدد ۱۹.۷۵ به حروف: نوزده و ۷۵ صدمه درجه عالی پذیرفته شد.

نام و نام خانوادگی	مرتبه علمی	امضاء
مدیر گروه: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمد رضا احمدی	دکتر	
استاد راهنما: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر رحیم نارویی نصرتی	دکتر	
استاد مشاور: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای حمید رفیعی هنر	دکتر	
استاد داور: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای دکتر محمد رضا جهانگیرزاده قمی	دکتر	
نماینده تحصیلات تکمیلی: حجت الاسلام والمسلمین جناب آقای محمد رضا کریمی	دکتر	

معاون آموزشی موسسه
سید حسن علی حسینی



وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

بسمه تعالی

حقوق مادی و معنوی پایان نامه

چاپ و انتشار پایان نامه های تحصیلی دانش پژوهان مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت بیانگر بخشی از فعالیت های علمی- پژوهشی مؤسسه است.

این جانب محسن سرمستی دانش پژوه رشته روان شناسی اسلامی مقطع کارشناسی ارشد، متعهد می گردم موارد ذیل را در خصوص حقوق مادی و معنوی پایان نامه ام با موضوع:

تحول خودمهارگری در کودکان ۶ تا ۱۲ سال از نگاه روان شناسان و راه کارهای تقویت آن

بر اساس منابع اسلامی

رعایت نمایم و در صورت تخلف از موارد ذیل، کلیه تبعات حقوقی آن بر عهده این جانب خواهد بود:

۱. در صورت اقدام به چاپ پایان نامه، مراتب را قبلاً به صورت کتبی به معاونت پژوهش مؤسسه اطلاع دهم و در صورت تمایل مؤسسه با چاپ پایان نامه به صورت کتاب، اولویت با مؤسسه خواهد بود.
۲. در صورت موافقت معاونت پژوهش با چاپ پایان نامه به صورت کتاب توسط دانش پژوه، در صفحه سوم کتاب (پس از برگ شناسنامه) عبارت ذیل چاپ گردد:
«کتاب حاضر حاصل پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته روان شناسی اسلامی است که در سال ۱۳۹۵ در مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت به راهنمایی حجت الاسلام و المسلمین آقای دکتر رحیم نارویی نصرتی و مشاوره حجت الاسلام و المسلمین آقای حمید رفیعی هنر از آن دفاع شده است».
۳. به منظور غنی سازی منابع و مآخذ کتابخانه مؤسسه دو نسخه از آن به کتابخانه و دو نسخه نیز جهت بهره برداری به معاونت پژوهش اهدا خواهد شد.

نام و نام خانوادگی دانش پژوه

امضاء

بسمه تعالی

تعهدنامه اصالت پایان نامه

این جانب محسن سرمستی فرزند بشیر متولد بهار به شماره شناسنامه ۵۰۵ صادره از بهار به شماره دانش پژوهی ۹۱۱۱۴۰۰۱ رشته روان شناسی اسلامی متعهد می شوم که مطالب مندرج در این پایان نامه حاصل کار پژوهشی این جانب است و دستاوردهای پژوهشی دیگر آن که در این زمینه از آن ها استفاده شده است مطابق مقررات ارجاع و در فهرست منابع و مآخذ ذکر گردیده است.

این پایان نامه قبلاً برای احراز هیچ مدرک هم سطح یا بالاتر ارائه نشده است. در صورت اثبات تخلف (در هر زمان) مدرک تحصیلی صادر شده توسط موسسه از اعتبار ساقط خواهد شد.

محسن سرمستی

امضاء

تقدیم به

- تمامی پیامبران الهی به‌ویژه اشرف مخلوقات و برترین مبلّغ عالم هستی، پیامبر مکرم اسلام، حضرت محمد ﷺ و خاندان پاکش.
- تقدیم به فخر کائنات و سرور هستی امام زمان (عج) که هدایتگر جهانیان است و زمین در انتظار اوست.

تقدیر و تشکر

- ✓ حمد و سپاس بی‌کران خدای را که فرصت آموختن و بهره‌گیری از محضر عالمان وارسته، دانشمندان و وارثان پیامبرش را بر من ارزانی داشت.
- ✓ تقدیر و سپاس از استاد فرزانه حجت الاسلام و المسلمین دکتر زارعان (دامت برکاته) که زمینه‌ساز پویایی و شکوفایی استعدادهای بالقوه گشته و زمینه رشد و بالندگی پژوهشگران عرصه‌های مختلف علوم انسانی به‌ویژه روانشناسی را در موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت فراهم نمودند.
- ✓ با تقدیر و تشکر شایسته از استاد فرهیخته؛ حجت الاسلام و المسلمین دکتر رحیم ناروئی نصرتی که متواضعانه هدایت و راهنمایی این پژوهش را بر عهده گرفتند و با نکته‌های دقیق، راه‌گشای نگارنده در اتمام و اکمال پایان‌نامه بوده‌اند.
- ✓ با تقدیر و سپاس از استاد گرامی حجت الاسلام والمسلمین حمید رفیعی هنر که نقشی فراتر از یک استاد مشاور را در اجرای این پژوهش ایفا نمودند و در طی مراحل پژوهش، نکات ارزشمندی را متذکر شدند.
- ✓ از زحمات پدر و مادر عزیزم که پیوسته دعای خیرشان توشه زندگی‌ام بوده و شرایط تحصیل علم را از کودکی تا بدین مرحله فراهم نمودند تشکر می‌کنم.
- ✓ همچنین از همسر وفادار و فرزندان عزیزم که در طول این مدت با صبر و شکیبایی فراوان، مشکلات و سختی‌ها را تحمل نموده و همواره یار و یاورم در تدوین این پایان‌نامه بودند سپاسگزارم.

چکیده

هدف این پژوهش شناسایی تحول خودمهارگری در دوره سوم کودکی (۶ تا ۱۲ سالگی) در روانشناسی و راهکارهای تقویت آن بر اساس منابع اسلامی بود. بدین منظور در آغاز به روش توصیفی-تحلیلی دیدگاه روانشناسان درباره تحول خودمهارگری در کودکی سوم به دست آمد. سپس به شیوه توصیفی-تحلیلی بیش از ۷۰۰ مفهوم موردبررسی قرار گرفت و از میان آن‌ها ۶ مفهوم به‌عنوان مفاهیم نزدیک به خودمهارگری شناسایی شد. به‌منظور اعتبار یابی میزان انطباق مفاهیم شناسایی‌شده با مفهوم خودمهارگری، این مفاهیم طی پرسشنامه‌ای خودساخته در اختیار کارشناسان قرار گرفت و دیدگاه آنان به دست آمد. درنتیجه مشخص شد مفاهیم تقوا، ورع، صبر، حلم، عقل، عصمت به مفهوم خودمهارگری به میزان زیادی نزدیک هستند. سپس با بررسی این مفاهیم در آیات و روایات راهکارهای موجود در منابع اسلامی برای تقویت خودمهارگری در کودکان ۶ تا ۱۲ سال شناسایی گردید و این نتایج به دست آمد: دین اسلام قبل از تولد بر انتخاب همسر عاقل و بااخلاق، جلوگیری از شرکت شیطان در انعقاد نطفه، اجتناب از لقمه حرام، رعایت آداب زناشویی، خوردن خرما توسط مادر در دوران حاملگی تأکید می‌کند. ۲. راهکارهای مربوط به بعد از تولد تا ۶ سالگی کودک که شامل: تغذیه مادر (استفاده از خرما در اولین روز زایمان)، بازی با کودک می‌شود. ۳. نهایتاً راهکارهای مربوط به سنین ۶ تا ۱۲ سال کودکان که عبارت‌اند از: ارائه الگوی مناسب، افزایش شناخت و معرفت کودکان، آموزش نماز به کودکان، آموزش روزه به کودکان، آموزش سختی‌های متناسب، مراقبت‌های جنسی، تکریم آنان. نتیجه‌گیری نهایی این است که در منابع اسلامی نه تنها به موضوع خودمهارگری کودکان توجه ویژه‌ای شده و راهکارهایی برای افزایش آن توصیه‌شده است، بلکه این راهکارهایی گسترده‌تر از راهکارهای روانشناسان است.

کلیدواژه‌ها: تحول، خودمهارگری، راهکار، تقویت، روانشناسی، منابع اسلامی

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات پژوهش	۱
۱-۱. مقدمه	۲
۱-۲. بیان مسئله	۴
۳-۱. اهمیت و ضرورت پژوهش	۹
۱-۴. اهداف پژوهش	۱۰
۱-۵. پرسش‌های پژوهش	۱۰
۱-۵-۱. پرسش‌های اصلی	۱۰
۱-۵-۲. پرسش‌های فرعی	۱۰
۱-۵. پیشینه پژوهش	۱۰
۱-۶. روش تحقیق	۱۵
۱-۷. تعاریف نظری و عملیاتی	۱۶
۱-۷-۱. خودمهارگری در لغت	۱۶
۲-۷-۱. خودمهارگری در روان‌شناسی	۱۶
۳-۷-۱. منابع اسلامی	۱۶
۴-۷-۱. روان‌شناسی	۱۶
۵-۷-۱. تحول	۱۶
فصل دوم: خودمهارگری در روانشناسی	۱۸
۲-۱. مفهوم خودمهارگری در روانشناسی	۱۹
۲-۱-۱. تعریف خودمهارگری	۱۹
۲-۱-۲. کنترل تکانه	۲۰
۲-۱-۳. خودانضباط دهی	۲۱
۲-۱-۴. خودنظم‌دهی	۲۲
۲-۱-۵. جمع بندی	۲۳
۲-۲. اهمیت خودمهارگری	۲۴
۲-۲-۱. اهمیت درونی سازی ارزش‌های اخلاقی	۲۶
۲-۲-۱-۱. «خودپیروی» در نظریه پیاژه	۲۷
۲-۲-۲. آثار تنبیه برای کنترل بیرونی و منظم کردن کودکان	۲۸
۲-۳. مؤلفه‌های خودمهارگری	۳۲
۲-۴. خودمهارگری در کودکان	۳۳

۳۵.....	۲-۴-۱. اهمیت خودمهارگری در کودکان.....
۳۶.....	۲-۴-۱-۱. رعایت قوانین بدون نیاز به نظارت دیگران
۳۷.....	۲-۴-۱-۲. یادگیری احساس مسئولیت.....
۳۷.....	۲-۴-۱-۳. تداوم بخشیدن به تغییرات رفتار مثبت
۳۸.....	۲-۴-۱-۴. خودمهارگری و افزایش رفتار اخلاقی در کودکان
۳۹.....	۲-۴-۱-۵. خودمهارگری و موفقیت تحصیلی دانش آموزان
۴۰.....	۲-۴-۱-۶. خودمهارگری و کاهش میزان بیش فعالی کودکان.....
۴۲.....	۲-۴-۲. تحول خودمهارگری در دوره کودکی
۴۳.....	۲-۴-۲-۱. مراحل شکل گیری خودمهارگری در کودکان
۴۳.....	۴-۲-۱-۱. سطح غیراخلاقی
۴۳.....	۴-۲-۱-۲. چسبندگی به قوانین
۴۴.....	۴-۲-۱-۳. تعیین هویت
۴۴.....	۴-۲-۱-۴. درون سازی قوانین
۴۵.....	۲-۴-۲-۲. رشد شناختی و تحول خودمهارگری.....
۴۶.....	۲-۴-۲-۳. تأثیر فراشناخت بر تحول خودمهارگری
۴۷.....	۲-۴-۲-۴. تحول خودمهارگری هیجانی
۴۸.....	۲-۴-۲-۵. رشد هیجانی و تحول خودمهارگری
۴۹.....	۲-۴-۲-۶. رشد ادراک خود و تحول خودمهارگری
۵۰.....	۲-۴-۲-۷. رشد زبان و حافظه تحول خودمهارگری
۵۱.....	۲-۴-۲-۸. تحول خودمهارگری در سنین ۶ تا ۱۲ سالگی
۵۵	فصل سوم: عوامل و راه کارهای تقویت خودمهارگری کودکان ۶ تا ۱۲ سال از نگاه روان شناسان
۵۶.....	۳-۱. عوامل مؤثر بر ارتقاء سطح خودمهارگری در کودکان
۵۶.....	۳-۱-۱. آموزش مهارت های اجتماعی به کودکان
۵۸.....	۳-۱-۲. تأثیر سبک های فرزند پروری بر خودمهارگری کودکان.....
۵۸.....	۳-۱-۲-۱. سبک فرزندپروری مستبدانه
۵۹.....	۳-۱-۲-۲. سبک فرزند پروری آسان گیر
۵۹.....	۳-۱-۲-۳. سبک فرزندپروری مقتدرانه
۶۰.....	۳-۱-۳. توجه به نیاز کودکان در مراحل مختلف رشد
۶۲.....	۳-۱-۴. استفاده از استدلال توسط والدین و معلمان

۳-۱-۵. حمایت از استقلال عمل کودکان.....	۶۴
۳-۲. فرآیندهای تقویت خودمهارگری.....	۶۴
۳-۲-۱. فرآیند ایجاد هیجان و کنترل آن.....	۶۵
۳-۲-۲. فرآیند تقویت خودمهارگری واکر.....	۶۷
۳-۲-۳. فرآیند توقف، تفکر و عملکرد.....	۶۸
۳-۲-۴. فرآیند پیام‌های شخصی.....	۶۹
۳-۲-۴-۱. قسمت اول پیام شخصی (انعکاس).....	۶۹
۳-۲-۴-۲. قسمت دوم پیام (بیان احساسات والدین).....	۷۰
۳-۲-۴-۳. قسمت سوم پیام شخصی (بیان قوانین).....	۷۱
۳-۳. اصول و شیوه‌های خودمهارگری.....	۷۱
۳-۳-۱. استراتژی‌های پیشگیرانه اولیه.....	۷۱
۳-۳-۲. خودسنجی.....	۷۳
۳-۳-۳. آموزش خودتعلیمی.....	۷۴
۳-۳-۴. اسناد.....	۷۵
۳-۳-۵. آموزش واسطه‌گری کلامی.....	۷۶
۳-۳-۶. خودنظارتی.....	۷۶
۳-۳-۶-۱. خودنظارتی مستمر.....	۷۷
۳-۳-۶-۲. خودنظارتی فاصله‌ای.....	۷۸
۳-۳-۷. یادگیری مشاهده‌ای و الگودهی.....	۷۹
۳-۳-۷-۱. خودالگو سازی.....	۸۱
۳-۳-۸. خودهدایتی.....	۸۲
۳-۳-۹. تقویت رفتارهای خودمهارگرانه.....	۸۳
۳-۳-۹-۱. خودتقویتی.....	۸۵
۳-۹-۱-۱. خودتقویتی آشکار.....	۸۶
۳-۹-۱-۲. خودتقویتی پنهان.....	۸۷
۳-۴. افراط در آموزش خودمهارگری.....	۸۸
فصل چهارم: راه‌کارهای تقویت خودمهارگری در کودکان ۶ تا ۱۲ سال بر اساس منابع اسلامی.....	۹۰
۴-۱. مفاهیم نزدیک به خودمهارگری در منابع اسلامی.....	۹۱
۴-۱-۱. مفهوم تقوا.....	۹۱
۴-۱-۱-۲. معنای حقیقی تقوا.....	۹۲

- ۹۳..... ۴-۱-۱-۳. جایگاه کنترل نفس در قرآن
- ۹۴..... ۴-۱-۱-۴. آثار تقوا و کنترل نفس در قرآن و روایات
- ۹۵..... ۴-۱-۲. مفهوم ورع
- ۹۶..... ۴-۱-۲-۱. فرق «تقوا» با «ورع»
- ۹۷..... ۴-۱-۳. مفهوم صبر
- ۹۷..... ۴-۱-۳-۱. معنای لغوی صبر
- ۹۸..... ۴-۱-۳-۲. معنای اصطلاحی صبر
- ۹۹..... ۴-۱-۳-۳. صبر از منظر آیات و روایات
- ۱۰۰..... ۴-۱-۴. مفهوم حلم
- ۱۰۱..... ۴-۱-۴-۱. فرق بین حلم و صبر
- ۱۰۱..... ۴-۱-۵. عقل
- ۱۰۱..... ۴-۱-۵-۱. معنای لغوی
- ۱۰۳..... ۴-۱-۵-۲. معنای اصطلاحی عقل
- ۱۰۳..... ۴-۱-۵-۳. معنای عقل در قرآن
- ۱۰۴..... ۴-۱-۵-۴. اهمیت عقل در آیات و روایات
- ۱۰۵..... ۴-۱-۶. عصمت
- ۱۰۶..... ۴-۱-۷. معادل‌یابی خودمهارگری بر پایه نظر متخصصان
- ۱۰۷..... ۴-۲. راه‌کارهای تقویت خودمهارگری کودکان ۶ تا ۱۲ سال بر اساس منابع اسلامی
- ۱۰۷..... ۴-۲-۱. قبل از تولد
- ۱۰۷..... ۴-۲-۱-۱. انتخاب همسر
- ۱۰۹..... ۴-۲-۱-۲. جلوگیری از شرکت شیطان در انعقاد نطفه
- ۱۱۰..... ۴-۲-۱-۲-۱. اجتناب از لقمه حرام
- ۱۱۲..... ۴-۲-۱-۲-۲. رعایت آداب زناشویی
- ۱۱۴..... ۴-۲-۱-۳. خوردن خرما توسط مادر در دوران حاملگی
- ۱۱۵..... ۴-۲-۲. راه‌کارهای مربوط به بعد از تولد تا ۶ سالگی کودک
- ۱۱۵..... ۴-۲-۲-۱. تغذیه مادر
- ۱۱۶..... ۴-۲-۲-۲. گفتن اذان و اقامه در گوش فرزند
- ۱۱۶..... ۴-۲-۲-۳. بازی با کودک
- ۱۱۷..... ۴-۲-۳. راه‌کارهای مربوط به ۶ تا ۱۲ سالگی
- ۱۱۷..... ۴-۲-۳-۱. ارائه الگوی مناسب

- ۱۱۸-۱-۳-۲-۴. الگو در قرآن و سیره معصومین علیهم السلام.....
- ۱۲۰-۲-۳-۴. افزایش شناخت و معرفت کودکان.....
- ۱۲۳-۴-۲-۳. آموزش مهارت‌های خاص.....
- ۱۲۳-۳-۳-۲-۴. آموزش نماز به کودکان.....
- ۱۲۵-۲-۳-۳-۲. آموزش روزه به کودکان.....
- ۱۲۶-۳-۳-۲-۴. آموزش سختی‌های متناسب.....
- ۱۲۸-۴-۲-۳. مراقبت‌های جنسی.....
- ۱۳۰-۳-۲-۴. تکریم فرزندان.....
- ۱۳۱-۵-۳-۲-۴. شیوه‌های تکریم و احترام به کودک.....
- ۱۳۲-۴-۲-۴. حفظ اعتدال والدین در کنترل فرزندان.....
- ۱۳۳-۴-۲-۴. اجتناب از سرزنش‌های مداوم.....
- ۱۳۶- فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری.....**
- ۱۳۷-۱-۵-۱. پاسخ به سؤالات پژوهش با توجه به یافته‌ها.....
- ۱۳۷-۵-۱-۱. تحول خودمهارگری در کودکان ۶-۱۲ سال بر اساس یافته‌های روان‌شناسان چگونه است؟.....
- ۱۴۰-۵-۱-۲. روان‌شناسان چه راهکارهایی برای تقویت خودمهارگری در کودکان ۶-۱۲ سال ارائه کرده‌اند؟.....
- ۱۴۲-۳-۵-۱. مفاهیم نزدیک به خودمهارگری در منابع اسلامی کدامند؟.....
- ۱۴۳-۵-۱-۴. راهکارهای تقویت خودمهارگری در کودکان ۶-۱۲ سال بر اساس منابع اسلامی چیست؟.....
- ۱۴۳-۴-۱-۵. قبل از تولد.....
- ۱۴۴-۵-۱-۲. راهکارهای مربوط به بعد از تولد تا ۶ سالگی کودک.....
- ۱۴۴-۳-۵-۱. راهکارهای مربوط به ۶ تا ۱۲ سالگی.....
- ۱۴۶-۲-۵. تبیین یافته‌ها.....
- ۱۴۶-۵-۱-۲. تأثیر نماز و روزه بر خودمهارگری کودکان.....
- ۱۴۶-۲-۵. تأثیر انتخاب نام نیک.....
- ۱۴۸-۳-۲-۵. تربیت جنسی.....
- ۱۴۸-۳-۲-۵. تبیین راهکارهای مهار جنسی کودکان.....
- ۱۵۰-۴-۲-۵. نقش بازی در تربیت کودک.....
- ۱۵۱-۵-۲-۵. تأثیر انتخاب همسر در تربیت فرزند.....
- ۱۵۱-۳-۵. مقایسه راهکارهای تقویت خودمهارگری بر اساس اسلامی با دیدگاه روانشناسی.....
- ۱۵۳-۴-۵. نتیجه‌گیری نهایی.....
- ۱۵۴-۵-۵. محدودیت‌های پژوهش.....

۱۵۴.....	۵-۶. پیشنهادهای پژوهش
۱۵۶.....	فهرست منابع
۱۵۶.....	منابع فارسی
۱۶۲.....	منابع عربی
۱۶۴.....	منابع لاتین

فصل اول

کلیات پژوهش

۱-۱. مقدمه

روان‌شناسان تحول خودمهارگری^۱ انسان را از دوران کودکی و همچنین راه‌کارهای تقویت آن را بررسی کرده‌اند. این موضوع مبتنی بر این است که انسان از خود اختیار و اراده داشته باشد تا بتواند افکار و احساسات و رفتار خود را مهار کند و در مواقع لازم خواسته‌هایش را به تأخیر بیندازد و یا از آن‌ها صرف‌نظر کند. در روانشناسی مسئله اراده و اختیار انسان از طرف صاحب‌نظران این رشته مورد بررسی قرار گرفته است. برای مثال، مزلو^۲ و راجرز^۳ از روان‌شناسان انسان‌گرا معتقدند؛ انسان فقط خصوصیات یک ماشین را ندارد که هدایت و کنترل آن در دست انگیزه‌های ناخودآگاه خود - آن‌طور که فروید می‌گفت - باشد، بلکه موجودی است که تا حدودی آزادی و اختیار دارد و می‌تواند خود را بسازد و به زندگی خود معنا ببخشد. مزلو از معتقدان سرسخت اراده آزاد بود. از دیدگاه او، هرکسی می‌تواند به‌طور آگاهانه، بهترین راه ارضای نیازها و چگونگی شکوفا کردن توانایی‌های بالقوه خود را انتخاب کند. این انتخاب با ماست تا خویشتن و یا خود خاصی را خلق کنیم که در حال شکوفا شدن باشد یا ما را از بالاترین سطح رشد انسان بازدارد. راجرز نیز مانند مزلو، در موضوع اراده آزاد و جبرگرایی، بر این باورند که انسان‌ها با کارکرد کامل در ایجاد خویشتن خود از اراده آزاد برخوردارند. هیچ‌وجه از شخصیت برای آنان از پیش تعیین‌شده نیست (شولتز، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۰).

با نگاهی گذرا به قرآن، نیز درمی‌یابیم که بر اساس آموزه‌های قرآنی، انسان موجودی مختار است. اصولاً آمدن پیامبران، نزول کتب آسمانی، اوامر و نواهی الهی وقتی منطقی به نظر می‌رسد که انسان، مختار باشد (مصباح، ۱۳۶۷). اگر انسان با اراده و اختیار خود قادر به مهار و کنترل خود نباشد،

1. Self-control.

2. Maslow, A, H

3. Roger, C

نمی‌شود او را از انجام‌دادنی کاری نهی کرد. البته معنای این سخن این نیست که هیچ عامل و قدرتی نمی‌تواند بر رفتار و اعمال او تأثیر داشته باشد، بلکه منظور آن است که علی‌رغم همه عوامل و شرایط و با حفظ حاکمیت قدرت و اراده الهی، بشر قادر به ترک فعلی است که اگر می‌خواست، می‌توانست آن‌ها را انجام دهد و به‌گونه‌ای دیگر رفتار کند (واعظی، ۱۳۷۷). در برخی از آیات قرآن، به‌صراحت به مختار بودن انسان در موردپذیرش هدایت انبیا و ندای وحی الهی اشاره شده است: «ما راه را به او نشان دادیم، خواه شاکر باشد یا ناسپاس»^۱ (انسان: آیه ۳، ترجمه مکارم شیرازی، ۱۳۸۴)، «و اما ثمود را هدایت کردیم، ولی آن‌ها نابینایی (و گمراهی) را بر هدایت ترجیح دادند؛ به همین جهت صاعقه عذاب خوارکننده به خاطر اعمالی که انجام می‌دادند آن‌ها را فروگرفت»^۲ (فصلت: آیه ۱۷، ترجمه مکارم شیرازی)، «هر کس (در پرتو آن) هدایت شود به نفع خود اوست؛ و هر کس گمراهی را برگزیند، تنها به زیان خود گمراه می‌گردد؛ و تو مأمور اجبارشان (به هدایت) نیستی»^۳ (اسراء: آیه ۱۵، ترجمه مکارم شیرازی، ۱۳۸۴)، بگو: «حق از سوی پروردگارتان برای شما آمده است! هرکس می‌خواهد ایمان بیاورد (و این حقیقت را پذیرا شود)، و هر کس می‌خواهد کافر گردد»^۴ (کهف: آیه ۲۹، ترجمه مکارم شیرازی، ۱۳۸۴).

یکی از کارکردهای مهم اراده و اختیار انسان، کنترل و مهار نفس است که به او قدرت مقابله با افکار، احساسات و رفتار منفی را می‌دهد. در آموزه‌های اسلامی آن را تقوا می‌نامند. علی (ع) در مفهوم تقوی می‌فرماید: «انسان از آنچه او را به گناه می‌کشاند، پرهیز کند»^۵ و همچنین فرموده: «هر که بر شهوت خود مسلط باشد، باتقوا است»^۶ (ری‌شهری، ۱۳۸۴).

تقوی به این معنا نیرویی است که آدمی را به‌سوی رفتار بهتر و برتر تعالی و ارتقای نفس و دوری گزیدن از رفتار زشت و پرهیز از امیال نفسانی راهنمایی می‌کند به خاطر همین مهم، خداوند در

۱. انا هدیناه السبیل اما شاکراً و اما کفوراً

۲. اما ثمود فهدیناهم فاستحبوا العمی علی الهدی

۳. من اهتدی فانما یهتدی لنفسه و من ضل فانما یضل علیها

۴. و قل الحق من ربکم فمن شاء فلیؤمن و من شاء فلیکفر

۵. التَّقْوَى اَنْ یَّتَّقَى الْمَرْءُ کُلَّمَا یُؤْمَهُ.

۶. مَنْ مَلَکَ شَهْوَتَهُ کَانَ تَقِیًّا.

قرآن به ذکر آثار تقوا پرداخته تا بشر با خویشتن‌داری نفس و اجتناب از پستی و زشتی و گناه بتواند بر نفس اماره غلبه پیدا کند (آل‌عمران، آیه ۱۸۶- شمس، آیه ۹)^۱.

کنترل کردن خود، چه در امور جزئی یا در لحظات حیاتی تصمیم‌گیری‌های مهم، از اهمیتی اساسی برخوردار است. توانایی کار کردن در طی مدت‌زمانی دقیقاً پیش‌بینی‌شده، دست زدن به اقدامی قاطع در هنگامی که دستخوش تردیدیم و ظاهراً حس می‌کنیم باید از آن کار اجتناب ورزید، مهارت جلوگیری از بیان یک‌سخن، توانایی رعایت یک رژیم غذایی، نشان دادن واکنش‌های قاطع توأم با آرامش در شرایط و موقعیت نگران‌کننده، مصادیقی از تسلط و مهار خود است. (شولتز، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۰).

خودمهارگری از همان دوران کودکی شروع می‌شود و می‌توان آن را در وجود کودک نهادینه کرد (ماسن، ترجمه یاسایی، ۱۳۸۹). تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که از مهارت خودمهارگری بالایی برخوردار بودند، در دوره بزرگسالی هم قدرت فوق‌العاده‌ای در کنترل کردن خود داشتند و در زمینه شغلی و زندگی شخصی‌شان هم موفق‌تر بودند. خودمهارگری رفتاری، تأثیر بسزایی در افزایش دستاوردهای تحصیلی دانش‌آموز دارد. به عبارت دیگر، خودمهارگری رفتاری، در افزایش پیشرفت دانش‌آموز مؤثر است (دینا دلونزر، ۱۳۸۹، ص ۱۱۱ به نقل از اخوی، ۱۳۸۹).

اما مهارت خودمهارگری در کودکان به‌خودی‌خود به وجود نمی‌آید، بلکه نیازمند آموزش و تمرین و با انجام رشته دستورالعمل‌هایی میسر خواهد شد. با توجه به این‌که در روانشناسی و منابع اسلامی راه‌کارهایی وجود دارد که به افزایش خودمهارگری در سنین کودکی می‌انجامد، محقق در این پژوهش راه‌کارهایی را بر اساس منابع اسلامی با بهره‌گیری از آیات و روایات برای افزایش خودمهارگری در کودکان را شناسایی و به جامعه علمی ارائه خواهد کرد.

۱-۲. بیان مسئله

خودمهارگری به‌عنوان یکی از مهارت‌های فردی از دیرباز موردتوجه روان‌شناسان بوده است. دانشمندانی همچون ویلیام جیمز^۱ در بحث اراده سالم و ناسالم، فروید^۲ در بحث «من»^۳، اسکینر^۴ در

۱. و تقوا فان ذلک من عزم الامور (۱۸۶، آل عمران). قد افلح من ذکاها (۹، شمس)

بحث کنترل متغیرهای تعیین‌کننده رفتار، تحقیقاتی را انجام داده‌اند. همچنین در دهه‌های اخیر میشل^۵ و همکاران (۱۹۸۸)، بامیستر^۶ و همکاران (۲۰۰۰) از جمله افرادی هستند که موضوع خودمهارگری رتبه‌صورت خاص موردبررسی قرار داده‌اند و راه‌کارهایی را برای تقویت آن ارائه کرده‌اند (رفیعی هنر، ۱۳۹۰).

خودمهارگری در لغت به معنای خویش‌داری و میل بر مقاومت در مقابل فشارهای بیرونی است (پور افکار، ج ۲، ص ۱۳۶۳، ۱۳۸۹). برخی همچون میشل خودمهارگری را انتخاب پاداش بزرگ‌تر متأخر در برابر پاداش کوچک‌تر آنی، قلمداد کرده‌اند (رفیعی هنر، ۱۳۹۰ ص ۱۱).

روانشناسان تحولی خودمهارگری را در سنین مختلفی بررسی کرده‌اند که از جمله آن دوران کودکی است (لورابک، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۹). میشل و همکاران (۱۹۷۴) شرایطی را ایجاد کردند که کودکان به خاطر پاداش بزرگ‌تر با تأخیر، از پاداش فوری کوچک‌تر چشم‌پوشی کردند (هافمن، ۲۰۰۹). و بعدازآن، تحقیقات درباره خودمهارگری در کودکان ادامه پیدا کرد و در حیطه بزرگ‌سالان نیز توسعه یافت.

خودمهارگری در طول سال‌های اول زندگی توسعه می‌یابد و اثرات عمیقی بر رفتارهای کودک می‌گذارد. این مفهوم در ادبیات روان‌شناسی با مسائل توسعه مهارت‌های حرکتی، توجه و شناخت و احساسات در ارتباط است. با تقویت خودمهارگری توان کنترل احساسات، به‌ویژه عواطف منفی بالا رفته و رفتارهای اجتماعی مناسب و سازگار خواهد شد. علاوه بر این، عدم توسعه کافی در این مسئله، زمینه بروز آسیب‌های روانی را فراهم می‌کند (ناتان^۷ و سوزان کاکن^۸، ۲۰۰۳).

ما کودکان زیادی را می‌شناسیم که نزد پدر و مادرشان و دیگران درست عمل می‌کنند، اما به‌محض خارج شدن از جمع، رفتارشان تغییر پیدا می‌کند، به‌راحتی خطا و اشتباه می‌کنند. این کودکان می‌توانند

-
1. William, J
 2. Freud, S
 3. ego
 4. Skinner, B
 5. Michelle, W
 6. Baumeister, R
 7. Nathan, A
 8. Susan. K

در جمع خود را کنترل کنند، اما زمانی که تنها می‌شوند، توانایی کنترل خود را ندارند. والدین و مربیانی که از طریق تنبیه به کنترل بیرونی می‌پردازند، مانع از آن‌اند که به بچه‌ها امکان داده شود باوجود نتایج ناخوشایندی که از رفتار بزرگسالان تجربه کنند، کنترل درونی را یاد بگیرند. جای نگرانی است که جامعه ما در بالا بردن توان کنترل درونی ناتوان بوده است. ما رفتارهایی را به‌صورت سنتی و مزمن برای نظم‌دهی کودکان اعمال می‌کنیم، اما متأسفانه کوشش ناچیزی برای کنترل درونی آن‌ها انجام می‌دهیم (توماس گوردن، ترجمه زندی، ۱۳۷۹، ص ۵۸).

یکی از موضوعات سخت و طاقت‌فرسا برای مراقبان کودک، مدیریت و کنترل ابراز احساسات و رفتارهای مخرب کودکان است و این امر با یاری‌کردن کودکان در افزایش مسئولیت، یادگیری و گسترش مهارت خودکنترلی تحقق می‌یابد (نادان و سوزان، ۲۰۰۳).

همچنین کنترل خود یکی از مشکلات اصلی کودکان با اختلال کاستی توجه و بیش‌فعالی است. به دیگر سخن، می‌توان گفت که افراد با اختلال کاستی توجه و بیش‌فعالی همانند افراد دیگر هستند، با این تفاوت که افراد دیگر می‌توانند رفتار خودشان را با توجه به شرایط و موقعیت‌های زمانی و مکانی تنظیم و کنترل کنند، اما افراد با اختلال کاستی توجه و بیش‌فعالی، قادر به مهار رفتار خود و پیش‌بینی عواقب رفتار خود نیستند؛ بنابراین می‌توان با آموزش فنون خودمهارگری به کودکان با اختلال کاستی توجه و بیش‌فعالی، میزان کنترل خود آنان را افزایش داد که درنتیجه بسیاری از مشکلات آن‌ها مانند مشکل در مهارت‌های ارتباطی و رفتارهای مزاحم کاهش و مهارت‌های اجتماعی آنان افزایش خواهد یافت (علیزاده و همکاران، ۱۳۸۶).

نتیجه پژوهش علیزاده و همکاران (۱۳۸۶) نشان می‌دهد که آموزش فنون خودمهارگری منجر به بهبود رفتار افراد با اختلال کاستی توجه و بیش‌فعالی می‌شود. این پژوهش همچنین با یافته‌های آستین (۳۰۰۲) و موری (۲۰۰۲) و وایتنبرگ (۱۹۹۵) که نشان دادند آموزش فنون کنترل خود در کاهش رفتارهای مشکل‌آفرین و تکانش‌گری تأثیر معنادار دارد، همخوانی دارد.

خودمهارگری همچنین احساس مسئولیت را در کودکان پرورش می‌دهد. کودکانی که از خودمهارگری بالایی برخوردارند، خود را عامل اصلی آنچه برایشان رخ می‌دهد می‌دانند. آنان به‌جای

این که خود را اسیر رخدادهای بیرونی بدانند، وقایع بیرونی را تا حد زیادی در کنترل خویش می بینند. از این رو در قبال رفتارشان احساس مسئولیت می کنند (همتی، ۱۳۹۰، ص ۱۱-۱۲).

کودکان به صورت بالقوه دارای توانایی لازم برای خود -انضباطی (خودمهارگری) هستند در صورتی که به آن ها فرصت انتخاب و تصمیم گیری های لازم داده شود به طور طبیعی از عواملی که موجب آزار بزرگ ترها می شود اجتناب می ورزند (توماس گوردن^۱، ترجمه زندی، ۱۳۷۹، ص ۲۰). ابتدا نوزادان در مدیریت و کنترل خود به مراقبان تکیه می کنند، اما با گذشت زمان مسئولیت بیشتری را می پذیرند. در اوایل کودکی خودمهارگری از کنترل احساسات آغاز می شود. نظریه پردازان خودتنظیمی^۲ تأکید دارند که این مسئله باعث ایجاد استقلال در کودک می شود (مرالی^۳، ۲۰۰۷). همچنین خودمهارگری در کودکان به کنترل جسمانی -حرکتی مربوط می شود و کنترل تخلیه یا آموزش تمیزی در این زمینه مورد توجه قرار می گیرد، با شکل گیری توانایی کودکان پیش دبستانی برای استفاده از واسطه های شناختی همچون تصویرسازی ذهنی و گفتار خصوصی، آن ها توانایی مقاومت در برابر یک خواسته، فرونشاندن و به تأخیر افتادن ارضاء را فرامی گیرند که برجسته ترین این توانایی ها در سن ۵ تا ۷ سالگی به وجود می آیند (جاننزرگی، ۱۳۹۰، ص ۵۰). بنابراین ظاهراً مهارت خودمهارگری در سنین مختلف تحول، ویژگی ها و شرایط خاصی دارد که باید به طور دقیق بررسی شود.

با توجه به این که محققان دوران کودکی را به سه بخش تقسیم کرده اند: بخش اول که به آن کودکی اول اطلاق می شود، از تولد تا زبان باز کردن ادامه دارد، از دو تا شش هفت سالگی را کودکی میانه و شش تا دوازده سالگی را کودکی پایانی می نامند. (منصور، ۱۳۹۳) در مورد چگونگی تحول خودمهارگری در این سه بخش تحقیقاتی به صورت پراکنده انجام شده است. اما اولاً این تحقیقات در منابع مختلف به صورت پراکنده منعکس شده و ثانیاً آن مقدار که محقق جستجو نموده در منابع فارسی، در این زمینه پژوهش نظام داری انجام نگرفته است. یکی از اهداف محقق این است که به شکل منسجم به بررسی این مسئله در بخش پایانی؛ دوره سوم کودکی بر اساس یافته های روان شناسان معاصر بپردازد.

1. Gordon, t

2 Self-Regulation

3. Morelli, G

از سوی دیگر، آموزش فنون خودمهارگری موضوعی است که مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. چراکه بر اثر آن تغییرات مثبتی در روند تحول کودک رخ خواهد داد. توانایی خودداری یا خود مدیریت یکی از مهارت‌های ضروری برای تنظیم زندگی و موفقیت درسی به شمار می‌آید. روان‌شناسان رفتاری از آموزش‌های مربوط به قوه خودداری استفاده نموده و موفق شدند که رفتارهای مخل و بی‌اعتنایی‌های کودکان را کاهش دهند. کودکان بالای ۶ سال با استفاده از این مهارت در همه حال می‌توانند رفتارهای خود را کنترل کنند و پس از آموزش و یادگیری رفتار درست، بتواند آن را برای مدت طولانی انجام دهد. درواقع این مهارت ضمانتی برای تداوم رفتار درست است، زیرا اگر کودک در دوره پایانی کودکی، خودمهارگر باشد، پس از آموزش رفتار درست و حذف نظارت و مشوق‌ها، نیرویی از درون او را کنترل کرده، از بازگشت رفتارش به حالت پیش از آموزش جلوگیری می‌کند (ورکمن ترجمه محمداسماعیل ۱۳۸۲).

در منابع اسلامی نیز به بحث تقوا (که به لحاظ مفهومی به خودمهارگری نزدیک است) توجه ویژه‌ای شده است. قرآن این موضوع را ملاک برتری انسان‌ها در نزد خداوند می‌داند^۱ (حجرات، آیه ۱۳) و پذیرفته شدن سایر اعمال را منوط به کنترل نفس از گناهان می‌داند^۲ (مائده، آیه ۲۷) و در روایات آن را برترین عمل، سرآمد کارهای نیک، دژی مستحکم و کلید صلاح معرفی می‌کند^۳ (ری‌شهری، ۱۳۸۴، ص ۶۹۹۵). همچنین در آیات و روایات توصیه‌شده که این ویژگی از دوران کودکی نهادینه شود، لذا در این راستا راه‌کارهایی برای زمینه‌سازی و تقویت مهارت نفس در کودکان بیان‌شده که حاکی از نظر مثبت اسلام نسبت به خودمهارگری در کودکان است. برخی از این آموزه‌ها عبارت‌اند از: توصیه‌های تغذیه‌ای^۴ (محمدی ری‌شهری، ۱۳۹۲)، بازی با کودک که باعث بردبار شدن کودکان در بزرگسالی می‌شود، همچنین تمرین دادن کودکان به روزه‌داری که باعث تقویت اراده آنان برای مهارت نفس در

۱. ان اکرمکم عند الله اتقاکم

۲. انما یتقبل الله من المتقین

۳. الورع سید العمل (رسول الله (ص)

الامام علی (ع): لا معقل احرز من الورع

۴. قال رسول الله: لا تأکل نفساء یوم تلد الرطب فیکون غلاماً إلا کان حلیماً، وإن کانت جاریة کانت حلیمة

مورد خوردن و آشامیدن است^۱ (کلینی، ۱۴۲۹ ق، ج ۶، ص ۴۳۷). پژوهشگران راه‌کارهایی برای ارتقاء خودمهارگری در کودکان ارائه داده‌اند (جانبرزگی، ۱۳۹۰- همتی، ۱۳۹۰)، اما این تحقیقات ضمن محدود بودن، به راه‌کارهای اسلامی توجهی نداشته‌اند.

۱-۳. اهمیت و ضرورت پژوهش

تحقیقات دانشمندان ازجمله میشل^۲ نشان می‌دهد کودکانی که خودمهارگری بیشتری دارند، از حدود چهارسالگی توانایی کنترل خود را دارند و در ده سال بعد موفقیت تحصیلی بیشتری خواهند داشت. همچنین واکنش‌های آن‌ها منطقی‌تر، با کفایت‌تر و ماهرانه‌تر خواهند بود، تمرکز آن‌ها بیشتر بوده و امکان کار با برنامه‌ریزی را خواهند داشت و در برابر ناکامی موفق‌تر عمل خواهد کرد. بنابراین توانایی به تأخیر انداختن ارضاء خواسته‌ها در دوره کودکی کسب می‌شود و با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد (جانبرزگی، ۱۳۹۰).

در مورد چگونگی تحول خودمهارگری در کودکان تحقیقات زیادی انجام شده است (میشل ۱۹۷۴؛ میشل، شوداو پیک ۱۹۸۸). اما اولاً این تحقیقات در منابع مختلف به صورت پراکنده منعکس شده و ثانیاً آن مقدار که پژوهشگر در منابع فارسی جستجو نموده، در این زمینه تحقیق مدوئی انجام نگرفته است. راه‌کارهای روان‌شناسان برای ارتقاء خودمهارگری متناسب با آموزه‌های اسلامی به انجام نرسیده است و از طرفی راه‌کارهایی که پژوهشگران داخلی ارائه کرده‌اند علاوه بر کم بودن، به راه‌کارهای روان‌شناسان اکتفا کرده‌اند (جانبرزگی، ۱۳۹۰- همتی، ۱۳۹۰). با توجه به این‌که در دین اسلام مفاهیم زیادی وجود دارد که منطبق با مفهوم خودمهارگری است^۳ (بروجردی، ۱۳۸۶، ش، ج ۲۶، ص ۸۸۰)، می‌تواند محققان را در زمینه افزایش سطح خودمهارگری کودکان کمک کند. با تمام توجهی که در منابع اسلامی به مسئله خودمهارگری و همچنین مفاهیم مشابه شده، اما پژوهش مستقل درباره خودمهارگری در کودکان ۶-۱۲ با توجه به منابع اسلامی نشده است. همین امر ضرورت این تحقیق

۱. الإمام الباقر علیه السلام: إِنَّا نَأْمُرُ صِبْيَانَنَا بِالصَّلَاةِ إِذَا كَانُوا بَنَى خَمْسِ سَنِينَ، فَمُرُوا صِبْيَانَكُمْ بِالصَّلَاةِ إِذَا كَانُوا بَنَى سَبْعِ سَنِينَ

2. Michelle, W

۳. عن الكاظم (ع): تُسْتَحَبُّ عَرَامَةُ الصَّبِيِّ فِي صِغَرِهِ لِيَكُونَ حَلِيمًا فِي كِبَرِهِ

قال الامام الصادق (ع): دع ابنك يلعب سبع سنين ...

را روشن می‌کند. لذا لازم است راه‌کارهایی را ارائه دهیم که متناسب با فرهنگ و عقاید ایرانی - اسلامی باشد.

۴-۱. اهداف پژوهش

۱. شناسایی خودمهارگری در دوره سوم کودکی (۶ تا ۱۲ سالگی) بر اساس یافته‌های روان‌شناسان معاصر.

۲. ارائه راه‌کارهای تقویت خودمهارگری در دوره سوم کودکی بر اساس آیات و روایات.

۵-۱. پرسش‌های پژوهش

۱-۵-۱. پرسش‌های اصلی

۱. تحول خودمهارگری در کودکان ۶-۱۲ سال بر اساس یافته‌های روان‌شناسان چگونه است؟

۲. راه‌کارهای تقویت خودمهارگری در کودکان ۶-۱۲ سال بر اساس منابع اسلامی چیست؟

۲-۵-۱. پرسش‌های فرعی

۱. روان‌شناسان چه راه‌کارهایی برای تقویت خودمهارگری در کودکان ۶-۱۲ سال ارائه کرده‌اند؟

۲. چه مفاهیمی در منابع اسلامی به مفهوم روان‌شناختی خودمهارگری نزدیک است؟

۳. آیا مفاهیم معرف خودمهارگری در منابع اسلامی از روایی محتوایی برخوردارند؟

۵-۱. پیشینه پژوهش

ویلیام جیمز از اولین روان‌شناسانی است که به مسئله خودمهارگری پرداخته است، وی (۱۹۵۰) در اصول روان‌شناسی خود، به اراده‌های سالم و ناسالم اشاره می‌نماید. به نظر وی اراده سالم به وسیله تعادل مناسب بین نیروهای تکانه‌ای و انگیزه‌های ایدئال مشخص می‌شود، درحالی‌که اراده ناسالم به‌عنوان اراده انفجاری و اراده بازداشته شده تلقی می‌گردد. اراده انفجاری با تکانه‌هایی مورد توصیف قرار می‌گیرند که «به‌قدری سریع و فوری به حرکت درمی‌آیند که بازداری فرصت فعال شدن را نمی‌یابند» در مقابل، اراده بازداشته شده به‌عنوان افراط در بازداری توصیف می‌شود (هافمن^۱، ۲۰۰۹). به نقل از رفیعی هنر (۱۳۹۰ ص ۱۸). در بیشتر ادیان این سؤال مطرح بوده که چگونه می‌توان هیجان را

1. Hofmann, W.

کنترل کرد (گیر، بامیستر، ۲۰۰۵؛ آروین، ۲۰۰۶). به عنوان مثال در سنت مسیحیت کاتولیک، فقدان کنترل هیجان‌ها شدیداً با مفهوم گناه مرتبط بود. در سنت آگوستین شناسایی گناه در اصل به عنوان مسئول تعارضات درونی انسان مطرح بود (هافمن، ۲۰۰۹).

بسیاری از فرضیه‌ها در مورد خودمهارگری از نظریه روانکاوی نشأت گرفته است (ماسن^۱، ترجمه یاسایی، ۱۳۸۹). فروید معتقد است که «من» کنترل‌کننده نهاد و فراخود است و به دنبال این است که نیازهای این دو ساختار را متناسب با واقعیت‌های بیرونی ارضا کند. از نظر فروید در انسان سه ساختار وجود دارد: نهاد، خود، فراخود. نهاد مخزن غرایز و لیبدو است. نهاد ساختار قدرتمند شخصیت است زیرا تمام انرژی دو ساختار دیگر را تأمین می‌کند نهاد فقط ارضاء فوری را می‌شناسد و ما برای چیزی که می‌خواهیم و زمانی که آن را می‌خواهیم، بدون توجه به این‌که دیگری چه می‌خواهد تحریک می‌کند، نهاد ساختاری خودخواه و لذت‌جو، ابتدائی، غیراخلاقی، سمج و ناشکیباست. در مقابل «من» منطقی شخصیت است. هدف آن ممانعت از تکانه‌های نهاد نیست بلکه می‌خواهد به آن کمک کند. کاهش تنش را که آرزو دارد، کسب کند. چون خود از واقعیت آگاه است، تصمیم می‌گیرد که چگونه و چه وقت غرایز نهاد می‌توانند بهتر ارضاء شوند. خود زمان‌ها و مکان‌ها، و اشیاء جامعه‌پسندی که تکانه‌های نهاد را ارضاء خواهند کرد تعیین می‌کند. خود از ارضای نهاد جلوگیری نمی‌کند بلکه می‌کوشد آن را به تعویق اندازد یا با توجه به ضروریات واقعیت، مسیر آن را تغییر دهد. بنابراین خود تکانه‌ها را کنترل می‌کند. وظیفه کنترل کردن و به تعویق انداختن خود باید پیوسته اعمال شود، در غیر این صورت، تکانه‌های نهاد ممکن است مسلط شوند و خود منطقی را سرنگون کنند. فروید معتقد بود که نباید اجازه دهیم نهاد ما را کنترل کند. خود به‌رغم این‌که به نهاد وابسته است، گاهی به کنترل تقریباً کامل آن دست می‌یابد و این زمانی است که فرد از لحاظ روانی کاملاً پخته شده است (شولتز، ترجمه سید محمدی ۱۳۹۰، فیست، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۴، ماسن، ترجمه یاسایی، ۱۳۸۹).

اسکینر عوامل کنترل ارگانیسم را محیطی می‌داند و خودمهارگری را به صورت عمل کردن برای تغییر دادن تأثیر رویدادهای بیرونی تعریف کرد. منظور اسکینر عمل کردن تحت کنترل چیزی اسرارآمیز به نام «خود» نبود. او معتقد بود که ما تا اندازه‌ای می‌توانیم متغیرهای بیرونی که رفتارمان را

1. Mussen, P, H.

تعیین می‌کند، کنترل کنیم. اسکینر چند روش خودگردانی را مطرح کرد. روش اجتناب از محرک، مثلاً با اجتناب کردن از فرد یا موقعیتی که شما را عصبانی می‌کند، کنترل آن شخص یا موقعیت را بر رفتارشان کاهش می‌دهید. ما از طریق روش **دل‌زدگی خودگردان**^۱ می‌توانیم با انجام دادن افراطی عادت بد، خود را از شر آن‌ها خلاص کنیم. روش **تحریک آزاردهنده**^۲ نوعی دیگر از خودگردانی است که پیامدهای ناخوشایند یا مشمئزکننده دارد. در روش تقویت خود^۳ خود را برای نشان دادن رفتارهای خوب یا خوشایند تقویت می‌کنیم. بنابراین، از نظر اسکینر نکته مهم این است که متغیرهای بیرونی رفتار را شکل می‌دهند و کنترل می‌کنند. ولی گاهی از طریق اعمال خودمان می‌توانیم تأثیر نیروهای بیرونی را تعدیل کنیم (شولتز، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۰، ص ۴۳۴، ماسن، ترجمه یاسایی، ۱۳۸۹).

بندورا^۴ معتقد بود در صورتی که افراد کارایی شخصی بالایی داشته باشند، از اتکای خود به جانشین‌ها مطمئن باشند، و از کارایی جمعی محکمی برخوردار باشند، توانایی زیادی برای تنظیم کردن رفتار خودشان خواهند داشت. انسان‌ها با استفاده از تفکر تأمل آمیز، می‌توانند محیطشان را دست‌کاری کنند و پیامدهای اعمالشان را به بارآورند. این پیامدها به الگوی جبرگرایی متقابل پس‌خوراند می‌شود و افراد را قادر می‌سازند رفتار خودشان را کنترل کنند. به عقیده بندورا افراد برای خودگردانی از راهبردهای واکنشی پیش‌تازانه استفاده می‌کنند؛ یعنی، آن‌ها به صورت واکنشی سعی می‌کنند اختلاف بین دستاوردها و هدفشان را کاهش دهند؛ اما بعداً اینکه به اختلاف‌ها خاتمه دادند، به صورت پیش‌تازانه هدف‌های تازه‌تر و عالی‌تر را برای خودشان تعیین می‌کنند. «افراد از طریق کنترل پیش‌تازانه، با تعیین کردن هدف‌های باارزشی که حالت عدم تعادل ایجاد می‌کنند، اعمالشان را با انگیزه هدایت می‌کنند و بعد، توانایی‌ها و تلاش‌های خودشان را بر اساس آن برآورد پیشاپیش از آنچه برای رسیدن به این هدف‌ها ضرورت دارند، بسیج می‌کنند». رفتار با تعامل متقابل شخص، محیط و رفتار قبلی تنظیم می‌شود و افراد تا اندازه‌ای توانایی تنظیم کردن رفتار خودشان را دارند (فیست، ترجمه سید محمدی ۱۳۸۴ ص ۳۷۷).

-
1. self-administered satiation
 2. aversive stimulation technique.
 3. self-reinforcement
 4. Bandura. A.

در دهه‌های اخیر کارور^۱ و شی‌یر^۲ (۱۹۸۱) در روان‌شناسی یک شبکه گسترده قابل قبول اجرایی را تهیه دیده‌اند که چگونگی هدایت و واکنش افراد را به اختلافات بین حالات واقعی و اهداف درونی خویش توضیح می‌دهد (هافمن ۲۰۰۹). همچنین بامیستر و همکارانش (۲۰۰۰) بر روی واماندگی و شکست خودمهارگری و پیامدهای روان‌شناختی و رفتاری آن تمرکز نموده‌اند. هافمن و همکاران در حوزه خاص خودمهارگری یعنی ماهیت تکانه و تأثیر تکانش‌گری بر روی رفتار را موردتوجه قرار داده‌اند (رفیعی هنر ۱۳۹۰ ص ۲۰).

در دهه‌های اخیر با کاهش الگوی منطقی رفتار انسان، در رشته‌های مختلف علاقه تازه‌ای برای مسئله خودمهارگری ایجاد شده است. و این تنها شامل رشته روان‌شناسی نمی‌شود، بلکه در علم اقتصاد (به‌عنوان مثال، لونشتان و الستر، ۱۹۹۲، تالر، ۱۹۹۱) علوم سیاسی (به‌عنوان مثال، شلینگ ۱۹۸۴) و فلسفه (به‌عنوان مثال دیوید سون، ۱۹۸۰) در روان‌شناسی در مورد خودمهارگری کودکان دو نوع ادبیات وجود دارد. یکی از آن دو برمی‌گردد به دوره‌های گذشته از مطالعات جیمز (۱۸۹۹) و فروید (۱۹۲۰) در مورد دآوری بین انگیزه‌های متضاد و دیگری در حال حاضر به مطالعات و تحقیقات روان‌شناسی رشد، شخصیت، اجتماعی و بالینی مربوط می‌شود (میشل، ۲۰۱۴). به‌تازگی در ادبیات روان‌شناسی تربیتی مجموعه غنی از تحقیقات نظری و تجربی در مورد خودمهارگری کودکان انجام شده. گارسیا و بکارتس این دو عرصه پژوهشی را توسعه داده‌اند (گارس، آنجلا، ۲۰۱۴).

میشل و همکاران (۱۹۷۴) ضمن ارائه راه‌کارهایی برای تقویت خودمهارگری در کودکان، شرایطی را ایجاد کردند که کودکان به خاطر پاداش بزرگ‌تر با تأخیر، از پاداش فوری کوچک‌تر چشم‌پوشی کردند (هافمن، ۲۰۰۹). همچنین تحقیقات او نشان می‌دهد کودکانی که خودمهارگری بیشتری دارند، از حدود چهارسالگی توانای کنترل خود را دارند و در ده سال بعد موفقیت تحصیلی بیشتری خواهند داشت (جانیزرگی ۱۳۸۷). ورکمن و هکتور (۱۹۷۸)، پیرسل و کراتوپویل (۱۹۷۹) شواهد قانع‌کننده‌ای را ارائه داده‌اند که خودمهارگری رفتاری، تأثیر بسزایی در افزایش دستاوردهای تحصیلی دانش‌آموز دارند. به‌عبارت دیگر، خودمهارگری رفتاری در افزایش پیشرفت دانش‌آموز مؤثر است (ورکمن، ترجمه محمد اسماعیل، ۱۳۸۲).

1. Carver. C, S.
2. Scheier, M, E.

مطالعات مایکا، شودا و پیک (۱۹۸۸) نشان می‌دهد که قدرت اراده و عادت‌ها در دوره بزرگسالی کودکان ادامه می‌یابد. در این پژوهش، محققان خویشنداری کودکان را ارزیابی کردند. آن‌ها به کودکان شکلات دادند و از هر یک خواستند در اتاقی بنشینند و شکلات را طوری بخورند که تا زمان بازگشت محققان تمام نشود. در این صورت می‌توانند پنج شکلات دیگر هم دریافت کنند. سال‌ها بعد وقتی دانشمندان و محققان دوران بزرگسالی همان کودکان را دنبال کردند، دریافتند کودکانی که خویشنداری نمودند و شکلات‌ها را تا زمان آمدن محققان تمام نکردند، در دوره بزرگسالی هم قدرت فوق‌العاده‌ای در کنترل کردن خود داشتند و در زمینه شغلی و زندگی شخصی‌شان هم موفق‌تر بودند (دینا دلونزر، ۱۳۸۹، ص ۱۱۱ به نقل از اخوی، ۱۳۸۹).

روان‌شناسان برای ارتقاء خودمهارگری مدل، فرایند و راه‌کارهایی را کرده‌اند از جمله آن‌ها فرایند اصلاح رفتار واکر که در سه مرحله طراحی شده و شامل خودارزیابی، خود نظارتی، خودتقویتی، خودالگودهی و می‌شود (ورکمن، کاتز، ترجمه محمد اسماعیل، ۱۳۸۲). همچنین راه‌کارهایی مانند: آموزش مستقیم، مدل‌سازی، اسناد و انتقال پیام‌های شخصی ارائه شده است (زند کریمی، ۱۳۹۱)، که به تفصیل به آن‌ها خواهیم پرداخت.

در منابع اسلامی به موضوع خودمهارگری توجه ویژه‌ای شده و راه‌کارهایی برای افزایش آن توصیه شده است. در آیات و روایات به عناوینی همچون عقل، تقوا، صبر و ... تأکید زیادی شد که این موضوعات به لحاظ مفهومی ارتباط تنگاتنگی با موضوع خودمهارگری دارد. در این خصوص تحقیقات اندکی صورت گرفته که از جمله آن‌ها ساخت مقیاس خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی (رفیعی هنر، ۱۳۹۰) و بررسی نقش مداخله‌های شناختی و رفتاری در افزایش سطح خودمهارگری کودکان دبستانی با تکیه بر منابع اسلامی (اخوی، ۱۳۸۹) در غالب پایان‌نامه ارائه شده است. با توجه به این که هیچ‌کدام از این پژوهش‌ها به صورت مفصل به شناسایی راه‌کارهای افزایش خودمهارگری کودکان نپرداخته‌اند، محقق در این پژوهش به مسئله مذکور می‌پردازد.

۶-۱. روش تحقیق

روش پژوهش حاضر از نوع «توصیفی-تحلیلی» است. طبق آنچه از برخی از متون روش‌شناسی در حوزه مباحث روان‌شناسی و منابع اسلامی (مریت گال، ترجمه نصر و همکاران، ۱۳۸۳؛ قراملکی، ۱۳۸۳؛ پسندیده، ۱۳۸۸) بر می‌آید روش تحقیق توصیفی-تحلیلی عبارت است از گردآوری اطلاعات لازم در خصوص موضوعات و ریز موضوعات پژوهش از طریق مطالعه و بررسی کتاب‌ها، مقالات، پایان‌نامه‌ها و دیگر آثار مکتوب و نیز تأمل و کنکاش در داده‌های گردآمده و انجام برخی عملیات پژوهشی از قبیل شرح، تفسیر، تحلیل و ارائه الگو.

در این پژوهش ابتدا دیدگاه روانشناسان درباره خودمهارگری در دوره کودکی سوم از طریق مطالعه و بررسی آثار مکتوب شناسایی، توصیف و دسته‌بندی می‌شود.

سپس برای دستیابی به راهکارهای تقویت خودمهارگری در کودکان ۶ تا ۱۲ سال از منابع اسلامی مراحل زیر طی می‌شود:

ا. در مرحله اول مفاهیم عامی که در منابع اسلامی مطرح شده و به مفهوم خودمهارگری نزدیک هستند شناسایی شده و مورد تحلیل قرار می‌گیرند.

ب. برای اطمینان از صحت برداشت‌های محقق از متون دینی، مفاهیم شناسایی شده در اختیار کارشناسان اسلامی و روانشناسی قرار می‌گیرد و نظر کارشناسی آن‌ها در مورد مفاهیم انتخاب شده از منابع اسلامی گرفته می‌شود.

ج. آموزه‌های مرتبط با مفاهیم عام در آیات و روایات از قرآن و کتب روایی دسته اول شناسایی شده و مورد تحلیل قرار می‌گیرد.

د. راهکارهای اسلامی از آموزه‌های دینی استخراج شده و در چارچوب مشخصی دسته‌بندی و ارائه می‌شود

در نهایت، راهکارهای استخراج شده از منابع اسلامی تبیین و با راهکارهایی که از نگاه روانشناسان در این پژوهش مطرح شده، مقایسه می‌شود.

۷-۱. تعاریف نظری و عملیاتی

۷-۱-۱. خودمهارگری در لغت

به معنای خویشتن‌داری و میل بر مقاومت در مقابل فشارهای بیرونی است (پور افکاری، ج ۲، ص ۱۳۶۳، ۱۳۸۹). همچنین به معنای کنترل خود و به‌طور کلی به توانایی کنترل تکانشی بودن از طریق بازداری امیال زودگذر و کوتاه دامنه اختصاص دارد و معنای ضمنی بارز آن سرکوبی یا بازداری است (ربر، ترجمه: کریمی و همکاران، ۱۳۹۰).

۷-۲-۱. خودمهارگری در روان‌شناسی

منظور ما از خودمهارگری در این پژوهش، «مهارتی است که شامل توانایی پیروی از درخواست، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیر انداختن ارضا یک خواسته یا یک کار و به‌طور کلی رفتار در چارچوب قابل قبول اجتماعی بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر است» (جانبرزگی، ۱۳۸۷).

۷-۳-۱. منابع اسلامی

منظور از منابع اسلامی در پژوهش حاضر عبارت است از قرآن کریم و روایات صادره از پیامبر گرامی اسلام و سایر معصومان علیهم‌السلام که در کتب شیعی جمع‌آوری شده است.

۷-۴-۱. روان‌شناسی

روان‌شناسی را نمی‌شود به‌سادگی تعریف کرد؛ درواقع حتی نمی‌توان آن را به‌آسانی مشخص کرد (ربر، ترجمه: کریمی و همکاران، ۱۳۹۰). این اصطلاح از ریشه یونانی *psyche* به معنی «روح» یا «ذهن»، بررسی ذهن یا روح است. در اواخر دهه ۱۸۰۰ و اوایل دهه ۱۹۰۰، به‌صورت بررسی علمی ذهن تعریف می‌شد. در اواسط دهه ۱۹۰۰، روان‌شناسان رشته خود را صرفاً به بررسی رفتار تعریف کردند. روان‌شناسی علم بررسی منظم رفتار و تجربه است (کالات، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۶).

۷-۵-۱. تحول

تغییر پیش‌رونده که به سطوح عالی‌تری از تفکیک و سازمان‌دهی منتهی می‌شود. معنای ضمنی این اصطلاح در اینجا تغییری پیش‌رونده و مثبت، افزایش میزان کارایی، پیشرفتگی، غنا و پیچیدگی است (ربر، ترجمه: کریمی و همکاران، ۱۳۹۰). تحول از واژه‌هایی است که بعضاً مترادف رشد بکار می‌رود،