

راهکارهای تقویت خودمهارگری در کودکان براساس منابع اسلامی

The Strategies to Strengthen Self-control in Children Based on the Islamic Sources

محسن سرمدی نیا / کارشناسی ارشد روان شناسی اسلامی مؤسسه اخلاق و تربیت
رحیم نارویی نصرتی / دانشیار گروه روان شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی
حمید رفیعی هنر / عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی

Mohsen Sarmadinia, An MA student in psychology, the Academic Institute for Ethics and Education, Qom, Iran, Email: m.sarmasty@chmail.ir

Rahim Narooei Nosrati, an associate professor, the Department of Psychology, Imam Khomeini Education and Research Institute, Qom, Iran, Email: rnarooei@yahoo.com

Hamid Rafi'i Honar, an assistant professor, Islamic Sciences and Culture Academy, Qom, Iran, Email: Hamidrafii2@gmail.com

Abstract

The present study aimed at identifying the strategies of self-control in children according to Islamic sources. To do so, the concepts close to self-control were examined through a descriptive-analytical method. The initial findings showed that the concepts of piety, abstinence, patience, intellect, and infallibility were much close to the concept of self-control. To validate the level of conformation of those concepts to the concept of self-control, the concepts were presented to 15 experts as psychologists and knowledgeable about Islamic concepts through a self-made questionnaire. All six concepts scored for conceptual validity. The indicators of these concepts were searched and collected in relation to how to strengthen self-control in children. The findings showed that Islam insisted on choosing a wise and good-tempered wife, avoiding

چکیده

هدف این پژوهش، شناسایی راهکارهای تقویت خودمهارگری در کودکان براساس منابع اسلامی است. بدین منظور به روش توصیفی-تحلیلی مفاهیم نزدیک به خودمهارگری بررسی شد. در بررسی اولیه به دست آمد که مفاهیم تقوا، ورع، صبر، حلم، عقل و عصمت به مفهوم خودمهارگری به میزان زیادی نزدیک هستند. جهت بررسی تطابق مفهومی، این مفاهیم در ضمن پرسش نامه ای محقق ساخته در اختیار پانزده نفر کارشناس به عنوان خبرگان روان شناس و آگاه نسبت به مفاهیم اسلامی، قرار گرفت. هرشش مفهوم نمره لازم برای اعتبار مفهومی را کسب کردند. شاخص های این مفاهیم در ارتباط با نحوه تقویت خودمهارگری در کودکان جست و جو و جمع آوری شد. در نتیجه به دست آمد: دین اسلام قبل از تولد

eating illicit foods, observing the marital manners, mother's eating dates in the pregnancy period, paying attention to mother's nourishment, playing with the child from the birthday up to 6 years old, offering proper role models, increasing children's knowledge and ability of cognition, teaching prayer and fasting to children, teaching special skills, paying attention to their sexual cares, and respecting them.

Keywords: self-control, impulse control, Islamic sources, piety, intellect

برانتخاب همسر عاقل و با اخلاق، اجتناب از غذای حرام، رعایت آداب زناشویی و تناول خرما توسط مادر در دوران حاملگی قبل از تولد و توجه به تغذیه مادر و بازی با کودک از تولد تا شش سالگی و الگودهی مناسب، افزایش شناخت و معرفت کودکان، آموزش نماز و روزه به کودکان، آموزش مهارت های خاص، مراقبت های جنسی و تکریم کودکان به عنوان راهکارهای تقویت خودمهارگری تأکید می کند.

کلیدواژه ها: خودمهارگری، راهکار تقویت، روان شناسی، منابع اسلامی.

مقدمه

«خودمهارگری»، توانایی عالی انسانی، واقعیتی حتمی و اجتناب ناپذیر است که آدمی را از سایر گونه ها متمایز می سازد (کراس^۱ و میشل^۲ به نقل از: رفیعی هنرو همکاران، ۱۳۹۳). این توانمندی و به کارگیری آن از همان دوران کودکی شروع می شود و می توان آن را به کمک راهکارهای ویژه در وجود کودک نهادینه کرد (ماسن^۳، ترجمه یاسایی، ۱۳۸۹). خودمهارگری بر مجموعه رفتار کودک تأثیر می گذارد (ناتان^۴، سوزان^۵، ۲۰۰۳). تحقیقات نشان می دهد کودکان با خودمهارگری بالا، در دوره بزرگسالی هم قدرت فوق العاده ای در کنترل کردن خود داشتند و در زمینه شغلی و زندگی شخصی شان هم موفق تر بودند (دینادلونزر^۶، ۱۳۸۹، به نقل از: اخوی، ۱۳۸۹). خودمهارگری رفتاری، در افزایش پیشرفت دانش آموز نیز مؤثر است (اخوی، ۱۳۸۹). اما مهارت خودمهارگری در کودکان به خودی

1. Kross, E

2. Mischel, W

3. Mussen, P, H

4. Nathan A

5. Susan D

6. DeLonzor. D

خود به وجود نمی‌آید، بلکه نیازمند آموزش است (ورکمن^۱ ترجمه محمداسماعیل، ۱۳۸۲). 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 تحصیلی، شغلی و زندگی شخصی شان هم موفق‌تر بودند. همچنین خودمهارگری رفتاری، در افزایش پیشرفت دانش آموز مؤثر است (دینادلونزر، ۱۳۸۹، ص ۱۱۱، به نقل از: اخوی، ۱۳۸۹).

آن مقدار که پژوهشگر در منابع فارسی جست‌وجو کرده، در زمینه خودمهارگری کودکان تحقیق مدونی 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 (جان بزرگی، ۱۳۹۰). با توجه به اینکه در دین اسلام مفاهیم زیادی وجود دارد که منطبق با مفهوم خودمهارگری است (بروجردی، ۱۳۸۶، 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 سال با توجه به منابع اسلامی نشده است. همین امر ضرورت این تحقیق را روشن می‌کند. لذا در پژوهش حاضر این مسائل مطرح است که: چه مفاهیمی در منابع اسلامی به مفهوم روان‌شناختی خودمهارگری نزدیک است؟ راهکارهای تقویت خودمهارگری در کودکان ۶-۱۲ سال بر اساس منابع اسلامی چیست؟ و بر اساس منابع اسلامی چه عوامل و زمینه‌هایی به تقویت خودمهارگری در این سنین می‌انجامد؟

با توجه به اینکه در آیات و روایات راهکارهایی وجود دارد که به افزایش خودمهارگری در سنین کودکی می‌انجامد (محمدی‌ری‌شهری، ۱۳۹۲)، پژوهشگر در این بررسی راهکارهای افزایش خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی را در کودکان شناسایی و به جامعه علمی ارائه خواهد کرد.

روش پژوهش

روش پژوهش از نوع «توصیفی-تحلیلی» است. روش توصیفی-تحلیلی عبارت‌اند 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 (والتر بورگ،^۱ مردیتگال،^۲ ترجمه نصر و همکاران، ۱۳۸۳؛ قراملکی، ۱۳۸۳؛ پسندیده، ۱۳۸۸). برای دستیابی به راهکارهای تقویت خودمهارگری در کودکان از منابع اسلامی در مرحله اول مفاهیم عامی که در منابع اسلامی مطرح شده و به مفهوم خودمهارگری نزدیک هستند شناسایی شده و مورد تحلیل قرار گرفت. برای اطمینان از صحت برداشت های پژوهشگر از متون دینی، مفاهیم شناسایی شده در اختیار پانزده تن از کارشناسان اسلامی و روان شناسی قرار گرفته و نظر کارشناسی آنها در مورد مفاهیم انتخاب شده از منابع اسلامی گرفته شد. سپس آموزه های مرتبط با مفاهیم عام در آیات و روایات از قرآن و کتب روایی دسته اول شناسایی شده و مورد تحلیل قرار گرفت و در نهایت، راهکارهای اسلامی از آموزه های دینی استخراجو بر اساس مراحل رشد کودک دسته بندی و ارائه شد.

یافته های پژوهش

خودمهارگری تنظیم ارادی در تکانه های شناختی، هیجانی و رفتاری است، هنگامی که وسوسه ها به نحو فوری با اهداف ارزشی فرد تعارض پیدا کنند. این تعریف دو ویژگی دارد: نخست اینکه خودمهارگری نیازمند گزینش هدف بهتر و با ارزش تر درازمدت در مقابل خواسته های فوری است. در بسیاری از موارد پاداش خودمهارگری نه تنها به تعویق می افتد، بلکه انتزاعی است. به عنوان مثال، ترغیب دانش آموزان به مطالعه به خاطر چشم انداز بهتر از آینده یا به خاطر رشد دادن خود. فاصله زمانی و مفهوم انتزاعی هر دو اهمیت روان شناختی اهداف طولانی مدت را کاهش می دهد، هرچند این هدف به لحاظ ارزش پایدارتر است، اما به لحاظ جذابیت در لحظه انتخاب در مقایسه با پاداش بی درنگ و وسوسه ها کمتر مورد توجه قرار می گیرد؛ ویژگی دوم این تعریف از خودمهارگری خودانگیخته بودن آن است؛ ویژگی فردی است که در جست و جوی فرایند تنظیم است. به طور مثال دانش آموزانی که صرفاً به خاطر ترس از مجازات منظم هستند. این نظم خودانگیخته نیست و نمی توان گفت که این دانش آموزان دارای ویژگی خودمهارگری هستند (انجلا،^۳ ۲۰۱۴). فردی که خودمهارگری بالایی دارد، حالتی در او وجود دارد که بدون حضور ناظر خارجی او را به انجام وظایفش

1. Walter R. Borg

2. Meredith D Gall

3. Angela L

متماایل می‌سازد. به عبارت دیگر، خودمهارگری مراقبت درونی است که براساس آن وظایف محول شده انجام و رفتارهای ناهنجار ترک می‌گردد (الوانی، ۱۳۸۲؛ زارع، ۱۳۸۴).

یافته‌ها نشان داد مفاهیم نزدیک به خودمهارگری در روان‌شناسی عبارت‌اند از:

الف. کنترل تکانه: معنای اصلی تکانه هر عملی یا رویدادی است که به وسیله محرک راه انداخته می‌شود، دوره نهفتگی کوتاهی دارد و کنترل آگاهانه بر آن بسیار کم و یا هیچ است. بنابراین هرگونه تهییج‌آنی برای عمل کردن را شامل می‌شود (ربر، ترجمه کریمی، ۱۳۹۰). بنابراین کنترل تکانه یعنی توانایی مقاومت در برابر انگیزه‌های آنی (ابراز خشم یا لذت فوری) که جهت‌گیری آگاهانه در آن اندک است. این توانایی کمک می‌کند تا براساس شرایط، آنها را به تأخیر اندازیم یا به کلی مهار کنیم؛

ب. خودانضباطی: خودانضباطی داشتن عزم راسخ بیشتر از خواسته‌ها و امیال است و معمولاً مترادف خودمهارگری قرار می‌گیرد. خودانضباطی زیرمجموعه انگیزش است. وقتی فرد استدلالی برای تعیین بهترین راه استفاده می‌کند که با امیالش مخالف است (فاورز، ۲۰۰۸). خودانضباطی با چندین رفتار نشان داده می‌شود که همه آنها نیازمند تحریک یا بازداری رفتار، بدون حضور کنترل بیرونی هستند. منع تکانه، فرونشاندن تکانه‌های منفی و به تأخیر انداختن لذت، رفتارهای بازداری بسیار مهمی هستند (بوکاتکو^۳ و داهلر^۴، ۱۹۹۵)؛

ج. خودنظم‌دهی: به نظر سانتروک^۵ خودنظم‌دهی، تولید و هدایت اندیشه‌ها، هیجان‌ها، و رفتارها توسط خود فرد به منظور رسیدن به هدف است. بندورا خودنظم‌دهی را با سه فرایند مشاهده خود، خودداوری، خودواکنشی توضیح می‌دهد؛ یعنی ابتدا فرد رفتار یا عملکرد خود را مورد مشاهده قرار می‌دهد، بعد به قضاوت درباره عملکرد خود می‌پردازد و سپس براساس قضاوت‌ها، در خود احساس رضایت شخصی، غرور و یا عدم رضایت یا سرزنش شخصی ایجاد می‌کند. بدین ترتیب، به کنترل رفتار و اعمال خود اقدام می‌کند (سیف، ۱۳۸۹، ص ۱۷۳؛ ریو، ترجمه سیدمحمدی، ۱۳۸۹).

1. Reber, Arthur S

2. fowers

3. Bukatko, D

4. Dahier, M

5. Santrok, J.W

مفاهیم «خودنظم دهی»، «خودمهارگری»، «خودانضباط دهی» و «کنترل تکانه» احتمالاً با هم همپوشانی دارند. بامیسترمی گوید: «بسیاری از مؤلفان، دو اصطلاح خودمهارگری و خودنظم جویی را قابل تبدیل به یکدیگر تلقی کرده اند. برخی دیگر، خودمهارگری را زیرمجموعه ای از خودنظم دهی تلقی کرده اند» (رفیعی هنر، ۱۳۹۰). همچنین ساسون^۱ معتقد است: خودانضباطی مترادف اصطلاح خودمهارگری است. بنابراین در این پژوهش، با کمی تسامح مفاهیم خودمهارگری، خودنظم جویی و خودانضباطی را مترادف هم تلقی می کنیم (رفیعی هنر، ۱۳۹۰).

خودمهارگری، ویژگی ای است که در طول سال های اول زندگی توسعه و عمق پیدا می کند و بر مجموعه رفتار کودک تأثیر می گذارد (ناتان^۲، سوزان^۳، ۲۰۰۳). توانایی به تأخیر انداختن ارضاء خواسته ها در دوره کودکی کسب می شود و با بالا رفتن سن افزایش می یابد (میشل و متزتر^۴، به نقل از: جان بزرگی، ۱۳۹۰) و آنها می توانند در زمان فشارهای روانی خود را آرام سازند و نیاز به تذکرات فراوان برای تنظیم رفتارهای خود ندارند (رحیمی، ۱۳۸۹). متخصصان خاطرنشان می سازند که اگرچه خلق و خوی طبیعی و ساختار زیستی، بر توانایی خویشتن داری کودک تأثیر می گذارد، مطالعات نشان داده که می توان به کودکان برای تنظیم رفتارشان آموزش داد (بوربا، ترجمه کاوسی، ۱۳۹۰). علاوه بر اینکه کودک در کنترل خود در مقابل انجام کار ناشایسته خودمهارگر نامیده می شود، آمادگی کلی او برای سخت کار کردن نیز می تواند یکی از مصادیق خودمهارگری باشد. بنابراین می توان کودکان را آموزش داد تا برای رسیدن به اهداف ارزشمند تلاش بیشتری کنند (ماسن، ترجمه یاسایی، ۱۳۸۹). یک کودک یا نوجوان با مهارت خودمهارگری زمانی را صرف فکر کردن به نتایج و پیامدهای انتخاب ها و اعمالش می کند و در نتیجه بهترین راه را انتخاب می کند (جمشیدی، ۱۳۹۴). در روان شناسی درباره خودمهارگری کودکان دو نوع ادبیات وجود دارد: یکی از آن دو برمی گردد به دوره های گذشته از مطالعات جیمز (۱۸۹۹) و فروید (۱۹۲۰) در مورد داوری بین انگیزه های متضاد؛ دیگری در حال حاضر به مطالعات و تحقیقات روان شناسی رشد، شخصیت، اجتماعی و بالینی مربوط می شود. به تازگی در ادبیات روان شناسی تربیتی بدنه غنی از تحقیقات نظری و تجربی در مورد خودمهارگری کودکان انجام شده است (گارس،

1. Sasson, R

2. Nathan A

3. Susan D

4. Metzner, R

آنجلا، ۲۰۱۴). وقتی ما کودکی را خودمهارگر می‌گوییم، معنی‌اش این است که کودک می‌تواند اعمال خود را مورد قضاوت قرار دهد و سپس رفتار مناسب را اتخاذ کند. در چنین حالتی، کودکان ارزش‌های درونی شده خود را به کار می‌برد و بروز می‌دهند و پیش‌بینی می‌کنند (نیومن، ۱۹۹۷). در صورتی که به کودکان فرصت انتخاب و تصمیم‌گیری‌های لازم داده شود، به طور طبیعی از عواملی که باعث آزار بزرگ‌ترها می‌شود اجتناب می‌ورزند و خود نوعی مقررات شخصی برای این‌گونه درگیری‌ها وضع می‌کنند (گوردن، ۲ ترجمه زندگی، ۱۳۷۷، ص ۱۹). تانگی، بامیسترو بون،^۳ نتایجیک سری از مطالعات را که به دانش‌آموزان دارای خودمهارگری خوب اشاره دارد، بیان کرده‌اند که از نظر معاشرتی با شایستگی بیشتری نسبت به افراد پیش‌دبستانی پاسخ می‌دهند و موقعیت اجتماعی بالاتری دارند. همچنین نمرات بالاتر کسب می‌کنند (مکلم، گایل،^۴ ترجمه کیانی، ۱۳۹۰، ص ۲۰).

با تقویت خودمهارگری، کودکان می‌آموزند تا در غیاب مربی به مدت طولانی به طور مولد عمل کنند. گیچ^۵ روان‌شناس بسیار مشهور در زمینه آموزش و پرورش اظهار کرد که هدف نهایی از این آموزش، کاهش وابستگی به مربی یا والدین در انجام وظایف‌شان است (ورکمن و کاتز، ترجمه محمداسماعیل، ۱۳۸۲). همچنین کودکانی که معمولاً خودمهارگرند و می‌توانند حس ارضاء خود را به تأخیر بیندازند در مقایسه با سایر کودکان مسئول‌تر و بالغ‌ترند (ماسن، ترجمه یاسایی، ۱۳۸۹، ص ۴۹۴). کودکانی که فاقد خودمهارگری هستند، تا زمانی متناسب عمل می‌کنند که ناظری بر کارهای او نظارت داشته باشد، در مقابل کودکان خودمهارگر، پایین‌د کنترل رفتاری درونی هستند (زندکریمی، ۱۳۹۱). خودمهارگری به کودکان کمک می‌کند تا رفتارهایشان را تنظیم کنند و احتمال بیشتری وجود دارد که به انجام مواردی بپردازند که در قلب و ذهنشان درست می‌دانند. خویشتن‌داری به کودکان قدرت اراده برای نه گفتن و انتخاب اعمال اخلاقی را می‌دهد (بوربا، ترجمه کاوسی، ۱۳۹۰). شیوه‌های خودمهارگری رفتاری می‌تواند برای بهبود رفتار مناسب با انجام تکلیف، رفتار مخل و عملکرد تحصیلی مؤثر باشد (ورکمن، کاتز، ترجمه محمداسماعیل، ۱۳۸۲).

1. Newman, G

2. Gordon, T

3. Tangny & Baumeister, & Boone

4. Gayle L, Maacklem

5. Gagne, R

برای آنکه راهکارهای خودمهارگری در آموزه های دینی استخراج شود، لازم است در آغاز به شناسایی و تبیین مفاهیمی پرداخته شود که به مفهوم خودمهارگری نزدیک هستند و با آن ارتباط دارند. بنابراین، مفاهیم نزدیک به مفهوم خودمهارگری از منابع اسلامی به صورت نظری استخراج شد. در این بخش افزون بر ارائه تعاریف و منابعی که مبنای استخراج این مفاهیم قرار گرفته، یافته های حاصل از نظر متخصصان درباره تناسب و شمول آنها برای مفهوم خودمهارگری نیز از لحاظ آماری بررسی و ارائه شده است تا از این طریق مفاهیمی که به لحاظ محتوایی قرابت بیشتری با هدف پژوهش داشته باشد، انتخاب شوند. بررسی متون و منابع اسلامی و هم اندیشی با متخصصان علوم دینی و روان شناسی، منجر به استخراجش مفهوم از میان مفاهیم دینی شد، که عبارت اند از: تقوا، ورع، صبر، حلم، عقل و عصمت. در بخش حاضر، یافته های نظری درباره آنها و میزان شمول هر یک بر مفهوم خودمهارگری ارائه شده است.

به منظور اطمینان بیشتر نسبت به تعیین مفاهیم همپوشان و نزدیک بر پایه منابع اسلامی برای مفهوم خودمهارگری، تعاریف، منابع و نیز مستندات لازم برای معادل های خودمهارگری استخراج شده و در اختیار پانزده متخصص حوزه علوم اسلامی و روان شناسی یا علوم تربیتی گذاشته شد تا مورد ارزیابی و قضاوت قرار گیرد. در این مطالعه از متخصصان درخواست شد با توجه به تعریف خودمهارگری در روان شناسی و نیز تعریف هر کدام از مفاهیمی که ارائه شده، میزان تناسب آنها را با تعریف خودمهارگری در یک پیوستار صفر تا ده رتبه بندی نمایند. نتایج نشان داد تمامی متخصصین به همه مفاهیم استخراج شده نمره بالایی داده اند. میانگین و میانه همه مفاهیم استخراج شده بالای نمره شش است. بنابراین مفاهیم (تقوا، ورع، صبر، حلم، عقل، عصمت) مبنای کار محقق برای بررسی در منابع اسلامی است.

تقوا: تقوا از ماده «وقی» و از مصدر وقایه به معنای حفظ کردن چیزی از هرگونه خطر است که به آن صدمه بزند و برایش مضر باشد و در تعریف هایی که در شرع از آن شده به معنای نگهداشتن نفس از گناه است (راغب، ۱۴۲۸ق، ص ۵۵۴). شهید مطهری «خودنگه داری» را معادل تقوا می داند، وقتی می گوئیم «خود را نگهداری کردن» - که اساس تربیت دینی همین است که انسان خود بر خود مسلط باشد - مقصود همین درمی آید. تقوای از معاصی، در واقع معنایش خودنگه داری است. خود این، یک حالت روحی و معنوی است که از آن، تعبیر به «تسلط بر نفس» می کنند (مطهری، ۱۳۹۰).

ورع: ورع در لغت به معنای پرهیزکاری، تقوا و پارسایی است (معین، ۱۳۸۸، ج ۴، ص ۵۰۶). تعریفی که مورد توجه بسیاری از اهل معرفت است، عبارت است از: «ترک امور شبهه‌ناک و فضولاً، قولاً و فعلاً و ظاهراً و باطناً اگرچه در ظاهر شرع در آن رخصت داده شده باشد» (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۶، ص ۵۳). امام علی (علیه السلام) درباره ورع فرمودند: «ورع و پرهیزکاری توقف در برابر شبهات است» (آقاجمال خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۲، ص ۱۵۷)؛ یعنی ورع آن نیست که آدمی خود را از حرام یقینی بازدارد، بلکه آن است که در برابر شبهه نیز بایستد و مرتکب آن نشود.

فرق «تقوا» با «ورع»: صاحب تفسیر بیان المعانی می‌نویسد: «المتقی من اتقى كل ما نهى الله عنه، وأكبر من التقوى الورع، والورع من اتقى الشبهات وترك الحلال مخافة الوقوع بالحرام بالحرام»؛ امام صادق (علیه السلام) برای تقوا درجات و مراتبی ذکر می‌کند. یکی از آن مراتب را ورع می‌شمارد. چنان‌که می‌فرماید: «شما را به تقوای الهی و اطاعت فرمان خدا سفارش می‌کنم. پس بدانید که از مراتب تقوا، طاعت خدا، رعایت ورع و تواضع برای خدا است» (سیدهاشم الحسینی بحرانی، ج ۱، ص ۵۴).

صبر: در لغت‌نامه‌های فارسی «صبر» معنای شکیبایی و بردباری کردن است (معین، ۱۳۸۸). «صبر، نگه داشتن خود است از آنچه که عقل و شرع مضر می‌داند. پس لفظ عامی است که بر اساس اختلاف موارد عنوانش متفاوت خواهد شد. اگر نگه داشتن نفس در مصیبت‌ها باشد، صبر نامیده می‌شود و ضد آن جزع و بی‌تابی کردن است، اگر در جنگ باشد شجاعت و ضد آن ترس است، اگر در حادثه‌ای بیزارکننده باشد، می‌شود سعه صدر که ضدش ضیق صدر است، اگر در نگه داشتن کلام باشد عنوان کتمان به او اطلاق می‌شود و ضدش افشاء است» (راغب، ۲۰۰۸). هسته اصلی مفهوم صبر که خویشستن داری در برابر مطلق تنگناها و شاید بود، در دستگاه معناشناختی قرآن با حفظ معنای لغوی و اصطلاحی، ارتباط عمیقی با مفاهیم دینی چون ایمان، تقوا و اسلام و فضایل اخلاقی از قبیل احسان و عزم می‌توان یافت (یوسفی آملی، ۱۳۹۱).

حلم: راغب اصفهانی در کتاب مفردات می‌گوید: «حلم به معنای خویشستن داری به هنگام هیجان غضب است، و از آنجا که این حالت از عقل و خرد ناشی می‌شود، گاه به معنای عقل و خرد نیز به کار رفته است» (مفردات راغب، ۲۰۰۸، م، واژه حلم). امام حسن مجتبی (علیه السلام) فرمودند: «حلم، یعنی فروبردن خشم، و تسلط بر خویشستن است» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶، ج ۱، ص ۱۴۰).

ج ۲۶، ص ۲۴۱). امیر مؤمنان علی علیه السلام فرمودند: «هیچ حلمی مانند استقامت و سکوت نیست» (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۱۵، ص ۶۴). بنابراین، استقامت و کنترل زبان، از شاخه های مهم حلم است.

فرق بین حلم و صبر: حلم به معنای پختگی و بردباری همراه با عقل و خردورزی است، و ضد آن سفاهت و بی خردی است. اما صبر به معنای بردباری و جَزَع و بی تابی نکردن در برابر سختی ها و مصائب و کنترل نفس هنگام گناه و از دست دادن مطامع دنیوی است، و ضد آن جَزَع و بی تابی کردن است. چنان که امام جعفر صادق علیه السلام می فرماید: «الْحِلْمُ وَضِدُّهَا السَّفَهُ، وَالصَّبْرُ وَضِدُّهُ الْجَزَعُ» (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۱، ص ۲۱).

عقل: دهخدا برای واژه عقل معنای خرد، دانش، فهم، شعور، دانایی، ادراک، دریافت، هوش، تدبیر، تمییز، قوه ممیزه را مطرح می کند (دهخدا، ۱۳۳۷). صاحب مقایس می گوید: عقل، ریشه واحدی دارد که بر حبس دلالت می کند و انسان را از گفتار و اعمال زشت نگه می دارد (احمد بن فارس، بی تا). با توجه به آیات و روایات در معنای عقل افزون بر شناخت، ادراک، تمییز و تشخیص، نوعی تعهد و التزام عملی نیز وجود دارد (میردیری کوندی، ۱۳۸۹، ص ۲۱۷). اصطلاح عقل در روان شناسی معاصر نشان می دهد که هوش و دانش بالا به تنهایی منجر به تصمیم گیری عاقلانه نمی شود. بنابراین تعریف کلی عقل عبارت است از: یک صفت دشواری که طرح های تجربی را با استفاده از تصمیم گیری های از پیش تعیین شده برای حل مسائل ارزیابی می کند (استرنبرگ، ۲۰۰۵).

عصمت: کلمه «عصمت» اسم مصدر و از ریشه «عصم» است که در زبان عربی به معنای منع و امساک به کار می رود. راغب اصفهانی نیز در مفردات، همین معنا را بیان می کند و می گوید: «العصم الامساک» (راغب، ۲۰۰۸، ص ۵۶۹). لغت شناسان دیگری همچون: ابن منظور (ابن منظور، ۱۴۱۴ق)، زبیدی (حسینی زبیدی، ۱۴۱۴ق)، و... کلمه «عصم» را به معنای منع و نگهداری تفسیر کرده اند. از مجموع گفته ها و تعبیرهای علمای اهل کلام، استفاده می شود که عصمت در اصطلاح عبارت است از: ملکه و قوه نفسانی برخاسته از عمل ویژه خدادادی که با وصف قدرت بر انجام معصیت و ترک طاعت، سبب مصونیت دائم صاحب آن از خطا و ارتکاب گناه می گردد. شاید این کامل ترین تعریفی باشد که بتوان آن را برابند تعاریف ارائه شده عنوان نمود (طباطبایی، ۱۳۸۰).

جمع بندی: با توجه به شواهد پژوهشی می توان گفت که رابطه مهارت خودمهارگری و مهارت و ملکه اخلاقی خویشتن داری (تقوا)، «این همانی» است، یعنی هر دو از یک مهارت تسلط بر خواسته ها، هیجان ها و تکانه ها حکایت دارند. با این تفاوت که پس از بلوغ این مدیریت خواسته ها، خشم و شهوات، روابط و مسئولیت پذیری باید با معیارهای شرع هماهنگی کامل داشته باشد (قدیری، ۱۳۸۹؛ دریسای و فقیهی، ۱۳۹۲). مفاهیم دیگری که در این بخش مطرح شد با مفهوم خودمهارگری قرابت و هم پوشانی دارند.

راهکارهای تقویت خودمهارگری کودکان براساس منابع اسلامی سه بخش است، راهکارهای قبل از تولد و راهکارهای تولد تا شش سالگی و راهکارهای ۶-۱۲ سالگی ارائه می شود، زمینه ساز ایجاد و تقویت خودمهارگری در دوره های بعدی هستند که درآموزه های اسلام مورد تأکید قرار گرفته اند.

برخی راهکارهای قبل از تولد عبارت اند از: انتخاب همسر مناسب، جلوگیری از شرکت شیطان در انعقاد نطفه، خوردن خرما در دوران حاملگی که در ادامه تبیین می شود.

انتخاب همسر: در سیره معصومین علیهم السلام شروع برنامه ریزی برای ساماندهی خصوصیات فرزند پیش از تولد دانسته شده است. در واقع، از زمان ازدواجو حتی قبل از آن نخستین زمینه های شکل گیری کانون تربیت رقم می خورد؛ زیرا عوامل مؤثر در تربیت کودک شامل عوامل ارثی و محیطی است. با انتخاب همسر پرونده عوامل ارثی و بخش مهمی از عوامل محیطی بسته می شود (حسینی زاده، ۱۳۹۰). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می فرمایند: «بنگر که فرزندت را در چه نسل و نژادی قرار می دهی؛ زیرا رگ و ریشه خانوادگی در فرزند اثر می گذارد» (پاینده، ۱۳۸۲ ش، ص ۲۶۶). امام صادق علیه السلام می فرمایند: «با مرد احمق ازدواج کنید، ولی با زن کم خرد ازدواج نکنید؛ زیرا مرد کم خرد فرزند نجیب می آورد، ولی زن کم خرد فرزند نجیب نمی آورد» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ ق، ج ۲۱، ص ۱۱۸). همان طور که ذکر شد، یکی از مفاهیم نزدیک به خودمهارگری عقل است. در این روایت به اجتناب از زن احمقی که از نعمت عقل بی بهره است، تأکید دارد، می توان گفت که یکی از راه های زمینه ساز برای تربیت فرزندان عاقل که بتواند خوبی را از بدی تشخیص دهد و خود را در مقابل بدی ها مهار کند، انتخاب همسری است که از نعمت عقل که ضد حماقت است، برخوردار باشد تا این ویژگی به فرزندش منتقل شود.

جلوگیری از شرکت شیطان در انعقاد نطفه: آنچه مسلم است، شیطان از طریق زیبا

جلوه دادن (نحل: ۶۳)، وسوسه (طه: ۱۲۰)، دعوت (ابراهیم: ۲۲)، فریفتن (محمد: ۲۵) لغزاندن، به فتنه انداختن (اعراف: ۲۷)، گمراه کردن (نساء: ۶۰)، القا کردن سخن، وحی کردن (انعام: ۱۳)، وعده دروغ (اسراء: ۶۴) و مانند آن انسان را به نافرمانی خدا سوق می دهد و این ها از لوازم شیطنت است. می توان گفت دوری از شیطان عاملی است که احتمال واپس زدن وسوسه ها را بیشتر می کند. در آیات و روایات راهکارهایی برای دور شدن شیطان آمده است. یک دسته از این راهکارها به دوران انعقاد نطفه است که با شناسایی و عمل به آنان می توان فرزندان را از وسوسه های او در امان نگه داشت تا زمینه مهار و کنترل وسوسه های شیطانی در آنان قوی تر شود. برخی راهکارها برای جلوگیری از شراکت شیطان در نطفه عبارت اند از: اجتناب از لقمه حرام، رعایت آداب زناشویی.

بر اساس روایات، شراکت شیطان در فرزندان آدمی وقتی محقق می شود که نطفه آنها از مال حرام منعقد شده باشد (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۵۷ ص ۳۴۲). بدیهی است که نطفه ای که با مشارکت شیطان منعقد شود، فرزندی به بار خواهد نشاند که گرایشش به گناه بیشتر و تربیت او سخت تر است و کنترل و مهارش در برابر رفتارهای ناپسند ضعیف خواهد بود.

رعایت آدابی چون ذکر نام و یاد خدا، با وضو و طهارت بودن و دعا کردن پیش از آمیزش، موجب جلوگیری از دخالت شیطان می شود (مجلسی، ۱۴۲۹ق، ج ۱۱، ص ۱۴۷؛ حسینی زاده، ۱۳۹۰). پیامبر خدا ﷺ برای پیشگیری از شراکت شیطان در انعقاد نطفه به پوشیدگی زن و شوهر در هنگام آمیزش جنسی (ری شهری، ۱۳۹۲، ص ۶۹) و در زمان های خاص را توصیه می فرماید (ری شهری، ۱۳۹۲، ص ۷۵). همچنین پیامبر ﷺ در وصیت خود به حضرت علی علیه السلام می فرماید: «یا علی، در اول، وسط، و آخر ماه با همسرت هم بستر مشو؛ زیرا احتمال جنون و جذام و فساد و عقل او و فرزندش را در این روزها زیاده تر است» (حسینی زاده، ۱۳۹۰). همان طور که بیان شد، عقل یکی از مفاهیم نزدیک به خودمهارگری است. به همین دلیل در این روایت که مجامعت در اول و وسط و آخر ماه را موجب کاستی عقل می داند، می توان عمل به این فرمایش حضرت را راهکاری برای مصون ماندن فرزند از ضعف عقل و خودمهارگری دانست. پیامبر اکرم ﷺ در مورد مجامعت در اول شب می فرمایند: اول شب، ممکن است بچه ای که انعقاد نطفه اش در این وقت بوده، ساحر بشود و دنیا را به آخرت ترجیح دهد» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۱۲، ص ۷۳۳). یکی از شاخصه های کسانی که خودمهارگری ضعیفی دارند، این است که این افراد خواسته های آنی را به خواسته های ارزشمندتری که

در آینده حاصل می‌شوند، ترجیح می‌دهند. یکی از مصادیق این ویژگی کسی است که دنیا را به آخرت ترجیح می‌دهد؛ زیرا نعمت‌های و پاداش‌های اخروی ارزشمندتر و ماندگارتر است. لذا احتمالاً طبق این روایت می‌توان گفت فرزندی که نطفه آنها در اوایل شب منعقد شود، مهارت خودمهارگری ضعیف خواهند داشت.

پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به حضرت علی علیه السلام توصیه فرمودند: بین اذان و اقامه با همسرت مجامعت نکن؛ زیرا اگر به واسطه این مجامعت صاحب فرزند شوی، نسبت به ریختن خون دیگران حریص خواهد شد» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۲، ص ۷۳۲). همچنین، امام صادق علیه السلام فرمودند: «زیر درخت باردار، نزدیکی نکن، که اگر نطفه فرزندی منعقد شود، ممکن است خون ریز یا کاهن شود» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۲، ص ۷۳۲). در این دو روایت اخیر، حضرت از مجامعت در بین اذان و اقامه و زیر درخت باردار بر حذر داشته‌اند و یکی از علت‌های آن را خون ریز شدن فرزند در آینده، عنوان می‌کنند؛ یعنی امکان دارد چنین شخصی چارچوب‌های شرعی و اجتماعی را زیر پا بگذارد، سرکشی کرده و خون افراد بی‌گناه را بریزد. مسلماً از چنین شخصی نمی‌توان انتظار داشت که به راحتی خود را کنترل کند و به دیگران آسیب نرساند.

خوردن خرما توسط مادر در دوران حاملگی بر خودمهارگری فرد در آینده مؤثر است. تغذیه مادر نه تنها بر جسم کودک تأثیرگذار است، بلکه از لحاظ روحی و روانی هم می‌تواند منشأ اثر باشد. در روایات معصومین علیهم السلام بر دقت زنان حامله در غذاهایی که استفاده می‌کند، تأکید زیادی دارند. به عنوان مثال، خوردن خرما (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۳، ص ۱۴۱) و کندر (ری شهری، ۱۳۹۲، ص ۵۳). مطابق این احادیث اگر مادر در دوران حمل خود از خرما و کندر استفاده کند، فرزند صبور و عاقلی خواهد داشت که این دو ویژگی کودک را در برابر انجام رفتارهای ناشایست مقاوم‌تر خواهد کرد. راهکارهای مربوط به بعد از تولد تا شش سالگی کودک عبارت‌اند از: تغذیه مادر، بازی کودک.

تغذیه مادر: از جمله توصیه‌هایی که بلافاصله بعد از تولد فرزند سفارش شده، خوردن هفت عدد خرما توسط مادر است. در حدیثی پیامبر صلی الله علیه و آله می‌فرمایند: «قسم به عزت و جلال و عظمت و ارتفاع مکانم که خانم زائوروزی که زایمان می‌کند (هفت عدد) رطب نمی‌خورد، مگر اینکه اگر فرزند پسر باشد بردبار خواهد بود و اگر دختر باشد هم بردبار خواهد بود» (محمدی ری شهری، ۱۳۹۲). این احادیث به یکی از راهکارهای تقویت بردباری و خویش‌داری در فرزندان اشاره دارد.

بازی کودک: بر اساس روایات، بازی برای کودک اثرات روحی و روانی مثبت دارد و باعث بردباری و خویشتن داری کودکان در بزرگسالی می شود (بروجردی، ۱۳۸۶، ج ۲۶، ص ۸۸۰). یکی دیگر از آثار مثبت توجه به بازی کودک که در روایات به آن اشاره شده این است که در بزرگسالی فرد عاقلی خواهد شد (ری شهری، ۱۳۹۲). همان طور که قبلاً اشاره شد، عقل یکی از مفاهیم نزدیک به خودمهارگری است، لذا این روایت که بازیگوشی بچه را عاملی برای فزونی عقل می داند، می توان گفت که فراهم کردن شرایط بازی و همچنین بازی والدین با کودک، یکی از راهکارهای زمینه ساز خودمهارگری است.

برخی راهکارهای مربوط به ۶-۱۲ سالگی عبارت اند از: الگوگیری، آموزش نماز به کودکان. **الگوگیری:** برخی پژوهش ها نشان داده اند از حدود شش سالگی، پسران از پدران تقلید می کنند و دختران از مادران و این تقلید در آنان ناآگاهانه است. آموزش خودمهارگری نیز از این قاعده تربیتی مستثنا نیست و والدین و مربیان می توانند از روش الگودهی استفاده نموده و با این روش، خودمهارگری را در کودکان خود نهادینه کنند. امام کاظم علیه السلام می فرمایند: «رفتار کودکان بر اثر خوبی های رفتار والدین کنترل و نگهداری می شود» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۲۳۶). به عکس اگر والدین از ویژگی خودمهارگری بهره ای نبرده باشند و با اندک تحریکی به پرخاشگری می پردازند و کنترل احساسات و امیال و رفتار خود را از دست می دهند، آنان به الگوهایی منفی تبدیل می شوند. در روایت دیگری پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله به اباذر فرمودند: «ای اباذر، خداوند با صالح بودن شخصی، اصلاح می کند فرزندان و فرزندان او را نگهداری می کند حرمت او را درباره خانه و خانه های مجاورش مادامی که در میان آنان است» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶، ج ۲۶، ص ۱۹۳).

افزایش شناخت و معرفت کودکان: یکی دیگر از عوامل سازنده و مؤثر در خودمهارگری، افزایش شناخت و معرفت نسبت به خداوند و عالم هستی و از احکام و دستورهای خدا است. امام علی علیه السلام فرمودند: «من عرف کف» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ج ۵، ص ۵۷۴)؛ کسی که معرفت یابد خویشتن دار شود. این مطلب در کودکان، مخصوصاً کودکانی که در دوره پایانی (۶-۱۲) سال قرار دارند هم صادق است. وقتی که کودکان به آثار زیان بار رفتار ناشایست پی ببرند، احتمال کنترل آنها در برابر انجام آن رفتار افزایش می یابد. کودکان، در دوره ای که رشد شناختی آنها به حدی رسیده که می توانند به واقعیت های بیرونی، پیامدهای رفتار خود شناخت پیدا کنند، اگر توسط والدین و مربی نسبت به پیامدهای طبیعی رفتارهای نامطلوب

آگاه شوند، به احتمال قوی آنها بدون نیاز به کنترل بازدارنده‌های بیرونی، از انجام آن رفتار منصرف شود (خلجی، ۱۳۹۰).

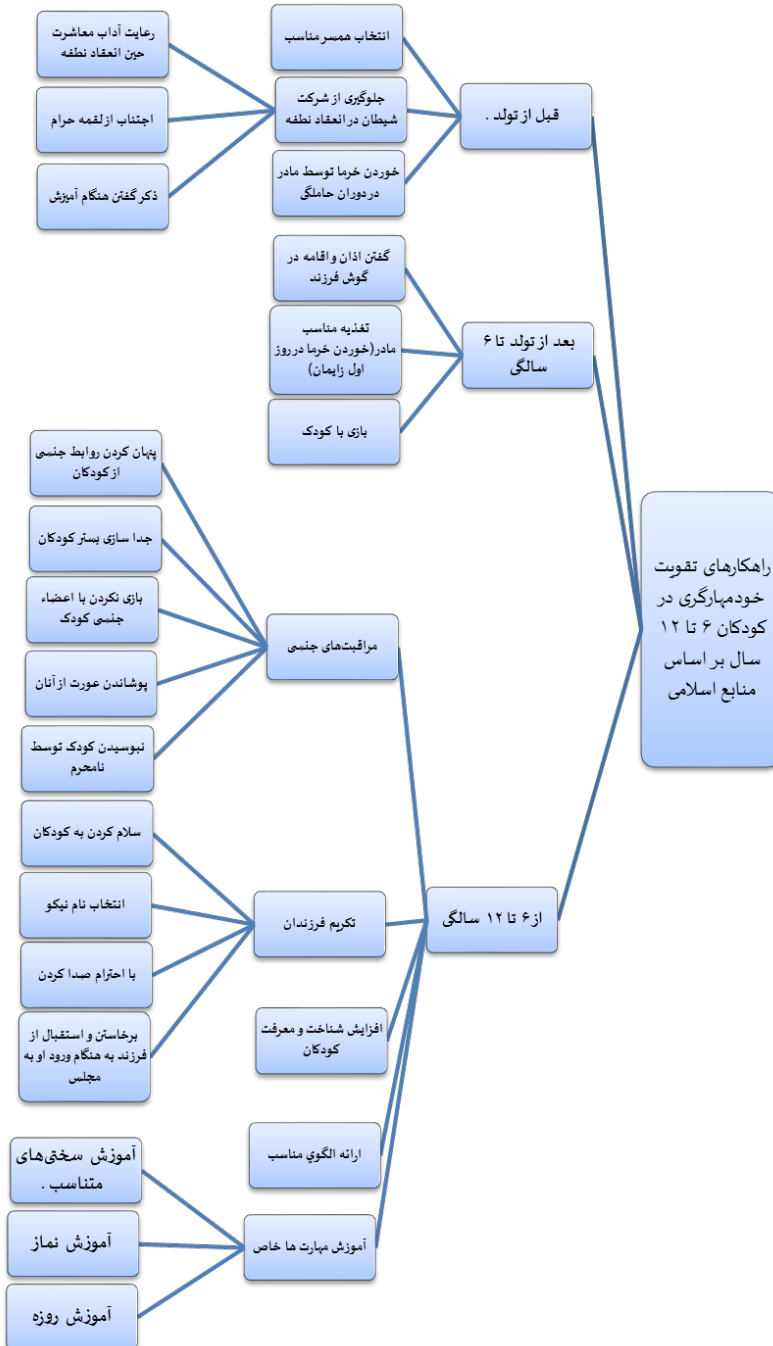
آموزش نماز به کودکان: در آموزه‌های دینی، روایاتی وجود دارد که توصیه می‌کنند کودکان از سن هفت سالگی نماز خواندن را شروع کنند (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۶، ص ۴۳۷). علاوه بر اینکه نماز برای کودکان خاصیت نهی‌کننده دارد، موجب می‌شود کودکان برای خواندن نماز برخی از خواسته‌های خود را به تعویق بیندازند و مهار کنند. کودک برای خواندن نماز به تدریج تنظیم وقت خود برای نماز را یاد می‌گیرد. برای خواندن نماز رفتارهایی مانند بازی کردن، خوردن، آشامیدن، حرکات اضافی، نگاه به اطراف را کنار می‌گذارد. می‌آموزد که در هنگام خواندن نماز باید توجه خود را مهار کند. همچنین، هیجان‌های خود را نیز باید کنترل کند، باید از خندیدن، گریه کردن و واکنش‌های شدید هیجانی اجتناب کند. همچنین به تدریج و به صورت ضمنی یاد می‌گیرد که به غیر از والدین و مربی، خداوند نیز ناظر رفتارهای اوست. این شناخت او را کمک می‌کند تا در زمان‌هایی که والدین یا مربی حضور ندارد، حضور دائمی خداوند را احساس کند. در نتیجه احتمال دارد در هنگام تنهایی نیز خود را در برابر رفتارهای ناشایست مهار کند.

آموزش روزه به کودکان: روزه یکی از واجبات اسلام است (بقره: ۱۸۳). همچنین روزه تمرین خوبی برای پرورش خویشتن‌داری کودکان به‌شمار می‌رود. در روایات سفارش شده است که فرزندان را متناسب با تاب و توانشان، از هفت سالگی به روزه گرفتن تشویق کنید و با این شیوه، خودمهارگری را به آنها آموزش دهید. فضای روان‌شناختی ایام ماه مبارک، عمومی بودن تمرین روزه‌داری، در دسترس بودن الگوها و... در گرفتن روزه تمرینی سبب تقویت و تشویق کودکان می‌شوند. بی‌تردید کسی که در روزه با قدرت اراده خود آشنا می‌شود، در موقعیت‌های دیگر هم می‌داند که قادر است از پس انگیزه‌ها و امیالش برآید و آنها را در صورت لزوم به تعویق بیندازد (قدیری، ۱۳۸۹).

آموزش سختی‌های متناسب: حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «آگاه باشید درختان بیابانی، چوبشان سخت‌تر و درختان کناره جویبار پوستشان نازک‌تر است. درختان بیابانی که با باران سیراب می‌شوند آتش چوبشان شعله‌ورتر و پردوام‌تر است. مراد امام این است که چون درخت‌های بیابان در شدايد و سختی‌ها رشد و نمو می‌کنند، از درختان دیگر سخت‌تر هستند» (نهج البلاغه، نامه ۴۵). در روایات توصیه شده که به فرزندان از همان سنین کودکی تحمل سختی و محدودیت‌ها را آموزش دهید (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۱، ص ۴۷۹).

مراقبت های جنسی: در مورد کنترل و تنظیم امیال جنسی در روایات نکاتی وجود دارد که رعایت نکردن آنها زمینه انحراف جنسی و ضعیف شدن مقاومت کودک در برابر شهوات را فراهم می سازد. در برخی از روایات اکیداً توصیه شده که برخی از امور مانند آمیزش جنسی دور از فرزندان انجام شود و آنان مطلع نشوند (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۱۱، ص ۱۴۳). همچنین در روایات در مورد فرزندان محدودیت هایی جنسیتی قائل شده اند و به والدین سفارش شده که این محدودیت ها را اعمال کنند (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۲، ص ۸۴۲). در خصوص لمس کردن نیز حضرت علی علیه السلام می فرمایند: «تماس بدنی زن با دختر بچه شش ساله خود، یک قسم زنا محسوب می شود» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۲، ص ۸۴۹). در زمینه جدا کردن بستر خواب کودکان، پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می فرمایند: «بستر خواب پسر بچه با پسر بچه و پسر بچه با دختر بچه و دختر بچه با دختر بچه، در سن ده سالگی باید از هم جدا شود» (همان، ج ۲۳، ص ۱۳۸). تمام این توصیه هایی که در مورد مراقبت های جنسی در کودکان در روایات آمده که اکثر آنها مربوط به کودکان بالای شش سال است، راهکارهایی هستند برای اینکه زمینه های انحراف های جنسی در فرزندان از بین برود و همچنین کودکان راحت تر بتوانند در مقابل امیال جنسی خود بایستند و آنان را مهار کنند.

تکریم فرزندان: امیرالمؤمنین علی علیه السلام در این زمینه می فرمایند: «کسی که از احترام برخوردار باشد شخصیت خود را با گناه، بی ارزش نمی کند» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۶۳۴). همچنین می فرمایند: «کسی که خود را بزرگوار ببیند، شهوت هایش در دیده اش خوار می شود» (همان، ص ۶۳۷). لذا به خاطر احترام و کرامتی که برای خود قائل است، خود را در مقابل معصیت و کارهای ناشایسته که آنها را خوار می بیند، مهار می کند. در آموزه های دینی درباره تکریم فرزندان نیز تأکید فراوانی شده است. کرامت باید از کودکی در انسان شکل بگیرد (همان، ج ۱۰۱، ص ۹۵). اگر والدین و مربیان با احترام با کودک برخورد کنند، شخصیت او عزیز، مستقل و مثبت رقم می خورد و در خود به دیده احترام خواهد نگریست و در نتیجه، رفتار او سالم و بهنجار خواهد بود (حسینی زاده، ۱۳۹۰، ص ۱۴).



نتیجه گیری

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. در منابع اسلامی نیز توصیه شده که این ویژگی از دوران کودکی نهادینه شود، لذا در این راستا راهکارهایی برای زمینه سازی و تقویت مهارت نفس در تمام مراحل رشد کودکان بیان شد که حاکی از نظر مثبت اسلام نسبت به خودمهارگری در کودکان است. در سیره معصومین علیهم السلام شروع برنامه ریزی برای ساماندهی خصوصیت خودمهارگری فرزند پیش از تولد دانسته شده است. لذا در منابع اسلامی راهکارهای مربوط به قبل از تولد است که از جمله آن انتخاب همسر عاقل و با اخلاق، جلوگیری از شرکت شیطان در انعقاد نطفه، اجتناب از لقمه حرام، رعایت آداب زناشویی، خوردن خرما توسط مادر در دوران حاملگی است. همچنین در سیره معصومین علیهم السلام آداب و سنت هایی یافت می شود که برخی از آنها راهکارهای مربوط به بعد از تولد تا شش سالگی کودک است که شامل: تغذیه مادر (استفاده از خرما در اولین روز زایمان) و بازی با کودک می شود. در نهایت، برخی دیگر از راهکارهای مربوط به سنین ۶ تا ۱۲ سالگی کودکان است که عبارت اند از: ارائه الگوی مناسب، افزایش شناخت و معرفت کودکان، آموزش نماز به کودکان، آموزش روزه به کودکان، آموزش سختی های متناسب، مراقبت های جنسی، تکریم آنان.

بر اساس گزارشی که پزشکان اطفال داده اند، مشکلات نقص توجه و بیش فعالی در طی دهه ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰، از ۱/۴ درصد به ۹/۲ درصد افزایش یافته است (بوربا، ترجمه کاوسی، ۱۳۹۰). پژوهش به پژوه و همکاران (۱۳۸۶) با یافته های هنریچ^۱ و همکاران (۲۰۰۴) همسو است و نشان می دهد که آموزش فنون خودمهارگری منجر به بهبود رفتار افراد با اختلال کاستی توجه و بیش فعالی می شود. این پژوهش همچنین با یافته های آستین^۲ (۲۰۰۳) و موری^۳ (۲۰۰۲) و وایتنبرگ^۴ (۱۹۹۵) که نشان دادند آموزش فنون خودمهارگری در کاهش رفتارهای مشکل آفرین و تکانش گیری تأثیر معنادار دارد، همخوانی دارد. در ایران یافته های ناظر و همکاران (۱۳۷۹) نیز نشان داده که آموزش فنون خودمهارگری به کودکان پرخاشگر، تأثیر بیشتری در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه داشته است (مرادی و همکاران، ۱۳۸۸).

1. Henrich, H

2. Austin, H. M

3. Murray, L. K

4. Whittenberg, T. L

منابع

- ابن منظور، محمدبن مکرم (۱۴۱۴ق)، لسان العرب. چ سوم، بیروت، دارالفکر.
- احمدبن فارس (بی تا)، معجم مقاییس اللغة. قم، دارالکتب العلمیه.
- اخوی، ابراهیم (۱۳۸۹)، بررسی نقش مداخله‌های شناختی و رفتاری در افزایش سطح خودمهارگری کودکان دبستانی با تکیه بر منابع اسلامی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- آقاجمال خوانساری، محمدبن حسین (۱۳۶۶)، شرح آقاجمال خوانساری بر غرالحکم و درالکلم، چ چهارم، تهران، دانشگاه تهران.
- بروجرودی، آقاحسین (۱۳۸۶)، جامع احادیث الشیعه، تهران، فرهنگ سبز.
- بوریا، میکله (۱۳۹۰)، پرورش هوش اخلاقی، ترجمه فیروزه کاوسی، تهران، رشد.
- به‌پژوه، احمد، غباری بناب، باقر، علی‌زاده، حمید، همتی علمدارلو، قربان (۱۳۸۶)، تأثیر آموزش فنون کنترل خود بر بهبود مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان با اختلال کاستی توجه و بیش‌فعالی، نشریه کودکان استثنایی (پژوهش در حیطه کودکان استثنایی) دوره ۷، شماره ۱ (پیاپی ۲۳)، ص ۱۸-۱.
- پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۲)، نهج الفصاحه، چ چهارم، تهران، دنیای دانش.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۸)، اخلاق پژوهی حدیثی. تهران، انتشارات.
- تمیمی‌امدی، عبدالواحدبن محمد (۱۴۱۰ق)، غرالحکم و درالکلم، چ دوم، قم، دارالکتاب الإسلامی.
- جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۹۰)، آموزش اخلاق، رفتار اجتماعی و قانون‌پذیری به کودکان، چ سوم، تهران، ارجمند.
- جمشیدی، مرضیه‌سادات (۱۳۹۴)، بررسی خودکنترلی در کودکان و نوجوانان، دومین کنفرانس بین‌المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی، استانبول.
- الحسینی بحرانی، سیدهاشم (۱۱۰۷ق)، البرهان فی تفسیر القرآن، ج ۱، ص ۵۴، دارالتراث.
- حسینی‌زاده، سیدعلی (۱۳۹۰)، سیره تربیتی پیامبر صلی الله علیه و آله و اهل بیت علیهم السلام، تربیت فرزند، چ دهم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- حسینی زبیدی، محمدمرتضی (۱۴۱۴ق)، تاج العروس من جواهرالقاموس، بیروت، دارالفکر.
- خلجی، حسن (۱۳۹۰)، «شیوه‌های مؤثر نهادینه کردن حجاب در کودکان و نوجوانان»، علوم اجتماعی طه‌ورا، ش ۸، ص ۱۵۱-۱۷۹.
- دهخدا، علی‌اکبر، (۱۳۷۷)، لغت‌نامه دهخدا، تهران، مؤسسه انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
- دریس‌سای، سمیه و فقیهی، علی‌نقی (۱۳۹۲)، «بررسی عوامل ضعف خودکنترلی از منظر قرآن کریم»، سال چهارم، شماره ۱، ص ۷۵-۹۲.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۲۸ق)، المفردات، بیروت، داراحیاء التراث العربی.
- ربر، آرتور، (۱۳۹۰)، فرهنگ روان‌شناسی، ترجمه یوسف کریمی و همکاران، تهران، رشد.
- رحیمی، مهدی (۱۳۸۹)، «نقش الگوهای ارتباطی خانواده در همدلی و خویش‌داری فرزندان»، خانواده‌پژوهی، سال ششم، ش ۲۴، ص ۴۳۳-۴۴۷.

- رفیعی هنر، حمید (۱۳۹۰)، ساخت مقیاس خودمهارگری براساس منابع اسلامی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- رفیعی هنر، حمید و همکاران (۱۳۹۳)، «تبیین سازه خودمهارگری براساس اندیشه اسلامی»، روان شناسی و دین، شماره ۲۷، ص ۲۶-۵.
- ریو، جان مارشال، (۱۳۸۹)، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سیدمحمدی، چ پانزدهم، تهران، ویرایش.
- زارع، حمید (۱۳۸۴)، «الگوی از خودکنترلی در فرهنگ اسلامی»، روش شناسی علوم انسانی، شماره ۴۵، ص ۴۴-۵۷.
- زندکرمی، غزال (۱۳۹۱)، خودانضباطی از کودکی تا بزرگسالی، تهران، جنگل.
- سیف، علی اکبر (۱۳۸۹)، روان شناسی پرورشی نوین، چ دهم، تهران، روان.
- حرعاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعة، قم، مؤسسه آل البيت علیهم السلام.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۸۰)، تفسیر المیزان، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، چ چهاردهم، قم، انتشارات اسلامی.
- طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵)، مجمع البحرین، محقق حسینی اشکوری، تهران، مکتبه المرتضویه.
- فیض کاشانی، محمدمحسن (۱۴۰۶ق)، الوافی، اصفهان، کتابخانه امام امیرالمؤمنین علیه السلام.
- قزاملکی، احمد (۱۳۸۳)، اصول و فنون پژوهش، قم، انتشارات مرکز مدیریت حوزه علمیه قم.
- قدیری، محمدحسین (۱۳۸۹)، «خودکنترلی کودک؛ خمیرمایه خویشستن داری اخلاقی (تقوا)»، راه تربیت، شماره ۱۱، ص ۸۷-۱۱۶.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۲۹ق)، الکافی، قم، دارالحديث.
- گال، مردیت. روش های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روان شناسی، ترجمه، احمدرضا نصر و همکاران (۱۳۸۳)، چاپ اول، تهران، انتشارات سمت.
- گوردن، توماس (۱۳۷۷)، خودانضباطی کودک و نوجوان در خانه و مدرسه، ترجمه احمد زندی، تهران، بعثت.
- ماسن، پاول هنری (۱۳۸۹)، رشد و شخصیت کودک، ترجمه مهشید یاسایی، چ چهاردهم، تهران، مرکزی.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحارالأنوار، چ دوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۹۲)، حکمت نامه کودک، ترجمه عباس پسندیده، چ هشتم، قم، دارالحديث.
- مرادی، علیرضا و تورج هاشمی نصرت آباد، ولی اله فرزاد، منصور بیرامی، هادی کرامتی (۱۳۸۸)، «مقایسه اثربخشی خودتنظیمی رفتار توجیهی، خودتنظیمی رفتار انگیزشی و خودتعلیمی کلامی بر نشانه های اختلال بیش فعالی همراه با نقص توجه»، روان شناسی دانشگاه تبریز، سال چهارم، شماره ۱۳، ص ۱۹۱-۲۱۲.
- مطهری، مرتضی (۱۳۹۰)، مجموعه آثار، چ چهارم، تهران، صدرا.
- معین، محمد (۱۳۸۸)، فرهنگ فارسی، چ بیست و ششم، تهران، امیرکبیر.
- مکلم، گایل (۱۳۹۰)، تنظیم هیجان کودکان، ترجمه احمدرضا کیانی، راهنمای گام به گام برای والدین، معلمان، مشاوران و روان شناسان، تهران، ارجمند، نسل فردا.

- میردریکوندی، رحیم (۱۳۸۹)، عقل دینی و هوش روان شناختی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- الوانی، سیدمهدی (۱۳۸۲)، مدیریت عمومی، تهران، نشر نی.
- ورکمن، ادوارد. آ.، کاتز، آلن. ام (۱۳۸۲)، آموزش خودکنترلی رفتار به دانش آموزان، ترجمه الهه محمد اسماعیل، تهران، دانژه.
- یوسفی آملی، حسین، اکبری، زهرا (۱۳۹۱)، «مفهوم شناسی واژه صبر با تأکید بر شبکه معنایی این واژه در قرآن»، کتاب قیم، دوره دوم، شماره ۶، ص ۵۱-۷۴.
- Bukatko, D, Daehler, M. (1995). Child Develeopment: A Topical Approach. Boston, Mass: Houghton, Mifflin
- STERNBERG, ROBERT J (2005), A Handbook of wisdom Psychological Perspectives, Cambridge University Press.
- Newman, p. R, Newnam, B. M (1997), Childhood and adolescence. Pacific Grove, C: Brooks / Cole Publishing Company.
- Nathan A. Fox and Susan K (2003), Calkins The Development of Self-Control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences I Motivation and Emotion, Vol. 27, No. 1.
- Fowers, B. J (2008), From Continence to Virtue: Recovering Goodness, Character Unity and Character Types for Positive
- Angela L. Duckworth Tamar Szab. James J. Gross (2014), Self-Control in School-Age Children. Educational Psychologist.