

شناسایی عناصر معرفتی مؤثر بر بازسازی اخلاقی در تجربه توبه با رویکرد تحلیل محتوایی

۱. سیدمجتبی علوی‌نیا: گروه فلسفه دین، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۲. راضیه باغبانی*: گروه حقوق بشر اسلامی، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

* ایمیل نویسنده مسئول: razieh.baghbani71@gmail.com

چکیده

هدف این پژوهش شناسایی شاخص‌های خودکنترلی اخلاقی بر مبنای آموزه‌های نهج‌البلاغه با رویکردی کیفی و تفسیرمحور است. این مطالعه به روش کیفی و با بهره‌گیری از تحلیل مضمون انجام شده است. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساخت یافته با ۲۰ نفر از متخصصان و استادان حوزه اخلاق اسلامی، معارف دینی و نهج‌البلاغه در شهر تهران گردآوری شد. نمونه‌گیری به صورت هدفمند انجام گرفت و تا رسیدن به اشباع نظری ادامه یافت. متن مصاحبه‌ها به صورت واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی و با استفاده از نرم‌افزار NVivo تحلیل گردید. اعتبار داده‌ها از طریق بازبینی مشارکت‌کنندگان، همتایان و ثبت مراحل تحلیل تضمین شد. یافته‌های پژوهش منجر به استخراج سه مقوله اصلی شامل «خودآگاهی اخلاقی»، «مدیریت تمایلات و انگیزه‌ها» و «التزام عملی به ارزش‌ها» شد. هر یک از این مقوله‌ها شامل زیرمقوله‌هایی مانند شناخت نفس، محاسبه نفس، مهار خشم، تعدیل شهوت، وفاداری به عهد و پرهیز از گناه پنهان بودند که هریک دارای کدهای مفهومی متعددی بودند. این شاخص‌ها بازتاب‌دهنده برداشت‌های عمیق از مفاهیم اخلاقی در نهج‌البلاغه هستند. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که خودکنترلی اخلاقی در آموزه‌های نهج‌البلاغه نه تنها یک مهارت روانی، بلکه یک فضیلت اخلاقی-معنوی با ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری است. بهره‌گیری از این شاخص‌ها می‌تواند در طراحی برنامه‌های تربیتی اسلامی و توسعه الگوهای بومی خودکنترلی مفید واقع شود.

کلیدواژه‌گان: نهج‌البلاغه، خودکنترلی اخلاقی، تحلیل مضمون، اخلاق اسلامی، آموزش دینی، روان‌شناسی اخلاقی

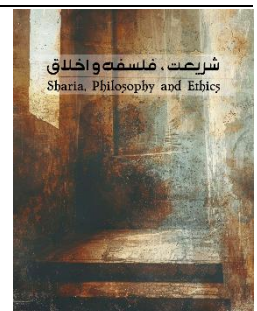
شیوه استناددهی: علوی‌نیا، سیدمجتبی، و باغبانی، راضیه. (۱۴۰۳). شناسایی عناصر معرفتی مؤثر بر بازسازی اخلاقی در تجربه توبه با رویکرد تحلیل محتوایی. شریعت، فلسفه و اخلاق، ۲(۴)، ۹-۱۰.

تاریخ ارسال: ۶ آبان ۱۴۰۳

تاریخ بازنگری: ۱۰ آذر ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش: ۲ دی ۱۴۰۳

تاریخ چاپ: ۱۳ دی ۱۴۰۳



© ۱۴۰۳ تمامی حقوق انتشار این مقاله متعلق به نویسنده است. انتشار این مقاله به صورت دسترسی آزاد مطابق با گواهی (CC BY-NC 4.0) صورت گرفته است.

Identifying the Indicators of Moral Self-Control Based on the Teachings of Nahj al-Balagha: A Qualitative Study

1. Seyed Mojtaba Alavinia: Department of Philosophy of Religion, University of Tehran, Tehran, Iran
2. Razieh Baghbani*: Department of Islamic Human Rights, Alzahra University, Tehran, Iran

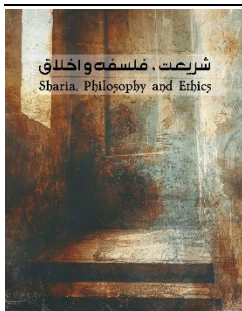
*Corresponding Author's Email: razieh.baghbani71@gmail.com

Abstract

The aim of this study is to identify the indicators of moral self-control based on the teachings of Nahj al-Balagha through a qualitative interpretive approach. This qualitative study was conducted using thematic analysis. Data were collected through semi-structured interviews with 20 experts and scholars in Islamic ethics, religious studies, and Nahj al-Balagha in Tehran. Purposeful sampling was applied and continued until theoretical saturation. Interviews were transcribed verbatim and analyzed using NVivo software. Data validity was ensured through participant verification, peer debriefing, and systematic coding documentation. The results yielded three main themes: “moral self-awareness,” “management of impulses and motivations,” and “practical commitment to moral values.” Each theme included subthemes such as self-knowledge, self-monitoring, anger control, moderation of desire, commitment to promises, and avoidance of hidden sins. These indicators reflect profound interpretations of moral principles embedded in Nahj al-Balagha. This study reveals that moral self-control in Nahj al-Balagha is not merely a psychological skill but a multi-dimensional ethical-spiritual virtue encompassing cognitive, emotional, and behavioral aspects. These indicators can inform Islamic educational programming and contribute to the development of culturally grounded models of self-control.

Keywords: *Nahj al-Balagha, moral self-control, thematic analysis, Islamic ethics, religious education, moral psychology*

How to cite: Alavinia, S. M., & Baghbani, R. (2024). Identifying the Indicators of Moral Self-Control Based on the Teachings of Nahj al-Balagha: A Qualitative Study. *Sharia, Philosophy and Ethics*, 2(4), 1-9.



Submit Date: 27 October 2024

Revise Date: 30 November 2024

Accept Date: 22 December 2024

Publish Date: 3 January 2025



© 2024 the authors. This is an open access article under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0) License.

در جهان معاصر که با بحران‌های اخلاقی و پیچیدگی‌های رفتاری روبه‌روست، مفهوم خودکنترلی اخلاقی به عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی در سلامت روانی، اجتماعی و معنوی افراد مطرح شده است. خودکنترلی اخلاقی نه تنها به توانایی فرد در مهار تمایلات، خواسته‌ها و واکنش‌های هیجانی اشاره دارد، بلکه شامل پابندی فعالانه به ارزش‌های اخلاقی در موقعیت‌های مختلف زندگی نیز می‌شود (Tangney et al., 2004). این توانمندی، بستر مناسبی برای رشد فضیلت‌های فردی و اجتماعی ایجاد می‌کند و از فرد در برابر انحرافات اخلاقی و رفتاری محافظت می‌نماید (Baumeister & Vohs, 2007).

در رویکردهای روان‌شناسی معاصر، خودکنترلی اغلب به عنوان یک ویژگی شناختی رفتاری در قالب مدل‌های انگیزشی یا شناختی بررسی می‌شود. برای مثال، مدل قدرت اراده (ego depletion) پیشنهاد می‌کند که خودکنترلی به مثابه یک منبع محدود است که با استفاده مکرر کاهش می‌یابد (Muraven & Baumeister, 2000). با این حال، این رویکردها کمتر به ابعاد معنوی، اخلاقی و دینی خودکنترلی توجه داشته‌اند. در حالی که در سنت‌های دینی به ویژه در متون اسلامی، خودکنترلی صرفاً یک مهارت روانی یا اجتماعی تلقی نمی‌شود، بلکه به عنوان یک فضیلت اخلاقی-معنوی بنیادی معرفی شده است که ریشه در بینش توحیدی و معرفت نفس دارد (Nasr, 2006).

در میان منابع اسلامی، نهج‌البلاغه به عنوان یکی از متون بنیادین تفکر علوی، گنجینه‌ای بی‌نظیر از مفاهیم اخلاقی، عرفانی و اجتماعی است که از سوی امام علی (ع) بیان شده است. این اثر، که شامل خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌هاست، هم‌زمان دارای غنای زبانی، عمق معرفتی و بینش اجتماعی است. در نهج‌البلاغه، مفاهیمی همچون تقوا، جهاد با نفس، صبر، زهد، و توجه به آخرت از ارکان خودکنترلی اخلاقی محسوب می‌شوند (Mutahhari, 1986). بررسی آموزه‌های نهج‌البلاغه از منظر خودکنترلی می‌تواند در غنای نظری و تربیتی ادبیات اخلاقی دینی بسیار مؤثر باشد. در سنت اسلامی، خودکنترلی با مفاهیمی همچون "تقوا"، "محاسبه نفس"، "جهاد اکبر"، و "تزکیه نفس" ارتباط تنگاتنگ دارد. امام علی (ع) در نهج‌البلاغه می‌فرماید: «وَقِفْ عِنْدَ هَذَا الْحَدِّ مَا أَمْكَنَكَ، وَأَمْسِكْ نَفْسَكَ عَنْ طَلَبِ مَا لَا تَحْتَاجُ إِلَيْهِ»؛ این جمله ناظر بر کنترل خواسته‌های غیرضروری و تمرکز بر نیازهای واقعی است (Nahj al-Balagha, Sermon 176). همچنین، آن حضرت در حکمت‌های نهج‌البلاغه، بارها بر مراقبه نفس، صبر، و پایداری در برابر لذات دنیوی تأکید نموده‌اند. این مفاهیم را می‌توان به عنوان شاخص‌های بالقوه در چارچوب خودکنترلی اخلاقی در نظر گرفت.

پژوهش‌های اخیر نیز نشان داده‌اند که منابع دینی، نقش مهمی در شکل‌گیری رفتارهای اخلاقی ایفا می‌کنند. مطالعات تجربی در حوزه روان‌شناسی دین و اخلاق نشان می‌دهند که ارتباط با معنویت و باورهای دینی می‌تواند با افزایش تاب‌آوری، مهار خشم و کاهش رفتارهای پرخطر همراه باشد (McCullough & Willoughby, 2009). همچنین برخی یافته‌ها حاکی از آنند که خودکنترلی در زمینه‌های مذهبی با نوعی انگیزش درونی تقویت می‌شود که ریشه در باور به حسابرسی الهی و معنابخشی به رنج‌ها دارد (Schnitker & Emmons, 2007). بنابراین، بازخوانی نهج‌البلاغه از منظر خودکنترلی می‌تواند خلأ موجود در ادبیات نظری و کاربردی این حوزه را پر کند و چارچوبی بومی و اسلامی برای تبیین و ارتقاء خودکنترلی فراهم سازد.

برخی مطالعات کیفی پیشین نیز در پی واکاوی مفاهیم اخلاقی از متون اسلامی بوده‌اند. برای مثال، تحقیق سهرابی و همکاران (۲۰۱۸) با بهره‌گیری از تحلیل مضمون، مؤلفه‌های تربیت اخلاقی را در قرآن استخراج نمودند. یا پژوهش داوری اردکانی (۲۰۲۰) بر مبنای متون عرفانی اسلامی، به

بررسی پیوند بین خودشناسی و اخلاق پرداخته است. با این حال، کمتر پژوهشی به صورت اختصاصی به تحلیل شاخص‌های خودکنترلی اخلاقی بر مبنای نهج‌البلاغه پرداخته است، در حالی که این متن ظرفیت‌های غنی و مهجور در این زمینه دارد.

از نظر کاربردی نیز، تبیین شاخص‌های خودکنترلی بر اساس نهج‌البلاغه می‌تواند الگویی قابل استفاده برای نهادهای تربیتی، مراکز مشاوره دینی، برنامه‌ریزان آموزش و پرورش، و مربیان اخلاق اسلامی فراهم آورد. از آنجا که خودکنترلی نقش مهمی در کاهش آسیب‌های اجتماعی، بهبود روابط انسانی و پرورش شخصیت دارد، ارائه مدلی دینی-فرهنگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی می‌تواند در تولید راهبردهای آموزشی بومی مفید واقع شود (Khodayarifard & Mowlaie, 2015).

با توجه به آنچه گفته شد، ضرورت انجام پژوهشی کیفی با رویکرد تحلیل مضمون به منظور استخراج شاخص‌های خودکنترلی اخلاقی از متنی همچون نهج‌البلاغه کاملاً احساس می‌شود. روش کیفی، به ویژه با بهره‌گیری از مصاحبه‌های نیمه‌ساخت‌یافته با صاحب‌نظران حوزه اخلاق اسلامی، امکان کشف مضامین عمیق، تفسیرهای چندلایه و پیوندهای میان‌متنی را فراهم می‌سازد. تحلیل این داده‌ها از طریق نرم‌افزار NVivo به محقق اجازه می‌دهد تا بر اساس نظام‌مندترین روش‌های تحلیل کیفی، به دسته‌بندی دقیق شاخص‌ها و مفاهیم دست یابد.

هدف این پژوهش، شناسایی و تحلیل شاخص‌های خودکنترلی اخلاقی بر اساس آموزه‌های نهج‌البلاغه با استفاده از روش کیفی تحلیل مضمون است. بدین منظور، از تجارب، دیدگاه‌ها و تفسیرهای ۲۰ نفر از متخصصان و استادان حوزه معارف اسلامی و اخلاق دینی در تهران استفاده شده و تلاش شده تا با بهره‌گیری از داده‌های تجربی و مفاهیم برآمده از متن، مدلی مفهومی برای خودکنترلی اخلاقی در چارچوب نهج‌البلاغه ارائه شود.

روش‌شناسی

این پژوهش به روش کیفی و با رویکرد تحلیل مضمون انجام شده است. هدف اصلی پژوهش، شناسایی شاخص‌های خودکنترلی اخلاقی بر اساس آموزه‌های نهج‌البلاغه است. مشارکت‌کنندگان این مطالعه شامل ۲۰ نفر از متخصصان و صاحب‌نظران در حوزه‌های اخلاق اسلامی، معارف اسلامی، و نهج‌البلاغه بودند که در شهر تهران سکونت داشته یا فعالیت علمی داشتند. روش نمونه‌گیری به صورت هدفمند (purposeful sampling) و با توجه به معیارهای تخصصی بودن در حوزه نهج‌البلاغه و آشنایی با مفاهیم اخلاقی اسلامی انجام شد. نمونه‌گیری تا رسیدن به اشباع نظری (theoretical saturation) ادامه یافت؛ به این معنا که پس از مصاحبه با بیستمین مشارکت‌کننده، داده‌های جدیدی استخراج نشد و اطلاعات قبلی تکرار می‌شدند.

برای گردآوری داده‌ها از مصاحبه‌های نیمه‌ساخت‌یافته (semi-structured interviews) استفاده شد. سؤالات مصاحبه به گونه‌ای طراحی شدند که فضای باز برای مشارکت‌کنندگان ایجاد کند تا بتوانند برداشت‌ها و تفسیرهای خود را از مفاهیم نهج‌البلاغه در زمینه خودکنترلی اخلاقی بیان کنند. هر مصاحبه به‌طور متوسط ۴۵ تا ۶۰ دقیقه به طول انجامید و با اجازه کتبی مشارکت‌کنندگان ضبط شد. مکان انجام مصاحبه‌ها بسته به ترجیح مشارکت‌کنندگان در محل کار یا دانشگاه انتخاب شد.

داده‌های به‌دست‌آمده از مصاحبه‌ها به صورت واژه‌به‌واژه پیاده‌سازی شدند و سپس با استفاده از نرم‌افزار NVivo تحلیل گردیدند. تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از روش تحلیل مضمون (thematic analysis) در شش مرحله انجام شد: آشنایی با داده‌ها، کدگذاری اولیه، جستجوی مضامین، بازبینی مضامین، تعریف و نام‌گذاری مضامین، و در نهایت تدوین گزارش نهایی. برای افزایش اعتبار داده‌ها، از روش بررسی توسط مشارکت‌کنندگان (member checking)، بازبینی همتایان (peer debriefing)، و ثبت دقیق مراحل کدگذاری استفاده شد. همچنین، برای

رعایت اخلاق پژوهش، تمامی مشارکت کنندگان با آگاهی کامل از اهداف پژوهش در آن شرکت کردند و محرمانگی اطلاعات آنها تضمین گردید.

یافته‌ها

مقوله اول: خودآگاهی اخلاقی

شناخت نفس:

یکی از ارکان اصلی خودکنترلی اخلاقی از منظر نهج‌البلاغه، شناخت دقیق از نفس انسانی و آگاهی از تمایلات و ضعف‌های درونی است. مشارکت کنندگان اشاره کردند که فرد باید به لایه‌های پنهان شخصیت خود واقف باشد تا بتواند زمینه‌های لغزش را شناسایی کند. به گفته یکی از مصاحبه‌شوندگان: «وقتی انسان خودش را نشناسد، طبیعتاً نمی‌فهمد کجا ممکن است از مسیر اخلاقی منحرف شود».

بازنگری در نیت‌ها:

نیت‌سنجی و تصفیه انگیزه‌های درونی نقش تعیین‌کننده‌ای در رفتار اخلاقی دارد. اغلب مشارکت کنندگان بر اهمیت خلوص نیت تأکید داشتند و آن را نقطه شروع هر رفتار اخلاقی دانستند. یکی از آنها بیان داشت: «در نهج‌البلاغه بارها تأکید شده که نیت، پایه عمل؛ اگر نیت خراب باشد، عمل هرچقدر هم خوب باشد، فایده‌ای ندارد».

محاسبه و مراقبه نفس:

پدیده مراقبه روزانه و محاسبه اعمال، در قالب تأمل‌های فردی و بازنگری در رفتارها، یکی دیگر از عناصر مهم شناسایی شده بود. مشارکت کنندگان آن را عاملی برای بیداری اخلاقی دانستند. یکی از آنها گفت: «هر شب قبل خواب، یک لحظه از خودم می‌پرسم که امروز کجا اخلاقی رفتار کردم و کجا نه».

تأمل در مرگ و آخرت:

یاد مرگ و اندیشیدن به معاد، به عنوان یک بازدارنده قوی از انحرافات اخلاقی مطرح شد. برخی مشارکت کنندگان اظهار داشتند که حضور دائمی مرگ در ذهن، باعث می‌شود انسان مراقب باشد که از مرز اخلاق عبور نکند. یکی از اساتید مصاحبه‌شونده اظهار داشت: «وقتی کسی بدونه که هر لحظه ممکنه حساب‌رسی بشه، کمتر دچار لغزش میشه».

بیداری باطنی:

حالت درونی از هشیاری اخلاقی و تشخیص خیر و شر نیز از مضامین پرتکرار در مصاحبه‌ها بود. به گفته یکی از مشارکت کنندگان: «این بیداری باطنی مثل چراغ راه؛ وقتی روشنه، می‌فهمی چه کار درسته و چه کار نه، حتی اگر کسی نباشه ببینه».

مقوله دوم: مدیریت تمایلات و انگیزه‌ها

مهار خشم:

کنترل خشم، خصوصاً در موقعیت‌های تحریک‌آمیز، از شاخص‌های مهم خودکنترلی اخلاقی است. شرکت کنندگان خشم را عامل فروپاشی بسیاری از ارزش‌های اخلاقی معرفی کردند. یکی از آنها اظهار داشت: «در نهج‌البلاغه داریم که قدرت واقعی اونیه که موقع خشم، خودش رو نگه داره».

تعدیل شهوت:

شرکت کنندگان تعدیل شهوت را نه سرکوب کامل، بلکه مدیریت آگاهانه آن دانستند. برخی معتقد بودند نهج البلاغه در مورد حفظ نگاه و تقوای درونی بسیار صریح سخن گفته است. یکی گفت: «امیرالمؤمنین بارها گفته‌اند که تقوا از چشم شروع می‌شود». صرف نظر از لذات زودگذر:

گرایش به زهد عملی و اولویت دادن به ارزش‌های معنوی در برابر لذت‌های آنی از دیگر مضامین پرتکرار بود. یکی از مصاحبه‌شوندگان اشاره کرد: «خودکنترلی یعنی اینکه بتونی از چیزی که دوست داری بگذری چون می‌دونی ارزش بالاتری در کاره». استقامت در برابر وسوسه‌ها:

ثبات اخلاقی و مقاومت در برابر لغزش‌های رفتاری از مهم‌ترین شاخص‌های ذکر شده بود. به تعبیر یکی از مشارکت کنندگان: «اینکه انسان وقتی تنهاست، وسوسه می‌شود ولی باز هم خودش رو کنترل می‌کنه، یعنی به خودکنترلی رسیده». جهت‌دهی تمایلات در مسیر الهی:

برخی از مشارکت کنندگان بر این نکته تأکید داشتند که نه تنها باید تمایلات را مهار کرد، بلکه باید آن‌ها را به مسیر صحیح هدایت نمود. یکی از اساتید گفت: «غرایز باید در خدمت فضیلت قرار بگیرن، نه در خدمت هوس». انگیزه‌بخشی درونی:

تقویت انگیزه از درون و با استفاده از ابزارهایی چون ذکر، دعا و خودتشویقی یکی دیگر از عوامل برجسته بود. یکی از مشارکت کنندگان گفت: «من وقتی می‌خوام در مسیر اخلاقی بمونم، با خودم عهد می‌بندم و مرتب به خودم یادآوری می‌کنم که برای چی دارم تلاش می‌کنم». مقوله سوم: التزام عملی به ارزش‌ها
پرهیز از گناه پنهان:

حفظ تقوا در خلوت و دوری از معصیت‌هایی که دیگران از آن بی‌اطلاع‌اند، نشان‌دهنده بلوغ اخلاقی افراد است. یکی از مشارکت کنندگان اظهار داشت: «واقعی‌ترین اخلاق، اونیه که وقتی هیچ کس نمی‌بینه هم رعایت بشه». رعایت امانت در گفتار و کردار:

پایبندی به صداقت و اجتناب از خیانت در گفتار و رفتار، از شاخص‌های مهمی بود که در کدگذاری داده‌ها نمایان شد. به قول یکی از مصاحبه‌شوندگان: «امانت فقط مال نیست، حرف هم امانته؛ آدم اخلاقی، در حرف هم خیانت نمی‌کنه». پایداری در انجام وظایف اخلاقی:

وفاداری به اصول و التزام به وظایف اخلاقی حتی در شرایط سخت، از دید شرکت کنندگان از ویژگی‌های انسان دارای خودکنترلی است. یکی گفت: «وقتی سختی میاد، بعضی‌ها اصول رو کنار می‌ذارن، ولی کسی که خودکنترلی داره، با سختی هم پا پس نمی‌کشه». وفاداری به عهد و پیمان:

تعهد به وعده‌ها و پایبندی به پیمان‌ها، به‌ویژه در روابط اجتماعی و حقوقی، از دیگر نشانه‌های خودکنترلی اخلاقی محسوب شد. یکی از مشارکت کنندگان گفت: «حضرت علی می‌فرمایند که به پیمان‌ت حتی اگر با دشمن باشی، وفادار باش». تحمل سختی در مسیر ارزش‌ها:

پذیرش مشقت در مسیر حفظ ارزش‌ها، نشانه‌ای از بلوغ اخلاقی و عمق خودکنترلی دانسته شد. یکی از اساتید بیان کرد: «خودکنترلی واقعی وقتی خودش رو نشون می‌ده که بدونی راه سخت‌تر بهتره و باز هم همون راه رو انتخاب کنی».

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که خودکنترلی اخلاقی در نهج‌البلاغه واجد ابعاد چندلایه و میان‌رشته‌ای است که در سه مقوله اصلی شامل «خودآگاهی اخلاقی»، «مدیریت تمایلات و انگیزه‌ها» و «التزام عملی به ارزش‌ها» قابل تبیین است. هر یک از این مقوله‌ها، حاوی زیرمقوله‌هایی همچون شناخت نفس، مهار خشم، تعدیل شهوت، وفاداری به عهد، و مراقبه نفس بودند که در گفتار امام علی (ع) به صراحت یا با دلالت‌های معنوی عمیق مطرح شده‌اند.

نخستین مقوله، یعنی «خودآگاهی اخلاقی»، بنیانی‌ترین بُعد خودکنترلی اخلاقی در نهج‌البلاغه است. این یافته با تأکید نظریه‌پردازان حوزه روان‌شناسی اخلاق مانند بندورا بر نقش خودنظارتی (self-monitoring) در تنظیم رفتار، همسو است. بندورا (۲۰۰۱) معتقد است که خودآگاهی نسبت به فرآیندهای درونی و ارزیابی‌های اخلاقی فردی، نقش مهمی در کنترل امیال و هماهنگی رفتار با ارزش‌های درونی ایفا می‌کند. همچنین، یافته‌هایی همچون «بازنگری در نیت‌ها» و «تأمل در مرگ و آخرت» نیز با پژوهش مک‌کالو و ویلویی (۲۰۰۹) که نقش دین در افزایش خودنظارتی و کاهش رفتارهای پرخطر را بررسی کرده‌اند، همخوانی دارد. از سوی دیگر، تأکید بر مراقبه نفس و محاسبه روزانه در نهج‌البلاغه، با یافته‌های سچیتکر و امونز (۲۰۰۷) درباره نقش معناداری روحيات مذهبی در خودکنترلی درونی مطابقت دارد.

در مقوله دوم، «مدیریت تمایلات و انگیزه‌ها»، داده‌های حاصل از مصاحبه‌ها نشان داد که کنترل هیجانات، خصوصاً خشم، شهوت و لذت‌جویی، از مهم‌ترین شاخص‌های خودکنترلی اخلاقی محسوب می‌شود. این نتیجه با مطالعات کلاسیک تانگنی و همکاران (۲۰۰۴) هم‌راستا است که نشان دادند افراد با خودکنترلی بالا در مهار هیجانات منفی عملکرد بهتری دارند و از سطح سازگاری بیشتری برخوردارند. همچنین یافته «صرف‌نظر از لذات زودگذر» به‌ویژه با مفهوم «تأخیر در ارضاء» (delay of gratification) مطرح‌شده توسط والتر میشل (۱۹۹۶) هم‌خوانی دارد که تأکید می‌کند توانایی مقاومت در برابر لذت آنی از شاخص‌های کلیدی خودکنترلی است. در نهج‌البلاغه نیز امام علی (ع) به صراحت فرموده‌اند: «نَفْسُكَ أَعْدَىٰ عَدُوٍّ لَّكَ»، که دلالت بر ضرورت مهار خواسته‌های نفسانی دارد.

یافته‌های مربوط به زیرمقوله «انگیزه‌بخشی درونی» نیز از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا برخلاف بسیاری از مدل‌های روان‌شناختی که بر تقویت خارجی تمرکز دارند، در آموزه‌های دینی بر تقویت انگیزه از درون، از طریق نیت پاک، ذکر، دعا، و ایمان به معنا تأکید شده است. این نتیجه با یافته‌های ناسر (۲۰۰۶) که در آثار خود بر نقش عمیق معنویت اسلامی در مهار درونی تأکید می‌کند، همسو است.

در نهایت، سومین مقوله یعنی «التزام عملی به ارزش‌ها» بیانگر آن است که خودکنترلی اخلاقی تنها به مهار تمایلات ختم نمی‌شود بلکه به شکل کنش‌های مداوم در عمل نیز متجلی می‌گردد. شاخص‌هایی مانند «پرهیز از گناه پنهان»، «وفاداری به عهد و پیمان» و «تحمل سختی در مسیر ارزش‌ها» به‌خوبی نشان می‌دهد که خودکنترلی اخلاقی در نهج‌البلاغه نوعی کنش‌گرایی ارزش‌مدارانه است که در میدان عمل بروز پیدا می‌کند. این امر با پژوهش بانوماستر و ووهس (۲۰۰۷) هم‌راستا است که خودکنترلی را نه فقط توانایی توقف یا اجتناب از رفتار، بلکه توانایی تعهد و تداوم در عمل مثبت می‌دانند.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش با بسیاری از مطالعات تجربی و نظری در حوزه روان‌شناسی دین، اخلاق اسلامی، و تربیت معنوی هم‌خوانی دارد. اما مزیت این تحقیق در آن است که با استفاده از چارچوب معرفتی نهج‌البلاغه، الگویی بومی، اسلامی و معنوی از خودکنترلی اخلاقی ارائه می‌دهد که نه تنها با فرهنگ اسلامی هم‌راستا است، بلکه ظرفیت بالایی برای کاربرد در نظام تربیتی، مشاوره دینی، و اصلاح رفتارهای فردی دارد.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ گونه تضاد منافی وجود ندارد.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

References

- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-regulation, ego depletion, and motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128.
- Khodayarifard, M., & Mowlaie, M. (2015). Islamic-based intervention to increase self-control and reduce risky behaviors. *Journal of Psychology and Religion*, 21(3), 233–247.
- McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin*, 135(1), 69–93.
- Mutahhari, M. (1986). *Anecdotes of Piety: An Islamic Ethical Perspective*. Tehran: Sadra Publications.
- Muraven, M., & Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources: Does self-control resemble a muscle? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247–259.
- Nasr, S. H. (2006). *The Heart of Islam: Enduring Values for Humanity*. HarperOne.
- Schnitker, S. A., & Emmons, R. A. (2007). Honing the moral muscle: How religiosity facilitates self-control. *Journal of Research in Personality*, 41(6), 1369–1384.
- Sohrabi, M., Khosravi, Z., & Nazari, A. (2018). Thematic analysis of moral education in the Quran. *Journal of Islamic Education Studies*, 10(1), 45–63.
- Davari Ardakani, R. (2020). Self-knowledge and moral development in Islamic mystical texts. *Religious Thought Journal*, 26(2), 115–134.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324.
- Nahj al-Balagha. (n.d.). *Sermons and Sayings of Imam Ali (a.s.)*. Translated by Sayyid Radi. Various Editions.