



خودمهارگری

مؤلفه‌ها، ابعاد و راهکارهای تقویت مهارت خودمهارگری

انسبیه فعالی

فهرست

مقدمه..... ۹

(۱) مفهوم شناسی

یک) خودمهارگری..... ۱۲

دو) خویشتن داری..... ۱۴

سه) ضرورت و اهمیت..... ۱۶

چهار) تاریخچه مسئله خودمهارگری و خویشتن داری..... ۱۷

۲) خودمهارگری در روان‌شناسی و اسلام

- یک) مؤلفه‌های سازنده خودمهارگری و خویشتن‌داری ۲۱
- الف) معیارها ۲۱
- ب) نظارت‌گری ۲۱
- ج) عملکرد ۲۲
- دو) جایگاه خودمهارگری و خویشتن‌داری در اسلام ۲۲

۳) ابعاد خویشتن‌داری

- یک) خویشتن‌داری جنسی ۳۰
- دو) مهارت‌های خویشتن‌داری جنسی ۳۱
- الف) مهارت‌های شناختی ۳۲
- ب) مهارت‌های رفتاری ۳۴
- ج) مهارت‌های معنوی ۳۸
- سه) راهکارهای تقویت خویشتن‌داری جنسی ۴۲
- الف) تقویت ایمان و باور دینی ۴۳
- ب) کاهش زمینه‌های خطر ۴۶
- ج) تقویت توان «انتظار کشیدن» ۴۹

۴) کارکردهای خودمهارگری و خویشتن‌داری

- یک) تعادل در زندگی ۵۳
- دو) شوق‌انگیزی ۵۳
- سه) نداشتن خوف ۵۴
- چهار) تقویت قدرت صبر و استقامت ۵۵
- پنج) ورع ۵۶

شش) بلندهمتی ۵۷

هفت) قناعت ۵۸

۵) راهکارهای تقویت خودمهارگری و خویشتن‌داری

یک) بیان معیارها و مصادیق خودمهارگری ۶۲

دو) ایجاد انگیزش برای رفتار اخلاقی ۶۴

سه) نظارت‌گری بر رفتار ۶۵

چهار) مدیریت تمایلات ناشایست ۶۶

پنج) مهار و تنظیم هیجانات ۶۷

نتیجه‌گیری ۶۹

کتاب‌نامه ۷۲

مقدمه

اغلب افراد با شنیدن واژهٔ خویشتن‌داری ممکن است سرکوبِ نیاز به ذهنشان بیاید، درحالی‌که خویشتن‌داری به معنی سرکوبِ نیاز نیست، بلکه منظور از خویشتن‌داری این است که فرد بتواند نیازهای خود را مدیریت کرده، ارضای آن‌ها را به تعویق انداخته و آن‌ها را در موقعیت‌های مناسب و به شیوه‌های مناسب ارضا کند. خویشتن‌داری آن چیزی است که به افراد کمک می‌کند تا رفتارهایشان را تنظیم کنند. انسان در طی فرایند رشد خود، خویشتن‌داری را می‌آموزد. وقتی نوزاد است به محض گرسنه شدن گریه می‌کند و نیاز گرسنگی‌اش باید بلافاصله برآورده شود. همین نوزاد وقتی دوران کودکی خود را طی می‌کند یاد می‌گیرد کمی صبر کند و به تدریج که بزرگ‌تر می‌شود به تأخیر انداختن نیازها را می‌آموزد. سه سال اول زندگی در رشد خویشتن‌داری اهمیت به سزایی دارد. درواقع خویشتن‌داری به معنای تسلط بر خویشتن و انتخاب عمل نکردن، براساس تفکر تکانشی است.

مفهوم خویشتن‌داری یا «مهار خویشتن» امروزه تحت عناوینی همچون «خودمهارگری»، «مدیریت خود»، «خودداری» و «خودنظم‌جویی» در روان‌شناسی مدرن موردتوجه قرار گرفته است و پژوهشگران فراوانی را به انجام تحقیقات علمی و ارائه مدل‌هایی در این زمینه واداشته است.^۱

خویشتن‌داری هسته اصلی اعتماد به نفس بوده و به‌قدری اهمیت دارد که در همه ادیان به آن سفارش شده است. مفاهیمی مانند صبر، تقوا، انتظار کشیدن، عفت و ... نیز با این مفهوم به‌کار برده می‌شوند. یکی از عوامل موفقیت افراد در زندگی، برخورداری از توان «انتظار کشیدن» و به تأخیر انداختن لذت آنی برای دستیابی به لذت پایدار و آینده‌ای روشن است. به‌عنوان نمونه شما برای موفقیت در کنکور که لذتی پایدار و آینده‌ای روشن به دنبال دارد، از لذت‌های آنی مثل دیدن سریال موردعلاقه‌تان یا شرکت در میهمانی و تفریح ... خودداری می‌کنید. توان انتظار کشیدن و قدرت بازداری از خواسته‌ها، همان چیزی است که در متون دینی تحت عنوان «تقوا» شناخته می‌شود.^۲



۱. رفیعی‌هنر، روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۶.

۲. موتابی و همکاران، خانواده پایدار، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۹۱.