

چکیده

پژوهش حاضر درصدد یافتن مبانی روان‌شناختی ارزش‌ها و فضایل اخلاقی^۲ در خانواده است. استخراج مبانی روان‌شناسی ارزش‌های اخلاقی و تقویت آنها، باعث شکل‌گیری و تقویت هر چه بیشتر رفتارهای اخلاقی خواهد شد. این تحقیق با روش توصیفی، تحلیلی به سراغ متون روان‌شناسی رفته و با نگرش به منابع دینی، درصدد یافتن مفاهیم کلیدی می‌باشد. یافته‌های پژوهش حکایت از آن دارد که مفاهیم زیر نقش تعیین‌کننده در شکل‌گیری فضایل اخلاقی دارد: دلبستگی ایمن، شناخت، وفاداری، عزت نفس، وجدان، الگو، هوش هیجانی، کنترل تکانه (خویشتن‌داری)، تعالی و اساس فیزیولوژیک فضیلت. در منابع اسلامی، بسیاری از مفاهیم مذکور در شکل‌گیری رفتارهای اخلاقی نقش آفرین معرفی شده‌اند. با این وجود، تعالی مفهومی کلیدی است که اساسی‌ترین پایه ارزش‌ها و فضائل اخلاقی در خانواده معرفی می‌گردد.

کلیدواژه: مبانی روان‌شناختی، ارزش‌های اخلاقی، خانواده

Abstract

The current research seeks to find the psychological foundations of moral values and virtues in the family. Extracting the psychological foundations of moral values and strengthening them will lead to the formation and strengthening of moral behaviors as much as possible. This research goes to psychological texts with a descriptive and analytical method and tries to find key concepts by looking at religious sources. The findings of the research indicate that the following concepts have a decisive role in the formation of moral virtues: secure attachment, recognition, loyalty, self-esteem, conscience, model, emotional intelligence, impulse control (self-control), excellence and basis. Physiological virtue. In Islamic sources, many of the aforementioned concepts have been introduced as playing a role in the formation of moral behaviors. Nevertheless, excellence is a key concept that is introduced as the most basic foundation of moral values and virtues in the family.

^۱ استادیار گروه خانواده پژوهشگاه حوزه و دانشگاه. Mohammad1358z@gmail.com

^۲ Ethics

مقدمه

برای سالیان متمادی، پرورش فضایل اخلاقی، مورد توجه اندیشمندان و حکمای مختلف بوده است. «ارسطو» این موضوع را در کتاب فلسفه اخلاق خود^۳ و «ژان ژاک روسو»، آن را در کتاب امیل^۴، مطرح نموده‌اند. همچنین انبیاء الهی یکی از مهمترین اهداف بعثت خود را تربیت انسان‌ها معرفی کرده و خواهان پرورش سجایای عالی اخلاقی و بهرمندی از کرامت انسانی بوده‌اند. به همین دلیل رسول اکرم صلی‌الله علیه و آله می‌فرماید: «إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱، ق، ۱۱، ص ۱۸)؛ همانا من به منظور رسیدن به مکارم اخلاق، به پیامبری مبعوث شدم. اندیشمندان اسلامی معاصر هم بنا به ضرورت بحث، کتب متعددی را در این زمینه به رشته تحریر در آورده‌اند اما مباحث مطرح شده، بیشتر رویکرد اخلاقی - فلسفی داشته است.^۵

منظور از اخلاق، مجموعه ارزش‌هایی است که آدمی باید با اراده و اختیار، در جان خویش ایجاد کند و به هدف بلندی که در نظر گرفته با تلاش و کوشش دست یابد. اما به نظر می‌رسد نیل به این مطلوب، جز با شناخت مبانی روان-شناختی اخلاق و تقویت آنها به دست نخواهد آمد. با توجه به توضیحات مذکور، نیاز به پژوهشی با رویکرد روان-شناختی ضروری به نظر می‌رسد.

در مسائل روان-شناختی، مباحث متعددی در حیطه ارزش‌ها و فضایل اخلاقی مطرح شده است، اما بی‌تردید در تعیین ویژگی‌های اخلاق روان-شناختی، توافق اندکی وجود دارد. روان تحلیل‌گران بر هنجارهای اجتماعی درون سازی شده برای رفتار (وجدان یا فرمان) و هیجانات ملامت‌گر، در صورت تخلف از آن هنجارها (برای مثال احساس گناه و شرم) تأکید دارند (جان‌بزرگی و همکاران، ۱۴۰۲، ص ۷۵). رفتارگرایان بر رفتار آشکار، مانند مشارکت، یاری، تقلب و غیره به عنوان هسته اخلاق روان-شناختی تأکید می‌کنند. نظریه پردازان اجتماعی- فرهنگی بر نقش انتقال فرهنگی ارزش‌ها، صفات شخصیتی (منش اخلاقی) و الگوهای شناختی، صحنه می‌گذارند. زیست شناسان به کنش وری‌های تکاملی، انتخاب طبیعی و ویژگی‌های اخلاقی، هورمون‌ها و آناتومی عصبی، توجه می‌کنند و روانشناسان شناختی، بر استدلال اخلاقی و تصمیم‌گیری، متمرکز می‌شوند (برکویتز و گریچ، ۱۳۸۶، ص ۱۴۵).

مرور ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که پژوهش‌های مختصری در جهت شناخت پایه‌های روان-شناختی ارزش‌های اخلاقی انجام گرفته که بیشتر ذیل مباحث کتب روان شناسی مثبت طرح شده است (فرانکلین، ص ۴۵-۲۳۶؛ بی‌ریا و همکاران، ۱۳۸۳، ج ۲). پژوهش مستقل دیگری به بررسی چهار بنیان از مبانی روان‌شناختی اخلاق پرداخته است (برکویتز و گریچ، ۱۳۸۶ پیش شماره ۱، ص ۱۴۳-۱۸۶). پژوهشی دیگر، به بررسی پایه‌های روان-شناسی صبر در قرآن، پرداخته است (نوری، ۱۳۸۷، ص ۱۴۳-۱۶۸). پژوهش حاضر، درصدد است پایه‌های روان-شناختی ارزش‌های اخلاقی را در نظریه‌های مختلف با جامعیت بیشتر، مورد بررسی قرار گیرد و حتی المقدور به آموزه‌های دینی نزدیک به هر کدام از مبانی مذکور اشاره کند و در صدد پاسخ به این پرسش است که پایه‌های اساسی ارزش‌های اخلاقی در مسائل روان شناسی بر اساس نظریات مختلف کدام است؟ هر کدام از این پایه‌ها چه اهمیتی دارد؟ متون دینی کدام یک از مبانی را بیشتر مورد تأکید قرار می‌دهد؟

۱) دلبستگی^۶ ایمن

رشد دلبستگی یکی از مباحث مهم است که به تاثیر والدین در اجتماعی شدن کودک و آینده می‌پردازد. نظریه پردازان، بحث دلبستگی را در محدوده کودک و مراقبان وی (مادر، پدر، مادر بزرگ، پدر بزرگ) و روابط متقابل آنان مطرح کرده‌اند (بی‌ریا و همکاران، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۷۹۴) که اگر به نحو صحیح شکل بگیرد، موجب دلبستگی ایمن خواهد شد. نظریه دلبستگی برای اولین بار توسط «بالبی» مطرح شد. او با تحقیقاتی که انجام داد به این نتیجه رسید که دلبستگی، نتیجه مجموعه‌ای از پاسخ‌های غریزی است که برای بقای نژاد اهمیت دارد و رفتارهایی چون گریه، لبخند، مکیدن، چسبیدن، تبعیت، مراقبت، حفاظت و غیره والدین را موجب می‌

³ Nichomachean Ethics

⁴ Emile

^۵ در این بین می‌توان به کتاب‌های فلسفه اخلاق شهید مطهری (ره) و دروس فلسفه اخلاق علامه مصباح یزدی اشاره کرد.

^۶ توجه به این نکته باشد که هدف از این پژوهش تطبیق مبانی روان‌شناختی ارزش‌های اخلاقی با آموزه‌های دینی مذکور نیست.

⁷. attachment

شود (Bowlby, Vol. 2). تحقیقات نشان می‌دهد کودکانی که دارای دلبستگی ایمن هستند از عزت نفس، عاطفه مثبت و همدلی بالاتری برخوردارند، در تعامل با دیگران آغازگرتر، پاسخ دهنده‌تر و بردبارترند، ناله و پرخاشگری کمتری دارند، اراده قوی‌تری دارند و از تعداد دوستان بیشتری برخوردارند (بی‌ریا و همکاران، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۸۱۸).

بنابر نظریه بالبی، کودک احساس رنج، عذاب و اضطراب خود را هنگام جدایی احساس می‌کند. توانایی مادر برای رفع اضطراب یا ترس نوزاد، ضرورتی بنیادین برای رشد دلبستگی در نوزاد دارد که در نتیجه آن، احساس امنیت به وجود می‌آید (کاپلان و سادوک، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۱۸۴). کودکانی که دلبستگی ایمن ندارند، بی‌عاطفه، بی‌احساس، دارای روابط سطحی، عصبانی و ضد اجتماعی هستند و در بسیاری از موارد به اصول اخلاقی پایبند نیستند (همان، ص ۱۸۵). مشخصه اختلال‌های دلبستگی، آسیب زیستی-روانی-اجتماعی است که بر اثر فقدان مراقب یا جایگزین، به وجود می‌آید. ریشه سندرم‌های رشد ناکافی، کوتولگی روانی-اجتماعی، اختلال اضطراب جدایی، اختلال شخصیت اجتنابی، اختلالات افسردگی، بزهکاری، مشکلات تحصیلی و هوش منفی، در تجارب منفی دلبستگی دیده شده است (همان).

بزرگسالانی که سبک دلبستگی مضطرب-تردید دارند، معمولاً افکار عشقی وسواس گونه، درباره فرد مورد علاقه داشته و از حسادت شدید رنج می‌برند و میزان طلاق در آنها بالاست. افراد دارای دلبستگی اجتنابی، با این که اغلب احساس تنهایی می‌کنند، به روابط نزدیک بی‌اعتنا هستند. به نظر می‌رسد از صمیمیت می‌ترسند و هر زمان در روابط، دچار تنش و تعارض شوند، کناره گیری می‌کنند. فروپاشی روابط در این افراد زیاد است. برعکس، افراد دارای سبک دلبستگی ایمن توجه زیادی به روابطشان نشان می‌دهند و در رفتارشان انحصارطلبی یا احساس طرد شدگی دیده نمی‌شود (همان، ص ۱۸۶). «آینت ورت»^۸ و همکارانش، گزارش می‌کنند که در مورد کودکان با دلبستگی ایمن، احتمال تبعیت از قوانین و مقررات خانواده بیشتر است (برکویتز و گریچ، ۱۳۸۶، ص ۱۴۹). تحقیقات در مورد زوجین نشان می‌دهد، آنهایی که دلبستگی ایمن دارند، رابطه عاشقانه پایدار و احساس راحتی بیشتری دارند. مراقبت، سازگاری و مقابله با رویدادهای منفی، سه جنبه ازدواج هستند که در سبک دلبستگی ایمن وجود دارند (سلیگمن، ۱۳۸۸، ص ۲۵۱). پژوهش‌ها نشان می‌دهند نوع سبک دلبستگی افراد در میزان صمیمیت و ارتباط عاطفی فرد با خدا هم اثر می‌گذارد (Beck & McDonald. 32, 92-103).

«اریکسون» نیز در مقوله اعتماد و امنیت، دیدگاه مشابهی دارد. وی معتقد است اعتماد و بی‌اعتمادی در سال اول زندگی کودک شکل می‌گیرد. اگر مادر به نیازهای جسمانی کودک، به طور مناسب پاسخ دهد و محبت، عشق و امنیت کافی را در وی تامین کند، در این صورت کودک احساس اعتماد را پرورش خواهد داد. از سوی دیگر، اگر مادر طرد کننده و بی‌توجه بوده یا رفتار بی‌ثباتی داشته باشد، کودک احساس بی‌اعتمادی را پرورش می‌دهد و بدگمان و بیمناک و مضطرب خواهد شد (جان‌بزرگی و همکاران، ۱۳۸۳، ص ۱۹۳). کمبود اعتماد در این مرحله باعث می‌شود فرد در بزرگسالی در معرض بدبینی، کناره‌جویی عمیق و ویژگی‌های اسکیزوفرنی قرار گیرد (کاپلان، و سادوک، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۲۶۹). وی معتقد است مادری که شغل خارج از خانه را از سر می‌گیرد و فرزند خود را به خویشاوندان و مهد کودک می‌سپارد، بی‌اعتمادی را در کودک خود به وجود می‌آورد. نیروی بنیادین امید با حل موفقیت آمیز این بحران همراه است (شولتز و شولتز، ۱۳۸۹، ص ۲۵۳-۲۵۴). پژوهش‌های متعددی، نظریه اریکسون را تایید می‌کند. بررسی کودکان ۱۲ تا ۱۸ ماهه نشان داد آن دسته از کودکانی که پیوند عاطفی عمیقی با مادر داشته‌اند در سه سالگی مورد مشاهده قرار گرفتند که از نظر اجتماعی و هیجانی، بالاتر از کودکان ۳۸۶ و به نیازها و احساسات دیگران، توجه بیشتری می‌کردند (کاپلان، و سادوک، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۲۶۹). به نظر اریکسون، مذهب، عنصری اجتماعی است که با این مرحله از رشد ارتباط دارد و مذهب بر اعتماد حاصل از مراقبت دلسوزانه بنا شده‌اند (همان، ص ۲۶۹). به همین جهت است که «لیکونا»^۹ در توصیه‌های خود برای تربیت کودکان اخلاقی، استدلال می‌کند که با وجود محیط عاشقانه، کودکان گام‌های بلندی در برقراری روابط مطلوب با سایر افراد بر می‌دارند. اطفال به افرادی که آنها را در آغوش می‌گیرند و از آنها مراقبت می‌نمایند، دلبسته می‌شوند و این اولین پیوند آنها با جامعه

۸. Ainsworth et al

۹. Lickona

انسانی است (برکویتز و گریچ، ۱۳۸۶، ص ۱۴۹). همچنین، اریکسون بر این عقیده است باورهای مذهبی مادر در رشد کودک در این مرحله اثر گذار است (جان‌بزرگی و همکاران، ۱۳۸۳، ص ۲۰۹). مجموع مباحث مطرح شده در باب ایمنی، به اهمیت سال‌های اولیه کودکی و ارتباط صحیح والد و فرزند، در سلامت روانی و شکل‌گیری و رشد فضائل اخلاقی در خانواده، تاکید فراوان دارند. «پیوند جویی»^{۱۰} یکی از نیازهایی است که تامین آن موجب امنیت می‌شود. «پیوند جویی» عبارت است از همکاری نزدیک و لذت بخش با فردی متحد، که به فرد شباهت داشته یا او را دوست دارد. نیاز به پیوند جویی در بسیاری از افراد مخصوصاً در موقعیت‌های استرس‌زا نیرومند است. در یک آزمایش کلاسیک آزمودنی‌هایی که قرار بود شوک الکتریکی دریافت کنند، بیشتر ترجیح می‌دادند با دیگران منتظر بمانند. ظاهراً حضور دیگران در کاهش اضطراب موثر بوده است. در تحقیق دیگری نشان دادند که افرادی که عوارض شدید ناشی از طوفان را تجربه کرده‌اند بسیار بیشتر از کسانی که این چنین عوارض زیان‌بار را تجربه نکرده بودند به دنبال همراهی با دیگران بودند. در یک گروه دانشجوی، به مدت ۲ هفته تجربیات استرس‌زا و تعامل‌های روزمره خود را یادداشت کردند. نتایج نشان داد که این دانشجویان بعد از رویدادهای استرس‌زا در مقایسه با بعد از وقایع بدون استرس، بیشتر دوست داشتند با دیگران باشند (همان، ص ۲۴۰).

در آموزه‌های دینی، تاکید فراوانی بر رابطه عاطفی والد و فرزند صورت گرفته است. پیامبر اسلام (ص) می‌فرماید: مَنْ قَبَّلَ وَلَدَهُ كَتَبَ اللَّهُ لَهُ حَسَنَةً وَ مَنْ فَرَحَهُ فَرَحَهُ اللَّهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ (مجلسی، ۱۴۰۳، ق، ۷، ص ۳۰۴)؛ هر کسی فرزندش را ببوسد خداوند برای او پاداشی نیکو می‌نویسد و کسی که فرزند خود را خوشحال کند خداوند او را در قیامت خوشحال می‌کند. در این میان مادر نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. حتی در صورت جدایی زن و شوهر، حضانت و نگهداری از فرزند به عهده مادر گذاشته شده است (جان‌بزرگی و همکاران، ۱۳۸۳، ص ۲۱۳). امام حسین (ع) می‌فرماید: وَ عَطَفْتُ عَلَى قُلُوبِ الْحَوَاضِنِ وَ كَفَّلْتُنِي الْأُمَهَاتِ الرَّوَاحِمِ (مفاتیح الجنان، دعای عرفه)؛ خدایا تو را سپاس که دل‌های پرورش دهنده‌گانم را به من مهربان کردی و سرپرستی مرا به مادرانی مهربان واگذار نمودی. این روایت شریف از نقش دلبستگی به مادر در رشد همه جانبه فرزند حکایت دارد. در طول فرایند رشد، علم و معرفت انسان بالا می‌رود و ریش انگیزه‌های معنوی و پرورش عواطف مثبت چون دلبستگی، زمینه را برای جذب انسان به ابعاد معنوی اخلاقی مهیا می‌کند و فرد، راه کمال حقیقی را در پیش می‌گیرد و ظرفیت وجودی بیشتری برای عشق و محبت به خداوند به دست می‌آورد. مایه عشق را مادر و خانواده در دوران کودکی در روان انسان، پروراندند و حقیقتی که اهل معرفت بیان کرده‌اند مبنی بر اینکه عشق مجازی را مقدمه عشق حقیقی می‌دانند، به زیبایی معنا می‌شود (بی‌ریا و همکاران، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۸۱۹).

در کلام بزرگان دین، دلبستگی به خدا به زیبایی تصویر می‌شود. امام سجاد (ع) می‌فرماید: وَأَخْتِمُ بِالْإِنْقِطَاعِ إِلَيْكَ أَمْرِي (مفاتیح الجنان، دعای روی یکشنبه)؛ خدایا نهایت کارم را به بریدگی از همه و پیوستگی به خودت به انجام برسان. در مناجات شعبانیه می‌فرماید: إِلَهِي هَبْ لِي كَمَالَ الْإِنْقِطَاعِ إِلَيْكَ وَ اِنْرِ أَبْصَارَ قُلُوبِنَا بِضِيَاءِ نَظَرِهَا إِلَيْكَ حَتَّى تَخْرِقَ أَبْصَارَ الْقُلُوبِ حُجُبَ النُّورِ فَتَصِلَ إِلَى مَعْدِنِ الْعَظْمَةِ وَ تَصِيرَ أَرْوَاحَنَا مُعَلَّقَةً بِعِزِّ قُدْسِكَ؛ خدایا به من کمال گسیختگی از غیر و پیوستگی به خودت را عطا کن و دیده‌های ما را به نوری که به آن، تو را مشاهده کند روشن گردان، تا آنکه دیده بصیرت، حجاب‌ها و پرده‌های نور را دریده و به نور عظمت واصل آید و جان‌های ما به مقام قدس عزت پیوند خورد (همان، مناجات شعبانیه).

۲) شناخت^{۱۱}

تئوری پردازان این حوزه، «ژان پیاژه»^{۱۲} و «لورنس کلبگ»^{۱۳} هستند که ماهیت کارشان جنبه شناختی دارد. پیاژه معتقد است که رشد اخلاقی، بیانگر بسیاری از همان اصول و فرایندهای مربوط به رشد شناختی است. کلبگ هم مانند پیاژه، معتقد است که مراحل

¹⁰. Affiliation

¹¹. cognition

¹². Jean Piajet

¹³. Lawrence Kohlberg

رشد اخلاقی با رشد قابلیت‌های شناختی فرد، ارتباط مستقیم دارد؛ یعنی بسته به این که فرد، چه قابلیت شناختی دارد، رشد اخلاقی او نیز در آن مرحله، خاص است (بی‌ریا و همکاران، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۱۰۶۶-۱۰۸۸). کلبِرگ (۱۹۷۶) زنجیره شش مرحله‌ای استدلال اخلاقی را مطرح کرده است؛ یعنی پیشرفت تحولی، در روش‌های مؤثر تفکر و حل مسائل و موضوعات اخلاقی (برکویتز و گریچ، ۱۳۸۶، ص ۱۵۹). البته کلبِرگ، بیشترین سهم را در حوزه رشد اخلاقی به دگر دوستی و نوع دوستی اختصاص داده است (بی‌ریا و همکاران، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۱۱۳۰).

پژوهش‌ها نشان می‌دهد تبیین رفتار تربیتی والدین برای کودک، خصوصاً با تمرکز بر پیامد رفتارهای وی برای دیگران، ارتباط معنادار مثبتی با تحول استدلال اخلاقی داشته است. از طرفی والدینی که قاطع، مهربان، کنترل کننده، ارتباطی بوده و مطالبات سنجیده و والایی را برای کودکان خود مهیا می‌کنند، مثبت‌ترین ویژگی‌ها و پابندی به فضائل اخلاقی بهتر را در کودکان خود به وجود می‌آورند (برکویتز و گریچ، ۱۳۸۶، ص ۱۶۲). در تحقیقی، رابطه بین سطح شناختی- اخلاقی، رشد اخلاقی و رفتار به اثبات رسید (بی‌ریا و همکاران، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۱۱۰). «والتر میشل»^{۱۴} معتقد است که موضوع خویشتن داری به طور چشم گیری از عوامل شناختی متأثر است. هر چه تحولات شناختی کودکان نسبت به رفتارهای مطلوب، بیشتر باشد، شبیهایی آنها در برابر وسوسه‌ها بیشتر خواهد بود (بی‌ریا و همکاران، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۱۱۲۴).

«کروگر»، در یک مجموعه بررسی، گزارش کرد که تبادل در بحث‌های اخلاقی همسالان و بحث‌های اخلاقی میان مادران و دختران، با رشد استدلال اخلاقی، ارتباط مثبت دارد. «واکر» و «تیلور» دریافتند که رشد استدلال اخلاقی کودکان، به بهترین وجه با سه ویژگی بحث‌های اخلاقی والدین و کودک، پیش بینی می‌شود: پرسش‌های سقراطی، حمایت عاطفی و ارائه استدلال اخلاقی مرحله بالاتر. به نظر می‌رسد که والدین و کودکان، زمانی که با یکدیگر درباره موضوعات اخلاقی، بحث می‌کنند، به طور طبیعی به تنظیم روش‌های ارتباطی خود، تمایل دارند. کودکانی که در استدلال اخلاقی پیشرفته‌ترند، والدینی دارند که (به صورت طبیعی یا از طریق آموزش) در گفتگوها از کودکان خود، حمایت عاطفی می‌کنند، پرسش‌های چالش برانگیز می‌پرسند، استدلال کودکان خود را برمی‌انگیزانند، چشم اندازهای اخلاقی پیشرفته و انتقادی ارائه می‌کنند، و آزادانه استدلال‌های کودکان خود را منعکس کرده و مجدداً ارائه می‌کنند (برکویتز و گریچ، ۱۳۸۶، ص ۱۶۴).

در آموزه‌های دینی برای تعقل و تفکر، جایگاه ویژه‌ای قرار داده شده است و نقش آن در کسب کمال حقیقی و فضائل اخلاقی مورد تأکید قرار گرفته است؛ به گونه‌ای که بسیاری از آیات قرآن با کلمات تعقل و تفکر به پایان رسیده است^{۱۵} و شناخت و کسب بینش را یکی از اساسی‌ترین مبانی گرایش به فضایل می‌داند. در روایات اهل بیت وارد شده است: رَأْسُ الْفَضَائِلِ الْعِلْمُ، غَايَةُ الْفَضَائِلِ الْعِلْمُ (تیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۱)؛ رأس و نهایت فضایل، علم است. پژوهش‌های تجربی نشان می‌دهد که روش توجیه شناختی کودک نسبت به بدی سرپیچی کردن و عواقب خطرناک آن، از کاربرد هر نوع تنبیهی مؤثرتر است. برای نمونه دلیل منع او از دست زدن به اسباب بازی دیگران چیست، خویشتن داری او را بالا می‌برد (بی‌ریا و همکاران، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۱۱۲۶).

۳) هویت^{۱۶}

یکی از پایه‌های روان-شناختی ارزش‌های اخلاقی، شکل‌گیری هویت روان-شناختی در فرد است. «اریکسون»^{۱۷} معتقد است که نوجوانی (بین ۱۲ تا ۱۸ سالگی) مرحله‌ای است که فرد باید با بحران هویت، مواجه شود و آن را حل نماید. این زمانی است که خودانگاره تشکیل می‌شود. تشکیل هویت، کاری دشوار و اغلب پر از اضطراب است. نوجوان نقش‌ها و ایدئولوژی‌های مختلف را امتحان می‌کند و تلاش خود را به کار می‌گیرد تا بهترین‌ها را برگزیند. افرادی که با احساس نیرومند هویت خود، از این مرحله بیرون آیند، با اطمینان و اعتماد کافی با بزرگسالی روبرو می‌شوند و سردرگمی نقش‌ها را آشکار خواهند ساخت. به نظر می‌رسد آنها نمی‌دانند

14. Walter Mischel

^{۱۵} به عنوان مثال ۲۴ آیه از قرآن کریم با کلمه تعقلون به پایان رسیده است و ۱۴ آیه با کلمات تتفکرون و يتفکرون ختم شده است.

16. Identity

17. Erik Erikson

کیستند، به کجا تعلق دارند یا به کجا می‌روند. امکان دارد آنها از روال عادی (تحصیل، شغل، زندگی زناشویی) دور شوند یا هویت منفی را در تبهکاری یا مصرف مواد مخدر جستجو کنند. نیروی بنیادی که باید در طول دوره نوجوانی به وجود آید، وفاداری^{۱۸} است که از هویت منسجم خود، ناشی می‌شود. وفاداری، صمیمیت، صداقت، وظیفه‌شناسی را در روابط ما با دیگران شامل می‌شود (شولتز و شولتز، ۱۳۸۹، ص ۲۵۷-۲۵۸).

افرادی که هویت خود را کسب نموده‌اند خود را به انتخاب‌های شغلی و ایدئولوژی، متعهد می‌سازند. بررسی ۷۴ دانشجو معلوم کرد که بین وضعیت کسب هویت و مقیاس احساس تعهد، همبستگی وجود دارد (همان، ص ۲۶۷-۲۶۸). هویت اگر به شکل صحیح، شکل بگیرد، جوان به فضیلت وفاداری دست می‌یابد. وفاداری نه تنها به تعریف نوع پا از خویشتن بلکه علاوه بر آن به ایدئولوژی و اصول اخلاقی آن پایبند می‌ماند. وفاداری، توانایی حفظ تعهداتی است که آزادانه و علی‌رغم تضادهای گریزناپذیر نظام‌های ارزشی اتخاذ شده‌اند. وفاداری، از ایدئولوژی‌های جزئی و رفاقت‌های تایید کننده، الهام می‌گیرد. سردرگمی نقش، وقتی بروز می‌کند که جوان، قادر به تدوین حس هویت و تعلق خود نباشد. اریکسون معتقد بود که بزهکاری، اختلالات هویت جنسی و حملات سایکوتیک مرزی، ممکن است بر اثر این سردرگمی عارض شوند (کاپلان و سادوک، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۲۷۰-۲۷۱). نوجوانی که در حل بحران هویت، ناموفق است، احساس گم‌گشتگی و رنج می‌کند. در این حالت، ممکن است فرد از همسالان و خانواده‌اش کناره بگیرد. نوجوانانی که از خانه فرار می‌کنند، از مدرسه می‌گریزد، شغل خود را ترک می‌کند، تمام شب را بیرون به سر می‌برد، از این قبیل‌اند. «مارسیا» می‌گوید: نوجوانانی که در بحران قرار گرفته‌اند، دارای تعهد نیستند یا تعهد در ضعیف هستند (بی‌ریا و همکاران، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۹۹۳-۹۹۵).

در لابلای متون دینی، مباحث هویت طرح شده است؛ شکل‌گیری هویت صحیح، در گرو جهان‌بینی الهی است و فقدان اعتقاد به خدا موجب گم‌گشتگی هویت می‌گردد. امیرمؤمنان (ع) می‌فرماید: در شگفتم از کسی که چون چیزی را گم می‌کند به جست و جوی آن می‌پردازد، اما چون خود را گم می‌کند آن را نمی‌جوید (سادات، ۱۳۸۷، ص ۶۶). حضرت به انگیزه انسان جهت پیگیری و حل بحران هویت، این گونه اشاره می‌فرماید: انسان دارای عطشی است که فقط با پیمودن راه خدا و لقای خدا فرو می‌نشیند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۷، ص ۴۱). در جای دیگری، انسان فرزانه و شایسته، لطف و رحمت خدا را کسی می‌داند که به حل سه پرسش در مورد خود راه یافته باشد. از کجا آمده است؟ کجاست؟ و به سوی چه مقصدی رهسپار است؟ (بی‌ریا و همکاران، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۹۹۷).

۴) عزت نفس^{۱۹}

عزت نفس عبارت است از حالت شکست‌ناپذیری و توان مقاومت در برابر سختی‌ها و مشکلات و عدم پذیرش ذلت در موقعیت‌های دشوار زندگی که در اثر نوع عملکرد، در انسان پدید می‌آید و داشتن این حالت باعث برتری فرد از نظر خرد بر دیگران می‌شود (شجاعی، ۱۳۸۳، ص ۱۸۰). امروزه در سراسر جهان، نوعی آگاهی از اهمیت عزت نفس پدید آمده است. علی‌رغم تعاریف گاه متفاوت، از عزت نفس به عنوان نیاز مؤثر بشری یاد شده است. نیاز اساسی انسان که سهم اصلی را در فرایند زندگی بر عهده دارد و برای رشدی طبیعی و سالم، واجب و ضروری می‌نماید. «آلپورت» عزت نفس را از پایه‌های رشد نفس برمی‌شمارد و آن را سومین مرحله از مراحل رشد نفس می‌داند (شولتز و شولتز، ۱۳۸۹، ص ۲۹۱). «مزلو» روان‌شناس انسان‌گرا، عزت نفس را در سلسله نیازهای خود ذکر کرده است و آن را یکی از نیازهای اساسی انسان می‌داند (جان‌بزرگی و همکاران، ۱۴۰۲، ص ۳۵۳). «بالبی» عزت نفس را قسمتی از شخصیت معرفی کرده است (بیابان‌گرد، ۱۳۷۶، ص ۷۸).

¹⁸. Fidelity

¹⁹. Self esteem

عزت نفس در دوران کودکی با سلامت روانی بعدی در زندگی ارتباط دارد، در حالی که فقدان عزت نفس با کژکاری اجتماعی و آسیب‌های روانی، از قبیل افسردگی و اضطراب مرتبط است؛ شواهد زیادی نشان می‌دهند که احساس مثبت در مورد خود، نشانگر سلامت روانی است (برکویتز و گریچ، ۱۳۸۶، ص ۱۵۴).

به‌طور کلی، با توجه به تحقیقات به عمل آمده، افراد دارای عزت نفس در مقابل انواع مشکلات و مسایل زندگی، فشارهای روانی، تهدیدها و حوادث ناگوار طبیعی مثل سیل و زلزله و بیماری‌های روانی (افسردگی، اضطراب، الکلیسم و اسکیزوفرنی) مقاوم و پایدار خواهد بود (بیابان گرد، ۱۳۷۶، ص ۱۵). بسیاری از روان‌شناسان معتقدند که فقدان عزت نفس، ریشه بسیاری از ناهنجاری‌های روانی است (همان، ص ۳۸). در بررسی‌های انجام شده بر روی افراد با عزت نفس پایین، علائمی چون افسردگی، اضطراب، کاهش عملکرد و مشکلات بین فردی گزارش شده است (همان، ص ۷۹). «رزنبرگ» می‌نویسد: عزت نفس زاینده زندگی اجتماعی و ارزش‌های آن است و محیط زندگی و اجتماع است که فرد را متأثر می‌کند و نوعی پذیرش خود را به او می‌دهد. بنابراین، احساس عزت نفس با کیفیت ارتباط افراد با یکدیگر در تعاملات خانوادگی و اجتماعی، ارتباط مستقیم دارد (احمدی، ۱۳۸۲، ص ۵۸).

در آموزه‌های دینی، عزت نفس و مفاهیم نزدیک به آن، از جایگاه والایی برخوردار است. خداوند در قرآن، عزت نفس واقعی را از آن خدا، رسول و مؤمنان واقعی می‌داند: «لِلَّهِ الْعِزَّةُ وَلِرَسُولِهِ وَلِلْمُؤْمِنِينَ» عزت، مخصوص خدا و رسول او و اهل ایمان است «(منافقون، آیه ۸).

در روایتی از امیر المؤمنین (ع) بالاترین فضایل را عزت نفس معرفی می‌کند: «نفس خویش را عزیز بشمار و به هیچ پستی و دنائتی تن مده، گرچه عمل پست تو را به تمنیات برساند؛ زیرا هیچ چیز با عزت نفس برابری نمی‌کند (نهج البلاغه، ص ۴۰۱). آن حضرت عزت نفس را در کسب فضایل و دوری از رذائل با اهمیت می‌داند و می‌فرماید: کسی که نفس شرافتمند و باعزت دارد هرگز آن را با پلیدی گناه، خوار و پست نخواهد ساخت (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱، ص ۳۳۹). نیز می‌فرماید: **کسی** که از کرامت نفس برخوردار گردد، شهوات نفسانی در نظرش خوار و ناچیز می‌شود (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۱). در حدیث دیگری، گناهان به نفوس حقیر نسبت داده شده است. امیرالمؤمنین علی (ع) فرمودند: کسی که فرومایه است از کارهای پست جدایی ندارد (همان، ص ۲۳۲).

۵) وجدان^{۲۰}

«فروید»^{۲۱} بر این باور بود که چگونگی رفتار اخلاقی و احساس گناهی که به دنبال تخلف از معیارهای اخلاقی پیدا می‌شود، نشانگر این است که «فرامن»^{۲۲} از طریق همانندسازی شکل گرفته است. همانندسازی هم در حقیقت درونی‌سازی همان اصول اخلاقی دریافت شده از والدین است (بیریا و همکاران، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۱۱۲۶). فرامن بر اساس نظام پیچیده‌ای از آرمان‌ها و ارزش‌های درون فکنی شده‌ای از والدین، «وجدان اخلاقی» فرد را شکل می‌دهد، در واقع وجدان اخلاقی بخشی از فرامن است که تعیین می‌کند شخص چه کارهایی را نباید انجام دهد و «من آرمانی» بخشی از فرامن است که تعیین می‌کند فرد مطابق ارزش‌ها و معیارهای درونی شده، چه باید بکند (کاپلان، سادوک، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۲۵۹). گرچه احساس گناه در ابتدا به صورت ناخودآگاه برای فرد پیدا می‌شود، ولی پس از آنکه معیارهای اخلاقی، اجتماعی درونی شدند این احساس به دنبال آگاهی از تخلف و سرپیچی از معیارهای اخلاقی به فرد دست می‌دهد و نقش نوعی مجازات را ایفا می‌کند که از درون اعمال می‌شود. این احساس درونی همان است که تحت وجدان اخلاقی نیز از آن یاد می‌شود (بیریا و همکاران، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۱۱۲۷).

تحقیقات «کوچانسکا»^{۲۳} و همکارانش را می‌توان مؤثرترین کارهای انجام شده در مورد تحول وجدان دانست. این تحقیقات، وجدان را بر خورداری از دو جنبه اصلی توصیف کرده‌اند. جنبه اول ناراحتی عاطفی است که نتایج هیجانی تخلف را در بر می‌گیرد؛ برای مثال،

²⁰. conscience

²¹. Sigmund freud

²². Super ego

²³. Kochanska

احساس گناه، پوزش، همدلی برای قربانی، و ... جنبه دوم تنظیم اخلاقی فعال یا گوش به زنگی است، که درون‌سازی کلاسیک استانداردها به همراه اعتراف، جبران، و نظارت بر اشتباهات دیگران را در بر می‌گیرد. کوچانسکا پیوند میان خلق و خوی اولیه، خصوصاً کنترل بازدارنده بالا و تکانشی بودن پایین، و رشد متعاقب وجدان را نشان داده است. این نکته به اثبات این ادعا کمک می‌کند که خود مهارگری یک عنصر بنیادین در تحول اخلاق است (برکویتز و گریچ، ۱۳۸۶، ص ۱۵۷).

«یونگ»، «ناهییار جمعی» را طرح می‌کند که تعبیری شبیه وجدان عمومی است و آن را منبع کهن الگوهای مانند: قهرمان، مادر، خدا، سایه، خود می‌داند که در طول نسل‌های پی‌درپی بر روان ما نقش بسته‌اند. تلاش به سمت تعالی امری فطری است ولی یادگیری و تجربه می‌تواند به آن کمک یا از آن ممانعت کند. ما برای رسیدن به آرامش زندگی باید رفتارهای غیر اخلاقی و اهریمنی را رام کنیم تا به هدف اصلی زندگیمان؛ یعنی «تحقق خود» دست پیدا کنیم (شولتز و شولتز، ۱۳۸۹، ص ۱۲۲-۱۲۹).

نظریه پردازان اسلامی به بحث وجدان به عنوان یک پایه مهم در اخلاق پرداخته‌اند. اما وجدان را یک امر ناخودآگاه (فطری) می‌دانند که در وجود همه انسان‌ها قرار داده شده است، هر چند افراد می‌توانند با رفتارهای خیر یا شر آن را پرورش یا تضعیف نمایند. این دیدگاه با نظریه یونگ سازگاری بیشتری دارد. شهید مطهری (ره) می‌گوید: نظریه وجدان (به معنای فطری بودن) به نوبه خودش درست است و آیات قرآن آن را تایید می‌کنند: «وَأَوْحَيْنَا إِلَيْهِمْ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ (انبیاء، آیه ۷۳)؛ ما خود کارخیر را در قلب مردم الهام و وحی کردیم» «وَنَفْسٍ وَ مَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَ تَقْوَاهَا (شمس، آیه ۷-۸)؛ سپس فجور و تقوا (شر و خیرش) را به او الهام کرده است». هر چند وجدان به تنهایی تمام علت برای روی آوردن به فضائل نیست (مطهری، ۱۳۷۴، ص ۱۲۹-۱۳۰).

۶) الگوپذیری

یکی از عوامل شکل‌گیری رفتارهای اخلاقی یا رفتارهای غیراخلاقی، الگوهای والدینی و اجتماعی است. در این زمینه «آلبرت بندورا» معتقد است، یکی از کارآمدترین روش‌ها در تعلیم و تربیت ارائه «الگو» است (پروین، ۱۳۸۶، ص ۳۷۷). افراد با دیدن الگوی مناسب در صدد الگوگیری از او برآمده و رفتار وی را تبعیت خواهند نمود. تحقیقات صورت گرفته نشان می‌دهد که بین صداقت کودکان و صداقت والدین و خواهران و برادران آنها وابستگی وجود دارد و در مقابل، بین عدم صداقت و مجرمیت در والدین و بزهکاری کودکان رابطه وجود دارد. برخی محققان بر نقش مؤثر ارائه الگویی که خود از مقررات پیروی کند، در کاهش تقلب و دزدی تاکید ورزیده‌اند (بی‌ریا و همکاران، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۱۱۲۳).

در آموزه‌های دینی نقش الگو مورد توجه جدی قرار گرفته، به گونه‌ای که خداوند پیامبر(ص) را بهترین الگوی انسانی معرفی نموده است و مسلمانان را به پیروی از ایشان ترغیب می‌نماید: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ (احزاب، آیه ۲۱)؛ یقیناً پیامبر خدا(ص) برای شما الگوی نیکویی است». به همین جهت ارائه یک الگوی موفق سلامت روان در امر تربیت دینی، خصوصاً در مواجهه با رویدادهای آسیب‌زا، به گسترش سلامت روان در جامعه خواهد انجامید. علی (ع) می‌فرماید: إِنَّ الْوَعظَ الَّذِي لَا يَمِجُّهُ سَمْعٌ وَلَا يَعْدِلُهُ نَفْعٌ مَا سَكَتَ عَنْهُ لِسَانُ الْقَوْلِ وَ نُطِقَ بِهِ لِسَانُ الْفِعْلِ؛ پندی که زبان گفتار آن خاموش، اما زبان کردار بدان گویا باشد، هیچ گوشی آن را بیرون نمی‌افکند و هیچ نفعی با آن برابری نخواهد کرد (نیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۲). روایتی از علی(ع) نقل شده است: با کسانی پیوند داشته باش که دارای صفات و رفتارهای نیک هستند؛ زیرا این پیوند زمینه نقش‌پذیری از آنها را فراهم خواهد کرد و از اهل شر و صاحبان صفات زشت دوری گزین تا از تأثیرپذیری از آنان مصون باشی (خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۴، ص ۵۱۴).

۷) هوش هیجانی: ۲۵

تحقیقات جدید نشان می‌دهد که موفقیت در زندگی نه تنها به «هوش شناختی» یا بهره هوشی، بلکه به «هوش هیجانی» نیز بستگی دارد. «گلن» اظهار می‌دارد: «هوش شناختی» در بهترین شرایط، تنها ۲۰ درصد از موفقیت‌ها را باعث می‌شود و ۸۰ درصد از موفقیت‌ها به عوامل دیگر وابسته‌اند و سرنوشت افراد در بسیاری از موقعیت‌ها، در گرو مهارت‌هایی است که هوش هیجانی را تشکیل می‌دهند (آقا بابایی، ۱۳۸۶، ص ۶۱). «میر» و «سالوی» برای اولین بار اندیشه هوش هیجانی را مطرح کردند. آنها می‌گویند که

²⁴. modeling

²⁵. Emotional Intelligence

هوش هیجانی از چهار توانایی تشکیل شده است: ۱- توانایی درک صحیح هیجان‌های خود و دیگران. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد کسانی که در آزمون‌های هوش هیجانی نمره بالایی می‌آورند؛ در خواندن هیجان‌های دیگران بهترند؛ ۲- توانایی تفکر و تصمیم‌گیری با استفاده از اطلاعاتی که از هیجانات دیگران به دست می‌آورند؛ ۳- توانایی فهم هیجان‌ها و معانی آنها. اساس زیستن موفق دانایی نسبت به هیجانات است تا ارتباطات اجتماعی موفق را داشته باشیم؛ ۴- توانایی مدیریت هیجان خود و دیگران. توانایی کنترل احساسات (مثل خشم و ابراز ناراحتی) و سازگار ساختن آنها با اوضاع و احوال (فرانکلین، ۱۳۸۹، ص ۲۰۲-۲۰۳).

گلمن برای هوش هیجانی پنج مؤلفه را ذکر می‌کند: ۱- خودآگاهی: توانایی تشخیص و فهمیدن هیجانات خود؛ ۲- خودتنظیمی: توانایی کنترل تکانه‌های مخرب؛ ۳- انگیزش: شوق برای تکالیفی که انجام می‌دهیم؛ ۴- همدلی: توانایی درک هیجان‌های دیگران؛ ۵- مهارت اجتماعی: اداره کردن روابط با دیگران (همان، ص ۲۰۴).

هوش هیجانی آن‌گونه که ادراک شده، تقریباً از اندیشه‌های «ارسطو» در مورد فضیلت (مثل اعتدال و خیر) حمایت می‌کند (همان، ص ۲۰۶). گلمن می‌گوید اگر والدین، مراقبت، همدلی و درک را به نمایش بگذارند، کودک به احتمال زیاد سرزندگی هیجانی را می‌شناسد. اما اگر تجارب اولیه کودک با هیجان‌های ناسالم و زبان‌بار اشباع شده باشد، کودک به احتمال زیاد این احساسات را به سایر روابط در ادامه زندگی خود منتقل خواهد ساخت (همان، ص ۲۲۳).

هوش هیجانی، آگاهی از احساس و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیمات مناسب در زندگی و توانایی تحمّل ضربه‌های روحی و مهار آشفته‌گی‌های روانی است. هوش هیجانی، اعتماد به نفس و کنترل درونی افراد را افزایش می‌دهد بنابراین، آنها را در مقابل مشکلات خانوادگی و اجتماعی، جرم و جنایت، اختلالات روانی و وقایع ناگهانی ایمن می‌سازد و در نتیجه، خانواده‌ای سالم و مستحکم و در پی آن، جامعه‌ای سرشار از آرامش و امنیت به ارمغان می‌آورد. افرادی که دارای هوش هیجانی بالا هستند؛ هنر مراد به مردم و مهارت کنترل و اداره احساسات دیگران را دارا هستند. این مهارت‌ها محبوبیت، قوه رهبری و نفوذ شخصی را تقویت می‌کند و فرد را در هرگونه فعالیت اجتماعی و ارتباط صمیمانه با دیگران موفق می‌سازد. چنین افرادی با شناخت و بصیرت درونی، که نسبت به تمایلات عاطفی خود و دیگران دارند، بهترین عملکرد را در موقعیت‌های گوناگون زندگی بروز می‌دهند (آقا بابایی، ۱۳۸۶، ص ۷۸). پرورش هوش هیجانی می‌تواند زمینه شکل‌گیری فضایل و اخلاقیات را در افراد تقویت نماید.

برخی از محققان معتقدند، در آموزه‌های دینی هوش هیجانی، مؤلفه‌ها و کاربرد آن به صورت مبسوط ذکر شده است. هوش هیجانی با عقل مرتبط بوده و بخش جدایی ناپذیری از عقل است. شاید تسلط بر نفس و هیجانات ناشی از آن، یکی از بالاترین کارکردهای هوش هیجانی باشد که در روایتی از علی(ع) به زیبایی تبیین شده است: *الْعَاقِلُ مَنْ يَمْلِكُ نَفْسَهُ إِذَا غَضِبَ وَإِذَا رَغِبَ وَإِذَا رَهَبَ* (میردری‌کوندی، ۱۳۹۰، ص ۱۱۷)؛ خردمند کسی است که نفس خویش را در خشم، رقبت و ترس در اختیار خود بگیرد. قرآن کریم پیامبر اسلام(ص) را به خاطر مدیریت صحیح اخلاق و هیجان می‌ستاید و این امر را مرحمتی از جانب خدا می‌داند: *فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ* (آل عمران: ۱۵۹)؛ به (برکت) رحمت الهی، در برابر آنان [مردم] نرم و مهربان شدی! و اگر خشن و سنگدل بودی، از اطراف تو، پراکنده می‌شدند». مدیریت هیجانات دیگران از مؤلفه‌های اساسی هوش هیجانی است که در روایتی از امام رضا(ع) وارد شده است: عقل عبارت است از شکیبایی در برابر گرفتاری‌ها و سازگاری با دشمنان و دوستی و مهرورزی با مردم و دوستان (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۲، ص ۳۹۳). با اندک تأملی در می‌یابیم که همه آثار هوش هیجانی، به گونه‌ای از آثار عقل است. بنابراین، هوش هیجانی بخش جدایی ناپذیری از عقل دینی است (میردری‌کوندی، ۱۳۹۰، ص ۱۱۸-۱۲۰).

۸) خودمهارگری: ۲۶

«خودمهارگری» (و مفاهیم مشابه آن مانند خویشتن‌داری، کنترل تکانه، اعتدال) به معنای ظرفیت مؤثر کنترل رفتار است که افراد فضیلت پرور از آن بهره می‌برند. این امر بیشتر در حیطه‌های نقض قوانین در شرایط فقدان نظارت، مصرف مواد توسط نوجوانان، خودمهارگری در برابر وسوسه، یا همدلی، نقش اساسی ایفا می‌کند (برکویتز و گریچ، ۱۳۸۶، ص ۱۵۱).

برای موفقیت در مراحل گوناگون زندگی خودمهارگری، خویشتنداری و میانه‌روی ضروری است. اگر نتوانیم لذت را به تأخیر بیندازیم و اگر لذت هدف نخستین ما باشد؛ به طور حتم آسیب می‌بینیم. خویشتنداری، میانه‌روی است که به ما امکان می‌دهد به جای اینکه برده لذایذ باشیم، ارباب آنها باشیم. دنیای امروز روی لذات آنی مثل مواد، ارضاء جنسی، مهیجات تأکید زیادی می‌کند، ولی نکته اساسی این است که ما نمی‌توانیم از لذت به گونه‌ای افراطی، برخوردار باشیم (فرانکلین، ۱۳۸۹، ص ۱۳۳). «سلیگمن» معتقد است که میانه‌روی و اعتدال، فضیلت‌های دوران‌دیشی و تواضع را موجب می‌شود (سلیگمن، ۱۳۸۸، ص ۲۰۷). بررسی انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد که خودمهارگری، پایه بسیاری از مفاهیم اخلاقی از جمله؛ صبر، حلم، عفت، زهد، رازداری، رضا، طاعت، تقوا می‌باشد (نوری، ۱۳۸۷، ص ۱۴۹).

برخی از شواهد تحقیقی حاکی از آن است که، کودکانی قادرند کامرواسازی خود را به تأخیر بیندازند و در برابر تکانش‌های برانگیزاننده مقاومت کنند در نوجوانی نیز قادر خواهند بود، از نظر اجتماعی و تحصیلی سازگاری بهتری داشته باشند. «میشل» طی تحقیقی بر روی کودکان چهار ساله متوجه شد، کودکانی که قادر بودند هنگام قرار گرفتن بر سر دو راهی دریافت یک پاداش کوچک آنی و یک پاداش بزرگ که دریافتش قدری طول خواهد کشید، دومی را ترجیح دهند؛ در نوجوانی نیز از نظر اجتماعی و شناختی شایستگی بیشتری از خود نشان می‌دهند و افرادی مصمم، کاردان، مراقب و ماهر می‌شوند (بی‌ریا، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۱۱۲۵). بنابراین توانایی اولیه برای بازداری و تأخیر در رضامندی، می‌تواند مقدمه مهمی برای کفایت و صلاحیت بعدی باشد.

قرآن کریم مسلمانان را به اعتدال توصیه نموده و دین اسلام را دینی معتدل معرفی نموده است: «وَكَذَلِكَ جَعَلْنَاكُمْ أُمَّةً وَسَطًا؛ شَمَا رَا اَمْتِ مِیَانَه‌ای قَرَار دَادِیْم» (بقره، ۱۴۳). (در حد اعتدال، میان افراط و تفریط). هدف وضع بسیاری از تکالیف تقویت خودمهارگری ذکر شده است: «یا ایها الذین آمنوا کتب علیکم الصیام کما کتب علی الذین من قبلکم لعلکم تتقون؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید روزه بر شما مقرر شده است همان گونه که بر کسانی که پیش از شما بودند) مقرر شده بود باشد که پرهیزگاری کنید» (بقره، ۱۸۳). در روایات اهل بیت وارد شده است که: «یُسْتَحَبُّ غَرَامَةُ الْعُلَامِ فِي صِغَرِهِ لِيَكُونَ حَلِيمًا فِي كِبَرِهِ»؛ (هر عاملی، ۴۰۹، ج ۱، ص ۴۷)؛ بهتر است کودکان را در دوران کودکی با برخی از سختی‌هایی که لازمه اجتناب ناپذیر زندگی است روبرو کنیم تا در جوانی و بزرگسالی نیز بردبار و صبور باشند. در جای دیگری وارد شده است که: «رَأْسُ الْفَضَائِلِ مَلِكُ الْغَضَبِ وَ إِمَاتَةُ الشَّهْوَةِ (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۰)؛ سرآمد فضایل کنترل غضب و مهار شهوت است؛ یعنی این دو فضیلت ریشه به دست آمدن فضائل دیگر است.

۹) تعالی ۲۷

«تعالی»، یکی از مبانی فضیلت است. منظور از تعالی، قابلیت‌های هیجانی است که به بیرون از فرد و فراتر از فرد و برای پیوند دادن او با چیزی بزرگتر و جاودانه‌تر مانند: مردم، آینده، تکامل، ذات الهی یا کائنات، بسط پیدا می‌کند (سلیگمن، ۱۳۸۶، ص ۲۰۰). «سلیگمن» معتقد است که تعالی درون خود فضایل متعددی را جای داده است؛ از قبیل: درک زیبایی، قدردانی، امید، معنویت، بخشش، شوخ طبعی و جذابیت (همان، ص ۲۰۷).

«کلبرگ» در اواخر زندگی (علاوه بر شش مرحله رشد اخلاقی)، راجع به یک مرحله جدید از رشد اخلاقی می‌اندیشید. وی سعی داشت به این پرسش جواب دهد که چرا ما باید اخلاقی باشیم، که در نهایت، به فرض مرحله هفت؛ یعنی «مرحله مذهبی»، رهنمون شد. در مرحله هفتم، شخص پیوند با انسانیت و جهانی را تجربه می‌کند که داورها و اعمال اخلاقی را ناگزیر می‌سازد. در این سطح بالای رشد، اخلاقیات اهمیت مذهبی دارند (فرانکلین، ۱۳۸۹، ص ۲۵۳) و مذهب پایه اخلاقیات به حساب می‌آید. همچنین، «آدلر» با مطرح کردن عنوان «غایت نگری تخیلی»، خداوند را بهترین هدف غایی می‌داند (جان‌بزرگی و همکاران، ۱۴۰۲، ص ۱۶۱) و

می‌گوید: «افراد برای زندگی هدف‌های خیالی می‌آفرینند و طوری عمل می‌کنند که گویی هدف‌های شخصی آنها مقصود نهایی زندگی هستند. اگر کسی معتقد باشد که زندگی عالی، پاداشی برای پرهیزگار بودن است که در بهشت می‌تواند بدان دست یابند، زندگی او شدیداً تحت تأثیر تلاش برای این هدف قرار می‌گیرد.» (نوری، ۱۳۸۷، ص ۱۵۲). از این‌رو، همه رفتارهای وی، از جمله رفتارهای اخلاقی از این هدف نشأت می‌گیرند.

این اندیشه که شادکامی در جهان متعالی قرار دارد، از دیر باز مورد تأیید قرار گرفته است. «ویلیام جمیز» بنیان‌گذار روان‌شناسی آمریکا، بر همین اساس اثر کلاسیک تنوع تجربه مذهبی را نوشت. کارل «یونگ» به گذر از عملی به متعالی صحنه گذاشت (فرانکلین، ۱۳۸۹، ص ۲۵۲). تعالی را گرایش فطری به سمت وحدت و یکپارچگی در شخصیت و یکی شدن تمام جنبه‌های درون روان نامید و این فرایند را جهت تحقق بخشیدن به «خود»^{۲۸} ضروری می‌دانست (شولتز و شولتز، ۱۳۸۹، ص ۱۲۸). وی در سال‌های آخر عمرش مردی بسیار روحانی بود و اعلام کرد که در میان سالی ما باید دور شدن از دنیای روزمره عملی و حرکت به سوی معنویت، مذهب و خرد را شروع کنیم (فرانکلین، ۱۳۸۹، ص ۲۵۲).

«رابرت ایمانز»، تحقیقات زیادی را در رابطه بین مذهب و معنویت با شادکامی و تندرستی انجام داده است. وی معتقد است: مذهب و معنویت به عنوان فهرست اهداف عالی هستند. جستجوی معنوی، تلاش برای متعهد شدن به منبع مقدس (مثل خدا یا اوصاف خدا) است (همان، ص ۲۵۹). مذهب و معنویت می‌تواند به حیات نظم بخشد و اصل «با دیگران همان گونه عمل کن که دوست داری با تو عمل شود»، می‌تواند نظم‌ی باثبات به وجود آورد و دیگر فضایل هم به شکل سلسله مراتبی تحت آن، مرتب شود همان، (ص ۲۶۰).

«باومیستر» می‌گوید: مذهب قابلیت به وجود آوردن وحدت و انسجام شخصیت و جلوگیری از هرج و مرج و فروپاشی آن را دارد (همان، ص ۲۶۱). بسیاری از روان‌شناسان و فلاسفه الهیات بر این باورند که مذهب و معنویت می‌توانند مرکز هدف باشند و کمال می‌تواند به فراسوی ارضا نیازها و شکوفایی در دور دسترس‌ترین مرحله هشیاری بشر، گسترش یابد. زمانی که مذهب و معنویت در عمیق‌ترین و پر معناترین شکل خود جذب شوند، بالاترین مرحله از شادکامی محقق می‌شود (همان، ص ۲۶۵).

قرآن کریم مبنای فضائل و خوبی‌ها را خداوند می‌داند که آنها را در نهاد انسان به ودیعه گذارده است؛ «وَ أَوْحَيْنَا إِلَيْهِمْ فِعْلَ الْخَيْرَاتِ؛ ما خود کار خیر را در قلب مردم الهام و وحی کردیم» (انبیاء: آیه ۷۳). شهید مطهری (ره) در این باره می‌گوید: «هر کدام از نظریات در باب اخلاق، قسمتی از حقیقت را بیان نموده‌اند اما تمام حقیقت این است که اخلاق از مقوله عبادت و پرستش است. انسان به همان اندازه که خدا را ناآگاهانه (فطری) پرستش می‌کند؛ به همان اندازه ناآگاهانه (فطری) یک سلسله دستورات الهی را پیروی می‌کند. آنگاه که شعور آگاهانه شود (که پیامبران برای همین آمده‌اند)، تمام کارهای انسان اخلاقی می‌شود. قرآن کریم می‌فرماید: «إِنْ صَلَاتِي وَ نُسُكِي وَ مَحْيَايَ وَ مَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ؛ نماز و تمام عبادات من، و زندگی و مرگ من، همه برای خداوند پروردگار جهانیان است» (انعام: آیه ۱۶۲). مساله اخلاق و شرافت‌های انسانی و اخلاقی جز در مکتب خدا پرستی، در هیچ مکتب دیگری قابل توجیه و تأیید نیست (مطهری، ۱۳۷۴، ص ۱۳۰-۱۳۴). بنابراین، مهم‌ترین پایه ارزش‌های اخلاقی و فضایل، مذهب و اعتقاد به خدا و عالم ماوراء ماده است.

۱۰) اساس فیزیولوژیک فضیلت، دستگاه تعالی^{۲۹}

تحقیقات در مورد منشأ هیجانات، از جمله هیجانات اخلاقی، دستاوردهای جالبی را در پی داشته است. تحقیقات «راس» نشان داد که قطعه‌های پیشانی، نواحی پردازش سطح بالاتر؛ یعنی تفکر، محل طرح ریزی و دور اندیشی هستند. افرادی که از صدمه در نواحی پیش پیشانی رنج می‌برند؛ از دست دادن کنترل اجرایی و خودآگاهی را تجربه کرده که به از دست دادن، آینده نگر، قضاوت، آداب اجتماعی، خلاقیت، همدلی، استدلال و پایایی منجر می‌شود. ظرفیت‌های کنترل اجرایی، توانایی تصمیم‌گیری‌های معقول،

²⁸. Self

²⁹. Machinery Transendence

بازداری در شرایط مساعد، گفتار و اعمال مناسب در اینجا قرار دارند (فرانکلین، ۱۳۸۹، ص ۱۹۶). همه این موارد شواهدی است که فضیلت ریشه‌های زیستی دارد.

به تازگی رشته جدیدی به نام «عصب خدا شناسی»^{۳۰} ایجاد شده است که مطالعه فرایندهای مغزی زمینه‌ساز حالت‌های مذهبی و روحانی هشیاری را بر عهده گرفته است. مطالعات مغز توسط «نیوبرگ» نشان می‌دهد که چگونه برخی رفتارهای مذهبی به فعالیت در قطعه‌های آهیانه‌ای منجر می‌شوند (همان، ص ۲۵۵). وی و همکارانش مغز بودایی‌های تبتی و راهبه‌های فرانسوسی را هنگام عبادت اسکن کردند و شواهد علمی از معنویت‌گرایی یافتند. این تجربه با فعالیت افزایش یافته در برخی مراکز مغز و کاهش فعالیت در سایر مراکز، همراه است. بدین ترتیب، معنویت‌گرایی چیزی بیش از یک تجربه روان-شناختی است، بلکه ریشه‌های زیست‌شناختی داشته که محققان محل آن را «دستگاه تعالی» می‌نامند (همان، ص ۲۵۶). وی نتیجه می‌گیرد که دستگاه تعالی ذهن، دریچه‌ای است که از طریق آن می‌توانیم نظاره‌گر واقعیت ازلی چیزی باشیم که در حقیقت ملکوتی است. این مناسک برای تحریک حالت‌های یگانه شهودی شکل می‌گیرد و همه مذاهب شاخه‌های یک درخت روحانی هستند و موجودیت انسان چیزی برتر از موجودیت مادی محض است (همان، ص ۲۵۷-۲۵۸). بنابراین افرادی که از مراکز فیزیولوژیک سالمی برخوردار باشند، طبیعتاً پایبندی به رفتارهای اخلاقی و ارزشی در آنان بیشتر خواهد بود.

بحث و نتیجه‌گیری:

از آنجا که کشف و تقویت پایه‌های روان-شناختی ارزش‌های اخلاقی، نقش مهمی در شکل‌گیری و تقویت ارزش‌های اخلاقی دارد؛ ما در این پژوهش در صدد یافتن پایه‌های مذکور بودیم. نتایج به دست آمده نشان می‌دهد که عمده پایه‌های مطرح شده در متون مختلف روان-شناسی به شرح زیر است: دلبستگی ایمن، شناخت، وفاداری، عزت نفس، وجدان، الگو، هوش هیجانی، کنترل تکانه (خویشتن داری)، تعالی، اساس فیزیولوژیک فضیلت.

براساس متون اسلامی، بسیاری از مفاهیم مذکور، در شکل‌گیری رفتارهای اخلاقی نقش آفرین‌اند. اما آموزه‌های دینی اساسی‌ترین پایه اخلاقیات را جهت‌گیری‌های دینی می‌داند؛ همان گونه که «کلبرگ» در پایان عمر، به نقش مذهب در شکل‌گیری و تقویت رفتارهای اخلاقی در سطح بالایی اذعان دارد (همان، ص ۲۵۳) و «سلیگمن» تعالی را پایه بسیاری از فضائل به شمار می‌آورد. از قبیل: درک زیبایی، قدردانی، امید، معنویت، بخشش، شوخ طبعی و جذابیت (همان، ص ۲۰۷). از این رو، به نظر می‌رسد، «تعالی» از مهم‌ترین مبانی شکل‌گیری ارزش‌های اخلاقی و فضائل اخلاقی باشد.

با عنایت به یافته‌های فوق، توصیه می‌شود متولیان امور تعلیم و تربیت، اهتمام بیشتری به شکوفایی و تقویت مبانی روان-شناختی اخلاق، به ویژه انگیزه تعالی، داشته باشند تا در امر پرورش فضایل اخلاقی و کاستن از رذائل، به توفیقات روزافزون دست یابند.

منابع

- قرآن کریم (۱۳۷۸)، ترجمه مکارم شیرازی، قم: مدرسه امام علی بن ابی‌طالب.
- نهج البلاغه (۱۳۶۹)، ترجمه صبحی صالح، قم: دار الهمزة.
- اتکینسون، ریتا ال. و همکاران (۱۳۸۵)، زمینه روان-شناسی هیلگارد، ترجمه محمد نقی براهینی و همکاران، تهران: رشد.
- احمدی، محمد رضا (۱۳۸۲)، محاسن و مکارم اخلاق از منظر بهداشت روانی، معرفت، شماره ۶۴، ص ۵۴-۵۹.
- آقا بابایی، ناصر (۱۳۸۶)، هوش هیجانی، معرفت، شماره ۱۱۹، ص ۶۱-۸۰.
- بیابانگرد، اسماعیل (۱۳۷۶)، روشهای افزایش عزت نفس در کودکان و نوجوانان، تهران: انجمن اولیاء و مربیان.
- بی‌ریا، ناصر (۱۳۸۳)، روان-شناسی رشد، ج ۲، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، (۱۳۶۶)، غرر الحکم و درر الکلم، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.

پروین، لارنس (۱۳۸۶)، شخصیت: نظریه و پژوهش، ترجمه محمد جعفر جوادی و پروین کدیور، تهران: آییژ.
 حرعاملی، محمدبن حسن (۱۴۰۹ق)، وسائل الشیعه، قم: مؤسسه آل البیت.
 جان بزرگی، مسعود و همکاران (۱۴۰۲)، روان-شناسی شخصیت، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
 برکویتز، دلیو. ماروین، گریچ جان اچ. (۱۳۸۶)، پرورش نیکی‌ها، آموزش والدین به منظور تسهیل رشد اخلاقی کودکان، ترجمه
 محمدرضا جهانگیرزاده، روان-شناسی و دین، پیش شماره ۱، ص ۱۴۳-۱۸۶.
 سادات، محمد علی (۱۳۸۷)، اخلاق اسلامی، تهران: سمت.
 سلیگمن، مارتین (۱۳۸۸)، شادمانی درونی، ترجمه مصطفی تبریزی و همکاران، تهران: دانژه.
 شجاعی، محمد صادق (۱۳۸۳)، توکل به خدا راهی به سوی حرمت خود و سلامت روان، قم: انتشارات مؤسسه امام خمینی (ره).
 شولتر، دوان پی؛ شولتر، سیدنی الن (۱۳۸۹)، نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران: ویرایش.
 فرانکلین، ساموئل اس. (۱۳۸۹)، روان-شناسی شادکامی، ترجمه جعفر نجفی زند، تهران: سخن.
 کاپلان، هارولد؛ سادوک، ویرجینا (۱۳۸۹)، خلاصه روان‌پزشکی، ترجمه فرزین رضاعی، تهران: ارجمند.
 مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۴ق)، بحارالانوار، بیروت: مؤسسه الوفاء.
 مطهری، مرتضی (۱۳۷۴)، فلسفه اخلاق، چاپ چهاردهم، تهران: صدرا.
 میردریگوندی، رحیم (۱۳۹۰)، هوش هیجانی پیشینه و رویدادها از نگاه دین و روان-شناسی، روان-شناسی و دین، شماره ۱۵،
 ص ۹۷-۱۲۷.
 نوری، میرزا حسین (۱۴۰۸ق)، مستدرک الوسائل، قم: مؤسسه آل بیت.
 نوری، نجیب الله (۱۳۸۷)، بررسی پایه‌های روان-شناختی و نشانگان صبر در قرآن، روان-شناسی و دین، شماره ۴، ص ۱۴۳-۱۶۸.

Beck, R., & McDonald, A. (2004). Attachment to God: The attachment to God inventory, tests of working model correspondence, and an exploration of faith group differences. *Journal of Psychology and Theology*, 32, 92-103.

Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss: Vol. 2. Separation: Anxiety and anger*. New York: Basic Books.

