

عنوان مقاله:

مروری بر مفهوم خودمهارگری در اسلام و روانشناسی

محل انتشار:

سیزدهمین کنفرانس بین المللی علوم انسانی، اجتماعی و سبک زندگی (سال: 1402)

تعداد صفحات اصل مقاله: 12

نویسندگان:

عاطفه حیرت - استادیار گروه معارف اهل بیت دانشگاه اصفهان

مریم باقرزاده - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی

خلاصه مقاله:

خودمهارگری باعث میشود افراد به منظور همنوایی با انتظارات دیگران و همزمان با تحولات فرهنگی، برای هماهنگی با قواعدی انتزاعی همچون اخلاقیات و حقوق اجتماعی، رفتار خویش را تغییر دهند. بنابراین روانشناسی با تبیین اهمیت موضوع خودمهارگری، قادر است سلامت روان و زندگی بسیاری از افراد را بهبود بخشد؛ در آموزه های دین اسلام، به صورتی کاملتر، به مسئله مهار خویشتن در عرصه های مختلف فردی و اجتماعی توجه شده است؛ در منابع دینی، تقوا نزدیکترین معادل برای خودمهارگری است. همچنین، میتوان الف) مولفه شناختی با سازوکارهای هدفشناسی، خودنظارت گری، حزم، عبرت و تجربه؛ ب) مولفه عاطفی هیجانی، با سازوکار خوف، رجا، محبت، کرامت و حیا؛ ج) مولفه رفتاری، با سازوکار صبر و شکر را برای خودمهارگری با رویکرد دینی لحاظ کرد. همچنین در منابع اسلامی مهار خویشتن از نگاه اسلام در چهار حیطة - ۱) نفی تبعیت از هوای نفس - ۲) تقبیح دنیاگرایی، ۳) تحذیر از وسوسه های شیطان، ۴) تحذیر از گناهان متبلور می شود.

کلمات کلیدی:

خودمهارگری، تقوا، سلامت روان، اسلام، روانشناسی.

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1878921>

