

## معرفی «ذکر» به عنوان سازه خودتنظیمی مورد نظر اسلام

نقی دشتی

### چکیده

هدف از این مطالعه، بررسی موضوع مهم و نوین روان‌شناسی با عنوان خودتنظیمی در آموزه‌های اسلامی و تبیین و معرفی سازه ذکر، به عنوان مدل خودتنظیمی اسلامی است. روش این مطالعه، بنیادی و برای جمع‌آوری داده‌ها از روش کتابخانه‌ای استفاده شده است.

خودتنظیمی به عنوان مکانیسم روانشناختی موثر در کاهش آسیب‌های روانی و جسمی افراد، مورد توجه دانشمندان بزرگی قرار گرفته و تئوریها و مطالعات متنوعی در تبیین این سازه روانی منتشر شده است. با توجه به اثربخشی آن در سلامت انسان‌ها و تشابه برخی مفاهیم اسلامی با خودتنظیمی، تعدادی از مطالعات داخلی به معرفی مدل‌های اسلامی خودتنظیمی پرداخته‌اند. از جمله مفاهیمی که در این حوزه معرفی و تبیین شده است می‌توان به صبر، حلم، دعا، نماز، تقوی و ... اشاره کرد اما به نظر می‌رسد هیچ‌کدام از مفاهیم ارزشمند معرفی شده، جامعیت لازم و کافی را ندارند یا تطابق و همسانی آنها با مدل‌های خودتنظیمی معاصر، به خوبی تبیین نشده است. در این مقاله سازه ذکر، به عنوان بدیل و مدل اسلامی خودتنظیمی، معرفی شده و برخی همپوشی‌ها، تشابهات و تطابق‌های آن با نظریه‌های رایج خودتنظیمی بررسی و مقایسه شده است. نتیجه این مطالعه حاکی از این است که می‌توان ذکر را به عنوان روش خودتنظیمی اسلامی معرفی کرد.

کلمات کلیدی: ذکر، خودتنظیمی، روان‌شناسی اسلامی

## مقدمه

مفهوم خودتنظیمی<sup>۱</sup> با عناوین مختلف و زیادی از قبیل «کنش اجرایی خود»، «خودکنترلی»، «بازداری پاسخ»، و «خودمهارگری» در متون روان‌شناسی، مطرح و استفاده شده است. برخی نویسندگان، خودتنظیمی و خودکنترلی<sup>۲</sup> را متفاوت دانسته‌اند و برخی دیگر به جای یکدیگر به کار می‌برند؛ کلمه «کنترل» با کنترل آگاهانه تکانه‌ها و «خودتنظیمی» با رفتارهایی که دارای بازخورد بوده و مرتبط با اهداف هستند شناخته می‌شود. مفهوم خودنظارتی<sup>۳</sup> که اشنايدر (۱) در سال ۱۹۷۴ گسترش داد، به معنی میزان انعطاف‌پذیری یا پایداری یک شخص در موقعیت (به نقل از کاشال) و اینکه فرد کنترل رفتارها، احساسات و غرایز خود را با وجود برانگیختن برای عمل داشته باشد، به کار می‌رود. خودتنظیمی نیز اصطلاحی است که برای تلاش‌ها به منظور تغییر افکار، احساس، امیال و رفتار ما در راستای رسیدن به هدف‌های ارزشمند به کار می‌رود.

خودتنظیمی، ویژگی کلیدی است که وجود آدمی را از سایر گونه‌های حیوانی متمایز می‌سازد. انسان به تعبیر باومستر<sup>۴</sup>، برخلاف سایر موجودات، قادر به کنترل حالات روانی، فرایندها و پاسخ‌هایش می‌باشد. آدم‌ها قادرند تکانه‌هایشان را کنترل کنند. رفتارشان را با استانداردها منطبق کنند و رفتارشان را در قبال دستیابی به اهدافشان، تغییر دهند (۳). خودتنظیمی مثل یک بازرس فعال و تصمیم‌گیر می‌باشد. خودتنظیمی عبارت است از توانایی کنترل، تعدیل و تطبیق هیجانات، تکانه‌ها یا امیال خود (۴). امروزه تقریباً بیشتر مشکلات فردی و اجتماعی مردم، نوعی شکست در خودمهارگری یا خودتنظیمی تلقی می‌شود (۵). داشتن خودکنترلی، برای ارتقای سلامت

ذهنی و روانی مؤثر و مطلوب می‌باشد و مشکل در خودکنترلی با گستره‌ای از مشکلات روان‌شناختی در ارتباط است. سازگاری روان‌شناختی بهتر، عزت نفس بالاتر، خشم کمتر و مدیریت بهتر خشم (۶) پیشرفت در تحصیل و کار، زندگی موفق‌تر با اجتناب از ولخرجی، حفظ تناسب اندام با اجتناب از پرخوری، پرهیز از تقلب، ارتکاب جرایم و رفتارهای جنسی ناپایمن (۷) از جمله آثار مثبت بسیار زیادی است که برای خودمهارگری و خودتنظیمی ذکر شده است.

خودتنظیمی یکی از مهارت‌های توسعه‌یافته‌ای است که رابطه نزدیکش با سلامتی، سبک زندگی، سازگاری و تاب‌آوری باعث مطالعات گسترده به‌ویژه در حوزه سوء‌مصرف مواد شده است (۸). مطالعاتی نیز در زمینه خودتنظیمی و سیگارکشیدن (۹) و خودتنظیمی و درد مزمن (۱۰) صورت گرفته است. مارش<sup>۵</sup> و همکاران (۱۱) در مطالعه‌ای نشان دادند افراد دچار پراشتهایی عصبی، ممکن است در خودتنظیمی به‌ویژه در توانایی تصمیم‌گیری مستقل، قضاوت دقیق و کنترل رفتار، اشکالاتی داشته باشند. کنترل فشار خون نیز به درجه معینی از خودتنظیمی نیاز دارد (۱۲).

تحقیقات زیادی (۱۳، ۱۴) از نقش بالای مذهب در خودتنظیمی حمایت کرده‌اند. افراد مذهبی از خودکنترلی بالاتری برخوردارند. در مدل آیزنک، روان‌رنجوری که مخالف عامل تطابق‌پذیری و وظیفه‌شناسی در پنج عاملی محسوب می‌شود، رابطه معکوسی با فرهنگ و فعالیت‌های مذهبی دارد. در مدل کتل نیز مقیاس G که معادل «انطباق» «سوپرایگو» و «وجدان» می‌باشد رابطه مثبتی با نگرش مثبت به دین و حضور در کلیسا و ... دارد (۱۵). در پژوهش رفیعی هنر و جان‌بزرگی، مشخص شد هرچه نمره مذهبی بودن افراد بالا می‌رود، نمره‌های خودمهارگری آنها نیز افزایش می‌یابد و افراد با خودمهارگری بالا، سطوح بالاتری از جهت‌گیری مذهبی

1- Self Regulation

2- Self Control

3- Self monitoring

4- Baumeister

معرفی کرد. در این نوشتار، به دلایل این ادعا و اصول مورد نظر این سازه پرداخته می‌شود.

### روش تحقیق

با توجه به هدف این پژوهش که شناخت و معرفی یک سازه معرفتی و کمک به دانش روان‌شناسی اسلامی بود، از روش تحقیق بنیادی استفاده شده و برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز روش کتابخانه‌ای و اسنادی، به کار رفته است. برای این منظور منابع و متون دینی اسلامی، مقالات علمی-پژوهشی منتشر شده و مطالعات تجربی انجام گرفته در موضوع ذکر بررسی و مطالعه شده است. به منظور ارزیابی محتوای درونی، از نظر سه نفر روان‌شناس و سه نفر از محققان و روحانیون مطلع، استفاده و موضوعات از جنبه اصالت دینی و صحت ادعا بازبینی شده است.

### مفهوم و مدل‌های خودتنظیمی

پیدایش خودتنظیمی و خودراهبری اریشه‌های متعددی از قبیل امحای یوزیتویسم منطقی، موفقیت روان‌شناسی شناختی در پردازش اطلاعات، اهمیت مفاهیم دیجیتالی، علم سایبرنتیک، هوش مصنوعی و گسترش روان‌تحلیلی دارد. روان‌شناسان رشد مدعی هستند که آنها اولین اشاره را به خودتنظیمی کودک در ایجاد رابطه با محیط و جستجوی حمایت اجتماعی کرده‌اند. نوروسایکولوژی نیز مدعی کشف انحصار کارکردهای خودتنظیمی است. روان‌شناسان بالینی به ویژه درمانگرانی که به درمان اختلالات خوردن و سوء مصرف مواد می‌پردازند بیش از همه، خودتنظیمی را به خودشان مربوط می‌دانند. روان‌شناسان اجتماعی به ویژه آنها که روی «خویشتن» کار می‌کنند نحوه کار خودتنظیمی را شرح داده‌اند. روان‌شناسان شخصیت آن را با بحث «ایگو» و هشپاری ربط

را در مقایسه با افراد با خودمهارگری پایین نشان می‌دهند. آموزه‌های اعتقادی به طور غیرمستقیم به مبحث خودمهارگری می‌پردازد. به عبارت دیگر، پایبندی به آموزه‌های اخلاقی دین، بیش از پایبندی به آموزه‌های اعتقادی با خودتنظیمی، رابطه دارد (۱۶).

در دین اسلام توصیه‌های متعددی برای توسعه و تقویت نیروی خودتنظیمی در روان آدمی شده است. توصیه‌های مؤکد دین اسلام به کنترل و تزکیه نفس (شمس، ۹) و یادکردن از آن به عنوان جهاد اکبر، توصیه بزرگان دینی به مشارطه، مراقبه، محاسبه و سیره و سنت رسول خدا در زندگی فردی و اجتماعی، همگی مؤید اهمیت بسیار زیاد مهار خویشتن در مواجهه با هوای نفس و شیطان می‌باشد. اما چه مفاهیم و سازه‌های فکری و اعتقادی برای تحقق این هدف والا، در دین اسلام معرفی شده‌اند؟ به عبارت دیگر مدل مد نظر خودتنظیمی در اسلام چیست؟ در پاسخ به این پرسش، مطالعات انجام شده، مفاهیم و عبارات مهمی نظیر عقل، صبر، حلم، حیا، حزم، عبرت و بالاتر از همه تقوی را به عنوان معادل‌ها یا جایگزین‌های خودتنظیمی (روان‌شناسی) معرفی کرده‌اند (۱۷) و از بین آنها، سازه تقوی بیشتر از دیگر عبارات مورد تأکید و بررسی قرار گرفته است. در مطالعه رفیعی هنر و همکاران، سازه تقوی با خودمهارگری، تطبیق نظری داده شده و به عنوان مدل خودمهارگری اسلامی معرفی شده است. اما به نظر می‌رسد هیچ‌کدام از این مفاهیم به اندازه سازه «ذکر»، جامعیت و قابلیت معادل‌سازی با خودتنظیمی مورد استفاده در روان‌شناسی را ندارد زیرا بسیاری از عبادت‌ها و اعمال دینی و حتی مراتب ایمان، در ذیل مفهوم ذکر قرار می‌گیرد (۱۸). توصیه خاص آیات قرآن به ذکر خدا و اکبر دانستن آن، منتشر شده است، همگی حاکی از این واقعیت است که می‌توان ذکر را به عنوان بدیل و مدل اسلامی خودتنظیمی



معرفی «ذکر» به عنوان سازه خودتنظیمی مورد نظر اسلام

داده‌اند. روان‌شناسان شناختی با آزمایش محدودیت‌های تخصیص توجه بیش از یک موضوع و پروسه‌های فراشناخت که عملکرد شناختی را تنظیم می‌کند به بحث درباره آن پرداخته‌اند (۱۹).

شاید جدی‌ترین ورود به بحث خودتنظیمی با تقسیم‌بندی شخصیت به سه قسمت نهاد، خود و فراخود را فروید آغاز کرد. در این تقسیم‌بندی، ایگو به کنترل و مدیریت دیگر بخش‌های شخصیت می‌پردازد (۲۰). یکی از اشارات ظریفی که در بحث خودتنظیمی همچنان ادامه دارد توانایی تأخیر در ارضای لذت توسط ایگو می‌باشد. اگرچه در تحقیقات معاصر، واژه ایگو به ندرت استفاده می‌شود اما واژه خودتنظیمی ادامه دارد. نظریه رشد شناختی پیاژه و تحقیقات بندورا (۲۱) و کلونینجر (۲۲) به بحث خودتنظیمی با عنوان خودراهبردی که از زیرمؤلفه‌های منش می‌باشد، پرداخته است. افرادی که نمره بالاتری در این مقیاس می‌گیرند، براساس برداشت از خود به عنوان فرد مستقل، با این ویژگی‌ها شناخته می‌شوند: خودمتمکی، دارای اعتماد به نفس، آگاه از نگرش دیگران، هدفمند، آماده برای مقابله با شرایط سخت، همیشه راه‌حلی برای مسائل دارند و کارها را براساس اولویت انجام می‌دهند. از دیگر تحقیقات قبلی می‌توان به مفهوم «مجاهده شخصی»<sup>۱</sup> ایمونز (۱۹۷۵) «تکالیف زندگی»<sup>۲</sup> کانتور (۱۹۷۵) طرح شخصی<sup>۳</sup> لیتل (۱۹۷۵) خویشتن ممکن<sup>۴</sup> مارکوس (۱۹۷۵) خودراهنمایی<sup>۵</sup> هایگنیز (۱۹۷۵) خودتعلیمی مایکن بام و به‌ویژه خودکارآمدی بندورا (۱۹۷۷) اشاره کرد (به نقل از ۱۹).

مطالعات قبلی خودتنظیمی، عموماً حول محورهای درمانی و اثربخشی آن بر بسیاری از بدکارکردی‌ها نظیر اختلالات خوردن،

سوءمصرف سیگار و مواد الکل و ... بوده اما اکنون در عرصه تئوری، روی مکانیسم‌های اثربخشی و اینکه خودتنظیمی، چگونه و با چه پروسه‌ای می‌تواند بر این مسائل تأثیر بگذارد، بررسی می‌گردد (۱۹). زیمرمن (۲۳) با استناد به نظریه شناختی اجتماعی بندورا و مثلث موجبیت دوجانبه (جبرگرایی تقابلی) که در آن سه عامل فرد و محیط و رفتار، نقش تعیین‌کننده‌ای در یادگیری دارند مدل خود را با نام «چرخه خودتنظیمی» ارائه داده است. مراحل یا مؤلفه‌های این چرخه عبارتند از: دوران‌دیشی: مرحله آمادگی و کسب مهارت که به فرایندهایی گفته می‌شود که فعالیت حل مسئله را به پیش می‌برد (مانند فرایندهای انگیزشی). کنترل عملکردی: روش‌هایی برای بهبود یادگیری (فرایندهایی که به عمل و کاربرد استراتژی‌های ارادی مربوط می‌شود) و خودتأملی: بعد از عملکرد و به منظور تأمل بر آن (خودبازتابی)

خودتنظیمی اشاره به ظرفیت تغییر رفتار در فرد دارد. رفتارها بر اساس استانداردها، ایده‌آل‌ها یا اهدافی که یا از درون ناشی شده‌اند یا ناشی از انتظارات اجتماعی هستند، تغییر می‌یابند. حضور و کیفیت این اقدامات بستگی به باورها و انگیزه‌ها دارد. باومستر (۲۴) به قدرت خودکنترلی، منافع تغییردهنده فرد و سازگار شدن یا رسیدن به هدف تأکید کرد. در مدل باومستر و همکاران «خودکنترلی» و «اراده» نقش اصلی در خودتنظیمی ایفا می‌کنند. خودکنترلی، مثل نیاز به «مقاومت در برابر وسوسه و خواسته‌های لذت بخش و آنی» در تداخل با علایق درازمدت است. تئوری «بازخورد حلقه‌ای» که از نخستین تئوری‌های خودتنظیمی است به‌وسیله کارور و شییر<sup>۶</sup> معرفی شده و اساس علم خودتنظیمی است. به نظر کارور، افراد با شناسایی هدف‌ها و رفتارکردن در مسیری که آنها را به هدف‌هایشان می‌رساند، زندگی می‌کنند (۲۵). در این نظریه، خودتنظیمی، درگیری با «تکلیف» را توصیف می‌کند. طبق این

6- Carver & Scheier

1- Personal striving  
2- Life task  
3- personal project  
4- Possible self  
5- Self guide

رفتاری مطابق هم باشند (آشتی کنند) و توجه از «خود» به «محیط» برگردد. کارور به خودهشیاری و عواطف منفي تأکید کمی دارد اما تأکید زیادی بر استانداردهای رفتاری و تفاوت آن با خودنمایشگری فعلی دارد (۱۹).

### مفهوم و ابعاد ذکر

کلمه ذکر، ۲۷۰ بار در قرآن آمده و تعبیر ذکرالله ۲۶ بار در قرآن کریم به صورت اسمی و فعلی قید شده و ۱۵ آیه امر به ذکر خدا می‌کند. کمتر موضوعی را می‌توان یافت که در قرآن به این شدت تأکید شده باشد. قرآن بیش از ۴۰ بار خود را با «ذکر» یا هم ریشه آن نام می‌برد (۲۷). ذکر به معنی یادکردن چیزی در ذهن، دل یا زبان است (۲۸) در قرآن پس از آنکه خداوند به خلقت آسمان، کوه‌ها و زمین اشاره می‌کند به پیامبر می‌گوید: «فَذِكْرٌ إِنَّمَا أَنْتَ مَذْكُورٌ» (غاشیه، ۲۱). در نتیجه ذکر به نوعی، یادآوری عهد الست، آفرینش و در واقع رسالت پیامبران نیز می‌باشد و آگاه بودن به آن میان انسان عارف و غیرعارف، تفاوت ایجاد می‌کند (۲۹). دو معنی خاص ذکر خدا در قرآن کریم عبارت است از: حفظ در مقابل نسیان یا فراموشی (کهف، ۲۴) و حفظ در مقابل غفلت (کهف، ۲۸) اما فراتر از اینها ذکر در واقع «توجه با تمام وجود» به خداوند در گفتار و رفتار می‌باشد (۳۰).

در دین اسلام، بهترین اعمال روحیه، قلبیه، نفسیه و بدنیّه ذکر خداست. طبق آیه ۴۵ سوره عنکبوت (وَ لَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ) یاد خدا بالاترین کاری است که می‌توان انجام داد. در روایات مختلف، بافضیلت‌ترین اعمال، ذکر، معرفی شده است. در نظر اهل عرفان نیز والاترین چیزی که برایشان کشف شده، همان ذکر الهی است. ذکر عبارت است از به زبان آوردن نام خدا و تفکر درباره خدا و در واقع همه عبادات برای حصول همین نتیجه است (۱۸). محمد غزالی (۳۲) نیز هدف همه عبادت‌ها را ذکر و یاد خدا دانسته و نشان مؤمن را ذکر خداوند

الگو وقتی شخصی هدفی را دنبال می‌کند، اگر دچار مانعی شود، یک بازبینی از موقعیت به عمل می‌آورد و در طی این بازبینی، پیش‌بینی می‌کند که چنانچه تلاش خود را افزون کند، یا طرح خود را تغییر دهد و اصلاح کند، تا چه اندازه می‌تواند به هدف خود، نزدیک شود. این الگو، «خودایدئال» افراد و ادراک آنها از خواسته‌های محیط را مورد تأکید قرار می‌دهد (۲۶).

مدل پردازشی خودتنظیمی سایبرنتیک می‌تواند خودتنظیمی رفتارهای مطلوب و غیرمطلوب را تبیین کند. فاصله بین چیزی که هست (محیط ادراک شده شخص) و چیزی که دوست داریم باشد (اهداف) باعث برانگیختگی رفتارها می‌شود. عناصر کلیدی در مدل بازخوردی (حلقوی) سایبرنتیک عبارتند از: (۱) محیطی که بر اهداف و ادراک ما در خودتنظیمی تأثیر دارد و با تداعی و تقویت و ... باعث کنترل رفتار می‌شود. (۲) ادراک فرد، به‌ویژه فرایند توجه و احساس مسئولیت و تشخیص اهداف و رتبه‌بندی آنها در خودتنظیمی مهم می‌باشد. (۳) اهدافی که برای رسیدن انتخاب می‌شوند، قیاسگر نامیده می‌شوند چون ما موفقیت موجودمان را با آن مقایسه می‌کنیم و (۴) رفتار یا برون‌داد که نشان‌دهنده میزان خودتنظیمی می‌باشد (۲۵).

در مدل پردازش اطلاعات مربوط به خودتنظیمی سایبرنتیک نیز وقتی توجه به سمت سلف، جلب می‌شود به یک ارزیابی، منتج می‌گردد و خودسرکوب شده<sup>۱</sup> با استانداردهای درونی که به عنوان «خودارائه‌گری<sup>۲</sup> ایدئال» بازتاب می‌یابد، مقایسه می‌شود. این مقایسه بر عواطف تأثیر می‌گذارد (معمولاً عاطفه منفي ناشی از توصیف اختلاف ناخوشایند بین دو نوع خودارائگی یا خودنمایشگری). این عاطفه رفتارهایی با هدف کاهش اختلاف (نزدیک شدن تقریبی به خودنمایشگری ایدئال) یا برگرداندن توجه از خود را برمی‌انگیزد. در این مدل، خودتنظیمی وقتی موفق می‌شود که خودارائه‌شده و استاندارد

1- self representation

2- self presentation

### معرفی «ذکر» به عنوان سازه خودتنظیمی مورد نظر اسلام

و هدف از ذکر را انس با خدا دانسته است. غزالی، ذکر را مانع شهوت معرفی کرده و این توانایی ذکر را دلیل استیلاي آن بر دل، دانسته است و معتقد است: کثرت ذکر خدا، دشمن او را دفع و منع می‌کند: زیرا ابلیس با همه سپاه و ستاد داخلی و خارجی خود در صدد وسوسه و نفوذ در حریم دل است. البته به نظر ایشان، کلید فلاح در این کار، ذکر بسیار است نه اندک، و در بیشتر احوال نه کمتر. و از برای این گفت ثنا بر این قوم کرد که ایشان، بر پای و نشسته و خفته، در هیچ ال غافل نباشند. و گفت: وی را یاد کن به زاری و هراس و پوشیده، بامداد و شبانگاه و هیچ وقت غافل مباش (۳۳).

قرآن کریم تنها راه درمان غفلت بنی آدم را ذکر خدا معرفی کرده و به تعبیری اسلام چیزی جز مداومت یاد خدا (ذکر) نیست (۲۷). ابن عربی، ذکر را «همراه مذکور بودن» معنی کرده است. یعنی به یاد خدا بودن در همه زمان‌ها و رفتارها و عصاره همه لوازم عملی ذکر از منظر قرآن و سنت، «عبادت» است یعنی پرستش، بندگی و عبودیت. همان مفهومی که خداوند تصریح می‌کند انس و جن را جز برای آن نیافریده است. مردم باید این کار را با ذکر انجام دهند که مستلزم اعمال، حالات و معرفتشان می‌باشد (۳۴) در اهمیت آن همین مقدار بس که خداوند متعال در قرآن کریم همه مؤمنان را به آن دستور داده (احزاب، ۴۱) و به عنوان بزرگ‌ترین امر «وَلَذِكْرِ اللَّهِ أَكْبَرُ» (عنکبوت، ۴۵) را معرفی کرده است و در عرفان اسلامی، نائل شدن به مراتب معنوی و تکامل، بدون ذکر خدا ممکن نیست (۳۵).

حقیقت حرکت انسان در گرو توجه و ذکر است و حقیقت ذکر نیز توجه و آگاهی به خدا است. امام علی (ع) یاد خدا را داروی بیماری‌های جان دانستند و پیامبر اکرم (ص) یاد خدا را به عنوان شفا و یاد مردم را به عنوان درد و بیماری بیان کردند (۳۶) دعا و راز و نیاز حتی زمانی که خواب هستیم، تأثیر می‌گذارند. پیامبر گرامی اسلام (ص) به ما توصیه کردند که پیش از خوابیدن، آیاتی از قرآن (مثل سوره اخلاص، فلق، ناس

و آخرین بخش سوره بقره) را قرائت کنیم. اسم «الله» سبب می‌شود که فرد از نظر روانی، احساس توان و نیروی بیشتری در خود کند و از عظمت مشکلات نهراسد (۳۰).

ذکر در دین اسلام همان به یاد خدا بودن است. برای این معنی کلی می‌توان مصادیق زیادی را برشمرده از جمله: تسبیح، تهلیل و تکبیر، نماز (به عنوان بارزترین مصداق ذکر)، عبادات، دعا، قرائت قرآن، لبیک‌گویی، حاجت‌خواستن، یادکرد پیامبر (ص) و صلوات بر اهل بیت (ع)، حق‌شناسی و شکر در برابر الطاف خدا، یادآوری نعمات مختلف خدا به ویژه نعمت هدایت و سلامت (۳۸) و ... در مجموع می‌توان گفت ذکر هرگونه فعالیت فیزیکی و ذهنی انسان از واکنش، نگرش و رفتار تا پیروسه زندگی را شامل می‌شود که خدا را به یاد انسان می‌آورد (۳۹). یاد اولیای خدا و توسل به ایشان نیز به نوعی ذکر خدا است و با توسل، ارتباط با خداوند مستحکم و پایدار می‌ماند؛ زیرا این توسل، مشتمل بر ذکر و توجه به خداوند نیز می‌باشد. بر پایه برخی روایات، مصادیق ذکر خدا از این هم وسیع‌تر است. حتی گفتن «سلام» که در مکالمات روزمره، کاملاً رایج است، به دلیل اینکه یکی از نام‌های خدا نیز می‌باشد، ذکر محسوب می‌شود (۳۸). از واژه‌های قریب‌المعنی با ذکر، دعاست. نسبت ذکر و دعا در اصطلاح منطقی، عموم و خصوص مطلق است: هر دعایی ذکر است اما هر ذکر دعا نیست و ذکر اعم از دعاست زیرا دعا ذکر است که برای طلب حاجتی از خدا ادا می‌شود (۳۹). به گفته ابن خطیب (۳۸) دعا، ذکر مقرون به طلب است. از نظر ابن عربی دعا نشانه دوری از معبود است اما کسی که خدا را یاد می‌کند به او نزدیک است (۴۰).

دانشنامه اسلامی مهم‌ترین اذکار توصیه‌شده در روایات را بدین شرح برشمرده است: تکبیر، تهلیل، تسبیح، تحمید، حَوْقَلَه / حَوْلَقَه، بَسْمَلَه، اسْتِثْنَاء (ان شاء الله گفتن)، استعاذه، استغفار و صلوات که چهار ذکر اول فضیلت بیشتری دارد

اما کسی که می‌خواهد به قرب نسبی برسد - به‌گونه‌ای که بیش‌تر مردم چنین می‌باشند - ذکرهایی متوسط به وی داده می‌شود؛ چنان‌چه ورزش‌ها نیز بر دو قسم ورزش‌های همگانی و تخصصی یا قهرمانی می‌باشد (۴۴).

### مفاهیم مشابه و منطبق با خودتنظیمی در سازه ذکر

#### الف) ذهن‌آگاهی و کنترل توجه در ذکر

مراقبه و ذهن‌آگاهی از جمله متغیرهای مهم و تأثیرگذار بر خودتنظیمی محسوب می‌شوند. تکنیک‌های متنوعی برای اجتناب از نشخوارهای فکری در مراقبه استفاده می‌شود که وجه مشترک همه آنها تلاش آگاهانه برای متمرکز کردن توجه به یک موضوع می‌باشد (۴۵). در این تکنیک‌ها آگاهی، به شی‌ی موضوع خاص، محدود می‌گردد و تلاش می‌شود که محرک‌های دیگر نادیده گرفته شود. به نظر می‌رسد مکانیسم اصلی ذهن‌آگاهی، خودکنترلی توجه باشد زیرا متمرکز کردن مکرر توجه روی یک محرک خنثی مثل تنفس، یک محیط توجهی مناسب به وجود می‌آورد و موجب تمرکز حواس و خودکنترلی می‌شود (۴۶). شناخت درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی با تأکید بر زمان حال و قرارگرفتن در معرض احساسات فعلی، زمینه کاهش نشخوار فکری و احساسات نامطلوب که به نوعی باعث استفاده از راهبردهای نامناسب خودتنظیمی و خودکنترلی می‌شود را فراهم می‌کند (۴۷). مشابه این وضعیت را در عمل ذکر نیز می‌توان یافت و طبق توصیه‌های بزرگان دینی، ذکر، مستلزم توجه خاص به جنبه‌های فنی کنترل افکار و تمرکز حواس می‌باشد (۲۷). شباهت‌ها و همپوشی‌های بسیاری بین عناصر مورد تأکید دین اسلام به‌ویژه ذکر با عناصر مؤثر بر خودکنترلی در ذهن‌آگاهی وجود دارد. از جمله عنصر توجه و در لحظه بودن که در ذکر با عنوان حضور قلب به شدت توصیه شده است. همچنین شرط استجاب ذکر خدا، هشیار بودن و اقدام با تمام وجود و تبتل (بریدن از غیرخدا) می‌باشد. حتی

مفهوم ذکر شدید که دین اسلام در کنار ذکر کثیر توصیه شده است، ناظر بر شدت توجه و تمرکز فرد در حین ذکر گفتن می‌باشد (۴۸) نکته قابل توجه در این خصوص، وجود برخی اذکار در مدیتیشن (با عنوان مانترا) مشابه ورد و ذکر به طریق صوفیان است. حتی برخی توصیه‌های صوفیان به دقت در تنفس در حین ذکر (ضبط دم) در روش‌های رایج مدیتیشن و درمان‌های ذهن‌آگاهی بازنمایی دارد (۴۹).

به نظر استری هورن (۵۰) خودکنترلی با مهارت هدایت توجه رابطه دارد. احتمالاً یکی از راه‌های مقاومت در برابر وسوسه، هدایت توجه و دوری از وسوسه است که برای رسیدن به آن می‌توان از راهبردهای درونی استفاده کرد. فرد ذاکر نیز در واقع با ذکرگفتن، لذت‌های آنی را دور می‌اندازد و در حال تمرین رفتار هدفمند و کنترل‌شده و مبتنی بر هدف می‌باشد. ذکر در واقع نوعی سکوت در برابر چیزهایی غیر از خدا از قبیل اشتیاق، خشم، غرور، حسادت، حرص و آز و دلبستگی است. هنگامی که احساساتی مثل عصبانیت و غیره را بیان نمی‌کنیم، ما به تدریج کنترل آنها را به‌وسیله تکیه بر ذکر به دست می‌آوریم.

در ذهن‌آگاهی، مراجع مهارت‌های مدیریت ذهن را که سبب فراشناخت شده است، پذیرش الگوهای فکری منفی را به وجود می‌آورد و توانایی پاسخ‌گویی ماهرانه را پیدا می‌کند، فرامی‌گیرد. همچنین می‌آموزد که افکار و احساسات منفی را مرکززدایی کند و اجازه دهد ذهن از الگوهای فکری خودآیند به فرایند هیجانی خودآگاه تبدیل شود (۵۱) به نظر می‌رسد در ذکر نیز مرکززدایی از هیجان منفی با جایگزینی اسما و اوراد و کلمات مقدس انجام می‌شود و همچنین هشیاری و آگاهی از فرایند ذکرگفتن باعث کاهش الگوهای فکری خودآیند و تبدیل آن به یک فرایند شناختی و هیجانی (در صورت تعلق خاطر به این کار) می‌شود.



### معرفی «ذکر» به عنوان سازه خودتنظیمی مورد نظر اسلام

و پیامبر اکرم از پنج ذکر اول به الباقیات الصالحات تعبیر کرده‌اند. یادآوری نعمت‌های مهم خدا از جمله هدایت به دین و امت اسلام، وابسته نبودن به غیر خدا در روزی و زندگی آبرومند، از دیگر مصادیق ذکر محسوب می‌شوند و بر اساس روایتی، اگر کسی هر صبح این نعمت‌ها را یاد نکند، جا دارد که انتظار زوال آنها را داشته باشد (۳۸). نکته جالب اینکه یکی از اسما رسول خدا (ص) ذکرالله است. از این رو می‌توان گفت پیروی از او در واقع یادکردن خدا است. در مکاتب صوفی، ذکر کامل را به معنی فعلیت بخشیدن به همه کمالاتی می‌دانند که در فطرت انسان به سبب آنکه مظهر خداست نهفته می‌باشد (۲۷) از دیگر اعمالی که مصداق ذکر معرفی شده است، قرائت قرآن می‌باشد. در برخی متون، از ذکر فردی و جمعی، سخن به میان آمده است. در دین اسلام هم به ذکر فردی و خصوصی (مثل تلاوت قرآن یا تسبیح و ...) و هم به ذکر جمعی (مثل نماز جماعت و حج و ...) اهمیت داده شده است (۴۱). نماز از بارزترین مصداق‌های ذکر می‌باشد که به صورت فردی و جماعت ادا می‌شود.

در تقسیم‌بندی ذکر، روایتی از امام علی (ع) نقل شده که در آن ذکر دو نوع است: ذکر خدا در هنگام مصیبت و دیگری ذکر خدا در هنگام گناه که مهم‌تر بوده و بازدارنده از گناه است (۴۲). مکارم شیرازی (۴۳) مراتب ذکر را مشابه همین تقسیم‌بندی به نقل از عرفا دارای چهار مرتبه می‌داند: ۱- ذکر لفظی یا زبانی است که انسان، اسماء خدا و صفات جلال و جمال او را به زبان می‌آورد بدون آنکه قصد توجه به مفاهیم و محتوای آنها را داشته باشد. این نوع از ذکر هم بی‌اثر نمی‌باشد زیرا مقدمه رسیدن به مراحل بالاتر ذکر است و در واقع مقداری توجه اجمالی نیز در آن دیده می‌شود. ۲- ذکر معنوی است که طی آن انسان در حالی که مشغول ذکر لفظی است به معانی آن نیز توجه کند. توجه به معانی و مفاهیم ذکر، عمق بیشتری به آن می‌بخشد و آثار تربیتی بالاتری دارد و انسان با تداوم چنین

ذکری آثار آن را در خود احساس می‌کند. ۳- ذکر قلبی است که در آن توجه به پروردگار، نخست از دل می‌جوشد و سپس بر زبان جاری می‌گردد برای مثال هنگام دقت و مطالعه در آثار خداوند در جهان آفرینش و مشاهده نظم عجیب کائنات و ظرافت فوق‌العاده آنان به یاد عظمت خدا افتد و بگوید: «الْعِظْمَةُ لِلَّهِ الْوَاحِدِ الْقَهَّارِ»؛ (عظمت از آن خداوند یکتا و قاهر است) این ذکر است که از درون دل می‌جوشد و بیانگر حالتی در درون جان انسان است. ذکر قلبی، تأثیر بسیار زیادی در تهذیب نفس و پرورش فضایل اخلاقی دارد و مرتبه بالاتر و کامل‌تر ذکر که از آن به ذکر عملی تعبیر می‌گردد این است که دائماً در رفتار و کردار انسان، هشیاری و توجه به اینکه خداوند، ناظر بر اعمال ماست، نمود پیدا کند و این مسئله باعث ترک گناه گردد. ذکر زبانی که از تمام مراتب ذکر نازل‌تر می‌باشد نیز مفید است زیرا اولاً زبان در این ذکر به وظیفه خود قیام می‌کند گرچه قالب بی‌روحی باشد و ثانیاً اینکه ممکن است این تذکر پس از مداومت و قیام به شرایط آن اسباب بازشدن زبان قلب نیز شود (۴۳).

از یک منظر دیگر، ذکر به دو گروه تقسیم می‌شود: ۱- اذکار خاص که عدد و وقت مشخص دارد و برای اجرای آن باید از استاد اهل فن اجازه گرفت. ۲- اذکار عمومی که جنبه داری عمومی دارند و گفتن آن بدون تجویز استاد نیز جایز و اثربخش است. معمولاً ذکرهایی که از اهل بیت (ع) در کتاب‌هایی مثل مفاتیح الجنان و ثواب الأعمال شیخ صدوق وارد می‌شود و اذکار ایام هفته، گفتنش ایرادی ندارد اما از ذکرهایی که از علما و عرفا نقل شده با عدد خاص، باید پرهیز کرد. ذکردرمانی، اگرچه دانشی عام است و می‌توان برای هر انسانی، هر چند کافر باشد، ذکر تجویز کرد اما چنین نیست که بتوان یک ذکر خاص انشایی را برای همه نسخه داد. برای نمونه، کسی که می‌خواهد در مرتبه عالی ذکر قرار گیرد و خود دارای ذکر مستجاب شود، نیازمند داشتن حداکثری خصوصیات و شرایط لازم می‌باشد

## ب) مدل سه مرحله‌ای خودتنظیمی و ذکر

تنظیم هیجان، بیشتر در دو چارچوب مهم بررسی می‌شود که عبارتند از: ۱- راهبردهای تنظیم هیجان که قبل از وقوع حادثه یا در آغاز بروز آن فعال می‌شوند. ۲- راهبردهایی تنظیم هیجان که پس از بروز حادثه یا پس از شکل‌گیری هیجان فعال می‌شوند. راهبردهای تنظیم هیجان که قبل از وقوع حادثه فعال می‌شوند در کنترل هیجان منفی، نقش مهمی دارند (۵۳) زیرا موجب تفسیر واقعه به نحوی می‌شوند که پاسخ‌های هیجانی منفی را کاهش می‌دهد. پژوهش نشان می‌دهد تفاوت‌های افراد در استفاده از سبک‌های مختلف تنظیم شناختی هیجان، موجب پیامدهای عاطفی، شناختی و اجتماعی مختلفی می‌شود چنان‌که استفاده از سبک‌های ارزیابی مجدد با هیجان‌های مثبت و عملکردهای میان‌فردی بهتر و بهزیستی بالاتر ارتباط دارد (۵۴).

مطابق با نظر زیمرمن (۲۳) خودتنظیمی یک پروسه چرخشی (حلقوی یا بازخوردی) و سه مرحله‌ای است. در این فرایند علاوه بر مراحل قبل و حین رفتار، بازخوردها نیز مؤثر هستند زیرا فرد برای تنظیمات و اصلاح تلاش‌های حال حاضر، بازخورد را از عملکرد پیشین می‌گیرد. این نوع اصلاحات، ضروری است زیرا اشخاص رفتارها و عوامل محیطی، دائماً در طول عملکرد افراد در حال تغییر هستند. مانع اصلی خودتنظیمی، مربوط به توانایی شخصی در مانیتورینگ فعالیت‌هایش می‌شود و عوامل بسیاری مانند ناراحتی عاطفی، حواس‌پرتی و ... وجود دارد که این توانایی را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

سازه ذکر نیز در سه مرحله قادر به تنظیم هیجان و رفتار فرد می‌باشد. ذکر در واقع یک فرایند مستمر و برای همیشه، است از این رو فرد پیش از هرگونه انحراف از خط پایه و تعادل (که از آن به خیرالامور در اسلام تعبیر شده است) باید به ذکر خدا در بازه‌های زمانی متعدد مشغول باشد و این رویه و عادت، او را در مقابل آسیب‌ها مصون نگه می‌دارد. برای لحظه حادثه

(لغزش) نیز مطابق آیه شریفه «وَأَذِكْرَ رَبِّكَ إِذَا نَسِيتَ» (کهف، ۲۴) ذکر خدا، قدرت بازدارندگی لازم را در خود دارد زیرا بر اساس آموزه‌های اسلام، دلیل لغزش افراد، نسیان یا غفلت می‌باشد. فرد در حال ذکر، از این بستر مساعدگناه به دور است و احساس حضور در مقابل خدا، او را از هرگونه لغزشی دور نگه می‌دارد. به تعبیر آیت‌الله جوادی آملی (۴۸)، شیطان که عامل نسیان و سبب سهو از حق و ذهول از صدق است «اسْتَجْوَذَ عَلَيْهِمُ الشَّيْطَانُ فَأَنسَاهُمْ ذِكْرَ اللَّهِ» (مجادله، ۱۹) چون با ذکر خدا رجم می‌شود از این رو یاد خدای سبحان یکی از دو اثر مثبت را خواهد داشت: یکی آن‌که مانع از پدیده سهو و غفلت است و به اصطلاح جنبه دفع خطر دارد و دیگر آن‌که نسیان پدیدآمده را به توجه و التفات تبدیل می‌کند و به اصطلاح، جنبه رفع خطر را به همراه دارد «مِمَّا أَنْسَاهِ إِلَّا الشَّيْطَانُ أَنْ يُذَكِّرَهُ» (کهف، ۶۳) «وَأِمَّا يُنَسِّئُكَ الشَّيْطَانُ فَلَا تَقْعُدْ بَعْدَ الذِّكْرِى مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ» (انعام، ۶۸) «إِنَّمَا يُرِيدُ الشَّيْطَانُ أَنْ يُوقِعَ بَيْنَكُمُ الْعِدَاةَ وَالْبَغِضَاءَ فِي الْخَمْرِ وَالْمَيْسِرِ وَيَصُدِّكُمْ عَنْ ذِكْرِ اللَّهِ وَعَنِ الصَّلَاةِ فَهَلْ أَنْتُمْ مُنْتَهُونَ» (مائده، ۹۱).

یکی از دلایل و مکانیسم‌های تأثیر ذکر بر کنترل هوای نفس (حین ارتکاب خطا) این است که ذهن آدمی هم‌زمان قادر به جمع‌کردن دو حالت روحی و فکری متضاد نمی‌باشد. حتی زلیخا برای غلبه بر این وضعیت و فرار از دو احساس متضاد (حضور خدا در حالت ارتکاب گناه) روی بتی که خدای انگاشت را پرده کشید. ذکر از آن‌جا که با ذاکر، اتحاد وجودی می‌یابد و ذکر خدا با حضور او همراه است پس ذاکر، خود را در مشهد خدا حاضر می‌بیند و از کمال قرب و حضور (أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى) طرف‌وافری می‌بندد از این رو بر محور حیا از بسیاری از افکار پلید، اخلاق رذایل و اعمال نکوهیده احتراز می‌کند (۴۸). مشابه آنچه زیمرمن (۲۳) در خصوص چرخشی (حلقوی یا بازخوردی) بودن پروسه خودتنظیمی و اهمیت بازخورد رفتارها ذکر کرده است، ذکر نیز نه تنها در لحظه و حین وسوسه

## معرفی «ذکر» به عنوان سازه خودتنظیمی مورد نظر اسلام

در مقابل محرک‌ها باعث مهار خویشتن می‌گردد بلکه برای بعد از اقدام نامناسب اولیه نیز نسخه اصلاحی دارد. آنچه در دین اسلام به عنوان استغفار معرفی شده است در واقع یک ذکر محبوب و مؤکدی است که نقش بازخورد دادن رفتارهای پیشین فرد را دارد و در نتیجه به اصلاح پروسه چرخشی خودتنظیمی کمک می‌کند: «وَالَّذِينَ إِذَا فَعَلُوا فَاحِشَةً أَوْ ظَلَمُوا أَنْفُسَهُمْ ذَكَرُوا اللَّهَ فَاَسْتَغْفَرُوا لِذُنُوبِهِمْ وَمِنْ يَغْفِرُ اللَّهُ إِلَّاهُ وَلَهُمْ يُصِرُّوا عَلَىٰ مَا فَعَلُوا وَهُمْ يَعْلَمُونَ» (آل عمران، ۱۳۵) که آیه اول می‌تواند مسئله دفع گناه را تبیین کند چنان‌که آیه دوم برای تحلیل رفع گناه از راه توبه و انابه در ظل یاد خدا کافی است (۴۸).

### ج) خودکنترلی ناشی از دینداری

دین به عنوان یک سامانه وسیع متشکل از بسیاری از برنامه‌ها برای هدایت بشر است و شامل عناصری از خودکنترلی نیز می‌باشد زیرا راهنمایی‌ها و قواعد خاص اخلاقی به منظور کنترل نفس و امتناع از برخی رفتارها را در اختیار فرد قرار می‌دهد. خودکنترلی و دینداری ممکن است با یکدیگر تعامل نیز داشته باشند زیرا اثر دینداری در پیشگیری از رفتارهای خلاف مقررات و رسوم اجتماعی ممکن است در افراد دارای سطوح مختلف خودکنترلی، متفاوت باشد (۵۵). افراد مذهبی در زندگی، تنیدگی کمتری را احساس می‌کنند و از شیوه‌های متمرکز بر مسئله استفاده می‌کنند که این مسئله می‌تواند باعث خودمهارگری بالای این افراد شود (۵۶). افرادی که دینداری بالاتری دارند، بیش از افراد کمتر مذهبی، در تصمیم‌گیری‌های اکنونشان، آینده را در نظر می‌گیرند. در تحقیق پورنیکدست و همکاران (۵۷) مشخص شد، عوامل اعتقادی با تأکید بر ارزشمندی و ارجمندی انسان، ایجاد احساس آرامش و احساس امنیت، توکل و همچنین هدفمند ساختن زندگی و افزایش تحمل و تاب‌آوری در برابر ناملازمات زندگی می‌تواند به عنوان عاملی پیشگیرانه از اعتیاد، به‌ویژه در

گروه سنی نوجوان مطرح باشد.

رویکرد معنوی می‌تواند یک درمان شفابخش باشد (58) و با توجه به مجموعه تعاریف ارائه شده از ذکر، می‌توان ذکر را معادل هر آن چیزی دانست که خدا را به یاد انسان می‌آورد لذا دایره شمول آن از عبادات روزمره یک فرد مسلمان تا ادعیه و حتی زیارت و تمام رفتارهای مبتنی بر یادکرد خداوند را شامل می‌شود و می‌توان گفت ذکر، جوهره و شالوده دینداری است. بنابراین تأثیرات و مکانیسم‌های مثبت ذکرشده در خصوص دینداری و معنویت، قابل تطبیق یا قابل تعمیم دادن به ذکر نیز می‌باشد. ذکردرمانی، نوعی از درمان مبتنی بر رویکردهای معنوی است که معنی‌داری تأثیر آن بر خودکنترلی فرد در تحقیقات مختلفی اثبات شده است (۵۹، ۶۰، ۶۱).

### د) مکانیسم پرورش فضیلت‌های اخلاقی

گیبرو باومستر (62) ازجمله مؤلفانی هستند که قدرت دین را در پرورش و تقویت رفتارهای فضیلت‌مندانه اخلاقی از طریق بهبود خودمهارگری بررسی کرده‌اند، به شیوه‌هایی که دین به تسهیل عناصر خودمهارگری می‌پردازد، توجه کرده‌اند. تعالی به عنوان نوعی توانایی روانشناختی در واکنش به چیزهایی که حضور فیزیکی ندارند، نقش مؤثری در به تعویق انداختن برآوردن خواسته‌های فرد دارد و این عمل نشانه توانایی مهار خویشتن و از عناصر اساسی خودمهارگری می‌باشد (16). دیسموند و همکاران (63) وجود رابطه مثبت و معنادار بین خودمهارگری، دینداری افراد و رفتارهای فضیلت‌مندانه اخلاقی را تأیید کرده‌اند. هریک از این متغیرها، با کاهش رفتارهای مجرمانه نیز در ارتباط بوده‌اند. پژوهش آنها نشان داد که بین دینداری نوجوانان و خودمهارگری، رابطه مثبت معناداری وجود دارد و هر دو متغیر دینداری و خودمهارگری با کاهش رفتارهای مجرمانه همچون مصرف الکل و ماری جوانا در ارتباط هستند (۶۴).

از سوی دیگر، برخی پژوهشگران روانشناسی دین، معتقدند

آنچه هنوز در زمینه خودمهارگری مطالعه نشده است، مفهوم «خودنظم بخشی معنوی» است؛ سازه‌ای به نام خودنظم بخشی معنوی می‌تواند برای فهم اشکال مختلف معنویت مفید باشد، برای آشکارسازی نحوه تأثیر مداخله‌های معنوی، تصحیح مفهوم سلامت معنوی و طراحی مداخله‌های جدید معنوی مورد نیاز است (۶۵).

در این رابطه باید گفت یکی از مهم‌ترین توصیه‌ها در دین اسلام و به‌ویژه از ارکان مورد سفارش مکاتب صوفی در خصوص ذکر، استفاده از اسما و صفات الهی و تکرار این اسما و اندیشیدن درباره آنها می‌باشد. برخی از مطالعات تجربی در کشورهای اسلامی از این روش با نام ذکرالله و یک روش درمانی برای درمان برخی اختلالات و افزایش خودکنترلی افراد استفاده و تأثیرات مثبت آن را گزارش کرده‌اند. مکانیسم اثر دعا و عبادات در تزکیه نفس از نظر ابن سینا (66) قطع تعلق خاطر نفس از بدن از طریق اخلاق و ملکه شدن فضایل می‌باشد. در این روش، فرد ذاکر، با تکرار اسماء الهی، در واقع فضیلت‌های خداوند را مرور و به خود تلقین می‌کند. ذکر و دعا علاوه بر اینکه انجام دادنش به عنوان یک عبادت پرمحتوا جزو فضیلت‌های اخلاقی ادیان توحیدی محسوب می‌شود، در واقع نوعی تلقین فضیلت‌های اخلاقی از طریق تکرار فضایل الهی و بزرگان دینی نیز محسوب می‌شوند. اذکاری که یادآور عظمت و قدرت خداوند و دعاهایی که همت بلند، صبر و استقامت، فکر روشن، دانش فراوان، ایمان استوار و ... از خداوند خواسته می‌شود، در درازمدت باعث استقرار آنها در نفس می‌گردد. طبعاً از مهم‌ترین صفات که می‌توان برای خدا متصور شد و فرد ذاکر با تکرار آن می‌تواند خود را شبیه به خدا کند، کنترل داشتن و تنظیم خود است.

### ر بهره‌مندی از الگوی شناختی و رفتاری

بندورا (۲۱) بر این عقیده است که بشر، توانایی‌های خاصی دارد

یکی از مهم‌ترین آنها و پایه رفتارهای فردی، تقلید و الگوسازی است. وی تأثیر مهم هر دو عنصر رفتار آدم (شناخت و انگیزش) و تعامل پیچیده آنها را بررسی کرد و ضمن بررسی زیربنای شناختی انگیزش یعنی تقویت، به این نکته پرداخت که رفتار از طریق فرایند هدف‌گذاری و خودارزیابی، نسبت به استانداردها هدایت می‌شود که این نظریه، تبدیل به هسته خودتنظیمی شد. خودتنظیمی در واقع یک مکانیسم کنترل داخلی است که تعیین می‌کند چه رفتاری انجام شود و اجازه می‌دهد که به تدریج کنترل‌های داخلی، جانشین کنترل‌های خارجی رفتار شود. به این ترتیب، افراد دایماً به طرف فرایند تعیین اهداف می‌روند و سپس موفقیت‌های خود را با هدف و استاندارد خود مقایسه می‌کنند و در این حالت است که استانداردهای شخص می‌تواند او را برای کار سخت‌تر یا تغییر رفتار به منظور رسیدن به یک هدف دیگر تحریک کند. در مدل خودتنظیمی شناختی - اجتماعی بندورا آخرین مرحله خودتنظیمی خود قضاوت‌گری است. اما معیارهایی را که براساس آنها درباره عملکردمان به قضاوت می‌نشینیم از کجا اخذ می‌کنیم؟ به نظر می‌رسد این معیارها گاهی خودجوش باشد اما در نظریه یادگیری اجتماعی گفته می‌شود که بسیاری از معیارهایی که برای ارزیابی عملکردمان در اختیار داریم از مدل‌هایی که در محیط اجتماعی مان وجود دارند را می‌آموزیم.

در مدل خودتنظیمی مبتنی بر ذکر، الگوهای موفق و مدل‌های عملی ارزشمندی زیادی وجود دارد که در قرآن کریم به آنها استناد شده است، از قبیل پیروزی حضرت یوسف (ع) بر هوای نفس و ... یکی از مصادیق مهم ذکر، علاوه بر تکرار صفات و اسمای الهی، یادکرد اولیای خدا می‌باشد. صلوات، توسل و زیارت، نمونه‌هایی از این نوع اذکار می‌باشند. فرد ذاکر، با یادآوری و شناخت روش و منش این بزرگان که خودکنترلی در برابر وسوسه‌ها و تنظیم هیجان و رفتار، از

## معرفی «ذکر» به عنوان سازه خودتنظیمی مورد نظر اسلام

بارزترین ویژگی‌هایشان بوده است می‌تواند میزانی تشابه با این خصلت‌ها پیدا کند و خصلت‌های مثبت آنها (به‌عنوان نماد و مصداق کامل یک فرد دینی خودکنترل و خودتنظیم‌گر) را مرور و الگوگیری کند.

به‌منظور پیروزی بر دشمن درون (هوای نفس) یا دشمن بیرونی (شیطان) یکی از راهکارهایی که خداوند به رسول اکرم (ص) دستور می‌دهد این است که به یاد رهبران گذشته باش.

کسانی که هرکدام در حد خود مظهر اسمی از اسمای حسناى الهی بوده‌اند و سنت و سیرت و سریرت آنان را به خاطر بیاور تا همچنان کامیاب شوی «وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا» (مریم، ۴۱)، «وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ مُوسَى إِنَّهُ كَانَ مُخْلَصًا وَكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا» (مریم، ۶۱)، «وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إسمَاعِيلَ إِنَّهُ كَانَ صَادِقَ الْوَعْدِ وَكَانَ رَسُولًا نَبِيًّا» (مریم، ۵۴)، «وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ إِبْرَاهِيمَ إِنَّهُ كَانَ صِدِّيقًا نَبِيًّا» (مریم، ۵۶). در این آیات و مانند آن که در قرآن کریم فراوان یافت می‌شود خداوند پیامبر گرامی اسلام را به یاد انبیا و اولیای پیشین متذکر می‌کند و یاد آنان را سبب تقویت آن حضرت در ایفای عهد رسالت می‌داند چنان‌که اصل یاد خدا و اخلاص و استمرار آن در ظفرمندی بر طاغیان مؤثر است (۲۸) از این رو خدای سبحان به موسی و هارون (علیهما السلام) هنگام اعزام برای دعوت فرعون و درباریان او چنین فرموده است: «اذْهَبْ أُنْتِ وَ أَخُوكَ بِآيَاتِي وَلَا تَنِيَا فِي ذِكْرِي» (طه، ۴۲). مرور آیات الهی نشان می‌دهد توصیه به استفاده از الگوهای موفق خودتنظیمی و داشتن هدف و خود را به این مدل‌ها و هدف‌ها رساندن، به‌صورت مکرر به فرد یادآوری شده است.

از دیگر مصادیق اصلی ذکر، خود قرآن کریم می‌باشد که در آیات مختلف از جمله آیه ۹ سوره حجر «إِنَّا نَجْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لِحَافِظُونَ» به ذکر بودن قرآن، تصریح شده است. فرد ذاکر علاوه بر تکرار و یادکرد خدا در زمان‌ها و شرایط مختلف، به تلاوت و عمل به قرآن کریم توصیه شده است «فَاقْرَأُوا مَا

تَيَسَّرَ مِنَ الْقُرْآنِ» (مزمّل، ۲۰). در واقع آنچه در قرآن برای خودتنظیمی فرد ذاکر معرفی شده و به مثابه استاندارد (در نظریه شناختی اجتماعی خودتنظیمی) می‌باشد، آیات متعددی است که مؤمن را به کنترل هوای نفس، خارج نشدن از اعتدال، رعایت تقوای الهی، مبارزه با نفس و ... فرامی‌خواند از این رو در فرایند ذکر، قرآن کریم فراتر از یک مؤلفه درونی و ذهنی، به‌عنوان یک مربی و معلم نیز عمل می‌کند. فرد ذاکر علاوه بر درونی ساختن یاد خدا، از طریق تلاوت قرآن یک کنترل بیرونی و تابلوی هشدار نیز همراه خواهد داشت.

## ز) مکانیسم تعادل‌یابی از طریق ذکر

بر اساس تئوری‌های خودتنظیمی، زمانی که فرد از تعادل خارج شده و دچار افراط و تفریط شده است، مکانیسم بازیابی تعادل در فرد با عنوان خودتنظیمی به راه افتاده و باعث برگشت او به خط پایه و تعادل می‌گردد. مکانیسم‌های مختلف خودتنظیمی با مقایسه وضعیت موجود فرد با اهداف تعیین‌شده، میزان این انحراف را نشان می‌دهد و تلاش می‌کنند تا فرد به تعادل برگردد (۱۹). با این اوصاف می‌توان خودتنظیمی را نوعی تعادل‌یابی نیز در نظر رفت. دکتر منصور لاریجانی (۶۷) در خصوص درمان با اسمای الهی معتقد است اعتدال جوهره عالم آفرینش است و توحید همان شبکه موزون نظام عالم آفرینش است. انسان به‌عنوان یک ذره و عضو در مجموعه نظام هستی اگر بیمار شود باعث بیماری کل آفرینش می‌شود به این دلیل از نگاه این شبکه بیمار تلقی می‌شود برای این‌که خود عالم هم زمانی سالم است که در حد اعتدال باشد. اگر انسان از مدار اعتدال خارج شد راه مداوای آن و برگشتن به اعتدال نفسانی دو چیز است، یکی ذکر است و دیگری طبیب روحانی. انسان از طریق ذکر، خودش را به مدار اعتدال برمی‌گرداند و در قرآن است که همه قلب‌ها با ذکر خدا است که آرام می‌گیرد زیرا قلب، مرز بین عالم شهادت و غیب و مدار اعتدال است از این رو ذکر همیشه در مقابل قلب است و

با ذکر الهی از درون و نفس مسیحایی طیب روحانی از بیرون می‌شود به این مدار بازگشت زیرا طیب روحانی، خود موزون است و در مدار اعتدال است. انسان وقتی به وسیله ذکر که طیب می‌دهد موزون شد تمام مشغله‌های ذهنی و فکری از او جدا می‌شود که این همان انرژی درمانی امروزی است و باعث آرامش می‌شود اما داروی واقعی نیست. با این اوصاف، می‌توان گفت که ذکر نوعی مکانیسم تعادل‌یابی و تنظیم درونی می‌باشد.

به نظر ابن سینا (۶۸) مکانسیم اثر دعا و ذکر عبارت از تعادل در مزاج فرد است. در اثر دعا، نفس انسانی درجه‌ای تشابه و تناسب با نفوس متعالی و عقول مجرد پیدا کرده و به تعادل موردنظر نزدیک می‌شود. وی تأثیر نفسانی و روحانی دعا و زیارت بر نفوس انسان را مقدم بر تأثیر جسمانی آن و در چهار مرحله معرفی کرده است: الف) اعراض کردن از متاع دنیوی و دوری جستن از لذات و علایق جسمانی. ب) انصراف توجه قوه عاقله به سوی عالم جبروت و صقع لاهوت. ج) منورکردن باطن به نور خدای متعال برای انکشاف نفس ناطقه از هموم و غموم. د) رهایی نفس از کدورات و سیاهی‌های ناشی از عالم فانی و گذرا اتصال به عقل فعال (الهی) و عالم جبروت. روش موردنظر ابن سینا (همان) برای به‌دست آوردن صور معقول و تکامل قوه عاقله، متصل شدن به عقل فعال می‌باشد که دعا راهی برای اتصال به این صور و استغراق در آن است. کمال انسان در چیزی جز تشابه نفس به عقل مجرد نیست و این تشابه با دعا (به‌عنوان یکی از روش‌های ذکر) به‌دست می‌آید.

### س) مکانسیم عادت‌سازی

سال‌ها تصور بر این بود که مهم‌ترین منبع خودکنترلی، ایگو و روش آن نیز مبارزه با خواسته‌های نفسانی است که در مفهوم اراده تجلی یافته است. تا اینکه روی بامستر (۳) با مطالعه در زمینه قدرت ایگو اعلام کرد که اراده مثل یک عضله است که با کار کشیدن زیاد و درگیری دائمی با خواسته‌ها، دچار نقص

شده و منابع ایگو برای مبارزه و به‌تعمیق انداختن لذت‌های ناسالم و مدیریت تکانه‌ها محدود می‌باشد از این رو در کنار راهکارهای مربوط به سبک زندگی و خوراک و ... مهم‌ترین جایگزین در این خصوص ساختن عادت‌های مناسب و جایگزین کردن رفتارهای کمترانرژی‌بر و هشیارانه (مبتنی بر ایگو) به جای قدرت اراده می‌باشد. عادت‌ها در واقع جایگزین اراده می‌شوند و رفتارهای منفی را تنظیم و فرایند خودتنظیمی را به‌صورت اتوماتیک و بدون اینکه نیاز به اراده و جنگ ایگو با اید وجود داشته باشد، پیش می‌برند (۶۹).

در دین اسلام، علاوه بر توصیه‌های کلی و عمومی، زمان‌های ثابت و رفتارهای تکرارشونده برای یادکرد خدا، مطرح و تکرار آن به شدت مطالبه شده است. از جمله آنها ذکر خدا در ۵ وقت نماز (که تحت هیچ شرایطی نمی‌توان از آن استنکاف کرد) به همراه ادعیه ساعات هر روز و ایام هفته و ... است که همگی در راستای تبدیل ذکر به یک عادت ثابت رفتاری می‌باشد. علمای اخلاق و سلوک نیز توصیه‌های مؤکدی برای تبدیل رفتارها و اذکار به عادت‌های مستمر و ملکه‌کردن ذکرگویی دارند که در نتیجه آن ثبات اخلاقی و کنترل بر هوای نفس راحت‌تر خواهد شد. ابن سینا (۶۶) در خصوص اتصال نفس انسان به قوه عاقله جهان و تسلط بر فضیلت‌های اخلاقی، روش اصلی را در ایجاد عادت پایدار (ملکه) می‌داند. از طریق مداومت ذکر و دعا نفس از استغراق در بدن دور می‌شود و کم‌کم تسلط بر بدن را به‌دست می‌آورد و ملکه (عادت ریشه‌دار) توجه به حق و اعراض از باطل در او حاصل می‌شود و با این روش، نفس شبیه عقل مجرد می‌شود و بر درجه کمال او افزوده می‌گردد. همین مسئله ارتقای معرفتی فرد را در پی دارد و این معرفت واقعی موجب تضرع، دعا و ذکر دائمی می‌شود. به نظر می‌رسد این تشابه می‌تواند مکانسیم خودتنظیمی ذکر را تبیین کند و برخی مطالعات تجربی از آن دفاع کرده‌اند؛ در مطالعه‌ای که با هدف بررسی تأثیر ذکر اسماء الحسنی بر کنترل وابستگی به

## معرفی «ذکر» به عنوان سازه خودتنظیمی مورد نظر اسلام

الکل در اندونزی توسط ناشوری، نفیسه و رمیانی (۷۰) اجرا شد، نتایج تحقیق نشان داد که ذکر بر خودکنترلی افراد تأثیر مثبت دارد. در تحلیل کیفی (تجربه‌های درمان جویان) مشخص شد که آنها در طول ذکر درمانی آرامش، راحتی، کاهش اضطراب و ترس را در درون خود حس کرده‌اند. برخی از آزمودنی‌ها اعلام کرده‌اند که در طول ذکر درمانی علاوه بر احساس نشاط کاری و انگیزه بالا، نوعی مقاومت در برابر وسوسه‌های دوستان و محیط برای مصرف الکل را تجربه کرده‌اند. قسمتی از این تأثیر به نظر هاواری (۷۱) مربوط به تلاش درمان جویان برای ایجاد یک عادت (ذکر گفتن) می‌شد زیرا در طول درمان، فرد باید به تکرار اسماء الحسنی عادت می‌کرد.

## ش) مدل سایبرنتیک خودتنظیمی و ذکر

به نظر می‌رسد سازه ذکر در دین اسلام، همپوشی‌ها و در برخی موارد، انطباق‌هایی با مدل سایبرنتیک خودتنظیمی، داشته باشد. برای مثال اولین گام از چهار مرحله خودتنظیمی سایبرنتیک مربوط به محیط می‌باشد، تکنیک مورد استفاده در این مرحله، انتخاب موقعیت‌هایی است که اتباط تداعی‌گرها (مثل مواد مخدر) با فرد، قطع شود و راهکار دیگر نیز تغییر دادن محیط به نفع خودتنظیمی است (۷۲). در خصوص تنظیم محیط، معماری ذکر در مقابل معماری غفلت، مورد تأکید دین اسلام می‌باشد. در فرهنگ و تاریخ اسلامی، انواع ابزارها، طراحی داخل و خارج ساختمان‌ها، فرش‌ها، جعبه‌ها، جلد‌ها، کنده‌کاری‌ها، کاشی‌ها، انواع خطوط، تذهیب و ... حکایت از فضاسازی ذکر داشته تا غفلت و نسیان به عنوان ابزار اصلی شیطان، بر انسان موحد مستولی نگردد (۷۳). یکی دیگر از مهم‌ترین عوامل محیطی که می‌تواند باعث خودتنظیمی بهتر یا شکست در خودتنظیمی فرد شود، همنشین یا دوست است. خداوند در آیه ۲۸ سوره کهف به پیامبر اکرم (ص) دستور می‌دهد: «وَاصْبِرْ نَفْسَكَ مَعَ الَّذِينَ يَدْعُونَ رَبَّهُمْ بِالْغَدَاةِ وَالْعَشِيِّ يُرِيدُونَ وَجْهَهُ وَلَا تَعْدُ عَيْنَاكَ عَنْهُمْ تُرِيدُ زِينَةَ الْحَيَاةِ

الدُّنْيَا» (کهف، ۲۸) با کسانی باش که پروردگار خود را صبح و عصر می‌خوانند و تنها ذات او را می‌طلبند، هرگز چشم‌های خود را به دلیل زینت‌های دنیا از آن‌ها برمگیر. همچنین وقتی از رسول خدا صلی الله علیه و آله پرسیدند: بهترین همنشینان کدامند؟ در جواب فرمودند: «کسی که دیدارش شما را به یاد خداوند اندازد و گفتارش بر علم شما بیفزاید و عمل او شما را به یاد آخرت اندازد.» (۷۴) بر این اساس می‌توان گفت در دین اسلام، ذکر خدا مهم‌ترین معیار برای انتخاب دوست و معاشرت با محیط ذکر شده است و این نوع انتخاب محیط در موفقیت خودتنظیمی می‌تواند مفید و مؤثر باشد.

در کنار توصیه دین اسلام به ذکر فردی، برای اثربخشی و کنترل محیطی، به ذکر جمعی (مثل نماز جماعت و حج و ...) نیز اهمیت داده شده است (۷۵) نماز از بارزترین مصداق‌های ذکر می‌باشد که به صورت فردی و جماعت ادا می‌شود. ذکر جمعی را به واسطه حضور فرد در جمع انسان‌های متعهد، می‌توان در کاهش ارتباط با تداعی‌گرهای نفسانی مؤثر دانست. همچنین این اقدام را می‌توان شبیه چیزی دانست که توسط سیزون و آزرین<sup>۱</sup> (۷۶) با عنوان تقویت عمومی / اجتماعی در خودتنظیمی (ذیل مکانیسم‌های تغییر محیط) مفید گزارش شده است.

یکی از شیوه‌های تغییر محیط در نظریه خودتنظیمی سایبرنتیک، تعهد یا التزام قبلی است. بر اساس مطالعه آریلی و ورتنروک<sup>۲</sup> (۷۷) تعیین اهداف و ملتزم کردن خود به کسب نتایج خاص (قبل از شروع پروژه خودتنظیمی) باعث عملکرد بهتر فرد در مبارزه با خواسته‌های نفسانی و کنترل خود می‌شود. در فرایند ذکر و سلوک عملی نیز آنچه به عنوان مشارطه نامیده می‌شود دقیقاً در همین راستاست. طبق اصل مشارطه، فرد ذاکر باید هر صبح نسبت به تعیین اهداف کمی و کیفی طول

1- Sisson &amp; Azrin

2- Ariely &amp; Wertenbroch

روز و ضرب الاجل‌ها اقدام و با خود شرط کند که قرار است چه دستاوردهایی داشته باشد. همچنین در طریقت‌های مختلف عرفانی و تصوف، اذکار باید از یک مرشد یا مراد و با تعیین تعداد و میزان انجام آن، اخذ و نتیجه به دست آمده مستمرا بازبینی و تصحیح گردد (۲۷)

زمان مندی هشیارانه از دیگر مکانیسم‌های تغییر محیط در خودتنظیمی سایبرنتیک است (۷۸) که مشابه این وضعیت در ذکر نیز توصیه می‌گردد. علاوه بر توصیه‌های کلی مربوط به زمان مند بودن در دین اسلام، رعایت زمان‌های دقیق ذکر (به‌ویژه در نمازهای واجب) و داشتن اذکار خاص برای ساعات مختلف روز، برای ایام هفته و مناسبت‌های مختلف سال، رعایت آداب زمانی مربوط به ذکر (۴۹) مواردی است که باعث انتخاب موقعیت‌ها به نفع خودتنظیمی می‌شود و می‌تواند با مداخلات مربوط به محیط در مدل سایبرنتیک خودتنظیمی قابل تطبیق باشد.

برای استقرار توجه در مرحله ادراک مدل سایبرنتیک خودتنظیمی، یکی از پیشنهادها، درگیر شدن فرد در فعالیت‌های جایگزین است. با این کار تصورات ذهنی ناخواسته که زیربنای تسلیم در برابر امیال هستند کاهش پیدا می‌کند (۷۹) ذکر نیز در واقع یک فعالیت جایگزین برای استقرار توجه در یک مسیر مطلوب و نقطه مقابل ولع و هوس‌های ناخواسته می‌باشد. ذکر گفتن، علاوه بر اینکه خود یک رفتار جایگزین است، رفتاری تهاجمی علیه امیال نیز محسوب می‌شود.

به تعبیر گنشافت بیان کلامی (بازگویی) اهداف از دیگر مداخلات و روش‌های استقرار دادن توجه بر روی هدف و در نتیجه افزایش شناخت و ادراک فرد و خودتنظیمی می‌باشد (۸۰). ناگفته پیداست که محوری‌ترین اقدام در فرایند ذکر خدا، ابراز کلامی اسما و صفات الهی، یا ادعیه و قرائت قرآن و ... می‌باشد. ذکر زبانی، اولین قدم در شروع ذکر محسوب

می‌شود و پس از آن ذکر قلبی و رفتاری به وجود می‌آید اما جزو توصیه‌های اصلی در ذکر، همین به زبان آوردن و بیان کلامی اذکار می‌باشد. علاوه بر دستور قرائت با صدای بلند برخی نمازهای پنج‌گانه، خداوند تبارک و تعالی، توصیه کرده است که قرآن کریم (به‌عنوان یک ذکر مهم) به روش ترتیل، قرائت گردد. این مقدار از اهمیت دادن به بازگویی و بر زبان آوردن کلمات مقدس و مثبت که در اذکار مختلف تجلی یافته‌اند، به خوبی از اهمیت حفظ توجه و بیان کلامی در خودتنظیمی از طریق ذکر، حکایت می‌کند (۴۹).

مطالعه تجربی ماگن و گراس<sup>۱</sup> (۸۱) نشان داد که بازتفسیر وسوسه به‌عنوان یک آزمون ارزشمند درونی (نیروی اراده) باعث کاهش جذابیت وسوسه می‌شود و تمایل به تسلیم شدن را کاهش می‌دهد. بر اساس این مدل خودتنظیمی (سایبرنتیک) بازسازی شناختی یک راه مؤثر در خودتنظیمی افراد می‌باشد. در مدل اسلامی وسوسه‌ها علاوه بر خود فرد به یک دشمن بیرونی و قدرتمند به نام شیطان نیز نسبت داده می‌شود و از این رهگذر بار شکست خودتنظیمی و خودتحقیری کمتر می‌شود، علاوه بر این وسوسه به‌عنوان یک آزمون الهی در نظر گرفته می‌شود که موفقیت در برابر آن فراتر از رضایت درونی، پاداش بیرونی (جنت و رضای خدا و ...) نیز خواهد داشت از این رو فرد ذاکر (کسی با عناوین و عبارات و ادعیه و روش‌های دیگر در حال یادکرد خدا می‌باشد) در مواجهه با وسوسه از یک مکانیسم شناختی قوی در کنار پشتیبانی الهی برخوردار است و امید می‌رود از یک مکانیسم فعال در خودتنظیمی برخوردار شود.

### بحث و نتیجه‌گیری

در این مطالعه، کاربردهای خودکنترلی واژه ذکر نیز بررسی شد اما به دلیل اینکه خودتنظیمی در بطن خود بازگشت

معرفی «ذکر» به عنوان سازه خودتنظیمی مورد نظر اسلام

به تعادل و حفظ توجه را دارد که تداعی‌کنندگی بیشتری با فطرت (تنظیمات اصلی بشر) و به هشیاری مستتر در ذکر خدا اشاره دارد، مورد استفاده قرار گرفته است. بیشترین مفهوم مترادف و متناظر با خودتنظیمی در مطالعات روان‌شناسی انجام شده توسط اندیشمندان اسلامی، مربوط به واژه تقوی می‌باشد. به عبارت دیگر بیشتر از هر عبارتی، تقوا به عنوان روش اسلامی قابل تطبیق یا قابل مقایسه با خودتنظیمی و خودکنترلی دانسته شده است. اما شیرافکن و قائمی نیا (82) با بررسی معناشناختی واژه ذکر و تقوی بیان کردند که بر اساس آیه ۴۸ سوره انبیا و آیه ۴۸ سوره حاقه، تقوا را می‌توان مقدمه و بستر مناسبی برای ذکر محسوب کرد و طبق آیات متعدد قرآنی از جمله آیه ۶۹ انعام، ۶۳ سوره بقره، ۶۳ و ۱۷۱ سوره اعراف می‌توان گفت که ذکر، زمینه‌ساز مهم و ضروری برای تقوا می‌باشد. در جمع‌بندی این مطالعه معناشناختی، تصریح شده است که ارتباط بین ذکر و تقوی، یک رابطه چهار مرحله‌ای است که در مرحله اول تقوی و ذکر به قلب تعلق می‌گیرد. در مرحله دوم خروجی تقوا، ذکر و خروجی ذکر تقوا می‌باشد زیرا تقوا خوف‌ساز و ذکر، تقواساز می‌باشد. در مرحله سوم، همنشینی مکمل ذکر و تقوا رخ داده و در مرحله چهارم نتیجه آن که مقام ذکر است، حاصل می‌شود از این رو به نظر می‌رسد اگر تقوی را یک روش جدی خودتنظیمی در نظر بگیریم، هم مقدمه و هم محصول اصلی آن باید ذکر خدا باشد. دیگر مفاهیم معرفی شده به عنوان مدل خودتنظیمی اسلام، جامعیت و قابلیت‌های سازه ذکر را ندارند و با توجه به مباحث ذکرشده، به نظر می‌رسد می‌توان ذکر را به دلیل جامعیت قابل قبولی که دارد و همپوشی‌های متعددی که با نظریه‌های جهانی ارائه شده در مقوله خودتنظیمی بیان شد، به عنوان سازه مدنظر و مطلوب دین اسلام در حوزه خودتنظیمی در نظر گرفت.

مطالعات تجربی انجام شده در زمینه تأثیرات روان‌شناختی

ذکر، عموماً مربوط به آرامش‌بخشی آن، کاهش اضطراب و افسردگی و برخی کاربردهای درمانی در حوزه کاهش درد بوده است (49). در خصوص تأثیرات خودتنظیمی یا خودکنترلی ذکر نیز تعداد محدودی مطالعه در دست می‌باشد از جمله آنها تحقیقی است که بر روی دانش‌آموزان نشان داد که گفتن ذکر و توبه، تأثیرات سایکوفیزیولوژیک مناسبی بر فرد HRV (تغییرپذیری ضربان قلب) افراد دارد و نتایج بیوفیدبک نشان داد پاسخ گالوانیکی پوست GSR آزمودنی‌ها به طور معنی‌داری نسبت به گروه کنترل تغییر یافته است. این پژوهش پیشنهاد می‌کند که از روش ذکر به عنوان یک روش کنترل هیجان در کنار بیوفیدبک استفاده شود زیرا رفتارهای مذهبی، نقش خوداصلاحی خوبی دارد (۸۳). محمد و عمر (84) در مطالعه‌ای که انجام دادند ضمن تأیید اثربخشی ذکر خدا بر درمان و پیشگیری از اعتیاد (به عنوان نمونه‌ای از اختلال در کنترل فرد بر امیال) بیان کردند: یادآوری نام خدا (ذکر) نقش مهمی در ازبین‌بردن انگیزه زیاده‌خواهی‌های منفی (خودارضایی) دارد؛ انگیزه‌ای که فرد را به انجام امور مغایر با دستورات دینی سوق می‌دهد. این زمانی اتفاق می‌افتد که ذکر قوی شود و در این صورت است که می‌توان انگیزه ارتکاب شر را ریشه‌کن کرد. یک پژوهش تجربی دیگر بر روی جوانان دچار سوءمصرف الکل، از ذکر درمانی برای درمان استفاده و یادآوری خدا از طریق اسماء الحسنی، استفاده و آن را اثربخش اعلام کرده است (۷۰). سوباندی (71) نیز با انجام یک مطالعه تجربی اعلام کرد در طول ذکر، فرد قادر به تجربه‌کردن تغییرات شناختی، عاطفی و خودکنترلی می‌شود.

آنچه در متون دینی اسلام درباره ذکر مطرح شده است و تطبیق و مقایسه آن با مدل‌های متنوع خودتنظیمی نشان می‌دهد که سازه ذکر بیشتر از هر مفهوم مشابه دینی می‌تواند به عنوان یک مدل موفق در خودتنظیمی افراد و برای مقابله با خواسته‌های نفسانی و موفقیت یک فرد ذاکر در خودتنظیمی

را یاد می‌کند. از این رو یک مکانیسم فرامادی خودتنظیمی که در دل ذکر نهفته است، مواظبت ذات باری تعالی از بندگانی است که به ذکر او می‌پردازند.

### پیشنهادها

با توجه به جدید بودن موضوع و فقدان سابقه مطالعات تجربی زیاد، پیشنهاد می‌گردد پژوهش‌های آزمایشی و نیمه‌آزمایشی در جمعیت‌های بالینی و عادی در مقیاس‌های قابل‌تعمیم اجرا شود و نتایج آن برای اصلاح دیدگاه‌های ارائه‌شده در این مقاله مورد استفاده قرار گیرد.

هیجانی و رفتاری، مؤثر و مفید باشد. به تعبیر جوادی آملی (38) فرد ذاکر در مصاف با اهریمن درون و بیرون که او را به هوی فرامی‌خواند و بساط هوس را فراسوی او می‌گشاید (به واسطه و با قدرت ذکر) بر آنها پیروز می‌شود به طوری که برای دفع هر خطر آلودگی به گناه، عادلانه محفوظ می‌ماند. «قَدْ أُفْلِحَ مَنْ تَزَكَّى، وَ ذَكَرَ اسْمَ رَبِّهِ فَصَلَّى» (اعلی، ۱۴ و ۱۵). علاوه بر همه این موارد، اثر جدی و بلافاصله‌ای که از طرف خدا برای ذکر و یاد خدا وعده داده شده است، یادکردن متقابل از سوی حضرت حق می‌باشد. بر اساس آیه شریفه «فاذکرونی اذکرکم» (بقره، ۱۵۲) وعده داده شده است که اگر خدا را یاد کردیم، خدا نیز ما

- M. Tice. "The psychology of self-regulation: An introductory review." *Psychology of self-regulation: Cognitive, affective, and motivational processes* 11 (2009): 1-17.
27. Chittick, William C. *The Sufi path of knowledge: Ibn al-Arabi's metaphysics of imagination*. State University of New York Press, 2010.
28. Ragheb Isfahani (Author), Muštafa Rahimi (Translator) *Tarjumeye Mofradat Alfaz Quran*. Subhan. tehran. 2008.
29. Mohammadi Asiā, Bā, Di, M. Esmā, Eilzā, Deh Mobā, Rakeh, (2012). *The Network of Semantic Relations between The Primordial Covenant Verse (Alašt verse) with The Creation and the Remembrance and the Spiritual Audition*, *Mysticism Studies*, 7(13), 185. [magiran.com/p1055241](http://magiran.com/p1055241)
30. MakaremShirazi, N. *Tafsere Nemoone*. Darol Kotob ol Eslamie.1995.
31. Ghazali, Mohammad. *Ehia e olumeldin Volum1*. Toranj.Tehran. 2015. pp77
32. Ghazali, Mohammad. "The Alchemy of Happiness, by Hossein Khadiv Jam." (2014).
33. Khani Ali. *Cosmology of Remembrance (of God)* Ma rifat. N161.2011.p113-125.
34. Khoshhal Dashtjerdi, M & Kazemi M. (<https://civilica.com/doc/867909>)
35. Jafari E, Norozi RA. The recitation and remembrance of Allah and its effects on mental health. *JRBS* 2003; 1(1): 40-4. [Farsi]
36. Ibn e Arabi, M. *Fotohat e Makki*. Volum 1. Beiroot. Dar sar. 2015.p163-200.
37. Mehrvash, Farhang. *Zikr. The center of the great Islamic encyclopedia*.2022 (<https://www.cgie.org.ir/fa/article/246073>)
38. qosheiri, Abulgasem. *Resaleie Qosheireie*. Harmas. Iran, Tehran.2010
39. Ibn arabi, M. *Altarajem*. Darolkotob ol Elmeia. Beiroot.2007 (Arabic)
40. Kani, Hamed. *Rituals of Zikr in Islamic traditions and their social status and function*. *Journal of Historical Approaches to Qur'an and Hadith*. Volume 19, Issue 53 - Serial Number 53. January 0Pages 69-112
41. Tabarsi, F. *Majma ol Baian*. Beiroot. Aelami. 1995
42. [makarem.ir/main.aspx?typeinfo=42&lid=0&mid=402347&catid=-2](http://makarem.ir/main.aspx?typeinfo=42&lid=0&mid=402347&catid=-2)
43. 44-Nekoonam, M. *knowledge of zikr*. Sobhe farda pub. Tehran. 2014 (farsi)
44. Shapiro, Deane H., and David Giber. "Meditation and psychotherapeutic effects: Self-regulation strategy and altered state of consciousness." *Archives of General Psychiatry* 35.3 (1978): 294-302.
45. Sheykholeslami, A., and N. Seyedesmaili Ghomi. "Comparing the effect of mindfulness-based stress reduction program and study skills training on the test anxiety in students." *Journal of school psychology* 3.2 (2014): 104-121.
46. Segal, Zindel V., et al. "The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness." *Clinical psychology & psychotherapy* 9.2 (2002): 131-138.
47. Javadi Amoli, A. *Effects of mentioning God*. Isra's electronic magazine. N05. 2009. (Farsi)
48. Dashti, N., Hajloo, N., Sadeghi, G., Narimani, M., & Sharifinia, M. H. (2020). *Concepts of Islam related to mindfulness*. *Islamic Studies in Health*, 77-91.
49. Kolovelonis, Athanasios, Marios Goudas, and Irimi Dermizaki. "Self-regulated learning of a motor skill through emulation and self-control levels in a physical education setting." *Journal of Applied Sport Psychology* 22.2 (2010): 198-212.
50. Kabat-Zin, J. "Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain and Illness." Delacorte, New York (1990).
51. Aschoff, Jürgen, Serge Daan, and Gerard A. Groos, eds. *Vertebrate circadian systems: structure and physiology*. Springer Science & Business Media, 2012.
52. Gross, James J. "The emerging field of emotion regulation: An integrative review." *Review of general psychology* 2.3 (1998): 271-299.
53. Gross, James J., and Oliver P. John. "Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being." *Journal of personality and social psychology* 85.2 (2003): 348.
54. Rachlin, Howard. "Self-control: Beyond commitment." *Behavioral and brain sciences* 18.1 (1995): 109-121.
55. Park, Crystal, Lawrence H. Cohen, and Lisa Herb. "Intrinsic religiousness and religious coping as life stress moderators for Catholics versus Protestants." *Journal of personality and social psychology* 59.3 (1990): 562.
56. Pournikdašt S, Taghizadeh M, AliakbariDehkordi

## References

1. Snyder, Mark. Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of personality and social psychology*, 1974, 30.4: 526.
2. Carver, Charles S. "Resilience and thriving: Issues, models, and linkages." *Journal of social issues* 54.2 (1998): 245-266.
3. Baumeister, Roy F., Arlene M. Stillwell, and Todd F. Heatherton. "Guilt: an interpersonal approach." *Psychological bulletin* 115.2 (1994): 243.
4. Magar, Emily CE, Louise H. Phillips, and Judith A. Hosie. "Self-regulation and risk-taking." *Personality and individual differences* 45.2 (2008): 153-159.
5. Baumeister, Roy F., and Kathleen D. Vohs. "Self-Regulation, ego depletion, and motivation." *Social and personality psychology compass* 1.1 (2007): 115-128.
6. Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *J Personal.* 2004;72(2):271-324. [Link] [DOI:10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x]
7. Mead, Nicole L., Jessica L. Alquist, and Roy F. Baumeister. "Ego depletion and the limited resource model of self-control." *Self control in society, mind, and brain* (2010): 375-388.
8. Dias, Paulo César, José António Garcia del Castillo, and Kristin L. Moilanen. "The adolescent self-regulatory inventory (ASRI) adaptation to Portuguese context." *Paidéia (Ribeirão Preto)* 24 (2014): 155-164.
9. Heshmati, R. Investigating the Predictive Role of Health Beliefs and Cardiac Self-Efficacy in History of Tobacco Smoking in Patients with Coronary Artery Disease (CAD). *j.health* 2018; 9 (3) :267-276
10. Hamilton, Nancy A., Paul Karoly, and Heather Kitzman. "Self-regulation and chronic pain: The role of emotion." *Cognitive therapy and research* 28 (2004): 559-576.
11. Marsh, Rachel, et al. "Deficient activity in the neural systems that mediate self-regulatory control in bulimia nervosa." *Archives of general psychiatry* 66.1 (2009): 51-63.
12. Baghiyani H. with relation in Factors .H Fallahzadeh ,SS Mahmoodabad Goal of Model the on based ,hypertension of regulation -self University Birjand of Journal .city Yazd in behavior Directed [Persian in Article [:78-87.)3(15;2007 .Sciences Medical of
13. Lodi-Smith, Jennifer, and Brent W. Roberts. "Social investment and personality: A meta-analysis of the relationship of personality traits to investment in work, family, religion, and volunteerism." *Personality and social psychology review* 11.1 (2007): 68-86.
14. Saroglou, Vassilis. "Religion and the five factors of personality: A meta-analytic review." *Personality and individual differences* 32.1 (2002): 15-25.
15. McCullough, Michael E., and Brian LB Willoughby. "Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications." *Psychological bulletin* 135.1 (2009): 69.
16. Rafieehonar, H., and M. Janbozorgi. "The relationship between religious orientation and self control." *Journal of Ravanshenasi Va Din* 3.1 (2010): 31-42.
17. Rafieehonar, H., and M. Janbozorgi. Pasandide, A., RasulZade, Sk. Explanation of self-control structures based on Islamic thought. *Journal of Psychology and Religion*. N7. 2014 pp5-26.
18. Ghani, G. History of Sufism in Islam. Zvar pub. Tehran. 2005.
19. Vohs, Kathleen D., and Roy F. Baumeister, eds. *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. Guilford Publications, 2016.
20. Novick, Jack, and Kerry Kelly Novick. "Two systems of self-regulation." *Psychoanalytic Social Work* 8.3-4 (2002): 95-122.
21. Bandura, Albert. "Fearful expectations and avoidant actions as coeffects of perceived self-efficacy." (1986): 1389.
22. Cloninger, C. Robert, Ihsan M. Salloum, and Juan E. Mezzich. "The dynamic origins of positive health and wellbeing." *International Journal of Person Centered Medicine* 2.2 (2012): 179.
23. Zimmerman, Barry J. "Attaining self-regulation: A social cognitive perspective." *Handbook of self-regulation*. Academic press, 2000. 13-39.
24. Bauer, Isabelle M., and Roy F. Baumeister. "Self-regulatory strength." *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications* 2 (2011): 64-82.
25. Carver, Charles S., and Michael F. Scheier. "Autonomy and self-regulation." *Psychological Inquiry* 11.4 (2000): 284-291.
26. Forgas, Joseph P., Roy F. Baumeister, and Dianne

membrance of Allah), heart coherence and intrapersonal communication among Muslim postgraduate students from different countries.” LANGUAGE & COMMUNICATION 5.1 (2018): 110-123.

83. Muhammad, N. H. N., and S. H. Omar. “Remembrance (zikr) approach to treat drug addiction problems.” International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences 9.7 (2019): 1070-1080.
84. Subandi, M. A. Psychology of dhikr: Phenomenological study of religious transformation experiences. Student Library.2009 .



- M, Omidian M, Mikaeali Hour F. The comparison of Social, Emotional, Educational and Addiction Tendency in teens with up down religious attitude. *etiadpajohi*. 2015; 8 (32) :75-86
57. Sabry WM, Vohra A. Role of Islam in the management of psychiatric disorder. *Indian Journal of Psychiatry*. 2013;55(6):205–14.
58. Istiqomah IN. Reduced addiction in drugs abusers undergoing dhikr at Ponpes Inabah XIX Surabaya. *Journal of Folia Medica Indonesia*. 2013;49(1):8–11.
59. Aisyah D, Norizan, Ibrahim, Manam A, Sontang M. Drug addict treatment and rehabilitation programme at Pondok Inabah, KualaTerengganu, Terengganu, Malaysia. *British Journal of Social Science*. 2013;1(5):37–46.
60. Pujiastuti T. Psikoterapi Islam sebagai metode dakwah: Studi psikoterapi Abah Anom terhadap pecandu narkoba. *Jurnal Syi'ar*. 2012;12(2).
61. Geyer, Anne L., and Roy F. Baumeister. "Religion, Morality, and Self-Control: Values, Virtues, and Vices." (2005).
62. Desmond, Scott A., Jeffery T. Ulmer, and Christopher D. Bader. "Religion, prosocial learning, self control, and delinquency." Manuscript submitted for publication (2008).
63. Desmond, Scott A., Jeffery T. Ulmer, and Christopher D. Bader. "Religion, self control, and substance use." *Deviant Behavior* 34.5 (2013): 384-406.
64. Oman, Doug, and Carl E. Thoresen. "Do religion and spirituality influence health." *Handbook of the psychology of religion and spirituality* 24 (2005): 435-459.
65. Solimani Dareh Baghi, Fatemeh. "The Place of Prayer and Invocation in Avicennian Cosmology. *Avicennian Philosophy Journal*. 16(48) - Serial Number 48. 2019. p 5-19
66. Mansoori LariJani,M. Treatment with the names of Allah. *Ketabe beinolmelal pub.tehran*. 2014
67. Avesina,H. Esharat o Tanbihat. *Sooroosh pub.Tehran*.2017.
68. Baumeister, Roy F., Mark Muraven, and Dianne M. Tice. "Ego depletion: A resource model of volition, self-regulation, and controlled processing." *Social cognition* 18.2 (2000): 130-150.
69. Nashori, Fuad, Ina Noor Khiyar Nafisa, and Rumi-ani Rumiani. "Effectiveness of asmaul husna dhikr therapy to enhance the self control of alcohol abuser." *JKKI: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia* (2017): 154-163.
70. Hawari D. Practical instructions for the therapy (detoxification) of alcohol and drugs/NAZA (Narcotics, Alcohol and Addictive Substances) without anesthetics and substitutions (Metadone, Subutex and the like) and HIV AIDS. Jakarta: Faculty of Medicine UI; 2011.
71. Magen, Eran, and James J. Gross. "The Cybernetic Process Model of Self-Control: Situation-and Person-Specific Considerations." *Handbook of Personality and Self-Regulation* (2010): 353-374.
72. Ala addin, SM. Architecture mentioned in the Qur'an. *Kosar Magazin*. N9.2003.
73. Majlisi, Mohammad Baqer. (2007). *Bihar Al-Anwar*, translated by Musa Hamedani. Volum 71. Tehran: Islamic Publications. pp186.
74. Khani Ali. *Cosmology of Remembrance (of God) Ma rifat*. N161.2011.p113-125.
75. Sisson, Robert W., and Nathan H. Azrin. "Family-member involvement to initiate and promote treatment of problem drinkers." *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry* 17.1 (1986): 15-21.
76. Ariely, Dan, and Klaus Wertenbroch. "Procrastination, deadlines, and performance: Self-control by precommitment." *Psychological science* 13.3 (2002): 219-224.
77. Fristad, Mary A., Stephen M. Gavazzi, and Kitty W. Soldano. "Multi-family psychoeducation groups for childhood mood disorders: a program description and preliminary efficacy data." *Contemporary Family Therapy: An International Journal* 20.3 (1998).
78. May, Jon, et al. "Images of desire: Cognitive models of craving." *Memory* 12.4 (2004): 447-461.
79. Genshaft, Judy L., and Jack J. Wisniewski. "Present credentialing and prospects for the future." *Professional School Psychology* 3.3 (1988): 187.
80. Magen, Eran, and James J. Gross. "Harnessing the need for immediate gratification: cognitive reconstrual modulates the reward value of temptations." *Emotion* 7.2 (2007): 415.
81. Shir afkan,MH. Gaemi neia A. Semantic analysis of "Taqwa" with emphasis on the coexistence of "Zikr" and "Fear" in the semantic system of the Quran. *Zehn journal*. N61 2015.pp2-26.
82. Sarwari, Abdul Qahar, and Mohammad Nubli Abdul Wahab. "The relationship between Zikr (re-

## Introducing “Zikr” as an Islamic Self-Regulation Structure

Naghi Dashti

### Abstract

The purpose of this study is to explore an important and new subject of psychology called self-regulation in Islamic education and to explain and introduce Zikr as a model of Islamic self-regulation.

The method of this study is fundamental and library method is used to collect data. Self-regulation as an effective psychological mechanism in reducing psychological and physical injuries of people has been noticed by great scientists and Various theories and studies have been published to explain this psychological structure. Considering its effectiveness in human health and the similarity of some Islamic concepts with self-regulation, a number of internal studies have introduced Islamic models of self-regulation. Among the concepts that have been introduced and explained in this field, we can mention Saber, Helm, Doa, Salat, Taqva,...But it seems that none of the introduced valuable concepts have the necessary and sufficient comprehensiveness, or their compatibility with contemporary self-regulation models has not been well explained.

In this article, the term zikr has been introduced as an alternative and Islamic model of self-regulation, and some of its overlaps, similarities and correspondences with common theories of self-regulation have been examined and compared. The result of this study indicates that Zikr can be introduced as an Islamic self-regulation method.

**Keywords:** Zikr, self-regulation, Islamic psychology