

## معادل‌یابی و شناسایی مؤلفه‌ها و سازوکارهای خودمهارگری در منابع اسلامی

eslami.ahad@gmail.com

m.r.ahmadi313@gmail.com

mnnowzari@rihu.ac.ir

bashiri@qabas.net

کتابخانه عبدالاحد اسلامی / دکتری روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

محمدرضا احمدی / استادیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

محمود نوذری / دانشیار گروه علوم تربیتی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

ابوالقاسم بشیری / استادیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

دریافت: ۱۳۹۷/۱۲/۱۶ - پذیرش: ۱۳۹۸/۰۴/۲۳

### چکیده

این پژوهش، با هدف معادل‌یابی، مفهوم‌شناسی و شناسایی مؤلفه‌ها و سازوکارهای خودمهارگری در منابع اسلامی، و با روش تحلیل محتوا در دو مرحله انجام گرفته است: در مرحله اول، بعد از مفهوم‌پژوهی و واژگانی، برای معادل‌یابی واژه خودمهارگری در منابع اسلامی، از نظر ۲۵ کارشناس دینی بهره گرفته شد. در مرحله دوم، برای بررسی روایی محتوایی مستندات دینی، مؤلفه‌ها و سازوکارهای خودمهارگری، پس از تشکیل حوزه معنایی، واژه معادل و استخراج مؤلفه‌های مفهومی در متون اسلامی، از نظر ۸ کارشناس علوم دینی استفاده گردید و در تحلیل داده‌ها از تحلیل محتوای متنی و آمار توصیفی مثل فراوانی و میانگین بهره گرفته شد. یافته‌ها نشان می‌دهد که از میان ۱۰ واژه مرتبط با خودمهارگری در منابع دینی، «تقوا» نزدیک‌ترین معادل برای خودمهارگری است. همچنین، می‌توان الف) مؤلفه شناختی با سازوکارهای هدف‌شناسی، خودنظارت‌گری، حزم، عبرت و تجربه؛ ب) مؤلفه عاطفی - هیجانی، با سازوکار خوف، رجا، محبت، کرامت و حیا؛ ج) مؤلفه رفتاری، با سازوکار صبر و شکر را برای خودمهارگری با رویکرد دینی لحاظ کرد.

کلیدواژه‌ها: خودمهارگری، تقوا، مفهوم‌شناسی، منابع اسلامی.

خودمهارگری مفهوم مهم و ویژه‌ای است که نشان می‌دهد ما چطور زندگی‌مان را هدایت کنیم تا بتوانیم با ابراز علاقه به یک پاداش بزرگ‌تر در یک نقطه زمانی دیرتر، ارضا را به تعویق بیندازیم (آمارا، ۲۰۱۸، ص ۱۸). در روان‌شناسی برای خودمهارگری تعاریف مختلفی ارائه شده است؛ از جمله: انتخاب پاداش بزرگ‌تر با تأخیر به جای پاداش کوچک‌تر آنی (بارکلی، ۲۰۰۴)؛ توانایی غلبه بر واکنش‌های شدید (واس و بامیستر، ۲۰۰۴) و توانایی پایداری در برابر وسوسه (ماگن و گراس، ۲۰۱۰). در این پژوهش برای واژه self control، معادل «خودمهارگری» (دادستان، ۱۳۸۶، ج ۲، ص ۵۰۴)، انتخاب گردید؛ هرچند ترجمه‌های دیگری نیز همچون خویشتن‌داری، خودگردانی، خودبازداری و خودداری از سوی روان‌شناسان ایرانی بیان شده است (ر.ک: صاحبی، ۱۳۸۱، ص ۴۶۷).

خودمهارگری حدود یک قرن فراز و نشیب را در حوزه روان‌شناسی طی کرده است. در آغاز، کنش‌گرایان این مفهوم را محور بحث‌های خود قرار دادند؛ اما در اوج استقرار رفتارگرایان، موضوع مهار و اراده، به اتهام غیرعلمی بودن به کناری نهاده شد یا تحلیل‌های سطحی از آن به میان آمد (میشل و آیدوک، ۲۰۰۴، ص ۹۹). در رویکرد روان‌تحلیلی‌گری، موضوع مهار خویشتن جایگاهی ویژه دارد و در نظریه فروید، مهار خویشتن خویش، از سوی پایگاه «من» انجام می‌شود. در رویکرد شناختی پیاژه، توانمندی برای مهار خویشتن در قالب تحول اراده و اخلاق خودپیرو در کودکان و مسئله هماهنگ‌سازی اجتماعی قابل تبیین است و رویکرد شناختی - اجتماعی بندورا نیز در بیان موضوع خودنظم‌بخشی، می‌تواند پلی ارتباطی بین نظرات تحلیلی درباره اراده و نظرات نوین خودمهارگری در سال‌های اخیر به‌شمار آید (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص ۷۳-۷۲ و ۱۲۳-۱۲۲).

خودمهارگری به رواج پژوهش‌های علمی روان‌شناختی و اجتماعی کمک شایانی کرده است (اونگر و دیگران، ۲۰۱۶). مجموعه فزاینده‌ای از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که افراد می‌توانند با یادگیری خودنظم‌بخشی، زمام زندگی خود را در اختیار گیرند (فرانکن، ۱۳۸۴، ص ۲۷). مطالعات اخیر، خودمهارگری را به‌عنوان یک متغیر روان‌شناختی حیاتی توصیف کرده‌اند که به تبیین مسائل گوناگون کمک می‌کند (اونگر و دیگران، ۲۰۱۶). براساس اظهارات بیان‌شده و یافته‌های پژوهش‌های قبلی، تانجنی و همکاران (۲۰۰۴) فرض کرده‌اند که خودمهارگری می‌تواند نتایج مثبت گوناگونی در زندگی روزمره به وجود آورد. آنها به یافته‌های پژوهش‌های قبلی در شش حیطه مهم زندگی، شامل پیشرفت و انجام تکالیف (ولف و جانسون، ۱۹۹۵)، کنترل تکانه (هیترتون و بامیستر، ۱۹۹۱)، سازگاری (فابز و همکاران، ۱۹۹۹)، روابط میان‌فردی (کوچانسکا و همکاران، ۲۰۰۰)، هیجانات اخلاقی (تانجنی، ۱۹۹۱) و دیگر جنبه‌های مرتبط با شخصیت اشاره کرده‌اند. آنها پیش‌بینی کرده‌اند، افرادی که خودمهارگری بالایی دارند، نمرات بهتری نسبت به دانشجویان با ظرفیت شخصی پایین‌تر دارند. همچنین دارای عزت نفس و روابط میان‌فردی بالاتری هستند (ر.ک: تانجنی و همکاران، ۲۰۰۴). افراد با خودمهارگری بالا، زندگی شادتر و سالم‌تری دارند، درحالی‌که افراد دارای خودمهارگری پایین‌تر، پیامدهای منفی بیشتری را تجربه می‌کنند (اونگر و همکاران، ۲۰۱۶).

برخی مطالعات نشان داده‌اند که مذهب از طریق ارائه استانداردها و قواعد روشن و واضح به افراد، خودمهارگری را تسهیل می‌کند. باورهای مذهبی و اعمال مذهبی مانند نماز و دعا، می‌توانند موجب پرورش و ارتقای خودمهارگری در افراد شوند و با ایجاد انگیزه، امید و آرامش، به حفظ رفتارهای بافضیلت در فرد کمک کنند؛ حتی در زمانی که انجام این رفتارها مشکل باشند (مک کالنج و ویلوگیبای، ۲۰۰۹؛ بامیستر و دیگران، ۲۰۰۷). مک کالنج و ویلوگیبای (۲۰۰۹) چندین جنبه خاص از دین را مشخص کرده‌اند که می‌تواند در زمینه خودمهارگری بسیار مؤثر باشد؛ مانند: ارائه ارزش‌ها و اهدافی که رفتار را جهت می‌دهند؛ تشویق نظارت بر خود؛ ارائه فرصت‌هایی برای تمرین آگاهانه خودمهارگری (همچون روزه و مطالعه مذهبی)؛ و آموزش راهبردهای مؤثر خودنظارتی (مانند نماز، مراقبه، تصویرسازی و بازتنظیم شناختی) (پژوهی‌نیا و دیگران، ۱۳۹۶، ص ۲۱۷).

با توجه به اینکه التزام به دین در خودمهارگری مؤثر است، ضروری است که در مطالعه خودمهارگری به ساختارها، مؤلفه‌ها و اصول و مبانی نوع دین و شریعتی که مطالعه مورد نظر بر پایه آن انجام می‌شود، توجه شود. مک‌گریگور (MacGregor, C. A.)، (۲۰۰۸) بر این باور است که تحول سازه‌های دینی به ویژگی‌ها و ساختارهای فرهنگی و دینی وابسته است. از سوی دیگر، گلایری (۱۳۸۴) معتقد است که اگرچه بین احکام اسلام و ادیان دیگر اشتراکاتی وجود دارد، اما این به معنای یک سطح بودن آنها نیست؛ به گونه‌ای که عمل به هریک کافی باشد؛ زیرا: اولاً اسلام به‌عنوان دین آسمانی، از منسوخ شدن ادیان پیشین خبر داده است؛ ثانیاً احکام آن ادیان برای همه دوره‌ها قابل اجرا نیست؛ ثالثاً ادیان پیشین دچار تحریف شده‌اند. به گونه‌ای که از کتاب‌های آسمانی‌ای چون تورات و انجیل چیزی جز نام نمانده و دخالت انسان در این کتاب‌ها آن قدر آشکار است که حتی یهودیان و مسیحیان به آن اعتراف دارند؛ و انجام احکام طبق دستور امت‌های پیشین کافی نیست. دین اسلام نیز به‌عنوان آخرین دین آسمانی، ادیان گذشته را نسخ نموده و تنها دین معتبر الهی برای تمام اعصار است. خدای متعال در آیه ۸۵ سوره «أل عمران» می‌فرماید: «هر کس جز اسلام (و تسلیم در برابر فرمان حق)، آیینی برای خود انتخاب کند، از او پذیرفته نخواهد شد و او در آخرت از زیانکاران است.» آیت‌الله جوادی آملی (۱۳۷۳) بر این باور است که تفاوت ادیان الهی، در مذاهب و شرایع است: «آنجا که محور گفتار، فروع جزئی دین است، سخن از تعدد، تبدیل، تغییر و نسخ است». بنابراین، آموزه‌های دینی اسلام با ساختارها، مؤلفه‌ها و اصول و مبانی سایر ادیان از لحاظ محتوا و شکل متفاوت است و این تفاوت می‌تواند منجر به تبیین متفاوت از خودمهارگری شود.

خداوند در قرآن کریم همواره انسان‌ها را از پیروی از هوای نفس و وسوسه شیطنی برحذر داشته است (کهف: ۲۸، طه: ۱۶) و پیروی از هوا را در تعارض با هدایت در راه خدا می‌داند (ص: ۲۶). در متون دینی نیز علمای اخلاق و مفسران قرآن با استفاده از آیات قرآن کریم، موانع تکامل انسان و عوامل سقوط وی را در هوای نفس، دنیا و شیطان خلاصه کرده‌اند (مصباح، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۱۹۵). نظریه دین در زمینه مهار نفس و تنظیم رفتار، «خویشتن‌داری عقلانی» است. انسان

خویشتن‌دار، توان‌بازداری رفتارهای ناشایست و واداری به رفتارهای شایسته را دارد؛ از این رو می‌تواند نفس خود را مهار و رفتارهایش را تنظیم کند (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۳۵). مؤمن همواره باید نسبت به طغیان نفس اماره و تمایلات سرکش خود خائف باشد که زمام را از کف عقل و ایمان نگیرد و به ذات خداوند اعتماد و اطمینان و امیدواری داشته باشد که همواره به او مدد خواهد رساند (مطهری، ۱۳۹۱، ج ۳، ص ۶۹۱). بنابراین براساس آموزه‌های دینی، خودمهارگری در مقابل وسوسه‌ها، کشش‌ها و لذت‌های لحظه‌ای - که انسان را از اهداف متعالی دور می‌کند - ارزش و اهمیت فراوانی دارد. در یک جمع‌بندی، وابستگی سازه‌های دینی به ویژگی‌ها و ساختارهای فرهنگی و دینی، مبتنی بودن یافته‌های خودمهارگری در روان‌شناسی بر پژوهش‌های انجام‌شده در جوامع غربی و غیردینی، متأثر بودن آنها از مفاهیم سایر ادیان، و سرانجام، ضرورت توجه به خصوصیات آموزه‌های دینی و نوع آموزش‌هایی که در جامعه اسلامی وجود دارد، ضرورت بررسی خودمهارگری در منابع دینی را اجتناب‌ناپذیر می‌کند.

با نگاهی به پژوهش‌هایی با رویکرد دینی در زمینه خودمهارگری، چند پژوهش مهم را می‌توان مشاهده کرد. پسندیده (۱۳۸۹) ساختار خویشتن‌داری اخلاقی را در کتاب **اخلاق پژوهی حدیثی** بررسی کرده و بر این باور است که عامل اصلی خویشتن‌داری اخلاقی، عقل است. شجاعی (۱۳۸۸) در کتاب **درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار، با رویکرد اسلامی**، اصول و قواعد تنظیم رفتار را تبیین کرده است. رفیعی‌هنر (۱۳۹۰) براساس مطالعه نظری، مقیاس خودمهارگری ساخته و همچنین خود او (۱۳۹۵) الگوی مفهومی خودمهارگری اسلامی را ارائه کرده است. شناخت و بازدارندگی، از نگاه این پژوهشگر، مؤلفه‌های اصلی خودمهارگری هستند. عباسی و پسندیده (۱۳۹۶) نیز الگویی برای خویشتن‌داری ارائه کرده و دو مؤلفه اصلی آن را «مهارگری» و «تاب‌آوری» قرار داده است.

با توجه به اینکه بخش مهمی از مطالعات واژگانی هر سازه روان‌شناختی را مفهوم‌شناسی تشکیل می‌دهد، بابی (۲۰۱۱) فرایند مفهوم‌شناسی را به‌واسطه استخراج نشانگرها و ابعاد مفهوم عرضه کرده است که به‌وسیله واژگان بیان می‌شود (عباسی و پسندیده، ۱۳۹۶، ص ۱۱). در پژوهش‌های انجام‌شده با رویکرد دینی، تلاش‌های خوبی صورت پذیرفته و معادل‌یابی براساس منابع دینی انجام شده است؛ ولی معادل‌یابی مبتنی بر نظرسنجی از کارشناسان انجام نگرفته است. همچنین در پژوهش‌های قبلی به بررسی مؤلفه‌ها پرداخته شده؛ ولی به سازوکارهای مؤلفه‌های خودمهارگری با نگاه به منابع اسلامی به‌طور کامل پرداخته نشده است.

همچنین آموزه‌های تربیتی در متن دین، ابزاری مطمئن برای تربیتی شایسته از انسان است و شناخت این آموزه‌ها و نظام‌بخشی به آنها، از امور لازم می‌باشد. اگر خودمهارگری با رویکرد اسلامی توصیف و تبیین شود و بررسی گردد، متولیان امور تربیتی و فرهنگی، خصوصاً آموزش و پرورش و مبلغان دینی حوزه‌های علمیه، در تصمیم‌گیری‌ها و مخاطب‌شناسی، از این توصیف و تبیین‌ها استفاده خواهند کرد. بنابراین، هدف پژوهش آن است که ابتدا با مفهوم‌پژوهی واژگان، معادل‌های نزدیک به خودمهارگری را از منابع دینی استخراج کند و در ادامه براساس نظر

کارشناسان دینی، نزدیک‌ترین معادل خودمهارگری در منابع اسلامی را به‌دست آورد و در نهایت، مؤلفه‌ها و سازوکارهای خودمهارگری با رویکرد اسلامی را مشخص کند و آن را تعریف و تحلیل نماید. با توجه به این اهداف، سوالات اساسی زیر مطرح است:

الف) معادل مفهوم خودمهارگری در منابع اسلامی چیست؟

ب) مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده و سازوکارهای خودمهارگری در منابع اسلامی کدام است؟

## روش پژوهش

روش این پژوهش، معناشناسی زبانی و تحلیل محتواست. از روش معناشناسی زبانی برای یافتن معادل مفهومی خودمهارگری و استخراج مؤلفه‌ها و سازوکارها از منابع اسلامی استفاده شد. این روش که برای فهم معنا در مطالعات زبانی به کار می‌رود، بر دو شیوه تحلیل مؤلفه‌ای و معناشناسی ساخت‌گرا استوار است (شجاعی و همکاران، ۱۳۹۳). به‌منظور تحلیل مؤلفه‌ها و سازوکارهای خودمهارگری در منابع اسلامی در جملات موجود در کتب لغت، اصطلاح و متون اسلامی (قرآن و حدیث)، از روش تحلیل محتوا استفاده شد. این روش، شامل تحلیل محتوای یک سخنرانی، پیام، مقاله، عقاید، احساسات و نظرهاست (جعفری هرنندی و همکاران، ۱۳۸۷). به کمک این روش، مفاهیم، اصول، نگرش‌ها، باورها و کلیه اجزای مطرح‌شده در قالب یک متن بررسی می‌شود (شعبانی، ۱۳۸۰، ص ۲۰۴). با توجه به‌نظر سرمد و دیگران (۱۳۸۷، ص ۲۰۷)، تنظیم و تحلیل داده‌ها نیز در سه فعالیت انجام شد: الف) تلخیص داده‌ها؛ ب) عرضه داده‌ها؛ ج) نتیجه‌گیری.

بر پایه این روش معناشناسی زبانی و تحلیل محتوا، مفاهیم مرتبط با خودمهارگری از منابع اسلامی در چند مرحله مورد استفاده قرار گرفت. در مرحله نخست، مفاهیم مرتبط گردآوری شد. برای نمونه، مفاهیم تقوا، حزم، حفظ، حلم، حیا، خوف، ردع، زهد، صبر، صیانت، عفت، عقل، نظارت و ورع - که به‌نظر می‌آید با مفهوم خودمهارگری مرتبطاند - گردآوری شد. در مرحله دوم، معنا و تعریف هر یک از این مفاهیم از لغت‌نامه‌ها و کتب اصطلاح‌شناسی و منابع اسلامی مشخص گردید. در مرحله سوم، تعریف لغوی و اصطلاحی خودمهارگری از نگاه روان‌شناسان و مفاهیم گردآوری‌شده، در معرض نظر کارشناسان دینی قرار گرفت تا در مقیاسی از ۱ تا ۴ نظر خود را در مورد میزان قرابت معنایی واژگان گردآوری‌شده با خودمهارگری را بیان کنند. بعد از انتخاب واژه معادل خودمهارگری در منابع اسلامی، مؤلفه‌ها و سازوکارهای واژه منتخب از منابع دینی (قرآن و حدیث) استخراج شد و در اختیار کارشناسان علوم حوزوی و روان‌شناسی قرار گرفت و از آنها خواسته شد تا نظر خود را درباره روایی محتوایی مؤلفه‌ها و سازوکارها مشخص نمایند.

جامعه آماری این پژوهش برای معادل‌یابی عبارت بودند از: تمامی کارشناسان علوم حوزوی در قم که در زمینه معارف اسلامی تخصص داشتند. همچنین جامعه آماری روایی محتوایی نیز عبارت بودند از تمامی کارشناسان علوم حوزوی که در زمینه روان‌شناسی، علوم تربیتی یا معارف اسلامی متخصص بودند. از این دو جامعه، دو گروه نمونه،

یکی برای انتخاب معادل خودمهارگری و دیگری روایی محتوایی مؤلفه‌ها و سازوکارهای خودمهارگری، به صورت هدفمند انتخاب شدند. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی کارشناسان در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه‌های نمونه

گروه نمونه دوم (n=۸)			گروه نمونه یکم (n=۲۵)			مرحله
%	n	متغیر	%	n	متغیر	
۳۷/۵	۳	دکتری	۴۰/۰	۱۰	دکتری	سطح تحصیلی
۶۲/۵	۵	دانشجوی دکتری	۶۰/۰	۱۵	دانشجوی دکتری	

برای گردآوری داده‌ها، از دو فرم نظرخواهی استفاده شد: ۱. فرم نظرخواهی مربوط به معادل‌یابی خودمهارگری در منابع اسلامی؛ ۲. فرم درجه‌بندی نظر کارشناسان برای روایی محتوایی مؤلفه‌ها و سازوکارهای خودمهارگری. برای تحلیل داده‌ها، از مشخصه‌های آمار توصیفی برای بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه‌ها و تعیین دو ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) بهره گرفته شد و از روش تحلیل محتوا و معناشناسی زبانی برای تحلیل کیفی مفاهیم اسلامی و روان‌شناسی استفاده گردید.

### یافته‌های پژوهش

هدف این پژوهش دستیابی به مؤلفه‌ها و سازوکارهای خودمهارگری و یافتن پاسخ این سؤال بود که مفهوم معادل خودمهارگری در منابع اسلامی چیست؟ برای شناسایی نزدیک‌ترین معادل معنای لغوی و اصطلاحی خودمهارگری در منابع دینی، واژگان مترادف این سازه در فرهنگ‌های لغت و اصطلاح‌شناسی و کتب تفسیری، حدیثی و اخلاقی جست‌وجو شد. همچنین واژگان مترادفی که در پژوهش‌های اخیر (شجاعی، ۱۳۸۸؛ پسندیده، ۱۳۸۹؛ رفیعی‌هنر، ۱۳۹۰ و ۱۳۹۵؛ عباسی، ۱۳۹۶) استخراج شدند، ملاحظه گشتند. در جست‌وجوی اولیه، چهارده واژه تقوا، حزم، حفظ، حلم، حیا، خوف، رذع، زهد، صبر، صیانت، عفت، عقل، نظارت و ورع شناسایی شدند. این واژگان در مرحله بعد با بررسی‌های بیشتر به ده واژه رسیدند: تقوا، حزم، حلم، حیا، خوف، زهد، صبر، عفت، عقل، ورع.

برای اطمینان بیشتر درباره تعیین معادل مفهومی متناسب برای خودمهارگری در منابع اسلامی، تعاریف لغوی و مستندات لازم برای معادل‌های پیشنهادی، در اختیار کارشناسان (۲۵ نفر با تخصص در حوزه معارف اسلامی و روان‌شناسی) قرار گرفت. این واژگان در بعضی موارد با هم تقارب معنایی و هم‌پوشانی داشتند؛ ولی برای اینکه کارشناسان بتوانند به شکل دقیق‌تر واژه معادل را انتخاب کنند، واژگان مترادف به شکل کامل حذف نشدند. این مفاهیم به ترتیب حروف الفبا مرتب و در یک جدول تهیه شدند و فرم تکمیل‌شده، به کارشناسان علوم دینی و روان‌شناسی داده شد تا میزان قرابت معنایی این کلمات را با خودمهارگری مشخص کنند. میزان قرابت معنایی معادل‌های انتخاب‌شده، با عبارت‌های زیاد (نمره ۴)، نسبتاً زیاد (نمره ۳)، تا حدی (نمره ۲)، خیلی کم (نمره ۱) تعیین شد. این ۱۰ واژه و تعاریف لغوی آن، در جدول ۲ قابل مشاهده‌اند.

جدول ۲. واژگان معادل خودمهارگری در منابع دینی

نام مفهوم	تعریف لغوی
تقوا	«حَفِظَ النَّفْسَ عَمَّا يُوْتَمُّ وَ ذَلِكَ بَتَرَكَ الْمَخْطُورَ» (راغب اصفهانی، ۱۴۲۶ق). «دَفَعَ شَيْءٌ عَنِ شَيْءٍ بَغَيْرِهِ» (ابن منظور، ۱۴۱۴ق). - پرهیز و ترس از خدا و احتراز؛ دوری کردن از عقوبت حق است، به‌واسطه انجام طاعات حق (دهخدا، ۱۳۷۷).
حزم	«سَدَّ الشَّيْءَ وَ» (ابن فارس، ۱۴۰۴ق). «ضَبَطَ الرَّجُلُ امْرَهُ وَ الْحَزْمُ وَ الْإِخْذُ فِيهِ بِالْتَّقَى» (ابن منظور، ۱۴۱۴ق). دوراندیشی (دهخدا، ۱۳۷۷).
حلم	«ضَبَطَ النَّفْسَ وَ الطَّعْنَ عَنِ هَيْجَانِ الْغَضَبِ» (راغب اصفهانی، ۱۴۲۶ق). «تَرَكَ الْعَجَلَةَ» (ابن فارس، ۱۴۰۴ق). بردباری، طمأنینه هنگام شدت غضب (دهخدا، ۱۳۷۷).
حیا	«ضَدُّ الْوَقَاحَةِ» (ابن فارس، ۱۴۰۴ق). انقباض (ابن منظور، ۱۴۱۴ق). شرم، گرفتگی نفس است از چیزی و ترک آن چیز از ترس سرزنی (دهخدا، ۱۳۷۷).
خوف	«تَوْقَعُ مَكْرُوهٍ عَنِ أَمَارَةٍ مَظْنُونَةٍ أَوْ مَعْلُومَةٍ» (راغب اصفهانی، ۱۴۲۶ق). فرغ (ابن منظور، ۱۴۱۴ق). ترس، رعب (دهخدا، ۱۳۷۷).
زهد	«قَلَّةُ الشَّيْءِ» (ابن فارس، ۱۴۰۴ق). «ضَدُّ الرَّغْبَةِ وَ الْحَرَضِ عَلَى الدُّنْيَا» (ابن منظور، ۱۴۱۴ق). بی‌رغبت شدن، گرفتن اقل کفایت از حلال و ترک زاید (دهخدا، ۱۳۷۷).
صبر	«حَبَسَ النَّفْسَ عَلَى مَا يَقْتَضِيهِ الْعَقْلُ وَ الشَّرْعُ أَوْ عَمَّا يَقْتَضِيَانِ حَبْسَهَا عَنْهُ» (راغب اصفهانی، ۱۴۲۶ق). «حَبَسَ» (ابن فارس، ۱۴۰۴ق). شکیبایی (دهخدا، ۱۳۷۷).
عفت	«الْكَفُّ عَمَّا لَا يَنْبَغِي» (ابن فارس، ۱۴۰۴ق). «الْكَفُّ عَمَّا لَا يَحِلُّ وَ يَجْمَلُ» (ابن منظور، ۱۴۱۴ق). پاکدامنی (دهخدا، ۱۳۷۷).
عقل	«حَبَسَ، امْسَاكَ، اسْتَمْسَاكَ وَ كَفُّ» (ابن فارس، ۱۴۰۴ق؛ ابن منظور، ۱۴۱۴ق؛ راغب اصفهانی، ۱۴۲۶ق). ذوی العقول را از عدول از راه راست باز می‌دارد (دهخدا، ۱۳۷۷).
ورع	«الْكَفُّ وَ الْإِنْتِبَاضُ» (ابن فارس، ۱۴۰۴ق). پرهیزگار شدن، اجتناب کردن از شبهات است از ترس در وقوع در محرمات (دهخدا، ۱۳۷۷).

بعد از گرفتن نظرات ۲۵ نفر، در نهایت مشخص گردید که در متون دینی، واژه «تقوا» نزدیک‌ترین معادل برای خودمهارگری است. نتایج نظرات کارشناسان، در جدول ۳ دیده می‌شود.

جدول ۳. نتایج نظرات کارشناسان درباره نزدیک‌ترین معادل خودمهارگری در متون دینی

مفهوم	جمع نمره از ۱۰۰	معدل	وضعیت میزان قربات معنایی با خودمهارگری
تقوا	۸۷	۳/۵	بین زیاد و نسبتاً زیاد
ورع	۷۴	۳/۰	نسبتاً زیاد
عقل	۷۳	۲/۹	نسبتاً زیاد
صبر	۷۱	۲/۸	نسبتاً زیاد
عفت	۶۳	۲/۵	بین نسبتاً زیاد و تا حدی
حلم	۶۲	۲/۵	بین نسبتاً زیاد و تا حدی
حزم	۵۵	۲/۲	تا حدی
حیا	۵۰	۲/۰	تا حدی
زهد	۴۶	۱/۸	تا حدی
خوف	۳۶	۱/۴	بین تا حدی و خیلی کم

## یافته‌های مرحله دوم: تدوین الگوی مفهومی خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی

با توجه به اینکه در مرحله اول، واژه تقوا معادل خودمهارگری انتخاب شد، در این مرحله مؤلفه‌ها و سازوکارهای تقوا و تعریف آن تبیین شد.

### روایی محتوایی مؤلفه‌های تقوا (خودمهارگری با رویکرد اسلامی)

پولیت و بک (۲۰۰۶) اظهار می‌دارند که در شاخص روایی محتوا، کمینه مورد نیاز، سه کارشناس، و بیشینه مورد نیاز ده نفر است. بدین منظور و برای افزایش اعتبار یافته‌ها، بررسی روایی محتوایی مؤلفه‌های مفهومی خودمهارگری اسلامی توسط هشت کارشناس انجام شد تا مشخص شود که مستندات ارائه شده درباره مؤلفه‌ها و سازوکارهای آن، تا چه حد معتبر است. همان‌طور که در جدول ۳ قابل مشاهده است، CVI برای تمامی مؤلفه‌ها و سازوکارها، بالاتر از ۰/۸۰ است. این میزان شاخص روایی محتوایی برای تمامی مؤلفه‌ها و سازوکارها، نشانگر آن است که استخراج و استنباط مؤلفه‌های مفهومی و سازوکارهای خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی (تقوا)، با توجه به داوری کارشناسان این موضوع، معتبر است. با توجه به نظر کارشناسان، وجود سه مؤلفه و سازوکارهای آنها در خودمهارگری اسلامی تأیید شد و ارتباط مستندات قرآنی و روایی مؤلفه‌ها نیز توسط کارشناسان به تأیید رسید.

جدول ۳. نظر کارشناسان درباره میزان مطابقت هریک از مؤلفه‌ها و سازوکارهای تقوا با مستندات دینی

مؤلفه / سازوکار	CV	CVR	مؤلفه / سازوکار	CV	CVR	مؤلفه / سازوکار	CV	CVR
مؤلفه شناختی	۱/۰۰	۱/۰۰	مؤلفه عاطفی - هیجانی	۱/۰۰	۱/۰۰	مؤلفه رفتاری	۱/۰۰	۱/۰۰
هدف‌شناسی	۱/۰۰	۰/۸۸	خوف	۱/۰۰	۱/۰۰	شکر	۰/۸۸	۰/۸۸
خودنظارت‌گری	۰/۸۸	۰/۸۸	رجا	۱/۰۰	۱/۰۰	صبر	۰/۸۸	۰/۸۸
تجربه	۱/۰۰	۰/۸۸	حیا	۱/۰۰	۱/۰۰			
عبرت	۱/۰۰	۱/۰۰	محبت	۱/۰۰	۰/۸۸			
حزم	۱/۰۰	۱/۰۰	کرامت	۰/۸۸	۰/۸۸			

## مؤلفه‌های تقوا در منابع اسلامی

### مفهوم‌شناسی تقوا

لغت‌شناسان تقوا را از ریشه «وقی» می‌دانند. ایشان ماهیت تقوا را «دفع چیزی از چیزی به غیر خودش» (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۶ ص ۱۳۱)، منع (طریحی، ۱۴۰۸ق، ج ۴، ص ۵۴۱) و «صیانت و پوشاندگی از آسیب‌ها» (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ص ۳۷۸) دانسته‌اند. تقوا در عرف شرع یعنی نگهداری نفس از آنچه انسان را به گناه می‌کشاند و این امر با ترک ممنوعات و محرمات میسر می‌گردد (راغب اصفهانی، ۱۴۲۶ق، ص ۵۴۵). کاربرد ماده «وقی» و مشتقات آن در جایی است که اولاً امر ناگوار و ناپسندی ملحوظ باشد و ثانیاً صیانت و حفظ در برابر آن صورت گیرد (صفری، ۱۳۷۴، ص ۲۵۴).



در قرآن به دو جنبه ایجابی و سلبی تقوا اشاره شده است. بیشتر مفسران و مترجمان، تقوا را عبارت از انجام واجبات و ترک محرمات دانسته‌اند (همان، ص ۲۶۰). تقوا رعایت اوامر و نواهی خداوند (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۵، ص ۱۶۳) یا به تعبیر دیگر، عمل به طاعت و ترک معصیت است (طبرسی، ۱۴۰۶ق، ج ۱، ص ۱۱۸؛ ج ۲، ص ۸۳۳؛ طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱، ص ۲۱۸). مقدس‌اردبیلی تقوا را به اجتناب از همه منہیات و به‌جای آوردن همه مأمورات تعریف کرده است (موسوی بجنوردی و دیگران، ۱۳۸۷، ج ۱۶، ص ۵۲). در واقع، اندیشمندان اسلامی پرهیز (اجتناب) و روی‌آوری (انتخاب) را جزو ماهیت تقوا دانسته‌اند. تقوا همان مراقبت از اوامر و نواهی الهی است؛ به شکلی که هیچ‌یک از آنها مورد غفلت واقع نشوند. از این جهت، قرآن کریم می‌فرماید که دستورهای پیامبر خدا را بپذیرید و از نهی او بپرهیزید، تا چیزی از آن بر زمین نماند (حشر: ۷) (جوادی‌آملی، ۱۳۹۰، ج ۲۱، ص ۵۴۵). پیوستگی مفهوم تقوا با امر به طاعت و نهی از معصیت، در آیات بسیاری آشکار است؛ از جمله امر به نماز (روم: ۳۱) امر به روزه (بقره: ۱۸۳ و ۱۸۷)، امر به زکات (بقره: ۲-۳؛ آل‌عمران: ۱۳۳-۱۳۴) و نهی از ربا (بقره: ۲۷۸). در یک نتیجه‌گیری، رویارویی و انتخاب خوبی‌ها و اوامر الهی، و از سوی دیگر پرهیز و اجتناب از بدی‌ها و نواهی الهی، دو جنبه سلبی و ایجابی ماهیت تقوا را تشکیل می‌دهند.

براساس یافته اول پژوهش، تقوا نزدیک‌ترین معادل سازه خودمهارگری در روان‌شناسی است. تقوا دارای سه مؤلفه اصلی شناختی، عاطفی - هیجانی، و رفتاری است. هر مؤلفه، سازوکار یا نحوه عملکردی دارد که تقوای الهی با آن سازوکارها در هر مؤلفه، رویاوری و پرهیز را به‌کار می‌اندازد. مؤلفه‌ها و سازوکارهای تقوا به‌قرار زیر است:

### ۱. مؤلفه شناختی و سازوکارهای آن

عامل شناختی نقش بسزایی در خودمهارگری دارد. نحوه تفکر انسان درباره خود و جهان، تأثیر عمیقی بر نحوه رفتار او دارد (فرانکن، ۱۳۸۴، ص ۸۸). در واقع، مؤلفه شناختی دانشی است که فرد خودمهارگر از خدا و صفات او، از قبیل علم و قدرت، دارد. خداوند به‌عنوان آفریننده جهان، موجودی مجرد و رها از همه محدودیت‌های عالم ماده است. خداوند نسبت به گذشته و آینده آگاه و از قدرتی نامتناهی برخوردار است. همچنین به‌دلیل وجود مجرد و نامحدود خود، در همه‌جا حضور دارد و ناظر بر همه چیز، از جمله رفتار بندگان خود است (حیدری، ۱۳۹۵، ص ۷۳-۷۴). امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «هر که به معرفت دست یابد، خویشان‌دار شود» (تمیمی‌آمدی، ۱۴۰۸ق، ج ۷۶۴۵). تقوا در مؤلفه شناختی، با پنج سازوکار «هدف‌شناسی»، «خودنظارت‌گری»، «تجربه»، «عبرت» و «حزم» به شرح ذیل عملیاتی می‌شود:

### الف) هدف‌شناسی (مبدأ، معاد و وحی)

تقوا، هم اصول اخلاق اسلامی را دربردارد و هم جهت حرکت را نشان می‌دهد و می‌توان آن را به‌عنوان تنها ملاک ارزش در افعال اختیاری انسان مطرح کرد. در واقع، تقوا مقدماتی دارد که نخستین آنها اعتقاد به خداست؛ چون در

تقوا ترس از خدا اشراب می‌شود و ترس از خدا بدون شناخت و اعتقاد به او امکان ندارد. دومین آنها اعتقاد به قیامت و کیفر و پاداش است؛ زیرا اگر کسی معتقد به خدا باشد، ولی فکر کند که خداوند فقط رحمت دارد و هرگز گنهکاری را کیفر نمی‌کند، طبعاً از انجام کارهای دلخواه خود، بدون آنکه ببیند حکم خداوند درباره آن کارها چیست، باکی ندارد. در آیات ۲ تا ۴ سوره «بقره»، ایمان به مبدأ و معاد و نبوت نیز در زمره بقیه اوصاف متقین ذکر شده است؛ ولی باید توجه داشته باشیم، در واقع منظور این نیست که تقوا منشأ این ایمان‌ها می‌شود؛ بلکه این ایمان‌ها پایه تقوا را تشکیل می‌دهند و بدون ایمان، تقوا تحقق نخواهد یافت (مصباح، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۸۳). ایمان به اصول سه‌گانه (خدا، وحی و رسالت و معاد) در آیات ۳ و ۴ سوره «بقره»، از صفات متقین شمرده شده است (جوادی آملی، ۱۳۸۱، ج ۲، ص ۱۶۰). پرهیزگاران به همه مصادیق غیب (خدای سبحان، وحی، فرشتگان، قیامت و بهشت و جهنم) ایمان دارند (همان، ص ۱۶۴). بدین ترتیب، در مکتب الهی توجه به این مسیر و هدف نهایی، آشکارا بر رفتار انسان اثر می‌گذارد؛ به‌گونه‌ای که فرد را به انجام دادن اعمال صالح وامی‌دارد و این عمل صالح منبعی برای کمال و سعادت انسان می‌شود (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۶، ص ۲۴۵).

### ب) خودنظارت‌گری

در آموزه‌های دینی بر ضرورت خودنظارت‌گری تأکید شده است. در آیات قرآن و روایات اسلامی اشارات فراوانی به این موضوع شده است؛ از جمله در آیه ۱۴ سوره «علق» می‌خوانیم: «آیا انسان نمی‌داند که خدا او و اعمالش را می‌بیند؟» در این آیه، هم به مراقبت پروردگار بر اعمال انسان اشاره شده و هم اینکه انسان خود باید مراقب خویش باشد. قرآن می‌فرماید: «انسان باید به طعام خویش بنگرد (و مراقب باشد که آیا از طریق حلال آنها را فراهم ساخته یا از طریق حرام!)» (عبس: ۲۴). در یکی از خطبه‌های امیرمؤمنان علی علیه السلام آمده است: «خدا رحمت کند کسی را که (در اعمال خویش) مراقب پروردگارش باشد و از گناه بپرهیزد و با هوای نفس خویش مبارزه کند و آرزوهای واهی را تکذیب نماید» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۴، ص ۳۴۹). در منابع دینی، همچنین به ثمرات خودنظارت‌گری و مضرات عدم این نظارت و مراقبت اشاره شده است. در حدیثی از امیرمؤمنان علیه السلام می‌خوانیم: «ثمره محاسبه، اصلاح شدن نفس است» (تیمی‌آمدی، ۱۴۰۸ق، ج ۳، ص ۳۳۴). بنابراین، فرد خودمهارگر و متقی، قبل از انجام عمل در سازوکارشناختی خودنظارت‌گری، جوانب کار را می‌سنجد و براساس معیارهایی که دارد، اقدام به روی‌آوری یا پرهیز می‌کند.

### ج) توجه به تجربه

تجربه از امور مورد توجه دین است و فرد متقی از تجارب خود در گذشته بهره می‌برد. روایات پیشوایان دین، تجربه را منبعی برای دانایی و شناخت معرفی می‌کند و آن را موجب تقویت عقل می‌داند. تجربه، هم نظرات انسان را پخته می‌کند

و هم موجب حسن انتخاب می‌شود و رفتارهای انسان را به صواب نزدیک می‌کند. در حقیقت، هر تجربه یک موعظه بوده و عاملی برای تربیت انسان است (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۹۵). امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «کسی که از تجربه‌ها خوب استفاده کند، از آسیب‌ها در امان است» (تمیمی‌آمدی، ۱۴۰۸ق، ح ۸۰۴۰). از سوی دیگر، صرف وجود تجربه برای تنظیم رفتار کفایت نمی‌کند؛ بلکه باید آن را حفظ و از آن استفاده کرد. به همین دلیل، امیرمؤمنان علیه السلام در این باره می‌فرماید: «حفظ تجربه‌ها، اساس عقل است» (تمیمی‌آمدی، ۱۴۰۸ق، ح ۴۹۱۶). در تجربه، تطبیق و بازخوانی حافظه هم مهم است. عقل باید مورد و جایی را که با یک تجربه روبه‌رو می‌شود، بدرستی بررسی کند و سپس تشخیص دهد که مصداق کدام‌یک از حافظه‌های تجربی پیشین است تا در صورت مثبت بودن آن تجربه، دوباره بدان مبادرت نوزد. بنابراین، نقش عقل تعیین‌کننده می‌شود (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۹۷). درواقع براساس فرموده امیرمؤمنان علی علیه السلام، تجربه، علم و دانشی سودمند است (تمیمی‌آمدی، ۱۴۰۸ق، ح ۱۰۳۶).

#### د) عبرت

عبرت (گذار)، حالتی است که انسان را از شناخت چیزی که دیده شده، به چیزی که دیده نشده است، می‌رساند (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۱۵). فرد متقی با نگاه به تجارب دیگران، از آنها عبرت می‌گیرد. عبرت حالتی است که در آن، معرفت ظاهری و محسوس سبب درک معرفت باطنی و غیرمحسوس می‌گردد و انسان از امور مشهود به امور نامشهود منتقل می‌شود (راغب اصفهانی، ۱۴۲۶ق، ص ۳۳۳). قرآن کریم هفت بار کلمه «عبرت» و اعتبار را به کار برده و اهل بصیرت را به آن ترغیب کرده است. در روایات نیز تأکید فراوانی به عبرت‌آموزی شده است. امیرمؤمنان علیه السلام می‌فرماید: «میوه عبرت‌آموزی از حوادث، مصونیت از خطاها و لغزش‌هاست» (تمیمی‌آمدی، ۱۴۰۸ق، ح ۷۸۹)؛ چراکه فزونی عبرت‌ها، ایهام را از چهره امور می‌زداید؛ شبهات را از بین می‌برد؛ صراحت خاصی به مسائل می‌بخشد و آنها را شفاف می‌کند. در واقع، عبرت از آنچه مایه عبرت است، موجب برانگیخته شدن تقوا و خویش‌داری می‌شود و از این طریق، رفتارهای انسان را تنظیم می‌کند. امیرمؤمنان علی علیه السلام در این خصوص می‌فرماید: «کسی که از اعمال و کردار گذشتگان و عواقب سوء آنها عبرت گیرد، تقوا وی را از فرو رفتن در آن گونه بدبختی‌ها بازمی‌دارد» (نهج‌البلاغه، ۱۳۹۵، خطبه ۱۶، ص ۳۰). در دین برای سیاحت و گردشگری در زمین سه هدف در نظر گرفته شده است: شناخت خدا، باور کردن معاد و شناخت سرنوشت منحرفان (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۱۵۳-۱۵۴). با تأمل در آیات و روایات از لحاظ روان‌شناختی، سه مرحله یا فرایند برای عبرت می‌توان در نظر گرفت: مرحله اول، فرازوی (انتقال) است که می‌تواند به صورت شناختی و پردازش ذهنی یا انتقال مادی و جسمانی باشد؛ مرحله دوم، تأمل و تفکر است؛ مرحله سوم، بازپردازی (عبرت‌آموزی) است که تغییر در دیدگاه ادراکی، تعقلی و عاطفی فعلی و جای دادن آن در چارچوب تازه است (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۱۶۶-۱۵۸).

## ۵) حزم

حزم (دوران‌دیشی) یعنی اینکه فرد کارش را تحت کنترل انجام دهد و با استواراندیشی، از آفت‌های کار به دور باشد (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۲، ص ۱۳۲). ابن‌اثیر و طریحی نیز همین معنا را بیان کرده‌اند. ویژگی‌های انسان در رسیدن به خواسته‌هایش، نقش مهمی در میزان و چگونگی استفاده از تدبیر دوران‌دیشی دارد. قرآن کریم انسان را موجودی عجول معرفی می‌کند و می‌فرماید: «انسان (بر اثر شتابزدگی) بدی‌ها را طلب می‌کند؛ درحالی‌که (در ظاهر) نیکی‌ها را می‌طلبد؛ و انسان همیشه عجول بوده است» (اسراء: ۱۱). از روایات برمی‌آید که حزم توجه خاصی به آینده دارد و عاقبت امور را پیش از هر اقدامی بررسی می‌کند و گام‌های خود را براساس تأمین آینده، تنظیم می‌کند (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۱۰۶). امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «دوران‌دیشی، فرمان‌برداری از خدا و مخالفت کردن با نفس است» (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ح ۲۱۴). آنچه موجب برانگیختن حزم در وجود انسان می‌شود، پیامدهای مثبت یا منفی رفتار است. وقتی انسان از پیامد مثبت رفتاری آگاه شود، نسبت به انجام آن برانگیخته می‌شود؛ حتی اگر مخالف هوای نفس باشد. همچنین وقتی انسان از پیامد منفی رفتاری آگاه شود، نسبت به ترک آن برانگیخته می‌شود؛ هرچند مطابق میل و هوس او باشد. در حقیقت، این انگیزتگی که ریشه در حزم دارد، موجب مهار نفس و تصحیح و تنظیم رفتار می‌شود (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۱۰۷). همچنین خاکبازان و رفیعی‌هنر (۱۳۹۶) در پژوهشی نشان داده‌اند که مفهوم جامع سازه «حزم» عبارت است از: مهارت شناختی (کیاست) که فرد با استفاده از ظرفیت‌های گذشته و حال به پیامدهای آینده رویدادها (سیر زمانی) توجه می‌کند و در زمان حال، آگاهانه به اقدامات منطقی (اقدام آگاهانه) روی می‌آورد. همچنین سازه مذکور مشتمل بر سه مؤلفه اصلی «کیاست»، «سیر زمانی» و «اقدام آگاهانه» و ده مقوله با عنوان خرده‌مؤلفه‌هاست.

## ۲. مؤلفه عاطفی - هیجانی و سازوکارهای آن

این مؤلفه شامل احساس فرد درباره خدا و نیز احساس‌های نشئت‌گرفته از ایمان به خدا (مانند آرامش، خوشحالی معنوی، میل به قدردانی و شکرگزاری، ترس، امید، صمیمی شدن با خدا در قالب مواردی از قبیل صحبت کردن و درد دل کردن با خدا، احساس نزدیکی و دوست بودن با خدا، احساس رضایت از خدا، احساس شرمندگی و گناه، و...) می‌شود (حیدری، ۱۳۹۵، ص ۷۹). امام سجاد علیه السلام در دعای معروف ابوحزمه می‌فرماید: «هرگاه به خطاهای خودم متوجه می‌شوم، ترس و هراس مرا می‌گیرد؛ و چون به کرم و جود تو نظر می‌افکنم، امیدواری پیدا می‌کنم» (طوسی، ۱۴۱۸ق، ج ۲، ص ۵۸۴، دعاء السحر فی شهر رمضان).

تقوا در مؤلفه عاطفی - هیجانی با پنج سازوکار خوف، رجا، حیا، محبت و کرامت، عملیاتی می‌شود که در ذیل به آنها اشاره می‌شود:

## الف) خوف

خوف حالتی است ناشی از شناخت خدا به این لحاظ که قادر است نعمت‌های دنیوی را در آینده از ما سلب و ما را از نعمت‌های اخروی محروم کند (مصباح، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۳۸۵). دلالت تقوا بر خوف، یک دلالت التزامی است؛ چون اصل «تقوا» به معنای خود را نگه داشتن است؛ ولی این بديهی است که تا انسان از چیزی ترسد، تقوا و حفظ نفس، مفهومی پیدا نمی‌کند؛ چراکه ترس، انسان را وادار می‌کند تا خویشتن را از خطر حفظ کند (مصباح، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۷۸). حالت بازدارندگی و تنظیم رفتار به دلیل خوف از خدا - که باعث خودمهارگری می‌شود - در آیات و روایات مورد اشاره واقع شده است. خداوند در آیات ۴۰ و ۴۱ سوره «نازعات» می‌فرماید: «و اما کسی که از مقام پروردگارش ترسید و نفسش را از هوس بازداشت، بی‌شک بهشت جایگاه اوست». امیرمؤمنان علی علیه السلام نیز می‌فرماید: «بهترین مانع در برابر گناه، ترس از خداوند است» (تمیمی آمدی، ۱۴۰۸ق، ح ۳۶۹۴).

## ب) رجا

رجا (امید) به معنای گمان به آن چیزی است که باعث به وجود آمدن شادی می‌شود و حالت انتظار برای یک چیز خوشایند است که از روی نشانه ظنی یا آشکار معلوم می‌گردد (راغب‌اصفهانی، ۱۴۲۶ق، ص ۳۴۶). به بیان دیگر، رجا حالتی است ناشی از شناخت خدا به این لحاظ که قادر است در آینده نیز به اعطای این نعمت‌های دنیوی ادامه دهد؛ از نظر کمی و کیفی بر آن بیفزاید و ما را از نعمت‌های بزرگ اخروی نیز برخوردار سازد (مصباح، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۳۸۵). انسان فطرتاً از ویژگی جلب منفعت برخوردار است و برای کسب سود تلاش می‌کند. در نهاد او طمع و رجا نیز قرار داده شده است. لذا وقتی بداند انجام رفتاری خاص، پیامدهای مثبتی برای او در پی دارد، امید در او برانگیخته می‌شود و به سوی منبع منفعت حرکت کرده، برای کسب آن اقدام می‌کند. این اقدام در عالم اخلاق به تصحیح و تنظیم رفتار منجر می‌شود (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۱۳۲). امیرمؤمنان علیه السلام در این زمینه فرمودند: «کسی که اشتیاق بهشت داشته باشد، از شهوات و هوس‌های سرکش به کنار می‌رود» (نهج‌البلاغه، ۱۳۹۵، حکمت ۳۱، ص ۵۳۱).

## ج) حیا

حیا در لغت به معنای انقباض نفس از زشتی‌ها و ترک آن به همین دلیل (زشت بودن) است (راغب‌اصفهانی، ۱۴۲۶ق، ص ۲۷۰). از مجموع تعریف‌های علمای اخلاق درباره حیا چند نکته به دست می‌آید:

الف) حیا هنگام مواجه شدن با یک فعل قبیح رخ می‌دهد؛

ب) در این حالت، روان انسان حالت انکسار، انفعال، انقباض، انزجار و انحصار پیدا می‌کند؛

ج) این نوع برانگیختگی در عمل، هم موجب انجام دادن یک کار است و هم موجب ترک یک کار؛ که از آن با عنوان

«تنظیم رفتار» یاد می‌شود؛

د) حیا زیرمجموعه ترس است؛ زیرا علت برانگیختگی هنگام مواجهه با یک کار زشت، یا ترس از سرزنش و نکوهش مردم است یا ترس از ارتکاب آن؛

ه) منشأ زشت دانستن یک عمل، یا شرع است یا عقل یا عرف و آداب یک جامعه (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۱۴۲-۱۴۳).

وقتی افراد در مهیا شدن برای کارها، متوجه حضور و نظارت یک ناظر محترم، یعنی خداوند متعال بر اعمالشان باشند، از انجام امور قبیح یا ترک اعمالی که از آنها خواسته شده است، خود را بازمی‌دارند و این خود انگیزه‌ای قوی برای مهار خویشتن است. در آموزه‌های اسلام، بر نقش حیا در حوزه‌های مختلف مهارگری، مانند مهار کلامی و مهار جنسی تأکید شده است (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص ۲۵۴). براساس تعالیم آسمانی اسلام، خداوند متعال بر تمام اعمال و رفتار و افکار آدمی آگاه است و هیچ‌یک از شئون آدمی از او پنهان نیست. خداوند در آیات متعددی از قرآن کریم به این معنا تصریح و بارها آن را خاطر نشان کرده است؛ برای مثال می‌فرماید: «آیا نمی‌دانند که خداوند از اسرار و سخنان درگوشی آنها آگاه است و او دانای غیب‌هاست؟» (توبه: ۷۸). روایات نیز در این زمینه به حیای فرد از خداوند متعال اشاره دارند. پیامبر اکرم ﷺ فرمود: «شرم کنید امروز از اینکه خداوند از تمام امور شما آگاه است» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۹، ص ۳۳۳). در روایتی بیان شده که در زمینه مهار جنسی نیز تحقق یافتن عفت افراد، به میزان حیای آنها بستگی دارد (تمیمی آمدی، ۱۴۰۸ق، ح ۵۴۱۴).

## د) محبت

محبت را می‌توان در سه قسمت بررسی کرد:

۱. خوددوستی (محبت به خود) (در بحث «کرامت» جداگانه مطرح می‌شود)؛
۲. خدادوستی (محبت به خدا): واژه «محبت» در قرآن کریم تنها یک بار آمده؛ اما مشتقات آن ۹۴ بار به کار رفته است. خدا می‌فرماید: «پیامبر! (به کفار) بگو: اگر خدا را دوست می‌دارید، از من (پیامبر) اطاعت کنید تا خدا دوستتان بدارد» (آل عمران: ۲۹). روایات متعددی نیز در «حب فی الله» و «بغض فی الله» وارد شده و فروعی مانند «تولی» و «تبری» شکل گرفته است. عشق به خدا و اولیای او بازدارنده از نواهی الهی و وادارنده به اطاعت اوست. امیرمؤمنان علی ﷺ می‌فرماید: «هر که دوست دارد بداند منزلتش نزد خداوند چگونه است، بنگرد که منزلت خدا نزد او چگونه است. هر کس بر سر دو راهی دنیا و آخرت قرار گیرد و کار آخرت را بر دنیا برگزیند، چنین شخصی خداوند را دوست دارد؛ اما کسی که دنیا را برگزید، برای خدا منزلتی قائل نیست» (شعیری، ۱۴۱۸ق، ص ۵۰۵، ح ۱۳۹۸).

۳. دیگردوستی (محبت به دیگران): درباره دیگردوستی نیز - که اوج آن دوست داشتن اهل بیت ﷺ است - توصیه‌های فراوان وجود دارد. در یک روایت، ده اثر دنیوی و ده اثر اخروی برای محبت اهل بیت ﷺ برشمرده شده است. پیامبر خدا ﷺ می‌فرماید:

هر که خداوند محبت اهل بیت مرا روزی اش کند، بی‌گمان به خیر دنیا و آخرت رسیده است و در اینکه او اهل بهشت است، احدی نباید شک کند؛ زیرا دوست داشتن اهل بیت من، بیست نتیجه به‌بار می‌آورد: ده تا در دنیا و ده تا در آخرت؛ اما نتایج آن در دنیا عبارت‌اند از: پارسایی در دین، حفظ اوامر و نواهی خداوند، دشمن داشتن دنیا و... پس خوشا به حال دوستداران اهل بیت من (صدوق، ۱۴۰۳ق، ص ۵۱۵).

## هـ کرامت

کرامت بالقوه انسان، که از آن به کرامت ذاتی یاد می‌شود، از آیات الهی قابل برداشت است. در سوره «اسراء»، تکریم خداوند از بنی آدم و برتری آنها بر بسیاری از مخلوقات مطرح می‌شود: «فرزندان آدم را حقیقتاً گرامی داشتیم و آنان را در خشکی و دریا برنشانیدیم و از چیزهای پاک به ایشان روزی دادیم و بر بسیاری از آفریده‌های خود، آنان را به‌گونه‌ای برجسته برتری دادیم» (اسراء: ۷۰). کرامت انسان به برخورداری از تقوا و اخلاق عظیم است. امیرمؤمنان علیؑ فرمودند: «هر که خود را بزرگوار دید، شهوت‌هایش در دیده وی خوار گردید» (نهج البلاغه، ۱۳۹۵، حکمت ۴۴۹).

## ۳. مؤلفه رفتاری و سازوکارهای آن

### تعریف مؤلفه رفتاری

در آموزه‌های دینی، اهمیت خاصی به «عمل» داده شده و از عمل با تعبیری مثل جزء ایمان (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶۹، ص ۱۸)، نشانه مؤمن (تمیمی‌آمدی، ۱۴۰۸ق، ح ۴۰۸)، رفیق دائمی (همان، ح ۹۹۹) و مورد اعتماد (همان، ح ۹۵۷) و چیزی که سرنوشت انسان به‌وسیله آن تعیین می‌شود (همان، ح ۴۳۰۱)، یاد شده است. بعد از اینکه فرد متقی در مؤلفه‌های شناختی و عاطفی - هیجانی، سازوکارهای لازم را به کار بست، نوبت به مقام عمل و حیطه رفتار می‌رسد. در برابر امور خوشایند و ناخوشایندی که روزانه مواجه می‌شود، باید بتواند بر رفتار خود مهار بزند و تنظیم رفتار مناسب از خود نشان دهد.

به عقیده بسیاری از روان‌شناسان، تنظیم رفتار در بهداشت روانی و درمان بیماری‌ها از ارزش قابل توجهی برخوردار است. از این‌رو تنظیم رفتار، امروزه به‌عنوان یک موضوع اساسی و مهم در روان‌شناسی محسوب می‌شود (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۱۶). سازوکارهای مؤلفه رفتاری تقوا را می‌توان شکر و صبر دانست که در اینجا شرح داده می‌شود.

## الف) شکر

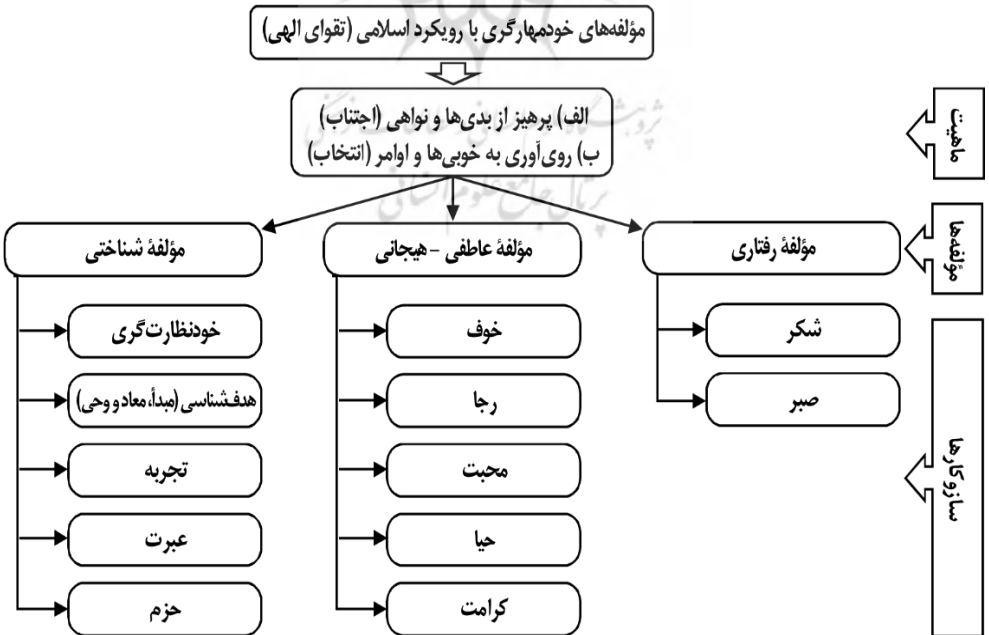
در شکر، عامل برانگیختگی احسان و انعام وجود دارد. و نوعی جبران در آن نهفته است. فرد شاکر سعی دارد تا از این راه احسان را جبران کند (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۱۵۸). در آیات قرآن مجید به شکر اشاره شده است: «بندگان شاکر اندک‌اند، و شکر نکردن به‌دلیل غفلت و نداشتن ایمان به منعم است» (سبأ: ۱۳). همچنین روایات ما را به این مطلب آگاهی می‌دهند که شکر ملازم با ترک گناه و خودمهارگری است. امیرمؤمنان علیؑ می‌فرمایند: «شکر هر نعمتی در این است که انسان از آنچه خدا بر او حرام کرده است، دوری نماید» (صدوق، ۱۴۰۳ق، ج ۱، ص ۱۱).

**ب) صبر**

صبر نگهداری نفس است بر طبق مقتضای عقل و شرع؛ یا نگهداری نفس از آن چیزهایی است که عقل و شرع به حبس نفس از آنها حکم می‌کنند (راغب اصفهانی، ۱۴۲۶ق، ص ۴۷۴). به بیان دیگر، صبر یعنی تحمل چیزی که نفس انسان از آن کراهت دارد. این معنای جامع، همه موارد صبر اعم از صبر، بر مصیبت و صبر در طاعت و صبر در مصیبت را شامل خواهد شد (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ج ۴، ص ۱۶۸-۱۶۹). امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «کسی که به بهشت اشتیاق داشته باشد، از شهوات و هوس‌های سرکش به کنار می‌رود؛ و آن کسی که از آتش دوزخ بترسد، از محرّمات دوری می‌گزیند؛ و کسی که زهد بر دنیا داشته باشد، مصیبت‌ها را ناچیز می‌شمرد؛ و کسی که در انتظار سرانجام نیک باشد، برای انجام نیک سرعت می‌گیرد» (نهج‌البلاغه، ۱۳۹۵، حکمت ۳۱، ص ۵۳۱). داشتن تقوا (اجتناب از گناهان) دشوار است؛ ولی صبر، این دشواری را هموار می‌کند و نمی‌گذارد حالت طمأنینه انسان در برابر دشواری‌های ترک گناه از بین برود. در نتیجه، صبر به استمرار و حفظ حالت تقوا کمک می‌کند. در واقع، بدون صبر امکان دارد تقوای انسان پایدار نماند (امیری، ۱۳۹۱، ص ۲۲).

در یک جمع‌بندی در حیطه رفتار و عمل، فرد خودمهارگر در هر سه حیطه مصیبت، مصیبت و طاعت، هم شکرگزار خواهد بود و هم صبر پیشه خواهد کرد.

شکل ۱. الگوی مفهومی تقوای الهی (خودمهارگری با رویکرد اسلامی)





## نتیجه‌گیری

با توجه به پرسش اول پژوهش، معادل خودمهارگری در منابع اسلامی، از نظر ۲۵ کارشناس دینی واژه «تقوا» تشخیص داده شد. این واژه از میان واژگان مترادف دیگر، همچون، حزم، حلم، حیا، خوف، زهد، صبر، عفت، عقل و ورع به‌دست آمد. انتخاب واژه تقوا کار را برای تعیین مؤلفه‌ها، سازوکارها و تعریف و تحلیل خودمهارگری با رویکرد اسلامی هموار کرد. معادل‌یابی برای «خودمهارگری» از عناصر لغوی و اصطلاحی در منابع اسلامی، در پژوهش‌های رفیعی‌هنر (۱۳۹۵) و عباسی (۱۳۹۶) مشاهده می‌شود که واژه‌های خویشتن‌داری، تقوا و عقل را به‌دست آورده و به تأیید کارشناسان رسانده‌اند.

با توجه به پرسش دوم پژوهش، بعد از معادل‌یابی واژه هم‌تراز خودمهارگری در منابع اسلامی، مشخص شد که در مفهوم‌شناسی تقوا، اولاً امر ناگوار و ناپسندی ملحوظ است؛ ثانیاً صیانت و حفظ در برابر آن صورت می‌گیرد. تقوا در قرآن و احادیث مورد کاوش قرار گرفت و یافته‌ها نشان داد که ماهیت تقوا را دو چیز تشکیل می‌دهد: الف) پرهیز از بدی‌ها و نواهی (اجتناب)؛ ب) رویاوری به خوبی‌ها و اوامر (انتخاب). بیشتر مفسران و مترجمان قرآن، تقوا را عبارت از انجام واجبات و ترک محرمات دانسته‌اند. اندیشمندان اسلامی تقوا را رعایت اوامر و نواهی خداوند (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۵، ص ۱۶۳) یا عمل به طاعت و ترک معصیت دانسته‌اند (طبرسی، ۱۴۰۶ق، ج ۱، ص ۱۱۸؛ ج ۲، ص ۸۳۳؛ طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۹، ص ۲۱۸).

در ادامه برای بررسی بیشتر و عمق‌بخشی به مفهوم تقوا در متون دینی، تلاش شد مؤلفه‌های تقوای الهی (خودمهارگری اسلامی) از متون دینی استخراج شود. یافته‌های به‌دست‌آمده از پژوهش نشان داد که می‌توان تقوای الهی را که نزدیک‌ترین معادل خودمهارگری در روان‌شناسی است، با سه مؤلفه تبیین کرد که بتواند این سازه را به‌خوبی توصیف کند. سه مؤلفه اصلی تقوا عبارت‌اند از: مؤلفه شناختی، مؤلفه عاطفی-هیجانی، مؤلفه رفتاری. در تأیید این یافته، جان‌بزرگی و دیگران (۱۳۹۱) بیان می‌دارند که خودمهارگری دارای مؤلفه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری است و باعث تسهیل رشد اخلاق و وجدان اخلاقی می‌شود. به این ترتیب، توانایی خودمهارگری بازتاب رشد خویشتن است. برای اینکه فردی بتواند رفتارش را کنترل کند، باید این نکته را که او عامل علی یک رفتار است، درک کند و متوجه باشد که رفتار و پیامد آن، حاصل عملی است که او تا حدی می‌تواند بر آن کنترل داشته باشد. همچنین خودمهارگری بازتاب توانایی شناختی کودک برای ارزیابی یک موقعیت و مقایسه آن با هدایت‌های یادگیری‌شده قبلی است و نهایتاً توانایی و ظرفیت خودنظم‌جویی و بازتابی از توانایی بیان یا هدایت تکانه‌ها به‌منظور کاهش شدت آنهاست.

در این بخش، همخوانی یافته‌های پژوهش با پژوهش‌های انجام‌یافته بررسی می‌گردد. سازوکار هدف‌شناسی با نظر روان‌شناسان انگیزش و هیجان همخوانی دارد که معتقدند انسان عقاید و نگرش‌های خود را به صورتی تغییر می‌دهد که با ارزش‌های او همخوانی و هماهنگی داشته باشد. از سوی دیگر، در شرایط مناسب، هدف موجب «تلاش»، «پایداری»، «تعیین جهت» و «توسعه راهکارها» می‌شود (فرانکن، ۱۳۸۴، ص ۶۴۸). همچنین رفیعی‌هنر (۱۳۹۵) هدف‌شناسی را مؤلفه سطح دوم در مهار خویشتن قلمداد کرده است.

سازوکار خودنظارت‌گری نیز با نظر بندورا که به خودنظم‌بخشی اشاره کرده است، همخوانی دارد. ما در نظریه بندورا شاهد خودنظارت‌گری هستیم. براساس نظر وی، خودنظم‌بخشی رفتار شامل سه فرایند است: الف) خودنگری (خودبازنگری)؛ ب) خودسنجی (خودداوری)؛ ج) خودواکنشی (خودمشوقی) (فرانکن، ۱۳۸۴، ص ۶۶۷).

به سازوکار عبرت و توجه به تجربه نیز در پژوهش‌ها عنایت شده است. در پژوهش‌های روان‌شناختی، مشاهدات الگویی که ارضا را به تأخیر می‌اندازد، سطح خویشتن‌داری را تغییر می‌دهد (ماسن و دیگران، ۱۳۸۹، ص ۴۹۶). پژوهش رفیعی‌هنر (۱۳۹۵) در مورد تجربه و عبرت نشان می‌دهد که عبرت و تجربه نقش مهمی در خودمهارگری انسان در وسوسه‌های پیش‌روی خود دارد.

اثر حزم در خودمهارگری با پژوهش عباسی (۱۳۹۰) تأیید می‌شود. این پژوهش نشان می‌دهد که دوراندیشی در سبک لذت‌جویی، با مهارگری رابطه مثبت دارد. کسانی که به‌طور نسبتاً ثابت به زبان‌های احتمالی شهوترانی توجه دارند، قدرت بیشتری در مهار کردن ارضای امیال نامطلوب از خود نشان می‌دهند. همچنین در پژوهش پسندیده (۱۳۸۹)، شجاعی (۱۳۸۸)، رفیعی‌هنر (۱۳۹۵) به حزم به‌عنوان یک عامل شناختی که تقوای الهی را سبب می‌شود، اشاره شده است.

روان‌شناسان با توجه به سازوکار خوف نشان داده‌اند که ترس یا اضطراب، ناشی از فعالیت دستگاه بازداری رفتاری است (فرانکن، ۱۳۸۴، ص ۴۶۱). عباسی (۱۳۹۶) نیز در پژوهش خود به بازدارندگی خوف در زمینه کنترل رفتار اشاره کرده است.

سازوکار رجا (امید)، در پژوهش‌های روان‌شناسی بررسی شده است. «امید» به افراد احساسی از پویایی و مسیر می‌دهد. احساسی از پویایی تمایلی است برای پیش‌قدم شدن، پرداختن به رفتارهای کنار آمدن یا کنترل را به‌دست گرفتن. دسی و ریان (۱۹۹۱) این را خودمختاری می‌نامند. احساسی از مسیر نیز عبارت است از آگاهی به اینکه راه‌های مختلف زیادی برای رسیدن به هدف وجود دارد. اگر یکی از راه‌ها عملی نبود، همیشه راه دیگری وجود دارد (به نقل از فرانکن، ۱۳۸۴، ص ۶۳۹).

یافته‌های پژوهش پسندیده (۱۳۸۹) در بحث حیا، این سازوکار عاطفی - هیجانی را عامل خودمهارگری عنوان کرده است. همان‌طور که فوتولاکیس و همکاران (۲۰۰۸) بیان می‌کنند، باور به وجود خدایی که موقعیت را کنترل کند و ناظر بر بندگان است، تا حد زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می‌دهد. همچنین در تحقیقاتی که در روان‌شناسی اجتماعی انجام گرفت، این یافته تأیید می‌شود. پژوهشگران دریافتند که رفتار فرد در حضور جمع و جایی که دیگران او را می‌بینند، با رفتار وی در خلوت، عمدتاً متفاوت است. حضور دیگران، به‌طور کلی دو نوع تأثیر روی رفتار فرد می‌تواند داشته باشد: الف) تسهیل و بهبود کیفیت رفتار؛ ب) بازداری و کاهش رفتار (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۲۹۰-۲۹۲). پس حیا که یک هیجان (شرم) است، باعث می‌شود که رفتار فرد تحت تأثیر قرار گیرد و این سازوکار عاطفی باعث رفتار خودمهارگرانه می‌شود.

شجاعی (۱۳۸۸)، پسندیده (۱۳۸۹)، عباسی (۱۳۹۶) و رفیعی‌هنر (۱۳۹۵) نیز در پژوهش‌های خود محبت به خدا و اولیای الهی را از عوامل بازدارنده از گناهان عنوان کرده‌اند. دیگر دوستی، از جمله سازه‌های روان‌شناختی مهمی است که مرکز کنترل و تنظیم رفتار، به‌ویژه در برابر دیگران، قرار می‌گیرد. همچنین در هرم نیازهای مزلو، نیاز به احترام و حرمت خود قرار دارد. نیازی که به ارزشیابی و خودارزیابی مربوط می‌شود. نیاز به حرمت خود، نیاز به احساس تسلط و قدرت و احساس درک همراه با تحسین از سوی دیگران را دربرمی‌گیرد (کارور و شی‌یر، ۲۰۱۲، ص ۵۱۵).

سازوکار شکر با پژوهش پسندیده (۱۳۸۹) و رفیعی‌هنر (۱۳۹۵) همخوانی دارد. شجاعی (۱۳۸۸) نیز در پژوهش خود بر این باور است که روحیه سپاسگزاری، چه در برابر خدا و چه در برابر دیگران، از عوامل اساسی و مهم تنظیم رفتار در زمینه‌های مختلف اخلاقی، اعتقادی و روابط بین‌فردی است. با وجود این خصلت، از بسیاری از رفتارهای غیراخلاقی در ارتباط با پدر، مادر، دوستان، مسئولان و نهادها و حتی در ارتباط با گرایش و باورهای مربوط به خدا، پیشگیری می‌شود و رفتار فرد در همه این زمینه‌ها به‌صورت سالم و مطلوب، تنظیم خواهد شد.

در زمینه سازوکار صبر، در روان‌شناسی «تاب‌آوری» فقط مقاومت فعل‌پذیر در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست؛ بلکه فرد تاب‌آور مشارکت‌کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است. تاب‌آوری عبارت است از قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی، روانی و معنوی، در شرایط مخاطره‌آمیز (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳).

در این پژوهش، رابطه تقوا با مفاهیم اخلاقی دیگر بررسی نشد. با عنایت به این محدودیت، پیشنهاد می‌شود که اولاً رابطه مفاهیم اخلاقی دیگر با تقوا نیز ارزشیابی گردد؛ ثانیاً پس از مفهوم‌شناسی و تبیین رابطه این مفاهیم، جایگاه هریک از این مفاهیم در نظام اخلاقی - تربیتی بررسی شود.

## منابع

- نهج البلاغه، ۱۳۹۵، ترجمه محمد دشتی، تهران، پیام عدالت.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن، ۱۴۰۴ق، *تحف العقول*، قم، جامعه مدرسین.
- ابن فارس، احمد بن، ۱۴۰۴ق، *معجم مقاییس اللغة*، تحقیق و ضبط عبدالسلام محمد هارون، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- ابن منظور، محمد بن مکرم، ۱۴۱۴ق، *لسان العرب*، تصحیح امین محمد، چ سوم، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- امیری، حسین، ۱۳۹۱، «شناسه‌شناسی صبر بر معصیت با تکیه بر منابع اسلامی»، *معرفت/اخلاقی*، سال سوم، ش ۴، ص ۵۵-۷۴.
- پژوهی‌نیا، شیما و دیگران، ۱۳۹۶، «رابطه سبک زندگی اسلامی با هویت اخلاقی و خودکنترلی در نوجوانان»، *راهبرد فرهنگ*، ش ۳۷، ص ۲۱۳-۲۲۹.
- پسندیده، عباس، ۱۳۸۹، *اخلاق پژوهی حدیثی*، چ دوم، تهران، سمت و دارالحدیث.
- تیمی‌آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۴۰۸ق، *غررالحکم و دررالکلم*، تهران، انصاری.
- جان‌بزرگی، مسعود و دیگران، ۱۳۹۱، *آموزش اخلاق، رفتار اجتماعی و قانون‌پذیری به کودکان (راهنمای عملی)*، چ چهارم، تهران، ارجمند.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۷۳، *تشریح درآینه معرفت*، چ دوم، تهران، رجا.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۱، *تسنیم: تفسیر قرآن کریم*، چ سوم، قم، اسراء.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۹، *تسنیم: تفسیر قرآن کریم*، چ ششم، قم، اسراء.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۰، *تسنیم: تفسیر قرآن کریم*، چ سوم، قم، اسراء.
- حیلری، مجتبی، ۱۳۹۵، *بررسی تجربی تحول ایمان به خدا در گستره سنی ۷ تا ۱۷ سالگی*، رساله دکتری، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، خاکبازان، نوید و حمید رفیعی هنر، ۱۳۹۶، «تبیین سازه حزم (آینده‌نگری) براساس اندیشه اسلامی»، *معرفت*، ش ۲۴۱، ص ۶۱-۷۴.
- جعفری هرندی، رضا و همکاران، ۱۳۸۷، «تحلیل محتوا روشی پرکاربرد در مطالعات علوم اجتماعی، رفتاری و انسانی، با تأکید بر تحلیل محتوای کتاب‌های درسی»، *روش‌شناسی علوم انسانی*، ش ۵۵، ص ۳۳-۵۸.
- دادستان، پریخ، ۱۳۸۶، *روان‌شناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی*، چ ششم، تهران، سمت.
- دهخدا، علی اکبر، ۱۳۷۷، *لغت‌نامه دهخدا*، چ دوم، تهران، دانشگاه تهران.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۲۶ق، *المفردات فی غریب القرآن*، بیروت، دارالمعرفه.
- رفیعی هنر، حمید، ۱۳۹۰، *ساخت مقیاس خود‌مهارگری بر اساس منابع اسلامی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، \_\_\_\_\_، ۱۳۹۵، *روان‌شناسی مهار خویشستن با نگرش اسلامی*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- سرمد، زهره و دیگران، ۱۳۸۷، *روش‌های تحقیق در علوم رفتاری*، چ پانزدهم، تهران، آگه.
- شجاعی، محمدصادق، ۱۳۸۸، *درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی*، قم، دارالحدیث.
- شجاعی، محمدصادق و همکاران، ۱۳۹۳، «کاربرد نظریه حوزه معنایی در مطالعات واژگانی ساختار شخصیت در پایه منابع اسلامی»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ش ۱۵، ص ۷-۳۸.
- شعبانی، حسن، ۱۳۸۰، *مهارت‌های آموزشی و پرورشی*، تهران، سمت.

- شعیری، محمدبن محمد، ۱۴۱۸ق، *جامع‌الاجبار*، نجف، المطبعة الحیدریه.
- صاحبی، علی، ۱۳۸۱، *فرهنگ روان‌شناسی و علوم تربیتی (استنادی)*، مشهد، واقفی.
- صدوق، محمدبن علی، ۱۴۰۳ق، *الخصال*، قم، جامعه مدرسین.
- صفری، سیدناصر، ۱۳۷۴، «مفهوم تقوا و کاربرد آن در قرآن کریم»، *پژوهش‌های قرآنی*، ش ۴، ص ۲۶۸-۲۵۱.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۴۱۷ق، *المیزان فی تفسیرالقرآن*، بیروت، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- طبرسی، فضل‌بن حسن، ۱۴۰۶ق، *مجمع البیان فی تفسیرالقرآن*، بیروت، دارالمعرفه.
- طریحی، فخرالدین، ۱۴۰۸ق، *مجمع البحرین*، تحقیق سیداحمد حسینی، تهران، مکتبه الثقافیه الاسلامیه.
- طوسی، محمدبن حسن، ۱۴۱۸ق، *مصباح‌المتهجد و سلاح‌المتعبد*، بیروت، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- عباسی، مهدی و عباس پسندیده، ۱۳۹۶، «مفهوم‌شناسی در مفاهیم دینی با رویکرد روان‌شناختی: مراحل و شیوه اجرا»، *پژوهشنامه روانشناسی اسلامی*، سال سوم، ش ۶، ص ۴۲-۷.
- عباسی، مهدی، ۱۳۹۰، *ساخت مقیاس سبک لذت‌جویی براساس منابع اسلامی و رابطه آن با سلامت عمومی*، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ☞
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۶، *الگوی تنظیم رفتار جنسی با رویکرد اسلامی*، قم، پژوهشگاه قرآن و حدیث.
- فرانکن، رابرت، ۱۳۸۴، *انگیزش و هیجان*، ترجمه حسن شمس اسفندآباد و همکاران، تهران، نشر نی.
- گلایری، علی، ۱۳۸۴، «نگاهی به رابطه احکام اسلام با ادیان دیگر»، *رواق اندیشه*، ش ۴۰، ص ۹۳-۸۱.
- ماسن، پاول هنری و دیگران، ۱۳۸۹، *رشد و شخصیت کودک*، ترجمه مهشید یاسایی، چ چهاردهم، تهران، نشر مرکز.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۴ق، *بحارالانوار*، بیروت، مؤسسه الوفاء.
- مصباح، محمدتقی، ۱۳۸۰، *اخلاق در قرآن*، چ دوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ☞
- مطهری، مرتضی، ۱۳۹۱، *مجموعه آثار*، چ هفتم، تهران، صدرا.
- موسوی بجنوردی، سیدمحمدکاظم و دیگران، ۱۳۸۷، *دائرةالمعارف بزرگ اسلامی*، تهران، مرکز دائرةالمعارف بزرگ اسلامی.
- Babbie, E, 2011, *The Basic of Social Research*, USA, Wadsworth, Cengage Learning.
- Barkley, R. A, 2004, *Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder and Self-Regulation: Taking an Evolutionary Perspective on Executive Functioning*, in R. Baumeister & K.Vohs (eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and application* (p301-324), NewYork: Guilford Press.
- Baumeister, F. et al, D, 2007, "The Strength Model of SelfControl", *Association for Psychological Science*, N. 16 (6), p. 351-355.
- Carver, Charles S. & Scheier, Michael F, 2012, *Perspectives on Personality*, New Jersey, Pearson Education.
- Conner, K. M, & Davidson, J. R.eT, 2003, "Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)", *Journal of Depression and Anxiety*, N. 18, p. 76-82.
- Fabes, R. A. et al, 1999, "Regulation, emotionality, and preschoolers' socially competent peer interactions", *Child Development*, N.70, p. 432-442.

- Fountoulakis KN et al, 2008, "Late-life depression, religiosity, cerebrovascular disease, cognitive impairment and attitudes towards death in the elderly: interpreting the data", *Medical Hypotheses*, N. 1 (70), p. 493- 496.
- Magen,E, & Gross,J, J, 2010, *Getting Our Act Together: Toward a General Model of SelfControl*, in R. Hassin, K. Ochsner, & Y. Trope (eds), *Self Control in Society, Mind, and Brain*, (p. 335-353), New York, Oxford University Press.
- McCullough ,M. E, & Brian, L. B, 2009, "Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications", *Psychological Bulletin*, V. 135, N. 1, p. 69-93.
- Mischel, W, & Ayduk ,O, 2004, *Willpower in a Cognitive–Affective Processing System The Dynamics of Delay of Gratification*, in R. Baumeister & K.Vohs (eds.), *Handbook of selfregulation: Research, theory, and application*, (p. 99-129). NewYork: Guilford Press.
- Omara, S. A, 2018, *Brain for Business –A Brain for Life*, Cham, Switzerland, The Neuroscience of Business.
- Tangney, J. P. et al, 2004, "High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success", *Journal of personality and social psychology*, N. 72 (2), p. 271-322.
- Unger, A. et al, 2016, "The revising of the Tangney Self-Control Scale for Chinese students", *PsyCh Journal*, V. Issue 2, p. 101–116.
- Vohs, K. D, & Baumeister, R. F, 2004, *Understanding Self-Regulation An Introduction*, in R. Baumeister & K.Vohs (eds.), *Handbook of self-regulation, Research, theory, and application*, (p. 1-12), NewYork, Guilford Press.