

## اسلام، اخلاق و خودمهارگری روان‌شناختی

حمید رفیعی هنر \*

### چکیده

همگان این مطلب را تصدیق می‌کنند که افراد، یک‌سری قواعد اخلاقی دارند که با آن، اعمال صحیح را از ناصحیح، متمایز می‌سازند. این قواعد اخلاقی، اعمال خودخواهانه، تکانشی، و کوتاه‌بینانه را محکوم کرده، در مقابل، اعمالی را تقویت می‌کنند که به منافی در چشم‌انداز بالاتر می‌انجامد. در نتیجه، افراد دست به انتخاب می‌زنند. توانایی برای چنین انتخاب‌هایی، «خودمهارگری» نامیده می‌شود.

امروزه در روان‌شناسی، خودمهارگری، یک توانایی شناخته می‌شود که رفتار فرد را تا مرز قواعد و معیارهای پذیرفته‌شده می‌رساند. اما شاید هر کسی در عمل براساس ایده‌های اخلاقی خود، در برخی جهات، ناکامی‌هایی داشته باشد. پس نیروی خودمهارگری به یاری و کمک، نیازمند است و آموزه‌های ادیان می‌توانند در این زمینه مؤثر باشند.

ظاهراً در آموزه‌های اسلامی، بسیاری از فضیلت‌های اخلاقی، از موفقیت در خودمهارگری ناشی می‌شوند. مثلاً فضیلت‌هایی چون حزم، کرامت، صبر، و بالاتر از همه «تقوا»، از خودمهارگری سرچشمه می‌گیرند. در مقابل، رذایل اخلاقی آزمونی برای خودمهارگری در این حیطة به شمار می‌آیند.

بنابراین هدف این مقاله، بررسی توان دین اسلام در پرورش رفتارهای فضیلت‌مندانه اخلاقی با ارتقای عوامل خودمهارگری می‌باشد. از بررسی‌ها درمی‌یابیم که دین اسلام با پنج شیوه، باعث ارتقای خودمهارگری می‌شود که عبارتند از: «ارائه معیارهای روشن»، «ایجاد انگیزش برای رفتار اخلاقی»، «نظارت‌گری بر رفتار»، «مدیریت تمایلات ناشایست»، و «مهار و تنظیم هیجانات».

---

\* دانش‌آموخته حوزه علمیه قم و کارشناس ارشد روان‌شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

**کلیدواژه‌ها:** اخلاق، روان‌شناسی، اسلام، خودمهارگری، کنترل نفس، تقوا.

## مقدمه

یکی از موضوعاتی که هر انسانی با تمرکز بر خویش، آن را درمی‌یابد، گرایش فطری او به خوبی‌ها است. این گرایش فطری، با اختیار انسان منافاتی ندارد؛ زیرا پیروی از این گرایش، به اختیار و انتخاب خود انسان وابسته است. او می‌تواند اعمالی را برگزیند که کمال وجودی او را پدید آورند و می‌تواند اعمالی را برگزیند که موجب تباهی و سقوط او شوند. بررسی این مباحث به حوزه علم اخلاق مربوط می‌شود (فتحعلی‌خانی، ۱۳۷۹، ص ۲۷).

اندیشمندان اسلامی (مصباح یزدی، ۱۳۸۱، ج ۲، ص ۲۷) معتقدند در علم اخلاق، دو چیز موضوع ارزش‌گذاری قرار می‌گیرد: یکی افعال؛ و دیگری ملکات. ملکات با اوصافی همچون فضیلت و رذیلت شناخته می‌شوند؛ و افعال با اوصافی چون درست و نادرست توصیف می‌گردند. در واقع، استقرار فضیلت‌ها و رذیلت‌های اخلاقی در روان آدمی به نحوه انتخاب اعمال درست و نادرست، بستگی دارد.

از طرف دیگر اخلاق، به روابط چهارگانه انسان (رابطه انسان با خود، خدا، محیط طبیعی، و محیط انسانی) توجه دارد. بنابراین اصلاح آن، به معنای اصلاح همه روابط انسان و نتیجه آن، رسیدن انسان به تعادل واقعی خواهد بود (فتحعلی‌خانی، همان، ص ۴).

نکته مهم در این جا، پیوند «اخلاق» با مفهوم «انتخاب» است. در موقعیت‌های مختلف، انسان‌ها از میان گزینه‌های متعدد، باید دست به انتخاب بزنند. اگر در انسان‌ها میل واحدی وجود داشت، به طور طبیعی در پی ارضای بی‌درنگ همان میل برمی‌آمدند. اما همواره این‌گونه نیست که ما با کشش واحدی مواجه باشیم. در بیش‌تر موارد، آدمی با اعمال مختلفی ارتباط پیدا می‌کند که همگی آن‌ها مورد علاقه اویند و امیال متعددی را در خود می‌یابد که به‌رغم تراحم یا تعارضشان، به همه آن‌ها گرایش دارد. به اعتقاد اندیشمندان اسلامی (مصباح یزدی، ۱۳۸۷، ص ۱۱۰) در چنین مواردی، ارزش افعال نمایان می‌شود و نوع ترجیح و انتخاب فرد، اخلاقی یا غیراخلاقی بودن رفتار را مشخص می‌کند.

اما به راستی آدمی به کمک چه نیروی روانی، به یک انتخاب می‌رسد و یا خود را از انتخابی باز می‌دارد؟ آیا همیشه در این انتخاب، موفق خواهد بود؟ امروزه در علم روان‌شناسی، توان انتخاب مناسب از میان گزینه‌های متزاحم یا متعارض روانی، با مفهومی تحت عنوان «خودمهارگری» پیوند خورده است. اما افراد همواره در مهار خویش در عرصه‌های مختلف موفق نیستند و شاید هر کسی در این‌که مطابق ایده‌های اخلاقی خود عمل کند، در برخی جهات شکست خورده باشد. پس نیروی خودمهارگری، به یاری و مساعدت نیازمند است و احتمالاً آموزه‌های ادیان می‌توانند در این زمینه مؤثر باشد. در این میان، به نظر می‌رسد دین اسلام بر اساس یک سلسله از آموزه‌های خود، به ارتقای نیروی خودمهارگری پرداخته است و در پی آن، موجب رشد و تحول رفتارهای فضیلت‌مندانه در افراد می‌گردد.

هدف اصلی مقاله حاضر، بررسی توان دین اسلام در پرورش رفتارهای فضیلت‌مندانه اخلاقی با ارتقای عوامل خودمهارگری می‌باشد. اما از آن‌جا که «خودمهارگری»، مفهومی است که در آثار بومی روان‌شناسی کمتر بدان پرداخته شده، ابتدا باید به تبیین آن پرداخت و پس از آن، حلقه ارتباطی خودمهارگری، اخلاق و دین بررسی شود، سپس به تحلیل منابع اسلامی در این زمینه پرداخته شود. بنابراین پرسش‌هایی که در تحقیق حاضر در پی بررسی آن خواهیم بود، عبارت است:

خودمهارگری در روان‌شناسی دارای چه مفهومی بوده، از چه عناصری تشکیل شده

است؟

آیا دینداری و پایبندی به آموزه‌های دینی می‌تواند باعث ارتقای توان خودمهارگری گردد؟

رابطه خودمهارگری و اخلاق و رابطه این دو متغیر با دین چگونه تبیین می‌گردد؟  
دین اسلام چه عواملی را برای ارتقای خودمهارگری فراهم می‌نماید؟

### نگاهی به تاریخچه خودمهارگری

مسئله خودمهارگری از زمان فیلسوفان یونان، مورد توجه بوده است. اندیشه تعارض میان تکانه (وسوسه) و خودمهارگری، در بحث‌های اولیه فیلسوفان یونانی تحت عنوان «هوای نفس<sup>۱</sup>» در مقابل «عقل<sup>۲</sup>» نمود یافته است. ارسطو در رساله «اخلاق نیکوماخوس»، دلایلی را در این باره طرح می‌کند که چرا افراد، گاهی تحت سیطره هوای نفس در می‌آیند (ر.ک: ارسطاطالیس، ۱۳۸۱).

موضوع «اکرازیایا»<sup>۴</sup>، ناخودداری<sup>۵</sup> یا ضعف اراده، یکی دیگر از بحث‌های مطرح در میان فیلسوفان بوده است. در نظر ارسطو، «ناخودداری» یک ویژگی شخصیتی است که نشانگر تمایل ارادی به سر فرود آوردن در مقابل لذایذ مربوط به خوردن و تماس می‌باشد. در مقابل، شخص خوددار، میل نامناسب اما شدیدی را در درون خود احساس کرده، با آن پیکار می‌کند تا بدان غلبه می‌کند (Eia, 2004, p. 57).

- 
1. Impulse.
  2. passion.
  3. Reason.
  4. Akrasia.
  5. Incontinence.

### خودمهارگری در روان‌شناسی

در روان‌شناسی نوین، خودمهارگری و مفاهیم مرتبط با آن، همچون خودنظم بخشی<sup>۱</sup>، پیروی از وجدان<sup>۲</sup>، قدرت اراده<sup>۳</sup>، یا نیروی انسان<sup>۴</sup> از چند دهه پیش مورد علاقه نظریه‌پردازانی قرار گرفته است که به توانایی‌های برتر انسان‌ها پی برده‌اند. از نگاه روان‌شناسان، خودمهارگری استعداد عالی انسانی برای یک زندگی ارزشمند، و امری حتمی و اجتناب‌ناپذیر است (Kruglanski & Köpetz, 2010, p 297).

در تبیین مفهوم خودمهارگری، در میان روان‌شناسان اختلاف نظر وجود دارد؛ اما محور اصلی مفهوم خودمهارگری، توانایی شخص در بی‌اعتنایی به کشش‌های درونی یا تغییر آن‌ها و نیز متوقف نمودن تمایلات نامطلوب (همچون وسوسه‌ها) و پرهیز از عمل نمودن بر اساس آن‌ها می‌باشد (Tangney et al, 2004, pp. 271-322).

به طور کلی پژوهشگران، اصطلاح خودمهارگری را برای موقعیتی به کار می‌برند که افراد در آن موقعیت، به رفتارهایی مشغول می‌شوند که بر کشش‌های بسیار نیرومند (مانند یک تمایل رفتاری، انگیزش، هیجان) فائق بیایند. به عبارت دیگر، هنگام اِعمال خودمهارگری، افراد تمایلات خویش را به گونه‌ای تغییر می‌دهند که مستلزم متوقف نمودن هدفی برای رسیدن به هدفی با سودمندی طولانی مدت‌تر می‌باشد (McGuil lough & Brian, 2009, pp. 69-93). همان‌گونه که از این تعاریف بر می‌آید، سازه خودمهارگری دارای مؤلفه‌های مختلفی است که به آن‌ها اشاره می‌گردد.

- 
- 1 . Self-regulation.
  - 2 .Conscientiousness.
  - 3 . Will Power.
  - 4 . Human Agency.

### عناصر خودمهارگری

امروزه در میان روان‌شناسان، تبیین‌های متفاوتی از مؤلفه‌ها و عناصر سازنده خودمهارگری وجود دارد. در یکی از تبیین‌های معروف، خودمهارگری دارای سه مؤلفه «معیار»، «نظارت‌گری»، و «عملکرد» است:

#### ۱. معیارها

معیارها به معنای ایده‌ها، هنجارها، وظایف<sup>۱</sup>، یا دیگر رهنمودهایی<sup>۲</sup> است که هدف پایانی را نشان می‌دهند و افراد هنگام مشغول شدن به خودمهارگری، در پی رسیدن به آن هستند؛ غایاتی شامل آرمان‌ها، انتظارات، اهداف، ارزش‌ها و اهداف مقایسه‌ای (همچون وضع کنونی، یا آنچه افراد دیگر انجام می‌دهند) می‌باشند (Vohs & Schooler, 2007, p. 147).

#### ۲. نظارت‌گری

«نظارت‌گری» مستلزم آگاهی از میزان تفاوت‌ها میان وضعیت موجود خویش و معیارهای پذیرفته‌شده است. این موضوع از خودآگاهی نشأت می‌گیرد و فقدان خودآگاهی، در شکست خودمهارگری، نقش دارد. همچنین، برای دستیابی به اهداف، شیوه‌ای راحت‌تر و کارآمدتر از به کارگیری مکرر و دقیق نظارت‌گری وجود ندارد (Vohs & Baumeister, 2004, p. 2).

#### ۳. عملکردها

سومین مؤلفه، توانایی ایجاد تغییرات است. «جنبه عملکردی» به هر نوع فعالیتی اشاره دارد که افراد در پی کاستن فاصله وضعیت موجود و معیار مطلوب (هدف) آن را به کار می‌گیرند. روان‌شناسان این توانایی و فعالیت را «نیروی انگیزشی» می‌نامند (Miraven & Baumeister, 2000, p. 247 - 259).

1. Obligations.

2. Guidelines.

## اهمیت خودمهارگری

اهمیت خودمهارگری را می‌توان در دو حیطة نظری و کاربردی، بررسی کرد. از لحاظ نظری، خودمهارگری در دهه‌های اخیر، جایگاه ویژه‌ای در نظریه «خود»<sup>۱</sup> پیدا کرده است؛ بنابراین کلیدی برای فهم بسیاری از جنبه‌های متنوع کارکردهای روان‌شناختی می‌باشد. روان‌شناسان، در دو دهه اخیر بر این مطلب صحه گذاشته‌اند که «خود» نمی‌تواند بدون شناخت نحوه حفظ کنترل خویشتن، کارها را انجام دهد و سازگاری‌هایی را ایجاد نماید (Baunister et al., 2007, p. 51V). ذکر این نکته لازم است که خودمهارگری دارای چهار حوزه می‌باشد که افراد در هر یک از آنها نیازمند مهار و تنظیم هستند. این چهار حوزه، عبارت است از: حوزه فکر، حوزه تکانه (وسوسه)، حوزه هیجان، و حوزه رفتار (Tangney et al., 2003, p. 10). (Ibid)

در حیطة کاربردی، از دید پژوهشگران (For instance Baunister et al., p. 517)، تقریباً همه مشکلات عمده شخصی و اجتماعی و نقض قوانینی که تعداد بی‌شماری از شهروندان امروزی را متأثر نموده، مستلزم نوعی شکست در خودمهارگری است. خودمهارگری نامناسب و ناقص، با مشکلات رفتاری و مهار تکانه از جمله پرخوری، سوءمصرف مواد مخدر و الکل، جنایت و خشونت، افراط در هزینه‌ها (ولخرجی)، رفتار تکانه‌ای جنسی، بارداری خارج از حیطة قانونی، و استعمال دخانیات همراه بوده است. به گفته زیمرمن (Zimmerman 2000, p. 26) پیامدهای خودمهارگری نامناسب به ویژه در جوامع غربی، با آزادی‌های زیاد آن، بسیار سنگین بوده است. در مقابل بر اساس پژوهش‌ها، افراد با خودمهارگری بالا، سلامت روانی بالاتری را نشان داده‌اند (Mead et al., 2003, p. 10).

1. Self.



377 p). همچنین آن‌ها از عزت نفس<sup>۱</sup> بالاتری برخوردار بوده‌اند که غالباً جنبهٔ حیاتی سلامت روان محسوب می‌شود (Tangney et al., Ibi d).

### رابطهٔ دینداری و خودمهارگری

موضوع دیگری که در پژوهش‌های تجربی می‌توان ردیابی کرد، همبستگی خودمهارگری و دینداری است. بعضی از دانشمندان علوم اجتماعی، تأخیر در ارضای خواسته‌ها را یکی از رفتارهای پویا و بنیادی افرادی می‌دانند که به زندگی پس از مرگ معتقدند. بر همین اساس، محققان نشان دادند که افراد با دینداری بالاتر، آینده را بیش از افراد کمتر دیندار، در تصمیم‌گیری‌های فعلی خود در نظر می‌گیرند (McQuilough & Brian, Ibi d).

تحقیقات روان‌شناسان (Desmond et al., 2007) نشان داده است که بین دینداری نوجوانان و خودمهارگری، رابطهٔ مثبت و معناداری وجود دارد؛ و هر دو متغیر دینداری و خودمهارگری، با کاهش رفتارهای مجرمانه همچون مصرف الکل و ماری‌جوانا و میزان پایین‌تری از انحراف جنسی و نیز بارداری خارج از حیطهٔ قانونی ارتباط دارد (McQuilough & Brian, Ibi d).

در ایران نیز رفیعی هنر و جان بزرگی (رفیعی هنر و جان بزرگی، ۱۳۸۹، ص ۳۱-۴۲) رابطهٔ مثبت و معنادار دینداری اسلامی و خودمهارگری را نشان داده‌اند. همچنین رابطهٔ مثبت و معنادار، میان تقید به باورهای اسلامی و پایبندی به اخلاق، با خودمهارگری نشان داده شده است. رابطهٔ مثبت بین سطح دینداری فرد و گرایش به مصرف مواد مخدر از یک سو و رابطهٔ مثبت بین خودمهارگری پایین و گرایش به مصرف این مواد نیز به اثبات رسیده است (خدایاری فرد و دیگران، ۱۳۸۸، ص ۱۱۵-۱۳۰).

کوتاه سخن این‌که، رابطهٔ دینداری و خودمهارگری، از روابط مؤثر زندگی انسان‌ها به شمار می‌آید. برخی از محققان (McQuilough & Brian, Ibi d) در یک فراتحلیل<sup>۱</sup> در میان

1. Self-esteem.

پژوهش‌های انجام‌شده در دهه‌های اخیر در زمینه رابطه مثبت و معنادار دینداری و مسائل مهم زندگی (سه حیطه بهداشت، بهزیستی روانی و رفتار اجتماعی) از یک سو و تحقیقات انجام‌شده در زمینه ارتباط مثبت و معنادار سه حیطه مذکور و خودمهارگری از سوی دیگر، به این نتیجه رسیدند که در مسیر حیات بشر، همواره دینداری با خودمهارگری، مرتبط است. به عبارت دیگر، اگر دینداری نقش مهمی در مسائل مهم زندگی انسان‌ها ایفا می‌کند، به دلیل وجود عنصری به نام خودمهارگری در هسته دینداری انسان‌ها می‌باشد. در عین حال آن را می‌توان از عناصر اساسی اخلاق نیز به شمار آورد.

### رابطه اخلاق، دین و خودمهارگری

در بررسی آثار علمی، شاهد ارزش‌گذاری اخلاقی نسبت به موضوع «خودمهارگری» هستیم. از نگاه برخی از پژوهشگران، اساساً فضیلت‌ها و رذیلت‌های اخلاقی مستلزم موفقیت یا شکست افراد در خودمهارگری است؛ تا آن‌جا که حتی ادعا شده «خودمهارگری اساس تمامی فضیلت‌ها است» (Ceyer, & Baunister, 2005, p. 413). ظاهراً زمانی می‌توان ادعاهای یاد شده را پذیرفت که رابطه اخلاق و دین با نگاه به موضوع خودمهارگری، بررسی شود. موضوع رابطه اخلاق (شامل آموزه‌های اخلاقی، استدلال اخلاقی و هویت اخلاقی) و دین (شامل آموزه‌های دین، رفتار دینداری، و تعهد دینی) در آثار علمی، موافقان و مخالفانی داشته است. از یک سو، برخی از روان‌شناسان، همچون کلبیرگ<sup>۱</sup> (۱۹۸۱) به عدم ارتباط استدلال اخلاقی و دینداری معتقد بوده‌اند؛ اما پژوهشگران متعددی خاطر نشان کرده‌اند که این دو سازه، در واقع پیوند بسیار نزدیکی با هم دارند. به اعتقاد ایشان، استدلال اخلاقی شخص تا حدودی بر شدت و منش تعهد دینی او مبتنی است. والکر و پیتز<sup>۲</sup>

1. Meta- analysis.

2. Kohlberg, L.

3. Walker and Pitts.

(۱۹۹۸) نیز ویژگی‌های یک شخص اخلاقی را همان ویژگی‌های یک شخص بسیار دیندار می‌دانند. از سوی دیگر، پژوهشگران دینداری را پیش‌بینی<sup>۱</sup> برای هویت اخلاقی به شمار آورده‌اند؛ بدین معنا که ابعاد دینداری، تأثیرات مستقیم و غیرمستقیمی بر ابعاد هویت اخلاقی می‌گذارد. با نگاهی به کتاب‌های مقدس و آموزه‌های پیشوایان دینی، درمی‌یابیم که ادیان مختلف نیز به شدت بر اصول اخلاقی و اخلاق، تأکید می‌کنند (Mtel et al, 2009, pp. 601 - 613).

البته باید توجه داشت که بر خلاف نظر پژوهشگرانی چون والکر و پیتز (۱۹۹۸) که ویژگی‌های یک شخص اخلاقی را همان ویژگی‌های شخص بسیار دیندار می‌دانند، قلمرو دین چیزی فراتر از قلمرو اخلاق خواهد بود؛ چراکه دین (به ویژه دین اسلام) شامل احکام عبادی و حقوقی و در بر دارنده عقایدی درباره خدا، انسان و جهان نیز هست. پس قلمرو دین را باید گسترده‌تر از قلمرو اخلاق بدانیم (فتحعلی‌خانی، ۱۳۷۹، ص ۱۴).

### خودمهارگری به مثابه اساس فضیلت

بعد از روشن شدن وجود رابطه دین و اخلاق، باید در پی تبیین ادعاهایی برآمد که قبلاً به آن‌ها اشاره شد. برخی از محققان در پی اثبات وجود رابطه بین موضوع خودمهارگری و اخلاق، مدعی شده‌اند که خودمهارگری را می‌توان اساس فضیلت‌های اخلاقی تلقی کرد، از این جهت که مردم برای رفتار فضیلت‌مندانه و پرهیزگارانانه اجتناب از گناه و معصیت، به خودمهارگری نیازمندند.

با تحلیل پاره‌ای از فضیلت‌ها و معاصی عمده، می‌توان به روشن شدن نقش محوری خودمهارگری در رفتار اخلاقی دست یافت. مثلاً رذیلت‌های اخلاقی معروف (شکم‌پرستی، تنبلی، حرص، شهوت، حسد، عصبانیت، و تکبر)<sup>۲</sup> یک طبقه‌بندی

1. Antecedent.

۲. در منابع غیراسلامی (مسیحی - یهودی) از این رذیلت‌ها تحت عنوان هفت گناه کبیره یاد می‌شود (ر.ک:

جی‌پر و بامیستر، ۲۰۰۵).

مناسب برای آزمون مهار خویشتن را فراهم می‌نماید. نخستین مورد، شکم‌پرستی است که به پرخوری و شاید سرگرم شدن افراطی به دیگر لذایذ، اشاره دارد. عجز و شکست در تنظیم خوردن، یک آزمون سستی در فقدان خودمهارگری به شمار می‌آید. همچنین مردم برای غلبه به تنبلی یا کاهلی، به خودمهارگری نیازمندند. حرص، شهوت، حسد و خشم نیز به کوشش افراطی در پی اهداف نامناسب برای پول، رضایت جنسی، تصرف یا تفوق بر دیگران و فرونشاندن وسوسه‌های پرخاشگرانه مربوط می‌شود. نهایتاً غرور و تکبر، بازتاب شکست اخلاق و خودمهارگری در بی‌اعتنایی نسبت به تفکر مناسب درباره خویش می‌باشد. بنابراین به نظر می‌رسد شکست در خودمهارگری، نقش محوری را در هر یک از این معاصی، ایفا می‌کند (Baunister & Exline, 1999, pp 1165 - 1194).

ردیله‌های اخلاقی، نمایانگر شکست در خودمهارگری هستند؛ بسیاری از فضیلت‌ها نیز از موفقیت در خودمهارگری، ناشی می‌شوند. برخی از محققان (Geyer, & Baunister, 2014) در این زمینه به فهرست فضایل محوری توماس آکویناس استناد می‌کنند که افراد در انجام هر کدام از آنها، نیازمند خودمهارگری هستند.

#### رابطه خودمهارگری و فضیلت‌های اسلامی

در اخلاق اسلامی، بررسی فضایی چون صبر، کرامت، حیا، حزم، و عبرت و بالاتر از همه تقوا، ارتباط خودمهارگری و فضیلت را اثبات می‌کند. «صبر» بازداشتن خویش از اظهار بی‌تابی و نارضایتی نسبت به امور ناخوشایند و سختی‌ها است (دیلمی و آذربایجانی، ۱۳۷۹، ص ۱۵۳)؛ و یا به عبارت دیگر، خویشتن‌داری در برابر مصیبت، معصیت، و عبادت است (جوادی آملی، ۱۳۷۷، ص ۳۰۵). «کرامت» از احساس بزرگواری درونی ناشی می‌شود؛ احساسی که خدای متعال در وجود انسان‌ها قرار داده تا دائماً خود را به مقام الهی نزدیک

۱. اشاره به سوره مبارک اسراء، آیه ۷۰.

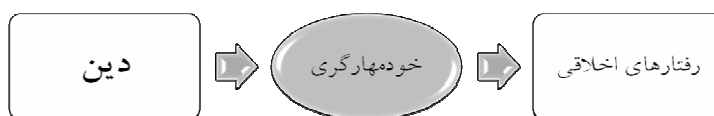
بدانند. با متخلّق شدن به این فضیلت، افراد برای حفظ خویشتن از عوامل خواری و پستی خویش می‌کوشند (رفیعی هنر، ۱۳۷۹، ص ۷۵). «حیا» به درک حضور و نظارت یک ناظر محترم (خداوند متعال) نسبت به اعمال اشاره دارد (پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۱۴۳). در این حالت، افراد در انجام امور قبیح یا ترک اعمالی که از آن‌ها خواسته شده، بازدارندگی خواهند داشت. «حزم» نظر کردن به آینده (به جای لحظه حال) و پیش‌بینی پیامدهای رفتار است (همان، ص ۱۰۷). لازمه آن، چشم‌پوشی از لذت‌های آنی و خودمهارگری نسبت به آن‌ها است. همچنین افراد با استفاده از فضیلت «عبرت»، نسبت به تشابه پیامد رفتارهای گذشته و آینده باور پیدا می‌کنند و خویشتن را از آلودگی‌های نفسانی باز می‌دارند (رفیعی هنر، ۱۳۷۹، ص ۷۹). در نهایت، شاید «تقوا» را به جای آن‌که یک فضیلت خاص بشماریم، باید آن را سرمنشأ تمام فضیلت‌ها تلقی کنیم. در منابع اسلامی، تقوا «دلیل ایمان» (نوری طبرسی، ۱۴۰۷، ج ۱۱، ص ۳۴۵)، «نشانه شیعیان» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۳۳)، «ملاک قبولی اعمال» (آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۵۵)، و «رئیس اخلاق» (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۶۷، ص ۲۸۴) خوانده شده است. از بررسی آیات<sup>۱</sup>، روایات<sup>۲</sup>، و آثار اندیشمندان اسلامی<sup>۳</sup> بر می‌آید که اساس مهار نفس، در مفهومی تحت عنوان «تقوا» تجلّی یافته است. این مهار نفس، مطلق نیست، بلکه به انگیزه‌های الهی و تقرّب به خداوند متعال مقید است. به عبارت دیگر، صرف مهار نفس در

۱. مشتقات تقوا بیش از ۲۵۰ بار در قرآن کریم تکرار شده است. برای نمونه ر.ک: حجرات/۱۳، انفال/۲۹ و طلاق/۲.

۲. در مجامع روایی شیعه، با صدها روایت در زمینه تقوا (با مشتقات فعلی و اسمی) روبه‌رو می‌شویم که بررسی آن‌ها بحث مفصلی می‌طلبد. برای نمونه ر.ک: وسائل‌الشیعه، ج ۲۷، ص ۱۶۱، باب ۱۲؛ اصول کافی، ج ۸، ص ۶۷ و ص ۱۷۰؛ مستدرک الوسائل، ج ۱۱، ص ۳۴۵، باب ۴۲؛ و غررالحکم، ص ۲۶۸، ح ۵۸۱۵.

۳. مثلاً ر.ک: علامه طباطبایی، ۱۳۷۴، ص ۴۹۸؛ مطهری، ۱۳۶۸؛ و جوادی آملی، ۱۳۷۷، ص ۲۰۵.

حوزه‌های مختلف، مفهوم تقوا را ایجاد نمی‌کند؛ بلکه هنگامی که مهار یاد شده با انگیزه‌های الهی همراه گردد، عنوان اسلامی «تقوا» شایسته آن خواهد بود.



شکل ۱. فرایند ارتباط دین، خودمهارگری و رفتارهای فضیلت‌مندانه اخلاقی

از این رو می‌توان به این نتیجه رسید که علاوه بر ارتباط اخلاق و دین، خودمهارگری نیز نه تنها با دین و اخلاق ارتباط دارد، بلکه هسته فضایل اخلاقی خواهد بود (ر.ک: شکل ۱)؛ به گونه‌ای که تقویت دینداری انسان‌ها، به ارتقای نیروی خودمهارگری آن‌ها می‌انجامد و از قبل آن، رفتارهای فضیلت‌مندانه برخاسته از اخلاق در زندگی فردی و اجتماعی پرورش خواهد یافت. حال آموزه‌های اسلامی چگونه به ارتقای خودمهارگری می‌پردازند؟

### شیوه‌های ارتقای خودمهارگری در آموزه‌های اسلام

اشاره شد که خودمهارگری دارای مؤلفه‌هایی همچون معیارها، نظارت‌گری و نیروی انگیزشی است و نیز عملکرد آن در چهار حوزه فکر، تکانه، هیجان، و رفتار، نمایان می‌شود. حال به تبیین شیوه‌هایی می‌پردازیم که می‌توان ادعا کرد دین اسلام از طریق آن‌ها به تسهیل این عناصر در حوزه‌های مختلف می‌پردازد.<sup>۱</sup>

۱. در واقع ایده و سرتیترهای این بخش از پژوهش، از تألیفات برخی از محققان حوزه روان‌شناسی دین (جی‌یر و بامیستر، ۲۰۰۵) اقتباس شده است؛ اما همه مؤلفان یاد شده در پی تحلیل آموزه‌های دین مسیح، یهود و بودا برآمده‌اند و ناخواسته یا ناتوانسته کمترین سخن یا تحلیلی از آموزه‌های غنی دین اسلام را به میان نیاورده‌اند؛ کاری که محقق در پی آن بوده است.

## ۱. بیان معیارهای روشن

به نظر می‌رسد نخستین شیوه‌ای که دین اسلام از طریق آن، خودمهارگری را تسهیل می‌کند، بیان معیارهای روشن است. مقصود بالذات و هدف نهایی انسان در آموزه‌های اسلام، «فلاح» است؛ و فلاح انسان در رسیدن به کمال مطلق یعنی خداوند سبحان است (جوادی آملی، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۲۱۰). آیات قرآن کریم<sup>۱</sup> با تعبیر «وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»، نتیجه تقوا را رسیدن به فلاح می‌دانند. در نتیجه، به افراد می‌آموزند که مهار خویشتن، مقدمه رسیدن به رستگاری نهایی است. قرآن کریم با تعبیر دیگر، از هدف نهایی با عنوان «فوز» یاد می‌کند و رسیدن به بهشت برین را «فوز عظیم» (بروج / ۱۱)؛ می‌داند گاهی نیز دوری از عذاب (انعام / ۱۶)، رسیدن به مقام رضا (مائده / ۱۱۹) و رضوان الاهی (توبه / ۲۰ و ۲۱) را فوز عظیم بر می‌شمارد (مصباح یزدی، ۱۳۸۸، ج ۱).

از سوی دیگر، دین اسلام هدف‌انگاری مظاهر مادی و دنیوی (ر.ک: منافقون / ۹) را رهن مسیر هدف نهایی معرفی می‌کند؛ و با تبیین این موضوع، افراد را به این امر سوق می‌دهد که آن‌ها را وسیله‌ای برای کسب رضایت الاهی تلقی کنند و در مسیر هدف اصلی به کار گیرند (مصباح یزدی، ۱۳۸۵).

همچنین از آن‌جا که عقل آدمی، اعمال شایسته را به طور کامل و به تفصیل نمی‌تواند درک کند (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ج ۹)، آموزه‌های اسلام با بیان مصادیق اطاعت و معصیت در حیطه‌های فردی و اجتماعی، راه روشنی را پیش روی پیروان خود گشوده است. در قرآن کریم می‌خوانیم: «قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّي الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ مَا بَطَّنَ وَ الْإِثْمَ وَ الْبَغْيَ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَ أَنْ تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يَنْزِلْ بِهِ سُلْطَانًا وَ أَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (اعراف / ۳۳). در این آیه، خدای متعال امور غیرطیب را فهرست‌وار و به بیانی که شامل همه انواع گناهان باشد، بیان کرده است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۸، ص ۱۰۶).

۱. برای نمونه: جمعه / ۱۰، و آل عمران / ۱۳۰.

## ۲. ایجاد انگیزش برای رفتار اخلاقی

موضوع انگیزش در خودمهارگری به رغم اهمیت آن، کمتر مورد توجه روان‌شناسان قرار گرفته است (Baunister et al. Ibid, p 536). آموزه‌های اسلام، همواره برای مهار خویشتن و در نتیجه برای رفتارهای اخلاقی، انگیزه‌هایی را بیان کرده است. مطالعه منابع اسلامی ما را به این موضوع، سوق می‌دهد که مفاهیم متنوعی می‌تواند منبع ایجاد «انگیزش» رفتارهای فضیلت‌مندانه باشد که مهم‌ترین آن‌ها با عناوین «خوف»، «رجا»، و «محبت» هستند. قرآن کریم با بیان بخشی از عذاب جهنم، پیروان خود را به مراقبت از نفس و مهار خویش فرامی‌خواند: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ» (تحریم/ ۶)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید خود و خانواده خویش را از آتشی که هیزم آن، انسان‌ها و سنگ‌هاست، نگه دارید؛ آتشی که فرشتگانی بر آن گمارده شده که خشن و سخت‌گیرند.

از سوی دیگر، کسی که به رحمت الاهی و ثواب‌های اخروی توجه نماید، انگیزه‌ای بس قوی را در خود یافته، در پی انجام عمل برمی‌آید. وعده بهشت و نعمت‌های آن، همواره پیروان اسلام را به سوی رفتارهای فضیلت‌مدار سوق می‌دهد. «توصیف بهشتی که به خویشتن‌داران وعده داده شده، (این است که) نهرهای آب از زیر درختانش جاری است، میوه آن همیشگی، و سایه‌اش دائمی است» (رعد/ ۳۵). این افراد «غرفه‌هایی در بهشت دارند که بر فراز آن‌ها غرفه‌های دیگری بنا شده و از زیر آن‌ها نهرها جاری است» (زمر/ ۲۰) و «همسرانی پاکیزه، و خشنودی خداوند نصیب آن‌هاست» (آل عمران/ ۱۹۸). آری «این است پاداش کسی که خویشتن را تزکیه نماید» (طه/ ۷۶) و «این وعده الاهی است، و خداوند در وعده خود تخلف نمی‌کند» (زمر/ ۲۰).

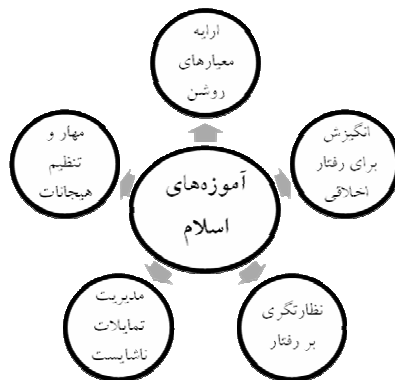
در آیات قرآن کریم، مهم‌ترین موضوع رجا، «لقای پروردگار» است که منشأ شکل‌گیری «محبت» است و مهار خویشتن با چنین انگیزه‌ای، بسیار پایدار خواهد بود. به اعتقاد اندیشمندان اسلامی (مصباح یزدی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۱۷۱) در واقع، محبت خدا و



اولیای خدا نیرومندترین انگیزه‌ای است که در برابر همه گناهان و جاذبه‌های منحرف‌کننده، به انسان استقامت، ایستادگی و پایداری می‌دهد تا بر آن‌ها مسلط شود.

### ۳. نظارت‌گری بر رفتار

آموزه‌های اسلام، باعث تسهیل نظارت‌گری افراد در رفتارشان می‌گردد. نظارت‌گری غالباً برای موفقیت در تلاش‌های خودمهارگری، عامل تعیین‌کننده‌ای است. وجوب پنج وعده نماز برای پیروان اسلام، یکی از مؤثرترین شیوه‌های یادآوری معیارهای خود بوده، به نظارت‌گری افراد نسبت به رفتارهای شبانه‌روزی آن‌ها منجر می‌گردد. دو آموزه «مراقبه» و «محاسبه» نفس نیز بیانگر ترغیب اسلام به خودنظارت‌گری است. پیامبر اعظم اسلام ﷺ، محاسبه نفس را شرط تحقق «تقوا» (سرمنشأ تمام فضیلت‌ها) دانسته است و می‌فرماید: «لَا يَكُونُ الرَّجُلُ مِنَ الْمُتَّقِينَ حَتَّى يَحَاسِبَ نَفْسَهُ أَشَدَّ مِنْ مُحَاسَبَةِ الشَّرِيكِ شَرِيكُهُ فَيَعْلَمُ مِنْ أَيْنَ مَطْعَمُهُ وَ مِنْ أَيْنَ مَشْرَبُهُ وَ مِنْ أَيْنَ مَلْبَسُهُ أَوْ مِنْ حَلَالٍ أَوْ مِنْ حَرَامٍ» (حرعاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۶، ص ۹۸)؛ هیچ کس در زمره افراد خویش‌دار نخواهد شد، مگر این‌که شدیدتر از حسابی که شریکی از شریک خود می‌کشد، از خویش حساب بکشد، تا این‌که بداند غذایی که از کجاست و نوشیدنی‌اش از کجاست و لباسش از کجا آمده است؛ آیا از حلال است یا از حرام؟ قرآن کریم نیز، در آیه ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لْتُنظُرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ﴾ (حشر/ ۱۸) مؤمنان دین خدا را که در پی خودمهارگری هستند، به نظارت‌گری خویشان و امی دارد.



شکل ۲. شیوه‌های ارتقای خودمهارگری در آموزه‌های دین اسلام

#### ۴. مدیریت تمایلات ناشایست

آموزه‌های اسلامی به افراد کمک می‌کند تا تمایلات غیرارزشی را مدیریت کنند. این موضوع را می‌توان در دو سطح مهار تمایلات نامناسب (مهار افکار) و پرهیز از عمل بر اساس آن تمایلات (مهار رفتار) طرح نمود. بر اساس منابع اسلامی، از یک سو برخی از افکار، منشأ گناهان رفتاری است و باید از آن‌ها اجتناب کرد. قرآن کریم می‌فرماید: ﴿وَذُرُوا ظَاهِرَ الْأَيْمَنِ وَبَاطِنَهُ﴾ (انعام/ ۱۲۰)؛ گناهان آشکار و پنهان را رها کنید! به اعتقاد برخی از مفسران (طباطبایی، همان، ج ۷، ص ۴۵۸)، مقصود از گناه باطنی، گناهان قلبی و درونی است. از این رو امام علی علیه السلام فرموده‌اند: «إِنَّ لِلْقُلُوبِ خَوَاطِرَ سُوءٍ وَ الْعُقُولُ تَرْجُرُ مِنْهَا» (الآمدی، ۱۳۶۶، ص ۶۶)؛ همانا برای دل‌ها، افکار زشتی پیش می‌آید و عقل‌ها آن‌ها را می‌رانند. امام صادق علیه السلام نیز فرموده‌اند: «كَانَ فِيمَا وَعَظَ اللَّهُ بِهِ عِيسَىٰ وَ أَطْوَىٰ قَلْبِك... عَنِ الْمَحَارِمِ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۸، ص ۱۳۴)؛ یکی از موعظه‌های خداوند به حضرت عیسی علیه السلام این بود که دلت را از گناهان حفظ نما!

از سوی دیگر، بنابر روایت امام صادق علیه السلام یکی از بالاترین واجباتی که خداوند بر عهده بندگانش گذارده، یاد کردن خداوند هنگام هجوم گناهان بر فرد است (نوری طبرسی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۲۹۱)؛ چراکه بر اساس روایات اسلامی «کسی که زیاد به گناهان فکر کند، به سمت آن‌ها کشانده خواهد شد» (الآمدی، همان، ص ۱۸۶). این گناهان در مقام عمل می‌توانند در قالب رفتارهای کلامی (کلینی، همان، ج ۲، ص ۱۱۴)، دیداری (همان، ص ۳۵)، شنیداری (همان)، خوردن (نوری طبرسی، همان، ج ۱۱، ص ۱۵۶)، و رفتارهای اقتصادی (کلینی، همان، ج ۵، ص ۸۱)، و جنسی (نور/ ۳۰ و ۳۱)، و غیر آن، بروز نمایند که آموزه‌های اسلامی به مهار آن‌ها دستور داده است.

## ۵. مهار و تنظیم هیجانات

گاهی برای انسان‌ها در خلال مصیبت‌ها، رنج‌ها یا گرفتاری‌های زندگی، پریشانی‌های هیجانی رخ می‌دهد. بر اساس تحقیقات (Ceyer & Baumister, Ibi d, p. 424) هنگامی که افراد از لحاظ هیجانی پریشان می‌شوند، برای این که احساس بهتری برای خود فراهم کنند، تسلیم هوس‌های آنی خود گشته، مهار خویشتن را از دست می‌دهند و یا پریشانی هیجانی مقدمه‌ای برای شکل‌گیری مشکلات روانی همچون پرخاشگری، اضطراب و افسردگی می‌گردد.

اما به باور اندیشمندان اسلامی (جوادی آملی، ۱۳۸۵، ص ۶۸۲)، اساساً انسان‌های غیرمعتقد به خدای تعالی، فقط در سیر افقی طبیعت می‌اندیشند و «هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ» (اشاره به آیه ۳ سوره حدید) را که تأمل عمودی و سیر فراطبیعی است، در هیچ یک از رویدادها نمی‌بینند و می‌گویند: فلان حادثه آمد و فلان حادثه رفت؛ اما نمی‌بینند که آورنده و برنده آن کیست و هدف او از آوردن و بردن چیست؟ یعنی تنها فعل را می‌بینند، نه فاعل و هدف نهایی را. در حالی که پیروان اسلام، به آموزه «قضا و قدر الاهی» سوق داده می‌شوند. این اعتقاد رویدادها را برای آن‌ها معنادار می‌سازد. انسان‌های معتقد به قضا و قدر الاهی هر چیزی را که خدا برایشان تقدیر کند، خیر می‌دانند و از این رو، محزون و اندوهگین نمی‌شوند (ر.ک: کلینی، همان، ج ۲، ص ۶۲). از سوی دیگر، اسلام انسان‌ها را به سمت باور به ناپایداری دنیا در عین باور به ابدیت، ترغیب می‌کند و این دو باور، تأثیر شگرفی در مهار و تنظیم هیجانات خواهد داشت.

## نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر برای تبیین چهار مسأله، تدوین گردید: «تبیین خودمهارگری روان‌شناختی»، «بررسی رابطه دینداری و خودمهارگری»، «تبیین رابطه خودمهارگری و اخلاق و رابطه آن دو با دینداری»، و در نهایت، «بررسی شیوه‌های ارتقای خودمهارگری در آموزه‌های دین اسلام». جمع‌بندی و نتایج این مباحث در پی می‌آید.

انسان‌ها به رغم گرایش به خوبی‌ها، گاه باید از میان گزینه‌های متعدد و کشش‌های متنوع پیش روی خود، دست به انتخاب بزنند. نحوه این انتخاب‌ها در پیدایش کمال وجودی و یا برعکس در تباهی و سقوط آن‌ها نقش مؤثری خواهد داشت. پس افراد برای انتخاب درست، نیازمند نیرویی درونی خواهند بود. امروزه در علم روان‌شناسی، توان انتخاب مناسب از میان گزینه‌های متزاحم یا متعارض روانی، با مفهومی تحت عنوان «خودمهارگری» پیوند خورده است.

مفهوم مذکور تاریخچه طولانی در بحث‌های اولیه فیلسوفان یونانی تحت عنوان هوای نفس در مقابل عقل داشته است؛ اما در دهه‌های اخیر، این موضوع مجدداً مورد توجه روان‌شناسانی قرار گرفته است که به توانایی‌های برتر انسان‌ها پی برده‌اند. در روند «خودمهارگری»، افراد تمایلات خویش را به گونه‌ای تغییر می‌دهند که برای رسیدن به هدفی با سودمندی با دوام‌تر، هدف دیگری را وانهند. از این رو، سه مؤلفه «معیار»، «نظارت‌گری»، و «عملکرد» شکل‌دهنده سازه مذکور خواهد بود.

امروزه روان‌شناسان خودمهارگری را در حیطه‌های نظری برای تبیین «خود» و «هویت» و در حیطه‌های کاربردی در زمینه‌های سلامت روابط «شخصی»، «میان فردی»، و «اجتماعی» بررسی می‌کنند. اما از آن‌جا که از یک سو در متون ادیان الهی زمینه‌هایی درباره خودمهارگری وجود دارد، و از سوی دیگر پایه رفتارهای اخلاقی افراد در جامعه می‌تواند از مهارگری آن‌ها ناشی شود، پژوهشگران بر آن شده‌اند که پژوهش‌هایی تجربی برای بررسی رابطه دینداری، اخلاق و خودمهارگری، انجام دهند. بر اساس تحقیقات مختلف که رابطه مثبت و معنادار اخلاق و دینداری، اخلاق و خودمهارگری، و دینداری و خودمهارگری را اثبات کرده‌اند، می‌توان نتیجه گرفت که افراد دیندار از طریق نیروی خودمهارگری، به فضیلت‌های اخلاقی دست می‌یابند؛ موضوعی که می‌تواند تبیین‌گر نیاز خودمهارگری روان‌شناختی به دین باشد. در حیطه‌های فردی و اجتماعی، شاهد شکست خودمهارگری افراد و در نتیجه شکسته شدن قوانین اجتماعی

و زیر پا گذاشتن فضیلت‌های اخلاقی هستیم. از این رو، خودمهارگری نیازمند یاری و کمک است و باید از طریق آموزه‌های ادیان، به تقویت این نیروی روانی پرداخت. در این میان، دین اسلام بر اساس یک سلسله از آموزه‌های خود، به ارتقای نیروی خودمهارگری می‌پردازد و در پی آن، موجب رشد و تحول رفتارهای فضیلت‌مندانه در افراد می‌گردد. با بررسی منابع اسلامی، به پنج شیوه می‌توان در این زمینه دست یافت که عبارتند از «بیان معیارهای روشن»، «ایجاد انگیزش برای رفتار اخلاقی»، «نظارت‌گری بر رفتار»، «مدیریت تمایلات ناشایست»، و «مهار و تنظیم هیجانات». به نظر می‌رسد بسط نتایج پژوهش حاضر، می‌تواند برای تبلیغ دین مبین اسلام در جوامع مختلف و نیز برای ارتقای سلامت انسان‌ها با طراحی مدل‌های نظری و کاربردی در قلمروهای آموزشی، تربیتی، و روان‌درمانی، به کار گرفته شود.

## منابع

۱. قرآن کریم.
۲. آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶)، *غررالحکم و دررالکلم*، قم، دفتر تبلیغات حوزه علمیه.
۳. ارسطاطالیس (۱۳۸۱)، *اخلاق نیکوماخوس*، ترجمه ابوالقاسم پورحسینی، تهران، انتشارات دانشگاه تهران.
۴. پسندیده، عباس (۱۳۸۸)، *اخلاق پژوهی حدیثی*، تهران، سمت.
۵. جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۳)، *تسنیم، تفسیر قرآن کریم (ج ۲)*، تنظیم و ویرایش علی اسلامی، قم، مرکز نشر اسراء، چاپ چهارم.
۶. \_\_\_\_\_، (۱۳۸۵)، *تسنیم، تفسیر قرآن کریم (ج ۷)*، تنظیم حسن واعظی، قم، مرکز نشر اسراء، چاپ دوم.
۷. \_\_\_\_\_، (۱۳۸۵)، *تسنیم، تفسیر قرآن کریم (ج ۹)*، تحقیق و تنظیم حسن واعظی و حسین اشرفی، قم، مرکز نشر اسراء، چاپ اول.
۸. \_\_\_\_\_، (۱۳۷۷)، *تفسیر موضوعی قرآن کریم، مراحل اخلاق در قرآن*، تنظیم و ویرایش علی اسلامی، قم، مرکز نشر اسراء، چاپ اول.
۹. حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹)، *وسائل الشیعه*، قم، مؤسسه آل البیت.
۱۰. خدایاری فرد، محمد؛ روح الله، شهابی و سعید اکبری زردخانه (۱۳۸۸) «*رابطه دینداری و خودکنترلی پائین با استعداد سوء مصرف مواد در دانشجویان*»، رفاه اجتماعی، سال نهم، شماره ۳۴.
۱۱. دیلمی، احمد؛ و مسعود آذربایجانی (۱۳۷۹)، *اخلاق اسلامی*، تدوین نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، قم، دفتر نشر و پخش معارف.
۱۲. رفیعی هنر، حمید؛ و مسعود جان بزرگی (۱۳۸۹)، «*رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری*»، فصلنامه روان‌شناسی و دین، سال سوم، شماره اول.

۱۳. \_\_\_\_\_، (۱۳۹۰)، ساخت مقیاس خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی، پایان نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۹۰ هـ.ش، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
۱۴. طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۴)، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه، چاپ پنجم.
۱۵. فتحعلی‌خانی، محمد (۱۳۷۹)، آموزه‌های بنیادین علم اخلاق، دفتر تحقیقات و تدوین متون درسی مرکز جهانی علوم اسلامی، قم، شهریار، نسخه الکترونیکی.
۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵)، اصول کافی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
۱۷. مجلسی، محمدتقی (۱۴۰۴)، بحار الانوار، بیروت، موسسه الوفاء.
۱۸. مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۸۵)، آیین پرواز (۱)، تلخیص جواد محدثی، قم، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
۱۹. \_\_\_\_\_، (۱۳۸۷)، خودشناسی برای خودسازی، به سوی خودسازی (از مجموعه مشکات)، قم، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
۲۰. \_\_\_\_\_، (۱۳۸۸)، اخلاق در قرآن (۱)، تحقیق و نگارش محمدحسین اسکندری، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، چاپ دوم.
۲۱. \_\_\_\_\_، (۱۳۸۸)، اخلاق در قرآن (۲) (از مجموعه مشکات)، قم، انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، چاپ دوم.
۲۲. مطهری، مرتضی (۱۳۶۸)، آشنایی با قرآن، ج ۶، تهران، انتشارات صدرا، چاپ سوم.
۲۳. نوری الطبرسی، حسین (۱۴۰۷)، مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل، قم، مؤسسه آل‌البیت.
۲۴. نرم افزار «جامع الاحادیث نسخه ۲/۵»، قم، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی.

۲۵. نرم افزار «جامع التفاسیر ۲» (نورالانوار ۳)، قم، مرکز تحقیقات کامپیوتری علوم اسلامی.

26. Baumeister, R. F., & Exline, J. J. **Virtue, Personality, and Social Relations: Self-Control as the Moral Muscle.** *Journal of Personality* Vol. 67, No. 6, 1999, pp. 1165-1194.
27. Baumeister, R. F., Schreindorfer, B. J., & Vohs, K. D. **Self-Regulation and the Executive Function: The Self as Controlling Agent.** In A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (Eds.), *Social Psychology: Handbook of Basic Principles* (pp. 516-539). New York: Guilford Press, 2007.
28. Desmond, S. A., Uner, J. T., & Bader, C. D. **Religion, Prosocial Learning, Self-control, and Delinquency.** Paper presented at the annual meeting of the American Society of Criminology, Atlanta, GA, No. 2007.
29. Eia, J. **A Virtue and Self-Control.** The University of Texas at Austin May Manuscript submitted for publication, 2004.
30. Geyer, A. L., & Baumeister, R. F. **Religion, Morality, and Self-Control: Values, Virtues, and Vices.** In R. F. Paloutzian, & C. Park (Eds.), *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality* (pp. 412-434), New York: Guilford Press, 2005.
31. Hofmann, W., & Fritz, S. **Impulse and Self-Control From a Dual-Systems Perspective on Psychological Science,** Vol. 4, No. 2, 2009, pp. 162-176.
32. Kruglanski, A. W., & Köpetz, C. **Unpacking the Self-Control Dilemma and Its Modes of Resolution.** In R. Hassin, K. Ochsner, & Y. Trope (Eds.), *Self-Control in Society, Mind, and Brain* (pp. 297-311). New York, NY: Oxford University Press, 2010.



33. McCullough, M E & Brian, L B Religion, Self-Regulation, and Self-Control: Associations, Explanations, and Implications. *Psychological Bulletin*, Vol . 135, Nb. 1, 2009,p 69-93.
34. Muraven. M & Baumeister, R F. Self-Regulation and Depletion of Limited Resources: Does Self-Control Resemble a Muscle?. *Psychological Bulletin* Vol . 126, Nb. 2,2000,p 247-259.
35. Tangney, J.P., Baumeister, RF., & Boone, AL. High self control predicts good adjustment, less pathology, better grades and interpersonal success. *Journal of Personality*, Nb 72, 2004,p 271-322.
36. Vitell, S J., Bing, M N, Davison, H K, & Anneter, A P. Religiosity and Moral Identity:The Mediating Role of Self-Control . *Journal of Business Ethics* , Nb88(4), 2009,p 601-613.
37. Vohs, K D, & Baumeister, R F. Understanding Self-Regulation An Introduction. In R Baumeister & KVohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and application*(pp.1-12). NewYork: Guilford Press, 2004.
38. Vohs, K D, & Schmeichel, B J. Self-regulation: How and why people reach (and fail to reach) their goals. In C Sedikides & S J. Spencer (Eds.), *Frontiers in social psychology: The self* (pp. 139-162),2007.
39. Zimmerman, Barry.J. Attaining self-regulation :a social cognitive perspective, In M Bekaerts ; P. Pntrich & MZeidner(Eds.), *Handbook of self-regulation*(pp13-39), NewYork:Academic Press.2000.