

مقدمه

«خودمهارگری» به‌عنوان توانایی عالی انسانی برای یک زندگی ارزشمند، امری حتمی و اجتناب‌ناپذیر است. خودمهارگری، ویژگی کلیدی است که وجود آدمی را از سایر گونه‌های حیوانی متمایز می‌سازد (کراس و میشل، ۲۰۱۰، ص ۴۲۸). در واقع، خودمهارگری افراد را قادر می‌سازد تا بر روی ابعاد فردی و اجتماعی زندگی خود، مهار ارادی داشته باشند (میید و دیگران، ۲۰۱۰، ص ۳۸۰). مسئله خودمهارگری، از زمان فیلسوفان یونان مورد توجه و بحث بوده است. امروزه موضوع خودمهارگری نه تنها در روان‌شناسی، بلکه در حوزه‌های اقتصاد، سیاست، و فلسفه نیز مطرح شده است (هافمن و دیگران، ۲۰۰۹). در روان‌شناسی نوین، خودمهارگری و مفاهیم مرتبط با آن، از مدت‌ها پیش، مورد توجه نظریه‌پردازان عرصه روان‌شناسی قرار گرفته است (کراگلانسکی و کوپتزر، ۲۰۱۰، ص ۲۹۷).

به اعتقاد روان‌شناسان، خودمهارگری در سطوح مختلف کاربرد دارد و امروزه تقریباً مشکلات شخصی و اجتماعی افراد، مستلزم نوعی شکست در خودمهارگری تلقی می‌شود (بامیستر و دیگران، ۲۰۰۷، ص ۵۱۷). در سطح شخصی، افراد با خودمهارگری مناسب، قادر به پیشرفت در تحصیل و کار خواهند بود، با اجتناب از ولخرجی پس‌اندازی برای آینده خواهند داشت. با اجتناب از پرخوری، وضعیت متناسب بدن خود را حفظ خواهند نمود (میید و دیگران، ۲۰۱۰، ص ۳۷۶). همچنین افراد، سازگاری روان‌شناختی بهتر و خودپنداشت و حرمت خود بالاتری را تجربه می‌کنند (تانجی و دیگران، ۲۰۰۴).

در سطح اجتماعی نیز پژوهش‌ها نشان می‌دهند که خودمهارگری مناسب، به افراد کمک می‌کند تا از تقلب، ارتکاب جرایم، و رفتارهای جنسی ناپسند خودداری نمایند (میید و دیگران، ۲۰۱۰، ص ۳۷۷). این افراد، قادر خواهند بود که احتمال ابتلا به بیماری‌های مقاربتی و بارداری‌های غیرقانونی را با ارتقای سطح خودمهارگری کاهش دهند (واس و بامیستر، ۲۰۰۴، ص ۳). آنها با خودمهارگری بالا، ارتباط بهتر و تعارض کمتر خانوادگی را به نمایش گذاشته، خشم کمتر و مدیریت بهتر خشم را تجربه می‌کنند (تانجی و دیگران، ۲۰۰۴). با این حال، علی‌رغم توافق روان‌شناسان بر محوریت مهار خود برای توصیف طبیعت انسان، درباره نام، تعریف، و اندازه‌گیری این سازه اختلاف‌نظر وجود دارد (داک ورت و دیگران، ۲۰۰۹).

این مفهوم، که در زبان روزمره «قدرت اراده» نامیده می‌شود، حدود یک قرن فراز نشیب را در روان‌شناسی طی کرده است. در ابتدا، کنش‌گرایان به آن پرداختند. ویلیام جیمز (۱۸۹۰) با انتشار کتاب *اصول روان‌شناسی* و با طرح موضوعات مهمی چون اراده، توجه، و عادت، جزء اولین کسانی است که

تبیین سازه خودمهارگری بر اساس اندیشه اسلامی

حمید رفیعی هنر / دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ✉ hamidrafi2@gmail.com
مسعود جان‌بزرگی / دانشیار گروه روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه anbo@rihu.ac.ir
عباس پسندیده / استادیار پژوهشگاه اخلاق و روان‌شناسی پژوهشگاه علوم حدیث pasandide@hadith.net
سید کاظم رسول‌زاده طباطبایی / دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه تربیت مدرس rasool134@yahoo.com
دریافت: ۱۳۹۲/۸/۲۷ - پذیرش: ۱۳۹۳/۲/۲

چکیده

این پژوهش با هدف توصیف و تحلیل خودمهارگری با دو رویکرد روان‌شناسی و اسلامی و طراحی سازه خودمهارگری بر اساس اندیشه اسلامی انجام شده است. روش پژوهش از نوع توصیفی-تحلیلی و همبستگی می‌باشد. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که خودمهارگری در ادبیات روان‌شناسی با چندین اصطلاح دیگر ارتباط دارد: خودمهارگری زیرمجموعه دو مفهوم «خودنظم‌بخشی» و «کنش اجرایی خود» بوده، و با مفاهیم قدرت اراده، خودانضباط‌دهی، خودداری، و مدیریت خود، مترادف بوده و مفاهیم تأخیرارضاء، تعالی، و بازداری پاسخ از نشانه‌ها و لوازم آن به‌شمار می‌آیند. سازه خودمهارگری اسلامی، دارای دو سطح است: سطح اول، شامل دو مؤلفه «شناخت» و «بازدارندگی» است که از دو مفهوم عقل و تقوا استنباط شده است. سطح دوم، دارای هفت مؤلفه خودنظارت‌گری، هدف‌شناسی، مؤلفه انگیزشی، مهار رفتاری، مهار شناختی، مهار هیجانی، و مهار تداوم‌بخش می‌باشد. روایی محتوای سازه مذکور توسط کارشناسان دینی تأیید شده است و ضریب همبستگی نظرات آنان در سطح آلفای ۰/۰۰۱ معنادار است.

کلیدواژه‌ها: خودمهارگری، خودنظم‌بخشی، ساختار اسلامی، مهار خویشتن، اراده، مدیریت خود.

در پی تبیین مفهوم مهار خویشتن می‌باشند. برخی از مهم‌ترین این اصطلاحات عبارتند از: «خودمهارگری»، «خودنظم‌بخشی»، «بازداری پاسخ»، و «کنش اجرایی خود». اما به‌راستی چه ارتباطی میان مجموعه این مفاهیم وجود دارد؟ و در مهار خویشتن، کدامیک از این مفاهیم، محوریت داشته و کدامیک، مفهوم فرعی به‌شمار می‌آیند؟ سؤالاتی که نیاز به بررسی بیشتر دارد.

علاوه بر این، ارائه مدل‌ها و الگوهای مختلف، در تبیین «عملکرد» خودمهارگری نیز بر جایگاه موضوع و بر ابهام آن افزوده است. برخی از این مدل‌ها عبارتند از: مدل سه مؤلفه‌ای خودمهارگری کانفر و کارولی (نورمن و ناسی، ۲۰۰۰، ص ۵۷۰)، نظریه سیستم مهار سایبرنتیک (کارور، ۲۰۰۴، ص ۱۳)، مدل «نیروی خودنظم‌بخش» (اسمیشل و بامیستر، ۲۰۰۴، ص ۸۵)، و مدل سیستم دوگانه تکانشی-متفکرانه (هافمن و دیگران، ۲۰۰۹).

همان‌طور که مشاهده می‌شود، پژوهشگران، موضوع خودمهارگری را در قلمروهای گوناگون با مفاهیم و الگوهای متنوع مورد بررسی قرار داده‌اند. به اعتقاد محققان، نتیجه همه این تحقیقات منجر به ازدیاد نظریه‌ها، مدل‌ها، و رویکردهایی شده است که هرکدام در جای خود مهم‌اند، اما ارتباط روشنی با هم ندارند (ماگن و گراس، ۲۰۱۰، ص ۳۳۵). از این رو، ما هنوز نیازمند بررسی فراگیری هستیم تا دانش ما را در مورد پدیده خودمهارگری ارتقا بخشد (کراگلانسکی و کوپتزر، ۲۰۱۰، ص ۲۹۷). از سوی دیگر، تعدادی از پژوهش‌ها (برای نمونه، رفیعی هنر و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹؛ خدایاری‌فرد و شهابی، ۱۳۸۸؛ مک‌کولا و دیگران، ۲۰۰۹؛ دیسموند و دیگران، ۲۰۰۷)، 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. گیبیر و بامیستر (۲۰۰۵، ص ۴۱۵)، از جمله مؤلفانی هستند که قدرت دین را در پرورش و تقویت رفتارهای فضیلت‌مندانه اخلاقی از طریق بهبود خودمهارگری مورد بررسی قرار داده، شیوه‌هایی را که دین به تسهیل عناصر خودمهارگری می‌پردازد، مورد بررسی قرار داده‌اند.

از سوی دیگر، برخی پژوهشگران روان‌شناسی دین، معتقدند آنچه که هنوز در زمینه خودمهارگری مورد مطالعه قرار نگرفته است، سازه‌ای به نام «خودنظم‌بخشی معنوی» است. به اعتقاد آنها، مفهوم خودنظم‌بخشی معنوی می‌تواند برای فهم آشکال مختلف معنویت مفید بوده، برای آشکارسازی نحوه تأثیر مداخله‌های معنوی، تصحیح مفهوم سلامت معنوی، و طراحی مداخله‌های جدید معنوی موردنیاز باشد (اومان و ثورزن، ۲۰۰۵، ص ۴۵۱).

بنابراین، به دلیل اهمیت موضوع مهار خویشتن در سطوح مختلف فردی و اجتماعی، فقدان تعریف

این موضوع را به عرصه روان‌شناسی کشاند. از نگاه وی، مفهوم اراده با توانایی مهار افکار و رفتار توسط خویشتن پیوند خورده است (پاولسکی، ۲۰۰۹، ص ۵۳۷).

روان‌تحلیل‌گران نیز به‌گونه‌ای دیگر مفهوم مهارگری را مورد توجه قرار دادند. نگرش فیلسوفان باستان در زمینه تعارض عقل و وسوسه، مجدداً در نظریات نوین همچون نظریه زیگموند فروید (۱۹۲۵) منعکس شده است (کراگلانسکی و کوپتزر، ۲۰۱۰، ص ۲۹۷). مفهوم «خودمهارگری» در نگاه فروید را باید در زمینه حل تعارض موجود بین تکانه‌های «نهاد» و مطالبات «فرامن» جست‌وجو نمود. از آنجاکه نهاد یا بن، منبع امیال فرودست و تکانشی، و فرامن نمایانگر معیارهای فرادست انتزاعی و ارزشمند است، نیرویی باید وجود داشته باشد تا معیارهای فرادست را بر امیال فرودست مسلط نماید. این نیرو، همان خودمهارگری است که توسط «من» به راه می‌افتد. پس ویژگی اصلی خودمهارگری عبارت است از: مدیریت تعارض بین بن و فرامن (اسکالر و هیگینز، ۲۰۱۰، ص ۳۱۳).

اما در اوج استقرار رفتارگرایان، موضوع مهار و اراده، به اتهام غیرعلمی بودن به کناری نهاده شد و یا تحلیل‌های سطحی از آن به میان آمد (میشل و آیدوک، ۲۰۰۴، ص ۹۹). از نظر بی‌اف/اسکینر (۱۹۷۱)، موضوع اراده و آزادی در انسان یک افسانه است. موضوع مهار انسان توسط خویشتن، معنای محصلی نخواهد داشت. با این حال، اسکینر با برداشت متفاوتی از «خودمهارگری» سخن به میان آورده است. وی معتقد است: افراد تنها می‌توانند متغیرها را درون محیط خود دستکاری نموده و میزانی از خودمهارگری را این‌گونه به‌کار بگیرند (فیست و فیست، ۲۰۰۶، ص ۴۵۷).

بررسی‌های تاریخی در زمینه خودمهارگری و خودنظم‌بخشی، علاوه بر رویکردهای مذکور، نظریه شناختی پیازه، نظریه پردازش اطلاعات، و نظریه یادگیری شناختی اجتماعی را نیز شامل می‌شود. هریک از این رویکردها، در پی آن هستند تا دلیل موجهی برای این موضوع اقامه کنند که چگونه افراد به توانایی نظم‌بخشی هیجانات و تنظیم فرایندهای فکری خویش دست می‌یابند (رویدا و دیگران، ۲۰۱۱، ص ۲۸۴).

با این حال، در سال‌های اخیر، پژوهش در موضوع خودمهارگری با رشد سرسام‌آوری مواجه بوده است. در بررسی و مرور مقالات منتشره در زمینه خودمهارگری از سال ۲۰۰۱ تا ۲۰۱۰ نشان داده شد که تعداد این پژوهش‌ها، بیش از مقالات منتشرشده در کل چهار دهه پیش از آن است (ماگن و گراس،

الف. بررسی و تحلیل مفاهیم مرتبط به مهار خویشتن در روان‌شناسی

در بررسی آثار روان‌شناسی، اصطلاحاتی که هر یک به نحوی در پی تبیین مفهوم مهار خویشتن می‌باشند و محقق بدان‌ها دست یافته، عبارتند از: خودمهارگری، خودنظم‌بخشی، بازداري پاسخ، کنش اجرایی خود، تأخیر ارضاء، تعالی، قدرت اراده، خودداری، خودانضباط‌دهی، مهار من-تاب‌آوری من، و مدیریت خود.

تعریف مفاهیم کلیدی

انتخاب پاداش بزرگ‌تر با تأخیر به جای پاداش کوچک‌تر آنی (بارکلی، ۲۰۰۴، ص ۳۰۴)، توانایی غلبه بر واکنش‌های شدید (واس و بامیستر، ۲۰۰۴، ص ۱)، و توانایی پایداری در برابر وسوسه (ماگن و گراس، ۲۰۱۰، ص ۳۳۷) از تعاریف ارائه‌شده در زمینه اصطلاح «خودمهارگری» می‌باشند. اصطلاح «خودنظم‌بخشی»، در نیمه دوم دهه ۱۹۸۰ در عناوین روان‌شناسی پدیدار شد و پس از یک مرحله نهفتگی، مجدداً در دهه ۱۹۹۰ در مباحث مربوط به مهار و تنظیم خویشتن نمایان گردید (برونلی و دیگران، ۲۰۰۰، ص ۳۰۶).

فعالیت‌هایی که افراد برای تغییر نتیجه رویداد کنونی انجام می‌دهند (بارکلی، ۲۰۰۴، ص ۳۰۴)، تلاش و کوششی که آدمی، جهت تغییر و دگرگونی حالات یا فرایندهای درونی خود به‌کار می‌گیرد (واس و بامیستر، ۲۰۰۴، ص ۱)، و هدایت یا تنظیم رفتارهای خویش به‌منظور رسیدن به برخی اهداف یا حالات غایی مطلوب (مک کولا و دیگران، ۲۰۰۹)، از جمله تعاریف خودنظم‌بخشی می‌باشد. در واقع، خودنظم‌بخشی، به تنظیم توسط خود و نه صرفاً تنظیم خود اشاره دارد (واس و بامیستر، ۲۰۰۴، ص ۲). «کنش اجرایی خود»، سازه نسبتاً جدیدی در عرصه پژوهش‌های مربوط به مهار خویشتن به‌شمار می‌آید. اما در تعریف و ارزیابی آن، تناقض‌هایی به چشم می‌خورد. در اصطلاحات عمومی، سازه مذکور به فرایندهای شناختی هدف محور سطح بالایی اشاره دارد که مهار از بالا به پایین را بر فرایندهای شناختی سطح پایین‌تر اعمال می‌کند (داک ورث و دیگران، ۲۰۰۹).

رابطه مفاهیم خودنظم‌بخشی، خودمهارگری، و کنش اجرایی خود

برخی مؤلفان (مادوکس، ۲۰۰۹، ص ۸۱۹)، دو اصطلاح خودمهارگری و خودنظم‌بخشی را مترادف دانسته‌اند. اما برخی دیگر (واس و بامیستر، ۲۰۰۴، ص ۲)، بین آنها تمایز قایل شده‌اند، به‌گونه‌ای که خودمهارگری زیرمجموعه‌ای از خودنظم‌بخشی در نظر گرفته که تعمّدی، هشیار و نیازمند تلاش است.

روشن از مفهوم خودمهارگری، وجود اصطلاحات متنوع و گاه هم‌پوش در این عرصه، اختلاف‌نظر در زمینه تک‌بعدی یا چندبعدی بودن این سازه، فقدان توصیف و تحلیل مفهومی این سازه از دیدگاه اسلام، ضرورت بررسی آن از نگاه روان‌شناسی و منابع اسلامی روشن می‌شود. از این‌رو، این پژوهش در پی بررسی پرسش‌های ذیل برآمده است:

خودمهارگری در روان‌شناسی با چه مفاهیمی معرفی شده و چه ارتباط منطقی بین آنها می‌تواند حاکم باشد؟ آیا می‌توان «ساختار خودمهارگری» را با نگرش اسلامی ارائه نمود؟ آیا ساختار مذکور از رویی محتوا برخوردار است؟

با جست‌وجو در منابع موجود و در حد وسع، در منابع فارسی تحقیق نسبتاً جامعی در موضوع مهار خویشتن در قلمرو روان‌شناسی انجام نگرفته است. در قلمرو اسلامی نیز شاید بتوان به چند مورد تألیف اشاره نمود که یا در پی تحلیل روایات اسلامی بوده و تبیین‌های روان‌شناختی مدنظر قرار نگرفته است (ر.ک: پسندیده، ۱۳۸۸) و یا جهت‌گیری تحقیقات در حیطه رفتار (یعنی صرفاً یکی از حوزه‌های کنش‌وری خودمهارگری) بوده است. به‌علاوه، از تحقیقات جدید و گسترده روان‌شناختی کمتر استفاده شده است و به‌تبع، تبیین ساختار و الگوهای اسلامی نیز کمتر به چشم می‌خورد (شجاعی، ۱۳۸۸). بنابراین، می‌توان این تحقیق را از اولین پژوهش‌های رسمی در زمینه خودمهارگری در ایران دانست که می‌تواند در راستای بومی‌سازی و اسلامی‌سازی روان‌شناسی، راهگشای پژوهشگران گردد.

روش پژوهش

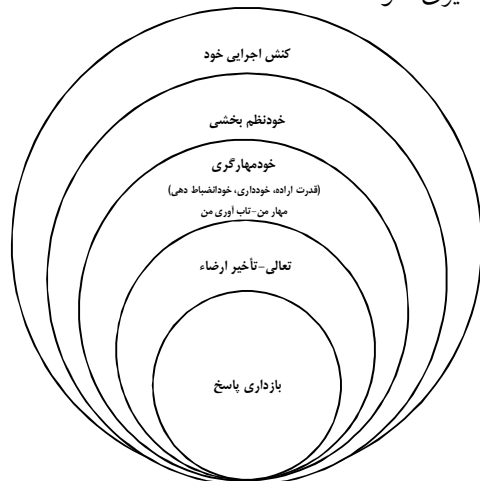
این پژوهش، به‌طور کلی از نوع تحقیقات بنیادی است که در پی افزایش حیطه دانش و آگاهی است. از سوی دیگر، می‌توان روش تحقیق در این پژوهش را از نوع «توصیفی-تحلیلی» دانست که هدف محقق، جمع‌آوری، توصیف، دسته‌بندی، مقایسه، و تجزیه و تحلیل مفاهیم مرتبط با «خودمهارگری» در متون روان‌شناختی و منابع دینی می‌باشد. علاوه بر این، برای بررسی رویی محتوای سازه خودمهارگری اسلامی، از کارشناسان دینی و متخصصان علوم اسلامی استفاده شده و برای تحلیل نظرات آنان، از شاخص‌های آمار توصیفی و روش همبستگی استفاده شده است.

یافته‌های پژوهش

برای ارائه یافته‌های پژوهشی مطابق پرسش‌های پژوهش، مباحث در سه قسمت ارائه می‌گردد:

کار برده شده‌اند. در نهایت، به اعتقاد گرامزو و دیگران (۲۰۰۴)، دو مفهوم «مهار من و تاب‌آوری من»، بیانگر فرایندهای خودنظم‌بخشی هستند که موجب ایجاد تفاوت‌های فردی در هیجان، فکر، و رفتار می‌گردند.

بنابراین، براساس شکل (۱) چگونگی ارتباط مفاهیم چندگانه مرتبط به مهار خویشتن نمایان می‌گردد. تحلیل آن در نتیجه‌گیری خواهد آمد.



شکل (۱). نحوه ارتباط مفاهیم مرتبط با موضوع مهار خویشتن

ب. تبیین «ساختار خودمهارگری» با نگرش اسلامی مفهوم سازه و ساختار

در پژوهش‌های روان‌شناسی، با واژگانی مواجه می‌شویم که علی‌رغم شباهت، تفاوت‌های دقیق معنایی باهم دارند. از جمله آنها، واژه‌های «مفهوم»، «سازه»، و «ساخت» می‌باشد. برای تبیین موضوع خودمهارگری با نگرش اسلامی، لازم است واژه صحیح و متناسب را در مورد آن به کار گرفت تا دچار اشتباه مفهومی نگردیم. از نگاه مؤلفان (هومن، ۱۳۸۶، ص ۱۷۲)، «مفهوم» را می‌توان انتزاع یا تجرید رویدادهای مشاهده‌پذیر دانست. تشکیل مفهوم، راهی است کوتاه برای تعریف و توصیف واقعیت‌ها و مقصود از آن، ساده کردن امر تفکر است.

به‌طور کلی، با دو نوع مفهوم سروکار داریم: ۱. برخی مفاهیم با واقعیت‌ها و چیزهایی که توصیف می‌کند ارتباط نزدیک دارد. ۲. برخی مفاهیم را نمی‌توان به آسانی به پدیده‌هایی که این مفاهیم در برابر آنها ایجاد شده است، ربط داد. برای نمونه، مفاهیم «نگرش»، «یادگیری»، «نقش»، و «رغبت» از این دسته

درحالی‌که خودنظم‌بخشی، به طبقه وسیع‌تری از کنترل رفتاری هشیار و ناهشیار اشاره دارد که گاهی غیرارادی بوده، نیازمند تلاش شخص نیست (مانند تنظیم دمای بدن).

اما رابطه دو اصطلاح مذکور، با مفهوم کنش اجرایی خود چیست؟ اسمیشل و بامیستر معتقدند: خود دارای کنش‌های اجرایی مختلف و متنوعی می‌باشد که توانمندی خودمهارگری و خودنظم‌بخشی را باید از مهم‌ترین این کنش‌ها به حساب آورد. درواقع، کنش اجرایی خود، اصطلاح عام و فراگیری است که علاوه بر مفاهیم خودمهارگری و خودنظم‌بخشی، شامل توانمندی‌های دیگر نیز می‌شود (اسمیشل و بامیستر، ۲۰۰۴، ص ۸۵). برای نمونه، میباید دیگران معتقدند، تصمیم‌گیری و نیز پایداری افراد در برابر تأثیرپذیری ناخواسته، از جانب دیگران از کنش‌های اجرایی خود به‌شمار می‌آیند (میباید و دیگران، ۲۰۱۰، ص ۳۸۰).

رابطه مفاهیم بازداری، تعالی، و خودمهارگری

درواقع، «بازداری پاسخ» را می‌توان از مقومات خودمهارگری قلمداد کرد. فرد تا زمانی که هنوز تکانش‌گرانه و بدون تصمیم به رویدادهای بی‌درنگ پاسخ می‌دهد، نمی‌تواند فعالیت‌ها و رفتارها را به سمت مقاصدش هدایت نماید (بارکلی، ۲۰۰۴، ص ۳۰۴). از سوی دیگر، «تعالی»، که یک توانایی روان‌شناختی در واکنش نشان دادن به چیزهایی است که حضور فیزیکی فعلی ندارند (سایت و گریفین، ۲۰۱۱، ص ۵۰۹)، نقش مؤثری در «به تأخیر انداختن ارضاء»، که نشانه توانایی مهار خویشتن است (اسکالر و هیگینز، ۲۰۱۰، ص ۳۱۳) خواهد داشت. بنابراین، می‌توان گفت: بازداری پاسخ، پیش‌نیاز خودمهارگری بوده و تعالی یکی از عناصر اساسی برای خودمهارگری مؤثر به‌شمار می‌آید.

رابطه مفاهیم خودانضباط‌دهی، خودداری، مدیریت خود، و قدرت اراده

تایلر و دیگران (۲۰۰۱) و ساسون (۲۰۰۹، ص ۵) معتقدند: دو اصطلاح خودانضباط‌دهی و خودداری، مترادف اصطلاح خودمهارگری می‌باشند. به گفته تانجینی (۲۰۰۴)، خودانضباط‌دهی، نشانه توانایی خود در مهار خویش می‌باشد. «مدیریت خود»، اصطلاح دیگری است که برخی پژوهشگران (مزو و هیبای، ۲۰۰۴)، برای خودمهارگری به کار گرفته‌اند. هرچند این اصطلاح بیشتر در بازپروری بیماران جسمانی به کار می‌رود (جردن و آزرین، ۲۰۰۷). از سوی دیگر، بیشتر محققان (بامیستر و دیگران، ۲۰۰۷؛ ساسون، ۲۰۰۹؛ جاب، ۲۰۱۰؛ پاکشول، ۲۰۱۰)، «قدرت اراده» را هم‌معنا و یا شکلی از خودمهارگری می‌دانند که به‌واسطه تمرین و استقامت، قابلیت تقویت را داراست. بنابراین، چهار اصطلاح مذکور، مترادف هم به

به‌شمار می‌آیند. این‌گونه مفاهیم، در واقع تجربدهای عالی‌تر رویدادهای محسوس و ملموس است. می‌توان آنها را نوعی استنباط دانست. این نوع تجربدهای عالی‌تر، به این دلیل که از مفاهیمی با سطح انتزاع بالاتر ساخته شده‌اند، در فرهنگ پژوهش علمی، «سازه» خوانده می‌شوند (هومن، ۱۳۸۶، ص ۱۷۲). اما اصطلاح «ساخت» یا «ساختار»، به مجموعه کاملی از روابط بخش‌های مختلف یک ادراک، یک مشاهده و یا یک اندیشه اشاره داشته و یا به پیکربندی یک مجموعه از عناصر و مجموعه‌ای از مؤلفه‌های مرتبط با هم اشاره دارد. یک ساختار، ممکن است سلسله‌مراتبی باشد، و یا شبکه‌ای درهم‌تنیده و در عین حال، نظام‌دار. مانند ساختار فیزیکی، ساختار روانی، ساختار اجتماعی، و ساختار ریاضی. حال، با تعریفی که از «سازه» ارائه شد، می‌توان گفت: ساخت یا ساختار در ادبیات پژوهشی روان‌شناسی، به سازه‌هایی اشاره دارد که از مؤلفه‌های مرتبط با هم تشکیل شده باشد.

خودمهارگری، سازه تک‌بعدی یا چندبعدی؟

در آثار مربوط به خودمهارگری (داک ورث و دیگران، ۲۰۰۹؛ اومان و تورزن، ۲۰۰۵)، شاهد به‌کارگیری اصطلاح «سازه» برای مفهوم خودمهارگری هستیم. اما درباره اینکه آیا سازه خودمهارگری تک‌بعدی بوده و یا از ابعاد و مؤلفه‌های مختلف تشکیل شده، اختلاف نظر وجود دارد. تانجی (۲۰۰۴) با طراحی مقیاس خودمهارگری، در پی اثبات ساختار چند عاملی خودمهارگری بوده است. الیا (۲۰۰۴) خودمهارگری را مستلزم مهارت‌های چندگانه می‌داند. در حالی که، بامیستر (۲۰۰۷) معتقد است: خودمهارگری یک سازه تک‌بعدی می‌باشد.

براساس بررسی‌های انجام‌شده در منابع اسلامی اولاً، مفاهیمی وجود دارد که تبیین‌کننده سازه «خودمهارگری» هستند. ثانیاً، نمی‌توان آن را یک سازه تک‌بعدی تلقی نمود. به نظر می‌رسد، این سازه از سطوح و مؤلفه‌های مختلفی تشکیل یافته که به‌صورت سلسله‌مراتبی با هم پیوند یافته‌اند. بررسی‌ها نشان می‌دهد، مفهوم «خودمهارگری» براساس منابع اسلامی، از دو سطح کلی تشکیل شده است. سطح اول، از دو مؤلفه محوری «شناخت» و «بازدارندگی» تشکیل شده است و سطح دوم، از تحلیل مؤلفه‌های سطح اول به‌دست می‌آید. در ذیل، به تبیین کلی سطوح مذکور پرداخته می‌شود:

سطح اول سازه خودمهارگری اسلامی

دو مفهوم اساسی «عقل» و «تقوا» می‌تواند تبیین‌کننده سطح اول سازه خودمهارگری در آموزه‌های اسلام باشد. در اینکه عقل متضمن یک مفهوم شناختی است تردیدی نیست، اما از بررسی‌های لغوی

(ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۱، ص ۴۵۸؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۵۷۷؛ مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۸، ص ۱۹۴)، قرآنی (بقره: ۴۴ و ۷۳؛ مائده: ۵۸؛ انعام: ۱۵۱ و ۱۵۲؛ روم: ۲۸ و ۲۹)، و روایی (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۲، ص ۱۱۴؛ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۴۰) و نیز کلام محققان (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۱، ص ۹۹-۱۰۳؛ طوسی، بی‌تا؛ شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۷۶؛ پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۶۴-۷۹)، در مفهوم عقلایی موضوع را می‌توان استنباط نمود که در مفهوم عقل، علاوه بر یک مفهوم شناختی، یک مفهوم بازدارندگی نیز پنهان است. اگر کسی اصرار داشته باشد که عقل صرفاً متشکل از یک مفهوم شناختی بوده و از جنس «ادراک» است، باز هم طبق تفسیر برخی از آیات قرآن کریم (بقره: ۴۴ و ۷۳؛ مائده: ۵۸؛ رک: طبرسی، ۱۳۷۲ و ۱۳۷۷؛ جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۴، ص ۱۴۲؛ بغوی، ۱۴۲۰ق، ص ۱۳۰؛ طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۵، ص ۳۰۸)، نمی‌توان مفهوم بازدارندگی را از آن جدا نمود. نهایتاً، باید آن را متفرع بر مؤلفه شناختی دانست. از سوی دیگر، از روایات اسلامی نیز برمی‌آید که تقویت عقل موجب بازدارندگی از تمایلات نفسانی می‌شود (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۲، ص ۱۱۴).

محور اساسی تقوا نیز در بررسی تحلیل‌های لغوی (ابن‌فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۶، ص ۱۳۱؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۵، ص ۴۰۱؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۸۸)؛ بیان مفسران (جوادی آملی، ۱۳۸۳، ج ۴، ص ۸۸) و تبیین برخی محققان (صفری، ۱۳۷۴) انگیزه الهی است. تا به حال، معانی مختلفی از تقوا ارائه شده است که همه آنها به نحوی متضمن مفهوم بازدارندگی هستند. ولی به‌نظر می‌رسد، معنای تقوا هرچه که باشد، خواه «خویش‌تن‌بانی» (صفری، ۱۳۷۴)، خواه «خودنگهداری» (مطهری، ۱۳۳۸، ص ۱۷)، و خواه «اجتناب، ترس، و تحاشی از گناه» (جوادی آملی، ۱۳۶۷، ص ۲۰۵)، همگی باید با محوریت الله جلّ جلاله انجام پذیرد تا مفهوم تقوا محقق گردد. در روایات اسلامی نیز از یک‌سو، در تبیین مفهوم تقوا، سخن از «اجتناب» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۶۸)، «حرز» (همان، ص ۲۷۰)، «کف» از محارم، «حسن»، «عصمت» (همان)، و «مالکیت» بر شهوت (همان، ص ۲۷۲) به میان آمده است. از سوی دیگر، اساس تقوا را «ورع» (نوری طبرسی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۱، ص ۳۹۳) دانسته‌اند و در تبیین مفهوم «ورع»، از مفاهیم «حجّز» و «تنزّه» (همان) استفاده شده که طبق معنای لغوی، «حجّز» (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۵، ص ۳۳۱) و «تنزّه» (فراهیدی، ۱۳۸۴، ج ۴، ص ۱۵)، معلوم می‌شود فاصله گرفتن و دوری گزیدن از گناهان، باید همراه با یک انگیزه و رغبت انجام پذیرد. بنابراین، عنصر اساسی «تقوا»، مهار نفس و بازدارندگی آن از امور متعارض با هدف می‌باشد. البته مهار مذکور، به همراه یک انگیزه محقق می‌شود که مقید به وصف «الهی» است.

تقوا را خواهند داشت. برخی دیگر از مفسران (طیب، ۱۳۷۸، ج ۵، ص ۲۴۶)، این چینش را مراتب لازم برای مهار خویشتن از محرمات الهی می‌دانند. طبق این تفسیر، عقل‌ورزی از مقدمات شکل‌گیری تقوا خواهد بود. *عَلَامَةُ طَبَاطِبَائِي* (۱۳۷۴، ج ۷، ص ۵۲۲)، وجه اختلاف این آیات را در نوع درک بشر از حرمت امور ممنوعه می‌داند. به اعتقاد وی، گرچه همه محرمات الهی به‌گونه‌ای است که فطرت خود بشر نیز به حرمت آنها حکم می‌کند، ولی فطری بودن همه این امور یکسان نیست. بعضی از آنها، فطری بودنش بسیار روشن است (مانند حرمت شرک به خدای بزرگ و حقوق والدین) که اگر فرد به دور از هواهای نفسانی و عواطف غلط، آنها را مورد تعقل قرار دهد، حاضر به ارتکاب آنها نخواهد بود. بعضی دیگر، فطری بودنش به این روشنی نیست (مانند اجتناب از مال یتیم و رعایت عدالت در گفتار و وفای به عهد خدا)، که انسان در درک حرمت آنها، علاوه بر عقل فطری، به تذکر (مثل دقت در مفاسد و مصالح این امور در جامعه) نیازمند است. اما پیمودن راه خدا و تقوای دینی (آیه سوم مورد بحث)، وقتی حاصل می‌شود که اول، محرمات الهی شناخته شود و آن‌گاه، به کمک تعقل و تذکر از آن محرمات، اجتناب به عمل آید. از نگاه این مفسر، انسان تا وقتی در راه تقوا گام می‌زند که طریقت عقل و تذکر را از دست ندهد (*طَبَاطِبَائِي*، ۱۳۷۴، ج ۷، ص ۵۲۲). بنابراین، لازمه دستیابی به تقوا، عقل خواهد بود. رابطه عقل و تقوا را می‌توان یک رابطه عموم و خصوص مطلق دانست که تقوا اخص از عقل می‌باشد. تحلیل این یافته نیز در بخش تحلیل نتایج خواهد آمد.

سطح دوم سازه خودمهارگری اسلامی

در بررسی آیات قرآن کریم و روایات اسلامی، با مفاهیمی مواجه می‌شویم که ارتباط مؤثر، ولی غیرمستقیم با مفهوم عقل و تقوا و در نتیجه، با موضوعات «شناخت» و «بازدارندگی» دارند. می‌توان این مفاهیم را از متعلقات دو مفهوم شناخت و بازدارندگی دانست. تبیین دقیق ساختار خودمهارگری در اسلام، در گرو بررسی همه مفاهیم مذکور و شناسایی جایگاه آنها در این ساختار است. در اینجا به اختصار به بررسی آنها می‌پردازیم:

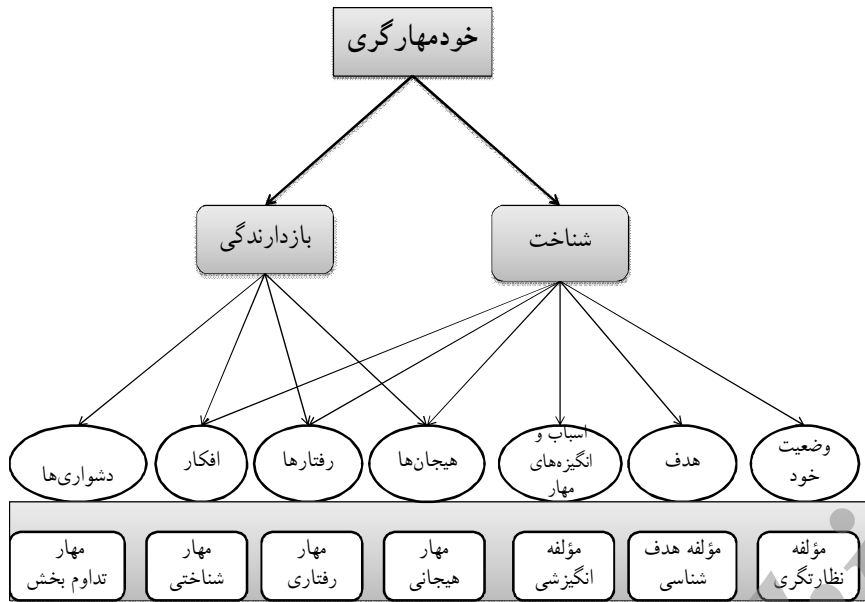
«خود»، اولین مفهومی است که در فرایند مهار خویشتن، باید متعلق «شناخت» قرار گیرد. این مطلب، از اهمیت مباحث شناخت خود (ر.ک: مصباح، ۱۳۸۷، ص ۲۰)، معرفت نفس، و نقش محاسبه و مراقبه نفس در مهار خویشتن از آموزه‌های اسلامی استفاده می‌شود (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۲، ص ۳۲؛ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۲؛ نوری طبرسی، ۱۴۰۷ق، ج ۱۱، ص ۱۴۰ و ۳۲۳؛ حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۶، ص ۹۸؛ حشر: ۱۸).

از آنچه گذشت، روشن می‌شود که در مفهوم عقل و تقوا، مسئله «شناخت»، «بازدارندگی» و «مهارگری» لحاظ شده است. حال این سؤال پیش می‌آید که رابطه دو مفهوم عقل و تقوا در نگاه منابع اسلامی چیست؟ این موضوع، از جمله مباحثی است که کمتر در پژوهش‌ها به آن پرداخته شده است و تکمیل‌کننده تبیین سطح اول سازه خودمهارگری اسلامی خواهد بود. شهید مطهری، عقل را از نتایج تقوا می‌داند (۱۳۶۸، ص ۴۹ و ۵۳)، منظور وی از عقل در اینجا، حکمت عملی است، نه حکمت نظری. از بیان این اندیشمند برمی‌آید که عقل و آثار آن، در برابر دشمنی‌های هوا و هوس، حالتی انفعالی داشته و خود، نقشی در بازدارندگی آنها ندارد و باید به انتظار تقوا بنشیند تا او را از یوغ کشش‌های نفسانی نجات دهد (مطهری، ۱۳۷۱، ص ۶۸). برخی محققان (شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۱۰۲)، با تبیین‌های روان‌شناختی، عقل را تبیین‌کننده مفهوم تقوا معرفی می‌کند. به‌گونه‌ای که شناخت‌های عقلانی، یکی از ارکان تشکیل‌دهنده مفهوم تقوا به‌شمار می‌آید. به‌عبارت دیگر، تقوا همان کوشش‌های عقلانی فرد برای تنظیم رفتار و پیشگیری از آسیب‌هاست. برخی دیگر از اخلاق‌پژوهان (پسندیده، ۱۳۸۸، ص ۹۴)، در تبیین متفاوت و معکوس، معتقدند: مفهوم تقوا تبیین‌کننده مفهوم عقل می‌باشد. به‌عبارت دیگر، عقل نیرویی است که از دو مؤلفه شناخت و بازدارندگی تشکیل شده است؛ «علم» تبیین‌کننده مؤلفه شناختی و «تقوا» تأمین‌کننده مؤلفه بازدارندگی آن خواهد بود.

اما در آیات قرآن کریم، گاه نتیجه یک عمل واحد، هم به عقل و هم به تقوا منتهی شده است. شاید بتوان با بررسی چنین آیاتی، به تبیین روشن‌تری در زمینه رابطه عقل و تقوا دست یافت. یکی از بارزترین موارد در این رابطه، آیات ۱۵۱-۱۵۳ سوره مبارکه «انعام» است که پس از بیان اموری که افراد باید از آن اجتناب نمایند (همچون شرک به خداوند، بی‌توجهی به والدین، کشتن فرزندان، انجام گناهان کبیره و صغیره، کشتن افراد، خوردن مال یتیم، کم‌فروشی، عهدشکنی، عدم توجه به صراط مستقیم، و تبعیت از راه‌های غیرالهی)، در ضمن سه تعبیر «لَعَلَّكُمْ تَعْلَمُونَ»، «لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ»، و «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» وجه توصیه انسان‌ها به واجبات و محرمات و به‌عبارت دیگر، توصیه آنها به مهار نمودن خویشتن از کشش‌ها را به ترتیب، «تعقل و وزیدن»، «متذکر شدن»، و «باتقوا شدن» معرفی می‌نماید. حال، وجه این تعبیر متفاوت در انتهای دستورات ظاهراً یکسان، که همگی آنها در امر به مهار و اجتناب مشترکند، چیست؟

از تبیین مرحوم طبرسی، می‌توان استفاده نمود که آیه اول (لَعَلَّكُمْ تَعْلَمُونَ) در مورد تمام انسان‌هاست و به‌تبع، آیه سوم (لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) در مورد افراد دیندار است (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۹، ص ۱۱). پس حوزه خطابی «تقوا» اخص از «عقل» خواهد بود. در نتیجه، افراد خاصی توان رسیدن به مرتبه

حال با تبیین دو سطح از مفهوم خودمهارگری اسلامی، به نظر می‌رسد «سازه» مذکور را می‌توان معرفی و تبیین نمود. شکل (۲) این سازه پیشنهادی را به نمایش گذاشته است. تبیین و تحلیل مؤلفه‌های ناشی از این ساختار در بخش نتیجه‌گیری بررسی می‌گردد.



شکل (۲) ساختار خودمهارگری با رویکرد اسلامی

ج. روایی محتوای ساختار خودمهارگری اسلامی

به‌طور کلی، باید ادعای وجود ساختار خاص خودمهارگری در منابع اسلامی، به تأیید کارشناسان در دین برسد. بنابراین، محقق ادعای نظری خود را با طراحی یک فرم ده سؤالی با لیکرت چهار درجه‌ای برای میزان مطابقت مؤلفه‌های هفت‌گانه با آموزه‌های اسلام، با استفاده از نظرات چهار تن از کارشناسان خبره در دین، مورد سنجش قرار داد. این فرم در پیوست مقاله آمده است. پولیت و بک (۲۰۰۶) اظهار می‌دارند که در شاخص روایی محتوا مورد نیاز، سه کارشناس و بیشینه مورد نیاز ده نفر می‌باشد که محقق از چهار کارشناس در این زمینه استفاده نموده است (لین، ۱۹۸۶).

گزارش نظرات این کارشناسان و تحلیل داده‌های مربوط به آن، تحت عنوان «روایی محتوایی

ساختار خودمهارگری اسلامی» در جدول (۱) آمده است.

«هدف نهایی»، یکی دیگر از مفاهیمی است که متعلق شناخت قرار می‌گیرد (مصباح، ۱۳۸۸، ص ۳۰). مقصود بالذات و هدف نهایی انسان در آموزه‌های اسلام، «فلاح» (جمعه: ۱۰؛ آل‌عمران: ۱۳۰) و «فوز» (بروج: ۱۱؛ انعام: ۱۶؛ مائده: ۱۱۹) معرفی شده (مصباح، ۱۳۸۸، ص ۳۳) که هر دو، از نتایج و عمل غایی مهار خویشتن از نگاه اسلامی به‌شمار می‌آیند (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۶، ص ۲۴۷).

سومین حوزه‌ای که «شناخت» بر آن تعلق می‌گیرد، «حوزه‌های خودمهارگری» است. از نگاه اندیشمندان اسلامی، نیروی عقل و شناخت فطری انسان، برای شناخت حوزه‌های بازاری کافی نیست (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۷، ص ۵۲۳؛ جوادی آملی، ۱۳۸۵، ج ۹، ص ۹۸). بررسی مفاهیمی همچون اثم، عصیان، طاعت، معصیت، ذنب، فحشا، و خطیئه در آموزه‌های اسلامی در تبیین این مؤلفه روشنگر خواهد بود. چهارمین قلمرو، شناخت «اسباب و انگیزه‌های» مهار است. از نگاه اسلامی، انسان‌ها با یک مجموعه از انگیزه‌ها به مهار خویشتن روی می‌آورند (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۵۱). موضوعی که به اذعان محققان (بامیستر و واس، ۲۰۰۷)، کمتر مورد توجه روان‌شناسان عرصه خودمهارگری قرار گرفته است. مفاهیم رجا (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۵، ص ۲۱۸)، خوف (نازعات: ۴۰؛ کلینی، ۱۳۶۵، ج ۸، ص ۷۲)، محبت (آل‌عمران: ۳۱؛ بقره: ۱۶۵؛ نوری طبرسی، ۱۴۰۷، ج ۱۲، ص ۱۶۸)، و حیا (علق: ۱۴؛ کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۱۵۰) و مفاهیمی از این دست را در این عرصه می‌توان مورد مطالعه قرار داد.

اما موضوع «بازدارندگی»، به حوزه‌هایی از مهار خویشتن تعلق گرفته که متعلق شناخت نیز می‌باشند. این حوزه‌ها عبارتند از: حوزه رفتار، یعنی گفتاری (اجتناب از غیبت، تهمت، افتراء، فحش و ناسزا، کذب، پرگویی، افشاء سرّ و مانند آن)، شنیداری (اجتناب از گوش فرادادن به تمام رفتارهایی که در حوزه مهار گفتاری ممنوع شده است)، دیداری (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۳۵)، خوردن (نوری طبرسی، ۱۴۰۷، ج ۱۱، ص ۱۵۶)، اقتصادی (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۸۱)، و جنسی (نور: ۳۰ و ۳۱). حوزه افکار شامل فکر گناه (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۸۶) و گناه فکری (انعام: ۱۲۰) و حوزه هیجان شامل شادی (یونس: ۵۸؛ آل‌عمران: ۱۷۰)، غم (زمر: ۶۱)، و خشم (آل‌عمران: ۱۳۳ و ۱۳۴)، که از ناحیه آنها مؤلفه‌های چهارم (مهار رفتاری)، پنجم (مهار شناختی)، و ششم (مهار هیجانی) شکل خواهد گرفت.

آخرین موضوعی که متعلق بازدارندگی است، «سختی‌ها» و «دشواری‌ها» در مسیر خودمهارگری است. در فرایند مهار خویشتن، ما همواره با مشکلات و سختی‌هایی مواجه خواهیم بود که باید در برابر آنها مقاومت نماییم. به نظر می‌رسد، در منابع اسلامی این موضوع را باید در دایره مفهوم «صبر» جست‌وجو نمود (مجلسی، ۱۴۰۴، ج ۷۴، ص ۲۰۰؛ ج ۷۵، ص ۵۹).

تنظیم خویشتن با هدف مشخصی صورت می‌گیرد (خودنظم‌بخشی). در این میان، برخی از فرایندهایی که توسط خود تنظیم می‌گردند، به‌صورت ناهشیارانه و خودکار انجام می‌گیرد و تلاش‌های هشیار در کیفیت آنها تأثیری نخواهد داشت (همچون تنظیم دمای بدن). درحالی‌که برخی دیگر از این فرایندها، هشیارانه و ارادی بوده و به‌منظور دستیابی به اهداف عالی‌تر انسانی نیازمند تلاش و کوشش فرد می‌باشند (خودمهارگری). در جریان فرایند خودمهارگری، لازم است خود بتواند با در نظر گرفتن اهداف بلندمدت (تعالی)، ارضاهای فوری را به تأخیر اندازد (تأخیر ارضاء). بنابراین، دو مفهوم تأخیر ارضاء و تعالی، از مقومات خودمهارگری به‌شمار می‌آیند. در نهایت، آنچه باید مورد توجه قرار گیرد این است که خودمهارگری به توانایی فرد در «بازداری» از برخی کشش‌ها، در برابر برخی دیگر از آنها بازمی‌گردد (بازداری پاسخ). از این رو، بازداری پاسخ را باید هسته خودمهارگری به‌شمار آورد.

اما مفاهیمی چون قدرت اراده، خودداری، خودانضباط‌دهی، مهار من و تاب‌آوری، اصطلاحاتی هستند که یا مترادف مفهوم خودمهارگری هستند و یا از نتایج و نشانه‌های خودمهارگری به‌شمار می‌آیند. برخی از این مفاهیم، از لحاظ تاریخ مقدم بر اصطلاح خودمهارگری بوده (قدرت اراده)، برخی دیگر، تقنین در عبارت‌اند و یا از نتایج خودمهارگری به‌شمار می‌روند و یا در حیطه‌های علمی دیگر، مثل پزشکی کاربرد داشته و کمتر در ادبیات پژوهشی روان‌شناسی به‌کار رفته‌اند (خودداری، خودانضباط‌دهی، مدیریت خود). برخی دیگر نیز مختص به رویکردهای خاص روان‌شناسی مثل رویکرد روان‌تحلیل‌گری می‌باشند (مهار من و تاب‌آوری من).

حال با استفاده از مجموع تعاریف و تبیین‌های مذکور در زمینه خودمهارگری و خودنظم‌بخشی، می‌توان به تعریفی که شامل موارد فوق باشد، اشاره نمود: «خودمهارگری عبارت از توانایی تنظیم و مهار تعمدی، هشیار، و نیازمند به تلاش تمایلات، رفتارها، افکار و هیجان‌ات خویش به‌گونه‌ای که مستلزم متوقف نمودن هدفی برای رسیدن به هدفی با سودمندی طولانی مدت‌تر و رساندن خود تا حد معیارهایی چون آرمان‌ها، ارزش‌ها، و انتظارات اجتماعی می‌باشد».

پرسش دوم، درباره امکان ارائه «ساختار خودمهارگری» با نگرش اسلامی می‌باشد. چگونگی دستیابی به این ساختار، بر تبیین دو مفهوم عقل و تقوا استوار است. براساس یافته‌های محقق، مفهوم عقل از دو مؤلفه «بازدارندگی» و «شناخت» تشکیل شده است. مفهوم تقوا، اگرچه متضمن مؤلفه بازدارندگی است، اما معنایی فراتر از صرف مهارگری دارد. این موضوع از تبیین رابطه عقل و تقوا کشف می‌گردد. از مجموع یافته‌های تحقیق، می‌توان چنین نتیجه گرفت که تقوا در طول مفهوم عقل قرار گرفته و نه در

جدول (۱): نمرات کارشناسان خبره دین، برای میزان موافقت مؤلفه‌های نظری خودمهارگری اسلامی با آموزه‌های اسلام

سؤالات	نمرات کارشناس A	نمرات کارشناس B	نمرات کارشناس C	نمرات کارشناس D	میانگین نمرات کارشناسان	انحراف استاندارد
۱	۴	۴	۴	۴	۴	۰
۲	۴	۴	۴	۴	۴	۰
۳	۴	۴	۳	۴	۳/۷۵	۰/۵
۴	۴	۴	۴	۳	۳/۷۵	۰/۵
۵	۳	۴	۴	۳	۳/۵۰	۰/۵۷۷
۶	۳	۴	۴	۴	۳/۷۵	۰/۵
۷	۴	۴	۴	۳	۳/۷۵	۰/۵
۸	۴	۴	۴	۳	۳/۷۵	۰/۵
۹	۴	۴	۴	۳	۳/۷۵	۰/۵
۱۰	۳	۴	۳	۴	۳/۵۰	۰/۵۷۷
جمع نمرات	۳۷	۴۰	۳۸	۳۵	۳۷/۵	۲/۰۸
میانگین	۳/۷	۴	۳/۸	۳/۵	۳/۷۵	۰/۲۰۸
انحراف استاندارد	۰/۴۸۳	۰/۰۰۰	۰/۴۲۲	۰/۵۲۷		

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات همه کارشناسان بالاتر از ۳/۵ بوده و میانگین کل نیز برابر با ۳/۷۵ با انحراف استاندارد ۰/۲۰۸ می‌باشد. بنابراین، از نظر کارشناسان خبره دین، مؤلفه‌های نظری خودمهارگری اسلامی در حد «زیاد» و «خیلی زیاد» با آموزه‌های اسلام مطابقت دارد. از سوی دیگر، طبق جدول (۲)، ضریب همبستگی بین نمرات دو به دوی کارشناسان در سطح آلفای ۰/۰۰۱ مثبت و معنادار گزارش شده است. بنابراین، از نگاه کارشناسان خبره اسلامی، مؤلفه‌های نظری استخراج‌شده در زمینه خودمهارگری مطابقت قابل قبولی با آموزه‌های اسلام دارد.

جدول (۲): آزمون معناداری ضریب همبستگی اسپیرمن بین کارشناسان خبره دین.

همبستگی	کارشناس A	کارشناس B	کارشناس C	کارشناس D
کارشناس A	۱			
کارشناس B	۰/۹۸۱ (**)	۱		
کارشناس C	۰/۹۸۱ (**)	۰/۹۸۷ (**)	۱	
کارشناس D	۰/۹۶۳ (**)	۰/۹۶۹ (**)	۰/۹۵۷ (**)	۱

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، تبیین خودمهارگری در دو عرصه روان‌شناسی و اندیشه اسلامی است. این هدف، در قالب سه پرسش پژوهش پیگیری شده است. براساس پرسش اول، محقق در پی بررسی این موضوع است که خودمهارگری در روان‌شناسی، با چه مفاهیمی معرفی شده و چه ارتباط منطقی می‌تواند بین آنها حاکم باشد؟ براساس یافته‌های پژوهش، که در شکل (۱) نمود یافت، ارتباط مفاهیم مرتبط با مهار خویشتن را این‌گونه می‌توان مورد تحلیل قرار داد: روان آدمی دارای یک مجموعه کنش‌های سطح عالی، تحت عنوان «کنش‌های اجرایی خود» می‌باشد. برخی از این کنش‌ها، در حیطه

عرض آن. از این رو، نمی‌توان تقوا را از مؤلفه‌های عقل به‌شمار آورد. به عبارت دیگر، برای شکل‌گیری مفهوم «تقوا»، نیازمند به مفهوم عقل هستیم. و راهبرد رسیدن به مرحله تقوا، استفاده از نیروی عقل می‌باشد. همان‌گونه که امیرالمؤمنین علی^ع به جویریة بن مسهر فرمود: «فَمَنْ اتَّقَى اللَّهَ عَقَلَ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۸، ص ۲۴۱). پس شخص هنگام رعایت تقوای الهی در حال استفاده از نیروی عقل می‌باشد. بنابراین، رابطه عقل و تقوا از لحاظ منطقی، رابطه عموم و خصوص مطلق بوده که حوزه عقل عام‌تر خواهد بود. از این رو، می‌توان هر انسان باتقوایی را عاقل دانست، ولی لزوماً هر کس که صرفاً از نیروی عقل استفاده می‌کند، نمی‌توان او را متقی نامید. پس، تقوا یک گام فراتر از عقل‌ورزی خواهد بود؛ یعنی علی‌رغم اینکه نیروی عقل طبق تبیین‌های انجام‌شده (در لغت، کلام محققان، روایات، و آیات)، نیرویی شناختی - بازدارنده بوده، اما تقوا امری فراتر از آن است. می‌توان گفت: تقوا نیروی شناختی - بازدارنده است که با هدف مقدسی شکل می‌گیرد. با این تبیین، می‌توان به پاسخ پرسش در زمینه تمایز بین «مهار» به‌طور مطلق و «مهار» با انگیزه مقدس و الهی دست یافت و عناصر هسته‌ای خودمهارگری در نگاه اسلام را دو مفهوم «شناخت» و «بازدارندگی» دانست. البته این شناخت و بازدارندگی مطلق نبوده، بلکه مقید به مفاهیمی است که سازنده «مؤلفه‌های سطح دوم مهار خویشتن» خواهند بود.

بر اساس ساختی که در قالب شکل (۲) ارائه شده است، هفت مؤلفه تشکیل‌دهنده خودمهارگری با رویکرد اسلامی عبارتند از: مؤلفه خودنظارت‌گری، مؤلفه هدف‌شناسی، مؤلفه انگیزشی، مؤلفه مهارهیجانی، مؤلفه مهاررفتاری، مؤلفه مهارشناختی، و مؤلفه مهار تداوم‌بخش. این مؤلفه‌ها، حاصل دو مؤلفه شناخت و بازدارندگی است. مؤلفه شناخت به نوبه خود، به چهار قلمرو تقسیم می‌شود: الف. «شناخت وضعیت خود» و نظارت بر آن، که با مفاهیم محاسبه نفس و مراقبه نفس نمایان می‌شود؛ ب. «شناخت هدف نهایی»، که با مفاهیمی چون فوز، فلاح و مانند آن شناخته می‌شود؛ ج. «شناخت انگیزش‌ها» که از مفاهیمی چون خوف، رجا، و محبت به دست می‌آید؛ د. «شناخت حوزه‌های بازدارندگی»؛ که شامل چهار حوزه رفتار، افکار، هیجانات، و دشواری‌های خودمهارگری می‌باشد. مؤلفه بازدارندگی نیز در چهار مقوله مهارگری نمایان می‌شود: الف. مهار «هیجان»، ب. مهار «فکر»، ج. مهار «رفتار»، د. مهار «دشواری‌ها» که نمایان‌گر مفهوم صبر می‌باشد.

با توجه به ساختار نظری خودمهارگری، می‌توان تعریفی را از سازه مذکور با رویکرد اسلامی ارائه داد. در این تعریف، تلاش شده است تا تمام عناصر دخیل در این سازه گنجانده شود: «فرایند مهار و تنظیم مداوم و آگاهانه تمایلات نفس در سه حوزه افکار، هیجانات و رفتار، با هدف رسیدن به کمال

الهی، به وسیله شناخت و نظارت بر خود، شناخت و ایمان به هدف نهایی، و عمل بر اساس انگیزش‌های الهی». با مقایسه این تعریف و تعریف به‌دست‌آمده از تحلیل‌های روان‌شناختی، به‌روشنی وجوه تمایزات خودمهارگری در اندیشه اسلامی و روان‌شناسی نمایان می‌شود. بارزترین این تمایز، توجه به اهداف کمال‌گرایانه و غیرمادی انسان، و توجه به انگیزه‌ها، بخصوص انگیزه‌های الهی در زمینه خودمهارگری می‌باشد.

در بررسی پرسش سوم، در زمینه روایی محتوای سازه استنباط‌شده از منابع اسلامی، بر اساس یافته‌های پژوهش، روایی این سازه توسط کارشناسان دین تأیید شده است. از این رو، می‌توان گفت: برخلاف ادعای برخی از پژوهشگران در زمینه تک‌بعدی بودن خودمهارگری، این سازه چندبعدی است.

هرچند امکان مقایسه سازه پیشنهادی محقق با سایر سازه‌ها، به‌دلیل عدم دستیابی محقق به تحلیل‌های مفهومی از سوی محققان وجود نداشت و این مسئله از محدودیت‌های این پژوهش به‌شمار می‌آید، اما طراحی آزمون و نیز بسته‌های آموزشی، تربیتی، و درمانی مبتنی بر سازه مذکور، از پیشنهادهای این تحقیق می‌باشد که در فرایند آن، قابلیت مقایسه با دیگر رویکردها فراهم خواهد شد.

پیوست شماره ۱: فرم بررسی میزان مطابقت مؤلفه‌های نظری سازه خودمهارگری با آموزه‌های اسلام توسط کارشناسان خبره

میزان مطابقت مؤلفه‌ها با آموزه‌های اسلام				مؤلفه‌های اساسی برای طراحی ساختار خودمهارگری اسلامی
خیلی زیاد	زیاد	کم	بسیار کم	
۷۶-۱۰۰ درصد	۵۱-۷۵ درصد	۲۶-۵۰ درصد	۱-۲۵ درصد	
				۱. از نظر اسلام، حوزه رفتار (کلامی، دیداری، شنیداری، خوردن، خریدن، جنسی و...) باید در مواردی مهار شده و در مواردی تنظیم گردد.
				۲. حوزه هیجانات (مانند غضب، حزن، فرح و سرور و...) در برخی موارد باید تنظیم و در مواردی باید مهار گردد.
				۳. حوزه افکار باید در مواردی تنظیم (مانند حسن ظن و سوء ظن به دیگران) و در مواردی (مانند فکر کردن به گناه) تا حد ممکن مهار شود.
				۴. اسلام، برای مهار و تنظیم حوزه‌های سه‌گانه (رفتار، هیجان و افکار) اهدافی تعیین نموده که بالاترین هدف، رسیدن به کمال الهی است.
				۵. قبل از مهارگری، ابتداء نسبت به مصادیق حوزه‌های مذکور باید (از طریق عقل، وحی و یا فطرت) شناخت حاصل نمود.
				۶. اسلام، به منظور ایجاد انگیزه برای مهار و تنظیم در حوزه‌های مذکور، انگیزش‌هایی (مانند خوف، رجا، محبت و...) را مقرر نموده است.
				۷. از نظر اسلامی، افراد همواره باید خود را در حوزه‌های سه‌گانه مذکور، مورد نظارت قرار داده و موقعیت اعمال خویش را رصد نمایند (محاسبه و مراقبه نفس).
				۸. صرف مهار و تنظیم در حوزه‌های مذکور، بدون شناخت هدف نهایی (قرب الهی)، مقصود نهایی اسلام را تأمین نمی‌کند.
				۹. اساساً، دو مقوله «شناخت» و «بازدارندگی» را می‌توان مؤلفه‌های اصلی مهار و تنظیم دانست.
				۱۰. انجام مهار و یا تنظیم، سختی و دشواری‌هایی را به همراه دارد که با مقوله «صبر» باید آن را هموار نمود.

- ابن منظور، محمدبن مكرم، ۱۴۱۴ق، *لسان العرب*، ج سوم، بيروت، دارصادر.
- ابن فارس، احمد، ۱۴۰۴ق، *معجم مقاییس اللغة*، قم، مكتب الاعلام الاسلامی.
- بغوی، حسین بن مسعود، ۱۴۲۰ق، *معالم التنزیل فی تفسیر القرآن*، تحقیق عبدالرزاق المهدي، بيروت، داراحیاء التراث العربی.
- پسندیده، عباس، ۱۳۸۸، *اخلاق پژوهی حدیثی*، تهران، سمت.
- تمیمی آمدی، عبدالواحدین محمد، ۱۳۶۶، *غررالحکم و دررالکلم*، قم، سازمان تبلیغات اسلامی.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۳، *تسنیم، تفسیر قرآن کریم (ج ۴)*، تحقیق و تنظیم احمد قدسی، ج سوم، قم، اسراء.
- ۱۳۸۵، *تسنیم، تفسیر قرآن کریم (ج ۹)*، تحقیق و تنظیم حسن واعظی و حسین اشرفی، قم، اسراء.
- ۱۳۷۷، *تفسیر موضوعی قرآن کریم: مراحل اخلاق در قرآن*، تنظیم و ویرایش علی اسلامی، قم، اسراء.
- حرعاملی، محمدبن حسن، ۱۴۰۹ق، *وسائل الشیعه*، قم، مؤسسه آل‌البیت.
- خدایاری فرد، محمد و همکاران، ۱۳۸۸، «رابطه دینداری و خودکنترلی پائین با استعداد سوء مصرف مواد در دانشجویان»، *رفاه اجتماعی*، سال نهم، ش ۳۴، ص ۱۱۵-۱۳۰.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ق، *المفردات فی غریب القرآن*، تحقیق صفوان عدنان داودی، دمشق، دارالعلم الدار الشامیة.
- رفیعی هنر، حمید و مسعود جان‌بزرگی، ۱۳۸۹، «رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری»، *روان‌شناسی و دین*، سال سوم، ش ۱، ص ۳۱-۴۲.
- شجاعی، محمدصادق، ۱۳۸۸، *درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی*، قم، دارالحدیث.
- صفری، سیدناصر، ۱۳۷۴، «مفهوم تقوا و کاربرد آن در قرآن کریم»، *پژوهش‌های قرآنی*، ش ۵، ص ۲۵۱-۲۶۸.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۷۴، *المیزان فی تفسیر القرآن*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، ج پنجم، قم، جامعه مدرسین.
- طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۷، *تفسیر جوامع الجامع*، با مقدمه آیت الله واعظزاده خراسانی، ج دوم، مشهد، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲، *مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن*، تحقیق و مقدمه محمدجواد بلاغی، ج سوم، تهران، ناصر خسرو.
- طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۶۰، *مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن*، تحقیق رضا ستوده، تهران، فراهانی.
- طوسی، محمدبن حسن، بی تا، *التبیان فی تفسیر القرآن*، تحقیق احمد قصیرعاملی، بيروت، دار احیاء التراث العربی.

- طیب، سیدعبدالحسین، ۱۳۷۸، *اطیب‌البیان فی تفسیر القرآن*، ج دوم، تهران، اسلام.
- فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۳۸۴، *العین*، تهران، اسوه.
- کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۳۶۵، *اصول کافی*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۴ق، *بحارالانوار*، بيروت، مؤسسه الوفاء.
- مصباح، محمدتقی، ۱۳۸۷، *خودشناسی برای خودسازی؛ به سوی خودسازی*، تدوین و نگارش کریم سبحانی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- ۱۳۸۸، *اخلاق در قرآن ۱*، تحقیق و نگارش محمدحسین اسکندری، ج دوم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مصطفوی، حسن، ۱۳۶۰، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، نشر کتاب.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۶۸، *ده گفتار*، ج پنجم، تهران، صدرا.
- ۱۳۷۱، *انسان و ایمان*، ج هشتم، تهران، صدرا.
- نوری طبرسی، حسین، ۱۴۰۷ق، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، قم، مؤسسه آل‌البیت.
- هومن، حیدرعلی، ۱۳۸۶، *شناخت روش علمی در علوم رفتاری*، تهران، پارسا.
- 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, R. F, & et al, 2007, 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* (p 516-539), New York, Guilford Press.
- Baumeister, R. F, & Vohs, K, 2007, Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation, *Social and Personality Psychology Compass*, v. 1, N. 1 , p. 115-128.
- Brownlee, S, & et al, 2000, Self-regulation, and Construction of the Self In the Maintenance Of Physical Health, In M. Boekaerts; P. Pintrich & M. Zeidner(Eds.), *Handbook of self-regulation* (pp369-416), New York, Academic Press.
- Carver, C. S, 2004, Self-Regulation of Action and Affect. In R. Baumeister & K.Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and application* (pp13-39), New York, Guilford Press.
- Desmond, S. A, & et al, 2007, Religion, Prosocial Learning, Self-control, and Delinquency, *Paper presented at the annual meeting of the American Society of Criminology*, Atlanta, GA.
- Duckworth, A. L, & et al, 2009, A Meta-Analysis of Convergent Validity Evidence for Self-Control Measures, *Personality and Social Psychology Bulletin*, pp1-59, 2009, Available

- M. Boekaerts; P. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*, (p. 569-600), New York: Academic Press.
- Oman, D., & Thoresen, C. E., 2005, Do Religion and Spirituality Influence Health? In R.F. Paloutzian, & C. Park (Eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, (p. 435-459), New York: Guilford Press.
- Pawelski, J. O., 2009, "James William", In S. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, v. 2, (p. 537-539), Oxford London: Blackwell Publishing Ltd.
- Polit, D. F., & Beck, Ch. T., 2006, The Content Validity Index: Are You Sure You Know What's Being Reported? Critique and Recommendations, *Research in Nursing & Health*, N. 29, p. 489-497.
- Rueda, M. R., & et al., 2011, Attentional Control and Self-Regulation, In K. Vohs & R. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and application*, Second edition, (p. 284-300), New York: Guilford Press.
- Sasson, R., 2009, Willpower and Self Discipline – One Free Chapter Copyright © from: www.successconsciousness.com.
- Sayette, M. A., & Griffin, K. M., 2011, "Self-Regulatory Failure and Addiction", In K. Vohs & R. Baumeister (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and application*, (p. 505-521), Second edition. New York: Guilford Press.
- Schmeichel, & et al., 2004, Self-Regulatory Strength, In R. Baumeister & K. Vohs (Eds.), *Handbook of self-regulation: Research, theory, and application*, (p. 84-98), New York: Guilford Press.
- Scholer, A. A., & Higgins, E. T., 2010, Conflict and Control at Different Levels of Self-Regulation, In R. Hassin, K. Ochsner, & Y. Trope (Eds.), *Self Control in Society, Mind, and Brain*, (p. 312-334), New York: Oxford University Press.
- Taylor, A. F., & et al., 2001, Views of nature and self-discipline: evidence from inner city children. *Journal of Environmental Psychology*, v. 21, p. 49-63.
- Tangney, J. P., & et al., 2007, High self control predicts good adjustment, less pathology, better grades and interpersonal success, *Journal of Personality*, v. 72, p. 271-324.
- 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), New York: Guilford Press.
- Vohs, K. D., & Schmeichel, B. J., 2007, 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*, (p. 139-162), New York: Psychology Press.
- Vancouver, J. B., 2000, Self-regulation in organizational settings, A tale of two paradigms, In M. Boekaerts; P. Pintrich & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of self-regulation*, (p. 303-342), New York: Academic Press.
- online www.mc.manuscriptcentral.com/pspb.
- Elia, J. A., 2004, *Virtue and Self-Control*, The University of Texas at Austin May Manuscript submitted for publication.
- Feist, J & Feist, G. J., 2006, *Theories of Personality*, 6th ed, unit of The McGraw-Hill Companies, Inc, New York.
- Geyer, A. L., & Baumeister, R. F., 2005, 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.
- Gramzow, R. H., & et al., 2004, Patterns of Self-Regulation and the Big Five, *European Journal of Personality*, N. 18, p. 367-385.
- Hofmann, W., et al., 2009, S. Impulse and Self-Control From a Dual-Systems, *Perspectives on Psychological Science*, v. 4, N. 2, p. 162-176.
- <http://en.wikipedia.org/wiki/Structure>.
- James, W., 1890, *The Principles of Psychology*, v. 1. Cambridge, MA: Harvard University Press. (Original work published (Abstract).
- Jordan, J. E., & Osborne, R. H., 2007, Chronic disease self-management education programs: challenges ahead, *Medical Journal of Australia*, v. 186 (2), p. 84-87.
- Kross, E., & Mischel, W., 2010, From stimulus control to self-control: Towards an integrative understanding of the processes underlying willpower. In R. Hassin, K. Ochsner, & Y. Trope (Eds.), *Self Control in Society, Mind, and Brain* (p. 428-446), New York, NY: Oxford University Press.
- Kruglanski, A. W., 2010, 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* (p. 297-311), New York, NY: Oxford University Press.
- Maddux, J. E., 2009, Self-Regulation. In J. Lopez (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, v. 2, (p. 889-893), Oxford London: Blackwell Publishing Ltd.
- Magen, E., & Gross, J. J., 2010, Getting Our Act Together: Toward a General Model of Self-Control, 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.
- Mead, N. L., & et al., 2010, Ego Depletion and the Limited Resource Model of Self-Control, In R. Hassin, K. Ochsner, & Y. Trope (Eds.), *Self Control in Society, Mind, and Brain*, (p. 375-388), New York: Oxford University Press.
- Mezo, P. G., & Heiby, E. M., 2004, A comparison of four measures of self-control skills. *Assessment*, v. 11, p. 238-250.
- 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 self-regulation: Research, theory, and application*, (p. 99-129). New York: Guilford Press.
- Norman, S. E., & Nancy, L., K., 2000, "Self-Regulation And Distress In Clinical Psychology", In