



مقاله پژوهشی

مؤلفه‌های شناختی خودکنترلی در روایات

امام رضا علیهم السلام با روش تحلیل محتوا

دستیابی: ۱۳۹۸/۹/۵ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۲/۲۱

فاطمه ملک^۱، زهره اخوان مقدم^۲، ثریا قطبی^۳

چکیده

خودکنترلی توانایی فرد در کنترل ارادی فرایندهای درونی و برون‌دادهای رفتاری است و معیار سنجش کنترل نفس، انطباق با مواردین شرع و آموزه‌های الهی است. هدف از این پژوهش، شناسایی و تحلیل مؤلفه‌های شناختی خودکنترلی در کلام امام رضا علیهم السلام و تعیین میزان توجه به آن است. روش تحقیق توصیفی تحلیلی از نوع تحلیل محتواست و واحد تحلیل، مضمون روایت و جامعه پژوهش روایات امام رضا علیهم السلام در کتاب مسندالرضاعلیهم السلام است. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که مؤلفه شناختی خودکنترلی در کلام امام رضا علیهم السلام در برگیرنده ۹۲ مضمون روایت و ۳۰ درصد از مجموع روایات رضوی است. مؤلفه شناختی «خودکنترلی» شامل آگاهی از زمینه‌های تحقق خودکنترلی، آشنایی با عوامل ایجاد خودکنترلی، آشنایی با آثار خودکنترلی و شناخت موانع خودکنترلی است. نتیجه آن که بعد شناختی خودکنترلی علاوه بر تأثیر بر بعد عاطفی و رفتاری به رشد آگاهی‌ها و اعتلالی مهارت‌های عقلانی، تحلیل و تفکر در کنترل نفس و در نهایت سعادت بشر منجر می‌شود.

کلیدواژه‌ها: امام رضا علیهم السلام، خودکنترلی، مؤلفه شناختی، تحلیل محتوا، اخلاق.

۱. کارشناس ارشد علوم قرآن و حدیث دانشگاه شاهد: fateme@ymail.com

۲. دانشیار دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم واحد تهران (نویسنده مسئول): dr.zo.akhavan@gmail.com

۳. دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث دانشگاه شاهد: sghotbi@shahed.ac.ir

مقدمه

انسان به عنوان پیچیده‌ترین موجود عالم هستی، همواره موضوع مطالعه علوم بشری با گرایش‌های گوناگون قرار گرفته است. در سراسر جهان، دانشمندان با تدوین، نشر و توسعه علوم با محوریت انسان، در صدد نشان دادن عظمت وجودی انسان هستند. مکتب اسلام با بینش عمیق و همه جانبه خود، تمامی ابعاد وجودی انسان را مورد توجه قرار داده و با واقع‌گرایی خاص خود، انسان را در جایگاه واقعی در نظر گرفته است. بر این اساس کتاب انسان ساز قرآن با تشریح صفات پسندیده و صفات مذموم و برشمردن استعدادهای انسان، ماهیت اورابه بهترین گونه به تصویر کشیده است. اسلام با آگاهی کامل از نیازهای مادی و معنوی انسان و داشتن تعالیم آسمانی هماهنگ با فطرت و عقل آدمی در حوزه اخلاق تأثیرگذار است و باعث ایجاد تحول در انسان می‌شود؛ به گونه‌ای که اگر عناصر معرفتی و عبادی در دین نتوانند در حوزه اخلاقی تأثیر بگذارند به کمال خود دست نیافرته‌اند. این نگاه مکتب اسلام علاوه بر حوزه اخلاق در همه زمینه‌ها از جمله احکام و شریعت نیز پا بر جاست. خداوند می‌فرماید: «...وَ أَقِيمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَهْيَى عَنِ الْفَحْشَاءِ وَ الْمُنْكَرِ...» (عنکبوت، ۴۵)؛ ... و نماز رابه پا دار که نماز از کار زشت و ناپسند باز می‌دارد...، با توجه به اینکه برخی از صفات انسانی نقش بازدارنده دارد، بدین معنی که حافظ وضعیت مطلوب در نفس است و آن را از افراط و تفریط در غراییز باز می‌دارد، زمینه‌ساز فضیلت‌های اخلاقی متعددی است. کشش انسان به سوی نیکی‌ها و در نهایت میل او به رضا و قرب الهی، توانایی مهارت خودکنترلی در برابر زشتی‌ها و گناهان، به طور فطری در نهاد انسان از سوی خداوند به ودیعت گذاشته شده است. انسان با تقوای الهی و بهره‌گیری از قوای تعقل و دوری از هر آنچه انسان رابه سمت پلیدی‌ها سوق می‌دهد، خود را کنترل نموده و در مسیر قرب الهی پیش می‌رود. بر اساس آموزه‌های دینی انسان موظف است قبل از هر کس به اعمال و رفتار خود نظرات داشته باشد تا بتواند بر اساس شاخص‌های دینی رفتار خود را کنترل و اصلاح کند. بیانات پیشوایان دین به عنوان آینه تمام نمای دین به خوبی نشان دهنده این شاخص است. برخورداری از نعمت عقل به عنوان برترین موهبت الهی و بهره‌مندی از آن در سایه آموزه‌های وحیانی باعث رسیدن

انسان به والاترین مقام وجودی ممکنات عالم می‌گردد. عقل باعث می‌شود انسان با کنترل رفتار خوبیش و بازدارندگی داوطلبانه امیال نفسانی، در جهت نیل به کمال مطلوب گام بردارد. مهارت‌هایی که برای تغییر رفتارها و مهار پاسخ‌های هیجانی شدید لازم است، در چارچوب خودکنترلی جای می‌گیرد.

در دهه‌های اخیر، مطالعات بین رشته‌ای و رابطه مؤلفه‌های قرآنی با متغیرهای روان شناختی، کانون توجه پژوهشگران مختلف قرار گرفته است (آذربایجانی و موسوی اصل، ۱۳۸۵: ۵). با توجه به اهمیت نقش معصومین علیهم السلام به عنوان برترین مربيان انسان، این پژوهش برآن است تا به تحلیل بعد شناختی خودکنترلی در روایات کتاب مسنده الرضا علیهم السلام پردازد. در پیشینهٔ پژوهش حاضر تاسال‌های اخیر، پژوهشی با موضوع بررسی رابطه دینداری با عامل مستقل خودکنترلی یافت نشد. نوآوری پژوهش حاضر شناسایی مؤلفه شناختی خودکنترلی در متون روایی امام رضا علیهم السلام بوده که با هدف بر جسته‌سازی اهمیت خودکنترلی در بهداشت روانی و بهبود رفتارهای اجتماعی انجام گرفته است. با توجه به ضرورت مطالعات نظری برای تحول در علوم انسانی و لزوم تمسمک به عترت، این تحقیق تلاشی در عرصهٔ شکوفایی و تولید علم مبتنی بر آموزه‌های دینی در ارتقای سطح سلامت معنوی افراد و جامعه خواهد بود.

چارچوب مفهومی

مؤلفه‌های شناختی از دیدگاه روان‌شناسی، مؤلفه‌هایی هستند که با جنبه‌های گوناگون دانستن از جمله ادراک، داوری، استدلال، به خاطر آوردن، تفکر و تصور ارتباط دارد. به عبارت دیگر مؤلفه‌هایی که مجموعه‌ای از اعتقادها، افکار، نگرش‌ها، انتظارها و رویدادهای ذهنی دیگر را در بردارد، در دسته بندهی مؤلفه‌های شناختی قرار می‌گیرد (روزنها و سلیگمن، ۱۳۸۵: ۲۶). از دیدگاه صاحب‌نظران علم اخلاق، مؤلفه‌های شناختی بر اساس عملکرد عقل نسبت به قوای دیگر در نظر گرفته می‌شود. نفس انسان، مشتمل بر چهار قوای عقل، شهوت، غصب و وهم است. شأن عقل، ادراک حقایق امور و تمیز بین

نیکی‌ها و بدی‌ها و امر به کارهای پسندیده و نهی از صفات مذموم است. مقتضای عقل آن است که نگذارد قوای دیگر، نفس را مطیع خود سازد که اگر عقل، سایر قوا را مطیع خود گرداند، برای قوای دیگر تهدیب و پاکیزگی به دنبال دارد(نراقی، ۱۳۸۶، ۳۰). به همین دلیل مکانیسم شناخت تعقلی از پیچیده‌ترین مکانیسم‌های وجود انسان است که اگر دقیق شود دروازه شگفتی برای شناخت خود انسان است و بدون شناخت واقع‌بینانه از انسان، شناخت مسیر تکامل و کمال مطلوب وی موضوعی کاملاً مبهم و نامفهوم خواهد بود(مطهری، ۱۳۷۳: ۱۷؛ امان آبادی، ۱۳۸۲: ۴۲-۲۹). با توجه به دیدگاه روان‌شناسی و دیدگاه اسلامی می‌توان گفت وجه اشتراک در تعریف هر دون نقش عقل به عنوان عامل تعیین کننده در رفتار مطلوب و کنترل رفتار نامطلوب در نظر گرفته می‌شود و این همان هدف اصلی تربیت رفتاری صحیح است.

خودکنترلی (ضبط النفس^۱) به معنای توانایی پیروی از درخواست معقول، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیر انداختن ارضای خواسته‌هادر چارچوب قابل قبول اجتماعی بدون مداخله و هدایت مستقیم فرد دیگر است(جان بزرگی، ۱۳۸۷: ۵۸). خودکنترلی حالتی در درون فرد است که او را به انجام وظایفش متمایل ساخته، بدون آنکه عامل خارجی او را تحت نظارت داشته باشد(الوانی، ۱۳۸۲: ۱۳۴). خودکنترلی با واژه‌هایی همچون خویشتن‌داری^۲، اراده^۳(خدابندهای، ۱۳۷۶: ۷۷)، خودداری^۴، خودبازداری^۵، خودگردانی^۶، اداره خود، مدیریت خود^۷، کفنفس، خودنظمی، خودمهارگری^۸، چیرگی برخود^۹، خودتأدیبی، تسلط بر نفس^{۱۰}، خودتنظیمی، خودداری، خودسازمان‌دهی و در علوم اسلامی با خویشتن‌داری، خویشتن‌بانی، خودپایی، خودنگهداری، اراده، تزکیه نفس،

1. self control
2. self restraint
3. will
4. self restraint
5. self restraining
6. self administration
7. self management
8. self control
9. self governing
10. self governing

مالکیت نفس، تقوا (مطهری، ۱۳۶۸: ۱۷)، صبر، ورع، خودتربیتی و خوداصلاحی اشتراك معنایی دارد (آذربایجانی و دیلمی، ۱۳۸۵: ۲۲۳). در تبیین مفهوم خودکنترلی بیان شده است: مراقبتی درونی است که بر اساس آن وظایف محول شده انجام و رفتارهای ناهنجار و غیر قانونی ترک می‌گردد بی‌آنکه نظارت یا کنترل خارجی در بین بوده باشد (پیروز و دیگران، ۱۳۸۶: ۲۵). خودکنترلی حالتی است در درون فرد که اورابه انجام وظایف مشتمیل می‌سازد، بدون آنکه عامل خارجی اورا تحت نظارت داشته باشد (الوانی، ۱۳۴: ۱۳۸۲). همچنین خودکنترلی توانایی پیروی درخواست معقول، تعديل رفتار مطابق با موقعیت، به تأخیر انداختن اراضی یک خواسته در چارچوب پذیرفته شده اجتماعی بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر تعریف شده است (جان بزرگی، ۱۳۸۷: ۵۸). منظور از خودکنترلی در این پژوهش کلیه مؤلفه‌های شناختی در روایات امام رضا علیه السلام است، به عبارت دیگر هرگاه عامل کنترل کننده از خارج به انسان منتقل گردد به صورتی که شخص با اختیار و آگاهی به ارزیابی و اصلاح عملکرد خود در قالب استانداردهای مشخص و در جهت اهداف مطلوب پردازد، خودکنترلی تحقق یافته است. به عبارت دیگر، خودکنترلی فرایندی است که شامل طراحی، ایجاد و حفظ مجموعه رفتاری می‌شود. خودکنترلی در سیره پیشوایان دین و به ویژه در بیانات امام رضا علیه السلام اهمیت بسزایی دارد و با ابعاد شناختی (مجموعه‌ای از اعتقادها، افکار، نگرش‌ها، انتظارها و رویدادهای ذهنی) پیوند می‌خورد.

روش تحقیق

در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل یافته‌ها، از جدول تحلیل محتوا استفاده شده است. در مرحله آماده‌سازی، روایات امام رضا علیه السلام در مسند امام رضا علیه السلام بررسی شد و در اهداف و سؤالات تحقیق، مجموعه پیام‌هایی که با کمک آن‌ها می‌توان به سؤالات تحقیق پاسخ داد، جمع آوری شده و در مرحله بررسی پیام، عملیات رمزگذاری انجام گرفت. واحد تحلیل مضمون که واحدهای معنادار موجود در جملات روایات امام رضا علیه السلام بود، جمله به جمله مطالعه و کدگذاری

شد و بر اساس محتوای مرتبط با موضوع شbahت‌ها و تمایزهای آن طبقه‌بندی صورت گرفت.

مبانی نظری خودکنترلی

وبیژگی‌های رفتاری انسان همواره مورد دقت و مطالعه روان‌شناختی بوده است. روان‌شناسان معتقد‌نده عمده رفتار آدمی به عهده هیجان‌هاست. انسان می‌تواند به وسیله هیجان‌ها اطلاعاتی را درباره احساس‌ها، نیازها و امیال خود به دیگران منتقل کند (شکوهی یکتا و همکاران، ۱۳۸۸: ۴۵). تکانه به هر عمل و رخدادی گفته می‌شود که در پی محرکی برانگیخته می‌شود و زمان نهفتگی کوتاهی دارد؛ به طوری که کنترل آگاهانه در آن اندک است یا وجود ندارد (پیور افکاری، ۱۳۷۳: ج: ۱: ص ۴۴). بنابراین، کنترل تکانه همان توانایی مقاومت در برابر انگیزه‌های آنی است که جهت‌گیری آگاهانه در آن اندک است. بدین ترتیب این مهارت افراد را به خودکنترلی مبتنی بر خودآگاهی می‌رساند (شجاعی، ۱۳۸۸: ۴۲؛ کاظمی و همکاران، ۱۳۸۸: ۱۰۶). بنابر آنچه گفته شد، اساس خودکنترلی، توانایی خود در کنترل ارادی فرایندهای درونی و برون‌دادهای رفتاری است که دارای مؤلفه‌های شناختی، هیجانی و رفتاری است و سبب تسهیل رشد اخلاق و وجود اخلاقی و درنهایت باعث رشد خویشتن می‌شود. به معنای دقیق، این فرایند قبل از تولد آغاز می‌شود و تا بالاترین درجه که تقواست پیش می‌رود (قدیری، ۱۳۸۹: ۱۰۸). دانشمندان در تحقیقات خود به این نتیجه رسیده‌اند که باورهای اخلاقی به خصوص باورهای مذهبی ضمن ایجاد احساس گناه، باعث می‌شود که افراد لذت‌طلبی را به تعویق بیندازنند، تکانه‌ها را بازداری کنند و میزان بالایی از خودمهارگری را بروز دهند (Kivetz , R . & Yuhung, 2006: ۵۷۲).

در ارتباط میان خودکنترلی و آزادی انسان باید توجه داشت که «آزادی» یکی از گرانمایه‌ترین ارزش‌های انسانی است که همواره در طول تاریخ به عنوان یک ایدئال سیاسی و اجتماعی مطرح بوده است. آزادی، رهایی انسان از هر قید و محدودیت نیست و آن چنانکه بعضی

گفته‌اند آزادی به معنای رهایی مطلق انسان قابل تصور نیست. چرا که حتی اگر در زندگی انسان هیچ عامل محدود کننده‌ای وجود نداشته باشد، حداقل نیروی تفکر انسان یا حیات جمعی او محدودیت‌هایی برایش ایجاد می‌کند. انسان موجودی منفرد نیست که حتی در یک گروه کوچک بتواند تمایلات فردی خود را ارضاء کند. از سوی دیگر تمایلات انسان همگی با ارزش نیستند و غالباً با هم در تضادند؛ از این‌رو انسان نمی‌تواند خود را تسلیم تمایلات خویشتن کند. آزادی به معنای این نیست که هر فردی بتواند آنچه را که می‌دلارد انجام دهد. آنکه خود را از شر عامل خارجی رها و خویشتن را تسلیم تمایلات می‌کند، ناخواسته خود را اسیر عاملی کرده است که به هیچ وجه تحت ضابطه و قاعده در نمی‌آید (شریعتمداری، ۱۳۶۷: ۳۶۸-۳۷۱). بنابراین، باید آزادی را از معنای گوناگون دیگری چون استقلال وجودی و اختیار، عدم وابستگی به اعتبارات و آمال و آزووهای محدود و فناپذیر و حاکمیت بر سرنوشت خویش جدا کردا انسان از دام تحریف و انحراف و التقطاط محفوظ بماند. متأسفانه یکی از آفات و بلایای جبران‌نایپذیر عصر جدید جدا کردن آزادی‌های اجتماعی از آزادی‌های معنوی است. برخی بین این دو مقوله، گستالت و حتی تضاد قائل شده‌اند. آزادی بدون حد و حدود اباده‌گری و انحراف‌های اخلاقی تربیتی و در حقیقت بردگی انسان و اسارت او در زندان شهوات را به ارمغان آورده و منجر به سوءاستفاده می‌شود یا مورد استفاده ابزاری برای افسار گسیختنگی واقع خواهد شد. در واقع آزادی معنوی همان آزادی درونی و رهایی از همه قیود و آفات و آسیب‌های درون ذات یا صفات نکوهیده طبیعی انسان و گرایش طبیعی انسان و نیز گرایش به سوی صفات پسندیده فطری و بینش و گرایش و کشش‌های فطری است. به عبارت دیگر آزادی معنوی همان مسیر خودشناسی و خودآگاهی تا خودسازی و خودرهایی است که انسان را از ماسوی الله عبور می‌دهد تا به حقیقت واحد برساند (استادی و رودگر، ۱۳۹۲: ۶۵). بنابر آنچه بیان شد آزادی معنوی ره‌آورده ایمان به خداست که در تعالیم دینی با عنوان جهاد بانفس یا جهاد اکبر از آن یاد شده است. آدمی با فطرت الهی طبیعت خود را کنترل و با هواهای نفسانی به آزادی درونی می‌رسد. آزادی برابر با بی‌قیدی نیست، بلکه می‌تواند وسیله‌ای برای نیل به ایدئال‌ها باشد.

اصول خودکنترلی

در این جاییک سوال اساسی به وجود می‌آید که آیا از منظر اسلام می‌توان برای خودکنترلی، اصولی را در نظر گرفت تا در سایه پاییندی به آن به تعالی معنوی رسید؟ بر اساس آموزه‌های دینی اصول تربیتی خودکنترلی عبارت است از:

۴-۱. اصل خدامحوری

یکی از عام‌ترین اصول در تربیت اسلامی و جوهره اساسی رفتار یک فرد دیندار را خدامحوری تشکیل می‌دهد. مفهوم خدامحوری به طور مشخص عبارت است از انجام یا قصد انجام تمامی اعمال و رفتار انسان بر اساس معیارهایی که خداوند برای انسان‌ها تعیین کرده به منظور کسب رضایت الهی صورت می‌پذیرد. سخن امام رضا علیه السلام: «... والعمل كله رباء الاما كان مخلصا والاخلاص على خطر عظيم حتى ينظر العبد بما يختتم له» (عطاردی، بی‌تا، ج ۱: ۳۳) «...و همه اعمال درمعرض ریا است مگر آن عملی که از روی اخلاص باشد و اخلاص هم در معرض خطر بزرگ است تا آنگاه که بنده ببینند کارش به کجا خواهد کشید». همچنین سخن امام رضا علیه السلام: «ما أخلص عبد الله عزوجل أربعين صباحا إلا جرت بنيابع الحكمة من قلبه على لسانه» (همان: ۲۹۰) به جاری شدن چشم‌های حکمت از قلب به زبان انسان در صورت ۴۰ روز خالص کردن خود برای خدا اشاره دارد و این روایات باتاکید بر اصل خدامحوری در اندیشه و رفتار آدمی حاکی از آن است که فرد اقدام کننده به کنترل نفس خویش باید فعالیت خود را بر اساس معیارهای الهی ساماندهی نماید و پایه و اساس خدامحوری در اعمال دینداران جلب رضایت خداوند در نظر گرفته می‌شود.

۴-۲. اصل تعبد‌مداری

مفهوم واژه تعبد گویای نوعی ارتباط انسان (عبد) با خدا (معبد) است که مستلزم تواضع، خشوع و فروتنی در برابر خداوند و پرهیز از هر گونه طغیان، تکبر و گردنکشی از دستورها

و احکام الهی است (ابن فارس، ۱۴۱۰ق: ۲۰۶). از نظر قرآن فرد مؤمن تنها دلیل انجام عمل را اطمینان به سرچشمه گرفتن آن از جانب خداوند می‌داند و به صرف آگاهی از این نکته که عمل مذبور از دید الهی مطلوب یا غیرمطلوب است اقدام به انجام آن یا اجتناب از آن می‌کند. بر این اساس فردی که به کنترل نفس خویش اقدام می‌کند، آگاه است که فعالیتش از نظر خداوند مطلوب است. در واقع بندگان با تواضع و خشوع در تمام رفتار خود سعی در رعایت اصل تعبدمداری دارند. فرموده امام رضا علیه السلام «أقرب ما يكون العبد من الله عزوجل وهو ساجد» (عطاردی، بی تا، ج ۲: ۱۵۵) و «... و قیام بین یدی الجبار جل جلاله بالذلة والمسكنة والخضوع والاعتراف» (همان) به خوبی بر اصل تعبدمداری و خصوصیت عبد در پیشگاه خالق هستی تاکید دارد.

۴-۳. اصل کناره‌گیری نکردن از اجتماع

دین بانگرشی فراتر از رفع نیازهای مادی بشر، بسیاری از درخواست‌های انسان در روند زندگی فردی و اجتماعی از نظر انتخاب، نحوه عمل و مسیر آن را جهت داده و به همین دلیل تربیت بر محور چنین نگرشی، مستلزم منفک نشدن از متن زندگی خواهد بود. چنانکه در چارچوب تربیت دینی، ترغیب به کناره‌گیری از اجتماع و تقویت روحیه انزوا و مرتضانه در فرد، امری کاملاً غیر متعارف به شمار خواهد آمد. بر این اساس فردی که به کنترل نفس خویش اقدام می‌کند، از اجتماع کناره‌گیری نکرده و از متن زندگی منفک نمی‌شود. فراوانی ۳۱۳ مضمون روایت امام رضا علیه السلام شامل «معاشرت با دیگران»، «رعایت حق دیگران» و ... با فراوانی ۲۱۱ مضمون روایت در بُعد «معاشرت با دیگران» شامل حسن رفتار، حسن گفتار و نابایست‌های معاشرتی (قطبی و دیگران، ۱۳۹۳: ۵) گواه این ادعاست که انسانی که به کنترل نفس خویش اقدام می‌کند، از اجتماع کناره‌گیری نمی‌شود و از متن زندگی منفک نمی‌شود.

۴-۴. اصل توجه به اصلاح فردی

در اندیشه تربیت اسلام، انسان به صورت فرد در مدار تربیت و اصلاح قرار خواهد گرفت. مفاهیمی چون تهذیب، ترکیه، تأدیب در فرهنگ اسلامی حاکی از نوعی رویکرد اصلاحی و تربیتی فردی است. بر این اساس، فردی که به کنترل نفس خویش اقدام می کند معتقد است که:

الف. انسان مسئول اعمال خویش است؛ «كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رِهْيَةً» (مدثر، ۳۸).

ب. هر فرد باید در مدار کنترل و نظارت تنها خداوند و نه دیگر عواملی چون جامعه باشد؛ «مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدِيهِ رِقِيبٌ عَتِيدٌ» (ق، ۱۸).

ج. انسان به تنها ی مورد محاسبه و ارزیابی قرار می گیرد؛ «الَّقَدْ أَخْصَئُهُمْ وَعَدَهُمْ عَذَّابًا» (مریم، ۹۴).

نگاشته امام رضا (علیه السلام) به فضل بن سهل: وَ لَا يَأْخُذُ اللَّهُ الْبَرِّءَ بِجُرمِ السَّقِيمِ وَ لَا يُعَذَّبُ اللَّهُ الْأَبْيَاءُ الْأَطْفَالُ بِذُنُوبِ الْأَبْاءِ وَ لَا تَزَرُّ وَازْرُ وَزَرُ اخْرَى (عطاردي، بی‌تا، ج ۲، ۵۰۰)، این سخن که خدای عزوجل بی‌گناه را به جرم گنه کار و فرزندان و کودکان را به جرم پدران، مجازات نمی‌فرماید نشان می‌دهد که هر کس باید شخصاً پاسخگوی اعمال خویش باشد و نمی‌تواند گناه خویش را به دوش دیگری بیندازد. البته نقش غیرقابل انکار تک تک افراد در ایجاد جامعه سالم نکته‌ای است که اهمیت اصل توجه به فرد را به خوبی نشان خواهد داد. توجه هر فرد در تربیت دینی خود و بهادرن به این مسئله منجر به سهولت در تأمین اهداف جامعه خواهد شد.

۴-۵. اصل عمل‌گرایی

با در نظر داشتن دیدگاه دینی در کنار آگاهی‌های انسان عملکرد وی همواره مورد سنجش قرار خواهد گرفت. انعکاس آگاهی در حیطه رفتار انسان با تأکید مدنظر است. فردی که به کنترل نفس خویش اقدام می کند، صرف نظر از شناخت و آگاهی نسبت

به آنچه عمل می‌کند، انعکاس آموخته‌های خود را در رفتار مبتنی بر خویشتن‌داری و مهار نفس مورد دقت نظر قرار می‌دهد. با توجه به بیانات مذکور عملگرایی با هدف خودکنترلی بدون در نظر داشتن آگاهی امکان پذیر نخواهد بود و در واقع اساس عملگرایی را آگاهی تشکیل می‌دهد. سخن امام رضا علیه السلام «...إِلَّا أَنْ يَكُونَ لِي عَمَلٌ صَالِحٌ فَاكُونَ أَفْضَلُ بِهِ مِنِّي» (همان: ۴۰) تاکید می‌کند که آنچه ملاک برتری است نه خویشاوندی با پیامبر علیه السلام بلکه عمل صالح است.

۴-۶. اصل اخلاق مداری

مهمترین ارکان و اهداف مهم دین، اخلاق است. هدف از تمامی معارف دین و انجام مناسک و شعائر، ایجاد تحول اخلاقی در انسان است. این اهمیت به اندازه‌ای است که اگر عناصر معرفتی و عبادی در دین نتواند در حوزه اخلاقی تأثیرگذار باشد، کمال خود را نیافته و این موضوع به وضوح در قرآن روشن است. قرآن کسب معرفت را ابزاری برای نیل به تحول اخلاقی دانسته، حال آن که معرفت در حوزه جهان شناسی باشد، یا آگاهی از امور غیب و یا معرفت از وقایع تاریخی (هود، ۱۲۰) و از سوی دیگر، نگاه قرآن به احکام و شریعت، نگاهی حاکی از توجه به اخلاق است، همان طور که خداوند می‌فرماید: «اُتُّلُ ما أُوحِي إِلَيْكَ مِنَ الْكِتَابِ وَأَقِيمِ الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ تَنْهَىٰ عَنِ الْفَحْشَاءِ وَالْمُنْكَرِ وَلَذِكْرُ اللَّهِ أَكْبَرُ وَاللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ» (عنکبوت، ۴۵) امام رضا علیه السلام به نقل از پدران خویش از رسول خدا علیه السلام می‌فرماید: «عليکم بحسن الخلق فان حسن الخلق في الجنة لا محالة، وإياكم وسوء الخلق فان سوء الخلق في النار» (عطاردي، بي تا، ج ۱: ۲۹۶). بر اساس اصل اخلاق مداری، فردی که به کنترل نفس خویش اقدام می‌کند، با مهار اخلاق ناشایست از وجود خویش و باور به سرانجام نیکوی خوش اخلاقی اقدام خود را در جهت تحول برای کسب فضایل اخلاقی به منظور رسیدن به کمال انسانی تنظیم می‌کند.

۴-۷. اصل اعتدال گرایی

اعتدال گرایی بیانگر رعایت اعتدال و توازن در تربیت انسان و پرهیز از افراط و تفریط است. البته این اصل متنضم دو امر است:

الف. مفهوم اعتدال، در برگیرنده جامعیت است؛ بدین معنا که آنچه در تربیت اسلامی مد نظر قرار می‌گیرد، شامل تمام نیازها و خواسته‌های وجودی انسان است. این جامعیت مستلزم رعایت اعتدال در میان نیازهای مزبور و پرهیز از افراط و تفریط در مواجهه با آن هاست.

ب. رعایت اعتدال و میانه‌روی برای پاسخگویی به یک نیاز، انسان را از افراط و زیاده‌روی در پرداختن به آن باز می‌دارد.

بر اساس اصل اعتدال گرایی، فرد خودکنترل از افراط و تفریط پرهیز و با پیروی از موازین شریعت جانب میانه‌روی را طی کرده و بر آن تداوم می‌ورزد.

امام رضا علیه السلام در بخشی از پاسخ به سوال از نفقه با تأکید بر اصل اعتدال می‌فرماید: «أما تعرف أن الله عزوجل كره الاسراف وكره الاقتار؛ آیا نمی‌دانی که خداوند بزرگ اسراف (زیاده‌روی) و اقتار (سخت گیری) را ناخوشایند دارد» (عطاردی، بی‌تا، ج ۲: ۲۸۰).

۴-۸. اصل نظارت مداری

اصل نظارت مداری آن است که هستی در محضر خداوند تبارک و تعالی است و او بر همه امور آگاهی دارد. بنابراین تأثیر کیفیت نظارت بر رفتار و احوال انسان، مرهون میزان آگاهی و اعتقاد او به امر نظارت و چگونگی آن است. توجه به اصل نظارت الهی بر اعمال انسان باعث می‌شود فرد در هر لحظه خود را در پیشگاه خداوند حاضر بینند و در مواجهه با امور ناشایست نفس خود را مهار و خویشتن را کنترل کند. برخی صفات الهی مانند سمیعاً، بصیراً، عالم‌آلاً یجهل (همان: ۴۹۷) در سخن امام رضا علیه السلام و تعابیری مانند «والله لم يزل خبيراً مما يخلق» (عطاردی، بی‌تا، ج ۱: ۱۴) اصل نظارت الهی را بر مخلوقات به خوبی نشان می‌دهد.

۴-۹. اصل آخرت‌گرایی

رهاوید جهت‌گیری زندگی بر مبنای آخرت‌گرایی، تحولی اساسی در رفتار و سلوک انسان ایجاد می‌کند. تربیت دینی مسئولیت ویژه‌ای در باروری عقل دینی از رهگذر القای ذهنیت آخرت‌اندیش دارد. با این توصیف مفاهیم دینی سرشار از یادآوری سرای جاوید و ایجاد تنبه در انسان نسبت به آن است. چنانچه خداوند در قرآن می‌فرماید: «وَ اتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا وَ لَا يُقْبَلُ مِنْهَا شَفَاعَةً وَ لَا يُؤْخَذُ مِنْهَا عَدْلٌ وَ لَا هُمْ يُنْصَرُونَ» (بقره، ۴۸). همچنین امام خمینی (ره) درباره تأثیر آخرت‌گرایی در تربیت انسان می‌فرماید: «اگر انسان باورکند یک مبدأ برای این عالم است و انسان بازخواست خواهد شد، در مرحله بعد از مردن فنا نیست؛ مردن انتقال از یک نقص به کمال است؛ این نگرش انسان را از همه لغزش‌ها نگاه می‌دارد» (فراهانی، ۱۳۷۸: ۱۰۵-۱۵۲). آخرت‌گرایی با ایجاد انگیزه رسیدن به حیات جاویدان و گذر از زندگی کوتاه دنیا به وسیله‌ی اهمیت جلوه دادن لذت‌های دنیایی نقش بهسازی در خودکنترلی افراد ایفا می‌کند. از آن‌جا که عملکرد آدمی متاثر از باورهایست، ایمان به عالم آخرت بر تعديل و رهبری غرایز انسانی، پروش فضایل اخلاقی و چگونگی روابط انسان با دیگران نیز تاثیرگذار است (قطبی و دیگران، ۱۳۹۳: ۴۴۵). چنین اعتقادی ایفا کننده نوعی رابطه علیت بین فعالیت‌های این جهانی و سعادت و شقاوت آن جهانی و پشتوانه محکمی برای کنترل رفتارهای آدمی است. به تعبیر دیگر اعتقاد به معاد، نگرش انسان را به دنیا تغییر داده، دنیا را برای انسان به عنوان ابزاری در جهت نیل به اهداف والای انسانی و رسیدن به یک زندگی جاوید و همیشگی قرار می‌دهد. سخن امام رضا علیه السلام «من أقر بتوحيد الله و... المسائلة في القبر والحوض والشفاعة وخلق الجنۃ والنار والصراط والمیزان والبعث والنشور والجزاء والحساب فهو مؤمن حقا وهو من شیعتنا أهل الـبیت» (عطاردي، بي تا، ج ۱: ۴۷) با تاکید بر اصل آخرت باوری، آن را از شروط بنیادین ایمان حقیقی و پیروی از اهل بیت علیهم السلام بر می‌شمرد.

۴-۰. اصل آرمان گرایی

تربیت دینی بر اساس آرمانی مشخص انجام می‌پذیرد و در چارچوب آن، اقدامات مربوط به انتخاب هدف‌ها و اتخاذ رویه‌های تربیتی صورت می‌پذیرد. بر اساس اصل آرمان گرایی فرد خودکنترل هدف غایی آفرینش بشر را رسیدن به قرب الهی در نظر داشته و خود را از موانعی که وی را از هدف اصلی دور می‌کند نگه می‌دارد. جهان ماهیت از اویی و به سمت اویی دارد و حاکمیت جهان از آن یک نظام عالی هدایت الهی است (مطهری، ۱۳۷۱: ۲۳۳). در نظر گرفتن قرب الهی در تمام امور و انجام کارها با نیت قربة الى الله، جهان بینی الهی در بعد آرمان گرایی میباشد. سخن امام رضا علیه السلام: «و بذلك لأهله قربة الى الله تعالى» (عطاردي، بي تا، ج ۱: ۷) در مورد کسانی که علم را در راه خدا به اهل آن بذل می‌کنند گواهی بر اهمیت قرب به خدا در تعالی عملکرد انسان است.

۴-۱۱. اصل خوف و رجا (بیم و امید)

خوف و رجا در تربیت دینی مکمل یکدیگرند و همواره انسان را از یأس و غرور پیراسته و به امید و تواضع آراسته می‌سازند. هرگز نمی‌توان حرکت‌های سازنده تربیتی را که منجر به اصلاح و تغییر رفتار در انسان می‌شود بدون وجود انگیزه‌ای آشکار متصور شد. تشویق و تنبیه، پاداش و جزا و در نهایت بهشت و جهنم در تعابیر دینی، نمادی روشن و عاملی اساسی برای ایجاد انگیزش در انسان از رهگذر نوعی بیم و امید و ترس و عشق است. انسان با ترکیبی متعادل از بیم و امید، حرکتی را آغاز می‌کند؛ از این رو هیچ گامی در جهت اصلاح و تغییر وضعیت موجود، بدون گذر از میان این دو مهم در سطوح مختلف ممکن نیست. اشاره به این نکته ضروری است که خوف از قدرت و جبروت خداوند نباید منجر به قطع امید از رافت پروردگار شود و از سوی دیگر امید به رحمت و بخشندگی الهی نباید زمینه افسارگسیختگی بندگان را فراهم آورد. سخن امام رضا علیه السلام از قول حضرت داود علیه السلام: «حق على من عرفك أن لا يقطع رجاءه منك» (عطاردي، بي تا، ج ۱: ۲۶۰) اهمیت امید به پروردگار را برابر خداشناسان آشکار می‌کند.

با در نظر گرفتن این اصول که بنیاد تعلیم و تربیت در اسلام را تشکیل می‌دهد و دستاوردهایی اعم از پیروی از قوانین ماندگار الهی، انگیزش درونی ناشی از حضور خدا نزد خود، کسب عزت نفس از طریق اتکال به خدا، استغنای درونی از دیگران، رهایی از احساس تنها‌یی، پرهیز از ذهن‌گرایی، القای روح معناداری به انسان و ایجاد اعتماد و امید در او و به ویژه مراقبه و محاسبه، به ضرورت وجود نوعی کنترل درونی پی‌خواهیم برد که به آندیشه و رفتار انسان صبغه‌الهی خواهد بخشید.

خودکنترلی و رابطه انسان با خود

حیات دینی انسان که تأمین کننده اهداف دینی و انسانی اوست، در بستر قلمروهای دینی سامان می‌باید. قلمروهای دینی، سازگار با عناصر دینی و تسهیل کننده تحقق نقش‌های محوری عناصر دینی به شمار می‌رود (حیدر کوشان، ۱۳۸۹: ۷۳). اسلام در سیاست کنترلی خود، هم به کنترل‌های رسمی و هم به کنترل‌های غیررسمی توجه داشته است و از سویی سازوکارهای رسمی و غیررسمی به صورت همسو عمل می‌کند و این مسئله یکی از نقاط قوت سیاست کنترلی دین به شمار می‌رود؛ زیرا کنترل‌های غیررسمی، اهرم‌ها و سازوکارهای درونی را در خود جای داده و کنترل‌های رسمی و بیرونی هنگامی کارامد خواهد بود که با اهرم‌های درونی همساز باشد (همان: ۷۱).

خودکنترلی در میان انواع ارتباطات انسان که در سطوح ارتباطات درون‌فردي، ارتباطات بین‌فردي، ارتباطات شبکه‌اي، ارتباطات جمعي، ارتباطات گروهي و ارتباطات برون‌فردي (Geyer, A.& Baumeister, 1984: 244) و با تقسيم‌بندی دیگري در حوزه‌های رابطه انسان با خود، رابطه انسان با خدا، رابطه انسان با ديگران، رابطه انسان با محیط (ميرزايى اهرنجانى و همکاران، ۱۳۸۵: ۹۶) مطرح شده است، در حوزه درون فردی (رابطه انسان با خود) جای می‌گيرد و معارف ديني همواره به اين مهم توجه داشته اند. خداوند متعال علاوه بر آن که نفس انسان را به عنوان حقیقت او معرفی کرده است، نفس را منشأ درك حقایق و کسب فضایل قرار داده که انسان با درك از خویشتن خویش می‌تواند خدارا

بشناسد و به رستگاری و سعادت دنیا و آخرت دست یابد و در صورت غفلت از خود و نادیده گرفتن و انکار نفس، هم خدا را فراموش خواهد کرد و هم هویت خویش را به هیچی و پوچی تبدیل می‌کند. با توجه به آنچه ذکر شد می‌توان زمینه‌های دینی رابطه انسان با خود را به شرح ذیل تقسیم کرد:

۱-۵. حقیقت انسان

قرآن کریم که نخستین و معترض‌ترین منبع هدایت و محکم‌ترین ارتباط خالق و مخلوق است انسان‌ها را مخاطب قرار داده و همواره آن‌ها را به تدبیر در نفس خود فراخوانده است. قرآن کریم خطاب به مؤمنان می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنفُسُكُمْ» (مائده، ۱۰۵)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، به خودتان پیردادیز.

۲-۵. درک و آگاهی انسان

در بینش دینی درک حقایق از آن نفس است، آن چنانکه امور دیگر مانند اعضاء و جوارح، ابزار و در خدمت نفس‌اند. به همین دلیل خود فراموشی، فراموشی دیگران و از جمله خدادراموشی را به دنبال خواهد داشت. خداوند متعال در این باره می‌فرماید: «وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنفُسَهُمْ...» (حشر، ۱۹)؛ و چون کسانی مباشید که خدا را فراموش کرده‌ند و او[نیز] آنان را دچار خود فراموشی کرد.

۳-۵. اعمال و رفتار انسان

قرآن کریم درباره اهمیت اعمال و رفتار انسان می‌فرماید: «كُلُّ نَفْسٍ بِمَا كَسَبَتْ رَهِينَةٌ» (مدثر، ۳۸)؛ هر نفسی در گرو عملی است که انجام داده است. در آیه دیگر آمده: «فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ» (زلزال، ۷-۸)؛ پس هر کس به قدر ذره‌ای کار نیک کرده باشد پاداش آن را خواهد دید و هر کس به قدر ذره‌ای کار نشته

مرتکب شده آن هم به کیفرش خواهد رسید. سخن امام رضا علیه السلام «إن أنفسكم مرهونة بآعمالكم» (عطاردی، بی‌تا، ج ۲: ۱۸۶) به ارتباط تنگاتنگ میان نفس آدمی و اعمال اشاره داشته و می‌فرماید که جان‌هایتان در گرو اعمال شماست. درک حقایق و کسب فضایل اعمال و رفتار انسان همگی از نفس انسان نشأت می‌گیرد.

لیکن آدمی برای رسیدن به کمال باید ارتباط درون فردی خود را تقویت کند اما نفس آدمی با وجود منشأ الهی و ویژگی‌های مثبتی که دارد، همواره با موانعی بر سر راه مواجه است. برای از میان بردن این موانع و تقویت ویژگی‌های مثبت نیازمند محافظتی است که گاه و ناگاه از او حساب کشد و همواره بر اوضاع داشته باشد. این امر مستلزم توجه پیوسته به چهار اصل اساسی است:

۴-۴. مشارطه

اصل مشارطه در کنترل درونی را به گام اول در کنترل بیرونی (تعیین استاندارد) تشبيه کرده‌اند؛ زیرا در تعیین استانداردها و معیارها، شفافیت وظایف و یادآوری آن‌ها مهم است که افراد خود را متعهد به انجام دادن آن بدانند تا بدون هیچ‌گونه عیب و نقصی اجرا کنند (الوانی و همکاران، ۱۳۸۶: ۲۴۹). شرط کردن و تعهد گرفتن از نفس که دنبال گناه نباشد و آنچه سبب غضب الهی است از او صادر نشود و در طاعات واجب کوتاهی نکند (راقی، ۱۳۸۶: ۶۹۷).

۵-۵. مراقبه

مراقبه در دو مورد به کار می‌رود: خداوند هر انسان بلکه هر موجودی را زیر نظر دارد و برای متوجه کردن آن‌ها می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَّقِيبًا» (نساء، ۱)؛ خداوند مراقب اعمال شماست.

انسان باید نفس خود را زیر نظر بگیرد. خداوند در قرآن اشاره کرده و می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا

الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيْكُمْ أَنفُسَكُمْ» (مائده، ۱۰۵)؛ ای کسانی که ایمان آورده اید، به خودتان پیردازید.

۶-۵. محاسبه

محاسبه انسان را به حسابرسی از اعمال خویش قبل از حسابرسی خدادرایی خواند. انسان باید نفس خود را به حساب کشد و به بررسی عملکرد و رفتار خود پیردازد. «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَتَقُولُوا اللَّهُ وَلَنْ تُنْظَرُ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ» (حشر، ۱۸)؛ ای اهل ایمان، خداترس شوید و هر کسی نیک بنگردد تا چه عملی برای فردای قیامت خود پیش می‌فرستد. اصل محاسبه در مقایسه با گامهای کنترل بیرونی به مقایسه و تطبیق اطلاعات به دست آمده با استانداردهای از پیش تعیین شده شباهت دارد، زیرا در این اصل فرد عملکرد خود را دقیقاً می‌سنجد تا درستی یا نادرستی آن را کشف نماید (الوانی و همکاران، ۱۳۸۶: ۳۵۰).

۷-۵. معاتبه

معاتبه زمانی است که فرد خود را مقصرو خطاكار می‌باید و بدون مسامحه در مقام سرزنش برمی‌آید، زیرا در غیر این صورت به جرم معتاد شده و در نهایت بازداشت آن از خطامشکل می‌گردد (نراقی، ۱۳۸۶: ۷۰۳). با معاتبه کردن نقاط ضعف شخصیت مشخص می‌شود و فرد پیگیر اصلاح نقاط ضعف می‌شود (زارع، ۱۳۸۴: ۴۸) بدین ترتیب انسان بارعایت این اصول، به رابطه اش با خود استمرار می‌بخشد و با تقویت آن به فردی خودکنترل تبدیل می‌شود.

در معارف دینی، مفهوم خودکنترلی در مفاهیمی چون محاسبه نفس، تقوی و پرهیزگاری و نیز صبر متبلور می‌شود که در قرآن و روایات به عنوان عاملی مؤثر در سعادت انسان بیان شده است. از میان این تعابیر، محاسبه نفس لازمه خودکنترلی، تقوی خمیر مایه آن و صبر نزدیک ترین و کامل ترین تعبیر برای این مهارت درونی هستند.

۶. موانع خودکنترلی

عواملی که موجب عدم کنترل نفس یا از بین رفتن کارکردهای مثبت خودکنترلی می‌شود، با عنوان موانع خودکنترلی مطرح می‌گردد. زمانی که موانع ایجاد خودکنترلی از پیش روی انسان برداشته شود و از آفات تباہ کننده آن به طور جدی پرهیز شود، خودکنترلی محقق خواهد شد. با توجه به این اصل که برای تحقق هر امری دو عنصر اساسی حذف موانع و تحقق مقتضیات لازم است، گام نخست برای تحقق خودکنترلی حذف موانع خواهد بود. عمدترين موانع خودکنترلی عبارت است از:

دنیاطلبی، خودخواهی، خودمحوری، قدرت طلبی، هوای نفس، استبداد، خودرأیی، ریاست طلبی، محبت کور و افراطی، جمود و لجاجت، خیانت و بی‌وفایی، افراط و تفریط، آرزوگرایی، شهوت، عجب، تکبّر، غصب، طمع، حرص، اکراه، خصومت، حسادت، جهالت، شک و حیرت، مکروحیله، جبن، سوءظن، انتقام، بدخلقی، کینه، ذلت نفس، تفاخر، خودستایی، قساوت، غرور، غفلت، حزن، بی‌اعتمادی، عجله، جزع، فسق، آzmanدی، خمودگی، بخل، عیب‌جویی، شماتت، مراء و جدال، استهزا و مسخره کردن، غیبت، نهمت، دروغ، جاه طلبی، مقام دوستی، یأس، شهرت طلبی، پرده‌دربی، خشونت، تعدی، حمیّت، پست همتی، ریا، عصیّت، ظاهریّینی، جور و ستم، تنگ‌نظری، سفاهت، شرك، کفر و نفاق (دلشاد تهرانی، ۱۳۸۳: ۶۰۵).

بی‌توجهی در اجتناب از موارد فوق ممکن است به جهت ضعف استدلال اخلاقی و کم توجهی به دستورات و احکام اخلاقی متاثر از اطمینان نداشتن از درستی و صحت آن باشد (فتحعلی خانی، ۱۳۷۹، ج ۱: ۷۳) و ممکن است به علت عدم قوت و استحکام انگیزه رفتار اخلاقی باشد. بدین معنی که ممکن است فرد به خودکنترلی معتقد باشد و انگیزه کافی برای عمل داشته باشد، اما انگیزه وی تداوم نیافته و بر اثر گراییش‌ها و عوامل بیرونی و درونی دچار اختلال شود.

۷. ویژگی‌های افراد خودکنترل

پیامدهای هر رفتار، ویژگی‌ها و خصوصیات خاص آن رفتار را برای صاحب رفتار به ارمغان خواهد داشت. خودکنترلی نیز از این قاعده مستثنانیست و افراد خودکنترل به سبب این مهارت، ویژگی‌های رفتاری خاصی دارند. خودکنترلی به عنوان یک ویژگی شخصیتی بی‌مانند در افراد گوناگون متفاوت است. افرادی که از خودکنترلی بالایی برخوردارند، هر کدام با توجه به این که تا چه حد خودکنترلی دارند واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند و رفتارهای متفاوت دارند. این خصوصیات در ادامه از نظر خواهد گذشت:

۱-۷. فرد صبور از خطاهای ظلم و دیگران چشم می‌پوشد و اهل بخشش و گذشت است. «وَلَمَنْ صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَلِكَ لَمِنْ عَرْمُ الْأُمُورِ» (الشوری، ۴۳) و هر کس که صبر پیشه کند و گذشت نماید، بدون شک این از کارهای پر ارزش است.

۲-۷. فرد صبور، هنگام گرفتاری و مصایب، یگانه قدرت هستی را می‌خواند. «إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ» (البقره، ۱۵۶).

۳-۷. در مواجهه با بدی‌ها از سوی دیگران با حلم و مدارا رفتار می‌کند. «وَ لَا تَسْتَوِي الْحَسَنَةُ وَ لَا السَّيِّئَةُ اذْفَعْ بِالْتَّى هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا أَذْلَى الَّذِي يَبْيَكُ وَ بَيْتَهُ عَدَاوَةً كَانَهُ وَلَى حَمِيمٍ * وَ مَا يُنَقَّاهَا إِلَّا الَّذِينَ صَبَرُوا وَ مَا يُلْقَاهَا إِلَّا ذُو حَظٌ عَظِيمٌ» (فصلت، ۳۴ و ۳۵).

۴-۷. افراد صبور در کارها مقاومت بیشتری دارند و برابر با چندین غیر صبور هستند. «يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ حَرِّضِ الْمُؤْمِنِينَ عَلَى الْقِتَالِ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَعْلَمُ بِوَمَا يَأْتِي مِنْهُمْ وَ إِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ مِائَةً يَعْلَمُ بِالْفَآمِنِ الَّذِينَ كَفَرُوا بِأَنَّهُمْ قَوْمٌ لَا يَفْقَهُونَ» (الانفال، ۶۵).

۵-۷. در برابر رفتار ناشایست افراد جاهم بردبار است. «وَ اصْبِرْ عَلَى مَا يَقُولُونَ وَ اهْجُرْهُمْ هَجْرًا جَمِيلًا» (المزمول، ۱۰).

۶-۷. زمان از دست دادن مادیات صبوری به خرج می‌دهد و کاملاً منطقی برخورد می‌کند. «وَ لَنَبْلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْحَوْفِ وَ الْجُوعِ وَ تَنَقُّصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَ الْأَنْفُسِ وَ الْثَّمَرَاتِ وَ

بِشَّرِ الصَّابِرِينَ» (البقرة، ۱۵).

۷-۷. همواره به ذی صلاحیت‌ترین مقام هستی توکل می‌کند «الَّذِينَ صَبَرُوا وَ عَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (النحل، ۴۲).

۸-۷. در رنج و بیماری خویشتن داری می‌کند و هنگام فقر و تنگ دستی متین است و بی‌تابی نمی‌کند. «... وَ الْمُؤْفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَ الصَّابِرِينَ فِي الْبُأْسِاءِ وَ الصَّرَاءِ وَ حِينَ الْبُأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَ أُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ» (البقره، ۱۷).

۹-۷. در میدان کارزار از دیگران شجاعت‌تر است. «وَلَمَّا بَرَزُوا لِجَالُوتَ وَ جُنُودِهِ قَالُوا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبَرًا وَ ثَبَّثْ أَفْدَامَنَا وَ انْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ» (البقره، ۲۵۰).

۱۰-۷. در موقعیت‌های تنفس‌زامی تواند خشم خود را فرونشاند. «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَ الصَّرَاءِ وَ الْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَ الْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَ اللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران، ۱۳۴).

۸. مؤلفه های شناختی خودکنترلی در روایات امام رضا ع

مؤلفه های خودکنترلی در روایات امام رضا ع در قالب جدول هایی جداگانه ارائه و در انتهای فراوانی و نمودار داده های گردآوری شده نمایش داده می‌شود.

از میان ۳۰۷ مضمون روایت مربوط به خودکنترلی از متن کتاب مسند امام رضا ع، ۹۲ مضمون روایت که ۳۰ درصد کل مؤلفه هاست، به مؤلفه های شناختی خودکنترلی اختصاص داشت که در قالب ۴ مؤلفه به شرح جدول (۱-۱) استخراج شد:

جدول (۱-۱) مؤلفه‌های شناختی خودکنترلی در روایات امام رضا علیه السلام

طبقه	مؤلفه	گزاره	ج	ص
آشنازی پاداش کنترل	راهی از غصب خدا پاداش کنترل خشم	۲۹۷	۱	۲۹۷
آشنازی پاداش کنترل	در امان بودن از غصب خدا در قیامت پاداش کنترل خشم	۱۸۶	۲	۱۸۶
آشنازی پاداش کنترل	آمرزش خدا پاداش کنترل خشم	۱۸۴	۲	۱۸۴
آشنازی پاداش کنترل	عاقبت نیک پاداش صبر	۱۱۶	۱	۱۱۶
آشنازی پاداش کنترل	اجر هزار شهید پاداش صبر	۲۷۳	۱	۲۷۳
آشنازی پاداش کنترل	بهشت پاداش کنترل خشم	۲۶۷	۱	۲۶۷
آشنازی پاداش کنترل	طول عمر پاداش کنترل نفس از ظلم	۲۶۱	۱	۲۶۱
آشنازی پاداش کنترل	حسابرسی از نفس سبب سودبردن	۳۰۲	۱	۳۰۲
آشنازی پاداش کنترل	بهشت پاداش خویشن داری	۲۹۷	۱	۲۹۷
آشنازی پاداش کنترل	سعادت پاداش خویشن داری	۲۵۷	۱	۲۵۷
آشنازی پاداش کنترل	بهشت پاداش تزکیه نفس	۲۲۵	۱	۲۲۵

صف	ج	گزاره	مؤلفه	طبقه
۱۸۶	۲	ثبت قدم بودن در صراط پاداش اصلاح نفس	رُوحِ کَلْمَة:	آینشنا با پیامدهای وِلَدِ کَنْتَرْلِ
۳۲۶	۱	بخشن گناهان پاداش خویشتن داری	رُوحِ کَلْمَة:	
۳۲۶	۱	ورود در بهشت پاداش خویشتن داری	رُوحِ کَلْمَة:	
۴۶	۱	ویرانی دنیا عاقبت عدم کنترل هوای نفس	رُوحِ کَلْمَة:	
۴۶	۱	هلاکت عاقبت عدم کنترل هوای نفس	رُوحِ کَلْمَة:	
۴۶	۱	فساد عاقبت عدم کنترل هوای نفس	رُوحِ کَلْمَة:	
۱۰۱	۱	مذمت الهی عاقبت عدم کنترل هوای نفس	رُوحِ کَلْمَة:	
۲۵۷	۱	بدبختی و شقاوت عاقبت عدم کنترل زبان	رُوحِ کَلْمَة:	
۲۷۴	۱	از بین رفتن عزت و غیرت عاقبت عدم کنترل زبان	رُوحِ کَلْمَة:	
۳۱۸	۱	جزای خدا عاقبت عدم کنترل زبان	رُوحِ کَلْمَة:	
۲۶۵	۱	در معرض لغزش بودن عاقبت عدم کنترل زبان	رُوحِ کَلْمَة:	

طبقه	مؤلفه	گزاره	ج	ص
آشنازی با پیامدهای خودکنترلی	بین عدم کنترل نفس	دوزخ جزای عدم کنترل شهوت دامن و شکم	۱	۲۹۷
آشنازی با عوامل ایجاد خودکنترلی	بردوزی	تغییر نعمت عاقبت ارتکاب معاصی	۱	۳۰۴
آشنازی با عوامل ایجاد خودکنترلی	بردوزی	هلاکت عاقبت عدم کنترل احساس عجب	۱	۲۹۳
آشنازی با عوامل ایجاد خودکنترلی	بردوزی	عقل دوست انسان	۱	۳
آشنازی با عوامل ایجاد خودکنترلی	بردوزی	عقل دوستی از جانب خدا	۱	۳
آشنازی با عوامل ایجاد خودکنترلی	بردوزی	عدم دستیابی به عقل با مشقت	۱	۳
آشنازی با عوامل ایجاد خودکنترلی	بردوزی	تفکر در امر الهی از عبادات	۱	۳
آشنازی با عوامل ایجاد خودکنترلی	بردوزی	راس عقل بودن دوستی با مردم بعد از ایمان به خداوند و رسانیدن خیر به نیکوکاران و بدکاران	۱	۴
آشنازی با عوامل ایجاد خودکنترلی	بردوزی	عقل منجی انسان از مهلكه	۱	۴
آشنازی با عوامل ایجاد خودکنترلی	بردوزی	عقل ابزار تشخیص	۱	۴۸
آشنازی با عوامل ایجاد خودکنترلی	بردوزی	دوم در تفکر	۱	۸۳
آشنازی با عوامل ایجاد خودکنترلی	بردوزی	شناخت نفس بالاترین عقل	۱	۳۰۴

صف	ج	گزاره	مؤلفه	طبقه
۲۷۲	۱	قناعت از خودکنترلی و ارزش قائل شدن برای خود و رها کردن توجه انسان به جمع ثروت و مانع بندگی اهل دنیا	: زن	مؤلفه های شناختی خودکنترلی
۳۰۳	۱	قناعت کردن فرد بسنده کنده به مال اندک و خواهان اجر اخروی	: زن	آینه ای زن
۳۰۳	۱	قناعت کردن فرد کریمی که نمی خواهد به آلودگی های دنیا آغشته شود	: زن	آینه ای زن
۹۹	۱	شیطان زینت دهنده اعمال و بازدارنده از راه درست	: زن	آینه ای زن
۱۱۲	۱	شناخت وابستگی دشمن به شیطان	: زن	آینه ای زن
۱۲۷	۱	دشمن‌شناسی و برخورد مناسب با آن	: زن	آینه ای زن
۲۳۵	۱	سخن‌شناسی دشمن	: زن	آینه ای زن
۳۲۷	۱	احتیاط و پرهیز از دشمن	: زن	آینه ای زن
۳۰۴	۱	بی‌خردی به عنوان دشمن انسان		
۱۲۴	۲			

مؤلفه‌های شناختی کودک‌گردنی

طبقه	مؤلفه	گزاره	ج	ص
		مسلح شدن به سلاح علم در مقابل دشمن	۱	۷
آشنایی با عوامل ایجاد کودک‌گردنی	شناختی	نجات دادن مردم از دشمن وظیفه عالمان	۱	۸
آشنایی با عوامل ایجاد کودک‌گردنی	شناختی	گمراه نشدن در شناخت دشمن	۱	۲۹۸
آشنایی با عوامل ایجاد کودک‌گردنی	شناختی	دشمن‌شناسی و اعلام برائت از آنان	۲	۵۰۰
آشنایی با عوامل ایجاد کودک‌گردنی	شناختی	محدود بودن انسان در توانایی	۱	۴۲
آشنایی با عوامل ایجاد کودک‌گردنی	شناختی	اندازه داشتن طاقت انسان وجود تفاوت‌های میان فردی در آن	۱	۲۹۹
آشنایی با عوامل ایجاد کودک‌گردنی	شناختی	لغزش‌های انسان هنگام زیاد سخن گفتن	۱	۳۰۲
آشنایی با عوامل ایجاد کودک‌گردنی	شناختی	برخورداری انسان از منزلت والا	۱	۳۰۴
آشنایی با زمانه‌گذشتگی	شناختی	محاسبه شدن انسان‌ها در روز حساب	۱	۴۳
آشنایی با زمانه‌گذشتگی	شناختی	اقرار به روز حساب از نشانه‌های ایمان	۱	۴۶

۲۸۷	۱	یقین به روز حساب موجب عدم ارتکاب معصیت			
ص	ج	گزاره	مؤلفه	طبقه	
۱۸۶	۲	نفس انسان در گرو اعمال خود			
۲۴۵	۱	بازخواست شدن انسان از عملکرد خویش در روز حساب			
۷۱	۲	حضور دایمی خداوند در عرصه زندگی			
۲۴	۱	مخفي نماندن هيچ چيز از علم خدا			
۴۶	۱				
۷۳	۲	مخفي نماندن چيزی از خدا در لحظه لحظه شب و روز			
۴۱	۲	عالم به غيب و آشکار بودن خدا			
۱۰	۲	شنوا و بینا و آگاه بودن خدا			
۴۱	۱	شنوا و بینا بودن خدا			
۳۹	۱	دقيق و آگاه و شنوا و بینا بودن خدا			
۲۳۴	۱	موکل بودن فرشته‌ای در هر شهر برای عرضه اعمال مردم به خدا			
۱۵۸	۱	عرضه شدن اعمال بر خداوند در هر روز			
			آگاهی از زمینه‌های تحقق خودکنترلی	مؤلفه‌های شناختی خودکنترلی	
			نظارت الهی بر همه اعاد زنگی	دیوار روز	
			برآوردهای زمانی	طبقه	
			دیوار روز	مؤلفه	

ردیف	ردیف	عنوان	مولفه	طبقه
۲۷۹	۱	عرضه شدن اعمال زشت انسان		
ص	ج	گزاره		
۲۴۶	۱	عرضه شدن اعمال بر خدا و پیامبر و امامان		
۳۳۹	۱	عرضه شدن اعمال در هر روز و شب		
۳۴۰	۱	عرضه شدن اعمال در هر روز		
۳۳۹	۱	عرضه شدن اعمال بندگان در روز پنجشنبه		
۴۶۸	۲	عرضه اعمال نیکان و بدان بر پیامبر		
۳۳۸	۱	عرضه شدن اعمال نیکان و بدان در هر بامداد بر پیامبر		
۲۴۶	۱	عرضه شدن اعمال بر خدا و پیامبر و امامان		
۲۴۲	۲	لزوم امر به معروف و نهی از منکر		
۳۸۲	۲	واگداشت امر به معروف و نهی از منکر باعث عذاب		
۵۰۱	۲	شرایط وجوب امر به معروف و نهی از منکر		
۷۵	۱	امر به معروف و نهی از منکر از ویژگی حواریون		

طبقه	مؤلفه	گزاره	ج	ص
آگاهی از زمینه های تحقیق کوکنترلی	شناخت عالی کار	تدبیر قبل از کار باعث در امان ماندن از پشیمانی	۱	۲۹۲
آگاهی از زمینه های تحقیق کوکنترلی	شناخت عالی کار	عبرت باعث بصیرت و فهم	۱	۳۰۲
آگاهی از زمینه های تحقیق کوکنترلی	شناخت عالی کار	عبرت پذیری	۲	۳۸۶
آگاهی از زمینه های تحقیق کوکنترلی	شناخت عالی کار	در آسایش بودن کسی که نفس خویشتن را بترساند	۱	۳۰۲
آگاهی از زمینه های تحقیق کوکنترلی	شناخت عالی کار	متناسب بودن عاقبت کار با عمل	۱	۲۳۱
آگاهی از زمینه های تحقیق کوکنترلی	شناخت عالی کار	مسخره بودن کسی که در کارها احتیاط داشته باشد اما از عاقبت کار حذر نداشته باشد	۲	۲۸۳
آگاهی از زمینه های تحقیق کوکنترلی	شناخت عالی کار	لزوم وفای به وعده	۱	۵۹
آگاهی از زمینه های تحقیق کوکنترلی	شناخت عالی کار	نقض پیمان باعث لعنت خدا و سرانجام بد	۱	۲۷۸
آگاهی از زمینه های تحقیق کوکنترلی	شناخت عالی کار	از یاد بردن خدا باعث خود فراموشی	۱	۳۴۰
آگاهی از زمینه های تحقیق کوکنترلی	شناخت عالی کار	فراموشی خدا از ویژگی مردمان پست	۱	۲۸۵

ردیف	ج	ص	گزاره	مؤلفه	طبقه	نحوه افاده های شناختی خودکنترلی
۳۰۲	۱		غفلت از حسابرسی باعث خسran	ریز و زیارت	دیدگذشت	نمایش

جدول (۱-۱) نشان می دهد که از مجموع ۹۲ روایت مربوط به مؤلفه های شناختی خودکنترلی، طبقه آگاهی از زمینه های تحقق خودکنترلی با مؤلفه های باورمندی به روز حساب، نظارت الهی بر همه ابعاد زندگی، نظارت همگانی و شناخت عاقبت کار با ۳۵ مورد فراوانی و ۳۸ درصد بیشترین و شناخت موانع خودکنترلی با مؤلفه های فراموشی خدا و غفلت زدگی با ۳ مورد فراوانی و ۲۶/۳ درصد کمترین مضمون روایات رابه خود اختصاص داده اند.

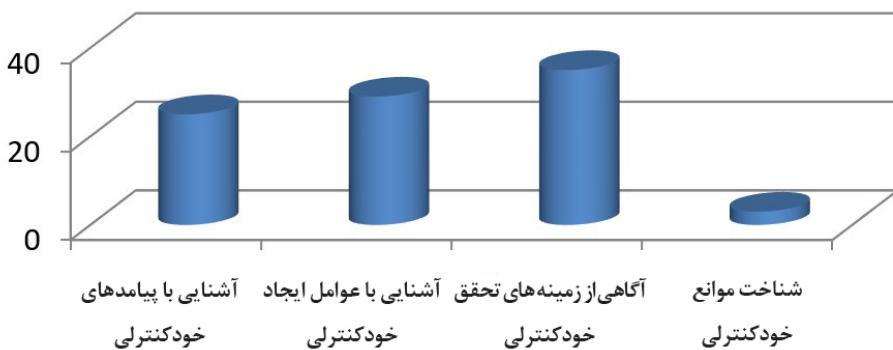
جدول (۱-۲) توزیع فراوانی طبقه های شناختی رابه طور کامل به نمایش می گذارد.

جدول (۱-۲) توزیع فراوانی مؤلفه های شناختی خودکنترلی

ردیف	مؤلفه	فرابانی	درصد فراوانی
۱	آشنایی با پیامدهای خودکنترلی	۲۵	۲۷
۲	آشنایی با عوامل ایجاد خودکنترلی	۲۹	۳۲
۳	آگاهی از زمینه های تحقق خودکنترلی	۳۵	۳۸
۲	شناخت موانع خودکنترلی	۳	۳
۳	جمع	۹۲	۱۰۰

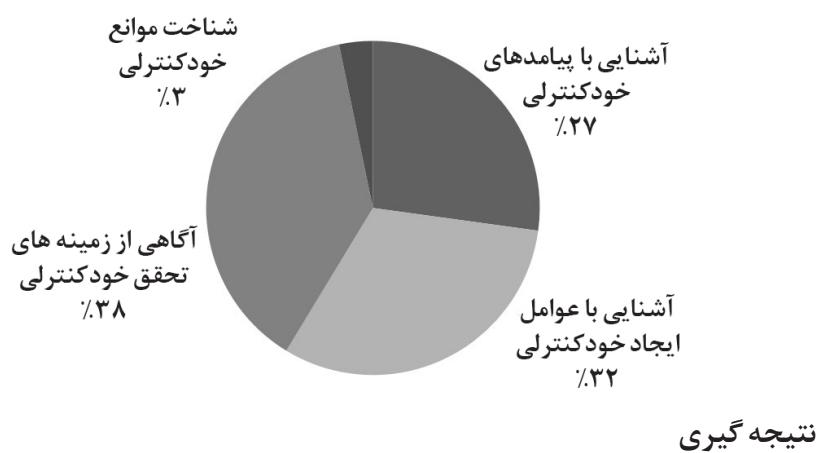
نمودار (۱-۳) توزیع فراوانی مؤلفه های شناختی خودکنترلی رابه صورت کامل نشان می دهد.

نمودار(۴-۱) توزیع فراوانی مولفه های شناختی خودکنترلی



در صد توزیع فراوانی این مولفه ها را نمودار (۱-۵) بهتر نشان می دهد.

نمودار(۱-۵) درصد فراوانی مولفه های شناختی



نتیجه گیری

اساس مکتب اسلام ایمان به خداوند و فرمان او بر تمام جهان هستی حاکم است. کمال انسان در این خواهد بود که پرتوی از صفات جمال و جلال پروردگار را در خود منعکس کند؛ بنابراین هر چیز که سبب صلاح فردی باشد، موجب صلاح جامعه و هرچیز که در صلاح جامعه مؤثر باشد در صلاح فرد نیز مؤثر است. در واقع ارزش های اخلاقی تأثیر دوگانه دارد زیرا مصلحت این دو از هم جدا نیست. پیامدهای مثبت خودکنترلی در فرد و

به تبع آن اصلاح جامعه قابل ملاحظه خواهد بود. در این پژوهش مؤلفه های شناختی خودکنترلی در روایات امام رضا^{علیه السلام} در کتاب مسند الامام الرضا با ۹۲ مضمون روایت و ۳۰ درصد کل روایات مربوط به خودکنترلی در طبقه های آشنایی با پیامدهای خودکنترلی با مؤلفه های پاداش کنترل نفس و عاقبت عدم کنترل نفس با ۲۵ گزاره و ۲۵ مضمون روایت و طبقه آشنایی با عوامل ایجاد خودکنترلی با مؤلفه های خردورزی، قناعت، شناخت دشمن، شناخت نقاط ضعف خود و شناخت نقاط قوت خود با ۲۶ گزاره و ۲۹ مضمون روایت و طبقه آگاهی از زمینه های تحقق خودکنترلی با مؤلفه های باورمندی به روز حساب، نظارت الهی بر همه ابعاد زندگی، نظارت همگانی، شناخت عاقبت کار و توجه به عهد با ۳۴ گزاره و ۳۵ مضمون روایت و طبقه شناخت موافع خودکنترلی با مؤلفه های فراموشی خدا و غفلت زدگی با ۳ گزاره و ۳ مضمون روایت شناسایی و بررسی شده اند.

منابع و مأخذ

قرآن کریم

- نهج البلاغه. (۱۳۷۹). ترجمه محمد دشتی. چاپ چهارم. قم: مرکز تحقیقاتی امیر المؤمنین.
- آذربایجانی، مسعود؛ دیلمی، احمد. (۱۳۸۵). اخلاق اسلامی. چاپ چهل و یکم. قم: دفتر نشر معارف اسلامی.
- استادی، رضا؛ رودگر، محمد جواد. (۱۳۹۲). گراش به معنویت: معیارها و آسیب‌ها. تهران: کانون اندیشه جوان.
- الونی، سیدمهدي. (۱۳۸۶). مدیریت عمومی. تهران: نشر نی.
- امان آبادی، حیدر. (۱۳۸۲). «سعادت و کمال انسان: شناخت انسان». مریان. ش. ۷. صص: ۴۲-۲۹.
- پورافکاری، نصرت الله. (۱۳۷۳). فرهنگ جامع روانشناسی و روانپژوهی. جلد اول. تهران: فرهنگ معاصر.
- پیروز، علی‌آقا؛ شفیعی، عباس؛ بهشتی نژاد، سید محمود؛ خدمتی، ابوطالب. (۱۳۸۶). مدیریت در اسلام. (زیرنظر سید مهدی الونی). چاپ پنجم. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- جان بزرگی، مسعود. (۱۳۸۷). آموزش اخلاق رفتار اجتماعی و قانون پذیری به کودکان (راهنمای عملی). تهران: ارجمند.
- حیدر کوشان، غلام. (۱۳۸۹). «کنترل اجتماعی غیررسمی از منظر آیات و روایات». معرفت فرهنگی اجتماعی. س. ۱. ش. ۳. صص: ۶۸-۶۹.
- دلنشاد تهرانی، مصطفی. (۱۳۸۳). سیره‌نبوی منطق عملی. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- روزنهان، مارتین؛ ای‌پی-سلیگمن. (۱۳۸۵). روان‌شناسی تابهنجاری. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: نشر ارسباران.
- زارع، حمید. (۱۳۸۴). «الگویی از خودکنترلی در فرهنگ اسلامی». حوزه و دانشگاه. س. ۱۱. ش. ۴۵. صص: ۵۶-۴۴.
- شجاعی، محمد صادق. (۱۳۸۸). درآمدی بر روانشناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی. قم: دارالحدیث.
- شکوهی یکتا، محسن؛ فقیهی، علی تقی؛ زمانی، نیروه؛ پرند، اکرم. (۱۳۸۸). «مدیریت خشم بر اساس آموزه‌های اسلام و روان‌شناسی نوین». فصلنامه علمی تخصصی مطالعات اسلام و روان‌شناسی. س. ۳. ش. ۵. صص: ۶۱-۴۳.
- عطاردی، عزیز الله. (بی‌تا). مسند الامام الرضا علیه السلام. بیروت: دار الصفوہ.
- فتحعلی خانی، محمد. (۱۳۷۹). آموزه‌های بنیادین اخلاق جلد اول. قم: مرکز جهانی علوم اسلامی.
- فراهانی، مجتبی. (۱۳۷۸). تعلیم و تربیت از دیگاه امام خمینی (ره). چاپ دوم. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- قدیری، محمد حسین. (۱۳۸۹). «خودکنترلی کودک خمیر مایه خویشتن داری اخلاقی (نقوا)». فصلنامه راه تربیت. ش. ۱۱. صص: ۱۱۵-۸۷.
- قطبی، ثریا؛ هادوی، اصغر؛ رهنما، اکبر؛ باغانی، فاطمه. (۱۳۹۳). «تحلیل مؤلفه‌های اجتماعی سبک زندگی در روایات امام رضا *طیب‌الله*». مشکوکه. دوره ۳۳. ش. ۱۲۳. صص: ۴-۳۴.
- آموزه‌های رضوی». فصلنامه مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی. س. ۱۸. ش. ۳. صص: ۴۵۰-۴۳۵.
- کاظمی، یحیی؛ برماس، حامد؛ آذر خرداد، فاطمه. (۱۳۸۸). «بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مدیریت هیجان بر هوش هیجانی دانش آموزان مقطع راهنمایی». اندیشه‌های نوین تربیتی. دوره ۵. ش. ۲. صص: ۱۰۳-۱۲۳.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۷۱). انسان کامل. تهران و قم: انتشارات صدر.

- (۱۳۷۳). انسان در قرآن. چاپ هشتم. تهران: انتشارات صدرا.
- (۱۳۶۸). ده گفتار. چاپ پنجم. تهران: صدرا.
- میرزایی اهرنجانی، حسن؛ شفیعی، عباس؛ خدمتی، ابوطالب؛ آقا پیروز، علی. (۱۳۸۵). رفتارسازمانی با رویکرد اسلامی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- نراقی، ملا احمد. (۱۳۸۶). معراج السعاده. چاپ پنجم. قم: انتشارات موعد اسلام.

منابع انگلیسی:

- Kivetz , R .& Yuhung , Z .Determinants of Justification and self control .*Journal of Experimental Psychology* , 2006 ,587 – 572. 135
- Mc Calough , M.E, Tsang , J, & Brion ,S.L.*Personality traits in adolescence*
- Geyer, A.& Baumeister, R.F).Religion , mortality and self concept.*Hand book of the Psychology of religion and Spirituality* , edited by R.F.Palutzian and C.L.Park .New york : Guilford Press .2005 ,432 – 412