

فهرست مطالب

| | |
|---------------------|----|
| مقدمهٔ معاونت پژوهش | ۱۹ |
| مقدمه | ۲۳ |
| روش پژوهش | ۳۰ |

بخش اول: مهار خویشتن در قلمرو روان‌شناسی

فصل اول: کلیات موضوع خودمهارگری

| | |
|---------------------------------|----|
| بررسی و تحلیل مفهوم مهار خویشتن | ۳۴ |
| ۱. بازداری پاسخ | ۳۵ |
| ۲. کنش اجرایی «خود» | ۳۶ |
| ۳. خودنظم‌بخشی | ۳۸ |
| ۴. خودمهارگری | ۴۰ |
| ۵. تعالی و تأخیر ارضا | ۴۱ |
| ۶. قدرت اراده | ۴۲ |
| ۷. خودداری | ۴۳ |
| ۸. خودانضباط‌دهی | ۴۴ |
| ۹. مهار من - تاب‌آوری من | ۴۵ |

۱۰. مدیریت خود ۴۶
- بررسی مفاهیم مربوط به مهار خویشتن ۴۷
۱. رابطه مفاهیم خودنظم‌بخشی، خودمهارگری و کنش اجرایی «خود» ۴۸
۲. رابطه مفاهیم بازداری، تعالی و خودمهارگری ۴۹
۳. رابطه مفاهیم خودانضباط‌دهی، خودداری و قدرت اراده ۵۰
۴. جمع‌بندی مفاهیم ۵۱
- تعریف جامع ۵۳
- اهمیت مطالعه درباره خودمهارگری ۵۳
۱. اهمیت خودمهارگری در حوزه کاربردی ۵۴
- ۱-۱. اهمیت خودمهارگری در سطح شخصی ۵۴
- ۱-۲. اهمیت خودمهارگری در سطح میان‌فردی ۵۶
- ۱-۳. اهمیت خودمهارگری در سطح اجتماعی ۵۷
۲. اهمیت خودمهارگری در حوزه نظری ۵۹
- ۲-۱. مجموعه معانی «خود» ۶۰
- ۲-۲. خودمهارگری؛ مهم‌ترین کنش «خود» ۶۱
- تاریخچه خودمهارگری ۶۲
۱. خودمهارگری در آموزه‌های ادیان ۶۲
- ۱-۱. هوای نفس و مهار خویشتن ۶۳
- ۱-۲. مهار خویشتن و راهبردها ۶۳
- ۱-۳. خودآزمایی مهار خویشتن ۶۵
- ۱-۴. خودمهارگری در آموزه‌های اسلام ۶۶
۲. خودمهارگری در تاریخ اندیشه‌ها ۶۷
- موضوع اراده در فلسفه یونان ۶۸
- خلاصه فصل ۷۰

فصل دوم: خودمهارگری در روان‌شناسی

| | |
|----|---|
| ۷۲ | خودمهارگری در رویکردهای روان‌شناسی..... |
| ۷۳ | ۱. خودمهارگری در رویکرد کنش‌گرایان (ویلیام جیمز)..... |
| ۷۴ | ۱-۱. مفهوم اراده از نگاه جیمز..... |
| ۷۴ | ۱-۲. انواع اراده..... |
| ۷۵ | ۱-۳. جنبه‌های مفهومی «خود»..... |
| ۷۵ | ۲. خودمهارگری در رویکرد روان‌تحلیلگران (زیگموند فروید)..... |
| ۷۶ | ۲-۱. منشأ خودمهارگری در نگاه فروید..... |
| ۷۷ | ۲-۲. مفهوم خودمهارگری..... |
| ۷۸ | ۲-۳. منشأ دیگر خودمهارگری..... |
| ۷۹ | ۲-۴. خودمهارگری در نگاه روان‌شناسان «من»..... |
| ۷۹ | ۳. خودمهارگری در رویکرد رفتارگرایان (بی. اف. اسکینر)..... |
| ۸۰ | فنون خودمهارگری از نگاه اسکینر..... |
| ۸۲ | ۴. خودمهارگری در رویکرد انسان‌گرایان (آبراهام مزلو و کارل راجرز)..... |
| ۸۲ | ۴-۱. مزلو و موضوع خودمهارگری..... |
| ۸۳ | ۴-۱-۱. خودشکوفایی؛ نیاز متعالی انسان..... |
| ۸۴ | ۴-۱-۲. خودشکوفایی و خودمهارگری..... |
| ۸۵ | ۴-۲. کارل راجرز و موضوع خودمهارگری..... |
| ۸۵ | ۴-۲-۱. تحول «خود» از نگاه راجرز..... |
| ۸۶ | ۴-۲-۲. انواع «خود» و نقش خودآگاهی در خودمهارگری..... |
| ۸۷ | ۴-۲-۳. هدف نهایی انسان..... |
| ۸۷ | ۴-۲-۴. نقش خودآگاهی در درمان..... |
| ۸۸ | ۴-۲-۵. جمع‌بندی رویکرد راجرز..... |
| ۸۹ | ۵. خودمهارگری در رویکرد شناخت‌گرایان (ژان پیاژه)..... |

- ۵-۱. پیاژه و خودمهارگری ۸۹
- ۵-۲. تحول اراده از نگاه پیاژه ۹۰
- ۵-۳. نمونه‌ای از خودمهارگری در کودکان ۹۱
- ۵-۴. تحول اخلاق در کودکان ۹۲
۶. خودمهارگری در رویکرد شناختی-اجتماعی (آلبرت بندورا) ۹۲
- ۶-۱. عوامل خودنظم‌بخشی از نگاه بندورا ۹۳
- ۶-۲. منشأ شکست در خودنظم‌بخشی ۹۴
- ۶-۳. راهبردهای خودنظم‌بخشی ۹۴
- ۶-۴. خودنظم‌بخشی از طریق عامل اخلاقی ۹۵
- ۶-۵. جمع‌بندی نظریه بندورا ۹۶
- خودمهارگری و شاخه‌های روان‌شناسی ۹۶
۱. روان‌شناسی شخصیت ۹۷
۲. روان‌شناسی اجتماعی ۹۸
- ۲-۱. افکار قالبی ۹۸
- ۲-۲. هم‌نوایی و هماهنگی شناختی ۹۹
- ۲-۳. مقایسه اجتماعی ۹۹
- ۲-۴. مدیریت برداشت ۱۰۰
- ۲-۵. روابط میان‌فردی ۱۰۰
۳. روان‌شناسی بالینی و روان‌درمانگری ۱۰۰
- ۳-۱. شکست در خودمهارگری؛ عامل بروز اختلالات ۱۰۱
- ۳-۲. درمان‌های مبتنی بر خودمهارگری ۱۰۲
۴. روان‌شناسی دین ۱۰۳
- ۴-۱. دین‌داری، خودمهارگری و سلامت روان ۱۰۳
- ۴-۲. نقش دین در تقویت خودمهارگری ۱۰۵

| | |
|-----|---|
| ۱۰۵ | ۴-۲-۱. عرضه معیارهای روشن..... |
| ۱۰۶ | ۴-۲-۲. ایجاد انگیزش برای رفتار اخلاقی..... |
| ۱۰۶ | ۴-۲-۳. نظارت بر رفتار..... |
| ۱۰۷ | ۴-۲-۴. مدیریت تمایلات ناشایست..... |
| ۱۰۸ | ۴-۲-۵. مهار و تنظیم هیجانات..... |
| ۱۰۹ | ۴-۳. خودمهارگری دینی؛ سازه مغفول در روان‌شناسی..... |
| ۱۱۰ | خودمهارگری در روند تحول..... |
| ۱۱۰ | ۱. کودکی نخست: از تولد تا دوسالگی..... |
| ۱۱۰ | ۱-۱. مهارت‌های اولیه در حل تعارض..... |
| ۱۱۲ | ۱-۲. فرایندهای ابتدایی در خودنظم‌بخشی هیجانی..... |
| ۱۱۳ | ۲. کودکی میانه: از دو تا شش‌سالگی..... |
| ۱۱۳ | ۲-۱. تحول مهارت‌های حل تعارض..... |
| ۱۱۴ | ۲-۲. توانمندی‌های اولیه در خودمهارگری رفتاری..... |
| ۱۱۴ | ۲-۳. تکالیف سنجش خودمهارگری کودکان..... |
| ۱۱۵ | ۲-۴. خودنظم‌بخشی هیجانی..... |
| ۱۱۶ | ۳. کودکی پایانی: از شش تا دوازده‌سالگی..... |
| ۱۱۶ | ۳-۱. ورود به رفتارهای متفکرانه..... |
| ۱۱۷ | ۳-۲. تثبیت خودمهارگری..... |
| ۱۱۷ | ۳-۳. خودنظم‌بخشی هیجانی و شناختی..... |
| ۱۱۸ | ۳-۴. ارتقای خودمهارگری در کودکان..... |
| ۱۱۹ | ۴. نوجوانی: از دوازده تا نوزده‌سالگی..... |
| ۱۲۰ | ۴-۱. بلوغ مغز، حس جست‌وجوگری و خودمهارگری..... |
| ۱۲۱ | ۴-۲. حرکت به سوی خودمهارگری هشیارانه..... |
| ۱۲۲ | خلاصه فصل..... |

فصل سوم: مباحث نظری در حوزه خودمهارگری

| | |
|---|-----|
| مدل‌های عملکرد خودمهارگری..... | ۱۲۵ |
| ملاک تقسیم‌بندی مدل‌های خودمهارگری..... | ۱۲۵ |
| ۱. تقسیم‌بندی براساس کنشوری..... | ۱۲۵ |
| ۲. تقسیم‌بندی براساس پارادایم‌های دوگانه..... | ۱۲۶ |
| ۳. تقسیم‌بندی براساس موفقیت و شکست..... | ۱۲۶ |
| ۴. تقسیم‌بندی براساس سطوح..... | ۱۲۷ |
| ۵. تقسیم‌بندی براساس مهار عوامل درونی - بیرونی..... | ۱۲۸ |
| جمع‌بندی انواع تقسیم‌بندی‌ها..... | ۱۲۸ |
| الف) مدل‌های موفقیت خودمهارگری..... | ۱۲۹ |
| ۱. پارادایم سیستم‌های سایبرنتیک..... | ۱۲۹ |
| ۱-۱. نظریه مهار سایبرنتیک..... | ۱۳۱ |
| ۱-۱-۱. اجزای حلقه پس‌خوراندی..... | ۱۳۲ |
| ۱-۱-۲. انواع حلقه‌های پس‌خوراندی..... | ۱۳۵ |
| ۱-۱-۳. انواع اهداف..... | ۱۳۵ |
| ۱-۱-۴. مشکلات سلسله‌مراتب پس‌خوراندی..... | ۱۳۶ |
| ۱-۲. مدل سه‌مؤلفه‌ای خودمهارگری..... | ۱۳۷ |
| فرایندهای اساسی خودنظم‌بخشی..... | ۱۳۸ |
| ۲. پارادایم تصمیم‌سازی..... | ۱۴۱ |
| ۲-۱. الگوی سیستم‌های دوگانه تکانشی - متفکرانه..... | ۱۴۲ |
| ۲-۱-۱. سیستم تکانشی..... | ۱۴۳ |
| ۲-۱-۲. سیستم متفکرانه..... | ۱۴۴ |
| ۳. پارادایم مرکب..... | ۱۴۶ |

| | |
|-----|--|
| ۱۴۷ | ۳-۱. نظریهٔ شناختی اجتماعی..... |
| ۱۴۷ | ۳-۱-۱. مرحلهٔ دوران‌اندیشی..... |
| ۱۴۹ | ۳-۱-۲. مرحلهٔ عملکرد یا مهار ارادی..... |
| ۱۴۹ | ۳-۱-۳. مرحلهٔ خوداندیشی (درون‌اندیشی)..... |
| ۱۵۱ | ب) مدل نیروی خودنظم‌بخش..... |
| ۱۵۲ | ۴-۱. آزمون تجربی مدل نیرو..... |
| ۱۵۴ | ۴-۲. مفروضه‌های اصلی مدل نیرو..... |
| ۱۵۶ | عناصر اساسی خودمهارگری..... |
| ۱۵۶ | ۱. معیارها..... |
| ۱۵۷ | فواید شفاف بودن معیارها..... |
| ۱۵۸ | ۲. نظارتگری..... |
| ۱۵۹ | ۳. عملکردها..... |
| ۱۵۹ | حوزه‌های کنشوری در خودمهارگری..... |
| ۱۶۰ | ۱. خودمهارگری افکار..... |
| ۱۶۰ | ۱-۱. تنظیم فرایندهای شناختی..... |
| ۱۶۱ | ۱-۲. مهار ارادی افکار..... |
| ۱۶۳ | ۲. خودمهارگری هیجانات..... |
| ۱۶۶ | ۳. خودمهارگری تکانه‌ها..... |
| ۱۶۷ | مهارپذیری تکانه‌ها..... |
| ۱۶۸ | ۴. خودمهارگری رفتارها..... |
| ۱۶۸ | ۴-۱. خوردن..... |
| ۱۶۹ | ۴-۲. خریدن..... |
| ۱۷۱ | ۴-۳. رفتار جنسی..... |
| ۱۷۳ | خلاصهٔ فصل..... |

بخش دوم: مهار خویشتن در قلمرو آموزه‌های اسلام

فصل چهارم: مؤلفه‌های اساسی مهار خویشتن در اسلام

| | |
|-----|--|
| ۱۷۷ | اهمیت مهار خویشتن در اسلام |
| ۱۷۷ | ۱. نفی تبعیت از هوای نفس |
| ۱۷۸ | ۲. تقبیح دنیاگرایی |
| ۱۷۹ | ۳. تحذیر از وساوس شیطان |
| ۱۸۰ | ۴. تحذیر از گناهان |
| ۱۸۱ | خاستگاه خودمهارگری در اسلام |
| ۱۸۲ | علم اخلاق و خودمهارگری |
| ۱۸۴ | تقسیم‌بندی ارزش‌ها |
| ۱۸۴ | ۱. تقسیم‌بندی براساس قوای نفس |
| ۱۸۵ | ۲. تقسیم‌بندی براساس پیامد نفسانی (هلاکت و نجات) |
| ۱۸۵ | ۳. تقسیم‌بندی براساس متعلقات افعال |
| ۱۸۶ | ۴. تقسیم‌بندی براساس مبادی نفسانی |
| ۱۸۶ | ۵. جمع‌بندی |
| ۱۸۷ | مؤلفه‌های مهار خویشتن در اسلام |
| ۱۸۸ | ۱. مؤلفه‌های سطح اول در مهار خویشتن |
| ۱۸۸ | ۱-۱. مفهوم عقل |
| ۱۸۸ | ۱-۱-۱. معنای لغوی عقل |
| ۱۸۹ | ۱-۱-۲. عقل در کلام محققان |
| ۱۹۰ | ۱-۱-۳. عقل در آیات قرآن کریم |
| ۱۹۱ | عقل و مفهوم بازدارندگی |
| ۱۹۴ | ۱-۱-۴. عقل در روایات اسلامی |
| ۱۹۸ | ۱-۲. مفهوم تقوا |

| | |
|-----|---------------------------------|
| ۱۹۸ | ۱-۲-۱. مفهوم‌شناسی تقوا..... |
| ۱۹۹ | ۱-۲-۲. تقوا از منظر قرآن..... |
| ۲۰۱ | ۱-۲-۳. تقوا از منظر روایات..... |
| ۲۰۳ | ۱-۳. رابطه عقل و تقوا..... |
| ۲۰۸ | خلاصه فصل..... |

فصل پنجم: مؤلفه‌های سطح دوم در مهار خویشتن

| | |
|-----|--|
| ۲۱۱ | مؤلفه‌های سطح دوم در مهار خویشتن..... |
| ۲۱۲ | ۱. شناخت «خود» و نظارت بر آن..... |
| ۲۱۴ | ۲. شناخت هدف نهایی و ایمان به آن..... |
| ۲۱۵ | ۲-۱. مفاهیم معرف هدف نهایی..... |
| ۲۱۶ | ۲-۲. ایمان به هدف نهایی..... |
| ۲۱۷ | ۳. شناخت حوزه‌های خودمهارگری..... |
| ۲۱۸ | مفاهیم معرف حوزه‌های خودمهارگری..... |
| ۲۱۹ | ۴. شناخت انگیزه‌های خودمهارگری..... |
| ۲۲۰ | ۵. بازدارندگی حوزه‌های خودمهارگری..... |
| ۲۲۰ | ۵-۱. حوزه رفتار..... |
| ۲۲۱ | ۵-۱-۱. مهار کلامی..... |
| ۲۲۲ | ۵-۱-۲. مهار غیر کلامی..... |
| ۲۲۲ | ۵-۲. حوزه افکار..... |
| ۲۲۳ | ۵-۲-۱. مهار گناه فکری..... |
| ۲۲۳ | ۵-۲-۲. مهار فکر گناه..... |
| ۲۲۴ | ۵-۲-۳. تمرکز فکر..... |
| ۲۲۴ | ۵-۳. حوزه هیجان..... |
| ۲۲۵ | ۵-۳-۱. مهار هیجانات سه‌گانه..... |

- ۲۲۵ الف) مهار هیجان خشم
- ۲۲۵ ب) مهار هیجان شادی
- ۲۲۶ ج) مهار هیجان غم
- ۲۲۶ ۲-۳-۵. راهبردهای مدیریت هیجانات از نگاه اسلام
- ۲۲۶ الف) اعتقاد به قضا و قدر الهی
- ۲۲۸ ب) باور به ابدیت
- ۲۲۸ ج) باور به ناپایداری دنیا
- ۲۲۹ د) درک واقعیت شهودات
- ۲۳۰ ه) باور به پاداش‌ها و خسارت‌های دنیوی و اخروی
- ۲۳۰ ۴-۵. حوزهٔ مرکب از حوزه‌های سه‌گانه
- ۲۳۱ ۱-۴-۵. غرور و خودبینی
- ۲۳۲ ۲-۴-۵. عفو و گذشت
- ۲۳۳ ۶. بازدارندگی دشواری‌ها
- ۲۳۴ ۱-۶. نکات کلی در مفهوم صبر
- ۲۳۵ ۲-۶. صبر در آیات و روایات اسلامی
- ۲۳۶ ۳-۶. رابطهٔ تقوا و صبر
- ۲۳۷ ۴-۶. آثار و نتایج صبر در حیطةٔ مهار
- ۲۳۹ خلاصهٔ فصل

فصل ششم: انگیزش‌های مهار خویشتن در آموزه‌های اسلام

- ۲۴۱ جایگاه انگیزش در مهار خویشتن
- ۲۴۲ منابع انگیزش‌ها در متون اسلامی
- ۲۴۴ انگیزش‌های آینده‌محور
- ۲۴۴ ۱. خوف
- ۲۴۶ نقش خوف در مهار خویشتن

| | | |
|-----|-------|---|
| ۲۴۶ | | ۲. رجا |
| ۲۴۷ | | ۲-۱. موضوعات رجا |
| ۲۴۹ | | ۲-۲. توبه؛ انگیزه بازگشت |
| ۲۴۹ | | تبادل دو انگیزه |
| ۲۵۰ | | ۳. حزم |
| ۲۵۱ | | ۳-۱. نقش حزم در مهار خویشتن |
| ۲۵۲ | | ۳-۲. عجله؛ خنثی‌کننده اثر حزم |
| ۲۵۳ | | انگیزش‌های حال‌محور |
| ۲۵۳ | | ۱. حیا |
| ۲۵۴ | | نقش حیا در مهار خویشتن |
| ۲۵۵ | | ۲. شکر |
| ۲۵۶ | | ۲-۱. نقش شکر در مهار خویشتن |
| ۲۵۷ | | ۲-۲. تأثیر شکر در تنظیم هیجان‌ها |
| ۲۵۸ | | ۳. کرامت |
| ۲۵۸ | | ۳-۱. مفهوم‌شناسی کرامت |
| ۲۶۰ | | ۳-۲. کرامت؛ احساس بزرگواری |
| ۲۶۲ | | ۳-۳. کرامت اکتسابی؛ ملاک ارزشمندی انسان |
| ۲۶۳ | | ۳-۴. نقش کرامت در مهار خویشتن |
| ۲۶۴ | | ۴. محبت |
| ۲۶۵ | | ۴-۱. متعلق محبت |
| ۲۶۶ | | ۴-۲. نقش محبت در مهار خویشتن |
| ۲۶۸ | | ۴-۳. نقش محبت به محبان |
| ۲۶۹ | | انگیزش‌های گذشته‌محور |
| ۲۶۹ | | ۱. تجربه |

| | |
|-----|---|
| ۲۷۰ | نقش تجربه در مهار خویشتن |
| ۲۷۱ | ۲. عبرت |
| ۲۷۲ | ۲-۱. مفهوم‌شناسی عبرت |
| ۲۷۴ | ۲-۲. نقش عبرت در مهار خویشتن |
| ۲۷۵ | ۲-۳. فرایند عبرت‌گیری تا خودمهارگری |
| ۲۷۶ | خلاصه فصل |

فصل هفتم: مدل خودمهارگری اسلامی

| | |
|-----|---|
| ۲۸۰ | تمایز خودمهارگری در روان‌شناسی و منابع اسلامی |
| ۲۸۱ | ۱. روحانی بودن منشأ خودمهارگری اسلامی |
| ۲۸۱ | ۲. فرامادی بودن هدف خودمهارگری اسلامی |
| ۲۸۲ | ۳. حوزه‌های کنشوری خودمهارگری از طریق وحی الهی |
| ۲۸۳ | ۴. نقش انگیزه در رسیدن به هدف خودمهارگری اسلامی |
| ۲۸۴ | ۵. شمول قلمرو ارزشی خودمهارگری اسلامی |
| ۲۸۴ | ساختار نظری خودمهارگری در اسلام |
| ۲۸۴ | ۱. مفهوم سازه و ساخت |
| ۲۸۶ | ۲. خودمهارگری؛ سازه‌ای تک‌بعدی یا چندبعدی؟ |
| ۲۸۷ | ۳. سطوح سازه خودمهارگری اسلامی |
| ۲۸۸ | ۴. نحوه دستیابی به ساختار خودمهارگری |
| ۲۸۹ | ۴-۱. مؤلفه‌های خودمهارگری اسلامی |
| ۲۹۰ | ۴-۲. تعریف خودمهارگری با رویکرد اسلامی |
| ۲۹۰ | منابع اسلامی و مدل عملکرد خودمهارگری |
| ۲۹۱ | ۱. ضرورت تبیین مدل جدید با رویکرد اسلامی |
| ۲۹۲ | ۲. مدل پیشنهادی عملکرد خودمهارگری اسلامی |
| ۲۹۴ | ۲-۱. تبیین اجمالی مدل |

| | |
|-----|--|
| ۲۹۴ | ۲-۲. تبیین تفصیلی مدل |
| ۲۹۷ | ۲-۳. تبیین مدل در قالب یک مثال |
| ۲۹۸ | ۳. تحلیل برخی فضایل اخلاقی براساس مدل پیشنهادی |
| ۲۹۸ | ۳-۱. عفت |
| ۲۹۹ | ۳-۱-۱. مفهوم عفت در منابع اسلامی |
| ۳۰۱ | ۳-۱-۲. تبیین فضیلت عفت با مدل عملکرد خودمهارگری اسلامی |
| ۳۰۴ | ۳-۲. حلم |
| ۳۰۵ | ۳-۲-۱. مفهوم‌شناسی حلم در قرآن کریم |
| ۳۰۷ | ۳-۲-۲. مفهوم‌شناسی حلم در روایات اسلامی |
| ۳۰۹ | ۳-۲-۳. تبیین فضیلت حلم با مدل عملکرد خودمهارگری اسلامی |
| ۳۱۰ | ۳-۲-۴. منابع انگیزشی در مهار هیجان غضب |
| ۳۱۲ | خلاصه فصل |
| ۳۱۵ | منابع |
| ۳۳۹ | نمایه‌ها |