

تحلیل سازوکار خودمهارگری در سازگاری زوجین بر اساس منابع اسلامی

قاسم مهدوی اصل^۱، محمدرضا قربانی^۲

^۱ کارشناسی ارشد روانشناسی اسلامی با گرایش مثبت‌گرا، قم، ایران (نویسنده مسئول)

^۲ سطح سه حوزه‌علمیه، قم، ایران

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تحلیل سازوکار خودمهارگری در سازگاری زوجین بر اساس منابع اسلامی انجام شد. با توجه به اینکه مفهوم تقوا، دارای بیشترین قرابت با متغیر خودمهارگری بود؛ مؤلفه‌های خودمهارگری در منابع اسلامی با محوریت مفهوم تقوا که قبلاً در پژوهش‌های صورت گرفته استخراج شده بودند، در سه حیطه شناختی، عاطفی و رفتاری محور کار قرار گرفتند. در این تحقیق، حیطه شناختی خودمهارگری شامل مؤلفه‌های «ایمان به جهان آخرت»، «خودنظارتگری» و «عبرت از تجربه‌های گذشته» بوده و حیطه عاطفی شامل مؤلفه‌های «ترس از نافرمانی خدا»، «امید به پاداش اخروی» و «توجه به خدا و نظارت او بر اعمال فرد حضور»، «محبت به خدا» و «کرامت نفس» بوده است و حیطه رفتاری خودمهارگری نیز شامل مؤلفه‌های «مهارت کنترل رفتارهای کلامی در خانواده»، «پرهیز از ارضاء ناصحیح نیازهای جنسی» و «پرهیز از نگاه حرام» می‌باشد. روش گردآوری اطلاعات در این پژوهش، به‌صورت کتابخانه‌ای می‌باشد که با بررسی منابع اسنادی و نوشتاری و با جمع‌آوری مطالب مورد نیاز از میان آیات و روایات، به تجزیه و تحلیل داده‌ها به شیوه توصیفی تحلیلی پرداخته است که بر اساس آن، هر کدام از مؤلفه‌های نام‌برده شده بعد از بررسی ارتباط آنها با مفهوم تقوا، به بررسی رابطه و تاثیر آنها در سازگاری زوجین در سطح خانواده پرداخته شده است.

واژه‌های کلیدی: سازوکار، خودمهارگری، شناختی، عاطفی، رفتاری، منابع اسلامی.

مقدمه

«خودمهارگری» مفهومی است که شناخت آن تاثیر عمیقی بر چالش‌های روزانه دارد. از دیدگاه پژوهشگران، مشکلات شخصی و اجتماعی که بسیاری از شهروندان امروزه را متاثر نموده، برخاسته از شکست در مهارخویشتن است، به گونه‌ای که خودمهارگری نامناسب و ناقص با مشکلات متعدد رفتاری مرتبط بوده است (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۰)، از این رو، خودمهارگری در روان‌شناسی به معنای کنترل و در دست داشتن مسئولیت اعمال خود و توانایی مقاومت در برابر وسوسه‌ها می‌باشد (نصراصفهانی، یوسفی، صالحی و دیگران، ۱۳۹۶).

مفهوم خودمهارگری در ادبیات دینی مقوله‌ای بسیار مهم و مورد توجه بوده که بر ابعاد مختلف زندگی فردی و اجتماعی انسان تاثیر بسزایی دارد؛ از این رو خداوند در قرآن کریم چندین مرتبه به آن قسم یاد می‌کند (به عنوان نمونه شمس، ۱۱ و ۷). تحقیقات انجام شده نشان داده است که یکی از عوامل مهم موفقیت در عرصه‌های گوناگون زندگی، خودمهارگری است و پژوهشگران نیز بر رابطه مثبت و معنادار خودمهارگری با سازگاری روان‌شناختی، روابط بین فردی، پیشرفت در عملکرد تاکید کرده‌اند (نارویی، صالحی و جندقی، ۱۳۹۲). در واقع افراد دارای خودمهارگری بالا، توانایی بیشتری در مدیریت زندگی، حفظ خلیات و داشتن پشتکار در کارها داشته که این ویژگی‌ها با موفقیت بیشتر و بهزیستی در زندگی مرتبط بوده و افراد را قادر می‌سازند تا شادتر و سالم‌تر زندگی کنند (سعیدی، بهرامی‌احسان و علی‌پور، ۱۳۹۵) و در محیط خانواده سازگاری بیشتری از خود نشان دهند.

خودمهارگری در سازگاری نقش بسزایی دارد. از نظر لیدر^۲ سازگاری عبارت است از رفتار مفید و موثر فرد در تطابق با محیط فیزیکی و روانی به گونه‌ای که تنها با تغییرات محیط هم‌رنگی نکرده و به پیروی ناهشیار از آن بسنده نمی‌کند؛ بلکه خود نیز می‌تواند بر محیط تاثیر گذاشته و آن را به گونه‌ای مناسب تغییر دهد (معین، غیائی و مسموعی، ۱۳۹۰). سازگاری زناشویی یا همان سازگاری زوجین وضعیتی است که در آن، زن و شوهر در بیشتر مواقع، احساسی ناشی از خوشبختی و رضایت از یکدیگر دارند (دارابی، کاظمی‌اصل و مسعودی، ۱۳۹۳). سازگاری زناشویی یک فرآیند مستمر و در حال تغییر است که به معنای نداشتن مشکل در زندگی نبوده؛ بلکه به معنای ظرفیت سازگار شدن با مشکلات و توانایی حل آنها است (صائمی، بشارت و اصغرنژاد، ۱۳۹۸).

سازگاری زناشویی با بهزیستی جسمی و روانی زوجین، سازگاری زناشویی، افزایش طول عمر و امید به زندگی و نیز کاهش ابتلای آنها به بیماری جسمانی و روانی همراه است (طاهری و محوری‌شیرازی، ۱۳۹۸). بررسی روایات نیز نشان می‌دهد که خودمهارگری در سازگاری زوجین، نقشی اساسی ایفا کرده و اسلام نیز با توصیه همسران به مهارخود، سعی می‌کند با پاداش دادن ثواب‌های (به عنوان نمونه کلینی، ۱۳۷۹، ج ۵، ص ۹) اخروی فراوان به ترغیب زوجین برای تقویت این مهم بپردازد.

پژوهش‌های متعددی در زمینه خودمهارگری و نیز رابطه آن با مفاهیم دیگر از جمله حوزه خانواده، بر اساس منابع اسلامی صورت گرفته است که هر کدام از منظر، به تبیین آن پرداخته‌اند که در این میان، می‌توان اشاره کرد به آثاری مانند «بررسی رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی» (طاهری، زهرا و محوری‌شیرازی، مجید، ۱۳۹۸). در این اثر با استفاده از بکارگیری مقیاس‌های انتظار از ازدواج، تحمل پریشانی و سازگاری زوجین، رابطه این مؤلفه‌ها را مورد بررسی قرار می‌گیرد؛ «اثربخشی آموزش خودمهارگری بر تعارضات زناشویی زوجین کمتر از پنج سال زندگی مشترک شهر مشهد» (یاری‌گشنیگانی، ۱۳۹۲). این پژوهش با روش «نیمه آزمایشی»؛ پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل و با استفاده از روش نمونه‌گیری صورت پذیرفت که در انتها نقش واسطه‌ای خودمهارگری در اثرگذاری دینداری، شادکامی، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در آن مورد تایید قرار گرفت؛ «مطالعه نقش خودمهارگری در کاهش تعارضات زناشویی» (میرقادری، ۱۴۰۰).

وَنَفْسٍ وَمَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا

^۲ Lederer

این اثر، با روش کیفی و پدیدارشناسی صورت گرفته و گردآوری داده‌های آن از طریق مصاحبه نیمه‌ساختاریافته انجام شده است. یافته‌ها در این پژوهش نشان داد که خودمهارگری اسلامی در کاهش تعارضات زناشویی نقش مثبتی ایفا می‌کند. بررسی آثار موجود در حوزه خودمهارگری و سازگاری زوجین نشان داد که هر کدام با شیوه‌ای خاص به بخشی از این موضوع پرداخته‌اند؛ اما بررسی ابعاد مختلف خودمهارگری و تحلیل سازوکارهای آن با رویکرد افزایش سازگاری زوجین بر اساس منابع اسلامی مسئله‌ای بوده که تاکنون به آن پرداخته نشده است. علاوه بر آثار ذکر شده، پژوهش‌های متعددی می‌توان یافت که هر کدام از منظر، به مقوله خودمهارگری و خانواده پرداخته است؛ اما بررسی مؤلفه‌های خودمهارگری در سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری، و مشخص نمودن رابطه آنها با مفهوم تقوا و سپس تحلیل سازوکار هر بعد در سازگاری زوجین، از نوآوری‌های پژوهش پیش رو می‌باشد. بر همین اساس، با توجه به اهمیت مقوله سازگاری زوجین و نقش آن در بقاء خانواده، که پژوهش‌های فراوان صورت پذیرفته در این حوزه نیز گویای آن است؛ پرداختن به این سوال که تحلیل سازوکار خودمهارگری در سازگاری زوجین بر اساس منابع اسلامی چگونه است، ضرورت می‌یابد.

روش پژوهش

تحقیق حاضر با روش توصیفی تحلیلی بر اساس متغیرهایی که در تحقیق اسلامی و همکاران (اسلامی، احمدی، نوزی و دیگران، ۱۴۰۰) یافت شد، صورت پذیرفت. پژوهش «معادل‌یابی و شناسایی مؤلفه‌ها و سازوکارهای خودمهارگری در منابع اسلامی» که توسط اسلامی و همکاران انجام شد، تلاش خوبی در زمینه یافتن نزدیکترین واژه به خودمهارگری در ادبیات دینی بوده است. بر اساس یافته‌های این تحقیق، مشخص شد که از میان ۱۰ واژه مرتبط با مهار خود در منابع دینی، «تقوا» نزدیکترین معادل برای خودمهارگری است. و نیز، می‌توان سه مؤلفه شناختی، عاطفی-هیجانی و رفتاری برای خودمهارگری در نظر گرفت که هر مؤلفه دارای سازوکارهای متعددی برای مهارخویشتن می‌باشند. که در این پژوهش، به تحلیل هر کدام از این سازوکارها در سازگاری زوجین پرداخته شده است.

واحد تحلیل در تحقیق حاضر عبارت بود از گزاره‌های خبری معتبر (آیات و روایات)، و آموزه‌های مورد استفاده در منابع روان‌شناسی. برای استفاده از آیات و روایات، از روش‌های تفسیری و فهم احادیث بهره‌گیری شد و به منظور استفاده از آموزه‌های روان‌شناختی، تلاش شده است که از مطالب قطعی و مسلم که در منابع معتبر در این علم آمده است استفاده شود؛ از این رو ابتدا به منظور گردآوری آموزه‌های دین درباره رابطه مؤلفه‌های خودمهارگری با مفهوم تقوا به منابع اسلامی مراجعه و داده‌ها به روش کتابخانه‌ای جمع‌آوری گردید، و سپس به تحلیل سازوکار هر کدام از این مؤلفه‌ها در سازگاری زوجین، بر اساس متون دینی (قرآن و حدیث) و پژوهش‌های صورت گرفته در این حوزه پرداخته شد.

یافته‌ها

در این بخش از پژوهش، مؤلفه‌های خودمهارگری بر اساس مفهوم «تقوا» در سه بُعد شناختی، عاطفی و رفتاری مورد بررسی قرار گرفته و سپس به تحلیل سازوکار هر کدام در سازگاری زوجین پرداخته می‌شود.

الف. تحلیل سازوکار شناختی خودمهارگری در سازگاری زوجین

بر اساس متون اسلامی، بُعد شناختی خودمهارگری دارای سه مؤلفه «ایمان به جهان آخرت»، «خودنظارتگری» و «عبرت از تجربه‌های گذشته» می‌باشد که ابتدا به بررسی و مشخص کردن نقش هر کدام در مفهوم تقوا و خودمهارگری پرداخته و سپس رابطه آنها با سازگاری زوجین را مورد تحلیل قرار می‌دهیم.

۱) مؤلفه ایمان به جهان آخرت

یکی از بنیادی‌ترین باورهای دینی، اعتقاد به معاد است. تمامی راهنمایان آسمانی، انسان‌ها را به معادباوری فراخوانده‌اند به‌طوری که تبیین و تعمیق اعتقاد به معاد، به موازات اعتقاد به مبدأ، برنامه مشترک تمامی پیامبران بوده است (نوید، ۱۳۷۶). اعتقاد به معاد یعنی ایمان به دادگاه عظیمی که همه اعمال در آنجا حاضر است و حتی کوچک‌ترین آنها مورد محاسبه قرار می‌گیرد (کهف، ۴۹)؛ نه جای انکار است و نه راهی به سوی بازگشت و جبران وجود دارد؛ لذا کمترین توجه به معاد برای تربیت و هدایت انسان‌ها کافی است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶).

خداوند در آیات ابتدایی سوره مبارکه بقره^۳ یکی از اوصاف متقین را، ایمان به جهان آخرت برمی‌شمرد. در واقع ایمان به قیامت، انسان را در برابر گناه کنترل می‌کند، و به تعبیر دیگر، بر اساس آیات قرآن کریم (به‌عنوان نمونه صاد، ۲۶) گناهان ما با ایمان به خدا و آخرت نسبت معکوس دارند؛ به هر نسبت که ایمان قوی‌تر باشد، گناه کمتر خواهد بود.

در مورد نقش این مؤلفه در سازگاری زوجین باید گفت؛ وقتی انسان به این باور برسد که غیر از این دنیا، سرای دیگری نیز در پیش دارد و در محضر کسی روزگار می‌گذراند که از تمام اسرار درونی او آگاه است؛ این اعتقاد او را به سوی رعایت ارزش‌های اخلاقی در همه زمینه‌ها از جمله در ارتباط با همسر و وفاداری نسبت به او وامی‌دارد، که در این نگاه، تلاش انسان برای راحتی و آرامش همسر، حفظ و نگهداری کانون گرم خانواده، صبر بر اخلاق همسر و تحمل رنج فرزندان، همگی به مثابه مجاهدت در راه خدا، برای تعالی وجود و سعادت ابدی است که در پرتو ازدواج حاصل می‌شود (موسائی‌پور، ۱۳۹۸).

رسول اکرم (ص) خدمت به خانواده را از خصائص انسان‌هایی می‌داند که خیر دنیا و آخرت شامل حال آنان می‌شود؛ از این رو در سفارش خویش به امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «یا علی لا یُخْدمُ العیالُ إِلَّا صَدِیقٌ أَوْ شَهِیدٌ أَوْ رَجُلٌ یُرِیدُ اللّٰهَ بِخَیْرِ الدُّنْیَا وَالْآخِرَةِ؛ ای علی؛ به خانواده خود خدمت نمی‌کند مگر صدیق یا شهید یا مردی که خداوند خیر دنیا و آخرت را برای او می‌خواهد» (مجلسی، ۱۳۷۵، ج ۱۰۴، ص ۱۳۲).

تشویق‌هایی که در روایت مذکور و امثال آن وجود دارد، اعضای خانواده را برمی‌انگیزد که حتی در شرایط دشوار با شوق و انگیزه، دیگر اعضا را یاری کنند؛ زیرا می‌دانند حتی در صورت عدم دریافت چیزی در دنیا، از پاداش اخروی که بیشتر به آن نیاز دارند بی‌نصیب نخواهند ماند (مسترجمی و سلیمانی بابادی، ۱۴۰۰).

۲) مؤلفه خودنظارتگری

خودنظارتی فرآیندی است که در نتیجه آن، فرد از رفتار نامنظم و نقص عملکرد خود آگاه شده و در جهت اصلاح آن اقدام می‌کند (رجب‌زاده و زارع، ۱۳۹۵). در آموزه‌های دینی بر ضرورت خودنظارتگری تأکید فراوانی شده است و این مسئله را می‌توان در آیات (به‌عنوان نمونه علق، ۱۴)^۴ و روایات (به‌عنوان نمونه کاشانی، ۱۳۸۸، ج ۲۶، ص ۷۹) متعددی مشاهده نمود.

توجه به این واقعیت که همه اعمال انسان در پیشگاه خدا بوده و چیزی از اعمال و حتی نیت آدمی از او پنهان نیست، می‌تواند بر برنامه زندگی انسان اثر زیادی بگذارد، و او را از خرافکاری‌ها باز دارد؛ همان‌طور که در حدیثی، امام علی

و بِالْآخِرَةِ هُمْ یُوقِنُونَ (بقره، ۲۴)

أَلَمْ یَعْلَمْ بِأَنَّ اللّٰهَ یَرِیْ؟

رَجِمَ اللّٰهُ اَمْرًا رَاغِبًا رَبَّهُ وَ تَوَكَّفَ ذَنْبَهُ، وَ کَاْبَرَ هَوَاهُ وَ کَذَّبَ مُنَاهُ؛

(علیه السلام) می‌فرمایند: «خدا را آن چنان عبادت کن که گویی او را می‌بینی و اگر تو او را نمی‌بینی او تو را به خوبی می‌بیند» (مکارم شیرازی، ۱۳۹۲، ج ۲۷، ص ۱۶۸).

بر اساس روایات معصومین (علیهم السلام)، میان محاسبه نفس و خود نظارت‌گری و مفهوم تقوا ارتباطی مستقیم برقرار است. چنانچه پیامبر خدا (ص) در وصیت خود به ابوذر (ره) فرمود: «ای اباذر کسی نمی‌تواند از پرهیزکاران باشد تا اینکه خود را محاسبه کند به نوعی که شدیدتر از محاسبه شریک از شریکش باشد، تا بداند خوردنی و پوشیدنی و آشامیدنی او از کجاست، از حلال است یا حرام...» (عاملی، ۱۳۷۳، ج ۸، ص ۹۸).

طبق آنچه گفته شد، فرد خودمهارگر و متقی، قبل از انجام عمل، جوانب کار را سنجیده و بر اساس معیارهایی که دارد، اقدام به روی‌آوری یا پرهیز می‌کند (اسلامی، احمدی، نوذری و دیگران، ۱۴۰۰).

در مورد نقش این مؤلفه در سازگاری زوجین باید گفت: خودنظارت‌گری به شیوه‌های مختلف مانند «تأثیر دیدن دیگران» و «افزایش خودآگاهی» موجب بهبود تربیت اخلاقی و رشد معنوی انسان، و به همین ترتیب، در نهایت سبب سازگاری زوجین می‌شود.

در باب تأثیر دیده‌شدن فرد توسط دیگران، آیات و احادیث متعددی وجود دارد که اشاره می‌کنند انسان تحت نظارت خداوند بوده و تمام رفتارهای آشکار و پنهان او به دقت مورد بررسی قرار می‌گیرند و ثبت می‌شوند. قرآن کریم در این زمینه بیان می‌کند: «إِنَّ كُلَّ نَفْسٍ لَّمَّا عَلَيْهَا حَافِظٌ؛ هیچ کس نیست مگر این که بر او نگهبانی است» (طارق، ۴) و نیز در جای دیگر می‌فرماید: «أَمْ يَحْسِبُونَ أَنَّا لَا نَسْمَعُ سِرَّهُمْ وَنَجْوَاهُمْ بَلَىٰ وَرُسُلْنَا لَدَيْهِمْ يَكْتُبُونَ؛ آیا می‌پندارند ما راز و نجواهایشان نمی‌شنویم؟ آری رسولان ما نزد آنها هستند و می‌نویسند» (زخرف، ۸۰).

از نظر روانی احساس دیده‌شدن، رفتار انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در روان‌شناسی اجتماعی آزمایش‌های متعدد نشان می‌دهد که دیده شدن و عمل در حضور دیگران، تا حد زیادی رفتار فرد را تحت تأثیر قرار داده که همین امر، تربیت اخلاقی و معنوی فرد را تسهیل می‌کند (نوری، ۱۳۸۹)؛ لذا وقتی فرد باور کند که خدا و فرشتگان مقررش تمام اعمال را می‌بیند، سعی می‌کند که در حوزه خانواده حقوق همسرش را نادیده نگرفته و وظایفی که بر عهده‌اش است را به نحو مطلوب انجام دهد.

علاوه بر آنچه بیان شد، خودنظارت‌گری موجب افزایش خودشناسی نیز می‌گردد. در کلام امام رضا (علیه السلام) غفلت از نفس در برابر محاسبه نفس قرار داده شده است (مجلسی، ۱۳۷۵، ج ۷۸، ص ۳۷۲)؛^۴ که بر این اساس، محاسبه نفس، نوعی خروج از غفلت بوده و به منزله افزایش خودآگاهی است. از طرف دیگر خودآگاهی در بهبود اعمال و رفتار فرد اثر مثبت دارد؛ زیرا فرد از وضعیت خود آگاه گشته و اگر کمبودی را در خود احساس کند، می‌کوشد تا آن را برطرف نماید (نوری، ۱۳۸۹).

بر اساس مطالبی که بیان شد می‌توان دریافت که مسئله خودنظارت‌گری در زندگی زناشویی نیز می‌تواند مؤثر واقع شود. ممکن است گاهی بر اثر بی‌توجهی و عدم خودنظارت‌گری، از سوی یکی از همسران رفتاری سر بزند که موجب رنجش خاطر دیگری شده و همین امر منجر به اختلاف و نزاع گردد؛ اما اگر مراقب صورت گیرد، کنترل رفتار نیز ساده‌تر شده و زمینه سازگاری هرچه بیشتر زوجین فراهم می‌گردد.

۳) مؤلفه عبرت از تجربه‌های گذشته

از دیدگاه محققان، آنچه در گذشته برای کسی اتفاق افتاده و او پیامد آن را چشیده باشد، تجربه نام دارد و این تجربه، ممکن است مثبت یا منفی باشد؛ لذا فرد می‌کوشد رفتارهایش را به گونه‌ای سامان دهد که از پیامدهای منفی دور مانده و به پیامدهای مثبت برسد (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۰، ص ۲۶۹).

بر اساس روایات (به عنوان نمونه بیرجندی، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۵۰)،^۷ حفظ و استفاده از تجربه اهمیت بیشتری نسبت به صرف وجود آن دارد. صرف وجود تجربه برای تنظیم رفتار کفایت نمی کند؛ بلکه باید آن را حفظ و از آن استفاده نمود، در این صورت است که تجربه در رفتارهای آینده مفید و مؤثر خواهد بود (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۹۷).

امام علی (علیه السلام) با توجه به نقش مثبت پیامدهای تجربه در زندگی انسان تاکید می نمایند که فرد قبل از تجربه و آزمایش به کاری اقدام نکند (ری شهری، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۱۸۴).^۸ و همچنین آن حضرت در باب اهمیت عبرت گرفتن می فرمایند: «إِنَّ مَنْ صَرَّحَتْ لَهُ الْعِبْرَةُ عَمَّا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ الْمَثَلِ، حَزَزَتْهُ التَّقْوَى، عَنْ تَقَحُّمِ الشَّبَهَاتِ؛ كَسَى كَسَى كَرْدَارِ گزشتگان و عواقب سوء آنها عبرت گیرد، تقوا، وی را از فرورفتن در آن گونه بدبختی ها باز می دارد» (رضی، ۱۳۹۱، ص ۱۵). بنابراین طبق کلام امام علی (علیه السلام) افراد دارای تجربه کسانی هستند که مراقب نفس خویش هستند؛ لذا تجربه و عبرت در ورع و پرهیزگاری مؤثر است.

از مجموع آیات و روایاتی که بیان شد می توان استفاده کرد که تجربه و انواع آن به عنوان یک عامل مهم در موفقیت و سعادت، مورد تأیید و پذیرش اسلام بوده و پیامدهای تجربه شده می توانند در هدایت و تنظیم اخلاق و رفتارهای بعدی انسان، نقشی اساسی و تعیین کننده داشته باشند (مولوی، ۱۳۹۲).

در مورد نقش این مؤلفه در سازگاری زوجین باید گفت؛ وجود شباهت ها و وجوه مشترک در زندگی زناشویی هر یک از زوجین موجب می گردد که آنها زندگی کنونی خود را با گذشته خویش و نیز با افراد دیگر مقایسه کرده و رفتارها و پیامدهای آن را مورد بررسی قرار دهند و با مایه عبرت قرار دادن آنها، از تجارب گذشته خود و دیگران در جهت اصلاح و رشد آینده خویش استفاده کند (قایمی مقدم، ۱۳۸۰).

در واقع عقل حکم به بهره گیری از تجارب کرده تا فرد دوباره از آن ناحیه دچار چالش نشود. در صورتی که هر یک از زوجین در گذشته به علت بی اعتنایی به خواسته های همسر یا تحقیر، فحش، ناسزا و... دچار اختلاف شدید شده اند؛ از آن تجربه تلخ درس بگیرند و درصدد جبران برآیند؛ چرا که عبرت ها همچون چراغ هایی هستند که مسیر صحیح زندگی را به آنها نشان می دهند چنانچه امام علی (علیه السلام) در این زمینه می فرماید: «عبرت گرفتن، انسان را به سوی راه صواب و درست می کشاند» (آمدی، ۱۳۹۵، ج ۱، ص ۶۰).

ب. تحلیل سازوکار عاطفی خودمهارگری در سازگاری زوجین

بر اساس متون اسلامی، بعد عاطفی خودمهارگری دارای پنج مؤلفه «ترس از نافرمانی خدا»، «امید به پاداش اخروی»، «توجه به خدا و نظارت او بر اعمال فرد»، «محبت به خدا» و «کرامت نفس» می باشد. ابتدا به بررسی و مشخص کردن نقش هر کدام در مفهوم تقوا و خودمهارگری پرداخته و سپس رابطه آنها با سازگاری زوجین را مورد تحلیل قرار می دهیم.

۱) مؤلفه ترس از نافرمانی خدا

خوف یا همان ترس از خدا، حالتی است ناشی از شناخت خداوند از آن جهت که قادر است نعمت های دنیوی را در آینده از ما سلب، و ما را از نعمات اخروی محروم کند (عباسی، ۱۳۸۸).

بر اساس آیه «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ» و آن کس که از مقام پروردگارش ترسان باشد و نفس را از هوی باز دارد، قطعاً بهشت جایگاه اوست» (نازعات، ۴۰ و ۴۱)، مراد از خوف خداوند، ترس از مقام او یا همان مقام عدالت و دادگری خداوند است؛ زیرا آنها که پرونده تاریکی دارند، مسلماً از عدالت خداوند می ترسند. به عبارت دیگر

الْعَقْلُ حَفْظُ التَّجَارِبِ

لَا تُقَدِّمَنَّ عَلَىٰ أَمْرِ حَتَّىٰ تَخْبُرَهُ

ترس از مقام عدالت خداوند، در واقع ترس از گناه و اعمال زشت خویش است (مکارم شیرازی، ۱۳۹۲، ج ۲۶، ص ۱۰۹). چنانچه امام علی (علیه السلام) می‌فرمایند: «شایسته است هر فردی فقط از عمل ناشایست خود بترسد» (رضی، ۱۳۹۱، ص ۶۴۰).

مفهوم تقوا با دلالت التزامی بر خوف از خداوند، دلالت می‌کند؛ زیرا «تقوا» در اصل به معنای خود را نگه داشتن است؛ ولی این بدیهی است که تا انسان از چیزی نترسد، تقوا و حفظ نفس مفهوم نمی‌یابد؛ چرا که ترس، انسان را وادار می‌کند تا خویشتن را از خطر حفظ کند (اسلامی، احمدی، نوذری و دیگران، ۱۴۰۰). که همین امر در آیات قرآن کریم و نیز روایات متعددی مورد اشاره قرار گرفته است، به‌عنوان نمونه «اما کسی که از مقام پروردگارش ترسید و نفسش را از هوس بازداشت، بی‌شک بهشت جایگاه اوست» (نازعات، ۴۰ و ۴۱) و نیز امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «نعم الحاجز عن المعاصی الخوف؛ بهترین مانع در برابر گناه، ترس از خداوند است» (کاشانی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۷۱۷).

در مورد نقش این مؤلفه در سازگاری زوجین باید گفت؛ ترس از خداوند و خوف از نافرمانی او، یکی از عواملی است که مانع از ارتکاب معاصی شده و با ایجاد نوعی حالت ترس در دل زوجین، نمی‌گذارد که آنها برخلاف خواست الهی گام بردارند. بر اساس آیه «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ؛ و آن کس که از مقام پروردگارش ترسان باشد و نفس را از هوی باز دارد» (نازعات، ۴۰)؛ هر یک از زوجین که متوجه ربوبیت فراگیر الهی شده و ترس از خداوند را در دل خود می‌یابد، همواره او را ناظر بر همه چیز دانسته و می‌کوشند بر پایه آموزه‌های وی عمل کنند و تقوای الهی را پیشه خود سازند. طبق نگرش مذکور هیچ یک از زوجین حاضر نیستند با نادیده گرفتن حقوق همسر خویش، به دیگری ظلم کند؛ زیرا هر یک از آنان می‌دانند که تقوا پیشه نکردن به معنای خشم و غضب الهی بوده و کیفری سخت را در پی خواهد داشت. این انتظار کیفر همان عامل ترس اصلی انسان است (مصباح‌یزدی، ۱۳۸۹).

۲) مؤلفه امید به پاداش اخروی

«رجا» یا همان امید، عبارت است از احساس راحتی قلب، در نتیجه انتظار تحقق امری که محبوب و خوشایند می‌باشد (کاشانی، ۱۳۹۶، ج ۷، ص ۲۴۹). همچنین در تعریف رجاء آمده است، رجاء حالتی است ناشی از شناخت خداوند به این لحاظ که قادر است در آینده نیز به اعطاء این نعمت‌های دنیوی ادامه دهد و ما را از نعمات بزرگ اخروی نیز برخوردار سازد (مصباح‌یزدی، ۱۳۸۳، ج ۱، ص ۲۷۵).

مهم‌ترین امری که موجب امیدواری بندگان می‌شود، فیاض علی الاطلاق و بخشنده مطلق بودن خداوند است (نراقی، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۲۱۵). طبق روایات (به‌عنوان نمونه مجلسی، ۱۳۷۵، ج ۷۰، ص ۲۳؛ آمدی، ۱۳۹۵، ج ۱، ص ۶۲۵) اساسا کسی که رحمت الهی و ثواب‌های اخروی را در نظر گیرد، انگیزه‌ای بسیار قوی را در خود یافته و در مسیر انجام دادن اعمال صالح حرکت می‌کند. هر کس با چنین انگیزه‌هایی در مسیر خودمهارگری قدم بردارد، نشانه‌های آن در رفتار پدیدار می‌شود چنانچه امام صادق (علیه السلام) فرموده است: «امیدواری هر انسان امیدوار، در رفتارش پدیدار می‌شود» (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۰، ص ۲۴۷).

در مورد نقش این مؤلفه در سازگاری زوجین باید گفت؛ که بر اساس روایات معصومین (علیهم السلام)، برای بعضی از امور از جمله صبر بر بد اخلاقی همسر و خدمت به او که موجب استحکام خانواده و سازگاری می‌شود، پاداش‌های بزرگی در نظر گرفته شده است؛ به‌عنوان نمونه، از امام صادق (علیه السلام) نقل شده است که خداوند عذاب قبر زنانی که غیرت‌ورزی و بد اخلاقی همسر خود را تحمل کرده و مهریه خود را نیز می‌بخشند، برمی‌دارد، آنها را با حضرت زهرا (س) محشور می‌کند و ثواب هزار شهید را نیز به آنان می‌دهد (حرعاملی، ۱۳۷۳، ج ۱۵، ص ۳۷).

در واقع توجه به چنین پاداش‌های موجب می‌شود که هر کدام از زوجین، به انجام دستورات خداوند در مورد وظائف خویش نسبت به یکدیگر ترغیب شده و همین امر موجب ایجاد محبت، علاقه و رضایت از زندگی در میان آنان می‌گردد.

و إِذَا وَجَدَ خَلَاوَةَ الرَّجَاءِ طَلَبُ

مَنْ إِشْتَأَقَ إِلَى الْجَنَّةِ سَلَاحِ الشَّهَوَاتِ

۳) مؤلفه توجه به خدا و نظارت او بر اعمال فرد

وقتی در معرض دید دیگران قرار می‌گیریم و حضور فرد یا افراد با نفوذ و محترمی را در کنار خود درک می‌کنیم، متقاعد می‌شویم که خوب عمل کنیم (کریمی، ۱۴۰۱، ص ۶۶). طبق این نظریه، «حضور و نظارت یک ناظر محترم»، عنصر اصلی و وجه تمایز حیا از مفاهیم مشابه است.

در تعریف «حیا» گفته شده که عبارت است از درک و احساس حضور ناظر یا ناظرانی که در مرتبه‌های بالاتر از انسان قرار دارند و فرد برای آنان کرامت و احترام قائل است (خادم‌پیر، ۱۳۹۴). در تأیید این دیدگاه، آیات (به‌عنوان نمونه توبه، ۷۸) و احادیث متعددی (به‌عنوان نمونه مجلسی، ۱۳۷۵، ج ۱۹، ص ۳۳۳) وجود دارد که در آن به «حضور ناظران» اشاره شده و کسانی را که نسبت به حضور دیگران بی‌توجه‌اند، مورد نکوهش قرار داده است (پورصباغ و شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۲۹۹). بر اساس روایات متعدد (به‌عنوان نمونه طبرسی، ۱۳۹۲، ص ۴۱۱)، حیا از خصائص ویژه انسان‌ها بوده که با مفهوم «ایمان» نیز قرین می‌باشد به‌گونه‌ای که با رفتن یکی، دیگری نیز رخت برمی‌بندد (جوکار، ۱۳۹۲)؛ از این رو امام صادق (علیه‌السلام) فرد بی‌حیا را بی‌ایمان معرفی کرده و می‌فرماید: «لَا إِيمَانَ لِمَنْ لَا حَيَاءَ لَهُ؛ کسی که حیا ندارد ایمان ندارد» (مجلسی، ۱۳۷۵، ج ۴۷، ص ۴۵).

در مورد نقش این مؤلفه در سازگاری زوجین باید گفت: ریشه بسیاری از کدورت‌ها و مشکلات خانواده، ضعف حیا می‌باشد که در نتیجه‌ی آن، امنیت روانی افراد خانواده نیز به خطر می‌افتد (پرناک، کریمی‌نیا و انصاری‌مقدم، ۱۴۰۰). وقار در رفتار، و ادب در گفتار، ویژگی رابطه مبتنی بر حیاست. کسانی که از حیا برخوردارند، رفتاری با وقار و متین داشته و در ارتباطات خود، به رعایت ادب و احترام توجه ویژه‌ای می‌نمایند، از این رو در الگوی ارتباطی حیا، نه ترس مبنای عمل است و نه طمع؛ بلکه هر یک از همسران، کوتاهی در مسئولیت‌های زندگی را زشت و شرم‌آور می‌دانند؛ که به همین سبب، حیا مانع از انجام اشتباه شده (پسندیده، ۱۳۸۷) و از ارتکاب فعل قبیح جلوگیری می‌کند (آمدی، ۱۳۹۵، ص ۷۴) و در ادامه، جلو بسیاری از تنش‌ها و ناسازگاری‌ها در زندگی مشترک گرفته می‌شود.

بر اساس روایات عوامل متعددی؛ مانند حرمت‌شکنی (سبحانی‌نیا، ۱۳۸۵)، درخواست غیرضروری از دیگران (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۱۴۸) و پرحرفی (رضی، ۱۳۹۱، ص ۳۶۶) در از بین رفتن حیا در خانواده مؤثر بوده و موجب ناسازگاری زوجین می‌شود.

۴) مؤلفه محبت به خدا

یکی دیگر از آموزه‌های مؤثر در تنظیم رفتار، دوستی و محبت به خداوند است. محبت، عبارت است از نوعی علاقه، میل و کشش عاطفی نسبت به چیزی یا کسی که برای انسان، خوشایند و دلپذیر است و از نشانه‌های محب خدا بودن این است که شخص محب، از گناه و هر آنچه که در نزد خداوند مذموم است، فاصله می‌گیرد؛ زیرا ارتکاب گناه انسان را از محبوب خویش دور می‌کند (پورصباغ و شجاعی، ۱۳۸۸، ص ۲۴۵).

در حدیث «مَا أَحَبَّ اللَّهُ عَزَّ وَ جَلَّ مَنْ عَصَاهُ؛ کسی که گناه می‌کند، خدا را دوست نمی‌دارد» (مجلسی، ۱۳۷۵، ج ۶۷، ص ۱۵)؛ امام صادق (علیه‌السلام) گناه کردن و نادیده گرفتن دستورات الهی را عامل ایجاد فاصله بین انسان و خداوند معرفی کرده، که همین امر در آیه «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ؛ بگو (ای پیغمبر)

أَلَمْ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ سِرَّهُمْ وَنَجْوَاهُمْ وَأَنَّ اللَّهَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ!

فَاسْتَحْيُوا الْيَوْمَ أَنْ يَطَّلِعَ اللَّهُ عَلَى شَيْءٍ مِنْ أَمْرِكُمْ

الْحَيَاءُ يَصُدُّ عَنْ فِعْلِ الْقَبِيحِ

اگر خدا را دوست می‌دارید؛ مرا پیروی کنید تا خدا شما را دوست دارد و گناه شما را ببخشد، و خدا آمرزنده و مهربان است» (آل عمران، ۳۱) نیز به وضوح مشاهده می‌گردد.

در مورد نقش این مؤلفه در سازگاری زوجین باید گفت؛ محبت الهی پشتوانه فضائل اخلاقی در انسان است. هنگامی که انسان به خداوند محبت ورزد، بندگان خداوند در نظر او عزیز شده، به آنها نیز عشق می‌ورزد و از خودخواهی و خودمحوری دوری می‌کند، از این رو چنین فردی در خانواده و اجتماع، مظهر عشق خداوند شده و به همین شکل، این رویکرد باعث تحکیم رابطه افراد خانواده و تقویت روابط انسانی در اجتماع می‌گردد (حمیدان‌پور و طباطبایی امین، ۱۳۹۸).

از سویی دیگر طبق آیات قرآن کریم (به‌عنوان نمونه آل عمران، ۳۲/۳۱) زمانیکه تبعیت انسان، کامل و راستین باشد، به صورت اطاعت مطلق از خدا و رسول، ظهور پیدا خواهد کرد (طاهری، ۱۳۸۵). بر همین اساس، هر یک از همسران، مواظب است تا حقوقی که خدا و رسولش بر گردن او نهاده را آدا کرده و از خطوط قرمزی که حریم خانواده را بر هم می‌زند عبور ننماید و همین امر زمینه سازگاری زوجین را فراهم می‌سازد.

(۵) مؤلفه کرامت نفس

کرامت در لغت به معنای بزرگی ورزیدن، جوانمردی، بخشندگی، عزت و بزرگواری است (معین، ۱۳۸۶، ص ۲۹۲۹). با توجه به اینکه یکی از معانی کرامت به حسب لغت، عزت و سرافرازی است، معمولاً کلمه کرامت به جای «عزت» به کار می‌رود؛ لذا وقتی می‌گویند «کرامت نفس»، مراد و معنای آن، دقیقاً همان معنای عزت نفس است و در روان‌شناسی نیز، کرامت در قالب عزت نفس مطرح می‌شود و از آن به عنوان احساس ارزشمند بودن نام می‌برند (جابرورزنه، ۱۳۸۸).

یکی از بزرگ‌ترین نعمتهایی که خداوند به انسان بخشیده است، نعمت کرامت و فضیلت انسانی است که از مقام خلافت الهی انسان، سرچشمه می‌گیرد (حاجی‌علیان، باقری، شرفی و دیگران، ۱۳۹۴) که بر اساس قرآن کریم (به‌عنوان نمونه حجرات، ۱۳) با مفهوم تقوا رابطه مستقیمی دارد. در واقع گناهان سبب خواری انسان می‌شود و احساس بزرگواری درونی، انگیزه‌ای قوی در بازدارندگی نفس از گناهان و تنظیم هیجانات است (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۰، ص ۲۶۳).

طبق روایات، انجام دادن طاعت و ترک معصیت، به طور کلی، ناشی از کرامت نفس می‌باشد؛ به‌عنوان نمونه امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «من کرم النفس التحلی بالطاعة؛ انجام دادن طاعت، از نشانه‌های بزرگواری نفس است» (آمدی، ۱۳۹۵، ص ۶۷۸) و نیز در کلامی دیگر می‌فرماید: «إنما الکرم التَّزَهُ عن المعاصی؛ بزرگواری نفس تنها به دوری جستن از گناهان است» (آمدی، ۱۳۹۱، ص ۲۷۳).

در مورد نقش این مؤلفه در سازگاری زوجین باید گفت؛ سازوکار کرامت بر اساس روایات شامل مولفه‌های متعددی از جمله «صبر و شکیبایی» و «عفو و گذشت» بوده که هر کدام وقتی در سطح خانواده تحقق یابد، می‌تواند نقش مؤثری در سازگاری زوجین ایفا کند.

صبر و شکیبایی در انسان کریم موجب می‌شود که فرد در برابر مصیبت‌ها جزع و فزع ننموده و با صبر کردن، از سختی‌ها عبور کند که در همین باب امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «الکرمُ حسنُ الإصطبار؛ بزرگواری و کرم به نیکویی صبر و شکیبایی است» (آمدی، ۱۳۹۵، ص ۵۹).

انسان‌ها به طور طبیعی در برابر دیگران، واکنش‌های متقابلی انجام می‌دهند؛ در مقابل نیکی، نیکی کرده و در برابر بدی نیز، بدی می‌نمایند؛ اما کسانی که صبر پیشه می‌کنند هرگز بر اساس رفتار دیگران واکنش نشان نمی‌دهند؛ بلکه سعی می‌کنند بر اساس اخلاق و آموزه‌های انسانی و الهی پاسخ دهند. بنابراین یکی از آثار صبر در برابر بدرفتاری دیگران و دفع آن به بهترین شیوه، جلب دوستی و برطرف شدن زمینه دشمنی‌ها است (افرنگان، ۱۳۹۹).

طبق آیات قرآن کریم (فصلت، ۳۴ و ۳۵) اگر هر یک از زوجین در مقابل بد رفتاری‌ها، بداخلاقی‌ها، بی‌تفاوتی‌ها و اشتباهات همسرش صبر کند و کریمانه از خطاهای او درگذرد، دیگری نیز به اشتباهش پی‌خواهد برد و در صدد اصلاح خود برمی‌آید و لذا به این صورت، زندگی آرامش و ثبات می‌یابد.

علاوه بر مؤلفه صبر و شکیبایی، بر اساس روایات (به عنوان نمونه آمدی، ۱۳۹۵، ص ۸۱۶) یکی دیگر از مؤلفه های کرامت، مفهوم «عفو و گذشت» می باشد. زمانی که زن و شوهر از خطاهای یکدیگر گذشت کنند، کینه و دشمنی از میان آنان رخت خواهد بست (محمدی ری شهری، ۱۳۹۵، ج ۷، ص ۴۵۹)؛ اما اگر بر خلاف آن عمل نمایند؛ حتی یک اشتباه کوچک هم می تواند به مرور زمان موجب نارضایتی زوجین شده و در نتیجه با تکرار آن، زمینه سست شدن ارکان خانواده فراهم گردد. بر اساس آنچه گفته شد می توان نتیجه گرفت که لازمه آماده سازی راه اوج و کمال خانواده، مزین شدن هر کدام از زوجین به صفات متعالی گذشت و ایثار در قبال همسر و فرزندان است؛ زیرا در اثر لجاجت ها، خودخواهی ها، نبودن روحیه گذشت و ایثار و همچنین نادیده نگرفتن خطاهای کوچک و ضعف های ناچیز، مشکلاتی متعددی بروز خواهد کرد که با گذشت زمان، عرصه زندگی را بر آنان تنگ می سازد.

ج. تحلیل سازوکار رفتاری خودمهارگری در سازگاری زوجین

بر اساس متون اسلامی، بعد رفتاری خودمهارگری دارای چهار مؤلفه «مهارت کنترل رفتارهای کلامی در خانواده»، «پرهیز از ارضاء ناصحیح نیازهای جنسی» و «پرهیز از نگاه حرام» می باشد که ابتدا به بررسی و مشخص کردن نقش هر کدام در مفهوم تقوا و خودمهارگری پرداخته و سپس رابطه آنها با سازگاری زوجین را مورد تحلیل قرار می دهیم.

۱) مؤلفه مهارت کنترل رفتارهای کلامی در خانواده

مهارت کنترل رفتارهای کلامی، به معنای توانایی بازداري خویش از گفتن کلمات و جملاتی است که در آموزه های اسلام، مورد منع قرار گرفته اند. که در این میان می توان از مواردی همچون غیبت، تهمت، افترا، فحش و ناسزا، کذب، پرگویی و افشاء سر نام برد (رفیعی هنر، ۱۳۹۰، ص ۲۲۱). در واقع کنترل زبان به معنای مراقبت جدی و شدید برای نگهداری زبان از هرگونه انحراف و خطاگویی است، و از همین رو، در روایات اسلامی سکوت مورد تمجید بسیار قرار گرفته است (محمدی اشتهاردی، ۱۳۸۵).

بر اساس آنچه گفته شد و نیز طبق روایات معصومین (علیهم السلام) (به عنوان نمونه رضی، ۱۳۹۱)، مسئله تقوا بدون کنترل زبان، حاصل نمی گردد. در واقع تقوایی که همراه با کنترل زبان نباشد، پرهیزگاری به حساب نخواهد آمد.

در مورد نقش این مؤلفه در سازگاری زوجین باید گفت؛ طبق روایات، کنترل رفتارهای کلامی و پرهیز از بیان الفاظ رکیک و هر آنچه موجب ناراحتی طرفین و از بین رفتن احترام متقابل میان آنان شده، نقش مؤثری در سازگاری زوجین ایفا می کند (به عنوان نمونه آمدی، ۱۳۹۵، ص ۱۶۲)؛ لذا فردی که به «ناسزاگویی» در محیط خانواده عادت کرده است، نزد همسر خود از محبوبیت و احترام معمول خانوادگی، برخوردار نبوده و شخصیت او نزد همسرش خرد می شود (فاخری و منتظری، ۱۳۷۸، ص ۷۶).

از دیگر رفتارهای کلامی ناپسند، «نام زشت نهادن» است، که مغایر با شئون اخلاقی خانواده و مخالف آیات قرآن کریم بوده که می فرماید: «وَلَا تَنَابَزُوا بِالْأَلْقَابِ؛ بِالْقَابِ زشت و ناپسند یکدیگر را یاد نکنید» (حجرات، ۱۱). بر این اساس، باید مراقب بود که در مواقع مختلف، بخصوص هنگام شوخی و بذله گویی یا عصبانیت و انتقاد، چنین عمل نادرستی از انسان سرزنزد که موجب ناراحتی و آزردهی همسر خواهد شد (فاخری و منتظری، ۱۳۷۸، ص ۷۷).

الکریمُ إِذَا قَدَرَ صَفَحَ، وَ إِذَا مَلَكَ سَمَحَ، وَ إِذَا سُئِلَ أُنْجَحَ

تَعَاَفُوا تَسْقُطِ الضَّعَائِنُ بَيْنَكُمُ

إِخْذَرُ فُحْشَ الْقَوْلِ وَالْكَذْبَ فَاتَّهَمَا يَزُرِيَانِ بِالْفَائِئِلِ!

۲) مؤلفه اجتناب از ارضاء ناصحیح نیازهای جنسی

یکی از نیازهای اساسی انسان، نیاز جنسی بوده و بهترین بستری که به این نیاز و خواسته واقعی انسان جامه عمل می‌پوشاند، ازدواج و تشکیل خانواده است، و خداوند نیز بدین طریق، رشد اخلاقی، معنوی و اجتماعی و تأمین سعادت انسان را فراهم آورده است (آیت‌الهی، ۱۳۹۱).

از سویی دیگر، ارضای نیازهای جنسی به صورت حرام، موجب خشم خداوند، عذاب الهی و از بین رفتن ایمان و تقوا می‌شود، که بر اساس روایات (به‌عنوان نمونه محمدی ری‌شهری، ۱۳۹۵، ج ۴، ص ۴۱۴؛ طبرسی، ۱۳۸۶، ص ۱۹۶) نور ایمان و تقوا با عمل زنا جمع نشده و با آمدن یکی، دیگری رخت برمی‌بند.

در مورد نقش این مؤلفه در سازگاری زوجین باید گفت: امر ازدواج، بستری مناسب برای تأمین نیاز جنسی در مسیری درست و صحیح فراهم می‌نماید. رابطه جنسی از اولین نیازهای انسان بوده که باعث ایجاد رابطه زناشویی می‌گردد؛ زیرا رابطه زناشویی نیازمند رابطه جنسی است و مختل شدن آن باعث درگیری و بحث در رابطه زن و شوهری می‌شود (ملایی، ۱۳۹۷).

در منطق وحیانی دین، چارچوب کلی وفاداری و تعهد جنسی در قالب محرمات جنسی، قابل شناسایی است. پرهیز از این محرمات، زمینه‌ساز کامروایی جنسی زوجین می‌باشد؛ به این معنا که کم‌ترین پیامد آلودگی به محرمات جنسی، ذائقه جنسی افراد را تغییر داده و کارکرد خانواده در تنظیم رفتار جنسی را تضعیف می‌نماید و همین امر موجب ناسازگاری و تنش میان آنها می‌گردد (محبی، ۱۳۹۰). از این رو، در آموزه‌های دینی (به‌عنوان نمونه طبرسی، ۱۳۸۶، ص ۲۳۸)؛ روی آوردن به فحشاء به منزله زایل‌کننده لذت جنسی دانسته شده است.

در واقع دین قواعد و هنجارهای رفتاری را در حوزه روابط جنسی تشریع نموده است که رعایت آنها رضایت‌مندی جنسی را در حدی نگه می‌دارد که افراد بیشترین لذت جنسی مشروع را به‌دست آورده و فرهنگ عفاف و پاکدامنی را در جامعه حاکم می‌نماید (طبرسی، ۱۳۸۶، ص ۲۳۸).

۳) مؤلفه پرهیز از نگاه حرام

مفهوم «نگاه حرام» از نوعی گستردگی برخوردار است به گونه‌ای که هر نگاه و نظری که هوای نفس انسان را تحریک نماید، شامل می‌شود که یکی از مصادیق بارز آن، عمل «چشم‌چرانی» است (یعقوبی، ۱۳۷۸).

اولین قدم ورود به منجلا ب انحرافات و فساد جنسی، «چشم‌چرانی» و نگاه به نامحرم است؛ لذا در روایت «الْنَّظَرَةُ بَعْدَ النَّظَرَةِ تَزْرَعُ فِي الْقَلْبِ الشَّهْوَةَ وَ كَفَى بِهَا لِصَاحِبِهَا فِتْنَةً؛ چشم‌چرانی، تخم شهوت را در دل می‌کارد و چنین کاری برای نگاه‌کننده کافی است که منشأ فتنه گردد» (حرعاملی، ۱۳۷۳، ج ۱۴، ص ۱۳۹)، حضرت امام صادق (علیه‌السلام) نگاه‌های آلوده را عاملی برای بارورساختن تخم شهوت در دل دانسته که صاحبش را به فتنه و انحراف مبتلا می‌کند (الهامی‌نیا، ۱۳۸۲). و نیز در روایتی دیگر، پیامبر خدا (ص)، نگاه حرام را تیری زهرآلود از جانب شیطان معرفی می‌نماید (حرعاملی، ۱۳۷۳، ج ۱۴، ص ۱۳۹). که بر اساس این دو روایت می‌توان فهمید که چشم‌پاکی یکی از مولفه‌های تقواست.

مراجعه به قرآن کریم نیز نشان داد که مسئله کنترل چشم و توصیه به آن، مورد اهتمام خداوند بوده و در دستور کار آیات قرار گرفته که از آن با واژه «غض» یاد شده است. به‌عنوان نمونه، «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّوا مِنْ أَبْصَارِهِمْ وَ يَحْفَظُوا فُرْجَهُمْ ذَلِكَ أَزْكَى لَهُمْ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا يَصْنَعُونَ؛ (ای رسول ما) مردان مؤمن را بگو تا چشمها (از نگاه ناروا) بپوشند و فروج و اندامشان را (از

لا يَزْنِي الزَّانِي حِينَ يَزْنِي وَ هُوَ مُؤْمِنٌ...»

یا شَابٌ تَزَوَّجَ وَآيَاكَ وَالزَّانَا؛ فَإِنَّهُ يَنْزِعُ الْإِيمَانَ مِنْ قَلْبِكَ»

لا تَزْنُوا فَيَذْهَبُ اللَّهُ لَذَّةَ نِسَائِكُمْ مِنْ أَجْوَابِكُمْ

کار زشت با زنان) محفوظ دارند که این بر پاکیزگی (جسم و جان) آنان اصلح است، و البته خدا به هر چه کنید کاملاً آگاه است» (نور، ۳۰).

در مورد نقش این مؤلفه در سازگاری زوجین باید گفت: پرهیز از نگاه حرام، به عنوان تکلیفی الهی، رعایت آن علاوه بر این که موجب عمل به دستورات خداوند می‌شود، به وسیله‌ی آن، شخصیت فردی، اجتماعی و معنوی انسان، نیز سیر صعودی پیدا کرده و از سوی دیگر در تأمین بهداشت روحی و روانی، آرامش خانواده‌ها و امنیت در جامعه نیز مؤثر است (فرزانه، امیریان‌زاده، ۱۳۹۶).

کنترل نکردن چشم می‌تواند آسیب‌های متعددی در سطح خانواده به همراه داشته باشد؛ مانند کاهش آرامش روانی و افزایش التهاب و اضطراب، مقایسه‌های هوس‌آلود (حسینی، ۱۳۸۷) و از هم پاشیدگی خانواده (مختاری، ۱۳۹۳). گاهی با یک نگاه، هزاران تصور و تخیل به ذهن راه می‌یابد. اگر ناظر، متاهل باشد؛ در صورتی که او را جذاب‌تر از همسر خود ارزیابی نماید، نسبت به همسر خویش دچار نوعی حالت سیری می‌شود و همین امر زمینه از بین رفتن زندگی زناشویی او را فراهم می‌سازد. از این رو امام علی (علیه‌السلام) می‌فرماید: «من أطلق ناظره اتعب حاضره؛ کسی چشم را رها کند زندگی فعلی خود را به رنج و ناراحتی گرفتار نموده است» (محمدری‌شهری، ۱۳۹۵، ج ۱۲، ص ۲۳۴).

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تحلیل سازوکار خودمهارگری در سازگاری زوجین بر اساس منابع اسلامی انجام شد. در این تحقیق، مؤلفه‌های خودمهارگری در سه بُعد شناختی، هیجانی-عاطفی و رفتاری مورد توجه قرار گرفت. و از آنجا که واژه تقوا به عنوان نزدیک‌ترین معادل در ادبیات دینی به خودمهارگری بود، در شروع هر بخش، ابتدا به بررسی ارتباط هر کدام از مؤلفه‌های برگرفته از متون اسلامی در ابعاد شناختی، هیجانی-عاطفی و رفتاری با مفهوم تقوا پرداخته و سپس رابطه هر یک از آنها با سازگاری زوجین مورد تحلیل قرار گرفت.

طبق آنچه گفته شد، در بخش تحلیل سازوکار شناختی خودمهارگری در سازگاری زوجین، مؤلفه‌های شناختی «ایمان به جهان آخرت»، «خودنظارتگری» و «عبرت از تجربه‌های» گذشته مورد بررسی قرار گرفت. در قسمت تحلیل سازوکار عاطفی خودمهارگری در سازگاری زوجین، نیز مؤلفه‌های عاطفی-هیجانی «ترس از نافرمانی خدا»، «امید به پاداش اخروی»، «توجه به خدا و نظارت او بر اعمال فرد»، «محبت به خدا» و «کرامت نفس» بررسی شد، و در آخر، به تحلیل سازوکار رفتاری خودمهارگری در سازگاری زوجین، با مؤلفه‌های رفتاری «مهارت کنترل رفتارهای کلامی» در خانواده، «اجتناب از ارضاء ناصحیح نیازهای جنسی»، «پرهیز از نگاه حرام» و مؤلفه «مهارت خویشتن در فضای مجازی» پرداخته شد و در انتهای هر بخش، سازوکار هر کدام از این مؤلفه‌ها در سازگاری زوجین مورد تحلیل قرار گرفت.

در باب تاثیر بُعد شناختی خودمهارگری بر سازگاری زوجین باید گفت که اعتقاد به معاد، عاملی نیرومند برای احسان کردن و انجام کارهای نیک است. قرآن کریم درباره این نقش معاد در ایجاد انگیزه اعمال صالح می‌فرماید: «هرکس کار نیکو کند، برای او ده برابر آن خواهد بود و هر کس کار زشت کند، به قدر کار زشتش مجازات شود و بر آنها اصلاً ستم نخواهد شد» (انعام، ۱۶۰). طبق این آیه، در شیوه تربیتی اسلام، تشویق ده برابر تنبیه است. بنابراین اگر کسی بداند که فقط در ازای یک کار نیک در قیامت ده برابر به او پاداش داده می‌شود؛ انگیزه‌اش برای خدمت به اعضای خانواده دوچندان می‌گردد.

از سوی دیگر، خودآگاهی در بهبود رفتار فرد در محیط خانواده اثر مثبت دارد؛ زیرا فرد از وضعیت خود آگاه شده و اگر کمبودی در خود احساس کند؛ می‌کوشد تا آن را برطرف نماید (نوری، ۱۳۸۹).

در کنار حیطه شناختی، مساله سازگاری زوجین می‌تواند تحت تاثیر بُعد عاطفی-هیجانی خودمهارگری همسران نیز قرار گیرد. بدین ترتیب می‌توان خوف از خداوند را به عنوان یکی از عوامل مؤثر در این رابطه نام برد. ترس از خداوند موجب ایجاد

نوعی حالت ترس در دل زوجین شده و نمی‌گذارد که آنها برخلاف خواسته الهی، با نادیده گرفتن حقوق همسر، به دیگری ظلم کنند (مصباح‌یزدی، ۱۳۸۹).

از سویی دیگر، نباید از تأثیر به‌سزای مقوله توجه به خدا و نظارت او بر اعمال فرد یا همان حیا، در سازگاری زوجین غافل شد؛ زیرا ریشه بسیاری از کدورت‌ها و مشکلات در خانواده، به ضعف حیا بر می‌گردد. با سست شدن حیا در خانواده، هیجانات و تقاضاهای حرام اتفاق افتاده و به دنبالش امنیت روانی افراد خانواده را تهدید می‌کند (پرناک، کریمی‌نیا و انصاری مقدم، ۱۴۰۰).

آخرین حیطه خودمهارگری، که در سازگاری زوجین نقش ایفا می‌کند، بُعد رفتاری است که یکی از مؤلفه‌های آن، مهارت کنترل رفتار کلامی است. فردی که در میان خانواده، کنترلی بر زبان خود ندارد، به عنوان فردی نامتعادل شناخته شده که به تدریج، حرمت خویش را نیز ضایع خواهد کرد، تمرین خویشنداری در حالات هیجانی، یکی از شیوه‌های کنترل خود در این زمینه است (فاخری و منتظری، ۱۳۷۸).

پرهیز از ارضاء ناصحیح نیازهای جنسی، دیگر مؤلفه این بعد می‌باشد. در منطق و حیانی دین، چارچوب کلی وفاداری و تعهد جنسی در قالب محرمات جنسی، قابل شناسایی است. پرهیز از این محرمات، زمینه‌ساز کامروایی جنسی زوجین می‌باشد؛ به این معنا که کم‌ترین پیامد آلودگی به محرمات جنسی، ذائقه جنسی افراد را تغییر داده و کارکرد خانواده در تنظیم رفتار جنسی را تضعیف می‌نماید و همین امر موجب ناسازگاری و تنش میان آنها می‌گردد (محبی، ۱۳۹۰). از این رو، در آموزه‌های دینی (به‌عنوان نمونه طبرسی، ۱۳۸۶، ص ۲۳۸)، رو آوردن به فحشاء به منزله زایل‌کننده لذت جنسی دانسته شده است.

منابع

*قرآن کریم

۱. آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۳۹۵). غرر الحکم و درر الکلم. چاپ ۸. قم: موسسه فرهنگی دارالحدیث.
۲. آیت‌اللهی، زهرا. (۱۳۹۱). اخلاق خانواده. چاپ اول. قم: دفتر نشر معارف.
۳. اسلامی، عبدالاحد؛ احمدی، محمدرضا؛ نوذری، محمود؛ بشیری، ابوالقاسم. (۱۴۰۰). معادلیابی و شناسایی مؤلفه‌ها و سازوکارهای خودمهارگری در منابع اسلامی. مجله روان‌شناسی و دین، شماره ۲، دوره ۱۴، ص ۷-۲۸.
۴. احمدی، خدابخش؛ فتحی‌آشتیانی، علی؛ عرب‌نیا، رضا. (۱۳۸۵). بررسی رابطه بین تقیدات مذهبی و سازگاری زناشویی. خانواده‌پژوهی، شماره ۵، دوره ۲، ص ۵۵-۶۷.
۵. افرنگان، علی. (۱۳۹۹). آثار تربیتی صبر در زندگی انسان از منظر قرآن کریم. مطالعات علوم اسلامی انسانی، شماره ۳۶، دوره ۶، ص ۹۰-۹۷.
۶. اشتیاردی، محمدمهدی. (۱۳۸۵). دوری و پرهیز از گناه. مجله پاسدار اسلام، شماره ۲۸۲.
۷. الهامی‌نیا، علی‌اصغر. (۱۳۸۲). اخلاق اسلامی. چاپ اول. تهران: نشریه حضور.
۸. پسندیده، عباس. (۱۳۸۹). اخلاق پژوهی حدیثی. چاپ اول. تهران: سمت.
۹. پسندیده، عباس. (۱۳۸۷). غنچه‌های شرم (نگاهی به مفهوم حیا). چاپ اول. قم: موسسه فرهنگی دارالحدیث.
۱۰. پورصباغ، محمد؛ شجاعی، محمدصادق. (۱۳۸۸). درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی. چاپ اول. قم: موسسه فرهنگی دارالحدیث.
۱۱. پرناک، زهرا؛ کریمی‌نیا، محمدمهدی؛ انصاری‌مقدم، مجتبی. (۱۴۰۰). شاخص‌های تحکیم خانواده بر اساس سوره احزاب با تأکید بر اصول عاطفی. مجله پژوهش و مطالعات انسانی، شماره ۲۹، دوره ۲، ص ۱۲۸-۱۴۹.
۱۲. جابروورزنه، علیرضا (۱۳۸۸)، بررسی تحلیلی کرامت و عزت نفس در قرآن و روان‌شناسی، پایان‌نامه ارشد، دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه اصفهان.

۱۳. جوکار، محبوبه. (۱۳۹۲). الگوی تقویت حیا در سبک زندگی اسلامی. معرفت، شماره ۱۸۶، دوره ۲۲، ص ۷۱-۸۵.
۱۴. حراملی، محمدبن حسن. (۱۳۷۳). وسائل الشیعه. چاپ ۹. قم: اسلامیه.
۱۵. حسنی بیرجندی، حسین؛ لیثی واسطی، ابی الحسن علی. (۱۳۷۷). عیون الحکم و المواعظ. چاپ اول. قم: موسسه فرهنگی دارالحديث.
۱۶. حاجی علیان، نیره؛ باقری، خسرو؛ شرفی، محمدرضا؛ سجادی، سیدمهدی. (۱۳۹۴). کرامت انسانی زیربنای تربیت اخلاقی. معرفت اخلاقی، شماره ۲، ص ۶۳-۷۶.
۱۷. حمیدان پور، اسماء؛ طباطبایی امین، طاهره سادات. (۱۳۹۸). آثار تربیتی محبت الهی با تکیه بر آموزه‌های آیات و روایات. بصیرت و تربیت اسلامی، شماره ۴۸، دوره ۱۶، ص ۳۳-۶۲.
۱۸. حسینی، جواد. (۱۳۸۷). پیامدهای نگاه به نامحرم. پاسدار اسلام، شماره ۳۲۰، ص ۱۴-۱۷.
۱۹. حاج محمدی، فرشته؛ حاج محمدی، سمیرا. (۱۳۹۶). تأثیرات اخلاقی استفاده از فضای مجازی بر پیوند زناشویی و روابط فرزندان در خانواده. اخلاق، شماره ۲۸، دوره ۱۳، ص ۲۰۹-۲۲۵.
۲۰. خادم پیر، علی. (۱۳۹۴). خاستگاه، عوامل و آثار شرم و حیا در نگاه قرآن و حدیث. بصیرت و تربیت اسلامی، شماره ۳۲، دوره ۱۲، ص ۱۲۷-۱۵۴.
۲۱. دارابی، سعداله؛ کاظمی اصل، مجید؛ مسعودی، محمدحسین. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی. پژوهش‌نامه مددکاری اجتماعی، شماره ۲، دوره ۱، ص ۱۲۱-۱۴۳.
۲۲. دوریزه، زهرا؛ کهکی، فاطمه. (۱۳۸۷). بررسی رابطه سازگاری زناشویی و بهزیستی روانی. مطالعات زنان، شماره ۱، دوره ۶، ص ۹۱-۱۰۴.
۲۳. دهخدا، علی اکبر؛ معین، محمد؛ احمدی گیوی، حسن؛ شهیدی، جعفر. (۱۳۷۷). لغت‌نامه دهخدا. چاپ ۲. تهران: موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران.
۲۴. رفیعی هنر، حمید. (۱۳۹۰). روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی. چاپ اول. قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
۲۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۳۸۷). ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن. چاپ ۴. تهران: مرتضوی.
۲۶. رجب‌زاده، سمیه؛ زارع، حسین. (۱۳۹۵). پیش‌بینی رابطه میان خودنظارتی و کنترل تفکر. مرکز مطالعات و توسعه آموزش علوم پزشکی مشهد، شماره ۱، دوره ۷، ص ۳۱-۳۷.
۲۷. ری شهری، محمدی. (۱۳۹۵). میزان الحکمه. چاپ ۱۵. قم: موسسه فرهنگی دارالحديث.
۲۸. رضی، محمدبن حسین. (۱۳۹۱). نهج البلاغه. مترجم: دشتی. چاپ ۱۳. قم: الهادی.
۲۹. زبردست، غذا؛ شفیع‌تبار، مهدیه. (۱۳۹۷). عاطفه مثبت و منفی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، و ناگویی هیجانی در دختران مبتلا به سردرد میگرنی. فصل‌نامه سلامت روان کودک، شماره ۲، دوره ۶، ص ۱۸۰-۱۹۳.
۳۰. سعیدی، ضحی؛ بهرامی احسان، هادی؛ علی پور، احمد. (۱۳۹۵). خودمهارگری و سلامت: نقش تعدیل‌کننده شفقت خود. روان‌شناسی سلامت، شماره ۱۹، دوره ۵، ص ۸۸-۱۰۲.
۳۱. سبحانی‌نیا، محمد. (۱۳۸۵). شرم و حیا. معارف اسلامی، شماره ۶۶.
۳۲. شفیع‌فرد، یعقوب؛ محمدی مصیری، فرهاد؛ بشارت، محمدعلی. (۱۳۹۰). داوری، مزده، نقش خودمهارگری، کیفیت رابطه با والدین و محیط مدرسه در سلامت روانی و رفتارهای ضداجتماعی نوجوانان. روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایران، شماره ۳۲، ص ۳۹۷-۴۰۴.
۳۳. صائی، حسین؛ بشارت، محمدعلی؛ اصغر نژادفرید، علی اصغر. (۱۳۹۸). پیش‌بینی سازگاری زناشویی بر اساس صمیمیت زناشویی و دشواری تنظیم هیجان. مجله علوم روان‌شناختی، شماره ۷۸، دوره ۱۸، ص ۶۳۵-۶۴۵.
۳۴. عباسی، مهدی (۱۳۸۸)، «نقد بهزیستی از دیدگاه دین و روان‌شناسی»، روان‌شناسی و دین، شماره ۲، دوره ۶.

۳۵. طاهری، زهرا؛ محوری شیرازی، مجید. (۱۳۹۸). رابطه انتظار از ازدواج و تحمل پریشانی با سازگاری زناشویی. پژوهش‌نامه زنان، شماره ۲۷، دوره ۱۰، ص ۹۹-۱۱۶.
۳۶. طباطبایی، محمدکاظم. (۱۳۹۸). منطق فهم حدیث. چاپ ۸. قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۳۷. طاهری، زهرا. (۱۳۸۵). محبت الهی در آینه قرآن و حدیث. مطالعات تقریبی مذاهب اسلامی، شماره ۵، ص ۱۰-۲۱.
۳۸. طبرسی، حسن بن فضل. (۱۳۸۶). مکارم الأخلاق. چاپ ۲. قم: حبیب.
۳۹. کاشانی، محمد بن شاه مرتضی. (۱۳۹۶). المحجۃ البیضاء فی تذهیب الاحیاء. چاپ اول. تهران: فرهوش.
۴۰. کاشانی، محمد بن شاه مرتضی. (۱۳۸۸). الوافی. چاپ ۲. اصفهان: عطر عترت.
۴۱. فاخری، علی‌رضا؛ منتظری، محمدحسین. (۱۳۷۸). اخلاق خانواده. تهران: سپاه پاسداران انقلاب اسلامی.
۴۲. فرزانه، عبدالحمید؛ امیریان‌زاده، مژگان. (۱۳۹۶). مقایسه اولویت‌بندی عامل‌های مؤثر بر پوشش دانشجویان بر مبنای متغیر جمعیت شناختی. زن و جامعه، شماره ۱، دوره ۸، ص ۱۴۳-۱۶۶.
۴۳. قایمی مقدم، محمدرضا. (۱۳۸۰). عبرت و تربیت در قرآن و نهج البلاغه. حوزه و دانشگاه، شماره ۲۷.
۴۴. کریمی، یوسف. (۱۴۰۱). روان‌شناسی اجتماعی. چاپ ۸. تهران: ارسباران.
۴۵. کجیاف، محمدباقر؛ اصغر، آقایی؛ کاویانی، رویا. (۱۳۸۳). بررسی رابطه بین میزان رضایت زناشویی والدین و بروز اختلالات رفتاری دختران. مطالعات زنان، شماره ۱، دوره ۲، ص ۱۲۵-۱۴۸.
۴۶. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۷۹). اصول کافی. چاپ ۲. قم: دارالثقلین.
۴۷. معین، لادن؛ غیاثی، پروین؛ مسموعی، راضیه. (۱۳۹۰). رابطه‌ی سخت‌رویی روان‌شناختی با سازگاری زناشویی. جامعه‌شناسی زنان، شماره ۴، دوره ۲، ص ۱۶۳-۱۹۰.
۴۸. محصص، مرضیه. (۱۳۹۸). سازگاری همسران به شیوه تغافل با تأکید بر آموزه‌های دینی. معرفت اخلاقی، شماره ۲، دوره ۱۴.
۴۹. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۸۶). معاد و جهان پس از مرگ. چاپ ۶. قم: سرور.
۵۰. مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۹۲). تفسیر نمونه. چاپ ۳۲. قم: دار الکتب الاسلامیه.
۵۱. مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۸۳). آموزش عقاید. چاپ ۱۳. تهران: شرکت چاپ و نشر بین الملل.
۵۲. مصباح یزدی، محمدتقی؛ اسکندری، محمدحسین. (۱۳۸۳). اخلاق در قرآن. چاپ ۹. قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۵۳. مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۸۹). ترس از خدا و نقش سازنده آن در زندگی. مجله معرفت، شماره ۱۵۳، ص ۵-۱۲.
۵۴. میرقادری، فاطمه‌سادات. (۱۴۰۰). مطالعه نقش خودمهارگری در کاهش تعارضات زناشویی. دانشگاه علامه طباطبائی. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
۵۵. مجلسی، محمد باقر. (۱۳۷۵). بحار الأنوار. چاپ ۳. تهران: اسلامیه.
۵۶. موسائی‌پور، محبوبه. (۱۳۹۸). تحلیل نقش اعتقاد به تکامل هستی و معاد در سازگاری زناشویی. پژوهش‌نامه اخلاق، شماره ۴۵، دوره ۱۲، ص ۷-۱۸.
۵۷. مولوی، وحید. (۱۳۹۲). تجربه از منظر قرآن کریم و روایات، دانشگاه تهران، دانشکده معارف و اندیشه اسلامی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
۵۸. مسترحمی، سید عیسی؛ سلیمانی بابادی، عبدالرضا. (۱۴۰۰). نقش تربیتی معاد باوری در استحکام نظام خانواده از منظر قرآن. مطالعات قرآن و علوم، شماره ۹، دوره ۵، ص ۷-۲۸.
۵۹. معین، محمد. (۱۳۸۶). فرهنگ معین. چاپ ۳. تهران: زرین.
۶۰. محمدی اشتهازدی، محمد. (۱۳۸۵). کنترل زبان و درست سخن گفتن؛ آموزه‌های اخلاقی در دعای حضرت مهدی. پاسدار اسلام، شماره ۲۹۱، ص ۱۸-۲۱.

۶۱. محمدی اشتهاوردی، محمد. (۱۳۸۵). آموزه‌های اخلاقی در دعای حضرت مهدی (عج)، پرهیز از چشم چرانی و خیانت چشم. پاسدار اسلام، شماره ۲۹۷، ص ۱۷-۲۰.
۶۲. مختاری، علی. (۱۳۹۳). چشم چرانی و هرزگی (۱). مبلغان، شماره ۱۸۶، ص ۳۶-۴۴.
۶۳. ملایی، رحیم؛ ملایی، محمدحسن؛ اسمعیلی، معصومه. (۱۳۹۷). مطالعه کیفی نقش زبان در روابط زوج‌های متعارض رویکردی مبتنی بر نظریه داده بنیاد. فرهنگی تربیتی زنان و خانواده، شماره ۴۴، دوره ۱۳، ص ۲۷-۶۵.
۶۴. محبی، محمدعارف. (۱۳۹۰). خانواده و شاخص‌های تنظیم روابط جنسی. معرفت، شماره ۱۲، ص ۵۷-۷۳.
۶۵. نصرافهانی، محمدسعید؛ یوسفی، محمدمهدی؛ صالحی، مبین؛ رحمتی، امین. (۱۳۹۶). رابطه سبک زندگی اسلامی با خودمهارگری و ویژگی‌های شخصیتی در بین دانشجویان و طلاب. مجله روان‌شناسی و دین، شماره ۳، دوره ۱۰، ص ۱۱۳-۱۲۰.
۶۶. ناروئی، رحیم؛ صالحی، علی‌محمد؛ جندقی، غلامرضا. (۱۳۹۲). اثربخشی یاد خدا بر خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی. مجله روان‌شناسی و دین، شماره ۲، دوره ۶، ص ۱۹-۳۰.
۶۷. نوید، مهدی. (۱۳۷۶). اعتقاد به معاد و موانع گسترش آن. پاسدار اسلام، شماره ۱۸۸، ص ۵۶-۷۴.
۶۸. نوری طبرسی، میرزاحسین. (۱۳۶۹). مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل. چاپ اول. قم: آل البيت.
۶۹. یاری‌گشنیگانی، حسین. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش خودمهارگری بر تعارضات زناشویی زوجین کمتر از پنج سال زندگی مشترک شهر مشهد. دانشگاه آزاد اسلامی. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد.