

[www.ketab.ir](http://www.ketab.ir)

# خودمهارگری

مؤلفه‌ها، ابعاد و راهکارهای تقویت مهارت خودمهارگری

انسیه فعالی

نام کتاب: خودمهارگری  
تکنیک‌ها و مهارت‌های خودمهارگری و خویشتن‌داری  
مؤلف: انسیه فعالی  
ویراستار: سیدعلی آقائی  
صفحه‌آرا: سید اکبر موسوی  
ناشر: تیماس  
نوبت چاپ: چهارم، زمستان ۱۴۰۳  
چاپ و صحافی: بوستان  
شمارگان: ۳۰۰ نسخه  
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۹۰-۵۲-۶

۱۵۱۳  
www.ketab.ir

سرشناسه: فعالی، انسیه، ۱۴۰۳  
عنوان: خودمهارگری  
تکنیک‌ها و مهارت‌های خودمهارگری و خویشتن‌داری  
مشخصات نشر: قم: نشر تیماس ۱۴۰۳.  
مشخصات ظاهری: ۸۰: نمودار.  
وضعیت فهرست‌نوسی: فیا: کتابنامه: ص ۷۲:  
موضوع: خویشتن‌داری.  
رده‌بندی کنگره: BF۶۳۲  
رده‌بندی دیویی: ۱۵۸/۱  
شماره کتابشناسی ملی: ۷۶۷۱۵۷۶

www.ketab.ir

## فهرست

مقدمه ..... ۹

### (۱) مفهوم شناسی

یک) خودمهارگری ..... ۱۲

دو) خویشتن داری ..... ۱۴

سه) ضرورت و اهمیت ..... ۱۶

چهار) تاریخچه مسئله خودمهارگری و خویشتن داری ..... ۱۷

|    |                                  |
|----|----------------------------------|
| ۵۴ | ..... (۳) ویرج                   |
| ۵۵ | ..... استقامت و قدرت قدرت (چهار) |
| ۵۴ | ..... (سه) انداختن خوف           |
| ۵۳ | ..... (دو) شوق انگریزی           |
| ۵۳ | ..... (یک) تبادل در زندگی        |

۴) کاردهای خودمهارگری و جویشین داری

|    |                                             |
|----|---------------------------------------------|
| ۴۹ | ..... (۲) تقویت توان «انتظار کشیدن»         |
| ۴۶ | ..... (ب) کاهش هزینه های خطر                |
| ۴۳ | ..... (الف) تقویت ایمان و باور دینی         |
| ۴۲ | ..... (سه) راهکارهای تقویت جویشین داری جنسی |
| ۳۸ | ..... (۲) مهارت های معنوی                   |
| ۳۴ | ..... (ب) مهارت های رفتاری                  |
| ۳۲ | ..... (الف) مهارت های علمی                  |
| ۳۱ | ..... (دو) مهارت های جویشین داری جنسی       |
| ۳۰ | ..... (یک) جویشین داری جنسی                 |

۳) ایجاد جویشین داری

|    |                                                      |
|----|------------------------------------------------------|
| ۲۲ | ..... (دو) جایگاه خودمهارگری و جویشین داری در اسلام  |
| ۲۲ | ..... (۲) عملکرد                                     |
| ۲۱ | ..... (ب) نظام گری                                   |
| ۲۱ | ..... (الف) معیارها                                  |
| ۲۱ | ..... (یک) مؤلفه های سازنده خودمهارگری و جویشین داری |

۳) خودمهارگری در روان شناسی و اسلام

شش) بلندهمتی ..... ۵۷

هفت) قناعت ..... ۵۸

#### ۵) راهکارهای تقویت خودمهارگری و خویشن‌داری

یک) بیان معیارها و مصادیق خودمهارگری ..... ۶۲

دو) ایجاد انگیزش برای رفتار اخلاقی ..... ۶۴

سه) نظارت‌گری بر رفتار ..... ۶۵

چهار) مدیریت تمایلات ناشایست ..... ۶۶

پنج) مهار و تنظیم هیجانات ..... ۶۷

نتیجه‌گیری ..... ۶۹

کتاب‌نامه ..... ۷۲

## مقدمه

اغلب افراد با شنیدن واژه خویشتن داری ممکن است سرکوب نیاز به ذهنشان بیاید، درحالی که خویشتن داری به معنی سرکوب نیاز نیست، بلکه منظور از خویشتن داری این است که فرد بتواند نیازهای خود را مدیریت کرده، ارضای آن ها را به تعویق انداخته و آن ها را در موقعیت های مناسب و به شیوه های مناسب ارضا کند. خویشتن داری آن چیزی است که به افراد کمک می کند تا رفتارهایشان را تنظیم کنند. انسان در طی فرایند رشد خود، خویشتن داری را می آموزد. وقتی نوزاد است به محض گرسنه شدن گریه می کند و نیاز گرسنگی اش باید بلافاصله برآورده شود. همین نوزاد وقتی دوران کودکی خود را طی می کند یاد می گیرد کمی صبر کند و به تدریج که بزرگ تر می شود به تأخیر انداختن نیازها را می آموزد. سه سال اول زندگی در رشد خویشتن داری اهمیت به سزایی دارد. درواقع خویشتن داری به معنای تسلط بر خویشتن و انتخاب عمل نکردن، براساس تفکر تکانشی است.



مفهوم خویشتن‌داری یا «مهار خویشتن» امروزه تحت عناوینی همچون «خودمهارگری»، «مدیریت خود»، «خودداری» و «خودنظم‌جویی» در روان‌شناسی مدرن موردتوجه قرار گرفته است و پژوهشگران فراوانی را به انجام تحقیقات علمی و ارائه مدل‌هایی در این زمینه واداشته است.<sup>۱</sup>

خویشتن‌داری هسته اصلی اعتماد به نفس بوده و به‌قدری اهمیت دارد که در همه ادیان به آن سفارش شده است. مفاهیمی مانند صبر، تقوا، انتظار کشیدن، عفت و ... نیز با این مفهوم به‌کار برده می‌شوند. یکی از عوامل موفقیت افراد در زندگی، برخورداری از توان «انتظار کشیدن» و به تأخیر انداختن لذت آنی برای دستیابی به لذت پایدار و آینده‌ای روشن است. به عنوان نمونه شما برای موفقیت در کنکور که لذتی پایدار و آینده‌ای روشن به دنبال دارد، مدت‌های آنی مثل دیدن سریال موردعلاقه‌تان یا شرکت در میهمانی و تفریح را فدا می‌کنید. توان انتظار کشیدن و قدرت بازداری از خواسته‌ها، همان چیزی است که در متون دینی تحت عنوان «تقوا» شناخته می‌شود.<sup>۲</sup>

۱. رفیعی‌هنر، روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، ۱۳۹۶.

۲. موتابی و همکاران، خانواده پایدار، مشهد، آستان قدس رضوی، ۱۳۹۱.