

اسلام پژوهش های روان شناختی

سال هشتم، شماره اول، پیاپی ۱۷، بهار و تابستان ۱۴۰۱ (ص ۵۱-۷۱)

کاربرد نظریه حوزه های معنایی در بررسی مفهوم خودمراقبتی بر پایه منابع اسلامی

Applying the Theory of Semantic Domains in Investigating the Concept of Self-care Based on Islamic Sources

مهدی قاسمی مروج / دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی اسلامی، مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران.
محمد صادق شجاعی / استادیار گروه روان شناسی جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

Mahdi Ghasemi Moravvej / Institute of Higher Education, Ethics and Education. Qom, Iran.

mgh106936588@gmail.com

Muhammad Sadeq Shujaie / Assistant Professor of Psychology, Mustafa International University, Qom, Iran.

Abstract

The present study aims at investigating the concepts of self-care and murāqiba (literary “vigilance” and “watching out”) based on Islamic sources. The research was of qualitative type and the research method was descriptive-analytical. In the descriptive section, the concepts related to self-care based on Islamic sources were described, and in the analytical section, the concepts obtained were analyzed. According to the findings of the study, murāqiba is a religious concept, which is much emphasized in religious texts. In religious sources, murāqiba is used along with concepts such as soul and Allah. It is used along with Allah much more. In religious sources, we find the two concepts of murāqiba al-naḥs or watching out the soul—which is used more than concepts such as raḥad (monitoring), ḥirāsāt (guarding), and niḥārat (self-observing) – and murāqiba Allah or attention to presence of Allah. Murāqiba is related with numerous concepts in the form of semantic synonymy and opposition. To adjust our

چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی مفهوم خودمراقبتی و مراقبه بر اساس منابع اسلامی انجام شد. روش این پژوهش کیفی، به شیوه توصیفی-تحلیلی بود. در بخش توصیفی مفاهیم مرتبط با خودمراقبتی بر اساس منابع اسلامی توصیف و در بخش تحلیلی مفاهیم به دست آمده تحلیل گردید. بر اساس یافته های پژوهش حاضر مراقبه از مفاهیم دینی است، که تأکید فراوانی نسبت به آن وجود دارد. در منابع دینی مراقبه همراه مفاهیم نفس و الله به کار رفته است که البته همراه واژه الله استعمال بیشتری دارد. در منابع دینی با دو مفهوم مراقبت از نفس که بیشتر از مفاهیم رصد، حراست و نظارت استفاده می شود، و مراقبت نسبت به حضور خداوند مواجه هستیم. مراقبه با مفاهیم متعددی به صورت مترادف و تضاد معنایی در ارتباط است. تنظیم رفتار نیازمند مراقبت بیرونی و دورنی است. مراقبت

behavior, we need external and internal adjustments. Murāqiba with the external factors is not sufficient and self-care is necessary. Self-care in religious sources includes watching the soul, watching the body, and spiritual watching. And the last one is of the most importance. Self-caring in religious sources aims at mental and physical tranquility and achieving existential perfections.

Keyword: murāqiba al-naḥs, self-care, murāqiba Allah, the theory of semantic domains, Islamic sources.

به وسیله عوامل بیرونی به تنهایی کافی نیست و خودمراقبتی ضروری است. خودمراقبتی در منابع دینی شامل مراقبت از نفس، بدن و مراقبت معنوی است. مراقبت معنوی از اهمیت بیشتری برخوردار است. هدف از خودمراقبتی در منابع دینی در کنار آرامش روانی و جسمی، رسیدن به کمالات وجودی است.

کلیدواژه‌ها: مراقبه النفس، خودمراقبتی، مراقبه الله، نظریه حوزه‌های معنایی، منابع اسلامی.

مقدمه

هر انسانی در خود، کشش‌ها و امیال متعددی می‌یابد که جهت‌گیری برخی از آنها به سوی تعالی و کمال انسانی و اقتضای برخی دیگر، سقوط و انحطاط وی به سوی فجور و زشتی‌هاست. آدمی برای آن که راه خود، یعنی شکوفایی، سعادت و کمال را در پیش گیرد و در جهت هدف آفرینش خویش گام بردارد، باید گرایش‌های متنوع و متضاد در وجود خویش را به خوبی بشناسد و خود را از گرفتار آمدن به چنگ هوای نفس و رفتارهایی که زندگی وی را به سقوط و تباهی می‌کشانند، برهاند. بنابراین، انسان برای رشد و تکامل معنوی و پیشگیری از ناهنجاری اخلاقی- رفتاری، نیاز شدیدی به ابزار و روشی برای تنظیم و مراقبت از خواست‌ها و رفتارهای خود دارد (شجاعی، ۱۳۸۸).

بشر همواره درصدد آموختن راه‌هایی بوده که بتواند اعمال و رفتار خود را مطابق با اهداف، نیازها، هنجارها و انتظارات خود و دیگران تنظیم کند. علمای اخلاق نیز تأکید کرده‌اند که آدمی همواره برای نیل به کمال و پیشگیری از انحراف اخلاقی، نیازمند دستیابی به یک سری روش‌های بنیادی است. برای تنظیم رفتار نیاز به مراقبت و تنظیم بیرونی و درونی وجود دارد. مراقبت بیرونی که به وسیله محیط و عوامل بیرون از خود فرد اعمال می‌شود به تنهایی کافی نیست و مراقبت درونی و خودمراقبتی ضروری است. نکته مهم در اینجا، پیوند اخلاق با مفهوم مراقبه النفس و خودمراقبتی است. خودمراقبتی یا کنترل نفس جایگاه ویژه‌ای در اخلاق دارد. به طوری که تمام فعالیت‌های اختیاری انسان را که در اخلاق به منظور رسیدن به کمال مطرح می‌شود، تحت اشراف خود قرار می‌دهد (مطیعی و شیرازی،

۱۳۹۶). دین مبین اسلام برای زندگی همه انسان‌ها در طول تاریخ برنامه اخلاقی ارائه کرده است و مراقبه، نمونه‌ای از جهان‌بینی اسلام است. (استشاره، ۱۳۹۵).

امروزه در حوزه روان‌شناسی و پزشکی، در راستای سلامت جسمانی و روانی تأکید زیادی بر خودمراقبتی می‌شود؛ و خودمراقبتی را عملی می‌دانند که در آن هر فردی از دانش، مهارت و توان خود به‌عنوان یک منبع استفاده می‌کند تا به‌طور مستقل از سلامت خود مراقبت کند (مسرور و همکاران، ۲۰۱۷). خودمراقبتی به جستجو و توجه فرد به خود اشاره دارد (کاستر و شوبل^۱، ۱۹۹۷). طراحی یک برنامه خودمراقبتی، نیازمند توجه به عناصر زندگی است. این عناصر در چهار دسته طبقه‌بندی می‌شوند که شامل خودمراقبتی جسمی، روانی و عاطفی، اجتماعی و معنوی می‌باشد (امیدوار، ۱۳۹۷). در حوزه سلامت جسمی و برای مراقبت از بیماران مختلف راهکارهای خودمراقبتی ارائه شده و تأثیر خوبی نشان داده است (مسرور و همکاران، ۲۰۱۷). پژوهشگران معتقدند که بین سلامت روانی و خودمراقبتی رابطه مثبت وجود دارد (ریچارد^۲ و همکاران، ۲۰۱۰). همچنین بین خودمراقبتی و بهزیستی رابطه مثبت وجود دارد (کاستر و شوبل، ۱۹۹۸)، در این میان پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مراقبت معنوی، در کیفیت زندگی نقش دارد (بوئر و همکاران، ۲۰۰۵)، و سلامت روان با معنویت که از نتایج خودمراقبتی است، در ارتباط است (وونگ و اسلایکو^۳، ۲۰۰۶).

خودمراقبتی برای اصلاح و بهبود رفتارها و صفات نفسانی نیاز به حضور دو عامل اساسی دارد: ۱. عامل شناختی، یعنی دریافت اطلاعات لازم از طریق آموزش و تفکر؛ ۲. تمرین به‌کارگیری مهارت، خصوصاً در شرایط اختیاری و ارادی که از روی میل و خواست فرد انجام گیرد (استشاره، ۱۳۹۵، ۱۰). همان‌طور که در منابع دینی و اخلاقی برای خودمراقبتی، برنامه و راهکار وجود دارد، در پژوهش‌های روان‌شناختی و پزشکی نیز تئوری‌های خودمراقبتی ارائه شده است (خداویسی و همکاران، ۱۳۹۴).

در زمینه حوزه معنایی و معناشناسی تحقیقاتی انجام شده است. شریعتی و کاظمی (۱۳۹۵) میدان معنایی «اطاعت»؛ قائمی‌نیا، قهرمانی و علیمردادی (۱۳۹۵) شبکه معنایی واژه «انسان و نسبت او به خدا»؛ حسن‌زاده و مرتضوی (۱۳۹۵) معناشناسی واژه «فؤاد»، آزادی و همکاران (۱۳۹۸) حوزه معنایی «کرامت»؛ قائمی‌نیا، نصرتی و خسروی برنا (۱۳۹۴)

1. Kaster & Shobel.

2. Rechard.

3. Wong & Slaiko.

میدان معنایی «نور»؛ قائمی‌نیا، نصرتی و شیرافکن (۱۳۹۴) میدان معنایی کلمه «تقوی»؛ لطفی و میرسعیدی (۱۳۹۴) معناشناسی واژه «کتاب»؛ و صفورائی و هوشیاری (۱۳۹۹) میدان معنایی «رشد» را مورد بررسی قرار داده‌اند.

پژوهش‌هایی که در زمینه حوزه معنایی بررسی مفاهیم روان‌شناختی انجام شده است، مانند میدان معنایی رشد (صفورائی و هوشیاری، ۱۳۹۹)، نشان می‌دهد که نظریه‌های حوزه معنایی در بررسی واژگان روان‌شناختی بر اساس منابع اسلامی کاربرد دارد، و برای شکل‌گیری روان‌شناسی اسلامی استفاده از روش‌های مختلف برای بررسی مفاهیم بر اساس منابع دینی ضرورت می‌یابد.

هدف از این پژوهش بررسی مفهوم خودمراقبتی در منابع اسلامی است تا برای ارتقای انگیزه خودمراقبتی در راستای پیشگیری از مشکلات، مشاوره و روان‌درمانی مورد استفاده قرارگیرد؛ و همچنین در مسیر شکل‌گیری روان‌شناسی اسلامی بررسی مفاهیم روان‌شناختی بر اساس منابع اسلامی ضروری است.

روش تحقیق

روش این پژوهش توصیفی-تحلیلی است. ابتدا مفاهیم مرتبط با خودمراقبتی در منابع دینی به دست آمده و حوزه‌های معنایی مشخص شد. همچنین از معناشناسی برای تحلیل مفهوم خودمراقبتی استفاده شده است. از لحاظ زبان‌شناسی، مفاهیم متضاد، مترادف، و مؤلفه‌های خودمراقبتی مشخص شد. در ادامه با استفاده از روش تحلیل محتوای متون دینی به تحلیل مفاهیم پرداخته شد.

یافته‌های تحقیق

در ادامه به بررسی مفهوم مراقبه در لغت و اصطلاح، مؤلفه‌های مراقبه، هم‌نشینی واژگانی مراقبه، و مفاهیم مترادف و متقابل، پرداخته شده است.

۱. مراقبه در لغت و اصطلاح

مراقبه در لغت از ریشه «رقیب» به معنای انتظار و حراست و محافظت است. «رَقَبَ: رَقَبْتُ السَّيِّءَ أَرْقَبُهُ رَقَبَةً وَ رَقَبَانَا أَيِ اِنْتَضَرْتُ وَ قَوْلُهُ تَعَالَى لَمَّا تَرَقَّبُ قَوْلِي أَيِ لَمَّا تَنْتَظِرُ وَ التَّرَقُّبُ تَنْظُرُ السَّيِّئِ وَ تَوْقَعُهُ وَ الرَّقِيبُ الْحَارِسُ يُشْرِفُ عَلَيَّ رَقَّةً يَحْرُسُ الْقَوْمَ» (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۵، ص ۱۵۴). ابن فارس درباره این واژه می‌نویسد که ماده «ر ق ب» یک اصل بیشتر ندارد و آن مراعات و

محافظت از چیزی است و «رقیب» به معنای حافظ و «مرقب» به مکان بلندی که ناظر برای نظارت بر آن قرار می‌گیرد تا خوب مراقبت کند (ابن فارس، ۱۴۰۱، ج ۳، ۴۲۷). این ماده از رقبه به معنای گردن است و کاربرد آن در نگهبانی یا بدین جهت است که رقیب حافظ رقبه است برای اینکه باید گردن بکشد تا به خوبی از حوزه کار خود آگاه باشد. عنوان «سرکشی کردن» نیز به همین معناست (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ۳۶۱). دیگر لغت‌شناسان نیز در معنای رقب به «رصدکردن» (جوهری، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۱۳۷)، «حراست» (ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۱، ص ۴۲۵)، و «حفظ کردن» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۳۶۲) اشاره کرده‌اند. اما برخی از لغت‌پژوهان (مصطفوی، ۱۴۰۲، ج ۴، ص ۱۹۰) بعد از مقایسه مفاهیم مراقبه، رصد، حفظ، حرس، حسب، رعایه، مواظبه، و انتظار به این نتیجه رسیده‌اند که مراقبه را باید به معنای مواظبت و حراست دائم از یک چیز به همراه تحقیق و تفتیش به قصد اشراف یافتن به آن تلقی کرده، و معنای چون انتظار، انتصاب، و موارد دیگر از لوازم این معنا به شمار آورد، به اعتقاد آنان (مصطفوی، ۱۴۰۲، ج ۴، ص ۱۴۴)، حالت مواظبت مستمر در مراقبه مخصوص افراد عاقل می‌باشد. نتیجه آنکه واژه «رقب» در باب افتعال و تفاعل بیشتر به معنای انتظار به کار رفته است و واژه رقیب و مراقبه در معنای محافظت و نظارت بر کارها یا اشخاص است و می‌توان گفت مراقبه در لغت همان طور که راغب اصفهانی می‌گوید نوعی گردن کشیدن و کشیک نفس را داشتن است (استشاره، ۱۳۹۵، ص ۹). مراقبه در اصطلاح به معنای کلی که در همه ادیان و مذاهب آمده است عبارت است از یک روش، طریق، سلوک خاص و مجموعه دستورالعمل‌های ظاهری و باطنی که نهایتاً انسان را آماده دریافت حقیقت غایی می‌گرداند و به عبارت بهتر او را یاری می‌کند تا به آخرین نقطه تعالی برسد. (همان).

۲. مشتقات واژه مراقبه

بر اساس یافته‌های این پژوهش، یکی از مشتقات واژه مراقبه، رقیب است. رقیب به معنای حافظ، شاهد و منتظر آمده است (فخر رازی، ۱۳۶۴، ص ۲۷۵). در روایتی که از امام صادق علیه السلام نقل شده از آیه ۲۰ سوره یونس^۱ استفاده کرده‌اند و رقیب را به معنای منتظر معنا کرده‌اند.

امام صادق علیه السلام می‌فرماید: صبر و شکیبایی و انتظار فرج چه نیک است! آیا این فرموده پروردگار متعال را نشنیده‌ای: «وَأَرْتَقِبُوا إِنِّي مَعَكُمْ رَقِيبٌ» و «فَانْتَظِرُوا إِنِّي مَعَكُمْ مِنَ الْمُنْتَظِرِينَ»؛

۱. وَ يَقُولُونَ لَوْلَا أَنْزِلَ عَلَيْهِ آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ فَقُلْ إِنَّمَا الْغَيْبُ لِلَّهِ فَانْتَظِرُوا إِنِّي مَعَكُمْ مِنَ الْمُنْتَظِرِينَ.

انتظار بکشید من نیز با شما منتظر می‌مانم بنابراین بر شما باد! بر صبر و شکیبایی؛ زیرا که فرج و گشایش تنها به دنبال یأس و ناامیدی می‌آید، و بدانید مردمی که قبل از شما بوده‌اند، از شما شکیباتر و صبورتر بوده‌اند.^۱

هم‌چنین، حافظ و مراقب اعمال، از اسماء حسنی است. حافظی که چیزی از او پوشیده نیست. در دعای کمیل می‌خوانیم: «وَكُنْتَ أَنْتَ الرَّقِيبَ عَلَيَّ مِنْ وَرَائِهِمُ وَالشَّاهِدَ لِمَا خَفِيَ عَنْهُمْ وَبِرَحْمَتِكَ أَخْفَيْتَهُ وَبِفَضْلِكَ سَتَرْتَهُ»؛ خدایا تو مراقب و گواه اعمال من بودی از ورای دیده فرشتگان ثبت‌کننده اعمال و آنچه از ایشان پنهان می‌ماند به واسطه رحمت پوشاندی و از روی فضلت آنها را پنهان داشتی (قمی، ۱۳۸۸، ص ۱۵۰). «رقیب» در قرآن پنج بار آمده و در سه مورد وصف خدا قرار گرفته است، چنان‌که می‌فرماید: آن‌گاه که مرا اخذ کردی، تو خود مراقب آنان (بنی‌اسرائیل) بودی^۲ «مانده (۱۱۷/۱)». و باز می‌فرماید: «خدا مراقب شما است^۳» (نساء، ۱) و در آیه دیگر خدا را مراقب همه چیز معرفی کرده، می‌فرماید: «خداوند مراقب همه چیز است^۴» (احزاب/۵۲).

ابن فارس در تعیین معنای ریشه‌ای این لفظ می‌گوید: این واژه یک معنا بیش ندارد و تمام معانی صورت‌های مختلف این معنا هستند، هرگاه موجودی مشرف بر چیزی باشد و آن را تحت نظر بگیرد، از این جهت به آن نگهبان و «رقیب» و به نقطه بلند «مراقب» می‌گویند؛ درحالی‌که راغب ریشه آن را «رقبه» به معنی گردن می‌گیرد و می‌گوید: «رقبه» نام عضو معروف (گردن) است و اگر به نگهبان «رقیب» می‌گویند حفظ گردن کنایه از حفظ خود انسان است (ابن فارس، ۱۴۰۱، ج ۳، ص ۴۲۷).

در بررسی منابع اسلامی با مفاهیم مراقبت، نظارت، محافظت، مواظبت، حراست، و رصد در ارتباط با نفس، مواجه می‌شویم. اما مفهوم مراقبت عموماً در مفهوم «مراقبه الله» به کار رفته^۵ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۸، ص ۲۵۶)، و مفهوم نظارت اکثراً در مورد نفس استعمال شده^۶ (کلینی،

۱. «مَا حَسَنَ الصَّبْرَ وَ انْتِظَارَ الْفَرَجِ أَمَا سَمِعْتَ قَوْلَ الْعَبْدِ الصَّالِحِ وَ ارْتَقَبُوا إِنِّي مَعَكُمْ رَقِيبٌ وَ فَانْتَظِرُوا إِنِّي مَعَكُمْ مِنَ الْمُتَنْظِرِينَ فَعَلَيْكُمْ بِالصَّبْرِ فَإِنَّهُ إِنَّمَا يَجِيءُ الْفَرَجَ عَلَى النَّاسِ وَ قَدْ كَانَ الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ أَصْبَرَ مِنْكُمْ» (مجلسی، بحارالانوار، ۱۴۱۰، ج ۵۲، ص ۱۱۰).

۲. فَلَمَّا تَوَفَّيْتَنِي كُنْتُ أَنْتَ الرَّقِيبَ عَلَيْهِمْ.

۳. إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا.

۴. كَانَ اللَّهُ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ رَقِيبًا.

۵. قال رسول الله ﷺ: وَأَمَّا عَلَامَةُ الْخَاشِعِ فَأَرْبَعَةٌ: مُرَاقَبَةُ اللَّهِ فِي الْبَيْتِ وَالْعَلَانِيَةِ، وَرُكُوبُ الْحَمِيلِ وَ...

۶. قال اميرالمؤمنين عليه السلام: فَانظُرُوا اللَّهَ وَ انظُرُوا لِأَنْفُسِكُمْ. قال علي عليه السلام: فَتَدَارِكُ نَفْسَكَ وَ انظُرْ لَهَا.

۱۴۰۷، ج ۲، ص ۳۷۶)، و مفاهیم محافظت^۱ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۸، ص ۲۵۶)، مواظبت^۲ (طبرسی، ۱۳۸۵، ص ۲۲)، حراست^۳ (طوسی، ۱۴۱۱، ج ۱، ص ۳۴۹)، و رصد^۴ (شریف رضی، ۱۳۷۹، ش، ۱۵۷، ص ۲۲۲) نیز هم‌راستای مفهوم نظارت به‌کار رفته‌اند. و مراقبت نفس به‌طور محدود به‌کار رفته است^۵ (آمدی، ۱۴۰۸، ص ۲۳۵، ج ۴۷۱۶ و ۴۷۳۲).

۲. مؤلفه‌های مراقبه

بر اساس اصل تحلیل مؤلفه‌ای می‌توان مؤلفه‌های مراقبه را نشان داد. تحلیل مؤلفه‌ای در زبان‌شناسی به بررسی ارتباط بین واژه‌ها از طریق مؤلفه‌های تشکیل‌دهنده آن می‌پردازد (صفوی، ۱۳۸۴: ۲۹). هدف تحلیل مؤلفه‌ای، تشریح صفات و دست‌یابی به عناصر تشکیل‌دهنده آن است. استفاده از این روش در فهم معانی صفات می‌تواند کاربرد داشته باشد (شجاعی و همکاران، ۱۳۹۳). در ادامه، مؤلفه‌های مراقبت بیان و بررسی می‌شوند.

۱. خویشتن‌داری

یافته‌ها نشان داد یکی از مؤلفه‌های خودمراقبتی، خویشتن‌داری است، این مؤلفه با رعایت تقوای الهی و مراقبت اعضا و جوارح در همه حال مورد توجه است. در روایتی که بیان می‌کند کسی که مراقب است و خدا را حاضر و ناظر اعمال خود می‌بیند، تقوای الهی را رعایت کرده و نسبت به گناهان خویشتن‌داری می‌کند^۶ (طبری، ۱۴۰۸، ص ۲۵۶). همچنین در روایتی دیگر می‌فرماید که کسی که هواها و مشتتهای نفسانی را بدون مراقبت اطاعت می‌کند باعث فساد خواهد شد^۷ (ابن بابویه، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۲۵۲) که نشان می‌دهد کسی که خودمراقبتی دارد باید از انجام گناه بپرهیزد که نشان‌دهنده ارتباط خویشتن‌داری

۱. وَ بِاللَّهِ إِنَّهُ مَا عَاشَ قَوْمٌ قَطُّ فِي غَضَابَةٍ مِنْ كَرَامَةِ نِعَمِ اللَّهِ فِي مَعَاشِ دُنْيَا وَ لَا دَائِمٌ تَقْوَى فِي طَاعَةِ اللَّهِ وَ الشُّكْرِ لِنِعْمِهِ فَأَزَالَ ذَلِكَ عَنْهُمْ إِلَّا مِنْ بَعْدِ تَغْيِيرٍ مِنْ أَنْفُسِهِمْ وَ تَحْوِيلٍ عَنْ طَاعَةِ اللَّهِ وَ الْحَادِثِ مِنْ ذُنُوبِهِمْ وَ قَلَّةِ مُحَافَظَةٍ وَ تَرْكِ مُرَاقَبَةِ اللَّهِ.
 ۲. عَنِ الْبَاقِرِ أَوْ الصَّادِقِ عليه السلام قَالَ: إِنَّ مِمَّا يَزِيحُ الْإِسْلَامَ الْأَخْلَاقَ الْحَسَنَةَ فِيمَا بَيْنَ النَّاسِ فَتَوَاطَبُوا عَلَى تَحَاسِنِ الْأَخْلَاقِ وَ حُسْنِ الْهَدْيِ وَ السَّمْتِ.

۳. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَعَظِّمِ النُّورَ فِي قَلْبِي، وَصَغِّرِ الدُّنْيَا فِي عَيْنِي، وَاحْسِسْ لِسَانِي بِذِكْرِكَ عَنِ التُّطْقِ بِمَا لَا يَرْضِيكَ، وَاحْرُسْ نَفْسِي مِنَ الشَّهَوَاتِ.

۴. قَالَ عَلِيُّ عليه السلام اعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنَّ عَلَيْكُمْ رَصْدًا مِنْ أَنْفُسِكُمْ وَ عُيُونًا مِنْ جَوَارِحِكُمْ.

۵. اجْعَلْ مِنْ نَفْسِكَ لِنَفْسِكَ رَقِيبًا.

۶. امام صادق عليه السلام: إِذَا هُوَ خَافَ اللَّهَ، وَ رَاقَبَ اللَّهَ، وَ تَوَقَّى الذُّنُوبَ، فَإِذَا فَعَلَ ذَلِكَ كَانَ لَهُ دَرَجَاتٌ.

۷. امام صادق عليه السلام: أَنَّ مَنْ لَمْ يَرَقُرْ بِاللَّهِ لَمْ يَتَجَنَّبْ مَعَاصِيهِ وَ لَمْ يَنْتَهَ عَنِ الزُّكَاكِ الْكُبَائِرِ وَ لَمْ يَرِاقِبْ أَحَدًا فِيمَا يَشْتَهِي وَ يَسْتَلِدُّ مِنَ الْفَسَادِ وَ الظُّلْمِ إِذَا فَعَلَ النَّاسُ هَذِهِ الْأَشْيَاءَ وَ اتَّكَبَ كُلُّ إِنْسَانٍ مَا يَشْتَهِي وَ يَهْوَاهُ مِنْ غَيْرِ مُرَاقَبَةٍ لِأَحَدٍ كَانَ فِي ذَلِكَ فَسَادُ الْخَلْقِ أَجْمَعِينَ.

و خودمراقبتی است و پرهیز از گناه در روایات با عنوان رعایت تقوا و خویشتن‌داری معنا شده است.

۲. مسئولیت‌پذیری

یکی دیگر از مؤلفه‌هایی که برای مراقبه با کنار هم قرار دادن روایات می‌توان اشاره کرد مسئولیت‌پذیری است. در روایتی امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «اجْعَلْ مِنْ نَفْسِكَ عَلَى نَفْسِكَ رَقِيبًا» (آمدی، ۱۳۴۹، ج ۲۴۲۹)، که بیانگر خودمراقبتی است. در روایت دیگری امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «احْمِلْ نَفْسَكَ لِنَفْسِكَ، فَإِنْ لَمْ تَفْعَلْ لَمْ يَحْمِلْكَ غَيْرُكَ» (کلینی، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۴۵۴)، که این‌طور معنا شده است، که خودت بار خودت را به دوش بکش که اگر این کار را نکنی هیچ‌کس این کار را برای تو نخواهد کرد. این بیان نشان‌دهنده این است که فردی که بار خودش را به دوش می‌کشد، مسئولیت کارهای خودش را به عهده دارد و مسئولیت‌پذیر است و کسی می‌خواهد مسئولیت‌پذیر باشد باید مراقب نفس خودش باشد که هرکاری را انجام ندهد و در صورت انجام باید مسئولیت کارهای خودش را به عهده بگیرد. در اینجا می‌توان به رابطه بین خویشتن‌داری و مسئولیت‌پذیری نیز اشاره کرد که در آیات و روایات به آن اشاره شده است. بنابر آیات قرآن، کسی می‌تواند مسئولیت خویش را در زمینه امور دینی به انجام برساند که تقوای قلبی داشته باشد^۱ (حج/۳۲). در روایتی از امیرالمؤمنین علیه السلام نشانه‌های اهل تقوا پایبندی به عهد و پیمان نام برده شده است (بحرانی، ۱۴۰۱، ج ۳، ص ۲۵۶) که بیانگر مسئولیت‌پذیری اهل تقوا در مسائل دینی و فردی و اجتماعی است.

۳. هم‌نشینی وازگانی مراقبه، حیاء و عفت

یکی از اصول معناشناسی زبانی، باهم‌نشینی وازگانی است. با ملاحظه روایات صفت حیاء با مراقبه همراه شده است. در روایتی پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله می‌فرماید: که از باحیاء بودن صفاتی به دست می‌آید که یکی از این صفات مراقبه است: «وَأَمَّا الْحَيَاءُ: أَمَا دَسْتَوْرِدُهَا حَيَاءُ: نَرْمُ خَوِيْبِي، مَهْرَبَانِي، خَدَارًا نَاطِرَ دِيدِنِ دَرِ نَهَانِ وَ عِيَانِ، سَلَامَتِ رُوْحِي وَ جَسْمِي، دَوْرِي كَرْدِنِ اَز بَدِي، خَوْش رُوْبِي، بَخْشَنْدَگِي، پِيروُزِي وَ خَوْش نَامِي دَر مِيَانِ مَرْدَمِ. اَيْنِهَآ فَوَائِدِي اِسْتِ كِه خَرْدَمَنْدِ اَز حَيَاءِ مِي بَرْدُ^۲ (حرّانی، ۱۳۸۲، ص ۱۵۰). حیاء از ریشه «ح ی و» یا «ح ی ی»، به

۱. ذَلِكَ وَمَنْ يُعْظَمُ شَعْبَرُ اللَّهِ فَإِنَّهَا مِنْ تَقْوَى الْقُلُوبِ.

۲. وَأَمَّا الْحَيَاءُ: فَيَتَشَعَّبُ مِنْهُ اللَّيْنُ وَالرَّافَةُ وَالْمَرَاقِبَةُ لِلَّهِ فِي السَّرِّ، وَالْعَلَايَةِ، وَالسَّلَامَةِ، وَاجْتِنَابِ الشَّرِّ، وَابْتِشَاطَةِ، وَالسَّمَاحَةِ، وَالظَّفَرِ وَحَسَنِ الثَّنَاءِ عَلَى الْمَرْءِ فِي النَّاسِ. فَهَذَا مَا أَصَابَ الْعَاقِلَ بِالْحَيَاءِ فَطَوَّبَى لِمَنْ قَبْلَ نَصِيحَةِ اللَّهِ وَخَافَ فَضِيحَتَهُ.

معنای شرم داشتن از ارتکاب زشتی که در مقابل آن وقاحت و بی‌شرمی قرار دارد. این واژه در اصطلاح، نوعی حالت روانی یا انفعال و انقباض نفسانی است که موجب متانت و وقار در رفتار، حرکات و سکنات شده و همچنین موجب خودداری از انجام امور ناپسند در انسان می‌گردد. در قرآن کریم واژه حیا یا مشتقات آن چند بار به کار رفته است، در آیه ۵۳ سوره احزاب در رابطه با پیغمبر ﷺ می‌فرماید: بدون اجازه داخل نشوید و در صورت اجازه و تناول غذا متفرق شوید، و برای سرگرمی و انس آنجا به گفتگو نپردازید که این کار او را اذیت می‌کند و شرم می‌کند که به شما اظهار دارد.^۱ در آیه ۲۵ سوره قصص هم واژه استحیا در رابطه با دختران حضرت شعیب به کار رفته است که می‌فرماید یکی از آن دو دختر با حیا راه می‌رفت.^۲ رسول اکرم ﷺ فرمود: «از سخنانی که در میان مردم است، تنها یک جمله از انبیای گذشته باقی مانده است که می‌گویند: اگر حیا نداری، هرچه می‌خواهی انجام بده»^۳. به دلیل این که دین، بلکه تمام قوانین موضوعه بشری برای کنترل جامعه است و ضامن اجرایی آن حیا است، شخص بی‌حیا در منابع روایی شریعت اسلام، «بی‌ایمان» معرفی شده است، در روایتی امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «لَا إِيمَانَ لِمَنْ لَا حَيَاءَ لَهُ» (کلینی، ج ۲، ص ۱۰۶). که نشان‌دهنده اهمیت حیا می‌باشد. و کسی که نسبت به اعمال خودش در مقابل خداوند متعال حیا دارد نشان می‌دهد که خودمراقبتی دارد و کسی مراقب اعمال خود است و خدا را ناظر اعمال خود می‌بیند که ایمان به خداوند متعال داشته باشد. در روایت دیگر می‌فرمایند که حیا انسان را از کار قبیح باز می‌دارد.^۴ با توجه به روایات مشخص می‌شود که فرد برای جلوگیری از ارتکاب گناه باید حیا داشته باشد که حیا باعث می‌شود که فرد مراقب اعمال خود در برابر حضور خداوند باشد و همین باعث ترک گناه و کارهای ناشایست می‌شود.

از روایات اسلامی برمی‌آید که افراد انگیزه‌های متنوع در خودمهارگری دارند و هرکس با توجه به انگیزشی که هم‌اکنون در روانش فعال شده است، خویشتن را در مقابل کشش‌های نفسانی مهار می‌کند (رفیعی هنر، ۱۳۹۵، ص ۲۴۳). از جمله این انگیزه‌ها «حیا» است. واژه «حیا» در لغت یعنی بازداشتن خویش از عمل زشت به سبب ترس از سرزنش دیگران

۱. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتَ النَّبِيِّ إِلَّا أَنْ يُؤْذَنَ لَكُمْ إِلَى طَعَامٍ غَيْرِ نَاطِرِينَ ...

۲. فَجَاءَتْهُ إِحْدَاهُمَا تَمْشِي عَلَى اسْتِحْيَاءٍ قَالَتْ إِنَّ أَبِي يَدْعُوكَ لِيَجْزِيَكَ أَجْرٌ...

۳. قال النبي ﷺ: «إن مما أدرک الناس من کلام النبوة الأولى: إذا لم تستح فاصنع ما شئت» (محمدی ری شهری، ۱۳۷۷،

۱۳۵۸ح.

۴. امیر المومنین علیه السلام. الحياء یصد عن فعل القبیح (آمدی، ۱۳۴۹ق، غررالحکم، ص ۲۵۷).

(طریحی، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۱۱۳). حیا دارای عناصر تشکیل دهنده است که یکی از این عناصر حضور و نظارت یک ناظر محترم است، و آنچه مفهوم حیا را با مفاهیم مشابه آن متمایز می‌کند، این است که فرد باحیا به سبب باور به حضور یک ناظر محترم به بازداری خود از فعل قبیح اقدام می‌کند (پسندیده، ۱۳۸۵، ص ۲۷).

در منابع اسلامی، بر نقش انگیزشی حیا در اصل مهار خویشتن تأکید فراوان شده است و در آیات قرآن کریم، همواره به افراد یادآوری شده است خداوند متعال و گماشتگان الهی از گناه آگاه و به آن بینا هستند^۱ (اسراء/۱۷، توبه/۱۰۵) و اعمالشان را ثبت می‌کنند^۲ (ق/۱۸). این افراد، مدام متوجه این خطاب‌اند که: آیا او نمی‌داند که خداوند همه اعمالش را می‌بیند؟^۳ (علق/۱۴)؛ از این روی مهار هدفمند خویشتن با نظارت‌گری الهی پیوند خورده است^۴ (نساء/۱). وقتی افراد در مهیا شدن برای کارها، متوجه حضور و نظارت یک ناظر محترم یعنی خداوند متعال بر اعمالشان باشند، از انجام دادن امور قبیح یا ترک اعمالی که از آنها خواسته شده است، خود را باز می‌دارند و این خود انگیزه‌ای قوی برای مهار خویشتن است. (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص ۲۵۴). عنصر باور به حضور خداوند در حیا و توجه به حضور خداوند در مراقبه نشان‌دهنده ارتباط بین حیا و مراقبه است و شخص مراقب هرچه توجه به حضور خداوند داشته باشد و خدا را ناظر اعمال خود ببیند، در برابر تمایلات منفی نفسانی و ارتکاب گناه حیا می‌کند، که نشان‌دهنده اهمیت مراقبه و توجه به حضور ناظر است که در پیش‌گیری و درمان می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد.

یکی دیگر از واژه‌هایی که با مراقبه همراه شده است واژه عفت است. در روایتی این چنین آمده است که از عفاف صفاتی منشعب و نتیجه عفت هستند که یکی از این صفات مراقبه می‌باشد، «يَتَشَعَّبُ مِنَ الْعَفَافِ الْكَفَايَةُ وَالْإِسْتِكَانَةُ وَالْمُصَادَقَةُ وَالْمُرَاقَبَةُ وَالصَّبْرُ وَالنَّصْرُ وَالْأَيُّقِينَ وَالرِّضَا وَالرَّاحَةَ» (ابن بابویه، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۱۱۳). که نشان‌دهنده ارتباط عفت و خودمراقبتی است، یعنی کسی که دارای عفت است، مراقب اعمال و رفتار خود می‌باشد و در همه حال خود را در محضر الهی می‌بیند.

۱. وَ كَمْ أَهْلَكْنَا مِنَ الْقُرُونِ مِنْ بَعْدِ نُوحٍ وَكَفَىٰ بِرَبِّكَ بِذُنُوبِ عِبَادِهِ خَبِيرًا بَصِيرًا (اسراء/۱۷). وَقُلِ اعْمَلُوا فَسَيَرَى اللَّهُ عَمَلَكُمْ وَرَسُولُهُ وَالْمُؤْمِنُونَ وَسَتُرَدُّونَ إِلَىٰ عَالَمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ فَيُنبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ .

۲. مَا يَلْفِظُ مِنْ قَوْلٍ إِلَّا لَدَيْهِ رَقِيبٌ عَتِيدٌ .

۳. أَلَمْ يَعْلَم بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى .

۴. وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا .

«عفاف» با فتح حرف اول، از ریشه «عفت» است و لغت‌شناسان درباره آن گفته‌اند: «وَأَصْلُهُ الْاِقْتِصَارُ عَلَى تَنَاوُلِ الشَّيْءِ الْقَلِيلِ» یعنی عفاف اکتفا و ورزیدن به بهره‌مندی کم و شایسته است. و همچنین عفت را چنین معنا می‌کند «الْعِفَّةُ حُصُولُ حَالَةٍ لِلنَّفْسِ تَمْتَنِعُ بِهَا عَنْ غَلَبَةِ الشَّهْوَةِ» عفت پدید آمدن حالتی برای نفس است که به وسیله آن از افزون طلبی قوه شهوانیه جلوگیری می‌شود و همچنین در مجمع البحرین آمده است: «عَفَّ عَنِ الشَّيْءِ أَيْ اِمْتَنَعَ عَنْهُ فَهُوَ عَفِيفٌ» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۵۷۳) عفاف از چیزی ورزید، یعنی: از آن امتناع ورزید، پس او عقیف است. همچنین «الْعِفَّةُ: الْكَفُّ عَمَّا لَا يَحِلُّ وَلَا يَجُزُّ» عفت: خویشتن‌داری از آنچه که حلال و زیبا نیست. (ابن منظور، ۱۴۱۴، ۴۲۹/۳).

۴. واژه‌های متقابل مراقبه

بر اساس اصول معناشناسی زبان، مراقبه با برخی از واژه‌ها تقابل معنایی دارد. زبان متشکل از واژگانی است که از نظر معنایی در تقابل با یکدیگر قرار دارند. ارزش معنایی واژه‌ها معمولاً با در نظر گرفتن ارزش مفهوم مقابل آنها تعیین می‌شود (صفوی، ۱۳۹۱، به نقل از آزادی و همکاران، ۱۳۹۸). در مطالعات اسلامی از تقابل معنایی، با عنوان تضاد بحث شده است (ابن انباری، ۱۹۶۰). منظور از تقابل و تضاد، نوعی رابطه مفهومی بین واژه‌هاست که مفهومشان در تناقض با یکدیگر است (صفوی، ۱۳۸۴، به نقل از آزادی و همکاران، ۱۳۹۸). بر اساس روایات واژه مراقب با فاسق تقابل معنایی دارد، و فاسق را این‌طور معرفی می‌کنند که مراقب حضور خداوند نیست «وَالْفَاسِقُ لَا يَر_اقِبُ اللَّهَ» (شیخ مفید، بی‌تا، ص ۳۳۸). فسق و مشتقات آن در ۵۴ آیه قرآن به کار رفته است و در همه آیات، معنای لغوی و ظاهری خود را حفظ کرده است. این واژه در اصل به معنای بیرون رفتن یا جستن است (طالقانی، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۱۰۲) و از نظر لغوی به معنی خارج شدن هسته از درون خرما است (بابایی، ۱۳۸۲، ج ۱، ص ۵۷). و در اصطلاح شرع عبارت است از خروج از طاعت و بندگی خدای متعال (حلی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۲۵۰)، و نیز خروج از حق است چنان‌که درباره ابلیس فرمود: او از جن بود و از دستور خدایش خارج شد و اطاعت نکرد^۱ (کهف/۵۰، قرشی، ۱۳۷۱، ج ۵، ص ۱۷۶). در سوره بقره می‌فرماید: «فاسقان آنها هستند که پیمان خدا را پس از آن که محکم ساختند، می‌شکنند، و پیوندهایی را که خدا دستور داده برقرار سازند قطع می‌نمایند، و در جهان فساد می‌کنند، اینها زیانکارانند. در صورتی که ذکر شد، از نشانه‌های اهل تقوا و ایمان، عمل به عهد پیمان است»^۲ (بقره/۲۷).

۱. كَانَ مِنَ الْمِئِنِ فَفَسَقَ عَنْ أَمْرِ رَبِّهِ.

۲. «الَّذِينَ يَنْقُضُونَ عَهْدَ اللَّهِ مِنْ بَعْدِ مِيثَاقِهِ وَيَقْطَعُونَ مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ وَيَفْسِدُونَ فِي الْأَرْضِ أُولَئِكَ هُمُ الْمُتَيْسِّرُونَ» (بقره/۲۷).

انسان فاسق، شاید از نظر اعتقادی فردی راست‌اندیش باشد، ولی در مقام عمل، انسانی راست‌کردار نیست. انسان مؤمن زمانی به فسق متهم می‌شود که در جامعه، رفتارهای ضد شریعت و هنجارهای شرعی را انجام دهد و نسبت به تذکرات و نهی از منکر دیگران واکنش منفی نشان داده و بدان ترتیب اثر ندهد. بنابراین، در تحقق معنای فسق عناصری چون مخالفت با موازین شرعی و هنجارهای آن، اظهار و تکرار، عدم پذیرش نهی از منکر و رفتار برخلاف باور و ایمان شرعی، پیمان شکنی، و عدم پذیرش مسئولیت، نقش اساسی دارد. مؤلفه‌های فسق

بر اساس روایتی از امام صادق ع فاسق از ایمان خارج است، بی‌گمان بنده به سبب یکی از پنج کار که همگی مانند هم و شناخته شده هستند، از ایمان خارج می‌شود: کفر، شرک، گمراهی، فسق و ارتکاب کبائر^۱ (ابن شعبه حرانی، ۱۳۸۲، ص ۳۳۰). و طبق روایتی از پیامبر خدا ص که علامات فاسق را بیان می‌کنند نشان می‌دهد که فردی که خودمراقبتی ندارد و بیهوده‌کار و بی‌بندوبار است فاسق است. نشانه فاسق چهار چیز است: سرگرمی و بیهوده‌کاری و تجاوز و بهتان زدن^۲ (همان، ص ۲۲). از نشانه‌های فساق کفر ورزیدن به آیات الهی بیان شده است^۳ (بقره/۹۹)، و کفر از جمله مؤلفه‌هایی است که با فسق و فجور با هم مشترک هستند^۴ (عبس/۴۲)، که نشان‌دهنده ارتباط معنایی فسق و فجور است، و آن تمایل و انحراف هر دو از حق است. به فاسق فاجر گفته می‌شود زیرا از حق روی‌گردان و منحرف است (ابن‌هائم، ۱۴۲۳ق، ص ۳۲۴).

از دیگر مؤلفه‌های فسق معصیت است. بر اساس روایت مشخص می‌شود که صفت فسق در مقابل صفت مراقبه قرار می‌گیرد و برخلاف فردی که مراقب حضور خداوند در همه افعال و حرکات و سکانات خود است و مرتکب معصیت نمی‌شود، فرد فاسق، مرتکب معاصی می‌شود و به دنبال شهوت و لذت است، امام صادق ع می‌فرماید: و معنای فسق: هر معصیتی از معاصی بزرگ خدا که کسی آن را انجام دهد، یا شخصی از روی لذت‌جویی و شهوت و شوق غالب به آن درآید، این فسق است و انجام‌دهنده آن فاسق و به لحاظ فسق،

۱. «قَدْ يُخْرُجُ مِنَ الْإِيمَانِ بِخَمْسِ جِهَاتٍ مِنَ الْفِعْلِ كُلِّهَا مُتَمَاهَاتٍ مَعْرُوفَاتٍ الْكُفْرُ وَ الشِّرْكَ وَ الضَّلَالُ وَ الْفُسُوقُ وَ رُكُوبُ الْكِبَائِرِ».

۲. «و اما علامه الفاسقی فَرَبَعَةٌ: اللُّهُوَ وَ اللُّغُو وَ العُدَاوُ وَ التَّهْتَانُ».

۳. «وَلَقَدْ أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ آيَاتٍ بَيِّنَاتٍ وَمَا يَكْفُرُ بِهَا إِلَّا الْفَاسِقُونَ».

۴. «أُولَئِكَ هُمُ الْكَافِرَةُ الْفَجْرَةُ».

از [حیطه] ایمان خارج است. اگر به این عمل ادامه دهد، تا جایی که به حد اهمیت ندادن و خفیف شمردن برسد، به سبب این بی‌اعتنایی و خفیف شماری، کفر بر او لازم آید^۱ (مجلسی، ۱۴۱۰، ج ۳۱، ص ۲۷۸).

۵. واژه‌های مترادف با واژه مراقبه

با بررسی معانی متقابل مراقبه، یعنی فسق و فجور، اکنون معانی مترادف آن را بررسی می‌کنیم.

۱. مُهْمِیْمِین

«مُهْمِیْمِین» به معنای حافظ، شاهد، مراقب، امین، نگهبان و ایمنی‌بخش، و یکی از اسامی و صفات قرآن است: «و این کتاب قرآن را به حق بر تو نازل کردیم؛ درحالی که کتب پیشین را تصدیق می‌کند و حاکم بر آنها است»^۲ (ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۳، ص ۴۳۹). و طبق روایتی از امیرالمؤمنین علیه السلام مهیمین به جای مراقب به کار رفته است: سزاوار است که آدمی نگهبان نفس خود و مراقب دل و نگه‌دار زبان خویش باشد^۳ (آمدی، ۱۳۴۹ق، ح ۱۰۹۴۷). و نشان می‌دهد که مهیمین از نظر معنایی مترادف با مراقب است. علامه طباطبائی رحمته الله علیه در مورد این کلمه این‌گونه توضیح می‌دهد که: «کلمه مهیمین از ماده هیمنه گرفته شده و به طوری که از موارد استعمال آن بر می‌آید معنای هیمنه چیزی بر چیز دیگر، این است که آن شیء مهیمین بر آن شیء دیگر تسلط داشته باشد، البته هر تسلطی را هیمنه نمی‌گویند، بلکه هیمنه تسلط در حفظ و مراقبت آن شیء و تسلط در انواع تصرف در آن است» (طباطبایی، ۱۳۷۲، ج ۵، ص ۵۷).

۲. محافظت

یکی دیگر از واژه‌هایی که مترادف معنایی با مراقبه دارد محافظت و مشتقات آن است. رسول خدا صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «إِحْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظَكَ إِحْفَظِ اللَّهَ تَجِدَهُ أَمَامَكَ» (مجلسی، ۱۴۱۰، ج ۳، ص ۸۷) مراعات خدا را بکن تا خدا تو را مراعات کند، و خدا را در نظر داشته باش تا همواره او را در برابر خود ببینی. حفظ که به مراعات معنا شده است، یعنی توجه به او و مراقب حضور

۱. و معنی الفسق: فكلُ معصية من المعاصي الكبار فعَلَهَا فاعِلٌ، أو دَخَلَ فِيهَا دَاخِلٌ بِجَهَةِ اللَّذَّةِ وَ الشَّهْوَةِ وَ الشَّوْقِ الغَالِبِ، فَهُوَ فاسِقٌ وَ فاعِلُهُ فاسِقٌ خَارِجٌ مِنَ الإِيمَانِ بِجَهَةِ الفِسْقِ، فَإِن دَامَ فِي ذَلِكَ حَتَّى يَدْخُلَ فِي حَدِّ التَّهَاوُنِ وَ الاستِخْفَافِ، فَقَدْ وَجِبَ أَنْ يَكُونَ بِتَهَاوُنِهِ وَ استِخْفَافِهِ كَافِرًا.

۲. وَ أَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الْكِتَابَ بِالْحَقِّ مُصَدِّقًا لِمَا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ الْكِتَابِ وَ مُهَيِّمًا عَلَيْهِ (مائده/۴۸).

۳. «يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ الرَّجُلُ مُهَيِّمًا عَلَى نَفْسِهِ، مُرَاقِبًا قَلْبَهُ حَافِظًا لِسَانَهُ».

او و اعمال خود، که می‌تواند موارد زیادی مثل مراعات در کسب حلال و حرام، مراعات حقوق خداوند، رعایت آداب بندگی باشد.

قرآن کریم، فرشتگان را حافظان و شاهدان اعمال انسان معرفی کرده است. «و بی تردید بر شما نگهبانانی گماشته اند* بزرگوارانی نویسنده* که آنچه را [از خیر و شر] انجام می‌دهید، می‌دانند [و ضبط می‌کنند.]» (انفطار/۱۱). این حافظان، فرشتگان و قدرت‌های مافوق و محیط بر انسانند که اعمال و آثار را حفظ و ثبت می‌کنند و به صورت ثابت نگه می‌دارند.

و در روایت دیگری نیز با واژه حُفَاط اشاره شده است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: بدانید ای بندگان خدا که دیده‌بانانی از وجود شما و جاسوسانی از اعضای بدن شما و نگهبانان صادقی بر شما گماشته شده‌اند که اعمال شما و شمار نَفَس‌هایتان را ثبت می‌کنند^۲ (شریف رضی، ۱۳۷۹ ش، خ ۱۵۷، ص ۲۲۲). و همچنین روایتی که کم بودن محافظت نفس و مراقبه الله را بیان می‌کند^۳ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۸، ص ۲۵۶).

۳. نظارت

بررسی آیات و روایات نشان می‌دهد که بیشتر، مفهوم نظارت در مورد نفس به کار رفته است. قرآن کریم توصیه به تقوا و نظارت بر خود بر اعمال پیش فرستاده شده می‌کند^۴ (حشر/۱۸). همچنین به نظارت فرد به امور بدنی^۵ (عبس/۲۴) دستور داده شده است. امیرالمومنین علیه السلام می‌فرماید: تقوای الهی را رعایت کنید و بر نفس خود نظارت کنید^۶ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۳۷۶) و در جواب نامه معاویه می‌فرماید: خود را دریاب و به خود نظارت و چاره‌اندیشی کن^۷ (شریف رضی، ۱۳۷۹ ش، ن ۶۵، ص ۴۵۶). بر اساس روایات نظارت بر نفس

۱. «وَ إِنَّ عَلَيْكُمْ لِحَافِظِينَ * كَرَامًا كَاتِبِينَ * يَعْلَمُونَ مَا تَفْعَلُونَ *».

۲. «إِعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنَّ عَلَيْكُمْ رِضْدًا مِنْ أَنْفُسِكُمْ، وَ عُيُونًا مِنْ جَوَارِحِكُمْ، وَ حُفَاطَ صِدْقِي يَحْفَظُونَ أَعْمَالَكُمْ، وَ عَدَدَ أَنْفَابِكُمْ، لَا تَسْتُرْكُمْ مِنْهُمْ ظُلْمَةٌ لَيْلٍ دَاجٍ، وَ لَا يَكْتُمُكُمْ مِنْهُمْ بَابٌ ذُو رِيَاحٍ.»

۳. «وَ بِاللَّهِ إِنَّهُ مَا عَاشَ قَوْمٌ قَطُّ فِي غَضَابَةٍ مِنْ كَرَامَةِ نِعَمِ اللَّهِ فِي مَعَاشِ دُنْيَا وَ لَا دَائِمِ تَقْوَى فِي طَاعَةِ اللَّهِ وَ الشُّكْرِ لِنِعْمِهِ فَأَزَالَ ذَلِكَ عَنْهُمْ إِلَّا مِنْ بَعْدِ تَغْيِيرٍ مِنْ أَنْفُسِهِمْ وَ تَحْوِيلٍ عَنْ طَاعَةِ اللَّهِ وَ الْحَادِثِ مِنْ ذُنُوبِهِمْ وَ قِلَّةِ مُحَافَظَةٍ وَ تَرَكَ مُرَاقَبَةَ اللَّهِ.»

۴. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَ لْتَنْظُرْ نَفْسٌ مَا قَدَّمَتْ لِغَدٍ وَ اتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ.»

۵. «فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ.»

۶. «وَ اتَّقُوا اللَّهَ وَ انظُرُوا لِأَنْفُسِكُمْ.»

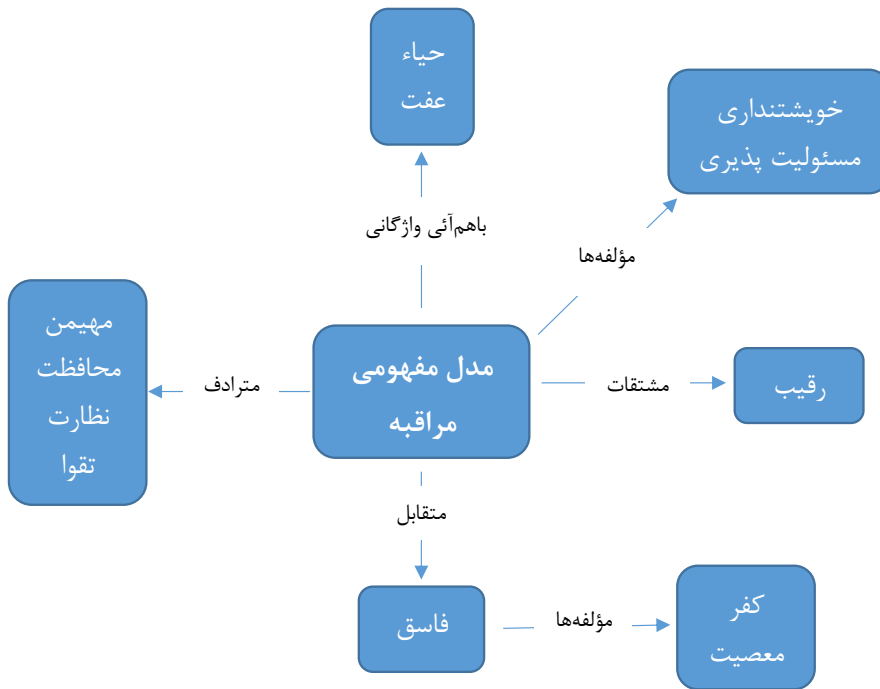
۷. «فَإِنَّ الْآنَ فِتْدَارَكَ نَفْسَكَ وَ انظُرْ هَذَا.»

به رابطه افراد به خاستگاه اهداف متعالی یعنی خداوند ارتباط داشته^۱ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۲۷۴)، و برخی افراد توانایی بیشتری در این زمینه دارند^۲ (برقی، ۱۳۷۱، ج ۱، ص ۱۵۸). البته افراد در امور دنیایی نیز با نظارت بر امور خود می‌تواند زمینه تصمیم‌های صحیح زندگی را فراهم سازند^۳ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۳۱۳)، همچنین افراد با نظارت بر خود قادر خواهند بود ناتوانی‌ها و رفتارهای غیرمطابق با معیار را تشخیص دهند^۴ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۸، ص ۱۹).

۴. تقوا

یکی دیگر از واژه‌های مترادف مراقبه تقوا است. تقوا، از مصدر وقایه و ریشه «وقی»^۵، در لغت به معنای «حفظ کردن و نگاه داشتن از بدی و گزند» است. وقایه عبارت است از محافظت یک چیزی از هرچه به او زیان می‌رساند. و تقوا یعنی نفس را در وقایه قرار دادن از آنچه بیم می‌رود (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ص ۸۸۵). گفته‌اند این کلمه در اصل «وقوی» بوده که واو آن به تاء تبدیل شده است. اسم فاعل آن، تَقَى و مُتَقَى به معنای «صاحب تقوا» است. ترجمه صحیح کلمه تقوا «خودنگهداری» است که همان ضبط نفس است و متقین یعنی «خودنگهداران» (مطهری، ۱۳۶۸، ص ۱۷). و تقوای به معنای ترس از خدا مجازی است و همچنین معنای پرهیزکاری برای تقوا برخلاف کاربرد عامیانه آن به کار برده نشده است (همان). قرآن کریم دستور به حفظ نفس از آتش می‌کند^۶ (تحریم/۶). و حفظ نفس نیاز به مراقبت نفس و توجه به حضور خداوند دارد، و فرد با تقوا در برابر گناه خودنگهدار است و صفت تقوا در فرد او را در برابر گناهان حفظ می‌کند. و برای رسیدن به تقوای الهی و خودنگهداری نیاز به مراقبت و توجه به حضور خداوند و مراقبت و نظارت بر نفس وجود دارد.

۱. قال علی بن الحسین علیه السلام قال (الله) یا ایها الذین آمنوا اتقوا الله ولتنظروا نفوس ما قدّمت لعدو اتقوا الله و تفکروا و اعلموا لما خلقتهم عن علی علیه السلام فلا تنظر إلى ما تجمع من الأموال و لكن أنظر إلى ما تجمع من الحیرات و الحسنات.
۲. لا تزال شیعتنا مرعین محفوظین مستورین معصومین ما أحسنوا النظر لأنفسهم فیما بیهم و بین خالقهم.
۳. إِبْرَاهِيمَ الْكَرَجِي قَالَ: قُلْتُ لِإِبْنِ عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام: إِنْ صَاحِبَتِي هَلَكَتْ فَكَاثَتْ لِي مُوَافَقَةً وَ قَدْ هَمَمْتُ أَنْ أَتَزَوَّجَ، فَقَالَ: أَنْظِرْ أَيْنَ تَضَعُ نَفْسَكَ وَ مَنْ تُشْرِكُهُ فِي مَالِكَ وَ تُظْلِعُهُ عَلَى دِينِكَ وَ سِرِّكَ.
۴. قال علی علیه السلام: أَيْهَا النَّاسُ إِنَّهُ مَنْ نَظَرَ فِي عَيْبِ نَفْسِهِ اشْتَغَلَ عَنْ عَيْبِ غَيْرِهِ.
۵. یا ایها الذین آمنوا قوا أنفسکم و أهلیکم ناراً.



شکل شماره ۱. مدل مفهومی مراقبه

بحث و نتیجه‌گیری

در این نوشتار تلاش شد تا مفهوم خودمراقبتی بر اساس منابع دینی مورد بررسی قرار گیرد. و نتایج نشان می‌دهد که مفهوم مراقبه النفس در موارد کمی در منابع دینی به کار رفته، و عموماً مراقبه‌الله مشاهده می‌شود، و واژه نفس، همراه مفاهیم نظارت، رصد، حراست، محافظت، تقوا، به کار رفته است، که مفهوم خودمراقبتی از این مفاهیم به دست می‌آید. اگرچه مفهوم مراقبه در کنار نفس، کاربرد کمتری دارد، اما بررسی مفاهیم متقابل و مترادف مراقبه نشان می‌دهد که مراقبه‌الله و توجه به حضور خداوند، مراقبت از نفس و خودنظارت‌گری در برابر تمایلات نفسانی را به دنبال خواهد داشت. مراقبه با مفهوم فسق تقابل معنایی دارد، و مراقب در برابر فاسق قرار می‌گیرد. خویشنداری و مسئولیت‌پذیری عناصر و مؤلفه‌های مراقبه هستند.

در منابع دینی مفهوم مراقبه، شامل مراقبت از نفس، بدن، و مراقبت معنوی است، همان‌طور که در روان‌شناسی مفهوم خودمراقبتی دارای مؤلفه‌های جسمانی، روان‌شناختی، معنوی و مؤلفه حمایتی به‌عنوان مراقبت بیرونی می‌باشد (ریچارد و همکاران، ۲۰۱۰). هدف از خودمراقبتی در روان‌شناسی رسیدن به آرامش روان و دوری از بیماری‌های روانی و جسمانی است. اما آنچه که خودمراقبتی در منابع دینی را از روان‌شناسی متمایز می‌سازد، مراقبت معنوی و توجه به حضور خداوند متعال می‌باشد که لازمه آن توجه به دستورات و باورهای مذهبی و عمل به آنها و مهار خویشتن در برابر تمایلات نفسانی است. هدف از خودمراقبتی در منابع دینی رسیدن به کمالات وجودی است، که انسان را به آرامش و قرب خداوند متعال می‌رساند. بنابراین نکته مهم در مورد خودمراقبتی در منابع دینی ارتباط عمیق بین توجه به حضور خداوند به‌عنوان مراقبه‌الله و مراقبت از نفس است.

پژوهش‌ها (نورعلیزاده و همکاران، ۱۳۹۱) نیز نشان می‌دهد که بین خداآگاهی و خودآگاهی رابطه مثبت وجود دارد. همچنین، پژوهش‌هایی که نقش مثبت خودآگاهی در مدیریت تنیدگی و مقابله مؤثر (کریک و ریچارد، ۲۰۰۳) و نظم‌دهندگی رفتار (قربانی، ۲۰۰۵) را بررسی کرده است، نشان‌دهنده رابطه مثبت بین خداآگاهی و خودآگاهی و خودمراقبتی است. با افزایش میزان خداآگاهی، خودآگاهی افراد و به دنبال آن خودمراقبتی افراد افزایش پیدا خواهد کرد. و این نشان‌دهنده اهمیت مراقبه‌الله و توجه به حضور خداوند در منابع دینی است. خودمراقبتی همانند حوزه خودمهارگری، خودنظارت‌گری، نیازمند شناخت و توجه نسبت به حضور ناظر، به‌عنوان عامل انگیزشی حیا، برای پیشگیری از ارتکاب معاصی و مهار خویشتن در برابر تمایلات نفسانی است. تنظیم رفتار درونی در کنار مراقبت بیرونی برای پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی اهمیت دارد، و باید مورد توجه قرار گیرد.

منابع

- **قرآن کریم**، ترجمه: مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۸، قم، امیرالمؤمنین علیه السلام.
- شریف رضی (۱۳۷۹ش)، محمد بن الحسین الطاهر، **نهج البلاغه**، ترجمه محمد دشتی، چ ۳، قم، دفتر نشر الهادی.
- آزادی، محمود، آذربایجانی، مسعود، شجاعی، محمد صادق و طباطبایی، سید کاظم (۱۳۹۸)، «کاربرد نظریه حوزه‌های معنایی در بررسی مفهوم کرامت بر پایه منابع اسلامی»، **نشر فصلنامه مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی ۸۰**، سال بیست و سوم، شماره سوم، پاییز ۱۳۹۸.

- آمدی، ابوالفتح (۱۳۴۹ق)، **غورالحکم و دررالکلم**، تهران، انتشارات مطبعه العرفان صیدا.
- ابن انباری، محمد (۱۹۶۰ق)، **الاضداد**، کویت: بیتا.
- ابن فارس، احمد (۱۴۰۱ق)، **معجم مقاییس اللغة**، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۸۵ق)، **علل الشرایع**، نجف منشورات المکتبه الحیدریه و مطبعتهای النجف.
- استشاره، فاطمه (۱۳۹۵)، **تبیین جایگاه مراقبه و محاسبه نفس در اخلاق اسلامی از منظر رشد اخلاقی**، پایان نامه کارشناسی ارشد، جامعه المصطفی صلی الله علیه و آله العالمیه.
- ابن هاشم، شهاب الدین احمد بن محمد (۱۴۲۳ق)، **التبیان فی تفسیر غریب القرآن**، بیروت، دارالغرب الاسلامی، چ اول.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق)، **لسان العرب**، بیروت، دارصادر، چ سوم.
- امیدوار، شبنم (۱۳۹۵)، «دستورات خودمراقبتی از منظر قرآن و آموزه‌های اسلامی و تطبیق آن با دستورات بهداشتی در دانش پزشکی نوین»، **نشریه اسلام و سلامت**، دوره سوم، شماره اول، بهار ۱۳۹۵، ۳۸-۴۶.
- امیدوی، افسر، خداویسی، مسعود (۱۳۹۴)، «تأثیر آموزش رفتارهای مراقبت از خود بر وضعیت پرفشاری خون زنان یائسه»، **مجله مراقبت و پرستاری ابن سینا**، دوره ۲۵ شماره ۴.
- بابایی، احمد علی (۱۳۸۲)، **برگزیده تفسیر نمونه**، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چ سیزدهم.
- بحرانی، هاشم بن سلیمان (۱۴۰۱)، **البرهان فی تفسیر القرآن**، مؤسسه الرساله بیروت.
- برقی، احمد بن محمد بن خالد (۱۳۷۱ق)، **المحاسن**، قم، دارالکتب الاسلامیه، الطبع الثانی.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۵)، **پژوهشی در فرهنگ حیا**، قم، دارالحدیث.
- جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۴۰۴ق)، **الصحاح اللغة**، بیروت، دارالعلم للملایین.
- حسن زاده، سید مهدی، مرتضوی، سیدمحمد (۱۳۹۵) «معناشناسی فؤاد در قرآن کریم»، **پژوهش‌های زبان شناختی قرآن**، سال پنجم، پاییز و زمستان، ش ۲ پ ۱۰.
- حرانی، حسن ابن شعبه (۱۴۸۲)، **تحف العقول عن آل الرسول صلی الله علیه و آله**، ترجمه صادق حسن زاده، قم: آل علی علیه السلام.
- الحلی، حسن (۱۳۸۸ش) **ترجمه و شرح کشف المراد**، ترجمه علی شیروانی، قم، دارالعلم، چ سوم.
- خداویسی، مسعود، رحمتی، مرضیه، فلاحی نیا، غلامحسین و کرمی، منوچهر (۱۳۹۴)، «بررسی تأثیر آموزش به‌کارگیری الگوی خودمراقبتی اورم بر ابعاد روانی کیفیت زندگی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس»، **مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان**، دوره ۲۳، شماره ۲، تابستان ۱۳۹۴، ص ۵۱-۴۲.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، **مفردات الفاظ القرآن**، صفوان عدنان داوودی - بیروت دمشق: دارالقلم، الدر الشامیه.

- رفیعی هنر، حمید (۱۳۹۲)، «اسلام، اخلاق و خود مهارگری روان‌شناختی»، **فصلنامه تخصصی اخلاق و حیاتی**، سال اول، شماره سوم، بهار ۱۳۹۲.
- ----- (۱۳۹۵)، **روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی**، قم، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- زریاب خوئی، عباس؛ رفیعی مهرآبادی، ابوالقاسم؛ مشایخ فریدونی، محمدحسین و دیگران (۱۳۶۱)، **دائرة المعارف تشیع**، تهران، حکمت.
- شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۷)، **درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار**، قم، نشر مؤسسه فرهنگی دارالحديث.
- شریعتی، غلام‌محمد و کاظمی، معصومه (۱۳۹۵)، «بررسی میدان معنایی اطاعت در نظام توحیدی قرآن»، **مجله قرآن شناخت**، سال نهم، بهار و تابستان، شماره ۱ (پیاپی ۱۶).
- صفوی، کورش (۱۳۹۱)، **نوشته‌های پراکنده (برگردان‌هایی در باب زبان‌شناسی)**، تهران: نشر علمی.
- ----- (۱۳۸۴)، **فرهنگ توصیفی معناشناسی**، تهران: فرهنگ معاصر.
- صفورایی‌پاریزی، محمد مهدی و هوشیاری، جعفر (۱۳۹۹)، کاربست روش میدان معنایی در معناشناسی واژگان روان‌شناختی قرآن: بررسی موردی میدان معنایی واژه رشد، شیراز، **دومین کنفرانس ملی علوم انسانی و توسعه**.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۷۲)، **المیزان فی تفسیر القرآن**، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چ پنجم.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۹ق)، **مجمع البیان فی تفسیر القرآن**، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- طبری، محمد بن جریر (۱۴۰۸)، **دلایل الامامه**، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات بیروت.
- طالقانی، سید محمود (۱۳۶۲)، **پرتوی از قرآن**، تهران، شرکت سهامی انتشار، چاپ چهارم.
- طوسی، محمد بن الحسن (بی‌تا)، **التبیین فی تفسیر القرآن**، تحقیق احمد قیصر عاملی، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵)، **مجمع البحرین**، تحقیق سید احمد حسین، چ ۳، تهران، کتابفروشی مرتضوی.
- فخررازی، محم بن عمر (۱۳۶۴)، **شرح اسماء الله الحسنی للرازی، و هو الکتاب المسمی لوامع البینات شرح اسماء الله تعالی والصفات**، تهران، چاپ افست.
- فراهیدی، الخلیل احمد (۱۴۰۹)، **کتاب العین**، نشر اسوه، ۱۴۳.
- قائمی نیا، علیرضا؛ قهرمانی نژادشایق، بهاء‌الدین و علی‌مرادی، زهرا (۱۳۹۵)، معناشناسی واژه «انسان» در قرآن کریم با توجه به شبکه معنایی «افعال انسان نسبت به خداوند»، **نخستین همایش ملی واژه پژوهی در علوم اسلامی**، یاسوج.

- قائمی نیا، علیرضا، نصرتی، شعبان و خسروی برنا، طاهره (۱۳۹۴)، *تحلیل میدان معنایی نور در قرآن کریم*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه قرآن و حدیث.
- قائمی نیا، علیرضا، نصرتی، شعبان و شیرافکن، محمد حسین (۱۳۹۴)، *تحلیل میدان معنایی تقوا در قرآن کریم*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم حدیث.
- قرشی، سید علی اکبر (۱۳۷۱)، *قاموس قرآن*، تهران، دارالکتب الاسلامیه، چ ششم.
- قمی، شیخ عباس (۱۳۸۸)، *مفاتیح الجنان*، ترجمه حسن انصاریان، قم، دارالعرفان.
- کلینی، محمد، (۱۳۸۵)، *اصول کافی*، ترجمه حسن زاده، قم، قائم آل محمد.
- لطفی، مهدی، میرسعیدی، سمانه (۱۳۹۴)، «معناشناسی واژه کتاب در قرآن بر پایه روابط همنشینی»، *دانشگاه تهران*، ش ۲.
- مجلسی، محمد باقر (۱۴۱۰)، *بحار الانوار*، بیروت، مؤسسه الطبع و النشر، چاپ اول.
- مفید، محمد بن محمد (۱۳۸۸)، *الاختصاص*، ترجمه حسین صابری، تهران، انتشارات علمی و فرهنگی.
- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۴)، *میزان الحکمه*، قم، دارالحدیث.
- مصطفوی، حسن، (۱۴۰۲ق)، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب، ۱۳۶۰.
- مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۸۸)، *اخلاق در قرآن*، ۱، تحقیق و نگارش محمد حسین اسکندری، چ ۲، قم، مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- مطیعی، محمد حسین، شیرازی، حمیدرضا (۱۳۹۶)، «جایگاه مراقبه در اخلاق عقلی»، *نشر پژوهش‌های اخلاقی*، سال هفتم تابستان ۱۳۹۶، شماره ۴.
- مطهری، مرتضی (۱۳۶۸)، *ده گفتار*، قم، انتشارات صدرا.
- نورعلیزاده میانجی؛ بشیری، ابوالقاسم و جان بزرگی، مسعود (۱۳۹۱)، «رابطه خداآگاهی با خودآگاهی»، *روان‌شناسی و دین*، سال پنجم، شماره سوم، پاییز ۱۳۹۱، ص ۵-۲۴.
- Boer.M.E.& cavigling, M L, Monteverdi,R , Braido V, m. Zorzella, L. M (2005). Spirituality of health workers: A descriptive study. *Internatinal Journal of Nursing studies*, 42,915 -92
- Coster, J. S., & Schwebel, M. (1997). Well-functioning in professional psychologists. *Professional Psychology: Research and Practice*, 28, 3.
- Masror Roudsari, D., Badizadeh, S. & Janani, L., 2017. The Effect of Self-Care Education Program on Anthropometric Indicators in Postmenopausal Women With Metabolic Syndrome. *Journal of Client-Centered Nursing Care*, 3(3), pp. 179-188

- Muraven, M. and E. Slessareva, Mechanism of self- control Failure: Motivation and Limited Reosources, *personality and social psychology Bulletin*, v29,n.7(abstract), (2003).
- Richards. Kelly C. C. Estelle Campenni. Janet L. Muse-Burke. (2010). Self-care and Well-being in Mental Health. Professionals: The Mediating Effects of. Self-awareness and Mindfulness. *Journal of Mentat Heatth Counseling*. Volume 32/Number 3/July 2010/Pages 247-264
- Wong, Y. J., Rew, L., & Slaikeu, K. D. (2006). A systematic review of recent research on adolescent religiosity/spirituality and mental health. *Issues in Mental Health Nursing*, 27, 161-183
- Kirk Warren Brown and Richard M. Ryan(2003), *The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological*
- Well-Being, *Journal of Personality and Social Psychology*, p: 822.
- Nima Ghorbani,(2005) & etal, Philosophy, self-knowledge, and personality in Iranian teachers & students of philosophy, *The journal of psychology*, p: 81.