

Psychological Analysis of Self-Regulation with Ramadan Fasting*

Mohammad Hossein Ghadiri¹ **Mohammad Javad Fadaei²** 

1. MA Graduate, Imam Khomeini Institute, Qom, Iran (**Corresponding Author**).

mh.gh110@gmail.com

2. Assistant Professor, Department of Educational Sciences, Ethics and Pedagogy

Institute for Higher Education, Qom, Iran.

F2942984@gmail.com



Abstract

The purpose of this research is to explain and psychologically analyze the components and potentials of fasting—especially the fast of Ramadan—as a preparatory, accelerating, and sustaining factor for self-regulation based on the teachings of Verse 183 of Surah Al-Baqarah; a verse that introduces fasting as the origin and factor shaping self-regulation. This research is qualitative in nature and was conducted using thematic analysis with a descriptive-analytical approach. The keywords "Fasting," "Taqwa (Islamic Self-Regulation)," and "Psychological Self-Regulation" were conceptually described. Thematic analysis was performed on textual sources using three-stage coding (including open, axial, and selective coding). The findings showed that fasting in various physical, behavioral, cognitive, emotional, imaginative, and interpersonal dimensions provides a suitable ground for strengthening self-regulation. Furthermore, there is a substantive difference in terms of level and depth (generality and detail)

* Ghadiri, M. H.; Fadaei, M. J. (2025). Psychological Analysis of Self-Regulation with Ramadan Fasting. *Ethics and Psychology*, 1(2), pp. 147-189.

<https://doi.org/10.22081/jmp.2026.72806.1014>

* **Type of article:** Specialized; **Publisher:** Islamic Sciences and Culture Academy.

▣ **Received:** 2025/06/15 • **Revised:** 2025/08/16 • **Accepted:** 2025/09/05 • **Published online:** 2025/10/01

© 2025

authors retain the copyright and full publishing rights




between "abstinence in fasting" and "Taqwa." It was also argued that the effectiveness of fasting, similar to a therapeutic protocol or a regular exercise program, depends on the individual entering the "fasting program" with a comprehensive and holistic attitude, rather than a minimal and formalistic approach.

Keywords

Ramadan Fasting, Taqwa (Islamic Self-Regulation), Self-Regulation, Psychological Analysis, Thematic Analysis.



تحلیل روان‌شناختی خودمهارگری با روزه ماه رمضان*

محمدحسین قدیری^۱ محمدجواد فدایی^۲ 

۱. کارشناسی ارشد، موسسه امام خمینی قم، قم، ایران (نویسنده مسئول).

mh.gh110@gmail.com

۲. استادیار، گروه آموزشی علوم تربیتی، موسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران.

F2942984@gmail.com



چکیده

هدف این پژوهش، تبیین و تحلیل روان‌شناختی مؤلفه‌ها و پتانسیل‌های روزه‌داری - به‌ویژه روزه ماه رمضان - به‌مثابه عاملی زمینه‌ساز، تسریع‌کننده و تداوم‌بخش خودمهارگری بر اساس آموزه آیه ۱۸۳ سوره بقره است؛ آیه‌ای که روزه را منشأ و عامل شکل‌گیری خودمهارگری معرفی می‌کند. این پژوهش از نوع کیفی بوده و با استفاده از تحلیل مضمون انجام شده است که رویکردی توصیفی-تحلیلی دارد. کلیدواژه‌های «روزه»، «تقوا (خودمهارگری اسلامی)»، و «خودمهارگری روان‌شناختی» مورد توصیف مفهومی قرار گرفتند. تحلیل مضمون با استفاده از کدگذاری سه‌مرحله‌ای (شامل کدگذاری باز، محوری و انتخابی) روی منابع متنی انجام شد. یافته‌ها نشان دادند که روزه‌داری در ابعاد مختلف جسمی، رفتاری، شناختی، هیجانی، تجسمی و بین‌فردی، زمینه‌ای مناسب برای تقویت خودمهارگری فراهم می‌کند. همچنین میان «خودداری در روزه» و «تقوا» تفاوتی ماهوی از نظر سطح و عمق (اجمال و

* قدیری، محمدحسین؛ فدایی، محمدجواد. (۱۴۰۴). تحلیل روان‌شناختی خودمهارگری با روزه ماه رمضان. اخلاق و روان‌شناسی، ۱(۲)، صص ۱۴۷-۱۸۹.

<https://doi.org/10.22081/jmp.2026.72806.1014>

▣ نوع مقاله: تخصصی؛ ناشر: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.

▣ تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۲/۲۵ • تاریخ اصلاح: ۱۴۰۴/۰۵/۲۵ • تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۶/۱۵ • تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۴/۰۷/۰۹

© ۲۰۲۵ «نویسندگان دارنده حق مؤلف مقاله خود بدون محدودیت هستند»



تفصیل) وجود دارد. همچنین استدلال شد که اثربخشی روزه مانند یک پروتکل درمانی یا برنامه ورزشی منظم، بسته به ورود فرد به «برنامه روزه» با نگرشی جامع و کل نگر است، نه با رویکردی حداقلی و صوری.

کلیدواژه‌ها

روزه ماه رمضان، تقوا (خودمهارگری اسلامی)، خودمهارگری، تحلیل روان‌شناختی، تحلیل مضمون.

مقدمه

قرآن، روزه را عامل مؤثر در ایجاد تقوا و خودمهارگری بر شمرده است^۱ (بقره، ۱۸۳). خودمهارگری از تمایلات فطری انسان و از ارکان مهم زندگی عاقلانه و موفقیت‌های فردی و اجتماعی است. نیاز به مهارت خودمهارگری مورد تأکید دین، مکاتب تربیتی و روان‌شناسی است (مطهری، ج ۲۳، ۱۳۸۹، ص ۶۹۲). ارزش یک چیز، آن وقت معلوم می‌شود که بینیم آیا چیز دیگری می‌تواند جای آن را بگیرد یا نه؟ از آنجا که هیچ جایگزین مناسبی برای تقوا و خودنگهداری وجود ندارد، ارزش والای آن روشن می‌شود (آمدی، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۱۵۳).^۲ به دلیل همین ارزش است که خداوند وصال خود را پاداش روزه‌دار متقی معرفی کرده است (بخاری، ۱۴۱۲ق، ج ۲، ص ۲۲۸). بنابراین مهم و ضروری است که گزاره وحیانی و معتبر «روزه سبب خودمهارگری است» بررسی و تحلیل علمی شود. این گزاره مثل همه گزاره‌ها از یک موضوع (روزه) و محمول (خودمهارگری) و رابطه بین آن دو تشکیل شده است. با تحلیل روان‌شناختی، عوامل زمینه‌ساز، برانگیزاننده، تسریع‌کننده و تدوام‌بخش، و نیز پتانسیل‌های نهفته در موضوع (روزه و فرایند روزه‌داری^۳ ماه رمضان) که در خودمهارگری مؤثر است، کشف می‌شود. پرسش‌های فرعی این پژوهش به شرح زیر است:

• معنی تقوا چیست؟

• تمایز تقوا با خودمهارگری روان‌شناختی در چیست؟

• اگر روزه خودش ترک و خودداری است چه فرقی با تقوا (خودمهارگری) دارد؟ گزاره معتبر وحیانی این است که «روزه سبب تقوا/خودمهارگری است»؛ اما در عمل، مشاهده می‌شود که مسلمانان - در برخی ابعاد - تفاوت چشمگیری در سطح خودمهارگری با دیگران ندارند. این تناقض (یا شکاف بین پتانسیل اعلام‌شده و نتیجه مشاهده‌شده) نیاز به تحلیل روان‌شناختی عمیق دارد تا عوامل و مکانیزم‌های درونی روزه

۱. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ».

۲. «التقوى لا عوض عنه ولا خلف فيه».

که این پتانسیل را به تحقق می‌رسانند، روشن شود. با توجه به اینکه خودمهارگری در آموزه یادشده مهم است، محقق به پژوهشی درباره این آموزه دست نیافت. البته درباره خودمهارگری از منظر روان‌شناسی و اسلام پژوهش‌هایی وجود دارد (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص ۵۲).

این پرسش‌ها باید به هسته اصلی مقاله (تبیین روان‌شناختی مکانیزم اثرگذاری) پردازند:

○ عوامل و مؤلفه‌های نهفته در فرایند روزه‌داری ماه رمضان (از منظر جسمی، شناختی و هیجانی) که به‌طور مستقیم به تقویت خودمهارگری منجر می‌شوند، کدام‌اند؟

○ تفاوت ماهوی میان «خودداری روزمره» - به‌مثابه عادت - و «تقوا/خودمهارگری دینی» - به‌مثابه نیت الهی و هدف غایی - در بستر روزه‌داری چیست؟
این پرسش‌ها باید به تعریف مفاهیم کلیدی و حل ابهامات مطرح‌شده در مقدمه پردازند:

- مفهوم «تقوا» در ادبیات دینی - با تأکید بر جنبه کنترلی - چگونه تعریف می‌شود و چه همپوشانی‌ها و تمایزهایی با مفهوم «خودمهارگری روان‌شناختی» دارد؟
- چه عواملی - زمینه‌ساز، تسریع‌کننده، تداوم‌بخش - در فرایند روزه‌داری، پتانسیل این آموزه را به تحقق عملی خودمهارگری ارتقا می‌دهند؟
- چالش عدم تفاوت چشمگیر در خودمهارگری عمومی مسلمانان در مقایسه با دیگر جوامع، ناشی از کدام نقصان در ورود به «برنامه جامع روزه» است؟

این پژوهش بر مبنای روش کیفی و رویکرد تحلیل مضمون انجام شد که ماهیتی توصیفی-تحلیلی دارد. هدف این روش، ابتدا توصیف مفاهیم و سپس کشف و تحلیل عمیق لایه‌های معنایی برای استخراج الگوهای پنهان است. سه مفهوم اساسی «روزه»، «تقوا (خودمهارگری اسلامی)»، و «خودمهارگری روان‌شناختی» بررسی و توصیف شد. در بخش تحلیل، تمرکز بر کشف، تحلیل و گزارش الگوها (مضمون‌ها) بود. با تحلیل مضمونی عوامل زمینه‌ساز، تسریع‌کننده و برانگیزاننده و تداوم‌بخش و نیز پتانسیل‌های

جسمی، رفتاری، شناختی، هیجانی، تجسمی و بین فردی نهفته در روزه که در تکوین و تحول خودمهارگری مؤثر است، کشف شد. مراحل تحلیل مضمون با استفاده از کدگذاری سه مرحله‌ای روی منابع متنی انجام شد که شامل آیات، متون تفسیری، احادیث، مقالات روان‌شناسی اسلامی و مطالعات مرتبط با روزه‌داری بودند.

الف) کدگذاری باز: متون، دقیق مطالعه شد و مفاهیم اولیه استخراج شد و کلماتی چون «امساک»، «صبر»، «نگه‌داشتن زبان»، «تغییر ریتم خواب» به‌مثابه کد استخراج شدند.

ب) کدگذاری محوری: کدهای باز به دسته‌های وسیع‌تری سازمان‌دهی شدند که نشان‌دهنده ابعاد مختلف تأثیر روزه بر فرد بودند. در این مرحله، محقق به دنبال یافتن روابط میان کدها بود. در نتیجه، دسته‌هایی مانند «کنترل محرک‌های بیرونی»، «تنظیم هیجانات درونی»، و «تغییر نظام باورها» شکل گرفتند.

ج) کدگذاری انتخابی: یک مقوله محوری انتخاب شد که همه مضامین دیگر را در خود جای می‌داد. این مقوله محوری، همان «روزه به‌مثابه محرک جامع تنظیم‌کننده خودمهارگری» بود که اثربخشی آن در سطوح مختلف خودمهارگری قابل مشاهده است.

۱. توضیح سه واژه کلیدی پژوهش

از آنجا که توضیح واژگان کلیدی بحث، به انسجام منطقی و درونی و فهم دقیق نوشتار کمک می‌کند، سه واژه کلیدی روزه ماه رمضان، تقوا، پروتکل روزه (مکتب روزه) تعریف و توصیف می‌شوند.

۱-۱. روزه ماه مبارک رمضان

صوم و صیام در لغت به معنی روزه،^۴ مطلق ترک و خودداری کردن مانند خودداری

4. fast

از غذا، نوشیدن، نکاح و سخن گفت و ... است (ابن منظور، ۱۴۱۰ق، ج ۱۲، ص ۳۵۰). فقها برای روزه تعاریف پرشماری بیان کرده‌اند. در تعریفی آمده، روزه بین متشرعه امر معروف و مشهوری است. بنابراین نباید خیلی در تعریف روزه توقف کرد (نوری همدانی، ۱۳۸۸)؛ ولی در این پژوهش چون در مقام توصیف و تحلیل هستیم، لازم است معنی فقهی روزه بیان شود. روزه از نظر فقهی، به معنی بازداری امیال از مبطلات روزه [از طلوع فجر تا زمان افطار] با نیت الهی است^۱ (محقق حلی، ۱۴۰۸ق، ص ۱۶۸).

ریاضت‌های غیر شرعی و روزه‌هایی مثل روزه سکوت، روزه درمانی طبی، روزه اعتراض و اعتصاب غذا، گرسنگی‌ها یا اختیاری و اجباری و روزه وصال^۲ از جهتی سبب تقویت اراده و تسلط بر نفس، هوس و تکانه‌ها می‌شوند؛ اما جامعیت پروتکل روزه اسلامی در ابعاد مختلف جسمی، شناختی، عاطفی، جسمی، اجتماعی، الهی و معنوی را با توجه به اصل تدریج، سن، جنسیت، ظرفیت جسمانی و ظرافت روان‌شناختی ندارند. حضرت علی علیه السلام برای روزه درجاتی بیان می‌کند: روزه شرعی، روزه اخلاقی و روزه عرفانی (افقی و محمدی ری شهری، ۱۳۹۳، ج ۱، ص ۱۵۳). در جدول شماره ۲ این رتبه‌بندی به تفصیل نمایان است.

۱-۲. تقوا (خودمهارگری)

تقوا از نظر لغوی، مصدر، و از کلمه وَقَى به معنی حفظ، صیانت، نگهداری و دفع خطر از چیزی به وسیله چیز دیگر است. راغب اصفهانی در کتاب مفردات قرآن می‌گوید: «وقایه عبارت است از محافظت یک چیز از هر چیز که به او زیان می‌رساند. تقوا یعنی نفس را از آنچه برایش خطرناک است محفوظ داریم» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۸۸۱). بنابراین ترجمه صحیح تقوا، خودنگهداری و خویش‌داری است، نه ترس و پرهیز (مطهری، ۱۳۶۸، ص ۱۷). تقوا در قرآن و حدیث، عامل سعادت و رستگاری است و به

۱. الصوم: الكف عن المفطرات مع النية.

۲. نیت روزه از طلوع فجر تا سحر یا دو روز پیاپی روزه گرفتن (بدون افطار و شام) است. البته اگر بدون نیت هم چنین چیزی اتفاق بیفتد، مشکلی ندارد.

معنی اجتناب، تسلط بر شهوات، ترک شهوت و لذات، دوری از گناه و انجام واجبات آمده است. تقوا از مفاهیم عام اخلاقی، و شامل فضایل و رذایل است که به صورت صفت و ملکه‌ای نفسانی است. ویژگی کلیدی تقوا این است که به هیچ حوزه خاصی از حوزه‌های زندگی اختصاص ندارد، بلکه بر همه ساحت‌های وجودی انسان (اندیشه و رفتار) تأثیرگذار است. تقوای در برنامه جامع روزه به صورت خاص و عملیاتی در قالب مفاهیمی چون صبر، عفاف، خوف، خشوع، حیا متجلی می‌شود (نک: پسندیده، ۱۳۹۶، ص ۳۴). نمودار (۱) را بنگرید.

۱-۳. خودمهارگری دینی و روان‌شناختی

در روان‌شناسی، مفاهیمی چون قدرت اراده، خودداری، خودانضباطدهی، مهار من، و تاب‌آوری من، یا مترادف مفهوم خودمهارگری یا از نتایج و نشانه‌های آن هستند (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص ۵۲). مؤلفه‌های اساسی خودکنترلی در روان‌شناسی شامل خودنظارتی، خودارزیابی، و خودتقویتی است (دیماثو، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۱۶۵). برخی منابع، دو مرحله خودهدایتی و خودالگوسازی را به آن افزوده‌اند (ورکمن و کاتز، ۱۳۸۳، صص ۴۱-۵۸). مفهوم خودمهارگری در روان‌شناسی از جهات زیادی با مفهوم تقوا (خودمهارگری دینی، خودتربیتی، خوداصلاحی و اراده) همسان است با این تفاوت که در خودمهارگری دینی، «نیت و انگیزه الهی» مثل خون در کالبد جریان دارد. مؤلفه‌های اصلی خودمهارگری دینی یا خودتربیتی شامل مشارطه، مُسارعه، مجاهده، مراقبه، محاسبه، معاتبه و معاقبه است (قدیری، ۱۳۸۹، ص ۷۸). در یک جمع‌بندی می‌توان خودمهارگری از منظر دین و روان‌شناسی را چنین تعریف کرد که خودمهارگری توانایی هشیارانه تنظیم رفتار، هیجانات، عادات، رفتار و امیال تکانشی برای کسب لذت و سود طولانی مدت در راستای اهداف و ارزش‌هاست. با این تعریف، با اشاره به ارزش‌ها، انگیزه و نیت الهی که در خودمهارگری دینی (روزه) ضروری است، مد نظر گرفته شده است (نک: پورافکاری، ۱۳۷۳، ج ۲، ص ۱۳۶۳؛ رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص ۵۳).



نمودار (۱) (پسندیده، ۱۳۹۶، صص ۳۷-۴۸)

تذکر: صبرهای چهارگانه، صبر در نعمت (سرکشی نکردن)، طاعت، مصیبت، معصیت است.

جدول (۱) (اقتباس از ورکمن و کاتز، ۱۳۸۳، صص ۴۱-۵۸؛ رفیعی هنر، ۱۳۹۵، ص ۵۳)

مراحل مهارت‌یابی در خودمهارگری		
روان‌شناسی	۱. خودنظارتی، ۲. خودارزیابی، ۳. خودتقویتی	۴. خودهدایتی، ۵. خودالگوسازی
اسلام	۱. مشارطه، ۲. مُسارعه، ۳. مجاهده، ۴. مراقبه، ۵. محاسبه، ۶. معاتبه، ۷. معاقبه.	

۲. روزه بسان یک پروتکل

پروتکل^۱ اینجا به معنی بسته و طرح کامل و جامع روزه در یک ماه رمضان است. روزه در اسلام برخلاف ریاضت، یک عبادت رفتاری خاص نیست، بلکه ابعاد مختلف (جسمی، شناختی، رفتاری، عاطفی، اجتماعی و ...) دارد. به همین دلیل، اندیشمندان اسلامی از آن به مثابه مدرسه و مکتب روزه یاد می کنند (سعادت، ۱۴۳۷ق، صص ۳۰، ۷۰). برنامه جامع و پروتکل گونه روزه داری ماه مبارک رمضان به طور دقیق تدوین شده است که شامل تعیین معیارهای واجد شرایط بودن (از نظر سن، سلامت جسمی و روانی)، تعداد روزهای تمرین، معرفی تسهیل گرها، تعیین عایقها، و همچنین جزئیات مربوط به رخصت‌ها و جریمه‌ها (قضا و کفاره) است. در لایه‌های عبادت معین شده است که چه چیزهایی جزء احکام (واجبات و محرمات) و چه چیزهایی جزء آداب و مستحبات است و چه چیزهایی اسرار و بواطن عرفانی روزه است. متناسب هر لایه عبادت، مراتب و انواع تقوا (خودمهارگری) شکل می گیرد:

- تقوای ضعیف (گوشه نشینی و رهبانیت) و تقوای قوی؛
 - بازدارنده و وادارنده^۲ (مصباح یزدی، ۱۳۹۴، صص ۷۱، ۷۸؛ رفیعی هنر و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۴۹؛ نک: محیسن، ۱۴۲۳ق، ص ۴۰)؛
 - منبع کنترل درونی و منبع کنترل بیرونی (شجاعی، ۱۳۹۷، ص ۳۷)؛
 - تاجران، بردگان، آزادگان (نهج البلاغه، حکمت ۲۳۷)؛
 - عام، خاص و اخص (فیض کاشانی، ۱۳۷۲، ج ۲، ص ۱۸۶)؛
 - تقوای خاص (تجلی عملی تقوا در صبر، عفاف، حیا، خوف، خشوع، خشم و ...)
- و تقوای عام (پسندیده، ۱۳۹۶، ص ۳۴).

1. Protocol

۲. به طور معمول، در تحقیقات مربوط به مفهوم تقوا، بر بعد بازدارندگی تأکید شده و به بعد وادارندگی توجه نشده است. دفع ضرر از جلب منفعت اولی تر است؛ ولی نباید از بخش وادارندگی تقوا هم غفلت کرد.

جدول (۲) اقتباس از ملکی تبریزی، ۱۳۸۴، صص ۸۸-۱۰۰؛

افقی و محمدی ری شهری، ۱۳۹۳، ج ۱، ص ۱۵۳)

مراتب روزه	نگاه به روزه	روزه شرعی - عرفانی	لایه‌های عبادات	محل بحث	مراتب خودمهارگری (تقوا)
عام (روزه شرعی)	حداقلی	بازداشتن شکم و حفظ دامن از مفطرات عمومی روزه	احکام	بخش واجبات و محرمات رساله عملیه	متوسط (درجه ۳)
خواص (روزه اخلاقی)	حد وسطی	ترک مفطرات و بازداشتن گوش، چشم، زبان، دست و دیگر اعضا و جوارح از گناه	آداب	کتاب‌های اخلاقی و بخش مستحبات رساله عملیه	خوب (درجه ۲)
اخص (عرفا) (روزه عرفانی)	حداکثری	مهار قلب و فکر از افکار دنیوی و همت‌های پست (نگهداری از ما سوی الله)	اسرار	کتاب‌های عرفان	عالی (درجه ۱)

۳. یافته‌های پژوهش

با کمک از روش تحقیق یادشده (رویکرد تحلیل مضمونی و مفهومی)، پتانسیل‌های مستقیم و غیرمستقیم، و عوامل (زمینه‌ساز، تسریع کننده و برانگیزاننده و تدوام‌بخش) موجود در برنامه روزه و فرایند روزه‌داری با تأکید بر روزه ماه مبارک رمضان تحلیل شد. این تحلیل در ابعاد جسمی، رفتاری، شناختی، هیجانی، تجسمی، و بین فردی نمایان

گردید. این ابعاد متعامل و مکمل و با همپوشی زیادی که دارند، مراحل تحول و تکوین خودمهاری را نشان می‌دهند.

۳-۱. عوامل و پتانسیل‌های جسمی در پروتکل روزه

آگاهی از توصیه‌ها و احکام مربوط به جسم، نقش مهمی در تسهیل روزه‌داری و احساس کنترل فشارهای روزه‌داری و احساس امنیت دارند. پیامبر خدا ﷺ فرمود: «چهار چیز است که هر که آنها را انجام دهد، بر روزه‌داری، نیرو می‌یابد: آغاز افطارش با آب باشد؛ سحری خوردن و خواب نیمروز (خواب قیلوله) را ترک نکند؛ و بوی خوش بپوید» (هندی، ۱۳۹۷، ج ۸، ص ۵۲۵). «اگر خطر ضعف وجود دارد، با زبان روزه حمام نروید و حجامت نکنید» (افقی و محمدی ری‌شهری، ۱۳۹۳، ج ۲، ص ۲۸۳). نیز فرمود: «عَجِّلُوا الْإِفْطَارَ وَأَخْرُوا السَّحُورَ؛ در خوردن افطاری شتاب و در خوردن سحری تأخیر کنید» (هندی، ۱۳۹۷، ج ۸، ص ۵۱۰).

۳-۲. عوامل و پتانسیل‌های رفتاری در پروتکل روزه

مهم‌ترین عوامل و پتانسیل‌های رفتاری به شرح زیر است:

الف) تقویت مثبت: تقویت مثبت،^۱ نوعی شرطی کردن عامل است که در آن احتمال افزایش و استمرار رفتار مطلوب مثل روزه به دلیل پیامدهای مثبت که در زمان مناسب در پی آن رفتار می‌آیند، بالا می‌رود (امیدوار، ۱۳۸۵، ص ۵۸). بر اساس روایات و باور مسلمانان به کلام الهی و سخنان ائمه، برخی تقویت‌های مثبتی که روزه‌داران از سوی خود یا دیگران دریافت می‌کنند عبارت‌اند از: (۱) تشویق کلامی و غیر کلامی کودک به روزه گرفتن با تکنیک شکل‌دهی (به قول عامه کله‌گنجشکی)؛ (۲) احساس کارآمدی و ارزشمندی پس از موفقیت در روزه گرفتن؛ (۳) حس افزایش سلامت

1. positive reinforcement

جسمی و روانی حاصل از روزه؛ ۴) توجه به اجر و پاداش‌های اخروی و احساس نزدیکی به خداوند (قدیری، ۱۳۸۹، ص ۷۸).

ب) تقویت منفی: تقویت منفی،^۱ نوعی شرطی کردن عامل است که با بروز یک رفتار مطلوب (مثل روزه) محرک آزاردهنده کاهش می‌یابد یا متوقف می‌شود (امیدوار، ۱۳۸۵، ص ۵۸). برخی تقویت‌های منفی که روزه‌داران ممکن است در ماه مبارک دریافت کنند عبارت‌اند از: ۱) اجتناب از روزه‌خوردن برای دوری از عدم تأیید و چهره عبوس دیگران؛ ۲) ترغیب به روزه برای اجتناب از احساس نارضایتی از فرم بدن و بالابودن چربی خون و قند.

مرخصی دادن به زندانی یا سربازی که روزه گرفته است، نوعی تقویت منفی، و برای افرادی که روزه نگرفته بودند نوعی تنبیه است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «اَزْجِرِ الْمُسِيءَ بِتَوَابِ الْمُحْسِنِ؛ شخص بدکار را با پاداش دادن به نیکوکار تنبیه کن» (نهج البلاغه، حکمت ۱۶۸).

ج) تنبیه مثبت: تنبیه مثبت یکی از روش‌های شرطی کردن عامل است که در آن میزان بروز یک رفتار نامطلوب (مثل روزه‌خوردن) با عرضه یک محرک آزارنده کاهش می‌یابد (بلاک و هرسن، ۱۳۸۴، ص ۱۳۷). کفاره‌های جمع و مفردۀ تعزیر روزه‌خوار در ملأعام، انفرادی زندانی به دلیل روزه‌خواری، مؤاخذه روزه‌خواری نوجوان یکی دو سال قبل از بلوغش ...

د) تنبیه منفی: تنبیه منفی یکی از روش‌های شرطی کردن عامل است که در آن میزان بروز یک رفتار نامطلوب (مثل روزه‌خوردن) با حذف یک محرک خوشایند قطع می‌شود یا کاهش می‌یابد (بلاک و هرسن، ۱۳۸۴، ص ۱۳۸). لغوشدن مرخصی زندانی یا سرباز به دلیل روزه‌خواری.

د) شکل دهی: یکی از پتانسیل‌های روان‌شناختی که در برنامه‌های روزه‌داری وجود دارد و سبب تمرین گام‌به‌گام خودکنترلی و خویش‌داری می‌شود، تکنیک «شکل دهی»^۲

1. negative reinforcement
2. response shaping

است. نمی‌توان عادات مثبت را یک دفعه ایجاد کرد و عادات منفی را یکجا ترک کرد. فن شکل‌دهی، آموزش تدریجی و گام‌به‌گام یک رفتار جدید با تقویت پیاپی رفتارهای مشابه تا رسیدن به رفتار مطلوب است. با فن شکل‌دهی، مقدار، شکل، دوام و شدت رفتار را می‌توان به میزان دلخواه تغییر داد (دیماآتو، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۱۶۷؛ امیدوار، ۱۳۸۵، ص ۷۹). روایات پرشماری ما را برای تمرین‌دهی و عادت‌دهی کودکان و نوجوانان به روزه به شکل تدریجی و مطابق با توانایی جسمی آنها تشویق کرده‌اند؛ برای مثال در روایتی از امام صادق علیه السلام می‌خوانیم، ما کودکانمان را در هفت‌سالگی به روزه گرفتن، به اندازه‌ای که توان آن را دارند، نصف روز، بیشتر یا کمتر توصیه و تشویق می‌کنیم. هرگاه تشنگی و گرسنگی بر آنها غلبه کرد، افطار می‌کنند تا به روزه «عادت کنند» و توان روزه‌داری بیابند.^۱ شما کودکانتان را در نه‌سالگی به روزه گرفتن، به هر اندازه که می‌توانند توصیه و تشویق کنید. هرگاه تشنگی بر آنها غلبه کرد، افطار کنند. در برخی روایات آمده است که حدود یکی دو سال قبل از بلوغ، اگر فرزند با داشتن شرایط جسمانی از روزه گرفتن کامل شانه خالی کرد، والدین لازم است او را مؤاخذه کنند (ابن‌بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۱، ص ۲۸۰؛ داوودی و اعرافی، ۱۳۹۷، ص ۱۵۴). با توجه به نکات بالا، کلیت روزه کله‌گنجشکی مورد تأکید دین و مطابق تکنیک شکل‌دهی است. همچنین بر اساس تکنیک شکل‌دهی، برای رسیدن به مراتب عالی روزه‌داری از مراحل ابتدایی (روزه عوام) شروع می‌کنیم تا به روزه عرفانی برسیم. هرچه بیشتر و موفقیت‌آمیزتر رفتار جدیدی را اجرا کنیم، محرک‌های محیطی بیشتری (گروه‌ها و افراد حمایت‌کننده) سبب برانگیختگی و یادآوری اجرای آن می‌شوند (دیماآتو، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۱۶۷؛ Mischel, 2014, p. 22).

ه) تعمیم: تقویت پاسخ‌دهی به یک محرک خاص، ممکن است به محرک‌های مشابه آن نیز تعمیم یابد. پیامبر صلی الله علیه و آله به جوانان متدین که تجربه خودمهارگری در برنامه روزه را داشتند، می‌فرمود که اگر شرایط ازدواج برایتان مهیاست، با ازدواج ایمان خود را حفظ کنید و اگر نه، از برنامه مداومت بر روزه - که خودش یک پروتکل پیشگیرانه

۱. «حَتَّى يَتَعَوَّدُوا الصَّوْمَ وَ يُطِيقُوهُ...».

جامع است - برای مهار جنسی خود کمک بگیرید (کلینی، ۱۴۱۰ق، ج ۵، ص ۵۶۴). سعدی در گلستان می گوید:

دو درویش خراسانی ملازم صحبت یکدیگر سفر کردند. یکی ضعیف بود که هر دو شب، افطار کردی و دگری قوی که روزی سه بار خوردی، قضا را بر در شهری به تهمت جاسوسی گرفتار آمدند. هر دو را به خانه ای کردند و در به گل بر آوردند. بعد از دو هفته معلوم شد که بی گناه اند. قوی را دیدند که مرده، و ضعیف جان سالم به در برده. در این عجب ماندند. حکیمی گفت: خلاف این عجب بودی، یکی بسیار خوار بود، طاقت بینوایی نیاورد و به سختی هلاک شد، وین دگر خویشان دار بود، لاجرم بر عادت خویش صبر کرد و سلامت ماند (خزائلی، ۱۳۶۳، ص ۴۲۳).

(و) خاموش زدایی: خاموشی عبارت از تضعیف یا حذف یک رفتار با قطع تقویت کننده ها (تشویق کلامی، هدیه، جایزه و ...) است. امیر مؤمنان علیه السلام به مالک اشتر می فرماید: «نیکو کار و بدکار نزد تو یکسان نباشد؛ زیرا یکسان انگاری موجب ترک نیکوکاری خوبان و تداوم بدکاری ناهلان خواهد شد» (نهج البلاغه، نامه ۵۲-۵۷۱). در جامعه و خانواده اسلامی نباید به روزه دیگران به خصوص کودکان و نوجوانان بی تفاوت باشیم.

(ز) خود تقویتی و خود تنبیهی: خود تقویتی و خود تنبیهی، نوعی روش «خودتنظیم گری» است که در آن فرد برای انجام معیارهایی که آنها را درست تلقی می کند، از آنها کمک می گیرد. فرد در خود تنبیهی می کوشد تا رفتارهای نامطلوب خویش را از طریق پیامدهای آزاردهنده کاهش دهد. رایج ترین شکل «کنترل خود» مستلزم سه مرحله است: ۱. نظارت بر خود؛ ۲. ارزیابی خویشتن؛ ۳. خود تقویتی (پاداش و تنبیه) (دیماثو، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۱۶۶؛ بلاک و هرسن، ۱۳۸۴، ص ۱۳۷). این برنامه از جهات زیادی شبیه روش مُرابطه مستمر (خود کشیکی یا خود تربیتی) است که در اخلاق و عرفان مطرح شده است. در احادیث، تأکید زیادی شده است که «روزانه» در همه ماه های سال، درباره اعمال خود نظارت و ارزیابی داشته باشیم و در صورت عملکرد منفی، معاتبه و معاقبه

(خودتحریمی و خودتنبیهی) گفتاری و رفتاری داشته باشیم و هنگام عملکرد مثبت، با گفتار و رفتار، خود را تقویت کنیم و خدا را سپاس بگوییم (آفاتهرانی، ۱۳۹۰، صص ۱۰۵-۱۱۲). آیت‌الله العظمی بروجردی رحمته متناسب با مقام عرفانی خود، نذر سنگینی کرده بود که اگر بی‌مورد عصبانی شود، یکسال روزه بگیرد (نیشابوری، ۱۳۸۹، ص ۱۸۹). شهید رجایی گفته بود: «عهد کرده‌ام هیچ‌وقت قبل از نماز، نهار نخورم. اگر زمانی نهار را قبل از نماز بخورم، یک روز روزه می‌گیرم» (افروز، ۱۳۹۷، ص ۲۹). حضرت علی علیه السلام برای توبه حقیقی شش مرحله نام می‌برد؛ در مرحله پنجم، توبه‌کننده باید با ریاضت‌های جسمی، امساک از غذاهای مقوی و لذیذ و کارهای لذت‌بخش دنیوی، و گرفتن روزه مستحبی یا روزه واجب، اگر بر عهده دارد، گوشت روییده از معاصی یا در ایام معاصی را ذوب کند (موسوی خمینی، ۱۳۸۰، ص ۲۷۸).

ح) اعلام عمومی:^۱ وقتی که قصد یا برنامه روزه گرفتن ما یا کود کانمان، به صورت مستقیم یا غیرمستقیم، اعلام عمومی شود، احتمال اینکه طبق برنامه روزه، خودمهارگری داشته باشیم و به بهانه‌های مختلف اهمال کاری نکنیم، زیادتر است (دیماثو، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۱۶۰؛ بلاک و هرسن، ۱۳۸۴، ص ۵۷).

ط) قرارداد مشروط: یکی از شیوه‌های رفتاری که برای کاهش رفتار منفی یا افزایش میزان رفتار مثبت به کار برده می‌شود، قرارداد مشروط است. انسان روزه‌دار بر اساس نگرش ایمانی به‌طور ضمنی متعهد می‌شود که دستورات دین و احکام آن را رعایت کند و خداوند نیز متعهد می‌شود که تلاش و عمل هیچ‌کس را بدون اجر و پاسخ نگذارد. باید میان کار و مزد آن تناسب باشد. ارزش روزه وصف‌نشده است؛ پاداش آن نیز چنین است؛ خداوند فرمود: «خود من [وصال من] پاداش روزه‌ام» (جوادی آملی، ۱۳۸۱، ص ۲۷). مؤمن مکلف می‌داند که اگر روزه‌اش را عمدی باطل کند، باید به عنوان جریمه سنگین، کفاره دهد و قضای روزه‌اش را به جا آورد. بنابراین برای فرار از جریمه تلاش می‌کند در ماه مبارک رمضان از مفطرات خودداری کند. پیمان‌ها و قراردادها

1. public posting

اغلب بیانگر رابطه (اگر ... آنگاه) میان رفتار و پیامد آن هستند (بلاک و هرسن، ۱۳۸۴، ص ۳۰۵؛ امیدوار، ۱۳۸۵، ص ۵۸). البته حتی اگر تعهد رفتاری و قصد جدی باشد، احتمال شکست برای بسیاری از افراد وجود دارد؛ زیرا تغییر رفتار و عادت امر سختی است (دیماثو، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۱۶۱). آیات و روایات با تأکید بر خودکارآمدی و احساس ارزشمندی و فواید روزه، فردی را که در اجرای آن قصور کرده است، با برچسب «روزه‌خوار بی‌اراده و پست» خطاب نمی‌کنند. در عوض، او را با ارائه راهکار توبه (شامل اظهار ندامت و قصد جبران) و فواید آن (مانند محبوب خدا شدن) به گروه خودمهارگران تحت حمایت الهی باز می‌گرداند (زمر، ۵۳؛ توبه، ۱۲۳).

ی) مُسارعه: شکاف میان تصمیم و اجرای برنامه معمولاً با نیروهایی درونی مانند تسویف (تأخیر انداختن) و اهمال‌کاری، و تمایل به حس راحت‌طلبی و حس‌گریز از چالش‌پرمی‌شود. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «آنکه فرصت دارد، تعلل می‌ورزد»^۱ (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۸۵). یکی از مراحل برنامه‌های مربوطه یا خودتنظیم‌گری، مُسارعه است (قدیری، ۱۳۸۹، ص ۷۸). اجبار روزه‌داری دقیق و مستمر در ماه رمضان، از لحظه سحر روز اول تا افطار روز پایانی، مانند یک پروتکل زمانی انعطاف‌ناپذیر عمل می‌کند. این ساختار، راه را بر هرگونه اهمال‌کاری، تعلل (موکول کردن به بعد) و سستی می‌بندد. اگر این قاطعیت و شتاب در عمل (مسارعه) توسط چارچوب زمانی تعیین نمی‌شد و انتخاب به زمان دلخواه موکول می‌شد، این فریضه به‌سادگی به تعویق می‌افتاد و احتمالاً به آخرین ماه سال موکول می‌شد.

ک) کنترل محرک:^۲ حضور یا عدم حضور برخی محرک‌ها، در فراوانی رفتار مطلوب یا کاهش رفتار نامطلوب تأثیر دارد. کنترل محرک دو نوع است:

- کنترل محرک منفی: تعطیلی رستوران‌ها و اغذیه‌فروشی‌ها در ایام ماه مبارک، و پخت‌وپز نکردن وسط روز می‌تواند زمینه‌ساز ورود افراد، به‌خصوص کودکان و

۱. «كُلُّ مُؤَجَّلٍ يَتَعَلَّلُ بِالتَّسْوِيفِ».

نوجوانان در برنامه جامع خودنگهداری در ایام ماه مبارک شود. نخوردن و نوشیدن جلوی روزه‌دار، یا دوری از افراد یا مجلسی که در آن روزه می‌خورند، نیز از این باب است. مردی خدمت امیر مؤمنان علیه السلام آمد و گفت: «ای امیر مؤمنان! آیا در حال روزه می‌توانم بیوسم؟ به او فرمود: روزهات را پاک بدار؛ همانا آغاز جنگ، با سیلی است»^۱ (هندی، ۱۳۹۷، ج ۱، ص ۳۸۶).

• کنترل محرک مثبت: افطاری دادن به روزه‌داران و همشینی با روزه‌داران، به عنوان محرک مثبت عمل می‌کند.

ل) مواجهه و پیشگیری از پاسخ:^۲ اغلب انسان‌ها با عادت بد غذایی و بدخواهی شرطی شده‌اند؛ به گونه‌ای که به دلیل تحریکات عصبی، خود را ناگزیر می‌یابند که مثلاً ساعت ۱۳ ناهار بخورند، هرچند ساعت ده صبحانه خورده باشند. مقاومت در برابر این عادات شرطی شده با تنش درونی و اضطراب همراه است. وقتی در پروتکل و برنامه رفتاری، شناختی، عاطفی و اجتماعی روزه با این عادات بد مواجهه می‌شویم و در برابر وسوسه عادات مقاومت می‌کنیم، روزه‌روز تنش کمتر، قدرت عادت شکسته‌تر و قدرت خودمهارگری زیادتر می‌شود. روزه‌دار می‌یابد همان‌گونه که عادات بد به تدریج شکل می‌گیرند، رسیدن به عادات خوب هم مثل کنترل هوس و نفس، در قالب تدریج رخ می‌دهد (نک: رگو، ۱۴۰۰، ص ۱۶۹).

م) پیشوازرفتن: ورزشکاران با تمرین منظم، اردوهای ورزشی و تصویرسازی ذهنی، از قبل خود را از نظر ذهنی و جسمی برای روز مبارزه و مسابقه آماده می‌کنند. توصیه به کم‌خوری، اداکردن روزه‌های قضا، استفاده از تمثیل‌هایی مانند درخت طوبی و درخت زقوم در ماه شعبان، انجام روزه‌های مستحبی با ادعیه، فضایل و برکات و ثواب‌های فراوان به‌خصوص در ماه‌های رجب و شعبان، زمینه‌ای روانی و جسمی برای آمادگی فرد در برنامه خودمهارگری در ماه مبارک

۱. «عِفَّتْ صَوْمَكَ؛ فَإِنَّ بَدْءَ الْقِتَالِ اللَّطَامُ».

2. Response prevention & Exposure

رمضان فراهم می‌کند. توصیه‌های اخلاقی و عرفی برای روزه پیشواز در دین مسیحیت هم وجود دارد (Hickey, 2006, p. 71).

۳-۳. عوامل و پتانسیل‌های شناختی در پروتکل روزه

مهم‌ترین عوامل و پتانسیل‌های شناختی به شرح زیر است:

الف) نگرش ایمانی: هر رفتار ناشی از یک یا چند نگرش است. مثلث نگرش ایمانی سه بعد عاطفی، شناختی و رفتاری دارد. این نگرش به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم، از طریق حالت‌های روان‌شناختی فرد بر رفتار او تأثیر می‌گذارد (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۸۵، ص ۱۶۵). در اینجا تأکید بر بعد شناختی است؛ زیرا فهم و یقین ایمانی است که احساس مثبت و رفتار درست را پدید می‌آورد. درباره روزه دو نگرش در میان افراد وجود دارد: گروهی ماه مبارک را ماهی پر مشقت و همراه با رنج می‌دانند، و گروهی دیگر، آن را سرشار از برکت و لذت می‌پندارند و ارزش معنوی آن را فراتر از سختی‌هایش می‌بینند. هر قدر نگرش ایمانی قوی‌تر باشد، خودمهارگری روزه قوی‌تر و سختی روزه معنادار و پذیرفتنی‌تر می‌شود. خداوند در ابتدای آیه ۱۸۳ سوره بقره توجه روزه‌گیران را به صفت و نگرشی ایمانی‌شان جهت داده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «ما ضَعُفَ بَدَنُ عَمَّا قَوِيَتْ عَلَيْهِ النَّيَّةُ؛ بدن هرگز در برابر قدرت اراده و نیت، اظهار ضعف نمی‌کند» (ابن بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۱، ص ۴۰۰). ویکتور فرانکل^۱ می‌گوید که شجاعت در برخورد با موقعیت دشوار، تجربه با فرد یا امری جدید (مانند عشق و هنر) و کار ارزشمند، سبب کشف معنا می‌شود. او برخلاف فروید، هدف زندگی را گریز از رنج و درد نمی‌داند. از نگاه فرانکل، رنج و سختی اگر به دلیل هدفی معین باشد، معنا می‌یابد و پذیرشش خیلی آسان‌تر می‌شود (Frankl, 2006, pp. 6, 86). با نگرش ایمانی قوی، سختی‌ها، رنج‌ها و مشقت‌های تکالیف تشریحی و سختی‌های تکوینی مثل بلاها آسان می‌شود (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۸). نگرش ایمانی کفه اراده را قوی می‌کند تا بر جسم فائق آید. عقل و

1. Viktor Frankl

نگرش ایمانی قوی اسیر طبیعت غریزی و عادات نیست و رفتارهای عبادی را به صورت ماشین وار و ناآگاهانه انجام نمی دهد (مطهری، ۱۳۷۷، صص ۸۶، ۱۹۷). امام حسین و یارانشان هر قدر به شهادت نزدیک تر می شدند، ابتهاج و انبساط روحی بیشتری داشتند. شهادی کربلا در برابر آن همه تیر چه احساسی داشتند؟ از روایات فهمیده می شود، چیزی شبیه اینکه شما با دو انگشت خود، گوشت انگشت دیگران را فشار دهید. چقدر درد می آید؟ شهادی کربلا هم در برابر آن همه تیر و خنجر و نیزه و دشنه همین احساس را داشتند؛ زیرا وقتی روح متوجه جای دیگر باشد، دردی را احساس نمی کند. اگر روح متوجه تن باشد، درد را احساس می کند. آن کس که حواسش به بدن است، خستگی و تشنگی و گرسنگی را بیشتر احساس می کند و بیشتر رنج می برد و آن کس که حواسش متوجه مولایش است، خستگی و تشنگی و گرسنگی را احساس نمی کند (ابن بابویه، ۱۳۶۱، ص ۲۸۹؛ جوادی آملی، ۱۳۷۲، ص ۱۳۵).

ب) عادت شکنی و نیت الهی: خویشترداری و خودمهاری حاصل از عباداتی مثل نماز و روزه، جنبه عادت‌ی تکراری و ناهشیار به خود می گیرد. برای رفع روزمرگی و عادت زدگی در برنامه جامع روزه داری از فنونی استفاده می شود، از جمله یادگیری مستمر؛ یادآوری پیوسته؛ ترغیب به گذر از مرتبه روزه شرعی به روزه اخلاقی و سپس روزه عرفانی؛ و دوری از روزه های مضر یا روزه گرفتن مسافر (با شرایطی). افرادی که شرعاً نباید روزه بگیرند، اگر چه به تمرین های خودداری روزه عادت کرده باشند و روزه نگرفتن سبب احساس گناه بیمارگون در آنها شود، باید به احساس گناه خود بی اعتنا باشند. ما از نظر روانی با روزه گرفتن های پی در پی خو می گیریم؛ اما روزه عید فطر این عادت روانی را قیچی می کند؛ از این رو روزه آن روز حرام است (نک: مطهری، ۱۳۷۷، صص ۸۶، ۱۹۷). در آیه ۱۸۳ سوره بقره، قرآن با بیان رابطه میان روزه و خودمهاری، در واقع یکی از عمده ترین انگیزه های درونی مان را برجسته کرده است؛ زیرا تسلط بر نفس و تقویت اراده که در دستورات دینی با عنوان تقوا و تزکیه نفس آمده، مورد تأکید همه مکاتب تربیتی مادی و الهی است. «برنامه های عادت شکنی» و «نگرش ایمانی و نیت الهی مستمر در روزه»، عالی ترین

خودمهارگری و انگیزه درونی و منبع کنترل درونی را شکل می‌دهند (مطهری، ۱۳۷۷، صص ۸۶، ۱۹۷). اگرچه ویلیام گلاسر با کتاب اعتیاد مثبت نقش انتخاب و منبع درونی را برجسته کرده است، برای عادت شکنی برنامه‌ای نداشته است. چنانکه در جدول شماره ۳ و ۴ آمده است، بسنده نکردن به حداقل‌ها، ترغیب به طی مراتب بندگی و روزه‌داری، و تأکید بر منبع کنترل درونی، یعنی درجاندن و تحول فزاینده و متعالی. بسنده نکردن به نگرش اسلامی و تلاش برای رسیدن به نگرش ایمانی و سپس راه یافتن نگرش عرفانی (تقوا)، ترغیب به طی مراتب بندگی و درجات روزه‌داری، و تأکید بر منبع کنترل درونی، نقش مؤثری در جلوگیری از درجاندن و تحول فزاینده و متعالی دارد. بنابراین فردی که با «نگرش عرفانی» روزه می‌گیرد، خودمهارگری‌اش در مقایسه با روزه با «نگرش اسلامی» و حتی «نگرش ایمانی» قوی‌تر و بالاتر است.

جدول شماره ۳: (اقتباس از نهج البلاغه، حکمت ۲۳۷)

خودمهارگری دینی	برادگان	بر اساس ترس از تنبیه و عذاب	خودمهارگری خوب
	تاجران	بر اساس شوق بهشت و طمع پاداش	خودمهارگری خوب
	آزادگان	شایسته عبادات، یافتن خدا و شرم از حضور ناظر	خودمهارگری عالی

جدول شماره ۴: (اقتباس از شولتز، ۱۴۰۴، ص ۴۱۸)

خودمهارگری روانشناختی	منبع کنترل بیرونی	انگیزش بیرونی بالا (تقلید، جریمه، تقویت، تنبیه، تحریم و ...)	خودمهارگری ضعیف
	منبع کنترل درونی	انگیزش درونی بالا (تمایل فطری، نگرش ایمانی قوی و ...)	خودمهارگری عالی

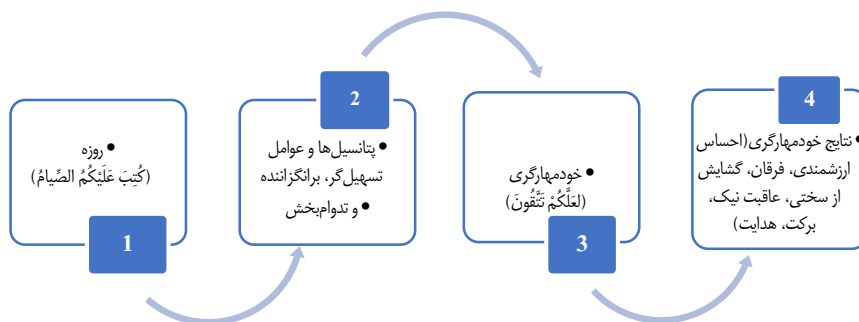
ج) کتاب درمانی: کتاب درمانی^۱ نقش پیشگیرانه و درمانی زیادی در تنظیم افکار و مهار هیجان‌ها، تکانه‌ها و رفتارها دارد (آریا و تبریزی، ۱۳۸۲، ص ۱۴؛ بلاک و هرسن، ۱۳۸۴، ص ۳۱۶). کتاب مقدس درمانی^۲ و مشاوره مبتنی بر کتاب مقدس^۳ و مذهب درمانی^۴ از مباحث کاربردی روان‌شناسی مسیحی است. بر اساس خطبه پیامبر ﷺ قبل از ورود به ماه مبارک، مانوس بودن با روایات و ادعیه - مشترک و خاص، اوقات شبانه‌روز، ثواب و فضایل و برکات -، ختم قرآن در قالب تلاوت با تدبیر روزانه، و بهره‌مندی از تفسیر و محافل دینی، نقش زیادی در تقویت «نگرش ایمانی» و «مهار نفس» و «تحمل فشار روزه» دارند. انسان هر قدر تحت تأثیر پیام‌های اقناع‌کننده بیشتری قرار بگیرد، احتمال به‌خاطر سپردن و عمل کردن او بیشتر است. به این پدیده تأثیر نهفته گویند (دیماآتو، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۱۵۵). رضایی در تحقیقی به دست آورد که تلاوت قرآن با تقویت خودمهارگری، رفتارهای پرخطر مصرف مواد و الکل، خشونت و رفتارهای جنسی نوجوانان را کاهش می‌دهد (رضایی و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۹۷).

د) تحلیل هزینه و منفعت: هر چند روزه‌داری با خود هزینه‌های موقتی چون گرسنگی، تشنگی، و ضعف بدنی همراه دارد، اما این مشقات گذرا، در مقابل مواهب دائمی آن ناچیز است. روزه، بستری برای دستیابی به تندرستی، بهره‌مندی از خواص درمانی بی‌شمار، و مهم‌تر از همه، تمرینی قدرتمند برای تقویت اراده است. همچنین اثبات علمی آثار سازنده ذهنی، اجتماعی و جسمی روزه، باور روزه‌داران را قوی‌تر هم می‌کند (مقدم‌نیا و مقصودی، ۱۳۸۳، ص ۵۴؛ قدیری صوفی و خامنه، ۱۳۸۴، ص ۳۵؛ صادقی و مظاهری، ۱۳۸۴، ص ۲۹۶). جست‌وجوی عبارت فواید روزه^۵ و روزه‌درمانی^۶ در اینترنت، ما را با کتاب‌ها، سخنرانی، مقالات علمی بسیار زیادی مواجهه می‌کند. فیثاغورث، بقراط، حارث بن کلبه،^۷

1. Bibliotherapy
2. Bible therapy
3. Bible counseling
4. pastoral therapy
5. benefits of fasting
6. Fasting therapy

۷. طیب معروف زمان بعثت رسول اکرم ﷺ.

ابن سینا،^۱ دکتر الکسیس کارل، فیزیولوژیست و محقق فرانسوی (موسوی راد لاهیجی، ۱۳۹۱، ص ۱۳۱) و دکتر هربرت. م. شلتون^۲ در کتاب‌ها و کار بالینی خود از روزه‌درمانی کمک می‌گرفتند (Shelton, 1978, pp.35, 156). اینکه در احادیث بیان شده که روزه دارای مراتب است و برخی از آن جز گرسنگی و به‌هم‌ریختگی خواب نصیبی نمی‌برند، راه را برای فرد بالغ و عاقل هموار می‌سازد تا با رعایت «احکام»، «آداب» و «اسرار» روزه، بهره‌حداکثری از آن ببرد. در جدول شماره ۱ مراتب روزه و خودمهارگری بیان شده است (جوادی آملی، ۱۳۷۲، صص ۸۴، ۱۱۱). روزه‌های مستحبی در طول سال، نرمش برای آمادگی در برنامه‌ماه مبارک هم است. پیامبر ﷺ موقع افطار می‌فرمود: «بار خدایا! برای تو روزه گرفتیم و با روزی تو افطار می‌کنیم؛ پس آن را از ما بپذیر. تشنگی رفت و رگ‌ها [مجدداً] شاداب شد و پاداش بر جای ماند»^۳ (کلینی، ۱۴۱۰ق، ج ۴، ص ۹۵، ح ۱). بنابراین سود روزه در برابر هزینه‌هایش، به‌ویژه با توجه به نگرش ایمانی، بسیار بیشتر است. فرمول اراده طبق سودها به این صورت است: تصور فایده، تصدیق و درک سودمندی، شوق و رغبت به نتیجه کار و خود کار، شوق مؤکد، تصمیم (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص ۵۰۸؛ شجاعی، ۱۳۹۷، ص ۱۴۱).



نمودار (۳)

۱. فصلی از کتاب قانون.
۲. نام کتاب ایشان روزه می‌تواند زندگی‌ات را نجات دهد است.
۳. «اللَّهُمَّ لَكَ صُمْنَا وَ عَلَى رِزْقِكَ أَفْطَرْنَا، فَتَقَبَّلْهُ مِنَّا، ذَهَبَ الظَّمَاءُ، وَ ابْتَلَّتِ العُرُوقُ، وَ بَقِيَ الأَجْرُ».

ه) هنجارمندسازی: ^۱ بی تردید فراگیر بودن یک تنیدگی، سختی یا استرس میان مردم، سبب کاهش اضطراب و سختی آن می‌شود. این مفهوم نزدیک به ضرب‌المثلی است که عرب‌ها دارند: «الْبَلِيَّةُ إِذَا عَمَّتْ طَابَتْ؛ سختی و مصیبت وقتی عمومی شود، گوارا و قابل تحمل می‌شود». قرآن می‌فرماید که فرمان روزه مختص شما مسلمانان نیست، در امت‌های پیشین نیز این قانون بوده است. عمل به دستوری که برای همه مسلمانان و حتی امت‌های دیگر بوده، آسان‌تر از دستوری است که تنها برای یک گروه باشد (قرائتی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۲۸۲؛ جوادی آملی و واعظی محمدی، ۱۳۹۸، ج ۹، ص ۲۷۱). همچنین با اشاره به فواید دنیوی و اخروی روزه، به‌علاوه تخفیف و تسهیلی که در تشریح این حکم رعایت شده است، حدت و شدت میل و استکبار نفسانی فرد را می‌شکند و فرد را مشتاق روزه می‌کند (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳).

و) اجتناب‌آموزی: این روش بخشی از تکنیک «مهارت‌آموزی» است. «اجتناب‌آموزی»^۲ به ما یاد می‌دهد، برای جلوگیری از تنبیه یا رسیدن به تقویت‌ها، از محرک‌هایی اجتناب کنیم (نک: بلاک و هرسن، ۱۳۸۴، ص ۵۲). از نظر شرع مقدس، یادگیری احکام مبتلابه که اغلب به آن نیاز داریم، لازم است؛ زیرا ندانستن آنها سبب ارتکاب حرام و ترک واجب می‌شود. فرد مکلف لازم است قبل نماز و روزه احکام واجب آنها را یاد بگیرد. برخی می‌ترسند که روزه به آنها ضرر جدی وارد کند. اینان اگر احکام و آداب و تسهیل‌گرهای روزه‌داری را بدانند، نگرانی‌شان رفع می‌شود و مطمئن می‌شوند که هنگام ترس از ضرر جدی می‌توانند روزه را افطار کنند (حسینی ۱۳۹۱، ص ۷؛ حسینی، ۱۳۸۵، صص ۲۶-۲۸).

ز) بازسازی شناختی: با تکنیک «بازسازی شناختی»^۳ افکار غیرمنطقی را به‌سوی افکار سازنده جهت می‌دهیم. ممکن است به ذهن بیاید که روزه گرفتن چه فایده‌ای دارد یا فایده‌اش نسیه است. خداوند در آیه ۱۸۳ سوره بقره می‌فرماید که وجوب روزه، برای

1. Normalization
2. Avoidance training
3. Cognitive restructuring

مهارت‌یابی در خودمهارگری است و مثل طاعات و نیکی‌ها به سود انسان است. فایده‌داشتن قدرت خودمهارگری و تقوا مطلبی است که احدی در آن شک ندارد و تمایل فطری افراد و لازمه عقلی زندگی برای کسب موفقیت، خویش‌داری است (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۹). همچنین خداوند با بیان فایده‌های تقوا و خودمهارگری، انگیزه شرکت در برنامه روزه را بیشتر می‌کند؛ زیرا انسان فطرتاً سودگرا و زیان‌گریز است. طبق نگرش ایمانی، روزه‌دار برای خود شأن و منزلت والا در نظر می‌گیرد و احساس کرامت می‌کند. در حدیث قدسی آمده که روزه‌دار بداند که خود خدا پاداش روزه اوست^۱ و روزه سپر است. او نباید ناسزا بگوید و فریاد بزند و اگر کسی به او فحاشی کرد و یا با او درگیر شد، با خود بگوید من [خویش‌دار و] روزه‌ام (بخاری، ۱۴۱۲، ج ۲، ص ۲۲۸). فنون رفتاری وقتی اثربخش است که گفتارهای درونی مانند «من خویش‌دار و روزه‌ام» از خودمهارگری حمایت کنند، نه آنکه در آن اختلال ایجاد کند. گفتارهای درونی منفی خطر سست‌شدن خودمهارگری را به همراه دارد (دیماتو، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۱۵۵).

۳-۴. عوامل و پتانسیل‌های هیجانی در پروتکل روزه

مهم‌ترین عوامل و پتانسیل‌های هیجانی به شرح زیر است:

الف) قدرت موسیقی و نغمه: موزون‌بودن عبارات دعا و قرآن از یک سو، تلاوت و شنیدن قرآن، و مناجات و ادعیه از دیگر سو، وقتی با صدایی دلنشین و نغمات و دستگاه‌های آواز همراه شود، تنیدگی و فشار روزه را کمتر می‌کند. از نغمات و موسیقی در مانور، جنگ، باشگاه‌های ورزشی و زورخانه، فروشگاه‌ها و ... استفاده می‌شود (علوی و قدیری، ۱۳۹۵، ج ۴، صص ۵۸-۶۰). همچنین ترتیل زیبا و قرارگرفتن در گروه نمازگزاران و روزه‌داران، نمازهای طولانی و جلسات قرآن با زبان روزه را آسان و لذت‌بخش می‌کند.

ب) تجربه احساسی: افرادی که در برابر تغییر عادات منفی، خود را ناتوان می‌یابند،

۱. روزه عالی‌ترین و با اخلاص‌ترین هدیه بنده به خداست و در قبال این هدیه، وصال خدا به او هدیه می‌شود (فاضل لنکرانی، ۱۳۹۶).

عقلاً و با «ذهن منطقی» می‌دانند که این عادات زیان‌های زیادی دارد؛ ولی از نظر قلبی و «ذهن احساسی» نمی‌تواند ترک کند. عالی‌ترین روش برای مقابله با عادات منفی، مواجهه‌سازی و تجربه عملی ترک است (درایدن، ۱۴۰۰، صص ۱۱۷، ۲۱۷). روزه‌دار با استفاده از پتانسیل‌های مختلف روزه، با تجربه ترک، احساس ارزشمندی و خودکارآمدی و اعتماد به نفس می‌کند و می‌یابد که ناتوان نیست و اراده دارد.

ج) تجربه ترک عادت: عادت‌ها هنگام شروع، لذت‌بخش، و موقع تثبیت آنها، لذت‌گش‌اند. پیامبر ﷺ فرمود: «روزه‌دار موقع افطار با نوشیدن و غذا خوردن لذت و شادی تجربه می‌کند» (ابن بابویه، ۱۴۱۴ق، ص ۴۵، ح ۴۲).^۱ به‌طور طبیعی افرادی که این لذت را تجربه نکرده‌اند، درک درستی از لذت ترک لذت ندارند. سعدی می‌فرماید:

«اگر لذت ترک لذت بدانی دگر شهوت نفس، لذت نخوانی»

د) تسهیل روزه‌داری و قدرت کلمات: بررسی‌های انجام‌شده درباره «ایمنی‌شناسی عصبی روانی»^۲ و «تأثیرات روان و تن» نشانگر این است که کلمات، تأثیر بیوشیمیایی شدیدی در بدن ایجاد می‌کنند. کلمات، به‌ویژه استعاره‌ها و تمثیل‌ها تأثیر فراوانی بر نظام ذهن و روان ما دارند. آنها می‌توانند احساسات ما را تخفیف دهند یا آنها را تشدید کنند. دو بنیانگذار علم برنامه‌ریزی عصبی کلامی (NLP)^۳ ریچارد بندلر^۴ و جان گریندر^۵، متأثر از پرلز^۶، میلتون اریکسون^۷، ویرجینیا ستیر^۸ و نوام چامسکی^۹ بر تأثیر کلمات، به‌ویژه استعاره‌ها و تمثیل‌ها بر ذهن، احساس و رفتار تأکید زیادی کردند. گفته شده است که یک تصویر، قدرت هزار کلمه، و یک استعاره، قدرت هزار تصویر را دارد

۱. «الضائمُ يَفْرَحُ بِفَرْحَتَيْنِ: حِينَ يَفْطُرُ فَيَطْعَمُ وَيَشْرَبُ، وَحِينَ يَلْقَانِي فَأَدْخِلُهُ الْجَنَّةَ».

2. Psychoneuroimmunology (PNI)
3. Neuro-linguistic Programming.
4. Richard Bandler
5. John Grinder
6. Fritz Perls
7. Milton H Erickson
8. Virginia Satir
9. Noam Chomsky

(Ready, 2010, pp. 11, 33, 268). قدرت کلمات و بار هیجانی واژه‌ها و استعاره‌های به کار رفته در آیات و احادیث و ادعیه مرتبط با ماه مبارک رمضان (مانند مفاهیمی چون «سحر»، «روز» و «شب»)، اثر عجیب و شگرفی بر شیوه تفکر، احساس و زندگی روزه‌داران می‌گذارد (نک: جوادی آملی، ۱۳۹۰، ج ۹، ص ۲۶۶). در اینجا برای نمونه، به بار هیجانی کلمات در آیات ۱۸۳ تا ۱۸۵ سوره بقره و نقش تسهیل‌گرشان در خودمهارگری اشاره می‌شود:

- لذت در ندا: به‌طور کلی خطاب‌های قرآنی، گاهی برای اهمیت موضوع و گاهی مانند آیه ۱۸۳ به دلیل تعظیم مخاطب است.^۱ حضرت صادق علیه السلام فرمود: «آن لذتی که در ندا و خطاب (یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا) واقع شده است، سختی و مشقت عبادت را برطرف می‌نماید»^۲ (طبرسی، ۱۳۹۰، ج ۲، ص ۲۰۰؛ جوادی آملی، ۱۳۹۰، ج ۹، ص ۲۶۶).
- تکریم شخصیت: خداوند با هدف توجه‌دادن مؤمنان به صفت و نگرش ایمانی‌شان، آنها را با عبارات «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا» خطاب کرده است، نه با عبارت ای مردم؛ یعنی چون شما به صفت ایمان آراسته شده‌اید، هر حکمی را که از سوی خدایتان می‌آید، بپذیرید؛ هرچند برخلاف خواسته‌ها، و ناسازگار با عاداتتان باشد. بی‌تردید تکریم شخصیت و توجه به ارزش‌مندی مؤمنان انجام عبادت روزه را آسان می‌کند (جوادی آملی، ۱۳۹۰، ج ۹، ص ۲۶۶؛ طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۶).
- دل و جرأت دادن: در ادامه آیات می‌فرماید: «ایاماً معدودات»؛^۳ یعنی تکلیف عبادی روزه، وقت چندانی از شما نمی‌گیرد و عملی نیست که همه اوقات و حتی بیشتر اوقاتتان را بگیرد. طبق قواعد عرب، نکره آمدن کلمه ایام، و اتصاف ایام به صفت معدودات برای تکلیف نام‌برده، به معنی ناچیز بودن مشقت آن است. با این کلمات به مکلف در انجام این عبادت دل و جرأت می‌دهد (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۸).

۱. «یا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» ای اهل ایمان! روزه بر شما مقرر و لازم شده؛ همان‌گونه که بر پیشینیان شما مقرر و لازم شد تا پرهیزکار شوید.
 ۲. امام صادق علیه السلام: «لَذَّةُ مَا فِي النَّدَاءِ أزالَ تَعَبَ الْعِبَادَةِ وَ الْعَنَاءِ».
 ۳. «[در] روزهایی چند [روزه بگیرد]» (بقره، ۱۸۴).

• حس کنترل: وقتی رویداد فشارزا پیش‌بینی‌پذیر باشد، آن فشار از توان و طاقت انسان خارج نیست و بر طول دوره کنترل داشته باشیم احساس آسودگی و قدرت خواهیم داشت. خدا می‌فرماید که ما در این تکلیف روزه رعایت افرادی را که تکلیف برایشان طاقت‌فرسا است مثل بیماران مزمن، پیرزنان و پیرمردان کرده‌ایم. آنها به جای روزه، یک مسکین را اطعام کنند. این فدیة آن قدر مختصر است که همه، توانایی آن را دارند. هرکس از شما بیمار یا مسافر باشد، تعدادی از روزهای دیگر را روزه بگیرند که آن مانع برطرف شده باشد. سپس اشاره به انگیزه درونی و نکته‌ای روان‌شناختی می‌فرماید: «فَمَنْ تَطَوَّعَ خَيْرًا فَهُوَ خَيْرٌ لَّهِ»^۱ اگر کسی عمل خیری را با رغبت و داوطلبانه انجام دهد، برایش بهتر است از اینکه با کراهت انجام دهد. در آخر نیز خداوند با لحنی محبت‌آمیز می‌فرماید: «برایتان سهولت و آسانی را می‌خواهم، نه دشواری را» (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۸).

ه) مراقبه متعالی، حضور در لحظه و تجارب غرقگی: مراقبه متعالی^۲ یک فن تنش‌زدایی است که بر تکرار مرتب یک کلام مقدس (مانترا) مبتنی است (جان‌بزرگی، ۱۳۸۲، ص ۵۱). ما با حضور در لحظه و تجارب غرقگی، خلسه‌ها و حالات فرح‌بخش را تجربه می‌کنیم. در این وضعیت، خود و افکار ناراحت‌کننده را فراموش می‌کنیم؛ به طوری که سختی‌ها را متوجه نمی‌شویم و حس می‌کنیم زمان سریع‌تر می‌گذرد. روزه‌دار با فعالیت‌هایی همچون ذکر گفتن، جزء خوانی، خواندن ادعیه و شنیدن موعظه، تجربه غرقگی و حضور در لحظه و مراقبه متعالی دارد و به راحتی سختی روزه را تحمل می‌کند (see: Csikszentmihalyi, 1990, pp. 107-108).

و) تقویت انگیزه درونی: نسبت رفتار و انگیزه مانند اسب و گاری است. وقتی اسب حرکت کند، گاری هم حرکت می‌کند. بنابراین برنامه رفتاری منظم به تقویت انگیزه منجر می‌شود. در مصاحبه انگیزشی^۳، سبک مشاوره‌ای مراجع محور و رهنمودی است

۱. «و هر که به خواست خودش افزون بر کفاره واجب، بر طعام نیازمند بیفزاید، برایش بهتر است» (بقره، ۱۸۴).

2. Transcendent Meditation

3. Motivational interview

که با رابطه‌ای همدلانه و حمایت از خودکارآمدی مراجع، او را به تغییر رفتاری علاقه‌مند می‌کند. بسیاری از مشاوره‌ها و دارودرمانی‌ها ابتر می‌مانند؛ چون نوع ارتباط با مراجع رباتیک و مکانیکی است. تحقیقات نشان داده است که وقتی ضمن ارتباط حرفه‌ای با درکی همدلانه انگیزه فرد با بیان منطق و فواید مشاوره و یا درمان افزایش یابد، همراهی مراجع بیشتر می‌شود. مصاحبه انگیزشی مؤلفه‌های مهمی مانند همدلی، تقویت احساس خودکارآمدی و بیان فواید دارد (Miller & Rollnick, 2013, p. 21). اسلام با درکی همدلانه، انگیزه درونی افراد را برای حضور در باشگاه روزه و پذیرش سختی‌ها برای تقویت عضلات اراده و مجهز شدن به خودمهارگری، این میل فطری بشر برای پیشرفت و زندگی عاقلانه، افزایش می‌دهد (طبرسی، ۱۳۹۰، ج ۲، ص ۲۰۰؛ بقره، ۱۸۳). بیان برکات و ثواب و فواید (جسمی، ذهنی، اجتماعی و معنوی) روزه، سهم زیادی در توجه به شایستگی و تقویت انگیزه دارد. به نکات روان‌شناختی حدیث زیر برای تقویت انگیزه دقت کنید: پیامبر خدا ﷺ می‌فرماید: «هرکس یک روز داوطلبانه روزه بگیرد، اگر به اندازه زمین، طلا به او داده شود، اجر خود را کامل دریافت نکرده است و فقط در روز حساب اجر کاملش را دریافت می‌کند»^۱ (ابن بابویه، ۱۳۶۱، ص ۴۰۹).

۳-۵. عوامل و پتانسیل‌های تجسمی در پروتکل روزه

بر اساس تحقیقات لازاروس، تصویرسازی ذهنی هیجانی سبب کاهش اضطراب و افزایش احساس غرور، شایستگی، وقار، محبت، لذت، ابراز وجود و سربلندی می‌شود (بلاک و هرسن، ۱۳۸۴، ص ۱۰۱). احادیث، ادعیه مشترک و خاص، سحر، و روز و شب ماه رمضان مملو از تصویرسازی‌های ذهنی هیجانی، استعاره و تمثیل‌های تصویرسازند که با ایجاد فضایی روان‌شناختی، مشوق و تسهیل‌گر روزه‌داری‌اند. برخی از این تصاویر عبارت‌اند از: دعوت برای شرکت در مهمانی خداوند رحمان، سرور ماه‌ها، بهار قرآن،

۱. «مَنْ صَامَ يَوْمًا تَطَوُّعًا فَلَوْ أُعْطِيَ مِلءَ الْأَرْضِ ذَهَبًا مَا وَفَىٰ أَجْرَهُ دُونَ يَوْمِ الْحِسَابِ».

بهار مؤمنان، بهار فقرا، در غل و زنجیر بودن شیطان‌ها، بسته‌بودن در جهنم و بازبودن در بهشت، «ریان» در مخصوص برای ورود روزه‌گیران به بهشت، نزول قرآن، نزول ملائکه و جبرئیل، شب قدر بهتر از هزار شب، وداع با ماه، بوی خوش شب قدر که صورت شیطان را سیاه می‌کند (محمدی ری شهری، ۱۳۸۴، صص ۲۹، ۴۶)، من (خدا) پاداش روزه‌ام، سپربودن روزه، خوشبوتر بودن بوی دهان روزه‌دار نزد خداوند از بوی مشک (بخاری، ۱۴۱۲ق، ج ۲، ص ۲۲۸)، خواندن یک آیه ثواب یک ختم قرآن، خواب روزه‌دار عبادت و نفسش تسبیح، درود فرستادن فرشتگان و تسبیح گفتن اندام‌های فرد روزه‌دار وقتی وارد شود بر افرادی که غذا می‌خورند، خروج روزه‌دار از گناهان مثل روز اول تولد در صورت حفظ زبان و چشم (ابن‌بابویه، بی‌تا، ج ۱، صص ۱۲۲، ۱۲۹)، تجسم برزخی روزه با چهره‌ای بسیار زیبا در قبر (کلیتی، ۱۴۰۱ق، ج ۲، ص ۹۰)، خدا با متقین است^۱ (توبه، ۱۲۳). وقتی تجسم ذهنی خوشایند در کنار کارها و تمرین‌های سختی مثل ورزش و روزه قرار می‌گیرد، انگیزه ما را تقویت می‌کنند. در مقابل، تأکید زیاد بر پیام‌های هراس‌انگیز اثر منفی بر مخاطب دارد (دیماآتو، ۱۳۷۸، ج ۱، ص ۱۵۳).

۳-۶. عوامل و پتانسیل‌های بین فردی (خانوادگی و اجتماعی) در پروتکل روزه

مهم‌ترین عوامل و پتانسیل‌های بین فردی به شرح زیر است:

الف) یادگیری مشاهده‌ای: طبق نظر بندورا، یادگیری از راه مشاهده، تقلید^۲ و همانندسازی و الگوگیری^۳ کسب می‌شود. الگوگیری، وسیع‌تر از تقلید و محدودتر از همانندسازی است. کودک و نوجوان با یادگیری مشاهده‌ای، اعمال عبادی مانند نماز و روزه را یاد می‌گیرند و با تشویق اطرافیان، آن عبادات را تکرار می‌کنند. فردی که با دیدن تعزیر روزه‌خوار از روزه‌خواری اجتناب می‌کند، با پردازش اطلاعات اجتماعی به نفع خود عمل کرده است. گاندی در آفریقای جنوبی با روزه‌داری مسلمانان آشنا شد.

۱. انگاره ذهنی از خدا

2. Imitation

3. modeling

از دوستانش درخواست کرد که با مسلمانان در این برنامه تقویت اراده، هم‌نوا شوند (گاندی، ۱۳۶۴، ص ۱۳۰). قرآن می‌فرماید که خود و خانواده خویش را از آتش جهنم حفظ کنید (تحریم، ۶۶). از روش‌های حفظ خانواده، الگوی شایسته شدن، تشویق به نیکی و تقوا (خودمهارگری)، نهی از بی‌تقوایی و گناه است.

ب) همنوایی با گروه: همنوایی با گروه یکی از پیامدهای نفوذ و تسهیل اجتماعی است (فرانزوی، ۱۳۸۵، ص ۱۷۷). مشارکت جمعی در فعالیت‌های سخت، نمونه‌های بارزی از همنوایی رفتاری هستند، مانند نود دقیقه دویدن و تلاش فوتبالیست در تیم، پیاده‌روی اربعین در کنار افراد گوناگون (سالم، معلول، پیر و جوان)، روزه گرفتن با مسلمانان دنیا در ماه رمضان. هنگامی که فرد در چارچوب یک گروه اجتماعی یا مذهبی قرار می‌گیرد، همنوایی با دیگران باعث می‌شود که فشارهای ناشی از تشنگی و گرسنگی را کمتر احساس کند.

ج) امر به معروف و نهی از منکر: در این روش، تدابیری اتخاذ شده است تا فرد از ارتکاب رفتارهای ناهنجار منع، و به رفتارهای هنجار ترغیب شود. در فرهنگ اسلام برای مردم حقوق و وظایف متقابلی در نظر گرفته شده است. بر اساس دستورات الهی باید یکدیگر را به حق و صبر توصیه کنیم (عصر، ۳) و در کارهای نیک و خودمهاری همدیگر را یاری کنیم (مائده، ۲).^۱ در واقع ما در برابر ایجاد ملکه خویشتن‌داری و خودنگهداری دیگران، در ابعاد مختلف، مسئولیم. از آنجاکه روزه یکی از بارزترین مصداق‌های صبر است، باید همدیگر را در برنامه‌های جامع خودنگهداری روزه یاری و تشویق کنیم. همچنین امام صادق علیه السلام درباره حمایت از افراد روزه‌دار می‌فرماید: «هر که روزه‌داری را افطاری دهد، اجرش همانند اجر او باشد»^۲ (کلینی، ۱۴۱۰ق، ج ۴، ص ۶۸).

۱. «و تَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَ تَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ؛ وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ». صبر چهار قسم است: صبر بر نعمت، صبر بر طاعت، صبر بر معصیت، و صبر بر مصیبت.
 ۲. «مَنْ قَطَّرَ صَائِمًا فَلَهُ مِثْلُ أَجْرِهِ».

۴. تحلیل یافته‌های عوامل نشش گانه

یافته‌های شش عامل یادشده، در شش گروه زیر تحلیل و تفسیر می‌شوند:

۴-۱. عوامل و پتانسیل‌های جسمی

تسهیل روزه‌داری بر اساس توصیه‌های دینی بر سه عامل جسمی کلیدی استوار است: مدیریت تغذیه، استراحت و احتیاطات بدنی. این توصیه‌ها شامل شروع کردن افطار با آب، خوردن سحری و عدم ترک خواب قیلوله (چرت نیم‌روزی) برای حفظ نیرو، و استفاده از بوی خوش برای تقویت روحیه است. همچنین برای جلوگیری از ضعف جسمانی، در شرایط خطر توصیه شده است که روزه‌داران از حمام کردن و حجامت کردن پرهیز کنند. درنهایت، بر اهمیت شتاب در افطار و تأخیر در خوردن سحری تأکید شده است تا با حس کنترل و امنیت، انرژی بدن در طول روز بهتر مدیریت شود.

۴-۲. عوامل و پتانسیل‌های رفتاری

پروتکل روزه از اصول شرطی‌سازی عامل، برای شکل‌دهی و نگهداری رفتار مطلوب بهره می‌برد. این مکانیسم از طریق دو راهبرد اساسی عمل می‌کند: تقویت مثبت (پاداش‌های اخروی و احساس کارآمدی) و تقویت منفی (اجتناب از نارضایتی). علاوه بر این، با به‌کارگیری تنبیه مثبت و منفی رفتارهای نامطلوب مانند روزه‌خواری کاهش داده می‌شوند. مهم‌ترین پتانسیل این پروتکل، تکنیک شکل‌دهی است که امکان ایجاد تدریجی عادات مطلوب را فراهم می‌کند و این عادات را از طریق تعمیم به سایر ابعاد زندگی گسترش می‌دهد. افزون بر این، پروتکل روزه باعث می‌شود مکانیزم‌های خودتنظیمی فعال شوند. این مکانیزم‌ها شامل اقدامات درونی مانند خودتقویتی و خودتنبیهی شخصی است. در بعد اجتماعی، اعلام عمومی نیت عاملی برای افزایش تعهد فردی به شمار می‌آید. قرارداد مشروط مبتنی بر پاداش و جریمه الهی به مثابه یک ساختار بیرونی عمل می‌کنند. مسارعه (شتاب در شروع خودمهارگری) برای جلوگیری از

اهمال کاری به کار گرفته می‌شود، و کنترل محرک‌های محیطی تنظیم‌کننده اصلی رفتار است. در نهایت، مواجهه و پیشگیری از پاسخ، مقاومت در برابر عادات شرطی شده را تقویت می‌کند؛ در حالی که پیشواز رفتن از طریق روزه‌های مستحبی آمادگی لازم را فراهم می‌آورد.

۳-۴. عوامل و پتانسیل‌های شناختی

این عوامل از سطح نگرش ایمانی آغاز می‌شوند و با معنادار کردن سختی روزه بر اساس اهداف متعالی، اراده را بر جسم مسلط می‌سازند. این نگرش با نیت الهی مستمر، روزه شرعی (روزه حداقلی) را از عادت ماشینی خارج می‌کند و به مرتبه عرفانی ارتقا می‌دهد که اوج خودمهارگری با منبع کنترل درونی است. همچنین کتاب‌درمانی از طریق پیام‌های اقناع‌کننده و تحلیل هزینه - فایده، منافع پایدار روزه را بر هزینه‌های موقت غالب می‌کند؛ درحالی‌که هنجارمندسازی تاریخی، پذیرش تکلیف را آسان می‌نماید. در بُعد عملی، اجتناب‌آموزی با آموزش دقیق احکام، دو کارکرد کلیدی دارد: نخست، نگرانی‌های ناشی از جهل را از میان برمی‌دارد و دوم، بازسازی شناختی افکار غیرمنطقی را اصلاح می‌کند. این فرایند، با تأکید بر سود فطری و آشکار خودمهارگری، زمینه را برای تقویت گفتار درونی حمایتی (مانند «من خویشتن دارم») فراهم می‌کند و در نهایت، اراده فرد را در مواجهه با تحریکات بیرونی پایدار می‌سازد.

۴-۴. عوامل و پتانسیل‌های هیجانی

عوامل هیجانی، سختی‌های روزه را از طریق لذت‌بخشی و تقویت انگیزه تحمل‌پذیر می‌کند. موسیقی و نغمه‌های ادعیه، فشار را کم، و حس مثبت ایجاد می‌کنند. مهم‌تر از آن، تجربه عملی ترک عادت در روزه، خودکارآمدی و حس ارزشمندی فرد را به شدت افزایش می‌دهد و توان ارادی او را اثبات می‌کند. همچنین قدرت کلمات و استعاره‌های قرآنی با تکریم شخصیت روزه‌دار (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا) و وعده آسانی، بار روانی تکلیف را سبک می‌کنند. این فرایند با ورود به تجربیات غرقگی هنگام عبادت و

تقویت انگیزه درونی از طریق بیان فواید و ثواب بی پایان، به اوج می‌رسد و روزه را به یک فرایند لذت‌بخش خودتقویت‌کننده تبدیل می‌کند.

۴-۵. عوامل و پتانسیل‌های تجسمی

تصویرسازی ذهنی هیجانی، محرک اصلی روزه‌داری است. متون دینی سرشار از استعاره‌هایی مانند «مهمانی خداوند»، «بهار مؤمنان»، «ریان (دروازه بهشت)»، و «پاداش الهی» هستند. این تجسم‌های مثبت و خوشایند نه تنها اضطراب ناشی از محرومیت‌ها را کاهش می‌دهند، بلکه با ایجاد وعده‌های بزرگ در آینده (سربلندی و پاداش اخروی)، انگیزه درونی فرد برای تقویت خویش‌داری در لحظه را به شدت افزایش می‌دهند.

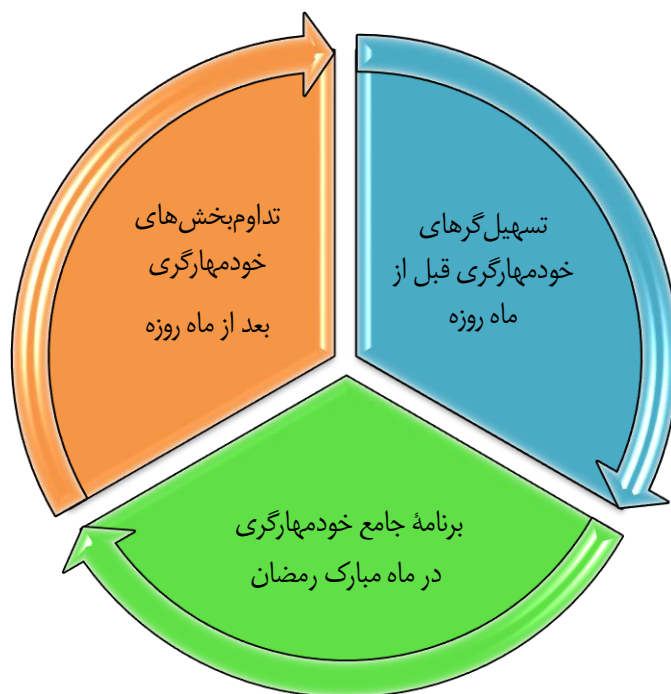
۴-۶. عوامل و پتانسیل‌های بین فردی

روزه به مثابه یک تعهد تقویت‌شده جمعی است. پتانسیل‌های بین فردی روزه، خودمهارگری را از طریق تأثیرات اجتماعی تثبیت می‌کنند. این امر با یادگیری مشاهده‌ای الگوهای رفتاری صحیح توسط افراد کلیدی شروع می‌شود. سپس، هم‌نوایی با گروه در انجام هم‌زمان روزه، فشار مثبتی ایجاد می‌کند که تحمل سختی‌ها را آسان می‌نماید. در نهایت، چارچوب دینی امر به معروف و نهی از منکر، یک سیستم حمایتی و نظارتی متقابل در جامعه ایجاد می‌کند که افراد را به حفظ خویش‌داری یکدیگر ملزم می‌نماید و شکست در خودمهارگری را پرهزینه می‌سازد.

۵. به روز کردن خودمهارگری

در این اثر در درجه اول مقصود از روزه، برنامه پروتکل‌گونه و جامع روزه در ماه مبارک رمضان و روزه‌های مرتبط با آن مثل روزه قضا و روزه کفاره ماه مبارک رمضان است. در درجه بعد، روزه‌های واجب دیگر مثل نذر، عهد، قسم، استیجاری، روزه سوم ایام اعتکاف، روزه بدل از قربانی حج، روزه قضای پدر بر پسر بزرگ‌تر و روزه‌های مستحبی ایام سال را شامل می‌شود؛ زیرا این روزه‌ها نیز مانند روزه ماه مبارک رمضان با

زمینه‌ها و پتانسیل‌های خود، از سویی، تسهیل‌گر، و از سوی دیگر، سبب تحکیم، تثبیت و تسریع شکل‌گیری خویش‌داری و خودکنترلی می‌شوند. این روزه‌ها مانند برنامه‌ای برای «به روز کردن خودمهارگری» است که از ماه رمضان به دست آمده است. این چرخه در نمودار (۳) نشان داده شده است.



نمودار (۳)

نتیجه‌گیری

این پژوهش بر مبنای روش کیفی و با استفاده از تحلیل مضمون انجام شده است که رویکردی توصیفی - تحلیلی دارد. کلیدواژه‌های «روزه»، «تقوا» (خودمهارگری اسلامی)، و «خودمهارگری روان‌شناختی» مورد توصیف مفهومی قرار گرفتند. بخش

تحلیل بر شناسایی، تحلیل و گزارش الگوها (مضمون‌ها) متمرکز است. از طریق تحلیل مفهومی و روان‌شناختی، عوامل (زمینه‌ساز، تسریع‌کننده، برانگیزاننده و تدوام‌بخش) و پتانسیل‌های (جسمی، رفتاری، شناختی، هیجانی، تجسمی و بین فردی) موجود در روزه که در فرایند تحول و شکل‌گیری خودمهارگری مؤثرند، کشف و استنباط شدند. مراحل تحلیل مضمون با استفاده از کدگذاری سه مرحله‌ای روی منابع متنی انجام شد. این منابع شامل متون تفسیری، احادیث، مقالات روان‌شناسی اسلامی و مطالعات مرتبط با روزه‌داری بودند. نتیجه اینکه، روزه‌داری یک فرایند تحول جامع است که نه تنها از طریق مهارت‌های رفتاری (شرطی‌سازی و خودتنظیمی) و الزامات جسمی (تنظیم سحری و افطار) پیش می‌رود، بلکه با تقویت ظرفیت‌های شناختی برای تفکر عمیق‌تر و تغییر باورها، به اوج خود می‌رسد. این دگرگونی درونی که با انسجام درونی و تمرکز ذهنی (تجسمی) تقویت می‌شود، زمینه را برای یک کنش مؤثر و اخلاقی در سطح بین فردی فراهم می‌آورد و هدف نهایی از روزه‌عرفانی را محقق می‌کند.

۱۸۳

اخلاق و روان‌شناسی

تحلیل روان‌شناختی خودمهارگری با روزه ماه رمضان

فهرست منابع

* قرآن کریم

** نهج البلاغه

آذربایجان، مسعود؛ سالاری فر، محمدرضا؛ کاویانی آران، محمد؛ و موسوی اصل، سید مهدی. (۱۳۸۵). روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی (چاپ دوم). قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

آریا، عباس؛ تبریزی، مصطفی. (۱۳۸۲). کتاب درمانی. تهران: فراروان.

آقاتهرانی، مرتضی. (۱۳۹۰). بررسی اراده انسان، شناخت عوامل ضعف و قوت. قم: برادر شهیدم. آمدی، عبدالواحد بن محمد. (۱۴۱۰ق). غرر الحکم و درر الکلم (ج ۲، چاپ دوم). قم: دار الکتاب الإسلامی.

ابن بابویه، محمد بن علی. (۱۴۱۳ق). من لایحضره الفقیه (ج ۱، چاپ دوم). قم: دفتر انتشارات اسلامی.

ابن بابویه، محمد بن علی. (۱۳۶۱). معانی الأخبار (محقق: علی اکبر غفاری). قم: مؤسسه النشر الإسلامی.

ابن بابویه، محمد بن علی. (۱۴۱۴ق). الخصال (چاپ چهارم). قم: مؤسسه النشر الإسلامی.

ابن بابویه، محمد بن علی. (بی تا). ثواب الأعمال و عقاب الأعمال (محقق: علی اکبر غفاری، ج ۱). تهران: مکتبه الصدوق.

ابن منظور، محمد بن مکرم. (۱۴۱۰ق). لسان العرب (ج ۱۲). بیروت: دار صادر.

ابهری، مجید. (۱۳۹۸/۰۲/۱۸). راز کاهش چشمگیر جرائم و گناهان در ماه مبارک رمضان چیست؟ [اخبار]. قابل دسترس در: <https://www.khabarfoori.com>

افروز، غلامعلی. (۱۳۹۷). روش‌های پرورش احساس مذهبی "نماز" در کودکان و نوجوانان (چاپ شانزدهم). تهران: انجمن اولیا و مربیان جمهوری اسلامی ایران.

افقی، رسول؛ محمدی ری شهری، محمد. (۱۳۹۳). ماه خدا: پژوهشی جامع درباره ماه مبارک رمضان از نگاه قرآن و حدیث (مترجم: جواد محدثی، ج ۱ و ۲، چاپ چهارم). قم: موسسه فرهنگی دار الحدیث.

امیدوار، احمد. (۱۳۸۵). روش تغییر رفتار. مشهد: فرانگیزش.

بخاری، محمد بن اسماعیل. (۱۴۱۲ق). صحیح البخاری (محقق: مصطفی دیب البغا، ج ۲، چاپ چهارم). بیروت: دار ابن کثیر.

بلاک، آلن. اس؛ هرسن، مایکل. (۱۳۸۴). فرهنگ شیوه‌های رفتار درمانی (مترجم: سیروس ایزدی و فرهاد ماهر، چاپ دوم). تهران: رشد.

پسندیده، عباس. (۱۳۹۶). پژوهشی در فرهنگ حیا (چاپ دهم). قم: مؤسسه فرهنگی دار الحدیث.

پورافکاری، نصرت‌الله. (۱۳۷۳). فرهنگ جامع روان‌شناسی و روان‌پزشکی (ج ۲، چاپ سوم). تهران: فرهنگ معاصر.

تبریزی ملکی، جواد. (۱۳۸۴). المراقبات. قم: نهان‌دی.

جان‌بزرگی، مسعود. (۱۳۸۲). شیوه‌های درمان اضطراب و تنیدگی (چاپ دوم). تهران: سمت.

جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۷۲). اسرار عبادات (چاپ چهارم). قم: انتشارات الزهرا.

جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۱). حکمت عبادات (چاپ پنجم). قم: اسراء.

جوادی آملی، عبدالله؛ واعظی محمدی، حسن. (۱۳۹۸). تسنیم: تفسیر قرآن کریم (ج ۹، چاپ هفتم). قم: اسراء.

حسینی، سید مجتبی. (۱۳۸۵). احکام روزه (چاپ سوم). قم: معارف.

حسینی، سید مجتبی. (۱۳۹۱). رساله دانشجویی (چاپ بیست و سوم). قم: معارف.

خزائلی، محمد. (۱۳۶۳). شرح گلستان (چاپ پنجم). تهران: جاویدان.

داوودی، محمد. (۱۳۸۷). نقش معلم در تربیت دینی (چاپ سوم). قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

داوودی، محمد؛ اعرافی، علیرضا. (۱۳۹۷). سیره تربیتی پیامبر و اهل بیت علیهم السلام: تربیت دینی (چاپ سیزدهم). قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

درآیدن، وندی. (۱۴۰۰). روان‌درمانی تک جلسه‌ای (مترجم: یاسر مدنی). تهران: رشد.

دیماثو، ام. رابین. (۱۳۷۸). روان‌شناسی سلامت (مترجم: مسعود آذربایجانی، سید مهدی موسوی اصل، محمدرضا سالاری فر و اکبر عباسی، ج ۱). تهران: سمت.

راغب اصفهانی. (۱۴۱۲ق). المفردات فی غریب القرآن. دمشق: دار القلم، الدار الشامیه.

رضایی، محمد؛ فرخی، نورعلی؛ دارابی، فردین؛ و محمدی، جواد. (۱۳۹۷). تأثیر تلاوت قرآن کریم بر میزان خطرپذیری نوجوانان در مقابل رفتارهای پرخطر. فصلنامه علمی - پژوهشی فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ۹(۳۵)، صص ۷۹-۹۸.

<https://doi.org/10.22054/qccpc.2018.28326.1710>

رفیعی‌هنر، حمید. (۱۳۹۵). روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی. قم: نشر مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

رفیعی‌هنر، حمید؛ جان‌بزرگی، مسعود؛ نارویی نصرتی، رحیم؛ و حسن‌آبادی، حمیدرضا. (۱۳۹۹). تحلیل مفاهیم «مضاف نفس» در روایات و تبیین سازه روان‌شناختی خودنظم‌جویی بر اساس آن. فصلنامه علمی - پژوهشی علوم حدیث، ۲۵(۹۵)، صص ۲۹-۶۱.

<https://doi.org/10.22034/hs.2020.13043>

رگو، سایمون. (۱۴۰۰). برنامه‌ها و شیوه‌های درمان وسواس (مترجم: اکرم خمسه و حبیب‌الله قاسم‌زاده). تهران: ارجمند.

سعادت، محمود فتوح محمد. (۱۴۳۷ق). دور الصیام فی تکوین شخصیه الانسان المسلم فی ضوء الكتاب و السنه. ریاض: دار النشر، الألوكة.

شجاعی، محمدصادق. (۱۳۹۷). درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی (چاپ چهارم). قم: مؤسسه فرهنگی دار الحدیث.

شولتز، دوآن پی. (۱۴۰۴). نظریه‌های شخصیت (مترجم: یحیی سیدمحمدی، چاپ دهم). تهران: ساوالان.

صادقی، منصوره السادات؛ مظاهری محمدعلی. (۱۳۸۴). اثر روزه‌داری بر سلامت روان. مجله علمی - پژوهشی روان‌شناسی، ۹(۳۵) ویژه‌نامه روان‌شناسی و دین، صص ۲۹۲-۳۰۹. طباطبایی، محمدحسین. (۱۳۶۳). تفسیر المیزان (ج ۲، چاپ سوم). تهران: علامه طباطبایی. طبرسی، فضل بن حسن. (۱۳۹۰). مجمع البیان فی تفسیر القرآن (مترجم: محمد بیستونی، ج ۲). ناشر: فراهانی.

علوی، سید محمدتقی؛ قدیری، محمدحسین. (۱۳۹۵). مشاوره زیر گنبد فیروزه‌ای (ج ۴). قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام. غیاثی کرمانی، سید محمدرضا. (۱۳۸۵). گزیده و ترجمه کتاب المراقبات. قم: نشر مؤسسه انتشارات حضور.

فاضل لنکرانی، محمدجواد. (۱۳۹۶/۰۳/۲۳). روزه پاداش شایسته مقام ربوبی؛ نگاهی نو به حدیث شریف «الصَّوْمُ لِي وَ اَنَا اَجْزَى بِهِ» [گفتمان]. قابل دسترس در:

<https://fazellankarani.com>.

فرانزوی، استیفن. ال. (۱۳۸۵). روان‌شناسی اجتماعی (مترجم: مهرداد فیروزبخت و منصور قنادان، چاپ دوم). تهران: رسا.

فیض کاشانی، محسن. (۱۳۷۲). راه روشن (ترجمه المحجة البيضاء) (ج ۲). مشهد: مؤسسه چاپ و انتشارات آستان قدس رضوی.

قدیری، محمدحسین. (۱۳۸۹). خودکنترلی کودک؛ خمیرمایه خویشتن‌داری اخلاقی (تقوا). دوفصلنامه علمی - پژوهشی مطالعات فقه تربیتی، (۱۱)، صص ۷۸-۸۸.

قدیری صوفی، فرهاد؛ خامنه، سعید. (۱۳۸۴). اثرات روزه‌داری ماه رمضان بر میل جنسی: نقش هورمون یا قشر مغز؟. مجله تخصصی علوم پزشکی گیلان، ۱۴(۵۶)، صص ۳۳-۴۱.

قرائتی، محسن. (۱۳۸۸). تفسیر نور (ج ۱). تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.

کلینی رازی، محمد بن یعقوب. (۱۴۱۰ق). الکافی (محقق: علی‌اکبر غفاری، ج ۲، ۴ و ۵، چاپ چهارم). بیروت: دار صعب، دار التعارف.

گانندی، مهاتما. (۱۳۶۴). سرگذشت من (مترجم: مسعود برزین). تهران: بهجت.

- محقق حلی، نجم‌الدین جعفر بن حسن. (۱۴۰۸ق). شرائع الإسلام فی مسائل الحلال و الحرام (ج ۱، چاپ دوم). قم: مؤسسه اسماعیلیان.
- محمدی ری شهری، محمد. (۱۳۸۴). مراقبات ماه رمضان. قم: دار الحدیث.
- محیسن، محمد سالم. (۱۴۲۳ق). الصیام و أثره فی تریبۃ المسلم. قاهره: دار محیسن.
- مصباح یزدی، محمد تقی. (۱۳۹۱). آموزش فلسفه (جلد دوم). قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- مصباح یزدی، محمد تقی. (۱۳۹۴). اخلاق در قرآن (چاپ هشتم). قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۶۸). ده گفتار (چاپ پنجم). تهران: صدرا.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۷۷). تعلیم و تربیت در اسلام (چاپ سی و دوم). قم: نشر صدرا.
- مطهری، مرتضی. (۱۳۸۹). مجموعه آثار (ج ۲۳). قم: صدرا.
- مقدم‌نیا، محمد تقی؛ مقصودی، شاهرخ. (۱۳۸۳). بررسی تأثیر روزه‌داری در ماه رمضان بر میزان اضطراب. مجله تخصصی علوم پزشکی گیلان، ۱۳(۴۹)، صص ۵۴-۶۰.
- موسوی خمینی، سید روح‌الله. (۱۳۸۰). شرح چهل حدیث (چاپ بیست و چهارم). قم: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.
- موسوی رادلاهیجی، حسین. (۱۳۹۱). روزه درمان بیماری‌های روح و جسم (چاپ هجدهم). قم: الجماعه المدرسین بقم المشرفه، مؤسسه النشر الاسلامی.
- نوری همدانی، حسین. (۱۳۸۸/۰۸/۰۲). کتاب الصوم. قابل دسترس در: <https://lib.eshia.ir>.
- نیشابوری، غلامرضا. (۱۳۸۹). صائمان صالح، یا، روزه‌داران راستین (چاپ چهارم). قم: سید جمال‌الدین اسدآبادی.
- هندی، علی متقی بن حسام‌الدین. (۱۳۹۷). كنز العمال فی سنن الأقوال و الأفعال (مصحح: صفوة السقا، ج ۱، ۸). بیروت: مكتبة التراث الإسلامی.
- ورکمن، ا. ادوارد؛ کاتر، آلن. ام. (۱۳۸۳). آموزش خودکنترلی رفتار به دانش‌آموزان (مترجم: الهه محمد اسماعیل). تهران: دانژه.

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Perennial
- Frankl, V. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Hickey, M. (2006). *The Power of Prayer and Fasting: 21 Days That Can Change Your Life*. New York: Hachette Book Group,.
- Miller, W. R., & Rollnick, S. (2013). *Motivational interviewing: Helping people change* (3rd ed.). New York, NY: Guilford Press.
- Mischel, W. (2014). *The Marshmallow test: mastering self-control*. New York, NY: Little, Brown, and Company.
- Ready, R. (2010). *Neuro-linguistic Programming for dummies*. Chichester, West Sussex, England: John Wiley & Sons, Ltd.
- Shelton, H. M. (1978). *Fasting Can Save Your Life*. San Antonio, TX: American Natural Hygiene Society.