



Studying the explanation of the implications of the virtue of self-control in human health with a philosophical and educational approach and its role in students' curricula

Nader Arbabi¹

Hossein Esmaili²

1. assistant professor and member of the medical faculty of Islamic Azad University, Qom branch, Iran. arbabi@qom-iau.ac.ir
2. assistant professor of the Department of Islamic Jurisprudence and Law, Payam Noor University, Tehran, Iran (The corresponding author).
hosain_esmaily@pnu.ic.ir

DOI: 10.22034/iscw.2024.2044889.1109

*Original
Research*

Received:
2024-11-03
Accepted:
2024-12-23

Keywords
self-control,
physical
health,
mental
health,
religious
education,
curriculum,
students

Abstract: The virtue of self-control is one of the basic principles of morality and spirituality, which has wide-ranging effects on the physical, mental, social, and spiritual health of humans. The current research was conducted with the aim of investigating the role of self-control in promoting human health and its effect on the religious and moral education of students. The current research method is based on the analytical-inferential method and was carried out in a library manner. The sources used include philosophical books, religious texts, and scientific articles related to self-control and health, and a targeted sampling method was used. The research results show that self-control promotes physical and mental health by reducing unhealthy behaviors and negative emotional reactions. Also, self-control leads to the improvement of social and spiritual health by strengthening social relationships and spirituality. In the field of religious education, it is also possible to help strengthen this virtue in students by including the concepts of self-control in the curriculum, active teaching methods and extracurricular activities. Teachers and parents also play a central role in the practical education of self-restraint as behavioral models. Self-control, as one of the main moral virtues, has wide-ranging effects on various aspects of human health and can be a foundation for the religious and moral education of students. To strengthen this virtue, it is necessary to revise the curriculum, train teachers and strengthen the cooperation between family and school. These measures can lead to the education of a committed, responsible and healthy generation.



مطالعه تبیینی دلالت‌های فضیلت خویشتن‌داری در سلامت انسان با رویکرد فلسفی و تربیتی و نقش آن در برنامه‌های درسی دانش آموزان

نادر اربابی^۱ حسین اسماعیلی^۲

۱. استادیار گروه پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم، ایران. ir. arbab@qom-iau.ac.ir

۲. استادیار گروه فقه و حقوق اسلامی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران (نویسنده مسئول).

s.nrajabi1413@gmail.com

DOI: 10.22034/iscw.2024.2044889.1109

صص:

۴۵-۷۰

مقاله

علمی پژوهشی

دریافت:

۱۴۰۳/۰۸/۱۳

پذیرش:

۱۴۰۳/۱۰/۰۳

کلید واژه‌ها:

خویشتن‌داری، سلامت جسمی، سلامت روانی، تربیت دینی، برنامه درسی، دانش‌آموزان.

چکیده: فضیلت خویشتن‌داری یکی از اصول اساسی اخلاق و معنویت است که تأثیرات گسترده‌ای بر سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش خویشتن‌داری در ارتقای سلامت انسان و تأثیر آن بر تربیت دینی و اخلاقی دانش‌آموزان انجام شده است. روش پژوهش حاضر متکی بر روش تحلیلی-استنتاجی است و به شیوه کتابخانه‌ای انجام گرفته است. منابع مورد استفاده شامل کتب فلسفی، متون دینی و مقالات علمی مرتبط با موضوع خویشتن‌داری و سلامت بوده و از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شده است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد خویشتن‌داری با کاهش رفتارهای ناسالم و واکنش‌های هیجانی منفی، سلامت جسمی و روانی را ارتقا می‌دهد. همچنین، خویشتن‌داری با تقویت روابط اجتماعی و معنویت، به بهبود سلامت اجتماعی و معنوی منجر می‌شود. در حوزه تربیت دینی، نیز می‌توان با گنجاندن مفاهیم خویشتن‌داری در برنامه‌های درسی، روش‌های تدریس فعال و فعالیت‌های فوق‌برنامه به تقویت این فضیلت در دانش‌آموزان کمک کرد. معلمان و والدین نیز به‌عنوان الگوهای رفتاری، نقشی محوری در آموزش عملی خویشتن‌داری دارند. خویشتن‌داری به‌عنوان یکی از فضایل اخلاقی اصلی، تأثیرات گسترده‌ای بر ابعاد مختلف سلامت انسان دارد و می‌تواند زیربنایی برای تربیت دینی و اخلاقی دانش‌آموزان باشد. برای تقویت این فضیلت، بازنگری در برنامه‌های درسی، آموزش معلمان و تقویت همکاری میان خانواده و مدرسه ضروری است. این اقدامات می‌توانند به تربیت نسلی متعهد، مسئول و سالم منجر شوند.



بیان مسئله

خویشتن‌داری به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی در فرهنگ ایرانی به معنی عفاف، زهد، کنترل نفس، حلم، بردباری، تمالک نفس، خودداری از شهوت و پرهیزکاری است؛ که خودداری کرده و خویشتن را از شهوات حفظ و پرهیزکاری می‌کنند (دهخدا، ۱۳۷۳: ذیل واژه). خویشتن‌داری به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی در فرهنگ ایرانی به معانی گوناگونی مانند عفاف، زهد، کنترل نفس، حلم، بردباری، تمالک نفس، خودداری از شهوات و پرهیزکاری اشاره دارد. در فرهنگ لغت دهخدا، خویشتن‌داری به معنای حفظ خویشتن از شهوات و پرهیزکاری تعریف شده است (دهخدا، ۱۳۷۳، ص. ۱۴۵۶۰). در روانشناسی، خویشتن‌داری به معنای انتخاب اهداف بلندمدت بر اهداف کوتاه‌مدت و کنترل انگیزش‌های آنی تعریف می‌شود (Baumeister & Heatherton, 1996, p. 5). این توانایی، در واقع یکی از مؤلفه‌های اصلی خودتنظیمی است که به افراد کمک می‌کند تا رفتارهای خود را به شکلی هدایت کنند که با اهداف و ارزش‌های بلندمدت هماهنگ باشد (Duckworth & Gross, 2014, p. 320). به عبارتی دقیق‌تر در خویشتن‌داری فرد سبک زندگی‌ای انتخاب می‌کند که شامل انتخاب رفتارهای مبتنی بر انتخاب اعمال با توجه به نتایج بلندمدت و مدبرانه است که جایگزین تکیه بر انگیزه‌های آنی و هیجانات زودگذر است. فیلسوفان، این تدبیر و به تأخیر انداختن هیجانات و لذات لحظه‌ای را یک بالندگی مهم می‌دانند که اساس بینش و توجه به زندگی پس از مرگ است. این سبک رفتاری شامل اعمالی است که افراد می‌توانند مهار نفس خود را به دست گرفته و یا به امیال درونی خود مسلط شوند. این افراد تمایلات خود را به شکلی تغییر می‌دهند که هدفی را به خاطر یک هدف بزرگ‌تر و مهم‌تر کنار زده و بتوانند از مزایای هدف بزرگ‌تر استفاده کنند. البته این موضوع بیشتر در انسان‌های ارزش‌مدار صدق می‌کند که از سطح بالاتری از نیازهای خود مثل آرمان، ارزشمندی، اخلاق‌مداری و انتظارات اجتماعی را مدنظر دارند. البته، خویشتن‌داری در میان فلاسفه به معنی سلامت نفس متکی بر کسب فضایل اخلاقی و پرورش انسانیت است. یا همان حاکمیت بر نفس که حاصل حاکمیت عقل بر قوای شهوت و غضب به‌وسیله نظم و هماهنگی درونی آدمی است که وی را

با نیروی بازدارنده در برابر تمایلات در زندگی هدایت می‌کند. انسان خویشتن‌دار همواره دارای آرامش و تعادل رفتاری است که از اضطراب و تنش بیرونی متأثر نشده و از رفتار منطقی و ترس و اندوه به دور است. در این دیدگاه روح بر جسم تقدم داشته و زندگی با خویشتن‌داری برترین نوع زندگی است. از دیدگاه فلسفی، خویشتن‌داری نوعی بالندگی اخلاقی به شمار می‌آید که با تمرکز بر تأخیر در ارضای خواسته‌های آنی و دستیابی به اهداف والاتر همراه است. فیلسوفان اسلامی همچون فارابی و ملاصدرا، خویشتن‌داری را در چارچوب حاکمیت عقل بر قوای شهوت و غضب تعریف کرده‌اند (مطهری، ۱۳۹۲، ص. ۱۰۲). این دیدگاه با رویکرد اخلاقی کانت در غرب که بر اولویت عقل و فضیلت‌های اخلاقی تأکید دارد، قابل مقایسه است. بحث سلامت، از آغاز حیات بشر مطرح بوده است؛ اما بیشتر بر جنبه‌های جسمی تمرکز داشته است. طی نیم‌قرن گذشته، با افزایش مشکلات اجتماعی و روانی در جوامع مدرن، مفهوم سلامت معنوی نیز در کنار سلامت جسمی و روانی مورد توجه قرار گرفت (Koenig, 2012, p. 12). در این زمینه، سلامت معنوی به‌عنوان داشتن معنا و هدف در زندگی، احساس پیوند با دیگران و طبیعت و تجربه‌ای از کمال و خرسندی تعریف شده است اما در فلسفه اسلامی، سلامت معنوی در چارچوب سعادت واقعی انسان و سلامت نفس مورد بررسی قرار گرفته است (جوادی آملی، ۱۳۹۱: ۷۹). این دیدگاه بر پایه آموزه‌های قرآنی و تعالیم اخلاقی عرفان اسلامی توسعه یافته است. یکی از چالش‌های اساسی در تربیت دینی و اخلاقی دانش‌آموزان، ضعف در برنامه‌های آموزشی است که توانایی تقویت مهارت‌های خویشتن‌داری و خودتنظیمی در دانش‌آموزان را ندارد (خسرونژاد، ۱۳۹۸: ۴۸). در حالی که تربیت دینی و رشد اخلاقی، مستلزم پرورش مهارت‌هایی نظیر خویشتن‌داری است که می‌تواند به شکل‌گیری شخصیت دانش‌آموزان کمک کند (Deci, & Ryan, 2000 p:70). شناخت و تقویت خویشتن‌داری می‌تواند زمینه‌ساز ارتقای سایر فضایل اخلاقی و تربیت دینی در نظام آموزشی باشد، ترتیب، تحقیق حاضر در تلاش است تا آثار فضیلت خویشتن‌داری در سلامت انسان و همچنین در فرآیند تربیت دینی دانش‌آموزان مورد مذاقه قرار دهد.

سوالات پژوهش

۱- اثرگذاری فضیلت خویشنداری چگونه سلامت انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد؟

۲- صفت خویشنداری در برنامه‌های درسی دانش آموزان و تربیت صحیح آنان چه نقشی دارد؟

پیشینه مطالعاتی پژوهش

برخی از تحقیقاتی که در راستای تحقیق حاضر انجام یافته است عبارت‌اند از: شمشیری و شیروانی شیری (۱۳۹۰) «مفهوم صبر در قرآن و دلالت‌های فلسفی و تربیتی آن»، از نگاه نگارندگان مفاهیم قرآنی همانند صبر در همه حیطه‌های تربیتی حکایت از همپوشان تمامی این حیطه‌ها دارد. به‌گونه‌ای که به‌راحتی نمی‌توان با مرزبندی مصنوعی میان قلمروهای مختلف تربیتی تفکیک قائل شد و آن‌ها را به‌صورت مجزا و منفک از یکدیگر بررسی کرد. پسندیده (۱۳۹۳) در پژوهش «تحلیل مسئله خویشنداری در جمع با تکیه بر قرآن و حدیث»، حضور و نظارت دیگران، یکی از منابع مهم در مهار نفس و تنظیم رفتار می‌باشد. از این‌رو می‌توان برای تصحیح رفتار و تقویت خویشنداری، از این منبع مهم استفاده نمود و انسان‌ها را به انجام کارهای نیک و ترک کارهای زشت واداشت. وجدانی و آقایی (۱۳۹۶) در پژوهش «نقش صبر مربی در فرایند تربیت دینی و راهکارهای تقویت آن» اشاره می‌کنند که تربیت دینی انتقال یکسری گزاره‌ها و آموزه‌های دینی به دانش آموزان نیست، بلکه پروراندن نفوس انسانی و ساختن و. پرداختن شخصیت الهی در آن‌هاست. سلیمانی نسب و همکاران (۱۴۰۲) در قالب یافته‌های پژوهش «روش‌های خویشنداری جنسی در ساحت‌های سه‌گانه تربیت بر اساس منابع اسلامی» بیان می‌کنند که نشان می‌دهد خویشنداری جنسی از دیدگاه اسلام، یک فضیلت نفسانی است که با تولید و تصحیح شناخت از خود، هستی و خالق هستی آغاز می‌شود و با ایجاد احساس ارزشمندی و نگرش مثبت، به ایجاد رفتار خویشندمدارانه از سوی فرد می‌انجامد.

هدف از انجام تحقیق حاضر، بررسی تحلیلی اثرگذاری فضیلت خویشنداری بر سلامت انسان از منظر فیلسوفان و نیز بر سلامت دانش آموزان با تدوین برنامه

درسی صحیح، ارائه راهکارهایی برای تقویت فضیلت خویشتن‌داری در نزد دانش آموزان و نهایتاً ارائه راهکارهای عملی برای تقویت صفت خویشتن‌داری پیشنهاد می‌گردد.

مفاهیم نظری و ادبیات پژوهش مفهوم خویشتن‌داری

خویشتن‌داری: سوفروسونه یکی از فضیلت‌های اصلی است که افلاطون در گفتگوی خارمیدس این فضیلت را مورد پرسش قرار می‌دهد. نخستین تعریف خارمیدس این است که: «خویشتن‌داری این است که انسان هر عملی را، اعم از راه رفتن و سخن گفتن و هر کار دیگر، اندیشیده و آرام و آهسته انجام دهد و به‌طورکلی خویشتن‌داری نوعی متانت و آهستگی است» (لطفی و کاویانی، ۱۳۷۸: ۱۵۸). سقراط می‌گوید: خویشتن‌داری چیز خوبی است و سپس نمونه‌هایی از کار جسمانی (سازدن، دویدن و...) و عقلانی (استعداد آموختن، به خاطر سپردن) را برمی‌شمارد که در آن‌ها سرعت و چالاکی بهتر از کندی و آهستگی است و بنابراین تعریف اول را رد می‌کند. دومین تعریف خارمیدس این است که «خویشتن‌داری آن چیزی است که سبب شرم می‌شود و به‌عبارت‌دیگر، خویشتن‌داری همان شرم است» (لطفی، ۱۳۸۱، ج ۲: ۱۶۴). سقراط می‌گوید: خویشتن‌داری نیک و زیباست پس مردمان خویشتن‌دار نیک‌اند اما ممکن است چیزی خود نیک باشد، ولی انسان را نیک نکند: «شرم از نیازمندان است و پسندیده نیست» (افلاطون، ۱۳۸۷: ۱۷۱)؛ بنابراین از آنجایی که شرم، هم نیک است و هم نیک نیست و خویشتن‌داری همواره نیک است، خویشتن‌داری نمی‌تواند شرم باشد. از نظر کریتیاس خویشتن‌دار کسی است که کار خود را بکند و در ادامه می‌گوید خویشتن‌داری عبارت است از «کار خوب کردن و ساختن چیزهای خوب» (لطفی و کاویانی، ۱۳۷۸: ۱۶۱)، بنابراین خویشتن‌داری با دانش و شناختن ارتباط پیدا می‌کند از نظر کریتیاس این شناسایی برحسب طبیعتش با دیگر شناسایی‌ها فرق دارد. سقراط می‌گوید: هر یک از آن دانش‌های (حساب، هندسه و معماری) شناخت چیزی است غیر از خود شناسایی، درحالی‌که خویشتن‌داری با آن‌ها تفاوت دارد. غزالی خویشتن‌داری را به معنای پایداری انگیزه دینی در برابر انگیزه‌های

نفسانی و شیطانی می‌داند (غزالی، ۱۴۱۴، ج ۲: ۲۲۰)؛ بنابراین خویشتن‌داری بدین معناست که انسان در مقام پیروی از دستورهای خداوند، در برابر سختی‌ها و مصیبت‌ها از جمله وسوسه‌های شیطان، پایداری و مقاومت کند و از راه اطاعت خدا منحرف نشود. گویی نفس انسان پیوسته صحنه کارزار میان لشکریان عقل و جهل است. در این کارزار، فرشتگان حامی لشکریان عقل‌اند و شیطان‌ها حامی لشکریان جهل. اگر انسان تسلیم وسوسه‌های شیطان و لشکریان جهل شود، از مرتبه انسانیت به حیوانیت و بلکه پایین‌تر از آن سقوط می‌کند (غزالی، ۱۴۱۴، ج ۲: ۲۲۰)؛ اما اگر در برابر این وسوسه‌ها بایستد و از دستورهای عقل پیروی کند، به تدریج به درجات بالاتر نائل می‌گردد.

مفهوم سلامت

سلامت در معنای اعم آن دوری از هرگونه آفتی می‌باشد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۴۲۱). معنای اصلی این کلمه آن چیزی است که در مقابل خصومت قرار گرفته و مبنای موافقت و هماهنگی شدید میان ظاهر و باطن است، به طوری که مخالفتی در بین نباشد و از لوازم این معنا گردن نهادن، تسلیم شدن، صلح و رضاست. در نگاه مشاهیر پزشکی ایران چون ابن‌سینا تعریف سلامت با کلمه اعتدال شروع می‌شود و عدل و اعتدال ریشه در جهان بینی دارد که در آن استقامت آسمان و زمین به دلیل عدل است (نک دهقانی فیروزآبادی، ۱۳۹۵: ۳۹). این اعتدال در قوای انسان و تمام ارگان‌های بدن و همچنین در عملکرد آن‌ها و ارتباط بین آن‌ها تعریف شده است و در دهه‌های اخیر با فهمی که از عوامل اجتماعی مؤثر بر سلامت حاصل شده و همچنین تأثیر زیست‌محیطی بر سلامت انسان، تعریفی جدید از سلامت در جریان است که این تعریف بر اساس نگاه عمیق‌تر به پیوستگی اجزای هستی به یکدیگر و به عبارتی جهان بینی جدید در حال تغییر است (برینکمان، ۱۳۹۹: ۷۳)؛ بنابراین نگاه‌های معرفتی که قبل از ورود به علم، جهان بینی مبتنی بر آموزه‌های الهی را به انسان ارائه دهد باعث می‌شود انسان نگاه‌های نو را با آزمون و خطا به دست نیابد و به سرعت دستیابی به حقایق علم افزوده شود. همچنین، ابن‌سینا در آثار خود مفهوم سلامت را تحت عنوان واژه «صحت» مورد بحث قرار داده و آن را کیف نفسانی (اعم از حال یا ملکه) می‌داند که منشأ افعال سلیم از موضوع خود

است (دهقانی فیروزآبادی، ۱۳۹۵: ۴۰). تعریف فارابی در فصول متنزعه درباره سلامت - سلامت نفس - عبارت است از: «سلامت نفس آن است که هیئات نفس و اجزاء آن به‌گونه‌ای باشند که انسان همیشه امور خیر، حسن و افعال زیبا به‌وسیله آن‌ها انجام دهد» (فارابی، ۱۹۷۱: ۲۳). هیأت نفسانی که منشأ اعمال قبیح است، رذایل نامیده می‌شود (دهقانی فیروزآبادی، ۱۳۹۵: ۴۰). بنابراین بیماری هیأت نفسانی (ملکات) رذایل است. بر اساس آنچه از بررسی واژه سلامت به دست می‌آید نشانه‌های سلامت عبارت‌اند از: موافقت بین اجزاء، هدف محوری عملکرد اجزاء اعتدال، نظم، تسلیم، صحت، عاری از عیب بودن، لذا هر عاملی که یکی از این علامت‌ها را داشته باشد عامل سلامت شمرده شده و ضد آن عامل بیماری و نبود سلامت خواهد بود. چنانچه، جهت‌گیری سلامت در نظام اخلاقی رازی سبب می‌شود تا وی به‌صرف تعریف سلامت اکتفا نکند بلکه به ارائه ملاک تشخیص وضعیت سالم و ناسالم نیز بپردازد. در پاسخ به سؤال حاکمیت عقل چه نشان یا نشان‌هایی دارد تا به‌وسیله آن‌ها بتوان حاکمیت عقل را از حاکمیت هوی تشخیص داد؟ در طب روحانی رازی در مجموع سه‌گونه ملاک رؤیت می‌شود:

الف) سنجش عواقب و آثار رفتار از حیث میزان لذت و رنج (با محاسبه رنج احتمالی) و انتخاب ارجح علامت سلامتی فرد یا تبعیت وی از فرمان عقل است.
ب) رعایت حد واسط، بر اساس دیدگاه افلاطونی (و نه ارسطویی) نیز در مواضعی به کار گرفته می‌شود.

ج) برخورداری حداقلی در مواضع دیگر نشان سلامت است. تلقی رازی از خوردن، خوابیدن، برخورداری از تمتعات متعدد، دارو انگاری آن‌هاست که باید حداقل به معنای حد کفایت بسنده کرد (ر.ک: رازی، ۱۴۲۰، ج ۱۷: ۹۲-۹۶).

اگر بخواهیم مقایسه تفسیر رازی از سلامت را با دیدگاه‌های روان‌شناسان، پرتوی در فهم تفسیر وی بکنیم، آن را می‌توان با نظریه فروید مقایسه کرد. فروید سلامت را با دو مؤلفه تعریف می‌کند: کار و عشق. رازی در خصوص هر دو، موضع دارد. دومی را علامت بیماری می‌داند. فصل پنجم طب روحانی در بیان عشق و دوستی است و آن را بلیه بزرگ می‌خواند (همان: ۳۵-۴۶) و در خصوص اولی کار سنجش شده در ترازوی عقل عملی را نشان سلامت می‌داند. این قید با تفسیر

دوانلو که مؤلفه سلامت را کار اثربخش و باروری می‌داند، سازگار است. رازی خود از پُرکارترین دانشمندان روزگار خود بوده است. به هر روی مقایسه تفسیر رازی از سلامت با نظریه‌های امروزی نشان می‌دهد که وی تفسیری حداقل‌گرایانه از سلامت را اخذ کرده است. روش مطالعه حاضر تحلیلی استنتاجی است، چرا که در آغاز مفهوم فلسفی خویشنداری از دیدگاه فیلسوفان اسلامی و غربی تجزیه و تحلیل می‌شود و سپس بر اساس تحلیل‌های انجام‌یافته، دلالت‌های فلسفی و تربیتی آن استنتاج می‌شود. جامعه آماری شامل کتب معتبر فلسفی، کتب، مقالات و اسناد مرتبط با موضوع می‌باشد. نمونه‌گیری این پژوهش از نوع نمونه‌گیری هدفمند است. اعتباربخشی پژوهش با روش مثلث‌سازی نظریه و از طریق مصاحبه با متخصصین علوم اسلامی و علوم تربیتی انجام گرفته‌است؛ بنابراین، مقاله حاضر از جمله مطالعات فلسفی به شمار می‌آید.

۳. بحث و بررسی

۳-۱. تعریف خویشنداری در فلسفه

خویشنداری یکی از اصلی‌ترین فضیلت‌های اخلاقی است که در طول تاریخ تفکر فلسفی به آن پرداخته شده است. این مفهوم در فلسفه به معنای توانایی کنترل امیال، هیجانات و رفتارهای نفسانی برای نیل به اهداف متعالی و سعادت انسانی است. فیلسوفان مختلف، چه در سنت غربی و چه در سنت اسلامی، خویشنداری را یکی از پایه‌های اخلاق و پیش‌شرط لازم برای فضیلت‌های دیگر دانسته‌اند. در این بخش، به دیدگاه‌های برخی از متفکران بزرگ درباره خویشنداری پرداخته می‌شود.

خویشنداری از منظر فیلسوفان کلاسیک

الف) دیدگاه افلاطون

افلاطون، خویشنداری را به‌عنوان یکی از چهار فضیلت اصلی در ساختار ایده‌آل جامعه و فرد مطرح می‌کند: حکمت، شجاعت، عدالت و خویشنداری. از دیدگاه او، خویشنداری به معنای هماهنگی میان قوای مختلف نفس است. این هماهنگی زمانی حاصل می‌شود که بخش عقلانی نفس بر بخش‌های شهوانی و غضبی غالب شود. افلاطون می‌نویسد: «خویشنداری حالتی است که در آن میل

به خشنود کردن امیال تحت فرمان عقل عمل می‌کند» (افلاطون، ۱۳۸۶: ۲۲۷). او معتقد است که این فضیلت نه تنها در فرد، بلکه در جامعه نیز اهمیت دارد و منجر به هماهنگی و نظم اجتماعی می‌شود.

ب) دیدگاه ارسطو

ارسطو در اخلاق نیکوماخوس خویش‌داری را به‌عنوان میانه‌ای بین افراط و تفریط معرفی می‌کند. از نظر او، این فضیلت توانایی کنترل نفس در برابر شهوات و تمایلات است، به‌گونه‌ای که فرد به سعادت (Eudaimonia) دست یابد. ارسطو بیان می‌کند که خویش‌داری «فضیلت میانه‌ای است که عقل عملی (phronesis) آن را هدایت می‌کند و باعث می‌شود امیال شهوانی تحت نظارت عقل باشند» (ارسطو، ۱۳۷۷: ۲۴۷). او تأکید دارد که این فضیلت، بخشی از زندگی عقلانی و اخلاقی انسان است و ارتباط مستقیم با خیر و سعادت دارد.

ج) دیدگاه نیچه

نیچه دیدگاه متفاوتی نسبت به خویش‌داری دارد. او این فضیلت را نه صرفاً به‌عنوان یک قید اخلاقی، بلکه به‌عنوان ابزاری برای کمال نفس و بروز قوای خلاق انسان می‌داند. نیچه معتقد است که تسلط بر نفس، شرط لازم برای آزادسازی توانمندی‌های انسانی است. او می‌نویسد: «خویش‌داری ابزار قدرتمندی است که فرد را از تقلید دیگران رها می‌کند و او را به فردیت و خلاقیت می‌رساند» (یانگ، ۱۴۰۳: ۳۱۱). برخلاف افلاطون و ارسطو که خویش‌داری را فضیلتی عقلانی می‌دانند، نیچه بر جنبه‌های فردی و اراده‌گرایانه آن تأکید دارد.

۲-۳. خویش‌داری در فلسفه اسلامی

الف) دیدگاه ابن‌سینا

ابن‌سینا خویش‌داری را بخشی از فضایل نفس می‌داند که به‌واسطه عقل عملی کنترل می‌شود. او در اشارات و تنبیهات تأکید دارد که تهذیب نفس و کنترل شهوات، شرط لازم برای دستیابی به کمال انسانی است. ابن‌سینا می‌نویسد: «کمال نفس، در گرو مهار قوای شهوانی و غضبی و پیروی از عقل است» (ابن‌سینا، ۱۳۷۵: ۳۶۳). او بر اهمیت تزکیه نفس برای دستیابی به معرفت تأکید می‌کند و معتقد است که تنها از طریق خویش‌داری می‌توان به سعادت حقیقی رسید.

ب) دیدگاه خواجه نصیرالدین طوسی

خواجه نصیرالدین طوسی در اخلاق ناصری خویشتن داری را به عنوان یکی از شرایط لازم برای رشد عقلانی و اخلاقی مطرح می کند. او معتقد است که خویشتن داری منجر به تعادل قوای نفس و هماهنگی میان آن ها می شود. طوسی می نویسد: «تهذیب نفس، کلید دستیابی به حقیقت و شرط لازم برای استکمال عقل نظری و عملی است» (طوسی، ۱۳۶۳: ۸۹). او بر این باور است که بدون خویشتن داری، دستیابی به اهداف متعالی اخلاقی ممکن نیست.

ج) دیدگاه سهروردی

سهروردی خویشتن داری را یکی از شروط لازم برای درک شهودی و دستیابی به معرفت اشراقی می داند. او در حکمت الاشراق بیان می کند که خویشتن داری و تزکیه نفس، انسان را از وابستگی های مادی رها می سازد و او را برای درک حقیقت آماده می کند. سهروردی معتقد است: «نفس پیراسته از شهوات، زمینه اتصال به عقول قدسی و انوار الهی را فراهم می سازد» (سهروردی، ۱۳۸۰: ۱۰۶).

د) دیدگاه ملاصدرا

ملاصدرا در اسفار اربعه خویشتن داری را شرط لازم برای سفر روحانی و دستیابی به حقایق وجودی می داند. او بر این باور است که این فضیلت، راهی برای رهایی از تعلقات دنیوی و رسیدن به کمال است. ملاصدرا می نویسد: «فهم حقایق الهی، بدون تزکیه نفس و خویشتن داری، ممکن نیست» (ملاصدرا، ۱۴۱۱: ۲۹۸).

ه) دیدگاه کندی

کندی معتقد است: شایسته است که بر فائتات و فقد محبوبات محزون نشویم و انفس خود را به عادت جمیل در تمام احوال راضی گردانیم تا برای ابد مسرور بمانیم (کندی، بی تا (ب): ۹). در نگاه وی ویژگی اخلاق دَنیه این است که همه از آن استیحا ش دارند و با هر فکری منافات دارد. بر این قرار، از آنجا که خویشتن ما به نفس ما و نه به جسم مشترک میان ما و سایر اجسام است، انفس ما ذاتی ما است و مصلحت ذات ما مهم تر از مصلحت اشیاء غریبه با ما است. در این حال اجسام ما حکم آلات انفس ما را دارند و از این رو اصلاح ذوات ما از اصلاح آلات ما شدیدتر و مهم تر است. این در حالی است که اصلاح نفس نه به آلت خاصی محتاج

مانده و نه مستلزم صرف هزینه است. بلکه فقط باید عادات محموده را به آن بیاموزیم. به این وسیله است که انسان خود را تربیت کرده و در مورد آلام و مفقودات، خویشتن‌داری پیشه می‌کند. در نگاه این فیلسوف، اشقی‌الاشقیاء کسی است که وقتی امکان دفع بلا از نفس خود را دارد، در این راه مجاهدت نکند؛ اما شایسته است که به شقاوت راضی نباشیم و تا می‌توانیم در راه سعادت بکوشیم. (ر.ک: کندی، (بی تا، الف): ۱۰-۳۰). خویشتن‌داری از دیدگاه فیلسوفان کلاسیک و اسلامی، یکی از ارکان اصلی اخلاق و شرط لازم برای دستیابی به سعادت و کمال انسانی است. افلاطون و ارسطو این فضیلت را به‌عنوان تعادل میان قوای مختلف نفس و غلبه عقل بر شهوات معرفی کرده‌اند، در حالی که نیچه آن را ابزاری برای آزادی و خلاقیت فردی می‌داند. در سنت اسلامی، فیلسوفانی مانند ابن‌سینا، طوسی، سهروردی و ملاصدرا، خویشتن‌داری را شرط لازم برای تهذیب نفس، درک حقیقت و دستیابی به کمال معنوی می‌دانند. این دیدگاه‌ها نشان می‌دهند که خویشتن‌داری نه‌تنها یک فضیلت اخلاقی، بلکه ابزاری برای رشد همه‌جانبه انسان است. در حقیقت خویشتن‌داری یک نوع نظم و تسلط بر لذات و شهوات است و از اینجاست که در اصطلاح می‌گویند، فلانی، مالک نفس خویش است (افلاطون، ۱۳۸۶: ۲۳۲). با توجه به این بحث می‌توان دریافت که علما و فلاسفه خویشتن‌داری را، تسلط بر خویش در برابر تمایلات و خواسته‌های نفسانی می‌داند که این تمایلات می‌تواند صفات مذموم و ناپسند همانند خشم، غضب، زیاده‌خواهی، شهوت و... را در برگیرد.

۳-۳. خویشتن‌داری بر اساس تعالیم قرآن و روایات اسلامی

در آموزه‌های اسلامی، خویشتن‌داری (صبر و تقوا) یکی از مهم‌ترین اصول اخلاقی و رفتاری به شمار می‌آید که در تقویت سلامت جسمانی، روانی و معنوی انسان تأثیر بسزایی دارد. قرآن کریم و روایات اهل بیت (ع) بارها به اهمیت این فضیلت اشاره کرده‌اند و آن را راهی برای رستگاری و سلامتی دانسته‌اند. این بخش، به بررسی خویشتن‌داری در تعالیم اسلامی و تأثیر آن بر سلامتی انسان می‌پردازد. قرآن کریم به خویشتن‌داری به‌عنوان یکی از نشانه‌های ایمان و تقوا اشاره می‌کند. خداوند در آیه ۲۳۳ سوره بقره، مادران را به خویشتن‌داری در برابر سختی‌های شیردهی

دعوت می‌کند و صبر را وسیله‌ای برای دستیابی به پاداش الهی می‌داند: «وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» این آیه نشان می‌دهد که خویشتن‌داری، علاوه بر فضیلت اخلاقی، ابزاری برای مواجهه با چالش‌های زندگی است. همچنین، در آیه ۲۰۰ سوره آل عمران، صبر و تقوا به‌عنوان راهی برای رستگاری معرفی شده است: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» این آیه، تأکید دارد که خویشتن‌داری در همه ابعاد زندگی، اعم از فردی و اجتماعی، برای موفقیت و سلامت ضروری است. در روایات اسلامی نیز خویشتن‌داری یکی از مهم‌ترین صفات اخلاقی معرفی شده است. امام علی (ع) در نهج‌البلاغه می‌فرماید: «الصَّبْرُ رَأْسُ الْإِيمَانِ»؛ صبر و خویشتن‌داری، اساس ایمان است (نهج‌البلاغه، حکمت ۸۲) این بیان نشان می‌دهد که خویشتن‌داری، نه تنها عامل تقویت سلامت روانی و روحی است، بلکه بر رفتارهای اجتماعی و مدیریت هیجانات تأثیر می‌گذارد. پیامبر اسلام (ص) نیز در حدیثی می‌فرماید: «الصَّبْرُ نِصْفُ الْإِيمَانِ»؛ صبر نیمی از ایمان است (کلینی، ۱۴۰۷: ج ۲، ص ۹۳). این روایت نشان می‌دهد که خویشتن‌داری، یکی از ابعاد اساسی ایمان و اخلاق اسلامی است که در حفظ تعادل روحی و روانی انسان نقش کلیدی دارد.

ج) تأثیر خویشتن‌داری بر سلامتی انسان در آموزه‌های اسلامی

• تأثیر بر سلامت جسمانی

در تعالیم اسلامی، پرهیز از اسراف و زیاده‌روی در خوراک و نوشیدنی‌ها، یکی از جلوه‌های خویشتن‌داری است که به سلامت جسم کمک می‌کند. امام رضا (ع) در حدیثی می‌فرماید: «لَيْسَ لِلْجَسَدِ أَنْفَعُ مِنْ قِلَّةِ الطَّعَامِ»؛ برای بدن، هیچ چیزی سودمندتر از کم‌خوری نیست (مجلسی، ۱۴۰۳: ج ۶۲: ۳۳۱). این بیان نشان می‌دهد که خویشتن‌داری در خوردن و آشامیدن، می‌تواند از بیماری‌های جسمی جلوگیری کند و به سلامت عمومی بدن کمک کند.

• تأثیر بر سلامت روانی

اسلام، صبر و خویشتن‌داری را یکی از عوامل اصلی مقابله با استرس، اضطراب و اندوه می‌داند. در روایتی است که پیامبر (ص) فرمودند: «إِنَّمَا الصَّبْرُ عِنْدَ الصَّدْمَةِ

الأولی»؛ صبر واقعی در اولین لحظه مصیبت است (کلینی، ۱۴۰۷: ج ۲، ص ۹۳). این حدیث نشان می‌دهد که توانایی کنترل واکنش‌های هیجانی در لحظات سخت، نقش مهمی در سلامت روانی دارد.

• تأثیر بر سلامت اجتماعی

خویشتن‌داری در آموزه‌های اسلامی به‌عنوان ابزاری برای کنترل خشم و کاهش تعارضات اجتماعی مطرح شده است. امام علی (ع) می‌فرماید: «أَحْسَنُ الْجِلْمِ أَنْ تَمْلِكَ نَفْسَكَ عِنْدَ الْعَضْبِ»؛ بهترین بردباری آن است که در هنگام خشم، نفس خود را کنترل کنی (نهج‌البلاغه، حکمت ۵۷). این بیان نشان می‌دهد که خویشتن‌داری، علاوه بر آرامش فردی، به ارتقای سلامت روابط اجتماعی نیز کمک می‌کند.

۴. بحث و بررسی

۴-۱. تأثیر خویشتن‌داری بر سلامت جسمی و روانی

خویشتن‌داری، علاوه بر تأثیرات اخلاقی و فلسفی، نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت انسان ایفا می‌کند. سلامت انسان، متأثر از عوامل مختلف جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی است و خویشتن‌داری می‌تواند به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم بر تمام این ابعاد تأثیر بگذارد.

الف) خویشتن‌داری و سلامت جسمی

افرادی که از خویشتن‌داری برخوردارند، معمولاً سبک زندگی سالم‌تری دارند. کنترل بر امیال و رفتارها، مانند پرهیز از پرخوری یا استفاده از مواد مضر، می‌تواند از بروز بیماری‌های مختلف جلوگیری کند. ابن‌سینا در قانون بیان می‌کند که «اعتدال در خوردوخوراک و خودداری از زیاده‌روی، نه‌تنها تضمین‌کننده سلامت جسم است، بلکه باعث تقویت قوه تفکر و حافظه نیز می‌شود» (ابن‌سینا، ۱۴۰۰: ۱۷۴). تحقیقات معاصر نیز نشان داده‌اند که افرادی که توانایی کنترل رفتارهای خود را دارند، کمتر به بیماری‌های متابولیک مانند دیابت و فشارخون مبتلا می‌شوند (خراسانی، ۱۳۵۶: ۱۶۲). خویشتن‌داری همچنین می‌تواند در روند درمان بیماری‌ها مؤثر باشد. بیماران خویشتن‌دار معمولاً دستورات پزشکان را بهتر

رعایت می‌کنند و نسبت به دیگران در پیگیری درمان موفق‌ترند. این رفتار باعث افزایش شانس بهبودی و کاهش هزینه‌های درمانی می‌شود.

ب) خویشن‌داری و سلامت روانی

سلامت روانی ارتباط نزدیکی با توانایی کنترل هیجانات و استرس دارد. خویشن‌داری، با کاهش واکنش‌های هیجانی افراطی، به فرد کمک می‌کند تا در شرایط استرس‌زا تصمیمات منطقی‌تری بگیرد. ارسطو معتقد است: «تعادل میان قوای شهوانی و غضبی، کلید دستیابی به آرامش روانی است» (ارسطو، ۱۳۷۷: ۲۵۸). مطالعات نشان داده‌اند که افرادی که خویشن‌داری بیشتری دارند، کمتر دچار اضطراب، افسردگی و استرس‌های مزمن می‌شوند. این افراد می‌توانند هیجانات منفی خود را مدیریت کنند و از بروز واکنش‌های ناگهانی که موجب آسیب روانی می‌شود، جلوگیری کنند (خراسانی، ۱۳۵۶: ۱۶۳).

۲-۴. خویشن‌داری و سلامت اجتماعی

خویشن‌داری، یکی از عوامل کلیدی در تنظیم روابط اجتماعی است. فردی که قادر به کنترل هیجانات خود است، کمتر دچار درگیری‌های بی‌مورد می‌شود و روابط سالم‌تری با دیگران برقرار می‌کند. افلاطون در جمهوریت تأکید می‌کند که «خویشن‌داری نه‌تنها برای فرد، بلکه برای حفظ نظم و هماهنگی در جامعه نیز ضروری است» (افلاطون، ۱۳۸۶: ۲۳۲). افراد خویشن‌دار معمولاً از توانایی بالاتری در حل تعارضات برخوردارند و می‌توانند در موقعیت‌های اجتماعی تصمیمات خردمندانه‌تری بگیرند. این توانایی باعث می‌شود تا دیگران نیز به آن‌ها اعتماد بیشتری کنند و روابط مستحکمی با آن‌ها برقرار شود. خویشن‌داری به‌عنوان یکی از فضایل اخلاقی، می‌تواند به بهبود سلامت اجتماعی کمک کند. جامعه‌ای که افراد آن قادر به کنترل خواسته‌ها و هیجانات خود باشند، کمتر دچار بی‌نظمی و آسیب‌های اجتماعی می‌شود. فارابی معتقد بود که سلامت جامعه، وابسته به خویشن‌داری افراد آن است. در حقیقت سلامت اجتماعی زمانی تحقق می‌یابد که افراد از شهوات و غرایز خود در جهت منافع جمعی استفاده کنند. خویشن‌داری، فرد را قادر می‌سازد تا از امیال دنیوی فاصله بگیرد و به امور معنوی پردازد. این فضیلت، به‌ویژه در متون اسلامی و عرفانی، شرط لازم برای

تهذیب نفس و تقرب به خداوند است. سهروردی در حکمت‌الاشراق تأکید می‌کند که «خویشتن‌داری و کنترل شهوات، روح را از وابستگی‌های مادی رها می‌کند و آن را برای دریافت انوار الهی آماده می‌سازد» (سهروردی، ۱۳۸۰: ۱۰۶). مطالعات نشان داده‌اند که افراد خویشتن‌دار معمولاً از معنویت بالاتری برخوردارند و احساس رضایت بیشتری از زندگی دارند. این افراد توانایی بیشتری در مواجهه با سختی‌های زندگی نشان می‌دهند و از حمایت معنوی برای مدیریت چالش‌ها استفاده می‌کنند (خراسانی، ۱۳۵۶: ۱۶۳).

۳-۴. تأثیر سلامت اجتماعی و معنوی بر سایر ابعاد سلامت

سلامت معنوی تأثیر قابل‌توجهی بر سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دارد. خویشتن‌داری به فرد کمک می‌کند تا ارزش‌های معنوی خود را در اولویت قرار دهد و زندگی‌ای هدفمندتر داشته باشد. ابن‌سینا در اشارات و تنبیهات اشاره می‌کند که «تهذیب نفس از طریق خویشتن‌داری، نه تنها روح را متعالی می‌کند، بلکه تأثیرات مثبت آن در جسم و روان نیز مشهود است» (ابن‌سینا، ۱۳۷۵: ۳۶۳). افراد با سلامت معنوی بالا، ارتباطات بهتری با دیگران برقرار می‌کنند و از حمایت اجتماعی بیشتری بهره‌مند می‌شوند. این امر به نوبه خود موجب کاهش استرس، افزایش امید به زندگی و بهبود کیفیت کلی زندگی می‌شود. خویشتن‌داری، یکی از فضایل اخلاقی اساسی، تأثیرات گسترده‌ای بر سلامت انسان دارد. این فضیلت، با تقویت کنترل نفس و تنظیم رفتار، به حفظ سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی کمک می‌کند. فیلسوفان کلاسیک و اسلامی، مانند افلاطون، ارسطو، ابن‌سینا و سهروردی، خویشتن‌داری را به عنوان راهی برای نیل به سعادت و کمال انسانی مطرح کرده‌اند. تحقیقات معاصر نیز این دیدگاه‌ها را تأیید می‌کنند و نشان می‌دهند که خویشتن‌داری، یکی از عوامل کلیدی در مدیریت سبک زندگی، کاهش استرس و ارتقای کیفیت زندگی است.

۴-۴. خویشتن‌داری، سلامت روان و افزایش معرفت نفس

معرفت‌شناسی فضیلت‌گرا^۱ به‌عنوان یکی از شاخه‌های معرفت‌شناسی معاصر، به نقش فضایل فکری در کسب و ارزیابی معرفت تأکید دارد. این رویکرد بر این باور است که معرفت نه‌تنها نتیجه عوامل بیرونی، بلکه حاصل ویژگی‌های درونی انسان، مانند خویشتن‌داری، صداقت و دقت در قضاوت است. معرفت‌شناسی فضیلت‌گرا تمرکز خود را بر فرد و ویژگی‌های شخصیتی او قرار می‌دهد و معتقد است که معرفت از طریق فضایل فکری، مانند انصاف، فروتنی فکری و خویشتن‌داری به دست می‌آید (Greco, 2010, p. 85). فضایل فکری به‌عنوان ویژگی‌های درونی، فرد را قادر می‌سازند تا به‌طور آگاهانه و هدفمند به دنبال حقیقت باشند. از دیدگاه ارنست سوسا، یکی از نظریه‌پردازان اصلی معرفت‌شناسی فضیلت‌گرا، معرفت نتیجه عملکرد فضیلتی^۲ است. او معرفت را نوعی موفقیت شناختی می‌داند که ناشی از فضایل فکری فرد است (Sosa, 2007, p. 23)؛ بنابراین، خویشتن‌داری به‌عنوان یکی از فضایل اصلی، نقش مهمی در این موفقیت دارد. معرفت‌شناسی فضیلت‌گرا ادعا می‌کند که افزایش معرفت مستلزم پرورش فضایل فکری است. برای مثال، فردی که در مواجهه با اطلاعات نادرست خویشتن‌داری می‌کند، به‌جای واکنش سریع، ابتدا صحت اطلاعات را می‌سنجد. این رفتار نه‌تنها مانع تصمیم‌گیری نادرست می‌شود، بلکه منجر به افزایش معرفت فرد می‌گردد (Zagzebski, 1996, p. 130). خویشتن‌داری به فرد کمک می‌کند تا در برابر تعصبات، احساسات و تمایلات لحظه‌ای مقاومت کرده و ارزیابی منطقی‌تری از مسائل داشته باشد. برای مثال، در حوزه علمی، خویشتن‌داری می‌تواند مانع انتشار نظریه‌های نادرست شده و در عوض، تحقیقات دقیق‌تر و معقول‌تری را ترغیب کند. از این‌رو، خویشتن‌داری به‌عنوان فضیلت فکری به افزایش معرفت کمک می‌کند. معرفت‌شناسی فضیلت‌گرا با تأکید بر ویژگی‌های شخصیتی و فضایل فکری، چارچوبی جامع برای درک فرآیند کسب معرفت ارائه می‌دهد. در این میان، خویشتن‌داری به‌عنوان یکی از فضایل اصلی، نقش محوری در افزایش معرفت ایفا می‌کند. خویشتن‌داری نه‌تنها فرد را از

1. Virtue Epistemology

2. Virtuous Performance

تصمیم‌گیری‌های عجولانه بازمی‌دارد، بلکه زمینه‌ساز ارزیابی دقیق‌تر و منصفانه‌تر مسائل می‌شود. در نهایت، پیوند میان معرفت‌شناسی فضیلت‌گرا، خویشتن‌داری و افزایش معرفت، ما را به سوی رویکردی عمیق‌تر و انسانی‌تر در جستجوی حقیقت هدایت می‌کند.

۵-۴. نقش خویشتن‌داری در نظام تعلیم و تربیت

اسلام بر اهمیت تفکر و ذکر تأکید دارد. قرآن کریم در آیه ۲۸ سوره رعد می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ تنها با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد. تفکر معنوی و یاد خدا، به فرد کمک می‌کند تا در لحظات سخت، آرامش خود را حفظ کند و با خویشتن‌داری تصمیمات بهتری بگیرد. همچنین یکی دیگر از راه‌های مؤثر در تربیت خویشتن‌داری، الگوسازی است. پیامبر اسلام (ص) و اهل بیت (ع)، نمونه‌های کاملی از خویشتن‌داری در برابر سختی‌ها و چالش‌های زندگی هستند. آموزش داستان‌های زندگی آن‌ها می‌تواند الهام‌بخش کودکان و نوجوانان باشد. آموزه‌های قرآن و روایات اسلامی، خویشتن‌داری را به‌عنوان یک فضیلت اخلاقی و عامل اساسی در سلامت انسان معرفی می‌کنند. این فضیلت، از طریق تمرین‌هایی مانند روزه، یاد خدا و الگوبرداری از شخصیت‌های دینی قابل تقویت است. آموزش خویشتن‌داری در نظام تعلیم و تربیت، با الهام از تعالیم اسلامی، می‌تواند به تربیت نسل‌هایی متعهد، مسئول و سالم منجر شود. در حقیقت خویشتن‌داری، به‌عنوان یکی از فضایل اخلاقی بنیادین، نقش مهمی در نظام تعلیم و تربیت ایفا می‌کند. این فضیلت، توانایی کنترل هیجانات، امیال و رفتارها است که به رشد شخصیتی و اجتماعی افراد کمک می‌کند. در نظام آموزشی، خویشتن‌داری نه‌تنها به‌عنوان یک ارزش اخلاقی، بلکه به‌عنوان ابزاری تربیتی برای دستیابی به اهداف بلندمدت در حوزه آموزش و پرورش مورد توجه است. این بخش، نقش خویشتن‌داری را در برنامه‌های درسی، روش‌های تدریس، نقش معلمان و خانواده‌ها بررسی می‌کند.

الف) اهمیت خویشتن‌داری در برنامه‌های درسی

یکی از اهداف اصلی و مهم آموزش و پرورش، برنامه‌ریزی دروس بر اساس آموزه‌های تربیت دینی دانش‌آموزان است که می‌تواند نقش مهمی در شکل‌گیری اعتقادات و بینش مذهبی دانش‌آموزان داشته باشد و از جمله صفات نیک که در مدرسه بر

دانش آموزان تأثیرگذار است، «فضیلت خویشتن‌داری» است. به نظر می‌رسد با توجه به اثرگذاری محتوا و متن کتاب‌های درسی بر حیطه شناختی و حتی تا حدودی نگرشی و عاطفی دانش آموزان بایستی دست‌کم، بخشی از محتوای متون درسی، به‌ویژه دروسی مانند معارف دینی و علوم اجتماعی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم به بحث درباره «خویشتن‌داری در حیات» از جنبه‌های مختلف پردازند. از سوی دیگر، در حیطه روش‌های تدریس، می‌توان از روش‌هایی استفاده کرد که در عمل نیازمند به‌کارگیری مهارت خویشتن‌داری در فرآیند یاددهی یادگیری باشند.

برنامه‌های درسی، اصلی‌ترین ابزار انتقال مفاهیم اخلاقی، اجتماعی و علمی به دانش‌آموزان هستند. آموزش فضایل اخلاقی، از جمله خویشتن‌داری، از طریق محتوای درسی می‌تواند تأثیر مستقیمی بر شکل‌گیری شخصیت دانش‌آموزان داشته باشد. افلاطون در جمهوریت تأکید می‌کند که آموزش اخلاقی، باید جزئی از برنامه‌های درسی باشد تا روح انسان به سمت نظم و هماهنگی هدایت شود (افلاطون، ۱۳۸۶: ۲۳۲). در نظام آموزشی معاصر، نیاز به گنجاندن مباحث مرتبط با خویشتن‌داری در دروس دینی، اجتماعی و حتی علوم تجربی حس می‌شود. خویشتن‌داری به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها، تصمیمات منطقی بگیرند و از رفتارهای هیجانی پرهیز کنند. تحلیل محتوای کتب درسی نشان می‌دهد که در برخی موارد، به مفاهیم مرتبط با خویشتن‌داری پرداخته شده است، اما این آموزش‌ها بیشتر به‌صورت غیرمستقیم و بدون روش‌های کاربردی ارائه می‌شوند. کریمی (۱۳۹۴) در بررسی خود از کتب دینی و زندگی، بیان می‌کند که «وجود تنوع در مطالب کتاب‌های درسی دینی می‌تواند فرصت خوبی برای پرداختن به مفاهیم اخلاقی مانند خویشتن‌داری ایجاد کند، اما ساختار فعلی نیازمند بازنگری و انسجام بیشتر است» (کریمی، ۱۳۹۴: ۷۶).

برای ارتقای جایگاه خویشتن‌داری در برنامه‌های درسی، اقدامات زیر پیشنهاد

می‌شود:

- تدوین محتوای آموزشی مبتنی بر اصول روان‌شناسی و فلسفه تربیتی.

- گنجاندن مفاهیم عملی و روزمره مرتبط با خویشتن‌داری در کتاب‌های درسی.

- استفاده از مثال‌های تاریخی و داستان‌های الهام‌بخش در تدریس مفاهیم مرتبط با خویشتن‌داری.

قابل‌ذکر است، اگر آنچه به‌عنوان فعالیت‌های فوق‌برنامه محسوب می‌شود، بخشی از برنامه درسی اصلی تلقی شود، در این راستا می‌توان گفت که این بخش از برنامه، سهم و تأثیر بیشتری در رشد صفت خویشتن‌داری در دانش‌آموزان دارا باشد. به‌عنوان مثال، در فعالیت‌هایی مانند سفر، اردو، طبیعت‌گردی، کوهنوردی و ... فرصت‌های بهتری برای کسب تجربه عملی پیرامون خویشتن‌داری حاصل شود؛ بنابراین، نظام آموزش و پرورش باید با توجه به ظرفیت تربیتی کامل‌تر از چنین فعالیت‌ها به‌عنوان فوق‌برنامه، تلاش زیادی نموده و از آن‌ها غفلت نشود. از طرفی، باید نقش خانواده، الگوهای ارتباطی و تربیتی حاکم بر آن‌ها را نیز توجه کرد. چرا که خانواده بنیادی‌ترین حوزه تربیتی دانش‌آموزان می‌تواند در ترقی و تقویت و یا در تضعیف صفت خویشتن‌داری نقش مهمی ایفا کند. خانواده و مدرسه مانند دو بالی هستند که با همسویی و همگرایی می‌توانند موجب رشد و ترقی دانش‌آموزان شوند و در صورت وجود تضاد ارزش‌ها در خانواده و مدرسه، فرزندان دچار تناقض خواهند شد.

۶-۴. روش‌های تدریس برای تقویت خویشتن‌داری

روش‌های تدریس نقش کلیدی در تقویت مهارت‌های مرتبط با خویشتن‌داری دارند. روش‌های فعال مانند حل مسئله، یادگیری اکتشافی و کار گروهی می‌توانند باعث تقویت مهارت‌های حل تعارض، پایداری و کنترل هیجانات در دانش‌آموزان شوند. برای مثال، در روش حل مسئله، دانش‌آموزان مجبورند به‌جای واکنش‌های سریع، با تفکر منطقی و صبر، به حل مشکلات بپردازند (خراسانی، ۱۳۵۶: ۱۶۳). فعالیت‌هایی مانند اردوها، طبیعت‌گردی و پروژه‌های گروهی، زمینه‌های عملی برای یادگیری خویشتن‌داری فراهم می‌کنند. این فعالیت‌ها به دانش‌آموزان کمک می‌کنند تا در موقعیت‌های واقعی، اهمیت صبر، همکاری و مدیریت هیجانات را تجربه کنند. فارابی معتقد بود که «آموزش خویشتن‌داری باید در تعاملات اجتماعی

و فعالیت‌های گروهی انجام شود، زیرا سلامت اجتماعی وابسته به تربیت اخلاقی در این محیط‌هاست» (فارابی، ۱۳۷۹: ۱۳۷).

۷-۴. خانواده و معلمان به عنوان الگوهای خویشتن‌داری

معلمان یکی از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار در تربیت اخلاقی دانش‌آموزان هستند. رفتار و نگرش معلم، به‌ویژه در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا، الگویی عملی برای دانش‌آموزان است. غزالی در احیاء علوم‌الدین تأکید می‌کند که «معلمان باید فضیلت خویشتن‌داری را در رفتار و گفتار خود نشان دهند تا دانش‌آموزان بتوانند این فضیلت را در زندگی خود به کار گیرند» (غزالی، ۱۳۶۸: ۱۱۴). برای تقویت این نقش، برنامه‌های تربیت‌معلم باید شامل دوره‌هایی برای آموزش مهارت‌های خودکنترلی و مدیریت هیجانات باشند. این دوره‌ها می‌توانند به معلمان کمک کنند تا در کلاس درس، نه تنها نقش یک آموزش‌دهنده، بلکه نقش یک مربی اخلاقی را نیز ایفا کنند. خانواده به‌عنوان اولین نهاد اجتماعی که کودک در آن رشد می‌کند، نقش مهمی در شکل‌گیری فضایل اخلاقی از جمله خویشتن‌داری دارد. کندی معتقد است که «انفس انسان، در سایه تعقل و خویشتن‌داری که در خانواده آموخته می‌شود، به سعادت دست می‌یابد» (کندی، (ب) بی‌تا: ۱۰-۳۰). خانواده‌ها باید با ایجاد محیطی محبت‌آمیز و با ارائه الگوهای مثبت، زمینه یادگیری خویشتن‌داری را در کودکان فراهم کنند. برای این منظور، والدین می‌توانند:

- از تنبیه‌های خشن که ممکن است منجر به رفتارهای واکنشی شود، پرهیز کنند.
- فرصت‌هایی برای تصمیم‌گیری و تمرین خویشتن‌داری در اختیار فرزندان قرار دهند.
- رفتارهای مثبت مانند صبر و تحمل را در مواجهه با مشکلات به کودکان نشان دهند.

۸-۴. ارزشیابی مبتنی بر خویشتن‌داری

در فرآیند ارزشیابی عنصر خویشتن‌داری باید به‌عنوان یک رکن در نظر گرفته شود. به‌عبارتی دیگر، میزان خویشتن‌داری صرف شده جهت حصول نتایج لازم از جانب دانش‌آموز را به‌عنوان یک شاخص و در نتیجه بخشی از امتیاز نهایی لحاظ کرد. این

امر منجر به خویشتن‌داری و مهارت‌های مربوط به آن، به صورت مستقیم و غیرمستقیم مورد تأیید، تشویق و همچنین تقویت قرار گیرد؛ اما یکی از عناصر بسیار مهم برنامه درسی که ارتباط نزدیکی با خویشتن‌داری دارد، نقش معلم است. بدون تردید معلم باید تا اندازه بسیاری، الگوی خویشتن‌داری باشد. بدین معنا که در تعامل با دانش‌آموزان و ایجاد ارتباط با آنان همانند: ارزیابی، قضاوت، تدریس، تصمیم و... خویشتن‌داری را بکار برد. از این رو، خویشتن‌داری را می‌توان از مهم‌ترین صفات شایستگی‌های شغل معلمی محسوب می‌شود و در گزینش و استخدام معلم نیز باید دارا بودن چنین صفاتی در وی مورد توجه قرار گیرد. علاوه بر این، در دوره‌های تربیت‌معلم نیز خویشتن‌داری به عنوان یک خصلت مهم در تربیت معلمان لحاظ شود. بدین ترتیب، معلم برای اینکه فرآیند یاددهی به خوبی صورت گیرد باید از ویژگی‌هایی از جمله سلامت روانی، رفتار عمومی مناسب و تدریس موفق برخوردار باشند.

الف) ارزشیابی فرآیند محور: در نظام‌های آموزشی، ارزشیابی دانش‌آموزان معمولاً بر نتایج نهایی تمرکز دارد، اما می‌توان با تغییر نگاه به سمت ارزشیابی فرآیند محور، فضایل اخلاقی مانند خویشتن‌داری را نیز مورد توجه قرار داد. این نوع ارزشیابی به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا اهمیت تلاش و پایداری را درک کنند.

ب) شاخص‌های خویشتن‌داری در ارزشیابی: برای سنجش میزان خویشتن‌داری دانش‌آموزان، می‌توان شاخص‌هایی مانند توانایی تحمل ناکامی، مدیریت استرس و صبر در مواجهه با مشکلات را در ارزیابی‌های آموزشی گنجانده. این شاخص‌ها به دانش‌آموزان نشان می‌دهند که موفقیت تنها به دستاوردهای علمی محدود نمی‌شود، بلکه به رفتار و نگرش آن‌ها نیز وابسته است.

۹-۴. فعالیت‌های عملی برای تقویت خویشتن‌داری

الف) پروژه‌های گروهی: پروژه‌های گروهی، به ویژه آن‌هایی که نیازمند همکاری و تعامل مداوم هستند، زمینه‌ای مناسب برای یادگیری خویشتن‌داری فراهم می‌کنند. در این پروژه‌ها، دانش‌آموزان می‌آموزند که برای دستیابی به اهداف مشترک، باید امیال و خواسته‌های شخصی خود را کنترل کنند.

ب) فعالیت‌های هنری و ورزشی: فعالیت‌های هنری مانند موسیقی و نقاشی و ورزش‌هایی که نیازمند تمرکز و صبر هستند (مانند شطرنج و یوگا)، می‌توانند به تقویت خویشتن‌داری در دانش‌آموزان کمک کنند. این فعالیت‌ها، علاوه بر تقویت مهارت‌های عملی، به دانش‌آموزان یاد می‌دهند که چگونه با آرامش و تمرکز به اهداف خود دست یابند. در واقع خویشتن‌داری، به‌عنوان یکی از فضایل اخلاقی بنیادی، نقش حیاتی در نظام تعلیم و تربیت دارد. این فضیلت، نه‌تنها به رشد فردی دانش‌آموزان کمک می‌کند، بلکه زمینه‌ساز توسعه اجتماعی و اخلاقی جامعه نیز می‌شود. گنجاندن خویشتن‌داری در برنامه‌های درسی، استفاده از روش‌های تدریس فعال، تقویت نقش معلمان به‌عنوان الگوهای اخلاقی و تأکید بر نقش خانواده، از مهم‌ترین راهکارهای تقویت این فضیلت در نظام آموزشی است. برای تحقق این اهداف، نیازمند بازنگری در سیاست‌های آموزشی و تدوین برنامه‌های جامع‌تر هستیم. همچنین، تقویت ارتباط بین مدرسه و خانواده و ترویج فرهنگ خویشتن‌داری در جامعه می‌تواند به تربیت نسلی متعهد و مسئول کمک کند.

۵. نتیجه‌گیری پژوهش

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد خویشتن‌داری تأثیرات گسترده‌ای بر سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان دارد. آموزه‌های فیلسوفان اسلامی مانند ابن‌سینا که اعتدال در رفتارهای جسمانی را شرط سلامت می‌دانند، این یافته‌ها را تأیید می‌کنند. از نظر سلامت روانی، خویشتن‌داری به‌عنوان ابزاری برای مدیریت استرس، اضطراب و هیجانات منفی، نقش مهمی ایفا می‌کند. این توانایی به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و ناکامی‌ها، واکنش‌های منطقی و متعادل نشان دهند. از سوی دیگر، خویشتن‌داری، با افزایش توانایی کنترل خشم و کاهش تنش‌های اجتماعی، به سلامت روابط اجتماعی و افزایش حس همدلی در میان افراد منجر می‌شود. در حوزه سلامت معنوی، خویشتن‌داری به انسان کمک می‌کند تا ارزش‌های معنوی خود را تقویت کند و با رهایی از وابستگی‌های دنیوی، به آرامش درونی و رشد معنوی دست یابد. این تأثیرات در آموزه‌های اسلامی نیز به‌خوبی تبیین شده است؛ جایی که خویشتن‌داری یکی از ابزارهای تقرب به خداوند و دستیابی به کمال انسانی معرفی می‌شود. پژوهش حاضر نشان داد که

خویشتن‌داری می‌تواند در نظام آموزش و پرورش به‌عنوان یک هدف آموزشی مورد توجه قرار گیرد. از آنجا که تربیت اخلاقی و دینی یکی از اهداف اصلی آموزش است، تقویت مهارت خویشتن‌داری در دانش‌آموزان می‌تواند به شکل‌گیری شخصیت اخلاقی و اجتماعی آنان کمک کند. این مهارت، از طریق برنامه‌های درسی مناسب، روش‌های تدریس فعال و فعالیت‌های فوق برنامه قابل تقویت است. یکی از مهم‌ترین یافته‌ها این بود که مدارس می‌توانند با تدوین محتوای آموزشی مرتبط با خویشتن‌داری، مانند داستان‌های الهام‌بخش و مثال‌های عملی، زمینه یادگیری این فضیلت را برای دانش‌آموزان فراهم کنند. همچنین، روش‌های تدریس فعال مانند یادگیری اکتشافی و حل مسئله، به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا مهارت‌های کنترل هیجانات و تصمیم‌گیری منطقی را تمرین کنند. معلمان و خانواده‌ها به‌عنوان الگوهای عملی، نقش محوری در تربیت خویشتن‌داری دانش‌آموزان دارند. رفتار معلمان در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا و تعاملات مثبت والدین با فرزندان، به دانش‌آموزان می‌آموزد که چگونه خویشتن‌داری را در زندگی روزمره به کار گیرند. خویشتن‌داری نه تنها یک فضیلت اخلاقی است، بلکه ابزاری برای رشد همه‌جانبه انسان به شمار می‌آید. این فضیلت، به فرد کمک می‌کند تا تعادل میان قوای عقلانی و هیجانی خود را حفظ کرده و در مسیر دستیابی به سعادت و کمال انسانی گام بردارد. این دیدگاه، در آموزه‌های اسلامی نیز با تأکید بر تزکیه نفس و تقرب به خداوند تقویت شده است. از سوی دیگر، یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که خویشتن‌داری می‌تواند نقش مهمی در کاهش معضلات اجتماعی و افزایش سلامت جمعی داشته باشد. جامعه‌ای که افراد آن قادر به کنترل هیجانات و خواسته‌های نفسانی خود باشند، کمتر دچار تنش‌های اجتماعی و بی‌نظمی خواهد شد. این نقش، به‌ویژه در نظام‌های آموزشی که هدف آن‌ها تربیت شهروندان متعهد و مسئول است، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. خویشتن‌داری، به‌عنوان یکی از فضایل اخلاقی اساسی، تأثیرات گسترده‌ای بر سلامت و تربیت انسان دارد. این فضیلت، با تقویت توانایی کنترل نفس و تنظیم رفتار، به حفظ سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی کمک می‌کند. در نظام آموزش و پرورش، خویشتن‌داری می‌تواند به‌عنوان یک هدف آموزشی مورد توجه قرار

گیرد و از طریق برنامه‌های درسی مناسب، روش‌های تدریس فعال و مشارکت خانواده‌ها تقویت شود. برای دستیابی به این اهداف، نیازمند بازنگری در سیاست‌های آموزشی و تربیتی هستیم. همچنین، ایجاد فرهنگ خویشتن‌داری در جامعه و تعامل مستمر میان مدرسه و خانواده، می‌تواند به تربیت نسلی متعهد و مسئول کمک کند. در نهایت، خویشتن‌داری نه تنها در رشد فردی، بلکه در ارتقای سلامت اجتماعی و اخلاقی جامعه نیز نقشی کلیدی ایفا می‌کند.

منابع

۱. قرآن کریم
۲. نهج البلاغه (۱۳۷۹) ترجمه محمد دشتی، قم: مؤسسه امیرالمؤمنین (ع).
۳. ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۳۷۵)، *الاشارات و التنبيهات*، ترجمه حسن ملکشاهی، تهران: سروش.
۴. ابن‌سینا، حسین بن عبدالله (۱۴۰۰)، *قانون در طب بوعلی*، ترجمه عبدالرحمن شرفکندی، تهران: ارسطو (۱۳۷۷)، *متافیزیک*، تهران: حکمت.
۵. افلاطون (۱۳۸۶) *جمهور*، ترجمه فؤاد روحانی، تهران، انتشارات علمی فرهنگی.
۶. افلاطون (۱۳۸۷)، *شش رساله*، ترجمه محمدعلی فروغی، تهران: شرکت نشر کتاب هرمس.
۷. برینکمان، اسوند (۱۳۹۹)، *فضیلت کناره گرفتن: هنر خویشتن‌داری در عصر افراط*، ترجمه محمد ملاعباسی، تهران: ترجمان علوم انسانی.
۸. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۹۱) *تفسیر موضوعی قرآن کریم: سلامت معنوی*. قم: نشر اسراء.
۹. حسن‌زاده آملی، حسن (۱۳۹۱)، *دروس معرفت نفس*، تهران: علمی و فرهنگی.
۱۰. خراسانی، احمد (۱۳۵۶) *تأثیر خویشتن‌داری بر سلامت روان*، تهران: انتشارات دانشگاهی
۱۱. خسرونژاد، مریم. (۱۳۹۸) «بررسی چالش‌های نظام تربیتی ایران» *مجله تربیت اسلامی*، ۳(۱)، ۴۵-۶۲.
۱۲. دهخدا، علی‌اکبر. (۱۳۷۳). *لغت‌نامه دهخدا*. تهران: دانشگاه تهران.
۱۳. دهقانی فیروزآبادی، رؤیا (۱۳۹۵)، *راهبری اعمال در پرتو خودآگاهی و خویشتن‌داری*، تهران: مرکز نشر هاجر.
۱۴. رازی، فخرالدین (۱۴۲۰)، *التفسیر الکبیر*، بیروت: دارالکتب العلمیه.
۱۵. راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲)، *مفردات الفاظ قرآنی*، بیروت: دار احیاء التراث.
۱۶. سهروردی (۱۳۸۰) *حکمت الاشراف*، ترجمه غلامرضا اعوانی، تهران: نشر هرمس
۱۷. غزالی، ابوحامد امام محمد (۱۳۶۸) *احیاء علوم‌الدین*، ترجمه حسین خدیوچم، تهران: انتشارات علمی و فرهنگی
۱۸. غزالی، ابوحامد امام محمد (۱۴۱۴)، *کیمیای سعادت*، بیروت: دار احیاء التراث.
۱۹. فارابی، ابونصر محمد (۱۹۷۱)، *فصول متنزعه*، بیروت: بی تا.
۲۰. فارابی (۱۳۷۹) *راه سعادت*، ترجمه مهدی تدین، تهران: انتشارات حکمت.
۲۱. کاویانی، رضا، لطفی، محمدحسین (۱۳۷۸)، *دوره آثار افلاطون*، تهران: خوارزمی.

۲۳. کریمی، علی (۱۳۹۴) بررسی محتوای کتب درسی دینی و زندگی، تهران: پژوهشگاه علوم انسانی
۲۴. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷) *الکافی*، ترجمه محمدباقر کمره‌ای، تهران: انتشارات اسلامیة
۲۵. کندی، یعقوب ابن اسحاق (بی تا. الف)، *رسائل کندی الفلسفی*، قاهره: مطبعة حسان.
۲۶. کندی، یعقوب ابن اسحاق (بی تا. ب)، *رسالة فی الحلیة لدفع الأحزان*، بی جا.
۲۷. لطفی، محمدحسین (۱۳۸۱)، *متفکران یونانی*، تهران: خوارزمی.
۲۸. مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳) *بحار الانوار*، تهران: دارالکتب الاسلامیه
۲۹. مطهری، مرتضی. (۱۳۹۲). *تعلیم و تربیت در اسلام*. تهران: صدرا.
۳۰. ملاصدرا (۱۴۱۱ هـ) *اسفار اربعه*، قم: انتشارات موسسه امام صادق (ع)
۳۱. طوسی، خواجه‌نصیرالدین (۱۳۶۳) *اخلاق ناصری*، تهران: انتشارات خوارزمی
۳۲. یانگ، جولیان (۱۴۰۳)، *فریدریش نیچه: زندگی‌نامه‌ای فلسفی*، ترجمه محمد دهقانی، تهران: نشر نی.

33. Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15.
34. Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
35. Duckworth, A., & Gross, J. J. (2014). Self-control and grit: Related but separable determinants of success. *Current directions in psychological science*, 23(5), 319-325.
36. Greco, J. (2010). **Achieving Knowledge: A Virtue-Theoretic Account of Epistemic Normativity**. Cambridge University Press.
37. Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012(1), 278730.
38. Sosa, E. (2007). **A Virtue Epistemology: Apt Belief and Reflective Knowledge**. Oxford University Press.
39. Zagzebski, L. (1996). **Virtues of the Mind: An Inquiry into the Nature of Virtue and the Ethical Foundations of Knowledge**. Cambridge University Press.