به نام خدا

**مقیاس خودمهارگری مسلمانان**

**منبع:**

Ghorbani, N., Watson, P. J., Tavakoli, F., & Chen, Z. J. (2016). Self-control within a Muslim ideological surround: Empirical translation schemes and the adjustment of Muslim seminarians in Iran. *Research in the Social Scientific Study of Religion 2016Vol*, *27*, 68-93.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| اصلا | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | بسیار زیاد  |

1. در برابر وسوسه­ها به خداوند پناه می­برم.
2. قلبم جوری سخت شده و قساوت گرفته­است که نمی­توانم عادت­های بدم را ترک کنم.
3. انجام کار­های نیک را عموماً به تأخیر می­اندازم.
4. در دام شیطان گرفتار می­شوم و نمی­توانم آنگونه که خدا از من می­خواهد به مهربانی و گذشت سخن بگویم.
5. برایم سخت است که با شنیدن صدای اذان یا هر تکلیف دینی دیگری، کار لذت­بخشی را که به آن مشغولم رها کنم و به تکلیف بپردازم.
6. از خدا فرمان می­برم و از هر چیزی که لغو است، روی برمی­گردانم.
7. ای کاش در راه خدا ثبات قدم بیشتری داشتم.
8. دوستان متدینم قبول دارند که من به شدت به انجام آنچه منصفانه و صحیح است و خودداری از آنچه پلید است، متعهدم.
9. گاهی کاری که دوست دارم انجام دهم مانع می­شود کاری را انجام دهم که خدا می­گوید باید انجام دهم.
10. در طول روز، آنگونه که باید، نمی­توانم متوجه خداوند باشم.
11. تلاش برای اینکه به خدا نزدیک باشم به من نیرو می­دهد که در راه اهداف درست و پایدار به طور مؤثری تلاش کنم.
12. گاهی نمی­توانم جلوی خودم را از انجام کاری که حتی می­دانم گناه است، بگیرم.
13. بیشتر اوقات به شرایط سخت بلافاصله واکنش نشان می­دهم بدون آنکه بخواهم بفهمم که خدا چگونه به سؤالاتم درباره­ی چاش­های پیش رو پاسخ داده­است.

سوالات معکوس: ۲-۳-۴-۵-۷-۹-۱۰-۱۲-۱۳