



## A Comparative Study of Cognitive Strategies for Self-Control in Religious Teachings and Psychological Theories

Zeynab Masudi Hematabadi <sup>a\*</sup>, Malihe sadat Seyyedreza <sup>b</sup>, Friborz Bagheri <sup>c</sup>

<sup>a</sup> PhD student of the Department of Quran and Hadith Sciences, Usul Al Deen College, Tehran, Iran

<sup>b</sup> Assistant Professor, Department of Quranic and Hadith Sciences, Usul al-Din Faculty, Tehran, Iran

<sup>c</sup> Associate Professor, Department of Psychology, University of Science and Research, Tehran, Iran

### KEYWORDS

Self-control,  
comparative study,  
religious teachings and  
psychology

Received: 28 August 2024;  
Accepted: 25 January 2025

Article type: Research Paper  
DOI: 10.22034/ijj.2025.2039026.1033

### ABSTRACT

The concept of 'self-control,' referring to an individual's ability to resist internal desires and impulses, is a central theme in many religious texts and traditions. These texts often delve into strategies and outcomes associated with self-control. In psychology, this concept is closely related to 'self-regulation,' which examines the degree to which an individual can adapt or remain consistent in a given situation, reflecting the alignment of one's behavioral traits with the current circumstances. Both religious teachings and psychological theories offer various strategies for self-control. A significant category of these strategies involves cognitive approaches, which emphasize thought, awareness, and understanding. This study aims to investigate the cognitive strategies for self-control or self-regulation as proposed by religious teachings and psychology. Specifically, it seeks to identify commonalities and differences in these strategies. The research employs a descriptive-analytical methodology, relying on library resources for data collection. Cognitive strategies of self-control or self-control from the perspective of divine teachings, including self-knowledge, God-knowledge, and eschatology; And from the point of view of psychology, it includes self-knowledge, ontology and purposefulness. The commonalities of these two approaches include attention to self-knowledge, the role of physiological factors, and the importance of setting goals, and the main differences between these two approaches lie in the existence or non-existence of a meta-experiential consciousness in existence and man, man's goal and purpose, as well as motivations and worldview. Religious teachings emphasize spiritual motivations and connection with a higher power, while psychology focuses on cognitive and behavioral processes within the individual.

\* Corresponding author.

E-mail address: masoudizeynab1366@gmail.com

©Author





## بررسی تطبیقی راهکارهای شناختی کنترل نفس در آموزه‌های دینی و نظریه‌های روان‌شناسی

زینب مسعودی همت آبادی الف\*، ملیحه السادات سیدرضا ب، فریبرز باقری ج

الف دانشجوی دکتری، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده اصول الدین، تهران، ایران، masoudizeynab1366@gmail.com

ب استادیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده اصول الدین، تهران، ایران، dr.seyyedreza@yahoo.com

ج دانشیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه علوم و تحقیقات، تهران، ایران، f.bagheri@srbaiu.ac.ir

چکیده	واژگان کلیدی
<p>«کنترل نفس» به معنای توانایی ایستادگی انسان در برابر امیال درونی و نفس اماره خود، موضوعی است که آیات و روایات بسیاری بر آن تأکید داشته و به راهکارها و نتایج این مهم پرداخته‌اند. این موضوع همچنین در علم روان‌شناسی با عنوان «خودکنترلی» به این معنی که یک شخص در موقعیت خود چقدر انعطاف‌پذیر یا چقدر پایدار است مورد توجه قرار گرفته که بیانگر میزان مطابقت ویژگی‌های رفتاری خود با شرایط و موقعیت موجود می‌باشد. آیات و روایات و نظریه‌های روان‌شناسی راهکارهای متعددی را در رابطه با کنترل نفس مطرح نموده‌اند. یک دسته‌ی کلی از این راهکارها، راهکارهای شناختی به معنی تفکر، کسب آگاهی و شناخت است. مسئله‌ی اصلی این پژوهش این است که راهکارهای شناختی کنترل نفس یا خودکنترلی از دیدگاه آموزه‌های دینی و علم روان‌شناسی و کدام موارد است؟ وجوه اشتراک و افتراق این راهکارها چیست؟ روش این تحقیق توصیفی-تحلیلی است و برای گردآوری داده‌ها از منابع کتابخانه‌ای استفاده شده است. راهکارهای شناختی کنترل نفس یا خودکنترلی از دیدگاه آموزه‌های الهی شامل خودشناسی، خدانشناسی و معادشناسی؛ و از نظر علم روان‌شناسی شامل خودشناسی، هستی‌شناسی و غایتمندی می‌باشد. وجوه اشتراک این دو رویکرد شامل توجه به خودشناسی، نقش عوامل فیزیولوژیکی و اهمیت تعیین اهداف بوده و وجوه تمایز اصلی این دو رویکرد در وجود یا عدم وجود یک شعور فراتجربی در هستی و انسان، غایت و هدف خلقت و انسان و همچنین جهان‌بینی نهفته است. آموزه‌های دینی بر انگیزه‌های معنوی و ارتباط با خداوند تأکید دارند، در حالی که روان‌شناسی بر فرایندهای شناختی و رفتاری فرد تمرکز می‌کند.</p>	<p>کنترل نفس، خودکنترلی، مطالعه تطبیقی، آموزه‌های دینی، روان‌شناسی</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۰۷</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۰۶</p> <p>مقاله علمی پژوهشی</p>

### ۱. بیان مسئله

«کنترل نفس» به معنای توانایی ایستادگی انسان در برابر امیال درونی و نفس اماره خود، یکی از مهمترین تعالیم آموزه‌های دین اسلام است. این مهم به عنوان یکی از عوامل حیاتی سعادت و رستگاری انسان معرفی شده است (الشمس، ۹). قرآن کریم و روایت معصومین علیهم السلام انسان را به پرداختن به نفس (المائده، ۱۰۵) و کنترل آن فرمان داده است.

نخستین راهکار کلی آموزه‌های دینی برای کنترل نفس و تقوا، تفکر و کسب آگاهی و شناخت است. در آیات متعددی از قرآن کریم، به نقش تفکر و شناخت حاصل از آن در رستگاری انسان و رسیدن به کمال تأکید شده و ریشه‌ی اصلی گمراهی و نابودی انسان، جهل او معرفی شده است (رک: الانعام، ۱۱۱؛ الاعراف، ۱۳۸؛ هود، ۲۹؛ نمل، ۵۵؛ احقاف، ۲۳؛ الانبیاء، ۲۴)

علم روان‌شناسی نیز معتقد است انسان‌ها برای رسیدن به اهدافشان نیاز به خودکنترلی دارند. با دانستن اینکه خودکنترلی یک واکنش تصادفی نیست، بلکه یک اقدام عمدی در پیگیری اهداف شخصی است، قابل درک است که با بهبود و در ادامه با تسلط بر خودکنترلی می‌توان به این اهداف دست پیدا کرد (کلارکسون، ۲۰۲۱، ۱۲). پژوهش حاضر به بررسی راهکارهایی می‌پردازد که از طریق آنها افراد می‌توانند خودکنترلی را در خود ایجاد، تقویت و حفظ کرده و دستیابی به اهداف خویش را ارتقاء بخشند. با بررسی تطبیقی و تلفیق راهکارهای شناختی ارائه شده در آموزه‌های دینی و روان‌شناسی، می‌توان به درک جامع‌تری از مسئله خودکنترلی دست یافت. این رویکرد ترکیبی، ضمن تکمیل راهکارهای موجود، می‌تواند به افراد در انتخاب راهبردهای مؤثرتر برای کنترل افکار و رفتارهای خود کمک شایانی کند و آنها را به درک عمیق‌تری نسبت به این مسئله‌ی مهم برساند.

## ۲. راهکارهای شناختی کنترل نفس از دیدگاه آموزه‌های دینی

لزوم تفکر، تعقل و رسیدن به شناخت و آگاهی در کنترل نفس و تقوای الهی، از آیات بسیاری قابل برداشت است؛ زیرا خودکنترلی مقتضای خردمندی است و تنها عاقلان از این توصیه بهره برده، با درک عمیقی به آن رغبت می‌کنند (آلوسی، ۱۴۱۵، ۴۸۲/۱؛ ابن عاشور، ۱۴۲۰، ۲۳۲/۲). بنابراین حرکت انسان به سمت کنترل نفس، از نقطه‌ی علم آغاز می‌شود و تا انسان مبدأ، مقصد و مسیر رسیدن به آن را نشناسد، نمی‌تواند نسبت به آن میل و اراده‌ای داشته باشد (مصباح یزدی، ۱۳۹۶، ۲۴۵/۲). راهکارهای شناختی برای ارتقای کنترل نفس از دیدگاه آموزه‌های دین را می‌توان در سه دسته‌ی کلی شامل خودشناسی، خداشناسی و معادشناسی بررسی نمود.

### ۱.۲. خودشناسی

خودشناسی نخستین گام در مسیر کنترل نفس محسوب می‌گردد. به بیان دیگر، «معرفت نفس»، مقدمه‌ی کنترل نفس است: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ جَاهِدَهَا» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ۵۸۲). توجه آموزه‌های دینی به این امر مهم تا آنجاست که شناخت پروردگار را در گرو شناخت خود می‌دانند (همان، ۵۸۸؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ۳۲/۲). همچنین معرفت نفس در روایات به عنوان مفیدترین دانش‌ها (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ۷۱۲)، نشانه‌ی زیرکی فرد (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ۶۱)، عقل و دانایی (همان، ۲۰۶) معرفی شده است. از سوی دیگر شناخت خود و کمال‌های آن، پیش‌نیاز همه تلاش‌های انسانی است. بدون شناخت حقیقت انسان، دیگر تلاش‌ها بی‌معنا می‌شوند (رک: مصباح یزدی، ۱۳۸۳، ۸-۹). معرفت نفس یا خودشناسی، خود یک فرایند است (سبحانی‌نیا، ۱۳۹۱، ۸)، بدین معنا که هر فرد به طور جزئی و شهودی به شناخت نفس خویش پرداخته و با درون‌نگری به احوال و ملکات خود توجه کرده، ضعف‌ها و آسیب‌های خویش را می‌یابد (طباطبایی، ۱۳۸۸، ۲۰۷/۲).

انسان به صورت کلی از دو بخش تشکیل شده، یک بخش شامل ظاهر انسان و اعمال و رفتار آشکار اوست که قابل

مشاهده است و بخش دیگر مربوط به باطن انسان است و شامل مواردی می‌شود که مانند نفس، پنهان بوده و قابل مشاهده نیستند اما وجود دارند و مؤثر هستند (موسوی خمینی، ۱۳۶۹، ۶۹).

### ۲.۱.۱.۲. شناخت بُعد مادی

یکی از ابعاد خودشناسی این است که انسان در بعد مادی خود بیندیشد و در نظم موجود در اعضای بدن، حرکات آنها و نحوه ارتباطشان با یکدیگر تفکر کند تا به قدرت خالق خویش دست یابد.

آیات قرآن کریم انسان را به این خودشناسی دعوت می‌کند تا متذکر شود که چه بوده و چگونه خلق شده و چه مسیری را طی نموده است. این آیات به انسان یادآوری می‌کند که ابتدا هیچ بوده (الانسان، ۱)؛ و از خاک خلق شده؛ بعد از آن نطفه‌ای بیش نبوده و پس از طی مراحل جنینی به مرحله‌ای رسیده که خداوند از روح خود در او دمیده است (رک: الحج، ۵؛ القیامه، ۳۷، ۳۸؛ مؤمنون، ۱۲-۱۴؛ حجر، ۲۹). در ضمن انسان را به توجه در شگفتی‌های اعضای مانند چشم، زبان و لبها (البلد، ۸-۹) و همچنین به نیازهای جسمانی انسان مانند خواب (التبأ، ۹)، و غذا (الأعراف، ۳۱) دعوت می‌کند.

امام حسین علیه السلام در دعای عرفه، به نعمت‌هایی که خداوند در جسم و کالبد انسان قرار داده به زیبایی اشاره کرده تا انسان معرفت و شناختی همه‌جانبه از خلقت اعضا و جوارح، نیازها و صفات خود داشته باشد (مرتضوی-زاده، ۱۳۹۹، ۱۵۹)؛ (رک: قمی، ۱۴۰۰، دعای عرفه).

با تفکر دقیق بر این جزئیات و با شناخت خود در بعد جسمانی، زمینه‌ی مناسبی برای آگاهی هرچه بیشتر نسبت به سازنده و خالق این سیستم پیچیده، منظم و منسجم فراهم می‌گردد.

در زمینه‌ی شناخت بعد مادی، علاوه بر شناخت جسم، انسان لازم است به استعدادها و تمایلات خود نیز توجه نموده و نسبت به آنها شناخت پیدا کند. انسان، استعدادها و پنهان و متفاوت و منحصر به فردی وجود دارد که اگر فرد آنها را جستجو کرده و بشناسد، به گوه‌ری گرانبها دست خواهد یافت. همچنین شناخت امیال انسان که طیف گسترده‌ای از گرایش‌ها از نیازهای اولیه تا جستجوی معنویت را در بر می‌گیرد، نقش کلیدی در خودشناسی و خودکنترلی دارد. با شناخت امیال مادی و کنترل آنها، انسان می‌تواند از انحرافات اخلاقی جلوگیری کند. همچنین، شناخت امیال معنوی، او را به سمت کمال و سعادت هدایت می‌کند. در مجموع، خودشناسی و شناخت امیال، کلید رسیدن به تعالی انسانی است.

### ۲.۱.۲. شناخت بُعد غیرمادی

شناخت نسبت به خود، به شناخت از سیستم جسمانی و صور ظاهری محدود نمی‌شود. اصولاً انسان تنها حیوانی پیچیده نیست که به جز گذران حیات در دنیا، فلسفه‌ی وجودی دیگری نداشته باشد، بنابراین شناخت بعد جسمانی با تمام جزئیات و دقت، برای خودشناسی لازم است، اما کافی نیست. آنچه در مدیریت نفس و خودسازی اهمیت بسیار و نقشی مستقیم دارد، شناخت بعد غیرمادی و خودشناسی درونی است. بدون چنین خودشناسی، کنترل نفس به سرانجامی نمی‌رسد.

اشاره به بُعد غیرجسمانی انسان در روایات و همچنین در بیان مفسران، اغلب با به کار بردن واژه‌ی روح انجام می‌شود. روح معانی متعددی دارد (رک: قمی، ۱۴۰۴، ۳۸۲/۱ و ۲۷۹/۲؛ طوسی، بی‌تا، ۴۰۱/۳-۴۰۲ و ۳۵۹/۶-۳۶۰ و

۲۴۹/۱؛ طبرسی، ۱۳۷۲، ۵۸/۹ و ۷۹۰/۱۰؛ زمخشری، ۱۴۰۷، ۴/۱۵۶ و ۷۸۱؛ فخرالدین رازی، ۱۴۲۰، ۲۳۲/۳۲). اما وجه اشتراک در تمام آنها مبدأ حیات و هستی بودن است که به سبب آن قدرت، نیرو، توان، شعور و ادراک بر انسان جاری می‌شود (رک: طباطبایی، ۱۳۹۰، ۱۹/۱۹۶-۱۹۷). روح به عنوان امری لطیف و متحرک و روان، باعث ایجاد حیات و نشاط و رحمت است (قجاوند، ۱۳۹۵، ۹۹). انسان تنها موجودیست که از روح الهی در او دمیده شده، پس ریشه‌ی همه‌ی ارزش‌های اخلاقی انسان، احساس کرامت و عزت و قدرت و عظمت درونی است که این‌همه، همان «نَفَحْتُ فِيهِ مِنْ رُوحِي» (الحجر، ۲۹) است، موجودی که روح همه‌ی انسان‌ها از او نشأت گرفته است (فقهی‌زاده، ۱۳۹۱، ۱۳۸).

نفس به عنوان تعیین کننده‌ی موجودیت و تشخص انسان، یکی دیگر از ابعاد غیرمادی انسان و از مهمترین صور باطنی اوست. نفس که منظور از آن همان نفس ناطقه‌ی انسانی است که حقیقت و هویت انسان را تشکیل می‌دهد (موسوی اردبیلی، ۱۳۸۱)، می‌تواند شامل ویژگی‌های مثبتی مانند هدف‌مندی، انصاف، عدالت، امانت‌داری و آرامش و ویژگی‌های منفی از جمله دنیاطلبی، ظلم، ضعف اراده، اضطراب، ترس، منیت و حسد باشد (خاکپور، ۱۳۹۳، ۱۵۴-۱۵۵). معرفت نفس، نقطه آغازین مسیر سعادت انسان است. این فرایند با شناخت دقیق نفس آغاز شده و با کنترل نفس ادامه می‌یابد.

انسان به دلیل دارا بودن ویژگی‌های خاص، از جایگاه ویژه‌ای در هستی برخوردار است. یکی از این ویژگی‌ها، وجود فطرت الهی در انسان است. کلمه «فطرت» به معنای نوع خاص از خلقت انسان (طباطبایی، ۱۳۹۰، ۱۶/۱۷۸) است که اختلاف کیفی و ماهوی این «نوع خاص از خلقت» را با سایر خلقت‌ها نشان می‌دهد (مطهری، ۱۳۹۸، ۸۱-۸۲). به عبارتی فطرت یعنی همان خلقت ویژه‌ی انسان که در نهاد او شهود و گرایش خاصی نهفته است (جوادی آملی، ۱۳۹۲، ۲۶).

تمام معارف قرآن بر اساس فطرت پایه‌ریزی شده است (مطهری، ۱۳۹۶، ۱۸۴). تأمل در آیه‌ی شریفه‌ی «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ...» (الروم، ۳۰)، نشان می‌دهد که انسان دارای فطرتی خاص به خود است، که او را به سنت خاص زندگی و راه معینی که منتهی به هدف و غایتی خاص می‌شود، هدایت می‌کند، راهی که جز آن راه را نمی‌تواند پیش گیرد (طباطبایی، ۱۳۹۰، ۱۶/۲۶۸).

بنابراین انسان فطرتاً خداجو و خداشناس است و فطرت انسان، او را به سوی دین اسلام که دینی فطری و هماهنگ با خلقت انسان است و او را به هدف و غایت نهایی اش یعنی سعادت و رستگاری می‌رساند، هدایت می‌کند، به شرط آنکه فطرت او بر استقامت خود باشد (رک: طباطبایی، ۱۳۹۰، ۱/۶۲). به بیان دیگر، هدایت انسان‌ها به دو صورت هدایت فطری و هدایت اکتسابی (رک: طباطبایی، ۱۳۹۰، ۷/۲۴۳) صورت می‌گیرد، آیات قرآن کریم بیان می‌کند که زمانی هدایت اکتسابی و تعلیم انبیاء برای انسان مفید است، که چراغ هدایت فطرتش روشن باشد و با پیروی از نفس و شیطان در تاریکی‌ها فرونرفته باشد.

ویژگی دیگر انسان، عزت نفس است. واژه‌ی «عزت نفس» به معنای حکم ارزشی فرد درباره‌ی خود و توانمندی- هایش (سالاری‌فر و دیگران، ۱۳۹۳، ۹۳)، در قرآن کریم به کار نرفته، اما آیات با بیان ارزشمندی‌ها و توانمندی‌های مؤمن، دو عنصر اساسی عزت نفس، یعنی «احساس ارزشمندی» و «احساس توانمندی» را در مؤمنان تقویت کرده تا

«عزت نفس» آنان تقویت شود (فرهوش و همکاران، ۱۳۹۶، ۱۷).

کسانی که نفس خود را عزیز و شریف می‌شمارند، دامن خود را به خواهش‌های پست آلوده نمی‌کنند<sup>۱</sup> (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ۶۶۹). عزت نفس در انسان همچنین سبب تقویت اراده‌ی او می‌گردد (سیف، ۱۳۸۶، ۱۳۲)، فردی که ایمان به خداوند و عزت نفس - احساس ارزشمندی و توانمندی- دارد، در جهت تقرب به خدا بیشتر تلاش و عبادت می‌کند، امیرمؤمنان علی علیه السلام در این باره فرمودند: «هرکسی خود را ارزشمند دید، دنیا در نظرش کوچک می‌شود» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ۲۷۸). قرآن کریم، عزت را تنها از جانب خدا می‌داند (النساء، ۱۳۹؛ یونس، ۶۵؛ فاطر، ۱۰) و هرکس تقوای الهی پیشه نموده و فرمانبردار باشد، می‌تواند عزت واقعی را کسب نماید (رک: المنافقون، ۸). کسب تقوا نیز در گرو ایمان و عمل صالح است.

کرامت انسان به عنوان ویژگی دیگر او، به معنای بزرگی و نزاهت روح و گوهر جان او از هر پستی است (جوادی آملی، ۱۳۶۹، ۲۱-۲۲). طبق دیدگاه مفسران فریقین ذیل آیه‌ی کرامت (الإسراء، ۷۰)، انسان دارای دو نوع کرامت با دو رویکرد ذاتی (ابن عاشور، ۱۴۲۰، ۱۳۱/۱۴؛ طباطبایی، ۱۳۹۰، ۱۳/۱۵۵؛ فضل‌الله، ۱۹۷۹، ۱۴/۱۷۸) و اکتسابی (زمخشری، ۱۴۰۷، ۲/۶۸۱؛ طوسی، بی‌تا، ۶/۵۰۳؛ طبرسی، ۱۳۷۲، ۱۴/۱۷۸) است. در کرامت ذاتی، خداوند نوع انسان را بر سایر موجودات برتری بخشیده است، اما در کرامت اکتسابی زمام امور و اختیار کار در دست انسان است و خداوند او را به گونه‌ای آفریده که به صورت بالقوه، توان و استعداد برتری بر تمامی موجودات، حتی فرشتگان را دارد. کرامت ذاتی انسان بر پایه‌ی مؤلفه‌هایی مانند روح الهی او، عقل، اختیار و اراده‌ی آزاد او استوار بوده و محور اصلی کرامت اکتسابی، تقوا: «إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَّقِيكُمْ» (الحجرات، ۱۳)؛ و تقوا خود، محصول معرفت و عمل صالح است (جوادی آملی، ۱۳۶۹، ۴۶).

انسان از میان موجودات تنها موجودی است که می‌تواند با نفس اماره و خواسته‌های آن مبارزه کند و در برابر هوس‌ها و تمایلات آن از خود مقاومت نشان دهد (مغنیه، ۱۳۷۸، ۶/۲۴۵)، فردی که به ارزش و مقام شریف و والای خود واقف گردد، هرگز تسلیم خواهش‌های نفسانی و زودگذر نمی‌شود؛ بلکه در پی تعالی و رستگاری خویش حرکت می‌کند.

## ۲.۲. خدانشناسی

خدانشناسی به این معناست که انسان به حقیقتی برسد که درک کند خداوند، علت و خالق اوست و او عین نیاز و متعلق به خداوند است (فاطر، ۱۵). از دیدگاه آیات و روایات، انسان می‌تواند از طریق آیات آفاقی و آیات انفسی به خدانشناسی برسد (فصلت، ۵۳).

شناخت خداوند می‌تواند به دو صورت تحقق یابد، یکی شناخت حضوری یا شهودی که بدون وساطت مفاهیم ذهنی، تحقق می‌یابد و دیگری شناخت کلی و حصولی که به وسیله مفاهیم عقلی حاصل می‌شود و مستقیماً به ذات الهی تعلق نمی‌گیرد، بلکه با شناخت صفات و اسمای الهی صورت می‌گیرد.

فلاسفه، علم حضوری را منحصر به علم شیء به نفس خویش (علم به خویشتن و احوالات درونی خود) می‌دانستند، اما قرآن کریم از گونه‌ای شعور در انسان سخن گفته است که از سنخ علم فکری و استدلالی نیست و نوعی علم حضوری (وجدان) نسبت به خالق هستی به شمار می‌آید. کلام الله از این معرفت به رؤیت و مشاهده تعبیر می‌کند که البته غیر

<sup>۱</sup> «من شرفت نفسه نزهها عن ذله المطالب»

از رؤیت حسی و بصری است (طباطبایی، ۱۳۹۰، ۲۴۱/۸).

بنابراین معرفت خدا، نه تنها در انسان‌ها موجود است، بلکه اساساً هر مخلوق و موجودی که بهره‌ای از ادراک دارد، با خالق خویش آشناست و این معرفت، معرفت شهودی و حضوری است. به بیان دیگر، احاطه‌ی ذات مقدس پروردگار بر همه‌ی عالم و عدم تناهی و محدودیت اوست که موجب می‌شود معرفت او با هر موجودی همراه شده و در نتیجه شناخت او به خود او محقق شود و به واسطه‌ی اوست که موجودات دیگر معلوم و هویدا می‌گردند.

## ۲.۲.۲. توجه به نقش فاعلی خداوند

تأمل در رابطه با این مسأله که خدا چگونه عالم را آفریده و چگونه در آن تصرف می‌کند، به بحث فاعلیت الهی و نقش فاعلی خداوند مربوط است. سراسر هستی فعل خداست و تمام حرکات و تأثیرها و تأثرها به ذات پاک او منتهی می‌شود. خداوند فاعلی است که به فعال خود علم داشته و آن را از روی اراده و اختیار انجام می‌دهد و همان علم او به فعل، منشأ صدور فعل است. خاستگاه فعل و فاعلیت خداوند به ذات و صفات او برمی‌گردد و همگی دارای غرض و هدف خاصی می‌باشند.

خداوند معبود و صانع یگانه‌ی هستی است که تمام حیات و زندگی از آن اوست و قیومیتی مطلق دارد (رک: طباطبایی، ۱۳۹۰، ۵۱۳/۲). بنابراین تنها یک فاعل وجود دارد و او خداوند است و فاعلیت هر فاعل دیگری از آن خود او نیست و به فاعل حقیقی و الهی بازمی‌گردد. به عبارتی خداوند متعال، فاعل فعل هر فاعلی است. بحث فاعلیت خداوند به مباحث گسترده‌ای چون خالقیت، تدبیر، ربوبیت، مالکیت و حاکمیت تکوینی و تشریحی مرتبط است. خدای سبحان در امر خلقت، بدیع و پدیدآورنده‌ی بدون الگوی آسمان‌ها و زمین است (همان، ۳۹۱/۱). نکته‌ی مهم این است که خلقت موجودات تنها به زمان انشاء آنها خلاصه نمی‌شود، بلکه همه‌ی خلایق هر لحظه محتاج خلقت جدید و نور خداوند هستند (همان، ۱۶۸/۱۵) و تمام خلقت خداوند با هدف و غرضی خاص صورت گرفته است که همان توحید و کلمه الله است که ماهیت از اوایی و به سوی اوایی جهان را نشان می‌دهد. اساساً خلقت و تدبیر ملازم یکدیگرند و حقیقت تدبیر عبارت است از خلقت بعد از خلقت، با رعایت خلقت‌های قبل و بعد (همان، ۱۹۷/۱۶). تدبیر الهی در مورد هستی از دو مجرای اصلی هدایت و افاضه رحمت (اعطای رزق) صورت می‌گیرد. هدایت عامه یا تکوینی در مورد همه‌ی موجودات جهان و هدایت خاصه یا تشریحی در مورد انسان به دلیل داشتن عقل و اختیار است. مسئله‌ی انسان و شناخت او، مسئله‌ی مهمی است که اندیشمندان بسیار به آن پرداخته و نقطه‌ی شروع خدانشناسی را خودشناسی می‌دانند. انسان نیز همانند سایر مخلوقات در تمام فعالیت‌های خود، از داشتن هدف و غایت گریز ندارد و مهمترین هدفی که انسان می‌تواند در پی آن باشد، توحید است، چراکه توحید، هدف نهایی سیر کل هستی و مخلوقات است. گام اول در راه رسیدن به این هدف، معرفت پروردگار و گام بعدی ایمان به خداوند است. پس از آن زمینه برای سلوک طریقی به سوی حق فراهم می‌گردد (کشانی، نوروزی، ۱۳۱). به عبارتی توجه به نقش فاعلی خداوند در هستی، یکی از اصول مهم در کنترل نفس انسان و پیمودن مسیر سلوک او می‌باشد.

### ۳.۲.۲. ایمان به خداوند

ایمان، از مهمترین مفاهیم خویشاوند با تقوا در قرآن کریم می‌باشد. این دو مفهوم حتی در برخی آیات مترادف یکدیگر<sup>۱</sup> نیز به کار رفته‌اند (البقره، ۲۱۲). ایمان عبارت از این است که فرد مؤمن معرفت به قلب و اقرار با زبان داشته و با اعضا و جوارحش به آنچه که معرفت داشته و اقرار کرده است، عمل نماید (سید رضی، ۱۳۸۷، حکمت ۲۲۷). بنابراین ایمان آن است که همراه با تصدیق و اعتقاد قلبی (رک: طوسی، بی‌تا، ۵۵/۱) و اقرار زبانی بوده و عمل آن را تأیید نماید که ایمان بدون عمل کامل نمی‌شود. به بیان دیگر ایمان و عمل مکمل یکدیگر هستند و بدون دیگری کامل نمی‌شوند.

اولین و مهمترین اثر ایمان، سکینه<sup>۲</sup>، آرامش و مصونیت از اضطراب و نگرانی است (التوبه، ۲۶). سکینه حالتی قلبی است که موجب سکون نفس و ثبات قلب می‌شود که ملازم با ازدیاد ایمان بر ایمان و نیز ملازم با کلمه‌ی «تقوا» است که قلب انسان را به پرهیز از محرمات الهی و ادار می‌سازد (رک: طباطبایی، ۱۳۹۰، ۲۷/۹).

ایمان به خداوندی که طبق آیات کلام الله نسبت به آنچه در زمین و آسمان‌هاست و نسبت به آنچه انسان‌ها پنهان می‌دارند یا آشکار می‌سازند و حتی از نیات درون سینه‌ها آگاه است<sup>۳</sup>، اثر تربیتی فوق‌العاده‌ای در انسان دارد. ایمان به اینکه خداوند ناظر بر اعمال فرد می‌باشد و همه چیز را می‌داند، بهترین وسیله برای دوری از گناه و حفظ تقوا است.

امام رضا علیه السلام ایمان را بر چهار رکن توکل، رضا، تفویض و تسلیم استوار دانسته‌اند: «الْإِيمَانُ أَرْبَعَةٌ أَرْكَانُ الرِّضَا بَقَضَاءِ اللَّهِ وَ التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ وَ تَفْوِيضُ الْأَمْرِ إِلَى اللَّهِ وَ التَّسْلِيمُ لِأَمْرِ اللَّهِ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۳۳۸/۷۵؛ ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ۴۴۵). هنگامی که ایمان انسان به حدی از کمال برسد که مقام پروردگار و موقعیت خود در مقابل او را بشناسد، درمی‌یابد که تمامی امور به دست خداوند است. کسی که دارای روح توکل است، هرگز ناامید نشده و در برابر مشکلات احساس ضعف و زبونی نمی‌کند، در برابر حوادث سخت، مقاوم است. مرتبه‌ی بالاتر از توکل این است که انسان در مقام رضا، اصلاً خواسته‌ای نداشته باشد جز آنچه خدا می‌خواهد. انسان راضی، اراده‌ی خود را در اراده‌ی خداوند فانی کرده است و از برای خود اختیار نمی‌بیند (موسوی خمینی، ۱۳۶۸، ۲۱۷). دامنه‌ی تفویض از توکل وسیع‌تر است، آن کسی که امور خود را به خداوند متعال تفویض می‌کند، هم قبل از وقوع فعل و رخداد بر خداوند تکیه دارد و هم بعد از وقوع آن آنها را به پروردگار وامی‌گذارد. تسلیم به معنای پذیرش کامل احکام و دستورات الهی است. فرد مومن، بدون هیچگونه اعتراضی، تمام دستورات خداوند را اجرا کرده و از انجام کارهای خلاف فرمان او خودداری می‌کند. (مجلسی، بی‌تا، ۳۲۵).

کسی که تمام امور خود را به خداوند سپرده و نسبت به دنیا دلبستگی نداشته باشد، می‌تواند به تربیت و کنترل نفس خویش بپردازد. بنابراین یکی از آثار تسلیم خداوند بودن، کنترل نفس و در نهایت سلامت نفس است، زیرا بنده‌ی تسلیم از زیاده‌خواهی‌ها نجات یافته و نسبت به هواهای نفسانی بی‌توجه می‌گردد، چرا که از خود خواسته‌ای ندارد. امیرالمؤمنین ع می‌فرمایند: «إِنْ أَسْلَمْتَ نَفْسَكَ لِلَّهِ سَلِمَتْ نَفْسُكَ» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ۲۵۸).

<sup>۱</sup> البته مراد از ترادف، جانشینی است نه ترادف اصطلاحی (قائمی‌نیا، ۱۴۰۰، ۱۴).

<sup>۲</sup> واژه‌ی «سکینه» از ماده‌ی سکون به معنای آرامش است که هرگونه شک و دودلی و ترس و وحشت را از انسان دور می‌کند و او را در برابر حوادث سخت و پیچیده ثابت قدم می‌گرداند (راغب اصفهانی، ۱۳۹۶، ص ۲۴۳).

<sup>۳</sup> التغابن، ۴

### ۳.۲. معادشناسی

مسأله‌ی معاد بعد از توحید، مهم‌ترین مسأله در دین مبین اسلام است. فلسفه‌ی دین و ارسال رُسل این است که انسان متقاعد شود زندگی دنیا اصلی نیست، بلکه مقدمه‌ای است برای سرای دیگر (مصباح یزدی، ۱۳۸۵، ۲۳۰). از دیدگاه قرآن در سراسر عالم طبیعت، حرکت و تحول کاملاً منظم و منسجم برقرار است (رک: ملک، ۳؛ یس، ۴۰). نظم و هماهنگی عالم آفرینش، نشانه‌ی این است که پدیده‌ها و عناصر جهان برای هدف و غرضی خاص خلق شده‌اند (نصری، ۱۳۸۶، ۴۰). نظم حاکم بر هستی و تحولات آن، محصول علت یا علل غایی درونی یا بیرونی هستند که در هر دو صورت نشان از یک خالق آگاه و هشیار در هستی دارند (رک: باقری، ۱۳۹۱، ۶۱).

از دیدگاه آیات و روایات، هدف از آفرینش جهان هستی، انسان است و اوست که محور آفرینش است و آسمان‌ها و زمین و هر چه در آنها است، برای او آفریده شده‌اند (البقره، ۲۲؛ البقره، ۲۹).

حال اگر انسان، هدف آفرینش است، هدف از آفرینش انسان چیست؟ پاسخ این سؤال می‌تواند انسان را در کنترل نفس خویش یاری نماید. فردی که در جهت هدفی مهم و متعالی در حرکت باشد، در مسیر حرکت خود استقامت ورزیده و از هر آنچه او را از هدفش دور می‌سازد، فاصله می‌گیرد. از جمله اهداف متعالی آفرینش انسان از دیدگاه آیات قرآن و روایات عبارتند از: عبادت (ذاریات، ۵۶؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ۶۳/۲۵؛ عیاشی، ۱۳۸۰، ۱۶۴/۲؛ صدوق، ۱۳۸۵، ۱۴/۱؛ حرعاملی، ۱۴۰۹، ۸۴/۱؛ بحرانی، ۱۳۷۴، ۱۷۲/۵)، امتحان و آزمایش (هود، ۷؛ ملک، ۲؛ کهف، ۷) و مشمول رحمت الهی شدن (هود، ۱۱۹؛ صدوق، ۱۳۹۸، ۴۰۳؛ حویزی، ۱۴۱۵، ۴۰۴/۲). این اهداف دارای یک نقطه‌ی مشترک هستند و آن تکامل روحی و معنوی انسان‌هاست (رک: قرائتی، ۱۳۸۸، ۱۳۴/۴). انسانی که هدف نهایی خلقت خود را شناخته و در جهت تکامل خود حرکت کند، در هر حالی تلاش می‌کند تا نفس خود را کنترل کند تا سرانجام به آن هدف متعالی خود دست یابد.

قرآن کریم زندگی دنیا را منحصر در لَهو و لعب<sup>۱</sup> و در مقابل زندگی آخرت را منحصر در «حَیْوَان»، یعنی زندگی واقعی نموده است<sup>۲</sup>. چنین وصفی از دنیا و آخرت، برای توجه بیشتر انسان به معاد و باورمندی او به وجوی سرای واپسین باشد، تا نفس خویش را کنترل نموده و تن به امیال نفسانی ندهد تا به عاقبتی نیکو در سرای آخرت دست یابد (القصص، ۸۳) و عاقبت خیر از آن کسانی است که نفس خویش را کنترل نموده و تقوا پیشه نمایند.

قرآن کریم ضمن هشدار نسبت به روز قیامت، انسان را متوجه روزی می‌کند که همه‌ی اعمالش بی‌کم و کاست، به او بازگردانده می‌شود. در آن روز از نتایج اعمال خود شگفت‌زده می‌شود، اما اینک زمان برداشت محصولی است که در دنیا آن را کاشته است و کسی به او ظلم و ستم نکرده است، بلکه خود اوست که به خویشتن خویش ستم نموده است (رک: البقره، ۲۸۱).

اندیشه در رابطه با حقیقت مرگ، توجه به نظام کیفر و پاداش و تأمل در توصیفات بهشت و جهنم موعود از ابعاد معادشناسی هستند که در شناخت هر چه بهتر معاد و کاربست این دانایی در کنترل نفس مؤثر می‌باشند.

<sup>۱</sup> منظور از «لَهْو» سرگرمی‌هایی است که انسان را از هدف اصلی و مسائل اساسی باز می‌دارد و منظور از «لَعِبٌ» انجام کاری مثل بازی است که قصدی در آن نیست (راغب اصفهانی، ۱۳۹۶، ۴۰۵ و ۴۰۰).

<sup>۲</sup> رک: العنکبوت، ۶۴

### ۱.۳.۲. حقیقت مرگ

یکی از مهم‌ترین ابعاد معادباوری، یاد مرگ است. حقیقت مرگ در نگاه آیات و روایات، در صورت داشتن ایمان، با آرامش و آسایش قرین است (صحیفه سجادیه، دعای چهل). مرگ‌اندیشی سبب بینش صحیح به زندگی و دوری از پوچ‌گرایی و اضطراب ناشی از آن می‌شود. اگر انسان با تمام وجودش باور کند که دنیا، زندان مؤمن، و بهشت کافر است (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ۵۳؛ صدوق، ۱۴۱۳، ۳۶۳/۴)، هرگز از مرگ وحشت نمی‌کند و در عین حال، خواهان زندگی دنیا برای پیمودن مسیر تکامل خود می‌باشد. به تعبیر قرآن کریم کسانی از حیات، برداشت پوچی و بیهودگی دارند که فرمان خدا را واگذاشته و از نفس خویش تبعیت کرده و هوای نفس را معبود خویش می‌گیرند، آنان چنان در گمراهی فرومی‌روند که قدرت تشخیص حق از باطل را از دست می‌دهند (الجاتیه، ۲۳-۲۴).

یاد مرگ همچنین نقش به‌سزایی در غفلت‌زدایی از انسان دارد. از نگاه قرآن کریم، غفلت سبب می‌شود که مردم تنها ظاهری از زندگی دنیا را ببینند و نسبت به آخرت و پایان کار خود غافل باشند.

### ۲.۳.۲. نظام کیفر و پاداش

برپایی رستاخیز و پاداش و جزا، امر مهمی است که حکمت الهی آن را اقتضا می‌کند (طباطبایی، ۱۳۹۰، ۷۳/۱۵؛ فخرالدین رازی، ۱۴۲۰، ۳۸۸/۹ و ۲۹۹). آگاهی و شناخت و در نهایت باور نسبت به وجود حیات اخروی و نظام کیفر و پاداش در قیامت، یکی از راهکارهای بسیار کاربردی قرآن و روایات است که می‌تواند انسان را در تزکیه و کنترل نفس خویش یاری نماید، چرا که اگر انسان معاد را انکار نماید از هیچ ضدارزش و فجوری فروگذار نخواهد کرد. قرآن کریم میل دائمی انسان به انجام ضدارزش‌ها را از عوامل انکار معاد می‌داند (رک: القیامه، ۳-۵). در واقع انسان می‌خواهد با انکار معاد این سد را بشکند تا برای خود و اعمالش آزادی نامحدودی به وجود آورد. به دیگر سخن، علت انکار معاد به خاطر آن است که به این وسیله راه بی‌بند و باری را برای مدت عمر خویش باز کند، زیرا وقتی معاد و پاداش و کیفری نباشد، دلیلی برای ایمان و رعایت تقوا و حفظ حرمت‌ها و دوری از گناهان وجود ندارد (طباطبایی، ۱۳۹۰، ۳۱۰/۲۰).

### ۳.۳.۲. توصیف جهنم و بهشت

آیات کلام الله، سرانجام شوم تبعیت از نفس اماره و رعایت نکردن تقوا و نیز پایان خوش معادشناسی و حرکت در صراط مستقیم را به صورت دقیق توصیف کرده و برای روشن‌تر ساختن اوصاف خود و برای آنکه انسان‌ها با استفاده از محسوسات خود به درک آنچه در قیامت رخ خواهد داد نزدیک‌تر شده و تأثیر پذیرند، از عناصری چون تصاویر، صداها، رایحه‌ها و حتی طعم‌ها استفاده نموده است. اهل بیت ع نیز در روایات خود ضمن اشاره به آیات قرآن، به توصیف و ذکر نمونه‌هایی از عذاب‌های جهنم و نعمت‌های بهشتی پرداخته‌اند (برای نمونه رک: طوسی، ۱۴۱۴، ۵۳۳؛ طبرسی، ۱۴۱۲، ۴۶۴؛ فیض کاشانی، ۱۴۰۶، ۱۹۱/۲۶).

تصویر عذاب جهنمیان در قیامت، تصویری وحشتناک و رعب‌آور است. این رعب و وحشت سبب می‌شود کسی که به خداوند و کلام او و همچنین به معاد ایمان دارد، در زندگی دنیا تلاش کند تا بر نفس خویش و خواسته‌های نامعقول آن غلبه نماید تا سرانجامی این‌چنین تلخ و ناگوار نداشته باشد (برای نمونه رک: الملک، ۶-۸؛ العنکبوت، ۵۵).

درمقابل آیات وحشتناک و جان‌فرسای عذاب دوزخ، قرآن کریم به تفصیل به شرح نعمت‌ها و پاداش‌های بهشتیان نیز پرداخته است (برای نمونه رک: الغافر، ۴۰؛ محمد، ۱۵؛ الفرقان، ۷۵، الزمر، ۲۰ و...). طبق آیات، زنان و مردانی که

ایمان و عمل صالح را توأمان داشته باشند، وارد بهشت می‌شوند و در آن روزی بی‌حسابی به آنها داده خواهد شد. توجه و دقت به اوصاف آیات و روایات از قیامت، سبب می‌شود که انسان نسبت به موقعیت و جایگاه خود درک درستی پیدا کرده و بداند که هرآنچه در این دنیا وجود دارد، مقدمه‌ای برای سرای آخرت است. چنین درکی باعث می‌شود که انسان از اطاعت نفس و تبعیت از شیطان دوری کرده و به سمت کمال و تعالی گام بردارد.

### ۳. راهکارهای شناختی خودکنترلی از دیدگاه علم روان‌شناسی

اقدام برای خودکنترلی که فرایندی آگاهانه و پرتلاش و تصمیمی عمدی برای تنظیم انگیزه‌ها و توجه در پیگیری اهداف است (کلارکسون، ۲۰۲۱، ۱۴)، نیاز به شناخت خود، اهداف یا غایت مورد نظر و راهبردهای رسیدن به آن دارد. راهکارهای خودکنترلی در یک تقسیم‌بندی کلی در سه دسته‌ی خودشناسی، هستی‌شناسی و غایت‌مندی قرار می‌گیرند.

#### ۳.۱. خودشناسی

خودشناسی<sup>۱</sup> عبارت است از آگاهی لحظه به لحظه نسبت به حالات روان‌شناختی و توان تمایز نهادن و تحلیل محتوای تجارب کنونی و نیز پردازش شناختی فعال در مورد خود و معطوف به رویدادهای گذشته که نتیجه آن ایجاد دید وسیع‌تر جهت هدایت رفتار و تشکیل طرحواره‌های فرد پیچیده‌تر و کامل‌تر است (قربانی، ۲۰۰۳). خودشناسی یک فرایند خودنظم دهنده است و بهزیستی را افزایش می‌دهد. از این رو انتظار می‌رود با افزایش خودشناسی، خودکنترلی نیز افزایش یابد. خودشناسی، فرایندی پویایی، انطباقی و انسجامی است که به شکل زمان-مند عمل می‌کند و از دو وجه خودشناسی تجربه‌ای و خودشناسی تأملی تشکیل شده است. خودشناسی تجربه‌ای، توجه و حساسیت آنی به تجربه زمان حال خود و خودشناسی تأملی، توانایی تجزیه و تحلیل تجربه‌های گذشته‌ی خود و تلفیق آن در طرح‌های کنش و واکنش مربوط به خود در جهت فهم بهتری از خویشتن است (همان). تلفیق خودشناسی تجربه‌ای و تأملی، خودشناسی انسجامی نام دارد. آگاهی بیشتر افراد از احساسات و تجارب درونی خود می‌تواند منجر به تصمیم به‌موقع شود. به همین منظور خودشناسی انسجامی به تلاش‌های فعال افراد برای یکپارچه کردن تجربه خود در گذشته، حال و آینده در جهت سازش و ارتقاء خود اشاره می‌کند (قربانی، ۲۰۰۸، ۳۹۶). در واقع خودشناسی انسجامی به فرد این امکان را می‌دهد که به واسطه‌ی افکار و احساسات خود، توانمندی‌های خود را سازمان داده و مناسب‌ترین فعالیت‌ها را برای رسیدن به نتایج مطلوب شناسایی و انتخاب کند (وو، ۲۰۲۰، ۱۰۶).

#### ۳.۱.۱. عزت نفس

عزت نفس<sup>۲</sup> درجه‌ی تصویب تأثیر و ارزشمندی که شخص نسبت به خویشتن احساس می‌کند (مزلو، ۱۹۷۰) یا نوعی ارزیابی است که فرد در خصوص خود انجام می‌دهد و معمولاً آن را حفظ می‌کند (براندن، ۱۳۷۵). به عبارتی، به عنوان یک سازه‌ی کلی نشانگر ارزیابی فرد از خود او که انسانی شایسته و باارزش است، می‌باشد (روزنبرگ، ۱۹۶۵،

<sup>۱</sup> Self- Cognitive

<sup>۲</sup> Self-esteem

(۱۴۰).

بنابراین عزت نفس در مجموع عبارت است از احساس ارزشمند بودن که از مجموع افکار، عواطف، احساسات و تجربیات انسان در طول زندگی حاصل می‌شود، به بیان دیگر تصورات، ارزیابی و تجربه‌ای که انسان از خویشتن دارد باعث می‌شود نسبت به خود احساس خوشایند ارزشمند بودن یا برعکس احساس ناخوشایند بی‌کفایتی داشته باشد (اتکینسون، ۱۳۸۷).

هرچند که عزت نفس بالا بسیار مفید است، با این حال، تقریباً هیچ یافته‌ای وجود ندارد که نشان دهد عزت نفس مطلقاً موجب چیزی شود. بلکه عزت نفس تحت تأثیر موفقیت‌ها و شکست‌ها قرار دارد. آنچه باید بهبود یابد، عزت نفس نیست، بلکه بهتر کردن مهارت‌های ما برای رسیدگی به دنیاست (سلیگمن، ۱۹۹۴، ریو، ۱۳۹۶، ۴۰۸). به عبارت دیگر، در رابطه‌ی بین عزت نفس و عملکرد خود، عملکرد خود، علت است، در حالی که عزت نفس تنها معلول به حساب می‌آید (هلمک و ون آکن، ۱۹۹۵). برای مثال بالا رفتن عزت نفس موجب افزایش پیشرفت نمی‌شود؛ بلکه، افزایش پیشرفت باعث می‌شود تا عزت نفس بالا برود (هلمک و ون آکن، ۱۹۹۵؛ مارش ۱۹۹۰؛ مارش و کراون، ۲۰۰۶؛ مارش و همکاران، ۲۰۰۶، به نقل از ریو، ۱۳۹۶، ۴۰۸). به عبارتی شواهدی وجود ندارد که نشان دهد تقویت عزت نفس افراد عملکرد آنها را بهتر خواهد کرد (بامیستر و همکاران، ۲۰۰۳؛ ریو، ۱۳۹۶، ۴۰۸).

### ۳.۱.۳. خودپنداره

خودپنداره<sup>۱</sup>، بازنمایی فرد از خودش یا تصویر و برداشت شخص است از آن چیزی که هست. خودپنداره می‌تواند در پرتوی تجربه‌های زندگی و تأیید یا عدم تأییدی که فرد از سوی دیگران دریافت می‌کند و درونی کردن نگرش‌های آنها نسبت به خود، به وجود آید. خودپنداره‌ی فرد بر ادراکش از جهان و رفتارش تأثیر می‌گذارد و افراد تمایل دارند به گونه‌ای رفتار کنند که با خودپنداره‌شان همخوانی داشته باشد. هنگامی که بین خودپنداره و تجربه‌ی واقعی اختلاف وجود داشته باشد، فرد ناهمخوانی را تجربه می‌کند که ممکن است باعث تنش و اضطراب در او گردد (اتکینسون، ۱۳۸۷، ۱۱۹/۲-۱۱۸).

خودپنداره، مجموعه‌ای از خودطرحواره‌ها<sup>۲</sup> یا نتیجه‌گیری‌های شناختی درباره‌ی خود است که زمینه‌ی خاصی دارند و از تجربه‌های گذشته آموخته می‌شوند (مارکوس، ۱۹۷۷، به نقل از ریو، ۱۳۹۶، ۴۱۱). خودطرحواره‌ها پس از تشکیل شدن، رفتار فرد را به شیوه‌ای هدایت می‌کنند که بازخورد هماهنگ با خودطرحواره‌های تشکیل شده را را فراخوانی می‌کند. آنها همچنین انگیزش پیش بردن خود موجود به سمت خود مطلوب آینده را به وجود می‌آورند.

### ۳.۱.۳. عاملیت

عاملیت<sup>۳</sup>، علیت و عمل شخصی را ایجاب می‌کند و بیانگر تصویری از خود «به صورت عمل و رشد از درون، به عنوان فرایندها و انگیزش‌های فطری» است (دسی و ریان، ۱۹۹۱).

انسان‌ها از یک خود اساسی برخوردارند که توسط انگیزش فطری نیرومند شده و به وسیله‌ی فرایندهای رشد فطری تمایز و ادغام هدایت می‌شود، اما تمام ساختارهای خود، به طور برابر اصیل نیستند، بلکه برخی از ساختارها، تنها

<sup>1</sup> Self-concept

<sup>2</sup> Self-schemas

<sup>3</sup> agency

نیازها و اولویت‌های جامعه را منعکس می‌نمایند. به همین دلیل ممکن است ساختارهای ناشی از جامعه، درون خود تعارض ایجاد کنند. شرایط محیطی کنترل‌کننده باعث می‌گردد که خود، نیازها و ترجیحات فطری را نادیده گرفته و به جای آن، ساختار خودی را بر مبنای هدف تأیید بیرونی پرورش دهد (هاگینز و نی، ۲۰۰۲). در نتیجه فردی که تأیید بیرونی خود را که از نظر اجتماعی مطلوب است، دنبال می‌کند، امکان دارد به جای انتخاب شغلی که با تمایلات، ترجیحات و نیازهای روان‌شناختی درونی او هماهنگ باشد، شغلی که ثروت، مقام یا قدرت اجتماعی او را تأمین می‌کند را برگزیند.

### ۳.۱.۴. هویت

هویت<sup>۱</sup> وسیله‌ای است که خود، توسط آن با جامعه ارتباط برقرار می‌کند، به صورتی که ماهیت فرد را در زمینه‌ی فرهنگی به نمایش می‌گذارد. هر فرد علاوه بر صفات و شخصیت منحصر به فردی که دارد، با توجه به اینکه عضو چه جامعه یا گروه فرهنگی باشد نیز رفتارهایی را از خود نشان می‌دهد. هر فردی ممکن است از چند نقش یا جایگاه اجتماعی برخوردار باشد که به موقعیتی که در آن قرار گرفته و افرادی که با آنها در تعامل است، بستگی دارد. برعهده گرفتن نقشی به جای نقش دیگر، سبب تغییر شیوه‌ی عمل فرد می‌شود. شناخت نقش‌ها و هویت‌هایی که از آنها ناشی می‌شوند، می‌توانند سبب شوند که فرد در جایگاه‌های متفاوت نسبت به شرایط و موقعیتی که دارد، خودکنترلی را در خود ارتقاء بخشیده و آن را حفظ نماید.

### ۳.۱.۵. وضعیت فیزیکی

وقتی مبحث بهبود خودکنترلی مطرح می‌شود، تأکید قابل توجهی بر عوامل ذهنی شده و اغلب عوامل فیزیکی که توانایی افراد برای خودکنترلی را تقویت می‌کنند، نادیده گرفته می‌شود (کلارکسون، ۲۰۲۱، ۱۵). نکته‌ی مهم این است که توانایی ذهنی افراد برای درگیر شدن در خودکنترلی پایدار، مستقیماً تحت تأثیر وضعیت فیزیکی آنهاست (گالیوت، ۲۰۰۷).

مطالعات نشان می‌دهد که خودکنترلی مداوم، انرژی فیزیکی را به شکل کاهش سطح گلوکز خون کاهش می‌دهد (کلارکسون، ۲۰۲۱، ۱۵) و عملکرد خودکنترلی بعدی افراد را نیز مختل می‌کند (گالیوت و دیگران، ۲۰۰۷، ۳۳۰). از سوی دیگر تحقیقات دیگری نشان‌دهنده‌ی افزایش ظرفیت حافظه‌ی کاری در افرادی هستند که گلوکز (به شکل قند) مصرف می‌کنند (مارتین و دیگران، ۱۹۹۹، ۵۷۸). افزایش حافظه‌ی کاری به این دلیل قابل توجه است که به طور پیچیده‌ای با عملکرد خودکنترلی مرتبط است (هافمن و دیگران، ۲۰۰۸، ۹۶۲)

محرومیت از خواب یا کمبود خواب، با تضعیف حفظ حافظه بر توانایی‌های ذهنی (جنکینز و دیگران، ۲۰۰۵؛ اسکالین، ۲۰۱۰، ۱۰۲۸) و عملکرد شناختی آنها (والکر، ۲۰۰۸، ۲۹؛ اورزل، ۲۰۱۰، ۹۵) اثر منفی می‌گذارد. این پیامدها می‌توانند در موفقیت در خودکنترلی اثرگذار باشند (بادلی، ۱۹۹۲، ۵۵۶). برای مثال می‌توان به افزایش رفتارهای بزهکارانه در نوجوانان (ملدروم و دیگران، ۲۰۱۵، ۴۶۵)، اختلال جدی در خلق و خوی افراد (دینگز و دیگران، ۱۹۹۷، ۲۶۷)، افزایش اشتها (ناتسون و دیگران، ۲۰۰۷، ۱۶۳) و در نتیجه شکست در رژیم غذایی (فرانتی،

<sup>1</sup> identity

۲۰۱۶، ۱۱۷) و مصرف غذاهای ناسالم (چاپوت، ۲۰۱۴، ۸۶) و تضعیف رفتار حرکتی (لیزنیک و دیگران، ۱۹۹۸، ۱۹۰۸) اشاره نمود.

استرس نیز نقش مؤثری در خودکنترلی دارد (برای مثال رک: اوتن و چنگ، ۲۰۰۵، ۲۵۴؛ مایر و دیگران، ۲۰۱۵، ۶۲۱) حتی مقادیر متوسط استرس، مسیرهایی را در مغز فعال می‌کند که اثرات لذت فوری (مثلاً مصرف تنقلات و سوسه‌انگیز) را تشدید و در عین حال نیاز به تنظیم و بازپایی از یک حالت عاطفی نامناسب را ایجاد می‌کند که در صورت عدم کنترل می‌تواند استرس بیشتری ایجاد کند (روبرتز و دیگران، ۲۰۱۷، ۶۵).

### ۳.۱.۶. شناخت نقاط قوت و ضعف

وقتی فرد به توانایی‌ها و استعداد‌های خود آگاه باشد و از آن احساس رضایت و خوشحالی داشته باشد و در عین حال نسبت به محدودیت‌ها و ناتوانی‌های خود واقع‌بینانه نگاه کند و از وجود آنها احساس نارضایتی و شرم نداشته باشد، عزت نفس بیشتری پیدا می‌کند؛ و همین امر سبب می‌شود که در ادامه بتواند در عرصه‌های گوناگون زندگی کنترل خوبی بر خویش داشته باشد.

شناخت نقاط ضعف باید به صورت واقع‌بینانه و متعادل باشد. چنانچه فردی نقاط ضعف خود را انکار نماید به همان میزان آسیب می‌بیند که نقاط ضعف خود را بیش از حد بزرگ نموده و خود را فردی ضعیف به شمار آورد. شناخت نقاط ضعف، سبب می‌شود که فرد در راستای رفع و بهبود آنها بکوشد و او را در کنترل خویش یاری می‌رساند. شناخت نقاط قوت نیز با افزایش اعتماد به نفس به ارتقاء و رشد فرد کمک می‌کند. شناخت نقاط قوت به افراد کمک می‌کند تا اعتماد به نفس و خودباوری بیشتری پیدا کنند و در شکوفایی استعداد‌های بالقوه‌ی خود توانمندتر گردند و با تکیه بر نقاط قوت، نقاط ضعف خود را کاهش دهند (جوی، ۲۰۱۰، ۳۳۴).

### ۳.۲. هستی‌شناسی

«هستی‌شناسی<sup>۱</sup>» به معنای شناخت هستی (آکسفورد، ۲۰۰۹) و در اصطلاح، شاخه‌ای از فلسفه است که به مطالعه‌ی چیستی وجود می‌پردازد (مقاله). منظور از هستی‌شناسی، باورهای مربوط به ساختار و نحوه‌ی کارکرد جهان است (باقری، ۱۳۹۱، ۵۶) که می‌تواند بر اساس تجربیات فردی، دانسته‌ها و یا اعتقادات فرد و متأثر از فرهنگ اجتماعی، تصورات فلسفی و دینی فرافرهنگی و همچنین کشفیات و اختراعات علمی باشد. البته علوم تجربی و یافته‌های آن به تنهایی نمی‌توانند مبنای ایجاد نگرشی خاص نسبت به هستی باشند، زیرا فرضیه‌های موجود در هستی‌شناسی خارج از حوزه‌ی آزمون تجربی هستند (رک: همان). انسان‌ها عمدتاً با استفاده از داده‌های عقلانی، وحیانی و تجربی خود، جهان هستی را تفسیر می‌کنند و به همین دلیل، برداشت‌های متفاوتی نسبت به ماهیت هستی وجود دارد که ممکن است مطابق واقعیت نیز نباشد.

تفاوت در مبانی هستی‌شناسی اندیشمندان حوزه روان‌شناسی سبب تفاوت فاحش در یافته‌های علمی آنها شده است. برای مثال فروید به عنوان یک فرد مادی‌گرا، علم را بالاترین مرحله رشد و دین را پنداری می‌داند که انسان در سیر تحول خود از آن دست برمی‌دارد. در مقابل، ویلیام جیمز جهان هستی را چند سطحی دانسته و دین را امری ضروری و مفید معرفی می‌کند. از دیدگاه او، جهان هستی، دارای ظاهری است که به کمک حواس انسان درک

<sup>1</sup> ontology

می‌گردد و دین علاوه بر هدایت و عبادت، انسان را با حقیقتی متعالی در ورای این ظاهر آشنا می‌سازد (جیمز، ۱۹۹۴، ص ۵۲۸-۵۲۹).

به طور کلی، بیشتر روان‌شناسان جهان هستی را واقعیتی مستقل از نظام ادراک انسان در نظر گرفته‌اند و تعداد کمی از آنها، به دلیل دیدگاه خاصی که درباره نظام شناختی انسان داشته‌اند، دستیابی او به واقعیت محض و مطلق را ناممکن دانسته‌اند. دانشمندان روان‌شناسی عموماً جهان هستی را یک سطحی و محدود به عالم ماده می‌دانند. این امر سبب می‌شود که در روان‌شناسی انسان نیز به عنوان موجودی صرفاً مادی مورد بررسی قرار گیرد. این دسته از دانشمندان معمولاً هدف خاصی را برای هستی تعریف نکرده و هدف از وجود انسان در جهان را نیز منحصر در ظاهر رفتار او محدود کرده‌اند (رک: میردریکوندی، ۱۴۰۲، ۲۳). البته چنان‌که ذکر شد، برخی از دانشمندان مانند ویلیام جیمز، به چندسطحی بودن هستی اشاره نموده و جهان مادی را نازل‌ترین سطح هستی و متأثر از سطح معنوی معرفی نموده‌اند.

بنابراین به دلیل شناخت غیرواقعی نسبت به هستی و در نتیجه ارائه تعاریف ناقص از هستی‌شناسی که در آنها به هدفمندی، قانون‌مندی و چندسطحی بودن آن توجهی نشده و در مقابل عالم هستی به عالم ماده و رفتارهای ظاهری انسان محدود شده است، هستی‌شناسی مادی‌گرا نمی‌تواند تأثیر به‌سزایی در خودکنترلی انسان و بهبود عملکرد او داشته باشد.

### ۳.۳. غایت‌مندی

منظور از اصطلاح غایت‌مندی<sup>۱</sup>، تمامی فعالیت‌ها، اعمال و یا فرایندهای تحول است که مبنای آن سیر به سوی غایتی خاص و یا هدف و نتیجه‌ای خاص است (ریتر و دیگران، ۱۹۹۸، ۹۷۰). در یک معنای کلی، اصطلاح غایت‌مندی هم به معنی قصدمندی<sup>۲</sup> و تلاش به یک سمت و هم به معنی گرایش داشتن<sup>۳</sup> به سوی یک غایت و پایان خاص است (باقری، ۱۳۹۱، ۶۲). یکی از راهکارهای خودکنترلی، شناخت غایت و اهداف و تلاش برای حرکت در مسیر رسیدن به آن است.

### ۳.۳.۱. شناخت اهداف

هدف در سطح کلی هر چیزی است که فرد سعی دارد آن را به انجام برساند (لاک، ۱۹۹۶). به بیان دقیق‌تر، هدف بازنمایی شناختی یک حالت نهایی مطلوب متمرکز بر آینده است که رفتار را هدایت می‌کند (هالمن، شارگر، بودمن و هاراکی‌ویچ، ۲۰۱۰).

افراد اغلب موارد فوری را بر موارد مهم ترجیح می‌دهند (کلارکسون، ۲۰۲۱، ۴۴). البته تمرکز بر موارد فوری ذاتاً بد نیست، اما همه‌ی رویدادها به یک اندازه فوری نیستند و همه‌ی رویدادهای فوری به یک اندازه مهم نیستند. هم فوریت و هم اهمیت برای پیگیری هدف مؤثر است. چراکه خودکنترلی توانایی تسلط بر رفتار آشکار، پنهان، هیجانی یا جسمانی خود و مهار یا بازداری تکانه‌های خود در شرایطی است که نفع کوتاه‌مدت در مقابل زیان بلندمدت یا نفع

<sup>1</sup> Teleology

<sup>2</sup> Purposiveness

<sup>3</sup> Striving

بیشتر بلندمدت قرار می‌گیرد. این خویشتن‌داری فرد است که پیامد بلندمدت را انتخاب می‌کند (انجمن روان‌شناسی آمریکا، ۲۰۰۹).

### ۳.۳.۲. شناخت انگیزه‌ها و مشوق‌ها

زمانی که شرایط موجود دشوار و یا تغییرناپذیر به نظر می‌رسد، شناخت و تقویت انگیزه می‌تواند راهکاری کاربردی برای غلبه بر ناامیدی و ادامه‌ی مسیر باشد. تقویت انگیزه زمانی به وجود می‌آید که شخص چیزی را که برایش ارزش دارد شناسایی نموده و از آن ارزش برای ایجاد انگیزه در عملکرد خود استفاده نماید.

تأثیر مشوق‌ها بر بهبود خودکنترلی امری بدیهی است (کلارکسون، ۲۰۲۱، ۳۸)، اما قدرتی که با آن مشوق‌ها می‌توانند بر رفتار افراد تأثیر بگذارند، اغلب نادیده و دست‌کم گرفته می‌شود. مشوق‌ها می‌توانند میزان مصرف غذاهای سالم را در کودکان و بزرگسالان افزایش و مصرف غذاهای ناسالم را در آنها کاهش دهند (لونستین و دیگران، ۲۰۱۶، ۴۷؛ ریمن و دیگران، ۲۰۱۵، ۲۷۶؛ هویین، ۲۰۱۲، ۲۴۴)، ماندگاری در درمان اعتیاد را در آنها بیشتر کنند (هیگینز، ۱۹۹۴، ۵۶۸) و در بهبود کاهش وزن (ولپ و دیگران، ۲۰۰۸، ۲۶۳۲) ترک سیگار (ولپ و دیگران، ۲۰۰۹، ۷۰۰)، نرخ ایمن‌سازی (چندیر و دیگران، ۲۰۱۰، ۳۴۷۳)، و سایر رفتارهایی که تغییر آنها در طول دوره‌های زمانی فوق‌العاده دشوار است، مؤثر باشند (کلارکسون، ۲۰۲۱، ۴۱).

در شناسایی انگیزه‌ی مناسب، فرد باید بداند چه چیزی او را به سوی عمل سوق می‌دهد، آیا آنطور که فروید معتقد بود، توسط درگیری‌های ناخودآگاه (فروید، ۱۹۲۰) یا چنان‌که مزلو می‌گوید، به وسیله‌ی نیازهای مختلفش؟ (مزلو، ۱۹۴۳، ۳۷۰). برای یافتن انگیزه‌ی مناسب می‌توان در مورد انگیزه‌های درونی و بیرونی توجه کرد (لوگان، ۱۹۷۳، ۱۲۷). محرک‌های درونی فرد را به سمت عمل و به مدت طولانی (تیلور و دیگران، ۲۰۱۴، ۳۴۲) سوق می‌دهد، زیرا لذت و علاقه‌ی شخصی را ارائه می‌دهد؛ در حالی که محرک‌های بیرونی، مانند مشوق‌های مالی (گیلز و دیگران، ۲۰۱۴؛ بریکمن و دیگران، ۱۹۷۸، ۹۱۷؛ دسی و همکاران، ۱۹۹۹، ۶۲۷)، فرد را به دنبال اهداف کوتاه مدت خود (آگینیس و دیگران، ۲۰۱۳، ۲۴۱) سوق می‌دهد زیرا پاداش‌های ارزشمندی را ارائه می‌دهد (ریان و همکار، ۲۰۰۰، ۵۴).

### ۳.۳.۳. شناخت وسوسه‌ها

وسوسه‌ها؛ آرزوهای هستند که افراد را درگیر منافع فوری به قیمت اهداف بلندمدت می‌کنند (میشل و دیگران، ۱۹۷۲، ۲۰۴) اگرچه این روش، در ظاهر متناقض است، اما با استفاده از وسوسه‌ها می‌توان خودکنترلی را تقویت نمود. به هر حال همه‌ی افراد با وسوسه‌ها درگیر هستند و هرچه وسوسه قوی‌تر باشد، انگیزه نیز قوی‌تر است (جیا و دیگران، ۲۰۱۹، ۷۹۲). محققان به استفاده استراتژیک از وسوسه‌ها برای تسهیل در پیگیری هدف «بسته‌بندی وسوسه»<sup>۱</sup> می‌گویند (میلکمن، ۲۰۱۴، ۲۸۳). وسوسه‌ها می‌توانند به طور مؤثر رفتار خودکنترلی را تحریک کنند. در این دیدگاه، وسوسه هم به یک پاداش و هم به انگیزه تبدیل می‌شود و منافع فوری فرد را برآورده و در عین حال پیگیری هدف بلندمدت را نیز تسهیل می‌نماید (کلارکسون، ۲۰۲۱، ۵۲). به عبارتی فرد نه تنها باید لذت‌های آنی یا وسوسه‌های خود را بشناسد، بلکه باید راه‌هایی را شناسایی نماید که تسلیم شدن در برابر آن وسوسه‌ها می‌تواند به طور استراتژیک

<sup>1</sup> Temptation bundling

اهداف او را تحریک کند.

**۴. وجوه اشتراک و افتراق راهکارهای شناختی کنترل نفس از دیدگاه آموزه‌های دینی و علم روان‌شناسی**  
پس از بحث درباره راهکارهای شناختی کنترل نفس در آموزه‌های دینی و خودکنترلی در علم روان‌شناسی، ضروری است که به وجوه اشتراک و افتراق این راهکارها در این دو عرصه پرداخته شود.

#### ۴.۱. وجوه اشتراک راهکارهای شناختی کنترل نفس

توجه به خودشناسی از جمله اشتراکات راهکارهای خودکنترلی در قرآن و حدیث و نظریه‌های روان‌شناسی است. خودشناسی، شناخت عمیق و بنیادی از خود است که شامل درک نقاط قوت و ضعف، ارزش‌ها، باورها، انگیزه‌ها و شناخت هویت است که به رشد و خودکنترلی فرد کمک می‌کند. شناخت حاصل از خودشناسی، پایه و اساس خودآگاهی را تشکیل می‌دهد. با خودآگاهی فرد به شناخت دقیق و آنی افکار، احساسات و رفتارهای خود می‌پردازد تا در هر موقعیتی بتواند تصمیمات آگاهانه‌ای را اتخاذ کرده و خود را کنترل نماید. از سوی دیگر تمرین خودآگاهی باعث می‌شود فرد به تدریج به شناخت عمیق‌تری از خود برسد.

در نگاهی جزئی‌تر توجه به مقوله‌ی جسم و تأثیر عوامل فیزیولوژیکی مانند خواب، تغذیه و استرس بر توانایی افراد در کنترل خود، از نقاط اشتراک راهکارهای آیات و روایات و نظریه‌های روان‌شناسی برای خودکنترلی است. هر دو دیدگاه معتقدند که وضعیت جسمانی فرد می‌تواند بر عملکردهای شناختی و رفتاری او مؤثر باشد. از دیگر نقاط مشترک می‌توان به توجه به بعد غیرجسمانی یا روان انسان و تأثیر شناخت دقیق آن بر خودکنترلی و همچنین دقت و شناخت کافی نسبت به اهداف و نقاط قوت و ضعف افراد اشاره نمود.

#### ۴.۲. وجوه تمایز راهکارهای شناختی کنترل نفس

اختلاف نظر اصلی میان آموزه‌های دینی و علم روان‌شناسی، درباره‌ی وجود یا عدم وجود یک شعور فراتجربی در هستی و در انسان است که مهمترین حاصل باور به وجود یا عدم وجود این شعور فراتجربی، لحاظ کردن متغیرهای اراده، برنامه و هدف در حرکت و افعال انسان و همچنین وجود یک برنامه‌ریز در هستی است. همچنین یکی از اساسی‌ترین تفاوت‌های هستی‌شناسی اسلام با علم مبتنی بر هستی‌شناسی ماده‌گرایی، در باور به وجود یک میزان در عالم طبیعت است (باقری، ۴۱، ۱۳۹۱).

اما از دیگر وجوه تمایز راهکارهای شناختی کنترل نفس می‌توان به تمرکز آیات و روایات بر دو موضوع یاد خداوند و معادباوری به عنوان دو پایه‌ی اصلی کنترل نفس اشاره نمود. آیات قرآن کریم انسان را به تفکر در ابعاد متفاوت وجود خود و تأمل در کرامت نفسش دعوت می‌کند تا انسان از راه خودشناسی، به خداشناسی برسد. از سوی دیگر تأمل در مورد هدف از خلق هستی و انسان در نهایت انسان را به معرفت و باور به معاد می‌رساند. دیدگاه توحیدی آموزه‌های دین اسلام سبب می‌شود تا انسان با جهان بینی توحیدی درک کند که جهان از یک مشیت حکیمانه پدید آمده است و نظام هستی بر اساس خیر و جود و رحمت و رسانیدن موجودات به کمالات شایسته‌ی آنها استوار است.

این دیدگاه در تمام راهکارهای ارائه شده‌ی آیات و روایات در مورد کنترل نفس به خوبی قابل مشاهده است. اما در مورد علم روان‌شناسی چنین نیست. راهکارهای علم روان‌شناسی بیشتر حول محور فرد (انسان) و منافع او قرار دارد.

در حالی که کلام الهی راهکارهای خود را برای تمامی انسان‌ها مطرح نموده و آنها را در پرورش این امر برابر می‌داند. توجه ویژه به کرامت انسانی و رابطه‌ی دوسویه‌ی آن با کنترل نفس و همچنین اشاره به روح به عنوان بخش شریف وجود انسان از دیگر وجوه تمایز دیدگاه الهی به این مسئله است. فردی که به ارزش و مقام شریف و والای خود واقف گردد، هرگز تسلیم خواهش‌های نفسانی و زودگذر نمی‌شود؛ بلکه در پی تعالی و رستگاری خویش حرکت می‌کند. بزرگترین و مهم‌ترین امتیاز انسان بر تمام جهان خلقت این است که او می‌تواند حامل رسالت عظیم الهی باشد: «إِنَّا عَرَضْنَا الْأَمَانَةَ عَلَى السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَالْجِبَالِ فَأَبَيْنَ أَنْ يَحْمِلْنَهَا وَأَشْفَقْنَ مِنْهَا وَحَمَلَهَا الْإِنْسَانُ» (الأحزاب، ۷۲). و اگر به ارزش‌های وجودی خود جاهل باشد، بر خویشتن ظلم نموده و سقوط می‌کند (رک: مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ۴۵۱/۱۷).

### ۵. بحث و نتیجه‌گیری

بررسی راهکارهای شناختی کنترل نفس یا خودکنترلی در دو عرصه‌ی آموزه‌های دینی و علم روان‌شناسی نشان می‌دهد که هر دو دیدگاه بر این باورند که شناخت خود، آگاهی از عوامل فیزیولوژیکی، و درک اهداف زندگی، نقش مهمی در توانایی فرد برای کنترل رفتارهای خود ایفا می‌کند.

با این حال، تفاوت‌های اساسی نیز بین این دو رویکرد وجود دارد. به طور کلی آموزه‌های دینی بر ارتباط انسان با خدا و معادباوری تاکید دارند، در حالی که روان‌شناسی بیشتر بر فرایندهای ذهنی و رفتاری فرد تمرکز می‌کند. در آموزه‌های دینی، انگیزه اصلی برای کنترل نفس، تقرب به خدا و رسیدن به کمال معنوی است، در حالی که در روان‌شناسی، انگیزه‌ها بیشتر فردی و مبتنی بر اهداف دنیوی هستند. آموزه‌های دینی به کرامت ذاتی انسان و نقش او در جهان هستی تاکید دارند، در حالی که روان‌شناسی بیشتر بر جنبه‌های روان‌شناختی انسان تمرکز می‌کند. این تفاوت‌ها نشان می‌دهد که هر دو رویکرد مکمل یکدیگر هستند و می‌توانند به طور مشترک به افراد کمک کنند تا به خودکنترلی بهتری دست یابند. درک این تفاوت‌ها می‌تواند به افراد کمک کند تا رویکردی جامع‌تر و موثرتر برای بهبود خودکنترلی خود اتخاذ کنند. برای دستیابی به خودکنترلی جامع، افراد می‌توانند از هر دو رویکرد بهره‌مند شوند.

### ۶. منابع

- قرآن کریم

۱. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی؛ تحف العقول، محقق: علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ ق.
۲. ابن عاشور، محمدطاهر، التحرير و التنوير، بيروت، مؤسسه التاريخ، ۱۴۲۰ ق.
۳. اتکینسون، ریتال ال و همکاران، زمینه‌ی روان‌شناسی، حسن رفیعی و همکاران، تهران، ارجمند، ۱۳۸۴ ش.
۴. آلوسی، محمد بن عبدالله، روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم و السبع المثانی، محقق: علی عبدالباری عطیه، بیروت، دارالکتب العلمیه، ۱۴۱۵ ق.
۵. باقری، فریبرز، «نقش مفهوم غایتمند در تعیین ملاک (نا)بهنجاری در روان‌شناسی با رویکرد ماده‌گرایی»، ذهن، تابستان ۱۳۹۱، شماره ۵۰، ۵۱-۸۵.
۶. بحرانی، سیدهاشم بن سلیمان، البرهان فی تفسیر القرآن، قم: مؤسسه بعثه، ۱۳۷۴ ش.
۷. براندن، ناتانیل، قدرت عزت نفس، جمال هاشمی، سهامی انتشار، تهران، ۱۳۷۵ ش.

۸. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غررالحکم و دررالکلم، محقق: سید مهدی رجائی، قم: دارالکتب الإسلامیه، ۱۴۱۰ق.
۹. جوادی آملی، عبدالله، فطرت در قرآن، قم، مرکز نشر اسراء، چاپ هفتم، ۱۳۹۲ش.
۱۰. جوادی آملی، عبدالله، کرامت در قرآن، مرکز نشر فرهنگ رجاء، ۱۳۶۹ش.
۱۱. حرعاملی، محمدبن حسن، وسائل الشیعہ، قم: مؤسسه آل البيت عليهم السلام، ۱۴۰۹ق.
۱۲. حسینی زبیدی، محمدمرتضی، تاج العروس من جواهر القاموس، محقق: علی هلالی، علی سیری، بیروت، دارالفکر، ۱۴۱۴ق.
۱۳. حویزی، عبدالعلی بن جمعه، تفسیر نورالثقلین، مصحح: هاشم رسولی، قم، اسماعیلیان، چاپ چهارم، ۱۴۱۵ق.
۱۴. خاکپور، حسین؛ حسومی، ولی الله؛ نیکونژاد، زهرا، «کارکردهای تربیتی خودکنترلی و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن و روایات»، نشریه تاریخ پزشکی، ۱۳۹۳، شماره ۲۱، ص ۱۴۹-۱۸۴.
۱۵. راغب اصفهانی، حسن بن محمد، ترجمه مفردات الفاظ القرآن، مصطفی رحیمی نیا، نشر سبحان، چاپ سوم، ۱۳۹۶ش.
۱۶. ربو، جان مارشال؛ انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران، ویرایش، ۱۳۹۶.
۱۷. زمخشری، محمود، الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل، چاپ سوم، بیروت، دارالکتب العربی، ۱۴۰۷ق.
۱۸. سالاری فر، محمدرضا و همکاران، روان شناسی اجتماعی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ پنجم، ۱۳۹۳ش.
۱۹. سبحانی نیا، محمدتقی، «ابعاد مواجهه‌ی انسان با خود با تکیه بر قرآن و حدیث»، قرآن و حدیث، بهار ۱۳۹۱، شماره ۱۱۴، ص ۶-۲۶.
۲۰. سیدرضی، ابوالحسن محمد بن حسین؛ نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، چاپ چهاردهم، تهران، نشر علمی و فرهنگی، ۱۳۸۷.
۲۱. سیف، علی اکبر، روان شناسی پرورشی: روان شناسی یادگیری و آموزش، تهران، انتشارات آگاه، ۱۳۸۶ش.
۲۲. صدوق، ابن بابویه محمد بن علی، علل الشرائع، قم، کتابفروشی داوری، ۱۳۸۵ش.
۲۳. -----، التوحید، تصحیح و تعلیق: سید هاشم حسینی تهرانی، چاپ اول، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۳۹۸ق.
۲۴. -----، من لایحضره الفقیه، محقق: علی اکبر غفاری، قم، دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، ۱۴۱۳ق.
۲۵. طاهری، حبیب الله، نقش باورهای دینی در رفع نگرانی‌ها، قم، انتشارات زائر / آستانه مقدسه، ۱۳۸۸ش.
۲۶. طباطبایی، محمدحسین، بررسی‌های اسلامی، قم، بوستان کتاب، ۱۳۸۸ش.
۲۷. -----؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ بیروت، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۰ق.
۲۸. طبرسی، حسن بن فضل، مکارم الأخلاق، قم، الشریف الرضی، ۱۴۱۲ق.

۲۹. طبرسی، فضل بن حسن، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، مصحح: فضل الله یزدی طباطبایی، هاشم رسولی، تهران، ناصر خسرو، ۱۳۷۲ ش، چاپ سوم.
۳۰. طوسی، محمد بن حسن، الأمالی (للطوسی)، محقق: مؤسسه البعثه، قم، دارالثقافه، ۱۴۱۴ ق.
۳۱. -----، التبیان فی تفسیر القرآن، مقدمه: شیخ آقابزرگ تهرانی، تحقیق: احمد قصیر عاملی، بی‌جا، بیروت، دار احیاء التراث العربی، بی‌تا.
۳۲. علی بن الحسین، امام چهارم علیه السلام، الصحیفه السجادیه، قم، دفتر نشر الهادی، ۱۳۷۶ ش.
۳۳. عیاشی، محمد بن مسعود، تفسیر العیاشی، تهران، المطبعه العلمیه، ۱۳۸۰ ق.
- فخرالدین رازی، ابو عبدالله محمد بن عمر، مفاتیح الغیب، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ سوم، ۱۴۲۰ ق.
۳۴. فرهوش، محمد؛ مهکام، رضا؛ همت بناری، علی، «جایگاه و مؤلفه‌های عزت نفس در قرآن و روایات»، معرفت، سال بیست و ششم، شماره ۲۳۹، آبان ۱۳۹۶، ص ۱۳-۲۴.
۳۵. فضل الله، محمد حسین، الاسلام و منطق القوه، بیروت، الدار الاسلامیه، ۱۹۷۹ م.
۳۶. فقهی‌زاده، عبدالهادی؛ پهلوان، منصور؛ روحی دهکردی، مجید، «ویژگی‌های روح (موضوع آیه «ویسألونک عن الروح» ) از دیدگاه قرآن و روایات»، پژوهش‌های قرآن و حدیث، سال چهل و پنجم، شماره دوم، پاییز و زمستان ۱۳۹۱، ص ۱۱۷-۱۴۲.
۳۷. فیض کاشانی، محمد محسن بن شاه مرتضی، الوافی، اصفهان، کتابخانه امام امیرالمؤمنین علی علیه السلام، ۱۴۰۶ ق.
۳۸. قائمی نیا، علیرضا؛ خلجی، سمیه؛ شیرافکن، محمد حسین؛ «تحلیل میدان معنایی همنشینی «تقوا» و «ایمان» در ساختار معنایی قرآن با تأکید بر روش ایزوتسو»، نشریه ذهن، تابستان ۱۴۰۰، شماره ۸۶، ص ۳۵-۶۲.
۳۹. قجاوند، مهدی؛ حاج کاظمیان، محسن، «تمایز روح و نفس در قرآن کریم و روایات»، مطالعات قرآن و حدیث، سال نهم، شماره دوم، بهار و تابستان ۱۳۹۵، پیاپی ۱۸، ص ۹۷-۱۲۲.
۴۰. قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن، ۱۳۸۸ ش.
۴۱. قرشی بنایی، علی‌اکبر، قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۴۱۲ ق.
۴۲. قمی، شیخ عباس؛ کلیات مفاتیح الجنان، ترجمه مهدی الهی قمشه‌ای، چاپ یازدهم، تهران، آیین دانش، ۱۴۰۰.
۴۳. قمی، علی بن ابراهیم بن هاشم قمی؛ تفسیر القمی، قم، مؤسسه دارالکتاب، ۱۴۰۴ ق.
۴۴. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی، بحار الأنوار (ط-بیروت)، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق.
۴۵. مجلسی، محمدباقر، عین الحیاه، قم، مؤسسه النشر الاسلامی، بی‌تا.
۴۶. مرتضوی زاده، سید محمدتقی، «انسان شناسی در دعای عرفه، شناخت ابعاد جسمی و روحی انسان در پرتو کلام امام حسین علیه السلام»، فصلنامه میقات حج، سال بیست و نهم، شماره ۱۱۴، زمستان ۱۳۹۹، ص ۱۳۳-۱۶۳.
۴۷. مزلو، آبراهام، انگیزش و شخصیت، احمد رضوانی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، مشهد، ۱۳۶۷.

۴۸. مصباح یزدی، محمدتقی، پندهای امام صادق علیه السلام به ره جویان صادق، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، چاپ چهارم، ۱۳۸۳ ش.
۴۹. مصباح یزدی، محمدتقی، خودشناسی و خودسازی، تهران، نذیر، ۱۳۸۵ ش.
۵۰. -----، ره نوشه، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، چاپ هفتم، ۱۳۹۶ ش.
۵۱. مطهری، مرتضی، جامعه و تاریخ در قرآن، تهران، صدرا، ۱۳۹۶ ش.
۵۲. -----، فطرت در قرآن، تهران، صدرا، ۱۳۹۸.
۵۳. -----، جهان بینی توحیدی (مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی)، تهران، صدرا، ۱۴۰۲ ش.
۵۴. مغنیه، محمد جواد، ترجمه التفسیر الکاشف، مترجم: موسی دانش، قم، نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه، ۱۳۷۸ ش.
۵۵. مکارم شیرازی، ناصر، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۷۱ ش.
۵۶. موسوی اردبیلی، سید عبدالغنی؛ صدرالدین شیرازی، محمد بن ابراهیم؛ سبزواری، هادی بن مهدی؛ موسوی خمینی، سید روح الله، تقریرات فلسفه امام خمینی، چاپ اول، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (ره)، تهران، ۱۳۸۱ ش.
۵۷. موسوی خمینی (ره)، روح الله، چهل حدیث، تهران، مرکز نشر فرهنگی رجاء، ۱۳۶۸.
۵۸. -----، سِرّ الصلاه (معراج السالکین و صلاه العارفین)، چاپ ۱۸، موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، تهران، ۱۳۶۹ ش.
۵۹. میردریکوندی، رحیم، «مبانی هستی‌شناختی روان‌شناسی اسلامی و روان‌شناسی معاصر؛ مقایسه و نقد»، روان‌شناسی و دین، سال ۱۶، شماره ۶۳، پاییز ۱۴۰۲، ص ۷-۲۶.
۶۰. نصری، عبدالله، فلسفه خلقت انسان، تهران، کانون اندیشه جوان، ۱۳۸۶ ش.
۶۱. نوروزی، رضاعلی؛ کشانی، مهدیه، «هستی‌شناسی از دیدگاه علامه طباطبایی و آثار و نتایج تربیتی آن»، حکمت و فلسفه، سال ششم، شماره دوم، تابستان ۱۳۸۹، ص ۱۱۹-۱۳۸.
62. Aguinis, H., Joo, H., & Gottfredson, R. K. (2013). «What monetary rewards can and cannot do: How to show employees the money». *Business Horizons*, 56(2), 241 249.
63. Aguinis, H., Joo, H., & Gottfredson, R. K. (2013). What monetary rewards can and cannot do: How to show employees the money. *Business Horizons*, 56(2), 241 249.
64. Baddeley, A. (1992). «Working memory». *Science*, 255(5044), 556-559.
65. Chandir, S., Khan, A. J., Hussain, H., Usman, H. R., Khowaja, S., Halsey, N. A., & Omer, S. B. (2010). Effect of food coupon incentives on timely completion of DTP immunization series in children from a low-income area in Karachi, Pakistan: A longitudinal intervention study. *Vaccine*, 28(19), 3473 3478.
66. Chandir, S., Khan, A. J., Hussain, H., Usman, H. R., Khowaja, S., Halsey, N. A., & Omer, S. B. (2010). «Effect of food coupon incentives on timely completion of DTP

- immunization series in children from a low-income area in Karachi, Pakistan: A longitudinal intervention study». *Vaccine*, 28(19), 3473-3478.
67. Chaput, J. P. (2014). «Sleep patterns, diet quality and energy balance». *Physiology & Behavior*, 134, 86-91
68. Clarkson, J.J. (2021). *Mastering Self-Control*. New York, NY: Cambridge University Press.
69. Deci, E. L., Koestner, R., & Ryan, R. M. (1999). A meta-analytic review of experiments examining the effects of extrinsic rewards on intrinsic motivation. *Psychological Bulletin*, 125(6), 627-668.
70. Dinges, D. F., Pack, F., Williams, K., Gillen, K. A., Powell, J. W., Ott, G. E., . . . & Pack, A. I. (1997). «Cumulative sleepiness, mood disturbance, and psychomotor vigilance performance decrements during a week of sleep restricted to 4-5 hours per night». *Sleep*, 20(4), 267-277.
71. Ferranti, R., Marventano, S., Castellano, S., Giogianni, G., Nolfo, F., Rametta, S., & Mistretta, A. (2016). «Sleep quality and duration is related with diet and obesity in young adolescent living in Sicily, Southern Italy». *Sleep Science*, 9(2), 117-122.
72. Freud, S. (1920). A general introduction to psychoanalysis. Createspace Independent Publishing Platform
73. Gailliot, M. T., & Baumeister, R. F. (2007). «The physiology of willpower: Linking blood glucose to self control». *Personality and Social Psychology Review*, 11(4), 303-327.
74. Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., & Schmeichel, B. J. (2007). «Self-control relies on glucose as a limited energy source: Willpower is more than a metaphor». *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 325-336.
75. Games, w., 1994, *The varieties of Religious Experience*, New York, The Modern Library.
76. Garmazy, N. & Masten, A. (1991). *The protective role of competence indicators in children at risk*. In E.M. Comings, A.L. Green, & K.H.
77. Ghorbani, N., Bing, M. N., Watson, P. J., Davison, H. K., & Mack, D. A. (2003). "Self-Report Emotional Intelligence: construct similarity and functional dissimilarity at higher-order processing in Iran and U.S.A." *International journal of psychology*, 37(5), 297-308
78. Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B. (2008). *Integrative selfknowledge scale: correlations and incremental validity of a crosscultural measure developed in Iran and the United States*. *Journal of Psychology*, 142, 395-412.
79. Giles, E. L., Robalino, S., McColl, E., Sniehotta, F. F., & Adams, J. (2014). The effectiveness of financial incentives for health behaviour change: Systematic review and meta-analysis. *PLoS One*, 9(3), e90347.

80. Higgins, S. T., Budney, A. J., Bickel, W. K., Foerg, F. E., Donham, R., & Badger, G. J. (1994). Incentives improve outcome in outpatient behavioral treatment of cocaine dependence. *Archives of General Psychiatry*, 51, 568–576.
81. Higgins, S. T., Budney, A. J., Bickel, W. K., Foerg, F. E., Donham, R., & Badger, G. J. (1994). «Incentives improve outcome in outpatient behavioral treatment of cocaine dependence». *Archives of General Psychiatry*, 51, 568–576.
82. Hobin, E. P., Hammond, D. G., Daniel, S., Hanning, R. M., & Manske, S. R. (2012). The Happy Meal® effect: «The impact of toy premiums on healthy eating among children in Ontario, Canada». *Canadian Journal of Public Health*, 103(4), e244 e248.
83. Hobin, E. P., Hammond, D. G., Daniel, S., Hanning, R. M., & Manske, S. R. (2012). The Happy Meal® effect: The impact of toy premiums on healthy eating among children in Ontario, Canada. *Canadian Journal of Public Health*, 103(4), e244 e248.
84. Hofmann, W., Gschwendner, T., Friese, M., Wiers, R. W., & Schmitt, M. (2008). «Working memory capacity and self-regulatory behavior: Toward an individual differences perspective on behavior determination by automatic versus controlled processes». *Journal of Personality and Social Psychology*, 95(4), 962–977.
85. Hummel, C. (1994). *Priorities: Tyranny of the urgent*. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
86. Jenkins, J. G., & Dallenbach, K. M. (1924). «Oblivescence during sleep and waking». *American Journal of Psychology*, 35, 605–612.
87. Jia, L., Hirt, E. R., & Koh, A. H. (2019). «How to have your cake and eat it too: Strategic indulgence in big-time collegiate sports among academically successful students». *Social Psychological and Personality Science*, 10(6), 792–801.
88. Jia, L., Hirt, E. R., & Koh, A. H. (2019). How to have your cake and eat it too: Strategic indulgence in big-time collegiate sports among academically successful students. *Social Psychological and Personality Science*, 10(6), 792–801.
89. Knutson, K. L., Spiegel, K., Penev, P., & Van Cauter, E. (2007). «The metabolic consequences of sleep deprivation». *Sleep Medicine Reviews*, 11(3), 163–178.
90. Locke, E. A. (1996). «Motivation through conscious goal setting». *Applied and Preventive Psychology*, 5, 117–124.
91. Loewenstein, G., Price, J., & Volpp, K. (2016). «Habit formation in children: Evidence from incentives for healthy eating». *Journal of Health Economics*, 45, 47–54.
92. Loewenstein, G., Price, J., & Volpp, K. (2016). Habit formation in children: Evidence from incentives for healthy eating. *Journal of Health Economics*, 45, 47–54.
93. Logan, F. A. (1973). «Self-control as habit, drive, and incentive». *Journal of Abnormal Psychology*, 81(2), 127–136.

94. Logan, F. A. (1973). Self-control as habit, drive, and incentive. *Journal of Abnormal Psychology*, 81(2), 127-136.
95. Lyznicki, J. M., Doege, T. C., Davis, R. M., & Williams, M. A. (1998). «Sleepiness, driving, and motor vehicle crashes». *JAMA*, 279(23), 1908-1913.
96. Maier, S. U., Makwana, A. B., & Hare, T. A. (2015). «Acute stress impairs self-control in goal-directed choice by altering multiple functional connections within the brain's decision circuits». *Neuron*, 87(3), 621-631.
97. Martin, P. Y., & Benton, D. (1999). «The influence of a glucose drink on a demanding working memory task». *Psychology & Behavior*, 67(1), 69-74;
98. Maslow, A. H. (1987). *Motivation and Personality* (3<sup>rd</sup> ed.). New York: Harper & Row. (Original work published 1954).
99. Maslow, A.H. 1970. *Motivation and personalit*, New York, Harper and row
100. Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370-396.
101. Meldrum, R. C., Barnes, J. C., & Hay, C. (2015). «Sleep deprivation, low self-control, and delinquency: A test of the strength model of self-control». *Journal of Youth and Adolescence*, 44(2), 465-477.
102. Milkman, K. L., Minson, J. A., & Volpp, K. G. (2014). «Holding the Hunger Games hostage at the gym: An evaluation of temptation bundling». *Management Science*, 60(2), 283-299.
103. Milkman, K. L., Minson, J. A., & Volpp, K. G. (2014). Holding the Hunger Games hostage at the gym: An evaluation of temptation bundling. *Management Science*, 60(2), 283-299.
104. Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Raskoff Zeiss, A. (1972). «Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification». *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 204-218.
105. Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Raskoff Zeiss, A. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 204-218.
106. Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). «Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources». *Personality and Social Psychology Bulletin*, 29(7), 894-906.
107. Oaten, M., & Cheng, K. (2005). «Academic examination stress impairs self-control». *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 254-279.
106. Orzeł-Gryglewska, J. (2010). «Consequences of sleep deprivation». *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 23(1), 95-114.
108. Owen, L., Scholey, A. B., Finnegan, Y., Hu, H., & Sünram-Lea, S. I. (2012). «The effect of glucose dose and fasting interval on cognitive function: A double-blind, placebo-controlled, six-way crossover study». *Psychopharmacology*, 220(3), 577-589.

109. Oxford English Dictionary, 2009, Ed. 2, Longman Dictionary of Contemporary English, [S.L]. Robert, B. Even, 2009, An Introduction to Theories of Personality; 7th Edition, Taylor and Francis Group, LLC, England; East Sussex.
110. Reimann, M., Bechara, A., & MacInnis, D. (2015). «Leveraging the happy meal effect: Substituting food with modest nonfood incentives decreases portion size choice». *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 21(3), 276–286.
111. Reimann, M., Bechara, A., & MacInnis, D. (2015). Leveraging the happy meal effect: Substituting food with modest nonfood incentives decreases portion size choice. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 21(3), 276–286.
112. Roberts, M. E., Clarkson, J. J., Cummings, E. L., & Ragsdale, C. M. (2017). «Facilitating emotional regulation: The interactive effect of resource availability and reward processing». *Journal of Experimental Social Psychology*, 69, 65–70.
113. Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rosenberg, M., 1965, *society and adolescent self-image*. Princeton Nj, 124-145.
114. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). «Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions». *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
115. Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25(1), 54–67.
116. Scullin, M. K., & McDaniel, M. A. (2010). «Remembering to execute a goal: Sleep on it!». *Psychological Science*, 21(7), 1028–1035.
117. Taylor, G., Jungert, T., Mageau, G. A., Schattke, K., Dedic, H., Rosenfield, S., & Koestner, R. (2014). A self-determination theory approach to predicting school achievement over time: The unique role of intrinsic motivation. *Contemporary Educational Psychology*, 39(4), 342–358.
118. Tiemeijer, W. L. (2022). *Self-Control Individual Differences and What They Mean for Personal Responsibility and Public Policy*. New York, Ny: Cambridge University Press.
119. Volpp, K. G., John, L. K., Troxel, A. B., Norton, L., Fassbender, J., & Loewenstein, G. (2008). Financial incentive-based approaches for weight loss: A randomized trial. *Journal of the American Medical Association*, 300(22), 2631–2637.
120. Volpp, K. G., John, L. K., Troxel, A. B., Norton, L., Fassbender, J., & Loewenstein, G. (2008). «Financial incentive-based approaches for weight loss: A randomized trial». *Journal of the American Medical Association*, 300(22), 2631–2637.
121. Volpp, K. G., Troxel, A. B., Pauly, M. V., Glick, H. A., Puig, A., Asch, D. A., et al. (2009). «A randomized, controlled trial of financial incentives for smoking cessation». *New England Journal of Medicine*, 360, 699–709.
122. Walker, M. P. (2008). «Cognitive consequences of sleep and sleep loss». *Sleep Medicine*, 9, S29–S34.

123. Wu, D. (2020). Empirical study of knowledge withholding in cyberspace: *Integrating protection motivation theory and theory of reasoned behavior*. *Computers in Human Behavior*. 105-229.