



Islamic Maaref University

Scientific Journal

PAZHUHESH NAME-E AKHLAQ

Vol. 18, Spring 2025, No. 67

A Comparative Study of Strategies for Strengthening Self Control as the Supreme Virtue in Abrahamic Religions

Mohammad Tajik Joubeh ¹

1. PhD in Moral Philosophy, Researcher, Department of Theoretical Studies,
Women and Family Research Institute, Qom, Iran.
mohtajik110@gmail.com

Abstract Info

Article Type:
Research Article



Received:
2024/08/14
Accepted:
2025/02/10

Abstract

This article examines strategies for confronting akrasia, or weakness of will. Self control is identified as a remedy for this long standing problem and is introduced as the supreme virtue, with emphasis on its role in cultivating other virtues. Using a descriptive–analytical and library-based method, the study investigates how an Abrahamic religion–based lifestyle can strengthen self control through setting standards, providing moral role models, and emphasizing action. In Judaism, the concept of holiness is closely associated with self control. In Christianity, self control is regarded as a spiritual gift attained through prayer and faith in Jesus. In Islam, piety (taqwā) is the closest equivalent to self control, with practical tools such as self monitoring and self accounting emphasized for its cultivation. Another important tool is the continuous struggle against carnal desires, which corresponds to inhibitory self control in contemporary research. The study concludes by emphasizing the importance of self control in developing resilience and personal resistance, suggesting that religious teachings–especially those promoting resistance to desires–can contribute to creating a more ethical and resilient society.

Keywords

Virtue; Abrahamic religions; akrasia; self control; self monitoring.

Cite this article:

Tajik Joubeh, Mohammad (2025). A Comparative Study of Strategies for Strengthening Self Control as the Supreme Virtue in Abrahamic Religions. *Pazhuhesh Name-E Akhlaq*. 18 (1). 59-80. DOI: 10.22034/18.67.59

DOI:

<https://doi.org/10.22034/18.67.59>

Publisher:

Islamic Maaref University, Qom, Iran.

دراسة مقارنة لاستراتيجيات تعزيز ضبط النفس بوصفه الفضيلة العليا في الأديان الإبراهيمية

محمد تاجيك جوبه^١

١. دكتوراه في فلسفة الأخلاق، باحث في مجموعة الدراسات النظرية، معهد أبحاث المرأة والأسرة، قم، إيران.

mohtajik110@gmail.com

معلومات المادة	ملخص البحث
نوع المقال: بحث	تتناول هذه المقالة دراسة سُبل مواجهة ظاهرة «الأكراسيا» أو ضعف الإرادة، حيث يُعرّف ضبط النفس بوصفه علاجًا لهذه المعضلة القديمة، ويُقدّم على أنه الفضيلة الأسمى، مع التأكيد على دوره في تنمية سائر الفضائل. يعتمد البحث المنهج الوصفي - التحليلي والدراسة المكتبية لبيان كيف يمكن لنمط الحياة المستند إلى الأديان الإبراهيمية أن يعزّز ضبط النفس من خلال تحديد المعايير، وتقديم النماذج الأخلاقية، والتأكيد على الممارسة العملية. في اليهودية، يرتبط مفهوم القداسة بضبط النفس. وفي المسيحية، يُعدّ ضبط النفس موهبةً روحية تُنال عبر الدعاء والإيمان بالمسيح. أمّا في الإسلام، فإنّ التقوى هي أقرب مفهوم إلى ضبط النفس، مع التركيز على أدوات عملية لتنشئتها، مثل المراقبة الذاتية والمحاسبة. كما يُعدّ الجهاد المستمرّ مع الأهواء والرغبات النفسية من أهم هذه الأدوات، وهو ما يقابل «ضبط النفس الكايج» في الدراسات الحديثة. وتخلص الدراسة إلى التأكيد على أهمية ضبط النفس في تنمية الصلابة النفسية والقدرة على المقاومة، وتفتح أنّ التعاليم الدينية - ولا سيّما تلك التي تدعو إلى مقاومة الشهوات - يمكن أن تسهم في بناء مجتمع أكثر أخلاقيةً وصلابةً.
تاريخ الاستلام: ١٤٤٦/٠٢/٠٩	
تاريخ القبول: ١٤٤٦/٠٨/١١	
الألفاظ المفتاحية	الفضيلة، الأديان الإبراهيمية، الأكراسيا، ضبط النفس، المراقبة الذاتية.
الاقتباس:	تاجيك جوبه، محمد (١٤٤٦). دراسة مقارنة لاستراتيجيات تعزيز ضبط النفس بوصفه الفضيلة العليا في الأديان الإبراهيمية. مجلة علمية النشرة الاخلاقية. ١٨ (١). ٨٠ - ٥٩. DOI: 10.22034/18.67.59
رمز DOI:	https://doi.org/10.22034/18.67.59
الناشر:	جامعة المعارف الإسلامية، قم، إيران.



بررسی تطبیقی راهبردهای تقویت خودکنترلی به‌مثابه فضیلت برتر در ادیان ابراهیمی

محمد تاجیک جوبه^۱

۱. دکتری، فلسفه اخلاق، پژوهشگر گروه مطالعات نظری پژوهشکده زن و خانواده، قم، ایران.

mohtajik110@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی (۸۰ - ۵۹)	این مقاله به بررسی راهکارهای مقابله با آکراسیا یا ضعف اراده، می‌پردازد. خودکنترلی به‌مثابه درمانی برای این معضل دیرین، شناسایی و به‌عنوان فضیلت برتر معرفی می‌شود و نقش آن در پرورش دیگر فضایل مورد تأکید قرار می‌گیرد. این پژوهش از نوع توصیفی - تحلیلی و با روش کتابخانه‌ای بررسی می‌کند که چگونه سبک زندگی مبتنی بر ادیان ابراهیمی می‌تواند خودکنترلی را از طریق تعیین استانداردها، ارائه الگوهای اخلاقی و تأکید بر عمل تقویت کند. در یهودیت مفهوم تقدس با خودکنترلی مرتبط می‌شود. در مسیحیت، خودکنترلی به‌عنوان موهبتی روحانی تلقی می‌شود که از طریق دعا و ایمان به عیسی به دست می‌آید. در اسلام تقوا نزدیک‌ترین معادل خودکنترلی است که ابزارهای عملی مانند خودنظارتی و محاسبه برای پرورش آن مورد تأکید هستند. یکی دیگر از این ابزارها، مبارزه مداوم با خواسته‌ها و امیال نفسانی است که معادل خودکنترلی بازدارنده در تحقیقات جدید است. این پژوهش با تأکید بر اهمیت خودکنترلی در توسعه تاب‌آوری و مقاومت فرد به پایان می‌رسد و پیشنهاد می‌دهد که آموزه‌های دینی، به‌ویژه آنهایی که مقاومت در برابر امیال را ترویج می‌کنند، می‌توانند به ایجاد جامعه‌ای اخلاقی‌تر و مقاوم‌تر کمک کنند.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۵/۲۴	
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۱۱/۲۲	
واژگان کلیدی	فضیلت، ادیان ابراهیمی، آکراسیا، خودکنترلی، خودنظارتی.
استناد:	تاجیک جوبه، محمد (۱۴۰۴). بررسی تطبیقی راهبردهای تقویت خودکنترلی به‌مثابه فضیلت برتر در ادیان ابراهیمی. پژوهشنامه اخلاق، ۱۸ (۱)، ۵۹ - ۸۰. DOI: 10.22034/18.67.59
کد DOI:	https://doi.org/10.22034/18.67.59
ناشر:	دانشگاه معارف اسلامی، قم، ایران.

مقدمه

برای هزاران سال، دین به‌عنوان یکی از ستون‌های اساسی جوامع انسانی عمل کرده و نه تنها در شکل‌گیری باورهای ما درباره جهان مؤثر بوده، بلکه رفتارهای ما را نیز جهت‌دهی کرده است. مطالعات جامعه‌شناختی و روان‌شناختی جدید نیز نشان می‌دهند که دین در شکل‌دهی به رفتارهای اجتماعی و فردی، به‌ویژه در زمینه‌هایی مانند همکاری اجتماعی، تاب‌آوری روان‌شناختی و توسعه خودکنترلی، دوام زندگی زناشویی، پیشگیری از جرم، خودکشی و اعتیاد به مواد مخدر نقشی کلیدی دارد (Koenig, 2012). پژوهش‌های اخیر پیوندی جذاب بین پایبندی به دین و خودکنترلی - توانایی تنظیم احساسات، افکار و امیال در جهت اهداف بلندمدت - را آشکار کرده‌اند. این حوزه نوظهور از تحقیق، به بررسی راه‌های پیچیده‌ای می‌پردازد که در آن دین به افراد ابزارها و انگیزه‌هایی برای مقاومت در برابر وسوسه‌های آنی و پایداری در مسیر اهداف بلندمدت ارائه می‌دهد. این مقاله به بررسی این رابطه جذاب پرداخته و مکانیزم‌های روان‌شناختی مرتبط را تحلیل می‌کند و همچنین راهبردهای عملی دینی را که افراد می‌توانند برای پرورش خودکنترلی در زندگی روزمره به کار گیرند، بررسی می‌کند.

خودکنترلی مفهومی چندوجهی است و رفتارها و حالات مختلفی را شامل می‌شود. این مفهوم شامل به تأخیر انداختن ارضای فوری امیال، مقاومت در برابر وسوسه‌ها، مدیریت مؤثر احساسات و تمرکز بر اهداف بلندمدت در برابر حواس‌پرتی‌ها است (Tierney and Baumeister, 2012: 179). این مهارت‌ها برای هدایت زندگی در پیچیدگی‌ها ضروری‌اند و به افراد اجازه می‌دهند تا در پی دستیابی به موفقیت‌های تحصیلی، حفظ روابط سالم و رسیدن به ثبات مالی باشند. در دنیای امروز که حواس‌پرتی‌های دیجیتال و انگیزه‌های لحظه‌ای فراوان است، اهمیت خودکنترلی بیش از پیش شده است (al et Hofmann, 2012: 1318). بنابراین، فهم عواملی که به خودکنترلی کمک می‌کنند از اهمیت بالایی برخوردار است و دین به‌عنوان یکی از عوامل بالقوه و قدرتمند در این زمینه مطرح می‌شود. نظریه عمومی جرم گاتفردسون و هرشی پیشنهاد می‌کند که ضعف خودکنترلی ریشه اصلی تمام جرایم است. افرادی که خودکنترلی ضعیفی دارند - که از طریق تربیت نادرست تا سن ده‌سالگی شکل گرفته است - ارضای فوری را اولویت می‌دهند و در مقاومت در برابر امیال دچار مشکل هستند. این ضعف خودکنترلی زمانی که توأم با فرصت‌های مجرمانه می‌شود به رفتارهای مجرمانه منتهی می‌شود. این نظریه، خودکنترلی را به‌عنوان یک ویژگی پایدار مطرح می‌کند و توضیح می‌دهد که چرا نرخ جرم با افزایش سن کاهش می‌یابد (Hirschi and Gottfredson, 2022).

ارتباط بین دین و خودکنترلی در مطالعات متعددی اثبات شده است. مک‌کالو و ویلویی در یک فراتحلیل از بیش از ۱۳۰۰ مطالعه به این نتیجه رسیدند که افراد دین‌دار در مقایسه با هم‌تایان غیردین‌دار خود،

سطح بالاتری از خودکنترلی را نشان می‌دهند (Willoughby and McCullough, 2009: 69). این اثر در میان سنت‌های دینی مختلف و گروه‌های جمعیتی گوناگون صادق است. علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان می‌دهند که مشارکت در فعالیت‌های دینی می‌تواند خودکنترلی را نه تنها در زمینه‌های مذهبی، بلکه در حوزه‌های غیردینی مانند مدیریت مالی یا مقاومت در برابر عادت‌های ناسالم نیز تقویت کند (McCullough and Marcus, 2021: 167).

تحقیقات جدیدتر نیز نشان می‌دهند که برنامه‌های تربیتی مبتنی بر دین می‌توانند به بهبود این مهارت کمک کنند و از این‌رو، کاهش جرم و رفتارهای ضد اجتماعی را در پی داشته باشند (Piquero, 2015). این بدان معناست که سبک زندگی دینی می‌تواند در نهایت به جامعه‌ای امن‌تر و زندگی فردی ایمن‌تر و لذت‌بخش‌تر منجر شود. برای اولین بار، ما تلاش خواهیم کرد تا مطالعه‌ای مقایسه‌ای در ادیان ابراهیمی داشته باشیم و نقش خودکنترلی و راهبردهای دینی تقویت آن را بررسی کنیم.

الف) خودکنترلی در روان‌شناسی

خودکنترلی یکی از موضوعاتی است که مدت‌ها در روان‌شناسی مورد مطالعه قرار گرفته و توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است. از دهه ۱۹۸۰ به بعد، این تمرکز با ورود آزمایش‌های نوآورانه به سوی مسیرهای جدیدی حرکت کرده است. مرور مجلات علمی مرتبط، نشان‌دهنده افزایش چشمگیر تحقیقات از آن زمان تاکنون است (al et sterBaumei, 1994: 4). برخی بررسی‌ها نشان می‌دهد که حدود ۳٪ از تمام مقالات روان‌شناسی نمایه‌شده در سایت معتبر «PsycInfo» مشتمل بر کلید واژه خودکنترلی و مشتقات و مشابهات آن بوده که حجم بسیار زیادی از مقالات را در بر می‌گیرد (Kern and Duckworth, 2011: 260). این توجه فراوان به خودکنترلی، به شناسایی چندین عامل مؤثر در آن منجر شده است که شامل توجه، انگیزه، ویژگی‌های شخصیتی، خستگی، استرس و تمرینات مداوم خودکنترلی می‌شود. افزون بر این، در سال‌های اخیر پژوهشگران عواملی مانند خواب کافی، تغذیه مناسب و ورزش‌های منظم را نیز به‌عنوان مؤلفه‌های مؤثر بر بهبود خودکنترلی معرفی کرده‌اند (al et Hagger, 2010). همچنین مدل‌های مختلفی برای توضیح خودکنترلی توسعه یافته‌اند که در ادامه به بررسی برخی از آنها پرداخته خواهد شد.

۱. مدل قدرت^۱

با وجود دهه‌ها پژوهش درباره خودکنترلی در روان‌شناسی پس از دهه ۱۹۸۰، فقدان یک مدل واحد و

1. Strength Model.

یکپارچه برای توضیح این پدیده محسوس بود، تا اینکه در سال ۱۹۹۸، موراون و همکارانش مفهوم پیش‌گامانه‌ای به نام «مدل قدرت» را معرفی کردند (al et Muraven, 1998: 774). این مدل، خودکنترلی را به‌عنوان منبعی ذهنی و حتی فیزیکی معرفی می‌کند که مشابه ظرفیت ما برای فعالیت بدنی است. همان‌طور که ماهیچه‌ها پس از تمرین خسته می‌شوند، مدل قدرت پیشنهاد می‌دهد که اراده و توانایی خودکنترلی ما نیز محدود است. استفاده از آن در یک حوزه، منابع موجود برای دیگر حوزه‌ها را کاهش می‌دهد و در نتیجه توانایی اعمال خودکنترلی در زمینه‌های دیگر دشوارتر می‌شود. همچنین، این مدل مطرح می‌کند که تمرین اراده نه تنها آن را تضعیف می‌کند، بلکه منجر به دوره‌ای از خستگی می‌شود. این موضوع به‌خصوص در فعالیت‌هایی که نیاز به تمرکز ذهنی مداوم دارند، نظیر مطالعه یا حل مسائل پیچیده، به وضوح مشاهده می‌شود. بیش از صد آزمایش و مقاله بر اساس این ایده طراحی شده‌اند که همگی مفاد این نظریه را تأیید کرده‌اند (Schmeichel and Inzlicht, 2012: 450).

برای پشتیبانی از ادعای خود، پژوهشگران چهار آزمون آزمایشگاهی انجام دادند. هر یک از آزمون‌ها بر زمینه‌ای مشابه تمرکز داشت. شرکت‌کنندگان ابتدا وظیفه‌ای نیازمند خودکنترلی را انجام می‌دادند و سپس با وظیفه دیگری که به خودکنترلی بیشتری نیاز داشت، مواجه می‌شدند. در اولین آزمایش، یک گروه از شرکت‌کنندگان فیلمی تماشا کردند. در حال تماشای فیلم از آنها خواسته شده بود تا واکنش‌های احساسی خود را سرکوب کنند. گروه کنترل فیلم را بدون چنین دستوری تماشا کرد. پس از فیلم، تمامی شرکت‌کنندگان در یک آزمون نگهداشتن فنر تقویت مثبت مشارکت کردند. گروهی که احساسات خود را هنگام تماشای فیلم سرکوب کرده بودند، عملکرد ضعیف‌تری نشان دادند و زمان کمتری فنر تقویت مثبت را فشار دادند. این آزمایش نشان داد که خودکنترلی بر عملکرد ماهیچه‌ها تأثیر می‌گذارد.

آزمایش دوم به بررسی خودکنترلی در زمینه سرکوب افکار پرداخت. یک گروه از شرکت‌کنندگان مأموریت داشتند که از فکر کردن به خرس سفید خودداری کنند، در حالی که گروه دیگر چنین دستوری دریافت نکردند. سپس از هر دو گروه خواسته شد تا یک پازل را حل کنند. گروهی که افکار خود را درباره خرس سفید سرکوب کرده بودند، عملکرد ضعیف‌تری نشان دادند و زمان بیشتری برای حل پازل صرف کردند. آزمایش سوم به بررسی تعامل بین خودکنترلی برای سرکوب احساسات و سرکوب افکار پرداخت. یک گروه مسئله ریاضی دریافت کرد، در حالی که گروه دیگر (مشابه آزمایش قبلی) مأموریت داشتند از فکر کردن به خرس سفید خودداری کنند. سپس هر دو گروه فیلمی خنده‌دار را تماشا کردند و از آنها خواسته شد تا خنده خود را سرکوب کنند. گروهی که قبلاً مأمور به سرکوب افکار بودند، در جلوگیری از خنده و احساسات خود عملکرد ضعیف‌تری نشان دادند.

آزمایش چهارم رویکرد متفاوتی را اتخاذ کرد. از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا درباره تجربیات احساسی خود تأمل کنند و مواردی را که در آنها برای کنترل احساساتشان تلاش کرده بودند، توضیح دهند. سپس دو کارشناس پاسخ‌های نوشته‌شده را بررسی کردند. جالب توجه اینکه افرادی که موفق به کنترل احساسات خود شده بودند، این کار را به‌عنوان وظیفه‌ای خسته‌کننده و طاقت‌فرسا توصیف کردند. در مقابل، شرکت‌کنندگانی که در کنترل احساسات خود ناکام بودند، اغلب آن را به دلیل خستگی یا فقدان ظرفیت شخصی می‌دانستند. در واقع هر دو دسته تأیید کرده‌اند که اعمال خودکنترلی نیازمند قدرتی درونی است که با استفاده از آن خستگی حاصل می‌شود و با وجود خستگی، امکان اعمال آن وجود ندارد.

پژوهشگران نتیجه‌گیری کردند که این آزمون‌ها از ایده خودکنترلی به‌عنوان منبعی که شبیه به ماهیچه است، پشتیبانی می‌کنند. مدل قدرت پیشنهاد می‌دهد که استفاده از خودکنترلی در یک حوزه به‌طور موقت آن را در حوزه‌های دیگر تضعیف می‌کند. همان‌طور که موراون و همکارانش بیان کردند «این الگو نشان می‌دهد که ظرفیت خودکنترلی منبعی محدود است، شبیه به قدرت یا انرژی. استفاده از آن، به معنای کاهش موقت آن است» (al et Muraven, 1998: 778). در ادامه به مدل دیگری که بر محدودیت منبع خودکنترلی تأکید می‌کند، می‌پردازیم.

۲. فرسایش توان اراده^۱

ایده منبع محدود برای اراده و خودکنترلی، ریشه‌های قدیمی‌تری دارد. زیگموند فروید با تمثیل خود از اسب و سوارکار این مفهوم را پیش‌بینی کرده بود. او خود را به‌عنوان سوارکاری که تلاش می‌کند اسبی قدرتمند را کنترل کند، تصور می‌کرد. با این حال، ایده‌های فروید درباره ماهیت و منبع این انرژی چندان روشن نبود (Freud, 1994: 19 / 12 - 66).

پس از آزمایش خودکنترلی که قبلاً ذکر شد، مطالعه کلیدی دیگری در زمینه فرسایش توان اراده توسط روی باومایستر و همکارانش انجام شد (al et Baumeister, 1998: 1252). این پژوهش با هدف ارائه شواهد بیشتر برای کاهش این منبع محدود انجام شد.

در این مطالعه، چهار آزمایش روان‌شناختی مفهوم فرسایش توان اراده را بررسی کردند. در هر آزمایش، شرکت‌کنندگان ابتدا یک وظیفه نیازمند خودکنترلی را انجام دادند و سپس با وظیفه دیگری که به خودکنترلی بیشتری نیاز داشت، مواجه شدند. این آزمایش به‌طور مداوم نشان داد که شرکت‌کنندگانی

1. Ego Depletion.

که در وظیفه اول خودکنترلی نشان داده بودند، در وظیفه دوم عملکرد ضعیف‌تری داشتند. این یافته‌ها پژوهشگران را به این نتیجه رساند که «انتخاب، واکنش فعال، خودتنظیمی و دیگر مصادیق اعمال اراده، همگی ممکن است از یک منبع محدود مشترک بهره ببرند» (al et Baumeister, 1998: 1228).

بنابراین، در جمع‌بندی این بخش می‌توان گفت که خودکنترلی در روان‌شناسی به‌عنوان منبعی از قدرت شناخته می‌شود که می‌توان با عوامل داخلی و خارجی آن را بهبود بخشید. به‌عنوان یک عامل داخلی، از آنجایی که این قدرت محدودیت‌هایی دارد، باید برای مصرف آن برنامه‌ریزی و آن را مدیریت کرد. عوامل خارجی مانند خستگی می‌توانند این توانایی را تضعیف کنند و از سوی دیگر، مصرف گلوکز در زمانی که این منبع قدرت ضعیف شده است، می‌تواند به بازیابی توانایی ما در خودکنترلی کمک کند. مدل قدرت و فرسایش توان اراده شباهت فراوانی با هم دارند. تمایز این دو مدل در این است که مدل قدرت بر اهمیت تمرین و عمل برای تقویت اراده، تأکید می‌کند، در حالی که مدل فرسایش توان اراده محدودیت‌های بالقوه منابع خودکنترلی را برجسته می‌کند.

۳. مدل باورهای فرهنگی

نظریه فرسایش توان اراده، با وجود اقبال پژوهشگران، در سال ۲۰۱۰ با چالشی از سوی برخی پژوهشگران مواجه شد. این نظریه مبتنی بر این ایده بود که گلوکز موجب تقویت خودکنترلی می‌شود. با این حال، برخی پژوهشگران از طریق سه آزمایش نشان دادند که باورهای افراد درباره اراده به شدت بر میزان اثرگذاری گلوکز در تقویت خودکنترلی مؤثر است. در حالی که بر اساس تحقیقات، گلوکز به‌عنوان سوخت خودکنترلی عمل می‌کند، پژوهشگران این مطالعه دیدگاه متفاوتی را مطرح می‌کنند. آنان فرض می‌کنند که باور غالب در جامعه مدرن، شرایطی را ایجاد می‌کند که گلوکز به بهبود عملکرد شناختی و خودتنظیمی کمک می‌کند. به باور آنها، این ایده که خودکنترلی به‌عنوان یک منبع محدود است و با تلاش تضعیف شده و با مصرف گلوکز بازیابی می‌شود، ممکن است با ایجاد پیش‌زمینه‌های ذهنی، افراد را نسبت به نشانه‌های منابع موجود و ظرفیت برای خودکنترلی حساس‌تر کند و قبل از اتمام ظرفیت خودکنترلی آنها را به سمت تسلیم سوق دهد (al et Job, 2013). پژوهش‌های جدیدتر نیز به ارتباط بین نگرش‌ها و باورهای فرهنگی با بهبود توانایی‌های شناختی و خودکنترلی اشاره دارند. به‌عنوان مثال، در جوامعی که اعتقاد به کنترل ذهنی و خودتنظیمی قوی است، افراد عملکرد بهتری در وظایف خودکنترلی نشان داده‌اند (Gross and Duckworth, 2014: 320). این تحقیق زمینه را برای بازنگری در نظریه پذیرفته‌شده درباره وابستگی خودکنترلی به گلوکز فراهم می‌کند. مطالعاتی مانند «نقش گلوکز در خودکنترلی: نگاهی دوباره به شواهد و مفهوم‌پردازی جایگزین» (Lane dan Beedie, 2012) و «اثر

غرغره: شستن دهان با گلوکز خودکنترلی را تقویت می‌کند» (al et Sanders, 2012) به بررسی بیشتر این مفهوم پرداخته‌اند.

به‌طور خلاصه، اگرچه مدل قدرت، فرسایش توان اراده و نقش گلوکز به‌طور کامل نمی‌توانند نادیده گرفته شوند، این مطالعات جدید به وضوح محدودیت‌های این مدل‌ها را نشان می‌دهند و نیاز به درک کامل‌تر از خودکنترلی را نشان می‌دهند؛ درکی که عوامل دیگری مانند باورها، خستگی و انگیزه را نیز در بر بگیرد. این عوامل، در کنار مدل قدرت، برای توضیح پیچیدگی‌های ضعف اخلاقی و نبود خودکنترلی حیاتی هستند.

ب) خودکنترلی در دین

در سال‌های اخیر، تحقیقات بسیاری به بررسی ارتباط بین دین و خودکنترلی پرداخته‌اند و به تأثیر مثبت آموزه‌های دینی بر تقویت خودکنترلی اشاره کرده‌اند. خودکنترلی به‌عنوان زیربنای ایجاد دیگر فضایل و مقاومت در برابر رذایل شناخته می‌شود. از این‌رو، تأثیر مثبت دین در پرورش خودکنترلی می‌تواند راه را برای یک زندگی بافضیلت هموار کند. تحقیقات جدیدتر نیز نشان داده‌اند که جوامعی با آموزه‌های دینی قوی‌تر، تمایل بیشتری به رفتارهای خودتنظیمی و اخلاقی از خود نشان می‌دهند (Willough and McCullough, 2009: 73). برای درک چگونگی تقویت خودکنترلی توسط دین، ابتدا باید مکانیزم‌های آن را بررسی کنیم. تحقیقات باومایستر و همکارانش دو عنصر کلیدی در خودکنترلی را شناسایی کرده‌اند: استانداردها و خودنظارتی^۱ (al et Baumeister, 1994).

اساس خودکنترلی، داشتن یک استاندارد واضح است. این استاندارد به‌مثابه یک اصل راهنما یا قانونی است که رفتار شما را هدایت می‌کند. بدون چنین استانداردهایی، یا در صورت تعارض آنها، خودکنترلی دچار فروپاشی می‌شود. پژوهش در این زمینه نشان می‌دهد که اهداف متضاد، کارآمدی و بهره‌وری را به شدت مختل می‌کنند. در این زمینه، آموزه‌های دینی می‌توانند به‌عنوان یک استاندارد ثابت عمل کنند که افراد را به سوی رفتارهای اخلاقی و خودکنترلی هدایت می‌کند (King and Emmons, 1988: 1041). الگوهای رفتاری معرفی شده در دین به‌مثابه استانداردهای عملی و تحقق‌یافته هستند؛ افرادی که زندگی آنها تجسم این استانداردهاست. برای مثال، در اسلام پیامبران و امامان به‌عنوان الگوهای برتر اخلاقی و خودکنترلی معرفی می‌شوند که پیروان باید از آنها الهام بگیرند. با این حال، باید به این نکته توجه کرد که عوامل خارجی می‌توانند این استانداردهای دینی را تحت‌الشعاع قرار دهند. به‌عنوان مثال، بنابر برخی

1. Self - monitoring.

تحقیقات فرهنگ سرمایه‌داری که سود فردی را نسبت به خیر عمومی در اولویت قرار می‌دهد، توانسته پیام‌هایی متضاد با استانداردها و الگوهای دینی ایجاد کند (Exline and Baumeister, 1999: 1165).

گاهی این تعارضات مشکلاتی را ایجاد می‌کند. نظریه‌پرداز اجتماعی، یورگن هابرماس، استدلال می‌کند که جوامع به یک سیستم ارزش پایه نیازمندند که ارزش‌های دیگر از آن مشتق شوند. هنگامی که این پایه‌ها فرومی‌ریزند، همان‌طور که به اعتقاد او در دوران مدرنیته چنین اتفاقی رخ داد، با بحران مشروعیت^۱ مواجه می‌شویم. از دیدگاه هابرماس، جوامع در مواجهه با این بحران تلاش می‌کنند تا با ارتقای خود و جایگزینی خود به‌عنوان منبع نهایی ارزش‌ها، این خلأ را پر کنند (Habermas, ۱۹۷۵: ۱۵۰).

استانداردهای دینی به‌ویژه زمانی اهمیت پیدا می‌کنند که منافع شخصی به صورت کاذب به‌عنوان یک فضیلت معرفی می‌شوند. این استانداردها به‌عنوان یک نیروی مخالف عمل می‌کنند و در برابر چنین رفتارهای خودخواهانه‌ای مقاومت می‌کنند. در زمان بحران‌های ارزشی، که اغلب با تحمیل هنجارهای جدید اجتماعی همراه است، استانداردهای روشن و مشخص دین به پیروان خود مسیری برای خودکنترلی ارائه می‌کنند که آنها را از سردرگمی نجات می‌دهد (Baumeister and Geyer, 2005: 420).

دومین بنیان خودکنترلی، خودنظارتی است که شامل توجه دقیق به رفتار خود است. برای اعمال مؤثر خودکنترلی، نیاز است به‌طور مداوم رفتار خود را با استانداردهای تعیین‌شده مقایسه کرد. خودنظارتی شباهت زیادی به خودآگاهی^۲ دارد که آن نیز به مقایسه رفتار با مجموعه‌ای از دستورالعمل‌ها می‌پردازد (Scheier and Carver, 2012: 98). بنابراین، هر چیزی که خودآگاهی را تضعیف کند، می‌تواند خودنظارتی را نیز مختل کند. برای مثال، تحقیقی نشان می‌دهد که فردیت‌زدایی^۳ که نوعی از دست دادن خودآگاهی در موقعیت‌های اجتماعی است و از طریق ناشناس ماندن قابل تحقق است، احتمال دروغ‌گویی یا دزدی را افزایش می‌دهد (al et Diener, 1976: 180). در مقابل، عواملی که خودآگاهی را تقویت می‌کنند، می‌توانند خودنظارتی را نیز تقویت کنند. در پژوهشی ابتدا از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا معماهایی را حل کنند؛ یک گروه مقابل آینه قرار داشتند و صدایشان ضبط می‌شد، در حالی که گروه دیگر آینه‌ای نداشتند و به صدای فرد دیگری گوش می‌دادند. آینه ابزاری برای افزایش خودآگاهی از طریق مشاهده تصویر بود. نتایج نشان داد تنها ۷٪ از کسانی که در مقابل آینه پازل را حل کردند (خودآگاهی بیشتر) تقلب کردند، در حالی که در گروه مقابل ۷۱٪ متقلب بودند (Diener, 1976: 107).

(Wallbom and). این یافته به وضوح تأثیر عمیق خودآگاهی در تقویت خودکنترلی را نشان می‌دهد.

1. legitimation crisis.
2. Self - awareness.
3. Deindividuation.

یکی از مؤثرترین روش‌های خودنظارتی در دین، مفهوم نظارت الهی است. متون دینی به پیروان خود یادآوری می‌کنند که خداوند شاهد اعمال آنهاست. برای مثال، یک متن یهودی این مفهوم را به خوبی بیان می‌کند: «سه چیز را در نظر بگیر و در دام گناه نخواهی افتاد. بدان که چه چیزی بالای توست: چشمی که می‌بیند و گوش‌هایی که می‌شنود و اینکه تمام اعمالت در کتابی ثبت می‌شود» (Hirsch, 2014: 104). قرآن نیز در آیات متعددی بر این اصل تأکید می‌کند: «آیا (انسان) نمی‌داند که خدا می‌بیند؟» (علق / ۱۴).^۱ این باور که خداوند همواره ناظر است، می‌تواند به‌طور مؤثر به تقویت خودکنترلی کمک کند. بسیاری از پیروان ادیان مختلف گزارش داده‌اند که احساس نظارت الهی، آنها را از ارتکاب اعمال نادرست بازداشته و به اعمال صالح تشویق کرده است (al et Kay, 2008: 18).

همچنین، نگاه دیگران، حتی در شکلی ساده و نمادین، می‌تواند به‌طور قابل توجهی خودکنترلی را تقویت کند. مطالعات اخیر نشان داده است که حتی احساس نظارتی ظریف، می‌تواند رفتار افراد را تنظیم کند. در یکی از آزمایش‌ها، دانشجویان دانشگاه کالیفرنیا در یک بازی شرکت کردند که در آن می‌توانستند پول توزیع کنند. در مقابل برخی بر روی صفحه نمایش تصویر دو چشم قرار می‌گرفت و برخی بدون مشاهده این تصویر پول را تقسیم می‌کردند. گروهی که تصویری از دو چشم روی صفحه نمایش دیدند، که صرفاً یک نماد نظارت بود، سخاوت بیشتری نشان دادند (Fessler and Haley, 2005: 245).

در مطالعه دیگری با مشارکت ۴۸ استاد روان‌شناسی در دانشگاه‌های بریتانیا، نتایج مشابهی حاصل شد. پژوهشگران جعبه‌ای را در اتاق استراحت دانشکده قرار دادند که استادان می‌توانستند برای قهوه یا چایی که مصرف می‌کردند بدون نظارت بیرونی و آزادانه پول بپردازند. در برخی هفته‌ها این جعبه با گل‌هایی تزئین شده بود و در برخی هفته‌های دیگر با تصویر چشم. نتایج نشان داد که استادان در هفته‌ای که تصویر چشمان ناظر را می‌دیدند، سه برابر بیشتر پول پرداخت کردند (al et Bateson, 2006: 412). این یافته‌ها نشان می‌دهند که درونی‌سازی نگاه همیشه حاضر یک نیروی بالاتر که در بسیاری از ادیان پذیرفته شده است، می‌تواند ابزار قدرتمندی برای خودکنترلی باشد، رفتارهای اخلاقی را تقویت کرده و از تخلفات اخلاقی جلوگیری کند.

سومین نقش دین در تقویت خودکنترلی از طریق عمل به‌عنوان منبع قدرتمندی برای انگیزه‌سازی است. انگیزه به‌عنوان عاملی مهم در استقامت شناخته شده است. یک مطالعه در سال ۲۰۰۳ نشان داد عملکرد شرکت‌کنندگانی که انگیزه بالایی داشتند، تحت تأثیر کاهش منابع درونی انرژی فرد قرار نگرفت؛ در نقطه مقابل تضعیف منابع درونی انرژی، عملکرد افرادی که انگیزه کمتری داشتند را تضعیف کرد (Slessareva and Muraven, 2003: 896).

۱. اَلَمْ يَعْلَمْ بِأَنَّ اللَّهَ يَرَى.

دین با ارائه یک قطب‌نمای اخلاقی قوی، اقدامات ما را هدایت می‌کند. پیگیری این هدف الهی، همراه با امید به پاداش در آخرت، به‌طور قابل توجهی انگیزه ما را تقویت می‌کند (Emmons, 2003: 4). تأثیر دین بر انگیزه‌های انسانی چندوجهی و عمیق است. مک‌این‌تایر درباره نقش دین در عمل اخلاقی می‌گوید: «بدون یک چهارچوب دینی، مردم اغلب در پیدا کردن دلایل قانع‌کننده و انگیزه‌های کافی برای رفتارهای فضیلت‌مندانه با مشکل مواجه می‌شوند» (MacIntyre, 2007: 189).

ج) خودکنترلی در یهودیت

مفهوم خودکنترلی در متون یهودی به صورت پراکنده مطرح شده، اما به‌عنوان یکی از عناصر کلیدی در مسیر تقدس و اخلاق برجسته می‌شود. یکی از مهم‌ترین ریشه‌های دینی این بحث آیه‌ای از عهد عتیق است که در یهودیت و مسیحیت برای بحث خودکنترلی به آن استناد می‌شود: «مردی که خودکنترلی ندارد مانند شهری است که به آن نفوذ شده و بدون دیوار رها شده است» (امثال، ۲۵: ۲۸). این تمثیل قدرتمند، فردی که فاقد خودکنترلی است را به شهری آسیب‌پذیر تشبیه می‌کند که در معرض حمله و نفوذ قرار دارد. این آیه نشان می‌دهد که خودکنترلی به‌عنوان حفاظی برای فرد در برابر تهدیدات درونی و بیرونی عمل می‌کند.

برای درک عمیق‌تر مفهوم خودکنترلی در یهودیت، می‌توان به فرمان‌های الهی و تفاسیر بزرگان دینی یهود نیز پرداخت. یکی از این موارد، فرمان الهی به موسی است: «مقدس باشید، زیرا من، یهوه خدای شما، مقدسم» (لاویان؛ ۱۹: ۲ - ۱). این آیه بر اهمیت تلاش برای تقدس تأکید می‌کند و خودکنترلی به‌عنوان ابزار اصلی برای دستیابی به این تقدس معرفی می‌شود. بنابر تفاسیر از تورات و با استناد به شواهد متنی، تقدس در سنت یهودی نه تنها به معنای پرهیز از گناهان بلکه به معنای تعادل و میانه‌روی در زندگی است، که مستلزم خودکنترلی در تمام جنبه‌های زندگی است (Sacks, 2009: 45). توجه به این نکته ضروری است که شریعت یهود به دلیل قانون‌محور بودن، کمتر به مسائل اخلاقی به‌طور مستقل توجه می‌کند. به همین خاطر بحث مبسوط از خودکنترلی به‌عنوان یک فضیلت اخلاق یهودی و یافتن ریشه‌های آن بسیار دشوار و سخت‌یاب خواهد بود.

۱. تفاسیر کلاسیک یهودی درباره خودکنترلی و تقدس

خاخام شلومو یتسچاکی^۱ (راشی)، یکی از مفسران برجسته یهودیت، بر این باور است که مفهوم تقدس به معنای «دوری از ناپاکی‌های جنسی» است. او در تفسیر خود بر لاویان ۲: ۱۹ می‌گوید که برای رسیدن به

1. Shlomo Yitzhaki.

تقدس، اجتناب از رفتارهای نادرست جنسی و کنترل غرایز ضروری است (لاویان، ۱۹: ۲). این تفسیر نشان می‌دهد که خودکنترلی در زمینه تمایلات جنسی یکی از مهم‌ترین جنبه‌های تقدس در سنت یهودی است. در مقابل، موسی بن نحمان^۱ (رمبان)، تفسیر جامع‌تری از تقدس و خودکنترلی ارائه می‌دهد. او بر این باور است که تقدس نه تنها به اجتناب از ناپاکی‌های جنسی محدود نمی‌شود، بلکه با خودکنترلی در همه جنبه‌های زندگی ارتباط دارد. به عقیده رمبان، فردی که به دنبال تقدس است باید احساسات و امیال خود را کنترل کرده و از افراط و زیاده‌روی در زندگی دوری کند. رمبان هشدار می‌دهد که حتی اگر فرد، تمامی قوانین تورات را رعایت کند، ممکن است بدون داشتن میانه‌روی و خودکنترلی، از مسیر تقدس منحرف شود (Ramban, 2010: 3 / 58). این تفسیر نشان می‌دهد که خودکنترلی نه تنها در رعایت احکام، بلکه در تلطیف شخصیت و ایجاد تعادل در زندگی نقش کلیدی دارد.

۲. نقش خودکنترلی در زندگی روزمره یهودی

در سنت یهودی، خودکنترلی به‌عنوان یکی از عناصر حیاتی در شکل‌گیری شخصیت و رسیدن به تقدس شناخته می‌شود. فیلسوف و خاخام بزرگ یهودی، موسی بن میمون معروف به ابن‌میمون، نیز بر اهمیت میانه‌روی و خودکنترلی در زندگی فردی تأکید کرده است. او در کتاب خود، *میشنه توره*، از افراد می‌خواهد تا در تمام جنبه‌های زندگی تعادل را رعایت کنند و از افراط و تفریط دوری کنند. از نظر او، خودکنترلی راهی برای حفظ این تعادل و نزدیک شدن به خداوند است (Maimonides, 1993: 55). همچنین در سنت عرفانی یهودی، به‌ویژه در تعالیم کابالا یا قبالا^۲، خودکنترلی به‌عنوان یکی از اصول اساسی در تعالی روحانی و نزدیکی به خداوند مطرح می‌شود. در کابالا، نفس انسانی به‌طور ذاتی به تمایلات گناه‌آلود گرایش دارد و تنها با کنترل و تسلط بر نفس است که فرد می‌تواند به کمال روحانی دست یابد. بر اساس تعالیم قبالا در صورتی که انسان بتواند بر ذهن خود کنترل پیدا کند راه کنترل بر رفتار را نیز خواهد یافت (Kaplan, 1989: 65). یک راه دیگر برای غلبه بر وسوسه‌ها و تمایلات قدرتمند نفسانی ارتباط قدرتمند با خداوند است. در صورتی که فرد بتواند رابطه خود را با خداوند متعال تقویت کند، بر فراز حوادث و تمایلات قرار می‌گیرد و هیچ میل، شهوت و یا خطایی دامن او را آلوده نخواهد کرد (Kaplan, 1989: 107).

۳. خودکنترلی و اعمال عبادی

اعمال عبادی در یهودیت نیز نقش مهمی در تقویت خودکنترلی ایفا می‌کنند. یکی از مهم‌ترین این اعمال

1. Moses ben Nachman.

2. Meditation and Kabbalah.

روزه در روز کپیور است. در این روز، یهودیان با امساک از خوردن و آشامیدن و دیگر لذت‌های جسمانی، خود را وقف توبه و بخشش می‌کنند. این تمرین به‌عنوان نمادی از خودکنترلی و تسلط بر تمایلات جسمانی محسوب می‌شود و به فرد یادآوری می‌کند که توانایی کنترل بر نفس و امیال خود را دارد. از سویی دیگر سکوت هم می‌تواند یکی از تمارین دینی باشد که به تقویت خودکنترلی کمک می‌کند. ییسراییل میرکاگان^۱ می‌گوید انسان‌ها در به کار گرفتن اعضای بدنشان بسیار تنبل هستند به جز زبان. تمرین تسلط بر زبان باعث می‌شود که انسان در خودکنترلی تقویت شود و این خودکنترلی در حیطه‌های دیگر رفتار انسان نیز خودش را نشان می‌دهد (Telushkin, 2006: 353).

د) خودکنترلی: سنگ بنای زندگی مسیحی

در مسیحیت، مفهوم خودکنترلی جایگاه بسیار محوری دارد و به‌عنوان یکی از پایه‌های اساسی زندگی مسیحی در نظر گرفته می‌شود. در این دین، خودکنترلی در کنار فضیلت‌هایی چون عشق و خداپرستی، به‌عنوان یک عنصر کلیدی برای پیروی از مسیر مسیحیت تلقی می‌شود. تأکید مسیحیت بر خودکنترلی بیشتر از یهودیت است، زیرا این دین به شدت بر زندگی اخلاقی و پرهیز از گناه و وسوسه تأکید دارد. مطالعات جامعه‌شناختی و روان‌شناختی نیز نشان داده‌اند که آموزه‌های مسیحی و زندگی در جوامع مسیحی، به‌ویژه در ارتقای خودکنترلی و کاهش رفتارهای مخاطره‌آمیز اجتماعی نقش مهمی دارند (al et cKoleti2023: 1103).

عهد جدید سرشار از آیاتی است که اهمیت خودکنترلی را برجسته می‌کنند. یکی از این آیات می‌گوید: «زیرا خدا به ما روحی نه از ترس، بلکه از قدرت، محبت و خودکنترلی داده است» (۲ تیموتائوس ۱: ۷). خودکنترلی به‌عنوان یکی از میوه‌ها و عنایات روح‌القدس در یک آیه کلیدی دیگر ذکر شده است: «اما هرگاه روح خدا زندگی ما را هدایت کند میوه آن محبت، شادی، آرامش، صبر، مهربانی، نیکی، وفاداری، فروتنی و خودکنترلی است؛ هیچ‌یک از این احکام پسندیده تضادی با احکام مذهبی و شریعت یهود ندارد» (غلاطیان، ۵: ۲۲ - ۲۳). همچنین، بر خودکنترلی به‌عنوان یکی از ویژگی‌های ضروری رهبران کلیسا تأکید شده است:

«۱» هر کس در آرزوی منصب سرپرستی باشد، آرزوی یک وظیفه شریف دارد. «۲» بنابراین ناظر باید مافوق ملامت باشد، شوهر یک زن، هوشیار، خویشتن دار، محترم، مهمان‌نواز، قادر به تعلیم، «۳» نه مست، نه خشن، بلکه ملایم، نه نزاع‌گر، نه دوست‌دار پول (۱ تیموتائوس ۳: ۲).

هنگامی که به خودکنترلی فکر می‌کنیم، اغلب به توانایی کنترل خودمان می‌اندیشیم. اما این دیدگاه مسیحیت نسبت به خودکنترلی نیست. در مسیحیت خودکنترلی به معنای توانایی هدایت و مدیریت خودمان نیست، بلکه به معنای تسلیم در برابر قدرت مسیح است. در واقع خودکنترلی در مسیحیت به معنای کنترل مسیح بر ماست. این اندیشه که به خودکنترلی نیاز داریم، دو فرض را در بر دارد: درون ما چیزی وجود دارد که نیاز به مهار کردن دارد؛ خواه تمایلات نادرستی که ما را به سمت گناه می‌کشاند یا حتی تمایلات خوب که می‌خواهیم آنها را به اندازه و به شکل مناسب کنترل کنیم و دیگر اینکه قدرتی وجود دارد که می‌توانیم از آن برای مهار تمایلات نادرست خود بهره بگیریم و به شکلی شایسته از تمایلات خوب بهره‌مند شویم (Carnevale, 2024).

۱. خودکنترلی: هدیه‌ای الهی که از طریق دعا پرورش می‌یابد

کتاب مقدس این فضیلت را به‌عنوان هدیه‌ای الهی معرفی می‌کند: «زیرا خدا به ما روحی نه از ترس، بلکه از قدرت، محبت و خودکنترلی داده است» (۲ تیموتائوس ۱: ۷). این هدیه به‌طور منفعلانه دریافت نمی‌شود، بلکه نیازمند تلاش و پرورش است. نویسندگان مسیحی، ادوارد ولش، به‌درستی این نکته را بیان می‌کند که رسیدن به این عطای الهی با انفعال میسر نیست، بلکه باید با جدیت و تلاش به آن برسیم و خودکنترلی را از طریق دعا و تمرین تقویت کنیم (Welch, 2001: 28). از آنجا که خودکنترلی در مسیحیت امری است که از جانب خداوند به انسان اعطاء می‌شود، مداخلات فردی برای تقویت آن چندان توصیه نمی‌شود. بنابراین دعا و درخواست از درگاه الهی یکی از ابزارهای مهم در پرورش خودکنترلی است. این موضوع در زندگی مسیحی بسیار مورد تأکید قرار گرفته است، به‌ویژه در مواقعی که فرد با وسوسه‌ها و چالش‌های اخلاقی مواجه است. در انجیل حضرت عیسی علیه السلام برای یافتن قدرت برای مقاومت در برابر وسوسه دعا می‌کند:

و چون به آن مکان رسید، به آنها گفت: «دعا کنید که وارد وسوسه نشوید» ... و فرشته‌ای از آسمان به او ظاهر شد و او را تقویت کرد (لوقا ۴۰: ۲۲، ۴۳).

۲. جست‌وجوی خودکنترلی از طریق حضرت عیسی علیه السلام

در مسیحیت، حضرت عیسی علیه السلام به نوعی واسطه فیوضات الهی است و به همین خاطر به‌عنوان منبع اصلی برای تقویت خودکنترلی تلقی می‌شود. مسیحیان باور دارند که عیسی نه تنها خود نمونه‌ای کامل از خودکنترلی است، بلکه به‌عنوان واسطه‌ای برای دریافت فیض الهی عمل می‌کند. کتاب مقدس می‌گوید: «پدر همه چیز را زیر پاهای او [عیسی] گذاشته است» (عبرانیان ۲: ۸). این تسلط عیسوی به خودکنترلی

نیز تسری می‌یابد، همان‌طور که در آیه‌ای آمده است: «زیرا محبت مسیح ما را کنترل می‌کند» (۲) قرتیان (۵: ۱۴). این عشق عیسوی باعث می‌شود تا زندگی دگرگون شده با فضل الهی را در پیش بگیریم. فیض الهی که در تیتوس ۲: ۱۱ - ۱۲ توصیف شده است، به ما قدرت می‌دهد تا ناپرهیزی و امیال دنیوی را طرد کنیم و زندگی‌ای داشته باشیم که خودکنترلی، درست‌کاری و خداترسی در آن حضور دارد. بنابراین، در حالی که خودکنترلی در نهایت هدیه‌ای از طرف خداوند است، این هدیه از طریق عشق و واسطه‌گری عیسی به ما می‌رسد. آباء کلیسا نیز بر این باور بودند که بدون هدایت و کمک الهی، انسان‌ها قادر به تسلط بر امیال و خواسته‌های خود نیستند و تنها از طریق ایمان به عیسی و دریافت فیض الهی است که می‌توانند بر نفس خود چیره شوند (Augustine, 1943: 30).

از سوی دیگر، عیسی به‌عنوان الگویی کامل از خودکنترلی عمل می‌کند. کتاب مقدس زندگی بی‌گناه او را در عبرانیان ۴: ۱۵ تأیید می‌کند و این بی‌گناهی و مقاومت او در برابر وسوسه‌ها، الگویی کامل برای پیروان اوست. عیسی نه تنها در برابر وسوسه‌های جسمانی، بلکه در برابر تمامی انواع آزمون‌ها و چالش‌های اخلاقی نیز پیروز شد، و این پیروزی‌ها به پیروانش نشان می‌دهد که با فیض الهی و تعهد به دعا، می‌توانند از پس هر چالشی برآیند.

ه) خودکنترلی در اسلام

در اسلام، خودکنترلی به‌عنوان یکی از فضائل بنیادین شناخته می‌شود؛ و اصلی اخلاقی است که دیگر فضائل اخلاقی از آن سر بر می‌آورند. بر اساس تعالیم اسلامی، خودکنترلی دریچه‌ای به سوی نعمت‌های بی‌شمار گشوده و انسان را به سوی زندگی‌ای سرشار از تقوا و درستی هدایت می‌کند. در مقابل، نبود آن انسان را به مسیری خطرناک سوق می‌دهد؛ مسیری که از مرزهای انسانی فراتر رفته و زمینه را برای رذائل اخلاقی فراهم می‌سازد. در ادامه عمیق‌تر به مفاهیم و راه‌حل‌های اسلامی برای پرورش خودکنترلی بپردازیم.

مفاهیم مشابه خودکنترلی در اسلام

اسلام مفاهیمی مرتبط با خودکنترلی ارائه می‌دهد که به تقویت قدرت درونی و تعالی اخلاقی کمک می‌کنند. دو مفهوم مهم در این زمینه تقوا و مخالفت با هوای نفس هستند. در واقع، تقوا و مخالفت با هوای نفس به‌عنوان دو پایه اساسی برای تقویت خودکنترلی در تمامی جوانب زندگی اسلامی شناخته می‌شوند و از فرد می‌خواهند تا در برابر خواسته‌های نفس مقاومت کند و با تعهد به خداوند زندگی کند. با بررسی این دو مفهوم پی به شباهت فراوان آن با تعاریف امروزی از خودکنترلی می‌بریم.

یک. تقوا به‌عنوان ابزار دینی برای خودکنترلی

در چهارچوب اخلاقی اسلام، تقوا جایگاهی ویژه دارد و بیشترین قرابت را با مفهوم خودکنترلی پیدا می‌کند. می‌توان گفت تقوا در حقیقت همان خودکنترلی است که در مرز دین تمرین می‌شود. واژه «تقوا» از ریشه عربی «وقی» به معنای حفظ کردن مشتق شده است. این مفهوم با جوهره خودکنترلی کاملاً هم‌خوانی دارد. در کتاب‌های لغوی معتبر مانند *مصباح المنیر*، ریشه «وقی» به معنای «محافظة دانسته شده است» (فیومی، ۱۴۱۴: ۲ / ۶۶۹). در کتاب *المفردات فی غریب القرآن* نیز که به بررسی معانی واژگان قرآنی می‌پردازد، تقوا به این صورت تعریف شده است: «تقوا به معنای محافظت از خود در برابر آنچه از آن می‌ترسیم است ... تقوا در شریعت اسلامی به معنای محافظت از خود در برابر اعمالی است که منجر به گناه می‌شود و این به معنای ترک محرمات است» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۸۸۱). محافظت تعبیر فارسی کنترل است و این تعریف به خوبی جوهره خودکنترلی را نشان می‌دهد.

قرآن کریم بر اهمیت تقوا تأکید فراوانی دارد. واژه «تقوا» ۱۷ بار در قرآن ذکر شده است، در حالی که ریشه آن «وقی» بیش از ۲۰۰ بار تکرار شده است. وقی به معنای محافظت در قرآن نیز به کار رفته است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید خود و خانواده خویش را از آتشی که هیزم آن انسان‌ها و سنگ‌هاست حفظ کنید؛ آتشی که فرشتگانی بر آن گمارده شده که خشن و سخت‌گیرند و هرگز فرمان خدا را مخالفت نمی‌کنند و آنچه را فرمان داده شده‌اند (به‌طور کامل) اجرا می‌نمایند!»^۱

در روایتی امیرالمؤمنین علیه السلام تقوا را به اسبی رام که افسار آن در دستان راکبش قرار دارد تشبیه می‌کند. این بیان تعبیری رسا از چگونگی کنترل انسان متقی بر نفس و تمایلات نفسانی است. در مقابل بی‌تقوایی به اسبی چموش تشبیه شده است که لگام آن از دست صاحبش بیرون رفته و بدون کنترل در حال حرکت است و در نهایت در جهنم راکب خود را بر زمین می‌زند (نهج‌البلاغه، خطبه ۵۷). این تشبیه به گویاترین وجهی ملازمه تقوا و کنترل بر نفس یا خودمهارگری را تصویر می‌کند.

شهید مطهری، مفهوم تقوا را گسترش داده و آن را به‌عنوان یک «حالت ذهنی و روحی» توصیف می‌کند که شبیه به خودکنترلی یا مالکیت بر نفس است. او تأکید می‌کند که تسلیم شدن به امیال نفسانی ما را ضعیف می‌کند، در حالی که تقوا اراده ما را تقویت می‌کند. مطهری با استناد به روایت فوق بیان می‌کند که فرد باتقوا مانند یک سوارکار ماهر، با قدرت و تسلط کامل بر امیال خود فرمان می‌راند (مطهری، ۱۳۸۳: ۲۳ / ۶۹۶). عده‌ای دیگر خودنظارتی را به معنای مراقبت از روح و جلوگیری از گمراهی

۱. تحریم / ۶: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قُوا أَنْفُسَكُمْ وَأَهْلِيكُمْ نَارًا وَقُودُهَا النَّاسُ وَالْحِجَارَةُ عَلَيْهَا مَلَائِكَةٌ غِلَاظٌ شِدَادٌ لَا يَعْصُونَ اللَّهَ مَا أَمَرَهُمْ وَيَفْعَلُونَ مَا يُؤْمَرُونَ».

و تلف کردن این زندگی ارزشمند می‌دانند. آنها معتقدند که هر لحظه از زندگی ارزش بیشتری از تمام جهان دارد. بنابراین مراقبت از هر لحظه آن امری ضروری است (بهاری همدانی، ۱۳۶۱: ۹۰). مفهوم مراقبه درجات متعددی دارد. برخی از علما تا ده مرحله از مراقبه را مطرح کرده‌اند (کاشی، ۱۳۷۰: ۱۰۹). عارفان شیعه به‌طور متداول مراقبه را به چهار مرحله دسته‌بندی می‌کنند. اولین مرحله بر مراقبت عملی و رفتار ظاهری تمرکز دارد. علامه طباطبایی این سطح اولیه را شامل پرهیز از اعمال ممنوعه و انجام واجبات دینی می‌داند (طباطبایی، ۱۳۸۹: ۱۱۹). برخی از علما مانند بهاری همدانی، پرهیز از محرمات را به‌عنوان اولین مرحله و انجام واجبات را به‌عنوان دومین مرحله در نظر می‌گیرند (بهاری همدانی، ۱۳۶۱، ۱۵). مرحله دوم مراقبه به جنبه‌های عمیق‌تری از زندگی می‌پردازد. در این مرحله، تمرکز بر تعالی اعمال و انجام آنها با نیت‌های روحانی است. علامه طباطبایی این مرحله را شامل تلاش برای انجام همه کارها صرفاً برای رضایت خداوند می‌داند. در این مرحله، فعالیت‌هایی که با رضای خداوند سازگار نیستند، مانند امور بیهوده، به تدریج کنار گذاشته می‌شوند (طباطبایی، ۱۳۸۹: ۱۲۰). مرحله سوم خودنظارتی، شدت بیشتری می‌یابد. در این مرحله، فرد به آگاهی دائمی از حضور ناظرانه خداوند در تمام شرایط می‌رسد. این آگاهی به‌عنوان یک محرک قوی برای رفتار درست‌کارانه عمل می‌کند و به فرد کمک می‌کند تا در تمامی موقعیت‌ها مراقب اعمال و افکار خود باشد (طباطبایی، ۱۳۸۹: ۱۲۱). مرحله چهارم خودنظارتی اوج این مسیر معنوی است. در این مرحله، فرد با تعمیق دانش و رشد روحانی از حالت «نظارت شدن» توسط خدا به مرحله‌ای می‌رسد که خود تبدیل به «ناظر حضور خداوند» می‌شود. علامه طباطبایی این دو مرحله آخر را مستند به روایتی نبوی می‌کند: «ای ابوذر، خدا را چنان عبادت کن که گویی او را می‌بینی، و اگر تو او را نمی‌بینی، او تو را می‌بیند» (طوسی، ۱۴۱۴: ۵۲۶). عارفان شیعه مراقبه را پیش‌نیاز رشد معنوی می‌دانند و معتقدند بدون آن، حتی اعمال نیک نیز عمق و تأثیر تحول‌بخش خود را از دست می‌دهند: «اگر سالک به ذکر و تفکر مشغول شود، اما مراقبه نداشته باشد، این اعمال بی‌فایده خواهد بود» (بهاری همدانی، ۱۳۶۱: ۱۸۰).

محاسبه یک گام فراتر از مراقبه است و به معنای بازنگری و ارزیابی مراقبه است. محاسبه نفس به معنای ارزیابی روزانه اعمال و رفتار است. امیرالمؤمنین علیه السلام در این باب فرموده‌اند: «هر کس که نفس خود را به محاسبه وادارد، از فریب خوردن در امان می‌ماند» (آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۶). این حدیث بر اهمیت محاسبه نفس به‌عنوان ابزاری برای تقویت روح و جلوگیری از خودفریبی تأکید دارد. محاسبه نفس به قدری مهم است که امامان شیعه علیهم السلام آن را علامت واقعی پیروان شیعه می‌دانستند و می‌فرمودند: «از ما نیست کسی که هر روز خود را محاسبه نکند» (کلینی، ۱۳۶۳: ۲ / ۴۵۳).

مراقبه و محاسبه دو ابزار تقویت‌کننده خودنظارتی در مسیر تحصیل تقوا هستند. هر یک از این دو مکمل دیگری است و التزام به آنها انسان را به سرمنزل تقوا واصل می‌کند.

دو. مخالفت با هواهای نفسانی یا خودکنترلی بازدارنده^۱

مفهوم خودکنترلی از دو بخش تشکیل شده است: بخش اول مقاومت در برابر وسوسه‌های رقیب و هوس‌هاست و در بخش دوم هدایت اراده به سمت انتخاب صحیح است. این مقاومت ابتدایی در ادبیات علمی خودکنترلی بازدارنده نام یافته است. این نوع خودکنترلی در دسته‌ای از فرایندهای شناختی مغز قرار می‌گیرد که مرتبط با کارکردهای اجرایی^۲ مغز است. کارکردهای اجرایی به توانایی‌های ذهنی گفته می‌شود که رفتار ما را کنترل می‌کنند. خودکنترلی بازدارنده به‌طور خلاصه، عمل ارادی سرکوب افکار مزاحم، حواس‌پرتی‌ها و واکنش‌های تکانه‌ای است که ممکن است ما را از اهدافمان دور کنند (al et Tiego, ۲۰۱۸: ۹).

آموزه‌های اسلامی به خوبی با مفهوم خودکنترلی بازدارنده هم‌سو هستند. در اسلام، این خودکنترلی به‌عنوان مقاومت قدرتمند در برابر امیال و لذت‌های گذرا که تهدیدی برای سعادت واقعی انسان هستند، مطرح شده‌اند. این مقاومت اولین گام حیاتی در غلبه بر وسوسه‌های نفس اماره است. قرآن کریم به روشنی در مورد پیامدهای تسلیم شدن مقابل این وسوس‌ها هشدار می‌دهد. آیه ۷۱ از سوره مؤمنون^۳ تصویری واضح از نتایج پیروی از امیال را ارائه کرده است: «و اگر حق از هوس‌های آنها پیروی کند، آسمان‌ها و زمین و همه کسانی که در آنها هستند تباہ می‌شوند!». همچنین در سوره ص، آیه ۲۶ به ما هشدار می‌دهد که پیروی از امیال می‌تواند ما را از راه خداوند گمراه کند.^۴ به نظر می‌رسد پیروی از هوای نفس ملازم گمراهی است، بنابراین خداوند متعال در توصیف پیامبرش ﷺ می‌گوید «وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ» (نجم / ۳). به همین ترتیب، آیات ۴۱ - ۴۰ از سوره نازعات به ما نشان می‌دهد که بهشت پاداش کسانی است که «نفس خود را از هوس باز می‌دارند».^۵

در آموزه‌های اسلامی وجود تمایلات قدرتمند درونی پذیرفته شده است. به‌عنوان مثال، قرآن به نقل از حضرت یوسف می‌گوید: «من هرگز خودم را تبرئه نمی‌کنم، که نفس (سرکش) بسیار به بدی‌ها امر می‌کند،

1. Inhibitory Self-control.

2. Executive functions.

۳. مؤمنون / ۷۱؛ «وَلَوْ اتَّبَعَ الْحَقُّ أَهْوَاءَهُمْ لَفَسَدَتِ السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ بَلْ أَتَيْنَاهُمْ بِذِكْرِهِمْ فَهُمْ عَنْ ذِكْرِهِمْ مُعْرِضُونَ».

۴. ص / ۲۶؛ «بَا دَاوُودَ إِذْ جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ وَكَأ تَتَّبِعَ الْهَوَىٰ فَيُضِلَّكَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ إِنَّ الَّذِينَ يَضِلُّونَ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ بِمَا نَسُوا يَوْمَ الْحِسَابِ».

۵. النازعات / ۴۰؛ «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ».

مگر آنچه را پروردگارم رحم کند! پروردگارم آمرزنده و مهربان است»^۱. در این آیه شریفه گرایش درونی انسان‌ها به سوی بدی نشان داده شده است. امام سجاده علیه السلام نیز در دعایی دو نکته موجود در این آیه را برجسته می‌کند. نکته اول این است که انسان بدون مراقبت به سمت باطل میل پیدا می‌کند و آن را انتخاب می‌کند. نکته دوم برای موفقیت در انتخاب صحیح، نیازمند تضعیف این وسواس درونی با امداد خداوند متعال هستیم:

إِذَا هَمَمْنَا بِهِمَيْنِ يُرْضِيكَ أَحَدَهُمَا عَنَّا، وَ يُسْخِطُكَ الْآخَرَ عَلَيْنَا، فَمِلْ بِنَا إِلَى مَا يُرْضِيكَ عَنَّا،
وَ أَوْهِنْ قُوَّتَنَا عَمَّا يُسْخِطُكَ عَلَيْنَا وَ لَا تُخَلِّ فِي ذَلِكَ بَيْنَ نَفْسِنَا وَ اخْتِيَارِهَا، فَإِنَّهَا مُخْتَارَةٌ
لِلْبَاطِلِ إِلَّا مَا وَفَّقْتَ، أَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمْتَ.^۲

بنابر مفاد این آیات و روایات بدون خودکنترلی مسیر انسان به سمت سقوط و انحراف خواهد بود. به‌عنوان مثال، امام علی علیه السلام می‌فرماید: «با نفس‌هایتان بجنگید و بر آنها غلبه کنید، در صورتی که آنها شما را به بند کشند به بدترین هلاکت شما را گرفتار می‌کنند» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۹). این مقابله چنان سخت است که به جهاد و جنگ تشبیه شده است. اهمیت آن چنان شگرف است که در قیاس با جهاد و جنگ با دشمنان ظاهری لقب جهاد اکبر را به خود اختصاص داده است (کلینی، ۱۳۶۳: ۵ / ۱۲).
احادیث اسلامی که محتوای روان‌شناختی دارند، دیدگاه جذابی در مورد خودکنترلی ارائه می‌دهند. این احادیث نشان می‌دهند که مقاومت در برابر امیال، نیروی اراده را تقویت می‌کند، در حالی که تسلیم شدن مقابل آنها، روح را تضعیف می‌کند. این مفهوم در بسیاری از روایات اسلامی تکرار شده و هشدار می‌دهند که ارضای امیال نفسانی و تسلیم شدن در برابر آنها، قدرت و تسلطشان را بر انسان بیشتر می‌کند و مقاومت در برابر آنها در آینده سخت‌تر می‌شود. امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «بازداشتن شهوت، برای برآوردنش (خواستهایش) مناسب‌تر است و برآوردنش (اجابت کردن خواسته‌اش) آن را نیرومندتر می‌کند» (آمدی، ۱۳۶۶: ۳۰۴). روایت دیگری این پیوند میان تسلیم شدن به امیال و افزایش گناهان را برجسته می‌کند: «اطاعت از شهوت به ازدیاد گناهان منجر می‌شود» (همان). در همین سیاق روایت دیگری «انقیاد مقابل شهوت هلاکت و مخالفت با آن را به ملک (کنترل) در آوردن آن می‌داند» (همان).
اگر اطاعت از شهوت گمراهی و ضلالت است، مخالفت آن هدایت و رشد را در پی دارد. امیرالمؤمنین سلام الله علیه می‌فرماید: «با نفس خود مخالفت کن تا در مسیر مستقیم قرار گیری» (آمدی، ۱۳۶۶: ۲۳۷).

۱. یوسف / ۵۳: «وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ».

۲. خدایا! هرگاه در ارتباط با دین یا دنیا، میان دو کاهش قرار گرفتیم، کاهش را بر دنیایمان که زودتر از دست می‌رود، وارد کن و توبه و انابه را در دینمان که بادوام‌تر است، قرار ده. و در این امور ما را میان نفوسمان و انتخابشان رها مکن؛ که نفس انتخاب‌کننده باطل است، مگر آنکه تو در انتخاب حق توفیقش دهی و بسیار دستوردهنده به زشتی و بدی است، مگر آنکه رحمتش آری.

مفاد این دسته از روایات به ما می‌آموزند که مخالفت با نفس باعث تقویت خودکنترلی می‌شود و تن دادن به خواست‌های فرودست نفسانی موجب سست شدن لگام کنترل نفس اماره شده و در نهایت ما را به هلاکت و گمراهی می‌رسانند. بنابراین نافرمانی با شهوات نفسانی را می‌توان یکی از کلیدهای تقویت خودکنترلی در بخش سلبی یا کنترل بازدارنده به حساب آورد.

نتیجه

این مقاله به کاوش راهکار مقابله با چالش دیرینه فاصله میان علم و عمل پرداخت؛ مفهومی که از آن به‌عنوان ضعف اراده یا آکراسیا یاد می‌شود. این پدیده که در طول تاریخ مورد توجه فیلسوفان و متفکران قرار گرفته، به چالشی بزرگ اشاره دارد؛ چرا انسان‌ها با وجود شناخت راه درست، برخلاف آن عمل می‌کنند؟ در این میان، خودکنترلی به‌عنوان ابزاری بنیادین برای غلبه بر این ضعف و ایجاد پیوند میان دانش و عمل مطرح گردید. خودکنترلی به‌طور کلی به توانایی مقاومت در برابر وسوسه‌ها و هدایت اراده به سوی اعمال مثبت و سازنده تعریف شده است. پژوهش‌ها به روشنی نشان داده‌اند که خودکنترلی نقش اساسی در بسیاری از جنبه‌های زندگی مانند سلامت جسمی و روانی، موفقیت تحصیلی، و حفظ روابط اجتماعی دارد.

دین، به‌عنوان یکی از منابع غنی معنوی و اخلاقی، نقشی بی‌بدیل در تقویت خودکنترلی ایفا می‌کند. دین با ارائه استانداردهای اخلاقی، تشویق به عمل‌گرایی به‌جای صرف نیت، و ایجاد انگیزه‌های قوی از طریق ایمان و معنویت، به انسان‌ها کمک می‌کند تا بر چالش‌های روزانه غلبه کنند. پس از بررسی تحقیقات مرتبط با نقش دین در تقویت خودکنترلی، استراتژی‌های سه دین ابراهیمی، یعنی یهودیت، مسیحیت و اسلام، در این زمینه بررسی شد. در یهودیت، مفهوم تقدس به‌عنوان ابزاری برای تقویت خودکنترلی مورد تأکید قرار گرفته است. در مسیحیت، خودکنترلی به‌عنوان موهبتی الهی تلقی می‌شود که از طریق ایمان به عیسی مسیح و پیروی از تعالیم او به‌عنوان هدیه‌ای الهی به دست می‌آید. در اسلام، مفهوم تقوا به‌عنوان هم‌معنای خودکنترلی مطرح شده است که از طریق ابزارهایی مانند خودنظارتی، خودمحاسبه‌گری و مقاومت در برابر وسوسه‌ها پرورش می‌یابد.

منابع و مأخذ

- قرآن کریم.

- نهج البلاغة (۱۴۱۴). صبحی صالح. شریف الرضی. قم: مؤسسه دار الهجرة.

- کتاب مقدس. نسخه انگلیسی ۲۰۱۶.
- آمدی، علی بن محمد (۱۳۶۶). *تصنيف غرر الحكم و درر الكلم*. قم: مکتب الإعلام الإسلامی مرکز النشر.
- بهاری همدانی، محمد (۱۳۶۱). *تذكرة المتقين*. تهران: نور فاطمه.
- جرجانی، علی بن محمد (۱۳۷۰). *کتاب التعريفات*. تهران: ناصر خسرو.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲). *مفردات ألفاظ القرآن*. بیروت: دار الشامیة.
- طباطبایی، سید محمد حسین (۱۳۸۹). *رسالة لب اللباب به ضمیمه مصاحبات*. قم: مؤسسه بوستان کتاب.
- طوسی، محمد بن حسن (۱۴۱۴). *الأمالی*. قم: دار الثقافة.
- علی بن حسین علیه السلام (۱۳۹۳). *صحیفه سجادیه*. تهران: شرکت چاپ و نشر بین الملل.
- فیومی، احمد بن محمد (۱۴۱۴). *المصباح المنیر فی غریب الشرح الكبير للرافعی*. قم: مؤسسه دار الهجرة.
- کاشی، عبد الرزاق (۱۳۷۰). *اصطلاحات الصوفیة*. قم: بیدار.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۳). *الکافی*. قم: دار الکتب الإسلامیة.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۳). *مجموعه آثار استاد شهید مطهری*. قم: صدرا.
- Augustine. (1943). *The Confessions of St. Augustine* (F. J. Sheed, Trans.; 1st edition). Sheed and Ward.
- Bateson, M., Nettle, D., and Roberts, G. (2006). Cues of being watched enhance cooperation in a real-world setting. *Biology Letters*. 2(3). 412 - 414. <https://doi.org/10.1098/rsbl.2006.0509>
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., and Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*. 74. 1252 - 1265. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.5.1252>
- Baumeister, R. F., and Exline, J. J. (1999). Virtue, personality, and social relations: Self-control as the moral muscle. *Journal of Personality*. 67(6). 1165 - 1194. <https://doi.org/10.1111/1649400086-1467>
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. and Tice, D. M. (1994). *Losing Control: How and Why People Fail at Self-Regulation* (1st edition). Academic Press.
- Baumeister, R. F., and Tierney, J. (2012). *Willpower: Rediscovering the Greatest Human Strength* (Reprint edition). Penguin Books.
- Beedie, C. J., and Lane, A. M. (2012). The Role of Glucose in Self-Control: Another Look at the Evidence and an Alternative Conceptualization. *Personality and Social Psychology Review*. 16(2). 143 - 153. <https://doi.org/10.1177/1088868311419817>
- Carnevale, T. (2024, February 2). Pray for Self-Control Using 9 Powerful Bible Verses. *Faithful Finish Lines*. <https://www.faithfulfinishlines.com/pray-for-self-control/>
- Carver, C. S., and Scheier, M. F. (2012). *Attention and Self-Regulation: A Control-Theory Approach to Human Behavior* (Softcover reprint of the original 1st ed. 1981 edition). Springer.

- Diener, E., Fraser, S. C., Beaman, A. L., and Kelem, R. T. (1976). Effects of deindividuation variables on stealing among Halloween trick-or-treaters. *Journal of Personality and Social Psychology*. 33(2). 178 - 183. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.33.2.178>
- Diener, E., and Wallbom, M. (1976). Effects of self-awareness on antinormative behavior. *Journal of Research in Personality*. 10(1). 107 - 111. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(76\)90088-X](https://doi.org/10.1016/0092-6566(76)90088-X)
- Duckworth, A. L., and Kern, M. L. (2011). A meta-analysis of the convergent validity of self-control measures. *Journal of Research in Personality*. 45(3). 259 - 268. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2011.02.004>
- Emmons, R. A. (2003). *The Psychology of Ultimate Concerns: Motivation and Spirituality in Personality* (1st edition). The Guilford Press.
- Emmons, R. A., and King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54(6). 1040 - 1048. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.54.6.1040>
- Freud, S. (1994). *The Standard Edition of the Complete Psychological Works of Sigmund Freud* (J. Strachey, Trans.). London the Hogarth Press.
- Gailliot, M. T., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Maner, J. K., Plant, E. A., Tice, D. M., Brewer, L. E., and 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.
- Geyer, A., and Baumeister, R. (2005). Religion, Morality, and Self-Control: Values, Virtues, and Vices. *Handbook of the Psychology of Religion and Spirituality*.
- Habermas, J. (1975). *Legitimation Crisis* (T. McCarthy, Trans.; 1st edition). Beacon Press.
- Hagger, M. S., Wood, C., Stiff, C., and Chatzisarantis, N. L. D. (2010). Ego depletion and the strength model of self-control: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 136(4). 495 - 525. <https://doi.org/10.1037/a0019486>
- Haley, K., & Fessler, D. (2005). Nobody's watching? Subtle cues affect generosity in an anonymous economic game. *Evolution and Human Behavior*. 26, 245 - 256. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2005.01.002>
- Hirsch, R. S. R. (2014). *The Hirsch Pirkei Avos*. Feldheim Publishers.
- Hofmann, W., Baumeister, R. F., Förster, G., & Vohs, K. D. (2012). Everyday temptations: An experience sampling study of desire, conflict, and self-control. *Journal of Personality and Social Psychology*. 102(6). 1318 - 1335. <https://doi.org/10.1037/a0026545>
- Inzlicht, M., & Schmeichel, B. J. (2012). What Is Ego Depletion? Toward a Mechanistic Revision of the Resource Model of Self-Control. *Perspectives on Psychological Science: A Journal of the Association for Psychological Science*. 7(5). 450 - 463. <https://doi.org/10.1177/1745691612454134>
- Job, V., Walton, G. M., Bernecker, K., & Dweck, C. S. (2013). Beliefs about willpower determine the impact of glucose on self-control. *Proceedings of the*

- National Academy of Sciences of the United States of America*. 110(37). 14837 - 14842. <https://doi.org/10.1073/pnas.1313475110>
- Kaplan, A. (1989). *Meditation and Kabbalah* (Revised ed. edition). Weiser Books.
 - Kay, A. C., Gaucher, D., Napier, J. L., Callan, M. J., & Laurin, K. (2008). God and the government: Testing a compensatory control mechanism for the support of external systems. *Journal of Personality and Social Psychology*. 95(1). 18 - 35. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.95.1.18>
 - Koenig, H. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*. 2012. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
 - Koletić, G., Jurković, L., Tafro, A., Milas, G., Landripet, I., & Štulhofer, A. (2023). A meta-analytic exploration of associations between religious service attendance and sexual risk taking in adolescence and emerging adulthood. *Journal of Health Psychology*. 28(12). 1103 - 1116. <https://doi.org/10.1177/13591053231164542>
 - MacIntyre, A. (2007). *After Virtue: A Study in Moral Theory. Third Edition* (3rd edition). University of Notre Dame Press.
 - Maimonides. (1993). *Mishneh Torah: The Book of Mitzvoth*. Moznaim Pub. Corp.
 - Marcus, Z. J., & McCullough, M. E. (2021). Does religion make people more self-controlled? A review of research from the lab and life. *Current Opinion in Psychology*. 40. 167 - 170. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.12.001>
 - McCullough, M. E., & Willoughby, B. L. B. (2009). Religion, self-regulation, and self-control: Associations, explanations, and implications. *Psychological Bulletin*. 135(1). 69 - 93. <https://doi.org/10.1037/a0014213>
 - Muraven, M., & Slessareva, E. (2003). Mechanisms of self-control failure: Motivation and limited resources. *Personality & Social Psychology Bulletin*. 29(7), 894 - 906. <https://doi.org/10.1177/0146167203029007008>
 - Muraven, M., Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1998). Self-control as limited resource: Regulatory depletion patterns. *Journal of Personality and Social Psychology*. 74(3). 774 - 789. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.74.3.774>
 - Piquero, A. R. (2015). *The Handbook of Criminological Theory*. Wiley-Blackwell.
 - Ramban. (2010). *Ramban*. Judaica Press.
 - Sacks, J. (2009). *Covenant & Conversation: A Weekly Reading of the Jewish Bible, Genesis, the Book of Beginnings*. (First Edition). Maggid.
 - Sanders, M. A., Shirk, S. D., Burgin, C. J., & Martin, L. L. (2012). The gargle effect: Rinsing the mouth with glucose enhances self-control. *Psychological Science*. 23(12). 1470 - 1472. <https://doi.org/10.1177/0956797612450034>
 - Telushkin, R. J. (2006). *A Code of Jewish Ethics: Volume 1: You Shall Be Holy* (First Edition). Harmony.
 - Tiego, J., Testa, R., Bellgrove, M. A., Pantelis, C., & Whittle, S. (2018). A Hierarchical Model of Inhibitory Control. *Frontiers in Psychology*. 9. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2018.01339>
 - Welch, E. (2001). Self Control: The Battle Against 'One More'. *The Journal of Biblical Counseling*. 19(2). 24 - 31.