



مہار خویشن:
چہ کونہ بامہار خویشن بہ زندگی با کیفیت تری دست پیدا کنیم؟



رژوہش نامہ
درس روان شناسی شناختی



مدرسه عالی و دانشکده شیمی نظری (۵۵)

مهار خویشتن:

چگونه با مهار خویشتن به زندگی باکیفیت‌تری دست پیدا کنیم؟

^۱ فاطمه شفیعی

^۲ زهرا پشنگ‌پور

^۳ سارا عزیززاده

^۴ فاطمه مینایی

چکیده

خودکنترلی به طور کلی به تنظیم فعال افکار، احساسات و رفتار شخص اشاره دارد. پژوهش‌های نظری و تجربی نشان می‌دهند که توانایی کنترل خویشتن، پی‌آمدهای مهم و گسترده‌ای مانند توانایی در کنترل رفتارهای مثبت و ایجاد عادات مثبت برای فرد به همراه دارد که منجر به دستیابی به هدف‌های بلند مدت می‌شود. به طور مشابه، این مهارت از بروز رفتارهای منفی نیز که مانعی برای رسیدن به اهداف به حساب می‌آیند، جلوگیری می‌نماید. پژوهش پیش‌رو، به بررسی مقاله‌ها و کارهای مهم انجام‌گرفته در سال‌های اخیر درباره کنترل خویشتن پرداخته است و در این راستا نشان داده است که خودکنترلی تا چه میزان می‌تواند بر موفقیت افراد اثرگذار باشد.

واژگان کلیدی

فرآیندهای شناختی، مهار خویشتن، تنظیم افکار، کنترل احساسات

¹ s.shafiee@alumni.ut.ac.ir

² z.p9731@gmail.com

³ sara.azizzade00@gmail.com

⁴ fatemeh.minaee1999@gmail.com



برای افرادی که قصد رسیدن به توسعه فردی و کسب موفقیت در زمینه‌ای خاص را دارند، مهار خویشتن بحث بسیار ارزش‌مندی است و مزایای بسیاری با خود به همراه دارد. مطالعات انجام‌شده در این زمینه تأیید می‌کنند که اگر ما راهی برای تقویت مهار خویشتن بیابیم، بسیار ساده‌تر می‌توانیم به هدف‌های خود برسیم، زندگی‌مان بهتر می‌شود، سالم‌تر غذا می‌خوریم، ورزش می‌کنیم و غیره. به نظر می‌رسد با مهار خویشتن، مسیر رسیدن به موفقیت هموارتر می‌گردد. به بیان ساده‌تر، اگر بتوانید وسوسه‌ها، عواطف و رفتارهای خودتان را کنترل کنید، دنیا را در مشت‌تان خواهید داشت.⁵

مهار خویشتن به چه معنا است؟

بر اساس یافته‌های روان‌شناسی، می‌توان گفت منظور از مهار خویشتن، توانایی تحمل انگیزه‌ها، احساسات و رفتارهای شخصی برای رسیدن به هدف‌های بلندمدت است. به عبارت دیگر، مهار خویشتن به توانایی ایستادگی در برابر وسوسه‌های کوتاه‌مدت و به تعویق انداختن رضایت‌مندی آنی و لحظه‌ای، به این امید که در آینده می‌توان کار باارزش‌تر و بهتری را انجام داد، دلالت دارد.

از سوی دیگر، مهار خویشتن در زندگی اجتماعی نیز اصلی حیاتی است چراکه به افراد کمک می‌کند تا بتوانند تصمیم‌های بهتری بگیرند و در شرایط گوناگون، احساسات‌شان را کنترل کنند. در واقع، مهار خویشتن یعنی استفاده از منطق برای تسلط بر غرایز. یعنی توانایی کنترل کردن خویشتن و تسلط‌داشتن بر تمایلات و سلايق خود. افرادی که این مهارت را در خودشان پرورش داده‌اند، می‌توانند خواسته‌های‌شان را تعدیل نمایند و اطمینان یابند که افراط یا تفریط نمی‌کنند. به نظر می‌رسد فرضیه اساسی و زیربنایی مهار خویشتن این باشد که منطق و خردورزی‌مان را به کار بگیریم تا غرایز خود را کنترل کنیم؛ خواه آن غریزه ما را به کاری غیر اخلاقی سوق دهد و خواه ما را از کاری پسندیده دور نگه دارد. ارسطو، فیلسوف یونانی، در مورد مهار خویشتن چنین گفته است:

⁵ اقتباس از شکسپیر: دنیا در مشت من است.

"فردی که خویشتن خویش را در کنترل خودش دارد، به دنبال چیزهایی که باید برود، می‌رود، آن‌هم به صورتی که باید و در زمانی که باید!"

البته باید توجه داشت که مهار خویشتن به معنای پرهیز کامل نیست، بلکه به معنای یافتن تعادل مناسب است.

از نظر منطقه‌بندی مغزی جایگاه این مهارت در مغز، در قشر پیش‌پیشانی مغز قرار دارد، یعنی همان منطقه‌ای که مسئول برنامه‌ریزی، تصمیم‌گیری، تمایز میان خوب و بد است و در یک کلام، در شکل‌گیری شخصیت افراد نقش دارد این جمله به معنای آن است که تقویت مهار خویشتن، در شخصیت افراد اثرگذار خواهد بود.

اهمیت و فایده مهار خویشتن

شکی نیست که مهار خویشتن برای هر آن‌چه انجام می‌دهیم یا قصد انجامش را داریم، بسیار حائز اهمیت است. درباره مهار خویشتن، به‌ویژه در متن‌های اخلاقی، سخنان زیادی رانده شده است اما شاید یکی از بهترین پژوهش‌های انجام‌گرفته در این زمینه آزمایش معروف مارشمالو^۶ باشد که در اواخر دهه ۱۹۶۰ و اوایل دهه ۱۹۷۰ والتر میشل^۷، روان‌شناس و استاد دانشگاه استنفورد انجام داد. این آزمایش ساده بود. به کودکان ۴ تا ۶ ساله گفته شد که می‌توانند خوراکی خوشمزه‌ای مانند مارشمالو، شکلات یا چوب‌شور داشته باشند، یا ۱۵ تا ۲۰ دقیقه صبر نمایند و دو برابر آن خوراکی را دریافت کنند. تصور این‌که کودکان در ابتدا با کمال میل این موضوع را قبول کردند چندان دور از ذهن نیست. اما بعد از گذشت چند دقیقه، خیلی از آن‌ها نتوانستند طاقت بیاورند و مارشمالوی‌شان را نوش جان کردند. با این حال، تعدادی هم صبر کردند و پس از بیست دقیقه، دو برابر مارشمالو گرفتند. سال‌ها بعد، والتر میشل، افرادی را که منتظر مانده بودند، در دوره دبیرستان و بزرگ‌سالی دنبال کرد. آن‌چه او دریافت این بود که به نظر می‌رسید مهار خویشتن، به کودک برای رسیدن به زندگی بهتر، نمرات دانشگاهی بالاتر، مهارت‌های احساسی مقابله‌ای، مصرف مواد مخدر کمتر و وزن ایده‌آل‌تر

^۶ Marshmallow

^۷ Walter Mischel

کمک کرده است. از زمان آزمایش مارشمالو تا کنون، مهار خویشتن در بسیاری از مطالعات دیگر نیز بررسی شده است.

مهار خویشتن، رابطه نزدیکی با چیزهایی مانند رسیدن به هدفهایی که افراد در زندگی خودشان دنبال می‌کنند، سلامت روحی و جسمی و بخش‌های مهم زندگی یعنی روابط با دیگران، تحصیلات دانشگاهی، ورزش، موقعیت شغلی و غیره دارد. کودکانی که در دوران کودکی می‌آموزند تکانه‌های خودشان را کنترل کنند، در بزرگسالی راحت‌تر می‌توانند به چیزهایی که می‌خواهند، برسند. طبق نظرسنجی انجمن روان‌شناسی آمریکا در سال ۲۰۱۱، ۲۷ درصد از پاسخ‌دهندگان اظهار داشتند که نداشتن اراده مهم‌ترین مانع برای تغییر است، که به نظر می‌رسد منظور از اراده در این‌جا همان موفق نبودن در مهار خویشتن باشد.

آیا ظرفیت مخزن مهار خویشتن نامحدود است؟!*

مطالعه‌ای که در این راستا انجام گرفته است و می‌توان به آن اشاره کرد، پژوهشی است که در سال ۱۹۹۸، توسط گروهی از پژوهش‌گران، به سرپرستی روان‌شناس آمریکایی، روی بامایستر^۸، انجام گرفت. در این پژوهش، شرکت‌کنندگان به اتاقتی برده شدند که در آن‌جا روی یک میز کلوچه‌های تازه پخته‌شده و تریچه قرار داشت. از یک گروه خواسته شد که کلوچه‌ها را بخوردند، در حالی که به گروه دیگر گفته شد که تریچه را امتحان کنند. پس از آن، در مرحله تکمیل آزمون، به هر دو گروه یک پازل سخت داده شد. حدس بزنید چه اتفاقی افتاد؟ گروهی که کلوچه خورده بودند، ۱۹ دقیقه توانستند روی پازل کار کنند، در حالی که گروه دیگری که از خوردن شیرینی منع شده بودند، به‌طور متوسط تنها ۸ دقیقه روی پازل متمرکز شدند. در این پژوهش، بامایستر و گروهش، به مفهوم اراده اشاره کردند و نتیجه گرفتند که اراده یک منبع محدود است. استفاده از مخزن مهار خویشتن در مورد یک چیز (در این‌جا: مقاومت در برابر کلوچه‌ها) می‌تواند قدرت ذهنی شما را برای موقعیت‌های بعدی (در این‌جا: مدت زمان دوام آوردن تمرکز بر حل پازل) تخلیه کند.

پژوهش‌گران در این راستا مفهوم فرسایش توان اراده^۹ را نیز بیان می‌کنند. فرسایش توان اراده پدیده‌ای شناخته‌شده در حوزه روان‌شناسی است که طی آن مغز به علت انجام کارهای ذهنی مختلف، از جمله

^۸ Roy Baumeister
^۹ ego depletion

تصمیم‌گیری یا مهار خویشتن برای جلوگیری از بروز برخی احساسات و اعمال، با کاهش منبع انرژی روبه‌رو می‌شود و میزان مهار خویشتن در فرد کاهش می‌یابد. برای مثال، همه ما درباره غذا خوردن احساسی شنیده‌ایم. گاهی زمانی که حال روحی مناسبی نداریم، یا زمانی که فیلمی غمگین تماشا می‌کنیم یا اتفاق ناخوش‌آیندی برای ما روی می‌دهد ممکن است پرخوری کنیم. این پرخوری به خاطر همان فرسایش توان اراده است.



چه‌گونه مهار خویشتن را در خودمان تقویت کنیم؟

یکی از نتایجی که می‌توان از نظریه فرسایش توان اراده گرفت این باور است که انگار مهار خویشتن، مانند عضله عمل می‌کند؛ یعنی توانایی ثابتی نیست و می‌تواند با تمرین و تقویت، بهبود یابد و قوی‌تر گردد. سوالی که ممکن است پیش آید این است که چه‌گونه می‌توانیم به درجات بالاتری از مهار خویشتن برسیم؟ در ادامه مواردی را ذکر می‌کنیم که مداومت بر انجام آن‌ها می‌تواند در این زمینه کمک‌کننده باشد:

۱. برای تقویت مهار خویشتن، کمی ماده‌ای قندی مصرف کنید.

شاید برای‌تان کمی عجیب باشد اما پژوهش‌ها نشان داده‌اند که قدرت مهار خویشتن به سطح گلوکز ما ربط دارد. مغز برای کار به انرژی نیاز دارد و شیرینی‌ها آن سوخت را تأمین می‌کنند. مصرف خوراکی‌های قندی سطح قند خون را افزایش می‌دهند و باعث تقویت اراده از دست‌رفته ما می‌شوند

۲. انگیزه درونی خودتان را تقویت کنید.

برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند وقتی نیرویی درونی ما را به انجام کاری تشویق می‌کند، در مقایسه با زمانی که محرک‌ها بیرونی هستند یا برای خوش‌آیند دیگران کاری را انجام می‌دهیم، نیروی اراده ما با سرعت کم‌تری کاهش پیدا می‌کند. به عبارت دیگر، هدف‌هایی که با میل و رغبت شخصی انتخاب شده باشند، نسبت به زمانی که دیگران ما را وادار به انتخاب آن‌ها کرده باشند، مهار خویشتن را در ما افزایش می‌دهند.

۳. "چرای" بزرگ زندگی‌تان را کشف کنید و بشناسید.

این جمله به معنی آن است که هدف خود را از انجام هر کاری مشخص کنید. استفاده از یک استدلال انتزاعی به اصطلاح «سطح بالا» به ما در تمرین مهار خویشتن کمک می‌کند. برای مثال، اگر می‌خواهید از خوردن یک تکه کیک خودداری کنید، به جای این که بگویید می‌توانم یک میوه جای‌گزینش کنم، بگویید که می‌خواهم سالم بمانم.

۴. برای مقابله با وسوسه‌های خود برنامه داشته باشید و برای آن‌ها طرحی بچینید.

این روش به عنوان «هدف اجرایی» نیز شناخته می‌شود و به معنای پیش‌برد هدف‌ها با سناریوی «چه می‌شد اگر پیش از این می‌دانستم» است. زمانی که احساس می‌کنید در دام وسوسه دور شدن از هدف افتاده‌اید، از این سناریو استفاده کنید. مثلاً اگر قصد ترک سیگار دارید، تعدادی آدامس نیکوتین همراه داشته باشید و زمانی که بیرون می‌روید و دیگران در حال سیگار کشیدن هستند، و این کارشان ممکن است شما را به کشیدن سیگار وسوسه کند، آدامس بجوید.

۵. از دست غیربرتر استفاده کنید.

طبق تحقیقات انجام‌شده استفاده از دست غیر غالب در انجام کارهای کوچکی مثل کار با موش‌واره، باز کردن در یا هم‌زدن قهوه راه خوبی برای تقویت اراده است. مطالعات نشان داده است این کار به مهار خشم، ناامیدی و حتی پرخاش‌گری کمک می‌کند. البته استفاده از دست غیربرتر می‌تواند نمونه‌ای از یک کلّ بزرگ‌تر به نام "انجام‌دادن کارها بر خلاف عادت قبلی" باشد.

۶. هر بار فقط روی یک هدف متمرکز شوید.

بر اساس نظریه فرسایش توان اراده، تهیه فهرستی از کارهایی که قصد انجامش را دارید، در شب سال نو و برای سال جدید پیش‌رو، بدترین رویکرد برای بهبود مهار خویشتن است. از آن جایی که فرسایش تأثیر زیادی دارد و غالباً شما را خسته و دل‌زده می‌کند، دنبال کردن چندین هدف، تنها شما را از خودتان ناامید می‌کند. پروفیسور بامیستر توصیه می‌کند که به‌طور هم‌زمان سعی نکنید سیگار را ترک کنید، رژیم بگیرید و یک برنامه ورزشی جدید را دنبال کنید!

۷. راه‌های سالمی برای کسب درآمد بیشتر پیدا کنید.

هنگامی که آزمایش مارشمالو در میان کودکان خانواده‌هایی که از رفاه کم‌تری برخوردار بودند، انجام شد، آن‌ها خیلی نتوانستند برای گرفتن مارشمالوی دوم صبر کنند، یعنی تصمیم گرفتند منتظر خوراکی دوم نمانند! به نظر می‌رسد درآمد کم، افراد را وادار می‌کند که در حال و اکنون زندگی کنند و به دنبال زیاده‌خواهی در زمان ممکن و فوری باشند. در مقابل، هنگامی که شخصی تمکن مالی بهتری دارد، صبر می‌کند و کم‌تر در برابر دریافت پاداش فوری وسوسه می‌شود. اگرچه می‌توان تا حدی، به کودکان خودکفایی، قدرت تصمیم‌گیری و حل مسئله را آموخت، اما همه این‌ها به میزان زمانی بستگی دارد که والدین با کودکان‌شان می‌گذرانند. اغلب اوقات والدینی که درگیر مسائل اقتصادی هستند، متأسفانه فقر زمانی نیز دارند!

۸. از عوامل وسوسه‌آفرین دوری کنید.

در آزمون مارشمالو کودکانی که چشم‌های‌شان را بر مارشمالوها بسته بودند یا به آن نگاه نکردند، نسبت به کودکانی که به مارشمالوها نگاه کردند، مقاومت بیشتری داشتند. گرتچن روبین^{۱۰}، که راه‌های رسیدن به خوش‌بختی و داشتن یک زندگی شاد را به افراد آموزش می‌دهد، در وبلاگ خودش چنین نوشته است: غالباً زمانی که درگیر چیزی می‌شوید، سخت‌تر می‌توانید تمایلات خود را کنترل کنید. مثلاً کم‌کردن شکلات به جای قطع کامل آن بسیار دشوارتر است. مقاله‌ای که اخیراً در صفحه BPS Research منتشر شده است نیز از این ایده که «رسیدن به هدف به معنای قطع چیزی است، نه تمرین اراده» پشتیبانی می‌کند. زمانی که می‌دانیم چیزی وجود ندارد، دیگر با گذشت زمان به آن فکر نخواهیم کرد.

۹. مهار خویشتن را تمرین کنید.

همان‌گونه که گفتیم اراده مانند ماهیچه است. پس به نظر می‌رسد هرچه بیشتر تمرین کنیم، توان‌مندتر خواهیم شد. در کوتاه‌مدت ممکن است احساس ناتوانی کنیم، اما در درازمدت می‌توانیم قدرت و استقامت لازم برای موفقیت در رسیدن به هدف را در خود ایجاد کنیم. دقیقاً مثل رفتن به باشگاه ورزشی و ورزش کردن. چند بار اول ممکن است احساس خستگی و درد داشته باشیم، اما پس از مدتی قادر خواهیم بود به راحتی، از پس همان تمرین‌هایی که در ابتدا ما را به سختی به چالش کشیده بودند، برآییم.

¹⁰ Gretchen Rubin

۱۰. عادت‌های مثبت را در خودتان ایجاد و تقویت کنید.

زمانی که تمرین مهار خویشتن را شروع می‌کنیم، درگیر رفتارها و انتخاب‌های سالمی می‌شویم که با گذشت زمان به عادت تبدیل می‌شوند. زمانی که مدتی این کار را انجام می‌دهیم، پس از آن، دیگر چندان به نیروی اراده برای انجام دادن یا ندادن آن فعالیت خاص احتیاج نخواهیم داشت و آن کار به یک عادت تبدیل می‌شود و هنگامی که زندگی ما بر اساس عادت‌ها باشد، کم‌تر با تصمیم‌گیری‌ای مواجه می‌شویم که ما را ملزم می‌کند به مخزن مهار خویشتن خود ضربه بزنیم.

نمونه‌ای از آزمون‌های سنجش مهار خویشتن

اکنون که به این جای بحث رسیده‌ایم، ممکن است بخواهید درجه مهار خویشتن خودتان را بسنجید! یکی از راه‌های سنجش و اندازه‌گیری مهار خویشتن در افراد استفاده از پرسش‌نامه‌هایی است که در این راستا تهیه شده‌اند. پرسش‌نامه خود کنترلی تانجی یکی از این پرسش‌نامه‌ها است که در دو نسخه ۱۳ بندی و ۳۶ بندی برای بررسی مهار خویشتن در افراد تنظیم شده است و هدف آن، سنجش میزان کنترل افراد بر خودشان است. در ادامه، نسخه ۱۳ بندی آن را می‌توانید مشاهده کنید و در صورت تمایل، مهار خویشتن در خودتان را محک بزنید.

ردیف	عبارت‌های پرسش‌نامه مهار خویشتن تانجی	هرگز	به ندرت	گاه‌گاهی	زیاد	بسیار زیاد
۱	من به خوبی در برابر وسوسه‌ها مقاومت می‌کنم.					
۲	من مجبورم به سختی عادات بدم را ترک کن					
۳	من تنبل هستم.					
۴	من مطالب نامناسبی را بیان می‌کنم.					
۵	من بعضی کارهای خاص را که لذت‌بخش و سرگرم کننده هستند، حتی اگر برای من زیان‌آور هم باشند، انجام می‌دهم.					
۶	من از چیزهایی که برایم ضرر دارد اجتناب می‌کنم.					
۷	ای کاش منظم‌تر بودم.					
۸	دیگران می‌گویند من نظم آهنینی دارم.					
۹	گاهی اوقات، تفریحات و سرگرمی‌ها مرا از انجام کارهایم باز می‌دارد.					

					۱۰	تمرکز کردن برای من مشکل است.
					۱۱	من قادرم برای رسیدن به هدفهای بلندمدت، تلاش‌های موثری داشته باشم.
					۱۲	گاهی اوقات من نمی‌توانم از انجام دادن برخی کارها اجتناب کنم، هرچند می‌دانم که آن کار اشتباه است
					۱۳	من اغلب بدون در نظر گرفتن تمام گزینه‌ها و روش‌ها، اقدام به انجام کاری می‌کنم.

پرسش‌نامه مهار خویشتن تانچی (فرم ۱۳ بندی)

برای نمره‌گذاری پاسخ‌ها به جدول ۱ توجه کنید (امتیاز مربوط به هر گزینه در جدول زیر ارائه گردیده است):

بسیار زیاد	زیاد	گاه‌گاهی	به ندرت	هرگز	گزینه
۵	۴	۳	۲	۱	امتیاز

جدول ۱

اما دقت کنید که این شیوه نمره‌گذاری در مورد عبارات ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۰، ۱۲ و ۱۳ معکوس می‌شود و به صورت زیر (جدول ۲) در می‌آید:

بسیار زیاد	زیاد	گاه‌گاهی	به ندرت	هرگز	گزینه
۱	۲	۳	۴	۵	امتیاز

جدول ۲

برای به دست آوردن امتیاز کلی پرسش‌نامه، مجموع امتیازهای همه عبارات را با هم جمع کنید. حداکثر نمره برای پرسش‌نامه مهار خویشتن تانچی ۶۵ و حداقل ۱۳ است. امتیاز و نمره بالاتر بیان گر توان بالاتر فرد در مهار خویشتن خواهد بود و امتیاز و نمره پایین تر نشان دهنده درجات کمتر در برخورداری از این توانمندی است.

ارمغان مهار خویشتن برای دارندگانش

افرادی که مهار خویشتن را در خودشان تقویت می‌کنند، معمولاً نگرشی سالم در مورد مسائل دارند و بر چیزهایی تمرکز می‌کنند که برای زندگی کردن به آن‌ها نیاز دارند، نه این که به دنبال چیزهایی باشند که فقط دل‌شان می‌خواهد. آن‌ها از چیزی استفاده می‌کنند که برای غنا بخشیدن به زندگی خود به آن نیاز دارند. این دسته از افراد سعی در بهره کشی از دیگران ندارند. علاوه بر این، به نظر می‌رسد بالا رفتن مهار خویشتن، باعث

شود که افراد ارزش های خود بشناسند. هم‌چنین، راهی که به تحقق‌بخشی خویشتن^{۱۱} می‌انجامد ارتباط نزدیکی با تاب آوری دارد. افراد دارای مهارت کنترل خویشتن می‌فهمند که اگر قرار است مهارتی کسب کنند، مهم است که در انجام فعالیت‌های دشوار، استقامت و پشت‌کار داشته باشند. اساساً، مهارت خویشتن به ما این امکان را می‌دهد که از چیزهای خوب زندگی به‌طور متعادلی لذت ببریم بدون این‌که دچار زیاده‌خواهی شده باشیم.

جمع‌بندی

در عصر لذت‌های آنی و زودگذر، شاید در نگاه اول، مهارت خویشتن یک ویژگی غیرمعمول و کم‌ارزش به حساب بیاید، اما باید بدانیم که برخورداری از این ویژگی آن‌قدر فایده دارد که ارزش تلاش کردن برای کسب و ارتقای آن را داشته باشد. مهارت خویشتن یعنی توانایی کنترل کردن خویشتن. به این معنی که بر تمایلات و سلیق خود تسلط داشته باشیم. افرادی که مهارت خویشتن را در خودشان تقویت می‌کنند، می‌توانند آن‌چه را که در پی آن هستند، تعدیل کنند و اطمینان یابند که دچار افراط یا تفریط نشده‌اند. سنت توماس آکویناس^{۱۲}، فیلسوف و دین‌شناس قرون وسطایی، زمانی گفته است که افراد خودکنترل‌گر می‌توانند "زندگی خود را حفظ کنند". به عبارت دیگر، آن‌ها قادر هستند که کارهای درستی را انجام بدهند تا خودشان را سالم و شاد نگه دارند. علاوه بر این، از مهارت خویشتن می‌توان به‌عنوان بهترین نوع نظارت در زیست‌شهروندی یاد کرد و نیز می‌توان آن را عاملی دانست که موجب دگرگونی هویت انسانی و الگوهای رفتاری می‌گردد. با توجه به فایده‌های زیادی که این مهارت شناختی می‌تواند برای ما انسان‌ها، چه در زندگی شخصی و چه در زندگی اجتماعی، به همراه داشته باشد، شایسته است متصدیان امر آموزش و پرورش در هر جامعه‌ای، هرچه پیش‌تر به پرورش و تقویت این مهارت شناختی، اهتمام بورزند.

منابع

۱. جمشیدی، م. (۱۳۹۴). بررسی مهارت خویشتن در کودکان و نوجوانان. دومین کنفرانس بین‌المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی.

¹¹ self-fulfillment

¹² St Thomas Aquinas

۲. محصص، م، و معتمد لنگرودی، ف. (۱۳۹۵). ابعاد خود کنترل‌گری در اخلاق شهروندی براساس آموزه های علوی(ع). فصل‌نامه علمی-پژوهشی اخلاق زیستی. دوره ۶، شماره ۲۱. ۷۳-۸۸.
۳. موسوی‌مقدم و همکاران. (۱۳۹۴). بررسی رابطه هوش معنوی با خودکنترلی و مکانیسم‌های دفاعی در دانش‌آموزان دختر سال سوم متوسطه. فصل‌نامه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی/ایران، واحد پزشکی تهران. دوره ۲۵، شماره ۱. ۵۹-۶۴.
۴. مهار خویشتن و هوش هیجانی از نظر روانشناختی . سایت ایده‌پردازان پویا.

5. <http://khodshokofa.com>

6. <http://khodshokofa.com>

7. <https://www.iranmodir.com/self-control/>