

## فصلنامه علمی رهیافت های نوین در مطالعات اسلامی

License Number: ۸۵۶۲۵ Article Cod: Y۲N۴A۹۸۰۴ ISSN-P: ۲۶۷۶-۶۴۴۲

### ابعاد، خصوصیات و ویژگی های هوش هیجانی از منظر اسلام

(تاریخ دریافت ۱۳۹۹/۰۵/۱۵، تاریخ تصویب ۱۳۹۹/۰۹/۱۲)

علیرضا آل سعدی ثانی

#### چکیده

هوش هیجانی در روان‌شناسی پدیده جدیدی نیست و صرفاً نوعی نوآوری در اصطلاح‌سازی است. حتی اگر بپذیریم که موضوعی کاملاً تازه و نوآوری در پدیده است، از دیدگاه قرآن و روایات چیز جدیدی محسوب نمی‌شود، زیرا اسلام در ۱۴۰۰ سال پیش، هم به هوش هیجانی، هم به مؤلفه‌های آن و هم به کاربردها و فواید آن به صورت مستوفی اشاره کرده است. عقل و هوش هیجانی با هم مرتبط بوده و هوش هیجانی بخش جداناپذیری از عقل است، زیرا تمام ویژگی‌ها و مؤلفه‌های هوش هیجانی در احکام، آثار، کاربردها، ویژگی‌ها و توصیه‌های عقل، به ویژه در احکام فردی و اجتماعی عقل (ارتباط فرد با خود با ۱۵۱ شاخص و ارتباط فرد با دیگران با ۹۵ شاخص) به چشم می‌خورد. در این ویژگی‌ها به خودآگاهی، خودمدیریتی، خودکنترلی، قدرت بروز احساسات و عواطف، قدرت شناخت حالات و هیجانات خود و دیگران، و قدرت برقراری ارتباط سالم و سازنده با خود و دیگران اشاره شده است.

**واژگان کلیدی:** هوش هیجانی، روان‌شناسی، خودآگاهی، اصول تربیتی، هیجانات فردی

## بخش اول: کلیات

### بند اول: تعریف خودآگاهی

خودآگاهی در قرآن و روایات به معنای بازیابی حقیقت خویش به واسطه پرورش و زنده کردن استعدادهای فطری و درونی است که در وجود او نهاده شده و سپس درک قلبی حقایق هستی و اسما و صفات الهی. پس، ذات و جوهره ذاتی انسان، بازیابی و خودآگاهی اوست.<sup>۱</sup> و در روانشناسی: خودآگاهی به شناخت مجموعه ابعاد روانی، اجتماعی، عاطفی و جسمانی فرد اطلاق می‌شود، اینکه من که هستم و چه خصوصیتی دارم؟ توانایی‌ها و نقاط ضعف من چیست؟ هویتم در چه چیزی خلاصه می‌شود، عزت نفسم چگونه است؟ چگونه ابراز وجود می‌کنم، در برابر مسائل مختلف چه واکنشی نشان می‌دهم و سؤالات مختلف دیگر همگی در حوزه شناخت فردی و تحت عنوان خودآگاهی بررسی می‌شوند.<sup>۲</sup> خودآگاهی یکی از اصلی‌ترین مؤلفه‌های هوش هیجانی است.

### بند دوم: خودآگاهی در آیات و روایات و روانشناسی

خداوند متعال در قرآن کریم سوره مائده آیه ۱۰۵ می‌فرماید: (ای کسانی که ایمان آورده‌اید به خود بپردازید اگر شما هدایت یافته‌اید، آنان که گمراه مانده‌اند به شما زبانی نرسانند. بازگشت همه شما نزد خداست تا شما را به آن کارهایی که می‌کرده‌اید آگاه گرداند.)<sup>۳</sup> مهارت خودآگاهی و یا خودشناسی و آگاهی به خویشتن یکی از مهارت‌های مهم زندگی است. خودآگاهی به توانایی آدمی در درک ویژگی‌های فردی و اجتماعی اش گفته می‌شود، به گونه‌ای که وی قادر است نسبت به نقاط قوت و ضعف خویش، علائق و تمایلاتش، نیازها و احتیاجات و سایر ابعاد وجودی اش معرفت صحیحی کسب کند و در پرتو آن به

۲. مطهری، مرتضی، مجموعه آثار. تهران: صدرا. شانزدهم: ۱۳۸۹. ج ۲. ص ۳۰۴ و ۳۰۸.

۱. روشانی، علیرضا. چگونه با مشکلات مواجه شویم و آن‌ها را قدرتمندانه حل کنیم؟ اصفهان: بینش آزادگان. اول:

۱۳۸۹. ص ۲۹.

۲. مائده/۱۰۵.

سازگاری فردی و اجتماعی دست یابد.<sup>۱</sup> چنین معرفتی را «بصیرت» می‌نامند. در نگاه قرآن کریم انسان نسبت به نفس خویش بصیرت دارد؛ ﴿بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ﴾<sup>۲</sup> در اهمیت خودآگاهی و بصیرت به خویشتن همین بس که در آموزه های دینی نداشتن چشم و بصر بسیار آسان تر از محرومیت از بصیرت و خویشتن شناسی است.<sup>۳</sup> معرفت نفس در مقایسه با دیگر معرفت ها بالاترین جایگاه را دارد. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: «برترین شناخت خویشتن شناسی است.»<sup>۴</sup> نکته ی نغز اینجاست که خودآگاهی ما ارتباطی مستقیم با توان عقلانی و خردورزی ما دارد. هر چه به خویشتن بصیرت بیش تری داشته باشیم، اندیشه ی ما بالندگی و پرورش بیشتری یافته است.<sup>۵</sup> حضرت رضا (علیه السلام) می‌فرماید: «برترین خرد، شناخت انسان نسبت به خود است.»<sup>۶</sup> آگاهی از ظرفیت های مثبت و منفی، یکی از موارد برجسته ی خودآگاهی است. چنان چه نیل به منزلت و الایی همچون انتساب به اهل بیت «علیه السلام» را یکی از آرمان های برجسته ی هر مسلمان بدانیم، دستیابی به آن در گروهی خودآگاهی و آشنایی با ضعف ها و قوت های درونی خویشتن است. حضرت امام کاظم «علیه السلام» می‌فرماید: «آن کس که هر روز به حسابش رسیدگی نکند و بد و خوب خود را نشناسد از ما نیست و به مکتب روحانی ما انتساب ندارد.»<sup>۷</sup> بدیهی است این خودآگاهی زمینه ی دفع بدی ها و رشد نیکی ها و عاملی برای بالندگی و اعتلای شخصیت است.<sup>۸</sup>

۳. شریفی، محمد رضا. مهارت های زندگی در سیره ی نبوی. مشهد: قدس رضوی. ششم. ۱۳۸۸. ص ۲۷.

۲. القیامه/۱۴.

۳. عبد الواحد آمدی، غرر الحکم، ترجمه ی محمد علی انصاری. تهران. هشتم. ج ۲. ص ۵۱۶. ح ۹.

۴. محمدی ری شهری، محمد. میزان الحکمه. ج ۶. تهران. هفتم. ۱۳۷۶. ص ۱۴۰.

۱. روشائی، علیرضا. چگونه با مشکلات مواجه شویم و آنها را قدرتمندانه حل کنیم؟. اصفهان: بنش آزادگان. اول. ۱۳۸۹. ص ۲۹.

۶. مسند امام رضا (ع) حمیری جوینی، شیخ الاسلام ابراهیم بن محمد. مسند امام رضا (ع). به کوشش محمد برکت. ۷۲۲. ق. ج ۱. ص ۳۰۲. ح ۴۴.

۳. نک. کافی، محمدبن یعقوب کلینی. تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵. ج ۲. ص ۴۵۳.

۸. شریفی، محمد رضا، مهارت های زندگی در سیره ی نبوی، قدس رضوی. ششم. ۱۳۸۸. صص ۲۶-۲۸.

## بخش دوم: محدوده شدت عمل و قاطعیت

### ۱. حفظ اصول و ارزش‌ها

امام باقر (علیه السلام) می‌فرمایند: خداوند متعال به حضرت شعیب (علیه السلام) وحی نمود که من صد هزار نفر از قوم تو را عذاب می‌کنم؛ چهل هزار نفر از بدکاران و شصت هزار نفر از خوبان. شعیب عرض کرد: پروردگارا! بدکاران به خاطر بدی خود عذاب می‌شوند، ولی خوبان چرا؟ خداوند وحی نمود: آنان با اهل معصیت مداهنه نمودند و به خاطر خشم من، خشم نگرفتند.

### ۲. مقابله با دشمنان

عبارت قرآنی ﴿مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ﴾<sup>۱</sup> محدوده شدت و خشونت، و نیز عفو و محبت را مشخص می‌کند. مؤمنان کانونی از عواطف و محبت نسبت به دوستان و هم‌کیشان هستند و آتشی سخت و سوزان و سدی محکم در برابر دشمنان. ﴿يَا أَيُّهَا النَّبِيُّ جَاهِدِ الْكُفَّارَ وَالْمُنَافِقِينَ وَاغْلُظْ عَلَيْهِمْ وَمَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَبئسَ الْمَصِيرُ﴾<sup>۲</sup> ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا قَاتِلُوا الَّذِينَ يَلُونَكُمْ مِنَ الْكُفَّارِ وَلْيَجِدُوا فِيكُمْ غِلْظَةً وَاغْلُمُوا أَنَّ اللَّهَ مَعَ الْمُتَّقِينَ﴾<sup>۳</sup>

### ۳. برخورد با توطئه‌گران منافق

شیوه برخورد علی (علیه السلام) با خوارج قابل تأمل و درس آموز است. حکومت علوی، تا زمانی که مخالفان و منافقان، اقدامی در جهت براندازی آن حکومت انجام ندادند با آن‌ها مدارا نمود. ولی آن‌گاه که در صدد اقدام عملی برآمدند، به شدت با آنان برخورد کرد.

۱. فتح/۲

۲. تحریم/۹

۳. توبه/۱۲۳

## ۴. اجرای حدود الهی

در اجرای حدود الهی و اصلاح مجرمان، گرفتار شدن در دام محبت‌ها و احساسی شدن های بی مورد، نتیجه ای جز فساد و آلودگی اجتماعی دربر نخواهد داشت؛ از همین روست که قرآن کریم می فرماید: « زن و مرد زناکار را هر یک صد تازیانه بزنید، و هرگز در دین خدا (رأفت و محبت کاذب) شما را نگیرد. اگر به خدا و روز جزا ایمان دارید، و باید گروهی از مؤمنان مجازات آن‌ها را مشاهده کنند.»<sup>۱</sup> آری، قاطعیت در اجرای حدود، نشانه ایمان به مبدأ و معاد است چرا که ایمان واقعی یعنی تسلیم مطلق در برابر فرمان او. صلابت و قاطعیت، لازمه اجرای عدالت است، و نرمش و مسامح، موجب تضعیف حقوق انسان‌ها؛ بزرگ منادی عدالت، امیرمؤمنان (علیه السلام) در تمام طول زندگی اندک تسامحی را در زمینه حقوق افراد، روانی دانست، به گونه ای که حتی برخی از صحابه، از سختگیری ایشان در اجرای عدالت، به پیامبر (ص) شکوه کردند. ایشان در پاسخ فرمودند: « زبان از شکوه علی بن ابی طالب برگیرید، که به یقین او در ذات پاک خدا (و اجرای اوامر او) سختگیر است و اهل سازش و نرمش در دین او نیست.»<sup>۲</sup> صفحات تاریخ نمونه های فراوانی از قاطعیت علی (علیه السلام) در اجرای عدالت را ثبت کرده است. برای نمونه، جریان نزدیک کردن آهن تفتیده به دست برادرش عقیل، معروف است.<sup>۳</sup>

## ۵. در برابر ستم

عفو و نرمش ناشی از ضعف در برابر ستمگر قدرتمند، عین عجز و ذلت، و یک نوع تسلیم و رضایت به ظلم محسوب می شود و ظالم زورگو را جسورتر می کند، از این رو اسلام چنین عفو و مداراتی را روا نمی داند. <sup>۴</sup> امام سجاد (علیه السلام) می فرمایند: « و اگر می دانی که

<sup>۱</sup> نور/۲۱.

<sup>۲</sup> مجلسی، محمد باقر بیروت: دار احیاء التراث العربی. دوم: ۱۴۰۴ق. ج. ۲۱، ص ۳۸۵.

<sup>۳</sup> نهج البلاغه، نک سید رضی، ترجمه و شرح فیض الاسلام، تهران: فقیه، پنجم، ۱۴۲۱، خطبه ۲۲۴.

<sup>۴</sup> ماهوان، سعید، آشنایی با مهارت های زندگی. بی جا: ماهوان. دوم: ۱۳۸۶. صص ۸۰-۸۱.

بخشش زیان دارد، ( برای مقابله ) یاری بطلب، چرا که خداوند متعال می فرماید: و کسی که بعد از مظلوم شدن، یاری طلبد، ایرادی بر او نیست.<sup>۱</sup> برای قاطعیت شش حلقه لازم است. این حلقه ها زنجیر محکمی می شود، که انسان به حمایت از آن می تواند فردی محکم و قاطع باشد این حلقه ها عبارتند از: ۱. به دنبال تایید نباشید ۲. بیش از اندازه دلسوزی نکنید ۳. احساس گناه نکنید ۴. از خشم و عصبانیت پرهیزید ۵. از خسارت مالی نهراسید ۶. از آسیب جسم نترسید.<sup>۲</sup> مهارت ابراز وجود در زندگی کاربردهای فراوانی دارد. اگر این مهارت به خوبی آموزش داده شود می تواند زمینه ای جهت حل بسیاری از مشکلات زندگی فراهم کند. کمرویی، خجالتی بودن، احساس تنهایی و اضطراب مواردی هستند که با آموزش ابراز وجود می توان آن ها را تا حدودی برطرف کرد.

## ۶. اعتماد به نفس

عزت نفس عبارت است از حالت شکست ناپذیری و توان مقاومت در برابر سختی ها و مشکلات و عدم پذیرش ذلت در موقعیت های دشوار زندگی که در اثر نوعی عملکرد «در ارتباط با خدا و پایبندی به دیگر اصول و ارزش های اخلاقی» در انسان پدید می آید، و داشتن این حالت باعث برتری فرد از نظر خود و دیگران می شود. عزت نفس یکی از هیجان های مثبت در وجود آدمی است که پر اندیشه، احساس و رفتار انسان اثر می گذارد. مفهوم عزت نفس در قرآن و حدیث با واژه های گوناگونی مانند: کرامت نفس، اعتماد به نفس، معرفت نفس و ... به کار رفته است.<sup>۳</sup> در روان شناسی: تعریفی که باری. ال. ریس و روندا از اعتماد به نفس ارائه داده اند عبارتست از: «آنچه که در باره ی خود می اندیشید و احساسی که درباره خود دارید و آن برابند اطمینان به خود و احترام به خویشتن است.»<sup>۴</sup> ارتباط میان هوش هیجانی

<sup>۱</sup>. شوری/۴۱

<sup>۲</sup>. نوروزی، علی، پیشین، صص ۵۵-۵۶

<sup>۳</sup>. شجاعی، محمد صادق. توکل به خداهای به سوی سلامت خود و سلامت روان. قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام

خمینی ره، مرکز انتشارات. دوم: ۱۳۸۵. صص ۸۷-۱۸۰

<sup>۴</sup>. اسلامی، سید حسین، اعتماد به نفس. تهران: موسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی. ۱۳۸۳، صص ۲۶-۲۸.

و اعتماد به نفس چشمگیر است، مهم‌ترین احساساتمان نسبت به خود به شکل گیری عزت نفس کمک می‌کند. شکل گیری عزت نفس کمک می‌کند. عزت نفس از دوران کودکی از محیط خانوادگی نشأت می‌گیرد. همان‌طور که عزت نفس شکل می‌گیرد، هوش هیجانی نیز پرورش می‌یابد. هوش هیجانی در سال‌های پیش از مدرسه، ابتدا از والدین، وابستگان، و خواهران و برادران ما نشأت می‌گیرد. احساسات ما انعکاسی است از احساسات غالب در محیط خانواده، چرا که کودکان احساسات را نیز در کنار اطلاعات جذب می‌کنند. اگر نیازهای اولیه به خوبی ارضا شده باشد، عزت نفس ما بالا خواهد بود. بعضی از نیازهای اولیه عبارت‌اند از نیاز به مورد علاقه بودن، ارزشمند بودن، مهم بودن، مورد توجه بودن، مورد احترام بودن، مورد تایید بودن، و با دیگران در ارتباط بودن، در صورت برآورده نشدن این نیازهای اولیه، عزت نفس ما دستخوش آسیب می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهند که دکانی که در خانه‌های پر آشوب زندگی می‌کنند احتمال بیشتری دارد که نشانه‌های اولیه هوش هیجانی پایین نظیر مشکلات عاطفی، تحصیلی، رفتاری، و اجتماعی را از خود نشان دهند و در نتیجه از عزت نفس پایین تری برخوردار خواهند شد. محیط کودکی، تفاوت زیادی را در موقعیت عاطفی اولیه، هوش عاطفی، و عزت نفس ما ایجاد می‌کند کسانی که هوش هیجانی پایینی دارند از خود آگاهی بی بهره‌اند. بدون خود آگاهی قادر به افزایش عزت نفس نخواهیم بود. نتایج مطالعه هوش هیجانی در نوجوانانی که مرتکب تخلفات جنسی شده بودند حاکی از پایین بودن هوش هیجانی در این نوجوانان بود. در واقع اعتماد به نفس اکتسابی نبوده و باید کشف شده باشد. تا جایی که اعتماد به نفس عامل موفقیت در هر امری می‌شود و سربلندی و پیروزی آدمی را به دنبال دارد. مهم اعتقاد به توانایی هاست که نیروی محرکه‌ی اعتماد به نفس بوده. <sup>۱</sup> اولین مرحله‌ی پرورش اعتماد به نفس بعد از روشن بینی، خود آگاهی است و خواتکایی، خود شیفتگی، تصور مثبت از خود، رویارویی با مشکلات، تقویت اراده، صبر و شکیبایی، تجربه

۱. سبحانی نیا، محمد، جوان و اعتماد به نفس، تهران: با معارف اسلامی آشنا شویم. اول: ۱۳۸۰، ص ۷۳.

آموزی و احترام به خود از عوامل دیگری هستند که اعتماد به نفس را ارتقا می دهند.<sup>۱</sup> امام علی (علیه السلام) می فرماید: «اعتماد به نفس از استوارترین و بزرگترین فرصت ها و دام های شیطان است. به مقداری که به نفس خود اعتماد داری به همان مقدار به نیرنگش هشیارتر باش.»<sup>۲</sup> اعتماد به نفس حقیقی آن است که انسان مسئولیت زندگانی خود و شخصیتش را بپذیرد و برای تحقق و نیل به سعادت و کمال واقعی بکوشد؛ از اینرو داشتن اعتماد به نفس لازم و ملزوم اعتماد به خدا و توکل به حق بوده و این فرد از نیروی خویش بهره جسته و کمک و نصرت حق را همراه و قرین خود کرده است. اعتماد به نفس در اسلام یعنی قطع امید انسان از هر چه غیر عمل خودش است. از اینرو شاکله ی اعتماد به نفس ارتباط مستقیم و دقیقی با عمل انسان دارد. عمل انسان نیز مربوط به اندیشه و نوع تفکر اوست؛ یعنی از یکسو کسی که خواهان تقویت و ارتقای آن است باید اندیشه و شیوه ی تفکر خویش را اصلاح نماید و از سوی دیگر به عمل خود توجه داشته باشد تا عمل او رسیدن به مطلوب را تضمین نماید.<sup>۳</sup> از اینرو علامه طباطبائی بیان می کند که: «مراد از اعتماد به نفس این است که انسان در زندگی لیاقت ذاتی خود را به کار انداخته به امید دیگران ننشیند؛ نه اینکه از خدای تعالی بریده، خود را مصدر هر امید و آرزو و موثر حقیقی بداند.»<sup>۴</sup> عزت نفس عامل مهمی در رشد و تکامل آدمی است. در آسیب شناسی خانواده یکی از عواملی که می تواند جلوی پاره ای از انحرافات را بگیرد تقویت عزت نفس در افراد است. آسیب پذیری نسبت به عزت نفس پایین و آن چه واقعا هستیم رابطه ای مستقیم دارد. تلاش برای عزت نفس عاملی است که ما را در مسیر تحقق بخشیدن به خود واقعی کمک می کند «آبراهام مازلو» که از پیشگامان روانشناسی انسان گرایانه است روی مفهوم عزت نفس تاکید فراوانی دارد و عزت نفس را عبارت از این می داند که دیگران او را

۲. اسلامی نسب، علی، روان شناسی اعتماد به نفس مبتنی بر مکاتب اسلامی و غربی، تهران: مهرداد، اول: ۱۳۷۳، صص ۲۸۴-۲۸۵.

۳. تمیمی، ص ۳۰۷، ح ۷۰۵.

۳. لواسانی، سید محمد رضا، مسعود آذربایجانی، الگوی اعتماد به نفس در اخلاق اسلامی، نشریه مطالعات اسلام و روانشناسی، بهار و تابستان ۱۳۹۱، سال ششم، شماره ۱۰

۴. علامه طباطبائی، المیزان. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم. سوم: ۱۳۶۲. ص ۲۰۸



انسان به درد بخوری بشناسند. وقتی کسی نفس و مقام انسانی خود را بلند و نیکو می‌دارد و حاضر نیست آنرا برای هر کاری هزینه کند طبیعی است که مردم هم برای او احترام و عظمت قائل هستند. پس این ما هستیم که باید ارزش انسانی خود را گرامی بداریم.<sup>۱</sup>

## بخش سوم: مولفه های اعتماد به نفس

### ۱. اطاعت و بندگی خدا

کسی که خود را متصل به منبع لایزال الهی می‌داند، در سخت ترین شرایط خود را به منبع عزت یعنی خداوند وصل و از این طریق عزت نفس خود را نیز حفظ می‌کند.

### ۲. کرامت انسانی و احساس ارزشمندی

کرامت از پایه های اعتماد به نفس و از ویژگی های برجسته ی آدمی در منابع دینی است. این مولفه علاوه بر معنی احترام به خود، دوری جستن از بدی ها و ناپسندی ها را شامل می‌شود. انسان اشرف مخلوقات است اگر کسی احساس ارزشمندی نکند و احترام به خود نداشته باشد به راحتی به هر پستی تن در می‌دهد. امام علی «علیه السلام» می‌فرماید: جان های شما را بهایی نیست جز بهشت جاودان، پس مفروشیدش جز بدان.<sup>۳</sup> امام صادق «علیه السلام» نیز بیان می‌فرماید: «خداوند تبارک و تعالی اختیار همه چیز را جز حق خوار ساختن خود را به مومن سپرد.»<sup>۴</sup>

### ۳. بی نیازی از دیگران

یکی از راه های داشتن اعتماد به نفس بی نیازی از دیگران و داشتن مناعت طبع است. درخواست از دیگران انسان را خوار و ضعیف جلوه می‌دهد و از عزت نفس انسان می‌کاهد، امام علی «علیه السلام» می‌فرماید: درخواست های مادی زبان گوینده را ضعیف می‌کند،

<sup>۱</sup>. ماهوان، سعید. پیشین. صص ۸۳-۸۴.

<sup>۲</sup>. جوادی آملی، عبدالله. کرامت در قرآن. تهران: مرکز نشر فرهنگی. ر.جاء. ۱۳۷۲.

<sup>۳</sup>. رضی، نهج البلاغه. حکمت ۴۵۶، ص ۲۳۲.

<sup>۴</sup>. محمدی ری شهری، محمد، ج ۲، ص ۹۸۲.

قلب قهرمان را می شکند، انسان آزاده ی قدرتمند را همچون برده ای ذلیل می گرداند، آبروی انسان را می ریزد و روزی را از بین می برد.<sup>۱</sup>

#### ۴. تغافل و چشم پوشی

تغافل و چشم پوشی از اشتباهات دیگران و با اخلاق خوش برخورد کردن انسان ضعیف را دارای اعتماد به نفس جلوه می دهد و بر عکس این مسئله هم صادق است که عدم عفو و گذشت از عزت نفس انسان می گاهد.

#### ۵. توکل به خدا

کسی که به خدا توکل دارد هرگز یاس و ناامیدی به خود راه نمی دهد. توکل به خدا موجب خود باوری و داشتن حس ارزشمندی می شود و در سایه ی این خودباوری انسان دارای اعتماد به نفس بالا شده. افرادی که خداوند را نیرومند و شکست ناپذیر می دانند در موقعیت های دشوار زندگی بر خداوند توکل می کنند، تا ناتوانی خود را با قدرت و شکست ناپذیری خداوند جبران کنند.<sup>۲</sup>

#### ۶. مثبت اندیشی

یکی از ارکان اعتماد به نفس است. زیرا منفی گرایی باعث می شود انسان به ناامیدی روی آورد و موفقیت های خود را نادیده بگیرد و فقط کاستی ها را ببیند.

#### ۷. مسئولیت پذیری

پیامبر اکرم (ص) می فرمایند: «همه شما شبانید و همه شما در پرورش گوسفندان خود مسئولیت دارید.» حضرت در این روایت همه افراد را به نحوه فردی و اجتماعی مسئول کارهای خویش خوانده اند.<sup>۳</sup>

۱. همان: ج ۴، ص ۳۳۹.

۲. اکبری، محمود، جوان، هیجان و خویشنداری. گروه نویسندگان حدیث زندگی. قم: دارالحدیث، ۱۳۸۵. صص ۱۱۷-۱۲۳.

۳. مجلسی، محمد باقر. ۱۴۰۴، ج ۷۲، ص ۳۸.

## ۸. روحیه‌ی مقاومت و شکست‌ناپذیری

داشتن روحیه‌ی شکست‌ناپذیری و توان مقاومت در برابر سختی‌ها بر اعتماد به نفس انسان می‌افزاید. خداوند در سوره‌ی مائده، «عزت نفس» و روحیه‌ی مقاومت و شکست‌ناپذیری را یکی از ویژگی‌های اولیای خود برشمرده، ذیل آن می‌فرماید: «ذلک فضل الله یوتیه من یشاء»<sup>۱</sup> این فضل خداست که به هر کس بخواهد [و شایسته ببیند] می‌دهد. توکل، رعایت عفت، استقلال روحی-روانی، امیدواری، تفکر و تعقل عاقلانه، همت و اراده، دوری از ذلت و خواری از دیگر مؤلفه‌های اعتماد به نفس اند.

### بخش چهارم: خودشکوفایی

خودشکوفایی به معنای گرایش بنیادی هر شخص برای تحقق بخشیدن هر چه بیشتر توانایی‌های بالقوه (ذاتی) خود می‌باشد. خودشکوفایی به عنوان یکی از عوامل موثر در هوش هیجانی مطرح شده است. یافته‌های تحقیقات نشان می‌دهد که بین هوش هیجانی و خودشکوفایی، همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. بدین معنی که با افزایش میزان هوش هیجانی، سطح خودشکوفایی افراد افزایش می‌یابد. بنابراین، هوش هیجانی قادر به پیش‌بینی توانایی خودشکوفایی افراد می‌باشد.

### بند اول: خودشکوفایی در قرآن و روایات و روانشناسی

انسان کامل کسی است که علاوه بر انجام واجبات مانند نماز، زکات و ترک گناه و معصیت، مسئولیت‌هایی را بر عهده می‌گیرد که فراتر از وظائف مومنان است او کسی است که در جهت تکامل فردی و اجتماعی می‌کوشد. <sup>۲</sup> در قرآن از روان و آن جنبه از شخصیت که از آن با عنوان خود یاد می‌شود، با عنوان نفس نام برده شده است. پایین‌ترین حدی که قرآن در تعریف نفس انسان بیان می‌کند، زندگی این دنیا او را مغرور ساخته و به خاطر اعمال

۲. مائده/ ۵۴

۱. بخشایش، علیرضا، بررسی تطبیقی نمودهای خودشکوفایی در قرآن و روانشناسی. نشریات الهیات تطبیقی. پاییز و زمستان

خود گرفتار است.<sup>۱</sup> قرآن از بعد دیگر نفس هم سخن می‌گوید: اینکه نفس انسان، آگاه است و می‌داند میرا از زشتی نیست و اگر انسان از دستورات و دعوت نفس به سوی زشتی‌ها و شرور سرپیچی کند، رحمت خدایی دستگیرش شده، او را از پلیدی‌ها منصرف و به سوی عمل صالح موفق می‌نماید. ﴿وَمَا أُبْرِئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾<sup>۲</sup> بر اساس آیات سوره شمس، کمال نفس انسان در این است که بر حسب فطرت، تشخیص دهنده‌ی فجور از تقوا باشد. برای شناخت بهتر و بیشتر خود شکوفایی سوره فرقان تصویر بهتری را ارائه کرده است و نظر معمار انسان (خداوند متعال) در حیطه‌ی خودشکوفایی و کمال به شناخت خود شکوفایان کمک می‌کند. از آیه ۶۳، سوره فرقان ﴿عِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا﴾<sup>۳</sup> به معرفی ویژگی بندگان خدا با عنوان عباد الرحمن پرداخته و تصویری از سیرت یک انسان کامل و نشانه‌هایی از بندگان خدای رحمان را کرده است: نخستین ویژگی که برای عباد الرحمن عنوان شده، تواضع آن‌هاست که در جزئی‌ترین رفتارهای آن‌ها، از جمله راه رفتن هویداست.

حلم و بردباری آن‌هاست: «هر گاه جاهلان به آن‌ها خطاب و عتابی کنند، با سلامت نفس (و زبان خوش) جواب دهند.

عبادت و شب‌زنده‌داری: از دیدگاه انسان‌گرایی نیز افراد خود شکوفا دارای لحظات اوج و لذت معنوی هستند که در آن لحظه خود و جهان مادی را فراموش می‌کنند.

بیم از عذاب الهی: خوف و رجا، بیم و امید، دو عامل روحی است که در تکامل انسان نقش موثری دارند و هیچ نوع بهبود و اصلاحی، بدون این دو صورت نمی‌پذیرد. هر گاه امید به مغفرت و آموزش خدا در روح انسان نباشد هرگز بشر به فکر اصلاح خویش نمی‌افتد. از دیدگاه قرآن تمام انسان‌های سالم این امکان برایشان وجود دارد که استعداد‌های خود را به

۲. انعام/۷۰، مکارم شیرازی، ناصر. تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الاسلامیه. ج: ۵، ۲۹۴.

۳. یوسف/۵۳.

۴. فرقان/۶۳.

فعلیت برسانند و خود را شکوفا سازند. درباره ی خودشکوفایی از نظر اسلام می توان گفت: انسان ها مانند معادن طلا و نقره اند و پیامبران برای استخراج این معادن آمده اند. در روایات چنین آمده است: «الناس معادن كمعادن الذهب و الفضة»،<sup>۱</sup> مردم معدن هایی مانند معادن طلا و نقره اند. از نظر قرآن هیچ موجودی، فاصله ی قوس صعود و نزولش به اندازه ی انسان نیست. در قوس صعودی، انسان مسجود فرشتگان ص: ۷۱ خلیفه ی خدا در زمین بقره: ۳۰ امانتدار الاهی احزاب: ۷۲ و آفریده ای است که به نیکوترین شکل خلق شده است مومنون: ۱۴، تین: ۴ و به شرط انجام عمل صالح، بهترین موجودات خواهد بود بینه: ۶ انسان می تواند به جایی برسد که جز خدا چیزی نبیند. ﴿ثُمَّ دَنَا فَتَدَلَّى فَكَانَ قَابَ قَوْسَيْنِ أَوْ أَدْنَى﴾<sup>۲</sup> در وصف انسان کامل بیان شده است. در معراج پیامبر (ص) «سیر صعودی آن حضرت به حدی رسید که جبرئیل گفت: اگر بالاتر بیایم، پر و بالم می سوزد. انسان موجودی منحصر به فرد است که با اختیار و تفکری که دارد می تواند استعدادهایش را به بالاترین درجه شکوفایی برساند، یعنی راه سعادت را شناخته و با ارده ی قوی خود موانع را پشت سر گذاشته و راهی را که بر اساس شناخت انتخاب کرده است ادامه می دهد و نهایتاً به اوج سعادت می رسد بنابراین، شکوفایی اراده و تفکر تنها وسیله برای رسیدن به سعادت است.<sup>۴</sup> افراد در جامعه با یکدیگر متفاوتند هر کدام هدف خاصی را دنبال می کنند و بر اساس هدف، روش و مسیر متفاوتی در زندگی انتخاب می کنند. برخی افراد بسیار معتقد و مستحکم هستند و در عین حال که در زندگی شخصی موفق اند و استعدادهای وجودی خود را شکوفا کرده اند در جامعه نیز افراد خلاق و حامی دیگران هستند. آن ها انسان های کامل و خود ساخته ای هستند که در روانشناسی انسان گرایی به آن ها انسان هایی خود شکوفا گفته می شود.<sup>۵</sup>

۱. رضی، نهج البلاغه. خطبه ۱

۲. نجم/ ۹

۳. بخشایش، علیرضا. پیشین.

۴. حسینی کوهساری، سید اسحاق. نگاهی قرآنی به فشار روانی، تهران: کانون اندیشه جوان. پنجم: ۱۳۸۶. صص ۸۶-۸۷

۵. بخشایش، علیرضا، همان

## بند دوم: استقلال

خوداتکایی عبارت است از: اعتقاد داشتن به توانایی های فردی خود، اعتقاد به توانستن انجام هر کاری که بخواهیم، اعتقاد به این موضوع که «من فرد مهمی هستم»، اعتماد داشتن به خود ... و

مهارت خوداتکایی یکی دیگر از مؤلفه های هوش هیجانی است. پیامبر (ص) می فرماید: از مردم چیزی نخواه اگر تازیانه ات افتاد، فرود آی و آن را بردار.<sup>۱</sup> برابر آنچه در نهج البلاغه آمده است، بازده و برون داد ایده و اندیشه علوی در حوزه اخلاق و تربیت، انسان بالنده، زاینده و گسترش یافته‌ای است که به پایه «خویش بنی» (= تقوی) رسیده و «خویش دار» باشد. چه آن که به گفته آن پیشوا: «سرنمون منش های فرازین انسانی، خویش بنی و خویش داری است.»<sup>۲</sup> و چنان است که وی، آن را چکیده و انگاشته‌اند، پرهیز و ستیز نیست، بلکه «خودکنترلی، تقوی»، چنان که پاره‌ای پنداشته و انگاشته‌اند، پرهیز و ستیز نیست، بلکه «خودکنترلی، خودفرمانی و خودسالاری» است. و این بسته به آن است که آدمی دستگاہ «عقل و اراده» خویش را آن چنان بارور و کارگر سازد که بتواند کار و کنشی خردمند و فرازمند داشته و از سر «آزادی» گزینش کرده و رفتار نماید. در سخنان امام علی (علیه السلام) آمده است که: «در برخورد با رویدادها و رخدادهای زندگی، چونان شتربچه دوساله باش که نه پستی دارد تا بر او بار نهند و نه پستانی که از او شیر دوشند.»<sup>۳</sup> روشن است که انسانی این چنین توانمند، آن چنان رادمند خواهد بود که در زیست گروهی و پیوندهای انسانی و اجتماعی «خود تراز» باشد. کسی که در زندگی به فردی وابسته نباشد و بتواند خودش را به صورت مستقل مدیریت کند دارای ویژگی استقلال و مدیریت است. چنین شخصی چون افکارش وابسته به کسی نیست استقلال رفتاری دارد و داشتن این مولفه هوش هیجانی، افراد را قادر می کند که در سطح

۱. فرمینی فراهانی محسن. فاطمه پیداد. ص ۲۵۴، ۳۳.

۲. نهج البلاغه، حکمت / ۴۱۰.

۳. همان، حکمت / ۱.

اجتماع مستقل عمل کنند و به همین دلیل از سوی دیگران جذابیت رفتاری بیشتری داشته باشند.

### بخش پنجم: مؤلفه های بین فردی

ایجاد صمیمیت و کسب رضایت متقابل در روابط اجتماعی جزو این مؤلفه‌های هوش هیجانی محسوب می‌شود. بیشتر افراد موفق در دنیا موفقیت‌هایشان را مدیون روابط اجتماعی نسبتاً بالای خود هستند چون هرچقدر دایره روابط دوستانه افراد بیشتر باشد به همان اندازه درگیر موقعیت‌های شغلی بیشتری می‌شوند و در نتیجه موفقیت بیشتری به سمتشان خواهد آمد.

### بند اول: همدلی

مهارتی که موجب می‌شود ضمن مناسبات سالم اجتماعی و تقویت روحیه همدلی و همدردی کمک‌رسانی و روابط عادلانه و دوست داشتن سایر انسان‌ها و قبول این حقیقت که هر انسانی یکی از مخلوقات و تجلیات الهی است و در ارتباطات خود باید کرامت و عدالت، مهر، حرمت را جلوه‌گر سازیم، بتوانیم مرزهای روابط بین خود و دیگران را تشخیص داده، از دوستی‌های نامناسب و ناسالم بپرهیزیم و مؤلفه‌های این مهارت هم عبارتند از: همکاری با دیگران، دوست‌یابی و نگهداری از آن‌ها، همدلی با دیگران، درک دیگران، برقراری روابط صمیمی با دیگران، بیان واضح و روشن تفکرات، رعایت جنبه‌های اخلاقی اعمال جنسی، تمجید کردن و تشویق پذیرفتن، انتقاد پذیرفتن و انتقاد کردن، توانایی انجام مکالمه چهره‌به‌چهره با دیگران<sup>۱</sup>. همدلی یعنی درک کردن دیگران با وجود شرایط مختلف و تفاوت‌های بین فردی. زمانی که آدمی در شرایط روحی و روانی دشواری قرار می‌گیرد نیازمند یاری دیگران است تا او را از چنین موقعیتی نجات بخشد و وی قادر گردد به نقطه‌ی تعادل و وضعیت مناسب بازگردد. همدلی یکی از مهارت‌های ارتباطی اجتماعی اثرگذاری است که که یاری‌گر آدمی در شرایط است. این نوع مهارت علاوه بر کارآمدی در عرصه

<sup>۱</sup>. فرمینی فراهانی، محسن. فاطمه پیداد. ص ۳۴.

های ارتباط اجتماعی در حوزه هایی نظیر مشاوره، روان در مانی و مدیریت نیز قابلیت بهره گیری بالایی دارد.<sup>۱</sup> اصولاً همدلی به معنای تایید نیست، بلکه فقط درک طرف مقابل است و همین برای فرد مهم و جهت دهنده است و حتی از بعضی از رفتارهای نامناسب جلوگیری می کند. وقتی به مشکلات خانوادگی نگاه می کنیم یکی از علل اساسی آن عدم وجود همدلی است. همدلی درست نقطه مقابل سرزنش کردن و مقایسه کردن های بی جاست. تلاش برای فهم موقعیت دیگران وزمینة سازی برای پذیرش خود در میان دیگران بخشی از مهارت زندگی است. هر جا که به همیاری و مشارکت افراد نیاز باشد، همدلی موتور محرکه این حرکات خواهد شد و کارایی رفتارها را مضاعف خواهد نمود. افراد تنها در زمانی می توانند به هم دیگر کمک کنند که عواطف و تجربه های دیگران را دریابند. متأسفانه نداشتن مهارت همدلی و توجه نکردن به مجموعه فضای عاطفی و شناختی دیگران سرچشمه بدفهمی های فردی و بدتر از آن خصومت های نژادی است، فقدان همدلی در جوانان و نوجوانان باعث متوصل شدن به روش های انحرافی بیان خویشان می شود به گونه ای که گاهی در تضاد با ارزش های اجتماعی و فرهنگی قرار می گیرد.<sup>۲</sup> هوش هیجانی با همدلی رابطه زیادی دارد. محققین بر این باورند که صفت ناگویی هیجانی با نقص در همدلی کردن و میزان پایین هوش هیجانی رابطه دارد.

### بند دوم: نقش همدلی در فهم زندگی

همدلی یا هم حسی به معنی تلاش برای فهم موقعیت زندگی دیگران است. درک و پذیرش دیگران، یعنی همان افرادی که با ما تفاوت بسیار دارند، بخشی از مهارت همدلی است. بهبود روابط اجتماعی، مثلاً در موقعیتهای فرهنگی و قومی، از مهارت های زندگی امروز است. و بدون آن هر لحظه ممکن است کینه ها و خصومت های افراد، نسبت به یکدیگر تشدید شود.

<sup>۱</sup> امامی نائینی، نسرین. مهارت همدلی. تهران: انتشارات معاونت امور فرهنگی و پیشگیری سازمان بهزیستی

کشور. ۱۳۸۵. ص ۴ با تلخیص.

<sup>۲</sup> ماهوان، سعید، پیشین، ص ۱۱۸.



همدلی به راستی یک مهارت است و عده ای اساساً از این مهارت بی بهره و از مزایای بی شمار فردی و اجتماعی آن بی خبرند.<sup>۱</sup>

### بند سوم: همدلی در قرآن و روایات و روانشناسی

رابطه ی مؤمنین با یکدیگر رابطه ای همدلانه و خیر خواهانه است. این همدلی و خیر خواهی با رغبت و رضایت صورت می گیرد و ناشی از پیوند مشترک آن ها با خدا و پیوند نزدیک آن ها با یکدیگر است. امام صادق «علیه السلام» می فرماید: «المومن اخو المومن کالجسد الواحدان اشتکی شیئا وجد الم ذلک فی سایر جسده و ارواحهما من روح واحده و ان روح المومن اشد اتصالا بروح الله من اتصال شعاع الشمس بها»؛ (مومن برادر مومن است، همچون تنی از واحد اگر پاره ای از آن آزرده شود رنج آن در تمامی تن آشکار می شود. جان های دو مومن از روح واحدی است و پیوند روح مومن به روح خداوند محکم تر از پیوند پرتو آفتاب به خورشید است).<sup>۲</sup> احساس یگانگی با مومنان و خیر خواهی برای آنان، موجب خوش خلقی در روابط متقابل، تعاون و همکاری، بی آزاری نسبت به هم و بسیاری از آثار خوب دیگر می شود. این آثار هر یک خود عامل سازگاری بهتر اعضای جامعه می شود و زندگی برای رسیدن به کمال را آسان تر و دلپذیر تر می سازد. یادگیری این نکته که انسان ها بایستی با یکدیگر همدردی و همدلی نمایند و از یکدیگر حمایت کنند، کمک بزرگی در جهت کاهش نگرانی ها، اضطراب ها و تنش های زندگی محسوب می شود.<sup>۳</sup>

### بند چهارم: آثار همدلی

همدلی نقطه ی آغاز تعاملی مددجویانه است که آثار ارزشمندی به ارمغان می آورد. برخی صاحب نظران این آثار را چنین برشمرده اند:

۱. خنیفر، حسین. مژده پور حسینی، ۱۳۹۰، مهارت های زندگی، تهران: مرکز نشر هاجر، یازدهم: ۱۳۹۰، ص ۱۲۸-۱۲۹.

۲. مجلسی، ج ۷۸، ص ۳۲۷، ج ۱۷، ص ۱۷۳.

۳. فتحعلی خانی، محمد. آموزه های بنیادین علم اخلاق ۲ شهریار. اول: ۱۳۷۹.

۱. همدلی مردم را به یکدیگر پیوند می دهد.
۲. همدلی التیام بخش است.
۳. همدلی اعتماد آفرین است.
۴. همدلی به مشکلات زندگی پایان می دهد.

همدلی در سیره ی عملی امام رضا(علیه السلام): زمانی که یونس بن عبدالرحمن یکی از دستداران حضرت رضا(علیه السلام) گریان و غمگین نزد ایشان رسید و از رفتار و گفتار نادرست اطرافیانش گلایه کرد، امام فرمود: ای یونس غمگین مباش. بگذار مردم هر چه می خواهند بگویند این گونه مسائل و صحبت ها اهمیتی ندارد. زمانی که امام تو از تورا ضی و خشنود باشد جای هیچ ناراحتی و نگرانی نیست. یونس با سخنان حضرت آرامش یافت. ایمان، وحدتی بنیادین و فراتر از همکاری، همزبانی، هم‌رنگی و اتحاد صوری پدید می آورد. و استوارترین رشته های همدلی و همفکری، بین مؤمنان و اعضای جامعه بزرگ اسلامی وجود دارد.<sup>۱</sup>

### بخش نشم: مسئولیت پذیری اجتماعی

یکی از ویژگی های مهم شخصیتی که روان شناسی مثبت گرا به آن پرداخته است مسئولیت پذیری است. یکی از ارکان هوش هیجانی مسئولیت در برابر خود و جامعه است. بزرگترین تصمیمی که می توانیم بگیریم، مسئول بودن در قبال احساساتمان است. مسئله مسئولیت اغلب به عواطف ما ربطی ندارد. البته برای اینکه شهروندی مسئول و متکی به نفس باشیم، باید مسئول رفاه خود، شامل سلامت روانی و عاطفی مان، باشیم. به علاوه، عواطف ما را برای انتخاب آنچه به رفتارهایمان منجر می شود بر می انگیزند. پس مسئول بودن در قبال زندگی یعنی اینکه باید مسئول عواطف و اعمالی باشیم که عمدتاً توسط افکار، ارزش ها، ترس ها، تمایلات و عقایدمان برانگیخته شده اند.

<sup>۱</sup> فتحعلی خانی، محمد. پیشین. صص ۲۰۴-۲۰۵

## بند اول: مسئولیت پذیری اجتماعی در قرآن و روایات

انسان دین مدار در برابر خدای خویش مسئول است؛ در برابر جامعه مسئول است؛ در برابر افراد خانواده و اطرافیان مسئول است؛ و حتی در مقابل خویش مسئول است. نه فقط پاسخ گویی در برابر خود انسانی و نفس لوامه و جامعه دینی وجود دارد، بلکه از آنجا که هر گونه رفتار آدمی در نظام خلقت، کنش و عملی است که به حکم کریمه ﴿وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ حَسَنًا يَرَهُ﴾<sup>۱</sup> عکس العمل و تاوان خاص خود را دارد، می توان آثار وضعی اعمال و نیز مکافات اعمال را نیز جزئی و دنباله ای از منظومه بزرگ مسئولیت پذیری های اجتماعی انسان دین مدار دانست. همچنین اصل امر به معروف و نهی از منکر که بر طبق الاهیات اجتماعی اسلام در اصلاح جامعه اهمیت و جایگاه خاصی دارد همه ی دین مداران را به آگاهی و عکس العمل مناسب در برابر شرایط جامعه و دوری از سکوت و رخوت در مقابل ناهنجاری ها فرا می خواند.

## بند دوم: مولفه های مسئولیت پذیری

### ۱. توجه به اصلاح رفتار

از منظر دین سیر حرکت انسان دین مدار باید پیوسته به سوی تکامل و ترقی باشد؛ از نگاه اسلام، حتی دین مداری که دو روزش یکسان است بر اساس روایت «من استوی یوماه فهو مغبون»<sup>۲</sup> دچار خسران است. یکی از مسئولیت های فردی و اجتماعی انسان مومن، روحیه توجه به کاستی های خویش است. بی توجهی به آسیب های باطنی که روح را می خلد نه تنها به بیماری روح، منجر خواهد شد، بلکه می تواند تاثیر مخربی بر جامعه بگذارد.

### ۲. کنترل خشم

۱. زلزال / ۸۷

۱. ابن بابویه، محمد بن علی. معانی الاخبار. به کوشش علی اکبر غفاری. قم: دفتر انتشارات وابسته به جامعه مدرسین.

اول: ۱۴۰۳، ص ۳۴۲

انسان مسئولیت پذیر دین مدار، باید از توان لازم برای مدیریت خشم و کنترل غضب خویش برخوردار شود کسی که کظم غیظ می کند، در حقیقت درکی صحیح و توأم با احترام به امنیت روانی جامعه و اطرافیان دارد و آن امنیت را در آتش خشم خویش نمی سوزاند.

### ۳. خاموشی آتش دشمنی و کینه

از منظر آسیب شناسی معرفتی، کینه توزی به سبب آسیب های وسیع اخلاقی و عملی، چنان ظرفیتی را داراست که از یک انسان مسئول، فردی بی مسئولیت و غیر متعهد می سازد. قرآن کریم یکی از دعا‌های مومنان را درخواست آنان از خداوند برای نداشتن کینه نسبت به دیگرایمان آورندگان می داند: ﴿وَالَّذِينَ جَاءُوا مِن بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِإِخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَّحِيمٌ﴾<sup>۱</sup> همچنین فرد دین مدار و مسئول، نه تنها به گسترده شدن آتش عداوت میان دیگران تن در نمی دهد، بلکه در راستای مسئولیت پذیری اجتماعی اش موظف می شود هر چه سریع تر آن را خاموش کند.

### ۴. حسن معاشرت و ارتباط موثر با مردم

حسن معاشرت با مردم و دوستی توأم با احترام و همدلی با آنان، دل ها را به هم نزدیک کرده و سلامت روانی فرد و جامعه را می افزاید؛ به حل مسائل اجتماعی کمک میکند و اعتماد به نفس فرد را افزایش می دهد. از نگاه امام علی «علیه السلام»، اخلاق خوب و حسن معاشرت، می تواند موجب عزت فرد منزوی شود، چنان که عکس آن نیز صادق است: «رب عزیز اذله خلقه و ذلیل اعزه خلقه»<sup>۲</sup>

### ۵. روش شناسی واکنش در برابر افراد مسئولیت گریز

در جریان زندگی اجتماعی، زمان هایی پیش می آید که انسان از سوی هموعان، دوستان و اطرافیان خویش دچار نگرانی ها، اذیت ها، بی محبتی ها، قهرها، کینه ورزی ها، تهمت ها و در

۱. حشر/ ۱.

۲. فلسفی، محمد تقی. شرح دعای مکارم الاخلاق از صحیفه سجادیه. تهران: دفتر نشر و فرهنگ اسلامی. نهم: ۱۳۸۵ ص ۱۴۷.

یک جمله بدی ها می شود. در مقابل این مشکلات، حل مسئله از نگاه اسلام چیست؟ و الاهیات اجتماعی دین برای مواجهه با این رنج ها و نگرانی ها کدام پنجره‌هایی را به سوی آدمی می‌گشاید؟ هر چند ممکن است همه انسان‌ها در جامعه با خطرات و تهدیدهایی روبه‌رو شوند، اما مومنان به ویژه، به دلیل حساسیت‌هایی که نسبت به تقیدات دینی خویش دارند همواره در معرض اشکال متفاوت و ضعیف و شدیدی از انتقادات، تهمت‌ها و تهدیدها هستند؛ انسان مومن در شرایط زیر چگونه عمل کند تا از نظر دینی، اجتماعی، اخلاقی و فردی مناسب‌ترین گزینه را انتخاب کرده باشد؟ به نظر می‌رسد به طور همزمان دو رویکرد در برابر مومنان وجود دارد: رویکرد درونی و رویکرد بیرونی. در ساحت بیرونی، مومنان باید بتوانند به درستی از حقوق خویش دفاع کنند و به رفع اتهامات و دفع دشمنی‌ها مبادرت ورزند و در ساحت درونی و قلبی، در برابر افرادی که مرتکب چنین اشتباهات و رفتارهای سوئی علیه‌وی شده‌اند با گذشت و چشم‌پوشی برخورد کنند. برخی از پرسش‌هایی که رویکرد درونی و نحوه برخورد با فرد خاطی را مورد پرسش قرار می‌دهد؛ چنین است: با کسی که در دوستی به ما خیانت کرده است چگونه رفتار کنیم؟ با کسی که در حق من بهتان و ناحق گفته چگونه باشم؟ با کسی که مرا از خیری محروم ساخته چگونه تعامل کنم؟ با آن کس که از من بریده چطور؟ با آن که غیبت را کرده چه برخوردی داشته باشم؟ امام سجاد «علیه السلام» در دعای مکارم الاخلاق پاسخ این پرسش‌ها را بیان می‌دارند. در این بخش از دعاء، از خدا می‌خواهیم با کسانی که به نوعی در حق ما بدی کرده‌اند خوبی کنیم؛ هر چند زبان در این دعا زبان نیایش و درخواست است اما به طور غیر مستقیم نیایشگر با روش حل مسئله‌های اجتماعی خویش در شرایط سخت و تنگناها آشنا می‌شود و روش برخورد مسئولانه و دینی و بدون افراط و تفریط را فرا می‌گیرد. نیایشگر پاسخ به این سوالات بنیادین را که هر یک می‌تواند منشا بحرانی فکری و حتی گناه بحرانی خانوادگی یا اجتماعی شود در این بخش از دعا در می‌یابد: «اللهم صل علی محمد و آله، و سددنی لان اعراض من غشنی بالنصح، و اجزی من هجرن باسر، و ائیب من حرمنی بالبدل، و اکافی من قطعنی، و اخالف من اغتابنی الی حسن الذکر؛ بار خدایا بر محمد و آل محمد درود فرست و مرا توفیق ده تا در برابر کسی که محبت خود را به خیانت

مغشوش ساخته دوستی خالص کنم؛ و به آن کس که درباره ی من بهتان و ناحق گفته نیکویی کنم؛ و آن کس که مرا از خیری محروم داشته با بذل خیر به او پاداش ده؛ و آن کس را که از من بریده است با پیوستن و ارتباط با او مکافات کنم؛ و کسی که غیبت مرا کرده با یاد کردن به نیکویی مخالفت کنم. این در حالی است که برخی با انتخاب گزینه های انتقام جویانه و کینه توزانه که گاه آتش آن ماه ها و سال ها در دل‌هایشان زبانه می کشد نه تنها باعث آسیبهای جدی به روح و حتی جسم خویش می شوند بلکه حیات معنوی جامعه را به خطر می اندازند. این روش شناسی مهم در تعامل با خطاها و اشتباهات دشمنان و معاندان و دوستان نادان، منشور ارزشمندی است که باید سرلوحه هر انسان دین مدار و مسئولیت پذیری در هر جایگاه اجتماعی قرار گیرد.<sup>۱</sup>

### بخش هفتم: سازگاری

فرایند سازگاری، مهارت برقراری ارتباط سالم و همسویی مسالمت آمیز با دیگران است. هر موجود زنده برای بودن، چاره ای جز سازگاری با شرایط محیط ندارد. از اینرو، خود را با شرایط موجود سازگار می کند. اگر انسان ها با وجود اختلاف های موجود میان آن ها، با یکدیگر سازگاری نداشته باشند، زیستن در کنار هم برایشان، ناممکن است. در واقع، آنچه انسان ها را به تمدن رسانده، سازگاری است. زندگی خانوادگی و اجتماعی، بیانگر نوعی سازگاری است. سازگاری، در پویایی، بالندگی، دگرگونی و کامل شدن جهان، نقشی اساسی و مهم دارد.<sup>۲</sup> اگر میان اجزا و افراد جهان، سازگاری وجود نداشت، همه جهان را شرفرا می گرفت و هیچ خیری در آن وجود نداشت. سازگاری با فهم، ایمان، دانش و بینایی دل پیوند دارد. سازگاری، خاستگاه تنوع، تکامل، دوستی، یگانگی، زیبایی و خوبی هایی مانند آن است.<sup>۳</sup> امام صادق «علیه السلام» می فرماید: «المومن له... کیس فی رفق مومن در سازگاری

<sup>۱</sup>. مسئولیت پذیری اجتماعی در دعای مکارم الخلاق، احمد کریمی. پژوهش های اخلاقی. تابستان: ۱۳۹۰. اول: شماره ۴.

<sup>۲</sup>. استیو، هین. ص ۳۰.

<sup>۳</sup>. فلاح، محمد هادی. فرهنگ اخلاقی معصومین (ع) حرف «س». دفتر عقل. اول: ۱۳۸۸. صص ۱۱-۱۳.

زیرکی دارد.<sup>۱</sup> امام زین العابدین «علیه السلام» فرمود: «همانا دوست داشتنی ترین کارها نزد خداوند، سازگاری با بندگان اوست.»<sup>۲</sup> در هستی و در جامعه هر کس سر ناسازگاری داشته باشد پذیرفته نمی شود. از اینرو می توان گفت از محکم ترین رشته هایی که انسان باید برای رسیدن سعادت زندگی فردی و جمعی خویش به آن چنگ زند، سازگاری است. در جهان معاصر، آداب و رسوم زندگی صنعتی و ماشینی، ناسازگاری های انسان را افزایش داده و آن را به صورت بیماری عمومی در آورده و او را از ویژگی های انسانی و اخلاقی دور کرده است.<sup>۳</sup> سازگاری فرایندی پیوسته است که طی آن فرد رفتار خود را با هدف ایجاد رابطه ی پسندیده و موثر با محیط، سایر انسان ها و خود تغییر می دهد. تلاش روزمره همه آدمیان حول محور همین سازگاری دور می زند و هر انسان هوشیارانه یا ناهشیارانه می کوشد نیازهای متنوع و گاه متعارض خود را در محیطی که در آن زندگی می کند بر آورده سازد. نکته ای که اهمیت دارد این است که فرد از راه های درست برای رسیدن به سازگاری استفاده کند. فرد زمانی از سازگاری بهره مند است که بتواند میان خود و محیط اجتماعی اش رابطه ای سالم برقرار و انگیزه های خود را ارضا کند. در غیر این صورت او را ناسازگار قلمداد می کنیم سازگاری اجتماعی دارای مولفه ها و نشانه های خاص است. یکی از نشانه های سازگار بودن با محیط و اجتماع داشتن استقلال است. استقلال یعنی توانایی انجام کارها بدون کمک گرفتن از دیگران، توانایی تحمل تنهایی و حتی لذت بردن از آن. مسئولیت پذیری نیز از نشانه های دیگر سازگاری اجتماعی است. آینده نگری و درک این امر که تصمیمات و اقدامات امروز می تواند بر زندگی و فردای فرد تاثیر بگذارد نیز از ویژگی های فرد سازگار است. توانایی تصمیم گیری، حفظ تعادل و میانه روی در امور زندگی نیز از دیگر ویژگی های فردی می باشد که دارای سازگاری اجتماعی است. یکی از عوامل موثر در سازگاری هوش می باشد، بنابراین، هوش هیجانی به عنوان عاملی مهم در قدرت سازگاری و پذیرش اجتماعی می تواند نقش ایفا

<sup>۱</sup>. محمد بن یعقوب کلینی، کافی. تهران: دار الکتب الاسلامیه، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۲۳۱.

<sup>۲</sup>. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه، قم: موسسه آل بیت (ع). ۱۴۰۹ ه ق. ج ۱۶. ص ۱۶۳.

<sup>۳</sup>. فلاح، محمد هادی. پیشین. صص ۲۰-۲۱.

کند. <sup>۱</sup> روانشناسان قابلیت انطباق و سازگاری را خصلتی حیاتی و خدادادی می دانند و معتقدند همانگونه که سیستم متعادل کننده ی فیزیولوژیک به تمام بخش های بدن کمک می کند تا هماهنگی فعالیت ها صورت بندی شود، شبیه این سیستم در قوای روانی و منطقی انسان نیز وجود دارد. در دیدگاه اسلامی نیز سازگاری، برقراری ارتباطی بر اساس صلح و همراهی است. در این دیدگاه سازگاری همسران به حداقل رسانیدن زمینه های بروز تنش و نزاع میان آنان با هدف دستیابی به هدفی والاتر قلمداد شده است. خداوند متعال می فرماید: ﴿ وَعَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا ﴾ <sup>۲</sup> «با آنها به شایستگی رفتار کنید و اگر از آنان خوشتان نیامد، پس چه بسا چیزی را خوش نمی دارید و خدا در آن مصلحت فراوان قرار می دهد» بر این مبنا غرض از سازگاری در این آیه نوعی از همراهی و همنوایی و دوری از تنش ها با هدف تعالی نفس و شکوفایی حقیقی است. <sup>۳</sup>

### بخش هشتم: راه های افزایش هوش هیجانی

روان شناسانی که از هوش هیجانی، به عنوان مهم ترین عامل موفقیت فردی، دفاع می کنند، معتقدند که این نوع از هوش، اکتسابی است و می توان آن را پرورش داد. آن ها راه های مختلفی را برای پرورش هوش هیجانی پیشنهاد می کنند که بعضی از آن ها را - که با فرهنگ ایرانی اسلامی، بیشتر منطبق هستند- می خوانید.

#### بند اول: تعامل والدین با کودک

هوش هیجانی با تعامل خوب والدین و کودک آغاز می شود. والدین به کودکان یاد می دهند که تمام هیجان های خود را تشخیص دهند و آن ها را نامگذاری کنند. مثلاً: من الان احساس ناامیدی میکنم، احساس شادی می کنم و... با این روش والدین به کودک نشان می

<sup>۱</sup>.خدایاری فرد، محمد. چشمه نوشی، میترا، رحیمی نژاد، عباس،فراهانی، حجت الله، اثر بخشی آموزش مؤلفه های هوش

هیجانی بر سازگاری اجتماعی و صمیمیت اجتماعی. زمستان ۱۳۹۰. شماره ۶۰

۱.نسائ/۱۹

<sup>۲</sup>.اسلامی نسب، علی. ص ۳۳



دهند که او را درک می کنند و با او همدردی می کنند. به جای نامگذاری روی فرزندان با صفاتی همچون دست و پا چلفتی، بی عرضه، ترسو و... احساسات کودک را نامگذاری کنید. به حرف های فرزندان خود با دقت گوش دهید و به او بفهمانید که صحبت هایش را به خوبی شنیده و درک کرده اید. این روش به شما کمک می کند که با فرزندتان ارتباط بهتری برقرار کنید و او را بهتر بشناسید. در داستان های مهیجی که والدین برای کودکان می خوانند کودک خود را به جای قهرمانان داستان می گذارد و با احساساتی چون شادی، غم، خشم، ترس و... آشنا می شوند. به کودک یاد دهید هنگامی که با اتفاقات دردناک مواجه می شود احساسات خود را بیان کند. موقعیت سازی کنید و در مورد موقعیت های مختلف از کودک سوال کنید. از کودک تعریف و تمجید کنید. او را در تمام زمینه ها راهنمایی کنید. هوش عاطفی کودکان تا حدودی به خلق و خو بستگی دارد یعنی ویژگی های شخصیتی که با نوزاد همراه است اما علاوه بر آن توسط رفتار متقابل کودک و والد شکل می گیرد. بنابراین پدر و مادرها فرصت بسیار خوبی دارند که از کودکی به فرزندانشان کمک کنند تا رفتارهای خودآرام کننده را یاد بگیرند و به این ترتیب بر هوش عاطفی شان تاثیر گذارند.

### بند دوم: آگاهی از هیجان ها

آگاهی از هیجان ها و نحوه برخورد یا مقابله با آن ها یکی دیگر از راه های افزایش هوش هیجانی است. پژوهش ها نشان می دهند آگاهی از هیجان ها و توانایی مدیریت احساس ها بیش از بهره ی هوشی تعیین کننده ی موفقیت و کامیابی در همه ی بخش های زندگی است. کودکان از والدین درس هایی می آموزند شامل توانایی کنترل تکانه های هیجانی، به تأخیر انداختن لذت ها، ایجاد انگیزه در خودشان و رویارویی با فراز و نشیب های زندگی. زندگی خانوادگی نخستین مدرسه برای آموختن هیجان ها است. چگونه در مورد خودمان بیندیشیم و دیگران چه واکنشی نسبت به احساس ها خواهند داشت، چگونه ترس ها و امیدهایمان را بشناسیم و ابراز کنیم، مهارت آرام ساختن و به کارگیری آن در تمام مراحل زندگی، صحبت کردن در مورد احساسات منفی، عشق، علاقه، احترام در محیط خانواده آموخته می شوند.

### بند سوم: نحوه ی رفتار والدین با فرزندان

نحوه ی رفتار والدین با فرزندان پیامدهای عمیق و درازمدتی بر زندگی عاطفی و هیجانی آن‌ها می‌گذارد. شیوه ی برخورد والدین با یکدیگر درس‌های نیرومندی را به کودک می‌دهد. نادیده گرفتن هر گونه احساس کودک باعث از بین رفتن هوش هیجانی کودک می‌شود. والدینی که با آشفتگی هیجانی کودک به عنوان دردرس یا مسئله ای بی اهمیت برخورد می‌کنند، احساسات کودک را نادیده می‌گیرند همچنین احساسات کودک را تحقیر می‌کنند باعث عدم استفاده از هوش هیجانی کودک می‌شوند. این گونه والدین هم در انتقاد کردن و هم در تنبیه کردن سختگیرند، مثلاً ممکن است هر گونه تظاهری از خشم را در کودک به طور کلی نهی کنند و آن را به وسیله تنبیه سرکوب نمایند و از کودک انتظار دارند که هیچ وقت عصبانی نشود و داد و فریاد نکند. صحبت کردن والدین با فرزندان و وجود رابطه ی عاطفی بین اعضای خانواده، محیط خانوادگی گرم و حمایت پذیر، احترام قائل بودن نسبت به کودک و بی توجهی نکردن به صحبت‌های او از دیگر عواملی است که باعث افزایش هوش هیجانی است. کودکانی که از آزادی بیان محرومند، پدران سختگیر و محدود کننده دارند هوش هیجانی در آن‌ها رشد نمی‌کند و از مهارت‌های زندگی کمی برخوردارند. والدین باید توجه مثبت به کودک و صحبت‌های او داشته باشند زیرا باعث تقویت اعتماد به نفس کودک می‌شود و با احترام به خود از زندگی شاد و با نشاطی برخوردار می‌شود عکس این مسئله هم صادق است بی توجهی به کودک آثار زیانباری را به همراه دارد.

### بند چهارم: ایجاد محیط امن عاطفی

یکی دیگر از راه‌های افزایش هوش هیجانی ایجاد یک محیط امن عاطفی است به گونه ای که کودکان بتوانند با آزادی و امنیت خاطر درباره احساساتشان با والدین گفت و گو کنند. اگر اشتباهی از جانب والدین رخ داد باید از کودکان عذر خواهی کنند تا عملاً آموخته باشند که پذیرش اشتباهات و احساس تأسف امری طبیعی است.

### بند پنجم: آموزش مهارت های اجتماعی

آموزش مهارت های اجتماعی نیز یکی از راه های افزایش هوش هیجانی است. این آموزش ها شامل برنامه های خودآگاهی، تقویت اعتماد به نفس، کنترل خشم و عصبانیت، همدلی، تشخیص و به رسمیت شناختن تشابهات و تفاوت های مردم، اظهار ادب و صمیمیت و تعارف، اداره خود، برقراری ارتباط، ارزیابی خطرات، خودگفتاری مثبت، حل مسئله و مشکل، تصمیم گیری، ایجاد هدف و مقاومت در مقابل فشار گروه هم سن، تفکر عاقلانه، تقویت ایمان، رضایت از زندگی است. توانایی هوش هیجانی، از طریق آموزش و تمرین بر مهارت های روانی، اجتماعی و قابلیت های فرا شناختی، امکان رشد و توسعه را دارد، و به علت همین امکان ارتقا است که نسبت به هوش شناختی، برتری و مزیت یافته است.

### بند ششم: تقویت ایمان

تقویت ایمان نیز یکی دیگر از راه های افزایش هوش هیجانی است. هر قدر شکستی کوچک را پایدار ببیند از نظر روحی آمادگی بیشتری دارید تا یک شکست گذرا را به عامل ناامیدی تبدیل کنید و از پیشرفت زندگی خود باز بمانید. در صورتی که اگر دیدگاه وسیع تری مانند اعتقاد به خدا و زندگی پس از مرگ داشته باشید، مسئله ای کوچک همچون از دست دادن شغل را یک شکست موقت تلقی خواهید کرد.

### نتیجه گیری

هوش هیجانی پدیده ای کاملاً جدید و رویکردی کاملاً نو در روانشناسی نیست و سابقه ی تاریخی دارد. تحقیقات و پژوهش های انجام گرفته در مورد هوش هیجانی و بررسی های به عمل آمده در مورد معنادار بودن یا نبودن نتایج نشان می دهد که میزانی از هوش هیجانی بر زندگی افراد تاثیر گذار است. بنابراین هر چه میزان هوش هیجانی افراد افزایش یابد موفقیت آن ها در همه ی جنبه ها ی زندگی افزایش می یابد. ویژگی های هوش هیجانی «خوش بینی، درک عواطف، کنترل عواطف، عزت نفس، خود شکوفایی و مهارت - های اجتماعی»

مشخصه افرادی است که در زندگی واقعی، موفق و کارآمدند، زندگی زناشویی پرباری دارند و در محیط کار خود، نظر همه را به خود جلب می‌کنند. این ویژگی‌ها همچنین معرف شخصیت و نظم، نوع دوستی و همدردی هستند که برای پایداری و ارتقای جامعه انسانی ویژگی‌های لازم و اساسی‌اند.

مؤلفه‌های هوش هیجانی متعددند و هر یک بر حسب نیاز در یک موقعیت خاص مورد استفاده قرار می‌گیرند، در حقیقت هر کدام از این مولفه‌ها به ما توانایی خاصی می‌بخشند تا در موقعیت‌های مختلف عکس‌العمل مناسبی از خود نشان دهیم. بنابراین اگر بخواهیم زندگی موفق و سرشار از کامیابی داشته باشیم، باید همه این مهارت‌ها را فراگیریم، با نگاهی به آنچه که گفته شد، می‌توان دریافت که این مهارت‌ها ارتباط زیادی با هم دارند و آموختن یکی از آن‌ها با یادگیری بقیه ارتباط دارد. مثلاً کسی که دارای تفکر انتقادی است می‌تواند ارتباط مطلوبی با دیگران برقرار کند چرا که انعطاف پذیر است و تحمل آرای مخالف را دارد و روشن‌اندیش است و... به همین دلایل به خوبی با دیگران ارتباط برقرار می‌کند، کسی که با دیگران ارتباط خوبی دارد، بر اثر گستردگی همه ارتباطات خود می‌تواند شغل خوبی به دست آورد. و وقتی هر انسانی شغل خوب و مورد علاقه خود را بدست می‌آورد و با فراغ خاطر می‌تواند سایر اهداف خود را در زندگی دنبال کند. اگر که هدفمند باشد و برای رسیدن به اهداف خود تلاش کند، و وقتی به اهداف خود رسید میزان رضایتش از زندگی بالا می‌رود و وقتی میزان رضایتش بالا می‌رود، بر سلامت روان او افزوده می‌شود. کسی که از سلامت روان برخوردار است سعی می‌کند که جسم خود را نیز از آسیب‌ها به بهترین شکل مصون دارد و در نهایت یک فرد سالم و روشن‌اندیش چون از رضایت خاطر برخوردار است به بهترین شکل می‌تواند با اتخاذ بهترین تصمیمات مشکلات خود را حل کند و به علت همان ارتباطات خوبی که دارد در مواقع ناکامی می‌تواند از دیگران کمک بگیرد، اکنون چنین شخصی سالم و از عهده‌ی هر مسئولیتی بر می‌آید. از مسئولیت به عهده گرفتن نتایج تصمیمات خود گرفته تا

مسئولیت‌های دیگری مثل مسئولیت‌های اجتماعی و شهروندی. برخورداری از هوش هیجانی بالا به نفع هر انسانی است.

### منابع و مأخذ

۱. اسلامی، سید حسین. اعتماد به نفس. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (رحمه الله علیه). ۱۳۸۳.
۲. سبحانی نیا، محمد، جوان و اعتماد به نفس. تهران: با معارف اسلامی آشنا شویم. اول: ۱۳۸۰.
۳. شجاعی، محمد صادق. توکل به خدای به سوی سلامت خود و سلامت روان. قم: موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ره، مرکز انتشارات. دوم: ۱۳۸۵.
۴. عفتی و همکاران، لادن. آموزش مهارت‌های زندگی. تهران: دائره. ۱۳۸۵.
۵. فرمینی فراهانی محسن. فاطمه پیداد. مهارت‌های زندگی. تهران: شباهنگ. اول: ۱۳۸۹.
۶. فلاح، محمد هادی. فرهنگ اخلاقی معصومین (ع) حرف «س». دفتر عقل. اول: ۱۳۸۸.
۷. فلسفی، محمد تقی، شرح دعای مکارم الاخلاق از صحیفه سجاده، تهران: دفتر نشر و فرهنگ اسلامی. نهم: ۱۳۸۵.
۸. فنسترهایم، هربرت، بر، جین. آموزش قاطعیت. ترجمه عباس چینی. تهران: البرز. دوم
۹. قمی (شیخ صدوق). عبد الواحد. فقه الرضا. بیروت: مؤسسه آل بیت. ۱۴۰۷.
۱۰. کلینی، محمد بن یعقوب، اصول کافی، تهران: دار الکتب الاسلامیه. ۱۳۶۵.

۱۱. گلמן، دانیل. هوش هیجانی. ترجمه نسرين پارسا. تهران: رشد. ۱۳۸۰.
۱۲. ماهوان، سعید. آشنایی با مهارت های زندگی. بی جا: ماهوان. دوم: ۱۳۸۶.
۱۳. مجلسی، محمد باقر. بیروت: دار احیاء التراث العربی. دوم: ۱۴۰۴ق.
۱۴. محمد بن حسن حر عاملی، وسائل الشیعه. قم. موسسه آل بیت (ع). ۱۴۰۹ ه ق.
۱۵. مصطفوی سید کاظم. آیین زندگی. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین. اول: ۱۳۸۶.
۱۶. مطهری، مرتضی. مجموعه آثار. تهران: صدرا. ۱۳۸۹.
۱۷. معین، محمد. فرهنگ فارسی. ج ۲. تهران: سرایش. اول: ۱۳۸۰.
۱۸. منصف گیتونی و وست ایوبری، هویت و هوش هیجانی. ترجمه پریچهر به کیش (طوبی).
۱۹. نوروزی، علی. چگونه زندگی کنیم؟ بی جا: زرین. اول: ۱۳۷۶.