

## مقاله پژوهشی

# بررسی تطبیقی مؤلفه‌های هوش هیجانی مبتنی بر منابع اسلامی

زهرا سادات پورسیدآقایی\*<sup>۱</sup>

مرضیه شعر بافچی<sup>۲</sup>

تاریخ پذیرش: [۱۴۰۱/۹/۲۸]

تاریخ دریافت: [۱۴۰۱/۷/۲۳]

## چکیده

هوش هیجانی یک عنصر بنیادین از رفتار انسان است که جدا از هوش شناختی عمل می‌کند. این هوش، با تعادل برقرار کردن بین احساسات و عقل، می‌تواند انسان را به حداکثر کامیابی برساند. هدف از پژوهش حاضر استخراج مؤلفه‌های هوش هیجانی از منابع اسلامی است. روش تحقیق کیفی از نوع تحلیل محتوا است. جامعه آماری تحقیق منابع اسلامی شامل قرآن، نهج‌البلاغه و کتب روایی است. یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که مؤلفه‌های هوش هیجانی در آموزه‌های دینی مشاهده می‌شود و در واقع اسلام با ارائه راهبردهای تربیتی و اخلاقی نظیر خودشناسی، متواضع بودن، کظم غیظ، داشتن آرامش، حسن معاشرت، شرح صدر، خودمدیریتی، حفظ اعتدال، حفظ شأن و زبان، انعطاف‌پذیری و بهزیستی سعی بر تربیت مؤمنانی با هوش هیجانی بالا نموده است. در نهایت به نظر می‌رسد لازم است برای گسترش هوش هیجانی، آموزه‌های قرآن و زندگی پیامبر ﷺ را که یک مجموعه نمونه از مدیریت هیجان‌ها در سراسر زندگی است مورد استفاده قرار داد و بر آموزش آن به دیگران به ویژه دانش‌آموزان، مربیان، والدین، مشاورین و روان‌شناسان همت گماشت.

**واژگان کلیدی:** هوش، هوش هیجانی، هوش هیجانی از منظر اسلام، روایات، تربیت.

۱. استادیار گروه مشاوره، دانشگاه آزاد واحد تهران شمال. (نویسنده مسئول) zspaghaei@gmail.com

۲. دکتری مطالعات زنان، دانشگاه تربیت مدرس ایران، تهران، ایران. M.sharbafehy@gmail.com

## ۱- مقدمه

در حدود سال ۱۹۹۰، اصطلاحی به نام هوش هیجانی برای اولین بار به وسیله سالووی و مایر<sup>۱</sup>، در ادبیات پژوهشی به کار برده شد که بسیار هم مورد استقبال قرار گرفت. آن‌ها هوش هیجانی را به معنای توانایی زیر نظر گرفتن احساسات و هیجانات خود و دیگران، تمایز گذاشتن بین آن‌ها و استفاده از اطلاعات حاصل از آن‌ها در تفکر و اعمال خود، تعریف کردند (لام و کربی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲).

در سال ۱۹۹۵ گلمن با چاپ کتاب خود، اصطلاح هوش هیجانی را مجدداً سر زبان‌ها انداخت. وی اظهار می‌کند که انسان دو ذهن دارد؛ با یکی فکر می‌کند و با یکی احساس می‌کند. تقسیم ذهن به دو بخش هیجانی و خردگرا، مانند تمایزی است که برخی میان «قلب» و «سر» قائلند. این دو ذهن کاملاً مستقل بوده و مداربندی متمایزی در مغز دارند؛ اما در عین تمایز درهم‌تنیده هستند و بسیاری از مواقع هماهنگی فوق‌العاده‌ای دارند؛ احساس لازمه فکر و فکر لازمه احساس است. جنبه هیجانی ذهن، به صورتی تنگاتنگ، با ذهن خردگرا به کار مشغول می‌شود و فکر را توانا یا ناتوان می‌سازد. مغز متفکر نیز نقشی اساسی در پدید آمدن هیجان‌ها ایفا می‌کند؛ اما زمانی که هیجانات به غلیان درآیند، این تعادل بر هم می‌خورد؛ در این موارد، ذهن هیجانی در مقام برتر قرار می‌گیرد و بر ذهن خردگرا مسلط می‌شود. به یک معنا، انسان دو نوع هوش دارد: هوش هیجانی و هوش عقلانی. هر دوی آن‌ها آنچه در زندگی انجام می‌دهیم را تعیین می‌کنند. به طوری که حتی هوش شناختی، نمی‌تواند بدون هوش هیجانی به بهترین شکل کار کند. کنار گذاشتن هیجانات و استفاده صرف از منطق صحیح نبوده؛ بلکه باید تعادلی هشیارانه میان این دو به وجود آورد. از نظر گلمن هوش هیجانی، به معنای این است که فرد بتواند انگیزه خود را حفظ نماید، در مقابل نامالایمات پایداری کند، تکانه‌های خود را کنترل کند و ارضای خواسته‌های خود را جهت رسیدن به یک هدف به تعویق بیندازد، حالات روحی خود را تنظیم کند و نگذارد پریشانی خاطر، قدرت تفکر او را خدشه‌دار سازد، با دیگران همدلی کند و امیدوار باشد. وی معتقد است در پیش‌بینی قابلیت اشخاص، هوش هیجانی نسبت به هوش شناختی حاصل از آزمون‌های سنتی هوش شاخص بهتری است (گلمن<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱).

بارون<sup>۴</sup> (۲۰۰۰)، اولین کسی است که گام‌های نخستین را برای ارزیابی هوش هیجانی به عنوان معیاری از سلامت برمی‌دارد، وی هوش هیجانی را به عنوان مجموعه‌ای مشتمل بر دانش هیجانی و اجتماعی و توانایی‌هایی مطرح می‌کند که بر توانایی عمومی ما در برخورد مؤثر با خواسته‌های محیطی تأثیر می‌گذارند. این مجموعه، شامل مواردی است که عبارت‌اند از: «توانایی آگاه‌بودن، فهمیدن و بیان کردن خود»، «توانایی آگاه‌بودن، فهمیدن و برقراری ارتباط با دیگران»، توانایی برخورد با هیجان‌های شدید و کنترل سائق‌ها و تکانه‌های درونی، «توانایی سازگاری با تغییر و حل مشکلات شخصی یا اجتماعی». پنج حوزه مطروحه در مدل وی عبارت‌اند از: مهارت‌های درون فردی، مهارت‌های میان فردی، سازگاری، مدیریت استرس و حال عمومی.

گلمن (۲۰۲۱) نیز برای هوش هیجانی پنج مؤلفه معرفی می‌کند: خودآگاهی، خودکنترلی، خودانگیزی، همدلی و روابط مؤثر. خودآگاهی توجه مداوم فرد به حالات درونی خود است که امکان می‌دهد که فرد آگاهی بی‌طرفانه‌ای نسبت به احساساتش پیدا کند. این آگاهی نسبت به احساسات، توانایی عاطفی اساسی‌ای است که دیگر توانایی‌ها از جمله خویش‌داری عاطفی، بر پایه آن بنا می‌شود؛ زیرا کسی که هنوز نسبت به هیجان خود، آگاهی ندارد، مسلماً نمی‌تواند آن را کنترل کند. خودکنترلی به معنای تسلط بر نفس خود، یعنی توانایی مقاومت در مقابل طوفان‌های هیجانی است و خود انگیزی به معنای استفاده از هیجان‌ها برای هدفی خاص، تمرکز و توجه، ایجاد انگیزه در خود و تسلط بر خویش‌داری و خلاق بودن است و لازمه آن رهبری هیجان‌ها برای رسیدن به اهداف است (جین، جین و

1. Salovey & Mayer.
2. Lam, Kirby
3. Golman
4. Bar-on

راستوگی<sup>۱</sup>، ۲۰۲۰). مقاومت در مقابل تکانه، یکی از خصایص هوش هیجانی است که بر به‌کارگیری توانایی‌های افراد و خود‌انگیزی آن‌ها تأثیر بسزایی دارد. در دهه ۱۹۶۰ آزمایشی روی کودکان چهارساله انجام گرفت که در آن در مقابل کودک یک شیرینی قرار گرفته بود و آزمون‌گر به کودک پیشنهاد می‌داد که اگر تا هنگامی که از اتاق خارج می‌شود و برمی‌گردد، کودک شیرینی را نخورده باشد، یک شیرینی دیگر جایزه می‌گیرد، اما اگر نتواند صبر کند شیرینی دیگری در کار نیست. بعضی از کودکان می‌توانستند این مدت را صبر کنند؛ در نهایت به عنوان پاداش دو شیرینی می‌گرفتند؛ اما دیگر کودکان، درست چند ثانیه پس از آن‌که آزمون‌گر اتاق را برای انجام کارش ترک می‌کرد، شیرینی را می‌خوردند. در این آزمون، خصوصیت خویشتن‌داری و «به تأخیر انداختن کام‌رواسازی خود»، دو برابر نمره هوش شناختی، می‌توانست موفقیت کودکان را در سال‌های بعد پیش‌بینی نماید (ساکسلر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶).

همدلی، به معنای درک احساسات دیگران است؛ به این صورت که فرد خود را به جای دیگران بگذارد و روابط مؤثر نیز امکان می‌دهد فرد احساسات دیگران را برانگیزد و الهام‌بخش آنان واقع شود و تأثیرگذار باشد (هین، ۱۳۸۶).

همان‌طور که ملاحظه می‌شود سه قابلیت اول، درخصوص با تعامل فرد با خودش (مهارت درون فردی) و دو قابلیت دیگر، در مورد برخورد فرد با دیگران (مهارت برون فردی) است (گیتونی، ۱۳۸۵).

همان‌طور که ملاحظه می‌شود با ارتقا هوش هیجانی می‌توان پاسخ‌های مناسبی برای بسیاری از مشکلات نهفته زندگی یافت. امروزه مقاله‌ها، کتاب‌ها و کارگاه‌های آموزشی متعددی درباره هوش هیجانی تدوین و برگزار می‌شود که همگی تلاشی است بر نشان‌دادن راه کارهایی نو برای مقابله با مشکلات فردی و بین فردی جوامع پیچیده کنونی (میردریکوندی، ۱۳۹۰). چراکه لحظه‌ای برای انسان مطلوب است که فرد در آن لحظه احساس مناسب داشته باشد؛ یعنی احساسی که با موقعیت تناسب دارد. هرگاه احساس‌ها به شدت سرکوب شوند، سرخوردگی ایجاد می‌کنند و هرگاه از کنترل خارج شوند؛ یعنی شدید و مزمن باشند، مرضی می‌شوند. شواهد بسیاری ثابت می‌کنند افرادی که مهارت هیجانی دارند در هر حیطه‌ای از زندگی ممتازند؛ چه در روابط عاطفی و صمیمانه، چه در آموزش، تربیت فرزند و مسائل خانواده و چه در بخش سلامت روان و شخصیت (نوریان، ۱۳۸۲). در حقیقت چون هیجان امری گریزناپذیر و مهم در انسان است و هوش هیجانی وظیفه تعدیل هیجان‌ها را به عهده دارد؛ می‌توان گفت انسان با مدیریت صحیح هیجان‌ها به سوی کامیابی در زندگی گام برمی‌دارد (رامین، حقی، پورسید آقایی، ۱۴۰۰).

در این میان دین اسلام نیز که یک نظام جامع برای زندگی است بر اهمیت مدیریت هیجان‌ها به عنوان عناصر اساسی روح انسانی در همه آموزه‌های خود تأکید داشته است. اسلام تعادل را در هر چیزی توصیه می‌کند. با کمک یک زندگی متعادل است که یک شخص همیشه با خود، خدا، دیگران و طبیعت در صلح و آرامش خواهد بود (مرادی، ۱۳۹۳). در قرآن کریم توصیه شده است که از هیجان‌های مثبت و منفی بیش‌ازحد دوری کنید، زیرا هر چیز خارج از اندازه‌ای، اگر مهار نشود، ویرانگر است: «تا شما از آنچه از دستتان می‌رود تأسف نخورید و غمگین نشوید و نیز بابت آنچه به دستتان می‌رسد خوشحالی نکنید، چون خدا هیچ متکبر فخرفروشی را دوست نمی‌دارد» (حدید، ۲۳). همان‌طور که ملاحظه می‌شود هوش هیجانی به‌طور برجسته‌ای در قانون رفتار اسلامی نمایان است.

با توجه به اهمیت مفهوم هوش هیجانی، در ایران پژوهشگرانی چون زیوری اطهر (۱۳۹۸) و آل سعیدی (۱۳۹۹) به این موضوع پرداخته‌اند اما از آنجا که این مفهوم در روان‌شناسی نوظهور است و با عنایت به ضرورت بومی‌سازی علوم انسانی و اهمیت مسائل مذهبی، فرهنگی

1. Jain, Jain & Rastogi  
2. Saxler

و بوم‌شناختی و جامع نبودن پژوهش‌های اندک گذشته، هدف پژوهش‌گر از این تحقیق، بررسی تطبیقی مؤلفه‌های هوش هیجانی مبتنی بر منابع اسلامی است.

## ۲- روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع کیفی است و جامعه اسنادی در آن عبارت از آیات قرآن و روایات از کتب حدیث شیعه می‌باشد. نمونه این پژوهش ۷۲ گزاره انتخابی با روش نمونه‌گیری هدفمند است که با مفهوم هوش هیجانی مرتبط تشخیص داده شد. در این تحقیق ابتدا در گام اول با مطالعه کتابخانه‌ای، مرور متون، مراجعه به آرای متخصصان روان‌شناسی و مقالات علمی مربوط به هوش هیجانی، چارچوب اساسی و تعاریف مهم این مفهوم استخراج گردید و محورهای کلیدی هوش هیجانی مشخص شد. سپس از بین این ۷۲ گزاره، هشت کلیدواژه مهم هوش هیجانی در قالب جدول شماره یک انتخاب و احصاء گردید.

جدول ۱. تعاریف هوش هیجانی در متون روان‌شناسی به همراه کلیدواژه‌های آن

ردیف	تعریف	کلیدواژه‌ها
۱	هوش هیجانی، مجموعه‌ای مشتمل بر دانش هیجانی و مهارت‌های درون فردی اجتماعی و توانایی‌هایی است که بر توانایی عمومی ما در برخورد مؤثر با خواسته‌های محیطی تأثیر می‌گذارند (بارون، ۲۰۰۰).	مهارت‌های درون فردی مهارت‌های میان فردی سازگاری مدیریت استرس و حال عمومی
۲	هوش هیجانی به معنای توانایی زیر نظرگرفتن احساسات و هیجانات خود و دیگران، تمایز گذاشتن بین آن‌ها و استفاده از اطلاعات حاصل از آن‌ها در تفکر و اعمال خود، تعریف کردند (لام و کربی، ۲۰۰۲).	کنترل احساسات هیجانات خود و دیگران تفکر در اعمال خود
۳	هوش هیجانی، یعنی توانایی فرد در حفظ انگیزه خود، پایداری در مقابل ناملایمات، کنترل تکانه‌های خود، به تعویق انداختن ارضای خواسته‌های خود جهت رسیدن به یک هدف، همدلی با دیگران (گلمن، ۲۰۲۱).	خودآگاهی خودکنترلی خودانگیزشی همدلی روابط مؤثر

در ادامه و به منظور آماده‌سازی این کلیدواژه‌ها برای انطباق با مفاهیم مشابه قرآنی، کلیدواژه‌های مترادف و بومی متناسب با فرهنگ و ادبیات اسلامی در قالب هشت کلیدواژه معرفی گردید که در جدول شماره دو ارائه شده است.

در این مرحله برای بررسی محتوایی برداشت‌های انجام‌شده از آیات، روایات و مؤلفه‌های استخراج‌شده، از سه متخصص که در حوزه روان‌شناسی و منابع دینی تخصص داشتند، نظرخواهی شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌های مربوط به نظر کارشناسان از ضریب شاخص روایی محتوا استفاده شد. نحوه محاسبه شاخص روایی محتوا به این صورت است که برای هر یک از مؤلفه‌ها امتیازات موافق تجمیع و

بر تعداد کل کارشناسان تقسیم می‌شود. نظر کارشناسان بر اساس امتیازهای «غیر مرتبط»، «تا حدی مرتبط»، «مرتبط» و «بسیار مرتبط»، به ترتیب با اعداد ۱ تا ۴ نشان داده شده‌اند. امتیازات موافق شامل جمع امتیازات درج شده مربوط به بسیار مرتبط (نمره ۴) و مرتبط (نمره ۳) است. عدد به دست آمده باید از ۰/۷۹ بیشتر باشد. در این پژوهش شاخص به دست آمده ۰/۸۲ است.

#### جدول ۲. مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی در مفاهیم روان‌شناسی و قرآنی

مؤلفه روان‌شناسی	مؤلفه قرآنی	منبع قرآنی
۱- خودآگاهی	خودشناسی	امام علی <small>علیه السلام</small> : «خودشناسی سودمندترین دانش هاست» (خوانساری، ۱۳۸۷)
۲- خودکنترلی	اعتدال	امام علی <small>علیه السلام</small> : «بر خردمند روا نیست که از حدود بگذرد، بلکه بر اوست تا هر چیز را در جای خود نهد» (ری شهری، ۱۴۱۹).
۳- مهارت درون فردی	شرح صدر	امام علی <small>علیه السلام</small> : «هر کس ضیق صدر داشته باشد، ادای حق را بر نمی‌تابد» (ری شهری، ۱۴۱۹).
۴- سازگاری	شکیبایی	امام رضا <small>علیه السلام</small> : «عقل عبارت است از شکیبایی در برابر گرفتاری‌ها...» (قمی، بی تا).
۵- روابط بین فردی مؤثر	حسن معاشرت	«پس به برکتی از جانب خداوند با آنها نرم خو شدی و اگر بدخلق و سخت دل بودی حتماً از دورت پراکنده می‌شدند. پس از آنها درگذر و برایشان آمرزش طلب...» (آل عمران: ۱۵۹)
۶- مدیریت استرس و آرامش حال عمومی	آرامش	پیامبر اکرم <small>صلی الله علیه و آله</small> : «رغبت و علاقه به دنیا موجب غم و حزن انسان است و بی رغبتی به دنیا موجب راحتی قلب و بدن است» (مجلسی، ۱۳۷۳).
۷- همدلی	مدارا و مهرورزی	امام رضا <small>علیه السلام</small> : «عقل عبارت است از سازگاری و مدارا با دشمنان و دوستی و مهرورزی با مردم و دوستان» (قمی، بی تا).
۸- کنترل احساسات	کظم غیظ	کسانی که در توانگری و تنگدستی، انفاق می‌کنند و خشم خود را فرومی‌برند و از خطاهای مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد (آل عمران: ۱۳۴).

### ۳- یافته‌ها

مطالعه حاضر نشان داد که مؤلفه‌های هوش هیجانی قرن‌ها پیش از آن‌که در روان‌شناسی مطرح شود در آموزه‌های دینی وجود داشته و در واقع اسلام با ارائه راهبردهای تربیتی و اخلاقی سعی بر تربیت مؤمنانی با هوش هیجانی بالا نموده است. مؤلفه‌های هوش هیجانی از دیدگاه اسلام عبارتند از:

#### ۳-۱- خودشناسی

خودشناسی در لغت به معنای اطلاع از خود و شناختن خود است (دهخدا، ۱۳۶۰) و در اصطلاح یعنی شناختن صفات مثبت و منفی خود به جهت اقدام به سازندگی برای رسیدن به تکامل انسانی (مصباح یزدی، ۱۳۸۱).

در دین اسلام اهمیت خودشناسی به سبب نقشی است که در تحقق کمال انسان دارد. از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شده است که فرمودند: «خودشناسی سودمندترین دانش‌هاست»، هم‌چنین فرمودند: «نهایت معرفت آن است که انسان خود را بشناسد». نقطه مقابل خودشناسی، خودناشناسی است که به عقیده امیرالمؤمنین علیه السلام بزرگ‌ترین جهل است: «بزرگ‌ترین نادانی خودناشناسی انسان است» (خوانساری، ۱۳۸۷). یکی از عواملی که خودشناسی را موجه می‌سازد، متعلق این شناخت است. محبت انسان به خود موجب می‌شود انسان در اندیشه برآوردن مصالح خویش باشد و بکوشد امور زیان‌آور را از خود دور سازد؛ به عبارت دیگر حفاظت از خویش در برابر خطرات و تأمین نیازهای خود به اقتضای محبت به خود، امری طبیعی است. از سوی دیگر حفاظت از هر چیز و تأمین نیازها و مصالح هر چیز مستلزم شناخت آن چیز است. هرگاه چیزی را نشناسیم، نیازهای آن و امور زیان‌آور به آن را نمی‌توانیم بشناسیم. کسی که خود را نمی‌شناسد هیچ چیز دیگری را نمی‌تواند بشناسد و از جمله این‌که قادر نیست مسیر درست زندگی را نیز بشناسد. لذا خودآگاهی و در اصطلاح اخلاقی آن، خودشناسی شرط اول داشتن زندگی متعالی و رسیدن به کمال است (زیوری اظهر، ۱۳۹۸). علاوه بر این، در اسلام نگاه والاتری نیز در رابطه با خودشناسی وجود دارد و آن این‌که خودشناسی به خداشناسی می‌انجامد و خداشناسی در واقع اصلی‌ترین مقدمه کمال و بلکه کمال انسان است؛ در این رابطه پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «هرکس خود را بشناسد، قطعاً خدایش را خواهد شناخت» (طباطبایی، ۱۳۷۵)؛ بنابراین خودشناسی برای انسان امری ضروری و غیرقابل چشم‌پوشی است.

خداشناسی در واقع مقصدشناسی است و شناخت خداوند و شناخت این که انسان می‌تواند به قرب الهی نائل آید، بیان‌گر استعداد اصلی انسان و غایت وجودی اوست. انسان با مراجعه به خویش، مجموعه‌ای از گرایش‌ها و توانایی‌ها را در خود می‌یابد و با نظر به خویشتن، گرایش‌های غیراقتسابی را در سرشت خود می‌شناسد. این گرایش‌ها بعضی مقتضای حیوانیت انسان است و بعضی ربطی به جنبه حیوانی او ندارد. میل به غذا، نکاح و امنیت جانی در انسان و حیوان مشترک است و گرایش به حقیقت، خیر، زیبایی، تسلط، آفرینش و پرستش امیال اختصاص انسان هستند. در نهایت این‌که با شناخت قوا و استعدادهای انسان می‌توان به پرورش انسان پرداخت و سه بعد اصلی وی، یعنی بعد شناختی، عاطفی و رفتاری او را مورد توجه قرار داده و زمینه‌های رشد و تکامل آن‌ها را فراهم ساخت. از این‌رو، آگاهی انسان نسبت به نفس خویش و نسبت به استعدادهای تکاملی آن، در زندگی و سرنوشتش تأثیر دارد؛ بنابراین، برای شناخت استعدادهای والای درونی باید به درون‌نگری و خودشناسی پرداخت که این خود از پایه‌های اساسی هوش هیجانی است (زیوری اظهر، ۱۳۹۸).

### ۲-۳- خودمدیریتی

شناخت و استفاده مؤثر از افکار و احساسات خود را خودمدیریتی گویند (بلانچارد و پاول، ۲۰۰۱).

به نظر می‌رسد، می‌توان ایجاد تعادل، تغییر و تکامل در ابعاد مختلف وجودی خود، مانند جنبه‌های فیزیکی - جسمی، ذهنی - شناختی و احساسی - عاطفی را خودمدیریتی نامید. خودمدیریتی در چندین زمینه نظری شامل تئوری‌های خودتنظیمی، شناخت اجتماعی، انگیزش درونی و خویشتن‌داری عمل می‌کند. اداره احساسات همان‌قدر که مناسب هستند، یک توانایی است که بر مبنای خودآگاهی ساخته می‌شود. افرادی که در این توانایی ضعیف هستند، پیوسته با احساسات استرس‌زا در نبرد هستند، در حالی که اگر بر آن مسلط شوند، به سرعت زندگی خود را از فشار عصبی رها می‌کنند. در اسلام مفهوم مدیریت هیجان‌ها زیبا و ساده است. مفهوم کلی آن در دو اصل آسان است: «در امور دنیوی به افراد پایین‌تر از خود نگاه کنید و در امور مذهبی (اخروی) به افراد بالاتر از خود نگاه کنید» (کلینی، ۱۳۶۹). این مجموعه ساده از قوانین درباره مدیریت کردن هیجان‌ها، یک رضایت‌خاطر روانی درباره آن‌چه که فرد دارد به

او می‌دهد و کمک می‌کند او بر آنچه که اهمیت بیشتر دارد متمرکز شود (مرادی، ۱۳۹۳) چنین انسانی، مطابق با فرموده حضرت علی علیه السلام مالک خواهش نفسانی خود می‌شود (خوانساری، ۱۳۸۷).

### ۳-۳- کظم غیظ

کظم در لغت عربی به معنی گلو یا محل خروج نفس است. غیظ هم به معنی خشم و غضب شدید و حرارتی است که انسان آن را از فوران و جوشش خون قلبش می‌فهمد و در می‌یابد. اصطلاح کظم غیظ به معنای خودداری از اظهار خشم و نگه‌داشتن آن در دل است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴). انسان در روابط اجتماعی با دیگران، بعضاً با عملکرد غلط آن‌ها و خطاهایی دور از انتظار مواجه می‌شود و این باعث عصبانی شدن فرد می‌گردد. در چنین حالتی، وظیفه اخلاقی و دینی انسان این است که خشم را آشکار نکند و به آن ترتیب اثر ندهد (زیوری اظهر، ۱۳۹۸). عصبانی شدن انسان یا برای دفع اذیت و ضرر است یا برای انتقام. اگر این خشم نسبت به کسی باشد که ضعیف‌تر است، در این حالت خون منبسط‌شده و رنگ شخص عصبانی، سرخ می‌شود ولی اگر این عصبانیت نسبت به کسی باشد که قوی‌تر از اوست و خود را از انتقام گرفتن ناتوان بداند، خون منقبض می‌شود و شخص اندوهگین می‌گردد و رنگ رخسار زرد می‌شود (نراقی، بی‌تا).

قرآن کریم راجع به نیکوکاران می‌فرماید: «کسانی که در توانگری و تنگدستی، انفاق می‌کنند و خشم خود را فرومی‌برند و از خطاهای مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد» (سوره آل‌عمران، آیه ۱۳۴). در این آیه شریفه، به سه خصوصیت نیکوکاران اشاره می‌شود: انفاق در تنگدستی و توانگری، کظم غیظ و عفو و بخشش. البته یکی از نکات نهفته در این آیه شریفه این است که در مقابل اشتباهات دیگران فروبردن خشم به تنهایی کافی نیست زیرا ممکن است کینه و عداوت را از قلب انسان ریشه‌کن نکند، در این حالت برای پایان‌دادن به عداوت، فروبردن خشم باید توأم با عفو و بخشش باشد البته نسبت به کسانی که شایسته آنند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵). یعنی اسلام نه تنها مؤمنین را دعوت به کنترل هیجان خشم می‌نماید بلکه مرتبه بالاتر از آن را از مؤمنین می‌خواهد یعنی نداشتن کینه‌ای از دیگران در دل. عزت و بزرگی، عدم تحمل فشارهای جسمی و روحی، حفظ وحدت و اخوت دینی و بالاتر از آن جلب رضایت حق تعالی از آثار برجسته این امر است. در کتب اخلاقی راه‌کارهایی برای کنترل غضب در هنگام بروز آن ذکر شده که به برخی از آن‌ها اشاره می‌کنیم:

- ذکر خدا: مانند ذکر «اعوذ بالله من الشیطان الرجیم»، «لا حول و لا قوه بالله العلی العظیم» (مکارم شیرازی، ۱۳۸۵).

- مشغول کردن خود به امری مهم یا سرکوب کردن غضب با نقطه مقابل اسباب آن کبر با تواضع، حرص با قناعت (فیض کاشانی، ۱۳۹۶).

- تغییر حالت بدن: اگر شخص در حالت عصبانیت ایستاده است، بنشیند و اگر نشسته است، برخیزد (ری شهری، ۱۴۱۹).

البته حتماً برخی غضب‌ها، هدف مقدسی را دنبال می‌کنند، حدود معینی دارند و جهت رویارویی با کار خلافی به وجود می‌آیند. این گونه غضب‌ها قطعاً ممدوح هستند. در روان‌شناسی نیز همانند آموزه‌های اسلام تأکید فراوانی بر کنترل هیجان خشم شده است چرا که از نظر علم روان‌شناسی، خشم هیجانی است که از حس صیانت نفس ریشه گرفته و حالتی است که در آن شخص به وضع تعرض درمی‌آید و برای مقابله با عوامل تهدید آماده می‌شود (شکلباوری، ۱۳۶۸).

**۳-۴- اعتدال**

علی علیه السلام: «بر خردمند روا نیست که از حدود بگذرد، بلکه بر اوست تا هر چیز را در جای خود نهد». این روایت بر تسلط بر خود، کنترل حالات خود و رعایت حد اعتدال، دلالت دارد که از مؤلفه‌های هوش هیجانی به حساب می‌آیند (ری شهری، ۱۴۱۹).

حفظ شأن و زبان: امام صادق علیه السلام: «برای عاقل شایسته و سزاوار است که قدر شأن خود را بداند و ملازم با آن باشد، زبانش را نگه دارد و از اهل زمان خود آگاه باشد» (کلینی، ۱۳۶۹). این روایت نیز به حفظ شأن خود، مدیریت زبان و شناخت اطرافیان دلالت دارد که همگی به گونه‌ای از مؤلفه‌های هوش هیجانی به حساب می‌آیند.

**۳-۵- انعطاف**

حضرت علی علیه السلام: «کسانی که نمی‌توانند دوستان تازه‌ای را برای خود فراهم آورند به طور قطع عاجز هستند و از این عده عاجزتر، افرادی هستند که بر اثر ضعف عقلی، حتی این توانایی را ندارند که دوستان خود را حفظ نمایند و به مرور زمان همه دوستان خود را از دست می‌دهند» (رضی، بی‌تا).

بی‌تردید، این ضعف و ناتوانی، ضعف جسمی نیست، بلکه از نظر عقل و خرد است. پس به خوبی این حقیقت، آشکار می‌شود که در پرتو عقل و قوت آن، اخلاق و انعطاف به وجود می‌آید، چنان‌که ضعف عقلی نیز موجب بروز درگیری‌ها و خشونت‌ها می‌شود.

**۳-۶- بهزیستی**

امام رضا علیه السلام در جواب سؤالی در مورد عقل فرمودند: «عقل عبارت است از شکیبایی در برابر گرفتاری‌ها و سازگاری و مدارا با دشمنان و دوستی و مهرورزی با مردم و دوستان» (قمی، بی‌تا). شناخت هیجان‌ها به شناخت خود انسان‌ها کمک می‌کند و مدیریت هیجان‌ها به معنای «بهتر زندگی کردن در حال» است. کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند، امیدوارتر و خوش‌بین‌تر هستند و از فرصت‌ها نیز خوب بهره می‌برند. همدلی با دیگران، درک آن‌ها، کمک کردن به رشد و پیشرفت آنان، همکاری و مشارکت با هموعان، اعتماد کردن به خود، پذیرش مسئولیت، انعطاف‌پذیری، نوآوری و ابتکار عمل، احترام به خود و دیگران، از جمله آثار و مؤلفه‌های هوش هیجانی شمرده می‌شوند.

**۳-۷- تواضع**

مرحوم نراقی در معراج السعاده می‌گوید: «تواضع، عبارت است از شکست نفسی که نگذارد آدمی خود را بالاتر از دیگری ببیند و لازمه آن، رفتار و گفتاری است که دلالت بر احترام دیگران می‌کند» (نراقی، بی‌تا).

این فضیلت اخلاقی مانند دیگر صفات اخلاقی، دارای افراط و تفریط و حد وسط است. حد افراط، تکبر و حد تفریط، پذیرش ذلت و پستی و حد وسط آن تواضع است. آنچه ستایش شده است و فضیلت محسوب می‌شود، همان کوچکی کردن بدون پذیرش ذلت و پستی است. تواضع و فروتنی اهمیت خاصی در اخلاق اسلامی دارد تا آن‌جا که خداوند به پیامبرش امر می‌فرماید: «ای رسول من! پر و بال



رحمت را بر تمام پیروان با ایمانت به تواضع بگستران» (شوری: ۲۱۵). این سفارش به پیامبری است که به حق مصداق کامل خشوع و فروتنی است و این خود، از رمزهای موفقیت آن حضرت در پیشبرد اهداف مقدسش و جذب افراد به سوی دین اسلام بود؛ اما همان گونه که اشاره شد حد افراط این فضیلت اخلاقی تکبر است. در کتاب شریف معراج السعاده در این باب آمده است: «کبر عبارت است از حالتی که آدمی خود را بالاتر از دیگری ببیند و اعتقاد برتری خود را بر غیر داشته باشد؛ و تفاوت آن با عجب آن است که آدمی خود را شخصی مهمی بداند و خودپسند باشد، اگرچه پای کسی دیگر در میان نباشد؛ ولی در کبر، باید پای غیر نیز در میان آید تا خود را از آن برتر داند و بالاتر ببیند و این کبر، صفتی درونی است و برای آن در ظاهر، آثار و ثمراتی وجود دارد؛ که اظهار آن آثار را تکبر گویند.» (نراقی، بی‌تا) و طرف تفریط این فضیلت اخلاقی پذیرش ذلت و پستی است. ذلت در لغت به معنای خوارشدن، موهون گردیدن و حقارت است (دهخدا، ۱۳۶۰) و در اصطلاح یعنی آن‌که انسان خود را برای دنیاپرستان کوچک کرده و در مقابل آن‌ها به تملق و چاپلوسی پرداخته تا از این طریق به منافع پست مادی دست یابد (قرشی، ۱۳۷۰) که این رفتار نیز در اسلام مورد نکوهش قرار گرفته است.

تواضع سبب استحکام روابط اجتماعی است و از تیره شدن دوستی‌ها و پیوندها به خاطر حسادت، جلوگیری می‌کند. معمولاً هرگاه نعمتی نصیب انسان می‌شود، مزاحمت‌های حسودان هم متوجه شخص می‌شود و گاه این حسادت‌ها تحمل زندگی را بر صاحب نعمت سخت می‌کند، ولی نعمت تواضع، حسادت حسودان را بر نمی‌انگیزد. فروتنی صفتی با ارزش است که از باطنی پاک و بی‌آلایش سرچشمه می‌گیرد و نشانه‌های آن در رفتار انسان جلوه می‌کند و با توجه به رفتار افراد، می‌توان روحیه تکبر یا تواضع‌شان را تشخیص داد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «بندگان خداوند رحمان کسانی هستند که آرام و بی‌تکبر بر زمین راه می‌روند و هنگامی که جاهلان آن‌ها را مخاطب سازند، به آن‌ها سلام می‌گویند و با بی‌اعتنایی و بزرگواری می‌گذرند» (سوره فرقان: ۶۳). آنچه که از این آیه شریفه و سایر آیات و روایات برمی‌آید این است که تعالیم دینی، مؤمن را به رعایت تواضع و نه کبر یا ذلت، دعوت می‌نمایند و این به نوعی کنترل رفتارها و هیجانات است چراکه نفس آدمی در مواقع داشتن قدرت، تمایل به کبر دارد و در موقع نبود آن به سمت ذلت و پستی می‌رود تا تمایلات خود را تأمین نماید و این از مهم‌ترین مؤلفه‌های هوش هیجانی به شمار می‌رود.

### ۳-۸- احساس آرامش

ایمان به خدا سرچشمه آرامش و قدرت معنوی است که هرگونه اضطراب و نگرانی را از انسان زدوده، در برابر هرگونه فشار درونی و بیرونی به انسان مصونیت می‌بخشد. اگر انسان از چیزهایی که برای او پریشانی خاطر می‌آورد، دوری کند، زمینه رسیدن به آرامش را فراهم ساخته است. بعضی از عوامل از بین رفتن آرامش که در روایات بدان‌ها اشاره شده است عبارت‌اند از:

- دل‌بستگی به دنیا: پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: «رغبت و علاقه به دنیا موجب غم و حزن انسان است و بی‌رغبتی به دنیا موجب راحتی قلب و بدن است» (مجلسی، ۱۳۷۳).

- طمع و چشم‌داشت به مال مردم: پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: «کسی که به مال دیگران طمع و چشم‌داشت، داشته باشد حزن و اندوهش طولانی خواهد شد» (مجلسی، ۱۳۷۳).

- حسادت: امیرالمؤمنین علی ﷺ فرمودند: «غیر از حسود ظالمی را ندیدم که شبیه‌ترین کس به مظلوم باشد؛ زیرا دارای قلبی غصه‌دار و حزنی پیوسته است» (مجلسی، ۱۳۷۳).

درواقع پروردگار که به تمام احساسات و هیجانات بشر احاطه دارد، از طریق آموزه‌های دین، ریشه‌های حقیقی اضطراب و نگرانی را بیان کرده و راه برون‌رفت از آن‌ها را نیز مطرح می‌نماید.

### ۳-۹- شجاعت

این صفت عبارت است از اعتدال در قوه غضبیه به این معنی که غضب قوی باشد و با وجود قوت، فرمان‌بردار عقل باشد (فیض کاشانی، ۱۳۹۶) که دارای دو حد افراطی و تفریطی است که آن‌ها نیز منشأ رذایل زیادی هستند (نراقی، بی‌تا). طرف افراط آن همان بی‌باکی بدون دلیل است که در اصطلاح اخلاق اسلامی تهوّر نام دارد و عبارت است از اقدام بی‌باکانه در اموری که نابودکننده جسم و روان انسان است و از نظر شرع و عقل باید از آن‌ها پرهیز کرد و طرف تفریط آن همان ترس مفرط است که در اصطلاح اخلاق اسلامی جُبْن نام دارد و آن ترس و اجتناب از کارهایی است که باید به آن‌ها اقدام کرد (نراقی، بی‌تا)؛ یعنی از نظر عقل یا شرع باید در انجام آن‌ها هراس نداشته و خود را به انجام آن کارها وادار نمود. علمای اخلاق در تمثیلی لطیف این قوه را به سگ شکاری تشبیه کرده‌اند که نیازمند تأدیب است تا حرکات و سکناتش با اشاره صاحبش صورت گیرد نه با میل خودش (حسینی کاظمینی، ۱۴۲۹).

بر همین اساس وقتی انسان بخواهد از قوه غضب خود بهره‌گیرد، یا تحت تأثیر هیجانات شدید عاطفی و احساسی، بی‌پروایی می‌ورزد و خود و دیگران را به خطر می‌افکند یا این‌که متأثر از فشارهای بیرونی مثلاً دشمن، راه انفعال در پیش می‌گیرد و به سبب ترس شدید از آن، با بزدلی رفتار می‌کند و به طریقی دیگر خود و دیگران را به خطر می‌اندازد. به سخن دیگر، اگر فرد نتواند مدیریت هیجانات خود را به عهده بگیرد، این هیجانات با دو مسیر متفاوت، یعنی هیجانات فعال و منفعل، مسیر افراط و تفریط را در پیش می‌گیرند و به خود او و دیگران آسیب می‌رسانند. امام عسکری علیه السلام فرمودند: «شجاعت دارای اندازه‌ای است که اگر بر آن افزوده شود، تهوّر است» (ابن مکی، بی‌تا). تهوّر از عوامل نابودکننده موجودیت دنیوی و اخروی انسان است؛ درحالی‌که خدای متعال می‌فرماید: «خود را با دست خود به هلاکت نیندازید» (سوره بقره: ۱۹۵). از طرف دیگر ترس نیز که مانع هرگونه حرکت جسورانه انسان در عبور از موانع کمال و اصلاح دنیا و آخرت خود می‌باشد نیز مذموم است در این رابطه پیغمبر اکرم می‌فرماید: «مؤمن هرگز ترسو نیست» (صدوق، بی‌تا).

### ۳-۱۰- حسن معاشرت

از آموزه‌های دین استنباط می‌شود که آدمی باید با ملایمت و نرمش با دیگران ارتباط برقرار کند. خداوند در قرآن به پیامبرش می‌فرماید: «پس به برکتی از جانب خداوند با آن‌ها نرم‌خو شدی و اگر بدخلق و سخت‌دل بودی حتماً از دورت پراکنده می‌شدند. پس از آن‌ها درگذر و برایشان آموزش طلب...» (سوره آل‌عمران: ۱۵۹) و در جایی دیگر می‌فرماید: «و تو اخلاق عظیم و برجسته‌ای داری» (سوره قلم: ۴). به یقین برخورد شایسته پیغمبر با مردم از رموز موفقیت ایشان در دعوت و رسالت خویش بوده است. حلم و بردباری و چهره گشاده و بشاش، از مظاهر و جلوه‌های رفتاری ایشان است (مجلسی، ۱۳۷۳) که با استناد به متون روان‌شناسی و نظر کارشناسان، همگی در انسانی متبلور می‌شود که قطعاً دارای هوش هیجانی فوق‌العاده‌ای است و به حکم آیه شریفه «مسلماً برای شما در زندگی رسول خدا سرمشق نیکویی بود» (سوره احزاب: ۲۱)، دین اسلام سعی بر آن دارد که تمام مؤمنین مزین به این صفات پسندیده گردند که از مصادیق هوش هیجانی است.

## ۳-۱۱- شرح صدر

یکی از مفاهیم اخلاقی که در قرآن و تعالیم اهل بیت علیهم‌السلام بر آن تأکید شده و نیازمند هوش هیجانی است، شرح صدر می باشد. از آیات قرآن برمی‌آید که شرح صدر ابزاری است که پیامبران الهی در مسیر رسالت خویش از آن بهره می‌گرفتند و در سایه این موهبت الهی، به تبلیغ دین و ارشاد مردم می‌پرداختند. شرح صدر به معنای بازکردن سینه و برطرف ساختن دل‌تنگی و کنایه از تحقق استعداد رسیدن به کمال و توانمندی روحی و معنوی است (ابن‌منظور، ۱۳۷۶).

مشتقات شرح صدر پنج مرتبه در قرآن آمده است و در تمامی موارد کلمه شرح همراه با واژه صدر است. با توجه به معنای لغوی شرح می‌توان گفت سعه‌صدر هم مترادف با شرح صدر می‌باشد. از آیه «پس هر که را خدا هدایت او خواهد قلبش را برای پذیرش اسلام باز و روشن گرداند و هر که را به حال گمراهی واگذارد دل او را از پذیرفتن ایمان، تنگ و سخت گرداند...» (سوره انعام: ۱۲۵). برداشت می‌شود که در مقابل شرح صدر، ضیق صدر است و همان‌طور که انشراح صدر مقدمه هدایت است، ضیق صدر هم مقدمه ضلالت و گمراهی می‌شود. ضیق صدر به معنای دل‌تنگی و سخت شدن دل و کنایه از کم‌حوصلگی و تحمل پایین می‌باشد؛ به صورتی که در مواجهه با حق و حتی باطل، عکس‌العمل سریع و تندی در رد یا اثبات آن صورت گیرد (زیوری اظهر، ۱۳۹۸). امام علی علیه‌السلام می‌فرماید: «من ضاق صدره لم یصبر علی أداء حق؛ هر کس ضیق صدر داشته باشد، ادای حق را بر نمی‌تابد» (ری‌شهری، ۱۴۱۹).

## ۴- بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر این بود که در یک مطالعه تطبیقی بررسی شود آیا مشابه مفاهیم مؤلفه‌های هوش هیجانی در منابع اسلامی وجود دارد یا خیر.

یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد که مؤلفه‌های هوش هیجانی در آموزه‌های دینی مشاهده می‌شود و در واقع اسلام با ارائه راهبردهای تربیتی و اخلاقی نظیر خودشناسی، متواضع بودن، کظم‌غیظ، داشتن آرامش، حسن معاشرت، شرح صدر، خودمدیریتی، حفظ اعتدال، حفظ شأن و زبان، انعطاف‌پذیری و بهزیستی سعی بر تربیت مؤمنانی با هوش هیجانی بالا نموده است. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات زیوری اظهر (۱۳۹۸) و آل‌سعدی (۱۳۹۹) هم‌سو است.

برای هر یک از این عوامل، به‌عنوان مؤلفه‌های هوش هیجانی در اسلام، مؤلفه متناظری در روان‌شناسی وجود دارد که ایده مرکزی این پژوهش مبنی بر وجود مؤلفه‌های هوش هیجانی در اسلام را قوت می‌بخشد.

خودشناسی اولین مؤلفه‌ای بود که در این پژوهش به‌عنوان آموزه دینی، از مصادیق هوش هیجانی عنوان شد. توضیح آن‌که خودآگاهی و خودشناسی در واقع سنگ‌بنای هوش هیجانی هستند. هرچه فرد آگاهی عمیق‌تر و صحیح‌تری نسبت به خود و احساسات و عواطفش داشته باشد، در کنترل زندگی و تنظیم روابط خود با دیگران موفق‌تر عمل می‌کند. خودآگاهی و خودشناسی، فرد را قادر می‌سازد بتواند بر افسردگی‌ها و اضطراب‌های پیش‌آمده مسلط شود و نامایمات زندگی را با قدرت بیشتری پشت‌سر بگذارد (داودی مقدم، ۱۳۹۵).

خودمدیریتی به معنای شناخت و استفاده مؤثر از احساسات و افکار، از دیگر مؤلفه‌ها عنوان شده است. بدین معنا بین این آموزه اسلامی و تعبیر روان‌شناختی نیز تناظر برقرار است. خودمدیریتی به شرایطی اطلاق می‌شود که فرد بتواند عواطف و هیجانات خود را کنترل کرده، آرامش خود را در شرایط بحرانی حفظ کند (ملک‌محمدی، نوری و ابن‌الشریه، ۱۳۹۴).

کنترل هیجان و جهت‌دهی و استفاده بهینه از آن از عناصر تشکیل‌دهنده هوش هیجانی است. از همین روی، کظم‌غیظ که همانا کنترل خشم و مدیریت آن است، با هوش هیجانی ارتباط نزدیک دارد. کظم‌غیظ با فرورودن خشم متفاوت است. در واقع گذشتن از خطای طرف مقابل بوده، با درون‌ریزی خشم که آثار و تبعات پسینی دارد متفاوت است. بدین ترتیب کظم‌غیظ نیاز به هوش هیجانی بالا دارد تا فرد بتواند هیجان ناشی از خشم خود را کنترل و مدیریت کند و این آموزه نیز در تناظر کامل با مؤلفه‌های هوش هیجانی است.

دین اسلام نه با سرکوب خشم موافق است و نه با ابراز آن، ولی به دنبال معتدل‌کردن آن و تربیت افراد است. از این منظر، کنترل خشم از آثار هوش هیجانی بالاست. کظم‌غیظ بهترین حالت متصور برای کنترل هیجان است که عواقب خطرناک روان‌شناختی و فیزیولوژیک را نیز به دنبال ندارد (الهی، بیگدلی، سلیمانی اهری و اشتری، ۱۳۹۲).

هوش هیجانی بیشتر سبب ایجاد استرس کمتر در افراد می‌شود. در واقع افراد با هوش هیجانی بیشتر، توانایی بیشتری برای کنترل و مدیریت استرس و به عبارتی رسیدن به آرامش را دارا هستند (وثوقی، داوری، ابراهیمی، ابوالقاسمی و طالبی، ۱۴۰۱)؛ بنابراین آرامش که از آموزه های اسلام است با مدیریت استرس تناظر برقرار است.

یافتن و معرفی راه‌حل‌های جایگزین را انعطاف‌پذیری می‌نامند. تغییراتی که در عادت رفتاری، یا نحوه برخورد با افراد یا راه و روش اجرای ایده‌ها ایجاد می‌کنیم. بدین ترتیب انعطاف‌پذیری هوش هیجانی، با انعطافی که در برخورد با دیگران در موازین اخلاقی بدان سفارش شده است، متناظر می‌باشد (ملک‌محمدی و همکاران، ۱۳۹۴).

این پژوهش نشان داد بسیاری از اضطراب‌های هیجانی با تأکید بر اصول و فعالیت‌های دینی قابل کنترل هستند. هدف‌مندی و توجه به معنا، اعتقاد به خداوند و امکان بهره‌گیری از انواع حمایت‌ها، می‌تواند آسیب‌های روانی ناشی از مشکلات زندگی را برای افراد دین‌دار به حداقل برساند (کریمی، نارویی نصرتی و احمدی، ۱۳۹۵). هوش هیجانی در حد وسیعی یادگرفتنی است. به همین دلیل آموختن مفاهیم اخلاقی می‌تواند سبب رشد و ارتقای آن شود. هم‌چنین این مفاهیم می‌توانند به صورت مستقیم یا غیرمستقیم به کنترل احساسات درونی و هیجان‌ات افراد و بالابردن شناخت و مدیریت روابط به آن‌ها کمک کنند (اسماعیل بیگی، رضاپورمیرصالح، بهجتی اردکانی و نیازی، ۱۳۹۶).

افراد دارای هوش هیجانی بالا، سریع‌تر با وقایع منفی زندگی منطبق می‌شوند و می‌توانند در فرصت کمتری خود را با شرایط جدید منطبق سازند. توانایی حل و عبور از بحران را دارا هستند و دچار ناامیدی نمی‌شوند. هوش هیجانی مستلزم خردورزی، تواضع، شجاعت، عدالت، گذشت و رضایتمندی است (هدایتی شاهدهی و دهقانی اشکذری، ۱۴۰۰). برای این صفات و نتایج، نظایری در آموزه‌های عملی و اخلاقی اسلامی و دینی وجود دارد و نشان می‌دهد مؤلفه‌هایی که در این آموزه‌ها بدان تأکید می‌شده است همگی در راستای زندگی بهتر و سالم‌تر برای این افراد و اطرافیان آن‌ها بوده است. طبق تعاریف، هوش هیجانی مؤلفه‌هایی دارد که با مواردی که در این پژوهش بدان پرداخته شد منطبق است و ادعای محقق مبنی بر الگو بودن آموزه‌های اسلامی برای زندگی بهینه و پیاده‌کردن هوش هیجانی در زندگی تأیید می‌شود.

## ۵- تقدیر و تشکر

با تشکر از کسانی که در انجام این پژوهش همکاری نمودند.

## ۶- منابع

- ۱- قرآن کریم.
- ۲- آل سعدی ثانی، علیرضا. (۱۳۹۹). ابعاد، خصوصیات و ویژگی‌های هوش هیجانی از منظر اسلام. *رهیافت‌های نوین در مطالعات اسلامی*، ۴(۲)، ۹-۳۶.
- ۳- ابن مکی، محمد. (بی تا). الدرۃ الباهرۃ من الأصداف الطاهرۃ. ترجمه عبدالهادی و مسعودی. قم: انتشارات زائر.
- ۴- ابن منظور، محمد. (۱۳۷۶). لسان العرب. بیروت: دار بیروت.
- ۵- اسماعیل بیگی، منیره؛ رضاپور میرصالح، یاسر.، بهجتی اردکانی، فاطمه.، و نیازی، شهریار. (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش مفاهیم اخلاق در خانواده به شرایوه قصه‌گویی بر اساس قصه‌های دینی و قرآنی بر هوش اخلاقی و هوش هیجانی دختران نوجوان. *فصلنامه فرهنگی تربیتی زنان و خانواده*، ۴۱، ۷-۲۲.
- ۶- الهی، طاهره.، بیگدلی، الیاس.، سلیمانی ابهری، صدیقه.، و اشتری، صدیقه. (۱۳۹۲). خشم در نگاه اسلام و روانشناسی. *معرفت*، ۱۹۲، ۳۱-۴۶.
- ۷- حسینی کاظمینی، عبدالله. (۱۴۲۹). الاخلاق. ترجمه محمدرضا جباران. قم: نشر هجرت.
- ۸- خوانساری، محمد. (۱۳۸۷). شرح غررالحکم و درر الکلم. قم: تبیان.
- ۹- دهخدا. علی اکبر. (۱۳۶۰). لغتنامه دهخدا. تهران: نشر.
- ۱۰- داودی مقدم، فریبا. (۱۳۹۵). جستجوی کمال خودشناسی و ویژگی‌های هوش هیجانی در تعلیمات عرفانی مولانا. *کنگره بین‌المللی زبان و ادبیات*، دانشگاه فرهنگیان.
- ۱۱- رضی، محمد بن حسین. (بی تا). نهج البلاغه. ترجمه محمد دشتی. قم: نشر مشهور.
- ۱۲- راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۳۷۴). مفردات الفاظ القرآن. دمشق: دارالقلم.
- ۱۳- رامین، فرح.، حقی، فائزه.، و پورسید آقایی، زهرا سادات. (۱۴۰۰). تبیین نظریه هوش هیجانی دانیل گلن بر اساس آرا علامه طباطبایی. *پژوهش‌های نوین دینی*، ۱(۳)، ۸۴-۱۰۶.
- ۱۴- ری شهری، محمد. (۱۴۱۹). خردگرایی در قرآن و حدیث. ترجمه مهدی مهریزی، قم: دارالحدیث.
- ۱۵- طباطبایی، محمدحسین. (۱۳۷۵). المیزان. جلد ۶. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- ۱۶- زیوری اظهر، محمدحسین. (۱۳۹۸). بررسی مؤلفه‌های هوش هیجانی در آموزه‌های دینی. *نشریه اسلام و سلامت*، ۳(۱)، ۴۷-۵۸.
- ۱۷- شکیباپور، عنایت اله. (۱۳۶۸). دایره المعارف روان‌شناسی. تهران: نشر فروغی.
- ۱۸- صدوق، محمد بن علی. (بی تا). الخصال. ترجمه یعقوب جعفری. قم: نشر اندیشه هادی.
- ۱۹- فیض کاشانی، محسن. (بی تا). الحقایق فی محاسن الاخلاق. ترجمه ابوالفضل هادی منش. قم: نشر اشراق.
- ۲۰- قمی، عباس. (بی تا). سفینه البحار و مدینه الحکم و الآثار. ج ۶. ترجمه هادی صلواتی. قم: نشر نوید اسلام.
- ۲۱- قرشی، علی اکبر. (۱۳۷۰). قاموس قرآن. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- ۲۲- کریمی، علی اوسط.، نارویی نصرتی، رحیم.، و احمدی، محمدرضا. (۱۳۹۵). رابطه جهت‌گیری دینی با هوش هیجانی و سلامت روان. *فصلنامه روانشناسی دین*، ۳۵، ۱۳۹-۱۵۳.
- ۲۳- کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۶۹). اصول کافی. جلد ۸. بیروت: دارالتعارف للمطبوعات.
- ۲۴- گیتونی، منصف. (۱۳۸۵). هویت و هوش هیجانی. ترجمه پری‌چهر بهکیش. تهران: انجمن اولیا و مربیان.
- ۲۵- مجلسی، محمدباقر. (۱۳۷۳). بحار الانوار. قم: دارالکتب الاسلامیه.

- ۲۶- مرادی، مرتضی. (۱۳۹۳). نگرشی بر مؤلفه‌های هوش هیجانی با رویکرد اسلامی. *فصلنامه توسعه*، ۳۴، ۶۸-۴۳.
- ۲۷- مصباح یزدی، محمدتقی. (۱۳۸۱). خودشناسی برای خودسازی. قم: در راه حق.
- ۲۸- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۸۵). تفسیر نمونه. تهران: نشر دارالکتب الاسلامیه.
- ۲۹- ملک محمدی، محسن، و نوری، حسنعلی، و ابن الشریه، میلاد. (۱۳۹۴). هوش هیجانی، ابعاد، ویژگی‌ها و مدل‌های آن، دومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین.
- ۳۰- میردریگوندی، رحیم. (۱۳۹۰). هوش هیجانی، پیشینه و رویکردها از نگاه دین و روان‌شناسی. *روان‌شناسی و دین*، ۳، ۹۷-۱۲۴.
- ۳۱- نراقی، ملااحمد. (بی‌تا). *معراج السعاده*. ترجمه مجتبی مینوی. (۱۳۸۵). قم: نشر هجرت.
- ۳۲- نوریان، مهدی. (۱۳۸۲). *هوش هیجانی*. اصلاح و تربیت، ۱۰۹، ۲۰-۳۵.
- ۳۳- نراقی، مهدی-بن ابی‌ذر (بی‌تا). *جامع السعادت*. ترجمه جلال‌الدین مجتبیوی. تهران: نشر حکمت.
- ۳۴- وثوقی، بهرام، داوری، مجتبی، ابراهیمی، حسین، ابولقاسمی، جمیله، و طالبی، مرتضی. (۱۴۰۱). بررسی ارتباط میان هوش هیجانی و استرس شغلی با رفتار ایمنی. *مجله مهندسی بهداشت حرفه‌ای*، ۹(۱)، ۲۹-۳۶.
- ۳۵- هدایتی‌شاهدی، سعیده، و دهقانی‌اشکذری، محمدرضا. (۱۴۰۰). الگوی هوش هیجانی از دیدگاه اندیشمندان اسلامی با رویکرد تطبیقی. *نشریه پژوهش‌های نوین در مدیریت کارآفرینی و توسعه کسب و کار*، ۱، ۹۳۱-۹۴۴.
- ۳۶- هین، استیو. (۱۳۸۶). *هوش هیجانی برای همه*. ترجمه رویا کوچک انتظار و مژگان موسوی شوشتری. تهران: انتشارات سفیر اردهال.
- 37- Bar-On, Reuven. (2000). Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional Quotient Inventory.
- 38- Blanchard, Kenneth., & Paul, Hersey. (2001). *Management of Organizational Behavior*. Enlewood Cliffs.
- 39- Goleman, Daniel. (2021). *Leadership: The power of emotional intelligence*. More Than Sound LLC.
- 40- Jain, Vibhor., Jain, Smirta., & Rastogi, Prachi. (2020). An analysis for role of emotional intelligence in career success in commercial banks of India. *Revista Espacios*, 41(05).
- 41- Lam, Laura. T., & Kirby, Susan. L. (2002). Is emotional intelligence an advantage? An exploration of the impact of emotional and general intelligence on individual performance. *The journal of social Psychology*, 142(1), 133-143.
- 42- Saxler, Patricia. Kasak. (2016). *The marshmallow test: delay of gratification and independent rule compliance*. Harvard University.

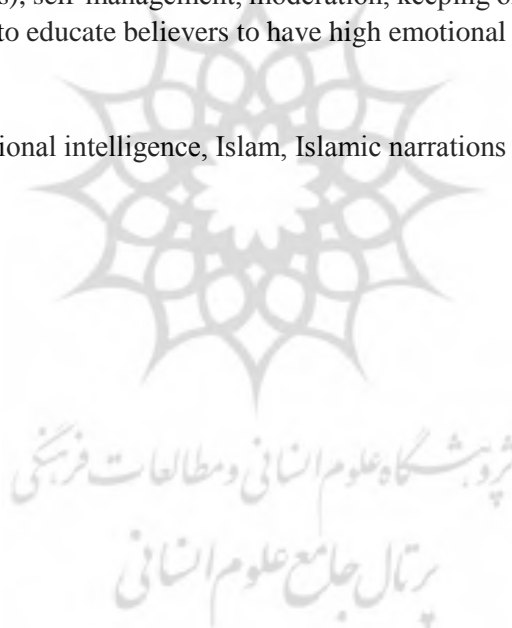
## Comparative Study of the Components of Emotional Intelligence Based on Islamic Sources

Zahra sadat PourseyyedAghaei\*<sup>1</sup>  
Marzieh Shearbafchizadeh<sup>2</sup>

### Abstract

Emotional intelligence is a fundamental element of human behavior that operates independent of cognitive intelligence. This type of intelligence, by making a balance between emotions and ration, can guide a human to reach the highest success. The purpose of the present study is to extract the components of emotional intelligence from Islamic resources. The research method is qualitative and content analysis type and the statistical resources are Islamic references including *The Qur'an*, *Nahj al-Balāghah*, and Islamic narration books. The results of the present study showed that the components of emotional intelligence had existed in Islamic instructions centuries before they were mentioned in psychology. In fact, Islam by presenting some educational and ethical guidelines such as self-knowledge, modesty, restraining anger, serenity, geniality, Sharh-e Sadr (open-heartedness), self-management, moderation, keeping one's dignity and tongue, flexibility, and well-being, has attempted to educate believers to have high emotional intelligence.

**Keywords:** Intelligence, Emotional intelligence, Islam, Islamic narrations (Revāyāt)



This Journal is an open access Journal Licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International License

(CC BY 4.0)

1. Assistant Professor of Counseling Department of Azad University, North Tehran Branch. (Corresponding Author) zpsaghaei@gmail.com.

2. PhD in Women's Studies, Tarbiat Modares University. M.sharbafchy@gmail.com