

مقاله

مؤلفه‌های خودآگاهی خویش‌داری بر رفتار انسان از نگاه
قرآن^۱

فاطمه قنبری

رؤیا دهقانی فیروزآبادی

چکیده

هدف پژوهش معلوم ساختن تأثیر هوش هیجانی بر رفتار انسان است. از نگاه قرآن مؤلفه‌های خودآگاهی خویش‌داری بر رفتار انسان اثر می‌گذارد و روش این پژوهش تحلیل عقلی و نظری در متون دینی و روانشناسی است. این پژوهش از یک جنبه دارای رویکرد میان‌رشته‌ای بین اخلاق و روانشناسی و از سوی دیگر پژوهشی تحلیلی-دینی است. نتایج پژوهش نشان می‌دهد: ۱- تجلی خدا آگاهی در شناخت خود است ۲- متدینان در فرایند زندگیشان میزان بالایی از مؤلفه‌های هوش هیجانی را نشان دادند؛ ۳- خودآگاهی عامل سعادت انسان است؛ ۴- انسان موفق، کسی است که در تضاد بین عقل و امیال، تصمیم منطقی بگیرد؛ ۵- «توانایی تنظیم هیجانات مختلف» بر «بهداشت و سلامت روان فرد» مؤثر است؛ ۶- خویش‌داری، بازدارنده عقاید و تمایلات، افکار منفی در ذهن و موجب مدیریت در ست رفتار است؛ ۷- عدم خویش‌داری نکردن در خانواده، آسیب‌های روانی و اخلاقی در فرزندان می‌شود.

کلیدواژه‌ها: مؤلفه‌های خودآگاهی خویش‌داری، رفتار انسان، خودآگاهی، خویش‌داری
مقدمه

در قرآن کریم و احادیث گران سنگ پیامبر صلوات‌الله‌علیه و آئمه اطهار علیهم‌السلام دستوراتی برای اصلاح رفتار و ارائه بهترین روش برای برخورداری و خویش‌داری از زندگی سعادت‌مند آمده است که دستیابی بدان مستلزم جستجو و تعلیم اصطلاحات خاص آن علوم است.

مدیریت رفتار انسان یعنی هوش هیجانی از نگاه روانشناسان

۱. فاطمه قنبری شیرازی، مدرس حوزه و سطوح عالی جامعه الزهراء - سلام‌الله‌علیها -، عضو کادر علمی جامعه الزهراء - سلام‌الله‌علیها - کارگروه سطح چهار مؤسسه آموزشی معصومیه و سطح سه حوزه‌های خاوران کشور، قم، ۰۹۱۹۴۴۰۲۷۳۷، f.ghanbari.313@gmail.com

۲. رؤیا دهقانی فیروزآبادی، مدرس و معاون پژوهش استان یزد، ۰۹۱۳۲۵۷۲۰۸۳، Royadehgani@gmail.com

صورت گرفته ،خودآگاهی، خویش‌داری، در عرصه اخلاق شکل عملی تاثیر گذار است.

اهمیت ،ضرورت عمل به دستورات دین، ناآرامی، ناراحتی از اجتماع رخت می‌بندد و سعادت دنیوی و اخروی دستاورد اجتماع بشری خواهد بود و رفتارهای دینی می‌تواند استرس و اضطراب فرد را کاهش دهد. باورهای مذهبی رابطه تنگاتنگی با شناخت عمیق خویش و اصلاح نفس دارد.

مؤلفه‌های خودآگاهی خویش‌داری بر رفتار انسان ، با توجه به جهان‌بینی الهی، و عرضه به قرآن و با مراجعه به تفاسیر و استفاده از روایات ائمه معصومین علیهم‌السلام در مسئله خویش‌داری بدر رفتار انسان از حیث محتوایی و روش نقلی، تحلیلی و عقلی بررسی می‌شود.

واژه‌نامه روان‌شناسی و هوش هیجانی در روان‌شناسی

هوش هیجانی: «توانایی مراقبت و کنترل هیجان‌های خود و دیگران، تمایز بین هیجان‌های مختلف و برچسب مناسب زدن به آن‌ها و کاربرد اطلاعات هیجانی برای هدایت فکر و رفتار.» میر دریکوندی، ۱۳۹۰، ص ۷۵ و مجموعه‌ای از توانایی‌های ذهنی است که فرد می‌تواند به کمک آن، احساسات خود و دیگران را درک کند و مدیریت نماید الدر، ۱۳۸۱، ص ۵۵.

و نیز توانایی مهار نمودن عواطف و برقرار کردن تعادل بین احساسات و عقل که خوشبختی بدنبال دارد. «استیو، ۱۳۸۴، ص ۱۱». و توانایی شناخت، درک و تنظیم هیجان‌ها و استفاده از آن‌ها در زندگی است. «تراویس برادبری، ۱۳۸۴، ص ۱۴۸».

هوش هیجانی در آموزه‌های دینی

رستگاری و فلاح از آن‌کسی است که نفس خویش را تربیت و روح خود را تزکیه کند «که هر کس نفس خود را پاک و تزکیه کرده، رستگار شده؛ و آن‌کس که نفس خویش را با معصیت و گناه آلوده ساخته، نومید و محروم گشته است» **قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّيْهَا وَ قَدْ خَابَ مَنْ دَسَّيْهَا** (شمس/۹) «علی

علیه‌السلام می‌فرمایند: «نفس خویش را از بدی و آلودگی شهوات پاکیزه سازید تا به بالاترین درجات انسانی نائل شوید» **طَهَّرُوا أَنْفُسَكُمْ مِنْ دَنَسِ الشَّهَوَاتِ تَدْرِكُوا رَفِيعَ الدَّرَجَاتِ** (آمدی تمیمی، ۱۳۶۶، ص ۴۷۲)».

اهمیت هوش هیجانی

افرادی که مهارت هیجانی دارند، روابط خانوادگی، در فهم قواعدی که در خطمشی سازمانی به پیشرفت می‌انجامد، دارای مهارت‌های عاطفی و رشد و کارآمدی هستند؛ و افرادی که تسلط بر زندگی عاطفی خود ندارند، درگیر کشمکش‌های درونی و کار مفیدی نیستند» گلמן، ۱۳۸۰، ص ۶۵.

اگر انسان از هوش هیجانی بالایی برخوردار باشد، می‌تواند چالش‌های زندگی خود، مدیریت کند و زمینه افزایش سلامت جسم و روان خود را فراهم آورد» گلמן، ۱۳۸۰، ص ۷۶.

تقویت هوش هیجانی
 کودکان با رفتارهای متفاوت احساس اعتماد بنیادین را به دست خواهند آورد « گلمن، ۱۳۸۰، ص ۲۶۴. »
 تغذیه جسم و جان نوزاد با شیر و عواطف مادر پیوند ناگسستنی دارد. « مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ص ۱۸۶. »، حق حضانت و شیر دادن مال همسر است، پس شوهر نمی‌تواند به‌زور میان مادر و طفل جدایی بیندازد. « لا تُضَارُّ وَالِدَةُ بَوْلِهَا (بقره/۲۳۳): طباطبایی، ج ۲، ۱۳۹۳ق، ص ۳۶۱. » به خاطر تأثیر شیر دادن در حالت آرامش، هزینه زندگی مادر در دوران شیردهی باید تأمین شود. « قرائتی، ج ۱، ۱۳۸۱، ص ۳۷۱. »
 هوش هیجانی به‌منزله مهارت است و هرکسی می‌تواند با یکسری از تمرینات این هوش را در خود تربیت کند. « شریفی، ۱۳۸۶، ص ۵۴. » تقویت هوش هیجانی:
 « ۱- تقویت عواطف؛ ۲- بازنگری در احساسات ۳- حفظ آرامش در هنگام مواجهه با هیجان؛
 ۴- از شرایط منطقی درس بیاموزید؛ ۵- صادق بودن برای حل مشکل ۶- گذاشتن احترام به احساسات دیگران؛ ۷- گوش دادن به حرف‌های دیگران؛ ۹- به ارتباطات غیرکلامی در هنگام برقراری ارتباط با دیگران؛
 ۱۰- تقویت هوش هیجانی نیاز به صبر و حوصله دارد. » شریفی، ۱۳۸۶، ص ۵۳. »

هوش در روان‌شناسی

هوش عبارت است از توانایی کلی و جامع در فرد که باعث تفکر منطقی، فعالیت هدفمند و سازگاری با محیط می‌شود. هوش یک توانایی جامع است؛ یعنی مرکب از عناصر یا اجزایی که به‌طور کامل مستقل از هم نیستند و نشانه هوشمندی فرد آن است که می‌تواند به صورت منطقی بیندیشد و اعمال برخواسته از هوش او اعمالی هدفدار هستند. « شریعتمداری، ۱۳۸۸، ص ۵۵. »

هوش در آموزه‌های دینی

کلمه بصیرت با مفهوم گسترده آن (خودآگاهی) در آیه شریفه «**بل الانسان علی نفسه بصیرة**» (سوره قیامت، آیه ۱۴. « به درستی که انسان به نفس خود بصیرت دارد. همین خودآگاهی و بینش خودبخودی که لازمه شناخت و معرفت پدیده‌های جهان آفرینش است. در روایات عقل، ابزاری برای شناخت حقایق است. امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «... عقل است که خدا انسان‌ها را به آن آراسته و روشنی بخش آنان قرار داده است. بندگان به واسطه عقل، آفریدگار خود را شناخته و خوب را از بد تمیز داده‌اند؛ و شناخته‌اند که تاریکی در نادانی و روشنایی در آگاهی است. این چیزی است که عقل، آنان را به آن رهنمون شده است» کلینی، ج ۱، ۱۳۶۲، روایت ۳۵۰. »

با نیروی فهم و تفکر عقل می‌توان بر مشکلات روزگار فائق آمد» مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۸۷، ص ۷۰۷».

۱- هوش و خرد اساس زندگی است. از امام صادق علیه السلام فرمودند: «عقل شالوده‌ی حیات انسانی است و خوش‌ذهنی، فهم، توانایی برای حفظ و یادگیری از آن نشأت می‌گیرد» مجلسی، ج ۸۷، ۱۴۰۳ق، ج ۱، ص ۹۰۷».

۲- سعادت انسان در گرو استفاده از عقل و هوش است. امام علی علیه السلام فرموده‌اند: «بدبخت کسی است که از منافع و داده‌های عقل و تجربه، بهره‌برداری سالم و لازم را نکند» محمدی ری شهری، ج ۶، ص ۲، ۱۳۷۷، ص ۴۱۳».

پیشوایان دین از داشتن جهان‌بینی صحیح، خداشناسی، خویش‌شناسی، کنترل رفتار، از اثر وجود عقل و هوش به خاطر طغیان دشمن عقل، فرمان عقل را نمی‌پذیرد یعنی کاری عقل کم می‌شود» مطهری، ۱۳۷۳، ج ۲۳، ص ۷۲۰».

هیجان در آموزه‌های دینی مجموعه‌ای از ساختارهای شناختی، عاطفی و الگوهای رفتاری است که با مصداق‌هایی چون شادی، غم، خشم، اضطراب، استرس و... نمود پیدا می‌کند. و مؤمنان خوشحال خواهند شد. «يَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ بِنَصْرِ اللَّهِ (روم ۵-۴)».

قرآن از قول یعقوب که در فراق فرزند صالحش یوسف گرفتار شده بود، می‌فرماید: «چشمان یعقوب از شدت حزن (و گریه بر یوسف) سفید شد.» «وَ ابْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ (یوسف / ۸۴)» و در مورد حضرت مریم می‌فرماید: «ناگهان از طرف پایین پایش او را صدا زد که: (غمگین مباش! پروردگارت زیر پای تو چشمه آبی (گوارا) قرار داده است» «فَنَادَاهَا مِنْ تَحْتِهَا أَلَّا تَحْزَنِي قَدْ جَعَلَ رَبُّكِ تَحْتَكِ سَرِيًّا (مریم / ۲۴)»! که به هیجان غم می‌پردازد.

رفتار در روان‌شناسی رفتار، اصطلاحی کلی و پوششی برای اعمال، فعالیت‌ها، بازتاب‌ها، حرکات و فرآیندها و هر واکنش قابل سنجش ارگانیسم است. «پور افکاری، ۱۳۷۳، ج ۱، ص ۱۷۱». رفتار، مجموع واکنش‌های موجود زنده در محیط است که مورد مطالعه روان‌شناسی قرار می‌گیرد و موضوع اصلی این رشته علمی را تشکیل می‌دهد «شریعت‌مداری ۱۳۸۵، ص ۹». موضوع روان‌شناسی رفتار انسان و حیوان و رفتار ساده حیوان در حقیقت اساسی‌تر از رفتار پیچیده آدمی است «شریعت‌مداری، ۱۳۸۵، ص ۳۰».

رفتار عبارت است از جمیع فعالیت‌هایی که از موجود زنده سر می‌زند، بر آن‌هایی که بر او وارد می‌گردند، راه رفتن، مطالعه کردن، داد و ستد اجتماعی و نظائر آن‌ها، رفتارهای مورد مطالعه روان‌شناسی را تشکیل می‌دهد «عظیمی، ۱۳۸۷، ص ۳۱».

در نظر غزالی، رفتار همان سلوک است و آن را یک عمل فعال، پویا و متحرک می‌داند که به طرف غرض و هدفی توجیه می‌گردد «عثمان، ۱۳۶۶، ص ۲۹».

رفتار انسانی از نظر غزالی یکی رفتار انسان هم سطح با سایر موجودات است. و دیگری رفتار انسان از رفتار دیگر موجودات فراتر رفته و به مقام قرب الهی می رسد «عثمان، ۱۳۶۶، ص ۳۲».

رفتار در آموزه های دینی

رفتار: روش و منشی است که نماد و نمود ارزش ها، باورها، و اندیشه و تأثیر آنهاست. خداوند می فرماید: کسانی که ایمان آورده اید! چرا می گوئید آنچه را که انجام نمی دهید؟! نزد خدا (موجب) خشم بزرگ است این که بگوئید آنچه را که انجام نمی دهید «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ كَبُرَ مَقْتًا عِنْدَ اللَّهِ أَنْ تَقُولُوا مَا لَا تَفْعَلُونَ (صف/ ۳- ۲)».

تأثیر خودآگاهی بر رفتار انسان در آموزه های دینی

خودآگاهی یعنی خود را بشناس «مصباح یزدی، سره)، ۱۳۸۰، ص ۲۰».

شناخت نفس را بر اساس اعتقادات گاندى به سه اصل آورده: شناخت نفس؛ خداوند و اصل تسلط بر خويشتن «مطهری، ۱۳۷۳، ص ۱۳۸».

شناخت انسان او را به خداشناسی سوق خواهد داد.

«ما آیات آفاقی و انفسی (عجایب آفرینش خداوند در جهان بزرگ و در درون وجود انسان) را به آنها نشان می دهیم تا آشکار گردد که او حق است «سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَ فِي أَنْفُسِهِمْ ... (فصلت/ ۵۳)».

«در درون وجود شما آیات خداست، آیا نمی بینید و فی أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ (ذاریات/ ۲۱)؟»

این به جهت هماهنگی و ارتباطی است که بین جهان شناسی و انسان شناسی است. «مصباح یزدی، ۱۳۸۹، ص ۲۰».

خداوند از طریق پیامبران از همه مردم خواسته است که در خلقت خود و چگونگی آفرینش اندیشه کنند:

در آفرینش خلقت انسان تعقل نمایند. «إِنَّا لِلَّهِ وَ إِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (بقره / ۱۵۶)».

«... خدایی که آفرینش شمارا آغاز کرد و به سوی او بازمی گردید. خدایی که خواسته های شمارا برآورد و بازگشت به سوی او نهایت آرزوی شماست» سیدرضی، ۱۳۷۹، ص ۴۱۷، خطبه ۱۹۸».

۱ - خودآگاهی

واژه «خود» برای فهم خودآگاهی و نیروی درونی کنترل کننده و هدایت کننده اعمال در مقابل انگیزه ها، خود شاهد درونی رویدادها، تجربه شخصی، هوشیاری، آگاهی، ادراك خود و هویت است «پورافکاری، ۱۳۷۳، ص ۱۳۶۲-۱۳۶۱».

خودآگاهی. آگاهی بدون واسطه به چیزی، اطلاع به امری بدون واسطه، شناخت امری بدون رابطه «دهخدا، ۱۳۷۳، ص ۶۷۴» و آزاد و پذیرا از ماهیت شخصی است. خود شناسی اطلاع بر خود، شناخت

یافت، «مطهری، ۱۳۷۳، ج ۱۶، ص ۵۷۹».

خودسازی

خودسازی توأم با فعالیت و تصحیح انگیزه‌ها در جهت الهی صحیح است، نه اینکه گوشه‌ای اختیار کند تا بالفرض به خویشتن و خودسازی بپردازد «مصباح یزدی، ۱۳۸۶، ص ۲۲».

سوره شمس و اعلی «به تحقیق کسانی که نفس خود را پاک کردند، به رستگاری رسیدند و کسانی که آن را آلوده و ضایع کردند، ضرر دیدند» **قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا (شمس/ ۹-۱۰) قَدْ أَفْلَحَ مَنْ تَزَكَّى (اعلی/ ۱۴)**.

انسان خودآگاه بهتر خود را ارزیابی می‌کند. و رذایل اخلاقی را از خود دور می‌کند و در صدد تقویت جنبه‌های مثبت خود برمی‌آید. آنگاه، می‌فهمد که در زندگی چگونه رفتار کند.

«کسی که نفس خود را شناخت با آن جهاد می‌کند و کسی که آن را شناخت از خودسازی کوتاهی می‌کند» **مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ جَاهَدَهَا مَنْ جَهِلَ نَفْسَهُ أَهْمَلَهَا (آمدی تمیمی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۳؛ آمدی تمیمی، ۱۳۶۶، ج ۷، ص ۳۸۷)**.

حضرت علی علیه السلام توجه به انسان را برای خودسازی لازم می‌داند: «از توجه انسان به خودش، انگیزه‌ای برای اصلاح خویشتن ایجاد می‌شود» **آمدی تمیمی، ۱۳۶۶، ج ۶، ص ۱۷۶**.

خودسازی و تهذیب نفس در زندگی انسان باید همه‌جانبه باشد. امام خمینی می‌فرمایند:

«خودسازی، وارسته کردن نفس از تعلقات دنیا؛ که سرمنشأ همه کمالات وارسته شدن نفس از تعلقات است و بدبختی هر انسان تعلق به مادیات است.» **امام خمینی، ج ۸، ۱۳۷۸، ص ۲۶۷ (۳ تیر ۱۳۵۸ / ۲۹ رجب ۱۳۹۹)**.

خودآگاهی عبارت از این است که هم از قوای مثبت و مهرانگیز نهاد خودآگاهی داشته باشیم و هم از نیروهای منفی که موجب نابودی ما می‌گردد، ندیده گرفتن قوای منفی یا خودداری از اشراره به وجود آن‌ها در خودمان یا دیگران، پایه‌های زندگی را متزلزل می‌کند **مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ص ۳۱۷**.

هجرت از خود را عامل سیر و سلوک:

قرآن کریم راه رسیدن به معارف الهی را «خودشناسی علمی» و «خودسازی عملی» می‌داند: خواهان (کِتَابِ مَكْنُون) و (أَمَّ الْكِتَاب) باید از خود هجرت کند؛ زیرا این دو عنوان حقیقت‌اند و یافتنی؛ نه مفهوم و دانستی تا به ذهن بیایند **جوادی آملی، ۱۳۷۸، ج ۱۳۴، ص ۱۳۲**.

وجود حقیقت‌جویی در انسان

خداوند هدایت کسانی را که در راه شناخت حق تلاش می‌کنند تضمین کرده است: **«وَالَّذِينَ جَاهَدُوا فِينَا لَنَهْدِيَنَّهُمْ سُبُلَنَا وَإِنَّ اللَّهَ لَمَعَ الْمُحْسِنِينَ (عنکبوت/ ۶۹)**. اگر کسی طالب حق باشد حقیقت برایش روشن می‌شود به‌طوری‌که هیچ شبهه‌ای برایش باقی

نمی‌ماند «آمدی ۱۳۶۶، ص ۶۸، ح ۹۳۵» حس حقیقت‌جویی برای رسیدن به کمال نظری ضروری است. انسان حقیقت‌جو می‌خواهد حقایق جهان را کشف کند «مطهری، ۱۳۷۳، ج ۳، ص ۴۹۳». در نظام آفرینش الهی جهت‌گیری بر محور تثبیت حق و محو نمودن باطل است؛ «و باطل را محو می‌کند و حق را به فرمانش پابرجا می‌سازد چراکه او از آنچه درون سینه هاست آگاه است» «يَمْحُ اللَّهُ الْبَاطِلَ وَيُحِقُّ الْحَقَّ بِكَلِمَاتِهِ (شوری/۲۴)».

نتیجه‌گیری

مؤلفه‌های خودآگاهی خویش‌شننداری بر رفتار انسان این است که انسان خویش‌شنندار قادر بر اصلاح نفس خود است و در برابر افراد جاهل برخورد کریمانه دارد از نگاه آموزه‌های دینی: برای موفقیت در زندگی بهره‌هوشی کافی نیست، بلکه، تسلط بر خواسته‌های نفسانی و مدیریت هیجانات لازم است و هوش هیجانی از طریق آموزش و هوش‌بهر از طریق ژنتیک انتقال می‌یابد و مؤلفه‌های هوش هیجانی مثل شناخت خود، کنترل هیجانات، شکوفا کردن استعدادها، مدیریت رفتار شخصی، خودباوری و خودسازی، تأثیر بسزایی دارد و خودآگاهی مقدمه خدا آگاهی است و انسان می‌تواند با تفکر در وجود خویش، کشف استعدادهای درونی، داشتن ارتباط صحیح با معبود و شناخت نقاط قوت و ضعف به اهداف عالی تربیتی نائل گردد. هیجانات و غرایز به‌خودی‌خود ضد ارزش نیستند، بلکه به‌هنگام تضاد بین امیال و وجدان باید منطقی اندیشید و تصمیم عاقلانه، برای هدایت و سعادت گرفت، کنترل تکانه‌ها مثل خشم، تسلط بر نفس، تنظیم احساسات خود، هدایت هیجان‌ها، مراقبه و محاسبه از خود، همان خویش‌شننداری است و انسان خویش‌شنندار قادر بر اصلاح نفس خود خواهد بود.

فهرست منابع

*قرآن کریم

*سیدرضی، نهج البلاغه، قم، الهادی، ۱۳۷۹.

۱- ابن منظور، محمد بن مکرم انصاری، لسان العرب، بیروت، داراحیاء التراث العربی، ۱۳۶۳،

۲- آذربایجانی، مسعود و دیگران، روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، قم، پژوهشکده حوزه و دانشگاه و سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها، ۱۳۸۲.

۳- اعداد قسم الکلام فی مجمع البحوث الاسلامیة، شرح المصطلحات الفلسفیة، مشهد، مجمع البحوث الاسلامیة، ۱۴۱۴ق.

۴- آقایار، سیروس و شریفی درآمدی، رویز، هوش هیجانی و بهبود رابطه با خود و دیگران، اصفهان، سپاهان، ۱۳۸۷.

- ۵- امام خمینی، روح الله صحیفه نور، قم، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (قدس سره)، ۱۳۷۸.
- ۶- _____، شرح چهل حدیث، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی (قدس سره)، ۱۳۸۶.
- ۷- _____، شرح حدیث جنود عقل و جهل، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی، ۱۳۷۷.
- ۸- آمدی تمیمی، عبدالواحد، غررالحکم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶.
- ۹- برادبری، تراویس و گریوز، جین، هوش هیجانی (مهارت‌ها و آزمون‌ها)، تهران، ساوالان، ۱۳۸۴.
- ۱۰- پورافکاری، نصرت الله، فرهنگ جامع روان‌شناختی- روان‌پزشکی، تهران، فرهنگ معاصر، ۱۳۷۳.
- ۱۱- جوادی آملی، عبدالله، انتظار بشر از دین، قم، اسراء، ۱۳۸۰.
- ۱۲- _____، تسنیم، قم، اسراء، ۱۳۷۸.
- ۱۳- _____، مراحل اخلاق در قرآن، قم، اسراء، ۱۳۷۸.
- ۱۴- حر عاملی، محمد بن حسن، جهاد با نفس، تهران، بوستان قرآن، ۱۳۹۰.
- ۱۵- _____، وسائل الشیعه، بیروت، مؤسسة آل البيت لاحیاء التراث، ۱۳۷۸.
- ۱۶- حرانی، ابن شعبه، تحف العقول، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ق.
- ۱۷- دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، دانشگاه تهران، مؤسسه دهخدا، ۱۳۷۳.
- ۱۸- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، المفردات فی غریب القرآن، ریاض، مکتبه نزار مصطفی الباز، ۱۳۷۶.
- ۱۹- شریعتمداری، علی، روان‌شناسی تربیتی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۵.
- ۲۰- شریفی درآمدی، پرویز، هوش هیجانی، اصفهان، سپاهان، ۱۳۸۶.
- ۲۱- صابری یزدی، علیرضا، الحکم الزاهره، تهران، سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۵.
- ۲۲- صحیفه سجادیه، تهران، سازمان اوقاف و امورخیریه، انتشارات اسوه، ۱۳۷۳.
- ۲۳- صدوق (ابن بابویه)، محمد بن علی، ثواب الاعمال، قم، نسیم کوثر، ۱۳۸۴.
- ۲۴- طباطبایی، سیدمحمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن،

- قم، موسسه اسماعیلیان، ۱۳۹۳ق.
- ۲۵- طبرسی، فضل بن حسن، حفید، مشکاة الأنوار فی غر الأخبار، نجف، حیدریه، ۱۳۸۵.
- ۲۶- _____، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، دارالمعرفه، بیروت. ۱۴۰۸ ق.
- ۲۷- طریحی، فخرالدین، مجمع البحرین، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۷.
- ۲۸- عباسی نژاد، محسن، از راهنمایی پژوهش در قرآن و علوم روز، مؤسسه بنیاد پژوهشهای قرآن حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۴.
- ۲۹- قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درسهایی از قرآن، ۱۳۸۱.
- ۳۰- قمی، عباس، مفاتیح الجنان، تهران، حافظ نوین، ۱۳۸۸.
- ۳۱- کریمی، یوسف، روان شناسی شخصیت، تهران، مؤسسه نشر ویرایش، ۱۳۸۲.
- ۳۲- کارمانولیز، جرج.ای، تطبیق علم النفس افلاطون و ارسطو از نظر فرفریوس، ترجمه احمد قطبی، ماهنامه پژوهش اطلاعات حکمت و معرفت، سال هشتم، ۱۳۹۲، شماره ۵.
- ۳۳- کلینی، محمد بن یعقوب، فروع کافی، تهران، دارالطباعة سیدمرتضی، ۱۳۱۵ق.
- ۳۴- _____، کافی، تهران، اسلامیه، ۱۳۶۲.
- ۳۵- گروه نویسندگان حدیث زندگی، جوان، هیجان و خویشتن داری، قم، سازمان نشر الحدیث، ۱۳۸۶.
- ۳۶- گلمن، دانیل، هوش هیجانی، تهران، رشد، ۱۳۸۰.
- ۳۷- لیثی واسطی، علی بن محمد، عیون الحکم و المواعظ، قم، دارالحدیث، ۱۳۷۶.
- ۳۸- مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت، الوفاء، ۱۴۰۳ق.
- ۳۹- محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمة، تهران، مؤسسه فرهنگی دارالحدیث، ۱۳۷۷.
- ۴۰- مشکینی، علی، تحریر المواعظ العدیدة، قم، الهادی، ۱۴۲۴ ق.
- ۴۱- مصباح یزدی، محمدتقی، انسان شناسی در قرآن، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۹۲.
- ۴۲- _____، پندهای امام صادق (علیه السلام) به رهجویان صادق، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره) مرکز انتشارات، ۱۳۸۳.

- ۴۳- _____، خودشناسی برای خودسازی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ۱۳۸۶.
- ۴۴- _____، سجاده های سلوک شرح مناجات های امام سجاد (علیه السلام)، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ۱۳۹۰.
- ۴۵- _____، مشکلات مجموعه آثار، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (قدس سره)، ۱۳۸۶.
- ۴۶- مطهری، مرتضی، انسان کامل، تهران، صدرا، ۱۳۷۳.
- ۴۷- _____، مجموعه آثار، قم، صدرا، ۱۳۷۳.
- ۴۸- _____، مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی، قم، صدرا، ۱۳۶۸.
- ۴۹- معین، محمد، فرهنگ معین، تهران، معین، ۱۳۸۱.
- ۵۰- مفید، محمد بن محمد، الامالی للمفید، بیروت، دارالمفید، ۱۳۷۲.
- ۵۱- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، تهران، دارالکتاب الاسلامیه، ۱۳۸۶.
- ۵۲- مکارم شیرازی، ناصر، اخلاق در قرآن، قم، امام علی بن ابی طالب، ۱۳۸۷.
- ۵۳- نراقی، ملا احمد، معراج السعاده، مطبوعات حسینی، ۱۳۷۵.
- ۵۴- نهج الفصاحه، ترجمه ابوالقاسم پاینده، تهران، جاویدان، ۱۳۶۲.
- ۵۵- نوری، میرزاحسین، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسه آل البيت، ۱۳۶۵.