

مقاله

تحلیل تأثیر هوش هیجانی بر رفتار انسان با تاکید بر نگاه گلمن^۱

فاطمه قنبری
رؤیا دهقانی فیروزآبادی

^۱. رؤیا دهقانی فیروز آبادی، مدرس و معاون پژوهش استان یزد،

Royadehgani@gmail.com، ۰۹۱۳۲۵۷۲۰۸۳

^۲ . فاطمه قنبری شیرازی، مدرس حوزه و سطوح عالی جامعه

الزهراء - سلام الله علیها -، عضو کادر علمی جامعه الزهراء -
سلام الله علیها - کارگروه سطح چهار مؤسسه آموزشی معصومیه و سطح
سه حوزه های خواهران کشور، قم، ۰۹۱۹۴۴۰۲۷۳۷،

f.ghanbari.313@gmail.com

چکیده

هدف پژوهش معلوم ساختن «تحلیل تأثیر هوش هیجانی بر رفتار انسان با تاکید بر نگاه گلמן» است، روش این پژوهش تحلیل عقلی و نظری در متون دینی و روانشناسی است. این پژوهش از یک جنبه دارای رویکرد میان رشته‌ای 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- خویشتنداری، بازدارنده عقاید و تمایلات، افکار منفی در ذهن و موجب مدیریت درست رفتار است؛ ۷- عدم خویشتنداری نکردن در خانواده، آسیب‌های روانی و اخلاقی در فرزندان می‌شود.

کلیدواژه‌ها: هوش هیجانی، روانشناسی اسلامی، خودآگاهی. مقدمه

در قرآن کریم و سخنان معصومین دستوراتی برای اصلاح رفتار و ارائه بهترین روش برای برخورداری از زندگی سعادت‌مند و دستیابی اهداف مستلزم فحص و تحلیل تأثیر هوش هیجانی بر رفتار انسان در نگاه گلמן» بررسی می‌شود.

مدیریت رفتار انسان یعنی هوش هیجانی از نگاه روانشناسان صورت گرفته، خودآگاهی، خویشتنداری، در عرصه اخلاق شکل عملی تأثیر گذار است.

اهمیت، ضرورت و تبیین موضوعات اخلاقی و 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.

روان‌شناسان مادی نگر، جنبه‌های مادی و زیست اجتماعی انسان‌ها توجه دارند و جنبه‌های روحی-معنوی و تأثیر آن بر رفتار انسان غافل گشته‌اند. وظیفه روان‌شناسان اسلامی، بازنگری در مفاهیم است

با توجه به جهان‌بینی الهی، و عرضه به قرآن و با مراجعه به تفاسیر و استفاده از روایات ائمه معصومین علیهم السلام تأثیر هوش هیجانی دانیل گلמן (خودآگاهی و خویشتنداری) را بر رفتار انسان بررسی می‌شود.

هوش هیجانی یک مفهوم روانشناسی است که با مراجعه به منابع معتبر، به تحلیل تأثیر هوش هیجانی بر رفتار انسان در نگاه گلמן پرداخته از حیث محتوایی از روش‌های نقلی،

تحلیلی و عقلی بررسی می شود.

واژه نامه روان شناسی و هوش هیجانی

واژه نامه روان شناسی آکسفورد هوش هیجانی را چنین تعریف می کند: «توانایی مراقبت و کنترل هیجان های خود و دیگران، تمایز بین هیجان های مختلف و برچسب مناسب زدن به آن ها و کاربرد اطلاعات هیجانی برای هدایت فکر و رفتار.» میر دریکوندی، ۱۳۹۰، ص ۷۵»

هوش هیجانی: مجموعه ای از توانایی های ذهنی می داند که فرد می تواند به کمک آن، احساسات خود و دیگران را درک کند و آن را مدیریت نماید الدر، ۱۳۸۱، ص ۵۵».

هوش هیجانی همان توانایی مهار نمودن عواطف و برقرار کردن تعادل بین احساسات و عقل است، به طوری که این تعادل توانایی ما را به حداکثر خوشبختی می رساند. «استیو، ۱۳۸۴، ص ۱۱».. «هوش هیجانی همان توانایی شناخت، درک و تنظیم هیجان ها و استفاده از آن ها در زندگی است.» تراویس برادبری، ۱۳۸۴، ص ۱۴۸».

هوش هیجانی در آموزه های دینی

رستگاری و فلاح از آن کسی 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 آن کس 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) حضرت

علی علیه السلام برای کسب درجات عالی توصیه می فرمایند: «نفس خویش را از بدی و آلودگی شهوات پاکیزه سازید تا به بالاترین درجات انسانی نائل شوید» **طَهِّرُوا أَنْفُسَكُمْ مِنْ دَنِسِ الشَّهَوَاتِ تُدْرِكُوا رَفِيعَ الدَّرَجَاتِ** (آمدی تمیمی، ۱۳۶۶، ص ۴۷۲)».

تفاوت هوش هیجانی و هوش شناختی

۱- مفاهیم «هوش» و «هیجان» ارتباطی با هم ندارند.

۲- «هوش» به معنای توانایی تفکر انتزاعی و توانایی های شناختی و «هیجان» یک سری پاسخ های سازمان نیافته به محرک ها تعریف شده است، «میر دریکوندی، ۱۳۹۰، ص ۱۰۷»»

گلمن معتقد است که هوشبهر و هوش هیجانی دو مفهوم متضاد نیستند، بلکه دو قابلیت متمایز از یکدیگرند. همه افراد قابلیت هوش و هیجان را دارند. به ندرت می توان فردی را یافت که دارای هوشبهر بالا، ولی از نظر هوش هیجانی پایین باشد. بین هوشبهر و برخی از قابلیت های هوش هیجانی ارتباط مخدصری وجود دارد. «گلمن، ۱۳۸۰، ص ۷۵» و معتقد است که سهم هوش هیجانی در موفقیت انسان تقریباً هشتاد درصد و سهم هوش شناختی بیست درصد است، هوش هیجانی بر پایه دانش هوش شناختی کاربرد مؤثری خواهد داشت. هوش شناختی دانش است، اما هوش هیجانی کاربرد بجا و بهینه استفاده از دانش است» میر دریکوندی، ۱۳۹۰، ص ۱۱۰»

اهمیت هوش هیجانی

افرادی که مهارت هیجانی دارند، روابط خانوادگی، در فهم قواعدی که در خطمشی سازمانی به پیشرفت می انجامد، دارای

مهارت‌های عاطفی و رشد و کارآمدی هستند؛ و افرادی که تسلط بر زندگی عاطفی خود ندارند، درگیر کشمکش‌های درونی و کار مفیدی نیستند» گلمن، 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» گلمن، ۱۳۸۰، ص ۷۶. «.

تقویت هوش هیجانی

کودکان با رفتارهای متفاوت احساس اعتماد بنیادین را به دست خواهد 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 و یا مانع از ابراز احساسات مادرانه نسبت به فرزند شود. «لَا تُهَارُ وَالِدَةُ بَوْلِدِهَا (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 يك 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 ۵۰. «.

هوش در آموزه‌های دینی

کلمه بصیرت با مفهوم گسترده آن (خودآگاهی) در آیه شریفه «بَلِ الْإِنْسَانِ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ» (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 علیه السلام 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 ۳۵۰۳.

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 ۹۰۰.

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، چ ۲، ۱۳۷۷، ص ۴۱۳.

پیشوایان دین از داشتن جهان‌بینی صحیح، خداشناسی، خویش‌شناسی، کنترل رفتار، از اثر وجود عقل و هوش اگر فردی در مصالح زندگی متحیر است به خاطر طغیان دشمن عقل، فرمان عقل را نمی‌پذیرد یعنی کاری عقل او کم شده است» مطهری، ۱۳۷۳، ج ۲۳، ص ۷۲۰.

هیجان در روان‌شناسی

هیچ اصطلاحی در روان‌شناسی و روان‌پزشکی نیست که وسعت کاربرد و تعریف‌ناپذیری آن این چنین هماهنگ باشد. «پورافکاری، ج ۱، چ ۵، ۱۳۸۵، ص ۴۹۰.» این اصطلاح از ریشه لاتین *emovere* به معنای حرکت، تحریک، حالت تنش یا تهییج مشتق شده است.

گلمن معتقد است که تمام هیجان‌ها، در اصل تکانه‌هایی برای عمل کردن هستند در هر هیجان، گرایشی به عمل کردن نهفته است. پیوند میان بادامه مغز و قشر تازه مخ، کانون راهبردی‌های هماهنگ کننده میان قلب و سر، یا تفکر و احساسات است. او اعتقاد دارد که هیجان‌ها هم در اتخاذ تصمیم‌های عاقلانه و هم در داشتن تفکر روشن، نقش حیاتی دارند. دکتر داماسیو معتقد است که مغز هیجانی به همان اندازه مغز متفکر در استدلال کردن نقش دارند» گلمن، ۱۳۸۰، ص ۵۶ و ۵۴.

روان‌شناسان، هیجان را احساسی پیچیده‌تر می‌دانند که سه عنصر دارد:

- ۱- برانگیختگی جسمی یا بدنی (فعال‌سازی دستگاه عصبی)
- ۲- شناختی (تجربه خود- آگاه احساس و افکار درباره مردم یا اتفاقاتی که همان احساس را فعال می‌سازند)

ارتباط انسان با خالق، خود و جهان

یکی از ابعاد خودشناسی دربینش الهی، شناخت ارتباط خود و خالق و ارتباط با جهان است..

نخستین و مهم‌ترین این روابط، رابطه انسان با خالق خویش است. خداوندی که غنی مطلق است؛ پس هرچه غیر اوست فقیر است «أَنْتُمْ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ (فاطر/۱۵).

همه استعدادهای انسان در پرتو خورشید هستی معنا پیدا می‌کند که وجود مطلق به لطف و کرم خود این هستی را به موجودات دیگر خصوصاً انسان افاضه می‌کند. امام حسین علیه السلام می‌فرماید:

«خدایا! من در اوج بی‌نیازی، نیازمند به توأم، پس چگونه درنهایت فقر محتاج تو نباشم؟! بارالها! من درنهایت دانش‌مندی، جاهل، پس چگونه در عین جهالت خویش جاهل نباشم؟! (قمی، ۱۳۸۸، ص ۲۱۴)»

امام سجاد علیه السلام:

«خدایا! حالا در برابرت ایستاده‌ام درحالی‌که کوچک، ذلیل، فروتن، خاشع و ترسان هستم. (علی بن الحسین علیه السلام)، ۱۳۷۳، ص ۴۲)»

دومین راه راه عملی:

«باایمان می‌توان به اعمال صالح راه برد و با اعمال نیکو می‌توان به ایمان دسترسی پیدا کرد. باایمان، علم و دانش آبادان است (سیدرضی، ۱۳۷۹، خطبه ۱۵۶، ص ۲۸۹)».

انسان دارای هوش هیجانی بالا با بینش الهی، سعی دارد که ارتباطشان با خالق هستی به بهترین وجه باشد. او باید بداند که از سویی خلیفه خدا در زمین **إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً** (بقره/۳۰) و دارای ظرفیت علمی فراگیر (بقره/۳۱-۳۳) و امانت‌دار خدا (احزاب/۷۲) و مختار در انتخاب مسیر سعادت یا شقاوت است «**إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا** (الانسان/۳)؛ و از سوی دیگر، موجودی ظلم **كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا** (احزاب/۷۲) عجل و **كَانَ الْإِنْسَانُ عَجُولًا** (اسراء/۱۱) طغیانگر **كَلَّا إِنَّ الْإِنْسَانَ لِرَبِّهِ لَكَنَ طَافٍ** (علق/۶) و بخیل (اسراء/۷۰) است.

گاهی انسان ارزش خویش را شناخته و به آن احترام می‌گذارد (اسراء/۷۰) و گاهی نعمت‌های خداوند را کوچک می‌شمارد و ناسپاسی می‌کند (اعراف/۱۰)؛ و به آرزوهای بیهوده و غیرعقلانی که باعث دور شدن او از خودش می‌شود روی می‌آورد. (حجر/۳) (قرائتی، ۱۳۸۶، ج ۶، ص ۳۱۴)؛ و خود را فراموش **وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أَنْفُسَهُمْ... (حشر/۱۹)؛ و در زندگی دچار سختی می‌شود **وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى (طه/۱۲۴)؛ و خود را هلاک می‌کند؛ (انعام/۲۴) و به جای رفتار صادقانه با خود، به خود خدعه می‌زند. (انعام/۲۴). و برای جبران خطای خود، به خطای خویش اعتراف و خود را مورد انتقاد****

قرار می‌دهد (توبه/۱۰۲). در مناجات شعبانیه آمده است: «و اگر اجلم فرار سیده و کار شایسته‌ای نداشته‌ام که مرا به تو نزدیک سازد، اعتراف به گناه را وسیله آمرزش تو ساخته‌ام» (قمی، ۱۳۸۸، ص ۲۹۴)! و غرق در شهوت که سرانجام آن نادانی است (قصص/۵۰). علی علیه السلام می‌فرمایند: «چه بسیار شهوت‌های زودگذر که پشیمانی و رنج طولانی در پی دارد. «كَمْ مِنْ شَهْوَةٍ سَاعَةٍ أَوْزَتْ حَزْناً طَوِيلًا» (حر عاملی، ۱۳۹۰، ص ۸۸)»

تأثیر خودآگاهی بر رفتار انسان

امام صادق علیه السلام به شخصی فرمودند:

«به راستی تو خود طبیب نفس خودت هستی و بیماری بر تو آشکار گردیده و نشانه صحت و سلامت را می‌شناسی و بر دواي درد خویش رهنمون گشته‌ای پس بنگر که چگونه بر کار نفس خویش قیام می‌کنی».... إِنَّكَ قَدْ جُعِلْتَ طَبِيبَ نَفْسِكَ وَ بَيِّنَ لَكَ الدَّاءُ وَ عَزَفَتْ آيَةُ الصِّحَّةِ وَ دَلِلْتَ عَلَى الدَّوَاءِ فَانْظُرْ كَيْفَ قِيَامُكَ عَلَى نَفْسِكَ (حرعاملی، ۱۳۷۸، ج ۱۵، ص ۱۶۱؛ کلینی، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۴۵۴؛ طبرسی، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۲۴۴)».

نتیجه: انسان معتقد به خدا دچار استرس و اضطراب در زندگی نخواهد شد و تأثیر هوش هیجانی بر رفتار انسان در نگاه گلشن قابل یادگیری است و بر حوزه‌های مختلفی مثل خودباوری، خودسازی، شکوفا کردن استعدادها تأثیر بسزایی دارد. همچنین مشخص گردید که هیجانات به‌خودی‌خود ضد ارزش نیستند و با مدیریت آنها می‌توان به موفقیت دست یافت. انسان می‌تواند با شناخت خود به خدا آگاهی برسد که هدف نهایی خلقت است.

وجود نقاط ضعف و قوت منشأ آزمایش هر انسانی است و انسان می‌تواند با تأمل و تفکر در وجود خویش، کشف استعدادهای درونی، داشتن ارتباط صحیح با معبود و شناخت نقاط قوت و ضعف به اهداف عالی تربیت نائل گردد.

فهرست منابع

*قرآن کریم

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

اتکینسون و هیلگارد، زمینه روان‌شناسی، تهران، رشد، ۱۳۶۹.
استیو، هین، هوش هیجانی برای همه، شوشتري، تهران، تجسم خلاق، ۱۳۸۴.

امام ششم، مصباح الشریعة، تهران، انجمن اسلامی حکمت و فلسفه ایران، ۱۳۶۰.

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

آمدی تمیمی، عبدالواحد، غرالحکم، قم، دفتر تبلیغات اسلامی، ۱۳۶۶.

برادبری، تراویس و گریوز، جین، هوش هیدجانی، ترجمه مهدی گنجی، تهران، ساوالان، ۱۳۸۴.

بیانات رهبر معظم انقلاب اسلامی در دیدار جوانان، اساتید، معلمان و دانشجویان دانشگاه‌های استان همدان ۸۳/۴/۱۷.

پورافکاری، نصرت‌الله، فرهنگ جامع روان‌شناسی- روان پزشکی، تهران، فرهنگ معاصر، ۱۳۷۳.

جوادی آملی، عبدالله، انتظار بشر از دین، قم، اسراء، ۱۳۸۰.

_____، تسنیم، قم، اسراء، ۱۳۷۸.

_____، مراحل اخلاق در قرآن، قم، اسراء، ۱۳۷۸.

حر عاملی، محمد بن حسن، جهاد با نفس، تهران، بوستان قرآن، ۱۳۹۰.

حرانی، ابن شعبه، تحف العقول، قم، جامعه مدرسین، ۱۴۰۴ق.

حرعاملی، محمد بن حسن، وسائل الشیعه، بیروت، مؤسسة آل البيت (علیهم السلام) لاحیاء التراث، ۱۳۷۸.

حسن زاده رمضان و سید مرتضی ساداتی کیادهی، هوش هیجانی، تهران، روان، ۱۳۸۸.

حکیمی محمدرضا و علی حکیمی و محمد حکیمی، الحیاة، قم، دلیل ما، ۱۳۸۸.

الدر، هری، چگونه هوش خود را افزایش دهید؟ ترجمه فرشاد نجفی پور، تهران، نسل نواندیش، ۱۳۸۱.

دستغیب، سید عبدالحسین، قلب قرآن، تهران، صبا، ۱۳۶۱.

دهخدا، علی اکبر، لغت نامه دهخدا، دانشگاه تهران، مؤسسه دهخدا، ۱۳۷۳.

دیلمی، حسن بن محمد، ارشاد القلوب، قم، ناصر، ۱۳۷۶.

_____، اعلام الدین، قم، مؤسسه آل البيت لاحیاء التراث، ۱۳۶۴.

سبحانی، جعفر منشور جاوید، قم، مؤسسه امام صادق (علیه السلام)، ۱۳۹۰.

_____، رمز پیروزی مردان بزرگ، قم، نسل جوان، ۱۳۷۲.

شریعتمداری، علی، روان‌شناسی تربیتی، تهران، امیرکبیر، ۱۳۸۵.

شریفی درآمدی، پرویز، هوش هیجانی، اصفهان، سپاهان، ۱۳۸۶.

شعیری، شیخ تاج الدین محمد بن محمد بن حیدر، جامع الاخبار، تهران، مطبعه حاج ابراهیم تبریزی، ۱۳۶۸.

طباطبایی، سیدمحمدحسین، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، مؤسسه اسماعیلیان، ۱۳۹۳ق.

طبرسی، فضل بن حسن، حفید، مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار، نجف، حیدریه، ۱۳۸۵.

____، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، دارالمعرفه، بیروت. ۱۴۰۸ ق.

عثمان، عبدالکریم، روان‌شناسی از دیدگاه غزالی و دانشمندان اسلامی، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی، ۱۳۶۶.

عظیمی، سیروس، اصول روان‌شناسی عمومی، تهران، صفار، ۱۳۸۷.
عنصری، مهیار رابطه بین سلامت روانی و شادکامی دانشجویان دختر و پسر، مجله اندیشه و رفتار، ۱۳۸۶، شماره ۶.
قرائتی، محسن، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی در سهای از قرآن، ۱۳۸۱.

قمی، عباس، مفاتیح الجنان، تهران، حافظ نوین، ۱۳۸۸.
کارمانولیز، جرج. ای، تطبیق علم النفس افلاطون و ارسطو از نظر فرفریوس، ماهنامه پژوهش اطلاعات حکمت و معرفت، سال هشتم، ۱۳۹۲، شماره ۵.

کلینی، محمد بن یعقوب، فروع کافی، تهران، دارالطباعة سیدمرتضی، ۱۳۱۵ ق.

____، کافی، تهران، اسلامی، ۱۳۶۲.
کریمی، یوسف، روان‌شناسی شخصیت، تهران، مؤسسه نشر ویرایش، ۱۳۸۲.

گلمن، دانیل، هوش هیجانی، تهران، رشد، ۱۳۸۰.

مجلسی، محمدباقر، بحارالانوار، بیروت، الوفاء، ۱۴۰۳ ق.

محمدی ری‌شهری، محمد، میزان الحکمة، تهران، مؤسسه فرهنگی دارالحديث، ۱۳۷۷.

مصباح یزدی، محمدتقی، مشکات مجموعه آثار، قم، موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (قدس سره)، ۱۳۸۶.

____، انسان‌شناسی در قرآن، تنظیم و تدوین محمود فتحعلی، ____، ۱۳۹۲.

____، پندهای امام صادق (علیه السلام) به رهجویان صادق، ____، ۱۳۸۳.

____، خودشناسی برای خودسازی، ____، ۱۳۸۶.

____، سجاده‌های سلوک شرح مناجات‌های امام سجاد (علیه السلام)، ____، ۱۳۹۰.

مطهری، مرتضی، انسان کامل، تهران، صدرا، ۱۳۷۳.

____، مجموعه آثار، قم، صدرا، ۱۳۷۳.

_____، مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی، قم، صدرا، ۱۳۶۸.
 مکارم شیرازی، ناصر و دیگران، تفسیر نمونه، تهران،
 دارالکتاب الاسلامیه، ۱۳۸۶.
 _____، اخلاق در قرآن، قم، امام علی بن ابی طالب، ۱۳۸۷.
 میر دریکوندی، رحیم، عقل دینی و هوش روان شناختی، قم، مؤسسه
 آموزشی و پژوهشی امام خمینی مرکز انتشارات، ۱۳۸۹.
 نراقی، ملا احمد، معراج السعاده، مطبوعات حسینی، ۱۳۷۵.
 نوری، میرزا حسین، مستدرک الوسائل، قم، مؤسسه آل البيت،
 ۱۳۶۵.