

مبانی کنترل هیجان از دیدگاه قرآن با نقد نظریه ژان پیاژه

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱/۲۴
تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۷/۱۰
از صفحه ۱ تا صفحه ۲۳

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی مبانی کنترل هیجان از دیدگاه قرآن، با نقد نظریه‌ی پیاژه است. پیچیده‌ترین بعد وجودی انسان، بعد روانی و معنوی اوست و هیجانات، بعد روانی انسان را تشکیل می‌دهند و به سبب همین پیچیدگی، هنوز دانشمندان نتوانسته‌اند به تعریف جامعی از آن دست یابند. این پژوهش با ارائه‌ی تعاریف جامعی از هیجان و تبیین مفاهیم اساسی مربوط به این مقوله‌ی روان‌شناختی، دیدگاه قرآن را به‌عنوان کامل‌ترین نسخه‌ی هدایت بشری در حوزه‌ی مدیریت و کنترل هیجانی، با نقد نظریه‌ی پیاژه بررسی کرده است. قرآن کریم برای مدیریت رفتار انسانی، انسان را به خودآگاهی، خودسازی و تهذیب و شناخت فضیلت‌ها و زیبایی‌های اخلاقی تشویق می‌کند که مقدمه‌ای برای خداشناسی است. این کنترل رفتارهای درونی و بیرونی، همان مدیریت هوش هیجانی است. با نگاهی به آیات قرآن آشکار می‌شود که تشویق‌ها، ترس‌ها و توصیه‌های قرآن برای زندگی دینی و ایمانی، در هیجانات انسانی ریشه دارد. با توجه به اینکه نظریه‌هایی که روان‌شناسان غربی مانند پیاژه، درباره‌ی موضوعات روانی مثل هوش و هیجان ارائه کرده‌اند، یک نگاه متعالی از نوع نگاه ادیان الهی نیست، بلکه تحت‌تأثیر زیست‌شناسی، انسان را یک پیکره و کالبد بسیار پیشرفته می‌دانند که برای رسیدن به تعادل نهایی و همچنین سازگاری با محیط و حل مشکلات خود، به کسب دانش نیاز دارد؛ بنابراین، باید روان‌شناسان مسلمان با انجام تحقیقات مبتنی بر منابع غنی اسلامی که در رأس آنها کتاب وحی قرآن کریم قرار دارد، به این موضوع توجه کنند که نظریه‌های برخاسته از ذهن و اندیشه‌ی روان‌شناسان غربی به‌ویژه در موضوع هیجان و هوش هیجانی نمی‌تواند جوابگوی همه‌ی نیازهای جوامع اسلامی باشد؛ بنابراین، مطالعه‌ی کنترل و مدیریت هیجانات و هوش هیجانی از دیدگاه قرآن و از دیدگاه مکتب اسلام، نیازمند پژوهش‌های گسترده و در ابعاد گوناگون است و این مطالعه می‌تواند به‌عنوان مقدمه‌ای برای ورود در این مبحث بسیار مهم و ضروری جامعه‌ی امروزی باشد.

رضا علی کرمی

استادیار عضو هیات علمی پیام نور مرکز قم رشته علوم قرآن و حدیث، نویسنده مسئول
ra_karami@pnu.ac.ir

محمد رضا ضمیری

دانشیار عضو هیات علمی پیام نور مرکز قم رشته علوم قرآن و حدیث
zamiri.mr@gmail.com

محمد نقی رفعت نژاد

استادیار عضو هیات علمی پیام نور مرکز قم رشته علوم قرآن و حدیث
rafatnejad@yahoo.com

ولی فتحی

دانشجوی دکتری دانشگاه پیام نور مرکز قم رشته علوم قرآن و حدیث
madine140@gmail.com

واژگان کلیدی:

کنترل هیجانی، هوش هیجانی، دیدگاه قرآن، ژان پیاژه

مقدمه

خداوند انسان را از بدو آفرینش، دارای عقل و هوش و او را در تصمیم‌گیری‌ها و اجرای امور زندگی مختار آفرید. از آن‌رو که زندگی انسان، نه جبر است و نه اختیار، بلکه چیزی است میان این دو، خداوند قدرت اختیار را به انسان بخشید تا با استفاده از نعمت عقل و تفکر، مقدرات خود را تغییر دهد و زمینه‌ی تعاملات بهتر را میان خود و هم‌نوعان بیشتر کند (زیوری‌اظهر، ۱۳۹۵، ص ۴۷). حال پرسش این است که ابزار نیرومند برای کنترل عواطف و تصمیم‌گیری‌ها در رفتار انسان کدام است؟ آیا می‌توان با آن ابزار، در زندگی فردی و اجتماعی مدیریت کرد؟ پاسخ اجمالی اینکه با استفاده‌ی بهینه از عقل برای امور منطقی و هوش برای امور انتزاعی، می‌توان کنترل روحی و روانی انسان را به‌صورت کاربردی و رفتاری در دست گرفت (زغفری‌زاده، ۱۳۹۷، ص ۱۱۰). این مدیریت و ظهور و بروز روابط متعالی و بسیاری از مسائل، فراتر از آنکه حسن و قبح آن تاکنون بر بشر آشکار نشده، در قرآن کریم و احادیث و روایات به‌وضوح آمده و با عناوین ثواب، حلال و مباح یا گناه و مکروه مشخص شده است (شریفی، ۱۳۸۸، ص ۲۳۳).

در جامعه‌ی کنونی که افراد به مهارت‌های کاری تخصصی و ویژه دست می‌یابند و مهارت‌ها و شغل‌ها به ظرافت از یکدیگر تفکیک شده، هنوز ارتباط و تعامل میان افراد ضروری است. هرچند که در بعضی جوامع این تعامل کم‌رنگ شده و پس از مدتی به لزوم آن پی برده‌اند، در اسلام، از ابتدا ضمن تشویق به مبادله‌ی مهارت شغلی و فکری و دانش فنی میان افراد جامعه، بر داشتن روحیه‌ی اجتماعی و تعاون در امور - برای شکوفایی روابط متقابل شخصی و اجتماعی - تأکید شده است (ملی، ۱۳۸۹، ص ۸۷). بنابراین، می‌توان اصول هیجانی افراد از دیدگاه قرآن کریم را در سه محور هیجانات فردی، اجتماعی و الهی رده‌بندی کرد. قرآن به‌عنوان کامل‌ترین کتاب راهنمای بشر که بر آخرین پیامبر نازل شده است، در بردارنده‌ی گفتارهای ژرف اخلاقی و روانی است که در هیچ منبع دیگری در جهان یافت نمی‌شود (ملی، ۱۳۸۹، ص ۹۱). درباره‌ی مباحث کنترل و مدیریت هیجانات، به‌ویژه هوش هیجانی از دیدگاه قرآن، هرچند کتب ارزشمندی در منابع شیعی یافت می‌شود؛ اما مطالعات اندکی درباره‌ی بررسی و نقد نظریه‌های نشأت‌گرفته از ذهن روان‌شناسان غربی با رویکرد قرآنی انجام شده است؛ بنابراین، لازم است اندیشمندان دلسوز و عالمان آگاه، برای کنترل و مدیریت هیجان در انسان‌ها به‌ویژه کنترل هوش هیجانی، همه‌ی تلاش و کوشش خود را به‌کارگیرند. همان‌گونه که در ابتدای بحث نیز گفته شد، قرآن برای مدیریت رفتار انسانی، مؤمنان را به خودآگاهی، خودسازی و تهذیب و شناخت فضیلت‌ها و زیبایی‌های اخلاقی تشویق می‌کند که مقدمه‌ای برای خداشناسی است؛ بنابراین، مطالعه‌ی کنترل و مدیریت هیجانات و هوش هیجانی از دیدگاه قرآن و از دیدگاه مکتب اسلام، نیازمند پژوهش‌های گسترده و از ابعاد گوناگون است و این مطالعه می‌تواند به‌عنوان مقدمه‌ای برای ورود در این مبحث بسیار مهم و ضروری جامعه‌ی امروزی باشد.

در قرآن کریم، بسیاری از هیجانات که انسان آنها را احساس می‌کند، به‌دقت توصیف شده و راهکارها و فنون گوناگونی برای مدیریت و کنترل و مهار هیجانات مطرح شده است که به‌کارگیری صحیح آنها، به

سلامت جسم و روان انسان منتهی خواهد شد (بهشتی، ۱۳۹۸، ص ۲۴۲). قرآن کریم با بیان حال کافران هنگام شنیدن آیات حق، به ابعاد هیجان اشاره می‌کند: «وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُنَا بَيِّنَاتٍ تَعْرِفُ فِي وُجُوهِ الَّذِينَ كَفَرُوا الْمُنْكَرَ يَكَادُونَ يَسْطُونَ بِالَّذِينَ يَتْلُونَ عَلَيْهِمْ آيَاتَنَا.. (حج: ۷۲)؛ و هنگامی که آیات روشن ما بر آنان خوانده می‌شود، در چهره کافران آثار انکار مشاهده می‌کنی، آنچنان که نزدیک است برخیزند و با مشت به کسانی که آیات ما را بر آنها می‌خوانند حمله کنند...»

هرچند هیجان‌ها مبنای زیستی دارند؛ اما افراد می‌توانند بر شیوه‌های ابراز آنها اثر بگذارند. این توانایی که نظم‌جویی هیجانی نامیده می‌شود، فرایندهای درونی و برونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف بر عهده دارد. قرآن کریم در موارد بسیاری، انسان را به شناخت هیجان‌ها و تنظیم آنها فرامی‌خواند. نمونه‌ی این شناخت را در داستان حضرت موسی^(ع) بیان می‌کند و می‌فرماید: «وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بُنْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنُ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ (اعراف: ۱۵۰)؛ و هنگامی که موسی خشمگین و اندوهناک به سوی قوم خود بازگشت، گفت: «پس از من، بد جانشینانی برایم بودید (و آیین مرا ضایع کردید)! آیا درمورد فرمان پروردگارتان (و تمديد مدت میعاد او)، عجله نمودید (و زود قضاوت کردید؟!))» سپس الواح را افکند، و سر برادر خود را گرفت (و با عصبانیت) به سوی خود کشید؛ او گفت: «فرزند مادرم! این گروه، مرا در فشار گذاردند و ناتوان کردند؛ و نزدیک بود مرا بکشند، پس کاری نکن که دشمنان مرا شماتت کنند و مرا با گروه ستمکاران قرار مده.» هنگامی که حضرت موسی^(ع) دلایل منطقی برادرش را شنید، بلافاصله به خود آمد و از حالت خشم خارج شد. «قَالَ رَبِّ اغْفِرْ لِي وَلِأَخِي وَأَدْخِلْنَا فِي رَحْمَتِكَ وَأَنْتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (همان: ۱۵۱)؛ (موسی) گفت: "پروردگارا! من و برادرم را ببامرز و ما را در پناه رحمت خود درآور و تو مهربان‌ترین مهربانانی.» و می‌فرماید: «وَلَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبُ أَخَذَ الْأَلْوَاحَ وَفِي نُسْخَتِهَا هُدًى وَرَحْمَةٌ لِلَّذِينَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُونَ (همان: ۱۵۴)؛ هنگامی که خشم موسی فرو نشست؛ الواح (تورات) را برگرفت؛ و در نوشته‌های آن، هدایت و رحمت برای کسانی بود که از پروردگار خویش می‌ترسند (و از مخالفت فرمانش بیم دارند)؛ بنابراین، نظم‌جویی هیجانی اصلی اساسی در شروع، ارزیابی و سازمان‌دهی رفتار سازگارانه و همچنین جلوگیری از هیجان‌های منفی و رفتارهای ناسازگارانه محسوب می‌شود.

از سویی، نظرات پیاژه درباره‌ی مبنای کنترل هیجانی، از این قاعده مستثناست. سابقه و تحصیلات وی در علوم طبیعی سبب شد که هیچ‌گاه نگاه او به انسان، به‌عنوان یک مخلوق برتر که با هدف دستیابی به کمال معنوی و الهی خلق شده است، تعلق نگیرد. او انسان را مانند هر پیکره و کالبد دیگری در نظر می‌گرفت که به سازش با محیط و حل مشکلات خویش، از طریق کنترل هیجان‌ات نیاز دارد و در این مسیر، نیاز وافر انسان به دانش، برای سازگاری و مدیریت هیجان‌ات، بیش از دیگر ارگانیسم‌ها خواهد بود. پیاژه واقعیت را از دسترس انسان خارج می‌دانست و اصولاً دانش را در بستر مسائل زیستی انسان ملاحظه و تحلیل می‌کرد.

بنابراین می‌توان گفت دانشمندان از دیرباز، به علت تأثیر هیجان‌ها بر زندگی انسان‌ها، در همه‌ی جهت‌های فیزیولوژیکی و روانی، در شناسایی این پدیده تلاش داشته‌اند و دارند؛ در نتیجه، چه از لحاظ دینی و چه روان‌شناسی، تحقیقات نسبتاً مفیدی در این رابطه وجود دارد (نهاردانی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۱۶۵) و همچنین با توجه به کتب و پایان‌نامه‌های موجود در سایت ایران‌داک و کتابخانه ملی مشاهده شد که درباره‌ی روان‌شناسی اسلامی، کتاب‌ها و تحقیقات فراوانی انجام شده است که می‌توان به کتاب‌هایی از قبیل قرآن و روان‌شناسی محمدعثمان نجاتی، گامی فراسوی روان‌شناسی اسلامی اثر حسن محمد شرفاوی، قرآن و علم‌النفوس نوشته‌ی جمال ماضی ابوالعزائم، کتاب علم‌النفوس دینی اثر سیرل بیرت و همچنین کتاب هوش هیجانی سید محسن فاطمی اشاره کرد و نیز به مقالات و رساله‌هایی که همگی این تحقیقات، درباره‌ی مرز میان فضیلت‌های اخلاقی و تعادل روان‌شناختی بحث کرده‌اند و مقالاتی که در این محدوده وجود دارد، معمولاً یک بخش هیجان را بحث کرده‌اند و بیشتر مقالات مشاهده‌شده، درباره‌ی مدیریت خشم و غضب سخن گفته‌اند که گونه‌ای از انواع هیجان است، درحالی‌که در این پژوهش تلاش شده است هیجان‌ها معمول انسانی که در رشد شخصیت انسان، از بدو تولد تا قالب گرفتن انسان مکلف مؤثرند، با تکیه بر منابع قرآنی و نقد نظریات دانشمندان مغرب زمین ازجمله ژان پیازه را بررسی شود؛ در نتیجه، این پژوهش قرار است با توجه به آیات قرآن، سامانه‌ای از کنترل هوش هیجانی را به سرانجام برساند. به نظر می‌رسد با روشن‌سازی ارتباط این دو حوزه، میزان مشکلات نظری کاهش یابد و رهنمودهای عملی و درمانی فزون‌تری در این زمینه‌ها ارائه شود.

تبیین هوش هیجانی از دو حوزه‌ی روان‌شناختی و قرآنی می‌تواند تلویحات مهمی درباره‌ی شناخت خود و شناخت اجتماعی مسائل تربیتی داشته باشد؛ بنابراین، بررسی چگونگی کنترل و مدیریت هیجان‌ها در انسان، ازجمله مباحث پیچیده و بحث‌انگیزی است که رویکردها، مکاتب و دیدگاه‌های گوناگونی را به چالش و درگیری عمیقی کشانده است. در این پژوهش، روابط متعالی و ضروری انسانی با استفاده از قرآن کریم و با نقد نظریه‌ی پیازه تحلیل می‌شود و موارد کاربردی آنها برای پیشبرد اهداف والای انسانی پیشنهاد می‌گردد؛ بنابراین، پرسش‌هایی که پژوهشگر در این پژوهش به دنبال آن است، عبارتند از:

۱. مبانی کنترل هیجان از دیدگاه قرآن کریم چیست؟
۲. مبانی کنترل هیجان از دیدگاه قرآن کریم با نقد نظریه‌ی ژان پیازه چیست؟
۳. رویکرد مدیریت هوش هیجانی از دیدگاه قرآن کریم و روان‌شناسان چیست؟

هوش هیجانی

هوش عاطفی، هوش احساسی یا هوش هیجانی، شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجان‌های خود و دیگران است؛ به عبارت دیگر، شخصی که هوش هیجانی بالایی دارد، سه مؤلفه‌ی هیجان‌ها را به‌طور موفقیت‌آمیزی با یکدیگر تلفیق می‌کند: مؤلفه‌ی شناختی، مؤلفه‌ی فیزیولوژیکی و مؤلفه‌ی رفتاری (اشرفی، ۱۳۹۵، ص ۱۴۱). به اعتقاد برخی از صاحب‌نظران، کسانی که از هوش

هیجانی برخوردارند، می‌توانند عواطف خود و دیگران را کنترل کنند، میان پیامدهای مثبت و منفی عواطف تمایز گذارند و از اطلاعات عاطفی، برای راهنمایی فرایند تفکر و اقدامات شخصی استفاده کنند. هوش هیجانی، اصطلاح فراگیری است که مجموعه‌ی گسترده‌ای از مهارت‌ها و ویژگی‌های فردی را در بر می‌گیرد و به‌طورمعمول، به آن دسته از مهارت‌های درون‌فردی و بین‌فردی گفته می‌شود که فراتر از دایره‌ی مشخصی از دانش‌های پیشین، چون بهره‌ی هوشی و مهارت‌های فنی یا حرفه‌ای است (گلמן دانیل، ۱۳۹۲، ص ۳۴۱).

اهمیت و فایده‌ی هوش هیجانی

این روزها همه‌ی متخصصان به یک باور مشترک رسیده‌اند که اهمیت هوش هیجانی، بسیار بیشتر از هوش ذهنی است. هوش هیجانی برای موفقیت، مهم‌تر از هوش ذهنی است و قطعاً در شادی، ارتباطات و پیشرفت شغلی نقش فراوانی دارد. هوش هیجانی همان چیزی است که سبب می‌شود بر هیجانانگیزان تسلط داشته و متوجه پیامد افکار و اعمال خود باشید (بزی، ۱۳۹۵، ص ۱۳۲). شواهد بسیاری ثابت می‌کنند هوش هیجانی، راهی برای دستیابی به یک زندگی سالم و برای هر جنبه از زندگی ضروری است. هوش هیجانی در اصل، مهارت مدیریت احساسات و هیجانانگیز است به‌صورتی که امکان تسلط بر ما را نداشته باشند (اکبری، ۱۳۸۶، ص ۱۸۸). اگر انسان از هوش هیجانی بالایی بهره‌مند باشد، می‌تواند با چالش‌های زندگی فردی و اجتماعی خود، بهتر سازگار شود و هیجان‌های خود را به‌گونه‌ای مؤثر مدیریت کند و در نتیجه، زمینه‌ی افزایش سلامت جسم و روان خود را فراهم آورد. از مجموع مطالب بالا می‌توان نتیجه گرفت که امروزه، تأثیر شگفت‌انگیز هوش هیجانی، بر حوزه‌هایی مانند سلامت جسمانی و روانی افراد، سلامت و کمال شخصیت آنان، سلامت و استحکام روابط درون‌فردی و برون‌فردی، تقویت یادگیری و تسهیل آموزش، توفیق و پیشرفت در شغل و مدیریت سازمانی، اداره‌ی بهتر خانواده و تربیت مؤثر فرزند تردیدناپذیر است (نهاردانی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۱۷۲).

تاریخچه و دیدگاه‌های هوش هیجانی

عبارت هوش هیجانی، حدود سال ۱۹۹۰، در ادبیات پژوهشی به‌کاربرده می‌شد؛ اما عمومیت یافتن آن به سال ۱۹۹۵ برمی‌گردد، هنگامی‌که کتاب هوش هیجانی، نوشته‌ی دانیل گلמן، پرفروش‌ترین کتاب نیویورک‌تایمز شد. در سال ۱۹۹۰، پیتر سالوو و جان مایر^۱ اصطلاح هوش هیجانی را به معنای توانایی زیر نظر گرفتن احساسات و هیجانانگیز خود و دیگران، تمایز گذاشتن میان آنها و استفاده از اطلاعات حاصل از آنها در تفکر و اعمال خود گرفتند. در همین سال، گلמן^۲ اصطلاح هوش هیجانی را سر زبان‌ها انداخت. گلמן معتقد است در پیش‌بینی قابلیت اشخاص، هوش هیجانی شاخص بهتری است تا هوش‌بهر حاصل از آزمون‌های سنتی هوش. از دید گلמן،

1- Peter Salvo and John Mayer

2- Gelman

هوش هیجانی دست‌کم چهار حوزه دارد: آگاهی هیجانی (برای مثال، توانایی جدا کردن احساسات از اعمال)، مدیریت هیجانات (برای نمونه، توانایی کنترل عصبانیت)، تشخیص هیجانات دیگران (برای مثال، دیدن دنیا از دریچه‌ی چشم دیگران) و اداره کردن روابط (توانایی حل مشکلات و روابط) (میردریکوندی، ۱۳۹۰، ص ۱۰۱). در حوزه‌ی روان‌شناسی، ریشه‌های تئوری هوش هیجانی، به آغاز نهضت هوش هیجانی بازمی‌گردد. ای. آل. ثرندایک^۱ یکی از اولین کسانی بود که جنبه‌هایی از هوش هیجانی را با عنوان هوش اجتماعی مطرح کرد. او در سال ۱۹۲۰، هوش اجتماعی را شامل مؤلفه‌های گسترده‌ای می‌دانست که هریک به توانایی‌های گوناگونی درباره‌ی هوش و ابعاد مختلف آن اشاره می‌کردند. در سال ۱۹۳۷، رابرت ثرندایک و استرنه تلاش‌های پیشین انجام‌شده از سوی ای. آل. ثرندایک را مرور کردند و به معرفی سه حوزه‌ی متفاوت و درعین‌حال، نزدیک به هوش اجتماعی پرداختند. اولین بخش، اساساً به نگرش فرد به جامعه و شکل یا بخش مؤلفه‌های متفاوت آن برمی‌گردد؛ بخش دوم، شامل دانش اجتماعی است و شکل سوم، هوش اجتماعی، میزان سازگاری اجتماعی فرد را در بر می‌گرفت. وکسلر^۲ در سال ۱۹۵۲، همراه با گسترده کردن آموزه‌های بهره‌ی هوشی، توانایی‌های عاطفی را به‌عنوان بخشی از توانایی‌های معروف هوش تصدیق کرد. هاوارد گاردنر^۳ (۱۹۸۳) نیز، در احیای تئوری هوش هیجانی در روان‌شناسی، نقش برجسته‌ای ایفا کرده است. الگوی تأثیرگذاری فوری، تحت عنوان هوش‌های متکثر یا هوش‌های چندگانه، شامل انواع متفاوتی از هوش، از جمله هوش شخصی، هوش میان‌فردی و هوش درون‌فردی است. شاید بتوان گفت که روون بارون^۴ (۱۹۸۸) اولین کسی است که گام‌های نخستین را برای ارزیابی هوش هیجانی، به‌عنوان معیاری از سلامت برداشته است. وی در رساله‌ی دکتری خود، اصطلاح ضریب هیجانی را در برابر بهره‌ی هوشی به‌کار برده است (اشرفی، ۱۳۹۵، ص ۱۴۸). این درست‌هنگامی است که اصطلاح هوش هیجانی هنوز معروفیت عمومی پیدا نکرده و هنوز سالوی و مایر اولین الگوی هوش هیجانی خود را به چاپ نرسانده‌اند. بارون (۲۰۰۰) اینک هوش هیجانی را به‌عنوان مجموعه‌ای مشتتمل بر دانش هیجانی و اجتماعی و توانایی‌هایی مطرح می‌کند که بر توانایی عمومی ما، در برخورد مؤثر با خواسته‌های محیطی تأثیر می‌گذارد. این مجموعه شامل مواردی است که عبارت‌اند از: توانایی آگاه بودن، فهمیدن و بیان کردن خود، توانایی آگاه بودن، 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 (گلمن دانیل، ۱۳۹۲، ص ۳۰۱).

1- Thorndike
2- Wechsler
3- Gardner
4- Baron

مبانی کنترل هیجان از دیدگاه قرآن کریم چیست؟

پیش‌تر اشاره شد که هوش هیجانی در روان‌شناسی، پدیده تازه‌ای نیست و صرفاً نوعی نوآوری در اصطلاح‌سازی است. حتی اگر بپذیریم که موضوعی کاملاً تازه و نوآوری در پدیده است، از دیدگاه اسلام امر جدیدی محسوب نمی‌شود؛ زیرا اسلام در ۱۴۰۰ سال پیش، هم به هوش هیجانی، هم به مؤلفه‌های آن و هم به کاربردها و فواید آن اشاره کرده است. بر اساس آنچه در رساله‌ی دکتری محقق تحلیل و تبیین شده است، عقل و هوش هیجانی باهم مرتبط هستند و هوش هیجانی بخش جداناپذیری از عقل است؛ زیرا همه‌ی ویژگی‌ها و مؤلفه‌های هوش هیجانی در احکام، آثار، کاربردها، ویژگی‌ها و توصیه‌های عقل، به‌ویژه در احکام فردی و اجتماعی عقل (ارتباط فرد با خود با ۱۵۱ شاخص و ارتباط فرد با دیگران با ۹۵ شاخص) به‌چشم 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 (بزی، ۱۳۹۵، ص ۱۳۲). خداوند در قرآن به پیامبرش می‌فرماید: «فَبِمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لِنْتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظًا لَفُتُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ (آل عمران: ۱۵۹)؛ به (برکت) رحمت الهی، در برابر آنان [= مردم] نرم (و مهربان) شدی! و اگر خشن و سنگدل بودی، از اطراف تو، پراکنده می‌شدند. پس آنها را بخش و برای آنها آموزش بطلب! و در کارها، با آنان مشورت کن! اما هنگامی که تصمیم گرفتی، (قاطع باش!) و بر خدا توکل کن! زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد...» خلق نیکو و زیبای رسول خدا، عامل اساسی پیروزی و موفقیت ایشان در انتشار و گسترش اسلام به‌شمار می‌رود؛ زیرا اگر ایشان اندکی تندخو بود، همه از اطراف او پراکنده می‌شدند. در قرآن کریم، در موارد بسیاری، به کارکرد انطباقی هیجان نیز اشاره شده است؛ برای مثال، قرآن کریم از امتناع و مخالفت حضرت یعقوب^(ع) هنگام رفتن یوسف همراه برادرانش، سخن به میان می‌آورد و می‌فرماید: «قال إني ليحزنني أن تذهبوا به و أخاف أن يأكله الذئب و أنتم عنه غافلون (یوسف: ۱۳)؛ گفت: اینکه او را ببرید، سخت مرا اندوهگین می‌کند و می‌ترسم از او غافل شوید و گرگ او را بخورد...» علت امتناع حضرت یعقوب^(ع)، ترس از غفلت و سهل‌انگاری برادران یوسف هنگام بازی و به خطر افتادن جان او بود. در آن هنگام برادران یوسف^(ع)، تنها از راه رفع نگرانی و ترس پدرشان توانستند نقشه‌ی شوم خویش را عملی سازند و به پدرشان وعده دادند که نگذارند هیچ گزندگی به برادر کوچکشان برسد و گفتند: «قَالُوا لَئِنْ أَكَلَهُ الذَّئْبُ وَوَحُنُّ عَصْبَةٍ إِنَّا إِذًا لَخَاسِرُونَ (همان ۱۴) گفتند: «با اینکه ما گروه نیرومندی هستیم، اگر گرگ او را بخورد، ما از زیانکاران خواهیم بود (و هرگز چنین چیزی) ممکن نیست...» همچنین قرآن کریم به‌روشنی بیان می‌دارد که افرادی که نگرش دینی و ایمانی دارند، از تعادل هوش هیجانی فراوانی برخوردارند، به‌گونه‌ای که هیچ‌گونه ترس و اندوهی ندارند و در آرامش کامل به سر می‌برند: «الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ (انعام: ۸۲)؛ (آری)، آنها که ایمان آوردند، و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنهاست؛ و آنها هدایت‌یافتگانند.»

فنون مدیریت هوش هیجانی از دیدگاه قرآن

ایمان: ایمان در لغت، از ریشه‌ی «أمن» است که معنای اصلی در این ماده، امنیت و سکون و رفع خوف و وحشت و اضطراب ذکر شده است. ایمان در کتب لغوی و تفسیر، به معانی نظیر تصدیق، استقرار اعتقاد در قلب، تسلیم توأم با اطمینان خاطر، اقرار و تصدیق نفس به حق و حقیقت آمده است. در قرآن کریم امنیت از آثار ایمان به خدا معرفی شده است. ایمان به خداوند در درمان بیماری‌های روحی و تحقق احساس امنیت و آرامش و غلبه و مدیریت بر هیجانات، نقش بسیار مهمی دارد. ایمان به خداوند اگر از کودکی در وجود انسان استقرار یابد، نوعی مصونیت و پیشگیری از آسیب بیماری‌های روانی به شخص می‌بخشد. در واقع، پرورش مهارت ایمان به خداوند، روشی برای مصونیت از خطراتی است که هنگام بروز هیجانات، انسان را تهدید می‌کند (نعمتی سوگلی‌تپه، ۱۳۹۸، ص ۵۵). قرآن کریم امنیت و آرامشی که ایمان را در نفس مؤمن ایجاد می‌کند، چنین توصیف می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَلَمْ يَلْبِسُوا إِيمَانَهُمْ بِظُلْمٍ أُولَئِكَ لَهُمُ الْأَمْنُ وَهُمْ مُهْتَدُونَ» (انعام: ۸۲)؛ آری، آنان که ایمان آوردند و ایمان خود را با شرک و ستم نیالودند، ایمنی تنها از آن آنان است و آنان هدایت یافتگانند. همچنین خداوند می‌فرماید: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸)؛ آنها کسانی هستند که ایمان آورده‌اند، و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن (و آرام) است؛ آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد.»

ایمان به خدا به‌صرف این نیست که انسان بداند و درک کند که خدا حق است بلکه عبارت است از پذیرش و قبول ویژه‌ای از سوی نفس، نسبت به آنچه درک کرده است. پذیرش سبب می‌شود نفس در برابر آن ادراک و آثاری تسلیم شود که اقتضاء دارد و علامت داشتن چنین پذیرشی این است که سایر قوا و جوارح نیز آن را بپذیرند و مانند خود نفس، در برابرش تسلیم شوند. مقصود از ذکر، اعم از ذکر لفظی است و بلکه مقصود از آن، مطلق انتقال ذهن و خطور قلب است، چه به‌وسیله‌ی مشاهده‌ی آیت و نشانه‌ای و برخوردن به حجتی باشد و یا با شنیدن کلمه‌ای صورت گیرد. ایمان به خداوند، جنبه‌ی روحی انسان را تقویت می‌کند و انرژی‌های روحی شگرفی را در او آزاد می‌سازد و نوع نگرش انسان را به زندگی تغییر می‌دهد (زعفری‌زاده، ۱۳۹۷، ص ۱۲۳). در واقع، ایمان صاحب خویش را از دودلی و تردید می‌رهاند و به ساحل امنیت و آسایش رهنمون می‌دارد: «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ آمَنُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا وَجَاهَدُوا بِأَمْوَالِهِمْ وَأَنْفُسِهِمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ» (حجرات: ۱۵)؛ مؤمنان واقعی تنها کسانی هستند که به خدا و رسولش ایمان آورده‌اند، سپس هرگز شک و تردیدی به خود راه نداده و با اموال و جانهای خود در راه خدا جهاد کرده‌اند؛ آنها راستگویانند.» در مقابل، افراد بی‌ایمان همواره در تردید و دودلی و عدم اطمینان و آرامش به سر می‌برند: «إِنَّمَا يَسْتَأْذِنُكَ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَارْتَابَتْ قُلُوبُهُمْ فَهُمْ فِي رَيْبِهِمْ يَتَرَدَّدُونَ» (توبه: ۴۰) تنها کسانی از تو اجازه (این کار را) می‌گیرند که به خدا و روز جزا ایمان ندارند، و دل‌هایشان با شک و تردید آمیخته است؛ آنها در تردید خود سرگردانند... این تغییر نگرش سبب می‌شود که در رویارویی با هیجانات گوناگون مانند ترس، غم، خشم، ... تسلیم نشود و بهترین رفتار و مدیریت را بر آنها داشته باشد. این احساس که خداوند همیشه یاور انسان است،

موجب استقرار احساس امنیت و آرامش در نفس انسان مؤمن می‌شود. مؤمنی که حقیقتاً به خدا ایمان دارد، از هیچ چیز جز او نمی‌هراسد. آری، ایمان به صورت اساسی، هیجان‌ات آدمیان را هدایت و رهبری می‌کند و از غم و اندوه و اضطراب پیشگیری می‌نماید و در صورت پیدایش آن در درمان می‌کند. امروزه، روان‌شناسان نیز، ایمان به یک نیروی غیبی و فوق‌العاده را در درمان بیماری‌های روحی و غلبه بر انواع هیجان‌ات به‌ویژه هوش هیجانی، بسیار مؤثر می‌دانند (حاج اسماعیلی و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۵۷)

نیایش و استمداد: یاری گرفتن از نیروی نامتناهی الهی از جمله مواردی است که در قرآن کریم، به عناوین گوناگون برای کنترل هیجان‌اتی مانند ترس و دلهره، اضطراب و اندوه و... و آرامش بخشیدن به انسان، به آن اشاره شده است. اظهار نیاز به درگاه الهی از جهت طبیعی، نوعی درد دل و تخلیه‌ی درون است که از دیدگاه روان‌شناسی نیز به آن توجه شده است و از نظر معنوی هم مطلب بسیار واضح است. خداوند مهربان و توانا، خود به گفتگو دعوت کرده است و در برابر اظهار نیاز بندگان، اجابت را تضمین نموده است «أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ... (مُل: ۹۲)؛ یا کسی که دعای مضطر را اجابت می‌کند و گرفتاری را برطرف می‌سازد؛ «وَقَالَ رَبُّكُمْ ادْعُونِي أَسْتَجِبْ لَكُمْ (غافر: ۶۰)؛ پروردگار شما گفته است: مرا بخوانید تا دعای شما را بپذیرم؛ «وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (بقره: ۱۸۶)؛ و هنگامی که بندگان من، از تو در باره من سؤال کنند، (بگو): من نزدیکم! دعای دعا کننده را، به هنگامی که مرا می‌خواند، پاسخ می‌گویم! پس باید دعوت مرا بپذیرند، و به من ایمان بیاورند، تا راه یابند (و به مقصد برسند)».

قرآن کریم بیان می‌دارد برای غلبه بر مشکلات، دو رکن اساسی لازم است: یکی، پایگاه درونی و دیگر، تکیه‌گاه محکم بیرونی که در این آیات، به این دو رکن اساسی با تعبیر «صبر» و «صلاه» اشاره شده است. صبر حالت استقامت و شکیبایی و ایستادگی در جبهه‌ی مشکلات است و نماز، پیوندی با خدا و راه ارتباط با این تکیه‌گاه محکم، احساس امنیت و رهایی از اضطراب است که به‌وسیله‌ی نماز در انسان ایجاد می‌شود و سبب آزاد شدن نیروی روانی او می‌شود، نیرویی که پیش‌تر در زنجیره‌های اضطراب و نگرانی مقید و زندانی بود؛ در نتیجه، انسان حالت نشاط و طراوت را در همه‌ی وجودش احساس می‌کند، علاوه بر این نماز به انسان چنان نیروی معنوی عظیمی می‌بخشد که مایه‌ی تجدید امید و تقویت اراده خواهد شد (سلامی، ۱۳۸۸، ص ۸۹).

پیوند و همبستگی با دیگران: قرآن کریم مسلمانان را به تعاون و همکاری و ایجاد جامعه‌ی متحدی تشویق می‌کند و از مؤمنین می‌خواهد که برادران ایمانی خود را دوست بدارند و به آنان نیکویی و مساعدت کنند: «وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِمَّا أُوتُوا وَيُؤْتِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شَحْنًا نَفْسِهِ فَأُولَٰئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ (حشر: ۹)؛ و برای کسانی است که در این سر [سرزمین مدینه] و در سرای ایمان، پیش از مهاجران مسکن گزیدند و کسانی را که به سویشان هجرت کنند، دوست می‌دارند و در دل خود نیازی به آنچه به مهاجران داده شده، احساس نمی‌کنند و آنان را بر خود

مقدم می‌دارند، هرچند خودشان بسیار نیازمند باشند، کسانی که از بخل و حرص نفس خویش بازداشته شده‌اند، رستگارانند.» بخش اول این آیهی شریفه، درباره‌ی مقدم داشتن دیگران و ایثار نسبت به آنان است که از بالاترین مظاهر احساس وابستگی به گروه است و در بخش پایانی آیه بیان می‌شود که همین ایثار سبب مدیریت بر حالت‌هایی مانند بخل و حرص خواهد شد و رستگاری را برای آنان به ارمغان خواهد آورد.

«وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ (مانده: ۲)؛ و (همواره) در راه نیکی و پرهیزگاری با هم تعاون کنید! و (هرگز) در راه گناه و تعدی همکاری ننمایید.»

تأکید قرآن درباره‌ی اظهار محبت مسلمانان به یکدیگر و روابط اجتماعی آنان، موجب تضعیف حالت‌های هیجانی مانند نفرت، ترس، غم و ... می‌شود. احساس وابستگی به گروه، سبب از میان رفتن احساس انزوا و تنهایی می‌شود که بسیاری از بیماران روانی از آن رنج می‌برند. اصولاً احساس وابستگی به گروه و توجه به نقش فعال خود در جامعه، اهمیت فراوانی در سلامت روانی انسان دارد. برخی دانشمندان عقیده دارند که انسان می‌تواند با تقویت روابط خود با مردم و به‌طورکلی با جامعه بشری، از طریق کارهای سودمند اجتماعی و اظهار محبت و دوستی، از احساس اضطراب رهایی یابد؛ به عبارت دیگر، اضطراب انسان هنگامی پایان می‌پذیرد که او بتواند وابستگی خود به بشریت را تحقق بخشد. وابستگی فرد به گروه و دوستی گروه نسبت به فرد و ارتباط انسانی میان آنان، از عوامل مهمی است که به کاهش اثر هیجانات منفی بسیار کمک می‌کند. روان‌شناسان هم بر این موضوع تأکید دارند که برای کنترل هیجانات، حتماً با افراد دلسوز و مجرب ارتباط داشته باشید و مشکلات خود را با آنان در میان بگذارید. چنین ارتباطی به انسان کمک خواهد کرد تا در حس و رفتار انسان، تعادلی برقرار شود و احساس تنهایی و انزوا نکند (ماشینچی، ۱۳۹۷، ص ۲۳۴).

شادی: شادی نوعی هیجان خوشایند و احساس مثبتی است که از حس ارضا و پیروزی به انسان دست می‌دهد. شادی، از عمل هماهنگ همه‌ی هیجان‌های یک شخصیت یکپارچه و کاملاً منسجم ناشی می‌شود، شخصیتی که در آن احساسات اصلی، یکدیگر را در یک رشته اعمالی تقویت می‌کنند که همگی متوجه یک یا چند هدف تقریباً متحد و هماهنگ است؛ بنابراین، هر قدر که شخصیت متکامل‌تر و یکپارچه و منسجم‌تر باشد، علی‌رغم وقوع انواع پیش آمدهای ناگوار، ظرفیت بیشتری برای شادی دارد و آن لذتی است که به دنبال کامیابی و نیل به محبوب و هدف در قلب آدمی ایجاد می‌شود؛ اما در صورت ناکامی، حزن و اندوه بر قلب او سایه می‌افکند. پروردگار می‌فرماید: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ (یونس: ۵۸)؛ بگو: «به فضل و رحمت خدا باید خوشحال شوند؛ که این، از تمام آنچه گردآوری کرده‌اند، بهتر است.»

سرور: سرور از ریشه‌ی «سر»، به معنای پوشیده و پنهان است و شادی باطنی و قلبی را گویند: «فَوَقَّاهُمْ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكِ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا (انسان: ۱۱)؛ (بخاطر این عقیده و عمل) خداوند آنان را از شر آن روز نکه می‌دارد و آنها را می‌پذیرد در حالی که غرق شادی و سرورند.»
نضرة: شادمانی که هم «سرور» قلبی را در بر می‌گیرد، هم بشاشت وجه را که در اثر فراوانی نعمت به انسان دست می‌دهد: «تَعْرِفُ فِي وُجُوهِهِمْ نَضْرَةَ النَّعِيمِ (مطففین: ۲۴)؛ در چهره‌هایشان

طراوت و نشاط نعمت را می‌بینی و می‌شناسی.»

قبلاً بیان گردید که همه‌ی هیجان‌ها چه آنها که اصطلاحاً مثبت و چه آنها که منفی تلقی شده‌اند، جزو فطرت انسان هستند و از منشأ مشیت و حکمت الهی سرچشمه می‌گیرند و وجود همه‌ی آنها برای سلامتی انسان لازم و ضروری است. شادی نیز به حکم هیجان بودنش، همین ضرورت را پیدا می‌کند. از سوی دیگر، اسلام دین فطرت و کاملاً مطابق و منطبق با آن است. «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَةَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ (روم: ۳۰)؛ پس روی خود را متوجه آیین خالص پروردگار کن! این فطرتی است که خداوند، انسانها را بر آن آفریده؛ دگرگونی در آفرینش الهی نیست؛ این است آیین استوار؛ ولی اکثر مردم نمی‌دانند». پیامبر (ص) نیز اصل خنده و گریه را به‌صورت مستقیم، به خداوند نسبت می‌دهد و می‌فرماید: «خداوند است که می‌خنداند و می‌گریاند»؛ بنابراین، برخلاف عمل عده‌ای است که نادانسته و جاهلانه، اما با هدف ازپیش‌تعیین‌شده، می‌خواهند اسلام را دین غم و اندوه و سوگ و عزا معرفی کنند و به این طریق، مردم را از راه هدایت منحرف نمایند. «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَشْتَرِي لَهْوَ الْحَدِيثِ لِيُضِلَّ عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَيَتَّخِذَهَا هُزُوًا أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ مُهِينٌ (لقمان: ۶)؛ و بعضی از مردم سخنان بیهوده را می‌خرند تا مردم را از روی نادانی، از راه خدا گمراه سازند و آیات الهی را به استهزا گیرند؛ برای آنان عذاب‌های خوارکننده است.» دین اسلام به همه‌ی نیازهای طبیعی و فطری، نگاه جامع و کاملی دارد و نه تنها مخالف شادی و نشاط نیست، بلکه در سخت‌ترین شرایط، آن هنگام که مؤمنان از دشمن شکست خورده‌اند، خداوند متعال آنان را از احساس اندوه و حقارت بر حذر می‌دارد.

مثبت اندیشی: امروزه، موضوع مثبت اندیشی در کشورهای مختلف، از بحث‌های جذاب و پررونق است. در این روش، سعی بر این است تا افکار و نگرش انسان، به‌سوی افکار مثبت تغییر کند و از خود و حوادث اطراف، همواره تلقی مثبت داشته باشد. نگرش ما نسبت به رخدادهای جهان هستی، برگرفته از تفکر و اندیشه ما نسبت به جهان آفرینش است؛ و بنابراین، با توجه به هرگونه اندیشه‌ای، حالت انفعالی ویژه‌ای در ما ایجاد می‌شود. اگر به خود و محیط اطرافمان و اتفاقات گوناگون زندگی، با نگرش منفی به تماشای بنشینیم، طبعاً حوادث را به‌گونه‌ای تلخ و ناگوار معنی خواهیم کرد و در نتیجه، شاهد اتفاقات تلخی می‌شویم. برعکس، اگر با عینک مثبت به حوادث نظاره کنیم، طبعاً اثر مطبوع و خوشایند آن را در زندگی خود احساس خواهیم کرد. این قانون کلی هستی است که همه‌ی تفکرات و اندیشه‌های ما، اعم از مثبت و منفی، اثر و عکس‌العمل متناسب را طلب می‌کند؛ بنابراین اندیشه‌ی مثبت، واکنش مثبت به‌جا می‌گذارد و اندیشه‌ی منفی، عکس‌العمل فاسد در پی دارد (محمدی ری‌شهری، ۱۳۷۸، ص ۳۴۲). قرآن کریم هم نسبت به خوش‌بینی، ترغیب و از بدگمانی و بدبینی، نهی کرده است: «لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بَأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ (نور: ۱۲)؛ چرا هنگامی که این (تهمت) را شنیدید، مردان و زنان باایمان، نسبت به خود و کسی که همچون خود آنان بود، گمان خیر نبردند و گفتند: این دروغی بزرگ و آشکار است؟»؛ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِّنَ الظَّنِّ إِنَّ

بَعْضَ الظَّنِّ إِنَّكُمْ (حجرات: ۱۲)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از بسیاری از گمان‌ها بپرهیزید؛ زیرا بعضی از گمان‌ها گناه است.»

همچنین قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «وَدَلِّكُمْ ظَنُّكُمْ الَّذِي ظَنَنْتُمْ بِرَبِّكُمْ أَرَدَأَكُمُ فَاصْبِرْ لِحُكْمِ رَبِّكَ إِنَّكَ أَنتَ السَّابِقُ السَّابِقُ» (فصلت: ۲۳)؛ آری، این گمان بدی بود که درباره‌ی پروردگارتان داشتید و همان سبب هلاکت شما گردید و سرانجام از زیانکاران شدید.»

هنگامی که انسان مؤمن بر اساس بینش قرآنی باور دارد که خداوند هر چیزی را با بهترین خلقتش آفریده، رحمتش همه‌جا را فراگرفته است و به هیچ‌یک از عالمیان، ذره‌ای ظلم و ستم نخواهد شد، هیچ‌گاه دچار یأس و منفی‌نگری نمی‌شود؛ بنابراین، می‌توان با ایجاد تحول فکری و نگرش جدید در برخورد با مسائل و هیجانات گوناگون در زندگی، اثرات منفی آنها را در قلب و دل خشکاند و با اعتماد به خدای تعالی، با آرامش و اطمینان زندگی کرد (زعفری‌زاده، ۱۳۹۷، ص ۱۲۱). استفاده‌ی مناسب از خواب و استراحت: یکی از عوامل مؤثر در کنترل و رفع فشارهای هیجانات منفی، افزایش مقاومت بدن در برابر این فشارهاست. برگرداندن سیستم اعصاب بدن به حالت طبیعی، از فرایندهای این مقاومت است که این یعنی کنترل شدت هیجانات و اضطراب‌ها. روان‌پزشکان و روان‌شناسان به موضوع خواب و چرت بسیار توجه کرده‌اند (سیف، ۱۳۹۴، ص ۱۲۹) و قرآن هم به این موضوع اشاره کرده است: «وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا وَبَدَأُكُمْ فِيهِ خُلُقًا وَطَوَّقَكُمْ بِهِ حَتَّىٰ إِذَا أَقْبَضْتُم مِّنْهُ فَتَنَّاكُم بِفِئْتٍ مِّنْهُ لَتُبَدَّلْنَّ بِهِ خُبْرًا وَنَجْعَلُكَ لِحُكْمِ رَبِّكَ إِنَّكَ أَنتَ السَّابِقُ السَّابِقُ» (سجده: ۹)؛ و خواب شما را مایه‌ی آرامشتان قرار دادیم. «سبات» از ماده‌ی «سبت» (بر وزن وقت)، در اصل به معنی قطع کردن است و سپس به معنی «تعطیل‌کار» به منظور استراحت آمده است. تعبیر به «سبات»، اشاره لطیفی به تعطیل شدن بخش‌های فراوانی از فعالیت‌های جسمی و روحی انسان در حال خواب است و همین تعطیل موقت، سبب استراحت و بازسازی اعضای فرسوده و تقویت روح و جسم و تجدید نشاط انسان و رفع هرگونه خستگی و ناراحتی و بالأخره آمادگی برای تجدید فعالیت می‌شود «ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغِيثُ طَائِفَةً مِّنْكُمْ وَطَائِفَةٌ قَدْ أَهَمَّتْهُمْ أَنفُسُهُمْ... (آل‌عمران: ۱۵۴)؛ سپس به دنبال این غم و اندوه، آرامشی بر شما فرستاد. این آرامش، به صورت خواب سبکی بود که در شب پس از حادثه‌ی احد، گروهی از شما را فراگرفت؛ اما گروه دیگری در فکر جان خویش بودند (و خواب به چشمانشان نرفت). «واژه‌ی «من» به معنای آرامش خاطر به سبب داشتن امنیت است؛ واژه‌ی «نعاس» به معنای گرم شدن پلک چشم و سست شدن بدن پیش از رفتن به خواب است که در حقیقت، خوابی خفیف است و در فارسی، به آن چرت زدن می‌گوئیم. خواب به عنوان یک موهبت الهی است که سبب می‌شود جسم و روح انسان نیروی تازه پیدا کند. با بروز حالت خواب که یک نوع وقفه و تعطیلی کار بدن است، آرامش و رفع خستگی حاصل می‌شود و انسان زندگی و نشاط و نیروی تازه‌ای پیدا می‌کند (بخشایش، ۱۳۹۱، ص ۶۵). توبه: توبه یا بازگشت به سوی خداوند، سبب آمرزش گناهان و تقویت امید انسان به جلب رضایت الهی است و به همین علت، سبب کاهش اثرات هیجانات منفی در وجود انسان می‌شود: «وَعَلَى الثَّلَاثَةِ الَّذِينَ خُلِفُوا حَتَّىٰ إِذَا صَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ مِمَّا رَحَبَتْ وَصَاقَتْ عَلَيْهِمُ أَنفُسُهُمْ وَظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ ثُمَّ تَابَ عَلَيْهِمْ لِيَتُوبُوا إِنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ» (توبه: ۱۱۸)؛ همچنین آن سه نفر که از شرکت در جنگ [تبوک] تخلص جستند و مسلمانان با آنان قطع رابطه کردند تا

آن حد که زمین با همه‌ی وسعتش بر آنان تنگ شد (حتی) در وجود خویش، جایی برای خود نمی‌یافتند. در آن هنگام دانستند پناهگاهی از خدا، جز به‌سوی او نیست؛ سپس خدا رحمتش را شامل حال آنان کرد و به آنان توفیق داد تا توبه کنند. خداوند بسیار توبه‌پذیر و مهربان است.» منظور از این سه نفر، کعب بن مالک و مروان بن ربیع و هلال بن امیه است. چون تخلف آنان از شرکت در جنگ تبوک، از روی مخالفت با خدا و رسول نبود، بلکه به علت تنبلی و سهل‌انگاری بود؛ بنابراین، چنان‌که این آیه خبر می‌دهد، خدای مهربان توبه‌ی ایشان را پذیرفت. آنان از دو نظر به اندازه‌ای تحت فشار قرار گرفتند که زمین با آن وسعتی که دارد، در نظرشان تنگ شد. یکی اینکه از شرکت نکردن در جنگ تبوک، بسیار نادم و نگران شدند و دیگر اینکه مردم حتی کودکان، چنانکه در مبحث سبب نزول گفته شد، به امر پیامبر خدا با آنان قطع رابطه کردند، چنان‌که می‌فرماید: «حَتَّى إِذَا صَاقَتْ عَلَيْهِمُ الْأَرْضُ مِمَّا رَحَبَتْ»؛ نه تنها زمین بر آنان تنگ شد، بلکه غم و اندوه ایشان به قدری شدت یافت که بدنشان نیز برای روح و جانشان تنگ شد: «وَصَاقَتْ عَلَيْهِمُ أَنْفُسُهُمْ». ایشان به قدری از هر نظر تحت فشار و محاصره قرار گرفتند که دریافتند پناهگاهی از غضب خدا نیست، مگر اینکه به ذات و لطف خدای مهربان پناهنده شوند: «و ظَنُّوا أَنْ لَا مَلْجَأَ مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ». هنگامی که ایشان از هر کسی و هر چیزی منقطع و به خدا امیدوار شدند و توبه‌ی واقعی نمودند؛ بنابراین، خدای مهربان توبه‌ی ایشان را پذیرفت (نعمتی سوگلی‌تپه، ۱۳۹۸، ص ۵۹).

راضی بودن به قضا و قدر الهی: تن دادن به قضا و قدر الهی، یکی از مهم‌ترین عواملی است که سبب از میان رفتن و کنترل هیجاناتی مانند اندوه و افسردگی و اضطراب می‌شود که از معرفت به خداوند سرچشمه می‌گیرد. غصه‌ها، نگرانی‌ها، ترس‌ها و اضطراب‌ها در انسان با معرفت تأثیر نمی‌کند و اگر هم در وجود او تأثیر داشته باشد، وی آنها را به کنترل و مدیریت خود درمی‌آورد و تسلیم آنها نمی‌شود (لواسانی و آذربایجانی، ۱۳۹۱، ص ۱۲۳). «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ، لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (حدید: ۲۲ و ۲۳)؛ هیچ مصیبتی، ناخواسته در زمین و نه در وجود شما روی نمی‌دهد، مگر اینکه همه‌ی آنها پیش از آنکه زمین را بیافرینیم، در لوح محفوظ ثبت است و این امر برای خدا آسان است و این به سبب آن است که برای آنچه از دست داده‌اید، تأسف نخورید و به آنچه به شما داده است، دل‌بسته و شادمان نباشید؛ و خداوند هیچ متکبر فخرفروشی را دوست ندارد.»

صبر و شکیبایی: پیشه کردن صبر یکی از راهکارهای پیشنهادی قرآن برای کنار آمدن با سختی‌ها و کنترل و مدیریت فشارهای ناشی از آن و هیجانات است (اکبری، ۱۳۹۳، ص ۸۰). «... فَلَمَّا جَاوَزَهُ هُوَ وَالَّذِينَ آمَنُوا مَعَهُ قَالُوا لَا طَاقَةَ لَنَا الْيَوْمَ بِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالَ الَّذِينَ يَظُنُّونَ أَنَّهُمْ مُلَاقُوا اللَّهِ كَمْ مِنْ فِئَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ... (بقره: ۲۵۱ - ۲۴۹)؛ و هنگامی که طالوت (به فرماندهی لشکر بنی اسرائیل منصوب شد، و) سپاهیان را با خود بیرون برد، به آنها گفت: «خداوند، شما را به وسیله یک نهر آب، آزمایش می‌کند؛ آنها (که به هنگام تشنگی،) از آن بنوشند، از من نیستند؛ و آنها که جز یک پیمانه با دست خود، بیشتر از آن نخورند، از من هستند» جز عده کمی، همگی

از آن آب نوشیدند. سپس هنگامی که او، و افرادی که با او ایمان آورده بودند، (و از بوتۀ آزمایش، سالم به در آمدند،) از آن نهر گذشتند، (از کمی نفرت خود، ناراحت شدند؛ و عده‌ای) گفتند: «امروز، ما توانایی مقابله باجالوت و سپاهیان او را نداریم.» اما آنها که می‌دانستند خدا را ملاقات خواهند کرد (و به روز رستاخیز، ایمان داشتند) گفتند: «چه بسیار گروه‌های کوچکی که به فرمان خدا، بر گروه‌های عظیمی پیروز شدند.»

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (همان: ۱۵۳)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! از صبر و استقامت و نماز یاری بگیرید؛ (زیرا) خداوند با صابران است»؛ «وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴿١٥٦﴾ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ (همان، ۱۵۵ و ۱۵۶)؛ قطعاً همه‌ی شما را با چیزی از ترس، گرسنگی و کاهش در مال‌ها و جان‌ها و میوه‌ها آزمایش می‌کنیم و بشارت ده به استقامت‌کنندگان، آنها که هرگاه مصیبتی به ایشان می‌رسد، می‌گویند: ما از آن خدائیم و به سوی او بازمی‌گردیم.» در این آیه‌ی شریفه، رمز پیروزی و غلبه بر انواع مشکلات، صبر و پایداری است.

مبانی کنترل هیجان از دیدگاه ژان پیاژه چیست؟

گروهی از روان‌شناسان، هوش هیجانی را به‌عنوان یک هوش مستقل نمی‌پذیرند؛ این‌ها همان کسانی هستند که هوش را استعداد واحد می‌دانند و به تقسیمات و انواع هوش اعتقاد چندانی ندارند. هوش از دید این افراد، یک استعداد واحد شناختی است که ابعاد و جنبه‌های متعدد دارد که به تناسب شرایط محیطی و ویژگی‌های فردی، جنبه یا جنبه‌های ویژه‌ای از آن بروز و ظهور می‌کند. ازجمله‌ی این ابعاد می‌توان به بعد عاطفی، بعد اخلاقی و بعد اجتماعی اشاره کرد. از میان این گروه می‌توان به کلبرگ اشاره کرد که در تحقیقات خود، نامی از هوش هیجانی به میان نیاورده است. در مقابل، عده‌ی دیگری از روان‌شناسان، با شدت و حدت، همه‌ی آن را قبول داشته و تاکنون نام و عنوان آن را نیز به‌دست آورده‌اند. ازجمله آنان می‌توان به مایر، سالوی، بارون، گلن و دیگران اشاره کرد. دیدگاه محقق این است که هوش هیجانی، موضوعی کاملاً تازه، کشف جدید و ابتکار بدیعی نیست؛ زیرا سالیان پیش از این نیز، گروهی از روان‌شناسان، با واژه‌های دیگری به این هوش اشاره کرده‌اند؛ برای مثال، می‌توان موارد زیر را نام برد: پیاژه، رشد رفتاری ۱۹۸۰-۱۸۹۶ م؛ ژندایک، هوش اجتماعی، ۱۹۲۱ م؛ وکسلر، توانایی عاطفی، ۱۹۵۲ م؛ استرنبرگ، هوش اجتماعی و هوش کاربردی، ۱۹۷۷ م به بعد و گاردنر، هوش درون‌فردی و هوش برون‌فردی، ۱۹۸۳ م به بعد؛ بنابراین، در میدان علم روان‌شناسی، هوش هیجانی موضوع بکری نیست و صرفاً نوعی ابتکار در اصطلاح‌سازی و گونه‌ای مهارت در واژه‌پروری است. اصطلاح «هوش هیجانی» از دو واژه ترکیب شده است: هوش و هیجان. این دو واژه، صفت و موصوف نیستند تا معنایش «هوشی که هیجان است» باشد، بلکه آنها، مضاف و مضاف‌الیه هستند؛ یعنی هوشی که مربوط به هیجان است. در این صورت، هوش هیجانی، هوش مستقلی نیست، بلکه بخشی و جنبه‌ای از همان استعداد واحد است که در هیجان‌ها کانالیزه شده و در این بعد، به بروز و ظهور می‌رسد (ثقه‌الاسلام و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۱۴۹).

فنون مدیریت هوش هیجانی از دیدگاه روان‌شناسی

شناخت هیجانات و عواطف: اولین گام در مهار کردن هیجاناتی مانند خشم، ترس، غم و... این است که به آن حالت، آگاهی پیدا کنیم و برای رسیدن به این آگاهی، باید هیجانات و احساسات خود را در هنگام مواجهه با موقعیت‌های ناخوشایند، افکار، باورها و انتظارات و خواسته‌های خود بشناسیم که این آگاهی‌ها شامل موارد ذیل است: الف. آگاهی از هیجان‌های خود: افراد گوناگون در برابر محرک‌های یکسان، پاسخ‌های هیجانی متفاوتی را از خود بروز می‌دهند؛ فردی در برابر یک محرک ناخوشایند احساس غمگینی می‌کند و دیگری در برابر همان محرک، هیجان خشم را از خود بروز می‌دهد. این تفاوت‌های هیجانی به تفاوت‌های ژنتیکی میان افراد و تفاوت در ساختار و سبک زندگی خانوادگی آنان بستگی دارد. آگاهی از این نکته که شخصیت من، بیشتر مستعد چه نوع احساسی است، گام بلندی برای مقابله با هیجان‌های ناخوشایند است؛ ب. آگاهی از افکار خود: شناخت افکار خود، هنگام مواجهه شدن با موقعیت‌های ناخوشایند، در شناخت هر چه بهتر خود و کنترل هیجان‌ها کمک بسیاری می‌کند. اگر فرد به این آگاهی برسد که در موقعیت‌های ناخوشایند، افکاری غیرواقعی در ذهنش فعال می‌شود و بتواند عوامل ناکارآمدی افکار خود را بشناسد، آنگاه خواهد توانست این افکار را تحت کنترل دریاورد و احساس ناخوشایند کمتری را تجربه کند؛ بنابراین، هرکس شناخت بهتر و صحیح‌تری از خود پیدا کند، تسلط بیشتری بر هیجانات خواهد داشت؛ ج. آگاهی از چگونگی پردازش رویدادها: هر فردی متناسب با ساختار ذهنی خود، اطلاعات و وقایع دریافتی را تجزیه و تحلیل می‌کند؛ بنابراین، باید مراقب بود که در تفسیر اطلاعات دچار سوگیری یا پیش‌داوری نشویم؛ د. آگاهی یافتن از خواسته‌ها و انتظارات خود: باید بدانیم که در مواجهه با موقعیت‌ها، تنها محیط پیرامون ما تعیین‌کننده نیست، بلکه خود ما نیز مؤثریم. باین‌حال، افرادی که خودپنداره ضعیفی داشته و انتظارات زیادی از اطرافیان دارند، بیشترین احساس ناخوشایند را تجربه خواهند کرد؛ د. به تأخیر انداختن واکنش: یکی از ساده‌ترین روش‌ها برای کنترل و مدیریت هیجان‌ها، کاستن از سرعت پاسخ‌دهی است. کاهش سرعت واکنش به معنای این نیست که از مشکلات فرار کرد یا هیجانات نادیده گرفته شوند، بلکه به معنای این است که با به تأخیر انداختن واکنش، فرد اندکی فرصت بیابد تا واکنش مناسب را پیدا کند و هیجان‌ها را با روش مناسب و صحیح مدیریت نماید. راه‌های فراوانی برای به تأخیر انداختن واکنش در موقعیت هیجانی وجود دارد: تنفس آرام و عمیق، عوض کردن موضوع بحث، سکوت کامل، خارج شدن از بحث، تکرار و تمرین به تأخیر انداختن واکنش برای این منظور انجام می‌پذیرد که واکنش‌های عقلانی و اعمال سازنده را جایگزین پاسخ‌های هیجانی خارج از کنترل و مخرب کرد (کریمی، ۱۳۸۹، ص ۲۲۱).

استفاده از ارزیابی مجدد شناختی: یکی از راهکارهای مدیریت و کنترل هیجان‌ها، ارزیابی مجدد آنهاست. تفسیر موقعیت، واکنش هیجانی را تعیین می‌کند. ارزیابی مجدد شناختی یعنی تفسیر مجدد موقعیت برای ایجاد یک حالت هیجانی مناسب‌تر و دلخواه. موقعیت‌های هیجانی را باید به‌درستی و در صورت نیاز، مجدداً تفسیر کرد. معمولاً آنچه سبب هیجان می‌شود، تنها خود محرک نیست، بلکه بیشتر

تفسیر آن محرک است. البته تفسیر صحیح و مجدد از موقعیت‌های هیجانی، چندان ساده و آسان نیست و نیاز به تفکر عینی و تخیل کافی دارد؛ مثلاً کارمندی که از احضار شدن به اتاق رئیس ترسیده است، اگر در تفسیر موقعیت هیجانی خود، به این نتیجه برسد که احضارش صرفاً برای نیاز به اطلاعات او بوده است، از بار هیجانی‌اش بسیار کم خواهد شد. استفاده از گزاره‌های عقلی برای تفسیر موقعیت‌ها، در فرهنگ اسلام موج می‌زند. آیات قرآن، سراسر گزاره‌ی عقلی هستند؛ اما بیشتر انسان‌ها در برخورد با حوادث زندگی، به جای استفاده از گزاره‌های عقلی، به صفحه‌ی احساسات خود مراجعه می‌کنند و در همان‌جا می‌مانند (حسین‌زاده، ۱۳۹۱، ص ۳۵).

کمک خواهی: یاری گرفتن از دیگران، یکی از راهکارهای مناسب برای کنترل و تنظیم هیجانات است که این کمک می‌تواند به صورت عملی و مادی و یا به صورت معنوی و حمایت روحی و روانی باشد. مراجعه به دوستان باتجربه و دلسوز و نیز روان‌شناس و مشاور، در بسیاری از اوقات می‌تواند سبب کاهش فشارهای منفی هیجانات شود و به انسان در مدیریت درست آنها کمک کند. در این روش، برخلاف بعضی از راهکارها مانند تغییر جهت توجه، ارزیابی مجدد شناختی و آرام‌سازی، انسان با خود مشکل مواجه می‌شود و در رفع آن می‌کوشد (حسین‌زاده، ۱۳۹۱، ص ۳۸). تصویرسازی: اگر انسان صحنه وحشتناکی را در ذهن خود تجسم کند، متوجه می‌شود که همراه با این تجسم، ضربان قلب سریع‌تر می‌زند و نبض انسان تغییر می‌کند و دستگاه عصبی با همان اطمینان عمل خواهد کرد که نسبت به یک منظره‌ی وحشتناک واقعی عمل می‌کند؛ اما اگر منظره‌ای زیبا و آرام‌بخش را تصور کند، متوجه می‌شود که تغییرات فیزیولوژیکی متفاوتی در او رخ می‌دهد که کاملاً عکس حالت پیشین است. این فن سبب برقراری ارتباط دقیق میان تخیل خلاق و افعال می‌شود. نکته‌ی عملی چشمگیر در این زمینه، ارتقای توانمندی درونی با استفاده‌ی هشیارانه از تخیل خلاق برای مدیریت هیجان‌هاست. تصویرهای مثبت در رفع تنش‌ها، حذف گره‌های هیجانی و مدیریت بهتر هیجان‌ها، نقش چشمگیری ایفا می‌کنند. کلیدهای بزرگی مانند ایمان، امید و دعا، در حقیقت سبب حذف تصویرهای تاریک و گرفته می‌شوند و تصویرهای باز و گسترده و نورانی می‌آفرینند. انسان امیدوار به واسطه‌ی اتکا و توکل به عواملی فراتر از موانع، حصارها و دیوارها پرواز می‌کند. نتیجه‌ی عملی تصویرسازی همراه با توکل، معنادار و معناآفرین قلمداد کردن گزینه‌های دیگری است که در کنار گزینه‌ی تحمیل‌شده‌ی ناشی از ناامیدی وجود دارد. تصویرسازی، حاضر ساختن یک وضعیت ویژه همراه با آثار و نتایج عملی آن و گزینه‌های متفاوت در آن را شامل می‌شود (حسین‌زاده، ۱۳۹۱، ص ۴۰).

یافته‌ها

در این پژوهش، پژوهشگر به دنبال پاسخگویی و یافتن پاسخ برای این پرسش بود که مبانی کنترل هیجان از دیدگاه قرآن کریم، با نقد نظریه‌ی ژان پیاژه چیست؟ مطالعات متعدد در روان‌شناسی در طول یک قرن گذشته، بر روی هیجان و هوش هیجانی در سطوح گوناگون رفتاری تا عصب‌شناختی و با روش‌های پژوهشی متعدد، نشان‌دهنده‌ی تعامل پیچیده‌ی این دو موضوع است، به طوری که

هیجان به‌طور خالص وجود ندارد و همه‌ی رفتارهای انسانی، دو مؤلفه‌ی شناختی و هیجانی را دارند. بر اساس آیات قرآن کریم، هوش و هیجانات دو موضوع مجزا از یکدیگر نیستند، بلکه تأثیر و تأثرات متقابلی بر روی یکدیگر دارند و حاصل عملکرد و هدایت انسان به سمت‌وسوی ویژه، نتیجه‌ی یک بعد از این دو نیست. درواقع، هدایت انسان به صراط مستقیم مستلزم این است که سیستم شناختاری و هیجانی انسان در هر مرحله‌ای (مثال، حیوان، عقل و الهی)، زمینه‌ی لازم برای رسیدن به حقیقت را در سطوح مختلف را برایش فراهم کند. این حقیقت می‌تواند از رسیدن به اهداف والای انسانی گرفته تا برداشت‌های معمولی در برخوردهای اجتماعی را شامل شود. اگرچه هوش هیجانی وظایف بسیار مهمی در زندگی انسان‌ها به عهده دارد و انسان را در حفظ و بقای ذات یاری می‌کند؛ اما باین‌حال، زیاده‌روی و یا بی‌توجهی به آن، برای سلامت جسم و روان انسان مضر است؛ بنابراین، اگر هوش هیجانی معتدل باشد و به‌جا و در وقت مناسب برانگیخته شود، برای انسان سودمند است؛ اما اگر شدید باشد و یا در مواقعی به‌وجود آید که اقتضای برانگیخته شدن ندارد، در این صورت، زیان‌بار و خطرناک خواهد شد (لواسانی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۱۵۷).

قرآن کریم برای جلوگیری از چنین مشکلاتی کوشیده است مردم را به تسلط بر هوش هیجانی و حاکم شدن بر آن سوق دهد. در بسیاری از آیات قرآن کریم، انسان‌ها به تسلط بر بسیاری از هیجان‌ها مانند ترس، خشم، محبت و شادی و اندوه و... توصیه شده‌اند. قرآن کریم، با توجه و اهتمام به راهنمایی مردم در امر مهار کردن حالات روانی و غلبه بر آنها، از علوم جدید پزشکی و روانی سبقت‌گرفته است؛ زیرا در این کار فواید بهداشتی فراوانی وجود دارد که تاکنون، به‌طور دقیق و علمی ناشناخته بوده؛ اما در عصر حاضر، به فواید آنها پی برده شده است. روان‌شناسان هم مهارت مدیریت بر هیجان‌ها را که از سوی سازمان بهداشت جهانی اعلام شده است، یکی از مهم‌ترین مهارت‌های زندگی می‌دانند. این مهارت، انسان را قادر می‌سازد تا هیجان‌ها را در خود و دیگران تشخیص بدهد، نحوه‌ی تأثیر آنها را بر رفتار بداند و بتواند واکنش مناسبی به رفتارهای گوناگون هوش هیجانی نشان دهد. مدیریت هیجانات مستلزم آگاهی از وجود، ظهور، حضور و نقش‌آفرینی آنها است (ترکاشوند، ۱۳۹۱، ص ۹۹).

از دیدگاه دین اسلام، عقل و هوش هیجانی باهم مرتبط هستند و هوش هیجانی بخش جداناپذیری از عقل است؛ زیرا همه‌ی ویژگی‌ها و مؤلفه‌های هوش هیجانی در احکام، آثار، کاربردها، ویژگی‌ها و توصیه‌های عقل، به‌ویژه در احکام فردی و اجتماعی عقل (ارتباط فرد با خود با ۱۰۱ شاخص و ارتباط فرد با دیگران با ۹۵ شاخص) به‌چشم 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؛ برای نمونه به چند مورد اشاره می‌شود. یکی از شاخص‌ها و آثار عقل این است که آدم عاقل، همواره حدومرز و اندازه‌ی خود را می‌شناسد و بی‌دلیل از آن تجاوز نمی‌کند. حضرت علی می‌فرماید: «لا عقل لمن يتجاوز حده و قدره؛ آن که از مرز و اندازه‌ی خویش بگذرد، خردمند نیست»؛ و باز می‌فرماید: «ما عقل من عدا طوره؛ آن که از اندازه‌ی خود بگذرد، خردمند نیست.» آن حضرت در روایت دیگری

می‌فرماید: «اعقل الناس من كان بعينه بصيرة و عن عيب غيره ضيرة؛ عاقل‌ترین مردم کسی است که به عیب خود بینا و بصیر باشد و به عیب دیگران کور و نابینا.» بر اساس این چند روایت، انسان عاقل از خود و حالات خود شناخت و آگاهی دارد که شناخت از خود و مدیریت خود، از مولفه‌های اساسی هوش هیجانی هستند (ثقه‌الاسلام و همکاران، ۱۳۸۷، ص ۱۴۹).

در برخورد با هیجان‌ها می‌توان به سه صورت عمل کرد: الف. کاملاً منفعل باشیم و اجازه دهیم هیجان‌ها به‌طور کامل بر ما مستولی شوند؛ ب. هیجان‌ها را سرکوب و به‌شدت از ابراز آنها جلوگیری کنیم؛ ج. هیجان‌ها را مدیریت کنیم. مدیریت هیجان‌ها به معنی مدیریت آگاهانه، حاذقانه و خلاقانه‌ی آنهاست. امروزه، افراد را به میزانی که بتوانند از هیجانات به سود خود و روابطشان استفاده کنند، دارای هوش هیجانی می‌دانند. هوش هیجانی موضوع جدیدی است که در سال‌های اخیر، از سوی دانشمندان مختلفی مطرح شده است. هوش هیجانی، شناخت صحیح هیجانات و عواطف خود و دیگران است تا بتوان بر اساس آن، رفتاری مبتنی بر اخلاق و وجدان داشت و شامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها است که فرد می‌تواند بر اساس آن، انگیزه‌ی خود را حفظ کند، در برابر ناملایمات پایداری نماید، تکانش‌ها و حالات هیجانی شدید خود را کنترل و تنظیم کند، به موقعیت‌ها و ناملایمات زندگی پاسخ منطقی بدهد و نگذارد پریشانی خاطر، قدرت تفکر او را خدشه‌دار سازد. مدیریت بر هیجان‌ها یکی از مؤلفه‌های مهم هوش هیجانی است که شامل استعداد بازگرداندن آرامش به خود از اضطراب‌های معمولی، افسردگی، ناامیدی یا زودرنجی‌ها و همچنین استعداد توانایی حفظ جنبه‌های هیجانی است. در علم روان‌شناسی، نظریه‌پردازان انگشت‌شماری به بزرگی ژان پیازه (۱۹۸۰-۱۸۹۶) وجود دارد. او به‌تنهایی، جامع‌ترین و محکم‌ترین تئوری را درباره‌ی تحول شناختی (تحول هوش) ارائه داده است. دیدگاه انسان‌شناختی پیازه به انسان، یک نگاه متعالی از نوع نگاه ادیان الهی نیست، بلکه او تحت تأثیر زیست‌شناسی، انسان را یک پیکره‌ی بسیار پیشرفته می‌داند که برای رسیدن به تعادل نهایی و همچنین سازگاری با محیط و حل مشکلات خود، به کسب دانش نیاز دارد (غفاری و عباس‌زاده، ۱۳۹۷، ص ۲۴۵). پیازه هوش را شکل ویژه‌ای از سازگاری شخص با محیط می‌دانست. لازمه‌ی سازگاری، تعامل کودک با محیط است که در آن، نیازهایش را در ارتباط عملی با انتظارات محیط هماهنگ می‌سازد. کودک به‌تدریج که رشد می‌کند، باید همواره ساخت‌های روانی خود را از نو سازمان بدهد تا بتواند به‌گونه‌ای مؤثر با محیط خود برخورد کند. به نظر وی، این فرایند از راه درون‌سازی یا «جذب» و برون‌سازی یا «انطباق» انجام می‌گیرد. پیازه اساساً یک فیلسوف زیست‌شناس است که برای کشف ماهیت شکل‌گیری شناخت در انسان، از شیوه‌ی شناخت‌شناسی تکوینی استفاده کرد و نتایج تحقیقات او به نظریه رشدشناختی منجر شد. پیازه بدون در نظر گرفتن تفاوت ماهوی مسائل عقلی و تجربی، با شیوه‌ی تجربی، به کشف شیوه‌های شکل‌گیری و ماهیت دانش در انسان اقدام کرده است. او تحت تأثیر زیست‌شناسی، با کاهش جایگاه انسان در حد یک پیکره‌ی پیشرفته، والاترین هدف انسان را زندگی اجتماعی مناسب در نظر گرفته است. وی با تعریف سازوکار شکل‌گیری تجربی دانش در انسان، به انکار علم حضوری رسیده است؛ همچنین شیوه‌ی شکل‌گیری دانش در نظریه‌ی

او، به مادی بودن علم می‌انجامد (جاویدان و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۳۳).

پرسش اصلی پژوهش این بود که رویکرد مدیریت هوش هیجانی از دیدگاه قرآن کریم و روان‌شناسان چیست؟ هیجان‌ها پدیده‌ی بسیار پیچیده‌ی روانی هستند که در برخورد با وقایع بیرونی برانگیخته می‌شوند و سبب پاسخ درخور آن واقعه از سوی بدن انسان می‌گردند و از مؤلفه‌های ذهنی، زیستی و اجتماعی شکل یافته‌اند. هر فردی که سلامت جسمی و روانی داشته باشد، برای برخورداری از یک زندگی رضایت‌بخش، به همه‌ی هیجان‌ها به‌صورت متعادل، نیازمند است و به علت گستردگی و تأثیر فراوانی که در زندگی انسان دارند، باید مدیریت و کنترل شوند تا زندگی او را از تعادل خارج نکنند. هرچند واژه‌ی هیجان، با این عنوان، در قرآن به کار نرفته است؛ اما واژگان کلیدی فراوانی در قرآن و حدیث وجود دارد که بر مصادیق گوناگون هیجان دلالت دارند. قرآن و حدیث اهمیت بسزایی برای بعد عاطفی و هیجانی انسان قائل شده و انواع هیجان‌های انسان از قبیل ترس، محبت، شادی، خشم و ... را با نگاهی بسیار دقیق و کاربردی می‌نگرد و با مشخص کردن ابعاد زیستی، ذهنی و اجتماعی هر کدام از هیجان‌ها و آثار مثبت و منفی آنها، شیوه‌ی مدیریت و کنترل آنها را بیان می‌دارد.

هیجان‌ات گذشته‌ای بس طولانی به قدمت روابط میان فردی بشر دارند؛ اما از دیدگاه علم کنونی مطالعه‌ی روان‌شناسی، تاریخچه‌ای بسیار کوتاه به اندازه‌ی نیم‌قرن را در بر می‌گیرد. روان‌شناسان، کنترل هیجان‌ات را مشتمل بر سه عنصر اساسی می‌دانند: ۱. عنصر شناختی، ۲. عنصر رفتاری، ۳. عنصر عاطفی (اشرفی، ۱۳۹۵، ص ۱۴۷). با وجود این، در زندگی واقعی و هنگام مواجهه‌ی فرد با یک هیجان، هر سه عنصر غالباً هماهنگ باهم عمل می‌کنند. مبانی تربیتی در آموزش‌های رفتاری و هیجان‌ات، از جمله فصول مهم مدیریت هوش هیجانی به‌شمار می‌رود. اینکه فرد چه در سطح خانه و چه در سطح جامعه، با چه روش‌هایی هوش هیجانی خود را کنترل کند، می‌تواند در شکل دادن رفتار او نقش عمده‌ای داشته باشد. اگرچه در بسیاری از نظریه‌های کلاسیک مانند نظریه‌ی پیاز، درباره‌ی کنترل هیجان‌ات به‌ویژه هوش هیجانی بر فرایندهای شناختی تأکید کرده‌اند؛ اما اکنون بسیاری از متخصصان اذعان دارند که روابط عاطفی با اعضای خانواده، برای رشد رفتارها و ادراکات اخلاقی، امری محوری است. پیاز و سایر روان‌شناسان شناختی، نقش خانواده را در چگونگی کنترل هیجان‌ات و رفتارهای افراد را در اولویت توجه خود قرار نداده‌اند (برونو، ۱۳۹۱، ص ۲۴۱). همین نکته، مهم‌ترین ضعف نظریه‌ی پیاز است. ضعف دیگر این است که به کنترل رفتارهای افراد، صرفاً بر اساس قضاوت اخلاقی و یادگیری قوانین و مناسبات اجتماعی زندگی در کشورهای غربی توجه شده است و به بنیان‌های «غیر شناختی» و «انگیزشی» در رفتار و هیجان‌ات توجهی نشده است (ترکاشوند، ۱۳۹۵، ص ۱۰۰). انسان در دید پیاز، یک ماشین بسیار بسیار پیشرفته است که از طریق آزمون و خطا، موفق به ایجاد ساخت‌های شناختی می‌شود و می‌تواند از طریق آنها، عالم واقعیت را ادراک کند و این تلاش خستگی‌ناپذیر و دائمی، به علت برهم خوردن تعادل شناختی وی شروع می‌گردد و درنهایت، منجر به حفظ بقا و رسیدن به تعادل خواهد شد؛ بنابراین، انسان‌شناسی پیاز تحت تأثیر علوم طبیعی قرار داشت و او انسان را با همه‌ی پیچیدگی‌هایش،

یک پیکره‌ی هوشمند می‌دانست و بر اساس این، اهدافی که برای انسان در نظر می‌گرفت نیز به تربیت دقیق افراد برای زندگی اجتماعی محدود می‌شد و نمی‌توان اهداف بلند انسانی و الهی را در آن یافت (غفاری و عباس‌زاده، ۱۳۹۷، ۲۴۱). نتیجه‌ی نگاه او به انسان و هیجانان انسان و همچنین شیوه‌ی معرفت‌شناسی تکوینی او، به انکار علم حضوری در انسان منجر می‌شود، درحالی‌که این علم، زیربنای شناخت انسان از واقعیات است و بدون آن، امکان شکل‌گیری معرفت حصولی نیز وجود ندارد؛ همچنین نظریه‌ی وی درباره‌ی رشد شناختی و توجیه فرایند ادراک و ایجاد شناخت در آن و مادی بودن علم است. این در حالی است که با ادله‌ی محکم عقلی ثابت شده است که ماهیت علم، مجرد از ماده است؛ بنابراین، هرچند روان‌شناسان غربی این ادعا را مطرح می‌کنند که اهتمام دینی، ماهیتاً عرفی است تا رفتاری؛ اما در مجموع، تحقیقات موجود نشان می‌دهند مسائل معنوی بر استدلال‌های رفتاری تأثیر می‌گذارند و این تأثیر یا به نحو غیرمستقیم و از طریق پیش‌فرض‌های معرفتی دنیای واقعی افراد است یا به صورت مستقیم و از طریق شکل دادن به یک اهتمام رفتاری جایگزین. به نظر می‌رسد اهتمام معنوی از طریق ابزار «ایمان»، یک منبع دانش اخلاقی و همچنین نوعی اهتمام رفتاری که بر اساس ملاحظاتی از قبیل پاکی و تقدس، به جای آسیب یا خوشبختی به وجود می‌آورد. بنیادهای نظری روان‌شناسی رشد رفتاری که از سوی پیازه ارائه شده است، محدودیت‌ها و ضعف‌های نظری دارد و آزمون‌های کنترل هیجانان مبتنی بر این دیدگاه‌ها، اساساً بر پایه‌ی نگرش‌های زیست‌شناسی و شناخت‌شناسی ژنتیک، رفتارگرایی فردی و اجتماعی و نظریه‌ی پردازش اطلاعات و با درکی محدودنگر از تحول رفتار آدمی استوار شده است و حاصل دنباله‌روی از روان‌شناسی غربی است؛ بنابراین، می‌توان گفت که نظریات روان‌شناسان غربی، از برخی جهات، کاملاً متفاوت و حتی متضاد با وحی الهی و با درک و فهم عرفا و حکمای اسلامی از جوانب روحانی وجود و رفتار و هیجانان آدمی است. این نظریات، به تمامیت رشد رفتار آدمی توجهی ندارند و یا چنان بر سطوح پایین تحول هیجانان آدمی متمرکز هستند که سطوح متعالی روحانی و عقلانی در رفتار را نادیده می‌گیرند. مشکل اساسی در نظریه‌های شناختی روان‌شناسی کنترل و مدیریت هوش هیجانی پیازه و امثال او این است که فرد هیجانان خود را تنها با «چگونگی تفکر» و «قضاوت اخلاقی» می‌تواند کنترل کند و جوانب مهم دیگری را نادیده گرفته یا کم‌اهمیت شمرده‌اند (لطف‌آبادی، ۱۳۸۴، ص ۹۵).

نتیجه‌گیری

برخلاف کمبودهای رشد رفتاری در جوامع غربی که ناشی از نوع اجتماعی شدن مردم آن کشورها است، چگونگی مدیریت و کنترل هوش هیجانی افراد در کشورهای نظیر کشور ما، مبتنی بر سنن فرهنگی و دینی و رفتار کلاسیک است و بیشتر مردم، با وجود کمبودهای گوناگون، به اصول انتزاعی رفتار (کمال‌جویی، عدالت، محبت، مروت و شجاعت) وفاداری نشان می‌دهند. علاوه بر اشکالات فلسفی مهمی که بر نظریه‌ی رشد رفتاری پیازه وارد است، دیدگاه وی نمی‌تواند جواب‌گوی مسائل اساسی انگیزشی مربوط به کنترل و مدیریت هیجانی باشد. دیدگاه پیازه به عوامل غیرشناختی کمتر

توجه دارد. بی‌تردید احساسات، اراده یا قدرت تصمیم‌گیری و احتمالاً خلق‌و‌خو، در انجام رفتار و هیجانات و حتی شاید در تصمیم‌گیری نیز نقش داشته باشد؛ بنابراین، نظریه‌ی پیازه اگرچه برای فهم رشد استدلال رفتار و هیجانات مفید است؛ اما بر کنترل هوش هیجانی تأکید ندارد و شناخت واقعی از چگونگی عملکرد رفتاری فرد به دست نمی‌دهد. قرآن کریم، کتاب کهنی نیست که فصول و ابواب و مباحثی به شکل این‌گونه کتاب‌ها داشته باشد، بلکه مجموعه‌ای از وحی آسمانی است که به تدریج و برحسب نیازها و ضرورت‌ها نازل شده است؛ اما می‌توان آن را با استفاده از روش تفسیر موضوعی، در چنین قالب‌هایی بررسی کرد. از تقسیم‌هایی که از مجموع آیات قرآنی استفاده می‌شود، به دست می‌آید که اصول هیجان و هوش هیجانی افراد را می‌توان در چهار بخش خلاصه کرد: الف. مسائل هیجانی در ارتباط با خالق و خضوع در برابر خداوند و رضا و تسلیم در برابر فرمان او و مانند این‌ها؛ ب. مسائل هیجانی در ارتباط با خلق؛ ج. مسائل هیجانی در ارتباط با خویشتن که همان پاک‌سازی قلب از هرگونه ناپاکی و آلودگی و مدارا با خویشتن در برابر تحمیل و فشار بر خود و امثال آن؛ د. مسائل اخلاق و هیجان در ارتباط با جهان آفرینش و طبیعت.

منابع

- قرآن کریم ترجمه مکارم.
- نهج البلاغه. ترجمه مکارم
- صحیفه سجادیه. ترجمه مکارم
- اشرفی رنعا؛ «مهارت‌های کلیدی برای افزایش هوش هیجانی (هوش هیجانی)»؛ موفقیت، شماره ۶۴، ۱۳۹۵ ش. ص: ۱۴۱-۱۵۲.
- بزی، افشین؛ «بررسی نقش هوش هیجانی در توسعه کسب‌وکار از نگاه قرآن و روایات»؛ نخستین همایش ملی علوم اسلامی حقوق و مدیریت، ۱۳۹۵ ش. ص: ۱۲۳-۱۴۰.
- اکبری، محمود؛ جوان، هیجان و خویش‌داری؛ گروه نویسندگان حدیث زندگی؛ قم: دارالحدیث، ۱۳۸۵ ش. ص: ۷۶-۱۰۱.
- اکبری، محمود؛ بیماری اخلاقی و درمان‌های قرآنی؛ تهران؛ فتیان، ۱۳۹۳ ش. ص: ۳۳۶.
- بخشایش، علیرضا؛ «بررسی تطبیقی مودهای خودشکوفایی در قرآن و روان‌شناسی»؛ الهیات تطبیقی، سال سوم، شماره هشتم، ۱۳۹۱ ش. ص: ۵۷-۷۲.
- برونو، فرانک؛ فرهنگ توصیفی روان‌شناسی؛ ترجمه‌ی فرزانه طاهری و مهشید یاسایی؛ تهران: شباهنگ، ۱۳۹۲ ش. ص: ۱-۳۷۶.
- بهشتی، محمد؛ مبانی تربیت از دیدگاه قرآن؛ تهران؛ سازمان انتشارات پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه اسلامی، ۱۳۹۸ ش. ص: ۱-۴۰۴.
- ترکاشوند، جواد؛ بررسی مبانی شناخت‌شناسی ژان پیاژه و نقد آن؛ تهران؛ معرفت، شماره سوم، ۱۳۹۱ ش. ص: ۹۱-۱۱۲.
- ثقه‌الاسلام، طاهره؛ رضایی، امیدوار؛ خوشکار، علی؛ موسوی، مریم‌السادات؛ «رشد اخلاق در انسان از دیدگاه دانشمندان اسلامی و روان‌شناسان جدید»؛ اخلاق پزشکی، شماره ۳، ۱۳۸۷ ش. ص: ۱۴۱-۱۵۵.
- جاویدان، فاطمه؛ دهقان، محمدصادق؛ شمس‌گوشکی، احسان؛ عباسی، محمود؛ «تحلیل نظریه رشد اخلاقی کولبرگ با رویکرد قرآنی»؛ اخلاق زیستی، شماره ششم، ۱۳۹۱ ش. ص: ۱۱-۴۸.
- حاج‌اسماعیلی، محمدرضا؛ سعیدی، عبدالامیر؛ «راه‌های مدیریت و کنترل هیجان خشم از دیدگاه قرآن و روایات»؛ قرآنی کوثر، شماره ۴۰، ۱۳۹۰ ش، ص: ۵۰-۶۱.
- حسین‌زاده، علی؛ «مهارت مساله‌گشایی و نقش آن در زندگی»؛ معرفت، سال ۲۱، شماره ۱۷۶، ۱۳۹۱ ش. ص: ۳۴-۶۱.
- زعفری‌زاده، مهدیه؛ مبانی و شاخصه‌های روان‌شناسی اسلام از دیدگاه قرآن؛ تهران؛ پندار قلم، ۱۳۹۷ ش. ص: ۱۱۰-۱۳۳.
- زیوری‌اظهر، محمدحسین؛ «بررسی مؤلفه‌های هوش هیجانی در آموزه‌های دینی»؛ اسلام و سلامت، جلد ۳، ماره ۱، ۱۳۹۵ ش. ص: ۴۷-۵۸.
- سلامی، محسن؛ «رابطه عقل و قلب در قرآن»؛ پایان‌نامه کارشناسی ارشد، الهیات و معارف، استاد راهنما، عابدی آرانی احمد، موسسه آموزشی و پژوهشی خمینی، ۱۳۸۸ ش. ص: ۱-۱۲۵.

- سیف، علی‌اکبر؛ روان‌شناسی پرورشی؛ چاپ دهم، تهران: آگاه، ۱۳۹۴ ش. ص: ۱- ۷۰۰.
- شریفی، محمدرضا؛ مهارت‌های زندگی در سیره نبوی؛ چاپ ششم، مشهد: قدس رضوی، ۱۳۸۸ ش.
- غفاری، اسلام و عباس‌زاده، خداویردی؛ تحلیلی بر رشد شناختی ژان پیاژه؛ چارویماق، اخلاق الهی، ۱۳۹۷ ش. ص: ۱- ۳۰۰.
- کریمی، یوسف؛ روان‌شناسی اجتماعی: نظریه‌ها، مفاهیم و کاربردها؛ تهران: ارسباران، ۱۳۸۹ ش. ص: ۱- ۴۰۴.
- گلمن، دانیل؛ هوش هیجانی؛ ترجمه نسرين پارسا؛ تهران: رشد، ۱۳۹۲ ش. ص: ۱- ۴۲۴.
- لطف‌آبادی، حسین؛ «نقد نظریه‌های رشد اخلاقی پیاژه و کولبرگ و باندورا و ارائه الگویی نو برای پژوهش در رشد اخلاقی دانش‌آموزان»؛ نوآوری‌های آموزشی، ۴ (۱)، ۱۳۸۴ ش. ص: ۴۶- ۱۰۴.
- لواسانی، سید محمدرضا و آذربایجانی، مسعود؛ «الگوی اعتمادبه‌نفس در اخلاق اسلامی»؛ مطالعات اسلام و روان‌شناسی، شماره ۱۰، ۱۳۹۱ ش. ص: ۱۱۹- ۱۵۶.
- ماشینیچی، علی‌اصغر؛ مبانی آموزشی انسان‌شناسی از دیدگاه قرآن کریم و نهج‌البلاغه؛ تهران: آوای نور، ۱۳۹۷ ش. ص: ۱- ۴۲۱.
- محمدی ری‌شهری، محمد؛ خردگرایی در قرآن و حدیث؛ ترجمه‌ی مهدی مهریزی، قم: دارالحدیث، ۱۳۷۸ ش. ص: ۱- ۵۰۸.
- مکارم شیرازی، ناصر؛ اخلاق در قرآن؛ جلد سوم، چاپ دوم، قم: مدرسه الامام علی‌بن‌ابی‌طالب^(ع)، ۱۳۸۹ ش. ص: ۱- ۲۳۱.
- ملی، مریم، «مدیریت هیجان‌ها از دیدگاه قرآن»؛ پایان‌نامه کارشناسی ارشد الهیات و معارف، استاد راهنما، خواجه پور، محمد مهدی. دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم - دانشکده علوم قرآنی تهران، ۱۳۸۹ ص: ۱- ۱۴۵.
- میردریکوندی، رحیم؛ «هوش هیجانی، پیشینه و رویکردها از نگاه دین و روان‌شناسی»؛ روان‌شناسی و دین، شماره سوم، ۱۳۹۰ ش. ص: ۹۷- ۱۳۱.
- نعمتی سوگلی‌تپه، فاطمه؛ «تأثیر قصه‌های قرآن بر هوش هیجانی دانشجویان»؛ چهارمین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روان‌شناسی و مطالعات اجتماعی ایران، ۱۳۹۸ ش. ص: ۴۳- ۶۲.
- نهاردانی، حمید؛ امینی‌زاده، علی؛ کیوانلو، فرزانه؛ «مدیریت هوش هیجانی در اخلاق فردی اجتماعی با رویکرد اسلامی»؛ پژوهش‌نامه اخلاق، شماره ۲۱، ۱۳۹۲ ش. ص: ۱۶۵- ۱۸۱.

