Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

دانشگاه علوم پزشکی بابل، نشریه اسلام و سلامت
دوره سوم، شماره اول، بهار ۹۵، صفحه: ۵۸-۴۷

Original Article

بررسی مؤلفه‌های هوش هیجانی در آموزه‌های دینی

دریافت مقاله: ۹۷/۳/۱۵ پذیرش مقاله: ۹۸/۵/۲۶

محمدحسین زیوری اظهر (PhD student) [*1]

۱. واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران.

*نویسنده مسئول: محمدحسین زیوری اظهر
بابل، چهارسوق، کوچه شهید قندی ۱۲، موسسه پژوهشی فرهنگی اشراق.

تلفن: ۳۲۱۹۴۶۶۱ ۱۱ ۹۸+
فاکس: ۳۲۱۹۴۶۶۱ ۱۱ ۹۸+

Email: hoseinzivari72@gmail.com

چکیده

سابقه و هدف: هوش هیجانی از مباحث مهمی است که بشر امروزی به آن توجه کرده، ولی اسلام از قرن‌ها پیش به زندگی بشر در ابعاد مختلف نگریسته است. اسلام برای نیل به سعادت دنیوی و اخروی با ارائه راهکارهایی دقیق مانند خودآگاهی، خودسازی و تهذیب، مؤمنان را به کنترل رفتارها دعوت می‌کند. این کنترلِ رفتارهای درونی و بیرونی، همان مدیریت هوش هیجانی است. هدف مقاله حاضر این است که با رویکردی علمی– دینی و به روش نظری، جایگاه هوش هیجانی را در آموزه‌های دینی، بررسی و مطالعه کند.

مواد و روش‌ها: مطالعه حاضر تلاش کرده است مفهوم هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن را در آموزه‌های دینی و روانشناسی با تکیه بر متون معتبر دینی مانند قرآن و کتاب‌های روایی معتبر و روانشناسی بررسی نماید.

یافته‌ها: روانشناسی و اسلام در تبیین هوش هیجانی، تعابیر کاملاً مشترکی ندارند. روانشناسان از مفاهیمی برای تبیین بهره برده‌اند که در آموزه‌های دینی از عباراتی خاص در این خصوص استفاده شده است. نکته دیگر اینکه در اسلام در کنار آثار دنیوی و بهبود زندگی حاصل از تقویت هوش هیجانی و مدیریت رفتارها، نگاه ویژه‌ای نیز بر آثار اخروی آن وجود دارد که خود دلیل بر جامع بودن نگاه دین به مسائل است.

نتیجه‌گیری: بررسی دقیق هوش هیجانی در روانشناسی و آموزه‌های اسلامی نشان داد که اسلام با ارائه راهکارهایی دقیق به مدیریت هیجانات پرداخته و علاوه بر آثار دنیوی، آثار اخروی را نیز بر آن مترتب می‌داند.

واژه‌گان کلیدی: مولفه‌ها، هوش هیجانی، اسلام، آموزه‌های دینی

مقدمه

علم روان‌شناسی علمی نسبتاً جوان است که تاریخ تأسیس آن به سال ۱۸۷۹م و خاستگاه آن به غرب از جمله آلمان برمی‌گردد، چون بر اساس منابع معتبر، اولین آزمایشگاه روان‌شناسی در این تاریخ و در شهر لایپزیک آلمان توسط دانشمندی به نام wilhem Wundt تأسیس شد و روان‌شناسی که تا این زمان با عنوان «علم النفس» بخشی از فلسفه شمرده می‌شد، به صورت علمی رسمی و مستقل درآمد. تاریخ آغاز مطالعات مربوط به هوش تقریباً با تاریخ استقلال علم روان‌شناسی همزاد است. در این زمینه می‌توان به تحقیقات Galton در۱۸۶۹م و ۱۸۸۳م اشاره کرد. اما اگر مبنای شروع تحقیقات مربوط به هوش را مطالعات Esquirol (۱۸۳۸م) و یا حتی تاریخ ساخت اولین آزمون هوش (۱۸۰۰م) قرار داده شود، تاریخ آغاز این مطالعات به قبل از استقلال و رسمیت یافتن علم روان‌شناسی برمی‌گردد. هوش از جمله مواردی است که بسیار مورد توجه روان شناسان بوده و در طول تاریخچه روانشناسی تلاش بر این بوده که ماهیت هوش، انواع آن، تغییر پذیری آن و ... ، مورد بررسی قرار گیرد. وقتی درباره هوش صحبت می‌شود، ویژگی چون یادگیری سریع زیاد، محاسبات دقیق و فوری و راه حل‌های جدید به ذهن خطور می‌کند. بطور کلی تعاریف متعددی از هوش صورت گرفته است و بر این اساس طبقات مختلفی از انواع هوش نیز مطرح شده است. ثوراندیک، اسپیرمن و گاردنر افرادی هستند که انواعی از هوش را بر اساس تعاریفی که از آن ارائه کرده ساخته‌اند (۱).

در سال‌های اخیر دیدگاه‌های دیگری نسبت به هوش پدید آمده‌است. یکی از این دیدگاه‌ها، نظریه هوش چندگانه‌است که توسط Howard Gardner، روان‌شناس دانشگاه هاروارد، ارائه گشته است. Gardner نظریه‌اش را نخستین بار در کتاب «قاب‌های ذهنی: نظریه هوش چندگانه»، در سال ۱۹۸۳ ارائه کرد. او هشت نوع مختلف هوش را معرفی می کند و معتقد است برای به دست آوردن تمام قابلیت‌ها و استعدادهای یک فرد، نباید تنها به بررسی ضریب هوشی پرداخت بلکه انواع هوش‌های دیگر او مثل هوش موسیقیایی، هوش درون فردی، هوش تصویری–فضایی و هوش کلامی– زبانی نیز باید در نظر گرفته شود (۲).

مواد و روش‌ها

مقاله حاضر با روش پژوهش تحلیلی– توصیفی انجام پذیرفته است و با مطالعه متون دینی و منابع حدیثی معتبر شیعه و کتاب ها و مقالات مختلف از اندیشمندان و روانشناسان معاصر تلاش کرده است مؤلفه های هوش هیجانی را در آموزه های دینی بررسی نماید. در این مطالعه پس از مفهوم شناسی هوش و هوش هیجانی از دیدگاه روانشناسی به برخی از رفتارها و صفات اخلاقی در اسلام اشاره شد و با بهره گیری از منابع معتبر اسلامی، مصادیق مؤلفه های هوش هیجانی در آموزه های اسلام مطرح گردید.

یافته‌ها

مفهوم کلی هوش

هوش توانایی برای پاسخگویی پیروزمندانه به شرایط و موقعیتهای جدی و ظرفیت یادگیری از حوادث و رویدادهای گذشته فرد است (۳). این ارزیابی ها نه

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

تنها از توانایی های منطقی و کلامی فرد است، بلکه شامل ترکیبی از هوشمندی های اجتماعی، معنوی، عاطفی و منطقی– ریاضی می باشد. هوش رفتار حل مسئله سازگارانه ای است که در راستای تسهیل اهداف کاربردی و رشد سازگارانه جهت گیری شده است. رفتار سازگارانه، شباهت اهداف متعددی را که باعث تعارض درونی می شوند، کاهش می دهد. این مفهوم هوش مبتنی بر گزاره ای است که فرآیند حرکت به سوی اهداف، انجام راهبرد هایی را برای غلبه بر موانع و حل مسئله ضروری می سازد (۴). یکی از قدیمی ترین تعریف های هوش توسط Binet و Simone (۱۹۱۶م) بصورت زیر مطرح شده است :

« قضاوت، و به عبارتی دیگر، عقل سلیم، شعور عملی، ابتکار، استعداد، انطباق خود با موقعیت های مختلف، به خوبی قضاوت کردن، به خوبی درک کردن، و به خوبی استدلال کردن، این ها فعالیت های اساسی هوش به شمار می روند » (۵). در حالی که Binet و Simone هوش را در اصل قضاوت درست در برخورد با مسائل تلقی می کنند، روانشناسان دیگر هوش را توانایی تفکر انتزاعی، توانایی یادگیری، استعداد حل مسئله، یا توانایی سازگاری با موقعیت های جدید می دانند. به هر یک از این تعاریف انتقادهایی وارد است. سازگاری با موقعیت مسلماً برای بقای موجود زنده امری اساسی است، اما توانایی سازگاری مفهومی گسترده دارد که رفتار هوشمندانه بخشی از آن است. از سویی دیگر، تعریف Terman از هوش به عنوان توانایی تفکر انتزاعی، همه ابعاد رفتارهای هوشمندانه را در بر نمی گیرد، هرچند تفکر انتزاعی بخش مهمی از رفتار هوشمندانه است. مفهوم عام هوش به عنوان توانایی یادگیری، در صورتی که نتایج حاصل از اجرای آزمون های هوشی به عنوان شاخص هوش تلقی شود، تعریفی نا دقیق است زیرا نمره های حاصل از اجرای آزمون های هوشی با سرعت یادگیری تکالیف جدید همبستگی خیلی بالایی ندارد، هرچند با سطح یادگیری آنچه که شخص می تواند یاد بگیرد همبستگی دارند (۶).

ارائه تعریفی جامع که بتواند تمامی ابعاد هوش را در نظر بگیرد مشکل است زیرا اصولاً هوش صفتی فرضی و مفهومی انتزاعی است که از روی عملکرد افراد قابل تشخیص است. ما پیوسته هم نوعان خود بخصوص کودکان را تیزهوش یا کم هوش می نامیم یا در فکر خود یکی از این صفات را به آنان نسبت می دهیم. با این وجود اگر از ما بپرسند که هوش چیست ؟ در پاسخ به زحمت می افتیم. Binet و Simone که اولین آزمون هوش به نام آنهاست معتقد بودند « هوش یک قوه ی ذهنی بنیادی است که تغییر و یا فقدان آن بیشترین اهمیت را در زندگی علمی آدمی دارد. این قوه ذهنی، همان قضاوت است که گاه از آن تحت عنوان عقل سلیم، عقل عملی، ابتکارو توانایی تطبیق با شرایط یاد می شود: درست قضاوت کردن، درست درک کردن و درست استدلال کردن و اینهاست فعالیت های بنیادین هوش » (۴).

تعریف هوش:

برخی از متخصصان، هوش را توانایی حل مسئله می دانند. عده ای دیگر آن را توانایی انطباق و یادگیری، بر اساس تجارب روزمره می دانند. عده ای نیز معتقدند در تعریف هوش بر اساس این جنبه های شناختی، سایر ابعاد هوش مثل خلاقیت و هوش عملی و میان فردی نادیده گرفته می شود. اما مشکل این است که هوش برخلاف قد، وزن و سن، قابل مشاهده و اندازه گیری مستقیم نیست. ما هوش را فقط به صورت غیر مستقیم و با مطالعه و مقایسه اعمال هوشمندانه آدم ها می توانیم ارزیابی کنیم.

رویکرد دیرینه ای که برای روشن ساختن معنای یک مفهوم وجود دارد عبارت است از بررسی آرا و نظرات کارشناسان درباره تعریف آن مفهوم. درباره هوش می توان به آرا ذیل اشاره کرد:

۱. داشتن استعداد یادگیری برای انطباق با محیط
۲. توانایی بدست آوردن توانایی
۳. توانایی حل مسئله
۴. توانایی آموختن یا بهره بردن از تجربه
۵. توانایی انطباق و یادگیری بر اساس تجارب روزمره
۶. مجموعه قابلیت های فرد برای فعالیت هدفمند ، تفکر منطقی و برخورد کارآمد با محیط

مولفه های اصلی هوش، همان مولفه های اصلی فرایندهای شناختی هستند یعنی حل مسئله، تفکر و حافظه اما از میان تعاریف بسیار ارائه شده درباره هوش، این تعریف از همه معقول‌تر به نظر می‌رسد:

هوش توانایی یادگیری و کاربرد مهارت‌های لازم برای سازگاری با نیازهای فرهنگ و محیط فرد است (۷).

یک هوش یا چند هوش؟

مفهوم سن عقلی و هوشبهر بر این ایده متکی است که هوش یک توانایی عمومی است. مثلاً اگرچه آزمون های اولیه بینه، مهارت های شناختی متفاوتی (مثل حافظه و درک مطلب) را می سنجیدند ولی اندازه گیری های عملکردی این مهارتها را با هم ترکیب می کردند تا یک توانایی عقلانی کلی را توضیح بدهند. اما مقیاس های وکسلر، به چند مهارت عقلانی نمره می دهند و در نهایت شاخص هوش کلی را مشخص می کنند. وکسلر اولین روان شناسی نبود که هوش را به چند توانایی تقسیم می کرد. آخرین آنها هم نبود. برخی از روان شناسان معاصر نیز دنبال یافتن مولفه های هوش هستند ولی برخلاف وکسلر و دیگر نظریه پردازان در مفهوم بندی هوش، به آزمون های سنتی هوش متوسل نمی شوند (۱).

البته تصورات غلطی نیز در مورد هوش وجود دارد. یکی از این تصورات این است که هوش ثابت و غیر قابل تغییر است این تصور غلط که پژوهش ها هم آن را رد کرده است، بیان می دارد که هوش ما از بدو تولد تا زمان مرگ ثابت و یکسان باقی می ماند. تصور غلط دیگری هم که پژوهش ها آن را تایید نکرده این است که فقط یک نوع هوش وجود دارد. اما Howard Gardner در نظریه اش به هشت نوع هوش اشاره کرد. با وجودی که همه انسان ها واجد این طیف هشتگانه هستند اما سطح قدرتمند بودن در این طیف میان افراد متفاوت است(۸).

نظریه هوش های هشتگانه Gardner

فرض کنید یک نفر مهارت های موسیقایی بالایی دارد ولی در ریاضی یا زبان انگلیسی عملکرد خوبی ندارد. Beethoven آهنگساز مشهور، چنین آدمی بود. آیا Beethoven آدم «کم هوشی» بود؟ هرگز! Gardner اخیراً دامنه مولفه های هوش را گسترش داده تا مهارت های موسیقایی را نیز در بر گیرد.

Gardner (۲۰۰۲، ۲۰۰۱، ۱۹۹۳، ۱۹۸۳) معتقد به وجود هشت نوع هوش است در بخش زیر به این هشت هوش و مشاغلی که این هوش ها در آنها نقطه قوت هستند اشاره می کنیم (۹).

مهارت های کلامی: توانایی تفکر کلامی و استفاده از زبان برای بیان منظورها.
مشاغل: مولفان، روزنامه نگاران، سخنوران.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

مهارت های ریاضی: توانایی انجام عملیات ریاضی.
مشاغل: دانشمندان، مهندسان، حسابداران.
مهارت های فضایی: توانایی تفکر سه بعدی.
مشاغل: معماران، نقاشان، ملوانان.
مهارت های بدنی- جنبشی: توانایی دستکاری اشیا و تبحر جسمی.
مشاغل: جراحان، صنعتگران، رقاصان، ورزشکاران.
مهارت های موسیقایی: حساس بودن نسبت به زیر و بمی، آهنگ، ریتم و تن صداها.
مشاغل: آهنگسازان، موسیقی دانان، شنوندگان ظریف و نکته سنج.
مهارت های میان فردی، توانایی درک دیگران و تعامل موثر با آنها.
مشاغل: معلمان، متخصصان بهداشت روانی.
مهارت های درون فردی، توانایی فهم خود.
مشاغل: عالمان الهیات، روان شناسان.
مهارت های طبیعی: توانایی مشاهده الگوهای طبیعت و فهم نظام های طبیعی و مصنوعی ساخته ی انسان.
مشاغل: کشاورزان، گیاه شناسان، بوم شناسان،نقاشان چشم اندازها.

صدمه ی مغزی، به این هوش ها آسیب می رساند. همچنین هر یک از این هوش ها مستلزم وجود مهارت های شناختی خاصی هستند و هر یک در آدم های سرآمد و عقب ماندگان ذهنی یا مبتلایان به اوتیسم برجسته می شوند (اوتیسم اختلالی روانی است که در آن تعامل اجتماعی و علائق اجتماعی کم می شوند) (۹).

هوش هیجانی (EQ)

به بیان ساده ، هوش هیجانی بعدی از هوش است که مسئول توانایی ما برای اداره خودمان و روابطمان با دیگران می باشد . همه روزه در زندگی شخصی و حرفه ای ما فرصت ها و چالش هایی وجود دارد و این هوش هیجانی ماست که فرصت ها را شناسایی می کند و ما را به سمت آنها سوق می دهد و ما را قادر می سازد تا بتوانیم با دشوار ترین چالش های زندگی روبرو شویم . هوش هیجانی عاملی متمایز کننده است که به ما این توانایی را می دهد تا تندرست و سالم باشیم، روابط گرم یا سرد داشته باشیم و چگونه در برخورد با دیگران رفتار کنیم . هوش هیجانی تعیین کننده این است که ما دیگران را پس می زنیم یا آنها را حفظ می کنیم (۱۰).

در نظریه Gardner، یک یا چند مقوله مرتبط با هوش اجتماعی وجود دارد. که هوش میان فردی و هوش درون فردی هستند. نظریه ی دیگری هم وجود دارد که روی جنبه های میان فردی، درون فردی و عملی هوش خیلی تاکید دارد و خیلی مورد استقبال قرار گرفته است. این نظریه، نظریه هوش هیجانی است که Peter Salovey و John Mayer (۱۹۹۰م) آن را توانایی زیر نظر گرفتن احساسات و هیجانات خود و دیگران، تمایز گذاشتن بین آنها و استفاده از اطلاعات حاصل از آنها در تفکر و اعمال خود، تعریف می کنند (۱۱).

تعریف هوش هیجانی از نظر Goleman

اصطلاح هوش هیجانی را Daniel Goleman (۱۹۹۵م) سر زبان ها انداخت. Goleman معتقد است در پیش بینی قابلیت اشخاص، هوش هیجانی شاخص بهتری است تا هوشبهر حاصل از آزمون های سنتی هوش. به نظر او، هوش هیجانی چهار حوزه دارد:

-آگاهی هیجانی (مثلاً توانایی جدا کردن احساسات از اعمال)
-مدیریت هیجانات (مثلاً توانایی کنترل عصبانیت)
-تشخیص هیجانات دیگران (مثلاً دیدن دنیا از دریچه چشم دیگران)
-اداره کردن روابط (توانایی حل مشکلات در روابط)

او می گوید : « هوش هیجانی یعنی توانایی هایی مانند اینکه فرد بتواند انگیزه خود را حفظ نماید و در مقابل ناملایمات پایداری کند تکانش های خود را کنترل کند و کامیابی را به تعویق بیندازد حالات روحی خود را تنظیم کند و نگذارد پریشانی خاطر قدرت تفکر او را خدشه دار سازد با دیگران همدلی کند و امیدوار باشد» و در جای دیگری اشاره می کند که : « عده ای معتقدند که هوشبهر را نمی توان از طریق تجربه یا آموزش چندان تغییر داد اما من نشان خواهم داد که در حقیقت قابلیت های عاطفی مهم را می توان به کودکان آموخت و سطح آن را در آنها ارتقا داد البته اگر ما زحمت این آموزش را به خود بدهیم»(۲).

تفکر Gardner درباره هوش هیجانی

تفکر گاردنر درباره ی چندگانگی هوش به تکامل خود ادامه می دهد چند سال پس از آنکه وی برای اولین بار نظریه ی خود را منتشر کرد این خلاصه چند جمله ای را درباره استعدادهای فردی ارائه کرد:

«هوش بین فردی توانایی درک افراد دیگر است؛ یعنی اینکه چه چیز موجب برانگیختن آنان می شود، چگونه کار می کنند و چگونه می توان با آنان کاری مشترک انجام داد. بازاریاب های موفق، سیاستمداران، معلمان، پزشکان و رهبران مذهبی احتمالاً در زمره ی افرادی هستند که از درجات بالایی از هوش میان فردی برخوردارند. هوش درون فردی توانایی مشابهی است که در درون افراد وجود دارد این هوش، به استعداد تشکیل الگویی دقیق و واقعی از خود فرد و توانایی استفاده از آن الگو برای استفاده ثمربخش در طول زندگی اشاره دارد». در جایی دیگر، Gardner خاطر نشان می کند که هسته ی هوش بین فردی «توانایی درک و ارائه پاسخ مناسب به روحیات، خلق و خو، انگیزش ها و خواسته های افراد دیگر است.» او اضافه می کند که در هوش درون فردی، کلید خودشناسی عبارت است از «آگاهی داشتن از احساسات شخصی خود و توانایی متمایز کردن و استفاده از آنها برای هدایت رفتار خویش.» (۲).

چارچوب هوش هیجانی

اطلاعات موجود در این بحث، بر رشد برخی جنبه های هوش هیجانی، نه همه جنبه های آن متمرکز شده است.

۱- خودآگاهی و کنترل: این توانایی شامل دو مهارت مجزا می باشد و جز خودآگاهی، دانش درونی و درست از خود و هیجانات خود را می طلبد. همچنین این جز مستلزم درک و پیش بینی واکنشهای هیجانی خود در موقعیت های گوناگون نیز می باشد. هیجان های مثبت و منفی به طور مجزا هنگامی تولید می شوند که فرد بتواند هیجان ها را کنترل کند، در مقابل موقعیتی که هیجان ها فرد را کنترل می کنند. شخص با تسلط و کنترل بر هیجانات می تواند واکنشهای هیجانی را به مؤثرترین شیوه ، پیش بینی و طرح ریزی کند.

۲- همدلی: این ادراک شامل دانستن اینست که دیگران حوادث، شرایط و پیشامدها را چگونه احساس می کنند. همدلی مستلزم دانستن ادراک دیگران و توانایی دیدن چیزها از چشم انداز نظام ارزشها و باورهای سایر افراد می باشد.

۳- مهارتهای اجتماعی: مهارتهای اجتماعی، توانایی ایجاد روابط و وابستگی های واقعی با دیگران، بر اساس فرض برابری انسانها می باشد. مهارتهای اجتماعی به

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

افراد اجازه می دهد که احساسات، حتی اختلافات را به طور واقعی و حقیقی، به طریقی که به جای از بین بردن روابط، باعث برقراری آن شود، بیان کنند. حل اختلاف بدون لطمه زدن به عقاید یا ارزشهای شخصی، جزئی مهم از مهارت های اجتماعی می باشد.

۴- نفوذ فردی: توانایی تأثیر گذاری بر دیگران از طریق سرمشق دهی، گفتگو و اعمال و نیز توانایی هدایت دیگران از طریق مهارت های اجتماعی می باشد. نفوذ فردی توانایی درک موقعیت ها و بکار گرفتن رهبری و نفوذ در جهت مطلوب است.

۵- ارتقا بینش: ارتقا بینش مستلزم اینست که فرد توانایی تنظیم و جهت دهی داشته باشد و بینش او توسط فلسفه شخصی قوی هدایت شود. همچنین توانایی ارتباط برقرار کردن با احساسات با توجه به هدف و بصیرت برای ارتقا بینش ضروری است. این توانایی مانند یک میدان درونی است که اعمال فرد را هدایت می کرده و تحت تأثیر قرار می دهد و برای غلبه بر موانع انعطاف پذیری و توان لازم را ایجاد می کند. این میدان یک برانگیزاننده درونی و فرشته نگهبان اهداف ماست. ارتقا بینش، ما را قادر می سازد بفهمیم چه کسی هستیم و در زندگیمان چه کارهایی را باید انجام دهیم (۱۰).

مؤلفه های هوش هیجانی در آموزه های دینی:

هوش هیجانی در روان‌شناسی پدیده جدیدی نیست و صرفاً نوعی نوآوری در اصطلاح‌سازی است. حتی اگر بپذیریم که موضوعی کاملاً تازه و نوآوری در پدیده است، از دیدگاه اسلام چیز جدیدی محسوب نمی‌شود، زیرا اسلام در ۱۴۰۰ سال پیش، هم به هوش هیجانی، هم به مؤلفه‌های آن و هم به کاربردها و فواید آن به صورت مستوفی اشاره کرده است. در آموزه های دینی به مؤلفه‌های هوش هیجانی مانند 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، در مفاهیمی همچون خودشناسی، تواضع، غضب، حب و بغض، حسن خلق، غیرت، صبر، شجاعت و ... قویاً تأکید می شود که در این بخش به نمونه هایی از این مفاهیم اشاره شده است:

۱. خودشناسی: خود شناسی در لغت به معنای اطلاع بر خود، شناختن خود و عارف به نفس خود شدن می‌باشد (۱۲) و در اصطلاح یعنی شناختن صفات و استعدادهای مثبت و منفی خود به جهت اقدام به سازندگی برای رسیدن به تکامل انسانی (۱۳). در دین مبین اسلام اهمیت خودشناسی به سبب نتایج آن است، به عبارت دیگر اهمیت خودشناسی به سبب نقشی است که در تحقق کمال انسان دارد. در اینجا برخی از روایاتی را که اهمیت خودشناسی را بیان کرده‌اند، نقل می‌کنیم: از امیرالمومنین علیه السلام در این باره نقل شده است که فرمودند: «معرفه النفس انفع المعارف»؛ خودشناسی سودمندترین دانش هاست. همچنین فرمودند: «غایه المعرفهٔ ان یعرف المرء نفسه»؛ نهایت معرفت آن است که انسان خود را بشناسد.

نقطه مقابلِ خودشناسی، خوداشناسی است که به عقیده امیرالمؤمنین علیه السلام بالاترین و بزرگترین جهل است. چنان که فرمودند: «اعظم الجهل جهل الانسان امر نفسه»؛ بزرگ‌ترین نادانی خوداشناسیِ انسان است.

چه آثاری بر خودشناسی مترتب است که آن را مطلوب می‌سازد؟ خودشناسی برای چیست؟ به چه انگیزه‌ای باید خودشناسی کرد؟ برای خودشناسی آثار مختلفی بیان شده است و انگیزه‌های گوناگونی خودشناسی را اقتضاء می‌کند. یکی از عواملی که خودشناسی را موجه می‌سازد، متعلق این شناخت است. محبت انسان به خود موجب می‌شود انسان در اندیشه برآوردن مصالح خویش باشد و بکوشد مفاسد و امور زیان آور را از خود دور سازد. به عبارت دیگر حفاظت از خویش در برابر خطرات و تأمین نیازهای خود به اقتضای محبت به خود امری طبیعی است. از سوی دیگر حفاظت از هر چیز و تأمین نیازها و مصالح هر چیز مستلزم شناخت آن چیز است. هرگاه چیزی را نشناسیم، نیازهای آن و امور زیان آور به آن را نمی‌توانیم بشناسیم. کسی که خود را نمی‌شناسد هیچ چیز دیگری را نمی‌تواند بشناسد و از جمله این که قادر نیست مسیر درست زندگی و راه رسیدن به سعادت را نیز بشناسد. لذا خود آگاهی و در اصطلاح اخلاقی آن، خودشناسی شرط اول داشتن زندگی متعالی و راه رسیدن به کمال است. اما علاوه بر این آثار دنیوی، در اسلام نگاه والاتری نیز در رابطه با خودشناسی وجود دارد و آن اینکه خودشناسی به خداشناسی می‌انجامد و خداشناسی در واقع اصلی‌ترین مقدمه کمال و بلکه خود کمال انسان است. پس خودشناسی برای کمال انسان امری ضروری و غیرقابل چشم پوشی است. همچنان که پیامبر اکرم صل الله علیه وآله فرمودند: «من عرف نفسه فقد عرف ربه» (۱۴). خداشناسی در واقع مقصدشناسی است و شناخت خداوند و شناخت این که انسان می‌تواند به قرب الهی نایل آید بیانگر استعداد اصلی انسان و غایت وجودی اوست. انسان با مراجعه به خویش مجموعه‌ای از گرایش ها و توانایی ها را در خود می‌یابد و با نظر به خویشتن گرایش های غیراکتسابی را در سرشت خود می‌شناسد. این گرایش ها بعضی مقتضای حیوانیت انسان است و بعضی ربطی به جنبه حیوانی او ندارد. میل به غذا، نکاح و امنیت جانی در انسان و حیوان مشترک است و گرایش به حقیقت، خیر، زیبایی، تسلط، آفرینش و پرستش امیال اختصاص انسان هستند. در نهایت اینکه با شناخت قوا و استعدادهای انسان می توان به پرورش انسان پرداخت و سه بعد اصلی وی، یعنی بعد شناختی، عاطفی و رفتاری او را مورد توجه قرار داده و زمینه های رشد و تکامل آن ها را فراهم ساخت. از این رو، آگاهی انسان نسبت به نفس خویش و نسبت به استعدادهای تکاملی آن، در زندگی و سرنوشتش تأثیر دارد. بنابراین، برای شناخت استعدادهای والای درونی باید به درون نگری و خودشناسی پرداخت.

۲. تواضع: تواضع، یکی از موضوعات علم اخلاق اسلامی است که بیشتر خصلت های پسندیده از این سرمایه بزرگ سرچشمه می گیرند. مرحوم نراقی در معراج السعاده می گوید:

«تواضع، عبارت است از شکست نفسی که نگذارد آدمی خود را بالاتر ازدیگری ببیند و لازمه آن، رفتار و گفتاری است که دلالت بر احترام دیگران می کند» (۱۵). این فضیلت اخلاقی مانند دیگر صفات اخلاقی، دارای افراط و تفریط و حدوسط است. حد افراط، تکبر و حد تفریط، پذیرش ذلت و پستی و حدوسط آن تواضع است. آنچه ستایش شده است و فضیلت محسوب می شود، همان کوچکی کردن بدون پذیرش ذلت و پستی است. تواضع و فروتنی اهمیت خاصی در اخلاق اسلامی دارد تا آنجا که خداوند به پیامبرش امر می فرماید: «[ای رسول من!] پر و بال رحمتت [را] بر تمام پیروان با ایمانت به تواضع بگستران» (۱۶). این سفارش به پیامبری است که به حق مصداق کامل خشوع و فروتنی است و این خود، از رمزهای موفقیت آن حضرت در پیشبرد اهداف مقدسش و جذب افراد به سوی دین اسلام بود. اما همانگونه که اشاره شد حد افراط این فضلیت اخلاقی تکبر است. در کتاب شریف معراج السعاده در این باب آمده است : «کِبر عبارت است از

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

حالتی که آدمی خود را بالاتر از دیگری ببیند و اعتقادِ برتری خود را بر غیر داشته باشد؛ و تفاوتِ آن با عُجب آن است که آدمی خود را شخصی داند و خود پسند باشد، اگر چه پای کسی دیگر در میان نباشد؛ ولی در کبر، باید پای غیر نیز در میان آید تا خود را از آن برتر داند و بالاتر ببیند؛ و این کبر، صفتی است در نفس و باطن و از برای این صفت، در ظاهر، آثار و ثمرات چندی است که اظهار آن آثار را تکبر گویند.»(۱۵).

و طرف تفریط این فضیلت اخلاقی پذیرش ذلت و پستی است. ذلت در لغت به معنای خوار شدن، موهون گردیدن و حقارت است (۱۷) و در اصطلاح یعنی آن‌که انسان خود را برای دنیاپرستان کوچک کرده و در مقابل آنها به تملق و چاپلوسی پرداخته تا از این طریق به منافع پَست مادی دست یابد (۱۸) که این رفتار نیز در اسلام مورد نکوهش قرار گرفته است.

تواضع سبب استحکام روابط اجتماعی است و از تیره شدن دوستی ها و پیوندها به خاطر حسادت، جلوگیری می کند. معمولاً هرگاه نعمتی نصیب انسان می شود، مزاحمت های حسودان هم متوجه شخص می شود و گاه این حسادت ها تحمل زندگی را بر صاحب نعمت سخت می کند، ولی نعمت تواضع، حسادت حسودان را برنمی انگیزد. فروتنی صفتی باارزش است که از باطنی پاک و بی آلایش سرچشمه می گیرد و نشانه های آن در رفتار انسان جلوه می کند و با توجه به رفتار افراد، می توان روحیه تکبر یا تواضع شان را تشخیص داد. قرآن کریم در این باره می فرماید:

«وَ عِبادُ الرَّحْمنِ الَّذینَ یَمْشُونَ عَلَی الْأَرْضِ هَوْنًا وَ إِذا خاطَبَهُمُ الْجاهِلُونَ قالُوا سَلامًا» (۱۹).

بندگان خداوند رحمان کسانی هستند که آرام و بی تکبر بر زمین راه می روند و هنگامی که جاهلان آنها را مخاطب سازند، به آنها سلام می گویند و با بی اعتنایی و بزرگواری می گذرند.

آنچه که از این آیه شریفه و سایر آیات و روایات بر می آید این است که تعالیم دینی، مؤمن را به رعایت تواضع و نه کبر یا ذلت، دعوت می نمایند و این به نوعی کنترل رفتارها و هیجانات است چرا که نفس آدمی در مواقع داشتن قدرت تمایل به کبر دارد و در موقع نبود آن به سمت ذلت و پستی می رود تا تمایلات خود را تأمین نماید.

۳. شجاعت: این صفت عبارت است از اعتدال در قوه‌ی غضبیه به این معنی که غضب قوی باشد و با وجود قوّتْ فرمانبردار عقل باشد (۲۰) که دارای دو کرانه‌ی افراطی و تفریطی است که آن‌ها نیز منشأ رذایل زیادی هستند (۱۵). طرف افراط آن همان بی‌باکی بی‌جهت است که در اصطلاح اخلاق اسلامی تهوّر نام دارد و عبارت است از اقدام بی‌باکانه در اموری که نابود کننده‌ی جسم و یا جان و روان انسان است و از نظر شرع و عقل باید از آنها پرهیز کرد و طرف تفریط آن همان ترس مفرَط است که در اصطلاح اخلاق اسلامی جُبن نام دارد و آن ترس و اجتناب از کارهائی است که باید به آنها اقدام کرد (۲۱). یعنی از نظر عقل یا شرع باید در انجام آن‌ها هراس نداشته و خود را به انجام آن کارها وادار نمود. برخی از پیروان ادیان دیگر معتقدند غضب باید از بین برود و انسان از هر گونه غضب عاری شود و حال آن‌که دین اسلام این نظر را نمی‌پذیرد. زیرا اگر غضب نابود شود جهاد با کفار ممکن نخواهد بود (۱۵). همچنین اگر هدف ریشه‌کن ساختن خشم است پس چگونه پیامبران از آن جدا نبودند؟! زیرا به عنوان مثال سرور پیامبران رسول خدا صلی اللّه علیه و آله و سلّم وقتی در برابر او سخن ناگوار می‌گفتند به طوری خشمگین می‌شد که دو طرف صورتش سرخ می‌شد ولی جز سخن حق چیزی نمی‌فرمود و خشم، آن حضرت را از حق خارج نمی‌ساخت (۲۲). بنابراین همانطور که گفته شد، آن‌چه ستودنی است اعتدال در قوه‌ی غضبیه است که شجاعت نام دارد نه نفی مطلق آن (۱۵). علمای اخلاق در تمثیلی لطیف و زیبا این قوه را به سگ شکاری تشبیه کرده‌اند که نیازمند تأدیب است تا حرکات و سکناتش با اشاره صاحبش صورت گیرد نه با میل خودش (۲۳).

بر همین اساس وقتی انسان بخواهد از قوه غضب خود بهره گیرد، یا تحت تاثیر هیجانات شدید عاطفی و احساسی، تهور و بی پروایی می ورزد و خود و دیگران را به خطر می افکند، یا این که متاثر از فشارهای بیرونی مثلاً دشمن، راه انفعال در پیش می گیرد و به سبب ترس شدید از آن، بزدلانه با وضعیت موجود کنار می آید و به طریقی دیگر خود و دیگران را به خطر می اندازد.

به سخن دیگر، اگر فرد نتواند مدیریت هیجانات خود را به عهده بگیرد، این هیجانات با دو مسیر متفاوت، یعنی هیجانات فعال و منفعل، مسیر افراط و تفریط را در پیش می گیرند و به خود او و دیگران آسیب می رسانند.

امام عسکری علیه‌السّلام فرمودند: شجاعت دارای اندازه‌ای است که اگر بر آن افزوده شود، تهور است (۲۴). تهور از عوامل نابود کننده‌ی موجودیت دنیوی و اخروی انسان و جان و مال و آبروی او است در حالی که خدای متعال می‌فرماید: خود را با دست خود به هلاکت نیندازید (۲۵). و به راستی هر کس خود را از آنچه عقل حکم به لزوم محافظت از آن می‌کند نگاه ندارد و بی‌باکانه خود را در هلاکت افکند، به نوعی دارای جنون و دیوانگی است و چگونه چنین کسی را می‌توان عاقل نامید که خود را بی‌باکانه به خطر می‌اندازد مثلاً از کوه‌های بلند به زیر می‌افکند و در گرداب‌ها و رودهای غرق کننده فرو می‌رود یا از درندگان احتراز نمی‌کند؟! چنین شخصی اگر بمیرد قاتل خود به شمار می‌رود و خودکشی موجب شقاوت همیشگی است (۲۶).

از طرف دیگر ترس نیز که مانع هر گونه حرکت جسورانه‌ی انسان در عبور از موانع کمال و اصلاح دنیا و آخرت خود می باشد نیز مذموم است و روایات آمده که مومن هرگز ترسو نیست (۲۷) و قلب پرهراس، مزاحم بدی برای دین و دنیای انسان است (۲۸). گفتنی است ترس گاهی چنان شدید می‌شود که به نوعی مرض می‌انجامد مثلاً فرد با وجود بسته بودن درب و محکم بودن قفل آن، باز از تنها خوابیدن در یک خانه می‌ترسد (۲۲). این حالت روانی از نظر روانشناسان نیز به عنوان یک بیماری روانی محسوب می‌شود که فوبیا (Phobia) نام دارد که عبارت است از ترس و اجتناب از اشیا و موقعیت‌هایی که خطر واقعی به دنبال ندارند (۲۹). در واقع با اینکه فرد می‌داند ترسش نامعقول است ولی توانایی کنترل آن را ندارد و اگر در معرض آنچه که از آن هراس دارد، قرار بگیرد موجی از اضطراب، ترس شدید و حتی وحشت‌زدگی بر او چیره می‌شود و این تجربه چنان برایش ناخوشایند است که سعی می‌کند همیشه از آن مورد هراس آور دوری کند.

٤. کظم غیظ: کظم در لغت عربی به معنی گلو یا محل خروج نفس است. غیظ هم به معنی خشم و غضب شدید و حرارتی است که انسان آن را از فوران و جوشش خون قلبش می‌فهمد و در می‌یابد. اصطلاح کظم غیظ به معنای خودداری از اظهار خشم و نگه داشتن آن در دل است (۳۰). انسان در روابط اجتماعی با دیگران، بعضاً با عملکرد غلط آنها و خطاهایی دور از انتظار مواجه می‌شود و این باعث عصبانی شدن فرد می‌گردد. در چنین حالتی، وظیفه اخلاقی و دینی انسان این است که خشم را آشکار نکند و به آن ترتیب اثر ندهد (۳۱).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

عصبانی شدن انسان یا برای دفع اذیت و ضرر است یا برای انتقام. اگر این خشم نسبت به کسی باشد که ضعیف‌تر است، در این حالت خون منبسط شده و رنگ شخص عصبانی، سرخ می‌شود ولی اگر این عصبانیت نسبت به کسی باشد که قوی‌تر از اوست و خود را از انتقام گرفتن ناتوان بداند، خون منقبض می‌شود و شخص اندوهگین می‌گردد و رنگ رخسار زرد می‌شود (۳۲).

قرآن کریم راجع به نیکوکاران می فرماید: الَّذِينَ يُنفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (۳۳)؛ همانا که در توانگری و تنگدستی، انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از خطاهای مردم درمی‌گذرند و خدا نیکوکاران را دوست دارد.

در این آیه شریفه، به سه خصوصیت ایشان اشاره می شود:

انفاق در تنگدستی و توانگری، کظم غیظ و عفو و بخشش. البته یکی از نکات نهفته در این آیه شریفه اینست که در مقابل اشتباهات دیگران فروبردن خشم به تنهایی کافی نیست زیرا ممکن است کینه و عداوت را از قلب انسان ریشه کن نکند، در این حالت برای پایان دادن به عداوت فرو بردن خشم باید توأم با عفو و بخشش باشد البته نسبت به کسانی که شایسته آنند (۳۴). یعنی اسلام نه تنها مؤمنین را دعوت به کنترل هیجان خشم می نماید بلکه مرتبه بالاتر از آن را از مؤمنین می خواهد یعنی نداشتن کینه ای از دیگران در دل. عزت و بزرگی، عدم تحمل فشارهای جسمی و روحی، حفظ وحدت و اخوت دینی و بالاتر از آن جلب رضایت حق تعالی از آثار برجسته این امر است.

در کتب اخلاقی راهکارهایی برای کنترل غضب در هنگام بروز آن ذکر شده که به برخی از آنها اشاره می کنیم:

۱. ذکر خدا مانند ذکر اعوذ بالله من الشیطان الرجیم؛ ذکر لاحول ولا قوة الا بالله و... (۳۵).

۲. مشغول کردن خود به امری مهم

۳. سرکوب کردن غضب با نقطه مقابل اسباب آن (کبر با تواضع، حرص با قناعت و...) (۳۶).

۴. تغییر حالت بدن (اگر شخص در حالت عصبانیت ایستاده است، بنشیند و اگر نشسته است، برخیزد و...) (۳۷).

البته حتماً برخی غضب ها، هدف مقدسی را دنبال می‌کنند، حدود معینی دارند و جهت رویاروی با کار خلافی بوجود می‌آیند. این گونه غضبها قطعاً ممدوح هستند. در روانشناسی نیز همانند آموزه های اسلام تأکید فراوانی بر کنترل هیجان خشم شده است چرا که از نظر علم روانشناسی خشم، هیجانی است که از حس صیانت نفس ریشه گرفته و حالتی است که در آن شخص به وضع تعرض درمی آید و برای مقابله با عوامل تهدید آماده می شود (۳۸). جان مارشال ریو می‌نویسد: «خشم یعنی هیجانی که به صورت بالقوه خطرناک ترین هیجان می باشد؛ زیرا هدف کارکردی آن نابود ساختن موانع موجود در محیط است. خشم اگرچه در بسیاری از موارد مفید نیست، ولی همچون بقیه صفات و ویژگی هایی که در وجود آدمی نهاده شده است، نوع مفید نیز دارد. خشم مفید یا خشم مقدس از نظر تکاملی نیرو را در جهت دفاع از خود یا از کسی که به او عشق می ورزیم بسیج می کند، دفاعی که ویژگی آن قدرت، استقامت، تحمل و بردباری است» (۳۹).

گروهی از صاحب نظران روان شناسی نظیر فروید و لورنز معتقدند: پرخاشگری رفتاری است که ریشه در ذات و فطرت انسان دارد. این دو معتقدند: پرخاشگری به عنوان یک نیروی نهفته در انسان دارای حالت هیدرولیکی است که به تدریج در شخص متراکم و فشرده می شود و سرانجام نیاز به تخلیه پیدا می کند. به نظر لورنز، اگر چنین انرژی به شکل مطلوب و صحیح مثلاً از طریق ورزش ها و بازی ها تخلیه شود، جنبه سازندگی خواهد داشت. در غیر این صورت، به گونه ای تخلیه می شود که مخرب خواهد بود و ممکن است اعمالی از قبیل قتل، ضرب و شتم، تخریب و نظایر آن را در بر داشته باشد. از نظر فروید، پرخاشگری در انسان نماینده غریزه مرگ است که در مقابل غریزه زندگی در فعالیت است؛ یعنی همچنان که غریزه زندگی ما را در جهت ارضای نیازها و حفظ ذات هدایت می کند، غریزه مرگ به صورت پرخاشگری می کوشد به نابود کردن و تخریب کردن بپردازد (۴۰).

۵. طمأنینه: طمأنینه یعنی آرامش، تسکین و آسودگی خاطر که در مقابل آن تشویش، نگرانی و اضطراب است.

آرامش در لغت به معنی حالتی نفسانی همراه با آسودگی و ثبات و نیز به معنای آرامش و سکون می‌باشد و در اصطلاح اسم مصدر از آرمیدن است و در برابر اضطراب و دلهره بکار می‌رود و به حالت نفسانی و صفت روانی و قلبی خاص (آسودگی خاطر، ثبات و طمأنینه) گفته می‌شود (۴۱). آرامش در دو سطح فردی و اجتماعی قابل بررسی است که بعد اجتماعی آن را می‌توان امنیت نامید.

انسان به طور طبیعی در طول زندگی در اثر نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و ناآرامیهای دنیای جدید، بیش از پیش به احساس امنیت و آرامش نیازمند بوده، همچنان در پی یافتن راه‌های جدید برای رسیدن به آرامش است.

برخی پدیده‌ها در این جهان از طبیعتی آرام بخش برخوردارند که در قرآن کریم به آنها اشاره شده است مانند:

۱. شب؛ هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ (۴۲): او کسی است که شب را برای شما آفرید، تا در آن آرامش یابید.

۲. خواب؛ وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا (۴۳): و خواب شما را مایه آرامشتان قرار دادیم.

۳. همسر؛ هُوَ الَّذِي خَلَقَكُم مِّن نَّفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا (۴۴): او خدایی است که (همهٔ) شما را از یک فرد آفرید و همسرش را نیز از یک جنس قرار داد، تا در کنار او بیاساید.

۴. خانه؛ وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُم مِن بُيُوتِكُمْ سَكَنًا (۴۵): و خدا برای شما از خانه‌هایتان محل سکونت (و آرامش) قرار داد.

مکاتب روان درمانی، همگی اهداف اصلی خود را رهایی از اضطراب و پدیدآوردن احساس امنیت می‌دانند، از میان کوشش‌های فراوانی که برای پیش‌گیری از ابتلاء به نگرانی و افسردگی به عمل آمده، برخی رویکردهای جدید در میان روانشناسان در مورد تأثیر دین و ایمان در سلامت روان اشاره دارند.

ایمان به خدا از نگاه این گروه روانشناسان، سرچشمه‌ای بیکران از آرامش و قدرت معنوی را داراست که هر گونه اضطراب و نگرانی را از انسان زدوده، در برابر هر گونه فشار درونی و بیرونی به انسان مصونیت می‌بخشد. اگر انسان از چیزهایی که مانع آرامش است و برای انسان پریشانی خاطر می آورد، دوری کند، زمینه رسیدن به حالت طمأنینه و آرامش را فراهم ساخته است. بعضی از عوامل از بین رفتن آرامش که در روایات بدان ها اشاره شده است عبارت اند از:

۱. دلبستگی به دنیا: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: رغبت و علاقه به دنیا موجب غم و حزن انسان است و بی رغبتی به دنیا موجب راحتی قلب و بدن است (۴۶).

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

۲. طمع و چشم داشت به مال مردم: پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: کسی که به مال دیگران طمع و چشم داشت، داشته باشد حزن و اندوهش طولانی خواهد شد (۴۶).

۳. حسادت: امیرالمؤمنین علی علیه السلام فرمودند: غیر از حسود ظالمی را ندیدم که شبیه ترین کس به مظلوم باشد؛ زیرا دارای قلبی غصه دار و حزنی پیوسته است (۴۶).

در واقع در آموزه‌های دین، خالق یکتا، همو که به تمام احساسات و هیجانات بشر احاطه دارد، از طریق پیامبر رحمت صلی الله علیه و آله ریشه های حقیقی اضطراب ها و نگرانی ها را بیان کرده و راه برون رفت از آنها را نیز مطرح می‌نماید.

٦. حُسن معاشرت: بر اساس روایات، خوشخویی نه تنها سبب نشاط زندگی فردی و اجتماعی و موجب آبادانی دیار و فزونی روزی و محبوبیت است، بلکه موجب نجات آدمی و آمرزش گناهان او و زمینه ساز قرب به پیامبر(ص) در روز قیامت و بهره مندی از شفاعت آن بزرگوار نیز می شود.

با کمی دقت و تأمل، این واقعیت آشکار می‌شود که یکی از علل اساسی برقراری ارتباط با مردم، خوش اخلاقی و رفق و مدارا کردن با آنان، قدرت مدیریت هیجانات است. وقتی آدمی در کوران حوادث تلخ و دشوار قرار می‌گیرد، بر اثر توصیه‌های عقلی از غلظت‌ها و خشونت‌ها جلوگیری به عمل آمده به جای درگیری‌ها و صلابت‌ها، آدمی نرم و ملایم شده با سازگاری و نرمش از کنار حوادث می‌گذرد. خداوند در قرآن به پیامبرش می‌فرماید:

«فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللّهِ لِنتَ لَهُمْ وَلَوْ كُنتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لاَنفَضُّواْ مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللّهِ إِنَّ اللّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (۴۷)؛ پس به برکتی از جانب خداوند با آنها نرم‌خو شدی و اگر بد خلق و سخت دل بودی حتماً از دورت پراکنده می‌شدند. پس از آنها درگذر و برایشان آمرزش طلب و در کارها با آنان مشورت نما و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن که بی‌تردید، خداوند توکل کنندگان را دوست دارد.

همانا خلق نیکو و زیبای رسول‌خدا صلی الله علیه و آله عامل اساسی پیروزی و موفقیت ایشان در انتشار و گسترش اسلام گردید، چه اگر اندکی ایشان تند خو بود همه از اطراف او پراکنده می‌شدند.

و در جایی دیگر می فرمایند: «وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ» (۴۸). از دیگر رموز موفقیت حضرت رسول صلی الله علیه و آله در دعوت و رسالت خویش همین برخورد شایسته و جذاب با مردم بود. با حسن خلق دلها را جذب می کرد و دشمنان را دوست می ساخت، به همین سبب مدال « وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ » را از خدای عظیم دریافت کرد. کلام نرم، رفتار شایسته، گفتار مؤدبانه، تحمل فراوان و حلم و بردباری و چهره گشاده و بشّاش، ازمظاهر و جلوه های رفتاری ایشان بود (۴۹)، که با استناد به متون روانشناسی و نظر کارشناسان، همگی در انسانی متبلور می شود که قطعاً دارای هوش هیجانی فوق العاده ای باشد، و به حکم آیه شریفه « لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ» (۵۰) دین اسلام سعی بر آن دارد که تمام مؤمنین مزیّن به این صفات پسندیده گردند لذا در مورد پیامبرش می فرماید: «هُوَ الَّذِي بَعَثَ فِي الْأُمِّيِّينَ رَسُولًا مِنْهُمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِنْ قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُبِينٍ» (۵۱).

۷. شرح صدر: یکی از مفاهیم اخلاقی که در قرآن و تعالیم اهل‌بیت بر آن تأکید شده است، شرح صدر می‌باشد. از آیات قرآن برمی‌آید که شرح صدر ابزاری است که پیامبران الهی در مسیر رسالت خویش از آن بهره می‌گرفتند و در سایه این موهبت الهی، به تبلیغ دین و ارشاد مردم می‌پرداختند.

شرح صدر به معنای باز کردن سینه و برطرف ساختن دل‌تنگی و کنایه از تحقق استعداد رسیدن به کمال و توانمندی روحی و معنوی است (۵۲).

مشتقات شرح پنج مرتبه در قرآن آمده است از جمله : «قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي» (۵۳) یا «أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ» (۵۴).

و در تمامی موارد کلمه شرح همراه با واژهٔ صدر است. با توجه به معنای لغوی شرح می‌توان گفت سعه صدر هم مترادف با شرح صدر می‌باشد.

از آیه «فَمَن يُرِدِ اللّهُ أَن يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلإِسْلاَمِ وَ...» (۵۵) برداشت می‌شود که در مقابل شرح صدر، ضیق صدر است و همان‌طور که انشراح صدر مقدّمهٔ هدایت است، ضیق صدر هم مقدمهٔ ضلالت و گمراهی می‌شود. ضیق صدر به معنای دل‌تنگی و سخت شدن دل و کنایه از کم‌حوصلگی و تحمّل پایین می‌باشد؛ به صورتی که در مواجهه با حق و حتّی باطل عکس‌العمل سریع و تندی در رد یا اثبات آن صورت گیرد (۵۶). امام علی علیه السلام می‌فرماید: «من ضاق صدره لم یصبر علی أداء حق» (۳۷)؛ هر کس ضیق صدر داشته باشد، ادای حق را برنمی‌تابد.

بررسی آموزه های اسلام نشان می‌دهد که توجه به برخی اموردر شرح صدر مؤثر است و آن را در انسان تقویت می‌نماید مانند:

۱. ذکر: ذکر لفظی و معنوی از عوامل شرح صدر است، چنانکه امیرالمؤنین می‌فرماید: «الذکر یشرح الصدر» (۳۷) ذکر جان را گشاده می‌گرداند.

۲. تسبیح و عبادت: از دیگر اسباب شرح صدر و رفع دل‌تنگی، تسبیح و عبادت است.

«وَلَقَدْ نَعْلَمُ أَنَّكَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ • فَسَبِّحْ بِحَمْدِ رَبِّكَ وَكُن مِّنَ السَّاجِدِينَ» (۵۷) و ما می‌دانیم سینه‌ات از آنچه آنان می‌گویند تنگ می‌شود و تو را سخت ناراحت می‌کند. برای رفع ناراحتی از آنان پروردگارت را تسبیح و حمد بگو و از سجده‌کنندگان باش.

گاهی اوقات پیامبر اسلام صلی الله علیه وآله از تمسخر مشرکین و همچنین از درخواست‌های نامعقول آنان دل‌گیر می‌شد. بدین جهت خداوند برای رفع این دل‌تنگی دستور می‌دهد او تسبیح گوید وسجده گذارد (که سجده کنایه از نماز و عبادت است) (۵۸).

۳. دعا کردن و درخواست از خداوند متعال: این عامل را در سوره حجر از رفتار حضرت موسی علیه السلام می‌توان برداشت کرد: « قَالَ رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي» (۵۳)؛ این کلام نشان می دهد که حضرت موسی (علیه السلام) برای برداشتن قدم اول، ابتدا از خدا استمداد می کند و آن استمداد هم در مورد خودش است نه دیگران. ایشان به ما نشان می دهد که من به عنوان اصلاح کننده، در قدم اول باید خودم را آماده کنم و احتیاج به وسعت صدر دارم، تا از کمی و کاستی و تنگی و همه زوایایی که وابسته به شیطان است، دور باشم. در قدم اول باید صدر، سینه و قلب، برای درک و ارائه خیرات، گنجایش و وسعت لازم را داشته باشد؛ لذا در گام اول عرض می کند: «رَبِّ اشْرَحْ لِي صَدْرِي...امری»؛ یعنی خدایا! من به عنوان یک شروع کننده احتیاج به سعه صدر و شرح صدر دارم. نبود شرح صدر، تقریباً در تمام مشکلات ما در تعاملات اجتماعی رخ می نماید. در تعامل‌ها و تخاطب‌ها می بینیم که انواع تنگی های نظر، تنگی های سینه، تنگی های دید، بی حوصلگی ها و همه مشکلات ما به سبب نبود شرح صدر است. برخی ازافراد در عصبانیت ها و

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

فشارها، خودشان را تخلیه می کنند به قیمت پرکردن و آزردن دیگران؛ در حالی که مؤمن در مشکلات و فشارها با خدای خود معامله می کند و مشکلاتش را با خدا حل می کند، نه با آزردن و تندخویی با مردم (۵۹).

در آموزه های دینی آثارمتعددی را برای شرح صدر ذکر کرده اند که به تناسب بحث به برخی از آنان، که مصادیقی از مؤلفه های هوش هیجانی در روانشناسی هستند، به طور مختصر اشاره می شود :

۱. یکی از برکات شرح صدر، شناختن افراد متفاوت است در هر رشته ای. شرح صدر باعث می شود انسان حد و حدود افراد را بشناسد و متناسب با ظرفیت و حد هر شخص با او برخورد کند.

۲. انسان وقتی شرح صدر پیدا می کند در برخورد با مردم –و به قول امروزی ها، با متربّی– تحمل و مدارای بیشتری از خود بروز می دهد چراکه به دلیل وسعت صدر و ظرفیت بالا قدرت کنترل هیجانات خود مانند پرخاشگری را دارد.

۳. اثر دیگر شرح صدر بیرون آمدن از حالت تردید و تصمیم بر کار و تحمل دشواری‌ها و اطمینان نفس است.

۴. انسانی که شرح صدر دارد، رفتار مردم را حمل بر صحت می‌کند (۵۹).

قرآن کریم در مورد پیامبر صلی الله علیه وآله می‌فرماید: «وَمِنْهُمُ الَّذِينَ يُؤْذُونَ النَّبِيَّ وَيَقُولُونَ هُوَ أُذُنٌ قُلْ أُذُنُ خَيْرٍ لَكُمْ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَيُؤْمِنُ لِلْمُؤْمِنِينَ وَرَحْمَةً لِلَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَالَّذِينَ يُؤْذُونَ رَسُولَ اللَّهِ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ» (۶۰). «از آنان گروهی پیامبر صلی الله علیه وآله را آزار می‌دهند و می‌گویند: او آدم خوش‌باوری است! بگو: خوش باور بودن او به نفع شماست! (ولی بدانید) او به خدا ایمان دارد و (تنها) مؤمنان را تصدیق می‌کند و رحمت است برای کسانی از شما که ایمان آورده‌اند! و آنها که رسول خدا را آزار می‌دهند، عذاب دردناکی دارند!» گروهی از منافقان که سخنان ناروا در مورد پیامبر صلی الله علیه وآله می‌گفتند و در حقیقت یکی از نقاط قوت پیامبر صلی الله علیه وآله را که وجود آن در یک رهبر کاملاً لازم است، به عنوان نقطهٔ ضعف نشان می‌دادند، از این واقعیت غافل بودند که یک رهبر محبوب، باید نهایت لطف و محبت را نشان دهد، تا حد توان عذرهای مردم را بپذیرد و در مورد عیوب آنها پرده‌دری نکند (مگر در آنجا که این کار موجب سوء استفاده شود).

۸. حبّ و بغض : حُب در لغت، مصدر فعل «حَبّ یحِبُّ» است که از جمله به معنای لزوم و ثبات و نیز دوستی و کشش نفس به سوی چیزی خواستنی است و این معنا از همان لزوم و ثبات اخذ شده است (۳۰) و در اصطلاح، گرایش به سوی چیزی لذت‌بخش و سازگار با طبع و وابستگی خاص میان انسان و کمال اوست که اگر شدت یابد عشق نامیده می‌شود (۶۱). بغض به معنای دشمنی و تنفر از چیزی است که مورد پسند انسان نباشد و در اصطلاح نفرت از چیزی آزار دهنده و مخالف با طبع است که اگر فزونی یابد، مَقْت (بیزاری، عداوت) و بَغْضاء (کینه، دشمنی) خوانده می‌شود (۳۰). قرآن کریم، پیامبر و پیروان ایشان را چنین وصف می کند: «محمّد (ص) پیامبر خداست و کسانی که با اویند بر کافران، سختگیر و با همدیگر مهربانند.» (۶۲). این آیه بیانگر جایگاه و ترسیم خط و مشی کلی حب و بغض در اسلام است. در حدیثی، راوی از امام صادق علیه السلام می‌پرسد که آیا حب و بغض جزء ایمان است؟ امام(ع) پاسخ می‌دهد: «هل‌الدّینُ (الایمان) إلّا الحب و البغض» آیا دین (ایمان) چیزی جز حب و بغض است؟ (۶۳).

حب، با توجه به متعلّق آن، به ممدوح و مذموم تقسیم می‌شود. حب به خدا و دوستان خدا و آنچه انسان را به خدا نزدیک می‌کند ممدوح است و دوست داشتن آنچه مبغوض خداست و چیزی که باعث از بین رفتن محبت خدا یا کاهش آن می‌شود، مذموم است. علامه طباطبایی، در ذیل آیه ۱۴ سوره مبارکه آل عمران («زُينَ لِلنّاسِ حُبُّ الشَّهَواتِ...») در تبیین محبت مذموم، معتقد است مقصود از حب شهوات، علاقه عادی نیست زیرا اصل علاقه‌مندی، امری فطری است، بلکه مراد دلدادگی و دوستی شدید دنیاست (۶۴). در حدیثی از امام علی بن ابیطالب (ع) می خوانیم که فرمودند: «ارفض الدنیا فان حب الدنیا یعمی و یصم و یبکم و یذل الرقاب؛ دنیاپرستی را ترک کن چرا که حب دنیا چشم را کور و گوش را کر و زبان را لال می کند و گردنها را به ذلت می کشاند» (۶۳).

طبیعی است که وقتی علاقه شدید و افراطی به چیزی در وجود انسان چیره می شود، او را از روشن ترین واقعیت ها غافل می کند، چشم دارد اما گویی نابیناست، گوش دارد اما گویی ناشنواست، زبان دارد ولی جز به آنچه به آن دل بسته است گردش نمی کند و برای رسیدن به این محبوب خود تن به هر ذلتی می دهد.

در اینجا به برخی از آثار و پیامدهای روانشناختی حب و بغض ایمانی به طور مختصر اشاره می کنیم:

۱. الگوپردازی و زمینه سازی رشد و تکامل شخصیت: حب و بغض ایمانی زمینه را برای کسب فضایل و دور شدن از زشتی ها فراهم می سازد. انسانی که با اولیای خدا دوست و مأنوس است با انرژی محبت، در راه رسیدن به آرمان های الهی کوشش می کند و با الگو قرار دادن شخصیت های محبوب، به تدریج از بدی ها فاصله می گیرد و به افراد و آرمان های مطلوب نزدیک می شود و صفات و ویژگی های پسندیده پیدا می کند و با خوبان همرنگ می شود (۶۵).

انسان همواره در پی الگوی کمال است تا حسّ کمالجوی خویش را پاسخ گوید و آرزوهای خود را تحقق بخشد. حب و بغض به عنوان نیرویی اثرگذار در نظام جاذبه و دافعه درونی انسان، باعث تحوّل فکری و دگرگونی بینشی و گرایشی می گردد.

استاد مطهّری در این باره می نویسد: «عشق و محبت، سنگین و تنبل را چالاک و زرنگ می کند و حتی از کودن، تیزهوش می سازد. عشق است که از بخیل، بخشنده و از ناشکیبا و بی طاقت متحمّل و شکیبا پرورش می دهد» (۶۵).

۲. ایجاد روابط صمیمی و سازنده: بی گمان، روابط سازنده و سالم انسانی در پرتو محبت به وجود می آید. بدون حب و بغض ایمانی، روابط میان فردی بر مدار هوا و هوس ها شکل می گیرد. در نتیجه، بسیار زود از هم گسسته می گردد و سرانجام، دل آدمی احساس تنهایی و افسردگی می کند. در این شرایط، هیچ خلق و خویی زمینه تعالی پیدا نمی کند و عمل صالحی بارور نمی شود، اما اسلام با زدن رنگ الهی به ارتباطات انسانی در جامعه اسلامی، مهرورزی به دیگران را یک عبادت به شمار آورده و بدین وسیله، سعی در ایجاد استقرار و توسعه روابط صمیمانه بین افراد و گروه ها نموده است تا در پرتو ارتباطات رشد یافته و سالم، نیاز به دوست داشتن و دوست داشته شدن در افراد تأمین گردد، رفتارهای حمایتگرانه رونق بگیرد و پیوندهای عاطفی میان افراد فراگیر شود تا سرانجام، زمینه رشد و شکوفایی انسان ها فراهم آید واین همان چیزی است که روانشناسان با تقویت هوش هیجانی در افراد بدنبال ایجاد آن هستند (۶۶).

۳. بهداشت روانی: انسان اگر به چیزی دل بست و محبت ورزید که زوال پذیر و نابودشدنی است، در این صورت، چون محبوب از بین می رود، ناگزیر همین محبت، که منبع انرژی و عامل انس به شمار می رود، باعث رنج و درد خواهد شد.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

محبت وقتی آرامش بخش و نشاط آور است که دل در گرو محبوبی ماندگار و پایدار قرار یابد. عشق غیرخدا گذشته از اینکه انحراف از اصل حرکت فطرت است، عامل رنج می گردد; چون فقدان محبوب موجب تشویش و اضطراب می گردد. اما دل بستگی به خدا به عنوان محبوبی مهربان و همیشگی، که همواره و در هر حال، امکان دست رسی به آن وجود دارد، باعث دل گرمی، نشاط و سرزندگی می شود.

۴. مدیریت عواطف و تسلط بر احساسات: کسی که دارای حب و بغض ایمانی است چون دوستی ها و دشمنی هایش محور و جهت مشخصی دارد ـ و آن عبارت است از: مطابقت آنها با خواست الهی و نه خواست نفسانی ـ از این رو، بر احساسات و عواطف خویش تسلط دارد. بدین روی، در ارتباط با دوستان، اگرچه امر خلافی مشاهده نماید ملاحظات دوستی و عاطفی مانع او نمی شود که خطای دوستش را تذکر دهد و به عنوان وظیفه الهی «امر به معروف» و «نهی از منکر» نماید. همچنین در اجرای حدود، نسبت به خلاف کاران سستی به خرج نمی دهد و قاطعیت دارد. قرآن کریم می فرماید: « وَلَا تَأْخُذْكُم بِهِمَا رَأْفَةٌ فِي دِينِ اللَّهِ » (۶۷); نسبت به گناه کارانی که مستحق حد شده اند، نباید در دین خدا، دچار رأفت شوید؛ هر چند اسلام دین رأفت و رحمت است.

بحث و نتیجه‌گیری

هیجان‌ها بخش اعظمی از زندگی را در بر می‌گیرند. حضور مستقیم و غیرمستقیم هیجان‌ها را می‌توان در استدلال و عقلانیت مشاهده کرد. بی‌اعتنایی به هیجان‌ها، عدم مدیریت آنها و مسامحه در بیان آنها می‌تواند هزینه‌های گزافی را برای انسان درپی داشته باشد. پژوهش‌های نوین نشان می‌دهند که فقدان هوش هیجانی می‌تواند آثار مخربی را در زمینه‌های فردی و اجتماعی ایجاد کند و برعکس، تحصیل و تقویت آن، زمینه‌ساز موفقیت‌های بزرگ خواهد بود. آموزش هوش هیجانی می‌تواند بستر مناسبی برای اعتلای فردی و اجتماعی در حوزه‌های مختلف و متنوع فرهنگ فراهم آورد.

هوش هیجانی یعنی توانایی تشخیص و مدیریت هیجانات و احساسات خود و دیگران که معمولاً شامل موارد زیر است:

–آگاهی هیجانی که توانایی شناخت هیجانات و احساسات خود و دیگران است

–توانایی کنترل هیجانات و احساسات و استفاده از آنها برای موقعیت های مختلف

–توانایی مدیریت احساست خود، مثل توانایی آرام شدن حین ناراحتی.

یافته های مطالعه حاضر نشان داد که مؤلفه های هوش هیجانی در ۱۴ قرن پیش در آموزه های دینی وجود داشته و در واقع اسلام با ارائه راهکارهایی دقیق سعی بر تربیت مؤمنانی با هوش هیجانی بالا نموده است.

افراد با هوش هیجانی بالا دارای خصوصیاتی همچون خود آگاهی، دلسوز بودن، دارای قدرت خود انگیزشی، داشتن روحیه همکاری با دیگران، اهل تعامل و سازش، مسئولیت پذیر، قدرتمندی در کنترل هیجاناتی مانند خشم و ... هستند و اسلام با ارائه راهبردهای تربیتی و اخلاقی نظیر خودشناسی، متواضع بودن، شجاعت، کظم غیظ، داشتن آرامش و طمأنینه، حسن معاشرت با دیگران، شرح صدر، افراط و تفریط نکردن در حب و بغض و ... سعی در تحقق این مهم دارد.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

References

1. Santrock J. Santrock Psychology Field. Translated by Firozbakht M. Tehran: Rasa Publisher; 2004.
2. Goleman D .Emotional Intelligence. Translated by Parsa N. Tehran: Roshd Publisher; 2004.
3. Armstrong T. Kinds of Smart: Identifying and Developing your Multiple. McGraw-Hill, International; 1999.
4. Obori M, Rahmani M. Organizational Intelligence and Spirituality. Sari: Shaflin Publisher; 2014. [In Persian]
5. Marnat G. Psychosensory Guide. Translated by Pasha Sharifi H. Tehran: Roshd Publisher; 1994.
6. Pasha Sharifi H. Psychology of Intelligence and Measurement. Tehran: Payam-e-Noor University Publisher; 1994. [In Persian]
7. Pashaei M. Child's Growth and Personality. Tehran: Tehran Markaz; 2005. [In Persian]
8. Ebrahimi A, Amedi A. Identify and Foster Multiple Children's Intelligence. Esfahan: Neveshte publisher; 2015. [In Persian]
9. Gardner H. Intelligence Reframed. Multiple Intelligences for the 21st Century. New York: Basic Books Publisher; 1999.
10. B Lin A. Emotional Intelligence at Work. Translated by Alighanbari B, Abadi H, Alavi M, Garmabi A. Mashhad: Beh Nashr Publisher; 2010.
11. Lam LT, Kirby SL. Is Emotional Intelligence an Advantage?. An Exploration of the Impact of Emotional and General Intelligence on Individual Performance. The Journal of Social Psychology 2002: 143(1); 133-43.
12. Dehkhoda A. Dictionary. Tehran: Ministry of Islamic Guidance Publisher; 1982. 21: (846). [In Persian]
13. Mesbah Yazdi M. Self-Knowledge for Self-Development. Dar Rah-e Hagh Institute; 2003. [In Persian]
14. Khansari J. Ghorar-ah-Hekam & Dor-al-Hekam Interpretation. Tehran: Tehran University; 2001. [In Persian]
15. Naraghi A. Meraj-al-Saadeh. Ghom: Hejrat publisher; 1998. [In Persian]
16. Holy Quran; Surah Shoara, Verse 215.
17. Dehkhoda A. Dictionary. Tehran: Ministry of Islamic Guidance Publisher; 1982. 21: (575). [In Persian]
18. Gharshi A. Quran Ghamos. Tehran: Dar-al-Ketab-e-Eslamieh Publisher; 1992. [In Persian]
19. Holy Quran; Surah Forghan, Verse 63.
20. Feiz Kashani M. Alhaghayegh. Translated by Kashani M. Tehran: Motahari High School Publisher; 2008.
21. Naraghi M. Jame-al-Saadat Translated by Mojtabavi J. Tehran: Hekmat Publisher; 2001.
22. Feiz Kashani M. Al-Mahjate Al-Baiza fi Tahzib-al-Ehya. Mashhad: Islamic Research Iinstitute of Razavi Ghods Astan; 1993. [In Persian]
23. Shabr A. Al-Akhlagh. Translated by Jabaran M. Gghom: Hejrat Publisher; 1999.
24. Ibn Makki M. Al-Dareh Al-Bahereh Men Al-Asdaf Al-Tahereh. Ghom: Zaer publisher; 2000.
25. Holy Quran; Surah Baghareh, Verse 195.
26. Naraghi M. Jame-al-Saadat. Tehran: Hekmat Publisher; 2002.
27. Sadogh M. Alkhesal. Teachers Community. Tehran: Armaghane Toba Publisher; 1983. [In Persian]
28. Barghi A. Al-Mahasen. Ghom: Dar Alhadis Publisher; 1992. [In Persian]
29. Agha Yosefi A. Public Psychology, Tehran: Payam-e-Noor Publisher; 2007. [In Persian]
30. Ragheb Esfahani H. Mofradat. Translated by Khosravi Gh. Tehran: Mortazavi Publisher; 1993.
31. Nasr-e-Esfahani M. Religious Ethics in Shiaa's Thought. Qom: Nahavandi Publisher; 1999. [In Persian]
32. Naraghi M. Jame-al-Saadat. Translated by Mojtabavi J. Tehran: Hekmat Publisher; 1993.
33. Holy Quran; Surah Al-e-Omran, Verse 134.
34. Makarem Shirazi N. Sample Interpretation. Tehran: Daar al- Ketab-e Eslamieh Publisher; 2007. [In Persian]
35. Makarem Shirazi N. Jame Al-Ahadith. Ghom: Ali Ibn- Abitaleb school Publisher; 1998. [In Persian]
36. Feiz Kashani M. Realities. Translated by Sadeghi H. Ghom: Ayat Eshragh Publisher; 2013. [In Persian]

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

37. Rey Shahri M. Mizan al-Hekmah. Tehran: Daar al-Hadith publisher; 2005. [In Persian]
38. Shakibapoor E. International Psychiatric Encyclopedia, Psychology and Psychoanalysis. Tehran: Foroghi Publisher; 1990. [In Persian]
39. Marshal J. Motivation and Excitement. Translated by Seyed Mohammadi Y. Tehran: Ravan Publisher; 2017.
40. Karimi Y. Social Psychology. Tehran: Arasbaran Publisher; 2009. [In Persian]
41. Dehkhoda A. Dictionary. Tehran: Tehran University Publisher; 1998. [In Persian]
42. Holy Quran; Surah Yones, Verse 67.
43. Holy Quran; Surah Naba, Verse 90.
44. Holy Quran; Surah Araf, Verse 189.
45. Holy Quran, Surah Nahl, Verse 80.
46. Majlesi M. Bahar- al-Anvar. Qom: Daar al-Ketab Eslamieh Publisher; 1995. [In Persian]
47. Holy Quran; Surah Omran, Verse 159.
48. Holy Quran; Surah Ghalam, Verse 4.
49. Mohadessi J. Student and Socializing. Ghom: Boostan Ketab publisher; 2009. [In Persian]
50. Holy Quran; Surah Ahzab, Verse 21.
51. Holy Quran; Surah Jomee, Verse 2.
52. Ibn Manzor M. Lesan al-Arab. Tehran: Ahl al-Beit Publisher; 1998. [Arabic]
53. Holy Quran; Surah Taha, Verse 25.
54. Holy Quran; Surah Ensherah. Verse 1.
55. Holy Quran; Surah Anaam. Verse 125.
56. Akhondi M. Management Ethics. Qom: Ghadir Kosar Publisher; 2003. [In Persian]
57. Holy Quran; Surah Hejr, Verse 97.
58. Holy Quran; Surah Hejr, Verse 98.
59. Naseri J. Statements- Akhlaghi. www.Ziaossalehin.ir.
60. Holy Quran; Surah Toobeh, Verse 61.
61. Ghazali M. the Revival of Science of al-Din. Translated by Kharazmi M. Tehran: Scientific and Cultural Publisher. 2013. [In Persian]
62. Holy Qura; Surah Fath, Verse 29.
63. Kolini M. Al- Kafi. Tehran: Office of Islamic Science and Historical Studies Publisher; 1994. [In Persian]
64. Tabatabaei M. Almizan. Translated by Mosavi M. Ghom: Eslami Publisher; 2008.
65. Motahari M. Attraction and Repulsion of Ali. Tehran: Sadra Publisher; 2002. [In Persian]
66. Azarbayejani M. Social Psychology with Attitude to Islamic Resources. Tehran: Samt publisher; 2003. [In Persian]
67. Holy Quran; Surah Noor, Verse 3.

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]

Islam and Health Journal
Babol University of Medical Sciences

Babol Univ Med Sci

Original Article

Islam and Health Journal/ 2016; 3(1): 47-58

Investigating the Components of Emotional Intelligence in Religious Teachings

Received: 5 June 2018 Accepted: 17 Aug. 2019

Zivari Azhar MH (PhD student)[1]*

1. Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran.

*Corresponding Author:
Zivari Azhar MH
Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran.

Tel: **+98 11 32194661**
Fax: **+98 11 32194661**
Email: **hoseinzivari72@gmail.com**

Abstract

Introduction: Emotional intelligence (EI) is one of the important topics on which today's human beings have focused, but Islam has seen human life in different dimensions many centuries ago. Islam by providing precise solutions such as self-awareness, self-improvement and self-purification invites believers to control behaviors to attain worldly and heavenly bliss. This control of internal and external behaviors is the management of EI. The aim of this study was to investigate the EI status in religious teachings with a scientific and religious approach.

Methods: The present study attempted to investigate the concept and components of EI in religious and psychological teachings by relying on authentic religious texts such as the Quran as well as authentic narrative and psychology books.

Findings: The interpretation of psychology and Islam is not completely identical in explaining the EI. Psychologists have used concepts for explaining which are applied as certain terms in religious teachings. Another point is that in Islam, besides worldly works and improvement of life resulting from the EI reinforcement and behavior management, there is also a special emphasis on the Hereafter works, which itself is a reason for being comprehensive view of religion.

Conclusion: A careful examination of EI in psychology and Islamic teachings has revealed that Islam manages the emotions by presenting precise solutions and considers the Hereafter works in addition to worldly works.

Keywords: **Components, Emotional Intelligence, Islam**

[Downloaded from iahj.ir on 2026-11-12]