

نوع مقاله: ترویجی

## بررسی قرآنی هوش هیجانی بر اساس دیدگاه دانیل گلن

miri@asnrukh.ac.ir

noorafshan14@gmail.com

n.hamid@scu.ac.ir

سیدمحمدحسین میری / استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی خوزستان

کلیه صغری نورافشان / سطح چهار تفسیر تطبیقی مؤسسه آموزش عالی حوزوی الزهراء (ع) اهواز

نجمه حمید / دانشیار گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه شهید چمران اهواز

پذیرش: ۱۴۰۰/۰۸/۲۷

دریافت: ۱۴۰۰/۰۵/۱۹

### چکیده

نوشتار حاضر با رویکرد علمی / قرآنی به روش نظری، هوش هیجانی را از نگاه دانیل گلن روان‌شناس آمریکایی و قرآن کریم بررسی کرده و برای غنای بیشتر بحث، نخست به معادل‌یابی هوش در قرآن و ادبیات عرب پرداخته؛ سپس به روش تطبیقی - تحلیلی، مؤلفه‌هایی که گلن برای هوش هیجانی مطرح کرده با استناد به آیات کریمه به صورت مفصل بررسی کرده است. نتیجه به دست آمده نشانگر آن است که نگاه قرآن در بیان مؤلفه‌ها، به سعادت دنیوی، اخروی، فردی و اجتماعی توأمان است؛ درحالی که گلن به انسان نگاهی فردگرایانه دارد و نیز رویکرد قرآنی، ناظر به تمام ابعاد شخصیتی انسان به صورت جامع است و انسان را خلیفه خدا می‌داند؛ درحالی که در نگاه مادی گلن، انسان موجودی دنیوی و لذت‌مدار است، و چون قرآن قرن‌ها قبل از آنکه علم روان‌شناسی شکل بگیرد با بیان مؤلفه‌های متعالی راه‌رستگاری را برای انسان‌ها ترسیم کرده، که این خود یکی از موارد اعجاز علمی قرآن است.

کلیدواژه‌ها: هوش، هیجان، هوش هیجانی، دانیل گلن.

## مقدمه

درحالی که روان‌شناسی غربی انسان را محدود به دنیا و منحصر به بعد مادی می‌داند.

سؤال اصلی مقاله از این قرار است: تفاوت دیدگاه گلمن با قرآن در هوش هیجانی چیست؟

سؤال‌های فرعی نیز عبارتند از: ۱) هوش هیجانی چیست؟ ۲) مؤلفه‌های هوش هیجانی از دیدگاه گلمن کدامند؟ ۳) مؤلفه‌های هوش هیجانی دیدگاه گلمن، از نظر قرآن کدامند؟ ۴) نتیجه مقایسه دیدگاه گلمن و قرآن چیست؟

هوش هیجانی یکی از مهم‌ترین توانایی‌های بشری است که تمامی جنبه‌های زندگی ما را اعم از زندگی شخصی و روابط بین فردی تحت تأثیر قرار می‌دهد. در اهمیت آن همین بس، که در دو نفر با توانایی هوشی یکسان، ممکن است یکی از آنها موفقیت‌های تحصیلی و اجتماعی داشته باشد؛ اما دیگری به دلیل اشتباهات فاحش و تکراری دچار شکست‌های پیاپی و ددرسه‌های فراوان شود. آنچه که فرد اول را موفق ساخته است، هوش هیجانی و توانایی وی در برقراری روابط اجتماعی گسترده است؛ اما نفر دوم که فردی منزوی و با هوش هیجانی پایین‌تر است، موفقیت چشم‌گیری نداشته است (قهاری، ۱۳۹۹، ص ۹).

قرآن کریم توجه ویژه‌ای به بهداشت روان انسان و توانایی او نسبت به مدیریت هیجانات خود و دیگران و هوش هیجانی افراد دارد. در این نوشتار برآنیم تا از این زاویه مؤلفه‌های هوش هیجانی از دیدگاه گلمن را بیان کرده و در این زمینه آیات کریمه را به روش تطبیقی - تحلیلی بررسی کنیم و به شیوه مدیریت این هیجانات بر مبنای آیات قرآن و رسیدن به سکون و آرامش در زندگی دنیوی و سعادت‌مندی اخروی بپردازیم، تا از این رهگذر به اعجاز علمی قرآن نیز دست پیدا کنیم؛ زیرا زمانی که دانشمندان علوم انسانی به هیچ‌یک از این نیازهای مهم بشری، حتی کمترین التفاتی هم نداشته‌اند و اساساً هنوز علوم روان‌شناختی به درستی شکل نگرفته بود، کلام وحی به خوبی به این مسائل توجه داشته و به نیکویی به درمان این مشکلات پرداخته است. دیدگاه وحیانی قرآن کریم به هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن و کاربرد و مزایای آن به صورت مختلف اشاره کرده است.

قرآن کریم کامل‌ترین منبع وحیانی است که از سوی خداوند برای هدایت انسان‌ها نازل شده و به استوارترین راه‌ها هدایت می‌کند: «إِنَّ هَذَا الْقُرْآنَ يَهْدِي لِلَّتِي هِيَ أَقْوَمُ» (اسراء: ۹). قرآن دارای محتوایی بسیار غنی و کامل است و آنچه برای هدایت و سعادت بشر لازم بوده، در آن بیان شده است: «مَا فَرَطْنَا فِي الْكِتَابِ مِنْ شَيْءٍ» (انعام: ۳۸)؛ ما هیچ چیز را در این کتاب فروگذار نکردیم؛ بلکه همه قلمروهای زندگی بشری مورد توجه قرار گرفته و دستورالعمل‌هایی برای ابعاد مختلف ساختار وجودی انسان تبیین شده است. مسئله هوش هیجانی از جمله مسائلی است که قرآن کریم به آن توجه داده است.

با تتبع وافری در پایگاه‌های علمی - اینترنتی، در مورد مسئله «هوش هیجانی»، بیش از چهار هزار کتاب، پایان‌نامه و مقاله یافت شد؛ مانند «رابطه هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی و وضعیت شغلی و...». لیکن در مورد «بررسی هوش هیجانی با آیات قرآن کریم» و «تطبیق مدیریت هوش هیجانی از منظر قرآن کریم»، تنها سه پایان‌نامه مشاهده شد که در سال‌های اخیر انجام شده بود: **هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن از نگاه قرآن و روایات** (پورکرمان، ۱۳۹۳)؛ **مدیریت هیجان در قرآن و حدیث** (زمردی، ۱۳۹۱)، که به مدیریت هیجان‌ها و چگونگی مصونیت انسان از بیماری جسمی و روانی با مدیریت هوش هیجانی پرداخته است. **مدیریت هیجان از دیدگاه قرآن** (ملی، ۱۳۸۹). همچنین مقاله «هوش هیجانی، پیشینه و رویکردها از نگاه دین و روان‌شناسی» (میردریگوندی، ۱۳۹۰ ب). اما اثری در خصوص تطبیق دیدگاه گلمن و قرآن یافت نشد. این امر نویسنده را برآن داشت تا با رویکرد علمی - دینی و به روش توصیفی - تحلیلی، هوش هیجانی را از نگاه روان‌شناس غربی گلمن و قرآن مورد بررسی قرار داده و راه‌های کنترل هیجانات و افزایش مهارت‌های مدیریتی بر هوش هیجانی را از نگاه قرآن مورد تحلیل قرار دهد. اگرچه اصطلاحاتی همچون «هوش هیجانی» جدید به نظر می‌رسند که در جامعه علمی روان‌شناسی غرب مطرح شده‌اند؛ لیکن قرآن کریم ۱۴۰۰ سال پیش، یعنی زمانی که هنوز بشر به این موضوعات نپرداخته و دانشمندان همچون گلمن، این مسائل را مطرح نکرده بود، آیات کریمه انسان را به زیبایی و با کمال پرداختن به عمق مسائل و ابعاد مختلف مادی و معنوی، دنیوی و اخروی به این موضوعات توجه داده و نسبت به این مسائل آگاه کرده است؛

## ۱. مفهوم‌شناسی

### ۱-۱. عقل و هوش

عقل و هوش از عالی‌ترین مواهب الهی هستند که انسان را از سایر موجودات متمایز می‌کنند. این دو واژه در متون دینی و روان‌شناختی به صورت عمیق و گسترده مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

برای اینکه ما بخواهیم «هوش هیجانی» را در آیات کریمه دنبال کنیم، بایسته است ابتدا به صورت دقیق، واژه «هوش» و «هیجان» را در دین معاشناسی کنیم؛ زیرا واژه «هوش» در زبان عربی وجود ندارد و باید به دنبال معادل آن در ادبیات عرب باشیم، تا بررسی دقیق‌تر موضوع «هوش هیجانی در آیات کریمه» میسر گردد.

### ۱-۲. هوش

درباره معنای لغوی «هوش» عمید می‌نویسد: «هوش به معنای عقل، خرد، فهم، شعور و توانایی ذهنی برای انجام هر نوع فعالیت منطقی است» (عمید، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۱۹۸۳)؛ و معادل آن در زبان و ادبیات عرب، «ذکاء» از ریشه «ذکو» و نیز «فِطْنَه» از ریشه «فطن» است که مترادف هوش هستند. ابن‌منظور در معنای «الذکاء» می‌نویسد: «تیزهوشی و زیرکی در فهم؛ یعنی فهم کاملی از مطلب که پذیرش آن در ذهن مخاطب زود و سریع باشد» (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۴، ص ۲۸۸).

### ۱-۳. هوش در اصطلاح روان‌شناختی

هوش از جمله مفاهیمی است که در قلمرو علم روان‌شناسی تحقیقات گسترده‌ای روی آن انجام شده و روان‌شناسان تعاریف متفاوت و دسته‌بندی‌های مختلفی برای آن ارائه داده‌اند.

پاول هنری ماسن استاد دانشگاه برکلی کالیفرنیا می‌نویسد: در میان تعاریف بسیاری که برای هوش بیان شده، آنچه از همه معقول‌تر به نظر می‌رسد این است که هوش عبارت است از: «توانایی یادگیری و کاربرد مهارت‌های لازم برای سازگاری با نیازهای فرهنگ و محیط فرد» (ماسن، ۱۳۸۴، ص ۳۷۴).

ژان پیازه، روان‌شناس سوئیسی، هوش را «توانایی سازگاری فرد با محیط در موقعیت‌های جدید» تعریف کرده است. هینر (۱۹۷۳) هوش را «میزان دسترسی به تجربه‌هایی می‌داند که فرد برای حل فوری و یا پیش‌بینی مسائل جدید در اختیار دارد». گروهی از روان‌شناسان، هوش را «استعداد یادگیری، درک روابط، استدلال و دآوری سنجیده»

دانسته‌اند. روان‌شناسان رفتارگرا، نوع پاسخی را که فرد می‌دهد، ملاک هوش او می‌دانند و در تعریف هوش فقط به پاسخ یا رفتار فرد توجه دارند که به طور عینی و علمی قابل مشاهده است و توانمندی ذهنی فرد را نشان می‌دهد (پارسا، ۱۳۹۲، ص ۱۰۰).

هوش به طور کلی عبارت است از توانایی درک روابط بین پدیده‌ها. هرچند ممکن است مفهوم هوش نزد متخصصان علم روان‌شناسی معانی متفاوتی داشته باشد؛ با این حال وقتی صحبت از هوش به میان می‌آید بلافاصله نوعی توانایی ذهنی را در ذهن انسان تداعی می‌کند و هوش به معنی دریافت سریع، درک خوب و توانایی حل مسائل و درک سریع مفاهیم است (میردریگوندی، ۱۳۹۰، ص ۹۷).

بنابراین با توجه به تعاریف مختلفی که درباره هوش ذکر شد، می‌توان نتیجه گرفت که هوش عبارت است از توانایی سریع و بالای انسان در خصوص درک روابط بین پدیده‌ها.

### ۱-۴. عقل

عقل و خرد به معنای دریافتن، دانستن، فهمیدن، قوه دریافت و ادراک حسن و قبح اعمال و تمییز نیک و بد امور است (عمید، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۱۴۴۵).

عقل از «عقال» به معنای طنابی است که به پای شتر می‌بندند تا حرکت نکند؛ و از آنجاکه نیروی خرد، انسان را از کارهای ناهنجار بازمی‌دارد، این واژه بر آن اطلاق شده است (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۱، ص ۴۵۹؛ فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۱۵۹) و *راغب اصفهانی* در *مفردات* می‌نویسد: عقل، به نیرویی که آماده برای پذیرش علم است، گفته می‌شود و نیز به علم و دانشی که با آن، نیروی باطنی انسان از آن سود می‌برد «عقل» گفته می‌شود. عقل دو گونه است؛ عقل طبیعی و فطری، و عقل اکتسابی از مسموعات. هرگاه عقل فطری در انسان نباشد، عقل اکتسابی و شنیده‌ها سود نمی‌دهد؛ چنان‌که نور خورشید به چشمی که نور ندارد، بهره نمی‌دهد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۲، ص ۶۲۹).

### ۱-۵. هیجان

هیجان تغییرات جسمی و روانی است که مستقیماً به دنبال درک یک واقعیت تحریک‌کننده حاصل می‌شود. در روان‌شناسی کلمه هیجان برای تمام حالات احساسی و روانی مثبت و منفی و علائم

### ۱-۶. هوش هیجانی

به نظر روان‌شناسان، هوش هیجانی یا همان هوش عاطفی توانایی فرد را در آگاهی او از احساسات خود و دیگران و مدیریت این هیجان‌ها نشان می‌دهد و دو بعد اصلی را دربر می‌گیرد: اول درک کردن اهداف، آرزوها و خواسته‌های خود و آگاهی نسبت به واکنش‌های رفتاری و شناختی به آنها؛ دوم درک منابع و خواسته‌های دیگران و مدیریت آنها (کارتز، ۱۳۹۳، ص ۵).

هوش هیجانی یکی از انواع هوش است که عبارت است از: توانایی درک احساسات خود و دیگری، تنظیم و کنترل احساسات و ابراز آن به شیوه‌ای سالم، و نیز درک واکنش‌های احساسی دیگران (شناخت حالات درونی افراد از حالت‌های چهره‌ای آنها) و پاسخ مناسب به آن (قهاری، ۱۳۹۹، ص ۱۱).

عقل و هوش هیجانی با هم مرتبط بوده، و هوش هیجانی بخش جداناپذیری از عقل است؛ زیرا تمام ویژگی‌ها و مؤلفه‌های هوش هیجانی در احکام، آثار، کاربردها، ویژگی‌ها و توصیه‌های عقل، به‌ویژه در احکام فردی و اجتماعی عقل به چشم می‌خورد. در این ویژگی‌ها به خودآگاهی، خودمدیریتی، خودکنترلی، قدرت و بروز احساسات و عواطف، قدرت شناخت حالات و هیجان‌ها و دیگران و قدرت برقراری ارتباط سالم و سازنده با خود و دیگران اشاره شده است (میردریکوندی، ۱۳۹۰، ص ۱۱۶).

### ۱-۷. دانیل گلمن

دانیل گلمن، نویسنده آمریکایی است. وی زاده سال ۱۹۴۶م و از دانش‌آموختگان دانشگاه هاروارد است. پیش و پس از دانیل گلمن، افراد بسیاری درباره هوش، کتاب‌های متعددی نوشته‌اند که از این بین به *الفرد بینه* و *هوارد گاردنر* و *پیتر سالووی* می‌توان اشاره کرد؛ و لیکن نقش اصلی در ترویج مفهوم هوش عاطفی یا هوش هیجانی بر عهده *دانیل گلمن* بوده است. گلمن در سال ۱۹۹۵م با استفاده از تحقیقات *سالووی*، *مایر* و دیگران، کتابی با عنوان *هوش هیجانی* نوشت. از این تاریخ به بعد، اصطلاح هوش هیجانی شهرت جهانی پیدا کرد (گلمن، ۱۳۸۹، ص ۱۹).

### ۲. مؤلفه‌های هوش هیجانی از دیدگاه گلمن

به نظر گلمن، هوش هیجانی، هم شامل عناصر درونی است، هم

جسمانی و روانی آنها به کار می‌رود. *فرهنگ عمید* می‌نویسد: هیجان به معنای «برانگیخته شدن، مضطرب گشتن، به جوش و خروش آمدن» است (عمید، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۱۹۸۵).

در مورد هیجان دو موضوع وجود دارد که در بین متخصصان و نظریه‌پردازان این حوزه توافق عمومی در مورد آنها وجود ندارد: تعریف هیجان و انواع هیجان در بخشی؛ یکی از علل دشوار بودن تعریف هیجان مشخص نبودن مرز آن با مفاهیمی نظیر احساس عاطفه و خلق و... هرچند که براساس تعاریف این مفاهیم از هم جدا هستند، ولی در عمل مرز دقیقی بین آنها وجود ندارد. بنابراین تمایز بین حالت‌های هیجانی و غیرهیجانی دشوار است. پژوهشگران معاصر هیجان‌ها را پایه و بنیاد رشد انسان و روابط او در نظر می‌گیرند. طی سالیان به‌خاطر پیچیدگی مفهوم و ماهیت هیجان، نظریه‌پردازان و دانشمندان تعاریف متفاوتی از هیجان ارائه داده‌اند؛ اما در مجموع می‌توان گفت که هیجان رویدادی پیچیده و تبدادی است که منجر به آمادگی برای عمل می‌شود. برجسته‌ترین تعریفی که پژوهش‌های متعددی آن را مبنای کار خود قرار داده‌اند، دارای یک تعریف و دیدگاه چند مؤلفه‌ای است. در این تعریف هیجان‌ها به صورت فرایندهای چندمؤلفه‌ای و هماهنگ خردسیستم‌های روان‌شناختی، شامل فرایندهای عاطفی، شناختی، انگیزش تظاهرات چهره‌ای و فیزیولوژیکی پیرامونی مطرح شده است. بنابراین برای هیجان تعریف واحد و ساده‌ای وجود ندارد؛ ولی شاید بتوان به صورت ساده، هیجان را حالتی دانست که فرد در زمان خاصی می‌تواند جهت توصیف حال خود بیان کند (آنتونیو داماسیو، ۲۰۰۵، ص ۶).

حالات هیجانی به‌طور طبیعی، حادث می‌شوند و این حالات تجارب ذهنی هستند که با احساسات تفاوت داشته و از نظر رفتاری با آشفته‌گی و اضطراب همراه هستند (پورافکاری، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۴۹۵). بر طبق نظریه جیمز - لانگ هیجان‌هایی که احساس می‌شوند، ادراک دگرگونی‌های بدنی است. طبق این نظریه، چیزی که ما به صورت هیجان تجربه می‌کنیم، برچسبی است که به پاسخ‌های خودمان می‌زنیم. برای مثال، چون می‌گریزیم، پس می‌ترسیم (اتکینسون، ۱۳۸۴، ج ۲، ص ۵۴).

مهم‌ترین چیزی که تاکنون درباره هیجان گفته شده، این است که تا وقتی کسی هیجان را تعریف نکرده، فکر می‌کند معنای آن را می‌داند (جیمز، ۲۰۰۷، ص ۱۷۶).

معرفت‌النفس است» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۸۹).  
خودآگاهی در قرآن به معنای بازیابی حقیقت خویش به واسطه پرورش و شکوفایی استعدادهای فطری و درونی است که در نهایت به درک قلبی حقایق هستی و صفات الهی منجر می‌شود. از این رو، خودآگاهی دارای مراتب و شعبه‌های مختلفی بوده که مرتبه کامل آن بازیابی و خودآگاهی عرفانی است که با رابطه انسان با واقعیت و اصالت حقیقی او که همان خلیفه‌اللهی باشد، پیوند خورده است (مطهری، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۳۰۴).

خودشناسی، علمی است که درباره شناخت خود حقیقی و اصیل انسان که همان روح اوست، سخن می‌گوید؛ در مقابل خود ایزاری انسان که بدن اوست. خودشناسی در اصطلاح یعنی شناختن انسان از آن نظر که دارای استعدادها و نیروهایی برای تکامل انسانی است (مصباح یزدی، ۱۳۸۸، ص ۶۶).

خداوند متعال انسان را بصیر و آگاه آفریده است؛ چنانچه در وصف انسان می‌فرماید: «فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا» (انسان: ۲)؛ او را شنوا و بینا قرار دادیم! همان طوری که خداوند قدرت بصیرت را به انسان عطا فرموده است، این بصیرت همیشگی است (بصیر، صفت مشبهه بر وزن فعیل و به معنای بینایی همیشگی است) (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۱، ص ۲۸۲).

بصیرت، از بصر به معنای علم به چیزی است (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۱، ص ۲۵۳). در مورد بصیر بودن انسان و معرفت نفس (خودآگاهی) نکته دقیقی در واژه بصیرت نهفته است؛ که در بصیرت و آگاهی، فقط دیدن ظاهری کافی نیست؛ بلکه بصیرت از بصر است، به معنای «تفاد فی القلب» یعنی علم و آگاهی عمیقی که در قلب انسان نفوذ کند (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۷، ص ۱۱۷).

و نیز خدای تعالی می‌فرماید: «لَلْإِنْسَانِ عَلَىٰ نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ» (قیامت: ۱۴)؛ بلکه انسان خودش از وضع خویش آگاه است. علامه طباطبائی می‌نویسد: واژه بصیرت به معنای رؤیت قلبی و ادراک باطنی است؛ معنای آیه این است که انسان صاحب بصیرت بر نفس خویش است و خود را بهتر از هرکس می‌شناسد (طباطبائی، ۱۳۷۵، ج ۲۰، ص ۱۰۶).

خداوند نفس انسان را طوری آفریده که می‌تواند با توجه به خودآگاهی و شناخت خویش، بر هیجانات خود فائق آید و خود را کنترل کند و به مراتب رشد و کمال برسد. بنابراین با توجه به اینکه بصیرت در آیه شریفه به بینایی دل و معرفت درونی قلمداد شده، این آیه بیانگر آن است که انسان‌ها نسبت به خود، آگاه هستند و این

عناصر بیرونی. عناصر درونی شامل میزان خودآگاهی، خودانگاره، احساس استقلال و ظرفیت، خودشکوفایی و قاطعیت است. عناصر بیرونی شامل روابط بین فردی، سهولت در همدلی و احساس مسئولیت است. همچنین هوش هیجانی شامل ظرفیت فرد برای قبول واقعیت، انعطاف پذیری، توانایی حل مشکلات هیجانی، توانایی مقابله با استرس و تکانه‌هاست. این مؤلفه‌ها عبارتند از: خودآگاهی، خودکنترلی یا مدیریت خود، هوشیاری اجتماعی یا توانایی های همدلی، مهارت‌های اجتماعی و خودانگیزی (گلمن، ۱۳۸۹، ص ۱۲۱).

گلمن مهارت‌های هوش هیجانی را در چهار حیطة اصلی طبقه‌بندی کرده است، که ما نیز براساس همین تقسیم به ارزیابی مؤلفه‌های هوش هیجانی در آیات می‌پردازیم:

۱. خودآگاهی یا آگاهی از خویش: اینک نقاط قوت، ضعف، انگیزه‌ها، ارزش‌ها و تأثیری را که روی دیگران داریم بشناسیم؛
۲. خویش‌داری: توانایی کنترل و نظارت بر هیجان و رفتار خود در موقعیت‌های ناگوار و برانگیزاننده خشم؛
۳. مهارت اجتماعی: یعنی با دیگران، رابطه صمیمی ایجاد کنیم تا بتوانیم آنها را به سمتی که میل داریم سوق دهیم؛
۴. مدیریت روابط: توانایی تنظیم و مدیریت رفتار خود در روابط میان فردی.

مدل گلمن امروزه به‌طور وسیعی به رسمیت شناخته شده است. این مدل می‌گوید وقتی فردی دارای هوش عقلی یا بهره هوشی (IQ) بالایی است، لزوماً دارای هوش هیجانی بالا نیست. هوشمند بودن یک امتیاز است که البته تضمینی برای موفقیت در زندگی و روابط بین فردی و اجتماعی نخواهد بود (کارتر، ۱۳۹۳، ص ۶).

## ۲-۱. خودآگاهی

یکی از مهارت‌های بنیادین برای هوش هیجانی، خودآگاهی است که این مهارت، پایه و زیربنای تمام مهارت‌هاست. انسان با شناخت صحیح از خود، در بسیاری از مواقع بحرانی قادر به کنترل هیجانات خود و در نتیجه تصمیم‌گیری‌های صحیح و منطقی است.

خودآگاهی به معنای آگاهی و شناخت خود است. منظور از آگاهی و شناخت نسبت به ویژگی‌های جسمانی، احساسات، باورها، افکار، رفتار، اهداف، نقاط ضعف و قوت خود است (قهاری، ۱۳۹۹، ص ۱۵). امیرمؤمنان علیؑ می‌فرماید: «پرمنفعت‌ترین معرفت‌ها،

خودآگاه، قادر به کنترل خویشتن و ارائه رفتار خداپسند در برابر دیگران است. با این وصف، برخورداری از هوش هیجانی یکی از ابزار متصل شدن به گنجینه معرفت الهی و تقرب به درگاه باری تعالی به‌شمار می‌آید.

نکته‌ای که از آیه شریفه می‌توان استفاده کرد این است که خودآگاهی مقدمه‌ای برای شناخت پروردگار است. بنابراین از موضوعات بسیار مهم و غیرقابل انکاری که قرآن به آن توجه بسیار کرده، مسئله «خودشناسی» است و انسان اگر گوهر وجودی خود را شناخت در حقیقت راهی فراسوی او برای شناخت خداوند و جهان آفرینش گشوده می‌شود و در پرتو شناخت خود و خدا، قدم در مسیر تعالی و تکامل گذاشته و زندگی برای او معنا و مفهوم خاصی پیدا می‌کند. این آیه کریمه مصداق خودآگاهی و مدیریت رفتار است، که در تعاریف مربوط به هوش هیجانی ذکر شده است. همچنین خداوند در جای دیگری از قرآن می‌فرماید: «وَنَفْسٍ وَّ مَا سَوَّاهَا فَأَلْهَمَهَا فُجُورَهَا وَتَقْوَاهَا» (شمس: ۷ و ۸) و قسم به جان آدمی و آن کس که آن را (آفریده و) منظم ساخته، سپس فجور و تقوا (شر و خیرش) را به او الهام کرده است. این آیه ناظر به روان انسان است که می‌تواند در مسیر ظهور و فعلیت فطرت حرکت کرده، الهام بگیرد و تکامل شود و یا به بدکاری روی آورد؛ خلاصه اینکه حالت اکتسابی جذب خیر و یا شر را دارد.

بنابراین اگرچه گلمن درباره خودآگاهی سخن گفته و آن را یکی از مؤلفه‌های مهم هوش هیجانی می‌داند؛ ولی خداوند متعال ۱۴۰۰ سال پیش، به معرفی انسان پرداخته و با تعبیر بصیر بودن، او را به خودآگاهی نفس وامی‌دارد. این آیات نیز بر تسلط بر خود، کنترل حالات و رعایت حد اعتدال، دلالت دارند که از مؤلفه‌های هوش هیجانی به‌حساب می‌آیند. بنابراین تصویر خودواقع‌بینانه، نقش اساسی در زندگی انسان دارد؛ زیرا فقط در این صورت است که انسان توانایی‌های خویش را به‌کار گرفته و از ضعف‌های خود پرهیز کرده و آن را جبران می‌کند و اینکه خداوند در آیات شریفه یک تصویر واقعی از انسان و توانمندی‌ها و ضعف‌های عمومی او ارائه می‌دهد و بیش از پنجاه نقص و ضعف «إِنَّهُ كَانَ ظَلُومًا جَهُولًا» (احزاب: ۷۲) و «وَلَمْ يَكُ شَيْئًا مَّذْكُورًا» (انسان: ۱) به انسان نسبت داده و یا توانایی‌ها و نقاط قوت او را می‌شمارد: «إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً» (بقره: ۳۰)؛ برای این است که انسان نسبت به خود، آگاهی داشته باشد و ضعف‌ها و قوت‌های خویش را بشناسد.

آگاهی بر خویشتن می‌تواند انسان را در کنترل خود کمک کند. نکته دیگری که قابل توجه است اینکه خودآگاهی ما ارتباطی مستقیم با توان عقلانی و خردمندی ما دارد. هرچه انسان به خویشتن، بصیرت بیشتری داشته باشد، توانایی مدیریت و مهار بیشتری نسبت به هیجانات دارد. خدای تعالی می‌فرماید: «أَدْعُوا إِلَى اللَّهِ عَلَىٰ بَصِيرَةٍ» (یوسف: ۱۰۸)؛ یعنی به توحید خدا و عدل و دین او دعوت می‌کنم با بصیرت کامل؛ یعنی از روی یقین و معرفت و دلیل قاطع، نه از روی تقلید (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۵، ص ۴۱۱).

از آیه شریفه استفاده می‌شود که بصیرت در فرهنگ قرآنی، حالتی است که به انسان توانایی درک درست حقایق و تحلیل واقعیت‌ها را می‌دهد. از این رو، آیات قرآنی به مسئله بصیرت از ابعاد مختلف پرداخته است؛ زیرا با بصیرت است که آدمی موقعیت خود را می‌سنجد و نسبت به آن واکنش مناسب نشان می‌دهد. در آموزه‌های قرآنی بر این معنا تأکید شده انسانی که در دنیا به بصیرت نرسد در هنگام مرگ و کنار رفتن پرده‌ها، به این بصیرت طبیعی دست می‌یابد، که در آن زمان برای بسیاری، دیر هنگام خواهد بود؛ زیرا در مسیری قرار گرفته‌اند که دیگر راه بازگشت و اصلاح رفتارها نیست. و نیز خداوند می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا عَلَيكُمْ أَنْفُسُكُمْ لَا يَضُرُّكُمْ مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْتَدَيْتُمْ إِلَى اللَّهِ مَرْجِعُكُمْ جَمِيعًا فَبِئْسَ كُفْرًا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ» (مائده: ۱۰۵)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید! مراقب خود باشید! اگر شما هدایت یافتید، گمراهی کسانی که گمراه شده‌اند، به شما زبانی نمی‌رساند؛ بازگشت همه شما به سوی خداست؛ و شما را از آنچه عمل می‌کردید، آگاه می‌سازد.

در این آیه شریفه، خداوند وظیفه هر فرد با ایمان را توجه به خویشتن و آگاهی از توانایی‌های خویش دانسته؛ زیرا شناختن نفس موجب معرفت پروردگار خواهد بود؛ چنانچه امام صادق علیه السلام می‌فرماند: علم داشتن، نهایت هر مقام بالا و بلندی است. و رسول اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: کسی که نفس خود را بشناسد، البته خدای خود را شناخته است: «مَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ فَقَدْ عَرَفَ رَبَّهُ» (مصباح الشریعه، ۱۴۰۰، ص ۱۳). شناخت نفس به معنای خودآگاهی و پی بردن به رفتار و بازخورد خود نسبت به دیگران و کیفیت تعاملات اجتماعی است. اغلب افرادی که از هوش هیجانی اندکی برخوردارند، قادر نیستند با آگاه شدن از هیجانات و رفتار خود، آنها را در جهت تعامل اجتماعی مطلوب و حل مسئله هدایت و مدیریت کنند. به طور مسلم فرد

## ۲-۲. خویشتن‌داری

دومین مؤلفه‌ای که گلمن برای هوش هیجانی ذکر می‌کند «خویشتن‌داری» است که در ادبیات قرآنی از آن به عنوان «تقوا» یاد می‌شود بی‌گمان خویشتن‌داری به‌عنوان مهم‌ترین فضیلت دینی و انسانی است.

## ۲-۳. معنای تقوا (خویشتن‌داری)

تقوا، اصطلاح قرآنی است به‌معنای خویشتن‌داری در اطاعت از دستورات الهی و دوری از گناهان. تکرار پرشمار این واژه در قرآن از جایگاه بالای آن حکایت می‌کند. تَقْوَى در لغت به معنای آن است که انسان نفس و جان خود را از آنچه که بیمناک از آن است، نگهدارد. این حقیقت تقواست؛ سپس گاهی خود خوف و ترس تَقْوَى نامیده شده است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۴، ص ۴۸۰). ترجمه صحیح واژه تقوا «خودنگهداری» است که همان ضبط نفس است (مطهری، ۱۳۹۸، ج ۱، ص ۱۷). معنای دیگر تقوا در قرآن، ترس از خدا یا به تعبیر دقیق‌تر، ترس از قهر یا عذاب اوست که ممکن است شخص گناهکار در حیات دنیوی یا اخروی بدان دچار شود (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۳، ص ۲۴۰). این ترس آمیخته به احترام، محصول آگاهی در برابر قدرت و عظمت خداوند است و با ترس معمولی تفاوت دارد (ایزوتسو، ۱۳۷۸، ص ۱۰۴).

علامه طباطبائی تقوا را با همین معنای مذکور، به‌عنوان ثمره روزه داری «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (بقره: ۱۸۳) بیان کرده و می‌نویسد: «فایده روزه تقواست و آن سودی است که عاید خود شما می‌شود و این تقوا تنها از راه روزه و خودداری از شهوات به دست می‌آید؛ و نزدیک‌ترین راه و مؤثرترین رژیم معنوی عبارت است از خودداری از شهوتی که همه مردم در تمام اعصار به آن مبتلا هستند و آن عبارت است از شهوت شکم، از خوردن و آشامیدن و شهوت جنسی، که اگر مدتی از این سه چیز پرهیز کنند و این ورزش را تمرین کنند، به تدریج نیروی خویشتن‌داری از گناهان در آنان قوت می‌گیرد و نیز به تدریج بر اراده خود مسلط می‌شوند. آن‌گاه در برابر هر گناهی، عنان اختیار از کف نمی‌دهند و نیز در تقرب به خدای سبحان دچار سستی نمی‌گردند؛ چون پر واضح است کسی که خدا را در دعوتش به اجتناب از خوردن و نوشیدن و عمل جنسی که امری مباح است، اجابت می‌کند، قهراً در اجابت دعوت به اجتناب از گناهان و نافرمانی‌ها، شنواتر و مطیع‌تر خواهد بود. این است معنای آنکه فرمود: «لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ» (طباطبائی،

۱۳۷۵، ج ۲، ص ۹). خودشناسی امری اکتسابی و حصولی و به‌منزله طریق است (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۶، ص ۲۷۸).

## ۳. تفاوت خویشتن‌داری غربی با خویشتن‌داری دینی

چه‌بسا فرد بدون اینکه اعتقاد به دین داشته باشد، خویشتن‌دار باشد. اگر خویشتن‌داری بدون تقوا در نظر گرفته شود در حقیقت خودکنترلی غربی است. خویشتن‌داری غربی یعنی مهار خود و مدیریت و خودکنترلی بدون توجه به خدا و آخرت.

شهید مطهری در یک تعریف توضیحی کلمه خودکنترلی را معادل تقوا می‌داند و می‌گوید تقوای از معاصی در واقع معنایش خودنگهداری و خودکنترلی است (مطهری، ۱۳۵۹، ص ۴۰۸).

تقوا عبارت است از حفظ نفس از مخالفت عوامل و نواحی حق و متابعت رضای او (موسوی خمینی، ۱۳۹۱، ص ۲۰۶).

خودکنترلی توانایی پیروی از درخواست معقول تحلیل رفتار مطابق با موقعیت به تأخیر انداختن ارضای یک خواسته در چارچوب پذیرفته شده اجتماعی، بدون مداخله و هدایت مستقیم فردی دیگر تعریف شده است. اساس خودکنترلی توانایی فرد در کنترل ارادی فرایندهای درونی و برون‌داده‌های رفتاری است (قدیری، ۱۳۸۹، ص ۸۸).

در علم جامعه‌شناسی از خودکنترلی به کنترل خویشتن تعبیر شده و در تبیین آن آمده است: کنترل رفتار عمل و اندیشه خود، توسط فردی آگاه و مختار، کنترل خویشتن و احراز توان آن، لازمه تحقیق آزادی است و خود از بلوغ ذهنی منبعث می‌شود (ساروخانی، ۱۳۳۱، ج ۲، ص ۳۱۳).

مدیریت خودکنترلی حالتی است در درون فرد که او را به انجام دادن وظایفش تمایل می‌سازد، بدون آنکه عامل خارجی بر او نظارت داشته باشد. پس خودکنترلی نوع مدیریت بر خویشتن است که انسان به واسطه آن، خود را ملزم به انجام یا ترک بر خاموش می‌کند (الوانی، ۱۳۹۹، ص ۱۳۱).

اندیشمندان غربی (به‌ویژه آمریکایی‌ها) اکنون از چیزی به نام خویشتن‌داری جنسی یاد می‌کنند. شعار آنها این است: فقط خویشتن‌داری جنسی تا هنگام ازدواج؛ یعنی تنها راه نجات از آن پیامدهای هولناک و زندگی سوز، عفاف یا خویشتن‌داری جنسی است (پسندیده، ۱۳۸۶).

بنابراین خویشتن‌داری در اسلام (که با تعبیر تقوا از آن یاد می‌شود) با خویشتن‌داری غربی متفاوت است. در اسلام به اهداف کوتاه‌مدت دنیوی نظر نمی‌شود، بلکه به قله‌های معنویت و هستی و

بلکه ریشه در ساختار مغز ما انسان‌ها دارد. یکی از دوگانه‌های اصلی در بحث او، High-roads (مسیرهای بالادستی) در برابر Low-roads (مسیرهای پایین‌دستی) است. منظور گلמן از مسیر بالادستی، مسیر آگاهانه و تحلیلی است؛ و در مقابل، مسیر احساسی و هیجانی و لایه‌های غریزی‌تر را به عنوان مسیر پایین‌دستی معرفی می‌کند. این ویژگی‌ها و رفتارها، ناشی از نوعی تحلیل آگاهانه است؛ یعنی مسیر بالادستی در مغز از تعامل اجتماعی و رابطه با دیگران حمایت می‌کند. حرف گلמן این است که علاوه بر مسیر بالادستی، غریزه انسان (مسیر پایین‌دستی) نیز برای تعامل اجتماعی رشد یافته است. همکاری و تعامل و رابطه‌سازی، صرفاً یک انتخاب نیست؛ بلکه تنها شیوه عملکرد مغز ما انسان‌هاست و اتفاقاً همین شیوه، باعث موفقیت و بقای گونه انسان شده است. هریک از ما می‌توانیم دو نوع نگاه متفاوت به دیگران داشته باشیم؛ نگاه اول این است که دیگران را در حد شیء و ابزار ببینیم (I vs. It)؛ و نگاه دوم اینکه آنها را فردی مانند خودمان ببینیم (I vs. You) (همان).

#### ۶. مهارت اجتماعی در قرآن

انسان موجودی اجتماعی است که ارتباط و انس با دیگران، از ضروریات زندگی او به‌شمار می‌رود و از فطرت او سرچشمه می‌گیرد. این ارتباطات، ثمرات زیادی از جمله موجب طول عمر و نشاط در زندگی و ایجاد انگیزه برای یک زندگی سعادت‌مندانه به همراه رضایت‌مندی می‌گردد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «صله ارحام، اخلاق را نیکو، دست را با سخاوت، دل و جان را پاک و روزی را زیاد می‌کند و مرگ را به تأخیر می‌اندازد» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۱۵۸). در این راستا قرآن کریم با معرفی اخلاق نیکوی انبیای الهی راه اجتماعی زیستن را به انسان می‌آموزد (ص: ۴۷؛ ممتحنه: ۴). اگر بخواهیم برای راهکارهای ارائه‌شده، از طرف قرآن و عترت تقسیم‌بندی داشته باشیم، مجموعه‌ای از بایدها و نبایدهای مهارتی یا پرهیز از ردائیل و تخلق به فضائل را می‌توان نام برد. فضائلی چون صداقت و راست‌گویی، نیکو سخن گفتن، خدمت به دیگران، ابزار محبت، رعایت ادب و احترام به بزرگان و ترحم به کودکان و پرهیز از ردائلی همچون دروغ‌گویی، غیبت، سخن‌چینی، تمسخر دیگران، سوءظن و فحش و ناسزا. این ویژگی‌ها مجموعه‌ای از بایدها و نبایدهایی است که انسان را در مهارت‌های اجتماعی کمک می‌کند.

تا افق بی‌نهایت آخرت، نظر شده است. از این‌رو، در قرآن برای تقوا موارد مختلفی به عنوان متعلق ذکر شده است؛ نظیر: خداوند، قرآن، روز قیامت، آتش و عذاب الهی و فتنه و نظایر آن در مواردی که بدون متعلق و به‌صورت مطلق ذکر شده نیز همین معانی اراده شده است. چه بسا به‌کار بردن کلمه «التقوی» در قرآن با «ال» نیز به این علت است که نشان دهد محافظت و مراقبت و خویش‌تن‌داری مشخصی مدنظر قرآن است و محافظت‌ها و مراقبت‌هایی که بی‌توجه به خدا و آخرت هستند، هرگز مدنظر نیستند. در آن دو جایی هم که بدون «ال» آمده است (توبه: ۱۰۹؛ حج: ۳۲)، یک‌بار با «من الله» و یک‌بار هم به «القلوب» اضافه شده، که باز نشان‌دهنده همان تقوای خاص موردنظر قرآن است.

بنابراین اگر بخواهیم تقوا را به‌درستی معنا کنیم، کنترل خویش‌تن و مدیریت خود در راستای حفاظت و بازدارندگی خویش‌تن از غضب، عذاب و آتش الهی است، که نتیجه چنین حفاظتی، دوری از همه معاصی و انجام همه فرمان‌های الهی خواهد بود.

#### ۴. آگاهی اجتماعی

سومین مؤلفه‌ای که گلמן برای هوش هیجانی مطرح می‌کند، «آگاهی اجتماعی» است. مهارت اجتماعی عبارت است از مجموعه توانمندی‌هایی که موجب موفقیت در زندگی اجتماعی فرد می‌شود. مهارت اجتماعی یعنی اینکه با دیگران رابطه صمیمی ایجاد کنیم تا بتوانیم آنها را به سمتی که میل داریم سوق دهیم (گلמן، ۱۳۸۹، ص ۱۶۵).

اولین زیرمجموعه آگاهی از محیط اجتماعی، همدلی اولیه است. منظور از همدلی اولیه این است که ما از طریق ارتباط‌های غیرکلامی و با بررسی حالات چهره افراد، به حسی که درون آنهاست، پی ببریم (همان).

#### ۵. مهارت اجتماعی از نگاه گلמן

گلמן بعد از موفقیت در نوشتن کتاب هوش هیجانی، به سراغ تألیف کتاب هوش اجتماع رفت که در این کتاب دو مؤلفه باقیمانده از هوش هیجانی، یعنی «توجه به محیط» و «مدیریت رابطه‌ها» را مطرح کرده و مورد بحث قرار می‌دهد (گلמן، ۱۳۸۹، ص ۱۷۰).

گلמן معتقد است که زندگی اجتماعی در کنار دیگران و تعامل با سایر انسان‌ها، صرفاً یک انتخاب کاملاً آگاهانه و تحلیلی نیست؛



می‌دهیم؛ و اگر تا زمانی که در این شهر هستی، مهمان ما شوی، برای تو سودمندتر است؛ به خاطر اینکه ما خانه‌ای وسیع، مال و آبروی فراوان داریم. چون آن مرد شامی، حلم و بردباری حضرت را دید و کلام نرم و لطیف امام را شنید، به گریه افتاد و گفت شهادت می‌دهم که تو خلیفه خدا بر روی زمین هستی و خدا بهتر می‌داند که رسالتش را در چه خاندانی قرار می‌دهد. تو و پدرت بدترین خلق خدا پیش من بودید؛ ولی الان تو محبوب‌ترین خلق پیش من هستی. آن مرد شامی تا زمانی که در آن شهر بود، مهمان حضرت شد و جزء محبان و معتقدان به امامت آن حضرت گشت (ابن شهر آشوب، ۱۳۷۹، ج ۴، ص ۱۹).

قرآن در این خصوص نیز سفارش ویژه کرده و بندگانی که اهل کظم غیظ و گذشتن از خطای مردم باشند را جزء گروه محسنین دانسته که مورد محبت خاص الهی واقع می‌گردند؛ چنانچه می‌فرماید: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ» (آل عمران: ۱۳۴)؛ همان‌ها که در توانگری و تنگدستی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از خطای مردم درمی‌گذرند؛ و خدا نیکوکاران را دوست دارد.

فردِ برخوردار از هوش هیجانی، کینه به دل نمی‌گیرد و قادر است شرایط را به گونه‌ای مدیریت کند که موجبات سعادت فراهم گردد. ایمان و اعتقاد به خالق هستی و نظارت ذات اقدسش بر رفتار و تعاملات انسان با دیگران، تأثیر فراوانی بر مدیریت خشم و روابط مطلوب با دیگران دارد. با کمی دقت و تأمل، این واقعیت آشکار می‌شود که عقل علت و عامل اساسی برقراری ارتباط حسنه با مردم، خوش اخلاقی و رفق و مدارا کردن با آنان است. وقتی آدمی در کوران حوادث تلخ و دشوار قرار می‌گیرد، بر اثر توصیه‌های عقلی و انعطاف‌پذیری از کدورت‌ها و خشونت‌ها جلوگیری به عمل آورده، به جای درگیری‌ها و صلابت‌ها، نرم و ملایم شده، با سازگاری و نرمش از کنار حوادث می‌گذرد.

بنابراین با پشتوانه هوش هیجانی الهی می‌توانیم به موفقیت‌های روزافزون در زندگی اجتماعی دست پیدا کنیم و زندگی آرام و با نشاطی را برای خود و دیگران رقم بزنیم.

## ۷. مدیریت روابط

چهارمین مؤلفه هوش هیجانی از نگاه گلمن «مدیریت روابط» است. لازم به ذکر است که ایشان مؤلفه‌های سوم و چهارم هوش هیجانی را

بالا بردن آستانه صبر و تحمل در زندگی و روابط اجتماعی از مهم‌ترین مهارت‌های اجتماعی است. آگاهی از اینکه مشکلات و سختی‌ها جزء لاینفک زندگی است و هیچ زندگی وجود ندارد، مگر اینکه همراه با سختی، بیماری و یا مشکلی است: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد: ۴) که ما انسان را در رنج آفریدیم.

همین معرفت و شناخت، سبب بالا بردن آستانه تحمل فرد می‌شود؛ و همچنین آگاهی از نحوه برخورد با سختی‌ها و مشکلات از نظر جسمی و روانی سبب تقویت بردباری انسان می‌شود. امیرمؤمنان علی علیه السلام می‌فرماید: «اگر بردبار نیستی، خود را به بردباری بنمای؛ زیرا اندک است کسی که خود را همانند مردمی کند و از جمله آنان به حساب نیاید» (نهج البلاغه، ۱۳۸۳، حکمت ۲۰۷). حلم و بردباری سبب جلوگیری از شعله‌ور شدن آتش خشم و هیجان نفس، در لحظه بحرانی می‌شود. حلم و کظم غیظ دو ویژگی هستند که اگر در انسان تقویت شوند، وی به راحتی می‌تواند بر خویشتن‌داری و مهارت‌های اجتماعی فائق آید. از اهمیت «حلم» همین بس که تعبیر «حلیم» ۱۵ بار در قرآن ذکر شده است؛ و ۱۱ بار آن از صفات خداوند و ۴ بار به‌عنوان یکی از ویژگی‌های پیامبران الهی آمده است؛ و نیز در سیره عملی ائمه علیهم السلام این فضیلت به فراوانی دیده می‌شود.

راغب اصفهانی در معنای «حلم» می‌نویسد: «حلم کنترل‌کننده نفس از طغیان خشم است» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۲۵۳). بهترین راه کسب حلم و بردباری در تبدل‌های حوادث زندگی، دعا و استعانت از پیشگاه پروردگار حلیم و حکیم است؛ چراکه او رب العالمین است و بهتر از هر کسی در پرورش و تربیت و رشد انسان، آگاه و مددکار اوست. انسان با مهارت اجتماعی می‌تواند هوش هیجانی بالایی داشته باشد و در کنترل هیجانات خود و دیگران مؤثر باشد. در اینجا ذکر یک روایت به‌عنوان شاهد تاریخی در تأثیر هوش هیجانی خالی از لطف نیست. مرد شامی امام حسن علیه السلام را سوار بر مرکب دید؛ شروع به لعن و نفرین حضرت کرد. امام علیه السلام سکوت اختیار کرد. وقتی حرف‌های مرد شامی به پایان رسید، امام علیه السلام رو به او کرده و با لبخندی به او سلام کردند و فرمودند: ای شیخ گمان می‌کنم غریب باشی و امر بر شما مشتبه شده است، اگر از ما درخواستی داری اجابت می‌کنیم؛ اگر راهنمایی بخواهی، ما تو را راهنمایی می‌کنیم؛ و اگر باری داری، برایت برمی‌داریم؛ و اگر گرسنه‌ای تو را سیر می‌کنیم؛ و اگر برهنه‌ای تو را می‌پوشانیم؛ و اگر محتاج باشی تو را بی‌نیاز می‌کنیم؛ اگر راه گم کرده باشی تو را پناه

**۸. حلم بارزترین شاخص عقلانیت و هوش هیجانی**  
حلم مهار کردن غضب است، در شرایطی که انسان با خلاف میل و توقع و انتظار خود روبه‌رو می‌شود؛ و یکی از صفات کمالیه الهی است که در آیات متعددی به آن اشاره شده است: «وَاللَّهُ عَلِيمٌ حَلِيمٌ» (نساء: ۱۲)، و این صفت الهی در بندگان شایسته نیز تجلی پیدا کرده: «عِبَادُ الرَّحْمَنِ الَّذِينَ يَمْشُونَ عَلَى الْأَرْضِ هَوْنًا وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا» (فرقان: ۶۳) و به نص روایت رسول خدا ﷺ این ویژگی منشعب از عقل است: «فَتَشَعَّبَ مِنَ الْعَقْلِ الْحِلْمُ» (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۱۵). بنابراین هرچه انسان از عقل و هوش بیشتری بهره‌مند باشد، از حلم بیشتری برخوردار است.

#### ۸-۱ بدی را با خوبی پاسخ دادن

«إِدْفَعْ بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ السِّيئَةِ نَحْنُ أَعْلَمُ بِمَا يَصِفُونَ» (مؤمنون: ۹۶).  
علامه طباطبائی می‌نویسد: یعنی آنچه بدی از ایشان می‌بینی با نیکی تلافی کن و تازه از بین خوبی‌ها خوب‌تر آنها را انتخاب کن... و اگر مقدور نبود، حداقل از ایشان اعراض کن (طباطبائی، ۱۳۷۵، ج ۱۵، ص ۹۲). یکی از عوامل مؤثر در هوش هیجانی، برقراری تعامل سازنده و مؤثر در برابر دیگران است؛ حتی در شرایطی که رفتاری از خود بروز دهند که موجب دلخوری شود. به‌طور مسلم این رفتار موجب شرمندگی فرد خطاکار، خواهد شد و به حل مسئله مادی و معنوی کمک خواهد کرد. به کار بستن این آیه کریمه در واقع نوعی از مدیریت روابط است که موجب افزایش هوش هیجانی در فرد خواهد شد.

#### ۸-۲ چشم‌پوشی و گذشت از بدی‌های دیگران

«فَاغْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (بقره: ۱۰۹). در تفسیر نمونه آمده که این در واقع یک دستور تاکتیکی است که به مسلمانان داده شده که در برابر فشار شدید دشمن در آن شرایط خاص از سلاح عفو و گذشت استفاده کنند و به ساختن خویشتن و جامعه اسلامی بپردازند (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۶۱، ج ۱، ص ۲۸۵). عفو در اصل به معنای «صرف‌نظر کردن و رها کردن» است؛ از این رو، برای بیان صرف‌نظر کردن از عقوبت گناه، «عفا عنه» به کار می‌رود (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۲، ص ۲۵۸).

عفو و گذشت یکی از بهترین و کوتاه‌ترین راه‌های دستیابی انسان به تقواست. فضیلت انسانی نه در انتقام و مجازات، بلکه در عفو و

هوش اجتماعی می‌نامد و سپس در تعریف هوش اجتماعی و مؤلفه‌های آن، هریک از دو مؤلفه آگاهی از محیط اجتماعی و نیز مدیریت اجتماعی (مدیریت روابط) را به بخش‌های خردتری تقسیم می‌کند.

او برای آگاهی از محیط اجتماعی، چهار زیرمجموعه تعریف می‌کند: (۱) همدلی اولیه: درک حس دیگران از طریق پیام‌های غیرکلامی و علائم چهره آنها؛ (۲) کوک شدن و هماهنگ شدن با دیگری: گوش دادن فعالانه و پذیرا و همراه شدن با دیگری؛

(۳) دقت همدلانه: اینکه حس‌ها، نیت‌ها و افکار طرف مقابل را درک کنیم؛ (۴) شناخت اجتماعی: توانایی درک روابط اجتماعی در محیط اطرافمان. همچنین برای مدیریت اجتماعی (مدیریت روابط) چهار مؤلفه در نظر می‌گیرد:

(۱) همدلی و هماهنگی: اینکه بتوانیم در رفتارهای غیرکلامی، با طرف مقابل همراه شویم؛

(۲) معرفی کردن خود به صورت مطلوب: خودمان را به شکل اثربخش معرفی کنیم؛

(۳) نفوذ و تأثیرگذاری: بتوانیم بر نتیجه تعاملات اجتماعی خود، تأثیرگذار باشیم و مسیر آنها را هدایت کنیم؛

(۴) داشتن دغدغه دیگران: مراقب دیگران و نیازهایشان باشیم و بر این اساس رفتار کنیم.

گلمن در روابط اجتماعی، به این نکته نیز می‌پردازد که هریک از ما می‌توانیم دو نوع نگاه متفاوت به دیگران داشته باشیم. نگاه اول این است که دیگران را در حد شیء و ابزار ببینیم، و نگاه دوم اینکه آنها را فردی مانند خودمان ببینیم (گلمن، ۱۳۸۹، ص ۳۵۵).

بنابراین می‌توان مدیریت روابط را از منظر گلمن این‌گونه تعریف کرد: «هماهنگ شدن با دیگران در رفتارهای غیرکلامی به همراه اثربخش معرفی کردن خود، تا در نتیجه مراقبت از دیگران و نیازهای واقعی آنها بتوانیم در تعاملات اجتماعی، آنها را به سمت وسوی موردنظرمان هدایت کنیم».

چنانچه ملاحظه می‌گردد، در این دیدگاه هدف اصلی آن است که ما به خواسته‌هایمان در محیط‌های اجتماعی دست پیدا کنیم؛ درحالی‌که از منظر قرآن کریم رفتار ما با دیگران در تعاملات اجتماعی براساس رضایت الهی و رسیدن به حاکمیت ارزش‌های متعالی دینی و وصول یکایک افراد جامعه به سعادت اخروی است، که به برخی موارد از آیات شریفه در این خصوص اشاره می‌کنیم:

### نتیجه‌گیری

دستاوردهایی که از تحقیق به دست می‌آید، عبارتند از:

۱. عقل و هوش از عالی‌ترین مواهب الهی هستند که در روان‌شناسی و قرآن به آنها پرداخته شده است که در تعریف آنها می‌توان گفت: نوعی توانایی ذهنی در انسان، که سبب دریافت سریع، تمیز خوب و بد امور و توانایی حل مسائل و مشکلات می‌شود.
۲. هوش هیجانی بخش جداناپذیری از عقل است؛ زیرا تمام مؤلفه‌های هوش هیجانی در احکام و آثار و توصیه‌های عقل به‌ویژه در احکام فردی و اجتماعی دیده می‌شود.
۳. گلمن تعریف هوش هیجانی را در چهار مؤلفه ذکر کرده است: خودآگاهی، خویش‌داری، آگاهی اجتماعی، مدیریت روابط.
۴. با استفاده از آیات کریمه، خداوند انسان را نسبت به خود، آگاه و بصیر آفریده و این خودآگاهی می‌تواند انسان را در خودکنترلی یاری کند و هرچه بصیرت در این راستا بیشتر باشد، توانایی در کنترل هیجانات افزون می‌گردد و ارتباط تنگاتنگی بین توانایی عقلانی و هوش هیجانی و توانایی مدیریت و مهار هیجانات وجود دارد.
۵. برخورداری از هوش هیجانی یکی از ابزار اتصال به گنجینه معرفت الهی و تقرب به سوی کمال شمرده می‌شود.
۶. خویش‌داری به‌عنوان تقوا در قرآن مطرح شده که همان ترس از قهر و عذاب الهی است، سبب ضبط نفس و اجتناب از بعضی امور می‌شود، امری اکتسابی است و در مکاتب دیگر نیز مطرح بوده، حتی در غرب به‌عنوان خودکنترلی ذکر شده است؛ و لکن خویش‌داری در غرب به‌معنای مهار و مدیریت خود بدون توجه به خدا و آخرت است.
۷. مهارت‌های اجتماعی از جمله آموزه‌های قرآنی هستند که در سیره انبیاء الهی و ائمه اطهار علیهم‌السلام به فراوانی دیده می‌شود و ما به تأسی از آن بزرگواران توصیه شده‌ایم که اگر این مهارت‌ها را در زندگی خود به کار گیریم، به هوش هیجانی فوق‌العاده‌ای خواهیم رسید و از این رهگذر به توفیقات و نشاط و سعادت دنیوی و اخروی دست پیدا خواهیم کرد.
۸. مدیریت روابط در قرآن تحت عنوان محاسبه نفس مطرح شده که اگر انسان روزانه به مراقبه و محاسبه اعمال و رفتار خود بپردازد و خود را اصلاح کند، هم در روابط اجتماعی با دیگران موفق است و هم در آخرت سعادت‌مند خواهد بود.

گذشت از دیگری است؛ و شرافت و کرامت انسانی نه‌تنها این‌گونه حفظ می‌شود؛ بلکه با این روش شخص می‌تواند کنترل و مهار خویش را در دست گیرد و احسان و نیکوکاری را بر حسن انتقام مقدم دارد. یکی از صفات ارزشمند و کلیدی که در زندگی فردی و اجتماعی انسان خوش‌بین وجود دارد و نقش مهمی ایفا می‌کند، عفو و گذشت است. با عفو، زندگی اجتماعی رنگ صفا و صمیمیت به خود می‌گیرد؛ اما با انتقام‌جویی و کینه‌توزی، نفرت و دشمنی در جامعه حاکم می‌گردد. عفو یک نوع نرمش قهرمانانه و روش بزرگوارانه و برخورد مهربانانه است، که از خوش‌بینی، بلندنظری، سعه صدر، بردباری و متانت اخلاقی فرد حکایت می‌کند.

### ۸۳. صبور بودن و دیگران را به صبر و داشتن

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (آل عمران: ۲۰۰)؛ ای اهل ایمان، صبور باشید و یکدیگر را به صبر سفارش کنید و مهیا و مراقب کار دشمن بوده و خداترس باشید؛ باشد که رستگار گردید. علامه طباطبائی در تفسیر صابروا می‌نویسد: «به اتفاق یکدیگر صبر پیشه کنید؛ مصابره عبارت است از اینکه جمعیتی به اتفاق یکدیگر اذیت‌ها را تحمل کنند و هریک صبر خود را به صبر دیگری تکیه دهد و در نتیجه، برکاتی که در صفت صبر هست، دست به دست هم دهد و تأثیر صبر بیشتر گردد (طباطبائی، ۱۳۷۵، ج ۴، ص ۱۴۴).

بنابراین آموزش هوش هیجانی به‌عنوان یک پروتکل درمانی مورد تأکید قرار گرفته است. در این رویکرد، فرد توسط درمانگر یاد می‌گیرد که چگونه رفتار خود را مورد بررسی قرار دهد تا به آگاهی از خویش‌داری دست یابد و هیجانات خود را در موقعیت‌های مختلف مدیریت کند و خودمهارگری داشته باشد. درحالی‌که می‌دانیم این اعمال قبل از آن در دین مقدس اسلام و تحت عنوان محاسبه نفس به تفصیل نقل شده است. چگونگی محاسبه نفس، آن است که انسان و اعمال و کردار خود را به تصویر کشد، حساب معاصی را بررسی کند، و درواقع نوعی خودپایی داشته باشد و با بررسی اعمال و رفتار خود، کاستی‌ها را اصلاح کند و مدیریت و تنظیم رفتار و هیجان را فرا گیرد.

منابع.....

- نهیج البلاغه، ۱۳۸۳، ترجمه محمد دشتی، چ بیستم، قم، امیرالمؤمنین ☞
- مصباح‌الشریعه، ۱۴۰۰ق، بیروت، اعلمی.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۴ق، *تحف العقول عن آل الرسول*، تصحیح و تعلیق علی‌اکبر غفاری، چ دوم، قم، مؤسسه النشر الاسلامی.
- ابن شهر آشوب مازندرانی، محمد بن علی، ۱۳۷۹ق، *مناقب آل ابی‌طالب*، قم، علامه.
- ابن فارس، احمد، ۱۴۰۴ق، *معجم مقاییس اللغة*، تحقیق عبدالسلام هارون، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن منظور، محمد بن مکرّم، ۱۴۱۴ق، *لسان‌العرب*، تحقیق جمال‌الدین میردامادی، بیروت، دار الفکر.
- اتکینسون، ریتال ال و همکاران، ۱۳۸۴، *زمینه روان‌شناسی*، ترجمه حسن رفیعی و همکاران، چ پنجم، تهران، ارجمند.
- ایزوتسو، توشیهیکو، ۱۳۷۸، *مفاهیم اخلاقی - دینی در قرآن مجید*، ترجمه فریدون بدره‌ای، تهران، بی‌نا.
- آتونیو داماسیو، ۲۰۰۵، *خطای دکارت، عاطفه، خرد و مغز انسان*، ترجمه امیررحیمی، رضا، تهران، مهریستا.
- الوانی، مهدی، ۱۳۹۹، *مدیریت عمومی*، چ بیست و ششم، تهران، نشر نی.
- پارسا، محمد، ۱۳۹۲، *روان‌شناسی عمومی*، تهران، شرکت نشر کتاب‌های درسی ایران.
- پسندیده، عباس، ۱۳۸۶، «غرب و برنامه‌های خویشتن‌داری»، *حدیث زندگی*، ش ۳۴، ص ۴۰-۴۷.
- پورافکاری، نصرت‌الله، ۱۳۸۷، *فرهنگ جامع روان‌شناسی - روان‌پزشکی*، چ ششم، تهران، فرهنگ معاصر.
- پورکرمان، محبوبه، ۱۳۹۳، *هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن از نگاه قرآن و روایات*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، میبد، دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۴۱۰ق، *غررالحکم و درر الکلم*، تحقیق و تصحیح سیدمهدی رجائی، چ دوم، قم، دار الکتاب الاسلامی.
- جیمز، کالات، ۲۰۰۷م، *روان‌شناسی فیزیولوژیکی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، روان.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ق، *مفردات ألفاظ القرآن*، تحقیق صفوان عدنان داوودی، بیروت، دار القلم.
- زمردی، رسول، ۱۳۹۱، *مدیریت هیجان در قرآن و حدیث*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قزوین، دانشگاه بین‌المللی امام خمینی.
- ساروخانی، باقر، ۱۳۳۱، *دایرة المعارف علوم اجتماعی*، تهران، کیهان.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۴۱۷ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، بیروت، مؤسسه‌الأعلمی للمطبوعات.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۷۵، *المیزان فی تفسیر القرآن*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین.
- طبرسی، فضل بن حسن، ۱۳۷۲، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، تهران،
- ناصرخسرو.
- عمید، حسن، ۱۳۸۷، *فرهنگ عمید*، تهران، امیرکبیر.
- فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۰۹ق، *العین*، قم، هجرت.
- قدیری، محمدحسین، ۱۳۸۹، «خودکنترلی کودک، خمیرمایه خویشتن‌داری اخلاقی»، *راه تربیت*، ش ۱۱، ص ۸۷-۱۱۶.
- قهاری، شهربانو، ۱۳۹۹، *هوش هیجانی*، تهران، آرمانسا.
- کارتر، فیلیپ، ۱۳۹۳، *هوش هیجانی خود را بسنجید*، ترجمه محمود امیری نیا و پریسا آقازاده، تهران، آراسته.
- کلینی، محمد بن یعقوب، ۱۴۰۷ق، *الکافی*، چ چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- گلمن، دانیل، ۱۳۸۹، *گلمن*، ترجمه نسرین پارسا، تهران، رشد.
- مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۸۸، *خودشناسی برای خودسازی*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ☞.
- مصطفوی، حسن، ۱۳۶۸، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۵۹، *صد گفتار*، تهران، صدرا.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۸۸، *مجموعه آثار*، تهران، صدرا.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۸، *ده گفتار*، تهران، صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، ۱۳۶۱، *تفسیر نمونه*، چ هفتم، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- ملی، مریم، ۱۳۸۹، *مدیریت هیجان از دیدگاه قرآن*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علوم و معارف قرآن کریم.
- موسوی خمینی، سیدروح‌الله، ۱۳۹۱، *شرح چهل حدیث*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی ☞.
- میردریگوندی، رحیم، ۱۳۹۰الف، «مقایسه تحلیلی عقل دینی و هوش شناختی»، *معرفت*، ش ۱۶۳، ص ۳۵-۵۲.
- \_\_\_\_\_، ۱۳۹۰ب، «هوش هیجانی، پیشینه و رویکردها از نگاه دین و روان‌شناسی»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۱۵، ص ۹۷-۱۴۴.
- وست وود، پیتر، ۱۹۸۱م، *آموزش و پرورش کودکان با نیازهای ویژه*، ترجمه شاهرخ مکوند حسینی، تهران، رشد.
- هنری ماسن، پاول، ۱۳۸۴، *رشد و تشخیص کودک*، چ ششم، ترجمه مهشید یاسایی، تهران، غزال.