

مفهوم سازی خودآگاهی هیجانی در عرفان اسلامی

Conceptualization of Emotional Self-Awareness in Islamic Mysticism

Safoura Ali Esfahani¹

Mohammad Sadegh Shojaei (Corresponding Author)²

صفورا علی اصفهانی^۱

محمد صادق شجاعی (نویسنده مسئول)^۲

Abstract

Adolescents often face avoidant schemas that exacerbate clinical symptoms such as anxiety, depression, and obsessive-compulsive disorder. Effective therapeutic interventions are vital in mitigating these challenges. This systematic review evaluates the effectiveness of multidimensional spiritual therapy and cognitive-behavioral therapy in addressing avoidant schemas and reducing related clinical symptoms among adolescent girls. A comprehensive search was conducted in electronic databases, including PubMed and PsycINFO, focusing on empirical studies published in the last 20 years. Studies meeting the inclusion criteria examined the impact of multidimensional spiritual therapy and cognitive-behavioral therapy on avoidant schemas and clinical outcomes such as anxiety, depression, and obsessive-compulsive disorder in adolescents. The findings indicate that both multidimensional spiritual therapy and cognitive-behavioral therapy are effective in reducing avoidant schemas and clinical symptoms. Cognitive-behavioral therapy was particularly effective in addressing maladaptive cognitive processes and reducing symptoms in various mental health disorders, whereas multidimensional spiritual therapy offered additional benefits in enhancing emotional stability and existential meaning. Direct comparisons between multidimensional spiritual therapy and cognitive-behavioral therapy suggest the potential to integrate both therapeutic approaches to provide a comprehensive treatment strategy that combines the cognitive restructuring of cognitive-behavioral therapy with the spiritual enrichment of multidimensional spiritual therapy. This review emphasizes the effectiveness of multidimensional spiritual therapy and cognitive-behavioral therapy in treating adolescent girls and highlights the need for further research to optimize integrated therapeutic strategies for this population.

Keywords: Multidimensional spiritual therapy, cognitive-behavioral therapy, avoidant schemas, obsessive-compulsive disorder.

1. M.A. in Positive Psychology, Hoda University, Qom, Iran.

2. Shojaei (Corresponding Author) – Assistant Professor of Psychology, Department of Ethics and Education, Al-Mustafa International Research Institute, Qom, Iran. psyalmustafa@gmail.com

Received: September 26, 2024
Accepted: October 6, 2024

چکیده

این پژوهش با هدف مفهوم‌سازی خودآگاهی هیجانی در عرفان اسلامی انجام شده است. روش پژوهش تحلیل کیفی محتوای متون دینی (شجاعی، ۱۳۹۹) بود؛ بدین منظور، نخست واژه‌ها و مفاهیم مرتبط با خودآگاهی هیجانی در عرفان اسلامی گردآوری شد. در مرحله بعد واژه‌ها و مفاهیم گردآوری شده با به کارگیری اصول پیش پردازش متن بررسی شد و محتواهای استنباطی مربوط به هر مفهوم و گزاره، کنار آنها روی فرم ثبت و با تحلیل و طبقه‌بندی محتواهای استنباطی مؤلفه‌های خودآگاهی هیجانی به دست آمد. سپس مؤلفه‌ها برای روایی سنجی در اختیار کارشناسان قرار گرفت و پس از محاسبه CVI و CVR و اعمال نظر کارشناسان در نهایت یازده مؤلفه شامل شناخت خود واقعی، شناخت باورهای خود، آگاهی از ارزش‌های خود، تشخیص هیجان مثبت، تشخیص هیجان‌های منفی، شناخت احساس‌های خود، آگاهی نسبت به پیامد هیجان‌ها، توانایی کنترل هیجان‌ها، آگاهی نسبت به عوامل پدیدآورنده هیجان‌ها، احساس آمادگی برای تغییر مثبت، گرایش به استفاده بهینه و مطلوب از هیجان‌ها برای خودآگاهی هیجانی در عرفان اسلامی به دست آمد. سپس مدل مفهومی خودآگاهی هیجانی براساس مؤلفه‌های به دست آمده ترسیم شد. یافته‌های این پژوهش زمینه ساخت مقیاس و تدوین بسته آموزشی برای خودآگاهی هیجانی عرفانی را فراهم می‌کند.

واژگان کلیدی: خودآگاهی، خودآگاهی هیجانی، عرفان اسلامی، روان‌شناسی مثبت

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی مثبت‌گرا، دانشکده هدی، قم، ایران.

۲. استادیار روان‌شناسی، گروه اخلاق و تربیت، پژوهشگاه بین‌المللی جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

psyalmustafa@gmail.com

۱. مقدمه و بیان مسئله

خودآگاهی هیجانی^۱، نخست به عنوان یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی و پیش‌نیاز اساسی برای تنظیم هیجانی سازگاران از سوی دانیل گلمن^۲ مطرح شد (گلمن، ۲۰۱۵). گلمن خودآگاهی هیجانی را به معنای برخورداری از درک عمیقی از هیجانات و شناسایی نقاط قوت و ضعف در مدیریت آنها تعریف کرد (جلالی‌فر، ۱۳۹۸). خودآگاهی هیجانی به طور ضمنی القاکننده این مضمون است که هیجان‌ها مفید هستند (دیویدسون، ۲۰۰۳). کارکرد خودآگاهی هیجانی این است که به وسیله آن نسبت به هیجان‌های خود آگاهی یابیم (مایر و سالوی، ۱۹۹۳). پژوهش‌های مختلف، آثار مثبت خودآگاهی هیجانی را در تنظیم رفتار و بهزیستی روانی نشان داده است (موریس و همکاران، ۲۰۱۰). آنتونی^۳ و همکاران (۲۰۱۸) در تحقیقات خود به این نتیجه دست یافتند که تقویت خودآگاهی هیجانی به طور معناداری بر بهزیستی روانی و سازگاری اجتماعی تأثیرگذار است. افراد از راه آموزش خودآگاهی هیجانی، دانش ارتباط و شناخت هیجان را به دست خواهند آورد و اطلاعاتی درباره چرایی و چگونگی برانگیخته شدن در موقعیت‌های مختلف را کسب خواهند کرد (اشتفان هوفمان، ۱۳۹۷)؛ بنابراین خودآگاهی هیجانی به بهبود ارتباط با دیگران و خودکنترلی و خودتنظیمی هیجانی خواهد انجامید. روفی^۴ (۲۰۰۸) و شارپ^۵ (۲۰۱۴) از این ویژگی به سواد هیجانی تعبیر کرده‌اند. مفهوم‌سازی و استخراج مؤلفه‌های هوش هیجانی در پژوهش‌های مختلف مورد توجه قرار گرفته است؛ برای مثال بار-آن (۱۹۹۷) هوش هیجانی را به عنوان ترکیبی از مهارت‌های اجتماعی، عاطفی و شناختی تعریف می‌کند و به توانایی فرد در سازگاری با شرایط مختلف تأکید دارد. در مدل تکاملی گودمن^۶ پنج مؤلفه اصلی هوش هیجانی شامل خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی و مدیریت روابط معرفی شده است (گلمن، ۱۹۹۵)؛ همچنین در مدل مایر و سالوی (۲۰۰۴) به چهار مؤلفه اصلی هوش هیجانی شامل شناسایی احساسات، استفاده از احساسات، فهم و مدیریت احساسات اشاره می‌شود. روفی و همکاران (۲۰۰۸) معتقدند که خودآگاهی هیجانی از شش مؤلفه تمایز هیجان‌ها، مشارکت کلامی هیجان‌ها، آشکارسازی هیجان‌ها، آگاهی

1. Emotional self Awareness

2. Daniel Gelman

3. Anthony

4. Roffey, S.

5. Sharp, P.

6. Goleman's model

بدنی هیجان، توجه به هیجان‌های دیگران و تحلیل هیجان‌ها تشکیل یافته است. هر یک از این نظریه‌ها و مدل‌ها به درک عمیق‌تری از هوش هیجانی و اهمیت آن در زندگی اجتماعی و حرفه‌ای کمک می‌کند.

خودآگاهی هیجانی نه تنها در روان‌شناسی بلکه از نظر اسلام نیز مهم است؛ گرچه خود این کلمه در منابع اسلامی به کار نرفته است، ولی مضامین و محتواهایی در منابع اسلامی وجود دارد که به لحاظ مفهومی با خودآگاهی هیجانی در ارتباط است؛ مثلاً حضرت علی علیه السلام می‌فرماید: *فَأَسْتَضْبِخُوا بِنُورٍ يَقْظِيهِ فِي الْأَبْصَارِ وَالْأَشْمَاعِ وَالْأَفْئِدَةِ*؛ با نور یقظه و بیداری، چشم‌ها و گوش‌ها و قلب‌ها را روشن ساختند (نهج البلاغه: ۲۲۲). محتوای این روایت گستره وسیعی را دربرمی‌گیرد که یک بخش آن آگاهی نسبت به هیجان‌ها است. خداوند نیز در قرآن می‌فرماید: «بَلِ الْإِنْسَانُ عَلَى نَفْسِهِ بَصِيرَةٌ؛ بلکه انسان خودش از وضع خود آگاه است» (قیامت / ۱۴). روشن است که یک بخش از این آگاهی به آگاهی هیجانی مربوط می‌شود.

به نظر می‌رسد خودآگاهی هیجانی بیش از هر جای دیگر در عرفان اسلامی مورد توجه قرار گرفته است. عرفان در اصل به معنای آگاهی است و در رویکرد عرفانی، آگاهی فرد در مورد پدیده‌ها و فرآیندهای مختلف بررسی می‌شود. اگر عرفان را حالت ملکوتی و الهی به شمار آوریم، چنان‌که بیشتر عرفا از آن به «حال» تعبیر کرده‌اند (حالتی عرفانی و آسمانی)، باید پایه و ریشه آن را در اعماق قلب و باطن و سر وجود خود جستجو کرد (انصاریان، ۱۳۸۶: ۹۰). در وادی عرفان سالک برای رسیدن به حق و حقیقت باید مراحل را پیمود تا نفس بتواند از حق و حقیقت براساس استعداد خود آگاهی یابد. عارف که کمال را در رسیدن می‌داند نه در فهمیدن، برای رسیدن به مقصود اصلی و عرفان حقیقی، عبور از یک سلسله مراحل و مقامات را لازم و ضروری می‌داند که از آن به سیر و سلوک تعبیر می‌شود و پایه و اساس آن خودآگاهی است. به نظر می‌رسد مهم‌ترین مفهومی که در عرفان اسلامی با خودآگاهی هیجانی ارتباط دارد «یقظه» است. یقظه در اصطلاح عرفانی به معنای بیداری از خواب غفلت و آگاهی به حقیقت وجود و درک عمیق زندگی است. این مفهوم فرآیندی است که فرد به واسطه آن از حالت ناپختگی و بی‌خبری به خودآگاهی و درک عمیق‌تری از احساسات و وضعیت روانی خود دست می‌یابد (انصاری، ۱۳۷۸: ۳۶). ارتباط یقظه با خودآگاهی هیجانی بدان جهت است که وقتی فرد در حال بیداری و حقیقت‌یابی است، خواهد توانست احساسات و هیجانات خود را بهتر شناسایی

و مدیریت کند. این بیداری به او کمک می‌کند تا از واکنش‌های خودکار به احساسات و تجربیات عاطفی دست کشد و بتواند آنها را با دقت بیشتری تحلیل کند؛ به عبارت دیگر، یقظه به عنوان یک حالت از خودآگاهی عمیق، فرد را قادر می‌سازد تا به جای غرق شدن در احساسات، آنها را مشاهده و درک کند و این امر به بهبود روابط اجتماعی و توانایی سازگاری با چالش‌های زندگی کمک می‌کند.

بنابر آموزه‌های عرفانی هرگاه یقظه و خودآگاهی حاصل شد، سالک سیر الی‌الله می‌کند و از هستی خود گذشته و به هستی خدا وصل می‌شود و به خدا زنده، دانا، بینا، شنوا و گویا می‌شود؛ در واقع سالک با نور یقظه بیدار می‌شود، با این نور خیانت نفس خویش را می‌بیند، از جنایتی که قبلاً مرتکب شده آگاهی می‌یابد و به فکر جبران آن برمی‌آید و نیز می‌کوشد دل را از کدورت خیانت پاک سازد و با وسایلی که در اختیار اوست مقدمات رهایی خود را فراهم می‌آورد؛ پس از این مراقب است که مرتکب خیانت و جنایت دیگری نخواهد شد (همان: ۴۰).

بررسی تطبیقی خودآگاهی هیجانی در عرفان اسلامی تا حدود زیادی به فهم دو اصطلاح «حال» و «مقام» در عرفان بستگی دارد. بنابر تعریف «حال» و «مقام» دایره معنایی وسیع‌تری از لذت و خشنودی در روان‌شناسی دارد. «حال» نزد عارفان موهبتی است که از جانب حق و بدون اراده شخصی بر دل سالک راه می‌یابد و باز بدون آنکه سالک اراده کند با ظهور صفات نفس تباه می‌شود و چون «حال» دوام یافت و ملکه سالک شد، «مقام» خوانده می‌شود (بیرانی، ۱۳۹۹). اگر کسی به این حقیقت برسد، با وجود آنکه قلبش سوز و گداز و انقلاب دارد کاری به نشأ طبیعت نخواهد داشت و با اینکه توجه به ملکوت عالم دارد، یکپارچه در اضطراب و فراز و نشیب خواهد بود. فراز و نشیب چنین کسی این سویی و دنیایی نیست؛ او یکپارچه اهل‌الله می‌شود. وقتی حقایق عالم ملکوت به انسان نمایان می‌شود، گاهی همانند گردباد تندی است که انسان را مانند پَرکاه معلق می‌گرداند و برای انسان چاره‌ای جز از خود بیخود شدن باقی نمی‌گذارد (حسن‌زاده، ۱۳۸۰: ۱۷۶). اگر با دید واقعی نگاه کنیم حقایق تمامی احوال و مقامات بی‌حد و مرز هستند، زیرا آنها چیزی جز ظهور اسما و صفات جمالیّه و جلالیّه حق نیستند که آن نیز بی‌نهایت است. آدمی چون در خود و افعالش نظر کند، خویش را از هر جهت کامل یا ناقص می‌بیند. اگر کامل است، آثار و برکات آن هویدا و مطلوب خواهد بود و اگر ناقص است بنابر اصل فطرت الهی، خواهان رفع نقص از خویش (تخلیه رذائل) و آرایش

خود به کمال (تحلیه فضائل) می باشد؛ ازاین رو از خواب غفلت بیدار می شود و شوقی در نفس وی پدید می آید و خواهان سیر از نقص به سوی کمال است (دادگری و باونج، ۱۳۹۴). این فرآیند به طور مستقیم با مفهوم هوش هیجانی مرتبط است. توانایی فرد در شناسایی و درک احساسات خود (خودآگاهی هیجانی) به او کمک می کند تا نقاط ضعف و نقص هایش را شناسایی کند و براساس آن از رذائل دوری کند و فضائل را در خود پرورش دهد. پس کسی که به بیداری و خودآگاهی می رسد، با درک بهتر احساسات و هیجانات می تواند موضع های بهتری در زندگی اتخاذ کند و از نقص ها به سمت کمال حرکت کند که این امر خود یک ابراز قوی از هوش هیجانی است.

ابن سینا در نمط نهم اشارات می گوید: «بندگی از نظر عارف و اهل معرفت، تمرین همت ها و قوای وهمیه و خیالیه ای است که در اثر تکرار و عادات دادن به حضور آن در محضر حق، همواره آنها را از توجه به مسائل مربوط به طبیعت و ماده به سوی تصوّرات ملکوتی می کشاند و در نتیجه این قوا تسلیم سیر ضمیر و فطرت خداجویی انسان می گردند و مطیع او می شوند؛ به حدّی که هر وقت اراده کنند که در پی جلب جلوه حق برآیند، این قوا در جهت خلاف فعالیت نمی کنند و کشمکش درونی میان دو میل علوی و سفلی به وجود نمی آید و سیر باطن بدون مزاحمت اینها از باطن کسب اشراق کند» (به نقل از انصاریان، ۱۳۸۶، ج ۱: ۱۸۵). افراد می توانند با داشتن خودآگاهی هیجانی به زندگی خود نظم و ثبات بخشند؛ به گونه ای که این عامل موجب می شود تشخیص وقایع منفی کمتری را در زندگی خود تجربه کنند. پس افرادی که خودآگاهی هیجانی دارند، می توانند احساسات خود را به خوبی شناخته، هدایت کرده و احساسات دیگران را نیز درک و به روشنی و اثربخش با آن برخورد کنند. با وجود اینکه خودآگاهی هیجانی در عرفان اسلامی از غنای محتوایی برخوردار است، ولی به صورت مستقل تحقیقی در این زمینه با رویکرد روان شناختی انجام نشده است. هدف این پژوهش، بررسی خودآگاهی هیجانی در عرفان اسلامی است و بنابراین مسئله پژوهش حاضر این است که چگونه می توان خودآگاهی هیجانی را در عرفان اسلامی مفهوم سازی کرد؟

روش پژوهش

این پژوهش کیفی از نوع تحقیقات بنیادی. نظری است و با توجه به متن محور بودن آن از «روش تحلیل کیفی. محتوای متون دینی» استفاده شده که برای فهم و استنباط آموزه های

روان‌شناختی از منابع اسلامی کاربرد دارد (شجاعی، ۱۳۹۹)؛ این روش از چهار مرحله مشاهده نظام‌مند، غرقه شدن در محتوا، صورت‌بندی یافته‌ها و بازآفرینی و ارائه تشکیل شده است. جامعه‌متنی پژوهش حاضر همه منابع عرفان اسلامی است که نخست برای تسهیل مراحل جستجو با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، کتاب‌های زیر انتخاب و به بررسی و گردآوری واژه‌های مرتبط با خودآگاهی هیجانی پرداخته شد: ۱. التهمید فی شرح القواعد التوحید، جلد اول، تألیف صائن‌الدین علی بن محمد بن محمد ترکه، ترجمه و شرح محمدحسین نائجی (۱۳۸۶)، به عنوان پایه‌ای‌ترین کتاب در حوزه عرفان نظری؛ ۲. مقامات معنوی (ترجمه و شرح منازل السائرین)، چهار جلدی، تألیف خواجه عبدالله انصاری به قلم محسن بینا (۱۳۷۸)، به عنوان کتاب سیر و سلوک در عرفان عملی؛ ۳. شرح فصوص الحکم، تألیف تاج‌الدین خوارزمی، تحقیق علامه حسن‌زاده‌آملی (۱۳۷۹)، به عنوان معروف‌ترین کتاب در حوزه عرفان نظری؛ ۴. رساله الله الحق، تألیف علامه حسن‌زاده‌آملی (۱۳۷۳)، به عنوان امهات و عیون مسائل معارف علمی و عملی بین اهل تحقیق؛ ۵. انسان در عرف عرفان، تألیف علامه حسن‌زاده‌آملی (۱۳۷۷)، به عنوان مصداق عینی سالکی که به حق رسیده و لطائف و باره‌هایی از کشف و شهود در نظام هستی برایش محقق شده است؛ ۶. لقاء الله تألیف علامه حسن‌زاده‌آملی، ترجمه ابراهیم احمدیان (۱۳۸۱) در حوزه عرفان نظری و عملی. تعداد نمونه‌های مورد مطالعه براساس اصل اشباع در حجم نمونه در نظر گرفته شد (گلیسر و استراوس، ۱۹۶۷).

جامعه آماری در بخش کمی متخصصان روان‌شناسی و علوم حوزوی بودند. مراحل گردآوری داده‌ها در بخش کیفی به این صورت بود که نخست با استفاده از روش جستجوی واژگانی مفاهیم و گزاره‌های مرتبط با خودآگاهی هیجانی در کتب عرفان اسلامی صورت گرفت. نتیجه این مرحله ۲۷ واژه و در حدود ۶۳۰ مفهوم و گزاره بود که به نظر می‌رسید با خودآگاهی هیجانی ارتباط دارد. سپس برای اطمینان بیشتر از روش متن‌خوانی باز برای بررسی مستندات و محتواهای متون عرفانی استفاده شد و براساس اصل هم‌معنایی، تقابل معنایی و حوزه‌واژگانی از اصول معناشناسی زبانی، نخست ۵۵۱ گزاره شناسایی و سپس در چندین رفت و برگشت میان منابع عرفانی سرانجام ۲۷ واژه که به نظر ارتباط بیشتری با خودآگاهی هیجانی داشتند، انتخاب و تحلیل و بررسی شدند. سپس در یک توالی نقطه به

نقطه و به صورت تدریجی مستندات مربوط به خودآگاهی هیجانی در پنج مرحله به صورت زیر گردآوری و تحلیل و بررسی شد.

مرحله اول: پس از جستجوی واژگانی با روش غرقه شدن در محتوا، نخست داده‌ها به دقت مورد مطالعه قرار گرفت. با این کار چارچوب اولیه‌ای از موضوع مورد پژوهش به دست آمد. در این مرحله از غربالگری اولیه به منظور کنار گذاشتن داده‌هایی استفاده شد که کمتر با موضوع پژوهش ارتباط داشتند. سپس از راه طرح پرسش‌های پیش‌برنده و با توجه به معنای واژه‌ها، ابعاد و خصوصیات آنها در دو سطح واژه‌ای و گزاره‌ای معنای ظاهری کلمات و عبارات یا محتوای ضمنی با به‌کارگیری دانش‌های پیشین صورت گرفت که ایده‌های خلاقانه درباره مفاهیم و برداشت‌های روان‌شناختی از آنها شکل می‌گیرد. در این مرحله تلاش شد با بهره‌گیری از اصل تحلیل مؤلفه‌ای و هم‌ریخت بینی کل‌نگر به تعریفی جامع و نهایی دست یافت که نتیجه آن برداشت‌های اولیه از گزاره‌ها و درنهایت پردازش شبکه‌ای بود؛ به‌گونه‌ای که هر مورد به یک سیستم شبکه‌ای بسط داده شد و مفاهیم مرتبط با مفاهیم اولیه مورد بررسی قرار گرفت. مرحله دوم: در این مرحله به شکل نظام‌مند جنبه‌های روان‌شناختی مؤلفه‌های گردآوری شده در مرحله قبل بررسی و وضعیت‌سنجی می‌شوند؛ چه بسا ممکن است برخی از محتواهایی که در مرحله دوم برای خودآگاهی هیجانی شناسایی شده‌اند با هم اشتراکاتی داشته و برخی دیگر از آنها شکل‌های مختلفی از یک نوع شرایط یا وضعیت خاص باشند (همان). صورت‌بندی داده‌ها به نوبه خود نشان می‌دهد که مقوله‌ها و محتواهای استنباطی چگونه می‌توانند بخش‌های مجزا و متعامل مفهوم روان‌شناختی خودآگاهی هیجانی را بازتولیدکنند؛ از این جهت می‌توان گفت این مرحله معطوف به تدوین مدل مفهوم‌سازی خودآگاهی هیجانی در عرفان اسلامی است. نتایج حاصل از این مرحله یک نقشه مفهومی خواهد بود که در این پژوهش به منظور ساده‌سازی یافته‌های پیچیده و گسترده خودآگاهی هیجانی در عرفان اسلامی می‌باشد که به صورت گرافیکی، ابعاد و مؤلفه‌های آن را نشان می‌دهد؛ بنابراین نتایج نهایی مربوط به مؤلفه‌ها و ابعاد کلی خودآگاهی هیجانی در عرفان اسلامی سرانجام در قالب یک شکل نشان داده می‌شود.

مرحله سوم: در این مرحله پژوهشگر ضمن بازنگری یافته‌ها گزارش نهایی خود را ارائه می‌دهد. هدف از گزارش نهایی این است که افزون بر پاسخ سؤال‌های پژوهش، فرآیند کار

و شیوه تحلیل داده‌ها به گونه‌ای ارائه شود که قابل فهم باشد و برای اطمینان از نبود اشتباه در گزینش واژه‌ها، مستندات، فهم و محتواهای استنباطی، همواره پژوهشگر اطلاعات گردآوری شده را واریسی می‌کند. در این پژوهش برای اطمینان از نبود اشتباه در گزینش مستندات و محتواهای استنباطی مربوط به مؤلفه‌های خودآگاهی هیجانی، پژوهشگر از راه مقایسه مداوم آنها را حک و اصلاح کرد.

مرحله چهارم: در این مرحله اعتبارسنجی داده‌ها به منظور اطمینان از تطبیق محتوای متون دینی و کاربرد آن مفاهیم در حوزه روان‌شناسی از راه متقن بودن یافته‌ها به عنوان معیاری برای جایگزینی روایی و پایایی داده‌ها صورت می‌گیرد (شجاعی، ۱۳۹۹) که میزان صحت و درستی یافته‌ها، دقت در گردآوری و تحلیل داده‌ها را به عهده دارد.

براساس گفته شولتز^۱ و همکاران (۲۰۱۴) برای تجزیه و تحلیل داده‌های به دست آمده بنابر نظر کارشناسان از دو ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI)^۲ استفاده می‌شود؛ در صورتی که بین کارشناسان در مورد یک مؤلفه توافق وجود داشته باشد آن مؤلفه دارای روایی محتوایی است (همان). افزون بر استفاده از روش کمی یادشده در فرم روایی سنجی از کارشناسان درخواست شد تا در صورت لزوم نظر کارشناسی خود را درباره صحت و درستی یافته‌ها به صورت مبسوط اعلام کنند.

برای بررسی شاخص روایی محتوا (CVI) در این پژوهش از روش والتز و باسل استفاده شد. برای این کار متخصصان صحت برداشت از گزاره را در مورد هریک از مؤلفه‌های مورد نظر براساس یک طیف لیکرتی چهار قسمتی مشخص کردند (والتز و باسل، ۱۹۸۱). اگر مقدار حاصل از ۰/۷۸ کمتر بود، گزاره روایی لازم را نداشته، حذف می‌شود و یا باید بازنگری شده دوباره میزان روایی آن سنجیده گردد؛ اگر بین ۰/۷۸ تا ۰/۷۹ بود احتیاج به بازنگری دارد و اگر از ۰/۷۹ بزرگ‌تر بود از روایی لازم برخوردار خواهد بود (همان). همچنین شاخص روایی محتوا (CVR) که به وسیله لاوشه طراحی شده، در این پژوهش به کار رفت. برای این کار متخصصان صحت برداشت از گزاره را در مورد هریک از مؤلفه‌های مورد نظر براساس یک طیف لیکرتی سه قسمتی مشخص کردند که بنابر نظر لاوشه (۱۹۷۵) کمترین مقدار میزان روایی محتوا برای ۲۰ نفر متخصصان ۰/۴۲ است.

1. Schultz

2. content validity ratio

3. content validity index

مرحله پنجم: در این مرحله باید مفید بودن یافته‌ها به میزان اهمیت و کاربردپذیری در بافت روان‌شناختی یا عملکرد حرفه‌ای داده‌ها انجام گیرد که برای بررسی این شاخص از دقت و بازنگری خود پژوهشگر استفاده شد (شجاعی، ۱۳۹۹).

یافته‌های پژوهش

پژوهش حاضر با هدف مفهوم‌سازی خودآگاهی هیجانی در عرفان اسلامی انجام شد. یافته‌های مربوط به جستجوی واژگانی نشان داد که مفاهیم و واژه‌های فراوانی مانند یقظه، توبه، انابه، مراقبه، ذوق، شوق، هیمن، فناء، تخلیه، تحلیه، تجلیه، توحید، حزن، خوف، اشفاق، سرور، فرح، رجاء، رغبه، محبت، دَهَش، حال، ادب، قصد، عزم، اراده و اِخبارات در حوزه معنایی مفهوم خودآگاهی هیجانی قرار می‌گیرد.

در مرحله بعد با تحلیل و بررسی موارد کاربرد مفاهیم و گزاره‌های مفهوم خودآگاه هیجانی مؤلفه‌های خودآگاهی هیجانی در عرفان اسلامی به دست آمد. برای اعتبارسنجی مؤلفه‌های پژوهش از بیست نفر کارشناس دارای تحصیلات روان‌شناسی و علوم اسلامی خواسته شد تا نظرات خود را درباره یافته‌های به دست آمده در یک مقیاس لیکرت چهار قسمتی از بسیار کم تا خیلی زیاد بیان کنند که میزان مطابقت هر مؤلفه با مستندات تعیین گردد (استنادپذیری) و برای صحت برداشت از گزاره‌های مورد نظر برای هر مؤلفه، براساس یک طیف لیکرتی سه قسمت میزان تناسب با عدم تناسب هر مؤلفه با مستندات مشخص شود. نتایج مربوط به محتواهای استنباطی و مؤلفه‌ها در جدول ۱ و نتایج روایی سنجی یافته‌ها در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۱. مستندات مربوط به مؤلفه‌های خودآگاهی هیجانی

ردیف	گزاره‌ها و مستندات در منابع عرفانی	محتوای استنباط شده	مؤلفه‌ها	سازه
۱	بدان که انسان را که در هیچ نشأ بی بدن نیست؛ در عین تعلق به بدن، افاضات و تجلیات و اشراقات مقامات فوق آن مرتبه بدن نیز برای او حاصل می‌شود (حسن زاده آملی، ۱۳۷۷: ۶۱).	آگاهی نسبت به ابعاد متعالی وجود خود	شناخت خود واقعی	شناخت خود واقعی
۲	[نفس] تنها به بدن تعلق نیافته است، بلکه او را مرتبه‌ای می‌باشد که رتبه و آثار بسی بالاتر و بالاتر از این است و این جهت مجزء اوست که با آن به خدا نزدیک می‌شود و در کنار او می‌آید (همو، ۱۳۸۱: ۸۹).	شناخت مراتب وجود خویش		
۳	چون نفس عاری از ماده و احکام ماده است، گوهری بسیط غیرمحمسوس از عالم وای طبیعت است و از فساد و اضمحلال میراست که لازمه مرکبات طبیعی است و چون فساد نمی‌پذیرد هیچ‌گاه زوال و فنا نمی‌یابد، بلکه برای همیشه باقی است (همو، ۱۳۷۳: ۱۱۵).	شناخت حقیقت وجود خود		

خردگامی هیجانی در عرفان اسلامی	شناخت باورهای خود	۴	در سیر انفسی سالک إلى الله است که به علم الیقین، بلکه فوق آن به عین الیقین، بلکه بالاتر به حق الیقین، بلکه فراتر به بردالیقین دریابد که هو الاول والاخر والظاهر والباطن (همو، ۱۳۷۷: ۱۲).
		۵	توحید عامه گواهی به یگانگی خدای یکتاست که معبودی جز او نیست، خدایی که زاییده نشده و نمی‌زاید و بی‌انبار است، مثل و ماندنی برای او نیست. خدایی است که از هر عیب و نقص منزّه و از همه بالاتر و والاتر است. این همان توحیدی است که ظاهر و آشکار است و شرک اعظم را نفی می‌کند. براساس آن قبله نصب، ذمه واجب، جان و مال مردم حفظ، دارالاسلام از دارالکفر جدا شده است (انصاری، ۱۳۷۸، ج ۴: ۱۲۸).
		۶	[مرحله اول فنا] در افعال که عارف در این درجه علل را از مجزّات و مادّیات و طبیعیات و ارادیات باطل و بی‌اثر ببیند. در نظرش هر چیزی جز خداوند باطل است، مؤثری جز حق نیست و قدرت عامله و اراده نافذه‌ای در کائنات جز قدرت و اراده او نبیند، ذاتی لایتنهای و نیز اراده و قدرتی لایتنهای مشاهده کند که بر جمیع حاکم است (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۱: ۲۰۳).
	آگاهی از ارزش‌های خود	۷	انسان واقعی حقیقی در عرف عرفان آن کسی است که به فعلیت رسیده است و متصف به صفات ربوبی و محاسن اخلاق و محامد آداب است؛ وگرنه همان حیوان ناطق یعنی جانور گویا است (همو، ۱۳۷۷: ۹).
		۸	برای انسان پاک از دنس، رجس و رین و حافظ مراقبت و عنایت و اخلاص و عامل به اعمال و افعال صالح صحیح است؛ یعنی امکان دارد که به هر آیه‌ای از آیات قرآنی و به هر واقعه خبری آن خواه در خارج تحقّق یافته و یا هنوز تحقّق نیافته است، روی آورد یکایک آنها برایش تمثیل یابد؛ به‌خصوص اگر دارای توجه تام و همت و جمعیت در تمثّل و مشاهدت آنها بوده باشد (همان: ۲۳).
		۹	کسی که خداوند چشم بصیرت او را منور گردانید و آنچه را که گفته شد فهمید و در آن امعان نظر کرد؛ از رفع شبهات وهمیه و معارضات باطله عاجز نیست (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۱: ۵۳).
	تشخیص هیجان‌های مثبت	۱۰	دیدم سرتاسر حقیقت و همه ذرات مملکت وجودم با من در این ذکر شریف همراه و سرگرم به گفتن «لا اله الا الله» هستند؛ ناگهان به فضل الهی جلبه‌ای دست داد که بسیار ابتهاج به من روی آورد (همو، ۱۳۷۷: ۴۰).
		۱۱	سرور بر سه درجه است؛ درجه اول سرور ذوق است که سه حزن را برطرف می‌کند: اول حزن حاصل از خوف انقطاع؛ دوم حزن حاصل از ظلمت جهل و سوم حزن حاصل از وحشت تفرّق (انصاری، ۱۳۷۸، ج ۳: ۱۲۵).
		۱۲	سرور بر سه درجه است؛ درجه اول سرور ذوق است که سه حزن را برطرف می‌کند: اول حزن حاصل از خوف انقطاع؛ دوم حزن حاصل از ظلمت جهل و سوم حزن حاصل از وحشت تفرّق (همان).
	تشخیص هیجان‌های منفی	۱۳	حزن آثاری دردی است که سالک را در برمی‌گیرد برای آنچه از دست داده و با تأسف بر موقعیتی است که رسیدن به آن برای او امکان‌پذیر نیست (همان، ج ۱: ۱۱۳).
		۱۴	در این مقام، یأس و ناامیدی از ماسوی الله و امید تام به حق تعالی حاصل شود و قدرت همه مساوی و بلکه قدرت بزرگ‌ترین پادشاهان زمین و کوچک‌ترین جانداران آن مانند پشه در نظر او یکی شود. به این درجه «محو» گویند (حسن‌زاده آملی، ۱۳۸۱: ۲۴۴).
		۱۵	در سیر الی الله سالک از نقص رو به کمال و از هجر رو به وصال می‌رود؛ هر قدر سالک به حق نزدیک‌تر شود ضعف او کمتر خواهد شد و خوف از ضعف نفس و از دور بودن از حق است. شخص به کمال برسد سیر او پایان‌پذیرد، خوف از او زائل می‌گردد (انصاری، ۱۳۷۸، ج ۱: ۱۱۸).

خودآگاهی هیجانی در عرفان اسلامی	شناخت احساس های خود	لذت نوعی احساس است	حلاوت انس لذت خاصی دارد. سالک در حال حضور و انس خائف می گردد؛ از این جهت که مبادا این حال از او سلب شود. بیشترین خوف در جریان انفس مستغرق در یقظه (یقظه مشوب به حلاوت انس) به سالک دست می دهد (همان: ۱۲۰).	۱۶
		نور یقظه سبب ایجاد احساس در افراد می شود.	نور یقظه یا نفخه جان بخش ملکوتی نیز بر دل های مرده این اثر را می گذارد؛ آنها را بیدار می کند، روبه رشد می برد و برای سیر به سوی حق آماده می کند (همان: ۳۶).	۱۷
		در حال احساس موجود است.	حال عبارت از تجلیات اوست؛ هم در ذات خویش به فیض اقدس اولی و ظهور نور ازل پس در جمع و تفصیل (خوارزمی، ۱۳۷۹: ۵۵).	۱۸
	آگاهی نسبت به پیامد هیجان ها	آگاهی از پیامدهای حاصل از نور یقظه	[یقظه] اول توجه قلب است به نعمت های بی حد و حصر الهی که سالک مأیوس از شمارش آنهاست و آگاهی از اینکه حدی برای آنها نیست و عدم امکان آن شناسایی آن منتهی که حق متعال در رابطه با آنها نسبت به خلق دارد و آگاهی نسبت به تقصیری که سالک در مورد آنها دارد (انصاری، ۱۳۷۸: ج ۱: ۳۷).	۱۹
		آگاهی از پیامدهای حاصل از فنا در ذات	[مقام فنا در ذات] به جز مشاهده ذات احدیت هیچ گونه تعینی در روح او باقی و منظور نماند؛ حتی اختلاف مظاهر همچون جبرئیل و موسی و عزرائیل و فرعون از چشم حقیقت بین صاحب این مقام مرتفع شود، مهر و خشم، بسط و قبض، عطا و منع وی، بهشت و دوزخ برای او یکی گردد، صحت و مرض، فقر و غنی، عزت و ذلت برابر شود؟! (حسن زاده آملی، ۱۳۷۳: ۱۶۷).	۲۰
		آگاهی از پیامدهای حاصل از سرور	درجه دوم سرور شهود است که حجاب علم را مرتفع، رُق تکلف را منقطع، اختیار را نفی می کند (انصاری، ۱۳۷۸: ج ۳: ۱۲۵).	۲۱
	توانایی کنترل هیجان ها	مراقبه نوعی کنترل هیجان است	مراقبه و آن خروج عبد از حول و قوه خویش است؛ درحالی که مواهب حق را مراقب و نفحات الطاف او را متعرض و از ماسوای او معرض و در بحر هوایش مستغرق و به لقایش مشتاق است (حسن زاده آملی، ۱۳۸۱: ۱۸۴).	۲۲
		کنترل هیجان خوف سبب تغییر رفتار می شود.	سالک تا مادامی که به ذوق نرسیده، خوفی در دل دارد که مبادا به مقصود نرسد، دولت وصال به او روی ننماید. وجود خوف سبب می شود سالک به تهذیب خلق و تزکیه نفس پردازد، فضائل را کسب، رذائل را از خود دور کند. خوف مأموری است که پیوسته مراقب حال است، نمی گذارد سالک از طریق صواب منحرف گردد (انصاری، ۱۳۷۸: ج ۳: ۱۲۶).	۲۳
		کنترل و بهره وری از هیجانات	[در مراقبه مقدماتی] نظر سالک این است که از طریق دستورات شرع خارج نگردد، آنچه انجام می دهد بر وفق دستور باشد و برای این منظور مراقبه را دارد که خود را با طاعات و عبادات زینت دهد تا مورد توجه و عنایت واقع شود. خود را می آراید تا او را بپسندند و محرک او در این مراقبه وعده ها و وعیدها است. از خوف عقاب از بدی ها کناره گیری می کند، به امید ثواب به خوبی ها می گراید (همان، ج ۱: ۱۷۱).	۲۴
	آگاهی نسبت به عوامل به وجود آورنده هیجان ها	آگاهی از علت خوف و غشه	آن که صاحب همت باشد و نفس را از اشتغال بدین نشأه انصراف دهد، گاهی تمثالی در لوح نفس خود مشاهده کند و گاهی حقایقی بی تمثّل در یابد و از این حالت آگاهی یابد که آنچه به آدمی در حالات نوم و تنویم و غشوه و خوف و احتضار و نظایر آنها روی می آورد، هیچ یک موضوعیت در روی آوردن تمثّلات و ادراکات دیگر ندارد (حسن زاده آملی، ۱۳۷۷: ۷۱).	۲۵
		آگاهی از علت لذت و سرور	این وجدان و یافت شهودی و حضوری را تنها اهلش درک می کنند و به وصف نمی آید. این امر غیر از ادراک عقلی است و فقط با مجاهدات کشفیه می توان به آن رسید نه با مناظرات عقلیه. اهل آن نمی تواند بدان گونه که درک کرده، برای دیگران توضیح دهد و هیچ لذت و سروری با آن برابری نمی کند (همو، ۱۳۸۱: ۲۸).	۲۶

خردگامی هیجانی در عرفان اسلامی	آگاهی نسبت به عوامل به وجودآورنده هیجان‌ها	آگاهی از علت تشویش	۲۷	موحدان، اولیای خدا، عرفای کامل چون از شر نفس رسته به حق رسیده‌اند، از طرف خود آسوده‌اند. حزن، تشویش، طلب، حالت انتظار ندارند و چیزی که موجب حزن باشد در وجود آنها نیست؛ اما چون با خلق در تماس هستند ممکن است اعمال و گفتار دیگران آنها را محزون و متحزن سازد (انصاری، ۱۳۷۸، ج: ۱، ۱۱۵).
	احساس آمادگی برای تغییر مثبت	ایجاد تغییر در خود	۲۸	[درجه اول قصد] قصد مقدماتی و ابتدائی است. با این قصد سالک از منزل اولیه خارج شده، از بستر امن و آسایش برمی‌خیزد که هواهای نفسانی برای او گسترده است و رو به حق حرکت می‌کند و به تکاپو و تلاش مشغول می‌شود. کار این قصد آنکه نیت را خالص و فکر او را متوجه یک هدف کند، غرض و نظر را از سالک گیرد و او را بی‌نظر و بی‌غرض سازد (همان، ج: ۲، ۹۵).
		مطالعه، درس و تفکر سبب تغییر در وی می‌شوند.	۲۹	سالک طریق شهود آنچه را که از راه تفکر در آیات و انفس به دست آورده و معارفی را که از طریق دراست، مطالعه و حضور در درس و تفکر در مسائل مربوط به مبدأ و معاد به دست آورده است، از راه سیر روحی و ورود در ابواب کشف و شهود به نحو عین‌الیقین و حق‌الیقین ناآل می‌شود (ترکه اصفهانی، ۱۳۸۶، ج: ۱، ۹۳).
		عوامل تغییر سازنده در خود	۳۰	[در تحلیه] پس از حصول تخلیه و رفع موانع خود را به زیور اخلاق نیک و خوی‌های پسندیده آراسته کند که در نظام اجتماعی و فرد تأثیر بسزا و عمیق دارند و این امر خود پاکیزگی باطن و طهارت معنویه است که تا این معنا حاصل و متحقق نشود، آدمی در باطن آلوده و نجس خواهد بود (حسن‌زاده آملی، ۱۳۷۳: ۱۶۵).
	گرایش به استفاده بهینه و مطلوب از هیجان‌ها	بهره‌مندی از هیجانات در جهت مطلوب	۳۱	در بدایات خوف سالک از جهت عذاب‌هایی است که حق متعال برای عاصیان مقرر فرموده است؛ ذکر جنایات، توجه به امر آخرت، تصدیق و عید این سه موجب می‌شوند سالک خائف شود. برای راهی از عذاب راه تقوا و پرهیزکاری پیش گیرد و این خوف لازمه ایمان است. وجود این خوف موجب صحت ایمان خواهد بود (انصاری، ۱۳۷۸، ج: ۱، ۱۲۰).
		بهره‌مندی مطلوب از خویشتن در جهت تغییر	۳۲	انسان دست از شهوات و مقتضیات بکشد؛ به‌گونه‌ای که احساس و طبیعت وی بر وی غالب و حاکم نباشد و عقل بر کشور وجود وی حکومت کند و خیال در متابعت از حق سببانه قوی شود که آنچه حق سبحان بر وی جاری می‌کند، به آن راضی بوده و شاکر باشد (ترکه اصفهانی، ۱۳۸۶، ج: ۱، ۲۱۳).
		آگاهی از هیجان‌ها	۳۳	راضی و مرضی بودن که عبارت از مقام رضاست حاصل نمی‌شود مگر آن که کرب و این بنده ظاهر نشود و به مقام ربوه برسد از پروردگار خود و انتقاد حکم او کند به قیام در مقام عبودیت از برای ادراک او، تمییز مقام خود را از مقام ربش چه خشیت تواضع است و تذلل مرعظت رب را و این بنده ظاهر نشود به مقام ربوبیت تا عین رب باشد تا دعوی کند که من اویم؛ چنان‌که اهل شطح به اظهار این معنا قیام کنند (خوارزمی، ۱۳۷۹: ۴۲۷).

جدول ۲: نتایج روایی سنجی مؤلفه های خودآگاهی هیجانی

مؤلفه ها	تعداد کارشناسان	مطابقت				CVI		ضرورت		CVR	
		خیلی زیاد (نیاز به بازبینی مجدد)	کم (نیاز به بازبینی جدی)	خیلی کم (حذف و کنار گذاشتن)	سطح معناداری	مؤلفه	ضروری	مفید ولی غیر ضروری	غیر ضروری	سطح معناداری	مؤلفه
شناخت خود واقعی	۲۰	۷	۱۳	۰	۰/۷۹	۱	۲۰	۰	۰	۰/۴۲	۱
شناخت باورهای خود	۲۰	۸	۹	۳	۰/۷۹	۰	۲۰	۰	۰	۰/۴۲	۱
آگاهی از ارزش های خود	۲۰	۸	۷	۴	۰/۷۹	۱	۱۹	۱	۰	۰/۴۲	۰/۸۰
تشخیص هیجان های مثبت	۲۰	۱۱	۵	۴	۰/۷۹	۱	۱۹	۱	۰	۰/۴۲	۰/۹۰
تشخیص هیجان های منفی	۲۰	۵	۹	۴	۰/۷۹	۲	۱۷	۳	۰	۰/۴۲	۰/۹۰
شناخت احساس های خود	۲۰	۸	۹	۳	۰/۷۹	۰	۱۹	۱	۰	۰/۴۲	۰/۹۰
آگاهی نسبت به پیامد هیجان ها	۲۰	۶	۱۱	۳	۰/۷۹	۰	۲۰	۰	۰	۰/۴۲	۱
توانایی کنترل هیجان ها	۲۰	۱۴	۴	۲	۰/۷۹	۰	۲۰	۰	۰	۰/۴۲	۰/۹۰
آگاهی نسبت به عوامل به وجود آورنده هیجان ها	۲۰	۱۲	۷	۱	۰/۷۹	۰	۱۸	۱	۱	۰/۴۲	۰/۸۵
احساس آمادگی برای تغییر مثبت	۲۰	۸	۱۲	۰	۰/۷۹	۱	۱۹	۱	۰	۰/۴۲	۰/۹۰
گرایش به استفاده بهینه و مطلوب از هیجان ها	۲۰	۹	۱۰	۱	۰/۷۹	۰	۱۹	۱	۰	۰/۴۲	۰/۸۰

براساس یافته های این پژوهش یقظه نخستین نوری است که به قلب سالک وارد می شود و آثاری عجیب برای او دارد و وی را وادار به حرکت می کند. نور یقظه وقتی به دل رسد، دل به نعم بی پایان حضرت احدیت، توجه یافته و سالک می فهمد برای نعمت های حضرتش حدی نیست و احصای نعم الهی غیرممکن است. از این نور سالک درمی یابد آنچه بدو رسیده به طریق موهبت و بخشش بوده نه بر سبیل استحقاق و لیاقت؛ از این جهت از ادای حق نعمت، عاجز و از قیام به سپاسگزاری درمی ماند. با این نور سالک خیانت نفس خویش را می بیند، از جنایاتی که قبلاً مرتکب شده آگاهی پیدا می کند، به فکر تدارک آنها برآمده، سعی دارد دل را از کدورات خیانات پاک سازد؛ از این رو با وسایلی که در اختیار اوست مقدمات رهایی خود را فراهم از زیر و بال ایام گذشته درمی آید و پس از آن مراقب است که مرتکب

خیانت و احياناً جنایاتی نشود (بینا، ۱۳۷۸، ج ۱: ۴۰)؛ پس رجوع و بازگشت به حق می‌کند. آن که از مخالفت به موافقت گرایید، از ناسازگاری به سازگاری درآمده، از باطل به حق رو کرده، از اعمال خلاف دست برداشته و توبه کرده است.

توبه پیامد حاصل از هیجان یقظه است که سالک را به سمت خود می‌کشاند. توبه برگشت از خطا به صواب و عدول از باطل به حق است (همان: ۴۱). هنگامی که توبه‌کننده به درد و دوا آگاه شد از گناهانش خارج می‌شود، همانند روزی که از مادر متولد شده است (حسن‌زاده، ۱۳۸۱: ۲۲۴). پس از یقظه و توبه سالک الی‌الله با اِنابه روبه‌رو می‌شود. سالک در اِنابه رجوعش به حق و توبه‌اش بازگشت از مخالفت به موافقت است. مرتبه اِنابه بالاتر از مرتبه توبه است. سالک در توبه از معصیت رو برمی‌گرداند، در اِنابه رو به حق دارد. اِنابه کامل وقتی است که دل تسلیم امر حق گردد و حالات مختلفی برای سالک پیش می‌آورد (بینا، ۱۳۷۸، ج ۱: ۶۴).

سالک در مرحله اِنابه منیب است و به چند نظر به حق رو می‌کند؛ آنجا که منیب رجوعش به حق برای اصلاح حال است، وقتی اِنابه تحقق یافت، منیب از خرابکاری‌ها، لغزش‌ها و معاصی دست برمی‌دارد و از حال بد قلبی متأثر و پیوسته در صدد جبران اعمال خلاف قبل است؛ آنجا که منیب رجوعش به حق از نظر وفای به عهد برمی‌آید و با ترک معاصی و تزکیه پیشین، صفایی در او ایجاد شده چه تا دل پاک نگردد و آلودگی‌ها برطرف نشود منیب در مقام وفای به عهد نیست؛ آنجا که منیب را حال به طرف حق می‌کشاند حالش چنان است که از عمل خود به کلی مأیوس است. اضطراب و اضطراری در وجود اوست. آرام و قرار ندارد و بی‌اختیار دل او متوجه حق است و او در این حال باید بداند که از لطف خاص حق عَزَّ اسْمُهُ برخوردار است (همان). براساس یافته‌های این پژوهش به غیر از یقظه، توبه و اِنابه، هیمن نیز با خود آگاهی هیجانی ارتباط دارد. هیمن در سلوک آن حال حیرتی است که گاه به‌گاه به سالک روی می‌آورد و گاهی چنان شدید است که مدتی سالک را از حال طبیعی خارج می‌کند. هیمن از شدت شوق و محبت به حق و آثار جمال و جلال کبریایی الهی و مختص به عاشقان واله و حیران است؛ همان‌طوری که حضرت موسی را تجلی از پای درآورد و از حال طبیعی خارج کرد، سالکان را نیز تجلی به هیمن انداخته از حال طبیعی خارج می‌سازد؛ پس علت هیمن آثار جلال و جمال یا تجلی کبریایی الهی است (بینا، ۱۳۷۸، ج ۳: ۱۰۰).

یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش، سرور است. سرور و فرح دو لفظ مترادفند؛ از هر دو لفظ

در امر دنیا و آخرت استفاده شده است؛ بدین جهت خواجه در منازل السائرین می‌گوید: «سرور عنوانی است برای ابتهاج و ارتیاح کامل. فرح در تمتعات و التذات دنیوی و سرور بیشتر در بهجت‌های اخروی مورد استعمال دارد صفای سرور از صفای فرح بیشتر است» (همان: ۱۲۴). ذوق نیز یکی دیگر از هیجاناتی است که سالک الی‌الله در مسیر سیرش به سوی حق با آن مواجه می‌شود. از ذکر حالات اهل نظر و پرهیزکاران ذوق و بهجتی به اهل حال دست می‌دهد که این حال سبب پیشرفت آنها می‌شود؛ به خصوص زمانی که در مجلس ذکر به صفای دل اهل مجلس هم مصفاً گرفته و نورانی می‌شوند. خواجه عبدالله انصاری در منازل السائرین در این باره می‌گوید: «ذوق پایدارتر از وجد و آشکارتر از برق است» (همان: ۱۰۷).

شوق نیز یکی از یافته‌های حاصل از این پژوهش است. شوق با اینکه یکی از عالی‌ترین حالات سالک است و کمتر اشخاص واجد آن می‌شوند و اختصاص به محبان ذات دارد؛ با وجود این در عرفان، آن را از جمله علل به شمار آورده‌اند و می‌گویند شوق وصال دلیل بر عدم وصال است و آن که شائق است هنوز در راه است و به مقصد و مقصود نرسیده، غائب است که شائق است، در تفرقه است که شائق است. حق را منظور دارد که شائق است به توحید نرسیده و خود از میان برنخاسته است و بدین جهت خواجه عبدالله انصاری می‌گوید: «شوق عبارت است از توجه قلب به جانب امر مطلوبی که شائق نسبت به آن اظهار علاقه و میل نماید در نزد این طایفه، شوق علتی است عظیم از آن جهت که شوق از حالات مستوران و غائبان است و این طایفه اهل شهودند و به همین جهت نیز در قرآن نامی از شوق برده نشده و درجات مختلفی برای آن بیان شده است» (همان: ۷۶).

خوف اقتضای مقام دیگری است که سالک الی‌الله در میسر حرکتش به سوی حق برایش پیش می‌آید. خوف حال قلق و اضطرابی است که از برخورد به چیزی مکروه و یا مشاهده منظره‌ای وحشت‌آور به شخص دست می‌دهد. خوف و حزن هر دو تقریباً به یک معناست؛ مگر اینکه خوف نسبت به آینده و حزن مربوط به گذشته است (همان: ۱۱۷) و پیمودن راه پرخطر سلوک بدون خوف ممکن نیست. در سیر الی‌الله سالک حتماً باید خائف باشد؛ مگر اینکه علت خوف او در مراحل سیر مختلف می‌گردد.

بنابر یافته‌های این پژوهش یکی دیگر از هیجانات مواجهه شده سالک اشفاق است. اشفاق (مصدر باب افعال) به معنای ترسیدن و دوری کردن است، مشفق (اسم فاعل باب افعال)

کسی را گویند که از کارهای زشت و اعمال خلاف از جهت ترخّم به حال خود دوری کند که مبادا به وبال آن گرفتار شود و بترسد از عذابی که خداوند متعال برای گناهکاران مقرر فرموده است و مراحل مختلف سیر و سلوک موجب می‌شود که اِشفاق سالک نیز مختلف گردد (بینا، ۱۳۷۸، ج: ۱، ۱۲۴).

رجا نیز یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش و از حالات و مقاماتی است که سالک با آن روبه‌رو می‌شود و از پیامدهایی است که این هیجان برایش ایجاد می‌کند، طی منزل می‌نماید؛ زیرا رجا منزلی است از منازل اهل اراده (مریدان) و برای آنها منزلی است ضعیف، بلکه اضعف؛ چرا که از یک وجه زمینه معارضه با حقّ متعال را شکل می‌دهد و از وجهی دیگر زمینه اعتراض را. در مذهب این طائفه خدا جو طالب لقا داشتن، رجا سبک سری و تهی مغزی است؛ مگر اینکه در آن یک فایده برای اهل سلوک باشد و آن خاموش کردن و فرونشاندن حرارت و آتش خوف است تا سالک را به جانب یأس و ناامیدی از حق نکشاند؛ بر همین مبناست که از آن نامی در قرآن و شریعت و سنّت آمده و داخل در سلک اهل تحقیق نیز شده است (همان: ۱۵۷).

سالک به اقتضای وقوف در هر مقامی حالات مختلفی را تجربه می‌کند؛ گاهی اقتضای مقام حزن برایش پیش می‌آید که یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش است. حزن زمانی می‌باشد که از دست چیزی برود یا خاطر بر چیزی تعلّق پیدا کند که دست از آن کوتاه باشد و شخص متأثر و محزون می‌شود و شدت حزن و تأثر با شیء مورد علاقه نسبت مستقیم دارد و هر قدر علاقه بیشتر باشد، حزن بیشتر و هر قدر کمتر باشد، حزن کمتر است. سالک در اول متأسف است از اینکه عمر عزیزش تلف شده و وقت گذشته را غنیمت نشمرده است. او می‌گوید: چرا من نفهمیدم خود را به معصیت مبتلا کردم؛ چرا کاری نکردم که موجب رضای خدا باشد؛ چرا من در طاعت و عبادت خدمت بسزایی ندارم؛ چرا من زودتر در صدد اصلاح حال خود برنیامدم. اینها افکاری است که یک سالک تازه به راه افتاده در سر دارد و همین‌ها موجب می‌شوند که او متأثر و محزون شود (همان: ۱۱۰).

یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش اِخبات می‌باشد که با خود آگاهی هیجانی در ارتباط است. اِخبات مقامی می‌باشد که سالک در آن مقام از شرّ نفس درامان و از خطرات راه گذشته است. محبتین کسانی هستند که در دائرِ الاَمْنِ توحید و دارِ السّلام دین وارد شدند،

بشارت آنان از این نظر است که تزلزل و اضطراب از آنها گرفته شده غمی جز غم عشق حق ندارند (همان: ۱۳۳).

یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش مراقبه است. مراقبه ابزاری می‌باشد که سالک به وسیله آن هیجانات و حالاتش را در مسیر حرکت به سوی حق کنترل می‌کند. مراقبه (مصدر باب مفاعله) به معنای نگریستن و حفظ کردن است. سالکی اعمال نفس را تحت نظر می‌گیرد و خود را حفظ می‌کند که از حق منحرف نشود و آن سالک اهل مراقبه است (همان: ۱۷۰).

یکی دیگر از یافته‌های این پژوهش حال است. حال، حالتی گذرا و غیردائمی می‌باشد و از مواهب حق متعال که یکباره در وجود سالک به وجود می‌آید و پس از زمان اندکی از بین خواهد رفت، اما تأثیری شگفت از خود باقی خواهد گذاشت. در وادی عرفان، حال آن حالت گرمی و نشئه‌ای است که از قرب و انس به حق برای سالک حاصل می‌گردد و به «مستی» تعبیر شده است. تعلق انسان به غیر در راه وصول به حق هر قدر کمتر باشد، عروج نفس به سوی کمال شدیدتر و سریع‌تر می‌شود. برای سالکان الی‌الله در راه سلوک از طریق حق کششی است. وقتی زمینه تکامل نفس با آتش عشق فراهم شد سالک عاشق آن کشش را در خود مشاهده می‌کند و از مشاهده آن کشش، حال سالک دگرگون و گرمی عجیبی در او ایجاد می‌شود (همان: ۲۶).

یکی از مهم‌ترین و ریشه‌دارترین مراحل کلی سلوک چهارگانه که از نظر اهل معرفت و عرفان تجلیه، تخلیه، تحلیه و فناء فی‌الله است و با خودآگاهی هیجانی ارتباط دارد. تجلیه را از آن جهت تجلیه می‌نامند که نفس قوی و اعضای بدن را به مراقبت کامله در تحت انقیاد و اطاعت احکام شرع و نوامیس الهیه وارد کرده است که اطاعت اوامر و اجتناب از منهیات شرعیه را به نحوی اکمل نماید تا پاکی صوری و طهارت ظاهریه در بدن نمایان شود و در نفس هم رفته‌رفته خوی انقیاد و ملکه تسلیم برای اراده حق متحقق گردد و برای حصول این مرتبه علم فقه بر طبق طریقه حقه جعفریه کافی و به نحو اکمل عهده‌دار این امر است. مرحله دوم سلوک چهارگانه را اهل عرفان و معرفت تخلیه می‌نامند. تخلیه آن است که نفس به مضار و مفاسد اجتماعی و انفرادی اخلاق رذیله و خوی‌های پلید آگاهی یابد و به تدبیر در عواقب وخیم آنها در دنیا و عقبی بر طبق دساتیر مقرره در فن علم اخلاق آن صفات ناپسند را از خود دور و محو کند؛ همچون کبر، حسد، حرص، شهوت، بدبینی به خلق، خودخواهی و باقی صفات رذیله که در کتب اخلاق ثبت است و این کار در معالجات روحانی و طب الهی؛

همچون خوردن مسهلات و داروها برای رفع اخلاط فاسده در معالجه جسمانی و طب طبیعی است. مرتبه سوم در نزد اهل معرفت و عرفان تخلیه است. تخلیه را از آن جهت تخلیه می‌نامند که پس از حصول تخلیه و رفع موانع خود را به زیور اخلاق نیک و خوی‌های پسندیده آراسته کند که در نظام اجتماعی و فرد تأثیر بسزا و عمیق دارند و این امر خود پاکیزگی باطن و طهارت معنویه است که تا این معنوی حاصل و متحقق نشود. آدمی در باطن آلوده و نجس خواهد بود هرچند که ظاهر بدن محکوم به پاکی است و این کار در طب روحی و معالجه نفس مانند خوردن غذا و استعمال دوی مقوی است که برای تولید نیرو و قوت در بدن در طب جسمانی به کار می‌برند. مرتبه چهارم از نظر اهل معرفت و عرفان فناء فی الله است. فناء فی الله پس از حصول و تحقق مراتب سه‌گانه یادشده از برکت صفا و پاکی روح در نهاد آدمی جاذبه محبت به حضرت حق می‌یابد که تولید آن در مجذوب شدن قهری است به عالم حقیقت و سرد شدن از عالم مجازی که عرصه ناپایدار ممکنات است و رفته‌رفته محبت شدت می‌نماید و اشتغال و فروختگی در روح عیان و از خود بیخود و بی‌خبر می‌شود (حسن‌زاده، ۱۳۷۳: ۱۶۴).

با توجه به تحلیل مؤلفه‌های برشمرده شده و جمع‌بندی میان دو روش اعتباریابی می‌توان مدل مفهومی خودآگاهی هیجانی را به صورت شکل ذیل ارائه کرد:



شکل ۱. مدل مفهومی خودآگاهی هیجانی در عرفان اسلامی

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از اجرای این پژوهش مفهوم‌سازی خودآگاهی هیجانی در عرفان اسلامی است. بنابر یافته‌های این پژوهش، نخستین مؤلفه خودآگاهی هیجانی که جنبه شناختی دارد آگاهی نسبت به خود است. قدم اول برای خودآگاهی هیجانی، شناخت و آگاهی به خود به شمار می‌رود که نوعی خودشناسی است. شخصی که می‌خواهد به خودآگاهی هیجانی برسد در گام نخست باید نسبت به خود شناخت و آگاهی لازم داشته باشد تا زمینه برای خودشناسی و درنهایت خداشناسی در او ایجاد شود. در عرفان اسلامی «خود» دارای جایگاه و اهمیت بسیار زیادی است و از آن به نفس، وجود و ذات تعبیر و همگان را به شناخت آن تشویق و ترغیب کرده‌اند. این مؤلفه با نتایج پژوهش‌های حسن‌زاده (۱۳۷۹)، جعفری (۱۳۸۸) و شریفی‌نیا (۱۳۹۸) همخوانی دارد.

دومین مؤلفه خودآگاهی هیجانی شناخت باورهای خود است. کیفیت زندگی ما تا حدودی متأثر از افکار و باورهای ماست. باورها و افکار در موفقیت یا شکست، سلامتی یا بیماری، خوشبختی یا بدبختی انسان‌ها نقش بسزایی ایفا می‌کنند. باورهای منطقی و مثبت به آدمی شور و شوق، شادابی و آرامش می‌بخشند و باورهای غیرمنطقی و منفی فرد را دچار احساس شکست، نوسیدی، بیچارگی و بدبینی می‌کنند. باورهای مثبت سبب افزایش خودباوری و اعتماد به نفس می‌شوند؛ درحالی‌که باورهای منفی احساس ناتوانی، حقارت و خودکم‌بینی را افزایش می‌دهند. این مؤلفه با یافته‌های پژوهش قهاری (۱۳۹۷) مطابقت دارد.

سومین مؤلفه خودآگاهی هیجانی آگاهی از ارزش‌های خود است. ارزش‌ها باید‌ها و نباید‌های هنجاری، عاطفی و احساسی هستند که می‌توانند رفتار و عملکرد افراد را کنترل کنند، یا اینکه آنها را برانگیزانند و در مسیر مشخصی هدایت کنند. آگاهی از نظام ارزشی به افراد کمک می‌کند تا آنها را به لحاظ سودمند بودن و نبودن، اخلاقی بودن یا نبودن، منطقی بودن یا نبودن ارزیابی کنند و در صورت لزوم آنها را تغییر دهند. این مؤلفه با نتایج پژوهش‌های حسن‌زاده (۱۳۷۳) و بینا (۱۳۷۸) مطابقت دارد.

چهارمین مؤلفه خودآگاهی هیجانی تشخیص هیجان‌های مثبت است. بیشتر افراد هیجان‌های خود را نمی‌شناسند و آن را به صورت کلی و مبهم بیان می‌کنند و عده‌ای هم برای توصیف هیجانات خود از یک واژه خاص استفاده می‌کنند. همه ما باید بدانیم هیجان نوعی

تجربه است؛ بنابراین وقتی ما هیجان‌هایی مانند شادی، سرور، بهجت، شغف، لذت، تعجب و عشق را داریم، اشاره به تجربه هیجان می‌کنیم. این تجربه‌ها معمولاً به وسیله محرک‌هایی مثل موقعیت، رخداد، اشخاص دیگر، فکر و یا خاطره برانگیخته می‌شوند که در بیشتر مواقع، ما از این تجربه و محرک‌های راه‌انداز آن آگاه هستیم. این مؤلفه با نتایج پژوهش‌های خطیب (۱۳۹۸) و نورعلیزاده و همکاران (۱۳۹۱) همخوانی دارد.

مؤلفه پنجم خودآگاهی هیجانی، تشخیص هیجان‌های منفی است. هیجان‌ات منفی عبارت است از: غم، خشم، ترس، حسادت، اضطراب و نگرانی. هرگاه دچار هیجان شدیدی همچون ترس یا خشم می‌شویم، از تغییرات فراوان بدنی خود نیز کاملاً آگاه می‌شویم؛ البته توضیح این نکته لازم است که هیجان‌های منفی بد نیستند، بلکه برای رشد و سلامت روان نیز ضروری هستند. این مؤلفه با یافته پژوهش‌های تحریری (۱۳۹۸) و قاسمی و حق‌شناس (۱۳۹۹) مطابقت دارد.

ششمین مؤلفه خودآگاهی هیجانی شناخت احساس‌های خود است. احساسات به زندگی ما غنا می‌بخشند و در آن شور و نشاط بوجود می‌آورند. نقش احساسات در زندگی ما به حدی است که بعضی انسان‌شناسان و روان‌شناسان معتقدند بشر اساساً موجودی هیجانی است؛ زیرا هیچ جنبه‌ای از رفتارها یا شناخت‌های ما فارغ از هیجان‌ات نیستند؛ پس شناخت آنها در زندگی برای ما حائز اهمیت خواهند بود. این مؤلفه با نتایج پژوهش‌های باهنر (۱۳۸۹)، احدی و محسنی (۱۳۷۶) همخوانی دارد.

مؤلفه هفتم خودآگاهی هیجانی آگاهی نسبت به پیامد هیجان‌هاست. هیجان‌ها دارای ابعاد ذهنی، زیستی و اجتماعی هستند؛ یعنی هیجان یک احساس ذهنی به وجود می‌آورد، بدن را برای رفتاری خاص آماده و به دیگران پیام‌هایی ارسال می‌کند. هر هیجان رفتار خاصی را در ما ایجاد می‌کند و کارکردهای معینی را موجب می‌شود که علائم آن در چهره، کلام و رفتارمان آشکار می‌شود و بدین وسیله دیگران از کیفیت و شدت احساس‌های ما باخبر می‌شوند. این مؤلفه با نتایج پژوهش‌های ناطقی (۱۳۷۵) و جناآبادی (۱۳۸۸) مطابقت دارد.

هشتمین مؤلفه خودآگاهی هیجانی توانایی کنترل هیجان‌ها است. هیجان‌ها در زندگی ما نقش مهمی دارند و به ما کمک می‌کنند تا از خود محافظت کنیم، با دیگران رابطه برقرار نماییم و برای رسیدن به اهداف و خواسته‌هایمان کوشش کنیم؛ ولی باید بدانیم هیجان‌ها

در صورتی مفیدند که بتوانیم آنها را کنترل و در نهایت مدیریت کنیم؛ نه اینکه رفتارهای ما در کنترل و مدیریت هیجان‌هایمان باشند. این مؤلفه با نتایج پژوهش‌های ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۹۵) و خطیب (۱۳۹۸) همخوانی دارد.

مؤلفه نهم مربوط به آگاهی نسبت به عوامل پدیدآورنده هیجان‌هاست. افکار و باورهای ما بر نوع احساس و هیجان ما تأثیر می‌گذارند؛ همچنان‌که احساسات ما در شکل‌گیری باورها، نگرش‌ها، اندیشه‌ها و رفتارهای ما نقش تعیین‌کننده‌ای دارند؛ پس در هر رفتاری، احساسات و هیجان‌ها فرد با منطقی و شناخت‌های او ترکیب می‌شوند، اما براساس مقتضیات محیطی و حالات درونی شخص، نسبت‌های این ترکیب متفاوت است و گاه یکی بر دیگری تسلط دارد و آگاهی از عملکرد و هیجان‌های آن در جهت رشد افراد بسیار مفید خواهند بود. این مؤلفه با یافته پژوهش‌های کریمی‌فر و همکاران (۱۳۹۵) و نراقی (۱۳۷۷) مطابقت دارد.

دهمین مؤلفه خودآگاهی هیجانی، احساس آمادگی برای تغییر مثبت است. انسان‌های معنوی برای دستیابی به تعالی و کمال دست به ریاضت و تهذیب نفس می‌زنند و می‌کوشند از راه تحول درونی، وضع روحی و روانی خود را بهبود بخشند. آنها معتقدند هرگونه تغییری باید از درون خود آنها آغاز شود؛ بدین منظور خود را دقیق واکاری کرده و با شناسایی رذائل اخلاقی، عادات ناپسند، انگیزه‌های نادرست و نیات ناخالص می‌کوشند با ریاضت و تهذیب نفس، اشکالات و نواقص درونی خود را برطرف کنند و از این طریق به کمال و سعادت دست یابند. این مؤلفه با نتایج پژوهش‌های پیرانی (۱۳۹۹) و نائیجی (۱۳۸۶) همخوانی دارد.

مؤلفه گرایش به استفاده بهینه و مطلوب از هیجان‌ها، یازدهمین مؤلفه خودآگاهی هیجانی است. هیجان‌ها همیشه در افراد درست عمل می‌کنند. بسیاری از افراد خود را ملزم می‌دانند براساس هیجان‌های خود عمل کنند. ما هر روز با راهنمایی ارزش‌هایمان که همان حالات هیجانی ما هستند هزاران تصمیم می‌گیریم که شخصیت ما را شکل خواهند داد و گرایش به عمل مطلوب بنابر هیجان‌های خود برای ما بسیار اهمیت خواهد داشت. این مؤلفه با نتایج پژوهش‌های حسن‌زاده (۱۳۷۹) و نراقی (۱۳۷۷) مشابهت دارد.

منابع

- * قرآن کریم.
* نهج البلاغه.
۱. احدی، حسن و محسنی، نیکچهر. (۱۳۷۶). روان‌شناسی رشد: مفاهیم بنیادی در روان‌شناسی نوجوانی و جوانی. تهران: بنیاد.
 ۲. انصاری، خواجه عبدالله. (۱۳۷۸). مقامات معنوی (ترجمه و شرح تفسیر منازل السائرین). چهار جلدی. به قلم محسن بی‌نا. تهران: مروی.
 ۳. انصاریان، حسین. (۱۳۸۶). عرفان اسلامی. قم: دارالعرفان.
 ۴. باهنر، ناصر. (۱۳۸۹). آموزش مفاهیم دینی همگام با روان‌شناسی رشد. تهران: سازمان تبلیغات اسلامی نشر بین‌الملل.
 ۵. تحریری، محمدباقر. (۱۳۹۸). اخلاق بندگی. قم: هاجر.
 ۶. ترکه اصفهانی، صائِن الدین علی بن محمد. (۱۳۸۶). التمهید فی شرح القواعد التوحید. جلد اول. ترجمه و شرح محمدحسین نائیجی. قم: مطبوعات دینی.
 ۷. جعفری، محمدتقی. (۱۳۸۸). عرفان اسلامی. تهران: تدوین و نشر آثار علامه جعفری.
 ۸. جلالی‌فر، سیده‌نگار. (۱۳۹۹). خودآگاهی هیجانی (با تأکید بر تمایز یافتگی). شیراز: بی‌نا.
 ۹. حسن‌زاده آملی، حسن. (۱۳۷۳). آنه الحق. قم: قیام.
 ۱۰. حسن‌زاده آملی، حسن. (۱۳۷۷). انسان در عرف عرفان. تهران: سروش.
 ۱۱. حسن‌زاده آملی، حسن. (۱۳۸۱). لقاء الله. ترجمه ابراهیم احمدیان. قم: قیام.
 ۱۲. خطیب، سیدمهدی. (۱۳۹۸). مهارت‌های زندگی. قم: دارالحديث.
 ۱۳. خوارزمی، تاج‌الدین. (۱۳۷۹). شرح فصوص الحکم. تحقیق حسن حسن‌زاده آملی. قم: تبلیغات اسلامی.
 ۱۴. شجاعی، محمدصادق. (۱۳۹۹). شخصیت از دیدگاه صفات نظریه‌های روان‌شناختی و اسلامی. قم: حوزه و دانشگاه.
 ۱۵. شریفی‌نیا، محمدحسین. (۱۳۹۸). خودشناسی با رویکرد یکپارچه توحیدی. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
 ۱۶. قاسمی، میثم و حق‌شناس، حمیدرضا. (۱۳۹۹). اخلاق فردی. قم: هاجر.
 ۱۷. قهاری، شهریانو. (۱۳۹۱). از خودآگاهی تا خودشناسی. تهران: روان‌شناسی و هنر.
 ۱۸. گلمن، دانیل. (۱۳۸۷). هوش هیجانی خودآگاهی هیجانی، خویشتنداری، همدلی و یاری به دیگران. ترجمه نسرين پارسا. تهران: رشد.
 ۱۹. گرویداردت، دلیو. (۱۳۹۷). جنبه مثبت هیجان‌های منفی. ترجمه سید علی محمد موسوی و مجاهد همیتیان. تهران: ابن‌سینا.
 ۲۰. ناطقی، محمدتقی. (۱۳۷۵). عوامل رشد معنوی. تهران: سایه.
 ۲۱. نراقی، مهدی. (۱۳۷۷). معراج السعاده. قم: هجرت.
 ۲۲. نورعلیزاده میانجی، مسعود. (۱۳۹۵). خودآگاهی و مدیریت خویشتن. تهران: کانون اندیشه جوان.
 ۲۳. هوفمان، اشتقاق. (۱۳۹۸). هیجان در درمان از علم تا عمل. با مقدمه استیون هیز. ترجمه زهرا زنجانی. تهران: ارجمند.
 ۲۴. ابوالقاسمی، عباس؛ کریمی، یوسفی؛ خشنودی‌نیا، سیده‌هایده و چماچایی، بهنام. (۱۳۹۵). «مقایسه رفتار خودتنظیمی خودآگاهی هیجانی و سبک‌های تصمیم‌گیری در زنان با و بدون اضطراب فراگیر». مطالعات روان‌شناختی. دوره ۱۲. شماره ۴. صص: ۲۴۷.
 ۲۵. پیرانی، منصور. (۱۳۹۹). «بازخوانی حکایت‌های عرفانی اسرارالتوحید با رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا». نشریه ادبیات عرفانی. شماره ۲۲. صص: ۳۷۷.
 ۲۶. شجاعی، محمدصادق. (۱۳۹۹). «روش تحلیل کیفی. محتوای متون دینی: مبانی نظری و مراحل اجرا». مطالعات اسلام و روان‌شناسی. شماره ۲۷. صص: ۷۳۴۱.
 ۲۷. کریمی‌فر، مسعود؛ روح‌الامینی، مرضیه سادات؛ دین‌پرور، احسان و سهرابی اسمرود، فرامرز. (۱۳۹۵). «اثربخشی مؤلفه‌های معنوی بر مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت در نوجوانان». پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده. سال چهارم. شماره ۷. صص: ۱۳۶۱۱۳.
 ۲۸. جنابآبادی، حسین. (۱۳۸۸). «بررسی رابطه خودآگاهی هیجانی و کنترل تکانه از مؤلفه‌های هوش هیجانی با استعداد اعتیاد

دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه». مطالعات روان‌شناسی تربیتی. سال هفتم. شماره ۹. صص: ۱۲۱.

29. Antoine, P., Dauvier, B., Andreotti, E. & Congard, A. (2018). Individual differences in the effects of a positive psychology intervention: applied psychology. *Personality and Individual Differences*, 122, 140147-.Bottom of Form.
30. Connor, K. M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a New. Resilience Scale: The Connor- Davidson Resilience Scale (CD- RISC). *Journal of Depression and Anxiety 1A: VE-AM*.
31. Mayer, J.D. & Salovey, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*, 17, 433-442.
32. Morris, M. E., Kathawala, Q., Leen, T. K., Gorenstein, E. E., Guilak, F., DeLeeuw, W. & Labhard, M. (2010). Mobile therapy case study evaluations of a cell phone application for emotional self-awareness . *Journal of medical Internet research* .
33. Goleman, D. (2015). Emotional Intelligence (EQ). *Journal of K*, 6, 71-77.
34. Rief, L. A. (2008). Emotional Intelligence: The Intersection of Social and Emotional Learning and School Achievement. *Journal of Educational Psychology*, 100 (3), 302-319.
35. Bar-On, R. (1997). Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical Manual. Multi-Health Systems.
36. Goleman, D. (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ. Bantam.
37. Mayer, J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R. (2004). Emotional Intelligence: Theory, Findings, and Implications. *Psychological Inquiry*, 15(3), 197-215.