

خودآگاهی ضرورت تشکیل یک زندگی موفق

راضیه مرزانی*

مقدمه

رابطه زناشویی به عنوان یکی از رابطه‌های مهم انسان در زندگی، نیاز به لوازمی دارد که یکی از آن‌ها شناخت درست انسان از خود، باورها، عواطف و علایق خود است. شناخت دقیق و صادقانه از خود و شناخت داشتن درباره ارزش‌ها، نیازها، آرزوها، خواسته‌ها و محدودیت‌های یک امر، بسیار مهم و ضروری است. این شناخت به فرد کمک می‌کند تا بهتر درک کند که چه نوع رابطه‌ای می‌تواند به موفقیت و سعادت او کمک کند و باید در چه مسیری قرار گیرد. بازنگری آدمی در روابط اجتماعی که تا کنون داشته است و نیز تحلیل روابط گذشته می‌تواند به او کمک کند تا اشتباهات گذشته را شناسایی کند و از آن‌ها در نحوه رفتار با همسر خود در آینده درس بگیرد. مهارت خودآگاهی^۱، یکی از مهارت‌هایی است که جزو دسته مهارت‌های متمرکز بر شخص است و اهمیت بسیاری دارد. از این‌رو در روایات دینی نیز به عنوان خودشناسی و معرفت نفس مورد تأکید قرار گرفته است؛ چنانکه در روایتی از امام علی علیه السلام آمده است: «أَفْضَلُ الْمَعْرِفَةِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ»^۲ برترین شناخت، خودشناسی انسان است». آن حضرت در سخن ارزشمند دیگری فرموده است: «أَفْضَلُ الْحِكْمَةِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ وَوُقُوفُهُ عِنْدَ قَدْرِهِ»^۳ برترین حکمت این است که انسان خود را بشناسد و اندازه خویش را نگه دارد».

* دانش‌آموخته حوزه علمیه خواهران و کارشناس ارشد رشته مطالعات زن و خانواده.

1. Self-awareness

۲. عبدالواحد بن محمد تمیمی آمدی، غررالحکم و دررالکلم، ح ۲۹۳۵.

۳. همان، ح ۳۱۰۵.

چیستی خودآگاهی

هر انسانی دارای یک بودن (being) است. بودن هر انسانی و یا کیفیت بودن او منحصر به فرد است. این امر به دو دلیل روی می‌دهد؛ نخست آنکه هر انسانی دارای ژن‌های خاص خود، و دلیل دوم آنکه هر ژن انسانی، مستعد خلق و خوی خاص به خود است. این خلق و خواهان نیز مستعد ادراک متفاوت در انسان می‌شود. داشتن تجربیات متفاوت در طول زندگی نیز به این تفاوت‌ها می‌افزاید. رحمی که آدمی در آن رشد می‌کند، خانواده‌ای که درون آن متولد می‌شود، مدرسه‌ای که به آن می‌رود، شغلی که آن را انتخاب می‌کند و ...، از جمله عوامل محیطی است که موجب اثرگذاری بر شکل‌گیری تفاوت‌های شخصیت انسان می‌شوند.

همه این عوامل دست به دست هم می‌دهند و موجب می‌شوند هر فردی زندگی منحصر به فرد خود و شخصیتی لایه به لایه داشته باشد تا آنجا که منجر به پیچیدگی شناخت او می‌شود. آنچه این امر را پیچیده‌تر می‌کند، تعامل این لایه‌ها با یکدیگر و تغییر آن در روند زمان است. در واقع انسان یک کل پویا، متعامل و پیچیده است. استاد مطهری رحمته‌الله در تعریف خودآگاهی می‌نویسد: «خودآگاهی به معنای این است که انسان مقام واقعی خویش را در عالم وجود درک کند و بداند که خاکی محض نیست».^۱ برخی دیگر بر این عقیده هستند که خودآگاهی، یعنی آگاهی یافتن و شناخت اجزای وجود خود، شناخت اجزایی همچون خصوصیات جسمانی، احساسات، افکار و باورها، ارزش‌ها، اهداف، گفتگوهای درونی و نقاط ضعف و قوت خود.^۲ بررسی آثار به جای مانده از مفاخر علم، ادب و فلاسفه نیز بیانگر توجه ویژه این بزرگان به بحث خودآگاهی و ضرورت ارتقای آن است.^۳ برای مثال می‌توان به تلاش مولانا اشاره کرد که کوشید با کمک اشعار خود به صورت استعاره‌ای، آگاهی افراد را در زمینه شناخت خود و توجه به ظرفیت‌ها و توانایی‌های خود ارتقا دهد تا افراد در نتیجه پذیرش و شناخت خود، کنترل بیشتری بر هیجانات خود داشته باشند.^۴

۱. مرتضی مطهری، انسان در قرآن، ص ۲۷.

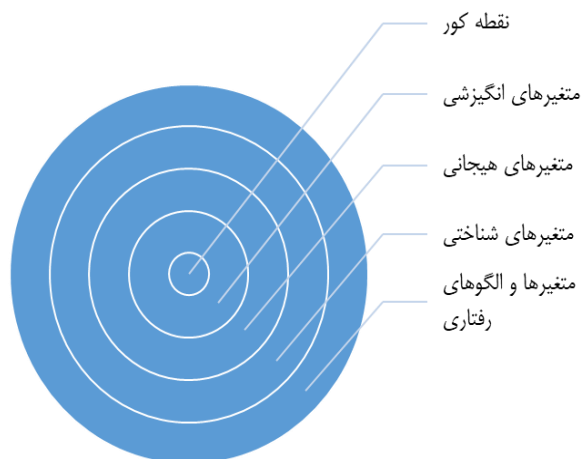
۲. یحیی کاظمی و همکاران، «نقش خودناتوان‌سازی در پیش‌بینی کیفیت زندگی کودکان»، پژوهش در روان‌شناسی بالینی، ش ۳، ص ۶۴.

۳. فاطمه اصلاحی فرشمی و همکاران، «اثر بخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر استعاره‌های مثنوی معنوی بر ابعاد سرمایه روان‌شناختی در دانشجویان دختر افسرده»، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ش ۴۶ ص ۴.

۴. نرگس جعفری و همکاران، «تدوین الگوی مفهومی خودآگاهی مبتنی بر اندیشه‌های شهید مطهری رحمته‌الله»، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ش ۴۸، ص ۱۵.

و ای آینه جمال شاهی که تویی
از خود بطلب، آنچه خواهی که تویی^۱

ای نسخه اسرار الهی که تویی
بیرون ز تو نیست هرچه در عالم هست



در واقع خودآگاهی، یکی از جنبه‌های تعالی انسان است که به واسطه فراگیری مهارت آن می‌تواند به افراد در رویارویی با مشکلات و مقابله با استرس کمک، و فرد را برای خدمت به جامعه ترغیب کند.^۲

لایه‌های متغیر شناخت انسان

برای اینکه هر انسانی بتواند به یک خودآگاهی مناسب دست یابد، باید هفت لایه مهم وجودی خود را به درستی بشناسد که دو لایه «متغیرهای ظاهری خود» و «متغیرهای جمعیت‌شناختی» ابتدایی است و با نگاهی ساده می‌توان به آن پی برد. پنج لایه دیگر عبارتند از: «متغیرها و الگوهای رفتاری»، «متغیرهای شناختی»، «متغیرهای هیجانی»، «متغیرهای انگیزشی» و «نقطه کور».

۱. جلال‌الدین محمد بن محمد مولوی، کلیات دیوان شمس تبریزی، رباعی ش ۱۷۵۹.

۲. لاله باباجانی پروجنی و همکاران، «معنویت و تعالی خود در حرفه مشاوره: یک تحلیل کیفی»، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، ش ۴۴، ص ۸۰.

۱. شناخت متغیر ظاهری خود

هر انسانی لازم است که در مورد ظاهر خود شناخت خوبی داشته باشد. این لایه هم مانند دیگر لایه‌ها در طول زمان متغیر است و ماندگار نیست. این شناخت از طریق مشاهده برای خود فرد و دیگران روی می‌دهد. ساده‌ترین لایه شناختی خود و هر فرد دیگری، همین متغیر شناختی است؛ چرا که با مشاهده و بررسی ظاهر فرد می‌توان به برخی ویژگی‌های فردی شخص نیز پی برد. برای مثال رعایت نظافت درباره خود می‌تواند نشان‌دهنده نظم و انضباط حاکم در زندگی او، و ظاهر ژولیده فرد می‌تواند بیانگر به هم ریختگی روانی او باشد.

بخشی از برنامه‌ها و دستورهای اسلام درباره نظافت، زیبایی و آراستگی ظاهر است؛ چنانکه خداوند متعال در آیات ۳۱ و ۳۲ سوره مبارکه اعراف می‌فرماید: «يَا بَنِي آدَمَ خُذُوا زِينَتَكُمْ عِندَ كُلِّ مَسْجِدٍ... قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ»؛ «ای فرزند آدم! زینت خود را به هنگام رفتن به مسجد با خود بردارید... بگو چه کسی زینت‌های الهی را که برای بندگان خود آفریده و روزی‌های پاکیزه را حرام کرده است؟».

این دو آیه بیانگر آن است که مسلمانان باید از پوشیدن لباس‌های پاک، مرتب، تمیز، شانه زدن موها، معطر کردن و مانند آن بهره‌مند شوند و هرگز این نعمت‌ها را بر خود حرام نکنند؛ بلکه از آن به نحو احسن بهره‌برداری کنند. در روایات نقل شده از اهل بیت علیهم‌السلام نیز به این امر توصیه شده است؛ چنانکه امام علی علیه‌السلام فرموده است: «إِنَّ اللَّهَ جَمِيلٌ يُحِبُّ الْجَمَالَ، وَيُحِبُّ أَنْ يَرَى أَتَرَ التُّعْمَةِ عَلَى عَبْدِهِ»^۱ خداوند جمیل است و جمال و زیبایی را دوست دارد و همچنین دوست دارد که اثر نعمت‌های خود را در مردم مشاهده کند. امام صادق علیه‌السلام نیز در روایتی فرموده است: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْجَمَالَ وَالتَّجَمُّلَ وَيَكْرَهُ الْبُؤْسَ وَالتَّبَاؤُسَ»^۲ خداوند زیبایی و آراستن را دوست دارد و از نپرداختن به خود و خود را ژولیده نشان دادن، کراهت دارد».

هر گونه افراط و تفریط در امر ظاهر نیز می‌تواند نشانی از یک به هم ریختگی جسمی یا روانی کوتاه یا دائمی باشد. برای مثال حضور زنان در جامعه با آرایش‌های غیر مرسوم و ناهنجار که به نوعی دنبال خودنمایی هستند، بیانگر نوعی ابتلا به اختلال شخصیت نمایشی (HPD)^۳

۱. محمد بن یعقوب کلینی، الکافی، ج ۱۳، ص ۸.

۲. محمدباقر مجلسی، بحار الأنوار، ج ۷۶، ص ۳۰۱.

است. آنچه در این لایه از شناخت قابل توجه است، آنکه لایه شناختی ظاهری، بیشتر در حد گمانه‌زنی است و نمی‌تواند یک شناخت جامعی را برای دیگران بیاورد.

۲. متغیرهای جمعیت‌شناختی

متغیرهای جمعیت‌شناختی، متغیرهایی هستند که به بررسی اطلاعات شخصی افراد می‌پردازد. سن، فرهنگ، تعداد اعضای خانواده، ترتیب تولد، وضعیت اقتصادی خانواده، وضعیت اعتقادی خانواده، رشته تحصیلی و ... متغیرهایی هستند که با اطلاعات شخصی فرد مرتبطند و در این لایه شناختی قرار می‌گیرند. راه رسیدن به این لایه از شناخت درباره دیگران از طریق مصاحبه و گفتگو صورت می‌گیرد. این لایه بعد از لایه شناخت ظاهری، جزو ساده‌ترین لایه‌های شناختی است که با ارتباط با دیگران و اعتمادسازی می‌توان به آن دست پیدا کرد و اهمیت بسزایی دارد.

۳. متغیرها و الگوهای رفتاری

هر شخصی ممکن است در یک حادثه و یا یک موقعیت، دست به یک نوع رفتار خاصی بزند. حال این سؤال مطرح می‌شود که چه عواملی بر روی نوع رفتارهای انسان موثرند؟ در پاسخ باید گفت رفتار در واقع تجلیات افکار، احساسات و انگیزه‌های افراد است و این مؤلفه‌ها هستند که در شکل‌گیری نوع خاصی از رفتار انسان مؤثر و تعیین‌کننده هستند. به طور کلی دو خاستگاه را می‌توان برای رفتارهای انسان بیان کرد: «خاستگاه درونی انسان (عوامل درونی)» و «خاستگاه پیرامونی انسان (عوامل محیطی)».

اگر رفتار یک خاستگاه درونی داشته باشد، با تغییر محیط نمی‌توان توقع تغییر رفتار را داشت؛ چرا که خاستگاه رفتار انسان، شخصیت درونی اوست که نسبت به خاستگاه دوم، امری پایدارتر و تا حدود زیادی تغییرناپذیر است، اما اگر منشأ رفتار انسان شرایط پیرامونی باشد، می‌توان این رفتارها را یک رفتار ناپایدار دانست؛ چرا که با تغییر شرایط پیرامونی می‌توان این رفتار را خاموش کرد. فردی که به واسطه درگیری با همکار و یا رئیس خود عصبانی شده است، اگر به بیرون از اداره و یا اتاق خود برود؛ می‌تواند بر عصبانیت و خشمی که در درون خود دارد، غلبه پیدا کند.

۴. متغیرهای شناختی

یکی دیگر از لایه‌های عمیق شناخت انسان، درک باورها، نظام اندیشه و ارزش‌ها، روش تأویل‌ها و تفسیرهای ما در موقعیت‌های زندگی است. شناخت این لایه برای انسان و دیگرانی که در محیط پیرامون او زندگی می‌کنند، امری سخت ولی ممکن است.

۵. متغیرهای هیجانی

متغیرهای هیجانی، آن دسته از متغیرهایی هستند که به شیوه شناخت انسان شکل می‌دهند. در مباحث شناخت‌درمانی گفته می‌شود: «چون شما منفی می‌اندیشید، پس منفی احساس می‌کنید». در واقع هنگامی که آدمی منفی می‌اندیشد، منفی نیز احساس می‌کند و چون منفی احساس می‌کند، پس منفی نیز می‌اندیشد. این لایه شناختی از لایه متغیرهای شناختی، عمیق‌تر است.

۶. متغیرهای انگیزشی

جهت‌دهی و نیرودهی به رفتارهای انسان، دو کاری است که انگیزه بر عهده دارد. این امر به دو طریق صورت می‌گیرد:

الف. از طریق سائق‌ها و غرایز و امور فطری که در وجود انسان قرار گرفته است؛ یک چیز در درون، ما را به انجام رفتارهایی سوق می‌دهد که عمدتاً مبتنی بر زیست انسان و غرایز اوست. این سائق‌ها در طول زمان ثابت هستند.

ب. کشاننده‌ها؛ این روش، خاستگاهی بیرونی دارد و موضوعاتی است که انسان را به سمت خود می‌کشاند. این کشاننده‌ها عمدتاً محیطی و در طول زمان متغیر هستند.

۷. نقطه کور

هفتمین لایه شناختی، نقطه کور است که درباره آن اطلاع قابل اطمینانی وجود ندارد و قابل کشف نیست. از این‌رو از آن به «ضمیر ناهشیار» تعبیر می‌شود.

هر چه لایه‌ها به سمت پایین‌تر می‌رود، در شکل‌دهی به شخصیت انسان تأثیرگذاری بیشتری دارد. بنابراین هر چه بیشتر بتوان به لایه‌های زیرین شخصیت افراد نفوذ کرد، شناخت بهتر و کامل‌تری را می‌توان از شخصیت آن‌ها به دست آورد. شناخت درباره خود انسان نیز همین‌گونه است. برخی معتقدند شناخت‌شان از لایه‌های ابتدایی خود، شناخت کامل و درستی است؛ درحالی‌که این برداشت صحیحی نیست و حتی برای شناخت خود نیز باید به سمت لایه‌های زیرین‌تر شناخت خود حرکت کرد.

ضرورت یادگیری مهارت خودآگاهی

حال ممکن است این سؤال مطرح شود که آن‌گونه که علمای اخلاق، مبلغان دینی و روان‌شناسان بیان می‌کنند، خودآگاهی دارای ضرورت است؟ چه اهمیتی دارد که آدمی وقت خود را صرف خودآگاهی و دگرآگاهی کند؟ انسان چه نیازی دارد که به این خودآگاهی برسد؟

در پاسخ به این پرسش‌ها، پنج ضرورت را می‌توان برای خودآگاهی و در نهایت دگرآگاهی یافت که عبارتند از:

۱. قدرت تبیین^۱

یکی از نقاط قابل توجه در افراد موفق، قدرت تبیین ایشان است. هر انسانی نسبت به اتفاقاتی که در پیرامونش می‌افتد، آن را به امری مستند می‌کند. این استناد به دو صورت «اسناد درست» و «اسناد نادرست» است. اسناد صحیح وقتی صورت می‌گیرد که مبتنی بر واقعیت و خودآگاهی شخص باشد. افراد موفق، افرادی هستند که در زندگی خود اسنادهای صحیح دارند، ریشه‌های اتفاقات را به درستی می‌فهمند و سهم خود را در آن اتفاق به درستی تخمین می‌زنند. از این‌رو کسانی که دارای خودآگاهی و دگرآگاهی هستند، می‌توانند اسنادهای صحیح داشته باشند. در مقابل افرادی که خودآگاهی مطلوبی ندارند، نمی‌توانند درباره شکست‌ها و یا پیروزی‌های خود، تبیین درستی ارائه دهند؛ گاه شکست‌ها و گاه موفقیت‌ها را اسناد درونی می‌دهند. راهکار درست در اسناددهی اتفاقات در زندگی، شناخت درست و صحیح خود و دیگران است. انسان‌های مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته، هر امر خوبی را به خود نسبت می‌دهند و آن را حاصل شایستگی خود می‌دانند، در حالی که ممکن است این‌گونه نباشد.

۲. امکان پیش‌بینی^۲

اگر آدمی بداند در چه موقعیت‌هایی به راحتی خشمگین می‌شود و یا امکان درگیری در او بالا می‌رود و ممکن است به خود و دیگری آسیب برساند؛ آیا خودش را در این موقعیت قرار می‌دهد؟ اگر بداند که بیان یک جمله یا انجام یک رفتار ممکن است منجر به دلخوری شدید همسرش شود، آیا باز هم این رفتار را انجام می‌دهد؟ اهمیت خودآگاهی و دگرآگاهی در همین نکته است. افرادی که به درستی خود و یا دیگری را بشناسند، می‌کوشند از قرار گرفتن در موقعیت‌های نامناسبی که منجر به رفتارهای نابهنجار می‌شود، دوری کنند. خودآگاهی و دگرآگاهی می‌تواند زمینه‌ساز پیش‌بینی رفتار خود و دیگری باشد که نتیجه آن، مهار و کنترل یک اتفاق نامناسب است.

1. explanation

2. prediction

اگر چه با این توضیح می‌توان سمت و سوی اتفاقات ناگوار را تبیین کرد، اما این پیش‌بینی سمت و سوی خوب دیگری نیز دارد. همسران، والدین، فرزندان و هر کسی که در ارتباط نزدیک با دیگری است، در صورت مشاهده ناراحتی‌های یک شخص، اگر قصد شاد کردن او را داشته باشد؛ با شناختی که از او دارد، به راحتی می‌تواند پیشنهادهای خوبی برای شاد کردن طرف مقابل بیان کند. کسی که این دگرآگاهی را دارد، می‌تواند اتفاقات شادی‌آفرین بیشتری را برای مخاطبان خود مهیا کند.

۳. امکان پیشگیری^۱

انسان در درون خود مناطق مین‌گذاری شده‌ای را دارد که اگر کسی روی آن پا بگذارد، می‌تواند موجب انفجار (خشم و عصبانیت) آن فرد شود. اولین و ضروری‌ترین نکته در روابط میان زن و شوهر، شناخت این مناطق مین‌گذاری شده چه در شخصیت خود و چه در شخصیت دیگری است. زوجینی که به این شناخت درباره خود و همسرشان دست یافته‌اند، می‌توانند به خوبی روابط خود را تنظیم کنند و از آسیب‌های به خود، همسرشان و روابط میان‌شان دوری کنند.

۴. امکان حرکت در مسیر خودشکوفایی

انسانی که خود را بشناسد، استعدادهای خود را به خوبی می‌شناسد. او بهتر از دیگران می‌داند که در وجودش زمینه و بستر پرورش چه نوع استعدادی است. او با شناختی که از خود دارد، استعدادهای بالقوه‌ای را که در وجودش نهاده شده است، می‌شناسد و می‌کوشد از آن‌ها بهره گیرد؛ اما انسانی که از خود شناخت کافی ندارد، هیچ‌گاه استعدادهای خود را نمی‌شناسد و عمر خود را در راهی خرج می‌کند که نه توان جسمی و نه توان روحی آن را دارد. مصداق این مسئله را می‌توان در انتخاب رشته‌های تحصیلی توسط بسیاری از نوجوانان و جوانان دید. افرادی که خود را نشناخته‌اند، در انتخاب رشته برای ادامه تحصیل و... نیز راه به جایی نمی‌برند و به همان سمتی حرکت می‌کنند که جامعه برای ایشان انتخاب می‌کند و در نهایت نیز در تمام عمر، نارضایتی بر زندگی‌شان حاکم می‌شود. نشناختن استعدادها، ضعف اراده، ترس از شکست، نظام ارزش‌گذاری غلط اجتماعی را می‌توان از جمله موانع خودشکوفایی برشمرد.

۵. امکان انتخاب صحیح

امکان انتخاب صحیح برای کسی مهیاست که از خود و دیگری شناخت درست و کاملی داشته

1. prevention

باشد. هر اندازه این شناخت ناقص باشد، در انتخاب نیز تأثیر مستقیمی خواهد گذاشت. انسان در زندگی خود انتخاب‌های مهمی دارد که بر روی تمامی عمر او تأثیر می‌گذارد. انتخاب شغل، انتخاب همسر و انتخاب رشته تحصیلی، از جمله این موارد است.

راه کارهای خودآگاهی

برای رسیدن به خودآگاهی، دو راه قابل تصور است. متناسب با زمانی که آدمی در اختیار دارد، می‌تواند یکی از این دو راه را برگزیند:

۱. مسیر طولانی مدت

این مسیر می‌تواند مسیری بر اساس کشف و شهود باشد که شخص با عرفان به آن دست می‌یابد و یا از طریق استدلال‌های عقلانی که در علم‌النفس مورد بیان و بررسی قرار می‌گیرد، با وجود انسانی خود آشنا شود. یکی از راهکارها در مباحث روان‌شناسی، روان‌کاوی است که شخص تلاش می‌کند با رسیدن به لایه‌های پایینی شخصیت، شناخت درستی را از خود به دست آورد و یا مشاور می‌کوشد این شناخت را در باره دیگری به فرد ارائه دهد.

عمده مشکل این مسیرها در عین اینکه برای همه افراد مناسب نیست، طولانی بودن آن است. ممکن است فرد به یک شناخت کلی از انسان دست یابد، اما آنچه مورد نیاز او در شناخت فردی است؛ حاصل نشود. استعدادهای انسان در کشف و شهود و نیز مباحث عقلانی متفاوت است؛ از این رو نمی‌توان این مسیر را به همگان توصیه کرد.

۲. مسیر کوتاه مدت

در این راه می‌توان از ابزارهای ساخته شده در روان‌شناسی بهره گرفت؛ ابزارهایی که روایی^۱ و پایایی^۲ مطلوبی در سنجش شخصیت و سنجش سلامت روان انسان دارند. به عبارتی تمام

1. Validity

مقصود از روایی این است که ابزاری که برای اندازه‌گیری مورد نظر انتخاب شده است، ویژگی و خصوصیتی را که ابزار برای آن طراحی شده است؛ دارد یا خیر. به عبارت دیگر مفهوم روایی به این سؤال پاسخ می‌دهد که ابزار اندازه‌گیری تا چه حد خصیصه مورد نظر را می‌سنجد.

2. Reliability

وقتی گفته می‌شود ابزار گردآوری داده‌ها باید ویژگی پایایی را داشته باشند، بدین معناست که اگر در چند زمان مختلف در یک جمعیت از آن استفاده کنیم؛ در نتیجه به دست آمده اختلاف چندانی مشاهده نمی‌کنیم.

تست‌ها و مقیاس‌هایی که در روان‌شناسی وجود دارد، غیر از آنکه می‌تواند ابزاری برای مشاوران در مسیر دگرآگاهی باشد، می‌تواند زمینه‌ساز خودآگاهی فرد نیز باشد؛ به شرط آنکه توسط افراد خبره تفسیر شود.

فهرست منابع

۱. اصلاحی فرشمی، فاطمه و علی اصغر اصغر نژاد فرید، خدیجه ابوالمعالی الحسینی و جواد خلعتبری، «اثر بخشی درمان ذهن آگاهی مبتنی بر استعاره‌های مثنوی معنوی بر ابعاد سرمایه روان‌شناختی در دانشجویان دختر افسرده»، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال یازدهم، ش ۴۶، تیر ۱۴۰۰، ص ۲۰۴-۱۷۱.
۲. باباجانی بروجنی، لاله و یاسر رضاپور میرصالح و شکوفه متقی، «معنویت و تعالی خود در حرفه مشاوره: یک تحلیل کیفی»، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال یازدهم، ش ۴۴، زمستان ۱۳۹۹، صص ۱۰۶-۷۹.
۳. تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، غرالحکم و دررالکلم، تصحیح سیدمهدی رجایی، قم: دار الکتب اسلامی، ۱۴۱۰ق.
۴. جعفری، نرگس و احمد سلحشوری، ایراندخت فیاض، و محمد عسکری، «تدوین الگوی مفهومی خودآگاهی مبتنی بر اندیشه‌های شهید مطهری (علیه السلام)»، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال دوازدهم، ش ۴۸، دی ۱۴۰۰، ص ۲۴-۱.
۵. کاظمی، یحیی و زهرا نیک‌منش و معصومه خسروی، «نقش خودناتوان‌سازی در پیش‌بینی کیفیت زندگی کودکان»، پژوهش در روان‌شناسی بالینی، سال اول، ش ۳، ص ۶۸-۶۱.
۶. مطهری، مرتضی، انسان در قرآن، قم: انتشارات صدرا.
۷. مولوی، جلال‌الدین محمد بن محمد، کلیات دیوان شمس تبریزی، تهران: نشر دبیر، ۱۳۹۳ش.