

## دین چگونه به سلامتی و بهزیستی<sup>۱</sup> [ما] کمک می‌کند؟<sup>۲</sup> آیا هیجان‌های مثبت عناصر فعال آن هستند؟

باربارا، ال. فردریکسون

ترجمه سید هانی موسوی\*

### اشاره

ترجمه حاضر، از مقاله دکتر باربارا ال. فردریکسون، استاد دانشگاه‌های کارولینای شمالی و میشیگان می‌باشد. وی در این مقاله با مطرح کردن نظریه «توسعه و ساخت»، سعی دارد تا یکی از روابط میان دین و سلامت روان را بررسی کند. او با قرار دادن عنصر هیجان‌های مثبت در حلقه پیوند دین - سلامتی، ابتدا به اثبات تأثیر هیجان‌های مثبت در سلامتی و به زیستی انسان می‌پردازد و سپس اثر اعمال مذهبی و دینی در پرورش و ایجاد هیجان‌های مثبت را مطرح می‌کند. مقاله وی با این جمله پایان می‌پذیرد: «شاید آنچه مشخصه انسانی در زندگی هیجانی است، توانایی ما در گشودن ذهن خود برای دست‌یابی به عمق و کنه ارتباط با «خدا» یا قدرت برتر دیگر است. این فضای ذهنی توسعه یافته به نوبه خود می‌تواند سرچشمه‌ای از هیجان‌ات عمیق را ارائه دهد که بسیاری از آنها مثبت‌اند. از این رو، اعمال مذهبی می‌تواند طریق مختص انسانی در پرورش مؤثر هیجان‌های مثبت با فواید سازگارانه همراه با آن، باشند».

کلید واژه‌ها: دین، هیجان‌های مثبت، به زیستی، معنویت، سلامت روان.

---

\* کارشناسی روان‌شناسی از مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی. دریافت ۸۷/۳/۲۱ - پذیرش ۸۷/۹/۳۰.

## مقدمه

قرن‌ها و بلکه هزاران سال از ظهور پیامبران و ادیان بزرگ الهی می‌گذرد و همواره جمع کثیری از انسان‌ها ایمان آورده، عده‌ای کفر ورزیده و جمعی هم در شک و تردید بوده‌اند. یکی از موضوعاتی که هم برای معتقدان به ادیان و هم مخالفان از اهمیت زیادی برخوردار بوده، درک و اثبات تأثیر دین و مذهب در زندگی بشر است. طبعاً اثبات این مسئله در مورد دین اسلام که به اعتقاد ما کامل‌ترین دین بوده و در تمام شئون زندگی جمعی و فردی جاری و نافذ است، بسیار با اهمیت‌تر می‌نماید.

در دهه‌های اخیر با رشد سریع و روز افزون دانش بشر و پیدایش علوم جدید، بحث درباره تأثیر دین در جنبه‌های مختلف زندگی، بیش از هر زمان دیگر به میان آمده و روان‌شناسی از جمله علوم است که همواره میدان مبارزه افکار و نظرات گوناگون در این خصوص بوده است. اکنون موضوعاتی همچون روان‌شناسی و دین، روان‌شناسی و معنویت، و ... سال‌هاست که مورد تحقیق و نقد و بررسی دانشمندان علم روان‌شناسی قرار گرفته و نهادها، انجمن‌ها، مراکز تحقیق و دانشکده‌های بسیاری در نقاط مختلف دنیا برای این منظور تأسیس شده است.

دکتر باربارا، ال. فردریکسون،<sup>۳</sup> استاد دانشگاه‌های کارولینای شمالی و میشیگان است. تحقیقات او، که در اصل یک روان‌شناس اجتماعی است، بیشتر در زمینه هیجان‌ات و روان‌شناسی مثبت بوده است. در میان پژوهش‌های مهم خود، به خاطر کار در زمینه موضوع «توسعه و ساخت» در سال ۲۰۰۰ موفق به دریافت جایزه تمپلون در روان‌شناسی مثبت گردید.<sup>۴</sup> فردریکسون در این مقاله با طرح نظریه «توسعه و ساخت»، سعی دارد تا یکی از روابط میان دین و سلامت روان را مورد بررسی قرار دهد. او با قرار دادن

عنصر هیجان‌های مثبت در حلقه پیوند دین - سلامتی، ابتدا به اثبات تأثیر هیجان‌های مثبت در سلامتی و بهزیستی انسان می‌پردازد و سپس اثر اعمال مذهبی و دینی در پرورش و ایجاد هیجان‌های مثبت را مطرح می‌کند و در نهایت چنین نتیجه می‌گیرد که دین از این طریق در جهت سلامت جسمی و روانی بشر مفید واقع می‌شود.

یافته‌های پژوهشی حاکی از آن است که اعمال و شعائر مذهبی<sup>۵</sup> موجب ارتقای سطح سلامتی (جورج، الیسون و لارسون<sup>۶</sup>، همین موضوع) و بهزیستی (لوین و چترز<sup>۷</sup>، ۱۹۹۸) می‌شود. به نظر می‌رسد سودمندترین این اعمال، مشارکت‌های عمومی دینی (جورج و دیگران، همین نسخه) و مقابله<sup>۸</sup> دینی مثبت است. (پارگامنت<sup>۹</sup>، همین نسخه) چه چیزی تبیین‌کننده این فواید است؟ یافته‌های علمی تا کنون توضیح روشنی در مورد ساز و کارهای این امر نداده است. (جورج و دیگران، همین نسخه) اما چنان‌که جورج و دیگران هم یاد آور شدند، جست‌وجوی پیوسته برای ساز و کارها، به دو دلیل امری سخت و حساس است: اول، در سطح پایه؛ مادامی که درک ما از مسئله کامل نباشد نگاه موشکافانه علمی، کامل نخواهد بود. دوم، در سطح عملی؛ اگر افراد و جمعیت‌ها مایل باشند سلامتی و بهزیستی خود را به طور مؤثرتری ارتقا دهند، سزاوار است که عناصر فعال در حلقه پیوند دین - سلامتی<sup>۱۰</sup> شناخته شود. شاید آن عناصر فعال تنها درون شعائر مذهبی و دینی سنجدیده‌تر قابلیت پرورش و رشد یابند، یا شاید با فایده مشابه خارج از بافت مذهبی نیز پرورش یابند. یک پرسش تجربی و شایسته بررسی این نکته است که آیا هیجان‌های مثبت نیز در زمره عناصر فعال فواید روانی و جسمی شعائر مذهبی هستند؟

### هیجان‌های مثبت، عامل ایجاد و گسترش

چرا هیجان‌های مثبت؟ نوعاً تصور ما بر این است که هیجان‌های مثبت به شاخص‌های محض زیستی هستند. لحظاتی که در آن افراد هیجان‌های مثبتی

همچون لذت، آرامش<sup>۱۱</sup>، شگفتی<sup>۱۲</sup> و عشق را تجربه می‌کنند، لحظاتی است که در معرض هیجان‌های منفی همچون ترس، اضطراب و افسردگی قرار ندارند. پژوهشگران با قایل شدن بر این یافته شهودی<sup>۱۳</sup> دریافتند که توازن کلی میان هیجان‌های مثبت و منفی افراد، پیش‌بینی‌کننده احساس به‌زیستی<sup>۱۴</sup> آنان است. (دینر، سندویک، و پاووت،<sup>۱۵</sup> ۱۹۹۱) بنابر این یافته، کهنمن<sup>۱۶</sup> (۱۹۹۹) اظهار کرد که «شادی عینی»<sup>۱۷</sup> با ردیابی (و سپس جمع‌بندی) احساس‌های زودگذر خوب و بد افراد قابل اندازه‌گیری است. (برای ملاحظه کاستی‌های این نظریه، ر.ک: فردریکسون، ۲۰۰۰b) طبق این دیدگاه، هیجان‌های مثبت صرفاً نشان‌دهنده به‌زیستی هستند، اما این همه داستان نیست؛ زیرا هیجان‌های مثبت منشأ سلامتی و به‌زیستی نیز هستند (فردریکسون، ۱۹۹۸، ۲۰۰۰a، ۲۰۰۱)، و این کار را نه صرفاً در لحظات خوش زمان حال، بلکه در دراز مدت به انجام می‌رسانند.

نظریه «ساخت و توسعه»<sup>۱۸</sup> هیجان‌های مثبت مؤلف (فردریکسون، ۱۹۹۸، ۲۰۰۱) بیانگر فواید دامنه‌دار و تأثیرگذار هیجان‌های مثبت و ارائه‌گر پایه منطقی برای این پیش‌بینی است که هیجان‌های مثبت، اجزا و عناصر فعال در حلقه دین-سلامتی هستند. طبق این نظریه، هیجان‌های مثبت تجربیات سازگارانه و بنیادین هستند؛ زیرا هر دو، گنجینه اندیشه و عمل<sup>۱۹</sup> افراد را در حال حاضر توسعه می‌دهند و منابع [امکانات] پایدار فردی<sup>۲۰</sup> آنان را می‌سازند.

من این دیدگاه درباره هیجان‌های مثبت را با الگوهای سنتی هیجان که مبتنی بر گرایش‌های عملی خاص<sup>۲۱</sup> است مقایسه می‌کنم. به نظر من، گرایش‌های عملی خاص، کاملاً معرف شکل و عملکرد هیجان‌های منفی است. با در نظر گرفتن تفاوت‌های تئوریک، گرایش عملی خاص را، می‌توان پرونداد یک فرایند روان‌شناختی توصیف کرد که با فراخوانی میل به انجام یک رفتار ویژه به ذهن (مانند فرار هنگام ترس، حمله در حال عصبانیت، تهوع در حال انزجار)، گنجینه

اندیشه و عمل لحظه‌ای فرد را محدود می‌کند. گنجینه محدود شده اندیشه و عمل، در موقعیت‌های تهدید، گستره کنش سریع و سرنوشت‌سازی را رقم می‌زند که فایده فوری و مستقیم دارد. گرایش‌های عملی خاص که توسط هیجان‌های منفی فراخوانده می‌شوند، نمایانگر نوع فعالیت‌هایی است که به بهترین شکل مایه حفظ جسم و جان نیاکان ما در شرایط مشابه بوده است.

البته هیجان‌های مثبت به ندرت در شرایط تهدیدآمیز رخ می‌دهند. بیشتر اوقات، این هیجان‌ها زمانی تجربه می‌شوند که افراد در حال ایمنی و آرامش هستند. (فردریکسون، ۱۹۹۸) به معنای دقیق کلمه، وجود یک فرایند روان‌شناختی که گنجینه اندیشه و عمل لحظه‌ای فرد را به منظور ارتقای کنش سریع و سرنوشت‌ساز کاهش دهد، ضرورت ندارد. در عوض، هیجان‌های مثبت دارای اثر تکمیلی هستند: آنها گنجینه اندیشه و عمل لحظه‌ای افراد را توسعه داده و خطوط افکار و اعمالی را که به ذهن می‌رسند گسترش می‌دهند. برای مثال، «شادی»<sup>۲۲</sup> اشتیاق بازی را ایجاد می‌کند، محدودیت‌ها را کنار می‌زند، و خلاقیت نه تنها در رفتار بدنی و اجتماعی، بلکه در رفتار عقلی و هنری آشکار می‌شود. «علاقه»<sup>۲۳</sup> که یک هیجان مثبت و مشخص از لحاظ پدیدارشناختی است، اشتیاق به کاوش، پذیرفتن اطلاعات و تجربیات جدید را موجب می‌شود، و «خود»<sup>۲۴</sup> را در این فرایند گسترش می‌دهد. «رضایت خاطر»<sup>۲۵</sup>، سومین هیجان مثبت و متمایز، موجب تمایل به صرف وقت برای فهم شرایط جاری زندگی و نیز ادغام این شرایط در دیدگاه‌های نو از خود و جهان می‌شود. چهارمین هیجان مثبت و متمایز یعنی «قدردانی»<sup>۲۶</sup>، اشتیاق به جبران خلاقانه لطف را به وجود می‌آورد. این گرایش‌های گوناگون اندیشه و عمل (بازی کردن، کاوش، فهم و ادغام، و جبران لطف) هر کدام راه‌هایی را نشان می‌دهد که هیجان‌های مثبت به کمک آن، سبک معمول عمل و تفکر را توسعه می‌دهد. بنابراین، به نظر می‌رسد به طور کلی

هیجان‌های مثبت زمینه‌شناختی را «وسعت» می‌بخشد (آیسن، ۱۹۸۷)<sup>۲۷</sup>؛ اثری که در پژوهش‌های اخیر با سطوح دوپامین مغز ارتباط داده شده است. (اشبی، ۲۸، آیسن، و تورکن، ۱۹۹۹)<sup>۲۹</sup>

در حالی که فضاهاى ذهنى محدود شده توسط هیجان‌ات منفى، فواید سازگارانه مستقیم و فوری را در شرایط تهدیدآمیز بقای انسان به بار می‌آورد، فضاهاى ذهنى توسعه‌یافته توسط هیجان‌های مثبت به شکلی دیگر مفید هستند. به بیان دقیق‌تر، این قالب‌های ذهنی توسعه‌یافته، فواید سازگارانه درازمدت و غیر مستقیم را موجب می‌شوند؛ زیرا این توسعه، منابع پایدار فردی را می‌سازد. (فردریکسون، ۱۹۹۸)

بازی، یعنی اشتیاق مرتبط با شادی، نمونه‌ای از این دست می‌باشد. پژوهش‌های حیوانی نشان داده‌اند که شکل‌های خاصی از بازی تعقیب و گریز که در بچه‌های برخی گونه‌ها دیده می‌شود (مانند برخورد با شاخه یا نهالی انعطاف‌پذیر و برگشت به جهت مخالف) منحصراً در حیوانات بزرگ‌تر همان گونه، در حال فرار یا دور شدن از شکارچی، بازآفرینی می‌شود. (دالهی‌نو، ۱۹۸۷) چنین مشابهت‌هایی بین بازی بچه‌ها و مانورهای حیاتی در بزرگسالان نشان می‌دهد که بازی کودکان منابع پایدار جسمی را بنا می‌کند. (بولتون و اسمیت، ۱۹۹۲ / کارو، ۱۹۸۸)<sup>۳۰</sup> بازی، همچنین به وجودآورنده منابع پایدار اجتماعی است. بازی اجتماعی، با تفریح و خنده‌های جمعی خود، پیوندها و دلبستگی‌های با دوام اجتماعی را که می‌توانند بعدها کانون حمایت اجتماعی باشند، می‌سازد. (آرون، نورمن، آرون، مک کنا، و هی من، ۲۰۰۰ / لی، ۱۹۸۳ / سیمونز، مک کلاسکی - فاوست، و پاپینی، ۱۹۸۶)<sup>۳۱</sup> همچنین بازی دوران کودکی با بالا بردن سطح خلاقیت (شرود، ۱۹۸۹)<sup>۳۲</sup> و سینگر، (۱۹۸۹)، خلق اصول

نظری ذهن (لسلی<sup>۱</sup>، ۱۹۸۷)، و تسهیل رشد مغز، منابع پایدار عقلی را می‌سازد.  
(پنک سپ<sup>۱</sup>، ۱۹۹۸ b)

همچنان‌که شادی انگیزه و علت بازی است، هیجان مثبت «علاقه» انگیزه کاوش است که پیچیدگی‌های عقلی و معرفتی را خلق می‌کند. به گونه مشابهی، فهم و یکپارچه‌سازی نیز توسط احساس «رضایت خاطر» برانگیخته می‌شوند که حاصل آن بصیرت نسبت به خود و دگرگونی جهان‌بینی‌ها خواهد بود، و کوشش‌های خلاقانه برای جبران لطف که با قدردانی همراه است، پیوندهای اجتماعی را تقویت کرده و مهارت‌های اجتماعی خواهی<sup>۲</sup> را رشد می‌دهد. تمام این هیجانات مثبت که از لحاظ پدیدارشناختی نیز مشخص و متمایزند، در ویژگی افزایش منابع شخصی افراد، که دامنه آن از منابع اجتماعی و طبیعی تا منابع عقلی و روان‌شناختی گسترده شده، مشترکند. (برای گزارش‌های تفصیلی، ر.ک: فردریکسون، ۱۹۹۸، ۲۰۰۰a / فردریکسون و برانینگن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۱)

اساساً منابع شخصی که در خلال هیجان‌های مثبت کسب شده‌اند، پایدارترند. این منابع حتی پس از حالات زودگذر هیجانی که منجر به کسب آن شده، نیز باقی می‌ماند. پس در نتیجه، اثر همراه و غالبی تجربه یک هیجان مثبت، افزایش در منابع شخصی فرد می‌باشد. این منابع ممکن است لحظاتی بعد و در حالات هیجانی متفاوت به کار آیند. از این رو، اثر هیجان‌های مثبت از تجربه آنی و زودگذر آنها، ماندگارتر است. علاوه بر آن، این اثرات در طول زمان انباشته و ترکیب شده و موجب حرکت مارپیچ صعودی به سمت سلامتی و بهزیستی بیشتر می‌گردند. آثار شناختی مکتوبی در زمینه افسردگی وجود دارد که به طور مستند نشان داده‌اند چگونه افسردگی و تفکر بدبینانه و محدود که دارای تأثیر متقابل هستند، با حرکت مارپیچ نزولی منجر به افت خلق و حتی سطوح بالینی افسردگی می‌شود. (پترسون و سلیگمن<sup>۴</sup>، ۱۹۸۴) نظریه توسعه و ساخت، نوعی از حرکت

مارپیچ صعودی را پیش‌بینی می‌کند که در آن هیجان‌ات مثبت و تفکر توسعه‌یافته که خود اثرات متقابلی بر یکدیگر دارند، موجب پیشرفت‌های قابل ملاحظه‌ای در سلامتی و به‌زیستی می‌شوند. (فردریکسون، ۲۰۰۲ / فردریکسون و جوینر<sup>۴۵</sup>، ۲۰۰۲)

کوتاه سخن اینکه، نظریه «توسعه و ساخت»، وضعیت هیجان‌ات مثبت را در چهارچوب گنجینه‌های توسعه‌یافته اندیشه عمل و کارکرد آنها را در ساختن منابع پایدار شخصی شرح می‌دهد. بدین سان، این نظریه دیدگاه جدیدی درباره نقش انطباقی و تکامل‌یافته هیجان‌های مثبت ارائه می‌دهد. آن دسته از نیاکان ما که دستخوش امیال ناشی از هیجان‌ات مثبت (بازی کردن، کاوش، و از این دست) شدند می‌بایست منابع شخصی بیشتری کسب کرده باشند. وقتی همین نیاکان، بعدها با تهدیدهای اجتناب‌ناپذیر جانی یا جسمی روبه‌رو شدند، منابع شخصی گسترده‌ترشان شانس بیشتری برای بقا و عمر طولانی‌تری برای تولید مثل در اختیار آنها قرار داد. در نهایت، به اندازه‌ای که ظرفیت تجربه هیجان‌ات مثبت به طور ژنتیکی رمز گردانی باشد، این ظرفیت از طریق فرایند انتخاب طبیعی، به بخشی از ماهیت همگانی انسانی ما تبدیل شده است.

#### آیا اعمال مذهبی سالم هیجان‌های مثبت را پرورش می‌دهد؟

نظریه توسعه و ساخت بیانگر آن است که هیجان‌های مثبت، با کمک به افراد در جهت انعطاف‌پذیری<sup>۴۶</sup>، خلاقیت و خردمندی، وارستگی<sup>۴۷</sup>، انسجام اجتماعی<sup>۴۸</sup> بیشتر، و در رأس همه اینها سلامت جسمانی بیشتر، می‌توانند آنان را به سوی بهبودی دگرگون کنند (فردریکسون، ۲۰۰۰a) یافته‌های موجود نتایج مفید مشابهی را در مورد شکل‌های خاصی از اعمال مذهبی نشان می‌دهد. از این‌رو، منطقی به نظر می‌رسد که معتقدان مذهبی به این دلیل از فواید سلامتی و به‌زیستی بهره‌مند هستند که بیشتر از غیرمعتقدان، هیجان‌ات مثبت را تجربه می‌کنند! این، یک



موضوع قابل حل عملی و سزاوار پیگیری است. البته نباید تصور کرد که دین سرچشمه خودبه‌خودی هیجان‌ات مثبت است. به قول اکس لاین<sup>۴۹</sup> (همین نسخه)، خدا، «چهره‌ای خندان در آسمان که جست‌وجوی مدام بشر را به سوی "داشتن یک روز خوب" پیش می‌برد»، نیست. هر گونه نگاه دقیق و واقع‌گرایانه‌ای نسبت به اعمال مذهبی آشکار می‌سازد که این اعمال به سادگی می‌توانند هیجان‌های منفی و شیوه‌های ناسالم مقابله را پرورش دهند. (اکس لاین، همین اثر / پارگامنت، همین نسخه)

یکی از استنتاج‌های قابل توجه پرگمنت در تفکیک مناسب دینی خوب از مناسب دینی بد (همین نسخه)، این بود که سودمندترین اعمال مذهبی، اموری هستند که «بر اعتقاد به یک معنای وسیع‌تر در زندگی استوار باشند». تمرکز بر معنا (یا آنچه جورج و دیگران آن را «حس انسجام»<sup>۵۰</sup> نامیده‌اند) امر مهمی است. یافتن معنای مثبت شاید مطمئن‌ترین مسیر در پرورش هیجان‌های مثبت باشد. (فولکمن<sup>۵۱</sup>، ۱۹۹۷؛ فردریکسون، ۲۰۰۰a؛ ریف و سینگر<sup>۵۲</sup>، ۱۹۹۸) به اندازه‌ای که ادیان، جهان‌بینی‌هایی در اختیار معتقدان خود گذارند تا به یاری آن معنای مثبت را، هم در وقایع روزمره (مثل شناسی که شامل حال کودک یکی از آشنایان می‌شود)، و هم در چالش‌های بزرگ زندگی (مثل تشخیص یک سرطان) پیدا کنند، آنان هیجان‌های مثبتی همچون شادی، آرامش، شکوه، قدردانی و امید را پرورش می‌دهند. بنا بر نظریه توسعه و ساخت، این هیجان‌های مثبت می‌باید به نوبه خود، فضای ذهنی افراد را توسعه دهند، آنان را در تفکر، خلاق و یکپارچه‌تر نموده، و منابع مهم فردی و اجتماعی، همچون انعطاف‌پذیری، خوش‌بینی<sup>۵۳</sup> و حمایت اجتماعی را ساخته و تکمیل کنند. دامنه وسیعی از مطالعات نشان داده است که این منابع، سلامتی و بهزیستی را ارتقا می‌دهند.

یکی از تلویحات مهم این تحلیل این است که صرفاً نباید به دنبال یک میانجی خاص در حلقه پیوند بین اعمال مذهبی از یک سو و سلامتی و به‌زیستی از سوی دیگر باشیم. ما باید پیوندهای متعددی را در این زنجیره علی، حدس زده و آزمون کنیم. برای نمونه، هیجان‌های مثبت تنها میانجی در موضع بین اعمال مذهبی و بهبود سلامتی و به‌زیستی نیستند (مثلاً: اعمال مذهبی ← هیجان‌های مثبت ← بهبود سلامتی و به‌زیستی). نظریه توسعه و ساخت الگوهای علت و معلولی را با جزئیات بیشتری ارائه می‌دهد (مانند: اعمال مذهبی ← یافتن معنای مثبت ← هیجان‌های مثبت ← فضای ذهنی توسعه یافته ← منابع شخصی افزون شده ← بهبود سلامتی و به‌زیستی). البته، هیجان‌های مثبت در کانون توجه قرار دارند؛ زیرا به طور ذاتی برانگیزاننده‌اند. افراد به خاطر خود آنها به دنبالشان هستند، و شرایطی را بازسازی می‌کنند که آنان را به احساس خوب برساند. به این ترتیب، هیجان‌های مثبت، ارائه دهنده نیروی محرک سامانه رشد سالم و رویش پیوسته‌ای هستند که بدون نیاز به غیر و خودکفاست. بر اساس این فرضیه، هیجان‌های مثبت فعال‌ترین عناصر در این زنجیره علت و معلولی هستند. منطقی است که پژوهشگران برای آزمون این الگوی علی، به توصیه‌های جورج و دیگران (در همین اثر) توجه کنند. آنان یادآور می‌شوند که مقیاس‌های معمول حمایت اجتماعی از خانواده و دوستان همچون مقیاس‌های جدید «حمایت مذهبی» (مثل حمایت دریافت شده فرد از جمعیت عبادت کننده) واسطه پیوند دین و سلامتی نیستند. همچنین احتمالاً ثمربخش‌تر آن است که به لحاظ مفهومی و عملی بین هیجان‌های مثبت غیر دینی (مانند هیجان‌های مثبتی که بیرون از بافت‌های مذهبی یا مقدس احساس می‌شود) و یک یا چند مقوله از هیجان‌های مثبت مذهبی یا مقدس، از جمله تجربه هیجان‌های مثبت در مراسم مذهبی، در برابر خداوند، در مقابل دیگر مؤمنان، یا در ارتباط با هر آنچه که

مؤمنان به تقدس آن معتقدند، تمایز قایل شویم. به‌علاوه، پارگامنت (همین موضوع) یادآوری می‌کند که اعمال مذهبی فرایندهای پویایی هستند که در طول زمان و شرایط، تغییر می‌کنند. هیجان‌ها نیز پویا، در حال تغییر، و تحت تأثیر موقعیت‌ها هستند. یکی از معانی این مشاهدات این است که ممکن است روش‌های پژوهش زمینه‌یابی که اعمال مذهبی و هیجان‌ها را به عنوان «متغیرهای ثابت فردی» مفهوم‌سازی می‌کنند، ابزار تجربی نامناسبی باشند. (برای بررسی راهبردهای سنجش هیجان، ر.ک: لارسن<sup>۴</sup> و فردریکسون، ۱۹۹۹)

امید است رویکردهای دقیق‌تر تجربی به دانشمندان کمک کند تا غنای زندگی معنوی را به طور کامل‌تر درک کنند و شاید احتمال فروکاهش<sup>۵</sup> فواید امور مذهبی به فرایندهای روان‌شناختی صرف را کاهش دهد. این رویکردها همچنین می‌توانند به تعدادی از پرسش‌های جالب تجربی به طور خاص پردازند: آیا افراد معتقد، هیجان‌ها مثبت دینی و غیر دینی فراوان‌تری را نسبت به افراد غیر معتقد تجربه می‌کنند؟ اگر چنین است، در چه شرایطی؟ آیا هیجان‌ها مثبت خاصی، همچون قدرشناسی، توسط افراد معتقد و غیر معتقد فراوان‌تر، یا به طور متفاوتی تجربه می‌شوند؟ (برای نقد و بررسی پیامدهای مفید قدرشناسی، ر.ک: فردریکسون / مک کالوه<sup>۶</sup>، کیل پاتریک<sup>۷</sup>، امانس<sup>۸</sup>، و لارسون، ۲۰۰۱) آیا هیجان‌های مثبت دینی مقایسه با هیجان‌ها مثبت غیردینی به نحوی مؤلّد سیر ماریپچ صعودی و سلامتی و به‌زیستی بیشتر هستند؟ اگر چنین است، آیا این مسئله ریشه در معانی مثبت اساسی و عمیق‌تر، تجربیات مثبت مستمر، یا هر دوی اینها دارد؟ اجتماعات عبادی [عمومی] و مقابله مثبت دینی با مسائل چه نقشی در تولید و حفظ هیجان‌ها مثبت دینی و غیر دینی ایفا می‌کنند؟ آیا احتمال دارد که برخی از ادیان و مذاهب نسبت به بقیه هیجان‌ها مثبت دینی بیشتری تولید کنند؟ اگر چنین است، آیا این را می‌توان به حساب تفاوت‌های مذهبی در فواید

سلامتی گذاشت؟ اینها و دیگر پرسش‌ها در مورد زندگی هیجانی افرادی که به مناسک مذهبی اشتغال دارند مستلزم توجه تجربی‌اند.

پارگامنت (همین موضوع) با توصیف دین به «انسانی‌ترین شاخصه تمام پدیده‌ها»، بحث را به پایان می‌برد. ما می‌دانیم هیجانات، مشخصه انسان نیستند، بلکه به طور گسترده‌ای در سایر حیوانات نیز مشاهده می‌شوند. (پنکسپ<sup>۹</sup>، ۱۹۹۸a) با این حال، بسیاری هنوز بر این عقیده‌اند که می‌بایست زندگی هیجانی انسان‌ها بر حیوانات کاملاً برتری داشته باشد. شاید آنچه مشخصه انسانی در زندگی هیجانی است، توانایی ما در گشودن ذهن خود برای دستیابی به عمق و کنه ارتباط با «خدا» یا قدرت برتر دیگر است. این فضای ذهنی توسعه یافته به نوبه خود می‌تواند سرچشمه‌ای از هیجانات عمیق را ارائه دهد که بسیاری از آنها مثبت‌اند. از این رو، اعمال مذهبی می‌تواند طریق مختص انسانی در پرورش مؤثر هیجان‌های مثبت با فواید سازگارانه همراه با آن، باشند.

#### پی‌نوشت‌ها .....

1 Well-Being.

2. مشخصات کتاب‌شناختی مقاله حاضر چنین است:

Source: Psychological Inquiry, Vol. 13, No. 3, Religion and Psychology, (2002), pp. 209-213  
Published by: Lawrence Erlbaum Associates (Taylor & Francis Group)  
Stable URL: <http://www.jstor.org/stable/1449332>

3 Barbara L. Fredrickson.

4 [Http://en.wikipedia.org/wiki/Barbara\\_Fredrickson.](http://en.wikipedia.org/wiki/Barbara_Fredrickson)

5 Religious practices

6 George, Ellison, & Larson

7 Levin & Chatters

8 Coping

9 Pargament

10 Religion-health link

11 Serenity

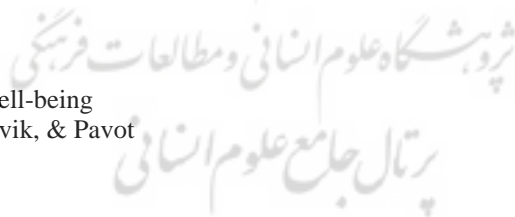
12 Awe

13 Intuition

14 Subjective well-being

15 Diener, Sandvik, & Pavot

16 Kahneman



- 17 Objective happiness
- 18 Broaden-and-build
- 19 Thought-action
- 20 Personal resources
- 21 Specific action tendencies
- 22 Joy
- 23 Interest
- 24 Self
- 25 Contentment
- 26 Gratitude
- 27 Isen
- 28 Ashby
- 29 Turken
- 30 Dolhinow
- 31 Boulton & Smith
- 32 Caro
- 33 Aron
- 34 McKenna
- 35 Heyman
- 36 Simons
- 37 McCluskey-Fawcett
- 38 Papini
- 39 Sherrod
- 40 Leslie
- 41 Panksepp
- 42 Prosocial
- 43 Branigan
- 44 Peterson& Seligman
- 45 Joiner
- 46 Resilient
- 47 Virtuous
- 48 Socially integrated
- 49 Exline
- 50 Sense of coherence
- 51 Folkman
- 52 Ryff & Singer
- 53 Optimism
- 54 Larsen
- 55 Reducing
- 56 McCullough
- 57 Kilpatrick
- 58 Emmons
- 59 Panksepp



## منابع

- Aron, A., Norman, C. C., Aron, E. N., McKenna, C., & Heyman, R. E. (2000). Couple's shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 273-284.
- Ashby, F. G., Isen, A. M., & Turken, A. U. (1999). A neuro psychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychological Review*, 106, 529-550.
- Boulton, M. J., & Smith, P. K. (1992). *The social nature of play fighting and play chasing: Mechanisms and strategies underlying cooperation and compromise*. In J. H. Barkow, L. Cosmides, & J. Tooby (Eds.), *The adapted mind: Evolutionary psychology and the generation of culture* (pp. 429-444). New York: Oxford University Press.
- Caro, T. M. (1988). *Adaptive significance of play: Are we getting closer?* *Tree*, 3, 50-54.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). *Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect*. In F. Strack (Ed.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). Oxford, England: Pergamon.
- Dolhinow, P. J. (1987). *At play in the fields*. In H. Topoff (Ed.), *The Natural history reader in animal behavior* (pp. 229-237). New York: Columbia University Press.
- Folkman, S. (1997). Positive psychological states and coping with severe stress. *Social Science Medicine*, 45, 1207-1221.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2, 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2000a, March 7). *Cultivating positive emotions to optimize health and well-being*. *Prevention and Treatment*, 3, Article 000 1a. Retrieved May 8, 2001, from <http://journals.apa.org/prevention/volume3/pre0030001a.html>
- Fredrickson, B. L. (2000b). Extracting meaning from past affective experiences: The importance of peaks, ends, and specific emotions. *Cognition and Emotion*, 14, 577-606.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2002). *Positive emotions*. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Hand book of positive psychology* (pp. 120-134). New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L. (in press). *Gratitude and other positive emotions broaden and build*. In R. A. Emmons (Ed.), *Kindling the science of gratitude*. New York: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2001). *Positive emotions*. In T. J. Mayne & G. A. Bonnano (Eds.), *Emotion: Current issues and future directions* (pp. 123-151). New York: Guilford.
- Fredrickson, B. L., & Joiner, T. (2002). Positive emotion trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychological Science*, 13, 172-175.
- Isen, A. M. (1987). Positive affect, cognitive processes, and social behavior. *Advances in Experimental Social Psychology*, 20, 203-253.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York: Sage.
- Larsen, R. J., & Fredrickson, B. L. (1999). *Measurement issues in emotion research*. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being. Foundations of hedonic psychology* (pp. 40-60). New York: Sage.
- Lee, P. C. (1983). *Play as a means for developing relationships*. In R. A. Hinde (Ed.), *Primate social relationships* (pp. 82-89). Oxford: Blackwell.
- Leslie, A. M. (1987). Pretense and representation: The origins of "theory of mind." *Psychological Review*, 94, 412-426.
- Levin, J. S., & Chatters, L. M. (1998). Research on religion and mental health: An overview of empirical findings and theoretical issues. In H. G. Koenig (Ed.), *Handbook of religion and mental health* (pp. 33-50). San Diego, CA: Academic.