

20. Mally, P .B., and Reilly, E .P) .1999 .(Legal and ethical dimensions for mental health professionals .Taylor and Francis Publishers.

## درآمدی بر مؤلفه‌های اساسی مدیریت و درمان هیجانی، با نگاهی به مبانی اسلام

رحمت‌الله مودب<sup>۱</sup>

### چکیده

انسان در زندگی خود با بسیاری از واقع و حوادث روبه‌رو می‌شود که با کمک نیروهای درونی‌اش، که خدای متعال در وجود انسان به ودیعه گذاشته است، بر آن تفوق می‌یابد. نیروی درونی انسان‌ها، زندگی را پویا کرده، موجب حرکت و رشد می‌گردد؛ نیرویی که پایه و اساس بسیاری از رفتارها و بینش‌های انسانی می‌شود. به طور کلی، می‌توان گفت که این نیرو همان هیجان‌های انسانی است. هیجان‌ها سطوحی از عواطف می‌باشد که دارای شدت و مدت و جهت خاص است و بر رفتار و تفکر فرد تأثیر مستقیم می‌گذارد. هیجان‌ها، تندبادها و گردبادهای عاطفی است که کنترل‌ناشدنی بوده، خودمختار عمل می‌کنند؛ بنابراین، مدیریت بر آن، در خودکنترلی و جهت‌دهی رفتار مهم به شمار می‌آید؛ از این رو، تحقیق حاضر ضمن تعریف جامعی از انگیزش و هیجان و تبیین علمی دقیق، به سطوح مختلف انگیزشی عواطف، سازه‌ها و مؤلفه‌ها، تحلیل هیجان بر رفتار و تفکیک انواع هیجان‌ها و تفاوت یا یکسانی برخورد با آن، پرداخته است. سپس در بخش دیگری، مشکلات مهار هیجانی، چگونگی درمانگری هیجانی-عقلانی و فنون درمانگری، رابطه‌ی هیجان و فیزیولوژی و رابطه‌ی اختلالات هیجانی و اختلال هویت مورد دقت علمی قرار می‌گیرد و در بخش پایانی نیز به تبیین ویژگی‌های اخلاقی-هیجانی در اسلام پرداخته است و به منظور تحقیق بیشتر، اشاره‌ای نیز به ارتباط هیجان‌ها با قوانین حقوقی و اخلاقی خانواده می‌کند. **واژگان کلیدی:** انگیزش و هیجان، مهارگری هیجانی، شناخت، تحول اخلاقی، هوش هیجانی، مکانیسم دفاعی، درمانگری هیجانی-عقلانی.

۱. دانش‌آموخته‌ی سطوح عالی حوزه‌ی علمیه، کارشناس ارشد روان‌شناسی.

## مقدمه

مدیریت هیجانی مبتنی بر پیش‌فرض‌هایی می‌باشد که در منابع اسلامی به آن توجه فراوانی شده است، ولی از دید روان‌شناسان مخفی مانده یا به دلایل دیگر مورد بی‌مهری قرار گرفته است. این امر سبب شده است تا در درمان‌ها بیشتر به جوانب شناختی توجه گردد و توانمندی‌های هیجانی بیشتر در انگیزش و هیجان به کار گرفته شود. ما براساس تمرکز بر محتوای عاطفی و هیجانی روابط انسانی، به آسیب‌شناسی و کنترل و درمان روابط همسران می‌پردازیم. این امر نیز مستلزم تحلیل روانی است، هرچند با نگاهی متفاوت از روان‌تحلیل‌گری بوده، براساس داده‌ی اسلامی است، ولی نگرش ما تحلیل روانی می‌باشد. گاهی، انسان‌ها با وجود دانش شناختی عالی، به دلیل بروز اشکال در هیجان، به فلاکت می‌افتند؛ أَفَرَأَيْتَ مَنِ اتَّخَذَ إِلَهَهُ هَوَاهُ وَأَضَلَّهُ اللَّهُ عَلَىٰ عِلْمٍ وَخَتَمَ عَلَىٰ سَمْعِهِ وَقَلْبِهِ وَجَعَلَ عَلَىٰ بَصَرِهِ غِشَاوَةً فَمَنْ يَهْدِيهِ مِنْ بَعْدِ اللَّهِ أَفَلَا تَذَكَّرُونَ؟<sup>۲</sup> آیا آن کس را که هوسش را چون خدای خود گرفت و خدا از روی علم گمراهش کرد و بر گوش و دلش مهر نهاد و بر دیدگانش پرده افکند، دیده‌ای؟! اگر خدا هدایت نکند، چه کسی او را هدایت خواهد نمود؟! چرا پند نمی‌گیرید؟<sup>۳</sup>

به نظر خداپناهی (۱۳۷۹)،<sup>۴</sup> هر نظریه‌ی انگیزشی مناسب باید با فرایندهای شناختی از قبیل قواعد تصمیم‌گیری، قضاوت‌های اجتماعی، پردازش حافظه‌ای و فرایندهای عاطفی، مانند احساس گناه، شرم، غرور، ترحم، شادی، ناامیدی، حسادت و ترس، توجه داشته باشد، زیرا فرایندهای عاطفی در همه‌ی موارد بالا، که از امور شناختی به شمار می‌رود، همراه بوده، بخشی از پردازش حافظه به هشیار، نیمه‌هشیار و ناهشیار عاطفی مستند است. از سوی دیگر، قضاوت‌های اجتماعی و قواعد تصمیم‌گیری نیز به شدت تحت تأثیر عواطف فوق می‌باشد؛ بنابراین، پیچیدگی و درهم‌تنیدگی شناخت‌ها و قواعد اجتماعی با فرایندهای عاطفی مسلم است که از نظر فیزیولوژیک تحت هیچ شرایطی جداشدنی نیست.

۲. جائیه: ۲۳.

۳. عبدالحمید آیتی، ترجمه‌ی قرآن کریم، ج ۱، ص ۵۰۱.

۴. محمدکریم خداپناهی، انگیزش و هیجان، ص ۲.

خداپناهی (۱۳۷۹) انگیزش را در برگیرنده‌ی مجموع عوامل هشیار و ناهشیار فعالیت روانی می‌داند که اراده و رفتار ما براساس آن شکل می‌گیرد.<sup>۵</sup> انگیزش و هیجان عمدتاً به این جهت مطرح می‌شود که معمایی را حل نماید و پاسخ دهد که چرا انسان‌ها در موقعیت‌های مشابه، رفتارهای متفاوتی نشان می‌دهند و چه عاملی سبب این اختلاف رفتار در موقعیت یکسان یا تقریباً یکسان می‌شود.

## تعریف انگیزش و هیجان

تعریف‌های فراوانی درباره‌ی انگیزش وجود دارد که هرکدام به جنبه‌ای از فعل و انفعالات هیجان‌ها مرتبط است. برخی از تعاریف به دنبال شناسایی منشأ و هدف و کنش فاعلی موجود زنده می‌باشد (جونز، ۱۹۵۵). برخی دیگر پژوهش‌هایی است که نقش یادگیری و ادراک را بر رفتار هیجانی بررسی می‌کند (اتکینسون، ۱۹۷۵). برخی رابطه‌ی لذت و درد و نقش هویت را بر آغاز و هدف و خاتمه رفتار بررسی می‌نمایند (بیندرا و استوارت، ۱۹۷۱). برخی دیگر شدت و دوام هیجان‌ها را مد نظر قرار داده است (هک هازن، ۱۹۷۷).<sup>۶</sup> تعریف ما از هیجان‌ها عبارت است از: سطوحی از عواطف که دارای شدت، مدت و جهت خاص است و بر رفتار و تفکر فرد تأثیر مستقیم می‌گذارد. هیجان‌ها از نظر ما تندبادها و گردبادهای عاطفی است که کنترل‌ناپذیر بوده، خودمختار عمل می‌کنند. این عملکرد خودمختار ناشی از یادگیری‌های گذشته‌ای است که در مغز به قاعده‌ی «این همانی» تبدیل شده است و برای پرهیز از خطر یا رسیدن به مطلوب به کار گرفته می‌شود؛ سطحی از یادگیری مغز، که به علت تکرار فراوان، از قشر به ساقه‌ی مغز منتقل شده است. این همانی، یکی از قاعده‌های شناختی-عصبی و کنش عصبی می‌باشد که در اختیار «مدار واکنش دفاع» بوده، جزو منطق تصمیم‌گیری این مدار است.<sup>۷</sup> این مدار پردازش‌های عمقی را متوقف کرده، با تسلط بر همه‌ی قوانین مغزی،

۵. همان، ص ۱۱.

۶. همان جا.

۷. داود معظمی، نوروسایکولوژی، اقتباس از ص ۱۹۴؛ علی حائری روحانی، فیزیولوژی اعصاب و غدد، ص ۸۷.

به انتخاب راه نجات پرداخته، یکی از سه گزینه‌ی حمله، مقاومت یا فرار را عملیاتی می‌کند. اختفا و خود را به مرگ زدن و تقلید صدا یا شکل‌های هراسناک، براساس همان سه هدف مدار واکنش دفاع است.

### سطوح مختلف انگیزشی عواطف

انواع حالت‌ها و وضعیت‌های مثبت یا منفی، که جزو عوامل انگیزشی هستند، از نظر ما جزو عواطف بوده، در سه سطح پایین (آرامش)، متوسط (انگیزش) و بالا (هیجان) تقسیم می‌شود؛ بنابراین، عشق، نفرت، ترس، شجاعت، بخل، سخاوت، حسد، رضایت، شکر، کفر، خشم، خنده، شرم، حیا، بی‌حیایی، پررویی و اموری از این دست را از مصادیق عواطف دانسته، آنها را روی پیوستاری مستقل با سه سطح مذکور دسته‌بندی کرده، با متضاد خود نیز روی یک پیوستار قرار می‌گیرند. پیوستار متضادها برای تعیین و تبیین ویژگی سلامت یا اختلال‌گونه بودن هیجان‌ها استفاده می‌شود و برای کمی‌کردن و اعتدال‌سازی انگیزش‌ها استفاده می‌گردد. البته نباید از خاطر برود که آرامش با سرکوب و خویشتن‌داری فرق دارد. مقصود ما از آرامش، نبود برانگیختگی است، زیرا سطوح انگیزش و شدت آن را بررسی می‌کنیم. وقتی سخن از مدیریت انگیزش و هیجان باشد، کظم غیظ و خودکنترلی، یکی از مهارگری هیجانی به شمار خواهد رفت.

### عواطف در نقش کشاننده‌ای

نظریه پردازان درباره‌ی تعداد کشاننده‌ها عقیده‌های مختلفی دارند؛ «فروید» معتقد است که انسان با دو کشاننده کنترل می‌شود: یکی کشاننده‌ی مرگ و دیگری کشاننده‌ی زندگی (حیات). در نظریه‌ی کشاننده‌ای هال، عوامل کشاننده‌ای، محدود به این دو مورد نیست و آن را بسیار بیشتر می‌داند. نظریه‌ی دیگری هم به نام انگیزش پیشرفت وجود دارد که مهمترین عامل انگیزش را در ارتقای خود می‌داند. در نظریه‌ی «میدانی لوین»، ارزش انتظار به عنوان کشاننده‌ی کنش یا بازداری سنجیده می‌شود.<sup>۸</sup> محقق

۸. اقتباس از محمدکریم خداپناهی، روان‌شناسی احساس و ادراک.

تمامی هیجان‌ها و عواطف را در دو جهت سازشی و تعادل و یا تخریبی و عدم تعادل و به عبارت دیگر، همسو با دو کشاننده‌ی مرگ و حیات می‌دانیم، ولی کشاننده‌ها را به دو کشاننده‌ی حیات و مرگ منحصر نمی‌کنیم. تنها عملکرد و نتیجه‌ی کشاننده‌ها به حیات یا مرگ ختم خواهد شد؛ بنابراین، هیجان‌ها همان قدر که زندگی‌سازند، مانند عشق مادر و فرزند، همان قدر هم مخرب‌اند، مانند حسادت زن به هووی خود. روان‌شناسی انگیزشی چهار عامل را برای رفتارهای انسان معین می‌کند که عبارت‌اند از: موقعیت (محیط و محرک‌های بیرونی)، مزاج (حالت و وضعیت روانی ارگانیزم)، هدف (گرایش شناختی)، ابزار (امکانات تسهیلی)،<sup>۹</sup> ولی ما بیشتر به عوامل مزاجی افراد توجه داریم و تعیین هدف و موارد دیگر را به نوعی پی‌آمد عملکرد نادرست هیجان‌ها می‌دانیم که سبب تحریف شناختی شده‌اند.

آهویی را در نظر بگیرید که در گرمای تابستان برای خوردن آب به کنار چشمه رفته است. کشاننده‌ی حیات، وی را واداشته است تا مسیری طولانی بپیماید تا نیاز نخستین و فیزیولوژیک «بن» را برآورده کند. در کنار این چشمه‌ی آب، شیر درنده یا پلنگ گرسنه‌ای به انتظار نشسته است. این هم نیرویی است که بر آهو وارد می‌شود. این بار کشاننده‌ی مرگ او را از نزدیک شدن به چشمه بازمی‌دارد، زیرا حیات حیوان در گرو دوری از این درندگان می‌باشد. اصل، زندگی است که با نیرویی که خدا در حیوانات و انسان به ودیعه نهاده است، اداره می‌شود. پس منشأ لیبیدو (روح) خدایی می‌باشد که «نفخت فیه من روحی» باشد. آنچه اینک رخ می‌دهد، وجود دو کشاننده‌ی متضاد است که هر دو به سود حیوان وارد عمل می‌شود تا سلامت وی را تأمین کند. اکنون، اگر کمی تغییر در نیروی کشاننده‌ای ایجاد گردد، هر یک از دو کشاننده می‌تواند خطرناک شود و حیوان را به سمت مرگ ببرد؛ برای نمونه، حیوان از آب چشم‌پوشی کند یا وجود حیوان درنده را نادیده بگیرد و به سوی چشمه برود. در هر صورت، این بار به سوی مرگ می‌رود. حال دقت کنیم که دو کشاننده‌ی پرخاشگری و مرگ یا حیات و زندگی چگونه می‌تواند تغییر جهت دهد. نتیجه‌ای که اینک می‌خواهیم بگیریم، این است که همیشه

۹. همو، انگیزش و هیجان، ص ۱۱.

کشاننده‌ی مرگ مخرب نیست و کشاننده‌ی حیات نیز مطلوب نمی‌باشد. با قاعده‌ای که از انگیزش و هیجان در فصل پیش آوردیم و این جا گفتیم، نتیجه می‌گیریم که بر اساس نظریه‌ی روان‌تحلیلی لیبیدو، کشاننده نیست، بلکه نیرو با قابلیت فعل‌پذیری در دو سوی متضاد است و کشاننده‌ها نیز دوسویه عمل می‌کند، نه یک‌سویه. نتیجه‌ی آخر این که منشأ این نیرو کشاننده‌ها نیست، بلکه کشاننده‌ها تنها و تنها جهت‌دهنده می‌باشد و نیروی موجود با هر نامی که بخوانید، غیبی است و البته الهی.

### تقدم هیجان یا شناخت

گرچه برخی اصرار دارند که شناخت را مقدم بر هیجان و انگیزش در نظر بگیرند، ولی این دو در واقع تفکیک‌ناپذیر بوده، از نظر پدیدارشناختی، جدایی یکی از دیگری کاری ساده و منطقی نیست، همانند روابط همخوانی که بین دو علت و معلول رابطه‌ی دوسویه است و هر کدام از دو علت، معلول دیگری نیز می‌باشد. چون عقل و انتزاع ذهن می‌تواند که هیجان را جدا از شناخت مورد مطالعه قرار دهد و تجزیه و تحلیل نماید، پژوهشگران غربی به تقدم شناخت بر عواطف نظر داده‌اند. در برخی منابع شرقی هم آمده است که شناخت درباره‌ی یک موضوع شکل می‌گیرد و سبب تولید انرژی روانی شده، با شدت گرفتن انرژی روانی، شوق اکید نیز رخ داده، فرد به حرکت خود اقدام می‌کند. انگیزش با بینش همراه می‌شود تا به کنش منتهی گردد. کلام رسول خدا<sup>۹</sup> نیز این است که نیت وقتی با شناخت و عقل ترکیب شود، راهنمای عمل خواهد شد. پس در رفتار انسان‌ها، گاهی، عقل غالب می‌باشد و گاهی عواطف غالب است و تعامل تحت اشراف عقل می‌باشد که رفتار را به حداقل خسارت می‌رساند. رابطه‌ی تعاملی شناخت و هیجان مورد قبول ماست، ولی گام نخست انگیزش می‌باشد که بر پایه‌ی عواطف و هیجان استوار است. پایه‌ای‌ترین انگیزش موجود زنده «حب ذات» است<sup>۱۰</sup> که مطابق کشاننده‌ی حیات عمل می‌کند.

### سازه‌ها و مؤلفه‌های تحلیل هیجان بر رفتار

قلب، مرکز عواطف است.<sup>۱۱</sup> عواطف منشأ تولید انگیزش‌ها می‌باشد؛<sup>۱۲</sup> وَ قَالَ ۷: «إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَ لِكُلِّ أَمْرٍ مَا نَوَى وَ لَا بُدَّ لِلْعَبْدِ مِنْ خَالِصِ النِّيَّةِ فِي كُلِّ حَرَكَةٍ وَ سُكُونٍ». آرامش روانی و برانگیختگی هم منشأ می‌خواهد و علت دارد. «لِأَنَّهُ إِذَا لَمْ يَكُنْ هَذَا الْمَعْنَى يَكُونُ غَافِلًا وَ الْغَافِلُونَ قَدْ وَصَفَهُمُ اللَّهُ تَعَالَى فَقَالَ أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا». در زمینه‌ی فیزیولوژی و عصبی - زیستی هیجان، ما با حیوانات یکسان هستیم، ولی در باب منشأ آرامش یا منشأ کنش هیجانی، باید از خوی حیوانی خود عبور کنیم تا در زمره‌ی حیوانات نباشیم. «وَ قَالَ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ثُمَّ النِّيَّةُ تَبْدُو مِنَ الْقَلْبِ عَلَى قَدْرِ صَفَاءِ الْمَعْرِفَةِ». گذر از حیوانیت، به گذر از هوای نفس است که منشأ تولید انگیزش پایه و تولید نیازهای نخستین به شمار می‌رود؛ چیزی که در دوران تحلیلی از آن به عنوان تعارض بن و من یاد می‌شود. «وَ يَحْتَلِفُ عَلَى حَسَبِ اخْتِلَافِ الْأَوْقَاتِ فِي مَعْنَى قُوَّتِهِ وَ ضَعْفِهِ وَ صَاحِبِ النِّيَّةِ الْخَالِصَةِ نَفْسُهُ وَ هَوَاهُ مَقْهُورَتَانِ تَحْتَ سُلْطَانِ تَعْظِيمِ اللَّهِ وَ الْحَيَاءِ مِنْهُ وَ هُوَ مِنْ طَبْعِهِ وَ شَهْوَتِهِ وَ مَنِيَّتِهِ نَفْسُهُ مِنْهُ فِي تَعَبٍ وَ النَّاسُ مِنْهُ فِي رَاحَةٍ». انگیزه‌ها از کانال شناخت‌ها جریان می‌یابد، یعنی شناخت‌ها جهت‌دهنده‌ی عواطف هستند. ترکیب انگیزه‌ها و عواطف با شناخت یعنی ترکیب عزم و جزم به تولید رفتار منتهی می‌شود. رفتار همانند ترکیبی از عواطف و شناخت است و هر دو را به عرصه‌ی بروز و ظهور می‌رساند. درباره‌ی افراد، جامعه، خدا و خود، این تأثیر بر طرف مقابل اثر می‌گذارد. واکنش دیگران بسته به نوع پردازش آنها فرق خواهد کرد. قلب، دوباره متأثر از عمل فرد است. قلب، جایگاه یقین و امنیت روانی می‌باشد،<sup>۱۳</sup> در صورتی که جایگاه یقین از روان انسان کنار زده شود و تردید، شک، گمان، پندار و خیال جای آن را بگیرد، نارسا کنشوری هیجانی - عاطفی موجود در اختلال‌های شخصیت تقویت خواهد شد. اختلال‌های پارانویا، پارانوئید، اسکیزوئید، اسکیزوفرن، وسواس، خودشیفته و ضداجتماعی از این دسته هستند. قلب، جایگاه عواطف و شناخت حضوری است. در صورت

۱۱. آل عمران: ۱۵۹؛ حج: ۳۲ و ۴۶؛ رعد: ۲۸؛ نور: ۳۷؛ غافر: ۱۸؛ احزاب: ۱۰.

۱۲. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۷، ص ۲۱۱.

۱۳. بقره: ۲۶۰؛ رعد: ۲۸؛ فتح: ۴۸.

۱۰. وجدانی، الفین، ص ۱۱؛ الحدیث، روایات تربیتی، ج ۳، ص ۱۰۳.

شناخت غلط یا هیجان نایمن، سازه‌ی صدر وارد عمل می‌شود...<sup>۱۴</sup> مکانیسم‌های دفاعی برای حفظ نفس با قدرت عواطف منفی در نفس و صدر حاکم بر شناخت می‌شود و رفتار را به سوی نابهنجاری سوق می‌دهد.<sup>۱۵</sup>

فرایند تولید رفتار، از احساس و ادراک آغاز می‌گردد و تا تولید رفتار ادامه می‌یابد که در خلال آن می‌تواند اتفاقات و رفتارهای نابهنجر و تحریف‌های شناختی شکل گیرد. جای این نابهنجاری‌ها -همان گونه که پیش از این به آن اشاره کردیم- در نوع تعامل عقل و قلب و نوع ترکیب شناخت و هیجان است. در منابع دینی، هنگامی که از تسلط عواطف بر عقل سخن به میان آید، خودمحوری و خودمیان‌بینی، خود را در قالب هوای نفس حاکم می‌کند.<sup>۱۶</sup> این امر در شرایطی صورت می‌گیرد که نفس در مرحله‌ی تحولی نفس نباتی و حیوانی مانده باشد<sup>۱۷</sup> که رسول مکرم اسلام<sup>۹</sup> و امیر مؤمنان<sup>۷</sup> از آن، به شدت، برای امت اسلامی احساس خطر می‌کنند: «إِنَّ أَخْوَفَ مَا أَخَافُ عَلَى أُمَّتِي الْهُوَى وَ طُولُ الْأَمَلِ أَمَّا الْهُوَى فَإِنَّهُ يَصُدُّ عَنِ الْحَقِّ وَ أَمَّا طُولُ الْأَمَلِ فَيُنْسِي الْأَخْرَةَ».<sup>۱۸</sup> این مطلب مطابق تثبیت در روان تحلیل‌گری است که از آن با تیپ‌های شخصیتی دهانی، مقعدی، آلتی و... در روان‌تحلیلی یاد می‌شود.<sup>۱۹</sup> (بیان مطلب این است که همانند تیپ دهانی دریافت‌کننده و همانند تیپ مقعدی نگه‌دارنده و در مرحله‌ی سوم، پرخاشگر است که هر یک نشان‌دهنده‌ی سطحی از فریب‌خوردگی از مظاهر شهوت‌انگیز دنیا می‌باشد که در آیات فوق مطرح شده است). چنانچه در این مرحله بین اخلاق و نیازهای بن تعارضی باشد، حل تعارض به سود بن خواهد بود، زیرا محوریت انگیزش، قوی‌تر عمل می‌کند و فرد فاقد شناخت‌های اخلاقی انتزاعی است.<sup>۲۰</sup> حال اگر تحول در مرحله‌ی اصل واقعیت باشد، ما انتظار داریم که شناخت‌های فرد بتواند به او قدرت خودکنترلی

۱۴. منابع آن با واژه‌ی صدر و صدور در قرآن یافت می‌شود.

۱۵. اعراف: ۱۷۲ و ۱۷۳؛ قیامت: ۱۴ و ۱۵.

۱۶. غافر: ۵۶.

۱۷. حجر: ۳.

۱۸. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۶۷، ص ۷۶.

۱۹. زخرف: ۸۳؛ معارج: ۴۲.

۲۰. شیخ عباس قمی، مفاتیح‌الجنان، دعای عرفه.

داده، از حاکمیت انگیزش بکاهد (و چنانچه به جای اصل واقعیت از اصل تکلیف، که قانون فرامنی است، استفاده کردیم، فرد در حیطه‌ی رعایت قانون شرع سالم می‌ماند). مرحله‌ی اصل واقعیت نیز در اسلام قواعدی دارد که به مستقلات عقلیه معروف است؛<sup>۲۱</sup> جهان شمول و مطابق با فطرت، مانند انسانیت، عدالت و محبت.<sup>۲۲</sup> دین می‌خواهد که مدیریت را از سطح من به فرامن ارتقا دهد تا با حاکمیت عقل بر هیجان، بتواند فرد را بسیار مستحکم، مقتدر و انعطاف‌پذیر سازد.<sup>۲۳</sup>

پس از این مرحله، مرحله‌ای دیگر رخ می‌دهد که چرخش دوباره به سوی قلب است، ولی نه در زمانی که اصل لذت حاکم می‌باشد، بلکه در زمانی که بی‌نیازی از مادیات مطرح است و فرد با علم حضوری سروکار دارد؛<sup>۲۴</sup> علمی که عقل قادر به تبیین آن نیست و گاهی هم عقل مادی‌گرا آن را منفی تلقی می‌کند، ولی قلب آن را کمال می‌یابد. در این مرحله، عقل تسلیم قلب می‌شود و از اعلام نظر خودداری می‌کند. نمونه‌های این مرحله، شهادت در راه خدا و عشق به فنا در راه خداست؛ شهید نظر می‌کند به وجه الله.<sup>۲۵</sup> ما ضمن قبول این مبانی فلسفی و عرفانی که اتحاد علم و عالم و معلوم باشد،<sup>۲۶</sup> بر تأثیر شناخت بر همه‌ی ساحت‌های وجودی انسان قائلیم و چیزی به عنوان ناهشیار را، که روان‌تحلیلی مطرح ساخته است -با آن کیفیت- نمی‌پذیریم. چنانکه پیش از این هم گفتیم، از نظر ما ناهشیار یعنی تأثیر عواطف برجا مانده در قلب و تأثیر آن بر رفتار و شناخت‌های کنونی. قلب، مرکز پردازش علم حضوری، عواطف و بایگانی علم حصولی، تجارب و شناخت‌هاست. ناهشیار دانستن علم حضوری از نگاه ما،

۲۱. قوانین و منطق عقل که در وجدان همه‌ی انسان‌ها یکسان عمل می‌نماید، به شرطی که مانعی بر فرد فشار روانی ایجاد نکند.

۲۲. محمد رضا مظفر، اصول الفقه، ج ۱، جزء ۲، ص ۲۶۸.

۲۳. محمد باقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۱۱، ص ۶۰ و ۶۱؛ صبحی صالح، دانش‌نامه‌ی نهج‌البلاغه، خطبه‌ها، خطبه‌ی ۱، ص ۴۳.

۲۴. حج: ۳۲ و ۴۶.

۲۵. عباس مخبر دزفولی، /رمغان شهید، ص ۱۰.

۲۶. محمد تقی یوسفی، تقریرات علم النفس استاد فیاضی، زیر چاپ.

خطایی بزرگ است.<sup>۲۷</sup> چنانکه فرایند درمان در علم حضوری بهترین نوع درمان می‌باشد - زیرا اختلال‌ها با تأثیری که بر قلب می‌گذارند، به صور مستقیم بر کنش فعلی فرد اثر نامطلوب دارند- همین امر بر کنش فرد در تحریف شناختی نیز اثر منفی گذاشته، باعث کاهش کنشوری عقلی و هیجانی می‌شود. مکانیسم‌های دفاعی وقتی راه‌اندازی می‌شود که بین هیجان و شناخت عقل و قلب تعارض و دوگانگی و دولایگی باشد.<sup>۲۸</sup> به نظر فیزیولوژیک نیز می‌توان این مطلب را تبیین نمود، زیرا از مغز دوازده مسیر عصب اختصاصی، که از جمله‌ی آنها عصب واگ است، خارج می‌شود. مقصد رشته‌های حسی عصب واگ، شش‌ها، قلب، زبان و حلق و حنجره، مری، معده، روده‌ی کوچک و کیسه‌ی صفرا می‌باشد و تارهای حرکتی آن به دیواره‌ی رگ‌ها و عضلات غیرارادی قلب و شش‌ها و لوله‌ی گوارش می‌رود. تحریک عصب واگ سبب کاهش ضربان قلب و افزایش فعالیت لوله‌ی گوارش می‌شود.<sup>۲۹</sup> عصب‌های دیگر نیز در ناحیه‌ی صورت و ریه‌ها کارکرد دارد. این به معنای دسترسی فوری و اختصاصی از مغز به این اندام است که از مسیر میانبر صورت می‌گیرد. ارتباط سریع فیزیولوژیک بین مرکز پردازش شناخت‌ها و هیجان‌ها، همان طور که مدار باب هیپوفیزی اختصاصاً به این منطقه راه دارد تا ترشحات هورمونی را به سرعت به همه‌ی بدن منتقل نماید. از سویی، مدار واکنش دفاع نیز حق حاکمیت بر تمام فرایند مغز را دارد و به محض احساس خطر، همه‌ی فعالیت‌های مغز را متوقف می‌کند تا فرد را در برابر خطرات حفظ و از خود دفاع نماید.<sup>۳۰</sup>

اگر دولایگی‌ها و صداقت نداشتن را در این فرایند بررسی کنیم، آنها را در قالب مکانیسم‌های دفاعی - روانی فرد خواهیم یافت که با هدف حفظ نفس صورت می‌گیرد. دستگاه عصبی در هر لحظه، هزاران اطلاعات دریافت می‌کند که باید آنها را تجزیه و تحلیل و طبقه‌بندی و در همان زمان، انواع فعالیت‌ها و بازتاب‌های درونی و بیرونی را اعمال نماید. چنانچه موقعیت مخاطره‌آمیزی در این زمان پیش آید، مکانیسمی باید

۲۷. حج: ۳۲؛ محمد تقی مصباح یزدی، آموزش فلسفه، ج ۲، ص ۲۱۹.

۲۸. زمر: ۵۶. کهف: ۲۸.

۲۹. علی حائری روحانی، فیزیولوژی اعصاب و غدد.

۳۰. داوود معظمی، مقدمات نور و سایکولوژی، ج ۸، ص ۱۱۲.

وجود داشته باشد که تمام اعمال دیگر را متوقف کرده، اجازه دهد امکانات دستگاه عصبی برای مقابله با خطر مورد استفاده قرار گیرد. این مکانیسم مدار واکنش دفاع است که اهمیت بسیاری در دستگاه کناری دارد. با تحریک این مدار در مواقع ضروری، که جان حیوان در خطر است، اولویت از تمام فعالیت‌های دیگر گرفته می‌شود و به آن موقعیت اختصاص می‌یابد. همزمان این عمل، مدار واکنش دفاع، بدن را برای واکنش شدید و ناگهانی فیزیکی آماده می‌نماید، از جمله فشار خون بالا می‌رود، تنفس افزایش می‌یابد و مقدار گردش خون عضلات بیشتر می‌شود.<sup>۳۱</sup>

### رابطه عواطف و هیجان‌ها با مکانیسم‌های دفاعی

مکانیسم به رفتارهایی گفته می‌شود که به عادت تبدیل شده، خودکار مورد استفاده قرار می‌گیرد. دفاع نیز آن دسته از رفتارهایی است که فرد هنگام احساس خطر و برای محافظت از حریم سازشی خود به کار می‌گیرد. این امر به معنای انگیزش فرد برای حفظ سازش و سلامت خود می‌باشد که بر پایه‌های زیستی اصل بقا استوار است؛ بنابراین، مکانیسم‌های دفاعی راهی برای خلاصی از ارتباط‌های آسیب‌زننده به سازش‌یافتگی و تعادل فرد می‌باشد. براساس این، انرژی روانی راه‌انداز مکانیسم‌های دفاعی، از عواطف و هیجان‌ها سرچشمه گرفته است، همان گونه که انرژی روانی هر رفتار دیگری نیز از عواطف آغاز می‌شود.

### سطوح تحول اخلاقی و رشد هوش هیجانی و مکانیسم‌های دفاعی

آنا فروید (۱۹۳۶) تلاش زیادی کرد تا بتواند زمان پدیدایی و استفاده از انواع مکانیسم‌های دفاعی را در خلال تحول بررسی کند. وی در کتاب *من و مکانیسم‌های دفاعی* اصلاحات بیشتری پیشنهاد کرد و عملکرد مکانیسم‌های دفاعی را روشن ساخت.<sup>۳۲</sup> رشد اخلاقی انسان‌ها در ارتباط مستقیم با هوش هیجانی بوده، میزان ارتباط هوش هیجانی با سطوح تحول روانی - جنسی نیز ارتباط محکمی دارد. این امر سبب می‌شود که انتخاب

۳۱. همان، ص ۱۱۲.

۳۲. نظریه‌های شخصیت، ترجمه‌ی یحیی سید محمدی، ص ۹۳.

مکانیسم‌ها براساس تعادل و عدم تعادل باشد و میزان تعارض‌های فرد و سرکوب‌های ایشان را نشان می‌دهد. نکته‌ی اساسی در این بخش این است که هیجان‌ها می‌تواند تحریف شناختی ایجاد کند و به دنبال آن، زمینه‌ی استفاده از مکانیسم‌های دفاعی به عنوان راه نجات مهیا شده، فرد به دنبال استفاده از مکانیسم‌های دفاعی به گرداب تعارض‌ها افتاده، دچار اضطراب ثانویه یا تشدید چرخه‌ی اضطرابی می‌شود.

### مکانیسم‌های هیجانی انرژی دهنده‌ی رفتار

گرچه محوری‌ترین انگیزه‌ها، خودخواهی و خوددوستداری است، ولی، گاهی، با دیگر ویژگی‌های عاطفی ترکیب و بر قدرت آن افزوده می‌شود و مکانیسمی توانمند تولید می‌کنند. این مکانیسم‌ها عبارت‌اند از: میل به خلود و جاودانگی، که انسان را از بهشت بیرون کرد و سبب تولید طمع و حرص شد. شهوت، که مبتنی بر اصل لذت می‌باشد و در دوره‌های مختلف تحول، متفاوت عمل کرده، در مرد و زن نیز منجر به تفاوت‌های جدی می‌شود. حقارت، که یکی از نیرومندترین کشاننده‌ها به شمار می‌رود و اگر با حسادت ترکیب شود، بسیار خطرناک شده، کنش کشاننده‌ی مرگ را تداعی می‌کند. نمونه‌هایی از اختلال‌های هیجانی که به رفتارهای غیراخلاقی منتهی می‌شود، عبارت‌اند از: غیبت: «منشأ الغيبة فی الصدور الحسد و الغضب فإذا نفاهما الرجل عن نفسه قلت غيبته للناس؛ منشأ غیبت در فضای سینه، حسد و غضب است؛ وقتی کسی این دو را از نفس خود دور سازد، غیبت کردنش کاهش می‌یابد». «و قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ إِيَّاكُمْ وَثَلَاثَ خِصَالٍ فَإِنَّهُنَّ رَأْسُ كُلِّ خَطِيئَةٍ إِيَّاكُمْ وَ الْكِبْرَ فَإِنَّ إِبْلِيسَ حَمَلَهُ الْكِبْرَ عَلَى تَرْكِ السُّجُودِ لِأَدَمَ فَلَعَنَهُ اللَّهُ وَ أَبْعَدَهُ وَ إِيَّاكُمْ وَ الْحِرْصَ فَإِنَّ آدَمَ حَمَلَهُ الْحِرْصَ عَلَى أَنْ أَكَلَ مِنَ الشَّجَرَةِ وَ إِيَّاكُمْ وَ الْحَسَدَ فَإِنَّ قَابِيلَ حَمَلَهُ الْحَسَدَ عَلَى قَتْلِ أَخِيهِ هَابِيلَ وَ الْحَاسِدُ جَاوِدٌ لِأَنَّهُ لَمْ يَرْضَ بِقَضَاءِ اللَّهِ وَ اعْلَمْ أَنَّ الْحَسُودَ لَا يَسُودُ»<sup>۳۳</sup> رسول خدا ﷺ می‌فرمایند: از سه خصلت پرهیز کنید که این خصلت‌ها ریشه‌ی همه‌ی اشتباهات است: پرهیز از کبر، زیرا تکبر سبب شد که ابلیس سجده بر آدم ۷ را ترک کند و گرفتار لعنت خدا و رانده شود؛ پرهیز کنید از حرص،

۳۳. حسن دیلمی، *ارشادالقلوب الی الصواب*، ج ۱، ص ۱۱۷؛ همان، ج ۱، ص ۱۲۹.

زیرا حرص سبب شد که آدم ۷ از شجره‌ی ممنوعه بخورد و از بهشت بیرون شود؛ پرهیز کنید از حسد، زیرا حسد باعث شد که قابیل بر برادرش رشک برده، او را بکشد و حسود از وجود است که راضی به قضای الهی نیست و هرگز به سروری نرسد». در قرآن، در زمینه‌ی تأثیر عوامل انگیزشی درونی، که مردود شمرده شده، این آیه شریفه آمده است: «قُلْ إِنَّهَا حَرَمٌ رَبِّيَ الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَ مَا بَطَّنَ»<sup>۳۴</sup> که مقصود از فحشای باطنی، حسادت است. «وَ مَا رَأَيْتُ ظَالِمًا أَسْبَهَ بِمَظْلُومٍ إِلَّا الْحَاسِدَ»<sup>۳۵</sup> حسود در منازعات بسیار شبیه مظلوم‌هاست، به این خاطر که یا مظلوم‌نمایی می‌کند یا به این معنا که بسیار شایسته‌ی ترحم می‌باشد، تا جایی که گویی مظلوم است و سزاوار ترحم». «و کل واحد فی رضاه سبیل إلا الحاسد لا طریق إلی رضاه لأنه لا ترضیه إلا زوال نعمة المحسود و من علامات الحاسد أنه یشمت بزوال نعمة الذي یحسده و بمصائبه و من علاماته أيضا أنه یتملق إذا حضر و یعتاب إذا غاب عنه من یحسده»<sup>۳۶</sup> هر مشکلی راه حلی برای کسب رضایت دارد، مگر حسادت که به هیچ شکلی راضی نمی‌شود، مگر این نعمتی که باعث حسادت او شده است، از بین برود. از نشانه‌های حسادت این است که وقتی انسان نعمتی را از دست بدهد، او را به خاطر دست دادن نعمت سرزنش کند که صلاحیت نداشتی یا حقت است هر بلایی که بر سرت بیاد و... دیگر این که وقتی همراه انسان است، تملق می‌کند و وقتی که پشت سر انسان حرف می‌زند، باز هم غیبت و سرزنش می‌کند.

«وَ رُوِيَ أَنَّ مُوسَى ۷ رَأَى رَجُلًا عِنْدَ الْعَرْشِ فَعَبَطَهُ وَ قَالَ يَا رَبِّ بِمَ نَالَ هَذَا مَا هُوَ فِيهِ مِنْ صُنْعِهِ تَحْتَ ظِلَالِ عَرْشِكَ فَقَالَ إِنَّهُ لَمْ يَكُنْ يَحْسُدُ النَّاسَ؛ حضرت موسی ۷ مردی را در عرش دید و بر جایگاه او غطبه خورد. از خدا به خاطر این شأن و منزلت پرسید که چه چیزی سبب شده است که او این مقام را پیدا کند. در جواب ندا آمد که او هرگز بر مردم حسادت نورزیده است». «وَ الحاسد إذا رأى نعمة هبت و إذا رأى عشرة شمت و ینبغي لمن أراد السلامة من الحاسد أن یکتُم عنه نعمته و أعظم الأخلاق المذمومة الحسد و الغيبة و الکذب و إذا کان الحاسد همه نشر خصائل المحسود فإنه ینشر فضائله من حیث لا

۳۴. اعراف: ۳۳.

۳۵. حسن دیلمی، *ارشادالقلوب الی الصواب*، ج ۱، ص ۱۳۰.

۳۶. همان، ج ۱، ص ۱۲۹؛ محمد باقر مجلسی، *بحارالانوار*، ج ۷۰، ص ۲۴۱ - ۲۶۰.

یعلم؛<sup>۳۷</sup> حسود وقتی نعمتی را در دست دیگران ببیند، مبهوت می‌ماند و اگر سختی دیگران را ببیند، سرزنش را پیشه سازد. هر کس می‌خواهد از گرفتاری حسود در امان باشد، باید نعمت‌هایش را کتمان کند. بدترین اخلاق‌ها، حسادت و غیبت و دروغ است و حسود وقتی می‌خواهد بدگویی دیگران کند، ناخواسته از فضایل و خوبی‌هایشان سخن می‌گوید».

وقتی این گونه هیجان‌ها می‌تواند تمام ایمان انسان را از وی بگیرد، دیگر چیزی برای فرد باقی نمی‌ماند. آسایش انسان وابسته به این است که قلب خود را از این رذایل خالی نماید تا بدن هم، از اضطراب و فشار روانی رها شود. از جمله عوامل ایجاد اختلال‌های عاطفی، که در روایت آمده، مواردی است که در ادامه می‌آید. «و قال ۹: من فعل خمسة أشياء فلا بد له من خمسة، و لا بد لصاحب الخمسة من النار: الأول: من شرب المثلث فلا بد له من شرب الخمر، و لا بد لشارب الخمر من النار. الثیاب الفاخرة فلا بد له من الکبر و لا بد لصاحب الکبر من النار الثالث من جلس على بساط السلطان فلا بد أن يتكلم بهوى السلطان و لا بد لصاحب الهوى من النار الرابع من جالس النساء فلا بد له من الزناء و لا بد للزانی من النار الخامس من باع و اشتري من غیر فقهه فلا بد له من الربا و لا بد لاکل الربا من النار و قال ۹: اجلسوا عند کل عالم یدعوکم من خمس إلى خمس: من الشک إلى اليقين، و من الرياء إلى الإخلاص، و من الرغبة إلى الزهد، و من الکبر إلى التواضع، و من العداوة إلى المحبة».<sup>۳۸</sup> اول: هر کس شراب بخورد؛ دوم: لباس گران‌قیمت و زیبا که باعث تکبر می‌شود و خدا وعده داده، جایگاه انسان متکبر جهنم است؛ سوم: هر کس همتشین پادشاهان شود، باید به خواست و میل آنها سخن بگوید و هر کس براساس هوای نفس سخن بگوید، جایش جهنم است؛ چهارم: هر کس با زنان نامحرم خلوت کند، گرفتار زنا شود و زناکار جایش جهنم است؛ پنجم: هر کس بدون آگاهی از دستورات دینی خرید و فروش کند، گرفتار ربا شود و جایگاه رباخوار جهنم است».

۳۷. همان، ص ۱۳۰.

۳۸. علی مشکینی، *تحریر المواعظ العددیه*، ص ۳۸۵.

### درمانگری هیجانی - عقلانی

در اسلام و به ویژه در مذهب تشیع، صفات شخصیتی و اخلاقی مهمی به منزله‌ی نشانه‌های دین‌داری مطرح‌اند که در ادامه به دو حدیث اشاره می‌کنیم: یکی صفات مطلوب مؤمن و دیگری تقسیم هیجان‌ها به مثبت و منفی و تقابل هیجانی انسان. در این حدیث، توانمندی‌های انسان تحت اختیار دو وزیر است که یکی خیر و دیگری شر است. هر یک از این دو، ۷۵ لشکر دارد که با استفاده از آن تصمیم و اراده‌ی خود را عملی می‌کند. اگر انسان، که پادشاه این مملکت است، درباره‌ی دیگران رو به خیر کند، این وزیر تمام ۷۵ لشکر را در اختیار می‌گیرد و اطاعت امر مولا می‌نماید و اگر فرد تمایل به ویژگی‌های منفی خود نماید و وزیر شر را فراخواند، تمام توانمندی‌ها در اختیار اوست تا به خواسته‌ی فرد جامعه‌ی عمل بپوشاند؛ برای نمونه، اگر وزیر خیر کاری انجام دهد، با اخلاص است، ولی اگر وزیر شر کاری بکند، ریاکاری و خودشیفتگی را تأمین می‌نماید. درمانگری براساس انگیزش و هیجان با این پیش‌فرض صورت می‌گیرد که توانمندی‌های انسان در دو جهت مثبت و منفی یا خیر و شر جریان دارد. همان گونه که گفته شد، هر ویژگی اخلاقی بر اساس میزان شکل‌گیری و ارتباط آن با ویژگی‌های دیگر شخصیتی، می‌تواند مراتب تحولی خود را بپیماید یا در مسیر اختلال تقویت شود، یعنی می‌تواند ویژگی‌های دیگر انسان و توانمندی‌های او را تحت سلطه‌ی خود بگیرد. دوم این که هر ویژگی مثبت در نقطه‌ی مقابل ویژگی منفی قرار دارد که به تناسب افزایش یکی، از دیگری کاسته می‌شود؛ بنابراین، به هر میزان که از فرایند تحول دور شویم، بر شدت آسیب افزوده خواهد شد و برعکس؛ برای نمونه، هر چه بر توکل انسان افزوده شود، از ناامیدی وی کاسته خواهد شد. ما اعتقاد داریم که ناامیدی و توکل، دو نام برای دو ویژگی هیجانی است که در روابط انسان با دیگران و رابطه‌ی او با خدا معنا می‌یابد. استفاده از منابع روایی درباره‌ی عقل و جهل، به بیان پیوستارهاست، زیرا مطابق کلام رسول خدا ۹، هدف از بعثت، شکوفایی مکارم اخلاق می‌باشد و بنابر نظریه‌ی تحلیل روانی اسلامی، سطح فرامن، همان سطح مدیریت اخلاقی است که در اسلام مطرح می‌باشد و هدف از بعثت پیامبران شکوفا شدن آن است.



فروید (۱۹۶۳) براساس ارزیابی منفی، که از انسان و دین و اخلاق داشت، نتوانست عظمت فرامن و رشد اخلاقی را درک کند. به همین دلیل، درمان تعادلی او به تقویت مدیریت سازه‌ی «من» است که پیوسته باید دو تعارض ناشی از بن و فرامن، نقش میانجی داشته باشد؛<sup>۳۹</sup> بنابراین، در نگاه فروید، اخلاق یکی از منابع اضطراب‌زایی است که دین و قواعد اخلاقی اجتماعی و فرهنگ خانواده‌ها بر فرد تحمیل می‌کند. از نظر وی، این نوع از اضطراب، (ناشی از باورهای مذهبی و دینی و وجدان شخص)<sup>۴۰</sup> چون بر پایه‌ی توهم و خیال‌هایی درباره‌ی خیر و شر نسبی است، پس موهوم می‌باشد و باید تعدیل گردد تا از میزان سرمایه‌گذاری انرژی روانی از ناحیه‌ی اخلاق و فرامن کم شود. در نهایت، باید دین و قواعد مبتنی زندگی اجتماعی را دور ریخت، زیرا توهم و نوروز، جهانی است. وی در چند کتاب خود، از جمله *آینده‌ی یک پندار* معتقد است که جهان وقتی به تکامل می‌رسد که توهم دین و دین‌داری دور ریخته شود، همان گونه که در شرق، کمونیست دین را افیون توده‌ها خواند.

### ویژگی‌های اخلاقی - هیجانی در اسلام

من شرایط دین‌الامامیه یقین و الإخلاص و التوکل و الرضا و التسليم و الورع و الاجتهاد و الزهد و العبادة و الصدق و الوفاء و أداء الأمانة إلى البر و الفاجر و لو إلى قاتل الحسين ع و البر بالوالدين و استعمال المروءة و الصبر و الشجاعة و اجتناب المحارم و قطع الطمع عما في أيدي الناس و الأمر بالمعروف و النهي عن المنكر و الجهاد في سبيل الله بالنفس و المال على شرائطه و مواساة الإخوان و المكافاة على الصنائع و شكر المنعم و الثناء على المحسن و القناعة و صلة الرحم و بر الآباء و الأمهات و حسن المجاورة و الإنصاف و الإيثار و مصاحبة الأخيار و مجانبة الأشرار و معاشره الناس بالجميل و التسليم على جميع الناس مع الاعتقاد بأن سلام الله لا ينال الظالمين و إكرام المسلم ذي الشبهة و توقير الكبير و رحمة الصغیر و إكرام كريم كل قوم و التواضع و التخشع و كثرة ذكر الله عز و جل و تلاوة

۳۹. نظریه‌های شخصیت، ترجمه‌ی یحیی سیدمحمدی، ص ۷۸.

۴۰. همان، ص ۶۵.

القرآن و الدعاء و الإغضاء و الاحتمال و المجاملة و التقية و حسن الصحابة و كظم الغيظ و التعطف على الفقراء و المساكين و مشاركتهم في المعيشة و تقوى الله في السر و العلانية و الإحسان إلى النساء و ما ملكت الأيمان و حفظ اللسان إلا من خير و حسن الظن بالله عز و جل و الندم على الذنب و استعمال السخاء و الجود و الاعتراف بالتقصير و استعمال جميع مكارم الأفعال و الأخلاق للدين و الدنيا و اجتناب مذامها في الجملة و التفصيل و اجتناب الغضب و السخط و الحمية و العصبية و الكبر و التجبر و احتقار الناس و الفخر و العجب و البذاء و الفحش و البغي و قطيعة الرحم و الحسد و الحرص و الشره و الطمع و الخرق و الجهل و السفه و الكذب و الخيانة و الفسق و الفجور و اليمين الكاذبة و كتمان الشهادة و الشهادة بالزور و الغيبة و البهتان و السعاية و السباب و اللعان و الطعان و المكر و الخديعة و الغدر و النكث و القتل بغير حق و الظلم و القساوة و الجفاء و النفاق و الرياء و الزناء و اللواط و الربا و الفرار من الزحف و التعرب بعد الهجرة و عقوق الوالدين و الاحتيال على الناس و أكل مال اليتيم ظلماً و قذف المحصنة.<sup>۴۱</sup>

يَا هِشَامُ اعْرِفِ الْعَقْلَ وَ جُنْدَهُ وَ الْجُهْلَ وَ جُنْدَهُ تَكُنْ مِنَ الْمُهْتَدِينَ قَالَ هِشَامٌ فَقُلْتُ لَا نَعْرِفُ إِلَّا مَا عَرَفْتَنَا فَقَالَ يَا هِشَامُ إِنَّ اللَّهَ خَلَقَ الْعَقْلَ وَ هُوَ أَوَّلُ خَلْقِ خَلْقِهِ اللَّهُ مِنَ الرُّوحَانِيِّينَ عَنْ يَمِينِ الْعَرْشِ مِنْ نُورِهِ فَقَالَ لَهُ أَذْبِرْ فَأَذْبِرْ ثُمَّ قَالَ لَهُ أَقْبِلْ فَأَقْبِلْ فَقَالَ اللَّهُ جَلَّ وَ عَزَّ خَلَقْتُكَ خَلْقًا عَظِيمًا وَ كَرَّمْتُكَ عَلَى جَمِيعِ خَلْقِي ثُمَّ خَلَقَ الْجُهْلَ مِنَ الْبَحْرِ الْأَجَاغِ الظُّلْمَانِيَّ فَقَالَ لَهُ أَذْبِرْ فَأَذْبِرْ ثُمَّ قَالَ لَهُ أَقْبِلْ فَلَمْ يَقْبَلْ فَقَالَ اسْتَكْبَرْتَ فَلَعْنَهُ ثُمَّ جَعَلَ لِلْعَقْلِ حَمْسَةً وَ سَبْعِينَ جُنْدًا فَلَمَّا رَأَى الْجُهْلُ مَا كَرَّمَ اللَّهُ بِهِ الْعَقْلَ وَ مَا أَعْطَاهُ أَضْمَرَ لَهُ الْعَدَاوَةَ وَ قَالَ الْجُهْلُ يَا رَبِّ هَذَا خَلْقٌ مِثْلِي خَلَقْتَهُ وَ كَرَّمْتَهُ وَ قَوَّيْتَهُ وَ أَنَا ضِدُّهُ وَ لَا قُوَّةَ لِي بِهِ أَعْطِنِي مِنَ الْجُنْدِ مِثْلَ مَا أَعْطَيْتَهُ فَقَالَ تَبَارَكَ وَ تَعَالَى نَعَمْ فَإِنْ عَصَيْتَنِي بَعْدَ ذَلِكَ أَخْرَجْتُكَ وَ جُنْدَكَ مِنْ جَوَارِي وَ مِنْ رَحْمَتِي فَقَالَ قَدْ رَضِيتُ فَأَعْطَاهُ اللَّهُ حَمْسَةً وَ سَبْعِينَ جُنْدًا فَكَانَ مِمَّا أَعْطَى الْعَقْلَ مِنَ الْحَمْسَةِ وَ سَبْعِينَ جُنْدًا الْخَيْرَ وَ هُوَ وَ زَيْرُ الْعَقْلِ الشَّرُّ وَ هُوَ وَ زَيْرُ الْجُهْلِ الْإِيمَانُ الْكُفْرُ التَّصَدِيقُ التَّكْذِيبُ الْإِخْلَاصُ النِّفَاقُ الرَّجَاءُ الْقُنُوطُ الْعَدْلُ الْجَوْرُ الرِّضَا السُّخْطُ الشُّكْرُ الْكُفْرَانُ الْيَأْسُ الطَّمَعُ التَّوَكُّلُ الْحِرْصُ الرَّأْفَةُ الْعِلْطَةُ الْعِلْمُ الْجُهْلُ الْعِفَّةُ التَّهْتُكُ الرُّهْدُ الرَّغْبَةُ الرَّفْقُ الْخُرْقُ الرَّهْبَةُ

۴۱. محمد بن محمد بن نعمان صدوق، *مالی*، ص ۶۵۳ و ۶۵۴.

الْجُرْأَةُ التَّوَّاضِعُ الْكَبِيرُ التُّوَدَةُ الْعَجَلَةُ الْحِلْمُ السَّهْوَةُ الصَّمْتُ الْحَذَرُ [الْهَدْرُ الْإِسْتِخْلَامُ الْإِسْتِكْبَارُ  
التَّسْلِيمُ التَّجَبُّرُ الْعَمُو الْحَفْدُ الرَّحْمَةُ الْقَسْوَةُ الْيَقِينُ الشُّكُّ الصَّبْرُ الْجَزَعُ الصَّفْحُ الْإِنْتِقَامُ الْغِنَى  
الْفَقْرُ التَّفَكُّرُ السَّهْوُ الْحِفْظُ النَّسْيَانُ التَّوَّاضِعُ الْقَطِيعَةُ الْقَنَاعَةُ الشَّرُّ (۱) الْمُؤَاسَاةُ الْمُنْعُ الْمَوَدَّةُ  
الْعِدَاوَةُ الْوَفَاءُ الْغَدْرُ الطَّاعَةُ الْمُعْصِيَةُ الْخُضُوعُ التَّطَاوُلُ السَّلَامَةُ الْبَلَاءُ الْفَهْمُ الْغِبَاوَةُ الْمَعْرِفَةُ  
الْإِنْكَارُ الْمُدَارَاةُ الْمُكَاشَفَةُ سَلَامَةُ الْعَيْبِ الْمُمَاكِرَةُ الْكَيْتَانُ الْإِفْشَاءُ الْبِرُّ الْعُقُوقُ الْحَقِيقَةُ التَّسْوِيفُ  
الْمَعْرُوفُ الْمُنْكَرُ التَّقِيَّةُ الْإِدَاعَةُ الْإِنْصَافُ الظُّلْمُ النَّفْيُ (۲) الْحَسَدُ النَّظَافَةُ الْقَدْرُ الْحَيَاءُ الْقِحَّةُ  
الْقَصْدُ الْإِسْرَافُ الرَّاحَةُ التَّعَبُ السُّهُولَةُ الصُّعُوبَةُ الْعَافِيَةُ الْبُلُوَى الْقَوَامُ الْمُكَاتَرَةُ الْحِكْمَةُ  
الهُوَى الْوَفَارُ الْحِفَّةُ السَّعَادَةُ الشَّقَاءُ التَّوْبَةُ الْإِصْرَارُ الْمَخَافَةُ التَّهَاوُنُ الدُّعَاءُ الْإِسْتِنْكَافُ  
النَّشَاطُ الْكَسْلُ الْفَرْحُ الْحَزْنُ الْأُلْفَةُ الْفُرْقَةُ السَّخَاءُ الْبُخْلُ الْخُشُوعُ الْعُجْبُ صِدْقُ الْحَدِيثِ  
النَّمِيمَةُ الْإِسْتِغْفَارُ الْإِغْتِرَارُ الْكَيْسَانَةُ الْحُمُقُ. ۴۲

غرض از آوردن این حدیث، رویارویی هیجان‌ها در منابع اسلامی است که آن را به دو هدف آوردیم: آسیب‌شناسی هیجانی انسان و درمان هیجانی وی.

### رابطه‌ی هیجان و فیزیولوژی

درباره‌ی رابطه‌ی هیجان و نمود هیجانی عواطف نیز سخن بسیاری وجود دارد. نمونه‌ی رایج آن استفاده از دستگاه‌های «بایوفیدبک» است که برای کنترل اضطراب استفاده می‌شود و روش‌های کنترل تنیدگی همانند ریلکسیشن و مدیتیشن نیز دیگر روش‌های مهار نشانگان بدنی - هیجانی عواطف می‌باشد. این نشانگان، همان علایم هیجانی موجود در اختلال‌های خلقی و اضطرابی و شخصیت می‌باشد که باعث کاهش کنشوری هیجانی یا شناختی افراد می‌شود. از جمله کارکردهای هیپوتالاموس، کنترل و تنظیم عواطف است. هسته‌های وانترومدیان هیپوتالاموس، مرکز شادی یا لذت و به قولی، «مرکز پاداش» نام گرفته‌اند، زیرا وقتی در میمون، الکترودی در این هسته کار بگذاریم و دکمه‌ی تحریک را در اختیار حیوان قرار دهیم، ترجیح می‌دهد تمام کارهای مورد

۴۲. محمدباقر مجلسی، بحارالانوار، ج ۱، ص ۸۹، ۹۷، ۱۱۰، ۱۱۱ و ۱۵۳.

علاقه‌اش را کنار بگذارد و پیوسته دکمه‌ی تحریک را بفشارد. چنین حیوانی حتی اگر از گرسنگی بمیرد، ترجیح می‌دهد به جای خوردن غذا، همچنان هسته‌ی وانترومدیان را تحریک نماید! هسته‌های دورسومدیان و بادامی را می‌توان مرکز «خشم» نامید. نورون‌های مجاور بطن سوم و همچنین اطراف قنات سیلویوس تا سقف بطن چهارم، مرکز «رنج و درد» یا مرکز «تنبیه و مجازات» نام گرفته‌اند. با تحریک قسمت‌های خلفی شکم، سینگولیت حیوان دچار «اضطراب» می‌شود و تحریک هسته‌های گروه قدامی، به ویژه هسته‌ی سوپرا اپتیک و هسته‌ی وانترومدیان، سبب بروز واکنش‌های سلطه‌جویی می‌گردد.<sup>۴۳</sup> در رابطه‌ای معکوس، اخلاق شاد می‌تواند به تحریک مرکز پاداش منجر شود و اضطراب فرد می‌تواند سبب تحریک شکنج سینگولیت شده، بر اضطراب فرد بیفزاید.

### رابطه‌ی اختلالات هیجانی و اختلال هویت

شکل‌گیری هویت و مراحل و انواع هویت، گویای میزان عواطفی است که فرد تجربه می‌کند. اختلال‌های هویت یا مربوط به اختلال جنسیت است که در آن مرد یا زن گرفتار هویت جنس مخالف خود به چشم می‌خورد و چون غلبه‌ی عاطفی و هیجانی وی در تعارض با فیزیولوژی وی می‌باشد، به اختلال تبدیل می‌شود یا مرتبط به اختلال هورمونی است که منشأ درون ارگانیک و فیزیولوژیکی دارد. در هر یک از این دو نوع اختلال، تأثیر مستقیم عواطف و تعارض‌ها بر رفتار مورد بررسی قرار می‌گیرد و در روان تحلیل‌گری این رابطه‌ها به عنوان نظریه‌ای روانی جنسی، از رنگ و بوی بیشتری برخوردار است. بررسی هیجان‌ها در اختلال‌های شخصیت می‌تواند دلیل مناسبی بر وجود اختلال هویت در بیماران باشد.

### تفکیک انواع هیجان‌ها و تفاوت یا یکسانی بر خورد با آن

همان گونه که گفته شد، در پدیدایی هر رفتار، گاهی، چند نوع هیجان به صورت کاملاً

۴۳. داوود معظمی، نور و سایکولوژی، ص ۱۲۳؛ محمد کریم خداپناهی، روانشناسی فیزیولوژیک، فصل ۱۲، ص ۲۸۱.

هشیار یا نیمه‌هشیار و کاملاً هشیار نقش ایفا می‌کند. این ویژگی سبب می‌شود همسران در تعامل با یکدیگر، با مشکلاتی از قبیل درماندگی و سرکوبگری یا واپس‌روی روبه‌رو شوند. این امر از آن‌جا ناشی می‌شود که انواع هیجان‌ها دریافت و پردازش می‌شود، ولی نمی‌توان به همه آنها پاسخ یکسان داد. براساس این، تفکیک هیجان‌ها همانند شیوه‌های حل مسئله، به تفکیک معادلات چندمجهولی هیجانی نیاز دارد تا به هر نوع هیجانی پاسخ مناسب داده شود. پس ترس، خشم، نفرت، حسادت، محبت و دیگر هیجان‌ها وقتی جداگانه ارزش‌گذاری می‌شود، نیروی روانی کمتری برای واکنش مصرف خواهد کرد. حدیثی که درباره‌ی با جنود عقل و جهل آوردیم، برای تقابل نوع هیجان و درمان تقابلی آنها راهنمای خوبی است.

درمانگری را براساس نیازمندی‌های اخلاقی طراحی می‌نماییم تا مهارت‌های شناختی و رفتاری مربوط به تأثیرپذیری و تأثیرگذاری هیجانی را به فرد بیاموزیم و مراجع را با قوت‌ها و ضعف‌های هیجانی و شخصیتی که می‌تواند رفتار او را به چالش بکشد، آشنا می‌کنیم و نحوه‌ی اثرگذاری هشیار و ناهشیار عاطفی بر دیگران را به وی یادآور می‌شویم. برای این بخش از درمانگری می‌توان به منابع غنی دینی مراجعه کرد تا ضمن آسیب‌شناسی مستحکم از عواطف انسان، راهی برای کنترل تکانه‌های فرد بیابیم.

### قوانین حقوقی و اخلاقی خانواده

درمانگری هیجانی - عقلانی مبتنی بر تقدم اخلاق بر حقوق است، زیرا در جایگاه حقوق، با دو موقعیت روبه‌رو هستیم:

۱. شناخت حریم حقوقی دیگران تا براساس آن، بایدها و شایستگی‌های اخلاقی خود را تنظیم کنیم.

درباره‌ی حقوق همسران بر یکدیگر حدیثی از رسول خدا ﷺ وارد شده است: **يَا رَسُولَ اللَّهِ مَا حَقُّ الزَّوْجِ عَلَى الْمَرْأَةِ فَقَالَ لَهَا تَطِيعُهُ وَ لَا تَعْصِيهِ وَ لَا تَتَّصِدُقَ مِنْ بَيْتِهِ بِشَيْءٍ إِلَّا بِإِذْنِهِ وَ لَا تَصُومَ تَطَوُّعًا إِلَّا بِإِذْنِهِ وَ لَا تَمْتَعُهُ نَفْسَهَا وَ إِن كَانَتْ عَلَى ظَهْرٍ قَتَبٍ وَ لَا تَخْرُجَ مِنْ بَيْتِهِ**

**إِلَّا بِإِذْنِهِ فَإِنْ خَرَجَتْ بِغَيْرِ إِذْنِهِ لَعَنَتْهَا مَلَائِكَةُ السَّمَاءِ وَ مَلَائِكَةُ الْأَرْضِ وَ مَلَائِكَةُ الْغَضَبِ وَ مَلَائِكَةُ الرَّحْمَةِ حَتَّى تَرْجِعَ إِلَى بَيْتِهَا فَقَالَتْ يَا رَسُولَ اللَّهِ ۙ مَنْ أَعْظَمَ النَّاسِ حَقًّا عَلَى الرَّجُلِ قَالَ وَ الْإِدَاهُ قَالَتْ فَمَنْ أَعْظَمَ النَّاسِ حَقًّا عَلَى الْمَرْأَةِ قَالَ زَوْجُهَا قَالَتْ فَمَا لِي عَلَيْهِ مِنَ الْحَقِّ مِثْلُ مَا لَهُ عَلَيَّ قَالَ لَا وَ لَا مِنْ كُلِّ مِائَةٍ وَاحِدٌ فَقَالَتْ وَ الَّذِي بَعَثَكَ بِالْحَقِّ لَا يَمْلِكُ رَقَبَتِي رَجُلٌ أَبَدًا.**<sup>۴۴</sup>

۲. مراجعه به حکم یا قاضی برای این که حقوق از دست رفته را مطالبه کنیم یا براساس آن، مکلف به ادای حق دیگران شویم. در موقعیت دوم، وضعیت اختلال‌گونه است؛ و **إِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا فَابْعَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَ حَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا إِنْ يُرِيدَا إِصْلَاحًا يُوَفِّقِ اللَّهُ بَيْنَهُمَا إِنْ اللَّهُ كَانَ عَلِيمًا خَبِيرًا.**<sup>۴۵</sup>

### مشکلات مهار هیجانی

ناتوانی در بروز هیجان‌ها و بازداری هیجانی، ناتوانی در مهار هیجانی خود و خودکنترلی، نمونه‌هایی از مشکلات هیجانی همسران است. پرخاشگری مردان به دلیل ساکت کردن همسران می‌باشد و در سوی دیگر، گریه‌ی زنان نیز نوعی بروز هیجانی غلط به شمار می‌رود. بازداری هیجانی همسران نیز در زنان و مردان به شکل‌های گوناگونی از قبیل سکوت، تسلیم، کم‌حرفی، از خانه بیرون رفتن و... رخ می‌نمایند، چنانکه گاهی گریه و غرغر یا پرخاش مردان، در واقع، فریاد کمک‌طلبی از طرف مقابل است که به درستی بیان نمی‌شود و همسران را به راهی نادرست می‌کشاند. تأثیر ناهشیار عاطفی بر این نوع ارتباط‌ها کاملاً مشهود است و از نظر محقق، متحول‌نشدن اخلاقی سبب بروز این مشکل می‌باشد؛ بنابراین، فرامن این افراد در برابر «من و بن»، بدون راهبرد است.

### فنون درمانگری هیجانی

دست ما در استفاده از فنون درمانی بسته نیست، زیرا می‌توان از فنون حساسیت‌زدایی و بازی نقش و شرطی‌سازی برای تقویت یا خاموشی هر هیجان بهره گرفت. به همین

۴۴. محمدباقر مجلسی، *بحار الانوار*، ج ۱۰۰، ص ۲۴۹.

۴۵. نساء: ۳۵.

منظور، مهارت‌های تفکیک هیجانی، مهارت‌های خودشناسی هیجانی، مهارت‌های کلامی و بار عاطفی - هیجانی، مهارت‌های فهم تفاوت‌ها و اختلاف‌های مبتنی بر توانمندی‌های جنسیتی و طراحی کارگاه آموزش شناسایی هیجانی، کارگاه‌های مربوط به تفاوت‌های جنسیتی - هیجانی، راهکارهای پیشنهادی محقق برای درمان مشکلات خانواده و بهبود روابط اجتماعی همسران می‌باشد، زیرا کوچک‌ترین جامعه، خانواده است.

### منابع

۱. خداپناهی، محمدکریم، *انگیزش و هیجان*، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، ۱۳۷۹ش.
۲. حائری روحانی، علی، *فیزیولوژی اعصاب و ععد*، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، چاپ چهارم، تابستان ۱۳۷۳ش.
۳. معظمی، داوود، *مقدمت نوروسایکولوژی*، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، ۱۳۷۸ش.
۴. مجلسی، محمدباقر، *بحار الانوار؛ صبحی صالح، منهج النور؛ دانش‌نامه‌ی نهج‌البلاغه*، خطبه‌ها، خطبه ۱، ص ۴۳.
۵. مخبر دزفولی، عباس، *ارمغان شهید*، قم، جامعه‌ی مدرسین، چاپ سوم، ۱۳۷۵ش.
۶. مظفر، محمدرضا، *اصول الفقه*، با تحقیق شیخ رحمت‌الله اراکی، قم، مؤسسه‌ی نشر اسلامی، چاپ دوم، ۱۴۲۳ق.
۷. آیتی، عبدالمحمد، *ترجمه‌ی قرآن*، تهران، سروش، چاپ چهارم، ۱۳۷۴ش.
۸. معظمی، داوود، *نوروسایکولوژی*، تهران، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، ۱۳۸۴ش.
۹. حائری روحانی، علی، *فیزیولوژی اعصاب و ععد*، قم، سازمان مطالعه و تدوین کتب علوم انسانی دانشگاه‌ها (سمت)، ۱۳۷۳ش.
۱۰. مصباح، محمدتقی، *آموزش فلسفه*، قم، سازمان تبلیغات اسلامی، چاپ هشتم، ۱۳۷۷ش.
۱۱. دیلمی، حسن، *ارشاد القلوب الی الصواب*، قم، شریف رضی، چاپ اول، ۱۴۱۲ق.
۱۲. مشکینی، علی، *تحریر المواعظ العددیه*، قم، الهادی، چاپ هشتم، ۱۴۲۴ق.
۱۳. صدوق، محمدبن محمد، *امالی الصدوق*، بیروت، اعلمی، چاپ پنجم، ۱۴۰۰ق.