



## مدیریت عواطف از دیدگاه نهج البلاغه

فرزانه علیزاده<sup>۱</sup>

محمد رضا شرفی<sup>۲</sup>

### چکیده

اهمیت عواطف و ضرورت مدیریت اثربخش آن‌ها، باعث شکل‌گیری طیف وسیعی از نگرش‌ها، نسبت به مدیریت عواطف شده است. حال با توجه به این، پراکندگی آرا از یک سو و نگاه عمیق امیرالمؤمنین علیه السلام به موضوعات روابط انسانی در نهج البلاغه از سویی دیگر، بررسی مدیریت عواطف از دیدگاه حضرت علی علیه السلام دارای ضرورتی دوچندان می‌شود. چرا که بهره‌گیری از سیره عملی حضرت علی علیه السلام به ویژه نگاه حضرت به مصادیق عاطفه و شیوه‌های مدیریت آن در رویارویی با مسائل و مشکلات اجتماعی، می‌تواند الگوی مناسبی برای تمامی افراد جامعه باشد. بر همین اساس، پژوهش حاضر با روش توصیفی-تحلیلی و کتابخانه‌ای به بیان مؤلفه‌های روش مدیریت عواطف از نظر نهج البلاغه می‌پردازد. نتایج به دست آمده از پژوهش نشان می‌دهد که شناخت و مدیریت عواطف با به کارگیری روش شناختی و رفتاری امکان‌پذیر است و قدرت تحلیل، کنترل، حفظ تعادل در برابر مقتضیات زندگی را بالا می‌برد و در مجموع گام بزرگی برای سعادت دنیوی و اخروی انسان برداشته می‌شود.

کلیدواژه‌ها: مفهوم عواطف، مدیریت عواطف، نهج البلاغه

\* تاریخ دریافت: ۹۳/۶/۱ تاریخ پذیرش: ۹۳/۹/۱۶

۱. کارشناسی ارشد رشته علوم حدیث، گرایش نهج البلاغه، دانشگاه قرآن و حدیث. (نویسنده مسئول)

Email: falizadeh\_۸۹@yahoo.com

Email: msharafi@ut.ic.ac.ir

۲. عضو هیئت علمی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.



عواطف بخش مهم و اساسی زندگی انسان را تشکیل می‌دهند به گونه‌ای که تصویر زندگی بدون آن پنداری دشوار است. ویژگی‌ها و تغییرات عواطف، چگونگی ارتباط‌گیری عاطفی و درک و تفسیر عواطف دیگران، نقشی مهم در رشد و سازمان شخصیت، تحول اخلاقی و روابط اجتماعی، شکل‌گیری هویت و مفهوم فرد دارد.<sup>۱</sup> همه انسان‌ها، هیجان‌ها و عواطف را در زندگی خود تجربه می‌کنند و این کاملاً طبیعی است که در رویارویی با موقعیت‌های گوناگون، عواطفی متفاوت از خود نشان دهند.<sup>۲</sup>

از آیات و روایات، این‌گونه برداشت می‌شود که عواطف باید کنترل شود و در صورت تعارض با ارزش‌های دیگر نمی‌توان همه جا آن‌ها را ترجیح داد؛ بلکه لازم است با افراط در عواطف مبارزه کنیم و آن‌ها را تحت راهنمایی و کنترل عقل قرار دهیم.<sup>۳</sup> این هدف تنها با شناخت صحیح و درست چگونگی ابراز و کنترل عواطف، محقق خواهد شد.<sup>۴</sup> مدیریت عواطف به انسان تعادل روحی، روانی می‌بخشد، خواهش‌ها و نیازهای متضاد را ارزیابی و در صورت ضرورت، بخشی از آن‌ها را برآورده می‌سازد و احساسات را به سمت و سوی مناسبی هدایت می‌کند و در واقع زمینه عزت نفس شمرده می‌شود.

نیاز به مدیریت عواطف برای ایجاد تغییرات اساسی در زندگی فردی و اجتماعی نسل امروز کاملاً هویداست. سخنان امیر المؤمنین علی علیه السلام در نهج البلاغه، بیان رسایی در مؤلفه‌های عاطفه دارد که زمینه‌هایی را فراهم می‌کند تا انسان بتواند عواطف را به طور معقول و هماهنگ با دیگر جنبه‌های شخصیت بشناسد و راه را برای عواطف عالیه انسانی بگشاید. با توجه به این‌که محققان زیادی به بررسی اهداف و شیوه‌های نهج البلاغه پرداخته‌اند. اما هنوز هم کمبودها و نیازهایی در زمینه مطالعات روانشناختی در نهج البلاغه احساس می‌شود. مباحث مربوط به روانشناسی در نهج البلاغه از جمله مباحثی است که نیاز به ترجمه و تفسیر دقیقی دارد تا تمام ابعاد و مفاهیم عمیق مدیریت عواطف این کتاب کشف و شناسایی شود. با در نظر گرفتن اهمیت مدیریت عواطف، در این مقاله سعی بر آن شده است که هم به صورت علمی و هم با تأکید بر احادیث مرتبط در نهج البلاغه معنا و مفهوم کامل‌تری از مدیریت عواطف مورد بررسی واقع شود. به علت محدودیت زمانی و گستردگی ویژگی‌های عواطف تنها به بخشی از مصادیق عواطف (غم، اندوه، حزن و...) اشاره خواهیم کرد.

۱. لطف آبادی، حسین؛ روان‌شناسی رشد کاربردی نوجوانی و جوانی، تهران، سازمان ملی جوانان، ۱۳۷۹ ش؛ ص ۴۸.

۲. قدیری، محمدحسین؛ «مدیریت خشم»، ماهنامه معرفت، شماره ۱۴، ۱۳۸۴ ش؛ ص ۱۰۶-۹۳.

۳. مصباح یزدی، محمدتقی؛ اخلاق در قرآن، قم: انتشارات امام علیه السلام، ۱۳۸۴ ش؛ ج ۲، ص ۳۴۲.

۴. شریعتمداری، علی؛ تعلیم و تربیت اسلامی، چاپ بیستم، تهران: انتشارات امیرکبیر، ۱۳۸۴ ش؛ ص ۵۸.

## معنا و مفهوم عواطف

در تعریف لغوی عواطف می‌توان گفت عواطف جمع عاطفه است. عاطفه مونث عاطف است به کسر «طا» به معنای تمایل، برگرداننده و مهربانی‌کننده<sup>۱</sup> و در فرهنگ لغت فارسی به معنای مهر، محبت، دوستی و علاقه‌مندی نسبت به دیگران است.<sup>۲</sup> واژه عَطْف، در فرهنگ عرب که ریشه کلمه عاطفه است، در مفهوم توجّه و میل چیزی به چیز دیگر به کار رفته است،<sup>۳</sup> با این تفاوت که در مفهوم اصطلاحی «عاطفه» مورد نظر ما، عطف و توجّه، مطلق نیست؛ بلکه محدود به مواردی است که طرف توجّه انسان، یک انسان باشد نه چیز دیگر.<sup>۴</sup> مفهوم عاطفه در زبان انگلیسی با واژه Affect نمایش داده می‌شود و در معنای حالت هیجانی شخص که اندیشه، او را همراهی می‌کند به کار برده می‌شود.<sup>۵</sup>

در معنای اصطلاحی، عواطف شامل یک طیف است که معرّف مجموعه‌ای از محرکات، رفتارها، حالات و تجربیات مثبت و منفی مانند: محبت<sup>۶</sup>، شادی<sup>۷</sup>، خشم<sup>۸</sup> و اندوه<sup>۹</sup> است.<sup>۱۰</sup> و به صورت واکنشی بسیار خوشایند یا بسیار ناخوشایند تجربه می‌شود<sup>۱۱</sup> و با واژه‌هایی توصیفی، از قبیل: هیجان، احساسات<sup>۱۲</sup>، خلق، عادت هیجانی، هیجان توأم با ثبات<sup>۱۳</sup> و انفعالات و کشش‌های مثبت و منفی<sup>۱۴</sup> شناخته می‌شود<sup>۱۵</sup>

۱. رحیمی اردستانی، مصطفی؛ ترجمه المنجد، چاپ دوم، تهران: انتشارات صبا، ۱۳۸۰ ش؛ ج ۱، ص ۷۱۷.
۲. معین، محمد؛ فرهنگ لغت، تهران: مؤسسه انتشارات امیر کبیر، ۱۳۷۱ ش؛ ج ۲، ص ۲۲۶۲.
۳. رحیمی اردستانی، مصطفی؛ پیشین، ص ۷۱۸.
۴. مصباح یزدی، محمد تقی؛ پیشین، ص ۳۲۷.
۵. فرمهبینی فراهانی، محسن؛ «واژه نامه فرهنگ توصیفی علوم تربیتی»، مورخ ۱۳۹۲/۷/۲۰، سایت آفتاب.

<http://www.aftabir.com/dictionaries>

۶. love Amoure .

۷. Happiness .

۸. Aggression .

۹. grie .

۱۰. پلاچیک، روبرت؛ هیجان‌ها، ترجمه: محمود رمضان‌زاده؛ مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۷۱ ش؛ ص ۳۰.

۱۱. فرمهبینی فراهانی، محسن؛ فرهنگ توصیفی علوم تربیتی، تهران: انتشارات اسرار دانش، ۱۳۷۸ ش؛ ص ۴۱.

۱۲. Emotions .

۱۳. stability emotional .

۱۴. inclinations bad and good .

۱۵. جمعی از مؤلفان؛ روانشناسی رشد، تهران: سمت، ۱۳۷۵ ش؛ ج ۲، ص ۴۳۳.





که به علت گستردگی آن نمی‌توان دقیقاً آن را تعریف کرد.<sup>۱</sup>

جان مارشال ریو در این باره می‌نویسد:

هیجان که بدان عاطفه نیز گفته شده در واقع احساس‌های شدید ذهنی می‌باشند که حالت‌های روانی مختلفی را در انسان به وجود می‌آورند. هیجان که عمدتاً در قالب‌هایی مانند ترس، خشم، اندوه، شادمانی، لذت، عشق، شگفتی، نفرت و شرم بروز می‌یابد، یک‌سری حالات روانی نظیر شادی، ترس و... را در افراد به وجود می‌آورد و همچنین نوعی تغییرات فیزیولوژیکی را در بدن افراد به دنبال دارد. اساساً باید هیجان را نوعی احساس شدید دانست که اغلب به کنشی غریزی می‌انجامد و معمولاً با تغییراتی در گردش خون، تنفس، عرق کردن، پلک زدن و... همراه است و از این رو می‌توان هیجان را نوعی احساس شدید که موجب پیدایش واکنش‌های فیزیولوژیک آشکار همراه با حالت عاطفی در موجود زنده می‌شود، دانست.<sup>۲</sup>

روان‌شناسان در بیان تعاریف عواطف اختلاف نظر دارند؛ برخی عواطف، هیجان‌ها و تمایلات را در هم آمیخته‌اند و برخی مصادیقی متفاوت برای آن ارائه کرده‌اند. آنان عواطف را تغییرات فیزیولوژیکی و رفتارهای سازمان یافته می‌دانند که به فرد کمک می‌کنند تا وی بتواند در مواقع لازم به انجام واکنش‌های ضروری مبادرت ورزد.<sup>۳</sup> «پلاچیک»<sup>۴</sup> در نظریه معروف خود به هشت مصداق از عواطف اشاره می‌کند که عبارت هستند از: شادی، ترس، خشم، بی‌زاری، غمگینی، شگفتی، پیش‌بینی و پذیرش<sup>۵</sup> و «کتاب روان‌شناسی رشد» خشم، شادی، نفرت، علاقه، درماندگی، تعجب، ترس و غم را مصادیق عواطف برشمرده است.<sup>۶</sup>

آیت الله مصباح یزدی در تعریف عواطف بیان می‌دارند:

۱. همان، ص ۴۳۰.

۲. ریو، جان مارشال؛ انگیزش و هیجان، ترجمه: یحیی محمدی؛ چاپ سیزدهم، تهران: ویرایش، ش ۱۳۸۸؛ ص ۳۵۰.

۳. خداپناهی، محمدکریم؛ انگیزش و هیجان، تهران: سمت، ۱۳۷۶ ش؛ ص ۱۸۲ - ۱۸۱.

۴. Plutchik.

۵. پلاچیک، روبرت؛ پیشین؛ ص ۱۲۸ - ۱۰۴.

۶. جمعی از مؤلفان؛ روانشناسی رشد، پیشین؛ ص ۵۰۲.



عواطف، دومین نوع از انواع مجاری لذت انسانی است.<sup>۱</sup> آنچه که از عاطفه، مورد نظر ماست، ممکن است با اصطلاح روانشناسی آن، انطباق کامل نداشته باشد. عاطفه از نظر ما، انجذابی است نفسانی که یک انسان نسبت به انسانی دیگر، در خود احساس می‌کند و می‌توان آن را به رابطه بین آهن و آهن‌ریا تشبیه نمود. انسان در چنین حالتی احساس می‌کند که به طرف انسان دیگری که مورد عاطفه اوست، کشیده می‌شود.<sup>۲</sup>

### عاطفه از دیدگاه نهج البلاغه

واژه عَطَفَ به همراه مشتقات آن در نهج البلاغه پانزده بار به کار رفته است.<sup>۳</sup> واژه عواطف<sup>۴</sup> یک بار، خطاب به پروردگار به کار رفته است.<sup>۵</sup> بحث‌های زیادی در نهج البلاغه وجود دارد که از نظر محتوایی با موضوع عاطفه مانند محبت<sup>۶</sup>، حسادت<sup>۷</sup>، ترس<sup>۸</sup>، خشم<sup>۹</sup>، شادی<sup>۱۰</sup>، اندوه و حسرت<sup>۱۱</sup> سازگاری و همخوانی دارد؛ و بروز آن‌ها، نمود نفس است. در اینجا به نمونه‌ای از آن اشاره می‌کنیم.

از نظر امام علی علیه السلام اساس دین اسلام بر محبت استوار و پایه‌های آن بر بنیان وثیق و عمیق دلدادگی به خداوند بنا شده است و در این باره می‌فرمایند:

۱. غرایز، اولین نوع از مجاری لذت انسان هستند؛ مصباح یزدی، محمدتقی، پیشین؛ ص ۳۲۸.

۲. همان.

۳. محمدی، سید کاظم؛ دشتی، محمد؛ المعجم المفهرس لالفاظ نهج البلاغه، چاپ چهارم، قم: نشر امام علی علیه السلام، ۱۳۷۴ ش؛ ص ۳۰۷-۳۰۶.

۴. «أَحْمَدُهُ عَلَيَّ عَوَاطِفِ كَرَمِهِ»؛ رضی، ابوالحسن محمد بن حسین؛ نهج البلاغه، ترجمه: علی شیروانی، چاپ اول، قم: دفتر نشر معارف، ۱۳۹۰ ش؛ ص ۱۱۷، خطبه ۱/۸۳.

۵. محمدی، سید کاظم؛ دشتی، محمد؛ پیشین؛ ص ۳۰۷.

۶. «إِذَا رَأَى اللَّهُ سُبْحَانَهُ جِدَّ الصَّبْرِ مِنْهُمْ عَلَيَّ الْأَدَى فِي مَحَبَّتِهِ»؛ رضی، ابوالحسن محمد بن حسین؛ پیشین؛ ص ۴۲۵، خطبه ۱۹۲؛ «أَقَامَ دَعَائِمَهُ عَلَيَّ مَحَبَّتِهِ»؛ همان، ص ۴۵۳، خطبه ۱۹۸.

۷. «وَأَلْتَحَاسَدُوا، فَإِنَّ الْحَسَدَ يَأْكُلُ الْأَيْمَانَ»؛ همان، ص ۱۳۳، خطبه ۸۶.

۸. «إِذَا هَبَّتْ أَمْرًا فَفَقَّعَ فِيهِ»؛ همان، ص ۷۸۱، حکمت ۱۷۵.

۹. «أَمَلِكُ حَمِيَّةَ أَنْفَكِ»؛ همان، ص ۶۵۷، نامه ۵۳.

۱۰. «فَإِنَّ الْمَرْءَ قَدْ يَسُرُّهُ دَرْكٌ مَا لَمْ يَكُنْ لِيَقْوَتَهُ»؛ همان، ص ۵۵۷، نامه ۲۲.

۱۱. «إِضَاعَةُ الْفُرْصَةِ غُصَّةٌ»؛ همان، ص ۷۵۱، حکمت ۱۱۸.

... وَ أَقَامَ دَعَائِمَهُ عَلَىٰ مَحَبَّتِهِ...<sup>۱</sup> خداوند پایه‌های دین را بر محبت خود برپا داشته است.

با توجه به این که ضمیر «مَحَبَّتِهِ» به خدا بر می‌گردد، اشاره به این است که اساس اسلام را محبت تشکیل می‌دهد و این یکی از افتخارات ماست که آیینمان بر پایه محبت است.<sup>۲</sup> بنابراین در روایت آمده است:

هَلِ الدِّينُ إِلَّا الْحُبُّ إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ ﴿قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ﴾<sup>۳</sup>؛  
آیا دین چیزی غیر از محبت است؟ خداوند عز و جل می‌گوید: بگو ای پیامبر اگر خدا را دوست می‌دارید از من پیروی کنید تا خداوند شما را دوست بدارد.

به این ترتیب پایه دین محبت بندگان نسبت به خدا از یک سو و محبت خدا به بندگان از سوی دیگر است. با توجه به مصداق عواطف که از دیدگاه امام علی علیه السلام مورد بررسی واقع شد، نتایج اساسی این است که عواطف ابعاد مثبتی چون محبت به اهل بیت علیهم السلام دارد که مدیریت درست آن‌ها سبب بالندگی انسان می‌شود. به علت گستردگی مؤلفه‌های عواطف در این پژوهش به بیان مؤلفه اندوه پرداخته می‌شود.<sup>۵</sup>

### اندوه در نهج البلاغه

واژه حُزْنٌ در معنای غم و اندوه به همراه مشتقات آن در نهج البلاغه سی بار به کار رفته است؛ از نظر نهج البلاغه اندوه دو قسم است: ممدوح و مذموم؛ اندوه ممدوح از صفات متقین و پرهیزکاران است؛ زیرا حزن و اندوه آن‌ها اشاره به خوف از خدا دارد. آن‌ها پیوسته در برابر مسؤولیت‌هایشان نگرانند و از این نظر بر دل آن‌ها اندوهی سایه افکنده، مبادا در گرفتن حق مظلومی کوتاهی کرده باشند یا اندک ظلمی از آن‌ها سر زده باشد یا به غیر خدا اندیشیده باشند. افزون بر این، غم عشق و اندوه دوری از قرب پروردگار

۱. همان، ص ۴۵۳، خطبه ۱۹۸.

۲. مکارم شیرازی، ناصر؛ پیام امام امیرالمؤمنین علیه السلام، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶ ش؛ ج ۷، ص ۶۸۹-۶۸۸.

۳. آل عمران / ۳۱.

۴. مجلسی، محمدباقر؛ بحار الانوار الجامعه لعلوم الائمه الاطهار، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ق؛ ج ۶۶، ص ۲۳۷، حدیث ۵.

۵. یکی از مقولاتی که امروزه در میان مباحث روانشناسی و علوم تربیتی بسیار به آن پرداخته می‌شود، بحث مدیریت عاطفه است که فرد را قادر می‌سازد تا توانایی‌های جسمی و روانی خود را به حداکثر برساند و زندگی هدفمندی داشته باشد. برخی هیجانات مانند اندوه، تأثیر بسیاری بر آن دارد و نظم موجود در جسم و جان را بهم می‌زند و در سازگاری انسان با محیط مشکل ایجاد می‌کند؛ شعاری نژاد، علی‌اکبر؛ مبانی روان شناختی تربیت، تهران: وزارت ارشاد، ۱۳۸۶ ش؛ ص ۶۷.

که طالب آند نیز از آن‌ها جدا نمی‌شود؛ ولی در هر حال آن‌ها غم دنیا ندارند، چون عاشق دنیا نیستند، امیرالمؤمنین علیه السلام در خطبه متقین به این صفات اشاره می‌فرماید:

قُلُوبُهُمْ مَحْزُونَةٌ، وَشُرُورُهُمْ مَأْمُونَةٌ، وَأَجْسَادُهُمْ نَحِيفَةٌ، وَحَاجَاتُهُمْ خَفِيفَةٌ، وَأَنْفُسُهُمْ عَفِيفَةٌ؛<sup>۱</sup>  
قلب‌های آن‌ها اندوهگین و مردم از شرشان در امانند. اندامشان لاغر و نیازهایشان اندک و نفوسشان عفیف و پاک است.

اما اندوه مذموم؛ عوامل و دلایل بسیاری از جمله نداشتن سعه صدر، اعتقاد نداشتن به خدا، وسوسه‌های شیطانی، امیدهای دروغین، شکست‌ها، سوءظن و... سبب پدید آمدن این حالت هیجانی منفی در نهاد انسان می‌شوند، که پیامدهای خطرناک و غیرقابل جبرانی را به دنبال دارد. امام علی علیه السلام در باره مقابله و کنترل این حالت هیجانی می‌فرماید:

يَا بَنَ آدَمَ، لَا تَحْمِلْ هَمَّ يَوْمِكَ الَّذِي لَمْ يَأْتِكَ عَلَى يَوْمِكَ الَّذِي قَدْ آتَاكَ، فَإِنَّهُ إِنْ يَكُ مِنْ عُمْرِكَ يَأْتِ اللَّهُ فِيهِ بِرِزْقِكَ؛<sup>۲</sup> ای فرزند آدم! غم و اندوه روزی که نیامده را بر آن روز که در آن هستی تحمیل مکن، چراکه اگر آن روز، از عمرت باشد خداوند روزی تو را در آن روز می‌رساند.

### معنا و مفهوم مدیریت عواطف

مدیریت عواطف عنوانی است که در دهه‌های اخیر کاربرد دارد و عموماً با عناوین مختلفی از جمله کنترل عواطف<sup>۳</sup>، کنترل هیجانات، هوش هیجانی<sup>۴</sup> و... به کار گرفته می‌شود که در همه این اصطلاحات، مهارت کنترل عواطف، مشترک استنباط می‌شود و بر جنبه‌های مختلف زندگی فرد، تعاملات بین فردی، بهداشت روانی و سلامت فیزیکی و جسمی تأثیر دارد.<sup>۵</sup> منظور از مهارت کنترل عواطف این است که فرد بیاموزد، چگونه عواطف خود را در موقعیت‌های گوناگون تشخیص

۱. رضی، ابوالحسن محمد بن حسین؛ پیشین؛ ص ۴۳۶، خطبه متقین.

۲. همان، ص ۸۳۲، حکمت ۲۶۷.

۳. Management Emotionals.

۴. Emotional Intelligence.

۵. Dunham, G. D.(۲۰۰۸). Emotional Skill Falnes and Marital Satisfaction Unpublished Doctorral Dissertation.





دهد و آن را ابراز و کنترل کند.<sup>۱</sup> نکته قابل تأمل این است که نباید تعریف مدیریت و تربیت را یکسان دانست.

### تربیت عواطف

تربیت<sup>۲</sup> یعنی زمینه‌ای فراهم شود تا استعداد های انسان به سوی کمال لایق آدمی شکوفا شود<sup>۳</sup> و موضوع تربیت، شخصیت و ضمیر باطنی انسان است، نه صرف رفتار و اعمال ظاهری او. تربیت عواطف از نظر دین ناظر به غایت‌های متعالی است و با پرورش، تعلیم و تعلّم عواطف سر و کار دارد و با اموری مانند خویش‌شناسی، رابطه انسان و خدا، رابطه انسان و طبیعت، رابطه انسان با هم‌نوعان، رشد و تکامل انسان در رابطه با ارزش‌های الهی، انسانی و حرکت او به سوی الله ارتباط دارد.<sup>۴</sup>

### مدیریت عواطف<sup>۵</sup>

مدیریت عواطف شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجان‌هاست و به کار بردن درست هیجان‌ها، توانایی است که بر حس خودآگاهی متکی است و ظرفیت شخص برای تسکین دادن خود، دور کردن اضطراب‌ها، افسردگی‌ها یا بی‌حوصلگی‌های متداول را در بر می‌گیرد. به عبارت دیگر، مدیریت و کنترل عواطف سبب می‌شود افراد، واقع‌بین، نیک‌اندیش و درست‌کردار شوند و فردی مفید و کارآمد در پیشرفت جامعه به شمار آیند. آموزش مدیریت و کنترل عواطف سبب افزایش مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های

۱. Gross, J. (۱۹۹۸). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review, Review of General Psychology, ۲۹۹-۲۷۱, (۳)۲.

۲. افلاطون در باب معانی تربیت عواطف چنین بیان می‌کند: تربیت عواطف عبارت است از حاکمیت قوه عاقله و تعدیل دو قوه شهویه و غضبیه؛ شناسایی امیال و گرایش‌ها و هیجان‌ها طبیعی و ایجاد هماهنگی بین بخش عقلانی و بخش میلی یا هیجانی و تحت کنترل عقل در آوردن عواطف و هیجان‌ها و حاکمیت قوه عاقله و تعدیل قوه شهویه و غضبیه؛ حسینی دهشیری، افضل السادات؛ نگرشی بر تربیت اخلاقی از دیدگاه اسلام، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۰ ش؛ ص ۶۷.

۳. دلشاد تهرانی، مصطفی؛ منظر مهر مبانی تربیت در نهج البلاغه، تهران: دریا، ۱۳۷۹ ش؛ ص ۵۷.

۴. برگرفته از کتاب باقری، خسرو؛ نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، تهران: انتشارات مدرسه، ۱۳۶۸ ش؛ ج ۱، ص ۲۰-۱۳.

۵. مفهوم مدیریت یکی از مفاهیمی است که می‌تواند از تعاریف ارائه‌شده برای واژه تربیت در متون اسلامی اتخاذ شود. در این تحقیق با توجه به تنگناهای علم دینی در حوزه، ارائه تعریف برای تربیت عواطف به ناگزیر با تسامح مدیریت عواطف به معنی تربیت عواطف در نظر گرفته شده است.



حل مسئله و حس همدردی در این افراد می‌شود.<sup>۱</sup>

### اهمیت و ضرورت مدیریت عواطف

تاریخ حیات انسان نمایشگر این حقیقت است که آدمی بیشتر تحت تأثیر عواطف قرار دارد تا نفوذ عقل؛<sup>۲</sup> عواطف با تمام گونه‌های خاصیت حرکت‌زایی دارد.<sup>۳</sup> هر رفتاری باید جنبه عاطفی داشته باشد تا به وقوع بپیوندد و رفتار نیز از انگیزه بر می‌خیزد، انگیزه بدون هیجان و عاطفه، از نیروی لازم برای حرکت برخوردار نخواهد بود.<sup>۴</sup> به همین دلیل بسیاری از کارهای انسان‌ها در غیاب سنجش عقلانی انجام می‌گیرد.

عواطف و احساسات، بخش غیرمحرمانه و سطحی‌تر حالات جان انسان را تشکیل می‌دهد و در قالب گرفتگی چهره، انزوایابی، انس‌گیری، فعالیت و مانند این‌ها خود را نشان می‌دهد.<sup>۵</sup>

یکی از مقولاتی که امروزه در میان مباحث روانشناسی و علوم تربیتی بسیار به آن پرداخته می‌شود، بحث مدیریت عواطف است که فرد را قادر می‌سازد تا توانایی‌های جسمی و روانی خود را به حداکثر برساند و زندگی هدفمندی داشته باشد. برخی هیجانات مانند اندوه، تأثیرات بسیاری بر آن دارد و نظم موجود در جسم و جان را بهم می‌زند و در سازگاری انسان با محیط خلل وارد می‌کند. نهج البلاغه به عنوان یک شاهکار ادبی در تعلیمات اسلامی به این مقوله به شکل اساسی پرداخته است و توجه خاصی به عزت و کرامت انسان، به سلامت عقل و روان، و تمایلات آدمی مبذول داشته است و همواره افراد را به داشتن روحیه همکاری، اصلاح محیط فردی و اجتماعی، حل تضادها و تمایلات شخصی، ارتباط سالم و سازنده با دیگران، صمیمیت و ابراز احساسات در روابط بین فردی، آگاهی از خود و جهان پیرامون، و سازگاری با مشکلات زندگی سفارش کرده است و برای محقق شدن این هدف، انسان‌ها را بر اساس دستور دین و عقل، به سمت کنترل غم و اندوه دعوت می‌کند و اعتدال در این امور را منشأ بسیاری از فضایل و خروج از حد آن در این‌گونه هیجانات را سبب شقاوت و بدبختی می‌داند.<sup>۶</sup>

۱. شعاری‌نژاد، علی‌اکبر؛ مبانی روان‌شناختی تربیت، تهران: وزارت ارشاد، ۱۳۸۶ ش؛ ص ۶۷.

۲. مصباح‌یزدی، محمدتقی؛ پیشین؛ ج ۲، ص ۳۴۰.

۳. نجاتی، محمد عثمان؛ قرآن و روان‌شناسی، ترجمه: عباس عرب؛ چاپ پنجم، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۸۱ ش؛ ص ۳، ۹۵، ۱۰۸ و ۱۶۷.

۴. قاسم‌زاده، حبیب‌الله، شناخت و عاطفه، تهران: انتشارات فرهنگیان، ۱۳۷۸ ش؛ ص ۷.

۵. مصباح‌یزدی، محمدتقی؛ پیشین؛ ص ۳۴۱.

۶. جزایری، محمدعلی؛ دروس اخلاق اسلامی، قم: مدیریت حوزه علمیه، ۱۳۸۲ ش؛ ص ۱۴-۱۳.





## مدیریت عواطف از دیدگاه نهج البلاغه

مدیریت عواطف را با عناوینی که صاحب‌نظران معاصر مطرح کرده‌اند نمی‌توان در خطبه‌ها، حکمت‌ها و نامه‌های نهج البلاغه با همان اصطلاحات پیدا کرد اما با تأمل و دقت در نهج البلاغه شاخصه‌ها و ابعاد مدیریت عواطف را به سهولت می‌توان از کلام حضرت علی علیه السلام که نمونه کامل انسان الهی، الگوی تربیتی اسلام و تبلور عینی تفکر توحیدی است، درک و استنباط کرد. مدیریت عواطف زمینه‌هایی را فراهم می‌آورد که جنبه‌هایی از شخصیت انسان یعنی خُلق و خو، احساسات، عواطف و هیجانات او به طور معقول و هماهنگ با دیگر جنبه‌های شخصیت، آشکار و شکوفا می‌شود و راه را برای کسب عواطف عالی‌انسانی می‌گشاید. با تأمل در نهج البلاغه می‌توان استنباط کرد که حضرت علی علیه السلام راه مدیریت فشارهای روانی و تسلط بر نفس را در یاد فراوان قیامت و بازگشت به سوی خدا دانسته و در نامه خود به مالک اشتر می‌فرماید:

أَمْلِكْ حَمِيَّةَ أَنْفِكَ، وَسُورَةَ حَدِّكَ، وَسَطْوَةَ يَدِكَ وَغَرْبَ لِسَانِكَ، وَأَحْتَرِسْ مِنْ كُلِّ ذَلِكَ بِكَفِّ الْبَادِرَةِ، وَتَأْخِيرِ السَّطْوَةِ حَتَّى يَسْكُنَ غَضَبُكَ فَتَمْلِكَ الْإِخْتِيَارَ وَلَنْ تَحْكُمَ ذَلِكَ مِنْ نَفْسِكَ حَتَّى تُكْثِرَ هُمُومَكَ بِذِكْرِ الْمَعَادِ إِلَى رَبِّكَ! به هنگام خشم، خویشتن‌دار باش و از تندى و تیزی خود، و قدرت دست، و خشونت زبانت بکاه و برای پرهیز از این امور از انجام کارهای شتاب زده و سخنان ناسنجیده و اقدام به مجازات، بر حذر باش تا خشم تو فرو نشیند و مالک خویشتن گردی و هرگز در این زمینه حاکم بر خود نخواهی شد مگر این که بسیار به یاد قیامت و بازگشت به سوی پروردگارت باشی.

بنا بر فرموده امام علی علیه السلام هنگام فشارهای روانی از جمله عصبانیت، انسان گاه باد در دماغ می‌افکند و نسبت به کارهای انجام‌شده اظهار تنفر می‌کند و گاه تندى و تیزی نشان می‌دهد و گاه دست به مجازات دراز می‌کند و گاه به دشنام و بدگویی می‌پردازد. امام علیه السلام مالک اشتر را از این پدیده‌های چهارگانه بر حذر داشته و راه جلوگیری از آن را این‌گونه شمرده است که هیچ سخنی نگوید و هیچ اقدامی نکند تا به حال عادی باز گردد و زمام اراده خود را که از دست داده بود در اختیار بگیرد. سپس در ادامه سخن به این حقیقت اشاره می‌فرماید: «هرگز در این زمینه حاکم بر خود نخواهی شد مگر این که بسیار به یاد قیامت و بازگشت به سوی پروردگارت باشی».

آنچه امام علیه السلام در این بخش از سخنانش فرموده، اموری سرنوشت‌ساز است که نه تنها در مسئله

حکومت، که در تمام مدیریت‌ها و در سراسر زندگی انسان پیش می‌آید. مؤثرترین کارها آن است که به یاد معاد و روز قیامت و عواقب اعمال بیفتد.<sup>۱</sup>

آدمی در صورتی به طور اساسی مدیریت فشارهای روانی و تسلط بر نفس را پیدا می‌کند که آرمان‌ها و باورها و ارزش‌های معنوی، جان او را فراگرفته باشد و اندیشه او افق‌های دوردست را ببیند و به یاد آخرت و زندگی واپسین نیز باشد.

### مدیریت شناختی - رفتاری عواطف (اندوه، غم و حزن و...) از نگاه نهج البلاغه

عواطف حالتی انفعالی و ناشی از تأثیر عوامل مختلف است و از نگاه نهج البلاغه زمینه‌ساز ایجاد نوسان، تحول، تغییر و تنوع آفرینی در زندگی فردی و روابط اجتماعی است و هیچ فعلی از افعال انسان نمی‌تواند از آن خارج باشد؛ بنابراین، مدیریت آن نیازمند شناخت و انجام رفتار درست<sup>۲</sup> در رویارویی با ابعاد گوناگون عواطف<sup>۳</sup> است. برای نمونه می‌توان به این حکمت از امیر المؤمنین اشاره کرد که در بیان اوصاف دنیا بیان می‌کنند:

إِنْ قِيلَ أَتَرَى قَيْلَ أَكْدَى! وَإِنْ فُرِحَ لَهُ بِالْبَقَاءِ حُزِنَ لَهُ بِالْفَنَاءِ؛<sup>۴</sup> هرگاه گفته شود: فلان کس توانگر شد (دیری نمی‌پاید که) گفته می‌شود بدبخت و بی‌نوا گشت و هرگاه مردم از فکر بقای او (در این جهان) شاد شوند (چیزی نمی‌گذرد که) خبر مرگ او آنها را اندوهگین می‌کند.

این عبارت گویای این است که دنیا در حال تحول و تغییر است و این تغییرات عواملی برای نوسان عواطف در انسان است.

در خطبه ۱۰۹ نهج البلاغه نیز چنین آمده است:

۱. مکارم شیرازی، ناصر؛ پیشین؛ ج ۱۳، ص ۱۵۷.
۲. امروزه برای انجام رفتار درست، روشی بنام درمان شناختی رفتاری (CBT) ابداع شده که نوعی روان‌درمانی است و به بیماران کمک می‌کند تا افکار و احساساتی را که روی رفتارشان تأثیر می‌گذارد، درک کنند؛ قربانی، نیما؛ روان‌درمانگری پویشی فشرده و کوتاه مدت، تهران: سمت، ۱۳۸۲ش؛ ص ۱۲۱.

Wiley Therapy Behaviour Cognitive Brief of Handbook (2002). W, Dryden & .F, Bond .

۳. به علت فراوان بودن انواع عواطف در این پژوهش به مدیریت عواطفی همچون غم و اندوه پرداخته می‌شود که در جامعه کنونی بیشتر دیده می‌شود.

۴. رضی، ابوالحسن محمد بن حسین؛ پیشین؛ ص ۸۷۹، حکمت ۳۶۷.





وَمَنْ عَشِقَ شَيْئًا أَعَشَى بَصْرَهُ وَأَمْرَضَ قَلْبَهُ؛<sup>۱</sup> کسی که به چیزی عشق ورزد آن چیز چشم او را نابینا و قلب او را بیمار می‌کند.

این عبارت نیز گویای آن است که بالاترین نوع عواطف که عشق است تمامی افعال و جوارح انسان را در بر می‌گیرد.

الگوی تدوین‌شده در این پژوهش یعنی مدیریت شناختی - رفتاری<sup>۲</sup> صرفاً استنباط محقق است و چنانچه توسط محقق دیگری انجام شود، نوع دریافت و دسته‌بندی آن‌ها متفاوت خواهد بود.

یافته‌های مطالعه بیانگر آن است که یکی از مؤلفه‌های مطرح‌شده برای مدیریت عواطف (غم، اندوه و حزن) توسط صاحب‌نظران سه دهه اخیر برانگیختن شادی است. زیرا فرد با نشاط نگرشی مطلوب و رضایت‌آمیز نسبت به خود و دیگران دارد و از روابط اجتماعی متعادلی برخوردار است و فرایند زندگی خود و دیگران را مثبت ارزیابی می‌کند.<sup>۳</sup> شاد بودن، یکی از نیازهای اساسی انسان است. دین اسلام نه تنها این احساس را سرکوب نمی‌کند، بلکه بر اساس برخی آیه‌ها<sup>۴</sup> و روایت‌ها آن را امری ضروری می‌داند و پیروان خود را به شادی‌های مثبت و سازنده دعوت می‌کند. به عبارت دیگر برای آن‌ها حد و مرزی قائل شده

۱. همان، ص ۲۰۰، خطبه ۱۰۹، قسمت ۵.

۲. این نگرش برگرفته از روش درمان، شناختی رفتاری و یکی از روش‌های درمانی است که بیشترین پژوهش‌ها را به خود اختصاص داده است؛ زیرا این روش درمانی بر هدف مشخصی تمرکز دارد. بر اساس تعریف انجمن درمان شناختی رفتاری انگلستان، روان‌درمانی شناختی رفتاری، محدوده‌ای از روش‌های درمانی را در بر می‌گیرد که بر پایه مفاهیم و اصول برآمده از مدل‌های روان‌شناختی هیجانات و رفتارهای انسان قرار دارند. این روش‌ها شامل رویکردهای درمانی متنوعی برای اختلالات هیجانی هستند. فلسفه‌اب که پشت درمان شناختی رفتاری قرار دارد، این است که افکار و احساسات ما نقش کلیدی و بنیادی در رفتار ما دارند؛ هاوتون، کیت؛ سالکوس کیس، کرک؛ رفتار درمانی شناختی، ترجمه: دکتر حبیب‌الله قاسم‌زاده؛ تهران: ارجمند، ۱۳۸۲ش؛ ج ۱، ص ۲۳۴؛ آلبرت آلیس ابداع‌کننده نظریه روان‌درمانی عقلانی - عاطفی است که بر اساس این روش منطق و استدلال تا حد امکان به کار بسته می‌شود تا ناراحتی‌های فرد که زائیده افکار غیر عقلانی است، شناسایی شود و فرد بتواند افکار عقلانی را جایگزین افکار غیر منطقی کند؛ آلیس، آلبرت؛ موفقیت در تربیت فرزندان (با رویکرد عقلانی - عاطفی آلیس)، ترجمه: حسین صیفوریان؛ محمد طاهر ریاضی ارسی؛ تهران: رشد، ۱۳۸۸؛ ص ۳۴.

۳. آرجایل، مایکل؛ روانشناسی شادی، ترجمه: مسعود گوهری انارکی و همکاران؛ اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی، ۱۳۸۳ش؛ ص ۸۷.

۴. مفهوم شادی ۲۵ بار با الفاظ مختلف در قرآن کریم آمده است؛ مانند: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ؛ بگو به فضل و رحمت خداست که [مؤمنان] باید شاد شوند و این از هر چه گرد می‌آورند، بهتر است»؛ یونس / ۵۸؛ قرشی، علی‌اکبر؛ قاموس قرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۶۴ش؛ ج ۲.



است تا بدین طریق، کنترل شوند.<sup>۱</sup> چیزی که در آیات و روایات بسیار بر آن تکیه شده و ملاک ارزش‌یابی غم و شادی قرار گرفته است، متعلق غم و شادی است. یعنی این که چه چیزی انسان را شاد یا غمگین می‌کند و به تعبیر بهتر این که انسان کمال‌خواه در مقابل چه اموری باید خوشحال و در مقابل چه چیزهایی باید غمناک شود؟ امام علی (علیه السلام) در این زمینه می‌فرماید:

مرد از به دست آوردن چیزهایی شاد می‌شود که از دستش نمی‌رود و در عین حال، غم از دست دادن چیزهایی را می‌خورد که دست یافتن به آن‌ها محال بوده است، چنان باید که شادی و سرور تنها به سبب بهره‌هایی باشد که از آخرت خویش به دست آورده‌ای و دریغ بر ارزش‌های اخروی باشد که از دست می‌دهی، اما از بهره‌هایی که از دنیای خویش به چنگ می‌آوری، شاد مباش و از ارزش‌های دنیوی و مادی که از دست می‌دهی اندوهگین مشو، و همت خویش را به تمامی، صرف دنیای پس از مرگ کن.<sup>۲</sup>

آنچه درباره غم و شادی وجود دارد، به راستی شگفت‌آور است و این حقیقت را آشکار می‌کند که دستورات دینی، چگونه به صورت منسجم در راستای کمال انسانی صادر شده و برای رسیدن به سعادت حقیقی، چگونه تمام زوایای وجود و زندگی انسان را مورد توجه قرار داده و این دو حالت روانی (غم و شادی) را به کمال و سعادت انسان پیوند زده است.<sup>۳</sup>

امیر المؤمنین در حکمت ۹۱ به این مطلب اشاره دارند:

إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ، فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمِ؛<sup>۴</sup> این قلب‌ها همچون بدن‌ها، ملول و افسرده می‌شوند برای رفع ملالت آن‌ها، لطائف حکمت‌آمیز را انتخاب کنید.

در این سخن حکمت‌آمیز، امام به نکته مهم روانی که در زندگی انسان تأثیر شگرفی دارد، اشاره کرده و می‌فرماید که مسائل پیچیده علمی و حل مشکلات اجتماعی و سیاسی و فرهنگی روح انسان را خسته می‌سازد. باید به او نشاط داد؛ نشاط از طرق مختلفی تأمین می‌شود. گاه رفتن به دامن طبیعت و دیدن مناظر زیبا، باغ‌ها و گلستان‌ها، آبشارها و سبزه‌ها و شنیدن صدای مرغان چمن و مشاهده پرندگان زیبا و

۱. فعالی، محمدعلی؛ «نقد دینی- فلسفی بر مؤلفه شادی در معنویت‌های نوظهور»، پژوهشنامه فلسفه دین (نامه حکمت)، سال هشتم، شماره ۲.

۲. رضی، ابوالحسن محمد بن حسین؛ پیشین؛ نامه ۶۶.

۳. معادیخواه، عبدالمجید؛ فرهنگ آفتاب، تهران: ذره، ۱۳۷۳ش؛ ج ۶، ص ۳۳۱۶، واژه شادی؛ دلشاد تهرانی، مصطفی؛ پیشین؛ ص ۱۸۴.

۴. رضی، ابوالحسن محمد بن حسین؛ پیشین؛ ص ۷۳۴، حکمت ۹۱.



گاه به وسیله شنیدن طنزهای پرمعنا و گاه گفت‌وگوهای دوستانه با رفقای مورد علاقه و گاه مطالعه تاریخ پیشینیان. همه این‌ها می‌تواند به روح خسته انسان نشاط دهد؛ ولی از همه مهم‌تر همان سخنان زیبای حکمت‌آمیز است که گاه در قالب شعر و گاه در قالب نثر ادا می‌شود که هم چیزی بر دانش انسان می‌افزاید و هم برای انسان شادی می‌آفریند.<sup>۱</sup>

با مطرح شدن روز افزون اهمیت شادی در امر سلامتی روان و خوشبختی و نیز تأثیر آن در تقویت قوای روانی انسان برای مقابله با پیچیدگی‌ها و مشکلات دنیای امروز، نگاه محققان و اندیشمندان و حتی افراد عادی نسبت به آن تغییر کرده و دستیابی به شادی و نشاط و اجتناب از غم و اندوه مورد توجه ویژه قرار گرفته است.

## عامل مؤثر بر غم و اندوه

### دنیازدگی

دل بستگی به دنیا و آنچه مربوط به آن است سبب می‌شود که فرد پیوسته اندوه چیزی از دنیا را بخورد که ندارد و یا نگران از دست دادن چیزی از دنیا باشد که از آن بهره‌مند است. روشن است که چنین فردی نمی‌تواند شاد باشد؛ در مقابل، کسی که محبت دنیا را از دل بیرون کرده و از آن دل‌کنده است، چنین نگرانی‌هایی ندارد و می‌تواند از آنچه دارد، لذت ببرد و به آن دل‌نبندد.

دنیازده، امیدها و آرزوهای فراوانی خواهد داشت. در اندیشه به دست آوردن این آرزوها بودن، خود، اندوه‌آور است و چنین فردی، آن‌گاه که به خواسته‌هایش نرسد نیز اندوهی صد چندان خواهد داشت. دنیا را می‌خواهیم تا باری از دوش ما بردارد و زندگی را راحت‌تر سازد؛ اما اندوه و غم را می‌افزاید. امیرالمؤمنین علیه السلام در توصیف دنیا و دل بستگی به آن می‌فرماید:

... وَ مَنْ رَاقَهُ زَبْرٌ جُهَاً أَغْقَبَتْ نَاطِرِيهِ كَمَهَا، وَ مَنْ اسْتَشَعَرَ الشَّغْفَ بِهَا مَلَأَتْ صَمِيرَهُ أَشْجَانًا، هُنَّ رَقُصٌ عَلَى سُودَاءٍ قَلْبِهِ هُمْ يَشْغَلُهُ، وَ غَمٌّ يَحْزُنُهُ، كَذَلِكَ حَتَّى يُؤْخَذَ بِكُظْمِهِ فَيَلْقَى بِالْفَضَاءِ مُنْقَطِعًا أَهْرَاهُ، هِينًا عَلَى اللَّهِ فِتَاؤُهُ، وَ عَلَى الْإِخْوَانِ إِلْقَاؤُهُ. وَإِنَّمَا يَنْظُرُ الْمُؤْمِنُ إِلَى الدُّنْيَا بِعَيْنِ الْإِعْتِبَارِ،...<sup>۲</sup>... کسی که زر و زیورهای دنیا در نظرش شگفت‌انگیز باشد قلب او نایبنا می‌شود و کسی که به آن عشق ورزد دلش را از اندوه پارسازد و غصه‌ها در خانه دلش به رقص آیند، اندوهی را بگیرد و در گوشه‌ای بمیرد، در حالی که رگ‌های زندگانی‌اش بریده،

۱. مکارم شیرازی، ناصر؛ پیشین؛ ج ۱۳، ص ۲۱۳.

۲. رضی، ابوالحسن محمد بن حسین؛ پیشین؛ ص ۸۷۹، حکمت ۳۶۷.

نابود کردنش بر خداوند و افکندنش به گورستان بر دوستان آسان است. انسان مؤمن، تنها با چشم عبرت به دنیا می‌نگرد، ...

با تأمل و دقت در زنجیر البلاغه می‌توان مصادیق راهکارهای شناختی - رفتاری برای مدیریت این گونه عواطف را درک و استنباط کرد که در زیر به آن‌ها اشاره می‌کنیم:

## روش شناختی مدیریت غم

### ۱- ایجاد بینش به قضای الهی و خشنود بودن از آن

برای رهایی از تنگنای فشارهای روانی باید این مهار شناختی را پیدا کنیم که خدا ناظر است و هر آنچه بر ما نازل شود، می‌بیند. این شناخت، این باور را به ما می‌دهد که هیچ گاه از قلمرو حمایت خداوند بیرون نیستیم و بدین سان مشکلات، آسان‌تر و توانمان در برابر سختی‌ها، بیشتر و امیدمان افزون‌تر می‌شود.<sup>۱</sup> امیر المؤمنین در این باره می‌فرمایند:

روزی دو گونه است یکی آن روزی که تو به دنبالش می‌روی و دیگری آن روزی که به دنبال تو می‌آید و اگر به دنبالش نروی باز هم به سراغ تو خواهد آمد؛ بنابراین، غم و اندوه تمام سال را بر هم و غم امروزت اضافه مکن. غم هر روز برای آن روز کافی است.<sup>۲</sup>

انسان اگر بینش درست به قضای الهی داشته باشد به این باور می‌رسد که اندوه در تمام عمر تداوم نخواهد داشت پس اندوه همه عمر را بر لحظه حال، وارد نمی‌سازد. کسانی که نگرانی همه عمر را بر لحظه حال، بار می‌کنند، بدون تردید، با فشار روانی فرساینده‌ای درگیر خواهند شد. باور به هدفمند بودن زندگی، سبب می‌شود که حوادث را همان گونه که خدای حکیم برای سازندگی و رشد انسان در نظر گرفته، تفسیر کنیم.

فَمَا خَلِقَ أَمْرًا عَبَثًا فَيَلْهُو، وَلَا تُرِكَ سُدًى فَيَلْغُو؛<sup>۳</sup> هیچ کس بیهوده آفریده نشده تا به بازی پردازد و او را به حال خود و انگذاشته‌اند تا خود را سرگرم کارهای بی‌ارزش نماید.

هنگامی که به این جهان پهناور با این همه نظامات و بدایع نگاه می‌کنیم و نیز با نگرستن به مواهب و نعمت‌های گوناگونی که در وجود ما به ودیعت نهاده شده است، یقین پیدا می‌کنیم که آفریننده آن دستگاه

۱. همان، ص ۱۳۴.

۲. رضی، ابوالحسن محمد بن حسین؛ پیشین، ص ۸۸۷، حکمت ۳۷۹.

۳. همان، ص ۸۸۱، حکمت ۳۷۰.





باعظمت و این موجود عجیب هدف مهمی در نظر داشته است.<sup>۱</sup> فردی که چنین نگرشی دارد برای انجام دادن یا خودداری از انجام آنچه در اختیار و کنترل اوست که سرنوشت جاودانه او را تعیین می‌کند، تلاش می‌کند و به خاطر آن شاد یا اندوهگین می‌شود یعنی مسائل زودگذر و کم اهمیت و یا مسائلی که در اراده او نیست، او را اندوهگین نمی‌سازد. چنین فردی زندگی دنیا را پوچ و بی‌ارزش تلقی نمی‌کند، بلکه آن را دارای هدفی والا می‌داند.

## ۲- ایجاد بینش با معیار فرح و حزن

مواهب دنیا بر دو قسم است و مواهب آخرت یک نوع بیش نیست. مواهب دنیا گاه با تلاش و کوشش به دست می‌آید و گاه بدون تلاش و کوشش؛ از آنجا که انسان در بسیاری از مواردی که به نعمتی می‌رسد یا از نعمتی محروم می‌شود، نمی‌داند دقیقاً از کدام قسم است به همین دلیل امام علی علیه السلام می‌فرماید:

به آنچه می‌رسی زیاد مسرور و شادمان نباش چه بسا از آن نوع مواهبی بوده که هرگز از دست نمی‌رفت. ... و خوشحالی تو از چیزی باشد که در آخرت برای تو مفید است، و اندوه تو برای از دست دادن چیزی از آخرت باشد، آنچه از دنیا به دست می‌آوری تو را خشنود نسازد، آنچه در دنیا از دست می‌دهی زاری کنان تأسف مخور ...<sup>۲</sup>

## ۳- امید نسبت به حال و آینده (امیدواری)

آیه هفتم سوره طلاق مؤید این بینش است:

﴿... سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾ ... به زودی پس از دشواری آسانی فراهم می‌کند

به این ترتیب خداوند متعال به همه انسان‌ها با قاطعیت هر چه تمام‌تر وعده می‌دهد که این‌گونه نیست که همیشه سختی و تنگنا باشد بلکه پس از هر سختی حتماً گشایش و راحتی است و این همان چیزی است که امیر المؤمنین علیه السلام در سخنان گوهریار بر آن معتقدند:

عِنْدَ تَنَاهِي السَّدَةِ تَكُونُ الْفَرَجَةُ، وَعِنْدَ تَضَايِقِ حَلَقِ الْبَلَاءِ يَكُونُ الرَّخَاءُ؛<sup>۳</sup> چون سختی‌ها به نهایت رسد، گشایش پدید آید، و آن هنگام که حلقه‌های بلا تنگ گردد آسایش فرارسد.

روانشناسان بر این باورند که افرادی که با امید زندگی می‌کنند، نسبت به دیگر افراد، سالم‌تر و شادترند

۱. مکارم شیرازی، ناصر؛ پیشین؛ ج ۱۳، ص ۱۸۷.

۲. رضی، ابوالحسن محمد بن حسین؛ پیشین؛ ص ۵۵۷، نامه ۲/۲۲.

۳. همان، ص ۸۷۱، حکمت ۳۵۱.



و دستگاه‌های ایمنی آنان بهتر کار می‌کند و می‌توانند با استفاده از راهبردهای مؤثر به روش فعالی از رویدادهای فشارزای زندگی پرهیز کنند و شبکه‌های حمایت اجتماعی بهتری را پیرامون خود بسازند. آنان همچنین بیان می‌کنند که این‌گونه افراد کمتر احتمال دارد که هنگام رویارویی با رویدادهای استرس‌زای زندگی، به ضعف جسمانی یا افسردگی و ناامیدی دچار شوند.<sup>۱</sup>

#### ۴- یقین به جدایی از دنیا

توجه به فناپذیری و یقین به جدایی از دنیا سبب می‌شود که فرد به دنیا و آنچه مربوط به آن است، دلبستگی پیدا نکند. بنابر این به خاطر چیزی که از دنیا به دست نمی‌آورد یا آنچه از دست می‌دهد، اندوهگین نمی‌شود. حضرت علی علیه السلام راهکار مقابله با اندوه را مستلزم شناخت و درک بی‌ثباتی دنیا می‌داند<sup>۲</sup> و بیان می‌کند:

وَصَعَّ عَنكَ هُمُومَهَا، لِمَا أَيَقَنْتَ بِه مِنْ فِرَاقِهَا؛<sup>۳</sup> اندوه دنیا را از سر بیرون کن، زیرا یقین به جدایی و دگرگونی حالات آن داری.

#### روش رفتاری<sup>۴</sup>

روانشناسان روش رفتاری را این‌گونه تعریف کرده‌اند: «روش رفتاری، بررسی رفتار همراه با شناخت که قابل مشاهده و عینی است.»<sup>۵</sup> این روش در نهج البلاغه با مؤلفه‌های متعددی مدیریت می‌شود که مواردی از آن به شرح زیر است:

#### ۱- روابط خویشاوندی

روابط خویشاوندی با ارزش است زیرا سبب تعاون و کمک دوجانبه می‌شود و این وضعیت لذت‌بخش

۱. شعاری‌نژاد، علی‌اکبر؛ روانشناسی آموختن یا روانشناسی تغییر رفتار، چاپ اول، تهران: انتشارات چاپخش، ۱۳۸۰ ش.
۲. بوالهری، جعفر؛ محمدپور، رضا؛ اصغر نژاد، فرید؛ طاهری، ابوالقاسم؛ نهج البلاغه و بهداشت روان، تهران: نشر دانش، ۱۳۸۶ ش؛ ص ۹۸.
۳. همان، ص ۶۷۹، نامه ۶۸.
۴. منظور از عمل، چیزی فراتر از رفتار است زیرا عمل غالباً با تعقل همراه است و اختصاص به انسان دارد ولی رفتار عام بوده و حیوانات را نیز در بر می‌گیرد.
۵. هاوتون، کیت؛ سالکوس کیس، کرک؛ پیشین؛ ج ۱، ص ۳۴.





است. روابط خویشاوندی یکی از بزرگ‌ترین منابع کاهش آندوه است.<sup>۱</sup> حضرت علی علیه السلام در باره اثرات مثبت رابطه با خویشاوندان می‌فرماید:

هُمُ أَكْثَرُ النَّاسِ حَيْطَةً مِنْ وَرَائِهِ وَ أَلْمَهُمْ لِشَعْبِهِ وَ أَعْظَمُهُمْ عَلَيْهِ عِنْدَ نَازِلَةٍ إِذَا نَزَلَتْ بِهِ؛<sup>۲</sup>  
خویشاوندان انسان بزرگ‌ترین گروهی هستند که از او حمایت می‌کنند و اضطراب و ناراحتی او را می‌زدایند و هنگام بروز حوادث سخت، نسبت به او، از همه، مهربان‌ترند.

## ۲- شاد کردن دیگران<sup>۳</sup>

کاش آدمی می‌دانست که هر کس سرور و خوشحالی در قلبی ایجاد کند، خدا از آن سرور برایش لطفی می‌آفریند که هرگاه مصیبتی بر او وارد شود این لطف همچون آب به سوی او سرازیر شود تا آن مصیبت را از وی دور سازد؛ چه زیباست این سخن امیرالمؤمنین علیه السلام که فرمودند:

مَا مِنْ أَحَدٍ أَوْدَعَ قَلْبًا سُرُورًا إِلَّا وَخَلَقَ اللَّهُ لَهُ مِنْ ذَلِكَ السُّرُورِ لُطْفًا فَإِذَا نَزَلَتْ بِهِ نَائِبَةٌ جَرَى إِلَيْهَا كَلِمَاءٌ فِي أَنْجِدَارِهِ حَتَّى يَطْرُقَهَا عَنْهُ؛<sup>۴</sup> هیچ کسی دلی را شاد نساخت جز آن که خداوند برای او از آن شادمانی لطفی فراهم ساخت که هرگاه مصیبتی بر او وارد شود این لطف همچون آب (در یک سطح شیب‌دار، به سرعت) به سوی او سرازیر شود تا آن مصیبت را از وی (بشوید و) دور سازد.

## ۳- پایداری و استواری<sup>۵</sup>

کسی که ایمان دارد پاداش صبر و شکیبایی در برابر تلخکامی‌های دنیا، سعادت اخروی است و در مقابل، غرق شدن در لذت‌های حرام دنیا عذاب الهی را در پی دارد، به خاطر دشواری‌ها و ناملایمات زندگی، غمگین نمی‌شود و حسرت لذت‌های نامشروع را نمی‌خورد.

با صبر و استقامت بر طاعت خدا و حفظ آنچه را از کتابش بر عهده شما گذاشته نعمت‌های او را نسبت به خویش کامل سازید.<sup>۶</sup>

۱. آرجایل، مایکل؛ پیشین؛ ص ۱۳۲.

۲. رضی، ابوالحسن محمد بن حسین، پیشین؛ ص ۴۵، خطبه ۲۳.

۳. همان، ص ۸۱۷، حکمت ۲۵۷.

۴. همان.

۵. همان، ص ۳۴۹، خطبه ۱۷۳.

۶. همان.

#### ۴- دعا و نیایش و نماز خواندن

دعا و نیایش باعث می‌شود که افراد احساس کنند بر وقایع آینده کنترل بیشتری دارند و این اعتقاد سبب افزایش اعتماد به نفس، عزت نفس در آن‌ها می‌شود. محققان نیز به این نتیجه رسیدند که بیشترین تأثیر دعا، نیایش و نماز خواندن در کاهش غم و اندوه و بیماری‌های روحی است.<sup>۱</sup>

هرگاه با او نجوا نهایی آن را می‌داند، بنابراین حاجت را به سویش می‌بری و آن چنان که هستی در پیشگاه او خود را نشان می‌دهی، غم و اندوه خود را با وی در میان می‌گذاری و حل مشکلات و درد و رنج خود را از او می‌خواهی.<sup>۲</sup>

#### نتیجه‌گیری

یکی از دلایلی که امروزه سبب مشکلات زیاد در روح و روان افراد شده است، کثرت و افزایش مشکلات نیست؛ بلکه ناآگاهی از شرایط ایجادکننده غم، اندوه، خشم، عصبانیت و عدم مدیریت صحیح آن است که خود سبب تشدید و یا بروز مشکلات بیشتر و جدی‌تر می‌شود، در حالی که شناخت عوامل ایجادکننده این‌گونه هیجانات و آگاهی از روش‌های صحیح مدیریت عواطف به حل و فصل مشکلات می‌انجامد. در این مجال با تعمق در نهج البلاغه و بررسی خطبه‌ها، نامه‌ها و کلمات قصار حضرت علی علیه السلام مشخص شد که نهج البلاغه، منبعی برای دستیابی به روش‌های مطمئن برای شناخت مسائل روحی و روانی و چگونگی رفع آن‌هاست. تحقیق و بررسی در این کتاب ارزشمند، ضمن آشنایی با روانشناسی می‌تواند در بهره‌گیری از آن علم به نفع زندگی انسان، کمک شایانی کند و انسان‌ها راه چاره و درمان بسیاری از سؤال‌ها و دردهای خود را از این کتاب روشن دریافت کنند. مدیریت عاطفه باید حفظ تعادل و سازگاری تا حد حفظ اصول با محیط و اجتماع باشد و تعادل از میان رفته در اثر هیجان را به او برگرداند. فقدان مدیریت عواطف از جمله غم و اندوه به عنوان یک هیجان و حالت عاطفی ناخوشایند همواره سبب اختلال در روابط فردی و اجتماعی جامعه انسانی می‌شود، راهکار مدیریتی آن از دیدگاه مولی الموحدين امیر المؤمنین عبارت است از: روابط خویشاوندی، بخشش و شاد کردن دیگران، یقین به اتمام دنیا، دل بستن به دنیای حرام، دعا، نیایش و نماز خواندن.

۱. آرجایل، مایکل؛ پیشین؛ ص ۲۱۷.

۲. رضی، ابوالحسن محمد بن حسین؛ پیشین؛ ص ۵۹۱، نامه ۳۱، قسمت ۲۰.



## فهرست منابع

الف) کتاب

۱. قرآن کریم
۲. ارسطو، محمد بن احمد ابن رشد؛ رساله نفس ارسطاطالیس، ترجمه: مولانا افضل الدین محمد مرقی کاشانی؛ تهران: انتشارات نگین، ۱۳۶۱ ش
۳. آرجایل، مایکل؛ روانشناسی شادی، ترجمه: مسعود گوهری انارکی و همکاران؛ اصفهان: انتشارات جهاد دانشگاهی واحد اصفهان، ۱۳۸۳ ش
۴. آلیس، آلبرت؛ موفقیت در تربیت فرزندان (با رویکرد عقلانی - عاطفی آلیس)، ترجمه: حسین صیفوریان، محمد طاهر ریاضی ارسبی؛ تهران: رشد، ۱۳۸۸ ش
۵. باقری، خسرو؛ نگاهی دوباره به تربیت اسلامی، تهران: انتشارات مدرسه، ۱۳۶۸ ش
۶. بحرانی (ابن میثم)، کمال الدین میثم بن علی بن میثم؛ شرح نهج البلاغه ابن میثم، ترجمه: محمدرضا عطایی، سیدمحمد صادق عارف، حبیب روحانی؛ مشهد: بنیاد پژوهشی اسلامی، ۱۳۸۵ ش
۷. پارسا، محمد؛ بنیادهای روان شناسی، چاپ اول، تهران: انتشارات سخن، ۱۳۷۸ ش
۸. پلاچیک، روبرت؛ هیجان‌ها، ترجمه: محمود رمضان زاده؛ مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی، ۱۳۷۱ ش
۹. پیازه، ژان؛ روانشناسی و دانش آموزش و پرورش، ترجمه: علی محمد کاردان، تهران: انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۶۰ ش
۱۰. جزایری، محمدعلی؛ دروس اخلاق اسلامی، قم: مدیریت حوزه علمیه، ۱۳۸۲ ش
۱۱. جمعی از مؤلفان؛ روانشناسی رشد، تهران: سمت، ۱۳۷۵ ش
۱۲. حسینی دهشیری، افضل السادات؛ نگرشی بر تربیت اخلاقی از دیدگاه اسلام، تهران: سازمان تبلیغات اسلامی، ۱۳۷۰ ش
۱۳. خدایپناهی، محمد کریم؛ انگیزش و هیجان، تهران: سمت، ۱۳۷۶ ش
۱۴. دلشاد تهرانی، مصطفی؛ منظر مهر مبانی تربیت در نهج البلاغه، تهران: دریا، ۱۳۷۹ ش
۱۵. رحیمی اردستانی، مصطفی؛ ترجمه المنجد، چاپ دوم، تهران: انتشارات صبا، ۱۳۸۰ ش
۱۶. شریعتمداری، علی؛ تعلیم و تربیت اسلامی، چاپ بیستم، تهران: انتشارات امیرکبیر، ۱۳۸۴ ش
۱۷. رضی، ابوالحسن محمد بن حسین؛ نهج البلاغه، ترجمه: علی شیروانی، چاپ اول، قم: دفتر نشر معارف، ۱۳۹۰ ش
۱۸. شعاری نژاد، علی اکبر؛ مبانی روان شناختی تربیت، تهران: وزارت ارشاد، ۱۳۸۶ ش
۱۹. \_\_\_\_\_؛ روانشناسی آموختن یا روانشناسی تغییر رفتار، تهران: انتشارات چاپخش، ۱۳۸۰ ش
۲۰. شیدان شید، حسین علی؛ عقل در اخلاق از نظر غزالی و هیوم، تهران: مؤسسه پژوهشی حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۳ ش



۲۱. فرمهبینی فراهانی، محسن؛ فرهنگ توصیفی علوم تربیتی، تهران: انتشارات اسرار دانش، ۱۳۷۸ ش
۲۲. قاسم‌زاده، حبیب‌الله؛ شناخت و عاطفه، تهران: انتشارات فرهنگیان، ۱۳۷۸ ش
۲۳. قربانی، نیما؛ روان درمانگری پویایی فشرده و کوتاه مدت، تهران: سمت، ۱۳۸۲ ش
۲۴. کاپلستون، فردریک چارلز؛ تاریخ فلسفه، ترجمه: امیرجلال الدین اعلم؛ تهران: مؤسسه پژوهشی حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۳ ش
۲۵. لطف آبادی، حسین؛ روان شناسی رشد کاربردی نوجوانی و جوانی، تهران: سازمان ملی جوانان، ۱۳۷۹ ش
۲۶. مجلسی، محمدباقر؛ بحارالانوار الجامعه لعلوم الائمه الاطهار، بیروت: دار احیاء التراث العربی، ۱۴۰۳ ق
۲۷. محمدی ری شهری، محمد؛ دانشنامه امیر المؤمنین بر پایه قرآن، حدیث و تاریخ، ترجمه: محمدعلی سلطانی، همکاران سید محمد کاظم طباطبایی‌نژاد؛ چاپ اول، قم: سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، ۱۳۸۲ ش
۲۸. محمدی، سید کاظم؛ دشتی، محمد؛ المعجم المفهرس الالفاظ نهج البلاغه، چاپ چهارم، قم: نشر امام علی علیه السلام، ۱۳۷۴ ش
۲۹. مصباح یزدی، محمد تقی؛ اخلاق در قرآن، قم: انتشارات امام علیه السلام، ۱۳۸۴ ش
۳۰. معادپخواه، عبدالمجید؛ فرهنگ آفتاب، تهران: ذره، ۱۳۷۳ ش
۳۱. معین، محمد؛ فرهنگ لغت، تهران: مؤسسه انتشارات امیر کبیر، ۱۳۷۱ ش
۳۲. مکارم شیرازی، ناصر؛ پیام امام امیر المؤمنین علیه السلام، تهران: دارالکتب الاسلامیه، ۱۳۸۶ ش
۳۳. نادری، عزت‌الله؛ سیف نراقی، مریم؛ روش‌های تحقیق و چگونگی ارزشیابی آن در علوم انسانی با تأکید بر علوم تربیتی، تهران: بدر، ۱۳۸۰ ش
۳۴. نجاتی، محمد عثمان؛ قرآن و روان شناسی، ترجمه: عباس عرب؛ چاپ پنجم، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۸۱ ش
۳۵. نورسوید، محمد؛ تربیت فرزند صالح از دیدگاه پیامبر، ترجمه: محمد سعیدی؛ چاپ اول، سنج: انتشارات مترجم، ۱۳۷۸ ش
۳۶. هاوتون، کیت؛ سالکوس کیس، کرک؛ رفتار درمانی شناختی، ترجمه: دکتر حبیب‌الله قاسم‌زاده؛ تهران: ارجمند، ۱۳۸۲ ش

## ب) مقاله

۱. پیترز، آراس؛ «مفهوم‌شناسی تربیت عاطفی»، ترجمه: غلامرضا متقی‌فر، ماهنامه معرفت، شماره ۴۶، ۱۳۸۰ ش
۲. سجادی، سیدابراهیم؛ «قرآن و ارزش اخلاقی عواطف و احساسات»، فصلنامه تخصصی پژوهش‌های قرآنی، شماره ۶۸، زمستان ۱۳۹۰ ش
۳. فعالی، محمدعلی؛ «نقد دینی - فلسفی بر مؤلفه شادی در معنویت‌های نوظهور»، پژوهشنامه فلسفه دین (نامه)



حکمت)، شماره دوم، سال هشتم

۴. قدیری، محمدحسین؛ «مدیریت خشم»، ماهنامه معرفت، شماره ۱۴، ۱۳۸۴ ش

ج) پایان نامه

۱. یارمحمدیان، احمد (۱۳۷۰)؛ «مقدمه‌ای بر تربیت عاطفی در اسلام»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، تهران

د) مقالات ارائه شده در کنفرانس‌های معتبر

۱. بهشتی، محمد (۱۳۸۰)؛ «تربیت عواطف از منظر امیرالمؤمنین امام علی علیه السلام»، اولین همایش تربیت در سیره و کلام امام علی علیه السلام، تهران: ایران، مرکز مطالعات اسلامی

ه) سایت الکترونیکی

۱. فرمهینی فراهانی، محسن؛ «واژه‌نامه فرهنگ توصیفی علوم تربیتی»، مورخ ۱۳۹۲/۷/۲۰، سایت آفتاب،

<http://www.aftabir.com/dictionaries>

۲. مرعشی، نادر؛ «عواطف منفی باعث کاهش مقاومت سیستم ایمنی بدن بیمار می‌شود»، مورخ ۱۳۹۳/۴/۲۴،

سایت پایگاه جامع اطلاعات پزشکی ایران سلامت، [/http://forum.iransalamat.cm](http://forum.iransalamat.cm)

و) منابع لاتین

۱. Linley, P. A & Joseph, S. (۲۰۰۹). Positive psychology in practice. Hoboken, New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
۲. Gross, J. (۱۹۹۸). The Emerging Field of Emotion Regulation: An Integrative Review, Review of General Psychology.
۳. Dunham, G. D. (۲۰۰۸). Emotional Skill Falnes and Marital Satisfaction Unpublished Doctoral Dissertation.
۴. Bond, F., & Dryden, W. (۲۰۰۲) Handbook of Brief cognitive Behaviour Therapy Willey.