

راهکارهای مدیریت عواطف (حب و بغض) در رهیافت قرآن و حدیث

سید رضا موسوی^۱

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۲/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۶/۰۸

چکیده

هدف از نگارش مقاله حاضر، تبیین راهکارهای مدیریت عواطف در قرآن و حدیث بوده و با توجه به جدایی‌ناپذیری عواطف و هیجانات از شخصیت انسان و تأثیر آن‌ها بر اندیشه و رفتار، در گزاره‌های اخلاقی و تربیتی، به گرایش‌ها و عواطف توصیه‌اکید شده است؛ زیرا انسان، موجودی است آمیخته از عقل و عاطفه، و عشق و اندیشه، و هریک از این دو بُعد در ایجاد حرکت در انسان و تعالی بخشیدن او نقش اساسی دارند. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد عاطفه، منشأ معرفتی دارد و تنها پس از معرفت حاصل می‌شود. عاطفه، یک استعداد آگاهانه اکتسابی است که با موضوعی معین، مرتبط می‌شود و موجود زنده را به انجام‌دادن رفتارهایی مشخص درباره آن موضوع تحریک می‌کند. مدیریت عواطف (هوش عاطفی) به معنای کنترل عواطف است؛ بدین شرح که شخص بتواند حب و بغضش را کنترل و در زمان و مکان مناسب، با استفاده از عیار عقل و شرع، آن‌ها را ابراز کند. شناخت، حاکمیت عقل و دین بر عواطف، خدادوستی، ارتباط قلبی با خدا، خوش‌رویی، چشم‌پوشی از عیوب، همدردی و خوش‌رفتاری از راهکارهای تربیتی مدیریت عواطف در قرآن و حدیث هستند. پژوهش حاضر از نوع کیفی است و برای انجام‌دادن آن از روش توصیفی-تحلیلی استفاده کرده‌ایم. نمونه‌گیری به صورت هدفمند بوده و گردآوری اطلاعات به شیوه اسنادی صورت گرفته است.

واژگان کلیدی: مدیریت عواطف، محبت، بینش، گرایش، کنش، هوش هیجانی.

۱. استادیار گروه الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد گرگان، گرگان، ایران.

بیان مسئله

دومین عنصر شخصیت انسان، پس از ساحت عقلانی، ساحت عاطفی است که در انسان‌شناسی اسلامی، جایگاهی مهم دارد. خداوند متعال در قرآن کریم، به همان میزانی که به عقل و ساحت فکری انسان اهمیت داده، به عاطفه و بُعد گرایشی وجود او نیز توجه کرده؛ چنان‌که خطاب به پیامبر اعظم (ص) فرموده است: «به [برکت] رحمت الهی با آنها نرم‌خو شدی و اگر بدخلق و سخت‌دل بودی، از اطراف تو پراکنده می‌شدند» (آل عمران، ۱۵۹) و نیز: «محمد رسول خداست و آنها که پیرو او هستند، نسبت به کفار، سخت‌گیر و دربین خود، رحیم و عطف هستند» (فتح، ۲۹)؛ از این روی، تأکید فراوان بر بُعد عقلانی و شناختی انسان، و غفلت از بُعد عاطفی وی، فرایند تربیت را دچار آسیب‌های اساسی خواهد کرد؛ زیرا انسان، موجودی دارای سه ساحت بدین شرح است: ساحت عقیدتی، ساحت عاطفی (احساسات و عواطف) و ساحت ارادی. در ساحت عاطفی، انسان با تأثرات، انفعالات و احساسات سروکار دارد و محور این ساحت، مطلوب یا نامطلوب بودن و یا لذت و المی است که در ارتباط با رویدادهای زندگی برای انسان حاصل می‌شود؛ به دیگر سخن، تکیه‌گاه عواطف، عبارت است از محبت و کراهت یا علاقه و نفرتی که با لذت و الم پیوند یافته و بنابراین، رفتار انسان، غالباً محصول دو فرایند بینش و گرایش است. درحوزه بینش، علم و ادراک دخیل است و درحوزه گرایش، میل نقش دارد و این دو، موجب پیدایش کنش، یعنی رفتار می‌شوند (بینش + گرایش = رفتار).

بدین ترتیب، انسان موجودی است آمیخته از عقل و عاطفه، و عشق و اندیشه، و هریک از این دو بُعد در به حرکت درآوردن و تعالی بخشیدن او نقش اساسی دارند. نه عقل می‌تواند کار دل را انجام دهد و نه دل، قادر به انجام دادن کار عقل است؛ بنابراین، انسان برخلاف موجودات فاقد حرکت و انگیزه درونی، نه یک دستگاه مکانیکی است و نه یک موجود عقلی صرف؛ بلکه قوای درونی (عواطف و هیجانات) او بر اندیشه و رفتارش تأثیر شگرف دارند، به گونه‌ای وی را به سوی افکاری خاص سوق می‌دهند و از برخی افکار دیگر منع می‌کنند. با توجه به جدایی‌ناپذیر بودن

عواطف و هیجانات از شخصیت انسان، در متون اسلامی بر گرایش‌ها و عواطف تأکید بسیار شده است (معن، ۱۳۸۷، ص. ۱۵۲).

به عقیده غزالی، صرف علم به نیکی‌ها (ساحت شناختی) اگرچه لازم است، برای عمل، کافی نیست و عواطف از محرک‌های مهم رفتار انسان هستند؛ زیرا محرک‌ها تا وقتی برانگیخته نشوند، در حال خفا و استعداد به سر می‌برند و ناگزیر باید با میل و رغبت پیوند یابند تا فعلیت پیدا کنند (غزالی، ۱۳۶۴، ج. ۱، ص. ۳۰۴؛ همچنین رک: غزالی، ۱۳۶۴، ج. ۲، ص. ۲۸ و ج. ۴، ص. ۱۰۹؛ شریف، ۱۳۶۵، ص. ۶۰).

اسپینوزا^۱ عواطف را به دو بخش لذیذ و مؤلم (دردناک)، عشق و نفرت یا مفید و مضر تقسیم کرده است (صانعی دره‌بیدی، ۱۳۷۷، ص. ۱۶۸). از نظر وی هیچ زندگی معقولی بدون وجود عقل، ممکن نیست، امیالی که با قدرت خرد امکان ظهور می‌یابند، همواره خوب‌اند و آگاهی، رمز رهایی‌یافتن از هیجان‌ها و تأثرات است (نقیب‌زاده، ۱۳۷۵، ص. ۵۰-۴۹). او ناتوانی در تعدیل یا ضبط عواطف را بندگی نامیده؛ زیرا معتقد است انسانی که مطیع عواطف خویش باشد، هیچ قدرتی بر خویشتن ندارد؛ اما درمقابل، زندگی عاقلانه، مبتنی بر فضیلت است؛ زیرا عمل کردن به مقتضای فضیلت یعنی عمل کردن تحت هدایت عقل؛ بنابراین، فهمیدن به معنای رهایی‌یافتن از بندگی عواطف است و پیشرفت اخلاقی یعنی رهاشدن از عواطف منفعل و تاحد امکان، تبدیل کردن آن‌ها به عواطف فعال؛ بدین ترتیب، پیشرفت اخلاقی، مساوی با پیشرفت عقلانی است. از نظر هیوم، عقاید، احساسات عاطفی ما را به وجود می‌آورند و در یک حرکت بازگشتی، خود توسط احساسات ایجاد می‌شوند؛ بنابراین نمی‌توان عواطف را صرفاً توسط یک احساس به‌تنهایی شناخت؛ بلکه شبکه‌ای پیچیده از احساسات و عقاید برای تشخیص دادن آن‌ها لازم است. امروزه، تأکید هیوم بر جایگاه احساسی اندیشه، به «حیطه شناختی عواطف» معروف است (کلبعلی فیاض)، (۱۳۸۵، ص. ۵۴ و ۷۲).

1. Baruch Spinoza

به عقیده هیوم، به واسطه عقل، هیچ میل یا تنفیری در ما ایجاد نمی‌شود؛ بلکه میل‌ها و تنفرها از مقوله عواطف و انفعالات‌اند و عاطفه یا انفعال، قوه‌ای غیر از قوه عقل است. در حوزه فلسفه و حتی در زندگی عادی، معمولاً در نزاع میان انفعال و عقل، جانب عقل ترجیح داده و بر این مسئله پافشاری می‌شود که آدمیان تنها تا آن حد بافضیلت‌اند که خود را تسلیم فرمان عقل کنند؛ ولی هیوم کوشیده است اثبات کند که عقل هرگز نمی‌تواند به‌تنهایی، انگیزه افعال ارادی ما باشد و عاطفه یا انفعال، عمل‌آفرین و برانگیزاننده است؛ بنابراین، صرف عقل، کاملاً سست و بی‌اثر محسوب می‌شود (تریگ، ۱۳۸۲، ص. ۱۱۲)؛ همچنین ر.ک: کلبعلی (فیاض)، ۱۳۸۵، ص. ۷۵؛ بدین ترتیب، انگیزه بنیادین از افعال آدمی، نه عقل، بلکه گریز و گرایش است که در پی تجربه‌های لذت و درد می‌آید و بر این اساس، عقل، یگانه علت فاعلی رفتار نیست؛ بلکه اسباب و ابزار عاطفه محسوب می‌شود. به‌زعم وی، عقل و احساس تقریباً در همه تصمیم‌ها و استنتاج‌های اخلاقی، همکاری‌اند؛ اما آنچه در نهایت، اعمال را دلپذیر و ستودنی یا دل‌آزار و نکوهیدنی می‌کند، حکم حس یا احساس درونی است که طبیعت، آن را در نوع بشر فراگیر کرده است. از نظر هیوم، عقل زمانی می‌تواند از اراده پیشگیری کند که میل و انگیزه‌ای در جهت مخالف با جهت انفعال به‌وجود آورد و این میل و انگیزه جدید، موجب شکل‌گیری اراده‌ای دیگر شود؛ زیرا با انگیزه یک انفعال، چیزی نمی‌تواند معارضه کند؛ مگر انگیزه‌ای مخالف آن (تریگ، ۱۳۸۲، ص. ۱۱۲)؛ همچنین ر.ک: کلبعلی (فیاض)، ۱۳۸۵، ص. ۷۵؛ بنابراین، ابعاد سه‌گانه عقل، عاطفه و اراده با یکدیگر تعامل دارند و بر هم اثر متقابل می‌گذارند؛ بدان معنا که بعد شناختی بر جنبه عاطفی و ارادی، اثر مستقیم دارد و بعد عاطفی و ارادی نیز بر ساحت شناختی و معرفتی انسان مؤثر است؛ از این روی، رفتارهای ارادی‌ای که انسان در زندگی‌اش انجام می‌دهد، ناشی از اراده او هستند. تا وقتی اراده انسان تحریک نشود، کار و فعالیت در خارج صورت نمی‌گیرد (سهروردی، ۱۳۷۵، ج. ۴، ص. ۲۰۸؛ نصیرالدین طوسی، ۱۳۷۵، ج. ۲، ص. ۴۲۳) و اراده انسان تحت تأثیر بعد عاطفی و شوقی او قرار دارد. انسان تا وقتی به کاری اشتیاق و رغبت نیابد، اراده‌اش به آن کار برانگیخته نمی‌شود،

اشتیاق و جنبه عاطفی وجود انسان، متأثر از بُعد شناختی و باورهای اوست؛ بنابراین، تا وقتی انسان درخصوص یک عمل، ارزیابی شناختی نداشته باشد و از جنبه‌های مثبت و سودمند آن عمل آگاه نشود، به آن، اشتیاق و علاقه‌ای نشان نمی‌دهد؛ در نتیجه، اراده‌اش به انجام‌دادن آن کار تحریک نمی‌شود و کاری در خارج صورت نمی‌گیرد (طباطبایی، ۱۳۷۲، ص. ۱۲۱-۱۲۲).

در غرب، نخستین بار، تننز^۱ (۱۸۰۷-۱۷۳۶)، فیلسوف و روان‌شناس آلمانی در قرن‌های هجدهم و نوزدهم، انسان را دارای سه ساحت عقیدتی، عاطفی و ارادی معرفی کرد. وی وجود ساحت عاطفی را برای انتقال بالقوگی معرفتی به فعلیت حرکتی، ضروری دانسته است. در نظریه او احساسات و عواطف انسان، مقوله‌ای مستقل تشخیص داده شده و انسان در ساحت نفسانی‌اش موجودی دارای اعتقادات، احساسات، عواطف و خواسته‌ها به‌شمار آمده است و در نتیجه، در ساحت عاطفی، با تأثرات، انفعالات و احساسات خود سروکار دارد (پورسینا، ۱۳۸۵، ص. ۳۳ و ۱۵۰)؛ از این روی، خواه همه احساسات و انفعالات عاطفی را در زمره دو احساس لذت و الم قرار دهیم و خواه قائل به احساس‌های دیگری نیز باشیم، مهم آن است که این ساحت نفسانی را از ساحت‌های عقیدتی و ارادی تفکیک کنیم؛ بنابراین، حالت‌هایی همچون ترس، غم، شادی، امید، محبت، عشق، نفرت، دوستی و دشمنی از باورها و خواسته‌های ما متمایزند؛ از این روی، وقتی موضوعی توجه ما را به خود جلب می‌کند و بر ما اثر می‌گذارد، عاطفه‌ای در وجودمان پدید می‌آید که حتی می‌تواند به‌گونه‌ای، خود را از طریق صورت‌گرفتن دگرگونی‌هایی در اندام‌های بدنی‌مان نشان دهد؛ ولی برخلاف نظر کسانی که جلوه‌های بیرونی را از جمله عواطف می‌شمارند، این جلوه‌ها متمایز از بُعد عاطفی هستند (پورسینا، ۱۳۸۵، ص. ۱۲۱-۱۲۲).

عاطفه به معانی متعددی همچون هیجان، احساس، خُلق، عادت هیجانی، و هیجان توأم با ثبات و انفعالات و کشش‌های مثبت نظیر علاقه‌مندی به دیگران به‌کار رفته است (سیف، کدیور، کرمی نوری و لطف‌آبادی، ۱۳۷۵، ج. ۲، ص. ۴۳۰-۴۳۳) و می‌توان آن را عبارت از

1. Johann Nicolas Tetens

روی آوردن وجدان به طرف موضوعی خاص از طریق آگاهی و یادگیری دانست (عثمان، ۱۳۸۷، ج. ۲، ص. ۱۴۹). عاطفه، یک استعداد آگاهانه اکتسابی است که با موضوعی معین مرتبط می‌شود و موجود زنده را به انجام دادن رفتارهای خاص درباره آن تحریک می‌کند؛ به عبارت دیگر، عواطف، احساساتی هستند که در ارتباط با یک موجود زنده و ذی‌شعور، در نفس انسان تحقق می‌یابند و سبب می‌شوند وی به نفع آن موجود گام بردارد یا دست‌کم به آن موجود ترحم یا با او اظهار همدردی کند. نمونه بارز عواطف، انس یافتن انسان با دوستان و خویشاوندانش، احساس پدر و مادر به فرزند، احساس فرد به همسرش و نیز احساسی است که انسان به بیماران و فقرا پیدا می‌کند و سبب می‌شود به آنان کمک و با آنها همدردی کند و به ایشان مهر ورزد (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ج. ۲، ص. ۳۳۸).

در اندیشه اسلامی، مؤمن راستین، کسی است که در مدیریت عواطف و هیجانات، توانمند باشد و از این روی، برای درک کمال مطلوب انسانی و سعادت دنیوی و اخروی باید در مدیریت عواطف کوشید. استاد مطهری معتقد است:

بشر امروز در اثر پیشرفت و غوطه‌وری در لذت‌ها و تفریحات ناسالم، شاهد کاهش عواطف انسانی در روابط اجتماعی است؛ مثلاً مادری که لذت‌های مادی امروز را چشیده و تفریحاتش این است که مثلاً از این کشور به آن کشور برود، آن سینما را ببیند، آن مجلس رقص را ببیند، احساسات مادری‌اش بسیار ضعیف است؛ احساسات شوهرداری‌اش هم ضعیف است؛ احساسات فامیلی‌اش هم ضعیف است و به هر نسبت که این احساسات جسمانی و بدنی و فردی قوی‌تر شود، از عواطف روحی او کاسته می‌شود؛ ولی آنجا که عواطف قویاً حاکم باشد، مرز «من»ها فرومی‌ریزد؛ یعنی در اثر عواطف، «من» تبدیل به «ما» می‌شود (مطهری، ۱۳۸۹، ج. ۱۵، ص. ۵۷۴ و ۵۹۴).

ثمره مدیریت عاطفی در تربیت اسلامی، این است که عواطف انسان، جهت‌دار (الهی و انسانی) و تعدیل می‌شوند و شخص برخوردار از این‌گونه مدیریت می‌تواند در روابط فردی و اجتماعی، عواطفش را به‌صورتی بجا و به‌اندازه ابراز کند، اهل محبت و رحمت شود، خدا و اولیای الهی را دوست بدارد و از طاغوت و اولیای شیطان، بیزار باشد، جز از خدا نترسد و از جبهه کفر، نفاق و شرک، خشمگین باشد، از مستضعفان، محرومان و

مظلومان جهان دفاع کند، آن‌ها را دوست بدارد و درد و رنجشان را درد و رنج خویش به‌شمار آورد.

در تعلیم و تربیت اسلامی، عاطفه با احساس تفاوت دارد. در روان‌شناسی معاصر، احساس ریشه فیزیولوژیک و بیولوژیک دارد؛ به‌گونه‌ای که اولاً حیوانات، در داشتن آن با انسان تاحدودی مشترک‌اند، ثانیاً احساس در پی ترشحات غدد درون‌ریز، تحریکات عصبی و تجربه‌کردن رویدادهایی خاص به‌وجود می‌آید و ثالثاً احساس، غیرارادی یا نیمه‌ارادی است؛ اما عواطف، ویژه حیات انسانی هستند و ریشه معرفتی دارند؛ مانند عاطفه فداکاری و ایثار، عاطفه شجاعت، عاطفه زیبادوستی، عاطفه معلم به دانش‌آموزان، و عاطفه عشق ورزیدن به کمالات و کمال مطلق. همه این موارد از جنس عواطف عالی انسانی‌ای هستند که اولاً انسان از آن‌ها آگاهی دارد و ثانیاً بروز این عواطف در رفتار انسان، ارادی است. عواطف منفی در سطح عالی انسانی هم در معرفت ریشه دارند؛ مانند یأس، غرور، حرص، بخل و حسد (صنوبری، ۱۳۹۰). عواطف را بر دو نوع دانی و عالی می‌توان تقسیم کرد. عواطف دانی عبارت‌اند از عواطفی که به امور حسی و مادی مربوط می‌شوند؛ خواه در جهت لذت (امور خوشایند) باشند یا در جهت الم (امور ناخوشایند). این عواطف غالباً بین انسان و حیوان، مشترک‌اند و بیشتر، امور غریزی را دربر می‌گیرند. منظور از عواطف عالی، عواطفی است که به امور معنوی، انسانی و اخلاقی تعلق دارند؛ مانند ایثارگری که به‌رغم متحمل‌شدن زحمات زیاد برای تحقق‌بخشیدن آن، بازهم شخص حاضر می‌شود این سختی‌ها را به جان بخرد و ایثار کند. دیگر نمونه‌های عواطف عالی عبارت‌اند از: عاطفه حب الهی، زیبایی، علم‌خواهی، فضیلت‌دوستی و حقیقت‌خواهی. این عواطف با استفاده از محرک‌های قوی و جاذبه‌های نیرومند معنوی ظهور می‌یابند.

به‌زعم نگارنده، عاطفه همان حب و بغض است. در قرآن مجید، علاوه بر کاربرد فراوان مشتقات کلمه «حُبّ»، گاه نیز از کلمات مترادف با آن مانند «وُدّ»، «مَوَدّت»، «رَحْمَت»، «شَفَقَت»، «صدیق»، «ولایت»، «حمیم» و «خَلت» استفاده شده است. این مسئله نشان می‌دهد

خداوند متعال به این حالت روحی و صفت قلبی توجه ویژه دارد و می‌خواهد محبت و دوستی، رابطه‌ای پایدار میان بندگان باشد (طباطبایی یزدی، ۱۳۸۹، ص. ۲۵).

در ادامه، نمونه‌هایی از کاربرد کلمه «محبت» و مترادفات آن در قرآن کریم را ذکر می‌کنیم: الف) محبت: «وَأَلْقَيْتُ عَلَيْكَ مَحَبَّةً مِّنِّي»؛ یعنی: «و مهر خود را در دلت افکندم» (طه، ۳۹).

ب) خَلَّتْ: «وَاتَّخَذَ اللَّهُ إِبْرَاهِيمَ خَلِيلًا»؛ یعنی: «خداوند ابراهیم را به دوستی خود برگزیده است» (نساء، ۱۲۵؛ همچنین ر.ک: طوسی، بی‌تا، ج. ۳، ص. ۳۴۰؛ عروسی حویزی، ۱۴۱۵ق، ج. ۱، ص. ۵۵۴).

ج) حمیم: «فَلَيْسَ لَهُ الْيَوْمَ هَاهُنَا حَمِيمٌ»؛ یعنی: «پس امروز، اینجا یار مهربانی ندارد» (حاقه، ۳۵).

د) ولایت: «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا عَدُوِّي وَعَدُوَّكُمْ أَوْلِيَاءَ تُلْفُونَ إِلَيْهِمْ بِالْمُؤَدَّةِ»؛ یعنی: «ای مؤمنان! دشمنان من و دشمنان خودتان را به دوستی نگیرید!» (ممتحنه، ۱).

ه) صدیق: «أَنْ تَأْكُلُوا مِنْ بُيُوتِكُمْ... أَوْ صَدِيقِكُمْ»؛ یعنی: «گناهی نیست که [بدون هیچ اجازه‌ای،] از خانه‌های خودتان... یا خانه‌های دوستانان غذا بخورید» (نور، ۶۱).

محبت یعنی اراده‌کردن چیزی که در آن، خیر و منفعت می‌بینی یا می‌پنداری و درمقابل، بغض یعنی تنفر و انزجار نفسانی و روحی از چیزی؛ به‌گونه‌ای که به دوری از آن بینجامد (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص. ۱۳۷ و ۲۱۵). محبت در فارسی، معادل با دوستی و نقیض آن، کینه است (صلیبا، ۱۳۶۶، ص. ۲۹۱). حب یعنی میل و رغبت، و بغض یعنی انزجار و نفرت (انیس، خلف احمد، منتصر و صوالحی، ۱۳۹۲، ج. ۱، ص. ۶۴ و ۱۵۰)؛ بنابراین، حب، نقیض بغض و تنفر است و محبت یعنی حالتی که در دل یک موجود ذی‌شعور، به چیزی پدید می‌آید که با وجود او ملائمت و با تمایلات و خواسته‌هایش تناسب دارد.

غزالی حب و بغض را چنین تعریف کرده: «حب عبارت است از میل طبع به شیئی که در ادراکش لذت است و بغض یعنی نفرت طبع از شیئی که در ادراکش درد و تعب و سختی نهفته است» (غزالی، ۱۳۸۶، ج. ۴، ص. ۲۷۵). به‌عقیده علامه مجلسی: «حب و بغض [الهی] در اصطلاح، به‌معنای میل و رغبت و یا کراهت و نفرتی است که برای خدا، در راه خدا و به‌خاطر او بوده باشد» (مجلسی، ۱۳۷۰، ج. ۸، ص. ۲۵۷). صدرالمتألهین نیز گفته: «حب عبارت است از

ابتهاج نفس به شیئی که موافق طبیعت انسان باشد؛ اعم از اینکه آن شیء یک امر حسی باشد یا عقلی، حقیقی باشد یا ظنی» (مخبر دزفولی، ۱۳۶۸، ج. ۳، ص. ۱۴۵). به گفته علامه طباطبایی (ره):
حب و دوستی عبارت است از تعلق وجودی و جذب خاص شعوری بین علتی که انسان را به کمال می‌رساند و بین معلول تکامل یافته. حال فرق نمی‌کند که این علت، غذایی باشد که انسان می‌خورد یا بهره و لذتی باشد که از زن می‌برد یا مالی باشد که در آن تصرف می‌کند یا اعتباری که از آن استفاده می‌نماید یا معلم و آموزگاری که از آن، دانش می‌آموزد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج. ۱، ص. ۴۱۱).

طالقانی حب را عبارت از میل به هر چیزی دانسته است که لذت بخش، ملایم با ادراک یا سبب بقا و کمال باشد. ایشان منشأ هر حبی را حب ذات دانسته و معتقد است هر قدر ابعاد شناخت نفس، بیشتر و عمیق تر باشد، حب بدان نیز بیشتر خواهد بود و هر قدر اثر حب ذات در بقا، دوام و کمال ذات، بیشتر شناخته شود، حب بدان نیز شدیدتر و عمیق تر خواهد شد (طالقانی، ۱۳۶۲، ج. ۵، ص. ۸۶). ایشان محبت را فراتر از جاذبه‌های طبیعی و غرایز حیوانی قلمداد کرده؛ زیرا حب را کششی اختیاری و آگاهانه به آن چیزی دانسته که دارای سود، لذت یا کمال است و در واقع، صورت تکامل یافته‌ای از جاذبه عمومی قلمداد می‌شود: «حب، انفعال نفسی و آگاهانه‌ای است که چون جای گرفت و ثبات یافت، از مقوله فعل می‌گردد؛ از این رو، چون که جاذبه‌های طبیعی و غرایز حیوانی، آگاهانه نیست، جز به مجاز، بدان‌ها حب گفته نمی‌شود» (طالقانی، ۱۳۶۲، ج. ۵، ص. ۸۴)؛ بنابراین، محبت عبارت است از تمایل به هر چیزی که لذت بخش یا سبب حصول بقا و کمال باشد؛ به دیگر سخن، حب یعنی میل نفس به شیئی که در ادراکش لذت است و بغض یعنی نفرت نفس از شیئی که در ادراکش درد، تعب و سختی نهفته است. از سوی دیگر، محبت، کششی اختیاری و آگاهانه است به آنچه سود، لذت یا کمال را همراه خود دارد.

پیشینه پژوهش

در ادامه، برای تبیین جنبه نوآورانه پژوهش حاضر، پیشینه تحقیق درباره موضوع مقاله را ذکر و به صورت مختصر نقد خواهیم کرد.

بهشتی (۱۳۷۹) در مقاله‌ای تربیت عواطف را با تکیه بر عاطفه محبت از منظر حضرت علی (ع) به صورت مختصر بررسی کرده و در بحث محبت، به مصادیق آن (مانند عشق به خوبان، عشق به قرآن، عشق به دین و مهرورزی به مردم) اشاره کرده است. به گفته او، در نیم قرن اخیر، بر اثر پیشرفت‌های صورت گرفته در حوزه‌های روان‌شناسی و روان‌کاوی، نقش عواطف در چگونگی تحریک و تداوم رفتار، مهارکردن فعالیت‌ها، و سلامت و بیماری افراد، مورد توجه دقیق قرار گرفته است. امروزه، بررسی چگونگی رشد و میزان تأثیر عواطف در سازگاری فردی و اجتماعی و نیز اثرگذاری آن‌ها بر مبادلات اجتماعی، از مباحث مهم در حوزه روان‌شناسی به‌شمار می‌آید؛ علاوه بر آن، شناخت عواطف و نحوه رشد و میزان تأثیرشان بر رفتار فردی و اجتماعی، و پرورش‌دهی متعادل آن‌ها برای پیشگیری از فقر عاطفی، از مباحث مهم تربیتی، اخلاقی و روان‌شناختی محسوب می‌شود و دانشمندان علوم تربیتی و عالمان علم اخلاق درباره این مسئله، فراوان سخن گفته و آثاری مفید عرضه کرده‌اند. در قرآن کریم و روایات معصومان (ع) نیز مطالبی بدیع درباره پرورش دادن متعادل عواطف، استفاده صحیح و بجا از آن‌ها، و پیشگیری از فقر عاطفی در اختیار بشر قرار گرفته است.

نقد: اولاً تربیت عاطفی و مدیریت عواطف با یکدیگر متفاوت‌اند: مدیریت عواطف به معنای مدیریت آگاهانه و خلاقانه عواطف است و ایجاب می‌کند که انسان انواع عواطف و هیجانات را بشناسد، در موقعیت‌های مختلف، آن‌ها را پیش‌بینی کند و در هر موقعیت بتواند واکنشی مناسب نشان دهد (مدیریت بیرونی)؛ اما تربیت عاطفی یعنی اتخاذ تدابیر مقتضی به منظور فراهم کردن زمینه مساعد برای رشد عواطف مثبت، و کنترل و هدایت عواطف منفی در مرتبه (تحول درونی)؛ به دیگر سخن، منظور از تربیت عاطفی، زمینه‌سازی و به‌کارگیری راهکارهایی در جهت شکوفا کردن گرایش‌ها و احساسات مثبت، و از بین بردن یا تضعیف گرایش‌های منفی در مرتبه است (غزالی، ۱۳۵۱، ج. ۳، ص. ۳۴۹؛ مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ج. ۲، ص. ۳۳۸). ثانیاً در مقاله بهشتی (۱۳۷۹) به تربیت عاطفی محبت هیچ اشاره‌ای نشده و صرفاً درباره انواع عاطفه محبت و فواید آن سخن گفته شده است.

حاج بابایی (۱۳۸۱) در پایان‌نامه خود، درصدد شناساندن بُعد عاطفی در نظام تربیتی اسلام و ائمه اطهار (ع)، به‌ویژه امام علی (ع) بوده و نتیجه گرفته ثمره تربیت عاطفی، این است که عواطف فرد تربیت‌شده، جهت‌دار و تعدیل می‌شود؛ بنابراین، وی می‌تواند خشم خود را کنترل کند و در زندگی، برخوردار از اعتدال، و اهل محبت و رحمت باشد.

نقد: در تحقیق موردبحث، تفاوتی میان عاطفه و هیجان وجود ندارد؛ حال آنکه درواقع، این دو مقوله با هم متفاوت‌اند. نویسنده بیش از آنکه بر تربیت عاطفی متمرکز شود، به آثار آن اشاره کرده است.

کلبعلی (فیاض) (۱۳۸۵) در رساله دکتری خود نوشته است عواطف در تربیت اخلاقی، نقشی تعیین‌کننده دارند. بررسی تاریخی حیات انسان نشان می‌دهد میان اصول اخلاقی و خلق و خوی حسنه با عواطف عالی انسان، پیوندی عمیق و دوجانبه برقرار است؛ بدان معنا که هم اصول اخلاقی، پایه رشد عواطف عالی هستند و هم عواطف رشدیافته، مبنای دست‌یازیدن به مکارم و سجایای اخلاقی به‌شمار می‌آیند و در روابط و مناسبات اجتماعی نیز نقشی تعیین‌کننده دارند.

نقد: در این رساله، به راهکارهای مدیریت عواطف هیچ اشاره‌ای نشده و صرفاً به مفهوم‌شناسی عاطفه، تأثیر عاطفه بر اندیشه و رفتار، و اثرپذیری عاطفه از بینش و کنش ازمنظر برخی فیلسوفان، اخلاقیون و روان‌شناسان پرداخته شده است.

آسایش (۱۳۸۷) در پایان‌نامه خود، با توجه به اینکه بُعد عاطفی از ابعاد مهم وجود انسان محسوب می‌شود، درصدد فهمیدن انواع عواطف و جایگاه آن‌ها و مبانی و روش‌های تربیت عاطفی با تأکید بر نوع دوستی برآمده و نتیجه گرفته است در قرآن کریم، عواطف، دو جنبه مثبت و منفی دارند و مرکز آن‌ها قلب است.

نقد: در پژوهش موردبحث، به برخی راهکارهای تربیت عاطفی با تأکید بر نوع دوستی پرداخته شده است.

علی‌زاده و شرفی (۱۳۹۳) در مقاله خود نتیجه گرفته‌اند شناخت و مدیریت عواطف با به‌کارگیری روش‌های شناختی و رفتاری، امکان‌پذیر است که قدرت تحلیل، کنترل و حفظ

تبادل در برابر مقتضیات زندگی را افزایش می‌دهند و در مجموع، سبب برداشته شدن گامی مهم برای دستیابی انسان به سعادت دنیوی و اخروی می‌شوند.

نقد: در پژوهش مورد بحث، به راهکارهای شناختی و رفتاری عواطف از دیدگاه نهج البلاغه، و آثار مدیریت عواطف به اختصار اشاره شده است.

معماری و زمردی (۱۳۹۴) در مقاله‌ای به این نتیجه رسیده‌اند که خشم از اساسی‌ترین و فراگیرترین هیجان‌ها در وجود آدمی است و در حفظ موقعیت و عزت نفس او، و صیانت از وی هنگام بروز تهدیدها نقشی مهم دارد. خشم، توان فرد را به سمت غلبه کردن بر موانع نامعقول یا ازمیان برداشتن آن‌ها هدایت می‌کند؛ اما اگر این نیرو تحت مدیریت عقلانی و اخلاقی قرار نگیرد، به مشکلی روانی و رفتاری تبدیل می‌شود که سامان فکری، عاطفی و رفتاری شخص را دگرگون و آشفته می‌کند.

نقد: خشم یکی از انواع هیجان‌هاست و در زمره عواطف قرار نمی‌گیرد؛ البته می‌تواند در بروز عاطفه منفی در فرد، اثرگذار باشد.

به طور کلی، در بیان تفاوت تحقیق حاضر با پژوهش‌های بررسی شده می‌توان گفت در پژوهش‌های یادشده، فقط به برخی آثار عواطف و تربیت عاطفی به صورت مختصر اشاره شده؛ اما درباره مدیریت و کنترل عواطف، کمتر سخن گفته شده است؛ همچنین در مقاله بهشتی (۱۳۷۹)، خشم و نفرت، شادی، ترس و حسادت از عواطف شمرده شده‌اند؛ حال آنکه در واقع، از مصادیق هیجان‌ها هستند. در مقاله معماری و زمردی (۱۳۹۴)، مدیریت هیجان خشم بررسی شده؛ در حالی که تحقیق حاضر درباره مدیریت عواطف به صورت مطلق انجام شده است.

به رغم اهمیت و ضرورت داشتن شناخت، کنترل و مدیریت عواطف، این مسئله کمتر مورد توجه عالمان تربیتی و روان‌شناسان پرورشی قرار گرفته است و با وجود فراوانی کتاب‌ها و مقالات علمی انتشار یافته درباره تربیت و به‌ویژه تربیت دینی، اخلاقی و جنسی، در خصوص تربیت عاطفی و مدیریت عواطف، آثار معدودی نگاشته شده است؛ حال آنکه فقر عاطفی در روابط اجتماعی، روابط همسران (طلاق عاطفی)، و روابط میان والدین و

فرزندان، یکی از چالش‌های مهم در عصر حاضر به‌شمار می‌آید و بنابراین به‌نظر می‌رسد به‌رغم صورت‌گرفتن مطالعات، هنوز خلأ علمی در راهکارهای مدیریت عواطف وجود دارد. در پژوهش حاضر، از روش توصیفی-تحلیلی و شیوه‌تحلیل محتوا، مبتنی بر اسناد و مدارکی شامل قرآن کریم و متون روایی (نهج البلاغه، تصنیف غرر الحکم و درر الکلم، تحف العقول، الحیات، إرشاد القلوب، نهج البلاغه، من لا یحضره الفقیه، معانی الأخبار، الأمالی، الکافی، بحار الأنوار و الإرشاد) برای استخراج روایات مرتبط استفاده کرده‌ایم. از این منابع، کلمات دال بر عواطف (حب و بغض) را استخراج و سپس راهکارهای مدیریت عواطف از منظر قرآن و متون روایی را تحلیل، طبقه‌بندی و استنباط کرده‌ایم.

یافته‌های پژوهش

به‌منظور تبیین یافته‌های پژوهش، لازم است ابتدا دو نکته مهم را ذکر کنیم:

الف) تأثیر عاطفه بر اندیشه:

نقش مثبت یا منفی عاطفه بر اندیشه انسان، بسیار مهم است؛ زیرا گاه عاطفه‌ای خاص به‌گونه‌ای شدت می‌یابد که چراغ اندیشه را در وجود انسان خاموش می‌کند؛ چنان‌که رسول خدا (ص) فرموده‌اند: «حُبُّكَ لِلشَّيْءِ يُعْمِي وَ يَصِمُّ»؛ یعنی: «دوستی تو نسبت به چیزی، تو را کور و کر می‌کند» (شیخ صدوق، ۱۴۰۴ق، ج. ۴، ص. ۳۸۰)؛ چون هرگاه انسان چیزی را دوست بدارد، نه عیب‌هایش را می‌بیند و نه سخن عیب‌بینان درخصوص آن را می‌شنود؛ به همین سبب، درباره آن، کور و کر می‌شود و دیگر قادر نیست نقاط ضعفش را ببیند و حتی بشنود؛ زیرا روح حاکم بر این‌گونه دوستی‌ها عاقلانه نیست؛ بلکه منشأ آغاز و تداوم چنین روابطی شهوت جسمانی و لذت حیوانی است. در این‌گونه عشق‌ها عاشق صرفاً به ظاهر معشوق توجه نمی‌کند و چیزی جز صورت، شکل و رنگ را نمی‌بیند. امام علی (ع) درباره این مسئله فرموده‌اند: «چشم محب (عاشق) از دیدن معایب محبوب، کور و گوشش از شنیدن زشتی‌های او کر است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص. ۴۸۱)؛ همچنین در جایی دیگر فرموده‌اند: «کسی که عاشق چیزی شود، چشم خود را کور و قلب خود را بیمار کرده است» (نهج البلاغه، ۱۳۷۴، خطبه ۱۰۹)؛ یعنی عاشق با چشمی نادرست می‌بیند و با گوشی ناشنوا می‌شنود؛ شهوات، عقلش را از کار می‌اندازند،

دنیا قلب وی را به سمت خود می کشد و نفس او خواستار بی چون و چرای دنیا و مظاهر آن می شود؛ بنابراین، عواطف از مهم ترین عناصر شخصیتی ای هستند که بر حکم صادرشده از سوی انسان اثر می گذارند؛ زیرا انسان از مجرای عاطفه خود می اندیشد، با عینک عاطفه به امور می نگرد و برپایه عواطف خویش، برخی محرک های درونی یا بیرونی را بر برخی دیگر ترجیح می دهد؛ از این روی، احکام و آرای خویش را به گونه ای رنگ یافته از حب به میهن و مذهبش صادر می کند و این مسئله اصطلاحاً منطبق عواطف نام دارد (عثمان، ۱۳۸۷، ج. ۲، ص. ۱۷۲). امام صادق (ع) درباره این مسئله فرموده اند: «امیرالمؤمنین (ع) به یکی از یاران خود، چنین نوشت: "از دنیا دست بردار که دوستی دنیا انسان را کور و کر و لال می کند و گردن ها را به خواری خم می نماید" (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج. ۷۰، ص. ۷۵). امام علی (ع) نیز فرموده اند: «عقل با شهوت، جمع نمی شود» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص. ۶۵؛ همچنین ر.ک: غزالی، ۱۳۵۱، ج. ۳، ص. ۱۶۳؛ عثمان، ۱۳۸۷، ص. ۱۴۹-۱۵۰).

ب) نقش عاطفه در رفتار:

عواطف انسان در رفتار وی نقشی همانند یک انگیزه و محرک دارند و عاطفه و هیجان در تلاش انسان برای دفاع از خود، نگاهبانی از بقا و ایجاد زمینه های مناسب در موقعیت های مختلف، دارای نقش اساسی است؛ بنابراین، یکی از عملکردهای مهم هیجان، ایجاد رفتار پاداش دهنده و تنبیه کننده است؛ بدان معنا که وقتی فرد هیجان بسیار مثبتی را تجربه می کند، به احتمال زیاد، رفتارهایی را مرتکب می شود که تولید مجدد آن هیجان را در پی دارند؛ به همین صورت، وقتی او هیجانی بسیار منفی را تجربه می کند، از رفتارهایی که باعث بروز مجدد آن هیجان می شوند، اجتناب می کند (فرانکن، ۱۳۸۸، ص. ۴۰۸). در قرآن کریم، از زبان رسول خدا (ص) آمده است: «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي»؛ یعنی: «اگر خدا را دوست می دارید، از من پیروی کنید» (آل عمران، ۳۱)؛ بنابراین، کسی که دارای حب و بغض ایمانی باشد، همواره هنگام کار، تفریح، مطالعه و... به یاد محبوب است؛ چنان که پیامبر اکرم (ص) فرموده اند: «نشانه دوست داشتن خداوند، دوست داشتن یاد اوست» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج. ۶۹، ص. ۲۵۲). اثر یاد خدا، فرمانبری از دستورهای حیات بخش او و توصیه های نورانی

اولیای الهی است. خداوند متعال به حضرت موسی (ع) وحی فرمود: «ای پسر عمران! دوستان من کسانی هستند که وقتی شب فرامی‌رسد، به سراغ من می‌آیند و با من به گونه‌ای سخن می‌گویند که گویا مرا می‌بینند و در کنار خود درک می‌کنند» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج. ۱۳، ص. ۳۲۹).

بنابراین، محبت، یک علاقه عملی به شمار می‌آید؛ یعنی کسی که خدا را دوست دارد، از فرمانش پیروی می‌کند و درمقابل، خدا نیز او را مشمول رحمت خویش قرار می‌دهد (نساجی زواره، ۱۳۸۲، ص. ۲۵). امام محمد باقر (ع) درباره این مسئله فرموده‌اند: شیعه ما نیست؛ مگر آن کس که از خدا پروا داشته باشد و اطاعت او کند. شیعیان را فقط با این صفات و اعمال می‌توان شناخت: فروتنی، افتادگی، امانت‌داری، کثرت ذکر خدا (دائم به یاد او بودن)، روزه‌گرفتن، نمازخواندن، نیکی به پدر و مادر... (حرانی، ۱۴۰۴ق، ص. ۲۱۵).

به بیان مختصر، شخصیت آدمی، بازتابی از عواطف اوست و عواطف در گزینش مسیر، نقشی بسیار اساسی دارند (ر.ک: عثمان، ۱۳۸۷، ج. ۲، ص. ۱۷۳-۱۷۴)؛ از این روی، مدیریت عواطف، یک ضرورت علمی، عملی و تربیتی است و باید در شکوفایی، تعدیل و جهت‌دهی حالات عاطفی و هیجانی انسان کوشید و حدود آن را تعیین کرد تا به افراط و تفریط کشیده نشود؛ مثلاً رشد عاطفی در کودک، زمانی نمایان می‌شود که او بتواند احساسات و عواطف خود را به نحو موردقبول ارزش‌های اسلامی و اخلاقی جامعه ابراز کند (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ج. ۲، ص. ۳۳۸).

مدیریت عواطف که از آن با عنوان «کنترل عواطف» و «هوش عاطفی» نیز تعبیر می‌شود، به معنای مهارت کنترل عواطف است؛ بدان معنا که شخص بتواند حب و بغضش را کنترل کند. این مهارت، شخص را در روابط درون‌فردی و میان‌فردی کارآمد می‌کند و از آثار شگرف آن، بهداشت روانی، سلامت جسمانی، واقع‌بینی و نیک‌اندیشی است؛ از این روی، در قرآن کریم، وقتی خداوند متعال درباره مرد یا زن زناکار، به اجرای حد فرمان می‌دهد، ترحم و اثرپذیری از عواطف در مجازات مجرمان را ممنوع اعلام می‌کند (نور، ۲)؛ زیرا دلسوزی در این‌گونه موارد، سبب غوطه‌ورشدن جامعه در فساد می‌شود و نسل و ناموس را تهدید می‌کند. در برخی آیات دیگر نیز خداوند متعال، ما را از دوستی کردن با

دشمنان خودش و اظهار محبت به آن‌ها برحذر داشته و به مقابله و درشتی با آنان ترغیب کرده است (نساء، ۸۹ و ۱۴۴؛ مائده، ۵۱؛ ممتحنه، ۱).

مهارت‌های هوش هیجانی، در کنترل و مدیریت عواطف (هوش عاطفی) به ما کمک می‌کنند. مایر و سالووی^۱ در تعریف هوش هیجانی گفته‌اند: «هوش هیجانی، نوعی پردازش اطلاعات عاطفی که شامل ارزیابی صحیح عواطف در خود و دیگران و بیان مناسب عواطف و تنظیم سازگارانۀ عواطف است؛ به نحوی که به بهبود جریان زندگی منجر شود» (سیاروچی، ژوزف و مایر، ۱۳۸۳، ص. ۲۹). به گفته گلمن^۲، هوش هیجانی، مجموعه‌ای از توانایی‌ها مانند حفظ انگیزه، استقامت و صبوری در برابر ناملايمات زندگی است که فرد با استفاده از آن می‌تواند در وضعیت بحرانی و هنگام بروز تکانش‌ها خود را کنترل و خون‌سردی‌اش را حفظ کند، کامیابی‌اش را به تأخیر بیندازد، حالات روحی خود را تنظیم و با دیگران همدلی کند، امیدوار باشد، و نگذارد پریشانی خاطر به قدرت تفکرش آسیب بزند (گلمن، ۱۳۸۳، ص. ۳۴ و ۷۴؛ همچنین ر.ک: برادبری و گریوز، ۱۳۸۶، ص. ۱۶). بر این اساس که ما عواطف و هیجان‌ها را مدیریت کنیم یا آن‌ها بر ما مدیریت داشته باشند، نتایج و رخدادهای گوناگونی پیش‌روی خواهد بود. یکی از فنون مدیریت هیجان، استفاده از مفهوم «چراغ راهنما» است؛ یعنی وقتی گردبادی از هیجان‌ها به ما هجوم می‌آورد، با توجه به این مفهوم، پیش از اینکه کاری انجام دهیم، تأمل کنیم. زراره از امام صادق (ع) نقل کرده است که آن حضرت فرمود: «روش ما اهل بیت، عفو و گذشت از کسی است که به ما ظلم نموده است» (مجلسی، بی تا، ج. ۲، ص. ۳۹۶).

در ادامه، بحث را ذیل این عنوان‌ها پی می‌گیریم:

۱. راهکارهای مدیریت عواطف

در متون اسلامی، راهکارهای متعددی برای شکل‌دهی عواطف انسان مطرح شده است که از جمله آن‌ها موارد ذیل را می‌توان نام برد: خدادوستی، انس با خدا، شوق به لقای او، بیم و

1. Mayer and Salovey
2. Daniel Goleman

امید، خشنودی به قضاوقدر الهی، دوستی با مؤمنان، دشمنی با کفر و گمراهی، خوشبینی، پارسایی و پرهیز از دل‌بستن به دنیا.

حکمت پافشاری اسلام بر مدیریت و شکل‌گیری قوای درونی (عواطف و هیجانات) انسان را از دو جهت، می‌توان بررسی کرد: از یک سو، هدف اسلام، تربیت‌کردن انسان‌های صالح و شایسته در همه ابعاد فکری، روحی، عاطفی، رفتاری و... است و صرفاً اصلاح رفتار و اعمال ظاهری فرد مسلمان، موردنظر نیست. از سوی دیگر، شخصیت انسان، مجموعه‌ای است یکپارچه و کامل که هر یک از ابعاد آن بر دیگر ابعاد و اجزایش اثر می‌گذارد؛ از این روی، اصلاح یک بُعد از شخصیت انسان در صورتی امکان‌پذیر است که دیگر ابعاد نیز اصلاح شوند. تسلط بر رفتار اجتماعی و سیاسی مردم بدون اصلاح‌کردن عواطف، هیجانات و نگرش آن‌ها درباره هستی و زندگی، امکان‌پذیر نیست و نمونه‌های بسیار زیادی از کنترل عواطف دینی در راستای مصلحت کلان دین را در زندگی پیامبر (ص) و ائمه (ع) می‌توان یافت (مفید، ۱۳۴۱ق، ج. ۱، ص. ۱۱۹). امیرالمؤمنین (ع) در خطبه شقشقیه، درباره انحراف جامعه اسلامی پس از رحلت پیامبر (ص) فرموده‌اند:

ژرف اندیشیدم که با دستی کوتاه به ستیزه برخیزم یا بر چنین ظلمت و تاریکی گمراه‌کننده‌ای صبر کنم؛ ظلمتی که در آن، خردسالان، پیر، پیران، فرسوده و مؤمن تا دیدار پروردگارش در آن به رنج و مشقت مبتلا می‌شود؛ پس شکیبایی بر چنین مصیبتی را خردمندانه‌تر دیدم و صبر کردم؛ درحالی که در چشمم خار بود و گلو [از بغض فروخورده] گرفته. می‌دیدم که میراثم را غارت کرده‌اند (نهج البلاغه، ۱۳۷۴، ج. ۱، ص. ۳۳؛ شیخ صدوق، ۱۴۰۳ق، ص. ۳۶۱؛ ابن‌ابی‌الحدید، ۱۳۳۷، ج. ۱، ص. ۱۵۱).

امام حسن (ع) نیز با معاویه صلح کرد و بسیاری از مؤمنان، این مسئله را برنتابیدند؛ اما مصلحت کلان اسلام اقتضا می‌کرد امام (ع) صلح را با شرایطی بپذیرد (معن، ۱۳۸۷، ص. ۱۵۲).

در این بخش، برخی روش‌های مدیریت عواطف را معرفی می‌کنیم:

۱-۱. راهکارهای معرفتی مدیریت عواطف

این قسمت، شامل مواردی بدین شرح است:

۱-۱-۱. معرفت و آگاهی

شناخت، ایمان و عواطف متعالی، ملازم یکدیگرند؛ زیرا اگر شناخت، درست باشد، نمی‌توان آن

را از عقیده و ایمان تفکیک کرد و اگر ایمان وجود داشته باشد، محبت از آثار قطعی آن خواهد بود؛ چنان که در قرآن کریم می‌خوانیم: «وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ»؛ یعنی: «آن‌ها که ایمان دارند، عشقشان به خدا شدیدتر است» (بقره، ۱۶۵؛ همچنین ر.ک: مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج. ۱، ص. ۵۶۵). هرگاه انسان چیزی را بشناسد و به درست بودن آن، یقین پیدا کند، به آن ایمان می‌آورد؛ بنابراین، ایمان بعد از شناخت و دانش حاصل می‌شود و به همین جهت، در اسلام، مکرر به اندیشیدن و به کار انداختن عقل دعوت و از مؤمنان خواسته شده است با استفاده از عقل مستقل و از طریق اجتهاد، اصول دین را بپذیرند (حکیمی، حکیمی و حکیمی، ۱۳۸۰، ج. ۱، ص. ۳۵۹).

غزالی به نقش آگاهی در تکوین عاطفه توجه خاص کرده است؛ زیرا به اعتقاد او محبت بدون شناخت، قابل تصور نیست (غزالی، ۱۳۵۱، ج. ۴، ص. ۵۱۲) و تنها پس از حصول معرفت و ادراک می‌توان آن را تصور کرد؛ چون انسان تا وقتی کسی را نشناسد، نمی‌تواند او را دوست بدارد (عثمان، ۱۳۸۷، ج. ۲، ص. ۱۴۶). از نظر غزالی، شخصیت آدمی، دارای رنگی از عواطف اوست؛ زیرا وقتی عاطفه‌ای ویژه بر شخصیت آدمی چیره شود، تمام فعالیت‌ها و رفتارهای او را به خود مشغول می‌کند (غزالی، ۱۳۵۱، ج. ۴، ص. ۳۷۷). آیات و روایات بسیاری در باب محبت، مودت، ترحم، رحمت، لطف، رأفت، عفو، خشوع، غفران، برادری، رفاقت، ولایت، احسان، رغبت، شکر، اشتیاق، رضایت و... در دست داریم که همگی تجلی عاطفه و درعین حال، دارای ریشه معرفتی هستند و با احساسات دارای ریشه غریزی، بیولوژیک و فیزیولوژیک تفاوت دارند.

۱-۱-۲. حاکمیت عقل و دین بر عواطف و هیجانات

هدف از تربیت اسلامی، این است که عواطف و هیجانات انسان تحت کنترل و سیطره عقل و شرع قرار گیرند و بر این اساس می‌توان گفت:

الف) انسانی که از شخصیت سالم برخوردار باشد، می‌تواند عواطف دانی و منفی‌اش را با استفاده از قدرت عقل و شریعت مدیریت کند.

ب) مقتضای بندگی، این است که انسان در رفتارها و واکنش‌های عاطفی و هیجانی خود، تابع اراده الهی باشد؛ خواه اراده خداوند متعال از نوع اثباتی و به شکل امری (واجبات) یا ترجیحی (مستحبات) باشد و خواه بر اساس ترجیح میان چند امر با توجه به مصالح و مفاسد. ج) در عواطف مثبت نیز باید عاقبت‌اندیشانه رفتار کرد؛ مثلاً ممکن است مؤمنی به دلیل جریحه‌دار شدن عواطفش به کافران دشنام دهد؛ ولی حتی در این حالت نیز باید عواطفش را مدیریت کند و براساس هیجاناتش تصمیم نگیرد؛ بدین ترتیب، انسان باید همواره کارهای خود را براساس عاقبت‌اندیشی انجام دهد (معن، ۱۳۸۷، ص. ۱۵۲). پیامبر اعظم (ص) درباره این مسئله فرموده‌اند: «هرگاه خواستی کاری انجام دهی، به سرانجام آن بیندیش. اگر هدایت بود، انجام ده و اگر گمراهی بود، رهاش کن» (کلینی، ۱۳۶۲، ج. ۸، ص. ۱۴۹).

۱-۲. راهکارهای عاطفی مدیریت عواطف

در این بخش، مواردی بدین شرح را می‌توان برشمرد:

۱-۲-۱. خدادوستی

یکی از روش‌های انگیزشی مدیریت عاطفی، خدادوستی است که خود از آثار ایمان محسوب می‌شود؛ چنان‌که در قرآن کریم می‌خوانیم: «وَالَّذِينَ آمَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ»؛ یعنی: «کسانی که ایمان آورده‌اند، به خدا محبت بیشتری دارند» (بقره، ۱۶۵؛ توبه، ۲۴). «حُبُّ اللَّهِ»، فراگیرترین عاطفه ایمانی‌ای است که در گرایش به خداوند متعال و آمادگی مستمر برای انس گرفتن با او تجلی می‌یابد. دوستی خدا در دل مؤمنان، مبتنی بر محکم‌ترین اصول روحی و روانی بدین شرح است:

الف) خویش‌دوستی (حب ذات) (شیخ صدوق، ۱۴۰۰ق، ص. ۴۴۶؛ طوسی، ۱۴۱۴ق، ص. ۶۳۲).

ب) علاقه‌داشتن به کمال و زیبایی.

انسان از آن جهت به خدا عشق می‌ورزد که حضرت حق، اوج کمال و زیبایی است و همه صفات نیک از آن او هستند (ملا مهدی نراقی، بی‌تا، ج. ۳، ص. ۱۱۳؛ ملا احمد نراقی، بی‌تا، ص. ۶۳۷)؛ بنابراین، خدادوستی، سبب ترک گناه و بزهکاری، و روی آوردن به

ارزش‌های اخلاقی و رفتاری می‌شود و خاستگاه عواطف مثبت و متعالی، و منشأ حذف عواطف دانی و شیطانی است.

۲-۲-۱. ارتباط قلبی با خداوند متعال

گاه در قلب انسان، هیچ نشانی از ایمان، ترس، امید به خدا، و اثرپذیری از پیام الهی وجود ندارد؛ درحالی که قلب مؤمن، لطیف، حساس و نرم است، اثر می‌پذیرد، هیجان‌زده، نگران و بیمناک می‌شود و امید می‌بندد. امیرالمؤمنین (ع) درباره این مسئله فرموده‌اند: «[در قلب هر انسانی] دو الهام وجود دارد: الهامی از سوی شیطان و الهامی از سوی ملک. [نتیجه] الهام ملک، رقت قلب و درک و فهم است و [نتیجه] الهام شیطان، غفلت و قساوت قلب» (کلینی، ۱۳۶۲، ج. ۲، ص. ۳۳۰). خداوند متعال خطاب به حضرت موسی (ع) فرموده است: «ای موسی! در دنیا آرزوهای دراز نداشته باش؛ زیرا دچار سنگ‌دلی می‌شوی و انسان سنگ‌دل از من دور است» (کلینی، ۱۳۶۲، ج. ۲، ص. ۳۲۹) و در قرآن کریم می‌خوانیم: «آیا وقت آن نرسیده است که دل‌های مؤمنان در برابر یاد خدا و آنچه از حق نازل کرده است، خاشع گردد؟» (حدید، ۱۶). خاستگاه اثرپذیری قلب مؤمن، ارتباط با خداست و انس یافتن با پروردگار در مدیریت کردن حب و بغض و نیز تقوای الهی، نقشی مهم دارد.

۳-۲-۱. محبت‌ورزی

یکی از روش‌های مدیریت عاطفی، اظهار محبت است. محبت از نیازهای طبیعی انسان به‌شمار می‌آید و زندگی بدون آن، سرد، بی‌صفا و بسیار خسته‌کننده است. هر انسانی دوست دارد محبوب دیگران باشد و از محبت‌های آنان به خود، دل‌گرم و مسرور می‌شود. از آن سوی، انسان دوست دارد به دیگران اظهار علاقه کند تا بدین صورت، پایه‌های محبت، استوار و زندگی شیرین شود (امینی، ۱۳۸۱، ج. ۱، ص. ۲۲۴).

کانون خانواده با مودت، مهرورزی و رحمت تحکیم می‌یابد؛ چنان‌که در قرآن کریم می‌خوانیم: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً» (روم، ۲۱). براساس مفاد این آیه شریفه، از نشانه‌های لطف پروردگار به بندگانش این است که برای بشر، جفتی از جنس خودش قرار داد تا توالد و تناسل صورت گیرد و انسان‌ها را به‌گونه‌ای آفرید که هریک از آن‌ها به‌تنهایی، ناقص و محتاج به دیگری باشد؛ چون هر

ناقصی کمال را جست‌وجو می‌کند و این همان میل و شهوتی است که خداوند متعال آن را در هریک از دو جفت نهاده است تا با یکدیگر به آرامش و کمال برسند؛ همچنین پروردگار یکتا میان زن و مرد، مودت و رحمت قرار داده است. مودت یعنی محبتی که اثر آن در عمل ظاهر شود و رحمت عبارت از نوعی تأثیر نفسانی است که در پی مشاهده محرومیت شخص بی‌بهره از کمال و محتاج به رفع نقص، در نفس شخص رحمت‌کننده پدید می‌آید و او را وادار می‌کند نقص طرف مقابل را جبران کند. رحمت و مودت موجب می‌شود در خانواده به‌عنوان کوچک‌ترین واحد زندگی اجتماعی، مرد به برآوردن نیازهای همسر و فرزندانش کمر ببندد و زن نیز در این مسیر، یار و یاور او باشد؛ همچنین زن و مرد، هردو به‌علت ضعف، کوچک‌بودن و عجز فرزندانشان، آن‌ها را حمایت کنند و در حفظ و تربیت آنان بکوشند (طباطبایی، ۱۳۷۲، ج. ۱۶، ص. ۱۶۶؛ همچنین ر.ک: مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج. ۱۶، ص. ۳۹۲).

محبت، مهم‌ترین عامل برای پرورش یافتن حضرت موسی (ع) و حفظ جان وی بود. مادر آن حضرت برای حفظ جان فرزندش، به‌رغم میل و خواست خود، براساس فرمان عقل و شرع (فرمان حق) عمل کرد و فرزندش را به دریا سپرد. چنین عملکردی از مؤلفه‌های مهم مدیریت عواطف است؛ چنان‌که در قرآن کریم می‌خوانیم:

به مادرت الهام شد که "او را در صندوقی بیفکن و آن صندوق را به دریا بینداز تا دریا آن را به ساحل بیفکند و دشمن من و دشمن او آن صندوق را برگردد" و من محبتی از خودم بر تو افکندم تا در برابر دیدگان من پرورش یابی (طه، ۳۹).

بدین ترتیب، خداوند متعال پرتوی از محبت خود را بر موسی افکند؛ چنان‌که هرکس وی را می‌دید، دل‌باخته‌اش می‌شد و از او محافظت می‌کرد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج. ۱۳، ص. ۲۲۴-۲۲۵).

استفاده مطلوب از چنین روشی در زندگی به‌قدری ارزشمند است که خداوند متعال آن را رمز موفقیت پیامبر (ص) در تسخیر دل‌های یارانش دانسته و فرموده است: «به‌برکت رحمت الهی در برابر آنان (مردم)، نرم‌خو و مهربان شدی. اگر خشن، نامهربان (سنگ‌دل) و

انعطاف‌ناپذیر می‌بودی، مردم از اطراف تو پراکنده شده و کوچ می‌کردند» (آل عمران، ۵۹). به‌طور کلی، رسول خدا (ص) از اخلاقی پسندیده برخوردار بودند: «وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ» (قلم، ۴) و خودشان دربارهٔ این مسئله فرموده‌اند: «بُعِثْتُ بِمَكَارِمِ الْأَخْلَاقِ وَ مَحَاسِنِهَا» (طبرسی، ۱۳۸۵، ص. ۲۴۴)؛ ولی به‌سبب استفاده از نرم‌خویی و عطوفت برای تحقق‌بخشیدن اهدافشان، خداوند متعال این صفت را از میان دیگر اوصاف برجسته کرده است؛ از این روی، عطوفت و مهربانی رسول خدا عاملی بود که نه‌تنها قلب‌های افراد عاشق را تسخیر کرد؛ بلکه سرسخت‌ترین افراد را به تسلیم واداشت تا از عناد، لجاجت و دشمنی دست بردارند و به اسلام عزیز گرایش یابند. سرشت آدمی چنین است که در برابر رفتار نیک و توأم با مهربانی، سر فرود می‌آورد و رفتارهای ناروا و خشونت‌آمیز، سبب بروز حس تنفر در او می‌شوند. در فرمایش پیامبر رحمت (ص)، محبت به دیگران به‌عنوان نیمی از خردمندی و عقل‌ورزی توصیف شده است (پاینده، ۱۳۸۲، ص. ۶۴۷).

۱-۳-۱. راهکارهای رفتاری مدیریت عواطف

این بخش، مشتمل بر مواردی به شرح ذیل است:

۱-۳-۱-۱. خوش‌رویی

یکی از راهکارهای مدیریت عواطف، مهرورزی، نرم‌خویی و ابراز علاقه به دیگران است. برگزیدن چنین روشی در زندگی نه‌تنها باعث باروری عواطف افراد می‌شود؛ بلکه اطاعت دیگران از فرد را در پی دارد. ریشهٔ برخی رفتارهای ناشایست در جامعه، رفتارهای پرخاشگرانه‌ای است که در صورت تکرار شدن، عواقب ناگواری برای عموم افراد جامعه دارند. مدیریت عاطفی در واقع، اصلاح‌کردن همین رفتارهای ناشایست است که نه‌تنها جوامع بشری را از این نابسامانی‌ها و مشکلات می‌رهاند؛ بلکه فضایل و مکارم اخلاقی را در خانواده و جامعه رونق می‌بخشد؛ بنابراین، خوش‌رویی و نرم‌خویی از عوامل مؤثر در پرورش عاطفی به‌شمار می‌آید و از این روی، پیامبر (ص) همواره هنگام رویارویی و سخن‌گفتن با مردم، متبسم بود (طباطبایی، ۱۳۸۴، ص. ۱۰۲).

۱-۳-۲. چشم‌پوشی از عیوب

یکی از رفتارهای پسندیده‌ای که به پرورش‌دهی و مدیریت عواطف می‌انجامد، عفو و بخشش

است. پیامبر (ص) درباره این مسئله فرموده‌اند: «خدای- تعالی- بخشنده است و بخشش را دوست دارد» (پاینده، ۱۳۸۲، ص. ۴۶۲). بی‌تردید، اتخاذ چنین روشی در زندگی، زمینه را برای تقویت بُعد عاطفی فراهم می‌کند و تعاملات فردی و جمعی را به‌شکلی مطلوب درمی‌آورد. پیروی از چنین روشی نه‌تنها عامل مؤثر در تقویت و پرورش بُعد درونی و عاطفی افراد به‌شمار می‌آید؛ بلکه اهمیت و کارایی این رویکرد به‌قدری چشمگیر است که خداوند متعال با صراحت، رسولش را به اتخاذ چنین شیوه‌ای امر کرده و فرموده است: «خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ»؛ یعنی: «ای رسول ما! شیوه عفو، گذشت و بخشش را پیشه کن و به نیکوکاری امر نما و از مردمان نادان، روگردان باش» (اعراف، ۱۹۹). آنس بن مالک که از خدمتکاران آن حضرت (ص) بوده، گفته است: «نُه سال تمام برای پیامبر (ص) خدمت کردم و هرگز به‌یاد ندارم که ایشان به من بفرماید: "چرا فلان کار را نکردی؟" و هیچ‌گاه در کارهایم ایراد نمی‌گرفت» (طباطبایی، ۱۳۸۴، ص. ۱۰۵). نبی اکرم، خود فرموده‌اند: «بر شما باد عفو و گذشت؛ زیرا عفو و گذشت موجب عزت بنده است؛ پس نسبت به همدیگر گذشت نمایید تا خداوند شما را عزیز نماید» (پاینده، ۱۳۸۲، ص. ۴۶۳).

۳-۱-۳ هم‌نوایی و همدردی

یکی از راهکارهای مؤثری که سبب تحکیم عواطف در جامعه انسانی می‌شود، اتخاذ شیوه همسویی و همدردی افراد با یکدیگر در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی است. منظور از همدردی آن است که مؤمنان عواطف و احساساتی هماهنگ و مشترک دارند؛ به‌گونه‌ای که اگر یکی از آنان به دردی مبتلا شود، دیگران نیز احساس درد و رنج می‌کنند و درمقابل، اگر یکی از آنها خوشحال شود، دیگران نیز خوشحال خواهند شد. احساس همدردی به این معنا نیست که انسان شخصیت فردی خویش را ازدست بدهد و تنها از شخصیت اجتماعی درمیان مؤمنان برخوردار باشد؛ بلکه منظور آن است که انسان روح اجتماعی خود را قوت بخشد و ارتباط روحی خویش با برادران دینی‌اش را تقویت کند. امام صادق (ع) درباره این مسئله فرموده‌اند: «مؤمنان با یکدیگر برادرند. همه فرزندان یک پدر و مادر هستند و اگر یکی از آنها به بیماری مبتلا شود، دیگران نیز به بی‌خوابی مبتلا می‌شوند»؛ همچنین گفته‌اند:

مؤمنان با یکدیگر برادرند و همچون یک پیکره واحدند که اگر عضوی از آن به درد آید، سایر اجزا نیز درد آن را حس خواهند کرد، ارواح مؤمنان از روحی واحد سرچشمه گرفته است و ارتباط روح مؤمن با خداوند، قوی‌تر از ارتباط نور خورشید با خورشید است (ملا مهدی نراقی، بی‌تا، ص. ۱۶۵-۱۶۶).

چنین نگرشی، باعث شکوفایی بُعد عاطفی در افراد و به‌ویژه فقرا و بینوایان جامعه می‌شود؛ از این روی، پیامبر (ص) برای همدردی با بردگان و دلجویی از آن‌ها، با آنان هم‌سفره می‌شد؛ چنان‌که دیلمی در *إرشاد القلوب* آورده است:

آن حضرت با بردگان غذا می‌خورد و بر روی زمین می‌نشست و با پول‌دار و فقیر، یکسان دست می‌داد و به هرکس برمی‌خورد، از پول‌دار و فقیر گرفته تا کوچک و بزرگ، ابتدا سلام می‌کرد. اگر به جایی حتی برای خوردن خرمایی دعوت می‌شد، هرگز آن را رد نمی‌کرد. مهربان و دل‌نازک نسبت به همه مسلمانان بود (دیلمی، ۱۳۷۶، ص. ۹۵).

هرگاه رسول خدا همراه با اصحابشان جلسه‌ای تشکیل می‌دادند، همیشه به‌صورت دایره‌ای می‌نشستند تا همگان یکسان و بدون تمایز جلوه کنند و کسی صدرنشین یا ذیل‌نشین نباشد؛ چنان‌که از آنس بن مالک نقل شده است: «هرگاه نزد پیامبر (ص) شرفیاب می‌شدیم، به‌دور آن حضرت حلقه می‌زدیم» (دیلمی، ۱۳۷۶، ص. ۱۲۲).

۴-۳-۱. خوش‌رفتاری

یکی از مؤلفه‌های مهم مدیریت عواطف، مدیریت رابطه، یعنی مدیریت کردن رفتار خود با دیگران است و یکی از آسیب‌های مهمی که جامعه و روابط همسران را تهدید می‌کند، بداخلاقی و کنترل‌نکردن هیجان‌هاست. خوش‌رفتاری از مهم‌ترین راهکارها برای مدیریت عواطف است که از طریق آن، افراد می‌توانند با همدلی و صمیمیت در کنار هم زندگی کنند. رفتار خوب و متواضعانه در زندگی شخصی و جمعی، در پرورش‌دهی و مدیریت عواطف انسانی، بسیار مؤثر است و درباره اهمیت این مطلب، همین بس که پیامبر (ص) فرموده‌اند: «خداوند نیکوکار است؛ پس شما هم به‌نیکی رفتار نمایید» (پاینده، ۱۳۸۲، ص. ۲۲). خوش‌رفتاری از جلوه‌های بسیار زیبای آداب معاشرت به‌شمار می‌آید؛ از این روی، هرگاه کودکی را برای دعا یا نام‌گذاری نزد پیامبر (ص) می‌آوردند، ایشان برای احترام‌گزاردن به

خانواده آن کودک، او را بر دامن خودشان می‌نشانند و حتی گاه آن کودک بر دامن مبارک آن حضرت ادرار می‌کند. در این هنگام، ایشان کودک را آزاد می‌گذاشتند تا ادرارش تمام شود و از فریادزدن دیگران برسر کودک جلوگیری می‌کردند. بعد از پایان یافتن دعا و نام‌گذاری، خانواده کودک از اینکه پیامبر مهربانی (ص) ناراحت نشوند، خوشحال می‌شدند و پس از رفتن آن‌ها، آن حضرت لباس خود را تطهیر می‌کردند. هرگاه شخص بزرگ‌تری نزد رسول اکرم شرفیاب می‌شد، ایشان تشکی برایش قرار می‌دادند و اگر او نمی‌پذیرفت، ایشان اصرار می‌کردند تا وی روی تشک بنشیند (دیلمی، ۱۳۷۶، ص. ۱۰۳-۱۰۶).

وقتی دندان آن حضرت در نبرد اُحُد شکسته و چهره‌اش خون‌آلود شد، یارانش خواستند به دشمنان نفرین کنند؛ ولی ایشان فرمودند: «من پیامبر رحمت و هدایت هستم. برای لعن و نفرین مبعوث نشده‌ام» (فیض کاشانی، ۱۴۱۷ق، ج. ۴، ص. ۱۲۹) و گفتند: «مدارا کردن با مردم، نصف ایمان و ملایمت با آنان نصف زندگانی خوش است» (پاینده، ۱۳۸۲، ص. ۵۹۷). همواره افتخار ایشان این بود که: «خداوند مرا به مدارا با مردم فرمان داده؛ چنان‌که مرا به برپایی واجبات مأمور ساخته است» (پاینده، ۱۳۸۲، ص. ۵۹۸). در یک کلام، نبی اکرم، مصداقی برای این شعر حافظ بود که می‌فرماید:

آسایش دو گیتی، تفسیر این دو حرف است با دوستان، مروت با دشمنان، مدارا این روش‌ها و رفتارهای مهرورزانه پیامبر (ص)، سبب پرورش عاطفی یارانی شد که در قرآن کریم، در توصیفشان آمده است: «و کسانی که با او هستند، در برابر کفار، سرسخت و شدید، و در میان خود، مهربان‌اند» (فتح، ۲۹). در این آیه شریفه، منظور از یاران همراه پیامبر، کسانی است که در همه حالت‌ها و موقعیت‌ها، اعم از فکر، عقیده، اخلاق، عمل، اصول، ایمان و تقوا با ایشان همراه بودند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج. ۲۲، ص. ۱۲۶-۱۲۹).

بحث و نتیجه‌گیری

عواطف، ویژه حیات انسانی هستند و در شناخت ریشه دارند. آدمی موجودی آمیخته از عشق و اندیشه، و عقل و عاطفه است و هریک از این دو بُعد در انگیزش و حرکت او نقش اساسی دارند. رفتار انسان، غالباً محصول دو فرایند بینش و گرایش است. درحوزه بینش، علم و

ادراک نقش دارند و درحوزه گرایش، میل دخیل است. این دو مقوله، موجب پیدایش کنش، یعنی رفتار می‌شوند (بینش + گرایش = رفتار). عاطفه، گرایش به سمت موضوعی معین است که از طریق یادگیری و شناخت شکل می‌گیرد. هدف از مدیریت عاطفی این است که عواطف انسان، جهت‌دار (الهی و انسانی) و تعدیل شوند و شخص برخوردار از این‌گونه مدیریت بتواند در روابط فردی و اجتماعی خویش، عواطفش را بجا و به‌اندازه ابراز کند.

برخی یافته‌های پژوهش حاضر بدین شرح‌اند:

الف) شخصیت انسان، مجموعه‌ای از اجزای بهم‌پیوسته است که هر جزء آن بر دیگر اجزا اثر می‌گذارد؛ از این روی، اصلاح یک بُعد از شخصیت انسان بدون اصلاح دیگر ابعاد، ممکن نیست. ایمان و عواطف، ملازم با یکدیگرند و در تربیت اسلامی تلاش می‌شود عواطف و هیجانات تحت کنترل و سیطره عقل و شرع قرار گیرند.

ب) مدیریت عواطف یا هوش عاطفی بدان معناست که شخص بتواند حب و بغضش را کنترل کند.

ج) عواطف از مهم‌ترین عناصر شخصیت انسان هستند؛ زیرا انسان از مجرای عاطفه می‌اندیشد، با عینک عاطفه به امور می‌نگرد و از این مجرا، برخی محرک‌های درونی یا بیرونی را بر برخی دیگر ترجیح می‌دهد. عواطف از محرک‌های مهم رفتار محسوب می‌شوند؛ زیرا محرک‌ها تا وقتی برانگیخته نشوند، در حالت استعداد به‌سر می‌برند و ناگزیر باید با میل و رغبت پیوند یابند تا به فعلیت برسند.

د) خاستگاه اثرپذیری قلب مؤمن، ارتباط با خداست و انس یافتن با پروردگار، نقشی مهم در مدیریت حب و بغض، و دستیابی به تقوای الهی ایفا می‌کند.

ه) سرشت آدمی به‌گونه‌ای است که وی در برابر رفتارهای نیک و مهرورزانه، سر فرود می‌آورد و درمقابل رفتارهای ناروا و خشونت‌آمیز، دچار حالت تنفر می‌شود؛ بنابراین، یکی از راهکارهای جذب علاقه دیگران، ابراز علاقه به آنان، مهرورزی و نرم‌خویی است.

و) برخی راهکارهای تربیتی مدیریت عواطف عبارت‌اند از: آگاهی، حاکمیت عقلانیت

و دیانت بر عواطف و هیجانات، خدادوستی، ارتباط قلبی با خداوند متعال، محبت‌ورزی، خوش‌رویی، چشم‌پوشی از عیوب، هم‌نوایی و همدردی، و خوش‌رفتاری.

منابع

قرآن کریم.

نهج البلاغه (۱۳۷۴). (صبحی صالح، مصحح). قم: مرکز البحوث الإسلامية.

نهج البلاغه (۱۳۸۱). (محمد دشتی، مترجم). قم: مرکز فرهنگی - تحقیقاتی امیرالمؤمنین (ع).

آسایش، فاطمه (۱۳۸۷). تبیین مبانی و روش‌های تربیت عاطفی ازدیدگاه قرآن کریم با تأکید بر نوع‌دوستی. (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه تهران، تهران، ایران.

آقابابایی، ناصر (۱۳۸۶). هوش هیجانی. معرفت، ۱۱۹، ۶۱-۸۰.

ابن‌ابی‌الحدید، عزالدین ابوحامد (۱۳۳۷). شرح نهج البلاغه (محمد ابوالفضل ابراهیم، مصحح). قم: کتابخانه عمومی آیت‌الله مرعشی نجفی.

امینی، ابراهیم (۱۳۸۱). آیین تربیت. قم: نشر اسلامی.

انیس، ابراهیم؛ خلف احمد، محمد؛ منتصر، عبدالحلیم؛ و صوالحی، عطیه (۱۳۹۲). المعجم الوسیط. تهران: ناصر خسرو.

برادبری، تراویس؛ و گریوز، جین (۱۳۸۶). هوش هیجانی: مهارت‌ها و آزمون‌ها (مهدی گنجی، مترجم). تهران: نشر ساوالان.

بهشتی، محمد (۱۳۷۹). تربیت عواطف از منظر امیرالمؤمنین، امام علی (ع). مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۴، ۵۶۹-۵۹۲.

پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۲). نهج الفصاحه. تهران: دنیای دانش.

پورسینا، زهرا (۱۳۸۵). تأثیر گناه بر معرفت. قم: پژوهشکده علوم و فرهنگ اسلامی.

تریک، راجرز (۱۳۸۲). انسان ازدیدگاه ده متفکر (رضا بخشایش، مترجم). تهران: پژوهشکده تعلیم و تربیت.

تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶). تصنیف غرر الحکم و درر الکلم. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.

حاج‌بابایی، فاطمه (۱۳۸۱). تربیت عاطفی ازدیدگاه امام علی (ع). (پایان‌نامه کارشناسی ارشد). دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

حرانی، ابن‌شعبه (۱۴۰۴ق). تحف العقول عن آل الرسول. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

- حکیمی، محمدرضا؛ حکیمی، علی؛ و حکیمی، محمد (۱۳۸۰). *الحیات* (احمد آرام، مترجم). تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- دیلمی، حسن (۱۳۷۶). *إرشاد القلوب* (سید عباس طباطبایی، مترجم). قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق). *المفردات فی غریب القرآن* (صفوان عدنان داوودی، محقق). دمشق/ بیروت: دار العلم/ الدار الشامیه.
- رشیدپور، مجید (۱۳۶۶). *تربیت کودک از دیدگاه اسلام*. تهران: سازمان انجمن اولیا و مربیان.
- سهروردی، شهاب‌الدین یحیی (۱۳۷۵). *مجموعه مصنفات شیخ اشراق* (هانری کربن، سید حسین نصر و نجف‌قلی حبیبی، مصححان و مقدمه‌نویسان) (جلد ۴). تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.
- سیاروچی، ژ؛ ژوزف، ف؛ و مایر، جان (۱۳۸۳). *هوش عاطفی در زندگی روزمره* (اصغر نوری امام‌زاده‌ای و حبیب‌الله نصیری، مترجمان). اصفهان: نوشته.
- سیف، سوسن؛ کدیور، پروین؛ کرمی نوری، رضا؛ و لطف‌آبادی، حسین (۱۳۷۵). *روان‌شناسی رشد* (جلد ۲). تهران: سمت.
- شریف، میان محمد (۱۳۶۵). *تاریخ فلسفه در اسلام* (گروه مترجمان، زیر نظر نصرالله پورجوادی، مترجمان). تهران: نشر دانشگاهی.
- شیخ صدوق، محمد بن علی (۱۴۰۰ق). *الأمالی*. بیروت: اعلمی.
- شیخ صدوق، محمد بن علی (۱۴۰۳ق). *معانی الأخبار*. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- شیخ صدوق، محمد بن علی (۱۴۰۴ق). *من لا یحضره الفقیه*. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- صانعی دره‌بیدی، منوچهر (۱۳۷۷). *فلسفه اخلاق و مبانی رفتار*. تهران: سروش.
- صلیبا، جمیل (۱۳۶۶). *فرهنگ فلسفی (المعجم الفلسفی)* (منوچهر صانعی دره‌بیدی، مترجم). تهران: نشر حکمت.
- صنوبری، صادق (۱۳۹۰). *بررسی نقش عاطفه در تعلیم و تربیت قرآنی*. مقالات برگزیده سومین همایش به‌سوی راهبردهای قرآنی در تربیت انسان. پایگاه اطلاع‌رسانی مؤسسه فرهنگی قرآن و عترت صابره (س).
- طالقانی، سید محمود (۱۳۶۲). *پرتوی از قرآن*. تهران: شرکت سهامی انتشار.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۲). *نهایة الحکمة*. قم: مؤسسه نشر اسلامی.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۸۴). *سُننُ النَّبِیِّ* (محمدرضا غیائی کرمانی، مترجم). قم: حضور.

راهکارهای مدیریت عواطف (حب و بغض) در رهیافت قرآن و حدیث/ سید رضا موسوی ۳۸۵

- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۴۱۷ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طباطبایی یزدی، سید عباس (۱۳۸۹). *محبت از منظر قرآن و حدیث*. قم: آل فاضل.
- طبرسی، علی بن حسن (۱۳۸۵). *مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار*. نجف: حیدریه.
- طوسی، محمد بن حسن (۱۴۱۴ق). *الأمالی* (مؤسسة البعثة، محقق). قم: دار الثقافة.
- طوسی، محمد بن حسن (بی تا). *التبیین فی تفسیر القرآن* (شیخ آغابزرگ تهرانی، محقق و مقدمه نویسنده؛ احمد قصیر عاملی، محقق). بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- عثمان، عبدالکریم (۱۳۸۷). *روان شناسی از دیدگاه غزالی و دانشمندان اسلامی* (سید محمدباقر حجتی، مترجم). تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- عروسی حویزی، عبد علی بن جمعه (۱۴۱۵ق). *تفسیر نور الثقلین* (سید هاشم رسولی محلاتی، محقق). قم: اسماعیلیان.
- علی زاده، فرزانه؛ و شرفی، محمدرضا (۱۳۹۳). *مدیریت عواطف از دیدگاه نهج البلاغه*. کتاب و سنت، ۲(۴)، ۲۸-۷.
- غزالی، ابوحامد محمد بن محمد (۱۳۵۱). *إحیاء علوم الدین* (محمد خوارزمی، مترجم). تهران: بنیاد فرهنگ ایران.
- غزالی، ابوحامد محمد بن محمد (۱۳۶۴). *إحیاء علوم الدین* (محمد خوارزمی، مترجم؛ حسین خدیوچم، به کوشش). تهران: علمی و فرهنگی.
- غزالی، ابوحامد محمد بن محمد (۱۳۸۶). *إحیاء علوم الدین*. بیروت: دار الکتب العربی.
- فرانکن، رابرت (۱۳۸۸). *انگیزش و هیجان* (سوزان امامی پور، حسن شمس اسفندآباد و غلامرضا محمودی، مترجمان). تهران: نشر نی.
- فیض کاشانی، ملامحسن (۱۴۱۷ق). *المحجة البیضاء فی تهذیب الإحیاء* (علی اکبر غفاری، مصحح و تعلیقه نویسنده). قم: مؤسسه انتشارات اسلامی، جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- کلبعلی (فیاض)، ایران دخت (۱۳۸۵). *بررسی عواطف از منظر فیلسوفان متأخر غرب و متفکران مسلمان با تأکید بر هیوم و غزالی، و استخراج دلالت های تربیتی آن*. (رساله دکتری). دانشگاه تربیت معلم، تهران، ایران.
- کلینی، ابی جعفر محمد بن یعقوب (۱۳۶۲). *الکافی*. تهران: اسلامیه.

- گلמן، دانیل (۱۳۸۳). هوش هیجانی (نسیرین پارسا، مترجم). تهران: رشد.
- مجلسی، محمدباقر (۱۳۷۰). *مرآة العقول*. تهران: دار الکتب الإسلامية.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). *بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار (ع)*. بیروت: دار الإحياء التراث العربی.
- مجلسی، محمدباقر (بی تا). *بحار الأنوار* (سید ابوالحسن موسوی همدانی، مترجم). تهران: کتابخانه مسجد ولی عصر (عج).
- مخبر دزفولی، عباس (۱۳۶۸). *فلسفه و قرآن درزمینه المیزان*. تهران: کتابخانه صدر.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۷۶). *اخلاق در قرآن* (محمدحسین اسکندری، محقق و نگارنده). قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۹). *مجموعه آثار استاد شهید مطهری*. قم: صدرا.
- معماری، داوود؛ و زمردی، رسول (۱۳۹۴). *خشم و مدیریت آن در قرآن کریم*. سراج منیر، ۶(۱۸)، ۱۱۵-۱۳۶.
- معن، شیخ حسین (۱۳۸۷). *تربیت توحیدی و نقش آن در پی ریزی شخصیت اسلامی* (احمد ناظم، مترجم). قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
- مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۳ق). *الإرشاد فی معرفة حجج الله علی العباد*. قم: کنگره شیخ مفید.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). *تفسیر نمونه*. تهران: دار الکتب الإسلامية.
- نراقی، ملااحمد (بی تا). *معراج السعادة*. قم: نشر نیایش.
- نراقی، ملامهدی (بی تا). *جامع السعادات* (سید محمد کلانتر، مصحح و تعلیقه نویسنده). بیروت: مؤسسه الأعلمی للطبوعات.
- نساجی زواره، اسماعیل (۱۳۸۲). *عشق و محبت حقیقی در آینه وحی*. مجله درس‌هایی از مکتب اسلام، ۴، ۵۲-۵۶.
- نصیرالدین طوسی، محمد بن محمد (۱۳۷۵). *شرح الإشارات و التنبیها مع المحاکمات* (جلد ۲). قم: نشر البلاغة.
- نقیب‌زاده، میرعبدالحسین (۱۳۷۵). *درآمدی بر فلسفه*. تهران: طهوری.