بررسی مولفه‌های شناختی و رفتاری مدیریت هیجان در راستای تحقق سلامت فردی و اجتماعی در نهج البلاغه

**چکیده**

**هدف:**هیجان‌ها بخشی مهم از وجود انسان است که شناخت و مدیریت آن‌ها برای داشتن یک زندگی خوب و سالم ضروری است. بررسی مؤلفه‌های گوناگون مدیریت هیجان باید بر اساس منابعی معتبر و اطمینان‌بخش باشد تا ضامن تحقق سلامت فردی و اجتماعی در زندگی انسان باشد. **مواد و روش**: روش پژوهش، توصیفی ـ تحلیلی با استفاده از منابع کتابخانه‌ای است. **یافته ها:** ازاین‌رو در مقاله حاضر بر سخنان و آموزه‌های شخصیت برجسته اسلامی، امیرالمؤمنین (ع( در کتاب نهج‌البلاغه استناد و مؤلفه‌های ذیل از آن استخراج شده است: «خودشناسی و خودباوری الهی»، «پرهیز از غرور و تکبر و مهار هیجان‌های منفی»، «پرهیز از خودمحوری و ترجیح مصالح جامعه بر منافع شخصی»، «خدامحوری و نگاه توحیدی در مهار هیجان‌ها»، «خودسازی و اصلاح عیوب خود و مهار هیجان‌های منفی خویش بیش از پرداختن به دیگران»، «توجه به هیجان‌های اجتماعی و احساس مسؤولیت در برابر رشد و تکامل دیگران»، «مهار هیجان‌ها با خردمندی و عقل‌مداری»، «میانه‌روی و برقراری تعادل میان هیجان‌های مختلف» و«اهتمام به صبر و حلم».**نتایج:** با بررسی مؤلفه‌های مزبور روشن می‌شود که تحقق سلامت فردی و اجتماعی در گرو توجه به این اصول و قواعد شناختی، روانی و رفتاری و کاربست آن‌ها در زندگی فردی و اجتماعی است.

**کلیدواژگان**: هیجان، مدیریت هیجان، سلامت اجتماعی، نهج‌البلاغه

Investigating the Cognitive and Behavioral Components of Emotion Management in the Aim of Realizing Individual and Social Health in Nahjul-Balagha

Abstract

Objective: Emotions are an important part of human existence, and their recognition and management are essential for living a good and healthy life. Investigating the various components of emotion management must be based on reliable and reliable sources in order to guarantee the realization of individual and social health in human life. Materials and Methods: The research method is descriptive-analytical using library resources. Findings: Therefore, in this article, the words and teachings of the prominent Islamic figure, Amir al-Mu'minin (AS) in the book Nahj al-Balagha are cited and the following components are extracted from it: "Self-knowledge and divine self-belief", "Avoiding pride and arrogance and controlling negative emotions", "Avoiding self-centeredness and preferring the interests of society over personal interests", "God-centeredness and a monotheistic view in controlling emotions", "Self-improvement and correcting one's own defects and controlling one's negative emotions more than paying attention to others", "Paying attention to social emotions and feeling responsible for the growth and development of others", "Controlling emotions with wisdom and rationality", "Moderation and establishing a balance between different emotions" and "Paying attention to patience and forbearance". Results: By examining the aforementioned components, it becomes clear that the realization of individual and social health depends on paying attention to these cognitive, psychological and behavioral principles and rules and their application in individual and social life.

Keywords: Emotion, Management Emotion, Social Health, Nahj al-Balagha

**مقدمه**

عواطف و هیجان‌های انسان بخش بسیار مهمی از زندگی اوست. ویژگی‌ها و تغییرات هیجان‌ها، چگونگی ارتباط‌گیری عاطفی و درک و تفسیر هیجان‌ها و عواطف دیگران، نقشی مهم در رشد و سازمان شخصیت، تحول اخلاقی و روابط اجتماعی، شکل‌گیری هویت و مفهوم فرد دارد.[1] همه انسان‌ها، هیجان‌ها و عواطف را در زندگی خود تجربه می‌کنند و این کاملاً طبیعی است که در رویارویی با موقعیت‌های گوناگون، هیجان‌های متفاوت از خود نشان دهند.[2]

از آیات و روایات اسلامی این‌گونه برداشت می‌شود که عواطف باید کنترل شود و درصورت تعارض با ارزش‌های دیگر، نمی‌توان همه‌جا آن‌ها را ترجیح داد؛ بلکه لازم است با افراط در هیجان‌ها مبارزه کنیم و آن‌ها را تحت راهنمایی و کنترل عقل قرار دهیم.[3] این هدف فقط با شناخت صحیح و درستِ چگونگیِ ابراز و کنترل هیجان‌ها و عواطف محقق خواهد شد.[4] ازاین‌رو بررسی مؤلفه‌های گوناگون مدیریت هیجان در زندگی انسان در منابع اصیل اسلامی ضرورت دارد. در مقاله حاضر بر سخنان امام علی (ع) در کتاب نهج‌البلاغه تمرکز شده است.

هیجان‌ها و عواطف انسانی بسیار گوناگون‌اند؛ برخی مثبت و ایجابی‌اند؛ مانند عشق، و برخی منفی و سلبی؛ مانند نفرت. حتی یک هیجان می‌تواند دو حالت مثبت و منفی داشته باشد؛ برای نمونه «حزن» یکی از هیجان‌های انسانی است که دو گونه ممدوح و مذموم دارد. حزن و اندوه ممدوح که یکی از صفات مؤمنان تقوامند است، در ارتباط با خوف الهی و انجام وظایف دینی است. امام علی(ع) در خطبه متقین به آن اشاره می‌فرماید: دل‌های آنان اندوهگین است.(نهج البلاغه،خ 193) اما اندوه مذموم، ثمره عواملی همچون نداشتن سعه صدر، بی‌اعتمادی به خدا، وسوسه‌های شیطانی، امیدهای دروغین، شکست‌ها و بدگمانی‌هاست و پیامدهای خطرناکی در پی دارد.

هیجان‌های انسان را می‌توان از سه بعد شناختی، روانی و رفتاری بررسی کرد؛ زیرا هیجان‌ها که خود، پدیده‌هایی روانی‌اند، منشئی شناختی دارند و مبتنی بر درک و آگاهی شکل می‌گیرند و دانسته‌های انسان بر نوع و شدت هیجان‌های او اثر مستقیم دارد. همچنین با این‌که هیجان‌ها و عواطف، اموری درونی‌اند، بسیاری از آن‌ها آثار بیرونی و بروزهای رفتاری دارند؛ مانند خشم که می‌تواند به نزاع لفظی یا درگیری بدنی بینجامد. مدیریت هیجان‌ها نیز باید در سه ساحت شناخت، روان و رفتار تحقق یابد. بدین معنا که هم باید شناخت‌هایی را که با هیجان‌های مثبت و منفی انسان ارتباط دارند، ارزیابی و غربال کرد و شناخت‌های نادرست و بی‌اساس را از دایره باورهای خود کنار گذاشت؛ هم باید خود هیجان‌ها و عواطف را از درون مدیریت کرد و بر آن‌ها مسلط شد و حرکت و سکون و شدت و ضعف آن‌ها را مهار کرد؛ و هم باید آثار رفتاری هیجان‌ها را تحت مدیریت خود درآورد؛ یعنی رفتارهای نادرست و آسیب‌زا را ترک کرد و بروز ناخواسته و غیراختیاری رفتارهای هیجانی را به حداقل رساند.

هیجان‌های انسان اموری فردی‌اند؛ چراکه هیجان‌های هر فرد در درون اوست و به شخص او اختصاص دارد، اما بسیاری هیجان‌ها پیامدهای رفتاری اجتماعی نیز دارند؛ بنابراین نمی‌توان مدیریت هیجان را به زندگی فردی محدود کرد؛ بلکه باید در ابعاد اجتماعی به مسأله نگریست و امتدادهای اجتماعی آن را نیز در نظر داشت.

با توجه به تنوع و گوناگونی هیجان‌های انسانی، باید مطالعه تخصصیِ روان‌شناختیِ آن‌ها نیز در شاخه‌های تفکیک‌شده و بافتاری متمایز و تخصصی صورت گیرد؛ اما پژوهش حاضر صرفاً در مقام شناسایی و بررسی مؤلفه‌های مدیریت هیجان در نهج‌البلاغه است؛ بنابراین با لحاظ ارتباط تنگاتنگ هیجان‌های فردی و اجتماعی از یک سو و تداخل و هم‌پوشانی ابعاد شناختی، روانی و رفتاری آن‌ها از سوی دیگر، مطالعه آن‌ها به‌صورت آمیخته و بدون تفکیک تخصصی انجام می‌گیرد.

**روش کار**

این پژوهش با اتکا به روش نقلی- وحیانی و با استفاده از منابع کتابخانه ای به تحلیل داده ها به شیوه توصیفی- تحلیلی پرداخته است. هسته اصلی منابع این پژوهش سخنان گردآوری شده امام علی(ع) در آثار مکتوب روایی به طور عام و نهج البلاغه به طور خاص می باشد. نگرش های امام علی (ع) در نهج البلاغه می تواند راه گشای مناسبی برای رهروان آن حضرت در راستای مدیریت هیجان ها باشد.

**یافته ها**

امام علی (ع) با بهره گیری از آموزه های قرآن کریم و رهنمودهای پیامبر اکرم(ص) توحید و خداباوری و مسائل برآمده از این نگرش را مهم ترین رکن تحقق سلامت در ابعاد فردی و اجتماعی آن دانسته و با محور قرار دادن مجموعه ای از مباحثی که حول محوری ترین اندیشه اسلامی – قرآنی شکل گرفته راه های مدیریت هیجان را به بهترین شکل در راستای تحقق سلامت فردی و اجتماعی بیان نموده است.خودشناسی و خودباوری الهی، خدامحوری و نگاه توحیدی در مهار هیجان‌ها، پرهیز از غرور و تکبر و مهار هیجان‌های منفی، پرهیز از خودمحوری و ترجیح مصالح جامعه بر منافع شخصی، خودسازی و اصلاح عیوب خود و مهار هیجان‌های منفی خویش بیش از پرداختن به دیگران، توجه به هیجان‌های اجتماعی و احساس مسؤولیت در برابر رشد و تکامل دیگران و...از مهمترین مولفه های مدیریت هیجان برای تحقق سلامت فردی و اجتماعی است که به تبیین آن ها خواهیم پرداخت.

**بحث:**

**مفهوم شناسی هیجان**

هیجان در لغت به معنای جوشش، شور و برانگیخته شدن است[5] و در اصطلاح، طیفی را دربرمی‌گیرد که معرّف مجموعه‌ای از محرکات، رفتارها، حالات و تجربه‌های مثبت و منفی مانند محبت،[[1]](#footnote-1) شادی،[[2]](#footnote-2) خشم[[3]](#footnote-3) و اندوه[[4]](#footnote-4) است[6] و به‌صورت واکنشی بسیار خوشایند یا بسیار ناخوشایند تجربه می‌شود[7] و با واژه‌هایی توصیفی همچون هیجان،[[5]](#footnote-5) احساسات،[[6]](#footnote-6) خُلق، عادت هیجانی، هیجان توأم با ثبات،[[7]](#footnote-7) و انفعالات و کشش‌های مثبت و منفی[[8]](#footnote-8) شناخته می‌شود که به علت گستردگی آن نمی‌توان دقیقاً آن را تعریف کرد. [9] جان‌مارشال ریو، روان‌شناس آمریکایی در این باره می‌نویسد:

هیجان که بدان عاطفه نیز گفته شده، درواقع 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، یک سری 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 خود، تنفس، عرق کردن، پلک زدن و... همراه است و ازاین‌رو می‌توان هیجان را نوعی احساس شدید که موجب پیدایش واکنش‌های فیزیولوژیک آشکار همراه با حالت عاطفی در موجود زنده می‌شود، دانست.[10]

در روان‌شناسی، هیجان مفهومی است برای توصیف احساسات و عواطف. دامنه هیجان­ها در روان‌شناسی مدرن بر یکی از سه بخش شناختی، رفتاری و عاطفی احاطه داشته و حالت­های هیجانی زیرساخت­های روانی و نیز فیزیولوژیکی دارند. بر اساس برخی نظریه­ها هیجانات افزون بر تغییرات روحی با تغییرات فیزیولوژیکی نیز بر رفتار افراد اثربخش خواهند بود. از منظر فیزیولوژی هیجانات با تحریک سیستم عصبی و نقاط قوت برانگیختگی، با احساسات خاص ارتباط تنگاتنگی داشته و می­تواند افزایش یا کاهش ضربان قلب، جریان خون پوستی (سرخ شدن یا رنگ‌پریدگی)، تکرر ادرار، تعریق و تحرک دستگاه گوارش را همراه داشته باشند.[10]

**مدیریت هیجان**

مدیریت هیجان شامل شناخت و کنترل عواطف است 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 دربرمی‌گیرد. به بیان دیگر، مدیریت و کنترل هیجان‌ها موجب می‌شود افراد، واقع‌بین، نیک‌اندیش و درست‌کردار شوند و فردی مفید و کارآمد در پیشرفت جامعه به شمار آیند. آموزش مدیریت و کنترل هیجان‌ها موجب افزایش مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های حل مسأله و حس هم‌دردی در این افراد می‌شود.[11]

تاریخ حیات انسان نمایشگر این حقیقت است که آدمی بیش‌تر تحت تأثیر عواطف قرار دارد تا نفوذ عقل؛[3] عواطف با تمام گونه‌هایش خاصیت حرکت‌زایی دارد.[12] هر رفتاری باید جنبه عاطفی داشته باشد تا به وقوع بپیوندد و رفتار نیز از انگیزه برمی‌خیزد، انگیزه‌ی بدون هیجان و عاطفه از نیروی لازم برای حرکت برخوردار نخواهد بود.[13] به همین دلیل بسیاری 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، انزواطلبی، انس‌گیری، فعالیت و مانند این‌ها خود را نشان می‌دهد.[3]

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 به هم می‌زند و در سازگاری انسان با محیط خلل وارد می‌کند. نهج‌البلاغه 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 ابزار 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.[14]

**مولفه‌های شناختی، روانی و رفتاری مدیریت هیجان در نهج البلاغه**

نهج‌البلاغه کتابی جامع و عمیق و آکنده از معارف و اسرار و نکته‌هاست. طبعاً احصای همه مطالب مرتبط با مدیریت هیجان در این کتاب شگرف، پژوهشی بسیار گسترده‌تر از یک مقاله می‌طلبد. در پژوهش حاضر، متناسب با وسع یک مقاله پژوهشی، به ده مورد از مؤلفه‌های مدیریت هیجان از منظر نهج‌البلاغه می‌پردازیم.

1. **خودشناسی و خودباوری الهی**

خودشناسی و خودباوری که به معنای شناخت ویژگی‌ها و توانایی‌های خود، پذیرش آن‌ها و تکیه کردن به آن‌ها و احساس ارزشمندی است، یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های مدیریت هیجان به شمار می‌رود. امام علی(ع) معرفت انسان به خود را بهترین و بالاترین نوع معرفت معرفی می‌کند و جهل درباره خود و نشناختن قدر خود را، نصابی کافی برای اتصاف به نادانی می‌داند.(نهج‌البلاغه، خطبه ۱۰۳)

امام علی(ع) در خطبه معروف «شقشقیه» به فضایل بی‌نظیر و جایگاه بی‌بدیل خویش اشاره می‌فرماید. حضرت این خطبه را در اعتراض به غاصبان حق ایشان درباره جانشینی رسول الله (ص) و شکوه از بی‌وفایی برخی مردم در پای‌بندی به پیمانی که در روز غدیر با رسول خدا (ص) بستند ایراد فرموده است:

به خدا قسم پسر ابوقحافه (ابوبکر) جامه خلافت را درحالی بر تن کرد که می‌دانست جایگاه من در این امر همچون محور سنگ آسیا، جایگاهی محوری است. دانش از وجودم همچون سیل سرازیر می‌شود و مرغ اندیشه به قله‌ام نمی‌رسد. مگر در برتری من بر اولین آن‌ها (ابوبکر) تردیدی بود که امروز هم‌پایه اعضای شورا قرار گرفته‌ام؟!( نهج‌البلاغه، خطبه ۳)

ناگفته پیداست که خودباوری حضرت از نوع الهی است؛ یعنی ایشان خود و کمالات خود را پرتوی از وجود و کمالات الهی می‌داند و از این جهت است که به آن می‌بالد: «خدایا، برای عزت من همین بس که بنده تو باشم و برای فخر من همین بس که تو پروردگار من باشی».[15]

1. **پرهیز از غرور و تکبر و مهار هیجان‌های منفی**

اعتماد به نفس غیرالهی می‌تواند به هیجان‌های منفی همچون خودشیفتگی و غرور و خودبرتربینی بینجامد؛ اما خودباوری الهی از این آسیب‌ها پیراسته است. امام علی(ع) با این‌که با نگاهی الهی خود را در بالاترین درجات کمال می‌بیند، اما ردای خویش را به گرد غرور و تکبر نمی‌آلاید و به مردم سفارش می‌کند که در سخن گفتن و ارتباط گرفتن با ایشان راحت باشند و با حضرت همچون پادشاهان جبار رفتار نکنند:

«با من چنان که با پادشاهان سرکش سخن می‌گویند، حرف نزنید و چنان که از آدم‌های خشمگین کناره می‌گیرند دوری نجویید و با ظاهرسازی با من رفتار نکنید و گمان مبرید اگر حقی به من پیشنهاد دهید بر من گران آید، یا در پی بزرگ نشان دادن خویش باشم، زیرا کسی که شنیدن حق یا پذیرفتن عدالت بر او گران آید، عمل کردن به آن، برای او دشوارتر خواهد بود. بنابراین از گفتن حق یا ارائه مشورت عادلانه خودداری نکنید».( نهج‌البلاغه، خطبه ۲۱۶)

یکی دیگر از هیجان‌های منفی که معمولاً در پی خودخواهی و خودبرتربینی حاصل می‌شود، خشم و قهر است. یکی از خطرناک‌ترین هیجان‌ها، خشم بی‌جاست. تسلط بر خویش و فرو بردن خشم، موجب آرامش و راحتی انسان پس از فرو نشستن آن خواهد شد.[16]

امام علی(ع) به ما دستور می‌دهد وقتی در موقعیت خشم و غیظ قرار می‌گیریم،خشم خود را همچون جرعه آبی فروخوریم.( نهج‌البلاغه، نامه ۳۱) حضرت خشم را نوعی جنون معرفی می‌کند؛[17] بنابراین توقع رفتار عاقلانه از فرد خشمگین معقول نیست. بر همین اساس است که انسان باید در گام نخست بکوشد تا مهارت کافی برای پیشگیری از خشم به دست آورد.[18] ازاین‌رو حضرت به گماشته خویش در مصر مالک اشتر توصیه می‌فرماید: «باد غرورت، جوشش خشمت، تجاوز دستت و تندی زبانت را در اختيار خود گير و با پرهيز از شتاب‌زدگي و با فروخوردن خشم، خود را آرامش ده تا خشم فرونشيند و اختيار نفس در دست تو باشد.( نهج‌البلاغه، نامه ۵۳)

البته چنین نیست که خشمگین شدن و انجام رفتارهای خشم‌آلود، مطلقاً بد و نادرست باشد. آنچه درباره خشم مهم است، سلطه انسان بر این هیجان و اداره آن بر مدار خرد و ایمان است. مدیریت درست خشم مساوی با سرکوب و تعطیل کردن آن نیست؛ بلکه به معنای جهت دادن به آن و قرار دادن آن در جهت درست یعنی در جهت خشم و رضای الهی است.

1. **پرهیز از خودمحوری و ترجیح مصالح جامعه بر منافع شخصی**

یکی دیگر از پیامدهای منفی خوددوستی غیرالهی، خودمحوری و ترجیح منافع شخصی بر مصالح جامعه است، اما در نگاه الهی، با این‌که انسان خود را دوست دارد و در پی خیر و کمال خویش است، اما در موقعیت تعارض منافع فرد و جامعه، مصالح جمعی را بر منافع شخصی ترجیح می‌دهد؛ زیرا در نگاه الهی و توحیدی، اولاً خیر و منفعت در امور مادی و بهره‌مندی‌های دنیوی خلاصه نمی‌شود، بلکه فضایل اخلاقی و کمالات معنوی مثل ایثار و فداکاری نیز از جایگاه رفیعی برخوردارند؛ ثانیاً مصالح جامعه بخشی از منافع فردی است و کسی که به مصالح عمومی بی‌توجه است، از بسیاری کمالات فردی نیز محروم می‌شود.

این نوع مدیریت هیجان در عملکرد امام علی(ع) در ماجرای غصب خلافت به‌زیبایی مشهود است. ایشان با این‌که جانشینی رسول خدا (ص) را حق خویش می‌دانست و کسی را شایسته‌تر از خود برای این مقام نمی‌شناخت، اما وقتی با توطئه مخالفان برای غصب این حق مشروع الهی مواجه شد، از حق فردی خویش گذشت و منافع و مصالح امت اسلامی را مبنای تصمیم و عملکرد خویش قرار داد. حضرت در این باره می‌فرماید: «به خدا قسم، ابوبکر، پسر قحافه، جامة خلافت را پوشید درحالی‌که جایگاه محوری مرا در این امر می‌دانست... من از خلافت چشم پوشیدم و روی از آن برتافتم و عمیقاً اندیشه کردم که آیا با دست بریده وبدون یاور بجنگم یا آن عرصه‎گاه ظلمت کور را تحمل نمایم؟ دیدم خویشتن‌داری در این امر عاقلانه‎تر است».( نهج‎‎البلاغه، خطبه 3)

پس از فتنه سقیفه، برخی افراد به حمایت از حق غصب‌شده ایشان برخاستند و برای بیعت با حضرت سراغشان رفتند. حضرت که این کار را برخلاف مصالح جامعه و موجب تشتت و اختلاف در امت و شعله‌ور شدن آتش فتنه و آشوب در جامعه می‌دانست، در پاسخ آنان فرمود:

«ای مردم، با کشتی‌های نجات امواج فتنه‎ها را بشکافید، از جاده دشمنی و اختلاف کنار روید، تاج‌های مفاخرت و برتری‎جویی را از سر بیندازید. رستگار گردد آن‌که با داشتن یار قیام نماید، یا در بی‎قدرتی راه سلامت گیرد و دیگران را راحت گذارد. حکومت بدین صورت، آبی متعفن و لقمه‎ای گلوگیر است. هرکس میوه را به موقع نچیند، چون کشاورزی است که بذر را در زمین دیگری بپاشد. اگر از قدر و منزلتم بگویم، تهمتم می‎زنند که برحکومت حریص است و اگر ساکت بمانم، می‎گویند از مرگ ترسیده. هرگز! آن هم با آن مبارزات و جنگ‌ها! سکوتم از سر ترس نیست، بلکه صرفاً به دلیل اسراری است که در سینه دارم که اگر بگویم، همه شما به لرزه خواهید افتاد.( نهج‌البلاغه، خطبه ۵)

در دوران خانه‌نشینی امیرالمؤمنین علیه‌السلام که غاصبان حکومت بر سر قدرت بودند، نیز حضرت از خیرخواهی و مشورت‌دهی به آن‌ها در راستای مصالح و منافع امت دریغ نفرمود و در همه تنگناهای علمی و مدیریتی، دست‌اندرکاران حکومت را یاری فرمود؛ تاجایی‌که زبان به اعتراف گشودند و بارها گفتند: «به خدا پناه می‌برم از این‌که مشکلی پیش آید و ابوالحسن برای حل آن حضور نداشته باشد».[19]

1. **خدامحوری و نگاه توحیدی در مهار هیجان‌ها**

توحید از باورهای اساسی دین اسلام و مورد تاکید ویژه قرآن و منابع اسلامی است. باور به توحید و مراتب آن در تعالی و رشد معنوی و سلامت اجتماعی انسان چشمگیر است.[23] ایثار و فداکاری و ترجیح مصالح جامعه بر منافع شخصی و در نظر داشتن خیر و صلاح امت، راهکاری متوسط برای مهار هیجان خودخواهی و خوددوستی است. راهکار عالی، خدامحوری و نزدیک کردن خودخواهی به خداخواهی است. این وصف به‌گونه‌ای باشکوه و شگفت‌انگیز در سیره و سخن حضرت نمود یافته است. برای نمونه می‌توان به پیکار امام (ع) با نام‌آورترین جنگجوی مشرکان (عمر‌وبن‌عبدود) در جنگ احزاب اشاره کرد، آن هنگام که عمرو، با ضربه حضرت بر زمین افتاده بود و حضرت می‌خواست او را بکشد، آب دهان به صورت ایشان انداخت و با این رفتار ناشایست حضرت را خشمگین کرد. ایشان برای مهار خشم خود و برای این‌که قتالشان از روی خشم شخصی نباشد، کمی درنگ فرمود تا خشم شخصی فرونشیند و سپس کار قتال را خالصانه برای خدا به پایان رساند.[20]

1. **خودسازی و اصلاح عیوب خود و مهار هیجان‌های منفی خویش بیش از پرداختن به دیگران**

انسان به‌طور طبیعی از روحیه کنجکاوی و هیجان ماجراجویی برخوردار است. در بسیاری موارد این هیجان به‌صورت نامطلوب تجسس و مداخله در کار دیگران بروز می‌یابد که اگر به‌درستی مهار نشود، می‌تواند ناهنجاری‌ها و مشکلاتی به بار آورد. رسول خدا (ص) در این باره می‌فرماید: «نیکویی اسلام و ایمان فرد در این است که آنچه را به او ربط ندارد، رها سازد».[21]

یکی از آفت‌های مداخله بی‌جا در زندگی دیگران، غفت از خود و بی‌توجهی به عیب‌ها و کاستی‌های زندگی خود است. امام علی(ع) در این باره می‌فرماید: « اى مردم، خوشا كسى كه پرداختن به عيب خود او را از عيب ديگر مردم بازمى دارد و خوشا كسى كه در خانه اش بماند و روزى خود بخورد و به طاعت پروردگارش مشغول باشد و بر گناهان خود بگريد. چنين كسى، هم به كار خود پرداخته و هم مردم از او آسوده اند». ( نهج‌البلاغه، خطبه ۱۷۶)

همچنین درباره لزوم پرداختن به خویش پیش از پرداختن به دیگران می‌فرماید: «هركه خود را در مقام پيشوايى مردم قرار دهد بايد پيش از تعليم ديگران، به تعليم خود بپردازد و پيش از آن‌كه به زبانش تربيت كند، با رفتار خود تربيت نمايد و كسى كه آموزگار و مربّى خود باشد، بيش‌تر سزاوار بزرگداشت است تا آن‌كه آموزگار و مربى ديگران است».( نهج‌البلاغه، حکمت ۷۳)

1. **توجه به هیجان‌های اجتماعی و احساس مسؤولیت در برابر رشد و تکامل دیگران**

لزوم پرداختن به خود و نداشتن دخالت بی‌جا در امور دیگران، به این معنا نیست که انسان خوب باید درباره دیگران و زندگی آن‌ها به‌طور کلی بی‌تفاوت باشد؛ بلکه توجه به هیجان‌های اجتماعی و احساس مسؤولیت در برابر رشد و تکامل دیگران نیز شرط کمال انسانی و ایمانی است. توجه مناسب به دیگران و دخالت به‌جا در زندگی آنان را می‌توان در چند عنوان پی‌گرفت:

1-6. تشویق و توبیخ

امام علی(ع) در عهدنامه خود به مالك اشتر می‌نويسد: «نباید نيكوكار و بدكار پيش تو يكسان باشند. اين برابری، نيكوكاران را به كار نيک بی‌رغبت می‌كند و بدكاران را به بدی وامی‌دارد. درباره هريک از این دو گروه، آن‌گونه باش که آنان هستند».( نهج‌البلاغه، نامه ۵۳)

در نهج‌البلاغه موارد بسياری از ستایش و نکوهش امام علی(ع) درباره افراد مختلف مشاهده می‌شود. ایشان در ستايش ياران باوفايش می‌فرمايد: «شما ياران برحق و برادران دينی و سپرهای روز جنگید و برخلاف دیگران، خواص و محرم اسرارم هستید که با یاری شما با دشمنان مقابله می‌کنم و به همراهی حق‌جویان امید دارم»،( نهج‌البلاغه، خطبه ۱۱۸) و در نکوهش و سرزنش یاران سست‌مایه و بی‌وفا می‌فرماید: «ای نامردان مردنما که رؤیاهای کودکانه دارید و عقل‌هایی به اندازه عقل زنان حجله‌نشین! خدا شما را بکشد که دلم را پر از خون کردید و پی‌درپی جرعه اندوه به کامم ریختید».( نهج‌البلاغه، خطبه ۲۷)

2-6. امر به معروف و نهی از منکر

قرآن کریم می‌فرماید: «مؤمنان ولیّ یکدیگرند و نسبت به همدیگر مسؤولیت دارند. یکدیگر را به کارهای نیک امر می‌کنند و از کارهای بد نهی می‌کنند. نماز را به‌پامی‌دارند و زکات می‌دهند و از خدا و رسولش اطاعت می‌کنند. خداوند دست رحمت و مهربانی خود را بر سر آن‌ها خواهد کشید که خداوند عزتمند و فرزانه است».( توبه، 71) بر اساس این آیه، اشتراک مؤمنان در ایمان و اعتقاد به باورهای دینی، نوعی علاقه و پیوند میان آن‌ها ایجاد می‌کند که سبب می‌شود نسبت به سرنوشت همدیگر دغدغه داشته باشند. نتیجه داشتن چنین احساسی به یکدیگر، سبب می‌شود درباره همدیگر خیرخواه باشند و در مسائل و مشکلات به هم کمک کنند و همدیگر را راهنمایی کنند. نتیجه این خیرخواهی‌ها و راهنمایی‌ها، داشتن یک جامعه دینی و اقامه‌ی دین در سطح جامعه است که آن هم سبب رسیدن به رحمت لایزال الهی و محقق شدن هدف خلقت است.

امام علی(ع) درباره اهميت امر به معروف و نهی از منكر می‌فرمايد: «همه كارهای نيک و جهاد در راه خدا در مقایسه با امر به معروف و نهي از منكر، مانند بزاق دهانی است در دريای پهناور».( نهج‌البلاغه، حکمت ۳۴۷)

هیجان‌ها و هنجارهای مثبت و منفی در جامعه درجات مختلفی دارند که واکنش درباره هریک از آن‌ها، باید متناسب با شدت و گستره اثرگذاری آن باشد. به همین دلیل امر به معروف و نهی از منکر مراتبی دارد که برخی در حد موعظه و اندرز است و برخی فراتر از آن.

3-6. موعظه و اندرز

درباره موعظه و اندرز، صاحب‌نظران علوم تربیتی معتقدند از آن‌جا که این روش با عواطف انسان سروکار دارد و به قلب رقت و نرمی می‌بخشد، حوزه تاثیرآن بسیار گسترده است و از مهم‌ترین مؤلفه‌های مدیریت هیجان به حساب می‌آید.

امام علی(ع) در نامه خود به فرزندش امام حسن (ع)درباره اهمیت موعظه و موعظه‌پذیری می‌فرمايد: «دلت را با پند و اندرز زنده دار. از كسانی مباش كه پند دادن به آن‌ها سود نمی‌بخشد، مگر وقتی که در سرزنش آن‌ها زياده‌روی كنی؛ زيرا خردمند با ادب كردن پند می‌پذيرد ولی چارپايان با زدن رام می‌شوند».( نهج‌البلاغه، نامه ۳۱)

1. **مهار هیجان‌ها با خردمندی و عقل‌مداری**

اگر انسان بیاموزد بر مدار عقل و خرد زندگی کند و همه امور زندگی‌اش را با معیار عقل بسنجد و تعیین کند، هیجان‌هایش را نیز می‌تواند با معیار عقل مدیریت کند. اساساً عقل را بدین جهت عقل می‌گویند که هیجان‌ها و عواطف و امیال و هوس‌های انسان را عِقال می‌کند، یعنی به بند می‌کشد و مهار می‌کند. انسان موجودی دوساحتی است و قوای متعددی من جمله عقل دارد که با آن به حقایق عالم راه پیدا می کند و خوبی و بدی را تشخیص می دهد.[23]

هنگام رویارویی با مسائل ممکن است احساسات و هیجان‌های ناخوشایندی داشته باشید. به منظور در امان ماندن از این آسیب، باید احساسات و هیجان‌هایتان را با خردمندی مدیریت کنید.[22] یکی از هیجان‌هایی که می‌تواند آسیب در پی داشته باشد، شتاب و عجله است. در آموزه‌های دینی نیز عجله کردن نکوهش شده و فقط در جایی که خوبی یک کار، کاملاً روشن و معلوم است، عجله به معنای داشتن سرعت عمل و تنبلی نکردن، توصیه شده است. امام علی(ع) می‌فرماید: «با عجله، خطا و لغزش فزون می‌گردد».[20]

یکی از نتایج خردمندی و واقع‌بینی درباره دنیا و بهره‌های دنیایی، مهار هیجان‌هایی مثل حرص و طمع و زیاده‌خواهی، و مزین شدن به زهد و قناعت است.

روزی امام علی(ع) که در حال وصله زدن به کفش خود بود، از عبدالله بن عباس پرسید: «ارزش این کفش چقدر است؟» عباس پاسخ داد: ارزشی ندارد. آن‌گاه حضرت فرمود: «به خدا سوگند که این کفش پاره نزد من از حکومت بر شما محبوب‌تر است، مگر این‌که با کمک آن، حقی را ادا یا باطلی را سرکوب کنم».) نهج‌البلاغه، خطبه ۳۳(

پس از مرگ عثمان، هنگامی که مردم برای بیعت، سراغ امام آمدند، ایشان فرمود: «اگر حضور این حاضران و بیعت‎کنندگان نبود و حجت بر من تمام نمی‎شد و اگر خداوند از علما پیمان نگرفته بود که در برابر شکم‌بارگی ستمگر و گرسنگی مظلوم، آرام و قرار نگیرند، بی‌تردید مهار شتر خلافت را بر شانه‌اش مى‌انداختم و آخرينش را به همان جام اوّلينش سيراب مى‌كردم و در آن هنگام درمى‌يافتيد كه ارزش اين دنياى شما در نظر من از آب بينى يک بز كم‌تر است».) نهج‌البلاغه، خطبه ۳(

در جایی دیگر، حضرت به طلحه و زبیر می‎فرماید: «به خدا قسم، نسبت به حکومت رغبتی نداشتم و مرا در حکومت نیازی نبود. شما مرا به آن خواندید و شما بار آن را به دوشم نهادید».) نهج‌البلاغه، خطبه ۱۹۶(

1. **میانه‌روی و برقراری تعادل میان هیجان‌های مختلف**

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های مدیریت هیجان، کوشش در میانه‌روی و برقراری تعادل و تناسب میان هیجان‌های مختلف و پرهیز از افراط و تفریط در میان آن‌هاست. برای نمونه انسان هم به هیجان امید و رجا نیاز دارد و هم خوف و حذر برای او لازم و مفید است؛ اما هریک را باید به‌اندازه و به‌جا داشته باشد و در هیچ‌یک زیاده‌روی نداشته باشد. امام علیه‌السلام در بخشی از سخنان حکیمانه خود اوصاف مردان باتقوا را که از فضیلت جمع میان خوف و رجا برخوردارند و درباره این دو هیجان میانه‌روی می‌کنند، بیان می‌کند و می‌فرماید: «آن‌ها فقط به خدا امید دارند و هیج نقطه امیدی غیر از خدا ندارند، و نیز فقط از خدا می‌ترسند و هیچ عامل هراسی غیر از خدا آن‌ها را نمی‌ترساند».) نهج‌البلاغه، حکمت ۴۳۲(

نیز می‌فرماید: «اگر می‌توانید هم شدیداً از خدا بترسید و هم گمان نیک و امید به خدا داشته باشید، میان این دو خصلت جمع کنید. کسی به خداوند علاقه‌مند است که به اندازه علاقه‌اش به خدا از او بترسد و خوف و رجای او تعدیل شده باشد. آن کس که امیدش به خدا زیاد و ترسش از خدا هم زیاد است، فقط از خدا می‌ترسد و از چیز دیگری هراس ندارد، چنان‌که به کسی جز خدا امید نیز ندارد».) نهج‌البلاغه، نامه ۲۷(

همچنین به اهل علم و نظر توصیه می‌فرماید که مردم را در ورطه افراطی خوف یا رجا قرار ندهید، بلکه همواره در مسیری میان این دو حرکت دهید: «فقيه كامل كسى است كه مردم را از آمرزش خدا مأيوس، و از مهربانى او نوميد نكند، و نیز آن‌ها را از عذاب خدا ايمن نسازد».)نهج‌البلاغه، حکمت ۹۰(

درباره هیجان‌های دیگر مثل محبت و خشم، و دوستی و دشمنی نیز به میانه‌روی و پرهیز از زیاده‌روی سفارش می‌فرماید: «در محبت و مودت با دوست، حد نگهدار و زیاده‌روی نکن، شايد روزی دشمن تو گردد، و در دشمنی با دشمن نيز مدارا كن، شايد روزی دوست تو گردد».( نهج‌البلاغه، حکمت ۲۶۸)

1. **اهتمام به صبر و حلم**

صبر و حلم به معنای شکیبایی و بردباری، یکی از اسرار موفقیت در مدیریت هیجان است. انسان بی‌حوصله و ناشکیب هرگز نمی‌تواند زندگی هیجانی خوب و موفقی داشته باشد. امام اسوه عظیم صبر و حلم است. با استناد به گزارش‌های تاریخی می‌دانیم که حضرت در پرتلاطم‌ترین موقعیت‌های بی‌صبری و شتاب‌زدگی قرار گرفت، اما زیباترین و کامل‌ترین صبر و حلم را از خود نشان داد. در نزاع سیاسی خلافت و جانشینی پس از پیامبر (ص)، حق روشن و مسلم حضرت به‌وسیله افرادی کاملاً ناشایست و نالایق غصب شد، اما حضرت با حلم و بزرگواری بی‌نظیر خود صحنه‌ای بی‌مانند از مدیریت هیجان را به نمایش گذاشت. ایشان در این باره می‌فرماید:

«هان! به خدا قسم ابوبکر پسر ابوقحافه جامه خلافت را پوشید درحالی‌که جایگاه محوری و اساسی مرا در این امر می‌دانست؛ منی که سیل دانش از وجودم همچون سیل سرازیر می‌شود و مرغ اندیشه به قلّه منزلتم نمی‌رسد. از خلافت چشم پوشیدم و روی از آن برتافتم و عمیقاً اندیشه کردم که آیا با دست بریده و بدون یاور بجنگم، یا آن عرصه‌گاه ظلمت کور را تحمل نمایم؛ فضایی که پیران در آن فرسوده، و کم‌سالان پیر، و مؤمن تا دیدار حق دچار مشقت می‌شود؟ دیدم خویشتن‌داری در این امر عاقلانه‌تر است؛ پس درحالی‌که خاشاک در چشم و استخوان در گلو داشتم، صبر کردم».( نهج‌البلاغه، خطبه ۳ )

**تشکر و قدردانی**: از تمامی افرادی که پژوهشگران را در راستای انجام این پژوهش یاری رسانده اند تقدیر می کنیم.

**تضاد منافع:** این مقاله مستخرج از رساله یا پایان نامه نیست و تعارض منافع ندارد.

**ملاحظات اخلاقی:** در این پژوهش اصول اخلاق پژوهش رعایت شده است.

**حمایت مالی:**این پژوهش کمک مالی از سازمانی دریافت نکرده است.

**نتایج**

عواطف و هیجان‌های انسان بخش بسیار مهمی از زندگی اوست. از منابع اسلامی چنین برداشت می‌شود که انسان باید هیجان‌هایش را مهار کند و درصورت تعارض آن‌ها با ارزش‌های دیگر، نمی‌تواند همه‌جا آن‌ها را ترجیح دهد؛ بلکه لازم است با افراط در هیجان‌ها مبارزه کند و آن‌ها را تحت راهنمایی و کنترل عقل قرار دهد. این هدف فقط با شناخت صحیح چگونگیِ ابراز و کنترل هیجان‌ها و عواطف محقق خواهد شد؛ ازاین‌رو بررسی دیدگاه اسلام درباره مؤلفه‌های گوناگون مدیریت هیجان در زندگی انسان ضرورت دارد.

نهج‌البلاغه تنها کتاب ادبی نیست، بلکه امام ، در سخنرانی‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های خویش، چه در دوران خلافت و چه پیش از آن در پی تنظیم هیجانات عاطفی و انگیزشی مردم در عرصه‌های مختلفی چون غم، شادی و خشم بود. علی (ع)خود مالک هیجانات خویش بود؛ ازاین‌رو راهکارهای ایشان کاربردی‌ترین و ریشه‌دارترین راه حل‌هایند. در مقاله حاضر با تمرکز بر فرمایش‌های علی (ع)در کتاب شریف نهج‌البلاغه ده مورد از مؤلفه‌های شناختی، روانی و رفتاری مدیریت هیجان بررسی شد. توجه به این مؤلفه‌ها و کاربست آن‌ها در زندگی فردی و اجتماعی، سلامت و آرامش و خوشبختی را در پی خواهد داشت.

References

1. Lotfabadi, Hossein; Applied Developmental Psychology of Adolescence and Youth, Tehran: National Youth Organization, 1990.

2. Ghadiri, Mohammad Hossein; "Anger Management", Marafat Monthly, No. 14, 2005.

3. Mesbah Yazdi, Mohammad Taqi; Ethics in the Quran, Qom: Imam Khomeini Institute Publications, Qods-Sarah, 2005.

4. Shariatmadari, Ali; Islamic Education, 20th edition, Tehran: Amir Kabir Publications, 2005.

5. Dehkhoda Dictionary, under the word "emotion".

6. Plachik, Robert; Emotions, translated by Mahmoud Ramezanzadeh; Mashhad: Astan Quds Razavi Publications, 1992.

7. Formmehini Farahani, Mohsen; Descriptive Dictionary of Educational Sciences, Tehran: Asrar Danesh Publications, 1999.

9. A group of authors; Developmental Psychology, Tehran: Samat, 1997.

10. Reeve, John Marshall; Motivation and Emotion, translated by Yahya Mohammadi; 13th edition, Tehran: Editorial, 2009.

11. Shoari-Nejad, Ali Akbar, Psychological Foundations of Education, Tehran: Ministry of Guidance, 2007.

12. Nejati, Mohammad Osman; Quran and Psychology, translated by Abbas Arab; 5th edition, Mashhad: Islamic Research Foundation, 2002.

13. Ghasemzadeh, Habibollah, Knowledge and Emotion, Tehran: Farhangian Publications, 2000.

14. Jazayeri, Mohammad Ali; Islamic Ethics Courses, Qom: Seminary Administration, 2003.

15. Sheikh Sadouq, Khassal, researcher, proofreader, Ghaffari, Ali Akbar, Qom, Islamic Publications Office, first edition, 2003.

16. Haeri Yazdi, Mohammad Hassan. (2007). Sunbeams from the Sun: Seven Hundred Points from the Nahj al-Balagha. Mashhad: Islamic Research Foundation.

17. Tamimi Amadi, Abdul Wahid bin Muhammad, Gharr al-Hakam wa Darr al-Kalm, Qom, Dar al-Kutb al-Islami, Hadith 2635

18. Alasvand, Fariba. (1390). Life Skills with a Religious Approach. Tehran: Soroush Hedayat.

19. Pishvai, Mahdi, Seerah of the Leaders, Qom, Imam Sadiq (AS) Research Institute, 1376.

20. Mohammadi Rayshahri, Muhammad, Encyclopedia of the Commander of the Faithful (AS) Based on the Quran, Hadith and History, Vol. 1, Qom, Dar al-Hadith, 1386

21. Himairi, Abdullah bin Jafar, Qurb al-Isnad, Qom, Al-Bayt Institute for Revival of Heritage, 1371.

22. Alavi, Seyyed Jafar, Life Skills with a Religious Perspective, Mashhad, Razavi University Press, 1392.

23. Zare, Hossein; Zare, Fahime; Zahrai, Shams, Mohammad; Ghazi Khani, Abbas. The factors that underpin the realization of spiritual health from the perspective of Allameh Tabataba'i. Interdisciplinary Journal of Religion and Health of Ibn Sina, Spring and Summer 1403;4 (1)

1. . Love Amoure [↑](#footnote-ref-1)
2. . Happiness [↑](#footnote-ref-2)
3. . Aggression [↑](#footnote-ref-3)
4. . Grie [↑](#footnote-ref-4)
5. . Excitement [↑](#footnote-ref-5)
6. . Emotions [↑](#footnote-ref-6)
7. . Stability Emmotional [↑](#footnote-ref-7)
8. . Inclinations bad and good [↑](#footnote-ref-8)