

تحلیل روان‌شناختی «انفعالات» و بررسی رابطه آنها با «اختیار»

از دیدگاه قرآن کریم

محمد کاویانی*

چکیده

انسان در بعضی موقعیت‌ها، حالت انفعالی به خود می‌گیرد؛ برای مثال خشمگین می‌شود؛ ماهیت این انفعالات چیست؟ و آیا با اختیار انسان و با ثواب و عقاب هماهنگ است یا از انسان سلب اختیار می‌کند؟ هدف پژوهش تحلیل روان‌شناختی انفعالات و اشاره‌ای به رابطه آن با اختیار است؛ برخی از پرسش‌های پژوهش عبارت‌اند از: «انفعالات در ساحت روانی انسان چگونه تحلیل روان‌شناختی می‌شود؟»، «اقسام انفعالات از دیدگاه قرآن کدام است و چه رابطه‌ای با مختار بودن انسان دارند؟»، «مصادیق انفعالات قرآنی کدام است؟»، «انفعالات در قرآن چگونه توصیف می‌شوند؟»، «تبيين علی انفعالات چگونه است؟»، «پیش‌بینی و مدیریت انفعالات چگونه ممکن است؟»؛ این پژوهش به روش تفسیر موضوعی (شناسایی آیات مرتبط، بررسی دلالت آیات، رعایت بافت معنایی و سیاق آیات و ملاحظه معانی کنایی و التزامی آیات) انجام شده است. بعضی از دستاوردهای این پژوهش عبارت است از: ۱. عواطف انسانی به سه نوع انگیزش، هیجان و احساسات تقسیم می‌شوند؛ ۲. انفعالات بسیار فراوان هستند و حالت‌های پیوستاری و ترکیبی نسبت به یکدیگر دارند؛ ۳. انفعالات (هیجان‌ها و احساسات) نوعاً در انسان با آثار فیزیکی همراهند و در وی تمایل به عملکرد ایجاد می‌کنند؛ ۴. وجود انفعالات با اختیار انسان منافات ندارند.

واژه‌های کلیدی: عواطف، انفعالات، انگیزش، احساسات، هیجان‌ات، اختیار.

مقدمه

از جمله مباحث مهم روان‌شناسی می‌توان به ساحت عاطفی انسان، چیستی و اقسام عواطف و چگونگی ارتباط عواطف با دیگر ابعاد روانی انسان (شناخت و رفتار) اشاره کرد که مباحث زیادی را برانگیخته است. پیازه، برخلاف بعضی صاحب‌نظران مانند آیت‌الله مصباح یزدی (فیروزیان، ۱۳۹۸) که نگاهی سلسله‌مراتبی (شناخت، کنش و عواطف) دارند، معتقد است که بین شناخت‌های انسان و عواطف او رابطه‌ای پلکانی و زیگزاگ‌مانند حاکم است (پیاژه، ۱۳۹۱). مباحث «انگیزش»،^۱ «هیجان»^۲ و «احساسات»^۳ از مباحثی است که روان‌شناسان، فلاسفه، اخلاقیون و فیلسوفان اخلاق و فیزیولوژیست‌ها به آن علاقه‌مند هستند و به آن پرداخته‌اند. آنتونیو داماسیو^۴، متولد ۱۹۴۴ پرونده‌های آسیب‌های مغزی بسیاری را در اختیار داشته که به کمک آنها کوشیده است تا پرده از راز عملکرد احساسات بردارد. او توانسته است مفهوم منسجمی از «احساسات» و «هیجان‌ات» را ارائه دهد. براساس تعریف این دانشمند، هیجان‌ات پاسخ‌های طبیعی بدن به رویدادهای بیرونی هستند و احساسات، تنها پس از نشان دادن عکس‌العمل بدن در مغز انسان شکل می‌گیرند؛ او معتقد است که هیجان‌ات پاسخ‌های نسبتاً ساده‌ای هستند که بدن ما به محرک‌های بیرونی یا درونی نشان می‌دهند. هرگاه از چیزی می‌ترسیم، قلب ما تندتر می‌زند، دهان ما خشک می‌شود و پوست ما رنگ می‌بازد. «احساسات» پس از شکل‌گیری «هیجان‌ات» به وجود می‌آیند. به سخنی دیگر، احساسات ناشی از هیجان‌ات هستند؛ او ترجیح می‌دهد که «هیجان» را پاسخ فیزیولوژیک بدن و «احساس» را برداشت مغز از این پاسخ معرفی کند. از نظر او شناخت «احساسات» انسان بهترین راه درمان، برای دردهای روانی او خواهد بود، زیرا اختلالات احساسی، ریشه عمده بیماری‌های روانی افراد است (داماسیو، ۱۳۹۸).

از جمله ممیزات انسان با موجودات دیگر که او را مکلف و مسئول اعمال خود قرار می‌دهد و ملزم می‌کند تا در برابر کرده‌های خویش مورد بازخواست و در نهایت بهره‌مند از ثواب یا عقاب الهی باشد، «اختیار» انسان است که یکی از مباحث مهم فلسفی نیز به شمار می‌رود. در فلسفه و معارف اسلامی، بررسی مبانی روان‌شناختی «اختیار» دارای اهمیتی ویژه است. اختیار دارای مبادی‌ای است؛ این مبادی که برای اختیار جنبه مقدمی دارند، گاه با دانش مرتبط است و گاه به کنش‌ها و رفتار آدمی مربوط می‌گردد و گاهی نیز با گرایش‌ها و علاقه‌مندی‌های انسان در ارتباطند که از آن به بُعد عاطفی تعبیر می‌شود؛ بنابراین می‌توان ابعاد اصیل روان‌شناختی انسان را که به تعبیر

1. motivation
2. emotion
3. felling
4. Antonio Damasio

دیگر مبادی اختیار انسان می‌باشند، به ابعاد شناختی و عاطفی و رفتاری تقسیم کرد. آنچه در این پژوهش بررسی می‌شود، یکی از مبادی اختیار، یعنی بُعد عاطفی انسان (از ابعاد مهم روان آدمی) است که به علاقه‌مندی‌ها و گرایش‌های انسان مربوط می‌شود. این پژوهش، عواطف انسانی را از دیدگاه قرآن مورد توجه و طبقه‌بندی قرار می‌دهد، آن‌گاه «هیجانان و احساسات» را که هر یک نوعی انفعال هستند، بیشتر بررسی کرده، به نقش آنها در «اختیار» آدمی اشاره می‌کند.

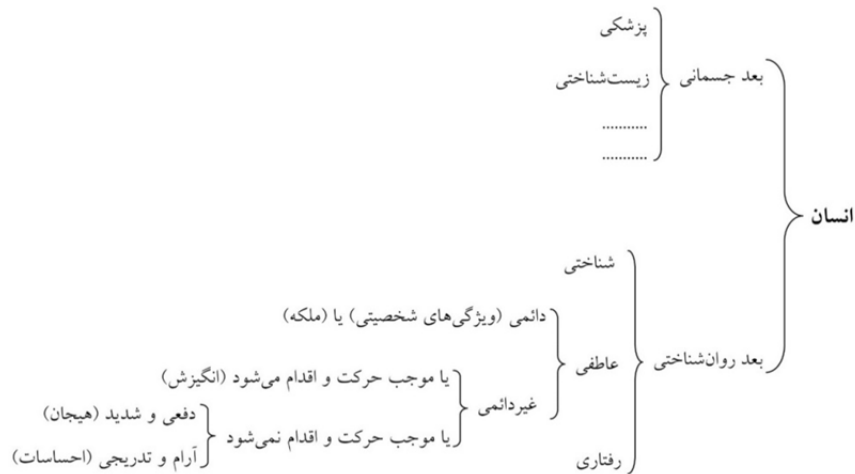
پس از اشاره به پیشینه پژوهش، نخست به یک تقسیم‌بندی درباره بُعد عاطفی انسان اشاره کرده و مصادیقی از هر قسم را در آیات قرآن مورد یادآوری قرار می‌دهیم. عواطف انسان براساس یک تقسیم‌بندی عقلانی به عواطف دائمی و غیردائمی تقسیم می‌شود. عواطف دائمی، اعم است از اینکه در وجود انسان به صورت فطری و غریزی وجود داشته و یا اینکه به صورت اکتسابی، به تدریج در وجود او شکل گرفته باشد؛ از عواطف دائمی به «ویژگی‌های شخصیتی» یا «ملکه» تعبیر می‌شود، مانند «ترسان بودن قلوب مؤمنان به هنگام ذکر نام خداوند»،^۱ «قساوت قلب کافران به هنگام ذکر خداوند»،^۲ «نرم‌خو بودن و بدخو نبودن پیامبر گرامی با یاران خود»^۳ و...^۴ عواطف غیردائمی آن است که در موقعیت‌های گوناگون، به صورت‌های مختلف و با شدت و ضعف‌های متفاوت در موضوعات فراوان برای انسان حاصل می‌شود؛ وقتی این نوع عواطف ایجاد می‌شوند و یا موجب حرکت، فعالیت و اقدام می‌شوند که به آن، «انگیزش» گفته می‌شود؛ یا اینکه نوعی انفعال در انسان ایجاد می‌کنند، به گونه‌ای که انسان به لحاظ فیزیولوژیک در خود نوعی انفعال احساس می‌کند که اگر این انفعال شدید و دفعی باشد «هیجان» و اگر آرام و تدریجی باشد، «احساسات» نام می‌گیرد؛ به شکل زیر توجه فرمایید:

۱. «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ».

۲. «فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّنْ ذِكْرِ اللَّهِ».

۳. «فِيمَا رَحِمَهُ مَنِ اللَّهُ لِنْتُ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ».

۴. البته این نکته قابل توجه است که معمولاً صفات شخصیتی را نمی‌توان صرفاً شناختی، یا عاطفی و یا رفتاری دانست، بلکه می‌توان گفت که برای مثال در صفت «الف»، غلبه با بعد عاطفی است؛ بنابراین، صفاتی که نام برده شد، خالی از بُعد شناختی و رفتاری نیست و بلکه غلبه با بعد عاطفی است.



با توجه به اینکه در یک پژوهش نمی‌توان به همه اقسام عواطف پرداخت و نیز بحث تضاد «انفعالات» با «اختیار» بیشتر مورد عنایت است، دایره بحث در این پژوهش محدود می‌شود؛ عواطف از نوع اول به بحث شخصیت ارجاع داده می‌شود؛ که در موضوع «صفات شخصیت» مورد بررسی و مطالعه قرار می‌گیرد؛ عواطف از نوع دوم، یعنی «انگیزش» نیز به بعضی از مطالعات منتشر شده در باب انگیزش ارجاع داده می‌شود که در پیشینه از آنها یاد شد؛ اما دو نوع دیگر (یعنی هیجانات و احساسات که ماهیت غیردائمی انفعالی دارند)، در این پژوهش مورد کنکاش بیشتر قرار می‌گیرند و به تحلیل روان‌شناختی آنها اشاره می‌شود.

پیشینه

در کتاب‌های روان‌شناسی، از موضوع «انگیزش و هیجان» به تفصیل سخن گفته شده است، ولی جنبه قرآنی ندارد؛ بعضی از مطالعات قرآنی مرتبط با این موضوع عبارت‌اند از: الف) کاویانی و کریمی (۱۳۹۰)، در مقاله «منابع انگیزش اخلاقی، با رویکرد تطبیقی بین دیدگاه علامه طباطبایی و مازلو»، مطالعاتی قرآنی-روان‌شناختی در باب انگیزش انجام داده‌اند؛ ب) محمد کاویانی (۱۳۹۲) در مقاله «رویکردی جامع به مباحث انگیزش از دیدگاه قرآن» مدلی قرآنی برای مباحث انگیزش ارائه کرده است؛ ج) کتاب روان‌شناسی در قرآن (مفاهیم و آموزه‌ها)، اثر کاویانی و پناهی (۱۳۹۳) که در فصل چهارم به کلیاتی در باب «انگیزش» می‌پردازد؛ د) کتاب روان‌شناسی کاربردی اثر حقانی (۱۳۹۵) که فصل ششم آن به بحث انگیزش و هیجان اختصاص یافته و از آیات نیز بهره برده است؛ ه) تبیک مقاله‌ای با عنوان «تبیین مدل عملکردی انگیزش براساس منابع اسلامی» (۱۳۹۸) منتشر کرده است که به انگیزش با رویکرد قرآنی اشاره دارد؛ و) کتاب مقدمه‌ای بر روان‌شناسی از دیدگاه قرآن، براساس آثار

آیت‌الله مصباح یزدی نیز در فصل چهارم به بحث درباره گرایش‌ها پرداخته و مطالبی درباره عواطف، انگیزش، هیجان و احساسات ذکر کرده است (فیروزیان، ۱۳۹۸)؛ (ز) رساله دکتری کریمی (۱۳۹۸)، با عنوان «الگوی انگیزش اخلاقی از منظر قرآن کریم» تلاش کرده است تا مدلی اولیه برای «عوامل انگیزش اخلاقی از دیدگاه قرآن» ارائه کند. اگرچه در روان‌شناسی معاصر به «انگیزش، احساسات و هیجان» به تفصیل پرداخته شده، ولی مدلی اسلامی برای این مباحث ارائه نشده است.

مفهوم و مصادیق انفعالات و اقسام و مراتب آنها در قرآن

انفعالات اثرپذیری‌های روانی انسان از عوامل بیرونی و اتفاقات می‌باشند. این عوامل و اتفاقات، شامل اخبار خوب و بد و تهدیدهای واقعی یا خیالی اند که یا به‌طور تدریجی و یا شدید و دفعی در انسان ایجاد می‌شوند؛ انفعالات نوع اول «احساس»، و نوع دوم «هیجان» نام دارند.

برای هر انسان در زندگی روزمره اتفاقاتی رخ می‌دهد؛ اخباری را می‌شنود، افکاری را از سر می‌گذراند و اعمالی انجام می‌دهد که می‌توانند در او احساسات یا هیجان‌هایی را به وجود بیاورند. این احساسات در شکل دادن رفتارهای انسان مؤثرند. هرگاه خوشحال هستیم، معلوم می‌شود که اتفاقات خوبی را پشت سر گذاشته یا مرور کرده‌ایم و برعکس هنگامی که غمگین هستیم، مشخص می‌شود که اتفاقات ناگواری پیش آمده یا تداعی شده است؛ بنابراین هیجان‌ها و احساسات را می‌توان تجربه‌هایی درونی قلمداد کرد که در مقابل رخدادهای بیرونی در خود حس می‌کنیم؛ تغییرات جسمی و روانی که مستقیماً به دنبال ادراک یک واقعیت تحریک‌کننده حاصل می‌شوند.

هیجان نوعی واکنش است، واکنش کلی، شدید و کوتاه‌ارگانسیم به یک موقعیت غیرمنتظره همراه با یک حالت عاطفی خوشایند و یا ناخوشایند (گنجی، ۱۳۹۳، ص ۲۰۱). احساسات نیز نوعی واکنش است که آرام و دارای استمرار نسبی است. هم هیجان‌ها و هم احساسات می‌توانند حالت پیوستاری داشته باشند؛ یعنی از قوت و ضعف برخوردارند.

فرق احساس^۱ و هیجان^۲

اینها دو اصطلاحی هستند که همواره در تعریف هوش هیجانی و بحث‌های مرتبط با این موضوع می‌شنویم و می‌خوانیم. هیجان، شامل پاسخ‌هایی است که در مغز و بدن ما کدگذاری می‌شود و خود را در قالب آثار فیزیولوژیک مستقیم نشان می‌دهد؛ به سخنی دیگر، بسیاری از نشانه‌های هیجان را می‌توان براساس شاخص‌های فیزیولوژیک به صورت کاملاً شفاف و عینی اندازه‌گیری

1. feeling

2. Emotion

کرد. هیجان‌هایی مانند ترس یا خشم، خود را در قالب نشانه‌های فراوانی مانند فشار خون، انقباض ماهیچه‌های دست و پا، ضربان قلب، سرعت تنفس، قطر مردمک چشم بدن نشان می‌دهند. به‌طور کلی هیجان ناشی از بخش‌های قدیمی مغز، یعنی آمیگدال و قشر پیش‌پیشانی است که به‌طور خلاصه پاسخ به محرک می‌باشد مانند ترس، لرزش اندام‌ها، رنگ پریدگی و...؛ هیجان، واکنش اولیه و سریع به تهدیدها، پاداش‌ها و محیط به منظور حفظ خود است. در همه جانوران هم وجود دارد، مثلاً ما لبخند می‌زنیم و سگ دُمش را تکان می‌دهد. هیجان تحت تأثیر هورمون‌هاست مانند کورتیزول، دوپامین، سروتونین و همین هورمون‌ها موجب واکنش‌هایی مثل افزایش ضربان قلب، افزایش تنفس و ... می‌شوند. واکنش‌ها تحت تأثیر هیجان کوتاه‌مدت هستند، مثل شادی، شهوت، حسادت، هیجانانگیز، نسبت به احساسات، غریزی‌تر، ناخودآگاه‌تر و فیزیکی‌تر (نمایش در بدن) و قابل اندازه‌گیری هستند، آنها به غرایز نزدیک‌ترند و احساسات به فطریات انسانی؛ احساسات از قشر جدید مغز نشئت می‌گیرند، غیرقابل اندازه‌گیری و آگاهانه هستند و به نوعی پاسخ به هیجان و تحت تأثیر تجربه‌های فرد، عقاید و خاطراتش هستند. نخست هیجان اتفاق می‌افتد و بعد احساس. احساسات طولانی‌تر هستند مانند عشق. می‌توان آنها را ابراز نکرد و نشان نداد، اما هیجان را نمی‌توان پنهان کرد. هیجان‌ها در موقعیت‌های مشابه یکسان هستند، ممکن است ما بارها در شرایط مشابه و تکراری قرار بگیریم، ولی احساسات متفاوتی را تجربه کنیم. قرآن کریم به‌طور مستقیم با به‌کارگیری برخی واژگان مخصوص یا به صورت غیرمستقیم در قالب بافت معنایی و سیاق کلام از انفعالات مختلفی برای انسان یاد می‌کند. با توجه به تفاوت بین احساسات و هیجانانگیز می‌توان آنها را به دو دسته تقسیم کرد.

تعریف هیجان خیلی آسان نیست. هر کسی می‌داند هیجان چیست، تا اینکه از او درخواست شود تعریفی برای آن ارائه کند. هیجانانگیز عواطف غیردائمی دفعی و شدید هستند که قرآن در بیان حالات برخی افراد از آن یاد کرده است. از جمله انواع هیجانانگیز در قرآن کریم می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: نفرت،^۱ اثر این حالت روانی برای بعضی از مشرکان این است که مثلاً در هنگام بردن نام و یاد خداوند و وحدانیت او از شدت نفرت رو برمی‌گردانند یا انگشت در گوش کرده و لباس بر سر می‌کشیدند. غضب و غیظ،^۲ حضرت موسی وقتی از کوه طور برگشت و متوجه شد که قومش گوساله را می‌پرستند، بسیار خشمگین شد و...؛ تعجب،^۳ همسر ابراهیم علیه السلام، با شنیدن این خبر که دارای

۱. «وَإِذَا ذُكِرَتِ رَبِّكَ فِي الْقُرْآنِ وَحْدَهُ وَلَوْ عَلَىٰ أُنْبِيَائِهِمْ نَفَرًا» (اسراء، ۴۶).

۲. «وَإِذَا خَلَوْا عَصَوْا عَالَمِيكَمُ الْأَنْبِيَاءَ مِنَ الْعَيْظِ قُلْ مُؤْتُوا عَذَابِي إِنْ لَمْ يَكُنْ مِنْكُمْ شَيْءٌ» (آل عمران، ۱۱۹)؛ «وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بُئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي» (اعراف، ۱۵۰).

۳. «قَالَ يَا وَيْلَتَىٰ أَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ» (هود، ۷۲)؛ «فَأَقْبَلَتِ امْرَأَتُهُ فِي صَرَوةٍ فَصَكَتْ وَجْهَهَا وَقَالَتْ عَجُوزٌ عَقِيمٌ» (ذاریات، ۲۹).

فرزند خواهد شد، تعجب کرد و بر صورت خود زد. ترس^۱، در مورد ترس از واژگان خوف، رعب، وجل، خشیت، فزع و اشفاق می‌توان استفاده کرد. اضطراب و پریشانی (زلزال، وجفه)^۲؛ در بعضی جنگ‌ها، نه تنها مؤمنان، بلکه گاهی خود پیامبر هم مضطرب می‌شد و منتظر نصرت الهی بود.

واژه احساسات در قرآن کریم بسیار آمده است و هر یک از آنها در آیات فراوانی با واژگان متعدد ذکر شده است. با توجه به توضیحاتی که درباره هیجان‌ات و احساسات آمد، معلوم شد که ماهیت این دو نوع انفعال بسیار به هم وابسته، نزدیک و گاهی شبیه به یکدیگر هستند؛ برای مثال «تعجب» ممکن است هم ناگهانی، شدید و دفعی باشد و پیامدهای فیزیکی و فیزیولوژیک را به دنبال داشته باشد، مثل آن همسر پیامبر که وقتی بشارت فرزنددار شدن را به او دادند، از شدت تعجب بر صورت خود زد؛ هم می‌تواند آرام و دقیق و مستمر باشد مثل کسی که در مورد یک مطلبی زیاد فکر می‌کند و آن را قدری عجیب می‌پندارد، ولی هیچ هیجان شدیدی ندارد، هیچ پیامد فیزیولوژیک یا هیچ حرکت فیزیکی شدیدی نیز از او سر نمی‌زند، اما در آن موضوع حیران است. تمام شش هیجان اصلی که معمولاً شمرده می‌شود، این‌گونه هستند که در بعضی درجات می‌توانند «هیجان» و در بعضی درجات می‌توانند «احساسات» برداشت شوند. بر این اساس، بعضی از طبقه‌بندی‌ها برای هر دو صدق می‌کند؛ از آنجا که تعداد احساسات و هیجان‌ات ذکر شده در قرآن، بسیار متعددند؛ تنها تعدادی از آنها را در طبقات کوچکتری معرفی کرده تا با موقعیت کاربردی قرابت بیشتری پیدا کنند، همین طبقه‌بندی را در مورد هیجان‌ات نیز می‌توان به کار برد. بدیهی است که بررسی تفصیلی هر کدام از این احساسات یا هیجان‌ات، یا هر یک از آن طبقات نیاز به مطالعه‌ای گسترده دارد تا شبکه مفهومی هر یک از آنها روشن شود، در قرآن کریم می‌توان به این احساسات اشاره کرد.

انفعالات خوشایند و ناخوشایند و موقعیتی

هنگامی که احساس یا هیجان خاصی به ما دست می‌دهد، در آن لحظه مکث نمی‌کنیم تا آن احساس یا هیجان را معنا کنیم. خواه از غم باشد یا خشم یا شادی یا...، فرقی نمی‌کند؛ ما تنها آن را حس کرده و با آن روبه‌رو می‌شویم. روان‌شناس معروف، رابرت پلاچیک^۳، شش نوع هیجان^۴

۱. «سَأَلْتَنِي فِي قُلُوبِ الَّذِينَ كَفَرُوا الرَّغْبَ بِمَا أَشْرَكُوا بِاللَّهِ...» (آل عمران، ۱۵۱)؛ «إِذْ دَخَلُوا عَلَىٰ دَاوُدَ فَفَرَّغَ مِنْهُمْ قَالُوا لَا تَخَفْ خَصْمَانِ بَغَىٰ بَعْضُنَا عَلَىٰ بَعْضٍ...» (ص، ۲۲).

۲. «مَسَّهُمُ الْبَأْسَاءُ وَالضَّرَاءُ وَزُلْزَلُوا حَتَّىٰ يَقُولَ الرَّسُولُ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا مَعَهُ مَتَىٰ نَصُرُ اللَّهُ...» (بقره، ۲۱۴)؛ «هَذَا لِكَ الْبِئْسَىٰ الْمُؤْمِنُونَ وَزُلْزَلُوا زَلْزَالًا شَدِيدًا» (احزاب، ۱۱).

3. Plutchik

4. emotion

اولیه و مهم را معرفی کرده است: ترس، شادی، عشق، غم و اندوه، تعجب و خشم (ویکی‌پدیا^۱، ۲۰۰۶) و در حالی که حدود صد احساس متفاوت در انسان می‌توان شمرد که بیشتر آنها از آیات و قصص قرآنی نیز می‌توان دریافت کرد؛ علت این است که اولاً، اینها به صورت پیوستاری قابل مطالعه هستند و شدت و ضعف دارند و هر یک از آنها، نامی مستقل دارد و طیف گسترده‌ای از هیجان‌ها و احساسات را در مراتب پایین‌تر خود دارند؛ برای مثال، پیوستار «آشنایی، دوستی، علاقه، وابستگی، تعلق، عشق، دلدادگی، دل‌سپردگی» یک سلسله‌مراتب است که از ضعیف شروع شده و به شدید منتهی می‌شود؛ «آرامش، آسایش، رضایت، خوشی، شادی، شادمانی، در پوست خود ننگ‌چیدن» و «دل‌خوری، نارضایتی، آزدگی، رنجیدگی، دل‌شکستگی، تنفر، خشم، دشمنی» نیز هر کدام یک پیوستار هستند؛ ثانیاً، روان‌شناسان افزون بر نگاه پیوستاری، نگاهی ترکیبی نیز به احساسات دارند. هر کدام از احساسات اصلی و رده‌های زیرین آنها، ممکن است با هم ترکیب شوند و احساس و هیجان دیگری را نیز به وجود آورند. از یک دیدگاه، می‌توان احساسات (و هیجان‌ها) را به چند قسم تقسیم کرد:

- الف) احساساتی که همواره برای فرد خوشایند هستند؛ مانند: خشوع^۲، رأفت و رحمت^۳، محبت و عشق^۴، لینت^۵، آرامش (اطمینان)^۶، رجاء (امید)^۷، شادمانی^۸، شاکر بودن^۹، وفاداری^{۱۰}.
- ب) احساساتی که همواره برای فرد ناخوشایند هستند؛ مانند: یأس (ناامیدی)^{۱۱}، حزن^{۱۲}، کینه و حسادت^{۱۳}، غمگینی^{۱۴}، ذلت^{۱۵}، عجب^{۱۶}.
- ج) احساساتی که به تناسب موقعیت‌های متفاوت، ممکن است خوشایند یا ناخوشایند باشند؛

1. Wikipedia contributors

۲. «الَّذِينَ هُمْ فِي صَلَاتِهِمْ خَاشِعُونَ» (مؤمنون، ۲).
۳. «بُرْسُلَانًا وَقَفِينَا بِيَسَى ابْنِ مَرْزَمٍ وَءَاتَيْنَاهُ الْإِنجِيلَ وَجَعَلْنَا فِي قُلُوبِ الَّذِينَ اتَّبَعُوهُ رَافَةً وَرَحْمَةً وَرَهَابَانِيَّةً ابْتَدَعُوهَا...» (حدید، ۲۷).
۴. «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَتَّخِذُ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَنْدَادًا يُحِبُّونَهُمْ كَحُبِّ اللَّهِ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا أَشَدُّ حُبًّا لِلَّهِ...» (بقره، ۱۶۵).
۵. «فَمَا رَحْمَةٌ مِّنَ اللَّهِ لَئِن لَّمْ يَكُنْ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ...» (آل‌عمران، ۱۵۹).
۶. «الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸).
۷. «وَلَا تَهْتُوا فِي ابْتِغَاءِ الْقَوْمِ إِن تَكُونُوا تَأْلَمُونَ فَأِنَّهُمْ تَأْلَمُونَ كَمَا تَأْلَمُونَ وَتَرْتَجُونَ مِنَ اللَّهِ مَا لَا يَرْجُونَ...» (نساء، ۱۰۴).
۸. «فَاسْتَشِيرُوا رَبَّكُمْ الَّذِي يُبَيِّنُ لَكُمْ آلَ اللَّهِ يُبَيِّنُ لَكُمْ بَيِّنَاتٍ مِّنَ اللَّهِ وَلِيُخْرِجَكُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ الْعَظِيمِ» (توبه، ۱۱۱).
۹. «وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ» (بقره، ۱۵۲).
۱۰. «يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ اذْكُرُوا نِعْمَتِيَ الَّتِي أَنْعَمْتُ عَلَيْكُمْ وَأَوْفُوا بِعَهْدِي أُوفِ بِعَهْدِكُمْ وَإِيَّايَ فَارْهَبُونِ» (بقره، ۴۰).
۱۱. «وَإِذَا أَنْعَمْنَا عَلَى الْإِنْسَانِ أَعْرَضَ وَنَأَى بِجَانِبِهِ وَإِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ كَانَ يَتُوسَّأُ» (اسراء، ۸۳).
۱۲. «وَلَا يَخْرُجُكَ الَّذِينَ يُمَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَن يَصْرِوْا اللَّهَ شَيْئًا يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ حِطًّا فِي السَّاعِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ» (آل‌عمران، ۱۷۶).
۱۳. «وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّوكُمْ مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنْفُسِهِمْ» (بقره، ۱۰۹).
۱۴. «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ» (حدید، ۲۳).
۱۵. «ضُرِبَتْ عَلَيْهِمُ الذَّلَّةُ أَيْنَ مَا تُثْقَلُوا إِلَّا يَحْتَلِ مِنْ اللَّهِ وَحِجْلٌ مِّنَ النَّاسِ وَبَاءَ وَأَوْ بَعْضٌ مِّنَ اللَّهِ» (آل‌عمران، ۱۱۲).
۱۶. «وَمِنَ النَّاسِ مَن يُعْجِبُكَ قَوْلُهُ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا» (بقره، ۲۰۴).

همچون: حسرت،^۱ غرور و تکبر،^۲ تردید،^۳ حقارت و عجز،^۴ لجاجت،^۵ امتحان شدن،^۶ تسلیم،^۷ حس افتخار.^۸

رویکرد پیوستاری و رویکرد ترکیبی به انفعالات قرآنی

رویکرد «پیوستاری» و رویکرد «ترکیبی» در مطالعات قرآنی نیز قابل بررسی و پژوهش است؛ نمودار صفحه بعد تعداد زیادی از این احساسات و هیجان‌ها را به گونه‌ای نمایش می‌دهد که هم رویکرد پیوستاری و هم رویکرد ترکیبی در آن مورد توجه قرار گرفته است. پیش از توجه به نمودار، توضیحات کوتاهی در مورد آن داده می‌شود:

۱. در این نمودار، هشت احساس هسته‌ای (حبّ خداوند، اخلاص برای او، شکر، خشیت، اطمینان و عدم تردید، بغض نسبت به کفار، غضب نسبت به کفار، ذکر خداوند) در مرکز نمودار نمایش داده می‌شود؛

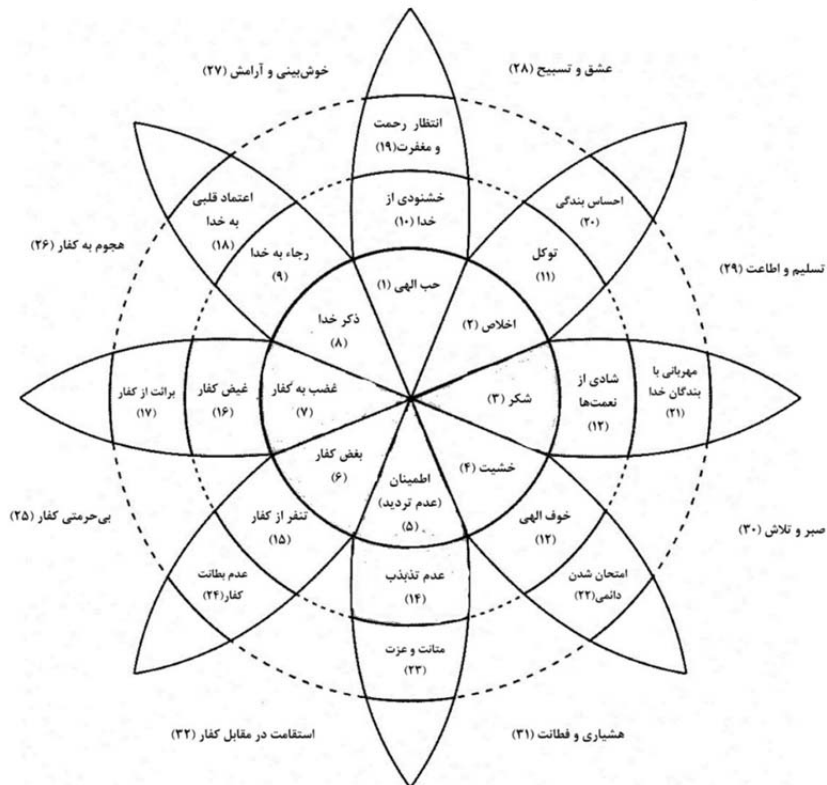
۲. این هشت احساس، از مهم‌ترین و ضروری‌ترین احساسات یک مؤمن است؛ اگر یک مؤمن این احساسات را به اندازه کافی در وجود خودش داشته و آنها را تربیت کرده باشد، از ایمان رده بالایی برخوردار است؛

۳. هر کدام از این احساسات هشت‌گانه مرکزی، موجب احساسات دیگری می‌شوند که در دایره‌های دوم و سوم به نمایش درآمده است؛ برای مثال، حبّ خداوند، خشنودی از خداوند را در پی دارد و خشنودی از خداوند سبب می‌شود که انتظار رحمت و مغفرت از او داشته باشیم. هر یک از گلبیگ‌هایی که در شکل نشان داده شده است، همین حالت پیوستاری را تداعی می‌کند؛

۴. حرکت از مرکز به پیرامون، تداعی‌کننده حرکت از احساسات هسته‌ای به احساسات پیرامونی است. احساسات پیرامونی به عملیاتی شدن و کاربرد نزدیک‌ترند و احساسات مرکزی، درونی‌تر و شبه انتزاعی‌تر هستند؛

۱. «قَالُوا يَا حَسْرَتَنَا عَلَىٰ مَا فَرَطْنَا فِيهَا وَهُمْ يَحْمِلُونَ أَوْزَارَهُمْ عَلَىٰ ظُهُورِهِمْ أَلَا سَاءَ مَا يَزُرُونَ» (انعام، ۳۱).
۲. «وَلَا تَصْغُرْ حَدَاكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمَسَّ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (لقمان، ۱۸).
۳. «وَإِنْ كُنْتُمْ فِي رَيْبٍ مِّمَّا نَزَّلْنَا عَلَىٰ عَبْدِنَا فَأْتُوا بِسُورَةٍ مِّثْلِهِ» (بقره، ۲۴).
۴. «فَبَعَثَ اللَّهُ غُرَابًا يَبْحَثُ فِي الْأَرْضِ لِيُرِيَهُ كَيْفَ يُؤَارِي سُوءَءَ أَجِيهِ قَالِ يَا وَيْلَتَا أَعَجَزْتُ أَنْ أَكُونَ مِثْلَ هَذَا الْغُرَابِ» (مانده، ۳۲).
۵. «وَإِذْ قُلْتُمْ يَا مُوسَىٰ لَنْ نُؤْمِنَ لَكَ حَتَّىٰ تَرَىٰ اللَّهَ جَهْرَةً فَأَخَذَتْكُمُ الصَّاعِقَةُ وَأَنْتُمْ تَنْظُرُونَ» (بقره، ۵۶).
۶. «وَلْيَتْلُوْنَكُمْ بَشِيرٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصِ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاغِبُونَ» (بقره، ۱۵۵-۱۵۶).
۷. «بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره، ۱۱۳) «إِذْ قَالَ لَهُ رَبُّهُ أَسْلِمَ قَالَ أَسْلَمْتُ لِرَبِّ الْعَالَمِينَ» (بقره، ۱۳۲).
۸. «قَالَ مَا مَنَّكَ إِلَّا تَسْبُحُ إِذْ أَمَرْتُكَ قَالَ أَنَا خَيْرٌ مِّنْهُ خَلَقْتَنِي مِن نَّارٍ وَخَلَقْتَهُ مِن طِينٍ» (اعراف، ۱۳).

۵. این شکل تنها ناظر به «احساسات» است، نه شناخت‌ها و رفتارها؛ ولی برای شناخت‌ها و رفتارها نیز می‌توان نمودارهای متناظر با این نمودار ترسیم کرد؛
۶. این نمودار، نمایانگر احساسات مؤمنانه مؤمنان است، نه همه انسان‌ها. بسیاری از احساسات در انسان‌های غیر مؤمن وجود دارد که در مؤمنان نیست؛ آنها در این نمودار ذکر نشده است؛
۷. این شکل بیانگر تمام احساسات مؤمنانه مؤمنان نیست، بلکه عمده‌ترین و مهم‌ترین آنها ذکر شده است؛
۸. این احساسات مربوط به زندگی مؤمنانه دنیوی است؛ احساساتی که قرآن به مؤمنان در قیامت نسبت می‌دهد، مورد نظر نیست؛
۹. برای هر یک از این احساس‌ها، ممکن است آیات متعددی در قرآن وجود داشته باشد، ولی برای هر کدام براساس شماره‌گذاری کنار آنها، به ذکر یک یا دو آیه شریفه، ذیل شکل بسنده شده است؛
۱۰. رده چهارم، حاصل ترکیب دو احساس مربوط به رده سوم است؛ برای مثال، «عشق و تسبیح» حاصل ترکیب «احساس بندگی» و «انتظار رحمت و مغفرت» است و همین‌طور «هجوم به کفار» حاصل ترکیب «اعتماد قلبی به خدا» و «برائت از کفار» است.



۱. احساس محبت نسبت به خداوند: خدای بزرگ به مؤمنان می‌فرماید که اگر از دینم مرتد شدید، قومی را به جای شما می‌آورم که دوستشان بدارم و آنان نیز مرا دوست بدارند؛^۱ بعضی از اهل بیت (علیهم‌السلام) به سبب محبت خداوند، غذای خود را به مسکین و یتیم و اسیر می‌بخشند؛^۲
۲. احساس خلوص نسبت به خداوند: قرآن می‌فرماید: «خدا را از سر اخلاص بخوانید...»؛^۳ پیامبر مأمور است که خدا را پرستش کند و دینش را برای خدا خالص گرداند؛^۴
۳. احساس شکرگزاری نسبت به خداوند: خدا دستور می‌دهد که مرا شکرگزاری کنید و کفران نعمت نکنید.^۵ حضرت ابراهیم زمانی که زن و فرزندش را به دستور خداوند در بیابان گذاشت و رفت، دعا کرد که خداوند قلوب مردم را به سوی آنان بگرداند و به آنان روزی دهد، به امید اینکه شکرگزار باشند؛^۶
۴. حس خشیت از خداوند: خدا به پیامبرش می‌فرماید: تو فقط کسی را انذار می‌کنی که از سخن تو پیروی کند و خشیت خداوند رحمان را در دل داشته باشد؛ چنین کسی را به آمرزش و پاداشی پرارزش بشارت ده!^۷ «از میان بندگان خدا، تنها دانشمندان، خشیت خداوند را دارند...!»؛^۸
۵. حس اطمینان نسبت به خداوند: قلب مؤمنان با یاد خدا آرام می‌گیرد؛^۹ خداوند نفوس مطمئن را به سوی خود می‌خواند و از آنها راضی است و آنان نیز از خدا راضی هستند؛^{۱۰}
۶. احساس بغض^{۱۱} نسبت به کفار: ابراهیم (علیهم‌السلام) و یارانش به قوم کافر خود گفتند که بین ما و شما دشمنی و کینه آشکار است، تا زمانی که به خداوند واحد ایمان بیاورید؛^{۱۲}
۷. احساس غضب^{۱۳} نسبت به کفار: وقتی حضرت موسی از مأموریت چهل روزه ملاقات

۱. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا مَنْ يَرْتَدَّ مِنكُمْ عَن دِينِهِ فَسَوْفَ يَأْتِي اللَّهَ بِقَوْمٍ يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُ أَذِلَّةٍ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ أَعِزَّةٍ عَلَى الْكَافِرِينَ...» (مانده، ۵۴)
۲. «وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حَجِّهِ مَسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا» (انسان، ۸).
۳. «وَأَذْعُوهُ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ» (اعراف، ۲۹).
۴. «قُلْ إِنِّي أُمِرْتُ أَنْ أُعْبُدَ اللَّهَ مُخْلِصًا لَهُ الدِّينَ» (زمر، ۱۱).
۵. «وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ» (بقره، ۱۵۲)
۶. «... فَاجْعَلْ أَفْتِدَةً مِّنَ النَّاسِ تَهْوَى إِلَيْهِمْ وَارْزُقْهُمْ مِّنَ الثَّمَرَاتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ» (ابراهيم، ۳۷).
۷. «إِنَّمَا تُنذِرُ مَنِ اتَّبَعَ الذِّكْرَ وَخَشِيَ الرَّحْمَنَ الْعَلِيمَ بِالنَّبِيِّ فِيسْرَةٍ بِمَغْفِرَةٍ وَأَجْرٍ كَرِيمٍ» (يس، ۱۱).
۸. «... إِنَّمَا يَخْشَى اللَّهَ مِنْ عِبَادِهِ الْعُلَمَاءُ...» (فاطر، ۲۸).
۹. «... أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (زهد، ۲۸).
۱۰. «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً» (فجر، ۲۷-۲۸).
۱۱. بغض در مقابل حب است و به معنای ناخوشایندی شدید است؛ در قرآن واژگانی چند را می‌توان یافت که ارتباط تنگاتنگی با بغض، نفرت و کینه دارند؛ از جمله این واژگان می‌توان به اضعان، بغضاء، شننان، غل و مقت اشاره کرد. همه اینها شاید به معنای بغض باشد، ولی درجاتی از بغض را بیان می‌کند.
۱۲. «... وَبَيْنَكُمْ الْعَدَاوَةُ وَالْبَغْضَاءُ أَبَدًا حَتَّىٰ تُؤْمِنُوا بِاللَّهِ وَحَدَهُ...» (ممتحنه، ۴).
۱۳. غضب عبارت است از: حالت نفسانی که باعث حرکت روح حیوانی و از داخل به جانب خارج از غلبه و انتقام می‌شود و هرگاه شدت نمود سبب حرکت شدیدی می‌شود (ویکی فقه).

پروردگارش بازگشت، قوم خود را دید که رفتار کفرآمیز انجام می‌دادند، او بسیار غضبناک شد و الواح را انداخت و...^۱

۸. احساس یاد خدا: مؤمنان به یاد نعمت‌های خدا هستند؛^۳ و هر کس از یاد خدا اعراض کند، دارای زندگی سختی خواهد بود و در روز قیامت نیز به صورت نابینا محسوس خواهد شد؛^۴

۹. احساس امید به درگاه الهی: «از رحمت الهی ناامید نشوید، تنها کافران هستند که از رحمت خدا ناامید می‌شوند»^۵ و «هر کس که امید به لقای پروردگارش دارد، باید عمل صالح انجام دهد و کسی را شریک او قرار ندهد»؛^۶

۱۰. احساس خشنودی از خداوند: خدا از بندگان مؤمن خود و آنان نیز از خداوند خشنود هستند؛^۷ اما خداوند از قوم فاسق، خشنود نخواهد شد؛^۸

۱۱. احساس توکل به خداوند: قرآن به پیامبر دستور می‌دهد که هرگاه به عزم و تصمیم نهایی رسیدی، آن‌گاه با توکل بر خداوند اقدام کن، خداوند متوکلان را دوست دارد؛^۹

۱۲. احساس شادی مؤمن از نعمت‌های الهی: «بگو به فضل و رحمت خداست که [مؤمنان] باید شاد شوند و این از هرچه گرد می‌آورند، بهتر است»؛^{۱۰}

۱۳. احساس خوف از عظمت الهی: هر کس که از مقام پروردگارش ترسان باشد و نفس خود را از هوا و هوس بازدارد، جایگاه او بهشت خواهد بود.^{۱۱} هر کس که از مقام پروردگارش ترسان باشد برای او دو باغ بهشتی است؛^{۱۲}

۱۴. حس نبود تذبذب: منافقان، افرادی بی‌هدف‌اند که نه در صف کافران هستند و نه در

۱. «... وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِن بَعْدِي...» (اعراف، ۱۵۰).

۲. ذکر به معنای یاد آوردن چیزی و بر زبان جاری کردن آن است (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۵، ص ۴۸)؛ نیز گفته شده است که ذکر همان تذکر در برابر غفلت و فراموشی و اعم از تذکر به قلب و زبان است (راغب، ۱۴۱۲ق، ص ۳۲۸).

۳. «يَا بَنِي إِسْرَائِيلَ اذْكُرُوا نِعْمَتِيَ الَّتِي أَنْعَمْتُ عَلَيْكُمْ...» (بقره، ۴۰)؛ «وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (جمعه، ۱۰).

۴. «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَىٰ» (طه، ۱۲۴)؛ «وَمَنْ يَعْشُ عَن ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقَيِّضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ» (زخرف، ۳۶).

۵. «وَلَا تَيَاسُؤْا مِن رُّوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِن رُّوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (يوسف، ۸۷).

۶. «فَمَنْ كَانَ يَرْجُوا لِقَاءَ رَبِّهِ فَلْيَعْمَلْ عَمَلًا صَالِحًا وَلَا يُشْرِكْ بِعِبَادَةِ رَبِّهِ أَحَدًا» (كهف، ۱۱۰).

۷. «وَالسَّابِقُونَ السَّابِقُونَ مِنَ الْمُهَاجِرِينَ وَالْأَنْصَارِ وَالَّذِينَ اتَّبَعُوهُمْ بِإِحْسَانٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ...» (توبه، ۱۰۰)؛ «... رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ حَشِيَ رَبَّهُ» (بینه، ۸).

۸. «... فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَرْضَىٰ عَنِ الْقَوْمِ الْفَاسِقِينَ» (توبه، ۹۶).

۹. «فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (آل‌عمران، ۱۵۹).

۱۰. «قُلْ يَفْضَلُ اللَّهُ وَبِرَحْمَتِهِ فِدَاكَ لِكُلِّ فُلْفُرْحُوهُ هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ» (يونس، ۵۸).

۱۱. «وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ، فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ» (نازعات، ۴۰-۴۱).

۱۲. «وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٌ» (رحمن، ۴۶).

صف مؤمنان، بلکه گاهی در این صف و گاهی در آن صف هستند.^۱ مؤمنان هرگز چنین حسی را نخواهند داشت؛

۱۵. احساس تنفر مؤمن نسبت به کفار: مؤمنان از کافران به سبب کفرشان بیزارند و هرگز آنان را دوست خود قرار نمی‌دهند.^۲ از نظر قرآن، مشرکان ناپاکند و به مسجد الحرام راه داده نمی‌شوند؛^۳

۱۶. احساس غیظ نسبت به کفار: در بعضی از موقعیت‌ها، خشم مؤمنان نسبت به کفار برافروخته می‌شود و مجازند که آن را ابراز دارند و براساس آن اقدام کنند؛ برای مثال، در ماه‌های حرام در موقعیت جنگی، جنگ ممنوع است، اما مسلمانان وظیفه دارند که به محض اتمام ماه‌های حرام، به مشرکان حمله کنند و با آنها بجنگند؛ مگر اینکه آنان توبه کنند و...^۴؛

۱۷. احساس پرائت از کفار: خداوند و پیامبرش نسبت به مشرکان اعلان پرائت کرده‌اند؛^۵ پیامبر و مؤمنان، برای مشرکانی که جهنمی بودنشان مشخص شده است، حتی اگر از بستگانش باشند، طلب مغفرت نمی‌کنند؛^۶

۱۸. احساس اعتماد قلبی: بندگان مؤمن خدا بر او اعتماد قلبی دارند و او را در تمام موقعیت‌ها، حاضر و ناظر و توانمند می‌دانند. ابراهیم علیه السلام را در آتش پرتاب کردند، اما او آرامش داشت و خداوند به آتش دستور داد که بر او سرد باشد.^۷ موسی علیه السلام که بین دشمن و دریای خروشان محاصره شده بود، گفت پروردگارم با من است و به زودی راه هدایت را می‌گشاید؛^۸

۱۹. احساس نیاز به رحمت خدا: مؤمنان به رحمت و مغفرت الهی امید دارند و احساس نیاز می‌کنند و خداوند نسبت به آنها غفور و رحیم است و آنان به این رحمت الهی شادمان هستند؛^۹

۲۰. احساس بندگی نسبت به خداوند: نهایت احساس بندگی نسبت به خداوند، رتبه بالایی

۱. «مُذَبِّبِينَ بَيْنَ ذَٰلِكَ لَا إِلَىٰ هَٰؤُلَاءِ وَلَا إِلَىٰ هَٰؤُلَاءِ وَمَنْ يُضْلِلِ اللَّهُ فَلَنْ تَجِدَ لَهُ سَبِيلًا» (نساء، ۱۴۳).

۲. «لَا يَتَّخِذُ الْمُؤْمِنُونَ الْكَافِرِينَ أَوْلِيَاءَ مِنْ دُونِ الْمُؤْمِنِينَ» (آل عمران، ۲۸).

۳. «إِنَّمَا الْمُشْرِكُونَ نَجَسٌ فَلَا يَقْرَبُوا الْمَسْجِدَ الْحَرَامَ بَعْدَ عَامِهِمْ هَٰذَا...» (توبه، ۲۸).

۴. منظور از غیظ، غضب برافروخته شده است.

۵. «فَإِذَا انسَلَخَ الْأَشْهُرُ الْحُرُمُ فَاقْتُلُوا الْمُشْرِكِينَ حَيْثُ وَجَدْتُمُوهُمْ وَخُذُوهُمْ وَأَحْضُرُوهُمْ وَأَقْعُدُوا لَهُمْ كُلَّ مَوْصِدٍ...» (توبه، ۵).

۶. «بَرَاءَةٌ مِنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ إِلَى الَّذِينَ عَاهَدْتُمْ مِنَ الْمُشْرِكِينَ» (توبه، ۱).

۷. «مَا كَانَ لِلنَّبِيِّ وَالَّذِينَ ءَامَنُوا أَنْ يَسْتَغْفِرُوا لِلْمُشْرِكِينَ وَلَوْ كَانُوا أَوْلَىٰ قُرْبَىٰ مِنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمْ أَنَّهُمْ أَصْحَابُ الْجَحِيمِ» (توبه، ۱۱۳).

۸. «قَالُوا حَرْقُهُ وَانصُرُوا ءَالِهَتِكُمْ إِنْ كُنْتُمْ فَاعِلِينَ» (انبیاء، ۶۸): «أَفْ لَكُمْ وَلِمَا تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَفَلَا تَعْقِلُونَ» (انبیاء، ۶۷).

۹. «قَالَ كَلَّا إِنَّ مَعِيَ رَبِّي سَيَهْدِينِ، فَأَوْحَيْنَا إِلَىٰ مُوسَىٰ أَنْ اضْرِبْ بِعَصَاكَ الْبَحْرَ فَانفَلَقَ فَكَانَ كُلُّ فِرْقٍ كَالطَّوْدِ الْعَظِيمِ» (شعرا، ۶۲-۶۳).

۱۰. «إِنَّ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَالَّذِينَ هَاجَرُوا وَجَاهَدُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَولَئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (بقره، ۲۱۸): «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَٰلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (يونس، ۵۸).

است که خداوند بندگان مقربش را به این ویژگی می‌ستاید^۱ و مؤمنان تنها او را بندگی می‌کنند و از او یاری می‌طلبند؛^۲

۲۱. احساس مهربانی با خلق خدا: پیامبر خدا ﷺ به رحمت خداوند بر پیروانش مهربان است.^۳ مؤمنان نیز بین خودشان مهربان هستند، اگرچه با کفار با شدت رفتار می‌کنند؛^۴

۲۲. احساس «امتحان شدن دائمی»: مؤمنان همیشه و در تمام موقعیت‌ها به اموری همچون ترس، گرسنگی، از دست دادن مال، جان و دستاوردها و... امتحان می‌شوند؛^۵

۲۳. احساس استواری و عزت: مؤمنان همواره احساس استواری دارند و از هر بادی نمی‌لرزند. آنان عزت را مخصوص خداوند می‌دانند که به هر کس خواست می‌دهد.^۶ آنان در زمین با تکبر راه نمی‌روند.^۸

۲۴. احساس نبود صمیمیت با کفار: مؤمنان نسبت به کفار احساس منفی دارند، به گونه‌ای که هیچ‌گاه اسرار درون گروهی مسلمانان را برای آنان بیان نمی‌کنند.^۹ آنان نسبت به دشمن خدا و دشمن خودشان، ابراز محبت نمی‌کنند؛^{۱۰}

۲۵. احساس بی‌اعتنایی نسبت به کفار و منافقان: از منافقان کسانی هستند که در ملاقات مؤمنان می‌گویند: ما ایمان آورده‌ایم، ولی در خلوت با خودشان از شدت خشم بر علیه مؤمنان، انگشتان خود را می‌گزند؛ قرآن می‌فرماید: به آنها بگو با همین خشمی که دارید، بمیرید؛ خدا از درون سینه‌ها آگاه است؛^{۱۱}

۲۶. احساس آمادگی برای هجوم به کفار: قرآن در بعضی از موقعیت‌ها، از مسلمانان می‌خواهد که با کفار پیکار کنند تا خداوند آنان را به دست مسلمانان مجازات کرده و آنان را رسوا سازد و سینه گروهی از مؤمنان را شفا بخشد و بر قلب آنان مرهم نهد؛^{۱۲}

۲۷. احساس خوش‌بینی و آرامش: «بگو پس باید به فضل خدا و بخشایش او شاد باشند،

۱. «وَوَهَبْنَا لِدَاوُدَ سُلَيْمَانَ نِعْمَ الْعَبْدُ إِنَّهُ أَوَّابٌ» (ص، ۳۱).

۲. «إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ» (حمد، ۵)

۳. «فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَنْ نُكْفِيَ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ» (آل‌عمران، ۱۵۹).

۴. «مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ...» (فتح، ۲۹).

۵. «وَلْيَلْمُواكُمُ بَشِيءٌ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَنَبِّشِرِ الصَّابِرِينَ» (بقره، ۱۵۵).

۶. «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (حدید، ۲۳)،

۷. «وَتَعْرِزٌ مِّنْ تَشَاءُ وَتَبَدَّلْ مَنِ تَشَاءُ بِيَدِكَ الْخَيْرُ إِنَّكَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ» (آل‌عمران، ۲۶).

۸. «وَلَا تَمْسُ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَن تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَن تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا» (اسراء، ۳۷).

۹. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا بَطَانَةَ مَنْ دُونِكُمْ لَا يَأْلُونَكُمْ خَبَالًا وَدُؤًا مَا عُنْتُمْ...» (آل‌عمران، ۱۱۹).

۱۰. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَتَّخِذُوا عَدُوِّي وَعَدُوَّكُمْ أَوْلِيَاءَ تَلْقَوْنَ إِلَيْهِمْ بِالْمَوَدَّةِ وَقَدْ كَفَرُوا بِمَا جَاءَكُمْ مِنَ الْحَقِّ» (ممتحنه، ۱).

۱۱. «وَإِذَا لَقَوْتُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُوا عَلَيْكُمُ الْأَمَانِلُ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ» (آل‌عمران، ۱۱۹).

۱۲. «قَاتِلُوهُمْ يُعَذِّبُهُمُ اللَّهُ بِأَيْدِيكُمْ وَيُخْرِجُهُمْ وَيَنْصُرْكُمْ عَلَيْهِمْ وَيَشْفِ صُدُورَ قَوْمٍ مُّؤْمِنِينَ...» (توبه، ۱۴).

که آن بهتر است از آنچه جمع می‌کنند.^۱ خداوند «دعای کسانی را که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند، اجابت می‌کند و از فضل خودش به آنها زیاده می‌دهد». ^۲ کسی که از اموالش در راه خدا خرج کند، گاهی خداوند هفتصد برابر یا بیشتر به آن پاداش می‌دهد؛^۳

۲۸. احساس عشق الهی و تسبیح او: زکریا علیه السلام در سن پیری دارای فرزند شد و خداوند به او گفت که تا سه شبانه‌روز، قدرت تکلم با هیچ کس را نخواهی داشت، آن‌گاه او از محراب عبادتش به سوی قوم خود آمد و با اشاره به آنان گفت که -به شکرانه این نعمت- صبح و شام خداوند را تسبیح گوید. ^۴ این عشق و تسبیح مؤمنان به قیامت و بهشت هم امتداد دارد؛^۵

۲۹. احساس تسلیم و اطاعت به درگاه خداوند: مؤمنان به درگاه الهی، انابه و عبادت دارند و خود را تسلیم پروردگار می‌دانند. ^۶ کسی که تسلیم پروردگار باشد و عمل صالح انجام دهد، نزد پروردگارش اجر دارد و خوف و حزنی بر او نیست؛^۷

۳۰. حس صبوری: خدا به مؤمنان دستور می‌دهد که در برابر مشکلات و هوس‌ها، استقامت کنند و در برابر دشمنان نیز پایدار باشند و از مرزهای خود مراقبت کنند...^۸ در مورد لشکریان طالوت نیز می‌فرماید: «... چون برابر شدند با جالوت و لشکر او، گفتند: ای پروردگار ما! فرو ریز بر ما صبر را و ثابت دار قدم‌های ما را و نصرت ده ما را بر قوم کافران»؛^۹

۳۱. احساس هوشیاری: کسی که می‌داند همواره در این دنیا در حال امتحان شدن است و همچنین می‌داند که زندگی اخروی اش، خلود و دائمی است، زندگی جاوید را قربانی زندگی چند روزه دنیا نمی‌کند. زیرک‌ترین افراد کسانی هستند که با سپر تقوا، همواره آمادگی امتحانی خود را حفظ می‌کنند؛

۳۲. احساس استقامت در مقابل کفار: از نظر قرآن، نیکی تنها این نیست که هنگام نماز، روی خود را به سوی مشرق یا مغرب کنیم، بلکه آن است که ایمان به خدا و معاد و ملائکه و کتاب‌های آسمانی و پیامبران داشته باشیم... و در برابر محرومیت‌ها و بیماری‌ها و میدان جنگ

۱. «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس، ۵۸).

۲. «وَيَسْجُدُ لِلَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَيَزِيدُهُمْ مِّن فَضْلِهِ وَالْكَافِرُونَ لَهُمْ عَذَابٌ شَدِيدٌ» (شوری، ۲۶).

۳. «مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَتَتْ سَنَابِلَ فِي كُلِّ سُنبُلَةٍ مِّنْهُ حَبَّةٌ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» (بقره، ۲۶۱).

۴. «فَخَرَجَ عَلَى قَوْمِهِ مِنَ الْمِحْرَابِ فَأَوْحَىٰ إِلَيْهِمْ أَنْ سَبِّحُوا بُكْرَةً وَعَشِيًّا» (مریم، ۱۱).

۵. «دَعُواهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ وَءَاخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ» (یونس، ۱۰).

۶. «وَأَنبِئُوا إِلَىٰ رَبِّكُمْ وَأَسْلِمُوا لَهُ مِنْ قَبْلِ أَنْ يَأْتِيَكُمُ الْعَذَابُ ثُمَّ لَا تُنصَرُونَ» (نمل، ۵۴).

۷. «بَلَىٰ مَنْ أَسْلَمَ وَجْهَهُ لِلَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره، ۱۱۲).

۸. «يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (آل‌عمران، ۲۰۰).

۹. «وَلَمَّا بَرَزُوا لِجَالُوتَ وَجُنُودِهِ قَالُوا رَبَّنَا أَفْرِغْ عَلَيْنَا صَبْرًا وَبَثِّ أقدامَنَا وَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ» (بقره، ۲۵۰).

استقامت به خرج دهیم؛^۱ خداوند به پیامبر ﷺ و پیروانش دستور استقامت داد.^۲ کسانی که گفتند الله پروردگار ماست و در این مسیر استقامت کردند، بر آنان خوف و حزنی نیست.^۳

عوامل شکل‌گیری انفعالات و پیامدهای آنها در انسان

نخست یادآور می‌شویم که در یک سطح، براساس بینش توحیدی سببیت و فاعلیت هیچ فاعلی از تحت اراده و دایره مشیت خداوند خارج نیست بلکه تمام افعال و حوادثی که در عالم رخ می‌دهد در طول اراده و فاعلیت خداوند اثرگذار می‌باشند؛ اکنون با توجه به این حقیقت، عوامل مختلفی که تحت اراده انسان نیست، می‌تواند سبب ایجاد انفعالات روانی در او شود؛ برای نمونه گاهی جهل انسان به چیزی و ناآشنایی با امری، سبب ترس وی می‌گردد^۴ و نیز گاهی انسان با شنیدن حکمی از احکام^۵ و یا خبری که مورد انتظارش نیست^۶ و یا دیدن صحنه و یا برخورد با حادثه و یا شنیدن سخن و یا جهل به موضوعی به ترس و یا تعجب دچار می‌شود.^۷ ملائکه و شیطان نیز از جمله عوامل ایجاد برخی احساسات و هیجانات در انسان است.^۸

انفعالات به نوعی در انسان با آثار فیزیکی در بدن خود انسان همراهند؛ مثلاً ترسی که با درک عظمت طرف مقابل همراه می‌باشد که از آن تعبیر به خشیت می‌کنند، سبب لرزش در بدن می‌گردد^۹ یا در برخی صور، تپش قلب در انسان زیاد و یا چشم انسان به نقطه‌ای خیره می‌شود^{۱۰} و یا چشم خاشع می‌گردد.^{۱۱} گاهی انفعالات در انسان تمایل به عملکرد ایجاد می‌کنند و انسان را به انجام عملی به‌طور طبیعی وا می‌دارند؛ مثلاً ممکن است غرور و تکبر، فردی را به خنده آورد^{۱۲} و یا

۱. «لَيْسَ الْبِرُّ أَنْ تُولُوا وُجُوهَكُمْ قِبَلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَ الْمَلَائِكَةِ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ... وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَّاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ» (بقره، ۱۷۷).
۲. «فَاسْتَقِمُّوا كَمَا أُمِرْتُمْ وَمَنْ تَابَ مَعَكُمْ وَلَا تَطْغَوْا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ» (هود، ۱۱۲).
۳. «إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (احقاف، ۱۳).
۴. «فَلَمَّا رَأَىٰ أَيْدِيَهُمْ لَا تَصِلُ إِلَيْهِ نَكِرَهُمْ وَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لَا تَحْفَظُنَا أَوْسَلْنَا إِلَىٰ قَوْمٍ لُوطٍ» (هود، ۷۰).
۵. «... ذَكَرَ فِيهَا الْقِتَالَ رَأَيْتُ الَّذِينَ فِي قُلُوبِهِمْ مَرَضٌ يَنْظُرُونَ إِلَيْكَ نَظَرَ الْمَغْشِيِّ عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ...» (محمد، ۲۰).
۶. «هَلْ أَتَاكَ حَدِيثُ صَيْفِ بْنِ زَيْدٍ إِتْرَاهِيمَ الْمُكْرَمِينَ، إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامٌ قَوْمٌ مُنْكَرُونَ» (ذاریات: ۲۴-۲۵)؛ «فَقَرَّبَهُ إِلَيْهِمْ قَالَ أَلَا تَأْكُلُونَ، فَأَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لَا تَحْفَظُنَا وَبَشَّرُوهُ بِغُلَامٍ عَلِيمٍ» (ذاریات، ۲۷-۲۸).
۷. «قَالَتْ يَا وَيْلَتَىٰ أَأَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَذَا بَعْلِي شَيْخًا إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ» (هود، ۷۲).
۸. «إِذْ يُوحَىٰ رَبُّكَ إِلَى الْمَلَائِكَةِ أَنِّي مَعَكُمْ فَثَبِّتُوا الَّذِينَ ءَامَنُوا...» (انفال، ۱۲)؛ «إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (آل عمران، ۱۷۵).
۹. «اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّتَشَابِهًا مَتَانِي تَشْعِيرٌ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَقُلُوبُهُمْ إِلَىٰ ذِكْرِ اللَّهِ...» (زمر، ۲۳).
۱۰. «إِذْ جَاءُوكُم مِّن فَوْقِكُمْ وَمِنْ أَسْفَلَ مِنكُمْ وَإِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَبَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ» (احزاب، ۱۰).
۱۱. «قُلُوبٌ يُّؤْمِنُ بِوَاحِدَةٍ وَأَخِيفَةً، أَنْصَارُهَا خَاشِعَةٌ» (نازعات، ۸-۹).
۱۲. «وَتَضْحَكُونَ وَلَا تَبْكُونَ، وَأَنْتُمْ سَامِدُونَ» (نجم، ۶۰-۶۱)؛ تَضْحَكُونَ... وَأَنْتُمْ سَامِدُونَ، السَّامِدُ: سَامِدٌ بِه كَسَى مِى گويند که از روی تکبر و لهو و اشتغال به امور بی‌ارزش سرافرازی می‌کند (راغب، ۱۴۱۲ق، ماده سمد).

مانند کسی که در موقعیتی و تحت شرایطی شگفت‌زده و در اثر آن بخندد.^۱ ریختن اشک از چشم در اثر حزن نیز از جمله این آثار است.^۲ چنان‌که گاهی رویه‌رو شدن به موضوعی دور از انتظار سبب تعجب و سپس فریاد زدن و یا زدن به صورت می‌شود.^۳ همین‌طور گاهی عصبانیت سبب انجام توبیخ بدنی طرف مقابل است^۴ و یا حتی حسادت سبب قتل می‌شود.^۵

پیش‌بینی و کنترل انفعالات

همان‌گونه که روان‌شناسان معتقدند، برای پیش‌بینی و کنترل یک پدیده، رفتار و یا یک فرد، لازم است که نخست آن را هرچه بهتر و با جزئیات بیشتر به درستی بشناسیم و به تفصیل توصیف و از چپستی و چگونگی آن اطمینان حاصل کنیم. گام بعدی این است که بتوانیم آن توصیفات را تبیین علی‌کرده مشخص کنیم که چرا این‌گونه است؟ چنانچه افزون بر توصیف (چپستی و چگونگی) در تبیین علی‌انفعالات (چرایی) نیز موفق باشیم، آن‌گاه می‌توانیم انفعالات (از جمله هیجانات و احساسات) را که در وجود انسان امری طبیعی است و در اثر عوامل خود، تحقق می‌یابند، پیش‌بینی و کنترل کنیم. بدین علت، شخصیت برخی انسان‌هایی که از کمالات درونی تهی می‌باشد، وابسته به حوادث و رخداد‌های بیرونی است و در روان‌شناسی معاصر، هرگاه یک پدیده تحلیل روان‌شناختی می‌شود، به عوامل و پیامدهای مادی و ظاهری توجه و بسنده می‌شود؛ اما در روان‌شناسی اسلامی، از آنجا که قرآن و روایات معتبر، ما را از علل و عوامل غیرمادی نیز آگاه می‌کنند، ما به درستی می‌توانیم براساس توصیف و تبیین قرآنی، پیش‌بینی و کنترل‌های غیرمادی را هم داشته باشیم؛ برای مثال، اگر از آیات و روایات استفاده کردیم که صله ارحام موجب عمر بیشتر می‌شود، به درستی از این عامل هم برای طول عمر خود بهره می‌بریم. وقتی که قرآن، شخصی را این‌گونه توصیف کند که مشرک و دنیا‌دوست است، اخلاق دوران جاهلیت را دارد، جزء اشراف است و برده‌داری و برده‌آزاری می‌کند و...، ما می‌توانیم پیش‌بینی کنیم که این فرد در جنگ احزاب،

۱. «فَلَمَّا رَأَىٰ أَيْدِيَهُمْ لَا تَصِلُ إِلَيْهِ نَكَرَهُمْ وَأَوَّجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً... وَأَمْرَأَتُهُ قَائِمَةٌ فَضَحِكَتْ فَبَشَّرْنَاهَا بِإِسْحَاقَ.. قَالَتْ يَا وَيْلَتَىٰ أَأَلِدُ وَأَنَا عَجُوزٌ وَهَذَا بَعْثٌ شَيْخًا إِنَّ هَذَا لَشَيْءٌ عَجِيبٌ» (هود، ۷۰-۷۲)؛ خندیدن همسر ابراهیم علیه السلام یا برای این بود که فهمید غذا نخوردن مهمانان نشانه خطری برای ابراهیم نیست، برای همین خوشحال شد و یا اینکه خنده او از جهت خوشحالی به سبب بشارت بر فرزند بوده است.

۲. «وَلَا عَلَى الدِّينِ إِذَا مَا أَنْوَكْتَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَأَعْيَبُوهُمْ تَفِئَضُ مِنَ الدَّعِجِ حَرْنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ (توبه، ۹۲).

۳. «فَأَقْبَلَتِ امْرَأَتُهُ فِي صَرََّةٍ فَصَكَتْ وَجْهَهَا وَقَالَتْ عَجُوزٌ عَقِيمٌ» (ذاریات، ۲۹)؛ صره به معنای فریاد زدن و صک به معنای زدن است (ر.ک: مجمع البیان فی تفسیر القرآن، ج ۹، ص ۲۳۶).

۴. «وَأَلْقَى الْأُلُوَاحَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ...» (اعراف، ۱۵۰).

۵. «وَأَتَىٰ عَلَيْهِمْ بَنَاءُ ابْنِ آدَمَ بِالْحَقِّ إِذْ قَرَّبَا قُرْبَانًا فَتُبِّلَ مِنْ أَحَدِهِمَا وَلَمْ يُتَّبَلْ مِنَ الْآخَرَ قَالَ لَأَفْتُلُكَ قَالَ إِنَّمَا يَتَّخِذُ اللَّهُ مِنَ الْمُتَّقِينَ» (مائدة، ۲۷)؛ «فَطَوَّعَتْ لَهُ نَفْسُهُ قَتْلَ أَخِيهِ فَقَتَلَهُ فَأَصْبَحَ مِنَ الْخَاسِرِينَ» (مائدة، ۳۰).

با دیگر دشمنان همدست می‌شود و اگر پیمانی هم با مسلمانان داشته باشد، آن پیمان را می‌شکند. انسانی که به ظاهر مسلمان است، اما شناخت و معارف اسلامی در درون او نهادینه نشده، انسانی است که با از دست رفتن نعمت‌ها «یئوس» و «کفور» می‌شود و با از بین رفتن سختی‌ها و بازگشت نعمت‌ها فَرِح و فخور می‌گردد، مگر اینکه در اثر تربیت و رشد و آگاهی و اطمینان به وعده‌های الهی ظرفیت خویش را گسترش دهد و به کمال لایق خود برسد؛ بنابراین لازم است که انفعالات خود را بشناسیم و حتی المقدور آنها را کنترل کنیم و عواملی را تقویت کنیم که احساسات و هیجانات مثبت و مطلوب را در ما ایجاد می‌کند و از بروز عواملی جلوگیری کنیم که انفعالات منفی را به وجود می‌آورد.

قرآن با ایجاد بینش و شناخت این حالات و سپس جهت‌دهی به آنها، انفعالات را در وجود انسان مدیریت می‌کند؛ برای نمونه قرآن خلود و جاودانگی را برای عالم آخرت معرفی می‌کند و از این راه به نفرت انسان از فنا و زوال پاسخ مثبت داده، میل او را به آخرت سوق می‌دهد. چنان‌که انسان را راهنمایی می‌کند پس از هر سختی آسانی در پیش است و بدین شکل هم به میل طبیعی انسان، به «آسایش» توجه می‌کند و هم نفرت وی را از «سختی‌ها» و کشش او را به سوی راحتی و لذت پس از مشکلات و دعوت به صبر جهت می‌دهد.

برای نمونه، یکی از راه‌های مبارزه با کبر و غرور، دعوت و توجه دادن انسان به عظمت خدا و ضعف و فقر انسان است تا از این راه انسان به ضعف، جهل و فقر خود آگاه‌گردد.^۱ این‌گونه آیات و روایات معتبر، پر از توصیف یک ویژگی، تعلیل و تبیین آن است؛ آن‌گاه نتیجه‌گیری را که همان پیش‌بینی و کنترل است، به ما انسان‌ها وامی‌گذارد. یک روش دیگر این است که برای درک بهتر حال دیگران و همدردی با آنها باید خود را جای دیگران گذاشت، تا مشکلات ایشان بهتر درک و لمس شود؛ مثلاً با یتیمان مردم چنان رفتار کنیم که دوست داریم با یتیمان ما آن‌گونه رفتار شود. قرآن برای برانگیختن عواطف مردم در برابر وضع یتیمان به حقیقتی اشاره می‌کند که گاهی مردم از آن غافل می‌شوند و آن حقیقت این است که: شما با یتیمان مردم همان‌گونه رفتار کنید که دوست می‌دارید با یتیمان شما در آینده رفتار کنند؛^۲ این دستور عالی اسلامی که در این آیه بیان شد، اشاره به یک نکته روان‌شناختی در مورد پرورش یتیمان می‌کند که: نیازمندی کودک یتیم، منحصر به خوراک و پوشاک نیست، بلکه مهم‌تر آنکه پاسخ گفتن به عواطف و احساسات قلبی او است و در

۱. «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» (فاطر، ۱۵)؛ ... «وَوَخَّلِقَ الْإِنْسَانَ ضَعِيفًا» (انسان، ۲۸)؛ «وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا» (اسراء، ۳۶)؛ «وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرْحًا إِنَّكَ لَنْ تُخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا» (اسراء، ۳۷).

۲. «وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعَافًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا» (نساء، ۹).

ساختار آینده شخصیت وی بسیار مؤثر می‌باشد؛ زیرا طفل یتیم بسان دیگران، انسان است و باید نیازهای عاطفی او نیز برآورده شود و افزون بر مراقبت‌های جسمی از نظر تمایلات روانی نیز اشباع گردد؛ وگرنه کودکی سنگدل، شکست خورده، فاقد شخصیت و خطرناک به عمل خواهد آمد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۲۷۹ و ۲۷۸).

اگر فردی که یتیمانی در اطراف او هستند، خودش را جای پدر فقید آن یتیمان قرار دهد؛ در این صورت، نه در اموال یتیمان خیانت می‌کند و نه در گفتار با آنان خشونت می‌ورزد.

البته در عاطفه‌ورزی، همان‌گونه که تفریط نامطلوب است، افراط نیز نامطلوب می‌باشد؛ این نکته نیز از زبان خود قرآن بیان شده است؛ توازن و تعادل بین حالات و عواطف از امور لازم برای سیر تکاملی انسان و هدایت او به سوی خداوند متعال است و همان‌گونه که بیان شد، قرآن آدمی را به ایجاد ثبات و رعایت اعتدال بین خوف و رجا دعوت می‌کند.^۱ امیرالمؤمنین علی (علیه السلام) فرمودند: خیر الاعمال، اعتدال الرجا و الخوف؛ بهترین اعمال رعایت حد توازن بین ترس و امید می‌باشد (ری شهری، ۱۳۷۵، ج ۲، ص ۸۲۶، ح ۵۲۰۶). از امام صادق (علیه السلام) نیز از پدرشان نقل فرمودند که: انسان مؤمن دارای دو نور برابر است که هیچ‌کدام بر دیگری سنگینی ندارد: نور ترس و نور امید.^۲

رابطه «اختیار» با «انفعالات»

با توجه به آنچه در باب انفعالات بیان شد، مشخص می‌شود که انفعالات، همان‌طور که از نامش هم پیداست، به صورت انفعالی حاصل می‌گردد و گویا فرد تصمیمی در آن مورد نمی‌گیرد. پس از اینکه مقدماتش فراهم شده، معمولاً افراد منفعل می‌شوند. این انفعال، ممکن است تحت تأثیر فرایند فیزیولوژیک یا تحت تأثیر شرایط موجود اجتماعی و... باشد و فرد به ظاهر مجبور باشد که به اقتضای آن عمل کند؛ بنابراین بعضی افراد ممکن است بگویند پس انفعالات، جبری هستند و دیگر اختیاری برای انسان وجود ندارد و ثواب و عقاب هم معنا پیدا نمی‌کند؛ ولی این عدم اختیار با عدم اختیار فلسفی متفاوت است؛ این عدم اختیار، روان‌شناختی است؛ یا عدم اختیار عادی است. ثواب و عقاب هم دایر مدار اختیار فلسفی است، نه اختیار زیستی یا اجتماعی یا عادی؛ از آنجا که فرد می‌توانست مقدمات را پیش از آن به گونه‌ای دیگر فراهم کند که به طرف فعلی دیگر سوق داده شود؛ اما او این کار را نکرده، پس گویا به اختیار خودش به اینجا رسیده است و

۱. «... وَأَذَعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا إِنَّ رَحْمَتَ اللَّهِ قَرِيبٌ مِّنَ الْمُحْسِنِينَ» (اعراف، ۵۶)؛ «أَمَّنْ هُوَ قَائِتٌ ءَانَاءَ اللَّيْلِ سَاجِدًا وَقَائِمًا يَحْذَرُ الْآخِرَةَ وَيَرْجُو رَحْمَةً رَبِّهِ...» (زمر، ۹).

۲. «انه ليس من عبد مومن الا و في قلبه نوران: نور خيفة و نور رجاء لو وزن هذا لم يزد على هذا و وزن هذا لم يزد على هذا» (ری شهری، ۱۳۷۵، ص ۸۲۶، ح ۵۲۰۸).

مسئولیت رفتارش هم با خودش است؛ برای مثال، در آیه شریفه «... مؤمنانی که از نزد پیامبر بازگشتند، بسیار ناراحت بودند و اشک از چشمانشان جاری بود، به سبب اینکه نتوانسته بودند برای جهاد با پیامبر همراه شوند،^۱ این «جاری شدن اشک» یک انفعال است و آنان نیز تصمیم نگرفتند که گریه کنند و اشک از چشمانشان جاری شود، بلکه بی‌اختیار اشک جاری شده است. اما این «اشک بی‌اختیار» مبتنی بر ایمانِ اختیاریِ آنها و بر عشق و علاقه آنها به پیامبر گرامی اسلام است؛ به سخنی دیگر، اگر آنان غیرمؤمن بودند یا ایمان درجه پایین داشتند، یا از روی نفاق پیش پیامبر ﷺ رفته بودند و آن پاسخ را از پیامبر می‌شنید، نه تنها اشک از چشمانشان جاری نمی‌شد، بلکه چه بسا خوشحال هم می‌شدند و با خود می‌گفتند خوب شد که ما اظهار آمادگی کردیم و در نهایت هم به جهاد نرفتیم. پس دانسته می‌شود که مقدمات فراهم شده به دست خود آنان بوده است و مستحق ثواب و در موارد خلاف، مستحق عقاب خواهند بود. به طور کلی، می‌توان گفت که احساسات و هیجانات در انسان هم قابل شناسایی و هم قابل مدیریت هستند و به همین جهت با اختیار انسان منافات ندارند؛ به این معنا که هیچ‌کدام از آنها از انسان سلب اختیار نمی‌کنند، بلکه مقدمات را با اختیار و انتخاب رقم می‌زنند؛ بنابراین اگر آن مقدمات درست کنترل و تعدیل شوند و جهت یابند انسان را در جهت اعمال اختیار و انتخابی درست از بین موضوعات مختلف، یاری خواهند کرد. این سخنی که در مورد این یک مثال ذکر و توضیح داده شد، در تمام انفعالات قابل پذیرش است؛ یعنی تمام انفعالات به لحاظ فلسفی اختیاری هستند، ولی به لحاظ روان‌شناختی یا فیزیولوژیک یا اجتماعی، ممکن است اجباری به نظر برسند.

بحث و نتیجه‌گیری

انفعالات (هیجانات و احساسات) همان حالات و تأثرات انسان است که در اثر حوادث درون و بیرون از وجود انسان در وی ایجاد می‌شود؛ به سخنی دیگر، پاسخ به اتفاقات قابل توجه همچون اخبار خوب و بد یا تهدیدهای واقعی یا خیالی هستند. انفعالات از نوع هیجان، نوعاً در انسان با آثار فیزیکی و فیزیولوژیک در بدن مانند لرزش بدن یا تپش قلب همراهند. گاهی انفعالات در انسان، حالت انگیزشی را نیز به دنبال دارند، یعنی تمایل به عملکرد ایجاد می‌کنند و انسان را به انجام عملی به‌طور طبیعی وا می‌دارند. هیجانات و احساسات در انسان در یک سطح نمی‌باشند، بلکه دارای مراتب و شدت و ضعف هستند.

۱. «وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتَوْكَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا وَعَافَيْتَهُمْ تَفِيضٌ مِّنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ» (توبه، ۹۲).

عوامل مختلف بیرون از وجود آدمی که تحت اراده انسان نیست، سبب ایجاد انفعالات روانی در او می‌باشد؛ مانند جهل یا خبری که مورد انتظار انسان نیست یا دیدن صحنه و یا برخورد با حادثه و یا شنیدن سخن یا جهل به موضوعی که موجب ترس یا تعجب می‌شود. در رویکرد قرآنی، ملائکه و شیطان نیز از جمله عوامل ایجاد برخی احساسات و هیجانات در انسان هستند.

در این پژوهش، مفاهیم قرآنی در مورد ساخت‌های روان‌شناختی انسان به لحاظ مصداقی در شکل اول نشان داده شد که عواطف چند قسم‌اند و چه نسبتی با یکدیگر دارند؛ بعضی از عواطف به مباحث شخصیت و انگیزش ارجاع داده شد و برخی از آنها (هیجانات و احساسات) مورد بررسی قرار گرفتند. در این بررسی اشاراتی به توصیف، تبیین، پیش‌بینی و کنترل شد.^۱ در بحث توصیف، به چستی و چگونگی مفاهیم به لحاظ مصداق و مفهوم پرداخته شد. در این توصیف، ممکن است بعضی عوامل متعالی و غیرمادی نیز حضور داشته باشند که اختصاص به رویکرد قرآنی دارد. در تبیین، به عوامل ایجادکننده و نیز به پیامدهای بعضی از آن مصداق اشاره کوتاهی شد؛ این عوامل و پیامدها نیز براساس آیات قرآنی که ممکن است بعضی از آنها، در قصص قرآن به‌عنوان امور تجربه‌شده یاد شوند و برخی دیگر نیز شاید به‌عنوان کلام خداوند، اطلاع‌رسانی از غیب توسط خداوند باشد. بنابراین در پیش‌بینی و کنترل نیز محدود به اطلاعات تجربه شده و مادی نمی‌شویم، بلکه از همه اطلاعات داده شده در قرآن در آن موضوع استفاده خواهیم کرد. بنابراین دانسته شد که «تحلیل روان‌شناختی» در مباحث قرآنی، یعنی همان «توصیف»، «تبیین» و «پیش‌بینی و کنترل»؛ ولی با این تفاوت که در مباحث قرآنی، از همه داده‌های قرآنی (اعم از مادی و غیرمادی) استفاده می‌شود.

رابطه انفعالات با اختیار نیز بدین‌گونه است که انفعالات به ویژه هیجان‌ها، اگرچه به لحاظ فیزیولوژیک، انسان را بدون اختیار تحت تأثیر قرار می‌دهند، کسی که می‌ترسد، تصمیم نمی‌گیرد که بترسد و کسی که خشمگین می‌شود، برنامه‌ریزی نمی‌کند که خشمگین شود و به کسی یا به خودش آسیبی برساند، و نیز کسی که از تعجب فریاد می‌زند و نمی‌تواند خودش را کنترل کند، او هم به ظاهر بی‌اختیار شده است، ولی هیچ‌یک از اینها منافات با اختیار انسان به معنای فلسفی ندارند؛ اگرچه می‌شود گفت که با اختیار اجتماعی و اختیار عادی و اختیار فیزیولوژیک منافات داشته باشند. پس در مجموع انفعالات انسانی منافات با ثواب و عقاب الهی ندارند. «اختیار اجتماعی» در مقابل «جبر اجتماعی» است؛ منظور از جبر اجتماعی این است که فضای روانی-اجتماعی جامعه و اطرافیان فرد و نیز هنجارها و ارزش‌های حاکم بر جامعه، به گونه‌ای

۱. البته باید توجه داشت که اگر بخواهیم توصیف کاملی برای یک مفهوم قرآنی انجام دهیم، هر واژه یک پژوهش مستقل و مقاله‌ای مستقل نیاز دارد. در این پژوهش، تنها کیفیت تحلیل روان‌شناختی کوتاه تبیین شد.

شکل گرفته است که اگر فردی خلاف آن حرکت کند و کاری انجام دهد، از جامعه منزوی خواهد شد و دیگر کسی با او ارتباط مثبت برقرار نخواهد کرد؛ ممکن است کسی که تحت تأثیر یک موقعیت بسیار توهین‌آمیز بیرونی خشمگین می‌شود و از خودش یک رفتار پرخاشگرانه‌ای بروز می‌دهد، دیگران به راحتی بپذیرند که او مجبور بوده است؛ «اختیار عادی» نیز در مقابل «جبر عادی» است، منظور از جبر عادی این است که معمولاً و عادتاً، افراد در چنان موقعیتی، چنان عکس‌العملی را از خود نشان می‌دهند؛ مثلاً ممکن است کسی عزیزی را از دست داده است، سخنانی خلاف قوانین الهی بر زبان آورد و دیگران هم بگویند، این عادی است، مهم نیست، پس از چند روز، خودش متوجه اشتباهش خواهد شد؛ معنای «جبر فیزیولوژیک» نیز کاملاً مشخص است، منظور این است که بدن انسان تحت تأثیر هورمون‌ها، آنزیم‌ها، ناقل‌های عصبی و مکانیزم‌های عصب-روان‌شناختی، به خودی خود، به سوی یک رفتاری سوق داده می‌شود. این جبر فیزیولوژیک است. جبرهای سه‌گانه اجتماعی، عادی و فیزیولوژیک، هیچ‌کدام نمی‌توانند با اختیار فلسفی و کلامی انسان منافات داشته باشند، چون اقسام جبرهایی که نام برده شد، هریک مقدماتی دارند که آن مقدمات، کاملاً به اختیار انسان‌ها شکل می‌گیرند، یعنی کسی که مقدمات را درست حاصل کرده باشد، گرفتار این‌گونه اجبارها نخواهد شد و مسئولیت کارهای خود را برعهده خواهد گرفت؛ به بیانی دیگر، جبرهای اجتماعی، عادی و فیزیولوژیک با «اختیار فلسفی و کلامی» قابل جمع است.

جایگاه انفعالات در ساحت روانی انسان نیز چنین توضیح داده شد که انفعالات، دو قسم از سه قسم عواطف انسانی هستند و تفاوت‌های بین آن دو نوع انفعال نیز مورد توجه و بررسی قرار گرفت. شماری از نمونه‌های قرآنی هر یک از آنها ذکر و تلاش شد تا هر کدام از آنها در قالب اقسام کوچک‌تری نیز طبقه‌بندی و بررسی شوند. مصادیق احساسات و هیجانات در قرآن بسیار فراوان است. از بعضی موارد احساسات مانند ناامیدی، حزن، کینه، حسرت و خشوع... نام برده و برای هریک مثال‌های قرآنی آورده شد و درنهایت به طبقات خوشایند، ناخوشایند و موقعیتی طبقه‌بندی شدند.

منابع

۱. قرآن کریم.
۲. ابن منظور محمد بن مکرم (۱۴۱۴ ق)، لسان العرب، چ ۳، بیروت: دار صادر.
۳. پیازه، ژان (۱۳۹۱)، دیدگاه پیازه در گستره تحول روانی: مراحل فرآیندهای شناختی، ...، تهران: نشر بعثت.
۴. بیک، محمدتقی (۱۳۹۸)، «تبیین مدل عملکردی انگیزش براساس منابع اسلامی»، مجله مطالعات اسلام و روانشناسی، ش ۲۴، ص ۶۳-۹۷.
۵. حقانی، ابوالحسن (۱۳۹۵)، روان‌شناسی کاربردی، چ ۵، قم: انتشارات مؤسسه امام خمینی علیه السلام.
۶. داماسیو، آنتانیو (۱۳۹۸)، خطای دکارت، هیجان، استدلال و مغز انسان، ترجمه تقی کیمیایی اسدی، انتشارات نگاه معاصر.
۷. راغب اصفهانی، حسین بن احمد (۱۴۱۲ ق)، المفردات فی غریب القرآن، چ ۱، دمشق و بیروت، دارالعلم و الدار الشامیة.
۸. رویکردی جامع به مباحث انگیزش از دیدگاه قرآن (۱۳۹۲)، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۹. ری شهری، محمد (۱۳۷۵)، میزان الحکمة، چ ۲، قم: دارالحديث.
۱۰. طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۸۴)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، چ ۹، نشر دارالعلوم.
۱۱. قرائتی، محسن (۱۳۸۳ ش)، تفسیر نور، چ ۱۱، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
۱۲. کاویانی، محمد و احمدعلی پناهی (۱۳۹۳)، «روان‌شناسی در قرآن (مفاهیم و آموزه‌ها)»، چ ۱۶، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۳. کریمی، محمد رضا (۱۳۹۸)، الگوی انگیزش از منظر قرآن کریم، راهنما: محمد کاویانی، مشاوران: حسین توسلی و حسن بوسلیکی، دانشگاه باقر العلوم، رشته مدرسی معارف اسلامی.
۱۴. گنجی، حمزه (۱۳۹۳)، روان‌شناسی عمومی، ویرایش ششم، چ ۶۷، بی‌جا: نشر ساوالان.
۱۵. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴ ش)، تفسیر نمونه، چ ۱، تهران: دارالکتب الاسلامیة.

۱۶. منابع انگیزش اخلاقی از دیدگاه علامه طباطبایی (۱۳۹۰)، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
17. Wikipedia contributors, "List of emotions," Wikipedia, The Free Encyclopedia, [http://en.wikipedia.org/w/index.php?title= List_of_emotions&oldid=62855074](http://en.wikipedia.org/w/index.php?title=List_of_emotions&oldid=62855074) (accessed July 21, 2006)