

تبیینی از نظام روی‌آوری و بازداری رفتاری بر اساس تعامل ترس و امید در منابع اسلامی

An Explanation of Behavioral Approach and Inhibition System based
on fear and hope interaction in the Islamic resources

مهدی عباسی / دانشجوی دوره دکتری روان‌شناسی، پژوهشگر پژوهشگاه قرآن و حدیث

Mahdi Abbasi (PhD student in psychology, researcher at the Research Institute of Qur'an and Hadith)

Abstract

The goal of the present research is to extract and present a conceptual model based on Islamic resources explaining the behavioral approach and inhibition interactive system based on the quality of relationship between the two states of fear and hope. For this purpose the religious propositions in the Islamic resources have been described and analyzed as a qualitative method, and then terminology, function recognition, and the way of relationship and interaction between the

چکیده

هدف پژوهش پیش‌رو، استخراج و عرضه مدلی مفهومی بر اساس منابع اسلامی است که نظام تعاملی روی‌آوری و بازداری رفتاری را بر اساس چگونگی ارتباط دو حالت ترس و امید تبیین می‌کند. برای این هدف، با توصیف و تحلیل گزاره‌های دینی در منابع اسلامی به عنوان روشی کیفی، به مفهوم‌شناسی، شناسایی کارکردها، چگونگی ارتباط و تعامل دو حالت امید و ترس پرداخته‌ایم. یافته‌های این پژوهش نشان

two states of hope and fear have been addressed. The findings of this research shows that on the basis of Islamic teachings "hope" and "fear" are two internal motivations that adjust the orientation and intensity of each other in the faith system. Therefore, this group of Islamic teachings that have been cited, suffice to present such a model. Based on this model, fear can control as same as a thermostat the false hope and the mechanisms of self-deceit related to it. The hope decreases the excessive and morbid fear and let it reach the efficient and sound level.

Keywords: hope, fear, behavioral approach, behavioral inhibition, motivation.

می‌دهد بر اساس آموزه‌های اسلامی، «امید» و «ترس» دو انگیزه درونی هستند که در نظام ایمان، جهت و شدت یکدیگر را تنظیم می‌کنند. بنابراین، این گروه از آموزه‌های اسلامی که به آنها استناد شده برای ترسیم مدلی مفهومی در تبیین نظام تعادل ترس و امید کفایت می‌کند. بر اساس این مدل، ترس می‌تواند بسان ترموستات، امید کاذب و سازوکارهای خودفریبی مرتبط با آن را مهار کند و امیدواری نیز ترس مفرط و مرضی را کاهش می‌دهد و آن را به سطح کارآمد و سالم می‌رساند.

کلیدواژه‌ها: امید، ترس، روی‌آوری رفتاری، بازداری رفتاری، انگیزش.

مقدمه

روی‌آوری^۱ وضعیتی روان‌شناختی است که فعال شدن رفتار را در بر دارد و در نظام انگیزشی خوشایند پدیدار می‌شود. این نظام، انرژی‌دهنده و جهت‌دهنده رفتار است. در حالت روی‌آوری، فرد نه تنها به پاداش‌ها پاسخ می‌دهد، بلکه نشانه پاداش هم می‌تواند فعال‌کننده رفتار باشد (فاولز^۲، ۱۹۸۰). یکی از حالاتی که با روی‌آوری ارتباط دارد امید برای رسیدن به وضعیت مطلوب و خوشایند است. امید^۳ حالتی است شامل انتظار وقایع و نتایج مطلوب؛ همچنین اطمینان نسبی به اینکه چنین نتایجی به دنبال تلاش‌های مشخصی به دست

1. approach
2. Fowles, D. C
3. hope

می‌آیند. این انتظار احساس امید و در پی آن، شادی را به دنبال دارد و می‌تواند فعالیت‌های هدفمندی را برانگیزاند (پیترسون و سلیگمن^۱، ۲۰۰۴). اما مسئله این است که گاهی روی‌آوری رفتاری مبتنی بر نوعی خوش‌بینی و امیدواری سوگیرانه به آینده اتفاق می‌افتد و احتمالاً نه بر اثر پاسخ‌دادن به پاداشی واقعی، بلکه ناشی از پاسخ‌دادن به نتیجه‌گیری‌های غلط یا نشانه‌های غیرواقعی پاداش صورت می‌گیرد. تحقیقات روان‌شناسی نشان داده است که در این موقعیت‌ها، افراد برای اداره اطلاعات منفی و رسیدن به احساس مثبت، از راهبردهای خودفریبی^۲ استفاده می‌کنند (تیلور و براون^۳، ۱۹۸۸ و ۱۹۹۴). راهبردهای خودفریبی برای مقابله با برخی اطلاعات وحشتناک و مغایر با دید خوش‌بینانه از جهان به کار می‌روند و شامل سازوکارهای دفاعی^۴ و خطاهای ادراکی مثبت^۵ هستند (ر. ک. کار^۶، ۲۰۰۴). سازوکارهای دفاعی و خطاهای ادراکی مثبت به کار می‌افتند تا وضعیت بهتر از آنچه واقعاً وجود دارد ادراک شود. این پدیده تحمل وضعیت دشوار را آسان‌تر می‌کند.

از سوی دیگر، بدبینی بی‌اساس به آینده و نگرانی بیش از حد درباره خود و توانایی‌های خود، می‌تواند منجر به بازداری مفرط و مرضی شود. بازداری رفتار^۷ در نظام انگیزشی آزارنده قرار دارد و در موقعیت‌هایی اتفاق می‌افتد که علامت‌ها یا محرک‌های خاصی موجود باشند و نشان دهند که بروز رفتار (پاسخ) خاصی پیامدهای منفی خواهد داشت. خاموش‌شدن رفتار و اجتناب منفعلانه دو نمونه مهم از کنش‌های این نظام است (گری^۸، ۱۹۹۱ به نقل از آزادفلاح، ۱۳۷۹). ترس^۹ یا اضطراب به فعال‌شدن نظام بازداری منجر می‌شود. وقتی نظام بازداری

1. Peterson, C. & Seligman, M.E.P

2. self-deception

3. Taylor, S. & Brown, J

4. defense mechanism

5. positive illusions

6. Carr. A

7. behavioral inhibition

8. Gray, J. A

9. fear

رفتاری فعال می‌شود، انگیزتگی افزایش می‌یابد و توجه موجود زنده را به محرک‌های محیطی معطوف می‌کند (فرانکن، ۱۳۸۴). اما، همچنان مسئله این است که گاه بازداری رفتاری مبتنی بر نوعی ترس افراطی و بدبینی سوگیرانه به آینده، خود یا توانمندی‌ها اتفاق می‌افتد که فعالیت مفید را از فرد می‌گیرد و او را از دست‌یابی به پاداش و نتیجه ناامید می‌کند.

نظام روان‌شناختی انسان برای تعدیل و تنظیم دو حالت روی‌آوری و بازداری سازوکاری متمایز و مشخص دارد. برای مثال، از دیدگاهی روان‌شناختی (گری، ۱۹۹۱) در تعارض بین روی‌آوری و بازداری رفتاری، سازوکاری عصب‌شناختی در نظام روان‌شناختی انسان به انتخاب و تصمیم‌گیری مبادرت می‌کند و در حقیقت، دو حالت روی‌آوری و بازداری در تعامل با یکدیگر تنظیم می‌شوند (نک: آزادفلاح، ۱۳۷۹). از دیدگاه منابع اسلامی (آیات قرآن و روایات)، سازوکار تنظیم‌کننده روی‌آوری و بازداری رفتاری بر اساس نظام تعاملی حالت‌های «امید» (رجاء) و «ترس» (خوف) تبیین‌پذیر است. امید و ترس به عنوان انگیزش‌های روی‌آوری و بازداری عمل می‌کنند و به منظور شکل‌گیری فضیلت‌های اخلاقی لازم است شدت و جهت یکدیگر را تنظیم کنند. مدل تعاملی ترس و امید در روایات متعددی معرفی شده است، از جمله امام صادق علیه السلام از پدرشان نقل کرده‌اند که هیچ بنده مؤمنی نیست مگر آنکه در دلش دو نور است: نور ترس و نور امید، که اگر هر یک از آنها را وزن کنی بر دیگری فزونی نیابد (کلینی، ۱۴۰۷: ۶۷/۲). دانشمندان علم اخلاق نیز رابطه خوف و رجاء را در بیان فضیلت هر یک مطرح کرده‌اند که اگر حالت ایمنی از مکر خدا و مغرور شدن به او بر فرد غلبه یافته داشتن خوف افضل است، و اگر یأس و نومیدی از رحمت خداوند بر او چیره شده داشتن رجاء افضل است (برای مثال، غزالی، بی‌تا: ج ۱۳؛ فیض کاشانی، ۱۴۱۷: ج ۷). در نهایت، بیان فیض کاشانی از تعامل ترس و امید این است که خوف (= ترس) ثابت موجب به بارآمدن رجاء (= امید) می‌شود و خوف معارض موجب خوف دیگر می‌شود. رجاء نیز دو قسم است: رجاء عاکف و رجاء بادی که رجاء عاکف خوف ثابتی را باعث می‌شود که رابطه محبت را تقویت می‌کند و رجاء بادی اهل عجز و تقصیر و حیا را صحت می‌بخشد (فیض کاشانی، ۱۴۱۷: ۲۸۴/۷). اما به نظر می‌رسد

اینکه چگونه دو حالت امید و ترس بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و اثر یکدیگر را تعدیل می‌کنند، به‌ویژه از لحاظ روان‌شناختی نیاز به بررسی بیشتری دارد. از این‌رو، پژوهش حاضر در پی آن است که چگونگی ارتباط حالات ترس و امید را بر اساس منابع اسلامی توضیح دهد و بر اساس آن نظام تعاملی روی‌آوری و بازدارنده رفتاری را مبتنی بر ارتباط دو حالت ترس و امید تبیین کند. بدین منظور، به مفهوم‌شناسی دو حالت امید و ترس در منابع اسلامی پرداخته‌ایم. سپس با روش توصیفی - تحلیلی در گزاره‌های اسلامی کارکردهای امید و ترس را بررسی کرده‌ایم. در ادامه چگونگی ارتباط دو انگیزش امید و ترس تبیین شده و در نهایت نظام تعامل ترس و امید معرفی شده است.

۱. مفهوم‌شناسی

پیش از اینکه رابطه دو حالت ترس و امید را در منابع اسلامی بررسی کنیم، لازم است بررسی دقیقی از چیستی آنها داشته باشیم. فهم چیستی «ترس» و «امید» مبتنی بر فهم مفاهیمی است که در منابع اسلامی به کار رفته‌اند و بر این دو حالت دلالت می‌کنند.

۱-۱. مفهوم امید

معادل امید، در زبان عربی واژه «رجاء» است (نک: دهخدا، ۱۳۷۲، ماده رجاء؛ قرشی، ۱۳۷۱: ۶۲/۳). واژه رجاء با امل (= آرزو) و توقع مترادف است^۱ (ابن‌اثیر جزری، ۱۳۶۷: ۲۰۷/۲). همچنین، واژه «طمع» بر آن دلالت می‌کند (ابن‌فارس، ۱۴۰۴: ۴۲۵/۳). به دلیل میزان دلالت مفهومی و استعمال در منابع به‌کاررفته در این پژوهش، به بررسی مفهوم رجاء پرداخته‌ایم؛ با این توضیح که «رجاء» در اصطلاح، به معنای گمان داشتن به چیزی است که زمینه رسیدن به شادی را فراهم می‌کند^۲ (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۳۴۶). به عبارت دیگر، رجاء به معنای حالت انتظار موضوع مطلوبی است که به آن علاقه داریم و بر اساس نشانه‌های مشخصی احساس می‌شود که از رسیدن به هدف حکایت دارد^۳ (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۳۰۴). در روان‌شناسی این

۱. «الرَّجَاءُ بِمَعْنَى التَّوَقُّعِ وَالْأَمَلِ».

۲. «وَالرَّجَاءُ ظَنٌّ يَقْتَضِي حُصُولَ مَا فِيهِ مَسْرَةٌ».

۳. «أَنَّ الرَّجَاءَ وَالطَّمْعَ تَوَقُّعٌ مَحْبُوبٌ عَنْ أَمَارَةٍ مَظْنُونَةٍ، أَوْ مَعْلُومَةٍ».

مفهوم بر حالت امیدواری دلالت می‌کند. امیدواری شامل این ویژگی‌ها است: فکر کردن درباره آینده؛ انتظار درباره اینکه وقایع و نتایج مطلوب اتفاق خواهند افتاد؛ عمل کردن به شیوه‌ای که باور داریم نتایجی را به بار خواهد آورد و در نتیجه، احساس شادی را در اینجا و اکنون به دنبال دارد و این‌گونه حالت‌ها فعالیت‌های هدفمند را برمی‌انگیزاند (پیترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴؛ ادواردز^۱، ۲۰۰۹). بنابراین، احساس امید در هیجانات مثبت طبقه‌بندی می‌شود و به عنوان بخشی از نظام انگیزش روی آوری عمل می‌کند.

۱-۲. مفهوم ترس

معادل ترس (= بیم) در زبان عربی واژه «خوف» است (قرشی، ۱۳۷۱: ۳۱۲/۲). واژه «خوف» با خشیه، وجل، رهبه و رعب از نظر مفهومی مؤلفه‌های مشترکی دارد (نک: فراهیدی، ۱۴۰۹) اما، به دلیل میزان دلالت و استعمال در منابع اسلامی مرتبط با موضوع مقاله، واژه «خوف» انتخاب و بررسی شده است. «خوف» در اصطلاح، به معنای انتظار امری ناخوشایند در آینده است؛ خواه این امر ناخوشایند، از روی یقین متعلق انتظار باشد یا از روی احتمال^۲ (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۳۰۳). خوف به عنوان نوعی احساس موجب می‌شود انسان قبل از وقوع امری هولناک (مانند مجازات عمل)، با خطر مقابله کند^۳ (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴: ۲۸۵/۲۰). ترسی که در متون اخلاقی آمده، ترس از عملی شدن تهدیدها و پیامدهای ناخوشایند رفتارها است که ممکن است در آینده انسان با آنها مواجه شود. ترس از مجازات و کیفر اعمال و اموری از این قبیل نیز به همین معنا است (پسندیده، ۱۳۸۸). بنابراین، ترسی که در اینجا مد نظر است، کارکرد پیش‌گیرانه دارد و با ترس‌های نابهنجار و مرضی متفاوت است. در روایات، از ترس نابهنجار به عنوان عیب و کاستی و با واژه «الجبن» یاد شده است^۴ (شریف‌رضی، ۱۴۱۴: ۴۶۹). در حالی که

1. Edwards. M. L

۲. «توقع مکروه عن أمانة مظنونة، أو معلومة،... و يضاة الخوف الأيمن، و يستعمل ذلك في الأمور الدنيوية والأخروية».

۳. «و سئل [امیرالمؤمنین علیه السلام] عن الفرق بين الغم والخوف فقال الخوف مجاهدة الأمر المخوف قبل وقوعه والغم ما يلحق الإنسان من وقوعه».

۴. «الامامُ على عليه السلام: الجبنُ منقصة».

ترس مفید در خویشتن‌داری مانند زنگ خطر، به انسان هشدار می‌دهد تا از موقعیت‌های خطرناک اجتناب کند.

۲. ترس و امید در نقش انگیزه‌های درونی

فرآیندهایی که به رفتار، انرژی و جهت می‌دهند انگیزش^۱ نامیده می‌شوند. این فرآیندها یا از درون فرد ناشی می‌شوند یا از بیرون. رویدادهای بیرونی، مشوق‌های محیطی هستند که فرد را به عمل خاصی جذب یا از آن دفع می‌کنند. علاوه بر این، نیازها، شناخت‌ها و هیجان‌ها از جمله تجربیات درونی هستند و با عنوان انگیزه‌های درونی گرایش‌های جذب یا دفع فرد را مشخص می‌کنند و بدان نیرو می‌دهند (ریو، ۱۳۹۳: ۷). در ادامه به این موضوع می‌پردازیم که ترس و امید در نظام انگیزشی مؤثرند و از آنجا که دو «وضعیت هیجانی» محسوب می‌شوند نقش انگیزه درونی را در نظام انگیزشی ایفا می‌کنند.

نظام انگیزشی انسان از نظر کارکرد به دو شکل متمایز عمل می‌کند: شکل اول، نظام انگیزشی خوشایند است که بر اساس طلب پاداش و روی‌آوری به مشوق‌های مثبت پاسخ می‌دهد. این نظام هم مسئولیت فعال کردن رفتار برای موقعیت‌های خوشایند را بر عهده دارد و هم مسئول فعال کردن رفتار برای اجتناب فعال از پیامدهای منفی و تنبیه است (فاولز، ۱۹۸۰). نظام انگیزشی خوشایند، از یک سو طبق نظریه گری (۱۹۷۰) در نظام فعال‌کننده رفتار قرار دارد و از سوی دیگر، با عواطف مثبت در نظریه واتسون و کلارک^۲ (۱۹۸۸) مطابق است (متئوس، دیرای و ولبت‌من^۳، ۲۰۰۳، صص ۸۷-۸۶). یکی از تجربه‌های هیجانی مثبت که برای انگیزش خوشایند به کار می‌رود امید است (فاولز، ۱۹۸۷ به نقل از آزاد فلاح ۱۳۷۹). امید، وضعیتی شناختی، هیجانی و انگیزشی به سوی آینده را نشان می‌دهد و حاکی از انتظارکشیدن برای وقایع و نتایج مطلوب است (پیترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴). از این‌رو، می‌توان امید را انگیزه‌ای برای روی‌آوری به پاداش و آسودگی برای دورماندن از تنبیه دانست.

1. motivation

2. Watson, D. & Clark, L. A

3. Matthews, G., Deary, I. J. & Whiteman, M. C

شکل دوم انگیزش در نظام انگیزشی ناخوشایند قرار دارد. نظام انگیزشی ناخوشایند از یک سو طبق نظریه گری (۱۹۷۰) در نظام بازداری رفتار^۱ قرار دارد و از سوی دیگر، با عواطف منفی^۲ در نظریه واتسون و کلاک (۱۹۸۸) مطابق است (متئوس، دیرای و وایتمن، ۲۰۰۳: ۸۷-۸۶). نظام انگیزشی ناخوشایند بر اساس اجتناب از تنبیه، به محرک‌های آزارنده پاسخ می‌دهد. این نظام مسئولیت فعال کردن رفتار و جهت‌دهی به آن را در موقعیت‌های بازداری و خاموشی رفتار به عهده دارد. هنگامی که علامت‌ها یا محرک‌های خاصی موجود باشند و نشان دهند که بروز رفتار خاصی پیامدهای منفی خواهد داشت، نظام بازداری یا خاموشی رفتار به کار می‌افتد. یکی از ویژگی‌های مهم این نظام، اضطراب است (فاولز، ۱۹۸۰). ترس یا اضطراب معمولاً به فعال شدن نظام بازداری منجر می‌شود. وقتی نظام بازداری رفتاری فعال می‌شود، انگیزتگی افزایش می‌یابد و توجه موجود زنده را به محرک‌های محیطی معطوف می‌کند (فرانکن، ۱۳۸۴). از این رو، می‌توان ترس و نگرانی را انگیزه‌ای برای بازداری رفتاری و اجتناب از پیامدهای آزارنده تلقی کرد.

این مطالب از شواهدی حکایت می‌کند که بر اساس آن می‌توان امید را به عنوان کل یا بخشی از نظام انگیزشی روی آوری، و ترس را نیز به عنوان کل یا بخشی از نظام انگیزشی بازداری تلقی کرد. اما، این تلقی به بررسی دو وضعیت امید و ترس نیاز دارد که در ادامه بدان می‌پردازیم. این بررسی بر اساس تبیین دو مفهوم «رجاء» و «خوف» در آموزه‌های اسلامی (آیات قرآن و روایات) و توضیح نقش آنها در روی آوری و بازداری عرضه خواهد شد.

۲-۱. امید و روی آوری

بررسی گزاره‌های دینی درباره امیدواری و نسبت آن با پیامدهای مثبت نشان می‌دهد که امید در نظام روی آوری دو کارکرد عمده دارد: اول اینکه به عنوان انگیزه‌ای درونی باعث حرکت می‌شود؛ و دوم، ظرفیت تحمل سختی‌های عمل را توسعه می‌دهد.

1. Behavioral inhibition system (BAS)

2. negative Affect (NA)

امید انگیزه‌ساز است و باعث حرکت می‌شود: رسول خدا ﷺ درباره اهمیت امید فرمود: «امید و آرزو رحمتی است از سوی خدا برای امت من، اگر آرزو نبود مادر نوزادش را شیر نمی‌داد و باغبان هیچ درختی نمی‌کاشت»^۱ (حلوانی، ۱۴۰۸: ۲۱). در امید داشته‌های خود فرد، اعم از هدف‌گرایی و توانایی رسیدن به هدف، عامل حرکت و پویایی است. علی‌الیه نشانۀ فرد امیدوار را طالب‌بودن و اراده‌کردن دانسته^۲ (کلینی، ۱۴۰۷: ۳۴۳/۲) و امام صادق علیه‌السلام یکی از نشانه‌های رفتاری امید واقعی را طلب و حرکت به سوی هدف معرفی می‌کند^۳ (کلینی، ۱۴۰۷: ۶۸/۲). بنابراین، امید واقعی نیرویی را در فرد برمی‌انگیزد که اهداف ارزشمند واقعی را طلب، و به دنبالش حرکت می‌کند. در مقابل، آرزوهای بی‌جا چنین ویژگی‌ای ندارند. اما، چگونه امید چنین حرکتی را باعث می‌شود؟

طبق نظریه امید در روان‌شناسی مثبت‌نگر، هیجان‌های مثبت محصول پیگیری اهداف در افکار شخص و بازتاب موفقیت‌ها در این پیگیری‌اند و هیجان‌های منفی ناشی از شکست‌ها و ناکامی‌های این فرآیند هستند (مگیار - موئه ۴، ۲۰۰۹). امید با ایجاد هیجان‌های مثبت باعث طلب‌کردن و حرکت به سوی هدف می‌شود. امید شامل ادراک فرد است درباره اینکه می‌تواند به اهداف مطلوبش برسد. از این‌رو، مقاصد یا نقاط پایانی زنجیره اعمال ذهنی در فرآیند دسترسی به هدف محسوب می‌شوند. این فرآیند دسترسی به هدف طبق تحقیقات اسنایدر، راند و سیگمون^۵ (۲۰۰۲) همواره با دو مؤلفه در نظر گرفته می‌شود: ۱. مسیرهای تفکر که تهیه طرح‌هایی را برای رسیدن به اهداف به عهده دارند؛ ۲. عامل تفکر هدف‌گرا که یافتن و حفظ انرژی لازم برای پیگیری اهداف را شامل می‌شود.

امید ظرفیت تحمل را توسعه می‌دهد: به نظر می‌رسد امید با تأمین انرژی به افزایش

۱. «وَقَالَ ﷺ: الْأَمَلُ رَحْمَةٌ لِأُمَّتِي، وَلَوْ لَا الْأَمَلُ مَا أَرْصَعَتْ أُمَّمٌ وَلَدًا وَلَا عَرَسٌ عَارِسٌ شَجْرًا».

۲. «كَانَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ﷺ يَقُولُ إِيَّاكُمْ وَالْكَذِبَ فَإِنَّ كُلَّ رَاجٍ طَالِبٌ وَكُلَّ خَائِفٍ هَارِبٌ».

۳. «عَمَّنْ ذَكَرَهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ﷺ ... إِنَّ مَنْ رَجَا شَيْئًا طَلَبَهُ وَمَنْ خَافَ مِنْ شَيْءٍ هَرَبَ مِنْهُ».

4. Magyar-Moe, J. L

5. Snyder, C. R., Rand, K. L., & Sigmon, D. R

ظرفیت عمل کردن کمک می‌کند. برای این مطلب، دلایلی را از ادبیات اسلامی ذکر می‌کنیم، از جمله اینکه علی علیه السلام به مردی فرمود: «شما چگونه اید؟» گفت: «امیدواریم و بیمناک». حضرت فرمود: «کسی که به چیزی امید بسته در جست‌وجویش برمی‌آید و کسی که از چیزی ترس دارد از آن می‌گریزد. من نمی‌دانم ترس و بیم کسی که با شهوتی مواجه می‌شود و در اثر ترس از آن دست نمی‌کشد چه مفهومی دارد؟! و نمی‌دانم امید مردی که به بلایی مبتلا می‌شود و با این امید، بر آن صبر نمی‌کند چگونه امیدی است!»^۱ (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۲۱۳). در این روایت، امیدی که به واسطه آن نمی‌توان بلا و سختی را تحمل کرد در برابر امید واقعی قرار داده شده است. از این رو، می‌توان نتیجه گرفت که امید واقعی تحمل سختی و بلا را افزایش می‌دهد. تحقیقات روان‌شناسان نشان می‌دهد افرادی که امید بیشتری دارند از کم‌امیدها پرانرژی‌ترند و در مسیر تحقق اهدافشان بیشتر اهل مبارزه و مواجهه با دشواری‌ها هستند، عزت نفس بیشتری دارند و متکی به خودند. در مقابل افرادی که امید کمی دارند در پیگیری اهداف، افکار منفی بیشتری دارند (مگیار - موئه، ۲۰۰۹). بر این اساس، ایجاد امید به‌تنهایی بدون انجام‌دادن مراحل درمانی دیگر توانسته مجموعه‌ای از تغییرات مثبت را باعث شود.

۲-۲. ترس و بازداری

نگاهی اجمالی به آیات قرآن و احادیث نشان می‌دهد که به طور کلی خوف از دو مسیر در نظام انگیزشی بازداری تأثیر می‌گذارد: ۱. موجب مکث، توجه و تفکر در فرد می‌شود؛ ۲. موجب اجتناب از موقعیت تهدیدآمیز می‌شود.

ترس موجب مکث، توجه و تفکر در فرد می‌شود: امام صادق علیه السلام فرمود: «هر کس از عاقبت کار بترسد هنگام ورود در آنچه نمی‌داند «تثبت» پیدا می‌کند»^۲ (کلینی، ۱۴۰۷: ۲۷/۱)؛ یعنی با توجه، مکث می‌کند و بدون تفکر وارد نمی‌شود. بررسی‌ها در

۱. «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ كَيْفَ أَنْتُمْ قَالُوا نَرْجُو وَنَخَافُ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ مَنْ رَجَا شَيْئًا طَلَبَهُ وَ مَنْ خَافَ شَيْئًا هَرَبَ مِنْهُ مَا أَدْرِي مَا خَوْفُ رَجُلٍ عَرَضَتْ لَهُ سَهْوَةٌ فَلَمْ يَدْعُهَا لِمَا خَافَ مِنْهُ وَ مَا أَدْرِي مَا رَجَاءُ رَجُلٍ نَزَلَ بِهِ بَلَاءٌ فَلَمْ يَصْبِرْ عَلَيْهِ لِمَا يَرْجُو».

۲. «مَنْ خَافَ الْعَاقِبَةَ تَثَبَّتْ عَنِ التَّوَعُّلِ فِيمَا لَا يَعْلَمُ، وَ مَنْ هَجَمَ عَلَى أَمْرٍ بَغَيْرِ عِلْمٍ جَدَعَ أَنْفَ نَفْسِهِ».

روان‌شناسی نیز نشان می‌دهد ترس یا اضطراب در نظام روان‌شناختی انسان ایجاد بازداری می‌کند و در اصل ناشی از فعالیت دستگاه بازداری رفتاری^۱ است. وقتی دستگاه بازداری رفتاری فعال می‌شود، انگیزتگی افزایش می‌یابد و توجه موجود زنده را به محرک‌های محیطی معطوف می‌کند. به نظر می‌رسد این دستگاه برای محافظت از موجود زنده در مقابل تهدیدهای بالقوه‌ای ساخته شده که منجر به آسیب او می‌شود (فرانکن، ۱۳۸۴). اگرچه کنش مکث و توقف در سطح بازداری عصب‌شناختی به صورت انفعالی و ناهشیار رخ می‌دهد، «تثبیت» به معنای توقف و تفکر در نظام بازداری ترس از عاقبت کار، به صورت فعال و هشیار اتفاق می‌افتد. به هر حال، به دلیل ارتباط تنگاتنگ دو نظام عصب‌شناختی و روان‌شناختی، هر یک در کارکرد بازداری به نحوی مؤثرند.

ترس موجب اجتناب از موقعیت تهدیدآمیز می‌شود: درک پیامدهای ناخوشایند و دردآور رفتار موجب برانگیخته شدن ترس و اضطراب می‌شود. برانگیخته شدن اضطراب نیز باعث می‌شود برای دوری از تهدید اقدام کنیم و از منبع تهدید بگریزیم. امام زین العابدین (علیه السلام) در تبیین نقش ترس در مهار و تنظیم رفتار می‌فرماید: «احساس ترس از [عدل] خدا را در دل خود ایجاد کنید و پاداش‌های نیکویی که برای اعمال صالح وعده داده است و همچنین عذابی که شما را از آن ترسانده به یاد آورید. هر کس از چیزی بترسد از آن پرهیز می‌کند و اگر از چیزی پرهیز کند آن را ترک می‌کند»^۲ (کلینی، ۱۴۰۷: ۷۴/۸). پرهیز و ترک دو نمونه از بازداری رفتار است و از کنش‌های فعال مهم ترس محسوب می‌شود. همان‌گونه که قبلاً اشاره شد، بازداری رفتار^۳ در نظام انگیزشی آزرنده قرار دارد و هنگامی اتفاق می‌افتد که علامت‌ها یا محرک‌های خاصی موجود باشند و نشان دهند که بروز رفتار خاصی پیامدهای منفی خواهد داشت (گری، ۱۹۹۱ به نقل از آزادفلاح، ۱۳۷۹). بدین صورت، ترس انسان را در رعایت احتیاط به هنگام غفلت و تحریک شهوت یاری می‌رساند.

1. behavioral inhibition system (BIS)

۲. «وَ أَشْعُرُوا قُلُوبَكُمْ خَوْفَ اللَّهِ وَ تَذَكَّرُوا مَا قَدْ وَعَدَكُمْ اللَّهُ فِي مَرْجِعِكُمْ إِلَيْهِ مِنْ حُسْنِ ثَوَابِهِ كَمَا قَدْ خَوَّفَكُمْ مِنْ شَدِيدِ الْعِقَابِ فَإِنَّهُ مَنْ خَافَ شَيْئاً حَزْرَهُ وَ مَنْ حَذَرَ شَيْئاً تَرَكَهُ».

3. behavioral inhibition

۳. تعادل خوف و رجاء در نظام انگیزشی ایمان

طبق برخی روایات، همراهی ترس و امید از شرایط ایمان شمرده شده است. از جمله اینکه هیچ بنده مؤمنی نیست مگر آنکه در دلش دو نور است: نور ترس و نور امید، که اگر هر یک از آنها را وزن کنی بر دیگری فزونی نیابد^۱ (کلینی، ۱۴۰۷: ۶۷/۲). چگونگی ارتباط این دو نور در روایتی دیگر به این صورت بیان شده است که طوری به خداوند امیدوار باش که آن امید تو را به معصیت نکشاند و چندان از او ترسان باش که آن ترس تو را از رحمت بیکران الاهی ناامید نکند^۲ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۳۰۴). فزونی نیافتن نور خوف بر امید و نور امید بر خوف از یک سو، و از سوی دیگر، توصیه به تنظیم امیدواری در حدی که فرد به معصیت کشانده نشود و تنظیم ترس در حدی که از رحمت الاهی ناامید نشود، نشان از تأثیر متقابل دو انگیزش ترس و امید دارد. نتیجه این تأثیر متقابل، تنظیم دو حالت ترس و امیدواری است و در نظام «ایمان» محقق می‌شود. بر این اساس، در نظام انگیزشی مبتنی بر ایمان، ترس و امید در سازوکاری بر روی یکدیگر تأثیر می‌گذارند و همدیگر را تعدیل می‌کنند. برای تبیین این سازوکار ابتدا چگونگی رابطه ترس و امید را بررسی می‌کنیم.

۳-۱. چهار منطقه روان‌شناختی در تعامل ترس و امید

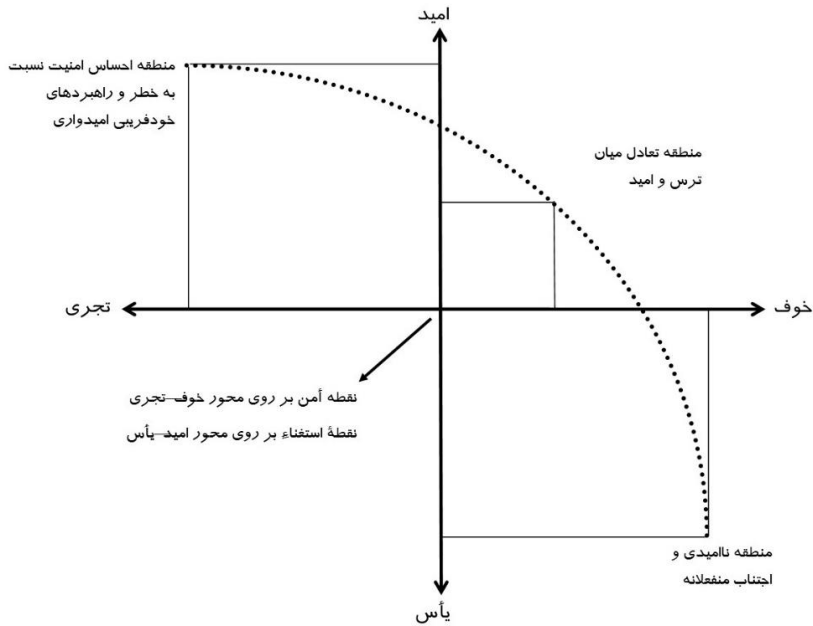
یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد امید و ترس دو نیروی انگیزشی هستند که شدت و جهت یکدیگر را تنظیم می‌کنند. تأثیر متقابل این دو نیرو در شکل یک نشان داده شده است. برای اینکه چگونگی تأثیر متقابل دو نیروی ترس و امید را تبیین کنیم آنها را در یک سوی دو محور متقاطع فرض می‌کنیم.

۱. محور «ترس - امن - تجزی»: در این محور ترس در یک سوی پیوستاری قرار دارد که نقطه میانه آن را حالت امن و نقطه مقابلش را حالت تجزی (= جرئت‌ورزی) تشکیل می‌دهد.

۱. «عن أبي عبد الله عليه السلام: كان أبي عليه السلام يقول: إنه ليس من عبد مؤمن إلا وفي قلبه نوران: نور خيفة و نور رجاء، لو وزن هذا لم يزد على هذا، ولو وزن هذا لم يزد على هذا».

۲. «أرج الله رجاء لا يجزىك على معصيته و خفه خوفا لا يؤسك من رحمته».

زیرا از یک سو، متضاد خوف حالت امن است^۱ (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۳۰۳) و از سوی دیگر، خوف با کمی تفاوت مترادف با «رهبه» است^۲ (مصطفوی، ۱۳۶۸: ۱۴۵/۳) و بنا بر حدیث، نقطه متضاد رهبه حالت جرئت است^۳ (کلینی، ۱۴۰۷: ۲۱/۱) که موجب می‌شود فرد اقدام به عمل کند. از این رو، در دعا بیان می‌شود که خدایا مرا به جرئت بر گناه کردن مبتلا نکن^۴ (طریحی، ۱۳۶۷: ۸۴/۱). بنابراین، سه حالت ترس، امن و جرئت بر روی پیوستاری قرار دارند که هر نقطه از آن می‌تواند مکان افراد را در نسبت با سه حالت «خوف - امن - تجری» نشان دهد.



شکل ۱: نمایش تأثیر متقابل نیروهای انگیزشی ترس و امید

۲. محور «امید - استغناء - یأس»: در این محور، امید در یک سوی پیوستاری قرار دارد که نقطه

۱. «و بضاد الخوف الأمن».

۲. «إذا أدام الخوف واستمرّ: فهو الرهب... والفرق بين الخوف والرهبّة: أنّ الرهبّة طول الخوف واستمراره».

۳. «وَالرَّهْبَةُ وَصِدَّةُ الجُرْأَةِ».

۴. «لَا تَبْتَلِينِي بِالْجُرْأَةِ عَلَيَّ مَعْصِيكَ».

میانۀ آن را حالت استغناء (بی‌نیازی = عدم طمع و امید) و نقطه مقابلش را حالت ناامیدی تشکیل می‌دهد. با این توضیح که در لغت، دو واژه «رجاء» و «طمع» برای حالت امیدواری به کار می‌رود با این تفاوت که طمع بیان‌کننده امید قوی به چیزی است^۱ (ابن فارس، ۱۴۰۴: ۳/۴۲۵) و تمایل نفس به چیزی از روی آرزوی شدید و آزمندی را نشان می‌دهد^۲ (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۵۲۴). برای نقطه متضاد حالت امیدواری دو واژه «یأس» و «قنوط» بیان شده است.^۳ طبق حدیث جنود عقل و جهل، نقطه متضاد امید، قنوط (= ناامیدی) است^۴ (کلینی، ۱۴۰۷: ۲۱/۱) و در برخی کتب لغت، برای متضاد یأس واژه «طمع» بیان شده است^۵ (ابن منظور، ۱۴۱۴: ۸/۲۳۹). از سوی دیگر، واژه استغناء (= بی‌نیازی) نیز نقطه مقابل امید دانسته شده^۶ (مصطفوی، ۱۳۶۸: ۷/۱۱۹) که در جمع بندی، باید آن را نقطه میانی محور امید - یأس در نظر گرفت. زیرا بی‌نیازی حالتی است که فرد به چیزی طمع ندارد و امیدوار به چیزی هم نیست.

از تقاطع دو محور «خوف - امن - تجری» و «امید - استغناء - یأس» چهار منطقه روان‌شناختی پدید می‌آید که هر کدام بخشی از رابطه دو انگیزه ترس و امید را تبیین می‌کنند:

۱. منطقه روان‌شناختی خوف - امید؛ که مبتنی بر نظام انگیزشی ایمان است و حالت تعادل میان خوف و رجاء را نشان می‌دهد. افرادی که در این منطقه قرار دارند به گونه‌ای امیدوارند که آن امید آنها را به تجری و معصیت نمی‌کشاند و چندان ترسان‌اند که آن ترس، آنها را از رحمت بی‌کران الهی ناامید نمی‌کند^۷

۱. «طمع: أصل واحد صحیح یدل علی رجاء فی القلب قوی للشیء».

۲. «الطَّمَعُ: نزوع النفس إلى الشیء شهوة له».

۳. برخی به تفاوت «قنوط» و «یأس» این گونه اشاره کرده‌اند: «القنوط: بالضم، الإیاس من رحمة الله تعالی» (فیومی، ۱۴۱۴: ۲/۵۱۸)؛ «و هو أشدُّ الیأس من الشیء» (ابن اثیر جزری، ۱۳۶۷: ۴/۱۱۳)؛ «القنوط: الیأس من الخیر» (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲: ۶۸۵).

۴. «والرجاء و ضدُّ القنوط».

۵. «الطَّمَعُ: ضدُّ الیأس».

۶. «الرجا: أن الأصل الواحد فی المادّة، هو ما یقابل الاستغناء فی النفس».

۷. «إزج الله رجاء لا یجریک علی معصیتیه و خفه خوفاً لا یؤسک من رحمته».

(ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۳۰۴). در بخش بعدی سازوکار حفظ تعادل در این منطقه تبیین خواهد شد.

۲. منطقه روان‌شناختی امید - تجری؛ که نشان از احساس امنیت در مواجهه با خطرها و پیامدهای منفی عمل است. افرادی که در این منطقه قرار دارند به «خوش‌بینی غیرواقعی بینانه» مبتلا هستند. طبق برخی روایات، غیرواقع‌نمایی و دروغ از جمله آفت‌های امید است که موجب خوش‌بینی غیرواقعی بینانه می‌شود. به امام صادق علیه السلام عرض شد گروهی معصیت می‌کنند و می‌گویند «امید داریم!» و همواره تا آخر عمر در همین حال هستند. حضرت در پاسخ فرمود: «اینان مردمی هستند که دل به آرزوهای بی‌جا خوش می‌کنند». این حالت امید نیست بلکه جلوه‌گری وارونه واقعیت است که طبق فرمایش امام، دروغ است. اینان امیدوار نیستند، زیرا هر که امید چیزی را دارد آن را طلب می‌کند، برای آن می‌کوشد و به دنبالش می‌رود^۱ (کلینی، ۱۴۰۷: ۶۵/۲). طبق این حدیث و احادیث مشابه، نتیجه امیدواری کاذب را می‌توان در دو گونه از رفتار ناسالم طبقه‌بندی کرد: ۱. جرئت‌داشتن بر تعدی و معصیت؛ ۲. «اهمال کاری» و بی‌خیالی در خصوص تکلیف. در این صورت، روی‌آوری رفتاری در معصیت و آرامش در انجام‌ندادن تکلیف، مبتنی بر نوعی خوش‌بینی سوگیرانه به آینده اتفاق می‌افتد و احتمالاً نه بر اثر پاسخ‌دادن به نوعی نشانه واقعی مبتنی بر مصون ماندن از پیامدها، بلکه ناشی از پاسخ‌دادن به نتیجه‌گیری‌های غلط یا نشانه‌های غیرواقعی صورت می‌گیرد.

پژوهش‌های روان‌شناسی نشان از آن دارد که مردم، به‌ویژه افراد سالم، به گونه‌ای سوگیرانه به دنیا، آینده و خود خوش‌بین هستند. برای این مثبت‌نگری غیرواقع بینانه، معمولاً سه شیوه دنبال می‌شود: ۱. دیدگاه مثبت غیرواقع‌بینانه به خود؛ ۲. اینکه

۱. «عَمَّنْ ذَكَرَهُ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: قُلْتُ لَهُ قَوْمٌ يَعْمَلُونَ بِالْمَعَاصِي وَ يَقُولُونَ نَرْجُو فَلَا يَزَالُونَ كَذَلِكَ حَتَّى يَأْتِيَهُمُ الْمَوْتُ فَقَالَ هُوَ لَا قَوْمٌ يَتَرَجَّحُونَ فِي الْأَمَانِي كَذَبُوا لَيْسُوا بِرَاجِحِينَ إِنَّ مَنْ رَجَا شَيْئاً طَلَبَهُ وَ مَنْ خَافَ مِنْ شَيْءٍ هَرَبَ مِنْهُ».

2. Unrealistically Positive Views of the Self (Self-Aggrandizing)

رفتارهای گذشته و صفات شخصی خود را نسبت به جنبه‌های منفی خویش بیشتر و ارتقایافته می‌بینند؛ ۲. خطای ادراکی در کنترل امور؛ اینکه مردم فکر می‌کنند می‌توانند از بدتر شدن کارها جلوگیری کنند و آنها را بهبود بخشند؛ ۳. خوش بینی غیرواقع بینانه^۲ به آینده؛ نوعی احساس بی‌اساس خوش بینانه که بر اساس آن آینده امیدبخش تر از آن چیزی خواهد بود که واقعیت‌ها می‌گویند، در حالی که شواهد واقعی حاکی از اتفاقات ناگوار در آینده است (تیلور و براون، ۱۹۸۸ و ۱۹۹۴). مثلاً ممکن است فردی فکر کند به راحتی می‌تواند از پیامد رفتارهای بزهکارانه جلوگیری کند و وضعیت را بهبود بخشد، چراکه به طور تحریف شده و غیرواقعی به توانمندی‌های خود امیدوار است، یا خود را بیش از حد واقعی مثبت می‌بیند، یا به آینده به گونه‌ای بی‌اساس خوش بین است. افراد برای اداره اطلاعات منفی و رسیدن به احساس مثبت از راهبردهای خودفریبی استفاده می‌کنند (تیلور و براون، ۱۹۸۸ و ۱۹۹۴). همان گونه که گذشت، این راهبرد خودفریبی در ادبیات اسلامی با اصطلاح «دروغ» (= کذب) بیان شده است.

۳. منطقه روان شناختی خوف - ناامیدی؛ که نشان از افراط در ترس، ناامیدی و اجتناب منفعلانه برای حرکت و پویایی در زندگی است. افرادی که در این منطقه قرار دارند، به بازداری رفتاری مبتنی بر نوعی ترس افراطی و بدبینی سوگیرانه به آینده، خود یا توانمندی‌های خود مبتلا هستند؛ کسانی که در رابطه با خداوند ترسشان مانع از امیدواری به رحمت خداوند است^۳ (حرانی، ۱۴۰۴: ۳۰۴). احتمالاً این بازداری نه بر اثر پاسخ دادن به تنبیهی واقعی، بلکه بر اثر پاسخ دادن به نتیجه‌گیری‌های غلط یا نشانه‌های غیرواقعی تنبیه صورت می‌گیرد.

۴. منطقه روان شناختی تجری - ناامیدی؛ که نشان از احساس امنیت در مواجهه با خطرها و پیامدهای منفی یا جرئت در عمل است؛ در عین حال فرد احساس ناامیدی دارد. در این باره، فقط به معرفی بسنده کرده‌ایم؛ چراکه تبیین منسجمی در گزاره‌های دینی ندارد.

1. Illusions of Control

2. Unrealistic Optimism

۳. «إِذْ جَاءَ اللَّهُ رَجَاءً لَا يَجْزِيكَ عَلَىٰ مَعْصِيَتِهِ وَخَفَهُ خَوْفًا لَا يُؤْسِكُ مِنْ رَحْمَتِهِ».

۳-۲. اثر متقابل ترس و امید

همان‌گونه که گذشت، تقاطع دو محور «ترس - امن - تجری» و «امید - استغناء - یأس» چهار منطقه روان‌شناختی ایجاد کرده است که وضعیت احتمالی افراد را از نظر سازمان‌یافتگی دو انگیزش ترس و امید نشان می‌دهند. منحنی موجود در نمودار، بنا بر آنچه از آموزه‌های اسلامی استنباط می‌شود، این سازمان‌یافتگی را نشان می‌دهد. طبق این منحنی، اگر ترس از اندازه خود فراتر رود، انسان را مأیوس خواهد کرد و طبیعی است که انسان مأیوس دلیلی برای حرکت و رفتار مثبت ندارد. همچنین، اگر امید از اندازه خود فراتر رود، به تجری کشیده می‌شود و انسان متجری از چیزی باک ندارد و عامل بازدارنده‌ای برای منع او از عمل زشت وجود نخواهد داشت. در حالی که نقطه متعادل انسان در نسبت با ترس و امید، نقطه‌ای است که ترسش با امید و امیدش با ترس تنظیم می‌شود و در میانه بُعد بالا - راست قرار می‌گیرد.

به هر حال، پرورش ترس و امید در ترکیبی متعادل می‌تواند نیروی جهت‌دار مثبتی را برای تنظیم روی‌آوری و بازداری رفتاری تأمین کند. این وضعیت به واسطه توجه‌داشتن به پیامدهای مثبت و منفی کارها به دست می‌آید. بی‌توجهی به پیامدهای کارها، فرآیند سنجش را مختل می‌کند. در این صورت، فرد امید کاذب پیدا می‌کند و برای پاداش حرکت نمی‌کند، یا چنان دچار ترس می‌شود که امیدش را از دست می‌دهد و به علت ناامیدی از پاداش عمل نمی‌کند.

۳-۳. سازوکار تعدیل‌کنندگی متقابل ترس و امید در نظام ایمان

برای تبیین این سازوکار از اصطلاح ترموستات^۱ استفاده می‌کنیم. ترموستات یا دمپا دستگاهی است که به منظور نگه‌داشتن دمای یک سامانه در محدوده‌ای مشخص، به کار می‌رود. این دستگاه از بالا رفتن دمای محیط از حدی معین جلوگیری می‌کند، چراکه دمای بالاتر از آن حد ممکن است به دستگاه صدمه جبران‌ناپذیری وارد کند. در این

1. thermostat

بحث، از نام و کارکرد این دستگاه به عنوان استعاره‌ای برای تنظیم امیدواری از طریق ترس استفاده می‌کنیم. از مجموع گزاره‌های دینی موجود در منابع اسلامی، راجع به همراهی خوف و رجاء در نشانه‌های ایمان، استفاده می‌شود که ترس مانند ترموستات برای امید است و امید نیز همین‌گونه عمل می‌کند. وقتی امیدواری با خطاهای شناختی و سازوکارهای دفاعی ناسالم مخدوش می‌شود، ترس (= خوف) در نظام ایمان، روی‌آوری مفرط و آرامش کاذب را که به جرئت‌ورزی منفی در معصیت و اهمال‌کاری در تکلیف منجر می‌شود، کاهش می‌دهد و تنظیم می‌کند. در مقابل، امیدواری می‌تواند ترس مفرطی را که موجب یأس و اجتناب از عمل است، مهار کند. در اینجا، چگونگی این تنظیم را بر اساس چند حدیث توضیح می‌دهیم:

۱. از امام صادق علیه السلام نقل شده که «هیچ بنده مؤمنی نیست مگر آنکه در دلش دو نور است: نور ترس و نور امید که اگر هر یک از آنها را وزن کنی بر دیگری فزونی نیابد»^۱ (کلینی، ۱۴۰۷: ۶۷/۲). این حدیث نشان می‌دهد که در نظام انگیزشی مبتنی بر ایمان، قدرت امید بر قدرت ترس فزونی نمی‌یابد و بالعکس؛

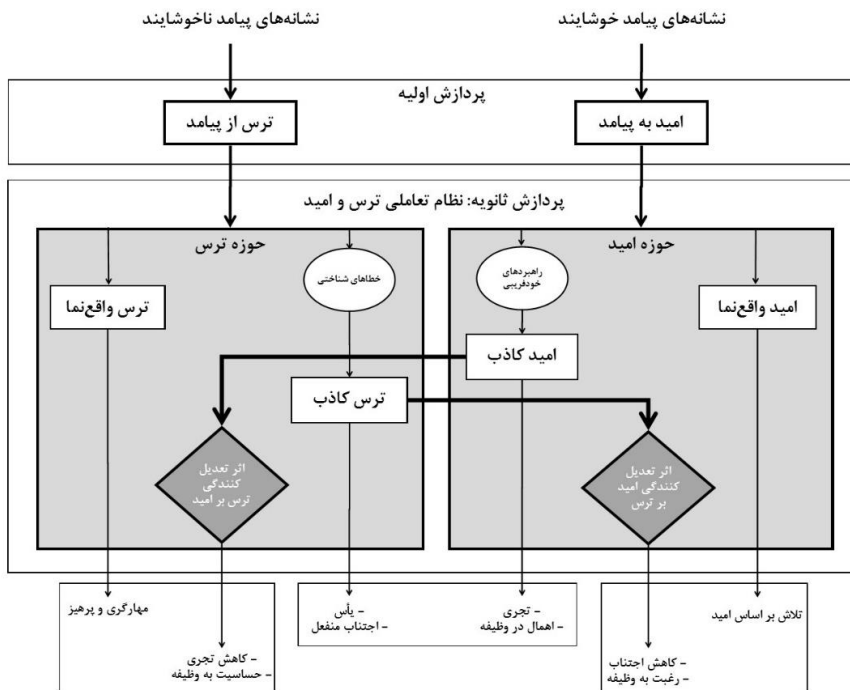
۲. در روایتی دیگر از امام صادق علیه السلام آمده است: «طوری به خداوند امیدوار باش که آن امید تو را به معصیت نکشاند و چندان از او ترسان باش که آن ترس تو را از رحمت بیکران الاهی ناامید نسازد»^۲ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴: ۳۰۴). از این حدیث چنین برمی‌آید که اگر امید به قدری فزونی یابد که فرد را به معصیت بکشاند، لازم است از میزان امید کم شود و اگر ترس به حدی برسد که فرد را از حرکت وادارد لازم است از میزان ترس کاسته شود؛

۳. بنا بر حدیثی دیگر، ترس عامل بازداری از معصیت است؛ از امام صادق علیه السلام در تفسیر آیات ۴۰ و ۴۱ سوره نازعات نقل شده است «کسی که بداند خدا او را می‌بیند و آنچه گوید می‌شنود و هر کار نیک و بدی می‌کند می‌داند، همین او را از کارهای زشت باز می‌دارد، او

۱. «عن أبي عبد الله عليه السلام: كان أبي عليه السلام يقول: إنَّه لیس من عبد مؤمنٍ إلا و فی قلبه نوران: نورٌ خيفةٍ و نورٌ رجاءٍ، لو وُزِنَ هذا لم يزد علی هذا، و لو وُزِنَ هذا لم يزد علی هذا».

۲. «أزج الله رجاء لا یجریک علی معصيته و خفة خوفاً لا یؤسک من رحمته».

همان کسی است که از مقام پروردگارش ترسیده و ضمیر خویش از هوس باز داشته است»^۱ (کلینی، ۱۴۰۷: ۷۰/۲). این حدیث شامل تأثیر خوف (= ترس) بر بازداری از معصیت است و چنانچه به حدیث دوم توجه کنیم، می‌توان نتیجه گرفت که ترس بسان ترموستات میزان امیدواری را تنظیم می‌کند. همین نتیجه با بذل توجه به اثر تعدیل‌کنندگی امید بر ترس و دقت در خصوص آن تبیین‌شدنی است. اثر تعدیل‌کنندگی متقابل ترس و امید در شکل دو نشان داده شده است.



شکل ۲: چگونگی تأثیر متقابل ترس و امید در تعدیل یکدیگر

۱. «مَنْ عَلِمَ أَنَّ اللَّهَ يَرَاهُ وَيَسْمَعُ مَا يَقُولُ وَيَعْلَمُ مَا يَعْمَلُهُ مِنْ خَيْرٍ أَوْ شَرٍّ فَيَجِزُهُ ذَلِكَ عَنِ الْقَبِيحِ مِنَ الْأَعْمَالِ فَذَلِكَ الَّذِي خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَ نَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَى».

همان‌گونه که در شکل مشاهده می‌شود ترس بسان ترموستات، امید را نسبت به تجری و اهمال در وظیفه تنظیم کرده و امیدواری تعدیل شده، نتیجه کاهش تجری و افزایش حساسیت به وظیفه است. این سازوکار را برای تنظیم ترس با ترموستات امید نیز می‌توان تصویر کرد. به این صورت که ترس کاذب، که یأس و اجتناب انفعالی را به دنبال دارد، تحت تأثیر امیدواری فرد مهار و تعدیل می‌شود. در این صورت، اجتناب فرد از حرکت کاهش یافته، رغبتش به فعالیت و انجام دادن وظیفه افزایش پیدا می‌کند. در نتیجه، مؤمن در دلش دو نور است: نور ترس و نور امید که اگر هر یک از آنها را وزن کنی بر دیگری فزونی نیابد.

نتیجه

بر اساس آموزه‌های اسلامی، «خوف» و «رجاء» واژه‌هایی هستند که دو انگیزه درونی ترس و امید را حکایت می‌کنند. خوف و رجاء در نظام انگیزشی ایمان، جهت و شدت یکدیگر را تنظیم می‌کنند. مفهوم‌شناسی دو مفهوم خوف و رجاء نشان داد که خوف یک سوی محوری قرار دارد که میانه آن امن و نقطه مقابل آن تجربی است و رجاء نیز بر روی محور «رجاء - استغناء - یأس» قرار دارد. از تقاطع این دو محور چهار منطقه روان‌شناختی نمایان می‌شود که نشان‌دهنده وضعیت افراد در نسبت با دو حالت خوف و رجاء است؛ منطقه روان‌شناختی خوف - امید که مبتنی بر نظام انگیزشی ایمان است و حالت متعادل دو انگیزه خوف و رجاء را نشان می‌دهد؛ منطقه امید - تجری که نشان از احساس خوش‌بینی غیرواقع‌بینانه و امنیت در مواجهه با خطرها و پیامدهای منفی عمل است که این حالت، تجری و اهمال در انجام دادن وظیفه را منجر می‌شود؛ منطقه خوف - ناامیدی که نشان از افراط در ترس، ناامیدی و اجتناب منفعلانه برای حرکت و پویایی در زندگی است، و منطقه تجری - ناامیدی که نشان از احساس امنیت در مواجهه با خطرها و پیامدهای منفی یا جرئت در عمل است. در نظام انگیزشی ایمان، نحوه تعامل خوف و رجاء سازوکاری را تولید می‌کند که در آن ترس، بسان ترموستات، امید را در نسبت با تجری و اهمال در وظیفه تنظیم کرده و امیدواری تعدیل شده زمینه را برای کاهش تجری و افزایش حساسیت به وظیفه فراهم می‌کند. این سازوکار را

می‌توان برای تنظیم ترس با ترموستات امید نیز تصویر کرد. به این صورت که ترس کاذب، که یأس و اجتناب انفعالی را به دنبال دارد، تحت تأثیر امیدواری فرد مهار و تعدیل می‌شود. در این صورت، اجتناب فرد از حرکت کاهش یافته، رغبتش به فعالیت و انجام دادن وظیفه افزایش پیدا می‌کند. بنابراین، مجموعه آموزه‌های اسلامی در این موضوع برای ترسیم مدلی مفهومی در تبیین نظام تعادل ترس و امید کفایت می‌کند.

این نتیجه با یافته‌های علمی درباره تنظیم روی‌آوری و بازداری رفتاری در سازوکاری عصب‌شناختی هم‌سو است (مثلاًگری، ۱۹۹۱). چه اینکه نظام روان‌شناختی انسان برای تعدیل و تنظیم دو حالت روی‌آوری و بازداری سازوکاری متمایز و مشخص دارد؛ به گونه‌ای که در تعارض بین روی‌آوری و بازداری رفتاری، سازوکاری عصب‌شناختی در نظام روان‌شناختی انسان به انتخاب و تصمیم‌گیری مبادرت می‌کند و در حقیقت، دو حالت روی‌آوری و بازداری در تعامل با یکدیگر تنظیم می‌شوند (نک: آزادفلاح، ۱۳۷۹). به نظر می‌رسد در نظام تعدیل‌کنندگی ترس و امید، سازوکاری عصب‌شناختی نیز در سطح بدن پشتیبان است.

در نهایت، به عنوان نتیجه‌ای کاربردی می‌توان گفت پرورش ترس و امید در ترکیبی متعادل می‌تواند نیروی جهت‌دار مثبتی را برای تنظیم روی‌آوری و بازداری رفتاری تأمین کند. این هدف به واسطه توجه داشتن به پیامدهای مثبت و منفی کارها به دست می‌آید. توجه نکردن به پیامدهای اعمال، این فرآیند سنجش را مختل کرده، فرد را به راهبردهای خودفریبی امیدواری می‌کشاند. در این صورت، فرد امید کاذب پیدا می‌کند؛ یا برای پاداش حرکت نمی‌کند، یا از پیامد منفی سستی و اهمال خود احساس امنیت دارد. راه برون‌رفت از این وضعیت، افزایش ترس و حساسیت فرد در مواجهه با خطرهای موجود یا پیامدهای منفی عمل خویش است. از سوی دیگر، الگوی ترس‌انگیز افراطی، فرد را به وضعیت ناامیدی از کسب پاداش و اجتناب از فعالیت مفید وادار می‌کند. راه برون‌رفت از این وضعیت نیز افزایش امیدواری است که موجب کاهش اجتناب منفعلانه و افزایش رغبت به عمل و انجام دادن وظیفه می‌شود.

منابع

- ابن ابی الحدید، عبد الحمید بن هبة الله (۱۴۰۴). شرح نهج البلاغه لابن ابی الحدید، تحقیق: محمد ابوالفضل ابراهیم، قم: مکتبه آیه الله المرعشی النجفی.
- ابن اثیر جزری، مبارک بن محمد (۱۳۶۷). النهاية فی غریب الحدیث والأثر، تحقیق و تصحیح: محمود محمد طناحی، قم: مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴). تحف العقول عن آل الرسول، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- ابن فارس، محمد (۱۴۰۴). معجم مقاییس اللغة، تحقیق و تصحیح: عبدالسلام محمد هارون، قم: مکتب الأعلام الاسلامی.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴). لسان العرب، تحقیق و تصحیح: جمال الدین میردامادی، بیروت: دار الفکر للطباعة والنشر والتوزیع - دار صادر.
- آزادفلاح، پرویز؛ دادستان، پربرخ (۱۳۷۹). «سیستم‌های مغزی/ رفتاری: ساختارهای زیستی شخصیت»، در: مدرس، دوره ۴، ش ۱، ص ۶۳-۸۲.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۸). اخلاق پڑوهی حدیثی، تهران: سمت و دانشکده علوم حدیث.
- حلوانی، محمد بن حسین بن حسن بن نصر (۱۴۰۸). نزهة الناظر و تنبیه الخاطر، تحقیق و تصحیح: مدرسة الامام المهدي عجل الله تعالی فرجه الشریف، قم: مدرسة الامام المهدي عجل الله تعالی فرجه الشریف.
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۲). لغت‌نامه دهخدا، زیر نظر محمد معین و جعفر شهیدی، تهران: دانشگاه تهران.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲). مفردات ألفاظ القرآن، بیروت: بی‌نا.
- ریو، جان مارشال (۱۳۹۳). انگیزش و هیجان، ترجمه: یحیی سیدمحمدی، ویراست چهارم، تهران: نشر ویرایش.
- شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴). نهج البلاغة (للصبحی صالح)، تحقیق و تصحیح: فیض الاسلام، قم: هجرت.

- الطریحی، فخر الدین بن محمد (۱۳۶۷). مجمع البحرين، تحقیق: احمد حسینی اشکوری، تهران: مرتضوی.
- غزالی، محمد بن محمد. (بی تا). احیاء علوم الدین، تحقیق: حافظ عراقی و عبدالرحیم بن حسین، بی جا، دارالکتب العربی.
- فرانکن، رابرت (۱۳۸۴). انگیزش و هیجان، ترجمه: حسن شمس اسفندآباد و همکاران، تهران: نشر نی.
- فراهیدی، خلیل بن احمد. (۱۴۰۹). کتاب العین، قم: نشر هجرت.
- فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی (۱۴۱۷). المحججة البيضاء، قم: جماعة المدرسين قم، مؤسسة النشر الاسلامی.
- فیومی، احمد بن محمد. (۱۴۱۴). المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر، قم، مؤسسه دارالهجره.
- قرشی، علی اکبر (۱۳۷۱). قاموس قرآن، تهران: دارالکتب الاسلامیة.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷). الکافی، تهران: اسلامیه.
- مصطفوی، حسن (۱۳۶۸). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

- Carr. A. (2004). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths*, New York: Brunner – Routledge.
- Edwards, M. L. (2009). "Hope" In: Lopez. J. S. (Ed.), *The Encyclopedia of Positive Psychology*, UK: John Wiley and Sons.
- Fowles, D. C. (1980). "The Three-arousal Model: Implications of Gray's Two-factor Learning Theory for Heart Rate, Electro Dermal Activity, and Psychopathy," in: *Psychophysiology*, 17: 87-104.
- Magyar-Moe, J. L. (2009). *Therapist's Guide to Positive Psychological Intervention*, New York: Elsevier.
- Matthews, G.; Deary, I. J.; Whiteman, M. C. (2003). *Personality Traits*, New York: Cambridge University Press- Oxford University Press.

- Peterson, C.; Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*, New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R.; Rand, K. L.; Sigmon, D. R. (2002). "Hope Theory: A Member of the Positive Psychology Family" In: C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press, pp. 257-276.
- Taylor, S. and Brown, J. (1988). "Illusion and Well-being: a Social-psychological Perspective on Mental Health," in: *Psychological Bulletin*, 103: 193-210.
- Taylor, S.; Brown, J. (1994). "Positive Illusions and Well-being Revisited: Separating Fact from Fiction," *Psychological Bulletin*, 116: 21-7.