

عواطف مثبت، آثار و راهکارهای تقویت آن در سوره یوسف^(ع)

علی محمد میر جلیلی *

دانشیار دانشگاه آیت الله حائری، میبد

محمد شریفی **

استادیار دانشگاه مازندران

احمد صادقیان ***

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد

بی بی رقیه مصدق ****

طلبة فارغ التحصیل سطح سه (کارشناسی ارشد) حوزه علمیه امام حسین (ع)، یزد

(تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۹/۰۸؛ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱۱/۲۷)

چکیده

عواطف و احساسات مثبت، اصلی ترین رهبرانی هستند که نوع بشر، ادامه حیات خود را تا حدود زیادی، وامدار قدرت این عوامل در تعاملات انسانی است. نیروهایی همچون ایمان و تقوای الهی، امید به خداوند، عفو و گذشت، همدلی و همراهی، رابطه صمیمانه با دیگران از نمونه های این عواطف هستند. داستان حضرت یوسف (ع) در قرآن کریم به خاطر نمود زیبای این عواطف در برخوردهای یک انسان کامل، به «احسن القصص»، معرفی شده است و به دلیل اینکه نکات تربیتی فوق العاده ای دارد، تأثیر بسیار ژرفی در فکر و ذهن انسان گذاشته است و می گذارد و برای تثبیت آن، باید از راهکارهای تقویت کننده کمک گرفت. در این پژوهش، با روش توصیفی-تحلیلی، انواع عواطف مثبت در سوره یوسف و آثار عواطف مثبت بر رشد و تعالی انسان در زندگی فردی و اجتماعی و نیز راهکارهایی برای تقویت این عواطف، با محوریت سوره یوسف مورد بحث قرار گرفته است. این عواطف به سه بخش عواطف فردی، خانوادگی و اجتماعی تقسیم می شوند که هر یک به سهم خود نقش بسزایی در رشد و تعالی انسان دارد.

واژگان کلیدی: سوره یوسف، عواطف مثبت، عواطف فردی، عواطف خانوادگی، عواطف اجتماعی

* E-mail: almirjalili@yazd.ac.ir

** E-mail: m.sharifi@umz.ac.ir (نویسنده مسئول)

*** E-mail: Ahmadsadeghian13@yahoo.com

**** E-mail: falimo110@gmail.com

مقدمه

«عواطف» بخشی اساسی از نظام پویای شخصیت آدمی است. ویژگی‌ها و تغییرات عواطف، چگونگی برقراری ارتباط عاطفی و درک و تفسیر عواطف دیگران، نقش مهمی در رشد، سازمان شخصیت، تحول اخلاقی، روابط اجتماعی، شکل‌گیری هویت و مفهوم خود دارد (ر.ک؛ لطف‌آبادی، ۱۳۸۰: ۳۵). واتسون و تلگن (Watson & Tellegen) عواطف را به دو بُعد عاطفی پایه تقسیم‌بندی می‌کنند: یکی عاطفه منفی است؛ بدین معنی که شخص تا چه میزان، احساس ناخوشایندی و ناخوشایندی می‌کند. عاطفه منفی، یک بُعد عمومی از یأس درونی و اشتغال نداشتن به کار لذت‌بخش است که به دنبال آن، حالت‌های خلقی اجتنابی از قبیل خشم، غم، تنفر، حقارت، احساس گناه، ترس و عصبانیت پدید می‌آید. عواطف منفی، مجموعه احساسات و خلقیات منفی می‌باشند که آثار و نتایج منفی بر عملکرد انسان‌ها دارند و انسان با مدیریت کردن آنها می‌تواند به سعادت برسد. عواطفی همچون خشم، کینه، حسادت و... از جمله آنهاست. بُعد عاطفی دوم، عاطفه مثبت است؛ حالتی از انرژی فعال، تمرکز زیاد و اشتغال به کار لذت‌بخش است. عاطفه مثبت در برگیرنده طیف گسترده‌ای از حالت‌های خلقی مثبت از جمله شادی، احساس توانمندی، شور و شوق، تمایل، علاقه و اعتماد به نفس است (ر.ک؛ همان: ۴۰).

از آنجا که داستان بار هیجانی و عاطفی دارد، پایداری آن در حافظه بلندمدت انسان بیشتر و تأثیر و تثبیت آن در ضمیر ناخودآگاه آدمی عمیق‌تر است. داستان‌هایی که خداوند در قرآن بیان فرموده، به دلیل صادق بودنش، بار تربیتی و عاطفی بیشتری دارد. لذا تأثیر بیشتری نیز بر فکر و ذهن انسان دارد. داستان حضرت یوسف^(ع)، یکی از داستان‌های سرشار از نکات تربیتی و عاطفی است و چون این داستان از جانب خداوند به «أحسن القصص» معروف شده است، از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است: ﴿نَحْنُ نَقُصُّ عَلَيْكَ أَحْسَنَ الْقَصَصِ بِمَا أَوْحَيْنَا إِلَيْكَ هَذَا الْقُرْآنَ وَإِنْ كُنْتَ مِنْ قَبْلِهِ لَمِنَ الْغَافِلِينَ﴾ (یوسف/۳).

هرچند همه قصه‌های قرآن ارزشمند است، اما در این بین، داستان یوسف^(ع) امتیاز ویژه‌ای دارد، به دلیل اینکه زیبایی‌ها، عواطف و درس‌های زیادی در این داستان، نهفته و اضداد را به گونه‌ای زیبا در خود جمع کرده است، به طوری که در این سوره، هم سخن از هجران است و هم وصال، هم رنج است و هم شادی، هم قحطی است و هم راحتی، هم خیانت است و هم وفاداری، هم بردگی است و هم عزیزی. به همین دلیل، نسبت به داستان‌های قرآنی دیگر، از امتیاز خاصی برخوردار است (ر.ک؛ ریاضی، ۱۳۷۲، ج ۲: ۴۲۲).

در پژوهش حاضر، نگارندگان پرسش‌های ذیل را پاسخ می‌دهند: ۱- انواع عواطف مثبت در سوره یوسف چیست؟ ۲- آثار عواطف مثبت بر رشد و تعالی انسان در زندگی فردی و اجتماعی بر اساس سوره یوسف چیست؟ ۳- راهکارهای تقویت عواطف مثبت بر اساس آموزه‌های اخلاقی- تربیتی سوره یوسف چیست؟

۱- پیشینه پژوهش

با بررسی‌های انجام شده مشخص گردید که در موضوع این مقاله، نه کتاب مستقلی تألیف شده است و نه مقاله‌ای به چاپ رسیده است و اگر مطالبی نیز وجود دارد، همگی در لابه‌لای تفاسیر و قصص تاریخی قرآن است؛ مثلاً در جلد یازدهم از تفسیر المیزان، به بحث‌هایی مانند عواقب دروغگویی برادران یوسف، خویشتنداری یوسف در برابر عشوهرگری‌های زلیخا و نتیجه مثبت آن در زندگی آن حضرت و نیز نحوه برخورد ایشان با مشکلات بیان شده است و یا در جلد نهم از تفسیر نمونه، در تفسیر ابتدای این سوره، بحثی پیرامون تفاوت گفته تورات با قرآن درباره داستان یوسف ارائه شده است و در ادامه، به بحث‌هایی درباره عفت بیان، توطئه دشمنان و عطوفت یوسف نسبت به مردم مصر در قالب ارائه داستان پرداخته است و در کتب روانشناسی نیز به انواع عواطف برمی‌خوریم، ولی در باب عواطف در سوره یوسف مطلبی یافت نشد.

۲- انواع عواطف مثبت در سوره یوسف

در سوره یوسف^(ع) عواطف مثبت زیادی به چشم می‌خورند که شناخت هر کدام برای تعیین سرنوشت انسان، بسیار ضروری است. برخی از این عواطف، مانند عشق یوسف^(ع) به خداوند، جنبه فردی دارد و بعضی دیگر، مانند ارتباط صمیمانه یوسف با پدرش، جنبه خانوادگی و برخی هم مانند همدلی یوسف^(ع) با مردم مصر، جنبه اجتماعی دارند.

۲-۱) عواطف مثبت فردی

انسان باید به احساسات شخصی خود آگاه باشد تا در تشخیص احساسات خود دچار سردرگمی نشود. کسانی که بر احساسات فردی خود مسلط باشند، بهتر می‌توانند زندگی خود را کامل کنند و در زمینه اتخاذ تصمیمات مهم، مثل ازدواج و شغل خود، احساس اطمینان بیشتری داشته باشند (ر.ک؛ گلمن، ۱۳۸۰: ۷۵).

حضرت یوسف^(ع) به تمام عواطف شخصی خود آگاهی داشت. او به سبب سلامت فکر و ایمان به خداوند، تلاش کرد تا اخلاق حسنه را در خود پرورش دهد و همین موجب شد تا درهای حکمت به روی او گشوده شود. با توجه به سوره یوسف، عواطف مثبت فردی که می‌توان برای حضرت یوسف^(ع) در نظر گرفت، عبارتند از:

۲-۱-۱) ایمان و تقوای الهی

موقّیّت حضرت یوسف^(ع) در مأموریت الهی خویش به دو دلیل است: الف) صبر. ب) تقوای الهی. خداوند در این باره می‌فرماید: ﴿...إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ﴾ (یوسف/۹۰). پیامبران الهی اسطوره صبر و استقامت بودند. مطالعه زندگی آنان، به‌ویژه پیامبر اسلام^(ص) و حضرت یوسف^(ع)، بیانگر صبر و مقاومت آنها در برابر حوادث سخت و مشکلات طاقت‌فرساست و چون طیّ مسیر حق، همیشه اینگونه مشکلات دارد، رهروان راه حق باید از پیامبران در طیّ مسیر الهی الهام بگیرند.

باید به آن روز فکر کرد که حضرت یوسف^(ع) تک و تنها بود و هیچ نشانه‌ای از پیروزی در افق زندگی او دیده نمی‌شد، حتی خویشاوندان نزدیکش در صف اول مبارزه با او قرار داشتند، آن‌چنان او را در فشار قرار دادند که تمام راه‌ها به روی او بسته شد، او را در چاه انداختند و آنگاه به رهگذران فروختند، گاه او را به زندان افکندند و روزهایی بر این پیامبر الهی گذشت که توصیف آن مشکل است، اما با تمام این احوال، همچنان به صبر و شکیبایی و استقامت ادامه داد. سرانجام میوه شیرین این درخت را چشید و بر دشمنانش فاتح آمد، چنان‌که تمام پیامبران از این نیروی صبر در راه مبارزه با دشمنانشان بهره جستند. قرآن در این باره خطاب به پیامبر اسلام می‌فرماید: ﴿فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ...﴾ پس صبر کن آن‌گونه که پیامبران «أولو العزم» صبر کردند ﴿(الأحقاف/ ۳۵)﴾.

۲-۱-۲) برخورداری از فضائل اخلاقی

فضائل اخلاقی موجود در حضرت یوسف^(ع) باعث شد تا وی استعداد زیادی در رهبری و شایستگی بر مردم کسب کند؛ برخی فضائل همچون ادب در برابر پدر و مادر: ﴿إِذْ قَالَ يُوسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ...﴾ نگاهی را که یوسف به پدرش گفت پدرم!... ﴿(یوسف/ ۴)﴾؛ ﴿وَرَفَعَ أَبُوهُ عَلَى الْعَرْشِ...﴾ و پدر و مادر خود را بر تخت نشاند ﴿(یوسف/ ۱۰۰)﴾؛ گذشت در برابر برادران: ﴿قَالَ لَا تَثْرِبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَعْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ گفت امروز ملامت و توبیخی بر شما نیست! خداوند شما را می‌بخشد؛ و او مهربانترین مهربانان است ﴿(یوسف/ ۹۲)﴾ و آیات دیگر موجب شد تا یوسف^(ع)، حکیمی پارسا، عالمی متقی و پیامبری مهربان گردد: ﴿وَلَمَّا بَلَغَ أَشُدَّهُ آتَيْنَاهُ حُكْمًا وَعِلْمًا وَكَذَلِكَ نَجْزِي الْمُحْسِنِينَ﴾ و هنگامی که به بلوغ و قوت رسید، ما «حکم» و «علم» به او دادیم؛ و اینچنین نیکوکاران را پاداش می‌دهیم! ﴿(یوسف/ ۲۲)﴾.

۳-۱-۳) امید و حُسن ظنّ به خدا

از عواطف مثبت شخصی دیگر حضرت یوسف^(ع)، امید و حُسن ظنّ او به خدا در سخت‌ترین لحظات زندگی است. توکل و امید یوسف^(ع) در ته چاه، در زمان قحطی، در سِمَت

خزانه‌داری مصر و در تمام لحظات زندگی به خداوند متعال بود و از او مدد و یاری می‌جست. در روایت آمده است: «هنگامی که برادران، یوسف را در میان چاه آویزان کردند، یوسف لبخندی زد. یکی از برادران به نام یهودا گفت: اینجا چه جای خنده است؟! یوسف گفت: روزی در این فکر بودم که چگونه کسی می‌تواند با من اظهار دشمنی کند؛ چراکه برادران نیرومندی دارم، ولی اکنون می‌بینم خود شما بر من مسلط شده‌اید و می‌خواهید مرا به چاه افکنید! این درسی از جانب خداوند است که نباید هیچ بنده‌ای به غیر خدا تکیه کند (بنابراین، خنده من خنده شادی نبود، خنده عبرت بود! از این حادثه عبرت گرفتم که باید فقط به خدا توکل کنم)» (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ج ۳: ۲۱۴). یوسف در زندان به رفیقان خود می‌گفت: ﴿يَا صَاحِبِي السِّجْنِ أَرْبَابٌ مُّتَفَرِّقُونَ خَيْرٌ أَمِ اللَّهُ الْوَاحِدُ الْقَهَّارُ: ای دوستان زندانی من! آیا خدایان پراکنده بهترند، یا خداوند یکتای پیروز؟﴾ (یوسف/۳۹). این موجب شد خداوند نیز او را تنها نگذارد و او را یاری نماید: ﴿وَمَا أُبْرئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ: من هرگز خودم را تبرئه نمی‌کنم، که نفس (سرکش) بسیار به بدی‌ها امر می‌کند؛ مگر آنچه را پروردگارم رحم کند! پروردگارم آمرزنده و مهربان است.﴾ (یوسف/۵۳).

حضرت یوسف^(ع) روحیه امید به خدا را از پدر آموخته بود. این مسئله به طور واضح از سخن یعقوب^(ع) معلوم می‌شود که گفت: ﴿فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَىٰ مَا تَصِفُونَ: من صبر جمیل خواهم داشت؛ و در برابر آنچه می‌گویید، از خداوند یاری می‌طلبم!﴾ (یوسف/۱۸). همچنین آنجا که یعقوب خطاب به پسرانش که برای یافتن یوسف و برادرش (بنیامین) به سوی مصر حرکت می‌کنند، از رحمت خدا مأیوس نمی‌شود: ﴿يَا بَنِيَّ ادْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ: پسرانم! بروید و از یوسف و برادرش جستجو کنید و از رحمت خدا مأیوس نشوید که تنها گروه کافران، از رحمت خدا مأیوس می‌شوند!﴾ (یوسف/۸۷).

«رُوح» و «رُوح» هر دو به معنای «جان» است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق: ۳۶۹)، ولی «رُوح» در موارد فَرَج و رحمت به کار می‌رود، چنان‌که گویا با گشایش گره و مشکل، جان

تازه‌ای در انسان دمیده می‌شود. از این آیه استفاده می‌شود که اولیای خدا نه تنها خود مأیوس نمی‌شوند، بلکه دیگران را نیز از یأس بازمی‌دارند؛ زیرا یأس نشانه کفر است، گویا شخص مأیوس در درون خود فکر می‌کند که قدرت خدا تمام شده است! (ر.ک؛ قرائتی، ۱۳۸۳، ج ۶: ۱۴۳-۱۴۴).

۲-۲) عواطف مثبت خانوادگی

عواطف مثبت خانوادگی در سوره یوسف^(ع) به شرح ذیل است:

۲-۲-۱) رابطه صمیمانه و متقابل یوسف^(ع) و پدر

حضرت یوسف^(ع) رابطه‌ای بسیار عاطفی و صمیمانه با پدرش حضرت یعقوب^(ع) داشت. نموده‌های بسیار آشکار آن عبارتند از: ۱- ادب و احترام یوسف^(ع) به پدر: ﴿إِذْ قَالَ يَوْسُفُ لِأَبِيهِ يَا أَبَتِ...﴾ (یوسف / ۴). در روایت است وقتی یوسف در قعر چاه قرار گرفت، فریاد می‌زد: «سلام مرا به پدرم یعقوب برسانید» (حویزی، ۱۴۱۵ق، ج ۲: ۴۱۳؛ طبرسی، ۱۴۱۲ق، ج ۳: ۳۲۰). ۲- مشورت یوسف^(ع) در کارها با پدر: ﴿يَا أَبَتِ إِنِّي رَأَيْتُ أَحَدَ عَشَرَ كَوْكَبًا...﴾ (یوسف / ۴). ۳- علاقه حضرت یعقوب^(ع) به یوسف^(ع) به دلیل صغیر بودن و نیز بی‌مادر بودن او (ر.ک؛ حویزی، ۱۴۱۵ق، ج ۲: ۴۱۰). ۴- رؤیت نشانه‌های نبوغ، کمال و نبوت در جبین یوسف^(ع) از سوی پدر: ﴿قَالَ يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا:﴾ گفت فرزندم! خواب خود را برای برادرانت بازگو مکن، که برای تو نقشه (خطرناکی) می‌کشند﴾ (یوسف / ۵).

۲-۲-۲) رابطه صمیمانه یوسف^(ع) با برادرانش

یوسف^(ع) برادرانش را بسیار دوست می‌داشت و به آنان احترام می‌گذاشت. او دلش به برادرانش گرم بود و به آنها تکیه می‌کرد و آنها را حامی خود می‌دانست. از دیگر روابط یوسف با برادران که همان فضائل اخلاقی خود یوسف^(ع) است، صداقت، مهربانی، گذشت و فداکاری اوست.

یوسف^(ع) هیچ گاه در مقابل خیانت و ظلم برادران، درصدد انتقام برنیامد و یا حتی ذره‌ای نسبت به آنها کینه به دل نگرفت و در برابر اعتراف برادران به ظلم و خلاف خود به یوسف، کوچکترین اسائه ادب نسبت به آنها از خود نشان نداد (ر.ک؛ حورائی، ۱۳۸۴: ۵۷)، بلکه آنان را بخشید و سرزنش نیز نکرد: ﴿قَالُوا تَاللّٰهِ لَقَدْ آثَرَكَ اللّٰهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَاطِئِينَ * قَالَ لَا تَثْرِيبَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللّٰهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ گفتند به خدا سوگند، خداوند تو را بر ما برتری بخشیده؛ و ما خطاکار بودیم* گفت امروز ملامت و توبیخی بر شما نیست! خداوند شما را می‌بخشد؛ و او مهربانترین مهربانان است! ﴿(یوسف / ۹۱-۹۲). ولی خیانت برادران، موجب شد یوسف^(ع) درک کند که باید دلش گرم به خدا باشد و فقط به او تکیه کند و او را حامی خود بداند.

رابطه یوسف و برادران، «متقابل» نیست. یوسف^(ع) به دلیل تهذیب نفس، نمی‌تواند کینه‌ای به دل بگیرد و روحیه ایثار و فداکاری در او نهادینه شده است، اما برادرانش که تکیه بر قدرت و نیروی خود دارند و تکبر و غرورشان مانع پرورش اخلاق حسنه است، به‌آسانی حسادت ورزیدند، به یوسف ظلم کردند و درد فراق را بر سینه پدرشان نهادند.

۳-۲) عواطف مثبت اجتماعی

عواطف مثبت اجتماعی از همدلی و نوع‌دوستی سرچشمه می‌گیرد. همدلی، توانایی دیگری است که بر «خودآگاهی» متکی است و اساس مهارت اجتماعی محسوب می‌شود. فردی که از همدلی و نوع‌دوستی بیشتری برخوردار باشد، می‌تواند در اجتماع به صورت رهبری مدبّر و کارآمد ظاهر شود؛ رهبری که درد مردم را به‌خوبی بشناسد و نیروها را به خوبی سازماندهی نماید و در پی حل مشکلات مردم باشد که این ویژگی‌ها در گرو علم، قدرت تجزیه و تحلیل اجتماعی و نوع ارتباطات او با مردم است (ر.ک؛ گلمن، ۱۳۸۰: ۱۶۶).

در سوره یوسف، نوع همدلی او با مردم به شکل‌های مختلف نمود دارد؛ مانند برخورد سیاستمدارانه یوسف با کاروان تجاری بعد از بیرون آمدن از چاه، برخورد متواضعانه یوسف با عزیز مصر بعد از خریداری شدن از سوی او (یوسف/ ۲۶ و ۲۹)، برخورد دوستانه یوسف با

هم‌بندیان (یوسف/۳۶-۴۱)، به‌ویژه خطابِ «ای دوستان زندانی من!» نسبت به زندانیان: ﴿يَا صَاحِبِي السِّجْنِ﴾ (یوسف/۳۹ و ۴۱)، برخورد حکیمانه یوسف با فرمانروای مصر: ﴿وَقَالَ الْمَلِكُ ائْتُونِي بِهِ اَسْتَخْلِصُهُ لِنَفْسِي فَلَمَّا كَلَّمَهُ قَالَ اِنَّكَ الْيَوْمَ لَدَيْنَا مَكِينٌ اَمِينٌ﴾ * قَالَ اجْعَلْنِي عَلٰى خَزَائِنِ الْاَرْضِ اِنِّي حَفِيظٌ عَلِيمٌ: پادشاه گفت: او را نزد من آورید، تا وی را مخصوص خود گردانم! هنگامی که با او صحبت کرد، گفت: تو امروز نزد ما جایگاهی والا داری، و مورد اعتماد هستی * (یوسف) گفت مرا سرپرست خزان سرزمین (مصر) قرار ده که نگهدارنده و آگاهم * (یوسف/۵۴-۵۵ و نیز، ر.ک؛ یوسف/ ۵۰) و برخورد مهربانانه یوسف با مردم مصر در هنگام قحطی (یوسف/۵۸-۵۹ و ۶۵). همگی این روابط موجب شد تا یوسف^(ع) در میان مردم مصر به فردی عزیز و حکیم تبدیل گردد.

۳- آثار عواطف مثبت بر رشد و تعالی انسان

عواطف مثبت، آثار فردی و اجتماعی فراوانی بر رشد و تعالی افراد و جامعه دارد. در این قسمت به این موضوع از نگاه آیات و روایات اسلامی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

۳-۱) آثار فردی عواطف مثبت بر رشد

آثار فردی عواطف مثبت بر رشد و تعالی انسان عبارتند از:

۳-۱-۱) شادمانی

عاطفه شادمانی از جمله عواطف نیروبخشی است که در درمان بیماری‌های روحی نقش بسزایی دارد. در سوره یوسف^(ع)، درد فراق برای یعقوب^(ع) بسیار سنگین و سخت بود، اما شادمانی وصال، به او جان تازه‌ای داد: ﴿فَلَمَّا اَنَّ جَاءَ الْبَشِيرُ الْاَقَاهُ عَلٰى وَجْهِهِ فَارْتَدَّ بَصِيْرًا قَالَ اَلَمْ اَقُلْ لَّكُمْ اِنِّي اَعْلَمُ مِنَ اللّٰهِ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ: اما هنگامی که بشارت دهنده فرا رسید، آن (پیراهن) را بر صورت او افکند؛ ناگهان بینا شد! گفت آیا به شما نگفتم من از خدا چیزهایی می‌دانم که شما نمی‌دانید؟﴾ (یوسف/۹۶).

۲-۱-۳) عشق و محبت

عشق و محبت تأثیر بسزایی در درمان افسردگی و اضطراب دارد و به انسان آسایش و اطمینان خاطر می‌دهد. همچنین تأثیر عمیقی بر رشد و تعالی اجتماعی انسان نیز دارد و می‌تواند انسان را به رهبری دلسوز تبدیل گرداند. وقتی انسان حالت خشم و ناراحتی دارد، عشق و محبت موجب می‌شود تا آرام و خرسند گردد، لذا می‌تواند به آسانی تصمیم بگیرد و زندگی فردی و اجتماعی خود را بهتر مدیریت کند (ر.ک؛ گلمن، ۱۳۸۰: ۲۴۲). یوسف^(ع) با آنکه از برادران ظلم‌ها می‌بیند و از آنان رنجیده است، ولی به علت عشق و محبت برادری از آنان می‌گذرد (یوسف / ۹۲).

۳-۱-۳) امید

در باب مسائل روحی و فکری، بیشترین تأثیر بر موفقیت اجتماعی از آن امید و خوشبینی به آینده است. برای مثال، کسانی که امید به رحمت الهی دارند، بیشتر از کسانی که ناامید از رحمت الهی هستند، در راه حل مشکلات خود تلاش می‌کنند. کسانی که امیدوار و خوشبین هستند، شکست‌ها را راهی برای رسیدن به موفقیت می‌دانند و در برابر شکست‌ها و مشکلات کمر خم نمی‌کنند و کنار نمی‌کشند (ر.ک؛ گلمن، ۱۳۸۰: ۱۳۱). «امید» انسان گنهکار را نسبت به رحمت الهی و توبه تشویق می‌نماید و موجب رشد معنوی او می‌گردد.

یوسف^(ع) چون امید به توبه برادران داشت، بنیامین را با نقشه‌ای نزد خود نگاه داشت و بدین وسیله، برادران را واداشت بعد از سالیان سال نسبت به ظلم به او (یوسف) اظهار پشیمانی کنند و توبه نمایند: ﴿فَبَدَأَ بِأَوْعِيَّتِهِمْ قَبْلَ وِعَاءِ أُخِيهِ ثُمَّ اسْتَخْرَجَهَا مِنْ وِعَاءِ أُخِيهِ كَذَلِكَ كِدْنَا لِيُوسُفَ... در این هنگام، (یوسف) قبل از بار بردارش، به کاوش بارهای آنها پرداخت؛ سپس آن را از بار بردارش بیرون آورد؛ این گونه راه چاره را به یوسف یاد دادیم﴾ (یوسف / ۷۶).

۳-۱-۴) خویشتنداری

خویشتنداری، عفت، حیا و به طور کلی، رعایت تقوای الهی یکی از عواطف مثبت در فرد است که موجب می‌شود فرد، محبوب و مورد ستایش مردم قرار گیرد. افرادی که در دوران جوانی به تهذیب نفس پرداخته‌اند، در اجتماع افرادی صالح و مواد اعتمادند و بهتر می‌توانند با ناکامی‌های زندگی فردی و اجتماعی دست و پنجه نرم کنند و احتمال اینکه در اثر فشار روحی از هم بپاشند، کمتر است (ر.ک؛ گلمن، ۱۳۸۰: ۱۲۹).

یوسف^(ع) هنگامی که تدبیر کرد و برادر را بنا به مصلحت نزد خود نگه داشت، برادران تهمت دزدی به او زدند و او را ناراحت کردند، ولی یوسف^(ع) به دلیل تهذیب نفس خود، خویشتنداری کرد و صبر نمود: ﴿قَالُوا إِن يَسْرِقُ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ قَبْلُ فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ قَالَ أَنْتُمْ شَرٌّ مَكَانًا وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا تَصِفُونَ﴾ گفتند اگر او دزدی کند، (جای تعجب نیست؛) برادرش (یوسف) نیز قبل از او دزدی کرد» یوسف (سخت ناراحت شد، و) این (ناراحتی) را در درون خود پنهان داشت، و برای آنها آشکار نکرد، گفت شما از نظر منزلت بدترین مردمید! و خدا از آنچه توصیف می‌کنید، آگاه‌تر است! ﴿(یوسف/ ۷۷).

این خویشتنداری یوسف^(ع) موجب گشت که نقشه‌اش برملا نشود، چون اگر برادران می‌فهمیدند که او یوسف است، توبه نمی‌کردند و ممکن بود کار بدتری انجام دهند.

۳-۱-۵) عفو و گذشت

عفو و گذشت، تأثیر بسزایی در شکل‌گیری شخصیت انسان می‌گذارد. فداکاری والدین نسبت به فرزندان و گذشت زوجین از یکدیگر باعث می‌شود که انسان به فردی قدرتمند در برابر ناملایمات تبدیل گردد. کسانی که دست از حیات خود می‌کشند تا به دیگران حیات بخشند، افراد محبوب و مشهوری در جامعه می‌باشند و در اذهان مردم باقی می‌مانند. زوجین با گذشت و فداکاری خود، زندگی گرم و پر از محبت و عطف را برای خود و فرزندان فراهم می‌کنند و والدین با فداکاری‌های خود زمینه را برای مشورت فرزندان با خود فراهم می‌کنند.

حضرت یوسف^(ع) با گذشت و فداکاری خود موجب شد برادران هم توبه نمایند و هم سرافکنده و افسرده نگردند و با خوشحالی با یوسف روبه‌رو گردند و تقاضای استغفار از پدر کنند: ﴿قَالَ لَا تَثْرِبَ عَلَيْنَا يَوْمَ يُغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَ هُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ گفت امروز ملامت و توبیخی بر شما نیست! خداوند شما را می‌بخشد؛ و او مهربانترین مهربانان است! ﴿(یوسف/ ۹۲) و ﴿قَالُوا يَا أَبَانَا اسْتَغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا إِنَّا كُنَّا خَاطِئِينَ﴾ گفتند پدر! از خدا آمرزش گناهان ما را بخواه، که ما خطاکار بودیم! ﴿(یوسف/ ۹۷).

۲-۳ آثار اجتماعی عواطف مثبت بر رشد

عواطف مثبت همانگونه که بر رشد فردی تأثیر دارد، در شکل‌گیری یک جامعه سالم و پویا نیز مؤثر و مفید است. بالا رفتن سطح علم و آگاهی، ایمان و تقوا، روحیه مشورت، تعامل و گذشت، مسئولیت‌پذیری و خدمت به مردم در سایه همین عواطف مثبت پدید می‌آید. برخی از آثار اجتماعی عواطف مثبت عبارتند از:

۱-۲-۳ شادمانی

افرادی که روحیه شاد دارند، الگویی برای شاد زیستن افراد دیگر هستند و می‌توانند سطح اضطراب و نگرانی افراد را به سرعت پایین آورند. لطیفه‌گویی و خندیدن، تأثیر مهمی در تغییر دادن وضع نامناسب روحی افراد دارد و این خود موجب می‌شود که افسردگی درمان یابد و غم و اندوه کم گردد. امام علی^(ع) می‌فرماید: «الْمُؤْمِنُ بِشْرُهُ فِي وَجْهِهِ وَ حَزْنُهُ فِي قَلْبِهِ: شادی مؤمن در صورت اوست و ناراحتی وی در دلش» (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴ق: ح ۳۳۹).

شادمان کردن، قدرت تفکر را بالا می‌برد و در نتیجه، ذهن تحلیلی افراد برای فعالیت‌های خلاقانه بیشتر می‌گردد و برای این افراد، مشکلات خود را هیولایی حل‌نشده نشان نمی‌دهد (ر.ک؛ گلמן، ۱۳۸۰: ۱۲۶). همچنین شادمانی موجب افزایش سطح روحیه مسئولیت‌پذیری می‌شود و موجب می‌شود فرد صادقانه به مردم خدمت نماید.

البته ناگفته نماند که شادی و شادمانی‌های اجتماعی باید در جهت رضای خداوند باشد: ﴿... يَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ * بِنَصْرِ اللَّهِ يَنْصُرُ مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ﴾ و در آن روز، مؤمنان (بخاطر پیروزی دیگری) خوشحال خواهند شد...* به سبب یاری خداوند؛ و او هر کس را بخواهد یاری می‌دهد؛ و او صاحب قدرت و رحیم است ﴿(الرّوم/۴-۵)﴾. در صورتی که خندیدن و شادمانی کردن با رضای خدا همراه نباشد، کاری سهو و بیهوده محسوب می‌شود و باعث مرگ قلب نیز می‌شود. پیامبر اکرم^(ص) می‌فرماید: «إِيَّاكَ وَكَثْرَةَ الضَّحْكِ فَإِنَّهُ يُمِيتُ الْقَلْبَ: از زیاد خندیدن بپرهیزید که قلب را می‌میراند» (صدوق، ۱۳۶۱: ۳۳۵).

یوسف^(ع) با شادمان کردن هم‌بندیان خود با تعبیر خواب او، هم موجب شد آن هم‌بندی از یاران صدیق او گردد: ﴿يَا صَاحِبِ السِّجْنِ أَمَا أَحَدُكُمَا فَيَسْقِي رَبَّهُ خَمْرًا﴾ ای دوستان زندانی من! اما یکی از شما (دو نفر، آزاد می‌شود؛ و) ساقی شراب برای صاحب خود خواهد شد ﴿(یوسف/ ۴۱)﴾ و هم انگیزه‌ای برای او شد تا بهتر انجام وظیفه نماید: ﴿وَقَالَ الَّذِي نَجَا مِنْهُمَا وَادَّكَرَ بَعْدَ أُمَّةٍ أَنَا أُنَبِّئُكُمْ بِتَأْوِيلِهِ فَأَرْسِلُون * يُوسُفُ أَيُّهَا الصِّدِّيقُ أَفْتِنَا فِي سَبْعِ بَقَرَاتٍ سِمَانٍ يَأْكُلُهُنَّ سَبْعٌ عِجَافٌ وَسَبْعِ سُنبُلَاتٍ خُضْرٍ وَأُخَرَ يَابِسَاتٍ لَّعَلِّي أَرْجِعُ إِلَى النَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَعْلَمُونَ﴾ و یکی از آن دو که نجات یافته بود - و بعد از مدتی به خاطرش آمد - گفت: من تأویل آن را به شما خبر می‌دهم؛ مرا (به سراغ آن جوان زندانی) بفرستید! * یوسف، ای مرد بسیار راستگو! درباره این خواب اظهار نظر کن که هفت گاو چاق را هفت گاو لاغر می‌خورند؛ و هفت خوشه تر، و هفت خوشه خشکیده؛ تا من بسوی مردم بازگردم، شاید (از تعبیر این خواب) آگاه شوند! ﴿(یوسف/ ۴۵-۴۶)﴾. همچنین یوسف با شاد کردن فرمانروای مصر با تعبیر خواب او، موجب شد مصر و مردم آن از قحطی نجات پیدا کنند (ر.ک؛ یوسف/ ۴۷-۴۹) و بیشتر مردم مصر به او ایمان آورند.

۲-۲-۳) امید

یکی از عواطف مثبت تأثیرگذار در رشد جامعه، امید است. امید عبارت است از سرور و نشاط قلب به سبب انتظار آنچه محبوب اوست، به شرط آنکه وقوع آن متوقع و منتظر بوده،

سببی عقلایی داشته باشد (ر.ک؛ شبر، ۱۳۸۰: ۳۲۸). امید موجب افزایش مقاومت آدمی در برابر سختی‌ها می‌شود. انسان امیدوار برای حل مشکلات، راه حل مناسبی پیدا می‌کند و در برابر ناهنجاری‌های اجتماعی تسلیم نمی‌شود و همین امر موجب افزایش تلاش او برای خدمت بهتر به مردم می‌گردد.

اگر یوسف^(ع) به مردم امید به گشایش بعد از سختی قحطی را نمی‌داد، شاید بسیاری از مردم از قحطی می‌ترسیدند و با یأس زندگی می‌کردند. امید به گشایش بعد از قحطی، این نیرو را به مردم داد که در برابر قحطی، صبر و مقاومت کنند و با حکومت مصر تعامل کنند تا بحران قحطی چندساله سپری شود: ﴿قَالَ تَزْرَعُونَ سَبْعَ سِنِينَ دَأْبًا فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تَأْكُلُونَ * ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعَ شِدَادٍ يَأْكُلْنَ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِّمَّا تُخْصِنُونَ * ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ عَامٌ فِيهِ يُغَاثُ النَّاسُ وَفِيهِ يَعْمُرُونَ﴾ گفت هفت سال با جدیت زراعت می‌کنید؛ و آنچه را درو کردید، جز کمی که می‌خورید، در خوشه‌های خود باقی بگذارید (و ذخیره نمایید). * پس از آن، هفت سال سخت (و خشکی و قحطی) می‌آید، که آنچه را برای آن سال‌ها ذخیره کرده‌اید، می‌خورند؛ جز کمی که (برای بذر) ذخیره خواهید کرد. * سپس سالی فرامی‌رسد که باران فراوان نصیب مردم می‌شود؛ و در آن سال، مردم عصاره (میوه‌ها و دانه‌های روغنی را) می‌گیرند (و سال پر برکتی است). ﴿(یوسف/۴۷-۴۹).

۳-۲-۳ خویشتنداری

خویشتنداری حالتی است که موجب می‌شود انسان در رویارویی با مسائل اجتماعی، دارای قلبی سلیم و فکری مثبت شود. عواطف هم‌خانواده خویشتنداری عبارتند از صبر و تحمل، ایمان و تقوا، حیا و شرم، پاکدامنی و غیرت.

از جمله آثار اجتماعی خویشتنداری، بالارفتن قدرت تحمل و صبر در برابر سختی‌هاست. کسانی که در برابر وسوسه‌های نفسانی خویشتنداری می‌کنند، در جامعه افرادی سالم، کارآمدتر و با قدرت تحلیل زیادی از لحاظ سیاسی و اجتماعی هستند. آنها حدّ و مرز شرعی و

دینی و نیز جایگاه اجتماعی خود را در جامعه می‌شناسند و این موجب می‌شود که خداوند نور حکمت را در قلب آنان جای دهد. فرقان و نور حکمت همان نیروی تجزیه و تحلیل مسائل است که انسان را قدرتمند و کارآمد می‌کند تا حق را به درستی از باطل تشخیص دهد: ﴿...إِنْ تَتَّقُوا اللَّهَ يَجْعَلْ لَكُمْ فُرْقَانًا...﴾ ... اگر از (مخالفت فرمان) خدا بپرهیزید، برای شما وسیله‌ای جهت جدا ساختن حق از باطل قرار می‌دهد... ﴿(الأنفال / ۲۹).

از دیگر آثار اجتماعی خویشنداری این است که انسان را به اوج عزت می‌رساند. اگر حضرت یوسف^(ع) خزانه‌دار کشور پهناور مصر گردید و جامعه مصر را به اوج عزت رسانید، به دلیل رعایت تقوا و صبر بود: ﴿...وَكَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الْأَرْضِ...﴾ و اینچنین یوسف را در آن سرزمین متمکن ساختیم! ﴿(یوسف / ۲۱)﴾؛ ﴿وَكَذَلِكَ مَكَّنَّا لِيُوسُفَ فِي الْأَرْضِ يَتَّبِعُونَ مِنْهَا حَيْثُ يَشَاءُ نُصِيبُ بِرَحْمَتِنَا مَنْ نَشَاءُ وَلَا نُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ * وَالْأَجْرُ الْآخِرَةُ خَيْرٌ لِلَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ﴾ و این‌گونه ما به یوسف در سرزمین (مصر) قدرت دادیم، که هر جا می‌خواست در آن منزل می‌گزید (و تصرف می‌کرد)؛ ما رحمت خود را به هر کس بخواهیم (و شایسته بدانیم) می‌بخشیم؛ و پاداش نیکوکاران را ضایع نمی‌کنیم * (اما) پاداش آخرت، برای کسانی که ایمان آورده و پرهیزگاری داشتند، بهتر است! ﴿(یوسف / ۵۶-۵۷).

یوسف^(ع) به دلیل همین عاطفه خویشنداری، صاحب نیروی حکمت شد که توانست مسائل آن روز را به خوبی تحلیل کند و با نیروی توکل به خدا، هم خود به مقام عزیزی نائل شود و هم مصر را به نقطه اوج عزت و قدرت برساند (ر.ک؛ مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۹: ۳۵۷).

۳-۲-۴) همدلی

همدلی و نوع دوستی از ویژگی‌هایی است که برای پایداری و ارتقای جامعه انسانی لازم و ضروری است. همدلی موجب می‌شود حالت روحی ناشی از افسردگی فروکش کند. کمک به نیازمندان جامعه، رفع مشکلات فقرا و دستگیری از مستمندان، از رفتارهای نوع دوستانه‌ای محسوب می‌شود که موجب محبوبیت می‌گردد. همدلی موجب می‌شود که استعدادها

اجتماعی شکوفا گردد و افراد صاحب مهارت‌های فراوانی از جمله مشورت، تشکر از مردم، تعامل مناسب با مردم و... گردند که خود موجب سلامت جامعه می‌شود. از آثار دیگر همدلی می‌توان به مواردی همچون بالا رفتن استعداد مدیریت و رهبری، بالا رفتن سطح ایثار و فداکاری و بالا رفتن سطح عزت و کرامت انسانی اشاره کرد.

در داستان حضرت یوسف^(ع) عاملی که موجب شد برادران یوسف به گناه خویش اعتراف کنند و از کرده خود پشیمان گردند، همین همدلی و نوع دوستی یوسف^(ع) با برادران خویش بود. یوسف^(ع) از آنها به خوبی پذیرایی نمود و با احترام با آنان برخورد کرد و همین موجب شد وقتی برادران یوسف، او را شناختند، از او عذرخواهی نمایند. یوسف^(ع) از آنها گذشت و خطای آنها را نادیده گرفت و این خود موجب عزت خاندان یعقوب شد و موجبات شادمانی آنها گردید (ر.ک؛ رحمتی شهرضا، ۱۳۸۸، ج ۳: ۷۲۲).

۴- راهکارهای تقویت عواطف مثبت در سوره یوسف

برای تقویت عواطف مثبت در سوره یوسف^(ع) راهکارهایی بیان شده که این عواطف را به خوبی تقویت می‌کند:

۳-۱) راهکارهای تقویت شادمانی

یکی از راهکارهای تقویت شادمانی، هماهنگی تفکر با شادی است. اگر انسان شادی‌هایش متفکرانه و معقولانه باشد، لطمه‌ای به تصمیم‌های مهم او وارد نمی‌کند. شادی‌های افراطی از نشانه‌های سفاهت، و برعکس، شادی‌های عاقلانه از نشانه‌های حکمت و خردمندی است (ر.ک؛ گلمن، ۱۳۸۰: ۲۴۸).

حضرت یوسف^(ع) برای بازگرداندن شادمانی به خانواده‌اش، از نیروی عقل و تدبیر و تفکر خویش بهره جست و برادرش را در نزد خویش نگاه داشت و به گونه‌ای عمل نمود که برادران پشیمان شوند و توبه نمایند (ر.ک؛ مکارم شیرازی و دیگران، ۱۳۷۴، ج ۱۰: ۴۲): ﴿فَلَمَّا جَهَّزَهُم بِجَهَّازِهِمْ جَعَلَ السَّقَايَةَ فِي رِجْلِ أُخِيهِ...: هنگامی که (مأمور یوسف) بارهای آنها را

بست، ظرف آبخوری پادشاه را در بار برادرش گذاشت ﴿(یوسف / ۷۰)﴾: ﴿فَبَدَأَ بِأَوْعِيَّتِهِمْ قَبْلَ وِعَاءِ أَخِيهِ ثُمَّ اسْتَخْرَجَهَا مِنْ وِعَاءِ أَخِيهِ كَذَلِكَ كِدْنَا لِيُوسُفَ مَا كَانَ لِيَأْخُذَ أَخَاهُ فِي دِينِ الْمَلِكِ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ...﴾ در این هنگام، (یوسف) قبل از بار برادرش، به کاوش بارهای آنها پرداخت؛ سپس آن را از بار برادرش بیرون آورد؛ این گونه راه چاره را به یوسف یاد دادیم! او هرگز نمی‌توانست برادرش را مطابق آیین پادشاه (مصر) بگیرد، مگر آنکه خدا بخواهد! درجات هر کس را بخواهیم بالا می‌بریم... ﴿(یوسف / ۷۶)﴾.

از دیگر راهکارهای تقویت شادمانی، ترک محرّمات و انجام عبادات است. انسان مؤمن با رعایت تکالیف الهی، از اینکه توانسته دستوره‌های خداوند را فرمانبرداری نماید احساس شادمانی می‌کند. از این رو، عبادت و ترک محرّمات می‌تواند اسباب شادمانی و تقویت شادی در انسان گردد. احسان و نیکی به دیگران، حُسنِ خلق، صبر و مهرورزی همگی عوامل تقویت‌کننده شادمانی است. امام صادق^(ع) می‌فرماید: «وَلَا عَيْشَ أَهْنًا مِنْ حُسْنِ الْخُلُقِ: هیچ لذتی بهتر از حُسنِ خُلق در زندگی نیست» (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۸: ۲۴۴).

حضرت یوسف^(ع) به دلیل مهرورزی و عواطف نوع‌دوستانه خود، فروتنی و تواضع به درگاه الهی، ذکر و یاد خدا و اجتناب از گناه به فردی محبوب و حکیم در جامعه معروف گردید و چون شادمان کردن او با نیروی تفکّر همراه بود، به فردی حکیم در جامعه تبدیل شد (ر.ک؛ حورائی، ۱۳۸۴: ۷۲).

۲-۴) راهکارهای تقویت امید

عواملی که موجب تقویت امید در انسان می‌شود، عبارتند از: افزایش سطح علمی، توکل و حُسنِ ظن به خداوند، چنان‌که در آیه ذیل نشان داده شده است: ﴿وَجَاؤُوا عَلَيَّ فَمِيصِبِهِ بَدْمٍ كَذِبٍ قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْراً فَصَبْرٌ جَمِيلٌ وَاللَّهُ الْمُسْتَعَانُ عَلَيَّ مَا تَصِفُونَ: و پیراهن او را با خونی دروغین (آغشته ساخته، نزد پدر) آوردند؛ گفت هوس‌های نفسانی شما این کار را برایتان آراسته! من صبر جمیل خواهم داشت؛ و در برابر آنچه می‌گویید، از خداوند یاری می‌طلبم!﴾ (یوسف / ۱۸ و ر.ک؛ یوسف / ۸۷). احترام و تکریم شخصیت انسان‌ها و

سرزنش نکردن آنان (یوسف / ۷۲)، ایمان، تقوی و صبر نیز از عوامل تقویت امید است: ﴿...قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ: ... خداوند بر ما منت گذارد؛ هر کس تقوا پیشه کند، و شکیبایی و استقامت نماید، چرا که خداوند پاداش نیکوکاران را ضایع نمی‌کند!﴾ (یوسف / ۹۰).

این عوامل که همگی به‌گونه‌ای در سوره یوسف^(ع) نمایش داده شده است، باعث تقویت امید یعقوب نسبت به دیدار یوسف بعد از سالیان دراز گردید: ﴿قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ: گفت من غم و اندوهم را تنها به خدا می‌گویم و از خدا چیزهایی می‌دانم که شما نمی‌دانید!﴾ (یوسف / ۸۶). همچنین عوامل فوق سبب تقویت امید یوسف و نیز برادران وی شد.

۳-۴) راهکارهای تقویت عشق و محبت

برای تقویت نیروی عشق و محبت به عواملی مانند رعایت اخلاق اسلامی نیاز است که آدمی آن را به‌گونه‌ای فردی و اجتماعی نشان دهد. اگر انسان‌ها اخلاق اسلامی را در برخوردهایشان رعایت نمایند، مهر و محبت آنان افزایش می‌یابد. صلۀ رحم، خوشرویی، تواضع، صداقت، حُسنِ خُلق، هدیه، عفو و گذشت و... همگی موجب تقویت محبت می‌شوند. امام علی^(ع) می‌فرماید: «ثَلَاثٌ يُوجِبْنَ الْمُحَبَّةَ حُسْنَ الْخُلُقِ وَ حُسْنَ الرَّفْقِ وَ التَّوَّاضُعُ: سه چیز موجب جلب محبت می‌شود: حُسنِ خُلق، همدلی و فروتنی» (آمدی تمیمی، ۱۳۶۰: ۲۵۵ و خوانساری، ۱۳۶۶، ج ۳: ۳۴۵).

حضرت یوسف^(ع) از همان کودکی، عشق به خدا را در خود نهادینه کرده بود. در حرکات و سکنات خود همیشه به یاد خدا بود و در عبادت و بندگی، مانند او یافت نمی‌شد. فضائل اخلاقی و سیره باطنی او همواره در راه رضای خدا و خدمت به خُلق خدا بود و اینکه یوسف^(ع) به «مُخْلِص» در قرآن معرفی گردیده است ﴿...إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ﴾ (یوسف / ۲۴)، به دلیل همان صبر، تقوا و گذشت او بود که موجب شد مردم او را دوست بدارند.

۴-۴) راهکارهای تقویت همدلی

از عواملی که همدلی را در انسان‌ها تقویت می‌کند، انجام عبادات، به‌ویژه روزه است. کسی که روزه می‌گیرد و ساعاتی را به گرسنگی و تشنگی سپری می‌کند، گرسنگی فقرا را به خوبی حس می‌کند و همین احساس موجب می‌شود که او نسبت به فقرا، از خود نرمش نشان دهد.

از دیگر عوامل تقویت همدلی در جامعه، می‌تواند حفظ عزت اجتماعی و افزایش ارتباط عاطفی با مردم و حلّ معضلات اجتماعی باشد که همگی از وظایف یک رهبر دلسوز، مدیر و مدبّر است که می‌تواند با یک ارتباط عاطفی با مردم، هم عزت و کیان جامعه را حفظ نماید و هم معضلات را حل کند و این موجب می‌شود مردم نیز از رهبر خویش یاد بگیرند که به دیگران احترام بگذارند و نسبت به یکدیگر همدلی و عطف نشان دهند.

حضرت یوسف^(ع) در میان مردم بود، به دیدار مستمندان می‌رفت و در رفع احتیاج مردم بی‌بضاعت کوشش می‌نمود و با معضلات اجتماعی یعنی طغیان ثروتمندان و مرّه‌پهان و بُت‌پرستان که عمری مردم را فریب می‌دادند، مبارزه می‌کرد و در برقراری عدالت اجتماعی تلاش می‌کرد و همین موجب شد که مردم مصر او را بسیار دوست بدارند (ر.ک؛ حورائی، ۱۳۸۴: ۸۰).

۴-۵) راهکارهای تقویت خویشتنداری

برای تقویت نیروی تقوا و به‌طور کلی، خویشتنداری، راهکارهایی وجود دارد که مهم‌ترین آنها، یادآوری نعمت‌ها و تشکر در برابر آنهاست. انسان هرچه بیشتر به ضعف خود واقف باشد، بیشتر به خدا پناه می‌برد. آنچه یوسف^(ع) را در اجتناب گناه یاری نمود، یادآوری نعمت‌هایی بود که خداوند به او عطا فرموده بود. یوسف^(ع) به یاد خود آورد که در چاه بود و خدا او را از چاه نجات داد، زمانی در زندان بود و خدا او را از زندان رهایی داد، زمانی در چنگال زنان قرار گرفته بود و خداوند او را از مکر زنان نجات بخشید و زمانی از پدر و برادرانش جدا شده بود و خداوند آنها را به هم رسانید و در برابر تمام این نعمت‌ها شکر الهی را به‌جا آورد: ﴿وَرَفَعَ أَبْوَابِهِ عَلَى الْعَرْشِ وَخَرُّوا لَهُ سُجَّدًا وَقَالَ يَا أَبَتِ هَذَا تَأْوِيلُ رُؤْيَايَ مِنْ قَبْلُ قَدْ جَعَلْنَا

رَبِّي حَقًّا وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ الْبَدْوِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ: و پدر و مادر خود را بر تخت نشاند و همگی بخاطر او به سجده افتادند و گفت: پدر! این تعبیر خوابی است که قبلاً دیدم؛ پروردگرم آن را حق قرار داد و او به من نیکی کرد هنگامی که مرا از زندان بیرون آورد، و شما را از آن بیابان (به اینجا) آورد بعد از آنکه شیطان، میان من و برادرانم فساد کرد. پروردگرم نسبت به آنچه می‌خواهد صاحب لطف است؛ چرا که او دانا و حکیم است! ﴿یوسف / ۱۰۰﴾.

راهکار بعدی در تقویت خویشتنداری، اخلاص و تسلیم بودن در برابر خداوند است. اگر انسان‌ها اعمال خود را خالصانه و برای خداوند انجام دهند و در تمام زمینه‌ها تسلیم محض الهی باشند، خداوند نیروی حکمت را به آنها عطا می‌فرماید که این نیرو، تقویت‌کننده تقوا و خویشتنداری است، به گونه‌ای که دیگر شیطان در آنها نفوذ نمی‌کند: ﴿قَالَ فَبِعِزَّتِكَ لَأُغْوِيَنَّهُمْ أَجْمَعِينَ * إِلَّا عِبَادَكَ مِنْهُمُ الْمُخْلَصِينَ: گفت به عزت سوگند، همه آنان را گمراه خواهیم کرد * مگر بندگان خالص تو، از میان آنها.﴾ (ص / ۸۲-۸۳).

حضرت یوسف^(ع) به دلیل همین ویژگی بارزش به عنوان «مُخْلَص» معرفی گردید و از این نظر، شیطان در او نفوذ نکرد: ﴿إِنَّهُ مِنْ عِبَادِنَا الْمُخْلَصِينَ﴾ (یوسف / ۲۴).

۶-۴) راهکارهای تقویت عفو و گذشت

یکی از عواطف مثبت انسان‌ها همان عفو و گذشت آنها نسبت به ظلم‌هایی است که بر ایشان روا شده است. برای اینکه این نیرو در انسان‌ها تقویت شود و انسان به راحتی از دیگران بگذرد، عوامل تقویت‌کننده لازم است. راهکارهای تقویت این ویژگی خوب انسانی عبارتند از: صبر و تحمل، عزت نفس و تواضع و فروتنی. صبر موجب می‌شود ارزش عفو و گذشت بیشتر درک شود. عزت و کرامت انسانی ارزش آن را افزایش می‌دهد، به گونه‌ای که فرد به این نقطه از درک می‌رسد که آنقدر خود را با ارزش بداند که با انتقام، عزت خویش را پایمال ننماید.

انسان با تواضع و فروتنی خود می‌تواند عاطفه عفو و گذشت را به حدّ اعلای خود برساند، به‌گونه‌ای که هیچ ذره کینه در دل خود قرار ندهد و به‌راحتی از دیگران بگذرد.

اگر می‌بینیم حضرت یوسف^(ع) به‌آسانی از ظلم برادرانش گذشت و یا حتی به روی آنها نیاورد و مقصّر را شیطان معرفی نمود، دلیل آن همان صبر، تقوا و عزّت نفسی بود که در سایه عبادت خدا به دست آورده بود و همان تواضع و فروتنی او نسبت به برادران بزرگترش بود که در سایه تربیت الهی به دست آورده بود: ﴿قَالُوا إِنَّكَ لَأَنْتَ يُوسُفُ قَالَ أَنَا يُوسُفُ وَهَذَا أُخِي قَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَيْنَا إِنَّهُ مَنْ يَتَّقِ وَيَصْبِرْ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يُضِيعُ أَجْرَ الْمُحْسِنِينَ * قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ آتَرَكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَاطِئِينَ * قَالَ لَا تَثْرِبَ عَلَيْكُمْ أَيُّومَ يَعْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ﴾ (یوسف/۹۰ و ۹۲). طبیعی است چنین انسان پاک و متواضعی در برابر برادرانش عفو و گذشت از خود نشان دهد و نخواهد شرمندگی آنان را ببیند (ر.ک؛ حورائی، ۱۳۸۴: ۱۰۰).

نتیجه‌گیری

انسان‌ها برای رسیدن به هدف والا و ایجاد جامعه‌ای پاک و سالم و در برخورد‌های عاطفی خود با دیگران، باید نسبت به عواطف خود و دیگران آگاهی و تسلط کافی داشته باشند، آثار و نتایج عواطف مثبت را در زندگی فردی و اجتماعی خود بررسی نمایند، نقاط قوت و مثبت اخلاقی خود را تقویت نماید و نقاط منفی خود را به حداقل برسانند تا مسیر زندگی خود را به سمت رسیدن به هدف مقدّس که همان عبادت خدا و خدمت به خلق است، صاف و هموار نمایند تا بدین وسیله به سعادت فردی و اجتماعی نائل گردند.

عواطف و احساسات مثبت، در تعاملات انسانی و ادامه حیات معنوی از جایگاه والاّی برخوردارند و در قرآن کریم، در سوره یوسف^(ع) جلوه‌گر است. این عواطف به سه بخش عواطف فردی، خانوادگی و اجتماعی تقسیم می‌شوند که هر یک به سهم خود، نقش بسزایی در رشد و تعالی انسان دارد. عواطف مثبت فردی شامل ایمان و تقوای الهی، برخورداری از فضائل اخلاقی و امید و حُسن ظنّ به خداوند است و عواطف مثبت خانوادگی عبارتند از: رابطه

صمیمانه و متقابل فرد با اعضای خانواده چون والیدن، برادران و ... مانند رابطه صمیمانه یوسف^(ع) با پدر و با برادرانش. عواطف مثبت اجتماعی نیز شامل همدلی و نوع دوستی است.

عواطف مثبت، آثار فردی و اجتماعی فراوانی بر رشد و تعالی افراد و جامعه دارد. آثار فردی عواطف مثبت بر رشد و تعالی انسان عبارتند از: شادمانی، عشق و محبت، امید، خویشتنداری، عفو و گذشت. آثار اجتماعی عواطف مثبت بر رشد عبارتند از: شادمانی، امید، خویشتنداری و همدلی.

منابع و مأخذ

قرآن کریم.

ابن بابویه قمی (صدوق)، ابوجعفر محمد. (۱۳۶۱). *معانی الأخبار*. ترجمه علی اکبر غفاری. چاپ اول. قم: دفتر انتشارات اسلامی.

تمیمی آمدی، عبدالواحد. (۱۳۶۰). *غرر الحکم و دُرر الکلم*. ترجمه سید جلال الدین محدث ارموی. چاپ سوم. تهران: دانشگاه تهران.

حورائی، سید مجتبی. (۱۳۸۴). *یوسف؛ قهرمان خوبی‌ها*. چاپ یازدهم. تهران: انتشارات دکلمه‌گران. حویزی، عبدعلی بن جمعه. (۱۴۱۵ق.). *تفسیر نور الثقلین*. تصحیح هاشم رسولی محلاتی. قم: اسماعیلیان.

خوانساری، آقا جمال الدین. (۱۳۶۶). *شرح آقا جمال الدین خوانساری بر غرر الحکم*. تهران: دانشگاه تهران.

دیلمی، حسن بن محمد. (۱۴۰۸ق.). *أعلام الدین فی صفات المؤمنین*. قم: مؤسسه آل البيت^(ع). راغب اصفهانی، حسین بن محمد. (۱۴۱۲ق.). *المفردات فی غریب القرآن*. دمشق - بیروت: دارالعلم و الدار الشّامیة.

رحمتی شهرضا، محمد. (۱۳۸۸). *گنجینه معارف*. چاپ سوم. قم: انتشارات صحیح پیروزی. ریاضی، حشمت‌الله. (۱۳۷۲). *ترجمه بیان السعادة فی مقامات العبادة*. تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.

شیر، سید عبدالله. (۱۳۸۰). *الأخلاق*. ترجمه محمد رضا جباران. چاپ ششم. قم: انتشارات هجرات.

- شریف الرضی، سید رضی. (۱۴۱۴ق.). *نهج البلاغه*. قم: انتشارات هجرت.
- طبرسی، حسن بن فضل. (۱۳۷۰). *مکارم الأخلاق*. چاپ چهارم. قم: شریف رضی.
- طبرسی، فضل بن حسن. (۱۴۱۲ق.). *تفسیر جوامع الجامع*. تصحیح ابوالقاسم گرگی. قم: حوزه علمیّه قم.
- طوسی، محمدبن الحسن. (۱۴۱۴ق.). *الأمالی*. قم: دار الثقافة.
- فیض کاشانی، محمد محسن. (۱۴۰۶ق.). *الوافی*. اصفهان: کتابخانه امام امیرالمؤمنین علی^(ع).
- قزائنی، محسن. (۱۳۸۳). *تفسیر نور*. چاپ یازدهم. تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- کلینی، محمدبن یعقوب. (۱۳۶۲). *الکافی*. چاپ دوم. تهران: انتشارات اسلامیّه.
- گلمن، دانیل. (۱۳۸۰). *هوش هیجانی*. ترجمه نسرين پارسا. تهران: انتشارات رشد.
- لطف‌آبادی، حسین. (۱۳۸۰). *عواطف و هویت نوجوانان و جوانان*. تهران: انتشارات نسل سوم.
- مازندرانی، محمدصالح بن احمد. (۱۳۸۰ق.). *شرح الکافی*. تهران: المكتبة الإسلامية.
- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۳ق.). *بحار الأنوار*. چاپ دوم. بیروت: دارالإحياء التراث العربی.
- مجلسی، محمدتقی. (۱۴۰۶ق.). *روضة المتقين فی شرح من لا یحضره الفقیه*. چاپ دوم. قم: مؤسسه فرهنگی اسلامی کوشانبور.
- مکارم شیرازی، ناصر و دیگران. (۱۳۷۴). *تفسیر نمونه*. تهران: انتشارات دارالکتب الإسلامیّه.
- نوری، حسین بن محمدتقی. (۱۴۰۸ق.). *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*. قم: مؤسسه آل‌البیت^(ع).