

چکیده

یکی از عناصر بنیادین در موضوع شخصیت، شناخت سازوکارهای دفاع روانی و نوع برخورد با آنهاست. «سازوکار دفاع روانی» به تدابیر هیجان‌مداری گفته می‌شود که انسان آنها را برای کنترل تنیدگی‌ها، ناکامی‌ها و ناامیدی‌ها به کار می‌گیرد تا آسیب‌های روانی را کاهش دهد. این نوشتار، پژوهشی میان‌رشته‌ای است که به روش تحلیلی-توصیفی و با هدف بازشناسی مفهوم روان‌شناختی «سازوکار دفاع روانی» در سوره‌ی یوسف^(ع) و تبیین راهکارهای تربیتی نسبت به این رفتارها و ارائه‌ی راهبردهای قرآنی، برای دستیابی به شیوه‌ی برخورد صحیح با رفتارهای ناسازگارانه‌ی افراد نوشته شده است. پرسش پژوهش عبارت است از: قرآن کریم در سوره‌ی یوسف^(ع)، چه راهبردهایی را برای تربیت جامعه توصیه می‌کند تا رفتارهای ناسازگاری که با مفهوم دفاع روانی قابل تحلیل‌اند، مدیریت و اصلاح شوند؟ مقاله‌ی حاضر، با عرضه‌ی مفهوم روان‌شناختی «سازوکار دفاع روانی» در قرآن کریم، به تبیین دیدگاه قرآن درباره‌ی موضوع و ارائه‌ی راهبردهای قرآنی برای دستیابی به آن پرداخته است. از نتایج این مطالعه، تبیین شش سازوکار «دلیل‌تراشی، فرافکنی، بی‌ارزش‌سازی و عقلی‌سازی، پیوندجویی و آرایش‌ساختگی» و شش راهکار تربیتی در سوره‌ی یوسف^(ع) است که دو راهکار «تفسیر رفتار و اطمینان‌بخشی»، میان روان‌شناسی و آموزه‌های قرآنی مشترک و چهار روش جدید شامل «حمایت خانوادگی، حساسیت‌زدایی، تذکر و داستان‌سازی» است. نتیجه این‌که در قرآن کریم، رفتار مناسب در مواجهه با این افراد، به شکلی ارائه شده است که با افزایش دانش و اراده در میان افراد جامعه، بتوانند حقارت درونی خود را رفع کنند و عزت‌نفس خود را بیابند.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۲/۳۱

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۸/۲۷

از صفحه ۱۸۱ تا صفحه ۲۰۳

زهرا علیمراد

دانشجوی دکتری دانشگاه تهران، مدرسی

معارف اسلامی گرایش قرآن و متون

اسلامی

z.alimoradi@ut.ac.ir

حسین هاشم‌نژاد

استادیار دانشگاه تهران، دانشکده

معارف و اندیشه اسلامی

hashemnezhad48@ut.ac.ir

جعفر گل‌محمدی

استادیار دانشگاه تهران، دانشکده

معارف و اندیشه اسلامی

gmohamad@ut.ac.ir

رضا مهکام

استادیار مؤسسه امام خمینی (ره)

reza.mahkam@gmail.com

واژگان کلیدی:

تربیت روانی، سازوکار دفاع روانی،

دلیل‌تراشی، اضطراب، فرافکنی.

هدف اصلی از بعثت انبیا، تزکیه و تهذیب نفوس است: «إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُو عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ» (آل عمران، ۱۶۴). بر اساس همین، پیامبران مردم را از رذایل اخلاقی و انحطاط اعتقادی پاک می‌کنند و زمینه‌ی طهارت و نزاهت جان آنان را فراهم می‌آورند (جوادی آملی، ۱۳۹۸، ج ۱۵، ص ۲۱۵)؛ به عبارت دیگر، بعثت انبیا برای اتمام مکارم اخلاق و تربیت انسان است: «إِنَّمَا بُعِثْتُ لِأَتَمِّمَ مَكَارِمَ الْأَخْلَاقِ» (کراجکی، ۱۴۲۷، ص ۱۱؛ امام خمینی، ۱۳۸۶، ص ۹ و ۳۴۵). بر اساس این، قصص مربوط به ایشان نیز، صرف بیان تاریخ نیست، بلکه برای تبه و تربیت انسان است (همان، ص ۳۵۸). چه اینکه قصص قرآن کریم به مثابه یک تفسیر موضوعی، از مناهج مختلف اجتماعی، تاریخی، تحلیلی، نظری و تقلیدی قابل بررسی است (حکیم، ۱۳۷۴، ص ۷۹). یکی از این رویکردهای جدید نیز، مربوط به بعد روان‌شناختی و تربیتی این قصص است. سوره‌ی مبارکه‌ی یوسف^(ع) از سوره‌هایی است که ویژگی داستان‌سرایی قرآن را به شکل زیبایی تصویرسازی کرده است که احسن‌القصص بودن آن، یعنی انسان را به بهترین مقصد - توحید - می‌رساند (جوادی آملی، ۱۳۹۲، ج ۷، ص ۴۲).

با نگاه روان‌شناختی به تعامل‌های رفتاری و گفتاری شخصیت‌های داستان یوسف نبی^(ع)، دسته‌ی خاصی از کنش و واکنش‌ها قابل‌ردیابی است که با مفهوم روان‌شناختی «سازوکار دفاع روانی» قابل‌تحلیل است. دفاع‌ها، سازوکارهای خاص روان‌شناختی هستند که به‌عنوان زیربنای الگوهای رفتار، قابل گزارش‌اند (اوقر، ۱۳۸۳، ص ۹۴). از مرور پیشینه‌ی پژوهش در زمینه‌ی رابطه‌ی میان بهزیستی روان‌شناختی و سازوکارهای دفاعی، نتایج بیان‌گر آن است که افرادی که بهزیستی روان‌شناختی بالاتری دارند، از سازوکارهای دفاعی پخته‌تر استفاده می‌کنند (احدی و دیگران، ۱۳۹۱، ص ۱۲)؛ چه اینکه سازوکارهای دفاعی نقش بسیاری در سازگاری افراد بزرگسال و بهره‌مندی آنان از مداخلات روان‌شناختی دارد (زارعی و حقایق، ۱۳۹۵، ص ۱۴۰).

موضوع پژوهش، در آثار دیگر به‌صورت محدود بررسی شده است و تنها در بخشی از کتاب راهنمای پژوهش در قرآن و علوم روز (۱)، قرآن، روانشناسی و علوم تربیتی، عباس‌نژاد (۱۳۹۰) و مقاله‌ی «پیش‌نیازهای بهداشت روانی در سوره‌ی مبارکه‌ی یوسف (رویکردی تربیتی و روان‌شناختی)»، شاملی (۱۳۷۹) به آن اشاره شده است. به‌جز این دو مورد، منبع مستقیم دیگری یافت نشد که به حضور مفهوم سازوکار دفاع روانی در قرآن کریم پرداخته باشد. منابع میان‌رشته‌ایی که با موضوع مقاله ارتباط دارد، عبارتند از: «روان‌شناسی در قرآن، بنیان‌ها و کاربردها» کاویانی (۱۳۹۸) و «روان‌شناسی در قرآن و حدیث» شجاعی (۱۳۹۷).

ارائه‌ی «راهکارهای تربیتی» بر اساس مفهوم «سازوکارهای دفاع روانی» در منابع اسلامی، کاری است که تاکنون انجام نشده است و موارد یادشده، به‌صورت پراکنده و موردی، تنها به ذکر بعضی از نشانه‌های دفاع‌های روانی در قرآن کریم اشاره کرده‌اند و هیچ‌یک به بخش اصلی آن، یعنی اداره‌ی دفاع‌ها نپرداخته‌اند، چه اینکه هدف اصلی این پژوهش ارائه‌ی راهکارهای تربیتی در مواجهه، کنترل و مدیریت این نوع ناسازگاری‌های ناشی از دفاع روانی است. از سوی دیگر، بر تحلیل روان‌شناختی از رفتار شخصیت‌های یک داستان منسجم - سوره‌ی یوسف^(ع) - تمرکز دارد تا

به گونه‌ی مصداقی و مشخص، الگوی بروز این ناسازگاری‌ها را با تحلیل ویژه‌ای از عناصر روان‌کاوی ارائه و تشریح کند.

پرسش این تحقیق عبارت است از: راهکارهای تربیتی سوره‌ی یوسف^(ع) نسبت به رفتارهای ناسازگار با رویکرد دفاع روانی چیست؟ بر اساس این، در ابتدا باید این پرسش‌ها را پاسخ گفت: ۱. رفتارهای ناسازگاری که در سوره‌ی یوسف^(ع) با موضوع روان‌شناختی «سازوکار دفاع روانی» قابل تبیین‌اند، کدام‌اند؟ ۲. مدیریت و راهکار تربیتی ارائه‌شده از سوی پیامبر الهی در این سوره‌ی مبارکه، نسبت به دفاع‌های روانی ناسازگار اطرافیان چیست؟

۱. تعریف مفاهیم

در اینجا، مراد از دو مفهوم «مکانیسم یا سازوکار دفاع روانی» و «راهکارهای تربیتی» تبیین می‌شود:

۱-۱. مفهوم سازوکار دفاع روانی

مفهوم «سازوکارهای دفاع روانی»^۱، اولین بار در سال ۱۹۲۶، از سوی زیگموند فروید^۲ (۱۸۵۶-۱۹۳۹) مطرح شد و سپس توسط دخترش آنا^۳ (۱۸۹۵-۱۹۸۲) با اصلاح، شناسایی و توصیف بیشتر آنها دنبال شد. بعدها اتو فنیکل^۴ (۱۸۹۷-۱۹۴۶)، در سال ۱۹۴۵، در مفهوم سازوکارهای دفاعی تجدیدنظر کرد و بیشتر بر نقش این سازوکارها برای حفاظت از عزت‌نفس تأکید نمود. روش‌های ارزیابی سازوکارهای دفاعی، با الهام از آنا فروید و ویلهم رایش^۵ (۱۸۹۷-۱۹۵۷) درباره‌ی رابطه عادات رفتاری و سازوکارهای دفاعی رو به تحول گذارد (حیدری‌نسب و دیگران، ۱۳۸۶، ص ۱۲). بر اساس علم روان‌شناسی، روان انسان برای دفاع از خودش در برابر عواملی که عزت‌نفس و ثبات روانی را تهدید می‌کند، سازوکارهای بسیار خلاقانه و مؤثری ابداع می‌کند که در روان‌شناسی از آن به سازوکارهای دفاعی یاد می‌شود. افراد دید مطلوبی به خودشان دارند و از این دیدگاه خود، در برابر هر عاملی که بخواهد آن را تغییر دهد یا زیر سؤال برد، دفاع می‌کنند (فیست، ۱۳۹۶، ص ۵۳؛ لارسن و باس، ۱۳۹۵، ص ۳۲۰). به اقداماتی که شخص در تلاش برای دفاع از خود در برابر اضطراب انجام می‌دهد، سازوکار دفاعی اطلاق می‌شود که می‌توانند در کنارآمدن با رویدادها و حالات هیجانی ناشی از آنها و مقابله با آنها به ما کمک کنند (همان، ص ۳۱۷ و ۳۲۷). همه‌ی ما گاه و بیگاه، از سازوکارهای دفاعی استفاده می‌کنیم، آنها به ما کمک می‌کنند تا به‌طور مقطعی از مراحل سخت عبور کنیم تا روزی بتوانیم به‌طور مستقیم‌تر، با موقعیت پرفشار برخورد کنیم. این سازوکارها، تنها هنگامی غیرتطابقی به شمار می‌روند که شیوه‌ی غالب پاسخ‌دهی به مشکلات شوند

1- Psychological Defense Mechanisms

2- Sigmund Freud

3- Anna Freud

4- Otto Fenichel

5- Wilhelm Reich

(نولن-هوکسما و دیگران، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۶۲۰)؛ همچنین سازوکارها برای حفظ تمامیت شخصیت، ارضای نیازمندی‌ها، ایجاد سازش میان تمایلات ناسازگار و مخالف، کاهش فشار و اضطراب حاصل از محرک‌های ناپسند و غیرقابل قبول به کار می‌روند. بر اساس این، سازوکار دفاعی، یک کنش روان‌شناختی است که میان آرزوها، نیازها، عواطف و تکانه‌های فرد از یک سو و بازداری‌های درونی‌شده و واقعیت‌های بیرونی از سوی دیگر، میانجی می‌شود (نظام‌زاده و قمری، ۱۳۸۷، ص ۳۴). این که فرد از کدام سازوکار دفاعی استفاده کند، به شخصیت او و موقعیت ناکام‌کننده وابسته است (گنجی، ۱۳۹۲، ص ۱۳۴). اگر دفاع‌ها به صورت محدود و کنترل‌شده استفاده شود، موجب کاهش استرس، ناامیدی و احساسات منفی در شخص می‌شود، درحالی‌که استفاده‌ی بیش از حد دفاع به بیماری‌های روان‌شناختی ارتباط پیدا می‌کند (کارمر، ۲۰۰۹، ص ۱). به سبب آنکه دفاع‌ها ماهیتی پنهان دارند؛ بنابراین، آشکار کردن آنها و پی بردن به تاثیر بالقوه‌ی زیان‌آورشان می‌تواند سودمند باشد (بلکمن، ۲۰۰۴، ص viii)؛ همچنین افراد می‌توانند هشیارانه و به صورت هدفمند از این دفاع‌ها استفاده کنند (همان، ص ۴)؛ بنابراین، دفاع روانی، پاسخ‌های روانی انسان به هنگام رویارویی با تکانه‌های ناخوشایند، برای تقلیل اضطراب است که در صورت مدیریت نکردن صحیح این رفتارها، انسان در معرض آسیب‌های روانی قرار می‌گیرد؛ از این رو، فرد برای داشتن زندگی سالم، نیازمند شناخت و کاربست راهبردهای تربیتی برای مواجهه و کنترل با این نوع رفتارهای ناسازگار است.

۲-۱. راهکارهای تربیتی

در روان‌شناسی، فنونی که به‌طور مؤثر می‌توان دفاع‌ها را اداره کرد؛ عبارتند از: میان‌بر زدن، اطمینان‌بخشی، منحرف کردن حواس، روبرو کردن و تفسیر کردن (اوتمر، ۱۳۸۳، ص ۹۶-۹۹)؛ اما در این پژوهش، مراد از راهکارهای تربیتی، نوع ویژه‌ای از مدیریت دفاع‌های روانی است که شامل هرگونه سخن یا رفتار قابل‌استنباط از آیات قرآن کریم، در برابر عملکردهای برخاسته از دفاع روانی است. در این مقاله روشن خواهد شد که بخشی از این اداره‌ی دفاع‌ها، با راهکارهایی مشابهت دارد که از سوره‌ی مبارکه‌ی یوسف^(ع) قابل‌اصطیاد است؛ مانند اطمینان‌بخشی و تفسیر رفتار و برخی دیگر جدید است؛ مانند حمایت خانوادگی، حساسیت‌زدایی، تذکر و داستان‌سازی که قابل‌استفاده در روان‌شناسی و علوم تربیتی است.

۲. رفتارهای ناظر به دفاع روانی در داستان یوسف^(ع)

چالش‌ها و آموزه‌های اخلاقی و رفتاری متعددی در سوره‌ی یوسف نقل شده است. نوع عملکرد، تفکیک مخاطب و شدت برخورد ایشان، الگویی به دست می‌دهد که در قالب مفاهیم روان‌شناسی قابل‌ارائه است. «دلیل‌تراشی و فرافکنی، بی‌ارزش‌سازی» از دیدگاه روان‌شناختی، جزء سازوکارهای دفاع روانی سطوح پایین، از نظر سازگاری محسوب می‌شود (اوتمر، ۱۳۸۳، ص ۹۶).

۱-۲. دلیل تراشی

دلیل تراشی^۱ به معنای نسبت دادن انگیزه‌های منطقی یا مطلوب جامعه به رفتارمان است تا به نظر رسد که عاقلانه رفتار می‌کنیم (نولن-هوکسما و دیگران، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۶۲۱). این سازوکار به صورت ارائه‌ی توضیحات غیرواقعی و دلایل غیرحقیقی برای توجیه رفتار قابل مشاهده است. عامل اضطراب‌زا، تکانه‌های غیرقابل قبول اجتماع و عزت‌نفس پایین است که طی فرایندی با ارائه‌ی دلایل نادرست، ولی اجتماع‌پسندانه برای توجیه رفتار انجام می‌شود (اوتمر، ۱۳۸۳، ص ۹۵؛ بلکمن، ۲۰۰۴، ص ۱۴). دلیل تراشی همراه با تفسیر دوباره‌ای از رفتار خود است (شولتز، ۱۳۹۴، ص ۶۶) و در حقیقت، نوعی فکر کردن ناقص و تدافعی است که به وسیله‌ی آرزو برای حفظ احترام به خود انگیزه می‌شود. این دفاع روانی، دست‌کم به‌طور موقتی، از طریق احترام به خود، شخص را قادر می‌سازد تا از روبرو شدن با واقعیت‌ها پرهیز کند و شکست‌های خود را ببخشد (عباس‌نژاد، ۱۳۹۰، ص ۹۸). ما فکر یا عمل تهدیدکننده‌ای را با قانع کردن خودمان به اینکه توجیه منطقی برای آن وجود دارد، موجه جلوه می‌دهیم (شولتز، ۱۳۹۴، ص ۹۲).

در سوره‌ی مبارکه‌ی یوسف^(ع)، رفتار حاکی از دلیل تراشی، از میان گفتگوها و رفتارهای برادران یوسف^(ع) قابل برداشت است، چه اینکه هنگامی که برادران یوسف^(ع) پس از به چاه انداختن او، نزد پدر بازگشتند، در جست‌وجوی عذری بودند که با آن، رفتار خود را توجیه کنند. به این ترتیب در پایان روز، گریه‌کنان^۲ با لباسی آغشته به خونی دروغین^۳، نزد پدر آمدند و گفتند: «ای پدر! ما به مسابقه رفته بودیم و یوسف را نزد اثاث گذاشته بودیم که گرگ او را درید». ^۴ سپس با مظلوم‌نمایی سعی کردند خود را صادق نشان دهند؛ بنابراین، با گریه‌ی مصنوعی سعی کردند امر را بر پدر مشتبه سازند (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۱۰۱) و گفتند: «می‌دانیم تو هرگز سخنان ما را باور نخواهی کرد»^۵، درنهایت گفتند: شما اولین کسی هستید که این مسئله را در مقابل ما مطرح کردید و از ابتدا نسبت به ما تردید داشتید و حرف ما را باور نمی‌کنید (فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج ۱۲، ص ۱۷۶). اولین حیل‌های ایشان این بود که شب هنگام، نزد پدر مراجعت کردند؛ زیرا امکان تجسس از پاره‌های نعش کودک در تاریکی شب وجود نداشت؛ همچنین بیابان تاریک، از گرگ روز خطرناک‌تر است. حیل‌های دوم، گریه بر برادر مقتول است؛ چه اینکه قاتل بر مقتول خود نمی‌گرید (صادقی تهرانی، ۱۴۰۶، ج ۱۵، ص ۴۵). همچنین برادران از طریق مظلوم‌نمایی و دلیل تراشی، شروع به فضا سازی به نفع خود کردند. حیل‌های سوم این بود که ادعا کردند ما سرگرم مسابقه تیراندازی شدیم و چون یوسف طفل بود، نمی‌توانست با ما مسابقه دهد و در بازی شریک شود، او را در کنار وسایل‌مان گذاشتیم و از او دور شدیم، در اثنای مسابقه، خطر گرگ را فراموش کردیم و حواسمان

1- Rationalization

۲- وَ جَاؤُاْ أَبَاهُمْ عِشَاءً يَبْكُونَ (یوسف: ۱۶).

۳- وَ جَاؤُاْ عَلٰی قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ (همان: ۱۸).

۴- قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَ تَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا فَأَكَلَهُ الذِّئْبُ (همان: ۱۷).

۵- وَ مَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَّنَا وَ لَوْ كُنَّا صَادِقِينَ (همان).

از یوسف پرت شد که ناگهان گرگ به او حمله کرد و او را درید و صدای استغاثه‌ی او را نشنیدیم (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۱۰۲؛ صادقی‌تهرانی، ۱۴۰۶، ج ۱۵، ص ۴۵؛ رضا، ۱۴۱۴، ج ۱۲، ص ۲۶۷). آیات مربوط به مکالمات پدر با پسران، عذرتراشی و آوردن شاهد ساختگی غیرمنطقی - چه اینکه اگر گرگ کسی را بدرد، لباس را هم پاره می‌کند؛ اما لباس خونین یوسف سالم مانده بود و اثری از افتراس در آن نبود (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۱۰۳؛ رضا، ۱۴۱۴، ج ۱۲، ص ۲۶۷) - نشان‌گر این است که برادران یوسف^(۱) برای توجیه رفتار نابهنجار خود، نیازمند نوعی سازوکار دفاعی بودند (شاملی، ۱۳۷۹، ص ۲۴). موارد یادشده نشان می‌دهد، برادران یوسف^(۲) با توسل به بهانه‌های گوناگونی مانند حواس‌پرتی به بهانه‌ی مشغول شدن به مسابقه، کنار گذاردن یوسف^(۳) از مسابقه به بهانه‌ی طفولیت، قتل حتمی وی به بهانه‌ی دریده شدن توسط گرگ که قاعدتاً در حمله‌ی گرگ به یک کودک، چاره‌ای از مرگ نیست، سعی در توجیه و منطقی جلوه دادن بی‌مسئولیتی خود در قبال برادر کوچک‌تر خود داشتند.

۲-۲. فرافکنی (سویفکنی)

در فرافکنی^۱، افراد ناکامی‌های خویش، مانند تصمیمات اشتباه را به رویدادهای محیطی‌ای نسبت می‌دهند که از کنترل آنان خارج است و موفقیت‌هایشان را به خود نسبت می‌دهند. در واقع، این پدیده که امری شایع است و روان‌شناسان از آن تحت عنوان «خطای بنیادی اسناد» یاد می‌کنند (لارسن و باس، ۱۳۹۵، ص ۳۲۰)؛ یعنی افکار و اعمال خود را از خود بیرون می‌افکنند و متوجه دیگران می‌سازد و این نوعی سازوکار جبران و دفاع غیرمنطقی است که برای جلوگیری از اضطراب و ناکامی صورت می‌گیرد (عباس‌نژاد، ۱۳۹۰، ص ۳۷۸). در واقع، برون‌فکنی، شکلی از دلیل‌تراشی است؛ اما چنان نافذ است که بحث جداگانه‌ای را می‌طلبد (نولن-هوکسا و دیگران، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۶۲۱). افراد حسود یکی از شدیدترین انواع استرس را تجربه می‌کنند که می‌تواند زندگی خود آنان و حتی اطرافیان‌شان را به شکل منفی تحت تاثیر قرار دهد. حسادت، احساس دردآوری است که اغلب افراد با مشاهده‌ی شانس و موقعیت مناسب دیگران، در آنان ایجاد می‌شود؛ زیرا تنها خود را لایق چنین موفقیتی می‌دانند که همه‌ی این احساسات رنج و ناراحتی را برای آنان به همراه می‌آورد (نصرافهانی و حیدری، ۱۳۹۸، ص ۱۲۳). بیشتر محققان ادعان دارند که حسادت در بسیاری از زمینه‌های اخلاقی و روانی از جمله پیش‌داری، تعصب، ناراضی‌های شخصی و احتمالاً تا سلامت روان، نقش منفی را بازی می‌کند (تای^۲ و دیگران، ۲۰۱۲، ص ۱۲۳). حسادت، نخست از مقایسه‌ی اجتماعی با فردی بالادست ناشی می‌شود که به‌طورکلی مشابه اوست، به استثنای ویژگی بارزی که محسود واقع شده است. دوم، ماهیت برتری‌جویی فرد حسود است که به سبب وابستگی

1- Projection

2- Tai, Kenneth

به محیط، دچار تحریک قوی احساس می‌شود (ساطوریان، ۱۳۹۵، ص ۵۹). حسادت^۱ و دروغ^۲ از مهم‌ترین ضعف‌های اخلاقی برادران یوسف^(ع) بود. آنان برای توجیه رفتار ناشایست خود، پدر را مقصر می‌شمارند و گمراهی خود را به پدر فرافکنی می‌کنند؛^۳ بنابراین، در مجلسی شور کردند تا خود را از این ناراحتی نجات دهند. محنت ایشان، صرف جلب محبت پدر نبود، بلکه احساس می‌کردند شخصیت‌شان خرد شده و زحمات چندساله‌ی ایشان بی‌نتیجه مانده است؛ بنابراین معتقد شدند روش پدر غلط و منحرف است: «إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ» (یوسف: ۸) (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۱۱۹). مراد از «ضلال»، خروج از راه صواب و عدالت است (رضا، ۱۴۱۴، ج ۱۲، ص ۲۶۰؛ زمخشری، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۴۴۶)؛ زیرا از دید آنان، یک پسر کوچک را به گروهی از مردان قوی و سودمند ترجیح داده بود (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۴، ص ۲۹۲؛ سید قطب، ۱۴۲۵، ج ۴، ص ۱۹۷۳) و در تشخیص مسائل خانوادگی و سلیقه‌ای به بیراهه می‌رود؛ نه مسئله‌ی دین (جوادی آملی، تفسیر سوره‌ی یوسف، جلسه ۱۲، پایگاه اطلاع‌رسانی اسراء^۴)؛ یعنی رأی پدر در تشخیص افضل، خطا است (کاشانی، ۱۳۱۴، ج ۵، ص ۱۰)؛ یا در محبت به فرزندان عدالت ندارد (طوسی، بی‌تا، ج ۶، ص ۹۷). به هر روی، این جمله، اولین اثر ظهور حسد برادران بود (جوادی آملی، تفسیر سوره‌ی یوسف، جلسه ۱۰، پایگاه اطلاع‌رسانی اسراء^۵)، حال آنکه با عملی که نسبت به برادر و پدر خود انجام دادند، خود از طریق عدالت خارج شدند. حتی خودشان می‌دانستند این عملی ناصالح است و باید در آینده از آن توبه کنند.^۶ برادران به جای اینکه علت محبت بیشتر پدرشان به یوسف^(ع) و بنیامین را در کمال شخصیت آن دو جست‌وجو کنند و با تکمیل همان ابعاد در وجودشان، خود را نیز لایق همان مرتبه از محبت یعقوب^(ع) نمایند، دچار خودبرتربینی شده و زمینه‌ی رفتارهای ناهنجار بعدی را فراهم کردند.

احساس و گرایش درونی برادران به یوسف^(ع)، پس از سال‌ها همچنان خصمانه و نفرت‌آلود است. آیه‌ی ۷۷، از این احساس پنهان چنین پرده برمی‌دارد که هنگامی که برادران در مصر، با اتهام دزدی بنیامین مواجه شدند، با استفاده از سازوکار دفاعی فرافکنی، به بازرسان مصری گفتند: «اگر این پسر چیزی دزدیده است، همان کرده که برادر دیگرش، پیش از این می‌کرد.» وجه فرافکنی این سخن در جمله‌ی بعد نهفته است،^۷ اینکه شما نسبت به برادری که تهمت دزدی به او می‌زنید، جایگاه بدتری دارید (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۲۲۶). حتی این احتمال مطرح شده که آنان در نسبت دادن دزدی به یوسف در اوان کودکی نیز دروغ گفتند و این سخن را از خود درآوردند و در گذشته، اصلاً چنین واقعه‌ای رخ نداده و مفسران در توجیه سخنان برادران، خود را به تکلف انداخته‌اند (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۴، ص ۳۴۵؛ سید قطب، ۱۴۲۵، ج ۴، ص ۲۰۲۲).

۱- إِذْ قَالُوا لِيُوسُفُ وَ أَخُوهُ أَحَبُّ إِلَيْنَا مِمَّا (يوسف: ۸).

۲- قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَقِيقُ وَ تَرَكَنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا فَأَكَلَهُ الذِّبُّ (همان: ۱۷).

۳- إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ (همان: ۸۸). إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ (همان: ۸۸).

4- <http://www.portal.esra.ir/Pages/Index.aspx?kind=2&lang=fa&id=NDMxOA%3d%3d-o0SDDYRpQME%3d>

5- <http://www.portal.esra.ir/Pages/Index.aspx?kind=2&lang=fa&id=ODg4-pCDR8h06PCo%3d>

۶- وَ تَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ (یوسف: ۹).

۷- قَالَ أَنتُمْ شَرُّ مَكَانًا (همان: ۷۷).

رفتار ناسازگار دیگر از نوع فرافکنی، در رفتار همسر عزیز مصر موجود بود، به گونه‌ای که وی قصد سوئی نسبت به یوسف^(ع) داشت و می‌خواست از او کام گیرد؛^۱ اما او امتثال نکرد. در قرآن، به «ملاقات ناگهانی» زلیخا با همسرش اشاره شده است؛^۲ چه اینکه «الفیت» از ماده‌ی «لفو»، به معنی یافتن ناگهانی و تصادفی است (ابن اثیر، ۱۳۶۷، ج ۴، ص ۲۶۲). بر اساس معنای واژه الفیت، می‌توان صحنه‌ی اضطراب‌زای ملاقات را توجیه کرد، اینکه این ملاقات سر بزنگاه با عزیز مصر، پشت درب، سبب تشدید شرایط اضطراب برای زلیخا می‌شود. به این ترتیب، وی تعارض‌های درونی و انگیزه‌های خود را بیرون می‌ریزد و آنها را به شخص دیگر - یوسف^(ع) - نسبت می‌دهد. در چنین حالتی، این زن برای اینکه دیگری را متهم کند، خطاب به همسرش می‌گوید: «کیفر کسی که بخواهد نسبت به اهل تو خیانت کند، جز زندان و یا عذاب دردناک، چه خواهد بود؟»^۳ (جوادی آملی، تفسیر سوره‌ی یوسف، جلسه ۲۳، پایگاه اطلاع‌رسانی اسراء^۴)؛ بنابراین، وی پیش‌دستی کرد و از یوسف^(ع) به همسرش شکایت نمود که او متعرض من شده و باید او را مجازات کنی (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۱۴۱). هنگامی که تحت فشار روانی از برملا شدن توطئه خود بود، این سخن نشانه‌ی شدت حيله‌گری و توانایی بالای فکری اوست (خلیل‌زاده و دیگران، ۱۳۹۶، ص ۷۰)؛ چه اینکه شوهر او، برای پنهان کردن این رسوایی به این سخن بسنده می‌کند که: «مگر شما زنان، مگری بزرگ است.» این توصیف، نوعی گواهی دادن به هوشیاری اوست (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۴، ص ۳۰۵)؛ چه اینکه مگر زن دست‌کم از سه جهت بود: اول اینکه یوسف^(ع) را تجاوزگر نشان داد، دوم اینکه نامی از فعل منکر نبرد و به عبارت اراده‌ی سوء اکتفا کرد تا غضب شوهر تشدید نشود و به فکر تنبیه دیگری مانند فروش یوسف^(ع) نیافتد، سوم اینکه به یوسف^(ع) بفهماند نتیجه‌ی اطاعت نکردنش چیست تا او را خاضع کند (رضا، ۱۴۱۴، ج ۱۲، ص ۲۸۶). زن به واسطه‌ی نفوذی که در عزیز مصر داشت، حتی کمترین مؤاخذه هم نشد، بلکه با وارونه کردن حقیقت، مؤاخذه را متوجه یوسف^(ع) کرد و او را به زندان انداخت (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۱۲۷)؛ بنابراین در لحظه‌ی استرس‌زا، زلیخا اولین واکنشی که انجام داد، دور کردن خود از جایگاه خاطی و گناهکار جلوه دادن شخص بی‌گناه بود تا شأن خود را از هر گونه خطا منزه کند. زلیخا با این کار، تمایلات هوس‌آلود خود را به‌عنوان یک «تکانه‌ی هیجانی غیرقابل پذیرش»، از خود دور و به فرد دیگر برون‌افکنی کرد. این رفتار نیز با مفهوم دلیل‌تراشی قابل تبیین است؛ زیرا مؤلفه‌ی وجود زمینه‌ی اضطراب در این شرایط وجود دارد.

۳-۲. بی‌ارزش‌سازی

در بی‌ارزش‌سازی،^۵ فرد تصور می‌کند شخص دیگر پست و حقیر است، درحالی که او چنین نیست (بلکمن، ۲۰۰۴، ص ۱۵)؛ بنابراین، به بیان جملاتی می‌پردازد که بیانگر بی‌ارزش کردن دیگران یا هدفی است که نمی‌تواند به آن دست یابد (اوتمر، ۱۳۸۳، ص ۹۸).

۱- وَ رَاوَدَتْهُ الْاِثْمٰی هُوَ فِیْ بَيْتِهَا عَنْ نَفْسِهٖ (همان: ۲۳).

۲- وَاسْتَبَقَا الْاَبَابَ وَقَدَّتْ قَمِيصُهٗ مِنْ دُبُرٍ وَّالْقَبِيصَ سَبَدَهَا لَدَى الْاَبَابِ (یوسف: ۲۵).

۳- قَالَتْ مَا جَزَاءُ مَنْ اَرَادَ بِاَهْلِكَ سُوءًا اِلَّا اَنْ يُسْجَنَ اَوْ عَذَابٌ اَلِيْمٌ (همان).

4- <http://www.portal.esra.ir/Pages/Index.aspx?kind=2&lang=fa&cid=Mjk4Mw%3d%3d-GRNxcpLDXDC%3d>

5- Devaluation

در قرآن کریم، آیات متعددی افترا به انبیای الهی را روایت می‌کند؛ مانند اتهام شعر، سحر، جنون، کذب.^۱ با نگاهی به قصص قرآن کریم، این رفتار عمدتاً از سوی شخصیت‌ها و حکومت‌های معاند با انبیا بروز می‌کند تا از ارزش ایشان بکاهند و با تبلیغات سوء، کم‌ارزش ساختن و ناکارآمد جلوه دادن آنان، سبب سلب اعتماد مردم و دورکردن ایشان از جایگاه واقعی‌شان در نظر مردم شوند (فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج ۱۹ ص ۱۸۸ و ۲۳۷؛ مدرسی، ۱۴۱۹، ج ۱۱، ص ۲۲۱).

قرار گرفتن در موضع اتهام، از عوامل ایجاد اضطراب و درنتیجه، بروز دفاع روانی است؛ بنابراین، اگر به علت وجود مدارک و شواهد، اتهام علیه شخصی ولو بی‌گناه، تثبیت و درنهایت مجرم شناخته شود، وی تلاش می‌کند به هر نحوی که شده، خود را از وضعیتی برهاند که آن قرار گرفته است. یکی از بارزترین نمونه‌های آن در ماجرای برادران یوسف^(ع)، در اتهام دزدی هنگام خروج از مصر است.^۲ در این واقعه، یوسف^(ع) با هماهنگی قبلی، پیمانه‌ی مخصوص توزین را در داخل بار بنیامین قرار داد. پس از کشف آن از سوی مأموران، دیگر برادران اتهام دزدی را برای بنیامین پذیرفتند؛ اما برای تبری‌ی خود گفتند: «اگر او [بنیامین] دزدی کند، جای تعجب نیست؛ زیرا برادرش [یوسف] نیز پیش از او دزدی کرده بود.»^۳ این سخن، خود نوعی تبری بود تا خودشان را به این وسیله، از اتهام سرقت و سوءسابقه‌ای که ایجاد شده است، منزه سازند (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۲۳۶).

یعقوب^(ع) به یوسف^(ع)، بیش از دیگران، عنایت و اکرام داشت (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۹۵). پس از ماجرای رؤیا، پدر خطر کید قطعی ایشان را به یوسف^(ع) گوشزد کرد تا مبدا حسادت آنان تحریک شود^۴ (طوسی، بی‌تا، ج ۶، ص ۹۷؛ رضا، ۱۴۱۴، ج ۱۲، ص ۲۵۴). در واقع، حسادت به‌مثابه یک درد است و مردم تمایل دارند از این درد که در آنان ریشه دوانده، تا جای ممکن دوری کنند. به همین منظور، سعی در استفاده از راهبردهایی برای نابودی این حس و کاهش احساس ناخوشایند دارند. پیامد حسادت، در قالب تهدید و به چالش کشیدن ظاهر می‌شود که می‌تواند میزان درد ناشی از حسادت را کاهش دهد، به طوری که فرد حسود، موقعیت فرد محسود را خراب کند یا اینکه همه‌ی تلاش خود را برای بهبود موقعیت خود نسبت به فرد محسود به کار گیرد (نصرافهانی و حیدری، ۱۳۹۸، ج ۹۱، ص ۱۲۳). حال، برای برادرانی که یک عمر در رقابت «جذب محبت پدر»، خود را بازنده می‌دیدند، بهترین فرصت بود تا ارزشمندی رقیب را به چالش بکشند و برتری خود را که در قلب به آن معتقد بودند،^۵ اثبات کنند. اکنون در شرایطی قرار گرفته‌اند که دست‌کم نزد وجدان خویش می‌توانند دستاویزی برای مُحِق نشان دادن خود پیدا کنند؛ چه اینکه از ابتدا، عقیده‌ی ایشان درباره‌ی محبت پدر به دو برادر کوچک‌تر، کج‌سلیقه‌گی، فساد روش و خلاف عقل معاش بود (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۸۹)؛ زیرا یوسف^(ع) و بنیامین، در آن زمان کوچک و سربار زندگی پدر بودند، اما

۱- وَ يَقُولُونَ إِنَّا نَتَارَكُوا آلِهتنا لِشَاعِرٍ مَّجْنُونٍ (صافات: ۲۶)؛ كَذَلِكَ مَا أَتَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِهِمْ مِنْ رَسُولٍ إِلَّا قَالُوا سَاحِرٌ أَوْ مَجْنُونٌ (ذاریات: ۵۲)؛ وَقَالَ الْكَاذِبُونَ هَذَا سَاحِرٌ كَذَّابٌ (ص: ۳۸)؛ إِنَّا نَتْرَكَ فِي سَفَاهَةٍ وَإِنَّا لَنَظُنُّكَ مِنَ الْكَاذِبِينَ (اعراف: ۶۶).
 ۲- فَلَمَّا جَزَّهْمُ بَيعَاهِمُ جَعَلَ السَّقَايَةَ فِي رِجْلِ أَحِبِّهِمْ ثُمَّ آذَنَ مُؤَدِّنٌ أَيَّتْهَا الْعَبْرُ إِنَّكُمْ لَسَارِقُونَ (يوسف: ۷۰).
 ۳- قَالُوا إِنْ يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ قَبْلِ فَاسْرَمَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَ لَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ قَالَ أَنْتُمْ شَرٌّ مَكَانًا وَ اللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا تَصِفُونَ (همان: ۷۷).
 ۴- قَالَ يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا (همان: ۵).
 ۵- وَ نَحْنُ غَضَبَةٌ (همان: ۸).

برادران بزرگ‌تر به واسطه‌ی تعداد و قدرت بدنی بیشتر (فضل‌الله، ۱۴۱۹، ص ۱۲، ص ۱۷۵)، خود را «عُصْبَة» می‌پنداشتند، زیرا امور به واسطه‌ی آنان کفایت می‌شد، حال آنکه آن دو کودک صغیر، منفعتی برای خانواده نداشتند (نمخشری، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۴۴۶).

۴-۲. پیوندجویی

در سازوکار پیوندجویی^۱ یا پیوستگی، شخص طی فرایند شریک شدن در اضطراب و پاداش‌ها، سعی در کاهش اضطراب دارد. تشکیل گروه‌های کاری و کوشش فراوان به همکاری، از رفتارهای قابل‌مشاهده‌ی این نوع سازوکار است. از عوامل ایجاد این رفتار جدایی، مسئولیت و کامل نبودن است (اوتمر، ۱۳۸۳، ص ۹۷)، چنان‌که مهم‌ترین انگیزه‌ی تشکیل گروه، ارضای نیازهای افراد است (شجاعی، ۱۳۹۷، ص ۵۲)؛ بنابراین، نیاز به کاستن اضطراب از طریق شریک شدن در یک اضطراب جمعی، یکی از انگیزه‌های تشکیل گروه محسوب می‌شود.

آنچه از رفتار برادران یوسف^(ع) قابل‌برداشت است، نوعی رفتار گروهی- خانوادگی است. بر اساس آیاتی که سخنان یا مشورت درون گروهی‌شان را روایت می‌کند، باهم در جلب توجه پدر اتفاق نظر داشتند و در اضطراب ناشی از حس حسادت باهم شریک بودند؛ درنتیجه، از شرایط موجود در رنج و فشار روانی بودند. حاصل اینکه در یک همگرایی خانوادگی، با مشورت همدیگر نقشه کشیدند (یوسف: ۹-۱۰)، به‌طور جمعی درخواست همراهی یوسف را کردند و با ادعای خیرخواهی، قول محافظت از وی را دادند^۲، باهم یوسف^(ع) را به چاه انداختند^۳، صحنه‌سازی کشته شدن یوسف^(ع) را باهم انجام دادند^۴، باهم برادر را فروختند^۵، بعدها نیز در رفع احتیاجات خانواده باهم بودند (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۹۴ و ۹۷ و ۹۸ و ۱۰۱ و ۱۰۷). این تحلیل که ایشان با استفاده از پیوندجویی و به‌نوعی شراکت جرم، سعی در کاهش دو نوع اضطراب - ناشی از حسادت و ارتکاب گناه - داشتند، بر اساس مجموعه آیات قابل‌دفاع است.

۵-۲. عقلی‌سازی

عقلی‌سازی^۶، ذهنی‌سازی یا اندیشه‌ورزی، تلاشی برای رهایی از موقعیت پرفشار با برخورد انتزاعی و عقلانی با آن موقعیت است (نولن-هکسما، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۶۲۱)؛ یعنی نوعی فلسفه‌بافی برای گسستگی عاطفی از یک موقعیت ناراحت‌کننده، با رودررویی انتزاعی و فکری با آن. به‌طورکلی، هنگامی از سازوکار فلسفه‌بافی استفاده می‌شود که فرد بخواهد پریشانی خود را از مشاهده‌ی یک صحنه‌ی ناخوشایند

1- Affiliation

۲- قَالُوا يَا أَبَانَا ... إِنَّا لَهُ لَنَاصِحُونَ ... إِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ (یوسف: ۱۲ و ۱۴).

۳- قَلِمًا دَهَبًا بِهٖ وَ أَجْمَعُوا أَنْ يَجْعَلُوهُ (همان: ۱۵).

۴- وَ جَاءُوا أَبَاهُمْ عِشَاءً يَبْكُونَ ... قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا ... وَ جَاءُوا عَلَى قَمِيصِهِ (همان: ۱۶-۱۸).

۵- وَ شَرَوْهُ بِثَمَنٍ بَخْسٍ (همان: ۲۰).

6- Intellectualization

کاهش دهد؛ مانند ثروتمندی که واقعاً اطلاع دارد کسانی از اطرافیان او، به کمک نیاز دارند و از این اطلاع رنج می‌برد و ضمناً دلش نمی‌خواهد کمک کند، به فلسفه‌بافی دست می‌زند؛ مثلاً می‌گوید هرکس باید روی پای خود بایستد، باید به افراد کمک فکری کرد؛ نه مادی، کمک به دیگران در واقع نوعی تشویق به گدایی است (گنجی، ۱۳۹۲، ص ۱۴۳). نظیر آنچه درباره‌ی انفاق نکردن مشرکین در قرآن آمده است، ایشان به‌عنوان افرادی که از انفاق ممانعت می‌کنند، با استفاده از سازوکار ذهنی‌سازی، ارتباط عاطفی خود را با یک موقعیت ناراحت‌کننده - وضعیت فقر و گرسنگی اطرافیان - قطع می‌نمایند.

از آنجاکه دفاع‌های روانی، بیشتر به‌صورت گروهی عمل می‌کنند (گنجی، ۱۳۹۲، ص ۱۴۳)، در ماجرای سرقت پیمان‌های سلطنتی و اتهام دزدی به بنیامین، علاوه بر «بی‌ارزش‌سازی»، می‌توان ردپای سازوکار «عقلی‌سازی» را نیز دید. به‌هرروی، برادران یوسف^(ع) هم‌زمان با دلیل‌تراشی و توجیه سرقتی که فی‌الحال شواهد علیه‌ی بنیامین بود، شروع به عقلی‌سازی واقعه نیز کردند تا با این فلسفه‌بافی، از رنج سنگین تهمت رها شوند و یک علت عقلانی و پذیرفتنی برای از سوی توسط بنیامین بیابند.

آنان گفتند: دو برادر دزدی را از سوی مادر خود به ارث برده‌اند و ما از سوی مادر از ایشان جدا هستیم (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۲۲۶)؛ بنابراین، با این استدلال که او نیز برادری دزد داشت، برای سرقت امروز بنیامین، وجهی منطقی ساختند تا حساب یوسف^(ع) و بنیامین را که از یک مادر بودند، از حساب خود جدا نمایند و خود را تبرئه کنند (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷، ج ۱۰، ص ۱۴۰). در حقیقت، ایشان با ارتباط برقرار کردن میان «خطای ظاهری امروز بنیامین» با «خطای ظاهری گذشته‌ی برادرش یوسف^(ع)»، به‌زعم خود ایراد را نه از سوی پدر - که میان ایشان مشترک بود - بلکه از سوی مادر یوسف^(ع) و بنیامین معرفی کردند. با این کار تلاش کردند تا ریشه‌ی بدی را از خود دور نمایند و اثر سوء برادری با یک سارق را محو کنند.

۲-۶. آرایش ساختگی

در آرایش^۲ و آرایش^۳ یا تصعید، فرد تمایلات نامقبول اجتماعی خود را در ظاهر اجتماع‌پسندانه بروز می‌دهد (گنجی، ۱۳۹۲، ص ۱۳۵). این عنوان «آرایش ساختگی» درباره‌ی برادران یوسف^(ع)، عنوانی ابداعی است که واکنش خالی از حقیقت برادران را نشان می‌دهد؛ بنابراین، از یک سو رفتار برادران آرایش بود؛ زیرا تمایلات نامقبول خود - حسادت و تکبر - را در چهره‌ای مقبول - گریه بر برادری خردسال و مقتول - ظاهر کرده بودند، از سوی دیگر، این آرایش بویی از حقیقت نیز نداشت؛ زیرا این گریه، نمایشی بیش نبود. گریه‌ی مصنوعی^۲، مظلوم‌نمایی و بی‌تقصیر جلوه دادن خود^۳، از این راه که یوسف^(ع) هنگامی طعمه گرگ شد که آنان به مسابقه‌ای رقابت‌انگیز مشغول بودند^۴ و آوردن پیراهن خونین^۵، سازوکار آرایش البته از نوع ساختگی بود

۱- وَ إِذَا قِيلَ لَهُمْ أَنْفِقُوا مِمَّا رَزَقَكُمُ اللَّهُ قَالَ الَّذِينَ كَفَرُوا لِلَّذِينَ آمَنُوا أَمْ نُنْعِمُ مَنْ لَوْ يَشَاءُ اللَّهُ أَطْعَمَهُ إِنْ أَنْتُمْ إِلَّا فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ (یس: ۴۷).

2- Sublimation

۳- وَجَاءُوا أَبَاهُمْ عِشَاءً يَبْكُونَ (یوسف: ۱۶).

۴- وَمَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَنَا وَلَوْ كُنَّا صَادِقِينَ (همان: ۱۷).

۵- إِنَّا ذَهَبْنَا نَسْتَبِقُ (همان: ۱۷).

۶- وَجَاءُوا عَلَى قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ (همان: ۱۸).

که برادران برای خود دست‌وپا کرده بودند. از چشم‌انداز روان‌تحلیلی، آدمی هنگامی دست به تدارک و ارائه‌ی این سازوکارها می‌زند که رفتار و واکنش‌هایش خالی از حقیقت باشد (شاملی، ۱۳۷۹، ص ۲۴).

دفاع روانی	مؤلفه‌ها	آیات	بروز خارجی دفاع
دلیل‌تراشی	صحنه سازی	وَمَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَنَا وَلَوْ كُنَّا صَادِقِينَ (یوسف: ۱۷).	مظلوم‌نمایی
		وَجَاءُوا آبَاهُمْ عِشَاءً يَبْكُونَ (همان: ۱۶).	گریه‌ی مصنوعی
	وَجَاءُوا عَلَى قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ (همان: ۱۸).	لباس آغشته به خون	
فراکنی	رفع مسئولیت	قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّنا دَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا يُوسُفَ عِنْدَ مَتَاعِنَا فَأَكَلَهُ الدَّيْبُ (همان: ۱۷).	بهانه‌ی سرگرم شدن به مسابقه
		إِنَّ أَبَانَا لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ (همان: ۸).	اتهام انحراف
	قَالُوا إِنْ يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ قَبْلُ (همان: ۷۷).	تهام سرقت	
بی‌ارزش‌سازی	کاهش ارزشمندی رقیب	قَالَتْ مَا جَزَاءُ مَنْ أَرَادَ بِأَهْلِكَ سُوءًا إِلَّا أَنْ يُسْجَنَ أَوْ عَذَابٌ أَلِيمٌ (همان: ۲۵).	اتهام قصد سوء
		قَالُوا إِنْ يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ قَبْلُ (همان: ۷۷).	تنزیه و تفکیک میان خود و سارق
پیوندجویی	توطئه گروهی و شراکت در جرم	قَالُوا يَا أَبَانَا ... إِنَّنا لَهُ لَنَاصِحُونَ ... إِنَّنا لَهُ لَحَافِظُونَ (همان: ۱۲ و ۱۴)	درخواست مشترک ادعای مشترک ارتکاب جرم مشترک صحنه‌سازی مشترک
		فَلَمَّا دَهَبُوا بِهِ وَاجْمَعُوا أَنْ يَجْعَلُوهُ (همان: ۱۵).	
		وَجَاءُوا آبَاهُمْ عِشَاءً يَبْكُونَ ... قَالُوا يَا أَبَانَا إِنَّنا دَهَبْنَا نَسْتَبِقُ وَتَرَكْنَا ... وَجَاءُوا عَلَى قَمِيصِهِ (همان: ۱۶-۱۸)	
		وَسَرَّوهُ بِثَمَنٍ بَخْسٍ (همان: ۲۰).	
عقلی‌سازی	علت‌یابی	قَالُوا إِنْ يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَهُ مِنْ قَبْلُ (همان: ۷۷).	پیوند دادن سرقت امروز بنیامین با سرقت پیشین یوسف ^(ع)
آرایش‌ساختگی	پنهان کردن حسادت با نمایش	وَجَاءُوا آبَاهُمْ عِشَاءً يَبْكُونَ (همان: ۱۶). وَمَا أَنْتَ بِمُؤْمِنٍ لَنَا وَلَوْ كُنَّا صَادِقِينَ (همان: ۱۷). إِنَّنا دَهَبْنَا نَسْتَبِقُ (همان: ۱۷). وَجَاءُوا عَلَى قَمِيصِهِ بِدَمٍ كَذِبٍ (همان: ۱۸).	ایجاد چهره‌ای مقبول از خود به‌عنوان برادران مسئولیت‌پذیر و واقعی

شکل ۱؛ دفاع‌های روانی ناسازگار در سوره‌ی یوسف (ع) بر اساس «تحلیل روان‌شناختی» از رفتارهای زیبا و برادران یوسف (ع)

۳. راهکارهای تربیتی

بر اساس نتایج تحقیق، راهکاری‌های برخورد مریانه با رفتارهای ناسازگارانه ناشی از دفاع‌های روانی عبارتند از: اطمینان‌بخشی، حمایت خانوادگی، حساسیت‌زدایی، آگاه‌سازی، تلقین نکردن بهانه، تفسیر رفتار و داستان‌سازی.

۱-۳. اطمینان بخشی

در تکنیک اطمینان بخشی^۱ با ایجاد حمایت، از اضطراب‌ها و بدگمانی‌های شخص کاسته می‌شود و اعتماد به نفس وی افزایش می‌یابد. این گرایش همدلانه سبب می‌شود این احساس در فرد به وجود بیاید که درمانگر همراه اوست. این کار برای کسانی که تحت فشار مشکلات قرار گرفته‌اند، بسیار مؤثر است (اوقتر، ۱۳۸۳، ص ۱۰۰). همچنین، احساس گناه موجب اضطراب و بسیاری از آلام روانی می‌شود و توبه مهم‌ترین داروی احساس گناه است (نجاتی، ۱۳۸۷، ص ۳۳۳).

برادران یوسف^(ع) با وجود جرمی که نسبت به برادر کوچک خود مرتکب شدند، درحالی‌که خود به آن واقف بودند، توبه نکردند و با تسویف، آن را به آینده موکول کردند^۲ و عمری در اضطراب ناشی از نپذیرفتن پدر سپری کردند؛ چه اینکه توبه سبب کاهش بار روانی گناهکار می‌شود (عسکری، ۱۳۹۴، ص ۸)؛ زیرا کسی که خود را گنهگار می‌داند، در یک بحران روحی به سر می‌برد، با توبه این بحران روحی تبدیل به آرامش فرد می‌شود. یوسف^(ع) پس از اظهار ندامت برادران، حتی اشاره‌ای به ماجرای چاه نکرد و در مقام شکرگذاری، تنها به ماجرای خروج از سجن اکتفا کرد^۳ تا مبادا برادران شرم‌منده شوند و از ماجرای چاه به لطیف‌ترین تعبیر یاد کرد که شیطان میان من و برادرانم، رخنه و تباهی ایجاد کرد^۴ (جوادی آملی، ۱۳۹۲، ج ۷، ص ۶۱ و ۶۲). حتی وی بلافاصله با عفو، به آنان امنیت و آرامش خاطر داد و بزرگوارانه آنان را بخشید و مؤاخذه نکرد^۵ (سید قطب، ۱۴۲۵، ج ۴، ص ۲۰۲۷؛ مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۴، ص ۳۵۳). با این سخن، هر نوع ذهنیت منفی و پیشینه‌ی شرم‌آلود برادران نادیده شمرد و راه را برای تربیت‌پذیری و هدایت برادران گشود (شاملی، ۱۳۷۹، ص ۲۶). بر اساس این، یوسف^(ع) با برخورد کریمانه، فضای آرامی را ایجاد کرد تا به دور از حس انتقام‌جویی یا تحریک دلیل‌تراشی، زمینه‌ی توبه و استغفار آینده را از سوی برادران فراهم نمود.

۲-۳. حمایت خانوادگی

از آنجاکه حمایت‌های روانی خانواده به کاهش اضطراب افراد کمک می‌کند (مامی و دیگران، ۱۳۹۴، ص ۱۴)، نیز بر اساس آموزه‌ی قرآنی «تعاون در ایجاد و تقویت تقوا و نیکی نسبت به یکدیگر»، احساس ناخوشایند یکی از اعضای خانواده هم باید از سوی دیگر اعضا درک شود و مورد حمایت و همیاری قرار گیرد، چنان‌که در روایتی از امام صادق^(ع) آمده است: «هرگاه چیزی پدرم را محزون می‌ساخت، زن و

1- Reassuring

۲- وَتَكُونُوا مِنْ بَعْدِهِ قَوْمًا صَالِحِينَ (یوسف: ۹).

۳- وَقَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ (یوسف: ۱۰۰).

۴- وَجَاءَ بِكُمْ مِنَ التُّبَدِ مِنْ بَعْدِ أَنْ نَزَغَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي (همان: ۱۰۰).

۵- قَالَ لَا تَقْرِبْ عَلَيْنِكُمُ الْيَوْمَ عَلَيْكُمُ الْيَوْمَ يَغْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَهُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (همان: ۹۲).

۶- تَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَى (مائده، ۲).

بچه‌ها را جمع می‌کرد و سپس دعا می‌فرمود و آنان آمین می‌گفتند^۱» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۲، ص ۴۸۸). بر اساس این، فارغ از تأثیر دعای دسته‌جمعی، افراد خانواده در برطرف کردن اندوه یکدیگر مؤثرند. پس از ماجرای به چاه انداختن یوسف^(ع) و دور کردن وی از پدر، برادران نتوانستند جایگاهی برای خود دست‌وپا کنند. حس اضطراب ناکام‌کننده‌ی فرزندان یعقوب^(ع) از سوی پدر به خوبی درک شد، چنان‌که وی با وجود ناراحتی به سبب از دست دادن فرزندش، با فرزندان دیگر از صبر جمیل سخن گفت و ایشان را نفرین نکرد، بلکه آنان را با صورت واقعی نفس خودشان مواجه نمود و جزع و فزع نکرد^۲ (سید قطب، ۱۴۲۵، ج ۴، ص ۱۹۷۴). حتی پس از اظهار ندامت، برای فرزندان استغفار کرد^۳. علاوه بر این، خطاب «یا بَنِيَّ»^۴، پس از رفتار ناشایست برادران نشان می‌دهد یعقوب^(ع) رابطه‌ی پدری و فرزندی را پس از تحمل مصیبت طولانی دوری یوسف^(ع) - حدود ۲۰ سال (ابن بابویه، ۱۳۹۵، ج ۱، ص ۱۴۲) - هنوز حفظ کرده است. شاهد دیگر بر حفظ این رابطه، ترقیق در سخن فرزندان نسبت به پدرشان است که نشان‌دهنده‌ی نگاه ترحم‌آمیزشان نسبت به پدر است، به‌گونه‌ای که حتی حاضر شدند یکی از آنان فدیّه شود تا پدرشان دوباره دچار ناراحتی دوری از بنیامین نگردد^۵. از سوی دیگر، یوسف^(ع) نیز در نهایت، خانواده را دوباره جمع کرد^۶، مطلبی که آرزوی پدر هم بود^۷، چنان‌که این احساس اطمینان و امنیت هنگام ورود به مصر نیز نمودار شد^۸. علاوه بر این، حمایت خاصی درباره‌ی برادر مادری یوسف^(ع) صورت گرفت. بنیامین در سختی‌های دیروز، شریک و غم‌خوار پدر بوده است؛ بنابراین، به پاس صبر و تقوای وی، مصلحت بود که در عزت و شکوه امروز برادر شریک شود (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۲۰۸)؛ بنابراین، بنیامین از حمایت ویژه‌ی برخوردار شد، چنان‌که زودتر از سایر اعضای خانواده، در جوار اکرام یوسف^(ع) قرار گرفت. بالاترین حمایت، نسبت به والدین و به‌طور خاص پدر انجام گرفت^۹.

۳-۳. حساسیت‌زدایی

نداشتن موضع‌گیری اولیه، یکی از عوامل تأثیرگذاری سخن در مخاطب است؛ به عبارت دیگر، اگر شخص به‌گونه‌ای سخن گوید که از همان ابتدا، مخاطب را به موضع‌گیری تحریک کند، سخن او اثربخش نخواهد بود. یعقوب^(ع) از روحيات سایر فرزندانش با خبر بود و حساسیت آنان را نسبت به یوسف^(ع) می‌دانست و از افروخته شدن آتش حسد برادران نسبت به یوسف بیمناک بود (مکارم، ۱۳۷۱، ج ۹، ص ۳۰۹-۳۱۰؛ رضایی، ۱۳۸۷، ج ۱۰، ص ۳۴)؛ ازاین‌رو، به فرزندش اندرز داد که خوابش

۱- عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ ع قَالَ: كَانَ أَبِي ع إِذَا حَزَنَهُ أَمْرٌ جَمَعَ النِّسَاءَ وَ الصَّبِيَّانَ ثُمَّ دَعَا وَ أَمَّنُوا (باب اجتماع فی الدعاء، ح ۳).

۲- قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ (یوسف، ۱۸)؛ فَصَبْرٌ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا (همان: ۸۳)؛ فَهُوَ كَظِيمٌ (همان: ۸۴).

۳- قَالُوا يَا أَبَانَا اسْتَغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا إِنَّا كُنَّا خَاطِئِينَ، قَالَ سَوْفَ اسْتَغْفِرُ لَكُمْ رَبِّي إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (همان: ۹۷-۹۸).

۴- وَ قَالَ يَا بَنِيَّ لَا تَدْخُلُوا مِنِّي بَابَ وَاحِدٍ (همان: ۶۷)؛ يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنِّي يَوْسُفَ وَ أَخِيهِ (همان: ۸۷).

۵- قَالُوا يَا أَيُّهَا الْعَزِيزُ إِنَّ لَكَ أَبًا شَيْخًا كَبِيرًا فَخُذْ أَحَدَنَا مَكَانَهُ (یوسف: ۷۸).

۶- وَ أَتُونِي بِأَهْلِكُمْ أَجْمَعِينَ (همان: ۹۳).

۷- عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا (همان: ۸۳).

۸- وَقَالَ ادْخُلُوا مِصْرَ إِنِ شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ (همان: ۹۹).

۹- فَلَمَّا دَخَلُوا عَلَى يُوسُفَ آوَى إِلَيْهِ أَبَوَيْهِ ... وَرَفَعَ أَبَوَيْهِ عَلَى الْعَرْشِ (همان: ۹۹ و ۱۰۰).

را برای برادران بازگو نکند، مبدا کینه و نفرت آنان برانگیخته شود (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۴، ص ۲۸۹). بر اساس این، با ملاحظت پدرانه به یوسف^(ع) تذکر داد که رؤیای خود را برای برادرانش تعریف نکند. علاوه بر این، خاطرنشان کرد کید برادران، غیر از کینه‌های درونی، یک سبب خارجی، یعنی شیطان نیز دارد^۱ که حسد درونی‌شان را تهییج می‌کند (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۷۹). این حساسیت‌زدایی، در بخش دیگری از ماجرا نیز قابل‌ردیابی است. برادران پس از گذشت سالیان دراز از ارتکاب جرم، هنوز برادر را فراموش نکرده بودند، حتی خاطره‌ای از سرقت یوسف در ذهن آماده داشتند که در بزنگاه، از آن سود جستند و بی‌درنگ آن را به بازرسان گزارش دادند؛ اما با این حال، هنگامی که یوسف^(ع) از این تهمت آگاه شد، سخنی نگفت و بزرگوارانه آن را مکتوم داشت و نسبت به آن تغافل کرد^۲ (جوادی آملی، ۱۳۹۲، ج ۷، ص ۶؛ مغنیه، ۱۳۷۸، ج ۴، ص ۵۴۱؛ قمی، ۱۳۶۳، ج ۱، ص ۳۴۹) تا برادران نسبت به رابطه‌ی احتمالی این ماجرا با یوسف^(ع) حساس نشوند. شاهد این مدعا، حضور دوباره‌ی ایشان در مصر است؛ زیرا اگر احتمال می‌دادند که برادری که سال‌ها قبل به او خیانت کردند، امروز به قدرت رسیده است، خود را در معرض انتقام وی قرار نمی‌دادند. بر اساس این بود که یوسف^(ع) حتی با قاطعیت، سخن آنان را رد نکرد و صرفاً در درستی تهمت آنان را تردید نمود (جعفری، ۱۳۷۶، ج ۵، ص ۴۳۲). نتیجه‌ی این راهکار، زمینه‌سازی برای تذکر و یادآوری عهد گذشته‌ی برادران بود که برادر بزرگ‌تر به سایرین گفت: «آیا می‌دانید که پیش از این با یوسف چه کردید؟!»^۳ بالاخره برادران به خود می‌آیند و ابراز می‌کنند که اگرچه پیش از این، به راز برتری یوسف^(ع) پی برده بودند؛ اما گویی نمی‌توانسته‌اند این برتری را به خود بقبولانند؛ از این رو، به بیراهه و خطا رفته‌اند.

۴-۳. تذکر

حضرت یعقوب^(ع) با اینکه از راه خون دروغین و از طریق وحی می‌دانست یوسف^(ع) هنوز زنده است، با عبارت «فَصَبْرٌ جَمِيلٌ»، به فرزندان گوشزد می‌کند که در این ماجرا خود را فریفته‌اند؛ زیرا صبر بر مُرده، معنای درستی ندارد (صادقی تهرانی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۴۳۹)؛ بنابراین، یعقوب^(ع) بر فراق گریه می‌کرد نه بر مرگ فرزند و این مطلبی بود که فرزندان نیز می‌دانستند؛ از این رو، به پدر خود می‌گفتند: «تَاللَّهِ إِنَّكَ لَفِي ضَلَالِكَ الْقَدِيمِ»^۴ (جوادی آملی، تفسیر سوره‌ی یوسف، جلسه هفتم، پورتال اسراء^۵). از سوی دیگر، شیوه‌ی رفتار یوسف^(ع)، واکنشی فعال و تأثیرگذار است و یک بازخورد ناخودآگاه در برابر رفتارهای نابهنجار برادران، به هدف انتقام یا مقابله به مثل نیست. یوسف^(ع) در این اندیشه بود که با استفاده از قدرت خود، به برادران تلنگری بزند و آنان

۱- قَالَ يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ (همان: ۵).

۲- فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَ لَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ (یوسف: ۷۷).

۳- قَالَ كَيْبَرُهُمْ أَلَمْ تَعْلَمُوا أَنَّ أَبَاكُمْ قَدْ أَخَذَ عَلَيْكُمْ مَوْثِقًا مِنَ اللَّهِ وَمِن قَبْلُ مَا فَرَّطْتُمْ فِي يُوسُفَ (همان: ۸۰).

۴- (همان: ۹۵).

5- http://www.portal.esra.ir/Pages/Index.aspx?kind=2&lang=fa&id=ODkx-D6sDHPmSBAG%3d#_ftn10

را به شناخت لازم برای رفتار بهنجار برساند (شاملی، ۱۳۷۹، ص ۲۶). یوسف^(ع) با تلنگری به رفتار جاهلانه‌ی برادران در گذشته^۱، از باب تذکر، سعی در متنبه کردن ایشان داشت، بدون اینکه بخواهد انتقام‌جویی کند (طوسی، بی‌تا، ج ۶، ص ۱۸۸). رفتار دو پیامبر الهی، چنان هدایت‌گر و حساب شده بود که پس از برادر بزرگ‌تر، سایر برادران نیز علاوه بر اعتراف به خطای رفتاری خود، به برتری یوسف اذعان نمودند.^۲ این نشان می‌دهد قرآن کریم در برابر دلیل‌تراشی‌های بهانه‌جویان، ضمن نپذیرفتن رفتار منفعلانه، افراد را به روشننگری و تذکر به خاطیان توصیه می‌کند تا از این رهگذر متنبه شوند.

۳-۵. تفسیر رفتار

از راه تفسیر، معنی افکار و یا انگیزه‌ی رفتارهای فرد به وی بیان می‌شود. یک تفسیر صحیح، به‌طور مناسبی رفتار شخص را در زمینه‌ی همه‌ی رفتارهایش توضیح می‌دهد. تفسیر سبب می‌گردد شخص بیشتر درگیر شود، ادراکات و نگرش‌های خود را بیشتر بفهمد و تشویق شود برای درمان خود بیشتر فعالیت کند (اومر، ۱۳۸۳، ص ۱۰۴-۱۰۵). یعقوب^(ع) ریشه‌ی رفتار فرزندان به هنگام صحنه‌سازی با پیراهن آغشته به خون را حقد و حسد در نفس‌هایشان می‌داند^۳ (طیب، ۱۳۶۹، ج ۷، ص ۱۷۰)، حتی درباره‌ی پذیرش سرقت از سوی بنیامین و تحصن برادر بزرگ‌تر نیز، تعبیر یکسانی به‌کار برد^۴ تا بگوید همه‌ی این صحنه‌ها، دنباله‌ی همان کار ناپسند شماسست (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۲۳۱). یکی از روش‌های پیشگیری از بروز دفاع روانی «دلیل‌تراشی»، اشاره نکردن به بهانه‌های احتمالی است. از رسول خدا^(ص) روایت شده که فرمود: دروغ را به کسی تلقین نکنید و راه بهانه را یاد ندهید؛ زیرا سبب می‌شود شخص بلاخره دروغ بگوید، چنان‌که پسران یعقوب^(ع) نمی‌دانستند گرگ انسان را می‌خورد، تا اینکه از پدر شنیدند و یعقوب^(ع) به آنان تلقین کرد؛^۵ بنابراین، نباید حجت را به دشمن تلقین کرد (طیب، ۱۳۶۹، ج ۷، ص ۱۶۶؛ طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۵، ص ۳۳۱). این روایت نشان می‌دهد، برادران یوسف^(ع) این بهانه را از یعقوب^(ع) یاد گرفتند. بر اساس این، آنان از سخنان صبح‌هنگام خود پدر کمک گرفتند و درست همان‌طور که پدر گفته بود: «می‌ترسم درحالی‌که شما از یوسف غافلید، گرگ او را بخورد»^۶، عذر تراشیدند. با توجه به تأثیر ناخودآگاه عاطفی در سازوکارهای دفاعی، «تلقین به نفس» یکی از راه‌های ورود به ناخودآگاه است که در حالت خودآگاهی، تلقین‌هایی به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم انجام می‌شود (کاوایی، ۱۳۹۷، ص ۹۰).

۱- قَالَ هَلْ عَلِمْتُمْ مَا فَعَلْتُمْ بِيُوسُفَ وَ آخِيهِ إِذْ أَنْتُمْ جَاهِلُونَ (يوسف: ۸۹).

۲- قَالُوا تَاللَّهِ لَقَدْ آتَرَكَ اللَّهُ عَلَيْنَا وَإِنْ كُنَّا لَخَاطِئِينَ (همان: ۹۱).

۳- قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا (يوسف: ۱۸).

۴- قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا (همان: ۸۳).

۵- روى عن النبي ص أنه قال لا تلقنوا الكذب فيكذبوا فإن بنى يعقوب لم يعلموا أن الذئب يأكل الإنسان حتى لقمهم أبوه.

۶- قَالَ إِنِّي لَيَحْزُنُنِي أَنْ تَضَلُّوا بِهِ وَ أَخَافُ أَنْ يَأْكُلَهُ الذُّئْبُ وَ أَنْتُمْ عَنْهُ غَافِلُونَ (همان: ۱۳).

۷-۳. داستان‌سازی

در مواردی، برای تربیت مخاطب، یک رفتار مستقیم کارساز نیست، بلکه نیازمند یک طرح و عملکرد پیوسته‌ای است که مراد آن، از ابتدا آشکار نباشد و مخاطب را در یک چالش فکری قرار دهد، به‌گونه‌ای که به اعمال بد خود فکر کند و با رجوع به وجدان خود، متوجه اشتباهش شود. یکی از این طرح‌ها، درباره‌ی برادران یوسف^(ع) صورت گرفت و زمینه‌ی توبه ایشان را فراهم کرد. داستان‌سازی در قصه‌ی یوسف^(ع)، از هنگام ورود برادران به مصر شروع می‌شود.^۱ از منظر هنر نمایشی، سوره‌ی یوسف از ۲۸ تابلو یا مجلس تشکیل شده است که پی‌درپی پرده می‌افتد و تابلو دیگری در معرض تماشاگر قرار می‌گیرد (افشاری، ۱۳۸۹، ص ۳۱۸). چنان‌که سید قطب داستان یوسف^(ع) را به چند حلقه یا بخش و هر بخش را به چند صحنه تقسیم می‌کند که اولین صحنه‌ی قسمت اول نیز با رؤیای یوسف^(ع) آغاز می‌شود و با توطئه‌ی برادران ادامه می‌یابد و با رسیدن یوسف کودک به مصر پایان می‌پذیرد (سید قطب، ۱۴۲۵، ج ۴، ص ۱۹۷۰)؛ یا از نظر رشید رضا، فصل اول داستان، از رؤیا آغاز و تا قتل ساختگی یوسف توسط گرگ پایان می‌یابد (رضا، ۱۴۱۴، ج ۱۲، ص ۲۶۷).

در بخشی از این داستان، در اولین دیدار ایشان با همدیگر، یوسف^(ع) برادران را شناخت؛ اما چیزی را بروز نداد، درحالی‌که برادران وی را شناختند. حتی یوسف^(ع) با آنان با زبان عبرانی سخن نگفت و مترجم خواست تا آنان متوجه نشوند که او به زبان عبرانی آشنا است (امین، بی‌تا، ج ۶، ص ۳۹۵؛ طیب، ۱۳۶۹، ج ۷، ص ۲۲۲)؛ زیرا امکان داشت برادران واکنش نامطلوبی از خود نشان دهند و به سبب ترس از انتقام گذشته، گرفتار وحشت شوند و دیگر به سوی او بازنگردند (مکارم، ۱۳۷۱، ج ۱۰، ص ۲۰). در قسمت دیگری از این ماجرا، یوسف^(ع) با هماهنگی قبلی، پیمانه‌ی مخصوص توزین را در داخل بار برادر قرار داد. پس از کشف آن توسط مأموران، برادران یوسف^(ع) برای تپه‌ی خود، اتهام دزدی را برای برادر خود، بنیامین، تثبیت کردند، با این توجیه که او نیز برادری دزد داشت. با این حال، یوسف^(ع) این نسبت دزدی را نشنیده گرفت.^۲ وی ایشان را تکذیب نکرد و به جوابی سربسته اکتفاء نمود^۳ و آنان را رسوا نساخت (جوادی آملی، ۱۳۹۲، ج ۷، ص ۶۰؛ طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۲۲۶) تا نقشه بر اساس مسیر خود پیش رود. در ادامه‌ی ماجرا، برادران پس از تهیه طعمام و هنگام بازگشت از مصر، یوسف^(ع) حيله‌ای به کار برد تا برادر مادری‌اش را نزد خود نگهدارد و مقدمه‌ای برای معرفی خود در آینده باشد^۴ تا از این رهگذر، برادرش نیز از بزرگی و شکوه بهره‌مند گردد و در این کرامت و نعمت الهی شریک شود. علامه تاکید می‌کند این تهمت حقیقی نبود، بلکه توصیفی صوری بوده که مصلحت لازمی آن را اقتضا می‌کرد (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۲۲۲). حتی یوسف^(ع) در تکمیل این نمایش و برای آنکه نقشه‌ی او آشکار نشود، نخست بارهای برادران را جستجو کرد و درنهایت، پیمانه را از بار بنیامین بیرون آورد^۵ (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۷، ج ۱۰، ص ۱۳۹). در نهایت اینکه، داستان‌سازی و نمایشی که به تصریح قرآن کریم، بنا

۱- وَجَاءَ إِخْوَةُ يُوسُفَ فَدَخَلُوا عَلَيْهِ فَعَرَفَهُمْ وَهُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ (همان: ۵۸).

۲- قَالُوا إِنِّي بِشَرِّ قَدِّ سَرَقْنَا أَمْ لَهُ مِنْ قَبْلِ فَاسْرَحْنَا يُوسُفَ فِي نَفْسِهِ وَ لَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ (یوسف: ۷۷).

۳- أَنْتُمْ شَرٌّ مَكَانًا (همان: ۷۷).

۴- فَلَمَّا جَهَّزَهُمْ بِجَهَّازِهِمْ جَعَلَ السَّقَايَةَ فِي رَحْلِ أُخِيهِ ثُمَّ أَدْنَىٰ مُؤَدِّيٰ أُيْتِهَا الْعَبِيرُ إِنَّكُمْ لَسَارِقُونَ (همان: ۷۰).

۵- فَبَدَأَ بِأَوْعِيَتِهِمْ قَبْلَ وِعَاءِ أُخِيهِ ثُمَّ اسْتَخْرِجَهَا مِنْ وِعَاءِ أُخِيهِ (همان: ۷۴).

بر آموزش الهی بود و نه امری از جانب خود یوسف^(ع)، موجب توبه دادن برادران، آمرزش الهی، رضایت پدر و جمع شدن دوباره‌ی خانواده بود.

دفاع روانی	روش مدیریت	آیات	شیوه‌ی اعمال مدیریت
دلیل تراشی	پدری	قَالَ لَا تَثْرِبَ عَلَيْنِكُمْ الْيَوْمَ عَلَيْكُمْ الْيَوْمَ يَعْفِرُ اللَّهُ لَكُمْ وَ هُوَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ (یوسف، ۹۲).	ایجاد امنیت روانی با عفو و گذشت
		قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا فَصَبْرٌ جَمِيلٌ (یوسف: ۱۸). فَصَبْرٌ جَمِيلٌ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا (همان: ۸۳).	صبر پیشگی پدر
		فَهُوَ كَظِيمٌ (همان: ۸۴).	نفرین نکردن پسران از سوی پدر
	برادری	قَالُوا يَا أَبَانَا اسْتَغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا إِنَّا كُنَّا خَاطِئِينَ، قَالَ سَوْفَ أَسْتَغْفِرُ لَكُمْ رَبِّي إِنَّهُ هُوَ الْعَفُورُ الرَّحِيمُ (همان: ۹۷-۹۸)	استغفار برای پسران پس از توبه
		وَ أَتُونِي بِأَهْلِكُمْ أَجْمَعِينَ (همان: ۹۳)؛ عَسَى اللَّهُ أَنْ يَأْتِيَنِي بِهِمْ جَمِيعًا (همان: ۸۳).	جمع کردن مجدد خانواده
		وَ قَالَ ادْخُلُوا مِصْرَ إِنْ شَاءَ اللَّهُ آمِنِينَ (همان: ۹۹).	ایجاد امنیت سیاسی
فرزندی	فَلَمَّا دَخَلُوا عَلَى يُوسُفَ آوَى إِلَيْهِ أَبْوِيهِ ... وَ رَفَعَ أَبْوِيهِ عَلَى الْعَرْشِ (همان: ۹۹ و ۱۰۰).	ملاطفت و احترام خاص به پدر و مادر	
تفسیر رفتار	قَالَ بَلْ سَوَّلَتْ لَكُمْ أَنْفُسُكُمْ أَمْرًا (همان: ۱۸ و ۸۳).	بیان علت رفتار: تسویل نفس تلقین نکردن بهانه	
فرا فکنی	مقابل انحراف	فَصَبْرٌ جَمِيلٌ (همان: ۱۸).	بیان رفتار متقابل: صبر جمیل
	مقابل سرقت	فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَ لَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ (همان: ۷۷)؛ قَالَ هَلْ عَلِمْتُمْ مَا فَعَلْتُمْ بِيُوسُفَ وَ أَخِيهِ إِذْ أَنْتُمْ جَاهِلُونَ (همان: ۸۹).	کتمان پاسخ تلنگر به رفتار جاهلانه‌ی گذشته
	مقابل بی‌عفتی	قَالَ هِيَ رَاوَدْتَنِي عَنْ نَفْسِي (همان: ۲۶).	رفع آنی اتهام اخلاقی
	انتقام جویی نکردن	إِنَّا نَرَاكَ مِنَ الْمُحْسِنِينَ (همان: ۷۸).	برخورد بزرگوارانه

۱- كَذَلِكَ كَذَّبْنَا يُوسُفَ (همان: ۷۶).

دفاع روانی	روش مدیریت	آیات	شیوهی اعمال مدیریت
پیوندجویی	حساسیت‌زدایی	قَالَ يَا بُنَيَّ لَا تَقْصُصْ رُؤْيَاكَ عَلَىٰ إِخْوَتِكَ فَيَكِيدُوا لَكَ كَيْدًا (همان: ۵).	پیشگیری از تحریک حسادت
		إِنَّ الشَّيْطَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوٌّ مُّبِينٌ (همان: ۵).	ذهنیت‌سازی نکردن برای فرزند نسبت به برادران
آلایش‌ساختگی	نمایش خداپسندانه در برابر نمایش نفس‌پرستانه	فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ (همان: ۷۷)	مکتوم داشتن جواب تهمت
		وَجَاءَ إِخْوَهُ يُوسُفُ فَدَخَلُوا عَلَيْهِ فَعَرَفَهُمْ وَهُمْ لَهُ مُنْكَرُونَ (همان: ۵۸): فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُبْدِهَا لَهُمْ (همان: ۷۷) فَبَدَأَ بِأَوْعِيَتِهِمْ قَبْلَ وِعَاءِ أَخِيهِ ثُمَّ اسْتَخْرَجَهَا مِنْ وِعَاءِ أَخِيهِ (همان: ۷۴): قَالَ مَعَادَ اللَّهِ إِنَّ نَأْخِذَ إِلَّا مَنْ وَجَدْنَا مَتَاعَنَا عِنْدَهُ إِنَّا إِذًا لَظَالِمُونَ (همان: ۷۴) كَذَّالِكَ كِدْنَا لِيُوسُفَ (همان: ۷۶)	ایجاد زمینه‌ی توبه برای خطاکاران

شکل ۲: مدیریت دفاع‌های روانی ناسازگار در سوره‌ی یوسف (ع) بر اساس «تحلیل روان‌شناختی» از رفتارهای یوسف (ع) و یعقوب (ع)

۴. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر، به مطالعه‌ی نوع خاصی از رفتارهای ناسازگار در سوره‌ی یوسف^(ع) می‌پردازد که با مفهوم روان‌شناختی «سازوکار دفاع روانی» قابل‌تحلیل‌اند تا از این رهگذر، راهکارهای تربیتی پیامبرانه را در پاسخ به این گونه از رفتارهای ناسازگار تبیین کند؛ در نتیجه، کارکرد تربیت قرآنی در گسترش فضای تعامل مباحث قرآنی و علوم تربیتی روشن‌تر شود. بخشی از رفتارهای ناپسند برادران یوسف^(ع) به علت وجود مؤلفه‌های مشترک روان‌شناختی با مفهوم دفاع روانی قابل‌تبیین است.

بر اساس این، پنج نوع واکنش اضطرابی در برادران یوسف^(ع)، با دفاع‌های روانی «دلیل‌تراشی، فرافکنی، بی‌ارزش‌سازی، پیوندجویی و والایش‌ساختگی» قابل‌تحلیل است؛ در مقابل، «اطمینان‌بخشی، حساسیت‌زدایی، تذکر، تفسیر رفتار، داستان‌سازی و حمایت خانوادگی»، از راهکارهای تربیتی مواجهه‌ی مدبرانه با این رفتارها است. از نتایج این پژوهش، اصطیاد نگاه قرآن کریم نسبت به رفتارهای دو پیامبر الهی در سوره‌ی مبارکه‌ی یوسف^(ع) است که با توجه به نحوه‌ی برخورد ایشان با اشتباه افراد، همواره بر نقش تربیتی و هدایتی ایشان تأکید دارد. علاوه بر این، گفتگوها و رفتارهایی که در این قصه، از این دو پیامبر روایت می‌کند، ناظر به ترمیم بخش‌های آزرده‌ی روانی گناهکاران است که در نهایت، به تغییر «رفتار ناسازگار» به سوی «رفتار رشدیافته» منجر می‌شود که عبارت است از: «پذیرش اشتباه، اقدام به دلجویی از پدر و برادر کوچک‌تر و سرانجام توبه». در یک تصویر کلی از این داستان، رفتارهای برادران و زلیخا، از اختلال رفتاری به واسطه‌ی رذائل اخلاقی نظیر حسادت، جهل، خودبزرگ بینی و شهوت پرستی نشان دارد. به نظر می‌رسد میان رفتارهای ناسازگار با تحلیل روان‌شناختی دفاع روانی، با رذائل اخلاقی ارتباط معناداری وجود دارد.

چه اینکه رذائل اخلاقی، به ایجاد یک اضطراب درونی و درنهایت به بروز دفاع‌های روانی ناپخته برای سرکوب این اضطراب منجر می‌شود؛ بنابراین، حلقه‌ی واسطه‌ی میان رفتارهای ناسازگار از سوی شخصیت‌های خاطی سوره‌ی یوسف^(ع)، رذائل اخلاقی این افراد است که به‌عنوان یک عامل اضطراب‌زا، سبب بروز رفتارهای دفاعی ناسازگار می‌شود. این وجه امتیازی است که در پژوهش حاضر به آن توجه شده است و در نگاشته‌های مشابه وجود ندارد و آن کشف راهبردهای تربیتی بر اساس ردیابی ریشه‌ی روانی رفتارهای ناسازگار و پیوند آن با آموزه‌های اسلامی، برای رفع یا دفع آثار منفی آن رفتارهاست.

پیشنهاد می‌شود این شیوه، در قصص دیگر قرآن کریم نیز به‌کار گرفته شود تا درنهایت به کشف یک «الگوی تربیتی برای مدیریت رفتارهای ناسازگار» در جامعه منجر گردد. از این رهگذر، نقش آموزه‌های قرآنی در بهبود مدیریت رفتارهای رشدنایافته‌ی روانی در علوم تربیتی پررنگ‌تر خواهد شد.

از محدودیت‌های پژوهش، کمبود منابع میان‌رشته‌ای قرآن و روان‌شناسی و علوم تربیتی است که این محدودیت در روان‌شناسی اسلامی، به ویژه مباحث سازوکارهای دفاع روانی بسیار مشهود است. این پژوهش می‌تواند به‌عنوان یک پژوهش میان‌رشته‌ای، با ارائه‌ی آموزه‌های دینی به زبان علم روان‌شناسی و علوم تربیتی، در به‌روزرسانی و کاربست مفاهیم دینی با رویکرد روان‌شناختی مفید باشد.

منابع

- قرآن کریم؛ ترجمه‌ی ناصر مکارم شیرازی؛ چاپ دوم، قم: دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، ۱۳۷۳ ش.
- ابن بابویه، محمد بن علی؛ کمال الدین و تمام النعمة؛ چاپ دوم، تهران: ۱۳۹۵ ق.
- ابن اثیر، مبارک بن محمد؛ الالهیه فی غریب الحدیث و الاثر؛ مصحح محمود محمد طناحی و طاهر احمد زاوی؛ چاپ چهارم، قم: مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان، ۱۳۶۷ ش.
- احدی، بتول؛ ستوده، محمدباقر؛ حبیبی، یعقوب؛ «مقایسه‌ی بهزیستی روان‌شناختی و مکانیزم‌های دفاعی در دانش‌آموزان با و بدون لکنت زبان»؛ روان‌شناسی مدرسه، دوره‌ی ۱، شماره‌ی ۴، ۱۳۹۱ ش.
- افشاری، مرتضی؛ «جایگاه نمایش به‌عنوان روش تربیتی در قرآن کریم»؛ دانشور رفتار، شماره‌ی ۴۲، ۱۳۸۹ ش.
- اوتمر، اوکهارت و اوتمر، زگلینده؛ اصول مصاحبه بالینی بر مبنای DSM. IV [دی. اس. ام. ۴]؛ ترجمه‌ی حسین آرومندی و محسن بهشتی؛ تهران: نسل فردا، ۱۳۸۳ ش.
- امین، نصرت بیگم؛ مخزن العرفان در علوم قرآن؛ بی‌جا: بی‌نا، بی‌تا.
- حکیم، محمدباقر؛ القصص القرآنی؛ چاپ دوم، قم: المرکز العالمی للدراسات الاسلامیة، ۱۳۷۴ ش.
- حیدری نسب، لیلا؛ منصور، محمود؛ آزادفلاح، پرویز؛ شعیری، محمدرضا؛ «روایی و اعتبار پرسش‌نامه سبک‌های دفاعی در نمونه‌های ایرانی»؛ دانشور رفتار دانشگاه شاهد، سال چهاردهم، دوره‌ی جدید، شماره‌ی ۲، ۱۳۸۶ ش.
- جعفری، یعقوب؛ تفسیر کوثر؛ قم: هجرت، ۱۳۷۶ ش.
- جوادی آملی، عبدالله؛ تفسیر تسنیم؛ محقق عبدالکریم عابدینی؛ چاپ ششم، قم: إسرائ، ۱۳۹۸ ش.
- _____؛ تفسیر موضوعی؛ محقق حسن واعظی محمدی؛ چاپ هفتم، قم: إسرائ، ۱۳۹۲ ش.
- خسروانی، علیرضا؛ تفسیر خسروی؛ محقق محمدباقر بهبودی؛ تهران: کتابفروشی اسلامیة، ۱۳۹۰ ق.
- خطیب، عبدالکریم؛ التفسیر القرآنی للقرآن؛ بیروت: دار الفکر العربی، ۱۴۲۴ ق.
- خلیل‌زاده، اله؛ حسنی، طلعت؛ میرجلیلی، علی‌محمد؛ فهیم‌نیا، محمدحسین؛ «نقش تربیتی داستان حضرت یوسف^(ع) و زلیخا در قرآن»؛ آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث، سال دوم، شماره‌ی پیاپی ۳، ۱۳۹۶ ش.
- خمینی، روح‌الله؛ اخلاق، انسان‌شناسی در اندیشه‌ی امام خمینی(س) - تبیان آثار موضوعی (دفتر چهل‌وسوم)؛ تدوین مرضیه اخلاقی و شایسته شریعتمداری؛ چاپ دوم، تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی(س)، ۱۳۸۶ ش.
- رضا، محمد رشید؛ تفسیر القرآن الحکیم الشهیر بتفسیر المنار؛ بیروت: دار المعرفة، ۱۴۱۴ ق.
- رضایی اصفهانی، محمدعلی؛ تفسیر قرآن مهر؛ قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن، ۱۳۸۷ ش.
- زمخشری، محمود بن عمر؛ الکشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الأقاویل فی وجوه التأویل؛ چاپ سوم، بیروت: دارالکتب العربی، ۱۴۰۷ ق.
- ساطوریان، عباس؛ «نقش صفات اخلاقی کبر، حرص و حسادت در پیش‌بینی روان‌آزردگی»؛ روان‌شناسی و دین، سال نهم، شماره‌ی ۲، پیاپی ۳۴، ۱۳۹۵ ش.
- سبزواری، محمد؛ ارشاد الازهان الی تفسیر القرآن؛ بیروت: دار التعارف للمطبوعات، ۱۴۱۹ ق.
- سید قطب؛ فی ظلال القرآن؛ چاپ سی و پنجم، بیروت: دار الشروق، ۱۴۲۵ ق.

- قمی، علی بن ابراهیم؛ تفسیر القمی؛ محقق طیب موسوی جزایری؛ چاپ سوم، قم: دار الکتاب، ۱۳۶۳ ش.
- شجاعی، محمدصادق؛ روان‌شناسی در قرآن و حدیث؛ قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۷ ش.
- شولتز، دوان بی و شولتز، سیدنی الن؛ نظریه‌های شخصیت (ویراست دهم)؛ ترجمه‌ی یحیی سیدمحمدی؛ چاپ سی‌وسوم، تهران: ویرایش، ۱۳۹۴ ش.
- صادقی تهرانی، محمد؛ ترجمان فرقان: تفسیر مختصر قرآن کریم؛ قم: شکرانه، ۱۳۸۸ ش.
- _____؛ الفرقان فی تفسیر القرآن بالقرآن و السنه؛ چاپ دوم، قم: فرهنگ اسلامی، ۱۴۰۶ ق.
- طباطبایی، محمدحسین؛ المیزان فی تفسیر القرآن؛ چاپ دوم، بیروت: مؤسسه‌ی الأعلمی للمطبوعات، ۱۳۹۰ ق.
- طوسی، محمدبن حسن؛ التبیان فی تفسیر القرآن؛ بیروت: دار إحياء التراث العربی، بی‌تا.
- طیب، عبدالحسین؛ اطبیب البیان فی تفسیر القرآن؛ چاپ دوم، تهران: اسلام، ۱۳۶۹ ش.
- عباس‌نژاد، محسن؛ راهنمای پژوهش در قرآن و علوم روز (۱)، قرآن، روانشناسی و علوم تربیتی؛ مشهد: بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه، ۱۳۸۴ ش.
- عسکری، حسن؛ «راه‌های رسیدن به آرامش روانی از نگاه قرآن»؛ اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان، بندرعباس، جهاد دانشگاهی هرمزگان، ۱۳۹۴ ش.
- فخر رازی، محمدبن عمر؛ التفسیر الکبیر (مفاتیح الغیب)؛ چاپ سوم، بیروت: دار إحياء التراث العربی، ۱۴۲۰ ق.
- فضل‌الله، محمدحسین؛ من وحی القرآن؛ بیروت: دار الملائک، ۱۴۱۹ ق.
- فیست، جس؛ فیست، گریگوری جی؛ رابرتس، تامی آن؛ نظریه‌های شخصیت (ویراست هشتم)؛ ترجمه‌ی یحیی سیدمحمدی؛ چاپ شانزدهم، تهران: روان، ۱۳۹۶ ش.
- کاشانی، فتح‌الله بن شکرالله؛ منهج الصادقین فی إلزام المخالفین؛ تهران: کتابفروشی اسلامیة، ۱۳۱۴ ق.
- کاویانی، محمد و موسوی، هانی؛ روان‌شناسی در قرآن، بنیان‌ها و کاربردها؛ قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، ۱۳۹۸ ش.
- کراجکی، محمدبن علی؛ الرسالة العلویة فی فضل أميرالمؤمنین علیه السلام علی سائر البریة؛ مصحح عبدالعزیز کریمی؛ قم: دلیل ما، ۱۴۲۷ ق.
- کلینی، محمدبن یعقوب؛ الکافی؛ محقق دارالحدیث؛ قم: دارالحدیث، ۱۴۲۹ ق.
- گنجی، حمزه؛ روان‌شناسی عمومی؛ تهران: بعثت، ۱۳۷۸ ش.
- لارسن، رندی جی و باس، دیوید ام؛ روان‌شناسی شخصیت: حوزه‌های دانش درباره‌ی ماهیت انسان (ویرایش چهارم)؛ ترجمه‌ی فرهاد جمهری؛ بهمن نجاریان؛ هامایا آوادیس یانس؛ محسن دهقانی؛ فرید براتی سده؛ داود عرب قهستانی؛ محبوبه خواجه رسولی؛ تهران: رشد، ۱۳۹۵ ش.
- مامی، شهرام؛ کیخاونی، ستار؛ امیریان، کامران؛ نیازی، الیاس؛ «اثربخشی آموزش روانی خانواده (مدل اتکینسون و کویا) بر سلامت روانی اعضای خانواده‌های بیماران روان‌پریشی»؛ دانشگاه علوم پزشکی ایلام، دوره ۲۴، شماره ۱، ۱۳۹۴ ش.
- مدرسی، محمدتقی؛ من هدی القرآن؛ تهران: دار محبی الحسین، ۱۴۱۹ ق.
- مطهری، مرتضی؛ مجموعه آثار استاد شهید مطهری؛ تهران: صدرا، ۱۳۸۹ ش.

- مکارم شیرازی، ناصر؛ تفسیر نمونه؛ چاپ دهم، تهران: دار الکتب الإسلامية، ۱۳۷۱ ش.
- مغنیه، محمدجواد؛ تفسیر الکاشف؛ قم: دار الکتب الاسلامی، ۱۴۲۴ ق.
- میبدی، احمد بن محمد؛ کشف الاسرار و عدة الابرار (معروف به تفسیر خواجه عبدالله انصاری)؛ چاپ پنجم، تهران: امیر کبیر، ۱۳۷۱ ش.
- نجاتی، محمد عثمان؛ حدیث و روان شناسی؛ ترجمه‌ی حمیدرضا شیخی؛ چاپ سوم، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ۱۳۸۷ ش.
- نصرافهانی، علی و حیدری آقاگلی، پریسا؛ «تأثیر حسادت در محل کار بر رفتار انحرافی کارکنان»؛ مدیریت (بهبود و تحول)، سال بیست و هشتم، شماره‌ی ۹۱، ۱۳۹۸ ش.
- نظام‌زاده، ضرغام و قمری گیوی، حسین؛ «سازوکارهای دفاعی و راه‌های مقابله در افراد مبتلا به اختلال اضطراب منتشر و افسردگی اساسی»؛ روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال چهاردهم، شماره‌ی ۱، ۱۳۸۷ ش.
- نولن-هکسما، سوزان؛ فردریکسون، باربارا ل؛ لافتوس، جفری ر؛ لوتس، کریستل؛ زمینه روان‌شناسی اتکینسون و هلیگارد (جلد دوم) ویراست شانزدهم؛ ترجمه‌ی حسن رفیعی و علی نیلوفری؛ تهران: کتاب ارجمند با همکاری انتشارات ارجمند، ۱۳۹۵ ش.
- Cramer, Phebe, Seven Pillars of Defense Mechanism, (2009), Theory Annual Meeting of the Rapaport-Klein Study Group (www.psychomedia.it/rapaport-klein), Austen Riggs Center, Stockbridge, Massachusetts. June 1214-.
- Blackman, Jerome S, 101 defenses: how the mind shields itself, (2004), Brunner-Routledge, 29 West 35th Street, New York, NY 10001, www.brunner-routledge.com
- Tai, Kenneth; Narayanan, Jayanth; McAllister, Daniel J. (2012), Envy as pain: Rethinking the nature of envy and its implications for employees and organizations, Academy of Management Review, Institutional Knowledge at Singapore Management University, 24 pages, 107129-. <https://doi.org/10.5465/amr.2009.0484>

