



A Research on the Intrapersonal Emotion Regulation Strategies in Narrations*

Ali Akbar Khoddamiyan Arani ¹

Muhammad Reza Mazrei Farahani ²

Maryam Daniyali ³

Abstract

Research has shown that emotion regulation plays an important role in various dimensions of human life. In Islamic traditions, there are recommendations on how to regulate and change emotions. The purpose of this article is to examine the strategies of intrapersonal emotion regulation in the narratives in Islamic texts and to compare them with the strategies presented in psychology. The method of research is analytical-comparative and uses keywords related to emotion, it was searched and narrative sources and hadiths were categorized and analyzed based on the type of solutions available in them. The results of the research indicated that in addition to the strategies of psychological science, there are other strategies in Islamic narrations to regulate inner emotions, which include special remembrance, supplication, asking for forgiveness, nutrition, companionship, cleaning, and prayer. These strategies can be considered spiritual and religious emotion regulation strategies and they can be used to regulate emotion and educate people.

Keywords: Emotion Regulation, Intrapersonal Emotional Regulation, Spiritual Emotion Regulation.

*. **Date of receiving:** 22 May 2021, **Date of approval:** 20 February 2022.

1. Assistant Professor, Department of Hadith Sciences, Al-Mustafa International University, Qom, Iran; (khoddamiyan@gmail.com).

2. Ph.D. Scholar, Quran and Hadith Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Iran; (m.mazraee@stu.um.ac.ir).

3. Ph.D. Scholar, Psychology, Isfahan University, Iran, Corresponding Author; (daniyali1993@gmail.com).



بررسی راهبردهای تنظیم هیجان درون فردی در روایات*

علی اکبر خدامیان آرانی^۱ و محمدرضا مزرعی فراهانی^۲ و مریم دانیالی^۳

چکیده

تحقیقات نشان داده است تنظیم هیجان، نقش مهمی در ابعاد مختلف زندگی انسانی ایفا می‌کند. در روایات اسلامی نیز توصیه‌هایی در زمینه نحوه تنظیم و تغییر هیجان‌ها وجود دارد. هدف از این مقاله بررسی راهبردهای تنظیم هیجان درون فردی در روایات موجود در متون اسلامی و تطبیق آن با راهبردهای ارائه شده در علم روان‌شناسی است. روش پژوهش تحلیلی - تطبیقی بوده و با استفاده از کلیدواژه‌های مرتبط با هیجان، در منابع روایی جستجو شده و احادیث بر اساس نوع راهکار موجود در آن دسته‌بندی و مورد تحلیل قرار گرفته است. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که علاوه بر راهبردهای علم روان‌شناسی، در روایات اسلامی نیز راهبردهای دیگری جهت تنظیم هیجان درون فردی وجود دارد که شامل اذکار خاص، دعا، استغفار، تغذیه، رفاقت، نظافت و نماز است. می‌توان این راهبردها را به‌عنوان راهبردهای تنظیم هیجان معنوی مذهبی در نظر گرفت و از آنها برای تنظیم هیجان و آموزش به افراد بهره برد.

واژگان کلیدی: تنظیم هیجان، تنظیم هیجانی درون فردی، تنظیم هیجان معنوی.

* تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۳/۲۰ و تاریخ تأیید: ۱۴۰۰/۱۲/۲۸.

۱. استادیار گروه علوم حدیث، مجتمع عالی قرآن و حدیث، جامعة المصطفی ص العالمیة، قم ایران؛ (khoddamiyan@gmail.com).

۲. دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث، دانشگاه فردوسی مشهد، ایران؛ (m.mazraee@stu.um.ac.ir).

۳. دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان، ایران [نویسنده مسنول]؛ (daniiali1993@gmail.com).



مقدمه

«هیجان» عبارت است از یک تجربه چندبعدی که با سطوح مختلفی از برانگیختگی و درجاتی از خوشایندی و ناخوشایندی مشخص می‌شود و همراه با تجارب ذهنی، احساسات جسمانی و تمایلات انگیزشی مرتبط است که با عوامل بافتی و فرهنگی، درهم آمیخته شده و می‌توان آن را تا حدودی با استفاده از فرایندهای درون‌فردی و بین‌فردی تنظیم کرد (هافمن،^۱ ۲۰۱۶: ۳۰). یافته‌های مطالعات زیادی نشان داده‌اند که تنظیم هیجان در ابعاد مختلفی از زندگی انسان مانند بهزیستی افراد عادی جامعه (کیودپاچ، بری، هنسن و میکولاچزاک،^۲ ۲۰۱۰) و افراد مبتلا به اختلالات روانی (کریس، کلوستر، موسکووتر و بولمیچر،^۳ ۲۰۲۰)، روابط میان‌فردی (کیروان، اسونسون، پیکت و پارخیل،^۴ ۲۰۱۹) و خودکشی (مک لافرتی^۵ و همکاران، ۲۰۲۰) نقش دارد. برای درک تنظیم هیجان ابتدا باید تعریف هیجان را موردبررسی قرارداد. هیجان‌ها واکنش‌های زیست‌شناختی هستند و زمانی برانگیخته می‌شوند که فرد، موقعیت را حاوی چالش یا فرصت‌های مهم ارزیابی کند. تنظیم هیجان پاسخ‌دهی فرد را در برابر رویدادهای محیطی عمده منسجم می‌کند (گراس،^۶ ۲۰۰۷). هیجان‌های مختلف (از جمله ترس، خشم، غم) نقش مهمی در پاسخ‌های رفتاری، سرعت تصمیم‌گیری و روابط بین‌فردی دارند. با این حال، وقتی هیجان‌ها در زمان نامناسب یا با شدت نامتناسب برانگیخته شوند، می‌توانند به فرد، آسیب بزنند و سلامت روان، روابط اجتماعی و سلامت جسمانی او را تهدید کنند. به همین جهت تنظیم مناسب هیجان، اهمیت زیادی پیدا می‌کند (گراس،^۶ ۲۰۰۷: ۴). تنظیم هیجان مجموعه فرایندهای ناهمگنی است که موجب نظم‌بخشیدن به هیجان می‌شود. این فرایندها ممکن است خودکار یا کنترل‌شده، آگاهانه یا غیرآگاهانه باشند و بر فرایند تولید هیجان‌های دیگر اثر داشته باشند (گراس،^۶ ۲۰۰۷: ۷-۸). راهبردهای تنظیم هیجان به دو دسته کلی «درون‌فردی» و «بین‌فردی» تقسیم می‌شوند. راهبردهای تنظیم هیجان درون‌فردی، تاحدی مستقل از بافت اجتماعی هستند و راهبردهای تنظیم هیجان بین‌فردی در رابطه با سایر افراد صورت می‌گیرند (هافمن،^۱ ۲۰۱۶). الگوی راهبردهای تنظیم

1. Hofmann
2. Quoidbach, Berry, Hansenne, Mikolajczak.
3. Kraiss, Klooster, Moskowitz, Bohlmeijer.
4. Kirwan, Svenson, Picket, Parkhill.
5. Mclafferty.
6. Gross.

هیجان درون فردی توسط گراس (۲۰۰۷) مطرح شده است و تأثیر زیادی بر پژوهش‌های بالینی گذاشته است (هافمن، ۲۰۱۶). بر اساس این الگو، می‌توان راهبردهای^۱ درون فردی تنظیم هیجان را در پنج دسته انتخاب موقعیت^۲، تعدیل موقعیت^۳، تنظیم توجه^۴، تغییر شناختی^۵ و تعدیل پاسخ^۶ دسته‌بندی کرد (گراس، ۲۰۱۵).

«انتخاب موقعیت» راهبردی آینده‌نگرانه است؛ یعنی فرد تلاش می‌کند در آینده از نظر هیجانی، در موقعیت بهتری قرار بگیرد. در این راهبرد، فرد باید ویژگی‌های موقعیت و پاسخ هیجانی در آن موقعیت را بداند (گراس، ۲۰۰۷: ۱۱). برای مثال فرد با توجه به تجربیات قبلی، می‌داند اگر در مهمانی دوستانه شرکت کند، هیجان «شادی» را تجربه خواهد کرد؛ به همین دلیل، خود، مهمانی دوستانه‌ای ترتیب می‌دهد. در «تعدیل موقعیت»، فرد موقعیت فیزیکی بیرونی^۷ را به‌طور مستقیم تغییر می‌دهد تا اثر هیجانی حاصل از آن موقعیت را تغییر دهد. برای مثال والدینی به محل اقامت فرزندشان در شهری دیگر می‌روند و فرزندشان که می‌قبل از ورود آنها تمامی لباس‌های کثیف و کاغذهای باطله را زیر تخت پنهان می‌کند تا از سوی والدینش به دلیل بی‌نظمی مواخذه نشود و احساس شرم نکند. همچنین دیگران نیز می‌توانند موجب تعدیل موقعیت برای سایر افراد شوند. برای مثال والدین به کودکی که در تکمیل جورچین ناتوان است و ناامید شده است، کمک می‌کنند و موقعیت را برای او تعدیل می‌کنند. به علت اینکه تعدیل موقعیت، خود، موجب به وجود آمدن موقعیت جدید می‌شود، تمایز قائل شدن میان انتخاب موقعیت و تعدیل موقعیت، دشوار است. (گراس، ۲۰۰۷: ۱۲؛ گراس، ۲۰۱۵). می‌توان گفت انتخاب موقعیت پیش از قرار گرفتن در یک موقعیت صورت می‌گیرد، اما تعدیل موقعیت پس از اینکه فرد در موقعیت خاصی قرار گرفت، واقع می‌شود. در همان مثال کمک والدین به کودکی که از تکمیل

۱. گراس (۲۰۰۷) در کتاب خود با عنوان «دستنامه تنظیم هیجان» برای انتخاب موقعیت، تعدیل موقعیت، تنظیم توجه، تغییر شناختی و تعدیل پاسخ از واژه‌های strategy، approach، process استفاده کرده است. در این مقاله از واژه راهبرد برای آن‌ها استفاده شده است.

2. Situation selection
3. Situation modification
4. Attentional Deployment
5. Cognitive change
6. Response modulation

۷. موقعیت می‌تواند درونی و بیرونی باشد و منظور در اینجا موقعیت بیرونی است.



جورچین بازمانده است، می‌توان گفت اگر نوبت بعد، والدین در هنگام بازی با کودک، جورچین را در دسترس او قرار ندهند تا کودک احساس ناامیدی نکند، انتخاب موقعیت صورت گرفته است، اما اگر مجدداً برای بازی او جورچین را در دسترسش قرار دهند و دوباره پس از ناامیدی و ناتوانی کودک از تکمیل آن، به او کمک کنند، تعدیل موقعیت صورت گرفته است. «تنظیم توجه» به این موضوع اشاره دارد که افراد چگونه در یک موقعیت، توجه خود را هدایت می‌کنند تا بر هیجان‌های خود اثر بگذارند. از این راهبرد، به خصوص وقتی استفاده می‌شود که توان تغییر موقعیت وجود ندارد. (گراس، ۲۰۰۷: ۱۳)؛ برای مثال فردی در مهمانی کسل‌کننده‌ای حضور دارد و ممکن است توجه خود را به سمت کودکانی که در گوشه‌ای مشغول بازی هستند، هدایت کند و از این طریق، شادی را تجربه کند. «تغییر شناختی» به معنی تغییر ارزیابی موقعیت به‌گونه‌ای است که دیگر آن موقعیت از نظر هیجانی، برای فرد اهمیت نداشته باشد (گراس، ۲۰۰۷: ۱۴)؛ به‌عنوان مثال، فردی دوستش را در سمت دیگر خیابان می‌بیند و به او سلام می‌کند؛ اما جوابی دریافت نمی‌کند؛ در این حال، فرد، غمگین می‌شود و ممکن است فکر کند که دوستش از او ناراحت است؛ سپس فکر خود را تغییر می‌دهد و با خود فکر می‌کند که پاسخ‌ندادن دوستش احتمالاً به‌دلیل آن بوده که دوستش متوجه او نشده است؛ و در نتیجه احساس غم نخواهد کرد. «تغییر پاسخ» شامل تغییر در وضعیت جسمانی، تجربه‌ای و رفتاری به‌صورت کاملاً مستقیم است که موجب تغییر در هیجان نیز می‌شود (گراس، ۲۰۰۷: ۱۵)؛ برای مثال فرد هنگام خشم، به جای فریادزدن، صورت خود را با آب سرد می‌شوید.

هیجان‌ها بخش مهمی از زندگی انسان را تشکیل می‌دهند. بسیاری از اعمال و رفتارهای انسان تحت تأثیر هیجان‌ها قرار دارند. همچنین کیفیت زندگی فردی و کیفیت روابط بین‌فردی ما به شدت تحت تأثیر هیجان‌های انسان قرار می‌گیرد. اسلام نیز به‌عنوان آخرین دین الهی که شریعتی جامع و جهانی است، نسبت به کیفیت زندگی و سلامت روان انسان‌ها بی‌تفاوت نبوده و راهکارهایی را در جهت بهبود زندگی دنیوی انسان مطرح فرموده است. به همین جهت در منابع اسلامی، روایاتی یافت می‌شود که به نحوه مقابله با احساسات و هیجان‌ها پرداخته‌اند. براساس این روایات، هیجان‌ها و نحوه ابراز و عمل بر اساس آن‌ها، نقش مهمی در روابط انسانی و نیز سعادت اخروی انسان دارد. به همین سبب مقاله حاضر قصد دارد راهبردهای تنظیم هیجان را در روایات اسلامی، مورد شناسایی و دسته‌بندی قرار داده، بررسی کند که آیا علاوه بر راهبردهای تنظیم هیجان درون‌فردی مطرح شده در علم روان‌شناسی، می‌توان راهبردهای تنظیم هیجان دیگری را در روایات یافت یا خیر.

در ایران پژوهش‌هایی در مورد هیجان با عناوینی مانند «مدیریت هوش هیجانی در اخلاق فردی - اجتماعی با رویکرد اسلامی» (نهاردانی و امینی‌زاده و کیوانلو، ۱۳۹۲)، «نگرشی بر مؤلفه‌های هوش هیجانی با رویکرد اسلامی» (مرادی، ۱۳۹۳)، «مدیریت عواطف از دیدگاه نهج البلاغه» (علیزاده و شرفی، ۱۳۹۳)، «بررسی مؤلفه‌های هوش هیجانی در آموزه‌های دینی» (زیوری اظهاری، ۱۳۹۵) صورت گرفته؛ اما پژوهشی در مورد راهبردهای کلی تنظیم هیجان در روایات اسلامی انجام نشده است. دسته‌بندی‌های صورت‌گرفته در این پژوهش‌ها اغلب مبتنی بر مؤلفه‌های هوش هیجانی بوده، جزئی‌نگر است و در آنها دسته‌بندی کلی و جامع و مانعی ارائه نشده است؛ برای مثال در مقاله زیوری اظهاری (۱۳۹۵) «کظم غیظ» (فرو بردن خشم) و «تواضع» به‌عنوان مؤلفه‌ای از هوش هیجانی آورده شده است؛ که می‌توان هر دو را جزء راهبرد تغییر پاسخ قرار داد. همچنین علیزاده و شرفی (۱۳۹۳) صرفاً به بررسی عواطف در نهج البلاغه پرداخته‌اند و شیوه‌های مدیریت آن را به‌دسته‌های شناختی و رفتاری تقسیم کرده‌اند؛ که این دسته‌های شناختی و رفتاری، زیرمجموعه راهبردهای تنظیم هیجان هستند؛ به‌عنوان مثال، شیوه‌های رفتاری را می‌توان در راهبردهای تغییر پاسخ و یا انتخاب موقعیت قرار داد. در پژوهش‌های مذکور، صرفاً احادیثی که به‌طور مستقیم به هیجان خاصی اشاره کرده‌اند، بررسی نشده؛ بلکه به آیات و روایات نامرتبط با هیجان نیز پرداخته و شیوه‌های مدیریت هیجان را از آنها استنباط کرده‌اند. پژوهش حاضر فقط به بررسی روایاتی پرداخته است که در آنها صریحاً از هیجانی خاص نام برده شده؛ و از این طریق درصددیافتن راهبردهای تنظیم هیجان در روایات است. روش پژوهش در این مقاله تحلیلی - تطبیقی است؛ ابتدا با استفاده از کلیدواژه‌های مرتبط با هیجان، جست‌وجویی در مجموعه روایی ۱۳ جلدی میزان‌الحکمه (که حاوی ۲۳ هزار روایت در قالب ۵۶۰ عنوان اصلی و ۴۱۹۷ عنوان فرعی (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۶: ۵/۱)، موضوع‌بندی شده) انجام شد و با کمک برخی منابع دیگر مانند صحیفه سجادیه، ۲۴ روایت که صریحاً به هیجانی خاص و راهکار تنظیم آن اشاره داشت، استخراج شد. پس از آن این روایات بر اساس نوع راهکار موجود در آن دسته‌بندی و موردتحلیل قرار گرفت.

الف. راهبردهای تنظیم هیجان درون فردی بر اساس روایات

در مورد چگونگی تنظیم هیجان‌های مختلف، روایات متعددی وجود دارد. در این مقاله برای هر راهبرد، تنها یک یا چند روایت به‌عنوان نمونه آورده شده است. روایات گردآوری شده، به شرح زیر قابل‌دسته‌بندی است؛ برخی از آنها در دسته راهبردهای روان‌شناسی که پیش‌تر نام برده شد، قرار می‌گیرند و برخی نیز مشمول دسته‌بندی‌های جدیدی هستند:



۱. انتخاب موقعیت

همان‌طور که بیان شد، در «انتخاب موقعیت»، فرد، آگاهانه موقعیتی را انتخاب می‌کند تا از طریق آن هیجان خاصی را در خود ایجاد کند یا آن هیجان را تغییر دهد. در روایت زیر از امام علی (علیه السلام) برای تنظیم هیجان ترس، مواجهه با آن و انتخاب موقعیتی که در آن، ترس برانگیخته می‌شود، راهکاری نقل شده است: «إِذَا هَبَّتْ أَمْرًا فَاقْع فِيهِ فَإِنَّ سِدَّةَ تَوْقِيهِ أَعْظَمُ مِمَّا تَخَافُ مِنْهُ» (سید رضی، ۱۴۱۴: ۲۰۱)؛ هرگاه از چیزی ترسیدی، خود را در آن بیفکن؛ زیرا شدت حذر کردن، از آنچه از آن ترس داری، بیشتر است». در این روایت توصیه شده است با انتخاب آگاهانه موقعیتی که فرد از آن ترس دارد، هیجان ترس خود را کاهش دهد.

۲. تنظیم توجه

در «تنظیم توجه»، فرد توجه خود را به موضوع دیگری معطوف می‌کند تا هیجان خود را تغییر دهد. در حدیثی از پیامبر خدا (صلی الله علیه و آله) آمده است: «يا عَلِيُّ، لَا تَغْضَبْ، فَإِذَا غَضِبْتَ فَاقْعُدْ وَتَفَكَّرْ فِي قُدْرَةِ الرَّبِّ عَلَيَّ الْعِبَادِ وَحِلْمِهِ عَنْهُمْ» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳: ۱۴)؛ ای علی، خشمگین مشو؛ و هرگاه به خشم آمدی، بنشین و درباره قدرتی که پروردگار بر بندگان دارد و گذشتی که از آنها می‌کند، بیندیش». در اینجا نیز توصیه شده که فرد توجه خود را از موضوعی که موجب خشم او شده است، برگرداند و به قدرت و گذشت خداوند فکر کند. این نکته شایان توجه است که این فکر کردن به قدرت و گذشت خداوند، ممکن است در درازمدت موجب تغییر شناختی نیز بشود؛ یعنی فرد با تفکر پیاپی به قدرت و گذشت خدا، در آینده نیز کمتر خشمگین شود.

۳. تغییر شناختی

«تغییر شناختی» ارزیابی موقعیت به گونه‌ای است که دیگر آن موقعیت از نظر هیجانی، برای فرد اهمیت نداشته باشد (گراس، ۲۰۰۷: ۱۴)؛ به عبارت دیگر در «تغییر شناختی» دیدگاه و نحوه تفکر و نگرش فرد به موضوعات تغییر می‌کند. با توجه به این نکته، در روایات بررسی شده از سه طریق بر تغییر شناختی افراد تأکید شده است که در ادامه مطرح می‌شود:

۱-۳. تغییر شناختی از طریق توجه به فناپذیری دنیا

یکی از روش‌های مطرح شده برای تنظیم هیجان در روایات، توجه به فناپذیری و گذرابودن این دنیای مادی است. از امام علی (علیه السلام) نقل شده است: «أَلَا وَإِنَّ هَذِهِ الدُّنْيَا الَّتِي أَصْبَحْتُمْ تَمْتَمُونَ بِهَا وَتَرْغَبُونَ فِيهَا، وَأَصْبَحْتُمْ تُغْضِبُكُمْ وَتُرْضِيكُمْ أَيْسَرُ بَدَارِكُمْ» (سید رضی، ۱۴۱۴: ۲۴۸)؛ بدانید؛ این دنیایی که

آرزومند آن شده‌اید و بدان رغبت می‌ورزید و او شما را گاه به خشم می‌آورد و گاه خشنود می‌سازد، سرای همیشگی شما نیست». این روایت، جهان‌بینی و ارزیابی فرد را از این دنیا تغییر می‌دهد و از این طریق موجب تنظیم هیجان می‌شود.

۲-۳. تغییر شناختی از طریق توجه به تقدیر و قضای الهی

یکی از روش‌هایی که برای تغییر شناختی در روایات مطرح شده، توجه به تقدیر و قضای الهی است. در این باره روایتی از امام حسین (علیه السلام) نقل شده است: «وَجِدْ لَوْحَ تَحْتِ حَائِطِ مَدِينَةِ مِنَ الْمَدَائِنِ، فِيهِ مَكْتُوبٌ: أَنَا اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنَا، وَ مُحَمَّدٌ نَبِيِّ، وَ عَجِبْتُ لِمَنْ أَيْقَنَ بِالْمَوْتِ كَيْفَ يَفْرَحُ؟! وَ عَجِبْتُ لِمَنْ أَيْقَنَ بِالْقَدْرِ كَيْفَ يَحْزَنُ؟! (ابن بابویه، عیون أخبار الرضا (علیه السلام)، ۱۳۷۸: ۴۴/۲)؛ زیر دیوار یکی از شهرها، لوحی پیدا شد که در آن نوشته بود: من «الله» هستم و جز من، خدایی نیست و محمد پیامبر من است. در شگفتم از کسی که به مرگ یقین دارد، چگونه شادی می‌کند! و در شگفتم از کسی که به تقدیر یقین دارد، چگونه غم می‌خورد!» در اینجا نیز از توجه به تقدیر و مرگ به منظور تنظیم هیجان استفاده شده است. توجه به تقدیر و مرگ در درازمدت موجب تغییر شناخت و جهان‌بینی فرد می‌شود.

۳-۳. تغییر شناختی از طریق تقویت یقین

یکی از راه‌های تغییر شناختی در روایات، تغییر شناختی از طریق تقویت یقین قلمداد شده است؛ چنان که از امام علی (علیه السلام) در کتاب تحف العقول، این روایت نقل شده است: «إِطْرَحْ عَنكَ وِارِدَاتِ الْهُمُومِ، بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَ حُسْنِ الْيَقِينِ (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳: ۸۳)؛ اندوه‌های خویش را با صبر استوار و یقین نیکو بزداي.»

در شرح این کلام آمده است: «(نیکوئی یقین) یعنی یقین به عدل حق تعالی و اینکه هر چه می‌کند، مصلحتی در آن هست و صبر را اجر عظیم دهد و بر وجه احسن تلافی کند» (آقا جمال خوانساری، ۱۳۶۳: ۱۹۵/۲). یقین منجر به تغییری پایدار و نافذ در دیدگاه و اعمال و رفتار انسانی می‌شود. در این روایت نیز یقین نیکو به‌عنوان عامل از بین برنده‌اندوه و غم معرفی شده است.

لازم به توضیح است که تغییر شناختی در این روایات، مبتنی بر اصول و جهان‌بینی اسلامی است که آخرت را اصل و دنیا را فرع و مزرعه آخرت می‌داند «الدُّنْيَا مَرْعَاةُ الْآخِرَةِ» (ابن ابی فراس، ۱۳۶۹: ۱۸۳/۱)؛ «دنیا مزرعه‌ای است که آخرت در آن کاشته می‌شود.» و در آن توجه به عالم غیب و مسائل غیرمادی بسیار حائز اهمیت است و این برخلاف تغییر شناختی بر اساس اصول علم روان‌شناسی است که نحوه نگرش و شناخت فرد را صرفاً بر اساس واقعیات مادی و تجربی جهان تغییر می‌دهد.



۴. تعدیل پاسخ

در «تعدیل پاسخ»، فرد، وضعیت جسمانی، تجربه‌ای و رفتاری خود را به‌طور مستقیم تغییر می‌دهد و از آن طریق موجب تغییر هیجان می‌شود (گراس، ۲۰۱۵). در روایت زیر که از امام باقر علیه السلام نقل شده، به تغییر مستقیم وضعیت جسمانی اشاره شده است: «فَأَيُّمَا رَجُلٍ غَضِبَ وَهُوَ قَائِمٌ فَيَجْلِسُ فَإِنَّهُ يَذْهَبُ عَنْهُ رِجْسُ الشَّيْطَانِ وَإِنْ كَانَ جَالِسًا فَلْيَقُمْ (شعیری، بی تا، ۱۶۰)؛ هرکس خشمگین شود، اگر ایستاده است، بنشیند؛ در این صورت، وسوسه شیطان از او دور می‌شود؛ و اگر نشسته است، برخیزد». در این روایت نیز از طریق تغییر وضعیت جسمانی، فرد پاسخ خود را نسبت به هیجان، تعدیل می‌کند.

۵. اذکار خاص

در برخی روایات ذکرهای خاصی برای تنظیم هیجان مطرح شده‌اند که در ادامه نمونه‌هایی از این روایات، می‌آید:

از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده: «أَمَانٌ لِأُمَّتِي مِنَ الْهَمِّ: لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَى مِنَ اللَّهِ إِلَّا إِلَيْهِ (طبرسی، ۱۳۷۰: ۴۴۳)؛ ذکر «لا حول و لا قوّة الا بالله، لا ملجأ و لا منجى من الله الا اليه» (هیچ دگرگونی و نیرویی مگر به اتکای خدا نیست و پناه و گریزی از خدا جز به سوی او نیست) امت مرا از غم و اندوه در امان می‌دارد». در جای دیگری از ایشان نقل شده: «قَوْلُ «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» فِيهِ شِفَاءٌ مِنْ تِسْعَةِ وَتِسْعِينَ ذَاءً آذَنَّاهَا اللَّهُمَّ (حمیری، ۱۴۱۳: ۷۶)؛ در ذکر «لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ» درمان نود و نه بیماری است که کمترین آن، هم و غم است». همچنین در روایتی دیگر از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله آمده است: «إِنَّ آدَمَ شَكَأَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ مَا يَلْقَى مِنَ حَدِيثِ النَّفْسِ وَالْحَزَنِ فَنَزَلَ عَلَيْهِ جِبْرِئِيلُ فَقَالَ لَهُ يَا آدَمُ قُلْ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ فَقَالَ اللَّهُ فَقَالَهَا فَذَهَبَ عَنْهُ الْوَسْوَسَةُ وَالْحَزَنُ (صدوق، ۱۳۷۶: ۵۴۳)؛ حضرت آدم به سوی خدا از هم و غم به خاطر از دست دادن بهشت شکایت کرد. جبرئیل علیه السلام نازل شد و فرمود: ای آدم، بگو «لا حول و لا قوّة الا بالله». او چنین کرد و حزن و وسوسه سینه از او برطرف شد».

در اینجا اذکار خاصی برای تنظیم هیجان توصیه شده است. ذکر، هم می‌تواند به خودی خود مؤثر باشد و هم توجه فرد به معنی آن می‌تواند موجب تأثیر ذکر شود. در احادیث، بنا بر تبعی که شد، اشاره‌ای به بیان ذکر با حضور قلب نشده است و فرایند تأثیر ذکر بر فرد نامشخص است.

۶. دعا

بخشی از دعایی که از امام سجاد علیه السلام در صحیفه سجاده آمده، چنین است: «وَإَكْسِرْ عَنِّي سُلْطَانَ الْهَمِّ بِحَوْلِكَ (علی بن الحسین، ۱۳۷۶: ۵۴، دعا در هنگامی که امر مهمی برای حضرت پیش می‌آید یا

امر دشواری حادث می‌شد و در هنگام سختی))؛ و چیرگی اندوه را به نیرویت از من بگیر». در دعای دیگری از این صحیفه، چنین آمده است: «يَا فَارِجَ الْهَمِّ وَكَاشِفَ الْغَمِّ، يَا رَحْمَانَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَرَحِيمَهُمَا، صَلِّ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ، وَافْرِجْ هَمِّي، وَاكْشِفْ غَمِّي (همان: ۲۶۰)، دعا برای طلب برطرف شدن غم‌ها)؛ ای ازین برنده‌اندوه و برطرف‌کننده غم، ای که در دنیا و آخرت، رحمان و رحیم هستی، بر محمد و آل او درود فرست و اندوه مرا از بین ببر و غم را برطرف کن». در روایتی از امام صادق عليه السلام خواندن دعایی شبیه به همین دعا، بعد از غسل و نماز سفارش شده که محتوای کامل این روایت ذیل عنوان «نماز» آمده است. همچنین از پیامبر صلى الله عليه وآله نقل شده که می‌فرمایند: «کسی که این دعا را بخواند: «اللَّهُمَّ إِنِّي عَبْدُكَ وَابْنُ عَبْدِكَ وَابْنُ أُمَّتِكَ نَاصِيَتِي بِيَدِكَ مَاضٍ فِي حُكْمِكَ عَدْلٌ فِي قَضَائِكَ أَسْأَلُكَ بِكُلِّ اسْمٍ هُوَ لَكَ سَمِّيَتْ بِهِ نَفْسَكَ أَوْ أَنْزَلْتَهُ فِي كِتَابِكَ أَوْ عَلَّمْتَهُ أَحَدًا مِنْ خَلْقِكَ أَوْ اسْتَأْثَرَتْ بِهِ فِي عِلْمِ الْغَيْبِ عِنْدَكَ أَنْ تَجْعَلَ الْقُرْآنَ رِيْعَ قَلْبِي وَنُورَ صَدْرِي وَجَلَاءَ حُزْنِي وَذَهَابَ هَمِّي»، خداوند هم و غم او را برطرف می‌کند و خوشحالی را جایگزین آن می‌فرماید» (طبرسی، ۱۳۷۰: ۳۵۱). نیز در تہذیب الاحکام آمده که امام صادق عليه السلام می‌فرمایند: «إِذَا أَصَابَكَ هَمٌّ فَأَمْسَحْ يَدَكَ عَلَى مَوْضِعِ سُجُودِكَ ثُمَّ أَمِّرْ بِيَدِكَ عَلَى وَجْهِكَ يَعْنِي مِنْ جَانِبِ حَدِّكَ الْإَيْسَرِ وَعَلَى جَبْهَتِكَ إِلَى جَانِبِ حَدِّكَ الْإَيْمَنِ كَذَلِكَ وَصَفَهُ لَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ عَبْدِ الْحَمِيدِ ثُمَّ قُلْ بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ... الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ اللَّهُمَّ اذْهَبْ عَنِّي بِالْهُمُومِ وَالْحَزَنِ ثَلَاثًا (طوسی، ۱۴۰۷: ۱۱۲/۲)؛ هرگاه به غمی مبتلا شدی، دست را بر محل سجدهات مسح کن، آنگاه دستت را بر صورتت - به طوری که شامل پیشانی بشود - از سمت چپ تا سمت راست بکش و سپس سه مرتبه بگو «بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ عَالِمُ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ... الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ اللَّهُمَّ اذْهَبْ عَنِّي بِالْهُمُومِ وَالْحَزَنِ»... البته در این موارد، از دعا و درخواست از خداوند برای تنظیم هیجان استفاده شده است؛ که در هیچ‌یک از راهبردهای ذکر شده جای نمی‌گیرد.

۷. استغفار

در روایت زیر، استغفار نیز به‌عنوان راهبردی برای تنظیم هیجان معرفی شده است: نقل شده که پیامبر صلى الله عليه وآله فرموده‌اند: «مَنْ أَكْثَرَ الْاسْتِغْفَارَ جَعَلَ اللَّهُ لَهُ مِنْ كُلِّ هَمٍّ فَرْجًا وَمِنْ كُلِّ ضِيقٍ مَخْرَجًا وَرَزَقَهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ (حلوانی، ۱۴۰۸: ۱۰)؛ هر که زیاد استغفار کند، خداوند گره غم‌های او را بگشاید و از هر تنگنایی بیرونش برد و از جایی که گمان نمی‌برد، به او روزی رساند». در این روایت، استغفار، روشی برای رهایی از غم و اندوه مطرح شده است. دلیل جدا آوردن «اذکار خاص» از «استغفار» این است که در اولی، انسان، خود را متوجه حقیقتی در عالم می‌کند که باعث تنظیم هیجان وی می‌شود، اما در دومی، انسان از خداوند چیزی را طلب می‌کند که اجابت آن مایه تنظیم



هیجان می‌شود؛ بنابراین به نظر نمی‌رسد استغفار، صرفاً از طریق تنظیم توجه موجب تنظیم و تغییر هیجان شود؛ بلکه این راهبرد در هیچ‌یک از راهبردهای قبلی جای نمی‌گیرد و راهبردی متمایز است. همچنین وجه تمایز «دعا» و «استغفار» در این است که در دعا، مستقیماً از خداوند برطرف شدن غم را می‌خواهیم، اما در «استغفار»، برطرف شدن عامل دچار شدن به غم‌ها و سختی‌ها (اثر و عقوبت دنیایی برخی گناهان) را درخواست می‌کنیم؛ چنان که در استغفار هفتادبند امیرالمؤمنین علیه السلام آمده است: «اللَّهُمَّ وَأَسْتَغْفِرُكَ لِكَلِّ ذَنْبٍ يَكُونُ فِي اجْتِرَاحِهِ... وَرُودِ الْهُمُومِ وَتَضَاعُفِ الْعُمُومِ (كفعمی، ۱۴۱۸: ۴۵)؛ خدایا، از تو طلب پوشاندن هرگناهی را دارم که ارتکاب آن موجب... دچار شدن به اندوه‌ها و بسیار شدن غم‌ها می‌شود»؛ لذا «استغفار» می‌تواند راهبردی مستقل از «دعا» محسوب شود.

۸. تغذیه

در برخی روایات، تغذیه از برخی مواد غذایی، به‌عنوان راهکار تنظیم هیجان مطرح شده است. در ادامه به نمونه‌هایی اشاره می‌شود: از امام صادق علیه السلام روایت شده است: «سَكَاتِي مِنَ الْأَنْبِيَاءِ إِلَى اللَّهِ الْعَمِّ، فَأَمْرَةٌ بِأَكْلِ الْعَنْبِ (المحاسن، ۵۴۷/۲)؛ یکی از پیامبران از غم و اندوه به درگاه خداوند شکوه کرد؛ خداوند به او دستور داد انگور تناول کند». نیز از حضرت رسول اکرم صلی الله علیه و آله نقل شده: «عَلَيْكُمْ بِالزَّيْتِ فَإِنَّهُ يَكْشِفُ الْمِرَّةَ وَيَذْهَبُ بِالْبَلْغَمِ وَيَشُدُّ الْعَصَبَ وَيُحَسِّنُ الْخُلُقَ وَيُطَيِّبُ النَّفْسَ وَيَذْهَبُ بِالْهَمِّ (علی بن موسی، ۱۴۰۶: ۵۳)؛ بر شما باد خوردن روغن زیتون، زیرا کیسه صفرا را خالی می‌کند، بلغم را از بین می‌برد، اعصاب را قوی و اخلاق را نیکو و نفس را خوشبو می‌کند و غم و اندوه را می‌زداید». در این روایات نوع تغذیه و خوردن غذایی خاص به‌عنوان راهبردی برای کاهش غم مطرح شده است. همچنین علت آن نیز بیان شده و مشخص است که این تنظیم هیجان از طریق تغییرات زیستی صورت می‌گیرد.

۹. رفاقت (جلسات انس)

از اموری که در انبساط روح و روان، آرامش و زدودن غم و اندوه در انسان مؤثر است، داشتن دوستانی دارای صفای باطن و اهل معرفت و برقراری جلسات انس و گفت‌وگوهای صمیمانه با آنان است؛ زیرا صفای زندگی را در همدمی با رفیق نیک می‌توان یافت. در روایتی، امیر مؤمنان علی علیه السلام دوست خوب را نجات‌بخش انسان از تنهایی و غم و اندوه می‌داند و می‌فرماید: «الْإِحْوَانُ جَلَاءُ الْهُمُومِ وَالْأَحْزَانِ (تمیمی، آمدی، ۱۴۱۰: ۱۲۱)؛ برادران، برطرف‌کننده زنگار غم و اندوه‌اند».

۱۰. نظافت

نظیف بودن و آراستگی ظاهر (چهره، لباس و...) از جمله توصیه‌هایی است که در آموزه‌های دینی نسبت به آن سفارش فراوان شده است؛ که البته با کمال تأسف امروزه برخی به بهانه اسراف و توجیهات اشتباه دیگر، با ظاهری ژولیده و چهره‌سازنده مشاهده می‌شوند که به نظر می‌رسد تمیزی و نظافت را لزوماً معادل پوشیدن لباس‌های گران‌قیمت و امثال آن تلقی کرده‌اند. با این حال، لازم است به روایات مراجعه شود و قضاوت، به خواننده واگذار شود؛ از امام صادق علیه السلام روایت شده: «مَنْ وَجَدَ هَمًّا وَلَا يَدْرِي مَا هُوَ فَلْيَغْسِلْ رَأْسَهُ» (راوندی، ۱۴۰۷: ۱۲۰)؛ هرکس در خوداندوهی یافت و علت آن را ندانست، سر خود را بشوید». همچنین نقل شده که امام علی علیه السلام فرموده‌اند: «غَسَلَ الثِّيَابَ يُذْهِبُ الْهَمَّ وَالْحَزْنَ» (ابن بابویه، ۱۳۶۲: ۶۱۲/۲)؛ شستن جامه‌ها (نظافت لباس)، غم و اندوه را می‌برد».

از امام موسی بن جعفر روایتی در این باره نقل شده است: «إِذَا سَرَّحْتَ رَأْسَكَ وَلِحْيَتَكَ فَأَمِّرَ الْمُشْطَ عَلَى صَدْرِكَ فَإِنَّهُ يَذْهَبُ بِالْهَمِّ وَالْوَبَاءِ» (کلینی، ۱۴۰۷: ۴۸۹/۶)؛ پس از شانه‌کردن سر و صورت، شانه را بر سینه خود مرور ده که بیماری و اندوه را بر طرف می‌کند».

البته در ظاهر به نظر می‌رسد مرور دادن شانه بر سینه ارتباطی به نظافت ندارد، اما چون اصل شانه‌زدن، از امور نظافتی است، این روایت در ذیل این عنوان آمد. چنان‌که از روایات مشخص است، رعایت نظافت می‌تواند موجب تنظیم هیجان غم شود.

۱۱. نماز

نماز یکی دیگر از راهبردهایی است که در روایات به‌عنوان راهی برای تنظیم هیجان معرفی شده است.

در روایتی از امام صادق علیه السلام آمده است: «صَلَاةُ اللَّيْلِ تُحَسِّنُ الْوَجْهَ وَتَذْهَبُ الْهَمَّ وَتَجْلُو الْبَصَرَ» (طوسی، ۱۴۰۷: ۱۲۲/۲)؛ نماز شب صورت را زیبا می‌کند و هم و غم را برطرف می‌کند و بینایی را جلا می‌دهد».

در جایی دیگر از ایشان نقل شده: «غسل کن و دو رکعت نماز بخوان و بگو «يَا فَارِجَ الْهَمِّ وَيَا كَاشِفَ الْغَمِّ يَا رَحْمَانَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَرَحِيمَهُمَا فَرِّجْ هَمِّي وَكَاشِفْ غَمِّي يَا اللَّهُ الْوَاحِدُ الْأَحَدُ الصَّمَدُ الَّذِي لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُولَدْ وَلَمْ يَكُنْ لَهُ كُفُوًا أَحَدٌ اعْصِمْنِي وَطَهِّرْنِي وَادْهَبْ بِلَيْتِي» سپس آیه الکرسی و معوذتین را بخوان» (کلینی، ۱۴۰۷: ۵۵۸/۲).

در روایت دیگری نیز از امام صادق علیه السلام آمده است: «دو رکعت نماز بخواند؛ هر رکعت یک بار حمد، سیزده بار سوره قدر؛ و پس از نماز، به سجده برود و بگوید: «اللَّهُمَّ يَا فَارِجَ الْهَمِّ وَيَا كَاشِفَ الْغَمِّ وَمُجِيبَ



دَعْوَةُ الْمُضْطَرِّينَ وَرَحْمَانَ الدُّنْيَا وَرَحِيمَ الْآخِرَةِ صَلَّى عَلَى مُحَمَّدٍ وَآلِ مُحَمَّدٍ وَارْحَمَنِي رَحْمَةً تُطْفِئُ بِهَا عَنِّي غَضَبَكَ وَسَخَطَكَ وَتُغْنِينِي بِهَا عَمَّنْ سِوَاكَ»، سپس گونه راست را بر زمین قرار دهد و بگوید «يَا مُذِلَّ كُلِّ جَبَّارٍ عَنِيْدٍ وَيَا مُعَزِّ كُلِّ ذَلِيْلٍ وَحَقِّكَ قَدْ بَلَغَ الْمَجْهُودُ مِنِّي فِي أَمْرِ كَذَا فَفَرِّجْ عَنِّي»، سپس گونه چپ را بر زمین قرار دهد و دوباره تکرار کند سپس بر پیشانی سجده کند و دوباره تکرار کند، خداوند هم و غم او را برطرف می کند و حاجتش را برآورده می کند.» (طبرسی، ۱۳۷۰: ۳۲۹). چنان که مشاهده می شود، در این روایات، نماز به تنهایی و نیز به همراه غسل و دعا به عنوان راهی برای رهایی از غم مطرح شده است. با توجه به اینکه نماز، هسته اصلی این روایات است، این روایات ذیل این عنوان آمد.

نتیجه گیری

راهبردهای تنظیم هیجان نقش مهمی در ابعاد مختلف زندگی انسان دارند. دین مبین اسلام نیز که به ابعاد مختلف زندگی انسان پرداخته، از نقش هیجانها در زندگی انسان و راهبرد تنظیم هیجان نیز غافل نبوده است. هدف از پژوهش حاضر بررسی و دسته بندی راهبردهای تنظیم هیجان مطرح شده در روایات اسلامی و تطبیق آن با راهبردهای نظریه تنظیم هیجان گراس بود. چنان که مشاهده شد، روایتی در مورد تنظیم هیجان از طریق «تعديل موقعیت» یافت نشد. البته در این روایت از پیامبر خدا ﷺ: «مَنْ نَفَسَ عَنِ آخِيهِ كُرْبَةً نَفَسَ اللَّهُ عَنْهُ كُرْبَةً يَوْمَ الْقِيَامَةِ بِالْغَا مَا بَلَّغَتْ (ابن بابویه، ۱۴۰۶: ۱۴۶)؛ هرکه اندوهی از برادر مؤمن خود بزدايد، در روز قیامت، خداوند اندوهی از او را بزدايد، هرچند آن اندوه، بسیار سخت باشد» بیان شده که انسان می تواند با تعديل غم فرد دیگر، غم خود را در آخرت بزدايد؛ به عبارت دیگر اگر موقعیت فرد دیگری را که غمگین است، تعديل کند، در آخرت غم خود او نیز برطرف می شود. این روایت به تعديل هیجان برای فرد دیگر و نتیجه آن در آخرت اشاره دارد و ارتباطی با موضوع این پژوهش که تنظیم هیجان درون فردی است، ندارد.

در مورد تنظیم هیجان از طریق انتخاب موقعیت، تنظیم توجه، تغییر شناختی و تغییر پاسخ، روایاتی یافت شد که شرح آن در یافته ها آمده است. البته ناگفته نماند تغییر شناختی مطرح شده در روایات، متفاوت از تغییر شناختی مطرح شده در روان شناسی است. در روان شناسی، تغییر شناختی با توجه به واقعیت های صرفاً مادی و تجربی صورت می پذیرد؛ اما تغییر شناختی مطرح شده در روایات، بر اساس توجه به فناپذیری دنیا، یقین و توجه به قضا و قدر الهی است که نمی توان آنها را صرفاً بر اساس آن نوع واقعیت ها توجیه کرد و نیاز به دیدگاهی مذهبی و معنوی و معتقد به ماوراء الطبیعه دارد. علاوه بر راهبردهایی که در روان شناسی برای تنظیم هیجان درون فردی مطرح شده است، راهبردهای

دیگری نیز در روایات وجود داشتند که در روان‌شناسی مطرح نیستند و نمی‌توان آنها را در دسته‌بندی رایج گراس جای داد. از علل مطرح نشدن این راهبردها در علم روان‌شناسی، روش پژوهش تجربی در این علم است. همچنین جزئی‌نگری، مادی‌گرایی، غیرارزشی‌بودن، نادیده‌گرفتن معادباوری و... مفاهیمی است که نقش مهمی در روان‌شناسی امروز داشته‌اند و موردقبول اسلام نیستند (غروی و آذربایجانی، ۱۳۹۱؛ به نقل از ۱۴، کاویانی، ۱۳۹۵). راهبردهای موجود در روایات، شامل ادکار خاص، دعا، استغفار، تغذیه، رفاقت، نظافت و نماز هستند. در برخی از این موارد، فرایندی که این راهبردها از طریق آن می‌توانند موجب تنظیم هیجان شوند، مشخص نیست؛ برای مثال، مشخص نیست که یک «ذکر» خاص، آیا از طریق تنظیم توجه موجب تنظیم هیجان می‌شود یا صرف به زبان آوردن ذکر، موجب تغییراتی در فیزیولوژی بدن یا روان انسان می‌شود. شایسته است که از این راهبردها با عنوان راهبردهای تنظیم هیجان معنوی نام برد.

نکته مهم دیگر این است که روایات در باب تنظیم هیجان اختصاصی هستند. برای مثال ذکر یا دعای خاصی برای رفع غم مطرح شده؛ اما بیان نشده که می‌توان از همان ذکر یا دعا برای رفع ترس، خشم و سایر هیجان‌ها استفاده کرد. در صورتی که راهبردهای تنظیم هیجان روان‌شناسی کلی هستند؛ یعنی فرد، می‌تواند برای تنظیم هیجان‌های مختلف، از ارزیابی شناختی یا تنظیم توجه یا سایر راهبردها استفاده کند. اختصاصی بودن راهبردهای مطرح شده در روایات می‌تواند به علت تفاوت ماهوی هر هیجان، علل و پیامدهای هر هیجان باشد.

راهکارهای ارائه شده در این روایات، به بررسی و تحقیقات بیشتری نیاز دارند تا با درک و فهم راهبرد زیربنایی مؤثر در این راهکارها، این راهکارها در دسته‌بندی مناسب خود قرار داده شوند. توصیه می‌شود پژوهش‌های آتی با استفاده از گروه‌های تحقیقاتی میان‌رشته‌ای، اثر این راهبردهای معنوی را بر کارکرد مغز و بدن بررسی کنند. همچنین با استفاده از این روایات، مداخلاتی برای تنظیم هیجان افراد طراحی و اجرا شود.



فهرست منابع

۱. سید رضی، محمد بن حسین. نهج البلاغه. تحقیق صبحی صالح، قم: هجرت، ۱۴۱۴ق.
۲. علی بن موسی علیه السلام، امام هشتم، صحیفه الإمام الرضا علیه السلام، مشهد: کنگره جهانی امام رضا علیه السلام، ۱۴۰۶ق.
۳. ابن ابی فراس، ورام، مجموعه ورام، آداب و اخلاق در اسلام، ترجمه محمد رضا عطایی، مشهد: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی، ۱۳۶۹ش.
۴. ابن بابویه، محمد بن علی، الخصال، تحقیق علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین، ۱۳۶۲ش.
۵. عیون أخبار الرضا علیه السلام، تصحیح مهدی لاجوردی، تهران: نشر جهان، ۱۳۷۸ق.
۶. ثواب الأعمال و عقاب الأعمال، دار الشریف الرضی للنشر، قم: چاپ دوم، ۱۴۰۶ق.
۷. الامالی، کتابچی، بی جا، چاپ ششم، ۱۳۷۶ش.
۸. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی. تحف العقول عن آل الرسول صلی الله علیه و آله جامعه مدرسین، قم: چاپ دوم، ۱۳۶۳ش.
۹. آقا جمال خوانساری، محمد بن حسین، شرح آقا جمال خوانساری بر غرر الحکم و درر الکلم، تصحیح و تعلیق جلال الدین حسینی ارموی محدث، تهران: دانشگاه تهران، چاپ چهارم، ۱۳۶۶ش.
۱۰. برقی، احمد بن محمد بن خالد، المحاسن، قم: دارالکتب الاسلامیه، چاپ دوم، ۱۳۷۱ق.
۱۱. تمی می آمدی، عبد الواحد بن محمد، غرر الحکم و درر الکلم، تحقیق سید مهدی رجایی، قم: دارالکتب الاسلامی، چاپ دوم، ۱۴۱۰ق.
۱۲. حلوانی، حسین بن محمد بن حسن بن نصر. نزهة الناظر و تنبيه الخاطر، قم: مدرسة الإمام المهدي عجل الله تعالى فرجه الشريف، ۱۴۰۸ق.
۱۳. حمیری، عبد الله بن جعفر، قرب الإسناد، تحقیق مؤسسة آل البيت عليهم السلام، قم: مؤسسة آل البيت عليهم السلام، چاپ اول، ۱۴۱۳ق.
۱۴. راوندی، قطب الدین، الدعوات، قم: انتشارات مدرسه امام مهدی علیه السلام، ۱۴۰۷ق.
۱۵. زیوری اظهري، محمد حسین، «بررسی مؤلفه‌های هوش هیجانی در آموزه‌های دینی»، فصلنامه اسلام و سلامت، دوره سوم، شماره اول، بهار ۱۳۹۵.
۱۶. شعیری، محمد بن محمد. جامع الأخبار، نجف: المطبعة الحیدریة، بی تا.
۱۷. طبرسی، حسن بن فضل. مکارم الاخلاق، الشریف الرضی، قم: چاپ چهارم، ۱۳۷۰ش.

۱۸. طوسی، محمد بن الحسن، تهذیب الاحکام، تحقیق حسن الموسوی خراسان، تهران: دار الکتب الإسلامیه، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ق.
۱۹. علیزاده، فرزانه، شرفی، محمد رضا، «مدیریت عواطف از دیدگاه نهج البلاغه»، فصلنامه کتاب و سنت، دوره دوم، شماره ۴، پاییز و زمستان ۱۳۹۳.
۲۰. کاویانی، محمد، روان‌شناسی در قرآن: مفاهیم و آموزه‌ها، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ هشتم، ۱۳۹۵.
۲۱. کفعمی، ابراهیم بن علی عاملی، البلد الامین و الدرع الحصین، بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات، ۱۴۱۸ق.
۲۲. کلینی، محمد بن یعقوب، الکافی، تصحیح علی اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران: دارالکتب الإسلامیه، چاپ چهارم، ۱۴۰۷ق.
۲۳. محمدی ری شهری، محمد، میزان الحکمه، قم: دار الحدیث، چاپ هفتم، ۱۳۸۶ش.
۲۴. مرادی، مرتضی، «نگرشی بر مؤلفه‌های هوش هیجانی با رویکرد اسلامی». فصلنامه علمی - ترویجی توسعه مدیریت منابع انسانی و پشتیبانی، سال نهم، شماره ۳۴، زمستان ۱۳۹۳.
۲۵. نهاردانی، حمید، امینی‌زاد، علی، کیوانلو، فرزانه. «مدیریت هوش هیجانی در اخلاق فردی - اجتماعی با رویکرد اسلامی». فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهش‌نامه اخلاق، سال ششم، شماره ۲۱، پاییز ۱۳۹۲.
۲۶. هافمن، استفان گ، هیجان در درمان از علم تا عمل، ترجمه شهرام محمدخانی و محمد خالقی، انتشارات ابن‌سینا، ۱۳۹۶ش.
27. Gross, James J. Handbook of emotion regulation. Second edition. New York: The Guilford Press. (2015).
28. Gross, James J. Handbook of emotion regulation. Second edition. New York: The Guilford Press. pp. 7,8,13,14,15. (2007).
29. J. Quoidbach, E.V., Berry, M., Hansenne, M., Mikolajczak, M. Positive emotion regulation and well-being: comparing the impact of eight(2010).
30. savoring and dampening strategies. Personal Individ Differ, 49 (2010).
31. Kirwan, M.; Svenson, D. W.; Picket, S.M. Parkhill. M.R. Emotion regulation as a mediator between sleep quality and interpersonal aggression. Personality and Individual Differences. (2019).
32. Kraiss, J.T; ten klooster, P. M; Moskowitz, J.T; Bohlmeijer, E.T. The relationship between emotion regulation and well-being in patients with mental disorders: A meta-analysis. Comprehensive psychiatry. (2020).
33. Mclafferty, M; Bunting, B.P; Armour, C; Lapsley, C; Ennis, E; Murray, E; O'Neill, S.M. The mediating role of emotion regulation strategies on psychopathology and suicidal behaviour following negative childhood experiences. Children and Youth Services Review. (2020).