



Emotion Regulation Strategies in the Holy Quran

Ali Eghbali^{1*}

1. Department of Psychology and Counselling, Farhangian University, Tehran, Iran

DOI: 10.22034/nrr.2024.62303.1336

URI: https://nrr.tabrizu.ac.ir/article_18353.html

Corresponding Author:
Ali Eghbali

Email:
a.eghbali@cfu.ac.ir

Received: 2024/3/22

Detected: 2024/4/28

Accepted: 2024/05/02

Available: 2024/06/13

Open Access



Keywords:
Holy Quran, Emotion,
Emotion Regulation
Strategies

ABSTRACT

Emotion is a complex psychological state and includes components of mental experience, physiological response, and behavioral or expressive response. Emotion regulation is defined as processes or activities that people can track, evaluate, and they can influence the nature, course, and expression of emotions. This ability has an adaptive function. The purpose of the present study was to identify the types of emotions and emotion regulation strategies from the perspective of the Holy Qur'an. For this purpose, the method of content analysis and computer stylistics was used. The findings showed that Qur'an has addressed emotions such as joy, fear, anger, sadness, and despair in various verses, and strategies such as forgiveness, remembrance of God, trust, patience, acceptance, Adjustment of expectations and demands, and surrender are recommended to regulate emotions in the Holy Qur'an. Based on this, it can be concluded that mental health professionals can use Quranic teachings and emotion regulation strategies to provide coping mechanisms and appropriate care to manage emotions among their clients



پرویشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

اهمیت هیجان‌ها در زندگی انسان به طور گسترده‌ای از نظر روان‌شناختی و همچنین از دیدگاه فلسفی وسیع‌تری شناخته و بررسی شده است. هیجان‌ها در شکل‌ها و اندازه‌های مختلف ظاهر می‌شوند، گاهی اوقات خوشایند و مواقع دیگر ناخوشایند هستند. گاهی اوقات آن‌ها بسیار خفیف هستند، به طوری که ما به سختی می‌توانیم بگوییم که هیجانی داریم. در مواقع دیگر، هیجان‌ها آنقدر شدید هستند که ما به ندرت از چیز دیگری آگاه هستیم. گاهی اوقات، نام‌گذاری هیجان‌ها (مانند خشم، غم) برای ما آسان و در مواقع دیگر دشوار است (سوری و گراس^۱، ۲۰۲۲، ۱۰۲). هیجان‌ها بخش مهمی از حالت انسانی هستند که بدون آن‌ها، چیزی به نام شادی، پیروزی یا عذاب شکست وجود نخواهد داشت؛ آن‌ها واکنشی پیچیده و کوتاه‌مدت به موقعیت‌های مهم هستند و جنبه‌های عاطفی، فیزیولوژیکی، رفتاری و شناختی دارند (فورد^۲ و گراس، ۲۰۱۸، ۱۰؛ گراس، ۲۰۱۵، ۱۶). هیجان‌ها نشان‌دهنده نیروهای معرفتی به سوی حقیقت هستند (کاندیوتو^۳، ۲۰۲۰، ۵۷۰)؛ پاسخ‌های هیجانی می‌توانند توانایی ادراکی ما را تیز کنند، عملکرد را تسریع و تصمیم‌گیری را تسهیل کنند، ارتباطات اجتماعی را پرورش دهند و یادآوری رویدادهای مهم را افزایش دهند. به این ترتیب، هیجان‌ها به عنوان یک مکانیسم کنترلی عمل می‌کنند که به افراد در مورد اهمیت یک محیط معین هشدار می‌دهند و واکنش او را برای انطباق با آن هدایت می‌کنند (فلیس و لدوکس^۴، ۲۰۰۵، ۱۸۰).

یکی از ویژگی‌های جالب توجه انسان‌ها، توانایی آن‌ها برای تنظیم هیجان‌های خود در ارتباط با نیازهای موقعیتی خاص است، این احتمال وجود دارد که این توانایی، کارکردی انطباقی دارد (دیویدسون^۵، ۲۰۰۳، ۳۲۰). اصطلاح تنظیم هیجان به فرایندهای مختلف تنظیم اشاره می‌کند که می‌توانند مؤلفه‌های فیزیولوژیکی، رفتاری و تجربی پاسخ‌های عاطفی ما را کنترل کنند (گراس و تامپسون^۶، ۲۰۰۷، ۱۵)، و به معنی وسیله‌ای است که افراد با آن هیجان‌ها خود را تنظیم می‌کنند (تامیر و میلگرام^۷، ۲۰۱۷، ۲۳۰). هدف تنظیم هیجان، از بین بردن آن در زندگی نیست، بلکه، استفاده از آن‌ها به روشی انعطاف‌پذیر و هوشمندانه، یا درک و کنترل تأثیر آن‌ها است (آلدائو و نولن-هوکسما^۸، ۲۰۱۲، ۲۷۹). در این راستا، ممکن است ما چگونگی تفکر درباره یک محرک فراخوان هیجان^۹

-
1. Suri, & Gross
 2. Ford,
 3. Candiotto
 4. Phelps & LeDoux
 5. emotion regulation
 6. Davidson
 7. Thompson
 8. Tamir & Millgram
 9. Aldao, & Nolen-Hoeksema
 10. emotion-evoking

را تغییر دهیم، یا توجه خود را به تقلیل هیجان ناخواسته تغییر جهت دهیم. همچنین ممکن است عملی را برای اجتناب یا کنار آمدن با یک موقعیت پریشان‌کننده انجام دهیم یا موجب بروز پیامد مثبتی شویم. تنظیم موثر هیجان، بواسطه این فرایندها در بهزیستی روانی و جسمانی ما بسیار ضروری است (هارتلی^۱ و فلیس، ۲۰۱۰، ۱۴۱). هنگام مواجهه با یک عامل استرس‌زای کنترل‌پذیر، رفتار انطباقی این است که به جای تغییر هیجانات، عامل استرس‌زا تغییر داده شود. (تروی^۲ و همکاران، ۲۰۱۳، ۲۵۰۹). تنظیم هیجان یا توانایی تغییر تجربه یا بیان هیجانات فرآیندی اساسی است و تأثیر عمیقی بر سلامت روان دارد. راهبردهای ناسازگار برای تنظیم هیجانات منفی مانند نشخوار فکری، سرکوب و اجتناب با نشانه‌های آسیب روانی بیشتر و مداوم همراه است؛ در حالی که راهبردهای انطباقی مانند ارزیابی مجدد، پذیرش و حل مسئله حالت معکوس را نشان می‌دهند (بو مو^۳ و همکاران، ۲۰۲۲، ۱۲).

مقابله با استرس و تنظیم هیجان دو حوزه متفاوتی هستند، اما توسط مکانیسم‌های خودتنظیمی مشابهی هدایت می‌شوند (بونانو و بورتون^۴، ۲۰۱۴، ۵۹۸). تنظیم هیجان یکی از جنبه‌های حوزه بزرگتر خودتنظیمی است. خودتنظیمی شامل مجموعه گسترده‌ای از رفتارهای برخاسته از خود است که هدف آن تنظیم و تعدیل برانگیختگی عاطفی، شناختی و رفتاری از طریق اقدامات مهاری آگاهانه، عمدی، انعطاف‌پذیر و مستلزم تلاش است (بریجت^۵ و همکاران، ۲۰۱۵، ۶۰۲). تنظیم هیجان هم روشی است که با آگاه نمودن افراد از هیجان‌های مثبت و منفی، پذیرش و کنار آمدن موثر با آن‌ها می‌تواند سلامت روان آن‌ها را ارتقا بخشد و امکان مقابله بهتر با تقاضاهای محیطی را فراهم می‌کند (جاریموویز و ایمبیر^۶، ۲۰۱۵، ۱۸۵).

قرآن کریم بیش از ۱۴۰۰ سال پیش فرستاده شده است و کتاب مقدس منحصر به فردی است که تمام جنبه‌های زندگی را در بر می‌گیرد. قرآن کریم نه تنها یک متن دینی است، بلکه منبعی برای شفا و راهنمایی برای افرادی است که با چالش‌های روانی و عاطفی روبرو هستند. اعتقاد بر این است که آیات قرآن حاوی حکمت الهی است که می‌تواند به جنبه‌های مختلف رنج انسان بپردازد و آرامش دهد (آگوستینا^۷ و همکاران، ۲۰۲۴، ۵۴۱). از نظر اسلام، مسلمانان آموزش می‌بینند که برای ساختن معنای واقعی زندگی به منابع وحیانی مراجعه کنند، از جمله برای شفا، زیرا قرآن برای شفا است: «وَنَزَّلْنَا مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ» «ما قرآن را شفا و رحمت برای مؤمنان نازل می‌کنیم (اسراء، ۸۲). نتایج مطالعه لالا^۸ (۲۰۲۳، ۲۷۲) نشان می‌دهد که قرآن کریم امید و ترس

1. Hartley
2. Troy
3. Boemo
4. Bonanno, & Burton
5. Bridgett
6. Jarymowicz, & Imbir
7. Agustina
8. Lala

را به روش‌های بسیار متفاوتی ارایه می‌دهد که بازتابی از ناهمگونی روان‌شناختی این هیجان‌هاست؛ وجود هیجان‌ها متضاد در دل انسان، مانند حب - بغض، امید - خوف و شادی و اندوه را نشانه قدرت الهی می‌داند و می‌فرماید: «او است که ما را می‌خنداند و می‌گریاند» (النجم، ۴۳). در این راستا، پژوهش‌های مختلفی انجام شده است که هر کدام بخش محدودی از هیجان‌ها و راهبردهای تنظیم آن‌ها در قرآن را مطالعه کرده‌اند. به عنوان مثال معماری و زمردی (۱۳۹۴، ۱۳۰) با هدف تبیین آموزه‌های قرآنی در شناخت هیجان خشم و مدیریت آن، راهبردهایی مانند ذکر و یاد خدا، عفو و گذشت، تغییر وضعیت، وضو گرفتن و سکوت را معرفی کرده‌اند. نتایج مطالعه علم‌الهدی و همکاران (۱۴۰۰، ۳۰) نیز نشان داد که بنا بر آیات و تفاسیر، شدت هیجان با توجه به نوع هیجان، در پاره‌ای از موارد نشانه رشدیافتگی و در موارد دیگر نشانه عدم رشدیافتگی است. خداوند به واسطه رسیدن فرد به مقام ایمان و تقوا و مانند آن، هیجانی را به فرد افاضه و یا در او کنترل می‌نماید؛ در مقابل، برخی هیجان‌ها منفی را بر کفار و مشرکان وارد می‌نماید که در حقیقت، نتیجه کفر و شرکی است که ورزیده‌اند. یافته‌های مطالعه کرمی و همکاران (۱۳۹۹، ۲۰) نیز نشان داد، قرآن کریم برای مدیریت رفتار انسانی، انسان را به خودآگاهی، خودسازی و تهذیب و شناخت فضیلت‌ها و زیبایی‌های اخلاقی تشویق می‌کند که این تشویق‌ها، ترس‌ها و توصیه‌های قرآن برای زندگی دینی و ایمانی ریشه در هیجان‌ها انسانی دارد. نتایج مطالعه نعمتی (۱۳۹۶، ۱۴۶) نیز نشان داد بخشایش‌گری به عنوان یک راهبرد تنظیم هیجان، در قرآن کریم با چهار کلمه عفو، صفح، غفران و رحمت توصیف شده است و ترتیب توالی آن‌ها معنای عمیق تر شدن فرایند بخشیدن را نشان می‌دهد. مرور مطالعات انجام شده در داخل کشور نشان می‌دهد که مطالعه هیجان‌ها و راهبردهای تنظیم هیجان از دیدگاه قرآن، نیازمند پژوهش بیشتر است و مطالعه حاضر می‌تواند جامع‌ترین مطالعه در این حیطه باشد. در قرآن کریم، بسیاری از هیجان‌ها انسان، به دقت توصیف شده و راهکارها و فنون گوناگونی برای مدیریت و کنترل هیجان‌ها بیان شده است که به کارگیری صحیح آن‌ها، به سلامت جسم و روان انسان منتهی خواهد شد. بر این اساس، آنچه که به عنوان مسئله اصلی این پژوهش است، معرفی هیجان‌ها و راهبردهای تنظیم آن در قرآن کریم است که در سؤالات زیر پی‌گیری شده است:

۱. انواع هیجان‌ها از دیدگاه قرآن چیست؟

۲. راهبردهای تنظیم هیجان در قرآن شامل کدام روش‌هاست؟

۲. روش

در این پژوهش، به منظور شناسایی انواع هیجان‌ها و راهبردهای تنظیم آن‌ها در قرآن کریم از تحلیل محتوا و روش سبک‌شناسی کامپیوتری استفاده شد. سبک‌شناسی کامپیوتری روشی است که در آن پس از ارایه کلمات مورد نظر پردازش لازم در کل متن انجام می‌شود و موارد خواسته شده به صورت برون‌داد ارایه می‌شود. برون

داده‌ها متناسب با اهداف پژوهشی از سوی پژوهش‌گر تحلیل می‌شود (کریپندورف^۱، به نقل از نعمتی، ۱۳۹۶، ۱۴۴). بدین منظور انواع و راهبردهای تنظیم هیجان در آیات قرآن با استفاده از نرم‌افزار جامع قرآنی بررسی و تحلیل شده است.

۳. یافته‌ها

در این بخش ابتدا واژه‌های مرتبط با انواع هیجان‌ات، سپس راهبردهای تنظیم هیجان با استناد به آیات قرآنی به صورت جداگانه آورده شده است.

۳-۱. انواع هیجان‌ات در قرآن

قرآن کریم به روح و روان انسان اهمیت و توجه فراوانی کرده است و هیچ جنبه و موضوعی را در این باب بدون توضیح باقی نگذاشته است. خشم، غم، شادی، ناامیدی، امید، ترس، اضطراب بخشی از مجموعه‌ای از حالاتی است که انسان تجربه می‌کند که به عنوان هیجان نیز شناخته می‌شوند. قرآن کریم حاوی کلمات و واژه‌های بسیاری است که می‌توان آن‌ها را برای بیان هیجان‌ات در نظر گرفت. "عشق"، "خوشبختی"، "شادی"، "نفرت"، "خشم"، "درد"، "اندوه"، "ترس"، "شرم"؛ هریک از این اصطلاحات بارها در قرآن به شکل‌های مختلف ظاهر می‌شوند. این فهرست کلمات، نشانه‌ای از لحن عاطفی - هیجانی عمومی قرآن را به ما می‌دهد و نشان می‌دهد که قرآن به بهترین شکل به بیان هیجان‌ها و شناخت انسان می‌پردازد (بائر^۲، ۲۰۱۷، ۲۵). در ادامه، در جدول ۱ به نمونه‌هایی از آیات مربوط به هیجان شادی اشاره شده است.

جدول ۱. واژه‌های مرتبط با هیجان شادی در آیات قرآن کریم

مضمون	هیجان	ترجمه	آیات
شادی	سَرَّاءٌ	رنگ زرد روشن برای تماشاچیان دلیذیر و خشنودکننده است.	صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تُسَرُّ النَّاطِرِينَ (بقره، ۶۹)
شادی	حَبْرٌ	سپس کسانی که ایمان آوردند و عمل صالح انجام دادند، برای آنان بهشتی است که در آن بسیار مسرور می‌شوند.	فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحْبَرُونَ (روم، ۱۵)

1. Krippendorff
2. Bauer

شادی	نَضْرَةً وَسُرُورًا	پس خدا هم آنان را از آسیب آن روز نگاه داشت و شادابی و شادمانی به آنان ارزانی داشت.	فَوَقَّاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا (نسا، ۱۱).
شادی	فَرِحُوا	او کسی است که شما را در خشکی و دریا گردش می‌دهد، تا آن گاه که در کشتی‌ها باشید و کشتی‌ها مسافران را با بادی ملایم و آرام حرکت دهند، و کشتی‌نشینان به آن باد ملایم و آرام شادمان شوند.	هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ وَجَرِينَ بِهِم بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا (یونس: ۲۲).

۳-۱-۱. شادی

شادمانی معمولاً به عنوان یک حالت پایدار خوب، بهزیستی و احساس رضایت توصیف می‌شود. این شامل اتفاقات مثبتی در زندگی یک فرد در مورد حوزه‌های معنوی، اجتماعی، اقتصادی، روان‌شناختی و فیزیولوژیکی است (کودهوری و بارمان، ۲۰۱۴، ۳۰). قرآن در این باره می‌فرماید: وَيُطْعِمُونَ الطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا. إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ اللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكْرًا. إِنَّا نَخَافُ مِنْ رَبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا. فَوَقَّاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا (نسا: ۸۱-۱۱). «و به [پاس] دوستی [خدا] بینوا و یتیم و اسیر را خوراک می‌دادند. ما برای خشنودی خداست که به شما می‌خورانیم و پاداش و سپاسی از شما نمی‌خواهیم. ما از پروردگاران از روز عبوسی سخت هراسناکیم، پس خدا هم آنان را از آسیب آن روز نگاه داشت و شادابی و شادمانی به آنان ارزانی داشت» مطابق این آیه، خداوند به بندگانش این بشارت را می‌دهد که اگر به افراد یتیم کمک کنند و از خداوند متعال بترسند، خداوند آن‌ها را از آسیب‌ها ننگه داشته و برای آنها شادمانی و شادابی در دنیا به ارمغان می‌آورد.

هم‌چنین در آیه ۲۲ سوره یونس می‌فرماید: هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّىٰ إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلِكِ وَجَرِينَ بِهِم بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا جَاءَتْهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَنُّوا أَنَّهُمْ أُحِيطَ بِهِمْ دَعَوُا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ لَئِنِ أَنْجَيْتَنَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ (یونس، ۲۲). او کسی است که شما را در خشکی و دریا گردش می‌دهد، تا آن گاه که در کشتی‌ها باشید و کشتی‌ها مسافران را با بادی ملایم و آرام حرکت دهند، و کشتی‌نشینان به آن باد ملایم و آرام شادمان شوند، ناگاه بادی تند و سخت بر آن کشتی وزد و از هر طرف موجی سهمگین بر

آنان تازد و یقین کنند که در محاصره [امواج خطرناک] افتاده‌اند [و راهی برای نجات ندارند]، [در آن هنگامه هلاکت بار] خدا را در حالی که ایمان و عبادت را از هرگونه شرکی برای او خالص می‌کنند، می‌خوانند که اگر ما را از این [عرصه هلاکت بار] نجات دهی، مسلماً و قطعاً از سپاس‌گزاران خواهیم شد. فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحْبَرُونَ (روم، ۱۵). اما کسانی که ایمان آورده و اعمال صالح انجام دادند، در باغی از بهشت شاد و مسرور خواهند بود.

شادی در قرآن به سعادت دنیا و آخرت اشاره دارد، سعادت اخروی یا سعادت ابدی، هدف نهایی مؤمن است. همه شادی‌هایی که انسان‌ها در این دنیا تجربه می‌کنند، وسیله‌ای برای رسیدن به سعادت نهایی در جهان آخرت است. این شادی، چه اخروی باشد و چه در این دنیا، باید از لذت جسمانی صرف که لذتی است که صرفاً از حواس جسمانی سرچشمه می‌گیرد، تمیز داد. انسان‌ها در لذت اخیر با حیوانات شریک هستند، چنان‌که خداوند می‌فرماید: «اما کسانی که کافر شدند، لذت می‌برند و همان گونه که چهارپایان می‌خورند، می‌خورند» (محمد، ۱۲). این نوع لذت جسمانی کوتاه‌مدت است، زیرا سلامت جسمی و ویژگی‌های بیرونی مانند ثروت و دوستان گذرا هستند و نمی‌توانند شادی دائمی را فراهم کنند. بنابراین خداوند می‌فرماید: «آیا به زندگی دنیا راضی هستید نه به آخرت؟ ولی بهره زندگی دنیا در برابر آخرت اندک است» (بقره، ۳۸). پس سعادت در قرآن به حالت دائمی در بهشت اشاره دارد نه حالت شادی جسمانی صرف در دنیا. پس سعادت اخروی مساوی با شادی یا شادی این دنیا نیست. خوشبختی اخروی از مرتبه بالاتری برخوردار است و نمی‌تواند با شادی دنیوی یکسان باشد. اما شادی‌های دنیا بر دو قسم است: شادی منفی و شادی مثبت. شادی مذموم، شادی دنیوی است، چنان‌که خداوند می‌فرماید: «آن‌ها به زندگی دنیا شادی می‌کنند، ولی زندگی دنیا در برابر آخرت، لذتی زودگذر است» (رعد، ۲۶). اما لذت ستودنی، بهره‌مندی از نعمت‌های خداوند و سپاسگزاری از او برای آن نعمت‌هاست. خداوند می‌فرماید: «بگو، به فضل خدا و رحمت او، پس شاد شونید. این بهتر از آن چیزی است که (از مال دنیا) احتکار می‌کنند» (یونس، ۵۸). بنابراین، اگر انسان صرفاً به خاطر کسب دنیوی به این نعمت‌های مادی شادی کند، لذتی مذموم است. با این حال، اگر انسان از آن به عنوان هدیه‌ای از جانب خداوند و به نفع آن خوشحال شود، شادی ستودنی است.

جدول ۲. واژه‌های مرتبط با هیجان غم در آیات قرآن کریم

مضمون	حالات هیجانی	ترجمه	آیات
غم	حُزْنٌ	و هیچ گاه بیمناک و اندوهگین نخواهند بود.	وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (بقره، ۳۸، ۶۲، ۱۱۲، ۲۶۲، ۲۷۴ و ۲۷۷)
غم	حُزْنٌ	و چشمانش از غم سفید شد.	وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزَنِ (یوسف، ۸۴)

غم	حُزْنٌ	و سستی نکنید و غمگین نباشید که شما برترید اگر مؤمن باشید.	وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزِنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (آل عمران، ۱۳۹)
غم	حُزْنٌ	[یاد کنید] هنگامی را که در حال گریز [از کوه] بالا می‌رفتید و به هیچ کس توجه نمی‌کردید و پیامبر شما را از پشت سرتان فرا می‌خواند پس [خداوند] به سزای [این بی‌انضباطی] غمی بر غمتان [افزود] تا سرانجام بر آنچه از کف داده‌اید و برای آنچه به شما رسیده است. اندوهگین نشوید و خداوند از آنچه می‌کنید آگاه است.	إِذْ تَصْعَدُونَ وَلَا تَلْوُونَ عَلَى أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أَخْرَاكُمْ فَأَتَابَكُمْ غَمًّا بَعْمًا لَكَيْلًا تَحْزِنُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (آل عمران، ۱۵۳)
غم	حُزْنٌ	آنان به خاطر آنچه خداوند از فضلش به آنها داده، شادمانند و به کسانی که به دنبال ایشانند، ولی هنوز به آنها ملحق نشده‌اند، مزده می‌دهند که نه ترسی بر آنها است و نه غمی خواهند داشت.	فَرَحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبْشِرُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَّا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (آل عمران، ۱۷۰)
غم	حُزْنٌ	و (ای پیامبر!) کسانی که در کفر می‌شتابند، تو را اندوهگین نکنند. آنان هرگز به خداوند ضرری نمی‌زنند. خداوند خواسته است که برای آنها هیچ بهره‌ای در قیامت قرار ندهد و برای آنان عذابی بزرگ است.	وَلَا يَحْزَنُكَ الَّذِينَ يَسْرِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَنْ يَضُرُّوا اللَّهَ شَيْئًا يُرِيدُ اللَّهُ أَلَّا يَجْعَلَ لَهُمْ حِزْبًا فِي الْآخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ (آل عمران، ۱۷۷)
غم	حُزْنٌ	و گویند: سپاس برای خداوندی است که اندوه را از ما زدود، همانا پروردگار ما آمرزنده و سپاسگزار است.	وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزْنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ (فاطر، ۳۴)
غم	حُزْنٌ	و هم‌چنین بر آن مؤمنانی که چون مهیای جهاد شده و نزد تو آیند که زاد و لوازم سفر آنها را مهیا سازی و تو	وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا اتَّوَكَّلْتَ لِتَحْمِلَهُمْ قُلْتَ لَا أُجِدُّ مَا أَحْمِلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا

		پاسخ دهی که من مالی که به شما مساعدت کنم ندارم برمی گردند در حالی که از شدت حزن اشک از چشمانشان جاری است که چرا نمی توانند مخارج سفر خود فراهم سازند.	وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ (توبه، ۹۲)
غم	غم	سپس پس از اندوه، امنیت را بر شما نازل کرد.	ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّن بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنَةً (آل عمران، ۱۵۴)
غم	بَث	گفت: من از غم و اندوهم فقط به خدا شکایت می کنم.	قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ (یوسف، ۸۶)

۳-۱-۲. غم

غم، هیجانی است که معمولاً با انبوهی از هیجانات همراه مانند فقدان، ناامیدی، بی علاقه‌گی، خلق و خوی پایین، درماندگی و ناامیدی مشخص می شود. علل و ادراک غم و اندوه می تواند در فرهنگ‌ها متفاوت باشد، زیرا تصورات از دست دادن و انتظارات خود و دیگران از فرهنگی به فرهنگ دیگر کمی متفاوت است. غم معمولاً به عنوان یک هیجان منفی تلقی می شود و مانند همه هیجانات اصلی، غم و اندوه یک کارکرد انطباقی دارد. زمانی که فرد غمگینی را تجربه می کند، تمرکز بر روی رویداد یا شرایطی است که در وهله اول باعث ایجاد آن احساس شده است. بنابراین به عنوان یک ابزار انگیزشی برای اجتناب از آن رویداد یا شرایط در آینده عمل می کند. هدف دیگری که غم در خدمت آن است، تقویت پیوندهای اجتماعی است. غم و اندوه قابل مشاهده در یک فرد می تواند احساس همدلی را برانگیزد و از دیگران حمایت کند و در نتیجه پیوندها را تقویت کند. هرچیزی که در خدمت تشویق و تقویت پیوند اجتماعی باشد، ممکن است، یک مزیت تکاملی در نظر گرفته شود (جواکیوم، ۲۰۱۸، ۱۰۲۰). با نگاهی در جدول ۲ می توان دید که غم و اندوه یک هیجان شناخته شده و یکی از دو هیجان اصلی است که در قرآن کریم ذکر شده است و ابراز این هیجانات بخشی طبیعی از زندگی انسان هستند. در این راستا، مطالعه کلانتری خندانی و همکاران (۲۰۲۰، ۹۵) با هدف تبیین مفهوم غم و اندوه با استناد به قرآن کریم نشان داد که غم و اندوه در قرآن کریم دارای مفهومی چندبعدی است و برای تبیین آن از ساختارهای مختلفی استفاده شده است.

جدول ۳. واژه‌های مرتبط با هیجان خشم در آیات قرآن کریم

مضمون	حالات هیجانی	ترجمه	آیات
خشم	سَخَطٌ	پس آیا کسی که در پی خشنودی خداست، مانند کسی است که خشم خدا را بر خود می آورد؟	أَفَمَنْ إِتَّبَعَ رِضْوَانَ اللَّهِ كَمَنْ بَاءَ بِسَخَطٍ مِنَ اللَّهِ. (آل عمران، ۱۶۲)
خشم	غَيْظٌ	و آنان که خشم خود را فرو می برند و مردم را اغلب می بخشند.	وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ (آل عمران، ۱۳۴)
خشم	غَضَبٌ	اما کسانی که سینه های خود را به سوی کفر می گشایند، خشم خدا بر آنان است.	وَلَكِنَّ مِّنْ شَرِّهِ بِالْكَفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِّنَ اللَّهِ. (نحل، ۱۰۶)

۳-۱-۳. خشم

خشم، یک حالت هیجانی شدید و شامل واکنش شدید ناراحت کننده برای تحریک، صدمه یا تهدید است (آلیا-کلین^۱ و همکاران، ۲۰۲۰، ۴۹۰). رفتارهای همراه با خشم و عصبانیت اهداف مختلفی را دنبال می کند و تفاوت های ظریف رفتارهای پرخاشگرانه اغلب با چارچوب فرهنگی و زمینه های اجتماعی تعریف می شود. هیجان خشم شدید می تواند خطرناک باشد و باعث ایجاد مشکلات در جنبه های زندگی در محیط کار، روابط اجتماعی شخصی یا به طور کلی در کیفیت زندگی فرد شود (ویلیامز^۲، ۲۰۱۷، ۷). با این حال، خداوند متعال در قرآن توضیح داده است که یک بار به پیامبر (ص) اجازه داده که برای مبارزه کردن با کافرانی که مانع تحویل اسلام می شوند، از آن استفاده کنند. انرژی/قدرت. این قوت با ظهور خشم ناشی از وجود خویشتن داری در ابلاغ تعالیم اسلام و دعوت به یگانگی به سوی خدا آغاز می شود. این پیروی از کلام خداوند در سوره فتح (۶، ۲۹) است: وَيُعَذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَّ السَّوْءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السَّوْءِ وَغَضِبَ اللَّهُ عَلَيْهِمْ وَلَعَنَهُمْ وَأَعَدَّ لَهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا (فتح، ۶). و [تا] مردان و زنان نفاق پیشه و مردان و زنان مشرک را که به خدا گمان بد برده اند عذاب کند بد زمانه بر آنان باد و خدا بر ایشان خشم نموده و لعنتشان کرده و جهنم را برای آنان آماده گردانیده و [چه] بد سرانجامی است (فتح، ۶).

1. Alia-Klein
2. Williams

هم چنین این موضوع در آیه ۲۹ سوره فتح نیز بیان شده است. مُحَمَّدٌ رَسُولُ اللَّهِ وَالَّذِينَ مَعَهُ أَشِدَّاءُ عَلَى الْكُفَّارِ رُحَمَاءُ بَيْنَهُمْ تَرَاهُمْ رُكَّعًا سُجَّدًا يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا سِيمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ ذَلِكَ مَثَلُهُمْ فِي التَّوْرَةِ وَمَثَلُهُمْ فِي الْإِنْجِيلِ كَزَرْعٍ أَخْرَجَ شَطْأَهُ فَآزَرَهُ فَاسْتَغْلَظَ فَاسْتَوَىٰ عَلَىٰ سَوْقِهِ يُعْجِبُ الزُّرَّاعَ لِيغِيظَ بِهِمُ الْكُفَّارَ وَعَدَّ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ مِنْهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا (فتح، ۲۹). محمد فرستاده خدا است و کسانی که با او هستند در برابر کفار سرسخت و شدید، و در میان خود مهربانند، پیوسته آن‌ها را در حال رکوع و سجود می‌بینی، آن‌ها همواره فضل خدا و رضای او را می‌طلبند، نشانه آن‌ها در صورت‌شان از اثر سجده نمایان است، این توصیف آن‌ها در تورات است، و توصیف آن‌ها در انجیل همانند زراعتی است که جوانه‌های خود را خارج ساخته، سپس به تقویت آن پرداخته، تا محکم شده، و بر پای خود ایستاده است، و به قدری نمو و رشد کرده که زارعان را به شگفتی وا می‌دارد! این برای آن است که کافران را به خشم آورد، خداوند کسانی از آن‌ها را که ایمان آورده‌اند و عمل صالح انجام داده‌اند وعده آمرزش و اجر عظیمی داده است (فتح، ۲۹). در سوره آل عمران نیز شدت این هیجان در قالب نشانه‌های رفتاری بیان شده است. «وَ إِذَا خَلَوْا عَضُوا عَلَيْكُمْ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ» (آل عمران، ۱۱۹). اما هنگامی که تنها می‌شوند از شدت خشم بر شما، سر انگشتان خود را به دندان می‌گزند! بگو: با همین خشمی که دارید بمیرید!

جدول ۴. واژه‌های مرتبط با هیجان امید در آیات قرآن کریم

مضمون	حالات هیجانی	ترجمه	آیات
امیدواری	أُمْنِيَّةٌ	و گفتند: جز کسی که یهودی یا نصرانی بوده، وارد بهشت نمی‌شود. اینها امیدهای واهی آنهاست بگو: بر این دعوی برهان آورید اگر راست می‌گویید.	وَقَالُوا لَنْ يَدْخُلَ الْجَنَّةَ إِلَّا مَنْ كَانَ هُودًا أَوْ نَصَارًا تِلْكَ أَمَانِيُّهُمْ قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ. (بقره، ۱۱۱)
امیدواری	وَدٌّ	شاید کسانی که کافر شدند آرزو می‌کردند که کاش مسلمان بودند.	رَبِّمَا يُوَدُّ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْ كَانُوا مُسْلِمِينَ (حجر، ۲)
ناامیدی	قَنُوطٌ	بگو ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه	قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (زمر، ۵۳)

		گناهان را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.	
نامیدی	یاس	ای پسران من بروید و از یوسف و برادرش جستجو کنید و از رحمت خدا نومید نباشید زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی‌شود.	يَا بَنِي آذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (يوسف، ۸۷)

۳-۱-۴. نامیدی

نامیدی احساس نارضایتی است که به دنبال شکست انتظارات یا امیدها رخ می‌دهد (گیل و پرووز، ۲۰۱۲). قرآن در آیه ۵۳ سوره زمر می‌فرماید: «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ؛ (زمر، ۵۳). بگو ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه گناهان را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است». این آیه را امید بخش‌ترین آیه قرآن دانسته‌اند. يَا بَنِي آذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخِيهِ وَلَا تَيَاسُوا مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيْئَسُ مِنْ رُوحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (یوسف، ۸۷). ای پسران من بروید و از یوسف و برادرش جستجو کنید و از رحمت خدا نومید نباشید زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی‌شود. یاس و نامیدی در این آیات در حقیقت محدود کردن قدرت و وسعت احاطه رحمت خداوند دیده شده است؛ بدین ترتیب قرآن با این بیان می‌خواهد انسان را از ورطه افسردگی نجات دهد. (شیروانی، ۲۰۱۸، ۴). نتایج پژوهش، پرچم و همکاران (۱۳۹۰، ۹۱) نشان داد که قرآن، امید را صبری ثواب در کنار عمل برای رسیدن به هدف می‌داند و شناخت هدف و موانع می‌تواند امید را در انسان حفظ کند. امید در قرآن مبتنی بر هدف آفرینش انسان و در راستای کمال آن است که تنها مبنای آن ایمان به خداست.

۴. ترکیب هیجان‌ات در قرآن کریم

دسته دیگری از آیات در قرآن کریم وجود دارند که در آن به هیجان‌ات دوگانه و متضاد در کنار هم اشاره شده است. شاید این ترکیب در قرآن برای کمک به در کنار آمدن با حالات مختلف احساسی، اعم از منفی یا مثبت آورده شده است. در آیه ۳۶ سوره روم، شادی و نامیدی، در آیه ۲۳ سوره حدید، شادی و غم، در آیه ۱۰۴ سوره نسا، امیدواری و نامیدی، در آیه ۷ سوره قصص و آیه ۲۶۲ سوره بقره، هیجان‌های ترس و غم و در آیه

۱۳ سوره ممتحنه، خشم و ناامیدی به عنوان هیجان‌های متضاد آورده شده است. بائر (۲۰۱۷، ۲۹) وجود این گونه آیات در قرآن را، لفاظی هیجانی خاص قرآن، تعریف می‌کند و اشاره می‌کند که نحوه عملکرد واژه‌های هیجانی در سوره‌ها ممکن است نور جدیدی را بر مسائل ساختار و انسجام درون سوره‌ها و همچنین روشن کردن پیام نهایی آن‌ها روشن کند. مطالعه طنین ایجاد شده توسط کلمات هیجانی نشان می‌دهد که ماهیت تلفیقی قرآن به دور از اینکه مانعی برای تجربه هیجانی باشد، ممکن است در واقع طنین هیجانی خود را برای مؤمن افزایش دهد.

۵. راهبردهای تنظیم هیجان در قرآن

الگوهای تنظیم هیجان، شکل‌های سازگار تنظیم هیجان را به صورت استفاده انعطاف‌پذیر از راهبردهای مختلف بسته به تقاضای موقعیتی فعلی توصیف می‌کنند (کول^۱ و همکاران، ۲۰۱۵، ۸). انعطاف‌پذیری بیشتر با سازگاری و کنارآمدن بهتر همراه است (آلدائو و همکاران، ۲۰۱۵، ۲۷۰). در این راستا، الجونید^۲ (۲۰۲۱، ۱۲۰) اعتقاد دارد که قرآن در مورد سلامت روان، مشکلات روانی، قوت و ضعف روح، چگونگی رسیدن به حالت کامل روح و نحوه درمان آن صحبت کرده است؛ از این رو، قرآن می‌تواند به عنوان راهنمایی برای کسانی که از استرس هیجانی رنج می‌برند، برای تدارک کیفیت معنادار زندگی استفاده شود. قرآن کریم به عنوان بهترین راهنما برای تدوین دستورالعمل‌های بهداشت روانی فردی، راهبردهای متنوع و انعطاف‌پذیری را معرفی می‌کند، و با آموزه‌های ارزشمندی مانند: توجه به یکتاپرستی و توحید، توکل به خداوند بزرگ، ذکر و یاد خدا، صبر و استقامت، دعا و نیایش، رضا و تسلیم، اعتقاد به قضا و قدر و توبه و... انسان را به تعدیل و تنظیم هیجان‌ات خود و آرامش و آسایش درونی دعوت می‌کند که در جدول ۴ چند مورد از این راهبردها آورده شده است.

جدول ۴. راهبردهای تنظیم هیجان براساس آیات قرآن کریم

آیات	ترجمه	راهبرد تنظیم هیجانی
وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ (شوری، ۳۷)	و کسانی که از گناهان بزرگ و زشتکاری‌ها خود را به دور می‌دارند و چون به خشم درمی‌آیند درمی‌گذرند.	بخشش و چشم‌پوشی
الَّذِينَ يَنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (آل عمران، ۱۳۴).	و آنان که خشم خود را فرو می‌برند و مردم را اغلب می‌بخشند.	بخشش و چشم‌پوشی

¹ Koole

² Aljunied

ذکر و یاد خدا	آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد	« أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ » (رعد، ۲۸).
دعا و نیایش	یا [کیست] آن کس که درمانده را چون وی را بخواند اجابت می‌کند و گرفتاری را برطرف می‌گرداند و شما را جانشینان این زمین قرار می‌دهد آیا معبودی با خداست چه کم پند می‌پذیرید.	أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ إِلَهُ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ (نمل: ۶۲).
دعا و نیایش	و هرگاه بندگان من از تو درباره من بپرسند [بگو] من نزدیکم و دعای دعاکننده را به هنگامی که مرا بخواند اجابت می‌کنم پس [آنان] باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند باشد که راه یابند.	وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ (بقره، ۱۸).
تعدیل انتظارات و خواسته‌ها	آن سرای آخرت را برای کسانی قرار می‌دهیم که در زمین خواستار برتری و فساد نیستند و فرجام [خوش] از آن پرهیزگاران است.	تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ (قصص، ۸۳).
پذیرش و تسلیم	و هر کس که وجود خویش را به خدا بسپارد و نیکوکار هم باشد، پس قطعاً به پیوند محکم چنگ زده است و عاقبت کارها به سوی خدا است.	وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ (لقمان، ۲۲)
پذیرش و تسلیم	آنان که چون به حادثه سخت و ناگواری دچار شوند (صبوری پیش گرفته و) گویند: ما به فرمان خدا آمده‌ایم و به سوی او رجوع خواهیم کرد.	الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (بقره، ۱۵۶)
صبر	و بی تردید شما را به چیزی اندک از ترس و گرسنگی و کاهش بخشی از اموال و کسان و محصولات [نباتی یا ثمرات باغ	. وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (بقره، ۱۵۵).

	زندگی از زن و فرزند] آزمایش می‌کنیم و صبرکنندگان را بشارت ده.	
صبر	ای کسانی که ایمان آورده اید! مدد جوئید به صبر کردن در مصائب و خواندن نماز در اوقات آن، البته خدا با صبرکنندگان است.	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (بقره: ۱۵۳).
صبر	پس (ای پیامبر!) صبر کن همان گونه که پیامبران اولوا العزم صبر کردند و برای (عذاب) آنان شتاب نکن. روزی که آنچه را وعده داده شده‌اند بنگرند، گویی جز ساعتی از روز (در دنیا) نمانده‌اند. (این) ابلاغی است (برای همگان)، پس آیا جز گروه بدکار هلاک می‌گردند؟	فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُو الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَانَهُمْ يَوْمَ يَرُونَ مَا يُوْعَدُونَ لَمْ يَلْبَثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّنْ نَّهَارٍ بَلَاغٌ فَبَلِّغْ لَهُم بَلَاغُ الْفَاسِقُونَ (سوره الأحقاف: ۳۵).
صبر	شکیبایی کن و شکیبایی تو فقط برای خدا [و به توفیق خدا] باشد؛ و به خاطر [کارهای] آن‌ها، اندوهگین و [دل‌سرد] مشو؛ و از توطئه‌های آن‌ها، در تنگنا قرار مگیر.	وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ (نحل، ۱۲۷).
توبه	ای کسانی که ایمان آورده‌اید! بسوی خدا توبه کنید، توبه‌ای خالص.	« يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا... » (تحریم، ۸).
توبه	و همگی بسوی خدا باز گردید ای مؤمنان، تا رستگار شوید!	و تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ « (نور، ۳۱).
توکل	... و بر خداوند توکل کن و خداوند کارسازی را کافی است.	.. وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَى بِاللَّهِ وَكِيلًا. (النساء، ۸۱)
توکل	.. و بر خداوند توکل کن، که او شنوای داناست.	.. وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. (الانفال، ۶۱)
توکل	و هر که بر خدا توکل کند خدا او را کفایت خواهد کرد. وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ... (الطلاق، ۳)

۵-۱. بخشش و چشم پوشی از خطاهای دیگران

بخشش یکی از ویژگی‌های اصلی زندگی اجتماعی است که به تسهیل تعاملات بین افراد و گروه‌ها و همچنین تقویت عملکرد روابط متعهدانه و مداوم کمک می‌کند (ورسینگتون^۱ و همکاران، ۲۰۰۷، ۲۹۹). بخشش را می‌توان فرایند مقابله‌ای متمرکز بر هیجانات دانست که در موقعیت‌های بالینی مهم بوده و می‌تواند سلامت جسمی و روانی را ارتقا دهد (لیختنفلد^۲ و همکاران، ۲۰۱۹، ۷). از منظر تکاملی، بخشش ممکن است به عنوان یک راهبرد انطباقی برای مقابله، تکامل یافته باشد، یعنی یک سیستم محاسباتی فرعی است که برای بازگرداندن روابط خاص پس از تعاملات پرهزینه با مهار انتقام و رفتارهای انگیزشی که نشانه خیرخواهی برای فرد آسیب‌رسان است، طراحی شده است (مک کالو^۳ و همکاران، ۲۰۱۳، ۱۱). بخشش می‌تواند به عنوان یک فرآیند ارزیابی مجدد شناختی عمل کند که خشم، خصومت، نشخوار فکری و اثرات نامطلوب آن‌ها را علی‌رغم احساس درد عاطفی و میل به انتقام از بین می‌برد (ورسینگتون و همکاران، ۲۰۰۷، ۲۹۵). به نظر می‌رسد یک مکانسیم خودتنظیمی در بخشش نهفته است که نشان‌دهنده تلاشی داوطلبانه برای بهبود روابط است که در خدمت اهداف بلندمدت است (برایت‌ویت^۴ و همکاران، ۲۰۱۱، ۵۶۰). انسان با چشم پوشی و گذشت از خطاهای دیگران می‌تواند از خشمگین شدن جلوگیری کند و خود به آرامش برسد. قرآن کریم در این مورد می‌فرماید: وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كِبَاءَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ (شوری، ۳۷). و کسانی که از گناهان بزرگ و زشتکاری‌ها خود را به دور می‌دارند و چون به خشم درمی‌آیند درمی‌گذرند. «همچنین در آیه ۱۳۴ سوره آل عمران می‌فرماید: الَّذِينَ يَفْقَهُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ (آل عمران، ۱۳۴). هم آنان که در فراخی و تنگی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از مردم در می‌گذرند و خداوند نیکوکاران را دوست دارد.

۵-۲. ذکر و یاد خداوند متعال

ذکر، آثار تربیتی زیادی در زندگی فردی و اجتماعی دارد، ذکر الهی موجب اطمینان و آرامش و نشاط روح انسان می‌شود و آن را به تعادل می‌رساند. ذکر از یک سو نمی‌گذارد، اندوه‌های ناشی از اختلالات و کاستی‌های حیات طبیعی، انسان را از پا در آورد، و از سوی دیگر مانع سرمستی و طغیان انسان به هنگام شادی‌ها می‌گردد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۶). قرآن در این باره می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸). آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد. بر اساس این آیه انسان با یاد خداوند آرامش می‌یابد و با این آرامش، بهترین تصمیم را در لحظات حساس زندگی اتخاذ می‌کند.

1. Worthington & Wade
2. Lichtenfeld
3. McCullough
4. Braithwaite

دعا و نیایش دارای جایگاه بسیار والایی در قرآن کریم است. احساس کوچکی انسان در برابر آن عظمت، او را به کرنش و نیایش و می‌دارد و همه عظمت در همین احساس نیازمندی است. کم نیستند افرادی که دلهره، نگرانی، ترس، اضطراب و تشویش خاطر را در مقاطع خطر و سختی‌ها و بحران‌ها حتی در زمان از دست دادن عزیز خود، با داروی این آموزه قرآنی و دینی درمان می‌کنند. *أَمَّنْ يُجِيبُ الْمُضْطَرَّ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَجْعَلُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ إِلَهُ مَعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ* (نمل، ۶۲). یا [کیست] آن کس که درمانده را چون وی را بخواند اجابت می‌کند و گرفتاری را برطرف می‌گرداند و شما را جانشینان این زمین قرار می‌دهد آیا معبودی با خداست چه کم پند می‌پذیرید. در جای دیگری هم خداوند در قرآن می‌فرماید: *وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ* (بقره، ۱۸۶). و هرگاه بندگان من از تو در باره من بپرسند [بگو] من نزدیکم و دعای دعاکننده را به هنگامی که مرا بخواند اجابت می‌کنم پس [آنان] باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند باشد که راه یابند. شارپ^۱ (۲۰۱۰، ۴۲۵) مکانیزم اثر دعا را در تنظیم هیجان در قالب ادراک حمایت اجتماعی تبیین می‌کند و معتقد است دعا یک تعامل تخیلی حمایت اجتماعی است که منابعی را در اختیار افراد قرار می‌دهد تا برای مدیریت هیجان فردی استفاده کنند. به‌ویژه، تعامل با خدا از طریق دعا امکان شناخت‌های بازتفسیری کمتر تهدیدکننده موقعیت‌ها را برای افراد فراهم می‌کند، همچنین تعامل با دیگری از طریق دعا کمک می‌کند تا از محرک‌های تحریک‌کننده هیجانات منفی غافل شود.

۴-۵. تعدیل انتظارات و خواسته‌ها و عدم بلندپروازی

کمال‌گرایی^۲ یک ویژگی شخصیتی است که به عنوان "تلاش برای بی‌عیب و نقص بودن و تنظیم استانداردهای بسیار بالا برای عملکرد، همراه با گرایش برای ارزیابی بیش از حد انتقادی" تعریف می‌شود (استوبر و چایلد^۳، ۲۰۱۰، ۵۸۰). کمال‌گرایی دارای دو مفهوم اصلی است تلاش‌های کمال‌گرایانه و نگرانی‌های کمال‌گرایی. تلاش‌های کمال‌گرایانه با هدف دستیابی به استانداردهای بالای عملکرد، با هیجانات مثبت و انگیزه تسهیل‌کننده عملکرد است، همراه هستند. برعکس، نگرانی‌های کمال‌گرایانه با موارد مانند، ارزیابی دیگران، ترس از عملکرد و شکست، برآورده‌سازی انتظارات شخصی، مرتبط است (استوبر، ۲۰۱۱، ۱۳۵). کمال‌گرایان تمایل دارند که خود را از نقص یا آنچه که به عقیده آن‌ها نقص است جدا کنند و می‌توانند نسبت به دیگران ریاکاری و انتقاد کنند، و به دنبال توهم فضیلت هستند تا رذایل خود را پنهان کنند (یانگ^۴ و استوبر، ۲۰۱۲، ۷۵). در آیه ۸۳ سوره قصص این موضوع مورد توجه قرار گرفته است. *تِلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فُسَادًا*

1. Sharp
2. perfectionism
3. Stoeber, & Childs
4. Yang

وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ (قصص، ۸۳). آن سرای آخرت را برای کسانی قرار می‌دهیم که در زمین خواستار برتری و فساد نیستند و فرجام [خوش] از آن پرهیزگاران است.

۵-۵. پذیرش و تسلیم

مفهوم پذیرش، به عنوان یک راهبرد خودتنظیمی مبتنی بر نگرش باز و استقبال کننده نسبت به هیجانات، افکار یا رویدادهای خارجی خود درک می‌شود (ویلیامز و لین، ۲۰۱۰، ۳۱). تن دادن به قضا و قدر الهی، یکی از مهم‌ترین عواملی است که سبب از میان رفتن و کنترل هیجاناتی مانند اندوه و افسردگی و اضطراب می‌شود (لواسانی و آذربایجانی، ۱۳۹۱، ۱۲۳). انسان باایمان معتقد است که آنچه خداوند برای او مقرر کرده، براساس حکمت اوست و این سرنوشت برای او بهتر است و به آنچه در زندگی برای او پیش آمده، راضی و آن را ناپسند نمی‌شمارد. رضا و تسلیم در برابر حق باعث کاهش غم و نگرانی، افزایش آسایش در زندگی و آسان شدن مشکلات می‌شود و هم‌چنین باعث می‌شود انسان نسبت به زندگی خود خوش‌بینانه بنگرد و این است که انسان‌های مؤمن در سخت‌ترین شرایط زندگی دچار تشویش فکر و ذهن نمی‌گردند و جز شکر خدا چیزی به زبان نمی‌آورند (احمدی و ذاکریان، ۱۳۹۴، ۶). وَمَنْ يُسَلِّمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرْوَةِ الْوُثْقَىٰ وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ (لقمان، ۲۲). و هرکس که وجود خویش را به خدا بسپارد و نیکوکار هم باشد، پس قطعاً به پیوند محکم چنگ زده است و عاقبت کارها به سوی خدا است.

۵-۶. صبر و شکیبایی

صبر را می‌توان آن را توانایی تحمل شرایط سخت زندگی، کنار آمدن با مشکلات و زنده ماندن تعریف کرد که پیامدهایی برای حوزه‌های مهم زندگی مانند زندگی روانی، فیزیکی، خانوادگی و اجتماعی دارد و به حفظ آرامش در مواجهه با پیرشانی و ناامیدی کمک می‌کند (کرال، ۲، ۲۰۱۹، ۲۶۵). پیشه کردن صبر یکی از راهبردهای پیشنهادی قرآن برای کنار آمدن با سختی‌ها و کنترل و مدیریت فشارهای ناشی از آن و هیجانات است (اکبری، ۱۳۹۳، ۸۰). قرآن کریم در آیات متعددی این موضوع را آورده است. به طور مثال در آیات ۱۵۳ و ۱۵۵ سوره بقره این موضوع بیان شده است. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (بقره، ۱۵۳). ای کسانی که ایمان آورده‌اید! مدد جویید به صبر کردن در مصائب و خواندن نماز در اوقات آن، البته خدا با صبرکنندگان است. وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ (بقره، ۱۵۵). و بی‌تردید شما را به چیزی اندک از ترس و گرسنگی و کاهش بخشی از اموال و کسان و محصولات [نباتی یا ثمرات شما را به چیزی اندک از ترس و گرسنگی و صبرکنندگان را بشارت ده. فَاصْبِرْ كَمَا

صَبِرُوا لَئِذَا نَزَلَ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَأَنَّهُمْ يَوْمَ يَرُونَ مَا يُوعَدُونَ لَمْ يَلْبُثُوا إِلَّا سَاعَةً مِّنْ نَّهَارٍ فَهَلْ يُهْلَكُ إِلَّا الْقَوْمُ الْفَاسِقُونَ (الأحقاف، ۳۵). پس همان‌گونه که پیامبران نستوه صبر کردند، صبر کن و برای آنان شتاب‌زدگی به خرج مده روزی که آنچه را وعده داده می‌شوند، بنگرند، گویی که آنان جز ساعتی از روز را [در دنیا] نمانده اند [این] ابلاغی است پس آیا جز مردم نافرمان هلاکت خواهند یافت (الأحقاف، ۳۵). در مورد مکانسیم اثرگذاری این راهبرد تنظیم هیجان می‌توان به گفته دوغان^۱ (۲۰۱۷، ۱۴۵) توجه کرد که معتقد است، صبر، مسیر تجارب عاطفی مثبت مانند شادی و موفقیت را در فرد تقویت می‌کند، زندگی منفعل را از بین می‌برد و فرصت‌های دگرگونی را در زندگی ارائه می‌دهد.

۷-۵. توبه

توبه یا بازگشت به سوی خداوند، سبب آمرزش گناهان و تقویت امید انسان به جلب رضایت الهی است و به همین علت، سبب کاهش اثرات هیجانات منفی در وجود انسان می‌شود. «یا ایُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَّصُوحًا...» (تحریم، ۸). ای کسانی که ایمان آورده‌اید! بسوی خدا توبه کنید، توبه‌ای خالص. «... وَ تَوْبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُونَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ» (نور، ۳۱). و همگی بسوی خدا باز گردید ای مؤمنان، تا رستگار شوید! «إِنَّمَا التَّوْبَةُ عَلَى اللَّهِ لِلَّذِينَ يَعْمَلُونَ السُّوءَ بِجَهَالَةٍ ثُمَّ يَتُوبُونَ مِنْ قَرِيبٍ فَأُولَئِكَ يَتُوبُ اللَّهُ عَلَيْهِمْ...» (نسا، ۱۸). پذیرش توبه از سوی خدا، تنها برای کسانی است که کار بدی را از روی جهالت انجام می‌دهند، سپس زود توبه می‌کنند و خداوند توبه چنین اشخاصی را می‌پذیرد.

۸-۵. توکل

مهم‌ترین سرچشمه آرامش درونی انسان، ایمان و توکل به خدا است. توکل به خداوند رحمان در تمام اتفاقات زندگی انسان سپری در برابر بلاها و دشواری‌ها محسوب می‌شود و روان‌شناسان آن را یک روش مقابله‌ای می‌دانند. توکل به خداوند بذر امید را در درون انسان می‌کارد و زمینه‌رهایی از رنج و درد را فراهم می‌سازد (احمدی و ذاکریان، ۱۳۹۴، ۱۰). «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا» (طلاق، ۳). و هرکس بر خدا توکل کند، خدا برای تأمین سعادت او بس است؛ چرا که خدا کار خود را به انجام می‌رساند و خدا برای هر چیزی اندازه‌ای قرار داده است.

۶. بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر، معرفی هیجان‌ها و راهبردهای تنظیم آن در قرآن کریم بود. دقت و تدبر در قرآن، نشان می‌دهد که این کتاب آسمانی شاهکاری است که معیارها و سبک منحصر به فرد خود را تعیین می‌کند. این سبک از منظر ادبیات، تکرارنشده‌ی و حیرت‌انگیز است. این کتاب هم‌چنین به همه انسان‌ها می‌پردازد و زبان واضح و قابل

فهم آن را برای هر خواننده یا شنونده‌ای جذاب می‌کند (نخولی و سیدی^۱، ۲۰۱۳، ۲۵). یافته‌ها نشان داد، مفهوم هیجان‌ها در قرآن کریم بسیار گسترده است و به بهترین شکل، به انواع هیجان‌ها پرداخته و از دامنه وسیعی از واژگان برای بیان هیجان‌ات استفاده می‌کند، توجه به واژه‌های استفاده شده در قرآن کریم برای هیجان‌ها، نشان از توجه این کتاب آسمانی به ظرایف حالات مختلف انسانی است. نکته مهمی که باید به آن توجه کرد این است که آن ارتباطی که امروزه ممکن است، بین بیان فیزیکی یک هیجان و هیجان‌اتی که ممکن است تمایل داشته باشیم آن عبارات را مظاهر آن‌ها بدانیم، در قرآن وجود ندارد؛ تمرکز بر تلقی معاصر از هیجان‌ات انسانی ممکن است منجر به از دست دادن برخی از ظرافت‌های نهفته در زبان قرآن شود. همچنین روش‌ها و راهبردهای مختلفی برای ایجاد آرامش و تعدیل هیجان‌ات در قرآن کریم معرفی شده است که پیروان دین اسلام به استفاده از این روش‌ها ترغیب شده‌اند. بخشی از یافته‌های این مطالعه، با نتایج مطالعات معماری و زمردی (۱۳۹۴)، علم‌الهدی و همکاران (۱۴۰۰)، کرمی و همکاران (۱۳۹۹) و مهدوی‌اصل و همکاران (۱۴۰۱) هم‌سوست. با نگاهی به یافته‌های این مطالعه و سایر پژوهش‌های هم‌سو، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که قرآن کریم به عنوان بهترین راهنما، جهت تدوین دستورالعمل‌های بهداشت روانی فردی، راهبردهای متنوع و انعطاف‌پذیری را معرفی می‌کند. موقعیت‌هایی وجود دارند که در آن‌ها افراد باید خود را با رویدادهایی که نمی‌توانند به اندازه کافی پیش بینی یا کنترل کنند، وفق دهند و تکنیک‌های علمی و عملی بسیار توسعه یافته، نمی‌توانند جوابگوی نیازهای افراد باشند؛ باید ابزاری برای انطباق با جنبه‌های هیجانی و عملی موقعیت پیدا کرد و این‌ها کانون‌های مهم راهبردهای اشاره شده در قرآن کریم است. به این ترتیب، در یک جمع‌بندی کلی می‌توان گفت که قرآن کریم کامل‌ترین و بی‌نقص‌ترین نسخه برای امنیت و آرامش روح و روان انسان است. براین اساس، یافته‌های این مطالعه می‌تواند متخصصان سلامت روان را قادر سازد تا با استفاده از آموزه‌ها و راهبردهای قرآنی تنظیم هیجان مکانیسم‌های مقابله‌ای و مراقبت مناسب را برای کاهش و مدیریت هیجان‌ها در مراجعان ارائه دهند.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

منابع

قرآن کریم

احمدی، سعید، ذاکریان، علیرضا. (۱۳۹۴). «بررسی شاخص‌های امنیت و آرامش روان انسان در تمدن عظیم اسلامی»، اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان

اکبری، محمود (۱۳۹۳). بیماری اخلاقی و درمان‌های قرآنی، تهران، فتنیان

برجم، اعظم، فاتحی زاده، مریم، محقیان، زهرا. (۱۳۹۰). «بررسی تطبیقی ناامیدی در نظریه اسنایدر و قرآن کریم». علوم قرآن و حدیث، ۴۳(۲)،

<https://doi.org/10.22067/naqhs.v43i2.3765> - ۸۳-۱۰۸

طباطبایی، محمد حسین (۱۳۷۶). میزان، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، قم: بنیاد علمی و فرهنگی علامه طباطبایی

- علم الهدی، جمیله، هدائی، فاطمه، قاسم زاده، عاتکه. (۱۴۰۰). «پژوهشی بر مفهوم هیجان در آیات قرآن کریم و رابطه آن با رشد». *آموزه های قرآنی*، ۱۸(۳۳)، ۳-۳۲. <https://doi.org/10.30513/qd.2021.1316>
- کرمی، رضا علی، ضمیری، محمد رضا، رفعت نژاد، محمدنقی، فتحی، ولی. (۱۳۹۹). «مبانی کنترل هیجان از دیدگاه قرآن با نقد نظریه ژان پیاژه». *آموزه های تربیتی در قرآن و حدیث*، ۶(۱)، ۱-۲۳. <https://doi.org/10.22034/iued.2020.240014>
- لواسانی، سید محمدرضا، آذربایجانی، مسعود (۱۳۹۱). «الگوی اعتماد به نفس در اخلاق اسلامی»، *مطالعات اسلام و روان شناسی*، ۱۰، ۱۰۵-۱۱۹.
- معماری، داوود، زمردی، رسول. (۱۳۹۴). «خشم و مدیریت آن در قرآن کریم». *سراج منیر*، ۶(۱۸)، ۱۳۶-۱۱۵. <https://doi.org/10.22054/ajsm.2015.1612>
- مهدوی اصل، قاسم، عباسی، مهدی، صادقی سرشت، علی. (۱۴۰۱). «بررسی مؤلفه های مفهومی تنظیم هیجان شادی و غم بر اساس منابع اسلامی». *اسلام و پژوهش های روان شناختی*، ۸(۱۸)، ۴۸-۲۷.
- نعمتی، شهروز (۱۳۹۶). «مقایسه الگوی روان شناختی بخشایش گری غربی با بخشایش گری در قرآن». *فصلنامه پژوهش های اخلاقی*، ۲۷(۷). <http://akhlagh.saminattech.ir/Article/16523/FullText.۱۳۹-۱۵۰>

- Agustina, S., Saman, W. S. W. M., & Sahifuddin, N. (2024). «Quranic Bibliotherapy: An Islamic Psychospiritual Approach to Healing». *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 9 (53), 538-546. <https://doi.org/10.35631/IJEPC.953040>.
- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). «When are adaptive strategies most predictive of psychopathology?», *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276-281. <https://doi.org/10.1037/a0023598>
- Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). «Emotion regulation flexibility». *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263-278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>
- Alia-Klein, N., Gan, G., Gilam, G., et al. (2020). «The feeling of anger: From brain networks to linguistic expressions». *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 108, 480-497. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.12.002>
- Aljunied, K. (2021). «Islam as therapy: Zakiah Daradjat and the uses of religious-oriented psychology». *Indonesia and the Malay World*, 49(143), 106-125. <https://doi.org/10.1080/13639811.2021.1873618>
- Bauer, K. (2017). «mnnt inn in the Qur'a: nn Ovrr viw». *Journal of Qur'anic Studies*, 19(2), 1-31. <https://doi.org/10.3366/jqs.2017.0282>
- Boemo, T., Nieto, I., Vazquez, C., & Sanchez-Lopez, A. (2022). «Relations between emotion regulation strategies and affect in daily life: A systematic review and meta-analysis of studies using ecological momentary assessments». *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 139, 104747. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104747>.
- Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2014). «Regulatory flexibility: an individual differences perspective on coping and emotion regulation». *Psychological Science*, 8, 591-612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>
- Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., & Deater-Deckard, K. (2015). «Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework». *Psychological bulletin*. 141(3), 602. <https://doi.org/10.1037/a0038662>
- Braithwaite, S.R., Selby, E.A., Fincham, F.D. (2011). «Forgiveness and relationship satisfaction: mediating mechanisms». *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551-559. <https://doi.org/10.1037/a0024526>.
- Candiotto L. (2020). «Epistemic emotions and the value of truth. *Acta Analytica*», 35 563-577. <https://doi.org/10.1007/s12136-019-00416-x>

- Choudhury, S. R., & Barman, A. (2014). «Technology and well-being - an evocative essay». *Postmodern Openings*, 5, 15–37. <https://doi.org/10.18662/po/2014.0502.02>
- Davidson, R.J. (2003). «Darwin and the neural bases of emotion and affective style». *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1000, 316-336. <https://doi.org/10.1196/annals.1280.014>
- Dğğ,, R. (00)) . «Relationship Between Patience As a Character Strength and Psychological Well-Being», *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 134-153.
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2018). «Emotion regulation: Why beliefs matter». *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 59(1), 1–14. <https://doi.org/10.1037/cap0000142>
- Gill, D., Prowse, V. (2012). «A Structural Analysis of Disappointment Aversion in a Real Effort Competition». *The American Economic Review*, 102 (1), 469–503. <https://doi.org/10.1257/aer.102.1.469>
- Gross, J. (2015). «Emotion regulation: Current status and future prospects». *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In: Gross, J.J (ed). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press: New York. pp 3–24.
- Hartley, C.A., & Phelps, E.A. (2010). «Changing Fear: The Neurocircuitry of Emotion Regulation». *Neuropsychopharmacology Reviews*, 35, 136–146. <https://doi.org/10.1038/npp.2009.121>
- Izard, C. E. (2011). «Forms and functions of emotions: Matters of emotion–cognition interactions». *Emotion Review*, 3, 371–378. <https://doi.org/10.1177/1754073911410737>
- Jarymowicz, M., & Imbir, K. (2015). Toward a human emotions taxonomy (based on their automatic vs. Reflective origin). *Emotion Review*. 7, 183–188. <https://doi.org/10.1177/1754073914555923>
- Joaquim, R.M., et al. (2018). «Psychobiology of Sadness: Functional Aspects in Human Evolution». *EC Psychology and Psychiatry*, 7(12), 1015-1022. https://ecronicon.net/ecpp_volume7_issue12
- Kalantari Khandani, E., Mohammadi Nia, M., & Akbarizadeh, M. (2020). «Specifying the Concept of Sadness in the Holy Qur'a: A Qualitative Analysis». *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*, 9(2), 91-100. <https://doi.org/10.22062/jqr.2020.91456>
- Kıral, B. (2019). «Akademik Hayatta bbir Üzerine Nitel Bir Çalıma». *Journal of Computer and Education Research*, 7(14), 250-283. <https://doi.org/10.18009/jcer.570871>
- Koole, S. L., Webb, T. L., & Sheeran, P. L. (2015). «Implicit emotion regulation: feeling better without knowing why». *Current Opinion in Psychology*, 3, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.027>
- Lala, I. (2023). «eee Qrr 'nn ddd mmtt llll ee ll-iii gg: Heee ddd aar in tee Qrr 'nn». *Pastoral Psychol*, 72, 245–275. <https://doi.org/10.1007/s11089-023-01060-4>
- Lichtenfeld, S., Maier, M.A., Buechner, V.L., Fernández-Capo, M. (2019). «The Influence of Decisional and Emotional Forgiveness on Attributions». *Frontiers in Psychology*, 10, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01425>
- McCullough, M.E., Kurzban, R., Tabak, B.A. (2013). «Cognitive systems for revenge and forgiveness». *Behavioral and Brain Sciences*, 36(1), 1-15. <https://doi.org/10.1017/S0140525X11002160>
- Nakhavali, F., & Seyed, S. H. (2013). «A Rssaarhh nn yyytmm& sss i''' in tee Qrr 'nn». *International Journal of Linguistics*, 5 (3), 21-27. <https://doi.org/10.5296/ijl.v5i3.3898>
- Phelps, E.A., & LeDoux, J.E. (2005). «Contributions of the amygdala to emotion processing: from animal models to human behavior». *Neuron*, 48, 175–187. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2005.09.025>.
- Sharp, S. (2010). «How Does Prayer Help Manage Emotions»? *Social Psychology Quarterly*, 73(4), 417-437. <https://doi.org/10.1177/0190272510389129>
- Shirvani, SM.H. (2018). «Raising Hope in Quran and psychology», *Theological Studies*, 74(1), 1-6. . <https://doi.org/10.4102/hts.v74i1.4828>

- Stoeber, J. (2011). «The dual nature of perfectionism in sports: relationships with emotion, motivation, and performance». *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(2), 128-145. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2011.604789>
- Stoeber, J., Childs, J. H. (2010). «The Assessment of Self-Oriented and Socially Prescribed Perfectionism: Subscales Make a Difference». *Journal of Personality Assessment*, 92 (6), 577–585. <https://doi.org/10.1080/00223891.2010.513306>
- Suri, G., & Gross, J. J. (2022). «What is an emotion? A connectionist perspective». *Emotion Review*, 14(2), 99–110. <https://doi.org/10.1177/17540739221082203>
- Tamir, M., & Millgram, Y. (2017). Motivated emotion regulation: Principles, lessons, and implications of a motivational analysis of emotion regulation. In A. J. Elliot (Ed.), *Advances in Motivation Science* (pp. 207-247). <https://doi.org/10.1016/bs.adms.2016.12.001>
- Troy, A. S., Shallcross, A. J., & Mauss, I. B. (2013). «A person-by-situation approach to emotion regulation: Cognitive reappraisal can either help or hurt, depending on the context». *Psychological Science*, 24, 2505–2514. <https://doi.org/10.1177/0956797613496434>
- Williams R. (2017). «Anger as a Basic Emotion and Its Role in Personality Building and Pathological Growth: The Neuroscientific», *Developmental and Clinical Perspectives. Front Psychol*, 7(8),1950. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01950>.
- Williams, J. C., & Lynn, S. J. (2010). «Acceptance: An historical and conceptual review». *Imagination, Cognition and Personality*, 30(1), 5–56. <https://doi.org/10.2190/IC.30.1.c>
- Worthington, E. L. Jr., Witvliet, C. V. O., Pietrini, P., and Miller, A. J. (2007). «Forgiveness, health, and well-being: a review of evidence for emotional vs. decisional forgiveness, dispositional forgiveness, and reduced unforgiveness». *Journal of Behavioral Medicine*, 30, 291–302. <https://doi.org/10.1007/s10865-007-9105-8>
- Yang, H., Stoeber, J. (2012). «The Physical Appearance Perfectionism Scale: Development and Preliminary Validation». *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34 (1), 69–83. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9260-7>

