

نظام انضباط هیجانی در قرآن کریم

فاطمه سیفعلی‌ئی*

سهراب مروتی**

سیدمحمدرضا حسینی‌نیا***

چکیده

انضباط هیجانی ترکیبی نو و بدیع، ناظر بر نظم و انضباط در حوزه هیجانات است و به احساسات کنترل‌شده و سنجیده نظر دارد. این پژوهش با هدف تبیین ساختار نظام‌مند انضباط هیجانی در قرآن و به شیوه تحلیلی توصیفی نگاشته شده است و با استناد به آیات بیان می‌دارد که انضباط هیجانی در قرآن دارای ساختاری کامل شامل هر چهار رکن اساسی یک شبکه نظام‌مند و سیستماتیک است. این پژوهش در بخش مبانی به اختصاص علم به خیر و شر واقعی به خداوند، گذرا بودن دنیا، آگاهی و احاطه خداوند بر امور، حکومت اراده خداوند، برتری در سایه ایمان، همراهی خدا، انحصار عزت در خداوند، زوال غم و اندوه به خواست خدا، بازگشت به سوی خدا؛ در بخش مقدمات ایجابی به پیروی از دستورات الهی، نیایش از روی خوف و رجاء، شادی به فضل الهی، درک زودگذری دنیا؛ در مقدمات سلبی به اجتناب از ولایت شیطان، عدم ترس از مردم؛ در بخش الزامات به صبر، کظم غیظ، بخشش، شکایت به خدا؛ و در موانع به رفتار با غیظ، کم‌طاقتی و شادی به غیر حق دست یافته و در نهایت شبکه مفهومی انضباط هیجانی را در قرآن کریم ترسیم نموده است.

واژگان کلیدی: ساختار، نظام، انضباط هیجانی، قرآن کریم.

مقدمه

آدمی در مسیر تکامل است و برای رسیدن به کمال، باید در پرتو عقل، کوتاه‌ترین راه را انتخاب کند تا به هدف خویش دست یابد. در این مسیر نظم و انضباط کوتاه‌ترین و بی‌خطرترین راه است. قرآن نیز کتاب نظم الهی است. آیات قرآن سراسر بیانگر برنامه‌هایی نظام‌مند برای سامان یافتن ابعاد مختلف زندگی بشر است. همچنین آیات بسیاری وجود دارد که جلوه‌هایی از نظم و انضباط در مجموعه هستی و زندگانی انسان را به تصویر کشیده و بر آن پای فشرده است.

انضباط به معنی صحیح یعنی اینکه فرد شخصاً رفتار و اعمال خود را تحت نظم و قاعده درآورد، خود را کنترل کند و با توجه به آثار و نتایج اعمال خود اقدام نماید (مروتی، حسینی‌نیا، سیفعلی‌ئی، ۱۳۹۷). هیجان به معنای هر تحریک یا اغتشاش در ذهن، احساس، عاطفه، هر حالت ذهنی قدرتمند یا تهییج شده می‌باشد (گلمن، ۱۹۹۵).

«انضباط هیجانی» ترکیبی نو و بدیع (حاصل تفکر نگارنده در آیات هیجانی قرآن)، ناظر بر نظم و انضباط در حوزه احساسات و هیجانات است و به احساسات کنترل شده و سنجیده نظر دارد. کسی که انضباط هیجانی دارد مهار احساسات و عواطف خود را در دست داشته و خود را از طغیان هیجانات و عمل نسنجیده براساس آن حفظ می‌کند، احساسات خود را منطبق با ضوابط و اصول تنظیم نموده، در ابراز هیجانات حدود را مراعات می‌کند و طبق اصول و ضوابط و قانون‌مند عمل می‌نماید.

انضباط هیجانی نقش مهمی در سلامت جسمی و روانی و همچنین برقراری و تداوم روابط اجتماعی ایفا می‌کند و ناظر بر توانایی ابراز و مهار احساسات، و نیز توانایی کنار آمدن با هیجانات و عواطف دیگران است. برای دست یافتن به این نظم باید به دقت دانست که: چه چیز باعث کنترل و ثبات هیجانی می‌شود؟ مبانی انضباط هیجانی کدامند؟ برای دستیابی به انضباط هیجانی چه اقداماتی را باید فراهم نمود؟ لوازم و موانع انضباط هیجانی کدام‌اند؟

لازم به ذکر است که انضباط مورد تأکید در این پژوهش انضباطی است که جهت و مسیر الهی داشته باشد و هیچ مانعی بر سر راه شکوفایی استعدادهای انسان ایجاد نکند. در همین راستا آموزه‌های قرآنی با جهت‌دهی به هیجانات و عرضه الگوهای کامل و مطمئن سبب نظم‌دهی به هیجانات شده و به اشکال مختلف راه را بر اثرپذیری هیجانی در موقعیت‌های مختلف می‌بندد.

با این حال نگاهی هرچند کوتاه به وضع جوامع اسلامی، همچنین بسیاری از جوامع دیگر، نشانگر اختلالات، آسیب‌ها، و گسست‌هایی است که در اثر عدم توانایی در مهار و کنترل هیجانات دامن‌گیر افراد شده است. اهمیت مسئله آنجا خود را بیشتر نشان می‌دهد که گاه مشاهده

می‌شود تحصیل‌کردگان در سطوح بالای دانشگاهی اگرچه معمولاً از هوش‌بهر شناختی بالایی برخوردارند اما گاه در در زندگی فردی و نیز تعاملات اجتماعی و برقراری روابط میان‌فردی توانایی لازم را در نظم‌بخشی به احساسات و هیجانات خود را ندارند. به همین دلیل ارائه مدلی گویا و کاربردی برای ایجاد انضباط هیجانی از اهمیت بسزایی برخوردار است. همین مسئله باعث شده که این موضوع همواره مورد توجه محققان قرار گرفته و پژوهش‌های بسیاری با عناوین مختلف این مهارت‌ها را در ارتباط با مسائل گوناگون مورد بررسی قرار داده‌اند. اما برخی از پژوهش‌های انجام شده در این حوزه عبارت‌اند از:

محمدی و مزیدی (۱۳۹۳) در نقش دینداری در پیشینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دانشجویان نشان دادند که دینداری می‌تواند راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و به تبع آن تأمین بهداشت روانی را در پی داشته باشد.

نهاردانی و همکاران (۱۳۹۲) در مدیریت هوش هیجانی در اخلاق فردی و اجتماعی با رویکرد اسلامی بیان نمودند که اسلام برای مدیریت رفتار انسانی مؤمنان را به خودآگاهی، خودسازی، تهذیب و زیبایی‌های اخلاقی تشویق می‌کند که این رفتارها همان مدیریت هوش هیجانی است.

حاجی اسماعیلی و سعیدی (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان راه‌های مدیریت و کنترل هیجان خشم از دیدگاه قرآن و روایات به معنای خشم، آثار ابراز خشم و راه‌های کنترل آن پرداخته‌اند. پسندیده و همکاران (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان پایه نظری و الگوی هیجانات مثبت در اسلام نشان دادند که الگوی هیجانات مثبت در اسلام سه ویژگی دارد: همه ابعاد مادی و معنوی انسان را شامل می‌شود، متوازن بوده و پیامدهای منفی ندارند.

عباسی و جان‌بزرگی (۱۳۸۹) در پژوهش: رابطه ابعاد جهت‌گیری مذهبی با پایداری هیجانی نشان دادند که بین پایداری هیجانی و جهت‌گیری مذهبی رابطه معناداری وجود دارد؛ و هرچه جهت‌گیری مذهبی افراد برون‌تر می‌شود، پایداری هیجانی آنها پایین‌تر می‌رود.

چنان‌که ملاحظه می‌شود تاکنون پژوهشی برای گردآوری آموزه‌های هیجانی و ارائه ساختار آن انجام نشده است و نوشته حاضر عهده‌دار آن است.

اگرچه جمع و احصاء تمامی آیات مرتبط با هیجانات و نظم‌بخشی به آن در این مجال نمی‌گنجید اما این پژوهش تلاش نموده مهم‌ترین آیات قرآن در زمینه تنظیم هیجانی را بیان نموده و چهارچوب حاکم بر آنها را کشف نماید.

لازم به ذکر است که واژه انضباط هیجانی برای اولین بار در رساله دکتری نگارنده مورد استفاده

قرار گرفته است که این مقاله برگرفته از همان است. پیش از آن با جستجوهای مختلف در پایگاه‌های پژوهشی و موتور جستجوی گوگل نه به زبان فارسی و نه انگلیسی این واژه به کار برده نشده است و پیشینه پژوهشی ندارد. در حال حاضر تنها سه اصطلاح راهبردی با عناوین انضباط گفتاری، انضباط هیجانی و انضباط رفتاری در گوگل موجود است که هر سه عنوان از ترکیبات بدیع به کار گرفته شده توسط نگارنده است.

روش پژوهش

این پژوهش برای دستیابی به هدف از روش تحلیل محتوا بهره برده است. روش تحلیل محتوا یکی از روش‌های مناسب در تبیین دیدگاه‌ها و اندیشه‌ها است. تحلیل محتوا در حقیقت فن پژوهش عینی، اصولی و کمی به منظور تفسیر و تحلیل متن است. تفکر بنیادی آن عبارت است از: قرار دادن اجزای یک متن (کلمات، جملات، پاراگراف‌ها، و امثال آنها برحسب واحدهایی که انتخاب می‌شوند) در مقولاتی که از پیش تعیین شده‌اند (باردن، ۱۳۷۵، ص ۲۹).

در این راستا با نگاه تفسیری به قرآن کریم، ابتدا آیاتی که به هیجانات اشاره دارد استخراج شده و نقش هر یک در ایجاد نظم و انضباط هیجانی بیان و در نهایت دلالت‌های تربیتی آیات استخراج و تبیین شده‌اند. مراحل انجام پژوهش بدین شرح است:

- واکاوی همه آیات قرآن همراه با تدبر، با دید موضوع محور، و کشف و استخراج گزاره‌های هیجانی موجود در آیات قرآن.

- انتخاب آیات اصلی، ممتاز و شاخص در زمینه گفتار براساس مفهوم و تفسیر آیات.

- مراجعه به نرم افزار جامع التفاسیر و جست و جو در تفاسیر آیات و استخراج پیام اصلی آیات.

- کشف جهت گیری هر یک از آیات با توجه به پیام و گزاره استخراج شده از تفاسیر، جهت شناخت و به کارگیری روش قرآن برای دستیابی به اولویت‌های تربیتی.

- کشف نقاط تمرکز آیات، براساس مفهوم و پیام استخراج شده از تفاسیر، جهت شناخت و به کارگیری در برنامه‌های تربیتی.

- نام گذاری آیات و دسته بندی آنها براساس ارکان اصلی یک نظام.

- ترسیم ساختار نظام مند آیات قرآن کریم برای ایجاد انضباط گفتاری براساس نتایج تحقیق.

یافته‌ها

هر شبکه مفهومی سیستماتیک و نظام‌مند برای اجرا باید بتواند همه نیازهای فرد را برای دستیابی به هدف تأمین نماید. آنچه فرد برای رسیدن به اهداف به آن نیازمند است، ابتدا مسائل پایه‌ای و بنیادی آن است که می‌تواند مبنای ذهنی و فکری تلاش فرد برای رسیدن به هدف قرار گیرد. این مسائل در علوم مختلف با عنوان «مبانی» هر علم شناخته می‌شوند و در آن، دلایل نیاز و لزوم پرداختن به آن علم بیان می‌گردد. پس از آنکه باورهای فرد برای قرار گرفتن در مسیر تقویت شد و انگیزه کافی در او ایجاد شد، اموری که وجود آنها برای شروع در امری ضروری است با عنوان «مقدمات» مورد توجه قرار می‌گیرد. مقدمات بیانگر نخستین اقدامات فرد برای دستیابی به هدف است. در نهایت باید تکلیف لوازم و موانع را روشن نمود، آنچه برای رسیدن به هدف لازم است که «الزامات» نامیده می‌شود و نیز آنچه که مانع از رسیدن به اهداف می‌شود و باید مورد توجه قرار داده شود تا تکلیف فرد در مقابل نبایدها به خوبی روشن گردد که «موانع» خوانده می‌شود. پس شناخت موانع نیز لازم و ضروری است. زیرا عدم شناخت موانع سبب بلا تکلیفی در اموری است که به عنوان الزامات بیان نشده، اما نهی و منعی نیز نسبت به آن صورت نگرفته است (سیفعلی‌ئی، ۱۳۹۹، ص ۱۴۷).

۱. مبانی انضباط هیجانی

اولین رکن هر نظام مبانی آن است که مبنای فکری و عملی فرد برای دستیابی به اهداف آن نظام قرار می‌گیرد. مبانی جمع مبنا است که در لغت به معانی چندی از جمله: بنیاد، اساس، شالوده و پایه آمده است (بلاغی، ۱۴۲۰، ص ۶۱۲). مبانی انضباط هیجانی گزاره‌هایی را شامل می‌شود که نقش محوری و پایه‌ای در برانگیختن افراد برای دقت و نظم در هیجانات ایفا می‌نمایند. با دقت و تأمل در آیات، آنچه بیش از هر چیز می‌تواند پایه و مبنای نظام انضباط هیجانی قرار گیرد، و در واقع شالوده‌های اصلی آیات برای تشویق و ترغیب به دقت در هیجانات و نظم بخشیدن به آن باشد عبارت‌اند از:

۱-۱. اختصاص خداوند در علم به خیر و شر واقعی

اسبابی که انسان‌ها می‌شناسند گاهی آثاری بر آنها مترتب می‌شود و گاهی نه! و مقدماتی که افراد آنها را حتمی می‌دانند گاهی به نتیجه می‌رسد و گاهی نه! این یعنی اسباب و مقدمات همیشه منشأ آثار و نتایج نیستند (و چه بسا نتیجه عکس می‌دهند)؛ و اراده مطلق وجود دارد که منشأ اثر و نتیجه است همان‌گونه که اسباب و مقدمات می‌توانند منشأ آثار باشند (شاذلی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۱۳).

قرآن کریم می‌فرماید: «وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ» (البقرة، ۲۱۶). این آیه احتمال خطا را در ذهن فرد ایجاد می‌کند. می‌فرماید: درباره هرچه کراهت دارید احتمال بدهید که خیر شما در آن باشد. و درباره هرچه علاقمندید احتمال بدهید که برای تان بد باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۲۴۹).

این تفکر که ممکن است آنچه دوست داریم در عالم واقع جز مشکل و دردسر برای ما چیزی به ارمغان نیارد و یا آنچه بد می‌پنداریم در عالم واقع صلاح و مصلحتی پنهان داشته باشد و در نهایت به خیر و خوشی و عاقبت نیکو منتهی گردد، هرگونه جزم اندیشی و تعصب بر نظرات و خواسته‌ها را از بین برده و در فرد نوعی گستردگی دید و نگاه باز ایجاد می‌نماید که به راحتی با مسائل خلاف نظر و عقیده خود کنار آمده و در مقابل حوادث و شرایط ناخوشایند و یا ایجاد مشکل بر سر راه دستیابی به علایق و شرایط مورد انتظار، بعد دیگر مسئله را در نظر گرفته و با نگاهی فراتر از بعد مادی و ظواهر امر از قدرت هضم بالاتری برخوردار گردد. چنین حالتی به فرد آرامش ویژه‌ای می‌بخشد که با وجود آن کنترل هیجانات دشواری خود را از دست می‌دهد و به کاری راحت و شدنی تبدیل می‌شود.

۱-۲. گذرا بودن دنیا

بسیاری از هیجانات و عواطف آدمی در اثر اهمیت و تأثیر فوق‌العاده آن در فکر و ذهن آدمی تحریک و تهییج می‌شود. اگر باور به اهمیت و تأثیر آن تعدیل شود، هیجانات ناشی از آن نیز کم‌رنگ و تعدیل خواهد شد. قرآن کریم برای ایجاد تعادل در مشتهیات انسان می‌فرماید: «رُزِقَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَتَابِ» (آل عمران، ۱۴). مقام آیه مقام مذمت کفار به این رفتار انحرافی است، که به لذائذ مادی از مال و اولاد اعتماد نموده‌اند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۱۴۸). پس از ذکر مصادیق شهوات می‌فرماید: تمام آنچه ذکر شد چیزهایی است که در زندگی دنیا از آن برخوردارید و پس از مدتی نابود خواهد شد و حسن عاقبت و سرانجام نیک نزد خداست (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۳، ص ۲۶۰). باور به فناى دنیا و سرانجام نیک در نزد خدا هرگونه هیجان و عاطفه نسبت به امور دنیوی را تعدیل می‌نماید. و در نتیجه کنترل و تنظیم هیجانات به هنگام فقدان، نابودی، ضرر و از دست دادن آن را میسر می‌سازد.

کسی که همه چیز را در مادیات و دنیای مادی خلاصه می‌کند، به دنیا دل بسته و با کوچک‌ترین منفعتی سرمست و شادمان و با کوچک‌ترین خسارت و ناخوشایندی ناامید و نالان می‌گردد. در

مقابل کسی که باور دارد دنیا تنها مقدمه‌ای برای رشد و پرورش توانایی‌ها و استعدادها و پلی است که باید از آن عبور کرد و در نهایت سرنوشت نهایی انسان و حیات واقعی او در سرای دیگر و به اراده حکیمی مدبر و کاربلد رقم می‌خورد و دنیا با همه زینت و سرگرمی‌هایش در مقایسه با آخرت چیزی نیست، نه تنها به دنیا دل نبسته بلکه سختی‌ها و ناخوشایندی‌های دنیا را زمینه‌ای برای رشد و ترقی خود تلقی نموده و با روحیه‌ای قوی و استوار به استقبال هر آنچه پیش آید می‌رود و به امید لقاء پروردگار سختی‌ها را به جان خریده و به راحتی پشت سر می‌گذارد. چنین کسی دارایی و منافع دنیوی را نیز مایه سعادت و خوشبختی نمی‌داند. به همین دلیل زمانی که دنیا به او روی آورد نیز به سرمستی و غرور مبتلا نمی‌شود و به راحتی می‌تواند در مقابل سرکشی امیال و خواسته‌ها به سلامت بگذرد.

۱-۳. آگاهی و احاطه خداوند بر امور

آگاهی خدا از عواطف و احساسات و محیط بودن بر همه حوادث و اتفاقات از مسائلی است که به افزایش ظرفیت و تنظیم رفتار فرد کمک می‌نماید. این مسئله از چنان اهمیتی برخوردار است که تعداد قابل توجهی از آیات مرتبط با تنظیم هیجانات به‌طور مستقیم در ارتباط با آگاهی و احاطه خداوند بر امور تکیه دارد. از جمله این آیات می‌توان به آیات ذیل اشاره نمود:

«وَلَقَدْ نَعَلْمُ أَنگَ يَضِيقُ صَدْرُكَ بِمَا يَقُولُونَ» (الحجر، ۹۷). می‌فرماید: ما می‌دانیم که از تکذیب و استهزای آنان، تو دلتنگ می‌شوی (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۳، ص ۲۲۰). این بیان در حقیقت نوعی دلداری و تسلی خاطر پیامبر ﷺ است که سخنان تلخ و ناگوار آنها بر پیامبر ﷺ سنگین نباشد و روح آن حضرت را نرنجاند و بتواند احساس ناراحتی و دلتنگی خود را کنترل نموده و به تبع آن رفتار نامناسب از وی سر نزند.

در آیه دیگر علاوه بر آگاهی از قلب پیامبر ﷺ به آگاهی از سخنان آشکار و پنهان مخالفان و دشمنان آن حضرت تصریح کرده و می‌فرماید: «فَلَا يَحْزُنكَ قَوْلُهُمْ إِنَّا نَعْلَمُ مَا يُبْسِرُونَ وَمَا يُعْلِنُونَ» (یس، ۷۶). درک این مطلب که هر سخن و یا رفتار و کرداری زیر نظر مقتدری دانا صورت می‌گیرد و برای هر رفتاری جزایی مناسب و درخور در نظر گرفته شده که بی‌شک به آن خواهد رسید بزرگترین تسلی و دل‌آرامی برای فردی است که مورد آزار و اذیت قرار گرفته است. تفکر در این مسئله بسیاری از احساسات و عواطف فرد را به آرامش و گشایش تبدیل نموده و قدرت فرد را در تنظیم احساسات و عواطف افزایش خواهد داد.

۱-۴. حاکمیت اراده خداوند

مهم‌ترین آیه در زمینه تنظیم، کنترل، و انضباط هیجانی در قران کریم آیه‌ای است که به اراده و ثبت حوادث قبل از ایجاد آنها توسط خدای متعال اشاره دارد و می‌فرماید: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِّن قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَٰلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ...» *لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ...» (الحديد، ۲۲ و ۲۳). اینکه ما به شما خبر می‌دهیم که وقایع را قبل از اینکه حادث شود نوشته‌ایم، برای این است که به خاطر نعمتی که از دست‌تان می‌رود اندوهگین نشوید، و به خاطر نعمتی که خداوند به شما می‌دهد خوشحالی نکنید، زیرا انسان اگر یقین کند که آنچه از دست رفته باید می‌رفت، و ممکن نبود که نرود، و آنچه که عایدش شده باید می‌شد و ممکن نبود که نشود، و ودیعه‌ای است که خداوند به او سپرده است؛ چنین کسی نه در زمان فوت نعمت خیلی غصه می‌خورد، و نه در زمان گشایش و آمدن نعمت خیلی مسرور می‌شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۲۹۴) و در هر حال بر احساسات و هیجانات خود کنترل دارد.

آیه دیگری که به همین مضمون اشاره دارد آیه: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِن بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ...» (التغابن، ۱۱) است. یعنی عمل از هیچ عاملی و اثر از هیچ مؤثری بدون اذن خداوند سبحان تمام نمی‌شود، و هیچ سببی بدون اذن خداوند در مسبب خود تأثیر نمی‌گذارد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۵۱۲). قلبی که به این باور آرام گرفته و از اضطراب و تنگی نجات یابد در حوادث و مصائب همواره نگاهی دقیق و صحیح داشته و در هر حال با توجه به حکمت و اراده بی‌نقص و حکیمانه خداوند تعادل روحی و فکری و عاطفی خود را حفظ کرده و به دور از هرگونه هیجان و با درایت تمام در امور تصمیم گرفته، به راه درست هدایت می‌گردد و به مقام زندگی عقلانی رسیده و در نهایت به شادکامی و رضایت از زندگی دست خواهد یافت. این نتیجه با توجه به آیه: «... اللَّهُ الْأَمْرُ مِنْ قَبْلُ وَمِنْ بَعْدُ وَيَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ» (الروم، ۴) قابل برداشت است. این آیه قبل و بعد هر حادثه‌ای را به فرمان خدا و خواست او می‌داند. و قطعاً این فرمان بر حالتی صورت می‌گیرد که در نهایت شادمانی و سرور مؤمنان را به دنبال دارد. یعنی حوادث تحت امر او آن‌چنان حکیمانه صورت می‌گیرد که در نهایت برای اهل ایمان سرور و شادمانی به ارمغان می‌آورد.

۱-۵. برتری در سایه ایمان

بسیاری از هیجانات به دلیل حس خودشیفتگی و احساس کمبود عزت نفس است. یقین و باور به برتری و توانایی خود می‌تواند به فرد کمک نماید تا با توجه به توانایی‌های شخصی و خودآگاهی در

شرایط مختلف قدرت تسلط بر خویش را به دست آورد و ناتوانی‌ها و شکست‌ها و از دست دادن‌ها نتواند تأثیر مخرب بر روح و روان او داشته باشد. قرآن کریم می‌فرماید: «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (آل عمران، ۱۳۹). حزن وقتی به انسان دست می‌دهد که چیزی را که داشته از دست بدهد و یا چیزی را دوست دارد داشته باشد ولی ندارد، و یا خود را مالک چیزی دانسته، و از دستش داده است. جمله: «وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ» در مقام تعلیل مطلب آمده است. و دلیل اینکه این جمله را مطلق آورده، و بالا دست بودن مسلمانان را به جز ایمان مقید به هیچ قیدی نکرده، برای این است که بفهماند مسلمانان اگر ایمان داشته باشند نباید در عزم خود سست شوند، و نباید به خاطر اینکه بر دشمنان پیروز نشده و نتوانسته‌اند از آنان انتقام بگیرند اندوهناک شوند، زیرا ایمان چیزی است که با علو فرد قرین و همراه است، و به هیچ وجه ممکن نیست با حفظ ایمان فرد زیر دست کفار واقع شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۴۰). فرد با درک برتری واقعی خود نه با اتفاقات ناخوشایند و شکست‌ها عزت نفس خود را از دست می‌دهد و نه عوامل خارجی را مؤثر در برتری و علو خود می‌داند. به همین دلیل همواره در آرامش به سر می‌برد و در حوادث خونسردی خود را حفظ نموده و از هیجانات منفی و عواقب ناشی از آن در امان خواهد بود.

۱-۶. همراهی خدا

یکی از دلایل ایجاد هیجانات منفی همچون ترس و اندوه در شرایط مختلف و در سختی‌ها و مشکلات، احساس تنهایی و بی‌کسی است. قرآن کریم با توجه به این مسئله توجه به همراهی خدا را یکی از دلایل برطرف شدن ترس و اندوه در شرایط سخت و هرلناک معرفی می‌نماید. در داستان تعقیب پیامبر ﷺ توسط مشرکان و نزدیک شدن به آنها از قول پیامبر تسکین و آرامش شرایط دشوار را در گرو یاد خدا و توجه به همراهی او در هر حال می‌داند و می‌فرماید: «...إِذْ أَخْرَجَهُ الَّذِينَ كَفَرُوا ثَانِيَ اثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِي الْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَاحِبِهِ لَا تَحْزَنْ إِنَّ اللَّهَ مَعَنَا فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِينَتَهُ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْهَا...» (التوبة، ۴۰). به همراهش گفت: از ترس تنهایی و بی‌کسی و غربت و فراوانی و یک‌دلی دشمن و اینکه مرا تعقیب کرده‌اند غم نخور، خدا با ماست، او مرا در مقابل دشمنانم یاری می‌دهد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۹، ص ۳۷۵).

توجه به همراهی خدا و کفایت او در شرایط دشوار و تأثیر آن در برطرف شدن ترس و اندوه در آیه ۳۶ سوره زمر نیز به صراحت مورد تأکید قرار گرفته است. می‌فرماید: «أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ وَيُخَوِّفُونَكَ بِالَّذِينَ مِنْ دُونِهِ...» (الزمر، ۳۶). در این جمله به رسول خدا ﷺ تأمین می‌دهد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۷، ص ۳۹۷) و می‌فرماید: آیا خداوند کفایت‌کننده بنده خود نیست؟

مشخص است که خدا عالم به همه معلومات، قادر بر همه ممکنات، و بی‌نیاز از هر چیز است. پس خدای تعالی نیاز بندگان را می‌داند و بر دفع و تبدیل آنها به خیرات قادر است و بخل و نیازی هم در او راه ندارد که مانع عطایش شود پس آفات را دفع و بلاها را زایل می‌نماید و فرد را به خواسته‌هایش می‌رساند و او را کفایت می‌نماید (فخررازی، ۱۴۲۰، ج ۲۶، ص ۴۵۴). توجه به این همراهی و از بین رفتن ترس حاصل از آن شرایط را برای تسلط عقل و اندیشه فراهم نموده و از بروز هیجانات منفی و تسلط آنها بر فرد جلوگیری می‌نماید.

۱-۷. انحصار عزت در خدا

قرآن کریم برای رفع اندوه و ناراحتی پیامبر ﷺ در مقابل تکذیب و تهدید مشرکان، آن حضرت را به انحصار عزت در خداوند توجه می‌دهد و می‌فرماید: «وَلَا يَحْزُنُكَ قَوْلُهُمْ إِنَّ الْعِزَّةَ لِلَّهِ جَمِيعًا هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ» (یونس، ۶۵). صورت این جمله نهی است ولی منظور تسلیت و دل‌داری دادن به پیغمبر ﷺ در مقابل آزارهای زبانی و گفتارهای زنده آن افراد است، یعنی به آزارهای اینان اهمیت نده و اعتنا نکن که تمام قدرت و عزت از آن خدا است و خداوند به وسیله قدرت خود آزار آنها را از تو دفع خواهد کرد (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۱، ص ۳۲۴). چرا که هر نوع غلبه و قهر به خواست خداست و هیچ کس هیچ مقدار از آن را در اختیار ندارد نه اینها و نه غیر اینها. پس او تورا غالب کرده و بر آنها پیروز می‌گرداند (زمخشری، ۱۴۰۷، ۲، ص ۳۵۷). پس از آنچه می‌گویند و از رویگردانی آنها محزون نشو چرا که عزت به دست خداست، و به هر که بخواهد می‌بخشد (مغنیه، ۱۴۲۴، ۴، ص ۱۷۷). در واقع می‌خواهد بگوید تکذیب و رویگردانی آنها در تو تأثیری ندارد، عزت تنها به دست خداست و به هر که بخواهد می‌دهد و ربطی به تصدیق و تکذیب و حرف و حدیث دیگران ندارد. سخنان آنها فقط اصواتی است در هوا. و تأثیری در مقام و منزلت و جایگاه و شخصیت تو ندارد. پس دلیلی هم برای ناراحتی وجود ندارد.

۱-۸. زوال غم و اندوه به خواست خدا

قرآن کریم با نگاهی توحیدی به سراسر زندگی و فراز و نشیب‌های آن تنها مؤثر در عالم وجود را خداوند معرفی کرده و همه امور را تحت سیطره و قدرت زوال‌ناپذیر او می‌داند. هم غم و ناراحتی را به اذن خدا می‌داند و هم زوال و از میان رفتن غم را. از نظر قرآن کریم آنکه فرد را از غم و اندوه نجات می‌دهد خداوند است این مسئله در آیات مختلف بیان شده است. از جمله: در داستان قتل نفس توسط موسی و رأی درباریان قبط به کشتن او، و فرار او از مصر با اشاره به ترسی که به وی

دست داد، و ترسید درباریان فرعون او را بکشند، به منت خداوند بر او اشاره نموده و از قول خداوند می‌فرماید: «... فَتَجَنَّبَكَ مِنَ الْغَمِّ...» (طه، ۴۰) ما تو را از ترس ایمنی بخشیدیم (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۶، ص ۲۸).

در داستان لوط هنگامی که فرستادگان به شکل جوانانی زیبا مجسم شده بودند، لوط ترسید مبادا مردم در باره آنان قصد بد کنند، و نتواند از آنها دفاع کند و در برابر میهمانان شرمنده شود. فرستادگان گفتند: «... لَا تَخَفْ وَلَا تَحْزَنْ إِنَّا مُنْجُوكَ وَأَهْلِكَ...» (العنکبوت، ۳۳). از آنجا که خوف همیشه به خاطر مکروهی پیدا می‌شود که احتمال وقوعش برود، و اندوه وقتی می‌آید که آن مکروه واقع شده باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۱۸۶) این آیه هر دو احتمال را برطرف نموده و به لوط وعده نجات می‌دهد. نجاتی که به اراده خدا و توسط فرستادگان الهی صورت می‌گیرد.

این نگاه که همه چیز وابسته به اراده و خواست خدا دانسته و در همین راستا رفع غم و اندوه نیز به دست خداست، به فرد هم آرامش می‌دهد و هم روح سپاسگزاری و رضایت از زندگی را در او زنده می‌کند. این آیات به زیبایی نشان می‌دهد که هیچ یاریگری جز خدا نیست. تنها اوست که یاری می‌دهد و آنکه چنین چیزی را باور ندارد همواره به دلیل اتفاقات و حوادث زندگی در غیظ و خشم به سر خواهد برد و هیچ‌گاه خشمش فروکش نخواهد کرد. تنها زمانی آرامش به او باز خواهد گشت که خود و تدبیر امورش را به خداوند سپرده و با استمداد و یاری او به تلاش و کوشش برای دستیابی به اهدافش بپردازد.

۱-۹. بازگشت به سوی خدا

یقین به وجود ناظری توانا و حضور او در همه حال و ثبت و ضبط همه اعمال و کردار فرد و در نهایت چشیدن طعم مرگ و بازگشت به سوی همان حاضر ناظر و دریافت نتیجه اعمال بدون کم و زیاد بزرگترین تسلی خاطر برای فرد در مقابل ظلم و ستم دیگران است. خدای متعال با یادآوری این سرانجام حتمی، پیامبر خود را به محزون نشدن از کفر کافران و لجاجت‌ها و مخالفت‌های آنها فرا می‌خواند و می‌فرماید: «وَمَنْ كَفَرَ فَلَا يَحْزُنُكَ كُفْرُهُ إِنَّآ مَرْجِعُهُمْ فَنُنَبِّئُهُم بِمَا عَمِلُوا...» (لقمان، ۲۳). این آیه رسول خدا ﷺ را تسلیت می‌دهد تا اندوه بر او چیره نشود، زیرا بالاخره روزی به سوی خدا باز می‌گردند، و خداوند به آنچه می‌کرده‌اند آگاه‌شان می‌سازد، و حقیقت اعمال‌شان و آثار سوء آنکه همان آتش است برای‌شان هویدا می‌گردد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۳۴۵). می‌فرماید: کفر کافران تو را اندوهگین نکند چرا که بالاخره به سوی ما باز می‌گردند و جزای عمل‌شان را خواهند دید (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۹، ص ۱۸۹). اینکه هر کس سرانجام به نتیجه اعمال

خود می‌رسد دلیلی برای ناراحتی و غصه خوردن بر اعمال و کردار و مخالفت و دشمنی دیگران باقی نمی‌گذارد.

۲. مقدمات انضباط هیجانی

دومین رکن هر نظام بیان مقدماتی است که ابتدا باید مورد توجه فرد قرار گیرد. مقدمات جمع مقدمه است. به معنی کردارهای نخستین و گفتارهای نخستین و چیزهایی که نخست وجود آنها لازم است. چیزهایی که وجود آنها برای شروع در امری ضروری است (معین، ۱۳۷۵، ص ۱۷۲۵۶)، قدم‌های اولی که برای دستیابی به اهداف لازم و ضروری است.

پس از شکل‌گیری مبانی و ایجاد باور و انگیزه کافی برای سامان دادن به هیجانات، برای ورود به وادی انضباط هیجانی فرد ابتدا به اموری ضروری که مقدمه دستیابی به هدف است نیازمند است. توجه به دسته‌ای از امور و پرهیز از دسته دیگر. قرآن مقدمات نظام گفتاری را در دو بخش سلبی و ایجابی بیان نموده است.

۱-۲. مقدمات ایجابی

ایجاب به معنی فرض کردن و لازم گردانیدن (دهخدا، ۱۳۷۳، ص ۵۲۴) است و مقدمات ایجابی نخستین اقدامات لازم و مورد نیاز برای ایجاد انضباط هیجانی است. مهم‌ترین مقدمات انضباط هیجانی در قرآن کریم عبارت‌اند از:

۱-۱-۲. پیروی از دستورات الهی

قرآن کریم پیروی از هدایت الهی را متضمن برطرف شدن هرگونه ترس و اندوه می‌داند و از قول خدای تعالی می‌فرماید: «... فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (البقرة، ۳۸). زوال خوف متضمن سلامت از همه آفات و زوال حزن متضمن دستیابی به همه لذات و خواسته‌هاست. و عدم خوف مقدم بر عدم حزن است چون از بین رفتن نخواست‌ها مقدم بر سلب خواسته‌هاست (فخررازی، ۱۴۲۰، ج ۳، ص ۴۷۲). آنکه در راه هدایت گام برمی‌دارد هرچه به او برسد و یا از دست دهد بر او راحت است زیرا یقین دارد که صبر و تسلیم، پروردگارش را راضی می‌نماید و پاداش را در بر دارد و این پاداش بهتر از آن چیزی است که از دست داده است. چنین کسی با تبعیت از دستورات دین به نجات دست می‌یابد و اندوه و ترس از او رخت برمی‌بندد (مراغی، بی‌تا، ج ۱، ص ۹۸). در واقع فرد مطیع از طریق گوش‌سپاری به دستورات الهی خود را از هر آنچه زمینه‌ساز ایجاد ترس و اندوه است دور می‌دارد.

۲-۱-۲. نیایش از روی خوف و رجاء

هیجان‌های اموری طبیعی در وجود انسان و در بسیاری از موارد سبب سلامت روح و جان آدمی است. به همین دلیل سرکوب و عدم تخلیه آن در همه حالات و در همه عمر امری غیر معقول و به دور از هدف خلقت است. پس لازم است فرد این هیجان‌ها را در شرایط لازم و در موارد به جا به کار گرفته و آنها را تخلیه نماید. بیان نکردن هیجان‌ها می‌تواند باعث مشکلات هیجانی و یا در حالت شدید باعث فلج هیجانی شود. مطالعات مختلف نیز نشان می‌دهد که بیان و ابراز هیجان‌ها به شکلی مناسب، با سلامت و شادمانی فرد ارتباط مستقیم دارد، یعنی هرچه فرد به شکل مناسب‌تری بتواند احساسات خود را ابراز نماید از شادکامی بیشتری برخوردار خواهد بود و بالعکس.

قرآن کریم در راستای نظم بخشی به هیجان‌ها و جهت تخلیه هیجان‌ها تعبیه شده در وجود آدمی راهی را بیان نموده که هم در مورد هیجان‌های منفی و هم هیجان‌های مثبت کارآمد باشد. یکی از راهبردهای قرآن برای به‌کارگیری هیجان‌ها و تعادل عواطف منفی، تخلیه این عواطف به وسیله عبادت است: «...وَادْعُوهُ خَوْفًا وَطَمَعًا...» (الأعراف، ۵۶). دستور می‌دهد در هنگام عبادت هم خوف داشته باشید و هم طمع. در آیه دیگر در وصف مؤمنان می‌فرماید: «...يَدْعُونَ رَبَّهُمْ خَوْفًا وَطَمَعًا...» (السجده، ۱۶). از عذاب ترسانند و به ثواب امیدوار است (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۶، ص ۱۸۳). چنین کسی هیجان‌ها را در راز و نیاز با خدا تخلیه می‌کند، نیازهایش را می‌گوید، ترس‌هایش را مطرح می‌کند و از او برطرف شدن آنها را درخواست می‌نماید در نهایت به فضل و رحمت الهی امید دارد. توجه به این دو سوی هیجان‌ها (خوف و طمع) سبب تعادل هیجانی و قرار گرفتن در مسیر تعادل و میانه‌روی هم در ارتباط با خدا و هم در ارتباط با خلق می‌شود.

۲-۱-۳. شادی به فضل و رحمت الهی

قرآن کریم مسیر تخلیه همه انواع هیجان‌ها را در ارتباط با خدا و خواست او می‌داند. همچنان که در مورد ترس و سایر هیجان‌های منفی نیایش از روی خوف و رجاء را مطرح نموده، در مورد شادی و سرور نیز آن را در ارتباط با خدا و با توجه به فضل و رحمت الهی می‌داند، نه به خاطر امور زودگذر دنیای فانی! می‌فرماید: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس، ۵۸). ای محمد به کسانی که به دنیا دل خوش کرده و از آن شادمان هستند، و بدان تکیه کرده‌اند بگو: اگر خواستید به چیزی دل خوش شوید و شادمان گردید به فضل و رحمت خدا دلخوش شوید که قرآن را بر شما نازل فرموده است و پیامبر را به سوی شما فرستاده است، زیرا شما به وسیله آن دو می‌توانید نعمت دائمی و جاویدانی را برای خود تحصیل کنید که بهتر از این دنیای ناپایدار است (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۱، ص ۳۱۶).

۲-۱-۴. درک زودگذری دنیا

قرآن کریم به کسانی که رزق و روزی فراوان به آنها داده می‌شود، از آخرت و بقای آن غافل می‌شوند و دل به دنیای فانی و زر و زیور آن می‌بندند یادآور می‌شود که زندگی دنیا نسبت به زندگی آخرت، جز متاعی اندک و فنا پذیر بیش نیست: «...وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ» (الرعد، ۲۶). فرح لذت قلب به جهت دستیابی به مشتهیات است (طوسی، بی‌تا، ۶، ص ۲۴۸). رزق حقیقی رزق آخرت است، ولی عده‌ای به خاطر تمایل به ظاهر زندگی دنیا و زینت‌های آن، از زندگی و رزق اخروی غافل می‌شوند، به دنیا و زینت‌های آن اعتماد نموده، و به داشتن آن خوشحالی می‌کنند، در حالی که زندگی دنیا وسیله است و مقصود بالذات نیست، و باید از آن برای زندگی دیگر بهره‌مند شد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۴۷۶). با این بیان خداوند می‌خواهد فرد را از شادی‌های زودگذر و سرمست کننده دنیا بر حذر داشته و به سوی درجه‌ای بالاتر و برتر سوق دهد که هم ماندگار و جاودان است و هم فرد را از سرمستی و محدود شدن به حیات دنیا باز می‌دارد. چنین تفکری هم فرد را از شادمانی افراطی و خیالی حاصل از لذات مادی باز می‌دارد. و از هم قدرت تسلط بر هیجانان را به هنگام از دست دادن متاع زودگذر دنیا به او عطا می‌نماید.

۲-۲. مقدمات سلبی

سلب به معنای رفع و نفی چیزی، از بین بردن و از میان بردن (دهخدا، ۱۳۷۳، ص ۴۵۲) است. مقدمات سلبی نخستین مواردی است که برای دستیابی به انضباط گفتاری باید آنها را رفع نمود و از میان برد.

۲-۲-۱. اجتناب از ولایت شیطان

برای تحقق انضباط هیجانی لازم است که فرد از ولایت شیطان خارج شده و از ترس و وحشتی که او با فریب‌هایش در دل و جان آدمی می‌اندازد رهایی یابد. قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (آل عمران، ۱۷۵). از مشرکان نه‌راسید؛ زیرا آنان اولیای شیطان هستند. او می‌خواهد آنها را منبع رعب و وحشت قرار دهد اما انسان مؤمن جز از خدا نمی‌هراسد (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۲، ص ۳۳۹). رهایی از ولایت شیطان و ترسی که او در انسان ایجاد می‌نماید مقدمه‌ای است برای رهایی از هرگونه ترس از هر کسی جز خداوند و رسیدن به آزادی و اقتداری که در سایه ایمان و اعتماد به خدا حاصل می‌شود. به همین

دلیل خداوند از هر ترسی جز ترس از خود منع نموده است. و به ترس از خداوند و مخالفت با او به عنوان تنها منبع و منشأ اثر در عالم وجود فرا خوانده است. در ادامه بیان می‌شود که ترس یکی از موانع انضباط هیجانی است. نترسیدن از غیر خدا این مانع بزرگ را از سر راه فرد برای دستیابی به انضباط لازم در هیجانات برمی‌دارد.

۲-۲-۲. عدم ترس از مردم

علاوه بر شیطان و اطاعت از فرامین او ترس از مردم و عمل براساس آن نیز منهی قرآن است: «...فَلَا تَخْشَوُا النَّاسَ وَاخْشَوْنِیْ وَلَا تَشْرَوْا بِآیَاتِیْ ثُمَّ قَلِیْلًا...» (مائده، ۴۴). این آیه برای آنکه ترس و طمع مانع بیان آیات الهی و احکام خدا نشود می‌فرماید: بر طبق آنچه می‌دانید حق است عمل کنید و از سرزنش هیچ سرزنش‌کننده‌ای نترسید (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۳، ص ۱۰۳). چرا که فقط خدا مستحق خشیت است و خشیتی جز برای خدا جایز نیست (شاذلی، ۱۴۱۲، ج ۲، ص ۸۹۷). توجه به نظرات دیگران و ترس از حرف و حدیث و سرزنش آنها فرد را سردرگم و بی‌اراده می‌سازد و قدرت تعقل و تفکر را از او گرفته و به وادی حیرت و گمراهی می‌کشاند. برخلاف ترس از خدا که فرد را راقی و آزاد و فرمانبردار یگانه خالق و مدبر هستی می‌گرداند و هرگونه طوق ذلت و خواری را از گردنش باز می‌نماید.

۳. الزامات انضباط هیجانی

سومین رکن هر نظام، الزاماتی است که باید به آنها پایبند بود. الزامات جمع لازمه به معنی وادار کردن، به عهده کسی قرار دادن، لازم گردانیدن و واجب کردن (معین، ۱۳۷۵، ص ۱۴۲) می‌باشد. مقدمات، بایسته‌های لازم برای ورود به وادی انضباط هیجانی است؛ و الزامات آنچه که در مسیر راه برای رسیدن به هدف لازم و ضروری می‌باشد. بدون وجود مقدمات فضای لازم برای تأثیر الزامات فراهم نمی‌گردد. به عنوان مثال بدون رهایی از سلطه شیطان (به عنوان مقدمه) کظم غیظ (به عنوان لازمه) رخ نمی‌نماید. مواردی که وجود آنها برای شکل‌گیری نظام انضباط هیجانی لازم و ضروری است عبارت‌اند از:

۳-۱. صبر

صبر و مقاومت در برابر هیجانات در جهت تعدیل و تنظیم آنها مهم‌ترین راهبرد قرآن برای ایجاد انضباط هیجانی و لازمه نظم‌بخشی به عواطف و هیجانات آنی است. با صبر امکان تحقق سایر

الزامات تنظیم هیجان نیز فراهم می‌گردد. قرآن کریم در یک بیان کلی همه موقعیت‌هایی که باعث ایجاد هیجان منفی می‌شود را نوعی امتحان و آزمایش برای فرد و صبر در برابر آنها را مستحق بشارت دانسته و می‌فرماید: «وَلَتَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ» (البقرة، ۱۵۵). مقصود این است که به مقداری از ترس نه ترس همیشگی و همچنین به مقداری از گرسنگی و مقداری از نقصان اموال و مقداری از نفوس می‌آزماید و پروردگار متعال این نکته را از این جهت تذکر داده که افراد، خود را برای تحمل مشکلات و مشقت‌های پیش‌رو آماده کنند (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۲، ص ۱۲۶).

در آیه دیگر ضمن دعوت به صبر از حزن و اندوه بر مکر و حيله دشمن منع کرده و می‌فرماید: «وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ» (النحل، ۱۲۷). ای پیامبر، در ابلاغ رسالت صبور باش و آزار و اذیت‌ها را تحمل کن و مطمئن باش که خداوند تو را بر صبوری و بردباری توفیق می‌دهد و کارها را برای تو آسان می‌کند. پس از اعراض مشرکین غمگین نباش. و از اینکه آنها با تو و یارانت نیرنگ می‌کنند دل‌تنگ نباش (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱۴، ص ۷۴). در برابر مخالفت، و مکر و نیرنگ آنها صبور باش و در مقابل آنها حوصله به خرج بده. تنها با صبر است که می‌توانی احساسات منفی و دل‌تنگی را از خود دور نموده و عاقلانه و منطقی برخورد کنی. با قدرت صبر فرد می‌تواند در برابر تغییرات ثبات هیجانی خود را حفظ کند و کسی که درگیر هیجان‌ها نشود راحت‌تر می‌تواند مسیر اعتدال را در پیش گیرد (مقصودی‌مدیح، ۱۳۹۴) و به نظمی همه‌جانبه در هیجانات دست یابد.

۲-۳. کظم غیظ

غیظ انفعالی بشری است که همراه و یا به دنبال جوشش خون ایجاد می‌شود و یکی از مراحل تکوین و ضرورات زندگی بشری است (شاذلی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۴۷۵). طبق تعالیم دینی برای اثبات قوی بودن ایمان و رشد عقلی فرد، دلیلی روشن‌تر از کنترل نفس و فروخوردن خشم نیست. فروبردن خشم، تلخ و دشوار است، ولی انسان را از مصیبت‌های بسیار و حوادث ناگوار محفوظ می‌دارد (مغنیه، ۱۴۲۴، ج ۲، ص ۲۶۱). قرآن کریم یکی از صفات متقین را فروخوردن خشم و اثر ندادن به آن معرفی نموده و می‌فرماید: «الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَآظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ...» (آل عمران، ۱۳۴). کلمه کظم به عنوان استعاره در مورد کسی استعمال می‌شود که پر از اندوه و خشم است ولی مصمم باشد که خشم خود را ابراز ننماید، و کلمه غیظ به معنی هیجان طبع برای انتقام در اثر مشاهده پی‌درپی ناملازمات است، به خلاف غضب که به معنای اراده انتقام

و یا مجازات است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۲۸). یعنی متقین کسانی هستند که در هنگام جوشش طبع خشم خود را فرو می‌برند و از کسانی که آزار و ضرر دیده‌اند انتقام نمی‌گیرند (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۴، ص ۲۵۴).

آیه دیگر که به کظم غیظ اشاره دارد آنجاست که یعقوب علیه السلام با دروغ فرزندان مواجه شد اما غیظ خود را فرو خورد و به آن ترتیب اثر نداد: «وَتَوَلَّى عَنْهُمْ وَقَالَ يَا أَسْفَىٰ عَلَىٰ يُوسُفَ وَأَبْيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ فَهُوَ كَظِيمٌ» (یوسف، ۸۴).

مورد دیگر در داستان یوسف علیه السلام و تهمتی است که به او روا داشتند. آنجا نیز یوسف حرف آنها را فرو خورد و چیزی به روی خود نیاورد: «قَالُوا إِن يَسْرِقْ فَقَدْ سَرَقَ أَخٌ لَّهُ مِنْ قَبْلُ فَأَسْرَهَا يُوسُفُ فِي نَفْسِهِ وَلَمْ يُدْهِمَا لَهُمْ قَالَ أَنْتُمْ شَرٌّ مَكَانًا وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا تَصِفُونَ» (یوسف، ۷۷). یوسف تأثیر نسبت دزدی برادران را در خود مخفی کرد به آنها اظهار نکرد و به روی‌شان نیاورد (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۲، ص ۲۷۳). کنترل خود برای عدم ابراز خشم فرد را از تبعات هیجان خشم نگه داشته و به او قدرت روحی می‌بخشد.

۳-۳. بخشش

بخشش و دوری از بغض و کینه و کدورت یکی از مهم‌ترین راهبردهای تنظیم و تعادل هیجانی است. بخشش هنگامی صورت می‌گیرد که فرد مورد ظلم و ستم قرار گرفته و در عوض به دل گرفتن کینه و انتظار برای انتقام، از طرف مقابل گذشته و او را مورد عفو و بخشش قرار می‌دهد. قرآن کریم این صفت را یکی از ویژگی‌های اهل ایمان معرفی کرده و می‌فرماید: «وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبَائِرَ الْإِثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ» (الشوری، ۳۷). این جمله اشاره است به فضیلت عفو در هنگام غضب که از بارزترین صفات مؤمنین است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۸، ص ۹۲). هرگاه در اثر ستمی که به آنان رسیده است خشمناک شوند طرف خود را می‌بخشند (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۲۲، ص ۱۵۴) و از بدی و ظلمی که به آنها شده می‌گذرند و مقابله به مثل نمی‌کنند (طوسی، بی‌تا، ج ۹، ص ۱۶۸). و این مقامی بالاتر از کظم غیظ است. چرا که در کظم غیظ ممکن است فرد کینه طرف مقابل را به دل گرفته و به طور موقت از ابراز خشم بپرهیزد و خود را برای انتقامی بدتر آماده کند. اما در بخشش به طور کلی بدی نادیده گرفته و بخشیده می‌شود.

عدم بخشش سبب نشخوار ذهنی حادثه و خشم همیشگی فرد می‌شود که در بلندمدت تعادل فکری و رفتاری فرد را در موقعیت‌های مختلف تحت تأثیر قرار می‌دهد. هیجان خفته درون فرد که در اثر عدم بخشش ایجاد می‌شود در شرایط و موقعیت‌های مختلف به شکل خشم، غضب و رفتارهای نامتعادل بروز کرده و مانع تفکر و رفتار عاقلانه می‌شود.

۳-۴. شکایت به خدا

شکایت به معنی اظهار ناراحتی، غم و غصه در برابر کسی است که فرد با او قرابت و نزدیکی عاطفی دارد. شکایت به درگاه خدا یکی دیگر از راهبردهای تخلیه هیجانات منفی به شکل منطقی و عاقلانه است. حضرت یعقوب علیه السلام در مقابله با غم دوری فرزندان از این راهبرد برای تسکین و آرامش خود استفاده نمود. قرآن کریم این مسئله را از قول یعقوب علیه السلام این گونه حکایت می کند: «قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَنِي وَحُرْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (یوسف، ۸۶). بَتَّ اظهار اندوه و حزن پنهان کردن آن است (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۲، ص ۲۸۱). از این آیه برمی آید که یعقوب علیه السلام شکایت را از دو جهت برای خدا وصف کرد: اول برای درخواست گشایش، و دوم به جهت کم شدن اندوه قلب با اظهار آن (طوسی، بی تا، ج ۶، ص ۱۸۴). یعنی در واقع شکایت به خدا در وقایع سخت و بلایا دو کارکرد مثبت و تسکین دهنده دارد: اول کمک خواهی و فرج طلبی به عنوان نوعی تسکین برای قلب و دوم اظهار مصیبت و کم شدن تأثیر و قوت آن در قلب. همین دو کارکرد است که باعث می شود ابراز و اظهار بلا به درگاه خداوند به عنوان یکی از لوازم انضباط هیجانی مطرح گردد.

۴. موانع انضباط هیجانی

چهارمین رکن هر نظام موانعی است که سد راه پیشبرد اهداف نظام می گردد. موانع جمع مانع به معنی بازدارنده ها (معین، ۱۳۷۵، ص ۱۶۳۲)، مشکلات بازدارنده از پیشرفت امور، چیزهایی که ممانعت کنند کسی را از کاری، و هرآنچه مانع اجرای کاری گردد را گویند (دهخدا، ۱۳۷۳، ص ۷۲۰). موانع نه تنها از ارکان نظام محسوب می شود بلکه از مهم ترین ارکان آن می باشد، چرا که تا نبایسته ها شناخته نشود تکلیف فرد به طور کامل روشن نمی گردد. بدون شناخت موانع، فرد ممکن است همه مقدمات و الزامات را فراهم کند، اما چیزی در مسیر او قرار گیرد که مانع ایجاد انضباط گردد.

۴-۱. خشم

چنان که در الزامات بیان شد کظم غیظ و ابراز نکردن آن یکی از لوازم ضروری برای دستیابی به انضباط هیجانی است. طرف مقابل آن یعنی رفتار از روی غیظ مانعی بزرگ برای دستیابی به تنظیم هیجانی به شمار می رود. به همین جهت قرآن کریم از آن نهی نموده است. رفتار از روی خشم در دو جا در قرآن کریم بیان شده است. یکی در داستان یونس علیه السلام و دیگری در داستان موسی و گوساله

پرست شدن قومش. در داستان یونس (علیه السلام) ضمن منع از چنین رفتاری از حال یونس (علیه السلام) حکایت کرده و می‌فرماید: «...وَلَا تَكُنْ كَصَاحِبِ الْحُوتِ إِذْ نَادَىٰ وَهُوَ مَكْظُومٌ» (قلم، ۴۸). این بیان در حقیقت نهی از سبب خشم است. می‌فرماید: ای پیامبر! در برابر قضای که پروردگارت رانده صبور باش، و مانند صاحب حوت نباش، تا مثل او مملو از اندوه و غیظ نشوی (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۶۴۷).

آیه بعد که به رفتار از روی غضب می‌پردازد آیه: «وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بُسْمًا حَلَفْتُ لِمَنِي مِنْ بَعْدِي أَعَجِلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَابَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ...» (الأعراف، ۱۵۰) است. غضب همان هیجان قوه دافعه است. وقتی قوه دافعه به هیجان می‌آید انسان با بد و بیراه گفتن و یا احتمالاً با زدن طرف مقابل خشم خود را فرو می‌نشانند. وقتی موسی به سوی قوم خود بازگشت در حالی که خشمگین و اسفناک بود ایشان را مذمت و توبیخ نمود و گفت: چه بد جانشینانی برای من بودید، چرا از فرمان پروردگارتان پیشتر رفتید؟ (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۸، ص ۳۲۱). از شدت خشم و ناراحتی در مقابل رفتار قوم، لوحه‌ها را بر زمین افکند (طبرسی، ۱۳۶۰، ج ۱۰، ص ۶۳) موه‌ای برادرش را کشید و او را سرزنش می‌کرد (نسفی، ۱۴۱۶، ج ۲، ص ۱۱۴).

چنانچه ظاهر آیه نشان می‌دهد رفتار غیر معقول یکی از پیامدهای عدم کنترل هیجان و رفتار براساس خشم و غضب است. که مانعی بزرگ برای نظم بخشی به احساسات و عواطف زودگذر و آنی به‌شمار می‌رود.

۲-۴. کم‌طاقتی

در کم‌طاقتی نوع انسان همین بس که هنگامی که نعمتی به او می‌رسد سرکش و یاغی می‌شود و هنگامی که محنتی به او می‌رسد مأیوس و ناامید می‌شود (مراغی، بی‌تا، ۲۵، ص ۶۲). قرآن کریم این واقعیت را این‌گونه بیان می‌دارد: «...وَإِنَّا إِذَا أَذَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنَّا رَحْمَةً فَرِحَ بِهَا وَإِن تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ فَإِنَّ الْإِنْسَانَ كَفُورٌ» (الشوری، ۴۸). آیه دیگر همین مضمون را این‌گونه بیان می‌کند: «وَإِذَا أَذَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِن تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمَتْ أَيْدِيهِمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ» (الروم، ۳۶). این نشانه همت پایین و کوتاه نظری است که فرد با رسیدن نعمت دچار فرح شود و با از دست دادن مأیوس گردد. مأیوس شدن یعنی صبر نداشتن (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲۵، ص ۱۰۲) و کم‌طاقتی در مقابل سختی‌ها! که میزان کنترل فرد بر فکر، رفتار، و کردارش را به‌شدت کاهش داده و مانعی بزرگ برای انضباط هیجانی است.

این دو آیه کم‌طاقتی در برابر نعمت و نعمت را بیان می‌کند. در آیات دیگر انواع دیگری از کم‌طاقتی نیز بیان شده است. از جمله خدا خطاب به پیامبر ﷺ که می‌فرماید: «فَلَعَلَّكَ بَاخِعٌ نَّفْسِكَ عَلَىٰ آثَارِهِمْ إِن لَّمْ يُؤْمِنُوا بِهَذَا الْحَدِيثِ أَسَفًا» (الکهف، ۶). گویی می‌خواهی از شدت اندوه به خاطر اعراض کفار از قرآن و روی‌گردانی آنها از شنیدن دعوت، خودت را از بین ببری (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۳، ص ۳۳۲). یعنی از شدت ناراحتی و غضب نزدیک است خود را هلاک کنی (زمخشری، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۷۰۴). در آیه بعد هدف از خلق زینت بر روی زمین را آزمایش انسان‌ها و تمیز نیک و بد براساس اعتقاد و عمل بیان می‌کند و از این طریق به پیامبر ﷺ تسلی می‌دهد و وی را به آرامش دعوت می‌نماید.

مشابه این آیه در تسلی بخشی به پیامبر ﷺ آیه: «وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَلَا تَكُن فِي ضَيْقٍ مِّمَّا يَمْكُرُونَ» (النمل، ۷۰) است. یعنی از اینکه کفار بر کفر و انکار اصرار می‌ورزند خیلی غصه نخور و حوصله‌ات سر نرود زیرا هر کاری می‌کنند در حضور خدا می‌کنند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۵، ص ۵۵۵). آیات فوق در واقع بیانگر کم‌طاقتی و کم‌حوصله‌گی نوع بشر است که قرآن کریم با توجه دادن به اصل و مبدأ و ارائه نگاهی ویژه و توحیدی انسان را از کم‌طاقتی و حزن و اندوه در برابر مخالفت‌ها و از دست دادن‌ها و عدم موفقیت در دستیابی به اهداف که مانع تنظیم و تعدیل عواطف و احساسات است برحذر داشته و به صبر و بردباری و افزایش تحمل و بالا بردن ظرفیت و در اختیار داشتن و کنترل هیجانات دعوت می‌نماید.

۴-۳. شادی به غیر حق

قرآن کریم همه عواطف و هیجانات را آنجا که به حق بوده و با خداوند به عنوان تنها خالق و مؤثر در هستی ارتباط داشته باشد جایز می‌شمارد و آنجا که براساس عوامل موهوم و خیالی و ظواهر دنیای مادی و زودگذر باشد آن را خلاف مقام والای انسانی دانسته و از آن نهی می‌نماید.

یکی از آیاتی که فرح نابجا را مطرح نموده و آن را عامل گمراهی فرد می‌داند آیه: «ذَالِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ» (غافر، ۷۵) است. یعنی اضلال شما به سبب فرح و مرح به غیر حق است (فخررازی، ۱۴۲۰، ج ۲۷، ص ۵۳۳). این آیه به‌طور غیرمستقیم نهی و منع از فرح به غیر حق است. چرا که اضلال را نتیجه آن می‌داند. و طبیعتاً هر آنچه سبب اضلال و گمراهی شود مذموم و ناپسند است. و مانع رسیدن به سعادت و رستگاری می‌شود.

مورد دیگر آیه: «فَلَمَّا جَاءَهُمْ رَسُولُهُمْ بِالْبَيِّنَاتِ فَرِحُوا بِمَا عِنْدَهُمْ مِنَ الْعِلْمِ وَحَاقَ بِهِمْ مَا كَانُوا بِهِ يَسْتَهْزِئُونَ» (غافر، ۸۳) است. می‌فرماید: آنها به علم خود شادمان بوده و آنچه فراتر از آن بود را به

استهزاء گرفته (شاذلی، ۱۴۱۲، ج ۵، ص ۳۱۰۲) و با آن علم، دلایل آشکار انبیاء را رد می‌کردند (زمخشری، ۱۴۰۷، ج ۴، ص ۱۸۲). به همین جهت شادی به این‌گونه علم نیز به عنوان مصداقی از شادی به غیر حق مذموم شمرده شده است. این نوع شادی فرد را به سبک‌سری و عدم تفکر در ورای علم خود و در نتیجه بی‌توجهی به حقایقی که در حوزه علم او نیست می‌کشاند.

نتیجه

انضباط هیجانی به‌عنوان بهترین راه برای ابراز صحیح و به اندازه احساسات و هیجانات، کنترل فرد را بر حالات هیجانی خود افزایش داده و باعث نظم‌بخشی به فعالیت‌های روزانه اجتماعی، تنظیم احساسات و در نهایت تنظیم اعمال فرد می‌شود. انضباط هیجانی فرد را قادر می‌سازد که بتواند آرزوها و امیال و کشش‌های کاذب خود را کنترل نمایند و نگذارد احساسات ناگهانی او را هدایت و کنترل نماید و کمک می‌نماید که در هر حال رفتاری عاقلانه داشته باشد.

آموزه‌های قرآنی با جهت‌دهی به هیجانات و عرضه الگویی کامل و مطمئن سبب نظم‌دهی به هیجانات شده و به اشکال مختلف راه را بر اثرپذیری هیجانی در موقعیت‌های مختلف می‌بندد. آموزه‌های قرآنی در راستای نظم‌بخشی به هیجانات دارای ساختاری کاملاً سیستماتیک و نظام‌مند بوده و به روشنی و وضوح، تعداد قابل ملاحظه‌ای از آیات را می‌توان در هر چهار رکن اصلی یک سیستم و الگوی کاربردی (مبانی، مقدمات، الزامات، موانع) مشاهده نمود. عمل براساس این الگو با جهت‌دهی به هیجانات نظم‌دهی به آنها شده و راه را بر اثرپذیری هیجانی در موقعیت‌های مختلف می‌بندد و فرد را به زندگی عقلانی به دور از طوفان هیجانات و در نهایت حیات طیبه رهنمون می‌سازد.

این پژوهش همراستا با پژوهش‌های پیشین که به این نتایج رسیده بودند که: اسلام برای مدیریت رفتار انسانی مؤمنان را به خودآگاهی، خودسازی، تهذیب و زیبایی‌های اخلاقی تشویق می‌کند؛ الگوی هیجانات مثبت در اسلام سه ویژگی دارد: همه ابعاد مادی و معنوی انسان را شامل می‌شود، متوازن بوده و پیامدهای منفی ندارند. همچنین بین پایداری هیجانی و جهت‌گیری مذهبی رابطه معناداری وجود دارد؛ و هرچه جهت‌گیری مذهبی افراد برونی‌تر می‌شود، پایداری هیجانی آنها پایین‌تر می‌رود و در نهایت دینداری می‌تواند راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و به تبع آن تأمین بهداشت روانی را در پی داشته باشد، نشان می‌دهد که قرآن برای تربیت هیجانی و نظم‌بخشی به هیجانات برنامه‌ای دقیق، منسجم و کامل دارد که عمل به آن راهنمای مسیر هدایت و سعادت است. بر همین اساس نتایج پژوهش‌های انجام شده را تکمیل نموده و با تبیین چگونگی

تربیت هیجانی در آموزه‌های قرآنی، ساختار آنها را به شکل نظام‌مند ترسیم نموده است، و نشان داده که چگونه عمل به دستورات دینی می‌تواند با رشد و تربیت همه جانبه عواطف و احساسات سبب تنظیم شناختی و پایداری هیجانی گردد و در صورت عمل به آن بهداشت روانی افراد مذهبی را تأمین نماید. در واقع مدیریت هوش هیجانی به عوامل شناختی، عاطفی و رفتاری نیاز دارد که در این پژوهش به خوبی بررسی و تبیین شده است و می‌تواند در بن‌بست‌های تربیتی راهگشا باشد.

پیشنهاد می‌شود مفاهیم قرآنی مرتبط با تربیت عاطفی و هیجانی در برنامه درسی دانش‌آموزان در درس قرآن، دین و زندگی، علوم اجتماعی و... دوره‌های مختلف آموزش و پرورش گنجانده شود تا دانش‌آموزان علاوه بر درک کاربردی بودن آموزه‌های دینی در همه بخش‌های زندگی و از جمله در حوزه احساسات و عواطف بتوانند درک عمیق‌تری از تعالیم حیات‌بخش و هدایتگر قرآن داشته باشند و ابعاد مختلف زندگی خود را بر پایه مفاهیم دینی برنامه‌ریزی نمایند. علاوه بر این آموزه‌های قرآنی مرتبط با حوزه هیجانات می‌تواند نقش مهمی در توسعه و بهبود کیفیت ارتباطات اجتماعی داشته باشد و در همه سنین به بهبود کیفیت زندگی و بالا بردن میزان رضایت از زندگی افراد کمک می‌نماید. این قبیل پژوهش‌ها و ترویج آنها در جامعه می‌تواند گامی بلند در جهت کاربردی‌سازی آموزه‌های قرآنی و بهبود کیفیت زندگی افراد در جامعه دینی باشد. و با تعمیق اندیشه و باورهای کودکان و نوجوانان زمینه‌ساز توسعه فرهنگ قرآنی و تربیت دینی نسل‌های آینده گردد.

منابع

۱. باردن، لورانس (۱۳۷۵)، تحلیل محتوا، ترجمه محمد یمنی، ملیحه آشتیانی، تهران: دانشگاه شهید بهشتی.
۲. بلاغی، محمدجواد (۱۴۲۰)، الاء الرحمن فی تفسیر القرآن، قم: بنیاد بعثت.
۳. پسندیده، عباس؛ محمود گلزاری و عبدالهادی مسعودی (۱۳۹۰)، «پایه نظری و الگوی هیجانات مثبت در اسلام»، مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ش ۹، ص ۱۴۵-۱۶۶.
۴. حاجی اسماعیلی، محمدرضا و عبدالامیر سعیدی (۱۳۹۰)، «راه‌های مدیریت و کنترل هیجان خشم از دیدگاه قرآن و روایات»، مجله قرآنی کوثر، ش ۴۰، ص ۵۰-۶۱.
۵. دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۳)، لغت‌نامه دهخدا، تهران: دانشگاه تهران.
۶. زمخشری، محمود (۱۴۰۷)، الکشاف عن حقایق غوامض التنزیل، بیروت: دارالکتب العربی.
۷. سیفعلی‌ئی، فاطمه (۱۳۹۹)، «آسیب‌شناسی روابط اجتماعی انسان در قرآن»، رساله دکتری، دانشگاه ایلام.
۸. شاذلی، سیدبن قطب بن ابراهیم (۱۴۱۲)، فی ظلال القرآن، بیروت: دارالشروق.
۹. طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۴)، تفسیرالمیزان، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
۱۰. طبرسی، فضل‌بن حسن (۱۳۷۲)، مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، تهران: ناصر خسرو.
۱۱. طبرسی، فضل‌بن حسن (۱۳۶۰)، جوامع‌الجامع، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
۱۲. طوسی، محمدبن حسن (بی‌تا)، التبیان فی تفسیر القرآن، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۳. عباسی و جان‌بزرگی (۱۳۸۹)، در پژوهش: رابطه ابعاد جهت‌گیری مذهبی با پایداری هیجانی.
۱۴. فخررازی، محمدبن عمر (۱۴۲۰)، مفاتیح‌الغیب، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۵. محمدی، حمیده و محمد مزیدی (۱۳۹۳)، نقش دینداری در پیشینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان دانشجویان، فرهنگ در دانشگاه اسلامی، ش ۱۳، ص ۶۰۵-۶۲۰.
۱۶. مراغی، احمدبن مصطفی، (بی‌تا)، تفسیرالمراغی، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
۱۷. مروتی، سهراب؛ سیدمحمدرضا حسینی‌نیا و فاطمه سیفعلیئی (۱۳۹۷)، «تبیین مفهوم انضباط گفتاری در قرآن و استخراج دلالت‌های ضمنی آن در تربیت گفتاری یادگیرندگان»، مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، ۳(۹)، ص ۹۵-۱۲۸.

۱۸. معین، محمد (۱۳۷۵)، فرهنگ معین، تهران: امیر کبیر.
۱۹. مغنیه، محمدجواد (۱۴۲۴)، تفسیرالکاشف، تهران: دارالکتاب الاسلامیه.
۲۰. نسفی، عبدالله بن احمد (۱۴۱۶)، مدارک التنزیل و حقایق التاویل، بیروت: دارالنفائس.
۲۱. نهاردانی، حمید و همکاران (۱۳۹۲)، «مدیریت هوش هیجانی در اخلاق فردی و اجتماعی با رویکرد اسلامی»، پژوهش نامه اخلاق، ش ۹، ص ۱۶۵-۱۸۶.
22. Goleman, D. (1995), "Emotional Intelligence", Bantam, New York, NY

