



تطبیق مفهوم عشق در غزلیات حمیدی شیرازی و هوشنگ ابتهاج و انعکاس آن در تک‌ورقی‌های عشاق بخارا

صدیقه رودکی^۱ ID، احمد کریمی^۲ ID*، کورس کریم‌پسندی^۳ ID، محمد تقی بیگلر^۴ ID

^۱ دانشجوی دکتری، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران. sedigheh.roodaki2018@gmail.com

^۲ (نویسنده مسئول). استادیار، گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران. karimi@iauc.ac.ir

^۳ استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران. karimpasandi@iauc.ac.ir

^۴ استادیار گروه زبان و ادبیات فارسی، واحد چالوس، دانشگاه آزاد اسلامی، چالوس، ایران. www.biglar@iauc.ac.ir

چکیده

نیاز بشر به عشق و ذات زیبایی آن بی‌شک یکی از دلایل متقن و اساسی برای به‌کارگیری از مضمون عشق در اشعار پارسی بوده است. در این میان نمی‌توانیم از بن‌مایه‌های روان‌شناختی در گرایش انسان به این مبحث غافل باشیم. این پژوهش با هدف بررسی عشق در غزلیات حمیدی شیرازی و هوشنگ ابتهاج مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار «گراس» به شیوه توصیفی و از نوع تحلیل محتوا است. همچنین مفهوم عشق در تک‌ورقی‌های عشاق بخارا نیز بررسی می‌شود. یافته‌های پژوهش بیانگر آن است که شعر حمیدی تحت سیطره جریان دنباله‌دار عشقی قرار داشته که تا آخر عمر هم او را رها نکرده است و اشعار سایه نیز پیوند ناگسستنی با جامعه، عشق، طبیعت و زمان دارد. عشق در اشعار هر دو شاعر سبب درد و تألم بسیار معرفی شده است. حمیدی با سرودن ابیات عاشقانه سعی دارد تاب‌آوری خود را در برابر اندوه و ماتم ناشی عشق، افزایش دهد. ابتهاج نیز درون‌مایه شعرش در خصوص عشق‌ورزی همراه با اندوه است؛ گویی او هم برای تاب‌آوری بیشتر و رهایی از غم و اندوه ناشی از عشق به شعر پناه آورده است. حمیدی گاه در تنظیم هیجان‌های عاطفی خود ناموفق است تا حدی که ناامیدی بر او چیره می‌گردد و لکن هوشنگ ابتهاج در این وادی، پیروزمندانه عمل می‌کند و بر هیجان‌های ناشی از عشق چنان چیره می‌گردد که به خرسندی و رضایت‌مندی از عشق باوجود اندوه ناشی از آن می‌رسد. حمیدی در شعرش و در فراق از معشوق، از استراتژی تنظیم هیجان با رویکرد پذیرش، توجه و آگاهی بهره می‌جوید. در شعر ابتهاج نیز تاب‌آوری روان‌تحلیلانه در شعر او بسیار به چشم می‌خورد و در استراتژی‌های تنظیم هیجان به درجه‌ای ارتقا می‌یابد که برای سازگاری با پیامدهای عشق، آن چنان با آن درهم‌آمیخته و یکی می‌گردد که با تمام اندوه و سختی‌ها، عشق را می‌ستاید.

اهداف پژوهش:

۱. بررسی عشق در غزلیات حمیدی شیرازی و هوشنگ ابتهاج مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار «گراس».

۲. بررسی مفهوم عشق در تک‌ورقی‌های عشاق بخارا.

سوالات پژوهش:

۱. عشق در غزلیات حمیدی شیرازی و هوشنگ ابتهاج مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار «گراس» چگونه می‌باشد؟

۲. مفهوم عشق چه جایگاهی در تک‌ورقی‌های عشاق بخارا دارد؟

اطلاعات مقاله

مقاله پژوهشی

شماره ۵۴

دوره ۲۱

صفحه ۳۰۶ الی ۳۳۰

تاریخ ارسال مقاله: ۱۴۰۱/۰۷/۲۰

تاریخ داوری: ۱۴۰۱/۰۹/۱۱

تاریخ صدور پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۲۵

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۶/۰۱

کلمات کلیدی

عشق،
غزل معاصر،
حمیدی شیرازی،
هوشنگ ابتهاج،
رویکرد تنظیم هیجان.

ارجاع به این مقاله

رودکی، صدیقه، کریمی، احمد، کریم پسندی، کورس، بیگلر، محمدتقی. (۱۴۰۳). تطبیق مفهوم عشق در غزلیات حمید شیرازی و هوشنگ ابتهاج و انعکاس آن در تک‌ورقی‌های عشاق مکتب بخارا. مطالعات هنر اسلامی، ۳۰۶-۳۳۰. (۵۴)۲۱



[dori.net/dor/20.1001.1.*
***** ** */](https://doi.org/10.22034/IAS.2023.379793.2144)



[dx.doi.org/10.22034/IAS
.2023.379793.2144](https://dx.doi.org/10.22034/IAS.2023.379793.2144)

مقدمه

یکی از لطیف‌ترین پدیده‌های روحانی، عشق است که خداوند آن را به‌نحوی در وجود تمامی ارکان و عناصر عالم قرار داده است. عشق نمودها و تجلی‌های متفاوتی دارد که هر کدام به‌نوبه خود موجب پیدایش آثار دل‌انگیزی در ادب ایران و جهان شده و در واقع همین‌ها است که شعر غنایی را به‌وجود آورده است. تا قرن ۵ موضوع عشق مجازی بود اما از اواخر قرن ۵ و با سقوط غزنویان شعر درباری تا حدودی از رونق می‌افتد و عرفان و تصوف به‌گونه دامنه‌داری در ایران گسترش یافت که همه این‌ها موجب پیدایش موجی نو در زمینه عشق مطرح در اشعار غنایی می‌گردد. در شعر غنایی عشق دو مسیر گوناگون پیدا می‌کند که یکی عشق عرفانی است و دیگری عشق مجازی اما همین عشق مجازی هم نسبت به عشق دوران قبل متفاوت است و معشوق در آن وجهه خاصی دارد و دست‌نیافتنی‌تر می‌باشد؛ این باعث می‌شود که عاشق پیوسته در سوزوگداز باشد و این موضوع به شعر غنایی لطافت خاصی داده است.

در شعر معاصر و در اشعار شاعرانی چون حمیدی شیرازی و هوشنگ ابتهاج و در بین روایت‌های منظوم آن‌ها، بارها شاید توصیف عشق و کارکردهای آن بر احوال انسان بوده‌ایم که لزوم بررسی عشق در اشعار این دو شاعر را از منظر روان‌شناختی و بر پایه نظریات گراس دوچندان می‌کند؛ باوجوداین، تاکنون پژوهشی جامع که به بررسی موضوع عشق بر پایه رویکرد هیجان‌مدار کراس^۱ در اشعار این شاعران بپردازد و از طریق آن بتوان به چگونگی کارکرد و عشق و مضامین آن پی برد، صورت نگرفته است که این امر نشان‌دهنده اهمیت موضوع و ضرورت انجام این پژوهش می‌باشد. در این پژوهش سعی بر آن بوده است تا ابعاد پردازش به مضمون عشق از منظر روانشناسی بر مبنای رویکرد هیجان‌مدار و بحث پیرامون هیجان و تاب‌آوری و استراتژی‌های تنظیم هیجان در غزل حمیدی شیرازی و هوشنگ ابتهاج مورد مطالعه قرار گیرد و نتایج این پژوهش سعی در پاسخ به این سؤال باشد که جایگاه عشق در غزل حمیدی شیرازی و هوشنگ ابتهاج مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار «گراس» چگونه است؟ و اینکه نمود عشق در تک‌ورقی‌های عشاق بخارا چگونه است؟

روش انجام تحقیق از نوع توصیفی - تحلیلی است و از روش گردآوری کتابخانه‌ای و فیش‌برداری استفاده شده و جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات، روش تجزیه و تحلیل نظری و طبقه‌بندی موضوعی به‌کاربرده شده است؛ قابل‌ذکر است که این پژوهش با مطالعه کتاب‌های متفاوت و مربوط و همچنین فیش‌برداری و استناد به منابع دسته اول و مختلف در حوزه اشعار حمیدی شیرازی و هوشنگ ابتهاج و نیز منابع روانشناسی صورت پذیرفته است.

تاکنون در خصوص درون‌مایه عشق در غزل حمیدی شیرازی و هوشنگ ابتهاج مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار، تحقیق و پژوهشی صورت نگرفته و تنها منبع، اشعار شاعران و کتاب‌های مربوط به عشق است. برخی از محققان پژوهش‌هایی در خصوص عشق در شعر معاصر و گاه اشعار یکی از شاعران این پژوهش انجام داده‌اند که بسیار سودمند بوده و سبب ارتقای سطح پژوهش در ادب فارسی گردیده است و اما یک بررسی جامع در خصوص عشق در اشعار دو شاعر به‌صورت

^۱. Gross

هم‌زمان و با رویکرد روان‌شناختی و مرتبط با نظریه‌های تنظیم هیجان صورت نگرفته و پژوهش از این حیث بدیع و واجد شرایط نوآوری است.

۱. مبانی نظری

ادبیات فارسی سرشار از سروده‌های غنایی هست. گویا شاعری نیست که در این زمینه طبع‌آزمایی نکرده باشد. «شعر فارسی هیچ‌گاه از حضور عشق خالی نبوده و لاجرم نخواهد بود و در شعر معاصر نیز عشق همچنان حضور خود را حفظ کرده است؛ البته شاعران معاصر در پرداختن به آن، راه تازه‌ای یافته‌اند و عشقی ارائه داده‌اند که نه جسمانی و زمینی صرف است نه عرفانی صرف، بلکه زاییده تعامل انسان و اجتماع و فرهنگ معاصر است» (جوکار و شهبازی، ۱۳۸۹: ۶۷).

۱.۱. مفهوم عشق

عشق اغلب لذتی مثبت است که موضوع آن زیبایی است (احمدی، ۱۳۸۶: ۷۸). همچنین احساسی عمیق، علاقه‌ای لطیف و یا جاذبه‌ای شدید است که محدودیتی در موجودات و مفاهیم ندارد و می‌تواند در حوزه‌های غیرقابل‌تصور ظهور کند (فروم، ۱۳۷۸: ۲). عشق و احساس شدید دوست‌داشتن، می‌تواند بسیار متنوع باشد و علایق بسیاری را شامل شود. «در بعضی از مواقع، عشق بیش‌ازحد به چیزی می‌تواند شکلی تند و غیرعادی به خود گیرد که گاه زیان‌آور و خطرناک است و گاهی احساس شادی و خوشبختی به همراه دارد. اما در کل عشق، باور و احساسی عمیق و لطیف است که با حس صلح و دوستی و انسانیت در تطابق است» (کلکوتی شبستری، ۱۳۸۰: ۱۰).

عشق نوعی احساس عمیق و عاطفه در مورد دیگران یا جذابیت بی‌انتهای برای دیگران است. درواقع آن را می‌توان یک احساس ژرف و غیرقابل‌توصیف انسانی دانست که فرد آن را در یک رابطه دوطرفه با دیگری تقسیم می‌کند. بااین‌وجود کلمه «عشق» در شرایط مختلف معانی مختلفی را بازگو می‌کند؛ علاوه‌بر عشق رمانتیک که آمیخته‌ای از احساسات و میل جنسی است، انواع دیگر عشق، مانند عشق عرفانی، عشق افلاطونی، عشق مذهبی، عشق به خانواده را نیز می‌توان متصور شد. درواقع این کلمه را می‌توان در مورد علاقه به هر چیز دوست‌داشتی و فرح‌بخش مانند فعالیت‌های مختلف و انواع غذا به‌کار برد (بالارستمی، ۱۳۸۵: ۲۴).

عشق کیفیتی است نفسانی؛ که دارای سه جنبه ادراک، انفعال و فعل است. در فرهنگ لغت، معادل انگلیسی این واژه را love – passion نوشته‌اند و در مقابل برای واژه انگلیسی passion معادل‌های فارسی: شور و شوریدگی، شوق و اشتیاق، آتش درون، شهوت، رنج و درد، عاطفه و خشم و خروش را آورده‌اند. در نتیجه می‌توان گفت که عشق دوستی و محبتی است که با همه این معادل‌های passion آمیخته است (انوشه، ۱۳۸۱: ۲ / ۱۰۰۲). بااین‌وجود، تعریف عشق - که پربسامدترین واژه در ادب فارسی و در ادبیات دیگر زبان‌ها است - به این سادگی نیست و با همه مطالبی که در این باره گفته و نوشته شده هنوز هم از آن سخن گفت.

در رساله مهمانی افلاطون، از سه نوع عشق انسانی سخن گفته شده است: عشق مرد و زن به یکدیگر که آن را ناشی از شهوت می‌داند و به نظر وی عشق مطلوب و ارزشمندی نیست؛ دیگر عشق زن به زن، که عشقی مطلوب به شمار می‌آید و نوع سوم عشق مرد به مرد؛ که او این عشق را می‌ستاید و می‌گوید: «این دسته از مردان در مردانگی از دیگران برترند، چون نمی‌خواهند جز با مرد پیوند داشته باشند، اینان اند که وقتی بزرگ می‌شوند، فرمانروایان ما می‌شوند و این خود دلیل برتری آنهاست» (مدی، ۱۳۷۱: ۱۳۲). عشق را از جهت مقصد و هدف به انواعی تقسیم کرده‌اند:

۱. عشق مجازی: عشق در این مفهوم، همان عشق انسانی نسبت به انسان دیگر است که هدف آن رسیدن به وصال محبوب و تمتع و لذت جسمانی است.

۲. عشق حقیقی: عشق در این مفهوم، عشق انسان نسبت به خداوند است که هدف عاشق در آن رسیدن به خداوند است (به نقل از امان پور، ۱۳۸۵: ۱۳).

در ادب فارسی و در شعر و نثر درباری و غیرعرفانی، عشق به انواع زیر تقسیم می‌شود:

۱. «عشق مبهم و دروغین»: عشقی است که چهره معشوق در آن به علت جامعه مردسالار و عشق‌ورزی به غلامان و کنیزان، از نوعی دوگانگی برخوردار است.

۲. «عشق طبیعی»: عشق و محبت مرد به زن و زن به مرد است.

۳. «عشق مذکر»: که چهره معشوق در آن مشخص است و این معشوق همواره مذکر است (مدی، ۱۳۷۱: ۱۶۸-۱۶۳).

۴. «عشق عذری»: این نوع عشق را باید از نوع عشق طبیعی دانست که در آن تمتع و لذت جسمانی ممنوع بوده و بنای عشق بر عفت و پاک‌دامنی استوار بوده است (ستاری، ۱۳۶۶: ۱۶).

۱.۲. عشق و تنظیم هیجان

گراس (۱۹۹۸) معتقد است تنظیم هیجان یک زمینه مطالعاتی است که بررسی می‌کند چطور افراد بر هیجان‌هایشان تأثیر می‌گذارند، کنترلشان می‌کنند یا آنها را بیان می‌کنند. ارائه تعریفی از هیجان‌های تا حد زیادی سخت است، زیرا می‌توان هیجان را به دامنه وسیعی از پاسخ‌ها اطلاق کرد. برای مثال، ناراحت‌شدن از دست استاد، کلافگی ناشی از ترافیک، لذت‌بردن از قدم‌زدن در پارک، ترس از یک نمره بد، احساس گناه به خاطر عمل نکردن به گفته‌های والدین، برافروختگی در عشق ... را می‌توان به‌عنوان هیجان در نظر گرفت. این هیجان‌های در چند بُعد قابل بررسی هستند. شدید یا ملایم‌اند، مثبت یا منفی‌اند، عام یا خاص‌اند، کوتاه‌مدت یا بلندمدت‌اند (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷).

کول^۲ و همکاران (۲۰۰۴) تنظیم هیجان را به‌عنوان تغییراتی که مرتبط با هیجان‌های هستند و به‌وسیله بعضی رخدادها یا موقعیت‌ها فعال می‌شوند تعریف می‌کنند. گراس و تامپسون (۲۰۰۷) نوشته‌اند که اصطلاح تنظیم هیجان می‌تواند تنظیم به‌وسیله هیجان معنی شود یا می‌تواند اشاره به چگونگی کنترل هیجان‌های داشته باشد.

عشق و احساسات عاطفی پیرامون آن با تنظیم هیجان که شامل کنترل هیجان و توانایی تنظیم حالات روحی و روانی - زیستی فرد است، رابطه معناداری دارد (ایزنبگ^۳ و همکاران، ۲۰۰۷). برخی محققین ارتباط مستحکم گسترده‌ای بین پیامدهای عشق‌ورزی و تنظیم هیجان قائل شدند. این محققین تنظیم هیجان را به‌صورت مجموعه گسترده‌ای از مهارت‌ها و توانایی‌ها که به حفظ سلامت و کارکرد سیستم هیجانی و توازن پیامدهای عشق‌ورزی کمک می‌کند می‌بینند. تنظیم هیجان درست در کنترل پیامدهای عشق‌ورزی، شامل توانایی برای:

پذیرفتن پاسخ هیجانی در عشق‌ورزی (به‌جای رد کردن آن یا ترسیدن از آن‌ها)؛

به‌کار بردن راهبردهایی که اجازه می‌دهد، شدت هیجان را در اندوه ناشی از عشق زمانی که نیاز است کم شود؛

درگیر شدن در رفتارهای هدفمند هنگام اندوه و ماتم ناشی از عشق.

کنترل رفتارهای تکانشی موقع ناراحتی و یا شادی در عشق‌ورزی (سالترز - پدنولت^۴، ۲۰۰۹؛ به نقل از محمدی، ۱۳۸۹).

۱.۳. تاب‌آوری و ارتباط آن با تنظیم هیجان

تاب‌آوری به فرآیند پویایی انطباق مثبت با تجربه‌های آسیب‌زای زندگی اطلاق می‌شود (لاتار و چیچتی^۵، ۲۰۰۰) که «مقاومت در برابر استرس» (گارمزی، ۱۹۸۵)، یا «رشد پس‌ضربه‌ای» (شاو، جوزف و لینلی^۶، ۲۰۰۵؛ سنول-دوراک و آیواسیک، ۲۰۱۰) هم نامیده شده است. پس تاب‌آوری، پدیده‌ای بیشتر از زنده‌ماندن در مقابل استرس‌ها و تلخی‌های زندگی است (بونانو^۷، ۲۰۰۴). بنابه تعریفی از اولسون و همکاران (۲۰۰۳) تاب‌آوری به انطباق موفق گفته می‌شود که در مصائب ناتوان‌ساز آشکار می‌شود. این تعریف بیانگر این است که تاب‌آوری مستلزم این است که فرد بین عوامل مشکل‌ساز و مثبت محافظت‌کننده تعامل برقرار کند. آریهارت^۸ (۲۰۰۵) در خصوص عشق‌ورزی و پیامدهای ناشی از آن و تاب‌آوری بیان داشت که ماهیت تاب‌آوری توانایی برای برگشت از استرس‌های ناشی از عشق‌ورزی به‌طور مؤثر و به‌دست آوردن عملکرد خوب با وجود مشکل، غم و ماتم است. از نظر والش^۹ (۲۰۰۶)، تاب‌آوری شامل تعامل بین

^۲ Cole

^۳ Eisenberg

^۴ - Salters - Pedneault

^۵ Luthar, & Cicchetti,

^۶ Shaw, A., Joseph, S., & Linley, P. A

^۷ Bonanno, G. A

^۸ Arehart, J

^۹ Walsh, F

عوامل فردی، خانوادگی و اجتماعی است که اغلب تأثیر چالش‌های استرس‌زای زندگی را تعدیل می‌کند. کروگر و پرینسلو^{۱۰} (۲۰۰۸) اظهار کردند که تاب‌آوری در مقوله عشق‌ورزی سازه‌ای پیچیده است و توسط محققان به صورت فرآیند رشدی پویا، آمادگی یا ظرفیت یا پیامد مثبت حفظ‌شده، تعریف‌شده است. تاب‌آوری در عشق‌ورزی به یکی از مفاهیم مهم در تحقیقات و نظریه‌های سلامت روانی در دهه‌های گذشته تبدیل شده است. در حالی که بعضی افراد به‌طور طبیعی در اندوه و تنش‌های ناشی از عشق، تاب آور هستند برخی دیگر برای داشتن آن باید تلاش کنند (گریفیت^{۱۱}، ۲۰۰۷).

۱.۴. استراتژی‌های تنظیم هیجان

پذیرش و توجه آگاهی: منظور از پذیرش که اغلب شکلی از توجه آگاهی در نظر گرفته می‌شود، آگاهی و توجه بر هر یک از فکرها به صورت ساده و بدون جزئیات، بدون قضاوت و حال محور است و در این روش، فکرها و احساس‌ها همان‌گونه که هستند پذیرفته می‌شوند (کابات-زین^{۱۲}، ۱۹۹۴؛ به نقل از باطبی، ۱۳۹۱).

فرونشانی: وقتی که افراد سعی می‌کنند در مورد چیزی که آن‌ها را برآشفته می‌کند، فکر نکنند، تلاش برای فرونشانی افکار و احساسات ناخوشایند، باعث افزایش شدت و فراوانی تجربه‌ی این افکار می‌شود (رسین^{۱۳}، ۲۰۰۳؛ اسلون^{۱۴}، ۲۰۰۴؛ به نقل از مک لم، ۱۳۹۰). افرادی که از فرونشانی برای روبه‌رو شدن با هیجان‌های شدید استفاده می‌کنند، هیجان‌های مثبت کمتر و هیجان‌های منفی بیشتری را تجربه می‌کنند و تحقیقات نشان داده که استفاده از فرونشانی، به همراه حافظه شنیداری با موارد زیر ارتباط دارد: ۱- کاهش حمایت اجتماعی؛ ۲- کاهش خوش‌بینی ۳- افزایش تحریک ۴- افزایش علائم افسردگی (گراس، ریچاردس و جان، ۲۰۰۶).

اجتناب: یکی از روش‌های تنظیم هیجانی مشکل‌ساز مرتبط با بسیاری از اختلالات روانی، اجتناب می‌باشد که به دوری‌گزینی فعالانه و آگاهانه از موقعیت‌ها و تجربه‌ها اشاره دارد و شامل کنش‌گری فعال نسبت به دوری کردن از تجربه آزارنده یا کاهش ارتباط با آن می‌شود (گراس، ۲۰۰۲؛ به نقل از باطبی، ۱۳۹۱).

۲. تحلیل روانکاوانه عشق در غزل حمیدی شیرازی و هوشنگ ابتهاج بر مبنای نظریه گراس

حمیدی شیرازی جزو شاعران معاصر است که در اشعارش بسیار به مضمون عشق، توجه داشته است و باید گفت که چون زندگی و شعر حمیدی تحت سیطره جریان دنباله‌دار عشقی قرار داشته که تا آخر عمر هم او را رها نکرده است بنابراین از لحاظ بسامد مضمون عشق در حد بسیار بالایی در اشعار او مطرح می‌شود.

^{۱۰} Kruger, L., & Prinsloo, H

^{۱۱} Griffith, D

^{۱۲}-Kabat-Zinn

^{۱۳}-Rassin

^{۱۴}-Sloan

«از سر انصاف و به‌دوراز هرگونه غرض باید گفت که شعر حمیدی از جهت محتوا رنگ غنایی و پایگاه اجتماعی و سیاسی دارد و از اغراض شعر بیشتر به عشق توجه دارد» (هنر، ۱۳۶۵: ۵۳۵) و چون دفتر اشک معشوق وی که بیشتر اشعار او در آن گردآوری شده بیان‌کننده داستان عشق و عاشقی اوست، بنابراین در تمام شعرهایش مضمون عشق وجود دارد و این عشق به‌صورت یک داستان عشقی مطرح می‌شود و حتی علت نام‌گذاری کتاب را به‌نام «اشک معشوق» این‌گونه بیان می‌کند:

برون جست از چشمه‌ای گوهری	بلرزید دریای پهنای
سرشکی فروریخت از دیده‌ای	بجنبید اندیشه شاعری
از آن ریزش و جنبش آمد دیده‌ای	بدین‌سان که بینی نکو دفتری
ز اشکی کتابی پدیدار شد	پدیدار شد بحری از گوهری
منش اشک معشوق خواندم از آن	که پیدا شد از اشک سیمین بری

(حمیدی، ۱۳۴۹: ۱)

در تمام اشعار دیگر این کتاب، حمیدی از عشق فردی خود صحبت کرده و به‌صراحت آن را به‌صورت یک داستان عشقی همچون عشق «بیژن و منیژه» بیان کرده است. در شعر «مرغ پریده» می‌گوید:

ای گل نسترونا! یاد از دومه زین پیشتر کن	و آن قسمت‌هایی که هر دم پیش نسترون در آیم
گر چه همتایی منیژه استی و در چاهم فکندی	صبر کن آخر بمان تا از چه بیژن در آیم
سوی من راند خدا آخر دلیر سیستانی	بیژنی در چه نماند تا ابد در داستانی
گفته بودم پیش از این شمع شب تاری منی تو	روز تنهایی دل، زبند دلدار من تو

(همان: ۱۰۸ - ۱۰۹)

هوشنگ ابتهاج نیز در غزل خود از عشق سخن‌ها گفته است. نخستین اشعار او در سال‌های ۱۳۲۱ تا ۱۳۲۴ سروده شده یعنی دوره نوجوانی شاعر و با نام نخستین نغمه‌ها در رشت انتشار یافته است. این مجموعه شامل دو بخش است: بخش اول را عنوانی نهاده، اما بخش دوم با عنوان اشک‌ها از بخش قبل قابل تمایز است. سروده‌های شاعر در این مجموعه حاکی از شور و عشق دوران نوجوانی (۱۵-۱۸ سالگی شاعر) است، اشعار این دوره سایه بیانگر تأثیرپذیری بیش‌ازحد وی از حافظ و سعدی است:

رفته‌ای از بر سایه نفسی باز پس آی که من آن صبر ندارم که نشینم بی تو

(ابتهاج، ۱۳۲۵: ۲۰)

این‌چنین باحال زارم درفکنند آن سنگ دل هرچه افغان کردم از دست غمش نشنید و رفت

ما ندادیمش به عالم گرچه او ما را فروخت ما نرنجیدیم از او گر او زما رنجید و رفت

(همان: ۱۵)

هوشنگ ابتهاج معمار اشعاری است که پیوند ناگسستنی با جامعه، عشق، طبیعت و زمان دارد. او شهری می‌سازد و در آن زوایای مختلف و پنهان عشق را که به‌دست فراموشی سپرده‌شده‌اند، دوباره برای خواننده یادآوری می‌کند.

حمیدی شیرازی اشعاری با مضمون عشق‌ورزی با معشوق حقیقی که همان خداوند متعال است دارد و لکن این اشعار بیشتر از آنکه رنگ و بوی عاشقانه داشته باشد به مضمون مناجات نزدیک است؛ تعدادی از اشعار او ناظر بر آثار خلقت و مسائل مربوط به آفرینش است و گروه دیگر از صفات خداوند اعم از حکومت و فضل و بخشایش سخن می‌گوید:

ای خدا، ای جهان را همه فرمان از تو است	ای خدا، ای که تو را دستگهی پهنه‌وراست
ای خدا، ای که به افتاده ترحم داری	ای خدا، ای که به بیچاره کسانت نظر است

(حمیدی، ۱۳۲۵: ۵۵)

حمیدی در شعری با عنوان «مناجات»، ضمن آن که به نیایش و مناجات می‌پردازد از معشوق خود گله‌منداست

چه می‌سوزیم؟ جانم آتش گرفت	دلیم سیر از ناله زار شد
برای از سر کوهی آفتاب!	خدا را که شب زشت کردار شد
مرا کشت این زنگی قیرگون	تنم خسته چشمم گهربار شد
شب دیرپایا! خدا را بمیر	که پروانه را کار از کار شد

(همان: ۲۴۰)

درخصوص ابتهاج نیز باید گفت که در نیمه اول دهه ۱۳۵۰ غزل‌های او اوج تازه‌ای می‌گیرد؛ عشق مطرح در آن‌ها متعالی و پالوده می‌شود. در این دوره نوعی تمایل عرفانی در اشعار وی پیداست، شاعر به دنبال روشنایی‌هاست، اما این روشنایی‌ها را در پس رنج و اندوه می‌جوید. او زیستن را سعادت می‌یابد. البته با نیروی بلندبالا و قدرتمند عشق می‌خواهد و می‌کوشد تا بر زندگی چیره شود. نمی‌خواهد طعمه آن گردد، برای عشق ورزیدن به جهان و جان جهان شاعر به جست‌وجو برمی‌خیزد (رجبی، ۱۳۸۳: ۱۷۴). نمونه‌هایی از این دست:

چو شب به راه تو ماندم که ماه من باشی چراغ خلوت این عاشق کهن باشی

(ابتهاج، ۱۳۷۱: ۱۳۱)

نامدگان و رفتگان از دو کرانه زمان سوی تو می‌دوند هان ای تو همیشه در میان

(همان: ۱۶۶)

عشق حمیدی نسبت به معشوق اگرچه عشق جسمانی و زمینی است اما خود وی چند جا بیان کرده است که این عشق، عشقی پاک است و بهتر است برای آن «عشق پاک» را به کار ببریم:

گر به شیدایی سمر گشتم نظر بازی ندانم تهمت این داستان خیزد داستانی
بخردان دانند کاین ناگفتنی‌ها از چه زائد وین همه تیر خطا بر من نریزد جز کمانی
(حمیدی، ۱۳۴۹: ۲۳۱)

در دفترهای شعر هوشنگ ابتهاج با انواع مختلف عشق روبه‌رو می‌شویم، هرچند کمیت و کیفیت آن‌ها متفاوت است. از جمله‌ی این عشق‌ها می‌توان به عشق جسمانی و طبیعی، عشق ذهنی و انتزاعی، عشق به آزادی و اجتماع و مردم اشاره کرد.

شیوهٔ هوشنگ ابتهاج در شعر گاه صورتی است نظامی‌وار از عشق زمینی با یک‌دستی تمام است که نشانی از شور و التهاب جوانی و عاشقی است (رجبی، ۱۳۸۳: ۱۷۸):

باد پریشان‌دل و سودازده چنگ در آن زلف دلارا زده
بویی دزدیده از آن گیسوان تا بر گل‌ها ببرد ارمغان
ماه بر او خیره و دل‌باخته پیش جمالش سپر انداخته
واله آن دلبر ترسنا شده عشق در او طاقت‌فرسا شده
طرقه پلی ساخته از خشت سیم تا برد این نغمه به گوش نسیم

(ابتهاج، ۱۳۷۱: ۳۰)

معشوق در غزل نو بیشتر ماهیتی زمینی دارد، به همین دلیل عواطف و احساسات عاشقانهٔ بیشتر غزل‌سرایان غیرمتعالی و سطحی است، عشق‌های رمانتیک و شخصی است و فاقد استعداد حیات‌زایی و تعالی بخشی، آثاری که تحت‌تأثیر چنین عشق‌هایی سروده شده است فاقد ثبات و استمرار عاطفی در مخاطب هستند؛ چون ریشه در اشراق درونی و یا دردی مشترک ندارد، به همین دلیل خیلی زود از اذهان پاک می‌شود. نمونهٔ این اشعار در دورهٔ اول شاعری سایه کم نیست.

عشق در اشعار هر دو شاعر سبب درد و تألم بسیاری معرفی شده است که این موضوع با نظریه گراس مبتنی بر ابراز تألم عشق به سبب تنظیم هیجان مرتبط است. گراس (۱۹۹۸) به کار بردن راهبردهایی که اجازه می‌دهد، شدت هیجان در اندوه ناشی از عشق زمانی که نیاز است کم شود را مطرح می‌کند و اظهار می‌دارد که گاهی درگیر شدن در رفتارهای هدفمند، هنگام اندوه و ماتم ناشی از عشق به سبب کاسته شدن از شدت غم و کنترل هیجان است (محمدی، ۱۳۸۹). حمیدی در شعر «بازگشته من» بعد از آنکه معشوق حمیدی (منیژه)، عشق او را رد می‌کند و با پس فرستادن حلقه انگشتری حمیدی را دچار تأثر روحی شدید می‌سراید:

سوی من بازآمدی ای حلقه انگشتری
خوب کردی در بر دیوان نمی‌پاید پری
حلقه عشق تو از انگشت دیوان تنگ بود
درخور انگشت باید حلقه انگشتری
(حمیدی، ۱۳۴۹: ۸۲)

گویی حمیدی با سرودن این ابیات سعی دارد تاب‌آوری خود را در برابر اندوه و ماتم ناشی عشق، افزایش دهد و به تنظیم هیجان‌های سردرگم خود دست یابد.

هوشنگ ابتهاج نیز درون‌مایه شعرش درخصوص عشق‌ورزی توأم با اندوه است. او در اشعاری که از عشق شورانگیز و رهاشده در هجو و شکست می‌سراید، متأثر از شهریار بوده و این جلوه در شعرهای دوره نخست شاعری او بیشتر دیده می‌شود (عابدی، ۱۳۷۷: ۷۵).

از شب هجر مگر نیستت آخر سحری جانم آمد به لب از رنج تو کی می‌گذری
سوختم سوختم امشب ز غم عشق مهی آخر ای ناله‌ی جان‌سوز خدا را اثری
(ابتهاج، ۱۳۲۵: ۵۸)

شیوه شاعر در سرودن این دفتر و شعرهای عاشقانه‌ی آن همان شیوه حمیدی شیرازی در اشک معشوق است؛ بدین ترتیب که به وقوع گویی و حکایت ماجراهای رخ داده آمیخته با خاکساری و غرور توأمان عاشق می‌پردازد:

من که امشب به نظر بر رخ پروین دارم گر دو صد ماه برآید دل غمگین دارم
ماه می‌بینم و میریزم آهسته سرشک هر شب از هجر تو یک دامن پروین دارم
(همان: ۷۳)

اما برخلاف اشک معشوق عتاب عاشق با معشوق در نخستین نغمه‌ها کم‌تر است و در واقع به‌نوعی تعدیل می‌شود. نیز هرچند شاعر از نوسان خیال و وقوع در شعرش نشانه‌هایی بروز می‌دهد، می‌توان هر دو حالت را بازتاب «عشق و شباب» دانست؛ وجهی که به هر شاعر ایرانی به‌خصوص در آغاز شاعری رنگ و بو و جهت می‌بخشد (عابدی، ۱۳۸۳: ۷۸).

هوشنگ ابتهاج از عشق و درد عشق چنان می‌سراید که گویی چاره‌ای جز تاب‌آوری در برابر این حجم عظیم احساس و غم نیست و برای رهایی از این غم به‌دنبال خبری از معشوق است تا کمی آرام گیرد:

هرکسی از یار من پیغام می‌آرد به من تازه زخمی بر دل ناکام می‌آرد به من

هر سحر تا از دل آرامم برد باد صبا بویی از گیسوی دل آرام می‌آرد به من

بادهی گلگون نگارم می‌کشد با مدعی پر ز خون‌دیده ساقی جام می‌آرد به من

(ابتهاج، ۱۳۲۵: ۵۰)

تاب‌آوری، خط سیر رشد را از رفتارهای مشکل‌زا و آسیب‌روان‌شناختی قطع کرده و باوجود مشکلات و شرایط ناگوار به پیامدهای سازگارانه منتهی می‌کند. برخی از ویژگی‌های مرتبط با تاب‌آوری را می‌توان تقویت نمود. تاب‌آوری، حفظ آرامش در هنگام رویارویی با فشار، انعطاف‌پذیری در مقابل موانع، حفظ خوش‌بینی و احساسات مثبت در دشواری‌ها، اجتناب از راهبردهای فرسایشی. علاوه‌بر آن افراد تاب‌آور به‌طور عادی قادر به تفکر خلاقانه و منعطف درباره حل مشکلات می‌باشند و هر وقت نیاز باشد از عوامل مختلفی چون مطالعه و نویسندگی کمک می‌گیرند. این افراد دارای درجاتی از سلامتی و استقلال هستند. آن‌ها به توانایی‌هایشان برای تغییر محیط باور دارند (بوگار و هولس - کیلاکی^{۱۵}، ۲۰۰۶).

حمیدی شیرازی در تنظیم هیجان و تحلیل روان‌شناختی از عشق به مرحله و درجه‌ای از شناخت از عشق رسیده است که در جواب سرزنش دوستان برای عشق و تاب‌آوری بیشتر در شعر «دو کبوتر» چنین می‌گوید:

همه را یار برگزینم من!

آخر ای دوستان! همینم من!

جان من عشق و عشق، جان و تنم!

هر که حرفی شنید از دهنم!

(حمیدی، ۱۳۴۹: ۶۱)

گل ز هر گلبنی بچینم من

دست از جان عشق بردارید

من کیم عشق و عشق کیست منم

خود سخن از دهان عشق شنید

^{۱۵} Bogar, C. B. & Hulse-Killacky, D

در خصوص حمیدی شیرازی باید گفت که در مجموع تمام اشعار کتاب اشک معشوق او که ۵۴۸ شعر می‌باشد و مضمون عشق در آن‌ها وجود دارد. او در غزل «میعادگاه دیرین» تمام هستی را از عشق می‌داند و باز ارتقای تاب‌آوری خود در برابر عشق و کنترل هیجان را به رخ می‌کشد:

در گلشن حیات کز آنم بری نبود	بر گی نیافتم که در آن دلبری نبود
کردم هزار بار در این برگ‌ها نظر	یک برگ بی‌نشانه ز چشم تری نبود
شامی در آن نداشت که شور و شری نداشت	روزی در آن نبود که درد سری نبود
برگی اگر ز عشق در او بی‌نشانه ماند	بی‌گفتگوی برگ چنین دفتری نبود
من عمر شب سپردم و شب عمر من سپرد	او ماند و من گذشتم و جز این دردی نبود

(همان: ۱۴۸)

والش^{۱۶} (۲۰۰۹) یکی از فرایندهای کلیدی را که در تاب‌آوری مهم است را سازگاری و غرقه‌سازی با سختی مطرح می‌سازد مثل باورهای شخص پیرامون سختی‌های پیش‌آمده در مهرورزی و اینکه چه روشی را برای تفسیر و معنای سختی‌ها در عشق انتخاب می‌کند و در واقع سیستم باورها، رویکرد عاشق را در مواجهه با بحران معین می‌کند. هوشنگ ابتهاج (سایه) پس از نخستین نغمه‌ها نیز اشعار عاشقانه بسیار سروده است؛ با این تفاوت که بسیار پخته‌تر و باتجربه‌تر از غزلیات پیشین است. از جمله این غزلیات می‌توان به نمونه‌های زیر اشاره کرد:

موج رقص‌انگیز پیراهن چو لغزد بر تنش جان به رقص آید مرا از لغزش پیراهنش

(ابتهاج، ۱۳۷۱: ۱۲)

باز امشب از خال تو غوغاست در دلم آشوب عشق آن قد و بالاست در دلم

(همان: ۲۱)

ز داغ تو خون شد دل چو لاله‌ی من فغان که در دل تو ره نیافت ناله‌ی من

(همان: ۲۶)

به کویت با دل‌شاد آمدم با چشم تر رفتم به دل امید درمان داشتم درمانده‌تر رفتم

(همان: ۳۴)

^{۱۶}-Walsh

در تمامی بیت‌های فوق «سایه» از تألم ناشی از عشق سخن می‌گوید و سعی در تنظیم هیجان‌های نشأت گرفته از این غلیان احساس دارد.

گاه حمیدی شیرازی در برابر عشق، تاب نمی‌آورد؛ گویی که این هیجان به پا خواسته او را آن‌گونه به مرز ناامیدی و اندوه می‌کشاند که به استقبال مرگ می‌رود و مرگ را برای خود موجب آرامش و تسکین می‌بیند که از دست معشوق خسته و دل‌شکسته است:

مرگ! ای سنگ مزار! اگر سنگینی	بر درد دل‌شکسته تسکینی...
...وی خانه قبر اگرچه تاریکی	در دیده مرد خسته بالینی
وی سنگ لحد! اگرچه خارائی	زیر سر من ستبرق چینی
ای مرگ! شبی بیا و مردی کن	ما را فارغ ز رهنمودی کن

(حمیدی، ۱۳۴۹: ۲۳۹)

و یا در جای دیگر زندگی و حیات خود را با مرگ یکی می‌داند و از این‌رو نیز دوست دارد مرگ وی هرچه زودتر برسد:

اگر مرگ امشبم آید به بالین	خدای ضبح داند، نا روا نیست
حیات و مرگ من رنگی است در هم	که مرگ و زندگی در وی سوا نیست
دل من بر بطی اندوه ساز است	بجز آهنگ غم در وی نوا نیست
هوای مرگ من دارد شب و روز	مرا هم روز و شب جز این، هوا نیست
فری زان شب که چون دامن فشانند	سیاهی بر مزار من فشانند!

(همان: ۴۷۶)

گویی حمیدی گاه در تنظیم هیجان‌های عاطفی خود ناموفق است تا حدی که ناامیدی بر او چیره می‌گردد و لکن هوشنگ ابتهاج در این وادی، پیروزمندانه عمل می‌کند و بر هیجان‌های ناشی از عشق چنان چیره می‌گردد که به خرسندی و رضایتمندی از عشق باوجود اندوه ناشی از آن می‌رسد:

مژده بده بار پسندید مرا سایه‌ی او گشتم و او برد به خورشید مرا

(ابتهاج، ۱۳۷۱: ۱۴۱)

دوش آن رشته‌های یاس کبود خفته بر سینه‌ی دل‌انگیزت

راست گفتمی که آرزوی من است که چنان گشته گردن‌آویزت

آه دانستم ای شکوفه‌ی ناز راز این بوی مستی آمیزت

کاندر آن رشته بود پیچیده تازی از گیسوی دل‌آویزت

(ابتهاج، ۱۳۸۷: ۱۱)

نویسنده کتاب در زلال شعر درباره شیوه ابتهاج در مجموعه‌ی سراب و نظر وی نسبت به تغزل و عشق نوشته است: «سایه از قدمی پیش از نشر سراب از لحاظ شخصی از فکر اجتماعی و مردمی تأثیر پذیرفته، اما هنوز در سراب زبان و ذهن او در بند تغزل و عشق مانده است و همچنان که در بخش‌های بعد خواهیم دید غزل و عشق همچنان وجه جدی و عمیق از شعر وی را به خود اختصاص می‌دهند که بی‌تردید از گذر سراب پس متعالی‌تر است و در زمره آثار ماندگار او جای می‌گیرد. در مقدمه سراب سایه از عشق و دوست‌داشتن خود چندان خوشنود به‌نظر نمی‌آید. می‌اندیشد و پیمان می‌بندد که شعر و هنرش را در گرایش عشق به آزادی و انسان معاصر جهت بخشد» (عابدی، ۱۳۷۳: ۱۱۷).

هر دو شاعر در شعر خود سعی در تنظیم هیجان‌های ناشی از عشق دارند که گاه موفق و گاه ناموفق هستند. بریدج، مارچی و زف^{۱۷} (۲۰۰۱) تنظیم هیجان در عشق‌ورزی را به‌عنوان مجموعه‌ای از فرایندهایی در نظر گرفته‌اند که یک شخص ممکن است از آن‌ها برای فراخوانی یک هیجان مثبت یا منفی ناشی از عشق، حفظ آن هیجان و کنترل یا تغییر آن استفاده کند و آن‌ها بین هیجان و نوع ابراز آن هیجان تفاوت قائل شده‌اند (به نقل از مک‌لم^{۱۸}، ۱۳۹۰).

حمیدی در قصیده «رحیل غم‌انگیز» وقتی معشوق قصد رفتن را دارد این‌گونه او را از رفتن باز می‌دارد: از استراتژی تنظیم هیجان، رویکرد پذیرش، توجه و آگاهی بهره می‌جوید:

در مسیر سیل خوابیدن طریق عقل نیست	تیره می‌بینم از این دیوانگی اختر ترا
ور زبیم کاک من رای سفر کردی چنین	من بیاد دوستی بخشیدم ای دختر ترا
آفتابی شو! از این پس با توأم پیکار نیست	نیست کان من دگر آن کلک کین گستر ترا
چون شنیدی حرف من در خانه ملندی لایزال	تنگ از این‌پس ندارد کوچه و معبر ترا

(حمیدی، ۱۳۴۹: ۲۲۵)

درخصوص رویکرد، پذیرش، توجه و آگاهی در عشق‌ورزی باید گفت که منظور از پذیرش که اغلب شکلی از توجه آگاهی در نظر گرفته می‌شود، آگاهی و توجه بر هر یک از فکرها به‌صورت ساده و بدون جزئیات، بدون قضاوت و حال محور است و در این روش، فکرها و احساس‌ها همان‌گونه که هستند پذیرفته می‌شوند (کابات-زین^{۱۹}، ۱۹۹۴؛ به نقل از باطبی، ۱۳۹۱). در کل توجه آگاهی، نوعی هشیاری و آگاهی همراه با حس همدلی، شفقت به خود و فاقد قضاوت،

۱۷- Bridge, Margie & Zaff

۱۸- Mc lem

۱۹- Kabat-Zinn

برای تجربه‌های هیجانی فرد فراهم می‌آورد که این امر باعث تسهیل درگیری سالم فرد با هیجان‌هایش می‌شود (اندامی خشک، ۱۳۹۲).

رومر^{۲۰} و همکاران (۲۰۰۵) نشان دادند که بین توجه آگاهی و تنظیم هیجان به هنگام کنترل نشانه‌های افسردگی، اضطراب و استرس، همبستگی مثبت وجود دارد. آن‌ها همچنین نشان دادند که توجه آگاهی با تنظیم هیجان، کنترل تکانه و مشکل معطوف کردن توجه به مسئله در زمان پریشانی و استرس رابطه معنادار و منحصر به فردی وجود دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مراقبه توجه آگاهی خلق را بهبود بخشیده و آموزش کوتاه مدت آن باعث کاهش نشانه‌های افسردگی و همچنین کاهش اضطراب در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر می‌گردد (ایوانس^{۲۱} و همکاران، ۲۰۰۸؛ به نقل از باطبی، ۱۳۹۱).

حمیدی در شعر «جنبش قهرمان» که مضمون آن وصف پاییز است خواننده را به دم غنیمت شمردن و لذت بردن از عمر فرامی‌خواند و به رویکرد «فرونشانه» از کارکردهای استراتژی تنظیم هیجان متوسل می‌گردد:

بانگ آن گلبن بزن امشب اطاق من بساز	تا در آغوش گلی خسیم به کوری دشمن
ساقی گل‌چهره اینک قهرمان آمد پدید	از گلوی بربط بیجامم ریز خون پازنا
تا بهار دلستان گردد پدید از خرمی	گردن مینا بگیر ای شوخ سیمین گردنا
سرد شد جان جهان گرمی زمی باید گرفت	قم الایا ایها الساقی ادر کاسا لنا

(حمیدی، ۱۳۴۹: ۷۰)

در حقیقت در اشعار فوق، حمیدی سعی دارد با پیش کشیدن موضوع دم غنیمت شمردن و لذت بردن به غم و اندوه و پیامدهای عشق فکر نکند.

وقتی که افراد سعی می‌کنند در مورد چیزی که آن‌ها را برآشفته می‌کند، فکر نکنند، تلاش برای فرونشانی افکار و احساسات ناخوشایند، باعث افزایش شدت و فراوانی تجربه این افکار می‌شود (رссین^{۲۲}، ۲۰۰۳؛ اسلون^{۲۳}، ۲۰۰۴؛ به نقل از مک لم، ۱۳۹۰).

شعر «آوای عشق» دارای محتوای اندوه و بدبینی از اوضاع و روزگار سخت عشق و عاشقی حمیدی است:

نیست روزی که دل و چشم گهربارم نیست	نیست سالی که غمی تازه‌تر از پارم نیست
تا سحر هیچ شبی سیر نخفتم همه عمر	بگذر ای عمر دگر طاقت آزارم نیست
سیر از این عمر چو عمر گل، کوتاه شدم	برو ای عمر برو کز تو به جز خارم نیست

(حمیدی، ۱۳۴۹: ۱۰)

۲۰-Roemer
۲۱-Evans
۲۲-Rassin
۲۳-Sloan

«سایه» نیز در وادی عشق به چنان زبذگی و تجربه‌ای می‌رسد که استراتژی‌های تنظیم هیجانش در برابر پیامدهای عشق تقویت می‌گردد و به مرحله پذیرش عشق و سازگاری می‌رسد:

چند این شب و خاموشی وقت است که برخیزیم وین آتش خندان را با صبح برانگیزیم

(ابتهاج، ۱۳۷۱: ۱۷۰)

ای عاشقان ای عاشقان پیمان‌ها پر خون کنید وز خون دل چون لاله‌ها رخساره‌ها گلگون کنیم

(همان: ۱۷)

عشق در شعر همواره جزء جدایی‌ناپذیر با مضمون غم و فراق بوده است؛ این غم و فراق غالباً غم عشق است و فراق یار که غم

و فراقی شیرین و همراه با امیدواری است و گاه شاعران آن را طلب کرده و بر شادی ترجیح می‌دهند. هرچند که گاهی در ابتدای قصاید و مقطعات گنجانده شده ولی این مورد بسیار نادر است و از آنجاکه این مضمون با صفات معشوق در ارتباط است اکثر موارد در غزلیات گنجانده شده است.

حمیدی، در شعر «پیکار شاعر» هم ضمن وصف طبیعت نوعی فراق یار را به تصویر می‌کشد:

باغبان وای چه شد آن سمن روشن‌تر
کو بهار تو کجا رفت گلی لادن تو
سنبل و یاسمنی و لایه و نسرين تو کو
کو چراغ شب تو آن سمن روشن تو
(حمیدی، ۱۳۴۹: ۲۲۶)

حمیدی در شعر «دریا» از کتاب اشک معشوق نیز به سبب تاب‌آوری در برابر سختی‌های عشق به شعر پناه می‌برد و ابتدا از شکایت روزگار و بعد هم از فراق یار می‌نالد سپس در جواب مردمانی که گفته‌اند آیا از نیرنگ‌ها و بی‌وفایی‌های معشوق سیر شده یا خیر می‌گوید آب دریا شور است اما آیا ماهی از دریا سیر می‌شود؟

کاش گیرد کسی ز من یادم
بود بنیاد عمر من بر باد
یا بگیرد شبی ز یاد مرا
خلق گویند بلبل گویا!
زانهمه بد که کرد سیر شدی؟
گیرم ای خلق آب دریا شور
که من از یاد خود به فریادم
کیست تا برکنند ز بنیادم
یا بگیرد شبی ز من یادم
بازهم بانگ گل زنی که بیا
سیر شد جانم از فریب و ریا
سیر شد هیچ ماهی از دریا؟
(همان: ۵۳۷ و ۵۳۸)

حمیدی بعد از مدتی که می‌خواهد معشوق را کلاً فراموش کند، دست به باغبانی می‌زند و به کاشتن گل و گیاه می‌پردازد اما وقتی بعد از مدت‌ها یکی از دوستانش به نزد او می‌رود تا هم احوالی از او بپرسد و هم ببیند که آیا یاد معشوق از ذهنش پاک‌شده است یا خیر؟ دوباره عشق معشوق در وجود حمیدی شعله‌ور می‌گردد و در فراق یار خود شعر «باغبانی شاعر» را می‌سراید:

کار عمر و زندگی پایان گرفت	کار من پایان نمی‌گیرد هنوز
آخرین روز جوانی مرد و رفت	عشق او در من نمی‌میرد هنوز
باز تا بیکار کردم لمح‌های	خیره در چشم من حیران شده
دست در هر کاری از بیمش زخم	در میان کارها پنهان‌شده
قهر کردم چند که با کلک خویش	گفتم این یادآور یارم من است
گر دل از این برکنم؛ برکنده‌ام	دل از آن یاری که او مار من است

(همان: ۴۶۰)

همان‌گونه که در شعر فوق مشخص است حمیدی برای تنظیم هیجان‌های و اندوه ناشی از فراق معشوق به باغبانی روی می‌آورد و سعی در مقابله و اجتناب دارد؛ یکی از روش‌های تنظیم هیجانی مشکل‌ساز مرتبط با بسیاری از پیامدهای روانی ناشی از عشق‌ورزی، اجتناب می‌باشد که به دوری‌گزینی فعالانه و آگاهانه از موقعیت‌ها و تجربه‌ها اشاره دارد و شامل کنشگری فعال نسبت به دوری‌کردن از تجربه آزارنده یا کاهش ارتباط با آن می‌شود (باطبی، ۱۳۹۱). هم‌اکنون شواهد محکمی وجود دارد که اجتناب و یا اشتغال بیش‌ازاندازه با هیجان‌ها، با شرایط سازگاری روانی و جسمانی در مهرورزی ارتباط معنادار دارد (گراس، ۲۰۰۲؛ به نقل از باطبی، ۱۳۹۱).

و همچنین حمیدی شعر «نغمه بر هجران» را با مطلع زیر را برای فراق یار سروده است:

هر که زبنده شود آن بتک زیبا نیست
هر لبی بوسه دهد آن لب‌شکر زان نیست

(حمیدی شیرازی، ۱۳۴۹: ۱۴۶)

و همچنین شعرهای (بوسه‌های گذشته، ۱۱۵)، (امید بازگشت، ۱۱۳)، (خزان عشق، ۱۰۳) و (آهنگ جدایی، ۶۸) از کتاب اشک معشوق با مضامین غم و فراق و دوری از یار همراه است و نشان‌دهنده میزان تاب‌آوری و مقاومت حمیدی در برابر دشواری‌های عشق است.

در شعر هوشنگ ابتهاج نیز تاب‌آوری روان تحلیلاً به چشم می‌خورد. او این نوع تاب‌آوری را با تصویرسازی او با تقابل واژگان همراه است زیرا او می‌تواند عمل و تصویر آرمانی خود را در فضایی کاملاً نامأنوس، خارج از چهارچوب عقلانی، بر مبنای زیبایی‌های تشنج‌آور و هیجان‌محور مطرح‌شده در سورئالیسم بر خواننده عرضه کند. در مجموعه سراب شعر سایه جلوه‌گر شعر رمانتیک است و از عشقی طبیعی و مادی سخن می‌گوید:

دوش آن رشته‌های یاس کبود خفته بر سینه‌ی دل‌انگیزت
 راست گفتمی که آرزوی من است که چنان گشته گردن‌آویزت
 آه دانستم‌ای شکوفه‌ی ناز راز این بوی مستی آمیزت
 کاندرا آن رشته بود پیچیده تار از گیسوی دل‌آویزت

(ابتهاج، ۱۳۸۷: ۱۱)

نویسنده کتاب در زلال شعر درباره شیوه ابتهاج در مجموعه سراب و نظر وی نسبت به تغزل و عشق نوشته است: «سایه از قدمی پیش از نشر سراب از لحاظ شخصی از فکر اجتماعی و مردمی تأثیر پذیرفته، اما هنوز در سراب زبان و ذهن او در بند تغزل و عشق مانده است و همچنان که در بخش‌های بعد خواهیم دید غزل و عشق همچنان وجه جدی و عمیق از شعر وی را به خود اختصاص می‌دهند که بی‌تردید از گذر سراب پس متعالی‌تر است و در زمره آثار ماندگار او جای می‌گیرد. در مقدمه سراب سایه از عشق و دوست‌داشتن خود چندان خوشنود به‌نظر نمی‌آید. می‌اندیشد و پیمان می‌بندد که شعر و هنرش را در گرایش عشق به آزادی و انسان معاصر جهت بخشد» (عابدی، ۱۳۷۷: ۱۱۲).

در شعر «خیال او» حمیدی با خیال معشوق زندگی می‌کند:

دیشب خیال او ز سرم دست برداشت
 دیدم به خواب ز آنچه دیدم نکوترش
 باغ دگر بساط دگر سبزه دگر
 او در میان باغ روان بود چون پری
 زیرا که عمر من به از او بار و برداشت
 در کشوری که ایزد از آن خوب‌تر نداشت
 باغ بهشت بود که نام دگر نداشت
 هرگز پری هم آن‌همه سحر و اثر نداشت
 (حمیدی، ۱۳۴۹: ۳۱۱)

در ترکیب‌بند «افسانه عشق» هم از خاطرات گذشته خود یاد می‌کند:

یاد آن رفته روزگار به خیر
 یاد آن روزهای درس به شر
 یاد آن عهدها که غافل ماند
 یاد آن روزها که می‌کردیم
 یاد آن دشت و جویبار به خیر
 یاد آن جمعه و بهار به خیر
 دل از افسوس گل عذار به خیر
 هوش آهو و شکار به خیر
 (همان: ۲۵۷)

همان‌گونه که در اشعار فوق مشخص است حمیدی سعی در کنترل هیجان‌های خود با پناه‌بردن به خیال و افکار گذشته دارد؛ طبق استراتژی‌های هیجان‌محور، امروزه به‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه زندگی و تجددگرایی، بسیاری از افراد از رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مشکلات و مسائل روزمره زندگی ناتوان و آسیب‌پذیر ساخته است. غرقه‌سازی در خیال و اوهام در مراحل عشق‌ورزی، یکی از مهم‌ترین فرآیندهای تفکر است که به افراد کمک می‌کند تا مقابله مؤثری با مشکلات و چالش‌های زندگی داشته باشند و در سلامت روانی و اجتماعی افراد نقش مهمی بازی می‌کند. هدف از ارائه این مهارت، کمک به افراد در جهت شناخت هرچه بهتر خود، برقراری روابط بین‌فردی مناسب و مؤثر، کنترل هیجان‌های، مدیریت داشتن بر شرایط تنش‌زا و حل‌کردن مسائل و مشکلات ناشی از عشق در افراد است (امامی نائینی، ۱۳۹۱: ۴۳).

«سایه» نیز در استراتژی‌های تنظیم هیجان به درجه‌ای ارتقا می‌یابد که برای سازگاری با پیامدهای عشق، آن‌چنان با آن درهم‌آمیخته و یکی می‌گردد که با تمام اندوه و سختی‌ها، عشق را می‌ستاید:

عشق شادی است، عشق آزادی است عشق آغاز آدمی‌زادی است
عشق آتش به سینه داشتن است دم همت بر او گماردن است

(ابتهاج، ۱۳۷۱: ۱۸۸)

۳. مفهوم عشق در تک‌نگاری‌های عشاق بخارا

سبک تک‌نگاری در نگارگری ایرانی از دوره صفویه گسترش یافت و هنرمندان متعددی در این سبک به خلق آثار خود پرداخته‌اند. در این میان، مضمون عشق یکی از اصلی‌ترین مضامین در این سبک از نگارگری ایرانی است.



تصویر ۱. نگاره عاشق و معشوق. منسوب به شیخ‌زاده. بخارا. حدود ۱۵۳۰

برخی نگاره‌ها نیز امتناع محبوب را تصویر کرده و جلوه دیگری از این معنا را نشان داده‌اند؛ در این نگاره‌ها دل داده‌ها در فضایی زیبا و معمولاً در کنار درختی پر شکوفه و سروی کشیده، که تمثیلی از عشق و جوانی است، به دلدادگی مشغول‌اند و در حالتی نشان داده می‌شوند که عاشق، معشوق را به نوشیدن جامی دعوت می‌کند، اما او پس می‌زند. گرچه قرار گرفتن دست معشوق بر شانه عاشق نشان‌دهنده محبت و توجه اوست، در این مرتبه، او عاشق را همراهی نمی‌کند و از او روی می‌گرداند. در نگاره دیگری با مضمون لیلی و مجنون دیدار این دو به روایتی در خانه کعبه دیده می‌شود. بر این اساس، لیلی و مجنون در طواف کعبه یکدیگر را می‌بینند و به گفتگو و مغالزه در حریم خانه خدا می‌پردازند. لیلی از حال مجنون می‌پرسد و مجنون از درد و اشتیاق می‌گوید. برای مجنون، لیلی مظهر عشق حق است و وقتی او را می‌بیند، دست از طواف می‌کشد، زیرا غایت حج را دست یافته می‌بیند.

نگاره زیر نیز تصویر بسیار زیبایی از معشوق در حالت مهرورزی و تیمار عاشق است. در این نگاره، لیلی مجنون را، که از فرط ضعف و انقلاب حال مدهوش بر زمین افتاده، به مهر و نوازش پذیرا شده‌است، گویا لیلی به این طریق می‌کوشد تا وی را توانی دوباره بخشیده و قادر به ادامه‌ی طریق کند. لیلی در حالی که سر مجنون را بر زانو نهاده، پیکر نحیف وی را می‌نگرد. در چهره لیلی، هیچ نشانی از تأثیر رقت نیست، گویی وی در ورای این پیکر نحیف و رنجور، شاهد غایت عشق اوست و این امر وی را نیز، که خود جلوه آن عشق بود، به تأمل واداشته‌است.



تصویر ۲. لیلی و مجنون. احتمالاً مکتب هرات. بایگانی مؤسسه نگارگری کمال‌الدین بهزاد

نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش بررسی درون‌مایه عشق در غزل حمیدی شیرازی و هوشنگ ابتهاج مبتنی بر رویکرد هیجان‌مدار «گراس» و تک‌نگاری‌های عشاق بخارا می‌باشد. پردازش به مضمون عشق در طول ادوار شعر فارسی پیشینه‌ای طولانی داشته‌است. گاه مضامین مرتبط با عشق و مهرورزی، ریشه در عوامل روان‌شناختی، داشته باشد و یکی از دلایل مهم غم و اندوه، خیالات و اوهام و در کل پردازش به پیامدهای عشق را باید در موضوع اصل روان‌شناختی و تنظیم هیجان و تاب‌آوری جست‌وجو کرد.

باتوجه به پژوهش انجام‌شده، در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت که سرآغاز سرایش شعر حمیدی شیرازی و سایه با تحولات اجتماعی و سیاسی بزرگی همراه شد که این تحولات تأثیر شگرفی بر اندیشه و افکار آن دو نهاد. شعر حمیدی تحت سیطره جریان دنباله‌دار عشقی قرار داشته که تا آخر عمر هم او را رها نکرده است بنابراین از لحاظ بسامد مضمون عشق در حد بسیار بالایی در اشعار او مطرح می‌شود. هوشنگ ابتهاج نیز معمار اشعاری است که پیوند ناگسستنی با جامعه، عشق، طبیعت و زمان دارد. او در شعرش تمام زوایای مختلف و پنهان عشق را که به دست فراموشی سپرده شده را دوباره برای خواننده یادآوری می‌کند. عشق در اشعار هر دو شاعر سبب درد و تألم بسیاری معرفی شده است. حمیدی با سرودن ابیات عاشقانه سعی دارد تاب‌آوری خود را در برابر اندوه و ماتم ناشی عشق، افزایش دهد. سایه نیز درون‌مایه شعرش در خصوص عشق، توأم با اندوه است؛ گفته می‌شود که درون‌مایه شعر، نشانگر جهت‌گیری فکری و روحی آفریننده اثر است. سایه عشق را رنجی بیش نمی‌داند گویی او هم برای تاب‌آوری بیشتر و رهایی از غم و اندوه ناشی از عشق به شعر پناه آورده است؛ تاب‌آوری، خط سیر رشد را از رفتارهای مشکل‌زا و آسیب‌رسان شناختی قطع کرده و با وجود مشکلات و شرایط ناگوار به پیامدهای سازگارانه منتهی می‌کند. حمیدی گاه در تنظیم هیجان‌های عاطفی خود ناموفق است تا حدی که ناامیدی بر او چیره می‌گردد و لکن سایه در این وادی، پیروزمندانه عمل می‌کند و بر هیجان‌های ناشی از عشق چنان چیره می‌گردد که به خرسندی و رضایت‌مندی از عشق باوجود اندوه ناشی از آن می‌رسد. حمیدی در اشعارش، وقتی معشوق قصد رفتن را دارد از استراتژی تنظیم هیجان با رویکرد پذیرش، توجه و آگاهی بهره می‌جوید. حمیدی در شعر «جنیش قهرمان» که مضمون آن وصف پاییز است خواننده را به غنیمت‌شمردن دم و لذت بردن از عمر فرامی‌خواند و به رویکرد «فرو نشانه» از کارکردهای تنظیم هیجان متوسل می‌گردد. حمیدی در اشعارش سعی دارد با پیش کشیدن موضوع دم غنیمت‌شمردن و لذت‌بردن از غم به اندوه و پیامدهای عشق فکر نکند. وقتی که افراد سعی می‌کنند در مورد چیزی که آن‌ها را برآشفته می‌کند، فکر نکنند، تلاش برای فرونشانی افکار و احساسات ناخوشایند، باعث افزایش شدت و فراوانی تجربه این افکار می‌شود. سایه نیز در وادی عشق به چنان زبده‌گی و تجربه‌ای می‌رسد که استراتژی‌اش در برابر پیامدهای عشق تقویت می‌گردد و به مرحله پذیرش عشق و سازگاری می‌رسد.

حمیدی برای تنظیم هیجان‌های و اندوه ناشی از فراق معشوق در شعرش به باغبانی روی می‌آورد و سعی در مقابله و اجتناب دارد؛ یکی از روش‌های تنظیم هیجانی مشکل‌ساز مرتبط با بسیاری از پیامدهای روانی ناشی از عشق‌ورزی، اجتناب می‌باشد که به دوری‌گزینی فعالانه و آگاهانه از موقعیت‌ها و تجربه‌ها اشاره دارد و شامل کنش‌گری فعال نسبت به دوری کردن از تجربه آزارنده یا کاهش ارتباط با آن می‌شود. در شعر سایه نیز تاب‌آوری روان تحلیلا نه بسیار به چشم می‌خورد و این نوع تاب‌آوری با تصویرسازی او با تقابل واژگان همراه است.

حمیدی در اشعارش سعی در کنترل هیجان‌های ناشی از عشق با پناه‌بردن به خیال و افکار گذشته طبق استراتژی‌های تنظیم هیجان مبتنی بر نظریات «گراس» دارد، امروزه به‌رغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه زندگی و تجددگرایی، بسیاری از افراد از رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را

در مواجهه با مشکلات و مسائل روزمره زندگی ناتوان و آسیب‌پذیر ساخته است. غرقه‌سازی در خیال و اوهام در مراحل عشق‌ورزی، یکی از مهم‌ترین فرآیندهای تفکر است که به افراد کمک می‌کند تا مقابله مؤثری با مشکلات و چالش‌های زندگی داشته باشند و ابتهاج نیز در استراتژی‌های تنظیم هیجان به درجه‌ای ارتقا می‌یابد که برای سازگاری با پیامدهای عشق، آن‌چنان با آن درهم‌آمیخته و یکی می‌گردد که با تمام اندوه و سختی‌ها، عشق را آزادی می‌نامد و می‌ستاید. در تک‌نگاره‌های ایرانی نیز مفهوم عشق یکی از اصلی‌ترین مضامین است و به شکل ترسیم چهره معشوق و درخواست از معشوق برای توجه دیده می‌شود.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع و مآخذ:

کتاب‌ها

- ابتهاج، هوشنگ. (۱۳۲۵). نخستین نغمه‌ها. تهران: طاعتی.
- (۱۳۷۱). سیاه‌مشق ۴. تهران: زنده‌رود.
- (۱۳۸۷). طاسیان. تهران: کارنامه.
- احمدی، بابک. (۱۳۸۶). حقیقت و زیبایی. تهران: نشر مرکز.
- امان‌پور، صمد. (۱۳۸۵). مهرورزی در شاهنامه. چالوس: دانشگاه آزاد اسلامی.
- بالارستمی، مهوش. (۱۳۸۵). عاشقانه. چ سوم، تهران: گل‌فرش.
- حمیدی شیرازی، مهدی. (۱۳۴۹). اشک معشوق. چاپ ششم، تهران: امیرکبیر.
- (۱۳۲۵). سال‌های سیاه. تهران: چاپخانه نگین.
- روزبه، محمدرضا. (۱۳۸۱). ادبیات معاصر ایران. تهران: نشر روزگار.
- زرقانی، مهدی. (۱۳۸۴). چشم‌انداز شعر معاصر ایران. تهران: ثالث.
- ستاری، جلال. (۱۳۶۶). حالات عشق مجنون. تهران: توس.
- شریفی، فیض‌الله. (۱۳۹۲). غریقی خاموش در کولاک زمستان. تهران: ابتکار نو.
- شمیسا، سیروس. (۱۳۷۹). سبک‌شناسی. تهران: فردوس.
- عابدی، کامیار. (۱۳۷۷). در ذلال عشق هفتاد سال زندگی و شعر امیر هوشنگ ابتهاج. تهران: ثالث.
- فروم، اریک. (۱۳۸۷). هنر عشق ورزیدن. ترجمه: پوری سلطانی، تهران: مروارید.
- کاظمی، آزاده. (۱۳۸۸). هیچ‌کس از فردایش با من سخن نگفت. تهران: نگاه.
- کاظمی، آزاده. (۱۳۹۳). مجموعه اشعار. تهران: نگاه.
- کلکوتی شبستری، محمدرضا. (۱۳۸۰). انسان‌های عاشق. کرمانشاه: طاق‌بستان.
- مدی، ارژنگ. (۱۳۷۱). عشق در ادب فارسی. تهران: مؤسسه مطالعات و تحقیقات فرهنگی.
- مک‌لم، گایل (۲۰۰۷). تنظیم هیجان کودکان. ترجمه احمد رضا کیانی و فاطمه بهرامی. (۱۳۹۰). تهران: کتاب
ارجمند.

پایان‌نامه‌ها

اندامی خشک، علیرضا. (۱۳۹۲). نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین تنظیم شناختی هیجان و تحمل پریشانی بارضایت از زندگی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی.

انوشه، حسن. (۱۳۸۱). دانشنامه ادب پارسی. ج ۲، چ دوم، تهران: سازمان چاپ و انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.

باطبی، پونه. (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی مهارت‌های تنظیم هیجان بر کیفیت زندگی و کاهش اضطراب دانش‌آموزان مضطرب دوره دبیرستان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور تهران.

رجبی، پریسا. (۱۳۸۳). تحلیل و بررسی غزلیات هوشنگ ابتهاج (سایه). پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد دزفول.

محمدی، محبوبه. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش گروهی مهارت تنظیم هیجان بر زنان مبتلا به افسردگی اساسی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.

مقالات

پورنامداریان، تقی و جعفری، سیاوش. (۱۳۹۲). «هرمنوتیک جدید و تعیین معیارهایی در تأویل شعر معاصر». نشریه علمی - پژوهشی، ادبیات پارسی، ۴، ۳۹ - ۵.

جوکار، منوچهر و شهبازی، فاطمه. (۱۳۸۹). «عشق متعالی در شعر معاصر فارسی». نشریه تاریخ ادبیات، ۶۲ و ۶۳، ۴۲-۶۹.

دلبری، حسن و مهری، فریبا. (۱۳۹۴). «سطوح بلاغی خیال در تصویر شعر معاصر». اصفهان: نشریه فنون ادبی، علمی - پژوهشی، (۷)، ۷۳-۸۶.

شفیعی کدکنی، محمدرضا. (۱۳۹۰). «شاعر شعرهای پرشکوه». نشریه بخارا، ۸۳، (۱۴)، ۲۴۴-۲۶۴.

فلاح، مهرداد. (۱۳۷۷). «جای دوربین‌ها عوض شده است، بررسی تحولات شعر در دهه‌ی اخیر»، کارنامه، دوره اول، شماره دوم، ۳۴-۴۱.

هنر، علی‌محمد. (۱۳۶۵). یادى از مهدى حمیدى، آینده، ۱۲، ۵۳۳-۵۴۰.

منابع لاتین

Cole, P.M. Martin, S., E., & Dennis, T.A. (۲۰۰۴). Emotion regulation as a scientific construct: Methodological challenges and directions for child development research. *Child Development*, ۷۵(۲), ۳۱۷-۳۳۳.

Eisenberg, N., Hofer, C., & Vaughan, J. (۲۰۰۷). Effortful control and its socioemotional consequences. New York: Guilford Press.

Garnezy, N. (۱۹۸۵). Stress-resistant children: The search for protective factors. Recent research in developmental psychopathology, ۴, ۲۱۳-۲۳۳.

Gross, J. J. (۱۹۹۸). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. Review of General Psychology, ۲, ۲۷۱-۲۹۹.

Gross, J. J. (۲۰۰۷). Handbook of emotion regulation. New York: Guilford Press.

Gross, J. J., & John, O.P. (۲۰۰۳). Individual differences in two emotion regulation processes: Implication for affect, relationship, and well-being. Personality and social Psychology, ۸۵, ۳۴۸-۳۶۲.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (۲۰۰۷). Emotion regulation: Conceptual foundations. New York: Guilford Press.

Gross, J.J., & Munoz, R.F. (۱۹۹۷). Emotion regulation and mental health. Clinical Psychology: Science and Practice, (۲), ۱۵۷-۱۶۴.

Gross, J.J., Richards, J.M., & John.O.P. (۲۰۰۶). Emotion Regulation in Everyday Life. In D.K. Stryder, J.A. Simpson, & J.N. Hughes (Eds.), Emoyion Regulation in couples and families: parthways todysfunction and health. Washington, Dc: Ameriecan Psychological Association.

Luthar, S. S., & Cicchetti, D. (۲۰۰۰). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. Development and psychopathology, ۱۲(۴), ۸۵۷-۸۸۵.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی