



Emotion Regulation Strategies in the Holy Quran

Ali Eghbali^{1*}

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

DOI:10.22034/nrr.2024.62303.1336

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

Corresponding Author: Ali Eghbali	ABSTRACT Emotion is a complex psychological state and includes components of mental experience, physiological response, and behavioral or expressive response. Emotion regulation is defined as processes or activities that people can track, evaluate, and they can influence the nature, course, and expression of emotions. This ability has an adaptive function. The purpose of the present study was to identify the types of emotions and emotion regulation strategies from the perspective of the Holy Qur'an. For this purpose, the method of content analysis and computer stylistics was used. The findings showed that Qur'an has addressed emotions such as joy, fear, anger, sadness, and despair in various verses, and strategies such as forgiveness, remembrance of God, trust, patience, acceptance, Adjustment of expectations and demands, and surrender are recommended to regulate emotions in the Holy Qur'an. Based on this, it can be concluded that mental health professionals can use Quranic teachings and emotion regulation strategies to provide coping mechanisms and appropriate care to manage emotions among their clients
Email: a.eghbali@cfu.ac.ir	
Received: 2024/3/22	
Detected: 2024/4/28	
Accepted: 2024/05/02	
Available: 2024/06/13	
Open Access 	
Keywords: Holy Quran, Emotion, Emotion Regulation Strategies	



فصلنامه
دین پژوهی و کارآمدی



راهبردهای تنظیم هیجان در قرآن کریم

علی اقبالی*

۱. استادیار، گروه روانشناسی و مشاوره، دانشگاه فرهنگیان، تهران، ایران

DOI: 10.22034/nrr.2024.62303.1336

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

چکیده

هیجان یک حالت روان‌شناختی پیچیده و شامل مولفه‌های تجربه ذهنی، پاسخ فیزیولوژیکی و واکنش رفتاری یا بیانی است. تنظیم هیجانات، به عنوان، فرایندهای یا فعالیت‌هایی تعریف شده است که افراد می‌توانند آن‌ها را ردیابی، ارزیابی کنند و بر ماهیت، سیر و ابراز هیجانات تأثیر بگذارند، این توانایی، کارکردی انطباقی دارد. هدف مطالعه حاضر، شناسایی انواع هیجان‌ها و راهبردهای تنظیم هیجان از دیدگاه قرآن بود که برای این منظور، از روش تحلیل محتوا و سبک‌شناسی کامپیوتری استفاده شد. یافته‌ها نشان داد، قرآن در آیات مختلفی به هیجان‌هایی مانند شادی، ترس، خشم، اندوه و نالمیدی پرداخته است و راهبردهایی مانند بخشش، ذکر خدا، توکل، صبر، پذیرش، تعدیل انتظارات و خواسته‌ها و تسلیم، برای تنظیم هیجانات در قرآن کریم توصیه شده است. براین اساس می‌توان نتیجه‌گیری کرد که متخصصان سلامت روان می‌توانند با استفاده از آموزه‌ها و راهبردهای قرآنی تنظیم هیجان، مکانیسم‌های مقابله‌ای و مراقبت مناسب را برای مدیریت هیجان‌ها به مراجعان خود ارائه دهند.

نویسنده مسئول:
علی اقبالی

ایمیل:
a.eghbali@cfu.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۰۳

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۲/۰۹

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۲/۱۳

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۳/۲۴

دسترسی آزاد

کلیدواژه‌ها:

قرآن کریم، هیجان، راهبردهای تنظیم هیجان

۱. مقدمه

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

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

1. Suri, & Gross

2. Ford,

3. Candiotti

4. Phelps & LeDoux

5. emotion regulation

6. Davidson

7. Thompson

8. Tamir & Millgram

9. Aldao, & Nolen-Hoeksema

10. emotion-evoking

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

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

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

1. Hartley

2. Troy

3. Boemo

4. Bonanno, & Burton

5. Bridgett

6. Jarymowicz, & Imbir

7. Agustina

8. Lala

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

۱. انواع هیجان‌ها از دیدگاه قرآن چیست؟

۲. راهبردهای تنظیم هیجان در قرآن شامل کدام روش‌های است؟

۲. روش

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

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

۳. یافته‌ها

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

۱-۱. انواع هیجانات در قرآن

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

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

مضمن	هیجان	ترجمه	آیات
شادی	سراءُ	رنگ زرد روشن برای تماشچیان دلپذیر و خشنودکننده است.	صَرْأَءُ فَاقِعٌ لَوْنَهَا تَسْرُّ النَّاظِرِينَ (بقره، ۶۹)
شادی	حِبْرٌ	سپس کسانی که ایمان آورده‌اند و عمل صالح انجام دادند، برای آنان بهشتی است که در آن بسیار مسرور می‌شوند.	فَأَمَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمَلُوا الصَّالِحَاتِ فَهُمْ فِي رَوْضَةٍ يُحِبُّونَ (روم، ۱۵)

1. Krippendorff
2. Bauer

شادی	نَسْرَةٌ وَسُرُورًا	پس خدا هم آنان را از آسیب آن روز نگاه داشت و شادابی و شادمانی به آنان ارزانی داشت.	فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَاهُمْ نَصْرَةً وَسُرُورًا (نسا، ۱۱).
شادی	فَرِحُوا	او کسی است که شما را در خشکی و دریا گردش می دهد، تا آن گاه که در کشتی ها باشید و کشتی ها مسافرانش را با بادی ملایم و آرام حرکت دهنند، و کشتی نشینان به آن باد ملایم و آرام شادمان شوند.	هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّى إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلْكِ وَجَرِينَ بِهِمْ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا (یونس: ۲۲).

۱-۱-۳. شادی

شادمانی معمولاً به عنوان یک حالت پایدار خوب، بهزیستی و احساس رضایت توصیف می شود. این شامل اتفاقات مثبتی در زندگی یک فرد در مورد حوزه های معنوی، اجتماعی، اقتصادی، روان شناختی و فیزیولوژیکی است (کودهوری و بارمان، ۲۰۱۴، ۳۰). قرآن در این باره می فرماید: وَيُطَعِّمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مُسْكِنًا وَيَتَيمًا وَأَسِيرًا. إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لَوْجَهِ اللَّهِ لَا تُرِيدُ مِنْكُمْ جَزَاءً وَلَا شُكُورًا. إِنَّا نَخَافُ مِنْ رِبِّنَا يَوْمًا عَبُوسًا قَمْطَرِيرًا. فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَاهُمْ نَصْرَةً وَسُرُورًا (نسا: ۸۱-۱۱). «و به [پاس] دوستی [خدا] بینوا و يتيم و اسیر را خوراک می دادند. ما برای خشنودی خداست که به شما می خورانیم و پاداش و سیاستی از شما نمی خواهیم. ما از پروردگارمان از روز عبوسی سخت هراسناکیم، پس خدا هم آنان را از آسیب آن روز نگاه داشت و شادابی و شادمانی به آنان ارزانی داشت» مطابق این آیه، خداوند به بندگانش این بشارت را می دهد که اگر به افراد يتیم کم کنند و از خداوند متعال بترسند، خداوند آنها را از آسیب ها نگه داشته و برای آنها شادمانی و شادابی در دنیا به ارمغان می آورد.

هم چنین در آیه ۲۲ سوره یونس می فرماید: هُوَ الَّذِي يُسَيِّرُكُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ حَتَّى إِذَا كُنْتُمْ فِي الْفُلْكِ وَجَرِينَ بِهِمْ بِرِيحٍ طَيِّبَةٍ وَفَرِحُوا بِهَا جَاءَتَهَا رِيحٌ عَاصِفٌ وَجَاءَهُمُ الْمَوْجُ مِنْ كُلِّ مَكَانٍ وَظَلُّوا أَنْهُمْ أَحْيَطُ بِهِمْ دَعَوْا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينِ لَئِنْ أَنْجَيْتَنَا مِنْ هَذِهِ لَنَكُونَنَّ مِنَ الشَّاكِرِينَ (یونس، ۲۲). او کسی است که شما را در خشکی و دریا گردش می دهد، تا آن گاه که در کشتی ها باشید و کشتی ها مسافرانش را با بادی ملایم و آرام حرکت دهنند، و کشتی نشینان به آن باد ملایم و آرام شادمان شوند، ناگاه بادی تند و سخت بر آن کشتی وزد و از هر طرف موجی سهمگین بر

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

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

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

مضمون	حالات هیجانی	ترجمه	آیات
غم	حزن	و هیچ گاه بیمناک و اندوهگین نخواهند بود.	وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزُنُونَ (بقره، ۱۱۲، ۳۸، ۶۲، ۲۷۴ و ۲۷۷)
غم	حزن	و چشمانش از غم سفید شد.	وَابَيَضَّتْ عَيْنَاهُ مِنَ الْحُزْنِ (یوسف، ۸۴)

غم	حزن	و سستی نکنید و غمگین نباشید که شما برترید اگر مؤمن باشید.	وَلَا تَهْنُوا وَلَا تَحْزُنُوا وَاتْمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُؤْتَمْ مُؤْمِنِينَ (آل عمران، ۱۳۹)
غم	حزن	[یاد کنید] هنگامی را که در حال گریز [از کوه] بالا می‌رفتید و به هیچ کس توجه نمی‌کردید و پیامبر شما را از پشت سرتان فرا می‌خواند پس [خداؤند] به سزای [این بی‌انضباطی] غمی بر غمتنان [افرود] تا سرانجام بر آنچه از کف داده‌اید و برای آنچه به شما رسیده است. اندوهگین نشوید و خداوند از آنچه می‌کنید آگاه است.	إِذْ تُصْدِعُونَ وَلَا تَلُوْنَ عَلَى أَحَدٍ وَالرَّسُولُ يَدْعُوكُمْ فِي أُخْرَ أَكْمَمْ فَأَنَابَكُمْ غَمًا بَغَ لَكِيَّلَا تَحْزُنُوا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا مَا أَصَابَكُمْ وَاللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ (آل عمران، ۱۵۳)
غم	حزن	آنان به خاطر آنچه خداوند از فضلش به آنها داده، شادمانند و به کسانی که به دنبال ایشانند، ولی هنوز به آنها ملحق نشده‌اند، مژده می‌دهند که نه ترسی بر آنها است و نه غمی خواهند داشت.	فَرَحِينَ بِمَا آتَاهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَيَسْتَبِشُونَ بِالَّذِينَ لَمْ يَلْحَقُوا بِهِمْ مِنْ خَلْفِهِمْ أَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزُنُونَ (آل عمران، ۱۷۰)
غم	حزن	و (ای پیامبر!) کسانی که در کفر می‌شتابند، تو را اندوهگین نکنند. آنان هرگز به خداوند ضرری نمی‌زنند. خداوند خواسته است که برای آنها هیچ بهره‌ای در قیامت قرار ندهد و برای آنان عذابی بزرگ است.	وَلَا يَحْزُنْكَ الَّذِينَ يَسْرِعُونَ فِي الْكُفْرِ إِنَّهُمْ لَنْ يَضْرُبُوا اللَّهَ شَيْئًا يُرِيدُ اللَّهُ أَلَا يَجْعَلَ لَهُمْ حَظًّا فِي الْآخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ (آل عمران، ۱۷۷)
غم	حزن	و گویند: سپاس برای خداوندی است که اندوه را از ما زدود، همانا پروردگار ما آمرزند و سپاسگزار است.	وَقَالُوا الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَذْهَبَ عَنَّا الْحَزَنَ إِنَّ رَبَّنَا لَغَفُورٌ شَكُورٌ (فاطر، ۳۴)
غم	حزن	و همچنین بر آن مؤمنانی که چون مهیای جهاد شده و نزد تو آیند که زاد و لوازم سفر آنها را مهیا سازی و تو	وَلَا عَلَى الَّذِينَ إِذَا مَا أَتُوكَ لَتَحْمِلُهُمْ قُلْتَ لَا أَجِدُ مَا أَحْمَلُكُمْ عَلَيْهِ تَوَلَّوْا

		پاسخ دهی که من مالی که به شما مساعدت کنم ندارم برمی‌گرددند در حالی که از شدت حزن اشک از چشمانشان جاری است که چرا نمی‌توانند مخارج سفر خود فراهم سازند.	وَأَعْيُنُهُمْ تَفِيضٌ مِّنَ الدَّمْعِ حَزَنًا أَلَّا يَجِدُوا مَا يُنْفِقُونَ (توبه، ۹۲)
غم	غم	سپس پس از اندوه، امنیت را بر شما نازل کرد.	ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُمْ مِّنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمْنَةً (آل عمران، ۱۵۴)
غم	بَثٌّ	گفت: من از غم و اندوهم فقط به خدا شکایت می‌کنم.	قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَ حُزْنِي إِلَى اللَّهِ (یوسف، ۸۶)

۳-۱-۲. غم

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

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

مضمون	حالات هیجانی	ترجمه	آیات
خشم	سُخْطٌ	پس آیا کسی که در پی خشنودی خداست، مانند کسی است که خشم خدا را بر خود می‌آورد؟	أَفَمِنْ إِتَّبَعَ رِضْوَانَ اللَّهِ كَمَنْ بَاءَ بِسُخْطٍ مِنَ اللَّهِ. (آل عمران، ۱۶۲)
خشم	غَيْظٌ	و آنان که خشم خود را فرو می‌برند و مردم را اغلب می‌بخشند.	وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ (آل عمران، ۱۳۴)
خشم	غَضَبٌ	اما کسانی که سینه‌های خود را به سوی کفر می‌گشایند، خشم خدا بر آنان است.	وَلَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ. (نحل، ۱۰۶)

۳-۱-۳. خشم

خشم، یک حالت هیجانی شدید و شامل واکنش شدید ناراحت‌کننده برای تحریک، صدمه یا تهدید است (آلیا-کلین^۱ و همکاران، ۲۰۲۰، ۴۹۰). رفتارهای همراه با خشم و عصبانیت اهداف مختلفی را دنبال می‌کند و تفاوت‌های ظریف رفتارهای پرخاشگرانه اغلب با چارچوب فرهنگی و زمینه‌های اجتماعی تعریف می‌شود. هیجان خشم شدید می‌تواند خطرناک باشد و باعث ایجاد مشکلات در جنبه‌های زندگی در محیط کار، روابط اجتماعی شخصی یا به طور کلی در کیفیت زندگی فرد شود (ویلیامز^۲، ۲۰۱۷، ۷). با این حال، خداوند متعال در قرآن توضیح داده است که یک بار به پیامبر(ص) اجازه داده که برای مبارزه کردن با کافرانی که مانع تحويل اسلام می‌شوند، از آن استفاده کنند. انرژی/قدرت. این قوت با ظهور خشم ناشی از وجود خویشتن داری در ابلاغ تعالیم اسلام و دعوت به یگانگی به سوی خدا آغاز می‌شود. این پیروی از کلام خداوند در سوره فتح (۶، ۲۹) است:

وَيَعِذِّبُ الْمُنَافِقِينَ وَالْمُنَافِقَاتِ وَالْمُشْرِكِينَ وَالْمُشْرِكَاتِ الظَّالِمِينَ بِاللَّهِ ظَنَ السُّوءِ عَلَيْهِمْ دَائِرَةُ السُّوءِ وَغَضَبُ اللَّهِ عَلَيْهِمْ وَلَعْنَهُمْ وَأَعْدَ اللَّهُمْ جَهَنَّمَ وَسَاءَتْ مَصِيرًا (فتح، ۶). و [تا] مردان و زنان نفاق پیشه و مردان و زنان مشرک را که به خدا گمان بد برده اند عذاب کند بد زمانه بر آنان باد و خدا بر ایشان خشم نموده و لعنتشان کرده و جهنم را برای آنان آماده گردانیده و [چه] بد سرانجامی است (فتح، ۶).

1. Alia-Klein
2. Williams

هم‌چنین این موضوع در آیه ۲۹ سوره فتح نیز بیان شده است. محمد رسول الله والذین معه اشداء علی الکفار رحمة بینهم تراهم رکعا سجداً یبتغون فضلاً من الله ورضوانا سیماهم فی وجوهیم من اثر السجود ذلك مثلهم فی التوراء ومثلهم فی الانجیل کزرع اخرج شطاہ فائزه فاستغلظ فاستوی علی سوقة یعجب الزرائع لیغیظ بهم الکفار وعده الله الذین آمنوا وعملوا الصالحات منهم مغفرة واجرا عظیما (فتح، ۲۹). محمد فرستاده خدا است و کسانی که با او هستند در برابر کفار سرسخت و شدید، و در میان خود مهرباند، پیوسته آن‌ها را در حال رکوع و سجود می‌بینی، آن‌ها همواره فضل خدا و رضای او را می‌طلبند، نشانه آن‌ها در صورت‌شان از اثر سجده نمایان است، این توصیف آن‌ها در تورات است، و توصیف آن‌ها در انجلیل همانند زراعتی است که جوانه‌های خود را خارج ساخته، سپس به تقویت آن پرداخته، تا محکم شده، و بر پای خود ایستاده است، و به قدری نمو و رشد کرده که زارعان را به شگفتی وا می‌دارد! این برای آن است که کافران را به خشم آورد، خداوند کسانی از آن‌ها را که ایمان آورده‌اند و عمل صالح انجام داده‌اند و عده آمرزش و اجر عظیمی داده است (فتح، ۲۹). در سوره آل عمران نیز شدت این هیجان در قالب نشانه‌های رفتاری بیان شده است. «وَإِذَا خَلَوْا عَصُوا عَلَيْكُمُ الْأَنَاءِلَّا مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُؤْتَوْبِيْظِكُمْ» (آل عمران، ۱۱۹). اما هنگامی که تنها می‌شوند از شدت خشم بر شما، سر انگشتان خود را به دندان می‌گزند! بگو: با همین خشمی که دارید بمیرید!

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

مضمون	حالات هیجانی	ترجمه	آیات
امیدواری	امنیّة	و گفتند: جز کسی که یهودی یا نصرانی بوده، وارد بهشت نمی‌شود. اینها امیدهای واهی آنهاست بگو: بر این دعوی برهان آورید اگر راست می‌گویید.	وَقَالُوْلَنْ يَدْخُلُ الْجَنَّةَ إِلَّا مَنْ كَانَ هُودًا وَ نَصَارَى تُلْكَ أَمَانِيْهِمْ قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ. (بقره، ۱۱۱)
امیدواری	وَدٌ	شاید کسانی که کافر شدند آرزو می‌کردند که کاش مسلمان بودند.	رَبِّمَا يَوْدُ الذِّينَ كَفَرُوا لَوْ كَانُوا مُسْلِمِينَ (حجر، ۲)
ناامیدی	قنوط	بگو ای بندگان من که بر خود اسراف و ستم کرده‌اید! از رحمت خداوند نومید نشوید که خدا همه	قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَى أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللهِ إِنَّ اللهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعاً إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ (زمیر، ۵۳)

		گناهان را می‌آمرزد، زیرا او بسیار آمرزنده و مهربان است.	
نامیدی	یاس	ای پسران من بروید و از یوسف و برادرش جستجو کنید و از رحمت خدا نومید نباشید زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی‌شود.	يَا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَآخِيهِ وَلَا تَيَأسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَأسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ (یوسف، ۸۷)

۴-۱-۳. نامیدی

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

۴. ترکیب هیجانات در قرآن کریم

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

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

۵. راهبردهای تنظیم هیجان در قرآن

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

جدول ۴. راهبردهای تنظیم هیجان براساس آیات قرآن کریم

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

¹ Koole

² Aljunied

ذکر و یاد خدا	آگاه باشید، تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد	«أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸).
دعا و نیایش	یا [کیست] آن کس که درمانده را چون وی را بخواند اجابت می‌کند و گرفتاری را بر طرف می‌گرداند و شما را جانشینان این زمین قرار می‌دهد آیا معبدی با خداست چه کم پند می‌پذیرید.	أَمَنَ يُجِيبُ الْمُضْطَرُ إِذَا دَعَاهُ وَيَكْشِفُ السُّوءَ وَيَعْلَمُكُمْ خُلَفَاءَ الْأَرْضِ إِلَهٌ مَّعَ اللَّهِ قَلِيلًا مَا تَذَكَّرُونَ (نمل: ۶۲).
دعا و نیایش	و هرگاه بندگان من از تو درباره من بیرسند [بگو] من نزدیکم و دعای دعاکننده را به هنگامی که مرا بخواند اجابت می‌کنم پس [آنان] باید فرمان مرا گردن نهند و به من ایمان آورند باشد که راه یابند.	وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِ فِيَّنِي قَرِيبٌ أَجِيبُ دَعَوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ فَلَيْسَتْجِبُوا لِي وَلَيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشَدُونَ (بقره، ۱۸).
تعدیل انتظارات و خواسته‌ها	آن سرای آخرت را برای کسانی قرار می‌دهیم که در زمین خواستار برتری و فساد نیستند و فرجام [خوش] از آن پرهیزگاران است.	تُلْكَ الدَّارُ الْآخِرَةُ نَجْعَلُهَا لِلَّذِينَ لَا يُرِيدُونَ عُلُوًّا فِي الْأَرْضِ وَلَا فَسَادًا وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَقْنِينَ (قصص، ۸۳).
پذیرش و تسليم	و هر کس که وجود خویش را به خدا بسپارد و نیکوکار هم باشد، پس قطعاً به پیوند محکم چنگ زده است و عاقبت کارها به سوی خدا است.	وَمَنْ يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرُوهِ الْوُثْقَى وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ (لقمان، ۲۲)
پذیرش و تسليم	آنان که چون به حادثه سخت و ناگواری دچار شوند (صبوری پیش گرفته و) گویند: ما به فرمان خدا آمده‌ایم و به سوی او رجوع خواهیم کرد.	الَّذِينَ إِذَا أَصَابَهُمْ مُّصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (بقره، ۱۵۶)
صبر	و بی تردید شما را به چیزی انداز ترس و گرسنگی و کاهش بخشی از اموال و کسان و محصولات [نباتی یا ثمرات باغ	وَلَنْبُلُونَكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٌ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشَّرَ الصَّابِرِينَ (بقره، ۱۵۵).

	زندگی از زن و فرزند] آزمایش می‌کنیم و صبرکنندگان را بشارت ده.	
صبر	ای کسانی که ایمان آورده اید! مدد جویید به صبر کردن در مصائب و خواندن نماز در اوقات آن، البته خدا با صبرکنندگان است.	يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ اسْتَعِينُوْاْ بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (بقره: ١٥٣).
صبر	پس (ای پیامبر!) صبر کن همان گونه که پیامبران اولوا العزم صبر کردن و برای (عذاب) آنان شتاب نکن. روزی که آنچه را وعده داده شده‌اند بنگرن، گویی جز ساعتی از روز (در دنیا) نمانده‌اند. (این) ابلاغی است (برای همگان)، پس آیا جز گروه بدکار هلاک می‌گردند؟	فَاصْبِرْ كَمَا صَبَرَ أُولُوا الْعَزْمِ مِنَ الرُّسُلِ وَلَا تَسْتَعْجِلْ لَهُمْ كَانُوْهُمْ يَوْمَ يَرَوْنَ مَا يُوعَدُوْنَ لَمْ يَلْبِسُوْا إِلَّا سَاعَةً مِنْ نَهَارٍ بَلَاغُ فَهَلْ يُهْلِكُ إِلَّا الْقَوْمُ الْفَاسِقُوْنَ (سورة الأحقاف: ٣٥).
صبر	شکیبایی‌کن و شکیبایی تو فقط برای خدا [و به توفیق خدا] باشد؛ و به خاطر [کارهای] آن‌ها، اندوه‌گین و [دلسرد] مشو؛ و از توطئه‌های آن‌ها، در تنگنا قرار مگیر.	وَاصْبِرْ وَ مَا صَبَرُكَ إِلَّا بِاللهِ وَ لَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَ لَا تَكُ فِي ضَيْقٍ مِمَّا يَمْكُرُونَ (نحل، ١٢٧).
توبه	ای کسانی که ایمان آورده‌اید! بسوی خدا توبه کنید، توبه‌ای خالص.	«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُواْ تُوبُوا إِلَى اللَّهِ تَوْبَةً نَصُوْحًا ...»(تحریم، ٨).
توبه	و همگی بسوی خدا باز گردید ای مؤمنان، تا رستگار شوید!	وَتُوبُوا إِلَى اللَّهِ جَمِيعًا أَيُّهَا الْمُؤْمِنُوْنَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ «(نور، ٣١).
توکل	... و بر خداوند توکل کن و خداوند کارسازی را کافی است.	.. وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ وَكَفَىْ بِاللَّهِ وَكِيلًا. (النساء، ٨١)
توکل	... و بر خداوند توکل کن، که او شنواز داناست.	.. وَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّهُ هُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ. (الانفال، ٦١)
توکل	و هر که بر خدا توکل کند خدا او را کفايت خواهد کرد. وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسِيبٌ... (الطلاق، ٣)

۵-۱. بخشش و چشم پوشی از خطاهای دیگران

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

۵-۲. ذکر و یاد خداوند متعال

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

1. Worthington & Wade

2. Lichtenfeld

3. McCullough

4. Braithwaite

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

۵-۴. تعدیل انتظارات و خواسته‌ها و عدم بلندپروازی

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

1. Sharp

2. perfectionism

3. Stoeber, & Childs

4. Yang

وَالْعَاقِبَةُ لِلْمُتَّقِينَ (قصص، ٨٣). آن سرای آخرت را برای کسانی قرار می‌دهیم که در زمین خواستار برتری و فساد نیستند و فرجام [خوش] از آن پرهیزگاران است.

۵-۵. پذیرش و تسلیم

مفهوم پذیرش، به عنوان یک راهبرد خودتنظیمی مبتنی بر نگرش باز و استقبال کننده نسبت به هیجانات، افکار یا رویدادهای خارجی خود درک می‌شود (ولیامز و لین^۱، ۲۰۱۰، ۳۱). تن دادن به قضا و قدر الهی، یکی از مهم‌ترین عواملی است که سبب از میان رفتمن و کنترل هیجاناتی مانند اندوه و افسردگی و اضطراب می‌شود (لواسانی و آذربایجانی، ۱۳۹۱، ۱۲۳). انسان با ایمان معتقد است که آنچه خداوند برای او مقرر کرده، براساس حکمت اوست و این سرنوشت برای او بهتر است و به آنچه در زندگی برای او پیش آمده، راضی و آن را ناپسند نمی‌شمارد. رضا و تسلیم در برابر حق باعث کاهش غم و نگرانی، افزایش آسایش در زندگی و آسان شدن مشکلات می‌شود و هم‌چنین باعث می‌شود انسان نسبت به زندگی خود خوش‌بینانه بنگرد و این است که انسان‌های مؤمن در سخت‌ترین شرایط زندگی دچار تشویش فکر و ذهن نمی‌گردند و جز شکر خدا چیزی به زبان نمی‌آورند (احمدی و ذاکریان، ۱۳۹۴، ۶). وَمَن يُسْلِمْ وَجْهَهُ إِلَى اللَّهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ فَقَدِ اسْتَمْسَكَ بِالْعُرُوْفِ الْوُثْقَى وَإِلَى اللَّهِ عَاقِبَةُ الْأُمُورِ (لقمان، ۲۲). و هرکس که وجود خویش را به خدا بسپارد و نیکوکار هم باشد، پس قطعاً به پیوند محکم چنگ زده است و عاقبت کارها به سوی خدا است.

۵-۶. صبر و شکیبایی

صبررا می‌توان آن را توانایی تحمل شرایط سخت زندگی، کنار آمدن با مشکلات و زنده ماندن تعريف کرد که پیامدهایی برای حوزه‌های مهم زندگی مانند زندگی روانی، فیزیکی، خانوادگی و اجتماعی دارد و به حفظ آرامش در مواجهه با پریشانی و نالمیدی کمک می‌کند (کرال^۲، ۲۰۱۹، ۲۶۵). پیشه کردن صبر یکی از راهبردهای پیشنهادی قرآن برای کنار آمدن با سختی‌ها و کنترل و مدیریت فشارهای ناشی از آن و هیجانات است (اکبری، ۱۳۹۳، ۸۰). قرآن کریم در آیات متعددی این موضوع را آورده است. به طور مثال در آیات ۱۵۳ و ۱۵۵ سوره بقره این موضوع بیان شده است. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِنُو بِالصَّابِرِ وَالصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ (بقره، ۱۵۳). ای کسانی که ایمان آورده‌اید! مدد جویید به صبر کردن در مصائب و خواندن نماز در اوقات آن، البته خدا با صبرکنندگان است. وَلَنَبْلُونَكُمْ بِشَءْ مِنَ الْخُوفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِنَ الْأُمُوَالِ وَالنَّفْسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشَرِ الصَّابِرِينَ (بقره، ۱۵۵). و بی تردید شما را به چیزی اندک از ترس و گرسنگی و کاهش بخشی از اموال و کسان و محصولات [نباتی یا ثمرات باع زندگی از زن و فرزند] آزمایش می‌کنیم و صبرکنندگان را بشارت ده. فَاصْبِرْ كَمَا

1. Williams, & Lynn
2. Kiral

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

۷-۵. توبه

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

۸-۵. توکل

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

۶. بحث و نتیجه‌گیری

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

1. Doğan

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

منابع

قرآن کریم

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

اکبری، محمود (۱۳۹۳). بیماری اخلاقی و درمان‌های قرآنی، تهران، فتبان
برچم، اعظم، فاتحی زاده، مریم، محققیان، زهرا. (۱۳۹۰). «بررسی تطبیقی نامیدی در نظریه اسنایدر و قرآن کریم». علوم قرآن و حدیث، ۲۱(۴۳)،
<https://doi.org/10.22067/naqhs.v43i2.3765>- ۸۳-۱۰۸

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

علم الهدی، جمیله، هدایی، فاطمه، قاسم زاده، عاتکه. (۱۴۰۰). «بیوهوشی بر مفهوم هیجان در آیات قرآن کریم و رابطه آن با رشد». آموزه های قرآنی، ۳۲-۳۳(۱۸). <https://doi.org/10.30513/qd.2021.1316>

کرمی، رضا علی، ضمیری، محمد رضا، رفعت نژاد، محمد تقی، فتحی، ولی. (۱۳۹۹). «مبانی کنترل هیجان از دیدگاه قرآن با نقد نظریه ژان پیازه». آموزه های تربیتی در قرآن و حدیث، ۲۳-۱(۱۶). <https://doi.org/10.22034/iued.2020.240014>

لواسانی، سید محمد رضا، آذربایجانی، مسعود (۱۳۹۱). «الگوی اعتماد به نفس در اخلاق اسلامی»، *مطالعات اسلام و روان شناسی*، ۱۰، ۱۵۶-۱۱۹.

معماری، داود، زمردی، رسول. (۱۳۹۴). «خشم و مدیریت آن در قرآن کریم». *سراج منیر*، ۶(۱۸)، ۱۲۶-۱۱۵.

<https://doi.org/10.22054/ajsm.2015.1612>

مهردوی اصل، قاسم، عباسی، مهدی، صادقی سرشت، علی. (۱۴۰۱). «بررسی مؤلفه های مفهومی تنظیم هیجان شادی و غم بر اساس منابع اسلامی». *اسلام و بیوهوشی های روان شناختی*، ۸(۱۸)، ۴۸-۲۷.

نعمتی، شهروز (۱۳۹۶). «مقایسه الگوی روان شناختی بخشایش گری غربی با بخشایش گری در قرآن»، *فصلنامه پژوهش های اخلاقی*، ۷(۲۷). <http://akhlagh.samineatech.ir/Article/16523/FullText.139-15>.

Agustina, S., Saman, W. S. W. M., & Sahifuddin, N. (2024). «Quranic Bibliotherapy: An Islamic Psychospiritual Approach to Healing». *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 9 (53), 538-546. <https://doi.org/10.35631/IJEPc.953040>

Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). «When are adaptive strategies most predictive of psychopathology?», *Journal of Abnormal Psychology*, 121(1), 276-281. <https://doi.org/10.1037/a0023598>

Aldao, A., Sheppes, G., & Gross, J. J. (2015). «Emotion regulation flexibility». *Cognitive Therapy and Research*, 39(3), 263-278. <https://doi.org/10.1007/s10608-014-9662-4>

Alia-Klein, N., Gan, G., Gilam, G., et al. (2020). «The feeling of anger: From brain networks to linguistic expressions». *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 108, 480-497. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2019.12.002>

Aljunied, K. (2021). «Islam as therapy: Zakiah Daradjat and the uses of religious-oriented psychology». *Indonesia and the Malay World*, 49(143), 106-125. <https://doi.org/10.1080/13639811.2021.1873618>

Bauer, K. (2017). «Emotion in the Qur'an: an Overview». *Journal of Qur'anic Studies*, 19(2), 1-31. <https://doi.org/10.3366/jqs.2017.0282>

Boemo, T., Nieto, I., Vazquez, C., & Sanchez-Lopez, A. (2022). «Relations between emotion regulation strategies and affect in daily life: A systematic review and meta-analysis of studies using ecological momentary assessments». *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 139, 104747. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2022.104747>.

Bonanno, G. A., & Burton, C. L. (2014). «Regulatory flexibility: an individual differences perspective on coping and emotion regulation». *Psychological Science*, 8, 591-612. <https://doi.org/10.1177/1745691613504116>

Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., & Deater-Deckard, K. (2015). «Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework». *Psychological bulletin*, 141(3), 602. <https://doi.org/10.1037/a0038662>

Braithwaite, S.R., Selby, E.A., Fincham, F.D. (2011). «Forgiveness and relationship satisfaction: mediating mechanisms». *Journal of Family Psychology*, 25(4), 551-559. <https://doi.org/10.1037/a0024526>.

Candiotto L. (2020). «Epistemic emotions and the value of truth. *Acta Analytica*», 35 563-577. <https://doi.org/10.1007/s12136-019-00416-x>

- Choudhury, S. R., & Barman, A. (2014). «Technology and well-being - an evocative essay». *Postmodern Openings*, 5, 15–37. <https://doi.org/10.18662/po/2014.0502.02>
- Davidson, R.J. (2003). «Darwin and the neural bases of emotion and affective style». *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1000, 316-336. <https://doi.org/10.1196/annals.1280.014>
- Doğan, R. (2017). «Relationship Between Patience As a Character Strength and Psychological Well-Being», *The Journal of Happiness & Well-Being*, 5(1), 134-153.
- Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2018). «Emotion regulation: Why beliefs matter». *Canadian Psychology / Psychologie canadienne*, 59(1), 1–14. <https://doi.org/10.1037/cap0000142>
- Gill, D., Prowse, V. (2012). «A Structural Analysis of Disappointment Aversion in a Real Effort Competition». *The American Economic Review*, 102 (1), 469–503. <https://doi.org/10.1257/aer.102.1.469>
- Gross, J. (2015). «Emotion regulation: Current status and future prospects». *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J.J., & Thompson, R.A. (2007). Emotion regulation: conceptual foundations. In: Gross, J.J (ed). *Handbook of Emotion Regulation*. Guilford Press: New York. pp 3–24.
- Hartley, C.A., & Phelps, E.A. (2010). «Changing Fear: The Neurocircuitry of Emotion Regulation». *Neuropsychopharmacology Reviews*, 35, 136–146. <https://doi.org/10.1038/npp.2009.121>
- Izard, C. E. (2011). «Forms and functions of emotions: Matters of emotion–cognition interactions». *Emotion Review*, 3, 371–378. <https://doi.org/10.1177/1754073911410737>
- Jarymowicz, M., & Imbir, K. (2015). Toward a human emotions taxonomy (based on their automatic vs. Reflective origin). *Emotion Review*. 7, 183–188. <https://doi.org/10.1177/1754073914555923>
- Joaquim, R.M., et al. (2018). «Psychobiology of Sadness: Functional Aspects in Human Evolution». *EC Psychology and Psychiatry*, 7(12), 1015-1022. https://ecronicon.net/ecpp_volume7_issue12
- Kalantari Khandani, E., Mohammadi Nia, M., & Akbarizadeh, M. (2020). «Specifying the Concept of Sadness in the Holy Qur'an: A Qualitative Analysis». *Journal of Qualitative Research in Health Sciences*, 9(2), 91-100. <https://doi.org/10.22062/jqr.2020.91456>
- Kıral, B. (2019). «Akademik Hayatta Sabır Üzerine Nitel Bir Çalışma». *Journal of Computer and Education Research*, 7(14), 250-283. <https://doi.org/10.18009/jcer.570871>
- Koole, S. L., Webb, T. L., & Sheeran, P. L. (2015). «Implicit emotion regulation: feeling better without knowing why». *Current Opinion in Psychology*, 3, 6–10. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.027>
- Lala, I. (2023). «The Qur'an and Emotional Well-being: Hope and Fear in the Qur'an». *Pastoral Psychol*, 72, 245–275. <https://doi.org/10.1007/s11089-023-01060-4>
- Lichtenfeld, S., Maier, M.A., Buechner, V.L., Fernández-Capo, M. (2019). «The Influence of Decisional and Emotional Forgiveness on Attributions». *Frontiers in Psychology*, 10, 1-10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01425>
- McCullough, M.E., Kurzban, R., Tabak, B.A. (2013). «Cognitive systems for revenge and forgiveness». *Behavioral and Brain Sciences*, 36(1), 1-15. <https://doi.org/10.1017/S0140525X11002160>
- Nakhavali, F., & Seyed, S. H. (2013). «A Research on “Rhythm & Music” in the Qur'an». *International Journal of Linguistics*, 5 (3), 21-27. <https://doi.org/10.5296/ijl.v5i3.3898>
- Phelps, E.A., & LeDoux, J.E. (2005). «Contributions of the amygdala to emotion processing: from animal models to human behavior». *Neuron*, 48, 175–187. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2005.09.025>
- Sharp, S. (2010). «How Does Prayer Help Manage Emotions?». *Social Psychology Quarterly*, 73(4), 417-437. <https://doi.org/10.1177/0190272510389129>
- Shirvani, SM.H. (2018). «Raising Hope in Quran and psychology», *Theological Studies*, 74(1), 1-6. . <https://doi.org/10.4102/hts.v74i1.4828>

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