

A Psychological Analysis of Emotion Regulation in the Holy Qur'an with an Emphasis on the Cognitive-Behavioral Approach (CBT)

Zahra Yousefi¹ , Reza Aghapour²

1. PhD Candidate in Quran and Hadith Studies, Faculty of Theology, University of Mazandaran, Babolsar, Iran.

yousefizahra0112@gmail.com

2. Associate Professor, Department of Quran and Hadith Sciences, Faculty of Theology, University of Mazandaran, Babolsar, Iran (Corresponding Author).

r.aghapour@umz.ac.ir

Received: 2025/10/16; Accepted 2026/01/21

Extended Abstract

Introduction and Objectives: Emotion regulation (*tanzīm-i hi'jān*) is one of the fundamental mechanisms essential for achieving mental health, individual resilience, and effective environmental adaptation, playing a vital role in the quality of life. The inability to manage and modulate emotions when facing stressful situations, loss, or psychological threats directly leads to psychological disorders and reduced cognitive functioning.

Within the Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) paradigm (*ravānshināsī-yi shinākhtī-raftārī*), the focus is based on the premise that an individual's cognitive appraisals of events are the primary determinant of the type and intensity of their emotional and behavioral responses. Consequently, CBT strategies emphasize identifying and correcting dysfunctional cognitions (*bāzsāzī-yi shinākhtī*), developing emotional awareness, and employing techniques such as cognitive reappraisal.

Alongside these modern advancements, the Holy Qur'an, with its multilayered, mean-



ing-oriented, and profound structure, possesses rich and systematic models for emotion regulation that can be analyzed and reinterpreted through the lens of CBT principles. Concepts such as patience (ṣabr), reliance on God (tawakkul), contentment (riḍā), hope (umīd), fear (khawf), and avoidance of grief (ḥuzn) and despair (ya's) all indicate the existence of a coherent system of emotion regulation strategies in divine texts. These strategies are often intrinsically motivated, cognition-centered, and purposeful, aligning functionally with the principles established in CBT.

However, previous research has largely remained at the level of ethical or pedagogical examination of these concepts, and systematic, analytical integration with the components of emotion regulation theory—particularly Gross's Process Model (1998)—has received insufficient attention.

The main objectives of this research are:

1. To investigate the components of emotion regulation in the Holy Qur'an.
2. To examine the extent to which these components align with the principles and stages of the CBT model.
3. To determine what contribution the Qur'anic model of emotion regulation can make to individual mental health improvement.

Methodology: The present study is fundamentally basic in purpose (bunyādī) and qualitative in methodology (kayfī), conducted using a descriptive-analytical approach (tawṣīfi-taḥlīlī) based on conceptual content analysis (taḥlīl-i muḥtawā-yi mafhūmī).

Theoretical framework: The framework is deductively structured around the Cognitive-Behavioral approach, specifically Gross's Emotion Regulation Process Model (1998). This model encompasses five main stages:

1. Situation Selection (intikhāb-i mawqī'yyat)
2. Situation Modification (taghyīr-i mawqī'yyat)
3. Attentional Deployment (tawajjuh-i intikhābī)
4. Cognitive Reappraisal (arzyābī-yi mujaddad-i shinākhtī)
5. Response Modulation (ta'dīl-i pāsukh)

These stages served as the initial theoretical coding basis.

Research population: The entirety of the Holy Qur'an, to the extent manageable by the author.

Unit of analysis: Verses or verse segments that likely indicate clear or inferable references to human emotions (such as fear, grief, anger, hope) and coping strategies.

Sampling: Theoretical purposeful sampling (*namūnihgīrī-yi hadafmand-i naẓarī*) based on four specific criteria:

1. Presence of emotional valence
2. Conceptual alignment with one of the five stages of Gross's model
3. Support from authoritative exegeses (citing sources like *Al-Mīzān*, *Tasnīm*, *Majma' al-Bayān*, and *Tafsīr-i Namūnah*)
4. Strict adherence to the pre-established theoretical framework to avoid subjective interpretation

Analysis process: Four systematic stages:

1. Developing the theoretical coding framework based on CBT components
2. Identifying and screening relevant verses
3. Coding the conceptual content (manually and analytically, with multiple coding applied where necessary)
4. Interpretive analysis and theoretical inference by correlating the exegetical connotations of the verses with CBT concepts

Validity strategies: Theoretical triangulation (*musallaṣṣāzī-yi naẓarī*) — correlating data with Gross's model and exegeses — and methodological transparency to achieve analytical coherence and interpretive validity.

Results: Data analysis based on the theoretical framework derived from CBT and Gross's model led to the identification of structural congruities between Qur'anic teachings and emotion regulation strategies.

Cognitive Reappraisal (*Arzyābī-yi Mujaddad-i Shinākhtī*)

The verse “Say, ‘O My servants who have transgressed against themselves [by sinning], do not despair of the mercy of Allah...’” (*Sūrat al-Zumar*, 39:53) directly aligns with the Cognitive Restructuring (*bāzsāzī-yi shinākhtī*) technique in CBT. This verse modulates feelings of failure and despair by replacing the dysfunctional cognition “I am unforgivable” with the strong belief “I am still under mercy,” thereby fostering hope and self-image correction.

Attentional Deployment (*Tawajjuh-i Intikhābī*)

The verse “Verily, in the remembrance of Allah do hearts find rest” (*Sūrat al-Ra'd*, 13:28) demonstrates a function equivalent to therapeutic Mindfulness (*zihnnāgāhī*). Divine remembrance (*dhikr*) acts as an intentional focus on the present moment with God-oriented content, leading to emotional stabilization and the reduction of anxiety stemming from rumination.



Response Modulation (Ta'dīl-i Pāsukh)

The Qur'anic injunction “And those who restrain anger and pardon [the people]” (Sūrat Āl 'Imrān, 3:134) presents an active template for behavioral impulse control and the selection of an alternative response (pardon) over an immediate emotional reaction (revenge or aggression).

Cognitive Resilience (Tābāvarī-yi Shinākhtī)

The verse “So do not lose heart, nor be grieved. And you will be superior if you are [true] believers” (Sūrat Āl 'Imrān, 3:139) emphasizes the maintenance of self-esteem in the face of hardship, reflecting the strengthening of monotheistic beliefs.

The comparative table presented in the study systematically categorizes these findings.

Discussion and Conclusion: The findings of this study reveal that the Holy Qur'an, as a book of guidance, offers not only an ethical system but also a coherent cognitive-behavioral blueprint (algōw-i shinākhtī-raftārī-yi munsajim) for emotion regulation that appears consistent with the stages of Gross's Process Model (1998) and fundamental CBT principles.

This alignment indicates that spiritual strategies like tawakkul (reliance on God), ṣabr (patience), and dhikr (remembrance) activate specific psychological mechanisms within the framework of Cognitive-Behavioral Therapy. For instance, ṣabr is not mere passive endurance but an active cognitive strategy for reappraising stressful situations and maintaining control over internal and external behavioral responses.

This discovery holds significant importance for the indigenization (būmīsāzī) of psychological knowledge, as it lays the foundation for a psychotherapeutic model rooted in Islamic wisdom, carrying greater intrinsic and cultural validity for Muslim communities. A notable point is that the Qur'anic approach, unlike some modern approaches that might emphasize suppression, is centered on guiding emotion (hidāyat-i hi'jān) toward a higher purpose; that is, transforming potentially destructive emotions into meaningful and constructive energy.

Although the qualitative nature of the study necessitates caution regarding clinical generalizations, the results strongly underscore the necessity of integrating these teachings into CBT-based clinical interventions. Future studies should validate these theoretical findings through the design and implementation of quantitative intervention protocols and clinical trials.



Acknowledgement: The authors express their profound gratitude to all the professors and specialists who collaborated in validating the theoretical framework and interpretive analysis of this research. Their valuable knowledge and time played a pivotal role in enhancing the scholarly validity of this study.

Conflict of Interest: The authors of this article have no financial or personal conflicts of interest in the execution, writing, and presentation of this research, and the entire research process was conducted according to scientific and professional principles.

Keywords: Emotion Regulation (Tanzīm-i Hi'jān), Holy Qur'an (Qur'ān-i Karīm), Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) (Darmān-i Shinākhtī-Raftārī), Cognitive Restructuring (Bāzsāzī-yi Shinākhtī), Gross's Model (Mudil-i Grās).

Cite this article: Yousefi, Zahra, and Aghapour, Reza (2026). A Psychological Analysis of Emotion Regulation in the Holy Qur'an with an Emphasis on the Cognitive-Behavioral Approach (CBT), *Journal of Studies in Islam and Psychology*, 20(40): 91-121.

تحلیل روان‌شناختی تنظیم هیجان در قرآن کریم با تأکید بر رویکرد شناختی-رفتاری (CBT)

زهرا یوسفی^۱ ، رضا آقاپور^۲

۱. دانشجوی دکتری علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران.

yousefizahra0112@gmail.com

۲. استادیار علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات و معارف اسلامی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران (نویسنده مسئول).

r.aghapour@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۲۴؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۱۱/۰۱

چکیده گسترده

مقدمه و اهداف: تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از سازوکارهای بنیادین در دستیابی به سلامت روان، تاب‌آوری فردی و انطباق مؤثر با محیط، نقشی حیاتی در کیفیت زندگی ایفا می‌کند. ناتوانی در مدیریت و تعدیل هیجانات در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، فقدان، یا تهدیدهای روانی مستقیماً به اختلالات روان‌شناختی و کاهش عملکرد شناختی می‌انجامد. در پارادایم روان‌شناسی شناختی-رفتاری (CBT)، کانون توجه بر این فرض استوار است که ارزیابی‌های شناختی فرد از رویدادها، تعیین‌کننده اصلی نوع و شدت واکنش‌های هیجانی و رفتاری وی خواهد بود. بر این اساس راهبردهای CBT بر شناسایی و اصلاح شناخت‌های ناکارآمد، توسعه آگاهی هیجانی و به‌کارگیری تکنیک‌هایی همانند بازسازی شناختی تأکید دارند. در کنار این پیشرفت‌های مدرن،





قرآن کریم با ساختار چندلایه و معناگرای خود، مجموعه‌ای غنی و نظام‌مند از توصیه‌های عملی برای مدیریت تجربه هیجانی ارائه می‌دهد. مفاهیمی چون صبر، توکل، رضا، خوف و پرهیز از حزن و یأس، جملگی دال بر وجود یک نظام منسجم از راهبردهای تنظیم هیجان در متون وحیانی است. این راهکارها غالباً ماهیتی درون‌زاد، شناخت‌محور و هدفمند دارند که از نظر کارکردی با اصول مطرح در CBT هم‌راستا هستند؛ با وجود این، پژوهش‌های پیشین عمدتاً در حوزه بررسی‌های اخلاقی یا تربیتی این مفاهیم متوقف مانده و تحلیل نظام‌مند و تطبیقی آنها با مؤلفه‌های نظریه تنظیم هیجان، به‌ویژه مدل فرایندی گراس (۱۹۹۸)، کمتر مورد توجه قرار گرفته است. هدف اصلی این پژوهش، واکاوی این سازوکارهای قرآنی و ارائه یک چارچوب مفهومی برای تلفیق حکمت اسلامی با مدل‌های روان‌شناختی مدرن است. سؤالات محوری عبارت‌اند از: ۱. مؤلفه‌های تنظیم هیجان در قرآن کریم کدامند؟ ۲. این مؤلفه‌ها تا چه حد با اصول و مراحل مدل CBT انطباق دارند؟ ۳. الگوی قرآنی تنظیم هیجان چه سهمی در بهبود سلامت روان فردی دارد؟

روش: پژوهش حاضر از حیث هدف، بنیادی و از نظر روش‌شناسی، کیفی با رویکرد توصیفی-تحلیلی انجام شده است. چارچوب نظری پژوهش، به‌طور قیاسی بر مبنای رویکرد شناختی-رفتاری و به‌طور خاص، مدل فرایندی تنظیم هیجان گراس (۱۹۹۸) سامان یافته است. این مدل پنج مرحله اصلی (انتخاب موقعیت، تغییر موقعیت، توجه انتخابی، ارزیابی مجدد شناختی، و تعدیل پاسخ) را شامل می‌شود که مبنای کدگذاری نظری اولیه قرار گرفتند. جامعه پژوهش، کل متن قرآن کریم در حد توان نگارنده می‌باشد و واحد تحلیل، آیات یا عباراتی است که به نظر می‌آید احتمالاً دلالت روشن یا قابل استنباطی بر هیجانات انسانی (مانند خوف، حزن، خشم، امید) و راهبردهای مقابله‌ای دارند. نمونه‌گیری آیات به‌صورت هدفمند نظری و براساس چهار معیار اصلی انجام شد: وجود دلالت هیجانی، قابلیت انطباق با یکی از مراحل پنج‌گانه مدل گراس، برخوردار بودن از پشتوانه تفسیری معتبر (با استناد به تفاسیری چون المیزان، تسنیم و مجمع‌البیان) و التزام کامل به چارچوب نظری از پیش‌تعیین‌شده برای پرهیز از تحلیل ذوقی. فرایند تحلیل شامل چهار مرحله بود: ۱. تدوین چارچوب کدگذاری نظری (براساس مؤلفه‌های CBT)؛ ۲. شناسایی و غربال آیات؛ ۳. کدگذاری محتوای مفهومی (به‌صورت دستی و تحلیلی با اعمال کدگذاری چندگانه در صورت لزوم) و ۴. تحلیل تفسیری و استنتاج نظری با تطبیق دلالت‌های قرآنی با مفاهیم CBT. برای تضمین اعتبار نتایج

از مثلث‌سازی نظری (تطبیق داده‌ها با مدل گراس و تفاسیر) و شفافیت روش‌شناختی استفاده شد تا اطمینان از انسجام درون‌تحلیلی و اعتبار تفسیری حاصل شود.

نتایج: تحلیل داده‌ها براساس چارچوب نظری مستخرج از CBT و مدل گراس به شناسایی هم‌راستایی‌های ساختارمندی بین آموزه‌های قرآنی و راهبردهای تنظیم هیجان انجامید. یافته‌های کلیدی نشان داد که به نظر نگارنده احتمالاً قرآن کریم به گونه‌ای نظام‌مند هر پنج مرحله تنظیم هیجان را پوشش دهد. در مرحله ارزیابی مجدد شناختی آیاتی مانند «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ...» (زمر، ۵۳) با تکنیک بازسازی شناختی در CBT انطباق دارند. این آیه با جایگزینی شناخت ناکارآمد «من غیرقابل بخشش هستم» با باور قوی «من همچنان مورد رحمت هستم»، احساس شکست و ناامیدی را تعدیل می‌کند و تقویت امید و اصلاح تصویر از خود را در پی دارد. در حوزه توجه انتخابی، آیه «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸) کارکردی معادل ذهن‌آگاهی درمانی را نشان می‌دهد؛ ذکر الهی به‌عنوان یک تمرکز آگاهانه بر لحظه حال با محتوای معطوف به خداوند به تثبیت هیجانی و کاهش اضطراب ناشی از نشخوار فکری می‌انجامد؛ همچنین در مرحله تعدیل پاسخ رفتاری، فرمان قرآنی «الْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ» (آل‌عمران، ۱۳۴)، الگویی فعال از کنترل تکانه رفتاری و انتخاب پاسخ جایگزین (عفو) به‌جای واکنش هیجانی زودگذر (انتقام یا پرخاشگری) را ارائه می‌دهد. درنهایت آیاتی مانند «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ» (آل‌عمران، ۱۳۹)، بر اهمیت تاب‌آوری شناختی و حفظ عزت نفس در مواجهه با سختی‌ها تأکید دارند که بازتابی از تقویت باورهای برگرفته از توحید است. جدول تطبیقی ارائه‌شده در پژوهش، این موارد را به‌صورت نظام‌مند دسته‌بندی می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش نشان داد که قرآن کریم به‌عنوان کتاب هدایت، فراتر از یک نظام اخلاقی، یک الگوی شناختی-رفتاری منسجم برای تنظیم هیجان ارائه می‌دهد که به نظر می‌آید با مراحل مدل فرایندی گراس (۱۹۹۸) و اصول بنیادی CBT همخوانی دارد. این هم‌راستایی نشان می‌دهد که راهبردهای معنوی مانند توکل، صبر و ذکر، مکانیسم‌های روان‌شناختی مشخصی را در چارچوب درمان شناختی-رفتاری فعال می‌سازند؛ برای مثال صبر صرفاً تحمل منفعلانه نیست، بلکه یک راهبرد فعال شناختی برای ارزیابی مجدد موقعیت‌های تنش‌زا و حفظ کنترل پاسخ‌های رفتاری درونی و بیرونی است. این کشف، اهمیت بالایی در بومی‌سازی دانش روان‌شناسی



دارد؛ زیرا یک مدل روان‌درمانی مبتنی بر حکمت اسلامی را پایه‌ریزی می‌کند که برای جوامع مسلمان دارای اعتبار درونی و فرهنگی بیشتری است. نکته قابل تأمل آن است که رویکرد قرآن، برخلاف برخی رویکردهای مدرن که ممکن است بر سرکوب هیجان تأکید کنند، بر هدایت هیجان به سوی هدفی متعالی‌تر استوار است؛ یعنی تبدیل هیجانات بالقوه مخرب به انرژی سازنده و معنادار. اگرچه ماهیت کیفی پژوهش مستلزم احتیاط در تعمیم‌های بالینی است، نتایج به‌طور قوی بر لزوم تلفیق این آموزه‌ها در مداخلات بالینی مبتنی بر CBT تأکید دارند. مطالعات آتی باید این یافته‌های نظری را از راه طراحی و اجرای پروتکل‌های مداخله‌ای کمی و کارآزمایی بالینی مورد تأیید قرار دهند.

تقدیر و تشکر: نویسندگان مراتب قدردانی عمیق خود را نسبت به کلیه اساتید و متخصصانی ابراز می‌دارند که در مرحله اعتبارسنجی چارچوب نظری و تحلیل تفسیری این پژوهش همکاری کردند. دانش و وقت ارزشمند ایشان در ارتقای اعتبار علمی این مطالعه نقش محوری داشته است.

تعارض منافع: نویسندگان این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافع مالی یا شخصی در انجام، نگارش و ارائه این پژوهش نداشته‌اند و تمام فرایندهای تحقیق براساس اصول علمی و حرفه‌ای انجام پذیرفته است.

واژگان کلیدی: تنظیم هیجان، قرآن کریم، شناختی-رفتاری (CBT)، بازسازی شناختی، مدل گراس.

استناد: یوسفی، زهرا، و آقاپور، رضا (۱۴۰۵). تحلیل روان‌شناختی تنظیم هیجان در قرآن کریم با تأکید بر رویکرد شناختی-رفتاری (CBT). مجله مطالعات اسلام و روان‌شناسی ۲۰(۴۰): ۹۱-۱۲۱.

مقدمه

تنظیم هیجان یکی از اساسی‌ترین مهارت‌های روان‌شناختی در سلامت روان، رشد فردی و تعاملات اجتماعی انسان به‌شمار می‌رود. افراد در مواجهه با موقعیت‌های هیجان‌برانگیز مانند استرس، خشم، فقدان، ناامیدی یا تهدیدهای روانی، نیازمند راهبردهایی مؤثر برای کنترل، تعدیل و هدایت هیجانات خود هستند. در نظریه شناختی-رفتاری (CBT)، فرض بر آن است که ارزیابی‌های شناختی فرد از رویدادها، نقش اساسی در تجربه و بیان هیجانات دارد. بر این اساس آموزش مهارت‌هایی همچون بازسازی شناختی، آگاهی هیجانی و حل مسئله، نقش مؤثری در تنظیم هیجان ایفا می‌کند (گراس و جزایری، ۲۰۱۴، ص ۸)؛ از سوی دیگر قرآن کریم به‌عنوان منبع جامع هدایت انسان با نگاهی دقیق به سرشت روانی بشر، در بردارنده آموزه‌هایی بنیادین در زمینه تنظیم هیجان است. مفاهیمی همچون صبر، توکل، رضا، امید، خوف، خشیت و پرهیز از حزن و اضطراب، نشانگر وجود نظامی منسجم از راهبردهای تنظیم هیجانی در متون وحیانی است. خداوند در آیات مختلف، انسان را به کنترل احساساتی مانند اندوه، ترس، خشم و یأس فرامی‌خواند و راهکارهایی معنوی، درون‌زاد و شناخت‌محور برای مواجهه با این هیجانات ارائه می‌دهد؛ راهکارهایی که در جوهره خود با اصول نظریه شناختی-رفتاری هم‌راستا هستند. با وجود اهمیت روزافزون پژوهش‌های تلفیقی در حوزه روان‌شناسی و معارف اسلامی، تاکنون بررسی نظام‌مند و تحلیلی تطبیق مفاهیم تنظیم هیجان در قرآن با مؤلفه‌های نظریه CBT، به‌ویژه مدل فرایندی گراس (۱۹۹۸)، انجام نگرفته است. این خلأ پژوهشی نیازمند واکاوی ساختارمند و علمی ظرفیت قرآن کریم در حوزه تنظیم هیجانات انسانی است؛ از این‌رو پژوهش حاضر با رویکردی توصیفی-تحلیلی و تمرکز بر نظریه شناختی-رفتاری تنظیم هیجان در پی پاسخگویی به پرسش‌های زیر است:

۱. مؤلفه‌های تنظیم هیجان در قرآن کریم کدامند؟
 ۲. این مؤلفه‌ها تا چه حد با اصول و مراحل مدل CBT انطباق دارند؟
 ۳. الگوی قرآنی تنظیم هیجان چه سهمی در بهبود سلامت روان فردی و اجتماعی دارد؟
- هدف این مطالعه، ارائه الگویی نظری از تنظیم هیجان بر مبنای قرآن با قابلیت تلفیق در رویکرد شناختی-رفتاری و کمک به بومی‌سازی دانش روان‌شناسی در بستر فرهنگ اسلامی است.

پیشینه پژوهش

پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه تنظیم هیجان با رویکرد قرآنی عمدتاً به بررسی مفاهیمی مانند توکل، ذکر، رضا و کنترل خشم از نظر اخلاقی یا تربیتی پرداخته‌اند؛ همچنین در برخی آثار به کارکرد روان‌شناختی این مفاهیم اشاره شده است، اما بازخوانی این راهبردهای هیجانی با رویکرد شناختی-رفتاری (CBT) به‌طور علمی، نظام‌مند و در بستر آیات قرآن کریم، کمتر مورد توجه قرار گرفته است؛ از سوی دیگر بیشتر مطالعات، صرفاً در سطح استخراج مفاهیم اخلاقی یا توصیه‌های دینی باقی مانده‌اند و به تبیین مکانیسم‌های شناختی-عاطفی و جایگاه آنها در نظریه‌های روان‌شناسی مدرن پرداخته‌اند. پژوهش‌های زیر، بیشترین قرابت موضوعی را با مقاله حاضر دارند:

- کرمی و همکاران (۱۳۹۹) به نقد دیدگاه پیاژه و تبیین نگاه قرآنی به تنظیم هیجان پرداخته‌اند، اما رویکرد تحلیلی آن بیشتر کلامی-فلسفی است و از ساختار روش شناختی CBT بهره نگرفته است.
- علم الهدی و همکاران (۱۳۹۹) در مقاله‌ای تبیینی نقش عقل، قلب و نفس را در تولید هیجان‌ها بررسی می‌کنند. در این نوشتار زمینه‌های شناختی و زیربنای توحیدی در فهم هیجان‌ها طرح شده، اما کاربرد روش‌شناسی شناختی-رفتاری یا تلفیق با تکنیک‌های درمانی مدرن وجود ندارد.
- علی اقبالی (۱۴۰۳) در پژوهش خود به‌صورت توصیفی به معرفی مفاهیم قرآنی مرتبط با تنظیم هیجان پرداخته، اما این پژوهش فاقد ساختار تحلیلی مبتنی بر CBT یا مقایسه با نظریه‌های روان‌شناختی است.
- بشارت و شمس عالم (۱۴۰۳) این مقاله به بررسی بالینی تنظیم هیجان می‌پردازد و شواهد معتبری در اثربخشی آن در سلامت افراد ارائه می‌دهد، ولی ارتباطی با آموزه‌های دینی یا قرآن کریم برقرار نشده است.

با توجه به بررسی پژوهش‌های یادشده، می‌توان دریافت که با وجود آثار ارزنده در زمینه مفاهیم هیجانی در قرآن، تا حد اطلاع نگارنده تاکنون هیچ پژوهشی با هدف تحلیل سازوکارهای تنظیم هیجان بر پایه CBT با استناد به آیات قرآن صورت نگرفته است. نوشتار حاضر بر آن است تا با بهره‌گیری از رویکرد شناختی-رفتاری -به‌ویژه عناصر بازسازی شناختی، مواجهه‌سازی، پذیرش، آگاهی هیجانی و کنترل شناختی- و با تحلیل آیات منتخب قرآن کریم مانند: «لَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا...» و «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ...» به تبیین پیوند میان آموزه‌های الهی و راهبردهای روان‌درمانی در تنظیم هیجان بپردازد.

ضرورت و اهمیت پژوهش

تنظیم هیجان نقش مهمی در سلامت روان و کاهش آسیب‌های روانی دارد. رویکرد شناختی-رفتاری (CBT) با تأکید بر اصلاح افکار ناکارآمد، راهبردی مؤثر در مدیریت هیجانات است؛ از سوی دیگر قرآن کریم با نگاهی ژرف به روان انسان، دستورالعمل‌های دقیقی برای هدایت هیجان‌ها ارائه کرده است. با وجود اهمیت این موضوع، تاکنون تحلیل جامعی از تنظیم هیجان در قرآن بر پایه مؤلفه‌های CBT انجام نشده است. پژوهش حاضر با هدف پر کردن این خلأ می‌کوشد الگویی تلفیقی از روان‌شناسی مدرن و آموزه‌های قرآنی ارائه دهد که می‌تواند به بومی‌سازی در مان‌های روان‌شناختی در جوامع اسلامی کمک کند.

روش پژوهش

تحقیق حاضر از حیث هدف، بنیادی و از نظر روش، کیفی است که با رویکرد توصیفی-تحلیلی و مبتنی بر تحلیل محتوای مفهومی هدایت‌شده انجام شده است. چارچوب نظری پژوهش براساس نظریه شناختی-رفتاری و به‌طور خاص، مدل فرایندی تنظیم هیجان گراس (۱۹۹۸) سامان یافته است. هدف اصلی مطالعه، شناسایی و تبیین سازوکارهای تنظیم هیجان در آیات قرآن کریم و تحلیل میزان همسویی آنها با مؤلفه‌های شناختی و رفتاری مطرح در CBT است.

• جامعه پژوهش و واحد تحلیل

جامعه پژوهش شامل متن کامل قرآن کریم است. واحد تحلیل، آیات یا بخش‌هایی از آیه‌ها هستند که به‌صورت مستقیم یا ضمنی به هیجانات انسانی، موقعیت‌های هیجان‌برانگیز یا راهبردهای هدایت، مهار و تنظیم هیجان اشاره دارند. تحلیل در سطح مفهومی و دلالتی انجام شده و تمرکز بر کارکردهای شناختی-هیجانی آیات بوده است، نه صرفاً توصیف اخلاقی یا تفسیری آنها.

• معیارهای انتخاب آیات

نمونه‌گیری آیات به‌صورت هدفمند و نظری^۱ و براساس معیارهای مشخص زیر انجام شد:

۱. وجود دلالت روشن یا قابل استنباط بر هیجان‌ات انسانی (مانند خوف، حزن، خشم، امید، اضطراب، آرامش)؛

۲. قابلیت انطباق مفهومی آیه با یکی از مراحل پنج‌گانه تنظیم هیجان در مدل فرایندی گراس (انتخاب موقعیت، تغییر موقعیت، توجه انتخابی، ارزیابی شناختی مجدد، تعدیل پاسخ هیجانی)؛

۳. برخورداری آیه از پشتوانه تفسیری معتبر در منابع تفسیری کلاسیک و معاصر؛

۴. پرهیز از انتخاب موردی یا ذوقی آیات و التزام به چارچوب نظری از پیش تعریف‌شده.

• فرایند گردآوری و تحلیل داده‌ها

فرایند تحلیل داده‌ها به صورت مرحله‌ای و نظام‌مند انجام شد:

مرحله نخست: تدوین چارچوب کدگذاری نظری

در این مرحله، مؤلفه‌های اصلی تنظیم هیجان براساس مدل گراس (۱۹۹۸) و مفاهیم کلیدی CBT (مانند بازسازی شناختی، اصلاح افکار ناکارآمد، توجه انتخابی، پذیرش و کنترل پاسخ رفتاری) استخراج و به‌عنوان کدهای نظری اولیه تعریف شدند. این کدها ماهیتی قیاسی^۱ داشتند و مبنای تحلیل قرار گرفتند.

مرحله دوم: شناسایی و غربال آیات

با مطالعه نظام‌مند متن قرآن کریم و بهره‌گیری از منابع موضوعی و تفسیری، آیات مرتبط شناسایی شدند. سپس آیات فاقد دلالت هیجانی یا غیرمرتبط با چارچوب نظری پژوهش حذف شد و مجموعه نهایی آیات منتخب شکل گرفت.

مرحله سوم: کدگذاری و تحلیل محتوای مفهومی

در این مرحله، آیات منتخب با استفاده از روش تحلیل محتوای هدایت‌شده تحلیل شدند. هر آیه براساس مضمون غالب در ذیل یکی از کدهای نظری قرار گرفت. در مواردی که آیه واجد چند دلالت مفهومی بود، کدگذاری چندگانه اعمال شد. کدگذاری به صورت دستی و تحلیلی انجام گرفت و به دلیل حجم محدود داده‌ها و ماهیت نظری پژوهش از نرم‌افزارهای تحلیل کیفی استفاده نشد؛ با این حال، کلیه مراحل تحلیل به صورت مکتوب مستندسازی شد تا امکان بازبینی علمی فراهم باشد.

مرحله چهارم: تحلیل تفسیری و استنتاج نظری

برای جلوگیری از تقلیل مفاهیم قرآنی به برداشت‌های روان‌شناختی صرف، تفسیر آیات با اتکا به تفاسیر معتبر شامل المیزان، تسنیم، مجمع‌البیان و تفسیر نمونه، ال‌کشاف انجام شد. سپس دلالت‌های تفسیری آیات با مفاهیم CBT تطبیق داده شد و استنتاج نظری صورت گرفت.

• اعتبار، روایی و اطمینان‌پذیری یافته‌ها

به‌منظور افزایش اعتبار و قابلیت اعتماد نتایج از راهبردهای زیر استفاده شد:

۱. مثلث‌سازی نظری^۱: تحلیل هم‌زمان داده‌ها براساس مدل تنظیم هیجان گراس، اصول CBT و منابع تفسیری معتبر.

۲. اعتبار تفسیری^۲: اجتناب از تفسیر شخصی آیات و التزام به خوانش‌های معتبر تفسیری.

۳. شفافیت روش‌شناختی: ارائه دقیق مراحل کدگذاری، تحلیل و استنتاج برای امکان داوری مجدد.

۴. انسجام درون‌تحلیلی: بررسی سازگاری مفهومی یافته‌ها در بخش‌های مختلف تحلیل.

• ملاحظات روش‌شناختی

این پژوهش ماهیتی نظری-تحلیلی دارد و هدف آن آزمون تجربی فرضیه‌ها نیست. یافته‌ها در سطح تبیین مفهومی ارائه شدند؛ با این حال می‌توانند به‌عنوان مبنای طراحی پژوهش‌های تجربی و مداخلات درمانی تلفیقی در حوزه CBT با رویکرد اسلامی به کار روند.

یافته‌ها و بحث

۱. تنظیم هیجان از دیدگاه روان‌شناسی

درباره تعریف مفهوم تنظیم هیجان اختلاف نظر وجود دارد (تول و آلدائو، ۲۰۱۵، ص ۲۶۳)؛ از جمله متداول‌ترین تعاریفی که توسط جامعه علمی به کار می‌رود، تعریف گراس (۱۹۹۸) می‌باشد که دربرگیرنده روش‌های گوناگونی است که انسان بر هیجان‌هایی که دارد و زمان و چگونگی تجربه و تظاهر آنها تأثیر می‌گذارد (تامپسون، ۱۹۹۴، ص ۲۵) و توانایی تحت‌تأثیر هیجان‌های انسان با هدف حفظ تعادل

1. Theoretical Triangulation

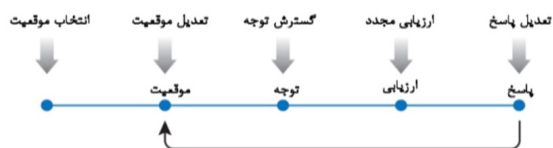
2. Interpretive Validity

هیجانی و رسیدن وی به اهدافش است (آلدائو و همکاران، ۲۰۱۵، ص ۲۷۸). وجود آگاهی هیجانی، اهداف تنظیم هیجان و استفاده از راهبردهایی که برای نیل به اهداف به کار می‌روند از لوازم اصلی تنظیم هیجان می‌باشند (گراس و جزایری، ۲۰۱۴، ص ۳۷۸).

چندین نظریه در حوزه تنظیم هیجان ارائه شده است. گراس در «مدل فرایند» (گراس، ۱۹۹۸)، پنج راهبرد مربوط به تنظیم هیجان پیشنهاد کرده است که می‌توانند راهبردهای متمرکز بر پیش‌آیند (انتخاب و تعدیل موقعیت، گسترش توجه، تغییر شناختی) و متمرکز بر پاسخ (تعدیل پاسخ) گروه‌بندی شوند (آلدائو، ۲۰۱۳، ص ۱۵۵). پیش‌آیندهای زمینه‌ای (انتخاب موقعیت، تعدیل) شامل انتخاب برای ورود یا اجتناب از یک موقعیت فراخوانی است که در نتیجه احتمال یک هیجان را تغییر می‌دهد. گسترش توجه (نشخوار، نگرانی، ذهن-آگاهی) پس از تعدیل موقعیت در گذرگاه هیجان می‌آید و زمانی فعال می‌گردد که امکان تغییر یا تعدیل موقعیت وجود نداشته باشد و افراد روی جنبه‌هایی از موقعیت متمرکز می‌شوند تا بر هیجان‌های خود تأثیر بگذارند (اودریسکول و همکاران، ۲۰۱۴، ص ۴۸۲). تغییر شناختی (ارزیابی مجدد) شامل تغییر نحوه ارزیابی انسان از موقعیت یا ظرفیت او برای مدیریت خواسته‌هایی است که موقعیت ایجاد می‌کند و اهمیت و تأثیر هیجانی موقعیت را تغییر می‌دهد. تعدیل پاسخ (سرکوب، حواسپرتی یا پذیرش و بازداری ابراز هیجان) در اواخر فرایند اتفاق می‌افتد و هدف آن، تأثیرگذاری بر واکنش‌های تجربی، رفتاری یا فیزیولوژیکی، پس از فراخوانی آنهاست (گراس، ۱۹۹۸، ص ۱۹۵) (ر.ک: شکل ۱).

مدل‌های دیگر تنظیم هیجان بر اهمیت تنظیم شناختی هیجان تأکید دارند که ارتباط تنگاتنگی با مفهوم مقابله شناختی^۱ دارد. با توجه به این نگرش، می‌توان تنظیم هیجان را به عنوان اصلاح یک پاسخ عاطفی با به‌کارگیری فرایندهای شناختی تعریف کرد (بیتی و همکاران، ۲۰۱۵، ص ۸۳). براساس این رویکرد، طیف گسترده‌ای از راهبردهای تنظیم هیجان ضمنی و صریح وجود دارد (گیوراک و همکاران، ۲۰۱۱، ص ۴۰۰). تنظیم ضمنی هیجان دربرگیرنده فرایندهایی شناختی مانند فرایندهای توجه انتخابی، تحریف حافظه، انکار و فرافکنی است (گارفنسکی و همکاران، ۲۰۰۲، ص ۴۰۳) که به‌طور خودکار و غالباً خارج از آگاهی هشیار اتفاق می‌افتند (گیوراک و همکاران، ۲۰۱۱، ص ۴۱۲). تنظیم آشکار هیجان

مشمول بر استفاده از راهبردهای هوشیارانه شناختی همچون بازسازی شناختی، خودانتقادی، نشخوار فکری و فاجعه‌سازی جهت اصلاح پاسخ‌های هیجانی است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۲، ص ۴۲۰).



شکل ۱

۲. تنظیم هیجان در قرآن کریم

تنظیم هیجان از دیدگاه قرآن کریم، مفهومی بنیادین و درون‌دینی است که براساس آن، انسان مؤمن با بهره‌گیری از آموزه‌های الهی، هیجان‌ات خود را در مسیر تعادل و سلامت روانی هدایت می‌کند. قرآن با شناخت عمیق از سرشت انسان، راهکارهای عملی فراوانی برای مقابله با اضطراب، اندوه، خشم، ترس، یأس و دیگر هیجان‌ات منفی ارائه داده است و تأکید می‌کند که آرامش واقعی در ارتباط با خداوند به دست می‌آید.

از جمله مهم‌ترین راهبردهای قرآنی در مدیریت هیجان، یاد خداست. یاد الهی عاملی برای آرام‌سازی هیجان‌ات ناپایدار و اضطراب‌زا به شمار می‌رود؛ چنان‌که در قرآن آمده است: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد، ۲۸). اطمینان قلبی حاصل از ذکر به مثابه نقطه تعادل هیجان‌ات، نقش عمده‌ای در بهداشت روانی ایفا می‌کند (الجونید، ۲۰۲۱، ص ۱۰۶)؛ افزون بر آن، قرآن کریم صبر و استقامت را از مهم‌ترین راهکارهای رفتاری و درونی برای مقابله با تنش‌های عاطفی می‌داند. در آیات فراوانی بر این ویژگی تأکید شده و صبر، نه به‌عنوان انفعال، بلکه به‌مثابه سازوکار فعال تنظیم هیجان در شرایط بحران معرفی شده است: «وَاصْبِرْ وَمَا صَبْرُكَ إِلَّا بِاللَّهِ» (نحل، ۱۲۷). انسان صابر در مواجهه با مشکلات به جای تسلیم در برابر واکنش‌های هیجانی زودگذر به مهار آنها می‌پردازد و این موضوع، انسجام روانی فرد را افزایش می‌دهد (کول و همکاران، ۲۰۱۵، ص ۶).

توحید و توکل نیز در قرآن به‌عنوان دو اصل بنیادین برای تقویت بنیان روانی انسان معرفی می‌شوند. باور به قدرت مطلق خداوند، نوعی احساس امنیت درونی ایجاد می‌کند که مانع از فروپاشی روانی در موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود. قرآن می‌فرماید: «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق، ۳). این اعتماد

قلبی، نظام هیجانی فرد را منظم‌تر و پایدارتر می‌سازد و سبب کاهش اضطراب و تشویش می‌شود (آلدانو و همکاران، ۲۰۱۵، ص ۲۷۸). پذیرش قضا و قدر الهی در قرآن نیز یکی از راه‌های دستیابی به آرامش و تنظیم هیجان معرفی شده است. هنگامی که انسان باور دارد هر پیشامدی در دایره مشیت الهی روی می‌دهد در برابر مشکلات کمتر دچار خشم، اضطراب یا افسردگی می‌شود: «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ قَلْبَهُ» (تغابن، ۱۱). ایمان به قضا و قدر حالت انفعالی ندارد، بلکه نوعی پذیرش حکیمانه است که به بهزیستی روانی فرد کمک می‌کند (مدن و جابوش، ۲۰۲۱، ص ۱۲). در کنار این موارد، آموزه‌هایی همچون توبه، امید به رحمت خدا، پرهیز از گناه، جهاد درونی و اصلاح رابطه با دیگران نیز در بسیاری از آیات به مثابه ابزارهایی برای پالایش عاطفی و روانی مطرح شده‌اند. قرآن با دعوت مکرر به توبه، انسان را از احساس گناه، شرم و خودسرزنی رها می‌سازد و بستری فراهم می‌کند تا پس از خطا، هیجانات منفی به درستی مدیریت شوند: «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» (بقره، ۲۲۲).

در مجموع قرآن کریم به‌عنوان یک کتاب هدایت، نظامی منسجم، چندبعدی و معنامحور برای مدیریت هیجانات انسانی ارائه می‌دهد که در بستر الهیاتی خود قابل فهم است و گزینه بررسی موضوع روان‌شناسی وظیفه و رسالت اصلی قرآن نیست؛ همچنین مقایسه این نظام با رویکردهای روان‌شناختی معاصر، تنها در سطح پیامدهای تنظیمی و کارکردهای روان‌شناختی قابل دفاع است و به معنای هم‌ارزی مفهومی یا نظری نیست. این رویکرد، امکان گفتگوی میان‌رشته‌ای بین قرآن کریم و روان‌شناسی را فراهم می‌سازد، بی‌آنکه به ساده‌سازی یا تطبیق افراطی مفاهیم وحیانی بینجامد. آنچه در این پژوهش مطرح می‌شود فهم نویسنده از قرآن است، نه لزوماً قرآن؛ به تعبیری این مقاله مواجهه قطعی قرآن و علم نیست، پس ممکن است برداشت نویسنده نیازمند تکمیل یا آمیخته با کاستی باشد.

۳. رویکرد شناختی-رفتاری (CBT) و تنظیم هیجان

رفتاردرمانی شناختی^۱ که به اختصار از آن به‌عنوان رویکرد سی‌بی‌تی^۲ یاد می‌شود (بک، ۲۰۱۱، ص ۱۹)، در دهه ۱۹۶۰ از سوی روان‌پزشک آرون تی. بک^۳ توسعه یافت. اکنون این رویکرد به یک رویکرد درمانی

1. Cognitive Behavioral Therapy
2. CBT
3. Aron T Beck

جامع تبدیل شده است که انواع اختلالات روان‌شناختی از جمله افسردگی، اضطراب و اختلال استرس پس از سانحه^۱ (PTSD) را بررسی می‌کند (باتلر و همکاران، ۲۰۰۶، ص ۱۷). این رویکرد روان‌درمانی احساسات ناکارآمد و رفتارها، فرایندها و مضامین شناختی ناسازگارانه را از راه شماری از روش‌های نظام‌مند، صریح و هدف‌مدار نشانه می‌گیرد. نام این روش اشاره به رفتاردرمانی، شناخت‌درمانی و به ترکیبی درمانی از این دو براساس اصول پایه و پژوهش‌های رفتاری و شناختی دارد. فرض بنیادین CBT آن است که تجربه‌های هیجانی، رفتار و احساسات فیزیولوژیک تحت تأثیر فرایندهای شناختی فرد قرار دارند. هر یک از این حوزه‌های تجربه انسانی به صورت هم‌افزا و تعاملی بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و شناخت به‌عنوان میانجی این ارتباط دوسویه عمل می‌کند (سندرز و ویلز، ۲۰۰۵، ص ۲۵۴). CBT بر این باور است که تفسیر یا معنایی که فرد به این فرایندها نسبت می‌دهد، تأثیری تعیین‌کننده بر سلامت روانی دارد (بک، ۱۹۷۱، ص ۴۹۶). در اصل ممکن است راه‌های متفاوتی برای درک یک تجربه وجود داشته باشد (سالکوسکیس، ۱۹۹۶، ص ۴۸) و افراد به‌طور فعال واقعیت‌های خود را می‌سازند (کلارک و استیر، ۱۹۹۶، ص ۷۵). مدل CBT بیان می‌کند که آسیب‌شناسی روانی حاصل پردازش اطلاعات نادرست است که در قالب افکار تحریف‌شده و ناکارآمد تجلی می‌یابد و مستقیماً به هیجانات منفی و رفتارهای ناسازگارانه می‌انجامد. هدف درمان آن است که به مراجعان کمک کند تا الگوهای تحریف‌شده تفکر خود را شناسایی و اصلاح کنند (بنت و همکاران، ۲۰۰۴، ص ۲۰)، به‌گونه‌ای که توانایی انتخاب تفسیرها و واکنش‌های جایگزین را در گستره وسیع‌تری از گزینه‌های موجود به دست آورند. CBT آسیب‌های روانی را بر یک پیوستار در نظر می‌گیرد؛ به این معنا که علائم، نسخه‌های شدیدی از تجربه‌های نسبتاً رایج انسانی هستند. برای نمونه در اختلالات اضطرابی، مدل‌های شناختی موقعیت‌هایی را مشخص می‌کنند که در آنها فرایندهای شناختی در حالت طبیعی خود باقی نمی‌مانند، بلکه در چرخه‌ای معیوب گرفتار شده و به سطوح پاتولوژیک اضطراب می‌انجامد (سالکوسکیس، ۲۰۱۵، ص ۷۴). افزون بر این، CBT فرض می‌کند که سبک‌ها و سوگیری‌های شناختی خاصی با اختلالات روان‌شناختی خاصی مرتبط هستند؛ مفهومی که با عنوان «فرضیه محتوای اختصاصی شناختی»^۲ شناخته می‌شود.

1. Post traumatic stress disorder

2. Cognitive Content Specificity Hypothesis

۴. تحلیل تنظیم هیجان در گفتمان قرآنی با رویکرد CBT

در این بخش با تمرکز بر راهبردهای کلیدی تنظیم هیجان در رویکرد شناختی-رفتاری (CBT) به تحلیل آیات قرآنی مرتبط پرداخته می‌شود. روش تحلیل محتوای مفهومی تفسیری براساس تفاسیر معتبر و تطبیق با اصول CBT صورت گرفته است.

۴-۱. بازسازی شناختی^۱

یکی از ارکان اصلی در درمان شناختی رفتاری (CBT)، بازسازی شناختی است؛ به این معنا که فرد می‌آموزد افکار منفی، ناکارآمد و تحریف‌شده‌ای را شناسایی کند که به هیجانات منفی می‌انجامد و آن را با افکاری منطقی‌تر و واقع‌گرایانه‌تر جایگزین کند (کل و هال، ۲۰۰۸، ص ۳۳). این فرایند نقش کلیدی در تنظیم هیجان دارد (گراس، ۱۹۹۸، ص ۲۲۴). قرآن کریم نیز بارها انسان را به تصحیح نگاه و تفکر خود درباره خویشتن، آینده و رابطه با خداوند دعوت کرده است. در این چارچوب، آیه شریفه زیر نمونه‌ای بارز از دعوت الهی به بازسازی شناختی به شمار می‌رود:

«قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ...؛ بگو ای بندگان من که بر خویشتن

زیاده‌روی روا داشته‌اید از رحمت خدا نومید شوید» (زمر، ۵۳).

در این آیه، خداوند با عبارت «يَا عِبَادِيَ» (ای بندگان من) مخاطب قرار می‌دهد که نشان‌دهنده لطف و محبت بی‌حد اوست. تعبیر «لَا تَقْنَطُوا» (نامید نشوید) تأکید بر حرام بودن یأس از رحمت الهی دارد. عبارت «إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا؛ خدا همه گناهان را می‌بخشد» با دو تأکید «إِنَّ» و «جَمِيعًا» عمومیت بخشش الهی را نشان می‌دهد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۹، ص ۴۹۹). علامه طباطبایی در تفسیر المیزان، قنوط را به معنای «یأس شدید» و نتیجه دوری از حقیقت توحید می‌داند؛ از دید ایشان، این آیه دعوتی برای بازگشت به خود واقعی و بازسازی ذهنی فرد نسبت به جایگاهش نزد پروردگار است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۷، ص ۳۶۹). در تفسیر تسنیم، آیت‌الله جوادی آملی تأکید می‌کند که این آیه نه تنها زمینه‌ساز اصلاح رفتار است، بلکه ساختار فکری انسان را از نومیدی و خودسرزندی به امید و حرکت تبدیل می‌کند. وی خطاب «یا عبادی» را نوعی تأکید بر تعلق فرد به

خداوند می‌داند که به خودی خود، پایه بازسازی شناختی را می‌سازد و پیام ضمنی آن این است که انسان باید نگاهش به خویشتن را تصحیح کند (جوادی آملی، ۱۳۹۱، ج ۱۵، ص ۵۴۳). این آیه به حدی جامع است که امام علی (علیه السلام) فرمود: در قرآن آیه‌ای وسیع‌تر از این آیه نیست (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۸، ص ۴۰۷). برخی مفسران آن را امیدبخش‌ترین آیه قرآن برای گناهکاران دانسته‌اند (رضایی اصفهانی، ۱۳۸۸، ج ۱۸، ص ۸).

در چارچوب CBT، افکاری مانند «من دیگر قابل بخشش نیستم» یا «هیچ امیدی برای بهتر شدن وجود ندارد» از نمونه‌های شناخته‌شده افکار تحریف‌شده و منفی هستند که می‌توانند به افسردگی، اضطراب یا رفتارهای مخرب بینجامند. قرآن با ارائه الگوی معنوی در آیه یادشده نه تنها این افکار را نفی می‌کند، بلکه با جایگزین ساختن مفاهیمی چون امید، رحمت و بازگشت، نقش مهمی در بازسازی شناختی ایفا می‌کند.

ارتباط این آیه با اصول CBT شامل موارد زیر است:

۱. مقابله با افکار خودانتقادی و خودسرزنش‌گرایانه؛
۲. تقویت باورهای مثبت نسبت به خود، آینده و قدرت اصلاح‌پذیری؛
۳. القای امید، پذیرش و مهربانی به‌عنوان راهبردهای تنظیم هیجان منفی.

۴-۲. پذیرش و ذهن‌آگاهی^۱

در رویکردهای جدیدتر درمان شناختی رفتاری مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۲ (ACT) و درمان دیالکتیکی رفتاری^۳ (DBT)، مفاهیم «پذیرش» و «ذهن‌آگاهی» نقش اساسی در مهار هیجانات شدید ایفا می‌کنند. ذهن‌آگاهی به معنای آگاهی از لحظه حال، بدون قضاوت و با تمرکز بر تجربه‌های درونی، ابزاری مؤثر برای تنظیم هیجانی و کاهش اضطراب، خشم یا پریشانی‌های شناختی است (قلی‌پور، ۱۳۹۸، ص ۹۵). قرآن کریم نیز در آیات متعددی بر مفاهیمی چون ذکر، صبر و توکل تأکید دارد که کارکردی هم‌راستا با ذهن‌آگاهی و پذیرش آگاهانه دارند. یکی از برجسته‌ترین آیات در این باره، آیه شریفه زیر است:

1. Acceptance & Mindfulness
2. Acceptance & commitment therapy
3. Dialectical behavior therapy

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ؛ همان کسانی که ایمان آورده‌اند و

دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد، ۲۸).

در این آیه، خداوند آرامش قلبی و درونی را ثمره ایمان و ذکر الله می‌داند. ذکر در اینجا صرفاً تکرار لفظی نیست، بلکه حضور قلبی و آگاهانه در محضر خداوند است که نوعی تمرکز ذهنی و آرام‌سازی درونی را ایجاد می‌کند.

ذکر خدا نه تنها جنبه گفتاری دارد، بلکه حضور دائمی در محضر الهی و آگاهی از حکمت و قدرت اوست که به قلب انسان اطمینان می‌بخشد. او ذکر را دربرگیرنده نوعی آرام‌سازی روانی می‌داند که ترس و اضطراب را کاهش می‌دهد و فرد را در پذیرش شرایط دشوار یاری می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۲۰۹). در همین راستا، زمخشری در الکشاف با تبیین چندلایه، اطمینان قلبی حاصل از ذکر الهی را به ابعاد مختلفی نسبت می‌دهد. وی «ذکر الله» را یادآوری رحمت و مغفرت الهی پس از حالت اضطراب و نگرانی ناشی از خشیت خداوند می‌داند و معتقد است که این یادآوری موجب آرامش قلب پس از قلق و اضطراب می‌شود؛ افزون بر این، زمخشری ذکر را شامل توجه به دلایل روشن توحید و نیز تدبیر در قرآن کریم به‌عنوان معجزه‌ای آشکار می‌داند که با ایجاد یقین، دل‌ها را آرام و ثابت می‌گرداند (زمخشری، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۵۲۸).

در چارچوب CBT مدرن، تمرین‌های ذهن‌آگاهی شامل تمرکز بر تنفس، مشاهده افکار بدون درگیر شدن در آنها و پذیرش شرایط موجود بدون قضاوت است. این تمرین‌ها موجب فعال‌سازی سامانه عصبی پاراسمپاتیک و ایجاد آرامش در سطح ذهن و بدن می‌شوند. مطابقت این آموزه قرآنی با اصول CBT در موارد زیر قابل مشاهده است:

۱. تمرکز ذهنی و کاهش پراکندگی شناختی؛
۲. ایجاد سکینه و آرامش در لحظات بحرانی؛
۳. پذیرش بدون قضاوت در برابر افکار و احساسات شدید؛
۴. استفاده از توجه آگاهانه (ذکر) برای مهار اضطراب و تقویت آرامش درونی.

بدین ترتیب آیه یادشده نه تنها ابعاد معنوی دارد، بلکه به‌مثابه راهبردی برای خودتنظیمی هیجانی عمل می‌کند که در روان‌درمانی مدرن نیز بر آن تأکید فراوانی شده است.

۳-۴. تنظیم رفتاری هیجان^۱

در رویکرد CBT، تنظیم رفتاری هیجان به معنای توانایی کنترل بر رفتارهایی است که تحت تأثیر هیجانات شدید، به ویژه خشم بروز می‌کنند. درمانگران شناختی رفتاری به مراجعان می‌آموزند که در شرایط تحریک هیجانی از واکنش‌های تکانشی اجتناب و از تکنیک‌هایی مانند ترک موقعیت، شمارش معکوس یا بازسازی موقعیت استفاده کنند. این مهارت‌ها نوعی خودمهاری رفتاری برای مدیریت هیجانات هستند (هاپرت، ۲۰۱۹، ص ۶۶۰).

در قرآن کریم نیز یکی از مهم‌ترین آموزه‌ها در حوزه کنترل هیجانات، آیه زیر است:

«...وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ...» و خشم خود را فرو می‌برند و از مردم در می‌گذرند

(آل عمران، ۱۳۴).

«کظم غیظ» به معنای مهار خشم درونی و جلوگیری از بروز آن در رفتار و گفتار است، نه صرف سکوت ظاهری (ابن منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۱۲، ص ۵۲۰؛ ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۵، ص ۱۸۴). مفسران تأکید دارند که این فرو بردن خشم با آگاهی و قدرت انجام می‌شود و نه از ناتوانی (قرطبی، ۱۳۶۴، ص ۴؛ زحیلی، ۱۴۱۸ق، ج ۴، ص ۸۷). «عفو» مرحله‌ای فراتر است و شامل بخشش فعال خطاکار می‌شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۳، ص ۱۵۵)؛ همچنین علامه «عفو» را مرحله‌ای فراتر از فرو بردن خشم می‌داند که نه تنها واکنش منفی بروز داده نمی‌شود، بلکه با نگاهی اخلاقی و الهی، فرد خطاکار را می‌بخشد (همان). این آیه شریفه فضیلت اخلاقی مؤمنان در کنترل هیجانات، انفاق در سختی و مدارا با دیگران را نشان می‌دهد و نشانه تقوای حقیقی است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۶۹۸).

در درمان شناختی-رفتاری نیز مهار خشم یک مهارت کلیدی به شمار می‌رود و مراجعان می‌آموزند که:

۱. نشانه‌های اولیه برانگیختگی خشم را شناسایی کنند.

۲. از تکنیک‌هایی مانند توقف فکر، فاصله گرفتن از موقعیت، تنفس عمیق یا شمارش معکوس

استفاده کنند.

۳. به جای پاسخ پرخاشگرانه از رفتار جایگزین مثبت یا مبتنی بر ارزش بهره گیرند.

در نتیجه آیه یادشده با محوریت «کظم غیظ» و «عفو»، یک نمونه روشن از تنظیم رفتاری هیجان

است که نه تنها در سطح رفتاری با تکنیک‌های CBT مطابقت دارد، بلکه از نظر معنوی نیز فرد را به سوی خودسازی اخلاقی و سلامت روانی سوق می‌دهد. در CBT، کنترل خشم، اجتناب از واکنش‌های فوری و استفاده از رفتارهای جایگزین (مثل ترک موقعیت یا شمارش) توصیه می‌شود. قرآن نیز بر خودمهارى و پاسخ مناسب در شرایط تحریک هیجانی تأکید دارد.

۴-۴. تقویت هیجان‌های مثبت^۱

در رویکرد شناختی-رفتاری، تقویت هیجان‌هایی مانند امید، خوش‌بینی، شکرگزاری و معنا یافتن در رنج، یکی از راهکارهای اساسی برای کاهش هیجانات منفی مانند افسردگی و اضطراب به شمار می‌رود. این روش‌ها با تغییر نگرش فرد نسبت به خود، دیگران و آینده موجب بازسازی شناختی و بهبود وضعیت هیجانی می‌شوند (فردریکسون، ۲۰۰۳، ص ۳۳۰). قرآن کریم نیز با تأکید بر مفاهیمی مانند امید، رحمت الهی، آسانی پس از سختی، پاداش نیکوکاران و معنا داشتن بلاها و رنج‌ها، بستر مناسبی برای ایجاد و تقویت هیجانات مثبت فراهم می‌سازد.

یکی از آیات کلیدی در این زمینه، آیه ۶ سوره شرح است: «فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا؛ پس [بدان که] با دشواری، آسانی است».

این آیه بیانگر سنت ثابت الهی است مبنی بر اینکه دشواری‌ها همواره با گشایش همراه هستند. تأکید آیه نه تنها بر وقوع آسانی پس از سختی، بلکه همزمانی آن دو است که آرامشی عمیق به انسان مؤمن می‌دهد و نوعی نگاه خوش‌بینانه به زندگی را ترسیم می‌کند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۴۷۳). در تفسیر نمونه نیز آمده است که تکرار مضمون این آیه در دو نوبت متوالی (آیات ۵ و ۶) گویای تأکید بر سنت الهی در بروز راحتی پس از مشکلات است. این نگاه قرآنی مانع ناامیدی و منفی‌نگری انسان می‌شود و امید به آینده بهتر را در دل او زنده می‌کند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۲۷، ص ۴۵۶). در تفسیر مجمع‌البیان، طبرسی اشاره می‌کند که «یُسْر» در این آیه، مفهومی فراگیر دارد و نه تنها شامل گشایش مادی، بلکه تسهیل امور درونی و آرامش قلبی را نیز دربردارد. بر این اساس خداوند انسان را به بردباری و امیدواری در برابر سختی‌ها فرامی‌خواند (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱۰، ص ۴۲۲).

ارتباط این آیه با رویکرد CBT به شرح زیر است:

۱. بازسازی شناختی مثبت: معنادادن به رنج‌ها و تفسیر مجدد آنها به عنوان مقدمه‌ای برای رشد و گشایش؛
۲. تقویت امید: جایگزینی افکار منفی و فاجعه‌انگارانه با وعده‌های مثبت الهی؛
۳. شکرگزاری و خوش‌بینی: ایجاد نگرش سازنده نسبت به زندگی و تمرکز بر نعمت‌های موجود؛
۴. تثبیت هیجانات مثبت: استفاده از دیدگاه آینده‌نگر و توکل بر خدا برای آرام‌سازی هیجانی.

۴-۵. بازسازی شناختی و تقویت عزت‌نفس در برابر ناکامی‌ها

در بسیاری از موقعیت‌های زندگی مانند ناکامی، شکست، محرومیت یا فقدان، افراد دچار هیجاناتی مانند اندوه، احساس بی‌ارزشی، سستی و ناامیدی می‌شوند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که این هیجانات معمولاً با افکار منفی و تحریف‌شده درباره خود، آینده و جهان همراه هستند (بک، ۲۰۱۱، ص ۲۰). در روان‌درمانی شناختی-رفتاری، این حالات با مداخله‌هایی مانند بازسازی شناختی، تحلیل افکار ناکارآمد و تقویت ارزیابی‌های مثبت از خود و آینده بهبود می‌یابند (همان). این تکنیک‌ها با هدف جایگزین‌سازی افکار منفی با افکار واقع‌بینانه و انطباقی به تنظیم هیجانات منفی مانند غم و ناامیدی کمک می‌کنند.

قرآن کریم نیز با درک عمیق از شرایط هیجانی انسان در هنگام شکست‌های روانی و اجتماعی در آیه ۱۳۹ سوره آل‌عمران به مؤمنان راهکار شناختی و انگیزشی ارائه می‌دهد: «وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ»؛ و اگر مؤمنید، سستی نکنید و اندوهگین مشوید، زیرا شما برترید».

فخر رازی در تفسیر این آیه، نهی از «وهن» و «حزن» را ناظر به جلوگیری از فروپاشی روانی مؤمنان پس از شکست‌های موقت می‌داند و تأکید می‌کند که خداوند با یادآوری برتری نهایی اهل ایمان به تقویت قلب، اراده و امید آنان می‌پردازد. از نظر وی، «وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ» نوعی بازسازی شناختی است که مؤمنان را از تمرکز بر شکست فعلی به چشم‌انداز پیروزی نهایی منتقل می‌کند (فخر رازی، ۱۴۲۰ق، ج ۹، ص ۳۷۱). ابن‌عاشور نیز «وهن» را به ضعف عزم، فرسایش اراده و تبدیل امید به یأس تفسیر می‌کند و این آیه را نهی صریح از عوامل روانی شکست می‌داند. به باور وی، آیه با احیای انگیزش، شجاعت و امید، مانع تثبیت هیجانات منفی در روان جمعی مؤمنان می‌شود (ابن‌عاشور، ۱۴۲۰ق، ج ۳، ص ۲۲۷).

در تفسیر تسنیم، آیت‌الله جوادی آملی این آیه را ناظر به موقعیت‌های روانی دشوار مؤمنان می‌داند؛ به‌ویژه هنگام ناکامی‌ها و آسیب‌های جمعی مانند شکست در جنگ اُحد. ایشان «وَلَا تَهِنُوا» را اشاره به ضعف روحی، کاهش مقاومت روانی و سستی اراده تعبیر می‌کند و معتقد است که خداوند با ارائه یک جمله هویتی و انگیزشی (وَأَنْتُمْ الْأَعْلَوْنَ) به بازسازی شناختی مؤمنان و احیای توان روانی آنها می‌پردازد (جوادی آملی، ۱۳۹۱ ج ۱۰، ص ۳۴۱). از دید ایشان، این آیه نوعی روان‌درمانی الهی است که بر احیای عزت‌نفس و ترمیم ساختار ذهنی آسیب‌دیده تمرکز دارد.

این آیه و روان‌درمانی شناختی-رفتاری از جهات زیر باهم مرتبط هستند:

۱. بازسازی شناختی برای مقابله با احساس شکست: جایگزینی افکار ناکارآمد مانند «من بازنده‌ام» با افکاری مانند «من هنوز ارزشمندم و می‌توانم از نو شروع کنم».
۲. تغییر نگرش از بی‌کفایتی به توانمندی: بازتعریف خود از نظر عزت و برتری درونی.
۳. مقابله با سبک تفکر شکست‌محور: ^۱ مهار باورهایی مثل «دیگر تمام شده» یا «هیچ امیدی نیست».
۴. تمرکز بر معنا و هدف: شرط مؤمن بودن در انتهای آیه، عاملی انگیزشی برای بازگشت به مسیر و تلاش دوباره است.

جدول تطبیقی مفاهیم تنظیم هیجان در قرآن کریم با درمان شناختی-رفتاری (CBT)

ردیف	آیه مورد نظر	مفهوم قرآنی	تحلیل روان‌شناختی (CBT)
۱	قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ ... (زمر، ۵۳)	دعوت به بازگشت و نهی از ناامیدی از رحمت خدا	کاهش احساس گناه، تقویت امید و اصلاح تصویر از خود
۲	الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (رعد، ۲۸)	آرامش قلبی از راه توجه آگاهانه به خداوند	کاهش اضطراب و تثبیت هیجانی از راه تمرکز ذهن
۳	... وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ ... (آل عمران، ۱۳۴)	فروربردن خشم و عفو	جلوگیری از واکنش هیجانی و تقویت رفتار جایگزین مثبت
۴	فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (شرح، ۶)	معنا دادن به رنج	تاب‌آوری شناختی، کاهش افسردگی، افزایش خوش‌بینی
۵	وَلَا تَهِنُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَنْتُمُ الْأَعْلَوْنَ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (آل عمران، ۱۳۹)	تأکید بر عزت درون‌زاد مؤمن حتی پس از شکست	مقابله با افکار منفی و حفظ عزت نفس در بحران

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی سازوکارهای تنظیم هیجان در قرآن کریم با تأکید بر رویکرد شناختی- رفتاری انجام شد. یافته‌ها نشان داد که قرآن کریم به‌عنوان متنی هدایت‌گر و جامع، برخوردار از مؤلفه‌هایی است که با اصول روان‌شناسی شناختی- رفتاری همخوانی دارد. در این میان، تنظیم هیجان به‌عنوان فرایندی بنیادین برای رشد روانی، اخلاقی و اجتماعی انسان به‌روشنی در آیات قرآن مورد توجه قرار گرفته است. در این پژوهش مشخص شد که قرآن با بهره‌گیری از راهبردهایی چون اصلاح شناخت‌های ناکارآمد، ارزیابی مجدد موقعیت‌ها، بازسازی نگرش‌ها و جهت‌دهی رفتاری، فرایند تنظیم هیجان را به‌گونه‌ای نظام‌مند تبیین می‌کند. اصولی همانند تفکر، تذکر، صبر و توکل از جمله راهبردهایی هستند که با مؤلفه‌های اصلی مدل شناختی- رفتاری همچون شناسایی افکار خودآیند، اصلاح شناخت‌های منفی و بازسازی شناختی تطابق دارد؛ همچنین قرآن با هشدار نسبت به پیامدهای هیجان‌ات منفی مانند خشم، اندوه، ترس، حسادت و اضطراب و دعوت به مهار و جهت‌دهی درست آنها به نقش هیجان در سلامت روانی تأکید کرده است. آیات مرتبط با «اطمینان قلب»، «نهی از جزع و فزع» و «دعوت به خویشتن‌داری در شرایط بحران» بیانگر آن است که تنظیم هیجان در قرآن صرفاً رویکردی اخلاقی یا عبادی ندارد، بلکه جنبه‌ای روان‌شناختی، شناختی و رفتاری نیز در آن مستتر است. این امر نشان می‌دهد که قرآن نه تنها به کنترل هیجان‌ها توجه دارد، بلکه به توانمندسازی شناختی انسان برای مواجهه فعالانه و سالم با محرک‌های هیجانی نیز می‌پردازد. به‌طور کلی رویکرد قرآن به تنظیم هیجان، رویکردی فعال، هدفمند و پیشگیرانه است و می‌توان آن را به‌عنوان الگویی الهام‌بخش در راستای روان‌درمانی شناختی- رفتاری دانست. این هم‌راستایی می‌تواند بنیانی نظری و کاربردی برای طراحی مداخلات دینی- روان‌شناختی فراهم آورد.

با وجود نتایج به‌دست‌آمده، پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی همراه بود که باید مورد توجه قرار گیرد؛ نخست آنکه ماهیت کیفی و تفسیری پژوهش، ناگزیر با درجه‌ای از ذهنیت‌گرایی در تحلیل مفاهیم همراه بود؛ هرچند برای کاهش این محدودیت از چارچوب نظری مشخص و تفاسیر معتبر قرآنی استفاده شد و دوم آنکه تحلیل آیات به مجموعه‌ای محدود از تفاسیر منتخب بسنده شد و این امر ممکن است همه تنوع قرائت‌های تفسیری موجود را پوشش ندهد؛ همچنین پژوهش حاضر ماهیتی نظری دارد و یافته‌های آن به‌صورت مستقیم قابل تعمیم تجربی به مداخلات بالینی نیست؛ از این‌رو آزمون تجربی این یافته‌ها در قالب پژوهش‌های کمی، مداخله‌ای یا بالینی می‌تواند مسیر مناسبی برای مطالعات آینده باشد.

منابع

- * قرآن کریم، ترجمه محمد مهدی فولادوند.
- ابن عاشور، محمد طاهر (۱۴۲۰ق)، التحرير و التنوير، تونس: الدار التونسية للنشر.
- ابن فارس، احمد (۱۴۰۴ق)، معجم مقاییس اللغة، قم: مکتب الاعلام الاسلامی.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق)، لسان العرب، بیروت: دارالفکر.
- اقبالی، علی (۱۴۰۳)، «راهبردهای تنظیم هیجان در قرآن کریم»، دین پژوهی و کارآمدی، س ۴، ش ۱، ۱-۲۳.
- بشارت، محمدعلی و سیده بهاره شمس عالم (۱۴۰۳)، «مروری چندجانبه بر سازه تنظیم هیجان»، رویش روان‌شناسی، س ۱۳، ش ۵، ۴۵-۵۶.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۱)، تفسیر تسنیم، قم: نشر اسراء.
- رضایی اصفهانی (۱۳۸۸)، تفسیر قرآن مهر، قم: پژوهش‌های تفسیر و علوم قرآن.
- زحیلی، وهبه بن مصطفی (۱۴۱۸ق)، التفسیر المنیر فی العقیده و الشریعه و المنهج، بیروت: دار الفکر المعاصر.
- زمخشری، محمد بن عمر (۱۴۰۷ق)، الکشاف، بیروت: دار الکتب العربی.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۴)، تفسیر المیزان، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲)، مجمع البیان فی تفسیر القرآن، تهران: ناصر خسرو.
- علم الهدی، جمیله، هدایتی، فاطمه، و قاسم‌زاده، عاتکه (۱۳۹۹)، «پژوهشی بر مفهوم هیجان در آیات قرآن کریم و رابطه آن با رشد»، مجله آموزه‌های قرآنی، س ۱۸، ش ۳۳، ۳-۳۲.
- فخر رازی، محمد بن عمر (۱۴۲۰ق)، التفسیر الکبیر، بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- قرطبی، محمد بن احد (۱۳۶۴)، الجامع لأحكام القرآن، تهران: ناصر خسرو.
- قلی‌پور کویچ، صالح (۱۳۹۸)، «اثربخشی درمان مبتنی بر تعهدپذیری بر علائم اختلال نقص توجه/بیش‌فعالی (ADHD) و عملکرد تحصیلی»، مجله طب توانبخشی، س ۸، ش ۱، ۹۵-۱۰۲.
- کرمی، رضا علی و ضمیری، محمد رضا و رفعت نژاد، محمدنقی و فتحی، ولی (۱۳۹۹)، «مبانی کنترل هیجان از دیدگاه قرآن با نقد نظریه ژان پیاژه»، آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث، س ۶، ش ۱، ۳۳-۴۸.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴)، تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الإسلامی.

References

- * The Holy Qur'an (M. M. Fülädwand, Trans.). [In Persian]
- Aldao, A. (2013). The future of emotion regulation research. *Perspectives on Psychological Science*, 8(2), 155-172. <https://doi.org/10.1177/1745691612459518>
 - 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>
 - 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>
 - Beattie, L., Kyle, S. D., Espie, C. A., & Biello, S. M. (2015). Social interactions, emotion and sleep: A systematic review and research agenda. *Sleep Medicine Reviews*, 24, 83-100. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.12.005>
 - Beck, A. T. (1971). Cognition, affect, and psychopathology. *Archives of General Psychiatry*, 24(6), 495-500. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1971.01750120011002>
 - Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
 - Bennett-Levy, J., Butler, G., Fennell, M., Hackman, A., Mueller, M., & Westbrook, D. (2004). *Oxford guide to behavioural experiments in cognitive therapy*. Oxford University Press.
 - Bishārat, M. A., & Shams'Ālam, S. B. (1403 H.sh./2024). "Murūr-i chandjānibih bar sāzih-i tanzīm-i hi'jān" [A multilateral review of the construct of emotion regulation]. *Ravish-i Ravānshināsī*, 13(5), 45-56. Retrieved from <http://frooyesh.ir/article-1-4882-fa.html> [In Persian]
 - Butler, A. C., Chapman, J. E., Forman, E. M., & Beck, A. T. (2006). The empirical status of cognitive-behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Clinical Psychology Review*, 26(1), 17-31. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2005.07.003>
 - Clark, D. A., & Steer, R. A. (1996). Empirical status of the cognitive model of anxiety and depression. In P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy* (pp. 75-96). Guilford Press.
 - Cole, P. M., & Hall, S. M. (2008). Emotion dysregulation as a risk factor for psychopathology. In *Child and adolescent psychopathology*.
 - Fakhr Rāzī, M. b. 'U. (1420 AH). *Al-Tafsīr al-Kabīr*. Beirut: Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabī. [In Arabic]

- Fredrickson, B. L. (2003). The value of positive emotions. *American Scientist*, 91, 330-335.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J. S., & Onstein, E. J. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems. *European Journal of Personality*, 16(5), 403-420. <https://doi.org/10.1002/per.458>
- Gross, J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224-237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. J., & Jazaieri, H. (2014). Emotion, emotion regulation, and psychopathology. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 378-401. <https://doi.org/10.1177/2167702614536164>
- Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95-103. <https://doi.org/10.1037/0021-843x.106.1.95>
- Gyurak, A., Gross, J. J., & Etkin, A. (2011). Explicit and implicit emotion regulation: A dual-process framework. *Cognition & Emotion*, 25(3), 400-412. <https://doi.org/10.1080/02699931.2010.544160>
- Huppert, J. D. (2019). Emotion regulation strategies in cognitive behavioral therapy for panic disorder. *Behavior Therapy*, 50(3), 659-671. <https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.10.002>
- Ibn 'Āshūr, M. T. (1420 AH). *Al-Taḥrīr wa al-Tanwīr*. Tunis: Al-Dār al-Tūnisīyah lil-Nashr. [In Arabic]
- Ibn Fāris, A. (1404 AH). *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah*. Qom: Maktab al-A'lām al-Islāmī. [In Arabic]
- Ibn Manẓūr, M. b. M. (1414 AH). *Lisān al-'Arab*. Beirut: Dār al-Fikr. [In Arabic]
- 'Ilm al-Hudā, J., Hidāyatī, F., & Qāsimzādih, 'A. (1399 H.sh./2020). "Pizhūhishī bar mafhūm-i hi'jān dar āyāt-i Qur'ān-i Karīm wa rābiṭah-'i ān bā rushd" [A study of the concept of emotion in the verses of the Holy Qur'an and its relationship with development]. *Majallah-'i Āmūzihā-yi Qur'ānī*, 18(33), 3-32. <https://doi.org/10.30513/qd.2021.1316> [In Persian]

- Iqbālī, A. (1403 H.sh./2024). "Rāhburdhā-yi tanzīm-i hi'jān dar Qur'ān-i Karīm" [Emotion regulation strategies in the Holy Qur'an]. *Dīnpizhūhī va Kārāmadī*, 4(1), 1-23. <https://doi.org/10.22034/nrr.2024.62303.1336> [In Persian]
- Javādī Āmulī, A. (1391 H.sh./2012). Tafsīr-i Tasnīm. Qom: Nashr-i Isrā. [In Persian]
- Karamī, R. A., Zamīrī, M. R., Rafatnizhād, M. N., & Fathī, V. (1399 H.sh./2020). "Mabānī-yi kuntrul-i hi'jān az dīdgāh-i Qur'ān bā naqd-i nazariyyih-'i Jān Pīyāzhīh" [Foundations of emotion control from the Qur'anic perspective with a critique of Jean Piaget's theory]. *Āmūzihā-yi Tarbiyatī dar Qur'ān va Ḥadīṣ*, 6(1), 33-48. Retrieved from <https://civilica.com/doc/1584272> [In Persian]
- Koole, S. L., Webb, T. L., & Sheeran, P. L. (2015). Implicit emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, 6-10.
- Madden, G., & Jabusch, H. (2021). Instrumental and hedonic motives for emotion regulation in musical practice. *Frontiers in Psychology*, 12, 643974. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.643974>
- Makārim Shīrāzī, N. (1374 H.sh./1995). Tafsīr-i Namūnah. Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmiyyah. [In Persian]
- O'Driscoll, C., Laing, J., & Mason, O. (2014). Cognitive emotion regulation strategies, alexithymia and dissociation in schizophrenia. *Clinical Psychology Review*, 34(6), 482-495. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2014.07.002>
- Qulīpūr Kūyich, Ş. (1398 H.sh./2019). "Ašarbakhshī-yi darmān-i mubtanī bar ta'ahudpazīrī bar 'alāyim-i ikhtilāl-i tawajjuh-i kāsadī/ bishfa'ālī (ADHD) wa 'amalkard-i taḥṣīlī" [Effectiveness of acceptance and commitment therapy on the symptoms of attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD) and academic performance]. *Majalah-i Ṭibb-i Tavānbakhshī*, 8(1), 95-102. Retrieved from <https://sid.ir/paper/239384/en> [In Persian]
- Qurṭubī, M. b. A. (1364 H.sh./1985). Al-Jāmi' li-Aḥkām al-Qur'ān. Tehran: Nāṣir Khusrāw. [In Arabic]
- Riḍāyī Iṣfahānī, M. A. (1388 H.sh./2009). Tafsīr-i Qur'ān-i Mihr. Qom: Pazhūhishhā-yi Tafsīr wa 'Ulūm-i Qur'ān. [In Persian]
- Salkovskis, P. M. (1996). The cognitive approach to anxiety. In P. M. Salkovskis (Ed.), *Frontiers of cognitive therapy* (pp. 48-74). Guilford Press.

- Sanders, D., & Wills, F. (2005). *Cognitive therapy: An introduction*. Sage Publications.
- Ṭabāṭabāyī, S. M. H. (1374 H.sh./1995). *Tafsīr al-Mīzān*. Qom: Daftar-i Intishārāt-i Islāmī. [In Arabic/Persian]
- Ṭabrisī, F. b. H. (1372 H.sh./1993). *Majma' al-Bayān fī Tafsīr al-Qur'ān*. Tehran: Nāṣir Khusraw. [In Arabic]
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2-3), 25. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Tull, M. T., & Aldao, A. (2015). Editorial overview: New directions in the science of emotion regulation. *Current Opinion in Psychology*, 3, iv-x. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.03.009>
- Zamakhsharī, M. b. 'U. (1407 AH). *Al-Kashshāf*. Beirut: Dār al-Kitāb al-'Arabī. [In Arabic]
- Zuḥaylī, W. b. M. (1418 AH). *Al-Tafsīr al-Munīr fī al-'Aqīdah wa al-Sharī'ah wa al-Manhaj*. Beirut: Dār al-Fikr al-Mu'āṣir. [In Arabic]