Journal of Spiritual Health

2023, Volume 1, Issue 3
Pages: 158-168

10.30491/JSH..1.3.158

The Role of Emotion Management in the Prevention of Individual-Social Harms and Therapeutic Interventions: New Model in Promoting Spiritual Health

Nasir Javidi [1,2], Hassan Abolghasemi [1,3*]

[1] *Medicine, Quran and Hadith Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran*
[2] *Clinical Psychology and Psychotherapy Studies (CPPS), Universal Scientific Education and Research Network (USERN), Tehran, Iran*
[3] *Department of Pediatrics, Faculty of Medicine, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran*

Abstract

Background and Aim: The purpose of the research was to explain emotion management as a powerful tool in education and therapeutic interventions from a scientific and Islamic point of view. In this research, concepts related to emotion such as definitions of emotion, dimensions of emotion, emotional intelligence, regulation, and management of emotion, the relationship between emotion management, and spirituality, emotion management "anger" from the perspective of the verses of the Holy Quran and traditions and strategies for emotion management from the perspective of Islam were discussed. Managing and regulating emotion is one of the skills that, if realized, will reduce harm, increase health, and especially improve spiritual health in a person.

Methods: This is a review study. The studied society was the theories, views, and researches conducted in the field of the subject, which were searched with the keywords: emotion, management, treatment, education, and intervention. The sources used were the Holy Quran, books in the field of Islamic sources, and scientific articles related to this topic. ScienceDirect, Scopus, SID, Iranmedex, Magiran, Medline, and Proquest databases were used in this research.

Results: The solutions proposed in this article from an Islamic point of view were 6 factors, which include sublimation, changing position as a place factor, role-playing, patience as a time factor, emotional discharge in a safe space (Catharsis), and physiological change (Physiological change). Also, in this research, the necessity of emotional regulation and management was brought up in the two fields of education and therapy.

Conclusion: In this research, the topic of emotion management was analyzed from a scientific point of view and according to the religion of Islam and verses and traditions, as a result of which a 6-factor model of emotion regulation and management strategies was presented according to verses and traditions. Emotion management and regulation helps a person to evaluate how and when emotion occurs in situations and the amount of emotional projection is proportional to the amount of stimulus. Many unfortunate events, crimes, accidents, and physical and mental injuries are the result of problems in emotion management skills, and in fact, mastering emotion management tools will have the aspect of preventing harm in society. At the same time, the solutions of Islam are very scientific and practical and can be implemented in life situations.

Keywords: Management, Emotion, Regulation, Education, Treatment, Islam.

*Corresponding author: **Hassan Abolghasemi,** Email: h.abolghasemi.ha@gmail.com

Received: 20 December 2022 **Accepted:** 1 March 2023

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.3.158]

مجله سلامت معنوی
دوره ۱، شماره ۳، زمستان ۱۴۰۱
صفحات: ۱۶۸-۱۵۸
10.30491/JSH..1.3.158

نقش مدیریت هیجان در پیشگیری از آسیب های فردی-اجتماعی و مداخلات درمانی: ارائه مدل جدید در ارتقای سلامت معنوی

نصیرالدین جاویدی[۱،۲]، حسن ابوالقاسمی[۱،۳*]

[۱] مرکز تحقیقات طب، قرآن و حدیث، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران
[۲] گروه علمی روانشناسی بالینی و مطالعات درمانی (CPPS)، شبکه جهانی آموزش و پژوهش های علمی (USERN)، تهران، ایران
[۳] گروه کودکان، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)، تهران، ایران

چکیده

زمینه و هدف: هدف پژوهش تبیین مدیریت هیجان به عنوان ابزاری قدرتمند در مباحث آموزش و مداخلات درمانی بود که این مدل با نگاهی به منابع اسلامی مطرح شده است. در این پژوهش، مفاهیم مرتبط با هیجان نظیر تعاریف هیجان، ابعاد هیجان، هوش هیجانی، تنظیم و مدیریت هیجان، ارتباط مدیریت هیجان با معنویت آورده شده است و به طور اختصاصی به موضوع مدیریت هیجان "خشم" از دیدگاه آیات قرآن کریم و روایات و راهکارهای مدیریت آن از دیدگاه اسلام مطرح شد. مدیریت و تنظیم هیجان جزء مهارت‌هایی است که چنانچه محقق شود سبب کاهش آسیب، افزایش سلامت بویژه ارتقای سلامت معنوی در فرد می‌شود.

روش‌ها: روش تحقیق از نوع مروری است. جامعه مورد مطالعه نظریه‌ها، دیدگاه‌ها و پژوهش‌های انجام شده در زمینه موضوع بود که با واژه‌های کلیدی: هیجان، مدیریت، درمان، آموزش و مداخله مورد جستجو قرار گرفتند. منابع مورد استفاده، قرآن کریم، کتب در حوزه منابع اسلامی و مقالات علمی مربوط به این موضوع بود. در این پژوهش از پایگاه‌های SciencDirect، Scopus، SID، Iranmedex، Magiran، Medline وProquest استفاده شد.

یافته‌ها: راهکارهایی که در این مقاله از دیدگاه اسلامی مطرح شد، ۶ عامل شامل والایش (Sublimation)، تغییر موقعیت به عنوان عامل مکان (Changing position)، ایفای نقش (Role playing)، صبر به عنوان عامل زمان (Patience)، تخلیه هیجانی در فضای امن (Catharsis) و تغییر فیزیولوژیک (Physiological change) بود. همچنین در این پژوهش، ضرورت تنظیم و مدیریت هیجانی در دو حیطه آموزش و درمان مطرح شد.

نتیجه‌گیری: در این پژوهش موضوع مدیریت هیجان از دیدگاه علمی و مطابق با دین مبین اسلام و آیات و روایات تحلیل شد که در نتیجه آن مدل ۶ عاملی راهبردهای تنظیم و مدیریت هیجان بر طبق آیات و روایات ارائه شد. مدیریت و تنظیم هیجان به فرد کمک می‌کند تا در مورد نحوه و زمان بروز هیجان در موقعیت‌ها ارزیابی نماید و میزان برون‌ریزی هیجانی متناسب با میزان محرک باشد. خیلی از اتفاقات ناگوار، جرائم، حوادث و آسیب‌های جسمی و روانی نتیجه مشکل در مهارت مدیریت هیجان می‌باشد و در واقع تسلط به ابزار مدیریت هیجان جنبه پیشگیری در برابر آسیب‌ها در جامعه خواهد داشت. راهکارهای اسلام در عین سادگی بسیار علمی و کاربردی و قابل انجام در موقعیت‌های زندگی می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: مدیریت، هیجان، تنظیم، آموزش، درمان، اسلام.

*نویسنده مسئول: **حسن ابولقاسمی.** پست الکترونیک: h.abolghasemi.ha@gmail.com
دریافت مقاله: ۱۴۰۱/۰۹/۲۹ **پذیرش مقاله:** ۱۴۰۱/۱۲/۱۰

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.30491/JSH.1.3.158]

مقدمه

در پردازش فرایندهای روانی انسان سیستم هیجانی (Emotion) و سیستم شناختی (Cognition) دارای کارکرد ویژه هستند (۱). در این میان، سیستم هیجانی (فرایند پردازش خلق) نقش ویژه‌تری نسبت به سیستم شناختی (پردازش ذهن و فرایندهای ذهنی) دارد زیرا هیجان‌ها می‌توانند تأثیر مستقیم بر روان و فرایندهای شناختی داشته باشند (۲). زمانی که فرد دچار ناراحتی و خشم (هیجان منفی) است معمولاً سیستم شناختی و منطقی (شناختی) فرد به‌خوبی کار نمی‌کند و دچار خطا می‌شود. همچنین پژوهش‌ها نشان داده است که میزان هیجان مثبت در یادگیری، شکل‌گیری روابط مثبت و الگوهای ارتباطی سازنده نقش ویژه‌ای دارد (۳). مدیریت هیجان (Emotional Management) به معنای تنظیم بروز هیجانات متناسب با موقعیت و مدیریت هیجان‌های مثبت و سازنده و هیجانات منفی و مخرب می‌باشد (۴). در واقع، مدیریت هیجانی که به عنوان درمان متمرکز بر هیجان نیز شناخته می‌شود، نوعی درمان است که به افراد کمک می‌کند تا احساسات را بهتر درک کنند، بپذیرند، تنظیم کنند و ابراز کنند. انجام این کار به ایجاد راه‌های مثبت و سازنده‌تر برای پاسخ به محرک‌های محیطی کمک می‌کند.

امروزه از "هیجان" و "تنظیم و مدیریت هیجانی" به عنوان ابزاری قدرتمند در همه عرصه‌ها ازجمله تجارت، تبلیغات، سیاست، آموزش و درمان استفاده می‌شود (۵). به عنوان مثال، فعالیت‌های هنری، سینمایی، تفریحات شهر بازی‌ها، تفریحات ورزشی و غیر ورزشی در دنیا که جنبه درآمدزایی کلان دارد بر پایه تحریک هیجان استوار است، و چنانچه تحریک هیجانی حذف شود انگیزه‌ای برای شرکت‌کنندگان وجود ندارد و موفقیت در این فرایندها رو به کاهش خواهد بود. به عبارتی دیگر، هیجان به نوعی برای بشر درآمدزایی کرده است و موتور محرکه فعالیت‌های بشری است. همچنین در آموزش، هیجان مثبت می‌تواند یادگیری را تسهیل نماید و بالعکس هیجانات منفی مانند غمگینی، یادگیری را در فرد مختل می‌سازد.

از طرفی دیگر، هیجان در بسیاری از آسیب‌ها و اختلالات روانی نقش دارد. به عنوان مثال، اختلال استرس پس از سانحه (PTSD) به دلیل انباشتگی هیجان منفی در روان و عدم تخلیه آن شکل می‌گیرد، یا در اختلال افسردگی (Depression) به دلیل کاهش سروتونین، خلق پایین می‌آید و افکار منفی ایجاد می‌شود که به تبع آن هیجان منفی نیز تولید می‌شود.

در درمان نیز، با استفاده از تنظیم و مدیریت هیجانی، هیجانات منفی از روان تخلیه می‌شود و هیجانات مثبت جایگزین می‌شود (۶). همچنین رویکردی در این خصوص در دنیا مطرح است به نام رویکرد هیجان مدار (Emotionally Focused Therapy) که این رویکرد در دو بخش درمان فردی و زوج درمانی کار می‌کند. تمرکز این رویکرد بر مدیریت هیجانی مبتنی بر نظریه دلبستگی است که مطرح می‌کند که بخشی از مشکلات و اختلالات از منشاء هیجانات منفی می‌باشد که تبدیل به تنش درونی و اضطراب در فرد می‌شود (۷). بنابراین هیجان‌ها یکی از کارکردهای اصلی روان است که در آسیب شناسی و درمان افراد نقش بسیار مؤثری دارد که بر ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و بویژه معنوی افراد می‌تواند تأثیرگذار باشد.

امروزه روانشناسان و روانکاوان نگاه ویژه‌ای به بُعد فرامادی و معنویت (Spiritual) دارند و معتقدند که معنویت نقش بسیار مؤثری در سلامت روان انسان دارد (۸). در عصر کنونی، رویکردهای زیادی به موضوع معنویت و معناگرایی در افراد پرداخته‌اند، از جمله رویکرد روانشناسی مثبت‌نگر (Positive psychology). روان‌شناسی مثبت‌نگر به دنبال بهبود کیفیت زندگی افراد و پیشگیری از آسیب‌های روانی ناشی از زندگی بی‌ثمر و بی‌معنا است. مطالعه علمی شرایط و فرایندهایی که در شکوفایی و کارکرد بهینه افراد، گروه‌ها و نهادها شرکت دارند. امروزه روان‌شناسی مثبت‌گرا را علم مطالعه شکوفایی انسان می‌دانند (۹).

انسان دارای ابعاد روانی، اجتماعی و زیستی است که اخیراً بُعد معنویت نیز از سوی سازمان بهداشت جهانی مورد توجه ویژه قرار گرفته است. هیجانات نیز در بُعد روانی انسان قرار می‌گیرند که به شدت به بُعد معنوی انسان مرتبط است و بر آن تأثیر دارد و از آن تأثیر می‌پذیرد. زمانی که فرد به دعا و نماز و اعمال عبادی می‌پردازد، درحال تنظیم هیجان است. به این معنا که هیجانات منفی تخلیه می‌شوند و هیجانات مثبت جایگزین می‌شوند. همچنین بر اساس پژوهش‌های صورت گرفته اعمال عبادی همچون نماز باعث تنظیم کورتیزول در فرد می‌شود (۱۰). تبیین مفهوم هیجان در دیدگاه‌های روانشناسی مطرح شده است به همین دلیل موضوعات و مفاهیم هیجان از دیدگاه روانشناسی در این مقاله آورده شده است.

تعاریف هیجان

مهمترین تعاریف هیجان عبارتند از:

- واکنش کلی و شدید و کوتاه ارگانیسم به یک موقعیت غیرمنتظره همراه با یک حالت عاطفی خوشایند یا ناخوشایند.
- یک حالت عاطفی که می‌تواند از عناصر فیزیولوژیک و موقعیتی و شناختی (ذهنی) تشکیل شود (۱۱).
- پدیده‌های احساسی، انگیختگی، هدفمند، بیانگر و کم دوام هستند که به ما کمک می‌کنند با فرصت‌ها و چالش‌هایی که هنگام رویدادهای مهم زندگی مواجه می‌شویم سازگار شویم (۱۲).
- پاسخ‌های فیزیولوژیکی و روانی هستند که ادراک، یادگیری و عملکرد ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند (۱۳).
- واکنشی است که تعامل بین عوامل ذهنی و محیطی و فرآیندهای عصبی و هورمونی را شامل می‌شود (۱۴).

در تقسیم‌بندی‌های متعددی که از هیجان ارائه گردیده است،

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.3.158]

می‌توان به مهمترین تقسیم‌بندی آن اشاره نمود که به‌طور کلی هیجان به دو دسته مثبت مانند عشق و شوق، و منفی مانند ترس، افسردگی و خشم تقسیم می‌شود.

در رویکرد هیجان مدار (EFT) هیجان اساساً سازگارانه است و مبنایی برای پردازش اطلاعات و ارزیابی خودکار و سریع موقعیت برای بهزیستی بهتر و برآوردن نیازهایمان فراهم می‌کند. به عنوان مثال، فرار ناشی از ترس باعث امنیت، نفرت باعث برون‌ریزی یک فکر مخرب و غم باعث اشتیاق برای جستجوی فردی که او را از دست داده‌ایم، می‌شود. اصل کلیدی EFT این است که هیجانات، دستیابی به نیازها، آرزوها یا اهداف و تمایلات به عمل مربوط به آن‌ها را فراهم می‌کنند. از این دیدگاه تغییر به‌وسیله آگاهی از هیجان، ابراز هیجان، تنظیم هیجان، تأمل در هیجان و تصحیح تجربه هیجانی در فضای رابطه همدلانه‌ای که این فرایند را تسهیل می‌کند، رخ می‌دهد.

ابعاد هیجان

- حالت‌های شناختی یا احساسی: هیجانات تا اندازه‌ای احساسات ذهنی هستند به این‌صورت که باعث می‌شوند به شیوه خاصی، چیزی مثل عصبانیت یا خوشحالی را احساس کنیم.
- واکنش‌های فیزیولوژیکی: هیجانات، واکنش‌های فیزیولوژیکی و زیستی هستند.
- رفتارهای بیانگر- اجتماعی: این بُعد به جنبه ارتباطی هیجان مربوط است.
- هدفمندی: هیجانات هدفمند می‌باشند و منتهی به رفتار می‌شوند که به اصطلاح رفتار هدفمند (Purposeful behavior) می‌گویند.
- بنابراین هیجان نوعی ساختار روانشناختی است که جنبه‌های مختلف تجربه را در یک الگوی همزمان، هماهنگ می‌کند.

هوش هیجانی

شکل‌گیری اجزای هوش هیجانی، ابتدا در سال‌های اولیه زندگی کودک انجام می‌گیرد اگر چه شکل‌گیری این ظرفیت‌ها در خلال سال‌های مدرسه نیز ادامه پیدا می‌کند، توانایی‌های هیجانی‌ای که کودکان بعدها در زندگی کسب می‌کنند بر پایه این آموخته‌های سال‌های اول قرار دارد و این توانایی‌ها مبنای احساسی تمام یادگیری هاست.

تعریف هوش هیجانی: ظرفیت ادراک، ابراز، شناخت، کاربرد و مدیریت هیجانات و تنظیم و مهار خود به شیوه سازگارانه با دیگران هوش هیجانی گفته می‌شود (۱۵).

بر این اساس توانایی‌های هوش هیجانی افراد در ۴ حیطه قرار می‌گیرند: ۱) درک، تشخیص و نامگذاری هیجان‌های خود و دیگران؛ ۲) توانایی ابراز هیجان در شکل کلامی و غیر کلامی؛ ۳) درک معانی هیجانی در خود و دیگری؛ ۴) توانایی پاسخ‌دهی متناسب هیجانی و مدیدریت هیجانات.

درواقع هوش هیجانی به عنوان یک توانایی، عبارت است از ظرفیت ادراک (Perception)، ابراز (Expression)، شناخت (Cognition)، کاربرد و ادارهٔ هیجان‌های خود و دیگران . از آنجا که مؤلفه‌های اساسی هوش هیجانی عبارت است از توانایی فهم هیجانات دیگران و توانایی تنظیم و مهار خود و دیگران به شیوهٔ سازگارانه، انتظار می‌رود افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند سازگاری اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی بهتری نشان دهند. بنابراین مهارت‌های اجتماعی تسهیل کننده‌های زندگی اجتماعی است که به افراد کمک می‌کند تا به گونه‌ای سودمند و متقابل با دیگران تعامل داشته باشند. هوش هیجانی جدیدترین تحول در زمینه فهم ارتباط میان کارکرد تفکر و هیجان است این اصطلاح اولین بار از سوی سالوی و مایر (۱۹۹۰) مطرح شد. هوش هیجانی تحت تأثیر محیط پرورشی قرار دارد. شواهد حاکی است که حداقل بخشی از هوش هیجانی پایین ناشی از اختلال در روابط اولیه مادر- کودک (مراقبین) است که بر تحول سیستم‌های شناختی و عصبی درگیر در پردازش اطلاعات هیجانی اثر می‌گذارد. نحوه تعاملات هیجانی مادر- کودک بر بخش‌هایی از مغز که درگیر تنظیم هیجانات است تأثیر می‌گذارد و ممکن است هوش هیجانی پایین نتیجه آسیب‌های روانی از جمله محرومیت‌های هیجانی و بی-توجهی والدین باشد که رسش (Maturation) برخی از ساختارهای مغز و ظرفیت‌های ذهنی مرتبط با پردازش هیجانی را مختل می‌سازد (۱۶). رستمی و همکاران (۱۳۸۹) محیط پرورشی را در ارتقای هوش هیجانی مورد تأیید قرار دادند و همچنین نشان دادند که از بین مؤلفه‌های هوش هیجانی، ادراک هیجانی نقش مهمتری در تبیین پراکندگی خودکارآمدی دارد و خودکارآمدی، هوش هیجانی و حمایت اجتماعی رابطه معنادار و متقابل دارند. الگوی چهار بُعدی هوش هیجانی نشان می‌دهد که هوش هیجانی حاصل توانایی‌های مرتبط به هم شامل: ۱) ادراک هیجان در خود و دیگران؛ ۲) استفاده از هیجان برای تسهیل تصمیم‌گیری؛ ۳) فهم هیجان؛ ۴) تنظیم هیجان خود و دیگران است.

مایر و سالووی هوش هیجانی را دارای چهار بُعد به شرح زیر می‌دانند:

۱. شناسایی عواطف درخود ودیگران: اغلب "مهارت‌های خودسنجی" در این حوزه، با توانایی واقعی افراد در خواندن صحیح عواطف دیگران، مطابقت ندارد. در نتیجه این امر، ممکن است کار فرمایان اطلاعاتی با ارزش را در جریان تعامل با همکاران و مشتریان خود از دست بدهند. با این وجود آنان بر این باورند که به خوبی قادر به درک صحیح عواطف دیگران هستند. یعنی توانایی استفاده از عواطف در راستای کمک به کسب نتایج مطلوب حل مسائل و استفاده از فرصت‌ها و استفاده از عواطف برای برانگیختن افراد هسته اصلی کار حرفه‌ای بوده است.

۲. کاربرد عواطف: یعنی توانایی استفاده از عواطف در راستای کمک به کسب نتایج مطلوب، حل مسئله و استفاده از فرصت‌ها و

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.3.158]

استفاده از عواطف برای بر انگیختن افراد، هسته اصلی کار حرفه‌ای بوده است.

۳. توانایی درک و فهم عواطف دیگران توانایی درک عواطف پیچیده و آگاهی از علل آن‌ها و چگونگی تغییر عواطف از یک حالت به حالت دیگر را درک عواطف می‌نامند. به کمک این آگاهی‌ها می‌توانیم بفهمیم که چه چیزی موجب برانگیختن یا عدم برانگیختن افراد یا گروه‌ها می‌شود و درنتیجه می‌توانیم همکاری بهتری را با دیگران برنامه‌ریزی کنیم.

۴. مدیریت هیجان و عواطف: مدیریت عواطف یعنی اداره کردن عواطف در خود و دیگران با یک موقعیت شغلی و در شرایط محیط کار، می‌توان واکنش‌های زیادی را درنظر گرفت، از جمله: انکار احساسات، فرار از مشکلات، تأیید حالت کلی موقعیت بدون تأیید جریان آن، به‌کارگیری عواطف جهت حل مسائل و هماهنگ ساختن عاطفه و تفکر.



شکل-۱. ابعاد هیجان بر طبق نظریه هیجان مدار (۱۴)

نتایج

تنظیم و مدیریت هیجانی (Emotional Management and Regulation)

در تمامی مراحل زندگی، انسان‌ها با دامنه وسیعی از رویدادهای تنیدگی‌زا و چالش‌زا سروکار دارند و ناچارند خود را با این رویدادها منطبق کنند. در این میان هیجان‌ها و چگونگی نظم جویی به آن‌ها نقش مهمی در فرایند سازش یافتگی دارند (۵،۱۷).

نظم‌جویی هیجانات (Emotion Regulation) در سال‌های اخیر بسیار مورد توجه محققان قرار گرفته و اهمیت آن در این است که باعث می‌شود هیجان‌ها کنش‌وری سازش‌یافته پیدا کنند و هر هیجان در موقعیت مناسب و با شدت مناسب بروز داده شود (۱۸). تنظیم هیجانی فرایندهای است که موجب تغییر یا تعدیل حالت هیجانی در فرد می‌شود. در متون روان‌شناسی، این مفهوم اغلب به منظور توصیف فرایند تعدیل عاطفه منفی به‌کار رفته است. گرچه نظم‌جویی هیجان فرایندهای هشیار را نیز شامل می‌شود، الزاماً نیازمند آگاهی و استفاده از راهبردهای آشکار نیست (۱۹). در واقع نظم‌جویی هیجان شامل ایجاد پاسخ‌های هیجانی جدید یا تغییر آن‌ها در خلال فرایندهای نظم جویانه است (۲۰). مدیریت هیجانی شامل فرایندهایی است که از طریق آن‌ها، افراد می‌توانند مشخص کنند که چه هیجانی داشته باشند، چه وقت آن هیجان‌ها را داشته باشند و چگونه آن‌ها را تجربه و ابراز کنند (۲۰). بر اساس پژوهش‌ها، ۵ راهبرد اصلی تنظیم و مدیریت هیجانی وجود دارد: ارزیابی خودآگاهی فردی، ارزیابی خودآگاهی بین‌فردی، تمرکز بر موقعیت، ارزیابی برون‌ریزی هیجانی، برنامه‌ریزی هیجانی. که به طور کلی این راهبردها به دو گروه سازش یافته (Adaptive) و سازش نایافته (Maladaptive) تقسیم می‌شود.

تحقیقات در زمینه پیشایندهای نظم‌جویی شناختی هیجان را می‌توان به‌صورت‌های گوناگون دسته‌بندی کرد که عمدتاً در قالب سه عامل عمده تفاوت‌های فردی (Individual differences)، متغیرهای آسیب‌شناختی (Pathological variables)، و متغیرهای مرتبط با روان‌شناسی سلامت (Variables related to health psychology) طبقه‌بندی شده‌اند. از منظر عوامل فردی می‌توان به مواردی همچون استفاده از راهبردهای مقابله‌ای، بهزیستی روان‌شناختی، خودکارآمدی هدف، سازش روان‌شناختی و راهبردهای مقابله دینی اشاره کرد. در پژوهش‌های مرتبط با این سازه، نقش عوامل فردی همچون آسیب‌های روانی، رویدادهای منفی زندگی، میزان سازش روان‌شناختی و خودکارآمدی بررسی شده است. اما در سال‌های اخیر، به نقش باورهای دینی و معنوی به عنوان ابعاد

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]
[DOI: 10.30491/JSH.1.3.158]

متعالی‌تر وجود انسان توجه شده است.

مایر و سالوی (۱۹۹۷) یکی از فواید مهم توانایی تنظیم هیجان را بهبود هیجانات منفی و پرورش هیجانات خوشایند و مثبت می‌دانند. بنابراین افرادی که در تنظیم هیجانات خود مهارت دارند از توانایی بیشتری برای جبران حالات هیجانی منفی از طریق شرکت در فعالیت‌های خوشایند برخوردارند و توانش‌های هیجانی در تعدیل استرس و سلامت روان‌شناختی نقش مهمی دارند. البته نکتهٔ مهم اینکه ساختارهای مرتبط با پیشرفت تحصیلی به طور عمده با عملکردهای شناختی و به‌خصوص توانایی‌های حافظه و یادگیری شخص مرتبط هستند (۲۱). در حالی که هوش هیجانی بیشتر با موفقیت فرد در روابط بین فردی مرتبط است. بسیاری از پژوهشگران در مطالعه هوش یا توانایی‌های انسان به طور عمده بر مؤلفه‌های شناختی و کاربرد انطباقی آن توجه داشته‌اند. گلمن (۱۹۹۵) زندگی روانی انسان را ناشی از تعامل دو کارکرد شناختی- هیجانی (Cognitive-Emotional) می‌داند (۲۲).

ارتباط مدیریت هیجانات با معنویت (Emotional Management and Spirituality)

اندیشمندان معتقدند معنویت، توصیفی از اشتیاق انسان به روی آوردن به وجودی متعالی یا قدرتی فراتر از کنترل و فهم انسان است که یکتایی وجود شناختی انسان را نمایان می‌سازد (۲۳). آنچه در بُعد معنوی هیجان اهمیت دارد تأکیدی است که آیات قرآن‌کریم و روایات بر داشتن حال خوب و باورهای مثبت و رهایی از افکار و احساسات منفی دارند. در دین اسلام همواره به خوش‌رویی، مثبت‌اندیشی، سازگاری در جهت ایجاد حال خوب تأکید شده است (۲۴). اگرچه در دهه‌های گذشته ارتباط دینداری و هیجان‌ها بررسی شده، اما پژوهش در زمینه رابطه معنویت و نظم‌جویی هیجان‌ها معدود بوده است. باتوجه به اینکه برخی از صاحب‌نظران بر این عقیده‌اند که معنویت اعم از دینداری است، ضروری است که از این منظر هم به مسئله پرداخته شود چرا که این مباحث در واقع در حیطه سلامت معنوی مطرح می‌شود. اما درواقع منظور از سلامت معنوی، مباحث سلامت و معنویت از منظر اسلامیست.

از بُعد معنوی، آرامش درونی به این معناست که فرد در جست و جوی پویا برای یافتن آرامش مبتنی بر هدف قرار بگیرد. بر همین اساس، برای کسب آرامش درونی، فرد باید پرهیزگاری را جست و جو کند. تعالی، که همواره از عناصر اصلی تعریف معنویت بوده و حتی گاهی به سازه‌ای مستقل با عنوان "تعالی معنوی" مبدل شده، توانایی کسب تجاربی ورای تجربه‌های معمولی و شامل تلاش برای ارتقای ابعاد زندگی اجتماعی، عقلانی، هیجانی و زیستی است. دیدگاه علامه طباطبایی در مورد مدیریت هیجان بسیار عمیق است، در دیدگاه ایشان هیجان در مرتبه حسی از مراتب حس، خیال، وهم و عقل قرار می‌گیرد. مرتبه حسی اولین سطح ادراک واقعیت است که مادی است و می‌تواند بسیار دچار خطا باشد. آنچه که سبب می‌شود حس از خطا خالی شود ارتقای آن به مراتب بالاتر نظیر عقل است. بنابراین در دیدگاه علامه طباطبایی مفهوم هیجان عقلانی وجود دارد که اشاره به بحث مدیریت و تنظیم هیجان است از آن جهت که هیجان تحت تسلط "عقل" قرار می‌گیرد. یعنی بروز آن بر اساس اوامر نفس نیست بلکه بر اساس فرمان عقل و ارزیابی موقعیت توسط عقل است. در دیدگاه علامه، عقل خود ساحت مادی و ساحت غیرمادی دارد. آنچه در ساحت غیرمادی اتفاق می‌افتد معنویت است. بنابراین عقل از طریق ساحت غیرمادی و معنوی بر هیجان و نحوه بروز آن تسلط دارد (۲۵).

مدیریت هیجان "خشم" از دیدگاه آیات قرآن کریم و روایات

در مواجهه با منابع اسلامی با آموزه‌هایی مواجه می‌شویم که به مقوله مدیریت هیجان مربوط می‌شود و به توصیه‌هایی برخورد می‌کنیم که کارکردهای مؤثری بر کنترل هیجان بویژه خشم دارد. مفاهیم مرتبط با بحث تنظیم هیجانی در قران‌کریم در ذیل آورده شده است:

هیجان "خشم": موضوع خشم جزء هیجاناتی است که بارها در مورد آن در قرآن‌کریم صحبت شده است.

دین مبین اسلام، نه ابراز خشم را نفی کرده و نه سرکوب آن را می‌پذیرد، بلکه درصدد تربیت و به اعتدال رساندن آن و همچنین کنترل و مدیریت هیجان‌های منفی در انسان است.

در رابطه با راهکار آن نیز امام صادق (ع) فرمودند: مؤمن چون خشمگین شود، خشمش او را از حق بیرون نبرد و چون خشنود شود، خشنودی‌اش او را به باطل نکشاند و چون قدرت یابد بیش از حق خود نگیرد (۲۶). یعنی اینکه بروز هیجانات موجبات خروج افراد با ایمان از حق طلبی و ورود به باطل و ظلم به دیگران را فراهم نکند.

راهکار مدیریت هیجان "خشم"

خداوند در آیه ۱۳۲ تا ۱۳۴ سوره ال‌عمران می‌فرماید:

- وَأَطِيعُوا اللَّهَ وَالرَّسُولَ لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ ﴿۱۳۲﴾

خدا و رسول را فرمان برید باشد که مشمول رحمت قرار گیرید.

- وَسَارِعُوا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِنْ رَبِّكُمْ وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِينَ ﴿۱۳۳﴾

و برای نیل به آمرزشی از پروردگار خود و بهشتی که پهنایش [به قدر] آسمان‌ها و زمین است [و] برای پرهیزگاران آماده شده است بشتابید.

- الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاظِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ ﴿۱۳۴﴾

همانان که در فراخی و تنگی انفاق می‌کنند و خشم خود را فرو می‌برند و از مردم در می‌گذرند و خداوند نکوکاران را دوست دارد.

خداوند در این آیات ابتدا اطاعت‌پذیری را مطرح می‌فرماید و

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.3.158]

سپس در ادامه امیدواری به مورد رحمت قرار گرفتن را بیان می‌فرماید. در این آیات انچه مورد تأکید است این نکته است که "امید به رحمت" و "امیدواری" سبب شوق و انگیزش در فرد می‌شود، شوق سبب ایجاد هیجان مثبت در فرد می‌شود که نتیجه آن حرکت به سمت پاداش (رحمت الهی) می‌باشد، که در آیه ۱۳۳ با تمرکز بر تقویت‌کننده‌های دیگر نظیر آمرزش و بهشت بر حرکت به سمت رحمت الهی تاکید می‌فرماید.

در واقع آنچه که سبب حرکت می‌شود همان هیجان مثبت و سازنده در فرد است.

اما چگونه این هیجان در فرد مدیریت می‌شود؟

در ادامه این آیات می‌فرماید"والکاظمین الغیظ". کظم غیظ در لغت به معنای بستن سر مشکی است که از آب پر شده باشد و در اصطلاح در مورد کسانی که از خشم و غضب پر می‌شوند و با کنترل خشم خود، از اعمال آن خودداری می‌نمایند، به کار می‌رود (۲۷). غیظ به معنی شدت یافتن غضب و حالت برافروختگی و هیجان فوق‌العاده روحی است که بعد از مشاهده ناملایمات به انسان دست می‌دهد و لازم است تحت کنترل و اراده انسان قرار گیرد. گاهی انسان‌ها خواسته یا ناخواسته، آگاهانه یا ناآگاهانه تحت تأثیر هیجانات و احساسات درونی و بیرونی واقع می‌شوند و دست به اعمالی می‌زنند که همان لحظه و یا بعد از آن از عمل خویش پشیمان می‌شوند در حالی که پشیمانی در تأثیر و نتیجه کار تأثیری ندارد. بنابراین مقابله و کنترل این هیجانات قبل از آن که انسان را به عملی وادار نماید اهمیت دارد که نیازمند آگاهی و مهارت است (۲۸). اگر زندگی‌نامه اولیاء خدا و به طور کلی انسان‌های رشدیافته را مطالعه نماییم در می‌یابیم که از خصوصیات بارز آن‌ها، کنترل هیجانات بوده است. لذا خدای متعال در سوره ناس قرآن‌کریم می‌فرماید: بگو به پروردگار مردم پناه می‌برم، فرمانروای مردم، خدای مردم، از شر وسوسه‌گر نهانی، آنکه در دل‌های مردم وسوسه می‌کند خواه از جنیان باشد یا از آدمیان. در حقیقت بـا گفتن برب الناس، اعتراف به قدرت ربوبی پروردگار می‌کند، و خود را تحت تربیت و پرورش او قرار می‌دهد. با گفتن "ملک الناس"، او را ملک و خود را تحت امر او می‌داند و بنده گوش به فرمانش می‌شود. با گفتن اله الناس، در راه عبودیت و بندگی او گام برمی‌دارد و از پرستش غیر او پرهیز می‌کند.

بدون شک کسی که به این صفات سه‌گانه ایمان داشته باشد و در این طریق حرکت کند از شر وسوسه گران در امان خواهد بود و در حقیقت، این اوصاف سه‌گانه تحت تربیت و پرورش، تحت فرمان و عبودیت، پرهیز از ستایش غیر خداوند، سه درس مهم تربیتی و سه وسیله نجات از شر وسوسه‌گران و شیاطین است. پس طبق آیه شریفه، فرو بردن خشم، یعنی عدم ابراز آن سبب مدیریت آن می‌شود چرا که نفس در لحظه به دنبال اقناع و سیراب شدن است و اقناع نفس در هنگام غضب تخلیه آن است و زمان که فرد این اقناع نفس را به تعویق می‌اندازد به نوعی غلبه بر نفس ایجاد می‌شود که درواقع نفس را مدیریت را کرده است.

در رویکرد هیجان مدار (EFT) در مورد موضوعات هیجانات اولیه و ثانویه صحبت می‌شود و در آن‌جا مطرح می‌شودکه هیجان خشم جزء هیجان اولیه در فرد می‌باشد و قابلیت تبدیل به سایر هیجانات دیگر را دارد. درواقع اگر هیجانی در فرد ایجاد شود ولی ابراز نشود، به ناخودآگاه رفته و به شکل هیجان ثانویه بازنمایی می‌شود و یا به شکل یک رفتار یا واکنش بازنمایی می‌شود.

این نوع تبدیل هیجانی را به اصطلاح "والایش و تصعید (Sublimation)" می‌گویند که در رویکرد روان تحلیلی مطرح می‌شود. در واقع هر روزه ما به وسیله محرک‌های مختلفی بمباران می‌شویم که این محرک‌ها ما را با چالش‌هایی روبرو می‌کنند، به ما فشار می‌آورند تا تصمیم‌هایی بگیریم و باعث ایجاد پاسخ‌های هیجانی در ما می‌شوند. این پاسخ‌های هیجانی می‌توانند مثبت یا منفی باشند و ما برای زندگی کردن در جامعه‌ای متمدن نیاز داریم که آن‌ها را به درجاتی کنترل کنیم. اما ذهن ما به ما یاد می‌دهد که چطور با آن هیجان ناخوشایند به شیوه‌ای پذیرفتنی پاسخ دهیم. مکانیسم دفاعی والایش از پخته‌ترین راه‌هایی است که باعث تغییر هیجانات ناخوشایند به هیجانات خوشایندی می‌شود که متناسب با شرایط جامعه و درنتیجه سازگارانه هستند. درواقع آموزه‌های اسلام درخصوص صبر، خوشیتن داری، بخشش و دیگر صفات که باعث رشدیافتگی انسان می‌شود به نوعی اشاره به مکانیسم والایش در انسان دارد که به عنوان مثال صبر و کنترل بر غرایز سبب رشدیافتگی و رشد و کمال در فرد می‌شود.

روایات درمورد هیجان خشم

– پیامبر اکرم (ص) درباره صبر می‌فرمایند: اَلا اِنَّ خَیرَ الرِّجالِ مَن کانَ بَطی ءَ الغَضَبِ سَریعَ الرِّضا؛

بدانید که بهترین انسان‌ها کسانی هستند که دیر به خشم آیند و زود راضی شوند (۲۹).

در این روایت درمورد "سَریعَ (زود)" و "بَطی (دیر)" صحبت شده است که این نشان می‌دهد عامل "زمان" در مدیریت خشم موثر است. لذا به همین دلیل در مواقع خشم توصیه به صبر و گذشت زمان شده است.

– همچنین درباره صبر حضرت امیرالمونین (ع) فرمودند:

إنَّ المُجَاهِدَ نَفسَهُ وَ المُغَالِبَ غَضَبَهُ وَ المُحَافِظَ عَلَی طَاعَةِ رَبِّهِ یرفَعُ اللهُ سُبحَانَهُ لَهُ ثَوَابَ الصَّائِمِ القَائِمِ وَ ینِیلُهُ دَرَجَةَ المُرَابِطِ الصَّابِر؛

کسی که به جهاد با نفس و مسلطشدن بر خشم و رعایت اطاعت پروردگارش می‌پردازد، خداوند با دادن ثواب روزه‌دارِ نمازگذار، مقامش را رفعت می‌بخشد و به او درجه مرزبان صبور عطا می‌کند (۳۰).

– در روایت دیگر امیرمؤمنان می‌فرمایند:

جِهَادُ الغَضَبِ بِالحِلمِ بُرهَانُ النُّبلِ؛

مبارزه با خشم به وسیله بردباری، نشانه بزرگ‌منشی است (۳۱).

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.3.158]

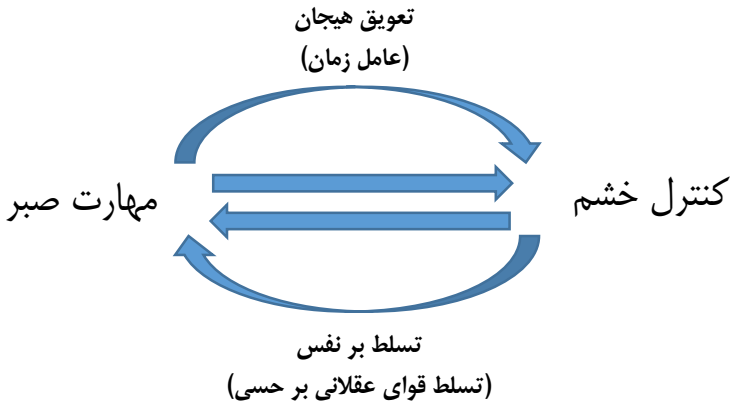
که در تبیین این حدیث باید گفت که مبارزه با نفس سبب ارتقا و رشد فرد می‌شود همانطور که در دیدگاه علامه طباطبایی این اصل به تفصیل بیان شده که نفس مراتب دارد: حسی، خیالی، وهمی و عقلی. زمانی که فرد بر نفس خود غلبه می‌کند سبب ارتقای آن از سطح حسی به سطح عقلی می‌شود.

همچنین درمورد تأثیر کنترل خشم بر صبر نیز فرمودند:

– مَن کظَمَ غَیظَهُ کمُلَ حِلمُهُ (۳۱)؛

هر کس خشمش را فرو خورد، بردباریش به نهایت می‌رسد.

بر اساس روایات تبیین می‌شود که رابطه صبر و کنترل خشم (کنترل هیجانات) رابطه دوطرفه می‌باشد. یعنی هر دو بر هم تأثیر متقابل دارند. یعنی از طرفی کنترل خشم از طریق تسلط بر نفس و تسلط قوای عقلانی بر قوای حسی باعث تقویت مهارت صبر می‌شود و از طرفی دیگر "صبر" از طریق تعویق هیجان و عامل زمان باعث تقویت کنترل خشم می شود.



شکل-۲. مدل اکتشافی رابطه متقابل "کنترل خشم" و "مهارت صبر" از دیدگاه آیات و روایات

در روایتی دیگر، امام علی (ع) می‌فرمایند: إنْ لَمْ تَکُنْ حَلیما فَتَحَلَّمْ فَإنَّهُ قَلَّ مَنْ تَشَبَّهَ بِقَوْمٍ إلاّ أوشَکَ أنْ یَکونَمِنْهُمْ؛

اگر بردبار نیستی خود را بردبار جلوه ده، زیرا کمتر کسی است که خود را شبیه گروهی کند و به‌زودی یکی از آنان نشود (۳۲).

در این روایت نکته بسیار ظریفی وجود دارد، و آن نقش "Role playing (تمرین نقش)" در مدیریت هیجان خشم است. ایفای نقش (تمرین نقش) به انجام فعالیت خاصی که به عنوان "رفتار هدف" شناخته می‌شود به طور مداوم و تمرین آن در موقعیت‌های مختلف می‌گویند که در روان‌شناسی جهت درمان و اصلاح رفتار استفاده می‌شود به این شکل که فرد رفتار هدف را که قادر به انجام آن در شرایط عادی نیست در جلسه درمان به تمرین و ایفای نقش می‌پردازد سپس موقعیت جلسه درمان را به سایر موقعیت‌ها تعمیم می‌دهد. از این تکنیک در جهت آموزش پزشکی نیز استفاده می‌شود. به عنوان مثال، فردی که پرخاشگر است نقش یک فرد آرام و صبور را بازی می‌کند و در حین ایفای نقش، تخلیه هیجان خشم به بروز هیجانات دیگر تبدیل شده و رفتار هدف (عدم پرخاشگری) صورت می‌گیرد.

ایفای نقش روش مؤثری برای یادگیری دانشجویان است زیرا افراد را وادار به فکر کردن درباره اشخاصی می‌کند که نقش آن‌ها را ایفا می‌کنند. این الگوی تدریس در ساده‌ترین سطح خود از طریق عمل به مسائل می‌پردازد و ریشه‌هایی در ابعاد فردی و اجتماعی آموزش دارد که از طریق تخلیه هیجانی، فرد به رفتار هدف دست می‌یابد.

در حدیثی دیگر از پیامبر اکرم (ص) نقل شده است که می‌فرمایند: اِنَّ الغَضَبَ مِنَ الشَّیطانِ وَاِنَّ الشَّیطانَ خُلِقَ مِنَ النّارِ وَاِنَّما تُطفَأُ النّارُبِالماءِ فَاِذا غَضِبَ اَحَدُکُم فَلیَتَوَضَّأْ (۲۹)؛

خشم از شیطان و شیطان از آتش آفریده شده است و آتش با آب خاموش می‌شود، پس هرگاه یکی از شما به خشم آمد، وضو بگیرد.

در اینجا تکنیک "تغییر موقعیت" و "تنظیم فیزیولوژیک" جهت مدیریت هیجان وجود دارد.

در هنگام خشم، حرکت به سمت وضو گرفتن، نوعی جابه‌جایی و تغییر موقعیت است. تغییر موقعیت مکانی، تغییر محرک است که به تغییر پاسخ منجر می‌شود.

درواقع جابه‌جایی فیزیکی باعث تغییر ترشح هورمون‌ها و تغییر فیزیولوژیک می‌شود که فیزیولوژیک مستقیماً روی روان تأثیر دارد. از طرفی دیگر، وضو گرفتن و تماس آب با سطح پوست نیز منجر به تحریک فیزیولوژیک در بدن می‌شود. شاید در ظاهر امر، این روایت خیلی ساده بیان شده است، قطعاً همینطور است و مسلماً کلام اهل بیت (ع) به طور ساده بیان می‌شود که برای همگان قابل درک و استفاده باشد اما در عین حال حاوی مفاهیم عمیق می‌باشد که هرچه سطح علم بشر پیشرفت می‌کند درک عمیق‌تری از آیات و و روایات اهل بیت (ع) حاصل می‌شود.

در انتها، پیش مدل ۶ عاملی راهبردهای مدیریت هیجان بر طبق دیدگاه اسلام که در زمینه درمان و آموزش است در این پژوهش ارائه می‌شود که در شکل ۳ نشان داده شده است.

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.3.158]



شکل-۳. مدل اکتشافی ۶ عاملی راهبردهای تنظیم و مدیریت هیجان بر طبق آیات و روایات

نتیجه‌گیری

در این پژوهش موضوع مدیریت هیجان از دیدگاه علمی مطابق با دین مبین اسلام و آیات و روایات تحلیل شد که در نتیجه آن مدل ۶ عاملی راهبردهای تنظیم و مدیریت هیجان بر طبق آیات و روایات ارائه شد. باتوجه به مطالب گفته شده تبیین شد که "هیجان" نقش بسیار مهم و کلیدی در آموزش و درمان دارد و بسیاری از اختلالات روان‌شناختی نظیر افسردگی، استرس پس از سانحه و اختلالات اضطرابی به دلیل انباشه شدن و مزمن شدن هیجان در روان صورت می‌گیرد و برای درمان نیز نیاز به مداخله در زمینه تنظیم و مدیریت هیجان می‌باشد. درواقع مدیریت و تنظیم هیجان به فرد کمک می‌کند تا در مورد نحوه و زمان بروز هیجان در موقعیت‌ها ارزیابی نماید و میزان برون‌ریزی هیجانی متناسب با میزان محرک باشد. خیلی از اتفاقات ناگوار، جرائم، حوادث و آسیب‌های جسمی و روانی نتیجه مشکل در مهارت مدیریت هیجان می‌باشد.

امروزه رویکردها و نظریه‌های بسیاری در زمینه تنظیم و مدیریت هیجان وجود دارد که نکته قابل توجه این است که کدهای درمانی این رویکردها در آیات قرآن‌کریم و روایات اهل بیت (ع) آمده است و در این مقاله سعی شد تاحدودی به موضوع مدیریت هیجان از دیدگاه اسلام پرداخته شود. راهکارهایی که در این مقاله از دیدگاه اسلامی مطرح شدند تحت مدل ۶ عاملی آورده شد که عبارتند از:

– والایش (Sublimation): به معنای تبدیل هیجان از نوع مخرب به نوع سازنده، درواقع فرد از انرژی و قدرت هیجان در جهت سازندگی استفاده می‌نماید مانند ورزشکاری که تخلیه خشم خود را در انجام تمرینات سخت ورزشی بازنمایی می‌کند و به قهرمانی می‌رسد.

– تغییر موقعیت به عنوان عامل مکان (Changing position): زمانی که هیجان بر فرد تسلط می‌یابد چنانچه فرد از مکان و موقعیتی به مکان و موقعیت دیگر جابه جا شود، به دلیل تغییر محرک‌ها، پاسخ‌های فیزیولوژیک نیز تغییر می‌کند. مثال این مورد در فرمایشات حضرت رسول اکرم (ص) من باب خشم و وضو آمده است.

– ایفای نقش (Role playing): اشاره به تکنیک رول پلینگ دارد که در واقع فردی که رفتار مخربی دارد، رفتار سازنده (هدف) را جایگزین آن می‌کند و درموقعیت‌ها فقط وانمود رفتار سازنده را دارد نه اینکه در او نهادینه شده باشد، پس از مدتی تمرین فرد رفتار هدف (رفتار سازنده) به عنوان رفتار جایگزین (رفتار مخرب) در سیستم شناختی فرد نهادیه می‌شود. مثال آن در فرمایش حضرت امیرالمونین (ع)، من باب روایت مربوطه مطرح شد.

– صبر به عنوان عامل زمان (Patience): اتفاقی که در هنگام صبر می‌افتد تعویق ابراز هیجان در لحظه است که رابطه صبر و کنترل خشم رابطه متقابل است و کنترل خشم سبب صبر می‌شود و از طرفی دیگر بردباری نیز سبب تقویت مهارت کنترل خشم می‌گردد که شرح آن در روایات مربوطه آمد.

تخلیه هیجانی در فضای امن (Catharsis) و تغییر فیزیولوژیک (Physiological change) نیز اهمین ویژه‌ای در مدیریت و

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.3.158]

تنظیم هیجان بویژه در مباحث درمانی و تراپی دارند که شرح آن گذشت. همچنین علاوه بر موضوعات درمان، مدیریت هیجان می‌تواند ابزاری قدرتمند در تسهیل یادگیری در بحث آموزش و آموزش پزشکی مؤثر باشد چراکه اندیشمندان معتقدند تا زمانی که تخلیه هیجانات منفی صورت نگیرد بُعد منطقی، شناختی، تفکر و یادگیری با خطا مواجه است. مباحث مربوط به کنترل خشم جزء مباحث تنظیم و مدیریت هیجان قرار می‌گیرد که چنانچه این مهارت محقق شود سبب کاهش آسیب، افزایش سلامت بویژه ارتقای سلامت معنوی در فرد می‌شود.

در این مقاله بیشتر به مدیریت هیجان "خشم" پرداخته شد، اما در زمینه "امیدواری" و "شادکامی" و ارتباط آن‌ها با موضوع معنویت و سلامت معنوی نیز ضروری است که پژوهش‌های نظری و کاربردی صورت گیرد.

تضاد منافع: نویسندگان تصریح می‌کنند که هیچ‌گونه تضاد منافعی در مطالعه حاضر وجود ندارد.

منابع

1. Hoemann K, Feldman Barrett L. Concepts dissolve artificial boundaries in the study of emotion and cognition, uniting body, brain, and mind. Cognition and Emotion. 2019;33(1):67-76.
2. Blair KS, Smith BW, Mitchell DG, Morton J, Vythilingam M, Pessoa L, et al. Modulation of emotion by cognition and cognition by emotion. Neuroimage. 2007;35(1):430-40.
3. Li E, Xiao F, Zou T, Guo J. Positive emotion of self-referential contexts could facilitate adult's novel word learning: An fNIRS study. Brain and Language. 2021;221:104994.
4. Kropf E, Syan SK, Minuzzi L, Frey BN. From anatomy to function: the role of the somatosensory cortex in emotional regulation. Brazilian Journal of Psychiatry. 2018;41:261-9.
5. Mirhoseini F, Fallah MH. Forecasting of Emotional Management Based on Mindfulness and Social Support in Patients with Diabetes in Yazd. Internal Medicine Today. 2018;24(2):153-61.
6. Valente S, Lourenço AA. Conflict in the classroom: How teachers' emotional intelligence influences conflict management. In Frontiers in education, Frontiers Media SA. 2020;5, pp. 5.
7. Johnson SM. Attachment theory in practice: Emotionally focused therapy (EFT) with individuals, couples, and families. Guilford Publications; 2019.
8. Kao LE, Peteet JR, Cook CC. Spirituality and mental health. Journal for the Study of Spirituality. 2020;10(1):42-54.
9. Seligman ME. Positive psychology: A personal history. Annual Review of Clinical Psychology. 2019;15:1-23.
10. Sobhani V, Manshadi EM, Aghajani J, Hatef B. Islamic praying changes stress-related hormones and genes. Journal of Medicine & Life. 2022;15(4):483-8.
11. Mulligan K, Scherer KR. Toward a working definition of emotion. Emotion Review. 2012;4(4): 345-57.
12. Reisenzein R. What is a definition of emotion? And are emotions mental-behavioral processes?. Social Science Information. 2007;46(3):424-8.
13. Widen SC, Russell JA. Descriptive and prescriptive definitions of emotion. Emotion Review. 2010;2(4): 377-8.
14. Thompson RA. Emotion dysregulation: A theme in search of definition. Development and Psychopathology. 2019;31(3):805-15.
15. Maleki Avarsin S, Hosseini Nasab D, Vafajou M. A study of the relationship between emotional intelligence and the educational group managers' transformational leadership styles in 13th region of Islamic Azad University. Journal of Instruction and Evaluation. 2012;5(18):41-52.
16. Mayer JD, Salovey P, Gomberg-Kaufman S, Blainey K. A broader conception of mood experience. Journal of Personality and Social Psychology. 1991;60(1):100-11.
17. Keding TJ, Heyn SA, Russell JD, Zhu X, Cisler J, McLaughlin KA, et al. Differential patterns of delayed emotion circuit maturation in abused girls with and without internalizing psychopathology. American Journal of Psychiatry. 2021;178(11): 1026-36.
18. Scherer KR. Theory convergence in emotion science is timely and realistic. Cognition and Emotion. 2022;36(2):154-70.
19. McRae K, Gross JJ. Emotion regulation. Emotion. 2020;20(1):1.
20. Gross JJ. Emotion regulation: Current status and future prospects. Psychological inquiry. 2015;26(1): 1-26.
21. Mayer JD, Salovey P, Caruso DR. Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test. Toronto, Canada: Multi-Health Systems, 2002.
22. Garnefski N, Van Den Kommer T, Kraaij V, Teerds J, Legerstee J, Onstein E. The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. European Journal of Personality. 2002;16(5):403-20.
23. Khakpoor I. The role of spiritual health, emotion regulation and metacognitive beliefs in adolescents substance abuse. Med Ethics J. 2018;12(43):e9
24. Nouri N, Saqayberiya MN. Investigating the relationship between natural optimism and optimism from the perspective of Islam with life satisfaction. Psychology and Religion. 2009;7(2):29-68. [In Persian]
25. Beheshtipour R. Intellect and Revelation from Allameh Tabatabaei's Point of View. Philosophy of Religion. 2011;8(9):5-24. [In Persian]
26. Majlisi MB. Bihar Al-Anwar. Beirut: Dar Al-Ahya AlTarath Al-Arabi. 1983; vol. 78, p. 209.
27. Makarem Shirazi N. The ideal commentary (Tafsir Nemooneh). Volumes 5-21. Dar al-Kotob al-

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.3.158]

Islamiyeh, Tehran; 1995.
28. Amirrostami Bonab T, Mousavi Nasab SM. Anthropological foundations and goals of moral education from the point of view of Allameh Tabatabai in Tafsir al-Mizan. Journal of Moral knowledge. 2019;2:35-50. [In Persian]
29. Payandeh A. Nahj al-Fasahah. Badragheh Javidan Publications, Tehran; 1993. [In Persian]
30. Kiyomurthi Skoyi M. Controlling Anger. First Edition. Dar al-Hadith Publishing House, Qom; 2012. [In Aarbic]
31. Tamimi Amadi A. Gharr al-Hakam wa Darr alKalam. Second edition, Dar al-Kitab al-Islam, Qom, 1990. [In Persian]
32. Ansari MA. Commentary on Nahj al-Balaghah Manzum, vol. 9, p. 224.

[Downloaded from mail.spiritual-health.ir on 2026-11-18]

[DOI: 10.30491/JSH.1.3.158]