

## راهکارهای تعدیل هیجان بر اساس آموزه‌های دینی

نسرین شاکر حکیم<sup>۱</sup>، فاطمه شریفی<sup>۲</sup>

### چکیده

تعدیل هیجانات در ارتقای کیفیت زندگی، پیاده‌سازی احکام الهی، ارتقای فضایل اخلاقی و تعالی فردی نقش بسزایی دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی راهکارهای تعدیل هیجان، بر اساس آموزه‌های دینی، با روش توصیفی-تحلیلی انجام شده است. یافته‌های پژوهش بیانگر آن است که راهبردهای تعدیل هیجان را می‌توان در سه حیطه شناختی، رفتاری و محیطی دنبال کرد. برخی از مهمترین راهکارها در بعد شناختی عبارتند از: بینش صحیح نسبت به خدا، خود، دیگران، هستی و...؛ در بعد رفتاری: مراقبه، مشارطه و محاسبه، توجه‌گردانی، انجام تمرینات آرامش‌بخشی، انجام امور معنوی؛ در حیطه محیطی: شناسایی عوامل محیطی برانگیزاننده هیجانات منفی و تغییر آن، قرار گرفتن در محیط آرام‌بخش، زیباسازی محیط زندگی و هم‌نشینی با صالحان.

**واژگان کلیدی:** هیجان، تعدیل هیجان، آموزه‌های دینی.

### ۱. مقدمه

هیجان بر جنبه‌های مختلف انسان مانند ابعاد روانی و فیزیولوژیک اثر زیادی داشته و سلامت روانی و جسمانی فرد به سلامت هیجانی وی وابسته است. عدم تسلط بر هیجان منفی هنگام بروز تعارض، ممکن است باعث شود که افراد چنان سطح بالایی از برانگیختگی هیجانات منفی و آزاردهنده را تجربه کنند که برای رهایی از این تجربه دردناک، رفتارهای مشکل‌آفرینی مانند کناره‌گیری، خشونت کلامی یا جسمی را انجام دهند. از سوی دیگر افراط در هیجانات مثبت نیز ممکن است حالت غفلت‌زدگی را در فرد نمایان کرده و او را از اهداف اصیل زندگی دور کند. بنابراین، به نظر می‌رسد که کنترل و تنظیم هیجان با ایجاد تعادل در بعد عاطفی انسان می‌تواند بستر لازم را در ایجاد و ارتقاء سلامت روان و تعالی انسان فراهم کند. تنظیم هیجان به راهکارهایی اشاره

۱. دانش پژوه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، مجتمع آموزش عالی بنت الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، عراق.  
۲. مدرس گروه علمی-تربیتی معارف اسلامی و روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی بنت الهدی، جامعه المصطفی العالمیه، ایران.

دارد که می‌تواند میزان و زمان افزایش هیجانات، طول مدت رخ دادن آنها و نحوه‌ای که این هیجانات تجربه و اظهار می‌شوند را تحت تأثیر قرار دهد. پاسخ‌های هیجانی، اطلاعات مهمی درباره تجربه فرد در ارتباط با دیگران فراهم می‌کند. با این اطلاعات، انسان‌ها یاد می‌گیرند که در مواجهه با هیجانات چگونه رفتار کنند، چگونه تجارب هیجانی را به صورت کلامی بیان کنند، چه راهکارهایی را در پاسخ به هیجان‌ها به کار برند و در زمینه هیجان‌های خاص، چگونه با دیگران رفتار کنند. تعدیل هیجان به مجموعه‌ای از فرایندها اشاره دارد که افراد از طریق آنها به دنبال نظارت، ارزیابی و هدایت مجدد جریان خودکار هیجانات، مطابق با نیازها و اهداف خود هستند. تعدیل و کنترل هیجان با نگرش به منابع دینی، شامل راهبردهایی در حوزه‌های شناختی، رفتاری و محیطی می‌شود که هر حوزه، راهبردهای گوناگونی در زیرمجموعه خود را شامل می‌شود. خداوند هیچ قوه‌ای را در ضمیر انسان ننهاده که وجودش بی‌فایده بوده و سرکوبش را خواستار باشد. هر قوه‌ای برای او سودمند بوده و در زمان مناسب، مفید است. به همین دلیل، تعدیل هیجان در متون دینی با کنترل نفس و مجاهده آنها رابطه مستحکمی دارد. مقصود پیشوایان دین از توصیه به کنترل نفس و مقابله و مجاهده با آن مهارت‌های و خواسته‌های دل و سپردن عنان آن به دست عقل است و هرگز خواستار سرکوب تمایلات و غرایز نشده‌اند. بسیاری از آیات و روایات، پیروی از هواهای نفسانی را منع و مذمت کرده‌اند. در قرآن آمده:

فإن لم يستجیبوا لک فاعلم أنما یتبعون أهواءهم ومن أضل ممّن اتّبع هواه بغیر هدی  
من الله إن الله لا یهدی القوم الظّالمین.

پس اگر پاسخ تو را ندادند، بدان که فقط از هواهای نفسانی خود پیروی می‌کنند و گمراه‌تر از کسی که بدون هدایتی از سوی خدا از هواهای نفسانی خود پیروی کند، کیست؟ مسلماً خدا مردم ستم‌کار را هدایت نمی‌کند. (قصص: ۵۰)

با توجه به متون قرآنی و روایی، نفس اماره به مرکبی سرکش تشبیه شده که اگر بر آن لجام زده نشده و اختیار آن در دست صاحبش قرار نگیرد او را با خود به بیراهه برده، سرانجام به هلاکت خواهد کشید، پس انسان باید تلاش کند تا عنان نفس را در اختیار گرفته و آن را به مرکبی راهوار برای وصول سریع‌تر به اهداف متعالی آفرینش تبدیل کند. پیامبر خدا ﷺ این تشبیه را این‌گونه بیان می‌کند: «همانا عقل، رهایی از جهالت است و نفس، مانند پلیدترین جنبنندگان است که اگر مهار نشود، طغیان می‌کند». امیرالمؤمنین علیه السلام نیز راه مهار این جانور وحشی را لجام زدن بر دهانش دانسته، می‌فرماید: «خدا پیامرزد کسی که نفسش را در انجام گناه، مهار کرده و آن را به فرمانبرداری خدا وادار کند». مقصود از کنترل نفس، برخورد صحیح با تمایلات و غرایز نفسانی

و اشباع آنها از راه‌های صحیح و شرعی است و سرکوب مطلق هواها و غرایز مورد تأیید یا توصیه اسلام نیست. همه این تمایلات نفسانی با هیجانات، رابطه تأثیر و تأثر دارد. هیجانات می‌توانند به عنوان پیامد تأمین و یا ناکامی تمایلات باشند و اگر هیجان مرتبط با تمایلات مدیریت نشود، فرد ممکن است به بیراهه رود. این همان چیزی است که اندیشمندان غیرمسلمان نیز به آن اعتراف کرده‌اند. به نظر گلمن، هدف از تسلط بر نفس، تعادل هیجان‌هاست و نه سرکوب آنها. وی معتقد است که هدف، دستیابی به تعادل است، نه سرکوب هیجان‌ها. هر احساسی در جای خود، ارزش و اهمیت خاص خود را دارد. زندگی بدون شور و احساسات به زمین بایر سنگینی می‌ماند که سرشار از بی‌حاصلی بوده و از غنای زندگی بریده و مجزا شده است. (سبحانی‌نیا، ۱۳۹۱) پس تبیین و استخراج راهکارهای کنترل و تعدیل هیجانات با بهره‌گیری از معارف اسلامی قرآن و روایات، برای پیاده‌سازی احکام اسلامی و فضایل اخلاقی در راستای تأمین نیاز جامعه اسلامی ضروری است.

## ۲. روش پژوهش

این پژوهش با روش توصیفی-تحلیلی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای گردآوری شده است. پس از گردآوری اطلاعات با مراجعه به متون دینی، آیات و روایات و بررسی پژوهش‌های پیشین، موضوع پژوهش در راستای بررسی راهکارهای تعدیل هیجان بررسی و تحلیل شده است.

## ۳. مفهوم‌شناسی

### ۳-۱. هیجان

هیجان حالت عاطفی خاص درونی بوده که بر تعبیر و تفسیر مبتنی است. هیجان شامل مجموعه‌ای از تغییرات فیزیولوژیک درونی است که از نظر ذهنی به بازگشت مجدد تعادل بین ارگان‌سیم و محیط کمک کرده و الگوهای مختلفی از رفتار آشکار که از طریق محیط برانگیخته می‌شود و مبین رابطه متقابل پایداری با محیط است. این الگوهای رفتاری حاکی از یک حالت فیزیولوژیک برانگیخته شده و یک حالت روانی برآشفته است. (آذربایجانی و سالاری فر، ۱۳۸۱)

### ۳-۲. تعدیل هیجان

تعدیل و تنظیم هیجان کاربرد راهبردهایی برای ثابت نگه داشتن سطح بهینه انگیزش است تا فرد بتواند به نحوی مثبت و مطلوب با رویدادهای زندگی و نیز با دیگران، تعامل برقرار کند. در رویکرد دینی، تنظیم هیجانات، با عقلانیت، اراده و هنجارهای اخلاقی فرد در ارتباط است. از این

منظر، تنظیم هیجان‌ها، گستره متنوعی از لیاقت‌ها و توانایی‌هایی را در برمی‌گیرد که در اثر تمرین، تجربه و کسب فضایل اخلاقی حاصل می‌شود. (شجاعی، ۱۳۹۲) تنظیم هیجان، فرایند تعدیل یک یا چند جنبه از تجربیات یا پاسخ‌های هیجانی است. تنظیم هیجان، نقش مهم و اساسی در بهزیستی روان‌شناختی دارد. تنظیم هیجان به عنوان فاکتوری مهم برای عملکرد سازگارانه لازم است و استفاده از راهبردهای ناسازگارانه، منجر به نتایج منفی از جمله بهزیستی پایین و حتی بیماری‌های جسمانی می‌شود.

#### ۴. یافته‌های پژوهش

##### ۴-۱. راهبردهای شناختی

شناخت در دین اسلام مرتبه والایی دارد به گونه‌ای که دین به شناخت و راه‌های درستی آن سفارش و تأکیدهای فراوان دارد. همه این تأکیدات برای اهمیت شناخت و تأثیر آن در نحوه رفتار افراد و تفاوت آن در افراد است. بنابراین، هم تفاوت رفتار در یک فرد و هم تفاوت افراد در رفتار به شناخت آنها برمی‌گردد.

##### ۴-۱-۱. بینش افراد نسبت به خداوند

شناخت و بینش، هر دو به یک معنی هستند، ولی با تأمل در دو کلمه، شناخت شامل افکار و اعمال ذهنی که رنگ فکری خالص دارند، می‌باشد، ولی بینش علاوه بر افکار ذهنی و تفکرات منطقی، شناخت درست و جنبه معنوی و روحانی را نیز شامل می‌شود. تعبیر بینش نسبت به خدا، همانا ایمان به خدا یا باور به آفریننده جهان است. ایمان به خدا در تقویت اراده و اعتماد به نفس انسان تأثیر فراوان دارد. اعتقاد و ذکر خدا و اعتقاد به او موجب آرامش روحی و اطمینان خاطر افراد شده و آنها را در برابر حوادث و گرفتاری‌های دنیا قوی و محکم می‌کند. «الذین آمنوا و تطمئنّ قلوبهم بذكر الله ألا بذكر الله تطمئنّ القلوب؛ آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد: ۲۸).

امام علی علیه السلام درباره ایمان و نقش آن در وا گذاشتن افراد به فعل خیر و سوق دادن آنها به سوی سعادت ابدی می‌فرماید: «راه ایمان، روشن‌ترین راه است و درخشنده‌تر از چراغ، پس به وسیله ایمان و اعتقاد به خدا، می‌توان بر انجام کارهای نیک هدایت شد». (نهج البلاغه، نامه ۱۵۵) ایمان به خدا، چارچوب ویژه به زندگی انسان می‌بخشد به نحوی که انسان مؤمن، زندگی متمایزی نسبت به دیگران خواهد داشت. ایمان به خدا آثار نیک فراوانی دارد از جمله تولید

بهبخت و انبساط، نیکو ساختن روابط اجتماعی و کاهش و رفع ناراحتی‌های روحی و دنیوی. خداوند در قرآن کریم می‌فرماید: «اجابت کنید دعوت مرا و به من ایمان بیاورید تا رشد کنید» (بقره: ۱۸۶). زندگی مؤمنانه و هدفمند، احساس شایستگی و توانایی به همراه می‌آورد به این معنا که فرد از تمام نیروی خود برای رسیدن به هدف‌های زندگی استفاده کرده (بهرامی، ۱۳۸۹) و به فرد در ارتقای آرامش روان و دوری از اضطراب‌ها و هیجانات منفی یاری می‌رساند.

#### ۴-۱-۲. بینش صحیح نسبت به خود

شناخت خود یا معرفت خود یا بینش نسبت به خود از مفاهیم کلیدی در آموزه‌های دینی است که در روان‌شناسی، مهارت خودآگاهی نامیده می‌شود و عبارت است از: توانایی شناخت خود و آگاهی از خصوصیات، نقاط ضعف و قوت، خواسته‌ها، ترس‌ها و انزجارها. در منابع دینی، سفارش‌های مؤکد برای شناخت خود وجود دارد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «در شگفتم از کسی که در پی یافتن گم شده خویش می‌گردد در حالی که خود را گم کرده و در پی یافتن خویش نیست» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۵، ۱۴۱/۷). قرآن کریم با نغزترین و ژرف‌نمایانه‌ترین تعبیرها نفس انسانی را به تصویر کشیده و مقام و منزلت آن را به نمایش می‌گذارد. قرآن نفس را از آیات و نشانه‌های الهی دانسته و آن را راه پی بردن به حقانیت خداوند معرفی می‌کند. تأمل و تفکر در نفس و تلاش و کوشش در راه شناسایی آن، بدون شک، آدمی را به خداشناسی می‌رساند. به همین دلیل است که پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله فرمود: «من عرف نفسه فقد عرف ربه» (فریدونی، ۱۳۹۳). آگاهی به حالات خود و تلاش مستمر در پی بردن به آن موجب شناخت صحیح از خود می‌شود. بینش درست نسبت به خود، بینش و شناخت خداوند را نیز به دنبال دارد و این بینش، با ایجاد تصویری واقع‌بینانه از فرد، به او کمک می‌کند تا درک صحیحی از هیجانات خود، عوامل و نشانه‌های آن داشته و در راستای تعدیل و تنظیم هیجانات، کاهش هیجانات منفی و ارتقای هیجانات مثبت به شیوه درست و آگاهانه اقدام کند، همچنین با شناخت خدا و درک حکمت و لطف الهی به بندگان و گام برداشتن در راستای برنامه الهی در زندگی، بتواند هیجانات خود را بر اساس این دستورات تنظیم کند.

#### ۴-۱-۳. بینش صحیح نسبت به دیگران

در این جهان انسان با افرادی زندگی می‌کند و با دیگران دادوستد دارد. این تعاملات، هیجانات مختلفی را در فرد برمی‌انگیزد. درک درست نسبت به دیگران و تعاملات بین فردی می‌تواند نقش مؤثری در تعدیل هیجانات داشته باشد. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «بر شما باد، ارتباط و

بخشش به یکدیگر و دوری گزیدن از جدایی و پشت کردن به یکدیگر» (نهج البلاغه، نامه ۴۷). امام در این باره، خطاب به امام حسن علیه السلام می‌فرماید:

ای فرزندانم، خود را در آنچه میان تو و دیگران است، ترازویی پندار، پس برای دیگران دوست بدار آنچه برای خود دوست می‌داری و برای دیگران مخواه آنچه برای خود نمی‌خواهی و به کس ستم مکن همان‌گونه که نخواهی بر تو ستم کنند. (نهج البلاغه، نامه ۳۱۱)

در این جملات، امام علیه السلام نحوه تعامل درست با دیگران را به خوبی بیان می‌کند و اگر فقط به این کلام اکتفا شود، بسیاری از مشکلات ارتباطی و هیجانات منفی ناشی از تعاملات نامناسب در زندگی مرتفع می‌شود.

#### ۴-۱-۴. بینش صحیح نسبت به زندگی

زندگی مانند ظرفی است که انسان‌ها در آن لحظات عمرشان را سپری می‌کنند، چه خوب و چه بد. برای انسان مؤمن، زندگی معنای خاصی را دارد. زندگی، پوچ و بی‌معنی یا فقط برای خوش گذراندن نیست. این مسئله از مسائل مهم بشر امروز است که به دنبال یافتن معنای زندگی خویش هست تا از پوچی و سردرگمی رها شود. به تعبیر برخی از متفکران، انسان معاصر برای درمان بی‌هویتی خود باید به معناداری زندگی روی آورد، حتی عده‌ای مانند فیلیپ کوئین، زندگی انسان معاصر را حتی بدون وجود خدا و معاد هم، معنادار دانسته و راه‌هایی برای معنابخشی آن دنبال می‌کنند. (رجبی، ۱۳۹۷) نگاه قرآن و روایات به زندگی برای این اساس است که زندگی، جای تکامل انسان هاست. انسان نه برای دنیا فقط زندگی می‌کند بلکه برای آخرت باید آماده شود. مؤمن در دنیا زندگی کرده و نگاهش به آخرت است. بنابراین، در قرآن درباره دعای مؤمنان آمده است: «... ربنا آتنا فی الدنیا حسنه و فی الاخره حسنه و قنا عذاب النار؛ ... پروردگارا در این دنیا به ما نیکی و در آخرت [نیز] نیکی عطا کن و ما را از عذاب آتش [دور] نگاه‌دار» (بقره: ۲۰۱). چنین بینشی باعث می‌شود مؤمنان در زندگی خود آرامش و اطمینان خاطر داشته و هیچ شک و تردیدی نداشته باشند. قرآن کریم در این باره می‌فرماید:

هو الَّذی أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ لِيُزَادُوا إِيمَانًا مَعَ إِيمَانِهِمْ وَلِلَّهِ جُنُودَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَكَانَ اللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا.

اوست آن کس که در دل‌های مؤمنان آرامش را فر فرستاد تا ایمانی برایمان خود بیفزایند و سپاهیان آسمان‌ها و زمین از آن خداست و خدا همواره دانای سنجیده‌کار است. (فتح: ۴)

بنابراین، بینش صحیح نسبت به زندگی با ایجاد معنا و هدفمندی می‌تواند در کاهش

هیجان‌ات منفی و ایجاد آرامش به ویژه در مواجهه با سختی‌ها به انسان کمک کند.

#### ۲-۴. راهبردهای رفتاری

راهبردهای رفتاری شامل مجموعه رفتارهایی است که با هدف دستیابی به کنترل و تنظیم هیجان انجام می‌شود.

#### ۱-۲-۴. مراقبه، مشارطه، محاسبه

انسان برای کنترل رفتار و هیجان‌ات خود، باید از کنترل ذهن کمک گرفته و از قوای عقلی و منطقی استفاده کند. در آموزه‌های دینی این روش با استفاده از مراقبه، مشارطه و محاسبه انجام می‌شود که نتایج آن در روان انسان آثار بسزایی دارد. مراقبه به معنای زیر نظر گرفتن، کنترل کردن و تحت کنترل بودن است. ابن عربی می‌گوید: «مراقبه، نگه داشتن قلب از بدی‌ها و یقین بنده به این است که خداوند در جمیع احوال، ناظر بر قلب و ضمیر وی و مطلع بر رازهای درونی اوست». (گودرزی، ۱۳۹۱) از اصطلاحات امروزی که به مراقبه نزدیک است، می‌توان به مدیتیشن<sup>۱</sup> اشاره کرد که به معنای مراقبه نیز شناخته می‌شود. مراقبه، فنون و روش تسلط بر ذهن است. به گفته معتقدان این روش، هدف تربیت و کنترل ذهن توسط تکنیک‌های درون‌گرا برای رسیدن به شادی، آگاهی و آرامشی عمیق و طولانی و غیر وابسته به غیر است. مراقبه آثار روانی متعددی دارد که نخستین آن شناخت خود است. چون سالک در امر مراقبه مواظبت کرد، حق تعالی از باب مهر و عطوفت، انواری را بر او به عنوان طلایع ظاهر می‌کند که این مرحله ابتدای تجرد نفسی است. (همدانی، ۱۳۹۳) برخورداری از حفاظت الهی یکی از آثار مراقبه است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «هر کس از خود محافظت کند، خداوند هم از او محافظت می‌کند» (همدانی، ۱۳۹۳).

علمای اخلاق فرمودند که مراقبه به دو چیز نیاز دارد، مشارطه و محاسبه. مشارطه قبل مراقبه است، اما محاسبه بعد از مراقبه است. امام خمینی رحمته الله علیه می‌فرماید:

مشارطه آن است که در اول روز مثلاً با خود شرط کند که امروز برخلاف فرموده خداوند تبارک و تعالی رفتار نکند و این مطلب را تصمیم بگیرد و معلوم است یک روز خلاف نکردن، امری است خیلی سهل. انسان می‌تواند به آسانی از عهده آن برآید. تو عازم شو و شرط کن و تجربه نما بین چقدر سهل است. (مؤسسه تنظیم و نشر آثار حضرت امام خمینی، ۱۳۹۱)

مشارطه، تعهد افراد را بالا برده و احساس مسئولیت را در درون آنها به وجود می‌آورد که در

مراقبات خود جدی بوده و از کسالت دوری کنند. به نظر می‌رسد که محاسبه پایان کار است، ولی در واقع محاسبه هم پایان است و هم آغاز راه. محاسبه نفس به تعبیر روایات، موجب سعادت انسان است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «هر که به حساب نفس خود برسد، سود برد و هر کس از آن غافل ماند، زیان کند و هر کس بترسد، ایمن ماند». بنابراین، با محاسبه، نفس را اصلاح می‌کند. امام علی علیه السلام در این زمینه می‌فرماید: «هر که به محاسبه نفس خود پردازد به عیب‌هایش آگاه شود و به گناهانش پی ببرد و گناهان را جبران کند و عیب‌ها را برطرف سازد». از این روش می‌توان برای ارتقاء هیجانات مثبت مشروع و کاهش هیجانات منفی و رفتارهای برآمده از هیجانات منفی، مانند خشم استفاده کرد و از ایجاد عواقب سوء آن و برانگیخته شدن هیجانات منفی جلوگیری کرد.

#### ۲-۲-۴. توجه‌گردانی

توجه یعنی، متمرکز شدن روشن و سریع فرایندهای ذهنی بر یک شیء یا زنجیره‌های فکری که هم‌زمان در دسترس فرد هستند. (قاسم‌زاده و غرابی، ۱۳۹۴) در تکنیک توجه‌گردانی، فرد سعی می‌کند آنگاه که در معرض موضوعات و یا افکار منفی برانگیزاننده هیجانات ناخوشایند قرار گرفت، ذهن خود را به سوی مسائلی که بار هیجانی منفی ندارند، متمرکز کند تا از این طریق بتواند از تشدید هیجانات منفی و ایجاد آثار منفی آن جلوگیری کند.

#### ۳-۲-۴. انجام تمرینات آرام‌بخشی

یکی از راه‌های مؤثر برای تنظیم هیجان، داشتن آرامش و اطمینان خاطر است که ناراحتی‌ها و غم را برطرف می‌کند. قرآن کریم راه اول برای پیدایش آرامش را یاد خدا می‌داند. «همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد، آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد: ۲۸). یاد خدا باعث دوری شیطان از انسان می‌شود. امام علی علیه السلام فرمود: «یاد خدا سرمایه هر مؤمنی است و سود آن سالم ماندن از گزند شیطان است» (خوانساری، ۱۳۶۶، ۳۰/۴). روان‌شناسی، امروزه با هدف ارتقای آرامش، شیوه‌هایی را پیشنهاد می‌کند. تکنیک‌های کسب آرامش، ابزارهایی هستند که افراد می‌توانند برای غلبه بر واکنش‌های استرس به کار بگیرند. این تکنیک‌ها به بهبود خواب، گوارش، تمرکز و خلق‌وخو کمک می‌کنند. مطالعات نشان داده‌اند که تکنیک‌های کسب آرامش می‌توانند به افراد در سنین مختلف با طیف گسترده‌ای از شرایط سلامت کمک کنند. جاکوبسن، تمریناتی مانند تنفس عمیق، تن‌آرامی پیشرفته و روش آرام‌سازی عضلانی را ابداع کرد. نتیجه پژوهش‌های او نشان داد که تنش در اثر انقباض



و درهم تنیدگی بافت‌های عضلانی به وجود می‌آید. ایجاد تنش، فرد را دچار احساس اضطراب می‌کند. تن آرامی پیشرفته یک فرایند دو قسمتی است که در آن به‌طور منظم، عضلات بدن سفت و شل شده و می‌توان با این تمرین، با جایگاه تنش آشنا شده و آن را کنترل کرد. تمرین دیگر، تمرین ذهن آگاهی است که شامل توانایی آگاهی از چگونگی احساسات در زمان حال و فکرکردن در گذشته یا آینده است که باعث نگرانی و از بین رفتن آرامش می‌شود. بنابراین، این تمرین، فرد را فقط در حال حاضر متمرکز می‌کند که این معنی در آموزه‌های اسلام هم وجود دارد (ر.ک.، حدید: ۲۳).

#### ۴-۲-۴. برقراری ارتباط مؤثر

ارتباط، عبارت است از: فرایندی که در آن ارسال و دریافت پیام حاصل می‌شود. با توجه به این تعریف هر ارتباطی مستلزم این است که با چند واحد اجتماعی در تعامل باشند، اما ارتباط مؤثر ارتباطی است که ویژگی‌هایی مانند احترام نامشروط، همدلی، حمایت و ایمنی، خیرخواهی و یکپارچگی گفتار و رفتار و صداقت را دارد. ارتباط مؤثر، موجب شکوفایی و بهبود کیفیت روابط بین افراد شده و زمینه تجربه هیجانات خوشایند و نشاط را در آنها ایجاد می‌کند. ارتباط، سراسر زندگی انسان را دربرگرفته است. انسان به کمک ارتباط زنده مانده، رشد و تکامل می‌یابد و سعادت و خوشبختی وی تا حد زیادی به چگونگی ارتباط او با دیگران بستگی دارد. ارتباطات، یکی از قدیمی‌ترین و بهترین برون‌دادهای انسان است که موجب تداوم زندگی و کمک‌گرفتن از دیگران در گذشته و اکنون است. (حمید و دهقانی، ۱۳۹۱) ارتباط در اسلام منزلت والایی دارد و سفارش‌های بسیاری بر ارتباط مؤثر شده است. صمیمیت از سفارش‌های مهم درباره ارتباط است. امام علی علیه السلام در این زمینه در خطاب به مالک اشتر می‌فرماید: «قلب خویش را از مهر مردم و دوستی و لطف آنان سرشار کن» (نهج البلاغه، نامه ۵۳). امام صادق علیه السلام نیز می‌فرماید: «آنگاه که به یکی از برادران دینی علاقمند شدی، علاقه و دوستی‌ات را به او بیان کن» (کلینی، ۱۴۰۷، ۶۴۴/۲). نکته دیگر توجه به حالات چهره است. چهره نیز اطلاعات فراوانی در خصوص حالات هیجانی دیگران در اختیار فرد قرار می‌دهد. برخی از نظریه‌پردازان می‌گویند: «حالات چهره بعد از زبان مهم‌ترین منبع اطلاعاتی است» (حسین زاده، ۱۳۸۹). امام باقر علیه السلام نیز تبسم در برابر برادر دینی را حسنه می‌داند (کلینی، ۱۴۰۷، ۱۸۸/۲). امام علی علیه السلام نیز می‌فرماید: «بهترین عاملی که می‌توان به واسطه آن در میان قلوب دوستان مودت و محبت را افزایش داد و کینه و دشمنی را از دل دشمنان زدود، خوش‌رویی است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۵۷/۷۵).

نکنه بعدی عفو و گذشت است. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «از یکدیگر گذشت کنید تا کینه‌های میان شما از بین برود» (پاینده، ۱۳۸۲). همچنین می‌فرماید: «با وجود لغزش برادرش، با او به مهربانی رفتار می‌کند و حرمت دوستی دیرینش را نگه می‌دارد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۳۱۱/۶۴). رعایت تأکیدات اسلامی در باب مهارت‌های ارتباطی، زمینه‌ساز بهبود روابط بین فردی و ایجاد هیجانات مثبت و کاهش تجربیات منفی خواهد شد.

#### ۴-۲-۵. مدیریت استفاده از تکنولوژی روز

در دوران معاصر، تکنولوژی جایگاه مهمی دارد. همه افراد از آن در حوزه‌های متعدد استفاده می‌کنند و تکنولوژی جزء لاینفک زندگی بشر امروزی شده است. تکنولوژی، امروز در قالب‌های گوناگون مانند تلفن همراه، اینترنت، تبلت و... وابستگی ایجاد کرده، زندگی را متحول کرده در حیطه‌های گوناگون تعامل بشری آمده و در سلامت و هیجانات افراد، آثار مثبت و منفی داشته است. شاخص‌ترین فناوری‌های امروز استفاده از اینترنت و دستگاه‌های هوشمند است که استفاده از آن در درازمدت و به حسب بررسی‌های متعدد موجب آسیب‌های روانی جدی می‌شود. کارشناسان معتقدند که ارتباط‌های اجتماعی از طریق اینترنت، ضعیف‌تر از ارتباط‌های واقعی بوده و در درازمدت به انزوای اجتماعی، افسردگی و به مخاطره افتادن سلامت روان افراد می‌انجامد. مطالعات انجام‌شده نشان داده‌اند که این افراد در روابط اجتماعی، مهارت‌های لازم را نداشته و از آسیب‌پذیری بالا و سلامت و بهداشت روانی پایین، رنج می‌برند. البته ناگفته پیداست که استفاده به موقع از این ابزار و در راه خیر، هیچ ممانعتی ندارد. صرفه‌جویی در زمان، آسان کردن زندگی و فراهم کردن تماس با دیگران در گستره مکانی از ویژگی‌های مهم و دست‌آورد‌های تکنولوژی امروز بوده که می‌تواند اثر بسزایی بر کنترل هیجان و سلامت روان افراد داشته باشد.

#### ۴-۲-۶. حل مسئله

یکی از مهارت‌های مهم و تأثیرگذار بر هیجانات، مهارت حل مسئله است. پایه اصلی این مهارت، اعتماد به تفکر است و تفکر انسان، علت اصلی مسئله‌گشایی است. منظور از مسئله، هر موقعیتی است که برای فرد مبهم بوده و نمی‌تواند از آن به راحتی عبور کند و به آن نیاز دارد و باید درباره آن تفکر کرده و ذهن او را اعمال کند. فرآیند حل مسئله یک نگرش کلی به مسئله و مشکل است. این فرآیند چند مرحله‌ای موجب می‌شود که فرد از تمایل به یافتن راه‌حل‌های ناگهانی و سریع صرف نظر کرده و مراحل ساختاریافته و هدفمند را دنبال کند. این مرحله شامل چند گام است

از جمله تعریف دقیق مسئله، تعیین عینی اهداف، ارائه راه حل‌های گوناگون، انتخاب بهترین راه حل‌ها براساس سود بیشتر و هزینه کمتر و بررسی نتایج. در رویکرد اسلامی در میان انواع تفکر، بهترین تفکر به عنوان پیش‌نیاز حل مسئله، همان است که از آن در روایات به عنوان تفکر لطیف، سودمند، عمیق، باطن‌گرا و عاقبت‌اندیش یاد شده است. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «فکر خود را لطیف قرار دهید و از عبرت‌ها پند بگیرید». آنگاه حضرت در توضیح فکر لطیف می‌فرماید: «فکری لطیف است که به باطن بیندیشد. در حالی که دیگران به ظاهر می‌اندیشند به آخر و عاقبت کار فکر کند در حالی که دیگران به اول آن می‌اندیشند». مهم آن است که انسان، عاقبت‌اندیش باشد و حلاوت آخر کار را فدای شیرینی اول کار نکند، همان‌گونه که مرارت آخر کار را به دلیل شیرینی اول آن نادیده نگیرد. (حسین زاده، ۱۳۸۹) کاربرد فرآیند صحیح حل مسئله در زندگی روزمره از تشدید مشکلات و گسترش آن در حوزه‌های گوناگون و در نتیجه ایجاد هیجانات منفی مزمن جلوگیری کند. از سوی دیگر، موفقیت و کامیابی در حل مسئله در ایجاد هیجانات مثبت، مانند شادی و آرامش بخشی تأثیر بسزایی دارد.

#### ۴-۲-۷. برنامه‌ریزی

از رایج‌ترین مصطلحات امروز، برنامه‌ریزی است که ذهن به سوی وقت و تنظیم آن منصرف می‌شود. در حالی که برنامه‌ریزی گسترده و وسیعی از جنبه‌های زندگی را دربرمی‌گیرد. جیمز استونر (همدانی، ۱۳۹۳) برنامه‌ریزی را این‌گونه تعریف می‌کند: «برنامه‌ریزی، فرایند تعیین اهداف و راه‌های مناسب برای به دست آوردن آن اهداف است». هادسون معتقد است که برنامه‌ریزی، ارائه راه‌هایی برای عملیات آینده است که در بردارنده نتایج معین با هزینه مشخص و در دوره زمانی معلوم باشد. کسانی که برنامه‌ریزی دارند از نحوه هیجانی فعال و مثبت برخوردارند. در منابع اسلامی، برنامه‌ریزی با واژه‌هایی مانند حسن تدبیر، نظم و تقدیر مرادفند. خداوند متعال جهان را با نظم و دقت خلق کرد و این حقیقت را قرآن بیان کرد که همه چیز به حساب آفریده شده است. «إِنَّا كُلَّ شَيْءٍ خَلَقْنَاهُ بِقَدَرٍ» (قمر: ۴۹). امام علی علیه السلام در توصیف جایگاه قرآن می‌فرماید: «و نظم و ترتیب زندگی روزمره شما در قرآن آمده است» (نهج البلاغه، ص ۱۵۸). بنابراین، انسان موفق انسانی است که همه احوال و رفتار و کردارش، با نظم و برنامه‌ریزی همراه باشد. برنامه‌ریزی آثار مهمی دارد از جمله: نظم و انسجام بخشیدن به فعالیت‌ها، پیشرفت در مدیریت‌های پیچیده، تحقق بخشیدن به اهداف، درمان کسالت و افزایش روحیه. در روایات اسلامی، موفقیت در زندگی در گرو برنامه‌ریزی (خسروپناه، ۱۳۸۰) است. امام علی علیه السلام در این باره

می‌فرماید: «التلطف فی الحیله اجدی من الوسیله؛ ظرافت و دقت در برنامه‌ریزی بهتر از امکانات است.» داشتن برنامه‌ریزی، باعث تعادل قوا و نیروهای انسانی شده و انسان را از لحاظ هیجانی، به آرامش می‌رساند.

#### ۴-۲-۸. انجام امور معنوی

معنویت در فرهنگ امروز جایگاه خاصی دارد. در پژوهش‌های متعدد، به اثرات مثبت معنویت در زندگی افراد اشاره شده است. پژوهشگران (موسی‌زاده، محسن‌پور و حشمتی‌فر، ۱۳۹۲) معتقدند که در ایمان به خدا، نیروی خارق‌العاده‌ای است که نوعی قدرت معنوی به انسان بخشیده در تحمل سختی‌های زندگی روزمره به او کمک کرده و از نگرانی و اضطرابی که بسیاری از مردم زمان در معرض ابتلا به آن هستند، دور می‌کند. معنویت در اسلام فراگیر بوده و مخصوص جای خاص و قوم خاصی نیست. هدف مهم معنویت در اسلام، تقرب به سوی خداست که هدف همه تکلیف‌عبادی بوده و بدون آن، عبادت نیست. در سفارش پیامبر به ابوذر آمده است: «ای ابوذر! باید در هر چیزی، نیت نیکو داشته باشی، حتی در خوابیدن و خوردن» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۹۱، ۲۹۱/۵). از نمادهای معنوی مهم در اسلام نماز است. نماز، امور عبادی مهم مانند یاد خدا، نیایش و دعا، توکل، خواندن قرآن و شکرگزاری را شامل می‌شود. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم فرمود: «بیشتر هم و غمت، نماز باشد که آن، سر اسلام، پس از پذیرش دین است» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۹۲). نیایش در نماز موقعیتی والایی دارد. الکسیس کارل می‌گوید: «نیایش در روح و جسم تأثیر گذاشته و احساس عرفانی و اخلاقی را همراه با هم تقویت می‌کند. در چهره کسانی که نیایش می‌کنند، حس وظیفه‌شناسی، نبود حسد و شرارت و وجود نیکی و خیرخواهی نسبت به دیگران خواننده می‌شود. نیایش، خصایص خود را با علامات بسیار مشخصی نشان می‌دهد، مانند صفای دل، متانت رفتار، انبساط خاطر، شادی بی‌دغدغه، چهره پراز یقین و آمادگی برای پذیرش حق (پناهی، ۱۳۸۹).

یکی از راه‌های مؤثر و تکنیک‌های مفید برای ایجاد آرامش درونی و محیطی استفاده از دعا و نیایش است. (پناهی، ۱۳۸۹) دعا و نیایش علاوه بر اینکه غم و اندوه را زایل می‌کند باعث اطمینان قلب و قدرت روحی می‌شود؛ زیرا انسان، به ویژه در وقت اضطراب، با حضور قلب و خلوص نیت، رو به سوی خدا آورده و با او درد دل می‌کند، عقده‌های خود را بیرون می‌ریزد و اسرار خود را که در نهانگاهش محافظت می‌شد، به زبان می‌آورد و تنها از او راه چاره و گریزگاه طلب می‌کند و با آه و ناله، تقاضای کمک می‌کند و این طمأنینه و آرامش کاملی در پی خواهد داشت.

#### ۴-۲-۹. شکرگزاری

احساس شکرگزاری در افراد باعث پرورش روحیه قدردانی و اقرار به چیزهای خوب در زندگی انسان می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد که شکرگزاری، با احساس رضایت، انگیزه و انرژی، خواب و سلامت بیشتر و استرس و ناراحتی کمتر، پیوند خورده است. افراد قدردان، بیشتر با محیط اطرافشان درگیر شده و رشد شخصیتی، پذیرش درونی و احساس هدفمندی، معنا دار بودن و خاص بودن خواهند داشت. قدردانی می‌تواند در کنار مزایای کنونی و گذشته، مزایایی برای آینده هم داشته باشد. یکی از مزایای آینده آن افزایش خوش بینی است. در متون اسلامی، شکرگزاری در درجه نخست باید نسبت به خداوند باشد، سپس مردم. شکر (آقابابایی، ۱۳۸۹) جلوه‌های متعددی دارد، اما جزء اصلی آن، حالتی درونی است که عبارت است از توجه به مورد نعمت قرارگرفتن. احساس مثبت درونی، احساس نزدیکی به منعم، اظهار کلامی این جریان و در نهایت صرف کردن نعمت در مسیر درست، همگی پیامد آن حالت درونی است. شکر در نظام اعتقادی و اخلاقی اسلام (شجاعی، ۱۳۹۲)، جایگاه ویژه‌ای دارد. خداوند می‌فرماید: «پس به یاد من باشید تا به یاد شما باشم و شکر مرا بگویید و نعمت‌هایم را کفران نکنید» (بقره: ۱۵۲). یکی از نشانه‌های ایمان و بندگی خداوند متعال، شکرگزاری نعمت‌های بی‌پایان اوست. رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «چهار خصلت است که در هر کسی باشد، اسلام او کامل است، راستی، شکر، حیا و حُسن خُلق» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۶۴/۷۷). همچنین می‌فرماید: «ایمان، دو بخش است، نیمی از آن در صبر و نیم دیگر آن در شکر قرار دارد» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۵، ۴۱۲/۱). رابطه مهمی میان شکرگزاری و برخورداری از سلامت روانی و هیجانی است. روحیه شکرگزاری در افراد، با توجه به یادآوری جنبه‌های مثبت و نعمت‌ها و الطاف الهی به فرد، باعث آرامش روانی و تجربه هیجانی مثبت، مانند رضایت و نشاط درونی است.

#### ۴-۲-۱۰. قناعت پیشگی

در مباحث اخلاق اسلامی، قناعت در مقابل حرص آمده و عبارت است از ملکه‌ای نفسانی که به موجب آن، انسان به نیاز خود از اموال رضایت داده و خود را در مشقت و تلاش برای تحصیل مقدار بیشتر از آن نمی‌اندازد. (جمالی، ۱۳۸۵) فرد قانع در بعد شناختی، معتقد است هر چه از سوی خدا به او برسد، فضل اوست. در بعد عاطفی، به همه محدودیت‌ها و مقدرات رضایت می‌دهد و در بعد رفتاری بر وفق محدودیت‌ها عمل کرده و با آن کنار می‌آید. گستره قناعت، وسیع است و شامل لباس، مسکن، خوردن، آشامیدن، خواب و ... می‌شود (حسین زاده، ۱۳۸۹).

قناعت‌پیشگی آثار متعددی دارد که بر سلامت روانی انسان (حسین زاده، ۱۳۸۹) و کنترل هیجان خود کمک زیادی می‌کند. قناعت‌پیشگی (ساجدی، ۱۳۸۷) شیوه‌ای است که چشم طمع را کور کرده و ولع سیری ناپذیر مادیت را بر می‌کند. در روایتی از پیامبر ﷺ آمده است:

حضرت از جبرئیل سؤال کرد، تفسیر قناعت چیست؟ جبرئیل پاسخ داد: «قناعت، راضی بودن به همان مقداری است که از دنیا نصیب شخص می‌شود به کم قانع است و از نعمت کم نیز سپاسگزاری می‌کند». (حرعاملی، ۱۳۸۴، ۱۵/۱۹۴)

#### ۴-۲-۱۱. عفو و گذشت

عفو و گذشت، فضیلتی اخلاقی است که در برابر خطای دیگران انجام شده و قابل آموزش دادن است. اگرچه انتقام گرفتن، پاسخ طبیعی انسان در برابر خطاهای دیگران است، عفو و بخشش، شاه‌راه سلامت روانی است. (ایمانی فر، فاطمی و امینی، ۱۳۹۱) انسان‌ها موجوداتی ممکن الخطا بوده و در تعامل با یکدیگر زندگی می‌کنند. بنابراین، ارتباطات انسانی در معرض مشکلات و اختلاف‌های گوناگون قرار می‌گیرد. مهم‌ترین وسیله برای ادامه ارتباطات میان بشر، عفو و گذشت است بلکه ابزاری حیاتی برای تداوم زندگی بشر بوده و بدون آن جامعه ویران می‌شود. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «آیا به شما بگویم که مکارم اخلاق چیست؟ گذشت کردن از مردم، کمک مالی به برادر دینی خود و بسیار به یاد خدا بودن» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۵، ۳/۴۸۳). عفو و گذشت، باعث دوستی میان افراد می‌شود. رسول اکرم صلی الله علیه و آله در این باره می‌فرماید: «از یکدیگر گذشت کنید تا کینه‌های میان شما از بین برود» (پاینده، ۱۳۸۲). از نظر روان‌شناسی هنگامی که افراد می‌بخشند، تأیید می‌کنند که خطایی رخ داده و سپس با پردازش شناختی، عاطفی یا رفتاری، به ارزیابی مجدد خطا و خطاکار می‌پردازند، یعنی فرد بخشنده با ارزیابی مجدد، فرد خطاکار را به شیوه جدیدی مورد قضاوت قرار می‌دهد. پژوهش‌های انجام شده در حوزه روان‌شناسی سلامت، حاکی از آن است که آن‌هایی که توانایی عفو و بخشش دارند از لحاظ ذهنی و بدنی سالم‌تر هستند. همچنین افرادی که یاد گرفته بودند ببخشند، احساس بهتری هم از نظر هیجانی و هم از نظر فیزیکی داشتند.

#### ۴-۲-۱۲. ارتقای توانمندی‌ها

توجه به توانمندی‌های بشری و پرورش آن، به جای تمرکز بر جنبه‌های منفی و آسیب‌شناسی از ویژگی‌های روان‌شناسی مثبت است. خداوند متعال، استعداد‌های نامحدودی را درون انسان خلق کرده است. انسان در راستای ارتقای توان خود در مرحله اول باید به توانایی‌های خود

توجه کرده و آنها را بشناسد. اسلام تأکید زیادی بر یادآوری نعمت‌ها کرده است. پرورش توانمندی علاوه بر آنکه منجر به ایجاد گستره وسیعی از عملکردهای مطلوب می‌شود، باعث دریافت واکنش‌های مثبت نیز شده و هر دوی این کنش و واکنش‌ها در ارتقای هیجانات مثبت و کاهش هیجانات منفی تأثیرگذار است.

#### ۳-۴. راهبردهای محیطی مؤثر در تعدیل هیجانات

انسان در محیطی زندگی می‌کند که به طور آگاهانه یا ناآگاهانه، تحت تأثیر آن است. محیط طبیعی یا فیزیکی و محیط اجتماعی و فرهنگی، حیطه‌هایی هستند که انسان‌ها با آن ارتباط داشته و بر شخصیت، هیجان و روان او تأثیر بسزایی دارد. روان‌شناسان محیطی، (طباطبائیان و تمنایی، ۱۳۹۲) به صورت مستقیم و غیرمستقیم از دیدگاه‌های مختلف، تأثیرات محیط کالبدی بر ابعاد وجودی انسان را بررسی می‌کنند. از دیدگاه راسل و اسنودگراس، کیفیت هیجانی و عاطفی محیط، مهم‌ترین بخش رابطه فرد با محیط است؛ زیرا کیفیت عاطفی محیط که عامل اصلی در تعیین خلق و خو و خاطرات مرتبط با یک موقعیت است، می‌تواند بر هیجانات فرد اثر بگذارد.

#### ۱-۳-۴. شناسایی عوامل محیطی برانگیزاننده هیجانات منفی

برای حل هر مشکل گام اول، شناخت عامل آن مشکل است و بعد از آن می‌توان بر حل مشکل تسلط پیدا کرد. شناسایی عوامل محیطی برانگیزاننده هیجانات منفی، گامی مهم برای کنترل هیجانات است. عوامل محیطی، هرگونه امور خارجی و بیرونی است که در انسان اثر گذاشته و افراد را تحت شعاع قرار می‌دهند. یکی از اموری که می‌تواند در حیطه تأثیر محیط در نظر گرفت، مفهوم هجرت و مهاجرت است. اسلام به پیروان خود امر کرده که از محیط ناسالم دوری کنند، حتی اسلام از نشستن با کسانی که ایمان نیاوردند، نهی کرده و مسلمانان را به تغییر مکان خود سفارش کرده و می‌فرماید:

وإذا رأيت الذين يخوضون في آياتنا فأعرض عنهم حتى يخوضوا في حديث غيره وإما ينسينك الشيطان فلا تقعد بعد الذكرى مع القوم الظالمين و ما على الذين يتقون من حسابهم من شيء و لكن ذكري لعلهم يتقون.

هرگاه کسانی را دیدی که آیات ما را استهزاء می‌کنند از آنها روی بگردان تا به سخن دیگری بپردازند و اگر شیطان از یاد تو ببرد، هرگز پس از یاد آمدن، با این جمعیت ستمگر منشین. (انعام: ۶۸-۶۹)

در این راستا اسلام از دوستی با افراد خسیس، ترسو، دروغ‌گو و احمق نهی کرده است. امام علی علیه السلام فرمود: «از هم‌نشینی با منحرف و دروغ‌گو و احمق و بخیل و ترسو... پرهیز. بخیل، چون



در نزدیک‌ترین زمانت به او، یعنی وقتی به او نیاز پیدا می‌کنی، بیش از هر زمان از تو دورتر است.» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۵، ۱۷۰/۱۰) همه این موارد، موقعیت‌هایی هستند که بربرانگیختن هیجانات منفی درون انسان مؤثر هستند.

#### ۲-۳-۴. تغییر محیطی که هیجانات منفی را در فرد برمی‌انگیزد

به‌طور طبیعی انسان از محیط‌هایی که درون او هیجانات منفی تولید می‌کند، متنفر بوده و از آن دوری می‌کند، ولی در برخی موارد و به‌خاطر وابستگی به اشخاص یا مسائل دیگر، متوجه نمی‌شود که محیط، درون او هیجانات منفی ایجاد کرده است. بنابراین، فرد نمی‌تواند محیط را ترک کند. بعد از شناسایی محیط، اولین تکنیکی که از آن استفاده می‌شود، تغییر محیط است. تغییر محیط، همیشه به معنای ترک آن نیست، ولی تغییر محیط در بعضی مواقع، به معنای دگرگونی آن است. بنابراین، اولین اجرا، ترک فیزیکی محیط است. خداوند متعال مؤمنان را امر کرده که از محیط فاسد و آلوده دوری کنند.

إِنَّ الَّذِينَ تَوَفَّاهُم الْمَلَائِكَةُ ظَالِمِي أَنْفُسِهِمْ قَالُوا فِيمَ كُنْتُمْ قَالُوا كُنَّا مُسْتَضْعَفِينَ فِي الْأَرْضِ قَالُوا أَلَمْ تَكُنْ أَرْضَ اللَّهِ وَاسِعَةً فَتُهَاجِرُوا فِيهَا فَأُولَئِكَ مَأْوَاهُمْ جَهَنَّمُ وَسَاءَتْ مَصِيرًا. هنگام وفات ملائکه از آنها سؤال می‌کنند که چرا محیطشان را ترک نکردند. کسانی که بر خویشتن ستمکار بوده‌اند وقتی فرشتگان جانشان را می‌گیرند، می‌گویند در چه حال بودید؟ پاسخ می‌دهند ما در زمین از مستضعفان بودیم. می‌گویند مگر زمین خدا وسیع نبود تا در آن مهاجرت کنید، پس آنان جایگاهشان دوزخ است و [دوزخ] بد سرانجامی است. (نساء: ۹۷)

در صورت عدم امکان ترک فیزیکی محیط می‌توان از تغییر موضوع استفاده کرد از جمله ذکر نکات مثبت و یادآوری نعمت‌های خداوند. در قرآن کریم آمد:

أَلَمْ تَرَوْا أَنَّ اللَّهَ سَخَّرَ لَكُمْ مَّا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ وَأَسْبَغَ عَلَيْكُمْ نِعْمَهُ ظَاهِرَةً وَبَاطِنَةً وَمِنَ النَّاسِ مَن يُجَادِلُ فِي اللَّهِ بِغَيْرِ عِلْمٍ وَلَا هُدًى وَلَا كِتَابٍ مُنِيرٍ.

آیا ندانسته‌اید که خدا آنچه را که در آسمان‌ها و آنچه را که در زمین است، مسخر شما ساخته و نعمت‌های ظاهرو باطن خود را بر شما تمام کرده و برخی از مردم درباره خدا، بی‌آنکه [دانش و رهنمود و کتابی روشن] داشته باشند [به مجادله برمی‌خیزند. (لقمان: ۲۰)]

#### ۳-۳-۴. هم‌نشینی با صالحان

یکی از بخش‌های مهم زندگی، هم‌نشینی با افراد دیگر است. انسان نیاز دارد با دیگران انس گرفته و از دوستی با آنها لذت ببرد. مسئله دوستی و هم‌نشینی آن قدر مهم است که در متون دینی به



آن تأکید فراوان شده است. در این مورد سه نکته را باید در نظر گرفت:

در ضرورت انتخاب همنشین و دوست برای خود، امام علی علیه السلام می‌فرماید: «دوست، نزدیک‌ترین نزدیکان است». همچنین فرمود: «کسی که دوستی ندارد، اندوخته‌ای ندارد» و «دوستان یک روحند در چند پیکر». (محمدی ری شهری، ۱۳۸۵، ۱۹۰/۶)

در مورد دوستی با افراد شایسته و مؤمن، امام علی علیه السلام فرمود:

بیشترین صلاح و درستی در هم‌نشینی با خردمندان و صاحب‌دلان است. هر که تو را به سرای جاویدان فراخواند و در راه کارکردن برای رسیدن به آن دنیا تو را یاری کرد، هم او دوست و دلسوز است. (محمدی ری شهری، ۱۳۸۵، ۱۹۰/۶)

در افزایش تعداد دوستان و همنشینان صالح خویش، امام صادق علیه السلام فرمود:

در دنیا بر شمار دوستان بیفزایید که در دنیا و آخرت، سود می‌رسانند، اما در دنیا نیازهایی برمی‌آورند، اما در آخرت دوزخیان می‌گویند، پس ما را نه شفیعانی است و نه دوستی نزدیک. (محمدی ری شهری، ۱۳۹۳)

و نیز فرمود: «بر شمار برادران بیفزایید که هر مؤمنی را دعایی اجابت شده است». (محمدی ری شهری، ۱۳۹۳) در روایتی دیگر فرمود: «بر برادری [و دوستی] با مؤمنان بیفزایید که آنان را نزد خدا دست توانایی است که روز قیامت به آن پاداششان می‌دهد» (محمدی ری شهری، ۱۳۹۳). از حضرت ابوالحسن علیه السلام پرسیده شد: «مایه فزونی عیش دنیا چیست؟ حضرت فرمود: «خانه وسیع و دوستان بسیار» (محمدی ری شهری، ۱۳۹۳). همنشینان صالح با حمایت و همراهی در امور خیر، همدلی و ایجاد تجربیات مثبت در ایجاد هیجانات خوشایند و کاهش هیجانات منفی نقش مؤثری ایجاد می‌کند.

#### ۴-۳-۴. انجام تفریحات سالم

انجام تفریحات سالم، زمینه مناسبی برای رشد توانایی‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و جسمی برای افراد بوده و مورد تأکید اسلام است. انجام تفریحات سالم می‌تواند زمانی مناسب برای تأمل، اندیشیدن، تخیل‌ورزی، خودسازی، دانش، تعالی‌افزایی، توسعه مهارت‌یابی، شکوفایی استعدادها، بروز خلاقیت‌ها، جبران کمبودها، ادای وظایف اخلاقی و ارضای خواسته‌سازی زیباشناختی در سطح فردی و نیز تقویت روح جمعی، تحرک و پویایی، بهینه محیط، نشاط و شادابی جمعی، افزایش زمینه کارایی و کاهش آسیب و انحراف‌ها در سطح اجتماعی شود. (شرف‌الدین، ۱۳۹۴) همه این موارد زمینه ارتقای هیجانات مثبت و افزایش توانایی برای مدیریت هیجانی را فراهم می‌کند. بنابراین، اسلام این بعد را نادیده نگرفته، بلکه

سفارش کرده به اینکه مسلمانان دقت کنند تفریح، همراه با گناه و معصیت الهی نباشد تا کارکرد مثبت خود را از دست ندهد. بر اساس نگرش اسلامی مسلمان باید اوقات زندگی خود را با نظم و برنامه پیش برده و تمام جوانب سعادت دنیوی و اخروی خود را مدنظر قرار دهد و در هیچ بعدی افراط و تفریط نکند. در روایات اسلامی این واقعیت به طرز جالبی به عنوان دستور بیان شده است، آنجا که حضرت علی علیه السلام می‌فرماید:

زندگی مؤمن بر سه بخش است: بخشی به معنویات می‌پردازد و با پروردگارش مناجات می‌کند، بخشی به فکر تأمین معاش است و بخشی را به این تخصیص می‌دهد که در برابر لذاتی که حلال و مشروع است، آزاد باشد. (شرف‌الدین، ۱۳۹۴)

جالب اینکه در حدیث دیگری این جمله اضافه شده است: «و این سرگرمی و تفریح سالم، کمک است به سایر برنامه‌ها». (مکارم شیرازی، ۱۳۹۰)

#### ۴-۳-۵. قرار گرفتن در محیط آرام‌بخش

بعد از کارهای روزانه، فرد به محیط آرام‌بخش نیاز دارد. قرار گرفتن در محیط آرام، باعث پیامدهای مثبت بر سلامت جسمی، عاطفی و روانی انسان می‌شود. انسان می‌تواند با انجام کار با طمأنینه و در محیط آرام، احساس آرامش کند. امام علی علیه السلام فرمود: «آدم شتابکار دچار اشتباه می‌شود، هرچند به مطلوب برسد». کسی که با آرامش کار کند کارش صحیح است، اگرچه هلاک شود. (محمدی ری شهری، ۱۳۸۵، ۸۱/۷) در اصطلاح قرآن از آرامش به سلم تعبیر شده است: «همگی شما به حالت آرامش و سلامت درآیید» (بقره: ۲۰۸). در این آیه به مسلمانان اعلام شده که همه با هم در روابط با یکدیگر، راه سلم و صفا، سلامت خواهی و آرامش طلبی را پیش گیرند. کسی نسبت به دیگری اراده تجاوز و مزاحمت و جدال نداشته باشد و زندگی خود را بر اساس آرامش خواهی یکدیگر بنیان نهد. محیط آرام‌بخش، همیشه به تنهایی نیست بلکه انسان می‌تواند در روابط خود با دیگران با برخورداری از حمایت‌های آنان، به حس خوب آرامش و اطمینان دست یابد. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: «شخص مؤمن با دیدن مؤمن، آن‌گونه سکون و آرامش می‌یابد که انسان تشنه با دیدن آب لذت و تسکین می‌یابد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۱۶۵/۶۷).

#### ۴-۳-۶. زیباسازی محیط زندگی

طبیعت انسانی به زیبایی تمایل دارد، اما زیبایی محیط، بخش مهمی از زیبایی را در برمی‌گیرد، آنچنانکه در روایات اسلامی آمده: «بهره‌مندی زیبایی‌های طبیعت در شادی انسان تأثیرگذار است» (نهج البلاغه، حکمت ۴۰۰). همچنین در آموزه‌های اسلامی به نظافت و پاکیزگی سفارش

شده که این رعایت منجر به زیباسازی محیط می‌شود. همچنین در مناهی رسول اکرم ﷺ آمده: «زباله را شب در خانه نگهدارید و آن را روز هنگام از خانه بیرون ببرید؛ زیرا زباله، نشیمن‌گاه شیطان است» (مجلسی، ۱۴۰۳، ۱۷۵/۷۳). نیز فرمود: «خداوند متعال زیباست، زیبایی را دوست دارد و دوست دارد اثر نعمت خود را در بنده‌اش ببیند. او فقر و فقرنمایی را دشمن می‌دارد» (محمدی ری شهری، ۱۳۸۵، ۲/۲۴۸).

#### ۴-۳-۷. توجه به نمادهای معنوی در محیط زندگی

از منظر اسلام همه چیز در وجود خود، عبرت و تذکر برای انسان هاست. توجه به نمادهای معنوی در زندگی، باعث تفکر انسان و بیداری از غفلت می‌شود. نمادهای معنوی در زندگی فراوان است، ولی باید به آن توجه کرد. در سرتاسر عالم، زمزمه علم و قدرت اوست و از جبین تمام موجودات، نور توحید می‌درخشد و غلغله حمد و تسبیح موجودات فضای عالم را پر کرده است. (مکارم شیرازی، ۱۳۹۱، ۵۲/۴) خداوند در قرآن می‌فرماید: «ما آیات و نشانه‌های خود را در سراسر جهان و در وجود خود آنها (انسان‌ها) به آنان نشان می‌دهیم تا آشکار شود که او حق است» (فصلت: ۵۳). بنابراین، معنویت در پیوند با سایر ویژگی‌های اخلاقی و روان‌شناختی قدرت مقابله در برابر تنش‌ها را بالا برده و تقویت باورها و عقاید مذهبی در تمامی مراحل زندگی اقدامی پیشگیری‌کننده در کاهش هیجانات منفی است. علاقه به روان‌شناسی معنویت تا حدودی از یافته‌های تجربی و مبانی نظری ناشی شده که پیشنهاد می‌کنند متغیرهای معنوی و مذهبی در سلامت روانی و جسمانی نقش دارند (یعقوبی، ۱۳۹۳).

#### ۵. نتیجه‌گیری

منابع دینی به مفهوم هیجان و مشتقات آن اشاره کرده و در همه مواردی که کلمه هیجان به کار رفته، تحریک، برانگیختگی و خروج از حالت طبیعی در آن لحاظ شده است. نظریه‌های معاصر هیجان نیز بر نقش و اهمیت هیجان در مهیا کردن پاسخ‌های فیزیولوژیک، رفتاری و حرکتی، تسهیل تصمیم‌گیری ارتقای حافظه برای حوادث مهم و تعاملات بین فردی تأکید دارند. هیجان منفی با بیماری‌های قلبی و دیابت مرتبط بوده و هیجان مثبت در بهزیستی روان‌شناختی و جسمانی سودمند است. افرادی که هیجان مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند، سالم‌تر هستند. سازگاری با محیط، غلبه بر دشواری‌ها، همدلی و علاقه با دیگران، افزایش توانایی و کارایی، تاب‌آوری و انعطاف‌پذیری از پیامدهای هیجانات مثبت هستند. کاهش یا از بین رفتن تعادل روانی افراد، کاهش سازگاری اجتماعی افراد، ناامیدی و مأیوس شدن افراد، عدم توانایی کنترل

خود یا خویشتن‌داری و عدم توانایی مقابله با فشارهای زندگی از پیامدهای هیجانات منفی است. با توجه به تأثیرگذاری هیجان بر ابعاد گوناگون زندگی، تعدیل و مدیریت هیجانات، نقش موثری در ارتقای کیفیت زندگی انسان دارد. بر اساس بررسی‌های انجام شده در آموزه‌های دینی، به راهبردهای تنظیم هیجان در سه حوزه شناختی، رفتاری و محیطی اشاره شده است. شناخت در دین اسلام مرتبه والایی دارد، به نحوی که دین، به شناخت و راه‌های درستی آن سفارش‌های زیادی دارد. همه این تأکیدات، به دلیل اهمیت شناخت و تأثیر آن در نحوه رفتار افراد و تفاوت آن در افراد است. بنابراین، هم تفاوت رفتار در یک فرد و هم تفاوت افراد در رفتار آنها به شناخت آنها برمی‌گردد. از طرف دیگر، محیط و راهبردهای محیطی نیز، اهمیت زیادی دارند. محیط به طور آگاهانه یا ناآگاهانه، افراد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. محیط طبیعی یا فیزیکی و محیط اجتماعی و فرهنگی، حیطه‌هایی هستند که انسان با آنها ارتباط داشته و بر شخصیت، هیجان و روان انسان تأثیر بسزایی دارد. بنابراین، توجه به این تأثیرات و مدیریت محیط پیرامونی فرد در تعدیل هیجانات نقش بسزایی دارد. افراد در حیطه فردی با به‌کارگیری راهبردهای شناختی و رفتاری و در حیطه محیطی بر اساس تغییرات لازم در محیط، می‌توانند در تعدیل هیجانات اقدام موثری انجام دهند. در این راستا، پژوهش حاضر پیشنهاد می‌کند بسته آموزشی بر اساس راهبردهای ارائه شده، تدوین شود و اثربخشی آن به صورت میدانی، تحقیق و بررسی شود. امید است پژوهش حاضر با توجه به اهمیت نقش هیجانات در عرصه‌های گوناگون زندگی، یاریگر متولیان امر تربیت در راستای پرورش افرادی توانا در تنظیم و تعدیل هیجانات باشد.

### فهرست منابع

- \* قرآن کریم
- \* نهج‌البلاغه
- ۱. ابن‌ابی‌الحدید، عبدالحمید بن هبه‌الله (۱۴۰۴). شرح نهج‌البلاغه لابن‌ابی‌الحدید. قم: مکتبه آیت‌الله المرعشی‌النجفی.
- ۲. ابن‌شعبه‌الحرانی، حسن بن علی (۱۴۰۶). تحف‌العقول. بیروت: مؤسسه‌الاعلمی‌للمطبوعات.
- ۳. ابوالقاسم یعقوبی (۱۳۹۳). رابطه بهزیستی معنوی و امیدواری با رضایت از زندگی در سالمندان. نشریه روان‌شناسی و دین، ۷(۲۵)، ۱۰۹-۱۲۱.
- ۴. آذربایجانی، معسود. و سالاری فر، محمدرضا (۱۳۸۷). روان‌شناسی عمومی. قم: زمزم هدایت.
- ۵. آقابابایی، ناصر (۱۳۸۹). نقش احساس‌قدردانی در رضایت از زندگی. نشریه روان‌شناسی و دین، ۳(۳)، ۳۹-۵۲.
- ۶. ایمانی فر، حمیدرضا. فاطمی، جمیله. و امینی، فاطمه (۱۳۹۱). بخشش از دیدگاه روان‌شناسی و قرآن‌کریم. انسان پژوهی دینی، ۲۷(۹)، ۱۴۹-۱۷۵.
- ۷. بهرامی، ذبیح‌الله (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین دینداری با اختلالات روانی دانشجویان دانشگاه آزاد خرم‌آباد. نشریه

- روان شناسی ودین، ۲(۳)، ۹۱-۱۰۲.
۸. پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۲). نهج‌الفصاحه. تهران: دنیای دانش.
  ۹. پناهی، علی احمد (۱۳۸۹). التزام به آموزه‌های دینی در تربیت و استحکام خانواده. نشریه معرفت اخلاقی، ۲(۱)، ۷۷-۹۶.
  ۱۰. جمالی، قدرت‌الله (۱۳۸۵). تدبیر معیشت از دیدگاه آیات و روایات. قم: زمزم هدایت.
  ۱۱. حر عاملی، محمدبن حسن (۱۳۸۴). وسائل الشیعه. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه.
  ۱۲. حسین زاده، علی (۱۳۸۹). نقش قناعت در بهره‌مندی از زندگی. معرفت اخلاقی، ۴(۱)، ۱۱۵-۱۳۵.
  ۱۳. حمید، نجمه، و دهقانی، مصطفی (۱۳۹۱). بررسی اثربخشی آموزش تحلیل ارتباط محاوره‌های (TA) مذهب محور بر میزان عشق و علاقه، احترام به همسر و رضایت زناشویی. نشریه روان‌شناسی ودین، ۴(۵)، ۲۳-۳۰.
  ۱۴. خسروپناه، عبدالحسین (۱۳۸۰). گستره شریعت. قم: نشر معارف.
  ۱۵. خوانساری، محمدحسین (۱۳۶۶). شرحی برغررالحکم و دررالکلم. تهران: دانشگاه تهران.
  ۱۶. رجیبی، ابودر (۱۳۹۷). نقش باورداشت مهدویت در نفی پوچی و تغییر نگرش به زندگی. نشریه مشرق موعود، ۴۵، ۴۵-۳۳۵-۳۶۴.
  ۱۷. ساجدی، ابوالفضل (۱۳۸۷). دین و بهداشت روان. نشریه روان‌شناسی ودین، ۳(۳)، ۷-۳۶.
  ۱۸. سبحانی‌نیا، محمدتقی (۱۳۹۱). نفس و ابعاد مهار آن در قرآن و حدیث. معرفت اخلاقی، ۳(۳)، ۳۷-۵۸.
  ۱۹. شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۲). درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی. قم: مؤسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.
  ۲۰. شرفالدین، عبدالحسین (۱۳۹۴). سبک اهل بیت علیهم‌السلام در تفریحات و اوقات فراغت. مطالعات اسلام و روان‌شناسی، ۱۶، ۲۷-۵۴.
  ۲۱. طباطبائیان، مریم، و تمنایی، مینا (۱۳۹۲). نقش محیط‌های ساخته‌شده در سلامت روان. نشریه معماری و شهرسازی آرمان شهر، ۱۱(۵)، ۱۰۱-۱۰۹.
  ۲۲. فریدونی، زهرا (۱۳۹۲). بررسی تطبیقی مفهوم خود از دیدگاه روان‌شناسی انسان‌گرا و عرفان اسلامی و استنتاج دلالت‌های تربیتی آن. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد در رشته تاریخ و فلسفه تعلیم و تربیت. دانشگاه شیراز.
  ۲۳. قاسم زاده، حبیب‌الله، و غرابی، بنفشه (۱۳۹۴). سوگیری توجه به محرک‌های هیجانی در دو حالت افسردگی و اضطراب. فصلنامه تازه‌های علوم شناختی، ۲(۱۷)، ۳۲-۴۲.
  ۲۴. الکلینی، محمدبن یعقوب (۱۴۰۷). الکافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
  ۲۵. گودرزی، پریسا (۱۳۹۱). بررسی تحلیلی-انتقادی مراقبه از منظر روان‌شناختی. نشریه مطالعات معنوی، ۲، ۱۱۳-۱۵۰.
  ۲۶. المجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳). بحارالانوار. بیروت: داراحیاء التراث العربی.
  ۲۷. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۵). میزان الحکمه. قم: مؤسسه دارالحدیث.
  ۲۸. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۹۱). دانشنامه قرآن و حدیث. قم: ایران.
  ۲۹. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۹۲). الصلاة فی الکتاب والسنة. قم: دارالحدیث.
  ۳۰. محمدی ری شهری، محمد (۱۳۹۳). انسان‌شناسی از منظر قرآن و حدیث. قم: دارالحدیث.
  ۳۱. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۹۱). پیام امام امیرالمؤمنین علیه‌السلام. قم: امام علی بن ابیطالب علیه‌السلام.
  ۳۲. مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۹۰). انوار هدایت. قم: امام علی بن ابی طالب علیه‌السلام.
  ۳۳. مؤسسه تنظیم و نشر آثار حضرت امام خمینی (۱۳۹۱). تهذیب نفس و سیر و سلوک از دیدگاه امام خمینی علیه‌السلام. تهران: عروج.
  ۳۴. موسی زاده، اسماعیل، محسن پور، محدثه، و حشمتی فر، نرجس (۱۳۹۲). نقش معنویت و سلامت معنوی بر کیفیت زندگی. نشریه بیهق، ۲(۱۸)، ۱۴-۲۰.
  ۳۵. همدانی، مصطفی (۱۳۹۲). مراقبه. <http://pajoohe.ir>.