

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

سال هشتم، شماره دوم، پیاپی ۱۸، پاییز و زمستان ۱۴۰۱ (ص ۲۷-۴۸)

مؤلفه‌های مفهومی تنظیم هیجان شادی و غم بر اساس منابع اسلامی

The Conceptual Components of the Emotion Regulation of Happiness and Sadness based on Islamic sources

قاسم مهدوی اصل / دانشجوی مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران.
مهدی عباسی / استادیار گروه روان‌شناسی اسلامی پژوهشگاه دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران.
علی صادقی سرشت / استادیار گروه روان‌شناسی پژوهشکده روان‌شناسی دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران.

Qasem Mahdavi asl / Student of Institute of Higher Education, Ethics and Education, Qom, Iran.

ghasemmahdavi0000@gmail.com

Mahdi Abbasi/Assistant Professor, Department of Islamic Psychology, University of Qur'an and Hadith, Qom, Iran.

Ali Sadeghi Sarsht /Assistant Professor, Department of Psychology, Research Institute of Psychology, University of Quran and Hadith, Qom, Iran.

Abstract

This research was conducted with the aim of cognizance the conceptual components of regulating the emotion of sadness and happiness based on Islamic sources. In this study, in order to develop the conceptual model of regulating emotion, from descriptive-explanatory sentences of Islamic texts (Quran and Hadith) content analysis methods were used and also to explain the conceptual structure of happiness and sadness emotion regulation, linguistic semantics method was used. For this purpose, descriptive-explanatory sentences related to the subject in Islamic texts were searched and selected by the words and concepts collected in the semantic field of happiness and sadness. In order to determine the conceptual components, categorization and conceptualization operations were performed on the main themes of the selected texts.

The findings of the research showed that several factors can lead to the increase or

چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی مؤلفه‌های تنظیم هیجان شادی و غم بر اساس منابع اسلامی صورت پذیرفت. در این پژوهش به منظور تحلیل مؤلفه‌های مفهومی تنظیم هیجان شادی و غم از جملات توصیفی-تبیینی متون اسلامی (قرآن و حدیث) از روش‌های تحلیل محتوا استفاده شد و نیز به منظور تبیین ساختار مفهومی تنظیم هیجان شادی و غم از روش معناشناسی زبانی مورد استفاده قرار گرفت. بدین منظور، به وسیله واژگان و مفاهیم جمع‌آوری شده در حوزه معنایی شادی و غم، جملات توصیفی-تبیینی مرتبط با موضوع در متون اسلامی جستجو و انتخاب گردید. برای تعیین مؤلفه‌های مفهومی نیز عملیات مقوله‌بندی و مفهوم‌سازی بر مضمون‌های اصلی متون انتخاب شده انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که عوامل متعددی می‌تواند

decrease of the two emotions of happiness and sadness and cause it to be regulated that is based on the division of happiness and sadness into constructive and positive as well as morbid and negative, these factors are divided into four categories of conceptual components: "increasing constructive happiness" with seven sub-components, "increasing constructive sadness" with three sub-components, "reducing morbid happiness" was divided into three sub-components and "reducing morbid sadness" was divided into twelve sub-components.

Keyword: regulating emotion, happiness, sadness, islamic sources.

به افزایش یا کاهش دو هیجان شادی و غم منجر شده و موجب تنظیم آن گردند که بر اساس تقسیم‌بندی شادی و غم به سازنده و مثبت و نیز مرضی و منفی، این عوامل به چهار دسته مؤلفه مفهومی «افزاینده شادی سازنده» با هفت زیرمؤلفه، «افزاینده غم سازنده» با سه زیرمؤلفه، «کاهنده شادی مرضی» با سه زیرمؤلفه و «کاهنده غم مرضی» با دوازده زیرمؤلفه تقسیم شدند.

کلیدواژه‌ها: تنظیم هیجان، شادی، غم، منابع اسلامی.

مقدمه

هیجان‌ها نقش مهمی در زندگی انسان ایفا می‌کنند، به زندگی معنا می‌بخشند، موجب سازگاری فردی و اجتماعی شده، و فرد را برای ایجاد تغییر، انگیزه می‌دهند (حسینی و شاه‌مرادی‌فر، ۱۳۹۵). در میان مجموعه هیجان‌ها، غم^۱ و شادی^۲ از جمله هیجان‌هایی هستند که در زندگی روزمره افراد، نقش تعیین‌کننده‌ای دارند. همین امر موجب شده است که طی چند دهه اخیر، مطالعات فراوانی در بخش‌های مختلف این دو هیجان و کارکردهای آن، صورت پذیرد؛ به عنوان نمونه، محققان دریافته‌اند که افراد شادتر، از دیدگاه بهتری برخوردار هستند و قادرند به راحتی افکار جدید را بپذیرند و این می‌تواند منجر به تجربه کمتری از درد شود (فردریکسون^۳، ۲۰۰۴؛ برگ، سیل و آستر^۴، ۲۰۱۴) و از سویی دیگر حالت غم و اندوه ممکن است سنجش، کمک به ارزشیابی مجدد اهداف و انگیزه دادن به افراد را برای تغییر شرایط زندگی خود در شرایط سازگاران در برابر وقایع استرس‌زا یا منفی زندگی، تسهیل کند (کارور^۵، ۲۰۰۴).

اگرچه نقش مثبت این هیجان‌ها در زندگی بشر قابل انکار نیست (کوهن، فردریکسون

1. Sadness.
2. Happiness.
3. Fredrickson.
4. Berges, Seale & Ostir.
5. Carver.

و دیگران^۱، ۲۰۰۹) اما دادن یک قلمرو آزاد به آنها، مشکل آفرین است؛ به عنوان نمونه ماندن در هیجان‌های منفی می‌تواند تولید هورمون استرس بدن (کورتیزول) را افزایش دهد که به نوبه خود، توانایی شناختی ما برای حل مشکل به صورت پیشگیرانه را کاهش می‌دهد و همچنین می‌تواند به سیستم دفاعی بدن آسیب برساند و ما را در معرض بیماری‌های مختلفی قرار دهد (ایزارد^۲، ۲۰۰۹).

در این میان، تنظیم هیجان به عنوان مهارتی ارزشمند، نقش مهمی می‌یابد که به فرد این امکان را می‌دهد در محیط اجتماعی خود عملکرد موفق داشته باشد. در دوران مدرن در حوزه روان‌شناسی، تنظیم هیجان‌ها در مطالعه دفاع‌های روان‌شناختی (فروید^۳، ۱۹۵۹)، استرس و کنار آمدن (لازاروس^۴، ۱۹۶۶)، دلبستگی (بالبی^۵، ۱۹۶۹) و خودتنظیمی مورد توجه قرار گرفته است (میشل^۶، ۱۹۸۹). این علاقه طولانی مدت به تنظیم هیجان‌ها، طی دو دهه گذشته به طرز چشمگیری افزایش یافته است (گراس^۷، ۲۰۰۷)؛ اما با این حال، علی‌رغم توافق همگانی آشکار در مورد فقدان تعریفی جامع برای تنظیم هیجان، هنوز گوناگونی قابل توجهی در تعریف ضمنی این مفهوم که توسط نظریه پردازان و پژوهشگران مختلف ارائه می‌شود، مشاهده می‌گردد (تامپسون^۸، ۱۹۹۴). بر اساس تعریف تامپسون (۱۹۹۴)، تنظیم هیجان دربرگیرنده فرایندهای درونی و بیرونی است که مسئول نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی، به خصوص اشکال شدید و زودگذر برای نیل به اهداف فردی هستند. گراس (۱۹۹۸)، تنظیم هیجان را فرایندی می‌داند که توسط آن، افراد هیجان‌های خود (موقعی که هیجانی هستند) و چگونگی تجربه یا ابراز این هیجان‌ها را تحت نفوذ خویش قرار می‌دهند. در این پژوهش، مراد از تنظیم هیجان، فرایندی است که طی آن، فرد به منظور افزایش هیجان مثبت (شادی و غم سازنده) و نیز کاهش هیجان منفی (شادی و غم مرضی) با به کار بستن راهکارهای شناختی و رفتاری به تنظیم هیجان خود می‌پردازد.

1. Cohn, Fredrickson, & et.

2. Izard.

3. Freud.

4. Lazarus.

5. Bowlby.

6. Mischel.

7. Gross.

8. Thompson.

مراجعه به آیات قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم‌السلام نشان می‌دهد که تنظیم هیجان، به‌ویژه هیجان‌های شادی و غم دارای اهمیت زیادی هستند. به‌عنوان نمونه خداوند در آیه «مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي أَنْفُسِكُمْ إِلَّا فِي كِتَابٍ مِنْ قَبْلِ أَنْ نَبْرَأَهَا إِنَّ ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ يَسِيرٌ» لکئلا تأسوا علی ما فاتکم ولا تفرحوا بما آتاکم واللّه لا یحبّ کلّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ (حدید، ۲۳/۲۲) بیان می‌کند که همه سختی‌ها و مصیبت‌هایی که برای انسان روی می‌دهد، از قبل نزد او و در لوح محفوظ ثبت شده و خداوند بر آن آگاه است. از این رو، نباید به خاطر از دست دادن چیزی غمگین گشته یا به سبب کسب آن، مغرور و دلشاد گردد.

مفهوم شادی (فرح) در مجموع بیست و پنج مرتبه با الفاظ مختلف (به‌عنوان نمونه غافر، ۱۷۰^۱ و انسان، ۱۱۲) به‌کار رفته است که در برخی، به‌صورت مثبت و در بعضی موارد مورد نهی قرار گرفته است. به‌عنوان نمونه خداوند در آیه «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس، ۵۸) سبب و مجوز شادی را فضل و رحمت خود بیان می‌کند و آن را مورد تأیید قرار می‌دهد و در آیه «فَلَمَّا جَاءَهُمْ بِآيَاتِنَا إِذَا هُمْ مِنْهَا يَصْحَكُونَ» (زخرف، ۴۷)، خنده ناشی از تمسخر نزول آیات را مورد نکوهش قرار می‌دهد.

واژه حزن (غم) نیز به همراه مشتقاتش در میان آیات قرآن، چهل و دو مرتبه به‌کار برده شده که در اکثر این آیات، خداوند حزن را به‌صورت منفی بیان نموده و پرهیز از آن در دستور کار آیات قرار داده است. به‌عنوان نمونه خداوند در آیه «قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبِعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره، ۳۸)، غم و اندوهی که بعد از هدایت و راهنمایی او هنوز پابرجا است را، غمی بی‌جا و مذموم برمی‌شمرد.

بر اساس آنچه بیان شد، وجود دو شکل پسندیده و ناپسند از هیجان شادی و غم در ادبیات دینی و نیز تأکید فراوان بر آن، نشان از رویکرد متفاوت دین به مقوله تنظیم هیجان شادی و غم دارد.

پژوهش‌های متعددی در زمینه هیجان‌های شادی و غم و نیز تنظیم آن دو بر اساس منابع اسلامی صورت پذیرفته است که هر کدام از منظر، به تبیین آن پرداخته‌اند که در این میان، می‌توان اشاره کرد به آثاری همچون الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا (پسندیده و همکاران، ۱۳۹۲) که ضمن تفاوت قائل شدن میان شادی و شادکامی، به بیان مؤلفه‌های شادکامی پرداخته و مبانی نظری آن را به‌صورت مختصر بیان می‌کند؛

۱. ذَلِكَ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَإِنَّا كُنْتُمْ نَمْرُحُونَ.

۲. فَوَقَاهُمُ اللَّهُ شَرَّ ذَلِكَ الْيَوْمِ وَلَقَّاهُمْ نَضْرَةً وَسُرُورًا.

سلامت هیجانی بر اساس منابع اسلامی و ساخت پرسشنامه اولیه آن (تمسکی و اصفهانیان، ۱۳۹۳)؛ مقایسه الگوی چندوجهی اسلامی با مدل شناختی بک در درمان افسردگی (فقیهی و همکاران، ۱۳۸۶). در این اثر که به صورت مداخله موردی به مقایسه مدل اسلامی و مدل شناختی بک پرداخته، میزان اثربخشی هر دو روش مورد بررسی قرار می‌گیرد؛ انگیزش و هیجان - نظریه‌های روان‌شناختی و دینی (شجاعی، ۱۳۹۷) که به توصیف و تبیین دیدگاه‌های روان‌شناختی، مبانی و عوامل مؤثر بر انگیزش و هیجان در منابع اسلامی پرداخته است؛ درمانگری افسردگی مبتنی بر قرآن (فیاض و اخوت، ۱۳۹۷). در این اثر سعی شده است بر اساس آیات قرآن کریم، با استفاده از راهبردهای درمانی بر اساس هر کدام از انواع افسردگی‌ها، شیوه‌ای برای درمان بالینی آن استخراج شود؛ روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی (رفیعی هنر، ۱۳۹۵). کتاب روان‌شناسی مهار خویشتن، مبحث خودمهارگری را در حوزه روان‌شناسی و اسلامی مورد بررسی قرار داده است؛ شادکامی و ساخت مقیاس آن از دیدگاه اسلام (علی محمدی، ۱۳۸۸) که به بررسی دیدگاه‌های روان‌شناسان، فلاسفه و حکمای اسلامی پرداخته است و سعی می‌کند به دسته‌بندی عوامل شادکامی بپردازد.

بررسی آثار ذکر شده و دیگر پژوهش‌های موجود در این زمینه نشان داد که در میان هر کدام به نوعی کاستی‌هایی همچون بررسی محدود احادیث، عدم وجود یکپارچگی در بررسی آیات و روایات، نبود رویکرد تنظیم هیجانی، وجود نگاه کنترل‌کنندگی صرف به مقوله تنظیم هیجان و رویکرد افسردگی محور (و مرضی) در بررسی هیجان غم، قابل مشاهده است. بر همین اساس، بررسی جامع آیات و روایات شادی و غم با نگاهی یکپارچه و با رویکرد تنظیم هیجان به منظور یافتن مؤلفه‌های مفهومی تنظیم‌کننده شادی و غم ضرورت می‌یابد. طبق آنچه بیان شد و با توجه به اهمیت مقوله تنظیم هیجان شادی و غم در زندگی انسان، که پژوهش‌های فراوان صورت‌پذیرفته در این حوزه نیز گویای آن است؛ پرداختن به این سوال که مؤلفه‌های تنظیم هیجان شادی و غم بر اساس منابع اسلامی چگونه است، اهمیت می‌یابد.

روش پژوهش

به منظور تحلیل مؤلفه‌های مفهومی تنظیم هیجان‌های شادی و غم، از جملات توصیفی - تبیینی موجود در کتب لغت، اصطلاح و متون اسلامی (قرآن و حدیث) با روش تحلیل محتوا^۱ استفاده گردید (عباسی، ۱۳۹۷، ص ۱۲۶).

در این پژوهش، هر دو محتوای آشکار و پنهان متون، مورد بررسی قرار گرفتند، و تحلیل متون گزینش شده با رویکرد تحلیل کیفی داده‌ها انجام شد (دریسکو و ماشی^۱، ۲۰۱۶، ص ۶)؛ زیرا تحلیل داده‌ها به شمارش واحدهای تحلیل و مقولات ختم نشد؛ بلکه به منظور استنباط یک مؤلفه مفهومی، جملات بررسی و مقوله‌بندی شدند.

به‌منظور تبیین ساختار مفهومی تنظیم هیجان شادی و غم در متون اسلامی (قرآن و حدیث)، روش معناشناسی زبانی^۲ مورد استفاده قرار گرفت. معناشناسی زبانی برای کشف چگونگی کارکرد ذهن در کشف معنا از طریق خود زبان و نه دانشی خارج از آن به کار می‌رود (رکعی و نصرتی، ۱۳۹۶). این روش بر اساس اصل تحلیل مؤلفه‌ای^۳ در نظریه حوزه‌های معنایی^۴ (تزییر^۵، ۱۹۳۱، ۱۹۳۴؛ وایزگزبر^۶، ۱۹۵۴؛ به نقل از شجاعی و دیگران، ۱۳۹۳) اجرا شد. در این پژوهش، از شیوه حوزه‌های معنایی نیز برای جمع‌آوری مؤلفه‌های مفهومی بهره گرفته شد. جامعه اسناد و گزینش نمونه: جملات توصیفی و تبیینی موجود در آیات قرآن کریم و روایات به‌عنوان واحدهای تحلیل مرتبط با حوزه معنایی غم و شادی، جامعه اسناد را در این پژوهش تشکیل داده‌اند (بابی، ۲۰۱۱، ص ۳۵۸). روایات مورد مراجعه بر اساس طبقه‌بندی طباطبایی (۱۳۹۳) در منابع روایی سطوح الف، ب و بعضا ج (به‌عنوان مؤید) قرار دارند. جملات انتخاب شده در قرآن کریم و روایات در پژوهش حاضر، دارای ارتباط با موضوع «تنظیم هیجان شادی و غم» بودند (سرمد، ۱۳۸۰، ص ۱۳۳). نحوه این ارتباط را وجود واژه‌ها و مفاهیم حوزه معنایی تنظیم هیجان شادی و غم در آیات و روایات تعیین کرد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: در این پژوهش، محتوای آشکار و پنهان متون اسلامی (قرآن و حدیث) تجزیه و تحلیل شدند. این کار نه با روش شمارش داده‌ها، بلکه با رویکرد تحلیل کیفی داده‌ها صورت پذیرفت. برای تحلیل کیفی داده‌ها از شیوه مقوله‌بندی (بابی، ۲۰۱۱) استفاده شد. این کار طبق نظر سرمد و همکاران (۱۳۸۰، ص ۲۰۷) به واسطه سه فعالیت انجام شد: (الف) تشخیص داده‌ها؛ (ب) عرضه داده‌ها؛ و (ج) نتیجه‌گیری.

1. Drisko & Maschi.

2. Language semantics.

3. Componential analysis.

4. Semantic fields.

5. Trier.

6. Weisgerber.

شیوه اجرا: عملیات استخراج مؤلفه‌ها و تبیین ساختار مفهومی تنظیم هیجان شادی و غم در پژوهش حاضر، به ترتیب در سه مرحله صورت پذیرفت:

یک) تشکیل حوزه معنایی برای دو هیجان شادی و غم: هدف از این گام، جمع‌آوری واژگان و مفاهیمی بود که از ویژگی‌های مرتبط با هیجان شادی و غم حکایت می‌کردند.

دو) جمع‌آوری جملات توصیفی - تبیینی مرتبط با مفهوم تنظیم هیجان شادی و غم در منابع اسلامی: این کار به وسیله جستجو بر اساس کلیدواژه‌های به دست آمده در حوزه معنایی شادی و غم صورت پذیرفت. متون اسلامی یافت شده بر اساس فهم متن و مقصود از آن (مسعودی، ۱۳۸۹) و همچنین فهم روان‌شناختی (پسندیده، ۱۳۸۶) در مجموعه جملات توصیفی - تبیینی مفهوم تنظیم هیجان شادی و غم قرار گرفتند.

سه) مقوله‌بندی و مفهوم‌سازی: مقوله‌بندی متون دینی با هدف استخراج ویژگی‌های مؤثر در تنظیم هیجان غم و شادی انجام شد. بدین منظور، سه اقدام صورت پذیرفت:

(۱) تلخیص و مرکزی‌سازی مضمون جملات آیات قرآن و روایات به منظور استخراج مضمون اصلی مرتبط با مفهوم هیجان غم و شادی؛ (۲) عرضه مضمون‌های استخراج شده در گروه‌های متمایز بر اساس اشتراک موضوعی؛ (۳) نتیجه‌گیری و مشخص کردن مؤلفه‌ها به واسطه نام‌گذاری آنها.

یافته‌های پژوهش

الف) حوزه معنایی شادی

جدول ۱، نتایج مربوط به حوزه معنایی شادی را بر اساس کتب لغت نشان می‌دهند. این حوزه معنایی شامل طبقه‌بندی واژه‌ها و مفاهیم مرتبط با شادی است.

جدول ۱. واژه‌ها و مفاهیم مرتبط با شادی در کتب لغت

ردیف	لغات	واژگان در کتب لغت
۱	سرور	سرور بخش پنهان فرح است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ج ۱).
۲	فرح	معنای سوم فرح، سرور است (فیومی، ۱۳۹۶، ج ۱، ص ۲۴۱). فرح، خلاف حزن است (ابن فارس، ۱۳۹۹، ج ۴، ص ۴۹۹).
۳	مرح	حالت شدید فرح است (فیومی، ۱۳۹۶، ج ۱، ص ۲۳۹). دلالت بر سرور دارد (مصطفوی، ۱۳۸۵، ج ۱۱، ص ۶۸).
۴	بَطْر	به معنای اشر که مرح شدید (فرح شدید) باشد، است (جوهری، ۱۳۶۸، ج ۲، ص ۵۹۲)؛ خروج از حد مرح (فرح شدید) است (ابن فارس، ۱۳۹۹، ج ۱، ص ۲۶۲)؛ تجاوز از حد طرب است (مصطفوی، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۲۸۸).

۵	خُبور	به معنای سرور و فرح است (ابن درید، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۴۳۰)؛ به معنای سرور است (ابن منظور، ۱۳۷۵، ج ۴، ص ۱۵۹)؛ به معنای فرح است (ابن فارس، ۱۳۹۹، ج ۲، ص ۱۲۷).
۶	أَشْر	به معنای بطر (شدت فرح) است (جوهری، ۱۳۶۸، ج ۲، ص ۵۷۹)؛ به معنای مرح (شدت فرح) است (فراهیدی، ۱۳۶۷، ج ۶، ص ۲۸۴)؛ به معنای شدت بطر است و بطر، شدیدتر از فرح است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۷۸).
۷	بَهْجَة	به معنای فرح است (فیومی، ۱۳۹۶، ج ۱، ص ۳۸)؛ به معنای فرح و سرور است (طریحی نجفی، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۲۵۶)؛ به معنای سرور و طراوت است (ابن فارس، ۱۳۹۹، ج ۱، ص ۳۰۸).
۸	فکاهه	مزاح به خاطر انبساط خاطر و به وسیله آن (فیومی، ۱۳۹۶)؛ به معنای شوخی و حسن خلق است (ابن درید، ۱۳۸۶، ج ۱، ص ۱۲۰).
۹	مزاح	سرگرمی و شوخی است (مصطفوی، ۱۳۸۵، ج ۸، ص ۱۱).
۱۰	بشاشه	برخورد زیبا به همراه خنده مسرورانه به شخص مقابل است (ابن فارس، ۱۳۹۹، ج ۱، ص ۱۸۲)؛ خوش رویی و خوش برخوردی (طریحی نجفی، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۲۰۳).
۱۱	بشر	به معنای شادی که از چهره بر می‌آید (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۱۲۷).
۱۲	طرب	رفتن غم و آمدن شادی است (فراهیدی، ۱۳۶۷، ج ۷، ص ۴۲۰)؛ راحتی که ناشی از شدت غم یا شادی است (طریحی نجفی، ۱۳۶۲، ج ۳، ص ۴۰).

بر اساس جدول ۱، حوزه واژگانی مربوط به شادی عبارت است از: «السرور»، «الفرح»، «المرح»، «البطر»، «الخبور»، «الاشر»، «البهجة»، «الفکاهه»، «المزاح»، «البشاشه»، «البشر»، «الطرب» است که معیار جستجوی متون اسلامی قرار گرفت.

ب) حوزه معنایی غم

نتایج مربوط به حوزه معنایی غم بر اساس کتب لغت در جدول ۲ آمده است. این حوزه معنایی شامل واژه‌ها و مفاهیم مرتبط با غم است.

جدول ۲. واژه‌ها و مفاهیم مرتبط با غم در کتب لغت

ردیف	لغات	واژگان در کتب لغت
۱	هَم	همان حزن است (فیومی، ۱۳۹۶، ج ۱، ص ۳۳۰)؛ به معنای حزن است (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۸۵۴).
۲	کآبَة	به معنای غم و بدحالی ناشی از حزن است (طریحی نجفی، ۱۳۶۲، ج ۴، ص ۵)؛ بدی ظاهر و حالت شکستگی ناشی از حزن، در صورت (فراهیدی، ۱۳۶۷، ج ۵، ص ۴۱۸)؛ دل شکستگی ناشی از حزن (ابن منظور، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۶۹۵).
۳	غم	به حزن غم گفته می‌شود (فیومی، ۱۳۹۶، ج ۱، ص ۲۳۵)؛ نام دیگر حزن، غم است (طریحی نجفی، ۱۳۶۲، ج ۳، ص ۳۳۲).

۴	حزن	نقیض سرور است (جوهری، ۱۳۶۸، ج ۵، ص ۲۰۹۸)؛ حزن مقابل سرور است (مصطفوی، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۲۰۹).
۵	غصه	به معنای چیز گلوگیری است که حلق با آن گرفته و بسته شود. (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ص ۶۰۷). از این رو، استعمال «غصه» در اندوه به این جهت است که مانند اندوه راه گلو را می‌بندد (مصطفوی، ۱۳۸۵، ج ۷، ص ۲۳۰).
۶	کرب	همان حزن و غم است (ابن منظور، ۱۳۷۵، ج ۱، ص ۷۱)؛ همان غم است فراهیدی، ۱۳۶۷، ج ۵، ص ۳۶۰).
۷	إبلاس	حسرت خورنده محزون نادم (فراهیدی، ۱۳۶۷، ج ۷، ص ۲۶۲)؛ حزن ناشی از ناامیدی شدید راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۱۴۳).
۸	أسف	به معنای حزن و اضطراب است (فیومی، ۱۳۹۶، ج ۱، ص ۱۳)؛ حزن و غصه اغراق‌آمیز (ابن منظور، ۱۳۷۵، ج ۹، ص ۵).
۹	اسی	به معنای حزن است (فیومی، ۱۳۹۶، ج ۱، ص ۱۴)؛ همان حزن است (ابن فارس، ۱۳۹۹، ج ۱، ص ۱۰۶)؛ به معنای حزن بر چیزی است (فراهیدی، ۱۳۶۷، ج ۷، ص ۳۳۲).
۱۰	غیظ	کربی (حزن) که از طرف دیگری بر انسان وارد می‌شود (ابن فارس، ۱۳۹۹، ج ۴، ص ۴۰۵).

بر اساس جدول ۲، حوزه واژگانی مربوط به «غم» عبارت است از: «هم»، «غم»، «کآبه»، «حزن»، «غصه»، «کرب»، «ابلاس»، «اسف» و «اسی» که معیار جستجوی متون اسلامی قرار گرفت.

ج) عوامل تنظیم‌کننده شادی و غم

آنچه در ادامه می‌آید مؤلفه‌های مفهومی تنظیم هیجان شادی و غم و ساختار مفهومی آن است که از طریق جستجوی متون مرتبط در قرآن و حدیث، تحلیل محتوای متون و مقوله‌بندی مضامین به دست آمده است.

۱) افزایش شادی سازنده

عواملی هستند که به همراه ایجاد حال خوش و شادی مثبت و سازنده برای فرد، متضمن ایجاد باورمندی نسبت به خدا، آمادگی برای زندگی بعد از مرگ و نیز سامان‌دهی اموری مانند روزی، روابط، پوشش و افزایش تحمل فرد در برابر سختی‌ها می‌باشد. بر اساس متون اسلامی، مؤلفه مفهومی افزایش شادی سازنده دارای زیرمؤلفه‌های «خداپاوری»، «جمع کردن توشه اخروی»، «ایجاد نشاط در روابط»، «سامان‌دهی روزی»، «تاب‌آوری در سختی‌ها»، «پوشش نشاط‌آور»، «تعهد در روابط» می‌باشد که تحلیل محتوای آنها به شرح زیر است:

یک) خداپاوری: خداپاوری به معنای باور و اعتقاد به خداوند و آنچه مربوط به او

می‌شود، است. بر اساس روایات، این مؤلفه برگرفته شده از دو مضمون می‌باشد: (۱) باور به قَدَر خداوند که طبق روایات (به عنوان نمونه کلینی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۵۹) موجب کنترل غم و اندوه می‌شود؛ (۲) ایمان به خداوند، که موجب بروز شوخ طبعی و شادی در فرد می‌گردد (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۶۶۳). در واقع باورهای دینی و ایمان به خدا نقش ویژه‌ای در کنترل غم و افسردگی دارند (نساجی زواره، ۱۳۹۲).

(دو) جمع کردن توشه اخروی: مراد از توشه اخروی در این مؤلفه؛ هرگونه رفتار، گفتار و قضاوت‌های نیکو و پسندیده‌ای است که موجب رضایت خداوند از فرد گشته و برای آخرت وی ذخیره می‌گردند. اعمال صالح به عنوان توشه اخروی فرد، دارای اثرات متعدد دنیوی و اخروی می‌باشد که از جمله آنها؛ قرار گرفتن در زمره بهترین مردم، دوستی و مؤدت مردم^۲، استجاب دعا^۳ و اصلاح و پیرایش نیت و حالات^۴ می‌باشد (اکبری‌راد، ۱۳۹۲) که به فرموده امام علی علیه السلام، موجب شادی واقعی فرد می‌شود (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۸، ص ۲۴۰).

(سه) ایجاد نشاط در روابط: مفهوم ایجاد نشاط در روابط به معنای انجام هر عمل پسندیده‌ای است که موجب شادی برادر مؤمن و سرور سازد شود. این زیرمؤلفه برگرفته از دو مضمون استخراج شده از روایت است: (۱) هدیه (صدوق، ۱۳۹۳، ج ۱، ص ۲۰۱)، که از طریق آن، با شاد کردن فرد یا افراد هدیه‌گیرنده، حس اعتماد و اطمینان را در خود و او ایجاد می‌کنیم به گونه‌ای که در می‌یابد نزد ما محترم و عزیز است (فروغی، ۱۳۸۱)؛ (۲) مزاح (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۶۶۳)؛ زیرا طبیعت انسان، مزاح را پسندیده و با آن شاد می‌شود و به شکلی، شوخی صحیح و هدف‌دار، عناصر شادی بخش را در لایه‌های روان آدمی فرو می‌برد (انصاری، ۱۳۹۷). چهار) سامان‌دهی روزی: مفهوم سامان‌دهی روزی به معنای برنامه‌ریزی و مدیریت برای کسب روزی و تلاش برای کنترل فعالیت‌های مالی است. طبق روایات، این مؤلفه برگرفته شده از سه مضمون می‌باشد: (۱) کنترل فقر؛ زیرا روایت، تحقق فقر را ملازم با بروز غم و اندوه دانسته (رضی، ۱۳۷۹، ج ۱، ص ۱۰۶) و تنها با کنترل آن می‌توان زمینه برطرف کردن غصه حاصل از فقر را از بین برد (کدخدایی و دیگران، ۱۳۹۲، ص ۴۹)؛ (۲) وسعت روزی (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۱۴۱)؛ (۳) قناعت (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۳۱۶).

۱. وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَنُدْخِلَنَّهُمْ فِي الصَّالِحِينَ.

۲. إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا.

۳. وَيَسْتَجِيبُ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَيَزِيدُهُم مِّن فَضْلِهِ.

۴. وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَأَمَّا بِنَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِن رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ.

پنج) تاب‌آوری در سختی‌ها: افزایش تاب‌آوری به معنای افزایش توانایی فرد برای مقابله مؤثر با مشکلات از شیوه‌های مختلف و سپس کنترل غم و اندوه است. این مؤلفه برگرفته از دو مضمون استخراج شده از روایت است: (۱) تمسک به صبر و یقین نیکو (رضی، ۱۳۷۹، ج ۱، ص ۴۵۲) که بیان می‌کند تحمل شرایط و پذیرش موقعیت، یکی از روش‌های کنترل غم و غصه ناشی از پیشامدهای ناگوار است (حسین پور، ۱۳۹۰)؛ (۲) ترکیب علم با حلم و عقل با صبر، که موجب رفع بی‌حالی شده و زمینه نشاط فرد را فراهم می‌سازد (کاشانی، ۱۳۸۸، ج ۴، ص ۱۵۳).

شش) پوشش نشاط‌آور: پوشش نشاط‌آور به معنای استفاده از لباس‌های تمیز و نیز به‌کار بردن رنگ‌هایی است که در روایات به آنها توصیه شده است. طبق روایات، این زیرمؤلفه برگرفته شده از دو مضمون است: (۱) نعلین زرد، که براساس روایت، تا زمانی که فرد از نعلین زرد استفاده می‌کند؛ در شادمانی و سرور قرار خواهد داشت (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۶، ص ۴۶۶)؛ (۲) لباس تمیز، که عاملی برای زدودن غم و اندوه است (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۶، ص ۴۴).

هفت) تعهد در روابط: این مفهوم به معنای وظیفه یا ضمانتی است که در مقابل کسی یا برای چیزی قرار می‌دهیم، و خود را ملزم به وفای به آن می‌دانیم. به عبارت دیگر، «تعهد در روابط» یعنی پایبند بودن به اصول و قواعدی که در ارتباط با دیگران وجود دارد. این تعهد؛ گاهی خود را در قالب «وفاداری» در ارتباطات و گاهی در «رعایت حقوقی» که برعهده ما گذاشته شده است (حرانی، ۱۳۹۳، ج ۱، ص ۳۱۵) و گاهی نیز با «ادای بدهی و دین» خود به دیگران ظاهر می‌کند (صدوق، ۱۳۸۵، ج ۳، ص ۱۸۲).

۲) افزایش غم سازنده

عواملی که با بروز غم و ناراحتی برای فرد همراه بوده؛ اما به‌خاطر هدفی که دنبال می‌کنند (به‌عنوان نمونه توجه به خداوند، آخرت و اهل بیت علیهم‌السلام)، جنبه سازندگی نیز می‌یابند. بر اساس متون اسلامی، مؤلفه مفهومی افزایش غم سازنده دارای زیرمؤلفه‌های «ابتلائات و پیشامدها»، «غم‌خواری معنوی» و «آخرت‌اندیشی» می‌باشد که تحلیل محتوای آنها به شرح زیر است:

یک) ابتلائات و پیشامدها: این مفهوم به معنای امور ناگواری است که برای آزمایش، هشدار، تنبیه و یا ترفیع درجه مؤمن از طرف خداوند اتفاق می‌افتد. در روایات متعددی اشاره شده است که بنده مؤمن، دائماً درگیر بلاها و امتحانات مختلف می‌باشد (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۲،

ص ۲۵۳؛ طوسی، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۳۵۶) و این پیشامدها موجب غم و اندوه سازنده برای وی شده تا بدین وسیله، یاد خدا را فراموش نکند (کاشانی، ۱۳۸۸، ج ۵، ص ۷۶۰).

(دو) غم‌خواری معنوی: غم‌خواری معنوی به معنای همدردی کردن و حس درد مشترکی است که در فرد، نسبت به دیگر انسان‌ها به وجود می‌آید. بر اساس روایات، این زیرمؤلفه از دو گونه غم مثبت برگرفته شده است: (۱) غم اهل بیت علیهم‌السلام (صدوق، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۶۱۰)، که موجب آرامش روحی گریه‌کننده و جلای قلب او می‌شود، و این خود نوعی تخلیه هیجانی است که به چرخه متعالی فرد ربط پیدا می‌کند (ترخان، ۱۳۸۸)؛ (۲) غم مؤمنین دیگر (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۱۶۶) که اشاره به رابطه ناشناخته روانی بین مؤمنین دارد و در نتیجه آن، با غم یک فرد، دیگری هم غمگین می‌گردد (صدوق، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۹۳).

(سه) آخرت‌اندیشی: این مفهوم به معنای اعتقاد به زنده شدن پس از مرگ ظاهری، و حیات دوباره به منظور حسابرسی در روز قیامت است. مؤلفه «آخرت‌اندیشی» برگرفته از چهار مضمون استخراج شده از روایت است: (۱) مرگ باوری، که براساس آن، اعتقاد به حتمی بود مرگ انسان عاملی برای کنترل شادی و غم منفی در او است (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۵۸)؛ (۲) حساب باوری (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۵۸)؛ (۳) ترس از جهنم (کاشانی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۱۸۵)؛ (۴) زندگی بعد از مرگ (رضی، ۱۳۷۹، ج ۱، ص ۴۵۷).

۳) کاهنده شادی مرضی

عواملی که از طریق توجه دادن به دائمی نبودن داشته‌های دنیوی و پرهیز از جلب توجه غیر خداوند، سعی بر کاهش شادی و سرخوشی‌هایی می‌نماید که موجب دوری از خداوند می‌گردند.

بر اساس متون اسلامی، مؤلفه مفهومی کاهنده شادی مرضی دارای زیرمؤلفه‌های «توجه به موقتی بودن نعمات»، «اجتناب از جلب توجه» و «آخرت‌اندیشی» می‌باشد که تحلیل محتوای آنها به شرح زیر است:

(یک) توجه به موقتی بودن نعمات: این مفهوم به معنای توجه به دنیا به عنوان محلی گذرا است که با مرگ، پرونده آن و متعلقاتش بسته می‌شود و سپس انسان به دنیای ابدی انتقال می‌یابد. این زیرمؤلفه متشکل از مجموعه‌ای از باورهای کارآمد (برگرفته از روایات) است که با سایه افکندن بر باورها و ایجاد تغییر در آنها، برداشت ما از رویدادها و مسائل مختلف را تغییر می‌دهند و به مقتضای آن، همین امر موجب کنترل غم و کاهش افسردگی

می‌شود. آگاهی از موقتی بودن نعمات دنیوی (مفید، ۱۳۸۴، ج ۱، ص ۳۲۸)؛ آگاهی از موقتی بودن کسب و فقدان نعمات دنیوی (مفید، ۱۳۸۴، ج ۱، ص ۳۲۸)؛ آگاهی از مقارنت آسایش و بلا (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۸، ص ۱۷) و آگاهی نسبت به عبور از عوامل شادی و غم (این نیز بگذرد) (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۴۵۹) مؤلفه‌های تشکیل دهنده این مجموعه هستند. (دو) اجتناب از جلب توجه: این مفهوم به معنای پرهیز از هرگونه رفتار یا گفتاری است که موجب جلب توجه غیر شده و زمینه عجب و خودنمایی فرد را فراهم می‌سازد. طبق روایات، مفهوم اجتناب از جلب توجه، برگرفته شده از دو مضمون است: (۱) دوری از مدح شدن؛ زیرا که روایت صریحاً از شادمانی به وسیله ستایش شدن توسط دیگران را مورد نهی قرار می‌دهد (کاشانی، ۱۳۸۸، ج ۲۶، ص ۲۶۰)؛ (۲) پرهیز از خودنمایی کردن در جمع (صدوق، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۱۲۱).
* با توجه به اینکه بر اساس متون دینی، زیر مؤلفه «آخرت‌اندیشی»، دو وظیفه افزودن غم سازنده و نیز کاهیدن شادی مرضی را بر عهده دارد، لذا بر ذکر تحلیل آن در بخش «افزاینده غم سازنده»، بسنده کرده و از تکرار مجدد آن، خودداری می‌کنیم.

۴) کاهنده غم مرضی

این مؤلفه به عواملی اشاره دارد که از سویی با ایجاد رابطه محکم با خداوند و از سویی دیگر با کنترل رغبت فرد (به‌ویژه از طریق اجتناب از مقایسه صعودی و افزایش رضایت‌مندی)، کنترل فقر و توسعه روزی، افزایش صبر در برابر مشکلات، استفاده از پوشش نشاط‌آور و تعهد در روابط، غم افسرده‌ساز و مرضی را از وی زدوده و او را به جبران گذشته و تلاش برای آخرت رهنمون می‌کند.

بر اساس متون اسلامی، مؤلفه مفهومی کاهنده غم مرضی دارای زیرمؤلفه‌های «آگاهی از توجه محبوب (خدا)»، «نیایش»، «دوستی با خدا»، «همت برای آخرت»، «جبران گذشته»، «رضایت‌مندی»، «بی‌رغبتی به دنیا»، «اجتناب از مقایسه صعودی»، «سامان‌دهی روزی»، «تاب‌آوری در سختی‌ها»، «پوشش نشاط‌آور» و «تعهد در روابط» می‌باشد که تحلیل محتوای آنها به شرح زیر است:

یک) آگاهی از توجه محبوب (خدا): آگاهی از توجه محبوب، گویای آن است که فرد به خاطر اینکه می‌داند با تحمل غمی که به سبب وقوع حادثه‌ای ناگوار برای وی روی داده و نیز تحمل وضعیت سختی که برای او حاصل شده، می‌تواند مورد توجه و قرب پروردگار قرار گیرد، پس سعی می‌کند بر امور دنیوی، ناراحت و غمگین نگشته و به این وسیله توجه

هرچه بیشتر خداوند را به خود جلب کند. بر اساس روایات، این مؤلفه برگرفته شده از سه مضمون می‌باشد: (۱) آگاهی از محبوبیت تحمل غم به وسیله صبر، برای خداوند (حرانی، ۱۳۹۳، ج ۱، ص ۲۱۹)؛ (۲) آگاهی در مورد قرب پروردگار در وضعیت سختی (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۱۴۱)؛ (۳) آگاهی نسبت به مقارنت ناراحتی به خاطر دنیا و خشم بر خدا (مفید، ۱۳۹۵، ج ۱، ص ۲۲۶).

(دو) نیایش: نیایش به معنای شناخت خداوند، انجام دستورات او و سپس ابراز خواسته‌های خود از وی می‌باشد. مؤلفه نیایش برگرفته شده از مضمون «دعای جمعی» است که براساس روایات (به عنوان نمونه کلینی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۴۸۷) موجب رفع غم می‌گردد. پرداختن به دعا و نیایش می‌تواند در امر درمان و پیشگیری از اختلالات روانی از جمله افسردگی نیز نقش مؤثری داشته باشند (یحیی زاده جاویدار و لطفی‌گودرزی، ۱۳۹۱).

(سه) دوستی با خداوند: مراد از دوستی با خداوند (اولیاء الله) در قرآن، رسیدن به درجه عالی ایمان و عبودیت می‌باشد (طباطبایی، ۱۳۸۸، ج ۱۰، ص ۹۰)، که وقتی فرد به درجه دوستی با خداوند رسید، به سبب این دوستی، هرگونه ترس و اندوهی از او دور می‌گردد (یونس، ۶۲).

(چهار) همت برای آخرت: همت برای آخرت به معنای سعی و کوشش کردن برای انجام اموری است که موجب تحصیل سعادت و کمال در آخرت می‌شوند. بر اساس روایات، کسی که نگرانی و غم او برای آخرت باشد، غم و نگرانی دنیا از او دور می‌گردد (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۸، ص ۳۵۷) و همچنین زمینه پیشگیری از افسردگی برای او فراهم می‌شود (فرزندوحی و سهرابیان، ۱۳۹۳).

(پنج) جبران گذشته: این مفهوم به معنای انجام دوباره کارهایی که فرد می‌بایست انجام دهد؛ ولی در آنها اهمال ورزیده و نیز پشیمانی و عدم تکرار کارهایی که نمی‌بایست انجام دهد؛ ولی عمداً یا به صورت غیر عمد مرتکب شده است. بر اساس روایات، یکی از عوامل حسرت شدید انسان، کوتاهی‌هایی می‌باشد که او در گذشته مرتکب شده است (کاشانی، ۱۳۸۸، ج ۴، ص ۳۱۷) و تنها راه کنترل این غم و حسرت، جبران گذشته می‌باشد.

(شش) رضایت‌مندی: رضایت‌مندی به معنای احساس خوشی برآمده از آگاهی به یک وضعیت است که با ارضای تمایلات خاص پیوند خورده است (پسندیده، ۱۳۹۱، ص ۱۲). بر اساس روایات، اگر کسی به آنچه خداوند به او عطا کرده است راضی و خوشحال باشد؛ بر آنچه از دستش رفته غمگین نمی‌شود (رضی، ۱۳۷۹، ج ۱، ص ۵۳۶). پس این مفهوم، مؤلفه‌ای برای کنترل غم منفی است.

(هفت) بی‌رغبتی به دنیا: این زیرمؤلفه به معنای آن است که فرد، توجهش از مادیات

به عنوان کمال مطلوب و بالاترین خواسته عبور کرده و متوجه تمایلاتی برتر شود. بر اساس روایات، مؤلفه «بی‌رغبتی به دنیا» برگرفته شده از سه مضمون است: (۱) کنترل رغبت به دنیا؛ زیرا «رغبت و میل به دنیا، غم و ناراحتی را زیاد کرده و زهد نسبت به دنیا، قلب و بدن را آرامش می‌بخشد» (صدوق، ۱۳۸۵، ج ۱، ص ۷۳)؛ (۲) کنترل آرزوها؛ زیرا از دیدگاه روایات، آرزوهای دور موجب از بین رفتن شادی نعمات و موهبت‌های الهی برای فرد شده و با کوچک شمردن آنها، در آینده حسرت اوهام باطلی را خواهد خورد که در دل می‌پرورانیده است (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۵، ص ۸۵)؛ (۳) تنظیم رغبت‌ها یا به عبارتی دیگر؛ زهد. به فرموده امام علی علیه السلام؛ زهد بین دو کلمه خلاصه می‌شود؛ «این که بر آنچه از دست می‌دهی تاسف و غصه نخوری؛ و نیز بر آنچه به دست می‌آوری شادمان نگردی»^۱ (رضی، ۱۳۷۹، ج ۱، ص ۵۵۳).

هشت) اجتناب از مقایسه صعودی: این زیرمؤلفه گویای آن است که برای کاهش و زدودن اندوه حاصل از چشم داشت به دارایی دیگران، می‌بایست از هرگونه چشم داشت به داشته‌های آنها و مقایسه وضعیت خود با آنان پرهیز کرد (کلینی، ۱۳۷۹، ج ۲، ص ۱۶)؛ زیرا چشم داشت به اموال و دارایی دیگران نقشی اساسی در بروز و افزایش غم و ناراحتی دارد (طباطبایی، ۱۳۸۸، ص ۱۵۰).

* با توجه به اینکه بر اساس متون دینی، چهار زیر مؤلفه «سامان دهی روزی»، «تاب‌آوری در سختی‌ها»، «پوشش نشاط‌آور» و «تعهد در روابط»، دو وظیفه افزودن شادی سازنده و نیز کاهش غم مرضی را بر عهده دارند، لذا بر ذکر تحلیل آنها در بخش افزایش شادی سازنده، بسنده کرده و از تکرار مجدد آنها، خودداری می‌کنیم.

د. روایی محتوای مؤلفه‌های تنظیم هیجان شادی و غم

در این بخش از پژوهش روایی محتوای مؤلفه‌های مفهومی تنظیم هیجان غم و شادی بر اساس نظر کارشناسان و محاسبه شاخص روایی محتوا (CVI) برای هریک از مؤلفه‌های مفهومی تنظیم هیجان غم و شادی مورد بررسی قرار گرفت.

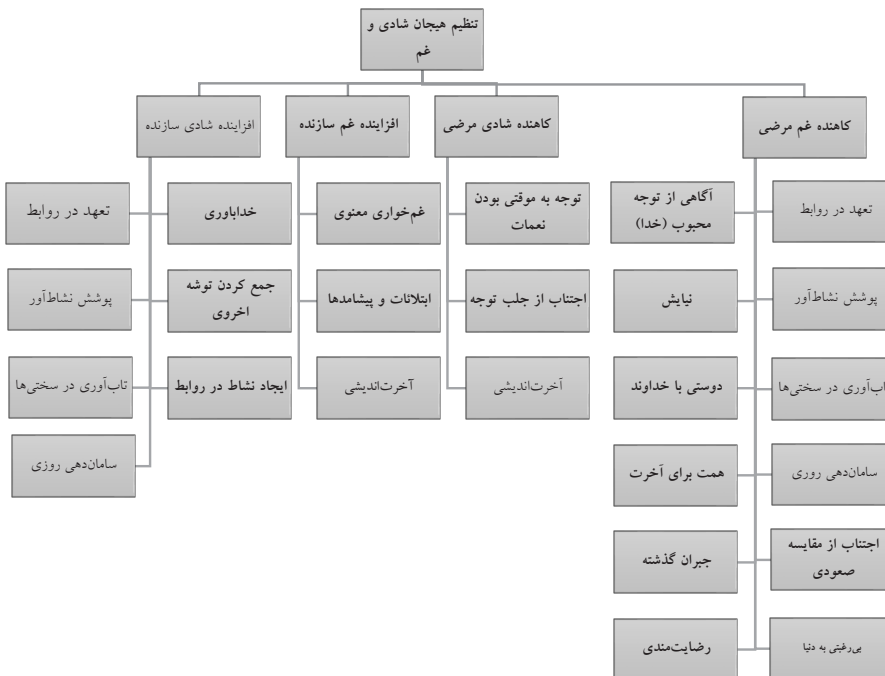
طبق نظر کارشناسان و بر اساس محاسبه شاخص روایی محتوا، CVI برای تمامی مؤلفه‌ها بالاتر از ۰/۸۰ است. این میزان شاخص روایی محتوا برای تمامی مؤلفه‌ها بالاتر از ۰/۷۸ است که طبق پیشنهاد لین (۱۹۸۶) به نقل از پولیت و بک، (۲۰۰۶) نشان می‌دهد استخراج و استنباط مؤلفه‌های مفهومی تنظیم هیجان غم و شادی از منابع اسلامی بر

۱. لَکَيْلًا تَأْسُوْا عَلٰی مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوْا بِمَا آتَاكُمْ.

اساس داوری کارشناسان این موضوع، معتبر است. میانگین شاخص‌های مؤلفه‌ها نیز ۰/۹۸ و بالاتر از ۰/۷۸ است. این میزان برای شاخص روایی محتوا نشان می‌دهد کل مؤلفه‌ها نسبت به مفهوم تنظیم هیجان غم و شادی، از روایی محتوا برخوردار است.

بحث و نتیجه‌گیری

بررسی‌های انجام‌شده در متون دینی نشان داد که هیجان‌های شادی و غم و نیز تنظیم آن دو، به صورت ویژه‌ای مورد اهتمام دین اسلام قرار گرفته است. تحلیل محتوای روایات جمع‌آوری شده مشخص کرد که عوامل متعددی می‌تواند به افزایش یا کاهش این دو هیجان منجر شوند که بر اساس تقسیم‌بندی شادی و غم به سازنده و مثبت و نیز مرضی و منفی، این عوامل به چهار دسته مؤلفه مفهومی «افزاینده شادی سازنده» با هفت زیر مؤلفه، «افزاینده غم سازنده» با سه زیر مؤلفه، «کاهنده شادی مرضی» با سه زیر مؤلفه و «کاهنده غم مرضی» با دوازده زیرمؤلفه تقسیم شدند. شکل ۱، ساختار مؤلفه‌های مفهومی مؤلفه‌های تنظیم هیجان شادی و غم را بر اساس منابع اسلامی نشان می‌دهد.



شکل ۱، ساختار مؤلفه‌های مفهومی تنظیم هیجان شادی و غم را بر اساس منابع اسلامی

بر اساس پژوهش‌های صورت گرفته، باورهای دینی از جمله اعتقاد به مسئله قضا و قدر (عزیزان، ۱۳۸۹)، ایمان به خدا (نساجی زواره، ۱۳۹۲) و همچنین پرداختن به دعا و نیایش، موجب کنترل غم گذشته و در امر درمان و پیشگیری از اختلالات روانی از جمله افسردگی، نقش مؤثری دارند (یحیی‌زاده جاودار و لطفی‌گودرزی، ۱۳۹۱).

یافته‌ها نشان داده‌اند که، پرداختن به دعا و نیایش می‌تواند در امر درمان و پیشگیری از اختلالات روانی از جمله افسردگی نقش مؤثری داشته باشند (یحیی‌زاده جاودار و لطفی‌گودرزی، ۱۳۹۱). از سویی دیگر در مواجهه با امور دنیوی، افراد دارای زندگی پیرپایه و رفاه‌گونه، نگرانی دائمی نسبت به از دست دادن آن داشته و در حفظ آن، دائماً تلاش می‌کنند؛ به همین خاطر، این بی‌پیرایی و ساده‌زیستی است که بخش عمده این نگرانی و غم‌ها را از بین برده و موجب آسودگی خاطر می‌گردد (زاهدی و کریمی‌درچه، ۱۳۹۱).

در نقطه مقابل افراد دنیاگرا، کسی که رغبت‌های خود را نسبت به دنیا کنترل کرده و تلاش می‌کند رضایت‌مندی را در خویش تقویت نماید؛ این احساس رضایت موجب نشاط و آرامش در وی خواهد شد (پسندیده، ۱۳۹۱، ص ۱۲) که در همین زمینه، ویژگی خویشتن‌داری نیز می‌تواند نقش مؤثری ایفا کند. وقتی انسان، واجد ملکه صبر و حلم شود؛ به مرور زمان از توانمندی روحی و روانی بالاتری برخوردار خواهد شد تا جایی که به تدریج از اضطراب و استرس رها می‌گردد (شیردل و بدرا، ۱۳۹۹) و بدین وسیله کمتر دچار غم و نگرانی شده و شادی او افزایش خواهد.

محدودیت‌های تحقیق

پژوهش حاضر با وجود تلاش برای تدوین مدل مفهومی تنظیم هیجان شادی و غم بر اساس منابع اسلامی و جبران نقائص موجود در کارهای پیشین؛ با این حال در عین وجود کاستی‌های طبیعی، با محدودیت‌های فنی و پژوهشی نیز مواجه بوده است.

• در بررسی روایی محتوای مدل مفهومی از فرم اطلاعات و نظرسنجی کارشناسان استفاده شد. نظر کارشناسان درباره روایی محتوا، محدود به چیزی است که در فرم ثبت شده است و امکان بحث و گفتگو وجود ندارد.

پیشنهادهای تحقیق

۱. پیشنهاد می‌شود با بررسی دقیق منابع اهل سنت، مبحث تنظیم هیجان شادی و غم، بر اساس روایات موجود در کتب آنها نیز بررسی شود.

۲. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌هایی به منظور بررسی اثربخشی، مداخله‌ای مبتنی بر مدل تنظیم هیجان شادی و غم بر اساس منابع اسلامی انجام شود.

۴. پیشنهاد می‌شود که آزمونی بر اساس مؤلفه‌های مدل مفهومی تنظیم هیجان شادی و غم بر اساس منابع اسلامی، برای سنجش شادی و غم مورد تأیید منابع اسلامی، ساخته شود.

منابع

- قرآن کریم.
- ابن فارس، احمد (۱۳۸۷)، *معجم مقاییس اللغة*، ج ۳، قم: دارالفکر.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۳۷۵)، *لسان العرب*، ج ۴، بیروت: دارالبیروت.
- ابن درید، محمد بن حسن (۱۳۸۶)، *ترتیب جمهره اللغة*، ج ۱، خراسان رضوی: بنیاد پژوهش‌های اسلامی آستان قدس رضوی.
- انصاری، علیرضا (۱۴۰۰)، *عوامل مؤثر در شادی خانواده‌های مذهبی*، <https://www.hawzahnews.com/news>، ۴۵۱۵۳۸.
- اکبری‌راد، طیبه (۱۴۰۰)، *آثار دنیوی و اخروی ایمان و عمل صالح*، <http://eslahe.com>، ۹۷۴.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۲)، *الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا*، ج ۵، قم: مؤسسه فرهنگی دارالحدیث.
- ----- (۱۳۹۱)، *رضایت از زندگی*، ج ۱۰، قم: مؤسسه فرهنگی دارالحدیث.
- ----- (۱۳۸۶)، «درآمدی بر روش‌شناسی فهم معارف روان‌شناختی از احادیث»، *علوم حدیث*، ۲، ۳-۴، ص ۸۸-۱۰۹.
- ترخان، قاسم (۱۳۸۸)، *نگرشی عرفانی فلسفی و کلامی به: شخصیت و قیام امام حسین علیه السلام*، ج ۱، قم: نشر چلچراغ.
- تمسکی، احمد و اصفهانیان، محمود (۱۳۹۳)، «ساخت و اعتباریابی پرسشنامه اولیه سلامت هیجانی بر اساس منابع اسلامی»، *صدرا*، دوره ۲، شماره ۱، ص ۱۲۱-۱۴۱.
- جوهری، اسماعیل بن حماد (۱۳۶۸)، *تاج اللغة و صحاح العربیه*، ج ۱۱، تهران: امیری.
- جعفر، حسنی و شاهمرادی‌فر، طیبه (۱۳۹۵)، «اثربخشی آموزش نظم‌جویی فرایندی هیجان در دشواری تنظیم هیجان»، *طب نظامی*، ۱، ص ۳۴۶-۳۳۹.
- حرانی، ابومحمد (۱۳۹۳)، *تحف العقول عن آل الرسول صلی الله علیه و آله*، مترجم: صادق حسن زاده، ج ۱۰، قم: آل‌علی.

- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۷۴)، *مفردات الفاظ قرآن*، چ ۳، بیروت: الدارالشامیه.
- رفیعی هنر، حمید (۱۳۹۵)، *روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی*، چ ۱، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- رضی، محمد بن حسین (۱۳۷۹). *نهج البلاغه*، مترجم: محمد دشتی، چ ۳۲، قم: الهادی.
- رکعی، محمد و نصرتی، شعبان (۱۳۹۷)، *میدان‌های معنایی در کاربست قرآنی*، چ ۱، قم: مؤسسه فرهنگی دارالحدیث.
- زاهدی، عبدالرضا و کریمی درچه، محمد (۱۳۹۱)، «زهد و ساده زیستی و نقش آن در رشد فردی و اجتماعی از منظر آیات و روایات»، *معرفت اخلاقی*، ۲، ۱۴، ۲۳-۴۰.
- سرمد، زهره؛ حجازی، الهه و بازگان‌هرندی، عباس (۱۳۸۰)، *روش‌های تحقیق در علوم رفتاری*، چ ۷، تهران: آگه.
- شجاعی، محمد صادق؛ جان بزرگی، مسعود؛ عسگری، علی؛ غروی راد، سید محمد و پسندیده، عباس (۱۳۹۳)، «کاربرد نظریه‌های حوزه‌های معنایی در مطالعات واژگانی ساختار شخصیت بر پایه منابع اسلامی»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۸، ۱۵، ص ۷-۳۸.
- شجاعی، محمد صادق و غروی، سید محمد (۱۳۹۷)، *انگیزش و هیجان: نظریه‌های روان‌شناختی و دینی*، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- شیردل، زهرا؛ شیردل، وجیهه و بدرا، محمد شتا (۱۳۹۹)، «آثار حلم و بردباری در زندگی فردی و اجتماعی به ابتدای ثقلین»، *دومین همایش ملی حکمرانی اسلامی*، ص ۱۹-۱.
- صدوق، محمد بن علی (۱۳۸۵)، *الخصال*، چ ۱۱، تهران: کتابچی.
- ----- (۱۳۹۳)، *ثواب الاعمال و عقاب الاعمال*، چ ۱۴، قم: شمیم کوثر.
- طریحی نجفی، فخرالدین بن محمد (۱۳۶۲)، *مجمع البحرين*، چ ۱، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- طباطبائی، سید محمد حسین (۱۳۸۸)، *ترجمه تفسیر المیزان*، مترجم: سید محمد باقر موسوی همدانی، چ ۲۸، قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- طوسی، محمد بن حسن (۱۳۸۸)، *امالی*، ترجمه: صادق حسن زاده، قم: اندیشه هادی.
- طباطبائی، سید محمد کاظم (۱۳۹۳)، *منطق فهم حدیث*، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- عباسی، محمد مهدی (۱۳۹۷)، *تدوین مدل مفهومی و طرح‌نمای درمانی لذت‌بری سعادت‌نگر بر اساس منابع اسلامی در نشانگان افسردگی*، پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی، رشته روان‌شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، چاپ نشده.
- علی محمدی، کاظم (۱۳۸۸)، «شادکامی و ساخت مقیاس آن از دیدگاه اسلام»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام، چاپ نشده.

- عزیزان، میثم (۱۳۸۹)، «درمان خُزن و باور به قضا و قدر»، *اندیشه و حدیث*، ۸، ۹، ۱۶۰-۱۴۳.
- فقیهی، علینقی؛ غباری بناب، باقر و قاسمی پور، یداله (۱۳۸۶)، «مقایسه الگوی چند وجهی اسلامی با مدل شناختی بک در درمان افسردگی»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ش ۱ (۱)، ص ۳۵-۴۵.
- فیاض، فاطمه و اخوت، احمد رضا (۱۳۹۷)، *درمانگری افسردگی مبتنی بر قرآن*، چ ۱، قم: قرآن و اهل بیت نبوت ﷺ.
- فیومی، احمد بن محمد. (۱۳۹۶)، *المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر*، چ ۱، قم: طلیعه نور.
- فراهیدی، عبدالرحمن الخلیل (۱۳۶۷)، *العین*، چ ۳، قم: دارالهیجره.
- فرزندوحی، جمال و سهرابیان، فاطمه (۱۳۹۳)، «آرزو در اسلام»، *سراج منیر*، ۵، ۱۴، ص ۱۰۷-۹۰.
- فروغی، نعمت‌الله (۱۳۸۱)، «هدیه در سنت و سیره»، *فرهنگ کوثر*، ۲، ۵۴، ص ۱۱۹-۱۱۴.
- کاشانی، فیض (۱۳۸۸)، *الوائفی*، چ ۱، قم: دارالثقلین.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۷۹)، *اصول کافی*، چ ۱، دارالثقلین: قم.
- کدخدایی الیادارانی، زهره؛ اجیه، تقی و فاضل یگانه، مسعوده (۱۳۹۲)، «بررسی پیامدهای فقر در سلامت روح و روان افراد از دیدگاه امام علی (ع)»، *پژوهشنامه حکمت اهل بیت ﷺ*، ۱، ۱، ص ۴۷-۶۲.
- مسعودی، عبدالهادی (۱۳۸۹)، *روش فهم حدیث، مدرسان دانشکده علوم حدیث، دانش حدیث: پژوهش‌های کاربردی در شناخت دانش‌های حدیثی*، چ ۲، قم: جمال.
- مفید، ابو عبدالله محمد بن محمد (۱۳۹۵)، *الاختصاص*، چ ۳، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- ----- (۱۳۸۴)، *الإرشاد فی معرفه حجج الله علی العباد*، چ ۳، قم: سرور.
- مصطفوی، محمد حسن (۱۳۸۵)، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، چ ۱، تهران: مرکز نشر کتاب.
- نساجی زواره، اسماعیل (۱۳۹۲)، «نقش آموزه‌های دینی در کاهش اضطراب»، *پاسدار اسلام*، ۳۸۱.
- یحیی زاده جاودار، سلیمان و لطفی‌گودرزی، فاطمه (۱۳۹۱)، «درمان افسردگی با دعا و نیایش»، *مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی بابل*، ۱۵، ۱، ص ۹۴-۱۰۰.
- Biswas-Diener, R. & Kashdan, T. (2014), *The upside of your dark side: Why being your wholeself-not just your "good" self-drives success and fulfillment*, New York, NY: Avery Publishing.
- Berges, I. M. , Seale, G. , & Ostir, G. V. (2014), *Positive Affect and Pain Ratings in Persons with Stroke*, Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3063951/>.
- Babbie, E. (2011), *The Basic of Social Research*, USA: Wadsworth, Cengage- Learning.

- Bowlby, J. (1969), Disruption of affectional bonds and its effects on behavior, *Canada's Mental Health Supplement*, 59.
- Cohn, M. A. , Fredrickson, B. L. , Brown, S. L. , Mikels, J. A. , & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361
- Carver, C. S. (2014), “Negative affects deriving from the behavioral approach system”, *Emotion*, 4(1), 3.
- Drisko, J. W. , & Maschi, T. (2016), *Content analysis, Pocket Guides to Social Work R.*
- Fredrickson, B. L. (2004), *The broaden-and-build theory of positive emotions*, Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC>.
- Freud, S. (1959), *Inhibitions, symptoms, anxiety* (A. Strachey, Trans. And J. Strachey, Ed.), New York: Norton, Original work published 1926.
- Gross, J. J. (1988), “The emerging field of emotion regulation: An integrative review”, *Review of general psychology*, 2(3), 271-299.
- Gross JJ, editor (2007), *Handbook of emotion regulation*, New York, NY: Guilford.
- Hoseini, E. S. , Rahmati, R. , Shaghaghi, F. , Beigi, M. , & MohebbiDehnavi, Z. (2020), “The relationship between hope and happiness with prenatal care”, *Journal of Education and Health Promotion*, 9.
- Izard, C. E. (2009), “Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues”, *Annual Review of Psychology*, 60, 25-1.
- James, W. (1980), “The perception of reality”, *Principles of psychology*, 2, 283-324.
- Kondori Fard, N. , Keikhaei, A. , Rahdar, M. , & Rezaee, N. (2020), “The Effect of Hope Therapy-based Training on the Happiness of Women with Breast Cancer: A Quasi-experimental Study”, *Medical-Surgical Nursing Journal*, 9(4).

- Lazarus, R. S. (1966), *Psychological stress and the coping process*.
- Lyons, J. (1977), *Semantics*: Volume 1.
- Mischel, W. , Shoda, Y. , & Rodriguez, M. I. (1989), “Delay of gratification in children”, *Science*, 244(4907), 933-938.
- Polit, D. F. , & Beck, C. T. (2006). The content validity index: are you sure you know what’s being reported? Critique and recommendations. *Research in nursing & health*, 29(5), 489-497.
- Schwarz, N. , & Clore, G. L. (1996), “Feelings and phenomenal experiences”, *Social psychology: Handbook of basic principles*, 2, 385-407.
- Thompson, R. A. (1994), “Emotion regulation: A theme in search of definition”, *Monographs of the society for research in child development*, 59(3-2), 25-52.
- VandenBos, G. R. (2007), *APA Dictionary of Psychology*, Washington, DC: American Psychological Association.