

اخلاق پوهک



قطب‌نمای مسیر اخلاق و تربیت

# بسم الله الرحمن الرحيم

يَا مُفَرِّجَ عَنِ الْمَغْمُومِينَ



اصل؛ ویراستار مهران اسلامی.  
 قم: مؤسسه فرهنگی هنری اخلاق و تربیت نبوی قم، انتشارات  
 اخلاق و تربیت، ۱۴۰۲.  
 ۱۳۲ ص.؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.  
 ۹۷۸ - ۹۳۵۲۳ - ۴ - ۲

مشخصات نشر:

مشخصات ظاهری:  
 شابک:

وضعیت فهرست نویسی:

یادداشت:  
 موضوع:

فیفا  
 کتابنامه: ص. [۱۰۷] - ۱۳۰؛ همچنین به صورت زیرنویس.  
 شادی - جنبه‌های مذهبی - اسلام

Cheerfulness - Religious aspects - Islam

اندوه - جنبه‌های مذهبی

Grief - Religious aspects

شادی - اندوه - جنبه‌های قرآنی

Cheerfulness - Grief - Qur'anic teaching

شادی - اندوه - احادیث

Cheerfulness - Grief - Hadiths

هیجان‌ها

Emotions

BP۲۳۲/۸۸

۲۹۷/۶۳۷

۹۵۴۵۱۶۲

رده‌بندی کنگره:

رده‌بندی دیویی:

شماره کتابشناسی ملی:

**www.EAEP.IR**

**تنظیم هیجان شادی و غم؛ ارائه یک مدل اسلامی**

مؤلف: قاسم مهدوی اصل

ناشر: انتشارات اخلاق و تربیت

ویراستار: مهران اسلامی

صفحه‌آرا: ابراهیم همایی

طراح جلد: علی داودی

نوبت چاپ: اول / ۱۴۰۲

شمارگان: ۳۰۰ نسخه

شماره مسلسل انتشار: ۳۰

شماره مسلسل چاپ اول: ۲۲



انتشارات اخلاق و تربیت

تمامی حقوق نشر مکتوب اثر متعلق به ناشر است  
 قم، بلوار شهید صدوقی، خیابان شهید شهبازی، پلاک ۱۳

انتشارات اخلاق و تربیت

تلفن: ۰۲۵ - ۳۲۹۳۹۲۵۹

همراه: ۰۹۹۴ ۱۱۸ ۷۷۲۷

**www.Akhlaqbook.ir**

اخلاق پوک



قطب‌نمای مسیر اخلاق و تربیت



انتشارات اخلاق و تربیت

# تنظیم هیجان شادی و غم؛ ارائه یک مدل اسلامی

قاسم مهدوی اصل

سال ۱۴۰۲

[www.Akhlaqbook.ir](http://www.Akhlaqbook.ir)

## تقديم به محضر

قطب عالم امکان حضرت بقیة الله الاعظم (ارواحنا  
له الفداء)

## فهرست مطالب

|               |    |
|---------------|----|
| سخن ناشر..... | ۹  |
| مقدمه.....    | ۱۱ |

## فصل اول

### هیجان شادی و غم در روان‌شناسی

|                                                       |    |
|-------------------------------------------------------|----|
| مقدمه.....                                            | ۱۹ |
| مفهوم‌شناسی.....                                      | ۲۳ |
| الف) ماهیت هیجان.....                                 | ۲۳ |
| ب) هیجان شادی.....                                    | ۲۵ |
| ج) هیجان غم.....                                      | ۲۶ |
| د) تنظیم هیجان.....                                   | ۲۷ |
| ه) مدل‌های تنظیم هیجان.....                           | ۳۰ |
| ۱. مدل فرآیند توافقی (همخوانی) هیجان.....             | ۳۰ |
| ۲. مدل کلی فعال‌سازی و پویایی‌های سیستم دل‌بستگی..... | ۳۲ |
| ۳. مدل فرآیندی تنظیم هیجان.....                       | ۳۳ |



۴. مدل تنظیم هیجان برکینگ و وایتلی ..... ۳۴
۵. مدل تنظیم هیجان بارلو ..... ۳۵
۶. مدل تنظیم هیجان گراتز و رومر ..... ۳۶

## فصل دوم

### هیجان شادی و غم در اسلام

- بخش اول: مفهوم شادی در منابع اسلامی ..... ۴۳
- الف) حوزه معنایی شادی ..... ۴۳
- ب) مفهوم‌شناسی شادی بر اساس منابع اسلامی ..... ۴۵
۱. مفهوم شادی از دیدگاه لغت‌شناسی ..... ۴۵
۲. مفهوم شادی از منظر قرآن ..... ۴۶
۳. مفهوم شادی از منظر روایات ..... ۴۸
- بخش دوم: مفهوم غم در منابع اسلامی ..... ۵۱
- الف) حوزه معنایی غم ..... ۵۱
- ب) مفهوم‌شناسی غم بر اساس منابع اسلامی ..... ۵۳
۱. مفهوم غم از دیدگاه لغت‌شناسی ..... ۵۳
۲. مفهوم حزن از منظر قرآن ..... ۵۴
۳. مفهوم غم از منظر روایات ..... ۵۶

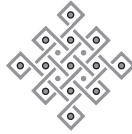
## فصل سوم

### مدل مفهومی تنظیم هیجان شادی و غم بر اساس منابع اسلامی

- بخش اول: بررسی روابط چهارگانه انسان ..... ۶۱



|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| بخش دوم: نقش امنیت و امید.....             | ۶۷  |
| بخش سوم: عوامل تنظیم‌کننده شادی و غم ..... | ۷۱  |
| (۱) افزایش شادی سازنده .....               | ۷۱  |
| (۲) افزایش غم سازنده .....                 | ۷۹  |
| (۳) کاهش شادی مرضی .....                   | ۸۴  |
| (۴) کاهش غم مرضی .....                     | ۸۷  |
| جمع‌بندی .....                             | ۹۶  |
| پیوست.....                                 | ۱۰۳ |
| فهرست منابع.....                           | ۱۰۷ |



## سخن ناشر

آموزه‌های اسلامی فرصت زندگی خوب و متعالی را برای انسان‌ها ایجاد کرده است. در طول تاریخ، اسلام‌شناسان بسیاری در راه تبیین آموزه‌های اسلامی، متناسب با نیازهای جامعه تلاش کردند. با این وجود انقلاب اسلامی، فرصت ویژه‌ای را در اختیار دانشمندان علوم اسلامی قرار داد تا آموزه‌های ناب را از دریای معارف قرآن و اهل بیت علیهم‌السلام استخراج کنند و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار دهند. در این راستا یکی از مهم‌ترین عرصه‌ها، تدوین و ترویج علوم انسانی با رویکرد اسلامی است و امروزه بسیاری از دانشمندان و اسلام‌شناسان دغدغه تدوین علوم انسانی با رویکرد اسلامی دارند.

از اهداف انتشارات اخلاق و تربیت، چاپ و انتشار آثار و پژوهش‌های بنیادین و کاربردی در راستای توسعه اخلاق و روان‌شناسی و مشاوره با رویکرد اسلامی است که تاکنون با همت اساتید، پژوهشگران و دانش‌پژوهان در این حوزه، کتاب‌های متعددی به زیور طبع آراسته و در اختیار جامعه علمی و عموم مردم قرار داده است.



کتاب پیش رو، با عنوان تنظیم هیجان شادی و غم؛ ارائه یک مدل اسلامی نمونه‌ای از همین آثار است که با تلاش پژوهشگر ارجمند جناب آقای قاسم مهدوی اصل نگارش یافته است.

در این کتاب، نویسنده در صدد طرح‌ریزی مدلی بر اساس مفاهیم برگرفته از آیات قرآن کریم و نیز روایات معصومین علیهم‌السلام می‌باشد که بدین منظور، تمام روایات موجود در کتب معتبر حدیثی و نیز آیات قرآن کریم که درباره شادی و غم بودند را مورد بررسی قرار می‌دهد.

انتشارات اخلاق و تربیت، توفیق روزافزون پژوهشگر محترم این اثر و تمامی عزیزانی که در تهیه و تدوین آن نقش داشته‌اند را از خداوند متعال خواستار است.

قم مقدس

انتشارات اخلاق و تربیت

## مقدمه

هیجان‌ها نقش مهمی در زندگی انسان ایفا می‌کنند؛ به زندگی معنا می‌بخشند؛ موجب سازگاری فردی و اجتماعی شده و به فرد برای ایجاد تغییر، انگیزه می‌دهد.<sup>۱</sup> در میان مجموعه هیجان‌ها، غم<sup>۲</sup> و شادی<sup>۳</sup> ازجمله 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. مطالعه هیجان شادی در سه دهه گذشته، رشد چشمگیری داشته است.<sup>۴</sup> یکی از اساسی‌ترین سوالاتی که معمولاً محققان شادی بررسی

---

۱. حسنی، جعفر و شاهمرادی‌فر، طیبه (۱۳۹۵)، «اثربخشی آموزش نظم‌جویی فرایندی هیجان در دشواری تنظیم هیجان».

2. Sadness.

3. Happiness.

4. Diener, E. (2013), "The remarkable changes in the science of subjective well-being".



می‌کنند، این است که مردم به طور کلی چقدر خوشحال هستند؟ غالباً افراد تمایل دارند که نسبتاً خوشحال بوده و احساسات مثبت بیشتری را نسبت به احساسات منفی تجربه کنند.<sup>۱</sup> لیوبومیرسکی و همکاران<sup>۲</sup> دریافتند که شادی به طور موقت با اشتغال و کیفیت کار، درآمد، روابط اجتماعی و نتایج بهداشت روانی و جسمی مرتبط است. به طور خاص، افرادی که دارای سطح بالایی از هیجان شادی هستند، آرامش بیشتری داشته و می‌توانند احساسات خود را بهتر تنظیم کنند و توانایی بالاتری در مواجهه و پذیرش مشکلات دارند.<sup>۳</sup> همچنین محققان دریافتند که افراد شادتر، از دیدگاه بهتری برخوردار بوده و قادرند به راحتی افکار جدید را بپذیرند و این می‌تواند منجر به تجربه کمتری از درد شود.<sup>۴</sup>

وقتی دیدگاه اسلام در این زمینه مورد بررسی قرار می‌گیرد، درمی‌یابیم که بهره‌گیری از شادی، لذت از زندگی و رضایتمندی از آن، از طریق آموزه‌های آسان و قابل فهم، آموزش داده می‌شود، تا جایی که حتی تبسم به چهره

1. Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010), "Wealth and happiness across the world: material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling".

2. Lyubomirsky, S. et al.

3. Yiengprugsawan, V., Somboonsook, B., Seubsman, S. A., & Sleigh, A. C. (2012), "Happiness, mental health, and sociodemographic associations among anational cohort of Thai adults".

4. Fredrickson, B. L, "The broaden-and-build theory of positive emotions", (2004), Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1693418/pdf/15347528.pdf>; Baumeister, R. F., Heatherton, T. F (1996), "Self-regulation failure: An overview".



دیگران، پاداش داشته و عملی دارای ثواب است و بدین ترتیب، به شادی عمق بخشیده و آن را درونی و پایدار می‌نماید تا تشنگی انسان را نسبت به این مقوله پاسخ‌گو باشد. از طرفی دیگر نیز از شادی‌ها و لذت‌های زودگذر به شدت جلوگیری نموده و معتقد است که این‌گونه شادی‌ها، تنها بخش بسیار کوچک و سهم ناچیزی از شادی‌های واقعی است.<sup>۱</sup>

مفهوم شادی (فرح) در مجموع، بیست و پنج مرتبه با الفاظ مختلف<sup>۲</sup> در قرآن کریم به کار رفته است که در برخی، امری مثبت تلقی شده و در بعضی موارد، مورد نهی قرار گرفته است. به عنوان نمونه خداوند در آیه «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ»<sup>۳</sup> بگو که باید منحصرًا به فضل و رحمت خدا شادمان شوند (و به نزول قرآن مسرور باشند) که آن بهتر و مفیدتر از ثروتی است که می‌اندوزند»، 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»<sup>۴</sup> چون آیات ما را بر آنها آورد، آن را مسخره کرده و بر او خندیدند»، خنده ناشی از تمسخرِ نزول آیات را مورد نکوهش قرار می‌دهد. با وجود آنچه ذکر شد، باید دانست که برخلاف تصورات رایج، مطالعات نشان داده است که تجارب هیجانی و عاطفی بیش از حد، می‌تواند منجر به حالتی ناسالم گردد.<sup>۵</sup> این امر نه تنها در مورد تجربیات

۱. خدایی، زبیده (۱۳۹۰)، *خدا یا چگونه شاد باشیم*.

۲. به عنوان نمونه: غافر، ۱۷۰ و انسان، ۱۱.

۳. یونس، ۵۸.

۴. زخرف، ۴۷.

5. Gruber, J., Mauss, I. B., & Tamir, M. (2011), "A dark side of happiness? How, when, and why happiness is not always good".



منفی بلکه در موارد مثبتی مانند شادی نیز صدق می‌کند. تحقیقات نشان داده است درجات شدید شادی، ممکن است پرهزینه باشد؛ زیرا می‌تواند به جای منفعت رساندن، منجر به نتایج منفی گردد.<sup>۱</sup> وقتی بسیار شاد هستیم، مغز ما به جای حل مسئله، جلوه‌های جسمی شادی و لذت بردن از آن لحظه خوش را می‌گیرد.<sup>۲</sup> از سویی دیگر، نقطه مقابل شادی یعنی حالت‌های عاطفی منفی؛ مانند: اضطراب، غم و اندوه در کنار اثرات متعدد مثبت خود؛ مانند نقش تسهیل‌گری در سنجش، کمک به ارزشیابی مجدد اهداف و انگیزه دادن به افراد برای تغییر شرایط زندگی خود به صورت سازگاران در برابر وقایع استرس‌زا یا منفی زندگی،<sup>۳</sup> می‌توانند نتایج مخربی به همراه داشته باشند؛ به عنوان نمونه این هیجان‌ها قادرند در توانایی افراد در پردازش اطلاعات اختلال ایجاد کرده<sup>۴</sup> و در نتیجه، افراد مضطرب یا غمگین برای پردازش اطلاعات، به طور خودکار در قضاوت و تصمیم‌گیری دچار مشکل می‌شوند.<sup>۵</sup>

1. Eisenberg, N., & Morris, A. S., (2000), Children's emotion-related regulation, pp, 190.

2. O'Faolan, A. (2016), "Does Being Happy Make You Less Creative? Uplift", Retrieved from <https://upliftconnect.com/happy-make-you-less-creative/>.

3. Carver, C. S. (2004), "Negative affects deriving from the behavioral approach system".

4. Ellis, H. C., & Ashbrook, P. W. (1988), "Resource allocation model of the effects of depressed mood Toronto"; Eysenck, M. W. (1982), Attention and arousal, cognition and performance.

5. Conway, M., & Giannopoulos, C. (1993), "Dysphoria and decision making: Limited information, use for evaluations of multiattribute targets"; Sanbonmatsu,



بررسی آیات قرآن کریم در این زمینه، نشان می‌دهد که واژه «حزن» نیز به همراه مشتقاتش در میان آیات قرآن کریم، چهل و دو مرتبه به کار رفته که در اکثر این آیات، خداوند حزن را به صورت منفی بیان نموده و پرهیز از آن را در دستور کار آیات قرار داده است. به عنوان نمونه، خداوند در آیه «قُلْنَا اهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَايَ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ»<sup>۱</sup> گفتیم: همه از بهشت فرود آید، تا آنگاه که از جانب من راهنمایی برای شما آید، آنان که پیروی او کنند، هرگز بیمناک و اندوهگین نخواهند شد»، غم و اندوهی که بعد از هدایت و راهنمایی او هنوز پابرجا است را، غمی بی‌جا و مذموم برمی‌شمرد.

در کنار این آیات، روایات فراوانی هم وجود دارد که طبق مضامین آن درمی‌یابیم در مقابل حزن مذموم، غمی نیز وجود دارد که از طرف ائمه معصومین علیهم‌السلام مورد تأیید بوده است.<sup>۳</sup>

با توجه به مجموع آنچه بیان شد، می‌تواند گفت که اگرچه نقش مثبت این هیجان‌ها در زندگی بشر قابل انکار نیست؛<sup>۴</sup> اما دادن یک قلمرو آزاد به آنها، مشکل‌آفرین است. به عنوان نمونه ماندن در هیجان‌های منفی

---

D. M., & Kardes, F. R. (1988), "The effects of physiological arousal on information processing and persuasion".

۱. جوادی‌زاویه، معصومه (۱۳۹۱)، «حزن و اندوه».

۲. بقره، ۳۸.

۳. ر.ک. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۷۹)، اصول کافی.

4. Fredrickson, B. L., Cohn, M. A., Coffey, K. A., Pek, J., & Finkel, S. M. (2008), "Open hearts build lives: Positive emotions, induced through loving-kindness meditation, build consequential personal resources".



می‌تواند تولید هورمون استرس بدن (کورتیزول) را افزایش داده 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.<sup>۱</sup> از این رو، تنظیم هیجان به عنوان مهارتی ارزشمند، نقش مهمی می‌یابد که به فرد این امکان را می‌دهد در محیط اجتماعی خود عملکرد موفق‌تری داشته باشد.

در دوران مدرن در حوزه روان‌شناسی، تنظیم هیجانات در مطالعه دفاع‌های روان‌شناختی،<sup>۲</sup> استرس و کنار آمدن،<sup>۳</sup> دل‌بستگی<sup>۴</sup> و خودتنظیمی مورد توجه قرار گرفته است.<sup>۵</sup> این علاقه طولانی مدت به تنظیم هیجانات، طی دو دهه گذشته به طرز چشمگیری افزایش یافته است؛<sup>۶</sup> 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.<sup>۷</sup>

بر اساس تعریف تامپسون، تنظیم هیجان دربرگیرنده فرآیندهای درونی

1. Izard, C. E. (2009), "Emotion theory and research: Highlights, unanswered questions, and emerging issues".
2. Freud, S. (1959), Inhibitions, symptoms, anxiety (A. Strachey, Trans. and J. Strachey, Ed.).
3. Lazarus, R. S. (1966), Psychological stress and the coping process.
4. Bowlby, J. (1969), "Attachment and Loss: Attachment; John Bowlby".
5. Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. I. (1989), "Delay of gratification in children".
6. Gross JJ, (2007), Handbook of emotion regulation.
7. Thompson, R. A. (1994), "Emotion regulation: A theme in search of definition".



و بیرونی است که مسئول نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی، به‌خصوص آشکال شدید و زودگذر برای نیل به اهداف فردی هستند. گروس، تنظیم هیجان را فرآیندی می‌داند که توسط آن، افراد هیجان‌های خود (موقعی که هیجانی هستند) و چگونگی تجربه یا ابراز این هیجان‌ها را تحت تسلط خویش قرار می‌دهند. در این پژوهش، مراد از تنظیم هیجان، فرآیندی است که طی آن، فرد به‌منظور افزایش هیجان مثبت (شادی و غم سازنده) و نیز کاهش هیجان منفی (شادی و غم مرضی) با به‌کار بستن راهکارهای شناختی و رفتاری به تنظیم هیجان خود می‌پردازد.

مراجعه به آیات قرآن کریم و روایات اهل بیت علیهم‌السلام نشان می‌دهد که تنظیم هیجان، به‌ویژه هیجان‌های شادی و غم دارای اهمیت بوده و مورد غفلت قرار نگرفته است؛ 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 لَكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» هیچ‌گزند و آسیبی در زمین و در وجود خودتان روی نمی‌دهد مگر پیش از آنکه آن را به‌وجود آورديم در کتابی ثبت است، بی‌تردید این بر خدا آسان است. تا بر آنچه از دست شما رفت، تأسف نخوريد و بر آنچه به شما عطا کرده است، شادمان و دل‌خوش نشويد، و خدا هیچ‌گردن‌کش خودستا را دوست ندارد.» 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. ازاین‌رو، نباید به‌خاطر از دست دادن چیزی غمگین شده یا به‌سبب کسب آن، مغرور و دل‌شاد گردد.



بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهد که علاوه بر هیجان‌های شادی و غم، دو متغیر کلیدی دیگر؛ یعنی «امنیت» و «امید» نیز با فرآیند تنظیم هیجان شادی و غم، مرتبط بوده و نقشی کلیدی را ایفا می‌کنند که در جایگاه خود، مورد بررسی قرار خواهند گرفت.

در انتها یادآور می‌شویم این کتاب در صدد طرح‌ریزی مدلی بر اساس مفاهیم برگرفته از آیات قرآن کریم و نیز روایات معصومین علیهم‌السلام می‌باشد که بدین منظور، تمام روایات موجود در کتب معتبر حدیثی و نیز آیات قرآن کریم که درباره شادی و غم بودند را مورد بررسی قرار می‌دهد.

در این اثر، مباحث در سه فصل ارائه شده است که به ترتیب در فصل اول، به تشریح ابعاد مختلف مبحث هیجان و تنظیم آن و همچنین مدل‌های موجود در این حوزه بر اساس رویکرد روان‌شناختی پرداخته شده است. در فصل دوم، هیجان شادی و غم از دیدگاه اسلام مورد بررسی قرار گرفته و مفهوم‌شناسی این دو هیجان طبق کتب لغت، قرآن کریم و منابع حدیثی مطرح شده است.

در فصل سوم، به منظور تدوین مدل مفهومی تنظیم هیجان شادی و غم، با بررسی آیات و روایات در زمینه این دو هیجان و سپس استخراج مؤلفه‌های مفهومی آن دو، مدل پیشنهادی برای تنظیم هیجان شادی و غم ارائه شده است.

## فصل اوّل

### هیجان شادی و غم در روان‌شناسی

#### مقدمه

در حوزه روان‌شناسی، دانشمندان متعددی مقوله هیجان را مورد بررسی قرار داده‌اند. ویلیام جیمز<sup>۱</sup> نخستین محققى است که برای هیجان یک الگوی فیزیولوژیکی ارائه داد و چارلز داروین<sup>۲</sup> یکی از اوّلین دانشمندان بود که هیجان را به‌طور سیستماتیک مورد مطالعه قرار داد.<sup>۳</sup>

شاختر<sup>۴</sup> (۱۹۶۲) معتقد بود هیجانی که احساس می‌کنیم، تعبیر و تفسیر ما از حالت‌های برانگیختگی است. لازاروس<sup>۵</sup> هیجان را نتیجه ارزیابی اطلاعات از موقعیت محیطی و از درون بدن می‌داند.<sup>۶</sup>

همان‌گونه که تحقیق و بررسی‌های انجام شده در زمینه ماهیت هیجانات، سابقه‌ای بسیار طولانی دارد؛ علاقه به تنظیم هیجانات نیز به

---

1. William James.

2. Charles Robert Darwin.

۳. اتکینسون و ریتال ال (۱۳۸۴)، *زمینه روان‌شناسی*.

4. Schachter, S.

5. Lazarus, R. S.

۶. اتکینسون و ریتال ال (۱۳۸۴)، *زمینه روان‌شناسی*.



طلوع تاریخ برمی‌گردد. نوشته‌های اوّلیه فلسفی مملو از بحث‌هایی در رابطه با چگونگی کاهش یا تقویت و محدود کردن یا گسترش پاسخ‌های عاطفی می‌باشد؛ به عنوان مثال اپیکتتوس<sup>۱</sup> فیلسوف بزرگ رواقی، نکاتی در مورد چگونگی مدیریت احساسات غیرمفید، ارائه داده است و توصیه‌های او تقریباً دو هزار سال بعد همچنان مورد توجه می‌باشد.<sup>۲</sup>

در دوران مدرن در حوزه روان‌شناسی، تنظیم هیجان‌ها در ابعاد مختلفی مورد توجه قرار گرفته است.<sup>۳</sup> این علاقه طولانی مدت به تنظیم هیجان‌ها، طی دو دهه گذشته به طرز چشمگیری افزایش یافته است.<sup>۴</sup> تا اوایل دهه ۱۹۹۰، تعداد کمی از نشریات حاوی عبارت «تنظیم هیجان» بودند؛ به عنوان مثال در سال ۱۹۹۰، تنها چهار استناد به این موارد وجود داشت. از این زمان، استنادات به طرز حیرت‌انگیزی افزایش یافته است؛ به عنوان مثال در سال ۲۰۰۵، ششصد و هفتاد و یک نشریه، حاوی عبارت «تنظیم هیجان» بودند درحالی‌که تعداد استنادها در بهترین حالت، یک معیار خام و ناقص است؛ افزایش صد و پنجاه برابری - به علاوه در استنادها- در این دوره پانزده ساله، به وضوح نشان‌دهنده محبوبیت روزافزون این موضوع است.<sup>۵</sup>

امروزه در باب تنظیم هیجان، نظریه‌های بسیاری یافت می‌شود؛ به عنوان

1. Epictetus.

2. Emot Rev (2011), "Emotion Generation and Emotion Regulation".

3. Mischel, W., Shoda, Y., & Rodriguez, M. I. (1989), "Delay of gratification in children".

4. Gross JJ, (2007), Handbook of emotion regulation.

5. Emot Rev (2011), "Emotion Generation and Emotion Regulation".