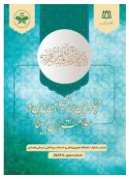
JORH
Journal of Religions & Health
J Religions & Health, 2025; 4(2): ----. Doi: 10.32592/jorh.4.2.---
https://aijrh.umsha.ac.ir/



Original Article

Investigating the Cognitive and Behavioral Components of Emotion Management to Achieve Individual and Social Health in *Nahjul-Balagha*

Hossein Zare[1,2], Seyed Mousa Farhanian[3], Fahimeh Zare[4], Hamed Shad[5*]

1. Department of Islamic Studies, School of Medicine, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran
2. Research Center for the Development of Interdisciplinary Research in Islamic Sciences and Health Sciences, Institute of Neuroscience and Mental Health, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran
3. A Fourth-Level Graduate of Qom Seminary, Qom, Iran
4. Bu-Ali Sina University, Hamadan, Iran
5. Department of Islamic Studies, School of Medicine, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran

Article history:
Received: 24 September 2024
Revised: 30 November 2024
Accepted: 31 December 2024
ePublished: 08 February 2025

***Corresponding author:** Hamed Shad, Department of Islamic Studies, School of Medicine, Hamadan University of Medical Sciences, Hamadan, Iran

Email: h.shad@umsha.ac.ir

Abstract

Background and Objective: Emotions are a vital aspect of human existence, and their recognition and management are essential for leading a healthy life. Investigating the various components of emotion management must be based on reliable sources to ensure the promotion of both individual and social health in human life.

Materials and Methods: The research method employed was a descriptive-analytical approach, utilizing library resources.

Results: In this study, the words and teachings of the prominent Islamic figure, Amir al-Mu'minin (AS), in the book *Nahj al-Balagha* are cited, and the following components were extracted: "Self-knowledge and belief in the divine self", "Avoiding pride and arrogance, and managing negative emotions", "Avoiding self-centeredness and prioritizing societal interests over individual ones", "God-centeredness and a monotheistic view in emotion regulation", "Self-improvement, correcting individual flaws, and managing negative emotions rather than focusing on others", "Paying attention to social emotions and feeling responsible for others' growth and development", "Regulating emotions through wisdom and rationality", "Moderation and establishing a balance between different emotions" and "Valuing patience and forbearance". **Conclusion:** By examining the components mentioned earlier, it becomes clear that the realization of individual and social health depends on adhering to cognitive, psychological, and behavioral principles and rules, and their application in both personal and social life.

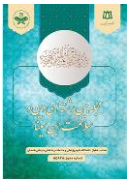
Keywords: Emotion, Emotion Management, *Nahj al-Balagha*, Social Health

Please cite this article as follows: Zare H, Farhanian SM, Zare F, Shad H. Investigating the Cognitive and Behavioral Components of Emotion Management to Achieve Individual and Social Health in *Nahjul-Balagha*. J Religions & Health. 2025; 4(2): ---. DOI: 10.32592/jorh.4.2.---

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-11-01]

Copyright © 2023 Journal of Religions and Health. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License (http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) which permits copy and redistribute the material just in noncommercial usages, provided the original work is properly cite

JOHE
مجله بین رشته ای دین و سلامت ابن سینا
دوره ۴، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۴۰۳، صفحات
https://aijrh.umsha.ac.ir/
UMSHA Press



مقاله پژوهشی

بررسی مولفه‌های شناختی و رفتاری مدیریت هیجان در راستای تحقق سلامت فردی و اجتماعی در نهج‌البلاغه

حسین زارع[۱،۲]، سید موسی فرهانیان[۳]، فهیمه زارع[۴]، حامد شاد[۵*]

۱. گروه معارف اسلامی،دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران
۲. مرکز تحقیقات توسعه پژوهش های بین رشته ای معارف اسلامی و علوم سلامت، پژوهشکده علوم اعصاب و سلامت روان، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران
۳. دانش آموخته سطح ۴ حوزه علمیه قم
٤. کارشناسی روان شناسی دانشگاه بوعلی سینا، همدان، ایران
٥. گروه معارف اسلامی،دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۷/۰۵
تاریخ ویرایش مقاله: ۱۴۰۳/۰۹/۱۰
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۱۰/۱۱
تاریخ انتشار مقاله: ۱۴۰۳/۱۱/۲۰

تمامی حقوق نشر برای دانشگاه علوم پزشکی همدان محفوظ است.

* **نویسنده مسئول:** حامد شاد، گروه معارف اسلامی،دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران

ایمیل: h.shad@umsha.ac.ir

چکیده

سابقه و هدف: هیجان‌ها بخشی مهم از وجود انسان هستند که شناخت و مدیریت آن‌ها برای داشتن یک زندگی خوب و سالم ضروری است. بررسی مولفه‌های گوناگون مدیریت هیجان، باید بر اساس منابعی معتبر و اطمینان‌بخش باشد تا ضامن تحقق سلامت فردی و اجتماعی در زندگی انسان باشد.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش، توصیفی ـ تحلیلی با استفاده از منابع کتابخانه‌ای است.

یافته‌ها: در مقاله حاضر بر سخنان و آموزه‌های شخصیت برجسته اسلامی، امیرالمؤمنین (ع) در کتاب نهج‌البلاغه استناد و مولفه‌های ذیل از آن استخراج شده است: «خودشناسی و خودباوری الهی»، «پرهیز از غرور و تکبر و مهار هیجان‌های منفی»، «پرهیز از خودمحوری و ترجیح مصالح جامعه بر منافع شخصی»، «خدامحوری و نگاه توحیدی در مهار هیجان‌ها»، «خودسازی و اصلاح عیوب خود و مهار هیجان‌های منفی خویش بیش از پرداختن به دیگران»، «توجه به هیجان‌های اجتماعی و احساس مسئولیت در برابر رشد و تکامل دیگران»، «مهار هیجان‌ها با خردمندی و عقل‌مداری»، «میانه‌روی و برقراری تعادل میان هیجان‌های مختلف» و«اهتمام به صبر و حلم».

نتیجه‌گیری: با بررسی مولفه‌های مزبور روشن می‌شود که تحقق سلامت فردی و اجتماعی در گرو توجه به این اصول و قواعد شناختی، روانی و رفتاری و به‌کارگیری آن‌ها در زندگی فردی و اجتماعی است.

واژگان کلیدی: هیجان، مدیریت هیجان، سلامت اجتماعی، نهج‌البلاغه

استناد: زارع، حسین؛ فرهانیان، سیدموسی؛ زارع، فهیمه؛ شاد، حامد. بررسی مولفه‌های شناختی و رفتاری مدیریت هیجان در راستای تحقق سلامت فردی و اجتماعی در نهج‌البلاغه. مجله بین رشته ای دین و سلامت ابن سینا، پاییز و زمستان ۱۴۰۳؛۴(۲): ----

مقدمه

عواطف و هیجان‌های انسان بخش بسیار مهمی از زندگی او است. ویژگی‌ها و تغییرات هیجان‌ها، چگونگی ارتباط‌گیری عاطفی و درک و تفسیر هیجان‌ها و عواطف دیگران، نقشی مهم در رشد و سازمان شخصیت، تحول اخلاقی و روابط اجتماعی، شکل‌گیری هویت و مفهوم فرد دارد [۱]. همه‌ی انسان‌ها، هیجان‌ها و عواطف را در زندگی خود تجربه می‌کنند و این کاملا طبیعی است که در رویارویی با موقعیت‌های گوناگون، هیجان‌های متفاوت از خود نشان دهند [۲].

از آیات و روایات اسلامی این‌گونه برداشت می‌شود که عواطف باید کنترل شود و درصورت تعارض با ارزش‌های دیگر، نمی‌توان همه‌جا آن‌ها را ترجیح داد، بلکه لازم است با افراط در هیجان‌ها مبارزه شود و تحت راهنمایی و کنترل عقل قرار گیرند [۳]. این

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-11-01]

هدف فقط با شناخت صحیح و درستِ چگونگیِ ابراز و کنترل هیجان‌ها و عواطف محقق خواهد شد [۴]. ازاین‌رو، بررسی مولفه‌های گوناگون مدیریت هیجان در زندگی انسان در منابع اصیل اسلامی ضرورت دارد. در مقاله حاضر بر سخنان امام علی (ع) در کتاب نهج‌البلاغه تمرکز شده است.

هیجان‌ها و عواطف انسانی بسیار گوناگون هستند؛ برخی مثبت و ایجابی‌اند؛ مانند عشق و برخی منفی و سلبی؛ مانند نفرت. حتی یک هیجان می‌تواند دو حالت مثبت و منفی داشته باشد؛ برای نمونه «حزن» یکی از هیجان‌های انسانی است که دو گونه ممدوح و مذموم دارد. حزن و اندوه ممدوح که یکی از صفات مومنان تقوامند است، در ارتباط با خوف الهی و انجام وظایف دینی است. امام علی (ع) در خطبه متقین به آن اشاره می‌فرماید: دل‌های آن‌ها اندوهگین است (نهج البلاغه،خ ۱۹۳). اما اندوه مذموم، ثمره عواملی همچون نداشتن سعه صدر، بی‌اعتمادی به خدا، وسوسه‌های شیطانی، امیدهای دروغین، شکست‌ها و بدگمانی‌ها است و پیامدهای خطرناکی در پی دارد.

هیجان‌های انسان را می‌توان از سه بعد شناختی، روانی و رفتاری بررسی کرد؛ زیرا هیجان‌ها که خود، پدیده‌هایی روانی هستند، منشا شناختی دارند و مبتنی بر درک و آگاهی شکل می‌گیرند و دانسته‌های انسان بر نوع و شدت هیجان‌های او اثر مستقیم دارد. همچنین، با این‌که هیجان‌ها و عواطف، اموری درونی هستند، بسیاری از آن‌ها آثار بیرونی و بروزهای رفتاری دارند؛ مانند خشم که می‌تواند به نزاع لفظی یا درگیری بدنی بی‌انجامد. مدیریت هیجان‌ها نیز باید در سه ساحت شناخت، روان و رفتار تحقق یابد. بدین معنا که هم باید شناخت‌هایی را که با هیجان‌های مثبت و منفی انسان ارتباط دارند، ارزیابی و غربال کرد و شناخت‌های نادرست و بی‌اساس را از دایره باورهای خود کنار گذاشت، هم باید خود هیجان‌ها و عواطف را از درون مدیریت کرد و بر آن‌ها مسلط شد و حرکت و سکون و شدت و ضعف آن‌ها را مهار کرد و هم باید آثار رفتاری هیجان‌ها را تحت مدیریت خود درآورد، یعنی رفتارهای نادرست و آسیب‌زا را ترک کرد و بروز ناخواسته و غیراختیاری رفتارهای هیجانی را به حداقل رساند.

هیجان‌های انسان اموری فردی هستند، چراکه هیجان‌های هر فرد در درون او است و به شخص او اختصاص دارد، اما بسیاری هیجان‌ها پیامدهای رفتاری اجتماعی نیز دارند. بنابراین، نمی‌توان مدیریت هیجان را به زندگی فردی محدود کرد بلکه باید در ابعاد اجتماعی به مسئله نگریست و امتدادهای اجتماعی آن را نیز در نظر داشت.

با توجه به تنوع و گوناگونی هیجان‌های انسانی، باید مطالعه تخصصیِ روان‌شناختیِ آن‌ها نیز در شاخه‌های تفکیک‌شده و با رفتاری متمایز و تخصصی صورت گیرد؛ اما پژوهش حاضر صرفا در مقام شناسایی و بررسی مولفه‌های مدیریت هیجان در نهج‌البلاغه است. بنابراین، با لحاظ ارتباط تنگاتنگ هیجان‌های فردی و اجتماعی از یک سو و تداخل و هم‌پوشانی ابعاد شناختی، روانی و رفتاری آن‌ها از سوی دیگر، مطالعه آن‌ها به‌صورت آمیخته و بدون تفکیک تخصصی انجام می‌گیرد.

روش کار

این پژوهش با اتکا به روش نقلی- وحیانی و با استفاده از منابع کتابخانه‌ای به تحلیل داده‌ها به شیوه توصیفی- تحلیلی پرداخته است. هسته اصلی منابع این پژوهش سخنان گردآوری شده امام علی (ع) در آثار مکتوب روایی به طور عام و نهج‌البلاغه به طور خاص می‌باشد. نگرش‌های امام علی (ع) در نهج‌البلاغه می‌تواند راه‌گشای مناسبی برای رهروان آن حضرت در راستای مدیریت هیجان‌ها باشد.

یافته ها

امام علی (ع) با بهره‌گیری از آموزه‌های قرآن کریم و رهنمودهای پیامبر اکرم (ص)، توحید و خداباوری و مسائل برآمده از این نگرش را مهم‌ترین رکن تحقق سلامت در ابعاد فردی و اجتماعی آن دانسته و با محور قرار دادن مجموعه‌ای از مباحثی که حول محوری‌ترین اندیشه اسلامی – قرآنی شکل گرفته، راه‌های مدیریت هیجان را به بهترین شکل در راستای تحقق سلامت فردی و اجتماعی بیان نموده است. خودشناسی و خودباوری الهی، خدامحوری و نگاه توحیدی در مهار هیجان‌ها، پرهیز از غرور و تکبر و مهار هیجان‌های منفی، پرهیز از خودمحوری و ترجیح مصالح جامعه بر منافع شخصی، خودسازی و اصلاح عیوب خود و مهار هیجان‌های منفی خویش بیش از پرداختن به دیگران، توجه به هیجان‌های اجتماعی و احساس مسئولیت در برابر رشد و تکامل دیگران و... از مهم‌ترین مولفه‌های مدیریت هیجان برای تحقق سلامت فردی و اجتماعی است که به تبیین آن‌ها خواهیم پرداخت.

نتایج

مفهوم‌شناسی هیجان

هیجان در لغت به معنای جوشش، شور و برانگیخته شدن است [۵] و در اصطلاح، طیفی را دربرمی‌گیرد که معرّف مجموعه‌ای از محرکات، رفتارها، حالات و تجربه‌های مثبت و منفی مانند محبت (Love Amoure)، شادی (Happiness)، خشم (Aggression) و اندوه (Grie) است [۶] و به‌صورت واکنشی بسیار خوشایند یا بسیار ناخوشایند تجربه می‌شود [۷] و با واژه‌هایی توصیفی همچون هیجان (Excitement)، احساسات (Emotions)، خُلق، عادت هیجانی، هیجان توأم با ثبات (Stability Emmotional) و انفعالات و کشش‌های مثبت و منفی (Inclinations bad and good) شناخته می‌شود که به علت گستردگی آن نمی‌توان دقیقا آن را تعریف کرد [۸]. جان‌مارشال ریو، روان‌شناس آمریکایی در این باره می‌نویسد:

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-11-01]

هیجان که بدان عاطفه نیز گفته می‌شود، در واقع احساس‌های شدید ذهنی می‌باشند که حالت‌های روانی مختلفی را در انسان به وجود می‌آورند. هیجان که عمدتا در قالب‌هایی مانند ترس، خشم، اندوه، شادمانی، لذت، عشق، شگفتی، نفرت و شرم بروز می‌یابد، یک سری حالات روانی نظیر شادی، ترس و... را در افراد به وجود می‌آورد و همچنین نوعی تغییرات فیزیولوژیکی را در بدن افراد به دنبال دارد. اساسا باید هیجان را نوعی احساس شدید دانست که اغلب به کنشی غریزی می‌انجامد و معمولا با تغییراتی در گردش خود، تنفس، عرق کردن، پلک زدن و... همراه است و از این‌رو می‌توان هیجان را نوعی احساس شدید که موجب پیدایش واکنش‌های فیزیولوژیک آشکار همراه با حالت عاطفی در موجود زنده می‌شود، دانست [۹].

در روان‌شناسی، هیجان مفهومی است برای توصیف احساسات و عواطف. دامنه هیجان‌ها در روان‌شناسی مدرن بر یکی از سه بخش شناختی، رفتاری و عاطفی احاطه داشته و حالت‌های هیجانی زیرساخت‌های روانی و نیز فیزیولوژیکی دارند. بر اساس برخی نظریه‌ها، هیجانات افزون بر تغییرات روحی با تغییرات فیزیولوژیکی نیز بر رفتار افراد اثربخش خواهند بود. از منظر فیزیولوژی هیجانات با تحریک سیستم عصبی و نقاط قوت برانگیختگی، با احساسات خاص ارتباط تنگاتنگی داشته و می‌تواند افزایش یا کاهش ضربان قلب، جریان خون پوستی (سرخ شدن یا رنگ‌پریدگی)، تکرر ادرار، تعریق و تحرک دستگاه گوارش را همراه داشته باشند [۹].

مدیریت هیجان

مدیریت هیجان شامل شناخت و کنترل عواطف است و به کار بردن درست هیجان‌ها، توانایی است که بر حس خودآگاهی متکی است و ظرفیت شخص برای تسکین دادن خود، دور کردن اضطراب‌ها، افسردگی‌ها یا بی‌حوصلگی‌های متداول را در برمی‌گیرد. به بیان دیگر، مدیریت و کنترل هیجان‌ها موجب می‌شود افراد، واقع‌بین، نیک‌اندیش و درست‌کردار شوند و فردی مفید و کارآمد در پیشرفت جامعه به شمار آیند. آموزش مدیریت و کنترل هیجان‌ها موجب افزایش مهارت‌های ارتباطی، مهارت‌های حل مسئله و حس هم‌دردی در این افراد می‌شود [۱۰].

تاریخ حیات انسان نمایشگر این حقیقت است که آدمی بیش‌تر تحت تاثیر عواطف قرار دارد تا نفوذ عقل [۳]، عواطف با تمام گونه‌ها خاصیت حرکت‌زایی دارد [۱۱]. هر رفتاری باید جنبه عاطفی داشته باشد تا به وقوع بپیوندد و رفتار نیز از انگیزه برمی‌خیزد، انگیزه‌ی بدون هیجان و عاطفه از نیروی لازم برای حرکت برخوردار نخواهد بود [۱۲]. به همین دلیل، بسیاری کارهای انسان‌ها در غیاب سنجش عقلانی انجام می‌گیرد.

عواطف و احساسات، بخش غیرمحرمانه و سطحی‌تر حالات جان انسان را تشکیل می‌دهد و در قالب گرفتگی چهره، انزواطلبی، انس‌گیری، فعالیت و مانند این‌ها خود را نشان می‌دهد [۳].

یکی از مقولاتی که امروزه در میان مباحث روان‌شناسی و علوم تربیتی بسیار به آن پرداخته می‌شود، بحث مدیریت عواطف است که فرد را قادر می‌سازد تا توانایی‌های جسمی و روانی خود را به حداکثر برساند و زندگی هدفمندی داشته باشد. برخی هیجانات مانند اندوه، تاثیرات بسیاری بر آن دارد و نظم موجود در جسم و جان را به هم می‌زند و در سازگاری انسان با محیط خلل وارد می‌کند. نهج‌البلاغه به‌عنوان یک شاهکار ادبی در تعلیمات اسلامی به این مقوله به شکل اساسی پرداخته است و توجه خاصی به عزت و کرامت انسان، به سلامت عقل و روان، و تمایلات آدمی مبذول داشته است و همواره افراد را به داشتن روحیه همکاری، اصلاح محیط فردی و اجتماعی، حل تضادها و تمایلات شخصی، ارتباط سالم و سازنده با دیگران، صمیمیت و ابزار احساسات در روابط بین فردی، آگاهی از خود و جهان پیرامون و سازگاری با مشکلات زندگی سفارش کرده است و برای محقق شدن این هدف، انسان‌ها را بر اساس دستور دین و عقل، به سمت کنترل غم و اندوه دعوت می‌کند و اعتدال در این امور را منشا بسیاری از فضایل و خروج از حد آن در این‌گونه هیجانات را سبب شقاوت و بدبختی می‌داند [۱۳].

مولفه‌های شناختی، روانی و رفتاری مدیریت هیجان در نهج‌البلاغه

نهج‌البلاغه کتابی جامع و عمیق و آکنده از معارف و اسرار و نکته‌ها است. طبعا احصای همه مطالب مرتبط با مدیریت هیجان در این کتاب شگرف، پژوهشی بسیار گسترده‌تر از یک مقاله می‌طلبد. در پژوهش حاضر، متناسب با وسع یک مقاله پژوهشی، به ده مورد از مولفه‌های مدیریت هیجان از منظر نهج‌البلاغه می‌پردازیم.

۱. خودشناسی و خودباوری الهی

خودشناسی و خودباوری که به معنای شناخت ویژگی‌ها و توانایی‌های خود، پذیرش آن‌ها و تکیه کردن به آن‌ها و احساس ارزشمندی است، یکی از مهم‌ترین مولفه‌های مدیریت هیجان به شمار می‌رود. امام علی (ع) معرفت انسان به خود را بهترین و بالاترین نوع معرفت معرفی می‌کند و جهل درباره خود و نشناختن قدر خود را، نصابی کافی برای اتصاف به نادانی می‌داند (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۰۳).

امام علی(ع) در خطبه معروف «شقشقیه» به فضایل بی‌نظیر و جایگاه بی‌بدیل خویش اشاره می‌فرماید. حضرت این خطبه را در اعتراض به غاصبان حق ایشان درباره جانشینی رسول الله (ص) و شکوه از بی‌وفایی برخی مردم در پای‌بندی به پیمانی که در روز غدیر با رسول خدا (ص) بستند ایراد فرموده است:

به خدا قسم پسر ابوقحافه (ابوبکر) جامه خلافت را درحالی بر تن کرد که می‌دانست جایگاه من در این امر همچون محور سنگ آسیا، جایگاهی محوری است. دانش از وجودم همچون سیل سرازیر می‌شود و مرغ اندیشه به قله‌ام نمی‌رسد. مگر در برتری من بر اولین

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-11-01]

آن‌ها (ابوبکر) تردیدی بود که امروز هم‌پایه اعضای شورا قرار گرفته‌ام؟! (نهج‌البلاغه، خطبه ۳)

ناگفته پیدا است که خودباوری حضرت از نوع الهی است؛ یعنی ایشان خود و کمالات خود را پرتوی از وجود و کمالات الهی می‌داند و از این جهت است که به آن می‌بالد: «خدایا، برای عزت من همین بس که بنده تو باشم و برای فخر من همین بس که تو پروردگار من باشی» [۱۴].

۲. پرهیز از غرور و تکبر و مهار هیجان‌های منفی

اعتماد به نفس غیرالهی می‌تواند به هیجان‌های منفی همچون خودشیفتگی و غرور و خودبرتربینی منجر شود؛ اما خودباوری الهی از این آسیب‌ها پیراسته است. امام علی (ع) با این‌که با نگاهی الهی خود را در بالاترین درجات کمال می‌بینند، اما ردای خویش را به گرد غرور و تکبر نمی‌آلاید و به مردم سفارش می‌کند که در سخن گفتن و ارتباط گرفتن با ایشان راحت باشند و با حضرت همچون پادشاهان جبار رفتار نکنند:

«با من چنان‌که با پادشاهان سرکش سخن می‌گویند، حرف نزنید و چنان‌که از آدم‌های خشمگین کناره می‌گیرند، دوری نجویید و با ظاهرسازی با من رفتار نکنید و گمان مبرید اگر حقی به من پیشنهاد دهید بر من گران آید، یا در پی بزرگ نشان دادن خویش باشم، زیرا کسی که شنیدن حق یا پذیرفتن عدالت بر او گران آید، عمل کردن به آن، برای او دشوارتر خواهد بود. بنابراین از گفتن حق یا ارائه مشورت عادلانه خودداری نکنید» (نهج‌البلاغه، خطبه ۲۱۶).

یکی دیگر از هیجان‌های منفی که معمولا در پی خودخواهی و خودبرتربینی حاصل می‌شود، خشم و قهر است. یکی از خطرناک‌ترین هیجان‌ها، خشم بی‌جا است. تسلط بر خویش و فرو بردن خشم، موجب آرامش و راحتی انسان پس از فرو نشستن آن خواهد شد [۱۵].

امام علی (ع) به ما دستور می‌دهد وقتی در موقعیت خشم و غیظ قرار می‌گیریم، خشم خود را همچون جرعه آبی فروخوریم (نهج‌البلاغه، نامه ۳۱). حضرت خشم را نوعی جنون معرفی می‌کند [۱۶] بنابراین، توقع رفتار عاقلانه از فرد خشمگین معقول نیست. بر همین اساس است که انسان باید در گام نخست بکوشد تا مهارت کافی برای پیشگیری از خشم به دست آورد [۱۷]. از این‌رو، حضرت به گماشته خویش در مصر مالک اشتر توصیه می‌فرماید: «باد غرورت، جوشش خشمت، تجاوز دستت و تندی زبانت را در اختیار خود گیر و با پرهیز از شتاب‌زدگی و با فروخوردن خشم، خود را آرامش ده تا خشم فرونشیند و اختیار نفس در دست تو باشد (نهج‌البلاغه، نامه ۵۳).

البته چنین نیست که خشمگین شدن و انجام رفتارهای خشم‌آلود، مطلقا بد و نادرست باشد. آنچه درباره خشم مهم است، سلطه انسان بر این هیجان و اداره آن بر مدار خرد و ایمان است. مدیریت درست خشم مساوی با سرکوب و تعطیل کردن آن نیست؛ بلکه به معنای جهت دادن به آن و قرار دادن آن در جهت درست یعنی در جهت خشم و رضای الهی است.

۳. پرهیز از خودمحوری و ترجیح مصالح جامعه بر منافع شخصی

یکی دیگر از پیامدهای منفی، خود دوستی غیرالهی، خودمحوری و ترجیح منافع شخصی بر مصالح جامعه است. اما در نگاه الهی، با این‌که انسان خود را دوست دارد و در پی خیر و کمال خویش است، اما در موقعیت تعارض منافع فرد و جامعه، مصالح جمعی را بر منافع شخصی ترجیح می‌دهد؛ زیرا در نگاه الهی و توحیدی، اولا خیر و منفعت در امور مادی و بهره‌مندی‌های دنیوی خلاصه نمی‌شود، بلکه فضایل اخلاقی و کمالات معنوی مثل ایثار و فداکاری نیز از جایگاه رفیعی برخوردارند؛ ثانیا مصالح جامعه بخشی از منافع فردی است و کسی که به مصالح عمومی بی‌توجه است، از بسیاری کمالات فردی نیز محروم می‌شود.

این نوع مدیریت هیجان در عملکرد امام علی (ع) در ماجرای غصب خلافت به‌زیبایی مشهود است. ایشان با این‌که جانشینی رسول خدا (ص) را حق خویش می‌دانست و کسی را شایسته‌تر از خود برای این مقام نمی‌شناخت، اما وقتی با توطئه مخالفان برای غصب این حق مشروع الهی مواجه شد، از حق فردی خویش گذشت و منافع و مصالح امت اسلامی را مبنای تصمیم و عملکرد خویش قرار داد. حضرت در این باره می‌فرماید: «به خدا قسم ابوبکر، پسر قحافه، جامه‌ی خلافت را پوشید درحالی‌که جایگاه محوری مرا در این امر می‌دانست. من از خلافت چشم پوشیدم و روی از آن برتافتم و عمیقا اندیشه کردم که آیا با دست بریده و بدون یاور بجنگم یا آن عرصه‌گاه ظلمت کور را تحمل نمایم؟ دیدم خویشتن‌داری در این امر عاقلانه‌تر است» (نهج‌البلاغه، خطبه ۳).

پس از فتنه سقیفه، برخی افراد به حمایت از حق غصب‌شده ایشان برخاستند و برای بیعت با حضرت سراغ ایشان رفتند. حضرت که این کار را برخلاف مصالح جامعه و موجب تشتت و اختلاف در امت و شعله‌ور شدن آتش فتنه و آشوب در جامعه می‌دانست، در پاسخ آنان فرمود:

«ای مردم، با کشتی‌های نجات امواج فتنه‌ها را بشکافید، از جاده دشمنی و اختلاف کنار روید، تاج‌های مفاخرت و برتری‌جویی را از سر بیندازید. رستگار گردد آن‌که با داشتن یار قیام نماید، یا در بی‌قدرتی راه سلامت گیرد و دیگران را راحت گذارد. حکومت بدین صورت، آبی متعفن و لقمه‌ای گلوگیر است. هرکس میوه را به موقع نچیند، چون کشاورزی است که بذر را در زمین دیگری بپاشد. اگر از قدر و منزلتم بگویم، تهمتم می‌زنند که برحکومت حریص است و اگر ساکت بمانم، می‌گویند از مرگ ترسیده. هرگز! آن هم با آن مبارزات و جنگ‌ها! سکوتم از سر ترس نیست، بلکه صرفا به دلیل اسراری است که در سینه دارم که اگر بگویم، همه شما به لرزه خواهید افتاد (نهج‌البلاغه، خطبه ۵).

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-11-01]

در دوران خانه‌نشینی امیرالمؤمنین علیه‌السلام که غاصبان حکومت بر سر قدرت بودند، نیز حضرت از خیرخواهی و مشورت‌دهی به آن‌ها در راستای مصالح و منافع امت دریغ نفرمود و در همه تنگناهای علمی و مدیریتی، دست‌اندرکاران حکومت را یاری فرمود، تاجایی‌که زبان به اعتراف گشودند و بارها گفتند: «به خدا پناه می‌برم از این‌که مشکلی پیش‌آید و ابوالحسن برای حل آن حضور نداشته باشد» [۱۸].

٤. خدامحوری و نگاه توحیدی در مهار هیجان‌ها

توحید از باورهای اساسی دین اسلام و مورد تاکید ویژه قرآن و منابع اسلامی است. باور به توحید و مراتب آن در تعالی و رشد معنوی و سلامت اجتماعی انسان چشمگیر است [۲۲]. ایثار و فداکاری و ترجیح مصالح جامعه بر منافع شخصی و در نظر داشتن خیر و صلاح امت، راهکاری متوسط برای مهار هیجان خودخواهی و خوددوستی است. راهکار عالی، خدامحوری و نزدیک کردن خودخواهی به خداخواهی است. این وصف به‌گونه‌ای باشکوه و شگفت‌انگیز در سیره و سخن حضرت نمود یافته است. برای نمونه می‌توان به پیکار امام (ع) با نام‌آورترین جنگجوی مشرکان (عمروبن‌عبدود) در جنگ احزاب اشاره کرد، آن هنگام که عمرو، با ضربه حضرت بر زمین افتاده بود و حضرت می‌خواست او را بکشد، آب دهان به صورت ایشان انداخت و با این رفتار ناشایست حضرت را خشمگین کرد. ایشان برای مهار خشم خود و برای این‌که قتالشان از روی خشم شخصی نباشد، کمی درنگ فرمود تا خشم شخصی فرونشیند و سپس کار قتال را خالصانه برای خدا به پایان رساند [۱۹].

٥. خودسازی و اصلاح عیوب خود و مهار هیجان‌های منفی خویش بیش از پرداختن به دیگران

انسان به‌طور طبیعی از روحیه کنجکاوی و هیجان ماجراجویی برخوردار است. در بسیاری موارد این هیجان به‌صورت نامطلوب تجسس و مداخله در کار دیگران بروز می‌یابد که اگر به‌درستی مهار نشود، می‌تواند ناهنجاری‌ها و مشکلاتی به بار آورد. رسول خدا (ص) در این باره می‌فرماید: «نیکویی اسلام و ایمان فرد در این است که آنچه را به او ربط ندارد، رها سازد» [۲۰].

یکی از آفت‌های مداخله بی‌جا در زندگی دیگران، غفلت از خود و بی‌توجهی به عیب‌ها و کاستی‌های زندگی خود است. امام علی (ع) در این باره می‌فرماید: « ای مردم، خوشا کسی که پرداختن به عیب خود، او را از عیب دیگر مردم باز می‌دارد و خوشا کسی که در خانه‌اش بماند و روزی خود بخورد و به طاعت پروردگارش مشغول باشد و بر گناهان خود بگرید. چنین کسی هم به کار خود پرداخته و هم مردم از او آسوده اند» (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۷۶).

همچنین درباره لزوم پرداختن به خویش پیش از پرداختن به دیگران می‌فرماید: «هرکه خود را در مقام پیشوایی مردم قرار دهد باید پیش از تعلیم دیگران، به تعلیم خود بپردازد و پیش از آن‌که به زبانش تربیت کند، با رفتار خود تربیت نماید و کسی که آموزگار و مربّی خود باشد، بیش‌تر سزاوار بزرگداشت است تا آن‌که آموزگار و مربی دیگران است» (نهج‌البلاغه، حکمت ۷۳).

٦. توجه به هیجان‌های اجتماعی و احساس مسئولیت در برابر رشد و تکامل دیگران

لزوم پرداختن به خود و نداشتن دخالت بی‌جا در امور دیگران، به این معنا نیست که انسان خوب باید درباره دیگران و زندگی آن‌ها به‌طور کلی بی‌تفاوت باشد، بلکه توجه به هیجان‌های اجتماعی و احساس مسئولیت در برابر رشد و تکامل دیگران نیز شرط کمال انسانی و ایمانی است. توجه مناسب به دیگران و دخالت به‌جا در زندگی آن‌ها را می‌توان در چند عنوان پی‌گرفت:

۶-۱. تشویق و توبیخ

امام علی (ع) در عهدنامه خود به مالک اشتر می‌نویسد: «نباید نیکوکار و بدکار پیش تو یکسان باشند. این برابری، نیکوکاران را به کار نیک بی‌رغبت می‌کند و بدکاران را به بدی وا می‌دارد. درباره هریک از این دو گروه، آن‌گونه باش که آنان هستند» (نهج‌البلاغه، نامه ۵۳).

در نهج‌البلاغه موارد بسیاری از ستایش و نکوهش امام علی (ع) درباره افراد مختلف مشاهده می‌شود. ایشان در ستایش یاران باوفایش می‌فرماید: «شما یاران بر حق و برادران دینی و سپرهای روز جنگید و برخلاف دیگران، خواص و محرم اسرارم هستید که با یاری شما با دشمنان مقابله می‌کنم و به همراهی حق‌جویان امید دارم» (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۱۸) و در نکوهش و سرزنش یاران سست‌مایه و بی‌وفا می‌فرماید: «ای نامردان مردنما که رویاهای کودکانه دارید و عقل‌هایی به اندازه عقل زنان حجله‌نشین! خدا شما را بکشد که دلم را پر از خون کردید و پی‌درپی جرعه اندوه به کامم ریختید» (نهج‌البلاغه، خطبه ۲۷).

۶-۲. امر به معروف و نهی از منکر

قرآن کریم می‌فرماید: «مومنان ولیّ یکدیگر هستند و نسبت به همدیگر مسئولیت دارند. یکدیگر را به کارهای نیک امر می‌کنند و از کارهای بد نهی می‌کنند. نماز را به‌پا می‌دارند و زکات می‌دهند و از خدا و رسولش اطاعت می‌کنند. خداوند دست رحمت و مهربانی خود را بر سر آن‌ها خواهد کشید که خداوند عزتمند و فرزانه است» (توبه، ۷۱). بر اساس این آیه، اشتراک مومنان در ایمان و اعتقاد به باورهای دینی، نوعی علاقه و پیوند میان آن‌ها ایجاد می‌کند که سبب می‌شود نسبت به سرنوشت همدیگر دغدغه داشته باشند. نتیجه داشتن چنین احساسی به یکدیگر، سبب می‌شود درباره همدیگر خیرخواه باشند و در مسائل و مشکلات به هم کمک کنند و همدیگر را راهنمایی کنند. نتیجه این خیرخواهی‌ها و راهنمایی‌ها، داشتن یک جامعه دینی و اقامه‌ی دین در سطح جامعه است که آن هم سبب رسیدن به رحمت لایزال الهی و محقق شدن هدف خلقت است.

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-11-01]

امام علی(ع) درباره اهمیت امر به معروف و نهی از منکر می‌فرماید: «همه کارهای نیک و جهاد در راه خدا در مقایسه با امر به معروف و نهی از منکر، مانند بزاق دهانی است در دریای پهناور» (نهج‌البلاغه، حکمت ۳۴۷).

هیجان‌ها و هنجارهای مثبت و منفی در جامعه درجات مختلفی دارند که واکنش درباره هریک از آن‌ها، باید متناسب با شدت و گستره اثرگذاری آن باشد. به همین دلیل امر به معروف و نهی از منکر مراتبی دارد که برخی در حد موعظه و اندرز است و برخی فراتر از آن.

۶-۳. موعظه و اندرز

درباره موعظه و اندرز، صاحب‌نظران علوم تربیتی معتقد هستند از آن‌جاکه این روش با عواطف انسان سروکار دارد و به قلب، رقت و نرمی می‌بخشد، حوزه تاثیرآن بسیار گسترده است و از مهم‌ترین مولفه‌های مدیریت هیجان به حساب می‌آید.

امام علی (ع) در نامه خود به فرزندش امام حسن (ع)، درباره اهمیت موعظه و موعظه‌پذیری می‌فرماید: «دلت را با پند و اندرز زنده دار. از کسانی مباش که پند دادن به آن‌ها سود نمی‌بخشد، مگر وقتی که در سرزنش آن‌ها زیاده‌روی کنی؛ زیرا خردمند با ادب کردن پند می‌پذیرد ولی چارپایان با زدن رام می‌شوند» (نهج‌البلاغه، نامه ۳۱).

۷. مهار هیجان‌ها با خردمندی و عقل‌مداری

اگر انسان بیاموزد بر مدار عقل و خرد زندگی کند و همه امور زندگی‌اش را با معیار عقل بسنجد و تعیین کند، هیجان‌هایش را نیز می‌تواند با معیار عقل مدیریت کند. اساسا عقل را بدین جهت عقل می‌گویند که هیجان‌ها و عواطف و امیال و هوس‌های انسان را عِقال می‌کند، یعنی به بند می‌کشد و مهار می‌کند. انسان موجودی دوساحتی است و قوای متعددی از جمله عقل دارد که با آن به حقایق عالم راه پیدا می‌کند و خوبی و بدی را تشخیص می‌دهد . [۲۲]

هنگام رویارویی با مسائل ممکن است احساسات و هیجان‌های ناخوشایندی داشته باشید. به منظور در امان ماندن از این آسیب، باید احساسات و هیجان‌هایتان را با خردمندی مدیریت کنید [۲۱]. یکی از هیجان‌هایی که می‌تواند آسیب در پی داشته باشد، شتاب و عجله است. در آموزه‌های دینی نیز عجله کردن نکوهش شده و فقط در جایی که خوبی یک کار، کاملا روشن و معلوم است. عجله به معنای داشتن سرعت عمل و تنبلی نکردن، توصیه شده است. امام علی (ع) می‌فرماید: «با عجله، خطا و لغزش فزون می‌گردد» [۱۹].

یکی از نتایج خردمندی و واقع‌بینی درباره دنیا و بهره‌های دنیایی، مهار هیجان‌هایی مثل حرص و طمع و زیاده‌خواهی و مزین شدن به زهد و قناعت است.

روزی امام علی (ع) که در حال وصله زدن به کفش خود بود، از عبدالله بن عباس پرسید: «ارزش این کفش چقدر است؟» عباس پاسخ داد: ارزشی ندارد. آن‌گاه حضرت فرمود: «به خدا سوگند که این کفش پاره نزد من از حکومت بر شما محبوب‌تر است، مگر این‌که با کمک آن، حقی را ادا یا باطلی را سرکوب کنم» (نهج‌البلاغه، خطبه ۳۳).

پس از مرگ عثمان، هنگامی که مردم برای بیعت، سراغ امام آمدند، ایشان فرمود: «اگر حضور این حاضران و بیعت‌کنندگان نبود و حجت بر من تمام نمی‌شد و اگر خداوند از علما پیمان نگرفته بود که در برابر شکم‌بارگی ستمگر و گرسنگی مظلوم، آرام و قرار نگیرند، بی‌تردید مهار شتر خلافت را بر شانه‌اش می‌انداختم و آخرینش را به همان جام اولینش سیراب می‌کردم و در آن هنگام درمی‌یافتید که ارزش این دنیای شما در نظر من از آب بینی یک بز کم‌تر است» (نهج‌البلاغه، خطبه ۳).

در جایی دیگر، حضرت به طلحه و زبیر می‌فرماید: «به خدا قسم، نسبت به حکومت رغبتی نداشتم و مرا در حکومت نیازی نبود. شما مرا به آن خواندید و شما بار آن را به دوشم نهادید» (نهج‌البلاغه، خطبه ۱۹۶).

۸. میانه‌روی و برقراری تعادل میان هیجان‌های مختلف

یکی از مهم‌ترین مولفه‌های مدیریت هیجان، کوشش در میانه‌روی و برقراری تعادل و تناسب میان هیجان‌های مختلف و پرهیز از افراط و تفریط در میان آن‌ها است. برای نمونه انسان هم به هیجان، امید و رجا نیاز دارد و هم خوف و حذر برای او لازم و مفید است، اما هریک را باید به‌اندازه و به‌جا داشته باشد و در هیچ یک زیاده‌روی نداشته باشد. امام علی (ع) در بخشی از سخنان حکیمانه خود اوصاف مردان باتقوا را که از فضیلت جمع میان خوف و رجا برخوردارند و درباره این دو هیجان میانه‌روی می‌کنند، بیان می‌کند و می‌فرماید: «آن‌ها فقط به خدا امید دارند و هیچ نقطه امیدی غیر از خدا ندارند و نیز فقط از خدا می‌ترسند و هیچ عامل هراسی غیر از خدا آن‌ها را نمی‌ترساند» (نهج‌البلاغه، حکمت ۴۳۲).

همچنین می‌فرماید: «اگر می‌توانید هم شدیدا از خدا بترسید و هم گمان نیک و امید به خدا داشته باشید، میان این دو خصلت جمع کنید. کسی به خداوند علاقه‌مند است که به اندازه علاقه‌اش به خدا از او بترسد و خوف و رجای او تعدیل شده باشد. آن کس که امیدش به خدا زیاد و ترسش از خدا هم زیاد است، فقط از خدا می‌ترسد و از چیز دیگری هراس ندارد، چنان‌که به کسی جز خدا امید نیز ندارد» (نهج‌البلاغه، نامه ۲۷)

همچنین به اهل علم و نظر توصیه می‌فرماید که مردم را در ورطه افراطی خوف یا رجا قرار ندهید، بلکه همواره در مسیری میان این دو حرکت دهید: «فقیه کامل کسی است که مردم را از آمرزش خدا مأیوس و از مهربانی او نومید نکند و نیز آن‌ها را از عذاب خدا ایمن نسازد» (نهج‌البلاغه، حکمت ۹۰).

درباره هیجان‌های دیگر مثل محبت و خشم، و دوستی و دشمنی نیز به میانه‌روی و پرهیز از زیاده‌روی سفارش می‌فرماید:

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-11-01]

«در محبت و مودت با دوست، حد نگهدار و زیاده‌روی نکن، شاید روزی دشمن تو گردد و در دشمنی با دشمن نیز مدارا کن، شاید روزی دوست تو گردد» (نهج‌البلاغه، حکمت ۲۶۸).

۹. اهتمام به صبر و حلم

صبر و حلم به معنای شکیبایی و بردباری، یکی از اسرار موفقیت در مدیریت هیجان است. انسان بی‌حوصله و ناشکیب هرگز نمی‌تواند زندگی هیجانی خوب و موفقی داشته باشد. امام، اسوه عظیم صبر و حلم است. با استناد به گزارش‌های تاریخی می‌دانیم که حضرت در پرتلاطم‌ترین موقعیت‌های بی‌صبری و شتاب‌زدگی قرار گرفت، اما زیباترین و کامل‌ترین صبر و حلم را از خود نشان داد. در نزاع سیاسی، خلافت و جانشینی پس از پیامبر (ص)، حق روشن و مسلم حضرت به‌وسیله افرادی کاملا ناشایست و نالایق غصب شد، اما حضرت با حلم و بزرگواری بی‌نظیر خود صحنه‌ای بی‌مانند از مدیریت هیجان را به نمایش گذاشت. ایشان در این باره می‌فرماید:

«هان! به خدا قسم ابوبکر، پسر ابوقحافه، جامه خلافت را پوشید درحالی‌که جایگاه محوری و اساسی مرا در این امر می‌دانست؛ منی که سیل دانش از وجودم همچون سیل سرازیر می‌شود و مرغ اندیشه به قلّه منزلتم نمی‌رسد. از خلافت چشم پوشیدم و روی از آن برتافتم و عمیقا اندیشه کردم که آیا با دست بریده و بدون یاور بجنگم، یا آن عرصه‌گاه ظلمت کور را تحمل نمایم؛ فضایی که پیران در آن فرسوده و کم‌سالان پیر و مؤمن تا دیدار حق دچار مشقت می‌شود؟ دیدم خویشتن‌داری در این امر عاقلانه‌تر است، پس درحالی‌که خاشاک در چشم و استخوان در گلو داشتم، صبر کردم» (نهج‌البلاغه، خطبه ۳).

نتیجه‌گیری

عواطف و هیجان‌های انسان بخش بسیار مهمی از زندگی او است. از منابع اسلامی چنین برداشت می‌شود که انسان باید هیجان‌هایش را مهار کند و درصورت تعارض آن‌ها با ارزش‌های دیگر، نمی‌تواند همه‌جا آن‌ها را ترجیح دهد، بلکه لازم است با افراط در هیجان‌ها مبارزه کند و آن‌ها را تحت راهنمایی و کنترل عقل قرار دهد. این هدف فقط با شناخت صحیح چگونگیِ ابراز و کنترل هیجان‌ها و عواطف محقق خواهد شد؛ ازاین‌رو، بررسی دیدگاه اسلام درباره مولفه‌های گوناگون مدیریت هیجان در زندگی انسان ضرورت دارد.

نهج‌البلاغه تنها کتاب ادبی نیست، بلکه امام در سخنرانی‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های خویش، چه در دوران خلافت و چه پیش از آن در پی تنظیم هیجانات عاطفی و انگیزشی مردم در عرصه‌های مختلفی چون غم، شادی و خشم بود. علی (ع)، خود مالک هیجانات خویش بود، ازاین‌رو راهکارهای ایشان کاربردی‌ترین و ریشه‌دارترین راه حل‌ها هستند. در مقاله حاضر، با تمرکز بر فرمایش‌های علی (ع) در کتاب شریف نهج‌البلاغه، ده مورد از مولفه‌های شناختی، روانی و رفتاری مدیریت هیجان بررسی شد. توجه به این مولفه‌ها و به‌کارگیری آن‌ها در زندگی فردی و اجتماعی، سلامت و آرامش و خوشبختی را در پی خواهد داشت.

تشکر و قدردانی

از تمامی افرادی که پژوهشگران را در راستای انجام این پژوهش یاری رسانده‌اند، تقدیر می‌کنیم.

تضاد منافع

این مقاله مستخرج از رساله یا پایان‌نامه نیست و تعارض منافع ندارد.

ملاحظات اخلاقی

در این پژوهش اصول اخلاق پژوهش رعایت شده است.

سهم نویسندگان

تمام نویسندگان در طراحی، تحلیل، نگارش و بازبینی نهایی مقاله مشارکت داشته اند و مسئولیت کامل محتوای علمی مقاله را بر عهده میگیرند.

حمایت مالی

این پژوهش کمک مالی از سازمانی دریافت نکرده است.

REFERENCES

1. Lotfabadi H. Applied developmental psychology of adolescence and youth. Tehran: National Youth Organization; 1990. Link
2. Ghadiri MH. Anger management. Marafat Monthly. 2005;97:93-106. Link
3. Mesbah Yazdi MT. Ethics in the Quran, Qom: Imam Khomeini Institute Publications, Qods-Sarah, 2005. Link
4. Shariatmadari Ali. Islamic Education, 20th ed. Tehran: Amir Kabir Publications, 2005. Link
5. Dehkhoda Dictionary. Under the entry "Emotion". Tehran: University of Tehran. Link
5. Plachik R. Emotions. Translated by Ramezanzadeh M. Mashhad: Astan Quds Razavi Publications. 1992. Link
6. Formmehini Farahani M. Descriptive Dictionary of Educational Sciences. Tehran: Asrar Danesh Publications. 1999. Link
7. A group of authors; Developmental Psychology, Tehran: Samt. 1997. Link
8. Reeve JM. Motivation and Emotion. 13th ed. Tehran: Editorial. 2009. (Translated by Yahya Mohammadi). Link
9. Shoari-Nejad AA. Psychological Foundations of Education, Tehran: Ministry of Guidance. 2007. Link
10. Nejati MO. Quran and Psychology. Translated by Arab A. 5th ed. Mashhad: Islamic Research Foundation. 2002. Link
11. Ghasemzadeh H. Knowledge and Emotion, Tehran: Farhangian Publications. 2000. Link
12. Jazayeri MA. Islamic Ethics Courses, Qom: Seminary Administration. 2003. Link
13. Sheikh Sadouq. Khasal. Edited and reviewed by Ghaffari AA. Qom: Islamic Publications Office. 2003. Link
14. Haeri Yazdi MH. Sunbeams from the sun: Seven hundred points from the Nahj al-Balagha. Mashhad: Islamic Research Foundation. 2007. Link
15. Tamimi Amadi AW. Gharr al-Hakam wa Darr al-Kalm. Qom: Dar al-Kutub al-Islami. Hadith 2635. Link

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-11-01]

16. Alasvand Fariba. Life skills with a religious approach. Tehran: Soroush Hedayat. 2011. Link
17. Pishvai M. Seerah of the leaders, Qom, Imam Sadiq (AS) Research Institute. 1997. Link
18. Mohammadi Rayshahri Muhammad .Mohammadi Rayshahri M. Encyclopedia of the Commander of the Faithful (AS) Based on the Quran, Hadith and History. Vol. 1. Qom: Dar al-Hadith. 2007. Link
19. Himairi ABJ. Qurb al-Isnad. Qom: Al-Bayt Institute for Revival of Heritage. 1992. Link
20. Alavi SJ. Life Skills with a Religious Perspective. Mashhad: Razavi University Press. 1392. Link
21. Zare H, Zare F, Zahrai SHM, Ghazi Khani A. The underlying components of realizing spiritual health from the perspective of Allameh Tabatabai. Avicenna Interdisciplinary J Relig Health. 2023;3(1):1-6. Link
22. Zare H, Afshari M, Yadegari Sarwar V, Najafi Vosough, Bahrami M. The relationship between life expectancy, self-care and demographic characteristics in the elderly with underlying diseases in the marginal areas of Hamadan city. Ibn Sina Journal of Nursing and Midwifery Care. 2025;33(4). Link

[Downloaded from aijrh.umsha.ac.ir on 2026-11-01]