The Islamic Journal of Women and the Family
Print ISSN: 2538-6190 Online ISSN: 2717-4085
Homepage: https://pzk.journals.miu.ac.ir

Couples' Cognitive Emotion Regulation Methods in Islamic Sources

Maryam Safari[1] ✉, and **Mohammad Sedegh Shojaei**[2]

1. Corresponding Author, Department of Quran and Hadith, Bent al-Hoda Higher Education Complex, Al-Mustafa International University, Qom, Iran.
   Email: msafary96@gmail.com 0009-0002-6833-6785
2. Department of Psychology, Al-Mustafa International Research Institute, Qom, Iran.
   Email: s_shojaei@yahoo.com 0009-0007-4480-8932

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:
Received 26 May 2026
Received in revised form 15 August 2026
Accepted 23 August 2026
Available online 27 September 2026

Keywords:
self-regulation methods,
marriage goal-setting,
couples' emotions,
emotion consequences,
self-regulation,
emotion.

ABSTRACT

Objective: The present study was conducted with the aim of extracting and presenting cognitive methods for emotional self-regulation among couples, based on Islamic verses and narrations. Given the role of emotion and its regulation in the quality of marital relationships and the absence of research specifically focused on deriving such self-regulation methods from Islamic sources, this study seeks to identify and explain these methods.

Method: This study employed a qualitative approach, specifically qualitative content analysis of religious texts. Data were gathered via a library-based method from Quranic verses and narrations concerning spousal interaction; instances related to emotional self-regulation were then identified and analyzed. During the validation phase, the extracted methods were presented to 14 experts, possessing both seminary and academic backgrounds in Fiqh and principles, as well as psychology, to assess their content validity using the Content Validity Ratio (CVR) and the Content Validity Index (CVI).

Results:The analysis of verses and narrations led to the identification of five cognitive methods of emotional self-regulation of couples, including "consequences of emotional actions," "inquiry about emotional self-regulation strategies," "emotional self-optimization," "marriage goals," and "causality to neutralize the triggers of incompatible emotions." The findings showed that these methods have a continuous and cyclic effect on the emotional self-regulation of couples.

Conclusions: The identified cognitive methods can facilitate emotional self-regulation among couples, thereby reducing conflict and improving their relationship, by modifying cognitions and beliefs, enhancing self-awareness and self-evaluation, fostering an understanding of the consequences of emotions, guiding the establishment of shared life goals, and identifying and neutralizing triggers for maladaptive emotions. An assessment of the content validity of these methods further confirmed their suitability.

Cite this article: Safari, M., & Shojaei, M. S. (2026). Couples' Cognitive Emotion Regulation Methods in Islamic Sources. *The Islamic Journal of Women and the Family,* 14(3), 75 - 95. https://doi.org/10.22034/ijwf.2026.19592.2339

© The Author(s).retain the copyright and full publishing rights. **Publisher**: Al-Mustafa International University.
DOI: https://doi.org/10.22034/ijwf.2026.19592.2339

Introduction

Emotions have been the focus of numerous studies due to their significant impact on the quality of life (Dolan, 2002; Ekman, 1994; Plutchik, 1970; Reeve, 2005). One of the primary purposes and functions of emotions is to facilitate survival and adaptation to the natural and geographical environment; when utilized appropriately, they play a crucial role in the improvement and advancement of life. In interpersonal interactions, emotions serve as a means for conveying feelings and engaging in social exchange (Shojaei, 2018). Marital relationships are no exception, and emotions play a vital role within them. The process of emotion regulation shapes how emotions are experienced and is responsible for monitoring, modifying, and evaluating emotional responses. By employing specific strategies, such as accepting emotional responses, reframing internal dialogue, shifting attention, diverting the mind from distressing topics, and striving toward a state of habituation, one can alleviate certain signs of emotional imbalance (Saeidfar, 2020). This capacity for the intentional, conscious, and effortful regulation and control of impulses, behaviors, thoughts, and emotions, which entails setting aside an immediate goal in favor of one with greater long-term benefit, and aligning one's emotions with personal ideals and social expectations, is known as "emotional self-regulation" (Rafiei Honar, 2016). Emotional self-regulation is defined, based on its function, as self-management, or the self-control of thoughts, feelings, and behaviors, directed toward achieving a specific goal; for example, controlling anger to foster better communication with others (Santrock, 2008).

According to Islamic teachings, emotions are subject to control and regulation, and managing them is essential, particularly within marital life, which represents the most sensitive and consequential form of social relationship; indeed, God characterizes the marital bond as a Mithaq Ghaliz (cf., Nisa: 21). Consequently, constructive interaction requires self-regulation, which stands as a fundamental need and skill for couples. Self-regulation emerges from psychological efforts to harness internal states, processes, and functions, organized toward the attainment of transcendent goals. While previous research has largely been grounded in contemporary psychology (cf., Saeidfar, 2020; Sheikholeslami and Damankeshan, 2019), with some studies drawing upon Islamic foundations (cf., Jadidi, 2018), these works have not specifically examined methods of emotional self-regulation. Therefore, it is necessary to derive cognitive methods for emotional self-regulation among couples from the Quranic verses and narrations. In this context, cognitions are not merely propositions that must be altered to improve an individual's emotional state; rather, "cognition" is inextricably linked to "religious knowledge." Cognitive restructuring, in this sense, entails the reconstruction of one's "monotheistic belief system" (such as belief in Divine justice, the wisdom underlying hardships, and the significance of marriage within the order of creation). The tool of "cognitive restructuring" is used for "content" replacement (Islamic teachings) that provides direction to the couple's life. Thus, the couple's objective is not only the management of emotions, but rather a "shift in existential stance" toward

the situation; because Islamic teachings aim at the elevation of the couples during such trials.

Method

The present study was conducted using a qualitative approach, specifically, content analysis. Data were collected via a library-based method, and qualitative content analysis of religious texts was employed during the inference phase. The stages of this method include systematic observation, immersion in the content, formulation of findings, reconstruction, and presentation. The foundation of this approach is the active processing of the text, wherein the researcher examines textual data based on the principles of semantics (Shojaei, 2020).

Initially, Quranic verses and narrations pertaining to emotional awareness and self-regulation were gathered, and relevant instances were selected. Subsequently, the inferential content regarding each method was extracted and organized into a structured format. The content validity of the extracted methods was verified by 14 experts specializing in psychology and Quranic studies. The calculated CVR (Content Validity Ratio) and CVI (Content Validity Index) coefficients indicate an acceptable level of validity for these methods. Therefore, it can be concluded that while Islamic teachings align with the foundations of certain contemporary psychological strategies for emotional regulation, they also differ due to distinct theoretical fundamentals. By incorporating spiritual dimensions and the purposeful nature of life, these teachings offer a more comprehensive and effective framework for emotional self-regulation among couples. *The attributional population* consisted of concepts and propositions related to spousal interaction found in the Quran and various collections of narrations (including *Nahj al-Balagha, Sahifa Sajjadiyya, Mizan al-Hikma, Bihar al-Anwar, Kafi, Mustadrak al-Wasa'il, Wasa'il al-Shia, and Makarim al-Akhlaq).*

Results

The research findings led to the extraction of methods for emotional self-regulation of couples, but it does not reduce the role of religion to the level of coping processes. In some contemporary approaches, religion is considered as an intervening variable or a functional tool for adaptation and reduction of psychological suffering, but in the present study, religion has been reinterpreted as a fundamental epistemic structure. The goal of emotional regulation is not only a return to psychological balance or optimal performance, but also the achievement of existential transcendence, a change in existential stance towards the event, and the realization of a good life in the context of cohabitation. Therefore, an attempt was made to repair the instrumentalist view by linking cognitive processes to transcendental ends (servitude and intimacy) and to provide an efficient framework for formulating couple therapy interventions based on Islamic values. Based on the content analysis of religious texts, five main cognitive clusters for couples' emotional self-regulation were identified and extracted:

1. Consequences of emotional actions: Awareness of the positive and negative consequences

of emotions leads couples to better regulate their emotions. This awareness, based on religious teachings, especially the comparison of fleeting pleasure with lasting consequences, helps strengthen self-control. Imam Ali says: "How great is the difference between two actions; an action whose pleasure passes and its pain remains, and an action whose pain and hardship pass and its reward remains" (Seyed Razi, 1414AH).

2. Inquiry into emotional self-regulation strategies: Identifying coping strategies appropriate to the situation (such as forgiveness, hope, and gratitude), along with an awareness of the factors contributing to emotional dysregulation, enables couples to adopt more adaptive responses when facing emotionally arousing situations. An ontological perspective is also helpful; as Imam Ali states: "[The world is like] a house enmeshed in tribulation and known for its treachery; its conditions are not enduring..." (Seyed Razi, 1414AH). Understanding one's duties also aids in self-regulation; conversely, evading responsibility can act as a trigger for negative emotions in one's spouse. The Holy Prophet Mohammad says: "Know that each of you is a guardian, and each of you will be held accountable for those under your care..." (Majlesi, 1403AH, 7238/).

3. Emotional self-optimization: The process of observing, evaluating, and refining emotions coupled with taking responsibility for one's behavior leads to emotional refinement and the reinforcement of effective conduct. This stage aligns with concepts found in religious texts, such as self-monitoring, self-evaluation, and self-reinforcement. Imam Ali emphasizes the necessity of daily self-reckoning: "How fitting it is for a person to dedicate an hour of the day solely to examining their own soul, to reflect upon what they have done, whether to their own benefit or detriment, over the course of the day and night" (Tamimi Amedi, 1410AH); a portion of this self-examination pertains specifically to the realm of emotions.

4. Understanding the purpose of marriage: Understanding the transcendent purpose of marriage, namely, tranquility, affection, and mercy, while avoiding rivalry and self-interest, facilitates the regulation of positive emotions and the reduction of negative emotions within the marital relationship (cf., Rum: 21).

5. Identifying and neutralizing triggers of maladaptive emotions: Recognizing the underlying factors that give rise to negative emotions (such as issues regarding the distribution of power, a lack of understanding of the differences between men and women, and erroneous beliefs) and working to neutralize them helps prevent conflict and strengthens emotional stability. One common source of discord between couples is the psychological and physical differences between men and women; failing to take these into account leads to the emergence of conflict (cf., Layl: 3).

Conclusions

The results of the present study indicate that emotional self-regulation among couples necessitates a "cognitive reconstruction," wherein God-consciousness and the belief in a just cosmic order serve as the most fundamental moderating factors. While most psychological

interventions encourage individuals to adapt to their environment, Islamic teachings advocate for a cognitive re-envisioning of the environment based on transcendent values. The family possesses specific goals, the realization of which depends on prerequisites that assist couples in attaining personal perfection and servitude to the Divine. Achieving tranquility accompanied by affection and love is an essential component of these goals. Spousal tranquility is secured through emotional stability, and emotional self-regulation paves the way for achieving this state. These findings align with research by Saeidfar (2020) on the relationship between emotion regulation and emotional divorce, as well as with the work of Akhgar and Fatehizadeh (2021) regarding the impact of emotion regulation on the reduction of conflict; however, the present study distinguishes itself by grounding its methodology in Islamic principles, Quranic verses, and narrations.

Drawing upon the guiding role that insights and beliefs play in shaping emotions, this study identified and extracted five cognitive clusters: God-consciousness; understanding the consequences of emotional actions; exploring strategies for emotional self-regulation; emotional self-optimization; defining the purpose of marriage; and identifying the causes to neutralize the triggers of maladaptive emotions. These methods are consistent with and complementary to the research conducted by Rafiei Honar (2016), Shahabi et al. (2016), Golparvar et al. (2012), Shojaei et al. (2012), Alamolhoda et al. (2021), Hosseinkhani (2020), and Zargari and Bahrami Ehsan (2022). Emotional self-regulation encompasses the stages of self-monitoring, self-evaluation, and self-reinforcement, processes that overlap with the stages of self-cultivation found in ethics and mysticism. Recognizing emotional triggers enables the neutralization of negative emotions and the enhancement of positive ones, ultimately fostering emotional stability within couples

Author Contributions

In conducting this research, the corresponding author was responsible for drafting the article and editing the final versions, while the co-author contributed to the research design and initial revisions.

Data Availability Statement

Data are available from the authors upon request

Acknowledgements

The authors of this article would like to express their sincere gratitude and appreciation to Bint Al-Huda Higher Education Complex for its academic and spiritual support throughout the research process.

Ethical Considerations

The authors emphasize that all ethical principles have been observed in conducting and publishing this research. This has been confirmed by all authors. Cases such as falsification

of data, distortion of results, plagiarism, and any other unethical behavior have been strictly avoided in this study.

Funding

This study was conducted without receiving any financial support from government, commercial, or non-profit organizations.

Conflict of Interest

The authors declare that there are no conflicts of interest in connection with this study. In other words, there were no financial or personal interests that could affect the results of the study.

پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده
شاپا چاپی: ۶۱۹۰-۲۵۳۸ شاپا الکترونیکی: ۴۰۸۵-۲۷۱۷
Homepage: https://pzk.journals.miu.ac.ir

روش‌های شناختی خودتنظیمی هیجانی همسران در منابع اسلامی

مریم صفری [۱]✉، و محمدصادق شجاعی [۲]

۱. نویسنده مسئول، دانش‌پژوه دکتری قرآن و علوم با گرایش روان‌شناسی، گروه قرآن و حدیث، مجتمع آموزش عالی شهید بنت الهدی، جامعه المصطفی ﷺ العالمیه، قم، ایران. رایانامه: msafary96@gmail.com

۲. استادیار روان‌شناسی، پژوهشگاه بین‌المللی المصطفی، قم، ایران. رایانامه: sshojaei567@gmail.com

اطلاعات مقاله

نوع مقاله:
مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۳/۰۵
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۵/۰۵/۲۴
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۶/۰۱
تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۷/۰۵

کلید واژه‌ها:
روش‌های خودتنظیمی، هدف‌شناسی ازدواج، هیجان همسران، پیامدشناسی هیجان، خودتنظیمی، هیجان.

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف استخراج و ارائه روش‌های شناختی خودتنظیمی هیجانی همسران بر اساس آیات و روایات اسلامی انجام شده است. با توجه به نقش هیجان و تنظیم آن در کیفیت روابط زوجین و نبود پژوهشی که به‌طور خاص روش‌های خودتنظیمی هیجانی همسران را از منابع اسلامی استخراج کرده باشد، این پژوهش درصدد شناسایی و تبیین این روش‌هاست.

روش پژوهش: این پژوهش با رویکرد کیفی از نوع تحلیل محتوای کیفی متون دینی انجام شد. داده‌ها به شیوه کتابخانه‌ای از آیات قرآن و روایات مرتبط با تعامل همسران گردآوری و موارد مرتبط با خودتنظیمی هیجانی شناسایی و تحلیل شد. در مرحله اعتبارسنجی، روش‌های استخراج‌شده در اختیار ۱۴ نفر از کارشناسان دارای تحصیلات حوزوی و دانشگاهی در حوزه فقه و اصول و روان‌شناسی قرار گرفت و روایی محتوای آنها با استفاده از ضریب نسبت روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) بررسی شد.

یافته‌ها: تحلیل آیات و روایات به شناسایی پنج روش شناختی خودتنظیمی هیجانی همسران شامل «پیامدشناسی کنش‌های هیجانی»، «استعلام راهبردهای خودتنظیمی هیجانی»، «خودبهینه‌سازی هیجانی»، «هدف‌شناسی ازدواج» و «سبب‌شناسی برای خنثی‌سازی راه‌اندازهای هیجان‌های ناسازگار» انجامید. یافته‌ها نشان داد این روش‌ها به‌صورت به‌هم‌پیوسته و چرخه‌ای بر خودتنظیمی هیجانی همسران اثر می‌گذارند.

نتیجه‌گیری: روش‌های شناختی استخراج‌شده می‌توانند با اصلاح شناخت‌ها و باورها، افزایش خودآگاهی و خودارزیابی، شناخت پیامدهای هیجان‌ها، جهت‌دهی اهداف زندگی مشترک و شناسایی و خنثی‌سازی عوامل برانگیزاننده هیجان‌های ناسازگار، به خودتنظیمی هیجانی همسران و کاهش تعارضات و بهبود روابط زوجی کمک کنند. بررسی روایی محتوای روش‌های استخراج‌شده نیز تأیید آنها را نشان داد.

استناد: صفری، مریم؛ و شجاعی، محمدصادق (۱۴۰۵). روش‌های شناختی خودتنظیمی هیجانی همسران در منابع اسلامی. *پژوهشنامه اسلامی زنان و خانواده*، ۱۴(۳)، ۷۵-۹۵. https://doi.org/ 10.22034/ijwf.2026.19592.2339

ناشر: جامعه المصطفی العالمیه.
© نویسندگان.

مقدمه

هیجان به‌دلیل میزان اثرگذاری که بر کیفیت زندگی دارد در پژوهش‌های متعددی مورد توجه قرار گرفته است. (دولان[1]، ۲۰۰۲) پژوهشگران کارکردهای هیجان را مورد بحث و بررسی قرار داده‌اند. از نظر بیشتر روان‌شناسان (اکمن[2]، ۱۹۹۴؛ پلاچیک[3]، ۱۹۷۰؛ ریو[4]، ۲۰۰۵) یکی از اهداف و کارکردهای هیجان‌ها، تداوم حیات و سازگاری با محیط جغرافیایی و طبیعی است که در صورت به‌کارگیری درست و مناسب، نقش مهمی در بهبود و پیشرفت زندگی دارند. در برقراری ارتباط با دیگران، هیجان برای انتقال احساسات و تعامل اجتماعی به‌کار می‌رود (شجاعی، ۱۳۹۷). ارتباط زوجی هم یک ارتباط است و هیجان در آن نقش مهمی دارد. فرایند تنظیم هیجان، شیوه تجربه هیجان را شکل می‌دهد و مسئول نظارت، تغییر و ارزیابی واکنش‌های هیجانی است. با به‌کار بردن برخی از راهبردها مانند پذیرش پاسخ‌های هیجانی، تغییر دادن گفتگو، برگرداندن توجه، دور نمودن ذهن از هر موضوع آشفته‌کننده و تلاش برای رسیدن به حالت خوگیری، می‌توان برخی از نشانه‌های عدم تعادل هیجانی را برطرف کرد (سعیدفر، ۱۳۹۹). این توانایی تنظیم و مهار تعمدی، هشیار و تلاشگرانه تمایلات، رفتارها، افکار و هیجان‌ها که مستلزم متوقف کردن هدفی برای رسیدن به هدفی با سودمندی طولانی مدت‌تر و رساندن خود تا حد معیارهایی همچون ارزش‌ها، آرمان‌ها و انتظارات اجتماعی، خودتنظیمی هیجانی[5] نام دارد (رفیعی هنر، ۱۳۹۵). خودتنظیمی هیجانی براساس کارکردش با خودمدیریتی، خودکنترلی افکار، احساسات و رفتارها، برای رسیدن به یک‌هدف (مانند کنترل عصبانیت برای برقرار کردن ارتباط بهتر با دیگران)، تعریف می‌شود (سانتراک[6]، ۱۳۸۷). خودتنظیمی هیجانی را می‌توان در هر رابطه‌ای مانند رابطه همسران در نظر گرفت.

در خودتنظیمی هیجانی، برخی مفهوم «قدرت اراده» را با توانایی شخص در مهار رفتار، هماهنگ می‌دانند. مفهوم مهار، خودنظم‌جویی و «قدرت اراده»، حدود یک قرن در روان‌شناسی دارای فراز و نشیب بوده است. جیمز[7] (۱۸۹۰) با طرح مباحث توجه، اراده و عادت در *کتاب اصول روان‌شناسی*، مفهوم اراده را با توانایی مهار افکار و رفتار پیوند داد و از طریق اعمال و کنش‌ها، تنظیم هیجانات را ممکن می‌داند. بعدها نگرش فیلسوفان باستان درباره تعارض عقل و وسوسه در نظریه فروید احیا شد؛ فروید (۱۹۳۰) مهارگری، نظم‌دهی و مدیریت امیال را از کارکردهای من می‌داند. در این نظریه، مَن از اصل واقعیت تبعیت می‌کند و با ایجاد تعادل بین تکانه‌های بُن و مطالبات فرامن مسیر رشد فردی را میسر می‌داند. موضوع قدرت اراده بعد از فروید، توسط رفتارگرایان رد شد، اما در روان‌شناسی معاصر باعنوان «خودنظم‌جویی»، حیات مجدد یافت (فورگاس و همکاران،[8] ۲۰۰۹).

براساس آموزه‌های اسلامی نیز هیجان‌ها قابل کنترل و تنظیم هستند و مدیریت آنها لازم است؛ به‌ویژه در زندگی زناشویی که حساس‌ترین و سرنوشت‌سازترین نوع ارتباط اجتماعی است و خدا پیمان زناشویی را به میثاق غلیظ تعبیر می‌کند (ر.ک.، نساء: ۲۱). بنابراین، برای ارتباطات سازنده نیاز به خودتنظیمی استکه یکی از نیازها و مهارت‌های اساسی همسران به‌شمار می‌آید. باید توجه داشت که خودتنظیمی حاصل تلاش‌های روانی در مهار وضعیت درونی، فرایندها و کارکردهاست که برای دستیابی به اهداف متعالی شکل می‌گیرند.

1. Dolan, R, I.
2. Ekman, P.
3. Plutchik, R.
4. Riyo, J.
5. Emotion regulation
6. Santrock, J, W.
7. W. Games.
8. Forgas, J. P., & et al

ادبیات موضوع و پیشینه پژوهش

پژوهش‌هایی که بر خودتنظیمی هیجانی متمرکز شده‌اند در حیطه‌های مختلفی از جمله خانواده گسترش یافته است که بیشتر برای کاهش تعارضات است. برخی نیز به بررسی عواملی مانند جو عاطفی خانواده و نقش آن در تنظیم هیجانات و تقویت تاب‌آوری پرداخته‌اند (صابری فرد و حاجی اربابی، ۱۳۹۸). در زندگی زناشویی، بحران، مشکلات و موانع همواره وجود داشته و در صورت مقابله ناسازگار و ناتوانی در مهار و تنظیم هیجانات می‌تواند منجر به شدت یافتن تعارضات و نارضامندی زناشویی شود. راهبردهای تنظیم هیجان به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر در روابط صمیمانه و مهارت‌های اجتماعی به همسران کمک می‌کند تا از فروپاشی خانواده پیشگیری نمایند (علی‌دوستی و شجاعی‌فر، ۱۴۰۰). روش تنظیم هیجانات، پیامدهای مهمی برای بهزیستی دارد؛ چراکه راهکارها، اهداف شخصی، اهداف اجتماعی (اجتناب از تعارض، حفظ ظاهر، ایجاد احساس بهتر در دیگران و تأثیرگذاری) و خواسته‌های زمینه‌ای است که نوع تعامل و روابط را رقم می‌زند (ویلمز و همکاران،[1] ۲۰۲۰). با توجه به اینکه هیجان‌ها به سبک‌های مختلفی مانند ابرازگری، کنترل، دوسوگرایی و ابراز، بیان می‌شوند، نحوه ابرازگری و تجربه هیجان‌ها در زوجین به رابطه آنها سمت‌وسو می‌دهد (یوسفی لطفی، ۱۳۸۸). برخی از ناکامی‌های زناشویی به‌دلیل نداشتن دانش کافی و عدم مهارت می‌باشد که باعث پاسخگویی نامناسب و تخریب رابطه می‌شود. رضایت زناشویی و کارآمدی خانواده با تعامل صحیح ممکن است (آذربایجانی و همکاران، ۱۳۹۶). بنابراین، خودتنظیمی هیجانی همسران [2] برای انجام پژوهش قابل طرح است.

بیشتر پژوهش‌ها درباره خودتنظیمی هیجانی همسران با مبانی نظری روان‌شناسی معاصر انجام شده‌اند؛ مانند پژوهش سعیدفر (۱۳۹۹) که راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان و راهکارهای برون رفت آنها را بررسی کرده است. برخی پژوهش‌ها اثرگذاری تنظیم هیجان را بر عوامل مختلف سنجیده‌اند؛ مانند پژوهش شیخ الاسلامی و دامنکشان (۱۳۹۸) که فقط هیجان منفی خشم و تأثیر آن در زوجین را بررسی کرده است. برخی پژوهش‌ها نیز با مبانی نظری اسلامی انجام شده است؛ مانند پژوهش جدیری (۱۳۹۷) که ضمن یافتن عوامل رضامندی زناشویی در منابع دینی به ساخت پرسش‌نامه نیز توجه داشته است و نقش ثبات هیجانی را به‌عنوان مهمترین تک‌عامل برای بهبود زندگی زناشویی معرفی می‌نماید و بیشتر به غنی‌سازی روابط زوجین متمرکز بوده و روش‌های خودتنظیمی هیجانی به‌طور خاص، بررسی نشده است.

با توجه به بررسی‌های انجام شده در پژوهش‌های پیشین، مشخص شد تاکنون پژوهشی باعنوان ارائه روش خودتنظیمی هیجانی همسران در منابع اسلامی، انجام نشده است. ازاین‌رو، ضرورت دارد روش‌های خودتنظیمی هیجانی همسران از آیات و روایات استخراج شود.

براساس پژوهش‌های پیشین، خودتنظیمی هیجانی چگونگی سازماندهی باورهای شناختی، فراشناختی، انگیزشی و رفتاری را برای رسیدن به اهداف زندگی مشترک نشان می‌دهد و شامل خودمشاهده‌گری[3]، خودقضاوتی[4] و خودواکنشی[5] است. (منظری توکلی، ۱۳۹۹) تعاملات زوجی، جلوه‌هایی از رفتار[6] هستند که در صورت کارآمد بودن، پیش‌بینی‌کننده رضامندی و آرامش است. شناخت[7]، هیجان و انگیزش[8] از زمینه‌سازهای رفتار هستند و با توجه به اهمیت هیجان‌ها، لازم است تا از لحاظ شناختی بررسی و راهبردهایی برای تنظیم آن شناسایی شود. روش‌های خودتنظیمی هیجانی در زوجین به‌صورت خودتنظیمی فردی و زوجی در حیطه‌های شناختی، انگیزشی-هیجانی و رفتاری است. راهبردهای شناختی

1. Wilms, R., & et al
2. Spouses› emotional self-regulation
3. Self-Observation
4. Self-Judgment
5. Self-Reaction
6. Behavior
7. Cognition
8. Motivation

در طول رشد شکل می‌گیرند و بعد از ازدواج ادامه می‌یابند؛ بنابراین تنظیم و تعدیل هیجان‌ها از طریق آموزش تنظیم هیجان، اهمیت دارد و می‌تواند بر کاهش مشکلات هیجانی مانند اضطراب، افسردگی و تعارض زوجی مؤثر باشد (مشهدی و همکاران، ۱۳۹۰).

راهبردها می‌تواند سازگارانه و یا ناسازگارانه باشد. برخی از این راهبردها عبارتند از: پذیرش (با تفکر محتوای پذیرش و تسلیم رخداد)، فکر کردن به موضوع و تمرکز مجدد مثبت (فکر کردن درباره موضوع لذت‌بخش و شاد به‌جای تفکر درباره حادثه واقعی)، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی (فکر کردن درباره مراحل فایق آمدن بر واقعه منفی یا تغییر آن)، ارزیابی مجدد مثبت (تفکر درباره جنبه‌های مثبت واقعه یا ارتقای شخصی)، اتخاذ دیدگاه (تفکرات مربوط به کم‌اهمیت بودن واقعه یا تأکید بر نسبیت آن در مقایسه با سایر وقایع)، سرزنش خود (تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش خود)، نشخوار ذهنی (اشتغال ذهنی درباره احساسات و تفکرات مرتبط با واقعه منفی) فاجعه‌آمیزپنداری (تفکر با محتوای وحشت از حادثه)، سرزنش همسر (تفکر با محتوای مقصر دانستن و سرزنش همسر به‌دلی آنچه اتفاق افتاده است). (دینپرور و همکاران، ۱۳۹۵).

چنانچه بیان شد بیشتر راهبردهای شناختی به فعالیت‌های ذهنی مثل تفکر، ادراک و استدلال مربوط می‌شوند و برخی راهکارهای فراشناختی نیز (مانند برنامه‌ریزی، کنترل، نظارت و نظم‌دهی) در قالب ابزارهایی برای هدایت راهبردهای شناختی و مدیریت آنها به‌کار می‌روند (منظری توکلی، ۱۳۹۹). در پژوهش‌ها از نظریات شناختی تنظیم هیجان در روان‌شناسی معاصر استفاده می‌شود که در برخی موارد کارآمد هستند. به این دلیل که روش‌های استخراج شده کنونی براساس مبانی نظری مختلفی به‌دست آمده‌اند، در پژوهش حاضر، تلاش شد روش‌های شناختی تنظیم هیجان زوجی براساس مبانی نظری اسلامی استخراج شود. با توجه به آنکه برخی از روش‌ها در روان‌شناسی معاصر در امور مادی سیر می‌کند نگاه چندبُعدی اسلامی کارآمدتر خواهد بود.

شیوه اجرای پژوهش

۱. روش پژوهش

پژوهش حاضر به‌روش کیفی از نوع تحلیل محتوا انجام شد. داده‌های پژوهش باروش کتابخانه‌ای جمع‌آوری شد که با توجه به متن‌محور بودن پژوهش و موضوع روان‌شناختی، در مرحله استنباط از روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی که برای فهم و استنباط آموزه‌های روان‌شناختی از منابع اسلامی کاربرد دارد، استفاده شد. این روش، مراحل و گام‌هایی دارد که عبارتند از: مشاهده نظام‌مند، غرقه‌شدن در محتوا، صورت‌بندی یافته‌ها، بازآفرینی و ارائه. پایه و اساس این روش، پردازش فعال متن است که پژوهش‌گر، داده‌های متنی (مفاهیم، گزاره‌های متون دینی) را با اصول معناشناسی مورد کندوکاو و تحلیل قرار می‌دهد تا به ساخت‌های کلی معنی دست یابد. پردازش فعال متن، عملیاتی است که طی آن داده‌ها گردآوری، تجزیه‌وتحلیل، و طبقه‌بندی و به‌شکل تازه‌ای کنار یکدیگر قرار داده می‌شوند (شجاعی، ۱۳۹۹).

فرایند کار در پژوهش حاضر بدین صورت بود که ابتدا آیات و روایاتِ مربوط به شناخت و خودتنظیمی هیجانی جمع‌آوری شد و مواردی که بیشترین ارتباط را با خودتنظیمی هیجانی در روابط همسران داشت، انتخاب شد. در مرحله پایانی، محتوای استنباطی مربوط به هر روش، استخراج و در یک فرم قرار گرفت و به‌منظور اعتبارسنجی[1] علاوه بر دقت و بازنگری توسط خود پژوهشگر، موارد استنباطی در اختیار داوران قرار گرفت؛ طبق آنچه که شولتز[2] و همکاران (۲۰۱۴) برای اعتبارسنجی داده‌ها بیان کرده‌اند، عمل شد. طبق نظر کارشناسان از دو ضریب نسبت، روایی محتوا (CVR[3]) و شاخص روایی محتوا

1. validation
2. Schultz, K. S.
3. content validity ratio

(CVI[1]) استفاده شد. مستندات و محتوای استنباطی آنها در قالب یک‌فرم ارزیابی به ۱۴ نفر از کارشناسان (که دارای سابقه تحصیل در مقطع خارج فقه و اصول، و همچنین تحصیلات دانشگاهی در مقطع دکتری رشته روان‌شناسی بودند) ارائه شد تا نظر خود را درباره صحت برداشت‌ها و ضرورت موارد، اعلام نمایند. در نهایت، پس از اعمال و اصلاحِ نظرِ داوران، راهکارهای استخراج شده، تأیید شد. حداقل سطح معناداری در ضریب نسبت روایی محتوا، با توجه به ۱۴ نفر CVR =۰٫۵۱ است. همچنین میزان قابل قبول برای تشخیص روایی محتوا برابر CVI= ۰٫۷۹ می‌باشد (فتحی آشتیانی، ۱۴۰۱). علاوه بر استفاده از روش کمّی یاد شده، در فرم روایی‌سنجی از کارشناسان درخواست شد تا در صورت لزوم، نظر کارشناسی خود را درباره صحت و درستی یافته‌ها بیان کنند.

تحلیل موارد یاد شده سرانجام به استخراج روش‌هایی انجامید که برای مواجهه شناختی صحیح با تنش‌ها، اختلافات و مسائل مختلفی که در زندگی زناشویی پیش می‌آید، مناسب بوده و به خودتنظیمی هیجانی همسران و در نتیجه بهبود رابطه و رضامندی زناشویی کمک می‌نماید. این مواجهه شناختی در برانگیختن هیجانات مؤثر است.

۲. جامعه اسنادی

جامعه اسنادی این پژوهش را مفاهیم و گزاره‌های مرتبط با تعامل همسران در آیات و روایات تشکیل داد. گردآوری موارد مرتبط در *قرآن* و کتاب‌های روایی انجام شد. بدین منظور *نهج البلاغه*، *صحیفه سجادیه* و برخی کتاب‌های روایی مانند *میزان الحکمه* به‌دلیل داشتن دسته‌بندی‌های مناسب موضوعی، و کتاب‌های *بحارالأنوار*، *کافی*، *مستدرک الوسائل*، *وسائل الشیعه*، *مکارم الاخلاق* به‌دلیل روایات مربوط به خانواده و سبک زندگی، انتخاب و بررسی شدند و یافته‌های پژوهش از همین موارد استخراج شد.

یافته‌های پژوهش

بنابر آیات و روایات، بینش و باورها بر خودتنظیمی هیجانی اثر گذاشته و در جهت دادن به هیجان‌ها نقش دارد. بنابراین، آیات و روایاتی را که در نوع بینش و شناخت همسران مؤثر است، گردآوری شد تا برای اصلاح شناخت‌های همسران و ایجاد بینش صحیح در ایشان به‌کار گرفته شود؛ این موارد در پنج روش دسته‌بندی شد که عبارتند از.

الف) پیامدشناسی کنش‌های هیجانی: آگاهی نسبت به پیامدهای هیجان‌ها اهرمی کاربردی برای تعدیلِ شدت، مدت و تکرار آنها است و کیفیت رابطه در تعاملات زوجی با شناخت و باورها رابطه دارد. باور و شناخت یکی از زمینه‌سازهای هیجانات مثبت و منفی است؛ آگاهی همسران نسبت به پیامدهای خودتنظیمی هیجانی سبب تغییر نگرش آنها نسبت به رابطه، و در نتیجه سلامت رابطه خواهد شد. شناخت و نگرش بر زمینه ایجاد هیجان تأثیر داشته و در دوراهی‌ها به انسان مدد می‌رساند. گاهی همسران متوجه پیامد هیجانات منفی و مثبت خود نیستند که اگر آگاهانه پیامدهای هیجانات را بررسی کنند، خودتنظیمی هیجانی بهتری خواهند داشت و سختی خویشتنداری را با لذت زودگذر ابراز نابجای هیجانی، عوض نمی‌کنند. امام علی علیه‌السلام در مقایسه بین این دو حالت، می‌فرماید: «شتّانَ ما بینَ عَمَلَینِ: عملٌ تَذهبُ لذّتُهُ وتبقی تَبِعتُهُ، وعملٌ تَذهبُ مَؤونتُهُ ویبقی أجرُهُ؛ چه بسیار تفاوت است میان دو عمل؛ عملی که لذّتش می‌رود و رنجش می‌ماند و عملی که رنج و زحمتش می‌رود و پاداش آن می‌ماند» (سیدرضی، ۱۴۱۴هـ.ق).

ب) استعلام راهبردهای خودتنظیمی هیجانی: شناخت‌ها، در خودتنظیمی هیجانی مؤثرند و خودتنظیمی هیجانی در روابط اجتماعی نقش دارد؛ زیرا نوع مواجهه با موقعیت‌ها (به‌ویژه رویدادهای منفی و پرفشار) را جهت‌دهی می‌کند. در آموزه‌های اسلامی راهبردهایی وجود دارد که به‌شکل یک الگوی زمانمند مقابله‌ای برای مواجهه صحیح با سختی‌ها، عمل

1. content validity index

می‌کند. بدین صورت که اگر رویدادی برای فرد به‌معنای آسیب و فقدان باشد، «بخشایش» از راهبردهای مقابله مؤثر است و اگر آن رویداد به‌معنی چالش باشد، «امید به آینده»، راهکاری سودمند است و راهکار «شکر» هم برای زمان حال مفید است. معنادهی برای استفاده از راهبردها و غلبه بر وضعیت شکننده و آسیب‌زا، کاربرد دارد (خطیب و همکاران، ۱۳۹۹). شناسایی راه‌های خودتنظیمی هیجانی توسط زوجین، مقدمه‌ای برای تعاملات سازنده و کاهش تعارضات و ایجاد پیش‌نیازهای رضامندی زناشویی است.

شناسایی موقعیت‌هایی که همسران را دچار بدتنظیمی هیجانی می‌کند نیز راهگشاست؛ برای نمونه گاهی همسران به‌دلایل سختی‌های زیاد در زندگی دچار تعارض می‌شوند، در این مواقع اگر دنیا را خوب بشناسند و تغییرپذیر و ناپایداری آن را باور کنند؛ برای سختی‌هایی که موقتی است، هیجان‌های منفی را بروز نمی‌دهند. هستی‌شناسی در جهت‌مندی رغبت‌ها مؤثر است. امام علی علیه‌السلام به‌خوبی دنیای پیچیده در گرفتاری‌ها را معرفی کرده است و بی‌وفایی دنیا را در گوناگونی حالات و تغییر در نوبت‌هایش می‌داند که امنیت و آسایش در آن یافت نمی‌شود: «دارٌ بالبلاءِ مَحفوفَةٌ، و بالغَدْرِ مَعروفَةٌ، لا تَدومُ أحوالُها، و لا یسلَمُ نُزّالُها، أحوالٌ مُختَلِفةٌ، تاراتٌ مُتَصَرِّفَةٌ ، العَیشُ فیها مَذمومٌ و الأمانُ مِنها مَعدومٌ؛ [دنیا مانند] خانه‌ای که در محاصره بلا و مصیبت است، و به خیانت معروف، اوضاعش ناپایدار و ساکنانش امن و امان ندارند، اوضاعش پیوسته در حال تغییر و روزگارش پیوسته در حال تغییر است، زندگی در آنجا نکوهیده و از آن امان نیست» (سیدرضی، ۱۴۱۴هـ.ق).

همچنین همسران نسبت به همدیگر تعهداتی دارند که شناخت وظایف نیز به خودتنظیمی هیجانی کمک می‌کند و این پذیرش مسئولیت از بروز هیجانات منفی جلوگیری می‌نماید. پیامبراکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله مرد را سرپرست خانواده می‌داند و زن را مسئولِ خانه شوهر و فرزندان. بنابراین، همسران در جایگاه افرادی مسئول، باید پاسخگو باشند: «ألا کُلُّکُمْ راعٍ و کُلُّکُم مَسؤولٌ عن رَعِیتِهِ، فالأمِیرُ الذی علی الناسِ راعٍ و هُو مَسؤولٌ عن رَعِیتِهِ، و الرَّجُلُ راعٍ علی أهلِ بَیتِهِ و هُو مَسؤولٌ عَنهُم، و الامَرأةُ راعِیةٌ علی بَیتِ بَعلِها و وُلْدِهِ و هِی مَسؤولَةٌ عَنهُم؛ بدانید که همه شما سرپرست هستید و همه شما درباره زیر دستانتان بازخواست می‌شوید.آن امیری که بر مردم فرمان می‌راند سرپرست است و نسبت به رعیتش بازخواست می‌شود، مرد، سرپرست خانواده خویش است و درباره آنها باید پاسخگو باشد و زن، سرپرست خانه و فرزندان شوهر خود است و درباره آنها باید پاسخ دهد» (مجلسی، ۱۴۰۳هـ.ق،۳۸/۷۲). تعهد می‌تواند انسان را ملزم به خودتنظیمی هیجانی نماید. بنابراین، زوجین متناسب با تعارضاتی که دارند بهتر است به‌دنبال یافتن راه‌های حل آن باشند و عواملی که خودتنظیمی هیجانی را در آنان تقویت می‌کند، شناسایی کنند و به‌کار برند.

ج) خودبهینه‌سازی هیجانی: این راهکار، برای ارتقای کیفیت زندگی زناشویی ضروری است؛ زیرا وضعیت خودتنظیمی هیجانی برای اصلاح نواقص و تقویت نقاط مثبت، نیاز به بررسی دارد. درک، نحوه ابراز، میزان، شدت و تعدد بروز هیجان‌ها، نیاز به بررسی و خودآگاهی دارد تا با ارزیابی بتوان به خودتنظیمی هیجانی دست یافت. بنابراین، همسران در طول شبانه روز نیاز دارند هیجانات خود را بررسی کنند تا براساس آن بدتنظیمی را اصلاح کنند و به پالایش هیجانی بپردازند. امام علی علیه‌السلام ضرورت محاسبه را برای هر شبانه روز بیان می‌کند: «ما أحَقَّ الإنْسانَ أنْ تَکونَ لَهُ ساعةٌ لا یشْغَلُهُ شاغِلٌ، یحاسِبُ فیها نَفْسَهُ، فینْظُرُ فیما اکْتَسَبَ لَها و علَیها فی لَیلِها و نَهارِها؛ چه سزاوار است که انسان ساعتی از روز را فقط به حسابرسی نفس خود اختصاص دهد و ببیند که در شبانه روز چه کارهایی به سود یا زیان خود انجام داده است» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰هـ.ق)؛ بخشی از این محاسبه به حیطه هیجانات مربوط می‌شود.

د) هدف‌شناسی ازدواج: افراد با این نوع هدف‌شناسی به‌عنوان روشی تمهیدی، قادر خواهند بود نظم‌بخشی به هیجانات را جهت مند کنند و با نگاه توحیدی و خداسو به زندگی زناشویی بنگرند. جهت‌مندی رغبت‌ها و عواطف، براساس اهداف قابل مدیریت است؛ بنابر آموزه‌های اسلامی، در زندگی زناشویی اهدافی هماهنگ با فطرت و تکامل وجود دارد که زوجین

خود را در نظام ارزشی آن قرار می‌دهند و به مهارت خودتنظیمی هیجانی دست می‌یابند تا آثار و کارکردهای وعده داده شده الهی نصیبشان شود. برای نمونه خداوند آرامش را یکی از آثار ازدواج معرفی می‌کند که مقدمه‌ای است برای رسیدن به اهداف ازدواج: «وَمِنْ آياتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيهَا وَجَعَلَ بَينَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآياتٍ لِقَوْمٍ يتَفَكَّرُونَ؛ و از نشانه‌های او اینکه همسرانی از جنس خودتان برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید، و در میانتان مودّت و رحمت قرار داد؛ در این نشانه‌هایی است برای گروهی که تفکّر می‌کنند!» (روم: ۲۱). برای تحقق این نوع آرامش، کسب صفاتِ اخلاقیِ پسندیده لازم و ضروری است. آرامش، سبب رضامندی زناشویی و تحکیم خانواده است و صفات شخصیتی زوجین از مسایل بنیادین آن می‌باشد. در اسلام ، صفاتی مانند حسن خلق، سخاوت، حسن ظن و عفو از صفات برتر به‌شمار می‌آید و سوء خلق، بخل، سوء ظن، کینه، سرزنش و غضب از صفات رذیله معرفی شده است. حُسن خلق زوجین در تداوم زندگی زناشویی اثرگذار است و در تعالیم الهی از اهمیت حسن خلق و ترغیب افراد به آن بسیار بحث شده است.

هـ) شناسایی عوامل راه‌انداز هیجان‌های ناسازگار و خنثی‌کردن آنها: راهبردی است که زوجین موقعیت‌های برانگیخته‌شدن هیجانات منفی خود را شناسایی نموده و در مرحله بعدی می‌توانند برای خنثی کردن آنها اقدام کنند. این روش برگرفته از آیات و روایاتی است که به زمینه‌های تحریک هیجان‌های منفی اشاره نموده است. این روش، سازگاری را تسهیل می‌کند. برای نمونه، یکی از موارد اختلاف‌زا بین همسران، تفاوت‌های روان‌شناختی و جسمی زن و مرد است که عدم توجه به آن سبب ایجاد تعارض می‌شود. خداوند در این مورد بیان فرموده است که عدم تساوی، از تفاوت خُلقی و خَلقی برداشت می‌شود: «وَمَا خَلَقَ الذَّكَرَ وَالْأُنْثَى؛ و قسم به آن‌کس که جنس مذکر و مؤنث را آفرید» (لیل: ۳). خداوند زن و مرد را با اینکه از یک نوعند، مختلف آفرید (طباطبایی، ۱۴۲۳هـ.ق، ۳۰۲/۲۰) و ضمن آنکه اسرار نهفته فراوانی برای مفهوم جنسیت در این آیه موجود است؛ این تفاوت مربوط به ویژگی‌هایی است که هر یک از دو جنس به تناسب فعالیت‌ها و برنامه‌هایشان دارند و از آیات انفسی است (مکارم شیرازی، ۱۳۸۶، ۸۸/۲۷). آگاهی و پذیرش این مسئله می‌تواند بسیاری از تعارضات را در خود هضم نماید؛ زیرا عدم درک تفاوت در وظایف و نقش‌ها سبب بسیاری از تعارضات است.

جدول ۱. مستندات روش‌های شناختی خودتنظیمی هیجانی همسران

	شواهد و مستندات در آیات و روایات	نشانی منبع	محتوای استنباط شده
۱	شتّانَ ما بینَ عَمَلَینِ: عملٌ تَذهبُ لذّتُهُ وتبقی تَبِعتُهُ، وعملٌ تَذهبُ مَؤونتُهُ ویبقی أجرُهُ	سیدرضی، ۱۴۱۴هـ.ق، ص۴۹۰	مقایسه پیامد لذت مقطعی پرخاشگری با پیامد ماندگار آرامش و تحکیم خانواده
۲	دارٌ بالبلاءِ مَحفوفَةٌ، و بالغَدْرِ مَعروفَةٌ، لا تَدومُ أحوالُها، و لا یسلَمُ نُزّالُها، أحوالٌ مُختَلِفةٌ، تاراتٌ مُتَصَرِّفَةٌ ، العَیشُ فیها مَذمومٌ، و الأمانُ مِنها مَعدومٌ	سیدرضی، ۱۴۱۴هـ.ق، ص۳۴۸	هستی‌شناسی و پذیرش ویژگی‌های دنیا
۳	ألا کُلُّکُمْ راعٍ و کُلُّکُم مَسؤولٌ عن رَعِیتِهِ، فالأمِیرُ الذی علی الناسِ راعٍ و هُو مَسؤولٌ عن رَعِیتِهِ، و الرَّجُلُ راعٍ علی أهلِ بَیتِهِ و هُو مَسؤولٌ عَنهُم، و الامَرأةُ راعِیةٌ علی بَیتِ بَعلِها و وُلْدِهِ و هِی مَسؤولَةٌ عَنهُم	مجلسی، ۱۴۰۳هـ.ق، ۳۸/۷۲	مسئولیت‌شناسی خود و همسر همراه با پذیرش
۴	ما أحَقَّ الإنسانَ أنْ تَکونَ لَهُ ساعةٌ لا یشْغَلُهُ شاغِلٌ، یحاسِبُ فیها نَفْسَهُ، فینْظُرُ فیما اکْتَسَبَ لَها و علَیها فی لَیلِها و نَهارِها	تمیمی آمدی، ۱۴۱۰هـ.ق، ح۲۴۱	خودنگری و محاسبه امور (افکار، هیجان و رفتار (ناشی از هیجانات
۵	وَمِنْ آياتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيهَا وَجَعَلَ بَينَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآياتٍ لِقَوْمٍ يتَفَكَّرُونَ	روم: ۲۱	هدف‌شناسی ازدواج: آرامش، عدم رقابت در برد و باخت با همسر در رابطه، خودی دانستن همسر و عدم منفعت‌طلبی، جعل مودت و رحمت
۶	وَ مَا خَلَقَ الذَّكَرَ وَالْأُنْثَى	لیل: ۳	شناخت تفاوت‌های روان‌شناختی و بدنی زن و مرد

۷	الغَضَبُ نارٌ مُوقَدَةٌ، مَن كَظَمَهُ أطفَأها، و مَن أطلَقَهُ كانَ أوَّلَ مُحتَرِقٍ بها	تمیمی آمدی، ۱۴۱۰هـ.ق، ح۱۸۱۲	هیجان‌شناسی: تشبیه خشم به آتش و توجه به قدرت تخریبی آن برای خانواده
۸	الحزم نظر فی العواقب و مشاورة ذوی العقول	تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰هـ.ق، ح۱۹۳۷	ریشه‌یابی هیجان منفی و دوراندیشی و مشاوره در اختلافات زناشویی با توجه به پیامدها
۹	مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ وَمَنْ أَسَاءَ فَعَلَيهَا	فصلت: ۴۶	ضرر دیدن در بدی کردن به همسر
۱۰	جَعَلَ اللهُ لكُلِّ عَملٍ ثَوابا و لكُلِّ شَیءٍ حِسابا	تمیمی‌آمدی، ۱۴۱۰هـ.ق، ح۶۳	حساب و کتاب داشتن عالم در جهت باورمندی به پیامدهای هیجانات
۱۱	لِكَيلا تَأْسَوْا عَلَى ما فاتَكُمْ وَ لا تَفْرَحُوا بِما آتاكُمْ وَ اللهُ لا يحِبُّ كُلَّ مُخْتالٍ فَخُورٍ	حدید: ۲۳	مشکل‌آفرینی هیجان مثبت و منفیِ افراطی در رابطه
۱۲	لَا تَمُدَّنَّ عَينَيكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيهِمْ...	حجر: ۸۸	عدم مقایسه کردن صعودی و حسادت (که زمینه‌ساز خیانت به همسر است)
۱۶	جُلوسُ المَرءِ عندَ عِيالِهِ أحَبُّ إلى اللهِ تعالى مِن اعتِكافٍ فی مَسجِدِی هذا	محمدی ری شهری، ۱۳۷۲، ۲۸۶/۴، ح۷۸۸۴	عبادت دانستن وقت گذاشتن برای همسر و گوش دادن فعال به او

۲. تحلیل یافته‌ها

پس از کشف و استخراج روش‌های شناختی خودتنظیمی هیجانی همسران از آیات و روایات، برای بررسی روایی محتوا، این روش‌ها توسط داوران متخصص (در حوزه روان‌شناسی و کارشناسان علوم قرآنی) ارزیابی شد. در بررسی روایی محتوا از دو ضریب نسبت روایی و شاخص روایی محتوا برای اعتباریابی روش‌های شناختی خودتنظیمی هیجانی همسران استفاده شد. برای بررسی شاخص روایی محتوا، ساده بودن، قابل فهم بودن و مطابقت هریک از روش‌های خودتنظیمی با مستندات پژوهش (آیات و روایات) از چهارده کارشناس خواسته شد تا نظرات خود را در پاسخ به سؤال اول یعنی، میزان مطابقت با مضمون و معنای برداشت شده توسط پژوهش‌گر درباره روش‌های شناختی خودتنظیمی هیجانی همسران ذیل هر روش در قالب طیف چهار درجه‌ای لیکرت ارائه نمایند. سپس میزان ضرورت هر روش‌شناختی را درباره خودتنظیمی هیجانی همسران در قالب طیف سه درجه‌ای لیکرت مشخص کنند. پس از دریافت نظرات کارشناسان، ارتباط با هر یک از روش‌های خودتنظیمی هیجانی با مستندات (آیات و روایات)، نسبت روایی از طریق فرمول شاخص روایی محتوا و ضریب نسبی روایی محتوا محاسبه شد (ر.ک.، دفون و همکاران،[1] ۲۰۰۷).

جدول ۲: اعتبارسنجی یافته های پژوهش

روش (خوشه‌بندی موارد استنباط شده)	تعداد کارشناسان	مطابقت				CVI		ضرورت			CVR	
		خیلی زیاد	زیاد	کم	خیلی کم	سطح معناداری	روش	ضروری	مفید ولی غیرضروری	غیرضروری	سطح معناداری	روش
پیامدشناسی کنش‌های هیجانی	۱۴	۱۳	۱	۰	۰	۰/۷۹	۱	۱۳	۰	۱	۰/۵۱	۰/۸۵
استعلام راهبردهای خودتنظیمی هیجانی	۱۴	۱۲	۲	۰	۰	۰/۷۹	۱	۱۳	۰	۱	۰/۵۱	۰/۸۵
خودبهینه‌سازی هیجانی	۱۴	۱۳	۰	۱	۰	۰/۷۹	۰/۹۲	۱۳	۰	۱	۰/۵۱	۰/۸۵
هدف‌شناسی ازدواج	۱۴	۱۳	۰	۰	۱	۰/۷۹	۰/۹۲	۱۴	۰	۰	۰/۵۱	۱
سبب‌شناسی برای خنثی‌سازی راه‌اندازهای هیجان‌های ناسازگار	۱۴	۱۱	۲	۱	۰	۰/۷۹	۰/۹۲	۱۴	۰	۰	۰/۵۱	۱

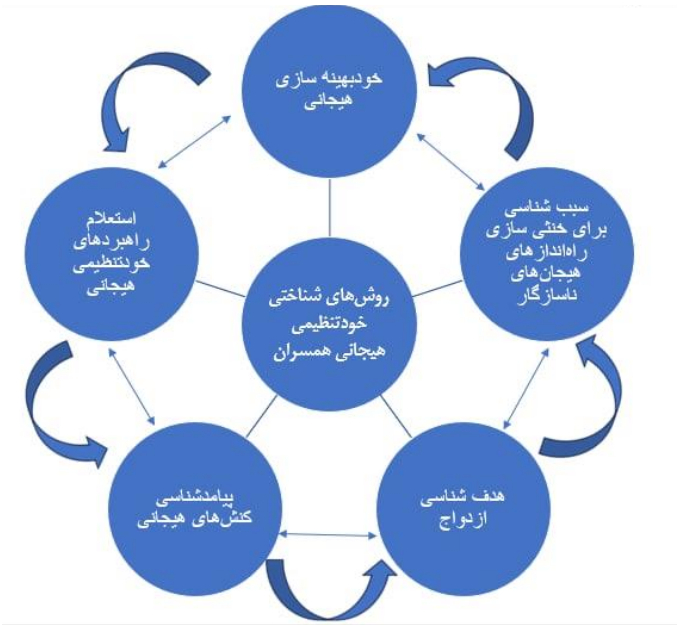
با توجه به اینکه تعداد چهارده کارشناس در اعتباریابی روایی محتوا شرکت داشتند، حداقل سطح معناداری در ضریب

1. Devon, HA., & et al

نسبت روایی محتوا ۰/۷۹در نظر گرفته شد. همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، برای ۲ روش، ضریب ۱ و برای ۳ روش، ضریب ۰/۹۲ به‌دست آمد که بیانگر تأیید روایی محتوا می‌باشد. همچنین با توجه به اینکه حداقل میزان قابل قبول برای تشخیص روایی محتوا برابر ۰/۷۹ است تا آن روش کارآمد تشخیص داده شود (فتحی آشتیانی، ۱۳۹۵)؛ براساس محاسبه انجام شده، برای همه روش‌ها میزان CVI بالاتر از ۰/۷۹ حاصل شد که بیانگر تأیید شاخص روایی محتواست.

الف) شاخص روایی محتوا: برای بررسی شاخص روایی محتوا از روش والتز و باسل[1] استفاده شده و متخصصان صحت برداشت از گزاره را در مورد روش مورد نظر براساس یک طیف چهار درجه‌ای لیکرت (از ۱=«کاملاً مخالف»، ۲=«نسبتاً مخالف»، ۳=«نسبتاً موافق»، و ۴=«کاملاً موافق») مشخص نمودند. سپس تعداد خبرگانی که گزینه ۳ و ۴ را انتخاب نمودند بر تعداد کل خبرگان تقسیم شد (ر.ک.، والتز و باسل، ۱۹۸۳). پاسخ‌های به‌دست آمده اگر کمتر از ۰/۷ باشد آن ورش رد می‌شود و پاسخ‌های بزرگتر از ۰/۷۹ آن روش قابل‌قبول ارزیابی می‌شود.

ب) ضریب نسبی روایی محتوا: این شاخص توسط لاوشه[2] طراحی شده است. برای این کار متخصصان صحت برداشت از گزاره را در مورد روش‌های استخراجی براساس یک طیف ۳ درجه‌ای لیکرت (ضروری، مفید ولی غیر ضروری و غیرضروری) مشخص نمودند. سپس یک/دوم تعداد متخصصین از تعداد متخصصینی که گزینه کاملاً مرتبط را انتخاب نموده‌بودند کم شد و بر یک/دوم تعداد کل متخصصین تقسیم شد (ر.ک.، لاوشه، ۱۹۷۵). براساس تعداد متخصصینی که سؤالات را ارزیابی کردند، حداقل مقدار CVR از قبل محاسبه شد و در جداول مشخصی در اختیار پژوهش‌گران قرار داده شد. روش‌هایی استخراجی که مقدار CVR محاسبه شده برای آنها (باتوجه به تعداد متخصصین ارزیابی‌کننده) از میزان موردنظر کمتر بود، کنار گذاشته شد؛ زیرا روایی محتوایی قابل قبولی نداشت. تایج روایی‌سنجی در جدول گزارش شده است.



شکل ۱. روش‌های شناختی خودتنظیمی هیجانی همسران

روش‌های شناختی خودتنظیمی هیجانی همسران به‌طور مستقل در پژوهشی دیده نشده است. روش‌های خودتنظیمی

1. Waltz, C., & Bausell, R. B.
2. Lawshe, CH.

هیجانی همسران مانند یک منظومه است که مدام در حال تأثیر و تأثر از همدیگر هستند. چنانکه در شکل ۱ دیده می‌شود، روش‌ها به‌هم وابسته‌اند و به‌صورت چرخشی عمل می‌کنند؛ بدین صورت که وقتی انسان به پیامدهای هیجان‌های منفی و مثبت واقف باشد، برای تنظیم و مدیریت آن تدبیر می‌کنند و راه‌های خودتنظیمی هیجانی را جستجو می‌نمایند و برای یافتن متناسب‌ترین روش، عوامل راه‌انداز هیجانات ناسازگار و موقعیت‌های حساس را رصد می‌کند تا بتواند آنها را خنثی کند و هیجانات را در مسیر اهداف متعالی مدیریت نماید. چون رابطه رفت و برگشتی بین روش‌ها وجود دارد و همدیگر را مشروب می‌کنند، لازم است نقایص هر روشی برطرف شده تا به بدتنظیمی هیجانی نینجامد.

نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش به استخراج روش‌هایی برای خودتنظیمی هیجانی همسران انجامید، اما نقش دین را تا حد فرآیندهای مقابله‌ای نمی‌کاهد و فقط یک هم‌سویی مفهومی با برخی دستاوردهای تجربی پژوهشگرانی نظیر پارگامنت (۱۹۹۷و ۲۰۱۱) و کوئینگ (۲۰۱۲) دارد. در برخی از رویکردهای معاصر، دین به‌مثابه یک متغیر مداخله‌گر یا ابزاری کارکردی برای سازگاری و کاهش رنج روان‌شناختی قلمداد می‌شود، اما در پژوهش حاضر، به‌مثابه ساختار معرفتی بنیادین بازخوانی شده است. غایت تنظیم هیجانی، فقط بازگشت به تعادل روانی یا عملکرد بهینه نیست بلکه دستیابی به تعالی وجودی، تغییر موضع وجودی نسبت به واقعه و تحقق حیات طیبه در بستر زیست مشترک است. بنابراین، در پژوهش حاضر سعی شد تا نگاه ابزارگرایانه با پیوند زدن فرآیندهای شناختی به غایت‌های متعالی (عبودیت و تقرب) ترمیم شود و چارچوبی کارآمد برای صورت‌بندی مداخلات زوج‌درمانی مبتنی بر ارزش‌های اسلامی فراهم آورد.

خانواده وحیانی دارای اهدافی در راستای تکامل و عبودیت است که تحقق آن ملازماتی مانند کسب آرامش همراه با مودت و محبت را ایجاب می‌کند. آرامش همسران در سایه ثبات هیجانی تأمین می‌شود و همسران از طریق خودتنظیمی هیجانی به آن نائل می‌شوند. این مسئله با پژوهش سعیدفر (۱۳۹۹) که رابطه تنظیم هیجان و طلاق عاطفی زوجین را بررسی نموده است، هم‌سو می‌باشد؛ ایشان طلاق عاطفی را پیامد عدم خودتنظیمی هیجانی ذکر نموده است. اخگر و فاتحی‌زاده (۱۴۰۰) نیز در پژوهش خود به تأثیر مهارت نظم‌بخشی به هیجان‌ها در ایجاد روابط مطلوب بین‌فردی و کاهش تعارضات، همراه با صمیمیت مؤثر دست یافته‌اند. راهکارهای ارائه‌شده توسط ایشان در بستر روان‌شناسی معاصر و بیشتر مادی‌گرایانه می‌باشد؛ در حالیکه روش‌های ارائه‌شده در پژوهش حاضر براساس مبانی نظری اسلامی و مستخرج از آیات و روایات است.

با توجه به نقش رهبری‌کننده بینش و باور در هیجانات، در پژوهش حاضر این موضوع در آیات و روایات بررسی شد و مشخص گردید که این نقش در قالب رهنمودهایی بیان شده است. براین‌اساس، برخی موارد زیربنایی و مؤثر شناسایی و استخراج شد که از نوآوری‌های پژوهش حاضر به‌شمار می‌آید و بخشی از پایان‌نامه صفری (۱۴۰۲) با عنوان *روش‌های خودتنظیمی هیجانی همسران از منظر آیات و روایات* است که استخراج و صورت‌بندیِ روش‌ها در چند حیطه مختلف انجام شد. عوامل زمینه‌ساز با گذار از راهکارهای تکنیک‌محور به خودتنظیمی شناختیِ توحیدمحور، بررسی شد. نتایج این بررسی نشان داد که هیجانات زوجین فقط واکنشی طبیعی نیستند بلکه خروجی مستقیم نظام باورها و ارزیابی‌های شناختی زوجین هستند که می‌تواند در بستر معرفت‌شناسیِ اسلامی معنا یابد.

خداآگاهی از موارد زمینه‌ای است که با توجه به پیامدهای خودتنظیمی هیجانی و عواقب آن، به‌مثابه یک بازدارنده به‌شمار می‌رود. در پژوهش رفیعی هنر (۱۳۹۵)، الگوی نظری اسلامی برای تبیین فرایند مهار خویشتن ترسیم شده است که شناخت و ایمان آوردن به خدا را هدف نهایی آن می‌داند. در پژوهش حاضر، نقش باور به آموزه‌های اسلامی در مهار و تنظیم هیجان همسران تأیید شده است. همچنین شهابی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهش خود نشان دادند که بین

مذهب و خودنظم‌جویی رابطه مثبت وجود دارد و مذهب می‌تواند با خودنظارتی فرد بر قسمت‌های مختلفِ فرایندهای نظم‌جویی هیجانی تأثیر بگذارد. راهبردهای مقابله‌ای مذهبی مانند توکل به خدا، دعا خواندن و *قرآن* خواندن، با تنظیم حالات هیجانی همسران ارتباط دارد.

داشتن معنا و هدف در زندگی، امیدواری به یاری خدا و احساس تعلق داشتن به منبعی برتر در وضعیت‌های مشکل‌زای زندگی، بر انتخاب اهداف هیجانی به‌مثابه ابزار رسیدن به ارزش‌های مذهبی مانند سپاسگزاری کمک می‌نماید. تعارض و مشکلات در زندگی زناشویی اجتناب‌ناپذیر است؛ باید توجه داشت که در صورت آسیب به یکی از همسران، هر دو متضرر خواهند شد. همسران با آگاهی از این موضوع، به تنش‌زدایی خواهند پرداخت که یکی از اهداف خودتنظیمی شناختی، دریافت رشد و تکامل می‌باشد. این مورد با پژوهش علم‌الهدی و همکاران (۱۴۰۰) مبنی بر تأثیر خودتنظیمی هیجانی بر رشد و رسیدن به تعالی همسو است.

هستی‌شناسی نیز از مواردی است که بر تنظیم هیجانات مؤثر است. برای نمونه، باور به اینکه جهان هستی براساس برنامه مشخصی آفریده شده است و نیز معادباوری می‌تواند بر یقین همسران مبنی بر اتفاق افتادن پیامدهای هیجان‌های منفی بیفزاید و در خودتنظیمی نقش کلیدی دارد. گل‌پرور و همکاران (۱۳۹۱) در پژوهش خود، باور به جهان آخرتِ عادلانه را از طریق فرایندهای شناختی تعدیل‌کننده دانسته و باور به دنیای عادلانه و ناعادلانه را با سلامت روان‌شناختی مرتبط می‌دانند. سازه باور به جهان آخرت و جهان آخرت عادلانه، ظرفیتی بالقوه برای تعدیل و ضربه‌گیری اثرات باورهای منفی و بدبینانه دارد و سلامت روانی، بدنی، اجتماعی و معنوی را تأمین می‌نماید.

شجاعی و همکاران (۱۳۹۱) معنا داشتن در زندگی را توسط اصلاح روان‌بنه‌های شناختی و باورهای غیرمنطقی درباره دنیا، از اساسی‌ترین فرایند معنایابی برای زندگی دانسته‌اند که با پژوهش حاضر تناسب دارد. با توجه به آن، هدف‌گزینی همسران منطقی شده و اهداف پایدار در ساختن زندگی براساس آخرت‌گرایی شکل می‌گیرد که شناسایی اهداف نیز در خودنظم‌بخشی هیجانی مؤثر است.

یکی دیگر از روش‌های شناختی، خودبهینه‌سازی هیجانی است که در آن هیجان‌ها بررسی، کنترل و اصلاح می‌شود. خودنظارتگری و ارزیابی رفتارها و برخورد با همسر در طول شبانه‌روز، سبب‌شناسایی عیوب شده و ضمن پذیرش آنها، برنامه‌ای برای اصلاح و جبران برخوردهای نامناسب و تقویت برخوردهای مؤثر آماده می‌شود و پالایش هیجانی رخ می‌دهد. این مورد از مستندات آیات و روایات درباره مشاهده، مراقبه و محاسبه استخراج شده است. نکته مهم این است که همسران معایب خود را دیده و آن را به دیگری نسبت نمی‌دهند و با اشتغال به نواقص خود، از عیب‌جویی پرهیز می‌کنند.

بنابراین، خودتنظیمی می‌تواند دارای مراحل خودبازبینی (مشاهده هیجان‌های خود)، خودارزیابی (سنجش هیجان خود) و خودتقویتی (ارتقای هیجان مثبت) باشد. اینها از جهاتی با مراحل خودتربیتی (مشارطه، مراقبه، محاسبه، معاتبه و معاقبه) که در اخلاق و عرفان بیان شده، هم‌پوشانی دارد. یکی از دستاوردهای این پژوهش، صورتبندی مراحل روش خودبهینه‌سازی به‌مثابه یک نظام پایش شناختی-هیجانی است و بر نظارت فعال بر فرآیندهای ذهنی تأکید می‌شود. به‌کارگیری این روش‌های شناختی به زوجین اجازه می‌دهد تا پیش از تبدیل افکار خودآیند منفی به هیجانات منفی و رفتارهای تعارضی، از طریق پایش شناختی-هیجانی، اقدام به اصلاحِ ارزیابی‌های خود کنند. این فرآیند، نه تنها مانع از بروز گسست‌های عاطفی می‌شود، بلکه ظرفیت تاب‌آوری زوجین را در برابر تنش‌های زندگی ارتقا می‌دهد. زارع (۱۳۸۴) در پژوهش خود الگوی خودکنترلی را براین‌اساس ارائه کرده که به جهت‌دهی خودتنظیمی صحیح، فواید خودتنظیمی، اصلاح نفس و مراحل آن می‌پردازد. بنابراین، پالایش هیجانی برای خودتنظیمی هیجانی همسران کاربرد دارد. در این مورد تا جایی که ممکن بود جستجو انجام شد، اما پژوهش جدیدی یافت نشد.

در اسلام، زندگی زناشویی به‌دور از منفعت‌طلبی و رقابت است و برد و باخت با همسر در رابطه، سبب هیجان‌های منفی خواهد شد. خودی دانستن همسر در آیات و روایات از مسائل زیربنایی ازدواج است. حسین‌خانی (۱۳۹۹) در پژوهش خود، افکار و باورهای ناصحیح را عاملی مخرب در ازدواج مطرح نموده و آنها را در گستره اهداف و کارکردهای ازدواج، آمادگی برای ازدواج، معیارهای همسرگزینی و تطبیق معیارها بر فرد دخیل دانسته است. یکی از عوامل مهم اصلاح باورهای نادرست، برخورداری از بینش اسلامی درباره ازدواج می‌باشد که «هدف‌شناسی ازدواج» روشی است که به این امر کمک می‌نماید. تغییر شناخت‌ها و افکار غیرمنطقی با هدف کاهش علائمِ مرضی و تعالیِ شناختی و قربِ الهی انجام می‌شود. با اصلاحِ طرحواره‌های بنیادین زوجین درباره مفاهیمی نظیر قوامیت، حقوق متقابل و هدف‌شناسی ازدواج، سوگیری‌های شناختی که زمینه‌سازِ هیجاناتِ ناسازگار (مانند خشم، حسادت، و بی‌تفاوتی) هستند، خنثی می‌شود.

بخش عمده‌ای از هیجانات ناکارآمد در زوجین، ناشی از تحریف‌های شناختی در تفسیر رفتارهای همسر است. روش سبب‌شناسی راه‌انداز هیجانات ناسازگار به زوجین کمک می‌کند تا راه‌اندازهای هیجانی خود را شناسایی کرده و با جایگزینی باورهای غیرمنطقی با آموزه‌های وحیانی، به تعادلی پایدار دست یابند. این رویکرد شناخت‌محور، زوجین را از موضع واکنش‌گرایانه به موضع کنش‌گرایانه و آگاهانه منتقل می‌کند که می‌تواند ضمن پیشگیری از هیجانات منفی، به خنثی‌سازی هیجانات ناسازگار نیز بینجامد. در ادامه، استعلام راهکارهای خودتنظیمی هیجانی همسران متناسب با راه‌اندازها، روشی است تا علاوه بر زمینه‌سازی هیجانات کارآمد، از هیجانات ناکارآمد جلوگیری نماید. برای نمونه، تقسیم قدرت در خانواده یکی از عوامل تعارض و راه‌انداز هیجانات ناسازگار است که نیاز به شناسایی میزان و زوایای آن در هریک از زوجین دارد تا راهکارها نیز سنجیده شوند. در اسلام، این مسائل حل شده و رهنمودهایی موجود است. با استناد به آیات، مرد در جایگا تکیه‌گاه، سرپرست و تأمین‌کننده و زن در جایگاه مسئول زندگی، حافظ حقوق همسر و فرمانبردار اعلام شده است که سرپیچی از آن باعث نشوز همسران شده و زمینه اختلافات را فراهم خواهد نمود. در پژوهشی، زرگری و بهرامی احسان (۱۴۰۱) نقش قوامیت (ر.ک.، نساء، ۳۴) در کاهش تعارضات زناشویی را یکی از راهکارهای حل تعارض زوجین معرفی کرده و اثر شناخت نقش‌ها و وظایف در تنظیم هیجان‌ها را بیان نموده‌اند. این مورد با روش‌های بیان‌شده در این پژوهش همسو می‌باشد. شناخت راه‌اندازهای هیجان انجام می‌شود تا از نظر علمی و نظری، زمینه‌سازهای هیجانات منفی و مثبت برای هر یک از زوجین شناسایی شود و سپس با شناختی که پیدا می‌کنند، به‌صورت کاربردی قادر خواهند بود به خنثی‌سازی هیجان‌های منفی و حتی تقویت هیجان‌های مثبت بپردازند که این مرحله نیز در ثبات هیجانی زوجین مؤثر می‌باشد.

محدودیت‌های پژوهش

- تأثیر فرهنگ‌های مختلف در عوامل شناختی اهمیت دارد که که در پژوهش حاضر به‌علت تمرکز بر اصل روش‌های مستخرج از آیات وروایات، بررسی نشد.
- روش‌های شناختی استخراج شده در مقاله حاضر نظری است و در نمونه‌هایی از زوجین عملیاتی نشده است.

پیشنهادات پژوهش

- پیشنهاد می‌شود نتایج و دستاوردهای این پژوهش در فرهنگ‌های و اقوام مختلف بررسی شود.
- پیشنهاد می‌شود امکان‌سنجی دستاوردها و نتایج پژوهش حاضر بر روی زوجین به صورت نیمه‌آزمایشی بررسی شود.
- پیشنهاد می‌شود ناظر بر نتایج و دستاوردهای پژوهش حاضر، برای آموزش و پیشگیری از تعارضات و حل برخی اختلافات زناشویی، بسته آموزشی تدوین شود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

نویسندگان تأکید می‌کنند که کلیه اصول اخلاقی در انجام و انتشار این پژوهش رعایت شده است. همچنین، اصول مربوط به محرمانگی اطلاعات و استفاده از داده‌ها در چارچوب اهداف پژوهش رعایت شده است.

عدم سوء رفتار علمی

نویسندگان اعلام می‌کنند که در انجام و گزارش پژوهش حاضر از هرگونه سوءرفتار علمی، از جمله جعل یا دستکاری داده‌ها، تحریف نتایج، سرقت علمی و سایر رفتارهای مغایر با اصول اخلاق پژوهش، پرهیز شده است.

مشارکت نویسندگان

در انجام پژوهش حاضر، نویسنده مسئول، نگارش مقاله و ویرایش نسخه‌های نهایی را به عهده داشته است و نویسنده همکار، در طراحی پژوهش و اصلاحات اولیه مشارکت داشته است.

تعارض منافع

نویسندگان عدم وجود تعارض منافع (Conflict of Interest) را در ارتباط با این پژوهش اعلام می‌کنند. به عبارت دیگر، هیچ‌گونه تعارض منافع مالی، سازمانی یا شخصی وجود ندارد که بتواند بر طراحی، اجرا، تحلیل یافته‌ها یا گزارش نتایج پژوهش تأثیرگذار باشد.

حامی مالی

این پژوهش بدون دریافت هر گونه حمایت مالی از سازمان‌های دولتی تجاری یا غیرانتفاعی انجام شده است.

سپاسگزاری

نویسندگان مقاله از مجتمع آموزش عالی بنت‌الهدی که ایشان را در انجام پژوهش حمایت علمی و معنوی نمودند، تشکر و قدردانی می کنند.

منابع

قرآن کریم (۱۳۸۸). مترجم: مکارم شیرازی، ناصر. سایت دانشنامه اسلامی

اخگر، مسعود.، و فاتحی‌زاده، مریم (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر بهبود انتظارات از ازدواج و افزایش مهارت تنظیم هیجانی جوانان در آستانه ازدواج. *دو فصلنامه روان‌شناسی خانواده*، ۸(۱)، ۶۵- ۸۷.

استبرقی، محسن.، گلپرور، الهام.، و جوادیان، زهرا (۱۳۹۱). باور به جهان آخرت اسلامی تعدیل‌کننده رابطه باور به دنیای عادلانه و ناعادلانه با سلامت روان‌شناختی. *دو فصلنامه مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، (۱۱)، ۷۵- ۹۴.

آذربایجانی، مسعود.، پسندیده، عباس.، و جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۹۶). مدیریت داخلی سیستمی خانواده براساس گذشت در آیات و روایات و مداخله کوتاه‌مدت رها-آشکارسازی. *اخلاق وحیانی*، ۶(۱)، ۳۳- ۵۶.

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰هـ.ق). *غررالحکم و دررالکلم*. مصحح: سیدمهدی رجائی. قم: دارالکتاب الإسلامی.

جان‌بزرگی، مسعود (۱۴۰۰). *مشاوره پیش از ازدواج (اصول، مبانی و راهبردهای عملی)*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

جعفری، فاطمه.، پورشهریاری، مه‌سیما.، فیاض، فاطمه.، و عبداللهی، عباس (۱۴۰۱). معناشناسی حسادت زوجین مبتنی بر قرآن. *قرآن و روان‌شناسی*، (۱)، ۹۵- ۱۰۷.

خطیب، سیدمهدی.، شجاعی، محمدصادق.، آذربایجانی، مسعود.، و پسندیده، عباس (۱۳۹۹). الگوی زمانمند مقابله دینی در روابط بین‌فردی با تکیه بر مفاهیم بخشایش، سپاسگزاری و امید. *دو فصلنامه علمی روان‌شناسی فرهنگی*، ۴(۲)، ۵۸- ۷۳.

دین‌پرور، احسان.، بجانی، حسین.، کریمی‌فر، مسعود.، جواهری، مریم.، فریده، محمدی.، و ثابت، حسین (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش مدیریت حافظه هیجانی بر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان. *فصلنامه تازه‌های علوم شناختی*، ۱۸(۴)، ۱۱- ۲۳.

رفیعی هنر، حمید (۱۳۹۵). *روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

رفیعی هنر، حمید (در حال انتشار). خودنظم‌جویی اسلامی: مدلی برای مداخله در افسردگی. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمه‌الله.

ریو، جان مارشال (۱۳۹۷). *انگیزش و هیجان*. مترجم: یحیی سیدمحمدی. تهران: روان.

زارع، حمید (۱۳۸۴). الگویی از خودکنترلی در فرهنگ اسلامی. *روش‌شناسی علوم انسانی*، (۴۵)، ۴۴- ۵۷.

زرگری، مرضیه.، و بهرامی‌احسان، هادی (۱۴۰۱). نقش قوامیت در کاهش تعارضات زناشویی براساس آیه ۳۴ سوره مبارکه نساء. *قرآن و روان‌شناسی*، (۱)، ۸۱- ۹۴.

سعیدفر، پروانه (۱۳۹۹). *تنظیم هیجان و کاهش طلاق‌های عاطفی زوجین*. تهران: راز نهان.

شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۷). *انگیزش و هیجان؛ نظریه‌های روان‌شناختی و دینی*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۹). روش تحلیل کیفی متون دینی: مبانی نظری و مراحل اجرا. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۱۴(۲۷)، ۴۱- ۷۳.

شجاعی، محمدصادق.، غروی، سیدمحمد.، و جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۹۱). معنای زندگی در نهج‌البلاغه. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، (۱۱)، ۳۷- ۵۸.

شهابی، مهرنسا.، امین‌یزدی، سیدامیر.، مشهدی، جعفر.، و حسنی، علی (۱۳۹۵). نگرش مذهبی و اضطراب: نقش میانجی دشواری در نظم‌جویی هیجانی. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی اسلامی*، (۴)، ۷۰- ۹۴.

صابری فرد، فرشته.، و حاجی اربابی، فاطمه (۱۳۹۸). رابطه جو عاطفی خانواده با خودتنظیمی هیجانی و تاب‌آوری در دانشجویان دانشگاه آزاد مشهد. *مجله روان شناسی و روان پزشکی شناخت*، ۶(۱)، ۴۹-۶۳.

طباطبایی، محمدحسین (۱۴۲۳هـ.ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*. قم: مؤسسه النشر الإسلامی.

علم‌الهدی، جمیله.، هدایی، فاطمه.، و قاسم‌زاده، عاتکه (۱۴۰۰). پژوهشی بر مفهوم هیجان در آیات قرآن کریم و رابطه آن با رشد. *آموزه‌های قرآنی*، (۳۳)، ۳- ۳۲.

علی‌دوستی، فاطمه.، شجاعی‌فر، شیرین.، و کاظمیان مروی، طناز (۱۴۰۰). مدل پیش‌بینی رضایت زناشویی زنان براساس نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با میانجیگری سازگاری زناشویی. *فصلنامه خانواده و بهداشت*، ۱۱(۲)، ۶۳- ۸۴.

فتحی‌آشتیانی، علی.، محمدی، بهاره.، و فتحی‌آشتیانی، مینا (۱۳۹۵). *آزمون‌های روان‌شناختی*. تهران: بعثت.

گرینبرگ، لزلی.، و گلدمن، روآندا (۱۳۹۷). *زوج‌درمانی هیجان‌مدار*. مترجم: آرش رمضانی، آفاق قائم‌مقامی، زهرا جان‌نثاری، نینا جمشیدنژاد، نرگس دیانی، صبا فقیه. تهران: ویرایش.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳هـ.ق). *بحار الأنوار*. قم: دارالإحیاء التراث.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۳). *تفسیر نمونه*. تهران: دارالکتب الإسلامیه.

منظری توکلی، وحید (۱۳۹۹). فراتحلیل رابطه راهبردهای یادگیری خودتنظیمی و راهبردهای انگیزشی با عملکرد تحصیلی. *روان‌شناسی تربیتی*، ۱۶(۵۸)، ۱- ۹۵.

موسوی‌خمینی، روح‌الله (۱۳۸۰). *شرح چهل حدیث*. قم: مؤسسه تنظیم و نشر امام خمینی رحمه‌الله.

References

Cervone, D. (2004). The architecture of personality. *Psychological Review*, 111, 183- 20.

Dolan, R. I. (2002). Emotion, cognition and behavior. *Science*, 298, 1191- 1194.

Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214- 219.

Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion Regulation: Conceptual Foundations.* In J. J. Gross (Ed.), Handbook of emotion regulation .The Guilford Press.

Hwang, J. (2006). *A processing model of emotion regulation: Insight from the attachment system.* Ph.D. thesis in Art and Science. United States: Georgia State University.

Kahneman, D. (2000). Experienced utility and objective happiness: A moment-based approach. *Choices, values, and frames.* UK: Cambridge University Press.

Koenig, H. G., King, D. E., & Carson, V. B. (2012). *Handbook of Religion and Health.* Oxford University Press.

Lawshe, C. H. (1975). A quantitative approach to content validity. *Personnel Psychology*, 28, 563- 575.

Lazarus, R. S. (1966). Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.

Pargament, K. I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping: Theory, Research, Practice*. Guilford Press.
Pargament, K.I. (2011). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. Guilford Press.
Parrott, W. G. (2001). *Emotions in social psychology*. PA: Psychology Press.
Waltz, C., & Bausell, R. B. (1983). *Nursing Research: Design, Statistics and Computer Analysis*. Philadelphia: F. A. Davis Co.