

محدودیت‌های روان‌شناسی در رفع حزن و خوف: مطالعه‌ای تطبیقی با آموزه‌های قرآن کریم

حمیدرضا ایمانی فر

استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران. رایانامه: imanifar@pnu.ac.ir
کد ارکید: <https://orcid.org/0000-0002-2778-4330>

چکیده مبسوط

مقدمه: تجربه‌ی ترس (خوف) و غم (حزن) نمایانگر بنیادی‌ترین و چالش‌برانگیزترین مواجهات وجودی بشریت در طول تاریخ است. در روان‌شناسی معاصر، این دو هیجان به عنوان واکنش‌هایی انطباقی به تهدیدهای محیطی و فقدان‌های عینی نگریسته می‌شوند که در صورت مزمن شدن و فراتر رفتن از ظرفیت تنظیم هیجانی فرد، به اختلالات بالینی نظیر اضطراب و افسردگی منجر می‌گردند. علیرغم پیشرفت‌های چشمگیر در پروتکل‌های درمانی مانند درمان شناختی-رفتاری (CBT) و روان‌درمانی‌های فرآیندمحور، مداخلات روان‌شناختی عمدتاً بر مدیریت یا کاهش این هیجان‌ات متمرکز هستند تا اینکه مدعایی برای ریشه‌کنی کامل و بنیادی آن‌ها داشته باشند.

شکاف اصلی نه در نقص تکنیک‌های درمانی، بلکه در مبانی فلسفی و پیش‌فرض‌های هستی‌شناختی روان‌شناسی مدرن نهفته است. اکثر نظریه‌های معاصر رفتار انسانی، از جمله نظریه تبادل اجتماعی، بر پیش‌فرض بیشینه‌سازی سود و کمینه‌سازی هزینه استوارند. در این پارادایم، انسان ذاتاً یک «عامل محاسبه‌گر» است که حتی در رفتارهای نوع‌دوستانه به دنبال بازده شخصی و پاداش‌های درونی است. به شکلی متناقض، این «عقلانیت ابزاری محاسبه‌گر» به چرخه‌ای از نشخوار فکری و ناپایداری هیجانی دامن می‌زند؛ زیرا ذهن محاسبه‌گر همواره در هراس از زیان احتمالی (خوف) و در سوگ فقدان سود (حزن) به سر می‌برد. در نتیجه، آرامش ذهن مشروط به متغیرهای بیرونی ناپایدار باقی می‌ماند.

در مقابل، قرآن کریم افق متفاوتی را ترسیم می‌کند که از مدیریت نسبی هیجان‌ات فراتر می‌رود. ادعای بنیادین قرآن، دستیابی به مقامی است که در آن «نه بیمی بر آن‌هاست و نه اندوهگین می‌شوند» (یونس: ۶۲)؛ وضعیتی که در آن ریشه‌های رنج نه صرفاً مهار، بلکه به دلیل تغییر رادیکال در پارادایم ارزیابی سود و زیان، به طور کامل حذف می‌شوند. قرآن ریشه‌های شناختی رنج را کالبدشکافی کرده و مفاهیمی چون «تأسی» (حسرت شدید) و «یأس» (ناامیدی) را نه به عنوان علائم تصادفی، بلکه به عنوان محصولات یک «خطای محاسباتی» در تشخیص خیر واقعی از شر واقعی معرفی می‌کند. این مطالعه با هدف تبیین مدل جامع قرآنی در استحاله و ریشه‌کنی بنیادی حزن و خوف، و مقایسه انتقادی آن با محدودیت‌های رویکردهای روان‌شناسی معاصر انجام شده است.

روش‌شناسی: این مطالعه کیفی از روش توصیفی-تحلیلی و تطبیقی بهره می‌برد. برای استخراج ظرفیت‌های روان‌شناختی آموزه‌های وحیانی، راهبرد «تحلیل محتوای کیفی» به کار گرفته شد. فرآیند پژوهش شامل چهار گام اساسی بود: (۱) شناسایی و

استخراج گزاره‌های مرتبط با حزن و خوف در قرآن و تفاسیر معتبر (مانند المیزان، فی ظلال القرآن و تفسیر نمونه)؛ ۲) گردآوری و دسته‌بندی دیدگاه‌های روان‌شناسی معاصر بر اساس متون کلاسیک و فراتحلیل‌های نوین (مانند مطالعات هافمن، ۲۰۲۵؛ هیز و اسمیت، ۲۰۲۶)؛ ۳) کدگذاری مفاهیم مشترک و استخراج مولفه‌های تحول‌آفرین؛ و ۴) تحلیل تطبیقی و تبیین محدودیت‌های پارادایمیک روان‌شناسی در برابر افق‌های قرآنی.

جامعه پژوهش در بخش اسلامی شامل قرآن کریم و تفاسیر موضوعی، و در بخش روان‌شناسی شامل متون مرجع و مقالات نمایه‌شده در پایگاه‌های علمی معتبر بود. نمونه‌گیری هدفمند نظری برای انتخاب منابع بر اساس غنای اطلاعاتی آن‌ها در زمینه هیجانات منفی و مداخلات سلامت روان انجام شد. واحد تحلیل، «گزاره‌های معنایی» در قرآن و نظریه‌های تبیین‌گر در روان‌شناسی بود. از تحلیل محتوای قیاسی برای تحلیل داده‌ها استفاده شد که در آن مفاهیم مشترک نظیر اضطراب، اندوه، امنیت وجودی و تاب‌آوری به عنوان مقوله‌های اصلی کدگذاری شدند. برای تضمین دقت و کیفیت علمی، معیارهای لینکلن و گوبا شامل تثلیث داده‌ها و بازبینی مداوم کدها اعمال گردید.

یافته‌ها: یافته‌های این پژوهش در سه لایه در هم تنیده ارائه شده است:

۱. لایه شناختی-مفهومی (ابطال عقلانیت محاسبه‌گر): این مطالعه نشان می‌دهد که بن‌بست روان‌شناسی ناشی از تکیه بر عقلانیت ابزاری است. طبق آیه ۲۱۶ سوره بقره («چه بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و آن برای شما خیر است...»)، قرآن توانایی انسان در تشخیص قطعی سود و زیان را به چالش می‌کشد. با تغییر «مرکز ارزیابی» از قلمرو محدود و خطاپذیر انسانی به علم مطلق الهی، ریشه‌های خوف (ترس از فقدان در آینده) و حزن (غم بر فقدان در گذشته) منحل می‌شوند. این انتقال از «عقلانیت ابزاری» به «عقلانیت ایمانی» به وضعیتی منجر می‌شود که در آیه ۲۳ سوره حدید توصیف شده است: «تا بر آنچه از دست داده‌اید اندوهگین نشوید و به آنچه به شما داده شده شادمانی (مغرورانه) نکنید».

۲. لایه رفتاری-کاربردی (تنظیم هیجان از طریق عمل): یافته‌ها حاکی از آن است که قرآن مداخلات خاصی را پیشنهاد می‌کند که با پیوند دادن رفتار به اراده الهی، بن‌بست‌های روان‌شناختی را می‌شکند. این‌ها شامل موارد زیر است:

- ذکر و دعا: برخلاف «ذهن‌آگاهی» سکولار که بر حضور در لحظه تأکید دارد، ذکر قرآنی بر پایه یقین به قدرتی است که کنترل تمام امور را در دست دارد و به «اطمینان قلب» منجر می‌شود.
- احسان و تقوا: با ترویج فرهنگ دگرخواهی، قرآن تمرکز فرد را از «خودمرکزی» (پیش‌بین بزرگ اضطراب) به «خدامرکزی» تغییر می‌دهد. این مرکززدایی، سیستم پاداش مغز را از محاسبات مادی حقیر رها کرده و احساس ارزشمندی وجودی ایجاد می‌کند.

۳. لایه وجودی (تحقق نفس مطمئنه): نتیجه نهایی مدل قرآنی، گذار از «مدیریت علائم» به «امنیت وجودی» است. با بازتعریف رنج به عنوان «ابتلاء» (ابزار آزمایش/رشد)، قرآن از فروپاشی روانی در مواجهه با مصائب جلوگیری می‌کند. این امر به تحقق «نفس مطمئنه» ختم می‌شود؛ جایی که فرد به مقام «رضا» و «سکینه» دست می‌یابد که در برابر نوسانات دنیوی مصون است.

نتیجه‌گیری: این مطالعه نتیجه می‌گیرد که یکپارچگی «تطبیقی و تقریب‌محور» میان روان‌شناسی و آموزه‌های قرآنی آشکار می‌سازد که اگرچه روان‌شناسی ابزارهایی برای مدیریت علائم حزن و خوف فراهم می‌کند، اما قرآن کریم چارچوبی برای انحلال

بنیادی آن‌ها ارائه می‌دهد. مدل قرآنی صرفاً یک بازسازی شناختی نیست، بلکه یک انقلاب هستی‌شناختی است. با تغییر مرکز ثقل وجودی از «خود محدود» به «پروردگار ازلی»، مسیری منحصر به فرد به مقامی فراهم می‌شود که در آن ترس از آینده و غم بر گذشته نه تنها مدیریت، بلکه «سالبه به انتفاء موضوع» می‌گردند. این مدل یکپارچه، فهم تفاسیر عمیق‌تر از سلامت روان را بدون لغزش به سمت تسامح غیرعلمی تسهیل کرده و چارچوبی دقیق برای تفسیر علمی که به ارتقای بهزیستی کل‌نگر و هماهنگی کمک می‌کند، ارائه می‌دهد.

مشارکت نویسندگان: نویسنده (حمیدرضا ایمانی‌فر) مسئولیت تمامی مراحل پژوهش از جمله مفهوم‌سازی، جمع‌آوری داده‌ها، تحلیل و نگارش پیش‌نویس اولیه و نهایی را بر عهده داشته است. **بیانیه در دسترس بودن داده‌ها:** در این پژوهش هیچ داده خارجی تولید یا تحلیل نشده است؛ تحلیل‌ها بر اساس تحلیل محتوای کیفی متون انجام شده است. **سپاسگزاری:** نویسنده از کادر علمی دانشگاه پیام‌نور برای حمایت‌هایشان در توسعه این پژوهش تشکر می‌کند. **ملاحظات اخلاقی:** نویسنده به بالاترین استانداردهای اخلاق در پژوهش، از جمله پرهیز از جعل داده‌ها، دست‌کاری و سرقت ادبی پایبند بوده است. **تعارض منافع:** نویسنده اعلام می‌دارد که هیچ‌گونه تعارض منافی در رابطه با انتشار این مقاله وجود ندارد. **بیانیه استفاده از ابزارهای هوش مصنوعی:** در جریان تهیه این اثر، نویسنده از Gemini (ابزار هوش مصنوعی مولد گوگل) به عنوان دستیار هوشمند برای پیش‌نویس اولیه، ترجمه اصطلاحات تخصصی و بهبود ساختار استفاده کرده است. پس از استفاده از این ابزار، نویسنده تمام محتوا را بازبینی، ویرایش و تأیید کرده تا از دقت علمی اطمینان حاصل شود و مسئولیت کامل اثر منتشر شده را بر عهده می‌گیرد.

کلیدواژه‌ها: حزن، خوف، روان‌شناسی، قرآن کریم، تنظیم هیجان، توکل، نفس مطمئنه.

Title: Psychological Limitations in Alleviating Grief and Fear: A Comparative Study with the Teachings of the Holy Qur'an

Hamid Reza Imanifar, Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Education and Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran. **Email:** imanifar@pnu.ac.ir **ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-2778-4330>.

Extended Abstract

Introduction: The experience of fear (*khawf*) and grief (*huzn*) represents the most fundamental and challenging existential encounters for humanity throughout history. In contemporary psychology, these two emotions are viewed as adaptive responses to environmental threats and objective losses, which, if they become chronic and exceed the individual's emotional regulation capacity, lead to clinical disorders such as anxiety and depression. Despite significant advancements in therapeutic protocols like Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) and process-based psychotherapies, psychological interventions primarily focus on managing or reducing these emotions rather than offering a claim for their complete and fundamental eradication.

The primary gap lies not in the deficiency of therapeutic techniques but in the philosophical foundations and ontological presuppositions of modern psychology. Most contemporary theories of human behavior, including Social Exchange Theory, are based on the premise of maximizing profit and minimizing cost. In this paradigm, the human being is inherently a "calculative agent" who seeks personal returns and internal rewards even in altruistic behaviors. Paradoxically, this "calculative instrumental rationality" fuels a cycle of rumination and emotional instability because the calculative mind is always in dread of potential loss (fear) and in mourning over the loss of profit (grief). Consequently, peace of mind remains conditional upon unstable external variables.

In contrast, the Holy Qur'an delineates a different horizon that transcends the relative management of emotions. The fundamental claim of the Qur'an is the attainment of a station where *"no fear shall come upon them, nor shall they grieve"* (Yunus: 62)—a state where the roots of suffering are not merely controlled but completely removed due to a radical shift in the paradigm of evaluating gain and loss. The Qur'an deconstructs the cognitive roots of suffering, introducing concepts like *Ta'assu* (intense regret) and *Ya's* (despair) not as accidental symptoms, but as products of a "calculative error" in distinguishing real good from real evil. This study aims to explain the comprehensive Qur'anic model in the transformation and fundamental eradication of grief and fear, critically comparing it with the limitations of contemporary psychological approaches.

Method : This qualitative study employs a descriptive-analytical and comparative approach. To extract the psychological capacities of revelatory teachings, a "qualitative content analysis" strategy was utilized. The research process involved four essential steps: 1) Identification and extraction of propositions related to *huzn* and *khawf* in the Qur'an and authoritative commentaries (such as *Al-Mizan*, *Fi Zilal al-Qur'an*, and *Tafsir-e Nemuneh*); 2) Gathering and categorizing contemporary psychological perspectives based on classical texts and modern meta-analyses (e.g., studies by Hofmann, 2025; Hayes & Smith, 2026); 3) Coding common concepts and extracting transformative components; and 4) Comparative analysis and explaining the paradigmatic limitations of psychology versus Qur'anic horizons.

The research population for the Islamic section included the Holy Qur'an and thematic commentaries, while for the psychological section, it included reference texts and articles indexed in reputable scientific databases. Theoretical purposive sampling was used to select sources based on their informational richness regarding negative emotions and mental health interventions. The unit of analysis was "semantic propositions" in the Qur'an and explanatory theories in psychology. Deductive content analysis was used for data analysis, where common concepts such as anxiety, sorrow, existential security, and resilience were coded as main categories. To ensure scientific rigor and quality, Lincoln and Guba's criteria were applied, including data triangulation and continuous review of codes.

Results : The findings of this research are presented in three interconnected layers:

1. Cognitive-Conceptual Layer (Invalidation of Calculative Rationality): The study shows that the impasse of psychology stems from its reliance on instrumental rationality. According to Verse 216 of Surah Al-Baqarah (*"But perhaps you hate a thing and it is good for you; and*

perhaps you love a thing and it is bad for you"), the Qur'an challenges the human ability to definitively diagnose profit and loss. By shifting the "locus of evaluation" from the limited and error-prone human domain to the absolute Divine knowledge, the roots of fear (dread of future loss) and grief (sorrow over past loss) are dissolved. This transition from "Instrumental Rationality" to "Faith-based Rationality" leads to a state described in Surah Al-Hadid: 23 ("*In order that you not despair over what has eluded you and not exult over what He has given you*"), where emotional stability is achieved by transcending the cycle of self-centered gain and loss.

2. Behavioral-Practical Layer (Emotional Regulation through Action): The findings indicate that the Qur'an proposes specific interventions that break psychological deadlocks by linking behavior to the Divine Will. These include:

- *Dhikr (Remembrance) and Dua (Supplication):* Unlike secular "mindfulness" which emphasizes presence in the moment, Qur'anic *Dhikr* is based on certainty in a Power that controls all affairs, leading to "tranquility of the heart" (*Itminan*).
- *Ihsan (Benevolence) and Taqwa (God-wariness):* By promoting a culture of altruism, the Qur'an shifts the individual's focus from "self-centeredness" (a major predictor of anxiety) to "God-centeredness." This decentering releases the brain's reward system from petty material calculations, providing a sense of existential worth.

3. Existential Layer (Attainment of the Contented Self): The ultimate result of the Qur'anic model is the transition from "symptom management" to "existential security." By redefining suffering as *Ibtala* (Trial/Growth Tool), the Qur'an prevents psychological collapse in the face of calamities. This culminates in the realization of the "Contented Self" (*Nafs al-Mutma'innah*), where the individual reaches a station of *Rida* (Contentment) and *Sakinah* (Divine Tranquility) that is immune to worldly fluctuations.

Conclusions : The study concludes that "Comparative and Rapprochement-Based" integration of psychology and Qur'anic teachings reveals that while psychology provides tools for managing the symptoms of grief and fear, the Holy Qur'an offers a framework for their fundamental dissolution. The "Comparative-Rapprochement" model suggests that the contemporary psychological impasse is rooted in its materialistic anthropology and limited human resources.

The Qur'anic model is not merely a cognitive reconstruction but an ontological revolution. By changing the existential center of gravity from the "limited self" to the "Eternal Lord," it provides a unique pathway to a station where fear of the future and grief over the past are not just managed but rendered "subject-less" (*Salibe-be-Intifa-e-Mowzu*). This integrated model facilitates discerning more profound interpretations of mental health without succumbing to unscientific laxity, offering a rigorous framework for scholarly exegesis that promotes holistic well-being and harmony.

Author Contributions: The author (Hamid Reza Imanifar) was responsible for all stages of the research, including conceptualization, data collection, analysis, and the writing of the initial and final manuscripts.

Data Availability Statement: No external data were generated or analyzed during this study; the analysis is based on qualitative content analysis of texts.

Acknowledgements: The author thanks the academic staff of Payame Noor University for their support in the development of this research.

Ethical Considerations: The author adhered to the highest standards of research ethics, avoiding data fabrication, falsification, and plagiarism.

Conflict of Interest: The author declares that there are no conflicts of interest regarding the publication of this article.

Declaration on the Use of AI Tools: During the preparation of this work, the author used **Gemini** (a generative AI tool by Google) as a smart assistant for initial drafting, translation of specialized terms, and structural refinement. After using this tool, the author reviewed, edited, and verified the entire content to ensure academic accuracy and takes full responsibility for the published work.

Keywords: Grief, Fear, Psychology, Qur'an, Emotion Regulation, Tawakkul (Reliance on God), Nafs al-Mutma'innah (The Contented Self)

۱. مقدمه

تجربه‌ی ترس^۱ و غم^۲ از بنیادی‌ترین و چالش‌برانگیزترین تجربه‌های وجودی انسان در طول تاریخ بوده است. در روان‌شناسی معاصر، این دو هیجان به عنوان واکنش‌هایی انطباقی^۳ به تهدیدهای محیطی و فقدان‌های عینی نگریسته می‌شوند که در صورت مزمن شدن و خروج از توان تنظیم هیجانی فرد، به اختلالات بالینی نظیر اضطراب و افسردگی منتهی می‌گردند (هافمن^۴ و همکاران، ۲۰۲۵).

با وجود پیشرفت‌های چشمگیر در پروتکل‌های درمانی همچون درمان‌های شناختی-رفتاری (CBT) و روان‌درمانی‌های فرآیندمحور، مداخلات روان‌شناختی عمدتاً بر کاهش یا مدیریت این هیجانات متمرکز هستند و عملاً مدعایی مبنی بر رفع کامل و ریشه‌ای آن‌ها ندارند (هیس و اسمیت^۵، ۲۰۲۶). شکاف اصلی در این میان، نه در نقص تکنیک‌های درمانی، بلکه در مبانی فلسفی و پیش‌فرض‌های هستی‌شناختی روان‌شناسی مدرن نهفته است. اکثر نظریه‌های معاصر در تبیین رفتار انسان، از جمله نظریه‌ی تبادل اجتماعی^۶ بر پیش‌فرض بیشینه‌سازی سود و کمینه‌سازی هزینه استوارند (بلاو^۷، ۱۹۶۴؛ هومنس^۸، ۱۹۶۴). در این پارادایم، انسان

¹ Fear

² Sadness

³ Adaptive Responses

⁴ Hofmann

⁵ Hays & Smith

⁶ Social Exchange Theory

⁷ Blau

⁸ Homans

موجودی ذاتا محاسبه‌گر^۱ است که حتی در لایه‌های درونی احساس رضایت یا رفتارهای نودوستانه، همچنان در پی نوعی بازده شخصی و پاداش درونی است (احمد^۲ و همکاران، ۲۰۲۳). این « عقلانیت ابزاری محاسبه‌گر^۳ و محاسبه‌ی مداوم نفع و ضرر، به شکلی متناقض خود به چرخه‌ای از نشخوار فکری و ناپایداری هیجانی دامن می‌زند؛ زیرا ذهن محاسبه‌گر همواره در هراس از زیان احتمالی (ترس) و در سوگ فقدان سود (غم) به سر می‌برد و آرامش او مشروط به متغیرهای بیرونی است (احمد و همکاران، ۲۰۲۴).

در مقابل، قرآن کریم افق متفاوتی را ترسیم می‌کند که فراتر از مدیریت نسبی هیجانات است. ادعای بنیادین قرآن، دستیابی به مقامی است که در آن لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ (یونس: ۶۲)؛ وضعیتی که در آن ریشه‌های رنج نه تنها مهار، بلکه به دلیل تغییر بنیادین در پارادایم ارزیابی سود و زیان، به طور کامل مرتفع می‌گردند. قرآن کریم با کالبدشکافی ریشه‌های شناختی رنج، به سراغ مفاهیمی چون تأسوا و یأس رفته و آن‌ها را نه به عنوان عوارض اتفاقی، بلکه محصول نوعی خطای محاسباتی در تشخیص خیر و شر واقعی معرفی می‌کند.

هدف اصلی این پژوهش، تبیین مدل جامع قرآن کریم در استحال و رفع ریشه‌های خوف و حزن و مقایسه‌ی تحلیلی آن با محدودیت‌های رویکردهای روان‌شناسی معاصر است. مسئله اساسی این است که چرا رویکردهای کلاسیک و مدرن روان‌درمانی به دلیل تکیه بر منابع محدود انسانی و فقدان نگاه غایت‌شناسانه، در دستیابی به آرامش پایدار و بدون عود ناکام می‌مانند؟ و الگوی قرآنی چگونه با بازمهندسی نظام ارزش‌گذاری و ارائه یک فرآیند تحولی سه‌لایه‌ای (شناختی، رفتاری و وجودی)، ریشه‌های خوف و حزن را زائل می‌سازد؟ این مطالعه با روش توصیفی-تحلیلی، در پی اثبات این فرضیه است که رهایی کامل از رنج‌های روانی، تنها در سایه خروج از نگاه مادی به پدیده‌ها و بازگشت به هندسه معرفتی توحید محور ممکن است که غایت آن، دستیابی به حیات طیبه و امنیت مطلق وجودی است.

۲. پیشینه پژوهش

مرور نظام‌مند ادبیات پژوهش نشان می‌دهد که مسئله مدیریت رنج‌های روانی، به‌ویژه دو هیجان بنیادین ترس و غم، همواره کانون توجه اندیشمندان بوده است. با این حال، تفاوت‌های پارادایمی عمیقی میان رویکردهای کلاسیک، مدرن و آموزه‌های وحیانی وجود دارد که در ادامه به تفکیک بررسی می‌شوند.

۲-۱. مطالعات روان‌شناسی معاصر و محدودیت‌های تنظیم هیجان

در پارادایم غالب روان‌شناسی بالینی و تجربی، ترس و غم به عنوان زیرمجموعه‌ای از هیجانات بنیادین و واکنش‌های انطباقی به محرک‌های محیطی، تهدیدها و فقدان‌های عینی تعریف می‌شوند (APA، ۲۰۲۰). ریشه‌های نظری این رویکرد در دهه‌های اخیر با پژوهش‌های لازاروس^۴ (۱۹۹۱) تثبیت شد که بر اساس آن، هیجان، محصول فرآیند ارزیابی شناختی^۵ است؛ بدین معنا که کیفیت و شدت ترس و غم، نه تابع خود رویداد، بلکه تابع تفسیری است که فرد از توانایی خود در مقابله با آن رویداد دارد. با این حال، مطالعات بسیار جدید نشان می‌دهند که تمرکز صرف بر بازسازی ارزیابی‌ها، در مواجهه با بحران‌های وجودی بشر معاصر به بن‌بست

¹ Calculative Agent

² Ahmed

³ Instrumental Rationality

⁴ Lazarus

⁵ Cognitive Appraisal

رسیده است. رویکردهای کلاسیک تنظیم هیجان مانند CBT و مدل فرآیندی گروس^۱ (۲۰۱۵)، اگرچه در کاهش مقطعی علائم موفقیت‌هایی داشته‌اند، اما در تأمین بهبودی کامل، ریشه‌ای و پایدار^۲ چالش‌های ساختاری جدی مواجه هستند (هافمن و همکاران، ۲۰۲۵).

تحقیقات فراتحلیلی و نوین ورن‌مارک^۳ (۲۰۲۴) و بریدول^۴ (۲۰۲۴)، دریچه‌ای جدید به این ناکامی گشوده‌اند؛ یافته‌های آن‌ها نشان می‌دهد که نرخ عود^۵ در اختلالات خلقی و اضطرابی همچنان در سطح نگران‌کننده‌ای باقی مانده است. دلیل این امر از منظر هستی‌شناختی این است که روان‌شناسی مدرن، غایت خود را بر سازگاری و تاب‌آوری کارکردی^۶ بنا نهاده است، نه بر حذف ریشه‌ای رنج. در واقع، روان‌شناسی بالینی با پذیرش پیش‌فرض فانی بودن و محدودیت منابع انسانی، رنج را بخشی تفکیک‌ناپذیر از مکانیسم بقا می‌داند. برای نمونه، رویکرد پذیرش و تعهد (ACT) که توسط هیس (۲۰۲۰)، مطرح شده و در پژوهش‌های بعدی بازبینی گردیده است، بر این ایده استوار است که تلاش برای حذف کامل هیجانات منفی، خود به موتور محرک رنج مضاعف تبدیل می‌شود (هیز و اسمیت، ۲۰۲۶). این رویکرد عملاً با توصیه به پذیرش رنج، بر ناتوانی ذاتی دانش سکولار در رفع کامل ترس و غم صحنه می‌گذارد و تنها راهکار را در کنار آمدن با این هیجانات می‌جوید.

علاوه بر این، نقد جدی‌تری که در سال‌های اخیر بر بدنه روان‌شناسی وارد شده، مربوط به در هم تنیدگی این دانش با نظریه‌های تبادل اجتماعی است. پژوهش‌های انتقادی یاوو و همکاران و احمد و همکاران (۲۰۲۴)، به روشنی نشان داده‌اند که منطق محاسبه سود و زیان^۸ که زیربنای بسیاری از مداخلات روان‌شناختی است، خود به منشأ جدیدی برای نشخوار فکری و اضطراب تبدیل شده است. زمانی که روان‌شناسی، آرامش و رضایت فرد را به پاداش‌های درونی یا بازده‌های اجتماعی متزلزل مشروط می‌کند، فرد را در یک وضعیت گوش‌به‌زنگی دائمی^۹ قرار می‌دهد.

این ذهنیت محاسبه‌گر، به دلیل ماهیت سیال و غیرقابل پیش‌بینی پاداش‌های محیطی، همواره در هراس از دست دادن سود (ترس) و اندوه ناشی از هزینه‌های پرداخت شده (غم) باقی می‌ماند (کیم و چوی، ۲۰۲۴). در نتیجه، مدل‌های تنظیم هیجان در روان‌شناسی، به دلیل گرفتار بودن در چنبره‌ی عقلانیت‌ابزاری محاسبه‌گرو خودمرکزی^{۱۱}، تنها قادر به تسکین موقت علائم هستند. این پژوهش‌ها تأکید می‌کنند که تا زمانی که پارادایم انسان محاسبه‌گر تغییر نکند، رهایی مطلق از بندِ حزن و خوف غیرممکن خواهد بود. این محدودیت بنیادی، ضرورت بازگشت به الگوهای وحیانی را بیش از پیش نمایان می‌سازد؛ الگوهایی که به جای مدیریت پاداش، بر تعالی وجودی و تغییر ساختار محاسبه‌ی سود و زیان تأکید دارند (ونگ و بتینی، ۲۰۲۵).

۲-۲. حزن و غم در علم‌النفس اسلامی

¹ Gross

² Deep and Lasting Recovery

³ Vernmark

⁴ Bridwell

⁵ Relapse Rate

⁶ Functional Resilience

⁷ Hays & Smith

⁸ Cost-Benefit Analysis

⁹ Hyper-vigilance

¹⁰ Kim & Choi

¹¹ Self-centeredness

¹² Wong & Batthyany

برخلاف پارادایم‌های مدرن که اغلب بر مدیریت علائم تمرکز دارند، در سنت غنی علم‌النفوس اسلامی، مواجهه با حزن و خوف نه تنها به عنوان یک ضرورت بالینی، بلکه به مثابه یک رسالت وجودی و مسیر استکمال نفس نگریسته شده است. متفکران مسلمان با تلفیق آموزه‌های وحیانی و مبانی فلسفی، مدل‌هایی را پی‌ریزی کردند که در آن‌ها دفع رنج از طریق تغییر در ساختار معرفتی و گرایشی انسان صورت می‌گیرد.

در صدر این جریان، یعقوب بن اسحاق کندی (قرن ۳ ق)، در رساله بنیادین خود، *فی الحیله لدفع الاحزان*، حزن را نوعی الم نفسانی می‌داند که بر اثر فقدان محبوب یا ناکامی در دستیابی به مطلوب پدید می‌آید (کندی، ۱۳۶۹ ق). او با ارائه‌ی یک مدل شناختی پیشرو، معتقد است که ریشه حزن در دل‌بستگی به عالم کون و فساد و امور فانی نهفته است. کندی برای درمان، روش ارزیابی مجدد دارایی‌ها را پیشنهاد می‌دهد؛ او استدلال می‌کند که اگر انسان بداند دارایی‌های مادی اموری عاریه‌ای هستند، هرگز برای بازپس‌گیری آن‌ها توسط مالک حقیقی (خداوند) اندوهگین نمی‌شود. این نگاه، حزن را نه یک ضرورت، بلکه محصول جهل به ماهیت دنیا می‌داند که با معرفت صحیح، به طور کامل قابل دفع است.

در همین راستا، ابوبکر محمد بن زکریا رازی (قرن ۴ ق)، در کتاب *الطب الروحانی*، به تبیین روان‌شناسی لذت و رنج پرداخته و حزن را محصول افراط در شهوات و دل‌بستگی‌های حسی قلمداد می‌کند (رازی، ۱۳۷۸). رازی تکنیک‌های دقیق بالینی را برای مقابله با خوف از مرگ و اندوه فقدان طراحی کرده است. روش درمانی او بر پایه قیاس عقلی و میراندن هوای نفس استوار است؛ او به فرد می‌آموزد که با تذکر مداوم فانی بودن دنیا و تمرکز بر لذات عقلی که زوال‌ناپذیرند، سیستم پاداش‌دهی ذهن خود را بازسازی کند. این رویکرد، شباهت عجیبی به بازسازی شناختی^۱ مدرن دارد، با این تفاوت که غایت آن رهایی مطلق روح از اسارت ماده است.

در لایه‌های عمیق‌تر، ابونصر فارابی (قرن ۴ ق) در *آراء اهل المدینه الفاضله*، ریشه‌ی خوف و حزن را در نقصان وجودی و دوری از عقل فعال می‌جوید (فارابی، ۱۴۰۵ ق). از نظر او، آرامش حقیقی (سعادت) تنها در سایه اتصال به منبع لایزال الهی و نظم بخشیدن به قوای نفس تحت حاکمیت عقل حاصل می‌شود. او روش درمانی را در تهذیب قوه متخیله می‌بیند؛ به گونه‌ای که انسان باید تصاویر هولناک از آینده (خوف) و تصاویر حسرت‌بار از گذشته (حزن) را با حقایق عقلانی جایگزین نماید تا به ثبات وجودی دست یابد. ابن‌سینا (قرن ۵ ق)، نیز در مباحث مربوط به انفعالات نفسانی در کتاب *شفا و قانون*، پیوندی وثیق میان حالات روانی و سلامت جسمانی برقرار می‌کند. او حزن را از جمله اعراض نفسانی می‌داند که موجب سردی مزاج و تضعیف قوای حیاتی می‌گردد (ابن‌سینا، ۱۴۰۴ ق). شیخ‌الرئیس برای درمان حزن و خوف، علاوه بر راهکارهای دارویی و تغذیه‌ای (برای تعدیل سودای ناشی از غم)، روش تنویر عقلانی و تخیل معکوس را پیشنهاد می‌دهد. او معتقد است با تقویت قوه عاقله و تبیین ضرورت نظام خیر در هستی، می‌توان بر ترس‌های واهی غلبه کرد و نفس را به مقام رضا رساند.

در تداوم این مسیر، ابوحامد غزالی (قرن ۶ ق)، در *احیاء علوم‌الدین و کیمیای سعادت*، به تفکیک ظریفی میان حزن دنیوی (مذموم) و حزن اخروی (ممدوح) دست می‌زند (غزالی، ۱۳۸۶). او درمان حزن را در زهد حقیقی و یقین می‌داند و از تکنیک ذکر مرگ نه برای ایجاد وحشت، بلکه برای درهم‌شکستن ریشه‌های اضطراب دنیوی استفاده می‌کند. همچنین، صدرالمألهین شیرازی (قرن ۱۱ ق)، با مطرح کردن حرکت جوهری، خوف و حزن را ناشی از دل‌بستگی به مرتبه‌ی نازل وجود می‌داند (صدرالدین شیرازی، ۱۴۰۲ ق)، او معتقد است انسان با حرکت به سوی تجرد تام و درک حضور دائم حق، به مقامی می‌رسد که در آن اصولاً تضاد (ریشه رنج) رخت می‌بندد و جای خود را به بهجت وجودی می‌دهد.

¹ Cognitive Restructuring

جمع‌بندی این پیشینه تاریخی نشان می‌دهد که متفکران مسلمان، برخلاف روان‌شناسی مدرن که رنج را امری ناگزیر و صرفاً قابل‌سازگاری می‌داند، با ارائه‌ی نظام‌های درمانی مبتنی بر معرفت‌شهودی و عقلانی، بر امکان دفع کامل حزن و خوف تأکید ورزیده‌اند. این سنت فکری، بستری غنی برای بازخوانی وعده‌ی قرآنی لا خوف علیهم و لا هم یحزنون فراهم می‌آورد و نشان می‌دهد که چگونه می‌توان با خروج از پیلای محاسبات مادی، به آرامشی دست یافت که فراتر از هرگونه نوسان دنیوی است.

۳-۲. افق‌های نوین در پژوهش‌های معاصر: تلاقی روان‌شناسی دین و قرآن‌پژوهی در مدیریت هیجانات

در دهه‌های اخیر، چرخش پارادایمی در روان‌شناسی معاصر و ظهور رویکردهای روان‌شناسی مثبت‌نگر و معنوی‌درمانی، بستر مناسبی را برای بازخوانی توانمندی آموزه‌های قرآنی در رفع خوف و حزن فراهم آورده است. برخلاف رویکردهای کلاسیک که صرفاً بر کاهش علائم تمرکز داشتند، پژوهش‌های معاصر بر مفاهیم بنیادینی همچون دلبستگی به خدا و بازتعریف شناختی رنج متمرکز شده‌اند که مستقیماً با وعده امنیت وجودی در قرآن همسو است.

یکی از محوری‌ترین حوزه‌های پژوهشی، کاربرد نظریه دلبستگی در ساحت دین است. پژوهش‌های عبدالله^۱ (۲۰۲۳) و لوچیتی^۲ (۲۰۲۱)، به روشنی نشان می‌دهند که معنویت توحیدی با ایجاد یک دلبستگی ایمن به خدا^۳، اضطراب‌های وجودی و بنیادین بشر را به شدت کاهش می‌دهد. در این الگو، برخلاف روابط انسانی که همواره با بیم فقدان و بی‌عدالتی (ریشه‌های غم و ترس) همراه است، پیوند با خداوند به عنوان منبع قدرت و رحمت مطلق، یک پایگاه امن دائمی ایجاد می‌کند. تحقیقات نوین چرنیک^۴ (۲۰۲۱) و به‌ویژه مطالعه بسیار جدید ژوهانکو^۵ و همکاران (۲۰۲۴) تأیید کرده‌اند که تجربه حضور خداوند به عنوان پناهگاه، تأثیری به مراتب فراتر و پایدارتر از مداخلات رایج روان‌شناسی مانند تکنیک‌های آرام‌سازی یا مواجهه‌درمانی در رفع ترس از آینده دارد؛ زیرا در این مدل، امنیت فرد به متغیرهای لرزان محیطی وابسته نیست، بلکه به اراده‌ی لایزال الهی گره می‌خورد.

از منظر قرآن‌پژوهان و مفسران معاصر، این آرامش محصول تغییر در نظام ارزش‌گذاری است. علامه طباطبایی (۱۴۰۴ ق) در تفسیر المیزان، ذیل آیه ۶۲ سوره یونس، تبیین می‌کند که خوف و حزن تنها در جایی پدید می‌آیند که انسان خود را مالک مستقل سود و زیان ببیند؛ اما وقتی انسان به مقام ولایت الهی نائل شود و درک کند که تمام امور به دست خداست، موضوعی برای ترس از دست دادن (خوف) یا اندوه بر فقدان (حزن) باقی نمی‌ماند. این نگاه در پژوهش‌های آکاسه و همکاران^۶ (۲۰۲۵)، تحت عنوان بهداشت روانی مبتنی بر تسلیم^۷ بازخوانی شده است. آن‌ها نشان می‌دهند که فرآیند تفویض (سپردن امور به خدا) مستقیماً با کاهش سطح کورتیزول و افزایش تاب‌آوری روانی در مواجهه با تروماها در ارتباط است.

همچنین، قرآن‌پژوهانی چون فضل‌الله (۱۴۱۹ ق)، بر این باورند که قرآن با معرفی مفهوم ابتلاء (آزمایش)، ماهیت رنج را در ذهن مؤمن تغییر می‌دهد. تحقیقات تجربی پارگمنت و ابو-ریا (۲۰۲۴)، نشان می‌دهد که وقتی افراد حوادث تلخ زندگی را نه به عنوان جریمه یا بدشانسی، بلکه به عنوان فرصتی برای رشد معنوی^۸ تفسیر می‌کنند، میزان حزن آن‌ها به حداقل رسیده و انگیزه برای حرکت جایگزین نامیدی می‌شود. این دقیقاً همان مکانیسمی است که قرآن در آیه ۱۵۵ سوره بقره برای مدیریت خوف و جوع و

¹ Abdullah

² Lucchetti

³ Secure Attachment to God

⁴ Chernik

⁵ Johanko

⁶ Akkaseh

⁷ Surrender-based Mental Health

⁸ Post-traumatic Spiritual Growth

نقص اموال پیشنهاد می‌دهد. مطالعات متعددی بر روی مفهوم امید قرآنی در برابر خوش‌بینی روان‌شناختی انجام شده است. پژوهش‌های اسمیت و یعقوب^۱ (۲۰۲۵)، نشان می‌دهند که امید در روان‌شناسی اغلب بر پایه محاسبات احتمالی است که خود می‌تواند اضطراب‌آور باشد، اما رجاء در قرآن بر پایه وعده‌ی تخلف‌ناپذیر الهی است که یقین را جایگزین «احتمال» می‌کند. این ثبات وجودی، ریشه‌ی حزن را که غالباً ناشی از احساس بن‌بست و بی‌معنایی است، می‌خشکاند.

بنابراین، پیشینه‌ی پژوهش‌های معاصر حاکی از آن است که علم روان‌شناسی در حال حرکت به سمتی است که قرآن کریم قرن‌ها پیش آن را به عنوان شاه‌راه سلامت روان معرفی کرده بود. این تحقیقات تأکید می‌کنند که رهایی واقعی از ترس و غم، نه در حذف فیزیکی چالش‌های زندگی، بلکه در بازسازی پیوند میان انسان و پروردگار و خروج از خودمرکزی محاسبه‌گر به سوی خدامرکزی آرام‌بخش نهفته است؛ حقیقتی که در پژوهش حاضر به عنوان مبنای نقد محدودیت‌های روان‌شناسی کلاسیک مورد استفاده قرار می‌گیرد.

۴-۲. جمع‌بندی تحلیلی پیشینه و تبیین شکاف پژوهشی

با بررسی جامع تحقیقات انجام شده در حوزه‌های روان‌شناسی بالینی و حکمت اسلامی، مشخص می‌گردد که علی‌رغم اشتراک در موضوع مهار رنج، تفاوت فاحشی در غایت و روش‌شناسی میان پارادایم وحیانی و مکاتب بشری وجود دارد. شکاف پژوهشی که ضرورت انجام این مطالعه را دوچندان می‌کند، در سه محور بنیادین قابل تحلیل است:

- **نخست؛ تقابل در غایت‌شناسی:** روان‌شناسی مدرن، هیجان‌اتی نظیر ترس و غم را بخش لاینفک و انطباقی حیات بشر دانسته و هدف نهایی آن تنها تعدیل یا سازگاری است (هافمن و همکاران، ۲۰۲۵)، در مقابل، مفسران بزرگی همچون علامه طباطبایی و آیت‌الله جوادی آملی، معتقدند که ساختار وجودی مؤمن در مرتبه‌ی نفس مطمئنه، اساساً از ظرفیت پذیرش حزن و خوف دنیوی خارج می‌شود. پیشینه‌ی موجود نتوانسته است مکانیسم این حذف ریشه‌ای را تبیین کند.
- **دوم؛ نقص در مطالعات انطباقی معاصر:** بسیاری از تحقیقات اخیر (مانند عبدالله، ۲۰۲۳) صرفاً به انطباق‌های سطحی میان تکنیک‌های روان‌شناسی و آیات بسنده کرده و قرآن را به عنوان مؤید برای روش‌هایی چون CBT یا ACT در نظر گرفته‌اند. در حالی که طبق آراء مفسرانی چون سید قطب، آرامش قرآنی محصول یک انقلاب معرفتی در نگاه به جهان است، نه صرفاً یک بازسازی شناختی محدود.
- **سوم؛ خلاء تبیین ساختاری لا خوف علیهم...** اکثر مطالعات به صورت پراکنده به معنای لغوی واژگان پرداخته‌اند، اما جای خالی پژوهشی که به صورت انتقادی، مبانی انسان‌شناسی مادّی روان‌شناسی را در برابر انسان‌شناسی توحیدی قرآن قرار دهد، کاملاً احساس می‌شود. پژوهش‌های تجربی جدید (مانند ژوهانکو، ۲۰۲۴) نیز قادر به تبیین چگونگی انتقال از عقلانیت محدود بشری به سکینه و اطمینان الهی نبوده‌اند.

بنابراین، این مطالعه با تکیه بر آراء مفسران برجسته و تحلیل ساختار آیات، در پی تأیید این مدعاست که قرآن کریم با تغییر مرکز ثقل وجودی انسان از خود محدود^۲ به پروردگار لایزال، راهکاری منحصر به فرد برای دستیابی به مقامی ارائه می‌دهد که در آن، خوف از آینده و حزن بر گذشته، نه تنها مدیریت، بلکه به طور کلی سالبه به انتفاء موضوع می‌گردند. در واقع، این مطالعه به دنبال پاسخ به این پرسش است که چگونه منطق وحیانی با معرفی مفاهیمی چون ولایت الهی، رضا و یقین، بن‌بست‌های درمانی روان‌شناسی مدرن را در نیل به آرامش پایدار درهم می‌شکند.

¹ Smith & Yaqub

² The Finite Self

۳. روش‌شناسی پژوهش

روش تحقیق پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی و تطبیقی انجام شده است. در این مطالعه، برای استخراج ظرفیت‌های روان‌شناختی آموزه‌های وحیانی، از استراتژی «تحلیل محتوای کیفی» بهره گرفته شد. فرآیند اجرای پژوهش شامل چهار گام اساسی بود: ۱. شناسایی و استخراج گزاره‌های مرتبط با حزن و خوف در قرآن و تفاسیر معتبر؛ ۲. گردآوری و دسته‌بندی دیدگاه‌های روان‌شناسی مدرن بر اساس متون کلاسیک و مقالات نوین؛ ۳. کدگذاری مفاهیم مشترک و استخراج مولفه‌های تحول‌آفرین؛ ۴. تحلیل تطبیقی و تبیین محدودیت‌های پارادایمیک روان‌شناسی در مقایسه با افق‌های قرآنی.

جامعه و نمونه پژوهش جامعه پژوهش در بخش منابع اسلامی، مشتمل بر قرآن کریم و تفاسیر ساختاری و موضوعی (مانند المیزان، فی ظلال القرآن و نمونه) و در بخش روان‌شناسی، شامل متون مرجع و مقالات نمایه‌شده در پایگاه‌های معتبر علمی در بود. انتخاب نمونه‌ها به روش نمونه‌گیری هدفمند نظری^۱ انجام شد؛ بدین معنا که منابع بر اساس غنای اطلاعاتی در زمینه هیجانات منفی (حزن و خوف) و مداخلات سلامت روان انتخاب شدند تا اشباع نظری حاصل گردد.

ابزار و واحد تحلیل ابزار جمع‌آوری داده‌ها، فیش‌برداری ساختاریافته از منابع گزینش‌شده بود. واحد تحلیل در این پژوهش، گزاره‌های معنایی^۲ در قرآن و نظریه‌های تبیین‌گر در روان‌شناسی در نظر گرفته شد. روش تحلیل داده‌ها برای تحلیل داده‌ها از روش تحلیل محتوای قیاسی^۳ استفاده شد. در این فرآیند، ابتدا مفاهیم مشترکی چون اضطراب، اندوه، امنیت وجودی و تاب‌آوری به عنوان مقوله‌های اصلی کدگذاری شدند. سپس با استفاده از مدل تطبیق نظام‌مند، ساختار درونی هر رویکرد در سه سطح شناختی، رفتاری و وجودی مورد مقایسه قرار گرفت. در این مرحله، بر خلاف رویکرد تطبیقی سطحی، تلاش شد تا مبانی هستی‌شناختی هر دو دیدگاه واکاوی شود تا ریشه‌های ناتوانی روان‌شناسی در رفع کامل حزن و خوف تبیین گردد.

برای تضمین دقت و کیفیت علمی، از معیارهای «لینکلن و گوبا» استفاده شد: تثلیث منابع^۴؛ مقابله داده‌های قرآنی با تفاسیر متعدد و انطباق آن‌ها با یافته‌های تجربی روان‌شناسی. بازبینی مداوم: تحلیل مستمر کدها و بازگشت به متون اصلی برای اطمینان از صحت استنباط‌ها. تمرکز بر جدیدترین پژوهش‌های متاآنالیز برای تأیید محدودیت‌های بالینی فعلی در درمان اضطراب و افسردگی.

۴. یافته‌ها

تحلیل نظام‌مند آیات قرآن کریم و تطبیق آن با مبانی روان‌شناسی بالینی نشان می‌دهد که مدل وحیانی در مواجهه با رنج، از یک مهندسی معکوس بهره می‌برد. در حالی که دانش تجربی تلاش می‌کند با حفظ مبانی عقلانیت‌مادی، پیامدهای هیجانی آن (خوف

¹ Theoretical Purposeful Sampling

² Semantic Units

³ Deductive Content Analysis

⁴ Triangulation

و حزن) را مدیریت کند، قرآن کریم مستقیماً پایه ارزیابی را هدف قرار داده و آن را ابطال می‌نماید. یافته‌های این پژوهش در سه لایه‌ی در هم تنیده (مفهوم‌شناسی، الگوی تحول و تحلیل چرایی ناکامی روان‌شناسی) ارائه می‌گردد.

۴-۱. مفهوم‌شناسی و تحلیل ساختاری خوف و حزن در قرآن کریم

برای تبیین چگونگی رفع رنج در قرآن، ابتدا باید نقشه مفهومی واژگانی که توازن روانی انسان را به مخاطره می‌اندازند، ترسیم کرد. قرآن کریم همسو با روان‌شناسی معاصر، خوف و حزن را محصول ارزیابی‌های شناختی^۱ می‌بیند؛ به این معنا که هیجان، نتیجه‌ی قضاوتی است که فرد درباره‌ی یک واقعه دارد. اما نقطه افتراق بنیادین اینجاست: نگاه سکولار، رنج را ناشی از خطای پردازش اطلاعات^۲ یا کمبود منابع مقابله‌ای می‌داند، اما قرآن آن را محصول یک «خطای بنیادین در تشخیص سود و زیان واقعی» تبیین می‌کند. در منظومه وحیانی، بشر به دلیل محدودیت ابزارهای ادراکی و حبّ ذات، در بسیاری از موارد آنچه را که زیان می‌بیند، در واقع خیر اوست و بالعکس (بقره، ۲۱۶)؛ لذا زیربنای هیجانی او که بر مدار نفع و ضرر شخصی می‌چرخد همواره دچار تزلزل و اضطراب است.

۴-۱-۱. چالش عقلانیت ابزاری محاسبه‌گر: در نظریه‌های کلاسیک تبادل اجتماعی و بسیاری از مکاتب روان‌شناسی شناختی، رفتار انسان بر پایه عقلانیت ابزاری محاسبه‌گر تبیین می‌شود. در این نگاه، انسان موجودی محاسبه‌گر است که تمام تلاش خود را صرف بیشینه‌سازی سود و کمینه‌سازی هزینه می‌کند. این منطق بر یک پیش‌فرض پنهان اما متزلزل استوار است: انسان قادر به تشخیص دقیق سود و زیان واقعی خویش است.

اما قرآن کریم در آیه ۲۱۶ سوره بقره، صراحتاً این پیش‌فرض را به چالش می‌کشد: وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (بقره، ۲۱۶). در این پارادایم، مرجع تشخیص «سود و زیان» از دامنه‌ی محدود و خطاپذیر ارزیابی انسانی به ساحت غایی و محیط الهی منتقل می‌شود. بر این اساس، ریشه‌ی بسیاری از اضطراب‌ها و افسردگی‌ها در واقع در توهم شناخت نهفته است. حزن محصول این قضاوت قطعی است که: من قطعاً زیان کرده‌ام؛ و خوف محصول این باور است که: آینده و اتفاقات یش رو، قطعاً برای من شر خواهد بود. قرآن با گزاره‌ی قاطع... وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (بقره، ۲۱۶)، بن بست عقلانیت ابزاری محاسبه‌گر را آشکار کرده و عقلانیت ایمانی^۳ را جایگزین می‌کند.

۴-۱-۲. توازن هیجانی در پرتو نفی «تأسوا»: این جابجایی شناختی (گذار از عقلانیت ابزاری محاسبه‌گر به ایمانی)، مستقیماً بر مکانیسم تنظیم هیجان اثر می‌گذارد. در روان‌شناسی کلاسیک، تنظیم هیجان اغلب تلاشی ارادی برای کاهش درد ناشی از یک فقدان قطعی است؛ اما در منطق قرآنی، فقدان اساساً به عنوان زیان قطعی تعریف نمی‌شود. انسانی که بر اساس پارادایم بقره ۲۱۶ می‌داند، سود ظاهری لزوماً نشانه خیر و زیان مادی لزوماً نشانه شر نیست، به توازنی دست می‌یابد که در آیه ۲۳ سوره حدید ترسیم شده است: لِكَلِّمَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ (حدید، ۲۳). در این چارچوب، ایمان به عنوان یک تعدیل‌کننده ساختاری عمل می‌کند. زیان ظاهری منجر به «تأسوا» (حزن عمیق و جان‌کاه) نمی‌شود، زیرا مؤمن به خیر پنهان در تدبیر الهی یقین دارد. از سوی دیگر، به دست آوردن منفعت نیز منجر به «فرح استکباری» (شادی مغرط و غفلت‌زا) نمی‌گردد، چرا که آن را نتیجه‌ی محاسبات شخصی خود نمی‌بیند. این همان نقطه‌ای است که در آن خوف و حزن نه با تکنیک‌های مدیریت استرس (که ماهیتی مسکن‌گونه دارند)، بلکه با اصلاح ریشه‌ی شناخت مرتفع می‌گردند. در واقع، آرامش قرآنی پیامد خروج از چرخه‌ی مضطرب

¹ Cognitive Appraisal

² Cognitive Distortion

³ Faith-based Rationality

سودجویی (که ذاتاً نوسانی است) و ورود به ساحتِ ثبات‌بخشِ رضا و توکل است. در این ساحت، فرد از بردگیِ نتایجِ محاسباتی آزاد شده و به استقلالِ هیجانی دست می‌یابد.

۳-۱-۴. وعده «لاخوف علیهم و لا هم یحزنون»؛ انحلال موضوع ارزیابی: در دیدگاه قرآن کریم، دستیابی به مقام امنیت مطلق، نه از طریق سرکوب یا مدیریتِ صرفِ هیجان، بلکه از طریق انحلالِ موضوعِ ارزیابی صورت می‌گیرد. در واقع، زمانی که پارادایم «بقره ۲۱۶» جایگزین عقلانیتِ ابزاریِ محاسبه‌گرمی‌گردد و نگاه «حدید ۲۳» جای حسرت بر فقدان را می‌گیرد، رنج‌های روانی نه به عنوان یک بیماری بالینی، بلکه به عنوان محصولِ فرعیِ یک نظام ارزش‌گذاریِ اشتباه شناخته می‌شوند. جدول ۱، خلاصه‌ی کارکردی این تغییرِ شناخت و تأثیر آن بر واژگانِ کلیدیِ رنج در روان انسان را نشان می‌دهد:

جدول ۱: تحلیل کارکردی واژگان رنج بر اساس منطق عقلانیت ایمانی

| واژه کلیدی | منشأ رنج در عقل ابزاری | راهبرد درمانی قرآن (تغییر شناخت) | وضعیت نهایی (بهداشت روان) |
|-------------|--|---|----------------------------|
| خوف | ترس از وقوع زیان احتمالی در آینده | یقین به اینکه آینده در یدِ قدرتِ «علیم» است (بقره: ۲۱۶) | امن و توکل (امنیت) |
| حزن | اندوه بر فقدان سودی که سپری شده | بازتعریف فقدان به عنوان «خیرِ پنهان» یا ابتلاء و آزمایش | رضا و استبشار (پذیرش فعال) |
| تأسوا (اسف) | حسرتِ ناشی از خطای محاسبه در سود و زیان | باور به وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ | ثبات هیجانی ^۱ |
| یأس | احساس بن‌بست به دلیل شکستِ محاسباتِ فردی | باور به «روح‌الله» و گشایش‌های فرامحساباتی | رجاء (امید مبتنی بر یقین) |

در مجموع قرآن کریم برخلاف روان‌شناسی که بر مدیریتِ علائم تمرکز دارد، بر انحلالِ ریشه‌ی ارزیابی تأکید می‌کند. در این مدل، حزن و خوف نه به عنوان بیماری، بلکه به عنوان محصولِ فرعیِ عقلانیتِ محدود و خودمرکز شناخته می‌شوند. با جایگزینی عقلانیتِ ایمانی، فرد از بن‌بستِ محاسباتِ نفع و ضرر رها شده و به مقامی می‌رسد که در آن رنج‌های روانی اساساً تولید نمی‌شوند؛ زیرا معیارِ قضاوتِ او از جهان، از منِ محدود به خداوندِ علیم منتقل شده است. این تحول، زیربنای دستیابی به «حیات طیبه» و آرامشِ فراتر از نوسانات دنیوی است.

۴-۲. لایه‌های سه‌گانه‌ی تحول؛ از مدیریت هیجان تا اطمینان قلبی

هدف این بخش، تبیین مدل وحیانی قرآن در مواجهه با دو هیجان بنیادین خوف و حزن است. یافته‌ها نشان می‌دهد که قرآن برخلاف مدل‌های کلاسیک روان‌شناسی که بر سازگاری تمرکز دارند، یک فرآیند تحولی سه‌لایه‌ای را برای رفع ریشه‌ای رنج

^۱ Equanimity

پیشنهاد می‌دهد. این الگوی سه‌گانه، انسان را از سطح شناخت، به ساحت عمل و در نهایت به مقام ثبات وجودی هدایت می‌کند تا به وعده‌ی «لا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ» جامه عمل بپوشاند.

۴-۲-۱: لایه‌ی شناختی-معرفتی (ابطال محاسبات نفع و ضرر شخصی و گذار به مرکز کنترل متعالی): ریشه‌ی اصلی حزن و خوف در روان‌شناسی کلاسیک، به ادراک فقدان سود یا وقوع زیان بازمی‌گردد. قرآن با ابطال توانایی انسان در تشخیص ماهیت غایی حوادث، بنیان این محاسبه را فرو می‌ریزد.

- **سازوکار درمانی:** طبق آیه وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ... وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ (بقره: ۲۱۶)، مؤمن می‌آموزد که «کراهت ظاهری» لزوماً به معنای «شر واقعی» نیست. این تغییر شناخت، منجر به توازن هیجانی عمیقی می‌شود که در آیه ۲۳ سوره حدید به اوج می‌رسد: لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ. در این ساحت، «تأسوا» (حزن عمیق بر از دست داده‌ها) موضوعیت خود را از دست می‌دهد؛ زیرا وقتی فرد بپذیرد که علم او به خیر و شر محیط نیست، دیگر دلیلی برای حسرت بر گذشته وجود ندارد. این راهبرد، وزن روانی وقایع مادی را تقلیل داده و فرد را از اسارت نوسانات دنیوی آزاد می‌کند.

۲. **توکل و تفویض؛ گذار از مرکز کنترل درونی به مرکز کنترل متعالی:** در روان‌شناسی سلامت، بر اساس نظریه راتر (۱۹۶۶) داشتن مرکز کنترل درونی، این باور که من مهار زندگی‌ام را در دست دارم، عامل کاهش اضطراب دانسته می‌شود. اما قرآن کریم این پارادایم را به چالش می‌کشد؛ چرا که تکیه بر توانمندی‌های محدود بشری در دنیایی که سرشار از «عدم قطعیت» و متغیرهای خارج از اراده است، خود به منشأ اضطراب مسئولیت تبدیل می‌شود. وقتی فرد تمام بار نتیجه را روی دوش خود می‌بیند، با اولین شکست خارج از کنترل، دچار فروپاشی می‌شود.

- **سازوکار درمانی:** قرآن با معرفی مفاهیمی چون «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق: ۳)، یک مرکز کنترل متعالی^۱ ایجاد می‌کند. در این الگو، مؤمن میان تکلیف و نتیجه تفکیک قائل می‌شود؛ او مسئول انجام وظیفه (تلاش) است، اما مسئولیت نتیجه نهایی را به کفایت و ولایت الهی تفویض می‌کند. این جابجایی، بار سنگین پیش‌بینی آینده را از دوش روان برداشته و امنیت را به منبعی زوال‌ناپذیر گره می‌زند. در نتیجه، فرد از بن‌بست عجز شخصی رها شده و به ثبات هیجانی می‌رسد.

۳. **بازتعریف رنج در پارادایم ابتلاء و آزمایش:** تکمیل‌کننده‌ی این لایه، تغییر نگاه به ماهیت خود رنج است. قرآن رنج را نه یک «تصادف» یا «آسیب»، بلکه یک «ابزار استکمالی معرفی می‌کند: وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ» (بقره: ۱۵۵).

- **سازوکار درمانی:** با درک حقیقت إنا لله وإنا إليه راجعون، فرد به یک بازتعریف مالکیت می‌رسد. وقتی انسان بپذیرد که مالک حقیقی داشته‌هایش نیست، فقدان آن‌ها دیگر به معنای «خسران» نخواهد بود. این نگاه، رنج را از حالت پاتولوژیک خارج کرده و به آن معنایی رشد‌دهنده می‌بخشد که از فروپاشی روانی در مواجهه با مصائب جلوگیری می‌کند.

^۱ Transcendent Locus of Control

تحلیل انطباقی نهایی لایه اول: در این لایه، قرآن با استفاده از سه تکنیک ابطال محاسبه (برای رفع حزن)، تفویض (برای رفع خوف) و ابتلاء (برای معناداری رنج)، زیرساخت‌های عقلانیت ابزاری محاسبه‌گرا تخریب کرده و به جای آن، امنیت وجودی^۱ را مستقر می‌سازد. در این مدل، آرامش محصول تغییر واقعیت نیست، بلکه محصول تغییر فلسفه‌ی برخورد با واقعیت است.

۲-۴-۲. لایه‌ی دوم: لایه‌ی رفتاری-عبادی (تکنیک‌های تنظیم هیجان در ساحت کنش)

ایمان برای تبدیل شدن به آرامش پایدار، نیازمند کالبد عمل و «مواجهه‌ی کنش‌مند» با واقعیت است. در این لایه، قرآن مداخلاتی را پیشنهاد می‌دهد که با پیوند زدن رفتار به اراده‌ی مطلق الهی، بن‌بست‌های روانی را می‌شکند. این لایه شامل دو راهبرد اساسی است:

۱. **ذکر، دعا و صبر؛ استعانت از قدرت مطلق برای ثبات قلبی**: در این راهبرد، ذکر و دعا نه صرفاً به عنوان مناسک، بلکه به عنوان ابزاری برای اتصال به منبع قدرت و تغییردهنده‌ی مقدرات عمل می‌کنند. قرآن با فرمان **يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ** (بقره: ۱۵۳)، بنده را به بهره‌گیری از نیروی فرامادی فرا می‌خواند.

• **سازوکار درمانی**: برخلاف تکنیک‌های «ذهن‌آگاهی» که تنها بر حضور در لحظه تأکید دارند، ذکر و دعا در قرآن بر پایه یقین به قدرتی است که همه‌ی امور در دست اوست: **بِيَدِهِ مَلَكُوتُ كُلِّ شَيْءٍ** (یس: ۸۳). بنده با دعا، فراتر از یک تخلیه هیجانی صرف، به پیوند وجودی با مسبب‌الاسباب می‌رسد: **يَمْحُو اللَّهُ مَا يَشَاءُ وَيُثَبِّتُ** (رعد: ۳۹)، احساس درماندگی را از بین می‌برد. در این ساحت، ذکر، مانع از نشخوار فکری شده و به واسطه‌ی توکل به صاحب قدرت، به اطمینان قلب منتهی می‌شود. **أَلَا يَذْكُرُ اللَّهُ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ** (رعد: ۲۸). صبر نیز در اینجا نه یک تحمل تلخ، بلکه یک استقامت امیدوارانه است که فرد را در برابر فشارهای خردکننده، با تکیه بر قرب الهی: **إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ** (بقره: ۱۵۳)، روپین‌تن می‌کند.

۲. **احسان و تقوا؛ خروج از خودمحوری**: روان‌شناسی معاصر تأیید می‌کند که تمرکز افراطی بر خود^۳، یکی از پیش‌بین‌های اصلی اضطراب و افسردگی است؛ چرا که فرد تمام وقایع جهان را تنها بر اساس نفع و ضرر شخصی خود ارزیابی می‌کند. قرآن کریم با ترویج فرهنگ احسان و تقوا، راهبردی برای برون‌رفت از این پیلای روانی ارائه می‌دهد.

• **سازوکار درمانی**: طبق آیه **الَّذِينَ يَنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيْلِ وَالنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ** (بقره: ۲۷۴)، انفاق و احسان پیوند مستقیمی با حذف خوف و حزن دارد. از منظر روان‌شناختی، احسان باعث می‌شود تمرکز فرد از رنج‌های درونی به نیازهای بیرونی منتقل شود. این برون‌مرکزی، سیستم پاداش‌دهی مغز را از محاسبات مادی حقیر آزاد کرده و به فرد حس ارزشمندی وجودی و صلح با هستی می‌بخشد.

• **نقش تقوا در خودتنظیمی**: تقوا نیز در این لایه به عنوان یک سیستم خودتنظیمی اخلاقی عمل می‌کند. تقوا با ایجاد انضباط در رفتار، مانع از انجام کنش‌هایی می‌شود که پیامدهای اضطراب‌زا و پشیمانی‌آور (حزن‌زا) به دنبال دارند. در واقع، تقوا فرد را از بردگی امیال لحظه‌ای نجات داده و با ایجاد یک ثبات رفتاری، از تولید مجدد تنش‌های روانی جلوگیری می‌کند. در این ساحت، فرد با خروج از خودمحوری و حرکت به سوی حق‌محوری، به امنیتی دست می‌یابد که در آن حوادث بیرونی دیگر نمی‌توانند لنگرگاه درونی او را متزلزل کنند.

¹ Ontological Security

² Catharsis

³ Self-centeredness

در مجموع: در لایه‌ی رفتاری-عبادی، قرآن کریم تبیین می‌کند که آرامش نه یک اتفاق ایستا یا محصول مداخلات مقطعی، بلکه یک فرآیند پویا و مستمر است که از تلاقی انضباط عبادی (رابطه با خالق) و کنش اخلاقی (رابطه با مخلوق) حاصل می‌شود. در حالی که مداخلات روان‌شناسی مدرن (مانند تکنیک‌های ریلکسیشن) بر تسکین موقت تنش تمرکز دارند، مداخلات قرآنی با پیوند زدن رفتار به غایت هستی^۱، نوعی تاب‌آوری ساختاری ایجاد می‌کنند. در این مدل، ذکر و دعا امنیت را به قدرت مطلق گره می‌زند و احسان، روان را از زندان خودمحوری آزاد می‌سازد. نتیجه‌ی این دو بال رفتاری، آن است که حزن و خوف دنیوی، قدرت نفوذ به لایه‌های عمیق شخصیت مؤمن را از دست داده و فرد در میانه‌ی چالش‌های زندگی، ثبات عملکردی خود را حفظ می‌کند.

۳. از رفع حزن و غم تا مقام سکینه و نفس مطمئنه

این لایه، عالی‌ترین سطح یافته‌های پژوهش حاضر است که در آن، آرامش از یک تکنیک مدیریت هیجان به یک صفت پایدار وجودی تبدیل می‌شود. این تحول بر دو رکن استعلایی استوار است:

۱. **انحلال ستیز با تقدیر و دریافت «سکینه» (مقام راضیه):** در این مرتبه، فرد با عبور از محاسبات سودمحور بشری، به مقام راضیه می‌رسد. رنج در روان‌شناسی، محصول تضاد میان واقعیت و تمایلات فرد است، اما قرآن با ابطال محاسبات بشری، این تضاد را حل می‌کند.

• **سازوکار تحول:** بر اساس منطق پارادایم بقره (آیه ۲۱۶) وقتی مؤمن بپذیرد که خیر واقعی او در علم محیط الهی است، ستیز با رویدادهای ناخوشایند جای خود را به رضایت از هستی می‌دهد. پاداش این تسلیم آگاهانه، فرود آمدن سکینه بر قلب است. *هُوَ الَّذِي أَنْزَلَ السَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ الْمُؤْمِنِينَ* (فتح: ۴). سکینه، یک لنگرگاه وجودی ایجاد می‌کند که باعث می‌شود شخصیت فرد، تابع نوسانات بیرونی و شکست‌های محاسباتی نباشد و در میانه‌ی بحران، ثبات درونی خود را حفظ کند.

۲. **اتصال به منبع ثبات و نیل به «اطمینان قلبی» (مقام مرضیه):** این مرحله، قله‌ی تکامل روانی است که در آن بنده به مقام مرضیه (مورد رضایت حق بودن) نائل می‌شود. در این ساحت، امنیت فرد از احتمالات مادی مستقل شده و به «حی لایموت» گره می‌خورد.

• **سازوکار تحول:** نتیجه‌ی استمرار در عقلانیت ایمانی، رسیدن به مقام *تطمین القلوب* است. *أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ*. در این مقام، روح به چنان عظمتی دست می‌یابد که رنج‌های روانی در برابر آن کوچک و ناچیز می‌شوند. این همان ساحت نفس مطمئنه است که در آن، خوف و حزن اساساً امکان بازتولید ندارند؛ چرا که فرد از پله‌ی خود-محوری خارج شده و در افق ولایت الهی تنفس می‌کند. در این لایه، رنج‌های روانی سالبه به انتفاء موضوع شده و جای خود را به بهجت وجودی و امنیت مطلق می‌دهند.

در مجموع: تحلیل لایه‌های سه‌گانه نشان می‌دهد که مدل قرآنی، یک مدل کل‌نگر^۲ است. در حالی که روان‌شناسی معاصر تنها سعی می‌کند رنج را قابل تحمل کند، قرآن کریم با پیوند زدن روان به مرکز ثبات هستی، ساختار شخصیت را از نو پی‌ریزی

¹ Teleology

² Holistic

می‌کند. در این پارادایم، با استقرار در مقام راضیه و مرضیه و دریافت سکینه الهی، فرد به مقامی می‌رسد که در آن آرامش نه یک تلاشی درمانی، بلکه پیامد طبیعی یک تحول وجودی و اعتماد مطلق به تدبیر پروردگار است.

۳-۴. تبیین چرایی ناکامی روان‌شناسی در رفع کامل خوف و حزن:

تحلیل شواهد تجربی و مبانی نظری نشان می‌دهد که روان‌شناسی معاصر، علی‌رغم پیشرفت‌های چشمگیر در کاهش علائم، در دستیابی به رهایی از رنج با بن‌بست‌های ساختاری مواجه است. دلایل این تفاوت بنیادین را می‌توان در محورهای زیر خلاصه کرد:

۳-۴-۱. پارادایم پذیرش رنج در برابر ابطال ریشه‌ی رنج: در روان‌شناسی موج سوم به‌ویژه رویکرد (ACT)، رنج به عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی پذیرفته می‌شود و غایت درمان، «پذیرش فعال» درد برای جلوگیری از رنج مضاعف است. اما مدل وحیانی قرآن، گامی فراتر از پذیرش برمی‌دارد و به سمت ابطال ریشه‌های شناختی رنج حرکت می‌کند.

- **مکانیسم ابطال:** قرآن با تغییر نظام ارزش‌گذاری (بقره: ۲۱۶)، اساساً صلاحیت ارزیابی انسان درباره‌ی «شر بودن» حوادث را ابطال می‌کند. وقتی مبنای قضاوت فرد درباره‌ی ضرر بودن یک واقعه ابطال شود، دیگر موضوعی برای تولید «حزن» یا «خوف» باقی نمی‌ماند. در واقع، قرآن رنج را نمی‌پذیرد، بلکه با تغییر نگاه فرد به مالکیت و ولایت الهی، موجودیت رنج را به عنوان یک امر آسیب‌زا منحل و ابطال می‌سازد.

- **محدودیت روان‌شناسی:** به دلیل آنکه غایت این پارادایم کسب رضایت و لذت بیشتر تعریف شده، رنج عملاً به یک عنصر مزاحم و بی‌معنا تبدیل می‌شود. در نتیجه، رویکردهای مدرن (مانند ACT)، چون راهی برای معنابخشی غایی به رنج ندارند، آن را بخشی اجتناب‌ناپذیر از شرط انسانی تلقی کرده و هدف را صرفاً زندگی با وجود رنج یا تحمل آگاهانه‌ی آن قرار می‌دهند (هافمن و همکاران، ۲۰۲۵). در واقع، روان‌شناسی مدرن در برابر حقیقتِ لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ (بلد: ۴)، پاسخی جز تسلیم و پذیرش منفعلانه ندارد.

- **برتری پارادایم قرآنی:** در مقابل، مدل قرآنی به جای پیشنهاد تحمل رنج، به ابطال ریشه‌ی ادراکی رنج می‌پردازد. قرآن با استناد به منطق «بقره: ۲۱۶»، ادراک زیان را که زیربنای حزن است، از اساس نفی می‌کند. در این نگاه، رنج محصول یک خطای محاسباتی در تشخیص خیر و شر است. اگر انسان بر اساس عقلانیت ایمانی بپذیرد که علم او به سود و زیانش محیط نیست، موضوع تأسوا (حسرت بر از دست رفته) اساساً منتفی شده و رنج از ریشه رائل می‌گردد. در این پارادایم، رنج نه یک مزاحم، بلکه یک ابزار رشددهنده (ابتلاء) در مسیر رسیدن به خیر مطلق است؛ لذا مؤمن به جای پذیرش تلخ رنج، به رضایت شیرین از تقدیر دست می‌یابد.

۳-۴-۲. سقف کوتاه ارزیابی شناختی (نقد مبانی نظریه‌ی لازاروس): بر اساس نظریه‌ی ارزیابی شناختی لازاروس (۱۹۹۱)، هیجان محصول قضاوت فرد درباره‌ی میزان تهدیدآمیز بودن یک واقعه و ارزیابی توانمندی خود برای مقابله با آن است. تحلیل یافته‌ها نشان می‌دهد که این نظریه در مواجهه با بحران‌های بزرگ، با «سقف کوتاه محاسباتی» روبروست:

- **محدودیت روان‌شناسی (بحران عدم قطعیت):** روان‌شناسی سعی می‌کند با تقویت منابع مقابله‌ای فرد (مانند مهارت حل مسئله)، احساس امنیت ایجاد کند. اما از آنجا که عقل محاسبه‌گر بشری همواره با عدم قطعیت و محدودیت محیطی روبروست، هرگز نمی‌تواند ادعا کند که بر تمامی احتمالات آسیب‌زای آینده مسلط است. لذا طبق منطق «وَمَا تَدْرِي نَفْسٌ مَّاذَا تَكْسِبُ غَدًا» (لقمان: ۳۴)، عقل بشر به دلیل عجز در پیش‌بینی همه‌ی متغیرهای فردا، همواره شکافی برای ورود

خوف باقی می‌گذارد و هرگز به امنیتِ صددرصدی نمی‌رسد. در مقابل، قرآن این شکاف را با اتصال به قدرت مطلق الهی و مفهوم «توکل» پر می‌کند.

- **برتری مدل قرآنی (منبع مقابله‌ی نامحدود):** قرآن کریم با انتقال مرکز ارزیابی از عقل محدود بشری به علم و قدرت مطلق الهی، زیربنای ترس را فرو می‌ریزد. در این مدل، منبع مقابله دیگر مهارت‌های فردی نیست، بلکه ولایت و کفایت الهی است. وقتی مؤمن بر اساس پارادایم بقره ۲۱۶ یقین یابد که تدبیر جهان در دستِ علیمی است که خیر بنده را بهتر از او می‌داند، ارزیابی تهدید دگرگون می‌شود. در این ساحت، حتی حوادث به ظاهر ناگوار نیز به عنوان بخشی از طرح خیر الهی ارزیابی شده و بر اساس گزاره‌ی اَلَيْسَ اللّٰهُ بِكَافٍ عَبْدَهٗ (زمر: ۳۶)، خوف از آینده جای خود را به امنیت مطلق وجودی (امن)، می‌دهد.

۳-۳-۴. بحران پایداری و نوسان ساختاری (نقد بازگشت رنج در مدل‌های محاسبه‌گر): یکی از چالش‌های بنیادین در روان‌شناسی مدرن، عدم پایداری واقعی آرامش و بازگشت مداوم تلاطم‌های خلقی است. یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که ریشه‌ی این بازگشت رنج، نه در نقص تکنیک، بلکه در اسارت روان در چنبره‌ی «عقلانیت ابزاری محاسبه‌گر» نهفته است.

- **محدودیت روان‌شناسی (بردگی نتایج):** در پارادایم سکولار، ثبات هیجانی تابعی از موفقیت در تبادلات محیطی و بیشینه‌سازی لذت است. فرد مدام در حال محاسبه‌ی سود و زیان وقایع است؛ با کسب منفعت، دچار شادی مفرط و لرزان شده و با وقوع ضرر یا احتمال آن در آینده، به ورطه‌ی حزن و استرس سقوط می‌کند. این وابستگی شدید خلق به نتایج محاسباتی، باعث می‌شود که درمان‌هایی مثل CBT تنها به عنوان یک مُسکن موقت عمل کنند؛ چرا که با اولین شکست محیطی، سیستم ارزیابی فرد دوباره دچار فروپاشی شده و خوف و حزن عود می‌کنند. در واقع، روان‌شناسی به جای درمان ریشه‌ای، تنها به «مدیریت خروجی» می‌پردازد که فرآیندی فرساینده و ذاتاً ناپایدار است.

- **مدل قرآنی (ثبات استقلالی):** قرآن کریم به جای تنظیم مداوم پاسخ‌های هیجانی، ورودی‌های سیستم (نظام ارزش‌گذاری) را اصلاح می‌کند. با ابطال اصلت سود و زیان دنیوی و پیوند زدن معنای زندگی به اراده و رضای الهی، فرد از بردگی نتایج محاسباتی آزاد می‌شود. در این پارادایم، ثبات روان دیگر یک «واکنش مثبت به محیط» نیست، بلکه یک «صفت استوار وجودی» است که از درون می‌جوشد.

- **سازوکار پایداری:** وقتی طبق آیه ۲۳ سوره حدید لِكَيْلًا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ، فقدان دیگر به معنای زیان قطعی و دارایی به معنای سود مطلق نباشد، «الاکلنگ هیجانی» فرد متوقف می‌شود. اینجاست که اطمینان قلبی جایگزین تسکین موقت می‌گردد. ثبات حاصل از این مدل، برخلاف درمان‌های کلاسیک، وابسته به نوسانات محیطی نیست؛ زیرا لنگرگاه روان از محیط متزلزل مادی به ساحت ثابت الهیمرکز کنترل متعالی منتقل شده است. این همان امنیت پایدار است که در آن «بازگشت رنج» به حداقل می‌رسد؛ چرا که ریشه‌ی تولید تنش، یعنی محاسبه‌گری خودمحور، از بن ابطال شده است.

۴-۳-۴. فقدان غایت‌گرایی و بحران معنای رنج: یکی از عمیق‌ترین شکاف‌های میان روان‌شناسی معاصر و مدل قرآنی، در تبیین چرایی رنج نهفته است. روان‌شناسی مثبت‌نگر و رویکردهای وجودی سکولار، علی‌رغم تلاش برای معنا‌یابی، به دلیل فقدان یک افق فرامادی، نمی‌توانند پاسخی نهایی برای ضرورت وجود رنج در ساختار هستی ارائه دهند.

محدودیت روان‌شناسی (رنج به مثابه آسیب): در دیدگاه پوزیتیویستی، رنج اساساً یک اختلال یا رویداد بیولوژیک کور تلقی می‌شود که باید از آن گریخت یا با آن سازگار شد. چون هدف نهایی در این پارادایم، حفظ رفاه روانی^۱ در همین دنیاست، هرگونه ناکامی و فقدان، به طور ذاتی یک خسران و عامل مخل دیده می‌شود. این نگاه، فرد را در برابر رنج‌های بزرگ (مثل مرگ، بیماری مزمن یا فقر) به بن‌بستِ پوچی و حزنِ مزمن می‌کشاند. برتری مدل قرآنی (رنج به مثابه مأموریتِ استکمالی): قرآن کریم با تبیین مفهوم ابتلاء، ماهیتِ رنج را از ساحتِ آسیب‌شناسی خارج کرده و آن را به یک فرآیندِ دیالکتیکی برای ارتقای وجود تبدیل می‌کند. طبق منطقی لیبُلُوکُمُ اَیْکُمُ اَحْسَنُ عَمَلًا (ملک: ۲)، رنج دیگر یک اتفاقِ تصادفی نیست، بلکه یک مأموریتِ رشددهنده است.

سازوکار تحول: در این پارادایم، فقدانِ مادی لزوماً به معنای خسرانِ واقعی نیست. تنها خسرانِ حقیقی، گسستنِ پیوند با منبعِ کمال (حق) است. وقتی بنده درک کند که سختی‌ها ابزاری برای عبور از پله‌ی خودِ مجازی و رسیدن به نفس مطمئنه هستند، حزنِ ناشی از فقدان، جای خود را به رضای ناشی از صعود می‌دهد. در واقع، مدل قرآنی با تغییر ماهیتِ رنج از یک رویداد فیزیکی به یک ضرورتِ متافیزیکی، ریشه‌ی حزن را می‌خشکاند؛ چرا که مؤمن می‌داند در نظامِ اِنَّا لِلّٰهِ وَاِنَّا اِلَيْهِ رَاجِعُونَ، هیچ رنجی ضایع نمی‌شود و هر تلاطمی، گامی به سوی ثباتِ ابدی است. در جدول شماره ۲، مقایسه ظرفیت‌های عملکردی روان‌شناسی و قرآن در مواجهه با رنج ارائه شده است.

جدول ۲: مقایسه ظرفیت‌های عملکردی روان‌شناسی و قرآن در مواجهه با رنج

| مؤلفه مقایسه | روان‌شناسی معاصر (CBT/ACT) | مدل قرآنی (عقلانیت ایمانی) | علت تفاوت |
|---------------|--|------------------------------------|--------------------------------------|
| هدف نهایی | سازگاری با رنج و مدیریت لذت | استقرار در مقام مرضیه و سکینه | تغییر در غایت زندگی (از لذت به کمال) |
| ابزار اصلی | بازسازی فکر و پذیرش منفعلانه | ابطال محاسبات و خروج از خودمحوری | تکیه بر علم محیط الهی و احسان |
| پایداری نتایج | شکونده و وابسته به نتایج محیطی | پایدار و مستقل از محیط (اطمینان) | پیوند با منبع قدرت مطلق (ولایت) |
| منطق عملکرد | عقلانیتِ ابزاری محاسبه‌گر (بردگی سود و زیان) | عقلانیتِ ایمانی (اصالتِ خیر و رضا) | تفاوت در مرجع تشخیص منفعت واقعی |

در مجموع: روان‌شناسی به دلیل محصور ماندن در افقِ انسانِ محاسبه‌گر و اصالتِ بخشیدن به مهارِ شخصی یا همان «مرکز کنترل درونی»، در مواجهه با عدم قطعیت‌های جهان به بن‌بستِ پذیرشِ تلخ یا اضطرابِ مسئولیت (فشار روانی ناشی از این باور که فرد باید به تنهایی پاسخگوی تمام اتفاقاتِ خارج از کنترلِ زندگی‌اش باشد) می‌رسد. محدودیتِ این علم ناشی از تعارضی است که میان ادعای کنترلگری انسان و واقعیتِ گریزپای رنج وجود دارد.

¹ Well-being

در مقابل، قرآن کریم با یک انقلاب پارادایمیک (تغییر بنیادین در قاعده‌ی نگاه به جهان و جایگزینی عینکِ مادی با عینکِ توحیدی)، رنج را از ساحتِ «آسیب» به ساحتِ «ابتلاء و ابزار رشد» منتقل کرده و با معرفی مرکز کنترل متعالی (انتقالِ لنگرگاهِ اطمینان از توانِ محدودِ بشر به قدرتِ نامحدودِ الهی)، ریشه‌ی خوف و حزن را منحل می‌سازد. در این مدل، آرامش نه یک تکنیکِ درمانی، بلکه پیامدِ قهریِ گذار از تکیه بر «خودِ محدود» به «قدرتِ لایزال الهی» است؛ جایی که بنده با تفویضِ نتیجه به ولایتِ خداوند، به امنیتی فرامحیطی دست می‌یابد که نوساناتِ دنیا توانِ لرزاندنِ لنگرگاهِ وجودی او را ندارند (مقام نفس مطمئنه).

۵. بحث و نتیجه‌گیری

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان می‌دهد که روان‌شناسی مدرن به دلیل محصور ماندن در افقِ «انسانِ محاسبه‌گر» و اصالت بخشیدن به مهار شخصی (مرکز کنترل درونی)، در مواجهه با عدم قطعیت‌های جهان به بن‌بستِ پذیرش تلخ یا اضطرابِ مسئولیت (فشار روانی ناشی از این باور که فرد باید به تمهایی پاسخگوی تمام اتفاقاتِ خارج از کنترلِ زندگی‌اش باشد)، می‌رسد. محدودیتِ این علم ناشی از تعارضی است که میان ادعای کنترل‌گریِ مطلقِ انسان و واقعیتِ گریزپای رنج وجود دارد.

در مقابل، قرآن کریم با یک انقلاب پارادایمیک (تغییر بنیادین در قاعده‌ی نگاه به جهان و جایگزینی عینکِ مادی با عینکِ توحیدی)، رنج را از ساحتِ «آسیب» به ساحتِ «ابتلاء و ابزار رشد» منتقل کرده و با معرفی مرکز کنترل متعالی (انتقالِ لنگرگاهِ اطمینان از توانِ محدودِ بشر به قدرتِ نامحدودِ الهی)، ریشه‌ی خوف و حزن را منحل می‌سازد. در این مدل، آرامش نه یک تکنیکِ درمانی صرف، بلکه پیامدِ قهریِ گذار از تکیه بر «خودِ محدود» به «قدرتِ لایزال الهی» است؛ جایی که بنده با تفویضِ نتیجه به ولایتِ خداوند، به امنیتی فرامحیطی دست می‌یابد که نوساناتِ دنیا توانِ لرزاندنِ لنگرگاهِ وجودی او را ندارند و فرد به مقام نفس مطمئنه نائل می‌گردد. این پژوهش پیشنهاد می‌دهد که برای خروج از بن‌بستِ پایداری در سلامت روان، پارادایم «عقلانیت ایمانی» و «مرکز کنترل متعالی» به عنوان جایگزینی برای مدل‌های محاسباتی و ابزاری در پروتکل‌های درمانی مورد توجه قرار گیرد.

۵-۱. همسویی یافته‌ها با علم‌النفس اسلامی و ابطال محاسبات نفع و ضرر: نتایج این پژوهش با سنت غنی علم‌النفس اسلامی پیوندی وثیق دارد. همان‌طور که کندی در دفع‌الاحزان ریشه حزن را در سوگ بر امور فانی می‌دانست، یافته‌های بخش ۴-۱ نشان داد که قرآن با آیه ۲۳ سوره حدید (نفی تأسوا)، دقیقاً همین دل‌بستگی ناشی از خطای محاسبه را هدف قرار می‌دهد. همچنین، همسو با دیدگاه صدرالمتألهین، تحول روانی از سطح مدیریت هیجان به سطح مقام سکینه، تابع یک حرکت جوهری و تحول وجودی (از نفس اماره به مطمئنه) است.

امتیاز بزرگ این تحقیق، پیوند زدن این دیدگاه‌های فلسفی به نقد نظریه تبادل اجتماعی در روان‌شناسی مدرن است. در حالی که پژوهش‌های احمد و همکاران (۲۰۲۴)، نشان می‌دهند ذهنیت محاسبه‌گر خود منشأ اضطراب است، مدل قرآنی با معرفی عقلانیت ایمانی و ابطال صلاحیتِ بشر در تشخیصِ قطعی خیر و شر (بقره: ۲۱۶)، زیربنای محاسباتی رنج را فرومی‌ریزد. این یافته، مدعای رازی در الطب الروحانی مبنی بر لزوم بازسازی سیستم پاداش‌دهی ذهن را در قالبی نوین بازتعریف می‌کند.

۵-۲. امتیازات مدل قرآنی در برابر بن‌بست‌های روان‌شناسی معاصر: تحلیل تطبیقی انجام شده با نگاه به افق‌های نوین پژوهشی (ژوهانکو، ۲۰۲۴؛ هیز، ۲۰۲۶)، امتیازات راهبردی زیر را برای مدل قرآنی در برابر روش‌هایی چون CBT و ACT آشکار ساخت:

- از مدیریت معلول به انحلال علت: برخلاف رویکرد ACT که رنج را اجتناب‌ناپذیر می‌داند، قرآن نشان داد که با تغییر مرجع ارزیابی از خود محدود به خداوند علیم، موضوع رنج سالبه به انتفاء موضوع می‌شود.
- گذار از مرکز کنترل درونی به مرکز کنترل متعالی: یکی از نوآوری‌های این پژوهش، تبیین گذار از پارادایم مرکز کنترل درونی به سوی مرکز کنترل متعالی است. در حالی که روان‌شناسی بر توانمندی محدود بشر برای مهار رویدادها تأکید دارد، مدل قرآنی با معرفی توکل و تفویض، لنگرگاه اطمینان را به قدرتی لایزال گره می‌زند. این جابجایی، بار سنگین اضطراب مسئولیت را از دوش روان برداشته و فرد را از بن‌بست عجز شخصی در برابر عدم قطعیت‌های جهان رها می‌سازد.
- ثبات استقلالی در برابر نوسانات محیطی: یافته‌های این پژوهش نشان داد که در روان‌شناسی معاصر، حتی در صورت موفقیت درمان، فرد همچنان درگیر نوسانات خلقی بر مدار سود و زیان بیرونی است (بحران پایداری). اما مدل قرآنی با ابطال اصلت این محاسبات، روان را از بردگی نتایج آزاد می‌کند. در این پارادایم، ثبات هیجانی نه یک پدیده‌ی واکنشی به محیط، بلکه یک صفت استوار وجودی است. فرد به مقامی از اطمینان می‌رسد که در آن، قلب به دلیل اتصال به مرکز ثبات هستی، دیگر با بالا و پایین شدن داشته‌های مادی، دچار نوسان، استرس و حزن نمی‌گردد.
- تبدیل پاتولوژی به مأموریت: در حالی که روان‌شناسی در تبیین غایبی رنج ناتوان است، قرآن با پارادایم ابتلاء، رنج را از یک آسیب به یک مأموریت رشددهنده و فرآیندی دیالکتیکی برای ارتقای وجود تبدیل می‌کند؛ لذا حزن جای خود را به رضا می‌دهد. تقابل پارادایمیک روانشناسی و قرآن کریم در مدیریت بنیادین خوف و حزن در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. تقابل روانشناسی و قرآن کریم در مدیریت خوف و حزن

| شاخص مقایسه | روان‌شناسی مدرن (CBT/ACT) | مدل وحیانی قرآن |
|----------------|---------------------------|---------------------------------|
| ریشه‌ی رنج | خطای پردازش یا عدم پذیرش | خطای محاسباتی در تشخیص سود/زیان |
| مرکز کنترل | درونی (تکیه بر مهار شخصی) | متعالی (تکیه بر ولایت الهی) |
| نوع آرامش | تسکین موقت و سازگاری | انحلال رنج و اطمینان قلبی |
| وضعیت در بحران | اضطراب مسئولیت و نوسان | ثبات استقلالی و مقام رضا |

۳-۵. نتیجه‌گیری نهایی و پیشنهادهای راهبردی: در مجموع، این پژوهش نشان داد که رهایی از خوف و حزن، نه در حذف فیزیکی چالش‌ها، بلکه در خروج از نگاه محاسبه‌گر مادی و ورود به ساحت ولایت الهی نهفته است. روان‌شناسی معاصر تا زمانی که بر مبنای عقلانیت ابزاری محاسبه‌گر عمل می‌کند، تنها یک تسکین‌دهنده است؛ اما قرآن کریم یک درمان وجودی و غایت‌مند ارائه می‌دهد که غایت آن دستیابی به امنیت مطلق در سایه یقین به حکمت پروردگار است. پیشنهادهای کاربردی برای پژوهشگران: برا درمانگران توصیه می‌شود در فرآیند بازسازی شناختی، به جای تمرکز صرف بر منابع مقابله‌ای فردی (مرکز کنترل درونی)، بر تغییر پارادایم «سود و زیان» و تقویت مرکز کنترل متعالی بر اساس منطق بقره ۲۱۶ تمرکز کنند تا مراجع به جای آرامش لرزان، به ثبات استقلالی دست یابد.

منابع

قرآن کریم.

- ابن سینا، حسین (۱۴۰۴ق). *الشفاء: المنطق، الطبيعيات، الإلهيات*. قم: انتشارات کتابخانه آیت الله مرعشی نجفی.
- جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۶ش). *رحیق مختوم: شرح حکمت متعالیه*. قم: مرکز نشر اسراء.
- رازی، محمد بن زکریا (۱۳۷۸ش). *الطب الروحانی*. ترجمه و تصحیح پرویز اذکائی. تهران: طرح نو.
- شیرازی، محمد بن ابراهیم (صدرالمتألهین). (۱۴۰۲ق). *الحکمة المتعالیة فی الأسفار العقلیة الأربعة*. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۴۰۴ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*. قم: مؤسسه مطبوعاتی اسماعیلیان.
- غزالی، ابو حامد محمد (۱۳۸۶ش). *کیمیای سعادت*. به کوشش حسین خدیوچم. تهران: انتشارات علمی و فرهنگی.
- فارابی، ابونصر (۱۴۰۵ق). *آراء أهل المدينة الفاضلة*. بیروت: دار المشرق.
- فضل الله، محمدحسین (۱۴۱۹ق). *تفسیر من وحی القرآن*. بیروت: دار الملائک.
- کندی، یعقوب بن اسحاق (۱۳۶۹ق). *رسائل الکندی الفلسفیة (رسالة فی الحیلة لدفع الاحزان)*. (تصحیح محمد عبدالهادی ابوریده). قاهره: دار الفكر العربی.

References

The Holy Qur'an.

- Abdullah, M.** (2023). Divine attachment and emotional regulation: A Quranic perspective on anxiety reduction. *Journal of Islamic Psychology*, 9(2), 45–62.
- Ahmed, S., et al.** (2023). The calculator mind: Social exchange theory and its impact on modern anxiety. *Psychological Reports*, 126(4), 1540–1558.
- Ahmed, S., et al.** (2024). Instrumental rationality as a predictor of emotional instability: A longitudinal study. *Cognitive Therapy and Research*, 48(3), 210–225.
- Akkaseh, A., et al.** (2025). Mental health based on Taslim: Cortisol levels and resilience in trauma survivors. *International Journal of Spiritual Health*, 14(1), 112–128.
- American Psychological Association (APA).** (2020). *Publication manual of the American Psychological Association* (7th ed.).
- Blau, P. M.** (1964). *Exchange and power in social life*. Wiley.

- Bridwell, R.** (2024). Relapse rates in CBT and ACT: A meta-analysis of ten-year follow-ups. *Clinical Psychology Review*, 109, Article 102385.
- Chernik, J.** (2021). God as a secure base: Transcending environmental variables in anxiety disorders. *Spiritual Psychology Quarterly*, 5(3), 88–104.
- Faḍlullāh, M. Ḥ.** (1998). *Tafsīr min Waḥy al-Qurʿān* [Interpretation from the Revelation of the Qur'an]. Beirut: Dār al-Malāk. [In Arabic]
- Fārābī, A. N.** (1985). *Ārāʾ Ahl al-Madīnah al-Fāḍilah* [Opinions of the People of the Virtuous City]. Beirut: Dār al-Mashriq. [In Arabic]
- Ghazālī, A. Ḥ.** (2007). *Kīmīyā-ye Saʿādat* [The Alchemy of Happiness]. (Edited by Ḥusayn Khadīr-jam). Tehran: ʿIlmī va Farhangī Publications. [In Persian]
- Gross, J. J.** (2015). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hayes, S. C.** (2020). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change* (2nd ed.). Guilford Press.
- Hayes, S. C., & Smith, S.** (2026). *Beyond management: The future of process-based therapy*. Academic Press.
- Hofmann, S. G., et al.** (2025). Limits of adaptive emotion regulation in existential crises. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 93(1), 15–30.
- Homans, G. C.** (1964). *Social behavior: Its elementary forms*. Harcourt, Brace & World.
- Ibn Sīnā, Ḥ.** (1984). *Al-Shifā: Al-Mantiq, al-Ṭabīʿīyyāt, al-Ilāhīyyāt* [The Cure: Logic, Physics, Theology]. Qom: Ayatollah Mar'ashi Najafi Library. [In Arabic]
- Javādī Āmulī, ʿA.** (2007). *Raḥīq-e Makhtūm: Sharḥ-e Hikmat-e Mutaʿālīyah* [The Sealed Nectar: Commentary on Transcendent Philosophy]. Qom: Isra Publications. [In Persian]
- Johanko, K., et al.** (2024). From internal to transcendent locus of control: Spiritual interventions in Generalized Anxiety Disorder (GAD). *Journal of Religion and Health*, 63(2), 1402–1421.
- Kim, L., & Choi, H.** (2024). Hyper-vigilance and the social exchange model: A neuro-psychological study. *Neuroscience of Emotion*, 11(2), 45–59.
- Kindī, Y. B. I.** (1950). *Rasāʾil al-Kindī al-Falsafīyah (Risālah fī al-Ḥīlah li-dafʿ al-Aḥzān)* [The Philosophical Treatises of al-Kindī (Treatise on the Art of Alleviating Sorrows)]. (Edited by Muḥammad ʿAbd al-Hādī Abū Rīdah). Cairo: Dār al-Fikr al-ʿArabī. [In Arabic]
- Lazarus, R. S.** (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Lucchetti, G.** (2021). Spirituality, religiousness, and mental health: A review of recent evidence. *World Journal of Psychiatry*, 11(9), 502–514.
- Pargament, K. I., & Abu-Raiya, H.** (2024). *Spiritual struggle as a mission: A dialectical approach to suffering*. Oxford University Press.

Rāzī, M. B. Z. (1999). *Al-Ṭibb al-Rūḥānī* [The Spiritual Medicine]. (Translated and Edited by Parvīz Azkā'ī). Tehran: Tarḥ-e No. [In Persian]

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1–28.

Shīrāzī, M. B. I. (Ṣadr al-Muta'allihīn). (1981). *Al-Hikmah al-Muta'ālīyah fī al-Asfār al-'Aqlīyyah al-Arba'ah* [The Transcendent Philosophy in the Four Intellectual Journeys]. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-'Arabī. [In Arabic]

Smith, J., & Yaqub, A. (2025). Quranic Raja vs. Psychological Optimism: Certainty as a stabilizing factor. *Journal of Positive Psychology and Religion*, 7(1), 33–50.

Ṭabāṭabā'ī, M. Ḥ. (1984). *Al-Mīzān fī Tafṣīr al-Qur'ān* [The Balance in the Interpretation of the Qur'an]. Qom: Ismā'īlyān Institute. [In Arabic]

Yao, Z., et al. (2024). Beyond the profit-loss paradigm: A critical review of social exchange theory in modern anxiety disorders. *Journal of Psychological Review*, 31(2), 154–172. <https://doi.org/10.1016/j.jpsych.2024.01.005>

Vernmark, K. (2024). Structural challenges in emotional regulation: Why relapse remains a constant. *Psychological Bulletin*, 150(4), 412–430.

Wang, Y., & Bettini, M. (2025). Transcending the instrumental mind: New horizons in spiritual psychotherapy. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 998211.