

عنوان مقاله:

راهکارهای تعدیل هیجان بر اساس آموزه های دینی

محل انتشار:

دوفصلنامه مطالعات روان شناسی با رویکرد اسلامی، دوره 1، شماره 1 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 21

نویسندگان:

نسرین شاکر حکیم

فاطمه شریفی

خلاصه مقاله:

تعدیل هیجان، در ارتقای کیفیت زندگی، پیاده سازی احکام الهی، ارتقای فضایل اخلاقی و تعالی فردی نقش بسزایی دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی راهکارهای تعدیل هیجان، بر اساس آموزه های دینی، با روش توصیفی-تحلیلی انجام شده است. یافته های پژوهش بیانگر آن است که راهبردهای تعدیل هیجان را می توان در سه حیطه شناختی، رفتاری و محیطی دنبال کرد. برخی از مهم ترین راهکارها در بعد شناختی عبارتند از: بینش صحیح نسبت به خدا، خود، دیگران، هستی و ...؛ در بعد رفتاری: مراقبه، مشارطه و محاسبه، توجه گردانی، انجام تمرینات آرامش بخشی، انجام امور معنوی؛ در حیطه محیطی: شناسایی عوامل محیطی برانگیزاننده هیجان منفی و تغییر آن، قرار گرفتن در محیط آرام بخش، زیباسازی محیط زندگی و هم نشینی با صالحان.

کلمات کلیدی:

هیجان، تعدیل هیجان، آموزه های دینی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1389831>

