

Submit Date: 24 July 2025
Revise Date: 13 December 2025
Accept Date: 20 December 2025
Initial Publish: 21 December 2025
Final Publish: 22 December 2026

The Encyclopedia of Comparative Jurisprudence and Law

A Comparative Semantic Analysis of the Concept of Hasrah (Regret) in Qur'anic Teachings and Psychology

Omolbanin Ghasemi¹, Mohammadreza Yousefi^{*2}, Ramin Tabarraei³

1. PhD Student, Department of Arabic Language And Literature, Qo.c., Islamic Azad University , Qom, Iran.

2. Department of Arabic Language And Literature, Qo.c., Islamic Azad University, Qom, Iran

3. Department of Psychology, Qo.c., Islamic Azad university, Qom, Iran

* Corresponding Author's Email: Yousefi53@iau.ac.ir

ABSTRACT

The concept of hasrah (regret) is one of the fundamental notions in the expression of human emotions and occupies a distinctive position both in religious texts—particularly the Holy Qur'an—and in the discipline of psychology. In the Holy Qur'an, hasrah is employed as a means of elucidating human remorse and repentance over missed opportunities in both this world and the Hereafter, and it appears in numerous verses through synonymous expressions such as wayl, layta, yā ḥasratā, and nadam. In the Qur'anic discourse, regret is not presented merely as a negative emotion; rather, it functions as a divine warning intended to guide human beings toward righteous action and to prevent negligence. By contrast, in modern psychology, regret is defined as a complex and unpleasant emotional state that arises from comparing one's current condition with alternative possibilities that existed in the past, and it may lead to psychological outcomes such as anxiety, depression, shame, and guilt. Adopting a comparative and semantic approach, the present article examines the concept of regret in the Holy Qur'an and in psychological theories. Using a descriptive–analytical method, it explores the similarities and differences of this concept across the two domains. The findings indicate that although both perspectives emphasize remorse over lost opportunities, the Qur'an frames regret within a divine and eschatological context, whereas psychology focuses primarily on its experiential and therapeutic dimensions. This comparative analysis not only contributes to enriching the interpretation of Qur'anic verses but also offers insights for the prevention and treatment of regret-related psychological distress within psychology. The results of this study may contribute to the development of interdisciplinary models such as "Qur'anic Cognitive Therapy," in which Qur'anic verses are employed as tools for managing negative emotions.

Keywords: regret (hasrah), Holy Qur'an, psychology, semantics, repentance, negative emotions, Yawm al-Hasrah, cognitive therapy, cognitive linguistics.

How to cite: Ghasemi, O., Yousefi, M., & Tabarraei, R. (2026). A Comparative Semantic Analysis of the Concept of Hasrah (Regret) in Qur'anic Teachings and Psychology. *The Encyclopedia of Comparative Jurisprudence and Law*, 4(4), 1-25.



تاریخ ارسال: ۲ مرداد ۱۴۰۴
تاریخ بازنگری: ۲۲ آذر ۱۴۰۴
تاریخ پذیرش: ۲۹ آذر ۱۴۰۴
تاریخ چاپ اولیه: ۳۰ آذر ۱۴۰۴
تاریخ چاپ نهایی: ۱ دی ۱۴۰۵

دانشنامه فقه و حقوق تطبیقی

تحلیل تطبیقی معنا شناختی واژه حسرت در آموزه‌های قرآنی و روانشناسی

ام البنین قاسمی^۱، محمدرضا یوسفی^۲، رامین تبرائی^۳

۱. دانشجوی دکتری، گروه زبان و ادبیات عرب، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

۲. گروه زبان و ادبیات عرب، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

۳. گروه روانشناسی، واحد قم، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

* پست الکترونیک نویسنده مسئول: Yousefi53@iau.ac.ir

چکیده

واژه حسرت به عنوان یکی از مفاهیم بنیادین در بیان احساسات انسانی، هم در متون دینی به‌ویژه قرآن کریم و هم در دانش روانشناسی جایگاه ویژه‌ای دارد. این واژه در قرآن کریم به‌عنوان ابزاری برای تبیین ندامت و پشیمانی انسان از فرصت‌های از دست رفته در دنیا و آخرت به کار رفته و با واژه‌های مترادفی مانند "ویل"، "لیت"، "یا حسرتا" و "ندم" در آیات متعدد ظاهر شده است. حسرت در قرآن نه تنها به‌عنوان یک احساس منفی، بلکه به‌عنوان هشدار الهی برای هدایت انسان به سوی اعمال صالح و پرهیز از غفلت مطرح می‌شود. در مقابل، در روانشناسی مدرن، حسرت به‌عنوان یک احساس پیچیده و ناخوشایند تعریف می‌شود که از مقایسه وضعیت فعلی با گزینه‌های ممکن در گذشته ناشی شده و می‌تواند به پیامدهای روانی مانند اضطراب، افسردگی، شرم و احساس گناه منجر شود. این مقاله با رویکردی تطبیقی و معنا شناختی، به بررسی مفهوم حسرت در قرآن کریم و نظریه‌های روانشناختی پرداخته و با استفاده از روش توصیفی-تحلیلی، شباهت‌ها و تفاوت‌های این مفهوم را در دو حوزه بررسی می‌کند. یافته‌ها نشان می‌دهد که هر دو حوزه بر پشیمانی از فرصت‌های از دست رفته تأکید دارند، اما قرآن حسرت را در چارچوبی الهی و آخرتی ارائه می‌دهد، در حالی که روانشناسی بر جنبه‌های تجربی و درمانی آن تمرکز دارد. این تحلیل تطبیقی نه تنها به غنی‌سازی تفسیر آیات قرآنی کمک می‌کند، بلکه راهکارهایی برای پیشگیری و درمان روان‌رنجوری‌های ناشی از حسرت در روانشناسی ارائه می‌دهد. نتایج این پژوهش می‌تواند به توسعه مدل‌های میان‌رشته‌ای مانند "شناخت‌درمانی قرآنی" منجر شود که در آن آیات قرآنی به‌عنوان ابزاری برای مدیریت احساسات منفی به کار گرفته شوند.

کلیدواژگان: حسرت، قرآن کریم، روانشناسی، معنا شناسی، پشیمانی، احساسات منفی، یوم الحسره، شناخت‌درمانی، زبان‌شناسی شناختی.

نحوه استناددهی: قاسمی، ام البنین، یوسفی، محمدرضا، تبرائی، رامین. (۱۴۰۵). تحلیل تطبیقی معنا شناختی واژه حسرت در آموزه‌های قرآنی و روانشناسی. *دانشنامه فقه و حقوق تطبیقی*.

۴ (۴)، ۲۵-۱.



باور به نتایج بهتر در صورت اتخاذ تصمیمات متفاوت در گذشته ناشی می‌شود. این احساس اغلب با پشیمانی، شرم، گناه، اضطراب، افسردگی و ناامیدی همراه است و در نظریه‌های روان‌شناختی، به ویژه در شناخت‌درمانی، به عنوان عاملی کلیدی در روان‌رنجوری بررسی شده است. برخلاف حسادت (که با خشم نسبت به موفقیت دیگران همراه است) یا غبطه (تحسین موفقیت دیگران با آرزوی مشابه)، حسرت بر فعالیت‌های انجام‌نشده یا انتخاب‌های نادرست متمرکز است و می‌تواند به کاهش کیفیت زندگی و حتی اختلالات روانی منجر شود. روان‌شناسان پیامدهای حسرت را شامل اضطراب مزمن، احساس گناه، شرمندگی و افسردگی می‌دانند و رویکردهایی مانند تحلیل مزایا و معایب تصمیمات گذشته را برای مدیریت آن پیشنهاد می‌دهند.

این مقاله با عنوان «تحلیل تطبیقی معناشناختی واژه حسرت در آموزه‌های قرآنی و روان‌شناسی» به دنبال بررسی تطبیقی این مفهوم در دو حوزه قرآنی و روان‌شناختی است تا نشان دهد چگونه این دو دیدگاه می‌توانند یکدیگر را تکمیل کرده و به توسعه دانش میان‌رشته‌ای کمک کنند. مسئله اصلی پژوهش این است که حسرت در قرآن کریم عمدتاً به عنوان ابزاری هشداردهنده با تأکید بر جنبه‌های آخرتی و معنوی (مانند کوتاهی در اطاعت الهی، تکذیب آیات و ضایع کردن فرصت‌ها) به کار رفته، در حالی که در روان‌شناسی بر جنبه‌های تجربی، علل روان‌شناختی (مانند تصمیم‌گیری‌های نادرست) و پیامدهای روانی تمرکز دارد. پرسش‌های کلیدی این پژوهش عبارتند از: مفهوم حسرت در قرآن و روان‌شناسی چیست و چه مصادیقی دارد؟ شباهت‌ها و تفاوت‌های معناشناختی و کاربردی این مفهوم در دو حوزه کدامند؟ چگونه آیات قرآنی می‌توانند به توسعه رویکردهای درمانی در روان‌شناسی کمک کنند؟ و چگونه تحلیل تطبیقی می‌تواند به غنای تفسیر قرآنی و ارائه راهکارهای عملی در روان‌شناسی منجر شود؟

قرآن کریم، به عنوان کلام الهی و کتاب هدایت بشر، از طریق واژگان و مفاهیم غنی خود، راهنمایی‌های عمیقی برای سعادت انسان در دنیا و آخرت ارائه می‌دهد. این کتاب آسمانی، که به زبان عربی فصیح نازل شده، نه تنها یک منبع معنوی و اخلاقی است، بلکه با بهره‌گیری از زبان تمثیل، استعاره و مفاهیم روان‌شناختی، راهکارهایی برای مواجهه با چالش‌های وجودی انسان ارائه می‌کند. یکی از مفاهیم کلیدی و پرکاربرد در قرآن، واژه "حسرت" است که به عنوان ابزاری برای بیان پشیمانی عمیق انسان از فرصت‌های ازدست‌رفته و کوتاهی در انجام وظایف الهی به کار رفته است. این واژه، با ریشه در لغت عربی "حسر" به معنای کشف و پرده‌برداری، در آیات متعدد قرآن کریم (۱۲ آیه مرتبط) و با واژگان مترادف نظیر "ویل" (۳۹ بار)، "لیت" (۱۰ بار)، "یا حسرتا"، "ندم" و "أسف" ظاهر شده و مصادیق متنوعی را شامل می‌شود، از جمله حسرت خداوند و انبیا نسبت به کافران، مشرکان و منافقان، حسرت کافران از اعمال سوء، و حسرت اهل دنیا از ضایع کردن فرصت‌های زندگی. آیاتی مانند آیه ۵۶ سوره زمر («أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتِي عَلَىٰ مَا فَرَّطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ») و آیه ۳۹ سوره مریم («وَأَنْذِرْهُمْ يَوْمَ الْحَسْرَةِ إِذْ قُضِيَ الْأَمْرُ») حسرت را به عنوان هشدار برای بیداری از غفلت و دعوتی برای التزام به اعمال صالح معرفی می‌کنند. قرآن با نام‌گذاری روز قیامت به "یوم الحسره"، بر شدت این احساس در لحظه‌ای که فرصت جبران از دست رفته تأکید می‌کند و عوامل متعددی مانند عدم اطاعت از خدا و رسول، ضایع کردن عمر، ظلم، بخل و غفلت را به عنوان ریشه‌های حسرت معرفی می‌نماید.

در مقابل، دانش روان‌شناسی مدرن، حسرت را به عنوان یک پدیده روانی پیچیده و چندوجهی مورد مطالعه قرار داده که در زندگی روزمره افراد تأثیرات عمیقی بر سلامت روان دارد. حسرت در روان‌شناسی به عنوان احساسی ناخوشایند تعریف می‌شود که از

است. اما سوالی که پژوهش به دنبال یافتن پاسخ بدان است اینکه، حسرت در قرآن و روان‌شناسی چیست؟ مصادیق و عوامل آن در هر حوزه کدامند؟ شباهت‌ها و تفاوت‌های معناشناختی و کاربردی چیست؟

۱- تعریف حسرت

حسرت واژه‌ای است که ریشه در احساسات عمیق انسانی دارد و به معنای دریغ، افسوس و تأسف نسبت به چیزی است که از دست رفته یا فرصت آن از کف رفته است. این احساس معمولاً زمانی به سراغ انسان می‌آید که فرد به علت سهل‌انگاری، غفلت یا تصمیم‌گیری نادرست، امکان بهره‌برداری مناسب از موقعیتی را از دست داده و اکنون با اندوه و پشیمانی به گذشته می‌نگرد. حسرت، بازتابی از آگاهی انسان نسبت به فرصت‌های از دست رفته و ناتوانی در بازگرداندن آن‌هاست؛ به همین دلیل، اغلب با احساس غم و اندوه همراه می‌شود. در واقع، حسرت نوعی پشیمانی عمیق است که فرد به خاطر عدم استفاده صحیح یا به موقع از نعمات و امکانات، خود را سرزنش می‌کند و آرزو می‌کند که‌ای کاش می‌توانست زمان را به عقب بازگرداند تا جبران کند (Izadi Mobarakeh, 2007).

در قرآن کریم، واژه حسرت و مفاهیم مرتبط با آن دقیقاً با همین معنای پیش‌گفته به کار رفته است. قرآن با زبانی گویا و هشداردهنده، بارها به سرنوشت کسانی اشاره می‌کند که در دنیا با بی‌توجهی به آیات الهی و غفلت از وظایف انسانی و دینی، فرصت‌های ارزشمند را از دست داده‌اند و در روز قیامت با حسرت و اندوهی عمیق به گذشته خود می‌نگرند. نمونه بارز این معنا را می‌توان در آیه ۵۶ سوره زمر یافت، جایی که کافران در روز قیامت با تأسف می‌گویند: «یا حسرتاً علی ما فرطت فی جنب الله»؛ یعنی ای افسوس بر آنچه در حق خدا کوتاهی کردم و از مسخره‌کنندگان بودم. این آیه نشان‌دهنده اوج حسرت و پشیمانی کسانی است که

اهمیت این مطالعه در چند جنبه برجسته است. از منظر دینی، شناخت دقیق واژه‌های قرآنی مانند حسرت و تحلیل مصادیق آن در آیات، به فهم عمیق‌تر معارف الهی و هدایت انسان به سوی سعادت کمک می‌کند. قرآن با تأکید بر حسرت به عنوان نتیجه غفلت و کوتاهی، انسان را به استفاده بهینه از فرصت‌های زندگی و پرهیز از عواملی مانند ظلم، بخل و دلبستگی به دنیا دعوت می‌کند. از منظر روان‌شناختی، با توجه به افزایش مشکلات روانی مانند اضطراب و افسردگی در جوامع مدرن، بررسی حسرت به عنوان یک احساس رایج و آسیب‌زا و ارائه راهکارهای پیشگیری و درمان آن ضروری است. از منظر میان‌رشته‌ای، پیوند معارف قرآنی با علوم انسانی می‌تواند تفسیر آیات را غنی‌تر کرده و مدل‌های درمانی نوینی مانند شناخت‌درمانی قرآنی را توسعه دهد. ضرورت این پژوهش از نقش حسرت در کاهش کیفیت زندگی و پتانسیل قرآن برای ارائه راهکارهای عملی در مدیریت احساسات منفی ناشی می‌شود، که می‌تواند مبنایی برای روان‌شناسی اسلامی باشد. پیشینه پژوهش نشان می‌دهد که مطالعات متعددی به بررسی حسرت در قرآن پرداخته‌اند. برای مثال، مهدی (۱۴۰۲) در پایان‌نامه خود عوامل حسرت را بر اساس ترتیب نزول آیات تحلیل کرده (Mahdi, 2023) و شهودی کوهشوری (۱۴۰۲) حسرت‌های ممدوح و مذموم را بررسی نموده است (Shooli Kouhshouri, 2023). همچنین، زارع خورمیزی (۱۴۰۰) به تحلیل تأسف و تعجب در قرآن پرداخته (Zare Khormizi, 2021) و امیر کمالی (۱۳۹۴) عوامل حسرت را در سه مرتبه (خداوند، انبیا و کافران) شناسایی کرده است (Amirkamali, 2015). با این حال، تحلیل تطبیقی معناشناختی حسرت با تمرکز بر پیوند روان‌شناسی و قرآن کمتر مورد توجه قرار گرفته، که این پژوهش قصد پر کردن این خلأ را دارد. بر همین اساس، اهداف اصلی پژوهش شامل تحلیل تطبیقی و معناشناختی حسرت برای شناسایی شباهت‌ها، تفاوت‌ها و کاربردهای عملی در دو حوزه

کنند. مهدی (۱۴۰۲) در پایان‌نامه خود با عنوان «تحلیل عوامل حسرت در قرآن بر اساس ترتیب نزول آیات» به بررسی آیات مرتبط با حسرت پرداخته و روز قیامت را به عنوان «یوم الحسره» معرفی کرده است، روزی که حسرت به اوج خود می‌رسد. او عوامل حسرت را شامل اطاعت از رهبران باطل، ارتکاب اعمال ناشایست، غفلت از آیات الهی، ضایع کردن عمر و هم‌نشینی با شیطان می‌داند. مهدی تأکید می‌کند که حسرت در قرآن به دو شکل متجلی می‌شود: حسرت مؤمنان که به دلیل عدم استفاده کامل از فرصت‌های نیکوکاری است و پس از ورود به بهشت از بین می‌رود و حسرت کافران که به دلیل تکذیب آیات و گناهانشان در دنیا و آخرت ادامه می‌یابد. این پژوهش با تحلیل ترتیب نزول آیات، چارچوبی نظام‌مند برای درک سیر تحول مفهوم حسرت در قرآن ارائه داده و به نقش آن در هشدار به انسان‌ها برای اصلاح رفتار تأکید کرده است (Mahdi, 2023).

شهوولی کوهسوری (۱۴۰۲) در مقاله‌ای با عنوان «بررسی حسرت‌های ممدوح و مذموم در دنیا و آخرت از دیدگاه قرآن کریم» با روش توصیفی-تحلیلی به تحلیل عوامل و مصادیق حسرت پرداخته است. او عوامل حسرت را شامل بخل، ترک انفاق، ظلم، بی‌تقوایی، تضییع عمر، دوستی با گمراهان، قتل، کوتاهی در حق امامان معصوم، دلبستگی به مال و ثروت و هم‌نشینی با شیطان برشمرده و مصادیق آن را گمراهان، کافران، منافقان، ظالمان، مترفان، تکذیب‌کنندگان معاد و دنیاطلبان معرفی کرده است. این پژوهش با تمایز بین حسرت ممدوح (مانند حسرت مؤمنان برای انجام اعمال صالح بیشتر) و حسرت مذموم (حسرت کافران بر تکذیب آیات) نشان داده که حسرت ممدوح تنها در دنیا پذیرفتنی است و در آخرت برای مؤمنان جایگاهی ندارد. این مطالعه با استناد به منابع قرآنی و نهج‌البلاغه، چارچوبی مفهومی برای درک تفاوت‌های کیفی حسرت ارائه کرده و بر نقش

در دنیا به آیات خدا بی‌اعتنایی کردند و اکنون در آخرت آرزو می‌کنند که ای کاش جزو پرهیزگاران و نیکوکاران بودند.

در آیه ۵۰ سوره حاقه نیز به همین مضمون اشاره شده است؛ قرآن از زبان کافران در قیامت نقل می‌کند که آنان به سبب تکذیب قرآن و پیامبران، دچار حسرتی عمیق می‌شوند و این حسرت، سرنوشت ناگزیر آنان در آخرت خواهد بود: «و نهی لحسره علی الکافرین». صاحب مجمع‌البیان در تفسیر این آیه توضیح می‌دهد که علت حسرت کافران این است که در دنیا به قرآن عمل نکرده‌اند و اکنون در آخرت، قرآن برای آنان نه تنها مایه هدایت، بلکه منشأ حسرت و اندوه شده است. آنان درمی‌یابند که فرصت عمل به دستورات الهی را از دست داده‌اند و دیگر راه جبرانی برای آن وجود ندارد، بنابراین حسرتی جانکاه سراسر وجودشان را فرا می‌گیرد (Tabarsi, 1995).

افزون بر واژه «حسرت»، در آیات قرآن از واژگان و جملات دیگری نیز برای بیان این مفهوم بهره گرفته شده است. عباراتی مانند «یا ویلتی» (ای وای بر من) و جملاتی چون «لو اطلاقنا» (ای کاش ما را آگاه می‌کردند) و «ما قتلوا» (ای کاش نمی‌کشتند) نیز در فرهنگ قرآنی برای بیان حسرت و افسوس به کار رفته‌اند. این تعابیر همگی بیانگر شدت اندوه و پشیمانی انسان نسبت به فرصت‌های از دست رفته و اعمال نادرست گذشته هستند. راغب اصفهانی در مفردات خود و نیز برخی فرهنگ‌های قرآنی، این واژگان را به عنوان ابزارهای بیانی برای نشان دادن حسرت و تأسف انسان در برابر گذشته‌ای که دیگر قابل بازگشت نیست، معرفی کرده‌اند (Raghib Isfahani, 1995).

۲-پیشینه پژوهش

در حوزه مطالعات قرآنی، پژوهش‌های متعددی با بهره‌گیری از روش توصیفی-تحلیلی به بررسی مفهوم «حسرت» و واژه‌های مرتبط با آن در قرآن کریم پرداخته‌اند و تلاش کرده‌اند تا معانی، مصادیق و عوامل این پدیده را در آیات قرآن شناسایی و تحلیل

آن در هدایت انسان‌ها تأکید دارد (Shooli Kouhshouri, 2023).

زارع خورمیزی (۱۴۰۰) در پایان‌نامه خود با عنوان «تحلیل بیان قرآن از تأسف و تعجب» به بررسی واژه‌های مرتبط با حسرت و تأسف مانند «ویل»، «یا حسره» و «ما اسفو» پرداخته و کاربرد آن‌ها را در موضوعاتی چون کفر، انکار معاد و تحریف کتاب‌های آسمانی تحلیل کرده است. او نشان داده که واژه «ویل» ۳۹ بار در قرآن به کار رفته و معانی متعددی از جمله تأسف، حسرت، اندوه، هلاکت و عذاب را منتقل می‌کند. همچنین، در سوره‌هایی مانند زخرف (ما اسفو) و یاسین (یا حسره)، حسرت و تأسف به رفتارهای نادرست بندگان نسبت داده شده است. زارع خورمیزی با بررسی تفاسیر قرآنی، نشان داده که حسرت در قرآن اغلب با ندامت، پشیمانی و تعجب همراه است و در مواردی مانند آیه ۲۶ سوره مائده، نفی تأسف پیامبر بر قوم فاسق مورد تأکید قرار گرفته است. این پژوهش با دسته‌بندی آیات و تحلیل منابع تفسیری، به درک عمیق‌تری از کاربردهای زبانی و مفهومی حسرت و تأسف در قرآن کمک کرده است (Zare Khormizi, 2021).

امیر کمالی (۱۳۹۴) در پایان‌نامه «بررسی واژه حسرت، شاخصه‌ها و عوامل مؤثر در آن از منظر قرآن و روایات» سه مرتبه حسرت را شناسایی کرده است: حسرت خداوند نسبت به کافران، مشرکان و مسلمانان سست‌ایمان، حسرت انبیا نسبت به گمراهان و منافقان و حسرت کافران و مشرکان در دنیا و آخرت. او عوامل حسرت را شامل تکذیب آیات الهی، عدم اطاعت از خدا و رسول، غفلت و کوتاهی در انجام وظایف دینی می‌داند. این پژوهش با تحلیل آیات و روایات، مصادیق حسرت را در موضوعاتی مانند انکار معاد، استهزای انبیا و صرف مال در راه باطل بررسی کرده و نشان داده که حسرت کافران در روز قیامت به دلیل از دست دادن فرصت‌های اصلاح و ایمان است. کمالی با ارائه چارچوبی منظم، ارتباط

حسرت با مفاهیم اخلاقی و معنوی را برجسته کرده است (Amirkamali, 2015).

حائری زاده (۱۳۹۳) در پایان‌نامه «بررسی تفسیری و تأویلی یا لیت و مشتقات آن در کلام وحی» به تحلیل ۱۴ مورد از واژه «لیت» در قرآن پرداخته و آن را به دو دسته حسرت دنیوی (مانند حسرت برای فرصت‌های از دست رفته در دنیا) و حسرت آخرتی (مانند پشیمانی کافران در روز قیامت) تقسیم کرده است. او با استناد به آیاتی مانند آیه ۵۶ سوره زمر، تأکید دارد که شناخت واژه «لیت» و مشتقات آن می‌تواند انسان را به استفاده بهتر از فرصت‌های زندگی و پیشگیری از پشیمانی ترغیب کند. این پژوهش با بررسی تفاسیر و تأویل‌های قرآنی، نشان داده که حسرت در قرآن به عنوان هشدار برای بیداری انسان‌ها و اصلاح رفتارهایشان عمل می‌کند و نقش مهمی در تربیت اخلاقی و معنوی ایفا می‌کند (Haeri, 2014).

در حوزه روان‌شناسی، حسرت به عنوان یک احساس منفی و چندوجهی مورد مطالعه قرار گرفته و از منظرهای شناختی، انسان‌گرایانه و قرآنی تحلیل شده است. لیکاف و جانسون (۱۹۹۲) در نظریه استعاره مفهومی، حسرت را به عنوان ابزاری برای پردازش اطلاعات، نظم‌بخشی به احساسات و ساختاردهی به ادراک و رفتار معرفی کرده‌اند. آن‌ها معتقدند که استعاره‌های زبانی مانند حسرت، بخشی از نظام مفهومی روزمره انسان هستند و بر نحوه تفکر، تصمیم‌گیری و رفتار تأثیر می‌گذارند. این نظریه با تأکید بر نقش زبان در شکل‌دهی به تجربه‌های انسانی، حسرت را به عنوان یک مفهوم شناختی معرفی می‌کند که افراد از طریق آن گذشته خود را بازاندیشی کرده و احساسات خود را پردازش می‌کنند. این دیدگاه به‌ویژه در تحلیل زبان قرآن، که از استعاره‌ها برای انتقال مفاهیم عمیق استفاده می‌کند، کاربرد دارد (Lakoff & Johnson, 2018).

مانند تحلیل مزایا و معایب باورهای ناکارآمد و تغییر رفتارهای نامطلوب درمان می‌شود. این روش با برخی آیات قرآنی، مانند آیه ۲۱۹ سوره بقره که به مقایسه سود و زیان اعمال می‌پردازد، هم‌خوانی دارد و نشان‌دهنده پیوند میان روان‌شناسی مدرن و مفاهیم قرآنی است (Nejati, 1994).

با وجود پژوهش‌های گسترده در حوزه‌های قرآنی و روان‌شناختی، بررسی تطبیقی و میان‌رشته‌ای معناشناختی حسرت و تأسف کمتر مورد توجه قرار گرفته است. مطالعات قرآنی عمدتاً بر تحلیل لغوی و تفسیری واژه‌هایی مانند «حسرت»، «ویل» و «لیت» تمرکز کرده‌اند و به مصادیق و عوامل آن در آیات پرداخته‌اند، در حالی که پژوهش‌های روان‌شناختی حسرت را از منظر شناختی و عاطفی بررسی کرده‌اند، بدون آنکه پیوند نظام‌مندی با مفاهیم قرآنی برقرار کنند. فقدان تحلیل‌های تطبیقی که مفاهیم حسرت و تأسف را در هر دو حوزه به صورت همزمان بررسی کند، خلأ پژوهشی قابل توجهی را ایجاد کرده است. این پژوهش با هدف پر کردن این خلأ، به دنبال ارائه تحلیلی جامع، تطبیقی و میان‌رشته‌ای است که با تلفیق دیدگاه‌های قرآنی و روان‌شناختی، به توسعه دانش روان‌شناسی قرآنی و زبان‌شناختی کمک کند. این رویکرد می‌تواند به درک عمیق‌تری از نقش حسرت و تأسف در هدایت انسان و بهبود سلامت روان منجر شود.

۳- روش شناسی

این پژوهش از نوع توصیفی-تحلیلی با رویکرد تطبیقی است. روش توصیفی برای شناسایی معنا و مصادیق حسرت در قرآن و روان‌شناسی به کار رفته و روش تحلیلی برای مقایسه و تطبیق این مفاهیم استفاده شده است.

۴- یافته‌ها

۴-۱- تحلیل حسرت در آموزه‌های قرآنی

واژه "حسرت" در زبان عربی از ریشه "حسر" مشتق شده است، که به معنای کشف، پرده‌برداری و آشکار شدن چیزی پنهان است

ویتن (۱۳۹۳) در تعریف روان‌شناسی به عنوان مطالعه رفتار و فرآیندهای ذهنی، حسرت را احساسی ناخوشایند توصیف کرده که با شرم، گناه، اضطراب، افسردگی و عصبانیت همراه است. او حسرت را ناشی از مقایسه وضعیت فعلی با گزینه‌های گذشته می‌داند و آن را از حسادت (خشم از موفقیت دیگران) و غبطه (تحسین موفقیت دیگران و آرزوی دستیابی به آن) متمایز می‌کند. حسرت، به گفته ویتن، بر فرصت‌های از دست رفته تمرکز دارد و اغلب با احساس پشیمانی و سرزنش خود همراه است. این پژوهشگر با بررسی پیامدهای روان‌شناختی حسرت، مانند افسردگی مزمن و کاهش اعتماد به نفس، بر اهمیت مدیریت این احساس در بهبود سلامت روان تأکید کرده است (Weiten, 2014).

نجاتی (۱۳۷۲) در رویکرد روان‌شناسی قرآنی، مفاهیم نفس اماره (نفس فرمان‌دهنده به بدی)، نفس لوامه (نفس سرزنشگر) و نفس مطمئنه (نفس آرامش‌یافته) را به عنوان سطوح رشد شخصیت مرتبط با حسرت تحلیل کرده است. او معتقد است که حسرت در نفس لوامه، که خود را به دلیل خطاها سرزنش می‌کند، نمود بیشتری دارد و می‌تواند مانعی برای رسیدن به نفس مطمئنه باشد. نجاتی با استناد به آیات قرآنی، حسرت را به عنوان یک مکانیسم روان‌شناختی معرفی می‌کند که می‌تواند انگیزه‌ای برای اصلاح رفتار باشد، اما در صورت عدم مدیریت، به روان‌رنجوری منجر می‌شود. این دیدگاه با تلفیق مفاهیم قرآنی و روان‌شناختی، چارچوبی نوین برای درک حسرت ارائه داده است. مازلو در نظریه انسان‌گرایانه خود، حسرت را مانعی برای خودشکوفایی می‌داند و معتقد است که پشیمانی از تصمیمات گذشته می‌تواند افراد را از تحقق استعدادهای ذاتی و رسیدن به کمال بازدارد. او حسرت را با احساس گناه و شرم مرتبط می‌داند و تأکید دارد که غلبه بر این احساس از طریق پذیرش خود و تمرکز بر اهداف آینده امکان‌پذیر است. در رویکرد شناخت‌درمانی، حسرت از طریق تکنیک‌هایی

(راغب اصفهانی، نقل در رساله). این ریشه لغوی نشان‌دهنده آن است که حسرت، لحظه‌ای است که انسان با واقعیت از دست رفته روبرو می‌شود و پرده از اشتباهات گذشته برداشته می‌گردد، به گونه‌ای که فرد ناگهان با عواقب تصمیمات و اعمال خود مواجه می‌شود و این مواجهه اغلب با یک شوک عاطفی عمیق همراه است، جایی که آنچه پنهان بوده – مانند فرصت‌های از دست رفته یا اشتباهات نهفته – به طور ناگهانی آشکار می‌گردد و فرد را در وضعیتی از پشیمانی مطلق قرار می‌دهد. در فرهنگ قرآنی، حسرت به معنای ندامت، پشیمانی، دریغ و افسوس بر فرصت‌های از دست رفته در دنیا و آخرت تعریف می‌شود، که اغلب با احساس غم، شرم و گناه همراه است (Nejati, 1994) و این تعریف نه تنها یک مفهوم لغوی ساده است، بلکه لایه‌های عمیق‌تر روانشناختی و اخلاقی را در بر می‌گیرد، زیرا حسرت در قرآن به عنوان یک ابزار تربیتی عمل می‌کند که انسان را به سوی تأمل در اعمال گذشته و اصلاح مسیر آینده هدایت می‌نماید و این مفهوم در بافت‌های مختلف قرآنی، از هشدارهای آخرتی تا توصیفات روانشناختی اعمال انسانی، تکرار می‌شود تا تأکید کند که حسرت نه تنها یک احساس فردی، بلکه یک پدیده جمعی است که می‌تواند بر جوامع تأثیر بگذارد. این مفهوم در ۱۲ آیه مستقیماً ذکر شده و با واژه‌های مترادفی مانند "ویل" (۳۹ بار)، "لیت" (۱۰ بار)، "یا حسرتا"، "ندم"، "أسف"، "ویس" و "ویح" همراه است، که هر کدام جنبه‌ای از اندوه شدید را برجسته می‌کنند (Qureshi, 1993) و این مترادف‌ها نشان‌دهنده غنای زبانی قرآن در بیان احساسات پیچیده انسانی هستند، جایی که هر واژه نه تنها یک معنا را منتقل می‌کند، بلکه لایه‌های عاطفی، اخلاقی و الهیاتی را نیز به همراه دارد، مثلاً "ندم" بیشتر بر پشیمانی درونی تمرکز دارد، در حالی که "لیت" بر آرزوی بازگشت به گذشته تأکید می‌کند و این تنوع واژگانی کمک می‌کند تا قرآن به عنوان یک متن جامع، احساس

حسرت را از زوایای متعدد بررسی کند و خواننده را به عمق بیشتری از تأمل وادارد. واژه "ویل" به معنای "وای"، "هلاکت"، "اندوه شدید"، "رسوایی" و "عذاب سخت" است و غالباً برای بیان تأسف و حسرت به کار می‌رود (Mahyar, 1997) و این واژه در ساختار زبانی قرآن نه تنها یک کلمه ساده، بلکه یک ابزار بلاغی قدرتمند است که برای ایجاد حس ترس، هشدار و پشیمانی در مخاطب استفاده می‌شود، به طوری که هر بار ظاهر شدن آن در آیات، جو عاطفی خاصی را ایجاد می‌کند که خواننده را مستقیماً با عواقب اعمال بد روبرو می‌سازد. مثلاً در آیه کهف/۴۹ («يَا وَيْلَتَنَا مَالِ هَذَا الْكِتَابِ لَا يُغَادِرُ صَغِيرَةً وَلَا كَبِيرَةً إِلَّا أَحْصَاهَا») افراد گرفتار در عذاب، حسرت خود را بیان می‌کنند و این آیه تصویر واضحی از لحظه‌ای را ترسیم می‌کند که انسان‌ها با کتاب اعمال خود مواجه می‌شوند و کوچک‌ترین و بزرگ‌ترین اعمالشان شمرده شده است، که این مواجهه نه تنها حسرت فردی را برمی‌انگیزد، بلکه یک درس جمعی برای همه انسان‌ها است تا در زندگی دنیوی به اعمال خود دقت کنند و از چنین حسرتی در آخرت جلوگیری نمایند و در مرسلات/۱۵ («وَيْلٌ يَوْمَئِذٍ لِلْمُكَذِّبِينَ») بر تکذیب‌کنندگان تأکید دارد، جایی که این واژه تکرار می‌شود تا شدت عذاب و حسرت را برای کسانی که آیات الهی را انکار کرده‌اند، چندین برابر کند و مخاطب را به فکر وادارد که انکار حقایق الهی چقدر می‌تواند عواقب جبران‌ناپذیری داشته باشد. راغب اصفهانی از اصمعی نقل می‌کند که "ویل" به معنای "قبح" (زشتی) است و در موارد تحسر و تأسف به کار می‌رود، که همیشه با عذاب و بدبختی مرتبط است (راغب، نقل در رساله) و این نقل قول نشان‌دهنده عمق لغوی و تفسیری این واژه است، زیرا "قبح" نه تنها زشتی ظاهری، بلکه زشتی درونی اعمال را نیز شامل می‌شود، و در قرآن، این واژه اغلب در زمینه‌هایی ظاهر می‌شود که انسان‌ها با زشتی اعمال خود روبرو می‌شوند، مانند رسوایی در روز قیامت یا هلاکت ناشی از

گناهان، و همچنین، "یا حسرتا" در زمر/۵۶ («أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتِي عَلَى مَا فَرَّطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ») برای بیان پشیمانی از کوتاهی در اطاعت خدا استفاده شده است، و این آیه یکی از برجسته‌ترین نمونه‌های حسرت در قرآن است، زیرا مستقیماً به حسرت بر "جنب الله" اشاره دارد که شامل تمام جنبه‌های اطاعت الهی، از نماز و روزه تا روابط اجتماعی و اخلاقی می‌شود، و این پشیمانی نه تنها فردی، بلکه می‌تواند به عنوان یک الگوی تربیتی برای مسلمانان عمل کند تا در زندگی روزانه خود از چنین کوتاهی‌هایی اجتناب کنند و حسرت آخرتی را به حداقل برسانند. از دیدگاه زبان‌شناختی، حسرت در قرآن بخشی از زبان استعاری مفهومی است که بر اساس نظریه لیکاف و جانسون (۱۹۹۲)، فهم چیزی را در اصطلاحات چیز دیگر توصیف می‌کند، و این نظریه نشان می‌دهد که استعاره در قرآن نه تنها یک ابزار ادبی، بلکه یک مکانیسم شناختی است که کمک می‌کند تا مفاهیم پیچیده مانند حسرت را از طریق تصاویر ملموس و روزمره درک کنیم، مثلاً حسرت به عنوان "پرده‌برداری" توصیف می‌شود تا نشان دهد چگونه انسان‌ها ناگهان با واقعیت پنهان اعمال خود مواجه می‌شوند و این رویکرد زبان‌شناختی شناختی، زبان قرآن را به عنوان ابزاری برای پردازش اطلاعات و انتقال معارف الهی معرفی می‌کند. قرآن از این زبان برای ساختاربندی ادراک انسان استفاده می‌کند، جایی که حسرت نه تنها یک احساس زبانی، بلکه یک ابزار فکری برای دگرگونی اندیشه است (Lakoff & Johnson, 2018) و این دگرگونی اندیشه می‌تواند منجر به تغییر رفتار شود، زیرا قرآن با استفاده از استعاره‌های مفهومی، حسرت را به عنوان یک فرآیند شناختی توصیف می‌کند که انسان را از غفلت به بیداری می‌رساند، و این دیدگاه مدرن زبان‌شناختی با تفاسیر سنتی قرآن همخوانی دارد، جایی که استعاره‌ها بخشی از بلاغت قرآنی هستند و کمک می‌کنند تا معارف الهی را به زبانی قابل فهم برای همه انسان‌ها بیان کنند. در روانشناسی، حسرت احساسی منفی است که با پشیمانی

از انتخاب‌های گذشته همراه است و اغلب با اضطراب، غم مزمن، شرم، گناه، عصبانیت و افسردگی مرتبط می‌شود (Weiten, 2014) و این احساس در روانشناسی به عنوان یک پدیده طبیعی توصیف می‌شود که در زندگی هر فرد رخ می‌دهد، اما اگر مدیریت نشود، می‌تواند به مشکلات روانی مزمن منجر شود، و قرآن با توصیف حسرت، راهکارهایی مانند توبه و عمل صالح را برای مقابله با آن پیشنهاد می‌دهد، که این همخوانی بین روانشناسی و قرآن نشان‌دهنده جامعیت آموزه‌های قرآنی است. این احساس با حسادت (خشم از موفقیت دیگران) و غبطه (تحسین موفقیت دیگران) متفاوت است؛ حسرت زمانی بروز می‌کند که فرد خود را سرزنش می‌کند و افسوس موقعیت‌های از دست رفته را می‌خورد (Morovati & Yaghoubi, 2010) و این تمایز مهم است زیرا قرآن حسرت را اغلب با سرزنش درونی مرتبط می‌کند، در حالی که حسادت را به عنوان یک رذیله اخلاقی جداگانه توصیف می‌نماید، و در قرآن، این مفهوم با "أسف" (تأسف) مترادف است، که در سوره‌هایی مانند زخرف («ما أسفوا») و یاسین («یا حسرة») برای بیان حسرت خداوند از رفتار بندگان یا نفی تأسف پیامبر استفاده شده است (زارع خورمیزی، ۱۴۰۰)، و این کاربرد نشان‌دهنده آن است که حسرت در قرآن نه تنها انسانی، بلکه می‌تواند الهی یا نبوی باشد، البته با معانی استعاری، مانند تأسف خداوند که به معنای رحمت و هدایت است، نه پشیمانی واقعی، و این لایه‌های چندگانه، قرآن را به عنوان یک متن روانشناختی عمیق معرفی می‌کند که می‌تواند با علوم مدرن مانند روانشناسی شناختی تعامل داشته باشد.

مصادیق حسرت در قرآن

بر اساس تحلیل آیات قرآن کریم و دسته‌بندی ارائه‌شده در رساله، مصادیق حسرت به ۱۲ مورد اصلی تقسیم می‌شود، که هر کدام عواملی را برای پشیمانی برجسته می‌کنند، و این دسته‌بندی نه تنها بر پایه بررسی لغوی و تفسیری آیات است، بلکه با رویکردهای

روانشناختی و زبان‌شناختی ترکیب شده تا نشان دهد چگونه قرآن حسرت را به عنوان یک ابزار تربیتی برای جلوگیری از تکرار اشتباهات استفاده می‌کند، و این مصداق از بررسی جامع آیات استخراج شده‌اند تا یک تصویر کامل از تنوع کاربرد حسرت در قرآن ارائه دهند، جایی که هر مصداق می‌تواند به عنوان یک درس عملی برای زندگی دنیوی عمل کند (Amirkamali, 2015):

-حسرت از دست دادن فرصت اعمال صالح (بقره/۱۶۷): کافران حسرت می‌خورند که چرا از گمراهان پیروی کردند و فرصت‌های ایمان و عمل صالح را از دست دادند، و این آیه به طور خاص بر پشیمانی از انتخاب دوستان و اطرافیان تأکید دارد، جایی که فرد در آخرت متوجه می‌شود که دوستی با گمراهان نه تنها فرصت‌های دنیوی، بلکه پاداش‌های اخروی را نیز از او سلب کرده است، و این مصداق می‌تواند با روانشناسی اجتماعی همخوانی داشته باشد، زیرا نشان‌دهنده تأثیر گروه‌های اجتماعی بر تصمیمات فردی است، و قرآن با این توصیف، انسان‌ها را به انتخاب دوستان صالح ترغیب می‌کند تا از چنین حسرتی جلوگیری شود (Shooli, 2023).

-انذار از يوم الحسره (مریم/۳۹): روز قیامت به عنوان روز حسرت معرفی شده، جایی که همه چیز پایان می‌یابد و غافلان انذار می‌شوند: «وَأَنْذِرْهُمْ يَوْمَ الْحَسْرَةِ إِذْ قُضِيَ الْأَمْرُ وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ وَهُمْ لَا يُؤْمِنُونَ»، و این آیه نه تنها یک هشدار ساده، بلکه یک توصیف روانشناختی از حالتی است که انسان‌ها در غفلت دنیوی غرق شده‌اند و ناگهان با پایان فرصت‌ها مواجه می‌شوند، و این حسرت عمومی می‌تواند به عنوان یک انگیزه برای بیداری در دنیا عمل کند، جایی که قرآن با تکرار مفهوم غفلت، انسان‌ها را به تأمل در زندگی روزانه وادارد تا از ورود به چنین روزی با حسرت جلوگیری کنند (Mahdi, 2023).

-حسرت پیامبر بر نگرش کافران (فاطر/۸): پیامبر از اعمال سوء کافران تأسف می‌خورد، که نشان‌دهنده حسرت الهی و نبوی نسبت

به کفار است، و این مصداق جالب است زیرا حسرت را از سطح انسانی به سطح نبوی و الهی ارتقا می‌دهد، جایی که تأسف پیامبر نه پشیمانی شخصی، بلکه یک رحمت و هدایت برای کافران است، و این می‌تواند با روانشناسی همدلی همخوانی داشته باشد، زیرا نشان‌دهنده همدردی الهی با انسان‌های گمراه است، و قرآن با این توصیف، مخاطبان را به فکر می‌اندازد که اگر پیامبر بر اعمال بد آن‌ها تأسف می‌خورد، خودشان چقدر باید پشیمان باشند (Amirkamali, 2015).

-حسرت منکران لقاء الله (انعام/۳۱): حسرت بر سنگینی بار گناهان در آخرت، جایی که منکران معاد پشیمان می‌شوند: «قَدْ خَسِرَ الَّذِينَ كَذَّبُوا بِلِقَاءِ اللَّهِ»، و این آیه بر خسران ناشی از انکار آخرت تأکید دارد، جایی که فرد در قیامت با بار سنگین گناهان مواجه می‌شود و حسرت می‌خورد که چرا فرصت‌های ایمان را از دست داده، و این مصداق می‌تواند به عنوان یک هشدار فلسفی عمل کند، زیرا انکار معاد را نه تنها یک اشتباه عقلی، بلکه یک منبع روانشناختی برای پشیمانی معرفی می‌کند، و قرآن با این رویکرد، انسان‌ها را به باور به آخرت ترغیب می‌نماید تا از چنین حسرتی رهایی یابند.

-حسرت بر استهزاء انبیا (یس/۳۰): پشیمانی از مسخره کردن پیامبران، که حسرت بر عدم پذیرش رسالت را برجسته می‌کند، و این آیه تصویر می‌کند چگونه انسان‌ها در دنیا انبیا را به مسخره می‌گیرند اما در آخرت حسرت این عمل را می‌خورند، و این مصداق نشان‌دهنده تأثیر بلاغی قرآن است، زیرا با توصیف استهزاء، مخاطبان را به احترام به رسولان الهی وادارد، و از دیدگاه روانشناختی، این حسرت می‌تواند با احساس گناه ناشی از انکار حقیقت مرتبط باشد، جایی که فرد متوجه می‌شود که مسخره کردن انبیا نه تنها یک عمل اجتماعی، بلکه یک خسران شخصی است.

-حسرت بر تکذیب قرآن (حاقه/۵۰): حسرت کافران از انکار آیات الهی، که در روز قیامت آشکار می‌شود، و این آیه بر پشیمانی از تکذیب کتاب آسمانی تأکید دارد، جایی که فرد حسرت

فرد در آخرت با قدرت الهی مواجه می‌شود و حسرت می‌خورد، و این می‌تواند به عنوان یک درس عرفانی عمل کند.

- حسرت از صرف مال در ممانعت دین (انفال/۳۶): حسرت کافران از هزینه اموال در راه باطل، که پس از نابودی اموال بروز می‌کند: «إِنَّ الَّذِينَ كَفَرُوا يَنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ لِيَصُدُّوا عَنْ سَبِيلِ اللَّهِ فَسَيَفْشِقُونَهَا ثُمَّ تَكُونُ عَلَيْهِمْ حَسْرَةً»، و این آیه نشان‌دهنده حسرت مالی است، جایی که هزینه در راه باطل منجر به پشیمانی می‌شود، و قرآن با این توصیف، انسان‌ها را به هزینه صحیح اموال ترغیب می‌نماید.

- حسرت نداشتن ملائکه (انبیاء/۱۹): حسرت از عدم همراهی با فرشتگان، که بر مقام ملائکه تأکید دارد، و این آیه بر پشیمانی از عدم رسیدن به مقام فرشتگان اشاره دارد، جایی که انسان‌ها حسرت می‌خورند که چرا به چنین مقامی نرسیده‌اند، و این مصداق نشان‌دهنده آرزوی کمال در قرآن است. این مصادیق نشان‌دهنده آن است که حسرت در قرآن، از مراتب مختلف (حسرت الهی، نبوی و انسانی) برخوردار است و با عوامل مانند اطاعت رهبران باطل، اعمال ناشایست، بخل، غفلت و ظلم مرتبط است (Shooli, 2023) و این تنوع کمک می‌کند تا قرآن حسرت را به عنوان یک مفهوم جامع بررسی کند که می‌تواند در تفاسیر میان‌رشته‌ای مانند روانشناسی و زبان‌شناسی مورد استفاده قرار گیرد.

عوامل حسرت

عوامل حسرت در قرآن کریم، بر اساس تحلیل تفسیری و روانشناختی، به دسته‌های متعددی تقسیم می‌شوند که هر کدام ریشه در غفلت انسان دارند و این عوامل نه تنها از آیات مستقیم استخراج شده‌اند، بلکه با روایات و پژوهش‌های مدرن ترکیب شده تا یک تصویر کامل از علل پشیمانی ارائه دهند، جایی که قرآن با توصیف این عوامل، انسان‌ها را به پیشگیری از آن‌ها ترغیب می‌کند. - عدم اطاعت از خدا و رسول: آیات زمر/۵۶-۵۴ بر حسرت کافران از عدم اطاعت تأکید دارند: «يَا لَيْتَنَا أَطَعْنَا اللَّهَ وَأَطَعْنَا الرَّسُولَ»، و

می‌خورد که چرا به آیات ایمان نیاورده، و این مصداق می‌تواند به عنوان یک درس برای مسلمانان عمل کند تا قرآن را جدی بگیرند و از انکار حتی جزئی آن اجتناب کنند و قرآن با این توصیف، حسرت را به عنوان یک ابزار برای تقویت ایمان معرفی می‌نماید. - حسرت بر قصور نسبت به امام (زمر/۵۶): حسرت از کوتاهی در اطاعت از خدا و امام معصوم (ع)، که در روایات شیعی برجسته است: «أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتِي عَلَى مَا فَرَّطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ» (Haeri Zadeh, 2014) و این مصداق در تفاسیر شیعی تأکید دارد که حسرت بر عدم ادای حق امامان نه تنها یک پشیمانی مذهبی، بلکه یک خسران معنوی عمیق است، و این می‌تواند با روانشناسی تعهد و وفاداری همخوانی داشته باشد، جایی که کوتاهی در روابط معنوی منجر به حسرت می‌شود.

- حسرت کافران بر مقام شهدا (آل عمران/۱۵۶): حسرت بر جایگاه مجاهدین و شهدا در راه خدا، که کافران آرزوی آن را دارند، و این آیه نشان‌دهنده حسرت از عدم جهاد و شهادت است، جایی که کافران در آخرت متوجه مقام بالای شهدا می‌شوند و پشیمان می‌گردند، و این مصداق می‌تواند به عنوان یک انگیزه برای جهاد و عمل صالح عمل کند، و قرآن با این توصیف، حسرت را به عنوان یک ابزار برای ترغیب به اعمال خیر استفاده می‌نماید.

- حسرت از عدم اعتدال در بخشش (اسراء/۲۹): پشیمانی از بخل یا اسراف، که تعادل در انفاق را ضروری می‌داند، و این آیه بر حسرت ناشی از عدم تعادل مالی تأکید دارد، جایی که فرد حسرت می‌خورد که چرا در بخشش متعادل نبوده و این مصداق با روانشناسی اقتصادی همخوانی دارد، زیرا نشان‌دهنده تأثیر تصمیمات مالی بر سلامت روانی است.

- حسرت در عجز شناخت خدا (ملک/۴): حسرت از ناتوانی در درک قدرت الهی، که به عجز انسان اشاره دارد، و این آیه بر پشیمانی از عدم تلاش برای شناخت خداوند تأکید دارد، جایی که

- غفلت: مریم/۳۹ غفلت را عامل اصلی حسرت در روز قیامت می‌داند: «وَهُمْ فِي غَفْلَةٍ» و این عامل با روانشناسی شناختی همخوانی دارد، جایی که غفلت منجر به روان‌رنجوری می‌شود، و قرآن با هشدار نسبت به غفلت، انسان‌ها را به بیداری ترغیب می‌کند (Izadi Mobarakeh, 2007)

- سایر عوامل شامل اطاعت رهبران باطل، دوستی با گمراهان، قتل، کوتاهی در حق امامان (ع)، دلبستگی به مال و هم‌نشینی با شیطان است (Shooli Kouhshouri, 2023)، و این عوامل نشان‌دهنده آن هستند که حسرت ریشه در انتخاب‌های اخلاقی و اجتماعی دارد و از دیدگاه روانشناختی، این عوامل با فرآیندهای ذهنی مانند انگیزش و عواطف مرتبط هستند (Tabatabaei, 2011)، جایی که قرآن با توصیف آن‌ها، یک نظام تربیتی جامع ارائه می‌دهد.

حسرت در روز قیامت

قرآن روز قیامت را "یوم الحسره" می‌نامد (مریم/۳۹)، روزی که همه انسان‌ها (مؤمنان و کافران) حسرت می‌خورند، و این نامگذاری نه تنها یک توصیف ساده، بلکه یک هشدار عمیق روانشناختی است که نشان‌دهنده اوج پشیمانی انسان‌ها در مواجهه با اعمال گذشته است، جایی که فرصت‌ها پایان یافته و هیچ بازگشتی ممکن نیست، و قرآن با این مفهوم، انسان‌ها را به عمل در دنیا ترغیب می‌کند تا حسرت آخرتی را کاهش دهند. مؤمنان حسرت فرصت‌های بیشتر برای اعمال صالح و کافران حسرت عدم ایمان و گناهان خود را دارند (Mahdi, 2023) و این تمایز مهم است زیرا حسرت مؤمنان می‌تواند به عنوان یک محرک برای کمال بیشتر عمل کند، در حالی که حسرت کافران به عذاب تبدیل می‌شود، و قرآن با توصیف این دو نوع حسرت، یک تصویر متعادل از قیامت ارائه می‌دهد که هم امید و هم هشدار را شامل می‌شود. این حسرت در بهشتیان به کمال تبدیل می‌شود و در دوزخیان به عذاب منجر می‌شود، زیرا دوزخیان همچنان در حسرت می‌مانند

این عامل اصلی پشیمانی در قیامت است، زیرا عدم اطاعت نه تنها فرصت‌های دنیوی را از دست می‌دهد، بلکه پاداش‌های اخروی را نیز سلب می‌کند و قرآن با تکرار این مفهوم، انسان‌ها را به اطاعت کامل ترغیب می‌نماید تا از حسرت جلوگیری شود (Haeri Zadeh, 2014) و این می‌تواند با روانشناسی رفتاری همخوانی داشته باشد، جایی که عدم پیروی از دستورات منجر به پشیمانی می‌شود.

- ضایع کردن عمر: سوره عصر («إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ») و روایات امام کاظم (ع) («إِنَّ اللَّهَ لَيُبْغِضُ الْعَبْدَ الْفَارِغَ») بر زیان‌کاری از تضییع عمر اشاره دارند، و امام علی (ع) نیز عمر را سرمایه‌ای غیرقابل بازگشت می‌داند، جایی که ضایع کردن وقت منجر به حسرت در قیامت می‌شود و این عامل نشان‌دهنده اهمیت مدیریت زمان در قرآن است، زیرا فرصت‌های از دست رفته قابل جبران نیستند و قرآن با این توصیف، انسان‌ها را به استفاده حداکثری از عمر ترغیب می‌کند (Mahdi, 2023)

- ظلم: آیات مریم/۳۹ و لقمان/۱۳ ظلم به خود، خدا و دیگران را عامل حسرت می‌دانند: «إِنَّ الشُّرَكَاءَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ»، و ظلم اجتماعی و سیاسی منجر به حسرت شدید در قیامت می‌شود، زیرا ظلم نه تنها به دیگران آسیب می‌رساند، بلکه خود ظالم را نیز در چرخه پشیمانی قرار می‌دهد، و قرآن با توصیف صحنه‌های قیامت برای ظالمان، انسان‌ها را به عدالت ترغیب می‌نماید (Shooli Kouhshouri, 2023)

- بخل و صرف مال در راه باطل: انفال/۳۶ و روایات امام صادق (ع) حسرت از بخل و هزینه نادرست اموال را مطرح می‌کنند: «تَكُونُ عَلَيْهِمْ حَسْرَةً»، و امام علی (ع) این را "اعظم الحسرات" می‌نامد، جایی که بخل یا هزینه در باطل منجر به حسرت می‌شود، زیرا مال می‌تواند به ارث برسد و در راه خیر استفاده شود، اما صاحب اولیه از آن محروم می‌ماند، و این عامل با روانشناسی مالی همخوانی دارد

تکرار اشتباهات آینده را به همراه دارد، و افسردگی که می‌تواند به عنوان یک حالت مزمن از ناامیدی و غم عمیق ظاهر شود. این احساسات ناخوشایند، حسرت را به یکی از عوامل اصلی روان‌رنجوری تبدیل کرده‌اند، به طوری که فرد ممکن است در چرخه‌ای از افکار منفی گرفتار شود و زندگی روزمره‌اش تحت تأثیر قرار گیرد. برخلاف تصور رایج، حسرت نباید با احساساتی مانند حسادت یا غبطه اشتباه گرفته شود؛ حسادت معمولاً با خشم و آرزوی محرومیت دیگران از موفقیت همراه است، جایی که فرد موفقیت دیگران را تهدیدی برای خود می‌بیند و تمایل دارد آن را از بین ببرد، در حالی که غبطه بیشتر جنبه تحسین‌آمیز دارد و فرد آرزو می‌کند خودش نیز به همان موفقیت دست یابد بدون اینکه خصومتی با دیگران داشته باشد. اما حسرت، به طور خاص بر فرصت‌های از دست رفته تمرکز دارد، جایی که فرد با دیدن موفقیت‌های دیگران، نه خشم یا تحسین، بلکه احساس شرم و گناه از عدم بهره‌برداری از موقعیت‌های زندگی خود را تجربه می‌کند و خود را سرزنش می‌نماید. این تمایز در روانشناسی بسیار مهم است، زیرا حسرت را به عنوان یک احساس خودمحور و گذشته‌نگرانه معرفی می‌کند که می‌تواند به عنوان یک ابزار یادگیری عمل کند، اما اگر مزمن شود، به سلامت روانی آسیب می‌رساند. در ادبیات روانشناختی، حسرت به عنوان پدیده‌ای رایج و طبیعی توصیف شده که در زندگی هر فردی رخ می‌دهد، اما شدت آن بسته به عوامل فردی مانند شخصیت، تجربیات گذشته و فرهنگ متفاوت است. برای مثال، در نظریه‌های شناختی، حسرت بخشی از فرآیند تصمیم‌گیری انسانی است که فرد را به بازنگری در انتخاب‌ها وادار می‌کند تا در آینده بهتر عمل کند، اما اگر کنترل نشود، می‌تواند به چرخه‌ای از افسوس و پشیمانی تبدیل شود که زندگی را مختل می‌کند. این مفهوم در متون روانشناختی فارسی نیز مورد تأکید قرار گرفته، جایی که حسرت با افسوس و پشیمانی مترادف دانسته شده و به عنوان احساسی منفی توصیف می‌گردد

(Shooli Kouhshouri, 2023) و این تبدیل حسرت به کمال نشان‌دهنده رحمت الهی است، جایی که بهشتیان از حسرت پاک می‌شوند اما دوزخیان در آن غوطه‌ور می‌مانند، و این می‌تواند با روانشناسی مثبت همخوانی داشته باشد، زیرا حسرت ممدوح می‌تواند به رشد منجر شود. روایات مانند نقل از آیت‌الله بهجت بر حسرت از عدم قرائت بیشتر زیارت عاشورا تأکید دارند، و این روایت نشان‌دهنده آن است که حتی عارفان بزرگ حسرت اعمال بیشتر را دارند، که این حسرت نه منفی، بلکه محرک برای کمال است، و قرآن این روز را با نام‌هایی مانند "یوم التائبین" نیز توصیف می‌کند، که بر احساس غبن تأکید دارد (Haeri Zadeh, 2014)، جایی که غبن به معنای احساس ضرر و زیان است و این نام‌ها نشان‌دهنده غنای زبانی قرآن در توصیف قیامت هستند و حسرت ممدوح (در دنیا برای اعمال بهتر) پذیرفتنی است، اما حسرت مذموم (در آخرت) عذاب‌آور است، و قرآن با تمایز بین این دو، انسان‌ها را به حسرت سازنده در دنیا هدایت می‌کند تا از حسرت ویرانگر در آخرت جلوگیری شود.

۴-۲- تحلیل حسرت در روانشناسی

در روانشناسی، حسرت به عنوان یکی از قوی‌ترین احساسات منفی و ناخوشایند انسانی تعریف می‌شود که اساساً از باور فرد به این مسئله ناشی می‌گردد که اگر در گذشته تصمیمات متفاوتی اتخاذ می‌کرد، نتایج بهتری حاصل می‌شد و وضعیت فعلی زندگی‌اش رضایت‌بخش‌تر می‌بود. این احساس نه تنها یک واکنش عاطفی ساده است، بلکه یک فرآیند شناختی پیچیده را در بر می‌گیرد که فرد را به ارزیابی مجدد گذشته واداشته و او را با حس پشیمانی عمیقی روبرو می‌سازد. حسرت اغلب با طیف گسترده‌ای از احساسات همراه است، از جمله پشیمانی که فرد را به سرزنش خود به دلیل انتخاب‌های نادرست می‌کشاند، شرم که ناشی از احساس ناکارآمدی شخصی است، گناه که از نقض ارزش‌های اخلاقی یا اجتماعی سرچشمه می‌گیرد، اضطراب که نگرانی از

که فرد باور دارد رفتارهای گذشته‌اش اگر تغییر می‌کرد، نتایج بهتری به بار می‌آورد (Nejati, 1994).

علاوه بر این، در دیدگاه‌های انسان‌گرایانه، حسرت مانعی برای تحقق استعدادهای ذاتی فرد محسوب می‌شود، جایی که فرد به جای تمرکز بر حال و آینده، در گذشته گیر می‌افتد و از رشد شخصی باز می‌ماند (Morovati & Yaghoubi, 2010).

در مجموع، ماهیت حسرت به عنوان یک احساس ناخوشایند که ریشه در ارزیابی شناختی گذشته دارد، آن را به یکی از کلیدی‌ترین موضوعات در روانشناسی عاطفی تبدیل کرده است.

علل حسرت

علل حسرت در روانشناسی به عنوان عوامل ریشه‌ای این احساس منفی، به طور گسترده مورد بررسی قرار گرفته‌اند و شامل طیف متنوعی از عوامل شناختی، عاطفی و اجتماعی می‌شوند که فرد را به سمت پشیمانی از گذشته سوق می‌دهند. یکی از اصلی‌ترین علل، تصمیمات غلط گذشته است، جایی که انتخاب‌هایی که نتایج مطلوبی نداشته‌اند، فرد را با حسرت روبرو می‌سازند؛ برای مثال، انتخاب شغلی نامناسب، روابط عاطفی ناکام یا سرمایه‌گذاری‌های مالی اشتباه می‌تواند سال‌ها بعد فرد را به فکر فرو برد که "اگر تصمیم دیگری می‌گرفتم، زندگی‌ام بهتر بود"، و این ارزیابی مجدد گذشته اغلب با احساس ناکارآمدی همراه است. عامل دیگری که به طور گسترده در ادبیات روانشناختی برجسته شده، فرصت‌های از دست رفته است، که شامل عدم استفاده از امکانات موجود برای دستیابی به اهداف می‌شود؛ این می‌تواند شامل فرصت‌های آموزشی، شغلی یا شخصی باشد که فرد به دلیل ترس، تبلی یا عدم آگاهی از دست داده و بعدها با دیدن نتایج منفی آن، حسرت می‌خورد، به طوری که این احساس با ناراحتی و ناامیدی عمیقی همراه است زیرا فرد باور دارد شرایط انجام آن را داشته اما آن را انجام نداده است. مقایسه اجتماعی نیز یکی از علل کلیدی حسرت است، جایی که فرد وضعیت فعلی خود را با موفقیت دیگران

مقایسه می‌کند و این مقایسه اغلب منجر به احساس کمبود و پشیمانی می‌شود؛ در جوامع مدرن که شبکه‌های اجتماعی موفقیت‌های دیگران را برجسته می‌کنند، این مقایسه می‌تواند حسرت را تشدید کند و فرد را به فکر فرصت‌های از دست رفته خود بیندازد. علاوه بر این، عدم تحقق انتظارات، به عنوان ناکامی در رسیدن به اهداف شخصی یا اجتماعی، نقش مهمی ایفا می‌کند؛ این می‌تواند شامل انتظارات خانوادگی، اجتماعی یا خودساخته باشد که فرد در دستیابی به آن‌ها شکست خورده و این شکست با حسرت همراه می‌شود، زیرا فرد باور دارد اگر تلاش بیشتری می‌کرد یا تصمیمات متفاوتی می‌گرفت، می‌توانست به آن اهداف برسد. در متون روانشناختی، این علل اغلب با مثال‌های واقعی توضیح داده می‌شوند، مانند حسرت از عدم انجام وظایف نسبت به دیگران یا فرصت‌های از دست رفته در روابط، که می‌تواند به اضطراب و افسردگی منجر شود. همچنین، در دیدگاه‌های قرآنی-روانشناختی، عللی مانند اطاعت از رهبران باطل، اعمال ناشایست، بخل، ترک انفاق، بی‌تقوایی، تضييع عمر، دوستی با گمراهان، ظلم و ستم، عجز و ناتوانی، غفلت در دنیا، قتل، کوتاهی در حق امامان، مال و ثروت و دلبستگی به آن، و هم‌نشینی با شیطان به عنوان عوامل حسرت مطرح شده‌اند که می‌توانند با علل روانشناختی مانند تصمیمات غلط و فرصت‌های از دست رفته همخوانی داشته باشند (Shooli Kouhshouri, 2023).

علاوه بر این، در روانشناسی، عوامل دیگری مانند تأثیر فرهنگ و محیط نیز بررسی می‌شوند، جایی که در جوامع فردگرا حسرت بیشتر بر تصمیمات شخصی تمرکز دارد، در حالی که در جوامع جمع‌گرا بر روابط اجتماعی و انتظارات گروهی تأکید می‌شود. این علل نه تنها حسرت را ایجاد می‌کنند، بلکه می‌توانند به چرخه‌ای از رفتارهای منفی منجر شوند که فرد را از پیشرفت باز می‌دارند، و درک آن‌ها برای درمان ضروری است.

پیامدهای حسرت

روانشناختی مانند اضطراب و افسردگی همخوانی داشته باشند (Amirkamali, 2015; Mahdi, 2023).

علاوه بر این، پیامدهای جسمانی مانند مشکلات خواب، سیستم ایمنی ضعیف و حتی بیماری‌های قلبی نیز ممکن است از حسرت مزمن ناشی شوند، زیرا استرس عاطفی بر بدن تأثیر می‌گذارد. درک این پیامدها برای پیشگیری و درمان ضروری است، زیرا حسرت اگر مدیریت نشود، می‌تواند به چرخه‌ای از رنج روانی تبدیل شود که کیفیت زندگی را کاهش می‌دهد.

رویکردهای درمانی

در رویکردهای درمانی روانشناختی، حسرت به عنوان یک احساس منفی که می‌تواند درمان شود، مورد توجه قرار گرفته و روش‌های متنوعی برای کاهش آن پیشنهاد شده‌اند که بر پایه اصول شناختی، رفتاری و انسان‌گرایانه استوار هستند. در شناخت‌درمانی، که یکی از مؤثرترین رویکردها است، حسرت از طریق تحلیل مزایا و معایب باورها و تغییر رفتارهای نامطلوب درمان می‌شود؛ درمانگر به مراجع کمک می‌کند تا باورهای غلط مرتبط با گذشته را شناسایی کند، مانند "اگر فلان تصمیم را نمی‌گرفتم، همه چیز بهتر بود"، و سپس مزایا و معایب این باورها را بررسی نماید تا اهمیت منفی آن‌ها کاهش یابد و رفتارهای جدید جایگزین شوند. تکنیک‌هایی مانند بازسازی شناختی، که شامل چالش کردن افکار منفی و جایگزینی آن‌ها با افکار واقع‌بینانه است، تمرکز بر حال که فرد را به زندگی در لحظه تشویق می‌کند، و پذیرش گذشته که به معنای قبول اشتباهات بدون سرزنش مداوم است، به کاهش حسرت کمک می‌کنند؛ این تکنیک‌ها می‌توانند حسرت را از یک احساس فلج‌کننده به یک ابزار یادگیری تبدیل کنند. نظریه انسان‌گرایانه مازلو نیز حسرت را مانعی برای خودشکوفایی می‌داند و بر تحقق استعدادها تأکید دارد، جایی که حسرت به عنوان یک نشانه از عدم تحقق پتانسیل‌های ذاتی دیده می‌شود و درمان بر

حسرت، به عنوان یک احساس منفی مزمن، می‌تواند به پیامدهای گسترده‌ای در سلامت روانی و جسمانی فرد منجر شود که در روانشناسی به طور عمیق مورد مطالعه قرار گرفته‌اند و اغلب به عنوان عوامل تشدیدکننده اختلالات روانی شناخته می‌شوند. یکی از اصلی‌ترین پیامدها، اضطراب و افسردگی است، جایی که حسرت مداوم می‌تواند به اختلالات روانی مانند اختلال اضطراب فراگیر یا افسردگی عمده منجر شود؛ فرد در چرخه‌ای از افکار منفی گیر می‌افتد که گذشته را مرور می‌کند و این مرور مداوم انرژی روانی را تحلیل می‌برد و منجر به علائمی مانند بی‌خوابی، کاهش اشتها و احساس ناامیدی می‌شود. احساس شرم و گناه نیز پیامد رایجی است، که شامل سرزنش خود به دلیل تصمیمات گذشته می‌شود؛ این احساس می‌تواند به کاهش عزت نفس منجر شود و فرد را به انزوا بکشاند، زیرا شرم از اشتباهات گذشته او را از روابط اجتماعی باز می‌دارد و گناه ناشی از نقض ارزش‌ها می‌تواند به احساس بی‌ارزشی عمیقی بیانجامد. کاهش اعتماد به نفس، به عنوان احساس ناتوانی در تصمیم‌گیری‌های آینده، یکی دیگر از پیامدها است که فرد را از ریسک‌پذیری باز می‌دارد و می‌تواند به رکود در زندگی شخصی و حرفه‌ای منجر شود؛ در این حالت، حسرت گذشته فرد را فلج می‌کند و او را از برنامه‌ریزی برای آینده ناتوان می‌سازد. عصبانیت نیز پیامد مهمی است، که شامل خشم از خود یا دیگران به دلیل فرصت‌های از دست رفته می‌شود؛ این خشم می‌تواند به رفتارهای پرخاشگرانه منجر شود و روابط بین‌فردی را مختل کند. در ادبیات روانشناختی، این پیامدها اغلب با مثال‌های بالینی توضیح داده می‌شوند، مانند حسرت از فرصت‌های از دست رفته که به غم و ناراحتی مزمن، شرمندگی، احساس گناه، عصبانیت و افسردگی منجر می‌شود. همچنین، در دیدگاه‌های تلفیقی با آموزه‌های دینی، پیامدهایی مانند حسرت در قیامت از عدم اطاعت خدا، ضایع کردن عمر، ظلم، اموال نامشروع و عدم توجه به قرآن برجسته شده‌اند که می‌توانند با پیامدهای

بازگشت به فطرت اصیل و تمرکز بر رشد شخصی تمرکز دارد (Morovati & Yaghoubi, 2010).

در این رویکرد، حسرت با تشویق به پیگیری اهداف آینده و تحقق استعدادها کاهش می‌یابد. علاوه بر این، در دیدگاه‌های تلفیقی با روانشناسی قرآنی، رویکردهایی مانند عرضه یافته‌های روانشناختی بر آیات قرآن پیشنهاد شده، جایی که حسرت از طریق تأیید یا ابطال باورها با آموزه‌های دینی درمان می‌شود؛ برای مثال، در شناخت درمانی، تحلیل سود و زیان باورها مشابه آیه بقره: ۲۱۹ است که مزایا و معایب را مقایسه می‌کند تا رفتار تغییر یابد (Izadi Mobarakeh, 2007).

رویکردهای دیگر مانند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر پذیرش حسرت بدون مبارزه با آن تمرکز دارند، و درمان‌های گروهی می‌توانند مقایسه اجتماعی را کاهش دهند. در مجموع، این رویکردها حسرت را نه تنها به عنوان یک مشکل، بلکه به عنوان فرصتی برای رشد می‌بینند و با ترکیب تکنیک‌های شناختی و عاطفی، به فرد کمک می‌کنند تا از چرخه پشیمانی خارج شود.

۵- مقایسه تطبیقی حسرت در قرآن و روانشناسی

۵-۱- شباهت‌ها

- **تمرکز بر پشیمانی:** هر دو حوزه حسرت را به عنوان پشیمانی از فرصت‌های از دست رفته تعریف می‌کنند. حسرت در قرآن کریم و دانش روانشناسی هر دو بر جنبه‌ای از پشیمانی عمیق تمرکز دارند که ناشی از از دست دادن فرصت‌های غیرقابل بازگشت است. در قرآن، این مفهوم اغلب با واژه‌هایی مانند «حسرت»، «ندم»، «ویل» و «لیت» بیان می‌شود که نشان‌دهنده ندامت یا پشیمانی از کوتاهی در اعمال صالح، اطاعت از خداوند و بهره‌برداری از فرصت‌های دنیوی است. برای مثال، در آیه ۵۶ سوره زمر آمده است: «أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتِي عَلَى مَا فَرَّطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ وَإِنْ كُنْتُ لَمِنَ السَّآخِرِينَ»، که بیانگر پشیمانی فرد از کوتاهی

در جنب خداوند و مسخره کردن آیات الهی است (Qureshi, 1993).

این پشیمانی در قرآن به عنوان حالتی توصیف می‌شود که انسان را به دلیل سلب امکان بازگشت به گذشته، درگیر حسرت می‌کند، مانند حسرت کافران از عدم ایمان و عمل صالح (بقره/۱۶۷؛ مریم/۳۹).

از سوی دیگر، در روانشناسی، حسرت به عنوان یک احساس منفی تعریف می‌شود که فرد بر این باور است که اگر رفتارهای گذشته‌اش تغییر می‌کرد، نتایج بهتری حاصل می‌شد. این مفهوم اغلب با پشیمانی (همراه است و با احساس شرم و گناه ترکیب می‌شود، جایی که افراد از انتخاب‌های گذشته‌شان پشیمان هستند و گمان می‌کنند گزینه‌های بهتری وجود داشته است (Weiten, 2014).

برای نمونه، روانشناسان حسرت را به عنوان پدیده‌ای رایج توصیف می‌کنند که در زندگی هر فرد رخ می‌دهد و با افسوس از فرصت‌های از دست رفته، مانند عدم انجام فعالیت‌هایی که شرایط آن فراهم بوده اما انجام نشده، همراه است. این شباهت در تمرکز بر پشیمانی نشان‌دهنده همگرایی بین دیدگاه قرآنی، که حسرت را در چارچوب الهی و آخرتی قرار می‌دهد، و دیدگاه روانشناختی، که آن را به عنوان یک فرآیند شناختی-عاطفی بررسی می‌کند، است. در پیشینه پژوهش، مهدی (۱۴۰۲) در پایان‌نامه خود با عنوان «تحلیل عوامل حسرت در قرآن براساس ترتیب نزول آیات» به این نکته اشاره دارد که حسرت در قرآن به عنوان ندامت از سلب امکانات غیرقابل بازگشت توصیف شده، که مشابه تعریف روانشناختی از حسرت به عنوان پشیمانی از تصمیمات گذشته است (Mahdi, 2023). همچنین، شهبولی کوهسوری (۱۴۰۲) در مقاله خود عوامل حسرت را شامل غفلت و تضييع عمر می‌داند، که با روانشناسی همخوانی دارد جایی که حسرت از ناکامی‌های فردی ناشی می‌شود. این همگرایی نشان می‌دهد که هر دو حوزه،

حسرت را نه تنها به عنوان یک احساس، بلکه به عنوان محرکی برای تأمل در گذشته و جلوگیری از تکرار اشتباهات می‌بینند، و این پشیمانی می‌تواند به عنوان ابزاری برای رشد شخصی یا معنوی عمل کند (Shooli Kouhshouri, 2023).

-احساس منفی: حسرت در قرآن و روانشناسی احساسی ناخوشایند است که با ناراحتی و اندوه همراه است. یکی از بارزترین شباهت‌های بین حسرت در قرآن کریم و روانشناسی، ماهیت ناخوشایند و منفی این احساس است که اغلب با ناراحتی، اندوه و حتی افسردگی همراه می‌شود. در قرآن، حسرت به عنوان یک حالت روحی توصیف می‌شود که انسان را در روز قیامت یا حتی در دنیا درگیر اندوه عمیقی می‌کند، مانند «یوم الحسره» (مریم/۳۹) که روزی است پر از تأسف و غصه از اعمال گذشته (Mahyar, 1997). واژه‌هایی مانند «ویل» که ۳۹ بار در قرآن آمده، بیانگر حزن، حسرت، اندوه و رسوایی است، و اغلب برای اظهار هلاکت و عذاب سخت به کار می‌رود، مانند در آیه «وَلَيْكَ آمَنَ» (احقاف/۱۷) که وای بر تو ایمان بیاور، نشان‌دهنده اندوهی عمیق از عدم ایمان است (Qureshi, 1993). این احساس منفی در قرآن نه تنها در آخرت، بلکه در دنیا نیز ظاهر می‌شود، مانند حسرت کافران از صرف مال در ممانعت از دین (انفال/۳۶) یا حسرت از عدم اعتدال در بخشش (اسراء/۲۹). از دیدگاه روانشناختی، حسرت یکی از قوی‌ترین احساسات ناخوشایند انسانی است که با ناراحتی، ناامیدی و پشیمانی همراه است، و اغلب منجر به روان‌رنجوری می‌شود (Nejati, 1994). روانشناسان حسرت را با پیامدهایی مانند اضطراب، غم مزمن، شرمندگی، احساس گناه، عصبانیت و افسردگی توصیف می‌کنند، جایی که فرد خود را سرزنش می‌کند و احساس اندوه عمیقی از فرصت‌های از دست رفته تجربه می‌کند. این احساس منفی در روانشناسی به عنوان پدیده‌ای طبیعی اما ناخوشایند دیده می‌شود که نباید با حسادت یا غبطه اشتباه گرفته شود؛ حسرت زمانی بروز

می‌کند که فرد با دیدن موفقیت دیگران، احساس شرم می‌گیرد و افسوس می‌خورد. در فایل پیوست، تأکید شده که حسرت در روانشناسی با افسوس همراه است و احساسی خاص برای مسائلی است که شرایط انجام آن فراهم بوده اما انجام نشده، که این با قرآن همخوانی دارد جایی که حسرت از کوتاهی در اعمال صالح ناشی می‌شود (Amirkamali, 2015). زارع خورمیزی (۱۴۰۰) در پایان‌نامه خود حسرت را با واژه‌هایی مانند «یا حسره» مرتبط می‌داند که بیانگر اندوهی ناخوشایند است، مشابه روانشناسی که حسرت را فرآیند شناختی-عاطفی منفی می‌بیند. این شباهت نشان‌دهنده آن است که هر دو حوزه، حسرت را به عنوان احساسی که می‌تواند به سلامت روانی آسیب بزند، می‌شناسند و بر لزوم مدیریت آن تأکید دارند، چه از طریق توبه در قرآن و چه از طریق درمان شناختی در روانشناسی (Zare Khormizi, 2021).

-علت مشترک: هر دو به فرصت‌های از دست رفته (مانند عدم استفاده از امکانات یا انتخاب‌های نادرست) به عنوان عامل حسرت اشاره دارند. علت مشترک حسرت در قرآن و روانشناسی، تمرکز بر فرصت‌های از دست رفته است که شامل عدم بهره‌برداری از امکانات، انتخاب‌های نادرست و کوتاهی در اعمال مفید می‌شود. در قرآن، عوامل حسرت شامل غفلت از یوم الحسره (مریم/۳۹)، عدم اطاعت از رهبران حق، اعمال ناشایست، بخل، ترک انفاق، بی‌تقوایی، تضییع عمر، دوستی با گمراهان، ظلم، عجز در شناخت خداوند، کوتاهی در حق امامان و دلبستگی به مال می‌شود (Shooli Kouhshouri, 2023). برای مثال، حسرت از دست دادن فرصت در دنیا برای اعمال صالح (بقره/۱۶۷)، حسرت کافران از تکذیب قرآن (حاقه/۵۰) یا حسرت از صرف مال در راه باطل (انفال/۳۶) نشان‌دهنده فرصت‌های از دست رفته است. واژه «حسرت» از «حسر» به معنای کشف و پرده‌برداری آمده، که بیانگر آشکار شدن کوتاهی‌ها در فرصت‌های گذشته است. همچنین، حسرت در قرآن شامل مراتبی مانند حسرت خداوند نسبت به کفار

(فاطر ۸)، حسرت انبیا نسبت به مشرکان و حسرت کافران در دو عالم است (Amirkamali, 2015). در روانشناسی، علل حسرت شامل تصمیمات غلط، مقایسه اجتماعی و ناکامی است، جایی که فرد باور دارد اگر انتخاب دیگری می‌کرد، نتیجه بهتری می‌گرفت. حسرت اغلب با پشیمانی از فعالیت‌های انجام‌نشده همراه است، مانند عدم استفاده از امکانات موجود، که منجر به ناراحتی و ناامیدی می‌شود (Weiten, 2014). فایل پیوست تأکید دارد که حسرت در روانشناسی از باور به تغییر رفتار گذشته ناشی می‌شود، مشابه قرآن که حسرت را از کوتاهی در جنب خداوند می‌بیند (Haeri Zadeh, 2014). مهدی (۱۴۰۲) عوامل حسرت را شامل اطاعت از رهبران باطل و غفلت می‌داند، که با روانشناسی همخوانی دارد جایی که مقایسه اجتماعی و ناکامی علل اصلی هستند. این علت مشترک نشان‌دهنده آن است که هر دو حوزه، حسرت را به عنوان نتیجه‌ای از عدم مدیریت فرصت‌ها می‌بینند، و این می‌تواند پایه‌ای برای ادغام دیدگاه‌های دینی و علمی در درمان باشد (Mahdi, 2023).

هدف اصلاحی: قرآن با هشدار حسرت، انسان را به اصلاح رفتار دعوت می‌کند؛ روانشناسی نیز از طریق درمان به تغییر رفتار کمک می‌کند. هر دو حوزه قرآن و روانشناسی، حسرت را نه تنها به عنوان یک احساس منفی، بلکه به عنوان ابزاری برای اصلاح رفتار و رشد شخصی می‌بینند. در قرآن، هشدار نسبت به حسرت در روز قیامت (یوم الحسره) برای بیداری انسان و جلوگیری از غفلت است، جایی که خداوند راه‌های ورود شیطان را گوشزد می‌کند و تصویری از فرجام پرهیزکاران و غافلان ارائه می‌دهد (مریم/۳۹). این هدف اصلاحی از طریق توبه، اطاعت و استفاده از فرصت‌ها پیگیری می‌شود، مانند دعوت به بازگشت به دنیا برای عمل صالح (زمر/۵۶-۵۹)، که حسرت را محرکی برای اصلاح می‌کند. قرآن حسرت ممدوح در دنیا را می‌پذیرد، جایی که مؤمنان حسرت می‌خورند که چرا بیشتر عمل صالح نکردند، اما پس از ورود به

بهشت از آن پاک می‌شوند (Shooli Kouhshouri, 2023). در روانشناسی، حسرت از طریق درمان‌هایی مانند شناخت‌درمانی مدیریت می‌شود، جایی که باورهای غلط تحلیل می‌شود و مزایا و معایب آن بررسی می‌گردد تا رفتار تغییر کند (Morovati & Yaghoubi, 2010). برای مثال، تکنیک بازسازی شناختی به فرد کمک می‌کند تا از حسرت برای جلوگیری از تکرار اشتباهات استفاده کند، و این با قرآن همخوانی دارد جایی که عرضه یافته‌های روانشناختی بر آیات منجر به تأیید یا تولید نظریه‌های جدید می‌شود (Izadi Mobarakeh, 2007). زارع خورمیزی (۱۴۰۰) حسرت را در قرآن با واژه‌هایی مانند «یا حسره» مرتبط می‌داند که هدف اصلاحی دارد، مشابه روانشناسی که حسرت را برای درمان فردی به کار می‌برد (Zare Khormizi, 2021). این شباهت نشان‌دهنده پتانسیل ادغام قرآن و روانشناسی در رویکردهای تربیتی است، جایی که حسرت به عنوان محرک اصلاح رفتار عمل می‌کند.

۵-۲- تفاوت‌ها

-تفاوت در معنای حسرت: در قرآن کریم، حسرت به عنوان ندامت و پشیمانی از کوتاهی در اطاعت از خداوند، از دست دادن فرصت‌های انجام اعمال صالح، و غفلت از وظایف دینی تعریف می‌شود. این مفهوم با واژگان خاصی مانند «حسره»، «ویل»، «لیت» (کاش)، و «یا حسرتا» در آیات قرآن بیان شده است که به معنای پرده‌برداری از اعمال گذشته و آشکار شدن حقیقت در برابر انسان است. ریشه واژه «حسرت» از «حسر» به معنای کشف و آشکار کردن چیزی است. این مفهوم در ۱۲ آیه قرآن، از جمله آیه ۱۶۷ سوره بقره (حسرت از دست دادن فرصت‌های دنیوی)، آیه ۳۹ سوره مریم (هشدار به غافلان از روز حسرت یا «یوم الحسره»)، و آیه ۸ سوره فاطر (حسرت پیامبر بر کفر کافران) به کار رفته است. حسرت در قرآن در سه سطح دیده می‌شود: حسرت خداوند و انبیا نسبت به گمراهی کافران، حسرت کافران در آخرت به دلیل انکار

آیات الهی، و حسرت اهل دنیا به دلیل غفلت از وظایف دینی (Amirkamali, 2015; Shooli Kouhshouri, 2023).

این نگاه، حسرت را در چارچوبی الهی و آخرتی قرار می‌دهد و آن را ابزاری برای هدایت و بیداری از غفلت می‌داند. به عنوان مثال، در آیه ۳۹ سوره مریم، حسرت به عنوان هشدار برای غافلان مطرح شده تا از خواب غفلت بیدار شوند و به سوی اطاعت از خداوند بازگردند. در مقابل، در روانشناسی، حسرت یک احساس منفی و ناخوشایند انسانی تعریف می‌شود که از باور به این موضوع ناشی می‌شود که اگر رفتارهای گذشته تغییر می‌کرد، نتایج بهتری حاصل می‌شد. این احساس معمولاً با افسوس، پشیمانی، شرم، و گناه همراه است و به عنوان پدیده‌ای طبیعی و رایج در زندگی انسان‌ها شناخته می‌شود. برخلاف حسرت در قرآن که بر جنبه‌های دینی و آخرتی تأکید دارد، در روانشناسی حسرت یک تجربه شناختی-عاطفی فردی است که می‌تواند به روان‌رنجوری منجر شود. حسرت در روانشناسی با حسادت یا غبطه تفاوت دارد؛ حسرت به سرزنش خود به دلیل از دست دادن فرصت‌ها منجر می‌شود، در حالی که حسادت به خشم از موفقیت دیگران اشاره دارد (Nejati, 1994; Weiten, 2014). تفاوت کلیدی میان این دو دیدگاه در این است که قرآن حسرت را در بستری الهی و با هدف هدایت و تربیت اخلاقی بررسی می‌کند، در حالی که روانشناسی آن را یک تجربه فردی و قابل مدیریت می‌داند که می‌تواند با روش‌های درمانی بهبود یابد. این تفاوت در پیشینه پژوهش نیز مشهود است؛ برای مثال، مهدی (۱۴۰۲) حسرت در قرآن را ندامتی غیرقابل بازگشت می‌داند، در حالی که روانشناسی آن را قابل مدیریت و درمان می‌بیند (Mahdi, 2023).

-تفاوت در علل: از منظر قرآن، علل حسرت شامل مجموعه‌ای از عوامل اخلاقی و دینی است که ریشه در عدم اطاعت از خداوند و رسول، غفلت، ظلم (به خود، خدا، یا دیگران)، بخل، ترک انفاق،

تضییع عمر، دوستی با گمراهان، قتل، کوتاهی در حق امامان، مال‌دوستی، هم‌نشینی با شیطان، اطاعت از رهبران باطل، اعمال ناشایست، بی‌تقوایی، ناتوانی در شناخت خداوند، و تکذیب آیات قرآن دارد. مصادیق این علل در آیات مختلف قرآن ذکر شده است؛ برای مثال، حسرت کافران از صرف مال برای جلوگیری از گسترش دین (انفال/۳۶)، حسرت از عدم رعایت اعتدال در بخشش (اسراء/۲۹)، و حسرت منکران ملاقات با پروردگار (انعام/۳۱) از جمله این موارد هستند (Shooli Kouhshouri, 2021; Zare Khormizi, 2023). این علل همگی در چارچوبی دینی و اخلاقی قرار دارند و به کوتاهی انسان در برابر وظایف الهی اشاره دارند. قرآن این عوامل را به عنوان موانعی برای سعادت ابدی معرفی می‌کند و حسرت را نتیجه مستقیم نافرمانی و غفلت می‌داند (زمر/۵۹-۵۶). در روانشناسی، علل حسرت به عوامل تجربی و فردی وابسته است، از جمله تصمیمات اشتباه گذشته، مقایسه اجتماعی با موفقیت دیگران، ناکامی در دستیابی به اهداف، و باور به وجود گزینه‌های بهتر در گذشته. این علل معمولاً با فرایندهای ذهنی مانند سرزنش خود، احساس شرم، اضطراب، و ناامیدی همراه هستند (Morovati & Yaghoubi, 2010; Weiten, 2014). برخلاف قرآن که علل حسرت را در چارچوبی دینی و اخلاقی بررسی می‌کند، روانشناسی به عوامل روان‌شناختی و اجتماعی مانند مقایسه‌های ناسالم یا ناکامی‌های شخصی تمرکز دارد. برای مثال، حائری زاده (۱۳۹۳) حسرت (تمنی) را در قرآن به عنوان نتیجه از دست دادن فرصت‌های دنیوی و اخروی بررسی کرده، در حالی که روانشناسی بر ناکامی‌های فردی و مقایسه‌های اجتماعی تأکید دارد. این تفاوت نشان‌دهنده نگاه آخرتی قرآن در مقابل نگاه دنیوی و تجربی روانشناسی است (Haeri Zadeh, 2014).

-تفاوت در پیامدها: پیامدهای حسرت در قرآن در دو عالم دنیا و آخرت بررسی می‌شود. در آخرت، حسرت برای کافران به صورت

عذاب و ندامت دائمی ظاهر می‌شود و روز قیامت به عنوان «یوم الحسرة» شناخته می‌شود که همه انسان‌ها حسرت می‌خورند، اما این حسرت برای دوزخیان دائمی و غیرقابل بازگشت است. در مقابل، بهشتیان پس از ورود به بهشت از حسرت پاک می‌شوند و به کمال می‌رسند. در دنیا، حسرت برای مؤمنان می‌تواند حسرتی ممدوح باشد که به توبه و بازگشت به سوی خدا منجر می‌شود، اما حسرت مذموم برای گناهکاران به عذاب در دنیا و آخرت منتهی می‌گردد (Mahdi, 2023; Shooli Kouhshouri, 2023).

قرآن حسرت را به عنوان ابزاری برای هدایت و بیداری به کار می‌برد؛ برای مثال، حسرت اعظم از به جا گذاشتن مال نامشروع به عنوان هشدار برای اصلاح رفتار معرفی شده است (Amirkamali, 2015). در روانشناسی، پیامدهای حسرت شامل اضطراب، افسردگی مزمن، شرمندگی، احساس گناه، عصبانیت، و روان‌رنجوری است. این احساسات می‌توانند به اختلالات روانی منجر شوند، اما اگر حسرت به درستی مدیریت شود، می‌تواند به رشد شخصی و بهبود رفتار کمک کند (Nejati, 2014; Weiten, 1994). برخلاف قرآن که پیامدهای حسرت را در دو عالم دنیا و آخرت و با هدف هدایت بررسی می‌کند، روانشناسی بر تأثیرات دنیوی و روانی حسرت تمرکز دارد و به دنبال درمان و مدیریت آن است. برای مثال، امیر کمالی (۱۳۹۴) حسرت را در سه مرتبه (دنیوی، اخروی، و الهی) بررسی کرده که پیامد آن در قرآن عذاب آخرتی است، در حالی که روانشناسی بر پیامدهای روانی مانند افسردگی تأکید دارد (Amirkamali, 2015).

-تفاوت رویکرد اصلاحی حسرت : قرآن برای اصلاح حسرت راهکارهایی ایمان‌محور و الهی ارائه می‌دهد که شامل توبه، اطاعت از خدا و رسول، استفاده بهینه از فرصت‌ها (مانند عمر و تلاوت قرآن)، انفاق، تقوا، و جلوگیری از ظلم است. حسرت در قرآن به عنوان ابزاری برای بیداری از غفلت و هدایت به سوی سعادت

ابدی به کار گرفته شده است؛ برای مثال، در آیات ۵۴-۵۶ سوره زمر، دستور به توبه داده شده تا از حسرت در قیامت جلوگیری شود (Haeri Zadeh, 2014; Mahdi, 2023). این رویکرد بر اصلاح رفتار از طریق بازگشت به سوی خدا و تقویت ارتباط معنوی تأکید دارد. در روانشناسی، رویکرد اصلاحی حسرت شامل روش‌های تجربی و درمانی مانند شناخت‌درمانی، بازسازی شناختی، تحلیل مزایا و معایب باورها، و تکنیک‌های تغییر رفتار است. در شناخت‌درمانی، باورهای غلط مرتبط با حسرت بررسی و اصلاح می‌شوند تا این احساس کاهش یابد (Izadi, 2010; Morovati & Yaghoubi, 2007; Mobarakeh, 2007). این رویکرد به دنبال مدیریت حسرت از طریق تغییر نگرش‌ها و رفتارهای فردی است. تفاوت اصلی میان این دو دیدگاه در این است که قرآن راهکارهای ایمان‌محور و الهی ارائه می‌دهد که هدف آن سعادت ابدی است، در حالی که روانشناسی بر درمان‌های تجربی و بهبود کیفیت زندگی دنیوی تمرکز دارد (Zare, 2021; Khormizi, 2021).

-تفاوت در جهت‌گیری: جهت‌گیری حسرت در قرآن کاملاً الهی، آخرتی، و هدایت‌بخش است. قرآن حسرت را در بستر فطرت انسانی و وحی الهی قرار می‌دهد و از آن به عنوان ابزاری برای تربیت اخلاقی، جلوگیری از غفلت، و هدایت به سوی سعادت ابدی استفاده می‌کند. این جهت‌گیری بر شکوفایی فطرت انسانی و تقویت ارتباط با خداوند تأکید دارد (Javadi Amoli, 1999). حسرت ممدوح در دنیا، که به توبه و اصلاح رفتار منجر می‌شود، در قرآن پذیرفتنی است و هدفی هدایتی دارد (شهوولی کوهشوری، ۱۴۰۲). در مقابل، روانشناسی حسرت را با جهت‌گیری تجربی، درمانی، و فردی بررسی می‌کند و هدف آن بهبود کیفیت زندگی و مدیریت فرآیندهای ذهنی است. این دیدگاه بر تحلیل علمی و روان‌شناختی حسرت تمرکز دارد و به دنبال کاهش اثرات منفی آن بر سلامت روان است (Barbour, 2013; Khorramshahi, 2013).

اصلاحی آن مشهود است، اما تفاوت‌ها در جهت‌گیری الهی و آخرتی قرآن در مقابل نگاه تجربی و درمانی روان‌شناسی، چارچوب‌های متفاوتی را برای تحلیل این مفهوم ارائه می‌دهند. این تحلیل تطبیقی نشان می‌دهد که هر دو دیدگاه می‌توانند یکدیگر را تکمیل کنند و به غنی‌سازی تفسیر آیات و ارائه راهکارهای عملی برای مدیریت حسرت منجر شوند.

ادغام دیدگاه‌های قرآنی و روان‌شناختی در تحلیل حسرت، پتانسیل توسعه مدل‌های میان‌رشته‌ای مانند «شناخت درمانی قرآنی» را فراهم می‌کند که در آن آیات قرآنی به‌عنوان ابزاری برای مدیریت احساسات منفی به کار گرفته می‌شوند. قرآن با ارائه راهکارهای ایمان‌محور مانند توبه، تقوا، و انفاق، حسرت را به فرصتی برای اصلاح رفتار و تقویت ارتباط با خدا تبدیل می‌کند، در حالی که روان‌شناسی با تکنیک‌هایی مانند تحلیل مزایا و معایب و تمرکز بر حال، به بهبود سلامت روان کمک می‌کند. این هم‌افزایی می‌تواند به توسعه رویکردهای درمانی نوینی منجر شود که نه تنها به کاهش اثرات منفی حسرت کمک می‌کنند، بلکه با بهره‌گیری از مفاهیم قرآنی، به انسان در دستیابی به سعادت دنیوی و اخروی یاری می‌رسانند. از منظر زبان‌شناختی، کاربرد استعاره‌های مفهومی در قرآن، مانند «پرده‌برداری» در حسرت، با نظریه‌های شناختی روان‌شناسی هم‌خوانی دارد و نشان‌دهنده غنای زبانی قرآن در انتقال مفاهیم عمیق است. این پژوهش با پر کردن خلأ تحلیل تطبیقی حسرت، به درک عمیق‌تری از این مفهوم در دو حوزه کمک کرده و راه را برای مطالعات میان‌رشته‌ای در روان‌شناسی اسلامی و زبان‌شناسی شناختی هموار می‌سازد. نهایتاً آن که، این مطالعه نشان می‌دهد که حسرت، چه در چارچوب الهی قرآن و چه در دیدگاه تجربی روان‌شناسی، می‌تواند به‌عنوان محرکی برای رشد معنوی و شخصی عمل کند، مشروط بر اینکه با ابزارهای مناسب مدیریت شود. این پیوند میان‌رشته‌ای نه تنها به غنای تفسیر قرآنی کمک می‌کند، بلکه راهکارهای عملی برای بهبود کیفیت

(2010). تفاوت بنیادین در این است که قرآن حسرت را برای هدایت جمعی و الهی به کار می‌برد، در حالی که روان‌شناسی بر درمان فردی و بهبود شرایط روانی تمرکز دارد.

نتیجه‌گیری

مفهوم حسرت، به‌عنوان یکی از احساسات بنیادین انسانی، در آموزه‌های قرآنی و دانش روان‌شناسی از منظرهای متفاوتی بررسی شده، اما هر دو حوزه بر پشیمانی ناشی از فرصت‌های ازدست‌رفته تأکید دارند. در قرآن کریم، حسرت در چارچوبی الهی و آخرتی ارائه شده و به‌عنوان هشدار برای بیداری انسان از غفلت و هدایت او به سوی اعمال صالح به کار می‌رود. آیاتی مانند آیه ۵۶ سوره زمر و آیه ۳۹ سوره مریم، حسرت را به‌عنوان نتیجه کوتاهی در اطاعت الهی و ضایع کردن فرصت‌های زندگی معرفی می‌کنند و با نام‌گذاری روز قیامت به «یوم الحسره»، بر شدت این احساس در لحظه‌ای که فرصت جبران از دست می‌رود، تأکید دارند. عوامل حسرت در قرآن شامل عدم اطاعت از خدا و رسول، غفلت، ظلم، بخل، و تکذیب آیات الهی است که همگی در راستای تربیت اخلاقی و معنوی انسان به کار گرفته شده‌اند. حسرت ممدوح در دنیا، که به توبه و اصلاح رفتار منجر می‌شود، در مقابل حسرت مذموم کافران در آخرت، به‌عنوان ابزاری برای هدایت و سعادت ابدی معرفی می‌شود. این دیدگاه قرآنی نه تنها به فهم عمیق‌تر معارف الهی کمک می‌کند، بلکه با ارائه راهکارهایی مانند توبه و انفاق، انسان را به استفاده بهینه از فرصت‌های زندگی دعوت می‌کند. در مقابل، روان‌شناسی حسرت را به‌عنوان احساسی پیچیده و ناخوشایند تعریف می‌کند که از مقایسه وضعیت فعلی با گزینه‌های ممکن در گذشته ناشی می‌شود. این احساس با پیامدهای روانی مانند اضطراب، افسردگی، شرم، و گناه همراه است و از طریق رویکردهای درمانی مانند شناخت درمانی، بازسازی شناختی، و پذیرش گذشته مدیریت می‌شود. شباهت‌های این دو حوزه در تأکید بر پشیمانی، ماهیت منفی حسرت، و هدف

زندگی و پیشگیری از روان‌رنجوری‌های ناشی از حسرت ارائه می‌دهد.

مشارکت نویسندگان

operationalized in Qur'anic teachings and psychological theories, aiming to elucidate convergences, divergences, and interdisciplinary implications (Amirkamali, 2015; Mahdi, 2023; Weiten, 2014).

Within Qur'anic scholarship, regret has been extensively analyzed through linguistic, exegetical, and thematic methods. Researchers have identified multiple layers and types of *hasrah*, including divine regret (as an expression of warning and mercy), prophetic regret (as compassionate concern for misguided communities), and human regret (experienced by believers and disbelievers alike). Studies grounded in textual analysis have demonstrated that Qur'anic regret is systematically linked to specific moral failures: disbelief, denial of resurrection, mockery of prophets, injustice, miserliness, blind obedience to false leaders, and the squandering of life's temporal capital. Mahdi's chronological analysis of revelation emphasizes that regret intensifies toward eschatological contexts, framing the Hereafter as the ultimate horizon of moral accounting (Mahdi, 2023). Shooli Kouhshouri distinguishes between praiseworthy regret—experienced in worldly life by believers striving for greater righteousness—and blameworthy regret, which characterizes the irreversible remorse of disbelievers in the Hereafter (Shooli Kouhshouri, 2023). Other studies have focused on the semantic fields of related expressions such as *wayl* and *layta*, showing how Qur'anic rhetoric amplifies emotional intensity to provoke ethical awareness (Zare Khormizi, 2021). Amirkamali's typology further systematizes regret into hierarchical levels, underscoring its moral and spiritual dimensions rather than treating it as a purely psychological state

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

EXTENDED ABSTRACT

The concept of *hasrah* (regret) occupies a central position in both Qur'anic discourse and psychological theory as a profound human emotion associated with the recognition of lost opportunities and irreversible choices. In the Qur'an, regret is not merely an affective reaction but a didactic and eschatological construct that functions as a divine warning, guiding human beings toward reflection, repentance, and ethical reorientation. Qur'anic language employs *hasrah* and a constellation of semantically related expressions—such as *wayl*, *layta*, *nadam*, and *asaf*—to depict the inner state of individuals who confront the consequences of negligence, disbelief, injustice, or wasted life. Verses such as Q 39:56 and Q 19:39 conceptualize regret as an existential awakening that emerges when the possibility of rectification has ceased, culminating in the designation of the Day of Judgment as *Yawm al-Hasrah*. This semantic richness reflects a deliberate pedagogical strategy: regret is presented as an anticipatory moral signal in worldly life and as a definitive outcome in the Hereafter. In contrast, modern psychology conceptualizes regret as a complex, unpleasant emotional–cognitive state arising from counterfactual thinking, whereby individuals compare their current condition with imagined alternative pasts. Psychological regret is closely associated with self-blame, shame, guilt, anxiety, and depression, and is studied primarily for its experiential, behavioral, and therapeutic implications. Despite their distinct ontological premises, both traditions converge on the centrality of lost opportunities and self-attribution in the emergence of regret. This study adopts a comparative semantic approach to examine how *hasrah* is constructed, categorized, and

(Amirkamali, 2015). Collectively, this body of literature demonstrates that Qur'anic regret is future-oriented in its pedagogical intent, even when narrating past failure, and is inseparable from concepts of repentance, guidance, and divine justice.

Psychological literature approaches regret from a markedly different epistemological framework, emphasizing empirical observation, cognitive appraisal, and emotional regulation. Regret is typically defined as a negative emotion resulting from the belief that a different decision in the past would have led to a more desirable outcome. It is deeply intertwined with counterfactual thinking, whereby individuals mentally simulate alternative histories and evaluate themselves against unrealized possibilities. Weiten characterizes regret as an affective state accompanied by guilt, shame, anger, and sadness, often contributing to anxiety disorders and depressive symptoms when persistent (Weiten, 2014). Cognitive and social psychologists further distinguish regret from related emotions such as envy and jealousy, noting that regret is self-directed and focused on one's own choices rather than the advantages of others. From a cognitive-linguistic perspective, Lakoff's theory of conceptual metaphor suggests that emotions like regret are structured through metaphorical mappings that shape perception and behavior, a framework that resonates with the Qur'an's extensive use of figurative language to convey moral states (Lakoff & Johnson, 2018). Humanistic psychology, particularly Maslow's theory of self-actualization, regards regret as an impediment to personal growth when individuals remain fixated on past failures rather than orienting themselves toward future fulfillment. In therapeutic contexts, regret is addressed through interventions such as cognitive restructuring, acceptance, and value-based action, aiming to transform regret from a

paralyzing emotion into a source of learning and adaptive change (Morovati & Yaghoubi, 2010; Nejati, 1994).

Methodologically, the present study employs a descriptive–analytical and comparative design. Qur'anic data were identified through thematic analysis of verses explicitly containing *hasrah* and its semantic equivalents, supplemented by classical and contemporary exegetical interpretations. Psychological data were drawn from established theoretical models and empirical discussions of regret within cognitive, humanistic, and therapeutic frameworks. The analytical procedure involved mapping semantic components—such as causality, temporality, agency, and outcome—across the two domains to identify points of convergence and divergence. Particular attention was paid to how regret is temporally situated (worldly vs. eschatological), morally evaluated (constructive vs. destructive), and practically addressed (repentance vs. therapy). The findings indicate that while both traditions recognize regret as arising from awareness of lost opportunities and erroneous choices, the Qur'an embeds regret within a theocentric moral order, whereas psychology situates it within an anthropocentric model of mental health and decision-making. Qur'anic regret is irreversible in the Hereafter but potentially transformative in worldly life, while psychological regret is reversible through cognitive and behavioral interventions, highlighting a fundamental difference in teleology (Amirkamali, 2015; Shooli Kouhshouri, 2023).

The comparative analysis further reveals notable functional parallels. In both frameworks, regret serves as a mechanism of self-evaluation that can motivate change. Qur'anic narratives repeatedly emphasize that anticipation of regret should prompt ethical vigilance before the closure of opportunity, a notion mirrored in psychological models that

encourage individuals to learn from regret to improve future decision-making. Both traditions also acknowledge the pathological potential of regret: in the Qur'an, persistent regret in the Hereafter constitutes punishment, while in psychology, chronic regret contributes to psychopathology. However, the Qur'an uniquely differentiates between constructive regret (*hasrah mamduhah*) that leads to repentance and destructive regret (*hasrah madhmumah*) that results from disbelief and moral obstinacy, a distinction that enriches psychological discourse by introducing a moral taxonomy of regret. This opens avenues for interdisciplinary applications, particularly in culturally grounded therapeutic models. Integrating Qur'anic concepts into cognitive therapy—such as emphasizing accountability, purposeful action, and temporal awareness—may enhance interventions for individuals whose value systems are informed by religious belief, thereby contributing to the development of Qur'anic Cognitive Therapy as an indigenous, integrative framework (Izadi Mobarakeh, 2007; Nejati, 1994).

In conclusion, this comparative semantic study demonstrates that *hasrah* in the Qur'an and regret in psychology, despite arising from distinct worldviews, converge on the recognition of human fallibility, temporal limitation, and the emotional weight of choice. The Qur'an frames regret as an eschatological certainty and a moral warning designed to cultivate responsibility and foresight, while psychology treats regret as an experiential phenomenon amenable to therapeutic transformation. By juxtaposing these perspectives, the study underscores the value of interdisciplinary dialogue in enriching both Qur'anic interpretation and psychological practice. Such dialogue not only deepens conceptual understanding but also offers practical implications for addressing regret-related distress in culturally and spiritually

sensitive ways, ultimately contributing to a more holistic understanding of the human emotional condition.

References

- Amirkamali, K. (2015). *Examination of the Word "Hasrat," Its Characteristics, and Influential Factors from the Perspective of the Quran and Narrations* [Master's Thesis, Islamic Azad University, Tehran Central Branch]. Tehran.
- Barbour, I. (2013). *Religion and Science*. Research Institute of Culture and Islamic Thought.
- Haeri Zadeh, S. M. (2014). *Interpretive Study and Exegetical Explanation of "Ya Layt and Its Derivatives" in the Holy Quran* [Master's Thesis, Islamic Azad University, Tehran Central Branch]. Tehran.
- Izadi Mobarakeh, K. (2007). Evaluation of the Arguments of Proponents and Opponents of the Scientific Interpretation Method of the Quran. *Semi-Annual Journal of Quran and Hadith Studies*, 1(1), 1-24.
- Javadi Amoli, A. (1999). *Tasnim*. Esra Publishing Center.
- Khorramshahi, B. (2010). *Logical Positivism*. Elmi va Farhangi.
- Lakoff, G., & Johnson, M. (2018). *Metaphors We Live By*. Agah Publications.
- Mahdi, S. M. (2023). *Analysis of the Factors of Regret in the Quran Based on the Chronological Order of Revelation* [Master's Thesis, Al-Mustafa International University, Supreme Quran and Hadith Complex, Supreme School of Tafsir].
- Mahyar, R. (1997). *Arabic-Persian Alphabetical Dictionary*. Islamic Publications.
- Morovati, S., & Yaghoubi, M. (2010). Critique of Maslow's Anthropological Theory with a Focus on Quranic Verses. *Semi-Annual Journal of Quran and Hadith Studies*, 4(1), 32-54.
- Nejati, M. O. (1994). *Quran and Psychology*. Astan Quds Razavi Research Foundation.
- Qureshi, S. A. A. (1993). *Qamus al-Quran*. Islamic Books Publishing House.
- Raghib Isfahani, H. i. M. (1995). *Mufradat Alfaz al-Quran*. Dar al-Qalam; Al-Dar al-Shamiyyah.
- Shooli Kouhshouri, S. (2023). Examination of Praised and Blamed Regrets in This World and the Hereafter from the Perspective of the Holy Quran. 7th International Conference on Fiqh, Law, and Religious Studies,
- Tabarsi, F. i. H. (1995). *Majma' al-Bayan fi Tafsir al-Quran*. Al-A'jami Publishing Institute.
- Tabatabaei, S. M. H. (2011). *Al-Mizan Interpretation*. Society of Seminary Teachers of Qom.
- Weiten, W. (2014). *Psychology: Themes and variations* (9th ed.). Wadsworth.
- Zare Khormizi, N. (2021). *Analysis of the Quran's Expression of Regret and Wonder* [Master's

Thesis, Payame Noor University, Mehriz Center].
Mehriz.