

روان شناسی و دین

سال یازدهم، شماره اول، پیاپی ۴۱، بهار ۱۳۹۷



مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

فصل نامه «روان شناسی و دین» به استناد ماده واحده مصوب ۱۳۸۷/۳/۲۱ شورای عالی انقلاب فرهنگی و بر اساس نامه شماره ۱۰۴/الف مورخ ۱۳۹۰/۳/۲۱ شورای اعطای مجوزها و امتیازهای علمی وابسته به شورای عالی حوزه‌های علمیه، از شماره ۹ حائز رتبه «علمی - پژوهشی» گردید.

مدیر مسئول

محمدناصر سقایی بی‌ریا

سر دبیر

محمد رضا احمدی

مدیر اجرایی

سجاد سلگی

ناظر چاپ

حمید خانی

چاپ

زمزم

سامانه ارسال و پیگیری مقالات

Nashriyat.ir/SendArticle

اعضای هیئت تحریریه

محمد رضا احمدی

استاد یار روان شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

علیرضا اعرافی

دانشیار علوم تربیتی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

غلامعلی افروز

استاد روان شناسی دانشگاه تهران

محمد کریم خداپناهی

استاد روان شناسی تربیتی دانشگاه شهید بهشتی

محمد جواد زارعان

دانشیار علوم تربیتی جامعه المصطفی العالمیه

محمد ناصر سقایی بی‌ریا

استاد یار علوم تربیتی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

عباسعلی شاملی

استاد یار علوم تربیتی جامعه المصطفی العالمیه

سید محمد غروی

استاد یار روان شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

علی فتحی آشتیانی

استاد روان شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله

نشانی: قم، بلوار امین، بلوار جمهوری اسلامی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی

امام خمینی، طبقه چهارم، اداره کل نشریات تخصصی

تحریریه ۳۲۱۱۳۴۷۹ - مشترکان ۳۲۱۱۳۴۷۴ - دورنگار ۳۲۹۳۴۴۸۳ (۰۲۵)

صندوق پستی ۱۸۶-۳۷۱۶۵

پيامک: ۱۰۰۰۲۵۳۲۱۱۳۴۷۳

www.iki.ac.ir & www.nashriyat.ir

فروشگاه اینترنتی: http://eshop.iki.ac.ir

نمایه در:

sid.ir & isc.gov.ir & magiran.com & noormags.ir

راهنمای تهیه و تنظیم مقالات

الف) شرایط عمومی

۱. مقالات ارسالی باید برخوردار از صبغه تحقیقی - تحلیلی، ساختار منطقی، انسجام محتوایی، و مستند و مستدل بوده و با قلمی روان و رسا به زبان فارسی نگارش یافته باشند.
۲. مقالات خود را در محیط **WORD** یا پسوند **Doc** از طریق وبگاه نشریه به <http://nashriyat.ir/SendArticle> ارسال نمایید.
۳. حجم مقالات حداکثر در ۲۵ صفحه (۳۰۰ کلمه‌ای) تنظیم شود. از ارسال مقالات دنباله‌دار جدا خودداری شود.
۴. مشخصات کامل نویسنده شامل: نام و نام خانوادگی، مرتبه علمی / تحصیلات، نشانی کامل پستی، نشانی صندوق الکترونیکی، شماره تلفن تماس، شماره دورنگار، مؤسسه علمی وابسته، همراه مقاله ارسال شود.
۵. مقالات ارسالی نباید قبلاً در نشریات داخلی و یا خارجی و یا به‌عنوان بخشی از یک کتاب چاپ شده باشند. و نیز همزمان برای چاپ به سایر مجلات علمی ارسال نشده باشند.
۶. از ارسال مقالات ترجمه شده خودداری شود. نقد مقالات علمی و یا آثار و کتاب‌های منتشر شده، که حاوی موضوعات بدیع یا نکات علمی ویژه، که با مقتضیات و نیاز جامعه علمی تناسب داشته باشد، امکان چاپ دارند. البته، چاپ مقالات پژوهشی و تالیفی بر این گونه مقالات اولویت خواهد داشت.

ب) نحوه تنظیم مقالات

- مقالات ارسالی باید از ساختار علمی برخوردار باشند؛ یعنی دارای عنوان مشخصات نویسنده، چکیده، کلیدواژه‌ها، مقدمه، بدنه اصلی، نتیجه و فهرست منابع باشند.
۱. چکیده: چکیده فارسی مقاله (در صورت امکان به همراه چکیده انگلیسی) حداکثر ۱۵۰ کلمه تنظیم گردد و به اختصار شامل: بیان مسئله، هدف پژوهش، روش و چگونگی پژوهش و اجمالی از یافته‌های مهم پژوهش باشد. در چکیده از طرح فهرست مباحث یا مرور بر آنها، ذکر ادله، ارجاع به مأخذ و بیان شعاری خودداری گردد.
 ۲. کلیدواژه‌ها: شامل حداکثر ۷ واژه کلیدی مرتبط با محتوا که ایفاکننده نقش نمایه موضوعی مقاله باشد.
 ۳. مقدمه: در مقدمه مقاله، مسئله تعریف، به پیشینه پژوهش اشاره، ضرورت و اهمیت پژوهش طرح، جنبه نوآوری بحث، سؤالات اصلی و فرعی، تصویر اجمالی ساختار کلی مقاله بر اساس سؤالات اصلی و فرعی مطرح و مفاهیم و اصطلاحات اساسی مقاله تعریف گردد.
 ۴. بدنه اصلی: در سامان‌دهی بدنه اصلی مقاله، یکی از شرایط زیر لازم است:
 - الف - ارائه کننده نظریه و یافته جدید علمی؛
 - ب - ارائه کننده تقریر و تبیین جدید از یک نظریه؛
 - ج - ارائه کننده استدلال جدید برای یک نظریه؛
 - د - ارائه نقد جامع علمی یک نظریه.
 ۵. نتیجه گیری: نتیجه بیانگر یافته‌های تفصیلی تحقیق است که به صورت گزاره‌های خبری موجز بیان می‌گردد. از ذکر بیان مسئله، جمع‌بندی، مباحث مقدماتی، بیان ساختار مباحث، ادله، مستندات، ذکر مثال یا مطالب استنادی در این قسمت خودداری شود.
 ۶. فهرست منابع: اطلاعات کتاب‌شناختی کامل منابع و مأخذ تحقیق (اعم از فارسی، عربی، و لاتین) در انتهای مقاله بر اساس شیوه زیر آورده می‌شود: نام خانوادگی و نام نویسنده، (سال نشر) نام کتاب، (ترجمه یا تحقیق)، نوبت چاپ، محل نشر، ناشر. نام خانوادگی و نام نویسنده، (سال و ماه یا فصل نشر) «عنوان مقاله»، نام نشریه، شماره نشریه، صفحات ابتدا و انتهای مقاله.
 ۷. آدرس‌دهی باید بین متنی باشد: (نام نویسنده، سال نشر، صفحه)

ج.) یادآوری

۱. حق رد یا قبول و نیز ویرایش مقالات برای مجله محفوظ است.
۲. مجله حداکثر پس از چهار ماه از دریافت مقاله، نتیجه پذیرش یا عدم پذیرش را به نویسنده اطلاع خواهد داد.
۳. حق چاپ مقاله پس از پذیرش برای مجله محفوظ و امکان نقل مطالب در جای دیگر با ذکر نشانی نشریه بلامانع است.
۴. مطالب مقالات مبین آراء نویسندگان آنهاست و مسئولیت آن نیز بر عهده آنهاست.
۵. مقالات دریافتی، نرم‌افزارها، و... در صورت تأیید یا عدم تأیید بازگردانده نمی‌شود.

تبیین ارتباط نفس و بدن بر اساس منابع اسلامی ... / ۵

رحیم ناروئی نصرتی

اثر بخشی آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی بر بهبود عملکرد خانواده / ۲۱

کچھ حسن زارعی محمودآبادی / ناهید احمدی رکن آبادی / محمدحسین فلاح

اثر بخشی آموزش صبر مبتنی بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری / ۳۱

عزت‌اله قدم‌پور / کچھ طاہرہ رحیمی‌پور / فاطمہ امیری / زہرا خلیلی گشنیگانی

نقش بخشودگی و معناداری زندگی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی / ۴۷

محمد نریمانی / کچھ یاسر حبیبی / محمدعلی قاسمی‌نژاد

رابطه روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه، ویژگی‌های شخصیتی و صفت اخلاقی حرص / ۶۳

کچھ جواد ترکاشوند / محمد زارعی توپخانه / عباسعلی هراتیان / محمدرضا احمدی

پیش‌بینی عمل به باورهای دینی بر اساس سبک‌های مقابله‌ای و خودکارآمدی / ۷۷

کچھ نسیم محمدی / زینب بدلیپور / وحید نوروززاده / فرزانه میکائیلی منبع

تبیین ارتباط نفس و بدن بر اساس منابع اسلامی (با تأکید بر نظر ملاصدرا)؛ بیان رویکردها و تحلیل روان‌شناختی

marooei@yahoo.com

رحیم ناروئی نصرتی / دانشیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ع)
دریافت: ۱۳۹۶/۰۲/۱۶ - پذیرش: ۱۳۹۶/۰۸/۱۲

چکیده

این پژوهش، با هدف تبیین ارتباط نفس و بدن بر اساس منابع اسلامی، با تأکید بر نظر ملاصدرا به همراه تحلیلی روان‌شناختی انجام شد. بدین منظور، به منابع روان‌شناسی و اسلامی، به ویژه نظر ملاصدرا مراجعه گردید. یافته‌ها به روش توصیفی - تحلیلی تجزیه و تحلیل گردید. نتایج نشان داد که رابطه از طرف نفس با بدن، از سنخ رابطه سببی - مسببی می‌باشد. اما تغییرات در بدن، به نحو سببیت، صرفاً نظام منسجم بدن را تغییر می‌دهد، ولی سبب برای تغییرات روانی، ماهیت تعلق نفس به بدن است، نه خود دگرگون‌سازی‌های بدنی. دو سنخ رابطه وجود دارد: ۱. رابطه سببی - مسببی که از طرف نفس به بدن اعمال می‌شود؛ ۲. رابطه از نوع همراهی و همبستگی که از طرف بدن با نفس برقرار است. بنابراین، رابطه نفس و بدن بر اساس منابع اسلامی، به ویژه از نظر ملاصدرا، تعاملی نیست، بلکه سببی - مسببی از طرف نفس به بدن و همبستگی از طرف بدن با نفس می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: نفس، بدن، ماهیت تعلق، رابطه سببی - مسببی، رابطه همبستگی، ارتباط نفس و بدن.

۱. مقدمه

همواره درباره نحوه ارتباط نفس با بدن، سؤال‌های اساسی برای اندیشمندان حوزه روان‌شناسی، روان‌پزشکی به‌عنوان علوم کاربردی و پیش از آن، فلسفه مطرح بوده است. سؤال‌هایی همچون، آیا نفس (روان)، جوهری غیر از بدن است؟ آیا نفس می‌تواند به صورت مستقل از بدن وجود داشته باشد؟ آیا بدن، بخصوص مغز می‌تواند بدون نفس به فعالیت‌های خود ادامه دهد؟ به عبارت دیگر، مغز فاقد هشیاری، یعنی مغزی که هیچ فعالیت نفسانی در آن مشاهده نمی‌شود، می‌تواند همانند مغز زنده و دارای هشیاری فعالیت کند؟ یا اینکه فعالیت‌های مغز به هر نحو فقط در ارتباط با نفس پیدا می‌کند؟ آیا اگر رایانه‌ای بسیار پیچیده بسازیم، ممکن است به صورت اتفاقی روح حیات، تفکر، عاطفه و هیجان را در آن بدمیم و در یک کلام، جان را به آن اضافه کنیم تا جسم بی‌جان جاندار شود؟ اگر رایانه با همه پیچیدگی‌ها به نفس نیاز ندارد، چرا باید بپذیریم انسان در کنار بدن، عنصر دیگری به نام نفس هم دارد؟ (کالات (Kalat)، ۱۹۸۸). فعل و انفعالات مغز فیزیکی، با تجربه‌های هشیار آدمی چه رابطه‌ای دارد؟ وقتی شما می‌گویید: «من به شدت ترسیدم، چون مردی تفنگ به دست دیدم» و در تبیین همین پدیده، دانشمند عصب‌شناسی می‌گوید: «شما ترسیده‌اید، چون فعالیت برقی شیمیایی در بخش بادامه (amygdala) مرکز مغزتان افزایش یافته است»، آیا یکی از این دو تبیین، درست و دیگری غلط است؟ اگر هر دو درست هستند چه نحوه ارتباطی میان این دو وجود دارد؟ تبیین زیستی و از طرفی، تبیین نفسانی (روانی) برای پدیده ترسیدن و مانند آن، این مسئله را به میان می‌آورد که چه نحوه ارتباطی میان نفس و بدن، یا روان و مغز وجود دارد؟ (کالات، ۲۰۰۷).

این مسئله در میان فیلسوفان مسلمان نیز مطرح بوده است. سؤالاتی همچون آیا نفس و بدن، در افعال خویش مستقل از یکدیگر بوده و با هم هیچ‌گونه ارتباطی ندارند؟ یا اینکه با همدیگر ارتباط عمیق داشته و بر همدیگر تأثیر می‌گذارند؟ اگر تأثیر می‌گذارند، آیا ارتباط متقابل و دو جانبه است، یا اینکه تنها یکی نسبت به دیگری مؤثر است؟ در صورت تأثیر دو جانبه، نمونه‌هایی از تأثیر هر یک بر دیگری چیست؟ نفس مجرد و غیرمادی، چگونه از بدن صرفاً مادی متأثر شده، در آن تأثیر می‌گذارد؟ سؤال جدی‌تر اینکه ما، وحدت خود را تجربه می‌کنیم و هر یک از ما می‌یابیم که ذات و حقیقت ما یکی است و امور کثیر نیست. با این حال، چگونه ممکن است بین جوهر مجرد و مادی چنین وحدتی ایجاد شود؟ (عارفی شیرداغی، ۱۳۹۲، ص ۲۹-۳۱).

این پژوهش، برای پاسخ‌دهی به این سؤالات و با هدف تبیین چگونگی ارتباط نفس و بدن، بر اساس منابع اسلامی، با تأکید بر نظر ملاصدرا، به همراه تحلیلی روان‌شناختی انجام شد تا بیشتر برای فعالیت‌های روان‌شناختی و روان‌پزشکی راهگشا باشد.

۲. دیدگاه‌های نظری درباره ارتباط نفس و بدن الف. یگانه‌گرایی

بر اساس نظریه یگانه‌گرایی، همه عالم هستی صرفاً از یک سنخ جوهر ساخته شده است. یگانه‌گرایی سه قرائت قابل توجه دارد:

مادی‌گرایی: این قسم از یگانه‌گرایی، همه موجودات و عالم هستی را جسمانی می‌داند. طبق یک قرائت از این دیدگاه، که بر آن مادی‌گرایی حذفی اطلاق می‌شود، رویدادهای نفسانی یا روانی به هیچ وجه وجود ندارند و روان‌شناسی عامه، که بر فعالیت‌های روانی و بدنی با هم بنا شده، اساساً نادرست می‌باشد. قرائت دیگر اینکه، واقعیت روانی در کنار امور مادی وجود دارد ولی تجربه روان‌شناختی در نهایت، در چارچوب ماده کاملاً قابل تبیین است.

ذهن‌گرایی: طبق این دیدگاه، فقط ذهن در واقع وجود دارد و جهان مادی نمی‌تواند تحقق یابد، مگر در صورتی که ذهنی وجود داشته باشد که نسبت به آن آگاه شود. اثبات این دیدگاه، هر چند بسیار دشوار است، ولی اندکی از فلاسفه مانند جرج بارکلی (George Berkeley) به شدت طرفدار آن هستند (برمودز، جی (Bermudez)، ۲۰۰۵، ص ۴).

موضع این همانی: بر اساس این دیدگاه، فرایندهای روانی درست همان صورت‌های خاص فرایندهای مغزی هستند، ولی فقط به نحو دیگری شرح داده می‌شوند. به عبارت دیگر، عالم هستی تنها مشتمل بر یک جوهر است، ولی آن جوهر هم جنبه مادی دارد و هم جنبه روانی. به‌عنوان تشبیه، می‌توان لبخند ژوکنر را به‌عنوان نقاشی فوق‌العاده از یک زن، با لبخند بسیار لطیف وصف کرد و یا اینکه، صرفاً مجموعه رنگ‌های به کار رفته در تصویر با ترکیب خاص را بیان کرد. این دو توصیف، هر چند متفاوت هستند، ولی هر دو به یک چیز باز می‌گردند. طبق این دیدگاه، همه تجربه‌های روانی در واقع همان فعالیت‌های مغزی هستند، هر چند توصیف افکار نسبت به فعالیت‌های مغزی بسیار متفاوت به نظر می‌رسد. به‌عنوان نمونه، بر اساس این دیدگاه ترسی را که بر اثر تهدید فردی احساس می‌کنید، دقیقاً همان الگوی فعالیتی است که در درون مغز شما اتفاق می‌افتد (کالات، ۲۰۰۷).

موضع این همانی، دیدگاهی است که جیمز کالات (۱۹۴۶) روان‌شناس زیستی معاصر، در کتاب *روان‌شناسی زیستی* بر آن تأکید می‌کند. کالات، به نقل از دینت (Dennett) (۱۹۹۱) می‌پرسد:

آیا ما واقعاً قطع داریم که یگانه‌گرایی نظریه‌ای درست است؟ در پاسخ می‌گویید: نه. ولی ما فعلاً آن را به‌منزله منطقی‌ترین نظریه کاربردی می‌پذیریم؛ بدین معنی که تحقیقات خود را بر اساس فرضیه یگانه‌گرایی مادی به پیش می‌بریم تا ببینیم به چه نقطه‌ای می‌رسیم. چنانکه در جای این کتاب خواهید دید، تجربه‌های روانی از فعالیت مغزی انفکاک‌پذیر نیستند. همواره تحریک هر نقطه مغز، تجربه‌ای را برمی‌انگیزد، همچنانکه هر تجربه‌ای از تجربه‌های ما نیز فعالیت مغزی خاصی را به دنبال دارد. پس، شما می‌توانید واژگانی مانند روان و فعالیت روانی را به کار ببرید و بیان کنید که مرادتان از این دو واژه، جنبه‌ای از فعالیت‌های مغز است (همان، ص ۶).

یگانه‌گرایی مادی، موضعی است که *ماربو بانچ* (Mario Bunge) نیز در آثار خود از جمله *فلسفه روان‌شناسی* (Philosophy of Psychology) و *مسئله روان و بدن* (The Mind- Body Problem) اتخاذ می‌کند. *بانچ*، در کتاب *مسئله روان و بدن* می‌گوید:

منعی نیست که از حالت‌ها یا رویدادهای روانی سخن بگوئیم به شرط آنکه آنها را به جوهری غیرمادی، تغییرناپذیر و اسرارآمیز نسبت ندهیم، بلکه آنها را با حالت‌ها یا رویدادهایی مربوط به مغز تبیین کنیم. این فرضیه که روان در واقع مجموعه‌ای از کارکردهای مغز است، دارای قدمت، ولی هنوز در میانه راه است. این فرضیه الهام‌بخش فلاسفه، روان‌شناسان فیزیولوژیک و فیزیولوژیست‌های عصب‌شناس بوده است ولی هنوز به شکل نظریه‌ای منسجم در نیامده است (بانچ، ۱۹۸۰، ص X).

ب. دوگانه‌گرایی

در مقابل، بسیاری از اندیشمندان از جمله دو فیزیولوژیست برجسته، *ویلدر پنفیلد* (Wilder Penfield) (۱۸۹۱-۱۹۷۶) و *سیر جان اکلس* (Sir John C. Eccles) نظریه یگانه‌گرایی مادی را رد کرده‌اند. *پنفیلد* (۱۹۷۵)، یکی از بنیان‌گذاران روان‌شناسی زیستی، پس از سال‌ها فعالیت، بر اساس فرض یگانه‌گرایی مادی، که روان را حاصل مغز مادی می‌دانست، به این نتیجه رسید که نظریه دوگانه‌گرایی درباره انسان منطقی‌تر است (به نقل از گلاسمن و هداد (Glassman & Hadad)، ۲۰۰۹، ص ۶۰). *پنفیلد*، مشاهده کرد که تخلیه صرعی و تحریک الکتریکی مستقیم مغز، به هیچ وجه روان را فعال نمی‌کنند. به هنگام صرع یا تحریک الکتریکی، خاطره‌های مفصل و تجربه‌های هشیار دیگری رخ می‌دهد. اما آنچه در حملات صرع اتفاق می‌افتد، یا حالت خودبه‌خودی دارند و یا ظاهراً بر اثر کندوکاوهای جراح پدید می‌آیند. *پنفیلد* می‌گوید: حتی اگر آنچه را که ما درباره فعالیت مغز می‌دانیم، قطعی و مسلم باشد، اذعان به اینکه وجود ما از دو عنصر اساسی «یعنی روان و مغز، که هر کدام انرژی مخصوص خود را دارند» تشکیل شده است، کاری آسان‌تر و خیلی به منطق نزدیک‌تر است (پنفیلد، ۱۹۷۵، ص ۸۰-۸۲). وی پیش‌بینی می‌کند که زمانی ماهیت انرژی روان کشف خواهد شد. *پنفیلد* می‌گوید:

اما این موضوع که آیا چیزی به‌عنوان ارتباط بین انسان و خدا وجود دارد، یا بعد از مرگ انسان انرژی می‌تواند از یک منبع بیرونی وارد روان او شود یا نه، به نظر شخصی افراد بستگی دارد. علم عهده‌دار چنین پاسخ‌هایی نیست» (به نقل از *ولف* (Wulff)، ۱۹۹۷، ص ۱۹۶).

جان اکلس (۱۹۰۳-۱۹۹۷)، از برجسته‌ترین فیزیولوژیست‌های معاصر نیز با تمام توان از نظریه دوگانه‌گرایی حمایت می‌کند. او در پیشگفتار کتاب *چگونه خود مغز را کنترل می‌کند*، می‌گوید:

ما در فلسفه رایج در چند دهه گذشته از قرن حاضر، در افق تیره و تاریک رفتارگرایی، رایلیزیم، اثبات‌گرایی منطقی، اسکینرگرایی و دیگر مکتب‌های مادی گرفتار شده‌ایم. من با ارزیابی *راجر اسپیری* (Roger Sperry) (۱۹۱۳-۱۹۹۴)، نسبت به وضعیت مادی‌انگاری موجود موافقم. من *واسپیری* از دهه ۱۹۵۰ به مقابله با این تفسیر مادی نسبت به دانش مغز و اعصاب برخاسته‌ایم، ولی به مقدار زیاد مورد بی‌توجهی

قرار گرفتیم. مادی‌گرایان مثل همیشه رویکرد غالب هستند؛ زیرا آنها مرید نظام عقیدتی جزم‌گرایانه‌ای هستند که آنها را با نظام مسلط شبه دینی چنانکه متافیزیک مادی‌گرایانه/ایدلمن (Roger Sperry) شرح داده است، همگام قرار می‌دهد (اکلس (Eccles)، ۱۹۹۴، مقدمه، ص ۵).

اکلس، با نقل قطعه‌ای شعرگونه از چارلز اسکات سیر شرینگتون (Sherrington) (۱۸۵۷-۱۹۵۲)، دربارهٔ نفس و بدن و صحنه گذاردن بر محتوای آن، دوگانه‌گرایی را به روشن‌ترین صورت می‌پذیرد. شرینگتون می‌گوید:

هرصبحگاه بیداری گذری است که بر آن خوب یا بد، در هر نمایش طنز، تقلید و لودگی یا حزن‌انگیز، نقابی عجیب به نام «خود» سایه افکنده است. خود همه جا هست تا آن دم که به خواب ناز فرو رود. خود یک واحد یکپارچه است. به استمرار حضورش در طی خواب نیز خلل چندانی وارد نمی‌شود، از درون از خود بیگانه نشدنش در رویدادهای حسی، ثبات نقطه نظراتش، خلوت تجربه‌هایش، دست به دست هم می‌دهند تا از آن وجودی واحد به نمایش بگذارند... این نقاب عجیب خودش را واحد می‌داند، دیگران هم با آن به منزله واحد رفتار می‌کنند. با یک نام خطابش می‌کنند که به آن پاسخ می‌دهد. قانون و دولت به‌عنوان واقعیت واحد برایش برنامه‌ریزی می‌کنند. خودش و دیگران آن را به همراه بدنی می‌شناسند که توسط خودش و دیگران به صورت یکپارچه متعلق به آن خود شمرده می‌شود. به صورت خلاصه، باور بی‌چون و چرا و بدون تردید، آن وجود را واحد می‌شمارد. منطق دستور زبان هم با به‌کارگیری ضمیر مفرد برای آن بر یگانگی‌اش مهر تأیید می‌نهد. این همه تنوع و دگرگونی‌ش به واقعیت واحد باز می‌گردند (شرینگتون، ۱۹۵۱ به نقل از: اکلس، ۱۹۹۴، ص ۱).

رویکرد دوگانه‌گرایی را اندیشمندان یونان باستان از هومر (Homer) به بعد پذیرفته‌اند بنابراین، دوگانه‌گرایی نظریه‌ای شایع در میان فلاسفه طی سالیان زیاد بوده است. فیلسوف فرانسوی رنه دکارت (۱۵۹۶-۱۶۵۰)، دوگانه‌گرایی را پذیرفت ولی با این مشکل روبرو شد که چگونه روان غیرمادی بر مغز مادی تأثیر می‌گذارد؟ دکارت، بنا گذاشت که نفس و بدن در نقطه‌ای در فضا با همدیگر تعامل می‌کنند که به نظر او غدهٔ صنوبری کوچکترین ساختار غیرجفتی در مغز بود (همان).

دکارت ادعا کرد که بدن مانند سایر اشیاء تابع قوانین فیزیک است. طبق نظر او، دیگر نفس موجب حرکت بدن به حساب نیامد، بلکه بدن خودش مانند ماشین با تولید نیروی حرکت، موجب حرکت خویش می‌گردد. دکارت، تنها عملکرد نفس را، همان اندیشیدن و تفکر به حساب آورد و حوزهٔ کارکردهای جسمانی مغز را از حوزهٔ عارفانهٔ روح به کلی متمایز ساخت. او معتقد بود که اندیشه و تفکر نمی‌تواند مادی باشد. بنابراین، موجود متفکر و اندیشمند، همان نفس مجرد است که با بدن فیزیکی از طریق غدهٔ صنوبری مغز تعامل دارد (کاپلستون، ۱۳۸۰، ص ۱۵۴-۱۵۸).

۳. نمونه‌هایی از تأثیرات بدن بر نفس

۱. تحریک الکتریکی مناطق حسی مغز، احساس صدا یا طعم را برمی‌انگیزد و در قسمت‌های طرفینی، خاطراتی را ایجاد می‌کند. تحریک قسمت جلویی مغز، موجب می‌شود که شخص، خود به خود و بی‌اراده، دستش را بلند

کند. تحریک برخی نقاط، یادآوری کلمات را بدون هیچ‌گونه اختلالی در تکلم، ناممکن می‌سازد. در تحریک قسمت‌های عمقی تر مغز، بیماران احساسات مختلفی از قبیل شادی، اضطراب، و یا خشم حس می‌کنند. در بعضی تحریک‌ها، می‌توان گریه‌ای را دلیر کرد که به سگ حمله ببرد، یا از دیدن موش به ترس و لرز بیفتد (کمپبل (Campbell)، ۱۹۷۰، ص ۵۵-۵۶).

۲. میزان و نوع هورمون‌های غده، از عوامل مؤثر در حالات روانی است. مقدار سروتونین مغز تأثیر زیادی بر ایجاد برخی حالات روانی مانند افسردگی دارد. کاهش ترشح غده تیروئید در بزرگسالان، علاوه بر آثار جسمانی، موجب ضعف حافظه و افسردگی می‌شود. همچنین، می‌توان افسردگی را با داروهای ضدافسردگی از بین برد (گلاسمن و هداد، ۲۰۰۹، ص ۷۰-۷۷).

۳. تأثیر اسیدی شدن خون و ارتباط آن با خواب‌آلودگی، کاهش قند خون با اغتشاش شعور، کمبود آهن یا کم‌خونی و ارتباطش با افسردگی، کمبود منگنز و ایجاد حالت‌های وسواسی، نمونه‌های دیگری از تأثیر محیط داخلی بدن بر سلامت روان‌شناختی هستند (ولف، ۱۹۹۷، ص ۷۳-۷۴).

۴. برخی مواد داروئی موجود در گیاهان و یا پس از تولید در آزمایشگاه، آثار شگفت‌آوری بر حالت‌های روانی دارند. برای نمونه، پس از مصرف -ال.اس.دی- پدیده‌ای به نام بزم بینایی رخ می‌دهد که نور و رنگ به میزان زیاد شدت می‌یابند، اشیاء جاندار به نظر می‌رسند، و صورت‌های ذهنی خیالی در میدان دید به حرکت در می‌آیند. زوال خود یا مسخ واقعیت و شخصیت پدید می‌آید و چه بسا احساس خود در مجموع کم‌رنگ گردد (همان، ص ۹۲).

۵. سکنه و یا هر آسیب دیگری به قشر گیجگاهی پس میانی پایین، می‌تواند موجب از دست دادن قابلیت تشخیص چهره‌ها، اشیاء، حیوانات و خودروهای آشنا و مانوس بشود که به اصطلاح «ادراک پریشی چهره‌ای» نامیده می‌شود (بانج و آردیلا، ۱۹۸۷، ص ۲۴۰).

۴. نمونه‌هایی از اثرگذاری نفس بر بدن

۱. تأثیر هیجان‌ها بر بدن: هیجان‌های مثبت بر شادابی، نشاط و سلامت بدن تأثیر داشته و منجر به هیجانات منفی نسبت به ضعف اعصاب و ناراحتی‌های گوارشی و غیره می‌گردند. ترس‌ها و غم‌ها در بسیاری از موارد، عمل هضم و جذب مواد غذایی را با مشکل روبرو می‌سازند. خشم و غضب، جریان خون را تند و تنفس و ضربان قلب را افزایش می‌دهند. همچنین تنش‌ها موجب کاهش کارکرد سیستم ایمنی می‌گردند. در نتیجه، منجر به آسیب‌های فیزیکی می‌شوند (گلاسمن و هداد، ۲۰۰۹، ص ۹۰-۹۲).

۲. آثار درمانی نحوه تفکر و تلقین: فکر و تلقین، آثار درمانی دارند و امراض جسمانی را بهبود می‌بخشند.

همچنان که توهم و تلقین بیماری، ممکن است فرد را دچار بیماری جسمانی کند. همچنین، برخی ناهنجاری‌های روانی، مشکلات حاد جسمانی مانند هیستری را در پی دارند (بوچر (Butcher) و همکاران، ۲۰۱۳، ص ۲۶۶-۲۷۰).

۳. بیماری‌های روان‌تنی: گاهی اوقات بدن آسیب‌های روانی و رنج و غم را به صورت امراض روان-تنی نشان می‌دهد و بیماری روان‌تنی را که در واقع یک بیماری جسمی با ریشه‌های روانی می‌باشد، به وجود می‌آورد. این اختلال‌ها، به صورت عکس‌العمل در فعالیت‌های عضوی در یکی از دستگاه‌های گوارش، قلب، شش‌ها، ماهیچه‌ها، پوست یا هر یک از حواس پنج‌گانه ظاهر می‌شوند. این بیماری غدد درون‌ریز، شامل دستگاه گردش خون، دستگاه ادراری و تناسلی می‌گردد (همان، ص ۹۰-۹۲).

۴. نابودسازی ارادی توجه و یا هشیاری نسبت به بخشی از بدن: بدین صورت که توجه یا هشیاری با روش‌های سرکوب توجه، به طور ارادی تضعیف می‌شود. روش‌های مختلف مراقبه را می‌توان نمونه‌ای از انواع شیوه‌های خود-تنظیمی (self-regulation) هشیاری توصیف کرد (بانج و آردیلا، ۱۹۸۷، ص ۲۴۱). این امر، در فرایندهای خواب مصنوعی هم که با تلقین حس‌های بدنی از بین می‌رود، مشاهده می‌شود.

۵. تضعیف برخی بازتاب‌ها از طریق اجرای هشیارانه برخی عملیات‌های ذهنی: برای مثال، برای ریختن قطره در چشم، باید چشم باز بماند و یا بازتاب برگرداندن غذا در زمانی که سوند به حلق و مری فرستاده می‌شود، مهار گردد (همان).

۵. پیچیدگی رابطه نفس و بدن

سؤال اساسی در فلسفه، روان‌پزشکی و روان‌شناسی این است که این تأثیرگذاری دو سویه چگونه است؟ آیا نفس به نحو سببیت بر بدن اثر می‌گذارد و آن را تغییر می‌دهد؟ اگر اثرگذاری نفس به نحو سببیت است، بدن به چه نحو بر نفس اثر می‌گذارد؟ آیا بدن هم به نحو سببیت اثر می‌گذارد؟ اگر به نحو سببیت نیست، پس اثرگذاری که مواردی از آن را برشمردیم، به چه صورت اتفاق می‌افتد؟ سؤال اساسی دیگر اینکه، کدام یک از این دو جوهر سازنده انسان اصیل و دیگری تابع شمرده می‌شود. به عبارت دیگر، تغییرات در واقع از کدام جوهر شروع می‌شود و جوهر دیگر تغییراتش صورت تبعی دارد؟ آیا ممکن است دو جوهر تشکیل‌دهنده انسان، هر دو از اصالت برخوردار باشند؟ استدلال فلسفی و شواهد تجربی کدام یک را تأیید می‌کند؟

چگونگی تعامل نفس و بدن نه اصل تعامل، مسئله‌ای است که دیوید ولف (۱۹۹۷) در کتاب *روان‌شناسی دین*، از آن به‌عنوان مسئله تاکنون حل نشده و حتی لاینحل یاد می‌کند. وی یادآور می‌شود که در همراهی تغییرات نفس و بدن، اندک تردیدی وجود ندارد. ولف می‌گوید:

ارتباط تنگاتنگ این دو عنصر، یعنی روان آگاه و بدن مادی به وضوح نمایان است؛ زیرا حالت‌های جسمانی عمیقاً تجربه و فعالیت را که ما آن را روان می‌نامیم، تحت تأثیر قرار می‌دهند. همچنین شواهد متعدد نشان می‌دهند که ارتباط نفس و بدن به صورت متقابل می‌باشد. ما برای چندمین بار تأکید می‌کنیم که فعالیت روانی - حتی به صورت قصد، انتظار، یا تفسیر - نه تنها پیامدهای تجربه شده ناشی از انواع تغییرات جسمانی را به دنبال دارد، بلکه دگرگونی‌های قابل مشاهده‌ای را در فعالیت خود مغز نیز بر جای می‌گذارد (ولف، ۱۹۹۷، ص ۱۱۶).

۶. نمونه‌هایی از چالش‌های رابطه مسئله نفس و بدن

آلبور ساکس (۱۹۸۵)، عصب‌شناس و نویسنده توانا، مراجعی استثنائی به نام دکتر پی را بیان می‌کند. او می‌گوید: دکتر پی استاد موسیقی، برای مشکل بینایی خود به من مراجعه کرد. او اغلب اشیاء را با همدیگر اشتباه می‌گرفت. در یک مورد، سر زنش را با کلاهش اشتباه گرفت. یک بار وقتی یک گل رز واقعی به او داده شد تا بگوید چیست، او پنداشت آن فرمی چروک شده، با ضمیمه‌ای دراز در انتهای آن است. وقتی تصاویر برای شناسایی در اختیارش قرار می‌گرفت، تنها آنهایی را تشخیص می‌داد که ویژگی‌های برجسته‌ای داشتند. مثلاً موهای بهم ریخته انیشتین را به خوبی مشخص می‌کرد. توی خیابان خیلی وقت‌ها لوله‌های خرطومی آتش‌نشانی را به‌عنوان سر بچه‌ها نوازش می‌کرد. در واقع، او افراد را با صدایشان تشخیص می‌داد، نه منظره دیداریشان. با این حال، چشم‌هایش مشکلی نداشت. او می‌توانست سوزنی را روی زمین به درستی پیدا کند. در اینجا، با معمایی گیج‌کننده روبرو می‌شویم که چگونه می‌تواند سوزنی روی زمین را پیدا کند، اما سر زن خود را با کلاهش اشتباه می‌گیرد. به راستی آگاهی افراد چگونه با آنچه از احساس‌هایشان به آن منتقل می‌کنند، ارتباط دارد؟ (ساکس (Sacks) به نقل از گلاسمن و هداد، ۲۰۰۹، ص ۴۸).

پدیده عضو خیالی، از موضوع قبلی شگفت‌آمیزتر است. در این پدیده، وقتی افراد دست یا عضوی مثل آن را از دست می‌دهند، به طور مکرر حس‌هایی را تجربه می‌کنند که گویی از عضو از دست داده، صادر می‌شود. ساکس، دریاوردی را بیان می‌کند که انگشت اشاره دست راستش قطع شده بود. این فرد تا چهل سال بعد حس می‌کرد انگشت باز شده و محکم او، به صورت ناخواسته به او هجوم می‌آورد، گویی واقعاً انگشت دارد. برای مثال، هر گاه می‌خواست دستش را به طرف صورتش دراز کند که چیزی بخورد یا ببینش را بخاراند، می‌ترسید که با انگشتش چشم خود را بیرون بیاورد. او می‌دانست چنین چیزی غیرممکن است، ولی این حس برایش مقاومت‌ناپذیر بود. این فرد در ادامه به اختلال شدید اعصاب حسی ناشی از بیماری قند مبتلا و همه حواس حتی حس انگشت داشتن را از دست داد. در این زمان، انگشت خیالی او نیز ناپدید شد. کاملاً روشن است که اختلال آسیب‌شناختی مربوط به سیستم اعصاب مرکزی، مانند سکتة بخش‌های حسی مغز ممکن است این‌گونه خیال‌ها را از بین ببرد. مهم این است که اختلال عصبی پیرامونی، به چه میزان چنین اثری بر جای می‌گذارد؟ (ساکس، ۱۹۸۵، ص ۵). با همه

تلاش‌هایی که برای فهم و درمان این مشکل صورت گرفته است، تبیین کامل پدیده عضو خیالی تاکنون به صورت راز باقی مانده است (گلاسمن و هداد، ۲۰۰۹، ص ۴۸).

یکی دیگر از پدیده‌های پیچیده، اختلال هویت جنسی یا نارضایتی جنسیتی می‌باشد. افراد مبتلا به این اختلال، معمولاً از اوائل کودکی به شدت از درون حس می‌کنند که به جنس مخالف تعلق دارند. این افراد، با اینکه اعضای جنسی متعلق به جنسی خاص، (مثلاً جنس مذکر) را دارند و دیگران هم همین قضاوت را دارند، نسبت به اینکه از آن جنس خاص باشند، متقاعد نمی‌شوند. مرد بارها خود را در آینه مشاهده می‌کند، بدن زیستی یک مرد را می‌بیند، و این احساس را دارد که بدنش متعلق به جنس زنان است. این فرد، چه بسا اراده کند با عمل جراحی، بدن خود را هماهنگ با هویت جنسیتی تغییر دهد (کرینگ (Kring) و همکاران، ۲۰۱۰، ص ۳۹۶).

موضوع وقتی پیچیده‌تر می‌شود که تفاوت بدنی میان افراد، دارای اختلال و افراد عادی به چشم نمی‌خورد. این افراد، از لحاظ میزان و نوع هورمون‌ها، با افراد عادی تفاوتی ندارند. پس علت دقیق این اختلال چیست؟ این امر تاکنون برای پژوهشگران روشن نشده است (همان، ص ۳۹۷-۳۹۸). کدام یک از جنبه‌های بدنی، یا نفسانی در این امور دخالت دارند؟ کدام یک به‌عنوان علت اصلی و کدام، نقش تبعی ایفاء می‌کند؟ اگر هر دو به شکل اصیل نقش دارند، سهم هر یک به چه میزان است؟ پاسخ این پرسش‌ها، به رویکردهای نظری دربارهٔ چگونگی ارتباط نفس و بدن باز می‌گردد.

۷. تبیین نحوه رابطه نفس و بدن در گستره رویکردهای نظری الف. یگانه‌گرایی

بر اساس این رویکرد، نفس واقعیتی است که مغز آن را تولید می‌کند و یا اینکه فعالیت‌های نفسانی و بدنی صرفاً دو واژه هستند که برای اشاره به جوهر واحد به کار می‌روند (کالات، ۲۰۱۱، ص ۶). طبق این رویکرد، نفس واقعیتی غیر از مغز و در نهایت، غیر فعالیت‌های مغز ندارد. بنابراین، آنچه را انسان به‌عنوان واقعیت‌های روان‌شناختی درک می‌کند، در واقع همان فعالیت‌های مغز هستند. در این رویکرد، تجربه هشیار نفس، احساس سلامت نفس و همچنین، همه تغییرات نفسانی پیرو تغییرات بدنی هستند. بدن به ویژه مغز اثر راه‌انداز، استمراربخش و بازگرداننده به حالت‌های اولیه دارد. به عبارت دیگر، در همه این موارد، بدن سبب است و حالت‌های نفسانی به تمام معنی، مسبب و ایجاد شده می‌باشد.

امروزه پیش‌فرض دارودرمانی و مصرف داروهای روان‌گردان این است که سیستم عصبی آدمی، دارای کارکردی ویژه از جهت نوع و میزان مواد مغزی می‌باشد. هر رفتاری که از ما سر می‌زند، موادی متناظر با آن در مغز وجود دارد که رفتار ناشی از آن است. حالت ویژه مغز در پدیدایی رفتار نقش سببیت را دارد. اگر این حالت

خاص بدنی تغییر کند، رفتار متناظر هم عوض می‌شود و از حالت هنجار خارج و شکل ناهنجار به خود می‌گیرد. رویکرد روان‌پزشکان و متخصصان مغز و اعصاب، عمدتاً همین رویکرد مادی‌گرایانه است. طبق این رویکرد، تجربه هشیار نظیر حالت آرامش، اضطراب، اطمینان یا وسواس - ناخودداری از محصولات جانبی و فرعی فعالیت‌های عصبی هستند؛ خود اینها اثر متقابلی بر مغز و فعالیت‌های عصبی ندارند (ر.ک: ولف، ۱۹۹۷، ص ۴۹-۵۰؛ نیوبرگ، ۲۰۰۱، ص ۱۵-۱۶؛ وارنر و سزوبکا (Szubka & Warner)، ۱۹۹۶).

بنابراین، بر اساس یگانه‌گرایی مادی، همه برنامه‌های سلامت‌بخش و درمانی، باید بر تغییرات بدنی متمرکز شود. درمان‌های روان‌شناختی جنبه صوری یا مقدماتی و علامتی برای اصل درمان، که درمان دارویی می‌باشد، دارند (گلاسمن و هداد، ۲۰۰۹، ص ۷۰-۷۲).

ب. دوگانه‌گرایی

ترسیم دوگانه‌گرایی به صورت وجود یک روح در درون یک ماشین یا با بیان بهتر، وجود روح در بدن، تا جایی که شواهد تاریخی و باستان‌شناختی نشان می‌دهد، قدمت دارد؛ هر چند ظاهراً تا پیش از ایام ذره‌نگرها، بدن به شکل ماشین در نظر گرفته نشده است. اندیشمندانی که نظر مشخصی درباره نحوه ارتباط بدن و روان تا پیش از دکارت و حتی خود او داشته‌اند، همه دوگانه‌گرایی تعاملی بوده‌اند. تنها پس از دکارت نظریه‌های جایگزین برای تعامل‌گرایی به صحنه آمدند. آن هم به این دلیل بود که نظریه تعامل‌گرایی دکارتی، با جزئیاتی که دربر داشت با مشکلات فراوانی از جمله قانون علیت در فیزیک منافات داشت (پوپر (Popper) و اکلس، ۱۹۸۳، ص ۱۵۲-۱۵۳). ویژگی اساسی نظریه دوگانه‌گرایی تعاملی این است که روان و بدن را دو جوهر مستقل می‌داند که به گونه‌ای با همدیگر در تعامل هستند (اکلس، ۱۹۹۴، ص ۹). در نظریه دوگانه‌گرایی معما، تبیین نحوه تعامل این دو جوهر روان و بدن است. در تبیین چگونگی تعامل برای دوگانه‌گرایی، سه تبیین اصلی وجود دارد: توافقی‌گرایی، دوگانه‌گرایی در عین وحدت‌گرایی و رابطه تعلق - ابزاری نفس و بدن.

۱. توافقی‌گرایی: در صورتی که بپذیریم انسان مرکب از بدن مادی و نفس مجرد است، ولی این دو هیچ تعامل یا اثرسببی - مسببی بر همدیگر ندارد، دیدگاه توافقی‌گرایی در ارتباط نفس و بدن را پذیرفته‌ایم. دکارت، از جمله کسانی است که دوگانه‌گرایی را قبول کرد، ولی رابطه علی میان روح و ماده را رد کرد. توافقی‌گرایان بر این باورند که رویدادهای جسمانی و روانی، همواره هماهنگ و به طور موازی با همدیگر رخ می‌دهند، ولی هیچ‌گونه رابطه علی با هم ندارند. بنابراین، واقعیت‌های روانی فقط واقعیت‌های روانی هم جنس خود را تحت تأثیر قرار می‌دهند. رویدادهای بدنی نیز رویدادهای بدنی مانند خود را متأثر می‌سازند. طبق نظریه توافقی‌گرایی، وقتی راننده ناگهان از تعبیر رنگ نور چراغ راهنمایی، که رویدادی روانی است، آگاه می‌شود، همزمان تغییرات در مغز او، به‌عنوان رویدادهای بدنی نیز رخ می‌دهند. آگاهی رویداد روانی دیگری، یعنی تصمیم‌گیری برای حرکت را موجب می‌شود.

همزمان با آن تغییرات مغزی، عملیات ماهیچه‌ای را که در به راه انداختن ماشین دخالت دارند، هماهنگ می‌کنند. این دو دسته فرایند، چنان به طور منسجم و هماهنگ عمل می‌کنند که به نظر می‌رسد، مغز و روان با یکدیگر در تعامل هستند، اما این احساس توهمی بیش نیست. این فرایندهای روانی و بدنی را یک هماهنگی از پیش طراحی شده الهی (dvine Pre-Established Harmony) پی‌درپی به وجود می‌آورد. درست همانند دو ساعت که برای نشان دادن یک زمان تنظیم شده‌اند، بدون اینکه بر همدیگر اثری داشته باشند، ولی چنان در نظر گرفته شده‌اند که پیوسته با هم تغییر می‌کنند (کمپیل، ۱۹۷۱، ص ۵۵-۵۶).

۲. دیدگاه اندیشمندان مسلمان دربارهٔ چگونگی رابطه نفس و بدن: اندیشمندان مسلمان، با الهام از آیات قرآن و روایات اسلامی همواره رویکرد دوگانه‌گرایی را نسبت به ماهیت انسان پذیرفته‌اند.

الف. وحدت‌گرایی در عین دوگانه‌گرایی: ملاصدرا در تبیین اینکه چرا نفس و بدن بر همدیگر اثر می‌گذارند و تغییرات یکی بر دیگری نیز نمودار می‌شود، به نظریه خود در حرکت جوهری متکی است. به نظر صدرالمآلهین، نفس پیش از بدن وجود نداشته، بلکه به وسیله حرکت جوهری ماده، تکون می‌یابد. نفس هر چند خاصیت و اثر ماده نیست، اما کمال جوهری ماده است؛ بدین معنی که بر اساس حرکت جوهری، مادهٔ بدنی این استعداد را دارد که در دامان خود موجودی بپروراند که مراحل وجودی را از ضعف به کمال طی نماید و به مرحلهٔ تجرد و انسان نفسانی دست یابد. ملاصدرا، از این فرایند به جسمانیة الحدوث و روحانیة البقاء تعبیر می‌کند (ر.ک: صدرالمآلهین، ۱۹۹۰، ج ۸، ص ۱۳۶-۱۳۷). طبق این نظریه، طبیعت و ماوراءطبیعت و در نتیجه نفس و بدن تضاد ندارند، بلکه آنها مثل دو مرتبه از یک وجود هستند: مرتبهٔ اول ناقص و مرتبهٔ بعدی کامل‌تر می‌باشد. بنابراین، یک وجود است که در حرکت اشتدادی از عالم مادی آغاز می‌کند و به عالم مجرد می‌رسد؛ یعنی دنیایی که نه طول دارد و نه عرض، عمق و زمان هم ندارد. پس، نفس به صورت مادی حادث می‌شود و در ادامه، به صورت موجودی مجرد باقی می‌ماند (مطهری، ۱۳۷۳).

بنابراین، میان نفس و بدن نهایت همبستگی و مناسبت وجود دارد، به طوری که موجب اتحاد این دو شده است. همین قربات و همگونی، زمینه برای پیوند نفس دارای مراتب بالا را با بدن مادی فراهم می‌سازد. صدرالمآلهین، بر این نکته تأکید می‌کند که رابطه نفس با بدن، رابطه‌ای اتفاقی نیست، بلکه رابطه‌ای ضروری و برخاسته از ذات این دو جنبه است. رابطه این دو، رابطه دو شیء متلازم با یکدیگر است که هر یک از حیثیت خاصی، به دیگری نیاز دارد و در وجود با یکدیگر متلازم هستند. در این نظریه، سخن از یگانگی نفس و بدن است. به عبارت دیگر، ماده در ذات خویش رشد یافته و استعداد پیدا کرده و آنچنان متکامل می‌شود که به درجه‌ای از وجود غیرمادی می‌رسد. نفس اگر چه در ماده بدن نیست و تن ظرف آن نمی‌باشد، ولی وجه تکامل یافته بدن است. از این رو، ملاصدرا نفس را دارای دوجنبه‌ای می‌داند که از جهت فعل و رفتار، جسمانی است و از جسم جدایی ندارد. و از جهت ذات خود، به

تجرد رسیده، از سنخ مفارقات می‌باشد (رک: صدرالمآلهین، ۱۹۹۰، ج ۸، ص ۱۲). از آیات قرآن، بخصوص آیه‌های ۱۴-۱۲ سوره مؤمنون، شاید بتوان چنین پیوند و همراهی نفس و بدن و رابطه وثیق این دو را استنباط کرد. ملاصدرا، اینگونه یکی از مشکلات اساسی رابطه نفس و بدن؛ یعنی علت تأثیرگذاری عالم مجرد و روحانی بر عالم ماده و بر عکس را بر طرف می‌کند؛ مشکلی که به شدت در دوگانه‌گرایی دکارتی به چشم می‌خورد. امری که دکارت را به سمت نظریه توازی‌گرایی سوق داد. جان‌اکلس می‌گوید: «دوگانه‌گرایی دکارتی ناگزیر با این چالش روبرو است که روان و مغز چگونه در کارهای ارادی و ادراک تعامل دارند» (اکلس، ۱۹۹۴، ص ۱۴).

ب. دوگانه‌گرایی و رابطه تعلقی - ابزاری نفس و بدن: این نحوه ارتباط، از برخی مطالب ملاصدرا برداشت می‌شود که بر وجود دو جوهر مرتبط با یکدیگر تأکید می‌کند. وی اصالت و عامل تغییر را پیوسته نفس دانسته، بدن را کاملاً تابع آن می‌شمارد. ملاصدرا درباره نحوه تأثیرگذاری نفس بر بدن می‌نویسد:

بنابر این جوهر نفس که انسان یا هر حیوان دیگری دارد، ذرات بدن را در کنار همدیگر جمع می‌کند و آنها را با هم هماهنگ می‌کند و به هم می‌آمیزد، به گونه‌ای که برای بدن بودن برای نفس صلاحیت داشته باشد. همچنین نفس است که غذا را به بدن می‌رساند، موجب رشد آن می‌شود و آن را از لحاظ شخصی با تغذیه و از لحاظ نوعی با تولید مثل، کامل می‌کند. نفس است که سلامت بدن را حفظ می‌کند و بیماری را از آن دفع می‌کند. اگر بدن بیمار شود، آن را دوباره به مزاج سالم اولیه که سلامت بدن به آن بود، باز می‌گرداند و سازمان مناسب آن را استمرار می‌بخشد. به دلیل وجود نفس است که عوامل خارجی بر بدن تسلط نمی‌یابند. اگر نفس همان‌طور که سبب فعالیت‌های ادراکی و حیوانی است سبب برای فعالیت‌های نباتی و طبیعی در مواد بدن نبود، سلامت آن استمرار نمی‌یافت، بلکه بر اثر تغییر عوامل بیرونی فاسد می‌شد (صدرالمآلهین، ۱۳۸۳، ج ۸، ص ۵۴-۵۵).

آیاتی از قرآن مانند آیه ۴۳ سوره زمر و آیاتی که دلالت بر نحوه محاسبه اعمال می‌کنند، نظیر آیات سوره زلزله و آیه ۱۶ از سوره لقمان و همین‌طور آیه ۴۷ سوره انبیاء، بر این معنا دلالت می‌کنند که نفس انسانی تمام حقیقت انسان می‌باشد.

بر اساس این بیان، ملاصدرا و فلاسفه اسلامی مشاء (ابن‌سینا، ۱۴۰۴ق، ج ۵، ص ۲۵-۲۶) می‌توان گفت: میان تغییرات نفس و بدن رابطه تعاملی وجود دارد، ولی این رابطه از سوی نفس و بدن و بعکس از یک سنخ یعنی رابطه سببی - مسببی دو سویه نیست، بلکه رابطه فقط از سوی نفس به بدن از سنخ سببی - مسببی است. به عبارت دیگر، با هر تغییری که در نفس ایجاد می‌شود، نفس به‌عنوان جوهر برتر، یا مرتبه بالاتر وجود انسانی بدن را تغییر می‌دهد و آن را متناسب با حالت جدید نفس آماده می‌کند. به‌عنوان مثال، نفس به محض اینکه اراده دویدن می‌کند، فعالیت‌های خونی، هورمونی و مغزی نخاعی بدن را بی‌درنگ، با حالت دویدن و خود دویدن هماهنگ می‌کند. از سوی دیگر، بدن چون علت اعدادی، مادی و ابزاری برای حالت‌های نفس است، با تغییرات بدنی در کلیت بدن که نفس به آن تعلق دارد تغییر ایجاد می‌شود. این تغییر،

چون متعلق نفس را که همان کلیت بدن است، تغییر می‌دهد به همراه آن در حالت‌های نفس نیز دگرگونی ایجاد می‌شود. در واقع، در اینجا نیز عامل تغییر ویژگی نفس است که ماهیت تعلق آن می‌باشد، نه اینکه خود بدن به خودی خود و به‌عنوان اینکه ماده است، در نفس تغییر ایجاد کند. بنابراین، تغییر نفس به همراه تغییرات بدن از نوع همبستگی و صرفاً همراهی تغییرات نفس با بدن است. ولی چون نفس به ماده تعلق دارد، این تعلق که جزء ماهیت و ذات نفس است، موجب می‌شود نفس به همراه تغییرات بدن تغییر کند. ولی ذهن ما این رابطه همراهی و همبستگی را نیز از نوع علی - معلولی تصور می‌کند.

بنابراین، در ارتباط نفس و بدن و تغییرات آنها، دو نوع رابطه متمایز و متفاوت وجود دارد: الف. رابطه سببی - مسببی که از سوی نفس به بدن برقرار است؛ ب. رابطه توازی و همبستگی که از سوی بدن به نفس برقرار است و سبب ماهیت تعلقی نفس است که به مواد خاص، با ترکیب و تنظیم ویژه تعلق دارد. با این دو بیان از نظر ملاصدرا و فلاسفه اسلامی مثلاً، مسائل مربوط به نفس و بدن در حوزه روان‌شناسی و روان‌پزشکی قابل حل می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

برای تبیین رابطه نفس و بدن، دو رویکرد اساسی وجود دارد: ۱. یگانه‌گرایی؛ ۲. دوگانه‌گرایی. یگانه‌گرایی بر این اصل استوار است که جهان هستی از جمله انسان از جوهر واحد، بخصوص ماده تشکیل شده است. بر اساس این رویکرد، نفس و امور نفسانی واقعیت مستقل از ماده نداشته، از محصولات جانبی ماده هستند. طبق این رویکرد، فعالیت‌های تداوم‌بخش سلامت، درمان و بازپروری همه جنبه فیزیکی دارد و مبنی بر تغییرات بدنی می‌باشد و فعالیت‌های روان‌شناختی و نفسانی چیز مستقلی نیستند و اصلتی ندارند.

طبق دیدگاه دوگانه‌گرایی، انسان مرکب از دو جوهر با ماهیت متفاوت، ولی به هم پیوسته و متعلق به همدیگر تشکیل شده که با یکدیگر به گونه‌ای تعامل دارند. در رابطه با تعامل نفس و بدن، دو سؤال اساسی دلیل تأثیرگذاری نفس بر بدن و بعکس و چگونگی این اثرگذاری وجود دارد که هر دو سؤال را می‌توان در چارچوب نظریه ملاصدرا تبیین کرد.

نسبت به سؤال اول در باور ملاصدرا ترکیب نفس با بدن، ترکیبی حقیقی است. به همین دلیل، آسیب‌های روانی بر جسم اثر می‌گذارد و صدمات جسمانی، نفس را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نسبت به سؤال دوم، به دلیل اینکه نفس مرتبه‌ای بالاتر از بدن دارد، آن را که مرتبه پایین‌تری دارد، به نحو سببی - مسببی تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما بدن چون علت اعدادی و مادی برای نفس است، تغییرات آن موجب تغییر در نظام منسجم بدن می‌شود. ولی علت تغییرات روانی، با پیدایش تغییر در بدن، ماهیت تعلقی نفس به مواد بدن می‌باشد.

بنابراین، دو سنخ تأثیر و تأثر وجود دارد: ۱. تأثیر و تأثر سببی - مسببی که از سوی نفس به بدن اعمال می‌شود؛ ۲. تأثیر و تأثر از نوع همراهی و همبستگی که از سوی بدن با نفس برقرار است. طبق این بیان، هر چند نفس و بدن بر همدیگر تأثیر می‌گذارند، ولی به دلیل تعلق داشتن نفس به بدن و اعدادی بودن بدن برای نفس، مواردی از عدم چنین همراهی نیز وجود می‌آید. مانند بیماری هیستری که در آن، طبق یافته‌های موجود هیچ اختلال بدنی قابل مشاهده نیست. با این حال، اختلال روان‌شناختی وجود دارد و در تغییرات بدنی در هر سطحی اتفاق بیفتند، معمولاً وحدت شخصی فرد از بین نمی‌رود. بر نظریه اندیشمندان مسلمان، به ویژه ملاصدرا و فلاسفه مشاء درباره رابطه نفس با بدن، نتایجی مترتب است که به برخی از آنها اشاره می‌کنیم.

الف. بر اساس جمله «النفس فی وحدتها کل القوی»، وجود انسان از دو عنصر اساسی نفس و بدن، به صورتی ویژه ترکیب شده است. تمام وجود انسان، همان نفس است که قوای گوناگون از جمله بدن هم دارد. نفس عنصر وحدت‌بخش همه قوا و نگاه‌دارنده و ترمیم‌کننده بدن است.

ب. طبق بیان ملاصدرا، حفظ قوام بدن به صورت مستمر، بهبود بیماری‌ها و حتی ترمیم کوچک‌ترین زخم‌هایی که روی بدن ایجاد می‌شود، مانند خراش‌های روی دست را نفس به صورت سببی - مسببی پدید می‌آورد و بدن را ترمیم می‌کند. بنابر درک عمومی افراد، انسان نسبت به اینکه دستخودش خوب می‌شود، یا تزریق آمپول موجب خوب شدن می‌شود، برداشت درستی نسبت به انسان یا موجود زنده نیست و یک توهم است، بلکه نفس است که به کمک مواد بدن خود را ترمیم، تنظیم و پیوسته بازسازی می‌کند. چنان‌که همه این امور با مرگ که مفارقت نفس از بدن است، به پایان می‌رسد.

ج. دگرگونی‌های نفسانی، مانند اراده دوبدن یا از پله بالا رفتن بی‌درنگ و بدون فاصله بدن را هماهنگ با فعالیت روانی خاص آماده می‌کند و دوباره بدن را با پایان‌یابی فعل خاص، به حال اول و متناسب با کارکرد جدید، بر می‌گرداند.

د. نفس همواره از بدن به‌عنوان ابزار خود استفاده می‌کند و افعالش مانند راه رفتن، خوابیدن و ... به انجام می‌رساند. با استفاده تدریجی، بدن صلاحیت خود را از دست داده، کهنه می‌شود که از آن به «پیری» یاد می‌شود. به تدریج، بدن به مجموعه‌ای از مواد مبدل می‌شود که صلاحیت تعلق داشتن نفس به خود را از دست می‌دهد. در این نقطه، نفس از بدن مفارقت می‌کند که از آن به «مرگ» تعبیر می‌شود. همان‌طور که فقدان صلاحیت بدن برای بدن بودن، بیشتر به تدریج تحقق می‌یابد، می‌توان این فقدان صلاحیت را به صورت ناگهانی ایجاد کرد. مانند از بین بردن صلاحیت به وسیله انفجار، وارد کردن مواد سمی و دگرگونی سلولی مانند سرطان‌ها. در این صورت، صلاحیت بدن به صورت ناگهانی یا معمولاً با سرعت زیاد از بین می‌رود و نفس از بدن مفارقت می‌کند ولی خود نفس، برای همیشه باقی می‌ماند.

ه. اختلال‌های روان‌شناختی، هر چند ممکن است راه‌اندازی بدنی داشته باشند، ولی اموری روان‌شناختی هستند که بدن را همواره به همراه خود تغییر می‌دهند، به گونه‌ای که تغییر بدنی قابل مشاهده و ردیابی است. مثلاً، میزان سروتونین در مغز مبتلایان به افسردگی و سواس - ناخودداری، کمتر از افراد دارای سلامت روانی است. در اینجا در واقع، دو نفس متفاوت وجود دارد که دو بدن، با دو کارکرد متفاوت را به وجود آورده‌اند. به همین دلیل، داروهای روان‌شناختی به کندی اثر می‌گذارند. برخی نیز اثر خاصی بر جای نمی‌گذارند؛ زیرا در این موارد، بیمار به همراه تغییرات بدنی، تلاش برای تغییر روان‌شناختی نمی‌کند تا روان هم به همراه بدن تغییر مناسب را به دست آورد.

و. درمان اختلال روانی باید اساساً با تغییرات روان‌شناختی آغاز شود و تا پایان به صورت روان‌شناختی ادامه یابد. اما اگر بدن، به‌عنوان متعلق و ابزار به میزان زیادی تغییر کرده باشد که معمولاً در اختلال‌های طولانی مدت و شدید به وجود می‌آید. تغییر بدنی قبل یا به طور همزمان، با دخالت‌های روان‌شناختی ضرورت می‌یابد. در اینجا نیز پس از تسلطیابی فرد بر خودش، درمان به صورت روان‌شناختی ادامه می‌یابد. با استمرار درمان روان‌شناختی، نفس به تدریج بدن را متناسب با حال سلامت بازسازی می‌کند و فرد می‌تواند به تدریج از دارو درمانی بی‌نیاز شود. بی‌تردید تغییرات بدنی تسهیل‌کننده مانند، ورزش، تغذیه مناسب و فضای عاری از مواد آلوده‌کننده کمک می‌کنند که نفس، بهتر بتواند به حالت روان‌شناختی، مورد نظر خود دست یابد.

ز. موجود جاندار و بی‌جان با همدیگر تفاوت ماهوی و ذاتی دارند. یکی، فقط ماده است که بر آن قوانین شیمی و فیزیک حاکمند و دیگری، ماده خاص به ضمیمه موجودی دیگر، که مجرد و در مرتبه‌ای بالاتر از ماده به نام «نفس» قرار دارد که قوانین شیمی و فیزیک را در راستای اهداف خود بکار می‌گیرد. بنابراین، هرگز نمی‌توان در رایانه و ربات، حتی اگر اندیشه همه اندیشمندان را در برنامه آن سرازیر کنیم، روح حیات بدمیم و ربات را از حالت آدم آهنی خارج کنیم و آن را به آدمی تبدیل کنیم که نظریه‌پردازی کند، عاطفه داشته باشد و عشق را در آن ببینیم. هرچند این دستگاه‌ها، در نهایت در چارچوب برنامه‌های داده شده، می‌توانند حرکات شبیه موجودات زنده داشته باشند که ممکن است سازندگان آنان را به اشتباه بیندازد. به‌طوری‌که مجذوب سرعت و دقت محاسبات آنها شوند و تصور کنند دوران پسا انسان دوره‌ی رایانه‌ها خواهد بود.

منابع

ابن سیناء، ۱۴۰۴ق، *الشفاء الطبیعات*، قم، کتابخانه آیت‌الله مرعشی نجفی.

شیرازی، صدرالدین محمد (ملا صدرا)، ۱۳۸۳، *الحکمه المتعالیه فی الاسفار الاربعه*، ج ۸ به ضمیمه تعلیقات سبزواری با

اشراف سیدمحمد خامنه‌ای، تصحیح، تحقیق و مقدمه: علی‌اکبر رشاد، ص ۵۵-۵۴، تهران، بنیاد حکمت اسلامی صدرا.

صدرالمتألهین، ۱۹۹۰، *الحکمه المتعالیه فی الاسفار الاربعه*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.

عارفی شیر داغی، محمد اسحاق، ۱۳۹۲، *رابطه نفس و بدن*، مشهد، دانشگاه علوم اسلامی رضوی.

کاپلستون فردریک، ۱۳۸۰، *تاریخ فلسفه؛ از دکارت تا لایب‌نیتس*، ترجمه غلامرضا اعوانی، تهران، سروش.

مطهری، مرتضی، ۱۳۷۳، *مقالات فلسفی*، تهران، صدرا.

Bermudez Jose Luis, 2005, *Philosophy of Psychology; a contemporary introduction*, p. 4 Rout ledge: UK. 2005

Bunge Mario and Ruben Ardila. *Philosophy of Psychology*. New York: Springer-Verlag. 1987

Bunge Mario, 1980, *The Mind – Body Problem; A Psychobiological Approach*. New York: Pergamon Press.

Butcher James N, *Susan Mineka and Jill M. Hooley. Abnormal Psychology*. p. 266- 270 Pearson: New York. 2013

Campbell Keith, 1971, *Body and Mind*; p. 55-56. United States: Macmillan Education.

Eccles John C, 1994, *How the Self Controls Its Brain*. P. X .New York: Springer-Verlag.

Glassman, William E, & Hadad Marilyn, 2009, *Approaches to Psychology*. McGraw-Hill Education. New York.

Kalat James W, 1988, *Biological Psychology*; 3th. P. 8. United States: Wadsworth Publishing Company.

Kalat James W, 2007, *Biological Psychology; 9th*. P. 5. United States: Wadsworth Publishing Company.

Kalat James W, 2011, *Introduction to Psychology; 9th edition*. Australia: Wadsworth, Cengage Learning.

Kring Ann M, et al, 2010, *Abnormal Psychology; 11th Edition*. United States: John Wiley & Sons, Inc.

Newberg, Andrew, 2001, *D'Aquili Eguene and Rause Vince. Why God won't go away: brain science and the biology of belief*, New York, BALLANTINE BOOKS.

Penfield Wilder, 1975, *Mystery of the Mind: A Critical Study of Conscious and the Human Brain*, Princeton University Press, Princeton.

Popper Karl R, & John C. Eccles, 1983, *The Self and Its Brain; An Argument for Interactionism*. p. 152-153. London: Routledge & Kegan Paul.

Sacks Oliver, 1985, *The Man Who Mistook His Wife For a Hat and Other Clinical Tales*. New York: Time Book Review.

Warner, Richard & Szubka, Tadeuaz, 1996, *The Mind – Body Problem: A Current Debate*. Basil Blackwell; New York.

Wulff David M, 1997, *Psychology of Religion; Classic & Contemporary*, p. 116. New York: John Wiley & Sons, INC.

اثربخشی آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی بر بهبود عملکرد خانواده

zareei_h@yahoo.com
n.ahmadi152@gmail.com

حسن زارعی محمودآبادی / استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه یزد
ناهید احمدی رکن‌آبادی / کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی دانشگاه یزد
محمدحسین فلاح / استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد
دریافت: ۱۳۹۴/۰۷/۲۵ - پذیرش: ۱۳۹۴/۱۲/۱۷

چکیده

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی بر عملکرد خانواده زنان متأهل بود. پژوهش شبه‌تجربی و از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان مراجعه‌کننده به مرکز مشاوره ضیائی شهرستان میبد از فروردین الی شهریور ۱۳۹۲ بود. نمونه شامل ۲۸ زن متأهل بود که بر اساس روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی به گروه‌های آزمایش و کنترل تقسیم شدند. متغیر وابسته، عملکرد خانواده بود که توسط آزمون ابزار سنجش خانواده (FAD) ارزیابی شد. افراد گروه آزمایش، در هشت جلسه آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی شرکت کردند و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. نتایج با استفاده از تحلیل کوواریانس نشان داد که تفاوت میانگین نمرات در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون، آزمودنی‌های دو گروه (آزمایش و کنترل) در متغیر عملکرد کلی معنادار می‌باشد. همچنین ابعاد ارتباط، نقش‌ها و کارکرد کلی در مرحله پس‌آزمون به طور معناداری افزایش پیدا کردند. ولی در ابعاد حل مسئله، پاسخ‌گویی عاطفی، درگیری عاطفی و کنترل رفتار تفاوت معنادار نمی‌باشد.

کلیدواژه‌ها: عملکرد خانواده، آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی، زنان متأهل.

مقدمه

خانواده، کانونی شکل گرفته بر پایهٔ پیمان مقدس ازدواج است و از مهم‌ترین عوامل مؤثر بر روابط و محیطی امن برای دستیابی به اهداف عالی انسانی است (حسینی، ۱۳۸۹، ص ۳۸). جامعهٔ سالم، وابسته به ساختار خانوادهٔ سالم است؛ چرا که واحدهای خانواده هستهٔ جامعه را تشکیل می‌دهند. جدای از همه ازدواج‌هایی که به طلاق ختم می‌شود، ازدواج‌های ناراضی بسیاری نیز وجود دارد که زوجین به دلایل مختلف، طلاق نمی‌گیرند (گریف و مالهرب (Greeff & Malherbe)، ۲۰۰۱). متأسفانه امروزه، نظام خانواده دچار مشکلات و چالش‌های اساسی شده است. حتی گاه اساس و تمامیت آن نیز زیر سؤال رفته است. تحولات اجتماعی، صنعتی و علمی مشکلات متعددی را برای خانواده در اکثر جوامع، از جمله جامعهٔ ایران پدید آورده است. اختلافات خانوادگی، طلاق، فرزندان بی‌سرپرست و بزه کاری نوجوانان و جوانان، بیانگر مشکلات اساسی در خانواده‌های ماست (سالاری‌فر، ۱۳۹۰، ص ۳۳).

عملکرد خانواده، تلاش مشترکی است برای برقراری و حفظ تعادل در خانواده؛ خانواده دارای عملکرد مطلوب، منظومه بازی است که اعضای خانواده به‌طور عاطفی به هم پیوسته‌اند، با این وجود، برای گسترش هویت فردی خود تشویق شده‌اند (زارعی و یونسی، ۲۰۰۹، ص ۴۴). تکستور (Textor)، خانوادهٔ سالم را از ابعاد مختلف این‌گونه توصیف می‌کند: از نظر شخصیتی در خانواده‌های سالم، بزرگسالان آشکارا فردیت، عشق و تمایلات جنسی خود را نشان می‌دهند. از بعد شناختی واقع‌بینانه، انعطاف‌پذیر، خلاق و قادر به حل مشکلات به‌طور منطقی هستند. به لحاظ رفتاری، انعطاف‌پذیر می‌باشند. از نظر ارتباطی، اعضای خانواده سالم می‌دانند چگونه پیام‌ها را به روشنی و به‌طور کامل ارسال کنند. سرانجام، نقش‌ها در خانواده‌های سالم، مجزا و به‌طور واضح تعریف شده است (تکستور، ۱۹۸۹).

چنانچه روابط زناشویی رابطه‌ای سست باشد، پایه‌های لازم برای موفقیت‌آمیز بودن و مطلوب بودن عملکرد واحد خانواده، لرزان و یا حداقل ضعیف خواهد بود. رابطهٔ زناشویی باید بر اساس اطمینان و احترام متقابل باشد. در این امر، عوامل عاشقانه و صمیمیت نیز دخالت دارند (بارکر، ۱۳۷۵، ص ۸۴). به عبارت دیگر، صمیمیت عاشقانه به عنوان یکی از بالاترین ارزش‌های وجودی انسان و به‌عنوان امری ضروری، برای عملکرد سالم در نظر گرفته شده است. به‌طور کلی، دستیابی به صمیمیت را می‌توان به عنوان یک ابزار ضروری برای ایجاد رابطهٔ معنی‌دار و رضایت‌بخش بین افراد در نظر گرفت (دندوراند و لفتاین (Dandurand & Lafontaine)، ۲۰۱۳). صمیمیت، به عنوان سطح نزدیکی زوجین، اشتراک عقاید و ارزش‌ها، فعالیت‌های مشترک، تمایلات جنسی، آگاهی در مورد یکدیگر، و فعالیت‌های احساسی نظیر گرفتن دست یکدیگر تعریف می‌شود (پاتریک (Patrick) و همکاران، ۲۰۰۷). بچن (Betchen) صمیمیت را به‌عنوان یک فرایند مستمر بین دو همسر، که به میزان سالمی از خانوادهٔ اصلی خود متمایز شده‌اند، تعریف می‌کند. این امر به نوبهٔ خود، به

توانایی های آنان در تماس با احساسات خود و بیان آنها به صورت آزادانه، به روشنی، و منطقی بدون ترس از پیامد واقعی از سوی شریک زندگی کمک می کند (بچن، ۲۰۰۳).

نکته جالب توجه اینکه ما بهره مند از پیشینه فرهنگی و علمی غنی و کارآمدی برای مواجهه با مسائل خانواده هستیم. کلمات معصومان علیهم السلام و سیره خانوادگی آنان، ظرایف رفتاری جالب توجهی دارند که هر چند جزئی به نظر می رسد، ولی گاه در تحکیم پایه های خانواده، نقش اساسی دارد (سالاری فر، ۱۳۹۰، ص ۲۲). آموزش های روان شناختی مبتنی بر وحی به زوجین، به دلیل توجه ویژه به فطرت و گرایش های طبیعی زن و مرد و هماهنگی آنها با اهداف آفرینش، می توانند در سلامت زندگی مشترک و آرامش روانی و بهبود روابط همسران مؤثر باشند (فقیهی و رفیعی مقدم، ۱۳۸۸). از این رو، محقق در این پژوهش تأثیر آموزش صمیمیت بر کارایی خانواده زنان متأهل را با رویکرد اسلامی مورد بررسی قرار می دهد.

روابط صمیمانه بلندمدت، نیازمند ارزش نهادن به شریک زندگی است که می توان آن را با رویکرد اسلامی و در قالب مهارت های ارتباطی زیر بیان کرد. این تلفیق از منابع متعدد دینی و روان شناسی شکل گرفته است:

۱. احترام متقابل

احترام متقابل میزان ارزشی است که زوجین نسبت به هم، در زندگی در همه زمینه ها قائل هستند (فاریابی و زارعی محمودآبادی، ۱۳۹۴، ص ۸۵). احترام به این معنا نیست که زن و شوهر، عواطف و احساسات خود، مانند خشم، سرسختی، ناراحتی روحی و غیره را از یکدیگر پنهان کنند (حسینی، ۱۳۸۹، ص ۳۹). حضرت رضا علیه السلام می فرماید: «بعضی زن ها برای شوهرشان بهترین غیبت هستند: زانی که به شوهرشان اظهار عشق و محبت می کنند» (نوری، ۱۳۲۰ق، ج ۲، ص ۵۲۲). یا از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله روایت شده است: «بهترین زنان شما زانی هستند که دارای عشق و محبت باشند» (همان، ص ۵۳۲). در روایات متعدد دیگر، به رعایت نکاتی چون استقبال و بدرقه همسر، سلام کردن به یکدیگر، توجه به ظاهر آراسته، ابراز محبت به صورت کلامی و غیر کلامی و هدیه دادن، تکریم شخصیت همسر، گفت و گو با احترام و آهنگ ملایم و... اشاره شده است.

۲. چشم پوشی از خطاها

از نبی مکرم اسلام صلی الله علیه و آله روایت شده است که فرمود:

هر زنی که کج خلقی همسرش را تحمل کند، خداوند به او ثواب آسیه همسر فرعون را عطا فرماید. یا «بهترین زن، زنی است که شئون همسرش را در وقتی که او نیست حفظ کند و یکی از شئون شوهر، آبروی اوست. زن خوب کسی است که اگر شوهرش عیبی دارد، در غیبت او عیبش را به کسی نگوید و آبروی شوهرش را حفظ کند» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۰۳، ص ۲۴۷).

۳. رعایت عفاف در روابط با دیگران

ویژگی عفت و حیا، عاملی بسیار مؤثر در حفظ و ارتقای موقعیت و شخصیت زن و نیز گرایش مرد به زن دارد. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «بهترین زنان شما کسی است که چون با همسرش خلوت کند، جامه‌ها از تن به در کند و چون بپوشد و همراه او شود، زره حیا را بر تن کند» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۱۰، ص ۲۴۵). در این زمینه، روایاتی در مورد عفت در روابط جنسی، پوشش، خودنمایی، نگاه کردن و راه رفتن، اختلاط با نامحرم و... وارد شده و آراستگی و غیرت، از جمله موارد ایجاد و تثبیت حیای همسر بیان شده است (حسین‌زاده، ۱۳۸۸، ص ۲۸). در حقیقت، مرد یا زنی که در ارتباط با دیگران عفت پیشه می‌کند، نه تنها به تحکیم بنیاد خانواده‌اش کمک می‌کند، بلکه صمیمیت در روابط زوجین را افزایش می‌دهد.

۴. توجه به نیاز جنسی یکدیگر

از نظر اسلام، علاقه جنسی نه تنها با معنویت و روحانیت منافات ندارد، بلکه جزء خلق و خوی انبیاء است. در حدیثی می‌خوانیم: «من اخلاق الانبیاء حب النساء» (کلینی، ۱۳۸۶، ج ۵، ص ۳۲۰). با توجه به روایات، برای داشتن رابطه جنسی خوب و سالم، باید موارد زیر توسط همسران رعایت شود: توجه به زیبایی و آراستگی ظاهر، رعایت نظافت شخصی، استفاده از عطر و زینت در حضور همسر، توجه به اختلافات غریزی زن و مرد، معاشرت و... (مصطفوی، ۱۳۹۰، ص ۴۹).

۵. شناخت نیازهای متفاوت زنان و مردان در زندگی مشترک

زن و مرد در گوهر انسانی خویش، دارای هویتی مشترک هستند. اما از نظر روانی، جسمی و جنسی با یکدیگر تفاوت‌های بسیار دارند. آگاهی از تفاوت‌ها و توجه به آنها موجب می‌شود زن و مرد، نه تنها در تأمین خواسته‌های دیگری موفق‌تر باشند، بلکه در تأمین خواسته‌های خود نیز توفیق بیشتری یابند. پیامد پذیرش تفاوت‌ها توسط زن و شوهر را بدین صورت می‌توان بیان کرد: ایجاد رابطه محبت‌آمیز و عاشقانه میان همسران، قضاوت عادلانه و به دور از هرگونه تنگ‌نظری و خودبینی در مورد رفتار یکدیگر، ایجاد شور و شادی و نشاط در زندگی مشترک و پرهیز از افراط و تفریط در روابط زناشویی (حسین‌زاده، ۱۳۸۸، ص ۲۹).

رضایی (۱۳۸۹)، در پژوهش «تأثیر آموزش سبک زندگی اسلام محور با تأکید بر نظام خانواده بر تعهد و صمیمیت زوجین»، نشان داد این آموزش، تعهد زناشویی زوجین و ابعاد آن و نیز صمیمیت زوجین و ابعاد آن را افزایش داده است. روحانی و معنوی‌پور (۱۳۸۷)، در پژوهش خود که نمونه آن شامل ۲۶۹ آزمودنی بود، به این نتیجه رسیدند که بین دینداری با شادکامی و رضایت زناشویی، همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. فقیهی و رفیعی‌مقدم (۱۳۸۸)، میزان اثربخشی آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر روایات اسلامی در رضایت زناشویی زوجین را بررسی کردند. گروه آزمایش، متشکل از ۲۰ زوج دارای مشکلات زناشویی بود که آموزش‌های

روان‌شناختی مبتنی بر آیات و روایات اسلامی را دریافت کردند. گروه گواه نیز متشکل از ۲۰ زوج دارای مشکلات زناشویی بودند که هیچ آموزشی دریافت نکردند. مقایسه یافته‌های دو گروه نشان داد که آموزش‌های روان‌شناختی یاد شده، در بهبود روابط همسران و در نتیجه، رضایتمندی زناشویی آنها مؤثر بود.

دورانا (۱۹۹۷)، در مطالعه‌ای افزایش صمیمیت، به عنوان یک بخش ضروری در رشد روابط سالم، را از طریق برنامه آموزش صمیمیت زوجین بررسی کرد. در این برنامه، با استفاده از پیش‌آزمون، پس‌آزمون و طرح پیگیری، ۱۳۷ نفر مورد بررسی قرار گرفتند. بیشتر شرکت‌کنندگان (۷۶ درصد) صمیمیتی را که به دست آورده بودند، در دوره پیگیری نیز حفظ کردند. به نظر می‌رسد صمیمیت مهارتی است که باید یاد گرفته شود. *راسا* و *تارلیکا* (Rusu & Turliuca) (۲۰۱۱)، به بررسی رابطه مذهب و عملکرد خانواده در میان مسیحیان ارتدوکس پرداختند. نمونه پژوهش، شامل ۱۴۰ نفر متأهل با بچه‌هایشان بود. نتایج نشان داد که مذهبی بودن خانواده، نسبت به دینداری شخصی پیش‌بینی‌کننده بهتری برای عملکرد خانواده است. بهترین پیش‌بینی برای عملکرد خانواده، رفتار مذهبی خانواده است.

برای تحقق هدف این پژوهش، دو فرضیه زیر آزمون شد:

۱. آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی، بر عملکرد کلی خانواده زنان متأهل تأثیر دارد.
۲. آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی، بر ابعاد عملکرد خانواده (حل مسئله، ارتباطات، نقش‌ها، پاسخ‌گویی عاطفی، درگیری عاطفی، کنترل رفتار و کارکرد کلی) زنان متأهل تأثیر دارد.

روش پژوهش

این تحقیق شبه‌تجربی است و جامعه آماری آن شامل کلیه زنان متأهلی است که از فروردین الی شهریور ماه ۱۳۹۲ به مرکز مشاوره ضیائی شهرستان میبد مراجعه کرده‌اند. از بین داوطلبان شرکت در برنامه آموزشی و با استفاده از مصاحبه نیمه‌ساختاری، افرادی که شرایط ورود به طرح را داشتند، بر اساس روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برخی ملاک‌های ورود، شامل نمره پایین در آزمون صمیمیت، بد عملکردی خانواده مبتنی بر آزمون بود. نمونه مورد مطالعه در این پژوهش شامل ۲۸ نفر بود. پس از گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل، جلسات آموزشی برای آزمودنی‌های گروه آزمایش برگزار گردید (برای گروه کنترل نیز پس از پایان جلسات آموزش‌های لازم ارائه گردید). لازم به یادآوری است که در ابتدا پیش‌آزمون (FAD)، از تمام افراد نمونه گرفته شد. افراد گروه آزمایش در ۸ جلسه آموزشی شرکت کردند. پس از اتمام جلسات، از دو گروه آزمایش و کنترل، آزمون (FAD)، به‌عنوان پس‌آزمون اجرا شد. در این پژوهش، برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزار سنجش خانواده (FAD) استفاده شده است. FAD یک پرسش‌نامه ۶۰ گزینه‌ای است که برای ارزیابی عملکرد خانواده، بر طبق الگوی مک‌مستر طراحی شده است. در این الگو، ویژگی‌های ساختاری، شغلی و

تبادلای خانواده‌ها شرح داده شده و شش بعد کارکرد خانوادگی، به ترتیب زیر شناسایی شده است: حل مسئله، ارتباطات، نقش‌ها، پاسخگویی عاطفی، درگیری عاطفی و کنترل رفتاری. به همین ترتیب، FAD از ۶ خرده‌مقیاس برای سنجش هر یک از این ابعاد، و به علاوه از یک خرده‌مقیاس هفتم در رابطه با کارکرد کلی تشکیل شده است (ر.ک: کورکوران و فیشر، ۱۳۹۱).

شیوهٔ نمره‌گذاری: هر گزینه بر اساس یک مبنای ۱ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود. ماده‌های مربوط به کارکرد ناسالم به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نمرات پایین‌تر، نشان‌دهندهٔ عملکرد سالم‌تر هستند (زارعی محمودآبادی و همکاران، ۲۰۱۲). برای مقیاس FAD، نقطه برش ۲۴ است که تفکیکی میان جمعیت بالینی و غیربالینی را ممکن می‌سازد؛ به این معنی که نمره بالاتر از آن نیاز به مداخله را متذکر می‌شود (زارعی محمودآبادی، ۱۳۸۵، ص ۷۴). FAD با داشتن ضرایب آلفای ۰/۷۲ تا ۰/۹۲ برای خرده‌مقیاس‌ها، همسانی درونی نسبتاً مطلوبی را نشان داده است. همچنین از درجه‌ای از روایی همزمان و پیش‌بین برخوردار است. علاوه بر این، FAD از روایی گروه‌های شناخته شده خوبی برخوردار بوده و می‌تواند به طور معنادار بین افراد خانواده‌های بالینی و افراد خانواده‌های غیربالینی تمایز بگذارد (همان، ص ۱۰۴).

خلاصه جلسات آموزش بدین شرح می‌باشد:

جلسهٔ اول: بررسی عوامل مؤثر بر عملکرد خانواده و تبیین اهداف برنامه آموزش صمیمیت؛

جلسهٔ دوم: بررسی عوامل مؤثر بر صمیمیت: خودافشایی و پاسخ‌ده بودن، تعریف صمیمیت و بیان ابعاد آن؛

جلسهٔ سوم: آموزش صمیمیت عاطفی با رویکرد اسلامی؛

جلسهٔ چهارم: آموزش صمیمیت روان‌شناختی با رویکرد اسلامی؛

جلسهٔ پنجم: آموزش صمیمیت عقلانی و صمیمیت معنوی با رویکرد اسلامی؛

جلسهٔ ششم: آموزش صمیمیت فیزیکی و صمیمیت جنسی با رویکرد اسلامی؛

جلسهٔ هفتم: آموزش صمیمیت زیبایی‌شناختی و صمیمیت اجتماعی - تفریحی و صمیمیت زمانی با رویکرد اسلامی؛

جلسهٔ هشتم: خلاصه کردن مباحث جلسات قبل، آماده کردن زوجین برای ختم جلسات، ارائه پس‌آزمون.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح آمار توصیفی، از شاخص‌های میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی، از آزمون‌های تحلیل کوواریانس یک‌متغیره و چندمتغیره استفاده گردید.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱، میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های آزمودنی‌های گروه آزمایش و کنترل متغیر عملکرد خانواده و مؤلفه‌های آن، در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمرات زنان متأهل دو گروه آزمایش و کنترل در مقیاس عملکرد خانواده و ابعاد آن

متغیرها	شخص‌های آماری		آزمایش				کنترل	
			پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پس‌آزمون	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
عملکرد کلی خانواده	۱۵۹/۹۶	۱۶/۴۳	۱۴۶/۸۰	۲۹/۰۹	۱۴۵/۲۰	۳۱/۲۹	۱۴۳/۲۷	۳۸
حل مسئله	۲۱/۷۳	۵/۲۴	۲۱/۹۵	۵/۵۸	۱۹/۶۶	۵/۶۸	۱۸/۹۰	۵/۹۹
ارتباطات	۲۱/۵	۳/۱۲	۱۹/۱	۴/۷۳	۱۹/۸۲	۴/۳۱	۱۹/۷۵	۶/۱۰
نقش‌ها	۲۴/۸۲	۲/۸۲	۲۲/۲۴	۴/۰۰	۲۲/۳۳	۴/۶۹	۲۲/۲۹	۵/۶۳
پاسخگویی عاطفی	۲۳/۸۹	۴/۱۵	۲۱/۵۰	۴/۰۱	۲۱/۵۱	۴/۸۳	۲۱/۴۰	۵/۱۰
درگیری عاطفی	۲۲/۶۵	۵/۲۸	۲۱/۹۳	۴/۷۴	۲۰/۳۴	۵/۴۴	۲۰/۷۳	۶/۴۲
کنترل رفتار	۲۳/۵	۳/۳۶	۲۱/۲۱	۴/۷۷	۲۱/۴۲	۳/۵۰	۲۰/۹۲	۵/۷۱
کارکرد کلی	۲۱/۸۵	۳/۵۷	۱۹/۱۵	۶/۱۶	۲۰/۱۷	۷/۰۹	۱۹/۲۵	۶/۵۵

برای آزمون فرضیه اول، از روش تحلیل کوواریانس تک‌متغیره (آنکوا) استفاده شد. ابتدا آزمون لوین برای بررسی مفروضه یکسانی واریانس‌ها و آزمون کولموگروف - اسمیرنف، برای بررسی فرض نرمال بودن توزیع نمرات، که پیش‌فرض‌های لازم برای تحلیل کوواریانس می‌باشند، محاسبه شد. نتایج نشان می‌دهد سطح معناداری آزمون لوین و کولموگروف - اسمیرنف، بیش از خطای مفروض در پژوهش می‌باشد ($P > 0.05$). به عبارت دیگر، واریانس دو گروه یکسان بوده و توزیع نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون نرمال است.

جدول ۲. تحلیل کوواریانس تک‌متغیری بر روی نمره‌های پس‌آزمون عملکرد خانواده زنان متأهل گروه آزمایش و کنترل

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
عملکرد خانواده	۱۲۸۹/۵۸۳	۱	۱۲۸۹/۵۸۳	۵/۰۷۸	۰/۰۳۳

بر اساس جدول ۲، مقدار F به‌دست‌آمده ($P = 0.033$) در سطح 0.05 معنادار است. معناداری F، بیانگر این است که بین زنان دو گروه تفاوت معناداری از لحاظ میانگین نمره‌های عملکرد کلی خانواده، در پس‌آزمون وجود دارد. بنابراین، فرضیه اول تأیید می‌شود.

نتایج حاصل از بررسی فرضیه ۲، در جدول ۳ و ۴ نشان داده شده است.

جدول ۳. نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر روی نمره‌های پس‌آزمون ابعاد عملکرد خانواده زنان متأهل دو گروه

نام آزمون	F	سطح معناداری
اثر پیلاپی	۲/۶۹۸	۰/۰۵
لامبدای ویلکز	۲/۶۹۸	۰/۰۵

با توجه به نتایج جدول ۳، سطوح معناداری همه آزمون‌ها بیانگر این هستند که بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و گروه کنترل، دست‌کم از لحاظ یکی از متغیرهای وابسته (ابعاد هفت‌گانه عملکرد خانواده) تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بنابراین، برای پی‌بردن به این تفاوت هفت تحلیل کوواریانس یک‌راهه در متن کوواریانس چندمتغیری انجام شد. نتایج حاصل در جدول ۴ گزارش شده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تک‌متغیری در متن کوواریانس چندمتغیری بر روی نمره‌های ابعاد پس‌آزمون عملکرد خانواده

ابعاد	شاخص آماری	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
حل مسئله	۰/۷۹۹	۱	۰/۷۹۹	۰/۷۰	۰/۷۹۵	
ارتباطات	۸۲/۳۰۲	۱	۸۲/۳۰۲	۹/۴۸۸	**۰/۰۰۶	
نقش‌ها	۶۵/۶۳۵	۱	۶۵/۶۳۵	۱۰/۵۹۲	۰/۰۰۴	
پاسخگویی عاطفی	۱۸/۵۸۳	۱	۱۸/۵۸۳	۲/۵۳۱	۰/۱۲۸	
درگیری عاطفی	۱۳/۱۲۰	۱	۱۳/۱۲۰	۰/۶۸۵	۰/۴۱۸	
کنترل رفتار	۲۵/۱۸۲	۱	۲۵/۱۸۲	۱/۸۹۶	۰/۱۸۴	
کارکرد کلی	۸۳/۰۸۰	۱	۸۳/۰۸۰	۵/۶۱۹	**۰/۰۲۸	

آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی بر ابعاد ارتباطات، نقش‌ها و کارکرد کلی تأثیر داشته است ($P < ۰/۰۵$). ولی در مورد ابعاد حل مسئله، پاسخگویی عاطفی، درگیری عاطفی و کنترل رفتار، تفاوت دو گروه معنادار نمی‌باشد ($P > ۰/۰۵$).

بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه نشان داد آموزش صمیمیت با رویکرد اسلامی، بر عملکرد کلی خانواده زنان متأهل و برخی از ابعاد آن (ارتباطات، نقش‌ها و کارکرد کلی) تأثیر دارد. این نتیجه، همسو با پژوهش‌های پاتریک و همکاران (۲۰۰۷)، ریس و شاور (۱۹۸۸)؛ به نقل از لورنسیو و بارت، (۲۰۰۵)، دنوراند و لفتساین (۲۰۱۳) و گاتمن (۱۹۸۱)؛ به نقل از زارعی محمودآبادی، (۱۳۹۳) می‌باشد.

صمیمیت یکی از پیش‌نیازهای مهم ازدواج ماندگار است. مشکلات صمیمیت، اغلب دلیل تصمیم‌گیری برای مراجعه به مشاوره مشکلات زناشویی است و افزایش و یا بهبود صمیمیت، اغلب یکی از اهداف درمان زناشویی یا مبتنی بر زوج است (لورنسیو و بارت، ۲۰۰۵). تبادل‌های مناسب درون خانواده سالم، به سازگاری باثبات‌تر اجتماعی و فردی اعضای خانواده کمک می‌کند (اولیا و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۳۴). در برنامه آموزش صمیمیت، تعامل‌های منفی بین زوجین شناسایی شده و برای اصلاح آنها برنامه‌های عملی به آنان آموزش داده می‌شود. این برنامه با توجه به ابعاد مختلف آن و به دلیل تأکید بر دو جنبه مهم خودافشایی و پاسخگو بودن، در افزایش میزان رضایت فرد از زندگی و ایجاد محیطی مناسب، برای انجام کارکردهای خانواده مؤثر می‌باشد. با شرکت در برنامه آموزش صمیمیت، زنان متأهل می‌آموزند که ناراحتی و دلخور شدن از همسر امری طبیعی است. آنچه اهمیت دارد این است که چگونه احساسات، ناراحتی‌ها و توقعات منطقی خود در مورد نقش همسری را برای زوج خود بیان نمایند، به گونه‌ای که کمترین تنش در بین آنان ایجاد شود. این آفشاگری موجب می‌شود همسر از مسائل و انتظارات شریک زندگی‌اش، به تا به حال خبر نداشته، اطلاع یابد و در جهت برآورده کردن آنها قدم بردارد. این برنامه

آموزشی، یکی از اجزای آموزش مهارت‌های ارتباطی بوده و اساس آن تغییر روابط نادرست و مشکل‌ساز در محیط خانواده می‌باشد. با توجه به اینکه ایجاد تغییر در الگوهای رابطه‌ای برای زنان قابل پذیرش بوده و ارتباط اساس داشتن خانواده سالم است، می‌توان انتظار داشت در اثر شرکت در این برنامه آموزشی، افراد به تغییراتی در کارکرد کلی خانواده خود دست یابند. علاوه بر این، محتوای دینی موجب می‌شود این آموزش برای شرکت‌کنندگان پذیرفتنی‌تر و ملموس‌تر باشد. زنان میبیدی، به دلیل داشتن حجب و حیای بیش از حد، که ناشی از فرهنگ بومی می‌باشد، در بسیاری از موارد توانایی برقراری ارتباط مناسب با همسر را ندارند. ولی زمانی که آموزش صمیمیت، با استفاده از سیره زندگی پیشوایان دینی ارائه می‌گردد، موجب از بین رفتن بعضی باورها و عقاید نادرست در ارتباط با همسر می‌باشد که از گذشتگان به ما رسیده است، می‌شود.

ولی در مورد ابعاد حل مسئله، پاسخگویی عاطفی، درگیری عاطفی و کنترل رفتار، مداخله آموزشی معنادار نبود. یکی از دلایل معنادار نبودن، این است که شرکت‌کنندگان در این جلسات را فقط زنان تشکیل می‌دادند. به گفته آنان، بسیاری از همسران از همکاری در انجام تکالیف مربوط به خودافشایی و پاسخ‌دهی بودن امتناع می‌کردند. همچنین برای ایجاد این مهارت‌ها در زوجین، باید تفکرات سنتی و غیرمنطقی در مورد کنترل رفتار تغییر یابند. روشن است این تغییرات با مقاومت روبرو می‌شوند و باید زمان بیشتری در نظر گرفته شود. بنابراین، با جلسات محدود آموزشی نمی‌توان به این هدف دسترسی پیدا کرد.

بر اساس یافته‌های این تحقیق، گنجاندن برنامه آموزشی صمیمیت در برنامه‌های مشاوره زناشویی، برگزاری کارگاه‌های مشاوره گروهی، در مراکز مشاوره ازدواج و خانواده، مراکز بهداشتی-درمانی، ادارات بهزیستی و کارگاه‌های آموزشی، پیش از ازدواج می‌تواند مفید باشد. همچنین، تهیه برنامه استاندارد شده می‌تواند به زوج‌های جوان در حل مسائلشان کمک نماید. پیشنهاد می‌شود در بررسی‌های دیگر، به مقایسه تأثیر این برنامه آموزشی با رویکردهای دیگر پرداخته شود. با اینکه از نمونه شامل زوجین در طرح پژوهش استفاده شود. همچنین پیشنهاد می‌شود در بررسی‌های دیگر، به مقایسه تأثیر این برنامه آموزشی با توجه به متغیرهای مدت ازدواج و سن آزمودنی‌ها پرداخته شود. از محدودیت‌های تحقیق نیز عدم پیگیری نتایج جلسات در طولانی مدت بود. همچنین، با توجه به انجام مداخله توسط پژوهشگر، با اینکه برنامه آموزش از قبل تدوین شده بود، احتمال سوگیری وجود داشت.

منابع

- امینی، ابراهیم، ۱۳۸۷، *آیین همسرداری*، چ چهل و هفتم، تهران، اسلامی.
- اولیا، نرگس و همکاران، ۱۳۹۰، *آموزش غنی‌سازی زندگی زناشویی*، چ دوم، تهران، دانژه.
- بارکر، فیلیپ، ۱۳۷۵، *خانواده‌درمانی پایه*، ترجمه محسن دهقانی و زهزه دهقانی، چ دوم، تهران، رشد.
- حسین‌زاده، علی، ۱۳۸۸، *همسران سازگار*، چ هفتم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- حسینی، داود، ۱۳۸۹، *روابط سالم در خانواده*، چ شانزدهم، قم بوستان کتاب.
- رضایی، جواد، ۱۳۸۹، *تأثیر آموزش سبک زندگی اسلام‌محور با تأکید بر نظام خانواده بر تعهد و صمیمیت زوجین اراک*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، اصفهان، دانشگاه اصفهان.
- روحانی، عباس و داود معنوی‌پور، ۱۳۸۷، «رابطه عمل به باورهای دینی و رضایت زناشویی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، ش ۳۵ و ۳۶، ص ۳۲-۳۹.
- زارعی محمودآبادی، حسن، ۱۳۹۳، «اثر بخشی باز آموزشی سبک‌های اسنادی بر بهبود عملکرد خانواده زوجین متقاضی طلاق شهر یزد»، مشاوره و روان‌درمانی خانواده کردستان، سال چهارم، ش ۳، ص ۳۶۷-۳۸۵.
- سالاری‌فر، محمدرضا، ۱۳۹۰، *دروآمدی بر نظام خانواده در اسلام*، چ ششم، قم، هاجر.
- فاریابی، ظهیرالدین و حسن زارعی محمودآبادی، ۱۳۹۴، «بررسی و مقایسه سازگاری زناشویی، شادکامی و میل به طلاق در ازدواج‌های سنتی و غیرسنتی شهر یزد»، *طلوع بهداشت*، سال چهاردهم، ش ۳، ص ۸۳-۹۴.
- فقیهی، علی‌نقی و فاطمه ربیعی‌مقدم، ۱۳۸۸، «بررسی میزان اثربخشی آموزش‌های روان‌شناختی مبتنی بر روایات اسلامی در رضایت زناشویی زوجین»، *روان‌شناسی دین*، سال دوم، ش ۳، ص ۴۳-۵۱.
- کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۳۸۶، *اصول کافی*، ترجمه و توضیح سیدمهدی آیت‌اللهی، تهران، جهان‌آرا.
- کورکوران، کوبین و جوئیل فیشر، ۱۳۹۱، *ابزارهای سنجش زوجین، خانواده و کودکان*، ترجمه رضوان‌السادات جزایری و همکاران، یزد، گلبانگ تربیت.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحارالانوار*، بیروت، مؤسسه وفا.
- مصطفوی، جواد، ۱۳۹۰، *بهشت خانواده*، قم، دارالفکر.
- نوری طبری، میرزاحسین، ۱۳۲۰ق، *مستدرک الوسایل*، بیروت، مؤسسه آل‌البیت علیهم‌السلام.
- Betchen, S.J, 2003, Suggestions for Improving Intimacy in Couples in Which One Partner Has Attention-Deficit/ Hyperactivity Disorder, *Journal Of Sex & Marital Therapy*, v. 29(2), p. 103-124.
- Dandurand, C, & Lafontaine, M.F, 2013, Intimacy and Couple Satisfaction: The moderating Role of Romantic Attachment, *International Journal of Psychological Studies*, v. 5(1), p. 74-90.
- Durana, C, 1997, Enhancing Marital Intimacy Through Psychoeducation: The PAIRS Program, *The Family Journal: Counseling And Therapy For Couples And Families*, v. 5(3), p. 204-215.
- Greeff, A.P, & Malherbe, H.L, 2001, Intimacy and Marital Satisfaction in Spouses, *Journal Of Sex & Marital Therapy*, v. 27(3), p. 247-257.
- Laurenceau, J.PH, & Barrett, L.F, 2005, The Interpersonal Process Model of Intimacy in Marriage: A Daily-Diary and Multilevel Modeling Approach, *Journal Of Family Psychology*, v. 19 (2), p. 314-323.
- Patrick, SH, et al, 2007, Intimacy, Differentiation, and Personality Variables as Predictors of Marital Satisfaction, *The Family Journal: Counseling And Therapy For Couples And Families*, v. 15(4), p. 359-367.
- Rusu, P.P, & Turliuca, M.N, 2011, Religiosity and family functionality in romanian rthodox religion, *Procedia. Social And Behavioral Sciences*, v. 30, p. 542-546.
- Textor, M.R, 1989, The 'healthy' family, *Journal Of Family Therapy*, v. 11, p. 59-75.
- Zareei Mahmoodabadi, ET AL, 2012, The effectiveness of retraining attribution styles (cognitive therapy) on dimensions of family functioning in divorce applicant couples, *International Journal of Psychological Studies*, v. 4(2), p. 257-262.
- Zareei, H, & Younes, I.J, 2009, The effectiveness of cognitive techniques on improvement of family function in maladjusted couples, *Journal of Daneshvar Raftar*, v. 29, p. 35-52.

اثربخشی آموزش صبر مبتنی بر آموزه‌های دینی بر تاب‌آوری

ghadampour.e@lu.ac.ir
t.rahimpour@gmail.com

عزت‌اله قدم‌پور / دانشیار روان‌شناسی تربیتی دانشگاه لرستان
کلیه طاهره رحیمی‌پور / دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه لرستان
فاطمه امیری / دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه لرستان
زهرا خلیلی گشنیگانی / دانشجوی دکتری روان‌شناسی تربیتی دانشگاه لرستان
دریافت: ۱۳۹۵/۰۱/۱۸ - پذیرش: ۱۳۹۵/۰۶/۰۶

چکیده

این پژوهش، پژوهشی تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود که با هدف بررسی اثربخشی آموزش صبر مبتنی بر آموزه‌های دینی، بر میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه شهر اصفهان صورت گرفت. جامعه آماری، شامل دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ بود. نمونه آماری، ۳۰ نفر از این دانش‌آموزان بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به تصادف در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. آموزش صبر، به عنوان مداخله به مدت یازده جلسه در گروه آزمایش اجرا شد. ابزار اندازه‌گیری پژوهش شامل پرسش‌نامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون و مقیاس صبر حسین‌ناب بود. داده‌های پژوهش با استفاده از روش آماری تحلیل کوواریانس مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. یافته‌های تحقیق نشان داد که آموزش صبر به شیوه گروهی در سطح معناداری $p < 0/05$ در افزایش تاب‌آوری دانش‌آموزان مؤثر می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: آموزش صبر، تاب‌آوری، صبر.

بشر امروز در دنیایی به سر می‌برد که از ناکامی‌ها، رویدادها و تنیدگی‌های گوناگون اجتماعی، محیطی، شغلی و خانوادگی رنج می‌برد؛ درحالی‌که رفاه حاصل از پیشرفت فناوری، موجب افزایش روحیه راحت‌طلبی و کاهش ظرفیت تحمل او شده است. در چنین شرایطی، برخورداری از ویژگی‌های صبر، توان درونی انسان را ارتقا بخشیده و کارایی او را در حیطه‌های گوناگون زندگی افزایش می‌دهد (نوری، ۱۳۸۷). تحقیقات متعدد همواره در پی کشف عواملی بوده‌اند که بتوانند در شرایط آسیب‌زا، به کمک انسان آمده و مانع از آسیب‌دیدگی و اضمحلال او زیر فشار سنگین مسائل و مشکلات گردند (غباری‌بناب و همکاران، ۱۳۸۶). از دهه ۱۹۷۰ به بعد، به تدریج تردیدهایی پیرامون رسالت روان‌شناسی به عنوان علم مطالعه مشکلات و اختلالات روانی پدید آمد. با بروز این تردیدها، رویکرد جدیدی تحت عنوان «روان‌شناسی مثبت‌گرا» شکل گرفت که به جای تأکید بر عوامل خطرزا، ناهنجاری‌ها و اختلالات روانی، توجه خود را معطوف به عواملی کرد که تأثیر عوامل خطرزا را تعدیل و انسان را در مقابل مبتلا شدن به مشکلات روان‌شناختی حمایت می‌نماید، یا به آنها کمک می‌کند تا سریع‌تر به بهبودی دست یابند (گراسمن و مور (Grossman & Moore)، ۱۹۹۴).

یکی از موضوع‌های مطرح در روان‌شناسی مثبت‌گرا، «تاب‌آوری» است. تاب‌آوری جایگاه ویژه‌ای در حوزه‌های روان‌شناسی تحول، روان‌شناسی خانواده و بهداشت روانی دارد (کمبل - سیلرز (Campbell-Sills) و همکاران، ۲۰۰۶). تاب‌آوری، پدیده‌ای است که از پاسخ‌های انطباقی طبیعی انسان حاصل می‌شود و علی‌رغم رویارویی فرد با تهدیدهای جدی، وی را در دستیابی به موفقیت و غلبه بر تهدیدها توانمند می‌سازد. در واقع، تاب‌آوری صرف مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست، بلکه فرد تاب‌آور مشارکت‌کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است. تاب‌آوری قابلیت فرد در برابر برقراری تعادل زیستی - روانی - معنوی، در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز است (کونور و دیویدسون (Connor & Davidson)، ۲۰۰۳). از این‌رو، نمی‌توان آن را معادل بهبودی دانست. چون در بهبودی، شخص پس از تجربه پیامدهای منفی به حالت اولیه بازمی‌گردد (بونانو (Bonanno)، ۲۰۰۴). به اعتقاد پرکینز و جونز (Perkins & Jones) (۲۰۰۴)، تاب‌آوری به‌وسیله پاسخ فرد به حوادث استرس‌زای زندگی و یا مواجهه مستمر با استرس مثل (جنگ و بهره‌کشی جنسی) مشخص می‌شود. تاب‌آوری، به‌عنوان اطمینان فرد به توانایی‌های خود، برای غلبه بر تنیدگی، داشتن توانایی‌های مقابله‌ای، عزت‌نفس، ثبات عاطفی و ویژگی‌های فردی، که حمایت اجتماعی از سوی دیگران را افزایش می‌دهد، تعریف شده است. این‌سازه، از جمله عواملی است که از بروز مشکلات روانی در میان جوانان و نوجوانان جلوگیری به عمل می‌آورد و آنان را از بروز آثار روان‌رویدادهای مشکل‌زا در امان نگاه می‌دارد (پینکارت (Pinquart)، ۲۰۰۹). تاب‌آوری، عاملی است که در رویارویی و سازگاری با موقعیت‌های سخت و تنش‌زای زندگی به انسان کمک می‌کند (ایزدیان و همکاران، ۲۰۱۰)، توانایی سازگاری با درد (اسمیت و همکاران، ۲۰۰۹) و کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد (حق‌رنجبر و همکاران،

۱۳۹۰). در واقع، تاب‌آوری به فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار (لاتار و سی‌چی تی (Luthar & Cicchetti، ۲۰۰۰) و فراتر از جان سالم به در بردن از استرس و ناملایمات زندگی اطلاق می‌شود (بونانو، ۲۰۰۴). یکی از زمینه‌های احتمالی رشد تاب‌آوری افراد، اعتقادات مذهبی است (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۷۹). در واقع گرایش مذهبی، موجب مقاومت انسان در برابر مشکلات و استمرار در مقابله با آنها می‌شود. در نتیجه، فرد کمتر تحت تأثیر شرایط نامناسب بیرونی قرار می‌گیرد (تبرایی و همکاران، ۱۳۸۷).

منابع غنی اسلام، به‌ویژه قرآن کریم و احادیث و روایات منسوب به پیامبر اعظم ﷺ و امامان معصوم ﷺ سرشار از آیات و بیاناتی است که محتوای آن، اشاره به شیوه‌های مختلف برای کنار آمدن با بحران‌ها و استرس‌های زندگی دارد. درک و به‌کارگیری این محتواها پشتوانه محکمی برای مردم جهت سازگاری با شرایط دشوار زندگی می‌باشد. در تفکر اسلامی، مشکلات و حوادث زندگی در واقع آزمایش‌هایی محسوب می‌شوند که خداوند برای امتحان بندگانش سر راه آنها قرار داده است. با این نگرش، قرآن به مردم آموزش می‌دهد که به هنگام مواجهه با مشکلات و حوادث، به‌جای هراس و وحشت، در پی یافتن راه‌حل مناسب باشند تا از این امتحان سربلند بیرون بیایند. در عین حال، خداوند به آنها وعده یاری و کمک داده است (ایزدی طامه، ۱۳۸۹). صبر، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین راهبردهای مقابله‌ای دینی در برابر مصائب و سختی‌ها، فقط به معنای درون‌ریزی غم و اندوه نیست، بلکه صبر یعنی از دست ندادن تاب و قرار، مقاومت در برابر سختی‌ها و مهارت در به حداقل رساندن فشارهای روانی حاصل از مشکلات است. صبر نیرویی است کنشگر و پویا، که انسان را در برابر آنچه برای او ناخوشایند است، توانمند می‌سازد (پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۵۶).

«صبر» در لغت به معنای بازداشتن است و مفهوم آن عبارت است از: وادار کردن خود به آنچه عقل و دین اقتضا می‌کند و بازداشتن از آنچه عقل و دین نهی می‌کند (زارع بوانی، ۱۳۹۲، ص ۴۸). صبر، در اصل به معنی عزم قوی برای انجام کار و ادامه کار با پشتکار و استقامت خلل‌ناپذیر است. حضرت علیؑ در این باره فرموده‌اند: «صبر مبارزه با حوادث است» (فیض کاشانی، ۱۳۷۹، ص ۸۸). صبر، از مهم‌ترین ارکان ایمان است و پیامبر اکرم ﷺ، آن را نیمی از ایمان دانسته‌اند. در قرآن کریم، واژه «صبر» بیش از هفتاد بار تکرار شده است و جالب اینکه هیچ‌یک از فضیلت‌های دینی، به اندازه صبر در قرآن تکرار نشده است (محمدی اشتهاردی، ۱۳۸۳).

صبر در قرآن نیز، به معنای ثبات، استحکام و قدرت مقاومت روح مطرح است. مقاومت در سختی انجام وظیفه، مقاومت در برابر تحریکات داخلی نفسانی و مقاومت در برابر ناملایمات روزگار (مطهری، ۱۳۷۳، ص ۷۶). به راستی صبر و مقاومت کیمیایی عظیم و خمیرمایه پیروزی و رشد و پیشرفت است. باید توجه داشت که از دیدگاه منابع اسلام، صبر به معنی تحمل در برابر ظالم و دست روی دست نهادن در برابر شکست‌ها نیست، بلکه واژه «صبر» در لغت، به معنی عزم و جزم برای انجام عمل است. بنابراین، صبر به معنی تحمل عجزآمیز نیست و معنی حقیقی آن، مقاومت و استقامت در حوادث سهمگین و در برابر گناهان و شداید بوده، موجب ایجاد روحیه قوی در راه اهداف

عالیه انسانی و انجام وظیفه می‌شود (محمدی اشتهاری، ۱۳۸۳). براین اساس، قرآن می‌فرماید: «وَإِنْ يَكُنْ مِنْكُمْ عِشْرُونَ صَابِرُونَ يَغْلِبُوا مِائَتِينَ» (انفال: ۶۵)؛ و هرگاه بیست نفر از شما با استقامت باشند، بر دویست نفر غلبه کنند.

قرآن، مؤمنان را به صبر دعوت می‌کند، زیرا در صبر فوایدی برای تربیت نفس و تقویت شخصیت و افزایش توانمندی انسان، در برابر سختی‌ها وجود دارد. قرآن کریم سختی‌ها، بلاها و مصائب را امری اجتناب‌ناپذیر از زندگی انسان می‌داند (بلد: ۴) و رنج و مصیبت را آزمایش الهی برای انسان‌ها بیان می‌کند (بقره: ۱۵۶-۱۵۵). از نظر قرآن، شکیبایی و پرهیزکاری نشان قدرت اراده انسان است (آل عمران: ۱۸۶). انسان را به هنگام مشکلات و سختی‌ها، امر به صبر و دعا می‌کند (حدید: ۲۳-۲۲). صبر و استقامت در عرصه‌های مختلف در سراسر زندگی درخشان پیامبر ﷺ به روشنی دیده می‌شد. به‌عنوان نمونه، آن حضرت در سال‌های آغاز بعثت، آنچنان شاگردان صبور و پراستقامتی پرورش داده بود که در برابر سخت‌ترین شکنجه‌ها استقامت می‌کردند؛ افرادی مانند *بلال حبشی*، *عمار یاسر*، *یاسر*، *سمیه*. تا آنجا که یاسر پدر عمار و سمیه مادر عمار در تحت شکنجه به شهادت رسیدند (محمدی اشتهاری، ۱۳۸۳). حضرت علی علیه السلام نیز پس از پیامبر ﷺ با سخت‌ترین حوادث روبرو شدند که اگر آن حوادث بر کوه وارد می‌شد، فرو می‌ریخت. آن حضرت، در پناه نماز و قرآن در برابر مشکلات طاقت‌فرسا مقاومت کرده و به نماز پناه می‌برد و این آیه را می‌خواند: «وَاسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ» (بقره: ۴۵)؛ از صبر و نماز یاری بجویید.

صبر به‌معنای استقامت و پایداری، در برابر همه عواملی است که انسان را از رسیدن به کمال فطری بشر باز می‌دارند (خوشحال دستجردی، ۱۳۸۳). طبق فرمایش امیرالمؤمنین علیه السلام، ارزش‌ها و مقام‌های عالی در پرتو صبر و مقاومت، به دست می‌آید. آدمی برای رسیدن به مراتب کمال، نیازمند صبوری است (محمدی اشتهاری، ۱۳۸۳). به‌طور کلی، صبر یک ویژگی روانی و ثبات درونی است که نتیجه آن، مدیریت احساسات و هیجانات، توان تحمل سختی‌ها و سخت‌کوشی در کارهاست. صبر در زندگی انسان، کارکردهای گوناگونی دارد. از جمله اینکه انسان را در مقابله با تنیدگی‌ها یاری می‌دهد، موفقیت در تحصیل، شغل و روابط اجتماعی را تسهیل می‌کند. در برخورد با هیجانات و احساسات درونی، فرد را توانمندتر می‌سازد و در زمینه دینداری، او را یاری می‌دهد (نوری، ۱۳۸۷).

از سوی دیگر، دوران نوجوانی از مهم‌ترین و در عین حال آشفته‌ترین و بحرانی‌ترین دوره‌های زندگی محسوب می‌شود. اکثر روان‌شناسان، دوره نوجوانی را دوره‌ای طوفانی و پرتنش و دوران توانایی فوق‌العاده جسمانی، عقلانی و عاطفی می‌دانند. در این زمان، فرد هنوز از تجربه کافی بهره‌مند نیست. والدین او را به‌عنوان یک کودک می‌شناسند و خود نوجوان می‌پندارد که بزرگ شده است و می‌خواهد مسئولیت بپذیرد. *ژان ژاک روسو*، فیلسوف قرن نوزدهم معتقد بود: آشوب زیستی بلوغ، موجب افزایش هیجان‌پذیری، تعارض و سرپیچی از بزرگ‌سالان می‌شود (احدی و محسنی، ۱۳۸۴، ص ۴۹). در دوره نوجوانی، به همراه تحولات جسمانی، یک سلسله دگرگونی‌ها در احساسات و تمایلات فرد به وجود می‌آید. از آن جمله، می‌توان به عدم تعادل و بی‌ثباتی، زودرنجی و مایوس شدن، در مقابله با ناکامی‌ها اشاره کرد (مصطفایی و بشریان، ۱۳۹۱).

در این میان، دانش‌آموزان دبیرستانی که بالغ بر دو میلیون نفر می‌باشند، به‌عنوان متصدیان آینده جامعه از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. بررسی مشکلات و اقدام برای رفع آنان، انعکاس بسیار مثبتی بر کارکرد جامعه خواهد داشت (پرتو اعظم و همکاران، ۱۳۸۸).

فلسفه انجام این پژوهش این است که در آینده امور جامعه به نوجوانان فعلی محول خواهد شد و بسیاری از مسئولیت‌های خطیر و حساس اجتماعی، بر عهده دختران امروز خواهد بود و هر یک از آنها نقش یکی از اعضای مهم جامعه و خانواده را ایفا نموده و پرورش فرزندان و نسل‌های بعدی توسط آنها صورت می‌گیرد. همچنین، بر اساس نتایج تحقیقات پیشین دختران در مقایسه با پسران، در رویارویی با مشکلات و ناکامی‌های زندگی زودرنج‌تر و حساس‌تر می‌باشند و در صورت عدم شناسایی و بررسی مشکلات دوره نوجوانی، عواقب ناگواری برای نسل‌های بعدی و جامعه پیش خواهد آمد (دهشیری، ۱۳۸۴). از این‌رو، برای افزایش تاب‌آوری نوجوانان، در مواجهه با استرس‌ها و بحران‌های زندگی، آموزش شیوه‌های صحیح کنار آمدن با مشکلات زندگی ضروری است. یکی از این شیوه‌های آموزشی، «آموزش صبر» است. با «آموزش صبر» که عبارت است از: آشنایی با معنای حقیقی صبر، اهمیت و ضرورت آن در زندگی و شیوه‌های کسب صبر در برابر موقعیت‌های مختلف، می‌توان به نوجوانان کمک کرد تا نه تنها تسلیم مشکلات نشده بلکه در رفع آنها بکوشند (حسین‌ثابت، ۱۳۸۷ الف). آموزش صبر موجب می‌شود که فرد بیاموزد سختی‌ها و دشواری‌های زندگی، اگر توأم با صبر باشند، می‌توانند نردبان ترقی فرد شده و موجبات پختگی او را فراهم نمایند. در واقع، فرد می‌آموزد که رنج و سختی، جزء اجتناب‌ناپذیر زندگی و از سنت‌های پروردگار می‌باشد؛ چراکه خدای متعال می‌فرماید: «و قطعاً همه شما را با چیزی از ترس و گرسنگی، زیان مالی و جانی و آفات زراعت آزمایش می‌کنیم و صابران را بشارت و مژده ده» (بقره: ۱۵۵). در آموزش صبر، آزمودنی‌ها بر اساس فرهنگ دینی یاد می‌گیرند که در پس هر سختی، گشایش و موفقیت وجود دارد (حسین‌ثابت، ۱۳۸۷ الف).

همچنین، بر اساس تحقیقات انجام شده، عوامل حمایت‌کننده‌ای وجود دارد که می‌توانند واکنش به تجارب استرس‌زا و بلایای مزمن را تبیین کنند (فراسر Fraser) و همکاران، ۱۹۹۹). از دیدگاه فوتولاکیس (Fountoulakis) و همکاران (۲۰۰۸)، با اتکا به خداوند، می‌توان موقعیت‌های غیرقابل کنترل را در اختیار خود درآورد. اعتقاد به نیرویی برتر و نگرش مذهبی، مایه تسلای فرد در شرایط دردناک و تهدیدکننده بوده و تحمل این شرایط را برای او تسهیل می‌بخشد (پرکینز و جونز، ۲۰۰۴؛ یانگ و ماو، ۲۰۰۷).

طی سال‌های اخیر، برخی محققان به بررسی اثر بخشی آموزه‌های دینی و مذهبی، از جمله صبر به عنوان عامل حمایت‌کننده سازگاری با موقعیت‌های مخاطره‌آمیز پرداخته‌اند. عباری‌بناب و همکاران (۱۳۸۰)، در پژوهش خود به رابطه توکل به خدا با اضطراب و صبر و امیدواری در شرایط ناگوار اشاره دارند. تحقیق حسین‌ثابت (۱۳۸۷ الف) نیز بیانگر تأثیر آموزش صبر، بر کاهش اضطراب و افزایش شادکامی است. همچنین، /یزدی‌طامه (۱۳۸۹) در پژوهشی

با هدف بررسی اثربخشی آموزش صبر بر سخت‌رویی، به این نتیجه رسید که آموزش صبر بر افزایش سخت‌رویی افراد تأثیر مثبت دارد. نتیجه تحقیق *ایزدی‌طامه* و همکاران (۱۳۸۹) و *شکوفه‌فرد و خرمایی* (۱۳۹۱)، نشان می‌دهد که آموزش صبر در کاهش پرخاشگری تأثیر دارد. نتایج پژوهش *نعمتی‌پور* و همکاران (۱۳۹۱)، نشان داد که آموزش صبر، بر کاهش میزان افسردگی و استرس ادراک‌شده مادران داغ‌دیده مؤثر است.

در پژوهش *مقصودی مدیح* (۱۳۹۲)، اثربخشی آموزش صبر بر توانمندی‌های شخصیت (فضائل شجاعت، میانه‌روی و عدالت) تأیید، ولی بر کیفیت زندگی تأیید نمی‌شود. نتیجه پژوهش *زارع بوانی* (۱۳۹۲)، به اثربخشی آموزش صبر بر امید و بهزیستی روان‌شناختی در مادران کودکان کم‌توان ذهنی اشاره دارد. *خشکاب* (۱۳۹۲) در پژوهشی با بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم دینی (توکل، صبر، نماز، دعا و بخشش) بر رضایت‌مندی زناشویی و سازگاری زناشویی، به این نتیجه رسید که آموزش صبر بر رضایت‌مندی و سازگاری زناشویی مؤثر است. یافته‌های پژوهش *آقابابایی* و همکاران (۱۳۹۳)، به رابطه مثبت میان صبر و شخصیت و رضایت زندگی و رابطه منفی میان صبر و افسردگی، اضطراب و بدکاری روان‌شناختی اشاره دارد. *شریفی و شهبازی* (۱۳۹۴)، در بررسی اثربخشی آموزش صبر در تنظیم هیجانی مادران کودکان ناتوان ذهنی، به این نتیجه رسیدند که آموزش صبر بر تنظیم هیجانی مادران کودک ناتوان ذهنی مؤثر است. نتایج پژوهش *سردرای زرنندی و مهدی‌پور رابری* (۱۳۹۴) نشان داد که بین انواع صبر (صبر بر اطاعت، صبر بر مصیبت و صبر بر مصیبت) و رضایت از زندگی، رابطه معناداری وجود دارد. مطالعه *جعفر جلالی* و همکاران (۱۳۹۳)، بیانگر اثربخشی آموزش صبر و حیا بر بهبود مهارت‌های ارتباطی، مدیریت هیجانات، ادراک دیگران و ابراز وجود می‌باشد.

ضرورت استفاده از مداخله‌ای با رویکرد دینی در این پژوهش، به این علت است که نتایج مطالعات موجود از یک‌سو بیانگر تأثیر آموزش صبر بر کاهش ناسازگاری‌های روانی و رفتاری می‌باشند و از سوی دیگر، فشار ناشی از مشکلات، ناکامی‌ها و اختلاف عقاید، لزوم بهره‌گیری از مؤلفه‌های مذهبی، همچون صبر در مواجهه با مشکلات را مطرح می‌نماید. علاوه بر این، حقیقت زندگی در جامعه اسلامی و تأکید منابع گوناگون بر توانمندسازی انسان‌ها، برای ایجاد زندگی سازمان‌یافته‌ای که هر روزش بهتر از دیروز باشد، توجه به صبر به عنوان یکی از مهارت‌های اساسی زندگی و به‌ویژه بررسی میزان مؤثر بودن آن در افزایش تاب‌آوری را ضروری می‌سازد.

با وجود اهمیت غیرقابل انکار آموزش صبر و بالا بردن قدرت تحمل و توان افراد، در برابر مشکلات و سختی‌های زندگی، در بررسی نقش و تأثیر آموزه‌های دینی از جمله صبر بر تاب‌آوری، ادبیات قابل ملاحظه‌ای به چشم نمی‌خورد. از این رو، با توجه به ظرفیت فراوان دین مبین اسلام و فرهنگ و ادبیات ایرانی و اینکه در جامعه ما، بسیاری از رفتارها مستقیم یا غیرمستقیم متأثر از آموزه‌ها و باورهای دینی بوده و اغلب با آنها ارزیابی می‌شوند، غنا بخشیدن به بدنه دانش داخلی، برای دست یافتن به تبیین متغیرهای روان‌شناختی، با توجه به بافت و فرهنگ بومی، به‌ویژه در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا ضرورتی انکارناپذیر است. بر اساس آنچه گفته شد، این پژوهش با

هدف بررسی اثربخشی آموزش صبر، به‌عنوان یک آموزه دینی بر میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر متوسطه، به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا آموزش صبر بر میزان تاب‌آوری افراد تأثیر دارد؟

روش پژوهش

این پژوهش، پژوهشی تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود که با هدف بررسی اثربخشی آموزش صبر بر میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر دوره متوسطه صورت گرفت. جامعه آماری، شامل کلیه دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه شهر اصفهان در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بود. نمونه آماری، شامل ۳۰ نفر از این دانش‌آموزان بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی، در دو گروه آزمون (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد:

مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون: در این پژوهش، برای سنجش تاب‌آوری از مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شد. کونور و دیویدسون (۲۰۰۳)، این پرسش‌نامه را با بازبینی منابع پژوهشی ۱۹۹۱-۱۹۷۹، در زمینه تاب‌آوری تهیه نمودند. بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس، در شش گروه جمعیت عمومی، مراجعه‌کنندگان به بخش مراقبت‌های اولیه، بیماران سرپایی روان‌پزشکی، بیماران با مشکل اختلال اضطراب فراگیر و دو گروه از بیماران مبتلا به اختلال استرس، پس از ضربه انجام شده است. سازندگان این مقیاس، بر این باورند که این پرسش‌نامه به خوبی می‌تواند افراد تاب‌آور را از غیرتاب‌آور، در گروه‌های بالینی و غیربالینی جدا کند و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی به کاربرده شود (محمدی، ۱۳۸۴، ص ۱۱۲).

مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۳)، یک ابزار ۲۵ سؤالی است که سازه تاب‌آوری را در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت، از صفر تا چهار می‌سنجد. حداقل نمره تاب‌آوری آزمودنی در این مقیاس، صفر و حداکثر نمره وی صد است. نتایج مطالعه مقدماتی، مربوط به ویژگی‌های روان‌سنجی این مقیاس، پایایی و روایی آن را تأیید کرده است. همسانی درونی، پایایی باز آزمایی و روایی همگرا و واگرایی مقیاس کافی گزارش شده‌اند. گرچه نتایج تحلیل عاملی اکتشافی، وجود پنج عامل (شایستگی / استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی / تحمل عواطف منفی، پذیرش مثبت عواطف / روابط ایمن، مهار، معنویت) را برای مقیاس تاب‌آوری تأیید کرده است؛ زیرا پایایی و روایی زیرمقیاس‌ها هنوز به طور قطع تأیید نشده‌اند، در حال حاضر فقط نمره کلی تاب‌آوری برای هدف‌های پژوهشی معتبر محسوب می‌شود. پایایی و روایی فرم فارسی مقیاس تاب‌آوری نیز در مطالعات مقدماتی نمونه‌های بهنجار و بیمار، مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است (بشارت و همکاران، ۱۳۸۷). این مقیاس، در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴)، هنجاریابی شده است. ضریب پایایی ۰/۸۹ به دست آمد (محمدی، ۱۳۸۴، ص ۱۱۲). دو نمونه از سؤالات این مقیاس عبارتند از: ۱. وقتی تغییری رخ می‌دهد، می‌توانم خودم را با آن سازگار کنم. ۲. حداقل یک نفر هست که رابطه نزدیک و صمیمی‌ام با او، در زمان استرس به من کمک می‌کند.

مقیاس سنجش صبر حسین‌ثابت: مقیاس سنجش صبر حسین‌ثابت (۱۳۸۷ ب)، حاوی ۴۸ سؤال است. این مقیاس، بر اساس سه مقوله صبر در سختی، صبر در برابر گناه و صبر بر طاعت تنظیم گردیده و برای تهیه آن، از سه منبع قرآن و تفاسیر، کتب حدیث و کتب اخلاقی استفاده شده است. پایایی این مقیاس، بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶۶ و بر اساس روش بازآزمایی (با فاصله دو هفته) ۰/۹۳ است. با استفاده از جدول تیلور راسل با توجه به اینکه میزان اعتبار آزمون ۰/۹۳ است، با احتمال ۹۵ درصد نسبت انتخاب ۰/۵ به دست می‌آید. بنابراین، در این پژوهش ۵۰ درصد افرادی که مقیاس سنجش صبر بر روی آنها اجرا شد، به‌عنوان غیرصبور و ۵۰ درصد افراد هم به‌عنوان صبور در نظر گرفته شدند. بنابراین، ۳۰ نفر از آزمودنی‌ها که کمترین نمرات را در مقیاس صبر کسب کرده بودند (از مجموع ۶۰ نفر) به‌عنوان غیرصبور شناخته شدند. روایی محتوایی این مقیاس، توسط نه نفر از استادان علوم و معارف اسلامی، از نظر مقوله‌بندی و نوع سؤالات، مورد بررسی و تأیید گردید. سپس، توسط دو تن از استادان روان‌شناسی نیز تأیید شد (حسین‌ثابت، ۱۳۸۷ ب). دو نمونه از سؤالات این مقیاس عبارتند از:

۱. معتقدم هر سختی و دشواری که از جانب دیگران به من می‌رسد، آزمایشی از سوی پروردگارم است.
 ۲. وقتی در زندگی چیزی را از دست می‌دهم، با یادآوری نعمت‌هایی که دارم، آن رنج را بهتر تحمل می‌کنم.
- ابتدا پژوهشگر، طی چند جلسه توجیهی آموزش‌های لازم را به همه افراد نمونه داد تا هم با هدف تحقیق آشنا شده و هم انگیزه آنها برای پژوهش افزایش یابد. سپس، پرسش‌نامه تاب‌آوری کونسور و دیویدسون، بر روی افراد گروه نمونه (۳۰ نفر)، به‌عنوان پیش‌آزمون اجرا شد. در مرحله بعد، متغیر مستقل (آموزش صبر) به مدت ۱۱ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، برای گروه آزمایش به شیوه کارگاهی، که شامل دو بخش، فعالیت در زمان آموزش و تکلیف هفتگی خانگی می‌شد، ارائه گردید. درحالی‌که گروه کنترل، هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکرد، اما با توجه به مسائل اخلاقی، شرکت‌کنندگان در گروه کنترل نیز پس از اتمام تحقیق، این آموزش‌ها را دریافت نمودند.

مداخلات آموزشی، شامل مواردی از جمله دعا و نیایش، عبادات و مناسک مذهبی، بخشش، ایمان و توکل به خدا، نوشتن در مورد احساسات معنوی بود. در آموزش صبر، از شیوه‌هایی چون چالش فکری، بحث گروهی، ارائه الگو یا سرمشق در قالب داستان‌های برخاسته از قرآن و متون دینی و ادبی استفاده شد. خلاصه کلی شیوه اجرا در تمامی جلسه‌ها به این صورت بود: ابتدای هر جلسه، با فن تن آرامی و ذهن آگاهی متمرکز (تمرکز بر تنفس خود و یا یک موضوع خاص) آغاز می‌شد. سپس، به مرور تکالیف جلسه قبل آزمودنی‌ها و به دنبال آن، بحث گروهی میان شرکت‌کنندگان و آموزش مقوله مورد نظر و تمرین پرداخته می‌شد.

برخی از عناوین جلسات آموزشی عبارت بود از: آشنایی با مفهوم صبر، آشنایی با انواع صبر، با تأکید بر صبر در سختی‌ها و مصائب، آشنایی با نشانه‌های صابران، توانایی شناخت نقاط ضعف و قوت خویش در صبر، بر سختی‌ها و افزایش میزان توانایی در این مورد، کسب توانایی در شناخت علل رنج و سختی‌های زندگی، یادآوری خوشی‌ها و نعمت‌ها، به هنگام مواجهه با سختی‌ها، کسب توانایی در شناخت نقاط ضعف و قوت خود، در صبر در برابر خوشی‌ها، صبر در برابر مصیبت، در صبر در برابر گناه، صبر در برابر خشم و ایجاد انگیزه در صبر بر طاعت.

پس از پایان دوره آموزشی، مجدداً هر دو گروه پرسش‌نامه تاب‌آوری کونور و دیویلسون (۲۰۰۳) را تکمیل نمودند و نمرات آنها با پیش‌آزمون مقایسه گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها، در دو سطح توصیفی و استنباطی، به وسیله نرم‌افزار SPSS صورت گرفت. در سطح توصیفی، از شاخص‌های آماری میانگین و انحراف معیار و در سطح استنباطی، از آنجاکه این پژوهش یک طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود، برای تحلیل نتایج حاصله، از روش تحلیل کوواریانس یک‌راهه استفاده شد تا از این طریق، اثرات پیش‌آزمون به‌عنوان یک متغیر تصادفی کمکی کنترل شود.

جدول ۱. خلاصه جلسات آموزشی

جلسه	عنوان
جلسه اول	معرفه آشنایی اعضای گروه با یکدیگر - ارائه برنامه آموزشی زمان‌بندی شده و قوانین جلسات - اجرای پیش‌آزمون - آشنایی با موضوع صبر و اهمیت آن - انواع صبر. (واقعیت‌شناسی)
جلسه دوم	شناخت واقع‌گرایانه سختی‌ها و ضرورت مقابله با آن - مقایسه راهبردهای صحیح مقابله با سختی‌ها (صبر، مدیریت موقعیت ناخوشایند و اقدام به موقع، جست‌وجوی یک راه‌حل منطقی و به‌زانو درنیامدن در برابر مشکلات) با راهبردهای نادرست مقابله (بی‌تابی کردن) - از خدا شکایت کردن - سکون در جایی - ناله و شکایت کردن - ناتوان شدن - پر خاشاگری. (واقعیت‌شناسی)
جلسه سوم	ارزیابی و تفسیر صحیح سختی‌ها - دنیا محل سختی‌هاست - سختی‌ها اجتناب‌ناپذیرند - سختی‌ها برگشت‌ناپذیرند (بر اساس تقدیر الهی شکل می‌گیرند و تقدیر الهی بر اساس حکمت و مصلحت انسان‌ها رقم می‌خورد) - پایان‌پذیری سختی‌ها و انتظار گشایش - حادثه‌ها غیرمنتظره و تصادفی نیستند (معناشناسی سختی‌ها)
جلسه چهارم	بلا و سختی برای آرمودن و آرمودن موجب رشد شخصیت و شکوفایی استعدادهای نهفته انسان می‌شود - بلاها و شاید زندگی برای پاک کردن گناهان و لغزش‌های انسان است - سختی‌ها ترفیع دهنده درجه انسان هستند. (مثبت‌شناسی)
جلسه پنجم	مثبت‌نگری واقع‌گرایی نه خیال‌پردازی - به یاد آوردن تجارب مثبت گذشته - خوش‌بین بودن به آینده - تعمیم ندادن ناخوشایندی به همه ابعاد زمان حال و استفاده از نعمت‌های زمان حال - به یاد آوردن پاداش صبر و بردباری در برابر سختی‌ها، کنترل بروز عواطف منفی، آشنایی با مفهوم بخشودگی، لزوم و سودمندی بخشودگی - اثرات نابخشودن - بررسی موانع بخشودگی. (ایمان و توکل به خدا)
جلسه ششم	قدرتمند شدن در برابر مصائب، با تکیه و اعتماد به منبع قدرت الهی - خداوند توان بردباری می‌دهد - تقدم صبر بر بلا - الگو گیری از مضامین تربیتی و الگوهای صبر در حادثه کربلا - شکرگزاری و راضی بودن به قضای الهی. (بی‌رغبتی به دنیا)
جلسه هفتم	آثار دل‌بستگی به دنیا (جزع و بی‌تابی، اضطراب، افسردگی و فشار روانی) - آثار دل‌بستگی نداشتن به دنیا (لذت و نشاط، آسودگی خاطر، کاهش تنیدگی و چشیدن شیرینی ایمان) - ناپایداری نعمت‌های دنیا - مالک بودن یا امانت‌دار بودن انسان در قبال نعمت‌های الهی. (شناخت آخرت و یاد مرگ)
جلسه هشتم	آسایش زندگی در سایه یاد مرگ تحقق می‌یابد - انسان به آنچه هست راضی می‌گردد در نتیجه، دنیا و سختی‌های آن در نظر او خرد و کوچک می‌شوند. (کوچک‌سازی سختی‌ها)
جلسه نهم	یادآوری سختی‌های بزرگتر - توزیع تنیدگی بر گذر زمان - آنچه بود و رفت مثل آنچه نبود - آنچه به دست نیامد مثل آنچه بود و رفت. (نیایش و ارتباط با خدا)
جلسه دهم	دعا در اسلام و نحوه استجاب دعا - لزوم نیایش با خدا - درخواست از دانش‌آموزان برای نوشتن نامه‌ای برای خدا - استعانت از نماز و روزه - جمع‌بندی مباحث و اجرای پس‌آزمون. (هدفمند بودن خلقت)
جلسه دوازدهم	تعریف هدف و معنای زندگی - اشکال مختلف معنا در زندگی - ضرورت ایجاد معنا در زندگی - بیان راه‌هایی جهت با معنا کردن زندگی برای کسب رضای خداوند - مقام رضا به قضای الهی - اهمیت مذهب و هوش معنوی در زندگی.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های توصیفی پژوهش (میانگین و انحراف معیار) در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار تاب‌آوری در گروه‌های آزمایش و گواه

گروه	تعداد	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایش	۱۵	۵۰/۲۶	۷/۳۱	۶۵/۴۷	۹/۲۵
گواه		۵۷/۲۳	۵/۱۷	۵۸/۲۶	۵/۷۸

جدول ۲، میانگین و انحراف معیار گروه آزمایش و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون تاب‌آوری را نشان می‌دهد. بر اساس این اطلاعات، میانگین گروه آزمایش پس از مداخله افزایش داشته است. برای بررسی معناداری تفاوت میانگین‌ها از روش آماری تحلیل کوواریانس استفاده شد. در این راستا، مفروضه همگنی رگرسیون به وسیله آزمون فرض همگنی شیب‌ها، مورد بررسی قرار گرفت. نتیجه به‌دست‌آمده با مقدار $F = ۲/۳۸۹$ و درجه آزادی ۱، اشاره به این دارد که تعامل معنادار نیست $p = ۰/۱۳۴$. بنابراین، مفروضه همگنی رگرسیون در تحلیل کوواریانس برقرار است.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس مربوط به تأثیر آموزش صبر بر تاب‌آوری

منابع	شاخص	مجموع مجنورات	درجه آزادی	میانگین مجنورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا	توان
پیش‌آزمون		۵۱۳/۵۹	۱	۵۱۳/۵۹	۱۱/۷۴	۰/۰۰۱	۰/۳۰	۰/۹۱
گروه		۷۹۵/۲۹	۱	۷۹۵/۲۹	۱۸/۱۸	۰/۰۰۱	۰/۴۰	۰/۹۸
خطا		۱۱۸۱/۰۶	۲۷	۴۳/۷۴	-	-	-	-
مجموع		۱۱۶۹/۰۰	۳۰	-	-	-	-	-

طبق نتایج جدول ۳، مقدار F به‌دست‌آمده در این آزمون برای گروه‌ها ۱۸/۱۸ می‌باشد که در سطح $p = ۰/۰۰۱$ معنادار بود. بنابراین، می‌توان گفت: بین میانگین‌های گروه آزمایش و گواه، تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، مداخلات آموزش صبر موجب افزایش تاب‌آوری در گروه آزمایش گردیده است. به بیان دیگر، می‌توان گفت: تغییرات نمرات پس‌آزمون در مقایسه با نمرات پیش‌آزمون، ناشی از شرکت در جلسات آموزشی بوده است. بنابراین، از نتایج جدول فوق این‌گونه استنباط می‌شود که مداخلات آموزش صبر، بر افزایش تاب‌آوری مؤثر بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی آموزش صبر مبتنی بر آموزه‌های دینی بر میزان تاب‌آوری افراد بود. نتایج پژوهش نشان داد که آموزش صبر، در افزایش میزان تاب‌آوری دانش‌آموزان مؤثر است. یافته‌های حاصل از این پژوهش، با نتایج چندین مطالعه دیگر که در این زمینه انجام شده است، از جمله پژوهش‌های غباری‌ناب و همکاران (۱۳۸۰)، حسین‌ثابت (۱۳۸۷ الف)، ایزدی‌طامه (۱۳۸۷)، ایزدی‌طامه و همکاران (۱۳۸۹)، شکوفه‌فرد و خرمایی (۱۳۹۱)، زارع بوانی (۱۳۹۲)، خشکاب (۱۳۹۲)، آقابابایی و همکاران (۱۳۹۳)، شریفی و شهبازی (۱۳۹۴)، سردرای زرنندی و مهدی‌پور رابری (۱۳۹۴)، جعفر جلالی و همکاران (۱۳۹۳) همسو می‌باشد.

بر اساس یافته‌های این پژوهش، به نظر می‌رسد که روش آموزشی صبر، به دلیل برخورداری از پشتوانه نظری قوی و نزدیکی با فضای فکری و فرهنگی مردم ایران، موجب ایجاد تغییراتی در تاب‌آوری شرکت‌کنندگان شده است. در آموزش صبر، سعی می‌شود افراد خطرها و بحران‌ها را بیش از حد خطرناک یا وخیم ارزیابی نکنند. این کار، با تفهیم این مطلب صورت می‌گیرد که گاهی بحران‌ها از سوی پروردگار، برای امتحان انسان است و منجر به رشد و تعالی انسان می‌شوند و سعی می‌شود به‌جای تمرکز بر مشکل، به نحوه مقابله با مشکل تأکید شود و فرد از حداکثر منابع مقابله خود استفاده کند.

صبر، حالتی نفسانی است که برای افراد هنگام گرفتاری‌ها و سختی‌ها رخ می‌دهد و موجب می‌شود که شخص آرامش خود را از دست ندهد و از درون احساس آرامش کند. خداوند در آیه ۱۴۶ سوره آل عمران، صابران را کسانی می‌داند که در برابر مصیبت‌ها، بلاها و سختی‌هایی که بر انسان وارد شده و چیزی را از او می‌گیرند، تحمل کرده و سستی و ضعف به خود راه نمی‌دهند. صبر، یکی از مهم‌ترین مکانیسم‌ها برای برخورد فعال با مسائل زندگی و تلاش برای رسیدن به هدف است. خداوند در سوره بقره آیه ۱۵۷، صبر را موجب هدایت انسان‌ها بر شمرده است. همچنین، قرآن کریم به صراحت از صبر و نماز به عنوان دو منبع مهم برای صبور بودن یاد کرده است: «استَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَ الصَّلَاةِ إِنَّ اللَّهَ مَعَ الصَّابِرِينَ»؛ از صبر و نماز یاری جوید که خداوند با صابران است (بقره: ۱۵۳). در تفسیر این آیه، اشاره شده که مراد از صبر روزه است. انسان روزه‌دار به اختیار خود بسیاری از چیزهایی را که برای او خوشایند است ترک می‌کند و رنج و محرومیت را بر خود هموار می‌سازد. این کار تمرینی است برای افزایش توان بردباری. از سوی دیگر، نماز برقراری پیوند با خداوند است. خداوندی که هم مهربان است و هم مقتدر و شکست‌ناپذیر. ارتباط با چنین منبع و قدرتی، پشتوانه بسیار مهمی به شمار می‌رود که انسان را همانند فولاد مقاوم می‌سازد. پیامبر گرامی، هرگاه محزون می‌گشت و یا چیزی ایشان را ناراحت می‌ساخت، از نماز و روزه کمک می‌گرفت. همین معنا درباره امیرالمؤمنان علیه السلام نیز روایت شده است (پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۹۸). بزرگانی مثل ابن‌سینا، م‌هنگام مواجهه با مسائل و مشکلات، دو رکعت نماز می‌خواندند. مجموعه پژوهش‌های انجام شده در داخل یا خارج از کشور، بیانگر این است که هر چه فرد رابطه عمیق، نزدیک و خالصانه‌تری نسبت به خدا داشته باشد دارای آرامش، اطمینان، اعتماد، صبر، توکل بیشتری است (غباری‌بناب، ۱۳۸۸، ص ۱۳۷).

همچنین، پژوهشگر در طول دوره درمان، از روش برون‌ریزی احساسات به‌صورت نوشتن استفاده نمود. نوشتن یک رویداد با بار هیجانی، آن را به‌صورت یک روایت درمی‌آورد. هیجانات و نکات ناگفته و نامفهوم، در قالب کلمات و معنا درمی‌آیند که دیگر ناگفته و نامفهوم نیستند. احساسات ناگفته و ناخودآگاه، به عبارات‌های گفتاری آگاهانه تبدیل می‌شوند. هر آنچه ناگفته و نامفهوم و ناپیدا است، واهمه و هراس بیشتری دارد. آگاهی یافتن نسبت به آنها از بحرانی بودن واقعه می‌کاهد و پیامد بهتری دارد (هریچی قدیم و همکاران، ۱۳۸۸). به عنوان مثال، در یکی از

جلسات درمانی اجرا شده در این پژوهش تحت عنوان «نیایش، دعا و گفت‌وگوی با خدا و یا هر قدرت برتری که درمان‌جو به آن ایمان دارد»، یکی از تکالیف دانش‌آموزان «نوشتن نامه‌ای به خدا و یا هر قدرت برتری که درمان‌جو به آن ایمان دارد» بود. به نظر می‌رسد، در این روش به تمامی ابعاد معنویت پرداخته می‌شود.

توکل به خدا نیز به عنوان عامل تقویت‌کننده مؤثر دیگر، در افزایش تاب‌آوری افراد می‌باشد. در تحقیقات روان‌شناختی، توکل به خدا به عنوان یکی از مؤثرترین مقابله‌های مذهبی دانسته شده است. هنگامی که انسان با مشکلات و دشواری‌ها مواجه می‌شود و احساس می‌کند که به تنهایی بر حل آنها توانا نیست، فرد توانمند دیگری را وکیل خود قرار می‌دهد. بر اساس آموزه‌های دینی، چنین انسانی برای جبران ضعف خود، در عین استفاده از عوامل طبیعی و مادی، باید به نیروی غیبی و قدرت بی‌پایان خدا تکیه کرده و از او استمداد جوید. افرادی که به خدا توکل ندارند و خود را به نیروی بی‌پایان الهی متصل نمی‌دانند، نیروها و توانمندی‌هایشان محدود است. بدین جهت، در برخورد با مشکلات، خود را ناتوان می‌بینند و نیرویی را در خود نمی‌بینند تا به آن اعتماد کنند. اما متوکلان، امید به پشتیبانی خداوند دارند و اعتماد به نفس بالایی خواهند داشت (باقری و همکاران، ۱۳۹۲). وقتی پیامبر خدا ﷺ با وجود آن همه مشکلات تنها ماند، خداوند متعال اصل توکل را به او آموزش داد و فرمود: «پس اگر آنان رو برگرداندند تو بگو مرا بس است، آن خدایی که هیچ خدایی جز او نیست، بر او توکل می‌کنم و او صاحب اختیار عرش عظیم است» (توبه: ۱۲۹؛ پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۱۲۲).

بخشودگی نیز، به عنوان یک مداخله درمانی قوی، افراد را از خشم و احساس گناهی که نتیجه خشم ناهشیار است، رها می‌کند. علاوه بر این، فردی که می‌بخشد از کنترل ظریف و ناآگاه متخلف رها می‌شود. رها کردن دیگران، به معنی رها کردن خود است (بنسون، ۱۹۹۲). کسانی که بخشودگی را انتخاب نمی‌کنند، در واقع به خود صدمه می‌زنند؛ زیرا به خود اجازه نمی‌دهند که روابط محبت‌آمیزی را که نیازمند آن هستند، داشته باشند (ورثینگتون و دیلاسیو، ۱۹۹۰). بخشودگی می‌تواند حس قدرت و توان فردی را بازیابی کرده، بین صدمه دیده و صدمه زننده مصالحه ایجاد کند (فینچام و بیچ، ۲۰۰۷). صبر (بردباری) مفهومی است که متخصصان تعلیم و تربیت اسلامی، با آن بیگانه نیستند. فرد می‌تواند با گذشتن از خطای دیگران، صبر را ابزاری برای مهار خشم و به دنبال آن، کاهش میزان آسیب‌پذیری افراد و حفظ آرامش روانی می‌داند. صبر، در واقع استقامت و پایداری در برابر همه عواملی است که انسان را از رسیدن به کمال فطری بشر باز می‌دارد (خوشحال دستجردی، ۱۳۸۳). در حقیقت، آدمیان برای رسیدن به مراتب کمال، نیازمند صبوری هستند. چنان که امام علی علیه السلام می‌فرماید: «صبر کلید دریافتن است و کامیابی به دنبال صبر است» (ایزدی طامه و همکاران، ۱۳۸۷).

یکی دیگر از روش‌های درمانی پژوهشگر، استفاده از تأثیر استعاره‌ها بود. نتایج بررسی عیسی‌زدگان (۱۳۸۷) نشان می‌دهد که استعاره‌ها ممکن است نقشی مهم در تسهیل فرایندهای تغییر در مشاوره و روان‌درمانی داشته باشند. استعاره درمانی، روش خلاقانه‌ای است که با استفاده از قدرت تصویرسازی‌اش، مراجع آسان‌تر به بینش و بصیرت می‌رسد.

مثلاً، از استعاره رودخانه احساسات در فهم احساسات و عدم تلاش برای کنترل کردن آنها استفاده شد. طبق گزارش درمان‌جویان، این استعاره بسیار خوشایند و کارا بود. به طوری که حتی بیرون از جلسه، به شوخی به یکدیگر این مطلب را می‌گفتند که در حال حاضر، رودخانه‌ام خروشان و یا آرام است که این امر در ابراز و درک احساساتشان بسیار کمک‌کننده بود. از این روش درمانی، در طول دوره درمان بیشتر برای آموزش بخشودگی و توکل به خدا استفاده شد. همچنین، در این پژوهش سعی شد با استفاده از روش ذهن‌آگاهی و تن‌آرامی، به شرکت‌کنندگان آموزش داده شود که در موقعیت‌های ناخوشایند و تنیدگی‌های روزانه، بتوانند بر افکار و هیجانات منفی خود تمرکز بیشتری داشته باشند. در نتیجه، رفتارهای تکانشی کمتری از خود نشان دهند. همه هیجانات مثبت و منفی، نتیجه مستقیم افکارند. بدون افکار خشمگینانه، نمی‌توان احساس خشم کرد. بدون داشتن افکار غمگینانه، نمی‌توان احساس غم کرد. اسپیکور فیلسوف یونان باستان معتقد بود: نگرش و برداشت انسان از رویدادها بسیار مهم‌تر و تعیین‌کننده‌تر از خود رویدادها است. در واقع به همین دلیل، واکنش افراد مختلف به یک رویداد، واحد یکسان نیست (پسندیده، ۱۳۸۴، ص ۱۸۴). با توجه به مطالعه‌های گوناگونی که با روش‌های مختلفی همچون همبستگی، آزمایشی و فرا تحلیل انجام شده است، می‌توان گفت: آموزش ذهن‌آگاهی، می‌تواند آثار مثبت روان‌شناختی و معنوی فراوانی برای افراد ارمغان آورد. آثار روان‌شناختی مثبت، در بسیاری از جنبه‌های زندگی فرد تأثیر می‌گذارد. برای مثال، فرد در موقعیت‌های پرفشار، به احتمال کمتری به صورت واکنشی عکس‌العمل نشان می‌دهد و یا اینکه از توانایی بیشتری برای تنظیم هیجانات و رفتار خود و مقابله با شرایط دشوار برخوردار خواهد شد (کنگ و همکاران، ۲۰۱۰). مطالعه ویلیدی‌پاک و همکاران (۱۳۹۳)، مؤید این است که ذهن‌آگاهی تاب‌آوری انسان را افزایش می‌دهد.

عامل مؤثر دیگر، مربوط به برخی از ویژگی‌های بومی و فرهنگی جامعه ماست. بر اساس پژوهش رضایی و همکاران (۱۳۸۷)، مردم ایران برحسب شرایط فرهنگی، مردمی مذهبی بوده و برای سازگاری با شرایط بحرانی، بیشتر به مذهب روی می‌آورند (فلاحی خشک‌ناب و مظاهری، ۱۳۸۷، ص ۹۲).

حال با توجه به تحقیقات انجام شده در این زمینه، می‌توان گفت: عدم توجه به آموزه‌های دینی در زندگی خسارت‌های جبران‌ناپذیری را به خانواده‌ها، آموزش و پرورش و جامعه وارد می‌سازد. در این پژوهش، تدوین و به‌کارگیری مداخلات آموزش صبر، مبتنی بر آموزه‌های دینی با محوریت مباحثی چون صبر و شکیبایی در برابر آزمون‌های الهی توکل، دعا و عبادات مذهبی، موجبات افزایش تاب‌آوری در دانش‌آموزان فراهم نموده است.

این پژوهش، همانند سایر پژوهش‌ها، با محدودیت‌هایی روبرو بود از جمله: ۱. در دسترس نبودن امکانات، شرایط و برنامه‌های آموزشی کافی و مناسب؛ ۲. انجام پژوهش در سطح دبیرستان‌های دخترانه اصفهان. پیشنهاد می‌شود مسئولان و برنامه‌ریزان آموزشی و فرهنگی کشور، با طراحی و تدوین کارگاه‌ها و دوره‌های منسجمی، متشکل از روان‌شناسان و کارشناسان متعهد علوم دینی، در زمینه آموزش صحیح معارف دینی اقدام کنند. قطعاً این تعلیمات موجب سلامت فردی و سلامت خانواده و در نهایت، سلامت جامعه خواهد بود. همچنین، انجام پژوهش‌هایی با عناوین مشابه بر روی گروه‌ها و رده‌های سنی دیگر، در سراسر کشور توصیه می‌شود.

منابع

- احدی، حسن و محسنی نیک‌چهر، ۱۳۸۴، *روان‌شناسی رُسنه: مفاهیم بنیادی در روان‌شناسی نوجوانی و جوانی*، تهران، پردیس.
- آقابابایی، ناصر و همکاران، ۱۳۹۳، «رابطه صبر با شخصیت، سلامت روان و رضایت از زندگی»، *پژوهش‌های کاربردی روان‌شناختی*، سال پنجم، ش ۲، ص ۱۷-۲۸.
- ایزدی‌طامه، احمد و همکاران، ۱۳۸۷، «صبر، مبانی نظری و کارکردهای روانی - اجتماعی»، *علوم انسانی دانشگاه امام حسین*، ش ۷۸، ص ۱۰۳-۱۳۰.
- ایزدی‌طامه، احمد و همکاران، ۱۳۸۹، «مقایسه تأثیر آموزش صبر و حل مسئله بر کاهش پرخاشگری و انتخاب راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی»، *دانش انتظامی*، سال یازدهم، ش ۳، ص ۱۸۲-۲۰۷.
- ایزدی‌طامه، احمد، ۱۳۸۹، «مقایسه تأثیر آموزش صبر، حل مسئله و ترکیبی صبر و حل مسئله بر مؤلفه‌های سخت‌رویی دانشجویان در یک دانشگاه نظامی»، *روان‌شناسی نظامی*، سال اول، ش ۳، ص ۵۹-۷۲.
- باقری، حسین و همکاران، ۱۳۹۲، «بررسی رابطه بین توکل به خدا و سلامت روان بین دانشجویان دانشگاه آزاد واحد نکا»، *دین و سلامت*، دوره اول، ش ۱، ص ۴۸-۵۸.
- بشارت، محمدعلی و همکاران، ۱۳۸۷، «رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران»، *روان‌شناسی معاصر*، دوره سوم، ش ۲، ص ۳۸-۴۹.
- پرتو اعظم، حمیده و همکاران، ۱۳۸۸، «فراوانی و شدت افسردگی در دختران نوجوان دبیرستان‌های دخترانه شهر خوی در سال تحصیلی ۱۳۸۶-۱۳۸۷»، *فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه*، دوره هفتم، ش ۲، ص ۸۹-۹۳.
- پسندیده، عباس، ۱۳۸۴، *رضایت از زندگی*، چ سوم، قم، دارالحدیث.
- تبرایی، رامین و همکاران، ۱۳۸۷، «بررسی سهم تأثیر جهت‌گیری مذهبی بر سلامت روان در مقایسه با عوامل جمعیت‌شناختی»، *روان‌شناسی و دین*، سال اول، ش ۳، ص ۳۷-۶۲.
- جعفر جلالی، فاطمه و همکاران، ۱۳۹۳، «تأثیر آموزش صبر و حیا از دیدگاه آموزه‌های اسلامی بر بهبود مهارت‌های ارتباطی در دانش‌آموزان پایه اول متوسطه شهرستان گرگان»، *کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی*، قم، مرکز راهبری مهندسی فرهنگی شورای فرهنگ عمومی استان بوشهر.
- حسین‌ثابت، فریده، ۱۳۸۷ الف، «تعیین اثربخشی آموزش صبر بر اضطراب، افسردگی و شادکامی»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، سال اول، ش ۲، ص ۷۹-۹۲.
- حسین‌ثابت، فریده، ۱۳۸۷ ب، «مقیاس سنجش صبر برای نوجوانان»، *روان‌شناسی و دین*، سال اول، ش ۴، ص ۷۳-۸۷.
- حقرنجبر، فرخ و همکاران، ۱۳۹۰، «تاب‌آوری و کیفیت زندگی مادران دارای فرزندان کم‌توان ذهنی»، *سلامت و روان‌شناسی*، سال اول، ش ۱، ص ۱۷۷-۱۸۷.
- خدایاری‌فرد، محمد و همکاران، ۱۳۷۹، «آماده‌سازی مقیاس نگرش مذهبی دانشجویان»، *روان‌شناسی*، ش ۴، ص ۲۶۸-۲۸۵.
- خشکاب، محبوبه، ۱۳۹۲، *بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم دینی (توکل، صبر، نماز، دعا و بخشش) بر رضایت‌مندی زناشویی و سازگاری زناشویی*، پایان‌نامه روان‌شناسی بالینی، مشهد، دانشگاه فردوسی.
- خوشحال دستجردی، طاهره، ۱۳۸۳، «نقش صبر در تکامل روحی انسان از دیدگاه عرفا»، *پژوهش‌نامه ادب غنائی*، سال دوم، ش ۲، ص ۶۳-۸۶.
- دهشیری، غلامرضا، ۱۳۸۴، «بررسی رابطه دینداری و بحران هویت در بین دانش‌آموزان دبیرستانی شهرستان یزد»، *تعلیم و تربیت*، ش ۱۹، ص ۲۵-۳۶.

رضایی، محبوبه و همکاران، ۱۳۸۷، «سلامت معنوی در بیماران مبتلابه سرطان تحت شیمی‌درمانی»، *دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی تهران*، دوره چهاردهم، ش ۳-۴، ص ۳۳-۳۹.

زارع بوانی، رضایی، ۱۳۹۲، *اثربخشی آموزش صبر بر امید و بهزیستی روان‌شناختی در مادران کودکان کم‌توان ذهنی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.

سردرای زندی، مهدیه‌السادات و احسان مهدی‌پور رابری، ۱۳۹۴، «بررسی رابطه خودشنکوفایی و انواع صبر با رضایت از زندگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمان»، در: دومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روان‌شناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی، موسسه آموزش عالی مهر اروند، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.

شریفی، جعفر و مریم شهیازی، ۱۳۹۴، «اثربخشی آموزش صبر بر دشواری در تنظیم هیجان مادران کودکان ناتوان ذهنی»، در: اولین همایش علمی پژوهشی روان‌شناسی، علوم تربیتی و آسیب‌شناسی جامعه، به صورت الکترونیکی، شرکت طلای سبز، انجمن پیش.

شکوفه‌فرد، شایسته و فرهاد خرمایی، ۱۳۹۱، «صبر و بررسی نقش پیش‌بین مؤلفه‌های آن در پرخاشگری دانشجویان»، *روان‌شناسی و دین*، سال دوم، ش ۵، ص ۹۹-۱۱۲.

عیسی‌زادگان، علی، ۱۳۸۷، «کاربرد استعاره در مشاوره و روان‌درمانی»، *پژوهش‌های مشاوره*، ش ۲۶، ص ۷۵-۱۰۶.

غباری‌بناب، محمدباقر و همکاران، ۱۳۸۰، «رابطه توکل به خدا با اضطراب و صبر و امیدواری در شرایط ناگوار در دانشجویان دانشگاه تهران»، در: اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، تهران.

غباری‌بناب، محمدباقر و همکاران، ۱۳۸۶، «هوش معنوی»، *اندیشه نوین دینی*، دوره سوم، ش ۱۰، ص ۱۲۵-۱۴۷.

غباری‌بناب، محمدباقر، ۱۳۸۸، *مشاوره و روان‌درمانگری با رویکرد معنویت*، تهران، آرون.

فلاحی خشک‌ناب، مسعود و منیر مظاهری، ۱۳۸۷، *معنویت، مراقبت معنوی و معنویت‌درمانی*، تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.

فیض‌کاشانی، ملامحمدمحسن، ۱۳۷۹، *راه روشن*، ترجمه محمدصادق عارف، چ دوم، مشهد، آستان قدس رضوی.

محمدی‌اشتهاردی، محمد، ۱۳۸۳، «صبر و مقاومت در سیره پیشوایان»، *پاسدار اسلام*، ش ۲۷۴، ص ۲۹-۳۱.

محمدی، مسعود، ۱۳۸۴، *بررسی عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد در معرض خطر سوء‌مصرف مواد*، رساله دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی، تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.

مصطفایی، محمدرضا و سعید بشیریان، ۱۳۹۱، «بررسی مقایسه‌ای در نوجوانان مبتلا به بیماری‌های خاص و سالم شهر همدان»، *مجله دانشکده پرستاری و مامایی همدان*، دوره بیستم، ش ۲، ص ۶۵-۷۱.

مطهری، مرتضی، ۱۳۷۳، *حکمت‌ها و اندرزها*، چ سوم، تهران، صدرا.

مقصودی‌مدیح، سمیرا، ۱۳۹۲، *تعیین اثربخشی آموزش صبر بر توانمندی‌های شخصیت و کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.

نعمتی‌پور، زهرا و همکاران، ۱۳۹۱، «بررسی اثربخشی آموزش صبر به شیوه گروهی بر کاهش علائم افسردگی و فشار روانی حاصل از داغ‌دیدگی در مادرانی که فرزند خود را از دست داده‌اند»، *مطالعات روان‌شناسی بالینی*، سال دوم، ش ۷، ص ۳۱-۵۹.

نوری، نجیب‌الله، ۱۳۸۷، «بررسی پایه‌های روان‌شناختی و نشانگان صبر در قرآن»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۴، ص ۱۴۳-۱۶۸.

هری‌چی قدیم، سپیده و همکاران، ۱۳۸۸، «بررسی تأثیر برون‌ریزی احساسات به صورت نوشتن بر میزان افسردگی اضطراب در بیماران مبتلا به مولتی پل اسکروزیس»، *علوم مغز و اعصاب ایران*، ش ۲۵۸، ص ۴۶۵-۴۷۵.

- ولیدی پاک، آذر و همکاران، ۱۳۹۳، «تربختنی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر شناختی (MBCT) بر افزایش تاب‌آوری در زنان ناباور»، در: کنفرانس بین‌المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی، مؤسسه مدیران ایده‌پرداز پایتخت ویرا.
- Benson C.K, 1992, Forgiveness and the psychotherapeutic process, *Journal of psychology and christianity*, v. 11, N. 1, p. 76-81.
- Bonanno, G. A, 2004, Loss, trauma, and human resilience, *American Psychologist*, v. 59, N. 1, p . 20-28.
- Campbell-Sills, L, et al, 2006, Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults, *Behavior research and therapy*, v. 44, p. 585-599.
- Connor, K, & Davidson, J. R. T, 2003, Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale CD-RISC, *Depression and Anxiety*, v. 18, p. 76-82.
- Fincham F, & Beach S, 2007, Forgiveness and marital quality: Precursor or consequence in well-established relationship, *The Journal of Positive Psychology*, v. 24, p. 260-268.
- Fountoulakis, K. N, et al, 2008, Late-Life depression, religiosity, cerebral vascular disease, Cognitive impairment and attitudes towards death in the elderly: Interpreting the data, *Medical hypotheses*, v. 70, p. 493-96.
- Fraser, M.W, et al, 1999, Risk, Protection, and Resilience: Toward a Conceptual Framework for Social Work Practice, *Social Work Research*, v. 23, p. 131-143.
- Grossman, F. K, & Moore, R. P, 1994, *Against the odds: Resilience in an adult survivor of childhood sexual abuse*, In C.E, Franz & A.J, Stewart Ed s, *Woman creating lives*(P.71-82). San Francisco: West view Press, Karraki Eds, *Life span developmental psychology: perspectives on stress and coping* (P.151-174).
- Izadian N, et al, 2010, A study of relationship between suicidal ideas, depression, resiliency, daily stresses and mental health among Tehran university students, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, v. 5, p. 1515-1519.
- Keng,S.L, et al, 2011, Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies, *Clinical Psychology Review*, v. 31, N. 6, p. 1041-1056.
- Luthar, S. S, & Cicchetti, D, 2000, The construct of resilience: implications for interventions and social policies, *Development and Psychopathology*, v. 12, p. 857-885.
- Perkins D. F, & Jones K. R, 2004, Risk behaviors and resiliency within physically abused adolescents, *Child Abuse & Neglect*, v. 28, p. 547-563.
- Pinquart, M, 2009, Moderating effect of dispositional resilience on association between hassles and psychological distress, *Journal of Applied Developmental Psychology*, v. 30, p. 1-8.
- Smith, B. W, et al, 2009, The Role of Resilience and Purpose in Life in Habituation to Heat and Pain, *The Journal or Pain*, v. 10, N. 5, p. 493-495.
- Worthington, E, & Diblasio F, 1990, Promoting mutual forgiveness within the fractured relationship, *Psychology*, v. 27, N. 2, p. 219-223.
- Yang, K. P, & Mao, X. Y, 2007, A Study of nurses' spiritual intelligence: A cross- sectional questionnaire survey, *Journal of Nursing Studies*, v. 14, N. 4, p. 999-1010.

نقش بخشودگی و معناداری زندگی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی

m_narimani@uma.ac.ir
yaser6889@yahoo.com
mohamad_psy25@yahoo.com

محمد نریمانی / استاد روان‌شناسی عمومی دانشگاه محقق اردبیلی
یاسر حبیبی / کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه محقق اردبیلی
محمدعلی قاسمی نژاد / دکترای روان‌شناسی عمومی دانشگاه محقق اردبیلی
دریافت: ۱۳۹۴/۱۲/۰۸ - پذیرش: ۱۳۹۵/۰۵/۲۸

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی رابطه بخشودگی و معنا در زندگی، با بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در دانشجویان است. روش پژوهش، توصیفی-همبستگی با کاربرد رگرسیون در پیش‌بینی متغیرها است. جامعه آماری کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل دانشگاه محقق اردبیلی در سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بودند. ۲۷۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شده و به پرسش‌نامه‌های رضایت از زندگی داینر، بهزیستی روان‌شناختی ریف، معنای زندگی استیگر و همکاران و بخشودگی احتشام‌زاده و همکاران پاسخ دادند. داده‌ها توسط ضریب همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه و تحلیل واریانس تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که بخشودگی و معنای زندگی، دارای ارتباط مثبت و معنادار با بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی می‌باشند، همچنین درک واقع‌بینانه از مؤلفه‌های بخشودگی و معنای زندگی، قادر به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت زندگی، به‌عنوان متغیرهای ملاک در این پژوهش می‌باشند. نتایج این پژوهش، از نقش بخشودگی و معنا در زندگی، به‌عنوان عاملی تأثیرگذار در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در دانشجویان حمایت می‌کند.

کلیدواژه‌ها: بخشودگی، معنا در زندگی، رضایت از زندگی، بهزیستی روان‌شناختی.

مقدمه

«رضایت از زندگی»، مفهومی پایدار و فراگیر است که احساس و نظر کلی مردم یک جامعه را نسبت به جهانی که در آن زندگی می‌کنند، منعکس می‌کند. رضایت از زندگی، بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت فعلی او می‌باشد. به بیان دیگر، هر چه شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی وی بیشتر گردد، رضایتمندی او کاهش می‌یابد (خوارزمی، ۱۳۸۶). احساس بهزیستی یا رضایت از زندگی، یکی از ویژگی‌های مهم روانی است که فرد واجد سلامت باید از آن برخوردار باشد (کیز (Keyes)، ۲۰۰۲؛ لیسیتا و چاچاشویلی - بولوتین (Lissitsa & Chachashvili-Bolotin)، ۲۰۱۶). عدم رضایت از زندگی، با وضعیت سلامتی ضعیف‌تر، علایم افسردگی، مشکلات شخصیتی، رفتارهای نامناسب بهداشتی و وضعیت ضعیف اجتماعی همبسته است (بحرینیان و یاور، ۱۳۸۹). احساس رضایت از زندگی، پدیده‌ای روان‌شناختی - اجتماعی است که دارای ابعاد گوناگونی می‌باشد (وبر (Weber) و همکاران، ۲۰۱۴؛ فیتزپتریک، ۱۳۸۱). رضایت از زندگی، مفهومی ذهنی برای فرد است که به همراه عاطفه مثبت و عاطفه منفی، سه جزء اساسی بهزیستی ذهنی را تشکیل داده، به ارزیابی‌های شناختی فرد از زندگی خود اشاره می‌کند (داینر (Diner) و همکاران، ۲۰۰۳؛ ون اوتوگم و ورهافستادت (Van Ootegem & Verhofstadt) ۲۰۱۶). در حقیقت، رضایت از زندگی این مسائل را منعکس می‌کند که تا چه اندازه، نیازهای اساسی برآورده شده‌اند و تا چه اندازه، سایر اهداف، به‌عنوان اهداف قابل دسترسی می‌باشند. درحالی‌که برای افرادی که در شرایط کمتر پیشرفته زندگی می‌کنند، ارضای نیازهای اساسی بیشتر مورد توجه قرار می‌گیرد (کجبا، ۱۳۹۲).

احساس بهزیستی، اصطلاحاً به‌عنوان احساس مثبت و احساس رضامندی عمومی از زندگی، که شامل خود و دیگران در حوزه‌های مختلف خانواده، شغل و... می‌باشد، تعریف شده است (چاو هنری (Chow Henry)، ۲۰۰۷). بهزیستی ذهنی، عبارت علمی است که معرف چگونگی ارزیابی فرد از زندگی‌اش می‌باشد. در حقیقت، این خود فرد است که باید زندگی‌اش را مطلوب و راضی‌کننده بداند (دینر و لوکاس (Lucas)، ۲۰۰۰). بهزیستی ذهنی، یک ساختار مهم در پژوهش‌های مربوط به تفسیر شخصیت است و به‌عنوان ارزیابی مثبت از زندگی و تعادل میان عاطفه مثبت و عاطفه منفی تعریف شده است (غضنفری، ۱۳۸۵). ریف و کیز (Ryff & Keyes) (۱۹۹۵)، مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی را دربرگیرنده ویژگی‌هایی از قبیل پذیرش خود، هدف و جهت‌گیری در زندگی، رشد شخصیتی، تسلط بر محیط، خود پیروی و روابط مثبت با دیگران دانسته‌اند. توجه ویژه به مفهوم بهزیستی ذهنی، طی سه دهه اخیر پیامدهای مهمی را برای بشر به دنبال داشته است؛ چرا که با قائل شدن ارزشی بیشتر از همیشه برای انسان، ارزیابی خود را از کیفیت زندگی‌اش مهم دانسته است (افشاری، ۱۳۸۶).

دین اسلام توجه فراوانی به بخشش نموده است. بخشش گاهی از سوی خدای متعال نسبت به انسان‌ها مطرح شده، مانند آیات زیر: «روزی که دو گروه [در احد] با هم رویاروی شدند کسانی که از میان شما [به دشمن] پشت

کردند در حقیقت جز این نبود که به سبب پاره‌ای از آنچه [از گناه] حاصل کرده بودند، شیطان آنان را بلغزاند و قطعاً خدا از ایشان درگذشت؛ زیرا خدا آمرزگار بردبار است» (آل‌عمران: ۱۵۵)؛ پس از آن بر شما بخشودیم، باشد که شکرگزاری کنید (بقره: ۵۲)؛ در کنار توجه دین اسلام به لزوم و اهمیت بخشش به نظر می‌رسد. گاهی بخشش انسان‌ها نسبت به یکدیگر مطرح شده است. مانند «... و سرمایه‌داران و فراع دولتان شما نباید از دادن [مال] به خویشاوندان و تهیدستان و مهاجران راه خدا دریغ ورزند و باید عفو کنند و گذشت نمایند...» (نور: ۲۲). بخشش، سازگاری، اعتماد، سازش و توافق را ارتقاء داده و سلامت جسمی و سلامت روانی را به دنبال دارد (بارنت Burnette) و همکاران، ۲۰۰۹). در سال‌های اخیر، موضوع بخشش که حوزه مهمی از روان‌شناسی سلامت است (لورنو و همکاران، ۲۰۰۸)، توجه بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است (والاس Wallace) و همکاران، ۲۰۰۸؛ فاتفوتا (Fatfouta)، ۲۰۱۵). رابرت /ینریت، ملقب به پدر بخشودگی، پیشگام ارائه نظریه بخشودگی در اوایل دهه ۱۹۸۰ است (صلاحیان و همکاران، ۱۳۸۹). بخشایش، مفهومی تاریخی و کهن الگویی دارد که در ادبیات مذهبی، به‌عنوان صفت الهی مورد تقدیس و تشویق قرار گرفته است (چالمه، ۱۳۹۰). به‌طور کلی، بخشش غیر از عذرخواهی کردن، چشم‌پوشی کردن، فراموش کردن و آشتی کردن است (هیل Hill)، ۲۰۰۱).

مک‌کالوگ (McCullough) و همکاران (۲۰۰۳)، در تعریفی بخشایش را به‌عنوان یک میل انگیزشی، معرفی کرده‌اند که افراد را به سوی بازداری از پاسخ‌های ناخوشایند ارتباطی و رفتار کردن به‌طور مثبت، نسبت به کسی که به‌طور منفی با آنها برخورد کرده است، متمایل می‌سازد. بخشودگی هم به‌عنوان پاسخی به خطاهای بین‌فردی و هم به‌عنوان یک صفت شخصیتی، سازه‌ای است که احتمالاً سلامتی و بهزیستی را افزایش می‌دهد (پترسون و سلیگمن Peterson, & Seligman)، ۲۰۰۴). محققان معتقدند: بخشش متمرکز بر احساساتی نظیر شادکامی (مایرز Myers)، ۱۹۹۳) است. همچنین، یافته‌های پژوهشی نشان داده است که بخشودگی با دو جنبه از سلامت روانی، یعنی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی رابطه دارد (مک‌کالوگ و ورثینگتون Worthington)، ۱۹۹۵؛ زندگی‌پور و یادگاری، ۱۳۸۶؛ وای و ییپ (Wai & Yip)، ۲۰۰۹؛ وب (Webb) و همکاران، ۲۰۱۳). چان (Chan) (۲۰۱۳) نیز بخشش را عامل تعیین‌کننده‌ای در میزان بهزیستی و کیفیت زندگی معلمان چینی دانسته، بیان می‌کند معلمانی که در زمینه بخشش نمرات بالاتری به دست می‌آورند، در مقایسه با سایر هم‌ردیفان خود شادترند و کیفیت زندگی بالاتری دارند. در پژوهشی مشابه میلر و ورثینگتون (۲۰۱۰)، به این نتیجه دست یافتند که بین بخشودگی و رضایت زناشویی، ارتباط مثبت وجود دارد و بخشودگی بهترین پیش‌بینی‌کننده رضایت زناشویی است.

بخشش، یکی از مفاهیم اساسی دین اسلام که در همه حال، به او توجه شده است. مفهوم بخشش در دین اسلام، از چنان جایگاهی برخوردار است که در همه حال، به انجام آن سفارش شده است. خداوند در قرآن، در کنار اینکه قصاص نفس را حق هر فردی می‌داند، مفهوم شیرین بخشش را پس از آن آورده است: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، درباره کشتگان بر شما قصاص مقرر شد. آزاد در برابر آزاد، بنده در برابر بنده و زن در برابر زن. پس

هر کس که از جانب برادر خود عفو گردد باید که با خشنودی از پی ادای خون بها رود و آن را به وجهی نیکو بدو پردازد» (بقره: ۱۷۸). این اهمیت و جایگاه گذشت را در اسلام نشان می‌دهد؛ زیرا هیچ گناهی بزرگتر از قتل نفس نیست و خداوند چنان نقش گذشت را زیبا جلوه می‌دهد که این مفهوم را درست بعد از آن آورده است. بنابراین، کسی که مردم را مورد عفو و بخشش قرار دهد، با خدا طرف است و او آنها را وارد بهشت می‌کند (مجلسی، ۱۴۰۲ق، ج ۶۴ ص ۲۶۶). یکی از مفاهیم مهم از نظر روان‌شناسان، مراتب گذشت است. با دقت در سیره معصومان علیهم‌السلام آنها نیز به انواع گذشت توجه داشته‌اند. امام رضا علیه‌السلام می‌فرماید: «گذشت باید زیبا باشد، مقصود گذشت بدون مجازات و تندی و سرزنش است» (دیلمی، ۱۴۰۸ق، ص ۳۰۷). حتی در مرحله بعد، نگاه فراتری نسبت به گذشت دارد، او می‌فرماید: (بدی یا خوبی را) به نیکی پاداش ده و از بدی درگذر (آمدی، ۱۴۰۷ق، ص ۲۴۵)؛ یعنی در کنار اینکه او را بخشیدی به او توجه مثبت کن حتی به او نیکی نیز کنی. این اوج مراتب بخشش است که روان‌شناسان در درمان روان‌شناختی، سعی می‌کنند سطح گذشت افراد را به این مرحله برسانند. گذشت، یکی از فواید گذشت و بخشش سودی است که به خود فرد می‌رسد. حضرت علی علیه‌السلام، در این رابطه می‌فرمایند: «گذشت کن از کسی که به تو ظلم کرده، رابطه برقرار کن با کسی که با تو قطع رابطه کرده و عطا کن به کسی که از تو دریغ نموده است» (مجلسی، ۱۴۰۲ق، ج ۷۵، ص ۷۱). همچنین، می‌فرمایند: «گذشت نقش خود اصلاحی دارد و حتی افراد فرومایه را تباه‌تر می‌کند» (همان، ج ۷۴، ص ۴۱۹). در همین راستا امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «گذشت موجب آقا و سرور شدن فرد می‌شود یعنی موقیعت اجتماعی آن بالا می‌رود» (حرانی، ۱۳۶۳، ص ۳۱۷).

معنای زندگی به‌عنوان شاخص بهزیستی مورد توجه قرار گرفته است. از نقطه نظر تاریخی، زندگی معنادار یکی از بحث برانگیزترین مفاهیم در فلسفه و روان‌شناسی بوده است. تلاش برای درک ماهیت آن، در طی قرن‌ها تداوم داشته است و فلاسفه، روان‌شناسان و روان‌پزشکان بزرگی به بحث و تفکر درباره آن پرداخته‌اند. اما علی‌رغم، تلاش‌های همه جانبه هنوز سوالات بدون پاسخ زیادی درباره ماهیت آن وجود دارد (فلدمن و اسنایدر (Feldman & Snyder)، ۲۰۰۵). یکی از مهم‌ترین تعاریف معناداری زندگی، توسط فرانکل (Frankl) (۱۹۸۴) ارائه شده است. وی معتقد است: هنگامی که انسان به فعالیت‌های مورد علاقه‌اش می‌پردازد، با دیگران ملاقات می‌کند، به تماشای آثار هنری، ادبی می‌پردازد و یا به دامان طبیعت پناه می‌برد، وجود معنا را در خود احساس می‌کند.

فرانکل و ویکتور (۱۳۸۵)، بر معناجویی افراد در زندگی باور داشت، او بیان کرد که رفتار انسان‌ها، نه بر پایه لذت‌گرایی نظریه فروید و نه بر پایه نظریه قدرت طلبی آدلر است، بلکه انسان‌ها در زندگی، به دنبال معنا و مفهومی برای زندگی خود می‌باشند. پژوهشگران متعددی نشان داده‌اند که معنا در زندگی، یا جست‌وجو برای معنای زندگی با سلامت روانی، رضایت از زندگی، بهزیستی ذهنی و امید، در نمونه‌های مختلف اعم از جوان، بزرگسال و سالمند رابطه معناداری دارد؛ یعنی با افزایش معناداری شاهد افزایش بهزیستی روانی و امید و کاهش نشانه‌های مرضی و اختلال‌های روانی و به طبع آن، افزایش رضایت از زندگی هستیم (اسنایدر و همکاران، ۱۹۹۱؛ ماسکارو و روزن

(Mascaro & Rosen)، ۲۰۰۵؛ هو و همکاران، (Ho)، ۲۰۱۰؛ لوسانی و همکاران، ۱۳۹۲). کلافتراس و پسارا (Kleftaras & Psarra) (۲۰۱۲) نیز در پژوهش خود نشان دادند جوانانی که دارای معنی بیشتری در زندگی خود بودند، علائم افسردگی کمتری در زندگی خود داشتند. همچنین، مطالعه آنها نشان داد ارتباط معناداری بین سلامت عمومی جوانان با معنای زندگی وجود دارد.

شاید هیچ موضوعی به اندازه معنا و هدف از زندگی، برای دین اسلام و قرآن مهم و قابل توجه نباشد. اگر بخواهیم معنای زندگی را از نظر اسلام دسته‌بندی کنیم، خداوند هدف آفرینش انسان را در سه سطح بیان می‌کند: الف. هدف مقدماتی از آفرینش انسان را آباد کردن زمین دانسته است (هود: ۶۰). می‌توان آبادانی زمین و دستیابی به توسعه مادی و اقتصادی را از این آیه استنتاج نمود.

ب. هدف متوسط از آفرینش انسان و زندگی، آزمایش کردن انسان (ملک: ۲) و پرورش و رشد همه جانبه او است (مکارم و همکاران، ۱۳۷۱، ج ۲۴، ص ۳۱۷). در جای دیگر، عبادت خدا را از اهداف میانی دانسته است (ذاریات: ۵۶). عبادت یعنی، اطاعت بی‌قید و شرط و فرمانبرداری در تمام زمینه‌هاست. بالاخره، عبودیت کامل آن است که انسان جز به معبود واقعی یعنی کمال مطلق نیندیشد، جز در راه او گام برندارد، و هرچه غیر او است، فراموش کند حتی خویشتن (مکارم و همکاران، ۱۳۷۱، ج ۲۲، ص ۳۸۷).

ج. خداوند هدف نهایی از زندگی را تقرب به خدا دانسته است. اموال و اولادتان شما را به ما نزدیک نمی‌کند، مگر آنان که ایمان آورده و عمل صالح انجام دهند (سباء: ۳۷).

بنابراین، از نظر قرآن معنا در زندگی یعنی این سه مرحله و مهم‌ترین آن، انجام دادن اعمال صالح و به خود نیکی کردن و به دیگران نیکی کردن و از یاد خداوند غافل نبودن. زندگی خوب و متعالی در کنار دیگران و انجام دادن اعمال صالح، از مهم‌ترین عواملی است که موجب می‌شود انسان به خدا نزدیک شود و همین امر، موجب معنادار شدن زندگی می‌شود.

بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در دنیای امروزی، از مهم‌ترین دغدغه‌های بشر است. انسان تلاش‌های فراوانی برای به دست آوردن افزایش بهزیستی روان‌شناختی می‌کند. اما به این درک رسیده است که تجملات و دلبستگی به دنیای مادی، نمی‌تواند پاسخ‌گوی انسان باشد. همان‌گونه که بیان شد، داشتن معنا در زندگی و بخشش می‌تواند تأثیر فراوانی در سلامت و خودشکوفایی انسان داشته باشد. در دین اسلام نیز به طور مکرر به نقش مؤثر معنا در زندگی و بخشش تأکید شده است، اما متأسفانه این مهم کمتر وارد کارهای پژوهشی شده است. از آنجاکه رضایت از زندگی و در ادامه، بهزیستی روان‌شناختی در سال‌های اخیر به دلایل مشکلات متنوع که گریبانگیر جامع ایران شده است و ناسازگاری‌های زنانشویی و طلاق به طور گسترده در جامعه موج می‌زند، باید به دنبال عوامل زیربنایی و راه انداز آن در جامعه می‌بود. اما متأسفانه متغیرهایی که جنبه معنوی و

اعتقادی داشته باشد، کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. شاید توجه کم به معنویت و عواملی مانند بخشش و داشتن هدف و معنا در زندگی، ریشه مشکلات و تعارضات عدم سلامت روان‌شناختی، به ویژه رضایت از زندگی را رقم زده باشد. بنابراین، پیوند بخشش و معنا در زندگی در روان‌شناسی و دین اسلام بتواند گرهی از مشکلات جامعه بگشاید. تبیین این دو موضع و از دیدگاه روان‌شناسی و دین، بتواند تأثیر مهمی در کاهش مشکلات جامعه داشته باشد؛ زیرا هر نوع درمان و تغییری اگر از جنس خود مردم باشد، زودتر پذیرفته شده و تأثیر سریعی دارد. بنابراین، فرضیه اصلی این پژوهش، این است که بخشودگی و معنا در زندگی، می‌تواند بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی را در دانشجویان پیش‌بینی کند.

روش پژوهش

روش این پژوهش، توصیفی - همبستگی، با کاربرد رگرسیون در پیش‌بینی متغیرها است. جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان شاغل به تحصیل سال ۹۴-۱۳۹۳ دانشگاه محقق اردبیلی می‌باشند. نمونه مورد مطالعه در این پژوهش، شامل ۲۷۰ دانشجو (۱۲۲ نفر از پسران و ۱۶۸ نفر از دختران) بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. دامنه سنی گروه نمونه، بین ۲۰ تا ۲۷ سال بودند و میانگین و انحراف معیار سنی آنها، به ترتیب ۲۴/۳۲ و ۳/۹۲ بود. ۵۴ درصد از گروه نمونه دختر و ۴۶ درصد از آن پسر بودند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد:

مقیاس رضایت از زندگی داینر: این پرسش‌نامه، توسط داینر و همکاران (۱۹۸۵) ساخته شد. داینر، خود از پیشگامان حوزه رضایت از زندگی است و نظریات بسیاری در این زمینه ارائه داده است. داینر و همکاران، مقیاس رضایت از زندگی را برای همه گروه‌های سنی تهیه کردند. این مقیاس، متشکل از ۴۸ سؤال بود که میزان رضایت از زندگی و بهزیستی را منعکس می‌کرد. تحلیل عاملی نشان داد که از سه عامل تشکیل شده است. ۱۰ سؤال آن با رضایت از زندگی مرتبط بود که پس از بررسی‌های متعدد، در نهایت به ۵ سؤال کاهش یافت و به عنوان یک مقیاس مجزا مورد استفاده قرار گرفت. پرسش‌نامه رضایت از زندگی، دارای ۵ گویه است. هر گویه این پرسش‌نامه، در یک طیف لیکرت ۷ گزینه‌ای نمره‌گذاری می‌شود که از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۷) نمره می‌گیرند. بنابراین، فرد می‌تواند نمره‌ای بین ۷ تا ۳۵ کسب کند که نمره بالاتر، نشانه رضایت از زندگی بیشتر است. داینر و همکاران، روایی (به شیوه همگرا و افتراقی) و پایایی (آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۵)، مطلوبی برای این مقیاس گزارش کردند. همچنین، این مقیاس را تعدادی از محققان برای استفاده در ایران منطبق کرده‌اند و ضریب آلفای ۰/۸۰ را برای آن به دست آورده‌اند (خیر و سامانی، ۱۳۸۳).

مقیاس بهزیستی روان‌شناختی: برای سنجش بهزیستی روان‌شناختی، از فرم کوتاه شده مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف که در سال ۱۹۸۹ ساخته شده و در سال ۱۹۹۵ مورد تجدید نظر واقع شد، استفاده گردید (ریف و

کیزی، ۱۹۹۵). این مقیاس، از ۱۸ ماده تشکیل شده است که بر اساس یک طیف ۷ نمره‌ای، از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق پاسخ داده می‌شود. ریف و کیزی (۱۹۹۵)، مقدار آلفای کرونباخ را برای این مقیاس ۰/۵۲ گزارش کردند. شواهد مربوط به روایی همگرایی آزمون بهزیستی روان‌شناختی، حاکی از این است که شش عامل بهزیستی روانی، با رضایت از زندگی، عزت‌نفس، و خلاقیت رابطه مثبت و با افسردگی، شانس، و منبع کنترل بیرونی رابطه منفی دارد. جوشن‌لو و همکاران (۱۳۸۶) روایی و پایایی و ساختار عاملی این ابزار را برای جامعه ایرانی مورد سنجش قرار دادند و مقدار آلفای کرونباخ ۰/۶۰ تعیین شد.

مقیاس معنای زندگی استیگر و همکاران: این مقیاس دارای ۱۰ گویه است که بر اساس درجه‌بندی ۷ نمره‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق پاسخ داده می‌شود. مقیاس مورد نظر، دارای دو خرده‌مقیاس وجود معنا و جست‌وجوی معنا می‌باشد. استیگر و همکارانش، اعتبار درونی مطلوبی را برای مقیاس‌های فرعی وجود معنا (۰/۸۶) و جست‌وجوی معنا (۰/۸۷) گزارش کردند. همچنین، مصرآبادی و همکاران (۱۳۹۲) روایی سازه و تشخیصی پرسش‌نامه را تأیید کردند. مقیاس بخشودگی بین‌فردی احتشام‌زاده و همکاران: این مقیاس، دارای ۲۵ ماده می‌باشد. برای هر ماده چهار گزینه تعیین شده است که گزینه‌ها به صورت کاملاً مخالف (۱ نمره)، مخالف (۲ نمره)، موافق (۳ نمره)، و کاملاً موافق (۴ نمره) در نظر گرفته شده است. پایایی به دست آمده برای کل مقیاس، با روش باز آزمایی ۰/۷۱ و برای خرده‌مقیاس‌های آن به ترتیب، ۰/۷۰، ۰/۶۸ و ۰/۵۸ به دست آمده است. پایایی به دست آمده با استفاده از روش آلفای کرونباخ، به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۴، ۰/۶۸ و ۰/۶۸ گزارش شده است. همچنین، پایایی با روش اسپیرمن-براون به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۲، ۰/۷۲ و ۰/۶۷ و با استفاده از روش گاتمن ۰/۷۷، ۰/۸۱، ۰/۷۱ و ۰/۶۶ گزارش شده است. روایی سازه مقیاس مورد نظر، در حد مطلوبی گزارش شده است (احتشام‌زاده و همکاران، ۱۳۸۹).

تجزیه و تحلیل داده‌های خام، با نرم‌افزار SPSS صورت گرفته است. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات، از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در سطح آمار توصیفی از جداول فراوانی، درصد، میانگین، نمودار و در سطح آمار استنباطی از آزمون‌های، آزمون t مستقل، آزمون تحلیل واریانس و رگرسیون چندگانه ستفاده گردیده است.

یافته‌های پژوهش

نتایج مندرجات جدول ۱، مشخصات توصیفی و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد که بخشودگی با بهزیستی رابطه مثبت و معنادار دارد. از بین مؤلفه‌های بخشودگی، تنها درک واقع‌بینانه با بهزیستی رابطه معنادار نشان می‌دهد. معنای زندگی نیز دارای همبستگی بالا و معناداری با بهزیستی روان‌شناختی است. در مورد رضایت از زندگی نیز نتایج مشابه است؛ بدین ترتیب که بخشودگی با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار دارد. از بین مؤلفه‌های بخشودگی، تنها درک واقع‌بینانه با رضایت از زندگی رابطه معنادار نشان می‌دهد. معنای زندگی، دارای همبستگی بالا و معناداری با رضایت از زندگی است.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ماتریس ضرایب همبستگی بین بخشودگی، معنای زندگی، بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی

متغیر	Mean±SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳
بهزیستی	۱. ارتباط مجدد	۳۹/۱۸±۲/۸۴	۱											
	۲. کنترل رنجش	۲۰/۰۷±۱/۸۹	**۰/۴۷	۱										
	۳. درک واقع بینانه	۱۸/۳۴±۲/۴۰	**۰/۳۶	-۰/۰۸	۱									
	۴. بخشودگی کل	۷۷/۵۹±۴/۶۶	**۰/۵۵	**۰/۷۰	**۰/۴۹	۱								
معنا در زندگی	۵. معنای زندگی	۴۷/۷۵±۱/۵۱	-۰/۱۶	-۰/۰۱	**۰/۴۶	-۰/۲۲	۱							
	۶. پذیرش خود	۱۲/۵۷±۲/۶۵	-۰/۱۵	-۰/۰۸	-۰/۵۱	**۰/۳۱	**۰/۶۶	۱						
بهزیستی روان‌شناختی	۷. روابط با دیگران	۱۳/۸۷±۱/۸۸	-۰/۰۳	-۰/۱۶	**۰/۳۵	**۰/۳۴	**۰/۲۸	**۰/۴۷	۱					
	۸. خودمختاری	۱۳/۰۱±۲/۴۵	-۰/۱۲	-۰/۱۳	-۰/۲۱	-۰/۱۳	**۰/۴۳	**۰/۵۱	**۰/۳۳	۱				
	۹. تسلط بر محیط	۱۳/۰۲±۲/۸۹	**۰/۲۲	-۰/۰۶	**۰/۴۴	**۰/۲۰	**۰/۶۱	**۰/۶۸	**۰/۵۴	**۰/۶۱	۱			
	۱۰. زندگی هدفمند	۱۳/۸۹±۲/۰۳	-۰/۰۱	-۰/۱۳	**۰/۳۷	**۰/۲۰	**۰/۴۲	**۰/۶۱	**۰/۵۰	**۰/۳۲	**۰/۴۹	۱		
	۱۱. رشد فردی	۱۲/۵۵±۲/۸۸	**۰/۲۵	-۰/۰۷	**۰/۴۶	**۰/۳۱	**۰/۵۸	**۰/۶۸	**۰/۴۸	**۰/۵۴	**۰/۷۵	**۰/۵۵	۱	
	۱۲. بهزیستی کل	۷۹/۸۲±۱/۹۱	-۰/۱۷	-۰/۱۳	-۰/۵۰	**۰/۳۳	**۰/۶۷	**۰/۸۴	**۰/۶۶	**۰/۷۰	**۰/۸۸	**۰/۷۱	**۰/۸۷	۱
رضایت از زندگی	۱۳. رضایت زندگی	۱۹/۳۳±۱/۸۱	-۰/۱۳	-۰/۱۶	**۰/۴۸	**۰/۲۵	**۰/۳۶	**۰/۴۴	**۰/۲۶	**۰/۲۸	**۰/۲۶	**۰/۲۵	**۰/۳۶	۱

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش ورود، پیش‌بینی بهزیستی کل از طریق مؤلفه‌های بخشودگی و معنای زندگی

P		F	MS		SS		مدل	
-۰/۰۰۱		۲۵/۸۱	۱۸۲۹/۹۲		۷۳۱۹/۶۹		رگرسیون	
-		-	۷۰/۸۹		۳۶۳۵/۲۶		باقیمانده	
-		-	-		۱۴۰۵۵/۰۶		کل	
P	T	ضرایب استاندارد	ضرایب غیراستاندارد		ARS	R2	R	متغیرهای پیش‌بین
			B	SE				
-۰/۰۴	۲/۰۱	-	۲۹/۹۹	۱۴/۸۹	-	-	-	Constant
-۰/۳۱	۱/۰۲	-۰/۰۹	-۰/۳۶	۰/۲۵	-	-	-	۱. ارتباط مجدد
-۰/۱۳	۲/۲۰	-۰/۱۸	۱/۱۴	۰/۵۱	-	-	-	۲. کنترل رنجش
-۰/۰۱	۲/۴۸	۰/۲۱	-۰/۷۵	۰/۳۰	-	-	-	۳. درک واقع بینانه
-۰/۰۰۱	۵/۹۲	۰/۵۵	-۰/۵۷	-۰/۰۸	-	-	-	۴. معنای زندگی

برای تعیین تأثیر مؤلفه‌های بخشودگی و معنا زندگی، به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین بر بهزیستی کل به‌عنوان متغیر ملاک، تحلیل رگرسیون چند متغیری به روش ورود اجرا شد. همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود، میزان F مشاهده شده معنادار است و استفاده از مدل خطی رگرسیون بلامانع است ($F=۲۵/۸۱$). نتایج رگرسیون، نشان

می‌دهد از بین متغیرهای مستقل درک واقع‌بینانه و معنای زندگی، قادر به پیش‌بینی معنی‌دار بهزیستی کل هستند (۰/۰۱). در کل، مدل ۰/۵۲ درصد از واریانس بهزیستی کل را پیش‌بینی می‌کند (جدول ۲).

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش ورود، پیش‌بینی رضایت از زندگی از طریق مؤلفه‌های بخشودگی و معنا زندگی

مدل		SS		MS		F		P	
رگرسیون		۱۷۳۳/۰۵		۴۳۳/۲۶		۹/۵۵		۰/۰۰۱	
باقیمانده		۴۳۰۶/۹۲		۴۵/۳۳		-		-	
کل		۶۰۳۹/۹۸		-		-		-	
متغیرهای پیش‌بین	R	R2	ARS	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد		P	T
				B	SE	BETA			
Constant	-	-	-	-۱۲/۵۲	۱۱/۹۱	-	-	-	-۱/۰۵
۱. ارتباط مجدد	-	-	-	-۰/۱۶	-۰/۲۸	-۰/۰۶	-	-	-۰/۵۸
۲. کنترل رنجش	-	-	-	-۰/۸۴	-۰/۴۱	-۰/۲۰	-	-	۲/۰۳
۳. درک واقع‌بینانه	-	-	-	-۰/۸۶	-۰/۲۴	-۰/۳۷	-	-	۳/۵۶
۴. معنای زندگی	-	-	-	-۰/۱۲۰	-۰/۰۶	-۰/۱۷	-	-	۱/۱۹

برای تعیین تأثیر مؤلفه‌های بخشودگی و معنای زندگی، به‌عنوان متغیرهای پیش‌بین بر رضایت از زندگی به‌عنوان متغیر ملاک، تحلیل رگرسیون چندمتغیری به روش ورود اجرا شد. همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود، میزان F مشاهده شده معنادار است و استفاده از مدل خطی رگرسیون بلامانع است ($F=۹/۵۵$). نتایج رگرسیون نشان می‌دهد که در این تحلیل، از بین متغیرهای مستقل درک واقع‌بینانه و معنای زندگی، قادر به پیش‌بینی معنی‌دار رضایت از زندگی هستند (۰/۰۱). در کل، مدل ۰/۲۸ درصد از واریانس رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش، بررسی رابطه بخشودگی و معنا در زندگی، با بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در دانشجویان بود. همان‌طور که در بخش یافته‌های آماری، به‌طور مورد تحلیل قرار گرفت، در میان متغیرهای پژوهش، بخشش و معنای زندگی دارای ارتباط مثبت و معنادار با بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی می‌باشند. همچنین، درک واقع‌بینانه از مؤلفه‌های بخشودگی و معنای زندگی، قادر به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت زندگی، به‌عنوان متغیرهای ملاک در این پژوهش می‌باشند. این نتایج، همسو با یافته‌های پیشین در این زمینه است که بخشودگی و معنا در زندگی را به‌عنوان متغیرهایی مؤثر در افزایش معیارهای مرتبط با سلامت، بهزیستی و کیفیت زندگی معرفی می‌کنند (ماسکار و روزن، ۲۰۰۵؛ هو و همکاران، ۲۰۱۰؛ لواسانی و همکاران، ۱۳۹۲؛ وای و ییپ، ۲۰۰۹). لازم به یادآوری است با جست‌وجو در پیشینه پژوهشی در ارتباط با متغیرهای پژوهش، نتایج متناقضی یافت نشد.

در تبیین پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی، به‌عنوان متغیرهای مهم و مؤثر در حفظ و ارتقای سلامت روان، از طریق بخشش و بخصوص مؤلفه درک واقع‌بینانه، می‌توان به نقش بخشش به‌عنوان یک فرآیند پویا و التیام بخش و نه تنها یک عمل اخلاقی اشاره کرد. فرآیندی آموختنی که نشان از رشد مغزی اجتماعی و سالم، در مراحل اولیه رشد دارد (ورثینگتون، ۲۰۰۵). خداوند نتیجه بخشش را رفع خیانت از دیگران، رفع سختی از دیگران و جلوگیری از تخلف دیگران می‌داند (بقره: ۱۸۷). نکته مهم‌تر اینکه بخشش مقدمه‌ای برای اصلاح کردن است؛ یعنی تا عفو نکنی شرایط برای اصلاح آماده نمی‌شود (شوری: ۴۰) حتی تعامل و سپاس‌گزاری فرد خطاکار را تسهیل می‌کند (بقره: ۵۲). بنابراین، خداوند نیز همه را به آثار مثبت بخشیدن دعوت نموده است. همه این آثار خود موجب سلامت روانی و بهزیستی روان‌شناختی می‌گردد. از آنجاکه بخشش در روابط میان‌فردی اتناق می‌افتد و تعاملات را زیاده‌تر می‌کند، خود موجب افزایش روحیه جمعی می‌شود و رضایت از زندگی را افزایش می‌دهد. چه بسا که بسیاری از افرادی که از هم‌کینه دارند، افراد نزدیک و خویشاوند هستند. زوجینی که به خاطر نبخشیدن یکدیگر، زندگی آنها به نابودی می‌گراید. بنابراین، توجه به آثار بخشش و جایگاه آن در زندگی، که هم قرآن و هم پژوهش‌های روان‌شناختی به آن رسیده‌اند، می‌تواند راهگشای بازگشت معنویت به روابط اجتماعی باشد. خداوند حتی بخشش مهریه (بقره: ۲۳۷) را نیز عنوان کرده است. این امر، می‌تواند توجه به روابط اجتماعی را از منظر قرآن مورد توجه قرار دهد.

بخشش با طیف وسیعی از متغیرهای مثبت در حوزه روان‌شناسی شخصیت، همچون امید و خود‌دلسوزی (زاهد بابلان و همکاران، ۱۳۹۰؛ بشرپور و عیسی‌زادگان، ۱۳۹۱) ارتباط مستقیم دارد که در تحقیقات پیشین به آن اشاره شده است. در حقیقت، جایگزین شدن خشم به جای بخشیدن در افراد، توازن، اعتماد و مصالحه را در روابط بین‌فردی افزایش داده، با افزایش رفتارهای بین‌فردی سازنده، همچون حمایت اجتماعی و عاطفه مثبت سلامت فیزیکی، بهزیستی روان‌شناختی و متغیرهای مرتبط با رضایت از زندگی، در افراد را ارتقا می‌بخشد (امونز (Emmons)، ۲۰۰۰؛ ورثینگتون، ۲۰۰۱؛ مالت (Mullet) و همکاران، ۲۰۰۵).

فردی که به جای اقدام تلافی‌جویانه، با درک واقع‌بینانه از درد و رنج ناشی از تجاوز و همدلی با شرایط متجاوز سعی بر عفو و بازداری پاسخ‌های ویرانگر در روابط را در پیش می‌گیرد، از طریق جهت‌دهی مجدد افکار، هیجانات و اعمال نسبت به متخلف و با کاهش ترشح کورتیزول، به‌عنوان مانعی در برابر پیامدهای منفی آسیب‌زا بر سلامت عمل می‌کند. این امر بدان معناست که کاهش اضطراب و افسردگی، اندوه و دشمنی و افزایش عزت‌نفس در روابط بین شخصی، همراه با عفو و گذشت به شکل مستقیم و غیرمستقیم، بر افزایش ابعاد بهزیستی و حفظ و ارتقای رضایت زندگی مؤثر است (ال- مابوک و همکاران، ۱۹۹۵؛ تورسن (Thoreson) و همکاران، ۲۰۰۰؛ ماوگر (Mauger) و همکاران، ۱۹۹۲). حضرت علی علیه السلام در مورد کینه می‌فرماید: «دنيا کوچک‌تر و حقیرتر و ناچیزتر از آن است که در آن از

کینه‌ها پیروی شود» (آمدی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۵۲، ح ۱۸۰۴)، هر کس کینه را از خود دور کند، قلب و عقلش آسوده گردند (همان، ج ۵، ص ۳۲۶، ح ۸۵۸۴). بنابراین، کینه‌ورزی که از آثار سوء عدم بخشش است، همواره توسط بزرگان دین ما مورد مذمت بوده است. این خود، ریشه مشکلات روان‌شناختی را در زندگی به وجود می‌آورد.

جالب اینجاست که تبیین نظری در فواید بخشودگی، به عوامل روان‌شناختی ختم نمی‌شود، تا آنجا که برخی پژوهش‌ها بر تأثیر عوامل فیزیولوژیکی در فرایند بخشش تأکید دارند. کاهش فشار خون دیاستولی و فعالیت EMG، تنظیم ترشحات کورتیزول، و تنظیم و بهبود فعالیت‌های سمپاتیک و سیستم قلبی و عروقی و ایمنی، تنها بخشی از اثرات مثبت بخشش است که با واسطه‌های روان‌شناختی همچون بهبود امنیت درک شده، افزایش خود‌ارزیابی مثبت، خوش‌بینی و کاهش ترس، خشونت و احساس درماندگی تأثیر خود را در جوامع مختلف بررسی شده اثبات کرده‌اند (لاولر (Lawler) و همکاران، ۲۰۰۰؛ ویلیت (Witvliet) و همکاران، ۲۰۰۱؛ مک‌کالو و همکاران، ۲۰۰۰).

همان‌طور که در بخش یافته‌های پژوهش گزارش شد، معنا در زندگی نیز قادر به پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در دانشجویان می‌باشد. یکی از مسیرهایی که در تبیین ارتباط معنا در زندگی و حفظ و ارتقای رضایت، بهزیستی و سلامت روان‌شناختی، در پژوهش‌های پیشین مورد تأکید قرار گرفته است، ارتباط امید به عنوان متغیری در تعامل مستقیم با معناداری و سازه‌ای از روان‌شناسی مثبت است. تبیین رابطه امید، به‌عنوان مؤلفه‌ای از معناداری زندگی با بهزیستی روان‌شناختی و کیفیت زندگی چندان دشوار نیست. به اعتقاد اسنایدر (۲۰۰۰) و قلدمن و اسنایدر (۲۰۰۵)، سازه امید به‌عنوان یک مؤلفه مهم در پرورش و ایجاد سلامتی روانی به‌شمار می‌رود. افراد امیدوار، با عزت‌نفس بیشتر، تعهد بیشتر برای انجام وظایف و تکالیف فردی و اجتماعی و بهره‌گیری از منابع حمایت اجتماعی، سازگاری و شادکامی و در نهایت، بهزیستی و رضایت بالاتری را از زندگی گزارش می‌دهند (کینگ و همکاران، ۲۰۰۶).

هنگامی که انسان به فعالیت‌های مورد علاقه‌اش می‌پردازد، با دیگران ملاقات می‌کند. از تماشای آثار هنری و ادبی لذت می‌برد، زندگی را با عناصر معنوی آغشته کرده، به دامان طبیعت پناه می‌برد، وجود معنا را در زندگی خود احساس می‌کند. به همین طریق سلامت، بهزیستی و کیفیت را به زندگی در ابعاد فردی و اجتماعی هدیه می‌دهد (ر.ک: فرانکل، ۱۳۸۵؛ ماسکارو و روزن، ۲۰۰۵). معنا به زندگی، با فراخواندن اهداف ارزشمند شخصی و اجتماعی در کنار ادراک توانایی برای تعقیب این اهداف است که زمینه را برای افزایش احساس خودارزشمندی و عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی در فرد فراهم می‌کند که این مهم، مقدمه‌ای در افزایش بهزیستی و رضایت از زندگی در افراد می‌باشد. همان‌طور که مطرح شد، خداوند نیز در قرآن به سه هدف اصلی معنا در زندگی و آفرینش انسان پرداخته است که آبادکردن زمین، توجه به اقتصاد و معیشت خانواده، عبادت کردن انسان جلب رضای خدا، گام نهادن در راه خدا از مهم‌ترین اهداف زندگی بشریت است. انجام عمل صالح، نیکی کردن به بشریت، مهم‌ترین

هدف انسان است تا اینکه در نهایت، به خود شکوفایی برسد و به خداوند نزدیک شود. بنابراین، اگر همه این امور به درستی اجرا شود، نقطه‌ای نمی‌ماند که انسان از لحاظ روان‌شناختی دچار مشکل شود و قطعاً رضایت از زندگی به بالاترین حد خود می‌رسد.

به طور خلاصه، یافته‌های این پژوهش، نشان داد که بخشش و معنای زندگی، می‌تواند بر بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی در دانشجویان تأثیرگذار باشد. براین اساس، می‌توان به دو دسته پیامد عملی و نظری این پژوهش اشاره کرد. در سطح عملی، تهیه برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای برای افزایش ابعاد بخشش و معنای زندگی بخصوص در زندگی فردی و اجتماعی جوانان دانشجو، به‌عنوان آینده‌سازان اصلی کشور، از طریق آموزش مستمر مهارت‌ها و راهبردهای مناسب و کارآمد اشاره کرد. در سطح نظری، یافته‌های این پژوهش می‌تواند به غنای نظریه‌های فعلی در حوزه عوامل مؤثر بر بهزیستی روان‌شناختی و رضایت از زندگی کمک کند. همچنین، پرسش‌های جدیدی در چارچوب پژوهش‌های مرتبط با سازه‌های شخصیت، همچون بخشش و معنای زندگی را مطرح می‌سازد. استفاده از پرسش‌نامه خود گزارشی، بخصوص فرم کوتاه پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی، از محدودیت‌های عمده این پژوهش بود. بنابراین، بهتر است در پژوهش‌های آتی از سایر روش‌های جمع‌آوری اطلاعات، مانند مصاحبه و مشاهده استفاده گردد. در تحقیقات همبستگی، نمی‌توان استنباط علیّی به عمل آورد. بنابراین، بهتر است در تبیین‌های علیّی و تعمیم به سایر موقعیت‌ها با احتیاط عمل شود. در نهایت، پیشنهاد می‌شود که پیوند روان‌شناسی و دین می‌تواند راهگشای بسیاری از مشکلات ما در جامعه دینی ایران باشد. مفاهیمی مانند بخشش، معنا و در زندگی، از مفاهیم پایه و اصولی در دیدن اسلام است. بهره‌گیری دینی از آن، می‌تواند نقش درمانی مناسبی بخصوص در تعاملات اجتماعی ما داشته باشد.

منابع

- احتشام‌زاده، پروین و همکاران، ۱۳۸۹، «رابطه برون‌گرایی، روان‌نژندی‌گری، بخشودگی و راهبردهای مقابله اسلامی با شادکامی در دانشجویان دانشگاه‌های اهواز»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی*، ش ۳۸، ص ۶۳-۹۲.
- افشاری، سمانه، ۱۳۸۶، *بررسی رابطه بین حمایت اجتماعی ادراک شده، عزت‌نفس و عوامل شخصیتی با رضایتمندی از زندگی دانشجویان کارشناسی ارشد*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.
- آمدی، عبدالواحد، ۱۴۰۷ق، *غرورالحکم و دررالکلم*، بیروت، موسسه الاعلمی للمطبوعات.
- بحرینیان، سیدعبدالمجید و مریم یآوری کرمانی، ۱۳۸۹، «رضایتمندی جنسی و رضایتمندی زندگی»، *تازه‌های روان‌درمانی، هیپنوتیزم*، سال پانزدهم، ش ۵۱ و ۵۲، ص ۶۷-۸۵.
- بشرپور، سجاد و علی عیسی‌زادگان، ۱۳۹۱، «بررسی نقش صفات شخصیتی دلسوزی به خود و بخشایش در پیش‌بینی شدت افسردگی دانشجویان»، *تحقیقات علوم رفتاری*، دوره دهم، ش ۶.
- جوشن‌لو، محسن و همکاران، ۱۳۸۶، «بررسی ساختار عاملی مقیاس بهزیستی جامع»، *روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، سال سوم، ش ۹، ص ۳۵-۵۱.
- چالمه، رضا، ۱۳۹۰، «نقش واسطه‌ای بخشایش در رابطه ویژگی‌های شخصیتی و بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان»، *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، سال دوم، ش ۶ ص ۱-۱۶.
- حرانی، ابن‌شعبه، ۱۳۶۳، *تحف‌العقول*، قم، غفاری.
- خوارزمی، شهیندخت، ۱۳۸۶، «*مهارت‌های زندگی: کیفیت زندگی و شاخص خوش‌بختی*»، همشهری آنلاین، ۸ خیر و سامانی، ۱۳۸۳، *مقایسه سلامت روانی، بهداشت روانی، رضایت از زندگی و همکاری در بین مادران شاغل و خانه‌دار شهر شیراز*، گزارش طرح پژوهشی، کارگاه پژوهش، آمار و فناوری اطلاعات استان فارس.
- دیلمی، حسن بن محمد، ۱۴۰۸ق، *أعلام‌الدین فی صفات المؤمنین*، قم، مؤسسه آل‌البیت.
- زاهدبابلان، عادل و همکاران، ۱۳۹۰، «بررسی ارتباط سرسختی روان‌شناختی و گذشت با امید در ورزشکاران»، *مجله علوم پزشکی رفسنجان*، ش ۵، ص ۴۵۰-۴۶۰.
- زندگی‌پور، طیبیه و هاجر یادگاری، ۱۳۸۶، «ارتباط بخشش با رضایت از زندگی در بانوان دانشجویان متأهل غیربومی دانشگاه‌های تهران»، *مطالعات زنان*، ش ۱۵، ص ۱۰۹-۱۲۲.
- صالحیان، افشین و همکاران، ۱۳۸۹، «بررسی رابطه بین هوش هیجانی و بخشودگی با تعارضات زناشویی»، *مطالعات روان‌شناختی*، دوره ششم، ش ۲، ص ۱۱۵-۱۴۰.
- غضنفری، فیروزه، ۱۳۸۵، «بهزیستی درونی از دیدگاه بین فرهنگی»، *روان‌شناسی*، سال دهم، ش ۴، ص ۴۰۶-۴۲۱.
- غلامعلی لواسانی، مسعود و همکاران، ۱۳۹۲، «رابطه معنای زندگی و خوش‌بینی با بهزیستی ذهنی»، *روان‌شناسی*، سال هفدهم، ش ۱، ص ۳-۱۷.
- فرانکل، ویکتور، ۱۳۸۵، *بنیانگذار معادرمانی فردا دیدی بر روان‌شناسی و روان‌درمانی وجودی*، ترجمه احمدرضا محمدپور، تهران، نشر دانژه.
- فیتزپتریک، تونی، ۱۳۸۱، *نظریه رفاه، سیاست اجتماعی چیست؟*، ترجمه هرمز همایون‌پور، تهران، گام نو.

- کجیاف، باقر، ۱۳۹۲، «ابطاه سبک زندگی اسلامی با شادکامی و رضایت از زندگی»، *صنای جمهوری اسلامی ایران*، سال یازدهم، ش ۷۰. مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۲ق، *بحار الانوار*، بیروت، دار احیا التراث العربی.
- مصرآبادی، جواد و همکاران، ۱۳۹۲، «بررسی روایی سازه و تشخیصی پرسش‌نامه معنا در زندگی دانشجویان»، *علوم رفتاری*، ش ۷، ص ۵۶-۶۲.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، ۱۳۷۱، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب اسلامیة.
- Al-Mabuk, R. H, et al, 1995, "Forgiving education with parentally love-deprived adolescents", *Journal of Moral Education*, v. 24, p. 427-444.
- Burnette, J, et al, 2009, "Insecure attachment and depressive symptoms; the mediating role of ruminatin empathy, and forgiveness", *Personality and Individual Differences*, v. 46(3), p. 276-280.
- Chan, D. W, 2013, Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: the contribution of gratitude, forgiveness and the orientations to happiness, *Teaching and Teacher Education*, v. 32, p. 22-30.
- Chow, Henry P. H, 2007, "Psychological well-being and scholastic achievement among university students in a Canadian Prairie City", *Social Psychoogical Education*, v. 10, p. 483-493.
- Diener, E, et al, 1985, The Satisfaction with Life Scale, *Journal of Personality Assessment*, v. 49 (1), p. 71-75.
- Diner, E, et al, 2003, "Culture subjective well- being: Emotional and Cognitive evaluation of life", *Annual Review of psychology*, v. 54, p. 403-425.
- Diner, E, Lucas R. E, 2000, "subjective emotional well-being", In Hand book of Emotional .ed .M Lewis ,IM Havilland, New York, Guilford . 2nd Ed.
- Emmons, R. A, 2000, "Personality and forgiveness", In McCullough, M. E, Pargament, K. I, & Thoresen, C. E, (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 156-175). NewYork, Guilford.
- Fatfouta, R, 2015, "How forgiveness affects processing time: Mediation by rumination about the transgression", *Personality and Individual Differences*, v. 82, p. 90-95.
- Feldman, D. B, & Snyder C. R, 2005, "Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations between Goal-directed Thinking and Life Meaning", *Journal of Social and Clinical Psychology*, v. 24, p. 401-421.
- Frankl, V, 1984 "Man's Search for Meaning" (3rded) New York: First Washington Square Press (Original Work Published 1963).
- Hill, W, 2001, "Understanding forgiveness as discovery: Implications for marital and family therapy", *Contemporary Family Therapy*, v. 23 (4), p. 369-384.
- Ho, M. Y, et al, 2010, "The role of meaning in life and optimism in promoting well-being", *Personality and individual differences*, v. 48, p. 658-663.
- Keyes, C. L. M, 2002, "The mental health continuum: form languishing to flourishing in life", *Journal of health and social research*, v. 43, p. 207-222.
- King, A, & et al, 2006, "Positive Affect and the Experience of Meaning in Life", *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 90(1), p. 179-196.
- Klefaras, G, & Psarra, E, 2012, "Meaning in life, psychological well-being and depressive

- symptomatology: A Comparative Study", *psychology*, v. 3(4), p. 337-345.
- Lawler, K. A, et al, 2000, "physiological profile of forgiveness. Proceeding of the annual meeting of the Society of Behavioral Medicine", Nashville, TN.
- Lawler-Row, K. A, et al, 2008, "Forgiveness, physiological reactivity and health: The role of anger", *International Journal of Psychophysiology*, v. 68, p. 51-58.
- Lissitsa, S, & Chachashvili-Bolotin, S, 2016, "Life satisfaction in the internet age—Changes in the past decade", *Computers in Human Behavior*, v. 54, p. 197-206.
- Mascaro, N, & Rosen, D. H, 2005, "Existential meaning's role in the enhancement of hope and prevention of depressive symptoms", *Journal of Personality*, v. 73, p. 1467-1494.
- Mauger, P. A, et al, 1992, "The measurement of forgiveness: Preliminary research", *Journal of Psychology and Christianity*, v. 11(2), p. 170-180.
- McCullough, M. C, & Worthington, E. L, 1995, "Promoting forgiveness: A comparison of two brief psychoeducational groups with waiting list control", *Counseling and Values*, v. 40, p. 55-68.
- McCullough, M. E, et al, 2003, "Forgiveness, forbearance, and time: The temporal unfolding of transgression-related interpersonal motivations", *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 84, p. 540-557.
- McCullough, M. E, et al, 2000, "The psychology of forgiveness: History, conceptual issues, and overview. In ME. McCullough, K.I. Pargament, & C.E. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice*" New York, NY: The Guilford Press.
- Miller, A. J, & Worthington, Jr E. L, 2013, "Sex differences in forgiveness and mental health in recently married couples", *The Journal of positive psychology*, v. 5(1), p. 12-23.
- Mullet, E, & et al, 2005, "Personality and its effects on resentment, revenge, forgiveness, and self-forgiveness. In Worthington, E. L. (Ed.), " *Handbook of forgiveness* (pp. 159-181). New York: Routledge.
- Myers, D, 1993, "The pursuit of happiness", New York: Avon Press.
- Peterson, C, & Seligman, M, 2004, "*Character strengths and virtues*", New York, Guilford Publication.
- Ryff, C. D, & Keyes, C. L. M, 1995, "The structure of psychological well-being revisited", *Journal of Personality and Social Psychology*, v. 69, p. 719-727.
- Snyder, C. R, 2000, "*Handbook of Hope: Theory, Measures, and Applications*", San Diego: Academic Press.
- Snyder, C. R, et al, 1991, "Hope and Health: Measuring the Will and Ways, In: C. R. Snyder & D. R. Forsyth (Eds.), *Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective* (p. 285-305). New York, Pergamon Press.
- Steger, M. F, et al, 2006, The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life, *Journal of Counseling Psychology*, v. 53(1), p. 80.
- Thoreson, C. E, et al, 2000, "Forgiveness and health: An unanswered question. In M.E. McCullough, K.I. Pargament, & CE. Thoresen (Eds.), *Forgiveness: Theory, research, and practice*", New York, NY: The Guilford Press.

- Van Ootegem, L, & Verhofstadt, E, 2016, Well-being, life satisfaction and capabilities of flood disaster victims, *Environmental Impact Assessment Review*, v. 57, p. 134-138.
- Wai, S. T, & Yip, T. H. J, 2009, "Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being: Implication for interpersonal theory of depression", *Personality and Individual Differences*, v. 46, p. 365-368.
- Wallace, H. M, & et al, 2008, "Interpersonal consequences of forgiveness: Does forgiveness deter or encourage repeat offenses?", *Journal of Experimental Social Psychology*, v. 44, p. 453-460.
- Webb, J. R, et al, 2013, "Forgiveness and health: assessing the mediating effect of health behavior, social support and interpersonal functioning", *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, v. 147(5), p. 391-414.
- Weber, M, et al, 2014, Measures of Life Satisfaction across the Lifespan, Measures of Personality and Social Psychological Constructs, p. 101.
- Witvliet, C. V, et al, 2001, "Granting forgiveness or harboring grudges: Implications for emotion, physiology, and health", *psychology Science*, v. 12(2), p. 117-123.
- Worthington, E. L, 2001, "*Five steps to forgiveness: The art and science of forgiving*", New York, Crown Publishers.
- Worthington, E. L, 2005, "*Handbook of forgiveness*", New York, Routledge.

رابطه روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه، ویژگی‌های شخصیتی و صفت اخلاقی حرص

torkashj@gmail.com

mohammad1358z@gmail.com

a.haratiyan@gmail.com

m.r.Ahmedi313@Gmail.com

✉ جواد ترکاشوند / دانشجوی دکتری روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

محمد زارعی توپخانه / دانشجوی دکتری روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

عباسعلی هراتیان / دانشجوی دکتری روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

محمد رضا احمدی / استادیار روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

دریافت: ۱۳۹۵/۰۵/۱۳ - پذیرش: ۱۳۹۵/۱۰/۰۱

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی رابطه بین روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه، ویژگی‌های شخصیتی و حرص است. این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بوده و جامعه آماری آن، کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین بودند. از این جامعه، تعداد ۳۸۴ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب و به پرسش‌نامه‌های روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه، پرسش‌نامه پنج عاملی شخصیتی و مقیاس اسلامی حرص - قناعت پاسخ گفتند. داده‌ها با استفاده از روش ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام‌به‌گام تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که همه حوزه‌های روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه و زیرمقیاس روان‌آزردگی، ارتباط مثبت و معنادار و زیرمقیاس‌های برون‌گرایی، تجربه‌پذیری، موافق بودن و با وجدان بودن رابطه منفی و معناداری با حرص دارند. همچنین، زیرمقیاس‌های بریدگی و طرد، موافق بودن و محدودیت‌های مختل، توانایی تبیین بخش معناداری از واریانس حرص را دارند. نتایج پژوهش، گویای اهمیت توجه والدین به نظام تربیتی فرزندان و تمرکز درمانگران و مشاوران اخلاقی بر زیربناهای عمیق این صفت اخلاقی است.

کلیدواژه‌ها: طرح‌واره، روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه، ویژگی‌های شخصیتی، صفت اخلاقی حرص.

مقدمه

«اخلاق» جمع «خُلُق» و به معنای نیرو و سرشت باطنی انسان است که تنها با دیده بصیرت و غیرظاهر قابل درک است (راغب اصفهانی، ۱۳۴۰، ص ۱۵۹). «خُلُق»، صفت نفسانی راسخ را می‌گویند که انسان، رفتارهای متناسب با آن را بی‌درنگ، انجام می‌دهد (همان). این حالت استوار درونی، ممکن است در فردی به صورت طبیعی، ذاتی و فطری وجود داشته باشد. منشأهای دیگر خلق، وراثت و تمرین و تکرار است (تجلیل و ایرانمنش، ۱۳۹۰) این صفت راسخ درونی، ممکن است «فضیلت» و منشأ رفتار خوب باشد و یا «رذیلت» و منشأ کردار زشت (همان).

همچنین مباحث اخلاقی، از مهم‌ترین خاستگاه‌های پژوهش‌های روان‌شناختی در اسلام است. با گسترش ناپهنجاری‌های رفتاری و اخلاقی، امروزه استفاده از آموزه‌های دینی در فرایند مشاوره و روان‌درمانی، توجه روان‌شناسان بسیاری را به خود جلب کرده و مطالعات بسیاری در این زمینه صورت گرفته‌است (ولی‌زاده و آذربایجانی، ۱۳۸۹، ص ۴۶). در این میان، ویژگی‌هایی (ردایل اخلاقی) که موجب اختلال در کارکرد فردی و اجتماعی می‌شوند و گاه حتی سلامت جسمی و روانی وی را به خطر می‌اندازند، اهمیت ویژه‌ای دارند. از جمله آنها، «حرص» می‌باشد. در آیات، روایات و منابع اخلاقی به مفهوم حرص، بسیار توجه شده است. چنان‌که به عنوان دومین صفت از صفات رذیله، پس از تکبر، نام برده شده است (مکارم شیرازی، ۱۳۷۸، ص ۸۱). در حدیثی از امام سجاده نقل شده که فرمود:

گناهان، سرچشمه‌هایی دارند، اولین سرچشمه گناه و معصیت پروردگار، تکبر است که گناه ابلیس بود و به خاطر آن از انجام فرمان خدا امتناع کرد و تکبر ورزید و از کافران شد و سپس حرص بود که سرچشمه گناه [به معنای ترک اولی] از ناحیه آدم و حوا^۱ شد (قمی، ۱۴۱۶ق، ذیل الکبر، ص ۴۰۰ و ۴۰۱).

راغب اصفهانی در توصیف لغوی، «حرص» را در اصل به معنی فشردن لباس به هنگام شستشو به وسیله کوبیدن چوب مخصوصی بر آن می‌داند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۸، ص ۹۶). البته به معانی متفاوت دیگری نیز آمده است. از جمله آزر شدن، ولع، طمع، آزر کردن (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۶، ذیل حرص)، آزر، آزمندی، شره (معین، ۱۳۸۸، ج ۱، ذیل حرص)، زیاده‌خواهی، افزون‌طلبی، خشم (عامیانه) (عمید، ۱۳۹۱، ج ۲، ذیل حرص)، مشتاق منفعت (فراهیدی، ۱۴۰۵ق، ذیل حرص)، زیاده‌روی در میل (ابن فارس، ۱۳۹۰، ص ۲۱۹)، اراده و خواست شدید مطلوب (ابن‌منظور، ۱۴۰۸ق، ج ۳، ذیل حرص؛ راغب اصفهانی، ۱۳۸۰، ذیل حرص)، به مفهوم شدت علاقه به چیزی، یا طلب چیزی با جدیت و کوشش (صدر حاج سیدجوادی و همکاران، ۱۳۷۶، ص ۲۱۵)، خواستن و تمایل بسیار زیاد به چیزی (حداد عادل، ۱۳۸۸، ج ۱۳، ص ۱۹).

در تبیین اصطلاح «حرص»، علمای اخلاق آن را از ردایل اخلاقی و متعلق به قوه شهویه می‌دانند (مکارم شیرازی، ۱۳۷۸، ص ۹۶). *نراقی* می‌گوید: «حالت و صفتی است نفسانی که آدمی را بر گرد آوردن آنچه بدان نیاز ندارد،

بر می‌انگیزد، بی‌آنکه به حد و مقدار معینی اکتفا کند و آن نیرومندترین شاخه‌های دوستی دنیا و مشهورترین انواع آن است» (نراقی، ۱۳۸۷، ص ۱۳۷). نراقی نیز آن را صفتی روانی می‌داند که آدمی را وامی‌دارد بر جمع نمودن زاید از آنچه احتیاج به آن دارد. این صفت، یکی از شعب حب دنیا و از جمله صفات مهلکه است (نراقی، ۱۳۷۷، ص ۳۹۵). حرص یا آز، یک حالت درونی است که انسان را به تجسس دائمی ثروت و نفع مادی وامی‌دارد، به طوری که امور مالی، همچون قطبی می‌شود که افکار و تلاش‌ها و کوشش‌ها بر محور آن دور می‌زند (موسوی، ۱۳۴۱، ص ۲۹).

در روایات اخلاقی، گاهی از الفاظ و اصطلاحاتی استفاده شده است که معنایی نزدیک به حرص دارد، یا ناظر به لوازم و نتایج آن است. مثل شُحّ، شَرّه و نَهْمَه (نهج البلاغه، نامه ۵۳؛ ابن بابویه، ۱۳۶۲، ص ۵۳ و ۱۷۶؛ همو، ۱۳۶۱، ص ۲۴۴) و اصطلاحات «طَلَبُ الدُّنْيَا»، «جَمْعُ الْمَالِ» و «طُولُ الْأَمَلِ» (همو، ۱۳۶۸، ص ۱۸۰؛ همو، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۳۹؛ همو، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۵۱). با این حال، در برخی روایات، اصطلاحات یاد شده در عرض حرص و به عنوان ردیفه‌ای مستقل مطرح شده‌اند. از جمله آرزوهای دور و دراز که به همراه حرص از نتایج دنیا دوستی معرفی شده است (طبرانی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۰، ص ۱۶۳؛ ابن بابویه، ۱۳۶۳، ج ۱، ص ۲۷۶ و ۲۷۷). هلوع (معارض: ۱۹) نیز از مترادف‌های حرص دانسته شده است (حداد عادل، ۱۳۸۸، ج ۱۳، ص ۱۹). البته دلیلی وجود ندارد که اصل علاقه شدید به چیزی، همه جا مذموم باشد. مذمت تنها به ملاحظه لواحق و آثار و خصوصیات است و انحراف آن از مسیر حد مشروع مورد نکوهش و مذمت است (حقانی زنجانی، ۱۳۶۱، ص ۲۱). در کتاب‌های اخلاقی، حرص در برابر قناعت قرار گرفته شده است (نراقی، ۱۳۸۷، ص ۱۰۵؛ غزالی، ۱۳۶۸، ص ۲۳۱).

به علت فقدان ابزار سنجش این صفت، پژوهشی در حوزه روان‌شناسی بومی و غیربومی انجام نشده است. تنها تلاش پژوهشی نزدیک به این موضوع، توسط محمدی (۱۳۸۲) درباره مفهوم «قناعت» انجام گرفت. محمدی، منظور از قناعت را رضایتمندی به سرنوشت و دوری از حرص و طمع در قلمروهای خرج و خوراک، لباس و مسکن و ... می‌داند (محمدی، ۱۳۸۸، ص ۱۶۰). نتایج نشان داد که میانگین نمرات مردان و زنان در دو عامل از عوامل چهارگانه قناعت (تجمل‌گرایی و گستره قناعت)، با هم تفاوت چشمگیری دارند؛ به این معنا که مردان کمتر تجمل‌گرا هستند و در این عامل، از قناعت بیشتری برخوردارند و در گستره قناعت بعکس است (همان، ص ۱۶۳).

در متون دینی، به برخی از همبسته‌های حرص اشاره شده است، از جمله ترس از فقر و ناداری (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۲۳؛ حقانی زنجانی، ۱۳۶۱، ص ۳۲)، نفاق (ورام بن ابی فراس، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۱۲۲)، نشخوار ذهنی درباره طول عمر (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۴۱۰)، احساس حقارت (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۲، ص ۶۲)، احساس فقر (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۲)، بدبینی نسبت به خدا (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۶۲)، نارضایتی از وضع موجود (همان، ص ۶۹)، آرزوهای دور و دراز (غزالی، ۱۳۶۸، ص ۷۰ و ۷۱)، دنیا دوستی (نراقی، ۱۳۸۷، ص ۱۰۵)، غفلت از یاد خدا (بی‌نام، ۱۴۰۰ق، ص ۱۰۷)، ناامیدی از خدا (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۸)، فراموشی قیامت و مرگ (نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، ص ۵۳۶؛

ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۶۹؛ حاکم نیشابوری، ۱۴۰۶، ج ۴، ص ۳۲۴، احساس کاذب نیاز غالباً مالی (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۴۱۶ و ۱۴۸)، اعتقاد ضعیف به روزی مقدر (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۴۵۰)، اندوه (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۱۳۴؛ نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۲، ص ۶۰)، زیان جسمی (همان)، رنج بی‌پایان (همان)، تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، حدیث (۹۸۲)، ترس (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۲، ص ۶۰)، خستگی بدون استراحت، حساب و کتابی که آرامش [دنیوی و آخروی] را حاصل نمی‌کند، کيفیری [دنیوی و آخروی] که راه فراری از آن نیست (همان)، بخل و قطع ارتباط با نزدیکان (پابنده، ۱۳۸۲، ص ۳۵۳)، زیاده‌خواهی (نهج‌البلاغه، ص ۴۲۳)، از دست دادن آرامش (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۶۹)، از دست دادن ایمان (همان)، ضایع شدن عمر (غزالی، ۱۳۶۸، ص ۷۱)، ظلم (طبرانی، ۱۴۰۴، ج ۲۲، ص ۷۸؛ ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۱۷۶) و عدم توکل به خدا (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۲، ص ۶۰).

در سال‌های اخیر، روان‌شناسی اخلاق و رویکرد روان‌شناسی مثبت، عهده‌دار تحقیق در زمینه اخلاق شده‌اند و به دستاوردهایی نیز ناآل گشته‌اند. اما این تلاش‌ها اغلب معطوف به برخی ویژگی‌های مثبت اخلاقی یعنی فضائل بوده و ردائل، هنوز جایگاه مناسب خود را در روان‌شناسی نیافته‌اند. سلینگمن (Seligman) (۲۰۰۲) در ادامه توصیف یک بسته درمانی مثبت‌گرا دربارهٔ اشتغال متذکر می‌شود که پول بیشتر شادی‌ها را تضمین نمی‌کند. مایرز (Myers) (۲۰۰۴) هم معتقد است: اگر مردم دریابند که شادی پایدار از موفقیت مادی حاصل نمی‌شود، شادمان‌تر می‌شوند (مگیار - موئی (Magyar-Moe)، ۲۰۰۹، ص ۲۰۹). اسنایدر (Snyder) و لویز (Lopes) معتقدند: درمانگران موظفند به مراجعان آموزش دهند که مواظب باشند تا تلاش برای کسب درآمد بیشتر، لذت‌ها و شادی‌های مهم زندگی و خانواده را خراب نکند (مگیار - موئی، ۲۰۰۹، ص ۲۰۹). در تبیین این تلاش محدود، می‌توان به خروج مفاهیم اخلاقی از حیطه علوم تجربی، به دلیل ارتباط آن با ارزش‌ها و دین در ذهن بسیاری از مردم، و فقدان مقیاس‌های مناسب جهت اندازه‌گیری مفاهیم اخلاقی اشاره نمود (تانگنی (Tangney)، ۲۰۰۲، ص ۴۱۱). حال آنکه بدون روش ارزیابی مورد اطمینان، علم تقریباً متوقف می‌شود (همان، ص ۴۱۳).

از دیگر عوامل روانی آسیب‌زا برای سلامت روانی و تعادل شخصیت، می‌توان به روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه اشاره نمود. به‌طور کلی، روان‌بنه به عنوان ساختار، قالب یا چارچوب تعریف می‌شود (یانگ (Young) و همکاران، ۲۰۰۳، ص ۲۹). روان‌بنه، بازنمایی انتزاعی خصوصیت‌های متمایزکننده یک واقعه است. اعتقاد بر این است که ادراک از طریق روان‌بنه، واسطه‌مندی می‌شود. پاسخ‌های افراد نیز توسط روان‌بنه جهت پیدا می‌کنند (یوسفی و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۲۶). یانگ معتقد است: روان‌بنه‌ها، قدیمی‌ترین مؤلفه‌های شناختی محسوب می‌شوند و اغلب، نفوذ خود را بر سیستم پردازش اطلاعات در زیر آستانه هوشیاری اعمال می‌کنند (یانگ، ۱۹۹۰، ص ۱۰؛ ریزو (Riso) و همکاران، ۲۰۰۷، ص ۱۵). روان‌بنه می‌تواند مثبت یا منفی، سازگار یا ناسازگار باشد و نیز در اوایل زندگی یا در سیر بعدی زندگی شکل بگیرد (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳، ص ۲۹ و ۳۰).

یانگ معتقد است: برخی از این روان‌بنه‌ها - به ویژه آنها که اغلب در نتیجه تجارب ناگوار دوران کودکی شکل می‌گیرند- ممکن است هسته اصلی اختلال‌های شخصیت، مشکلات منش شناختی خفیف‌تر و بسیاری از اختلال‌های مزمن محور I قرار گیرند (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳، ص ۳۰-۳۲). شایع‌ترین محتویات منفی روان‌بنه‌ها، پیش‌فرض‌ها، خاطرات و واکنش‌های عاطفی تداعی‌کننده آنها در موضوعات ارزش خود، ماهیت زندگی ما/ دنیای ما، زندگی اجتماعی ما، یکپارچگی/ امنیت خود ما و ارزش دیگران است (فری، ۲۰۰۷، ص ۷۵ و ۱۰۱). از نظر فری روان‌بنه‌ها، عوامل شکل‌دهنده شخصیت هستند (همان، ص ۱).

روان‌بنه‌ها، در پنج حوزه قرار دارند: ۱. حوزه بریدگی و طرد: رهاشدگی/ بی‌ثباتی، بی‌اعتمادی/ سوءرفتار، محرومیت هیجانی، نقص/ شرم، انزوای اجتماعی/ بیگانگی. ۲. حوزه خودمختاری و عملکرد مختل: وابستگی/ بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر/ بیماری، خود تحول نایافته/ گرفتار، شکست. ۳. حوزه محدودیت‌های مختل: استحقاق/ بزرگ‌منشی، خویش‌ن‌داری و خودانضباطی ناکافی. ۴. حوزه دیگرجهت‌مندی: اطاعت، ایثار. ۵. حوزه گوش‌به‌زنگی بیش از حد و بازداری: بازداری هیجانی، معیارهای سرسختانه/ عیب‌جویی افراطی (یوسفی و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۳۰).

تحقیقات همبستگی منفی و معنادار روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه و سلامت روانی (شهامت، ۱۳۸۹)، رضایت از زندگی (یوسف‌نژاد شیروانی و پیوسته‌گر، ۱۳۹۰، ص ۵۵)، احساس امنیت (پانس (Ponce) و همکاران، ۲۰۰۴، ص ۹۷)، اعتماد، حرمت‌خود، کنترل (همان) و عملکرد شغلی (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۷، ص ۱۱۱۱) و همبستگی مثبت و معنادار آنها با اختلال‌های اضطرابی (همان)، اضطراب (لاملی و هارکنس (Lumley & Harkness)، ۲۰۰۷، ص ۶۳۹؛ سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۷، ص ۱۱۱۱)، را مورد تأیید قرار داده‌اند.

موریس (۲۰۰۶)، طی مطالعه‌ای گزارش کرد که همه روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه، با عامل روان‌آزردگی همبسته است (رضایی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۷۹). همچنین، روان‌بنه ایثار، با توافق و روان‌بنه آسیب‌پذیری نسبت به زیان، با تجربه‌پذیری رابطه مثبت داشتند. در همین راستا، ساوا نشان داد که میان روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه، با توافق پایین و روان‌آزردگی بالا، رابطه معناداری وجود دارد (رضایی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۷۹). علاوه بر این، پژوهش‌هایی نیز نشان می‌دهند که روان‌آزردگی با روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه رابطه مثبت و توافق و برون‌گرایی با روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه رابطه منفی دارد (همان).

در رابطه با شخصیت، تعریف واحدی که مورد اتفاق همگان باشد، وجود ندارد (بشیری، ۱۳۷۸، ص ۵۷). اما به‌طور کلی می‌توان گفت: شخصیت بیانگر آن دسته از ویژگی‌های فرد یا افراد است که شامل الگوهای ثابت فکری، عاطفی و رفتاری آنهاست (پروین و جان (Pervin & John)، ۲۰۰۱، ص ۳). یکی از ابزارهای سنجش شخصیت، مدل ویژگی‌های شخصیتی پنج‌عاملی است که شامل پنج ویژگی عمده از ویژگی‌های شخصیت می‌باشد. این ویژگی‌ها عبارتند از: روان‌آزردگی، برون‌گرایی، تجربه‌پذیری، موافق‌بودن و باوجدان‌بودن. این مدل

چهار دهه سابقه تحول داشته است و محصول سنت واژگان و سنت تحلیل عاملی در تحقیقات شخصیت است (فتحی آشتیانی و داستانی، ۱۳۸۹، ص ۳۵). افراد با نمره بالا در روان‌آزردگی، دارای ویژگی‌های اضطراب، خصومت، زودرنجی و غیرقابل‌پیش‌بینی بوده (حقیقی و سماواتیان، ۱۳۹۰)، و به افکار و خاطرات خوشایند اندک و یادآوری تعداد بسیاری از خاطرات منفی، بدون داشتن خلق افسرده، تمایل دارند. به نظر می‌رسد، این حالت تمایل به افسردگی بالینی و اختلال عاطفی فصلی دارد (همان). افراد موافق به نوع‌دوستی، میانه‌روی و فروتنی، بخشندگی و اعتمادکردن (همان)، هم‌حسی، همکاری و حمایت‌کنندگی در روابط بین‌فردی تمایل دارند. اما موافق‌بودن در حالت افراطی ناخوشایند است و به صورت رفتار وابسته و فراموش کردن خود، در برخورد با دیگران آشکار می‌شود (فتحی آشتیانی و داستانی، ۱۳۸۹، ص ۵۰).

با توجه به آنچه گذشت، هدف این پژوهش آزمون این فرضیه‌ها است که روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه و ویژگی‌های شخصیتی، رابطه معناداری با حرص دارند و بخش معناداری از واریانس آن را تبیین می‌کنند.

روش پژوهش

این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش، کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمین (۱۱۰۰ نفر) بودند که از این تعداد، ۳۸۴ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب و با پرسش‌نامه‌های فرم کوتاه روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه یانگ (YSQ-SF)، مقیاس ۱۸ گویه‌ای حرص - قناعت و پرسش‌نامه پنج عاملی شخصیتی NEO-FFI-60 مورد آزمون قرار گرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد:

فرم کوتاه پرسش‌نامه روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه یانگ (YSQ-SF): نسخه اصلی آن، دارای ۲۰۵ سؤال بود که توسط یانگ (۱۹۹۴)، برای اندازه‌گیری روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه ساخته شده است. فرم کوتاه آن، در سال ۱۹۹۸ توسط یانگ برای اندازه‌گیری پانزده روان‌بنه ناسازگار اولیه، در پنج حوزه بریدگی و طرد، خودمختاری و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، دیگرجهت‌مندی و گوش‌به‌زنگی بیش از حد و بازدارنده ساخته شد که از ۷۵ ماده دارای بیشترین بار عاملی در فرم ۲۰۵ ماده‌ای تشکیل شده است (شایقیان و همکاران، ۱۳۹۰، ص ۳۲؛ یوسفی و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۳۰). بررسی‌های متعددی از جمله بارانف (Baranoff) و همکاران (۲۰۰۶) و ریج‌کبور و وانسن‌برگ (Rijkeboer & Van Den Bergh) (۲۰۰۶)، درباره ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسش‌نامه انجام شده است. در پژوهش اسمیت (Schmidt) و همکاران (۱۹۹۵)، در نمونه‌ای ۱۵۶۴ نفری برای هر روان‌بنه ناسازگار اولیه ضریب آلفایی از ۰/۸۳ (برای روان‌بنه خود تحول نیافته/ گرفتار) تا ۰/۹۶ (برای روان‌بنه نقص/ شرم) به دست آمد. ضریب بازآزمایی در جمعیت غیربالینی بین ۰/۵۰ تا ۰/۸۲ بود. همچنین، آنها نشان دادند که این پرسش‌نامه با

مقیاس‌های ناراحتی روان‌شناختی، احساس ارزشمندی، آسیب‌پذیری شناختی نسبت به افسردگی و نشانه‌شناسی اختلالات شخصیت، روایی همگرا و افتراقی خوبی نشان داده است (یوسفی و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۱۰). در ایران، در پژوهشی که توسط آهی و همکاران (۱۳۸۶) به منظور بررسی روایی و اعتبار فرم کوتاه مقیاس یانگ (فرم ۷۵ سؤالی)، بر روی دانشجویان انجام شد، نشان داده شد که اعتبار پرسش‌نامه، به دو شیوه همسانی درونی آلفای کرونباخ و بازآزمایی به ترتیب، ۰/۸۵ و ۰/۷۶ بود. همچنین رابطه خرده‌مقیاس‌های SQ-SF و SCL-25 نشان داد که این پرسش‌نامه دارای اعتبار سازه کافی برای استفاده در جامعه دانشجویی ایران است. در فرم کوتاه، هر روان‌بنه، توسط ۵ سؤال سنجیده می‌شود. در این پرسش‌نامه، نمره بالا بیانگر روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه است. این ابزار خودتوصیفی، دارای سؤال‌های ۶ درجه‌ای (کاملاً غلط=۱ تا کاملاً درست=۶) می‌باشد. آلفای کرونباخ این ابزار، در این پژوهش ۰/۹۵ به دست آمد.

مقیاس اسلامی حرص-قناعت (ISGC): مقیاس اسلامی حرص-قناعت، توسط هر/تیبان و همکاران (۱۳۹۲) ساخته شده است. چهار عامل مربوط به حرص در این پرسش‌نامه ۱۸ گویه‌ای، عبارتند از: الف. «دل مشغولی مادی» به معنای داشتن یک دغدغه نسبتاً دائمی درباره آینده مادی و احساس ناخرسندی نسبت به وضعیت موجود، در مقابل احساس امنیت مادی؛ ب. «همراه‌گسیختگی مادی»، گویای ویژگی افرادی است که در کنترل تکانه‌های مادی از موفقیت کمی برخوردارند. در مقابل، ارزشمندی حفظ تعادل و تعالی روانی؛ ج. «ضعف معرفت و هیجان دینی»، به معنای ضعف شناختی نسبت به اصول و فروع دین و فقدان هیجان لازم در انجام تکالیف و آیین‌های دینی. در مقابل، باور و پایبندی درون‌سو به اصول و فروع دین؛ د. «احساس محرومیت و نیاز مادی»، به معنای احساس محرومیت در زمینه امکانات مادی و رفاهی. در مقابل، رضامندی مادی. پاسخ‌نامه، دارای یک طیف ۴ گزینه‌ای است. بررسی روایی مقیاس، با روش‌های روایی محتوا (نظر کارشناسان) و تحلیل عاملی (اکتشافی، تأییدی)، میزان ۹۱/۱۴ درصدی موافقت کارشناسان را نشان می‌دهد. ضریب دو نیمه‌سازی ۰/۸۲۳ نشانگر اعتبار قوی این مقیاس است. ضریب آلفای کرونباخ، کل مقیاس برابر با ۰/۸۶۳ محاسبه شد که بیانگر همسانی درونی مناسب این مقیاس است. ضریب آلفای کرونباخ برای چهار عامل به ترتیب، ۰/۷۹۳، ۰/۵۸۳، ۰/۶۳۶ و ۰/۶۹۸ است. شاخص‌های برازندگی در تحلیل عاملی تأییدی نیز برازش مناسب مدل این مقیاس را مورد تأیید قرار داد. آلفای کرونباخ این ابزار در این پژوهش ۰/۸۱ به دست آمد.

پرسش‌نامه شخصیتی NEO-FFI-60: این پرسش‌نامه توسط مک‌کری و کاستا (McCrae & Costa) در سال ۱۹۸۹ ساخته و از ۶۰ گویه تشکیل شده است که بر اساس مقیاس لیکرت، پنج‌تایی نمره‌گذاری می‌گردد. هر دوازده گویه آن، یکی از پنج عامل بزرگ شخصیت (روان‌آزردگی، برون‌گرایی، تجربه‌پذیری، سازگاری و مسئولیت‌پذیری) را می‌سنجد. این پرسش‌نامه، در ایران توسط گروسی (۱۳۸۰) هنجاریابی شده است. اعتبار آن توسط آزمون - آزمون مجدد در مورد ۲۰۸ نفر از دانشجویان به فاصله ۳ ماه به ترتیب، ۰/۸۳، ۰/۷۵، ۰/۸۰، ۰/۷۹ و ۰/۷۹ برای عوامل

C,A,O,E,N به دست آمده است. همچنین، در تحقیق *مالزاده* (۱۳۸۱) آلفای کرونباخ برای روان آزردهگی ۰/۸۶، برون گرایبی ۰/۸۳، گشودگی ۰/۷۴، موافق بودن ۰/۷۶، با وجدان بودن ۰/۷۸ و آلفای کل برابر ۰/۸۳ به دست آمده است (فتحی آشتیانی و داستانی، ۱۳۸۹، ص ۵۰). آلفای کرونباخ، این ابزار در این پژوهش ۰/۶۵ به دست آمد. برای گردآوری اطلاعات، محقق پس از انتخاب تصادفی از میان رشته‌ها و کلاس‌ها، با مراجعه به کلاس‌های دانشجویان که به طور تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شده بودند و با ارائه توضیحات لازم درباره اهداف پژوهش و نحوه پاسخ‌دهی به پرسش‌های آزمون، پرسش‌نامه‌ها به شرکت‌کنندگان ارائه و از آنها خواسته شد که پس از خواندن شیوه‌نامه کتبی آنها، با دقت به گزاره‌ها پاسخ دهند و مشخصات جمعیت شناختی همچون سن، جنس، مقطع و رشته تحصیلی و نیز وضعیت تأهل خود را درج کنند. از ۴۰۰ پرسش‌نامه توزیع شده، تعداد ۳۸۴ پرسش‌نامه با پاسخ کامل، به کمک برنامه نسخه ۱۸ نرم‌افزار SPSS نمره‌گذاری و تجزیه و تحلیل شد.

یافته‌های پژوهش

در جدول‌های ۱ و ۲، توصیف متغیرهای مورد پژوهش ارائه شده است. در جدول ۱، شاخص‌های توصیفی شامل میانگین، انحراف استاندارد، حداقل و حداکثر نمره برای خرده‌مقیاس‌های حرص، شخصیت و روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه به تفکیک آورده شده است.

جدول ۱. اطلاعات توصیفی متغیرهای پژوهش (n=۳۸۴)

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
دین	دل‌مشغولی مادی	۹/۵۷	۲/۶۷	۱۶
	مهارت‌گسیختگی مادی	۶/۱۴	۱/۸۷	۱۲
	ضعف معرفت و هیجان دینی	۱۱/۶۷	۲/۵۴	۱۹
	احساس محرومیت و نیاز مادی	۱۰/۱۴	۲/۷۰	۱۶
شخصیت	کل	۳۷/۵۳	۷/۴۸	۵۹
	روان آزردهگی	۳۵/۲۴	۷/۴۲	۵۹
	برون‌گرایی	۴۰/۴۹	۶/۲۰	۵۷
	تجربه‌پذیری	۳۸/۴۹	۴/۶۰	۵۲
	موافق بودن	۴۱/۷۹	۵/۵۵	۵۶
روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه	با وجدان بودن	۴۴/۵۵	۶/۷۰	۵۹
	بریدگی و طرد	۶۱/۲۳	۱۹/۳۳	۱۱۹
	خودگردانی و عملکرد مختل	۴۶/۴۶	۱۵/۸۵	۱۰۳
	محدودیت‌های مختل	۳۰/۷۰	۸/۰۶	۵۶
	جهت‌مندی دیگرسو	۲۹/۰۸	۸/۳۴	۵۴
	گوش‌به‌زنگی	۳۱/۸۰	۸/۰۱	۵۷
کل	۱۹۹/۳۰	۴۷/۸۷	۹۶	۳۳۵

در جدول ۲، ماتریس همبستگی میان نمره کل شخصیت و زیرمقیاس‌های آن و نمره کل روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه و پنج حوزه آن با نمره کل حرص و زیرمقیاس‌های آن ارائه شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی میان ویژگی‌های شخصیتی، روان‌بندهای ناسازگار اولیه و حرص

حرص					متغیر	
کل	احساس محرومیت و نیاز مادی	ضعف معرفت و هیجان دینی	مهارت‌گسیختگی مادی	دل‌مشغولی مادی		
۰/۳۳۳**	۰/۲۶۱**	۰/۱۲۶*	۰/۲۸۵**	۰/۲۴۶**	روان‌آزردگی	شخصیت
-۰/۱۹۱**	-۰/۲۰۴**	-۰/۰۵۲	-۰/۱۹۷**	-۰/۱۴۱**	برون‌گرایی	
-۰/۰۴۲	-۰/۰۶۰	۰/۰۲۷	-۰/۰۹۸	-۰/۰۱۲	تجربه‌پذیری	
-۰/۳۸۶**	-۰/۳۲۲**	-۰/۲۳۶**	-۰/۳۴۲**	-۰/۲۲۸**	موافق بودن	
-۰/۲۲۴**	-۰/۱۹۸**	-۰/۱۸۳**	-۰/۲۸۴**	-۰/۰۵۴	با وجدان بودن	
۰/۴۵۱**	۰/۴۱۱**	۰/۲۴۶**	۰/۳۷۶**	۰/۳۴۷**	بریدگی و طرد	روان‌بندهای ناسازگار اولیه
۰/۳۶۳**	۰/۲۹۶*	۰/۱۵۰**	۰/۳۸۹**	۰/۳۰۰**	خودگردانی و عملکرد مختل	
۰/۲۵۲**	۰/۳۲۲**	۰/۱۹۳**	۰/۲۲۱**	۰/۳۲۰**	محدودیت‌های مختل	
۰/۲۶۴**	۰/۲۱۷**	۰/۱۱۹**	۰/۲۶۳**	۰/۲۲۱**	دیگرجهت‌مندی	
۰/۲۰۹**	۰/۲۳۰**	۰/۰۱۷**	۰/۱۳۴*	۰/۲۴۹**	گوشه‌بازی	
۰/۴۴۲**	۰/۳۹۵**	۰/۲۰۶**	۰/۳۸۵**	۰/۳۷۴**	کل	

* $P < 0.05$, ** $P < 0.01$

همان‌گونه که در جدول فوق مشاهده می‌شود، میان روان‌آزردگی و حرص، رابطه معنادار مستقیم با شدت متوسط وجود دارد ($P < 0.01$ و $r = 0.333$). از سوی دیگر، همبستگی معنادار میان زیرمقیاس‌های شخصیت و حرص در دامنه‌ای بین $r = -0.191$ تا $r = -0.386$ ، بیانگر رابطه معکوس و ضعیف تا متوسط میان حرص با برون‌گرایی، موافق بودن و باوجدان بودن است. میان نمره کل روان‌بندهای ناسازگار اولیه، با نمره کل حرص به طور معنادار، رابطه مستقیم با شدت متوسط وجود دارد ($P < 0.01$ و $r = 0.442$). همچنین، همبستگی معنادار میان هر یک از حوزه‌های روان‌بندهای با حرص در دامنه‌ای بین $r = 0.209$ تا $r = 0.451$ بیانگر رابطه مستقیم و ضعیف تا متوسط میان حرص با هر یک از حوزه‌های مذکور است.

جدول ۳. اطلاعات رگرسیون گام‌به‌گام مربوط به پیش‌بینی حرص از روی روان‌بندهای ناسازگار اولیه و ویژگی‌های شخصیتی

مدل	SS	MS	R	R ²	F	df	P
۱	۴۳۴۷/۱۷۸	۴۳۴۷/۱۷۸	۰/۴۵۱	۰/۲۰۲	۹۷/۲۳۵	۱	۰/۰۰۰۱
۲	۵۰۸۹/۶۵۸	۲۵۴۴/۸۲۹	۰/۴۸۸	۰/۲۳۸	۵۹/۴۱۰	۲	۰/۰۰۰۱
۳	۵۴۴۲/۲۵۶	۱۸۱۴/۰۸۵	۰/۵۰۴	۰/۲۵۴	۴۲/۱۷۲	۳	۰/۰۰۰۱

۱ بریدگی و طرد
 ۲ بریدگی و طرد + موافق بودن
 ۳ بریدگی و طرد + موافق بودن + محدودیت‌های مختل

در جدول ۳، نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام برای پیش‌بینی حرص از روی روان‌بندهای ناسازگار اولیه و برخی حوزه‌های آن و برخی از زیرمقیاس‌های شخصیت ارائه شده است. همان‌گونه که در جدول مشاهده می‌شود،

بریدگی، موافق بودن و محدودیت‌های مختل، توانایی پیش‌بینی حرص را دارند. نسبت‌های معنادار F بیانگر این است که متغیرهای پیش‌بین از قدرت تبیین خوبی برخوردار هستند ($P < 0/01$). همان‌گونه که مشاهده می‌شود، بریدگی، موافق بودن و محدودیت‌های مختل، با هم توانایی تبیین ۲۵ درصد از واریانس تغییرات حرص را به طور معنادار دارند. بر اساس نتایج مندرج در جدول، بریدگی به تنهایی توانایی تبیین ۲۰ درصد از واریانس حرص را دارد. با اضافه شدن مؤلفه موافق بودن، این میزان به ۲۴ درصد و با اضافه شدن مؤلفه محدودیت‌های مختل، به ۲۵ درصد می‌رسد. بنابراین، با توجه به این نتایج، به نظر می‌رسد از میان مؤلفه‌های مذکور، مؤلفه بریدگی سهم بیشتری در پیش‌بینی حرص دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی ارتباط ویژگی‌های شخصیتی و روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه با صفت اخلاقی حرص و پیش‌بینی حرص به وسیله این دو متغیر بود. بر اساس یافته جدول‌های ۲ و ۳، فرضیه‌های پژوهش، مبنی بر وجود رابطه معنادار میان روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه و ویژگی‌های شخصیتی با صفت اخلاقی حرص و همچنین، توان پیش‌بینی صفت حرص به وسیله آنها، مورد تأیید قرار گرفت. هرچند مطالعه همسو یا ناهمسوی مستقیم روان‌شناختی در این مورد یافت نشد، اما این یافته‌ها، همسو با برخی نصوص اسلامی است (طبرانی، ۱۴۰۴ق، ج ۲، ص ۷۸؛ ابن‌بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۱۷۶).

در تبیین این یافته‌ها، نسبت به رابطه روان‌بنه‌ها با حرص، می‌توان گفت: شایع‌ترین محتویات منفی روان‌بنه‌ها پیش‌فرض‌ها، خاطرات و واکنش‌های عاطفی تداعی‌کننده در موضوعات ارزش خود، ماهیت زندگی، دنیا، زندگی اجتماعی، یکپارچگی/امنیت خود و ارزش دیگران است (فری، ۲۰۰۷، ص ۷۵ و ۱۰۱). بازخوردهای فرد حریص، نشان می‌دهد که نشانگان این صفت اخلاقی - شخصیتی او، حاصل آسیب‌دیدگی ذهنیت‌های عمیق او در موضوعات مذکور است. آموزه‌های اسلامی نیز زمینه اصلی حرص را آسیب‌های شخصیتی می‌داند که فرد در گذشته گرفتار آن شده‌است؛ یعنی احساس حقارت، احساس نیاز، عدم اعتماد و اطمینان و ترسی که فرد در درون خود احساس می‌کند (ابن‌بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۶۹؛ حاکم نیشابوری، ۱۴۰۶ق، ج ۴، ص ۳۲۴) و به لحاظ ارزشی، خود را بی‌ارزش و ناایمن می‌یابد. به نظر می‌رسد، چنین برداشتی از خود، همراه با اضطراب و خشم نیز بوده و موجب می‌شود که فرد با مکانیزم‌های شناختی، هیجانی و رفتاری در صدد جبران برآید و با روی آوردن به عالم خیال و توهم و ایجاد شناخت‌های غلط از خود و غیر خود، مبنی بر احساس فقر، بدبینی به خدا و ناامیدی از خدا، نارضایتی از وضع موجود، آرزوهای دور و دراز و بروز رفتارهای نوروپیک مانند بخل و قطع ارتباط با نزدیکان، به جبران نوروپیک ضعف، نقص و کمبودهای روحی خود پرداخته و از میزان اضطراب و خشم خود بکاهد. همچنین،

انتخاب سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد از سوی افراد حریص، در زمان فعال‌سازی روان‌بنه‌ها، به نفاق، زیان جسمی، خستگی، زیاده‌خواهی و ظلم منجر می‌شود.

در تبیین یافته‌های مربوط به همبستگی مثبت میان روان‌آزردگی و حرص باید گفت: افراد روان‌آزرده دارای ویژگی‌های اضطراب، خصومت، زودرنجی و غیرقابل‌پیش‌بینی بودن هستند (حقیقی و سماواتیان، ۱۳۹۰). داشتن احساسات منفی مانند ترس، غم، برانگیختگی، خشم، احساس گناه، احساس کلافگی، مبنای این شاخص را تشکیل می‌دهد. بازخوردهای فرد حریص نیز نشان می‌دهد که او به لحاظ هیجانی دچار آسیب‌هایی در گذشته بوده است (ابن‌بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۶۹؛ حاکم نیشابوری، ۱۴۰۶ق، ج ۴، ص ۳۲۴). از آنجا که هیجان مخرب، در سازگاری فرد و محیط تأثیر دارد، افراد روان‌آزرده، احتمال بیشتری دارد که دارای باورهای غیرمنطقی باشند، قدرت کمتری در کنترل تکانه‌ها داشته باشند و میزان سازش ضعیف‌تری با دیگران و شرایط استرس‌زا نشان دهند (فتیحی آشتیانی و داستانی، ۱۳۸۹، ص ۴۰). فرد حریص نیز دارای باورهای غلطی مبنی بر ترس از فقر و ناداری، بدبینی و ناامیدی نسبت به خداوند، آرزوهای دور و دراز، نارضایتی از وضع موجود و حساب و کتابی که آرامش در پی ندارد، می‌باشد. همین موضوع می‌تواند زمینه‌سازگاری با دیگران را در او به وجود آورد و اضطراب، خشم و خصومت را نسبت به دیگران تجربه می‌کند. معمولاً آن را در قالب قطع ارتباط و ظلم نسبت به دیگران بروز می‌دهد. بنابراین، روان‌آزردگی و حرص همراه با اضطراب، خشم، خصومت، باورهای غیرمنطقی و کاهش میزان سازش با دیگران است.

در تبیین رابطه معکوس حرص با برون‌گرایی و موافق بودن نیز این احتمال وجود دارد که باید گفت: بر خلاف افراد حریص که انرژی روانی خود را متمرکز به درون و احساس نقص و نیاز و حقارت خود می‌کنند و بیشتر در صدد جبران بوده و هیجان‌ات منفی را تجربه می‌کنند، برون‌گراها انرژی روانی خود را به بیرون و به سوی دنیای خارج متمرکز می‌سازند. افراد برون‌گرا، با ویژگی‌های هیجان‌خواهی، عواطف مثبت و مطلوب، لذت‌طلب و اجتماعی شناخته می‌شوند (حقیقی و سماواتیان، ۱۳۹۰). در رابطه با شاخص موافق بودن باید گفت: این شاخص به سمت جنبه‌های مثبت اجتماعی و سلامت روانی بیشتر سوق دارد (فتیحی آشتیانی و داستانی، ۱۳۸۹، ص ۴۴). ویژگی شخصیتی موافق بودن نیز به دلیل دربر گرفتن زیرمقیاس‌های نوع‌دوستی، اعتماد، نرمش در برابر دیگران و بخشندگی در تقابل آشکار با حرص می‌باشد. افراد موافق، افرادی هستند که به هم‌حسی، همکاری و حمایت‌کنندگی در روابط بین‌فردی تمایل دارند. درحالی که افراد حریص، به دلیل ترس از فقر و ناداری و نداشتن یک نقطه اتکاء درونی و یا بیرونی مانند خداوند، در صدد تأمین نیاز امنیت خود، از اعتماد در روابط اجتماعی خودداری کرده و حتی سعی در کسب نیازهای کاذب مادی خود از طریق قطع ارتباط، عدم بخشندگی و ظلم به دیگران می‌کنند.

منابع

- نهج البلاغه، ۱۳۷۸، ترجمه محمد میردشتی، تهران، کاشف.
- ابن بابویه، محمد بن علی، ۱۳۶۲، *کتاب الخصال*، قم، چاپ علی اکبر غفاری.
- _____، ۱۳۶۱، *معانی الاخبار*، قم، چاپ علی اکبر غفاری.
- _____، ۱۳۶۳، *عیون اخبار الرضا*، قم، چاپ مهدی لاجوردی.
- _____، ۱۳۶۸، *نواب الاعمال و عقاب الاعمال*، قم، رضی.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۴ق، *تحف العقول*، قم، جامعه مدرسین.
- ابن فارس، احمد، ۱۳۹۰، *ترتیب مقایسه الله*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- ابن منظور، ابوالفضل جمال الدین محمد بن مکرم، ۱۴۰۸ق، *لسان العرب*، بیروت، دارالفکر.
- ابو حامد محمد غزالی، ۱۴۰۹ق، *الاربعین فی اصول الدین*، بیروت، دارالکتب العلمیه.
- آهی، قاسم و همکاران، ۱۳۸۶، «اعتباریابی مقیاس طرح‌واره سازش نایافته (فرم کوتاه)»، *روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران*، سال سی و ششم، ش ۳، ص ۵-۲۰.
- بشیری، ابوالقاسم، ۱۳۷۸، *ارزیابی و مقایسه سطح پرکاشگری و ارتباط آن با مؤلفه‌های شخصیت دانش‌آموزان دختر و پسر دبیرستانی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- بی‌نام، ۱۴۰۰ق، *مصباح الشریعه*، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
- پاینده، ابو القاسم، ۱۳۸۲، *نهج الفصاحه*، تهران، دنیای دانش.
- پروین، لارنس و اولیور بی جان، ۲۰۰۱، *شخصیت نظریه و پژوهش*، ترجمه محمدجعفر جوادی و پروین کدیور، تهران، آبیژ.
- تجلیل، جلیل و زهرا ایرانمنش، ۱۳۹۰، «آموزه‌های اخلاقی در متون روایی و غیر روایی»، *پژوهش‌نامه ادبیات تعلیمی*، سال سوم، ش ۱۱، ص ۱-۲۸.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد، ۱۳۶۶، *غررالحکم و دررالکلم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- حاکم نیشابوری، محمد بن عبدالله، ۱۴۰۶ق، *المستدرک علی الصحیحین*، بیروت، چاپ یوسف عبدالرحمان مرعشلی.
- حداد عادل، غلامعلی، ۱۳۸۸، *دانشنامه جهان اسلام*، تهران، بنیاد دایرةالمعارف اسلامی.
- حقانی زنجانی، حسین، ۱۳۶۱، «انگیزه‌های حرص»، *درس‌هایی از مکتب اسلام*، ش ۲۶۴، ص ۳۱-۳۵.
- حقیقی، عالیه و حسین سماواتیان، ۱۳۹۰، «رابطه ویژگی‌های شخصیتی همکاران و زیردستان با نحوه ارزیابی آنان از عملکرد سرپرستان و مدیران»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، سال دوازدهم، ش ۴۶، ص ۸۲-۹۰.
- دهخدا، علی اکبر، ۱۳۷۷، *لغت‌نامه*، تهران، دانشگاه تهران.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۳۸۰، *مفردات الفاظ قرآن*، تهران، حوراء.
- _____، ۱۳۴۰، *آفرینش و خوشبختی دو جهان*، تبریز، کتاب‌فروشی ابن سینا.
- _____، ۱۳۷۵، *ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن*، تهران، مرتضوی.
- رضایی، مهدی و همکاران، ۱۳۹۲، «توان طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و ابعاد شخصیت در پیش‌بینی افسردگی»، *اندیشه و رفتار*، دوره هشتم، ش ۲۹، ص ۷۷-۸۷.
- ریزو، لارنس بی و همکاران، ۲۰۰۷، *طرح‌واره‌های شناختی و باورهای بنیادین در مشکلات روان‌شناختی*، ترجمه رضا مولودی و سیما

- احمدی، تهران، ارجمند و نسل فردا.
- شایقیان، زینب و همکاران، ۱۳۹۰، «بررسی طرح‌واره‌ها و پیوند والدینی در دختران نوجوان با وزن طبیعی، چاق و یا دارای علائم بی‌اشتهایی عصبی»، *پژوهنده*، سال اول، ش ۱، ص ۳۰-۳۸.
- شهامت، فاطمه، ۱۳۸۹، «پیش‌بینی نشانه‌های سلامت عمومی (جسمانی‌سازی، اضطراب و افسردگی) بر اساس طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه»، *روان‌شناسی (دانشگاه تبریز)*، سال پنجم، ش ۲۰، ص ۱۰۳-۱۲۴.
- صدر حاج سید جوادی، احمد و همکاران، ۱۳۷۶، *دایرةالمعارف تشیع*، قم، شهید سعید محبی.
- طبرانی، سلیمان بن احمد، ۱۴۰۴ق، *المعجم الکبیر*، بیروت، چاپ حمدی عبدالمجید سلفی.
- عمید، حسن، ۱۳۹۱، *فرهنگ فارسی عمید*، تهران، امیر کبیر.
- غزالی، محمدبن محمد، ۱۳۶۸، *احیاء علوم الدین*، تهران، حسین خدیوچوم.
- فتحی آشتیانی، علی و محبوبه داستانی، ۱۳۸۹، *آزمون‌های روان‌شناختی ارزشیابی شخصیت و سلامت روان*، تهران، بعثت.
- فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۰۵ق، *العین*، قم، دارالهیجره.
- فری، مایکل، ۲۰۰۷، *شناخت درمانگری گروهی*، ترجمه مسعود جان‌زرگی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- قمی، شیخ عباس، ۱۴۱۶، *سفینه البحار و مدینه الحکم والاثار*، تهران، اسوه.
- کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۳۶۵، *کافی*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- _____، ۱۴۰۷ق، *کافی*، تهران، دارالکتب الإسلامیه.
- گروسی فرشی، میرفتی، ۱۳۸۰، *رویکردی نوین در ارزیابی شخصیت (کاربرد تحلیل عاملی در مطالعات شخصیت)*، تبریز، جامعه‌پژو.
- لیثی واسطی، علی بن محمد، ۱۳۷۶، *عیون الحکم و المواعظ*، قم، دارالحديث.
- محمدی، محمدرضا، ۱۳۸۲، *رابطه بین قناعت و حرمت خود در معلمان مقطع ابتدایی ششهر قم در سال ۱۳۸۱-۸۲*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- _____، ۱۳۸۸، *قناعت و سلامت روان*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- معین، محمد، ۱۳۸۸، *فرهنگ فارسی*، تهران، امیر کبیر.
- مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۷۸، *اخلاق در قرآن*، قم، مدرسه امام علی بن ابیطالب.
- مگیار- موئی، ۲۰۰۹، *فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا*، ترجمه فرید براتی‌سده، تهران، رشد.
- ملازاده، جواد، ۱۳۸۱، *رابطه سازگاری زناشویی با عوامل شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای در فرزندان شاهد*، رساله دکتری روان‌شناسی، تهران، دانشگاه تربیت مدرس.
- موسوی، مجتبی، ۱۳۴۱، «درسی از اخلاق: حرص با یک شهوت نامحلود»، *درس‌هایی از مکتب اسلام*، سال چهارم، ش ۱۱، ص ۲۸-۳۱.
- نراقی، محمد مهدی، ۱۳۸۷، *جامع السعادات*، نجف، بی‌نا.
- نراقی، ملا احمد، ۱۳۷۷، *معراج السعاده*، تهران، دهقان.
- نوری طبرسی، میرزا حسین، ۱۴۰۸ق، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، قم، مؤسسه آل‌البیت، لاجیه التراث.
- ورام بن ابی فراس، مسعود بن عیسی، ۱۴۱۰ق، *مجموعه ورام*، قم، مکتبه فقیه.
- ولی‌زاده، ابوالقاسم و مسعود آذربایجانی، ۱۳۸۹، «آزمون اولیه سنجش حسادت با تکیه بر منابع اسلامی»، *روان‌شناسی و دین*، سال سوم، ش ۲، ص ۴۵-۶۰.
- هراتیان، عباسعلی و همکاران، ۱۳۹۲، «ساخت و اعتباریابی مقیاس اسلامی حرص - قناعت»، *روان‌شناسی و دین*، سال هفتم، ش

۲۸-۲۲ ص

یانگ، جفری و همکاران، ۲۰۰۳، *طرح‌واره‌درمانی: راهنمای کاربردی برای متخصصین بالینی*، ترجمه حسن حمیدپور و زهرا اندوز، تهران، ارجمند.

یانگ، جفری، ۱۹۹۰، *شناخت‌درمانی اختلالات شخصیت: رویکرد طرح‌واره‌محور*، ترجمه علی صاحبی و حسن حمیدپور، تهران، آگه.
یوسف‌نژاد شیروانی، مانده و مهرانگیز پیوسته‌گر، ۱۳۹۰، «رابطه رضایت از زندگی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه در دانشجویان»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، سال دوازدهم، ش ۲، ص ۵۵-۶۵.

یوسفی، رحیم و همکاران، ۱۳۸۹، «اثربخشی مداخله آموزشی مبتنی بر مدل طرح‌واره‌ها در ارتقا رضایت زناشویی»، *روان‌شناسی بالینی*، سال دوم، ش ۷، ص ۲۵-۳۷.

Baranoff, J, et al, 2006, Factor Structure and Internal Consistency of the Young Schema Questionnaire (Short Form) in Korean and Australian Samples, *Journal of Affective Disorders*, v. 93, p. 133-140.

Lumley, M.N, & Harkness, K, 2007, Specificity in the Relations among Childhood Adversity, Early Maladaptive Schema and Symptom Profile in Adolescent Depression, *Journal of Cognitive Therapy Research*, v. 31, p. 639-657.

Ponce, A.N, et al, 2004, Experience of maltreatment as a child and acceptance of violence in adult intimate relationships: mediating effects of distortions in cognitive schemas, *Journal of Violence and Victims*, v. 19, p. 97-108.

Rijkeboer, M.M, & Van Den Bergh, H, 2006, Multiple Group Confirmatory Factor Analysis of the Young Schema-Questionnaire in a Dutch Clinical Versus Non-clinical Population, *Journal of Cognitive Therapy and Research*, 30(3), p. 263-278.

Schmidt, N.B, et al, 1995, The Schema Questionnaire: Investigation of Psychometric Properties and the Hierarchical Structure of a Measure of Maladaptive Schemas, *Journal of Cognitive Research and Therapy*, v. 19, p. 295-321.

Seligman, M.E.P, 2002, *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*, New York, Free Press/ Simon and Schuster.

Seligman, M.E.P, et al, 2007, Group prevention of depression and anxiety symptoms, *Journal of Behavior Research and Therapy*, 45(6), p. 1111-1126.

Tangney, J.T, 2002, *Humility. Ads in Snyder, C.R. and Lopez, S.J, The handbook of positive psychology*, New York, Oxford University Press, p. 411-419.

پیش‌بینی عمل به باورهای دینی بر اساس سبک‌های مقابله‌ای و خودکارآمدی

nassimmohammadi@vatanmail.ir
zbadalpoor154@gmail.com
vahid_noroozadeh@yahoo.com
F.micheali.manee@Gmail.com

نسیب محمدی / دانشجوی دکتری مشاوره دانشگاه محقق اردبیلی
زینب بدلپور / کارشناسی ارشد مشاوره خانواده دانشگاه محقق اردبیلی
وحید نوروززاده / دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی دانشگاه ارومیه
فرزانه میکائیلی منیع / دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه ارومیه
دریافت: ۱۳۹۴/۰۶/۲۹ - پذیرش: ۱۳۹۴/۱۲/۱۶

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی رابطه بین عمل به باورهای دینی، با سبک‌های مقابله‌ای و خودکارآمدی در بین زنان متأهل شهر رشت بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. کلیه زنان متأهل شهر رشت در سال ۱۳۹۴ جامعه آماری این پژوهش را تشکیل می‌دادند. از میان آنها با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس ۲۰۰ زن انتخاب شده و به پرسش‌نامه سبک‌های مقابله‌ای جالوویس، پرسش‌نامه عمل به باورهای دینی نیلسون و پرسش‌نامه خودکارآمدی شرز و همکاران پاسخ دادند. پس از جمع‌آوری اطلاعات، نتایج به دست آمده نشان داد که بین سبک‌های مقابله‌ای رویارویی، آرام‌کننده و خودکارآمدی با عمل به باورهای دینی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و بین سبک مقابله‌ای هیجانی با عمل به باورهای دینی همبستگی معنادار نشان داده نشد. نتایج پژوهش نشان می‌دهد که زنان متأهل، بهتر است با پشتکار، رفتارهای مذهبی را در خود بالا ببرند تا به هنگام مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زاه از سبک‌های مقابله‌ای رویارویی و آرام‌کننده استفاده کنند و بدین طریق میزان سلامت روانی خود را افزایش دهند.

کلیدواژه‌ها: سبک‌های مقابله‌ای، باورهای دینی، زنان متأهل.

مقدمه

بر اساس نظریه‌های بسیاری از جامعه‌شناسان، از جمله وبر، گینز و بریدیو، و بر خلاف نظر مارکس، امروزه تنها عامل اقتصادی نمی‌تواند تعیین‌کننده شیوه زندگی افراد باشد، بلکه سایر عوامل از جمله سرمایه‌های مذهبی، در سبک زندگی انسان مؤثرند (استوری، ۱۳۸۹، ص ۴۳). مذهب به‌عنوان نظام اعتقادی سازمان‌یافته، همواره با مجموعه‌ای از آیین‌ها و اعمال تعریف شده است که تعیین‌کننده شیوه پاسخ‌دهی افراد به تجارب زندگی است (زولینگ (Zulling) و همکاران، ۲۰۰۶). مذهب و باورهای دینی شامل کیفیاتی است که به بافت دینی - سنتی فرد اشاره دارد (کلی (Kelley)، ۲۰۰۸) و در شکل‌گیری هویت فردی مؤثر است (نجفی و همکاران، ۱۳۸۵).

رفتار مذهبی، یکی از رفتارهای پیچیده انسانی است که کمتر مورد توجه قرار گرفته بود؛ در حال حاضر اهمیت آن برای متخصصان روان‌شناختی و متفکران دین ثابت شده است که عمل به باورهای دینی، عامل بازدارنده محکمی برای بسیاری از بیماری‌ها، بخصوص بیماری‌های روانی می‌باشد (غباری‌بناب، ۱۳۷۴).

در زمینه رابطه عمل به باورهای دینی، با سبک‌های مقابله‌ای نیز می‌توان گفت: باور به دین بعد مهمی از سلامت و بهزیستی در افراد است. عمل به باورهای دینی، به زندگی افراد معنا می‌بخشد و به عنوان منبع مقابله‌ای مهم به‌شمار می‌آید و در مدیریت موقعیت‌ها به افراد کمک می‌کند (تس (Tse) و همکاران، ۲۰۰۷). رفتارهای مذهبی موجب کاهش استرس روانی و بالا رفتن سرعت بهبودی اختلالات هیجانی و خلقی می‌شود (کوئینگ، ۲۰۰۸).

به نظر می‌رسد، افراد مذهبی و غیرمذهبی میزان فشار روانی مشابهی را تجربه می‌کنند. اما افراد مذهبی بهتر می‌توانند با رویدادهای منفی زندگی و عوامل فشارزای روانی مقابله کنند. باورهای مذهبی، همچون یک «سپر» در برابر استرس‌های زندگی عمل می‌کنند و از این طریق، به فرد در انتخاب مقابله‌ای مناسب و مؤثر یاری می‌رسانند. اگرچه همه افراد مشکلات و عوامل استرس‌زا را در زندگی‌شان تجربه می‌کنند و باید شیوه‌هایی برای مقابله با این مشکلات پیدا کنند. اینکه مردم چگونه با استرس مقابله می‌کنند، از شخصی به شخص دیگر متفاوت است (چراغی و همکاران، ۱۳۹۱).

سبک‌های مقابله‌ای، به سه دسته مسئله‌محور، هیجان‌محور و اجتناب‌محور تقسیم می‌شوند. در سبک مسئله‌مدار، فرد در جست‌وجوی اطلاعات بیشتر در مورد مسئله و برنامه‌ریزی خاص برای حل آن است. در سبک هیجان‌مدار، فرد بر خود متمرکز شده و تلاش‌های او متمرکز بر کاهش احساسات ناخوشایند است. از سوی دیگر، رفتارهای اجتنابی ممکن است به صورت روی آوردن و درگیری در یک فعالیت تازه و یا به شکل روی آوردن به اجتماع و سایر افراد ظاهر شود (هرن و میشل (Haren & Mitchell)، ۲۰۰۳؛ به نقل از جعفرنژاد و همکاران، ۱۳۸۴).

افراد به کمک این سبک‌ها، در مقابل رویدادهای فشارزای روانی، به سازگاری لازم دست می‌یابند. درواقع، پاسخ انسان به فشار روانی تحت تأثیر برداشت از رویداد فشارزای روانی قرار می‌گیرد. مقابله با فشار روانی، مستلزم این است که فرد از منابع سازش خود استفاده کند تا بتواند با خواسته‌های درونی و برونی انطباق یابد.

در سال ۲۰۰۰، نتیجه ۶۱ مطالعه از ۱۰۱ مطالعه انجام شده نشان داد که میزان افسردگی افراد دارای عمل به باورهای دینی کمتر از سایر گروه‌ها است؛ در ضمن سرعت بهبودی افسردگی آنها، بیشتر از سایر گروه‌ها بود (کوئی‌نگ (Koieng)، ۲۰۰۸). در مطالعه‌ای که روی جانبازان جنگی صورت گرفت، نتایج نشان داد که این افراد برای کنترل علائم افسردگی، اضطراب و داشتن سلامت‌روانی پایدار در طول جنگ، از فعالیت‌های مذهبی و دینی به‌عنوان شیوه‌های مقابله‌ای مثبت و انطباقی استفاده می‌کردند (هاسانوویک و پاچویک، ۲۰۱۰).

عمل به احکام دینی و دین محور بودن، نیاز به ویژگی‌های شخصیتی مانند خودکارآمدی دارد. نتایج تحقیقات محققان نشان می‌دهد که عمل به باورهای دینی، بر خودکارآمدی تأثیر مثبت دارد (فرانسیس و همکاران، ۲۰۰۱). خودکارآمدی یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های کسب موفقیت و سازش‌یافتگی است و در قلمرو روان‌شناسی مثبت جای می‌گیرد (اشنایدر و لویز، ۲۰۰۲). سازه خودکارآمدی - باور به اینکه من می‌توانم به اعتقادات فرد، مبنی بر توانایی انجام تکالیف در شرایط خاص اشاره دارد. افزون بر این، نوع دیگر خودکارآمدی، به باور کلی فرد در مورد توانمندی و قابلیت‌های خود اشاره دارد (ر.ک: مادوکس، ۲۰۰۲). نظریه خودکارآمدی بر این فرض مبتنی است که باور افراد در مورد توانایی‌ها و استعدادهایشان، آثار مطلوبی بر اعمال آنها دارد و مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده رفتار است (بندورا، ۱۹۸۹). خودکارآمدی، بر انتخاب رفتار، تلاش و پشتکار و پیگیری اهداف مؤثر است و چگونگی مواجهه با موانع و چالش‌ها را تعیین می‌کند. طبق نظریه بندورا، خودکارآمدی نقش مهمی در سازگاری روان‌شناختی، مشکلات روانی، سلامت جسمانی و نیز راهبردهای تغییر رفتار خردرومنون و مشاوره دارد (ر.ک: مادوکس، ۲۰۰۲). پایبند بودن به ارزش‌های زندگی، در جست‌وجوی معنی‌زدگانی بودن، از مفاهیم دیر آشنایی هستند که در زندگی صنعتی امروزی رنگ و بوی خود را از دست داده‌اند، اما صرف‌نظر از تأثیری که این مفاهیم در زندگی شخصی فرد دارند، اثر مثبت و سازنده آنها در سلامت جسمی و افزایش خودکارآمدی اهمیتی دوباره یافته است (آقاجانی و همکاران، ۱۳۸۶، ص ۵۶ و ۵۷). افراد مذهبی از طریق این احساس که خداوند آنها را دوست دارد، حامی آنها است و موجب می‌شود که آنها از خودکارآمدی بالاتری نسبت به سایر گروه‌ها برخوردار باشند (ریچاردز و برگین (Richards & Bergin)، ۱۹۹۹). مذهب، به افراد مذهبی نوعی احساس کنترل و کارآمدی می‌بخشد که ریشه‌خدایی دارد. این امر می‌تواند کاهش‌یافتگی کنترل شخصی را جبران کند (چنگ و جانسون (Jang & Johnson)، ۲۰۰۴). همچنین دیوریز و همکاران معتقدند که میزان عزت‌نفس، خودکارآمدی، سازگاری بین‌فردی و رضایت از زندگی در افراد دیندار بالاتر می‌باشد (دیوریز (Duriez) و همکاران، ۲۰۰۴). سمالز و بوئن (به نقل از آقاجانی و همکاران، ۱۳۸۶، ص ۵۶ و ۵۷) اعتقاد داشتند که ایمان به وجود قدرت لایزال الهی موجب افزایش خودکارآمدی افراد مذهبی می‌شود (همان).

با توجه به اینکه، بررسی نگرش عمل به باورهای دینی در زنان متأهل و ارتباط آن، با شیوه‌های مقابله و

خودکارآمدی، موضوعی مهم در این پژوهش است، این پژوهش به ارتباط بین عمل به باورهای دینی، سبک‌های مقابله و خودکارآمدی در زنان متأهل می‌پردازد.

روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری کلیه زنان متأهل شهر رشت ۱۳۹۳ بودند که از این میان ۲۰۰ زن به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات نیز از ابزارهای زیر استفاده شد: **مقیاس عمل به باورهای دینی:** این مقیاس توسط نیلسون (۱۹۹۵) برای روش تحلیل عوامل ساخته شده است که ۲۳ سؤال دارد. مواد آزمون، در چهار حوزه رفتار مذهبی شخصی، رفتار مذهبی جمعی، رفتار عملی و دینی می‌سنجد. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس رفتار مذهبی و ایمان ۹۲ درصد گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ، رفتار مذهبی شخصی ۸۸ درصد، رفتار مراسم دینی ۸۸ درصد، رفتار عملی ۸۹ درصد و ایمان ۹۵ درصد گزارش شده است. همچنین این مقیاس با مقیاس دلسوزی همبستگی مثبت و با مقیاس دلبستگی رابطه منفی داشت (نریمانی و ابوالقاسمی، ۱۳۸۴، ص ۲۰۱). در ایران/براهیمی و غفاری این آزمون را هنجاریابی کردند و ضریب آلفای کرونباخ آزمون، ۸۷ درصد به دست آوردند (براهیمی و غفاری، ۱۳۸۴). همچنین در مطالعه فنی اصل و رجبی (۱۳۸۷) ضریب آلفای کرونباخ پرسش‌نامه، ۸۸ درصد به دست آمده است.

مقیاس مقابله‌ای جالوویس: این مقیاس توسط جالوویس و پاورز (۱۹۸۴) ساخته شده است. روایی و پایایی مقیاس، شیوه‌های مقابله‌ای استاندارد جالوویس توسط انبوهی زهری و عزیزنژاد در داخل کشور و چین در خارج از کشور سنجش و تأیید شده است. سبک‌های مقابله‌ای موجود در این مقیاس، برای دستکاری استرس مورد استفاده قرار می‌گیرد. این مقیاس، ۳۹ آیتم دارد و هر آزمودنی، به این آیتم‌ها به صورت هرگز «۰»، گاهی اوقات «۱»، اغلب اوقات «۲» و همیشه «۳» پاسخ می‌دهد. پرسش‌نامه مقابله، سه سبک مقابله را به شرح زیر می‌سنجد:

۱. سبک مقابله رویارویی: در این سبک، بر دستکاری موقعیت آشفته تمرکز می‌شود و شامل مواجهه مستقیم با مسائل تجربه شده می‌شود. این سبک مقابله، توسط ۱۳ آیتم (۱، ۲، ۳، ۴، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۵) مورد سنجش قرار می‌گیرد.

۲. سبک مقابله آرام‌کننده: این سبک شامل پیگیری تنش‌های میانجی حاصل از یک مسئله با تلاش جهت ادراک آن بدون مواجهه مستقیم با آن می‌شود. این سبک مقابله، توسط ۱۴ آیتم (۳، ۴، ۱۱، ۱۵، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۸، ۳۱، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۸) مورد سنجش قرار می‌گیرد.

۳. سبک مقابله هیجانی: این سبک شامل بیان هیجانات و ابزار برخی از این ناراحتی‌ها توسط موقعیت به منظور تداوم عملکرد ایجاد می‌شود. این سبک مقابله، ۹ آیتم دارد (۱۴، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۷، ۲۹، ۳۰، ۳۲، ۳۷) و مورد سنجش قرار می‌گیرد.

اعتبار سازه و پایایی این پرسش‌نامه بسیار خوب و مناسب گزارش شده است و مطالعه گوستاوسون ضریب آلفای کرونباخ سبک مواجهه ۸۰٪؛ سبک هیجانی ۷۲٪ و سبک آرام‌کننده ۶۵٪ به‌دست آمده است. در مطالعه گوستاوسون و همکاران، بین سبک‌های مقابله‌ای در بیماران دارای آشفتگی هیجانی و بیماران بدون آشفتگی هیجانی، تفاوت معناداری به‌دست آمده است.

پرسش‌نامه خودکارآمدی: برای سنجش خودکارآمدی از پرسش‌نامه خودکارآمدی شرر و مادوکس (۱۹۸۲) استفاده شد. این پرسش‌نامه، در مقیاس لیکرت و با ۱۷ سؤال تدوین شده است که در مقابل هر سؤال، ۵ گزینه از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم وجود دارد. پایین‌ترین نمره ۱۷ و بالاترین نمره ۸۵ می‌باشد. بهادری خسروشاهی و هاشمی نصرت‌آباد (۱۳۹۱)، در پژوهش خود آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۸۱ گزارش کردند. پایایی این مقیاس در پژوهش براتی، ۰/۷۹، عبدی‌نیا ۰/۸۵ به دست آمد، که این پژوهش‌ها به نقل از گنجی ارزنگ و تقی‌فراهانی (۲۰۰۹) می‌باشد. نجفی و فولادجنگ (۱۳۸۶)، نیز ۳۰ نفر از آزمودنی‌ها را به طور تصادفی جدا کرد و آزمون خودکارآمدی را برای آنها اجرا کرد. آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۳ به‌دست آمد و از طریق روش اسپیرمن‌بروان نیز ۰/۸۳ به دست آمد.

یافته‌های پژوهش

تعداد ۲۰۰ زن با میانگین سنی ۴۲/۷۹ سال و انحراف معیار ۹/۷۲ در این پژوهش شرکت داشتند.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار نمرات آزمودنی‌ها در باورهای دینی و سبک‌های مقابله و خودکارآمدی

متغیرها	میانگین	انحراف معیار
مقابله‌ای رویارویی	۲۱/۹۰	۴/۰۲
مقابله‌ای آرام‌کننده	۱۸/۶۴	۴/۱۴
مقابله‌ای هیجانی	۱۱/۵۸	۳/۲۷
خودکارآمدی	۲۴/۴۶	۴/۴۸
باورهای دینی	۱۰۲/۸۰	۲۳/۰۶

جدول ۲. ضرایب همبستگی نمرات آزمودنی‌ها در سبک‌های مقابله‌ای و خودکارآمدی و باورهای دینی

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
مقابله‌ای رویارویی	۱				
مقابله‌ای آرام‌کننده	۰/۳۹** ۰/۰۱	۱			
مقابله‌ای هیجانی	۰/۹۶** ۰/۰۵	۰/۳۱** ۰/۰۱	۱		
خودکارآمدی	۰/۲۶** ۰/۰۵	۰/۳۵** ۰/۰۵	۰/۲۱** ۰/۰۵	۱	
باورهای دینی	۰/۲۷** ۰/۰۵	۰/۲۰** ۰/۰۱	۰/۰۹** ۰/۰۵	۰/۴۵** ۰/۰۵	۱

با توجه به نتایج جدول ۲، بین عمل به باورهای دینی و سبک مقابله‌ای رویارویی ($r=0/37$ ، $p=0/05$) و سبک مقابله‌ای آرام‌کننده ($r=0/20$ ، $p=0/01$) و خودکارآمدی ($r=0/45$ ، $p=0/05$)، همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود دارد.

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام به روش همزمان جهت پیش‌بینی عمل به باورهای دینی

مدل	R	R2	F	Sig
۱	۰/۳۳	۰/۱۰	۱۹/۲۴۵	۰/۰۰۰۱

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که تقریباً ۱۰ درصد از واریانس عمل به باورهای دینی، بر اساس متغیرهای سبک‌های مقابله‌ای و خودکارآمدی قابل پیش‌بینی است. نسبت F نیز بیانگر این است که رگرسیون متغیر عمل به باورهای دینی، بر اساس متغیرهای سبک‌های مقابله‌ای و خودکارآمدی معنادار می‌باشد.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون عمل به باورهای دینی براساس سبک‌های مقابله‌ای و خودکارآمدی

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	B	SE B	□	T	P	آماره‌های هم‌خطی	
							تحمل	VIP
عمل به باورهای دینی	مقدار ثابت	۶۰/۷۱	۶/۳۰		۹/۶۲	۰/۰۰۱		
	سبک مقابله‌ای رویارویی	۱/۲۰	۰/۴۷	۰/۲۱	۲/۵۵	۰/۰۱	۰/۸۴	۱/۱۸
	سبک مقابله‌ای آرام‌کننده	۰/۶۹	۰/۴۱	۰/۱۳	۱/۶۸	۰/۰۹	۰/۸۸	۱/۱۳
	سبک مقابله‌ای هیجانی	-۱/۲۳	۰/۴۹	-۰/۲	-۲/۵۲	۰/۰۱	۰/۸۸	۱/۱۲
	خودکارآمدی	۰/۴۹	۰/۵۳	۰/۰۸	۰/۹۳	۰/۳۵	۰/۸۲	۱/۲۱

نتایج ضرایب رگرسیون نیز نشان می‌دهد که تنها t ، حاصل از سبک‌های مقابله‌ای رویارویی، سبک‌های مقابله‌ای آرام‌کننده و خودکارآمدی معنادار است؛ به این معنی که این سه متغیر می‌توانند به صورت معنی‌داری عمل به باورهای دینی را پیش‌بینی کنند. آماره‌های خطی هم نشان می‌دهند که متغیر پیش‌بین سبک‌های مقابله‌ای و خودکارآمدی، به صورت خطی مستقل از هم می‌باشند.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به اهمیت باورهای دینی در زندگی انسان‌ها، این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین عمل به باورهای دینی بر اساس سبک‌های مقابله‌ای و خودکارآمدی در زنان متأهل شهر رشت انجام گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین سبک‌های مقابله‌ای آرام‌کننده و رویارویی و خودکارآمدی، با عمل به باورهای دینی زنان متأهل همبستگی مثبت معناداری وجود دارد ($p<0/01$). همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون نیز روشن کرد که ۱۰ درصد از کل واریانس عمل به باورهای دینی، به وسیله متغیرهای سبک‌های مقابله‌ای و خودکارآمدی پیش‌بینی می‌شود. در ادامه به بحث و نتیجه‌گیری پیرامون این یافته‌ها می‌پردازیم.

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، بین باورهای دینی و سبک‌های مقابله‌ای آرام‌کننده و رویارویی رابطه وجود دارد. این یافته، با یافته‌های غفاری و همکاران (۱۳۹۰)، صدیقی/رفعی و همکاران (۱۳۹۱) و هاسانویک و یاجویک

(۲۰۱۰) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت: افراد دارای باورهای دینی بالا و یا به عبارت دیگر، افراد دیندار در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، بیشتر از سبک‌های مقابله‌ای روبرویی و آرام‌کننده استفاده می‌کنند. فردی که در مواجهه با موقعیت‌های آشفته، از سبک مقابله‌ای روبرویی استفاده می‌کند، سعی می‌کند بر دستکاری موقعیت آشفته تمرکز کند و با مسائل به صورت مستقیم مواجه شود و برای حل مسائل، راه‌حلی پیدا کند.

همچنین، ضریب همبستگی نشان داد که بین سبک مقابله‌ای هیجانی، با عمل به باورهای دینی همبستگی وجود ندارد؛ افرادی که نتوانند با موقعیت‌های آشفته به صورت مستقیم مواجه شوند و نتوانند بر دستکاری موقعیت آشفته تمرکز کنند، بیشتر از این سبک استفاده می‌کنند. این سبک (سبک هیجانی)، شامل بیان هیجانات و ابراز برخی از ناراحتی‌هایی است که توسط موقعیت برای تداوم عملکرد ایجاد می‌شود. پس افراد دارای باورهای دینی بالا، کمتر از این سبک در مواجهه با موقعیت‌های آشفته استفاده می‌کنند.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت: روان‌شناسی بهداشت، در سال‌های اخیر اهمیت زیادی برای نقش راهبردهای مقابله و سبک زندگی افراد، در چگونگی سلامت جسمانی و روانی آنها قائل شده است. شیوه‌های مقابله، توانایی‌های شناختی و رفتاری هستند که توسط فرد در معرض استرس برای کنترل نیازهای خاص درونی و بیرونی که فشارآور بوده و فراتر از منابع فرد می‌باشند، به کار گرفته می‌شوند. در همین راستا، مقابله‌ی مذهبی به عنوان روشی که از منابع مذهبی مانند دعا و نیایش، توکل و توسل به خداوند و... برای مقابله استفاده می‌کند، تعریف شده است. یافته‌های اخیر نشان داده‌اند از آنجاکه این نوع مقابله‌ها هم به‌عنوان حمایت عاطفی و هم وسیله‌ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی هستند، می‌توانند به کارگیری مقابله‌های بعدی را تسهیل نمایند. از این رو، به کارگیری آنها برای بیشتر افراد مفید می‌باشد. به‌طور کلی، مقابله‌ی مذهبی متکی بر باورها و فعالیت‌های مذهبی است و از این طریق، در کنترل استرس‌های هیجانی و ناراحتی‌های جسمی به فرد کمک می‌کند، داشتن معنی و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا، امیدواری به کمک و یاری خداوند، در شرایط مشکل‌زای زندگی، برخورداری از حمایت‌های اجتماعی، روحانی و... همگی از جمله منابعی هستند که افراد مذهبی با برخورداری از آنها می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی، آسیب کمتری را متحمل شوند. بنا به اعتقاد علامه طباطبائی «انسان در صورت پذیرفتن توحید و عمل به قوانین دین ظرفیت روانی‌اش گسترده‌تر می‌شود، در غیر این صورت زندگی تیره و تاری خواهد داشت» (کوئینگ، ۲۰۰۸).

بنابراین، دینداری و باورهای مذهبی به‌عنوان یک مفروضه می‌تواند جنبه‌های سخت زندگی را تنظیم کند و به‌عنوان یک پشتیبان، برای مقابله با عوامل استرس‌زا و مشکلات قلمداد شوند (تدروس Tedrus) و همکاران، ۲۰۱۳). در همین راستا، نتایج پژوهش کید و همکاران (۲۰۰۳) نشان می‌دهد مردمی که هیچ دینی ندارند، بیشتر از اختلال و علائم افسردگی رنج می‌برند (به نقل از: احمدی کتاب (Ahmadi Gatab)، ۲۰۱۱).

یافته دوم مبنی بر رابطه خودکارآمدی و عمل به باورهای دینی، با یافته‌های تسبی و همکاران (۲۰۰۵)، پاول (Powell) و همکاران (۲۰۰۸)، یه و بال (۲۰۰۹) و براکستون (Braxton) و همکاران (۲۰۱۰) همسو است. در تبیین یافته می‌توان گفت: بر اساس نظریه‌های روان‌شناختی، راهبردهای مقابله‌ای آرام‌کننده و رویارویی، نقش مهمی در کاهش استرس و در نتیجه سلامت روان افراد دارند (جعفری و همکاران، ۱۳۹۳). به عبارت دیگر، هرچه منابع افراد برای مقابله بیشتر باشد، کمتر احتمال وجود دارد تا گرفتار موقعیت‌هایی شوند که در آنها آسیب‌پذیر هستند. افراد برخوردار از شیوه‌های مقابله‌ای رویارویی و آرام‌کننده، به خوبی قادر هستند رویدادهای زندگی را مدیریت کنند، در تصمیم‌گیری توانمند باشند و اعتماد به نفس بالایی داشته باشند. باورهای دینی، یک نوع پردازش شناختی و یافتن معنا در زندگی است. عمل به باورهای دینی، سیستم‌های حمایتی زیادی را در جهت کمک به افراد معرفی می‌کند. این کار موجب تقویت راهبردهای مقابله‌ای در آنان می‌شود. افرادی که دارای نظام ارزشی قوی هستند، اعتقاد دارند که خداوند حامی آنها است و آنها را دوست دارد. این احساس، به افراد مذهبی نوعی احساس کنترل و کارآمدی می‌بخشد، که این احساس خودکارآمدی، ریشه‌خدایی دارد و می‌تواند کاهش‌یافتگی کنترل شخصی آن را جبران کنند. به طور خلاصه، پیچیدگی عصر حاضر موجب شده است که انسان به طور مداوم در برابر نامالایمات از خود ناسازگاری نشان دهد. یکی از شیوه‌های مؤثر برای افزایش استعداد و ظرفیت انسان، برای برخورد با این استرس‌ها عنصر دین است. همواره ایمان و اعتقاد مذهبی دارای اهمیت بوده، درمان مبتنی بر ایمان به خداوند، به‌عنوان نیروی مافوق طبیعت سابقه‌ای دیرینه در بین پیروان مذاهب گوناگون داشته است. از آن می‌توان برای کاهش استرس و افزایش خودکارآمدی استفاده کرد که خودکارآمدی بالا، هم به نوبه خود می‌تواند میزان استرس را کمتر سازد.

منابع

- ابراهیمی، عادل و غلامرضا غفاری، ۱۳۸۴، *رابطه بین رفتار مذهبی و خودکارآمدی با میزان استرس ادراک‌شده در دانشجویان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی.
- استوری، جان، ۱۳۸۹، *مطالعات فرهنگی درباره فرهنگ عامه*، ترجمه حسین پاینده، تهران، آگاه.
- آقاجانی، سیف‌الله و همکاران، ۱۳۸۶، *مذهب و سلامت روان‌شناختی*، اردبیل، باغ رضوان.
- بهاردی خسروشاهی، جعفر و تورج هاشمی‌نصرت‌آباد، ۱۳۹۱، «*رابطه اضطراب اجتماعی، خوش‌بینی خودکارآمدی با بهزیستی روان‌شناختی در دانشجویان*»، *مجله پژوهشی ارومیه*، سال دوم، ش ۲۳، ص ۱۱۵-۱۲۲.
- جعفرنژاد، پروین و همکاران، ۱۳۸۴، «*بررسی رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای و سلامت عمومی در دانشجویان کارشناسی دانشگاه تربیت معلم تهران*»، *روان‌شناسی و علوم تربیتی*، سال سی و پنجم، ش ۱، ص ۵۱-۷۴.
- جعفری، عیسی و همکاران، ۱۳۹۳، «*رابطه عمل به باورهای دینی و بهزیستی معنوی با سلامت عمومی و شیوه‌های مقابله در سربازان وظیفه*»، *طب نظامی*، سال شانزدهم، ش ۴، ص ۱۹۱-۱۹۶.
- چراغی، مهرآذر و همکاران، ۱۳۹۱، «*رابطه جو عاطفی خانواده با شیوه‌های مقابله با استرس دانشجویان*»، در: مجموعه مقالات ششمین سمینار بهداشت روانی دانشجویان، رشت، دانشگاه گیلان.
- صدیقی‌ارفعی، فریبرز و همکاران، ۱۳۹۱، «*رابطه جهت‌گیری مذهبی، سبک‌های مقابله و شادکامی در دانشجویان، روان‌شناسی و دین*»، سال پنجم، ش ۳، ص ۱۳۵-۱۶۳.
- غباری‌بناب، باقر، ۱۳۷۴، «*باورهای مذهبی و اثرات آن در بهداشت روان*»، *اندیشه و رفتار*، سال اول، ش ۴، ص ۴۸-۵۴.
- فرهانی، محمدتقی، ۱۳۸۷، «*رابطه بین استرس شغلی و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در کارگران شرکت گاز استان اصفهان*»، *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، سال دوم، ش ۳، ص ۱۰۷-۱۱۵.
- فتی‌اصل، عباس و سوران رجبی، ۱۳۸۷، «*نقش روزه در تأمین سلامت روانی پرسنل اداری دانشگاه*»، *روان‌شناسی و دین*، سال اول، ش ۴، ص ۱۲۹-۱۴۲.
- کوئینگ، ۲۰۰۸، «*اعمال مذهبی و سلامتی*»، ترجمه مظفر غفاری و اکبر رضایی، *تحقیقات علوم رفتاری*، سال نهم، ش ۴، ص ۳۴-۴۳.
- کوئینگ، ۲۰۰۸، *اعمال مذهبی و سلامتی*، ترجمه مظفر غفاری و اکبر رضایی، *تحقیقات علوم رفتاری*، سال نهم، ش ۴، ص ۳۴-۴۳.
- نجفی، محمود و محبوبه فولادچنگ، ۱۳۸۶، «*رابطه خودکارآمدی و سلامت روان در دانش‌آموزان دبیرستانی*»، *دانش‌سور رفتار*، سال چهاردهم، ش ۲۲، ص ۶۹-۸۱.
- نجفی، محمود و همکاران، ۱۳۸۵، «*بررسی رابطه کارایی خانواده و دینداری با بحران هویت*»، *دانش‌سور رفتار*، سال سیزدهم، ش ۱۶، ص ۱۷-۲۶.
- نریمانی، محمد و عباس ابوالقاسمی، ۱۳۸۴، *آزمون‌های روان‌شناختی*، اردبیل، باغ رضوان.
- AhmadiGatab, T, 2011, Studying the relationship between life quality and religious attitude with students general health, *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, v. 30, p. 1976-1979.
- Bandura, A, 1989, *Self-efficacy: The exercise of control*, New York, Freeman.
- Duriez B, et al, 2004, Personality, identity styles, and religiosity: an integrative study among late adolescents in Flanders (Belgium), v. 72(5), p. 877-910.
- Francis, L. J, et al, 2001, God images and self-worth among adolescents in Scotland, *Mental*

- Health, *Religion & Culture*, v. 4(2), p. 103-108.
- Hasanovic M, & Pajevic I, 2010, Religious moral beliefs as mental health protective factor of war veterans suffering from PTSD, depressiveness, anxiety, tobacco and alcohol abuse in comorbidity, *Psychiatr Danub*, v. 22 (2), p. 203-210.
- Jang, S. J, & Johnson, B. R, 2004, Explaining religious effects on distress among African Americans, *Journal for the Scientific Study of Religion*, v. 43(2), p. 239-260.
- Kelley, B. S, 2008, Life Satisfaction, Religiosity/Spirituality, and the Relationship with Parents in Adolescents and Young Adults, *Dissertation Abstract International*, v. 69(10), p. 119.
- Maddux, J. E, 2002, *The power of believing you can*. Handbook of positive psychology, Oxf Uni press.
- Richards, P. S, & Bergin, A. E, 1999, *A spiritual strategy: for counseling and psychotherapy*, 3rd ed. Washington, DC: American Psychological Association.
- Snyder, C. R, & Lopez, S. H, 2002, *Handbook of positive psychology*, Oxf Uni press.
- Tedrus, G. M. et al, 2013, Spiritual/religious coping in patients with epilepsy: Relationship with sociodemographic and clinical aspects and quality of life, *Epilepsy & Behavior*, v. 28(3), p. 386-390.
- Tse, S, et al, 2007, Exploration of Australian and New Zealand indigenous people's spirituality and mental health, *Aust Occup Ther Journal*, v. 52(3), p. 181-7.
- Veghry, A, 2000, *The relationship between self-efficacy and styles crisis in married students at universities in Tehran*, Tehran: University of Tarbiat moalem.
- Zulling, K. J., et al, 2006, The association between perceived spirituality, religiosity and life satisfaction: The mediating role of self-rated health, *Social Indicators Research*, v. 79, p. 255-274.

Prediction of Practicing Religious Beliefs Based on Coping and Self-efficacy Styles of Married

✦ **Nasim Mohammadi** / PhD Student of Counseling, Mohaghegh Ardabili University

nassimmohammadi@vatanmail.ir

Zainab Badalpour / MA in Family Counseling , Mohaghegh Ardabili University

zbadalpoor154@gmail.com

Vahid Nowrooz zadeh / PhD Student of Public Psychology, Urmia University

vahid_noroozadeh@yahoo.com

Farzaneh Mika'ili Moni' / Associate Professor, Department of Psychology, Urmia University

Received: 2015/09/20 - **Accepted:** 2016/03/06

F.micheali.manee@Gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between practicing religious beliefs and coping and self-efficacy styles among married women in Rasht. The research method was descriptive correlational. all married women in Rasht formed the statistical population of this study in 2012. Among them, 200 women were selected using convenient sampling method. They responded to Jarvis's coping styles questionnaire, Nilsson's religious beliefs questionnaire and Shares et al.'s self-efficacy questionnaire. After collecting data, the results showed that there is a positive and significant relationship between confrontational coping styles, self-efficacy and the practice of religious beliefs. There was no significant relationship between emotion-focused coping style and practice of religious beliefs. The results of the research show that married women ought to increase their religious practices in order to use confrontational and sedative coping styles when faced with stressful situations and thereby increase their mental health.

Key words: coping styles, religious beliefs, married women.

The Relationship among Early Maladaptive Schemas, Personality Traits and the Moral Trait of Greed

✉ **Javad Torkashvand** / Ph.D Student of Psychology, IKI torkashj@gmail.com

Mohammad Zarei Toopkhaneh / Ph.D. Student of Psychology, Hawza and Universities Research Center
mohammad1358z@gmail.com

Abbasali Haratian / Ph.D. Student of Psychology, Hawza and Universities Research Center
a.haratiyan@gmail.com

Mohammad Reza Ahmadi / Assistant Professor of Psychology ,IKI m.r.Ahmadi313@Gmail.com

Received: 2016/08/03 - **Accepted:** 2016/12/22

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between early maladaptive schemas, personality traits and greed. This research was a descriptive correlational study and its statistical population included all Islamic Azad University of Khomein students from which 384 students were selected through multistage random sampling. The participants responded to the early maladaptive schema questionnaire, five personality questionnaire, and the Islamic scale of greed-contentment. Data were analyzed using pearson correlation coefficient and stepwise regression. The results showed that all areas of early maladaptive schemas and subscale of neuroticism have a positive and significant relationship with greed, and the subscales of extroversion, openness to experience, agreeableness and conscientiousness have a negative and significant relationship with greed. Also, the subscales of detachment and exclusion, agreeableness and disruptive constraints have the ability to explain a significant part of the variance of greed. The results of the research indicate the importance of parents' attention to the educational system of their children and the focus of therapists and moral advisers on the deep foundations of this moral attribute.

Key words: schema, early maladaptive schemas, personality traits, the moral trait of greed.

The Role of Forgiveness and Meaning in Life in the Prediction of Psychological Well-Being and Satisfaction with Life

Mohammad Narimani / Professor of Public Psychology, University of Mohaghegh Ardabili
m_narimani@uma.ac.ir

✦ **Yasser Habibi** / MA in General Psychology, University of Mohaghegh Ardabili

yaser6889@yahoo.com

Mohammad Ali Qasminejad / PhD in General Psychology, University of Mohaghegh Ardabili

Received: 2016/02/27 - **Accepted:** 2016/08/18

mohamad_psy25@yahoo.com

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between forgiveness and meaning in life with psychological well-being and satisfaction with life among university students. The research method was descriptive-correlational and regression was used for predicting variables. The statistical population included all the students in Mohaghegh Ardebili University in the academic year 1393-1394. 270 subjects, who were selected as the sample, responded to Diener's satisfaction with life scale, Reif's psychological well-being scale, Steger et al's meaning in life questionnaire, and forgiveness scale of Ehteshamzadeh et al. Data were analyzed using Pearson correlation coefficient, multiple regression and variance analysis. Findings showed that forgiveness and meaning of life have a positive and significant relationship with psychological well-being and satisfaction with life. Moreover, realistic understanding of the components of forgiveness and meaning of life can predict psychological well-being and satisfaction with life as the key variables in this research. The results of this research support the role of forgiveness and meaning in life as an effective factor in predicting psychological well-being and satisfaction with life among university students.

Key words: forgiveness, meaning in life, satisfaction with life, psychological well-being.

The Effectiveness of Patience Education Based on the Religious Doctrines on Resilience

✉ **Ezzatollah Ghadampour** / Associate Professor of Educational Psychology, Lorestan University
ghadampour.e@lu.ac.ir

Tahereh Rahimipour / PhD Student of Educational Psychology, Lorestan University
t.rahimipour@gmail.com

Fatemeh Amiri / PhD Student of Educational Psychology, Lorestan University

Zahra Khalili Goshnigani / PhD Student of Educational Psychology, Lorestan University

Received: 2016/04/06- **Accepted:** 2016/08/27

Abstract

This research was an experimental research with a pretest-posttest and control group design. The aim of this study was to investigate the effectiveness of patience education based on religious teachings on the tolerance of female high school students in Isfahan. The statistical population included female high school students in Isfahan in the academic year 1993-94. A sample of 30 students was selected through convenience sampling and randomly divided into two experimental and control groups. For eleven sessions, patience education was conducted as an intervention in the experimental group. The measurement instruments were the Connor and Davidson resilience questionnaire and Hossein Sabat's patience scale. Data were analyzed using covariance analysis. Findings showed that group patience education is effective in increasing the resilience of students at the significance level of $p < 0.05$.

Key words: patience education, resilience, patience.

The Effectiveness of Intimacy Education with Islamic Approach on Improving the Performance of Families of Married

✉ **Hassan Zare'i Mahmoudabadi** / Assistant Professor, Department of Psychology, Yazd University
zareei_h@yahoo.com

Nahid Ahmadi Roknabadi / MA in Counseling and Guidance, Yazd University
n.ahmadi152@gmail.com

Mohammad Hossein Fallah / Assistant Professor of Psychology, Islamic Azad University, Yazd Branch

Received: 2015/10/17- **Accepted:** 2016/03/07

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effectiveness of intimate education with an Islamic approach on the performance of married women's family. The research was semi-experimental and used the pre-test and post-test with control group design. The statistical population consisted of all women referring to the Ziaee counseling center in Meybod city from Farvardin to September 2013. The sample consisted of 28 married women who were selected using convenience sampling method and randomly divided into experimental and control groups. The dependent variable was family's performance, which was measured by FAD test. The experimental group participated in eight sessions of intimacy training with an Islamic approach whereas the control group did not receive any treatment. The results of the covariance analysis showed that the difference in the pre-test and post-test mean scores of the subjects in the two groups (experimental and control) was significant in the overall performance variable. Also, the dimensions of communication, roles and overall performance increased significantly in the post-test stage. But there was no significant difference in terms of problem solving, emotional responsiveness, emotional involvement and behavior control.

Key words: family's performance, intimacy education with an Islamic approach, married women.

Abstracts

Explaining the Relationship between Soul and Body based on Islamic Sources (Emphasizing Mulla Sadra's View), Approaches and Psychological Analysis

Rahim Narouee Nosrati / Associate Professor, Department of Psychology, IKI rnarooei@yahoo.com

Received: 2017/05/06 - **Accepted:** 2017/11/03

Abstract

This study was conducted with the aim of explaining the relationship between soul and body based on Islamic sources, with an emphasis on Mulla Sadra's view and a psychological analysis. To this end, the sources of psychology and Islam, especially the views of Mulla Sadra, were referred to. Findings were analyzed using the descriptive-analytical method. The results showed that there is a causal relationship between soul and body; however, changes in body, by virtue of causation, merely alter the coherent system of body, and mental changes are caused by the nature of soul's belonging to body, not the self-transformation of body. There are two types of relationship: 1. causal relationship in which causation is from soul to body; 2. relation in the form of correlation and solidarity that is directed from body to soul. Therefore, based on Islamic sources, especially Mulla Sadra's views, the relationship between soul and body is not interactive; rather, it is a causal relationship directed from soul to body and a relationship based on solidarity directed from body to soul.

Key words: soul, body, belonging nature, causality, correlation, the relation between self and body.

Table of Contents

Explaining the Relationship between Soul and Body based on Islamic Sources (Emphasizing Mulla Sadra's View), Approaches and Psychological Analysis / Rahim Narouee Nosrati	5
The Effectiveness of Intimacy Education with Islamic Approach on Improving the Performance of Families of Married / Hassan Zare'i Mahmoudabadi / Nahid Ahmadi Roknabadi / Mohammad Hossein Fallah.....	21
The Effectiveness of Patience Education Based on the Religious Doctrines on Resilience / Ezzatollah Ghadampour / Tahereh Rahimipour / Fatemeh Amiri / Zahra Khalili Goshnigani.....	31
The Role of Forgiveness and Meaning in Life in the Prediction of Psychological Well-Being and Satisfaction with Life / Mohammad Narimani / Yasser Habibi / Mohammad Ali Qasminejad	47
The Relationship among Early Maladaptive Schemas, Personality Traits and the Moral Trait of Greed / Javad Torkashvand / Mohammad Zarei Toopkhaneh / Abbasali Haratian / Mohammad Reza Ahmadi	63
Prediction of Practicing Religious Beliefs Based on Coping and Self-efficacy Styles of Married / Nasim Mohammadi / Zainab Badalpour / Vahid Nowrooz zadeh /Farzaneh Mika'ili Moni'	77

Concessionary: *Imam Khomeini Educational and Research Institute (IKI)*

Manager: *Mohammad Naser Saqaie Bi-Ria*

Editor in chief: *Mohammad Reza Ahmadi*

Executive manager: *Sajad Solgi*

Editorial Board:

- ☐ **Hujjat-ul Islam Dr. Mohammad Reza Ahmadi:** *Assistant Professor, IKI*
- ☐ **Hujjat-ul Islam Ali Reza Arafi:** *Associate Professor, Research Institute of Hawza Wa Danishgah*
- ☐ **Dr. Qulam Ali Afruz:** *Professor, Tehran University*
- ☐ **Dr. Muhammad Karim Khoda panahi:** *Professor, Beheshti University*
- ☐ **Hujjat-ul Islam Dr. M. J. Zarean:** *Assistant Professor, Mustafa International University*
- ☐ **Hujjat-ul Islam Dr. N.Saghaye Biria:** *Assistant Professor, IKI*
- ☐ **Hujjat-ul Islam Dr. Abas Ali Shameli:** *Assistant Professor, Mustafa International University*
- ☐ **Hujjat-ul Islam Seyyid Muhammad Qaravi:** *Assistant Professor, Research Institute of Hawza Wa Danishgah*
- ☐ **Dr. Ali Fathi Ashtiani:** *Professor, Baqiat Allah Medical University*

Address:

IKI

Jomhori Eslami Blvd
Amin Blvd., Qum, Iran

PO Box: 37185-186

Tel: +982532113480

Fax: +982532934483

<http://nashriyat.ir/SendArticle>

www.iki.ac.ir & www.nashriyat.ir
