

روان شناسی و دین

سال پانزدهم، شماره چهارم، پیاپی ۶۰، زمستان ۱۴۰۱



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 سقایی‌ریا

سر دبیر

محمدرضا احمدی

مدیر اجرایی

امیرحسین نیک‌پور

صفحه‌آرا

مهدی دهقان

ناظر چاپ

حمید خانی

چاپ

مزمز

سامانه ارسال و پیگیری مقالات:

Nashriyat.ir/SendArticle

شاپا الکترونیکی: ۸۴۷۲ - ۲۹۸۰

اعضای هیئت تحریریه

محمد رضا احمدی

دانشیار روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

علیرضا اعرافی

دانشیار علوم تربیتی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

غلامعلی افروز

استاد روان‌شناسی دانشگاه تهران

محمد کریم خداپناهی

استاد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه شهید بهشتی

محمد جواد زارعان

دانشیار علوم تربیتی جامعه المصطفی العالمیه

محمد ناصر سقایی‌ریا

استادیار علوم تربیتی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

عباسعلی شاملی

دانشیار علوم تربیتی جامعه المصطفی العالمیه

سید محمد غروی

دانشیار روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

علی فتحی آنتیانی

استاد روان‌شناسی بالینی دانشگاه علوم پزشکی بقیة 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

پایامک: ۱۰۰۰۲۵۳۲۱۱۳۴۷۳

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

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

نمایه در:

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

اهداف و رویکرد نشریه روان‌شناسی و دین

روان‌شناسی و دین فصل‌نامه‌ای علمی - پژوهشی در زمینه روان‌شناسی است که با هدف انتشار مطالعات مرتبط با مناسبات بین روان‌شناسی و دین اسلام در موارد زیر منتشر می‌شود:

۱. نظریه‌پردازی به منظور پایه‌ریزی مکتب روان‌شناسی اسلامی؛
۲. تبیین فلسفه روان‌شناسی اسلامی (مبانی، اصول، ماهیت، روش)؛
۳. نقد فلسفه روان‌شناسی معاصر (مبانی، اصول، ماهیت، روش)، بر اساس مبانی اسلامی؛
۴. نقد رویکردها و دیدگاه‌های موجود در روان‌شناسی معاصر، بر اساس مبانی و منابع اسلامی؛
۵. روش‌شناسی استنباط موضوعات و مسائل روان‌شناختی از منابع اسلامی؛
۶. بومی‌سازی دانش روان‌شناسی با توجه به فرهنگ اسلامی ایرانی.

ضمن استقبال از دستاوردهای تفکرات و تأملات روان‌شناختی، پیشنهادها و انتقادهای شما را در مسیر کمال و بالندگی نشریه پذیراییم. خواهشمندیم مقالات خود را از طریق تارنمای نشریه ارسال فرمایید.

<http://nashriyat.ir/SendArticle>

اشتراک: قیمت هر شماره مجله، ۳۰۰۰۰۰ ریال، و اشتراک چهار شماره آن در یک سال، ۱۲۰۰۰۰۰ ریال است. در صورت تمایل، وجه اشتراک را به حساب سیبا ۰۱۰۵۹۷۳۰۰۱۰۰۰ بانک ملی، واریز، اصل فیش بانکی یا تصویر آن را همراه با برگ اشتراک به دفتر مجله ارسال نمایید.

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 با پسوند Doc از طریق تارنمای 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 خوداری 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 تألیفی بر این‌گونه 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 به‌صورت گزاره‌های خبری موجز بیان می‌گردد. از ذکر بیان مسئله، جمع‌بندی، مباحث مقدماتی، بیان ساختار مباحث، ادله، مستندات، ذکر مثال یا مطالب استطرادی در این قسمت خودداری شود.
 ۶. فهرست منابع: اطلاعات کتاب‌شناختی کامل منابع و مأخذ تحقیق (عم 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.
 - 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 شش 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.

الگوی مفهومی «خودآگاهی» براساس منابع اسلامی / ۷

مرتضی دره‌کی / کج رحیم نارویی نصرتی / مسعود نورعلیزاده میانجی

مؤلفه‌های روان‌شناختی طمأنینه براساس آیات و روایات و ساخت پرسشنامه اولیه / ۳۱

مجید عظیمی‌وند / کج محمدرضا احمدی محمدآبادی / مهدی عباسی

بازشناسی عناصر اساسی (ماهیت‌ساز) روان‌شناسی اسلامی در پژوهش‌های چهل سال اخیر ایران / ۴۹

کج حجت‌اله صفری / حمید رفیعی‌هنر

اثربخشی آموزش مهارت عشق‌ورزی بر سازگاری زوجین / ۷۱

محمدرضا حاتمی

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی علوی بر رضایتمندی از زندگی / ۸۳

ذبیح‌الله کاوه فارسانی / کج سیدمجتبی جلالی

بررسی مستندات قرآنی دیدگاه آیت‌الله مصباح یزدی درباره جایگاه انفعالات در نفس انسان / ۱۰۳

محسن کریمی قدوسی / کج اسماعیل سلطانی بیرامی

مقایسه اثربخشی «آموزش کیفیت زندگی» فریش و «آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر ... / ۱۲۳

بتول حیدری سورشجانی / کج طیبه شریفی / احمد غضنفری / مریم چرامی

اثربخشی «گروه‌درمانی معنوی - مذهبی» بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر ... / ۱۴۵

کج علیرضا صفری / وحید صادقی فیروزآبادی / زهرا رجب‌پور نیکنام / علی عابدینی

نقش سلامت معنوی و تحریف‌های شناختی در پیش‌بینی سازگاری زناشویی و انسجام خانواده / ۱۵۷

ناهید معراجی / کج مرتضی اخلاقی‌فرد / آرزو تاروی‌مرادی

بررسی نقش تجارب معنوی در رضایت از زندگی دانشجویان / ۱۷۳

مسعود اسدی / کج محسن نظری‌فر / زهرا یوسف‌وند

نقش بهزیستی معنوی، گذشت و چشم‌انداز زمانی در تمییز زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی ... / ۱۸۷

کج سعید آریاپوران / منصور کریمی / احسان ترکاشوند

نمایه الفبایی مقالات و پدیدآورندگان سال پانزدهم (شماره‌های ۵۷-۶۰) / ۲۰۶

۲۲۲ / Abstracts

الگوی مفهومی «خودآگاهی» بر اساس منابع اسلامی

dorraki1371@gmail.com

مرتضی دره‌کی / کارشناس ارشد روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

رحیم ناروئی نصرتی / دانشیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

rnarooei@yahoo.com

 orcid.org/0009-0008-9641-0990

mnoor57@gmail.com

مسعود نورعلیزاده میانجی / استادیار گروه روانشناسی دانشگاه شاهد



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۳۹۹/۱۲/۰۳ - پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۰۹

چکیده

این پژوهش با هدف تدوین الگوی مفهومی «خودآگاهی» بر اساس منابع اسلامی (قرآن و حدیث) انجام شده است. در پژوهش حاضر، در بخش استخراج مؤلفه‌های خودآگاهی و تبیین ساختار آن از متون اسلامی، از روش «تحلیل محتوا» در چارچوب روش الگویابی مفاهیم و سازه‌های روان‌شناسی از متون اسلامی، و در بخش بررسی اعتبار و روایی محتوای مؤلفه‌های خودآگاهی، از روش «پیمایشی» از نوع «دلفی» استفاده شده است. نتایج یافته‌های پژوهش نشان داد که ساختار مفهومی «خودآگاهی بر اساس منابع اسلامی» بر هفت مؤلفه (خودشناسی، خودتوجهی، خودتأملی، خداآگاهی، خودهشیاری، فعالیت هدفمند، و خودپایی) مبتنی است و هریک از مؤلفه‌ها با سایر مؤلفه‌ها در ارتباط است. نتایج بررسی روابط بین مؤلفه‌ها نشان داد الگوی مفهومی خودآگاهی در قالب فرایندی، با شناخت و تأمل در خویش آغاز و از مسیر خودتوجهی، خودهشیاری، خداآگاهی، برخوردار از فعالیت هدفمند و خودپایی است که به خودآگاهی کامل می‌انجامد. **کلیدواژه‌ها:** خودآگاهی، مؤلفه‌ها، الگوی مفهومی، منابع اسلامی.

«خودآگاهی» به علت اهمیتی که در حوزه‌های گوناگون روان‌شناسی، به‌ویژه آسیب‌شناسی دارد - که مشکلات رفتاری و اختلالات روان‌شناختی را به «خود» به‌مثابه هسته مرکزی شخصیت نسبت می‌دهد - مطمح‌نظر پژوهشگران قرار گرفته است (سرافراز و دیگران، ۱۳۸۹).

در فرایند «خودآگاهی» شخص به موضوع توجه خودش تبدیل شده، به‌طور فعال اطلاعات مربوط به خود را شناسایی، پردازش و ذخیره می‌کند (مورین، ۲۰۱۱). از این رو «خودآگاهی» به معنای آگاه بودن از حالت روانی خود و تفکر درباره آن حالت (جان مایر، ۱۹۹۳، به نقل از: گلمن، ۱۹۹۵) و به مفهوم توانایی تفکر هشیارانه درباره خود (لری و باترمور، ۲۰۰۳) به‌کار رفته است.

از دیدگاه کارور (شی‌یر و کارور، ۱۹۸۲، به نقل از: مورین، ۲۰۱۱) خودآگاهی بیانگر گرایش فرد است به مهار آنچه در درونش می‌گذرد. در روان‌شناسی، خودآگاهی شامل حوزه‌های گوناگون خود، اعم از افکار، احساس‌ها، نگرش‌ها، ویژگی‌های شخصیتی و اهداف می‌شود و نتایجی از قبیل نظریه «ذهن» (theory-of-mind)، «خودارزیابی» (self-evaluation)، «عزت نفس» (self-esteem)، «خودنظم‌جویی» (self-regulation) و «خودکارآمدی» (self-efficacy) را در پی داشته است (مورین، ۲۰۱۱).

خودآگاهی - دست‌کم - از دوران دکارت موضوع بسیاری از مباحث فلسفی بوده است. این اعتقاد که خودآگاهی امری بنیادین است، پایه اصل دکارت را یعنی «می‌اندیشم، پس هستم» تشکیل داد. با آغاز مطالعات تجربی خودآگاهی، پژوهشگران ابعاد گوناگون آن را بررسی کردند. الگوهای مفهومی (دوال و ویکلیند، ۱۹۷۲؛ کارور و شی‌یر، ۱۹۸۱؛ سکولر، ۲۰۰۲؛ اشلی، ۲۰۰۷) و مقیاس‌های متعددی (فینگشتین، شی‌یر و باس، ۱۹۷۵؛ تراپل و کمپبل، ۱۹۹۰؛ قربانی، واتسون و هرگیس، ۲۰۰۸) برای تبیین مؤلفه‌ها و سنجش آن طراحی شده است: برخی (براون، ۱۹۷۶؛ روچت، ۲۰۰۳؛ مورین، ۲۰۰۶؛ لیگرین، کلیریمانوس و دیستریکوز، ۲۰۱۰) به بررسی سطوح خودآگاهی پرداخته‌اند.

برخی دیگر (لوئیس و بروکس‌گان، ۱۹۷۹؛ دیموت و هارت، ۱۹۸۲؛ ایوانا مارکوف، ۱۹۸۷) آن را در گستره تحول بررسی کرده‌اند.

همچنین تلاش برای روشن کردن همبسته‌های مغزی خودآگاهی، قرن‌ها وجود داشته است. برخی پژوهشگران به بررسی نقش و رابطه خودآگاهی با سایر متغیرها، نظیر خودارزیابی (کارور، ۲۰۰۲)، خودپنداره (گیبونس، ۱۹۸۳)، خودتنظیمی (وینسلر، ۲۰۰۹؛ باقرزاده و همکاران، ۱۳۹۷)، خداآگاهی (نورعلیزاده، ۱۳۹۰)، اختلالات روابط بین‌فردی (لطفیان و سیف، ۱۳۸۶)، رضایت شغلی (صالح بلودری و پاشا شریفی، ۱۳۸۹)، سلامت

روانی (سیف، ۱۳۹۱)، سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی (سرافراز و همکاران، ۱۳۸۹)، نارسایی‌های شناختی (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۹۰)، خودکارآمدی و کیفیت زندگی (امامی‌نیا و همکاران، ۱۳۹۲)، تنیدگی، سبک‌های دفاعی و سلامت جسمانی (شاه‌محمدی و همکاران، ۱۳۸۶) پرداخته‌اند.

از سوی دیگر اندیشمندان مسلمان شناخت خویش، توجه به خود و دوری از غفلت را از دیرباز مدنظر قرار داده و علاوه بر آیات و روایاتی که به این موضوع اشاره دارد (برای نمونه، ر.ک: قیامت: ۱۴؛ حشر: ۱۹؛ تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۶۰؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۷۲۳؛ سیدرضی، ۱۴۱۴ق، ص ۱۴۹؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۲، ص ۲۳)، فلاسفه اسلامی (برای نمونه، ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ج ۲، ص ۸۸) در قالب مباحثی، نظیر علم حصولی و علم حضوری به خود، علم به علم، تشکیک‌پذیری علم و اتحاد عالم و معلوم به آن پرداخته‌اند. اندیشمندان حوزه اخلاق و عرفان اسلامی (برای نمونه، ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص ۸۱، مکارم شیرازی، ۱۳۸۷، ص ۳۲۸؛ مهدوی‌کنی، ۱۳۷۶، ص ۵۹؛ نراقی، ۱۳۷۱، ص ۵۴۲؛ فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ۱۳۶) با عنوان‌های «معرفة النفس»، دوری از غفلت، یقظه، مراقبه و مانند آن به این موضوع اشاره کرده‌اند.

با این‌همه، عرصه پژوهش‌های مبتنی بر فرهنگ و متون اسلامی از بررسی خودآگاهی با تحلیل محتوای متون اسلامی (قرآن و حدیث) خالی است. این درحالی است که علاوه بر وجود محتوای غنی در منابع اسلامی در این زمینه، همواره پیشوایان اسلام افراد را به توجه، هشیاری و آگاهی نسبت به خویش سفارش کرده‌اند و مسیر کمال انسانی را از گذرگاه توجه به خویش‌شن ترسیم کرده‌اند که خود دلیلی بر ضرورت چنین پژوهشی است.

همچنین از آن‌رو که الگویی مفهیمی و سازه‌های روان‌شناختی، کارکردهایی نظیر ساده‌سازی پدیده‌های پیچیده، مشخص کردن چارچوبی برای تعریف و جمع‌آوری اطلاعات و ارائه نظامی یکپارچه از روابط میان سازه‌ها و متغیرها دارد، تدوین الگوی مفهومی این سازه روان‌شناختی براساس منابع اسلامی، می‌تواند نقش مهمی در تولید علم در حوزه روان‌شناسی اسلامی داشته باشد.

روش پژوهش

به‌منظور تحلیل مؤلفه‌های مفهومی «خودآگاهی» از جملات توصیفی - تبیینی موجود در متون اسلامی (قرآن و حدیث) و روش «تحلیل محتوا» در چارچوب روش «الگویی مفهیمی و سازه‌های روان‌شناسی از متون اسلامی» (روش الگویی اسلامی - روان‌شناسی) نورعلیزاده میانجی (۱۳۹۷) استفاده شد.

بدین منظور، در قالب شش مرحله، ابتدا واژه‌های مرتبط و حوزه‌های معنایی مربوط به «خودآگاهی» در منابع معتبر لغوی و اصطلاحی مشخص گردید. سپس براساس حوزه‌های معنایی، خانواده قرآنی - حدیثی تشکیل و متون اسلامی در قرآن و کتاب‌های حدیث گردآوری شد. در مرحله بعد، محتوای آشکار و پنهان متون اسلامی گردآوری و با هدف دستیابی به مؤلفه‌های مفهومی «خودآگاهی» در فرایند متن‌پژوهی طبقه‌بندی و تجزیه و تحلیل شد و مؤلفه‌های خودآگاهی استخراج، ارتباط مؤلفه‌ها استنباط، و الگوی خودآگاهی براساس آیات و روایات تدوین گردید. در نهایت، به منظور اعتباریابی و روایی‌سنجی، کارشناسان خبره در دو حوزه علوم اسلامی و روان‌شناسی آن را ارزیابی کردند.

جامعه آماری پژوهش در بررسی روایی محتوایی: جامعه آماری این بخش کارشناسان خبره‌ای بودند که در حیطه فهم و استنباط منابع اسلامی و رشته روان‌شناسی آگاه و نسبتاً در یک سطح قرار داشتند (عباسی، ۱۳۹۶، ص ۱۳۳، به نقل از: سیف، ۱۳۹۰). بدین منظور، با استفاده از روش «پیمایشی» از نوع «دلفی» و به صورت هدفمند (سرمد و دیگران، ۱۳۸۵، ص ۸۴) تعداد یازده متخصص علوم اسلامی و روان‌شناسی انتخاب شدند و اعتباریابی الگو براساس نظرات آنان به انجام رسید.

یافته‌های پژوهش

۱. حوزه معنایی «خودآگاهی»

در این مرحله با توجه به پیشینه روان‌شناختی و با بررسی کتاب‌های لغت و اصطلاح، مقالات، پایان‌نامه‌ها و کتاب‌های مربوط در منابع اسلامی و روان‌شناسی تعداد سی واژه مرتبط با ویژگی‌های «خودآگاهی» شناسایی شد، سپس معانی لغوی و اصطلاحی واژه‌ها بررسی، تحلیل و جمع‌بندی گردید. در گام بعد، با مراجعه به متون اسلامی (قرآن و حدیث)، برخی از مفاهیم که مستندات قرآنی و روایی قابل توجهی مرتبط با پژوهش مذکور نداشتند، با دیگر مفاهیم که دارای حوزه معنایی مشترک بودند، ادغام شدند. همچنین برخی مفاهیم به علت نداشتن داده‌های دینی مرتبط، از چرخه پژوهش حذف شدند. در نهایت، بیست واژه (علم، معرفت، شعور، توجه (وجه)، اقبال، ذکر، تأمل، تفکر، تدبر، تعقل، بصیرت، حفظ، یقظه، مراقبه، محاسبه، نظارت، جهل، انکار، غفلت و نسیان) گزینش شد.

با توجه به معانی واژگانی و بر مبنای نظریه «حوزه‌های معنایی» (شجاعی و همکاران، ۱۳۹۳)، مفاهیم به‌دست‌آمده به پنج دسته حوزه معنایی که هر دسته دربردارنده مفاهیم دارای هسته مشترک است، طبقه‌بندی و مبنای جست‌وجوی متون اسلامی (قرآن و حدیث) قرار گرفت. در جدول ۱ طبقه‌بندی این مفاهیم براساس حوزه معنایی نشان داده شده است:

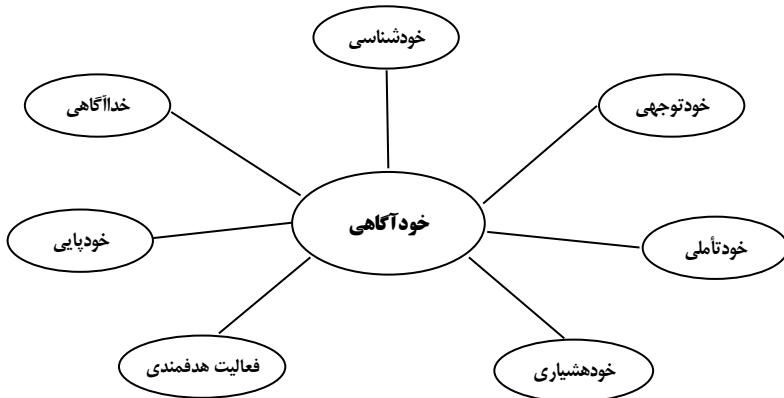
جدول ۱: مفاهیم مرتبط با خودآگاهی در بافت حوزه‌های معنایی

خودپایی	خودهشیاری	خودتأملی	توجه به خود	شناخت خود	حوزه معنایی
مراقبت	بصیرت	تأمل	اقبال	علم	مفاهیم مرتبط
نظارت	ذکر	تدبیر	ذکر	معرفت	
محاسبه	یقظه	تعقل	وجه	شعور	
	نسیان	اهمال	غفلت سهو	چهل انکار	مفاهیم متضاد

۲. گردآوری و تشکیل خانواده متون اسلامی

در این مرحله متون اسلامی (قرآن و حدیث) مربوط به هریک از حوزه‌های معنایی گردآوری شد. در نتیجه خانواده متون اسلامی حوزه‌های معنایی مرتبط با خودآگاهی شکل گرفت و مبنای اصلی در استخراج مؤلفه‌های خودآگاهی واقع شد. در این بخش، از خلال بررسی آیات و روایات، علاوه بر حوزه‌های معنایی پنجگانه اولیه، دو حوزه معنایی جدید شکل گرفت. بنابراین، در مجموع هفت حوزه معنایی (شناخت خود، توجه به خود، خودتأملی، خودهشیاری، خداآگاهی، فعالیت‌هدفمند و خودپایی) که هر حوزه معنایی بیانگر یک مؤلفه برای خودآگاهی است، به‌دست آمد. شکل (۱) حوزه‌های معنایی متون اسلامی مرتبط با ویژگی‌های خودآگاهی را نشان می‌دهد:

شکل ۱: حوزه‌های معنایی شکل‌گرفته از خانواده متون اسلامی مرتبط با ویژگی‌های خودآگاهی



۳. متن پژوهی

یافته‌های حوزه معنایی خانواده متون اسلامی (قرآن و حدیث) نشان داد مفهوم «خودآگاهی» شامل شناخت ابعاد وجودی خویش همراه با توجه و تفکر در آن ابعاد است، به‌گونه‌ای که شخص وقتی در حالتی از هشیاری دائم نسبت

به خود و خداوند قرار می‌گیرد، هدفمند عمل می‌کند و همواره به نظارت، ارزیابی و پالایش خویش می‌پردازد. آنچه در ادامه می‌آید مؤلفه‌های خودآگاهی طی جست‌وجو در متون اسلامی است که مبتنی بر یافته‌های پژوهش در بخش حوزه معنایی و خانواده متون اسلامی خودآگاهی انجام گرفته است.

۱-۳. مؤلفه خودشناسی

یافته‌ها نشان می‌دهد که در متون اسلامی، شناخت و علم به خود به مثابه مهم‌ترین و کامل‌ترین نوع شناخت و بافضیلت‌ترین حکمت‌ها بیان شده (ر.ک: فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۶، ص ۲۶۲؛ تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۴) و از چنان اهمیتی برخوردار است که امیرمؤمنان علی علیه السلام دانایی و گمراهی انسان را متوقف بر شناخت خود بیان می‌فرماید و در پرتو شناخت خویش، انسان به نهایت ادراک دانش می‌رسد (لیثی، ۱۳۷۶، ص ۱۶ و ۴۳۴). از این رو، خودشناسی مقدمه دیگر شناخت‌ها ذکر شده است. براساس یافته‌های به‌دست‌آمده، می‌توان خودشناسی را در قالب پنج دسته شناخت (شناخت بُعد جسمانی، روانی، معنوی، توانمندی‌ها و ضعف‌ها، و شناخت امور مزاحم) تبیین کرد.

۱-۳-۱. بُعد جسمانی

بُعد جسمانی به ویژگی‌ها و پیچیدگی‌های بدن، کارکرد دستگاه‌ها و اعضای بدن اشاره دارد که درک آن بخشی از شناخت خود به حساب می‌آید و شخص خودآگاه نسبت به این بُعد از وجود خویش مطلع است. یافته‌های این بخش از پژوهش نشان‌دهنده آن است که بُعد جسمانی انسان مد نظر پیشوایان دین بوده و آدمی را به شناخت آن فراخوانده و از این بُعد به‌منزله یکی از دو بخش دانش مطرح شده است که انسان باید بدان آگاهی یابد. امام صادق علیه السلام بخشی از دانش را در این می‌دانند که انسان درک کند خداوند در وجود او چه اعضا و جوارحی و با چه نوع کارکردهایی تعبیه کرده است (ر.ک: برقی، ۱۳۷۱ق، ج ۱، ص ۲۳۳؛ کراجکی، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۱۰۷).

۲-۱-۳. بُعد روانی

بُعد روانی شامل افکار، احساسات، هیجان‌ها، انگیزه‌ها، صفات شخصیتی، عادت‌ها، رفتارها و همه جنبه‌های عاطفی و ذهنی ما می‌شود (شریفی‌نیا، ۱۳۹۴، ص ۶۸). براساس آموزه‌های اسلامی، عارف به خدا ابتدا باید عارف به خود باشد و او کسی است که درک کاملی از خود داشته باشد؛ افکار و احساسات، هیجان‌ها و انگیزه‌های خود را به‌خوبی بشناسد؛ بر عادات و رفتارهای خود آگاهی داشته باشد؛ صحیح را از ناصحیح تشخیص دهد؛ و ناصحیح را کنار بگذارد. فرد در اثر شناخت صحیح از خود، انگیزه‌ها، ارزش‌ها و باورهایش، آنها را در مسیر صحیحی هدایت می‌کند. بدترین عیب ناآگاهی انسان از عیوب خویش، و بهترین معرفت شناخت نقاط ضعف خویش است (لیثی، ۱۳۷۶، ص ۵۳؛ تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۵). بر این اساس، انسان در سایه شناخت خود، بهترین بهره‌وری را خواهد داشت و در نتیجه به بهترین دستاوردها دست پیدا می‌کند (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۲).

۳-۱-۳. بُعد معنوی

این بُعد ناظر به ایمان به عالم ماوراء هدفمندی جهان هستی (از جمله انسان) و تلاش برای ارتباط با عالم غیب و حرکت کمالی دایم است (ر.ک: بقره: ۳؛ ذاریات: ۵۶). امیرمؤمنان علی^{علیه السلام} در حدیثی به شناخت نفس سفارش می‌کند و شناخت خداوند را که در حیطه بُعد معنوی قرار می‌گیرد، بخشی از معرفت نفس بیان می‌فرماید (امام صادق^{علیه السلام}، ۱۴۰۰ق، ص ۱۳).

انسان خودآگاه از آن‌رو که به شناخت صحیحی از خود دست پیدا کرده است، موقعیت خویش را در جهان هستی و ارتباط خود با عالم غیب را به خوبی درک می‌کند؛ می‌داند که آفریننده‌ای دارد که او را براساس ویژگی‌ها و توانمندی‌هایی که به او ارزانی کرده، برای اهدافی آفریده؛ اعمال و رفتار او در منظر خداوند است و به آن رسیدگی می‌شود؛ حقیقت او روح اوست که با مرگ از بین نمی‌رود و در عالمی دیگر به حیات و کمال خود ادامه می‌دهد؛ و به‌طور کلی، سه اصل اعتقادی خویش را به‌خوبی می‌شناسد و به آن باور دارد (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۱، ص ۱۱۶).

۳-۱-۴. خودارزشمندی و شناخت توانمندی‌ها و ضعف‌های خود

«خودارزشمندی» احساس ارزشمند دانستن خود با توجه به کرامت انسانی، منزلت اجتماعی و ایمان دینی را نشان می‌دهد. توانمندی‌ها به توانایی‌ها و ظرفیت‌های نوعی، مهارت‌ها، دانش‌ها و استعدادها و ویژه فرد اشاره دارد. همچنین کاستی‌ها به ضعف‌های موجود در خلقت انسان، ضعف‌های او در برابر خداوند، رشدنیافتگی اخلاقی، ضعف‌های فیزیکی، مهارتی، دانشی و رفتاری اشاره دارد (نوری، ۱۳۹۵، ص ۱۶۵).

انسان برخوردار از ویژگی‌ها و ارزش‌هایی نظیر مقام خلیفه‌اللهی در زمین، کرامت و امانت‌داری است (ر.ک: بقره: ۳۰؛ اسراء: ۷؛ احزاب: ۷۲)؛ دارای توانمندی‌ها و ذخایری است که به «معادن طلا و نقره» تشبیه شده است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۱۷۷). همچنین نقص‌ها و نقطه‌ضعف‌هایی نظیر آسیب‌پذیری در برابر هوس‌ها و شهوات و آسیب‌پذیری در برابر شیطان نیز دارد (ر.ک: نساء: ۲۷ و ۲۸؛ مائده: ۹۱).

انسان خودآگاه بر توانمندی‌ها و ضعف‌های خویش مطلع است و در مجموع، خود را ارزشمند می‌داند. امیرمؤمنان علی^{علیه السلام} می‌فرماید: «عالم کسی است که قدر و منزلت خود را بشناسد، و در نادانی فرد همین بس که ارزش خود را درک نکند» (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، ص ۱۴۹).

۳-۱-۵. درک موانع خودشناسی

درک موانع خودشناسی، خود بعدی از خودشناسی است. برخی امور (مانند حب دنیا) شخص را از شناخت خویش بازداشته، موجب می‌شود از مسیر اصلی و هدف‌های انسانی و اصیل خود فاصله بگیرد و تلاش‌هایش را در جهت غیر مفید، بلکه مضر هدایت کند (کهف: ۱۰۳ و ۱۰۴؛ نجم: ۲۹ و ۳۰).

پیامبر اکرم ﷺ در دعای شب پانزدهم ماه رمضان می‌فرمایند: «پروردگارا،... دنیا را بزرگ‌ترین همت ما و آخرین حد دانش و علم ما قرار مده» (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۲۵۱).

از مهم‌ترین مانع‌ها و مزاحم‌ها «نفس اماره» (یوسف: ۵۳) است که در آن ممکن است شهوات و تمتعات نفسانی و حیوانی غالب شوند و میل و رغبت به گناهان و نافرمانی کردن از خداوند بر آدمی تسلط یابد. انسان خودآگاه می‌کوشد با شناخت خویش، غرایز حیوانی را مهار کرده، بر نفس اماره غلبه نماید (شریفی‌نیا، ۱۳۹۴، ص ۵۵).

۱-۵-۳. رویگردانی از امور مزاحم

از بررسی آیات و روایاتی که به خودتوجهی اشاره دارد، به دست می‌آید که یکی از ویژگی‌ها انسان خودآگاه، رویگردانی از اموری است که انسان را از توجه به خویش بازمی‌دارد (ر.ک: صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶، ص ۹۲؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۳، ص ۳۵۶). افراد در زندگی با اموری سروکار دارند که در اثر توجه بیش از اندازه به آنها، از خودتوجهی بازمی‌مانند. این مسئله گاهی چنان به پیش می‌رود که فرد بکلی از خود غافل می‌شود. انسان خودآگاه متوجه فریب‌های نفس است؛ از امور غفلت‌آفرین همچون هواهای نفسانی، آرزوهای طولانی و دنیاپرستی دوری می‌گزیند (صدوق، ۱۳۹۵ق، ج ۲، ص ۶۱۵؛ ابن‌اشعث، بی‌تا، ص ۲۳۸؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۵۸).

۲-۳. مؤلفه خودتوجهی

بسیار اتفاق می‌افتد که چیزهایی را می‌دانیم، ولی به دانسته‌های خویش توجه نداریم. از این رو ممکن است فرد به ابعاد وجودی خود شناخت داشته باشد، ولی از آن شناخت غافل شود. بنابراین نیازمند التفات به شناخت‌های خود به منظور رفتارهای متناسب با آن شناخت‌هاست. انسان خودآگاه علاوه بر شناخت ابعاد وجودی خویش، به این ابعاد توجه نیز دارد و به طور کلی تمام حالات خویش را مدنظر قرار می‌دهد. در سایه توجه به خویش است که به مصالح و مفاسد خود واقف می‌شود (مائده: ۱۰۵)، به آگاهی و بینش می‌رسد و از گم‌گشتگی‌های می‌یابد (حکیمی، ۱۳۸۰، ج ۱، ص ۵۸۶). انسانی که در غفلت به سر می‌برد، در حقیقت در حالتی از گمراهی و سردرگمی قرار گرفته (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۱۲)؛ نه توانایی اندیشیدن دارد، نه بینش و نه ادراکی صحیح (اعراف: ۱۷۹). از این رو آموزه‌های اسلامی بر خودتوجهی تأکید زیادی کرده و از خودفراموشی و غفلت از خویش برحذر داشته‌اند (برقی، ۱۳۷۱ق، ج ۱، ص ۹۶).

خودتوجهی مشتمل بر چهار بُعد است:

۱-۲-۳. بُعد جسمانی

از ویژگی‌های انسان خودآگاه توجه به بُعد جسمانی، کارکرد دستگاه‌ها و اعضای بدن خویش است. خداوند سبحان در آیات متعددی از قرآن کریم (برای نمونه، ر.ک: حج: ۵؛ یس: ۷۷؛ عبس: ۲۴) توجه انسان را به این بُعد معطوف

می‌کند؛ زیرا بُعد جسمانی عینی‌ترین لایه وجودی بوده و برای عموم افراد قابل‌درک است و توجه به آن آثار فراوانی، نظیر ایمان به خداوند به‌عنوان خالق و مدبر، باور به رستاخیز و شکرگزار بودن به همراه دارد. در آموزه‌های اسلامی توصیه شده است که انسان به پیچیدگی‌ها و نحوه عملکرد بدن خود توجه کند، از تلاش در جهت حفظ و سلامتی آن غفلت نرزد و آن را امانتی در نظر بگیرد که برای بهره‌وری در جهت کسب آخرت در اختیار او به ودیعت گذاشته شده است (صدوق، ۱۴۰۳ق (ب)، ص ۳۲۵).

۲-۳. بُعد روانی

توجه به درون و ویژگی‌های روانی ضرورتی است که از منابع اسلامی به دست می‌آید. کسانی که تمام توجه خود را به بیرون از خود معطوف می‌دارند و از واقعیت‌های درونی خویش غافلند، نکوهش شده‌اند (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۲۹). بر اثر بی‌توجهی به خود، خودی‌تصنعی با انباشتی از گرایش‌ها، آرزوها، نیازها، و اهداف غیراصیل شکل می‌گیرد که وجود آدمی را اشغال کرده، در نتیجه با وجود دانش لازم، اما به علت عدم توجه صحیح، دچار وسوسه‌ها و فریب‌های نفسانی شده و حقایق و خود واقعی را نادیده گرفته (یوسف: ۱۸)، در مسیر انحرافی گام برمی‌دارد که حاصلی جز خسران و از بین رفتن سرمایه‌ها نخواهد داشت (کهف: ۱۰۴). انسان خودآگاه علاوه بر اینکه بر ویژگی‌ها و صفات شخصیتی، انگیزه‌ها، گرایش‌ها، اهداف و ارزش‌های خویش اطلاع دارد، از آنها غافل نیست و به‌جای توجه به بیرون، تمرکز خویش را به درون معطوف می‌کند (طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۳۶؛ محدث نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۱، ص ۳۱۶).

۳-۲-۳. توانمندی‌ها و کاستی‌ها

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که آدمی برخوردار از مجموعه‌ای از توانمندی‌ها و کاستی‌هاست و باید تلاش کند توانمندی‌های خویش را به فعلیت برساند. لازمه به فعلیت رساندن، شناخت و سپس توجه به آنهاست. انسان خودآگاه از توانمندی‌های خویش که مهم‌ترین آن، رسیدن به مقام قرب الهی است غافل نبوده و در راه شکوفاسازی آن قدم برمی‌دارد (عاملی کفعمی، ۱۴۰۵ق، ص ۳۶۹). از سوی دیگر بر نقاط ضعف خود نیز واقف است (تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۶۸۱) و تلاش می‌کند آنها را جبران و اصلاح کند.

۴-۲-۳. روی‌گردانی از امور مزاحم

از بررسی آیات و روایاتی که به خودتوجهی اشاره دارد، حاصل شد که یکی از ویژگی‌ها و نشانه‌های انسان خودآگاه، روی‌گردانی از اموری است که فرد را از توجه به خویش باز می‌دارد (ر.ک: امام سجاده(ع)، ۱۳۷۶، ص ۹۲؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۳، ص ۳۵۶). افراد در زندگی با اموری سروکار دارند که در اثر توجه بیش از اندازه به آن امور، از خودتوجهی باز می‌مانند. این مسئله گاهی چنان به پیش می‌رود که فرد به کلی از خود غافل می‌شود. انسان خودآگاه

متوجه فریب‌های نفس است؛ از امور غفلت‌آفرین همچون هواهای نفسانی، آرزوهای طولانی و دنیاپرستی دوری می‌گزیند (ر.ک: صدوق، ۱۳۹۵ق، ج ۲، ص ۶۱۵؛ ابن اشعث، بی‌تا، ص ۲۳۸؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۵۸).

۳-۳. مؤلفه خودتأملی

«خودتأملی» دیگر مؤلفه‌ای است که از آیات و روایات اسلامی به دست می‌آید. از شاخصه‌های مهم انسان خودآگاه به خود پرداختن و تأمل در خویشتن است (روم: ۸). شخص در اثر خودتأملی، متنبه شده، از حالت غفلت و بی‌خبری خارج می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۵۴، ح ۱). ظرفیت‌ها، اهداف، انگیزه‌ها و ارزش‌ها را کشف می‌کند. در نتیجه به بینشی دقیق از خود رسیده، براساس توانمندی‌ها، اهداف، ارزش‌ها، و ویژگی‌های خویش در مسیری صحیح بدون خطا و پشیمانی گام برمی‌دارد (ر.ک: حلوانی، ۱۴۰۸ق، ص ۴۶). از این رو خودآگاهی بدون خودتأملی امکان‌پذیر نیست و زندگی انسان خودآگاه همواره با تفکر در خویش آمیخته است (ر.ک: کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۲۸ و ۱۸۲؛ تمیمی‌آمدی، ۱۳۶۶، ص ۵۷).

۳-۴. مؤلفه خودهشیاری

«خودهشیاری» از مهم‌ترین مؤلفه‌های خودآگاهی است که یافته‌های دینی از آن حکایت می‌کند (ر.ک: قیامت: ۱۴). چنان‌که در جدول (۱) گذشت، مفاهیم بصیرت، ذکر و یقظه به سبب اشتراک حوزه معنایی، مؤلفه «هشیاری» را تشکیل می‌دهند. منظور از «هشیاری» - در اینجا به‌مثابه یک مؤلفه - حالتی از بیداری و توجه مداوم به خود است. انسان خودآگاه در اثر توجهی که نسبت به خویش (از طریق مؤلفه خودتوجهی) کسب کرده، بر احوال خود بیدار شده است و در تمام لحظات در وضعیتی از هشیاری نسبت به حالات خویش قرار دارد (ر.ک: صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶، ص ۱۰۴).

در نتیجه همچون نورافکنی از زاویه بالا، خود را به صورت یک کل و هویت یکپارچه مشاهده می‌کند که هیچ نقطه کوری ندارد و کاملاً بر خویش واقف است. لازمه این نگاه، آن است که به گذشته خویش نظر کند، زمان کنونی را به‌خوبی دریابد و بینشی نسبتاً روشن به مسیر پیش‌رو داشته باشد و با پیوند برقرار کردن بین گذشته، حال و آینده احساس انسجام و یکپارچگی کند، هرچند ممکن است این آگاهی دارای درجاتی از شدت و ضعف باشد و شخص بر تمام ابعاد وجودی خویش و یا لایه‌های پنهانی‌تر توجه کاملی نداشته باشد.

بررسی‌ها نشان می‌دهد علاوه بر اینکه منطق اسلام بر اصل هشیار بودن آدمی بر خود تأکید کرده، انسان را بر کسب هشیاری بیشتر نسبت به خویش تشویق نموده و تمام خوبی‌ها را در سایه هشیاری کامل به خود در همه حالات عنوان کرده‌اند (صدوق، ۱۴۱۳ق (الف)، ج ۴، ص ۴۰۵). از این رو انسان خودآگاه همواره توجهش به خود معطوف است؛ از آنچه می‌بیند پند می‌گیرد و به‌راحتی از چیزی عبور نمی‌کند و در همه حال در حالتی از بیداری و به‌دور از غفلت قرار دارد.

۱-۴-۳. هشیاری (دوام توجه) با نگاه به گذشته

از دیدگاه اسلامی، بخشی از هشیاری و آگاهی انسان، از جمله آگاهی به خود، در قالب نگاه به گذشته شکل می‌گیرد. شخص با نگاه به تجربیات گذشته، آگاهی صحیح‌تر و دقیق‌تری از خلق و خواها، باورها، انگیزه‌ها، ارزش‌ها و نقاط قوت و ضعف خویش به دست می‌آورد (انفال: ۲۶). این نکته را می‌توان در ارتباط بین عبرت‌آموزی و بینش‌افزایی نیز دنبال کرد.

راغب اصفهانی واژه «عبرة و اعتبار» را حالتی تعریف می‌داند که شخص به واسطه آن از معرفت محسوس به غیر محسوس می‌رسد (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ص ۵۴۳).

مصطفوی «عبرة و اعتبار» را به این معنا می‌داند که کسی امور و قضایایی را مشاهده و در جریان زندگی از آنها استفاده کند (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۸، ص ۱۸). شخص به کمک توجه به آنچه در گذشته‌اش اتفاق افتاده (معرفت امور و قضایای مشاهده‌شده و محسوس)، علاوه بر اینکه با گذشته پیوند برقرار می‌سازد، از وضعیت کنونی خویش نیز آگاهی و بینشی دقیق‌تر پیدا می‌کند. در آموزه‌های اسلامی، «عبرت» به‌عنوان مؤلفه و عامل هشیاری بیان شده است؛ انسان بر اثر تفکر و توجه به تجربیات گذشته (عبرت گرفتن)، نسبت به گذشته و اکنون هشیار شده، در حالتی از خودآگاهی قرار می‌گیرد (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۵۱ و ۳۵۳؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷، ص ۱۱۹).

۲-۴-۳. هشیاری (دوام توجه) با نگاه به موقعیت کنونی

انسان خودآگاه نسبت به وضعیت کنونی خویش در حالتی از بیداری قرار دارد؛ بر هرآنچه بر قلب او می‌گذرد یا هرآنچه می‌بیند و یا می‌شنود و به‌طور کلی بر تمام حرکات و سکنات و احوالات خویش هشیار است (ر.ک: نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، خطبه ۲۲۲). در نتیجه، نقاط ضعف و آسیب‌پذیر خود را به‌خوبی تشخیص داده، در پی اصلاح آن برمی‌آید و مانع از آسیب‌پذیری می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۴۳۵). بنابراین، به‌خوبی خود را در زمان حال درک کرده، بینشی صحیح نسبت به خود پیدا می‌کند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷، ص ۱۱۹)، از ظرفیت‌ها به بهترین وجه در جهت رسیدن به اهداف استفاده می‌کند و مانع از بین رفتن توانمندی‌ها می‌شود (ر.ک: نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، خطبه ۲۲۳).

امیرمؤمنان علی^{علیه السلام} در توصیف متقین، یکی از ویژگی‌های آنان را «خودآگاهی و هشیاری دائمی نسبت به خود» بیان می‌کنند که در سایه آن از فراموشی در امانند و هر چه را به‌دست آورده‌اند حفظ کرده، از آن غفلت نمی‌ورزند (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۴ق، خطبه ۱۹۳).

۵-۳. مؤلفه خداآگاهی

یافته‌ها نشان می‌دهد در بینش اسلامی «خداآگاهی» از مهم‌ترین مؤلفه‌های خودآگاهی است. در آموزه‌های اسلامی علاوه بر تلازم خودآگاهی با خداآگاهی، خداآگاهی نقشی تعیین‌کننده در خودآگاهی ایفا می‌کند. آگاهی از خویشتن در گرو خداآگاهی است (حشر: ۱۹) و خودآگاهی نیز به خداآگاهی می‌انجامد (امام صادق^{علیه السلام}، ۱۴۰۰ق، ص ۱۳).

انسان برخوردار از هویت خدایی، ارتباطی همیشگی با خدا دارد (ر.ک: بقره: ۱۱۵؛ فاطر: ۱۵). خداوند همواره حضوری قیومی دارد و همه مخلوقات تعلق وجودی به او دارند و جلوه‌ای از وجود خداوندند (ر.ک: سیدبن طاووس، ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۳۴۸). انسان به هر میزان خداآگاه‌تر باشد خودآگاه‌تر خواهد بود، و به هر اندازه خدافراموشی در او پررنگ شود خودفرااموشی و از خودبیگانگی نیز بر او غالب خواهد شد و نتیجه از خودبیگانگی، دچار شدن به اضطراب‌ها و تنش‌های درونی و بیرونی و گم‌گشتگی است (طه: ۱۲۴).

۶-۳. فعالیت هدفمند

مؤلفه «فعالیت هدفمند» همچون خداآگاهی، اگرچه در بررسی وازگانی در حوزه معنایی خودآگاهی قرار نداشت، اما در فرایند بررسی متون دینی و تشکیل خانواده متون اسلامی به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های خودآگاهی مشاهده شد و از یافته‌های این بخش از پژوهش به دست می‌آید که «فعالیت هدفمند» مؤلفه‌ای تأثیرگذار در خودآگاهی است.

از سوی دیگر، ارزش خودآگاهی در این است که کمال خاصی در انسان بیافریند، نه اینکه صرف آگاهی کمال محسوب شود. نقطه ارزشمند در خودآگاهی از دیدگاه اسلام، سوق دادن فرد به سمت اعمال صالح است (جانباز، ۱۳۹۰، ص ۸۴). یافته‌ها نشان می‌دهد بخشی از خودآگاهی، التفات پیدا کردن به عمل است؛ یعنی علاوه بر توجه به دانسته‌های خویش، آنها را عملی سازد (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۸۵).

التفات به عمل، خودآگاهی را حفظ و تقویت می‌کند. اساساً دانش بدون همراهی و توجه به عمل، دوامی ندارد و به‌زودی زایل می‌شود (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۴۴)، بلکه حقیقت دانش در همراهی با عمل تحقق می‌یابد. از منظر اسلام، ذکر حقیقی به‌مثابه جامع‌ترین لفظی که به توجه و آگاهی اشاره دارد نیز منوط به عمل است. تا زمانی که عمل و اطاعت خداوند در کنار یاد خدا قرار نگیرد، بر انسان مصداق ذاکر بودن صدق نمی‌کند، بلکه مصداق انسان غافل است (ر.ک: مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۰، ص ۱۵۶).

از سوی دیگر، هدف یک چیز از هویت حقیقی آن پرده برمی‌دارد. بنابراین هدفمندی جزو خودآگاهی قرار می‌گیرد. همه مخلوقات (از جمله انسان) هدفمند آفریده شده‌اند (قیامت: ۳۶). اهداف به ایده‌ها، آرمان‌ها و نتایج اشاره دارد که فرد پیش از انجام فعالیت آنها را در نظر می‌گیرد و اعمال خویش را در مسیر رسیدن به آن شکل می‌دهد. شناخت و آگاهی نسبت به اهداف، علاوه بر خلقت جهان و انسان، هدف‌های معنوی و مادی کوتاه‌مدت و بلندمدت فردی را نیز شامل می‌شود و در زبان روایات با عنوان «کدام سو؟»، «کدام مقصد؟»، «به چه منظور؟» و «حرکت به‌سوی چه چیزی؟» مطرح شده است (ر.ک: کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۲۵). این شناخت و آگاهی بخشی از خودآگاهی و مؤلفه آن به‌شمار می‌آید.

امام صادق علیه السلام قسمی از دانش را آگاهی از هدف بیان می‌فرماید (ر.ک: برقی، ۱۳۷۱ق، ج ۱، ص ۲۳۳). بی‌هدفی موجب گم‌گشتگی در زندگی می‌گردد (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۴۳). بنابراین، فعالیت هدفمند مؤلفه‌ای مهم در خودآگاهی اسلامی در نظر گرفته می‌شود.

۳-۷. مؤلفه خودپایی

«خودپایی» به تلاش عملی و مداوم انسان برای تحقق خود اشاره دارد که بر پایه آن فرد به مراقبت، نظارت، ارزیابی، جهت‌بخشی و تنظیم خویش می‌پردازد. در منابع اسلامی به آموزه‌هایی مانند خودسازی، تزکیه نفس، مراقبه نفس، محاسبه نفس و ریاضت نفس توصیه شده و بخش عظیمی از مباحث اخلاقی به آنها اختصاص یافته است. مؤلفه «خودپایی» با اقتباس از این آموزه‌ها حاصل گردید و به‌منزله مؤلفه خودآگاهی در نظر گرفته شد. این مؤلفه دارای سه زیرمؤلفه (خودنظارتی، خودارزیابی و خودتقویتی) است که در ادامه به آنها اشاره می‌شود:

۳-۷-۱. خودنظارتی

«خودنظارتی / خودمراقبتی» از موضوعاتی است که در دیدگاه اسلامی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (حشر: ۱۸؛ ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۷۶؛ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۱۴۴). «خودنظارتی» به مواظبت دائمی از خود برای هماهنگ بودن با شاخص‌ها و معیارهای متعالی اشاره دارد (ر.ک: برقی، ۱۳۷۱ق، ج ۱، ص ۱۵۸). در منطق اسلام افراد با نظارت و مراقبت بر خود (حالات، افکار، رفتار و هیجانات خود) در ارتباط با اهداف متعالی آگاهی می‌یابند (ر.ک: فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۶، ص ۲۵۵). از سوی دیگر در بینش اسلامی «خودنظارتی» پیوند محکمی با «خدانظارتی» دارد. در آیات متعددی از قرآن کریم خداوند با صفاتی همانند «بصیر»، «خبیر» و «علیم» نسبت به تمام امور، به‌ویژه اعمال انسان توصیف شده است (برای نمونه، ر.ک: بقره: ۲۳۳-۲۳۴ و شوری: ۲۳۷؛ نور: ۲۷؛ ملک: ۱۸).

۳-۷-۲. خودارزیابی

یافته‌های این بخش از پژوهش نشان می‌دهد که بر خودارزیابی عموماً در منابع دینی در قالب «محاسبه نفس» تأکید شده است (ر.ک: فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۶، ص ۱۹۶؛ طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۳۴). در فرایند خودارزیابی، افراد با توجه به آگاهی از حالات، افکار، رفتار و هیجانات خویش می‌کوشند موقعیت خود را نسبت به اهداف و معیارهای متعالی ارزیابی کنند و فاصله خود با اهداف و معیارهای متعالی را بسنجند. به عبارت دیگر، انسان خودآگاه علاوه بر اینکه دائم بر حالت‌های خود نظارت می‌نماید، همواره آنها را ارزیابی و محاسبه نیز می‌کند. بنابراین «خودارزیابی» مفهومی متمایز از «خودنظارتی» دارد و مرحله‌ای بعد از خودنظارتی است (ر.ک: فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۶، ص ۲۵۶). از این‌رو انسان خودآگاه به صورت مستمر از خود حسابرسی می‌کند و ناظر بر نیات و کردار خویش است (ر.ک: مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۵۶، ص ۲۶۱).

۳-۷-۳. خودتقویتی

«خودتقویتی» در ادامه «خودارزیابی» مطرح می‌شود. اندیشمندان اخلاق (نراقی، ۱۳۷۱، ص ۶۸۱) در قالب «معاتبه» و «معاقبه» به آن اشاره کرده‌اند. انسان خودآگاه با توجه به ارزیابی صورت گرفته و روشن شدن میزان

فاصله خود با معیارها و اهداف متعالی خویش، در پی اصلاح و تقویت خویش برمی‌آید. در صورت همخوانی با معیارها، خرسند شده، می‌کوشد آن را حفظ کند و ادامه دهد، و در صورت ناهمخوانی، در پی جبران برمی‌آید (مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۲۴۳؛ فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۶، ص ۲۷۲)؛ تلاش می‌کند با هشیاری و بیداری مداوم بر احوالات خویش، امور آسیب‌رسان به خود در مسیر هدف را دفع کند (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۵۸). بر این اساس می‌کوشد خود را اصلاح کرده، به اهداف و معیارهای متعالی خویش نزدیک‌تر شود (ر.ک: تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۵ و ۲۳۷).

در فرهنگ اسلامی می‌توان از آموزه‌هایی نظیر «توبه» در تبیین این زیرمؤلفه استفاده کرد. «توبه» روشی برای جبران گذشته و اصلاح امور فرد و در نتیجه نزدیک شدن به معیارها و اهداف متعالی به‌شمار آمده است (ر.ک. تحریم: ۱۸). شخص با آگاهی یافتن به خود و احوالات خویش، متوجه انحرافات و فاصله گرفتن از معیارهای متعالی می‌شود. از این‌رو حالتی از نارضایتی از خود و پشیمانی در او شکل می‌گیرد و در پی اصلاح و جبران برمی‌آید.

۴. بسط مفهومی و نسبت‌سنجی روابط مؤلفه‌ها

یافته‌های به‌دست‌آمده از مرحله قبل و دیگر مستندات مرتبط اسلامی، نشان می‌دهد مؤلفه‌های خودآگاهی با یکدیگر دارای ارتباط، ترتب و تأثیر و تأثر هستند. در ذیل به نحوه روابط بین آنها اشاره می‌شود:

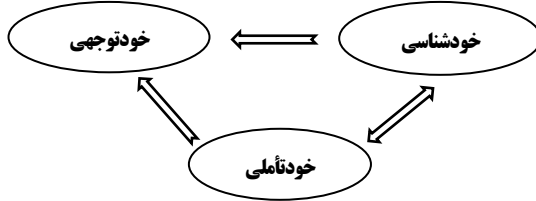
۴-۱. رابطه خودشناسی، خودتوجهی و خودتأملی

شناخت مقدمه توجه فعالانه است (ر.ک: عاملی کفعمی، ۱۴۰۵ق، ص ۳۶۹) و چنان‌که برخی از اندیشمندان اسلامی (مصباح یزدی، ۱۳۸۱، ص ۱۵۳) خاطر نشان کرده‌اند، ما تا چیزی را نشناسیم و از وجود آن خبر نداشته باشیم طبیعتاً توجهی به آن نخواهیم کرد. انسان زمانی می‌تواند به‌خوبی و آگاهانه توجهش را به خویش معطوف کند که از ابعاد و حالات خویش شناختی نسبی داشته باشد.

«خودتأملی» با «خودشناسی» ارتباطی دوطرفه دارد (ر.ک: حلوانی، ۱۴۰۸ق، ص ۴۴؛ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۹۲). این ارتباط دوطرفه را می‌توان با استفاده از رابطه مفاهیم «معرفت و علم» با مفاهیم «عقل و فکر» در منابع اسلامی دنبال کرد. در آموزه‌های اسلامی دانایی و شناخت با تأمل و تعقل پیوندی ناگسستنی دارند (ر.ک: کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۱۴). از یک‌سو دانش و شناخت مقدمه و قوام تفکر و تعقل دانسته شده و از سوی دیگر تعقل و تفکر علاوه بر اینکه وسیله کسب دانایی و شناخت معرفی گردیده، موجب اتقان علم و ماندگاری آن در قلب نیز شده است (ر.ک: روم: ۸؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۱۷ و ۴۹؛ ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۱۵؛ لیشی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۱۳۷ و ۴۳۵). بر این اساس می‌توان گفت: «خودشناسی» و «خودتأملی» دارای ارتباطی دوسویه و تأثیر و تأثر متقابل هستند.

همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد خودتأملی بر خودتوجهی تأثیر می‌گذارد. در آموزه‌های اسلامی فقدان تفکر و اندیشه مایه غفلت دانسته شده و بدین‌روی خداوند با فراخواندن انسان به تفکر، توجهش را معطوف به خود (انسان) می‌کند (ر.ک: اعراف: ۱۷۹؛ یس: ۷۷). در شکل (۲) نحوه ارتباط این سه مؤلفه نشان داده شده است:

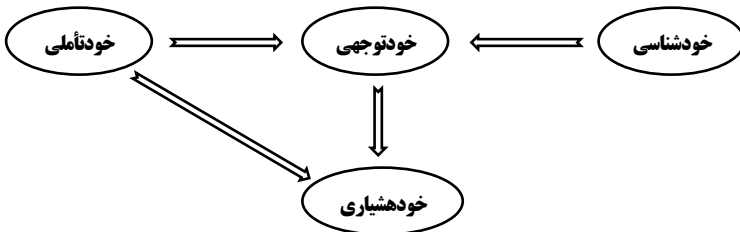
شکل ۲: رابطه خودشناسی، خودتوجهی و خودتأملی



۲-۴. رابطه خودهشیاری با خودشناسی، خودتوجهی و خودتأملی

از بررسی مستندات اسلامی به‌دست آمد: خودهشیاری در مرتبه متأخر از خودشناسی، خودتأملی و خودتوجهی حاصل می‌شود. انسان در پرتو تفکر، شناخت و توجه به خویشتن است که به حالتی از هشیاری و بیداری نسبت به خود و حالات خویش دست می‌یابد (ر.ک: اعراف: ۲۰۱؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۱۸؛ مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷، ص ۱۱۹؛ ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۱۵). در این رابطه که در شکل (۳) نشان داده شده است، خودشناسی و خودتأملی با میانجیگری خودتوجهی بر خودهشیاری تأثیر می‌گذارند. همچنین خودتأملی می‌تواند به صورت مستقیم نیز به خودهشیاری منجر شود.

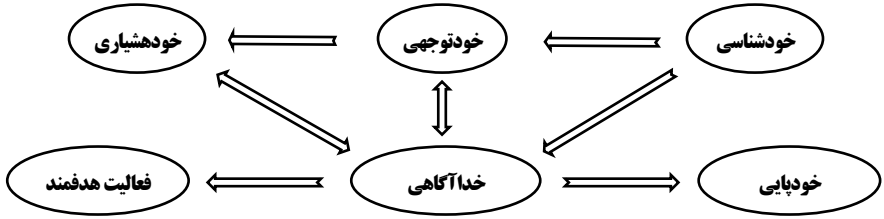
شکل ۳: رابطه خودهشیاری با خودشناسی، خودتوجهی و خودتأملی



۳-۴. رابطه خداآگاهی با دیگر مؤلفه‌ها

«خداآگاهی» یکی از کلیدی‌ترین مؤلفه‌های خودآگاهی اسلامی و متأثر از خودشناسی است (سیدبن طاووس، ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۳۴۸؛ فتال نیشابوری، ۱۳۷۵، ص ۲۰) و با «خودتوجهی» ارتباطی دوسویه دارد (ر.ک: حشر: ۱۹؛ یس: ۷۸) و دیگر مؤلفه‌ها را متأثر می‌سازد (ر.ک: طه: ۱۲۴؛ ق: ۱۶؛ علق: ۱۴؛ امام صادق علیه السلام، ۱۴۰۰ق، ص ۵۵). شکل (۴) رابطه «خداآگاهی» با دیگر مؤلفه‌ها را نشان می‌دهد:

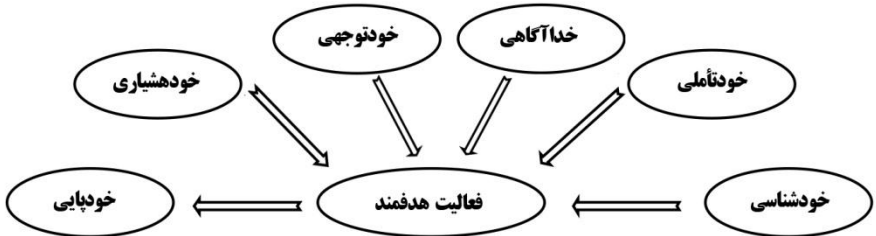
شکل ۴: رابطه خداآگاهی با دیگر مؤلفه‌ها



۴-۴. رابطه فعالیت هدفمند با دیگر مؤلفه‌ها

بررسی متون اسلامی (قرآن و حدیث) نشان می‌دهد: «فعالیت هدفمند» نیز متأثر از خودشناسی، خودتأملی، خودتوجهی، خوددستیاری و خداآگاهی است (ر.ک: مؤمنون: ۱۱۵؛ قیامت: ۳۶؛ کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۲۵؛ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۵۲۲) و بر خودپایی تأثیر می‌گذارد (ر.ک: حشر: ۱۸؛ فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۶، ص ۲۵۵) که نحوه ارتباط آن در شکل (۵) نشان داده شده است.

شکل ۵: رابطه هدفمندی با دیگر مؤلفه‌ها



۴-۵. رابطه خودپایی با دیگر مؤلفه‌ها

یافته‌ها نشان می‌دهد «خودپایی» علاوه بر ارتباط با خداآگاهی و هدفمندی - که ذکر آن گذشت - با مؤلفه‌های «خودشناسی»، «خودتوجهی»، «خوددستیاری» نیز مرتبط است (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۷) که در شکل (۶) نشان داده شده است:

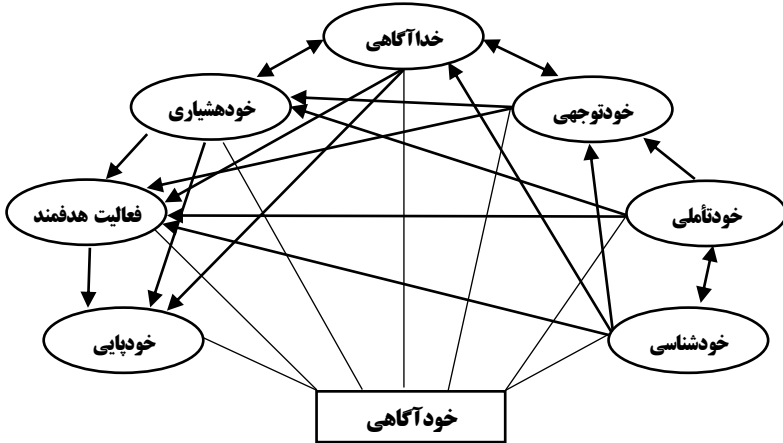
شکل ۶: ارتباط خودپایی با دیگر مؤلفه‌ها



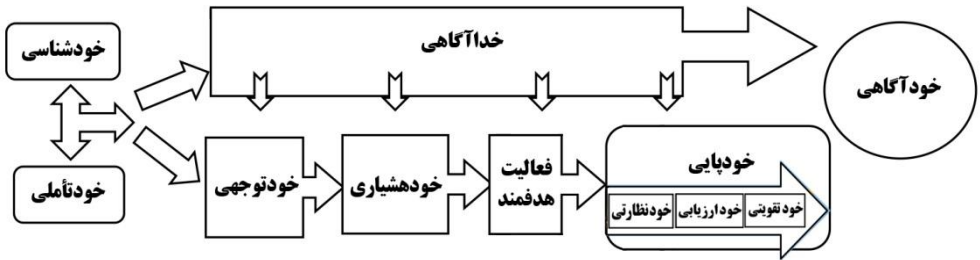
۵. طراحی الگوی مفهومی خودآگاهی

در این بخش از پژوهش، پس از استخراج مؤلفه‌های «خودآگاهی» و بررسی روابط میان مؤلفه‌ها براساس منابع اسلامی، الگوی مفهومی پیشنهادی «خودآگاهی» در دو قالب سازه‌ای و فرایندی در شکل (۷) و (۸) ارائه می‌شود:

شکل ۷: الگوی سازه‌ای خودآگاهی مبتنی بر روابط فرضی بین مؤلفه‌ها براساس منابع اسلامی



شکل ۸: الگوی فرایندی خودآگاهی مبتنی بر روابط فرضی بین مؤلفه‌ها براساس منابع اسلامی



۶. بررسی روایی محتوایی مؤلفه‌های خودآگاهی

هدف از این گام بررسی روایی محتوای مؤلفه‌های خودآگاهی براساس منابع اسلامی بوده است. برای جمع‌آوری نظرات کارشناسان فرمی تهیه و از یازده کارشناس خواسته شد براساس مستندات اسلامی ارائه گردیده در آن، با اختصاص عدد از ۱ (غیرمرتبط) تا ۴ (کاملاً مرتبط) میزان مطابقت مؤلفه‌ها با مستندات را ارزیابی کنند و میزان ضرورت مؤلفه‌ها را نیز در طیف لیکرت سه‌درجه‌ای بسنجند. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه کارشناسان در جدول (۲) آمده است. همچنین میزان CVI و CVR محاسبه‌شده برای هر مؤلفه در جدول (۳) نشان داده شده است.

جدول ۲: ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه کارشناسان در بررسی روایی مؤلفه‌های خودآگاهی

۱۱	درس خارج	تحصیلات حوزوی کارشناسان
۷	دکتری	تحصیلات دانشگاهی (روان‌شناسی)
۴	دانشجوی دکتری	

جدول ۳: محاسبه CVI و CVR مؤلفه‌ها

ردیف	مؤلفه‌ها	نمره CVI	نمره CVR
۱	خودشناسی	۱	۱
۲	خودتوجهی	۱	۱
۳	خودتأملی	۱	۱
۴	خودهشیاری	۱	۱
۵	خداآگاهی	۱	۱
۶	فعالیت هدفمند	۱	۱
۷	خودنظارتی	۱	۰/۸۲
	خودارزیابی	۱	۱
	خودتقویتی	۱	۰/۶۴

حداقل مقدار CVR قابل قبول برای هر مؤلفه باید ۰/۵۹ به بالا و حداقل مقدار CVI قابل قبول برای هر مؤلفه باید ۰/۷۹ به بالا باشد (فتحی آشتیانی و دیگران، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۲۷-۳۰). بر این اساس، بنا بر نظرات کارشناسان تمام مؤلفه‌های خودآگاهی نمره لازم را کسب کردند. در نتیجه، خودآگاهی براساس منابع اسلامی در قالب هفت مؤلفه طراحی می‌شود که عبارتند از: ۱. خودشناسی؛ ۲. خودتوجهی؛ ۳. خودتأملی؛ ۴. خودهشیاری؛ ۵. خداآگاهی؛ ۶. فعالیت هدفمند؛ ۷. خودپایی (شامل خودنظارتی، خودارزیابی و خودتقویتی).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی مؤلفه‌های «خودآگاهی» براساس منابع اسلامی و تبیین روابط فرضی میان آنها برای دستیابی به الگوی مفهومی «خودآگاهی» بود. یافته‌ها حاکی از آن است که براساس مؤلفه‌های مفهومی به‌دست‌آمده از منابع اسلامی، «خودآگاهی ساختاری سازش‌دهنده و انسجام‌بخش است که به شناخت ابعاد وجودی، همراه با توجه و تفکر در آن ابعاد گفته می‌شود، به گونه‌ای که شخص در حالتی از هشیاری دائمی نسبت به خود و خداوند قرار می‌گیرد، هدفمند عمل می‌کند و همواره به نظارت، ارزیابی و جهت‌بخشی (تنظیم) خویش می‌پردازد». یافته‌های مربوط به مؤلفه «خودشناسی» نشان داد که خودشناسی به درک صحیح ابعاد جسمانی، روانی، معنوی و نقاط قوت و ضعف خویش گفته می‌شود. بر این اساس انسانی که از خودشناسی برخوردار است، شناختی نسبی از اعضای بدنی و نحوه کارکرد آن دارد، ویژگی‌های روانی خویش را می‌شناسد، نحوه ارتباط خود با عالم ماورا و جایگاه خویش را در جهان هستی به‌خوبی درک کرده است، خود را عین‌الربط به خداوند، و تمام هستی خود را وابسته به او می‌داند و به او ایمان دارد. یافته‌های این مؤلفه در بُعد جسمانی با نظر امام خمینی (۱۳۷۸)، صدرالمآلهین (۱۹۸۱) و علامه طباطبائی (۱۴۱۷ق) که شناخت بدن را جزئی از خودشناسی دانسته‌اند، مطابق است. ابعاد روانی، معنوی و شناخت توانمندی‌ها و ضعف‌ها نیز با نظر اندیشمندان مسلمان (برای نمونه، ر.ک:

صدرالمتألهین، ۱۹۸۱؛ طباطبائی، ۱۴۱۷ق؛ مصباح یزدی، ۱۳۹۱؛ مکارم شیرازی، ۱۳۸۷؛ جوادی آملی، ۱۳۸۹) که شناخت این ابعاد را در قلمرو معرفه‌النفس بیان می‌کنند، تطابق دارد. لیگرین و دیگران (۲۰۱۰)، بخشی از خودآگاهی را شناخت ویژه از خود به‌مثابه شخصی که دارای ماهیتی مشخص است، عنوان می‌کنند.

مؤلفه «خودتأملی» به اندیشیدن و کاوش در ابعاد وجودی خویش اشاره دارد که در پی آن فرد استعدادهای پنهان خویش را کشف کرده، به درکی بهتر از خود نائل می‌شود و هویت واقعی خویش را می‌یابد (ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۸۱، ص ۱۵۴). روان‌شناسان حوزه خودآگاهی، همچون *دووال* و *ویکلند* (۱۹۷۲)، *لری* و *باترمور* (۲۰۰۳)، *قربانی* و دیگران (۲۰۰۳) و *مورین* (Morin, A., 2011) «خودتأملی» را مؤلفه‌ای کلیدی در خودآگاهی عنوان کرده‌اند. آنها معتقدند: انسان در نتیجه تفکر و خوداندیشی است که به خودآگاهی مطلوب دست پیدا می‌کند.

مؤلفه «خودتوجهی» به عطف توجه به درون اشاره دارد. در این حالت انسان به جای اینکه توجهش معطوف به بیرون و محرک‌های محیطی باشد و از خود غافل گردد، به درون توجه پیدا می‌کند. به‌طور کلی، این مؤلفه مطابق با یافته‌های تمام پژوهشگرانی است که به حوزه خودآگاهی پرداخته‌اند (برای نمونه، ر.ک: *دووال* و *ویکلند*، ۱۹۷۲؛ *فینگشتاین* و دیگران، ۱۹۷۵؛ *مورین*، ۲۰۱۱). آنها بخش مهمی از خودآگاهی را در انصراف از محرک‌های محیطی و توجه به خود بیان کرده‌اند. بررسی‌ها نشان داد این مؤلفه مدنظر اندیشمندان مسلمان، به‌ویژه اندیشمندان حوزه اخلاق بوده (برای نمونه، *نراقی*، ۱۳۷۱؛ *مصباح یزدی*، ۱۳۹۱؛ *مطهری*، ۱۳۷۹؛ *مکارم شیرازی*، ۱۳۸۷) و غالباً در موضوعات مربوط به غفلت به آن پرداخته‌اند.

مؤلفه «خودهشیاری» به حالتی از بیداری، بینش و آگاهی مداوم فرد بر حالات خویش اشاره دارد. تفاوت این مؤلفه با مؤلفه «خودتوجهی» در این است که خودتوجهی به معطوف ساختن اولیه توجه به خود اشاره دارد. در سایه خودتوجهی فرد از التفات بیش از حد به موضوعات بیرونی منصرف می‌شود. اما مؤلفه «خودهشیاری» ناظر به این مطلب است که شخص توجه اولیه به خود را حفظ می‌کند، در حالتی از هشیاری و بیداری مداوم نسبت به احوال خویش قرار می‌گیرد و در سایه آن به نوعی بینش، انسجام و یکپارچگی در خود دست پیدا می‌کند. این یافته با یافته‌های پژوهشگرانی نظیر: *لری* و *باترمور* (۲۰۰۳)، *کرچمر* و *دیوید* (۲۰۰۳)، *لیگرین* و دیگران (۲۰۱۰) و *سوشن* (۲۰۱۶) تطابق دارد.

مؤلفه «فعالیت هدفمند» نشان می‌دهد شخص زمانی از خودآگاهی بهره‌مند است که دارای اهداف مشخصی باشد و توجه کند که رفتارش در مسیر دستیابی به اهداف پایه‌ریزی می‌شود. بر این اساس انسان خودآگاه هدفمند به پیش می‌رود و در سایه توجه به نوع رفتاری که از او سر می‌زند از مسیر منحرف نمی‌شود. اندیشمندان مسلمان (برای نمونه: صدرالمتألهین، ۱۹۸۱؛ *مصباح یزدی*، ۱۳۹۱) با اصطلاحاتی نظیر «آگاهی به کمال»، «سعادت و شقاوت»، «درک هدف افعال» و «آگاهی از اینکه به کجا می‌روم، به «فعالیت هدفمند» به‌مثابه یک مؤلفه خودآگاهی اشاره کرده‌اند.

مؤلفه «خودپایی» به تلاش مداوم فرد برای تحقق خود اشاره دارد (ر.ک: نوری، ۱۳۹۵، ص ۱۰۰) که بر پایه آن به نظارت، ارزیابی، جهت‌بخشی و تنظیم خویش می‌پردازد. این یافته به اجمال با یافته‌های *دووال* و *ویکلند* (۱۹۷۲)، *کارور و شی‌یر* (۱۹۸۱) و *اشلی* (۲۰۰۷) در الگوهایی که از خودآگاهی ارائه کرده‌اند همخوان است.

مؤلفه «خداآگاهی» به شناخت، توجه، احساس و درک حضور خدا، پیوستگی، تعلق و ارتباط ناگسستنی با او از اعماق وجود اشاره دارد (نورعلیزاده، ۱۳۹۰). این مؤلفه که مهم‌ترین وجه تمایز الگوی مفهومی خودآگاهی اسلامی در مقایسه با سایر الگوهای ارائه‌شده از خودآگاهی به‌شمار می‌آید، با وجود آنکه مساق با «خودآگاهی» است، از مهم‌ترین مؤلفه‌های خودآگاهی محسوب می‌شود. یافته‌ها نشان داد در بیش اسلامی، خداآگاهی نقشی تعیین‌کننده در میزان آگاهی فرد از خود دارد. چون انسان عین وابستگی و ارتباط ازلی با خداوند است، در صورت خدافراموشی - در حقیقت - بخشی از خود را که همان تعلق و عین‌الربطی به خداوند است، نادیده گرفته و - در واقع - دچار خودفراموشی شده است. این یافته با نتایج به‌دست‌آمده از پژوهش‌های *شریفی‌نیا* (۱۳۸۸) و *نورعلیزاده* (۱۳۹۰) نیز تطابق دارد. بر این اساس مؤلفه «خداآگاهی» در سراسر فرایند خودآگاهی متبلور است، همسو با دیگر مؤلفه‌ها به پیش می‌رود و در هر مرتبه از فرایند خودآگاهی نقشی متناسب با آن مرحله ایفا می‌کند.

بررسی روابط مؤلفه‌ها نشان داد مؤلفه‌های «خودآگاهی اسلامی» به گونه‌ای نظام‌مند با یکدیگر در ارتباطند و هر مؤلفه جایگاه مشخصی دارد که به صورتی نظام‌مند بر دیگری تأثیر می‌گذارد و نتایج آن در قالب الگوی سازه‌ای و فرایندی قابل صورت‌بندی است. الگوی سازه‌ای «خودآگاهی» نشان‌دهنده مؤلفه‌ها و روابط فرضی بین آنهاست که عناصر محتوایی سازه خودآگاهی را تشکیل می‌دهد.

الگوی فرایندی «خودآگاهی» بازتابنده مؤلفه‌ها در قالبی فرایندی است و نشان‌دهنده فعالیت‌ها و مراتب آشکار و پنهانی است که فرد تلاش می‌کند در جهت دستیابی به آگاهی کامل بر خویشتن حرکت کند. نتایج الگوی مفهومی «خودآگاهی اسلامی» حاکی از آن است که خودآگاهی از شناخت و تأمل در ابعاد گوناگون وجود خود آغاز می‌شود. لازمه خودآگاهی آن است که ابتدا شخص به شناخت و تفکر در خویشتن بپردازد. در نتیجه توجهش به خود و ارتباط خود با خداوند معطوف شده، به حالتی از بینش و هشیاری می‌رسد که در خود احساس یکپارچگی و انسجام می‌کند، هدفمند عمل می‌نماید و همواره حالات خود را بازبینی و پالایش می‌کند.

مقایسه الگوی ارائه‌شده از خودآگاهی در این پژوهش با دیگر الگوها حاکی از آن است که از یک سو براساس نگاه توحیدی، پیوندی عمیق بین خودآگاهی با خداآگاهی برقرار کرده است. در این ارتباط علاوه بر اینکه دو سازه «خودآگاهی» و «خداآگاهی» دارای تأثیر و تأثری متقابل هستند، در تمام مراحل، مساق و ملازم با یکدیگر به پیش می‌روند. از سوی دیگر حاکی از نگاهی جامع‌تر، منسجم‌تر، نظام‌مند و قابل عملیاتی به سازه «خودآگاهی» است.

تمام الگوهای ارائه شده از خودآگاهی مبتنی بر نگاه مادی‌انگارانه و الحادی حاکم بر روان‌شناسی معاصر است. در این نوع نگاه در حقیقت به بخشی از انسان که منهای ارتباط با خداوند لحاظ می‌شود پرداخته شده است. اما در الگوی «خودآگاهی براساس منابع اسلامی»، خودآگاهی در سایه خداآگاهی شکل می‌گیرد و خودآگاهی منهای خداآگاهی قابل تحقق نیست.

در الگوهای ارائه شده، خودآگاهی تنها در پرتو توجه به خود و ارزیابی وضعیت کنونی خود تبیین شده است. همچنین اگرچه سیر فرایندی در خودآگاهی قابل مشاهده است، اما به صورت گذرا و کلی در این باره بحث شده است، درحالی که در الگوی مبتنی بر منابع اسلامی در پژوهش حاضر، این روند به صورتی جامع و دقیق‌تر بررسی گردیده، رابطه هریک از مؤلفه‌ها با دیگر مؤلفه‌ها براساس مستندات دینی بررسی و ساختاری نظری، منسجم و نظام‌مند از روابط میان مؤلفه‌ها در قالب الگوی مفهومی خودآگاهی ارائه شده است.

نتایج بررسی‌ها حاکی از این بود که خودآگاهی را نمی‌توان تنها به‌طور کلی در توجه و ارزیابی خود خلاصه کرد، بلکه توجه همراه با تفکر در احوال خویش و متأخر از خودشناسی صورت می‌گیرد. در نتیجه آن، شخص به حالتی از هشیاری و بینش نسبت به خود رسیده، مبتنی بر اهداف، به خودنظارتی، خودارزیابی و در نهایت، خودتقویتی و نیل به کمال مطلوب قدم بر می‌دارد. بنابراین، اگرچه در دیگر الگوها و نظریه‌های خودآگاهی نیز این احتمال که این موضوعات به صورت ضمنی مدنظر بوده است وجود دارد، اما به‌طور دقیق و مفصل بررسی نشده که همین موجب ابهام و قابلیت عملیاتی پایین آن نظریات است. اما الگوی ارائه شده از خودآگاهی در این پژوهش از این ویژگی برخوردار است و همین موجب شده الگوی ارائه شده در این پژوهش مهم‌ترین هدف الگوسازی را که ساده‌سازی مفاهیم و سازه‌های پیچیده است، دارا باشد و قابلیت عملیاتی‌سازی آن را افزایش دهد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که تدوین الگوی مفهومی «خودآگاهی اسلامی» از طریق انتخاب جمله‌های توصیفی و تبیینی موجود در منابع اسلامی (قرآن و حدیث) براساس واژگان و مفاهیم مربوط به حوزه معنایی «خودآگاهی» صورت گرفت. این روش نسبت به بررسی تمام جملات موجود در منابع اسلامی محدودیت دارد.

منابع

- نهج البلاغه، ۱۴۱۴ق، تصحیح صبحی صالح، قم، هجرت.
- صحیفه سجادیه، ۱۳۷۶، ترجمه واحد مطالعات و تحقیقات سازمان اوقاف و امور خیریه، تهران، اسوه.
- مصباح الشریعه، ۱۴۰۰ق، امام جعفر صادق علیه السلام، بیروت، علمی.
- ابن اشعث، محمد بن علی، بی تا، *الجعفریات*، تهران، مکتبه النبیوی الحدیثه.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی، ۱۴۰۴ق، *تحف العقول*، تحقیق و تصحیح علی اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین.
- ابوالقاسمی، عباس و همکاران، ۱۳۹۰، «ارتباط رفتارهای دینی و خودآگاهی با نارسایی‌های شناختی در میانسالان»، *روان‌شناسی و دین*، سال ۴، ش ۴، ص ۲۷-۴۱.
- امامی‌نیا، نیلوفر و همکاران، ۱۳۹۲، *بررسی رابطه خودآگاهی و خودکارآمدی با کیفیت زندگی دانشجویان دختر مقیم خوابگاه دانشگاه علوم کشاورزی و منابع طبیعی استان گلستان در سال تحصیلی (۱۳۹۱-۱۳۹۲)*، پایان‌نامه، پژوهشکده علوم بهزیستی دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی.
- آصفی، محمدمهدی، ۱۳۹۵، *اخلاق در اندیشه قرآنی*، موسسه بوستان کتاب.
- بافزراده نیم چاهی، صفورا و همکاران، ۱۳۹۷، «رابطه خودآگاهی و یادگیری خودتنظیمی با سازگاری اجتماعی دانش آموزان دختر دوره متوسطه»، *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ش ۳۰، ۲۹-۵۰.
- برقی، احمد بن محمد بن خالد، ۱۳۷۱ق، *المحاسن*، قم، دارالکتب الاسلامیه.
- پاینده، ابوالقاسم، ۱۳۸۲، *نهج الفصاحه*، چ چهارم تهران، دنیای دانش.
- تیمی‌آمدی، عبدالواحد، ۱۳۶۶، *تصنیف غررالحکم و درر الکلم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- جانباز، نوید، ۱۳۹۰، *خودشناسی از دیدگاه اسلام و روانشناسی و ساخت آزمون آن با نگرش به منابع اسلامی*، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۹، *همنمایی قرآن و اهل بیت علیهم السلام*، تحقیق و تنظیم محمودصادقی، قم، اسراء.
- حکیمی، محمدرضا و همکاران، ۱۳۸۰، *الحیاء*، ترجمه احمد آرام، تهران، نشر فرهنگ اسلامی.
- حلوانی، حسین بن محمد، ۱۴۰۸ق، *نزهة الناظر و تنبیه الخاطر*، قم، مدرسه الامام المهدی علیه السلام.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ق، *مفردات الفاظ القرآن*، بیروت-دمشق، دارالقلم-دارالشامیه.
- سرافراز، مهدی‌رضا و همکاران، ۱۳۸۹، «فرایندهای خودآگاهی و سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی»، *پژوهش در سلامت روان‌شناختی*، ش ۶ ص ۳۳-۴۲.
- سرمد، زهره و دیگران، ۱۳۸۵، *روش‌های تحقیق در علوم رفتاری*، تهران، آگاه.
- سیدبن طاووس، علی بن محمد، ۱۴۰۹ق، *اقبال الاعمال*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- سیف، دبیا، ۱۳۹۱، «رابطه ابعاد خودآگاهی و احساس تنهایی با سلامت روانی دانشجویان»، *پژوهش‌های روان‌شناختی*، دوره ۱۵، ش ۱، ص ۴۴-۶۳.
- شاه‌محمدی، خدیجه و همکاران، ۱۳۸۵، «نقش خودشناسی در تنیدگی، سبکهای دفاعی و سلامت جسمانی»، *روانشناسان ایرانی*، سال ۳، ش ۱۰، ص ۱۴۵-۱۵۶.
- شجاعی، محمدصادق و همکاران، ۱۳۹۳، «کاربرد نظریه حوزه‌های معنایی در مطالعات واژگانی ساختار شخصیت بر پایه منابع اسلامی»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، سال ۸، ش ۱۵، ص ۷-۳۸.
- شریفی‌نیا، محمدحسین، ۱۳۸۸، «درمان یکپارچه توحیدی، رویکردی دینی در درمان اختلالات روانی»، *مطالعات اسلام و روانشناسی*، ش ۴، ص ۶۵-۸۲.

- شریفی‌نیا، محمدحسین، ۱۳۹۴، *چهره جان*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- صالح بلوردی، آنهیتا و حسن پاشا شریفی، ۱۳۸۹، «بررسی رابطه خودآگاهی در موقعیت شغلی با رضایت شغلی مدیران فروش سازمان مدیریت صنعتی ایران»، *روانشناسی تحلیلی شناختی*، دوره ۱، ش ۲، ص ۲۱-۲۶.
- صدرالمثالیین، ۱۹۸۱م، *الحکمة المتعالیه فی الاسفار العقلیه الاربعه*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- صدوق، محمدبن علی، ۱۳۹۵ق، *کمال‌الدین و تمام‌النعمة*، تصحیح علی‌اکبر غفاری، چ دوم، تهران، اسلامیه.
- ، ۱۴۱۳ق (الف)، *من لایحضره الفقیه*، تصحیح علی‌اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین.
- ، ۱۴۰۳ق (ب)، *معانی الاخبار*، تصحیح علی‌اکبر غفاری، قم، جامعه مدرسین.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۴۱۷ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، قم، جامعه مدرسین.
- طوسی، محمدبن حسن، ۱۴۱۴ق، *الأملی*، قم، دارالتقافه.
- عاملی کفمی، ابراهیم‌بن علی، ۱۴۰۵ق، *المصباح للکفمی*، قم، دارالرضی.
- عباسی، مهدی و عباس پسندیده، ۱۳۹۶، «مفهوم‌شناسی در مفاهیم دینی با رویکرد روانشناختی: مراحل و شیوه اجرا»، *پژوهشنامه روانشناسی اسلامی*، سال سوم، ش ۶ ص ۴-۷.
- قتال نیشابوری، محمدبن احمد، ۱۳۷۵، *روضه‌الواعظین*، ترجمه مهدی دامغانی، تهران، نشر نی.
- فتحی‌آشتیانی، علی و دیگران، ۱۳۹۵، *آزمون‌های روان‌شناختی*، تهران، بعثت.
- فیض کاشانی، ملامحسن، ۱۴۰۶ق، *الوافی*، اصفهان، کتابخانه امام امیرالمؤمنین علی علیه السلام.
- کراچکی، محمدبن علی، ۱۴۱۰ق، *کنزالفوائد*، قم، دارالذخائر.
- کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۴۰۷ق، *الکافی*، تحقیق و تصحیح علی‌اکبر غفاری و محمد آخوندی، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- گلمن، دانیل، ۱۳۸۰، *هوش هیجانی*، ترجمه نسربین پارسا، تهران، رشد.
- لطفیان، مرتضی و دیبا سیف، ۱۳۸۶، «بررسی تأثیر خودآگاهی بر اختلالات روابط بین‌فردی دانشجویان»، *مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، دوره بیست و ششم، ش ۳، ص ۱۳۷-۱۵۰.
- لیثی واسطی، علی، ۱۳۷۶، *عیون‌الحکم و المواعظ*، قم، دارالحديث.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۳ق، *بحار الانوار الجامعة لدرر الأخبار الأئمة الاطهار* علیهم السلام، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- محدث نوری، حسین، ۱۴۰۸ق، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، قم، مؤسسه آل‌البيت علیهم السلام.
- مصباح بزدی، محمدتقی، ۱۳۸۱، *به سوی او*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- ، ۱۳۹۱، *اخلاق در قرآن*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- مصطفوی، حسن، ۱۳۶۸، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۷۹، *مجموعه آثار*، تهران، صدرا.
- مفید، محمدبن محمدبن نعمان، ۱۴۱۳ق، *الإختصاص*، تصحیح علی‌اکبر غفاری و محمود محرمی زرنندی، قم، کنگره شیخ مفید.
- مکارم شیرازی، ناصر، ۱۳۸۷، *اخلاق در قرآن*، قم، مدرسه امام علی‌بن ابی‌طالب علیه السلام.
- موسوی خمینی، سیدروح‌الله، ۱۳۷۸، *شرح چهل حدیث*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.
- مهدوی کنی، محمدرضا، ۱۳۷۶، *نقطه‌های آغاز در اخلاق عملی*، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- نراقی، احمد، ۱۳۷۱، *معراج‌السعاده*، تهران، هجرت.
- نورعلیزاده میانجی، مسعود، ۱۳۹۰، *رابطه خداآگاهی با خودآگاهی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- ، ۱۳۹۷، *روش مدل‌یابی مفاهیم و سازه‌های روان‌شناختی از متون اسلامی (قرآن و حدیث)*، رساله دکتری روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- نوری، نجیب‌الله، ۱۳۹۵، *ساختار مفهومی هویت بر پایه منابع اسلامی*، رساله دکتری روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

- Ashley, G. C., 2007, *Self-awareness: Scale development and validation, Dissertation for the Degree of M. A.*, University of Nebraska at Omaha, Nebraska.
- Brown, J. W., 1976, "Consciousness and pathology of language", in R. W. Rieber (ed.), *Neuropsychology of language - Essays in honor of Eric Lenneberg*, London, Plenum Press.
- Carver, C. S., 2002, "Self-awareness", In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), *Handbook of self and identity*, p. 179-196, New York, Guilford Press.
- Damon, W., & Hart, D., 1982, "The development of self-understanding from infancy through adolescence", *Child Development*, N. 53(4), p. 841-864.
- Duval, S., & Wicklund, R. A., 1972, *A Theory of Objective Self Awareness*, New York, Academic Press.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H., 1975, "Public and private self-consciousness: Assessment and theory", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, N. 36, p. 1241-1250.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., Bing, M. N., Davison, H. K., & Lebreton, D., 2003, "Two facets of self-knowledge: Cross-cultural development of measures in Iran and the United States", *General psychology Monographs*, N. 129, p. 238-268.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Hargis, M. B., 2008, "Integrative self-knowledge scale: correlations and incremental validity of a cross-cultural measure developed in Iran and the United States", *Journal of Psychology*, N. 142, p. 395-412.
- Gibbons, F. X., 1983, "Self-attention and self-report: The "veridicality" hypothesis", *Journal of Personality*, N. 51, p. 517-542.
- Goleman, D., 1995, *Emotional intelligence*, New York, Bantam Books.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F., 1981, *Attention and Self-Regulation: A Control-Theory Approach to Human Behavior*, New York, Springer.
- Kircher, T., & David, A. S., 2003, "Self-consciousness: An integrative approach from philosophy, psychopathology and the neurosciences", In: T. Kircher & A. S. David (Eds.), *The Self in Neuroscience and Psychiatry* (p. 445-474). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Leary, M. R. & Buttermore, N. R., 2003, "The Evolution of the Human Self: Tracing the Natural History of Self-Awareness", *Journal for the Theory of Social Behavior*, N. 33, p. 365-404.
- Legrain, L., Cleeremans, A., & Destrebecqz, A., 2010, *Distinguishing three levels in explicit self-awareness*, Consciousness and Cognition.
- Morin, A., 2006, "Levels of consciousness and self-awareness: A comparison and integration of various neurocognitive views", *Consciousness and Cognition*, N. 15(2), 358-371.
- Lewis, M., Brooks-Gunn, J., 1979, "The Development of Self Recognition", In: *Social Cognition and the Acquisition of Self*, Springer, Boston, MA.
- Markova, I., 1987, *Human Awareness, Its social development*, London, Hutchinson Education.
- Morin, A., 2011, "Self-Awareness Part 1: Definition, Measures, Effects, Functions, and Antecedents", *Social and Personality Psychology Compass*, N. 5(10), p. 807-823.
- Rochat, P., 2003, "Five levels of self-awareness as they unfold early in life", *Consciousness and Cognition: An International Journal*, N. 12(4), p. 717-731.
- Schooler, J. W., 2002, "Re-representing consciousness: Dissociations between experience and meta-consciousness", *Trends in Cognitive Sciences*, N. 6(8), p. 339-344.
- Sutton, A., 2016, "Measuring the Effects of Self-Awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire", *Europe's Journal of Psychology*, V. 12(4), p. 645-658.
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H., 1975, "Public and private self-consciousness: Assessment and theory", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, N. 36, p. 1241-1250.
- Winsler, A., 2009, "Still talking to ourselves after all these years: A review of current research on private speech", In: A. Winsler, C. Fernyhough & I. Montero (Eds.), *Private Speech, Executive Functioning, and the Development of Verbal Self-Regulation*, (p. 3-41). New York, Cambridge University Press.

مؤلفه‌های روان‌شناختی طمأنینه براساس آیات و روایات و ساخت پرسشنامه اولیه

m.azimy@chmail.ir


مجید عظیمی‌وند / کارشناس ارشد روان‌شناسی مؤسسه اخلاق و تربیت

محمد رضا احمدی محمدآبادی / دانشیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

m.r.ahmadi313@gmail.com  orcid.org/0009-0007-2410-2799

ym.abbasi@gmail.com

مهدی عباسی / استادیار گروه روان‌شناسی اسلامی پژوهشگاه قرآن و حدیث

 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۳۹۷/۱۲/۱۲ - پذیرش: ۱۳۹۸/۰۴/۲۵

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی مؤلفه‌های روان‌شناختی طمأنینه براساس آیات و روایات و ساخت پرسشنامه اولیه آن انجام شد. برای مطالعه آیات و روایات از روش «تحلیل محتوا» و برای ارزیابی روایی و پایایی پرسشنامه، از روش «پیمایشی» استفاده گردید. پس از استخراج مؤلفه‌های طمأنینه، گویه‌های متناسب طراحی و هماهنگ با نظر کارشناسان، پرسشنامه ساخته شد. نمونه‌ای ۷۴ نفری از طلاب همدان با روش «نمونه در دسترس» انتخاب گردید. پس از تجزیه و تحلیل یافته‌ها با روش‌های آماری، نتایج ذیل به دست آمد: (۱) از نظر کارشناسان خبره دین و روان‌شناسی، روایی محتوایی (CVI) ۱۲ تا از مؤلفه‌ها بالاتر از ۰/۶ و تنها یک مؤلفه پایین (۰/۵) بود و گویه‌هایی که CVI آنها بالاتر از ۰/۶ بود در پرسشنامه قرار گرفت. (۲) همه مؤلفه‌ها، بجز «تمایل به پذیرش حقیقت» با کل پرسشنامه همبستگی معناداری داشت که نشان‌دهنده روایی سازه بود. (۳) پایایی پرسشنامه پس از بررسی همسانی درونی پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ در سطح ۰/۸۸۱ به دست آمد. (۴) همسانی درونی براساس ضریب دو نیمه‌سازی گاتمن و اسپیرمن براون برابر با ۰/۸۳۱ و همبستگی دونیمه آزمون ۰/۷۱۱ به دست آمد. بنابراین پرسشنامه از پایایی و روایی مناسبی برخوردار است.

کلیدواژه‌ها: طمأنینه، پرسشنامه اولیه، مؤلفه، آیات و روایات، آرامش، روان‌سنجی.

یکی از مفاهیم مطرح‌نظر در آیات و روایات «طمأنینه» است که آدمی نیاز فراوانی به آن دارد؛ زیرا انسان با این خلق بر مشکلات زندگی غلبه می‌کند (شرباصی، ۱۳۵۱) و سبب کمال انسان و از فضایل اخلاقی می‌شود. ضد آن، یعنی «اضطراب و ترس» سبب نقصان انسان شده، از رذایل اخلاقی به‌شمار می‌رود (نراقی، ۱۳۸۲، ج ۱، ص ۲۷۹). «طمأنینه» یکی از واژه‌های بیانگر آرامش روان در قرآن است (اکبری‌راد، ۱۳۹۰) که با مشتقاتش ۱۲ بار در قرآن آمده و از جمله خواسته‌های فطری انسان و دغدغه‌های دیرینه و ریشه‌دار اوست (ویس‌کرمی، ۱۳۹۰).

«طمأنینه» از ریشه «طمن» دارای هم‌خانواده‌هایی نظیر مطمئن، طمأنینه و تطامن و به معنای «سکونت» است (ابن‌فارس، ۱۴۰۴، ج ۶ ص ۴۲۲؛ جوهری، ۱۴۱۰، ص ۲۱۵۸؛ قرشی، ۱۴۱۲، ج ۷، ص ۳۳۸؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۵، ص ۲۶؛ طریحی، ۱۴۱۶، ج ۶ ص ۲۷۷؛ بستانی، ۱۳۷۵، ص ۹۰).

ابن‌منظور و فیومی «طمأنینه» را به «قلبی که سکونت دارد و قلق ندارد» معنا نموده‌اند (فیومی، ۱۴۱۴، ج ۱، ص ۳۷۸؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۵، ص ۲۶). «طمأنینه» به معنای سکون و استئناس نفس است (فراهیدی، ۱۴۱۰، ج ۸، ص ۴۴۲). *راغب‌اصفهانی* «طمأنینه» را به سکون بعد از انزعاج تعریف نموده است (راغب‌اصفهانی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۵۲۴). *مصطفوی* آن را سکون بعد از اضطراب و استقرار حالت سکون می‌داند (مصطفوی، ۱۳۶۸، ص ۱۲۴) و نیز به معنای آرامش پایدار است که از صاحبش جدا نمی‌شود (فیروزآبادی، ۱۹۹۱، ص ۴۵۷). *دهخدا* آن را به معنای آرامش، آرامیدن، قرار گرفتن، و آرام گرفتن می‌داند (دهخدا، ۱۳۹۰، ص ۸۷۹).

«زمین مطمئن» به معنای زمین منخض (زمین هموار) است (واسطی، ۱۴۱۴، ص ۳۵۹؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ج ۱۵، ص ۲۶۸؛ فراهیدی، ۱۴۱۰، ج ۸، ص ۴۴۲؛ فیومی، ۱۴۱۴، ج ۱، ص ۳۷۸). «خفض» ضدالرفع (راغب‌اصفهانی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۲۸۹) و به معنای تواضع مقارن با عطوفت و رحمت است (مصطفوی، ۱۴۰۲، ص ۹۲). «طمأنینه» براساس اسباب دو قسم «مادی» (نحل: ۱۱۲) و «معنوی» (انفال: ۱۰؛ رعد: ۲۸؛ نحل: ۱۰۶) است (مصطفوی، ۱۴۰۲، ص ۹۲). آنچه از مجموع قول لغویان به‌دست می‌آید این است که «طمأنینه» آرامش بعد از اضطراب است که معنای «انس و استقرار و تواضع» دارد و به همراه «سکینه، وقار، وداعه، امن، قرار، ثبات و راحه» خانواده معنایی تشکیل می‌دهند.

«سکن» به معنای ثبوت و حرکت نکردن بوده، برخلاف اضطراب و حرکت، و متضمن معنای «استقرار، وقار، وداعه و حلم» است. «سکینه» به معنای آن چیزی است که متصف به ثبوت و استقرار بوده، با «وقار، وداعه و طمأنینه» مترادف یا قریب‌المعنی است.

تفاوت «طمأنینه» با «سکینه» آن است که آرامش در طمأنینه برخلاف سکینه، همیشگی است و از صاحبش جدا نمی‌شود (عظیمی، ۱۳۹۶).

«وقر» به معنای سنگینی است که بر اشخاص یا اشیا حمل می‌شود و مادی و معنوی است و «وقار» در مقابل خفت است و با سکینه، حلم، رزانت و وداعه مترادف یا قریب‌المعنی است (عظیمی، ۱۳۹۶). درباره معنای «ودع» اصل در این ماده، صرف‌نظر از چیزی و عدم توجه به آن است و از آثار آن ترک و تخلیه و راحتی و سکون و خفض است و در قرآن در مقابل «استقرار» به معنای تمکن و تثبت آمده است (مصطفوی، ۱۴۰۲ق، ص ۶۸).

«انس» به معنای نزدیکی همراه با میل و علاقه است، در مقابل نفرت و وحشت و دوری، و از آثار آن طمأنینه و سکون است (عظیمی، ۱۳۹۶).

اصل در ماده «امن» به معنای امنیت، سکون و رفع خوف و وحشت و اضطراب است و به معنای اطمینان و زوال خوف است و «آمن» یعنی: مطمئن و «ایمان» به معنای آن است که فرد، خود یا غیر خود را در امنیت و سکون قرار دهد و «ایمان به چیزی» یعنی: حاصل شدن سکون و طمأنینه به‌وسیله آن چیز (مصطفوی، ۱۴۰۲ق، ص ۱۴۹).

«ثبات» به معنای استقرار و استدامه و ضد زوال است و «تثبیت» قلب به معنای استقرار، تسکین و طمأنینه قلب است.

اصل در ماده «روح» ظهور و جاری شدن امر لطیف است و از آثار این ظهور و جریان حاصل شدن فسخه، سرور، فرح، طیب، راحت سهولت گشایش، نجات و انقاذ است (همان، ص ۲۵۷). با توجه به تشکیل خانواده معنایی و معانی ذکرشده برای واژه‌های «طمأنینه»، «سکینه»، «وقار»، «وداعه»، «امن»، «قرار»، «ثبات» و «راحه»، اصل این کلمات، یا در گوهر معنایی با هم مشترکاتی دارند یا در آثار و نتایج، بنابراین بسیار به هم نزدیک و قریب‌المعنی هستند و کلمات طمأنینه، سکینه، وداعه، وقار، امن و تثبیت از نظر لغوی نسبت به هم مترادف به‌شمار می‌روند.

علامه طباطبائی «اطمینان» را به معنای سکون و استقرار می‌داند و می‌نویسد: اطمینان به چیزی سکون به آن می‌باشد. اطمینان این است که انسان خود را از قبول امری در امنیت می‌بیند و قلبش با آن آرام می‌شود و در قلبش استقرار می‌یابد، بدون اینکه قلبش مضطرب یا رویگردان شود (طباطبائی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۲، ص ۳۵۴). جمله «لِیَطْمَئِنَ قَلْبِی» که حکایت کلام ابراهیم علیه السلام است، مطلق آمده و نگفته قلبم از چه چیز آرامش یابد، و این اطلاق دلالت دارد بر اینکه مطلوب آن جناب از این درخواست به‌دست آوردن مطلق اطمینان و ریشه‌کن کردن منشأ همه خطورها و وسوسه‌های قلبی از قلب است (همان، ص ۳۷۴).

فخررازی در ذیل تفسیر آیه ۲۶ سوره «فجر» می‌نویسد: اطمینان به معنای استقرار و ثبات است (فخررازی، ۱۴۲۰ق، ص ۱۶۱). حقیقت طمأنینه آن است که نفس در باب معرفت اسماء الهی و صفات و نعوت او به خبری که خداوند از خودش می‌دهد و یا پیامبرش از او می‌دهد اطمینان یابد. پس به‌صورت قبول و تسلیم و اذعان و دعا و انشراح صدر و شادی قلب، آن را دریافت نماید (مجموعه من‌المختصین، ۱۴۲۶ق، ص ۷۷).

خواجه عبدالله انصاری در تعریف «طمأنینه» می‌نویسد: «طمأنینه» سکونی است که احساس امنیت درست و مشاهده عینی آن را تقویت می‌کند و از این رو از سکینه بالاتر است و برخلاف آن، دائمی است (انصاری، ۱۳۷۳، ص ۲۰۹). تعبیر به «مطمئنه» اشاره به آرامشی است که در پرتو ایمان حاصل شده؛ چنان که قرآن می‌فرماید: «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». چنین نفسی، هم به وعده‌های الهی اطمینان دارد، و هم به راه و روشی که برگزیده مطمئن است، هم در اقبال دنیا و هم در ادبار دنیا، هم در طوفان‌ها، و هم در حوادث و بلاها، و از همه بالاتر در آن هول و وحشت و اضطراب عظیم قیامت نیز آرام است (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۴، ج ۲۷، ص ۴۷۷).

در اضطراب است که مسائل علمی به صورت شک، تردید و تحیر در برابر یقین (طمأنینه بخش) ظهور می‌نماید و در مسائل عملی به صورت غضب و نارضایتی در برابر رضا به قضای الهی، توکل، تفویض امر به خدا و تسلیم شدن به امر خدا - اینها درجات و مراتب طمأنینه در مسائل عملی است - بروز می‌کند. پس تردید و تحیر، اضطراب است و با طمأنینه نمی‌سازد و در هیچ آیه‌ای نیست که یاد خدا مایه اضطراب و تردید ذکر شده باشد، بلکه قرآن یاد خدا را مایه ترس از جهنم و یا ترس از محروم شدن از جنة اللقاء و مانند آن می‌داند (جوادی آملی، ۱۳۹۶، ج ۳۴، ص ۴۲۵).

حسین معن می‌گوید: طمأنینه در مقابل اضطراب دائم، قلق مستمر و انفعال قتال است؛ زیرا وجدان انسان با دنیا و مفاهیم آن مرتبط است؛ دنیایی که دائم در حال تغییر و عدم استقرار است و این اضطراب و تغییر دنیا در وجدان او منعکس می‌گردد و چشیده می‌شود و انسان در گردابی از اضطراب‌ها رها می‌گردد. اما قلب انسان مؤمن طمأنینه دارد و وجدان او هدایت‌کننده است (معن، ۱۴۱۲ق، ص ۱۷۶).

اطمینان قلب ضد خوف مذموم است (نراقی، ۱۳۸۲، ص ۱۸۱) و شکی نیست که فضیلت و کمال است؛ زیرا اطمینان قلب و نبود اضطراب از مواردی است که عقل به رسیدن به آن حکم می‌کند و صفت کمال است و ضد آن نقص و ردیلت است (همان).

براساس آموزه‌های قرآنی «طمأنینه» با دو ویژگی «آرامش خاطر» و «احساس رضایت» که انسان نسبت به آینده و زندگی پس از مرگ دارد، مشخص می‌شود. افرادی که از این دو ویژگی برخوردارند هیچ نوع نگرانی و اضطرابی که موجب اختلال در زندگی‌شان شود، ندارند (شجاعی، ۱۳۹۴، به نقل از: سبزواری، ۱۴۰۶ق، ص ۲۶۸). طمأنینه از ویژگی‌های انسان‌های بهنجار و به معنای آرامش است (ابوترابی، ۱۳۸۶، ص ۳۷).

شجاعی انسان سالم را کسی می‌داند که هیچ‌گاه از یاد خداوند غافل نیست و یاد خدا را آرامش‌بخش می‌داند (شجاعی، ۱۳۸۹، ص ۴۰۵). هرچه طمأنینه و آرامش انسان بیشتر شود به بهداشت روحی و روانی از منظر دین نزدیک‌تر می‌گردد (محمدی‌بختیاری، ۱۳۹۱).

آرامش و اطمینان حالتی است نفسانی همراه با آسودگی و ثبات که با وجود آن انسان در امور علمی دچار شک و تردید نمی‌شود و در امور عملی و تصمیم‌گیری‌های خود در زندگی تزلزل، اضطراب و دلهره پیدا نمی‌کند (یوسفیان، ۱۳۸۶). بنابراین طمأنینه دو رکن دارد: طمأنینه علم و ایمان، و طمأنینه اراده و عمل (مجموعه من‌المختصین، ۱۴۲۶ق، ص ۷ و ۸۰ و ۲۷۱۲).

طبق یافته‌های مؤلف، پژوهش‌ها طمأنینه را همراه با سایر انواع آرامش آورده و عوامل اضطراب، فشار روانی، آرامش و طمأنینه را در آیات و روایات بررسی کرده‌اند؛ همانند: *فعالی* (۱۳۹۱)، *دروگر* (۱۳۸۶)، *یوسفیان* (۱۳۸۶) و *حسینی‌زاده* (۱۳۸۱). *اکبری‌راد* (۱۳۹۰) نیز در کنار واژه‌های «سکینه» و «امن»، «طمأنینه» را معنا نموده و عوامل آن را بیان نموده است. *شرباصی* (۱۳۵۱) نیز به ذکر معنای «طمأنینه» و عوامل آن و ویژگی‌های انسان مطمئن اکتفا نموده است. ولی هیچ‌یک به مؤلفه‌های روان‌شناختی طمأنینه نپرداخته‌اند.

درباره مفهوم «آرامش روان» که نزدیک‌ترین واژه به «طمأنینه» است و عوامل ایجاد آن در منابع اسلامی - علاوه بر نکاتی که ذکر شد - پژوهش‌هایی صورت گرفته است. *آکوچکیان* (۱۳۷۸) ضمن بررسی اضطراب و آرامش در حوزه تفکر دینی، نتیجه گرفته نگرش دینی عنایت ویژه‌ای به عوامل پیشگیری‌کننده و سپس ارتقادهنده دارد و بدین‌روی شرایطی را فراهم می‌کند که اضطراب و نگرانی مرضی در انسان شکل نگیرد. در کتب تفسیری و اخلاقی و عرفانی، همچون *تفسیر المیزان*، *مجمع‌البیان*، *تسنیم*، *تفسیر موضوعی*، *تفسیر نمونه*، *چهل حدیث امام خمینی* و *منازل السائرین*، *مدارج السائلین* تنها به ذکر معنا و عوامل «طمأنینه» اکتفا شده و *منازل السائرین* و *مدارج السالکین* علاوه بر معنای «طمأنینه»، درجات آن را نیز ذکر نموده‌اند.

خسروپناه و *شفابخش* (۱۳۹۲) و *صادقی* (۱۳۸۸) تنها طمأنینه را به‌عنوانی مرحله‌ای از مراحل سیر سلوک بررسی نموده و هیچ‌یک مؤلفه‌های آن را بیان نکرده‌اند.

از سوی دیگر با توجه به اینکه سنجش و اندازه‌گیری اساس یک علم را تشکیل می‌دهد، در بررسی‌های علمی مفاهیم دینی، طراحی ابزارهایی برای اندازه‌گیری (کمی‌سازی) به‌عنوان یک مؤلفه حساس و حیاتی مدنظر قرار می‌گیرد و تاکنون مفاهیمی همچون «خودمهارگری» (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۱)، «حیا» (گلزاری، ۱۳۸۸)، «صبر بر معصیت» (امیری، ۱۳۹۲) و «عقل» (میردریکوندی، ۱۳۸۷) کمی‌سازی شده‌اند.

درخصوص آرامش روان، براساس آیات و روایات، تنها یک آزمون اولیه (نعمتی، ۱۳۹۳) در زمینه آرامش ساخته شده که آن هم مربوط به آرامش پس از ازدواج است، ولی برای طمأنینه پرسشنامه‌ای ساخته نشده است. با توجه به اهمیت و آثار فردی و اجتماعی، دنیوی و اخروی طمأنینه و تأییداتی که در آیات و روایات صورت پذیرفته است، ساخت یک ابزار معتبر و روا که بتواند این صفت را براساس آموزه‌های دینی مفهوم‌سازی و اندازه‌گیری کند ضروری می‌نماید و می‌تواند علاوه بر گسترش حوزه متون دینی و انعکاس قابلیت کاربرد آن در علم روان‌شناسی، مسیر را

برای سایر پژوهشگران در زمینه‌های گوناگون پژوهشی هموار سازد و نتایج مناسبی ارائه دهد. بدین‌روی این پژوهش در نظر دارد براساس مؤلفه‌های طمأنینه که به‌دست می‌آورد پرسشنامه اولیه‌ای برای طمأنینه طراحی نماید.

۱. روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، در طبقه پژوهش‌های «بنیادی» (fundamental) قرار دارد؛ زیرا شامل مفهوم‌شناسی «طمأنینه» در منابع اسلامی و به عبارت دیگر، استخراج مؤلفه‌های آرامش روانی مبتنی بر طمأنینه است. از سوی دیگر، شامل ساخت پرسشنامه اولیه برای سنجش طمأنینه براساس مؤلفه‌های مفهومی است. به لحاظ جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها، روش این پژوهش از یک سو «تحلیل مفهومی - محتوایی» در گزاره‌های دینی (اجتهاد دانش دینی) است (علی‌پور و حسنی، ۱۳۹۰) و از سوی دیگر برای بررسی پایایی و روایی مؤلفه‌های مفهومی و پرسشنامه اولیه طمأنینه مبتنی بر روش «پیمایشی» است. از این‌رو روش پژوهش حاضر در دو بخش قابل بررسی است:

۱-۱. مفهوم‌شناسی «روش»

در این پژوهش، از روش «تحلیل محتوا» (Content analysis) استفاده شده که برای بررسی محتوای آشکار پیام‌های موجود در یک متن استفاده می‌شود. در این روش محتوای آشکار پیام‌ها به گونه‌ای نظام‌مند و کمی توصیف می‌شود. از این‌رو این روش را می‌توان روش «تبدیل داده‌های کیفی به داده‌های کمی» قلمداد کرد.

سه مرحله عمده روش «تحلیل محتوا» عبارتند از: مرحله آماده‌سازی و سازمان‌دهی، بررسی مواد، و پردازش نتایج (سرمد، ۱۳۹۲، ص ۱۳۲). در مرحله تدوین مؤلفه‌های روان‌شناختی طمأنینه براساس آیات و روایات، جامعه آماری پژوهش، گزاره‌های دینی موجود در قرآن کریم و روایات کتاب‌های روایی است. روایات شامل گفته‌ها، تقریرها، گزارش‌های روش عملی پیامبر اکرم ﷺ و ائمه معصومین و فاطمه زهرا^{علیها السلام} است. نمونه‌گیری به روش «هدفمند» (قضاوتی) انجام شد. هر واحد جامعه (گزاره دینی) که در مفهوم‌شناسی کاربرد داشته باشد، شانس قرار گرفتن در نمونه را خواهد داشت. ملاک کاربرد در مفهوم‌شناسی، واژه‌ها و مفاهیم موجود در یک گزاره دینی است که در حوزه معنایی «طمأنینه» قرار دارد.

۱-۲. ابزار گردآوری داده‌ها

برای گردآوری اطلاعات، ابتدا به شیوه «توصیفی - تحلیلی» در منابع اسلامی و روان‌شناختی به تشکیل پرونده علمی اقدام شد. سپس منابع مورد مطالعه یادداشت‌برداری، سازمان‌دهی و تجزیه و تحلیل گردید. برای این منظور ابتدا مقالات و پایان‌نامه‌هایی که درباره طمأنینه بود به دقت مطالعه و بررسی شد و برای پیدا کردن معنای دقیق

ماده «طمین» و «طمأنینه» به ۱۷ کتاب لغت مراجعه گردید. سپس واژه «طمین» که حروف اصلی «طمأنینه» است، به همراه مشتقات آن در نرم‌افزارهای جامع الاحادیث و جامع التفاسیر نور به صورت پیشرفته جست‌وجو گردید و کتاب‌هایی همچون میزان الحکمه (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۳) بررسی شد و آیات و روایات دربردارنده این ماده و مشتقات آن استخراج شد.

بعد از اینکه آیات مرتبط با طمأنینه به دست آمد، تفسیر این آیات در تفاسیر مهم شیعه و اهل سنت بررسی گردید. در نهایت نیز برای فهم بهتر این مفهوم، به کتب تفسیر و اخلاقی و نرم‌افزارهای اخلاق اسلامی مراجعه شد.

۳-۱. روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

به سبب اهمیت و نو بودن موضوع و نیاز به تحلیل مبنایی این سازه، با بررسی آیات، روایات و تفاسیر موجود، آموزه‌های اسلام درباره «طمأنینه» و مؤلفه‌های آن با دقت تجزیه و تحلیل شد و به صورت جامع ملاحظه و خانواده قرآنی و حدیثی تشکیل و سپس با استفاده از روش‌های تفسیری و اجتهادی بررسی، تحلیل و پردازش گردید که نتیجه آن استخراج مؤلفه‌های مفهوم است.

نمونه برگ مشخصات مؤلفه‌ها و گویه‌ها و مستندات به صورت لیگرت چهاردرجه‌ای آماده شد و به منظور ارزیابی روایی محتوا و مطابقت آن با دیدگاه اسلام به یازده کارشناس علوم اسلامی که در زمینه روان‌شناسی نیز تخصص داشتند، ارائه شد.

۲. مراحل استخراج مؤلفه‌ها

۱. تشکیل پرونده علمی؛
۲. مقالات و پایان‌نامه‌هایی که درباره طمأنینه بود و یا درباره آن نیز سخن گفته بود به دقت مطالعه شد.
۳. واژه «طمین» که حروف اصلی «طمأنینه» است به همراه مشتقات آن در نرم‌افزارهای جامع الاحادیث نور و جامع التفاسیر نور به صورت پیشرفته جست‌وجو گردید و کتاب‌های روایی همانند میزان الحکمه (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۳) نیز بررسی شد و آیات و روایات دربردارنده این ماده و مشتقات آن استخراج گردید.
۴. پس از آنکه آیات مرتبط با طمأنینه به دست آمد تفسیر این آیات در تفاسیر مهم شیعه و اهل سنت بررسی شد.
۵. برای پیدا کردن معنای دقیق ماده «طمین» و «طمأنینه» به ۱۷ کتاب لغت مراجعه گردید.
۶. برای فهم بهتر این مفهوم به کتاب‌های تفسیر و اخلاق و نرم‌افزارهای اخلاق اسلامی مراجعه شد.
۷. خانواده قرآنی و حدیثی تشکیل گردید.

۸. اطلاعات به دست آمده از طریق روش های تفسیری و اجتهادی بررسی و تحلیل و پردازش و مؤلفه ها شناسایی شد.
۹. زیرمؤلفه ها و مستندات آنها به منظور ارائه به کارشناسان، در جدولی با عنوان «مؤلفه های طمأنینه» قرار گرفت.
۱۰. گویه های معرف طمأنینه با توجه به مؤلفه ها و مستندات آنها طراحی گردید.
۱۱. گویه ها به جدول مؤلفه های طمأنینه اضافه و برای سنجش میزان تطابق زیرمؤلفه ها و گویه ها با مستندات (CVI) به کارشناسان ارائه شد.

۲-۱. روشی پژوهش ساخت پرسشنامه

با توجه به اینکه هدف نهایی این پژوهش، ساخت یک پرسشنامه در زمینه طمأنینه است، روش تحقیق در بخش دوم «پیمایشی» است. جامعه آماری این پژوهش را طلاب حوزه های علمیه برادران و خواهران استان همدان در سال تحصیلی ۱۳۹۶-۱۳۹۷ تشکیل می دهند. حجم این جامعه به طور تقریبی ۲۰۰۰ تن است. در این پژوهش با توجه به تهیه پرسشنامه اولیه، از روش «نمونه گیری در دسترس» (sampling Convenience) استفاده شده است، به این صورت که با مراجعه به حوزه های علمیه استان و انتخاب یک کلاس به صورت تصادفی، بین طلبه های که تمایل داشتند، پرسشنامه توزیع گردید.

۲-۲. ابزار پژوهش

با توجه به هدف این پژوهش که ساخت پرسشنامه اولیه طمأنینه براساس آیات و روایات است، طی این تحقیق با فرایندی که در بالا گذشت، پرسشنامه تدوین شد و به منظور ارزیابی اولیه در گروه نمونه ۷۴ نفری به اجرا گذاشته شد. این پرسشنامه از مقیاس لیکرت پنج درجه ای استفاده می کند و با گزینه های «خیلی زیاد»، «زیاد»، «متوسط»، «کم» و «خیلی کم» طراحی شده است.

۲-۳. روش تجزیه و تحلیل داده ها

در مراحل این پژوهش از روش های آماری ذیل استفاده شده است:

- ۱) برای بررسی روایی گویه ها از ضریب «شاخص روایی محتوا» CVI استفاده شد که توضیح آن گذشت.
- ۲) برای بررسی مشخصه های توصیفی، از روش های متداول (مثل میانگین، فراوانی، درصد) در آمار توصیفی استفاده شده است.
- ۳) به منظور بررسی پایایی پرسشنامه از روش «محاسبه همسانی درونی» (آلفای کرونباخ) و «دو نیمه سازی» (soilit half coefficient)، گاتمن (Guttman) و اسپیرمن براون (Spearman Brown) استفاده گردیده است.
- ۴) برای بررسی روایی سازه پرسشنامه از روش همسانی و همبستگی درونی مؤلفه ها با کل آزمون استفاده شده است.

۳. یافته‌های پژوهش

با توجه به آیات و روایات و ادعیه جمع‌آوری‌شده و تحلیل آنها، مؤلفه‌های سازه «طمانینه» تدوین شد که عبارتند از: (۱) یقین؛ (۲) دستیابی به حقیقت؛ (۳) ایمان به خداوند؛ (۴) دوراندیشی؛ (۵) ترس از غیرخداوند؛ (۶) مصونیت از غم؛ (۷) ارتباط عاطفی با اهل بیت (ع)؛ (۸) اعتماد به وعده‌های الهی؛ (۹) احساس رضایت؛ (۱۰) کسب آگاهی؛ (۱۱) انجام کار نیک؛ (۱۲) تمایل به پذیرش حقیقت؛ (۱۳) کسب روزی رضایت‌بخش.

البته پس از بررسی محتوایی کارشناسان و همبستگی، دو مؤلفه حذف گردید و یازده مؤلفه باقی ماند.

۳-۱. روایی محتوای مؤلفه‌ها

اعتبارسنجی مؤلفه‌ها به دو روش «کیفی» و «کمی» به‌دست می‌آید. به‌منظور روایی محتوایی مؤلفه‌ها به روش کیفی، نظرات تشریحی کارشناسان درباره مؤلفه‌ها جمع‌آوری و تحلیل شد. کارشناسان دوازده مؤلفه را تأیید نمودند. به‌منظور روایی محتوایی به روش کمی، ضریب (CVI) برای هر مؤلفه محاسبه شد؛ همان‌گونه که در جدول ۱ آمده است:

جدول ۱: ضریب CVI مؤلفه‌ها

ردیف	مؤلفه	CVI	مستند
۱	یقین	۱	عن علی بن اسباط، ان ابی‌الحسن الرضا <small>علیه السلام</small> سئل عن قول الله: «قال بلی ولكن لیطمئن قلبی» أکان فی قلبه (قلب ابراهیم) شک؟ قال: «لا، ولكنه أراد من الله الزیادة فی یقینه» (عیاشی، ۱۳۸۰ق، ج ۱، ص ۱۴۳).
۲	دستیابی به حقیقت	۰/81	عن أبی‌جمیلة عن عبدالله بن جعفر <small>علیه السلام</small> عن أخیه، قال: «إن للقلب تلجلجاً فی الجوف یتطلب الحق، فإذا أصابه اطمأن به»، و قرأ: «فَمَنْ يُرِدِ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَشْرَحْ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ وَ مَنْ يُرِدْ أَنْ يُضِلَّهُ يَجْعَلْ صَدْرَهُ ضَيِّقًا حَرَجًا كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِی السَّمَاءِ» (مجلسی، ج ۱۵، ص ۳۸).
۳	ایمان به خدا	۱	«وَمَا يَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا نُزِّلَ عَلَيْنَا آيَةٌ مِنْ رَبِّهِ قُلْ إِنَّ اللَّهَ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَ يَهْدِي إِلَيْهِ مَنْ أُنَابَ الَّذِينَ آمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ الَّذِينَ آمَنُوا وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَى لَهُمْ وَ حَسُنَ مَا بَدَأَ الرَّسُولُ» (رعد: ۲۹).
۴	دوراندیشی	۰/72	۱) قال علی <small>علیه السلام</small> : «من اطمئن قبل الاختیار ندم» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶ق، ج ۱، ص ۶۶۶). ۲) قال علی <small>علیه السلام</small> : «الطمانیة قتل الخیرة خلفاً [ضد] الخزم» (همان، ص ۶۱). ۳) قال علی <small>علیه السلام</small> : «الطمانیة إلی کل أحد قبل الاختیار من فصور النقل» (لیبی، ۱۳۷۶ق، ص ۵۹). ۴) من کلام امیرالمؤمنین <small>علیه السلام</small> : «... و الطمانیة إلی کل أحد قبل الاختیار عجز» (ورام، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۲۹۷).
۵	عدم ترس از غیر خداوند	۱	«السَّلامُ عَلَیْکَ فِی الْآخِرِینَ. السَّلامُ عَلَی فَاطِمَةَ الزَّهْرَاءِ. السَّلامُ عَلَی الرَّقِیبِ الشَّاهِدِ لِلَّهِ عَلَی الْأُمَمِ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِینَ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَی مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ اکتُبْ لِنَبِیِّ عِنْدَکَ مِنَ الْمُقْبُولِینَ وَ اجْعَلْ لِي مِنَ الْفَائِزِینَ الْمُطْمَئِنِّینَ الَّذِینَ لَا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَ لَا هُمْ یَحْزَنُونَ» (حسن‌بن‌علی <small>علیه السلام</small> ، ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۶۶۵).
۶	مصونیت از غم و غصه	۱	«السَّلامُ عَلَیْکَ فِی الْآخِرِینَ. السَّلامُ عَلَی فَاطِمَةَ الزَّهْرَاءِ. السَّلامُ عَلَی الرَّقِیبِ الشَّاهِدِ لِلَّهِ عَلَی الْأُمَمِ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِینَ. اللَّهُمَّ صَلِّ عَلَی مُحَمَّدٍ وَ آلِهِ وَ اکتُبْ لِنَبِیِّ عِنْدَکَ مِنَ الْمُقْبُولِینَ وَ اجْعَلْ لِي مِنَ الْفَائِزِینَ الْمُطْمَئِنِّینَ الَّذِینَ لَا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَ لَا هُمْ یَحْزَنُونَ» (حسن‌بن‌علی <small>علیه السلام</small> ، ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۶۶۵).

۷	ارتباط عاطفی با اولیاء الهی	۰/۹	قال: قال لی علیؑ: قال رسول اللهﷺ: «من سره أن یلقى الله أماناً مطمئناً لا یحزنه الفزع الأكبر فلیتولک و لیتول ابنیک الحسن و الحسینؑ» (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ص ۱۲۴).
۸	احساس اعتماد به وعده‌های الهی	۰/۹	سَأَلَتْ أَبَا الْحَسَنِ عَلِيَّ بْنَ مُوسَى الرِّضَاؑ بِنِسَابٍ عَنْ قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ «فَمَنْ بُرِدَ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَسْرَحَ صَدْرُهُ لِلْإِسْلَامِ»، قَالَ: «مَنْ بُرِدَ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَأْتِيهِ فِي الدُّنْيَا إِلَى جَنَّتِهِ وَ دَارِ كَرَامَتِهِ فِي الْآخِرَةِ يَسْرَحُ صَدْرُهُ لِلتَّسْلِيمِ لِلَّهِ وَ الثَّقَةِ بِهِ وَ السُّكُونِ إِلَى مَا وَعَدَهُ مِنْ ثَوَابِهِ حَتَّى يَطْمَئِنَ إِلَيْهِ - وَ مَنْ بُرِدَ أَنْ يُضِلَّهُ عَنْ جَنَّتِهِ وَ دَارِ كَرَامَتِهِ فِي الْآخِرَةِ لِكُفْرِهِ بِهِ وَ عَصِيَانِهِ لَهُ فِي الدُّنْيَا - يَجْعَلُ صَدْرَهُ ضَيْقًا حَرَجًا حَتَّى يَشْكُ فِي كُفْرِهِ وَ يَضْطَرِبُ مِنْ اِثْتِقَادِهِ قَلْبُهُ حَتَّى يَصِيرَ كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ، كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ» (صدوق، ۱۳۹۸ق، ص ۲۴۳).
۹	احساس رضایت	1	«بِأَيِّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَى رَبِّكَ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً فَادْخُلِي فِي عِبَادِي وَ ادْخُلِي جَنَّتِي» (فجر: ۳-۲۷).
۱۰	تمایل به پذیرش حقیقت	۰/63	سَأَلَتْ أَبَا الْحَسَنِ عَلِيَّ بْنَ مُوسَى الرِّضَاؑ بِنِسَابٍ عَنْ قَوْلِ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ «فَمَنْ بُرِدَ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَسْرَحَ صَدْرُهُ لِلْإِسْلَامِ»، قَالَ: «مَنْ بُرِدَ اللَّهُ أَنْ يَهْدِيَهُ يَأْتِيهِ فِي الدُّنْيَا إِلَى جَنَّتِهِ وَ دَارِ كَرَامَتِهِ فِي الْآخِرَةِ يَسْرَحُ صَدْرُهُ لِلتَّسْلِيمِ لِلَّهِ وَ الثَّقَةِ بِهِ وَ السُّكُونِ إِلَى مَا وَعَدَهُ مِنْ ثَوَابِهِ حَتَّى يَطْمَئِنَ إِلَيْهِ - وَ مَنْ بُرِدَ أَنْ يُضِلَّهُ عَنْ جَنَّتِهِ وَ دَارِ كَرَامَتِهِ فِي الْآخِرَةِ لِكُفْرِهِ بِهِ وَ عَصِيَانِهِ لَهُ فِي الدُّنْيَا - يَجْعَلُ صَدْرَهُ ضَيْقًا حَرَجًا حَتَّى يَشْكُ فِي كُفْرِهِ وَ يَضْطَرِبُ مِنْ اِثْتِقَادِهِ قَلْبُهُ حَتَّى يَصِيرَ كَأَنَّمَا يَصْعَدُ فِي السَّمَاءِ، كَذَلِكَ يَجْعَلُ اللَّهُ الرَّجْسَ عَلَى الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ» (صدوق، ۱۳۹۸ق، ص ۲۴۳).
۱۱	کسب روزی رضایت‌بخش	۰/۵	«صَرَبَ اللَّهُ مَثَلًا قَرِيْبَةً كَانَتْ أَمِيَّةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيهَا رِزْقُهَا رَغَدًا مِنْ كُلِّ مَكَانٍ فَكَفَّرَتْ بِأَنْعَمِ اللَّهِ فَأَقَامَهَا اللَّهُ لِبَاسَ الْجُوعِ وَ الْخَوْفِ بِمَا كَانُوا يَصْنَعُونَ» (نحل: ۱۱۲).
۱۲	کسب آگاهی	۰/9	۱) قال علیؑ: «من اطمنن قبل الإختبار ندم» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۶۶۶). ۲) قال علیؑ: «الطَّمَأْنِينَةُ قَبْلَ الْخَيْرَةِ خِلَافُ إِضِدِّ الْحَزْمِ» (همان، ص ۶۱). ۳) قال علیؑ: «الطَّمَأْنِينَةُ إِلَى كُلِّ أَحَدٍ قَبْلَ الْاِخْتِبَارِ مِنْ قُصُورِ الْعُقُلِ» (لیبی، ۱۳۷۶، ص ۵۹). ۴) قَالَ الْجَوَادُؑ: «مَنْ اِنْتَفَدَ إِلَى الطَّمَأْنِينَةِ قَبْلَ الْخَيْرَةِ فَقَدْ عَرَّضَ نَفْسَهُ لِلْهَلَاكَةِ وَ الْوَاقِيَةَ الْمُتَمَيِّنَةَ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۸ ص ۳۴۰).
۱۳	انجام کار نیک	۰/۹	«يَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا لَوْلَا اَنْزَلَ عَلَيْنَا آيَةً مِنْ رَبِّنَا قُلْ اِنْ اَللَّهُ يُضِلُّ مَنْ يَشَاءُ وَ يَهْدِيْ اِلَيْهِ مَنْ اَنَابَ الَّذِيْنَ اٰمَنُوا وَ تَطْمَئِنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اَللّٰهِ اَلَا بِذِكْرِ اَللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ الَّذِيْنَ اٰمَنُوا وَ عَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ طُوْبَى لِّهٖمْ وَ حَسُنَ مَا بَ» (رعد: ۲۷-۲۹).

CVI ده تا از زیرمؤلفه‌ها بالاتر از ۰/۸ بود. در نتیجه تأیید شدند. CVI دو تا از مؤلفه‌ها نیز بالاتر از ۰/۶۳ بود که با توجه به نزدیکی نمره آنها تأیید می‌شود. در این مرحله CVI تنها یک مؤلفه (کسب روزی رضایت‌بخش) پایین (۰/۵) بود که کنار گذاشته شد. بنابراین از نظر کارشناسان خبره دین، دوازده تا از زیرمؤلفه‌های طمأنینه تا حد زیاد و خیلی زیاد با طمأنینه ارتباط دارند.

۲-۳. ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه اولیه طمأنینه

در این بخش داده‌هایی که از طریق پرسشنامه گردآوری شده است، در دو سطح توصیفی و استنباطی تجزیه و تحلیل شد. ابتدا ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه گردید. از میان شرکت‌کنندگان ۸۱.۱ درصد را مردان و ۱۸.۹ درصد را زنان تشکیل دادند. سن شرکت‌کنندگان بین ۱۸ تا ۴۱ بود.

بیشترین فراوانی مربوط به شرکت‌کنندگانی است که بین ۲۰ تا ۳۰ سال داشتند. این گروه ۴۸۶ درصد از کل شرکت‌کنندگان را به خود اختصاص داده است.

در رتبه بعدی گروه سنی زیر ۲۰ سال قرار دارند که ۳۶.۵ درصد از کل شرکت‌کنندگان را به خود اختصاص داده‌اند. مجموع این دو گروه ۸۵.۱ درصد از کل شرکت‌کنندگان را تشکیل می‌دهند. بنابراین به لحاظ سنی، جامعه همگن است. از میان شرکت‌کنندگان ۴۷.۳ درصد دارای تحصیلات دیپلم بودند که بیشترین درصد را داشتند و رتبه بعدی سیکل (۳۶.۵ درصد) بودند. ۴/۱ درصد از شرکت‌کنندگان تحصیلات خود را مشخص نکردند. بیشترین فراوانی مربوط به تحصیلات حوزوی، مقدمات (۵۴.۱ درصد) و مقطع سطح عالی، دارای فراوانی ۴۵.۹ درصدی بود. بیشترین فراوانی در بررسی تأهل شرکت‌کنندگان، مربوط به افراد مجرد (۵۸.۱ درصد) بود و افراد متأهل فراوانی (۴۱.۹ درصد) داشتند.

برای اعتبار بالاتر پرسشنامه گویه‌هایی که CVI آنها بالاتر از ۰.۶ بود انتخاب شد تا در نمونه موردنظر اجرا گردد. با توجه به نظرات کارشناسان از ۷۳ گویه طراحی شده CVI، تعداد ۴۷ گویه همتراز یا بالاتر از ۰.۶ ارزیابی شد و در پرسشنامه قرار گرفت و گویه‌های زیرمؤلفه‌هایی که گویه‌های کمی برای آنها تأیید شده و یا گویه‌ای برای آنها تأیید نشده بود پس از اصلاح، در پرسشنامه قرار گرفت.

۳-۳. همسانی درونی پرسشنامه

یکی از روش‌های بررسی روایی سازه، بررسی همسانی درونی آن است. در جدول ۳ همبستگی بین مؤلفه‌ها و همچنین همبستگی مؤلفه‌ها با نمره کلی طمانینه آمده است.

جدول ۳: همبستگی (پیرسون) بین مؤلفه‌ها و همبستگی مؤلفه‌ها با نمره کلی طمانینه

۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
												۱	۱
											۱	** -/.۰۰۰ -/.۴۰	۲
										۱	** -/.۰۰۳ -/.۳۴۶	** -/.۰۰۴ -/.۳۳۹	۳
									۱	** -/.۰۰۰ -/.۴۴۴	* -/.۰۲۲ -/.۲۶۶	-/.۱۷۱ -/.۱۶۱	۴
								۱	-/.۲۷۲ -/.۱۲۹	-/.۰۹۵ -/.۱۹۶	** -/.۰۰۰ -/.۴۰۴	-/.۰۹۴ -/.۱۹۶	۵

							۱	-/۱۵۶ -/۱۶۶	* -/۰۱۵ -/۳۸۲	** -/۰۰۸ -/۳۰۴	* -/۰۳۱ -/۲۵۱	-/۸۳۷ -/۱۷۰	۶
						۱	** -/۰۰۶ -/۳۱۵	-/۰۵۶ -/۲۲۳ -/۳۱۵	-/۰۵۵ -/۲۲۴ -/۵۹۸	** -/۰۰۰ -/۵۹۸	** -/۰۰۰ -/۴۸۴	** -/۰۰۲ -/۳۵۱	۷
					۱	** -/۰۰۰ -/۷۲۱	** -/۰۰۱ -/۳۸۴	** -/۰۰۵ -/۳۳۳	** -/۰۰۱ -/۲۷۰	** -/۰۰۰ -/۶۲۶	** -/۰۰۰ -/۶۴۲	** -/۰۰۱ -/۳۸۶	۸
				۱	-/۸۳۷ -/۰۲۴	-/۸۴۵ -/۰۲۲	-/۱۲۴۹ -/۱۳۶	-/۲۰۶ -/۱۴۹	-/۱۳۳ -/۱۷۶	-/۴۸۵ -/۰۸۲	-/۸۴۵ -/۰۲۳	-/۰۸۶ -/۲۰۱	۹
			۱	-/۵۱۷ -/۰۷۶	** -/۰۰۰ -/۴۸۵	** -/۰۰۱ -/۳۷۱	** -/۰۰۲ -/۳۴۸	-/۲۵۸ -/۱۳۳	-/۳۹۰ -/۱۰۱	** -/۰۰۴ -/۳۳۲	* -/۰۰۶ -/۲۸۰	** -/۰۰۳ -/۳۴۵	۱۰
		۱	-/۶۶۵ -/۰۵۱	-/۳۲۰ -/۱۱۷	-/۱۰۵ -/۱۹۰	-/۰۷۹ -/۲۰۶	-/۰۷۵ -/۲۰۸	-/۳۰۶ -/۱۲۱	** -/۰۰۰ -/۴۳۰	-/۲۱۹ -/۱۴۴	* -/۰۱۳ -/۲۸۸	-/۸۸۵ -/۰۱۷	۱۱
	۱	** -/۰۰۵ -/۳۳۶	* -/۰۳۴ -/۳۴۷	-/۶۶۷ -/۰۵۱	** -/۰۰۰ -/۴۵۹	** -/۰۰۰ -/۴۶۳	-/۲۷۲ -/۱۲۹	-/۱۷۲ -/۱۶۱	** -/۰۰۱ -/۳۶۹	** -/۰۰۰ -/۵۲۲	** -/۰۰۰ -/۴۳۴	* -/۰۲۸ -/۲۵۵	۱۲
۱	** -/۰۰۰ -/۶۲۲	** -/۰۰۴ -/۳۳۴	** -/۰۰۰ -/۵۶۸	-/۳۱۷ -/۱۱۸	** -/۰۰۰ -/۸۷۰	** -/۰۰۰ -/۷۷۸	** -/۰۰۰ -/۵۱۹	** -/۰۰۰ -/۴۲۰	** -/۰۰۰ -/۵۳۶	** -/۰۰۰ -/۷۱۴	** -/۰۰۰ -/۷۷۳	** -/۰۰۰ -/۵۳۰	۱۳

** همبستگی تا سطح معناداری ۰/۰۱ * همبستگی تا سطح معناداری ۰/۰۵

نتایج به دست آمده از ارزیابی همبستگی نشان دهنده آن است که سازه «طمأنینه» تنها با مؤلفه «تمایل به پذیرش حقیقت» با طمانینه (کل) همبستگی معناداری ندارد و با بقیه مؤلفه‌ها همبستگی معناداری دارد. همچنین بیشتر مؤلفه‌ها با همدیگر دارای همبستگی معناداری هستند.

۴-۳. ضریب آلفای کرونباخ

ضریب آلفای کرونباخ برای سازه «طمأنینه» در جدول ۴ ذیل ارائه شده است:

جدول ۴: ضریب آلفای کرونباخ هر مؤلفه

سازه	آلفای کرونباخ
طمأنینه	/۸۸۱

همان‌گون که مشاهده می‌شود، همسانی درونی مقیاس براساس آلفای کرونباخ کلی سازه، ۰/۸۸۱ بوده که مطلوب است.

۵-۳. دومیمه‌سازی

برای بررسی پایایی پرسشنامه از روش «دو نیمه‌سازی» نیز استفاده شد. نتایج در جدول ۵ ارائه شده است:

جدول ۵: جدول ضرایب پایایی پرسشنامه براساس روش «دو نیمه‌سازی»

۷۹۳/۰	مقدار آلفای کرونباخ نیمه اول	
a28	تعداد گویه‌های نیمه اول	
۸۰۵/۰	مقدار آلفای کرونباخ نیمه دوم	
b27	تعداد گویه‌های نیمه دوم	
۵۵	تعداد کل گویه‌ها	
۰/۷۱۱	همبستگی بین دو فرم	
۰/۸۳۱	طول برابر	ضریب اسپیرمن
۰/۸۳۱	طول نابرابر	
۰/۸۸۳۱	ضریب دو نیمه‌سازی گاتمن	

ضریب دو نیمه‌سازی/اسپیرمن ۰/۸۳۱ و دو نیمه‌سازی گاتمن ۰/۸۳۱ بیانگر پایایی مطلوب پرسشنامه است. باید به این نکته توجه داشت که هر چه تعداد گویه‌ها کمتر می‌شود میزان پایایی کاهش می‌یابد. بنابراین در مقیاس ضریب پایایی پرسشنامه‌ها باید به تعداد گویه‌های آنان نیز توجه داشت.

۶-۳. ارائه پرسشنامه نهایی

از ۷۳ گویه طراحی شده، پس از دریافت CVI کارشناسان ۴۷ گویه باقی ماند. به علت آنکه بعضی از مؤلفه‌ها بدون گویه بود و یا گویه‌های کمی داشت گویه‌ها اصلاح گردید و در نهایت، تعداد گویه‌ها به ۵۵ رسید و در نمونه اجرا گردید. پس از بررسی آماری مؤلفه «تمایل به پذیرش حقیقت» حذف گردید که دارای دو گویه بود. در نتیجه پرسشنامه نهایی ۵۳ گویه‌ای درست شد. بنابراین پرسشنامه نهایی «طمأنینه» ۵۳ گویه دارد و در طیف لیکرت پنج درجه‌ای (خیلی زیاد، زیاد، متوسط، کم، خیلی کم) صورت‌بندی شده است. نمره کل طمأنینه می‌تواند بین ۵۳ تا ۲۶۵ متغیر باشد؛ زیرا پرسشنامه ۵۳ گویه دارد که هر گویه می‌تواند از یک تا پنج (خیلی کم = ۱ تا خیلی زیاد= ۵) امتیاز بگیرد.

بحث و نتیجه‌گیری

تعریفی که محقق در این پژوهش به آن رسیده به این صورت است که «طمأنینه به معنای آرامش پایدار پس از اضطراب است که در قلمرو شناخت، به صورت یقین و ایمان؛ و در قلمرو هیجانی، به صورت بشاشت درونی، حلم، رضا به قضای الهی، توکل و تسلیم امر خدا شدن؛ و در قلمرو رفتار، به صورت عمل صالح بروز می‌کند».

در بررسی‌های کارشناسی مؤلفه «کسب روزی رضایت‌بخش» حذف شد و پرسشنامه اولیه با ۱۲ مؤلفه در نمونه آماری اجرا شد. پس از اجرای پرسشنامه و بررسی و تحلیل آماری نیز مؤلفه «تمایل به پذیرش حقیقت» حذف گردید و بنابراین سازه «طمأنینه» با ۱۱ مؤلفه به‌دست آمد که عبارتند از: (۱) یقین؛ (۲) دستیابی به حقیقت؛ (۳) ایمان به خداوند؛ (۴) دوران‌دیشی؛ (۵) ترس از غیر خداوند؛ (۶) مصونیت از غم و غصه؛ (۷) ارتباط عاطفی با اهل بیت (ع)؛ (۸) اعتماد به وعده‌های الهی؛ (۹) احساس رضایت؛ (۱۰) کسب آگاهی؛ (۱۱) انجام کار نیک.

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد پرسشنامه «طمأنینه» براساس آیات و روایات، از روایی لازم برخوردار است، همسانی درونی سازه نسبتاً مطلوبی دارد و سازه «طمأنینه» نیز با ۱۱ مؤلفه ذکرشده دارای همبستگی معناداری است. آلفای کرونباخ برای مقیاس کل، برابر با ۰/۸۸۱ بوده و حذف گویه‌ها تأثیری بر میزان پایایی آزمون نداشتند. در روش «دو نیمه‌سازی» گاتمن، ضریب ۰/۸۳۱ برای کل پرسشنامه به‌دست آمد و روش «دو نیمه‌سازی» اسپیرمن براون، ضریب ۰/۸۳۱ برای کل پرسشنامه شد.

همبستگی سازه «طمأنینه» با مؤلفه‌ها بدین شرح است:

طمأنینه با مؤلفه‌های «دستیابی به حقیقت»، «یقین»، «ایمان به خداوند»، «دوران‌دیشی»، «مصونیت از غم و غصه»، «ارتباط عاطفی با اولیای الهی»، «اعتماد به وعده‌های الهی»، «احساس رضایت»، «انجام کار نیک»، «ترس از غیر خداوند» و «کسب آگاهی» تا سطح ۰/۰۱ همبستگی معنادار است.

«طمأنینه» با مؤلفه‌های «یقین»، «ایمان به خداوند»، «ارتباط عاطفی با اولیای الهی» و «اعتماد به وعده‌های الهی» در حد خوبی همبستگی دارد و با مؤلفه‌های «دستیابی به حقیقت»، «دوران‌دیشی»، «مصونیت از غم و غصه»، «احساس رضایت»، «انجام کار نیک»، «ترس از غیر خداوند» و «کسب آگاهی» در حد متوسط همبستگی دارد.

مؤلفه «تمایل به پذیرش حقیقت» در حدی ضعیف با «طمأنینه» همبستگی دارد و البته این همبستگی معنادار هم نیست. از این رو حذف شد.

درحالی‌که یافته‌های کیفی در تحلیل منابع اسلامی، مفهوم «طمأنینه» را شامل ۱۲ مؤلفه نشان می‌داد، نتایج یافته‌های کمی این مفهوم را شامل ۱۱ مؤلفه نشان می‌دهد و مؤلفه «تمایل به پذیرش حقیقت» در همبستگی بین مؤلفه‌ها و طمأنینه حذف گردید و نتوانست همبستگی لازم و کافی را با طمأنینه نشان دهد.

در تبیین تفاوت این دو می‌توان گفت: در تحلیل مجموع آیات و روایات مرتبط با «طمأنینه»، یک الگوی نظری برای سازه «طمأنینه» به‌دست آمد که سازه مطلوب از منظر آموزه‌های اسلامی بود. سپس در گروه نمونه هنجاریابی شد. در همبستگی یک مؤلفه حذف شد و بقیه مؤلفه‌ها باقی ماند.

همان‌گونه که ملاک‌ها و هنجارها متفاوت است، سازه‌های ملاک‌محور و هنجارمحور نیز با هم تفاوت دارند. ملاک ویژگی‌های انسان مؤمن مطلوب است که در آیات و روایات آمده و براساس آن پرسشنامه تجویزی می‌شود. هنجارها ویژگی‌های انسان مؤمن است که در جامعه وجود دارد و براساس آن پرسشنامه توصیفی می‌گردد. توزیع جامعه در پرسشنامه اول ممکن است متعادل و همگن نباشد، اما در پرسشنامه دوم معمولاً متعادل و همگن است.

ممکن است عدم ابراز این مؤلفه به گونه دیگری نیز توجیه شود. ممکن است گویه‌های مرتبط با مؤلفه به‌خوبی طراحی نشده و در نتیجه روایی محتوا نداشته باشند یا متغیرهای تعدیل‌کننده دیگری اثر گذاشته باشند. در این صورت نیاز است این پژوهش با گویه‌های متفاوت در همین گروه و یا با همین گویه‌ها در گروه‌های دیگر تکرار شود و متغیرهای تعدیل‌کننده نیز سنجیده و اثربخشی تعاملی‌شان بررسی گردد.

درخصوص نتایج همبستگی می‌توان گفت: نتایج این تحقیق با تحقیق مجیدی (۱۳۸۶، ص ۹۲) هماهنگ است؛ زیرا یکی از نتایج این تحقیق همبستگی سازه «طمانینه» با یقین و ایمان به خداوند، و همبستگی «یقین» با ایمان به خداوند، و همبستگی «ایمان به خداوند» با انجام کار نیک و اعتماد به وعده‌های الهی «توکل» است. بنا بر تحقیق مجیدی، علامه طباطبائی ایمان را دارای مراتبی می‌داند و اطمینان و یقین را ملازم مراتب بالای ایمان و مرتبه دوم ایمان را یقین به خداوند و اموری می‌شمارد که در پیوند با اوست (همان، ص ۸۲). ایشان معتقد است: میزان پایبندی به اعمال صالح با مرتبه دینی فرد نسبتی مستقیم دارد؛ هرچه مرتبه ایمان بالاتر باشد این پایبندی افزون‌تر است، و حقیقت ایمان دل بستن، باور کردن و اعتماد کردن است (همان، ص ۸۵).

نتایج این تحقیق با تحقیق جعفری (۱۳۸۸) هماهنگ است؛ زیرا همبستگی اعتماد به وعده‌های الهی (توکل) با ایمان به خداوند، نرسیدن از غیر خداوند و احساس رضایت از نتایج این تحقیق است و در تحقیق جعفری، ایمان به خداوند، نهراسیدن از غیر خداوند، و رضایت از خداوند و از امور زندگی از مؤلفه‌های توکل است.

در تبیین نتایج عدم همبستگی معنادار بین برخی مؤلفه‌ها، می‌توان یکی از علل را همان تفاوت در سازه ملاک‌محور و هنجارمحور دانست و می‌توان علت را ذومراتب بودن برخی مؤلفه‌ها و یا تفاوت مؤلفه‌ها در شناختی، هیجانی و رفتاری برشمرد؛ بدین صورت که علت فقدان همبستگی معنادار بین ایمان به خدا و نرسیدن از غیر خداوند را این گفت که مراتب بالای ایمان با نرسیدن از غیر خداوند همبستگی معناداری دارد؛ همچنان که خداوند نرسیدن از غیر خداوند را از ویژگی‌های اولیای الهی (یونس: ۶۲) و دانشمندان (فاطر: ۲۸) می‌داند. نیز ممکن است علت عدم همبستگی بین دستیابی به حقیقت و نرسیدن از غیر خداوند این باشد که دستیابی به حقیقت یک مؤلفه شناختی است، ولی نرسیدن از غیر خداوند یک مؤلفه هیجانی، و در واقع نمونه مدنظر در بُعد شناختی قوی است، ولی در بُعد هیجانی این‌گونه نیست. البته می‌توان عللی همچون پایین بودن حجم نمونه، همگن بودن نمونه، عدم

طراحی مناسب گویه‌ها و نداشتن روایی محتوا و یا تأثیر متغیرهای تعدیل‌کننده دیگر را نیز برای عدم همبستگی معنادار برخی مؤلفه‌ها با هم عنوان نمود.

از محدودیت‌های این پژوهش محدود بودن حجم نمونه قابل‌استفاده به ۷۴ آزمودنی است. از این‌رو تحلیل عاملی مؤلفه‌های طمأنینه امکان‌پذیر نیست. بر همین اساس پیشنهادهای زیر ارائه می‌شود:

- اجرای پرسشنامه در حجم بزرگ‌تری از آزمودنی‌ها، به‌گونه‌ای که بررسی تحلیل عاملی طمأنینه بر مبنای روش‌های آماری میسر گردد؛

- اجرای همزمان پرسشنامه «طمأنینه» با دیگر مقیاس‌ها و به‌دست آوردن نوع و میزان ارتباط آنها با یکدیگر؛

- اقدام به پژوهش‌های مداخله‌ای درخصوص طمأنینه با توجه به عواملی که اسلام برای آن معرفی کرده است و مقایسه تأثیرات قبل و بعد از مداخله با یکدیگر.

منابع

- ابن فارس، احمدبن، ۱۴۰۴ق، معجم مقانیس اللغة، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- ابن منظور، محمدبن مكرم، ۱۴۱۴ق، لسان العرب، بیروت، دارالفکر.
- ابوترابی، علی، ۱۳۸۶، نقد ملاک‌های بهنجاری در روان‌شناسی با نگرش به منابع اسلامی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ؑ.
- اکبری‌راد، طیبه، ۱۳۹۰، «معناشناسی مفهوم آرامش در قرآن کریم»، نامه الهیات، ش ۱۵، ص ۱۶ تا ۳۱.
- اکوچیان، شهلا، ۱۳۷۸، «بررسی اضطراب و آرامش در حوزه تفکر دینی»، در: مجموعه مقالات همایش نقش دین در بهداشت روانی، قم، دفتر نشر نوید اسلام.
- امیری، حسین، ۱۳۹۲، تحلیل روان‌شناختی صبر بر معصیت و ساخت آزمون اولیه آن با تکیه بر منابع اسلامی، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ؑ.
- انصاری، خواجه عبدالله، ۱۳۷۳، شرح منازل السائرین براساس شرح عبدالرزاق کاشانی، تهران، الزهراء.
- بستانی، فواد افرام، ۱۳۷۵، فرهنگ ابجدی عربی، ترجمه رضا مهیار، تهران، قلم.
- تیمی آمدی، عبدالواحدبن محمد، ۱۴۱۰ق، غررالحکم و دررالکلم، چ دوم، قم، دارالکتاب الاسلامی.
- جعفری، مهدی، ۱۳۸۸، «ترسیم خطوط و مرزهای توکل و تکلیف»، پژوهش‌نامه اخلاق، ش ۱۷، ص ۱۱۷-۱۵۵.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۹۶، تسنیم، قم، اسراء.
- جوهری، اسماعیل‌بن حماد، ۱۴۱۰ق، الصحاح - تاج اللغة و صحاح العربیة، بیروت، دارالعلم للملایین.
- حسن‌بن علی (ع)، ۱۴۰۳ق، التفسیر المنسوب إلى الإمام الحسن العسکری (ع)، قم، مدرسة الإمام المهدی (عج).
- حرعاملی، محمدبن حسن، ۱۴۰۹ق، وسائل الشیعة إلى تحصیل مسائل الشریعة، قم، دارالکتب الاسلامیه.
- خسروپناه، عبدالحسین و علی شفاخش، ۱۳۹۲، «مقامات و سلوک از منظر امام خمینی ؑ»، پژوهش‌نامه عرفان، ش ۷، ص ۱۶-۲۹.
- درودرگر، محمدجواد، ۱۳۸۶، «آرامش پایدار»، کتاب نقد، ش ۴۵، ص ۴۸-۶۱.
- دهخدا، علی‌اکبر، لغتنامه، تهران، دانشگاه تهران.
- راغب اصفهانی، حسین‌بن محمد، ۱۴۱۲ق، مفردات الفاظ القرآن، بیروت، دارالعلم.
- رفیعی هنر، حمید و همکاران، ۱۳۹۱، ساخت مقیاس خود مهارگری بر اساس منابع اسلامی، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ؑ.
- سرمه زهره، ۱۳۹۲، روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، چ بیست و پنجم، تهران، آگه.
- شجاعی، حیدر، ۱۳۸۹، نظریه‌های انسان سالم با نگرش به منابع اسلامی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ؑ.
- شرباصی، احمد، ۱۳۵۱، «الطمانینه»، العرفان، ش ۶۰۷، ص ۵۷-۶۹.
- صادقی، مرضیه، ۱۳۸۸، «اندیشه اشراقی ابن سینا»، حکمت سنوی، ش ۲۷، ص ۱۰۲-۱۲۱.
- صدوق، محمدبن علی، ۱۳۹۸ق، التوحید، قم، جامعه مدرسین.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۴۱۷ق، المیزان فی تفسیر القرآن، قم، جامعه مدرسین.
- طریحی، فخرالدین، ۱۴۱۶ق، مجمع البحرين، تهران، کتابفروشی مرتضوی.
- طوسی، محمدبن حسن، بی تا، التبیان فی تفسیر القرآن، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- کاشانی، عبدالرزاق، ۱۳۷۹، شرح منازل السائرین خواجه عبد الله انصاری، شرح عبدالرزاق کاشانی (شیروانی)، تهران، الزهراء ؑ.
- عظیمی، مجید، ۱۳۹۶، مؤلفه‌های روان‌شناختی طمانینه و ساخت پرسشنامه اولیه براساس آیات و روایات، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، مؤسسه اخلاق و تربیت.

- علیپور، مهدی، و حمیدرضا حسنی، ۱۳۹۰، *پارادایم/اجتهادی دانش دینی*، چ دوم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- عیاشی، محمدین مسعود، ۱۳۸۰ق، *کتاب التفسیر*، تهران، چاپخانه علمیه.
- فخررازی، محمدبن عمر، ۱۴۲۰ق، *مفاتیح الغیب*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۱۰ق، *کتاب العین*، قم، هجرت.
- فغالی، محمدتقی، ۱۳۹۱، «آرامش، رهیافت‌ها و راهکارها»، *پژوهشنامه اخلاق*، ش ۱۸، ص ۵۷-۷۰.
- فقیهی، علی‌نقی، ۱۳۸۲، *جوان و آرامش روان: مشکلات، مشاوره و درمانگری با نگرش اسلامی*، تهران و قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه با همکاری انستیتو روان پزشکی تهران و موسسه مطالعاتی مشاوره اسلامی و پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- فیروزآبادی، محمدبن یعقوب، ۱۹۹۱م، *القاموس المحيط*، بیروت، دارالکتب العلمیه.
- فیومی، احمدبن محمد، ۱۴۱۴ق، *المصباح المنیر*، قم، شریف الرضی.
- قرشی، سیدعلی اکبر، ۱۴۱۲ق، *قاموس قرآن*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- لیثی واسطی، علی بن محمد، ۱۳۷۶، *عیون الحکم و المواعظ (لللیثی)*، قم، دارالحدیث.
- مجلسی، محمدتقی، ۱۴۰۷ق، *بحار الانوار*، بیروت، مؤسسه الوفاء.
- مجموعه من المختصین، ۱۴۲۶ق، *موسوعة نضرة النعیم فی مکارم اخلاق الرسول الکریم ﷺ*، جده، دارالوسیله.
- محمدی بختیاری، مصطفی، ۱۳۹۱، *نقش دین در بهداشت روان از منظر قرآن*، قم، زائر.
- محمدی ری‌شهری، محمد، ۱۳۸۳، *میزان الحکمه*، ترجمه حمیدرضا شیخی، قم، دارالحدیث.
- مصطفوی، حسن، ۱۳۶۸، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، چ سوم، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- _____، ۱۴۰۲ق، *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*، تهران، مرکز کتاب لترجمه و النشر.
- معن، حسین، ۱۴۱۲ق، *نظرات فی الاعداد الروحی*، بیروت، مؤسسه العارف.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، ۱۳۷۴، *تفسیر نمونه*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- میردریگوندی، رحیم، ۱۳۸۷، *مقایسه هوش، هوش هیجانی و عقل از دیدگاه روانشناسی و منابع اسلامی و تهیه مقیاس سنجش عقل*، رساله دکتری روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ره.
- نراقی، احمد، ۱۳۸۲، *معراج السعادة*، قم، هجرت.
- نعمتی، سلمان، ۱۳۹۳، *ساخت آزمون اولیه آرامش روان در پرتوی ازدواج براساس منابع اسلامی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی ره.
- واسطی زبیدی، محمدمر تزی، ۱۴۱۴ق، *تاج العروس من جواهر القاموس*، بیروت، دارالفکر.
- ورام بن ابی فراس، مسعودبن عیسی، ۱۴۱۰ق، *تنبيه الخواطر و نزهة النواظر المعروف بمجموعه ورام*، قم، مکتبه فقیه.
- ویس کرمی، مهرداد، ۱۳۹۰، *بررسی تطبیقی آرامش روانی در روانشناسی با اطمینان قلبی در قرآن کریم*، رساله دکتری، قم، دانشگاه معارف.
- هومن، حیدرعلی، ۱۳۸۵، *استنباط آماری در پژوهش رفتاری*، تهران، سمت.
- یوسفیان، نعمت‌الله، ۱۳۸۶، «ایمان و آرامش در زندگی»، *پیام بهار*، ش ۸۲، ص ۱۹-۳۰.

بازشناسی عناصر اساسی (ماهیت‌ساز) روان‌شناسی اسلامی در پژوهش‌های چهل سال اخیر ایران: تحلیل محتوای کیفی

کج حجت‌اله صفری / دانشجوی دکتری روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

h.a.safaripsy@gmail.com  orcid.org/0000-0001-5193-7117

hamidrafii2@gmail.com

حمید رفیعی‌هنر / استادیار گروه اخلاق پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۴۰۰/۰۲/۲۴ - پذیرش: ۱۴۰۰/۰۷/۲۴

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی چابستی و کشف عناصر اصلی روان‌شناسی اسلامی در پژوهش‌های منتشرشده در ایران از سال ۱۳۵۹ تا ۱۳۹۹ انجام شده است. بدین‌منظور، مقالات علمی، کتاب‌ها و مصاحبه‌های مکتوبی که به بررسی و نظریه‌پردازی در حوزه روان‌شناسی اسلامی پرداخته‌اند، جمع‌آوری و پالایش شد و در نهایت ۳۵ مقاله، ۱۰ کتاب و ۱۳ مصاحبه مکتوب گرد آمد. این منابع از لحاظ ارتباط مستقیم با سؤال و هدف پژوهش انتخاب گردیدند. به علت گستردگی و پراکندگی مستندات موجود در خصوص روان‌شناسی اسلامی، داده‌های جمع‌آوری‌شده به روش «تحلیل محتوای کیفی» در سه مرحله «رمزگذاری باز»، «رمزگذاری محوری» و «رمزگذاری انتخابی» تجزیه و تحلیل گردید. در مرحله رمزگذاری باز، ابتدا ۱۱۵ رمز استخراج شد که پس از تلخیص و یکپارچه‌سازی، ۴۷ رمز که با سایر رمزها همپوشانی نداشت، کشف گردید. در مرحله رمزگذاری محوری، رمزهای به‌دست‌آمده از مرحله قبل، دسته‌بندی شد و ۱۶ رمز به دست آمد. در نهایت، رمزهای محوری در چهار رمز انتخابی «تعریف»، «روش»، «موضوع» و «اهداف» جای گرفت. این رمزهای انتخابی نیز با عنوان «عوامل رکنی روان‌شناسی اسلامی» و در ذیل این عنوان که از آن به «مقوله هسته‌ای» یاد می‌شود، قرار گرفت.

کلیدواژه‌ها: روان‌شناسی اسلامی، علم دینی، عوامل رکنی، تحلیل محتوا، روش کیفی، رمزگذاری.

فرایند نظریه‌پردازی و پیشرفت روان‌شناسی همواره در نتیجه‌گیری‌ها و تحلیل‌ها، تحت تأثیر دیدگاه‌های فلسفی و انسان‌شناسی نظریه‌پردازان آن بوده و گاهی این پیش‌فرض‌ها با مبانی فلسفی، انسان‌شناسی و معرفت‌شناختی اسلام متفاوت و یا در تضاد است (غروی، ۱۳۸۵). شاید یکی از اساسی‌ترین اندیشه‌هایی که دانشمندان مسلمان را به این فکر واداشت تا موضوع «اسلامی‌سازی علم» به‌طور کلی و روان‌شناسی را به‌طور خاص مطرح سازند، این اندیشه بوده که علم همواره با توده‌ای از پیش‌فرض‌های ارزشی و فرهنگی مقرون است و ما می‌توانیم راه را بر تأثیرگذاری مکتب ارزشی اسلام بر دانش هموار سازیم (فرقانی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۷۱، به نقل از: اعرافی، ۱۳۸۸). روان‌شناسان مسلمان همواره با تعبیرهای گوناگون به این واقعیت اذعان نموده‌اند که تحقیقات علمی از مبانی فلسفی و فکری اثر می‌پذیرد و چون مبانی اسلام متفاوت از مکاتب فلسفی و فکری دیگر است، اگر انسان را براساس مبانی فکری و فلسفی اسلام بررسی کنیم، زمینه‌های جدیدی برای پژوهش در روان‌شناسی مطرح می‌شود (غروی، ۱۳۷۴).

اصطلاح «روان‌شناسی اسلامی» نخستین بار در سال ۱۹۶۳م توسط احمد فواد الاخوانی در مقدمه کتاب *علم النفس از دیدگاه اندیشمندان و غزالی*، تألیف عبدالکریم عثمان به کار رفت. وی می‌گوید: «روان‌شناسی اسلامی شاخه‌ای از روان‌شناسی است که به مباحث دینی نزد مسلمانان می‌پردازد» (کاویانی، ۱۳۹۷)، اگرچه عثمان نجاتی در آخرین کتابش با عنوان *مدخل الی علم النفس الاسلامی* در سال ۲۰۰۱ مدعی شد که او بوده که برای اولین بار اصطلاح «روان‌شناسی اسلامی» یا «علم النفس الاسلامی» را در رساله دکتری خود در سال ۱۹۴۸ به کار برده است (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۸).

در ایران اگرچه بحث درباره امکان روان‌شناسی اسلامی، بحثی است که قبل از انقلاب اسلامی در قالب «جریان تأسیس» روان‌شناسی شکل گرفته (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۹)، اما آثار مکتوب آن در قالب کتاب‌ها و مقالات عمدتاً بعد از انقلاب، تدوین و منتشر شده است. برخی محققان با روان‌شناسی اسلامی و به‌طور کلی اسلامی‌سازی علوم مخالفت کرده و آن را غیرممکن دانسته و مدعی‌اند: اگر بخواهیم روان‌شناسی را از متون دینی نیز استخراج کنیم، صرفاً با کمک گرفتن از روش «تجربی» امکان‌پذیر است و در این صورت روان‌شناسی اسلامی در مقام داوری، صبغه اسلامی نداشته و فقط در مقام گردآوری است که می‌تواند «اسلامی» نامیده شود و مقام گردآوری نه اهمیتی دارد و نه به علم حجیت و قداستی می‌بخشد. همچنین از سوی دیگر، در صورت تضاد نتایج با آموزه‌های دینی ترجیح یکی بر دیگری امکان‌پذیر نیست (ملکیان، ۱۳۷۹).

اما در مقابل، گروه دیگری از اندیشمندان مسلمان معتقدند: دستیابی به روان‌شناسی اسلامی ممکن است و شروع به ایده‌پردازی در این زمینه نموده‌اند. این حرکت براساس تلاش‌های برخی از پژوهشگران حوزوی مانند

یزدی (۱۳۵۹) و حسینی (۱۳۶۴) آغاز شد، اگرچه قبل از آن نیز «رویکرد انتقادی» نسبت به روان‌شناسی براساس قرآن در آثار اندیشمندان ایرانی مشاهده می‌شود که از آن جمله می‌توان به مقاله «شخصیت انسان از نظر روان‌شناسی جدید و از لحاظ دین»، اثر سیدغلامرضا سعیدی اشاره کرد (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۹).

پژوهشگران روان‌شناسی اسلامی ابتدا در مقام تعریف موضوع و قلمرو روان‌شناسی اسلامی برآمدند. در پژوهش‌های ابتدایی روان‌شناسی اسلامی در ایران، برخی بر این اعتقاد بودند که با تحلیل و بررسی ابعاد گوناگون «روح / روان» به‌مثابه واقعیت آدمی و کشف روابط و ضوابط حاکم بر آن از طریق آموزه‌های اسلامی، می‌توان به مکتب معیار در روان‌شناسی اسلامی دست یافت (حسینی، ۱۳۷۹).

این دیدگاه بعدها از سوی صاحب‌نظران دیگر نیز تأیید شد (جعفری، ۱۳۷۸). برخی دیگر روان‌شناسی اسلامی را «علم شناخت فطرت» و پیرایش آن از هواهای نفسانی نامیدند (احمدی، ۱۳۶۰). مبتنی بر این نظرگاه، فطرت به‌مثابه عمیق‌ترین ساحت وجودی انسان، فصل مشترک میان همه انسان‌ها به‌شمار می‌آید (اعتمادی‌نیا و احمدی، ۱۳۹۵، ص ۵). این دو دیدگاه که ادعای تأسیس در روان‌شناسی اسلامی داشتند، دارای مخالفانی نیز بوده و انتقادهایی را نیز در پی داشته است (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۸).

در ادامه رویکردهای تأسیسی در روان‌شناسی اسلامی، باقری و همکاران قرار دادن روح و فطرت به‌مثابه موضوع روان‌شناسی اسلامی را نقد کردند و با تبیین جایگاه «عمل» در منابع اسلامی، معتقدند: چنانچه در پی تأسیس علمی با عنوان «روان‌شناسی اسلامی» هستیم باید عمل را به‌منزله موضوع بنیادین این علم در نظر بگیریم (باقری و همکاران، ۱۳۷۴).

از دیگر انتقادات، علاوه بر نقد موضوع، عدم اشاره به روش در پژوهش‌های پیشین بود (باقری، ۱۳۸۲). بر همین اساس، این پژوهشگران با قرار دادن «نفس» (به معنای فلسفی آن) به‌مثابه موضوع روان‌شناسی اسلامی به مخالفت پرداختند. اما در این بین، روان‌شناسی مبتنی بر نظریه «عمل» نیز طرفداران زیادی پیدا نکرد و حتی این موضوع نقد سایر نظریه‌پردازان را برانگیخت (فرقانی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۱۰۸).

همزمان با موج اول تأسیس، «رویکرد نقد روان‌شناسی به جای تأسیس» آغاز به کار کرد (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۹). گروهی از پژوهشگران با انتقاد از رویکرد تأسیسی در روان‌شناسی اسلامی، این فکر را مبتنی بر تصور محدود از اسلام دانسته‌اند که دروازه‌های فکری خود را بر روی اندیشه‌های دیگر می‌بندد (عیسی، ۱۳۸۵). براساس اعتقاد این پژوهشگران، روان‌شناسی اسلامی نمی‌تواند چشم خود را بر یافته‌ها و تلاش علمی پژوهشگران علم روان‌شناسی ببندد و از این علم بی‌نیاز باشد (غروی، ۱۳۷۴). اینان «رویکرد اصلاحی» را نسبت به روان‌شناسی موجود در پیش گرفته، به نظام‌بندی روان‌شناسی اسلامی پرداختند؛ به این معنا که یافته‌های روان‌شناسی موجود را پذیرفتند، ولی آنها را قابل ارزیابی و نقادی دانستند (فرقانی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۹۳).

بخشی از آنچه از نظر این محققان نیازمند اصلاح است، مبانی و پیش‌فرض‌هاست. بر این اساس، برای نظریه‌پردازی در روان‌شناسی اسلامی باید نخست مبانی انسان‌شناسی، هستی‌شناسی و معرفت‌شناسی اسلام را به دست آورده، مدون ساخت و سپس مسائل روان‌شناسی موجود را مرتب براساس آنها محک زد و اطلاعات هماهنگ با این مبانی را پذیرفت و بقیه را کنار گذاشت و البته یافته‌های جدید نیز براساس همین مبانی بنا نهاده می‌شود (آذربایجانی، ۱۳۸۵).

از این‌رو برخی از پژوهش‌های روان‌شناسی در ایران نیز به همین منظور تدوین گشت تا مبانی انسان‌شناختی (بشیری، ۱۳۹۵) و الهیاتی (بشیری، ۱۳۹۸) و یا به طور کلی مبانی نظری (سجادیان و کلانتری، ۱۳۹۴) روان‌شناسی موجود را در بوته نقد قرار داده، جایگاه این مبانی در روان‌شناسی اسلامی را تبیین نمایند. به نظر می‌رسد که در این پژوهش‌ها صرفاً از مبانی روان‌شناسی اسلامی بحث گردیده و از جنبه‌های دیگر بحث نشده است. یکی از دیگر چیزهایی که روان‌شناسان اسلامی در ایران بر لزوم اصلاح آن تأکید دارند، تغییر در روش است. این دیدگاه اسلامی کردن روان‌شناسی را به این می‌داند که روش روان‌شناسی موجود تغییر یا گسترش داده شود (فرقانی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۹۴). برخی از اندیشمندان مسلمان بر این باورند که روش «تجربی» موجود با دیدگاه اسلام منطبق نیست و باید روش جامع‌تری در نظر گرفته شود و از روش‌های «عقلی»، «شهودی» و حتی روش «نقلی» در پژوهش‌های روان‌شناسی استفاده گردد (آذربایجانی، ۱۳۸۵).

اما در این بین برخی دیگر از محققان به مخالفت با این رویکرد برخاسته و تنها راه اسلامی‌سازی روان‌شناسی را حرکت در مسیر علم دانسته، بر روش «تجربی» به‌مثابه تنها روش آزمایش مدعیات مبنی بر پیش‌فرض‌های دینی تأکید دارند (آقایوسفی، ۱۳۸۸؛ اعتمادی‌نیا و احمدی، ۱۳۹۵؛ شمشیری، ۱۳۹۰)، تا جایی که برخی محققان به این نتیجه رسیدند که ماهیت روان‌شناسی اسلامی با وجود ادعای به‌کارگیری سایر روش‌ها، جز با روش «تجربی» امکان‌پذیر نخواهد بود (فداکار داورانی و همکاران، ۱۳۹۹). این بحث هنوز هم در بین روان‌شناسان اسلامی محل بحث و اختلاف نظر است.

محور دیگری که مدنظر پژوهشگران ایرانی در تحول علم روان‌شناسی قرار گرفته عدم تناسب فرهنگی روان‌شناسی موجود با فرهنگ اسلامی و ایرانی است. از دید این پژوهشگران - برای مثال - گاهی تعریف یا نشانه‌شناسی یک اختلال در کشورهای غربی، با تلقی‌ای که در یک کشور مسلمان وجود دارد، متفاوت است (فرقانی و همکاران، ۱۳۹۱، به نقل از: فتحی، ۱۳۸۵). بنابراین برخی از پژوهش‌ها نیز به نقش فرهنگ در روان‌شناسی اسلامی پرداخته‌اند (غباری‌ناب، ۱۳۸۹؛ آذربایجانی، ۱۳۹۱؛ پسندیده، ۱۳۹۵).

توجه به مؤلفه‌های فرهنگی جوامع اسلامی در آثار دانشمندان غربی نیز دیده می‌شود. از نظر آنان «روان‌شناسی اسلامی» به معنای باز شدن افق جدیدی در قلمرو روان‌شناسی جهانی است. چنین افقی به یمن

وسعت اندیشه توحیدی، می‌تواند نگاهی جامع‌تر و فراگیرتر به انسان به‌منزله موضوع این علم داشته باشد. روان‌شناسی اسلامی می‌تواند با در نظر گرفتن آخرین یافته‌های علم روان‌شناسی و با بهره‌گیری از میراث عمیق فرهنگ اسلامی، به بومی کردن علم روان‌شناسی در جوامع اسلامی بپردازد و میزان تناسب این علم را با باورهای دینی و اثربخشی آن در مقام عمل در جوامع اسلامی افزایش دهد (کلانتری و رضانی، ۱۳۸۸، به نقل از: کیم و بری، ۱۳۸۲).

در سال‌های اخیر پژوهش‌های مربوط به روان‌شناسی اسلامی رو به فزونی نهاده و محققان حوزوی و دانشگاهی نظریه‌پردازی در روان‌شناسی اسلامی را وجهه همت خود قرار داده‌اند. در بخشی از این مطالعات به ابعاد و قلمروهای گوناگون روان‌شناسی اسلامی پرداخته شده است که می‌توان به کتاب‌های تألیف‌شده توسط فرقانی و همکاران (۱۳۹۱)، شجاعی (۱۳۹۴) و کلانتری (۱۳۹۶) اشاره نمود. همچنین مقالاتی در باب نظریه‌پردازی و ساختارمند نمودن مباحث روان‌شناسی اسلامی منتشر شده که از بین آنان می‌توان از پژوهش‌های آذربایجانی (۱۳۸۵)، ابراهیمی دهسیری و صالح‌زاده (۱۳۹۵) و کلوپانی (۱۳۹۷) نام برد.

همان‌گونه که مشخص است، امکان روان‌شناسی اسلامی و ماهیت و عناصر آن همواره محل بحث و اختلاف‌نظر اندیشمندان بوده و جای خالی پژوهشی که به شکل ساختارمند دیدگاه صاحب‌نظران این حوزه را بررسی کرده و این عناصر سازنده را گردآورده باشد، محسوس است. اگرچه پژوهش‌هایی به بررسی چیستی روان‌شناسی اسلامی پرداخته‌اند (فداکار داورانی و همکاران، ۱۳۹۹)، اما یکپارچه‌سازی روشمندی در این پژوهش‌ها به چشم نمی‌خورد.

بنابراین پژوهش حاضر کوشیده است تا با شناسایی، جمع‌آوری و دسته‌بندی تمام مطالعات قبلی در حوزه روان‌شناسی اسلامی، در یک بازه چهل ساله، از ابتدای تدوین رسمی آن در ایران (سال ۱۳۵۹) تا زمان تألیف این پژوهش (۱۳۹۹)، به ترکیب و یکپارچه‌سازی اطلاعات این مطالعات بپردازد و وجوه تمایز و شباهت‌های آنها را به شکلی روشمند کشف کند و سپس به بررسی و تحلیل آن بنشیند تا درک روشنی از چیستی روان‌شناسی اسلامی در مطالعات صورت گرفته به‌دست آید.

روش تحقیق

این پژوهش با استفاده از روش «تحلیل محتوای کیفی» (Qualitative Content Analysis) سامان یافته است. روش مزبور رویکردی برای تفسیر ذهنی محتوای داده‌های متنی از طریق فرایندهای طبقه‌بندی نظام‌مند، رمزگذاری و درون‌مایه سازی یا طراحی الگوهای شناخته شده است (شی‌یه و شانون، ۲۰۰۵). در این رویکرد داده‌ها به طور مستقیم از داده‌های متنی استخراج می‌شوند و پژوهشگر درک عمیق‌تری از مفاهیم و مضامین موجود در یک متن به دست می‌آورد (اسپانگل و همکاران، ۲۰۰۵).

براساس دیدگاه شی‌یه و شانون (shieh & Shannon)، تحلیل محتوا معمولاً در طرحی مطالعاتی به کار می‌رود که نظریه‌های موجود یا ادبیات تحقیق درباره پدیده مورد مطالعه محدود باشد. در این حالت پژوهشگران از به کار گرفتن مقوله‌های پیش‌پنداشته (Preconcieved Categories) می‌پرهیزند و در عوض، ترتیبی می‌دهند که مقوله‌ها از داده‌ها منتج شوند (حافظی و دیگران، ۱۳۹۹، به نقل از: شی‌یه و شانون، ۲۰۰۵).

منابع این پژوهش را مجموعه مقالات، کتب و مصاحبه‌های مکتوب منتشرشده مربوط به روان‌شناسی اسلامی در ایران در چهل سال اخیر (۱۳۵۹-۱۳۹۹) تشکیل می‌دهد. برای جمع‌آوری و جست‌وجوی کامل این منابع در گام اول کلیدواژه‌هایی همچون «روان‌شناسی اسلامی»، «اسلام و روان‌شناسی»، «روان‌شناسی و اسلام»، «اسلامی‌سازی روان‌شناسی» و «روان‌شناسی با رویکرد اسلامی» در اینترنت، پایگاه‌های علمی نشر مقالات همچون «پایگاه مرکز اطلاعات علمی جهاد دانشگاهی» (SID.IR)، «پورتال جامع علوم انسانی» (ensani.ir)، «پایگاه مجلات تخصصی نور» (noormags.ir)، «پایگاه علمی سیوبلیکا» (civilica.com) و «پایگاه اطلاعات نشریات کشور» (magiran.com) و وبگاه‌های مربوط به انتشاراتی همچون، انتشارات «مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی»، انتشارات «پژوهشگاه حوزه و دانشگاه»، انتشارات «جامعه المصطفی العالمیه» و انتشارات «آستان قدس رضوی» به‌منزله اصلی‌ترین انتشارات مرتبط با نشر کتب روان‌شناسی اسلامی جست‌وجو گردید.

در گام دوم از طریق ارتباط گرفتن با سایر پژوهشگران حوزه روان‌شناسی اسلامی و استادان صاحب‌نظر در این حوزه، از آنها درخواست شد منابعی را که در این زمینه می‌شناسند و یا خود از آنها بهره برده‌اند، در اختیار محقق قرار داده یا معرفی نمایند.

در آخرین گام پس از کشف هر منبع، به فهرست منابع همان مقاله، کتاب یا مصاحبه مراجعه شد تا از این طریق، منابع جدیدی که قبلاً شناسایی نشده بود، شناسایی شود. این جست‌وجوها به صورت پویا تا آخرین روزهای تألیف این پژوهش ادامه یافت تا اطمینان حاصل شود که جست‌وجو جامع و کافی بوده و منبع شناسایی نشده باقی نمانده است.

پس از جمع‌آوری اولیه منابع و بررسی برخی مقدمات، مقالات، کتب و مصاحبه‌های مکتوبی که ارتباطی با سؤال و هدف پژوهش نداشت و یا تکراری و دارای همپوشانی بود، حذف شد. در نهایت، از میان ۱۴۷ مقاله، تعداد ۳۵ عنوان مقاله که به طور مستقیم با موضوع مدنظر، یعنی «روان‌شناسی اسلامی» در ارتباط بود، شناسایی و استخراج گردید. همچنین در بررسی موضوعی و محتوایی کتاب‌های استخراج شده که تعداد آنها به ۳۵ عنوان کتاب می‌رسید، مشخص گردید که بیشتر آنها در خصوص سؤال تحقیق بحثی نکرده‌اند و یا اگر بحثی داشته‌اند، با وجود ارزشمندی، به صورت کلی بوده و به طور مستقیم به موضوع چستی و ارکان روان‌شناسی اسلامی نپرداخته‌اند.

بدین‌روی صرفاً ده جلد از این آثار مرتبط تشخیص داده شد که در جریان مرور حفظ گردید. کتاب‌هایی که حذف شدند کتاب‌هایی بودند که موضوعات روان‌شناختی در منابع دینی را بررسی کرده بودند. برای مصاحبه‌های

مکتوب نیز شماره ۲۸ فصلنامه تخصصی علوم انسانی - اسلامی صدر ۱ (۱۳۹۸) که مصاحبه مکتوب پانزده تن از استادان و صاحب‌نظران را درباره روان‌شناسی منتشر کرده است، مورد استفاده قرار گرفت. مزیت این فصلنامه تخصصی آن است که از یک سو آخرین نظرات افراد محقق در زمینه روان‌شناسی اسلامی را مدنظر قرار داده و از سوی دیگر به شکل مستقیم، روان‌شناسی اسلامی و هویت آن را از افراد پرسیده است.

لازم به ذکر است که گاهی از یک پژوهشگر چند منبع در زمان‌های متعدد درباره روان‌شناسی اسلامی یافت شد که به سبب اهمیت موضوع، آخرین نظریات مدنظر قرار گرفت. در مجموع، منابع این پژوهش مطالعات مربوط به «بنیاد روان‌شناسی اسلامی» به‌مثابه یک علم بود. همچنین - همان‌گونه که اشاره شد - منابعی که به بررسی موضوعات روان‌شناختی در منابع اسلامی پرداخته بودند، مدنظر قرار نگرفت.

در این پژوهش پس از انتخاب منابع نهایی و جمع‌آوری داده‌های مرتبط با هدف پژوهش، تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از سه مرحله رمزگذاری باز (Open Coding)، رمزگذاری محوری (Axial Coding) و رمزگذاری انتخابی (Selective Coding) انجام شده است (گلاسر و اشتراوس، ۱۹۶۷). رمزهای باز برچسب‌های ذهنی جداگانه به وقایع و پدیده‌ها نسبت می‌دهند (استراوس و کوربین، ۱۹۹۰). واحد تحلیل (Unit Of Analysis) مورد استفاده در رمزگذاری این پژوهش، «مضمون» (Theme) است. «واحد تحلیل» در تحلیل محتوا به بخش‌هایی از متن گفته می‌شود که جدا رمزگذاری می‌شود (حافظی و همکاران، ۱۳۹۹، به نقل از: وبر، ۱۹۹۰).

در پژوهش حاضر نیز ملاک تفکیک هر شماره در جدول رمزگذاری باز، رساندن یک رمز معنایی مرتبط با موضوع بوده، به‌گونه‌ای که ممکن است یک جمله با چندین رمز معنایی در چندجا تکرار شده باشد. رمزگذاری باز در دو مرحله انجام شد: ابتدا داده‌ها مرتب شد و رمزگذاری باز اولیه انجام گرفت. در این مرحله، ۱۱۵ رمز حاصل شد. در مرحله دوم، رمزهای باز با همدیگر مقایسه گردید و در پالایشی مجدد، تعداد رمزها به ۴۷ رمز تقلیل یافت.

مرحله بعد رمزگذاری محوری بود. پژوهشگر در این مرحله به دنبال نظم بخشیدن به عناوین و مقولات در شناسه‌گذاری باز است؛ به این معنا که او در این مرحله به هر دسته از عناوین که دارای شباهت‌های مفهومی با یکدیگر باشند، عنوان کلی و عام‌تری می‌دهد که این عنوان کلی، هم می‌تواند براساس دریافت پژوهشگر و هم مراجعه به دانش پیشین باشد (استراوس و کوربین، ۱۹۹۰). در رمزگذاری محوری این پژوهش، رمزهای مرحله قبل با یکدیگر مقایسه، موارد مشابه و مرتبط با یکدیگر ادغام و سپس به هر یک عنوان مناسبی داده شد. شانزده رمز محوری در این مرحله شکل گرفت.

سرانجام پژوهشگر در آخرین مرحله، یعنی رمزگذاری انتخابی، برای مقولات و دسته‌بندی‌های گوناگون، یک هسته اصلی و مرکزی انتخاب می‌کند که همه دسته‌های دیگر را با هم پیوند دهد تا خط اصلی موضوع مشخص

شود (همان). در پژوهش حاضر این فرایند در دو مرحله صورت گرفت: در مرحله اول چهار مقوله عمده استخراج گردید و در مرحله آخر یک مقوله هسته‌ای به نام «عوامل رکنی روان‌شناسی اسلامی» انتخاب شد که به همه این داده‌ها و مراحل در بخش یافته‌ها اشاره خواهد شد.

یافته‌های تحقیق

بررسی پژوهش‌های مربوط به روان‌شناسی اسلامی در ایران براساس جدول ذیل و مطابق با روش پژوهش که بدان اشاره شد، خلاصه گردیده و مؤلفه‌های اصلی مربوط به چپستی روان‌شناسی اسلامی استخراج گردیده است که نتایج آن در جدول (۱) مشاهده می‌گردد:

جدول ۱: تجزیه و تحلیل اطلاعات با رمزگذاری سه مرحله‌ای

رمز انتخابی		رمز محوری	رمزهای باز
مقوله هسته‌ای	مقولات عمده		
عوامل ماهیت‌ساز روان‌شناسی اسلامی	تعریف	تعریف تأسیسی ناظر به موضوع	مطالعه واقعیت فعل و انفعالات روان (روح) انسان
		تعریف پالایشی ناظر به موضوع	علم مطالعه رفتار و فرایندهای روانی در نظام معرفتی هماهنگ و منطبق با نظام معرفتی اسلام
			علم مطالعه رفتار و فرایندهای روانی در نظام معرفتی مبتنی بر مبانی و اصول اسلامی
			مطالعه رفتار، فرایندهای روانی و ذهن، شکوفایی خود و پدیده‌های فراروانی براساس منابع اسلامی
			مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی انسان به‌عنوان مخلوق الهی در ابعاد جسمانی، عاطفی، شناختی
			مطالعه رفتار و فرایندهای روانی و معنوی انسان
			تبیین‌های اساسی درباره انسان براساس منابع و مبانی اسلامی
		تعریف پالایشی ناظر به موضوع و با توجه به فرهنگ	بررسی فرایندهای شناختی، رفتاری، عاطفی و معنوی انسان براساس مبانی اسلام و برای فرهنگ مسلمانان
			مطالعه نفس و کارکردهای آن مبتنی بر مبانی اسلامی و آزمون‌شده در فرهنگ مسلمانان
		تعریف پالایشی ناظر به روش	دانش تجربی مبتنی بر فلسفه و منابع (پیش‌فرض‌های) اسلامی
موضوع	پذیرش موضوع روان‌شناسی (رفتار و فرایندهای روانی) و بسط آن در قالب معرفتی اسلام	موضوع رفتار و فرایندهای روانی است.	
		موضوع رفتار و فرایندهای روانی و معنوی انسان است.	
		موضوع رفتار، فرایندهای روانی و ذهن، خودشناسی و پدیده‌های فراروانی است.	
		مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی انسان به‌عنوان مخلوق الهی	
		موضوع بررسی رفتار و فرایندهای روانی در نظام معرفتی هماهنگ با نظام معرفتی اسلام است.	

		موضوع فرایندهای شناختی، رفتاری، عاطفی و معنوی انسان است.
		روان‌شناسی اسلامی در پی شناخت روح به‌عنوان عامل حیات انسان است.
		موضوع «نفس» و کارکردهای آن است.
		موضوع روان‌شناسی اسلامی «نفس» است.
		موضوع روان‌شناسی خود نفس نبوده، بلکه کارکردهای آن مد نظر است.
		موضوع «عمل» است که دارای سه سطح شناختی، هیجانی و اختیاری است.
		موضوع نحوه عملکرد ذهن در ادراک دو مفهوم «وجود» و «عدم» است.
		موضوع روان‌شناسی اسلامی شناخت ماهیت انسان است.
		اهداف روان‌شناسی اسلامی توصیف، تبیین، مهار و پیش‌بینی رفتار انسان در هماهنگی با آموزه‌های اسلامی است.
		هدف توصیف، تبیین، پیش‌بینی و مهار رفتار انسان در جهت تقرب الهی است.
اهداف	پذیرش و بسط اهداف روان‌شناسی موجود در جهت رسیدن به کمال	هدف توصیف، تبیین، پیش‌بینی و مهار رفتار و فرایندهای ذهنی انسان به عنوان مخلوق الهی است.
		هدف توصیف، تبیین، پیش‌بینی و مهار رفتار و فرایندهای روانی و اهداف عالی‌تر در خدمت دین است.
		توصیف، تبیین، پیش‌بینی و مهار رفتار در زندگی انسانی اسلامی
		در سه هدف توصیف، تبیین و پیش‌بینی رفتار مانند روان‌شناسی، و در هدف تغییر و مهار رفتار در جهت سعادت و کمال است.
		هدف کشف ابعاد روان‌شناختی انسان براساس منابع اسلامی است.
		هدف شناخت روح و استعدادهای آن برای رسیدن به کمال است.
		هدف کشف اصول تنظیم رفتار انسان بر اساس خواست الهی است.
		هدف کشف و زمینه‌سازی برای شکوفایی استعداد بشر در جهت تقرب الهی است.
		هدف روان‌شناسی اسلامی پرورش انسان‌های موحد و خدامحور است
		هدف دستیابی به زندگی خوب از نظر اسلام است.
روش	تعیین اهداف معنوی و اخلاقی در راستای سعادت و قرب الهی	رسیدن به زندگی خوب
		تأکید بر روش تجربی (تنها روش) در آزمون پیش‌فرض‌های دینی
		تأکید بر روش «تجربی» در مرحله تأسیس و نظریه‌پردازی با قبول سایر روش‌های تحقیق در اموری که روش «تجربی» در آن ممکن نیست.
		قبول روش‌های گوناگون در مرحله جمع‌آوری داده‌ها و تأکید بر روش «تجربی» در مرحله کاربست
		تأکید بر روش «تجربی» در مرحله کاربست و نظریه‌پردازی
		قبول روش‌های کمی و کیفی، اما مبتنی بر معرفت‌شناسی اسلامی و با توسعه در روش‌های کیفی
		قبول انتقادی روش «تجربی» در کنار روش «عقلی» و «نقلی»
		قبول روش «عقلی»، «نقلی» و «تجربی»
		قبول روش «تجربی» در کنار روش «عقلی» و «نقلی» با تأکید بر روش «کیفی»
		قبول روش‌های کمی و کیفی (تجربی) در کنار روش‌های «عقلی» و «شهودی»
کثرت‌گرایی در روش	قبول روش «تجربی» در کنار روش «عقلی» و «نقلی» با تأکید بر روش «کیفی»	
	تأکید بر روش «تجربی»، «وحياني» و «عقلاني»	
	تأکید بر روش «تجربی» در کنار روش‌های «استدلالي»، «نقلی» (وحياني) و «شهودی»	

همان‌گونه که در جدول (۱) پیداست، آنچه پژوهشگران در باب چیستی و ماهیت روان‌شناسی اسلامی بدان پرداخته و نظریه‌پردازی نموده‌اند، عمدتاً به بحث از چهار حیطة اصلی برمی‌گردد:

۱. تعریف «روان‌شناسی اسلامی»؛

۲. سخن از موضوع روان‌شناسی اسلامی؛

۳. بررسی اهداف روان‌شناسی اسلامی؛

۴. بحث از روش در روان‌شناسی اسلامی.

اگرچه روان‌شناسان اسلامی از مبانی روان‌شناسی اسلامی نیز سخن گفته‌اند، اما طرح این مباحث بیشتر ناظر به چرایی روان‌شناسی اسلامی بوده و یا گاهی در ایده‌پردازی‌ها سخن از چگونگی بنیان‌گذاری روان‌شناسی اسلامی به میان آمده که باز هم از هدف این پژوهش دور بوده و به این علت اطلاعات مربوط به آنها رمزگذاری نگردیده است. بر این اساس پس از جمع‌آوری و رمزگذاری اولیه و محوری اطلاعات مربوط به روان‌شناسی اسلامی چهار مقوله عمده، یعنی تعریف، موضوع، اهداف و روش روان‌شناسی اسلامی استخراج گردید که از این مقولات به «عوامل رکنی یا هویت‌ساز روان‌شناسی اسلامی» یاد می‌کنیم.

توضیح آنکه علمی که به‌مثابه «علم دینی» شناخته می‌شود، دارای عناصر و مؤلفه‌های گوناگونی است. دینی بودن یک علم را نمی‌توان صرفاً به عنصر یا مؤلفه خاصی محدود ساخت، بلکه عوامل گوناگونی در ماهیت و هویت علم سهیم‌اند که برخی از این عناصر رکنی و اصلی و برخی غیر رکنی است. مراد از «عناصر رکنی» عناصر ماهیت‌ساز و مولد (همچون موضوع، مسائل، غایت و روش علم) است که تکوّن و تشخیص ماهوی هر دانش و مسائل اساسی آن در گرو آنهاست (علی‌تبار فیروزجایی، ۱۳۹۴، ص ۱۱۵-۱۱۶، به نقل از: رشاد، ۱۳۹۱).

فرقانی و همکاران (۱۳۹۱) می‌نویسند:

مبانی، موضوع، مسائل، روش و اهداف پنج عنصری هستند که قوام علم به آنهاست و مجموع آنها ماهیت علم را تشکیل می‌دهند. روان‌شناسی زمانی می‌تواند اسلامی باشد که تمام پنج عنصر رنگ اسلامی به خود گیرد و یا - حداقل - مخالف با اسلام نباشد.

مجموع یافته‌ها در جدول (۱) به اجمال آمده است. بر این اساس، تبیین و توضیح بیشتر و چرایی اختلاف را به بحث و نتیجه‌گیری موکول می‌نماییم:

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد مطالعاتی که در زمینه روان‌شناسی اسلامی در ایران طی چهل سال اخیر شکل گرفته همگی گام‌هایی در جهت شناسایی و تبیین عوامل ماهیت‌ساز روان‌شناسی اسلامی برداشته‌اند. برای دستیابی به این عوامل، مراحل روشمند و نظام‌یافته مبتنی بر روش تحلیل محتوای کیفی طی شده و رمزهای باز، محوری و

انتخابی از داده‌ها استخراج گردید تا به اهداف پژوهش که شناسایی معنای «روان‌شناسی اسلامی از دیدگاه محققان این علم در ایران» است، دست یابیم.

آنچه این پژوهش به آن دست یافت این بود که این پژوهشگران کوشیده‌اند در قالب تعریف، بیان موضوع، روش‌شناسی و تبیین اهداف، روان‌شناسی اسلامی را به جامعه پژوهشگران معرفی نمایند؛ اما آنچه به صورت جزئی‌تر به چشم می‌خورد این است که در مصادیق این عوامل - که از آنها به نام «عوامل رکنی» این علم یاد می‌کنیم - اختلافاتی وجود دارد.

در تعریف «روان‌شناسی اسلامی» آنچه نقطه مشترک تمام نظرات به‌شمار می‌آید این است که از نظر پژوهشگران، روان‌شناسی اسلامی علمی است که پیش‌فرض‌های آن بر منابع اسلامی مبتنی است. در اینجا البته یک نکته قابل بحث وجود دارد: برخی صرف هماهنگی این پیش‌فرض‌ها با مبانی اسلامی را کافی دانسته و از این رو معتقدند: می‌توان در روان‌شناسی اسلامی یک رویکرد پالایشی در پیش گرفت و بخش زیادی از مسائل و یافته‌ها و موضوعات روان‌شناسی موجود را که با مبانی و ارزش‌های دینی هماهنگ است در بدنه روان‌شناسی اسلامی قرار داد (شجاعی، ۱۳۹۸).

از برخی دیگر از دیدگاه‌ها برمی‌آید که تمام پیش‌فرض‌های روان‌شناسی اسلامی باید منطبق با آموزه‌های اسلامی باشد. از این نظر، روان‌شناسی باید در - دست کم - دو عنصر با اسلام منطبق باشد تا بتوانیم آن را «روان‌شناسی» اسلامی بنامیم:

نخستین عنصر «مبانی و پیش‌فرض‌ها» است. اگر علمی با مبانی معرفت‌شناسی، جهان‌شناسی و انسان‌شناسی اسلام سازگار باشد و نظریات و فرضیات آن برگرفته و مطابق این مبانی باشد، چنین علمی می‌تواند از یک شرط لازم برای اسلامی بودن برخوردار باشد.

عناصر دوم که شرط لازم و قدر متیقن برای اسلامی بودن است، «اهداف و کاربردها»ی آن است (فرقانی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۸۶).

برخی صاحب‌نظران، تعریف «روان‌شناسی اسلامی» درون روان‌شناسی موجود را تلاشی نافرجام می‌خوانند؛ زیرا معتقدند: روان‌شناسی موجود و روان‌شناسی اسلامی دو جنس کاملاً متفاوت هستند و وقتی روان‌شناسی در حوزه دین مطرح می‌شود مبانی، ابعاد، خاستگاه، رویکرد و جهت‌گیری‌اش با روان‌شناسی موجود کاملاً متفاوت است (بهرامی احسان، ۱۳۹۸).

البته یک اختلاف نظر دیگر نیز در اینجا هست و آن اینکه برخی تأکید دارند روان‌شناسی اسلامی باید دارای پیش‌فرض‌های مبتنی بر مبانی انسان‌شناختی، هستی‌شناختی و معرفت‌شناختی اسلام باشد (مصباح و ابوترابی، ۱۳۹۸). برخی دیگر هم تأکید دارند که این پیش‌فرض‌ها باید براساس منابع اسلامی (قرآن، سنت، عقل و اجماع) باشد (کجیاف، ۱۳۹۸).

گروهی دیگری از محققان نیز بر لزوم مبتنی بودن محتوای این علم بر پنج ضلع (مبانی، اصول، رویکرد، روشمندی، و اهدافی که منطبق با اسلام و معارف توحیدی باشد) تأکید دارند (رهنمایی، ۱۳۹۸).

حتی مبتنی بودن پیش‌فرض‌ها بر فلسفه اسلامی نیز در نظرات به چشم می‌خورد (آقابوسفی، ۱۳۸۸). البته شاید بتوان گفت: فرق قابل توجهی بین این تعابیر متفاوت نیست و به طور کلی آموزه‌های اسلامی مبتنی بر مبانی و فلسفه برآمده از منابع اسلامی است و فقط اختلاف در نحوه تعابیر است. به طور کلی از تمام آنچه بیان شد می‌توان نتیجه گرفت که براساس نظر همه پژوهشگران، آموزه‌های روان‌شناسی اسلامی نباید مخالف با مبانی و منابع اسلامی باشد؛ اما اینکه در جهت توافق با مبانی و منابع اسلامی رویکرد حداقلی را بپذیریم یا حداکثری را، محل بحث است.

شاید علت عمده اختلاف در تعریف «روان‌شناسی اسلامی» بعد از پذیرش لزوم عدم مخالفت آموزه‌های روان‌شناسی اسلامی با مبانی و منابع اسلامی، اختلاف پژوهشگران در توجه به موضوع روان‌شناسی اسلامی درخصوص تعاریف است. گروهی از پژوهشگران «روان‌شناسی اسلامی» را به مطالعه رفتار و فرایندهای روانی در نظامی معرفتی هماهنگ با نظام معرفتی اسلام تعریف می‌کنند (شجاعی، ۱۳۹۸؛ فرقانی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۸۶؛ مصباح و ابوترابی، ۱۳۹۸؛ کاویانی، ۱۳۹۷؛ سقایی بی‌ریا، ۱۳۹۸؛ خدایاری فرد، ۱۳۹۸)؛ به این معنا که همان موضوع روان‌شناسی موجود را در تعریف «روان‌شناسی اسلامی» لحاظ می‌کنند.

گروهی دیگر علاوه بر رفتار و فرایندهای روانی، موضوعات دیگری، همچون خودشناسی و پدیده‌های روانی (کجباف، ۱۳۹۸)، ابعاد معنوی انسان (آذربایجانی، ۱۳۹۸، ص ۲۵) و فرایندهای عاطفی و معنوی انسان (کلانتری، ۱۳۹۸) را نیز اضافه نموده‌اند.

اما دسته سوم در تعریف «روان‌شناسی اسلامی» به موضوعات دیگری توجه نموده‌اند (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۸) و «روان‌شناسی اسلامی» را به «علم مطالعه نفس، کارکردها، توانمندی‌ها و قانونمندی‌های آن مبتنی بر مبانی و منابع اسلامی و البته آزمون شده در فرهنگ مسلمانان» تعریف می‌کنند.

عده‌ای در مقابل، «نفس» را موضوع روان‌شناسی اسلامی ندانسته و کارکردهای نفس را موضوع روان‌شناسی اسلامی می‌دانند (مصلحی و روحانی، ۱۳۹۸، ص ۲۵۴، به نقل از: صدر، ۱۹۷۰).

برخی دیگر موضوع روان‌شناسی اسلامی را «روح» به‌مثابه واقعیت انسان در نظر می‌گیرند و «روان‌شناسی اسلامی» را به «مطالعه واقعیت انسان و بررسی عامل حیات و آثار حیاتی طبق آموزش‌های الهی و پیشوایان اسلامی» (آقابوسفی، ۱۳۸۸، به نقل از: حسینی، ۱۳۷۹؛ حسینی، ۱۳۶۴) تعریف می‌نمایند.

«عمل» (باقری و دیگران، ۱۳۷۴) و «فطرت» (احمدی، ۱۳۶۰) نیز موضوع روان‌شناسی اسلامی دانسته شده است.

در آخر نیز برخی محققان موضوع روان‌شناسی اسلامی را به طور کلی «ماهیت انسان» به‌مثابه مخلوقی الهی و انسان معرفی شده در منابع اسلامی (بهرامی احسان، ۱۳۹۸؛ شمشیری، ۱۳۹۰؛ اعضای کارگروه روان‌شناسی شورای تحول، ۱۳۹۷) معرفی کرده‌اند.

اما به‌راستی موضوع روان‌شناسی اسلامی چیست تا بتوانیم براساس موضوع، این رشته را تعریف نماییم؟ برخی محققان در جمع‌بندی نظرات گوناگون به این نتیجه رسیده‌اند که موضوع روان‌شناسی اسلامی، «انسان توصیف‌شده در منابع اسلامی» است که دارای روح و ارتباط با نظام‌های موجود در هستی است (فداکار داورانی و همکاران، ۱۳۹۹).

به نظر می‌رسد این نتیجه‌گیری درست نباشد. اگرچه در روان‌شناسی به طور کلی و یا در روان‌شناسی اسلامی از انسان بحث می‌شود، اما هیچ‌گاه موضوع علم روان‌شناسی را «انسان» نمی‌دانیم، بلکه موضوع علم روان‌شناسی «رفتار و فرایندهای ذهنی» است. در روان‌شناسی اسلامی نیز وضعیت به همین گونه است و انسان معرفی شده در منابع اسلامی نمی‌تواند موضوع قرار گیرد که اگر چنین شود چه وجه تمایزی میان مباحث روان‌شناسی اسلامی و انسان‌شناسی اسلامی وجود خواهد داشت؟! درحالی‌که کاملاً مشخص است مباحث مطرح‌شده در زمینه روان‌شناسی اسلامی متفاوت از انسان‌شناسی اسلامی است، اگرچه همپوشانی‌هایی نیز دارند.

در جمع‌بندی میان نظرات گوناگون، می‌توان نتیجه گرفت که قطعاً صرف عامل جسمانی موضوع روان‌شناسی اسلامی نبوده و این سخن قایلی هم ندارد. آنچه مشخص است این است که برخی صاحب‌نظران قائل به صرف عامل روحانی انسان به‌عنوان موضوع روان‌شناسی شده‌اند (حسینی، ۱۳۷۹) و به نوعی قائل به تأسیس در تعریف روان‌شناسی اسلامی بوده و بنای آن را بررسی «روح به‌منزله عامل حیات» در نظر گرفته‌اند (همان، ص ۳). اما سایرین با در نظر گرفتن بُعد روحانی و بُعد جسمانی انسان، موضوع روان‌شناسی اسلامی را تعیین نموده‌اند. حتی برخی محققانی که «عمل» را موضوع علم روان‌شناسی در نظر می‌گیرند آن را به‌مثابه یک رفتار (مشاهده‌پذیر و مشاهده‌ناپذیر) که شامل سطح شناختی، هیجانی و اختیاری باشد، تعریف می‌نمایند و میان «رفتار» تعریف شده در روان‌شناسی و «عمل» تفاوت قابل می‌شوند؛ زیرا عمل را مبتنی بر مبادی خاصی (همچون معرفت، میل و اراده) می‌دانند. در این مفهوم‌سازی انسان، هم به‌مثابه عامل و هم به‌مثابه مبنای عمل دیده می‌شود (باقری و همکاران، ۱۳۷۴).

در این میان طرح روح و فطرت به‌عنوان موضوع روان‌شناسی نیز در ابتدای نظریه‌پردازی روان‌شناسی اسلامی مطرح شده و در آثار امروزی در پژوهش‌های روان‌شناسی اسلامی طرفداری ندارد. موضوعاتی که بیشترین طرفداران را در روان‌شناسی اسلامی دارد، «رفتار» و «فرایندهای ذهنی» و یا «نفس و کارکردهای آن» است.

همان‌گونه که ذکر شد، گروهی از پژوهشگران «روان‌شناسی اسلامی» را «بررسی رفتار و فرایندهای ذهنی» تعریف نموده‌اند، اما با بررسی دقیق در آثار ایشان متوجه می‌شویم که وقتی خواسته‌اند از موضوع «روان‌شناسی اسلامی» - به طور خاص - سخن به میان آورند، نفس، کارکردها و توانمندی‌های آن را موضوع قرار داده‌اند (فرقانی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۱۰۶-۱۰۹). از نظر ایشان، نفس دربردارنده فطرت و عمل، شاکله و بعد تعلقی روح نیز هست (کاویانی، ۱۳۹۷) و به طور کلی از نظر ایشان رفتار و تجلیات روانی هم اگر به‌مثابه موضوع روان‌شناسی اسلامی در نظر گرفته می‌شوند از این نظر است که کارکردهای نفس در نظر گرفته می‌شوند (شجاعی، ۱۳۹۸).

به نظر می‌رسد این پژوهشگران به سبب هم‌زمانی با مجامع علمی و پذیرش در جامعه علمی روان‌شناسی، روان‌شناسی اسلامی را به «مطالعه رفتار و فرایندهای ذهنی» تعریف می‌کنند (فرقانی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۱۱۹)، ولی توجه دارند که رفتار و فرایندهای ذهنی کارکردهای نفس به‌شمار می‌آیند. از این‌رو برخی از این پژوهشگران در تعریف دیگری از «روان‌شناسی اسلامی»، برخی موضوعات دیگر، از جمله فرایندهای معنوی و پدیده‌های فراروانی را اضافه کرده‌اند که به آن اشاره شد.

در بین سایر پژوهشگران روان‌شناسی اسلامی نیز از قرار دادن «نفس» به‌عنوان موضوع روان‌شناسی اسلامی استقبال شده است (خدایاری‌فرد، ۱۳۹۸؛ تقوی، ۱۳۹۸). می‌توان گفت: «نفس» موضوع روان‌شناسی اسلامی است و حتی در ترجمه «psychology» به زبان فارسی هم «نفس‌شناسی» بهترین ترجمه است، البته نه نفس براساس تبیین ماده‌گرایانه، بلکه نفس براساس تبیین اندیشمندان فیلسوف مسلمان (رفیعی‌هنر، ۱۳۸۹).

البته قرار دادن خود نفس به‌مثابه موضوع روان‌شناسی اسلامی محل مناقشه است و طبق نظر برخی پژوهشگران، قرار دادن نفس به‌عنوان موضوع روان‌شناسی اسلامی، داخل ساختن مباحث فلسفی در مباحث روان‌شناسی دانسته شده (شجاعی، ۱۳۹۸؛ مصلحی و روحانی، ۱۳۹۸، به نقل از: صدر، ۱۹۷۰؛ باقری و همکاران، ۱۳۷۴) و معتقدند: تمایز روان‌شناسی اسلامی با علوم دیگر، همچون علم‌النفس فلسفی، معرفت‌النفس یا معرفت‌النفس عرفانی حفظ نمی‌شود و کارکردها، قانونمندی‌ها و توانمندی‌های نفس را به‌منزله موضوع روان‌شناسی اسلامی قرار داده و از آن دفاع می‌کنند که به نظر می‌رسد بهترین تبیین نیز همین باشد.

جمع‌بندی این پژوهش نشان می‌دهد که مفاهیم دیگری همچون «روح»، «فطرت» و «انسان‌الهی» که به‌عنوان موضوع روان‌شناسی اسلامی مطرح شده، همگی ناظر به یک موضوع بوده و آن هم «نفس» است. از این‌رو می‌توان «نفس» را هسته اصلی در بحث موضوع روان‌شناسی قرار داده، سایر موضوعات، همچون رفتار و تجلیات روانی، فرایندهای معنوی و خودشناسی را برآمده از آن قلمداد نماییم و بر همین اساس هم «روان‌شناسی اسلامی» را تعریف نماییم. البته ما در روان‌شناسی اسلامی در پی کشف نفس نیستیم، بلکه مطالعه کارکردهای آن مدنظر است که شامل فرایندهای جسمانی، روانی، اجتماعی، عاطفی و معنوی می‌شود.

نکته دیگر اینکه منظور از «نفس» صرف جوهر غیرمادی انسان نیست، بلکه جوهر غیرمادی که در ارتباط با جوهر مادی، یعنی جسم است، در نظر گرفته می‌شود (نارویی نصرتی و عبدی، ۱۳۹۶).

یکی دیگر از وجوه تمایز در تعریف «روان‌شناسی اسلامی» توجه برخی محققان به مقوله «فرهنگ» در روان‌شناسی اسلامی است و تأکید بر این موضوع دارد که روان‌شناسی اسلامی روان‌شناسی مناسب برای فرهنگ مسلمانان است و داده‌های آن ابتدا باید در فرهنگ مسلمانان آزمون گردد (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۸؛ کلاتری، ۱۳۹۸؛ کاویانی، ۱۳۹۷، به نقل از: نجاتی، ۱۳۸۳).

این مؤلفه اگرچه کمتر مدنظر قرار گرفته و در تعریف «روان‌شناسی اسلامی» نامی از آن برده نشده، ولی مطمحنظر محققان و پژوهشگران بوده است (آذربایجانی، ۱۳۹۸؛ غروی، ۱۳۹۸). به نظر می‌رسد در تمام پژوهش‌های مورد بررسی، روان‌شناسی اسلامی به‌منزله روان‌شناسی مبتنی بر فرهنگ مسلمانان در نظر گرفته شده، اگرچه به آن تصریح نشده باشد.

درخصوص اهداف روان‌شناسی اسلامی نیز تفاوت‌هایی به چشم می‌خورد. برخی در جهت هم‌بانی با مجامع علمی، اهداف روان‌شناسی اسلامی را همان اهداف چهارگانه روان‌شناسی (یعنی: توصیف، تبیین، پیش‌بینی و مهار رفتار و فرایندهای ذهنی) ذکر می‌کنند (شجاعی، ۱۳۹۴، ص ۶۲۶-۶۲۷؛ آذربایجانی، ۱۳۹۵؛ کاویانی، ۱۳۹۷).

برخی دیگر از محققان نیز اهداف دیگری را همچون «رسیدن به زندگی خوب مبتنی بر آموزه‌های اسلام» (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۸)، «کشف اصول تنظیم رفتار انسان براساس خواست الهی» (نجاتی، ۱۳۸۵)، «کشف و زمینه‌سازی برای شکوفایی استعداد بشر در جهت تقرب الهی» (بشیری، ۱۳۹۸) برای روان‌شناسی اسلامی ذکر می‌کنند.

برای تبیین و جمع‌بندی این نظرات، ابتدا باید نگاهی به اهداف روان‌شناسی موجود بیندازیم:

روان‌شناسی اگرچه هدف خود را تبیین، پیش‌بینی و مهار پدیده‌های روانی یا رفتاری می‌داند، اما در ورای این، اهداف بلندتری را دنبال می‌کند. این اهداف عبارتند از: کاهش بیماری‌های روانی، افزایش خرسندی، پرورش انسان‌های سرآمد و فرهیخته (پسندیده، ۱۳۹۴)، هدایت افراد به سمت موفقیت، افزایش سازگاری با جامعه، سنجش هوش و استعداد فرد و اهدافی دیگر در چارچوب مکاتب گوناگون روان‌شناسی (فرقانی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۱۱۴). در حال حاضر نیز با شکوفایی «روان‌شناسی مثبت»، کشف نقاط مثبت افراد و تقویت آنها به منظور رضایت و رسیدن به زندگی خوب، جزو اهداف روان‌شناسی مثبت قرار دارد (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۸).

در روان‌شناسی اسلامی نیز اگرچه برخی محققان - همان‌گونه که اشاره شد - بر اهداف روان‌شناسی موجود تأکید دارند، اما در ورای این اهداف ابتدایی، اهداف دیگری را در نظر می‌گیرند که متفاوت از اهداف روان‌شناسی موجود است. برای مثال شجاعی (۱۳۹۴، ص ۶۱) و آذربایجانی (۱۳۹۵)، هدف عالی روان‌شناسی اسلامی را

رسیدن به کمال و تقرب الهی می‌دانند و اهدافی همچون تزکیه، تهذیب و شکوفایی فطرت را در همین زمینه توجیه می‌نمایند.

به‌طور کلی می‌توان گفت: دو هدف به‌عنوان اهداف عمده روان‌شناسی اسلامی در ورای توصیف، تبیین، پیش‌بینی و مهار رفتار و فرایندهای ذهنی به چشم می‌خورد و آن هم «رسیدن به کمال، سعادت و قرب الهی» و دیگری «رسیدن به زندگی خوب براساس منابع اسلامی» است. چون رسیدن به کمال و سعادت حقیقی اهداف نهایی علم اخلاق در نظر گرفته شده، معتقدیم برای حفظ تمایز علوم، هدف روان‌شناسی اسلامی همان «رسیدن به زندگی خوب» است که در آیات قرآن نیز از آن به‌مثابه «حیات طیبه» نام برده می‌شود.

یکی دیگر از پرچالش‌ترین مباحث در زمینه روان‌شناسی اسلامی، صحبت از «روش» در روان‌شناسی اسلامی است. همان‌گونه که در بخش «یافته‌ها» اشاره شد، به سه رمز محوری در این زمینه رسیدیم. برخی پژوهشگران به طور کلی تنها روش برای آزمون پیش‌فرض‌های اسلامی را روش «تجربی» می‌دانند (شمشیری، ۱۳۹۰؛ باقری، ۱۳۸۵؛ ابراهیمی دهشیری و صالح‌زاده، ۱۳۸۵).

براساس تبیین این پژوهشگران، منابع دینی منبع تدوین پیش‌فرض‌های متافیزیکی بوده و با توجه به نفوذ عمیق پشتوانه‌های متافیزیکی در مراحل گوناگون بسط یک نظریه علمی، می‌توان نظریه علمی تولیدشده بر مبنای این پیش‌فرض‌ها را به صفت «اسلامی» متصف کرد. اگر شواهد کافی برای تأیید فرضیه‌ها فراهم آید می‌توان مدعی شد نظریه علمی تولید شده است. چنین نظریه‌ای علمی است؛ چون از بوته تجربه بیرون آمده است، و دینی است؛ چون متعلق به پیش‌فرض‌های دینی است (فداکار داورانی و همکاران، ۱۳۹۹، به نقل از: باقری، ۱۳۸۷).

تأکید بر استفاده از روش‌های تجربی در برخی پژوهش‌ها به‌گونه‌ای است که در نهایت، محققان را به سمت پیشنهاد نام «روان‌شناسی با رویکرد اسلامی»، به جای «روان‌شناسی اسلامی» پیش‌برده و عنوان پیشنهادی خود را این‌گونه تبیین می‌نمایند:

در روان‌شناسی با رویکرد اسلامی، نظرگاه انسان‌شناسانه مبتنی بر آموزه‌های اسلامی (اعم از آموزه‌های متون مقدس و دستاوردهای عالمان مسلمان) در حوزه‌های فلسفه، اخلاق، عرفان می‌تواند روان‌شناسان را در اتخاذ فرضیه و یا انتخاب موضوعی خاص برای پژوهش یاری رساند؛ اما روش‌های بررسی و راستی‌آزمایی فرضیه و پرداختن به موضوعی خاص، همچنان همان روش‌های رایج - و البته در حال بسط و توسعه - در روان‌شناسی به‌مثابه دانشی تجربی است (اعتمادی‌نیا و احمدی، ۱۳۹۵، ص ۸).

البته این پژوهشگران معترفند که اتخاذ چنین رویکردی با محدودیت‌هایی روبه‌روست و نمی‌تواند بازنمایاننده جامع و کامل انسان‌شناسی اسلامی در حوزه مربوط به رفتار و حالات روانی انسان باشد (همان، ص ۱۱). طرفداران روش «تجربی» با پیشنهاد تغییر موضوع روان‌شناسی اسلامی به «نحوه عملکرد ذهن در ادراک دو مفهوم "وجود" و

"عدم" که مبتنی بر رویکرد نقادانه نسبت به تعریف «نفس» در نظریه ملاصدراست، تنها راه برای اعتبار علمی روان‌شناسی اسلامی را در استفاده از روش «تجربی» می‌داند (علی‌شیر، ۱۳۹۴، ص ۱۰-۱۱).

گروه دیگر اگرچه این رویکرد و محدود شدن روان‌شناسی اسلامی به روش «تجربی» را نمی‌پذیرند و از روش‌های دیگری همچون روش «وحيانی» و روش «استدلالی» سخن به میان می‌آورند، اما روش «تجربی» را روشی موثر در آزمون فرضیات دینی در مرحله تأسیس (فرقانی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۱۱۲) و در مرحله کاربست دانسته، می‌گویند:

یکی از مراحل نظریه‌پردازی در روان‌شناسی اسلامی کاربست تجربی است که امکان دسترسی به نظریه علمی روان‌شناسی اسلامی بدون آن معنا و مفهوم ندارد. بعد از کاربست تجربی، فرضیه‌ها و یافته‌ها تبدیل به نظریه روان‌شناسی اسلامی می‌شود (شجاعی، ۱۳۹۸).

ادبیات این گروه اگرچه شبیه گروه اول است، اما در تفاوت این دو باید توجه نمود که ایشان روش روان‌شناسی اسلامی را منحصر در روش تجربی ندانسته، اما روش «تجربی» را در مرحله‌ای از تولید علم دینی ضروری می‌شمارند و از سایر روش‌ها برای اموری استفاده می‌کنند که با روش «تجربی» قابل اثبات نباشد، به شرط آنکه این روش‌ها دارای ضوابط معتبر و قابل تکرار برای عموم دانشمندان باشد؛ یعنی اگر روش «استدلالی» است هر کس با استفاده از آن مقدمات باید به همان نتیجه برسد، و اگر دلیل نقلی است هر دانشمندی باید با تحلیل همان آیه و روایت به نتیجه یاد شده دست یابد (شجاعی، ۱۳۹۴، ص ۶۴-۷۴؛ فرقانی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۱۱۱-۱۱۳). این گروه بر استفاده از روش «تجربی» تأکید می‌کنند تا نتایج تحقیقات قابل انتقال به دیگران بوده و با زبان علم نیز هماهنگ باشد (غروی، ۱۳۹۸).

اما دسته سوم برای روش «تجربی» در روان‌شناسی اسلامی همان جایگاهی را قائل هستند که برای سایر روش‌ها. این گروه از محققان که آنان را «طرفداران کثرت‌گرایی در روش» می‌خوانیم، با رویکردی انتقادی به روش «تجربی» نگاه کرده و به علت بنا شدن روش «تجربی» بر مبانی اثبات‌گرایانه و به سبب نارسایی‌ها و تناقضاتی که در نتایج مطالعات کمی و کیفی است و نمی‌توانند تمام نیازهای ما را برآورده سازند، بر استفاده از سایر روش‌ها همچون روش «عقلانی» و روش «وحيانی» تأکید دارند (بهرامی احسان، ۱۳۹۸؛ مصباح و ابوترابی، ۱۳۹۹).

اما ادبیات این گروه نیز گاهی متفاوت به نظر می‌رسد. گاهی روش «تجربی» را معادل روش «کمی» دانسته، بر استفاده از آن در کنار روش‌های «کیفی» تأکید دارند (کلاتتری، ۱۳۹۸). برخی دیگر روش «تجربی» را معادل روش‌های «کمی و کیفی» گرفته و بر استفاده از روش‌های دیگر، همچون روش «عقلی» و روش «نقلی» یا روش «شهودی» تأکید دارند (خدایاری‌فرد، ۱۳۹۸؛ تقوی، ۱۳۹۸).

در ادبیات برخی از پژوهشگران نیز صرفاً بر استفاده از روش‌های کمی و کیفی تأکید شده است و روش‌هایی همچون روش «تحلیل متون دینی» و روش «عقلی» در ذیل روش‌های کیفی قرار می‌گیرد (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۸). رفیعی‌هنر (۱۳۹۸) اظهار می‌دارد: در روان‌شناسی اسلامی، هم از روش‌های کمی و هم روش‌های کیفی استفاده می‌شود؛ اما در استفاده از روش کمی، الگوواره اثبات‌گرایی را نمی‌پذیرد، در روش‌های کیفی پیرو قرائت برساخت‌گرا نبوده و واقعیت‌گراست و از سوی دیگر روش‌های آن منحصر در روش‌های معمول در روش تحقیق کیفی نیست. روش «عقلی» نیز در ذیل روش کیفی قرار می‌گیرد.

در رابطه با اختلاف‌نظرها در روش روان‌شناسی اسلامی، به نظر می‌رسد چند اشکال اساسی در این بین وجود دارد:

اول. محققان این رشته کمتر در حیطه روش‌شناسی تحقیق تخصصی داشته‌اند و بیشتر مطالعات آنها در زمینه مبانی بوده و همین سبب اختلاف در ادبیات روش‌شناختی شده است.

دوم. آن‌گونه که معلوم است گاهی بین روش جمع‌آوری داده‌ها و روش تحلیل داده‌ها و یا به عبارت دقیق‌تر، بین منابع شناخت، روش‌شناسی و روش تحقیق خلط شده است؛ به این معنا که - برای مثال - از «مشاهده» یا روش «استقرایی» نام برده شده، درحالی‌که این روش‌ها روش جمع‌آوری داده هستند، نه روش تحلیل داده. حتی به نظر می‌رسد منظور از آنچه به‌عنوان روش «وحيانی» در پژوهش‌های روان‌شناسی اسلامی مورد استفاده قرار می‌گیرد، همان استفاده از منابع اسلامی (یعنی قرآن و سنت) است. این در حالی است که منبع نمی‌تواند به‌مثابه روش مورد استفاده قرار گیرد. از این‌روست که محققان روش‌هایی مانند روش «اجتهاد دینی» را برای استخراج داده‌ها از منابع دینی پیشنهاد می‌کنند (علی‌پور و حسنی، ۱۳۸۹).

پس متون دینی نیز باید به روش‌های خاصی تحلیل شوند تا اطلاعات آنها قابل استفاده قرار گیرد و همین مسئله جایگاه علم اصول را در فقه و شریعت برجسته می‌نماید. دیگر مثال، روش «شهودی» است. در واقع اینکه دقیقاً منظور از روش «شهودی» چیست و چه تفاوتی با درون‌نگری وونتی دارد و جایگاه معرفت‌شناختی آن کجاست مشخص نیست؛ ولی این روش‌ها به‌متره روش‌های معمول در علوم انسانی مورد استفاده قرار گرفته‌اند، درحالی‌که باید منظور از تک‌تک این روش‌ها مشخص گردد و این شامل تعیین حدود روش «تجربی» نیز می‌شود؛ به این معنا که واقعاً روش «تجربی» به چه معناست؟ آیا منظور فقط روش‌های کمی است؟ یا روش‌های کمی و کیفی است؟ و البته سؤالات دیگری که باید در دیگر پژوهش‌ها در آن دقت نظر شود.

در جمع‌بندی بحث روش‌شناختی باید گفت: بیشتر محققان بر کثرت‌گرایی در روش تحقیق روان‌شناسی اسلامی تأکید دارند و البته حتی کسانی که بر کاربست روش «تجربی» تأکید دارند، مبانی اثبات‌گرایانه آن را نمی‌پذیرند (غروی، ۱۳۷۴). ما همچون سایر محققان، بین مرحله جمع‌آوری داده‌ها و مرحله تحلیل تفاوت

قائل بوده و به همین علت معتقدیم: باید در روان‌شناسی اسلامی از روش‌های معمول تحقیق استفاده نمود، و بر استفاده از روش‌های کمی و کیفی تأکید داریم. اما باید توجه نمود که رویکرد اثبات‌گرایانه که تنها راه شناخت را منحصر در تجربه و آزمایش می‌داند (گلشنی، ۱۳۷۷، ص ۸۳)، نمی‌پذیریم و معتقدیم: راه‌های شناخت منحصر در تجربه نیست.

از سوی دیگر بر روش‌های کیفی به‌منزله روش‌های متداول در تحقیق روان‌شناختی تأکید داریم، اما نه براساس قرائت «برساخت‌گرا»، بلکه در استفاده از روش‌های کیفی واقعیت‌گرا بوده و روش‌هایی همچون روش «اجتهاد دینی» و روش «عقلی» را در ذیل روش «کیفی» تعریف می‌کنیم. البته پیداست که استدلال برای اثبات این ادعا نیاز به پژوهش مستقلی دارد.

در نتیجه و براساس آنچه در این پژوهش به آن پرداختیم، «روان‌شناسی اسلامی» را اینگونه تعریف می‌کنیم: «روان‌شناسی اسلامی علم مطالعه کارکردها، توانمندی‌ها و قانون‌های نفس انسانی در ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی، عاطفی و معنوی و برای آزمون در فرهنگ مسلمانان است که به منظور دستیابی انسان به زندگی خوب مبتنی بر آموزه‌های اسلامی انجام می‌پذیرد. روش‌های تحقیق در روان‌شناسی اسلامی، کمی و کیفی مبتنی بر معرفت‌شناسی اسلامی است.»

به نظر می‌رسد هنوز هم پاسخ به پرسش‌های مطرح در این پژوهش نیازمند تحقیقات و نظریه‌پردازی‌های جدی است. هدف این پژوهش جمع‌آوری داده‌ها درباره مطالعات روان‌شناسی اسلامی در ایران بود و اگر تحقیق جامعی در باب عوامل رکنی روان‌شناسی اسلامی در بین اندیشمندان مسلمان صورت گیرد، جایگاه ویژه‌ای خواهد داشت. از سوی دیگر روی‌آوری به طرح دیدگاه و بررسی تفصیلی و انتقادی نظریات گوناگون در هریک از عوامل ماهیت‌ساز روان‌شناسی اسلامی (یعنی تعریف، روش، موضوع و اهداف) می‌تواند راهگشای پژوهشگران باشد.

منابع

- آذربایجانی، مسعود، ۱۳۸۵، «مناسبات روان‌شناسی و علوم اسلامی»، *پژوهش و حوزه*، سال هفتم، ش ۲۵، ص ۱۸۵-۲۱۲.
- _____، ۱۳۹۱، «کاستی‌های دانش روان‌شناسی در ایران»، *راهبرد فرهنگ*، سال نوزدهم، ش ۱۹، ص ۷-۲۶.
- _____، ۱۳۹۵، «چیستی فلسفه روان‌شناسی»، *حکمت اسلامی*، سال سوم، ش ۲، ص ۴۰-۶۱.
- _____، ۱۳۹۸، «در مسیر مکتب روان‌شناسی اسلامی» (مصاحبه)، *علوم انسانی اسلامی*، سال هشتم، ش ۲۸، ص ۲۲-۳۳.
- آقیوسفی، علیرضا، ۱۳۸۸، «تدوین مقدماتی پایه‌های فلسفی الگوی اسلامی روان‌شناسی: روی آوردی نو»، *فلسفه دین*، سال ششم، ش ۲، ص ۱۱۹-۱۴۱.
- ابراهیمی دهشیری، محمدحسن و مریم صالح‌زاده، ۱۳۹۵، «ماهیت روان‌شناسی اسلامی، پیشینی یا پسینی؟»، *اسلام و روان‌شناسی*، سال دهم، ش ۱۹، ص ۱۳۱-۱۵۱.
- احمدی، علی‌اصغر، ۱۳۶۰، *فطرت؛ بنیان روان‌شناسی اسلامی*، تهران، امیرکبیر.
- اعتمادی‌نیا، مجتبی و احسان احمدی، ۱۳۹۵، «روان‌شناسی با رویکرد اسلامی به جای روان‌شناسی اسلامی»، در: *اولین کنفرانس بین‌المللی نوآوری و تحقیق در علوم انسانی و مطالعات فرهنگی اجتماعی*، مرکز مطالعات و تحقیقات اسلامی سروش حکمت مرتضوی اعضای کارگروه روان‌شناسی شورای تحول، ۱۳۹۷، «ضرورت بازنگری، راهبردها و راهکارهای تحول در روان‌شناسی»، *تحول در علوم انسانی*، دوره اول، ش ۱، ص ۱۳۶-۱۵۰.
- باقری، خسرو و همکاران، ۱۳۷۴، «پیش‌فرض‌های روان‌شناسی اسلامی ۱»، *روش‌شناسی علوم انسانی*، سال دوم، ش ۵، ص ۱۹-۳۰.
- باقری، خسرو، ۱۳۸۲، *هویت علم دینی*، تهران، وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- باقری، فریبرز، ۱۳۸۵، «پیش‌فرض‌ها، عناصر و بنای روان‌شناسی و روان‌پزشکی بر قرآن»، *اخلاق در علوم و فن‌آوری* (ویژه‌نامه اخلاق پزشکی)، ش ۱، ص ۱۱-۲۳.
- بشیری، ابوالقاسم، ۱۳۹۵، «مبانی انسان‌شناختی؛ دوساحتی بودن، اصالت نفس و اختیار و نقش آن در روان‌شناسی اسلامی»، *روان‌شناسی و دین*، سال نهم، ش ۳، ص ۵۱-۶۸.
- _____، ۱۳۹۸، «مبانی الهیاتی و نقش آن در روان‌شناسی اسلامی»، *اسلام و روان‌شناسی*، سال سیزدهم، ش ۲۵، ص ۱۱۳-۱۳۶.
- بهرامی احسان، هادی، ۱۳۹۸، «تاریخ روان‌شناسی، مملو از پارادایم‌های ضد و نقیض» (مصاحبه)، *علوم انسانی اسلامی*، سال هشتم، ش ۲۸، ص ۱۷۲-۱۶۵.
- پسندیده، عباس، ۱۳۹۴، «روان‌شناسی اسلامی؛ اسلام‌بیزه کردن روان‌شناسی یا تئوریزه کردن معارف اسلامی»، *پژوهشنامه روان‌شناسی اسلامی*، سال اول، ش ۱، ص ۳-۸.
- _____، ۱۳۹۵، «طرحی نو در روان‌شناسی، متناسب با فرهنگ و معارف اسلامی»، *پژوهشنامه روان‌شناسی اسلامی*، سال دوم، ش ۱، ص ۳-۸.
- تقوی، سیدمحمدرضا، ۱۳۹۸، «لزومات تکامل روان‌شناسی اسلامی» (مصاحبه)، *علوم انسانی اسلامی*، سال هشتم، ش ۲۸، ص ۹۳-۱۰۶.
- جعفری، محمدتقی، ۱۳۷۸، *روان‌شناسی اسلامی*، گردآوری محمدرضا جوادی، تهران، پیام آزادی.
- حافظی، مجتبی و دیگران، ۱۳۹۹، «تدوین مدل مفهومی فرایندی مرکزیت‌بخش ناهنجار به خود در منابع اسلامی»، *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، سال یازدهم، ش ۴۲، ص ۳۷-۷۲.
- حسینی، سیدابوالقاسم، ۱۳۶۴، *بررسی مقدماتی اصول روان‌شناسی اسلامی*، مشهد، دانشگاه فردوسی.
- _____، ۱۳۷۹، «بررسی مکتب روان‌شناسی به‌عنوان مکتب روان‌شناسی واقع‌بینانه، معیار و هماهنگ‌کننده و لزوم آشنایی دانشجویان با آن»، *اصول بهداشت روانی*، سال دوم، ش ۵۰۶، ص ۱-۱۰.

خدایاری فرد، محمد، ۱۳۹۸، «ویارویی پارادایمی میان روان‌شناسی مدرن و روان‌شناسی اسلامی» (مصاحبه)، *علوم انسانی اسلامی* *صدر*، سال هشتم، ش ۲۸، ص ۱۰۷-۱۲۰.

رفیعی‌هنر، حمید، ۱۳۸۹، «نگاهی به دو ترجمه متفاوت در ایران و اسلامی‌سازی روان‌شناسی»، *فرهنگ پویا*، ش ۱۶، ص ۹۹-۱۰۲.

—، ۱۳۹۸، «روان‌شناسی اسلامی و سرچش علمی؛ با نگاهی به چالش‌های دانش روان‌شناسی در ایران» (مصاحبه)، *علوم انسانی اسلامی* *صدر*، سال هشتم، ش ۲۸، ص ۷۷-۹۲.

—، ۱۳۹۹، «جریان‌شناسی روان‌شناسی اسلامی در عصر حاضر: بررسی فراترکیب»، *روان‌شناسی فرهنگی*، سال چهارم، ش ۱، ص ۱۷۶-۲۰۵.

رهنمایی، سیداحمد، ۱۳۹۸، «چهارضلعی روان‌شناسی اسلامی» (مصاحبه)، *علوم انسانی اسلامی* *صدر*، سال هشتم، ش ۲۸، ص ۳۴-۴۷.

سجادیان، پرنیزا و مهرداد کلاتری، ۱۳۹۴، *مبانی نظری روان‌شناسی اسلامی*، اصفهان، دارخوین.

سقای بی‌ریا، محمدناصر، ۱۳۹۸، «روان‌شناسی اسلامی و تعامل علم و دین» (مصاحبه)، *علوم انسانی اسلامی* *صدر*، سال هشتم، ش ۲۸، ص ۴۹-۵۷.

شجاعی، محمدصادق، ۱۳۹۴، *روان‌شناسی اسلامی (مبانی، تاریخچه و قلمرو)*، قم، مرکز بین‌المللی ترجمه و نشر المصطفی.

—، ۱۳۹۸، «شش گام برای نظریه‌پردازی در روان‌شناسی اسلامی» (مصاحبه)، *علوم انسانی اسلامی* *صدر*، سال هشتم، ش ۲۸، ص ۱۴۲-۱۶۴.

شرفاوی، حسن محمد، ۱۳۷۵، گامی فراسوی روان‌شناسی اسلامی، ترجمه سیدمحمدباقر حجتی، تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی

شمشیری، بابک، ۱۳۹۰، «نقش فلسفه در ساخت و تولید روان‌شناسی اسلامی»، *روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، ش ۵، ص ۳۱-۴۴.

علی‌پور، مهدی و سیدحمیدرضا حسنی، ۱۳۸۹، *پارادایم اجتهادی دانش دینی (پاد)*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

علی‌تبار فیروزجایی، رمضان، ۱۳۹۴، «عوامل و ارکان علم دینی»، *اندیشه نوین دینی*، سال یازدهم، ش ۴۱، ص ۱۱۳-۱۳۰.

علی‌شیر، علی، ۱۳۹۴، «دیالوگ روان‌شناسی نوین و روان‌شناسی اسلامی»، *دز: دومین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی*، دانشگاه تربت حیدریه.

عیسی، محمدرفقی، ۱۳۸۵، «به سوی اسلامی‌سازی روان‌شناسی»، ترجمه نجیب‌الله نوری، *حوزه و دانشگاه*، سال دوازدهم، ش ۴۸، ص ۷۸-۱۰۹.

غباری بناب، باقر، ۱۳۸۹، «چالش‌های اساسی در بومی‌سازی روان‌شناسی در کشور جمهوری اسلامی ایران»، *نقدنامه روان‌شناسی*، ش ۱، ص ۳۸۳-۴۰۴.

غروی، سیدمحمد، ۱۳۷۴، «روشنمندی و شرایط تحقیق در روان‌شناسی و خلأهای موجود در تدوین روان‌شناسی اسلامی»، *معرفت*، سال چهارم، ش ۱۵، ص ۸۴-۸۹.

—، ۱۳۸۵، «مصاحبه مناسبات روان‌شناسی و علوم اسلامی»، *پژوهش و حوزه*، سال هفتم، ش ۲۵، ص ۱۸۵-۲۱۲.

—، ۱۳۹۸، «روانشناسی فطرت‌گرا؛ نگاهی به بافت روان‌شناسی اسلامی» (مصاحبه)، *علوم انسانی اسلامی* *صدر*، سال هشتم، ش ۲۸، ص ۱۱-۲۱.

فداکار داورانی، فهیمه و همکاران، ۱۳۹۹، «بررسی و ارزیابی ماهیت (چیستی) روان‌شناسی اسلامی در مطالعات منتسب به روان‌شناسی اسلامی»، *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ش ۴۱، ص ۱-۲۶.

فرقانی، مرتضی و همکاران، ۱۳۹۱، *نگاهی به روان‌شناسی اسلامی*، زیر نظر سیدمحمد غروی و مسعود آذربایجانی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

کاوایی، محمد، ۱۳۹۷، «دورنمایی از روان‌شناسی اسلامی به‌عنوان یک مکتب»، *اسلام و روان‌شناسی*، سال دوازدهم، ش ۲۳، ص ۹۶-۹۹.

کجیاف، محمدباقر، ۱۳۹۸، «قرآن؛ مانیفست روان‌شناسی اسلامی» (مصاحبه)، *علوم انسانی اسلامی*، سال هشتم، ش ۲۸، ص ۱۲۱-۱۳۳.

کلاتری، مهرداد، ۱۳۹۶، *کلیات و مفاهیم در روان‌شناسی اسلامی*، اصفهان، کنکاش.

_____، ۱۳۹۸، «روانشناسی اسلامی یک روان‌شناسی علمی است» (مصاحبه)، *علوم انسانی اسلامی*، سال هشتم، ش ۲۸، ص ۱۳۴-۱۴۱.

کلاتری، مهرداد و ملیحه رضانی، ۱۳۸۸، «نگاهی به روان‌شناسی اسلامی با توجه به اندیشه‌های امام خمینی (ع)»، *حضور بهار*، ش ۶۸، ص ۱۴۸-۱۶۲.

گلشنی، مهدی، ۱۳۷۷، *از علم سکولار تا علم دینی*، تهران، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.

مصباح، علی و علی ابوترابی، ۱۳۹۸، «ضرورت تأسیس روان‌شناسی واحد در چارچوب رویکرد اسلامی»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۴۵، ص ۵۵-۷۲.

_____، ۱۳۹۹، «روش تجربی و جایگاه آن در روان‌شناسی اسلامی»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۴۹، ص ۴۱-۵۴. مصلحی، حامد و سیدمحمد مهدی روحانی، ۱۳۹۸، *درآمدی بر روان‌شناسی آرمان آزاد*، تهران، دانشگاه امام صادق (ع).

ملکیان، مصطفی، ۱۳۷۹، «امکان و چگونگی علم دینی»، *روش‌شناسی علوم انسانی*، ش ۲۲، ص ۱۰-۳۳.

«مجموعه مصاحبه‌ها پیرامون روان‌شناسی اسلامی»، ۱۳۹۸، *علوم انسانی اسلامی*، سال هشتم، ش ۲۸، ص ۱-۱۸۱.

نارویی نصرتی، رحیم و حسن عبدی، ۱۳۹۶، *علم‌النفس از دیدگاه اندیشمندان مسلمان*، زیر نظر سیدمحمد غروی، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

نجاتی، محمدعثمان، ۱۳۸۵، «روش و مراحل پایه‌گذاری روان‌شناسی براساس اسلام»، ترجمه نجیب‌الله نوری، *پژوهش حوزه*، سال هفتم، ش ۲۵، ص ۱۳۸-۱۶۸.

یزدی، محمد، ۱۳۵۹، *روان‌شناسی اسلامی*، قم، کانون انتشارات ناصر.

Glaser, Barney G; & Strauss, Anselm L., 1967, *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*, Chicago, Aldire.

shieh, Hsiu-fang, Shannon, Sarah E., 2005, "Three Approaches to Qualitative Content Analysis", *Qual Health Res*, V. 15, p. 1277-1288

Spannagel C, Glsser-Zikuda M, Schroeder U., 2005, "Application of qualitative content analysis in user-program interaction research", *Forum Qual Soc Res*; N. 6(2), Art. 29.

Strauss, Anselm; & Corbin, Juliet, 1990, *Basics of qualitative research*, Sage publications.

اثربخشی آموزش مهارت عشق‌ورزی بر سازگاری زوجین

محمد رضا حاتمی / استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه شهید باهنر کرمان

mrhhatami@uk.ac.ir  orcid.org/0009-0006-3126-7500



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۳۹۹/۰۹/۲۷ - پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۰۶

چکیده

عشق‌ورزی یکی از کارکردهای ازدواج و تشکیل خانواده است که موجب می‌شود زن و شوهر بیشتر از یکدیگر لذت ببرند و در کنار هم احساس صمیمیت و آرامش بیشتری داشته باشند. هدف این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مهارت عشق‌ورزی در سازگاری زوجین است. روش پژوهش «نیمه‌آزمایشی» و طرح پژوهش دو گروهی (آزمایش و کنترل) با پیش‌آزمون و پس‌آزمون در نظر گرفته شده است. برای انجام پژوهش ۳۰ زوج مراجعه‌کننده به یکی از مراکز مشاوره کرمان با «نمونه‌گیری در دسترس» انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ زوج) و گروه کنترل (۱۵ زوج) قرار گرفتند. پیش‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد و پس از برگزاری هفت جلسه آموزش مهارت «عشق‌ورزی» در گروه آزمایش، پس‌آزمون بر روی هر دو گروه انجام گرفت. برای جمع‌آوری داده‌ها، از پرسشنامه «سازگاری زناشویی» استفاده گردید و داده‌ها با استفاده از تحلیل کوواریانس بررسی گردید. یافته‌ها نشان می‌دهد آموزش مهارت عشق‌ورزی در سازگاری زوجین مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: آموزش مهارت عشق‌ورزی، سازگاری زناشویی، تفاهم جنسی.

حکمای مسلمان خانواده را حلقه‌ای اصلی می‌دانند که مانند پلی فرد و جامعه را به هم ارتباط می‌دهد و سلامت فرد و جامعه را تأمین می‌نماید. خانواده نهادی است که هم سریع‌تر از دیگر نهادها شکل می‌گیرد و هم در رسیدن نهادهای دیگر به اهدافشان مؤثر است (صادقی و عرفان‌منش، ۱۳۹۲). اسلام برای خانواده قداست و منزلت خاصی قائل است، به گونه‌ای که هیچ نهادی با آن قابل مقایسه نیست (سالاری فر، ۱۳۹۶، ص ۴۰).

اما وجود و بقای خانواده وابسته به وظایف و کارکردهایی است که بر عهده اعضای خانواده قرار دارد. وقتی محیط خانواده سالم و سازنده باشد و نیازهای جسمی و روحی افراد خویش را برآورده سازد، سلامت خانواده و سلامت اعضای آن، به‌ویژه زوجین، کمتر دچار مشکل می‌شود (کرمانی و سلگی، ۱۳۹۲).

سازگاری زوجین از جمله مهم‌ترین نشانه‌های سلامت خانواده است. با ازدواج و ایجاد رابطه زناشویی، سازش و انعطاف‌پذیری بین زوجین به متغیری مهم در رابطه با کیفیت ازدواج تبدیل می‌گردد و یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های ثبات عاطفی زوجین که در همه فرهنگ‌ها اولویت محسوب می‌شود، «سازگاری» است (عیسی‌نژاد و علیزاده، ۱۳۹۹).

«سازگاری» مهم‌ترین نشانه سلامت روانی است و به جنبه‌های عاطفی، اجتماعی، آموزشی، خانوادگی و شغلی مربوط می‌شود (احمدی‌طهور و همکاران، ۱۳۹۳). رابطه سازگار شده رابطه‌ای است که در آن مشارکت‌کنندگان اغلب با هم در تعامل هستند، به ندرت با هم اختلاف‌نظر دارند، با هم خوش‌بین هستند، به خوبی با هم ارتباط برقرار می‌کنند و اختلافشان را به گونه‌ای رضایت‌بخش و دوجانبه حل‌وفصل می‌کنند (خادمی و عابدی، ۱۳۹۳).

سازگاری زوجین شامل جنبه‌های عاطفی، اجتماعی و زناشویی می‌شود. «سازگاری زناشویی» وضعیتی است که در آن زن و شوهر در بیشتر مواقع از یکدیگر احساس خوشبختی و رضایت دارند (دولت‌شاهی و مسرت‌مشهدی، ۱۳۹۶). سازگاری زناشویی دارای مؤلفه‌های اصلی «رضایت دوتایی»، «توافق دوتایی»، «همبستگی دوتایی» و «بیان محبت‌آمیز» است. «رضایت دوتایی» میزان شادمانی در روابط و همچنین فراوانی تعارض‌های تجربه‌شده در رابطه را پوشش می‌دهد. «توافق دوتایی» میزان موافقتی است که زوجها درباره موضوعات مهمی نظیر اداره کردن امور خانواده و اتخاذ تصمیمات مهم دارند. «همبستگی دوتایی» به این موضوع اشاره دارد که هرچند وقت یک‌بار زوجین همراه هم درگیر فعالیت‌های مشترک شوند. «ابراز محبت» نیز مربوط به این است که هر از گاهی زوجین به یکدیگر ابراز عشق و علاقه کنند (خادمی و عابدی، ۱۳۹۳).

«سازگاری زناشویی» به معنای نداشتن مشکل در زندگی نیست، بلکه به معنای ظرفیت سازگار شدن با مشکلات و توانایی حل آنهاست. سازگاری زناشویی یک فرایند فعال است که براساس آن زوجین با گذشت زمان و پیدا کردن نقش‌های جدید در خانواده، وظایف گوناگون خود را درک می‌کنند و آن را می‌پذیرند (بشارت و رفیع‌زاده، ۱۳۹۵).

تأمین نیاز عاطفی - جنسی یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی و مهم سازگاری زوجین و رضایت از زندگی مشترک است، به‌گونه‌ای که اهمیت این روابط در رضایت از زندگی، اغلب حتی بیش از سطح تحصیلات، درآمد یا وضعیت شغلی فرد است (دی پائولو و موریس، ۲۰۰۵، ص ۵۹). ارضای غریزه جنسی در زندگی زناشویی اگر اصل زندگی نباشد، دست‌کم چسب زندگی است و موجب می‌گردد بسیاری از مشکلات روزمره زندگی نادیده گرفته شود و وابستگی عاطفی بین زن و شوهر افزایش یابد. مسائل جنسی از لحاظ اهمیت در ردیف مسائل درجه اول یک زندگی زناشویی قرار دارند و سازگاری در روابط جنسی و تناسب و تعادل در مقدار تمایل جنسی در زن و مرد از مهم‌ترین عوامل خوشبختی و موفقیت زندگی زناشویی است (نورانی و همکاران، ۱۳۸۸). کوتاهی در برآورده کردن صحیح نیاز جنسی منجر به فراهم شدن زمینه تعارض در خانواده شده، حتی موجب به خطر افتادن و ازهم‌پاشیدگی خانواده نیز می‌شود (موحد و عزیزی، ۱۳۹۰).

بنابراین تأمین نیازهای عاطفی - جنسی و عشق‌ورزی از جمله کارکردهای ازدواج و تشکیل خانواده است که موجب می‌شود زن و شوهر بیشتر از یکدیگر لذت ببرند و در کنار هم احساس صمیمیت و آرامش بیشتری را تجربه کنند (سالاری‌فر، ۱۳۹۶، ص ۴۰).

«عشق‌ورزی» یعنی اینکه هوش و سواد عاشقانه زن و مرد فعال است. زمان لذت زمانی اختصاصی است که به‌طور کامل همسران با هم سپری می‌کنند. زمانی که همسران واقعاً می‌توانند تمام حواسشان را معطوف به جاذبه‌های همسرشان کنند. عشق‌ورزی از محدود و محصور شدن زندگی جنسی زوج‌ها در فضای تناسلی محض و تماس‌های جسمی - جنسی پیشگیری می‌کند و آن روابط را به هرگونه رابطه صمیمانه، ارتباط و گفت‌وگوی خوشایند و لذت‌بخشی که زن و شوهر در طول روز دارند، تعمیم می‌بخشد.

قرآن کریم نیز در تبیین فلسفه ازدواج، وقتی با تعابیری همچون «سکونت»، «مودت» و «رحمت» در زندگی مشترک، سخن می‌گوید، بر وجود عشق بین همسران تأکید دارد. بدین‌روی با وجود عشق در زندگی مشترک، مودت و محبت از اعماق قلب و اعتماد هریک از زن و مرد به یکدیگر ایجاد می‌گردد و رحمت که جنبه ایثارگرانه دارد، بر زندگی مشترک حاکم می‌شود. در پرتو این مودت و رحمت نیز هریک از زن و مرد به‌مثابه «لباس»، پوششی بر عیوب و نواقص یکدیگر قرار می‌دهند (کرمانی و سلگی، ۱۳۹۲).

از دیدگاه اسلام، نه‌تنها میان «معنویت» و «عشق‌ورزی» منافاتی نیست، بلکه آموزه‌های اسلامی بهره‌مندی مشروع از این نیاز را شرط تکامل معنوی انسان و یکی از بهترین اسباب و وسایل وصول به سعادت واقعی می‌داند. پیامبر مهربانی‌ها، حضرت محمد^ﷺ، عشق‌ورزی همسران را با نگرشی آسمانی چنین توصیف می‌فرماید: «بنده مؤمن هنگامی که دست همسرش را می‌نوازد، خداوند برایش ده نیکی می‌نویسد و ده گناه را پاک می‌نماید، و اگر همسرش را ببوسد برایش صد نیکی می‌نویسد و صد گناه را پاک می‌نماید، و آنگاه که با همسرش رابطه زناشویی برقرار می‌سازد برای او هزار خیر و نیکی می‌نویسد و هزار گناهش را می‌بخشد» (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱۰، ص ۱۵۰).

از جمله مشکلات اساسی که زوجین به آن مبتلا هستند نبود تفاهم جنسی است. آنگاه که زوجی در روابط جنسی تفاهم داشته باشند از بسیاری از مشکلات به راحتی درمی‌گذرند و زندگی خوبی را سپری می‌کنند. نتایج پژوهش‌ها حکایت از آن دارد که هرچه رضایت جنسی افزایش یابد، تعارضات زوجین کاهش می‌یابد (موحد و عزیزی، ۱۳۹۰). مطالعات و نظرسنجی‌ها نیز نشان داده‌اند یکی از مهم‌ترین مواد آموزشی در دوره‌های آموزشی قبل از ازدواج، آموزش مسائل جنسی است (رضاییگی داورانی و همکاران، ۱۳۹۵).

در تأمین غرایز جنسی همسران، همیشه دو حالت وجود دارد: یا «برد - برد» است یا «باخت - باخت»؛ یعنی حتی اگر نیازهای یکی از طرفین تأمین نشود، هر دو طرف می‌بازند. اگر مردی در تأمین نیاز جنسی خود موفق باشد، اما همسرش به ارضای جنسی نرسد، شاید در کوتاه‌مدت زندگی آنها خوب باشد، ولی در بلندمدت هر دو دچار مشکل می‌شوند. حال در صورتی که پاداش‌ها (خشودکننده‌ها) و هزینه‌های (تلاش فیزیکی یا ذهنی) دو شریک از رابطه جنسی بیشتر باشد، رضایت نیز افزون‌تر خواهد بود (شاکرمی و همکاران، ۱۳۹۳).

راهکارهای بهبود تفاهم جنسی از پدیدار شدن مشکلات جنسی جلوگیری کرده، کمک می‌کند تا همسران افزون بر افزایش خودکارآمدی جنسی، در رویارویی با مسائل جنسی، برخورد پسندیده‌تری را انتخاب نمایند که این مسئله به نوبه خود موجب افزایش رضایت از زندگی می‌گردد (صدری، ۱۳۹۵). پژوهش‌های گوناگون اثربخشی آموزش‌های عاطفی - جنسی را در گستره خانواده تأیید نموده‌اند:

براساس مطالعه *دادگر* و همکاران (۱۳۹۱) برنامه‌های آموزش بهداشت جنسی می‌تواند بهبود رضایت جنسی و در نتیجه افزایش کیفیت زندگی زناشویی را به دنبال داشته باشد.

نتایج این پژوهش چنین است که پس از آموزش، میزان رضایت جنسی زوجین در گروه مداخله نسبت به گروه کنترل افزایش معناداری داشته که نشان می‌دهد آموزش بهداشت جنسی بر رضایت جنسی زوجین در گروه مداخله تأثیر گذاشته است.

یافته‌های حاصل از پژوهش *کجباف* و همکاران (۱۳۹۲) اثربخشی آموزش معنویت بر سازگاری زناشویی را نشان داده است؛ به این معنا که با آموزش معنویت می‌توان سازگاری زناشویی را ارتقا داد. با آموزش معنویت به زوجین کمک شد تا با خودشناسی معنوی بتوانند عزت نفس خانواده خود را به‌مثابه یک گروه بالا ببرند. همچنین توکل به خدا و داشتن امید در تمام مراحل زندگی به‌مثابه مؤلفه معنویت به زوجین آموزش داده شد تا بتوانند معنایی را در رنج و سختی پیدا کنند.

با توجه به اهمیت بنیان خانواده و از آن‌رو که مسائل جنسی یکی از مؤلفه‌های مهم برای داشتن یک زندگی بانشاط و پایدار است، پژوهش *گلزاری* و همکاران (۱۳۹۳) با هدف تعیین اثربخشی آموزش جنسی بر رضایت زناشویی زنان متأهل انجام گردید و به این نتیجه منتهی شد که افزایش دانش جنسی موجب افزایش رضایت زناشویی زنان می‌گردد.

دارابی و همکاران (۱۳۹۳) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که با آموزش مهارت‌های زندگی نحوه ارتباط مؤثر به زوجین آموخته‌شده و این امر در افزایش سازگاری زناشویی زوجین مؤثر است و موجب احساس مثبت در زندگی مشترک می‌شود. همچنین با آموزش مهارت‌های زندگی زوجین، می‌توان به آنها یاد داد که پاسخ‌های شناختی‌شان از طریق تأثیرشان بر رفتارهای تعاملی بعدی بر سازگاری زناشویی افراد تأثیر می‌گذارد.

خادمی و عابدی (۱۳۹۳) با هدف بررسی اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر خوش‌بینی و سازگاری زناشویی زوجین، پژوهش خویش را انجام دادند. نتایج نشان داد آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی توانسته است میزان خوش‌بینی و سازگاری زناشویی گروه آزمایش را به‌طور معناداری افزایش دهد، درحالی‌که میزان خوش‌بینی و سازگاری زناشویی گروه کنترل تغییر معناداری را نشان نداد.

دهقان منشادی و همکاران (۱۳۹۵) با این فرض که مداخله آموزش جنسی به‌مثابه برنامه‌ای مؤثر، موجب ارتقای رضایت زناشویی و سلامت روان زوجین می‌گردد، در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که آموزش بازسازی شناختی جنسی افزایش رضایت زناشویی و سلامت روان زوجین را در پی داشته است.

یافته‌های پژوهش شاکرمی و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد پس از ارائه آموزش‌های جنسی، رضایت‌مندی جنسی زنان گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به‌گونه‌ای معناداری ارتقا پیدا کرده است. همچنین نتایج پیگیری پس از دو ماه نشان داد که اثر مداخله همچنان پایدار بوده است.

عیسی‌نژاد و علیزاده (۱۳۹۹) با بررسی اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر سازگاری زناشویی دریافتند آموزش تقویت مقابله زوجی موجب افزایش نمرات سازگاری زناشویی و ابعاد آن (شامل رضایت زناشویی، همبستگی دوتایی، توافق دوتایی، و ابراز محبت) می‌شود.

نتایج حاصل از این پژوهش‌ها نشان داد بین دانش و نگرش جنسی با رضایت جنسی و سازگاری زناشویی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد، به این شکل که هرچه دانش جنسی بیشتر و نگرش جنسی مثبت‌تر باشد، رضایت جنسی و سازگاری زناشویی نیز بیشتر خواهد بود. در نتیجه، افراد متعهد و سازگار مشکلات زناشویی خود را قابل حل می‌دانند و می‌کوشند تا آنها را برطرف کرده، زندگی زناشویی خود را از این طریق حفظ کنند و تداوم بخشند (بشارت و رفیع‌زاده، ۱۳۹۵).

با توجه به نیاز مراجعه‌کنندگان به مراکز مشاوره به آموزش مهارت «عشق‌ورزی»، به‌ویژه روش‌های مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، پژوهش حاضر ضروری می‌نماید. بدین‌رو، طراحی محتوای آموزشی متناسب با راهکارهای کاربردی عشق‌ورزی همسران در آموزه‌های اسلامی، می‌تواند گامی باشد در جهت افزایش آگاهی و مهارت آنان تا از یک رابطه سالم، مناسب و بهنجار جنسی بهره‌مند باشند و زندگی باکیفیت و سازگارانه‌تری را تجربه نمایند. با توجه به این مطالب، هدف پژوهش حاضر این است که مشخص کند آموزش مهارت «عشق‌ورزی» تا چه حد سازگاری زوجین را افزایش می‌دهد؟

روش پژوهش

طرح پژوهش از نوع طرح‌های تحقیق شبه‌آزمایشی با گروه گواه می‌باشد که در آن از پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل استفاده شده است. شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه «آزمایش» و «گواه» جای گرفته‌اند. در گروه آزمایش متغیر مستقل (یعنی آموزش مهارت عشق‌ورزی) اعمال شد، درحالی‌که گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. مهارت «عشق‌ورزی» رویکردی است که سعی در ارتقای سازگاری زوجین دارد. از این رو در هفت کارگاه آموزشی مباحث ذی‌ربط مطابق جدول (۱) ارائه گردید:

جدول ۱: سرفصل دوره آموزش عشق‌ورزی

جلسه	موضوع	محتوا	هدف
اول	معارفه، شناسه کارگاه و اعتمادسازی	- آشنایی اعضای گروه و مشاور؛ - بیان اهداف اصلی و فرعی؛ - توضیح عناوین جلسات؛ - روند کار، وظایف اعضا و تعهدات لازم.	آشنایی با دوره آموزشی و اعتمادسازی
دوم	بازسازی سازگاری و تفاهم جنسی	- شرح نقش و جایگاه خانواده؛ - سازگاری و هماهنگی در ابعاد مهم زندگی همسری؛ - تبیین اهداف و اهمیت هماهنگی و تفاهم جنسی.	پی‌بردن به نقش سازگاری در استحکام خانواده
سوم	مفهوم‌سازی مهارت عشق‌ورزی	- بررسی انتظارات و تصورات زوجین در خصوص عشق‌ورزی؛ - بازسازی باورهای معیوب زوجین در رابطه با عشق‌ورزی؛ - ایجاد انتظارات واقع‌بینانه و مثبت در خصوص عشق‌ورزی؛	اصلاح باورهای معیوب و ایجاد انتظارات واقع‌بینانه
چهارم	شناسایی ویژگی‌های زنانه و مردانه در گستره عشق‌ورزی	- آشنایی با خواسته‌ها و نیازهای عشق‌ورزانه زن و مرد؛ - اصول ارتباطی زن و مرد.	آشنایی با روان‌شناسی زن و مرد در حوزه جنسی
پنجم	آموزش سبک‌های عشق‌ورزی با استفاده از آموزه‌های اسلامی	- آموزش انواع عشق‌ورزی و چگونگی برقراری صمیمیت؛ - تبیین عشق‌ورزی عاطفی؛ - تبیین عشق‌ورزی جسمانی - لمسی.	آشنایی با سبک‌های عشق‌ورزی
ششم	آموزش عشق‌ورزی در عمق	- آشنایی با چرخه پاسخ جنسی زنان و مردان؛ - آشنایی با پیش‌نیازهای رفتار جنسی؛ - آموزش هنر هم‌آغوشی، مهارت اتاق خواب و فنون صحیح روابط جنسی.	آموزش ارتباط جنسی
هفتم	ارزیابی و بررسی کارایی مهارت عشق‌ورزی	- جمع‌بندی جلسات و پاسخ‌گویی به سؤالات؛ - ارائه پیشنهادهای و انتقادات؛ - انجام پس‌آزمون	بازخورد در خصوص آموزش

جامعه آماری این پژوهش ۳۰ زوج از زوج‌های مراجعه‌کننده برای مشاوره خانواده به یکی از مراکز مشاوره کرمان (در سال ۹۷-۹۸) بود. زوجین با «نمونه‌گیری در دسترس» انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵)

زوج) و گروه گواه (۱۵ زوج) قرار گرفتند. در هر دو گروه آزمایش و گواه، دو بار پرسشنامه «سازگاری زناشویی زوجین» به‌عنوان پیش‌آزمون و پس‌آزمون اجرا شد.

متغیرهای پژوهش شامل یک متغیر مستقل، «آموزش مهارت عشق‌ورزی» و یک متغیر وابسته «سازگاری زناشویی» بود. جلسات آموزشی برای زوجین گروه آزمایش به صورت همزمان برگزار گردید و بعد از برگزاری هفت جلسه آموزش مهارت عشق‌ورزی در گروه آزمایش، پس‌آزمون بر روی هر دو گروه آزمایش و گواه انجام شد و نمره پرسشنامه «سازگاری زناشویی» نیز محاسبه گردید.

جدول ۲: ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه پژوهش (گروه آزمایش)

مدت ازدواج (سال)		تحصیلات		سن		نمونه‌ها
۱۰-۵	۵-۱	دیپلم بالاتر	دیپلم	۳۵-۳۰	۳۰-۲۵	زوجین
۶	۹	۱۱	۴	۵	۱۰	تعداد زنان
۶	۹	۱۰	۵	۹	۶	تعداد مردان

ابزار پژوهش

در این پژوهش از پرسشنامه «سازگاری زن و شوهر» اسپانیر (DAS) (Dyadic Adjustment Scale) متناسب با متغیر پژوهش استفاده شد. این پرسشنامه قبل و بعد از اجرای آزمایش توسط زوجین تکمیل گردید. پرسشنامه «سازگاری زن و شوهر» اسپانیر (۱۹۷۶) یک ابزار ۳۲ سؤالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن یا شوهر یا هر دو نفری است که با هم زندگی می‌کنند. این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است و با مقیاس رضایت زناشویی لاک - والاس همبستگی دارد.

در ایران نیز این مقیاس در سال ۱۳۷۴ توسط آموزگار و حسین‌نژاد هنجاریابی شده است (ثنائی، ۱۳۸۴). تحلیل عاملی این ابزار نشان می‌دهد این مقیاس چهار بُعد رابطه را می‌سنجد: ۱۰ سؤال رضایت دوتایی (میزان رضایت از جنبه‌های گوناگون رابطه)، ۱۳ سؤال همبستگی دوتایی (میزان مشارکت در مناسبت‌های مشترک)، ۵ سؤال توافق دوتایی (میزان توافق دو طرفین در مسائل مربوط به رابطه زناشویی؛ مثل امور مالی و تربیت بچه‌ها)، و ۴ سؤال ابراز محبت (خادمی و عابدی، ۱۳۹۳).

اسپانیر اعتبار و روایی این مقیاس را در سطح نمره کلی ۰/۹۶، برای مقیاس‌های فرعی رضایتمندی دوتایی ۰/۹۴، همبستگی دوتایی ۰/۸۶، توافق دوتایی ۰/۹۰ و ابراز محبت ۰/۷۳ گزارش کرده است (فتوحی و ابوالقاسمی، ۱۳۹۵). همچنین داده‌ها به روش تحلیل کوواریانس بررسی شد و نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون مقایسه گردید.

یافته‌های تحقیق

هدف پژوهش بررسی تأثیر دوره آموزشی «مهارت عشق‌ورزی» بر افزایش سازگاری زوجین بود. یافته‌های

توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و متغیرهای جمعیت‌شناختی می‌شود که در جداول تبیین شده است. همچنین یافته‌های استنباطی نیز با استفاده از روش‌های تحلیل کوواریانس چندمتغیری مشخص گردید. بدین‌رو، ضمن واپایش آماری، نمرات پیش‌آزمون دو گروه با استفاده از روش تحلیل کوواریانس، با نمرات پس‌آزمون دو گروه مقایسه شد.

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای سازگاری زناشویی زوجین در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	مرحله گروه	پیش‌آزمون			پس‌آزمون		
		میانگین	انحراف معیار	تعداد	میانگین	انحراف معیار	تعداد
رضایت دوتایی	آزمایش	۳۹/۹۳	۴/۶۰	۱۵	۴۲/۴۷	۴/۸۶	۱۵
	کنترل	۴۰/۱۳	۴/۴۰	۱۵	۴۰/۴۰	۴/۵۷	۱۵
همبستگی	آزمایش	۱۹/۰۷	۴/۶۰	۱۵	۲۱/۰۵	۴/۵۲	۱۵
	کنترل	۱۷/۲۵	۴/۲۱	۱۵	۱۶/۰۲	۴/۰۷	۱۵
توافق	آزمایش	۴۶/۴	۷/۸۶	۱۵	۵۳/۲۷	۵/۲۰	۱۵
	کنترل	۴۴/۲۰	۹/۱۵	۱۵	۴۵/۶۰	۸/۳۵	۱۵
ابراز محبت	آزمایش	۷/۰۴	۲/۲۳	۱۵	۸/۳۶	۲/۱۷	۱۵
	کنترل	۷/۲۰	۲/۲۱	۱۵	۷/۴۰	۲/۲۴	۱۵
سازگاری	آزمایش	۱۱۳/۴۳	۱۶/۲۲	۱۵	۱۲۵/۰۶	۱۷/۸۳	۱۵
	کنترل	۱۰۸/۷۸	۱۷/۰۳	۱۵	۱۰۹/۶	۱۷/۲۰	۱۵

نتایج ارائه‌شده در جدول (۳) نشان می‌دهد بین زوج‌ها از نظر متغیرهای سازگاری، رضایت و همبستگی زناشویی و نیز توافق زوجی و ابراز محبت زوجی در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معناداری وجود ندارد. اما میانگین نمرات پس‌آزمون این متغیرها متفاوت شده است.

جدول ۴: خلاصه نتایج تحلیل واریانس ابعاد متغیر سازگاری زوجین

ابعاد سازگاری زناشویی	شاخص‌های آماری		مجموع مجذورات	i f	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	میزان تأثیر	توان آماری
	منبع محاسبه	مجموع مجذورات							
رضایت	پیش‌آزمون	۱۲۸۳/۷۲	۱	۱۲۸۳/۷۲	۳۱۶۴/۷۲	۰/۰۰۱	۰/۹۸	۱	
دوتایی	عضویت گروهی	۸۷/۵۳	۱	۸۷/۵۳	۳۱۸/۴۱	۰/۰۰۱	۰/۸۰	۱	
همبستگی	پیش‌آزمون	۹۲۹/۲۷	۱	۹۲۹/۲۷	۲۴۹۹/۱۶	۰/۰۰۱	۰/۹۶	۱	
دوتایی	عضویت گروهی	۴۴/۲۵	۱	۴۴/۲۵	۱۱۹/۴۳	۰/۰۰۱	۰/۷۱	۱	
توافق دوتایی	پیش‌آزمون	۳۵۹۱/۶۲	۱	۳۵۹۱/۶۲	۳۶۷۰/۶۲	۰/۰۰۱	۰/۹۷۵	۱	
	عضویت گروهی	۹۶/۶۹	۱	۹۶/۶۹	۹۶/۵۳	۰/۰۰۱	۰/۶۷۸	۱	
ابراز محبت	پیش‌آزمون	۲۷/۴۰	۱	۲۷/۴۰	۹۳۰/۲۵	۰/۰۰۱	۰/۹۷	۱	
	عضویت گروهی	۲۸/۹۰	۱	۲۸/۹۰	۹۹/۸۵	۰/۰۰۱	۰/۶۸۹	۱	

همان‌گونه که در جدول (۴) ملاحظه می‌شود f محاسبه‌شده معنادار است و نتیجه گرفته می‌شود که بین سازگاری کلی و میزان ابعاد گوناگون آن، یعنی رضایت دوتایی ($f=218/41$)، همبستگی دوتایی ($f=119/43$)، توافق دوتایی ($f=96/53$) و ابراز محبت ($f=99/85$) در گروه‌های آزمایشی و گواه پس از اجرای آموزش عشق‌ورزی، تفاوت معناداری وجود دارد. بنابراین، آموزش مهارت عشق‌ورزی می‌تواند موجب افزایش سازگاری زوجین شود؛ زیرا نمرات سازگاری زوجین گروه گواه پس از دریافت آموزش مهارت عشق‌ورزی بیشتر شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

مطابق آموزه‌های اسلامی، «رابطه زناشویی» با «رابطه جنسی» تفاوت دارد. رابطه زناشویی بیانگر همه تعاملات موجود میان زن و شوهر (شامل درک متقابل و داشتن روحیه همکاری و همدلی با همسر، حل تعارضات و اختلافات، همکاری در نگهداری و تربیت فرزندان، گذاشتن وقت با کیفیت با یکدیگر و داشتن تماس جسمانی) است، و حال آنکه رابطه جنسی تنها به لذت‌جویی و ارضای غریزه جنسی اشاره دارد (بستان، ۱۳۹۰، ص ۲۷-۳۸).

قرآن کریم نیز در تبیین فلسفه ازدواج، وقتی با تعابیری همچون «سکونت»، «مودت» و «رحمت» در زندگی مشترک سخن می‌گوید و بر وجود عشق بین همسران تأکید دارد (روم: ۲۱). بدین‌روی با وجود عشق در زندگی مشترک، مودت، محبت قلبی و اعتماد هریک از زن و مرد به یکدیگر ایجاد می‌گردد و رحمت که جنبه ایثارگرانه دارد، بر زندگی مشترک حاکم می‌شود. در پرتو این مودت و رحمت نیز هریک از زن و مرد به‌مثابه لباس، پوششی بر عیوب و نواقص یکدیگر قرار می‌دهند (بقره: ۱۸۷).

براساس همین رویکرد، کسانی می‌توانند در زندگی مشترک خود به لذت و آرامش کامل دست یابند که از رابطه زناشویی خوبی برخوردار باشند و عشق‌ورزی نمایند. «عشق‌ورزی» یکی از مهم‌ترین و زیباترین وقایع زندگی مشترک است که باعث ایجاد حس قدردانی و عمق یافتن رابطه زوجین می‌شود و در سلامت خانواده نیز نقش قابل‌توجهی دارد. عشق‌ورزی هنر و مهارتی است که باید آن را فراگرفت. کم نیستند همسرانی که زندگی مشترکشان به علت نداشتن شناخت کافی از مسائل عشق‌ورزی دچار مشکل شده است.

نتایج حاصل از پژوهش‌ها نشان داده است بین دانش و نگرش جنسی با رضایت جنسی و سازگاری زناشویی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد؛ به این شکل که هرچه دانش جنسی بیشتر و نگرش جنسی مثبت‌تر باشد، رضایت جنسی و سازگاری زناشویی نیز بیشتر خواهد بود (بشارت و رفیع‌زاده، ۱۳۹۵).

با مراجعه به متون اسلامی، به‌ویژه احادیث و روایات رسیده از معصومان علیهم‌السلام درمی‌یابیم ادبیات روایی اسلام دربردارنده توصیه‌ها و راه‌حل‌های بسیاری درباره ساختار خانواده و نحوه ارتباط اعضای آن است و علاوه بر تأکید بر اهمیت و جایگاه عشق‌ورزی در تحکیم خانواده، به مصادیق و نمونه‌های آن پرداخته شده است. دانش مناسب

و درست درباره عشق‌ورزی، نخستین گام در داشتن رابطه‌ای خوب و لذت‌بخش با همسر است. اصول و باید‌های عشق‌ورزی همانند گوی و جام‌های جادویی، موفقیت در زندگی مشترک را برای زوجین ایجاد می‌کند و از این رو باید شناخته شوند و مهم‌تر از شناخت این است که به‌کار گرفته شوند.

مطابق حدیث نبوی، عشق‌ورزی مؤلفه‌های سه‌گانه اساسی دارد که به روش‌های متعددی قابل عملیاتی شدن هستند:

۱. «عشق‌ورزی عاطفی» یعنی: هوش و سواد عاطفی زن و مرد فعال است. هر رفتاری در حوزه روابط بین زن و شوهر که بویی از همیاری یا کمک فکری، احساسی و مالی داشته باشد (مثل سلام کردن، دلگرمی دادن و غافل‌گیری) اشکال گوناگون عشق‌ورزی به‌شمار می‌آید. جمله «دوست دارم» صریح‌ترین جمله و پیام برای بیان عشق است. پیامبر اکرم ﷺ فرمودند: «اینکه مرد به زنش بگوید "دوستت دارم" از قلبش خارج نمی‌شود» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۲۰۷).

۲. نوع دیگر عشق‌ورزی «تماس‌های لمسی» است. حس لامسه و پوست بیشترین بهره را از عشق‌ورزی می‌برد. عشق‌ورزی لمسی با در آغوش گرفتن، نوازش کردن و بوسیدن ایجاد می‌شود. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرمایند: «بنده مؤمن هنگامی که همسرش را ببوسد، خداوند برایش صد نیکی می‌نویسد و صد گناه را پاک می‌کند (محدث نوری، ۱۴۰۷ق، ج ۱۱، ص ۱۷۸).

۳. سومین راهکار عشق‌ورزی همسران «کامیابی عمیق» است. «کامیابی عمیق» یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های اصلی و مهم رضایت از زندگی مشترک است، به‌گونه‌ای که اهمیت این روابط در رضایت از زندگی، اغلب حتی بیش از سطح تحصیلات، درآمد یا وضعیت شغلی فرد است. ارضای غریزه جنسی در زندگی زناشویی اگر اصل زندگی نباشد دست‌کم چسب زندگی است و موجب می‌شود بسیاری از مشکلات روزمره زندگی نادیده گرفته شود و وابستگی عاطفی بین زن و شوهر افزایش یابد (موحد و عزیز، ۱۳۹۰).

پژوهش‌های متعدد اثربخشی آموزش‌های عاطفی - جنسی را در گستره خانواده تأیید نموده‌اند. در مقایسه تطبیقی یافته‌ها و نتایج این پژوهش با قسمت‌هایی از تحقیقات و یافته‌های محققان و پژوهشگران دیگر همسویی و انطباق وجود دارد؛ همانند دادگر و همکاران (۱۳۹۱)، نظری و همکاران (۱۳۹۰)، کجیاف و همکاران (۱۳۹۲)، گلزاری و همکاران (۱۳۹۳)، خادمی و عابدی (۱۳۹۳)، دارابی و همکاران (۱۳۹۳)، دهقان و همکاران (۱۳۹۵)، شاکرمی و همکاران (۱۳۹۳)، میردریکوند و ولی‌پور (۱۳۹۸)، بیشتر تعارضات زوجها به علت ناکارآمدی در مسائل ارتباطی است. برای بهتر شدن اوضاع کامیابی جنسی، در اولویت قرار دادن مسائل ارتباطی، موفق‌ترین پیشنهاد است. وقتی مشکلات ارتباطی همسران حل شود نوبت به ایجاد تفاهم جنسی می‌رسد. بنابراین آموزش محتوای کاربردی متناسب با آموزه‌های اسلامی در حوزه عشق‌ورزی همسران می‌تواند گامی باشد در جهت افزایش دانش جنسی و جوشش پیوسته مودت و رحمت آنان، تا زندگی زناشویی با کیفیت‌تری را تجربه نمایند.

- احمدی طهور، محسن و همکاران، ۱۳۹۳، «تأثیر آموزش ایمن‌سازی در برابر استرس بر سازگاری جانبازان»، *روانشناسی نظامی*، سال پنجم، ش ۱۹، ص ۲۹-۳۹.
- بستان، حسین، ۱۳۹۰، *خانواده در اسلام*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- بشارت، محمدعلی و بهار رفیع‌زاده، ۱۳۹۵، «پیش‌بینی سطوح رضایت جنسی و سازگاری زناشویی براساس متغیرهای شغلی، تعهد، صمیمیت و دانش و نگرش جنسی»، *روانشناسی خانواده*، سال سوم، ش ۱، ص ۳۱-۴۶.
- ثنائی، باقر، ۱۳۸۴، *مقیاس‌های سنجش خانواده و ازدواج*، تهران، بعثت.
- خادمی، ملوک و فاطمه عابدی، ۱۳۹۳، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر خوش‌بینی و سازگاری زناشویی»، *مطالعات روانشناختی*، سال هفتم، ش ۶ ص ۷-۲۸.
- دادگر، سلمه و همکاران، ۱۳۹۱، «بررسی تأثیر آموزش بهداشت جنسی بر رضایت جنسی زوجین»، *زنان، مامایی و نازایی ایران*، سال پانزدهم، ش ۴۲، ص ۲۳-۳۰.
- دارابی، سعدالله و همکاران، ۱۳۹۳، «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر سازگاری زناشویی»، *پژوهشنامه مددکاری اجتماعی*، سال اول، ش ۲، ص ۱۲۱-۱۴۳.
- دولتشاهی، بهزاد و زینب مسرت مشهدی، ۱۳۹۶، «بررسی اثرپذیری میزان سازگاری زناشویی از باورهای غیرمنطقی»، *رویش روان‌شناسی*، سال ششم، ش ۱۸، ص ۶۹-۸۴.
- دهقان منشادی، سیدمسعود و همکاران، ۱۳۹۵، «اثربخشی آموزش بازسازی شناختی جنسی بر رضایت زناشویی و سلامت روان زوجین شهر اصفهان در سال ۱۳۹۳»، *سلامت جامعه*، سال دهم، ش ۲، ص ۱-۱۰.
- رضاییگی داورانی، عصمت و همکاران، ۱۳۹۵، «نیازهای آموزشی زوج‌های مراجعه‌کننده به کلاس‌های آموزشی قبل از ازدواج مرکز بهداشت شهرستان کرمان»، *پژوهش‌های سلامت محور*، سال دوم، ش ۱، ص ۶۹-۸۰.
- سالاری فر، محمدرضا، ۱۳۹۶، *درآمدی بر زوج درمانی با روی آورد اسلامی*، قم، حوزه و دانشگاه.
- شاکرمی، محمد و همکاران، ۱۳۹۳، «تأثیر آموزش جنسی بر رضایتمندی جنسی زنان متأهل شهر بجنورد»، *علوم پزشکی زانکو*، سال هجدهم، ش ۵۶، ص ۳۳-۴۶.
- صادقی، سهیلا و ایمان عرفان‌منش، ۱۳۹۲، «تحلیل جامعه‌شناختی تأثیرات مدرن شدن بر خانواده ایرانی و ضرورت تدوین الگوی ایرانی اسلامی»، *زن در فرهنگ و هنر*، سال پنجم، ش ۱، ص ۶۳-۸۴.
- صدری، اسماعیل و همکاران، ۱۳۹۵، «تأثیر آموزش مهارت‌های جنسی بر دانش و نگرش جنسی زنان متأهل»، *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، سال ششم، ش ۱، ص ۱-۱۵.
- طبرسی، فضل‌بن حسن، ۱۳۷۲، *مجمع البیان*، تهران، ناصر خسرو.
- عیسی‌نژاد، امید و زینب عزیززاده، ۱۳۹۹، «اثربخشی آموزش تقویت مقابله زوجی بر سازگاری زناشویی و راهبردهای مقابله‌ای زوجی»، *پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، سال یازدهم، ش ۱، ص ۶۷-۸۵.
- فتوحی، سکینه و عباس ابوالقاسمی، ۱۳۹۵، «رابطه ابعاد شخصیت و سازگاری زناشویی زوجین: بررسی نقش واسطه‌ای سبک‌های عشق»، *فرهنگی- تربیتی زنان*، سال یازدهم، ش ۳۵، ص ۴۱-۶۰.
- کرمانی، طوبی و فاطمه سلگی، ۱۳۹۲، «تحلیل حیات خانوادگی (منزلی) انسان در حکمت عملی با تأکید بر آرای ابن‌سینا»، *فلسفه و کلام اسلامی*، سال چهل و ششم، ش ۲، ص ۱۲۳-۱۴۲.
- کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۴۰۷ق، *اصول کافی*، چ چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

- کجباف، محمدباقر و همکاران، ۱۳۹۲، «اثربخشی آموزش معنویت بر سازگاری زناشویی زوجین»، *مطالعات اسلام و روانشناسی*، سال هفتم، ش ۱۷، ص ۹۵-۱۱۲.
- گلزاری، محمود و همکاران، ۱۳۹۳، «اثربخشی افزایش دانش جنسی بر رضایت زناشویی زنان متأهل»، *مطالعات روانشناسی بالینی*، سال پنجم، ش ۱۷، ص ۳۵-۴۸.
- محدث نوری، میرزا حسین، ۱۴۰۷ق، *مستدرک الوسایل و مستنبط المسائل*، قم، مؤسسه آل البیت ع.
- میردریگوند، فضل‌الله و زهرا ولی‌پور، ۱۳۹۸، «بررسی اثربخشی آموزش تنظیم هیجان بر افزایش سازگاری زناشویی زوجین دچار تعارض زناشویی»، *روان پرستاری*، سال هفتم، ش ۱، ص ۷۶-۸۱.
- موحد، مجید و طاهره عزیزی، ۱۳۹۰، «مطالعه رابطه رضایت‌مندی جنسی زنان و تعارضات میان همسران»، *زن در توسعه و سیاست (پژوهش زنان)*، سال نهم، ش ۲، ص ۱۷۱-۱۹۴.
- نظری، محمدعلی و همکاران، ۱۳۹۰، «اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر رضایت و صمیمیت زناشویی زوجین جانباز شیمیایی»، *پژوهش‌های نوین روانشناختی*، سال ششم، ش ۲۴، ص ۸-۲۵.
- نورانی، سعدالدین و همکاران، ۱۳۸۸، «مقایسه رضایت جنسی در زنان بارور و نابارور مراجعه‌کننده به مراکز دولتی شهر مشهد»، *باروری و ناباروری*، سال دهم، ش ۴، ص ۲۶۹-۲۷۷.

DePaulo, B.M., & Morris, W. L., 2005, "Singles in society and in science", *Psychological Inquiry*, N. 16(2-3), p. 57-83.

اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی علوی بر رضایتمندی از زندگی (با محوریت مطالعه زنان متأهل شهر شهر کرد)

kavehfarsani@sku.ac.ir

ذبیح‌الله کاوه فارسانی / استادیار گروه مشاوره و راهنمایی دانشگاه شهر کرد

سیدمجتبی جلالی / استادیار گروه معارف دانشگاه شهر کرد

s.m.jalali@sku.ac.ir  orcid.org/0000-0002-3435-5817<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۳۹۹/۰۷/۳۰ - پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۰۶

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی اثربخشی «آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امیرمؤمنان علی^ع» بر رضایت زناشویی زنان متأهل شهر شهر کرد بود. روش پژوهش نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری شامل کلیه زنان متأهل شهر شهر کرد بود که از میان آنان ۴۰ زن متأهل داوطلبانه به‌عنوان نمونه انتخاب و با جایگزینی تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه (با تعداد برابر) قرار گرفتند. در این پژوهش، از پرسشنامه «رضایت زناشویی» انریچ (نمونه کوتاه) استفاده شد و آزمودنی‌های دو گروه قبل و بعد از آموزش، آن را تکمیل کردند. آزمودنی‌های گروه آزمایش به مدت هفت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به‌صورت یک جلسه در هر هفته، آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی^ع را فراگرفتند. اما بر روی گروه گواه هیچ مداخله‌ای صورت نگرفت. نتایج تحلیل کواریانس (ANCOVA) نشان داد بین دو گروه آزمایش و گواه از لحاظ رضایت زناشویی تفاوت معناداری وجود داشت ($P < ۰/۰۰۱$) و میزان رضایت زناشویی گروه آزمایش نسبت به پیش‌آزمون و گروه گواه به‌طور معناداری افزایش یافت. نتیجه اینکه آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی^ع بر افزایش رضایت زناشویی زنان متأهل مؤثر بود.

کلیدواژه‌ها: مهارت‌های زندگی از دیدگاه امیرمؤمنان علی^ع، رضایت زناشویی، زنان متأهل.

ازدواج مهم‌ترین سازه بنیادین تمدن بشری (اندرسون، ۲۰۱۳) و یک نهاد اجتماعی است که برای جامعه سودمند است (شوارتز، ۲۰۰۵). ازدواج مبنای تشکیل یک خانواده و یک مکان امن و قابل اعتماد از نظر تولیدمثل و پرورش کودکان برای والدین (پانزیتی و ماچ، ۲۰۰۶؛ بتمن و کواسنیکا، ۲۰۱۱) به‌شمار می‌آید و همچنین به‌طور قانونی به زن و شوهر اجازه داشتن روابط جنسی را می‌دهد و وفاداری بین آنان را ترویج می‌کند (استوتزر و فرای، ۲۰۰۶). ازدواج با انتخاب شریک آغاز می‌شود که یکی از جدی‌ترین و مهم‌ترین تصمیمات در زندگی یک فرد است (فیشمن و همکاران، ۲۰۰۸).

افراد از طریق ازدواج با یکدیگر، معمولاً انتظار دارند رابطه‌شان لذت‌بخش باشد (هوستون و همکاران، ۲۰۰۱). از این رو «رضایت زناشویی» (mctionarital satisfa) یک پیش‌بینی‌کننده مهم برای «ثبات زناشویی» (marital stability) یا به‌طور خاص، «طلاق» (divorce) است (تج و هالپرن مکن، ۲۰۱۲). «رضایت زناشویی» یک مسئله پیچیده و چندوجهی است که به روش‌های متفاوتی بررسی شده است (ریبل، جونپور و بریتو، ۲۰۱۴).

«رضایت زناشویی» ازدواجی را توصیف می‌کند که در آن هر دو همسر نسبت به ازدواج خود نسبتاً راضی هستند (آماتو، ۲۰۰۴). درست است که رضایت زناشویی به معیاری برای موفقیت و ثبات زناشویی تبدیل شده است، اما رضایت زناشویی در طول عمر یک زندگی زناشویی، همیشه به صورت یکسان باقی نمی‌ماند (همان)؛ زیرا رضایت از رابطه معمولاً در اوایل ازدواج بالاتر است و در طول زمان کاهش می‌یابد (هالفورد و همکاران، ۲۰۰۷). یافته‌های پژوهش‌های گوناگون عوامل تأثیرگذار متفاوتی، از جمله متغیرهای جمعیت‌شناختی، مانند سن و تحصیلات (هیتون، ۲۰۰۲)، نژاد (برین و همکاران، ۲۰۰۸)، مذهب (پری، ۲۰۱۵؛ بریت ویت و همکاران، ۲۰۱۵؛ فینچام و همکاران، ۲۰۱۱)، تجربه یا فقدان روابط جنسی رضایت‌بخش (دی زارا، ۲۰۱۰)، میزان و سطح تعارضات زناشویی و نبود مهارت‌های زندگی و تأثیر آن بر افراد در خصوص رضایت زناشویی را نشان داده‌اند (هچ و بلکروفت، ۲۰۰۴).

چون افراد متأهل احتمال کمتری وجود دارد که مایل به طلاق باشند، از این رو کسانی که در ازدواجشان باقی مانده‌اند نسبت به کسانی که طلاق گرفته‌اند، رضایت بیشتری را گزارش داده‌اند (برومن، ۲۰۰۲). با این حال به نظر می‌رسد عوامل مثبت و منفی تأثیرگذار بر رضایت زناشویی در فرهنگ‌های گوناگون، متفاوت است. برای مثال در کشورهای غربی رسیدن به ایده‌آل‌ها و شادی میان زن و شوهر به‌مثابه شاخصی از رضایت زناشویی در نظر گرفته می‌شود؛ اما در کشور جمع‌گرایی مانند چین نحوه برخورد با وابستگان به‌منزله شاخصی از رضایت زناشویی است (ریبل، جونپور و بریتو، ۲۰۱۴).

بنابراین در آموزش‌هایی که در سطح کشور ما ایران انجام می‌شود باید به فرهنگ اسلامی و ایرانی خویش و تعالیمی که از ائمه اطهار علیهم‌السلام برای ما به یادگار مانده است، توجه کنیم. در دین مبین اسلام بر رضایتمندی افراد در

زندگی زناشویی بارها تأکید شده است. در همین رابطه یکی از دستوراتی که برای رضایتمندی زناشویی می‌توان در آیات و روایات جست‌وجو کرد، اعتقادات و باورهای مذهبی و دینی است. دین اسلام با تأکید بر انجام آموزه‌هایی مانند احکام، آداب و رسوم و اخلاقیات، به‌ویژه در بُعد روابط خانوادگی، این مهم را یکی از روش‌های ایجاد سازگاری و رضایت می‌داند که پژوهش‌های گسترده‌ای نیز در این باره انجام شده است (حسینی سده و آشتیانی، ۱۳۸۸).

در قرآن کریم آیه ۲۱ سوره «روم» به رضایتمندی زناشویی اشاره شده است: «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ»؛ و از نشانه‌های او آن است که از جنس خودتان همسرانی برای شما آفرید تا در کنار آنان آرامش یابید و میان شما و همسرانتان علاقه شدید و رحمت قرار داد. بی‌شک در این نعمت الهی برای گروهی که می‌اندیشند نشانه‌های قطعی است.

از این آیه برداشت می‌شود زن و شوهر باید از ازدواج با یکدیگر و با هم بودن احساس آرامش داشته باشند. در منابع اسلامی، چه در آیات و چه در روایات، معصومان علیهم‌السلام در زمینه خانواده و جایگاه و ارزشی که این نهاد مقدس دارد، به صورت گسترده‌ای پرداخته‌اند؛ اما این پژوهش با تمرکز بر کلمات و سلوک و مهارت‌های مبتنی بر دیدگاه امیرمؤمنان علی علیه‌السلام در پی اثربخش بودن این موارد بر روی رضایت زناشویی برای تحکیم بنیان خانواده است. بدین‌روی در ادامه، پژوهش بیشتر بر این دیدگاه متمرکز خواهد شد.

قرآن کریم در آیه ۷ سوره «احزاب» می‌فرماید: «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَ الْيَوْمَ الْآخِرَ وَ ذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا»؛ همانا برای شما در (سیره) رسول خدا الگویی نیکوست، (البته) برای کسانی که به خدا و روز قیامت امید دارند و خدا را بسیار یاد می‌کنند.

از این آیه چنین برداشت می‌شود که داشتن الگو ضروری است و در زندگی مسلمانان رسول خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله‌وسلم را الگو معرفی می‌کند. بنابراین با توجه به وجود خطراتی که بنیان خانواده در عصر کنونی با آن مواجه است، رجوع به سبک زندگی خانوادگی امیرمؤمنان علیه‌السلام و حضرت فاطمه علیها‌السلام می‌تواند الگویی باشد که در زندگی زناشویی هر زوجی، هم در مسیر مشکلات و هم در مسیر بهبود رضایتمندی زن و شوهر از یکدیگر کارگشاست.

۱. عوامل مؤثر در رضایتمندی زناشویی از دیدگاه امام علی علیه‌السلام

در ادامه به برخی از عوامل مؤثر در رضایتمندی زناشویی از دیدگاه امام علیه‌السلام اشاره می‌شود:

۱-۱. مدارا کردن با همسر

مدارا بیشترین تأثیر را در اصلاح یا کاستن ناسازگاری همسران دارد. بدون رفق و مدارا نمی‌توان از زندگی بهره برد و زندگی بدون بهره‌مندی (آرامش، دوستی، عشق و محبت و مسئولیت‌پذیری و غیره) تنها از شکل برخوردار، ولی فاقد روح و معناست. از موضع دین‌پژوهی آثار و برکات بی‌شماری بر اخلاق مدارا و سازگاری مترتب است؛ نشان کرامت و بزرگواری، زینت‌دهنده زندگی، مایه میمنت، قرین خیر و برکت در زندگی، موجب خیر و فزونی و منفعت است (گنجور و همکاران، ۱۳۹۰).

از این رو امیرمؤمنان علیه السلام مدارا با همسر را در همه حال تأکید فرموده‌اند: «با زنان در همه حال مدارا کنید، خوش‌زبان و نرم‌خو باشید و در تمام امور نیکی کنید» (تمیمی آمدی، ۱۳۴۶، ج ۶، ص ۳۰۶) یا در جایی دیگر امام علی علیه السلام به فرزندان محمد بن حنفیه می‌فرماید: «در هر حال، با همسرت مدارا کن و با او مصاحبت خوبی داشته باش تا زندگی باصفا و سرشار از محبت داشته باشی» (صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۱۳، ص ۷۵).

۲-۱. تعاون و همکاری در خانواده

سعادت زندگی زناشویی براساس تعاون زن و شوهر در همه امور شکل می‌گیرد. یک خانواده سالم و پویا خانواده‌ای است که همه اعضای آن در کارها، مشکلات و گرفتاری‌ها و در مجموع، در تمام امور زندگی با همدیگر مشارکت و همکاری داشته باشند. بنابراین اساس تعاون و همکاری اولیه در محیط خانواده آموخته می‌شود. معصومان علیهم السلام در خانه و با اعضای خانواده خویش کمال همکاری را داشتند.

آیت‌الله مطهری در کتاب *انسان کامل* درباره روحیه همکاری امام علی علیه السلام در خانواده می‌نویسد:

علی بن ابی‌طالب علیه السلام در خانه با همسرش زهرا علیها السلام همکاری می‌کند. کار خانه را زهرا علیها السلام به اختیار خودش انتخاب کرده و علی علیه السلام به او تحمیل نمی‌کند. در عین حال علی علیه السلام می‌خواهد فشاری بر همسر عزیزش وارد نیاید (مطهری، ۱۳۹۸، ص ۲۸۵).

نیز نقل شده است که روزی رسول اکرم صلی الله علیه و آله وارد منزل امیرمؤمنان علیه السلام شدند. ایشان و حضرت زهرا علیها السلام مشغول آسیاب کردن غله بودند. پرسیدند: کدام‌یک از شما خسته است؟ حضرت علی علیه السلام پاسخ دادند: ای پیامبر! فاطمه خسته است. حضرت به او فرمودند: «دخترم! برخیز». ایشان برخاست و پیامبر صلی الله علیه و آله به جای ایشان به آسیاب کردن پرداخت (مجلسی، ۱۳۶۴، ج ۳، ص ۵۰-۵۱).

۳-۱. حاکمیت روح عاطفی و ابراز محبت در خانه

بزرگ‌ترین عامل خوشبختی و راز کامیابی خانواده در گرم و باصفا نگاه داشتن کانون خانوادگی، اخلاق پسندیده، محبت و وفاداری در آن است. محبت یک میل درونی به سوی چیزی لذت‌بخش است و در محیط خانواده اظهار محبت بنیان زناشویی را استوارتر می‌کند (معارف و قماشچی، ۱۳۹۵).

از دیدگاه **آیت‌الله جوادی آملی** قرآن کریم نسبت به زن و شوهر نیز که محور خانواده هستند، امر به وصل کرده است: «عَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ» (نساء: ۱۹). پس کسی که در خانه با همسر خود رفتار متعارف نداشته باشد، قطع «مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ» (بقره: ۲۷) کرده است. همچنین حقوق مشترکی را برای دو طرف قرار داده است: «وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ» (بقره: ۲۲۸) که رعایت نکردن هریک از آنها موجب قطع «مَا أَمَرَ اللَّهُ بِهِ أَنْ يُوصَلَ» (بقره: ۲۷) است؛ زیرا اصل تشکیل خانواده و تحکیم آن به امر خدای سبحان است (جوادی آملی، ۱۳۸۹، ج ۲، ص ۵۶۰).

در آیه شریفه «هُنَّ لِيَاسُ لَكُمْ وَ أَنْتُمْ لِيَاسُ لَهُنَّ» (بقره: ۱۸۷) تشبیه لطیف (تشبیه همسر به لباس) و نکات تربیتی دقیقی است:

الف. لباس مانع از آسیب است. ازدواج هرچند اطفای غریزه را به همراه دارد، لیکن صبغه ملکوتی آن صیانت از گناه و حراست از نگاه آلوده است. آنچه از رسول اکرم ﷺ رسیده «مَنْ تَزَوَّجَ فَقَدْ أَحْرَزَ نِصْفَ دِينِهِ» (طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۱۸) ناظر به همین نکته فاخر است. زن با انتخاب شوهر و مرد با انتخاب همسر بهانه‌ای برای آسیب‌پذیری ندارند.

ب. مهم‌ترین بهره ازدواج صیانت گوهر دین از غارت ابلیس از خارج، و چپاول هوس از داخل است.

ج. زن و شوهر باید مانند لباس، عیوب همدیگر را ببوشانند و آبروی یکدیگر را حفظ کنند.

د. لباس انسان را از گرما و سرما و مانند آن حفظ می‌کند. زوجین نیز باید مانند لباس در حوادث تلخ و شیرین، موجبات دلگرمی همدیگر را فراهم کنند (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۹، ص ۴۶۰).

همان‌گونه که قبلاً هم به آیه (روم: ۲۱) اشاره شد، قرآن مسلمانان را به محبت و علاقه بین همسران تأکید و ترغیب کرده است؛ آنجا که می‌فرماید: «در میان شما با همسرانتان دوستی قرار داد و مهر افکند». با بررسی زندگی امام علیؑ و حضرت فاطمهؑ مشاهده می‌شود که در زندگی این دو بزگوار، محبت و احترام متقابل در شیوه صدا زدن یکدیگر، خوشرویی، ابراز محبت، تشویق و تأیید، گوش دادن به سخنان همدیگر، سپاسگزاری و خودداری از سرزنش متبلور شده بود (معارف و قماشچی، ۱۳۹۵)، تا جایی که از امام علیؑ نقل شده است که می‌فرمودند: «با نگاه کردن به فاطمهؑ اندوه از من زدوده می‌شود» (مجلسی، ۱۳۶۴، ج ۴۳، ص ۱۳۴). این سخن حاکی از اوج رضایت و آرامش یک شخص در زندگی زناشویی خویش است.

بنابراین رعایت این نکات در زندگی و سرلوحه قرار دادن آنها بذر محبت و مودت را در دل هر زن و شوهر می‌کارد و به تبع آن، آرامش و رضایت را در زندگی به وجود می‌آورد.

از منظر علامه طباطبائی آفرینش انسان به صورتی است که زن و مرد در ساختمان طبیعی بدن، مکمل یکدیگرند و هریک به‌تنهایی ناقص و محتاج دیگری است. این نیاز موجب می‌شود که زن و مرد به سوی یکدیگر حرکت کنند و بدین طریق، سکونت و آرامش یابند. به نظر ایشان، این موضوع از بزرگ‌ترین و آشکارترین نعمت‌ها و موهبت‌های عالم طبیعت است؛ زیرا ساختمان جامعه بشری برآن استوار می‌شود و به همین سبب است که همکاری میان افراد پدید آمده است (سالاری‌فر، ۱۳۹۸، ص ۱۰).

علامه با تکیه بر آیه شریفه «وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَ جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَ رَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (روم: ۲۱) در تعریف «مودت» می‌نویسد: «مودت» محبتی است که اثرش در رفتار ظاهر می‌شود و «رحمت» نوعی تأثیر روانی است که از دیدن محرومیت و نقص کسی پدید می‌آید و فرد را وادار به کمک می‌نماید. و از روشن‌ترین جلوه‌گاه‌های مودت و رحمت، جامعه کوچک خانواده است؛ زیرا زن و شوهر در محبت و رحمت، ملازم یکدیگرند (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۲۵۰).

۴-۱. رضایت جنسی و پاسخ مثبت به درخواست‌های یکدیگر

یکی از راه‌های استقرار آرامش همسران در محیط خانواده تأمین غریزه جنسی آنهاست. اسلام غریزه جنسی را پشتوانه بنا و وسیله استحکام خانواده قرار داده است. وقتی زن و مرد متدین و پاکدامن به دور از هرگونه گناه و فسادی نیاز جنسی خود را فقط از طریق همسرشان ارضا می‌کنند، طبعاً نیازشان به یکدیگر در این زمینه بیشتر خواهد گردید. وقتی به هم زیادتر احتیاج داشتند، بنای خانواده مستحکم‌تر خواهد شد (معارف و قماشچی، ۱۳۹۵).

از دیدگاه آیت‌الله مصباح یزدی با دقت در آیات کریمه مرتبط با نکاح، همچون «فَأَنْكِحُوا مَا طَابَ لَكُمْ مِنَ النِّسَاءِ...» (نساء: ۳)؛ «أَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ...» (نور: ۳۲) و یا آیات تحذیری در این حوزه مانند «لَا تَنْكِحُوا الْمُشْرِكَاتِ حَتَّىٰ يُؤْمِنَ...» (بقره: ۲۲۱)؛ «لَا تَنْكِحُوا مَا نَكَحَ آبَاؤُكُمْ مِنَ النِّسَاءِ...» (نساء: ۲۲)، روشن می‌شود که همه ارزش‌های منفی مربوط به این غریزه، به یکی از این سه جهت بازمی‌گردد:

الف. یا منشأ زشتی و ارزش منفی آن، رابطه با جنس موافق است که خلاف فطرت خواهد بود.

ب. یا منشأ زشتی و ارزش منفی آن، فساد اجتماعی است و مصالح اجتماعی آن را نفی می‌کند. پس لازم است که با قوانین و قراردادهای اجتماعی، حدود آن روشن و اجرای آن تضمین شود.

ج. یا منشأ ارزش منفی آن تعارضی است که با کمالات روحی و معنوی دارد.

همه آنچه در آیات قرآن و یا روایات در ارتباط با این میل مذمت شده، به یکی از این سه نوع محدودیت برمی‌گردد که رعایت آن ضروری است و با رعایت آنها ارضای میل جنسی مذمتی ندارد، بلکه بدان ترغیب نیز شده است؛ زیرا این یک نیاز فطری بوده و لازم است به‌گونه‌ای که منطبق با مصالح فردی و اجتماعی باشد تأمین گردد تا اغراض تکوینی الهی حاصل شود و نسل بشر بر روی زمین دوام یابد (مصباح یزدی، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۲۵۹-۲۵۸).

پیداست که تأمین غریزه جنسی در زندگی زناشویی تنها به آمیزش خلاصه نمی‌شود، بلکه زن و شوهر همیشه باید در مقابل یکدیگر به‌گونه‌ای ظاهر شوند که برای دیگری مظهر جمال و صفا و زیبایی باشند. امام علی علیه السلام در کلام حکیمانه‌ای می‌فرماید: «إِذَا رَأَىٰ أَحَدُكُمْ امْرَأَةً تُعْجِبُهُ فَلْيَأْتِ أَهْلَهُ، فَإِنَّ عِنْدَ أَهْلِهِ مِثْلَ مَا رَأَىٰ وَ لَا يَجْعَلَنَّ لِلشَّيْطَانِ إِلَىٰ قَلْبِهِ سَبِيلًا وَ لَا يُصْرِفْ بَصَرَهُ عَنْهَا» (مجلسی، ۱۳۶۴، ج ۱۰، ص ۱۱۵)؛ هرگاه یکی از شما زنی (زیبا) را دید که او را به شگفتی واداشت، نزد همسر خود برو؛ زیرا همسر او نیز مثل همین خصوصیات را داراست. پس اجازه نفوذ شیطان را به قلب خویش ندهد و چشم خود را از آن زن برگرداند.

تاکنون پژوهش‌هایی برگرفته از کتاب **نهج البلاغه** در زمینه مهارت‌های زندگی یا موضوعات دیگر انجام شده است که در ادامه به چند نمونه از آنها اشاره می‌شود. برای مثال، جعفری و یارمحمدی (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «رهیافت‌هایی از مهارت‌های زندگی در نهج البلاغه» به یافته‌هایی از جمله حقایق و راهبردهای زیبایی درباره مهارت‌های زندگی، شاخص‌های ارتباط مطلوب با مردم، نحوه مدیریت خشم،

ترس، راهبردهای کاهش حزن و اندوه، شناخت خود، همدلی و همیاری با مردم، خالقیت، انتقادپذیری، تصمیم‌گیری و حل مسئله اشاره کرده‌اند.

رحیمیان بوگر (۱۳۹۲) در پژوهش خود با عنوان «مطالعه اثربخشی آموزه‌های نهج‌البلاغه بر ارتقای سلامت روان دانشجویان» به این نتیجه رسیده که آموزش رهنمودهای **نهج‌البلاغه** به شیوه گروهی روش مؤثری برای ارتقای سلامت روان دانشجویان است.

میرزایی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان «تدوین الگوی بهزیستی روان‌شناختی مبتنی بر رهیافت‌های نهج‌البلاغه» که به روش کیفی انجام دادند، ده مؤلفه (شامل: شکرگزاری، ارزشمندی، معرفت به خالق، یقین، سعه صدر، شجاعت، امیدواری، رضایتمندی، اطمینان، و آزادی) را شناسایی کردند و براساس آنها الگوی بهزیستی روان‌شناختی را معرفی نمودند.

فانی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان «سلامت معنوی در بستر عوامل اجتماعی معنویت‌افزا از نگاه نهج‌البلاغه» به این نتیجه رسیدند که حاکمیت دین و رهبری جامعه در هدایت افراد به سوی ارزش‌های اخلاقی و معنوی نقش پررنگی دارد، و در کنار آن مبارزه با فقر و بهره‌مندی جامعه از رفاه نسبی و نیز نفی تبعیض و نابرابری‌های اجتماعی و اجرای عدالت، بستری را برای حرکت جامعه به سوی ارزش‌های معنوی فراهم می‌کند.

همچنین در زمینه اثر مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی می‌توان به پژوهش **یالچین** (Yalchin, M.B., 2007) اشاره کرد. **یالچین** مهارت‌های زندگی را در بُعد مهارت‌های ارتباطی به چهارده زوج آموزش داد که در پایان دوره، گروه آزمایش سطح بالاتری از سازگاری زناشویی را گزارش کرد و نتایج نشان داد که آموزش مهارت‌های ارتباطی منجر به افزایش رضایت، بهبود ارتباط با همسر و بهبود مهارت‌های حل مسئله می‌شود.

بنابراین، با توجه به بررسی‌هایی که در این پژوهش درباره عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی، چه در پژوهش‌های انجام‌شده در زمینه رضایت زناشویی و چه در رفتار و سلوک امام علی علیه السلام، این نکته مهم به دست می‌آید که یکی از عوامل تأثیرگذار بر رضایت زناشویی «مهارت‌های زندگی» است.

موضوع مهارت‌های زندگی هسته اصلی توسعه یادگیری کلان است. مهارت‌های زندگی توانایی‌های عملی برخاسته از دانش و گرایش افراد هستند که ابزارهای مقابله‌ای لازم را برای توانمندتر شدن در زندگانی روزمره در اختیار افراد قرار می‌دهند و زمینه ارتقای کیفیت زندگی آنان را فراهم می‌آورند و موجب می‌شوند که افراد خودکارآمدتر بوده، رضایت بیشتری از زندگی خود داشته باشند (فرمپینی و پیداد، ۱۳۸۹، ص ۱۱).

اما - همان‌گونه که اشاره شد - پژوهش‌های گوناگون نشان داده‌اند در رضایت و مسائل خانوادگی نقش فرهنگ بسیار پررنگ است (برای مثال، شین، ۲۰۰۵، به نقل از: آدامز، ۱۹۸۸). از این رو با توجه به فرهنگ اسلامی - ایرانی کشور ما ایران و پررنگ بودن نقش اعتقادات و عقاید مذهبی مردمان، پژوهشگر این مقاله با استفاده از کتاب **نهج‌البلاغه**، یادگار امیرمؤمنان علی علیه السلام، یک بسته آموزشی مهارت‌های زندگی با تمرکز بر زندگی زناشویی و خانوادگی تهیه کرد.

علت انتخاب **نهج البلاغه** آن است که این کتاب یادگار ارزشمند امام علی علیه السلام و یک اثر ادبی گرانقدر است که در کنار غنای محتوایی خود، دارای عاطفه‌ای گرم و خطبه‌هایی سراسر احساس است. کتابی که امام علی علیه السلام در آن گاه با عاطفه و هیجانی برخاسته از عمق وجود، مردمان را خطاب قرار داده و در بسیاری مواقع اندرزا و حکمت‌های خود را با تکیه بر احساسات درونی خویش بیان فرموده‌اند. **نهج البلاغه** گزارشی از واقعیت‌های زندگی امام علی علیه السلام و دوره حیات ایشان است که مهارت‌های زندگی عواطف و هیجانات امام علی علیه السلام و کیفیت مدیریت آن هیجانات در جای‌جای آن و در قالب انواع احساسات، از قبیل غم، شادی، خشم و مانند آن با تصاویر ادبی و هنری متنوع تجلی یافته است (عباسی، ۱۳۹۰، ص ۹۱).

بدین‌روی پژوهش حاضر در پی پاسخ‌گویی به این سؤال است که آیا آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی علیه السلام بر روی رضایت زناشویی زنان متأهل شهر شهرکرد مؤثر است یا نه؟

۲. روش پژوهش

پژوهش حاضر نیمه‌تجربی بوده و در آن از گروه آزمایش و گروه گواه، همراه با گرفتن پیش‌آزمون و پس‌آزمون استفاده شده است. در این پژوهش متغیر مستقل «آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی علیه السلام» و متغیر وابسته «رضایت زناشویی» است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه زنان متأهل شهر شهرکرد تشکیل داده‌اند که از میان آنها، نمونه‌ای شامل ۴۰ تن (۲۰ زن در گروه گواه و ۲۰ زن در گروه آزمایش) به صورت داوطلب انتخاب شدند و در نهایت به روش کاملاً تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند.

۱-۲. ابزار پژوهش

در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه «رضایت زناشویی»/نریچ (نمونه کوتاه) (Enrich's marital satisfaction questionnaire) استفاده شد. این پرسشنامه توسط *اولسون* و همکاران (Olson, D.H., & et al, 1985) ساخته شده و دارای ۴۷ گزاره و ۱۲ زیرمقیاس است. شرکت‌کنندگان به این پرسشنامه که در یک طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم) پاسخ دادند. در این پرسشنامه به «کاملاً مخالفم» عدد ۱ و «کاملاً موافقم» عدد ۵ اختصاص داده شده است.

اولسون و همکاران (۱۹۸۵) ضریب آلفای کرباخ این پرسشنامه را ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند. نخستین بار در ایران، *سلیمانیان* (۱۳۷۳) ضریب پایایی این پرسشنامه را ۰/۹۳ گزارش نمود. همبستگی این پرسشنامه با رضایت خانوادگی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۰ و با مقیاس‌های رضایت از زندگی ۰/۳۳ تا ۰/۴۱ به‌دست آمد که این نشانه روایی سازه آن است (کاوه‌فارسانی و همکاران، ۱۳۹۱، به نقل از: سلیمانیان، ۱۳۷۳).

۲-۲. طرح مداخله‌ای

در این طرح مداخله‌ای، متغیر مستقل «آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی^ع» بود. طرح مداخله‌ای این پژوهش براساس کتاب *مهارت‌های زندگی در نهج‌البلاغه* از فرمهبینی و پیداد (۱۳۸۹) و همچنین مقاله جعفری و یارمحمدی (۱۳۹۵)، رحمان بوگر (۱۳۹۲)، محمودی و همکاران (۱۳۹۳) و سایر مقالات و مطالبی که در این زمینه پژوهشگر به‌دست آمد، طراحی گردید. لازم به ذکر است که محتوای آموزش با بیانی ساده و با تأکید بر زندگی خانوادگی و زناشویی برای شرکت‌کنندگان توضیح داده شد تا به راحتی قابل فهم و درک باشد.

جدول ۱: محتوای جلسات آموزشی

جلسات	موضوع
جلسه اول	موضوع: معارفه، اهمیت و ضرورت آموزش‌های مهارت‌های زندگی در عصر کنونی، اهمیت تأثیر دین و مذهب بر روی زندگی زناشویی، معرفی مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی ^ع . دستور جلسه: معارفه و ایجاد رابطه پسندیده، معرفی خود به‌عنوان مدرس، معرفی اعضا، بیان قواعد گروهی، اهداف و معرفی کارگاه آموزشی، اجرای پیش‌آزمون، بررسی ضرورت آموزش مهارت‌های زندگی، تأثیر دین و مذهب بر زندگی زناشویی، معرفی مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی ^ع .
جلسه دوم	موضوع: آموزش مهارت خودآگاهی، اهمیت و ضرورت خودآگاهی از نظر دین اسلام، فواید خودآگاهی از دیدگاه امام علی ^ع ، اهمیت این مهارت در زندگی زناشویی. دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، آموزش مهارت خودآگاهی، اهمیت خودشناسی از نظر دین اسلام، بیان فواید خودشناسی از دیدگاه امام علی ^ع ، تمرین مقدماتی و عملی برای انجام این مهارت بر روی شرکت‌کنندگان، خلاصه بحث، ارائه بازخورد، تعیین تکلیف.
جلسه سوم	موضوع: آموزش مهارت همدلی، مراحل همدلی از دیدگاه امام علی ^ع (شامل: مواجهه متناسب با شرایط، تشخیص شرایط طرف مقابل). دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش مهارت همدلی و خیرخواهی، تأثیر همدلی و خیرخواهی در روابط و زندگی زناشویی و اجتماعی، مراحل همدلی از دیدگاه امام علی ^ع ، شیوه کاربرد آن در زندگی زناشویی، تعیین تکلیف.
جلسه چهارم	موضوع: آموزش مهارت ارتباطی و اخلاقی، ویژگی‌های ارتباط مؤثر از دیدگاه امام علی ^ع . دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، نقش مهارت‌های ارتباطی در زندگی زناشویی، اهمیت مسائل ارتباطی و ویژگی‌های ارتباط مؤثر از دیدگاه امام علی ^ع ، شیوه کاربرد این ویژگی‌ها در زندگی زناشویی، تعیین تکلیف.
جلسه پنجم	موضوع: مهارت مدیریت استرس و هیجان‌ها، نقش استرس و هیجان‌ها در زندگی زناشویی، بررسی و مدیریت استرس‌ها و هیجان‌ها از دیدگاه امام علی ^ع ، شیوه آشتی با هیجانات. دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش شیوه مدیریت استرس و هیجان‌ها از دیدگاه امام علی ^ع .
جلسه ششم	موضوع: آموزش مهارت تفکر نقاد، تعریفی از این مهارت، نظر و دیدگاه امام علی ^ع درباره این مهارت، اهمیت داشتن این مهارت در زندگی زناشویی، نقش این مهارت در پیشگیری از این آسیب. دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، آموزش تفکر انتقادی، توانایی تحلیل اطلاعات و تجارب. آموزش این مهارت‌ها زوجین را قادر می‌سازد تا در برخورد با ارزش‌ها و فشارهای خانوادگی مقاومت کنند و از آسیب‌های ناشی از آن در امان بمانند.
جلسه هفتم	موضوع: مهارت حل مسئله و تصمیم‌گیری. دستور جلسه: مروری بر مطالب جلسه قبل، بررسی تکالیف قبلی، مقدمه‌ای بر وجود تعارضات زناشویی و تأثیر آن بر زندگی، مراحل حل مسئله از نظر امام علی ^ع ، موانع دستیابی به راه‌حل در زندگی، گرفتن پس‌آزمون.

همان طوری که در جدول (۱) ملاحظه می‌شود، این محتوای آموزشی از مقالات و کتاب‌های موجود در این زمینه و به زبان ساده و قابل فهم برای شرکت‌کنندگان آورده شد.

۳-۲. روش اجرا

طی یک فراخوان که در سطح شهر کرد مبنی بر برگزاری یک سلسله کارگاه‌های آموزشی صورت گرفت، قریب ۴۵ زن متأهل برای کارگاه آموزشی مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی^ع ثبت نام کردند. از بین این عده، ۴۰ زن بر اساس ملاک‌های ورود و خروج انتخاب شدند.

ملاک‌های ورود: تأهل، نداشتن تعارضات زناشویی (آزمون تعارضات زناشویی گرفته شد)، نداشتن بیماری‌های روانی و عدم مصرف داروهای روانی، تعهد بر شرکت کامل در کارگاه، داشتن حداقل یک فرزند، داشتن حداقل مدرک سیکل به بالا.

ملاک‌های خروج: نداشتن موانع ورود.

پس از انتخاب این ۴۰ تن این عده به صورت قرعه‌کشی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند و از هر دو گروه پیش‌آزمون گرفته شد. گروه آزمایش هفت جلسه آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی^ع را دریافت کردند. به گروه گواه هیچ آموزشی داده نشد. اما به منظور رعایت اصول اخلاقی پژوهش در پایان این پژوهش سه جلسه دو ساعته و به صورت فشرده برای گروه گواه آموزش در نظر گرفته شد.

۳. یافته‌های پژوهش

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد متغیر وابسته رضایت زناشویی به تفکیک گروه‌های آزمایش و گواه

انحراف معیار	میانگین	مراحل	گروه‌ها	
۱۰/۵۳	۱۵۲/۳۰	پیش‌آزمون	گواه	رضایت زناشویی
۱۰/۵۷	۱۵۲/۲۵	پس‌آزمون		
۱۰/۳۵	۱۴۹/۴۰	پیش‌آزمون	آزمایش	
۱۱/۸۴	۱۸۵/۷۵	پس‌آزمون		

جدول (۲) نشان می‌دهد میانگین گروه آزمایش در پس‌آزمون نسبت به گروه گواه به شکل معناداری افزایش داشته است (۱۸۵/۷۵).

برای بررسی متعادل بودن نمرات رضایت زناشویی، از آزمون‌های کولموگراف - اسمیرنوف و شاپیرو - ویلک استفاده شد.

جدول ۳: آزمون پیش فرض متعادل بودن نمرات رضایت زناشویی زنان متأهل در دو گروه آزمایش و گواه

متغیر	گروه		آزمون کولموگراف - اسمیرنوف			آزمون شاپیرو - ویلک		
			اماره	درجه آزادی	سطح معناداری	اماره	درجه آزادی	سطح معناداری
رضایت زناشویی	پیش آزمون	آزمایش	۰/۱۳۲	۲۰	۰/۲۰۰	۰/۹۴۹	۲۰	۰/۳۵۶
		گواه	۰/۱۷۱	۲۰	۰/۱۲۶	۰/۹۳۱	۲۰	۰/۱۵۸
رضایت زناشویی	پس آزمون	آزمایش	۰/۱۲۹	۲۰	۰/۲۰۰	۰/۹۶۴	۲۰	۰/۶۳۵
		گواه	۰/۱۷۲	۲۰	۰/۱۲۴	۰/۹۶۵	۲۰	۰/۶۵۳

همان گونه که در جدول (۳) مشاهده می‌شود با توجه به سطح معناداری فرض متعادل بودن، توزیع متعادل نمرات تأیید می‌شود. مفروض متعادل بودن توزیع متغیر وابسته برقرار است ($p > 0.05$). چنانچه سطح معناداری بیش از ۰/۰۵ باشد، فرض متعادل بودن توزیع متغیر وابسته برقرار است.

به منظور بررسی پیش فرض برابری انحراف معیار (واریانس)ها از آزمون لوین استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول (۴) مشاهده می‌شود:

جدول ۴: نتایج آزمون لوین مبنی بر همگنی انحراف معیارها

متغیر	F	درجه آزادی بین گروهی	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
رضایت زناشویی	۰/۳۰۴	۱	۵۸	۰/۵۸۳

یکی از پیش فرض‌های آزمون کواریانس همگنی انحراف معیارهاست. همان گونه که در جدول (۴) مشاهده می‌شود، همگنی انحراف معیارها برقرار است ($p > 0.05$)؛ بدین معنا که اگر سطح معناداری بیش از ۰/۰۵ باشد نشان دهنده آن است که مفروض تساوی واریانس‌ها برقرار است. به همین علت می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده کرد.

قبل از اجرای تحلیل انحراف معیار باید شرط عدم تعامل میان متغیر مستقل و کواریته با رضایت زناشویی در پس آزمون بررسی شود.

جدول ۵: همگنی شیب پیش آزمون‌های رضایت زناشویی با پس آزمون رضایت زناشویی

منابع	متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
گروه* پیش آزمون رضایت زناشویی	پس آزمون رضایت زناشویی	۱۶۲/۸۹	۱	۱۶۲/۸۹	۱/۳۰۰	۰/۲۶۲

نتایج جدول (۵) نشان می‌دهد مقدار F تعامل میان گروه* پیش آزمون رضایت زناشویی برابر با ۱/۳۰۰ و سطح معناداری برابر ۰/۲۶۲ است که از لحاظ آماری معنادار نیست. بنابراین شرایط توازی شیب رگرسیون برای تحلیل کواریانس را فراهم است.

در ادامه، به بررسی فرضیه این پژوهش (اثر آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی^ع بر رضایت زناشویی مؤثر است) پرداخته می‌شود:

جدول ۶: تحلیل کواریانس تک‌متغیری تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت زناشویی

منبع تغییرات	مجموعه مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش‌آزمون	۱۱۵/۳۶۱	۱	۱۱۵/۳۶۱	۰/۹۱۳	۰/۳۴۵	۰/۰۳۴	۰/۱۵۴
بین گروه‌ها	۱۰۶۶۲/۹۶	۱	۱۰۶۶۲/۹۶	۸۴/۴۰۷	۰/۰۰۰	۰/۶۹۵	۱
خطا	۴۶۷۴/۱۳	۳۷	۱۲۶/۳۲				
کل	۱۱۶۴۵۶۲/۰۰	۴۰					

نتایج آزمون تحلیل کواریانس در جدول (۶) تفاوت دو گروه گواه و آزمایش را در رضایت زناشویی نشان می‌دهد. براساس این نتایج، بین دو گروه در رضایت زناشویی تفاوت معناداری ($p < ۰/۰۰۱$) بوده و آموزش مهارت‌های زندگی بر روی رضایت زناشویی تأثیر داشته است. توان آماری ۱ نشان می‌دهد کفایت حجم نمونه برای تحلیل‌ها کافی بوده است. با در نظر گرفتن مجذور اِتا، می‌توان گفت: ۰/۶۹۵ این تغییرات ناشی از تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد پس از اجرای جلسات «آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی (ع)» بین آزمودنی‌های گروه آزمایش و گروه گواه، از نظر میزان رضایت‌زناشویی تفاوت معناداری به وجود آمد که تأییدی بر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی (ع) بر افزایش رضایت‌زناشویی است. هرچند تاکنون پژوهشی به بررسی آموزش مهارت‌های زندگی از دیدگاه امام علی (ع) نپرداخته، اما یافته‌های این پژوهش با پژوهش‌های منجزی و همکاران (۱۳۹۱)، جواد و همکاران (۱۳۹۴) و خادمی و عابدی (۱۳۹۲) که به بررسی مهارت‌های زندگی از دیدگاه اسلام بر رضایتمندی زناشویی پرداخته‌اند، هماهنگ است.

در تبیین سؤال اصلی این پژوهش باید بیان کرد اگر افراد بخواهند زندگی شاد و سالمی داشته باشند باید این مهارت‌ها را در زندگی زناشویی خویش بیاموزند و از جمله منابع مهم، ارزشمند و آموزنده دینی پس از قرآن، می‌توان به کتاب وزین **نهج‌البلاغه** اشاره کرد.

برای مثال یکی از مهارت‌های مهم در این بسته آموزشی «خودآگاهی» است. «خودآگاهی» در مسیر زندگی بدین معناست که فرد دریابد که اولاً، کیست؟ و این علامت سؤال را بر تمام ابعاد وجودی‌اش و در تمام زمینه‌ها قرار دهد. ثانیاً، بداند اطرافش و خانواده‌اش چگونه است و چه حال و هوایی دارد؟ و ثالثاً، بداند که با این ویژگی‌ها و این بافت موقعیتی و در این حال و هوا چه برنامه‌ای دارد؟ (امانوال، ۲۰۰۵).

امیرمؤمنان علی (ع) درباره ضرورت خودآگاهی چنین می‌فرماید: «هَلَكَ امْرُؤٌ لَمْ يَعْرِفْ قَدْرَهُ» (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۵ق، حکمت ۱۴۹)؛ کسی که ارزش خودش را نشناخت جان خود را باخت.

با تأمل در این سخن می‌توان دریافت که امام علی علیه السلام نشناختن خویش را برابر با نابودی فرد می‌داند. حتی در اهمیت این مهارت در جای دیگر می‌فرماید: «الْعَالِمُ مَنْ عَرَفَ قَدْرَهُ، وَ كَفَى بِالْمَرْءِ جَهْلًا أَلَّا يَعْرِفَ قَدْرَهُ» (همان، خطبه ۱۰۳)؛ دانا کسی است که ارزش خود را بشناسد و در نادانی انسان همین بس که ارزش و قدر خویش را نداند.

«خودآگاهی» را می‌توان یکی از پیش‌فرض‌های مهم در برقراری روابط بین فردی، به‌ویژه روابط زناشویی دانست. وقتی زوجین از نقاط مثبت، منفی، توانمندی‌های و ضعف‌های خویش و همسر خویش آگاه باشند، در این صورت میزان تعارضات آنها در زندگی زناشویی پایین می‌آید و رضایتمندی آنها افزایش می‌یابد.

یا در مهارت دیگر (مهارت همدلی) می‌توان گفت: افراد برای پشت سر گذاشتن سختی‌های زندگی که بنا به ماهیت اجتماعی‌شان مجبور به رویارویی با آن هستند، نیاز به حمایت اجتماعی دارند و یکی از مهم‌ترین این حمایت‌ها «همدلی» است. «همدلی» یک رفتار ارتباطی دیگر است که در زوج‌های غیرپیشانی یا شاد مشهود است. همدلی نشان‌دهنده نگرانی خالصانه برای همسر است و اگر افراد همسری داشته باشند که دارای ظرفیت ابراز همدلی باشد به احتمال زیادتری روابط پایدار و بسیار تنظیم‌یافته‌ای خواهند داشت (لوپسک و همکاران، ۲۰۱۴).

همدلی (فهم نقطه نظر شریک فرد) یک پیش‌بینی‌کننده مهم سازگاری و کیفیت زناشویی و تمایل زن و شوهر به طلاق است (مارکمن و همکاران، ۲۰۰۲). در طول این زمان، گوش دادن همراه با همدلی می‌تواند کیفیت زناشویی را در یک رابطه افزایش دهد. به عقیده لانگ و همکاران (Long E. & et al, 1999) تغییر در ابراز همدلی یک شریک به‌طور مثبت با کیفیت رابطه ارتباط دارد. همدلی می‌تواند منجر به غنی‌سازی در ازدواج شود و بنابراین «همدلی» یک صفت زوج‌های شاد است که می‌توان آن را به منظور بهبود کیفیت زناشویی همه زوج‌ها تحت بررسی قرار داد.

همدلی دارای دو بُعد «شناختی» و «عاطفی» است. در بُعد عاطفی، امام علی علیه السلام می‌فرماید: «... وَ عَلَيكُمْ بِالتَّوَّاصِلِ وَ التَّبَادُلِ، وَ إِيَّاكُمْ وَ التَّدَابُرَ وَ التَّقَاطُعَ...» (نهج البلاغه، ۱۴۱۵ق، نامه ۴۷)؛ بر شما باد به پیوستن با یکدیگر و بخشش همدیگر! مبادا از هم روی گردانید و پیوند دوستی را ببرید!

از این سخن امام علی علیه السلام می‌توان چنین برداشت کرد که همدلی، به‌ویژه زمانی مهم است که افراد مراحل دشوار زندگی خود را تجربه می‌کنند. در تمام روابط، نقطه‌ای وجود دارد که یک بحران می‌تواند تحکیم‌کننده یا تضعیف‌کننده یک رابطه باشد؛ مثل از دست دادن یک عضو خانواده، تغییر در وضعیت شغلی (از دست دادن شغل یا برگشتن زن به محل کار) و یا ظلم یک همسر، که به یکدیگر پیوستن و کمک کردن می‌تواند در رضایت زناشویی بسیار تأثیرگذار باشد.

اهمیت سایر مهارت‌های دیگری که در این بسته آموزشی بررسی شد به همین منوال است. برای مثال در مهارت «حل مسئله» باید بیان گفت: در هر زندگی، چه افراد از آن راضی باشند و چه نباشند، تعارض‌ها امری

اجتناب‌ناپذیر هستند و چون می‌توان این مسئله را از خانواده‌ها حذف کرد، پس مهارت و مدیریت «حل مسئله» امری حیاتی برای زوج‌ها به‌شمار می‌آید (آماتو و دی بویو، ۲۰۱۱).

علت تأکید زیادی که مشاوران و روان‌شناسان خانواده بر داشتن این مهارت دارند این است که شواهد مستندی از تأثیر تعارض‌های زناشویی بر سلامت ذهنی و جسمی افراد و اعضای خانواده وجود دارد. در همین زمینه پژوهش‌های بسیاری درخصوص پیامد تعارض‌های زناشویی بر رفاه و بهزیستی افراد انجام گرفته است که در گزارش نتایج این پژوهش‌ها می‌توان به رابطه بین تعارض‌های زناشویی با افسردگی یا بدرفتاری‌های جسمی و روانی که از سوی هریک از شریک‌های زندگی زناشویی رخ می‌دهد، اشاره کرد (فینچام و بیچ، ۱۹۹۹).

از سوی دیگر اگرچه نتایج پژوهش‌ها نشان داده که سلامتی افراد متأهل از مجردها بالاتر است، اما تعارض‌های زناشویی با کاهش سلامتی جسمانی و بیماری‌هایی مانند سرطان و بیماری‌های قلبی در ارتباط است (کی کولت - گلاسر و نیوتن، ۲۰۰۱) و بر بُعد خانوادگی هم تأثیر می‌گذارد. نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد تعارض‌های زناشویی بر کاهش ارتباط‌های زناشویی زوج‌ها و افزایش درگیری‌های والدین با فرزندان تأثیر دارد (فینچام و بیچ، ۱۹۹۹).

البته باید بیان کرد که تعارض به‌خودی‌خود امری منفی تلقی نمی‌شود، بلکه مهم‌تر از تعارض، چگونگی حل تعارض و مهارت حل تعارض‌ها در خانواده است که این موضوع می‌تواند بر رضایت زناشویی زوج‌ها تأثیرگذار باشد. امام علی علیه السلام در این باره می‌فرماید: «الْخِلَافُ يَهْدِمُ الرَّأْيَ» (نهج‌البلاغه، ۱۴۱۵ق، حکمت ۲۱۵)؛ جدال و ستیز تدبیر را ویران می‌کند.

در کتاب *نهج‌البلاغه*، امام علی علیه السلام مراحل این مهارت (مهارت حل مسئله) را به خوبی بیان کرده‌اند. برای مثال در مرحله چهارم مهارت «حل مسئله» (یعنی انتخاب بهترین راه‌حل) ایشان می‌فرمایند: «هر نظریه را همچون مَشکی پر از ماست که به هم می‌زنند تا دوغ و کره‌اش از هم جدا شود، و اِرسی و اِرسی‌ای کنی تا نظریه صحیح به‌دست آید» (جعفری و یارمحمدی، ۱۳۹۵).

مهارت‌های حل تعارض به‌عنوان یک مهارت اساسی برای حفظ سطح بالایی از رضایت زناشویی شناسایی شده است؛ زیرا شیوه‌ای است که درصدد حل و فصل مشکلات رابطه بوده، یکی از قابل اطمینان‌ترین و مطمئن‌ترین نشانه‌ها رضایت از رابطه زناشویی به‌شمار می‌آید (کرامر، ۲۰۰۴).

این یافته‌ها منعکس‌کننده اهمیت مهارت «حل مسئله» در زندگی‌های زناشویی است. در پژوهشی که توسط فینچام و همکاران (۲۰۰۴) بر روی زوج‌های اروپایی - امریکایی انجام گرفت، همسران گزارش دادند برای حفظ یک ازدواج، به استفاده از مهارت حل تعارض، رشد شخصی، غنی‌سازی روابط و بخشش نیازمندند.

در پژوهش دیگری که *آزبورن و همکاران* (Osborne C. & et al, 2007) در این زمینه انجام دادند نتایج منحصره‌فردی به دست آمد. تمام زوج‌های، امریکایی، افریقایی‌تبار و زوج‌های امریکایی - مکزیکی از مهارت «حل مسئله» به‌عنوان یکی از عواملی که موجب ثبات در زندگی زناشویی‌شان است، نام بردند. البته - همان‌گونه که ذکر

شد - تعارض‌های به‌وجودآمده در زندگی زوجها در درجه اول در نتیجه ناتوانایی آنها در داشتن مهارت حل تعارض در زندگی زناشویی‌شان است. به اجمال با توجه به آنچه گفته شد، مهارت مدیریت حل تعارض نقش محوری و مرکزی برای حفظ کیفیت زناشویی برای زن و شوهر دارد (فینچام و بیچ، ۱۹۹۹).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رابطه مثبت و معناداری بین کیفیت زناشویی شوهران و استفاده از فرایند حل تعارض سازنده وجود دارد. در این رابطه در پژوهشی که توسط گریف و دی برین (Greeff A. P., & De Bruyne T., 2000) صورت گرفت، سبک مدیریت حل تعارض به صورت مشترک از سوی هر دو زوج برای حل تعارض بیشترین رابطه را با کیفیت زناشویی در زوج‌های آمریکایی - اروپایی داشت.

به‌طور کلی بین داشتن مهارت حل تعارض سازنده و کیفیت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در این زمینه می‌توان به پژوهش گاتمن (Gottman J. M., 1993) اشاره کرد که در پژوهش خود گزارش داده است: استفاده سازنده از شیوه گفت‌وگو و تعامل مثبت، موجب افزایش روابط زناشویی و رضایت از این روابط خواهد شد و در صورتی که استفاده سازنده‌ای از این مهارت در زندگی نشود شاهد گزارش سطوح پایینی از کیفیت زناشویی در این خانواده‌ها خواهیم بود.

در پژوهشی جانسون و همکاران (Johnson M. D. & et al, 2005) تأثیر آموزش مهارت‌های حل تعارض و مهارت واکنش‌های هیجانی بر روی تعارضات زناشویی را بررسی کردند. نتایج این پژوهش که بر روی نمونه‌ای به حجم ۱۷۲ زوج در نیوزیلند انجام شد، نشان داد مهارت‌های حل مشکل و به‌کارگیری عاطفه، احساس و مهارت هیجانات منفی و تأثیر متقابل آنها بر یکدیگر، نقش مهمی در کاهش تعارضات و ابعاد آن و افزایش رضایتمندی زناشویی دارد.

در پژوهش دیگری مارکمن و همکاران (۲۰۰۲) تأثیر برنامه آموزشی جلوگیری از بروز آشفتگی و تعارض را در زوجها بررسی کردند. در این برنامه که طی پنج جلسه اجرا گردید، مهارت‌های ارتباطی و رفتاری و روش‌های مدیریت تعارض در خانواده آموزش داده شد. در پایان، گروه آموزش نسبت به گروه گواه، سطح بالاتری از مهارت‌های ارتباطی مناسب و مثبت و سطح پایین‌تری از ناسازگاری و مهارت‌های منفی ارتباطی را نشان داد.

پس می‌توان گفت: زوج‌ها با آموختن یک سلسله مهارت‌ها در زندگی و با به‌کار بردن این مهارت‌ها، می‌توانند با مشکلات و آسیب‌ها زندگی زناشویی، از جمله تعارضات و طلاق مقابله کنند و تعادل و رضایت زندگی زناشویی خود را افزایش دهند؛ زیرا پژوهش‌ها نشان داده‌اند بین رضایت زناشویی و طلاق رابطه معکوسی وجود دارد (آماتو و راجرز، ۱۹۹۷؛ برادبری و همکاران، ۲۰۰۰؛ هیرشبرگر و همکاران، ۲۰۰۹). این مهارت‌ها به موفقیت و یا شکست روابط زناشویی کمک شایانی می‌کنند.

برای مثال می‌توان به دیگر مهارت این پژوهش، یعنی «برقراری ارتباط مؤثر» اشاره کرد. چون منشأ بسیاری از تنش‌های همسران ارتباط‌های نادرست آنها با یکدیگر است، در بسیاری از آموزش‌های غنی‌سازی روابط زناشویی

این مهارت به زوجها آموزش داده می‌شود. آموزش مهارت ارتباطی صحیح می‌تواند از بروز و یا ایجاد تنش بین زوجها جلوگیری کند.

پژوهش استنلی و همکاران (Stanley S. M. & et al, 2002) اثرات مثبت آموزش مهارت‌های ارتباطی و حل مسئله بر اضطراب زناشویی، مهاردگیری و رضایت زناشویی را نشان داد. این مهارت در جنبه‌های کلامی، سمعی، احساسی و رفتاری نمود می‌یابد. همسران به طور طبیعی، نیاز به ارتباط کلامی با هم دارند؛ زیرا علاوه بر ابراز نیازها و خواسته‌ها، تفهیم‌ها و تفاهم‌ها، در رشد عاطفی و اجتماعی آنها مؤثر است.

در متون مذهبی ما هم به اهمیت آموختن این مهارت، هم در آیات و هم روایات معصومان علیهم‌السلام مکرر تأکید شده است؛ مثلاً امیرمؤمنان علیه‌السلام می‌فرماید: «نباید بدون سنجیدن مویقت‌ها برای سخن، با همسر سخن بگویی» (تمیمی آمدی، ۱۳۴۶، ج ۶ ص ۳۰۶).

در پایان باید گفت: دین مبین اسلام کامل‌ترین دین در تأمین سعادت بشری است و در آن بر اهمیت ازدواج و تشکیل خانواده بارها تأکید شده است. همچنین نهاد خانواده در هر جامعه‌ای تحت تأثیر فرهنگ است و در جامعه ما (ایران) نقش مذهب و اعتقادات مذهبی جایگاه بالایی برای زوجها دارد. از این رو برای رسیدن به این اهداف، در جای‌جای قرآن کریم و احادیث معصومان علیهم‌السلام مهارت‌ها و اندرزهایی وجود دارد که هر کس با به‌کار بردن آنها می‌تواند زندگی شاد و موفق‌تری برای خود، خانواده و جامعه‌اش و از همه مهم‌تر برای رضای خدا داشته باشد.

گرچه پژوهشی با این عنوان و یا مشابه آن انجام نشده، اما برخی از پژوهشگران به بررسی عوامل مذهبی بر روی زوجها و نمونه‌های دیگر پرداخته‌اند؛ همچون ابراهیمی و جان‌نزرگی (۱۳۸۷)، حسینی‌سده و فتحی‌آشتیانی (۱۳۸۸)، حمیدی‌پور (۱۳۸۹)، عطاری و همکاران (۱۳۸۴)، و احمدی و همکاران (۱۳۸۵). نتایج این پژوهش‌ها حاکی از اثربخش بودن آموزه‌ها و موضوعات مذهبی در جامعه اسلامی و ایرانی ما بوده است. این نتایج مؤید این نکته است که درمانگران باید در بحث درمان و آموزش به بُعد فرهنگی توجه کنند. تحقیق حاضر محدودیت‌های داشت که عبارتند از:

۱) حضور نداشتن مردان در این پژوهش که تعمیم‌پذیری نتایج آن به جامعه مردان را با اشکال مواجه می‌کند.

۲) نبود مرحله پیگیری نتایج در درازمدت.

بنابراین پیشنهاد می‌شود:

– این بسته آموزشی در استان‌های دیگر و بر روی زوجین اجرا شود.

– در کار با زوجین در امر درمان و آموزش، آموزه‌های اسلامی به‌کار برده شود.

منابع

- نهج‌البلاغه، ۱۴۱۵ق، تصحیح صبحی صالح، تهران، اسوه.
- ابراهیمی، ابالفضل و مسعود جان‌بزرگی، ۱۳۸۷، «رابطه مهارت‌های ارتباطی و رضایت زناشویی»، *روان‌شناسی و دین*، ش (۲)۱، ص ۱۴۷-۱۵۶.
- احمدی، خدابخش و همکاران، ۱۳۸۵، «بررسی رابطه بین تقیدات مذهبی و سازگاری زناشویی»، *خانواده‌پژوهشی*، ش (۵)۳، ص ۶۷-۵۵.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد، ۱۳۴۶، *عمرالحکم و دررالکلم*، شرح آقاجمال خوانساری، تهران، دانشگاه تهران.
- جعفری، زهرا و مسیب یارمحمدی، ۱۳۹۵، «رهیافت‌هایی از مهارت‌های زندگی در نهج‌البلاغه»، *پژوهشنامه نهج‌البلاغه*، ش (۱۵)۴، ص ۹۹-۱۱۶.
- جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۸، *تفسیر تسنیم*، تحقیق حسن واعظی محمدی، قم، اسراء.
- _____، ۱۳۸۹، *تفسیر تسنیم*، تحقیق علی اسلامی، قم، اسراء.
- جوادی، بهنازسادات و همکاران، ۱۳۹۴، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی و تعاملات عاطفی با رویکرد ارزش‌های دینی بر رضایت زناشویی»، *روان‌شناسی خانواده*، ش (۲)۲، ص ۳-۱۴.
- حسینی‌سده، سیدمجتبی و علی فتحی آشتیانی، ۱۳۸۸، «بررسی نقش هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن در رضایت‌مندی زناشویی و مقایسه آن با متغیرهای جمعیت‌شناختی»، *روان‌شناسی و دین*، ش (۲)۲، ص ۱۰۵-۱۳۰.
- حمیدی‌پور، رضا، ۱۳۸۹، «بررسی تأثیر مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش بر رضایت زناشویی»، *روان‌شناسی و دین*، ش (۱)۳، ص ۱۰۷-۱۲۳.
- خادمی، ملوک و فاطمه عابدی، ۱۳۹۳، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر آموزه‌های دینی بر خوش‌بینی و سازگاری زناشویی»، *مطالعات روان‌شناختی*، ش (۳)۱۰، ص ۲۸۷.
- رحیمیان بوگر، اسحاق، ۱۳۹۲، «مطالعه اثربخشی آموزه‌های نهج‌البلاغه بر ارتقای ابعاد سلامت روان دانشجویان»، *پژوهشنامه نهج‌البلاغه*، ش (۱)۱، ص ۷۵-۸۴.
- سالاری‌فر، محمدرضا، ۱۳۹۸، *خانواده در نگرش اسلام و روانشناسی*، قم، جعفری.
- صدوق، محمدبن علی، ۱۴۱۳ق، *من لایحضره الفقیه*، قم، جامعه مدرسین.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۷۴، *تفسیر المیزان*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین.
- طوسی، محمدبن حسن، ۱۴۱۴ق، *الأمالی*، قم، دار الثقافة.
- عباسی، نودز، ۱۳۹۰، *تحلیل کیفی بازتاب هوش هیجانی امام علی (ع) در نهج‌البلاغه*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، همدان، دانشگاه بوعلی سینا.
- عطاری، یوسفعلی و همکاران، ۱۳۸۴، «بررسی روابط ساده و چندگانه نگرش مذهبی و خوش‌بینی سبک‌های دلبستگی با رضایت زناشویی در دانشجویان مرد متأهل دانشگاه شهید چمران اهواز»، *علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران*، ش (۱)۱۳، ص ۹۳-۱۱۰.
- فانی، مهدی و همکاران، ۱۳۹۵، «سلامت معنوی در بستر عوامل اجتماعی معنویت‌افزا از نگاه نهج‌البلاغه»، *پژوهش در دین و سلامت*، ش (۴)۲، ص ۵۵-۶۲.
- فرمپینی فراهانی، محسن و فاطمه پیداد، ۱۳۸۹، *مهارت‌های زندگی (ده مهارت کلیدی به همراه مهارت‌های زندگی در نهج‌البلاغه و نهج‌الفصاحه)*، چ سوم، تهران، شباهنگ.

- کاوہ فارسانی، ذبیح الله و همکاران، ۱۳۹۱، «تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی بر رضایت و سازگاری زناشویی زنان متأهل، روستایی شهرستان فارس»، *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ش ۲(۳)، ص ۳۷۱-۳۸۷.
- گنجور، هدی و همکاران، ۱۳۹۰، «مؤلفه‌های الگوی مدارا با همسر از دیدگاه اسلام»، *مطالعات راهبردی زنان*، ش ۱۳ (۵۲)، ص ۵۵-۱۰۹.
- مجلسی، محمدباقر، ۱۳۶۴، *بحارالانوار*، تهران، اسلامیه.
- محمودی، ایوب و همکاران، ۱۳۹۳، «ویژگی‌ها و ثمرات تفکر انتقادی از دیدگاه امام علی (ع)»، *پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی*، ش ۱۹(۱۳)، ص ۹۳-۱۱۱.
- مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۸۷، *اخلاق در قرآن (معارف قرآن ۷)*، تحقیق محمدحسین اسکندری، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ع).
- مطهری، مرتضی، ۱۳۸۹، *انسان کامل*، چ هفتاد و دوم، تهران، صدرا.
- معارف، مجید و احمد قماشچی، ۱۳۹۵، «عوامل آرامش خانواده در سبک زندگی امام علی (ع) و حضرت فاطمه (ع)»، *مطالعات راهبردی زنان*، ش ۱۹(۷۴)، ص ۹۳-۱۲۴.
- منجزی، فرزانه و همکاران، ۱۳۹۱، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر رضایت‌مندی زناشویی زوج‌ها»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، ش ۱۱۳(۱)، ص ۳-۱۰.
- میرزایی، سمیرا و همکاران، ۱۳۹۷، «تدوین الگوی بهزیستی روانشناختی مبتنی بر رهیافت‌های نهج‌البلاغه»، *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ش ۹(۳۴)، ص ۱-۲۶.
- Amato, P. R., 2014, "Tradition, commitment, and individualism in American marriages", *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, N. 25(1), p. 42-46.
- Amato, P. R., & DeBoer, D., 2011, "The transmission of marital instability across generations: Relationship skills or commitment to marriage?", *Journal of Marriage and Family*, N. 63, p. 1038-1051.
- Amato, P. R., & Rogers, S. J., 1997, "A longitudinal study of marital problems and subsequent divorce", *Journal of Marriage and the Family*, N. 59(3), p. 612-624.
- Anderson, R. T., 2013, "Marriage: What it is, why it matters, and the consequences of redefining it", *Heritage Foundation Background*, N. 2775, p. 1-13.
- Bethmann, D., & Kvasnicka, M., 2011, "The institution of marriage", *Journal of Population Economics*, N. 24(3), p. 1005-1032.
- Bradbury, T. N., Fincham, F. D., & Beach, S. R. H., 2000, "Research on the nature and determinants of marital satisfaction: A decade in review", *Journal of Marriage & Family*, N. 62, p. 964-980.
- Braithwaite, S. R., Coulson, G.L., Spjut, K., Dickerson, W., Beck, A. R., & Cassidy, K. D., 2015, "The influence of religion on the partner selection strategies of emerging adults", *Journal of Family Issues*, N. 36, p. 212-231.
- Broman, C. L., 2002, "Thinking of divorce, but staying married: The interplay of race and marital satisfaction", *Journal of Divorce & Remarriage*, N. 37(1-2), p. 151-161.
- Bryant, C. M., Taylor, R. J., Lincoln, K. D., Chatters, L. M., & Jackson, J. J., 2008, "Marital satisfaction among African Americans and Black Caribbean: Findings from the national survey of American life", *Family Relations*, N. 57, p. 239-253.
- Cramer, D., 2004, "Satisfaction with a romantic relationship, depression, support and conflict", *Psychology and Psychotherapy*, N. 77(4), p. 449-461.

- Dzara, K., 2010, "Assessing the effect of marital sexuality on marital disruption", *Social Science Research*, N. 39(5), p. 715-724.
- Emanuel, E., 2005, "Emanuel career development", in *Centre for career action. Waterloo*, University of Waterloo, <http://careeraction.uwaterloo.ca>.
- Fincham, F. D., & Beach, S. R. H., 1999, "Conflict in marriage: Implications for working with couples", *Annual Review of Psychology*, N. 50, p. 47-77.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H., & Davila, J., 2004, "Forgiveness and conflict resolution in marriage", *Journal of Family Psychology*, N. 18, p. 72-81.
- Fincham, F., Christine, A., & Beach, S. R. H., 2011, "Spirituality and marital satisfaction in African American couples", *Psychology of Religion and Spirituality*, N. 3, p. 259-268.
- Fisman, R., Iyengar, S.S., Kamenica, E., & Simonson, I., 2008, "Racial preferences in dating: Evidence from a speed dating experiment", *Review of Economic Studies*, N. 75 (1), p. 117-132.
- Gottman, J. M., 1993, "The roles of conflict engagement, escalation, and avoidance in marital interaction: A longitudinal view of five types of couples", *Journal of consulting and clinical psychology*, N. 61(1), p. 6-15.
- Greef, A. P., & de Bruyne, T., 2000, "Conflict management style and marital satisfaction", *Journal sex marital therapy*, N. 26(4), p. 321-324.
- Halford, W. K., Lizzio, A., Wilson, K. L., & Occhipinti, S., 2007, "Does working at your marriage help? Couple relationship self-regulation and satisfaction in the first 4 years of marriage", *Journal of Family Psychology*, N. 21(2), p. 185-194.
- Hatch, L. R., & Bulcroft, K., 2004, "Does long-term marriage bring less frequent disagreements? Five explanatory frameworks", *Journal of Family Issues*, N. 25, p. 465-495.
- Heaton, T. B., 2002, "Factors contributing to increasing marital stability in the United States", *Journal of Family Issues*, N. 23(3), p. 392-409.
- Hirschberger, G., Srivastava, S., Marsh, P., Cowan, C. P., & Cowan, P. A., 2009, "Attachment, marital satisfaction, and divorce during the first fifteen years of parenthood", *Personal Relationships*, N. 16(3), p. 401-420.
- Huston, T. L., Caughlin, J. P., Houts, R. M., Smith, S. E., & George, L. J., 2001, "The connubial crucible: Newlywed years as predictors of marital delight, distress, and divorce", *Journal of Personality & Social Psychology*, N. 80, p. 237-252.
- Johnson, M. D., Cohan, C. L., Davila, J., Lawrence, E., Rogge, R. D., Karney, B. R., ... & Bradbury, T. N., 2005, "Problem-solving skills and affective expressions as predictors of change in marital satisfaction", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, N. 73(1), p. 15-27.
- Kiecolt-Glaser, J. K., & Newton, T. L., 2001, "Marriage and health: His and hers", *Psychological Bulletin*, N. 127, p. 472-503.
- Levesque, C., Lafontaine, M.-F., Caron, A., Flesch, J. L., & Bjornson, S., 2014, "Dyadic empathy, dyadic coping, and relationship satisfaction: A dyadic model", *Europe's Journal of Psychology*, N. 10(1), p. 118-134.
- Long, E., Angera, J., Carter, S. J., Nakamoto, M., & Kalso, M., 1999, "Understanding the one you love: A longitudinal assessment of an empathy training program for couples in romantic relationships", *Family Relations*, N. 48, p. 235-242.
- Markman, H. J., Renick, M. J., Floyd, F. H., Stanley, S. M., & Clements, M., 2002, "Prevention marital distress through communication and conflict management training: A 4-5 years follow up", *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, N. 61(1), p. 70-77.

- Olson, D. H., Portner, J., & Lavee, Y., 1985, "*Faces III: Family Adaptability & Cohesion Evaluation Scales, Family Social Science*, St. Paul: University of Minnesota.
- Osborne, C., Manning, W. D., & Smock, P. J., 2007, "Married and cohabiting parents' relationship stability: A focus on race and ethnicity", *Journal of Marriage and Family*, N. 69, p. 1345-1366.
- Perry, S., 2015, "A match made in heaven? Religion-based marriage decisions, marital quality, and the moderating effects of spouse's religious commitment", *Social Indicators Research*, N. 123, p. 203-225.
- Ponzetti, J. J., & Mutch, B. H., 2006, "Marriage as a covenant: Tradition as a guide to marriage education in the pastoral context", *Pastoral Psychology*, N. 54 (3), p. 215-230.
- Rebello, K., Junior, M. D. S., Brito, R. C.S., 2014, "Fundamental factors in marital satisfaction: An assessment of Brazilian couples", *Psychology*, N. 5(07), p. 777-784.
- Schwartz, J., 2005, "The socio-economic benefits of marriage: A review of recent evidence from the United States", *Economic Affairs*, N 25, p. 45-51.
- Shen, A. C. T., 2005, "Factors in the marital relationship in a changing society: A Taiwan case study", *International Social Work*, N. 48 (3), p. 325-340.
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W., 2002, "Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations of relationship success from a national survey", *Family Process*, N. 41, p. 659-675.
- Stutzer, A., & Frey, B. S., 2006, "Does marriage make people happy, or do happy people get married?", *The Journal of Socio Economics*, N. 35(6), p. 326-347.
- Tach, L. M., & Halpern-Meekin, S., 2012, "Marital quality and divorce decisions: How do premarital cohabitation and nonmarital childbearing matter?", *Family Relations: An Interdisciplinary Journal of Applied Family Studies*, N. 61(4), p. 571- 585.
- Yalchin, M.B., 2007, "Effects of a couple communication program on marital adjustment", *Journal of the American Board of Family Medicine*, N. 20(1), p. 36-44.

بررسی مستندات قرآنی دیدگاه آیت‌الله مصباح یزدی درباره جایگاه انفعالات در نفس انسان*

محسن کریمی قدوسی / دانشجوی دکترای تفسیر و علوم قرآن مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی*

mohsenak65@gmail.com

اسماعیل سلطانی بیرامی / استادیار گروه تفسیر و علوم قرآن مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی*

soltani@qabas.net  orcid.org/0000-0002-3942-5319



<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۲۲ - پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۰۴

چکیده

آیت‌الله مصباح یزدی با ارائه طرحی از ساختار نفس انسان، جایگاه انفعالات را در میان دیگر ابعاد وجودی او بیان کرده است. پژوهش حاضر قصد دارد با تکیه بر شواهد قرآنی، نظریه ایشان را مستدل سازد. روش گردآوری اطلاعات «کتابخانه‌ای» است. حل مسئله نیز با شیوه توصیفی - تحلیلی انجام شده و با توجه به منبع، روش «تفسیر موضوعی قرآن» ملاک عمل قرار گرفته است. طبق بررسی انجام شده ایشان معتقد است: انفعالات بر نفس انسان عارض می‌شود، نه جسم او، البته نه به این معنا که یکی از ابعاد سه‌گانه نفس و در عرض معرفت، محبت و قدرت باشد، بلکه جزو فروع بُعد محبت و در لایه‌ای سطحی‌تر از آن قرار دارد. با توجه به تعابیر دقیق قرآن در توصیف حالات درونی انسان، ویژگی‌هایی را می‌توان استنباط کرد که از برآیند آنها مرزبندی روشنی میان انفعالات و دیگر زوایای به هم پیوسته وجود او مشخص می‌گردد. این شناسه‌ها شامل نفسانی بودن، عارضی بودن، واکنشی بودن، موقتی بودن، نمایان بودن، مبتنی بودن بر امیال اصیل و مؤثر بودن در فرایند انگیزش می‌شود.

کلیدواژه‌ها: ابعاد نفس، انفعالات، جایگاه انفعالات، آیت‌الله مصباح یزدی، قرآن کریم.

از مهم‌ترین مبانی انسان‌شناختی علوم انسانی، مسئله ابعاد وجودی انسان و به‌ویژه شئون نفس اوست. یکی از ویژگی‌های منحصر به فرد آدمی ساختار پیچیده و چندبُعدی درون اوست که همواره ذهن دانشمندان را به خود مشغول کرده است. شناخت‌ها، نیازها، گرایش‌ها، توانایی‌ها، صفات و حالات گوناگون انسان، همگی دارای اهمیت هستند، اما در این میان انفعالاتی مانند خشم، ترس، غم و شادی به علت اثرگذاری ویژه بر رفتار، موضع‌گیری، سبک زندگی و سرنوشت او، در قرآن بسیار مورد توجه قرار گرفته‌اند.

سؤالی که در مباحث علم‌النفس یا روان‌شناسی به شیوه فلسفی یا تجربی پاسخ‌های گوناگونی یافته و در این تحقیق مدنظر است، آنکه از نظر هستی‌شناختی، چه جایگاهی برای این‌گونه انفعالات در بین سایر جنبه‌های انسانی باید در نظر گرفت؟ آیا می‌توان چنین حالتی را به نفس انسان نسبت داد و جزو خاصیت‌های روح او برشمرد یا باید آنها را احساساتی تلقی کرد که صرفاً با واکنش‌های تنکردی (فیزیولوژیکی) - عصبی در ذهن تجربه می‌شوند؟

در فرض اول، آیا جزو ذاتیات و ابعاد اصلی نفس به‌شمار می‌آیند یا فروع سایر بخش‌ها هستند که گاهی در او پدید می‌آیند؟ در هر حال، چه نسبتی بین آنها با گرایش‌ها و انگیزش‌های او وجود دارد؟ نوعی از آنها هستند یا ماهیتاً متفاوت‌اند؟

فیلسوفان تمام آثار انسان را ناشی از قوایی نفسانی می‌دانند که مبدأ صدور یا قبول آنهاست. یکی از این قوا «محرکه نزوعیه / شوقیه» است که انسان را به انجام رفتار برمی‌انگیزد و دو شعبه دارد: جلب‌کننده منفعت که انسان را به سوی لذت می‌کشاند، و دفع‌کننده مفسده که او را از رنج می‌گریزند. دو شاخه اصلی شهویه و غضبیه با مشارکت قوه مُدرکه، منشأ عوارضی می‌شوند که «انفعالات» نام دارند (ابن‌سینا، ۱۳۷۵، ص ۵۷ و ۲۶۷؛ صدرالمتألهین، ۱۳۶۸، ج ۴، ص ۱۴۹).

روان‌شناسان فارغ از تحلیل نفس و قوای آن، در مبحث «انگیزش» به فرایندهایی توجه می‌کنند که به رفتار انسان نیرو و جهت می‌دهد. در چنین بستری، به عوامل درونی «انگیزه» می‌گویند که شامل نیازهای تنکردی، روانی، شناخت‌ها، امیال و هیجانات می‌شود (ریو، ۱۳۸۱، ص ۷).

برخی به لحاظ کارکرد، «هیجان» را همان انگیزه دانسته، معتقدند: هر دو موجب تحریک، تقویت، تداوم و هدایت رفتار می‌شوند و باید واژه‌های یکسانی برایشان به‌کار برد (پلاچیک، ۱۳۷۱، ص ۱۹۵). دیگران آنها را عواملی متمایز شناخته و به سبب تفاوت در خاستگاه، تجربه ذهنی و اثرگذاری بر رفتار، جداگانه بررسی کرده‌اند (نولن هُکسما و دیگران، ۱۳۹۲، ج ۲، ص ۵۶۰). طبق تعریفی که از «هیجانات» ارائه خواهد شد و مصادیقی که روان‌شناسان برای آن بیان کرده‌اند، معلوم می‌شود هیجانات مد نظر آنان با «انفعالات» مطابقت دارد.

آیت‌الله مصباح یزدی، از صاحب‌نظران در حوزه مسائل انسان‌شناسی، موضوع «انفعالات» را در آثار متعدد خود مطرح نموده است. ایشان در مقام طراحی ساختمان نفس و تشبیه آن به هرمی سه‌بعدی، تنها جنبه‌هایی را ذکر می‌کند که در مرتبه ذات نفس وجود دارند، نه آنچه بعداً کسب می‌کند یا در او پدید می‌آید؛ مثلاً در بُعد محبت، به حب ذات و عشق به خدا اشاره کرده که جزو گرایش‌های فطری انسان محسوب می‌شوند و دیگر امیال را ثمره پیوند این بُعد با ابعاد دیگری (مثل علم و قدرت) می‌داند (مصباح یزدی، ۱۳۹۱ الف، ج ۲، ص ۳۳).

از نظر ایشان، انفعالات به‌منزله فروع و شاخ و برگ‌های سطحی‌تر، آشکارتر و وسیع‌تر نسبت به امیال ریشه‌دار در اعماق نفس هستند که از تحولات آنها سرچشمه می‌گیرند؛ مثلاً چون انسان به زندگی و سلامتی علاقه دارد، وقتی فکر می‌کند آن را از دست می‌دهد، غمگین می‌شود، و اگر بیمار باشد و سلامتی خود را بازباید خوشحال می‌گردد. حالتی مانند پشیمانی، خشم، خشنودی، ترس، امنیت، یأس و امید نیز که تحت تأثیر آنچه پیرامون یا درون انسان رخ می‌دهد در او پدید می‌آیند، از عوارض و لوازم خواسته‌های انسان هستند (همان، ص ۵۸ و ۲۹۵؛ مصباح یزدی، ۱۳۹۴ ب، ص ۳۳). این نگاه تحلیلی حقیقت انفعالات، جایگاه آن در نفس و نسبت آن با گرایش‌ها را روشن می‌کند.

در مبحث دیگری که به بیان مبادی اختیار یا مقدمات فعل اختیاری اختصاص دارد، پس از ذکر قدرت و شناخت، به نقش گرایش در تحقق اراده پرداخته و انفعالات را در ذیل امیال و در عرض غرایز، عواطف و احساسات شدید قرار داده است (ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۹۱ ب، ص ۴۱۳). در این تقسیم، کارکرد انفعالات و نقش انگیزشی آنها در حرکت و رفتار ارادی انسان لحاظ شده است که باید به تفاوت این دو منظر از بحث توجه کرد.

نقطه نظرات مزبور در آثار تفسیری ایشان، مثل *اخلاق در قرآن* و *انسان‌شناسی در قرآن* مطرح شده، اما چه‌بسا برای رعایت اختصار، تمام مستندات قرآنی این مواضع، تصریح یا تشریح نشده است. بدین‌روی تحقیق حاضر قصد دارد به تبیین مبنای قرآنی دیدگاه ایشان و تحلیل شواهد آن بپردازد. پس به‌طور خلاصه و شفاف، مسئله تحقیق این است که چه اسناد و مدارکی در قرآن کریم برای دیدگاه آیت‌الله مصباح یزدی درخصوص جایگاه انفعالات در نفس انسان وجود دارد؟

با وجود جست‌وجوی انجام‌شده، اثری که دیدگاه محل بحث و مستندات آن را طرح و بررسی کرده باشد و بتوان آن را به‌عنوان پیشینه پژوهش معرفی نمود، یافت نشد. تنها منبع مرتبط کتابی است با عنوان *دیدگاه‌های روان‌شناختی حضرت آیت‌الله مصباح یزدی* که آن هم مسئله را با رویکرد قرآنی بررسی نکرده است. این در حالی است که آراء و اندیشه‌های مزبور زمینه مناسبی برای استنتاج از قرآن کریم فراهم می‌سازد. همچنین کشف نظریه «انسان‌شناختی قرآن» می‌تواند معیاری برای ارزیابی دستاوردهای فیلسوفان و روان‌شناسان باشد که در ادامه دنبال خواهد شد.

روش تحقیق

در این پژوهش که از نوع کیفی است، برای گردآوری اطلاعات، از روش «کتابخانه‌ای» استفاده شده و در حل مسئله، شیوه «توصیفی - تحلیلی» به کار رفته است. برای این منظور، ابتدا تمام آثار مکتوب آیت‌الله مصباح یزدی بررسی شده و دیدگاه‌های ایشان در رابطه با انفعالات نفسانی استخراج گردیده است. به منظور بررسی مستندات قرآنی آن نیز با توجه به منبع، روش «تفسیر موضوعی» قرآن ملاک عمل بوده است.

یافته‌های تحقیق

ترسیم جایگاه انفعالات و نسبت‌سنجی آن با دیگر جنبه‌های نفس در بیانات آیت‌الله مصباح یزدی، از طریق شناسایی ویژگی‌های کلی آنها انجام شده و مطالب این مقاله نیز بر همین اساس مرتب شده است. بنابراین پس از تعریف کلیدواژه‌ها، هفت شناسه تمییزدهنده برای انفعالات مطابق توصیف قرآن مطرح و در نهایت جمع‌بندی خواهد شد.

۱. مفهوم‌شناسی

با توجه به اینکه تعریف واژگان کلیدی نقش مهمی در روشن شدن موضوع و جلوگیری از خلط مباحث دارد، لازم است ابتدا به آنها توجه شود:

۱-۱. انفعالات

«انفعال» یعنی قبول اثر (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۵، ص ۴۴۵؛ دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۳، ص ۳۰۶۹). در فلسفه به کیفیات محسوس و زودگذر (مثل سرخی صورت در اثر خجالت) «انفعال» می‌گویند (تهانوی، ۱۹۹۶، ج ۱، ص ۲۸۴). حالاتی مثل غضب، خوف، فرح و حزن را که به دنبال تأثیری بر نفس عارض می‌شود، آثار محسوسی در بدن دارد و به سرعت از بین می‌رود نیز «انفعالات نفسانی» خوانده می‌شود (فارابی، ۱۹۷۰، ص ۹۶؛ ابن‌سینا، ۱۳۷۵، ص ۲۷۱؛ صدرالمتألهین، ۱۳۶۸، ج ۴، ص ۱۴۹).

علاوه مصباح یزدی این اصطلاح را در همین معنا به کار برده است. ویژگی‌های مزبور در تعریف روان‌شناختی نیز لحاظ شده، منتها با این فرض که تجربه‌های انفعالی واکنشی تنکردی - عصبی هستند (مان، ۱۳۶۲، ص ۳۸۷-۳۸۸). معاجم عرب‌زبان «انفعال» را حالتی معرفی کرده‌اند که در شرایط خاصی برای جسم حاصل می‌شود و با احساسی درونی و آثار بدنی همراه است (رون و پارو، ۱۹۹۷، ج ۱، ص ۳۹۵).

۱-۲. هیجانان

«هیجان» به معنای برانگیختگی و جوشش است (ابن‌فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۶ ص ۲۳؛ دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱۵، ص ۲۳۶۰). از لحاظ ساختاری، هیجان فرایندی جسمانی است شامل: نوسان‌های بارز در وضعیت انگیزتگی فرد. از

نظر روان‌شناختی، هیجان به صورت واکنشی بسیار خوشایند یا ناخوشایند تجربه می‌شود (برونو، ۱۳۷۰، ص ۲۹۲). این حالات که آثار آشکار و ناپایداری در چهره و اندام انسان دارند، در شش حالت اصلی فهرست شده‌اند: شادی، غم، ترس، خشم، تنفر و تعجب (اکمن و فریزن، ۱۳۹۳، ص ۴۴).

هیجان‌ات نشانه‌هایی دارند که آنها را از سایر تجربیات عاطفی متمایز می‌کنند؛ مثلاً دارای شدت و قوت هستند و با دیگر احساسات (feelings) تفاوت دارند. یا برخلاف خُلیقات (moods) که ثابت و حاضرند، زودگذر بوده، ناگهان فوران می‌کنند و فوراً فرو می‌نشینند (ربر، ۱۳۹۰، ص ۳۰۰؛ سیلامی، ۲۰۰۱، ص ۳۶۶).

با وجود تفاوت در معنای لغوی، ویژگی‌ها و مصادیق اصطلاح «هیجان‌ات» و «انفعالات» تا حدی همخوانی دارد و معنای یکسانی از آن دو اراده شده است. در لغتنامه‌های سه‌زبانه، «انفعال» در عربی، «هیجان» در فارسی، و «Emotion» در انگلیسی معادل یکدیگر قلمداد شده‌اند (عاقل، ۱۳۶۸، ص ۵۸). البته آیت‌الله مصباح یزدی هیجان‌ات را در معنای لغوی و مرحله برانگیختگی و شدت امیال به کار برده است (مصباح یزدی، ۱۳۹۹، ص ۱۵۹). بنابراین در عنوان مقاله به جای این واژه از تعبیر همسو با استعمالات ایشان استفاده شده است.

۳-۱. گرایش

این واژه در فارسی به «میل، رغبت و خواهش» معنا شده است (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۱۲، ص ۱۹۰۱۶). فلاسفه نیرویی را که مبدأ حرکت اجسام به یک جهت می‌شود «میل» می‌نامند (ابن‌سینا، بی‌تا، ص ۹۵). اگر این عامل از درون فاعل ذی‌شعور سرچشمه بگیرد «میل نفسانی» خوانده می‌شود (طباطبائی، بی‌تا، ص ۱۳۴). علامه مصباح یزدی نیز آن را کشش و جاذبه‌ای در انسان دانسته که منشأ پیدایش اراده و حرکت ارادی است (مصباح یزدی، ۱۳۹۶ الف، ص ۱۰۳؛ همو، ۱۳۹۹، ص ۱۴۴).

معادل انگلیسی مناسب برای «میل و گرایش» در فرهنگ واژگان روان‌شناختی، کلمه «Tendency» است که در تعریف آن گفته شده: «نیروی درونی که ارگانیزم را به سوی هدفی یا موضوعی هدایت می‌کند» (رزم‌آزما، ۱۳۷۰، ص ۳۹۴).

۴-۱. انگیزش

این کلمه اسم مصدر «انگیختن» به معنای تحریک و جنباندن است (دهخدا، ۱۳۷۷، ج ۳، ص ۳۶۰۴). «انگیزه» نیز از همین ریشه گرفته شده، با این تفاوت که آن را «سبب، محرک و آنچه کسی را به کاری برانگیزد» معنا می‌کنند و «انگیزش» را از نظر لغوی حاصل و نتیجه انگیختن و تحریک می‌دانند (همان). این تفکیک میان دو واژه «motive» و «motivation» (برونو، ۱۳۷۰، ص ۵۴) و «الدافع» و «الدافعیه» نیز برقرار شده است (محمود السید، ۱۹۹۰، ص ۴۱۹).

نزدیکی معنای «میل»، «گرایش»، «انگیزه» و «انگیزش» موجب هم‌نشینی و جانشینی این کلمات در محاورات شده است. در تعبیر فلسفی میل، دو جنبه لحاظ شده: از نظر ماهیت، نوعی انجذاب و کشش درونی است و ترجمه آن به «گرایش» به این جنبه برمی‌گردد. اما خاصیت میل این است که می‌تواند با غلبه بر امیال معارض، منشأ حرکت ارادی انسان شود که از این منظر با مفهوم «انگیزه» و «انگیزش» تناسب دارد.

بنابراین کاربردهای گوناگون واژه «میل» در آثار علامه مصباح یزدی، گاهی عطف به گرایش یا انگیزه و گاهی به جای آنها چنین توجیه می‌شود. اما روان‌شناسان بیان دیگری در وجه تمایز این واژگان دارند. به عقیده برخی، «انگیزش» حالتی است که به رفتار انسان نیرو و جهت می‌دهد و به صورت تمایلات آگاهانه در ذهن تجربه می‌شود (نولن هُکسما و دیگران، ۱۳۹۲، ج ۲، ص ۵۰۷) بعضی تفاوت را در سطح تحلیل آنها می‌دانند. در واقع «میل» عنصر فعالی در ایجاد انگیزه است، ولی تنها یکی از زمینه‌های لازم و جزو سطوح و لایه‌های اولیه در فرایند انگیزش به‌شمار می‌آید (شجاعی، ۱۳۹۱، ص ۱۰۶).

۲. ویژگی‌های انفعالات در قرآن

واژه «انفعالات» در قرآن به کار نرفته و چه بسا تعریف مصادیق آن (مانند خشم، ترس یا شادی) دست‌یافتنی‌تر از این مفهوم انتزاعی باشد. قرآن از حالات انسانی با عناوین گوناگونی یاد کرده که مهم‌ترین آنها عبارتند از: فرح، حزن، غضب، خوف، رجاء، یأس و مانند آن (ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۹۱ الف، ج ۲، ص ۳۹۷).

با توجه به تعابیر دقیقی که هنگام توصیف این حالات استفاده شده است، می‌توان به ویژگی‌هایی کلی دست یافت و از این رهگذر به جایگاه آنها در ابعاد وجودی انسان پی برد. البته منظور از «ویژگی» تنها اوصاف اختصاصی نیست، بلکه چنانچه متعارف است (ر.ک: نولن هُکسما و دیگران، ۱۳۹۲، ج ۲، ص ۵۶۰؛ ریو، ۱۳۸۱، ص ۳۴۵؛ ربر، ۱۳۹۰، ص ۳۰۰؛ محمد، ۱۳۳۸ق، ص ۱۶۸؛ شجاعی، ۱۳۹۱، ص ۲۲۱)، می‌خواهیم مؤلفه‌ها و نشانه‌هایی را برای تشخیص و تمییز انفعالات ارائه کنیم که در ادامه به آن اشاره خواهیم کرد:

۱-۲. نفسانی بودن

اولین مشخصه انفعالات این است که حالاتی روحی هستند، نه جسمی. البته خواهیم گفت که به دنبال تحولات درونی، تغییراتی در بدن هم ایجاد می‌شود، اما منشأ این آثار نفس انسان است، نه قلب صنوبری یا سلول‌های مغزی او. مراد از «منشأ اثر بودن» لزوماً مبدأ فاعلی بودن نیست، بلکه این تعبیر مبدأ قبول را نیز دربر می‌گیرد (ر.ک: عبودیت، ۱۳۹۲، ج ۳، ص ۱۵۱). گاهی نفس انسان کاری انجام می‌دهد و گاهی حالتی در او پدید می‌آید، یا در چیزی اثر می‌گذارد و یا از چیزی اثر می‌پذیرد که در هر صورت «نفسانی» خوانده می‌شود.

علامه مصباح یزدی با اشاره به این مطلب می‌نویسد: «در بحث‌های فلسفی، برای انفعالات و کیفیات نفسانی، مبدأ فاعلی قائل نمی‌گردند و آنها را به نفس نسبت می‌دهند» (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص ۳۹۳). ایشان ضمن انتقاد از سخنان مادی‌گرایانه هیوم، تجربه‌گر انفعالات را روح انسان می‌داند که خواص ماده را ندارد، ولی با بدن مرتبط است (مصباح یزدی، ۱۳۹۴، الف، ص ۸۵):

مثلاً وقتی کسی مورد اهانت قرار می‌گیرد و ناراحت می‌شود، آیا ابتدا ارگانیزم بدن متأثر می‌شود یا تأثر از جانب روح است؟ آیا این معنای درک‌شده امری مادی است و سلول‌های مغز از آن متأثر شده یا این فعل و انفعالات از سنخ مادی نیست؛ یعنی استنباطی نیست که با امور مادی قابل تفسیر باشد و ربطی به کم و زیاد شدن فعالیت‌های مغز ندارد، بلکه امری معنوی است که با امور مادی ترکیب شده است؟ وقتی انسان احساس تحقیر می‌کند، اول معنای تحقیر را درک می‌کند. درست است که صدای ناسزاگوینده را می‌شنود یا کتک او را احساس می‌کند و از اینجا احساس تحقیر و توهین می‌کند، ولی آنها فقط وسیله‌اند که معنای تحقیر را درک کند، سپس عصبانی شده و حالت خشم پیدا کند. هنگامی که عصبانی شد، اثرش این است که رنگش قرمز و ضربان قلبش زیاد می‌شود. تا زمانی که آن معنا را درک نکند، این حالات در بدن او ظاهر نمی‌شود. پس اول روح است که معنا را درک می‌کند و اثر روح است که در بدن ظاهر می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۹۴، الف، ص ۶۶).

استاد در مباحث قرآنی، «قلب»، «صدر» و «فؤاد» را مترادف با مفهوم «نفس / روح» در فلسفه دانسته و معتقد است: از موارد استعمال این کلمات به‌دست می‌آید که منظور عضو مادی بدن نیست، حتی قوه خاصی مقصود نیست؛ چون آثار متنوعی (مانند ادراک، احساس، هیجان و فعل و انفعالاتی که ماهیتاً با هم متفاوت هستند) به آنها نسبت داده شده است. در نهایت، نتیجه می‌گیرد: «قلب عبارت است از: نفس انسان که دارای ادراکات و احساسات و عواطف و... است» (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، الف، ج ۲، ص ۳۹۰-۳۹۳؛ نیز ر.ک: همان، ج ۱، ص ۲۳۴).

قرآن کریم حالات انفعالی را در موارد متعددی به قلب و نظایر آن نسبت داده و گاهی با استفاده از حرف «فی» ظرف تحقق آنها را نفس انسان دانسته است. نمونه این اسناد را می‌توان در ذکر حالت ترس مشاهده کرد که با تعبیری همچون «خوف»، «رعب»، «رُعب»، «وَجَلَّ»، «وَجَفَّ»، و «رَهَبه» بیان شده است؛ مثلاً فرموده: «قُلُوبُهُمْ وَجَلَتْ» (مؤمنون: ۶۰)؛ یعنی دل‌های آنها ترسان است. یا می‌فرماید: «قُلُوبٌ یَوْمَئِذٍ وَاجِفَةٌ» (نازعات: ۸) که قلب‌هایی را در آن روز هراسان می‌داند. یا می‌فرماید: «فَأَوْجَسَ فِی نَفْسِهِ حِیْقَةً مُّوسَى» (طه: ۶۷) که مطابق آن حضرت موسی علیه السلام در نفس خود احساس نگرانی کرده است. در آیه «سَلِّقِ فِی قُلُوبِ الَّذِینَ كَفَرُوا الرُّعْبَ» (آل عمران: ۱۵۱)، خداوند خبر می‌دهد که وحشت را در قلب کافران خواهد انداخت. یا می‌فرماید: «لَأَنْتُمْ أَشَدُّ رَهَبَةً فِی صُدُورِهِمْ مِنَ اللَّهِ» (حشر: ۱۳)؛ یعنی ترس از شما در جان آنها بیش از ترس از خداست. همچنین احساس تنفر و اشمئزاز که جزو هیجان‌های اولیه شمرده می‌شود، اثری منتسب به قلب انسان دانسته شده است: «وَإِذَا دُكِرَ اللَّهُ وَحْدَهُ اشْمَأَزَّتْ قُلُوبُ الَّذِينَ لَا يُؤْمِنُونَ بِالْآخِرَةِ» (زمر: ۴۵).

نظیر این نسبت بین نفس و احساسات دیگری (مثل حسرت، حمیت، غیظ و بغض) نیز برقرار شده است (آل عمران: ۱۵۶؛ فتح: ۲۶؛ توبه: ۱۴؛ آل عمران: ۱۱۸). با توجه به این شواهد مشخص می‌شود نسبت دادن انفعالات و هیجانات به قلب جسمانی یا رشته‌های عصبی مغز، با ظاهر آیات سازگار نیست. در مقابل، دیدگاهی که ابتدائاً و اصالتاً آنها را به نفس اختصاص داده، با نظر قرآن همسوست؛ زیرا در حقیقت این نفس انسان است که می‌ترسد، متنفر، متعجب، خوشحال یا خشمگین می‌شود.

۲-۲. عارضی بودن

خصوصیت دیگر انفعالات این است که آنها کیفیاتی غیرذاتی برای انسان هستند که بر نفس عارض می‌شوند. در فلسفه آنچه را خارج از شیء باشد و بر آن حمل شود عارض بر شیء می‌دانند (جرجانی، ۱۳۷۰، ص ۶۲).

آیت‌الله مصباح یزدی به نقل از مشهور فلاسفه می‌گوید: صفاتی که تبدیل و تبدل و زوال آنها موجب از بین رفتن اصل آن موجود نمی‌شود، عارضی هستند. از این رو تنها اوصافی را ذاتی انسان می‌داند که اگر از او سلب شود، انسانیت او باقی نمی‌ماند؛ اما تغییراتی که در صفات بدنی و حالات روحی پدید می‌آید عارضی محسوب می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۹۸، ج ۱، ص ۲۹۶-۲۹۷). ایشان کیف نفسانی را عرضی مجرد می‌داند که تنها بر جواهر نفسانی عارض می‌شود (همان، ج ۲، ص ۲۴۶). بنابراین حالات انفعالی (مانند خشم و خشنودی که از این سنخ هستند) را امری عارضی برای انسان به‌شمار می‌آورد (ر.ک. مصباح یزدی، ۱۳۹۴ الف، ص ۲۰۹)؛ زیرا در زمانی نبوده، در زمان دیگری پدید آمده‌اند، سپس ناپدید می‌شوند و با وجود این تغییر و تحولات، انسانیت انسان باقی است.

قبلاً اشاره شد که استاد در ترسیم ساختمان نفس، به جنبه‌هایی که در مرتبه ذات وجود دارند، توجه نموده و انفعالاتی را که بعداً در او پدید می‌آیند به‌عنوان ابعاد اصلی ذکر نکرده است. این در حالی است که امیال ذاتی و فطری (نظیر کمال‌طلبی) را که هیچ‌گاه از او جدا نمی‌شوند، ذاتی شمرده است (ر.ک: مصباح یزدی، ۱۳۹۱ الف، ج ۲، ص ۴۶).

از جمله شواهد قرآنی بر عارضی بودن انفعالات، آیاتی هستند که حالت ندامت را با فعل «أَصْبَحَ» گزارش کرده‌اند؛ مثلاً می‌فرماید: «فَأَصْبَحَ مِنَ النَّادِمِينَ» (مائده: ۳۱)؛ یا «فَيُصِيبُهَا عَلَىٰ مَا أَسْرَوْا فِي أَنفُسِهِمْ نَادِمِينَ» (مائده: ۵۲). این ترکیب درباره حالت ترس نیز به کار رفته است: «أَصْبَحَ فِي الْمَدِينَةِ خَائِفًا» (قصص: ۱۸). در این موارد فرد ابتدا واجد آن حالت نفسانی نبوده و سپس در اثر رویدادی این حالت در او حادث شده است. تعبیر «شدن» نشان می‌دهد انفعالات ویژگی ذاتی نفس نیستند، بلکه به آن ملحق شده‌اند و بعداً نیز زایل می‌گردند.

طبق بیان قرآن، گاهی تمام وجود انسان ملامت از ترس می‌شود، گاهی قلبش خالی از آن می‌گردد، و هنگامی این احساس در او تبدیل به امنیت و آرامش می‌شود. بدین‌روی در جایی فرموده است: «لَمَلَأْتِ مِنْهُمْ رُغْبًا» (کهف: ۱۸)؛ در جای دیگر می‌فرماید: «وَأَصْبَحَ فَوْأَدًا مُمُوسَىٰ فَارِعًا» (قصص: ۱۰) و در فرازی فرموده است:

«لِيُبَيِّنَ لَهُمْ مِنْ بَعدِ خَوْفِهِمْ أُمَّناً» (نور: ۵۵). پس این حالت برای انسان امری عارضی است؛ چون گاهی هست و گاهی نیست.

اساساً وقتی این حالات به زمان و مکان پیوند می‌خورند و وجودشان وابسته به موقعیت‌های گوناگون می‌شود، می‌توان ذاتی نبودن آنها را نتیجه گرفت. در بسیاری از آیات، این حالات همراه با حروفی مانند «إِذَا» و «لَمَّا» یا دیگر حروف شرطی زمانی بیان شده است؛ مثلاً خوشحالی یا ناامیدی مردم را منوط به زمان مواجهه با رحمت یا سختی دانسته و فرموده: «وَ إِذَا أَدَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَإِنْ تُصِيبُهُمْ سَيِّئَةٌ بِمَا قَدَّمْتُمْ يُبَدِّلُهَا إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ» (روم: ۳۶). در آیه‌ای حالت «فرح» که به خاطر بهره‌مندی از نعمت ایجاد می‌شود، هنگام قرار گرفتن در موقعیت عذاب، به نقطه مقابل آن، یعنی «ابلاس» که به معنای «انکسار و حزن» است (جوهری، ۱۳۷۶ق، ج ۳، ص ۹۰۹) تبدیل شده: «فَلَمَّا نَسُوا مَا ذُكِّرُوا بِهِ فَتَحْنَا عَلَيْهِمْ أَبْوَابَ كُلِّ شَيْءٍ حَتَّى إِذَا فَرِحُوا بِمَا أُوتُوا أَخَذْنَاهُمْ بَغْتَةً فَإِذَا هُمْ مُبْلِسُونَ» (انعام: ۴۴؛ همچنین ر.ک: هود: ۹؛ توبه: ۵۸؛ اسراء: ۸۳؛ روم: ۴۸؛ شوری: ۳۷).

۳-۲. واکنشی بودن

یکی از خصایص برجسته انفعالات این است که به دنبال تأثری در نفس ایجاد می‌شوند و واکنشی به یک محرک خارجی در یک موقعیت خاص هستند، نه اینکه مانند برخی کشش‌های تنکردی یا روانی، خودبه‌خود به وجود بیایند یا صرفاً از نیازی درونی نشئت بگیرند (پلاچیک، ۱۳۷۱، ص ۱۹۶؛ جلالی، ۱۳۵۷، ج ۲، ص ۷۶؛ هیئت مؤلفان، ۱۳۷۶، ص ۳۳۵).

برخی معتقدند: میل کردن به سوی چیزی یک فعل برای نفس محسوب می‌شود، در حالی که به تجربه می‌یابیم که انسان انفعالات را از اشیای پیرامونی دریافت می‌کند (دکارت، ۱۳۷۶، ص ۳۲۵). این نکته در نامگذاری آنها نیز مدنظر بوده است؛ زیرا گفته شد که «انفعال» یعنی: پذیرش اثر از مؤثر (خوارزمی، ۱۴۲۸ق، ص ۱۴۵). از این رو به کیفیاتی که پس از تأثری در موضوعشان حاصل می‌شوند، «انفعالات» گفته‌اند (ابن‌سینا، ۱۴۰۵ق، ج ۱، ص ۱۹۳) و به لحاظ موضوع، آنها را به طبیعی و نفسانی تقسیم کرده‌اند (فارابی، ۱۹۷۰، ص ۹۶).

آیت‌الله مصباح یزدی «انفعالات» را حالت‌هایی واکنشی و انعکاسی یا - به اصطلاح روان‌شناسان - «رفلکسی» معرفی کرده و به این سبب آنها را غیراختیاری توصیف نموده است:

چنان‌که وقتی سوزن به پای کسی فرورود، بی‌اختیار واکنش نشان داده و پایش را کنار می‌کشد، کسی که با خطری مواجه می‌شود نیز به صورت طبیعی و غیرارادی واکنش نشان می‌دهد، می‌ترسد و رنگ رخسارش دگرگون می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۹۴ب، ص ۱۴۶).

سادی، غم و خشم (نیز) از واکنش‌ها و انفعالات نفسانی انسان به‌شمار می‌آیند. آنها تحت تأثیر آنچه پیرامون یا درون انسان پدید می‌آید، برای او رخ می‌دهند (همان، ص ۳۳).

بدین‌روی استاد انفعالات را با عنوان «تأثرات روحی» انسان مطرح نموده است (مصباح یزدی، ۱۳۹۱ الف، ج ۱، ص ۲۱۵).

با توجه به ادبیات قرآن در توصیف انفعالات درمی‌یابیم که آنها نتیجه تأثر از غیر هستند. بیان حالت ترس در قرآن غالباً با حرف «مین» همراه شده که نشانگر منشأ خارجی آن است. خوف «از» شکنجه فرعون و دربارانش نمونه این تعبیر است؛ «عَلَى خَوْفٍ مِنْ فِرْعَوْنَ وَ مَلَائِهِمْ أَنْ يُفْتَنَهُمْ» (یونس: ۸۳؛ نیز رک: بقره: ۱۸۲؛ نساء: ۱۲۸؛ انفال: ۵۸). موقعیت گنهکاران هنگام مواجهه با نتیجه اعمال هم بیانگر مسبب ترس آنهاست: «تَرَى الظَّالِمِينَ مُشْفِقِينَ مِمَّا كَسَبُوا وَ هُوَ وَاقِعٌ بِهِمْ» (شوری: ۲۲).

گاهی رنگ زیبایی موجب سرور و نشاط بینندگان می‌شود: «إِنَّهَا بَقَرَةٌ صَفْرَاءُ فَاقِعٌ لَوْنُهَا تَسُرُّ النَّاطِرِينَ» (بقره: ۶۹)؛ اجتماع دشمن می‌تواند عامل هراس رزمندگان باشد: «إِنَّ النَّاسَ قَدْ جَمَعُوا لَكُمْ فَاخْشَوْهُمْ» (آل عمران: ۱۲۰)؛ مشاهده رعد و برق عامل ترس و امید شود: «هُوَ الَّذِي يُرِيكُمُ الْبَرْقَ خَوْفًا وَ طَمَعًا» (رعد: ۱۲)؛ و از دست دادن فرصت‌ها و سرمایه‌ها منجر به حسرت انسان گردد: «أَنْ تَقُولَ نَفْسٌ يَا حَسْرَتَى عَلَى مَا فَرَّطْتُ فِي جَنْبِ اللَّهِ» (زمر: ۵۶).

در حقیقت آنچه در بیرون رخ می‌دهد عامل تغییر حالت در درون می‌شود و اگر آن مؤثر نبود این اثر پدید نمی‌آمد. وقوع عامل خارجی گاهی برای انسان خوشایند است و گاهی ناخوشایند، گاهی به نفع انسان است و گاهی به ضرر او، و همین مواجهه با شیء نافع یا مضر موجب انفعال مثبت یا منفی می‌شود. قرآن این دو حالت را در کنار هم چنین توصیف کرده است: «وَ إِذَا أَدَقْنَا النَّاسَ رَحْمَةً فَرِحُوا بِهَا وَ إِن تَصِبْهُمْ سَيْئَةً بِمَا قَدَّمْتَ أَيْدِيَهُمْ إِذَا هُمْ يَقْنَطُونَ» (روم: ۳۶)؛ یعنی مردم این‌گونه‌اند که به سبب چشیدن رحمت الهی، شاد و با پیش‌آمدن مصیبت به واسطه اعمالشان، ناامید می‌شوند. تقابل این دو حالت در موقعیت‌های مطلوب و نامطلوب، شواهد فراوانی دارد (رک: یونس: ۲۲-۳۳؛ هود: ۹-۱۰؛ شوری: ۴۸؛ حدید: ۳۳؛ آل عمران: ۱۲۰).

۴-۲. موقتی بودن

از جمله نشانه‌های بارز انفعالات این است که طی مدت کوتاهی از بین می‌روند و عمری طولانی ندارند، بلکه دفعی، موقتی و زودگذرند (پلاچیک، ۱۳۷۱، ص ۱۹۶؛ محمد، ۱۳۲۸ق، ص ۱۶۸؛ کویانی، ۱۳۹۸، ج ۲، ص ۱۳). چون «انفعال» به انتقال از حالی به حال دیگر نیز معنا شده (غزالی، ۱۹۶۱، ص ۱۶۵)، برخی معتقدند: کیفیاتی که زود پدید آمده و زود ناپدید می‌شوند به این مقوله شباهت دارند؛ زیرا موجب کثرت تحول در موضوع می‌شوند. همین امر سبب نامگذاری آنها به «انفعالات» شده است (صدرالمتألهین، ۱۴۲۲ق، ص ۳۱۵).

علامه مصباح یزدی تغییرات سریع در حالات انفعالی را با این تشبیه بیان می‌کند:

فرض کنید انسان با تصور اینکه کسی در منزل نیست وارد خانه می‌شود، لباسش را درآورده، راحت و بی‌تکلف به خوردن، آشامیدن و استراحت می‌پردازد. اگر یک دفعه در باز شود و کسی داخل گردد، ترسی آتی به او دست می‌دهد که این حالتی عادی و یاسخی طبیعی به محرک محیطی محسوب می‌شود. اما اگر فرد وارد شده یکی از اهل خانه باشد، انسان بلافاصله به حال اولیه خود بازمی‌گردد و دیگر آن حالت ترس تمام می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۸۳، ص ۳۳۲).

استاد در توضیح مفاهیمی نظیر «خشم» که هم به انسان نسبت داده می‌شود و هم به خداوند، با لحاظ این ویژگی می‌گوید: «خشم و سخط الهی مانند خشم انسان‌ها با تغییر حالت همراه نیست؛ چون دگرگونی و تغییر در خداوند راه ندارد» (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۱۴۳). ایشان چنین تحولاتی را تنها در انسان‌ها جاری می‌داند که گاهی خوشحال هستند و گاهی ناراحت (مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ج ۱، ص ۲۴۰). وی همچنین به تفاوت دو مفهوم «خوف» و «جُبْن» - که ترجمه درست آنها «ترس» و «ترسو بودن» است - اشاره کرده، اولی را حالتی انفعالی و دومی را ملکه‌ای ثابت معرفی می‌نماید (مصباح یزدی، ۱۳۹۴، ص ۱۴۸).

ناپایدار بودن انفعالات را می‌توان در بیانات قرآنی هم ملاحظه کرد؛ مثلاً در رابطه با هیجان خشم که هنگام مواجهه حضرت موسی علیه السلام با گوساله‌پرستی بنی‌اسرائیل بر ایشان عارض شد، سرعت شعله‌ور شدن و فروکش کردن این حالت چنین به تصویر کشیده شده است: «وَلَمَّا رَجَعَ مُوسَىٰ إِلَىٰ قَوْمِهِ غَضْبَانَ أَسِفًا قَالَ بِئْسَمَا خَلَفْتُمُونِي مِنْ بَعْدِي أَعَجَلْتُمْ أَمْرَ رَبِّكُمْ وَأَلْقَى الْأَلْوَابَ وَأَخَذَ بِرَأْسِ أَخِيهِ يَجُرُّهُ إِلَيْهِ قَالَ ابْنَ أُمَّ إِنَّ الْقَوْمَ اسْتَضَعُّفُونِي وَكَادُوا يَقْتُلُونَنِي فَلَا تُشْمِتْ بِيَ الْأَعْدَاءَ وَلَا تَجْعَلْنِي مَعَ الْقَوْمِ الظَّالِمِينَ... وَ لَمَّا سَكَتَ عَنْ مُوسَى الْغَضَبُ أَخَذَ الْأَلْوَابَ وَ فِي سُخْرِيهَا هُدًى وَ رَحْمَةً لِّلَّذِينَ هُمْ لِرَبِّهِمْ يَرْهَبُونَ» (اعراف: ۱۵۲-۱۵۴).

در موقعیت اول که با عبارت «لَمَّا رَجَعَ» آغاز شده، ایشان را با حالت غضب و ناراحتی توصیف می‌کند که به سوی مردم برگشت و با انداختن الواح و گرفتن سر برادر خود، او را توبیخ نمود. اما در موقعیت دوم که «لَمَّا سَكَتَ» گویای آن است، پس از مدت کوتاهی که پاسخ وی را شنید، خشم او فروکش کرد، که قرآن با تعبیر استعاری «سکوت» آن را بازگو می‌کند. برداشتن مجدد الواح هم نشانه بازگشت به حالت عادی است.

در ماجرای ملاقات حضرت ابراهیم علیه السلام با فرشتگان نیز همین ویژگی لحاظ شده است. ایشان وقتی دید آنها دست به غذا نمی‌برند، احساس بیگانگی و ترس کرد؛ اما پس از مدت کوتاهی که آنها را شناخت این حالت در او از بین رفت؛ ابتدا فرمود: «فَلَمَّا رَأَىٰ أَيْدِيَهُمْ لَا تَصِلُ إِلَيْهِ نَكِرَهُمْ وَ أَوْجَسَ مِنْهُمْ خِيفَةً قَالُوا لَا تَخَفْ إِنَّا أَرْسَلْنَا إِلَىٰ قَوْمِ لُوطٍ» (هود: ۷۰). اما وقتی که فرشتگان گفتند: ترس! ما فرستادگان خداییم، می‌فرماید: «فَلَمَّا ذَهَبَ عَنْ إِبْرَاهِيمَ الرَّوْعُ وَ جَاءَتْهُ الْبُشْرَىٰ يُجَادِلُنَا فِي قَوْمِ لُوطٍ» (هود: ۷۴).

گاهی غمی سنگین و بزرگ با خوابی سبک و راحت از بین می‌رود و دل انسان آرام می‌گردد. در ماجرای احد این تغییر حالت برای برخی مؤمنان رخ داد که قرآن آن را چنین ترسیم نموده است: «فَأَثَابَهُمُ غَمًّا بَغِيًّا لِكَيْلَا تَحْزَنُوا

عَلَى مَا فَاتَكُمْ وَ لَا مَا أَصَابَكُمْ وَ اللَّهُ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ ثُمَّ أَنْزَلَ عَلَيْكُم مِّنْ بَعْدِ الْغَمِّ أَمَنَةً نُّعَاسًا يَغْشَى طَائِفَةً مِّنْكُمْ»
(آل عمران: ۱۵۳-۱۵۴).

آیت‌الله مصباح یزدی در تفسیر آیه «اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُّشَابِهًا مَّثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ ثُمَّ تَلِينُ جُلُودُهُمْ وَ قُلُوبُهُمْ إِلَى ذِكْرِ اللَّهِ» (زمر: ۲۳) می‌گوید:

هنگامی که مؤمنان آیات قرآن را می‌شنوند، تغییر حالی می‌یابند و به جهت مواجهه با قدرت و عظمت الهی حالت ترس به آنها دست می‌دهد؛ اما به تدریج که توجهشان متمرکز در ساحت قدس الهی شد و با یاد خدا مانوس گردیدند، ترس به آرامش و سکون مبدل می‌گردد (مصباح یزدی، ۱۳۸۴، ص ۸۳).

۲-۵. ظاهری بودن

در پی تأثرات روحی، تغییراتی نیز در بدن انسان ظاهر می‌شود که بخشی از آن جنبه تنکردی دارد، به‌ویژه آنهایی که با دستگاه عصبی خودمختار ارتباط دارند؛ مثل ضربان قلب، تنفس، فعالیت غدد و عروق. بخش دیگر که قابل مشاهده و محسوس است، در حالات چهره (مثل اخم، خنده، اشک، انقباض و انبساط صورت) نمایان می‌شود (نولن هُکسما و دیگران، ۱۳۹۲، ج ۲، ص ۵۶۱).

همین آثار و عوارض چشمگیر در ظاهر بدن موجب شده است آیت‌الله مصباح یزدی کیفیات انفعالی را مربوط به سطح نازل تر نفس بدانند که با لایه‌های عمیق تر و عالی تر آن که محل عروض علم و امیال دیگر است، تفاوت دارد (مصباح یزدی، ۱۳۹۱ الف، ج ۲، ص ۵۸، ۲۹۵ و ۲۹۸؛ خمینی، ۱۳۷۶، ص ۳۴۰).

دسته‌ای از انگیزه‌ها وقتی برانگیخته شوند، حالات بدنی خاصی را به دنبال دارند و به جهت سرعت این تأثیر و تأثر، افراد سطحی می‌پندارند که آن انگیزه‌های روانی همان حالات بدنی است؛ مانند میل به دفاع و انتقام که به صورت خشم ظاهر، و در اثر آن رنگ صورت برافروخته و رگ گردن پر می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۸۰، ص ۶۰).

آثار جسمی و ظاهری انفعالات در قرآن با عناوین مختلفی قابل جست‌وجو است؛ مثل ضحک، استبشار، اسفار و قرة عين؛ و در مقابل، مفاهیمی مثل بکاء، عبوس، قمطیر، غبره، مغیره و کالحو، یا مثل جزء به معنای بی‌تابی، در مقابل صبر و حلم، و عجله که در مورد ترس از فوت منفعت به‌کار رفته است (مصباح یزدی، ۱۳۹۱ الف، ص ۲۹۸).

قرآن به بخش اول تظاهرات هیجانی که عموماً به دستگاه عصبی و گردش خون برمی‌گردد، اشاره نکرده و جلوه‌هایی را که برای همگان محسوس‌اند ذکر نموده است؛ مثلاً هیجان ترس در منافقان را هنگام محاصره شهر توسط دشمن چنین توصیف کرده: «إِذْ جَاؤُكُمْ مِنْ قَوْقِكُمْ وَ مِنْ أَسْفَلِ مِنْكُمْ وَ إِذْ زَاغَتِ الْأَبْصَارُ وَ بَلَغَتِ الْقُلُوبُ الْحَنَاجِرَ وَ تَظَنُّونَ بِاللَّهِ الظُّنُونًا هُنَالِكَ ابْتُلِيَ الْمُؤْمِنُونَ وَ زُلْزِلُوا زَلْزَالًا شَدِيدًا... أَسْحَبَةٌ عَلَيْكُمْ فِإِذَا جَاءَ الْخَوْفَ رَأَيْتَهُمْ يُنْظَرُونَ إِلَيْكَ تَدُورُ أَعْيُنُهُمْ كَالَّذِي يُغْشَى عَلَيْهِ مِنَ الْمَوْتِ...» (احزاب: ۱۱، ۱۰ و ۱۹).

خیره شدن چشم به یک سمت، به گلوگاه رسیدن جان، لرزش و اضطراب شدید، و گردش چشمان دور حلقه مانند کسی که مرگش فرارسیده و قالب تهی کرده، همگی عوارض خوف شدید در جسم این افراد هستند که خداوند با فعل «رَأَيْتَهُمْ» آنها را قابل مشاهده می‌داند.

«اقشعرار جلود» یا همان لرزش پوست بدن یکی دیگر از آثار ترس است که در این آیه آمده است؛ «اللَّهُ نَزَلَ أَحْسَنَ الْحَدِيثِ كِتَابًا مُتَشَابِهًا مَثَانِيَ تَقْشَعِرُّ مِنْهُ جُلُودُ الَّذِينَ يَخْشَوْنَ رَبَّهُمْ» (زمر: ۲۳)؛ یعنی آنها که از خدا خشیت دارند، پوست بدنشان می‌لرزد.

نکته قابل توجه آنکه جلوه انفعالات در افراد متفاوت است و برخلاف اینکه برخی معتقد بودند نشانه‌های مشترک و محدودی بین تمام انسان‌ها وجود دارد، مطابق نظریات جدید، ظهور و بروز هیجانات (مثل اثر انگشت در همه افراد) یکسان و عمومی نیست (بارت، ۱۳۹۶، ص ۱۴). این تفاوت‌ها با شواهد قرآنی قابل اثبات هستند؛ مثلاً برخی هنگام خشم خود را کنترل می‌کنند و این حالت درونی تنها به صورت تغییر رنگ صورتشان بروز پیدا می‌کند؛ چنان‌که درباره اعراب جاهلی که خبر دختردار شدنشان را می‌شنیدند، می‌فرماید: «وَ إِذَا بُشِّرَ أَحَدُهُمْ بِالْأُنْتَىٰ ظَلَّ وَجْهَهُ مُسْوَدًّا وَ هُوَ كَظِيمٌ» (نحل: ۵۸)؛ یعنی با اینکه جلوی خود را می‌گیرد، ولی گویا رنگ چهره‌اش سیاه می‌شود. برخی در جمع، عصبانیت خود را مخفی می‌کنند، ولی در تنهایی دستان خود را می‌گزند: «قَدْ بَدَتِ الْبَغْضَاءُ مِنْ أَفْوَاهِهِمْ وَ مَا تُخْفَىٰ صُدُورُهُمْ أَكْبَرُ... إِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ» (آل عمران: ۱۱۸). اما خشم در برخی به تهاجمی خشونت‌آمیز منجر می‌شود: «... تَعْرِفُ فِي وُجُوهِ الَّذِينَ كَفَرُوا الْمُنْكَرَ يَكَادُونَ يَسْطُونُ بِالَّذِينَ يَتْلُونَ عَلَيْهِمْ...» (حج: ۷۲).

علاوه بر این ممکن است یک واکنش خاص نشانه‌ای برای حالات گوناگونی باشد؛ مثلاً اشک که گاهی در اثر حزن اتفاق می‌افتد: «أَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ حَزَنًا» (توبه: ۹۲)، اما گاهی از روی شوق حقیقت‌یابی بروز می‌کند: «تَرَىٰ أَعْيُنُهُمْ تَفِيضُ مِنَ الدَّمْعِ مِمَّا عَرَفُوا مِنَ الْحَقِّ» (مائده: ۸۳). علامه مصباح یزدی می‌نویسد:

آثار جسمی شادی و انبساط روح گشاده‌رویی و خنده، و آثار جسمی غم و اندوه، گرفتگی چهره، انزواطلبی، افسردگی و گریه است. در مواردی نیز گریه در اثر شوق و شادی به انسان دست می‌دهد (مصباح یزدی، ۱۳۹۱ الف، ص ۲۹۸).

۶-۲. گرایش‌یابی بودن

انفعالات مبتنی بر گرایش‌های اصلی انسان بوده، ریشه در امیال عمیق نفس دارند. قبلاً گفتیم که فلاسفه آنها را از عوارض قوه نزوعیه قلمداد کرده‌اند که متشکل از دو بخش جلب‌کننده لذات و دفع‌کننده آلام است (ابن‌سینا، ۱۳۷۵، ص ۲۶۷). ظاهراً انتساب انفعالات به این قوه که نزوع و نفور (یعنی گرایش مثبت و منفی) دارد، به علت همین ویژگی است (ابن‌رشد، ۱۳۷۹ق، ص ۲۷).

روان‌شناسان نیز طبق مبانی و روش‌های خود، بر همراهی این حالات با تمایلات تأکید کرده‌اند؛ مثل غریزه گریز از خطر که همراه با هیجان ترس است (پلاچیک، ۱۳۷۱، ص ۵۵). برخی هیجان‌ات را «سیستم نمایش» در نظر گرفته‌اند که کامیابی یا عدم کامیابی را منعکس می‌کند؛ مثلاً شادی از پیشروی به سمت هدف، و پریشانی از شکست خبر می‌دهد (ریو، ۱۳۸۱، ص ۳۱۸). بنابراین انفعالات در عین اختلاف با تمایلات، بر آنها مبتنی بوده، به وضعیت ارضا یا عدم ارضای آنها به شدت وابسته است (صلیبا، ۱۴۱۴ق، ج ۱، ص ۱۶۵).
 علامه مصباح یزدی در این باره می‌نویسد:

آدمی وقتی چیزی را دوست داشت و برای رسیدن به آن تلاش کرد، اما به خواسته خود نرسید، حالتی انفعالی در سطح نفشش پدید می‌آید که «اندوه» نام دارد. در مقابل، اگر به خواسته‌اش برسد احساس شادی به او دست می‌دهد. اگر خواسته‌ای نداشته باشد تا برایش تلاش کند، نفس او از غم و شادی، عاری خواهد بود... . دیگر انفعالات نیز همین گونه‌اند؛ یعنی متأثر از سایر تمایلات نفس هستند (مصباح یزدی، ۱۳۹۱الف، ج ۲، ص ۵۸).
 از نظر ایشان انفعالات سطحی‌ترین مراتب نفس را تشکیل می‌دهند که متأثر از خواسته‌های اویند (همان). به همین سبب آنها را به شاخ و برگ‌های فرعی درختان تشبیه می‌کنند که تغییرات آنها از تحولات ریشه‌های اصلی سرچشمه می‌گیرد (همان، ص ۲۹۵).

قرآن در آیه‌ای کوتاه، اما کلیدی به این حقیقت چنین اشاره می‌فرماید: «إِنَّ الْإِنْسَانَ خُلِقَ هَلُوعًا إِذَا مَسَّهُ الشَّرُّ جَزُوعًا وَإِذَا مَسَّهُ الْخَيْرُ مَنُوعًا» (معارج: ۱۹-۲۱). «هَلْع» یعنی: حرص شدید و رغبت زیاد (ابن فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۶ ص ۶۲، ج ۲، ص ۴۰). چون فرموده است: «انسان هَلُوع آفریده شده»، معلوم می‌شود این صفت جبلّی اوست و با سرشش عجین شده است. طبق قرینه آیه «وَإِنَّهُ لِحُبِّ الْخَيْرِ لَشَدِيدٌ» (عادیات: ۸)، مشخص می‌شود انسان به هر چیزی علاقه ندارد، بلکه آنچه را مصداق خیر باشد به شدت دوست دارد. در مقابل، از مصادیق شر نیز نفرت دارد. از سوی دیگر، انسان هر خیری را نمی‌خواهد، بلکه به آنچه برای خودش نافع باشد علاقه دارد و از آنچه برای او مضر باشد متنفر است.

به همین علت در ادامه، لازمه چنین گرایشی را مطرح نموده است و آن اینکه اگر با چیزی مواجه شود که برایش شر و مضر باشد، حالت جزع و اضطراب در او پدید می‌آید، و هنگامی که خیری پیش بیاید که برایش نافع است، خودش را مقدم و دیگران را منع می‌کند. البته اگر نفس تابع غرایز باشد فقط بهره‌های مادی و دنیوی را خیر می‌داند و می‌طلبد؛ اما اگر تابع عقل شود در منافع حقیقی و اخروی مسابقه می‌دهد. بنابراین شناخت در تعیین مصداق نقش دارد (ر.ک: طباطبائی، ۱۳۹۰ق، ج ۲۰، ص ۱۳).

طبق توضیحات فوق، ویژگی «هَلُوع» ناظر به گرایش‌های اولیه و اصیل انسان است که از آغاز تا پایان حیات به صورت ذاتی در او وجود دارد. اما ظاهراً دو حالت عارضی «جَزَع» و «مَنَع» در موقعیت‌های خاص و در اثر محرک خارجی؛ یعنی برخورد با خیر و شر پدید می‌آیند که پایه و اساس آنها همان صفت ثبوتی حرص یا حب

شدید به خیر است. پس دور از ذهن نیست اگر انفعالات را به شاخه‌هایی تشبیه کنیم که بر ریشه و ساقه امیال می‌رویند و آنها را «گرایشی» بنامیم؛ به این معنا که منسوب به گرایش‌ها و مبتنی بر آنهایند.

۷-۲. انگیزشی بودن

آخرین مؤلفه به کارکرد انفعالات در فرایند انگیزش یا جایگاه آنها در قوه محرک نفس انسان برمی‌گردد. گفته شد که انگیزش ناظر به مجموعه شرایطی است که به رفتار انسان نیرو و جهت می‌دهد. برخی معتقدند: انگیزه‌ها نتیجه مستقیم انفعالات هستند و از آنها متولد می‌شوند، به گونه‌ای که دستگاه انگیزش بدون آنها خاموش و بی‌اثر است (محمود السید، ۱۹۹۰، ص ۴۵۷؛ محمد، ۱۳۲۸ق، ص ۱۷۴)؛ یعنی اگر رفتار از انگیزه برمی‌خیزد انگیزه نیز بدون هیجان از نیروی لازم برخوردار نیست (کریمی، ۱۳۹۷، ص ۴۸).

برخی هیجان را «دستگاه انگیزش نخستین» نامیده و گزارش کرده‌اند که طی صد سال تاریخ روان‌شناسی، سائق‌های تکرردی (مانند گرسنگی) برانگیزنده‌های نخستین محسوب می‌شدند؛ مثلاً محرومیت از هوا برای فرد در حال غرق شدن، انگیزه‌ای قوی در اقدامات لازم جهت به‌دست آوردن هوا و برگرداندن تعادل حیاتی است؛ یعنی هم عمل دست و پا زدن در آب را نیرومند می‌کند و هم رفتار را به سوی هدف نجات سوق می‌دهد؛ اما بعداً کسانی این حقیقت ظاهری را خطای اساسی دانستند. به عقیده آنها فقدان هوا واکنش هیجان نیرومندی به نام «ترس» را به وجود می‌آورد که انگیزه عمل کردن را تأمین می‌کند. بنابراین اگر هیجان را حذف کنیم انگیزش را حذف کرده‌ایم (ریو، ۱۳۸۱، ص ۳۱۸).

علامه مصباح یزدی به نقش انگیزشی انفعالات بسیار توجه داشته، آنها را جزو مبادی نفسانی افعال یا همان انگیزه‌های روانی برشمرده است (مصباح یزدی، ۱۳۹۱الف، ج ۱، ص ۲۱۵؛ همو، ۱۳۹۶الف، ص ۱۰۳). نگاه استاد در این مباحث معطوف به خاصیت انفعالات به‌مثابه یکی از مقدمات فعل اختیاری انسان است که آنها را در کنار امیالی مانند غریز، عواطف و دیگر احساسات قرار می‌دهد (مصباح یزدی، ۱۳۹۹، ص ۱۴۵).

از دیدگاه ایشان برای آنکه اراده‌ای در انسان پدید آید، باید مقدماتی تحقق یابد. چه‌بسا انسان چیزی را بخواهد، ولی صرف خواستن موجب نمی‌شود اراده کند. اما گاهی حالاتی برای او پدید می‌آید که او را وادار به تصمیم و حرکت می‌کند (مصباح یزدی، ۱۳۹۶ب، ج ۱، ص ۱۴۹). از نظر ایشان عامل حرکت انسان برای وصول به اهداف و گمشده‌هایش، خوف و رجاست.

سر وجود این‌همه وعد و وعید در آیات همین نکته است و صدور آنها مبتنی بر اصول روان‌شناسانه قرآنی است که در هر صفحه از آن به یک وعد یا وعید و انذار یا تبشیر صریحاً یا تلویحاً برخورد می‌کنیم. وجود آنها برای این است که انگیزه اعمال خیر در ما برانگیخته شود، به آثارشان توجه کنیم و شوق به انجام آنها در ما زنده شود (مصباح یزدی، ۱۳۹۱الف، ج ۱، ص ۱۸۹).

انسان هر کار اختیاری عقلایی را به امید دستیابی به خیر و نفعی یا از ترس پیش آمدن ضرر و خطری انجام می‌دهد (مصباح یزدی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۲۵۹؛ همو، ۱۳۹۳، ص ۱۷۰). این دو به‌منزله دو نیروی اجرایی، دو بال پرواز و عامل مستقیم تلاش و حرکت انسان هستند (مصباح یزدی، ۱۳۹۱ الف، ج ۱، ص ۳۵۷؛ همو، ۱۳۹۲ الف، ج ۱، ص ۴۳۶؛ همو، ۱۳۹۲ ب، ص ۱۱۹).

در فرهنگ قرآنی، «قلب» مرکز احساسات آدمی است و اگر کسی به خاطر اشتغال به خواسته‌های مادی دچار غفلت گردیده و امیال معنوی در وجودش خاموش شده باشد و هیچ تأثیری نسبت به حقیقت پیدا نکند «قاسیه القلب» شناخته می‌شود (طباطبائی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۲۰۳؛ ج ۱۹، ص ۱۶۱). «قساوت» یعنی: سختی و صلابت، در مقابل نرمی و لطافت (زهری، ۱۴۲۱، ج ۹، ص ۱۸۰). کاربرد حقیقی آن در اجسامی مثل سنگ است که از حالتی به حالت دیگر متحول نمی‌شوند و استعمال آن در خصوص قلب انسان مجازی است (ابن عاشور، ۱۴۲۰، ج ۱، ص ۵۴۵؛ ج ۵، ص ۶۱). مراد این است که شخص از دیدن و شنیدن آنچه عادتاً (یا فطرتاً) بر دل انسان‌ها اثرگذار است (مثل نصیحت‌ها و هشدارها) متأثر و برانگیخته نمی‌شود (ر.ک: طباطبائی، ۱۳۹۰، ج ۷، ص ۹۱). این یعنی: همان موتور خاموش و بی‌اثر.

قرآن سختی و انعطاف‌ناپذیری قلب برخی انسان‌ها را به «سنگ» تشبیه نموده است:

«ثُمَّ قَسَتْ قُلُوبَهُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ فَهِيَ كَالْحِجَارَةِ أَوْ أَشَدُّ قَسْوَةً وَإِنْ مِنَ الْحِجَارَةِ لَمَا يَتَفَجَّرُ مِنْهُ الْأَنْهَارُ وَإِنْ مِنْهَا لَمَا يَشْفَقُ فَيَخْرُجُ مِنْهُ الْمَاءُ وَإِنْ مِنْهَا لَمَا يَهْبِطُ مِنْ خَشْيَةِ اللَّهِ» (بقره: ۷۴).

یعنی بعد از مشاهده آیات الهی، دل آنها مانند سنگ قساوت پیدا کرده و حتی از آن هم سخت‌تر شده است؛ زیرا بعضی سنگ‌ها با وجود صلابت، در اثر برخورد آب شکافته می‌شود و از آنها رودهایی جاری می‌گردد و یا از خشیت الهی تکان خورده، به زمین فرومی‌افتند؛ اما در قلب آنها هیچ انفعالی پدید نمی‌آید و کرنش و واکنشی نسبت به حق ندارند (ر.ک: طباطبائی، ۱۳۹۰، ج ۱، ص ۲۰۳؛ فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج ۲، ص ۹۳).

آیه فوق بیانگر نقش تأثرات روحی (مثل حالت خشیت) در حرکت انسان است؛ درست مانند لرزه‌ای که سنگ را از بالای کوه می‌اندازد و می‌شکند. روشن است که برای حرکت هر وسیله نقلیه‌ای ابتدا باید موتور محرکش روشن شود و از سردی و خاموشی دربیاید. این کار با انفعال شروع می‌شود.

فرازهایی مانند «أُولَئِكَ يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَهُمْ لَهَا سَابِقُونَ» (مؤمنون: ۶۱)؛ «الَّذِينَ يُسَارِعُونَ فِي الْكُفْرِ» (مائده: ۴۱) و «يُسَارِعُونَ فِي الْأَيْمِ وَالْعُدْوَانِ» (مائده: ۶۲) این مطلب را تداعی می‌کند که کارهای خیر یا شر و نتایج آنها مانند جاده‌هایی هستند که انسان با سرعت در آنها سیر می‌کند (ابن عاشور، ۱۴۲۰، ج ۳، ص ۱۹۶).

«المسارعة إلى الشيء» به معنای مبادرت و سبقت به سوی چیزی آمده است (جوهری، ۱۳۷۶، ج ۳، ص ۱۲۲۸). این تعبیر که متضمن معنای رغبت شدید به انجام کار است (زمخشری، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۴۰۳)، نشان

می‌دهد شخص چقدر در رسیدن به خواسته‌اش حرص و همت دارد (ابن‌عاشور، ۱۴۲۰ق، ج ۱۷، ص ۱۰۰). ولی وقتی «مسارعه» با حرف «فی» متعدی می‌شود تداعی‌کننده یک استعاره مکنیه است که مشبه‌به در آن حذف شده، به لوازم آن اشاره می‌شود (هاشمی، ۱۳۵۸ق، ج ۱، ص ۲۶۷). بنابراین «المسارعة فی الشیء» وصفی برای حرکت و مشی سریع انسان در یک مسیر خاص است (طباطبائی، ۱۳۹۰ق، ج ۳، ص ۳۸۵؛ ج ۵، ص ۳۳۹ و ۳۷۴). با توجه به مجرور حرف «فی» در جمله، می‌توان به غایت امیال یا متعلق گرایش پی برد.

در آیه «فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَ وَهَبْنَا لَهُ يَحْيَىٰ وَ أَوْلَحْنَا لَهُ زَوْجَهُ إِنَّهُمْ كَانُوا يُسَارِعُونَ فِي الْخَيْرَاتِ وَ يَدْعُونَنا رَغَبًا وَ رَهَبًا وَ كَانُوا لَنَا خَاشِعِينَ» (انبیاء: ۹۰) سه ویژگی (سرعت در خیرات؛ دعای از روی رغبت و رهبت؛ و خشوع و افتادگی برای خدا) به یکدیگر ضمیمه شده‌اند که از ارتباط و درهم‌تنیدگی آنها می‌توان فهمید که انگیزه‌ها و حالات قلبی اشاره شده محرک کارهای خیر و عبادی حضرت یحیی علیه السلام و همسرش هستند.

نکته قابل توجه در اینجا همنشینی دو احساس «رغبت» به معنای طلب (ابن‌فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۲، ص ۴۱۵)، و «رهبت» به معنای ترس (فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۴، ص ۴۷) است. این عطف معنادار در جای دیگر، بین دو احساس «خوف» و «طمع» نیز برقرار شده است که می‌فرماید: «وَ لَا تُفْسِدُوا فِي الْأَرْضِ بَعْدَ إِصْلَاحِهَا وَ ادْعُوهُ خَوْفًا وَ طَمَعًا» (اعراف: ۵۶). «خوف» یعنی: فزع و انقباض قلب انسان (ابن‌فارس، ۱۴۰۴ق، ج ۲، ص ۲۳۰)، یا ترس و نگرانی او از وقوع مکروه (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۳۰۳)، و «طَمَع» یعنی: نزع و از جا کنده شدن دل به سوی محبوب (همان، ج ۱، ص ۵۲۴). ترکیب این دو نوع انگیزه در آیات دیگر نیز تکرار شده است (اسراء: ۵۷؛ سجده: ۱۶؛ زمر: ۹). یکی از آن دو ناظر به تمایلات انسان است و دیگری ناظر به انفعالات؛ در یکی انسان منفعل می‌شود و در دیگری منبعث؛ و هر دو با هم او را به حرکت و عبادت وامی‌دارند.

بنابراین انفعالات بخشی از بُعد انگیزشی انسان هستند که وقتی برافروخته شوند، فرد را در جهت گرایش‌های درونی‌اش برانگیخته، به حرکت درمی‌آورند.

بحث و نتیجه‌گیری

هریک از ویژگی‌هایی که مبتنی بر دیدگاه آیت‌الله مصباح یزدی و با تکیه بر مستندات قرآنی آن، برای انفعالات به‌عنوان دسته‌ای از آثار روانی انسان مطرح شد، می‌تواند قیدی برای توضیح حقیقت انفعالات باشد و نسبت و جایگاه آن را در میان دیگر ابعاد وجودی انسان مشخص کند:

۱. اولین خصوصیت انفعالات از دیدگاه قرآن این است که محل ایجاد آنها نفس انسان است. این ویژگی آنها را از تحولاتی که در جسم رخ می‌دهد، متمایز می‌کند و در دسته آثار نفسانی قرار می‌دهد.

۲. دومین ویژگی عارضی بودن آنهاست؛ زیرا گاهی هستند و گاهی نیستند. پس باید بین آنها و گرایش‌های ذاتی و فطری انسان که از ابتدا تا انتهای خلقت با او همراه هستند، تفاوت قائل شد.
 ۳. انفعالات تحت تأثیر عاملی خارجی و در واکنش نسبت به آن ایجاد می‌شوند، برخلاف امیالی که از نیازی درونی نشئت گرفته، به سوی کمالی جهت می‌یابند.
 ۴. حالات انفعالی به سرعت بروز می‌کنند و به سرعت از بین می‌روند، بر خلاف احساساتی که به تدریج شکل می‌گیرند و به آرامی از بین می‌روند یا امیالی که ماهیت ادورای و نسبتاً منظمی دارند.
 ۵. تظاهرات بدنی و جلوه‌های چهره نشانه بارزی است که در شناسایی انفعالات به آن توجه می‌شود. همین ارتباط نزدیک با بُعد جسمانی موجب می‌شود سطح انفعالات از سایر کیفیات نفسانی (مثل علم و امیال دیگر) تنزل یابد و در لایه‌های نازل‌تر جای بگیرد.
 ۶. مبتنی بودن انفعالات بر تمایلات اصیل نفس (مانند حبّ ذات و کمال‌طلبی) نسبت بین آنها را روشن می‌کند. درواقع هیجانات نمایشگر وضعیت ارضا یا عدم ارضای خواسته‌های اصلی انسان هستند.
 ۷. با توجه به کارکرد انفعالات، جایگاه حساس آن در انگیزش انسان روشن می‌شود. هیجانات عامل اصلی فعال‌سازی و نیروبخشی به دستگاه انگیزشی هستند و بدون آنها حرکتی در انسان به وجود نخواهد آمد.
- در نتیجه، این دیدگاه آیت‌الله مصباح یزدی قابل اثبات است که انفعالات نفسانی‌اند؛ اما چون عارضی، موقتی و سطحی هستند، در ردیف ابعاد اصلی و ذاتی نفس قرار نمی‌گیرند و با توجه به نقش انگیزشی، از ذیل بُعد معرفت و قدرت خارج شده، به لحاظ ابتدای بر امیال اصیل، ذیل بُعد محبت قرار می‌گیرند، نه در عرض آن.

منابع

- ابن رشد، محمد بن احمد، ۱۳۷۹ق، *الشرح لكتاب النفس*، قرطاج، تونس، المجمع التونسي للعلوم و الآداب و الفنون.
- ابن سینا، حسین بن عبدالله، ۱۳۷۵، *النفس من كتاب الشفاء*، تحقیق حسن حسن‌زاده آملی، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- _____، ۱۴۰۵ق، *الشفاء المنطق*، ج ۱ (المقولات)، قم، کتابخانه آیت‌الله مرعشی نجفی.
- _____، بی تا، *الرسائل فی الحکمة و الطبیعیات، الرسالة فی الحدود*، قاهره، دار العرب.
- ابن عاشور، محمدطاهر، ۱۴۲۰ق، *تفسیر التحریر و التنویر*، بیروت، مؤسسه تاریخ العربی.
- ابن فارس، احمد، ۱۴۰۴ق، *معجم مقاییس اللغة*، قم، مکتب الاعلام الاسلامی.
- ازهری، و محمد بن احمد، ۱۴۲۱ق، *تهذیب اللغة*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- اکمن، پل و والاس. وی فریزن، ۱۳۹۳، *رمزگشایی از چهره*، ترجمه نیما عربشاهی، تهران، بیان روشن.
- بارت، لیزا قلدمن، ۱۳۹۶، *هیجانان چگونه ساخته می شوند؟ حیات اسرارآمیز مغز*، ترجمه میرجواد سیدحسینی، تهران، تمدن علمی.
- برونو، فرانک، ۱۳۷۰، *فرهنگ توصیفی روان‌شناسی*، ترجمه فرزانه طاهری و مهشید یاسائی، تهران، طرح نو.
- پلاچیک، روبرت، ۱۳۷۱، *هیجان‌ها، حقایق، نظریه‌ها و یک مدل*، ترجمه محمود رمضان‌زاده، مشهد، آستان قدس رضوی.
- تهانوی، محمدعلی، ۱۹۹۶م، *موسوعه کشف اصطلاحات الفنون و العلوم*، بیروت، مکتبه لبنان ناشرون.
- جرجانی، علی بن محمد، ۱۳۷۰، *التعریفات*، تهران، ناصر خسرو.
- جلالی، مهدی، ۱۳۵۷، *مقدمه روان‌شناسی*، تهران، کتاب‌های سیمیرغ.
- جوهری، اسماعیل بن حماد، ۱۳۷۶ق، *الصحاح*، بیروت، دار العلم للملایین.
- خمینی، مصطفی، ۱۳۷۶، *تعلیقات علی الحکمة المتعالیة*، تهران، مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی علیه السلام.
- خوارزمی، محمد بن احمد، ۱۴۲۸ق، *مفاتیح العلوم*، تحقیق عبدالامیر اعسم، بیروت، دار المناهل.
- دکارت، رنه، ۱۳۷۶، *فلسفه دکارت*، ترجمه منوچهر صانعی دره‌بیدی، تهران، بین المللی الهدی.
- دهخدا، علی اکبر، ۱۳۷۷، *لغت‌نامه دهخدا*، تهران، مؤسسه لغت‌نامه دهخدا و دانشگاه تهران.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد، ۱۴۱۲ق، *مفردات الفاظ القرآن*، بیروت، دار القلم.
- رب، آرتور اس، ۱۳۹۰، *فرهنگ روان‌شناسی (توصیفی)*، ترجمه یوسف کریمی و دیگران، تهران، رشد.
- رمز‌آزما، هوشیار، ۱۳۷۰، *فرهنگ روانشناسی (انگلیسی - فرانسوی - فارسی)*، تهران، علمی.
- رون، رولان دو و فرانسواز یارو، ۱۹۷۷م، *موسوعه علم النفس*، تعریب فؤاد شاهین، بیروت، عویدات.
- ریو، جان مارشال، ۱۳۸۱، *انگیزش و هیجان*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران، ویرایش.
- زمخشری، محمود بن عمر، ۱۴۰۷ق، *الكشاف عن حقائق غوامض التنزیل و عیون الأفاویل فی وجوه التأویل*، بیروت، دار الكتاب العربی.
- سیلامی، نوربیر، ۲۰۰۱م، *المعجم الموسوعی فی علم النفس*، ترجمه وجیه اسعد، دمشق، وزارة الثقافة.
- شجاعی، محمدصادق، ۱۳۹۱، *انگیزش و هیجان نظریه‌های روان‌شناختی و دینی*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- صدر المتألهین، ۱۳۶۸، *الحکمة المتعالیة فی الأسفار العقلیة الأربعة*، قم، مکتبه المصطفوی.
- _____، ۱۴۲۲ق، *شرح الهدایة الاثریة*، بیروت، مؤسسه تاریخ العربی.
- صلیبا، جمیل، ۱۴۱۴ق، *المعجم الفلسفی بالألفاظ العربیة و الفرنسیة و الإنکلیزیة و اللاتینیة*، بیروت، الشركة العالمیة للكتاب.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۹۰ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، ج دوم، بیروت، مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- _____، بی تا، *بداية الحکمة*، قم، جامعه مدرسین.
- طریحی، فخرالدین، ۱۳۷۵، *مجمع البحرين*، ج سوم، تهران، مرتضوی.

عاقل، فاخر، ۱۳۶۸، فرهنگ لغات و اصطلاحات روان‌شناسی بانضمام فلسفه، جامعه‌شناسی، آمار، زیست‌شناسی و فیزیولوژی، ترجمه عبدال مهدی یادگاری، تهران، دارالنشر اسلامی.

عبودیت، عبدالرسول، ۱۳۹۲، *درآمدی به نظام حکمت صدرانی*، چ دوم، تهران و قم، سمت و مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
 غزالی، محمدبن محمد، ۱۹۶۱م، *مقاصد الفلاسفه*، قاهره، دارالمعارف.

فارابی، محمدبن محمد، ۱۹۷۰م، *کتاب الحروف*، بیروت، دارالمشرق.

فراهیدی، خلیل بن احمد، ۱۴۰۹ق، *کتاب العین*، چ دوم، قم، هجرت.

فضل‌الله، محمدحسین، ۱۴۱۹ق، *من وحی القرآن*، بیروت، دارالملاک.

کاوپانی، محمد، ۱۳۹۸، *روان‌شناسی در قرآن (بنیان‌ها و کاربردها)*، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

کریمی، علیجان، ۱۳۹۷، *درآمدی بر تربیت هیجانی و عاطفی از منظر قرآن کریم*، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.

مان، نرمان لسللی، ۱۳۶۲، *اصول روانشناسی، اصول سازگاری آدمی*، ترجمه محمود ساعتچی، تهران، امیرکبیر.

محمد، محمد محمود، ۱۳۲۸ق، *علم النفس المعاصر فی ضوء الاسلام*، بیروت، دار الشروق.

محمود السید، عبدالحلیم، ۱۹۹۰م، *علم النفس العام*، قاهره، مکتبه غریب.

مصباح یزدی، محمدتقی، ۱۳۸۰، *به سوی خودسازی*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

_____، ۱۳۸۳، *عروج تا بی‌نهایت*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

_____، ۱۳۸۴، *یاد او*، چ چهارم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

_____، ۱۳۹۰، *سجاده‌های سلوک*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

_____، ۱۳۹۱ الف، *اخلاق در قرآن*، چ پنجم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

_____، ۱۳۹۱ ب، *معارف قرآن (۱-۳)*، چ چهارم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

_____، ۱۳۹۱ ج، *رسانترین دادخواهی و رؤسنگری*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

_____، ۱۳۹۲ الف، *سیمای سرافرازان*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

_____، ۱۳۹۲ ب، *پندهای امام صادق. برای رهجویان صادق*، چ پنجم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

_____، ۱۳۹۳، *جرعه‌ای از دریای راز*، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

_____، ۱۳۹۴ الف، *پیش‌نیازهای مدیریت اسلامی*، چ پنجم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

_____، ۱۳۹۴ ب، *پندهای الهی*، چ پنجم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

_____، ۱۳۹۶ الف، *خودشناسی برای خودسازی*، چ بیستم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

_____، ۱۳۹۶ ب، *ره توشه*، چ هفتم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

_____، ۱۳۹۸، *آموزش فلسفه*، چ پنجم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

_____، ۱۳۹۹، *انسان‌شناسی در قرآن*، چ هفتم، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

نونان هکسمه، سوزان و دیگران، ۱۳۹۲، *زمینه روانشناسی اتکنیسون و هیگلارد*، ترجمه محسن ارجمند و حسن رفیعی، چ پانزدهم، تهران، کتاب ارجمند.

هاشمی، احمد، ۱۳۵۸ق، *جواهر البلاغه فی المعانی و البیان و البدیع*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.

هیئت مؤلفان، ۱۳۸۶، *روان‌شناسی عمومی*، تهران، دانشگاه پیام نور.


مقایسه اثربخشی «آموزش کیفیت زندگی» فریش و «آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» بر تاب‌آوری و رفتارهای جامعه‌پسند

b.heidari1359@gmail.com

بتول حیدری سورشجانی / دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی شهرکرد

کتب طیبه شریفی / استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی شهرکرد

sharifi_ta@yahoo.com

 orcid.org/0000-0002-8224-8805

aghazan5@yahoo.com

احمد غضنفری / دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی شهرکرد

choramimaryam@gmail.com

مریم چرامی / استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی شهرکرد

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۳۹۹/۰۵/۱۳ - پذیرش: ۱۳۹۹/۰۸/۱۴

چکیده

هدف این پژوهش مقایسه اثربخشی «آموزش کیفیت زندگی» فریش و «آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» بر تاب‌آوری و رفتارهای جامعه‌پسند مراقبان اصلی بیماران اسکیزوفرنیا بوده است. در این مطالعه نیمه‌آزمایشی که از جامعه مراقبان اصلی بیماران اسکیزوفرنیا شهرستان شهرکرد در استان چهارمحال و بختیاری به عمل آمد، ۴۶ مراقب اصلی با استفاده از روش «نمونه‌گیری در دسترس» انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه‌های «تاب‌آوری» و «رفتارهای جامعه‌پسند» بود. نتایج نشان داد اثربخشی «آموزش گروهی کیفیت زندگی» فریش و «آموزش گروهی کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی»، بر افزایش تاب‌آوری ($P < 0.001$) معنادار و اندازه اثر به ترتیب ۰/۴۱ و ۰/۶۹ بوده و میزان اثربخشی «آموزش گروهی کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» بیش از «آموزش گروهی کیفیت زندگی» فریش بود. همچنین اثربخشی «آموزش گروهی کیفیت زندگی» فریش و «آموزش گروهی کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» بر افزایش رفتارهای جامعه‌پسند ($P < 0.001$) معنادار و اندازه اثر به ترتیب ۰/۲۴ و ۰/۴۶ بوده و میزان اثربخشی «آموزش گروهی کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» بیش از «آموزش گروهی کیفیت زندگی» فریش بوده است. بنابراین می‌توان گفت: «آموزش کیفیت زندگی» فریش و «آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» می‌توانند میزان تاب‌آوری و رفتارهای جامعه‌پسند مراقبان اصلی بیماران اسکیزوفرنیا را بهبود بخشند.

کلیدواژه‌ها: تاب‌آوری، رفتارهای جامعه‌پسند، کیفیت زندگی، مراقبان اصلی اسکیزوفرنیا.

مطابق اظهارات معاون توانبخشی سازمان بهزیستی کشور، در ایران قریب ۸۰۰ هزار بیمار اسکیزوفرنی وجود دارد (خبرگزاری مهر، mehrnews.com) نکته مهم در این زمینه آن است که بیماری یک عضو خانواده - به‌ویژه بیماری‌های مزمن روانی - کل خانواده را درگیر می‌کند و سبک زندگی آنها را تغییر می‌دهد (نونگ و راشید، ۲۰۱۸؛ ندیکونو و همکاران، ۲۰۱۶). برای مثال، نتایج برخی پژوهش‌ها نشان داده که میزان تاب‌آوری مراقبان بیماران مزمن روانی کمتر از هنجارهای جامعه است (سریکومار و همکاران، ۲۰۱۶).

بنانو (Bonanno, 2004) «تاب‌آوری» را توانمندی فردی در برقراری تعادل زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی در شرایط خطرناک و شرکت فعال فرد در محیط تعریف کرده است. در واقع، «تاب‌آوری» به انطباق موفقیت‌آمیزی گفته می‌شود که در مصائب و استرس‌های ناتوان‌ساز آشکار می‌گردد؛ یعنی تاب‌آوری بیانگر کنش‌وری و پویایی سازه‌ای است که مستلزم تعامل پیچیده بین عوامل خطرناک و محافظت‌کننده است (جمدال و همکاران، ۲۰۱۵).

همچنین فریبورگ (Friborg) و همکاران (۲۰۰۶) «تاب‌آوری» را به ظرفیت بازگشت از چالش‌های اجتماعی، مالی و یا هیجانی، به تعادل مجدد تعریف می‌کند. درواقع تاب‌آوری یک فرایند توانایی یا پیامد سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (لاموند و همکاران، ۲۰۰۹).

به عبارت دیگر، «تاب‌آوری» به قابلیت تطابق انسان در مواجهه با بلایا یا فشارهای استرس‌زا، غلبه یافتن و حتی تقویت شدن به‌وسیله آن تجارب اطلاق می‌شود. این خصیصه با توانایی درونی شخص و مهارت‌های اجتماعی و تعامل با محیط حمایت می‌شود، توسعه می‌یابد و به‌مثابه یک ویژگی مثبت متبلور می‌شود (کانر و دیویدسون، ۲۰۰۳).

نتایج برخی پژوهش‌ها نشان داده است: فرایند شروع بیماری و درمان بیماری مزمن روانی در کاهش میزان تاب‌آوری مراقبان بیماران مزمن روانی اثرگذار بوده است (جانسون و همکاران، ۲۰۱۸؛ سوزنویسکی و همکاران، ۲۰۱۰؛ ووس و تاسمانیا، ۲۰۱۱، ص ۱۲۰).

همچنین نتایج برخی تحقیقات نشان داد علاوه بر کاهش تاب‌آوری در مراقبان بیماران مزمن روانی ممکن است میزان رفتارهای جامعه‌پسند آنان دچار اختلال باشد (استیون و همکاران، ۲۰۱۹).

به‌طور کلی، «رفتار جامعه‌پسند» رفتاری عمدی و ارادی است که به قصد سود رساندن به دیگران و در جهت رفاه و منافع آنان انجام می‌شود (ایزنبرگ و همکاران، ۲۰۱۳؛ ایزنبرگ و همکاران، ۲۰۱۵؛ روبرتس و همکاران، ۲۰۱۴). درواقع رفتار جامعه‌پسند رفتار اجتماعی است که در آن افراد از طریق نشان دادن توجه و مراقبت نسبت به دیگران به نفع آنها عمل می‌کنند. بر این اساس، رفتار جامعه‌پسند به‌مثابه یک سازه چندبعدی در نظر گرفته می‌شود که شامل رفتارهای گوناگون از جمله مهربانی کردن، کمک کردن، سهیم شدن، همکاری و دوستانه رفتار کردن است (براتین و هامفریس، ۲۰۱۵؛ کلارک و همکاران، ۲۰۱۵؛ گارسیا و ریمی، ۲۰۱۹). به‌طور کلی به نظر می‌رسد

مراقبان بیماران مزمن روانی به علت مشغله‌های فکری و عملی زیادی که در درمان و نگهداری بیماران خود دارند، تمرکز کمتری بر بروز رفتارهای جامعه‌پسند خود دارند.

با توجه به توضیحات فوق، مراقبان اصلی بیماران مزمن روانی در زمینه‌های تاب‌آوری و رفتارهای جامعه‌پسند نیازمند توجه و آموزش هستند. در این زمینه، برخی از برنامه‌های آموزشی می‌تواند در بهبود توانمندی‌های مزبور مثرتر باشد. یکی از مهم‌ترین برنامه‌ها برنامه «آموزش کیفیت زندگی» فریش (Frisch, 2006) است.

فریش (۲۰۰۶) معتقد است: این درمان مانند روان‌درمانگری‌های مثبت به دنبال مطالعه و ارتقای شادی و بهزیستی انسان‌ها از طریق کشف توانمندی و کیفیت زندگی برتر است. به همین علت فریش با تأکید مفرط بر بهبود بخشیدن به مجموع کیفیت زندگی به مثابه هدف اصلی تمام مداخلات، اصلاح آن را برای افراد مهم و ضروری می‌داند. بنابراین روان‌درمانگری مبتنی بر کیفیت زندگی، برای افرادی مناسب است که به دنبال رضایت و کمال در یک یا چند حوزه از زندگی هستند، در پیگیری و دستیابی به راه‌حل‌ها، اهداف و برنامه‌هایشان مشکل دارند، خواهان بنا نهادن زندگی نوینی هستند، دریافته‌اند که آنچه اکنون در زندگی‌شان انجام می‌دهند ثمربخش نیست، و برای ایجاد تغییرات در زندگی خود برانگیخته شده‌اند (توروپ و همکاران، ۲۰۱۹).

علاوه بر این، باید در نظر داشت که به‌کارگیری الگوی برنامه «آموزش مبتنی بر کیفیت زندگی» (فریش، ۲۰۰۶)، اغلب دربرگیرنده الگوی مراقبت چندرشته‌ای - چندسطحی است. الگوواره غالبی که در درمان و مراقبت از بیماران روان‌پزشکی مدنظر بوده، الگوی زیستی - روانی - اجتماعی است که هدف آن در نظر گرفتن انسان به‌مثابه یک کل است. این الگو بر نیاز به توجه به بیماری‌ها از یک منظر کل‌گرایانه صحنه می‌گذارد. بنابراین از اتخاذ دیدگاهی کاهش‌گرایانه که تنها جنبه‌های زیستی یا تنها جنبه‌های روان‌شناختی فرد را در نظر می‌گیرد، اجتناب می‌ورزد. اما آنچه در علم روان‌شناسی امروزه مطرح است، یکپارچه‌سازی مذهب / معنویت در بُعد اجتماعی این الگو یا ترجیحاً گنجاندن معنویت در هر سه بُعد زیستی، روانی، اجتماعی و در نتیجه، پرداختن به بیمار و بیماری در یک الگوی زیستی - روانی - اجتماعی - معنوی / مذهبی است (هاگلت و کوپینگ، ۲۰۰۹).

تامپسون و همکاران (۲۰۰۳) در تحقیقی پی بردند که داشتن هدف در زندگی، سازگاری و کیفیت زندگی خانواده‌های افراد مبتلا به آسیب نخاعی را افزایش می‌دهد. مذهب نیاز به یافتن هستی و فلسفه وجود انسان را برآورده می‌سازد.

علامه جعفری (۱۳۶۸، ج ۲۲، ص ۲۲۶) معتقد است: فقط با پاسخ‌گویی معقول به چهار مسئله (ارتباط با خویشان، خداوند، جهان هستی و هم‌نوع خود) براساس آموزه‌های دین است که می‌توان به هدف و فلسفه قانع‌کننده‌ای برای زندگی دست یافت.

از سوی دیگر به نظر می‌رسد یکی از روش‌های مناسب برای پاسخ‌گویی به مسائل چهارگانه فوق‌برگزاری جلسات گروهی است؛ زیرا در این صورت اعضا علاوه بر بهره‌مندی از سایر مزایای گروه، می‌توانند تجارب عملی

خود را درخصوص به‌کارگیری تعالیم مذهبی در زمینه ارتباط با خود، خداوند، جهان هستی و روابط خانوادگی و اجتماعی و نتایج آن با یکدیگر در میان بگذارند تا هر کدام از آنها به این باور برسند که می‌توان آموزش‌های مذهبی را به عمل درآورد و از نتایج شیرین آن بهره‌مند شد.

همان‌گونه که اشاره گردید، مذهب و معنویت بر جنبه‌های روان‌شناختی، اجتماعی و حتی برجسته‌های زیستی انسان تأثیر می‌گذارد و از سوی دیگر همه این ابعاد بر یکدیگر تأثیر متقابل دارند. بنابراین رویکرد مزبور به‌مثابه رویکردی مفید به خانواده‌های بیمار و بیماری می‌تواند توصیه و ترویج شود (درودگر و صفوراپی پاریزی، ۱۳۹۷).

استفاده از معنویت در گروه‌درمانی یکی از عوامل تأثیرگذار و حائز اهمیت است که می‌تواند موجب ارتقای حمایت‌های اجتماعی، سازگاری و تطابق در امور مربوط به سلامتی شود. «گروه‌درمانی معنوی / مذهبی» نوعی از روان‌درمانگری است که با استفاده از اصول خاص و با کاربرد شیوه‌های معنوی - مذهبی به بیماران کمک می‌کند تا به ادراکی فرامادی از خود، دنیا، حوادث و پدیده‌ها دست یافته، از طریق پیوند با این دنیای فرامادی، سلامت و رشد به‌دست آورند (جدیدی و دیگران، ۱۳۹۰).

امروزه روان‌شناسان به این نتیجه رسیده‌اند که پرداختن به درمان بدون توجه به معنویت نتیجه‌بخش نخواهد بود. اما باید توجه داشت برای افرادی که دین و جایگاه آن را فهمیده‌اند، کسب معنویت از رهگذر دین، مطمئن‌تر حاصل می‌شود. ادیان الهی، به‌ویژه اسلام توصیه‌های کارسازی برای ارتباط انسان با موجودی نامتناهی از هر جهت ارائه می‌دهند. ارتباط انسان با خدا در اوج معنویت قرار می‌گیرد و در این مسیر، تجربه‌های معنوی و لذت‌های وصف‌ناپذیرش کسب می‌شود.

به نظر می‌رسد رسیدن به بهزیستی روانی، در پرتو ادیان الهی، به‌ویژه اسلام بر راه‌های غیردینی آن ترجیح دارد. برای این برتری می‌توان دلایل متعددی برشمرد:

الف. از نظر اسلام رفتارهایی که انسان در ارتباط معنوی با خدای متعال انجام می‌دهد و نیز حالتی که در همین رابطه در روان انسان پدید می‌آید، ناشی از معرفتی است که به خدای متعال دارد؛ یعنی به دنبال خداشناسی، توجهات و کیفیات نفسانی خاصی در انسان پدید می‌آید که به مقتضای این حالات مخصوص و توجهاتی که نسبت به صفات الهی می‌یابد، در چارچوب شرایط محیطی، رفتارهایی همسو با هدف بهزیستی و سلامت کلی شکل خواهد گرفت (سیفی گندمانی و همکاران، ۱۳۹۵).

ب. اگر نیازهای اساسی انسان به‌طور مناسب تأمین نشود، نه‌تنها سلامت روانی تحقق نمی‌یابد، بلکه زمینه آسیب‌های دیگری نیز فراهم می‌شود. از این رو ارتباط معنوی انسان با خداوند قادر مطلق، از راه عبادت و پرستش، مبنایی محکم و اطمینان‌بخشی دارد و برخی از اساسی‌ترین نیازهای انسان (مانند احساس امنیت و احساس تعلق)

را شکل می‌دهد؛ یعنی معرفتی که انسان نسبت به خدا پیدا می‌کند، به تناسب عمق و کمال آن و مقدار توجهی که انسان نسبت به معرفت خویش دارد، حالات خاصی را در او به وجود می‌آورد که منشأ رفتارهای ویژه و همسو با بهزیستی است (همان).

آنچه لزوم نگاه دینی به کیفیت زندگی را بیشتر نمایان می‌سازد، تفاوت‌های موجود در روان‌مانگری مبتنی بر کیفیت زندگی فریش و دیدگاه اسلامی به این مقوله است. اولین تفاوت عمده در این است که از نظر اسلام، شادکامی دارای مبانی چهارگانه (خداشناختی، انسان‌شناختی، دین‌شناختی و جهان‌شناختی) است که در این میان مبانی خداشناختی در رأس عوامل دیگر قرار دارد و تمام مبانی دیگر شادکامی متأثر از مبانی توحیدی آن است.

این بدان معناست که برخلاف دیدگاه فریش، در نظر اسلام، معنویت - با تعریفی که اسلام از «معنویت» دارد - که نماد آن توحید و باور به یگانگی خداوند در تکوین و تشریح است، در عرض عوامل دیگر قرار ندارد. در دیدگاه اسلام معنویت و مذهب فقط یک حوزه از حوزه‌های کیفیت زندگی نیست، بلکه عاملی فرادستی است که تمام حوزه‌های دیگر را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد.

تفاوت دوم در سکولار بودن رضایتمندی در روان‌شناسی و الهی بودن آن در فرهنگ اسلامی است. در روان‌شناسی، بحث درباره رضایت از زندگی است؛ اما در فرهنگ اسلامی، رضایت از زندگی در سطحی بالاتر قرار دارد و در حقیقت، رضایت از تقدیر خدا برای زندگی است (پسندیده و دیگران، ۱۳۹۱).

از سوی دیگر با وجود اشتراکات موجود در مبانی ادیان توحیدی، دین اسلام کامل‌ترین و آخرین دین الهی است که برنامه کاملی برای زندگی دنیوی و اخروی انسان‌ها دارد و برای سعادت و سلامت انسان در ابعاد گوناگون، برنامه‌های مؤثر و همه‌جانبه‌ای ارائه داده است. با این حال تا کنون تلاش علمی جدی و مدونی برای استفاده از آموزه‌های دین مبین اسلام در زمینه مراقبت و درمان‌های روان‌شناختی صورت نگرفته است. بنابراین اگرچه روان‌مانگری مبتنی بر کیفیت زندگی توجهی ویژه به معنویت داشته، اما در این پژوهش به عللی که ذکر شد، به ناب‌ترین شکل معنوی، یعنی «معنویت از رهگذر دین» توجه شده و با توجه به لزوم بومی‌سازی روش‌های درمانگری برای جامعه ایرانی، دین اسلام به‌مثابه کامل‌ترین دین الهی مبنای کار قرار گرفته است.

بنابراین پژوهش حاضر درصدد پرکردن این خلأ پژوهشی، به مقایسه اثربخشی «آموزش کیفیت زندگی» فریش (۲۰۰۶) و «آموزش کیفیت زندگی با جهت‌گیری اسلامی» بر رشد تاب‌آوری و رفتارهای جامعه‌پسند مراقبان اصلی اسکیزوفرنیای شهرستان شهرکرد پرداخته است. بدین‌روی، فرضیه این پژوهش عبارت است از:

آیا بین اثربخشی «آموزش گروهی کیفیت زندگی» فریش و کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر تاب‌آوری و رفتارهای جامعه‌پسند مراقبان بیماران اسکیزوفرنیای شهرستان شهرکرد در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تفاوتی وجود دارد؟

روش پژوهش

این پژوهش از نوع تحقیقات کاربردی، و به لحاظ روش «تیمه‌آزمایشی» با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون، پیگیری و گروه گواه بود. جامعه آماری شامل همه مراقبان اصلی بیماران اسکیزوفرنیای تحت نظر مراکز بهزیستی و توانبخشی شهرستان شهرکرد به تعداد آنان ۱،۵۶۹ نفر بود.

در این تحقیق ۴۶ مراقب بیماران اسکیزوفرنی با استفاده از روش «نمونه‌گیری در دسترس» انتخاب شدند و سپس از طریق «جایگزینی تصادفی» در دو گروه آزمایش (آموزش کیفیت زندگی فریش و آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی) و یک گروه گواه گمارده شدند.

لازم به ذکر است ملاک‌های ورود در پژوهش عبارت بود از: عدم شرکت به‌صورت همزمان در سایر جلسات آموزشی و دارا بودن سواد (حداقل در حد خواندن و نوشتن)، و ملاک‌های خروج در پژوهش عبارت بود از: غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی و تکمیل نکردن پرسشنامه‌ها.

برای اجرای پژوهش با هماهنگی مدیران و مربیان مراکز بهزیستی و توانبخشی شهرستان شهرکرد، مراقبان بیماران اسکیزوفرنیا در سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه گواه) سازماندهی شدند و پیش‌آزمون در ابتدای تیرماه سال ۱۳۹۸ به اجرا درآمد. سپس یکی از گروه‌های آزمایش مورد مداخله «آموزش کیفیت زندگی» فریش (طی ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت دو ماه) در تیر و مرداد ماه سال ۱۳۹۹ توسط نویسنده اول مقاله حاضر و گروه آزمایش دیگر مورد مداخله «آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» (طی ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای به مدت دو ماه) در شهریور و مهرماه سال ۱۳۹۹ توسط نویسنده قرار گرفتند، ولی گروه گواه مداخله‌ای دریافت نکرد و پس‌آزمون برای سه گروه به اجرا گذاشته شد و در نهایت، پس از دو ماه از شرکت‌کنندگان پرسشنامه‌های «تاب‌آوری» و «رفتارهای جامعه‌پسند» اخذ گردید.

لازم به ذکر است در شروع مداخلات آزمایشی تعداد شرکت‌کنندگان ۵۶ تن بودند که تعداد ۱۲ تن به علت مشکلات شخصی و ملاک‌های خروج، از جریان پژوهش خارج گردیدند و در نهایت، تحلیل بر روی ۴۶ تن از شرکت‌کنندگان صورت گرفت. در ضمن آموزش به‌صورت گروهی و با هماهنگی قبلی و اخذ رضایت از شرکت‌کنندگان از تیرماه تا پایان مهرماه (زمان اجرای پس‌آزمون) در «مرکز توانبخشی خدمات در منزل ثمین» اجرا گردید.

در پایان برنامه به لحاظ رعایت اخلاق، برای گروه گواه کارگاه مشابه اجرا گردید. سپس تجزیه و تحلیل با استفاده از نرم‌افزار SPSS-22 انجام شد. لازم به ذکر است که برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های

آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد و روش آمار استنباطی (شامل تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر) استفاده شد.

ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه تاب‌آوری

این پرسشنامه را کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۷۹-۱۹۹۱ در حوزه تاب‌آوری تهیه کردند. پرسشنامه «تاب‌آوری» کانر و دیویدسون ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. نمره‌گذاری گزینه‌ها در این مقیاس به این صورت است که «کاملاً نادرست» نمره صفر و «همیشه درست» نمره چهار می‌گیرد. بنابراین طیف نمرات آزمون بین صفر تا ۱۰۰ قرار دارد. نمرات بالاتر بیانگر تاب‌آوری بیشتر آزمودنی است. دامنه امتیاز قابل کسب بین صفر تا ۱۰۰ است و هرچه امتیاز به‌دست آمده به ۱۰۰ نزدیک‌تر باشد، نشان‌دهنده تاب‌آوری بیشتر است.

نمره کلی تاب‌آوری به چهار سطح (۰-۲۵)، (۲۶-۵۰)، (۵۱-۷۵) و (۷۶-۱۰۰) طبقه‌بندی می‌شود. نتایج تحلیل عاملی حکایت از آن دارد که این آزمون دارای پنج عامل «تصور شایستگی فردی»، «اعتماد به‌خود فردی»، «تحمل عاطفه منفی»، «پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن‌گواه»، و «تأثیرات معنوی» است. کانر و دیویدسون ضریب آلفای کرونباخ مقیاس تاب‌آوری را ۰/۸۹ گزارش کرده‌اند. همچنین ضریب پایایی حاصل از روش بازآزمایی در یک فاصله ۴ هفته‌ای ۰/۸۷ بوده است.

این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۶) هنجاریابی شده است. وی برای تعیین پایایی مقیاس «تاب‌آوری» کانر و دیویدسون از روش آلفای کرونباخ بهره‌گرفته و ضریب پایایی ۰/۸۹ را گزارش کرده است. در پژوهش حاضر، برای تعیین پایایی پرسشنامه از یک نمونه ۴۶ نفری از آزمودنی‌ها و از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب ۰/۸۸ به‌دست آمد.

۲. پرسشنامه رفتارهای جامعه‌پسند

این پرسشنامه ۳۰ گویه‌ای توسط پِرنر (Penner, 2002) تدوین شده است. آزمودنی براساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای (از هرگز = ۱ تا همیشه = ۵) به آن پاسخ می‌دهد و دامنه نمرات این پرسشنامه بین ۳۰ تا ۱۵۰ است. این پرسشنامه دو عامل «کمک‌رسانی» و «هم‌حسی جهت‌گیری‌شده دیگران» را می‌سنجد. همگرایی درونی هر دو مقیاس بیش از ۰/۸۰ و روایی بازآزمایی برای «هم‌حسی جهت‌گیری‌شده دیگران» معادل ۰/۷۷ و برای «کمک‌رسانی» معادل ۰/۸۵ به‌دست آمده است (پنر، ۲۰۰۲).

صفاری‌نیا، تدریس، محتشمی و حسن‌زاده (۱۳۹۳) پایایی این پرسشنامه را در جمعیت ایرانی ۰/۷۹ به‌دست آوردند. همچنین ضرایب بازآزمایی کل پرسشنامه ۰/۹۸ و ضرایب خرده‌مقیاس‌های آن بین ۰/۴۲ تا ۰/۹۰ به‌دست

آمد. ضریب آلفای عامل «هم‌حسی جهت‌گیری شده دیگران» معادل ۰/۷۴ و عامل «کمک‌رسانی» ۰/۷۹ گزارش شد (صفاری‌نیا و همکاران، ۱۳۹۳). در این پژوهش، برای تعیین پایایی پرسشنامه از یک نمونه ۶۰ نفری از آزمودنی‌ها و از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که ضریب ۰/۹۱ به‌دست آمد.

همچنین مبنای آموزش کیفیت زندگی، بسته «آموزش کیفیت زندگی» فریش (۲۰۰۶) بود. هدف درمان مبتنی بر کیفیت زندگی عبارت است از: افزایش خودمراقبتی حرفه‌ای یا غنای درونی و پیشگیری از فرسودگی. درمان مبتنی بر کیفیت زندگی معطوف به تقویت شادکامی از طریق توجه به مشکلات و شکوفایی در همه عرصه‌های بارز زندگی است.

در کیفیت زندگی درمانی، «مراقبت از خود» معادل «غنای درونی» است و به «احساس آرامش عمیق، راحتی، تمرکز، محبت، هوشیاری و آمادگی برای مواجهه با چالش‌های روزانه زندگی به شیوه‌ای اندیشمند، عاشقانه، دلسوزانه و جامع» تعریف می‌شود. «کیفیت زندگی درمانی» علاوه بر کار بر روی اسناد، به ارائه راهکارها و اصولی برای افزایش شادی و حل مسئله می‌پردازد. همچنین با استفاده از روان‌شناسی مثبت و اصول آن به جایگزینی تفکر مثبت به جای تفکر قدیمی می‌پردازد (فریش، ۲۰۰۶). در جدول (۱) جلسات بسته آموزشی کیفیت زندگی فریش (۲۰۰۶) به اجمال ارائه شده است:

جدول ۱: محتوای جلسات آموزشی کیفیت زندگی برگرفته از فریش (۲۰۰۶)

تعداد جلسه	هدف، محتوای جلسه، تکلیف جلسه
جلسه اول	معارفه و آشنایی اعضای گروه با یکدیگر؛ ایجاد یک رابطه مبتنی بر همکاری؛ تعیین اهداف گروه؛ ذکر قوانین گروه و تأکید بر توجه کامل به مباحث و تمرین‌های ذی‌ربط؛ توضیحاتی مرتبط با استرس والدین، عاطفه منفی، رضایت از زندگی و سرمایه‌های روان‌شناختی زندگی روزمره و پیوند زن آن با متغیرهای وابسته؛ اجرای پیش‌آزمون.
جلسه دوم	ارائه خلاصه مباحثی از جلسه قبل؛ تعریف کیفیت زندگی، رضایت از زندگی و شادمانی؛ اجرای مقیاس کیفیت زندگی، نمره‌گذاری براساس میزان رضایت؛ ارزیابی اهداف در ۱۶ بُعد زندگی و اجرای تکلیف کیک شادمانی؛ بررسی علل ناراضی‌تی در هر حیطه؛ تکلیف (تکمیل کاربرگ نظارت هر روزه بر ابعاد زندگی و ترسیم کیک شادمانی).
جلسه سوم	ارائه خلاصه مباحثی از جلسه قبل؛ مرور تکالیف انجام‌شده؛ آشنایی اعضا با پنج راه رسیدن به رضایت از زندگی؛ مشخص کردن پنج بُعد رضایت برای هر حیطه و رتبه‌بندی حیطه‌ها برای عملکرد بهتر؛ چالش حل تعارض اخلاقی با طرح موضوع در قالب داستان؛ تکلیف.
جلسه چهارم	ارائه خلاصه مباحثی از جلسه قبل؛ مرور تکالیف انجام‌شده؛ آشنایی اعضا با سه محور بهبود کیفیت زندگی (غنای درونی، کیفیت زمان و معنای زندگی)؛ تکلیف.
جلسه پنجم	ارائه خلاصه مباحثی از جلسه قبل؛ مرور تکالیف انجام‌شده؛ آشنایی اعضا با سایر فنون کیفیت زمان، یافتن معنای زندگی و فنون آن؛ آموزش ارتقای رفتارهای جامعه‌پسند به کمک فنون آن؛ تعریف رفتارهای جامعه‌پسند و راه‌های رسیدن به آن؛ تکلیف.
جلسه ششم	ارائه خلاصه مباحثی از جلسه قبل؛ مرور تکالیف انجام‌شده؛ آشنایی اعضا با پنج بُعد رضایت از زندگی و کاهش عاطفه منفی؛ مروری بر الگوی پنجگانه «رضایت»؛ تکلیف.
جلسه هفتم	ارائه خلاصه مباحثی از جلسه قبل؛ مرور تکالیف انجام‌شده؛ آشنایی اعضا با پنج بُعد رضایت از زندگی و افزایش سرمایه‌های روان‌شناختی، آموزش فنون تغییر اهداف؛ آموزش فنون تغییر اولویت‌ها؛ تکلیف.
جلسه هشتم	ارائه خلاصه مباحثی از جلسه قبل؛ مرور تکالیف انجام‌شده؛ آشنایی اعضا با سه روش تکمیلی بهبود کیفیت زندگی؛ تکلیف.
جلسه نهم	مرور تکالیف جلسه قبل؛ پس‌آزمون.

همچنین مبنای آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، بسته آموزشی سیفی و همکاران (۱۳۹۵) بود. در الگوی «کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی»، با تغییر نگرش‌های فرد با جهت‌گیری توحیدی، تغییر در معیارهای زندگی در هر حوزه از زندگی با جهت‌گیری توحیدی، تغییر اولویت‌های فرد در زندگی و اتخاذ اولویت‌های توحیدی و تمرکز توجه بر حوزه‌های مغفول زندگی و در نهایت، هماهنگ‌سازی آنها با واقعیت‌های توحیدی، زمینه ارتقای کیفیت زندگی، رضایتمندی و شادکامی فرد فراهم می‌گردد (سیفی و همکاران، ۱۳۹۵). در جدول (۲) جلسات بسته آموزشی کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی (سیفی و همکاران، ۱۳۹۵) به اجمال ارائه شده است:

جدول ۲: محتوای جلسات کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی (سیفی و همکاران، ۱۳۹۵)

جلسه	هدف، محتوای جلسه، تکلیف جلسه
جلسه اول	آشنایی اولیه با اعضای گروه و دوره آموزشی، توافق با اعضا برای زمان برگزاری دوره و اجرای پیش‌آزمون و انتخاب حوزه‌هایی از کیفیت زندگی برای انجام مداخله که از دیدگاه اعضای گروه بیش از سایر حوزه‌ها نیازمند بهبود هستند (حوزه اهداف و ارزش‌ها و حوزه احترام به خویشتن).
جلسه دوم	بحث درباره کیفیت زندگی، شادکامی و رضایتمندی؛ ابعاد کیفیت زندگی و درخت زندگی، جمع‌بندی، ارائه سه اصل از سی اصل «شادی» فریش و ارائه تکلیف.
جلسه سوم	تعریف «الگوی اسلامی آموزش مبتنی بر کیفیت زندگی»، معرفی CASIO و پنج مؤلفه آن، بحث درباره وضعیت مؤلفه‌های مذکور در اعضای گروه، ارائه سه اصل از سی اصل «شادی» فریش و ارائه تکلیف، جمع‌بندی.
جلسه چهارم	مرور جلسه قبل، معرفی راهبرد اول و دوم؛ تغییر شرایط و تغییر نگرش‌ها در ارتباط با اولین حوزه هدف (اهداف و ارزش‌ها) با جهت‌گیری اسلامی (استفاده از آیات و روایات و آموزه‌های دینی) و کاربرد آن در ارتقای کیفیت زندگی و بحث گروهی درباره کاربرد اصول و راهکارهای مرتبط با تغییر شرایط و تغییر نگرش‌ها؛ ارائه سه اصل از سی اصل «شادی» فریش و ارائه تکلیف.
جلسه پنجم	مروری بر جلسه چهارم؛ معرفی راهبرد سوم و چهارم (تغییر استانداردها و تغییر اولویت‌ها) در ارتباط با اولین حوزه هدف (اهداف و ارزش‌ها) با جهت‌گیری اسلامی (استفاده از آیات و روایات و آموزه‌های دینی)؛ بحث گروهی درخصوص کاربرد اصول و راهکارهای مرتبط با تغییر استانداردها و تغییر اولویت‌ها؛ ارائه سه اصل از سی اصل «شادی» فریش و ارائه تکلیف و جمع‌بندی.
جلسه ششم	مرور جلسه قبل؛ معرفی راهبرد پنجم؛ افزایش رضایت در حوزه‌های دیگر در ارتباط با اولین حوزه هدف (اهداف و ارزش‌ها) با جهت‌گیری اسلامی (استفاده از آیات و روایات و آموزه‌های دینی)؛ بحث درباره کاربرد اصول مهم مرتبط با افزایش رضایت در حوزه‌های دیگر و کاربرد آنها در افزایش رضایت از زندگی؛ ارائه سه اصل از سی اصل «شادی» فریش؛ ارائه تکلیف و جمع‌بندی.
جلسه هفتم	مروری بر سه جلسه قبل و معرفی راهبرد اول و دوم؛ تغییر شرایط و تغییر نگرش‌ها در ارتباط با دومین حوزه هدف (احترام به خویشتن) با جهت‌گیری اسلامی (استفاده از آیات و روایات و آموزه‌های دینی) و کاربرد آن در ارتقای کیفیت زندگی؛ بحث گروهی درباره کاربرد اصول و راهکارهای مرتبط با تغییر شرایط و تغییر نگرش‌ها؛ ارائه چهار اصل از سی اصل «شادی» فریش؛ ارائه تکلیف.
جلسه هشتم	مروری بر جلسه هفتم و معرفی راهبرد سوم و چهارم (یعنی تغییر استانداردها و تغییر اولویت‌ها) در ارتباط با دومین حوزه هدف (احترام به خویشتن) با جهت‌گیری اسلامی (استفاده از آیات و روایات و آموزه‌های دینی)؛ بحث گروهی درباره کاربرد اصول و راهکارهای مرتبط با تغییر استانداردها و تغییر اولویت‌ها؛ ارائه چهار اصل از سی اصل «شادی» فریش؛ ارائه تکلیف و جمع‌بندی.
جلسه نهم	معرفی راهبرد پنجم؛ افزایش رضایت در حوزه‌های دیگر در ارتباط با دومین حوزه هدف (احترام به خویشتن) با جهت‌گیری اسلامی (استفاده از آیات و روایات و آموزه‌های دینی)؛ بحث درباره کاربرد اصول مهم مرتبط با افزایش رضایت در حوزه‌های دیگر و کاربرد آنها در افزایش رضایت از زندگی؛ ارائه چهار اصل از سی اصل «شادی» فریش؛ ارائه تکلیف، جمع‌بندی و اجرای پس‌آزمون.

یافته‌های پژوهش

همان‌گونه که در جدول (۳) مشاهده می‌شود، در گروه «آزمایش کیفیت زندگی» فریش ۳ تن (۶/۵ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم و زیردیپلم، ۳ تن (۶/۵ درصد) دارای مدرک تحصیلی فوق دیپلم، ۶ تن (۱۳ درصد) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی و ۳ تن (۶/۵ درصد) دارای مدرک تحصیلی بالاتر از کارشناسی بودند. همچنین در گروه آزمایش «کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» ۳ تن (۶/۵ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم و زیردیپلم، ۶ تن (۱۳ درصد) دارای مدرک تحصیلی فوق دیپلم، ۶ تن (۱۳ درصد) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی و ۱ تن (۲/۲ درصد) دارای مدرک تحصیلی بالاتر از کارشناسی بودند. همچنین در گروه گواه ۶ تن (۱۳ درصد) دارای مدرک تحصیلی دیپلم و زیردیپلم، ۴ تن (۸/۷ درصد) دارای مدرک تحصیلی فوق دیپلم، ۳ تن (۶/۵ درصد) دارای مدرک تحصیلی کارشناسی و ۲ تن (۴/۳ درصد) دارای مدرک تحصیلی بالاتر از کارشناسی بودند.

جدول ۳: فراوانی و درصد فراوانی سطح تحصیلات مراقبان گروه‌های نمونه پژوهش

تحصیلات مراقبان	گروه‌ها	فراوانی	درصد فراوانی
زیر دیپلم و دیپلم	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریش	۳	۶/۵
	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	۳	۶/۵
	گروه گواه	۶	۱۳
فوق دیپلم	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریش	۳	۶/۵
	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	۶	۱۳
	گروه گواه	۴	۸/۷
کارشناسی	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریش	۶	۱۳
	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	۶	۱۳
	گروه گواه	۳	۶/۵
بالاتر از کارشناسی	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریش	۳	۶/۵
	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	۲	۲/۲
	گروه گواه	۲	۴/۳

همان‌گونه که در جدول (۴) مشاهده می‌شود، در گروه آزمایش «آموزش کیفیت زندگی» فریش ۲ تن (۴/۳ درصد) دارای سن زیر ۲۵ سال، ۴ تن (۸/۷ درصد) دارای سن بین ۲۶ تا ۳۵ سال، ۲ تن (۴/۳ درصد) دارای سن بین ۳۶ تا ۴۵ سال و ۷ تن (۱۵/۲ درصد) دارای سن بالاتر از ۴۶ سال بودند.

همچنین در گروه آزمایش «کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» ۵ تن (۱۰/۹ درصد) دارای سن زیر ۲۵ سال، ۲ تن (۴/۳ درصد) دارای سن بین ۲۶ تا ۳۵ سال، ۳ تن (۶/۵ درصد) دارای سن بین ۳۶ تا ۴۵ سال و ۶ تن (۱۳ درصد) دارای سن بالاتر از ۴۶ سال بودند. همچنین در گروه گواه ۴ تن (۸/۷ درصد) دارای سن زیر ۲۵ سال، ۴ تن (۸/۷ درصد) دارای سن بین ۲۶ تا ۳۵ سال، ۷ تن (۱۵/۲ درصد) دارای سن بین ۳۶ تا ۴۵ سال و ۱۸ تن (۳۹/۱ درصد) دارای سن بالاتر از ۴۶ سال بودند.

جدول ۴: فراوانی و درصد فراوانی سطح سن مراقبان گروه‌های نمونه پژوهش

درصد فراوانی	فراوانی	گروه‌ها	سن مراقبان
۴/۳	۲	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریش	زیر ۲۵ سال
۱۰/۹	۵	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	
۸/۷	۴	گروه گواه	
۸/۷	۴	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریش	بین ۲۶ تا ۳۵ سال
۴/۳	۲	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	
۸/۷	۴	گروه گواه	
۴/۳	۲	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریش	بین ۳۶ تا ۴۵ سال
۶/۵	۳	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	
۴/۳	۲	گروه گواه	
۱۵/۲	۷	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریش	بالتر از ۴۶ سال
۱۳	۶	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	
۱۰/۹	۵	گروه گواه	

همان‌گونه که در جدول (۵) مشاهده می‌شود، در گروه آزمایش «آموزش کیفیت زندگی» فریش ۷ تن (۱۵/۲ درصد) مرد و ۸ تن (۱۷/۴ درصد) زن بودند. همچنین در گروه آزمایش «کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» ۹ تن (۱۹/۶ درصد) مرد و ۷ تن (۱۵/۲ درصد) زن بودند. همچنین در گروه گواه ۶ تن (۱۳ درصد) مرد و ۹ تن (۱۹/۶ درصد) زن بودند.

جدول ۵: فراوانی و درصد فراوانی جنسیت مراقبان گروه‌های نمونه پژوهش

درصد فراوانی	فراوانی	گروه‌ها	جنسیت مراقبان
۱۵/۲	۷	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریش	مرد
۱۹/۶	۹	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	
۱۳	۶	گروه گواه	
۱۷/۴	۸	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریش	زن
۱۵/۲	۷	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	
۱۹/۶	۹	گروه گواه	

در جدول (۶) میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری و به تفکیک گروه آزمایش و گروه کنترل گزارش شده است.

جدول ۶: میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای پژوهش در گروه آزمایش و کنترل

پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون		گروه‌ها	مؤلفه‌ها
میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
۷۹/۰۱	۵/۶۱	۹۶/۱۳	۱۱/۲۹	۸/۲۱	۹۵/۸۷	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریض	رفتارهای جامعه‌پسند
۷۸/۳۸	۴/۸۹	۱۰۸/۳۸	۱۵/۶۲	۱۱/۰۴	۱۰۷/۶۲	گروه آزمایش آموزش آموزه‌های اسلامی	
۸۱/۰۷	۶/۹۹	۸۱/۳۳	۹/۶۱	۵/۶۳	۸۱/۸۷	گروه کنترل	
۵۷/۶۰	۲/۵۵	۷۳/۲۰	۴/۴۱	۵/۷۱	۷۰/۴۷	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریض	تاب‌آوری
۵۶/۳۱	۴/۰۹	۸۵/۰۶	۵/۶۳	۴/۵۹	۸۰/۸۸	گروه آزمایش آموزش آموزه‌های اسلامی	
۵۷/۲۰	۳/۳۷	۵۶/۶۷	۳/۲۴	۴/۹۸	۵۵/۴۰	گروه کنترل	

به منظور بررسی فرضیه «آموزش کیفیت زندگی بر رفتارهای جامعه‌پسند و تاب‌آوری در مراقبان اصلی بیماران اسکیزوفرنیا اثرگذار است»، از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد. قبل از به‌کارگیری تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر، مفروض‌های آن بررسی گردید. بدین‌منظور آزمون کالموگروف - اسمیرنوف به منظور بررسی متعادل بودن متغیرهای پژوهش اجرا شد. همان‌گونه که در جدول (۷) نشان داده شده، نتایج معنادار نیست و متعادل بودن داده‌های پژوهش برقرار است:

جدول ۷: نتایج آزمون کالموگروف - اسمیرنوف درباره متعادل بودن متغیرهای پژوهش

متغیرها	گروه	آماره	معناداری
پیش‌آزمون رفتارهای جامعه‌پسند	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریض	۰/۶۳	۰/۸۲
	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	۰/۵۶	۰/۹۱
	گروه گواه	۰/۷۲	۰/۶۶
پس‌آزمون رفتارهای جامعه‌پسند	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریض	۰/۵۵	۰/۹۲
	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	۰/۴۶	۰/۹۸
	گروه گواه	۰/۸۸	۰/۴۲
پیش‌گیری رفتارهای جامعه‌پسند	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریض	۰/۶۲	۰/۸۳
	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	۰/۵۲	۰/۹۵
	گروه گواه	۰/۶۳	۰/۸۱
پیش‌آزمون تاب‌آوری	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریض	۰/۵۵	۰/۹۲
	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	۰/۸۶	۰/۴۵
	گروه گواه	۰/۹۷	۰/۲۹
پس‌آزمون تاب‌آوری	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریض	۰/۶۲	۰/۸۳
	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	۰/۷۳	۰/۶۵
	گروه گواه	۰/۵۹	۰/۸۷
پیش‌گیری تاب‌آوری	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریض	۰/۶۲	۰/۸۴
	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	۰/۵۳	۰/۹۴
	گروه گواه	۱/۰۶	۰/۲۱

همچنین آزمون لوین برای بررسی همگنی واریانس‌ها اجرا شد که نتایج معنادار نبود و نشان داد که همگنی واریانس‌ها نیز برقرار است (جدول ۸):

جدول ۸: آزمون لوین به منظور بررسی همگنی واریانس‌ها درباره متغیرهای وابسته پژوهش

متغیر	مرحله	F	درجه آزادی اول	درجه آزادی دوم	سطح معناداری
رفتارهای جامعه‌پسند	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریش	۰/۹۹	۲	۴۳	۰/۳۷۹
	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	۳/۶۶	۲	۴۳	۰/۰۵۱
	گروه گواه	۳/۱۷	۲	۴۳	۰/۰۵۲
تاب‌آوری	گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریش	۱/۳۹	۲	۴۳	۰/۳۱۸
	گروه آزمایش آموزش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی	۲/۳۶	۲	۴۳	۰/۱۰۶
	گروه گواه	۰/۱۲	۲	۴۳	۰/۸۸۴

همچنین آزمون باکس به منظور بررسی برابری کوواریانس‌های متغیر وابسته اجرا شد که نتایج معنادار نبود. بنابراین بعد از برقراری مفروضه‌ها از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری تکراری برای مقایسه تأثیر آموزش «کیفیت زندگی فریش و کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» بر رفتارهای جامعه‌پسند و تاب‌آوری استفاده گردید.

برای بررسی این فرضیه لازم است ابتدا اثربخشی متغیر مستقل (آموزش کیفیت زندگی فریش و کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی) بر رفتارهای جامعه‌پسند و تاب‌آوری مراقب اصلی بیماران اسکیزوفرنیای تحت آزمون قرار گرفته است. نتایج آزمون موجلی در جدول (۹) نشان می‌دهد پیش فرض کرویت که از پیش فرض‌های تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر است، بر آورده شده است.

جدول ۹: جدول موجلی مبنی بر بررسی پیش فرض کرویت متغیرها

متغیر	آزمون موجلی	مجذور تقریبی خی	درجه آزادی	مقدار معناداری
رفتارهای جامعه‌پسند	۰/۹۳	۱/۷۹	۲	۰/۴۱
تاب‌آوری	۰/۹۸	۰/۵۲	۲	۰/۷۷

نتایج جدول تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر در جدول (۱۰) نشان می‌دهد که میانگین نمرات متغیر رفتارهای جامعه‌پسند و تاب‌آوری مراقب اصلی بیماران اسکیزوفرنیا فارغ از تأثیر گروه‌بندی، طی مراحل پس‌آزمون و پیگیری دچار تغییر معنادار شده است که این تغییر با مقایسه با پیش‌آزمون یک تفاوت معنادار به‌شمار می‌رود. از سوی دیگر نتایج گروه‌بندی جدول فوق بیانگر آن است که متغیر گروه‌بندی (آموزش کیفیت زندگی فریش و کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی) فارغ از مراحل (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) بر متغیرهای رفتارهای جامعه‌پسند

و تاب‌آوری مراقب اصلی بیماران اسکیزوفرنیا تأثیر معناداری داشته است؛ بدین معنا که «آموزش کیفیت زندگی» فریش و «کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» در مقایسه با گروه گواه دارای یک اثر معنادار بوده است. اما در نهایت سطر مربوط به تعامل مراحل و گروه‌بندی به‌مثابه مهم‌ترین یافته جدول مزبور حاکی از آن است که «آموزش کیفیت زندگی» فریش و «کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» با تعامل مراحل نیز تأثیر معناداری بر مراحل آزمون (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) متغیر رفتارهای جامعه‌پسند و تاب‌آوری مراقب اصلی بیماران اسکیزوفرنی داشته است.

همچنین نتایج نشان داد ۲۴ درصد از تغییرات رفتارهای جامعه‌پسند و ۴۱ درصد از تغییرات تاب‌آوری مراقب اصلی بیماران اسکیزوفرنی توسط تعامل متغیر مراحل و گروه‌بندی تبیین می‌شود. در ادامه ابتدا گروه‌های آزمایش و گواه در متغیرهای وابسته پژوهش با همدیگر مقایسه می‌شود.

جدول ۱۰: نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برای بررسی تأثیرات درون‌گروهی و بین‌گروهی تأثیر آموزش کیفیت زندگی فریش و کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر رفتارهای جامعه‌پسند و تاب‌آوری مراقب اصلی بیماران اسکیزوفرنیا

توان آماری	اندازه اثر	سطح معناداری	مقدار f	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات		
۰/۹۸	۰/۲۷	۰/۰۰۱	۱۰۴۹	۷۶۸/۶۷	۲	۱۵۳۷/۳۵	مراحل	رفتارهای جامعه‌پسند
۱	۰/۵۴	۰/۰۰۱	۳۳/۴۷	۱۷۸۶/۶۷	۱	۱۷۸۶/۶۷	گروه‌بندی	
۰/۹۷	۰/۲۴	۰/۰۰۱	۹/۲۷	۶۷۹/۰۷	۲	۱۳۵۸/۱۵	تعامل زمان و گروه‌بندی	
				۷۲/۲۳	۵۶	۴۱۰۱/۱۵	خطا	
۰/۹۹	۰/۳۴	۰/۰۰۱	۰/۰۴ ۱۵	۴۵۶/۸۴	۲	۹۱۳/۶۸	مراحل	تاب‌آوری
۱	۰/۶۲	۰/۰۰۱	۴۶/۲۴	۲۵۶۰/۰۱	۱	۲۵۶۰/۰۱	گروه‌بندی	
۱	۰/۴۱	۰/۰۰۱	۱۹/۶۱	۵۹۶/۹۳	۲	۱۱۹۳/۸۶	تعامل زمان و گروه‌بندی	
				۳۰/۴۴	۵۶	۱۷۰۵/۱۱	خطا	

همان‌گونه که نتایج جدول (۱۱) نشان می‌دهد تفاوت بین میانگین نمرات تاب‌آوری گروه آزمایش «آموزش کیفیت زندگی» فریش و گروه آزمایش «آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» معنادار بوده و این یافته بدین معناست که میزان اثربخشی «آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» بر میزان تاب‌آوری مراقب اصلی بیماران اسکیزوفرنی بیش از اثربخشی «آموزش کیفیت زندگی» فریش بوده است. همچنین تفاوت گروه‌های آزمایش (گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریش و گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی) با گروه گواه معنادار بود.

همچنین تفاوت بین میانگین نمرات رفتارهای جامعه‌پسند گروه آزمایش «آموزش کیفیت زندگی» فریش و گروه آزمایش «آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» معنادار بوده و این یافته بدان معناست که میزان اثربخشی «آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» بر میزان رفتارهای جامعه‌پسند مراقب اصلی بیماران اسکیزوفرنی بیش از اثربخشی «آموزش کیفیت زندگی» فریش بوده است.

تفاوت گروه‌های آزمایش (گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی فریش و گروه آزمایش آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی) با گروه گواه نیز معنادار بود. در یک جمع‌بندی می‌توان این‌گونه بیان کرد: روش گروه «آموزش کیفیت زندگی» فریش و «آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» بر میزان تاب‌آوری و رفتارهای جامعه‌پسند مراقب اصلی بیماران اسکیزوفرنی تأثیر معناداری دارد.

میزان اثربخشی «آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» بر میزان تاب‌آوری و رفتارهای جامعه‌پسند مراقب اصلی بیماران اسکیزوفرنی نیز بیش از اثربخشی «آموزش کیفیت زندگی» فریش بوده است.

جدول ۱۱: آزمون نونفرونی برای بررسی تفاوت‌های دو به دو برای مقایسه اثر گروه‌های آزمایش و گروه کنترل

مقدار معناداری	خطای انحراف معیار	تفاوت میانگین‌ها	متغیرهای پژوهش مقایسه گروه‌های آزمایش و گواه	
۰/۰۰۱	۱/۴۹	-۶/۹۹	آموزش کیفیت زندگی فریش با گروه گواه	تاب‌آوری
۰/۰۰۱	۱/۵۲	۱۰/۶۶	آموزش کیفیت آموزه‌های اسلامی با گروه گواه	
۰/۰۰۱	۲/۱۳	۷/۹۹	آموزش کیفیت آموزه‌های اسلامی با فریش	
۰/۰۰۱	۲/۰۹	۸/۹۱	آموزش کیفیت زندگی فریش با گروه گواه	رفتارهای جامعه‌پسند
۰/۰۰۱	۲/۰۸	۱۶/۷۰	آموزش کیفیت آموزه‌های اسلامی با گروه گواه	
۰/۰۰۱	۲/۰۶	۷/۷۹	آموزش کیفیت آموزه‌های اسلامی با فریش	

نتایج پژوهش حاضر نشان داد مداخله «آموزش کیفیت زندگی فریش و کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» بر میزان رفتارهای جامعه‌پسند و تاب‌آوری مراقب اصلی بیماران اسکیزوفرنی مؤثر بوده است و میزان اثربخشی کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر رفتارهای جامعه‌پسند و تاب‌آوری مراقب اصلی بیماران اسکیزوفرنی بیش از «آموزش کیفیت زندگی» فریش بود.

در زمینه اثربخشی «آموزش کیفیت زندگی» فریش و «آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» بر رفتارهای جامعه‌پسند، در گذشته پژوهشی که به‌طور مستقیم به این موضوع پرداخته باشد، یافت نشد. اما نتایج این پژوهش به صورت تلویحی با نتایج پژوهش‌های محمدی و همکاران (۱۳۹۰) و سین و لیوبومیرسکی (۲۰۰۹) همسو بوده است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت: آموزش کیفیت زندگی را می‌توان آموزش مبتنی بر تقویت همه ابعاد زندگی دانست که به لحاظ ماهیت امید، انعطاف، مقاومت، پشتکار، خوش‌بینی، همون دوستی و کمک‌رسانی در زندگی

اجتماعی را بر نظام باوری، شناختی و در نهایت، رفتاری افراد مسلط نموده و از این طریق رفتارهای سازگار و مورد پسند جامعه را افزایش داده است و موجب افزایش رضایتمندی افراد در زندگی خود به علت انجام این رفتارهای نوع‌دوستانه خواهد شد.

چنین نقشی در آموزش کیفیت زندگی از سازگار تقویت افراد از خود و جهان پیرامون نشئت می‌گیرد. به معنای دقیق‌تر، آموزش کیفیت زندگی موجب می‌شود تا افراد، خود و توانایی‌هایشان را همراه با لحظات و حوادث زندگی مثبت و رو به تحول نگریسته، از آن طریق موجب تقویت رفتارهای بشردوستانه و رفتارهای جامعه‌پسند شوند. همچنین فریض که از بنیانگذاران آموزش کیفیت زندگی محسوب می‌شود، این رویکرد را مبتنی بر «نظریه شناختی»، نظریه «فعالیت» و «روان‌شناسی مثبت‌نگر» معرفی نموده و اعلام داشته که آموزش کیفیت زندگی به دنبال آن است که به انسان‌ها کمک کند تا رویه‌ها و باورهای مثبت‌تری را برای زندگی در پیش بگیرند (فریش، ۲۰۰۶).

از این نظریه می‌توان استنباط کرد که آموزش کیفیت زندگی این امکان را برای فراگیران و آموزش‌گیرندگان فراهم می‌کند تا افراد جهت‌گیری مثبت‌تری نسبت به افراد پیرامون خود در زندگی در پیش بگیرند و در نهایت، رفتارهای کمک‌رسانی و نوع‌دوستانه بیشتری نسبت به آنها نشان دهند. به عبارت دیگر، مراقبان اصلی بیماران مزمن روانی (از جمله اسکیزوفرنیا) که بار و فشار مراقبتی فراوانی را متحمل می‌شوند، در پی آموزش کیفیت زندگی به سبب فراگیری و درونی کردن محورها و اصول کیفیت زندگی، رفتارهای جامعه‌پسند بیشتری از خود نشان دادند.

همچنین در تبیین یافته این پژوهش مبنی بر میزان اثربخشی آموزش گروهی کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی مؤثرتر نسبت به آموزش گروهی کیفیت زندگی فریض بر رفتارهای جامعه‌پسند و خرده‌مقیاس‌های آن (کمک‌رسانی و هم‌حسی جهت‌گیری شده) در مراقبان اصلی بیماران اسکیزوفرنیایی، می‌توان گفت: فرهنگ یکی از تعیین‌کننده‌ترین عوامل مؤثر بر شخصیت افراد است. هر فرهنگی دارای خصوصیات، ارزش‌ها، پدیده‌ها و انتظارات ویژه‌ای است که در مجموع شخصیت فرد را شکل می‌دهد.

درواقع، فرهنگ مجموعه یکپارچه دانش، عقیده و رفتار انسان است که از نسلی به نسل بعد منتقل می‌شود و از طریق یک رشته انتساب‌ها، سنت‌ها، آداب، عقاید و ارزش‌های مشترک، هنجارهایی برای زندگی انسان پدید می‌آورد. بیشتر نظام‌های سنتی مشاوره‌ای بعد فرهنگی مراجعان را نادیده می‌گیرند، در حالی که بیشتر آسیب‌های روانی به همان اندازه که زیستی‌اند، فرهنگی و جامعه‌شناختی نیز هستند (استلار و همکاران، ۲۰۱۷).

بنابراین آموزش‌دهندگان باید ویژگی‌های فرهنگی مراجعان را در فرایند آموزش مدنظر قرار دهند و رابطه آموزشی را مطابق با نیازهای فردی و ترجیحات فرهنگی افراد تنظیم نمایند. به همین سبب در رویکرد «آموزش

گروهی کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» که آموزش مفاهیم عمده با بهره‌گیری از آیات و احادیث که احساس تعاون و کمک‌رسانی را ترویج می‌دهند، واریانس بیشتری را در متغیر رفتارهای جامعه‌پسند و خرده‌مقیاس آن (کمک‌رسانی و هم‌حسی جهت‌گیری‌شده) تبیین نموده است. به عبارت دقیق‌تر، به علت آنکه رویکرد «آموزش گروهی کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» بخش اساسی و جامعه‌گستر وجودی افراد را هدف آموزش قرار داده، بنابراین افزایش میزان رفتارهای جامعه‌پسند و خرده‌مقیاس آن (کمک‌رسانی و هم‌حسی جهت‌گیری‌شده) که بخش مهمی از آموزه‌های دینی - اسلامی است، منطقی به نظر می‌رسد.

در زمینه اثربخشی «آموزش کیفیت زندگی» فریش و «آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» بر تاب‌آوری، نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های ایبرسن و همکاران (۲۰۱۷)، صفاری‌نیا و همکاران (۱۳۹۴) و کرمی و همکاران (۱۳۹۱) همسو بوده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت: افراد تاب‌آور از احساس کارآمدی و اعتماد به نفسی برخوردارند که به آنها اجازه می‌دهد چالش‌های زندگی را با موفقیت پشت سر بگذارند. این افراد کمتر احساس ناامیدی و تنهایی می‌کنند و از این مهارت برخوردارند که به مشکل به‌منزله مسئله‌ای نگاه کنند که می‌توانند در آن کندوکاو کنند، آن را تغییر دهند، تحمل نمایند، یا به طرق دیگر حل کنند و همین موضوع در کنار توان تحمل بالای آنها در برابر مشکلات، سبب می‌شود که آنان چشم‌اندازی مثبت و شادمانه به زندگی پیدا کنند.

به‌طور کلی، تاب‌آوری موجب افزایش مقابله مطلوب و مؤثر در فرد می‌شود، جهت‌گیری او به زندگی را مثبت می‌کند و در نتیجه، شادکامی را در او افزایش می‌دهد (جانسون و همکاران، ۲۰۱۸). در واقع، «شادکامی» یکی از ویژگی‌های افراد تاب‌آور است. آنان با مسائل و مشکلات زندگی با دیدی مثبت و همراه با خوش‌بینی مواجه می‌شوند و همین نگرش مثبت سبب افزایش میزان تحمل آنان در برابر مشکلات می‌گردد.

این‌گونه افراد برای آینده خود هدف و برنامه دارند و زندگی برایشان معنادار است و به علت شادکامی و باورهای مثبت زیادی که دارند، پس از شکست، ناامید و دل‌سرد نمی‌شوند و بر میزان تلاش‌های خود می‌افزایند (ایبرسون و همکاران، ۲۰۱۷).

کیفیت زندگی معیار اندازه‌گیری بهترین نیرو در فرد است. این نیرو برای سازگاری موفقیت‌آمیز فرد با چالش‌های موجود به مصرف می‌رسد و در نهایت، این سازگاری موجب افزایش تاب‌آوری می‌شود. پس می‌توان نتیجه گرفت برای افزایش تاب‌آوری در افراد، باید میزان رضایتمندی، کیفیت زندگی و شادکامی را در آنها بالا برد. اصول و فنون استفاده‌شده در آموزش مبتنی بر کیفیت زندگی، فرد را در جهت رضایتمندی و شادکامی سوق می‌دهد و بالا رفتن رضایت از زندگی و شادکامی افزایش توان مقابله در برابر مشکلات را به دنبال دارد و تاب‌آوری را افزایش می‌دهد.

همچنین در تبیین یافته این پژوهش مبنی بر میزان اثربخشی، «آموزش گروهی کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» مؤثرتر از «آموزش گروهی کیفیت زندگی» فریش بر تاب‌آوری و خرده‌مقیاس‌های آن (تصور شایستگی فردی، اعتماد به‌غرایز فردی، تحمل عاطفی منفی، پذیرش مثبت تغییر و روابط ایمن‌گواه، و تأثیرات معنوی) در مراقبان اصلی بیماران اسکیزوفرنیا بوده است. بدین‌رو می‌توان گفت: «معنویت» آگاهی از هستی یا نیرویی فراتر از جنبه‌های مادی زندگی است و احساس عمیقی از وحدت یا پیوند با کائنات را به وجود می‌آورد. معنویت و ارتباط با منبع قدرت می‌تواند میزان تحمل افراد را در برابر سختی‌ها افزایش دهد و ایمان، صبر و تحمل افراد در برابر مشکلات را افزایش داده، آنها را برای غلبه بر چالش‌ها و تغییرات زندگی یاری می‌دهد. «افکار مثبت» و «سخت‌رویی» هر دو مؤلفه‌های معنویت هستند و با سلامت و مقاومت در برابر استرس ارتباط دارند. معنویت می‌تواند تأثیر ضربه‌گیری در برابر استرس داشته باشد (گارسیا و ریملی، ۲۰۱۹).

از سوی دیگر معنویت امکان تفسیر مجدد رویدادهای گواه‌ناپذیر را فراهم می‌سازد و در نتیجه، رویدادها کم‌استرس‌تر و گواه‌پذیرتر به نظر می‌رسند. نیز نسبت دادن رویدادهای منفی به عوامل خارج از گواه فرد منجر به ایجاد سبک خوش‌بینانه‌ای می‌شود. ارتباطات فرامعنوی (یعنی به قدرت بزرگی ایمان داشتن) عامل حمایتی فردی در جهت ایجاد و تسهیل تاب‌آوری به‌شمار می‌آید و اعتقادات مذهبی به‌مثابه تکیه‌گاه و پشتیبان برای سازگاری بیشتر فرد عمل می‌کند.

معنویت عامل کلیدی برای پرورش تاب‌آوری به‌شمار آمده است. ایمان موجود در معنویت می‌تواند یک روش محافظتی در برابر شدت آسیب عمل بوده، آن را گواه کند (سلیگمن، ۲۰۱۹). از طریق مذهب است که انسان درمی‌یابد بین او و وجود متعالی و برتر مطلق، رابطه وجود دارد و این رابطه، یا از راه قلب، یا از راه عقل و یا با اجرای مراسم و اعمال مذهبی برقرار می‌شود.

فعالیت‌های دینی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم پیش‌بینی‌کننده سرسختی و تاب‌آوری است. همچنین افراد تاب‌آور به‌احتمال بیشتری در رویارویی با شرایط ناگوار، در جست‌وجوی معنا هستند. می‌توان گفت: افرادی که مذهبی‌ترند تاب‌آوری بیشتری دارند؛ زیرا اعتقادات دینی و مذهب به انسان آرامش می‌دهد، امنیت فرد را تضمین می‌کند، فرد را در برابر خلأهای اخلاقی، عاطفی و معنوی استحکام می‌دهد و پایگاه محکمی برای انسان در برابر مشکلات و محرومیت‌های زندگی ایجاد می‌کند (جمدال و همکاران، ۲۰۱۵).

همچنین مذهب و معنویت منابع مهمی برای سازگاری با وقایع تنش‌زای زندگی در نظر گرفته می‌شود. انسان در نتیجه وجود باورهای مذهبی، احساس ارتباط با قدرتی مافوق خود خواهد داشت و این احساس او را از ناآرامی‌ها و ناراحتی‌ها دور می‌کند.

با عنایت به همین اعتقاد، در پژوهش حاضر با استفاده از راهبردهای آموزش مبتنی بر زندگی با جهت‌گیری اسلامی، آموزه‌های اسلامی، روایات و احادیث، تلاش شد رضایتمندی، شادکامی و در نهایت، تاب‌آوری شرکت‌کنندگان افزایش یابد. راهبردهای «خبرباوری»، «انس با خدا»، «خشنودی پروردگار»، «اصلاح اسنادها»، «واقعیت‌شناسی دنیا»، «مدیریت مقایسه‌ها» و رسیدن به «نظام ارزیابی خیرگرا» در جهت رسیدن به این هدف مؤثر بود. با توجه به توضیحات مزبور، می‌توان انتظار داشت برنامه‌ای که با فرهنگ دینی ما سنخیت بیشتری داشته باشد، مؤثرتر و کارا تر در جهت افزایش میزان تاب‌آوری افراد عمل نماید.

بحث و نتیجه‌گیری

دین برنامه‌ای جامع و مدون برای بهبود کیفیت زندگی براساس زندگی فردی و جمعی با توجه به نیازهای احساسی، هیجانی و عوامل درونی انسان و نیز از منظر روابط بین فرد و اجتماع، مفهوم‌سازی و سازمان‌دهی کرده است. «کیفیت زندگی» از منظر اسلام، شناخت صحیح خود، داشتن تفکر متعالی و ارتباط صحیح با مبدأ هستی، با حفظ هماهنگی اجتماعی - اخلاقی و سعی در کاهش عواطف منفی در بشر و حرکت به سوی کمال همراه است.

با این نگرش در کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی، مراقبان بیماران اسکیزوفرنی راهنمایی شدند تا ارزیابی شناختی مجددی از زندگی داشته باشند و با برخورداری از حداکثر عاطفه مثبت و حداقل عاطفه منفی، بُعد عاطفی زندگی خود را بهبود بخشند و رضایتمندی خود از زندگی را بالا ببرند و تمرین‌های رفتاری، تغییرات شناختی و هیجانی را در عمل تجربه کنند. به آنها با رویکرد شناختی اسلامی با تأکید بر معنا و هدف در زندگی آموخته شد که زندگی ارزشمند و هدفمند می‌تواند بازتعریف شود و لازم است که آنها استانداردها و اولویت‌های جدیدی داشته باشند و بایدهای جدیدی را برای خود خلق کنند و با ایجاد تعادل بین حوزه‌های ارزشمند زندگی که در حال حاضر وجود دارد، با این بایدها و استانداردهای جدید و رشد همه ابعاد زندگی، میزان رفتارهای جامعه‌پسند و تاب‌آوری را بهبود بخشند.

به لحاظ نظری، پژوهش حاضر تلویحات متعددی را به دنبال دارد:

اول. این پژوهش شواهدی را در خصوص اثربخشی «آموزش کیفیت زندگی» فریش (۲۰۰۶) و «آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» (سیفی و همکاران، ۱۳۹۵) که همچنان از الگوهای مطرح در زمینه کیفیت زندگی هستند، فراهم نمود.

دوم. با نشان دادن نقش آموزش کیفیت زندگی در رفتارهای جامعه‌پسند و تاب‌آوری، شکاف موجود در زمینه استفاده از این آموزش‌ها را در مراقبان بیماران مزمن روانی (از جمله اسکیزوفرنیا) مدنظر قرار داده و با فراهم آوردن

شواهد تجربی، به برطرف‌سازی این شکاف کمک نموده است. به لحاظ کاربردی نیز بر مبنای نتایج پژوهش حاضر، با فراهم کردن آموزش‌های لازم در زمینه کیفیت زندگی و فراگیری اصول اساسی این الگوها (به‌ویژه کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی)، افراد قادر خواهند شد رفتارهای بشردوستانه بیشتری از خود نشان دهند و میزان تاب‌آوری خود را بهبود بخشند.

بر این اساس توصیه می‌شود با برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای آشنایی بیشتر روان‌شناسان و مربیان در زمینه اصول اساسی کیفیت زندگی و اینکه چگونه می‌توانند با به‌کارگیری اصول مطرح‌شده در این الگوها بر رشد و پرورش افراد تأثیر بگذارند، به توانمند شدن فراگیران کمک شود.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به محدود بودن افراد این مطالعه به مراقبان اصلی بیماران اسکیزوفرنیا در استان چهارمحال و بختیاری اشاره نمود که تعمیم‌پذیری یافته‌ها را با احتیاط مواجه می‌سازد. با توجه به آنکه در پژوهش حاضر تفاوت‌های جنسیتی مطالعه نشده است، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی به مقایسه اثرگذاری آموزش کیفیت زندگی (فریش و مبتنی بر آموزه‌های اسلامی) در بین مراقبان (زن و مرد) پرداخته شود.

منابع

- پسندیده، عباس و دیگران، ۱۳۹۱، «پایه نظری رضامندی از دیدگاه اسلام»، *روان‌شناسی و دین*، سال پنجم، ش ۴، ص ۸۵-۱۰۴.
- جدیدی، علی و دیگران، ۱۳۹۰، «بررسی ارتباط بین سلامت معنوی و کیفیت زندگی سالمندان مقیم آسایشگاه کهریزک»، *پرستاری ایران*، دوره بیست و چهارم، ش ۷۲، ص ۴۸-۵۶.
- جعفری، محمدتقی، ۱۳۶۸، *ترجمه و تفسیر نهج البلاغه*، تهران، دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- خبرگزاری مهر، ۱۳۹۷، <https://www.mehrnews.com/news/4557299/>
- دردرگر، خدیجه و محمدمهدی صفورایی پاریزی، ۱۳۹۷، «رابطه توکل به خدا و تحمل پریشانی با کیفیت زندگی»، *روان‌شناسی و دین*، سال یازدهم، ش ۴، ص ۱-۱۰.
- سیفی گندمانی، محمدیاسین و همکاران، ۱۳۹۵، «الگوی اسلامی روان‌درمانگری / آموزش مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی»، *روان‌شناسی و دین*، سال نهم، ش ۱، ص ۵۱-۶۸.
- صفاری‌نیا، مجید و همکاران، ۱۳۹۳، «تأثیر مؤلفه‌های شخصیت جامعه‌پسند و خودشیفتگی بر بهزیستی اجتماعی در ساکنان شهر تهران»، *دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، دوره ۱۵، ش ۳، ص ۳۵-۴۴.
- صفاری‌نیا، مجید و همکاران، ۱۳۹۴، «پیش‌بینی‌کننده‌های شخصیتی و خلقی جامعه‌پسندی»، *مطالعات و تحقیقات اجتماعی در ایران*، دوره پنجم، ش ۲، ص ۲۵۵-۲۷۱.
- کریمی، جهانگیر و همکاران، ۱۳۹۱، «رابطه جهت‌گیری مذهبی با میزان تاب‌آوری و امیدواری در دانشجویان دانشگاه رازی»، *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، سال سوم، ش ۲، ص ۲۴۳-۲۵۵.
- محمدی، محمدرضا و همکاران، ۱۳۹۰، «بررسی اثر روان‌درمانی معنوی در مبتلایان به اختلال وابستگی به مواد اپیوئیدی»، *حکیم*، دوره چهاردهم، ش ۳، ص ۱۴۴-۱۵۰.
- محمدی، مسلم، ۱۳۸۶، *عوامل مؤثر بر تاب‌آوری در افراد وابسته به مواد در معرض خطر*، رساله دکتری روانشناسی، تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.
- Bonanno, G, 2004, "Loss, trauma, and human resilience: have we underestimated the human capacity to thrive after extremely aversive events?", *Journal of American psychologist*, N. 59(1), p. 20-29.
- Brittian, A, Humphries, M, 2015, "Prosocial behavior during adolescence", in James D. Wright (editor-in-chief), *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences*, Oxford, Elsevier.
- Clark, C, et al., 2015, "the role of parenting in relational aggression and prosocial behavior among emerging adults", *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, N. 24(2), p. 185-202.
- Conner, M, Davidson, J, 2003, "Development of a new resilience scale: the Conner-Davidson Resilience Scale (CD_RISC)", *Journal of Depression and Anxiety*, N. 18, p. 76-82.
- Ebersohn, L, et al, 2017, "Analysing risk and resilience in the first sand tray of youth at a rural school", *The Arts in Psychotherapy*, N. 2 (3), p. 16-25.
- Eisenberg, N, 2013, "Prosocial development", in P. D.Zelazo (Ed.), *The Oxford handbook of developmental psychology. Self and Other*, New York, NY, Oxford University Press.
- Eisenberg, N, et al, 2015, "The Development of prosocial behavior", in David A. Schroeder and William G. Graziano (eds), *The Oxford Handbook of Prosocial Behavior*, Oxford University Press.

- Friborg, O, et al, 2006, "Resilience as a moderator of pain and stress", *Journal of Psychosomatic Research*, N. 61(2), p. 213-219.
- Frisch, M, 2006, *Finding happiness with Quality of Life Therapy: A positive psychology approach*, John Wiley & Sons.
- Garcia, D, Rime, B, 2019, "Collective Emotions and Social Resilience in the Digital Traces after a Terrorist Attack", *Journal of Psychological Science*, N. 30(4), p. 617-628.
- Huguelet, P, Koenig, H, 2009, *Religion and spirituality in psychiatry*, Cambridge University Press.
- Jemdal, O, et al. 2015, "the cross-cultural validity of the Resilience Scale for Adults: a comparison between Norway and Brazil", *BMC Psychology*, N. 3, p. 18-26.
- Johnson, P, et al, 2018, "Resilience in wives of persons with alcoholism: An Indian exploration", *Indian Journal Psychiatry*, N. 60, p. 84-89.
- Lamond, A, 2009, "Measurement and predictors of resilience among community dwelling older women", *Journal of psychiatric Research*, N. 43, p. 148-156.
- Ndikuno, C, et al, 2016, "Quality of life of caregivers of patients diagnosed with severe mental illness at the national referral hospitals in Uganda", *Journal of BMC Psychiatry*, 16(1), p. 400.
- Neong, S, & Rashid, A, 2018, "Quality of life of caregivers of patients with psychiatric illness in Penang", *Journal Clinical Psychiatry College Psychology*, N. 2(1), p. 12-18.
- Penner, P, 2002, "Measuring the Prosocial Personality", *Journal of dvances in personality assessment*, N. 10, p. 1-15.
- Roberts, W, et al, 2014, "Empathy, anger, guilt: Emotions and prosocial behavior", *Canadian Journal of Behavioural Science*, N. 46(4), p. 465-474.
- Seligman, M, 2019, "Positive Psychology: A Personal History", *Annual Review of Clinical Psychology*, N. 15, p. 1-23.
- Sin, & Lyubomirsky, S, 2009, "Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: A practice-friendly meta-analysis", *Journal of clinical psychology*, N. 65(5), p. 467-487.
- Sreekumar, S, et al, 2016, "Factors associated with resilience in wives of individuals with alcohol dependence syndrome", *Indian Journal Psychiatry*, N. 58, p. 307-310.
- Stellar, J, 2017, "Self-transcendent emotions and their social functions: Compassion, gratitude, and awe bind us to others through prosociality", *Emotion Review*, N. 9(3), p. 200-207.
- Steven, L, et al, 2019, "surviving the storm: Avoidant coping, helping behavior, resilience and affective symptoms around a major hurricane-flood", *Journal of Affective Disorders*, N. 257, p. 297-306.
- Thompson, N, et al, 2003, "Purpose in life as a mediator of adjustment after spinal cord injury", *Rehabilitation Psychology*, N. 48(2), p. 100-108.
- Troup, G, 2019, "The factor structure of the Quality of Life Inventory (QOLI) following traumatic brain injury", *Neuropsychology Rehabilitees*, N. 8, p. 1-21.
- Voss, C, Tasmania, C, 2011, Hope, "Empowerment, Resilience and Outcomes for Carers", *The Carers NSW Biennial Conference: H.E.R.O.*
- Zauszniewski, J, 2010, "Resilience in family members of persons with serious mental illness", *Journal of Nurse Clinical North American*, N. 45(4), p. 613-26.

اثر بخشی «گروه‌درمانی معنوی - مذهبی» بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دهم متوسطه

علیرضا صفری / کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات تهران

alirezazafari421@yahoo.com  orcid.org/0000-0002-2770-0264

v_sadeghi@sbu.ac.ir


rajabpoor.z@yahoo.com

ali.abedini2013@yahoo.com

وحید صادقی فیروزآبادی / استادیار گروه روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی تهران

زهرا رجب‌پور نیکنام / کارشناس ارشد علوم تربیتی دانشگاه پیام نور واحد تهران جنوب

علی عابدینی / کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارسنجان

 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۳۹۹/۰۹/۲۹ - پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۲۶

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثر بخشی «گروه‌درمانی معنوی - مذهبی» بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دهم متوسطه شهر کرج انجام شد. روش پژوهش از نوع «نیمه‌آزمایشی» با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه گواه بود و جامعه پژوهش دانش‌آموزان دختر پایه دهم متوسطه شهر کرج در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ بودند که ۴۰ تن به‌عنوان نمونه و به شیوه «نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای» با جایگزینی تصادفی انتخاب و در گروه‌های آزمایش (۲۰ تن) و گواه (۲۰ تن) قرار گرفتند. ابزار پژوهش پرسشنامه «استرس تحصیلی» انگ و هوان (۲۰۰۶) بود. برای گروه آزمایش ۱۲ جلسه «گروه‌درمانی معنوی - مذهبی» اجرا شد و گروه گواه هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از اتمام جلسات درمانی، مجدداً پس‌آزمون از افراد هر دو گروه گرفته و در نهایت، تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد «گروه‌درمانی معنوی - مذهبی» موجب کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان شده است.

کلیدواژه‌ها: گروه‌درمانی معنوی - مذهبی، استرس تحصیلی، دانش‌آموزان.

در آموزش و پرورش، مقطع متوسطه از اهمیت بسزایی برخوردار است؛ زیرا دانش‌آموزان در حال طی کردن دوران بلوغ و دغدغه‌ها و استرس‌های ناشی از آن هستند. از سوی دیگر، تغییر در دوره تحصیلی، تفاوت در شیوه‌های آموزش و مهم‌تر از آن، موضوع انتخاب رشته تحصیلی، ادامه تحصیل، شغل و تشکیل خانواده در آینده، استرس‌هایی به همراه دارد که در پیشرفت یا افت تحصیلی دانش‌آموزان تأثیر گذارند.

با توجه به تأثیر هیجانانگیز بر میزان و کیفیت یادگیری، انگیزش، انتخاب راهبردهای مناسب یادگیری و در نهایت پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان (گوتز و همکاران، ۲۰۰۶)، پژوهش در حوزه هیجانانگیز و به‌ویژه استرس از اهمیت شایانی برخوردار است.

استرس، چه از لحاظ مثبت یا منفی آن، بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی تحصیلی دانش‌آموزان است. با این وجود، بیشتر افراد اعتقاد دارند که «استرس» مفهومی منفی است، ولی استرس به صورت ذاتی منفی نیست. مطابق دیدگاه سلیه (سباستین، ۲۰۱۳، به نقل از: سلیه، ۱۹۷۶) واکنش به استرس می‌تواند به‌مثابه یک انگیزش درونی عمل نماید و میزان قابل قبولی از استرس در رشد و پیشرفت فرد مؤثر خواهد بود.

اما وقتی فرد با سطحی بالا از استرس مواجه شود، گستره‌ای از واکنش‌های جسمانی و روان‌شناختی را نشان خواهد داد. با توجه به شیوع بالای استرس در دوره نوجوانی، اگر در درمان و کاهش آن اقدامی صورت نگیرد، موجب کاهش عزت نفس، سوء مصرف مواد، اختلال در روابط بین فردی و اختلالات اضطرابی خواهد شد (حقایق سلامت روان کودکان، ۲۰۱۰).

یکی از استرس‌های شایع در دوره دانش‌آموزی، «استرس تحصیلی» (Academic stress) است. استرس تحصیلی به‌صورت رابطه موجود بین عوامل استرس‌زای مرتبط با تحصیل درخصوص دانش‌آموز و ارزیابی شناختی و پاسخ‌های جسمی و روانی وی در مقابله با استرس تعریف می‌شود (شارما و همکاران، ۲۰۱۶). به عبارت دیگر، استرس تحصیلی بیانگر انجام تکالیف در یک بازه زمانی محدود، تجربه فشار ناشی از مسئولیت‌های متعدد درباره انجام طرح‌ها و برنامه‌هایی است که هر یک فرد را با گستره وسیعی از تکالیف و وظایف مواجه می‌کند و انتظار فرد از خود درباره انجام تکالیف متعدد و تجربه دشوار مواجهه با مدرسان است (شکری و همکاران، ۱۳۸۸، به نقل از: راقب و مک‌کینی، ۱۹۹۳).

همچنین کلینک (Klink) و همکاران (۲۰۰۸) در تعریف «استرس تحصیلی» بر ارزیابی فرد مبنی بر تجربه ناهماهنگ بین مطالبات موقعیتی و منابع درون فردی خود اشاره کرده‌اند و اعتقاد دارند استرس تحصیلی نتیجه مجموعه‌ای از مطالبات تحصیلی است که فراتر از منابع انطباقی در اختیار فرد است.

برخی از مطالبات که استرس تحصیلی را به همراه دارند، عبارتند از: انتخاب رشته تحصیلی، مدیریت زمان، مشکلات اقتصادی و مالی، تعامل با معلمان، اهداف فردی، فعالیت‌های اجتماعی، سازگاری با محیط مدرسه و فقدان شبکه‌های حمایتی (ویلکز، ۲۰۰۸، به نقل از: وون‌آه، ۲۰۰۴). *تان و یاتس* (حبیبی، ۱۳۹۴، به نقل از: تان و

یاتس، ۲۰۰۳) معتقدند: انتظارات والدین، معلمان و خود دانش‌آموزان به علت فضای رقابت و برتری طلبی تحصیلی، از منابع عمده استرس و فشار برای اغلب دانش‌آموزان است.

در همین زمینه، اخیراً در یک پژوهش گسترده، «سازمان همکاری اقتصادی و توسعه» ۷۲ کشور را که شامل ۵۴۰/۰۰۰ دانش‌آموز در سنین ۱۵ تا ۱۶ سال بودند، بررسی کرد. داده‌ها نشان داد ۶۶ درصد دانش‌آموزان در خصوص گرفتن نمرات ضعیف و ۵۹ درصد در خصوص دشواری امتحانات دچار استرس و نگرانی بوده‌اند. نتایج این پژوهش حاکی از آن است که مسائل آموزشی و عملکرد تحصیلی منبع قابل توجهی از استرس برای دانش‌آموزان است (پاسکوتو و همکاران، ۲۰۲۰).

علاوه بر این، پژوهش‌ها نشان می‌دهند استرس تحصیلی با کیفیت زندگی و بهزیستی (شامل مؤلفه‌های روانی، اجتماعی، شناختی و جسمی) پایین و افت تحصیلی همراه است (چوی و همکاران، ۲۰۱۹؛ ریبیرو، ۲۰۱۸). همچنین استرس مداوم باعث ایجاد مشکلات جدی در سلامت روان، مانند اضطراب، افسردگی (مویلان و همکاران، ۲۰۱۳) مشکلات خواب و افزایش مصرف مواد مخدر و الکل (بگداشه و همکاران، ۲۰۱۹) خواهد شد.

«گروه‌درمانی» یکی از راه‌حل‌های انتخابی در حل مشکلات اجتماعی، هیجانی، رفتاری، خانوادگی، گوشه‌گیری، عزت نفس، پرخاشگری و اضطراب است. این شیوه درمانی، به‌ویژه برای گروه‌های نوجوان که علاقه بیشتری به مشارکت در امور گروهی دارند، ثمربخش خواهد بود. نوجوانان در گروه، احساس امنیت و اطمینان بالاتری دارند و می‌توانند آزاده احساسات خود را بیان کرده، آرمان‌ها و ارزش‌هایی مطابق با توقعات خود به‌دست آورند (ترکاشوند و همکاران ۱۳۹۰).

از سوی دیگر، در دهه‌های اخیر توجه بسیاری از پژوهشگران به مذهب و معنویت به‌مثابه یکی از مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌نگر در درمان بیماران جلب شده است (کیم و همکاران، ۲۰۱۵). «معنویت» یک جنبه پویا و ذاتی از بشریت است و به شیوه‌ای اشاره دارد که افراد در جست‌وجوی بیان معنا، هدف و تعالی هستند و از طریق اعتقادات، ارزش‌ها، سنت‌ها و آداب و رسوم نشان داده می‌شود (ویلمز و همکاران، ۲۰۲۰).

ریچاردز و برگین (۱۹۹۷) برخی راهبردهای مذهبی - معنوی برای استفاده در زمینه‌های روان‌درمانی را مطرح کرده‌اند. شواهد حاکی از آن است که این راهبردها بر بهبود روابط و سلامت روانی افراد اثربخش بوده‌اند. برخی از این راهبردها شامل دعا کردن و ترغیب مراجعان به خواندن دعا، بحث درباره مسائل معنوی، به‌کارگیری نوشته‌های کتاب‌های مقدس ادیان در درمان مراجعان، به‌کارگیری فنون تن‌آرامی با استفاده از تصویرسازی ذهنی مکان‌های مذهبی، تشویق مراجعان به بخشش و ایثار، کمک به مراجع برای هماهنگی با ارزش‌های معنوی، مشاوره با افراد مذهبی و استفاده از کتاب درمانی مذهبی می‌شوند (حمید و همکاران، ۱۳۹۱).

آنها معتقدند: «گروه‌درمانی مذهبی - معنوی» یکی از روش‌های روان‌درمانی است که با استفاده از فنون خاص و شیوه‌های مذهبی به بیماران کمک می‌کند تا به ادراکی فرامادی از خود، دنیا، دیگران و سایر پدیده‌ها دست پیدا کرده، درنهایت از طریق پیوند با این ادراک، سلامت روان و رشد فردی به دست آورند. طی جلسات گروه‌درمانی به

افراد کمک می‌شود تا اعتقادات دینی و باورهای مذهبی خود را تقویت کنند و به نظم هستی، قدرت مطلق پروردگار و رحمت الهی توجه نمایند. علاوه بر این، به آیات قرآن کریم و احادیث اهل بیت علیهم‌السلام استناد و بر آنها تأکید می‌گردد. در تعریف اخیر «سازمان بهداشت جهانی» از «سلامت»، بُعد «معنویت» به ابعاد جسمی - روانی و اجتماعی انسان سالم افزوده شده که نشان‌دهنده تأثیر مثبت این بُعد بر سلامت روان است و در تحقیقات گوناگون بررسی شده است (امینی و همکاران، ۱۳۹۶).

برای مثال، یانکر (Yonker) و همکاران (۲۰۱۲) در یک فراتحلیل، ۷۵ پژوهش در فاصله سال‌های ۱۹۹۰ تا ۲۰۱۰ انجام داده‌اند که نشان‌دهنده تأثیر مثبت مذهب و معنویت در افزایش بهزیستی روان‌شناختی، عزت نفس، کاهش افسردگی و رفتارهای پرخطر (مثل مصرف مواد و الکل) بوده است.

همچنین نتایج پژوهش‌های گوناگون که از رویکردهای معنوی و مذهبی استفاده کرده‌اند، حاکی از آن است که درمان‌های مبتنی بر مذهب و معنویت، در کاهش مشکلات رفتاری کودکان (امینی و همکاران، ۱۳۹۶)، کاهش استرس، اضطراب و افسردگی زنان دارای همسر معنادار (باقری و همکاران، ۱۳۹۴)، کاهش ناسازگاری و بهبود عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی (حمید و همکاران، ۱۳۹۲)، کاهش اضطراب مرگ بیماران مبتلا به سرطان (سلاجقه و رقیبی، ۱۳۹۳)، افزایش انگیزش تحصیلی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان افسرده (عبیای و همکاران، ۱۳۹۷)، کاهش اضطراب آشکار دانشجویان (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۱)، کاهش علائم اختلال استرس پس از سانحه سربازان (هریس و همکاران، ۲۰۱۸)، کاهش اضطراب، افسردگی، بی‌خوابی و بهبود سلامت روان افراد بزرگسال (علاقه‌بند و همکاران، ۲۰۱۹) مؤثر بوده‌اند.

با توجه به اهمیت دوره متوسطه در آموزش و پرورش از یک سو و تأثیر هیجانات تحصیلی منفی از جمله استرس تحصیلی بر کیفیت زندگی تحصیلی دانش‌آموزان از سوی دیگر و نیز با عنایت به شواهد تجربی قبلی و تأثیرات مثبت رویکردهای معنوی - مذهبی بر کاهش انواع مشکلات رفتاری (همچون مصرف الکل، سیگار، مواد مخدر، استرس، اضطراب و همچنین افزایش عزت نفس و سلامت روان، در پژوهش حاضر، اثربخشی «گروه‌درمانی معنوی - مذهبی» بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دهم متوسطه شهر کرج بررسی گردیده است. بنابراین، فرضیه اصلی پژوهش عبارت است از:

«گروه‌درمانی معنوی - مذهبی» استرس تحصیلی دانش‌آموزان را کاهش می‌دهد.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری پژوهش تمام دانش‌آموزان دختر پایه دهم متوسطه شهر کرج در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۸ و نمونه مطالعه ۴۰ تن از دانش‌آموزان دختر پایه دهم متوسطه شهر کرج بودند.

در این پژوهش از روش «نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای» با جایگزینی تصادفی استفاده شد. بدین منظور، از مناطق آموزش و پرورش شهر کرج، یک منطقه به صورت تصادفی انتخاب شد. سپس در این منطقه، ۴ دبیرستان دخترانه به صورت تصادفی انتخاب گردیدند. ۱۰۰ دانش‌آموز پایه دهم (شامل رشته‌های ریاضی - فیزیک، علوم تجربی، علوم انسانی، و فنی و حرفه‌ای) از هر دبیرستان، مقیاس استرس تحصیلی ادراک شده (Ang & Huan, 2006) را «Ang & Huan, 2006»/انگ و هوان تکمیل کردند.

سپس از میان این دانش‌آموزان، ۴۰ تن که استرس تحصیلی بالاتری داشتند، انتخاب شدند و به‌طور تصادفی، ۲۰ تن در گروه آزمایش و ۲۰ تن در گروه گواه قرار گرفتند. پس از انتخاب اعضای نمونه و جایگزینی تصادفی آنها در گروه‌های آزمایش و گواه، در مرحله بعد، گروه آزمایش در ۱۲ جلسه «گروه‌درمانی معنوی - مذهبی» شرکت نمود. در نهایت، پس از پایان جلسات گروه‌درمانی، آزمودنی‌های هر دو گروه مجدداً به همان پرسشنامه که در پیش‌آزمون نیز اجرا شده بود، پاسخ دادند. لازم به ذکر است جلسات گروه‌درمانی به صورت ۱۲ جلسه ۲ ساعته، طی ۶ هفته اجرا شد.

ابزار پژوهش: از پرسشنامه «استرس تحصیلی»/انگ و هوان (۲۰۰۶) به‌عنوان ابزار پژوهش استفاده شد. این پرسشنامه به‌منظور اندازه‌گیری تنیدگی ادراک‌شده به وسیله دانش‌آموزان در موقعیت‌های تحصیلی طراحی شده و شامل دو زیرمقیاس است: زیرمقیاس اول انتظارات والدین / معلمان را از طریق ۵ ماده و زیرمقیاس دوم انتظارهای فرد را از خودش از طریق ۴ ماده اندازه‌گیری می‌کند. هر سؤال بر روی یک طیف ۵ درجه‌ای (۱= هرگز صدق نمی‌کند تا ۵ = تقریباً همیشه صدق می‌کند) پاسخ داده می‌شود. در این پرسشنامه، نمرات بالاتر نشان‌دهنده آن است که فرد استرس بیشتری را تجربه می‌کند.

در پژوهش/انگ و هوان (۲۰۰۶) نتایج تحلیل عامل اکتشافی بر روی ۷۲۱ نوجوان، ۹ ماده با دو عامل «انتظارات والدین / معلمان» و «انتظارات از خود» را نشان داد و ضرایب همسانی درونی دو عامل مذکور و نمره کلی آزمون به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۸۴ و ۰/۸۹ به‌دست آمد.

همچنین نتایج مطالعه شکرری و همکاران (۱۳۸۸) در بین ۱۴۳ پسر و ۱۸۲ دختر دبیرستانی نشان داد AESI و خرده‌مقیاس‌های آن نمرات پایا و روایی را به منظور اندازه‌گیری تنیدگی تحصیلی ناشی از انتظارهای خود و دیگران در دانش‌آموزان ایرانی فراهم آورده‌اند. ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۸۱، ۰/۶۹ و ۰/۸۳ برای عامل‌های دوگانه و مقیاس کلی AESI نشان می‌دهد که این ابزار از همسانی درونی قابل قبولی نیز برخوردار است. در پژوهش حاضر، پایایی آزمون با روش آلفای کرونباخ برای دو زیرمقیاس «انتظارات والدین / معلمان» و «انتظارات از خود» به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۷۳ به‌دست آمد.

جدول ۱: شرح مختصر جلسات «گروه‌درمانی معنوی - مذهبی»

جلسه اول	معرفی درمانگر و اعضای گروه؛ تشریح اهداف گروه؛ ایجاد جو مناسب و آگاه‌سازی اعضا از ساختار و قوانین جلسات (از قبیل منظم بودن، احترام، گوش دادن و رازداری)؛ جلب اعتماد و همکاری اعضا و فراهم ساختن شرایطی برای بیان احساسات؛ بحث در زمینه هیجان‌های مثبت و منفی، تفاوت استرس و اضطراب؛ ثبت افکار منفی به‌عنوان تکلیف خانگی.
جلسه دوم	آگاهی از تأثیر استرس بر هیجان، افکار، رفتار و جسم؛ نقش مسائل معنوی و مذهبی در کنترل اضطراب؛ هدف از خلقت و رابطه خدا با بندگانش؛ نقش دعا و استفاده از ذکر در شرایط پر استرس.
جلسه سوم	آموزش آرمیدگی عضلانی و بیان احساس پس از اجرا؛ شناخت احساس، تمرکز بر دریافت‌های حسی و استفاده از فن «صدلی خالی»؛ بررسی نقش توکل، اعتماد به خدا و استعانت از ائمه <small>علیهم‌السلام</small> در شرایط دشوار.
جلسه چهارم	علل رنج، سختی و مشقت در زندگی روزمره از دیدگاه ائمه اطهار <small>علیهم‌السلام</small> ؛ شناخت افکار منفی و چالش با این افکار؛ آموزش تصویرسازی ذهنی و کسب آرامش با استفاده از اماکن مقدس.
جلسه پنجم	آشنایی اعضای گروه با مدیریت هیجان؛ بررسی انواع روش‌های مقابله مسئله‌مدار؛ هیجان‌مدار؛ آموزش خودگویی مثبت؛ آشنایی با مفهوم «صبر» به‌مثابه یکی از مهم‌ترین راهبردهای مقابله معنوی در سختی‌ها و مشکلات؛ اهمیت صبر و بردباری در شرایط پر استرس و استناد به احادیث و آیات.
جلسه ششم	آموزش فن «دم و بازدم» و تمرکز بر اندام‌های حسی؛ بحث در زمینه شناخت خود، خودآگاهی، قضا و قدر الهی، رضا و تسلیم در مباحث دینی.
جلسه هفتم	آشنایی اعضای گروه با فن «توقف فکر» و فن «توجه برگردانی» از خود به سمت کائنات و جهان هستی، تقویت امید با استناد به آیات قرآن؛ آموزش مثبت‌نگری و خوش‌بینی درباره دیگران؛ بحث گروهی در زمینه رقابت درسی و حسادت و دیدگاه دین و بررسی احادیث در خصوص افراد حسود.
جلسه هشتم	آموزش حل مسئله و استفاده از فن «بارش فکری»؛ آموزش جرئت‌ورزی و ایفای نقش؛ معرفی الگوهای دینی و راهکارهای قابل استفاده در شرایط پرخطر.
جلسه نهم	آموزش فن «ارتباط با والدین» از منظر مذهب؛ صداقت در ارتباط با والدین با استناد به آیات و روایات؛ بحث در زمینه انتظارات والدین از فرزندان و بالعکس؛ آموزش فن «حل تعارض» و موانع ارتباطی با والدین؛ تقویت ارتباط با دوستان مذهبی و افرادی که در حضور آنها احساس آرامش داشته باشیم.
جلسه دهم	آموزش شناخت ویژگی‌های مثبت و منفی خود و گرفتن بازخورد از سایر اعضای گروه؛ شناخت موهبت‌های الهی درونی؛ بحث در زمینه شکرگزاری و طلب کردن سلامتی از طریق دعا.
جلسه یازدهم	تمرین‌های رفتاری و ایفای نقش در زمینه مهارت‌ها؛ مدیریت زمان و برنامه‌های تقویت خود؛ آموزش برنامه‌ریزی و تشویق به خواندن نماز اول وقت؛ تمرین حضور قلبی در نماز و دعا؛ حضور بیشتر در اماکن مذهبی، به‌ویژه مسجد و نماز جماعت.
جلسه دوازدهم	جمع‌بندی و خلاصه‌ای از آنچه در جلسات گذشته مطرح گردید؛ نظرسنجی و ارزیابی اعضای گروه در زمینه مباحث گروهی و جلسات برگزار شده؛ پاسخ به سؤالات و ابهامات اعضا؛ پایان جلسات با دعای سلامتی امام زمان <small>علیه‌السلام</small> و ذکر صلوات.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: در پژوهش حاضر برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS و روش تحلیل کوواریانس استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

در تحقیق حاضر ۴۰ تن از دانش‌آموزان دختر پایه دهم متوسطه شهر کرج با میانگین سنی ۱۵ سال به‌عنوان نمونه شرکت داشتند که ۲۰ تن آنها در گروه گواه و ۲۰ تن در گروه آزمایش قرار گرفتند.

جدول ۲: شاخص‌های توصیفی نمرات دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر استرس تحصیلی

مرحله اندازه‌گیری	گروه	تعداد افراد	حداقل نمرات	حداکثر نمرات	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی	شاخص شاپیرو - ویک
پیش‌آزمون	آزمایش	۲۰	۳/۷۵	۵	۴/۵۳	۱/۱۶	-۰/۱۳۹	-۰/۰۹۰	-۰/۸۰۴
	کنترل	۲۰	۳/۶۷	۵	۴/۴۸	۱/۱۷	-۰/۱۸۴	-۰/۰۸۴	-۰/۹۳۱
پس‌آزمون	آزمایش	۲۰	۲/۳۶	۴/۲۹	۳/۴۱	۰/۷۸	-۰/۸۱۹	۰/۲۳	-۰/۹۷۹
	کنترل	۲۰	۳/۵۱	۴/۷۴	۴/۴۶	۱/۱۱	-۰/۱۶۴	-۰/۰۷۳	-۰/۸۳۹

داده‌های جدول (۲) تعداد افراد در گروه‌ها، حداقل و حداکثر، میانگین و انحراف معیار، کجی و کشیدگی نمرات استرس تحصیلی در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های گواه و آزمایش را نشان می‌دهد. همچنین بر اساس نتایج، هیچ‌یک از شاخص‌های شاپیرو - ویک در سطح ۰/۰۵ معنادار نیست که این موضوع نشان‌دهنده آن است که توزیع متغیر استرس تحصیلی در هر دو گروه و در هر دو بخش پیش‌آزمون و پس‌آزمون متعادل است.

جدول ۳: آزمون لوین برای بررسی مفروض همگنی واریانس‌ها

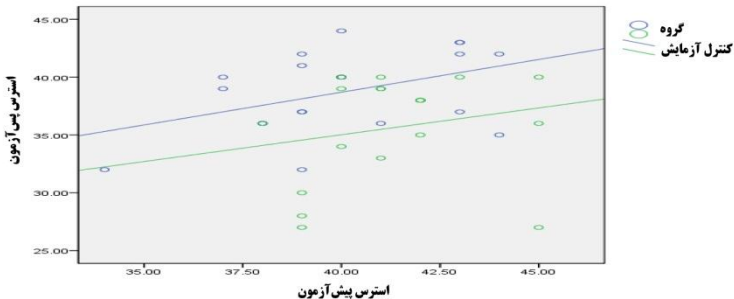
متغیرهای وابسته	مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
استرس	۱/۹۹۶	۱	۳۸	-۰/۱۷۱

با توجه به جدول (۳) آزمون لوین برای تعیین همگنی واریانس‌ها اجرا شد که تفاوت معناداری مشاهده نگردید. بنابراین فرض همگنی واریانس‌ها پذیرفته می‌شود.

جدول ۴: فرض همگنی شیب رگرسیون

تأثیرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	درجه آزادی	F مقدار	سطح معناداری
گروه × پیش‌آزمون استرس	-۰/۵۲۲	۱	۱	۰/۰۳۳	-۰/۸۵۷
خطا	۵۵۸/۳۳۸	۳۹	۳۹		
کل	۵۴۶۹۵/۰۰۰	۴۰	۴۰		

با توجه به جدول (۴) مشاهده می‌شود که سطح معناداری f به‌دست آمده، یعنی مقدار ۰/۰۳۳ با درجه آزادی ۱ و ۳۹ بالاتر از ۰/۰۵ است. بنابراین از مفروض همگنی شیب‌های رگرسیون تخطی نشده است.



نمودار ۱: نمودار پراکندگی نمرات استرس تحصیلی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

همان‌گونه که در نمودار (۱) مشاهده می‌شود، نوعی رابطه خطی میان متغیر تصادفی کمکی (پیش‌آزمون) و متغیر وابسته (پس‌آزمون) وجود دارد. بنابراین، فرض خطی بودن رابطه متغیر تصادفی کمکی و متغیر وابسته پذیرفته می‌شود.

جدول ۵: تحلیل کوواریانس آموزش مهارت‌های زندگی بر استرس تحصیلی

توان آزمون	سطح معناداری	F مقدار	میانگین مجدورات	درجه آزادی	مجموع مجدورات	تأثیرات
۰/۸۹	۰/۰۰۷	۸/۳۴۵	۱۳۷/۹۷۳	۱	۱۳۷/۹۷۳	گروه اثر
	۰/۰۵۷	۳/۸۵۷	۵۹/۸۶۱	۱	۵۹/۸۶۱	پیش‌آزمون استرس
			۱۵/۵۲۱	۳۸	۵۵۸/۷۶۰	خطا
				۴۰	۵۴۶۹۵/۰۰۰	کل

با توجه به جدول (۵) مشاهده می‌شود که «گروه‌درمانی معنوی - مذهبی» بر استرس تأثیر معناداری داشته است؛ زیرا مقدار F به‌دست‌آمده (۸/۳۴۵) با درجه آزادی ۱ و ۳۸ در سطح ۰/۰۰۷ معنادار است. بنابراین تفاوت میانگین نمرات استرس در گروه گواه و آزمایش معنادار بوده است و در نتیجه می‌توان گفت: «گروه‌درمانی معنوی - مذهبی» موجب کاهش استرس تحصیلی شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر «گروه‌درمانی معنوی - مذهبی» بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر سال دهم متوسطه انجام شد. همان‌گونه که نتایج جدول شماره (۴) نشان می‌دهد، اعمال متغیر مستقل پژوهش، یعنی «گروه‌درمانی معنوی - مذهبی» بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان تأثیری مثبت و معنادار داشته است. بدین‌روی می‌توان نتیجه گرفت که «گروه‌درمانی معنوی - مذهبی» در کاهش استرس تحصیلی دانش‌آموزان اثربخش بوده و فرضیه اصلی پژوهش تأیید گردید.

یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های علاقه‌مند و همکاران (۲۰۱۹)، عیابوی و همکاران (۱۳۹۷)، امینی و همکاران (۱۳۹۶)، باقری و همکاران (۱۳۹۴)، سلاجقه و رقیبی (۱۳۹۳)، حمید و همکاران (۱۳۹۲)، هریس و همکاران (۲۰۱۸)، یانکر و همکاران (۲۰۱۲) همسو بوده است. در تبیین نتایج به‌دست‌آمده در پژوهش حاضر می‌توان گفت:

مهم‌ترین هدف گروه‌درمانی و به‌طور کل رویکردهای درمانی مبتنی بر مذهب و معنویت، تقویت رابطه فرد با خداست. افرادی که هنگام مواجهه با رویدادهای منفی زندگی این احساس را داشته باشند که خدا آنها را فراموش کرده و مشکلات پیش‌آمده برای خود را مجازاتی از طرف خداوند در نظر بگیرند و یا در خصوص قدرت خداوند تردید نموده، خدا را نامهربان تصور کنند، اضطراب بیشتری نشان خواهند داد (محمدزاده و همکاران، ۱۳۹۴).

در مقابل، افراد در فضای معنوی درمان‌گروهی با ایجاد ارتباطی قوی با خدا و توکل به نوعی آرامش و تسکین قلبی دست خواهند یافت. علاوه بر این، قرارگرفتن در فضای مبتنی بر پذیرش و عدم قضاوت گروه و تأکید بر ارزشمندی وجودی افراد، با وجود داشتن نقص‌ها و خصایص منفی، برای نوجوان در سن بلوغ تجربه‌ای جدید و منحصر به فرد است که از طریق فراهم کردن امکان تجارب متنوع و بازخوردهای مثبت از دیگر اعضا، همچنین پرورش روحیه همکاری و خدمت به دیگران، تقویت انگیزه درونی برای تغییر، مهربانی با خود، احساس مهم بودن و اتصال و حس انسانی مشترک با دیگران در کاهش استرس اثرگذار خواهد بود (امینی و همکاران، ۱۳۹۶).

در همین زمینه، نتایج پژوهش *کروزینگا* (Kruizinga) و همکاران (۲۰۱۶) نشان می‌دهد افرادی که باورهای مذهبی قوی‌تری دارند، پربشانی روانی کمتر و کیفیت زندگی بالاتری خواهند داشت. در واقع، آموزه‌های دینی و تمرین‌های مذهبی، احساس آرامش، قدرت و امیدواری را در فرد تقویت کرده، در نهایت، موجب افزایش شادی و رضایت از زندگی خواهد شد.

از سوی دیگر، معنویت انتظار بهتر شدن را در افراد به‌وجود می‌آورد و آنها را به تلاش برای ایجاد تغییرات در زندگی برانگیخته، آنان را ترغیب می‌کند و به این علت که معنویت در تقابل با استرس‌ها و فشارهای زندگی عمل می‌کند، موجب ارتقای کارکرد فرد، سلامت جسمی و روانی و افزایش کیفیت زندگی و بهزیستی روان‌شناختی خواهد شد.

یکی از تأثیرات مهم دیگر گروه‌درمانی معنوی «خودآگاهی» است. به عبارت دیگر، جلسات گروهی شرایطی را فراهم می‌کند که اعضای گروه بتوانند شناخت بیشتری نسبت به خود، موهبت‌های الهی درونی، خصوصیات، نیازها، خواسته‌ها، اهداف، نقاط ضعف و قوت، احساسات، ارزش‌ها و هویت خود پیدا کنند. پذیرش خود و دیگران، مسئولیت‌پذیری، پذیرش اشتباهاتی که از ما سر می‌زند و سپس بخشش خود، از نتایج خودآگاهی است. همچنین افراد می‌توانند با خودآگاهی و با تکیه بر نقاط مثبت خود و با احساس رضایت حاصل از این نقاط قوت، در جهت برطرف ساختن نقاط ضعف خویش اقدام کنند.

به عقیده بندورا، هرچه شناخت فرد از خودش واقعی‌تر باشد، هدفی را هم که برای خود برمی‌گزیند واقع‌بینانه‌تر خواهد بود و احتمال دستیابی به آن نیز بیشتر خواهد بود (فتحی، ۱۳۸۵، ص ۷۳). با توجه به اینکه از خصایص افراد دارای استرس تحصیلی بالا فقدان شناخت آنها از منابع درون‌فردی خود و انتظارات بالای این افراد از خودشان است، بدین‌روی افزایش خودآگاهی در جلسات گروهی این نقص را جبران می‌نماید.

لازم به ذکر است که ترغیب به اعمال دینی و عبادی (مانند نماز، تلاوت قرآن و دعا)، حضور قلبی و پرورش صبر از دیگر اثرات گروه بر افراد است. اعتقاد به خدایی که ناظر بر امور افراد است و در همه حال انسان را یاری می‌نماید، اضطراب و نگرانی را کاهش می‌دهد. افراد مؤمن ارتباط با خدا را مانند ارتباط با یک دوست صمیمی

می‌دانند و باور دارند که اتکا و توکل به خدا، به‌مثابه یک شیوه مقابله مؤثر، در رویارویی با رخداد‌های ناگوار به آنها کمک زیادی می‌کند. این امر موجب افزایش عزت نفس، آرامش، بی‌نیازی از خلق، امیدواری و رفع منفی‌نگری و انفعال، کفایت، مشکل‌گشایی و در نهایت، کاهش احساس ناخوشایندی و اضطراب خواهد شد (تاجیک، ۱۳۸۳). نتایج پژوهش رابینسون (Robinson) و همکاران (۲۰۱۱) نشان‌دهنده آن است که اعمال عبادی و مذهبی به‌منزله یک عامل محافظت‌کننده قوی در مقابل اختلالات اضطرابی، افسردگی و اقدام به خودکشی عمل می‌کند.

در نهایت باید گفت: ماهیت جلسات درمان گروهی معنوی به صورتی است که می‌تواند تأثیری مثبت در افزایش سازگاری افراد داشته باشد؛ زیرا از اثرات مثبت جمع شدن در گروه، علاوه بر اینکه مهارت‌های ارتباطی فرد را افزایش خواهد داد، موجب یادگیری احترام به قوانین گروهی شده، این احساس را به فرد خواهد داد که دیگران نیز مشکلاتی شبیه به او و حتی گاهی مشکلاتی حادث‌تر دارند. این احساس کاهش فشار روانی و استرس‌های اعضای گروه را به دنبال دارد.

در این زمینه، برگ (Berg) و همکاران (۲۰۰۶) معتقدند: بیشتر مشکلات ماهیت اجتماعی و میان‌فردی دارند. هنگامی که افراد در جلسات مشاوره و آموزش‌های گروهی قرار می‌گیرند، قادر می‌شوند با ویژگی‌های سایر افراد همانندسازی کرده، از طریق مشاهده رفتار دیگران، درک صحیحی از مشکلات خود به‌دست آورند. همچنین دیپوتی (Deputy) و همکاران (۲۰۱۶) در مطالعات خود به این نتیجه دست یافتند که یکی از کارکردهای مهم معنویت، رشد اجتماعی، شناختی، فردی و در نهایت، بالا بردن توانایی‌های سازش‌پذیری در افراد است.

در پایان باید گفت: از محدودیت‌های پژوهش حاضر این است که محدود به دختران دانش‌آموز بود و جلسات به‌صورت فشرده و در مدت ۶ هفته و بدون آزمون پیگیری اجرا گردید. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده، این شیوه درمانی در خصوص دانش‌آموزان پسر نیز اجرا شود تا امکان مقایسه نتایج فراهم گردد. علاوه بر این، انجام پژوهش در بین دانش‌آموزان سایر ادیان و استفاده از دیگر روش‌های درمانی مبتنی بر مذهب در ارتقای سلامت روان، پیشرفت تحصیلی و موفقیت دانش‌آموزان مفید و مؤثر خواهد بود.

منابع

- امینی، آرزو و همکاران، ۱۳۹۶، «اثر بخشی آموزش مفاهیم معنوی با محوریت مذهب بر مشکلات رفتاری کودکان»، فرهنگ *مشاوره و روان‌درمانی*، سال هشتم، ش ۲۲، ص ۳۵-۵۵.
- باقری، مرضیه و همکاران، ۱۳۹۴، «بررسی اثربخشی روان‌درمانی معنوی - مذهبی، بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی زنان دارای همسر معتاد شهر ایلام»، *پژوهش در دین و سلامت*، دوره اول، ش ۳، ص ۱۹-۲۴.
- تاجیک، علیرضا، ۱۳۸۳، «توکل و پیوند آن با معرفت الهی»، *پیوند*، ش ۳، ص ۲۴-۳۱.
- ترکاشوند، رؤیا و همکاران، ۱۳۹۰، «تأثیر گروه‌درمانی آموزشی بر میزان عزت‌نفس دختران نوجوان»، *تحقیقات علوم پزشکی زاهدان*، دوره سیزدهم، ش ۳، ص ۳۰-۳۴.
- حبیبی، محبتی، ۱۳۹۴، «تأثیر آموزش مدیریت شناختی رفتاری استرس بر کاهش استرس تحصیلی ناشی از انتظارات شخصی و انتظارات والدین در دانش‌آموزان»، *روان‌شناسی مدرسه*، دوره چهارم، ش ۲، ص ۲۲-۳۸.
- حمید، نجمه و همکاران، ۱۳۹۱، «اثر بخشی روان‌درمانی شناختی رفتاری مذهب محور بر سازگاری زناشویی و سلامت روان زوجین»، *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، سال ششم، ش ۱۰، ص ۸۵-۱۰۳.
- حمید، نجمه و همکاران، ۱۳۹۲، «اثر بخشی خانواده‌درمانی با الگوی شناختی رفتاری مذهب محور بر عملکرد خانواده بر سازگاری و عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر متوسطه شهر اهواز»، *روان‌شناسی و دین*، سال ششم، ش ۳، ص ۳۹-۵۲.
- سلاجقه، صادق و مهوش رقیبی، ۱۳۹۳، «تأثیر درمان ترکیبی گروه‌درمانی معنوی و شناختی بر کاهش اضطراب مرگ بیماران مبتلابه سرطان»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی شهید صدوقی یزد*، دوره بیست و دوم، ش ۲، ص ۱۳۰-۱۳۹.
- شکری، امید و همکاران، ۱۳۸۸، «ساختار عاملی فهرست تنیدگی ناشی از انتظارهای تحصیلی»، *روان‌شناسان ایرانی*، دوره شانزدهم، ش ۴، ص ۳۸۷-۳۹۸.
- عبیوی، ایمان و همکاران، ۱۳۹۷، «بررسی آموزش درمانی مذهب محور بر انگیزش تحصیلی و رضایت زندگی در دانش‌آموزان پسر پایه اول دبیرستان مبتلابه افسردگی»، *اندیشه‌های نوین تربیتی*، دوره چهاردهم، ش ۱، ص ۲۲۳-۲۴۶.
- فتحی، مهدی، ۱۳۸۵، *مهارت‌های زندگی*، مشهد، شهیدی‌پور.
- محمدمزاده، علی و همکاران، ۱۳۹۴، «رابطه اضطراب مرگ با روش‌های مقابله مذهبی، سبک‌های دلبستگی به خدا و عمل به باورهای دینی»، *فرهنگ در دانشگاه اسلامی*، سال پنجم، ش ۲، ص ۲۵۹-۲۷۲.
- یعقوبی، حسن و همکاران، ۱۳۹۱، «مقایسه اثربخشی درمان شناختی - رفتاری و روان‌درمانی معنوی - مذهبی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر کاهش اضطراب آشکار دانشجویان»، *تحقیقات علوم رفتاری*، دوره دهم، ش ۲، ص ۹۹-۱۰۷.
- Alagheband, M, & et al, 2019, "The impact of religious cognitive behavioural therapy (RCBT) on general health among Iranians", *Mental Health, Religion & Culture*, N. 22(1), p. 73-81.
- Ang, R. P. P, & Huan, V. S, 2006, "Academic expectations stress inventory: Development, factor analysis, reliability, and validity", *Educational and psychological measurement*, N. 66 (3), p. 522-539.
- Begdache, & et al, 2019, "Principal component regression of academic performance, substance use and sleep quality in relation to risk of anxiety and depression in young adults", *Trends in Neuroscience and Education*, N. 15, p. 29-37.
- Berg, R.C, & et al, 2006, *Group counseling: concepts and procedures*, 4th ed, NewYork, Routledge.
- Children's Mental Health Facts, 2010, "Children and adolescents with anxiety disorder", *National Mental Health Information Center*, www.mentalhealth.samhsa, gov.

- Choi, & et al, 2019, *South Korean children's academic achievement and subjective well-being: The mediation of academic stress and the moderation of perceived fairness of parents and teachers*, Children and Youth Services Review, In Press.
- Deputy, M, 2016, "Spiritual Attitudes and Values in Young Children", *Journal of Undergraduate Research*, N. 2(1), Article 11.
- Goetz, T, & et al, 2006, "Academic emotion from a social-cognitive perspective: Antecedent and domain specificity of student affect in the context of latin instruction", *British Journal of educational psychology*, N. 76 (2), p. 298-308.
- Harris, & et al, 2018, "Spiritually integrated care for PTSD: A randomized controlled trial of "Building Spiritual Strength", *Psychiatry Research*, N. 267, p. 420-428.
- Kim., & et al, 2015, "Effects of religiosity and spirituality on the treatment response in patients with depressive disorders", *Journal of Comprehensive Psychiatry*, N. 67, p. 26-34.
- Klink, & et al, 2008, "Coping efficacy and Perceived family Support: potential factors for reducing stress in premedical students", *Medi Educa*, N. 42, p. 572-579.
- Kruizinga, R, & et al, 2016, "The effect of spiritual interventions addressing existential themes using a narrative approach on quality of life of cancer patients: a systematic review and meta-analysis", *Psychooncology*, N. 25(3), p. 253-265.
- Moylan, S, & et al, 2013, "The neuroprogressive nature of major depressive disorder: Pathways to disease evolution and resistance, and therapeutic implications", *Molecular Psychiatry*, N. 185, p. 595-606.
- Pascoe, & et al, 2020, "The impact of stress on students in secondary school and higher education", *International Journal of Adolescence and Youth*, N. 25(1), p. 104-112.
- Rechards, P. S, & Bergin, A. E, 1997, *A Spiritual strategy for counseling and psychotherapy*, Washington, DC: American Psychological Association.
- Ribeiro, I. P, & et al, 2018, "Stress and Quality of Life Among University Students: A Systematic Literature Review", *Health Professions Education*, N. 4(2), p. 70-77.
- Robinson, J, & et al, 2011, "Longitudinal relationships of religious worship attendance and spirituality with major depression, anxiety disorders, and suicidal ideation and attempts: Findings from the Baltimore epidemiologic catchment area study Original Research Article", *Journal of Psychiatric Research*, N. 45(6), p. 848-854.
- Sebastian, V, 2013, "A theoretical approach to stress and self-efficacy", *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, N. 78, p. 556-561.
- Sharma, & et al, 2016, "Academic Stress, Anxiety, Remedial Measures Adopted and Its Satisfaction among Medical Students: A Systematic Review", *International Journal of Health Sciences & Research*, N. 6(7), p. 368-376.
- Wilks, S. E, 2008, "Resilience amid Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Students", *Advances in Social Work*, N. 9, p. 06-125.
- Willemse, S, & et al, 2020, "Spiritual care in the intensive care unit: An integrative literature research", *Journal of Critical Care*, N. 57, p. 55-78.
- Yonker, J. E, & et al, 2012, "The relationship between spirituality and religiosity on psychological outcomes in adolescents and emerging adults: A meta-analytic review", *Journal of Adolescence*, N. 35, p. 222-314.

نقش سلامت معنوی و تحریف‌های شناختی در پیش‌بینی سازگاری زناشویی و انسجام خانواده

n.meraj2020@yahoo.com

ناهدید معراجی / کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی کرج

مکتب مرتضی اخلاقی فرد / استادیار گروه ادیان و عرفان دانشگاه آزاد اسلامی کرج

akhlaghifardmorteza@gmail.com

ORCID ID: orcid.org/0000-0001-7502-0557

arezootarimoradi@yahoo.com

آرزو تاریمورادی / استادیار گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی کرج


<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۳۹۹/۰۷/۲۱ - پذیرش: ۱۳۹۹/۱۰/۰۳

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین نقش سلامت معنوی و تحریف‌های شناختی در پیش‌بینی سازگاری زناشویی و انسجام خانواده بوده است. روش پژوهش «توصیفی» از نوع «همبستگی» است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمام دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بود که تعداد ۱۲۰ تن به روش «نمونه‌گیری در دسترس» به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه «ارزیابی انطباق‌پذیری» و «همبستگی خانوادگی»، مقیاس «سازگاری زن و شوهر» اسپنیر، مقیاس «سلامت معنوی» و مقیاس «تحریف‌های شناختی بین‌فردی» استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با بهره‌گیری از نرم‌افزار آماری SPSS (نسخه ۲۲) صورت گرفت. یافته‌ها نشان می‌دهد بین سلامت معنوی و تحریف‌های شناختی (و همه مؤلفه‌های آنها) با سازگاری زناشویی و انسجام خانواده - به ترتیب - رابطه مثبت معنادار و منفی معناداری وجود دارد ($P < 0.01$). همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد به ترتیب ۵۵/۲ درصد و ۴۱/۳ درصد از سازگاری زناشویی از طریق سلامت معنوی و تحریف‌های شناختی (و مؤلفه‌های آنها) و ۵۶/۱ درصد و ۴۰/۵ درصد از انسجام خانواده از طریق سلامت معنوی و تحریف‌های شناختی (و مؤلفه‌های آنها) تبیین می‌شود ($P < 0.01$). با توجه به این نتایج می‌توان بیان نمود که متغیرهای «سلامت معنوی» و «تحریف‌های شناختی» توانایی پیش‌بینی سازگاری زناشویی و انسجام خانواده را دارند و نیازمند برنامه‌هایی برای بهبود این متغیرها هستند.

کلیدواژه‌ها: سلامت معنوی، تحریف‌های شناختی، سازگاری زناشویی، انسجام خانواده.

خانواده نهاد اصلی و مهم جامعه به‌شمار می‌رود و برقراری ارتباط سالم و درست بین اعضای آن مهم‌ترین عامل سلامت و ثبات خانواده است. این نهاد با پیوند زناشویی تشکیل می‌گردد و تداوم و بقای آن نیز بستگی به تداوم و بقای پیوند زناشویی دارد (جعفرزاده داشبلاغ و همتی، ۱۳۹۵). عوامل متعددی می‌تواند در تداوم این نهاد ارزشمند تأثیرگذار باشد که در این زمینه نتایج برخی مطالعات به سازگاری زناشویی اشاره کرده‌اند (بخشی زنجیرانی، علی‌مندگاری، ۱۳۹۶؛ خلیل‌بند، ۱۳۹۲).

«سازگاری زناشویی» اصطلاحی چندبعدی است که سطوح چندگانه ازدواج را روشن می‌سازد. سازگاری زناشویی شیوه‌ای است که افراد متأهل به‌طور فردی یا با یکدیگر، برای تداوم ازدواج با هم سازگار می‌شوند و یکی از مهم‌ترین عوامل تعیین ثبات و تداوم زندگی زناشویی است (ناموران گرمی و همکاران، ۱۳۹۶).

دیدگاه تعالیم اسلام در زمینه سازگاری این است که فرد باید ارتباط با همسرش را براساس آشتی و همنوایی قرار دهد و بکوشد تا آتش بروز تنش و نزاع را در زندگی زناشویی خاموش کند. قرآن کریم مرد به معاشرت پسندیده با همسر، حتی در جایی که وی را دوست ندارد، سفارش کرده و این را سبب برخورداری از «خیر کثیر» به‌شمار آورده است. خداوند متعال می‌فرماید: «عاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ فَإِنَّ كَرِهَتْهُنَّ مُطَهَّرٌ فَسَعَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَ يُجْعَلُ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا» (نساء: ۱۹)؛ با آنان شایسته رفتار کنید و اگر از آنها کراهت داشتید (فوراً) تصمیم به جدایی نگیرید؛ زیرا) چه‌بسا چیزی خوشایند شما نباشد، درحالی‌که خداوند خیر فراوانی در آن قرار دهد.

۱. مؤلفه‌های سازگاری زناشویی

به‌طور کلی سازگاری زناشویی دارای برخی مؤلفه‌های اصلی است: رضایت دوتایی، توافق دوتایی، همبستگی دوتایی و بیان محبت‌آمیز.

۱. «رضایت دوتایی» میزان شادمانی در روابط و همچنین فراوانی تعارض‌های تجربه‌شده در رابطه را پوشش می‌دهد.

۲. «توافق دوتایی» میزان موافقتی است که زوجها درباره موضوع‌های مهمی (نظیر اداره کردن امور خانواده و اتخاذ تصمیمات مهم) دارند.

۳. «همبستگی دوتایی» به این موضوع اشاره دارد که هرچند وقت یک‌بار یک زوج همراه هم درگیر فعالیت‌های مشترک می‌شوند.

۴. «بیان محبت‌آمیز و ابراز محبت» نیز مربوط به این است که هر از گاهی زوجها به یکدیگر ابراز عشق و علاقه کنند (هاستون و ملز، ۲۰۰۴).

طبق نظر هالفورد (Halford) و همکاران (۲۰۰۷) وجود سازگاری زناشویی پیش‌بینی‌کننده انسجام خانوادگی

بین زوجین است. درواقع «انسجام» به‌مثابه ساختار پرنفوذ خانواده، احساس همبستگی، پیوند و تعهد عاطفی است که اعضای یک خانواده نسبت به هم دارند (اولسون، ۱۹۹۹). لینگرن (Lingren, 2003) «انسجام» را «احساس نزدیکی عاطفی با دیگران» تعریف می‌کند.

از نظر او دو کیفیت مربوط به انسجام، مشتمل بر «تعهد» و «وقت‌گذراندن با هم» است. منظور از «تعهد» علاقه به صرف وقت و نیرو در فعالیت‌های خانواده و همچنین ممانعت از تأثیر منفی عواملی همچون مسائل شغلی در آن است. بُعد دیگر انسجام از نظر لینگرن، «وقت‌گذاشتن و با هم بودن در بین اعضای خانواده» است. خانواده‌هایی که در این زمینه قوی هستند، به‌طور مرتب برنامه‌ها و زمان‌هایی را برای فعالیت گروهی در نظر می‌گیرند.

اولسون (۱۹۹۹) بیان کرده است: وجود انسجام خانوادگی می‌تواند تضمینی برای تداوم زندگی زناشویی باشد. بر این اساس، توجه به عوامل مؤثر در خصوص آن بسیار مهم است. در این باره، امروزه توجه زیادی به جنبه‌های معنوی ارتباط بین زوجین شده است. درواقع «معنویت» و «سلامت» در روابط زناشویی امروزی حلقه گمشده است و یا کمتر به آن توجه می‌شود. بُعد معنوی سلامت یکی از ابعاد سلامتی است که برخی صاحب‌نظران معتقدند توجه جدی به آن ضروری است (امجد و بخارایی، ۲۰۱۴).

۲. سلامت معنوی

«سلامت معنوی» از دیدگاه اسلام - درواقع - ارتباط بنده با خداست؛ ارتباط و اتصال معنوی انسان با خالق است؛ همان آرامش قلبی است و در همین ارتباط با خالق است که انسان از اضطراب‌ها، دل‌گرانی‌ها و تشویش‌ها رها می‌شود و به آرامش می‌رسد (معارف و اسدی، ۱۳۹۶).

ریشه مشترک «سلم» در واژگان «سلامت» و «اسلام» بیانگر ارتباط ماهوی این دو مفهوم است. واژه «سلام» در معنای «عافیت» به صورت منفرد و یا در ترکیب با کلمات دیگر، ۳۳ بار در قرآن کریم تکرار شده است. برای نمونه، خدای متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَ يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَ يَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» (مائده: ۱۶)؛ خدا هر که را از خشنودی او پیروی کند به وسیله [کتاب] به راه‌های سلامت رهنمون می‌شود و به توفیق خویش آنان را از تاریکی‌ها به سوی روشنایی بیرون می‌برد و به راهی راست هدایتشان می‌کند.

این آیه نشانگر ابعاد گسترده سلامت نیز هست. درواقع سلامت معنوی به حالتی از بودن اشاره دارد که در نتیجه، شناخت و رفتار فرد نسبت به خود، دیگران، خداوند و طبیعت، مثبت شده و فرد سرشار از حس هویت، رضایت، شادی، قناعت، زیبایی، عشق، احترام، صلح و آرامش درونی، هماهنگی و هدفمندی در زندگی گردیده است (چاو، نلسون و باکر، ۲۰۱۰).

سلامت معنوی دارای دو بُعد است: بُعد «عمودی» که شامل ارتباط با ماورا، و بُعد «افقی» که شامل ارتباط با دیگران و محیط است.

برخی مطالعات بیانگر آن است که بدون سلامت معنوی، دیگر ابعاد زیستی، روانی و اجتماعی نمی‌توانند عملکرد درستی داشته باشند یا به حداکثر ظرفیت خود برسند و در نتیجه بالاترین سطح کیفیت زندگی قابل دستیابی نخواهد بود (داهر و همکاران، ۲۰۱۳).

پیری (Perry, 2016) در نتایج مطالعه خود نشان داد افرادی که دارای سلامت معنوی بالایی هستند، رضایت زناشویی بیشتری دارند. این نتیجه در مطالعه اوسون و همکاران (۲۰۱۳) و تجویدی و همکاران (۱۳۹۶) نیز به دست آمده است.

همچنین نریمانی و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیقی نشان دادند بین پابندی مذهبی و بهزیستی معنوی با رضایتمندی زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. علاوه بر این نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد: ۳۲/۳ درصد رضایتمندی زناشویی براساس پابندی مذهبی و بهزیستی معنوی قابل تبیین است. شوانی و همکاران (۱۳۹۴) در نتایج بررسی خود گزارش کردند که ارتباط بین سلامت معنوی و رضایتمندی جنسی با تعهد زناشویی مثبت و معنادار بود.

علاوه بر این براساس نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام، متغیرهای پیش‌بین توانستند به‌طور معناداری ۳۷ درصد واریانس تعهد زناشویی را پیش‌بینی نمایند. همچنین یافته‌های پژوهش طاهرپها و رحمانی (۱۳۹۵) حاکی از آن بود که بین سلامت معنوی و سلامت روان با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد سلامت معنوی و روان توان پیش‌بینی رضایت زناشویی را دارند.

یکی از الگوهای روان‌شناختی که اخیراً در تبیین کارکردهای خانواده مطرح شده و به واسطه مبنای نظری و پشتوانه تجربی قوی آن مدنظر قرار گرفته الگوی «شناختی» است. مطابق این الگو، افکار غیرمنطقی و تحریف‌های شناختی عواملی مهم در ایجاد و تداوم رفتارهای آسیب‌شناختی (پاتولوژیک) هستند (رحمانی و همکاران، ۱۳۹۳). طرح‌ها یا اعتقادات مهم یک فرد موضوع تحریفات شناختی به‌شمار می‌آیند. به علت آنکه بیشتر طرح‌ها از کودکی شروع می‌شوند، فرایندهای فکر که از این طرح پشتیبانی می‌کنند شاید اشتباهات دوران کودکی را منعکس نمایند (جعفرزاده داشبلاغ، ۱۳۹۶).

تحریفات شناختی زمانی ظاهر می‌شوند که پردازش اطلاعات غلط یا غیرمؤثر است. به عبارت دیگر گاهی تجزیه و تحلیل اطلاعات در ذهن افراد تحریف می‌شود. این نوع تحریف‌ها که «تحریف‌های شناختی» نامیده می‌شوند، به اشکال گوناگونی ظاهر می‌گردند. این تحریفات اگر مکرر رخ دهند، می‌توانند منجر به ناراحتی‌ها یا اختلالات روان‌شناختی شوند (گولدین Goldin) و همکاران، ۲۰۰۹).

صمدی‌فرد و نریمانی (۲۰۱۷) در تحقیقی نشان دادند که بین همجوشی شناختی با سلامت معنوی زوجین رابطه‌ای مثبت و بین تحریفات شناختی با سلامت معنوی زوجین رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد همجوشی شناختی ۳۳ درصد و تحریفات شناختی ۲۸ درصد، توانایی پیش‌بینی سلامت زوجین را به صورت معناداری دارا هستند.

رحمانی و همکاران (۱۳۹۳) در مطالعه‌ای نشان دادند بین بهزیستی روان‌شناختی و تحریف‌های شناختی با مشکلات زناشویی رابطه وجود دارد. بین تحریف‌های شناختی و مشکلات زناشویی نیز رابطه مثبت و معناداری هست. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون مشخص کرد تحریف‌های شناختی و دو مؤلفه «بهزیستی روان‌شناختی» (یعنی روابط مثبت با دیگران) و «زندگی هدفمند» می‌توانند به‌مثابه پیش‌بینی‌کننده مشکلات زناشویی عمل نمایند. گوگچان (Gökçen) و همکاران (۲۰۱۵) در تحقیقی نشان دادند بین تحریف‌های شناختی با انسجام در روابط زناشویی زوجین همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. همچنین مهروی و حاتمیان (۲۰۱۸) در پژوهشی نشان دادند بین کیفیت روابط زناشویی و تحریف‌های شناختی همبستگی منفی و معناداری هست.

در نهایت، انجام مطالعات بیشتر در زمینه شناسایی عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی و انسجام خانواده می‌تواند به استحکام پایه‌های زندگی زناشویی کمک کند؛ زیرا با شناسایی عوامل مؤثر بر سازگاری زناشویی و انسجام خانواده می‌توان راهکارهایی برای استحکام این نهاد ارزشمند ارائه داد.

علاوه بر آن، با توجه به اینکه پژوهش‌های اندکی در این زمینه صورت گرفته است، نتایج این بررسی می‌تواند راهگشای پژوهش‌های آتی در این‌باره باشد و مرجع استفاده مشاوران و روان‌شناسان قرار گیرد تا بتوانند با راهنمایی‌های مناسب از بروز بسیاری از مشکلات زناشویی جلوگیری کرده، بنیان خانواده را استحکام بخشند. بر این اساس پژوهش حاضر به منظور پاسخ‌گویی به سه فرضیه تدوین شد:

۱. بین سلامت معنوی و تحریف‌های شناختی (و مؤلفه‌های آنها) با سازگاری زناشویی و انسجام خانواده رابطه وجود دارد.

۲. سلامت معنوی (و مؤلفه‌های آن) در پیش‌بینی سازگاری زناشویی و انسجام خانواده نقش دارد.

۳. تحریف‌های شناختی (و مؤلفه‌های آن) در پیش‌بینی سازگاری زناشویی و انسجام خانواده نقش دارد.

۳. روش پژوهش

روش پژوهش حاضر «توصیفی» از نوع «همبستگی» است. جامعه آماری این پژوهش تمامی دانشجویان متأهل دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۹ بودند (آمار این دانشجویان براساس گزارش معاونت محترم امور دانشجویی دانشگاه مذکور، ۴۳۸۴ تن در موقع ثبت نام اولیه بود). تعداد ۱۲۰ تن به روش «نمونه‌گیری

در دسترس» به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. انتخاب حجم نمونه با استناد به حجم نمونه پیشنهاد شده برای مطالعات توصیفی - همبستگی ۳۰ تن در نظر گرفته شد (دلاور، ۱۳۹۶).

به منظور گردآوری داده‌ها با توجه به شرایط بهداشتی کشور (شیوع ویروس کرونا) پژوهشگر از طریق پیوند (لینک) اقدام به ارسال پرسشنامه‌ها در گروه‌های دانشجویی دانشگاه نمود. برای این منظور با توجه به تدریس برخط بیشتر کلاس‌ها و دارا بودن گروه مجازی برای اکثر دانشجویان، پژوهشگر با هماهنگی لازم اقدام به توزیع پرسشنامه در این گروه‌ها نمود. (لازم به ذکر است به منظور شناسایی افراد متأهل، پژوهشگر توضیحی مبنی بر تکمیل پرسشنامه توسط افراد متأهل قبل از سؤالات اصلی پرسشنامه ارائه کرد.) در نهایت پرسشنامه‌های تکمیل شده در سطح مجازی، جمع‌آوری شد و با نرم‌افزار SPSS (نسخه ۲۲) از طریق آزمون «ضرب همبستگی» پیرسون و رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل گردید.

۴. ابزارهای پژوهش

مشخصات ابزار گردآوری داده‌ها به شرح ذیل بود:

۴-۱. مقیاس «سازگاری زن و شوهر» اسپنیر (DAS)

این مقیاس (۱۹۷۶) یک ابزار ۳۲ سؤالی برای ارزیابی کیفیت رابطه زناشویی از نظر زن و شوهر یا هر دو نفری است که با هم زندگی می‌کنند. این ابزار برای چند هدف ساخته شده است. می‌توان با به دست آوردن کل نمرات، از این ابزار برای اندازه‌گیری رضایت کلی در یک رابطه صمیمانه استفاده کرد. نمره کل مقیاس با آلفای کرونباخ ۰/۹۶ از همسانی درونی قابل توجهی برخوردار است. همسانی درونی خرده‌مقیاس‌ها بین خوب تا عالی است: رضایت دو نفری ۰/۹۴، همبستگی دو نفری ۰/۸۱، توافق دو نفری ۰/۹۰، و ابراز محبت ۰/۷۳. همچنین این مقیاس ابتدا با روش‌های منطقی روایی محتوا واری شد. مقیاس سازگاری زن و شوهر با قدرت تمیز دادن زوج‌های متأهل و مطلقه در هر سؤال، روایی خود را برای گروه‌های شناخته شده نشان داد. این مقیاس از روایی همزمان نیز برخوردار است و با مقیاس «رضایت زناشویی» لاک - والاس همبستگی دارد (ثنایی و همکاران، ۱۳۸۷).

۴-۲. پرسشنامه ارزیابی انطباق‌پذیری و همبستگی خانوادگی (FACES-III)

این پرسشنامه توسط اولسون و همکاران (۱۹۸۵) طراحی شده و شامل ۲۰ گزاره (آیتم) است که دو بُعد همبستگی (۱۰ سؤال) و انطباق (۱۰ سؤال) را می‌سنجد. گزاره در یک طیف لیکرت ۵ گزینه‌ای از «هرگز = ۱» تا «همیشه = ۵» نمره‌گذاری می‌گردد. دامنه نمرات از ۱۰ تا ۵۰ است. نمرات بالاتر نشانگر همبستگی و انطباق بیشتر است. اولسون و همکاران (۱۹۸۶) همسانی درونی این پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ و بازآزمایی برای مؤلفه

«انطباق‌پذیری» - به ترتیب - برابر ۰/۷۷ و ۰/۸۳ و برای مؤلفه «همبستگی خانوادگی» - به ترتیب - برابر ۰/۷۵ و ۰/۸۱ گزارش کردند. روایی آن را نیز تأیید نمودند.

همچنین در ایران مظاهری و همکاران (۱۳۸۷) در پژوهشی اعتبار مقیاس را با آلفای کرونباخ برای بُعد «پیوستگی» ۰/۷۴ و برای بُعد «انطباق‌پذیری» ۰/۷۵ گزارش کردند. در مطالعه حاضر تنها از سؤالات مربوط به بُعد همبستگی (انسجام) استفاده شد. همچنین در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۴ به‌دست آمد.

۳-۴. مقیاس «سلامت معنوی»

برای سنجش سلامت معنوی از پرسشنامه پالوتزین و الیسون (Paloutzian & Ellison, 1982) استفاده شد. این مقیاس دارای ۲۰ سؤال و شامل دو مؤلفه «سلامت وجودی» و «سلامت مذهبی» است که سلامت معنوی را در سه سطح پایین (۲۰-۴۰)، متوسط (۴۱-۹۹) و بالا (۱۰۰-۱۲۰) نشان می‌دهد (اله‌بخشیان و همکاران، ۱۳۸۹). پایایی پرسشنامه با آلفای کرونباخ در پژوهش سایه‌میری و همکاران (۱۳۹۵) برابر ۰/۸۱ گزارش شده است. همچنین در پژوهش سیدفاطمی و همکاران (۱۳۸۵) روایی پرسشنامه پس از ترجمه به فارسی از طریق روایی محتوا تعیین گردید. پایایی آن را هم از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش کردند. در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۵ به‌دست آمد.

۴-۴. مقیاس «تحریف‌های شناختی بین فردی»

این مقیاس توسط همامسی و بیوک اوزتورک (Hamamci & Büyüköztürk, 2004) برای ارزیابی تحریف‌های شناختی در روابط بین‌فردی بر مبنای نظریه شناختی آرون تی. بک ساخته شده است. مقیاس دارای ۱۹ گزاره است که سه خرده‌مقیاس با عنوان «طرد در روابط بین‌فردی»، «انتظارات غیرواقع‌بینانه در روابط» و «سوء ادراک در روابط بین‌فردی» را شامل می‌شود.

مطالعات روان‌سنجی کیفیت روان‌سنجی بالایی برای این مقیاس گزارش نموده است. پایایی آن از طریق همسانی درونی توسط آلفای کرونباخ و همچنین از طریق آزمون مجدد پس از دو هفته برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۶۷ و ۰/۷۴ $r=$ و برای خرده‌مقیاس‌های آن به ترتیب ۰/۷، ۰/۷۶ و ۰/۷۴ به دست آمد. روایی آن از طریق همبستگی با مقیاس «باورهای غیرمنطقی»، مقیاس «افکار خودکار» و مقیاس «گرایش به تعارض» در روابط بین‌فردی به ترتیب ۰/۴۵، ۰/۵۳ و ۰/۵۳ به دست آمده که همگی در سطح ۰/۹۹ اطمینان، معنادار است (همان).

همچنین در ایران اسماعیل‌پور و همکاران (۱۳۹۳) به منظور سنجش روایی سازه مقیاس، علاوه بر روایی عاملی، همبستگی خرده‌مقیاس‌ها با کل مقیاس را محاسبه کردند که این همبستگی بین ۰/۷۱ تا ۰/۸۱ به‌دست آمد که از نظر روان‌سنجی مطلوب بود. همچنین همبستگی بین عامل‌ها بین ۰/۳۳ تا ۰/۵۰ بود. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۷۰ به‌دست آمد.

۵. یافته‌های پژوهش

براساس یافته‌های پژوهش، میانگین و انحراف معیار سنی پاسخ‌گویان $32/84 \pm 5/20$ و میانگین و انحراف معیار مدت ازدواج $6/12 \pm 4/63$ بود. ۵۷ درصد پاسخ‌گویان زن بودند. ۱۵/۸۳ درصد کارشناس، ۵۴/۱۷ درصد کارشناس ارشد و ۳۰ درصد دکتر بودند. همچنین ۱/۶۷ درصد پاسخ‌گویان (با کمترین فراوانی) دارای بیش از دو فرزند و ۴۴/۱۷ درصد (با بیشترین فراوانی) بدون فرزند بودند. در ادامه میانگین و انحراف معیار متغیرها ارائه شده است:

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش و نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرونوف

متغیر	میانگین	انحراف معیار	K-S	سطح معناداری
انسجام خانواده	۴۰/۳۱	۵/۴۶	۱/۱۱۸	۰/۲۵۵
سلامت معنوی	سلامت وجودی	۴/۰۸	۱/۱۵۰	۰/۲۳۸
	سلامت مذهبی	۳/۱۴	۰/۹۷۰	۰/۳۸۵
	سلامت معنوی	۷/۸۲	۰/۸۴۹	۰/۴۰۹
تحریف‌های شناختی	طرد در روابط بین فردی	۲/۹۰	۱/۳۵۰	۰/۲۱۰
	انتظارات غیرواقع‌بینانه در روابط	۲۳/۳۵	۳/۱۷	۰/۱۹۸
	سوء ادراک در روابط بین فردی	۹/۹۳	۱/۱۵	۲۳۳
سازگاری زناشویی	تحریف‌های شناختی	۵۵/۰۹	۷/۲۲	۰/۲۷۸
	رضایت دو نفری	۳۷/۸۶	۳/۷۸	۰/۴۵۲
	همبستگی دو نفری	۳۱/۴۹	۳/۲۵	۱/۱۱۵
	ابراز محبت	۱۵/۱۸	۲/۱۷	۱/۰۱۶
	سازگاری زناشویی	۸۴/۵۳	۹/۲۰	۰/۹۲۰

در جدول (۱) میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش ارائه شده است. همچنین نتایج آزمون توزیع متعادل داده‌ها (آزمون کولموگروف - اسمیرونوف) ارائه گردیده که نتایج حاکی از توزیع متعادل داده‌هاست ($P > 0.05$).
آزمون فرضیه: بین سلامت معنوی و تحریف‌های شناختی (و مؤلفه‌های آنها) با سازگاری زناشویی و انسجام خانواده رابطه وجود دارد.

جدول ۲: ضریب همبستگی پیرسون بین سلامت معنوی و تحریف‌های شناختی (و مؤلفه‌های آن)

با سازگاری زناشویی و انسجام خانواده

متغیر مستقل	آماره	سازگاری زناشویی	انسجام خانواده
سلامت وجودی	ضریب همبستگی	۰/۵۰۴**	۰/۴۷۸**
سلامت مذهبی	ضریب همبستگی	۰/۵۷۳**	۰/۵۹۰**
سلامت معنوی	ضریب همبستگی	۰/۵۳۶**	۰/۵۷۴**
طرد در روابط بین فردی	ضریب همبستگی	-۰/۵۳۰**	-۰/۴۹۲**
انتظارات غیرواقع‌بینانه در روابط	ضریب همبستگی	-۰/۴۹۷**	-۰/۵۰۴**
سوء ادراک در روابط بین فردی	ضریب همبستگی	-۰/۲۶۰**	-۰/۳۸۶**
تحریف‌های شناختی	ضریب همبستگی	-۰/۵۱۷**	-۰/۵۱۰**

** معناداری آزمون برای سطح خطای ۰/۰۱ * معناداری آزمون برای سطح خطای ۰/۰۵

نقش سلامت معنوی و تحریف‌های شناختی در پیش‌بینی سازگاری زناشویی و ... ♦ ۱۶۵

همان‌گونه که جدول (۲) نشان می‌دهد بین سلامت معنوی و تحریف‌های شناختی (و همه مؤلفه‌های آنها) با سازگاری زناشویی و انسجام خانواده - به ترتیب - رابطه مثبت معنادار و منفی معنادار وجود دارد ($P < 0.01$). در ادامه، نتایج آزمون رگرسیون ارائه شده است که ابتدا پیش‌فرض‌های این آزمون شامل پیش‌فرض همخطی چندگانه متغیرهای پیش‌بین (VIF) در حد مطلوب، کوچک‌تر از ۲؛ مقادیر Tolerance نزدیک به ۱) و نیز پیش‌فرض استقلال منابع خطای متغیرها (دوربین - واتسون در حد مطلوب، مابین ۱/۵ تا ۲/۵) بررسی شد که با توجه به تعداد زیاد جداول، امکان ارائه آن مقدور نبود.

آزمون فرضیه: سلامت معنوی (و مؤلفه‌های آن) در پیش‌بینی سازگاری و انسجام خانواده زناشویی نقش دارد.

جدول ۳: نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه برای تعیین سهم سلامت معنوی (و مؤلفه‌های آن) در پیش‌بینی سازگاری زناشویی

P	T	ضرایب غیراستاندارد		متغیرهای پیش‌بین
		BETA	SE	
0.001	۱۲/۲۳۷	-	۲/۲۶۰	Constant
0.001	۴/۱۹۵	-۰/۵۰۳	-۰/۲۵۱	سلامت وجودی
0.001	۴/۲۸۷	-۰/۵۱۹	-۰/۱۸۲	سلامت مذهبی
0.001	۴/۸۰۴	-۰/۵۵۸	-۰/۱۵۵	سلامت معنوی
$P < 0.001, F = ۱۵/۶۷۴, R^2 = 0.۷۴۳, R = 0.۵۵۲$				

همان‌گونه که در جدول (۳) مشاهده می‌شود، میزان F مشاهده‌شده معنادار است ($p < 0.01$) و ۵۵/۲ درصد از سازگاری زناشویی از طریق سلامت معنوی (و مؤلفه‌های آن) تبیین می‌شود:

جدول ۴: نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه برای تعیین سهم سلامت معنوی (و مؤلفه‌های آن) در پیش‌بینی انسجام خانواده

P	T	ضرایب غیراستاندارد		متغیرهای پیش‌بین
		BETA	SE	
0.001	۱۲/۹۵۲	-	۲/۱۶۰	Constant
0.001	۴/۰۶۱	-۰/۴۹۷	-۰/۲۳۴	سلامت وجودی
0.001	۴/۳۷۵	-۰/۵۲۶	-۰/۱۶۷	سلامت مذهبی
0.001	۴/۹۵۷	-۰/۵۹۷	-۰/۱۳۴	سلامت معنوی
$P < 0.001, F = ۱۶/۳۹۸, R^2 = 0.۷۴۹, R = 0.۵۶۱$				

همان‌گونه که در جدول (۴) مشاهده می‌شود میزان F مشاهده‌شده معنادار است ($p < 0.01$) و ۵۶/۱ درصد از انسجام خانواده از طریق سلامت معنوی (و مؤلفه‌های آن) تبیین می‌شود.

آزمون فرضیه: تحریف‌های شناختی (و مؤلفه‌های آن) در پیش‌بینی سازگاری و انسجام خانواده زناشویی نقش دارد.

جدول ۵: نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه برای تعیین سهم تحریف‌های شناختی (و مؤلفه‌های آن) در پیش‌بینی سازگاری زناشویی

P	T	ضرایب غیراستاندارد		متغیرهای پیش‌بین	
		BETA	SE		B
۰/۰۰۱	۱۰/۲۵۳	-	۲/۱۹۵	۲۴/۳۲۰	Constant
۰/۰۰۱	-۶/۲۷۴	-۰/۴۱۵	۰/۱۵۰	-۰/۲۸۶	طرد در روابط بین‌فردی
۰/۰۰۱	-۶/۰۸۵	-۰/۳۸۰	۰/۲۲۷	-۰/۳۵۱	انتظارات غیرواقع‌بینانه در روابط
۰/۰۰۱	-۵/۱۲۱	-۰/۳۴۱	۰/۲۹۴	-۰/۳۱۶	سوء ادراک در روابط بین‌فردی
۰/۰۰۱	۶/۸۹۵	۰/۴۵۳	-۰/۱۰۸	-۰/۴۷۳	تحریف‌های شناختی
$F=19/865 P<0/001 R2 = 0/413 R = 0/643$					

همان‌گونه که در جدول (۵) مشاهده می‌شود، میزان F مشاهده‌شده معنادار است ($p<0/01$) و ۴۱/۳ درصد از سازگاری زناشویی از طریق تحریف‌های شناختی (و مؤلفه‌های آن) تبیین می‌شود.

جدول ۶: نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه برای تعیین سهم تحریف‌های شناختی (و مؤلفه‌های آن) در پیش‌بینی انسجام خانواده

P	T	ضرایب غیراستاندارد		متغیرهای پیش‌بین	
		BETA	SE		B
۰/۰۰۱	۱۰/۲۵۳	-	۲/۱۹۵	۲۴/۳۲۰	Constant
۰/۰۰۱	-۶/۱۲۰	-۰/۳۹۴	۰/۱۷۴	-۰/۳۶۶	طرد در روابط بین‌فردی
۰/۰۰۱	-۶/۳۶۷	-۰/۴۳۹	۰/۱۳۰	-۰/۳۹۰	انتظارات غیرواقع‌بینانه در روابط
۰/۰۰۱	-۵/۶۹۴	-۰/۳۵۶	۰/۲۱۵	-۰/۳۴۷	سوء ادراک در روابط بین‌فردی
۰/۰۰۱	۶/۸۱۷	۰/۴۴۷	-۰/۱۱۳	-۰/۴۶۵	تحریف‌های شناختی
$F=18/740 P<0/001 R2 = 0/405 R = 0/637$					

همان‌گونه که در جدول (۶) مشاهده می‌شود، میزان F مشاهده‌شده معنادار است ($p<0/01$) و ۴۰/۵ درصد از انسجام خانواده از طریق تحریف‌های شناختی (و مؤلفه‌های آن) تبیین می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه با هدف تعیین نقش سلامت معنوی و تحریف‌های شناختی در پیش‌بینی سازگاری زناشویی و انسجام خانواده انجام شد. نتایج به‌دست‌آمده (فرضیه اول مطرح‌شده در پژوهش حاضر) نشان داد بین سلامت معنوی (و هر دو مؤلفه آن) با سازگاری زناشویی و انسجام خانواده و رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد. بنابراین فرضیه پژوهش تأیید می‌شود ($P<0/01$). نتایج به‌دست‌آمده با یافته‌های مطالعات نریمانی و همکاران (۱۳۹۴)، صالحی و همکاران (۱۳۹۵)، پیری (۲۰۱۶) و دوله‌اتی (Dollahite) و همکاران (۲۰۱۸) همسویی داشت.

در تبیین این یافته قابل بیان است که سلامت معنوی با ارتباط هماهنگ میان افراد، ثبات در زندگی، صلح و ارتباط با خود، خدا و جامعه مشخص می‌شود که موجب ارتباط ضابطه‌مند میان همسران و عملکرد مطلوب آنها

می‌شود. همچنین از آن‌رو که تمرکز معنویت بر مفهوم و فلسفه زندگی است (رانگل، ۲۰۱۳) و بر ویژگی‌هایی مانند عزت نفس و امیدواری تأکید می‌کند (هسیاو و همکاران، ۲۰۱۰)، به نظر می‌رسد موجب شکل‌گیری عشق، احترام، شادی، آرامش درونی و جهت‌گیری زندگی می‌شود که به فرد کمک می‌کند هنگام مواجهه با مشکلات زناشویی و رخدادهای بیرونی به دنبال معنا و مفهوم، تحمل سختی‌ها و یافتن راهی برای پویایی زندگی باشد. چنین نگرشی کاهش اختلافات زناشویی و به تبع آن افزایش سازگاری زناشویی و انسجام خانواده را در پی دارد.

همچنین قابل ذکر است که افراد دارای سلامت معنوی بالا در زندگی زناشویی خود نسبت به همسر خود متعهدترند. با توجه به اینکه دین و معنویت، خود ترویج‌دهنده تعهد، چه در روابط زناشویی و چه در سایر روابط انسانی است، زوجین پایبندی و تعهد، محبت و احترام در رابطه زناشویی را به دید یک هدف معنوی و مقدس نگریده‌اند، ارزش‌های دینی خود را به‌مثابه نقشه راه زندگی زناشویی قرار می‌دهند (لارسون و گولتز، ۱۹۹۹).

این موضوع با آموزه‌های دینی نیز تأیید می‌شود؛ زیرا زندگی زمانی شیرین و آرامش‌بخش است که فرد از خداوند و یاد او غافل نباشد و نعمت‌هایش را فراموش نکند و همواره در طلب رضای الهی باشد (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۴۳، ص ۲۸۱). در چنین زندگی‌هایی خداوند به سبب عمل صالح زن و شوهر، آنها را با حیات طیبه زنده می‌کند (نحل: ۹۷). زن و شوهری که خواستار روابطی خوب و پرعاطفه بین خود هستند، باید روابط خود را با خداوند اصلاح کنند (کلینی، ۱۳۶۵، ص ۴۹۱). اگر چنین کنند خداوند نیز روابط آنها را اصلاح می‌نماید. هر قدر زن و شوهر خود را با طاعت خداوند بیشتر زینت ببخشند، خشم خداوند را از خود دور کرده (همان)، موجبات سعادت خود را در دنیا و آخرت فراهم می‌آورند (مصلحی، ۱۳۹۱، ص ۴۱).

در بیانی دیگر معنویت و اندیشه‌های معنوی با عمق بخشیدن به زندگی زناشویی و القای امیدواری و همچنین معنی بخشیدن به مشکلات زندگی زناشویی، موجب بهرمندی زوجین از نقاط مثبت زندگی خویش می‌شوند که همین موجب تقویت انسجام بین زوجین می‌شود. علاوه بر این، زندگی همراه با معنویت و دینداری افراد را وامی‌دارد تا ارزش‌های مهمی را (نظیر توجه به نیازها و رفاه دیگران در حالت کلی، و رفاه خانواده در حالت اختصاصی‌تر) در خود پرورش داده، زندگی هدفمندی برای خود و خانواده خود رقم بزنند (وایت (Waite) و همکاران، ۲۰۰۹) که این عامل بی‌شک تأثیر بسزایی در رضایت زناشویی داشته، انسجام و استحکام زندگی زناشویی را در پی دارد.

دیگر نتیجه به‌دست‌آمده (فرضیه اول مطرح‌شده در پژوهش حاضر) نشان داد بین تحریف‌های شناختی (و هر سه مؤلفه «طرد در روابط بین‌فردی»، «انتظارات غیرواقعی‌بانه در روابط»، و «سوء ادراک در روابط بین‌فردی») با سازگاری زناشویی و با انسجام خانواده رابطه‌ای منفی و معنادار وجود دارد.

نتایج به‌دست‌آمده با یافته‌های مطالعات رحمانی و همکاران (۱۳۹۳)، مکروانی و فرهاد (۲۰۱۵)، هیون - سیل و یونگ - می (Hyun-Sil & Young-Mi, 2016)، صمدی‌فرد و نریمانی (۲۰۱۷)، اقدسی و خدادادی (۱۳۹۷) و مهلوی و حاتمیان (۲۰۱۸) همخوانی داشت.

در تبیین این یافته قابل ذکر است که وجود خطاهای شناختی تأثیر قابل توجهی بر سبک زندگی افراد دارد. زوجینی که کمتر در دام تحریف‌های شناختی گرفتار می‌شوند در حیطه‌های گوناگون زناشویی توانایی بیشتری برای مدیریت روابط خود، به‌ویژه در زمان مشاجرات دارند. زوجین برخوردار از تفکر مسئله‌مدار و منطقی می‌توانند با بررسی مشکلات پیش‌آمده به‌طور مؤثرتری آنها را حل کنند. همچنین زوجینی که از تحریف‌های شناختی کمتری در حین تعارض و اختلاف‌های خود استفاده می‌کنند، از روابط زناشویی غنی‌تر و موفق‌تری برخوردارند و سازگاری زناشویی و انسجام زناشویی بیشتری را تجربه می‌کنند.

همچنین در تبیینی دیگر براساس نظر بک قابل ذکر است که به عقیده وی وجود تحریف‌های شناختی غلط نسبت به روابط زناشویی و خطاهای شناختی موجب آشفتگی و نارضایتی در روابط بین زوجین می‌گردد. براساس نظر بک زوجین دارای تعارض در روابط خود، دارای انواعی از خطاهای شناختی، مثل بزرگ‌نمایی رفتار بد همسر، کوچک‌نمایی رفتارهای خوب همسر، و تحریک‌گفتاری هستند (بک (Beck) و همکاران، ۱۹۷۶). این نوع خطاها موجب تشدید آشفتگی روابط بین زوجین، به‌ویژه در هنگام مشاجرات می‌شود که این عامل انسجام و سازگاری زناشویی آنان را کاهش می‌دهد.

فرضیه دیگر پژوهش این بود که سلامت معنوی (و مؤلفه‌های آن) توانایی پیش‌بینی سازگاری زناشویی و انسجام خانواده دارد. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد ۵۵/۲ درصد از سازگاری زناشویی و ۵۶/۱ درصد از انسجام خانواده از طریق سلامت معنوی (و مؤلفه‌های آن) تبیین می‌شود. نتایج به‌دست‌آمده با یافته‌های مطالعه جان‌نثاری (۱۳۹۴)، نریمانی و همکاران (۱۳۹۴)، و صالحی و همکاران (۱۳۹۵) همسویی داشت.

در تبیین نتیجه به‌دست‌آمده گفتنی است آموزه‌های دینی و معنوی بر استدلال، پرهیز از پرخاشگری، سکوت و تعافل (در صورتی که سبب فروپاشی و بی‌نظمی خانواده نشود)، بخشش میان خود و دیگران - به‌ویژه همسر - و نداشتن کینه نسبت به هم تأکید می‌کنند (زهتاب نجفی و همکاران، ۱۳۹۰). بنابراین، افرادی که از سلامت معنوی برخوردارند هنگام مواجهه با مشکلات زمینه‌ساز درگیری و اختلاف همسران، از استدلال و منطق و در صورت خطای همسر، از بخشش استفاده می‌کنند.

براساس آموزه‌های ارزشمند دینی نیز یکی از عواملی که سبب تفاهم و همکاری اعضای خانواده می‌گردد، وجود روحیه مشورت و تعاون در خانواده است که در عین ایجاد خانواده‌ای مستحکم و صمیمی، بهترین محافظ در برابر مشکلات و موانع زندگی نیز هست. امیرمؤمنان علی می‌فرماید: «لَا ظَهْرَ كَالْمُسَاوِرَةِ» (نهج‌البلاغه، ۱۳۸۳، حکمت ۵۴)؛ هیچ پشتیبانی همچون مشورت نیست.

در طول تاریخ زندگانی بشر نیز بهترین و مستحکم‌ترین کانون‌های خانوادگی آنهایی بوده که در آن، زن و شوهر و فرزندان با همفکری و همکاری حرکت کرده‌اند. همچنین در همه اعمال و باورهای عمیق مذهبی، وحدت و یگانگی با کل هستی مشاهده می‌شود که خداوند محور و پشتیبان همه آنهاست. همین باعث نشاط، امیدواری و آرامش درونی در زوجین می‌شود و به رفتارهای مهربانانه زوجین نسبت به همدیگر، پذیرش نظر

دیگری، صبر در برابر مشکلات، رفتارهای انسانی و کیفیت ارتباط بهتر میان زوجین منجر می‌شود. همچنین شباهت در گرایش‌ها و اعمال مذهبی زوجین و انجام فعالیت‌های مذهبی مشترک، به بهبود الگوهای تعاملی زناشویی کمک می‌کند (صالحی و همکاران، ۱۳۹۵). در نهایت این نوع نگرش با تأثیرگذاری بر روابط بین زوجین زمینه افزایش سازگاری زناشویی و انسجام خانواده را افزایش می‌دهد.

فرضیه آخر پژوهش این بود که تحریف‌های شناختی (و مؤلفه‌های آن) توانایی پیش‌بینی سازگاری زناشویی و انسجام خانواده دارد. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد ۴۱/۳ درصد از سازگاری زناشویی و ۴۰/۵ درصد از انسجام خانواده از طریق تحریف‌های شناختی (و مؤلفه‌های آن) تبیین می‌شود. نتایج به‌دست‌آمده با یافته‌های مطالعات رحمانی و همکاران (۱۳۹۳)، مکروانی و فرهاد (۲۰۱۵)، اقدسی و خدادادی (۱۳۹۷) و صمدی فرد و نریمانی (۲۰۱۷) همسویی داشت.

در تبیین این نتیجه می‌توان بیان کرد یک و همکاران (۱۹۷۹) عنوان می‌کند: شناخت‌های منفی از ثبات خاصی برخوردارند و این ویژگی موجب می‌شود که فرد از این موضوع منفی به‌طور مداوم پیروی کند. این افکار منفی هستند؛ زیرا به هیجان‌ها و واکنش‌های منفی در فرد منجر می‌شوند و خودآیند هستند؛ چراکه به سرعت و بدون تلاش آگاهانه به ذهن خطور می‌کنند. حتی ممکن است فرد در آن لحظه نسبت به این افکار آگاه نباشد. سرعت خطور این افکار به ذهن مانع بررسی انتقادی بلافاصله این افکار می‌شود و بدین‌روی ممکن است این افکار را منطقی‌تر از آنچه هستند، ادراک کند.

تحریف‌های شناختی نیز همسو با شناخت‌های منفی و با دارا بودن کارکردهای مشابه، مانع تفکر منطقی و مسئله‌مدار در زوجین، به‌ویژه در زمان تعارض می‌گردد. این عامل پیش‌بین منفی برای سازگاری زناشویی و انسجام بین زوجین است. علاوه بر آن تحریفات شناختی زمانی ظاهر می‌شود که پردازش اطلاعات غلط یا غیرمؤثر است. به عبارت دیگر گاهی تجزیه و تحلیل اطلاعات در ذهن افراد تحریف می‌شود. این تحریفات اگر مکرر رخ دهند، می‌توانند منجر به ناراحتی شوند (گولدین و همکاران، ۲۰۰۹). براین اساس زمانی که چنین تحریف‌هایی در هر یکی از زوجین وجود داشته باشد، می‌تواند با ایجاد تنش روانی در بین زوجین زمینه ناسازگاری و اختلاف را فراهم کند.

یافته‌های این پژوهش بیانگر آن است که پایداری به مذهب و وجود سلامت معنوی منجر به افزایش سازگاری زناشویی و انسجام خانواده می‌شود. بنابراین با استمداد از معنویت و اتخاذ سبک زندگی اسلامی می‌توان از تعارضات زناشویی و اثرات منفی آن بر زندگی زوجین جلوگیری نمود و از رضایت بیشتری در زندگی زناشویی برخوردار شد. محدود بودن جامعه آماری به قشر دانشجویان، استفاده صرف از پرسشنامه و استفاده از روش «نمونه در دسترس» از محدودیت‌های پژوهش حاضر است. بدین‌روی پیشنهاد می‌گردد این محدودیت‌ها از سوی پژوهشگران آتی مدنظر قرار گیرد تا نتایج به‌دست‌آمده قابلیت تعمیم بیشتری پیدا کند.

منابع

- نهج البلاغه، ۱۳۸۳، ترجمه محمد دشتی، قم، مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین (ع).
- اسماعیل پور، خلیل و همکاران، ۱۳۹۳، «تعیین ساختار عاملی، روایی و پایایی مقیاس تحریف‌شناختی بین‌فردی در دانشجویان دانشگاه تبریز»، *راهبردهای شناختی در یادگیری*، ش ۲ (۳)، ص ۶۹-۸۸.
- اقدسی، علی‌نقی و آیلاز خدادادی، ۱۳۹۷، «بررسی رابطه تحریف‌های شناختی بک و ۵ اشتباه اساسی زندگی دیدگاه آدلر با سازگاری زناشویی زوجین شاغل به تحصیل در مقاطع ارشد و بالاتر دانشگاه آزاد اسلامی تبریز»، در: *دومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی*، مشهد.
- المبخشیان، مریم و همکاران، ۱۳۸۹، «ارتباط سلامت معنوی و کیفیت زندگی در مبتلایان به مولتیپل اسکلروزیس»، *تحقیقات علوم پزشکی زاهدان*، ش ۳ (۱۲)، ص ۱۶-۳۳.
- بخشی زنجیرانی، نجمه و ملیحه علی‌مندگاری، ۱۳۹۶، «ثبات خانوادگی و تداوم زندگی زناشویی: مطالعه‌ای کیفی در شهر شیراز»، *جمعیت‌شناسی ایران*، ش ۱۲ (۲۴)، ص ۲۰۷-۲۴۴.
- تجویدی، منصور و همکاران، ۱۳۹۶، «ارتباط سلامت معنوی و رضایت زناشویی در زنان متأهل مراجعه‌کننده به مراکز بهداشت شهرستان کرج»، *نشریه دانشگاه علوم پزشکی البرز*، ش ۶ (۶)، ص ۱۲۳-۱۲۹.
- ثنایی، محمداقبر و همکاران، ۱۳۸۷، *مقیاس سنجش خانواده و ازدواج*، چ دوم، تهران، بعثت.
- جان‌نثاری، نیوشا، ۱۳۹۴، «بررسی رابطه هوش معنوی و سلامت معنوی با رضایت زناشویی در بین زنان ۲۵-۴۵ ساله ساکن شهرستان اصفهان»، در: *کنفرانس سراسری دانش و فناوری علوم تربیتی مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران*، تهران.
- جعفرزاده دانش‌بلاغ، حسن و بابک همتی، ۱۳۹۵، «مقایسه همجوشی‌شناختی و خودشفقتی در زوجین با و بدون مشکلات سازگاری»، در: *سومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی*، تربیت حیدریه، دانشگاه تربت حیدریه.
- جعفرزاده‌دانش‌بلاغ، حسن، ۱۳۹۶، «رابطه خودپنداره بدنی و تحریف‌های شناختی با بی‌اشتهایی و پراشتهایی عصبی در بیماران مبتلا افسردگی»، *روانشناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ش ۴ (۱۳)، ص ۸۳-۹۵.
- خلیل‌بند، پگاه، ۱۳۹۲، *بررسی رابطه بین عملکرد خانواده و تسوخ‌طبعی با سازگاری زناشویی زوجین در شهر شیراز*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی.
- دلاور، علی، ۱۳۹۶، *مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی*، چ هفدهم، تهران، رشد.
- رحمانی، محمدعلی و همکاران، ۱۳۹۳، «بررسی رابطه تحریف‌های شناختی و بهزیستی روان‌شناختی با دلزدگی زناشویی در زوجین متقاضی طلاق»، *روانشناسی تربیتی*، ش ۵ (۲)، ص ۲۹-۳۹.
- زنتاب نجفی، عادل و همکاران، ۱۳۹۰، «رابطه بین بخشودگی و رضایت زناشویی زوجین کرمانشاهی»، *زن و فرهنگ*، ش ۸ (۳)، ص ۲۳-۳۳.
- سایه‌میری، کورش و همکاران، ۱۳۹۵، «بررسی رواسازی پرسش‌نامه سلامت معنوی از دیدگاه اسلام»، *فصلنامه علوم پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی تهران*، ش ۲ (۲۶)، ص ۱۰۹-۱۱۵.
- سیدفاطمی، نجمه و همکاران، ۱۳۸۵، «اثر دعا بر سلامت معنوی بیماران مبتلا به سرطان»، *پایش*، ش ۵ (۴)، ص ۲۹۵-۳۰۴.
- شوانی، اسماعیل و همکاران، ۱۳۹۴، «نقش رضایت جنسی، سلامت معنوی، پریشانی روان‌شناختی و عزت نفس در تعهد زناشویی زنان دارای همسر جانباز»، *طب جانباز*، ش ۷ (۲)، ص ۹۹-۱۰۵.
- صالحی، محمد و همکاران، ۱۳۹۵، «رابطه سلامت معنوی با رضایت زناشویی»، *مجله علمی دانشگاه علوم پزشکی بابل*، ش ۱۹ (۳)، ص ۴۷-۵۲.

طاهریها، همایون و محمدعلی رحمانی، ۱۳۹۵، «بررسی نقش سلامت معنوی و سلامت روان در پیش‌بینی رضایت زناشویی»، *دانش علمی انتظامی*، ش ۴ (۱۲)، ص ۷۱-۹۰.

کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۳۶۵، *اصول کافی*، تهران، دارالکتب الاسلامیه.

مجلسی، محمدباقر، ۱۴۰۴ق، *بحار الأنوار*، بیروت، مؤسسه الوفاء، ج ۴۳، ص ۲۸۱.

مصلحی، جواد، ۱۳۹۱، *رابطه همانندی / تضاد ویژگی‌های شخصیتی (درون‌گرایی / برون‌گرایی) و رضایت زناشویی با توجه به پایبندی مذهبی زوجین*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

مظاهری، علی و همکاران، ۱۳۸۷، «مقایسه ادراک و آرمان ساختار خانواده در والدین و فرزندان جوان آنها»، *خانواده‌پژوهی*، ش ۳ (۱۶)، ص ۳۲۹-۳۵۱.

معارف، مجید و فرزانه اسدی، ۱۳۹۶، «عوامل دستیابی به سلامت معنوی از منظر قرآن و حدیث»، *بصیرت و تربیت اسلامی*، ش ۱۱۴ (۱)، ص ۹-۴۰.

ناموران گرمی، کبری و همکاران، ۱۳۹۶، «تعیین ابعاد سازگاری زناشویی در زوج‌های ایرانی یک مطالعه کیفی»، *سلامت و مراقبت*، ش ۱۹ (۳)، ص ۱۸۴-۱۹۴.

نریمانی، محمد و همکاران، ۱۳۹۴، «نقش بهزیستی معنوی و پایبندی مذهبی در پیش‌بینی رضامندی زناشویی پرستاران»، *بالینی پرستاری و مامایی*، ش ۴ (۲)، ص ۱۰۱-۱۰۰.

Amjad, F., & Bokhary, IZ., 2014, "The impact of spiritual wellbeing and coping strategies on patients with generalized anxiety disorder", *Journal of Muslim Mental Health*; N. 8 (1), p. 21-38.

Beck, A.T, Rush, A.J., Shaw, B.F., & Emery, G, 1979, *Cognitive therapy of depression*, Newyork, Guilford.

Chow, E.O., & Nelson-Becker, H., 2010, "Spiritual distress to spiritual transformation: Stroke survivor narratives from Hong Kong", *Journal of Aging Studies*, N. 24 (4), p. 313-324.

Dhar, N., Chaturvedi, S. K., & Nandan, D., 2013, "Spiritual health, the fourth dimension: a public health perspective", *WHO South-East Asia Journal of Public Health*, N. 2(1), p. 3-27.

Dollahite, D.C., Marks, L.D. & Dalton, H., 2018, "Why Religion Helps and Harms Families: A Conceptual Model of a System of Dualities at the Nexus of Faith and Family Life, *J. Fam*", *Theory Rev*, N. 10, p. 219-241.

Gökçen, A., Nasibe, K. & Aksu, M., 2015, "The relationship between cognitive distortions and forgiveness in romantic relationships", *Journal of Human Sciences*, N. 12(1), p. 251- 259.

Goldin, P.R., Manber-Ball, T., Werner, K., Heimberg, R. and Gross, J.J., 2009, "Neural mechanisms of cognitive reappraisal of negative self-beliefs in social anxiety disorder", *Biological psychiatry*, N. 66(12), p.1091-1099.

Halford, W.K., Lizzio, A. Wilson, K.L., & Occhipinti, S., 2007, "Does working at your marriage help? Couple relationship, self-regulation and satisfaction in the first 4 years of marriage", *Journal of Family Psychology*, N. 21 (2), p. 185-194.

Hamamci, Z., & Büyüköztürk, Ş, 2004, "The interpersonal cognitive distortions scale: development and psychometric characteristics", *Psychological Reports*, N. 95(1), p. 291-303.

Hsiao, Y.C., Chiang, H.Y., & Chien, L.Y., 2010, "An exploration of the status of spiritual health among nursing students in Taiwan", *Nurse Education Today*, N. 30(5), p. 386-392.

Huston, T.L., & Melz, H., 2004, "The case for (promoting) marriage: The devil is in the details", *Journal of Marriage and Family*, N. 66 (4), p. 943-958.

- Hyun-Sil, K. & Young-Mi, J., 2016, "Self-Differentiation, Family Functioning, Life Satisfaction and Attitudes towards Marriage among South Korean University Students", *Indian Journal of Science and Technology*, N. 8(9), p. 25- 32.
- Larson, LE. & Goltz, JW., 1999, "Religious participation and marital commitment", *Rev Relig Res*, N. 30(4), p. 387-400.
- Lingren, M. G., 2003, *Creating sustainable families*, Available, www. ianr. Un. Edu/pubs/family/g 1269. Htm.
- Mahdavi, S. & hatamyani, P., 2018, "The relationship cognitive distortions with marital quality in married women teachers", *Frooyesh*, N. 7 (3), p. 79-92.
- Maklavani, H. & Farhad, A., 2015, "The Role of Cognitive Distortions and Personality Traits in Prediction of Marital Conflicts in a Sample of Couples", *Indian Journal of Fundamental and Applied Life Sciences*, N. 5 (S4), p. 299-306.
- Olson, D. H., 1999, "Circumplex model of marital & family systems", *Journal of Family Therapy*, N. 22(2), p. 144-167.
- Olson, D.H., Fournier, D.G. and Druckman, J.M., 1989, *prepare, prepare-mc, enrich inventories*, minneapolis, mn: prepare/enrich.
- Olson, D.H., Portner, J. & Lavee, Y., 1985, *Family Adaptability and Cohesion Evaluation Scale (FACES-III)*, University of Minnesota St. Paul, MN.
- Olson, J. R., Goddard, H.W., & Marshall, J. P., 2013, "Relations among risk, religiosity, and marital commitment", *Journal of Couple & Relationship Therapy*, N. 12(3), p. 235-254.
- Paloutzian, R. F., & Ellison, C. W. 1982, *Loneliness, Spiritual Well-Being and the Quality of Life. In L. A. Peplau, & D. Perlman (Eds.), Loneliness, A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy* (pp. 224-236). New York: John Wiley & Sons.
- Perry, S. L., 2016, "Spouses religious commitment and marital quality: Clarifying the role of gender", *Social Science Quarterly*, N. 79(2), p. 245-267.
- Rangel, R. M. E., 2013, *Spirituality and Relationship Satisfaction: The Role of Prayer*, Doctoral dissertation, Auburn University.
- Samadifard, H.R. & Narimani, M., 2017, "The Role of Cognitive Belief, Fusion and Distortion in Predicting the General Health of Couples", *Journal of Community Health Research*; N. 6(3), p. 132-140.
- Spanier, GB., 1976, "Measuring dyadic adjustment: Nee scales for assessing the quality of marriage and similar dyads", *J Marriage Fam*, N. 38(3), p. 15-28.
- Waite, LJ., Luo, Y., & Lewin, AC., 2009, "Marital happiness and marital stability: Consequences for psychological wellbeing", *J Soc Sci Res*, N. 38(1), p. 201-212.

بررسی نقش تجارب معنوی در رضایت از زندگی دانشجویان

مسعود اسدی / استادیار گروه مشاوره دانشگاه اراک


محسن نظری فر / استادیار گروه مشاوره دانشگاه اراک

m-asadi@araku.ac.ir

m-nazarifar@araku.ac.ir  orcid.org/0000-0003-2285-7905

zahrausefvand199090@gmail.com

زهرا یوسفوند / کارشناس ارشد روان‌شناسی دانشگاه گیلان

 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۳۹۹/۰۵/۲۵ - پذیرش: ۱۳۹۹/۰۹/۱۰

چکیده

این پژوهش با هدف پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان، بر حسب متغیر تجارب معنوی روزانه آنها انجام شد. روش پژوهش «همبستگی» و جامعه آماری شامل همه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه «خوارزمی» بود. نمونه بررسی ۲۰۰ تن از دانشجویان (۱۰۰ دختر و ۱۰۰ پسر) بودند که با روش «نمونه‌گیری در دسترس» انتخاب شدند. ابزار پژوهش مقیاس «تجارب معنوی روزانه» اندروود و ترسی (۲۰۰۲) و مقیاس «رضایت از زندگی» داینر و همکاران (۱۹۸۵) بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۵ انجام شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین رضایت از زندگی و متغیرهای احساس حضور خداوند، ارتباط با خدا، احساس مسئولیت در قبال دیگران و نمره کلی تجارب معنوی روزانه همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین ۱۵ درصد از واریانس مربوط به رضایت از زندگی به وسیله تجارب معنوی روزانه و ۱۸ درصد از آن، به وسیله احساس حضور خدا تبیین می‌شود. «ارتباط با خدا» و «احساس مسئولیت در قبال دیگران» توان پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان را نداشتند. براساس نتایج پژوهش حاضر می‌توان گفت: تجارب معنوی روزانه در سطح مطلوبی پیش‌بینی‌کننده معناداری برای رضایت از زندگی دانشجویان است و می‌تواند به‌مثابه یک متغیر تأثیرگذار در بهبود کیفیت و رضایت از زندگی دانشجویان مدنظر قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: احساس حضور خداوند، ارتباط با خدا، احساس مسئولیت در قبال دیگران، تجارب معنوی روزانه، رضایت از زندگی.

انسان‌ها همواره در طول تاریخ تلاش کرده‌اند کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند. برای بهبود کیفیت زندگی، در مرحله اول توجه آنان به شاخص‌های عینی آن (مانند درآمد، امکانات بهداشتی، آموزشی و تفریح) بود، اما یک شاخص ذهنی به نام «رضایت از زندگی» به تدریج، جای خود را در تحقیقات کیفیت زندگی باز کرد و مدنظر جامعه‌شناسان و روان‌شناسان قرار گرفت (ربانی و بهشتی، ۱۳۹۰).

منظور از «رضایت از زندگی» نگرش فرد و ارزیابی عمومی از کلیت زندگی خود یا برخی از جنبه‌های زندگی، همچون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است. همچنین رضایت از زندگی بازتابی میان آرزوهای شخص و وضعیت کنونی اوست. به بیان دیگر هر قدر شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی او بیشتر شود، رضایتمندی او کاهش می‌یابد (شمسایی و همکاران، ۱۳۹۳). رضایت از زندگی منعکس می‌کند که تا چه حد نیازهای اساسی برآورده شده‌اند و تا چه حد انواع دیگر اهداف قابل دسترسی هستند. این در حالی است که برای افرادی که در شرایط کمتر پیشرفته زندگی می‌کنند، ارضای نیازهای اساسی بیشتر مدنظر قرار می‌گیرد (کاپوانی آرنای، ۱۳۸۸). در واقع «رضایت از زندگی» انعکاسی است از ارزیابی افراد از کیفیت زندگی خود که به‌مثابه شاخصی برای ارزیابی سلامت روان هم مطرح نظر قرار می‌گیرد (لو و همکاران، ۲۰۱۵).

پژوهش‌ها یافته‌های متفاوت و گاه متناقضی از تفاوت در رضایت از زندگی مردان و زنان نشان داده‌اند. در برخی پژوهش‌ها، رضایت از زندگی مردان بیش از زنان گزارش شده است (گوش، ۲۰۱۵؛ هاتچینسون و همکاران، ۲۰۰۴)؛ ولی یافته‌های دیگر رضایت از زندگی زنان را بیش از مردان نشان داده‌اند (فولگر میر و همکاران، ۲۰۰۲). همچنین برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند که میان زنان و مردان از نظر رضایت زناشویی تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود (ایمان و کاوه، ۱۳۹۱).

مروری بر پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد رضایت از زندگی با افسردگی (باباجیت و اکرای، ۲۰۱۹؛ جویباری، و همکاران، ۱۳۹۴) رابطه منفی، و با سلامت روان و شادکامی (بیدا و همکاران، ۲۰۱۹) رابطه مثبت دارد. همچنین پژوهش‌ها حاکی از آن است که رضایت از زندگی تحت تأثیر عواملی همچون عزت نفس بالا (ژائو و همکاران، ۲۰۱۴؛ کاپیکیران، ۲۰۱۳)، کیفیت روابط اجتماعی (لوبمیرسکی و همکاران، ۲۰۰۵) و باورهای معنوی (ادینگرشون، ۲۰۱۹) است، به گونه‌ای که نتایج تحقیقات عوامل معنوی و کیفیت زندگی افراد را به هم مرتبط می‌داند (بریلهارت، ۲۰۰۵).

«معنویت» آگاهی از هستی و نیرویی فراتر از جنبه‌های مادی زندگی و نیز پیوند عمیق با کائنات است (مب و جوزفسون، ۲۰۰۴)؛ فرایند فعالی که به افراد نیرو بخشیده، آنها را به جست‌وجوی فعالیت‌های هدفمند و سالم وامی‌دارد و در سایه ایمان است که آدمی به حس آرامش، خوشبختی و امید می‌رسد. تجربیات معنوی - در واقع - یک تلاش خوش‌بینانه در نظر گرفته می‌شود.

از سوی دیگر فعالیت معنوی یک حس ارتباط با دیگران یا جهان را شامل می‌شود و با توجه به بُعد ارتباط، معنویت موجب وحدت افراد متفرق برای پیشبرد اهداف انسانی خواهد شد (ویلس، ۲۰۰۷). معنویت، چه به دنبال ارتباط با منبعی مقدس باشد و چه در پی واقعیتی غایی، با نوعی تعالی و اخلاق مسئولانه در قبال این منبع مقدس یا واقعیت غایی همراه است. با اتخاذ هر رویکردی به معنویت، این سازه با افکار مثبت و تاب‌آوری همراه است (فنگاف، ۲۰۱۴). طبق نظر هاردت (Hardt) و همکاران (۲۰۱۱) چهار بُعد اساسی برای معنویت می‌توان در نظر گرفت: ایمان به خداوند، جست‌وجوی معنا، ذهن‌آگاهی، و احساس امنیت.

«ایمان به خداوند» اعتماد و باور به وجود خداست که برای انسان راهگشا بوده و اساس تصمیم‌گیری‌ها و محرک احساس عشق به خدا و نزدیکی به اوست.

در زمینه «جست‌وجوی معنا» ما به دنبال معنای زندگی، رسیدن به یک هماهنگی و کلیتی در جهان و داشتن چشم‌انداز تازه‌ای در زندگانی هستیم که نتیجه آن رسیدن به تفکر باز و صبر و سعه صدر است. مقصود از «ذهن‌آگاهی» رسیدن به آگاهی و شناخت از خود، دیگران و محیط اطراف است که در نتیجه به هم‌دلی با دیگران و کمک به آنها منجر می‌شود.

در نهایت، هرگاه فرد خویشتن خود را بپذیرد و نگاه وی به زندگی و دیگران، مثبت و همراه با صمیمیت و عشق و شادی باشد، «احساس امنیت» پدیدار می‌شود.

ایمونز (Emmons, 2000) «معنویت» را شکلی از هوش می‌داند؛ زیرا عملکرد و سازگاری فرد را پیش‌بینی می‌کند و توانایی حل مسئله ایجاد می‌کند و فرد را در رسیدن به اهدافش یاری می‌رساند. باید جنبه‌هایی از معنویت را که مربوط به تجربه‌های پدیدارشناختی است (مانند تجربه تقدس یا حالات متعالی) از جنبه‌های عقلانی، حل مسئله و پردازش اطلاعات جدا کرد (آمرام، ۲۰۰۵).

در تعریف «تجربه معنوی» باید به نیرویی روح‌بخش و برانگیزاننده اشاره کرد که با دادن نیرو به فرد برای حرکت به سمت فرجامی معین یا هدفی فراسوی فردیت الهام می‌بخشد (مک‌نایت، ۱۹۸۴). مایرز آن را «جست‌وجوی مداوم برای یافتن معنا و هدف زندگی، درک عمیق ارزش زندگی، وسعت عالم، نیروهای طبیعی موجود و نظام باورهای شخصی» می‌داند (کراسمن، ۲۰۱۰). ابن‌عربی از تجربه معنوی در قالب تجربه عرفانی سخن می‌گوید. از دیدگاه او، عارف هستی واحد حق تعالی را در آینه اشیا و حوادث مشاهده کرده، در همه کثرات، وحدت را می‌نگرد (غباری بناب و همکاران، ۱۳۸۴، به نقل از: شیروانی، ۱۳۸۱).

هوداب و زوئیگ من (Hodapp & Zwingmann, 2019) در یک فراتحلیل با عنوان «دینداری / معنویت و سلامت روان» بیان می‌دارد: هرچه سطح معنویت و دینداری در افراد بیشتر باشد از سلامت روانی و رضایت از زندگی بیشتری برخوردارند. معنویت می‌تواند به بهبود سلامت عمومی، کیفیت زندگی و افزایش عزت نفس منجر شود (تورانو و همکاران، ۲۰۱۱؛ ال. ناتور و همکاران، ۲۰۱۷؛ کرووز و همکاران، ۲۰۱۷).

معنویت با تعیین چارچوب‌هایی بر نوع تفکر و رفتار انسان تأثیر می‌گذارد. به همین علت می‌تواند عاملی تأثیرگذار بر بهداشت روان و سایر جنبه‌های زندگی به‌شمار آید. نیز یکی از عوامل مهمی است که باید در تحقیقات روان‌شناختی لحاظ شود.

تحقیقات نشان داده‌اند مذهب و معنویت با سلامت جسمانی، کاهش فشار روانی (میلر و تورسن، ۲۰۰۳)، افزایش خوش‌بینی (کوبینگ، ۲۰۱۲) و افزایش رفتار جامعه‌پسند (تانر، ۲۰۰۸)، بهزیستی روان‌شناختی (آنوم و رایبا، ۲۰۱۶)، کیفیت خواب (خرمی‌راد و همکاران، ۲۰۱۵)، و راهبردهای سازگاری (امجد و بخاری، ۲۰۱۵) رابطه دارد. /مخملخان و همکاران (۲۰۱۱) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که معنویت پیش‌بینی‌کننده معناداری رضایت از زندگی است و بین معنویت و رضایت از زندگی همبستگی مثبت وجود دارد.

ویدرز (Weathers, 2018) در پژوهشی با موضوع «معنویت و سلامتی از نقطه نظر کیفی مردم خاورمیانه»، معنویت را به «معنا در زندگی، ارتباطات، صلح و تعالی انسانی» تعبیر می‌کند که با سبک و کیفیت زندگی رابطه معناداری دارد. فابریکاتور (Fabricator) و همکاران (۲۰۰۰) در پژوهشی نشان دادند معنویت بر میزان رضایت از زندگی افراد تأثیر چشمگیری دارد و آن را پیش‌بینی می‌کند.

چون جامعه دانشجویی در ایران جمعیت قابل‌توجهی را به خود اختصاص می‌دهد و نیز زندگی دانشجویی با عوامل و آسیب‌های اجتماعی و روانی تهدید می‌شود، مقابله با چالش‌های فراروی این دوره حساس و استفاده از تدابیر مناسب برای ارتقای وضعیت سلامت روانی و اجتماعی دانشجویان اهمیت بسزایی دارد و در دستور کار دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی است.

از سوی دیگر یکی از شاخص‌های قابل‌سنجش برای تعیین نیازها و بهبود سطح بهداشتی، سلامتی، اجتماعی، رفاهی و روانی تمام افراد و به‌ویژه دانشجویان، ارزیابی میزان رضایت از زندگی آنهاست. بدین‌روی با توجه به اهمیت دوران دانشجویی و ضرورت برنامه‌ریزی به منظور بررسی و شناخت عوامل مرتبط با رضایت و کیفیت زندگی آنان و نقشی که تجربه‌های معنوی و دینداری می‌تواند در رضایت زندگی دانشجویی داشته باشد، و از آن‌رو که پژوهش‌های کافی در زمینه رابطه تجربه‌های معنوی و رضایت از زندگی در ایران انجام نشده، این پژوهش با هدف شناسایی رابطه میان تجارب معنوی روزانه و رضایت از زندگی انجام گردیده است.

براساس تمهیدات یادشده، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این پرسش است که آیا تجارب روزانه معنوی قادر به پیش‌بینی رضایت از زندگی در دانشجویان هست؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر «توصیفی» و از نوع همبستگی است. تمام دانشجویان دانشگاه «خوارزمی» جامعه آماری پژوهش حاضر را تشکیل دادند. نمونه بررسی ۲۰۰ تن از دانشجویان (۱۰۰ دختر و ۱۰۰ پسر) مقطع کارشناسی بودند که با روش «نمونه‌گیری در دسترس» انتخاب شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t گروه‌های مستقل؛ برای

بررسی تفاوت بین میانگین‌های دانشجویان دختر و پسر در متغیرهای تجارب معنوی روزانه و رضایت از زندگی از آزمون ضریب همبستگی پیرسون؛ و برای بررسی چگونگی روابط متغیرهای پژوهش از رگرسیون گام‌به‌گام، به علت تعیین مقدار تبیین متغیر ملاک (رضایت از زندگی) از روی متغیر پیش‌بین (ابعاد تجارب معنوی روزانه) استفاده شد. همه تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۵ انجام گرفت.

ابزار پژوهش

۱. مقیاس «تجارب معنوی روزانه»

این مقیاس توسط اندروود و ترسی (۲۰۰۲) برای تهیه یک ابزار چندبعدی از معنویت ساخته شد و ادراک افراد از یک نیروی برتر در زندگی روزمره و ادراک او را از تعاملش با این وجود مافوق جهان مادی می‌سنجد. در پژوهش تقوی و امیری (۱۳۸۹) درخصوص بررسی خصوصیات روان‌سنجی مقیاس «تجارب معنوی روزانه»، پایایی آن به روش ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ محاسبه شد. همچنین نتایج تحلیل عاملی اکتشافی در پژوهش مذکور نشان داد مقیاس حاضر از سه خرده‌مقیاس «احساس حضور خداوند» و «ارتباط با خدا» و «احساس مسئولیت در قبال دیگران» تشکیل شده است.

در پژوهش برجعلی‌لو و همکاران (۱۳۹۲) مقدار ضریب $KMO=0/95$ (شاخص کفایت نمونه‌گیری) و آزمون کرویت بارتلت (شاخص کفایت ماتریس همبستگی) نشان از وجود شواهد کافی برای انجام تحلیل عاملی دارد. نتایج این تحلیل بیانگر آن بود که مقیاس حاضر از سه عامل معناداری اشباع شده که بار عاملی آنها بین ۰/۴۵ الی ۰/۷۶ است. نتایج این تحلیل بیانگر این بود که عوامل حاضر - روی‌هم‌رفته - ۷۲ درصد از کل واریانس را پیش‌بینی می‌کند. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ محاسبه گردید.

۲. مقیاس «رضایت از زندگی» (SWLS)

این مقیاس توسط داینر و همکاران (۱۹۸۵) برای اندازه‌گیری سطح رضایت از زندگی کلی افراد طراحی شده و شامل پنج سؤال با مقیاس پاسخ‌گویی لیکرت هفت درجه‌ای (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) است. ضرایب پایایی درونی و بازآزمایی مقیاس در بین دانشجویان به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۲ گزارش شده است (بیانی و همکاران، ۱۳۸۶، به نقل از: داینر و همکاران، ۱۹۸۵).

در ایران نیز شیخی و همکاران (۱۳۸۹) هماهنگی درونی مقیاس را برابر ۰/۸۵ و پایایی بازآزمایی آن را ۰/۷۷ گزارش و مشخص کردند که این مقیاس یک ابزار معتبر برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی دانشجویان ایرانی است. در پژوهش حاضر پایایی مقیاس با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه گردید.

یافته‌های پژوهش

نتایج نشان داد میانگین سنی دانشجویان این مطالعه ۲۱ سال و میانگین معدل درسی آنها ۱۶/۱۷ بود.

جدول ۱: نتایج ماتریس همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین نمرات تجارب معنوی روزانه و رضایت از زندگی دانشجویان

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵
احساس حضور خداوند	۱				
ارتباط با خدا	۰/۷۵۹***	۱			
احساس مسئولیت در قبال دیگران	۰/۴۱۱***	۰/۴۶۵***	۱		
نمره کلی تجارب معنوی روزانه	۰/۹۲۳***	۰/۸۸۹**	۰/۶۷۲**	۱	
رضایت از زندگی	۰/۴۱۵***	۰/۳۷۰***	۰/۱۵۹*	۰/۳۹۸***	۱

$$N=200 \quad *P<0.05 \quad **P<0.01$$

نتایج آزمون همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جدول (۱) نشان می‌دهد بین رضایت از زندگی و متغیرهای احساس حضور خداوند، ارتباط با خدا، احساس مسئولیت در قبال دیگران و نمره کلی تجارب معنوی روزانه همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد.

جدول ۲: خلاصه الگوی رگرسیون ساده تجارب معنوی روزانه بر رضایت از زندگی

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	شاخص	SS	DF	MS	F	R	R ²	Adj R ²	B	β	t	P
تجارب معنوی روزانه	رضایت از زندگی	رگرسیون	۵۵۷/۳۸	۱	۵۵۷/۳۸	۳۷/۳۳	۰/۳۹	۰/۱۵	۰/۱۵	۰/۱۸	۰/۳۹	۶/۱۰	۰/۰۰۰
		باقیمانده	۲۹۶۳/۹۸	۱۹۸	۱۴/۹۷								

نتایج رگرسیون ساده در جدول (۲) نشان می‌دهد تجارب معنوی روزانه می‌تواند ۰/۱۵ واریانس رضایت از زندگی دانشجویان را تبیین کند ($t=6/10, B=0/18$).

جدول ۳: تحلیل واریانس الگوی رگرسیون چندمتغیره همزمان در تعیین سهم ابعاد تجارب معنوی بر رضایت از زندگی دانشجویان

متغیر ملاک	شاخص	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	P	R	R ²	Adj R ²
رضایت از زندگی	رگرسیون	۶۳۴/۷۳	۳	۲۱۱/۵۷	۱۴/۳۶	۰/۰۰۰	۰/۴۲	۰/۱۸	۰/۱۷
	باقیمانده	۲۸۸۶/۶۲	۱۹۶	۱۴/۷۲					

نتایج جدول (۳) نشان می‌دهد ابعاد تجارب معنوی می‌تواند رضایت از زندگی دانشجویان را پیش‌بینی کند و مشاهده شده معناداری است ($P<0.05$). بر اساس نتیجه، ابعاد تجارب معنوی می‌توانند ۰/۱۸ تغییرات مربوط به رضایت از زندگی دانشجویان تبیین نمایند.

جدول ۴: ضرایب رگرسیون چندمتغیره به روش همزمان ابعاد تجارب معنوی روزانه بر رضایت از زندگی

متغیر ملاک	متغیرهای پیش بین	B	β	t	P
تجارب معنوی روزانه	احساس حضور خدا	۰/۷۷	۰/۰۸۳	۳/۲۲	۰/۰۰۱
	ارتباط با خدا	۰/۱۹	۰/۱۴	۱/۴۰	۰/۱۶
	احساس مسئولیت در قبال دیگران	-۰/۰۶۳	۰/۱۱	-۰/۵۵	۰/۵۸

ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش (ابعاد تجارب معنوی) در جدول (۴) نشان می‌دهند احساس حضور خدا می‌تواند واریانس رضایت از زندگی دانشجویان را به‌طور معناداری تبیین کند ($t=۳/۲۲$ ، $B=۰/۰۸۳$) که در صورت تعمیم نمونه در دست مطالعه به جامعه پژوهشی، وزن این متغیر $\beta=۰/۲۷$ خواهد بود. ارتباط با خدا و احساس مسئولیت در قبال دیگران توان پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان را نداشتند ($p>۰/۰۵$).

جدول (۵) مشخصه‌های آماری را بر حسب نمره‌های ابعاد تجارب معنوی روزانه و رضایت از زندگی به تفکیک درباره دانشجویان دختر و پسر نشان می‌دهد:

جدول ۵: نتایج آزمون t گروه‌های مستقل برای مقایسه آزمودنی‌ها در نمره تجارب معنوی روزانه و رضایت از زندگی

متغیرها	پسر میانگین (انحراف معیار)	دختر میانگین (انحراف معیار)	df	t	p
ارتباط با خدا	۳/۰۲۳۱/۹۳	(۳/۳۲)۳۰/۰۶	۱۹۸	۲/۴۱	۰/۰۰۰
احساس مسئولیت در قبال دیگران	(۱/۰۸)۸/۹۴	(۳/۵۷)۷/۹۶	۱۹۸	۲/۶۲	۰/۰۰۹
تجارب معنوی کل	(۶/۶۴)۵۹/۶۳	(۱۰/۷۰)۵۸/۴۷	۱۹۸	۴/۰۶	۰/۰۰۰
رضایت از زندگی	(۴/۳۳)۱۷/۱۰	(۴/۰۹)۱۷/۱۷	۱۹۸	-۰/۱۱۷	۰/۹۰۷

نتایج آزمون t گروه‌های مستقل برای مقایسه دانشجویان در نمره‌های ابعاد تجارب معنوی روزانه و رضایت از زندگی در جدول (۵) نشان می‌دهد بین دانشجویان دختر و پسر در متغیرهای احساس حضور خداوند، ارتباط با خدا، احساس مسئولیت در قبال دیگران و نمره کلی تجارب معنوی روزانه تفاوت معناداری وجود دارد ($P<۰/۰۵$).

ملاحظه میانگین‌های دو گروه نشان می‌دهد دانشجویان پسر در مقایسه با دانشجویان دختر در متغیرهای احساس حضور خداوند، ارتباط با خدا، احساس مسئولیت در قبال دیگران و نمره کلی تجارب معنوی روزانه نمره‌های بالاتری را گزارش کرده‌اند. همچنین مقایسه دانشجویان در رضایت از زندگی نشان می‌دهد بین دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد ($P>۰/۰۵$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان بر حسب تجارب معنوی روزانه آنها بود. همان‌گونه که نتایج آزمون همبستگی بین متغیرهای پژوهش نشان داد بین متغیر «رضایت از زندگی» و متغیرهای «احساس حضور خداوند»، «ارتباط با خدا»، «احساس مسئولیت در قبال دیگران» و نمره کلی تجارب معنوی روزانه

همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. این نتیجه با نتایج برخی مطالعات همسو بوده است. در همین رابطه مطالعه کولیشاو و همکاران (۲۰۱۳) گزارش کرد معنویت با رضایت از زندگی ارتباط دارد.

اشلی (۲۰۱۱) نیز در پژوهشی نشان داد هرچه افراد دارای تجربیات معنوی روزانه بیشتری باشند از رضایت از زندگی بیشتری برخوردارند. نتایج مطالعه یعقوبی و همکاران (۱۳۹۳) نیز حاکی از آن است که «بهبودی معنوی» و «امیدواری» از عوامل مهم رضایت از زندگی در سالمندان به حساب می‌آیند.

ال. ناتور و همکاران (۲۰۱۷) در مطالعه‌ای به بررسی رابطه معنویت و کیفیت زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان پرداختند. در این مطالعه یک رابطه خطی مثبت بین معنویت و کیفیت زندگی یافت شد. نتایج نشان داد یک مداخله معنوی می‌تواند به افزایش رفاه عملکردی، اجتماعی و جسمانی کمک کرده، سلامت و کیفیت زندگی آنان را افزایش دهد.

همچنین نتیجه فراتحلیل هوداب و زوئینگ من (۲۰۱۹) درباره رابطه دینداری / معنویت و سلامت روان بر روی ۶۷ مطالعه از مناطق آلمانی زبان اروپا نشان می‌دهد رابطه مثبتی بین دینداری / معنویت و سلامت روان وجود دارد و این نتیجه همسو با نتایج مطالعات سایر پژوهشگران در حوزه معنویت است (ویدرز، ۲۰۱۸؛ کروز و همکاران، ۲۰۱۷؛ آنوم و رایبا، ۲۰۱۶؛ کجباغ و همکاران، ۱۳۹۰).

در تبیین این نتیجه می‌توان گفت: معنویت به صورت پایه‌ای قدرت‌سازگاری با محیط را افزایش می‌دهد و - دست‌کم - پنج کارایی دارد که منجر به رفتار سازگارانه و بهبود شرایط زندگی افراد می‌شود: «قابلیت تعالی دادن کارها» (به معنای توجه به انسجام و یگانگی در جهان آفرینش)، «تجربه خودآگاهی در سطوح بالای آگاهی»، «ارتباط تجارب معنوی»، «دخالت دادن احساس معنویت در تجارب روزانه»، و «کمک معنوی به حل مشکلات زندگی با انجام اعمال پرهیزگارانه» (مثل گذشت).

محققان بیان داشته‌اند: معنویت (شامل اعتقادات و جهت‌گیری‌های معنوی و مذهبی) تأثیرات گوناگونی بر اخلاق، رفتار و شخصیت افراد دارد (پرستون و رایتر، ۲۰۱۳). افراد معنوی پایبند به اصول اخلاقی و تعهدات شخصی، با کفایت در ارزیابی زندگی، مسئولیت‌پذیر و اداره‌کننده آگاهانه مسائل و دارای اهدافی دست‌یافتنی هستند و همواره از زندگی خود احساس رضایت دارند (کجباغ و همکاران، ۱۳۹۰).

نتایج تحلیل رگرسیون ساده نشان داد تجارب معنوی روزانه می‌تواند ۰/۱۵ واریانس رضایت از زندگی دانشجویان را به‌طور مثبت و معناداری تبیین کند. این نتیجه همسو با نتایج مطالعات احمدخان و همکاران (۲۰۱۱)، فابریکاتور و همکاران (۲۰۰۰)، کامپتون و هافمن (Compton & Hoffman, 2012)، عرب‌زاده و همکاران (۱۳۹۶)، شریفی و عباسی (۱۳۹۵) است.

مطالعه کلی و میلر (۲۰۰۷) نشان می‌دهد ابعاد بهزیستی معنوی (شامل بخشودگی، سازگاری‌های مذهبی مثبت، تجارب معنوی روزانه، و حمایت اجتماعی) رضایت از زندگی را در افراد پیش‌بینی می‌کنند. در تبیین این یافته می‌توان گفت: یکی از علل پیش‌بینی احساس رضایت در زندگی توسط تجارب معنوی روزانه، درونی شدن دین و

اعتقادات معنوی در این افراد است و چون این افراد به واسطه باورها و شناخت‌های معنوی مسئولیت خود را به‌درستی انجام می‌دهند، هم خودشان احساس رضایت درونی دارند و هم دیگران از آنها رضایت خواهند داشت، و این رضایت را به شکل رفتارهای عاطفی مفید و مؤثر ابراز می‌کنند (سلم‌آبادی و همکاران، ۱۳۹۳).

همچنین تجارب معنوی موجب تغییر در شناخت‌های افراد (مثل توانایی تفکر انتزاعی، ایجاد دیدگاه کل‌نگر و مشاهده موقعیت‌ها از چند بعد) می‌شود که قدرت مقابله‌ای فرد را افزایش داده، در نهایت عملکرد و رضایت فرد در زندگی را متحول می‌سازد.

نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره نشان داد از بین ابعاد تجارب معنوی روزانه، فقط «احساس حضور خدا» رضایت از زندگی دانشجویان را تبیین می‌نماید و متغیرهای «ارتباط با خدا» و «احساس مسئولیت در قبال دیگران» توان پیش‌بینی رضایت از زندگی دانشجویان را نداشتند. بر این اساس ۰/۱۸ واریانس مربوط به رضایت از زندگی با احساس حضور خدا تبیین می‌شود. این نتیجه با نتایج مطالعات پیکوک و پالوما (Poloma, & Peacock, 1999) و نورعلیزاده میانجی (۱۳۹۴) همسو بوده است.

پیکوک و پالوما (۱۹۹۹) به دنبال انجام پژوهشی گزارش دادند: ادراک نزدیکی به خدا و درک حضور خداوند - به‌تنهایی - بزرگ‌ترین پیش‌بینی‌کننده رضایت از زندگی در همه سنین است (کامپتون و هافمن، ۲۰۱۲، ص ۲۳۰). چون آگاهی و درک حضور خدا شاخصه مهم افراد با جهت‌گیری مذهبی درونی محسوب می‌شود و - در واقع - جهت‌گیری مذهبی درونی با احساس حضور و نزدیکی به خداوند معنا پیدا می‌کند (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۴) و هرچه جهت‌گیری مذهبی درونی‌تر و پایدارتر باشد سهم بیشتری در سلامت روان و رضایت از زندگی دارد (جان‌بزرگی، ۱۳۸۶). این افراد از نظر شناختی، منطقی‌تر و از سلامت روان و رضایتمندی بیشتری در زندگی برخوردارند (وان کمپ و همکاران، ۲۰۱۶).

یانگ و مائو (Yang & Mao, 2007) معتقدند: احساس تعلق داشتن و وابستگی به یک قدرت متعالی، امید داشتن به کمک خداوند در موقعیت‌های دشوار زندگی، داشتن هدف و معنا در زندگی، و احساس برخورداری از حمایت‌های اجتماعی و معنوی عواملی هستند که افراد واجد تجارب معنوی در روبرویی با مسائل تنش‌زای زندگی از آنها استفاده می‌کنند.

«توکل به خدا» که قلب معنویت محسوب می‌شود، از طریق امیدآفرینی و تشویق به مثبت‌اندیشی، موجب آرامش درونی فرد می‌شود. باور به حضور خداوند و اینکه نیرویی مطلق بر همه امور زندگی اشراف دارد و ناظر بر اعمال ماست، موجب کاهش اضطراب و نگرانی‌های زندگی می‌شود. دین‌باوری و خداباوری احساس ناامنی را در انسان‌ها کاهش می‌دهد (ایمرزیل و وتوبرگن، ۲۰۱۳). افراد معنوی در هر لحظه، حضور خداوند را در زندگی حس می‌کنند. بدین‌روی به لطف و یاری خداوند امید دارند. این افراد استرس و افسردگی کمتری را حس کرده، زندگی سالم‌تری را تجربه می‌کنند. در واقع، دینداری و باور به حضور خداوند به علت ایجاد احساس حمایت و امنیت‌خاطر، نقش مهمی در ایجاد احساس رضایت از زندگی ایفا می‌کند.

از دیگر نتایج این پژوهش آن بود که بین تجارب معنوی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری وجود دارد، به‌گونه‌ای که پسران نمرات بالاتری در مقیاس تجارب معنوی به‌دست آوردند. ولی رضایت از زندگی آنان تفاوت معناداری با هم نداشت. این یافته با نتایج پژوهش وسلو و همکاران (۲۰۰۹) همسو بوده و در عین حال، با نتایج پژوهش‌های کلامس (Kellums, 1995) و هامرمیستر (Hammermeister) و همکاران (۲۰۰۵) مبنی بر نمرات بالاتر دختران نسبت به پسران همسو نیست. رفتارهای دین‌مدارانه بیشتر دختران در پژوهش‌های داخلی نیز نشان داده شده است (متولیان و همکاران، ۱۳۹۶).

یافته‌های حاصل از پژوهش موسوی و همکاران (۱۳۹۰) به تفکیک جنسیت، حاکی از آن است که میزان پایبندی دانش‌آموزان دختر به مناسک و رفتارهای دینی بیش از دانش‌آموزان پسر است. در تحلیل علت دینداری بیشتر زنان، اختصاص زمان بیشتر به انجام مناسک دینی (کاظمیان‌مقدم و مهرابی‌زاده هنرمند، ۱۳۸۸)، اینکه دین‌فعالیت‌های بیشتری برای زنان در نظر گرفته و نیز شیوه جامعه‌پذیری زنان (مدیری و آزادارمکی، ۱۳۹۲) ذکر شده است.

اما در تبیین یافته این پژوهش مبنی بر نمرات بالاتر تجارب معنوی پسران می‌توان گفت: نمرات بالاتر پسران در تجارب معنوی ممکن است به علت درک و تعامل متفاوت پسران از جهان اطراف، نگاه کل‌نگر، و معناگرایی بیشتر آنان باشد. تجارب معنوی ارتباط نزدیکی با جهان‌بینی و ارزش‌های انسان‌ها دارد، به‌گونه‌ای که می‌توان آن را زاینده نوع نگرش‌های فرد تلقی کرد و به‌مثابه نیرویی محرک به سمت ایجاد مفهوم وسیعی از مفهوم انسانی به حساب آورد.

همچنین با نگاهی به پژوهش‌های پیشین که درباره دینداری دختران و زنان انجام شده، بیشتر این پژوهش‌ها بر انجام مناسک دینی زنان در مقایسه با مردان تأکید دارند، درحالی‌که در متغیر «تجارب معنوی» بر احساس حضور خدا و ارتباط با او تأکید می‌شود که به آگاهی از وجود خداوند مربوط است.

«خداآگاهی» اساسی‌ترین مؤلفه دین است و شاکله اصلی دینداری را تشکیل می‌دهد. «خداآگاهی» عبارت است از: شناخت و احساس حضور خدا، پیوستگی و تعلق به او و تداوم‌بخشی به ارتباط وجودی و ناگسستگی با او (نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۰، ص ۳۰) که به نظر می‌رسد این شیوه خداآوری با نگاه معناگرایانه و کل‌نگر مردان سازگارتر است.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش آن بود که نمونه پژوهش محدود به دانشجویان دانشگاه «خوارزمی» بود. بدین‌روی، تعمیم نتایج به دانشجویان دیگر دانشگاه‌ها و دیگر جوامع، باید با احتیاط صورت گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود دانشگاه‌ها با رسمیت شناختن فعالیت‌های عمیق معنوی، مذهبی و هنری در قالب برنامه‌های رسمی و فوق‌برنامه و نیز فراهم ساختن فرصت‌های بحث و گفت‌وگو درباره پرسش‌های بنیادین و هستی‌شناختی، به رشد معنویت و بهسازی روانی و معنوی دانشجویان کمک کنند.

- ایمان، محمدتقی و مهدی کاوه، ۱۳۹۱، «سنجش میزان رضایت از زندگی در میان ساکنان مسکن مهر فولاد شهر اصفهان»، *مطالعات جامعه‌شناختی شهری*، ش ۵، ص ۱-۳۲.
- برجلی‌لو، سمیه و همکاران، ۱۳۹۲، «مراقبت، تجارب روزانه و بهزیستی معنوی در پرستاران بیمارستان‌های شهر تهران»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۲۴، ص ۱۲۳-۱۳۷.
- بیانی، علی‌اصغر و همکاران، ۱۳۸۶، «اعتباریابی مقیاس رضایت از زندگی»، *روانشناسان ایرانی*، ش ۳، ص ۲۵۹-۲۶۵.
- تقوی، سیدمحمدرضا و محمد امیری، ۱۳۸۹، «بررسی خصوصیات روان‌سنجی مقیاس تجارب معنوی روزانه»، *تربیت اسلامی*، ش ۱۰، ص ۱۴۹-۱۶۵.
- جان‌بزرگی، مسعود، ۱۳۸۶، «جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان»، *پژوهش در پزشکی*، ش ۴، ص ۳۴۵-۳۵۰.
- جویباری، لیلیا و همکاران، ۱۳۹۴، «بررسی تجربه نشاط معنوی دانشجویان در دانشگاه علوم پزشکی گلستان»، *دین و سلامت*، ش ۱، ص ۱۹-۳۱.
- ربانی، رسول و سیدمحمد بهشتی، ۱۳۹۰، «بررسی تجربی رابطه دینداری و رضایت از زندگی»، *علوم اجتماعی*، ش ۱، ص ۷۹-۱۰۲.
- سلم‌آبادی، مجتبی و همکاران، ۱۳۹۳، «نقش سبک زندگی اسلامی و منبع کنترل در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی کارکنان بیمارستان بوعلی قزوین»، *اسلام و سلامت*، ش ۴، ص ۴۹-۵۶.
- شریفی، سمیه و سمیرا عباسی، ۱۳۹۵، «ارتباط تجربیات معنوی روزانه با شادکامی و رضایت از زندگی سالمندان شهر اصفهان در سال ۱۳۹۳»، *پرستاری سالمندان*، ش ۲، ص ۳۴-۴۵.
- شمسایی، فرشید و همکاران، ۱۳۹۳، «مقایسه رضایت از زندگی دانش‌آموزان نابینا و ناشنوا با دانش‌آموزان مدارس عادی شهر همدان در سال ۱۳۹۲»، *پژوهان*، ش ۱، ص ۵۲-۶۰.
- شیخی، منصوره و همکاران، ۱۳۸۹، «مشخصه‌های روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی»، *تازه‌های روان‌شناسی صنعتی سازمانی*، ش ۴، ص ۱۷-۲۹.
- عرب‌زاده، مهدی و همکاران، ۱۳۹۶، «پیش‌بینی رضایت از زندگی در دانشجویان براساس سبک زندگی اسلامی و هوش معنوی»، *رویش روان‌شناسی*، ش ۱، ص ۲۵-۴۴.
- غباری بناب، باقر و همکاران، ۱۳۸۴، «ساخت مقیاس تجربه معنوی دانشجویان»، *روان‌شناسی*، ش ۳، ص ۲۶۱-۲۷۸.
- کاظمیان‌مقدم، کبری و مهناز مهرابی‌زاده هنرمند، ۱۳۸۸، «مقایسه نگرش مذهبی و سلامت روانی دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۲، ص ۱۷۳-۱۸۷.
- کلویانی آرنانی، محمد، ۱۳۸۸، *طرح نظریه سبک زندگی براساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون یک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن*، رساله دکتری، روان‌شناسی، اصفهان، دانشگاه اصفهان.
- کجباف، محمد و همکاران، ۱۳۹۰، «رابطه سبک زندگی اسلامی با شادکامی در رضایت از زندگی دانشجویان شهر اصفهان»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۴، ص ۶۱-۷۴.
- متولیان، سیدمهدی و همکاران، ۱۳۹۶، «رابطه ابعاد دینداری، جنسیت و تاهل با میزان رضایت از زندگی در میان دختران و پسران دانشجوی دانشگاه مازندران»، *اسلام و علوم اجتماعی*، ش ۱۸، ص ۱۳۹-۱۶۰.
- مدیری، فاطمه و تقی آزادارمکی، ۱۳۹۲، «جنسیت و دینداری»، *جامعه‌شناسی کاربردی*، ش ۳، ص ۱-۱۴.
- موسوی، سیده‌زهرا و همکاران، ۱۳۹۰، «بررسی میزان پایبندی به مناسک و رفتارهای دینی و عوامل موثر بر آن (مورد مطالعه: دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان زنجان)»، *جامعه‌شناسی مطالعات جوانان*، ش ۱، ص ۱۴۹-۱۷۳.

- نورعلیزاده میانجی، مسعود، ۱۳۹۰، *رابطه خداآگاهی با خودآگاهی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، قم، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی:
- _____، ۱۳۹۴، «از خداآگاهی تا سلامت روان: آزمون یک مدل با کاربرد تحلیل مسیر»، *اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی*، ش ۱، ص ۵-۴۲.
- یعقوبی، ابوالقاسم و همکاران، ۱۳۹۳، «رابطه بهزیستی معنوی و امیدواری با رضایت از زندگی در سالمندان»، *روان‌شناسی و دین*، ش ۳، ص ۱۰۹-۱۲۱.
- Ahmed Khan, M., & et al, 2011, "Spirituality and life satisfaction among Adolescents in India", *Journal of Subcontinent Researches*, V. 3, p. 71-84.
- Al-Natour, A., & et al, 2017, "The relationship between spirituality and quality of life of Jordanian women diagnosed with breast cancer", *Journal of Religion and Health*, V. 56, p. 96-108.
- Amjad, F., & Iram Zehra, B, 2015, "Comparison of spiritual well-being and coping strategies of patients with generalized anxiety disorder and with minor general medical conditions", *Journal of Religion and Health*, V. 54, p. 524-539.
- Amram, J, 2005, *Intelligence Beyond IQ: The contribution of emotional and spiritual intelligences to effective business leadership [dissertation]*, Institute of Transpersonal Psychology, Palo Alto, California.
- Anum, J., & Rabia, D, 2016, "Caregiver burden, spirituality, and psychological well-being of parents having children with thalassemia", *Journal of Religion and Health*, V. 55, p. 941-955.
- Ashley, N, 2011, "Daily experience of spirituality and satisfaction with life in African Americans", *ProQuest Information and Learning Company*, UMI, 3552671, p. 80-90.
- Babayigit, A., & Okray, Z, 2019, "Relationship between depressive symptoms and life satisfaction among university students Cyprus Turkish", *Journal of Psychiatry and Psychology*, V. 1, p. 5-13.
- Bieda, A., & et al, 2019, "Happiness, life satisfaction and positive mental health: Investigating reciprocal effects over four years in a Chinese student sample", *Journal of Research in Personality*, V. 78, p. 198-209.
- Brillhart, B, 2005, "A Study of Spirituality and Life Satisfaction among Persons with Spinal Cord Injury", *Rehabil Nurse*, V. 30, N. 1, p. 31-34.
- Compton, W., & Hoffman, E, 2012, *Positive Psychology: The Science of Happiness and Flourishing*, Cengage Learning.
- Cowlshaw, S., & et al, 2013, "Older adults' spirituality and life satisfaction: a longitudinal test of social support and sense of coherence as mediating mechanisms", *Ageing & Society journal*, v. 10, n. 17, P. 1243-1262.
- Crossman, J, 2010, "Conceptualising Spiritual Leadership in Secular Organizational Contexts and Its Relation to Transformational, Servent and Environmental Leadership", *Leadership and Organization Development Journal*, V. 31, N. 7, p. 596-608.
- Cruz, J., & et al, 2017, "Influence of religiosity and spiritual coping on health-related quality of life in Saudi haemodialysis patients", *Hemodialysis International*, N. 21, p. 125-132.
- Diener, E., & et al, 1985, "The satisfaction with life scale", *Journal of Personality Assessment*, N. 49, p. 71-75.
- Edinger-Schons, L. M, 2019, "Oneness Beliefs and Their Effect on Life Satisfaction. Psychology of Religion and Spirituality", *American Psychological Association. Advance online publication*.

- Emmons, R. A., 2000, "Is Spirituality an Intelligence? Motivation, Cognition and Psychology of Altincate Concern", *The International Journal for the Psychology of Religion*, V. 10, N. 1, p. 3-26.
- Fabricator, A., & et al, 2000, "Personal spirituality as a moderator between stressor and subjectives well-Being", *Journal of Psychology and Theology*, V. 28, N. 3, p. 221-228.
- Fangauf, S. V., 2014, "Spirituality and Resilience: New Insights into Their Relation with Life Satisfaction and Depression", *Maastricht Student Journal of Psychology and Neuroscience*, V. 3, N. 1, p. 135-150.
- Fugl-Meyer, A. R., & et al, 2002, "Life Satisfaction in 18-to 64-year-old Swedes: in Relation to Gender, Age, Partner and Immigrant Status", *Journal of Rehabilitation Medicine*, V. 34, N. 5, p. 239-246.
- Ghosh, D., 2015, "Gender Differences in Emotional Intelligence and Self Concept of the Tribal and Non Tribal Higher School Students", *Iahrw International Journal of Social Sciences Review*, v. 3, N. 1, p. 46-52.
- Hammermeister, J., & et al, 2005, "Gender Differences in Spiritual Well-being: Are Females more Spiritually Well than Males?", *Am J health Stud*, V. 20, N. 2, p. 4-80.
- Hardt, J., & et al, 2011, "The Spirituality Questionnaire: Core Dimensions of Spirituality", *Psychology*, V. 3, N. 1, p. 116-122.
- Hodapp, B., & Zwingmann, C., 2019, "Religiosity / Spirituality and Mental Health: A Meta-analysis of Studies from the German-Speaking Area", *Journal of religion and health*, N. 9, p. 1-29.
- Hutchinson, G., & et al, 2004, "Social and Health Determinants of Well Being and Life Satisfaction Jamaica", *International Journal of Social Psychiatry*, V. 50, N. 1, p. 43-53.
- Imerzeel, T., & Van Tubergen, F., 2013, "Religion as Reassurance? Testing the Insecurity Theory in 26 European Countries", *European Sociological Review*, N. 9, p. 359-372.
- Kapikiran, S., 2013, "Loneliness and life satisfaction in Turkish early adolescents: The mediating role of self-esteem and social support", *Social Indicators Research*, N. 111, p. 617-632.
- Kelley, B. S., & Miller, L., 2007, "Life satisfaction and spirituality in adolescents", *Research in the Social Scientific Study of Religion*, N. 18, p. 62-223.
- Kellums, K. J., 1995, *Gender Analysis of the Spiritual Well-being Scale [dissertation]*, Newberg, George Fox University.
- Khoramirad, A., & et al, 2015, "Relationship between sleep quality and spiritual well-being/religious activities in Muslim women with breast cancer", *Journal of Religion and Health*, N. 54, p. 2276-2285.
- Koening, H., 2012, "Religion, spirituality and health: The research and clinical implications", *International Scholarly Research Network*, N. 12, p. 1-33.
- Lu, M., & et al, 2015, "Self-esteem, social support and life satisfaction in Chinese parents of children with autism spectrum disorder", *Research in Autism Spectrum Disorders*, N. 17, p. 70-77.
- Lyubomirsky, & et al, 2005, "The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?", *Psychological Bulletin*, N. 131, p. 803-855.
- Mabe, P. A., & Josephson, A. M., 2004, "Child and adolescent psychopathology: spiritual and religious perspectives", *Child & Adolescent Psychiatry Clinical National American*, N. 13, p. 111-125.
- McKnight, R., 1984, "Spirituality in the workplace", in J.D. Adams (ed.), *Transforming Work: A Collection of Organizational Transformation Readings*, Alexandria, VA: Miles River Press.

- Miller, W. R., & Thoresen, C. E., 2003, "Spirituality, religion, and health: An emerging research field", *American Psychologist*, V. 58, N. 1, p. 24-35.
- Peacock, J. R., & Poloma, M. M., 1999, "Religiosity and Life Satisfaction across the Life Course", *Social Indicators Research*, N. 48, p. 321-345.
- Preston, J. L., & Ritter, R. S., 2013, "Different effects of religion and God on pro sociality with the ingroup and outgroup", *Personality and Social Psychology Bulletin*, V. 39, N. 11, p. 1471-83.
- Tanner, J., 2008, *Peer socialization of religion and Spirituality, Prosocial behavior and Optimism among college students[dissertation]*, California State University, Fullerton.
- Turano, N. A., & et al, 2011, "Personality and substance use in midlife: Conscientiousness as moderator and the effects of the change", *Journal of Research in personality*, V. 46, N. 3, p. 295-305.
- Underwood, G., & Teresi, J., 2000, "The Daily Spiritual Experience Scale: Development, Theoretical Description, Reliability, Exploratory Factor Analysis, and Preliminary Construct Validity Using Health-Related Data", *The Society of Behavioral Medicine*, V. 24, N. 1, p. 22-33.
- Van Camp, D., & et al, 2016, "Social and Individual Religious Orientations Exist Within both Intrinsic and Extrinsic Religiosity", *Arch psychol Relig*, V. 38, N. 1, p. 22-46.
- Vosloo, C., & et al, 2009, "Gender, Spirituality and Psychological Well-Being", *Journal of Psychology in Africa*, V. 19, N. 2, 155-160.
- Weathers, E., 2018, "Spirituality and health: A middle eastern perspective", *Religions*, N. 9, p. 33-50.
- Wills, M., 2007, "Connection, action and hope, an invasion to relation the spiritual in health care", *Religion Health*, V. 8, N. 18, p. 1-15.
- Yang, K. P., & Mao, X. Y., 2007, "A study of nurses' spiritual intelligence: A cross-sectional questionnaire survey", *International journal of nursing studies*, V. 44, N. 6, p. 999-1010.
- Zhao, J., & et al, 2014, "Exploring the mediation effect of social support and self-esteem on the relationship between humor style and life satisfaction in Chinese college students", *Personality and Individual Differences*, V. 64, p. 126-130.

نقش بهزیستی معنوی، گذشت و چشم‌انداز زمانی در تمییز زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین

سعید آریاپوران / دانشیار گروه روان‌شناسی دانشگاه ملایر


s.ariapooran@malayeru.ac.ir  orcid.org/0000-0003-3761-4068

mansoor.karimi1975@gmail.com

منصور کریمی / دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشگاه ملایر

torkashvand110@yahoo.com

احسان ترکاشوند / استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه ملایر

 <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0>

دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۱۸ - پذیرش: ۱۳۹۹/۱۲/۲۶

چکیده

«صمیمیت» عاملی اساسی در رضایت، کیفیت، ثبات و عملکرد زناشویی است. هدف پژوهش حاضر بررسی نقش «بهزیستی معنوی»، «گذشت» و «چشم‌انداز زمانی» در تمییز زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین بوده است. روش پژوهش «همبستگی» بود. جامعه آماری کل زوج‌های ۲۰ تا ۴۰ سال شهرستان ملایر بود که از میان آن‌ها به روش در دسترس ۳۶۶ زوج انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از مقیاس‌های «بهزیستی معنوی»، «گذشت تصمیمی و هیجانی»، «چشم‌انداز زمانی» و «صمیمیت زناشویی» استفاده شده است. داده‌ها با استفاده از «تحلیل تشخیصی» تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد ابعاد بهزیستی معنوی، گذشت و چشم‌انداز زمانی در پیش‌بینی عضویت گروهی زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین نقشی معنادار داشت. به عبارت دیگر، چشم‌انداز زمانی حال جبرگرا، گذشت هیجانی، چشم‌انداز زمانی گذشته منفی، بهزیستی وجودی، چشم‌انداز زمانی گذشته مثبت، گذشت تصمیمی، چشم‌انداز زمانی آینده و حال لذت‌گرا - به ترتیب - عضویت افراد در دو گروه را پیش‌بینی نموده است. با توجه به تأیید نقش بهزیستی معنوی، گذشت و چشم‌انداز زمانی در تمییز زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین، توجه مشاوران و روان‌شناسان زناشویی به نقش این متغیرها در برنامه‌های پیش‌گیری و خدمات مشاوره‌ای در زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی پایین از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

کلیدواژه‌ها: بهزیستی معنوی، چشم‌انداز زمانی، زوج‌ها، صمیمیت زناشویی، گذشت.

۱. مقدمه

«صمیمیت زناشویی» پایین می‌تواند منجر به طلاق شود و نقش مهمی در کاهش رضایت، مشکلات ارتباطی و جنسی زوجین و حتی مشکلات روان‌شناختی دارد (پاک‌نیت و روشن‌چسلی، ۱۳۹۷؛ وینبرگر و همکاران، ۲۰۰۸؛ دیلانی، ۲۰۱۹؛ حبیبی و امان‌الهی، ۱۳۹۵). به نظر می‌رسد در میان زوجین جوان ۲۰ تا ۴۰ سال متغیرهایی از جمله «بهبودی معنوی»، «گذشت» و «چشم‌انداز زمانی» نقش مهمی در صمیمیت زناشویی زوجین داشته باشند؛ در پژوهش‌های قبلی رابطه بین بهبودی معنوی و گذشت با صمیمیت مورد بررسی قرار گرفته است (خدادادی‌سنگده و همکاران، ۲۰۱۸؛ موحدی و همکاران، ۱۳۹۳)؛ اما رابطه چشم‌انداز زمانی با صمیمیت مورد بررسی قرار نگرفته است. با توجه به اینکه هر یک از متغیرهای پیش‌بین در این مطالعه با رضایت زناشویی ارتباط داشته‌اند (صالحی و همکاران، ۱۳۹۵؛ میرزاده و فلاح‌چای، ۲۰۱۲؛ عزیزاده‌فرد و همکاران، ۱۳۹۵ الف) از این رو می‌توان گفت که این متغیرها می‌توانند در صمیمیت زناشویی زوجین جوان نقش داشته باشند که در پژوهش حاضر مورد بررسی قرار گرفته است.

۱-۱. صمیمیت

«صمیمیت» بیانگر یک رابطه نزدیک بین فردی (مانیرازمان، ۲۰۱۷) و یک عامل اساسی در رضایت، کیفیت، ثبات و عملکرد زناشویی است (کمالی و همکاران، ۲۰۲۰). صمیمیت گاهی در زمینه روابط جنسی مدنظر قرار می‌گیرد و به‌مثابه یک پیوند جنسی درک می‌شود، اما به صورت گسترده‌تر، تمایل به کشف خود در روابط با دیگران را دربر دارد (ون لانکولد و همکاران، ۲۰۱۸).

صمیمیت به‌مثابه تدبیری برای مراقبت از یکدیگر، افشای خود در مقابل شخص دیگر و لذت بردن از نزدیکی مورد تأکید قرار گرفته است (پلویا، ۲۰۱۷). صمیمیت اصلی‌ترین انگیزه برای ایجاد رابطه زناشویی است و شامل درجه‌ای از احساس نزدیکی و مراقبت است که هریک از زوجها نسبت به یکدیگر ابراز می‌کنند (پتی، ۲۰۱۰).

صمیمیت زناشویی پایین می‌تواند طلاق را به دنبال داشته باشد (وینبرگر و همکاران، ۲۰۰۸). همچنین نشان داده شده است که صمیمیت با رضایت زناشویی (گریف و ماله‌رب، ۲۰۰۱؛ کونازوک و موسی، ۲۰۱۰؛ حبیبی و امان‌الهی، ۱۳۹۵)، ثبات زناشویی (کریمی و همکاران، ۲۰۱۹)، مشکلات ارتباطی (دیلانی، ۲۰۱۹)، ارتباط جنسی مؤثر و مشکلات روان‌شناختی، از جمله افسردگی (کونازوک و موسی، ۲۰۱۰) رابطه دارد.

رابطه بسیاری از متغیرها، از جمله ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های دلبستگی، مهارت‌های ارتباطی، الگوهای ارتباطی، سبک‌های حل تعارض و مشکلات ارتباطی با خانواده همسر و سن زنان با صمیمیت زناشویی به اثبات رسیده است (جابری، ۱۳۹۳). همچنین نشان داده شده است که رابطه با والدین در دوران کودکی و نوجوانی، روابط بین فردی و هویت با صمیمیت زوجها در ارتباط است (کزیزوفسکا و همکاران، ۲۰۱۹).

۲-۱. بهزیستی معنوی

متغیرهایی از جمله «بهزیستی معنوی»، «گذشت» و «چشم‌انداز» می‌توانند در تمییز زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین نقش داشته باشند، درحالی‌که در پژوهش‌های قبلی کمتر مدنظر قرار گرفته‌اند.

«بهزیستی معنوی» حالتی وجودی است که احساسات، رفتارها و شناخت‌های مثبت نسبت به رابطه با خود، دیگران، ماوراءالطبیعه و طبیعت را نشان می‌دهد که حس هویت، یکپارچگی، رضایت، شادی، خرسندی، زیبایی، عشق، احترام، نگرش مثبت، صلح، هماهنگی درونی، و جهت‌گیری در زندگی را ایجاد می‌کند (گومز و فیشر، ۲۰۰۳).

«بهزیستی وجودی» و «بهزیستی مذهبی» دو بُعد «بهزیستی معنوی» هستند. بهزیستی وجودی ارتباط فرد با خود، دیگران و محیط را دربر دارد که ابعاد وجودی و انتخاب‌ها را متحد می‌کند، و بهزیستی مذهبی ارتباط با یک قدرت برتر یا خداوند است (هاوکز و همکاران، ۱۹۹۵). بهزیستی معنوی با سلامت روان در ارتباط است (زارع و همکاران، ۲۰۱۹؛ یه، ۲۰۱۸).

در پژوهش‌ها رابطه بهزیستی معنوی با متغیرهای زناشویی، از جمله رضایت زناشویی (موسوی مقدم، ۱۳۹۳؛ صالحی و همکاران، ۱۳۹۵) تأیید شده است. پژوهش‌ها نشان داده است بهزیستی معنوی با صمیمیت زناشویی دانشجویان متأهل رابطه دارد (حسینی و همکاران، ۱۳۹۸). همچنین نشان داده شده که نگرش مذهبی صمیمیت زناشویی زنان را پیش‌بینی نموده است (خدادادی سنگده و همکاران، ۲۰۱۸). براساس پژوهش‌های قبلی، صمیمیت معنوی زوج‌ها مهارت‌های صمیمیت بین آنان را افزایش می‌دهد (پادجت و همکاران، ۲۰۱۹؛ هولاند و همکاران، ۲۰۱۶).

۳-۱. گذشت

یکی از متغیرهای پیش‌بین دیگر که با بهزیستی معنوی رابطه دارد (استویکیوا، ۲۰۱۸؛ ورتینگتون و همکاران، ۲۰۱۳) «گذشت» است. گذشت فرایندی عمدی و داوطلبانه است که با استفاده از آن یک قربانی دچار تغییر در احساسات و نگرش درباره یک رنجش می‌شود و با وجود آن بر احساس خشم و انتقام غلبه می‌کند (کینث، ۲۰۱۷). در تعالیم اسلام، خداوند «غفور» یا بسیار بخشنده در نظر گرفته می‌شود که منبع اصلی تمام گذشت‌ها و بخشش‌هاست و جست‌وجوی گذشت و بخشش از طرف خداوند یک فضیلت به‌شمار می‌رود (ابونیمر و نصر، ۲۰۱۳).

برای نمونه، در قرآن کریم در آیات ۱۷۸ و ۲۳۷ و ۲۸۰ سوره «بقره» و ۱۵۲ «آل‌عمران» و ۳۴ «فصلت» و ۸۵ «حجر» بر ارزشمندی گذشت تأکید و بیان شده که افراد بهتر است بر خطا و اشتباه و رفتار نادرست دیگران چشم ببوشند.

علاوه بر این، پیامبر اکرم ﷺ فرموده‌اند: «گذشت موجب سلامت روح و آرامش جان و طول عمر خواهد شد» (بگی و مؤمنی، ۱۳۹۴، به نقل از: محمدی ری‌شهری، ج ۳، ح ۱۳۱۸۴). در تفسیر *المیزان* آمده است که «گذشت» یعنی: هرگز به کسی که به شما ظلم کرده است ناسزا نگویند، آبروی وی را نبرید، از او به بدی یاد نکنید، در برابرش به او توهین نکنید و از او انتقام نگیرید، و این در صورتی پسندیده است که انسان قدرت انتقام گرفتن داشته باشد (طباطبائی، ۱۳۶۲، ج ۹ ص ۱۹۳-۱۹۴).

۱-۳-۱. انواع گذشت

«گذشت تصمیمی» و «گذشت هیجانی» (decisional and emotional forgiveness) دو بُعد گذشت هستند. براساس «گذشت تصمیمی» شخص در پی کاهش رفتار منفی نسبت به خطاکار است و (در صورت امکان) از سرگیری رفتار و ارتباط مناسب نسبت به خطاکار را دنبال می‌کند. «گذشت هیجانی» جایگزینی احساسات منفی با احساسات مثبت (مثلاً همدلی، عشق، دلسوزی) نسبت به فرد خطاکار است (هوک، ۲۰۱۲؛ ورتینگتون، ۲۰۰۶). پژوهش نشان داده است گذشت با سلامت روانی و جسمانی (راج و همکاران، ۲۰۱۶؛ چانگ، ۲۰۱۶؛ گریفین و همکاران، ۲۰۱۵؛ ویتوپلیت و مک‌کولاف، ۲۰۰۷) ارتباط دارد.

بین گذشت هیجانی و تصمیمی با ثبات زناشویی و کیفیت زندگی زناشویی در زوجها پس از یک سال از ازدواج، رابطه وجود دارد (هی و همکاران، ۲۰۱۸). همچنین بین گذشت با رضایت زناشویی رابطه‌ای معنادار به‌دست آمده است (میرزاده و فلاح‌چای، ۲۰۱۲). علاوه بر این، ارتباط گذشت تصمیمی و هیجانی با کیفیت زندگی زناشویی در زوجها به اثبات رسیده است (چی، ۲۰۱۲).

نتایج پژوهشی دیگر نشان داد زوج‌هایی که در زندگی زناشویی خود رضایت زناشویی را احساس می‌کنند، گذشت بیشتری نسبت به یکدیگر دارند (مکنالتی، ۲۰۰۸). پژوهش‌های دیگر نشان داده‌اند که گذشت با حل تعارض در زندگی زناشویی (فینچام و همکاران، ۲۰۰۴)، تعارض زناشویی (زارعی و همکاران، ۲۰۲۰) و صمیمیت زناشویی (موحدی و همکاران، ۱۳۹۳) مرتبط است.

۴-۱. چشم‌انداز زمانی

یکی از متغیرهای مرتبط با بهزیستی معنوی (کلین و پی‌پر، ۲۰۱۹) و گذشت (چنگ و ییم، ۲۰۰۸)، «چشم‌انداز زمانی» است. این متغیر فرایند ناهشیاری است که به موجب آن تجارب شخصی و اجتماعی در طبقات زمانی (گذشته، حال و آینده) قرار می‌گیرند و با اینکه اثرش بر بسیاری از رفتارهای آدمی شناخته نشده، اما قدرتمند و فراگیر است (زیمباردو و بوید، ۱۹۹۹).

۱-۴-۱. انواع چشم‌انداز زمانی

پنج نوع متفاوت از چشم‌انداز زمانی مشخص شده است:

۱. چشم‌انداز گذشته مثبت (positive past): دیدگاه مثبت و نگرش گرم و پذیرا نسبت به گذشته و رویدادهای آن؛

۲. گذشته منفی (negative past): دیدگاه منفی نسبت به گذشته و رویدادهای آن؛

۳. حال لذت‌گرا (present-hedonistic): نگرش لذت‌گرا نسبت به زمان و زندگی و نگرانی کمتر نسبت به آینده؛

۴. حال تقدیرگرا / جبرگرا (present-fatalistic): جبر کلی زمان حال و نگرش ناامیدانه نسبت به رویدادهای آینده؛

۵. چشم‌انداز زمانی آینده (future time perspective): اولویت‌بندی و زمان‌بندی رویدادها در آینده؛ مثلاً یک نگرانی کلی درباره رویدادهای آینده (همان).

پژوهش‌ها به رابطه چشم‌انداز زمانی با افسردگی، اضطراب، مشکلات اجتماعی، مشکلات زناشویی و عزت نفس اشاره نموده‌اند (زامیانچی و همکاران، ۲۰۱۰؛ زامیانچی و رسی بیٹی، ۲۰۰۸؛ آناگنوستوپاولو و گریوا، ۲۰۱۱؛ یوری و همکاران، ۲۰۱۴؛ آستروم و همکاران، ۲۰۱۴؛ آستروم و همکاران، ۲۰۱۹).

پژوهش‌های قبلی رابطه چشم‌انداز زمانی با صمیمیت زناشویی را بررسی نکرده‌اند؛ اما براساس یک پژوهش، بیان شده که «چشم‌انداز زمانی متعادل» و «چشم‌انداز زمانی آینده» با رضایت زناشویی مرتبط است (استولارسکی و همکاران، ۲۰۱۶).

همچنین نشان داده شده است که چشم‌انداز زمانی گذشته مثبت، حال لذت‌گرا و آینده به‌طور مثبت، و گذشته منفی و حال جبرگرا به صورت منفی با رضایت زناشویی رابطه دارند (علیزاده‌فرد و همکاران، ۱۳۹۵ الف). در پژوهش‌های قبلی نیز این نتیجه به‌دست آمده است که چشم‌انداز زمانی گذشته منفی با رضایت زناشویی پایین، و چشم‌انداز زمانی گذشته مثبت با رضایت جنسی بالا ارتباط دارد. همچنین نتایج بیانگر آن است که داشتن چشم‌انداز زمانی آینده منجر به تداوم رابطه می‌شود (ووجکوفسکا و همکاران، ۲۰۱۶) و زنان متأهل نسبت به زنان مطلقه نمرات بالاتری در چشم‌انداز زمانی گذشته مثبت و چشم‌انداز زمانی آینده دریافت می‌کنند (آنجلوا و ترنچوا، ۲۰۱۷). هدف پژوهش حاضر بررسی نقش «بهزیستی معنوی»، «گذشت» و «چشم‌انداز زمانی» در تمیز زوج‌های جوان دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین است. در پژوهش‌های قبلی رابطه بهزیستی معنوی (خدادادی سنگده و همکاران، ۲۰۱۸) و گذشت (موحدی و

همکاران، ۱۳۹۳) با صمیمیت زناشویی تأیید شده است؛ اما نقش این متغیرها در تمییز زوج‌های جوان (۲۰ تا ۴۰ سال) دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین بررسی نشده است.

علاوه بر این، هرچند رابطه چشم‌انداز زمانی با رضایت زناشویی و رضایت جنسی (استولارسکی و همکاران، ۲۰۱۶؛ علیزاده‌فرد و همکاران، ۱۳۹۵ الف؛ ووجکوفسکا و همکاران، ۲۰۱۶) بررسی شده، اما در پژوهش‌های قبلی رابطه چشم‌انداز زمانی با صمیمیت زناشویی مدنظر قرار نگرفته است. با وجود این، انجام پژوهش در زمینه متغیرهای مرتبط با صمیمیت زناشویی در زوج‌های جوان می‌تواند در شناسایی متغیرهای پیش‌بین صمیمیت زناشویی بالا و پایین آنان مؤثر واقع شود و موجب توجه درمانگران و پژوهشگران مسائل زناشویی به نقش متغیرهای بهزیستی معنوی، گذشت و چشم‌انداز زمانی خواهد شد تا آنان بتوانند با انجام فعالیت‌های پژوهشی و بالینی مبتنی بر معنویت، گذشت و چشم‌انداز زمانی به بهبود صمیمیت زناشویی زوج‌های جوان کمک نمایند.

علاوه بر این، به علت عدم بررسی موضوع این پژوهش در پژوهش‌های قبلی، انجام این پژوهش تقویت پیشینه پژوهشی را به دنبال دارد. بنابراین، فرضیه پژوهش حاضر این بود که «بهزیستی معنوی، گذشت و چشم‌انداز زمانی در تمییز زوج‌های جوان (۲۰ تا ۴۰ سال) دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین نقش دارند».

۲. روش پژوهش

روش تحقیق این پژوهش «همبستگی» و از نوع «تحلیل تشخیص» است. براساس این روش، «بهزیستی معنوی»، «گذشت» و «چشم‌انداز زمانی» به‌مثابه متغیرهای پیش‌بین و صمیمیت زناشویی به‌منزله متغیر ملاک در نظر گرفته شده است.

جامعه آماری این پژوهش را کل زوج‌های جوان شهرستان ملایر در دامنه سنی ۲۰ تا ۴۰ سال تشکیل می‌دهد که براساس آمار تقریبی ثبت احوال این شهرستان، نزدیک به ۷,۰۰۰ زوج بودند. برای انتخاب نمونه از جدول کرجسی و مورگان (Krejcie & Morgan, 1970) استفاده گردید که برای جامعه ۷,۰۰۰ نفری ۳۶۴ تن در نظر گرفته شد. برای جلوگیری از ریزش نمونه و مشکلات مربوط به تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها و مشکلاتی از جمله نارضایتی از شرکت در پژوهش، ۴۰۵ زوج جوان به‌عنوان نمونه با روش «نمونه‌گیری در دسترس» (به علت در دسترس نبودن فهرست خانواده‌ها) انتخاب شدند؛ به این صورت که شهرستان به سه قسمت مرکز، شرق و غرب تقسیم گردید و پژوهشگران با مراجعه به هریک از این بخش‌ها و با مراجعه به درب منازل ویلایی و مجتمع‌ها پرسشنامه‌های پژوهش را به نسبت مساوی (۱۳۵ زوج در مرکز، ۱۳۵ زوج در شرق و ۱۳۵ زوج در غرب شهرستان ملایر) در اختیار زوج‌های دارای ۲۰ تا ۴۰ سال قرار دادند و از آنان خواستند پرسشنامه‌ها را تکمیل کنند.

با توجه به عدم حضور برخی از همسران در منزل، از آنان درخواست گردید که تا سه روز بعد پرسشنامه‌ها را تکمیل کنند و در مراجعه بعدی پژوهشگران، پرسشنامه‌ها را در اختیار آنان قرار دهند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها ۱۴ زوج - بنا به هر علت - پرسشنامه‌ها را تکمیل نکرده، تحویل دادند. در ۸ زوج فقط یکی از زوج‌ها (مرد یا زن) پرسشنامه را تکمیل کرد و پرسشنامه‌های مربوط به ۱۷ زوج نیز ناقص تکمیل شد. در نهایت این ۳۹ پرسشنامه از نمونه نهایی حذف و نمونه نهایی به ۳۶۶ زوج کاهش یافت.

ملاک‌های ورود به پژوهش عبارت بودند از: سن ۲۰ تا ۴۰ سال، سکونت در شهرستان ملایر، نداشتن بیماری‌های جسمی و روان‌شناختی شدید براساس گزارش زوج‌ها، عدم بستری به علت مسائل روان‌شناختی و جسمانی در یک ماه قبل از تکمیل پرسشنامه براساس گزارش زوج‌ها. ملاک‌های خروج نیز عبارت بودند از: نارضایتی در پژوهش، امضا نکردن فرم رضایت از پژوهش، عدم تکمیل پرسشنامه توسط یکی از زوج‌ها (زن یا شوهر)، تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها.

۱-۲. ابزار پژوهش

۱-۱-۲. مقیاس بهزیستی معنوی

مقیاس «بهزیستی معنوی» توسط پالوتزیان و الیسون (Paloutzian & Ellison, 1982) ساخته شده و دارای ۲۰ گویه و دو بُعد بهزیستی مذهبی (۱۰ گویه) و بهزیستی وجودی (۱۰ گویه) است (پالوتزیان و الیسون، ۱۹۸۲). شیوه پاسخ‌گویی به این پرسشنامه به صورت مقیاس شش گزینه‌ای لیکرت از «بسیار مخالف=۱» تا «بسیار موافق=۶» است و دامنه نمرات بین ۲۰ تا ۱۲۰ بوده و نمره بالاتر نشان‌دهنده بهزیستی معنوی بالاست. پالوتزیان و الیسون (۱۹۸۲) ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس زیرمقیاس بهزیستی مذهبی و بهزیستی وجودی را به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۸۷ و ۰/۷۸ گزارش کرد (همان). در ایران، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۲ گزارش شده است (الله‌بخشیان و همکاران، ۱۳۸۹). در پژوهش حاضر، ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۸۵ بود و برای بهزیستی مذهبی و بهزیستی وجودی - به ترتیب - ضریب ۰/۷۳ و ۰/۷۹ به دست آمد.

۱-۲-۲. مقیاس گذشت تصمیمی و هیجانی

این مقیاس توسط هوک (Hook, 2007) ساخته شده و دارای ۱۶ گویه و دو زیرمقیاس «گذشت تصمیمی» (۸ گویه) و «گذشت هیجانی» (۸ گویه) است. شیوه پاسخ‌دهی به گویه‌های این مقیاس براساس یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از «کاملاً موافق=۵» تا «کاملاً ناموافق=۱» است و نمره هر زیرمقیاس در دامنه ۸ تا ۴۰ قرار دارد (هوک، ۲۰۰۷).

ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس گذشت تصمیمی و هیجانی - به ترتیب - برابر با ۰/۷۴ و ۰/۸۸ بوده است (همان). در ایران ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس «گذشت تصمیمی» و «گذشت هیجانی» - به ترتیب - برابر با ۰/۷۶ و ۰/۷۹ به دست آمد (فرهادی و آریاپوران، ۱۳۹۱). در پژوهش حاضر، میزان ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌های «گذشت تصمیمی» و «گذشت هیجانی» به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۷۴ به دست آمد.

۲-۱-۳. پرسشنامه چشم‌انداز زمانی

این پرسشنامه توسط زیباردو و بویلد (Zimbardo & Boyd, 1999) ساخته شده و دارای ۳۶ گویه و پنج زیرمقیاس «چشم‌انداز گذشته منفی» (۹ گویه)، «چشم‌انداز گذشته مثبت» (۷ گویه)، «چشم‌انداز حال لذت‌گرا» (۱۰ گویه)، «چشم‌انداز حال جبرگرا» (۴ گویه) و «چشم‌انداز زمانی آینده» (۶ گویه) است (زیباردو و بویلد، ۱۹۹۹). شیوه پاسخ‌دهی به گویه‌های آن براساس مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت به صورت «همیشه نادرست=۱» تا «همیشه درست=۵» است و نمره هر فرد در این مقیاس از ۳۶ تا ۱۸۰ در نوسان است (همان).

در ایران ضریب آلفای کرونباخ کل مقیاس برابر با ۰/۷۱ و ضریب بازآزمایی آن برابر با ۰/۸۱ بوده است (علیزاده‌فرد و همکاران، ۱۳۹۵ ب). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای چشم‌انداز گذشته منفی، چشم‌انداز گذشته مثبت، چشم‌انداز حال لذت‌گرا، چشم‌انداز حال جبرگرا و چشم‌انداز زمانی آینده - به ترتیب - برابر با ۰/۸۲، ۰/۸۷، ۰/۶۹ و ۰/۷۳ به دست آمد.

۲-۱-۴. مقیاس صمیمیت زناشویی

این مقیاس توسط والکر و تامپسون (Walker & Tompson, 1983) ساخته شده و دارای ۱۷ گویه بوده و دامنه نمرات هر گویه آن بین «هرگز=۱» تا «همیشه=۷» در نوسان است. نمره هر فرد در این مقیاس بین ۱۷ تا ۱۱۹ قرار دارد و نمره بالاتر نشان‌دهنده صمیمیت بیشتر است. این مقیاس با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۱ تا ۰/۹۷ از همسانی درونی خوبی برخوردار است (والکر و تامپسون، ۱۹۸۳).

در ایران میزان ضریب آلفای کرونباخ و ضریب دونیمه‌سازی این مقیاس به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۳ بوده است (نادری و آزادمنش، ۱۳۹۱). در پژوهشی دیگر در ایران میزان ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس برابر با ۰/۹۲۵ بوده است (آریاپوران و رازیانی، ۲۰۱۹). در این پژوهش میزان ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس ۰/۷۸ بوده است.

۲-۲. شیوه اجرا

در این پژوهش پژوهشگران ابتدا به ثبت احوال شهرستان ملایر مراجعه کردند و پس از مشخص شدن تعداد زوج‌های ۲۰ تا ۴۰ سال، با اخذ نامه از دانشگاه ملایر مبنی بر انجام پژوهش و با مراجعه به درب منازل در سه

بخش مرکز، شرق و غرب پرسشنامه‌های پژوهش را در اختیار زوجها قرار دادند. آنان مدت زمانی نزدیک به ۴۰ دقیقه پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند و در صورت نبودن یکی از زوجها از آنان درخواست گردید که تا سه روز بعد و با مراجعه مجدد پژوهشگر، پرسشنامه‌های تکمیل شده را در اختیار وی قرار دهند.

پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها به مدت سه ماه، تعداد ۳۶۶ پرسشنامه تکمیل شده جمع‌آوری گردید. سپس با جمع نمرات نهایی هر متغیر در زن و شوهر و تقسیم آن بر دو، نمره هر متغیر در زوجها مشخص شد. به عبارت دیگر، چون در این پژوهش زوجها به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند، بنابراین در هریک از متغیرهای پژوهش نمره زن و شوهر با هم جمع و بر دو تقسیم گردید تا نمره نهایی زوجها در متغیرها مشخص شود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل تشخیص (تمییز) و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد.

۲-۲-۱. ملاحظات اخلاقی

هنگام ملاقات با زوجها، برای آنان هدف از انجام پژوهش به صورت صریح و روشن توضیح داده شد. آنان بعد از موافقت آگاهانه، نمون برگ رضایت از شرکت در پژوهش را امضا کردند. به آنان اطمینان داده شد که نتایج آنان محرمانه خواهد بود و در یک مقاله بدون ذکر نام و نشانی آنها چاپ خواهد شد. علاوه بر این، زمانی که زوجها میل داشتند نتایج مربوط به آنها برایشان تشریح شود، پس از اجرای پژوهش نتایج به صورت انفرادی در اختیار آنان قرار می‌گرفت و توصیه‌های لازم به آنان داده می‌شد.

۳. یافته‌های پژوهش

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی (وضعیت زندگی مشترک، نسبت فامیلی، وضعیت منزل مسکونی،

زندگی با والدین و تعداد فرزند) شرکت‌کنندگان در پژوهش

وضعیت زندگی مشترک		دوران عقد		زندگی زناشویی مشترک		نسبت فامیلی		بله		خیر	
		درصد	فراوانی	درصد	فراوانی						
		۴۰/۱۶	۱۴۷	۵۹/۸۴	۲۱۹			۳۰/۰۵	۱۱۰		
وضعیت منزل مسکونی		صاحب خانه		مستأجر		زندگی با والدین		بله		خیر	
		درصد	فراوانی	درصد	فراوانی						
		۳۴/۷۰	۱۲۷	۶۵/۳۰	۲۳۹			۳۹/۳۴	۱۴۴		
تعداد فرزند		بدون فرزند		۱ فرزند		۲ فرزند		۳ فرزند		۴ فرزند	
		درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
		۳۷/۷۰	۹۲	۲۵/۱۴	۷۳	۱۹/۹۴	۷۳	۹/۸۴	۳۶	۷/۳۸	۲۷

نتایج جدول (۱) نشان می‌دهد که از میان زوجها ۴۰/۱۶ درصد در دوران عقد و ۵۹/۸۴ درصد دارای زندگی زناشویی بودند. از نظر نسبت فامیلی ۳۰/۰۵ درصد زوجها با هم فامیل بودند و ۶۹/۹۵ درصد نسبت فامیلی

نداشتند. از نظر داشتن خانه، در میان زوج‌ها ۳۴/۷۰ درصد صاحب خانه و ۶۵/۳۰ درصد مستأجر بودند. از میان زوج‌ها ۳۹/۳۴ درصد با خانواده‌ها و ۶۰/۶۵ درصد جدای از خانواده‌ها زندگی می‌کردند. همچنین از میان زوج‌ها، ۳۷/۱۳۷۰ درصد بدون فرزند، ۲۵/۱۴ درصد دارای یک فرزند، ۱۹/۹۴ درصد دارای دو فرزند، ۹/۸۴ درصد دارای ۳ فرزند و ۷/۳۸ درصد دارای چهار فرزند بودند. میانگین و انحراف معیار مدت ازدواج زوج‌ها - به ترتیب - برابر با ۳/۰۹ و ۲/۷۸ بود. میانگین و انحراف معیار سن زنان به ترتیب ۳۰/۵۲ و ۵/۷۴ و میانگین و انحراف معیار مردان به ترتیب ۳۳/۳۹ و ۴/۴۵ بود.

جدول ۲: میانگین (M) و انحراف معیار (SD) متغیرهای پژوهش در زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین

		گروه		چولگی (کل)	کشدگی (کل)	متغیرهای پیش‌بین
		صمیمیت بالا (۱۲۷ زوج)				
SD	M	SD	M			
۵/۸۹	۳۹/۵۶	۶/۷۱	۳۹/۷۶	-۱/۱۹	۰/۲۰۶	الف. بهزیستی مذهبی
۶/۱۷	۲۸/۲۲	۸/۵۷	۳۳/۸۲	-۰/۵۹	۰/۵۰۸	ب. بهزیستی وجودی
۱۱/۵۲	۵۷/۷۹	۱۳/۳۶	۷۳/۵۸	-۰/۳۹۸	۰/۷۵۵	ج. بهزیستی معنوی
۴/۰۳	۳۳/۸۵	۳/۸۸	۳۳/۰۶	-۰/۵۰	۰/۳۵۶	الف. گذشت هیجانی
۴/۳۶	۳۴/۲۵	۴/۸۰	۲۶/۶۴	-۱/۰۲	-۰/۰۱	ب. گذشت تصمیمی
۴/۲۱	۱۸/۵۸	۵/۲۷	۲۱/۵۰	-۰/۳۸۱	۱/۱۶۵	الف. گذشته‌ی مثبت
۲/۷۸	۱۶/۶۶	۴/۲۸	۱۵/۸۲	-۱/۰۶	-۰/۱۲	ب. گذشته‌ی منفی
۲/۷۸	۱۶/۶۴	۲/۸۶	۱۹/۰۴	۰/۱۱	۰/۵۸۳	ج. حال لذت‌گرا
۲/۰۹	۱۳/۸۹	۲/۲۰	۱۲/۴۱	-۰/۷۷	۰/۴۹	د. حال جبرگرا
۱/۶۶	۱۴/۸۶	۵/۲۳	۱۵/۷۲	-۰/۸۳	۰/۱۷۷	هـ. آینده
۸/۸۲	۷۹/۱۳	۷/۷۴	۳۹/۸۷	-۰/۴۳۸	۰/۴۴۴	صمیمیت زناشویی

با توجه به اینکه برای مقیاس «صمیمیت زناشویی» (والکر و تامپسون، ۱۹۸۳) نقطه برش وجود ندارد، در این پژوهش نمره یک انحراف معیار بالاتر از میانگین برای نقطه برش در نظر گرفته شد. در این پژوهش میانگین نمرات این مقیاس در زوج‌ها برابر با ۵۹/۹۲ و انحراف معیار آن برابر با ۱۶/۶۷ بود. بنابراین یک انحراف معیار بالاتر از میانگین برابر با ۷۶/۵۹ و یک انحراف پایین‌تر از میانگین ۴۳/۲۵ بوده است. از این‌رو گروه دارای صمیمیت زناشویی بالا کسانی بودند که نمره بالاتر از ۷۶/۵۹ گرفتند و زوج‌های دارای نمرات پایین‌تر از ۴۳/۲۵ زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی پایین در نظر گرفته شدند. بر این اساس، ۱۲۷ زوج (۶۳/۷۹ درصد) دارای صمیمیت زناشویی بالا و ۷۳ زوج (۳۶/۲۱ درصد) دارای صمیمیت زناشویی پایین بودند. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک دو گروه دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین در جدول (۲) ذکر شده است.

جدول ۳: نتایج تحلیل تابع تشخیص به روش «گام‌به‌گام»

گام	متغیر پیش‌بین	لامبدای ویلکز						F واقعی		
		آماره	DF1	DF2	DF3	آماره	DF1	DF2	p	
۱	بهزیستی مذهبی	۰/۶۱۸	۱	۱	۱۹۷	۲۲۵/۰۴۲	۱	۱۹۷	۰/۰۰۱	
۲	حال جبرگرا	۰/۵۱۲	۲	۲	۱۹۷	۱۷۳/۱۳	۲	۱۹۷	۰/۰۰۱	
۳	گذشت هیجانی	۰/۳۵۴	۳	۳	۱۹۷	۲۱۹/۸۸۷	۳	۱۹۷	۰/۰۰۱	
۴	گذشته منفی	۰/۳۳۴	۴	۴	۱۹۷	۱۷۹/۸۲	۴	۱۹۷	۰/۰۰۱	
۵	بهزیستی وجودی	۰/۳۲۲	۵	۵	۱۹۷	۱۵۱/۵۰۸	۵	۱۹۷	۰/۰۰۱	
۶	گذشته مثبت	۰/۳۱۲	۶	۶	۱۹۷	۱۳۱/۶۹۷	۶	۱۹۷	۰/۰۰۱	
۷	گذشت تصمیمی	۰/۳۰۴	۷	۷	۱۹۷	۱۱۷/۰۱۵	۷	۱۹۷	۰/۰۰۱	
۸	آینده	۰/۳۰۰	۸	۸	۱۹۷	۱۰۴/۳۲۷	۸	۱۹۷	۰/۰۰۱	
۹	حال لذت‌گرا	۰/۲۹۱	۹	۹	۱۹۷	۹۶/۴۸۸	۹	۱۹۷	۰/۰۰۱	

جدول (۳) سهم معناداری متغیرهای پیش‌بین در تابع تشخیص را به ترتیب اهمیت نشان می‌دهد. همان‌گونه که نشان داده شده است، «بهزیستی مذهبی» ($p < ۰/۰۰۱$; $F = ۲۲۵/۰۴۲$; $F = ۰/۶۱۸ = \text{لامبدای ویلکز}$) بیشترین میزان تأثیر را در تابع تشخیص دارد؛ پس از آن متغیرهای «چشم‌انداز زمانی حال جبرگرا» ($p < ۰/۰۰۱$; $F = ۱۷۳/۱۳$ ؛ $F = ۰/۵۱۲ = \text{لامبدای ویلکز}$)، «گذشت هیجانی» ($p < ۰/۰۰۱$; $F = ۲۱۹/۸۸۷$ ؛ $F = ۰/۳۵۴ = \text{لامبدای ویلکز}$)، «چشم‌انداز زمانی گذشته منفی» ($p < ۰/۰۰۱$; $F = ۱۷۹/۸۲$ ؛ $F = ۰/۳۳۴ = \text{لامبدای ویلکز}$)، «بهزیستی وجودی» ($p < ۰/۰۰۱$ ؛ $F = ۱۵۱/۵۰۸$ ؛ $F = ۰/۳۲۲ = \text{لامبدای ویلکز}$)، «چشم‌انداز زمانی گذشته مثبت» ($p < ۰/۰۰۱$ ؛ $F = ۱۳۱/۶۹۷$ ؛ $F = ۰/۳۱۲ = \text{لامبدای ویلکز}$)، «گذشت تصمیمی» ($p < ۰/۰۰۱$ ؛ $F = ۱۱۷/۰۱۵$ ؛ $F = ۰/۳۰۴ = \text{لامبدای ویلکز}$)، «چشم‌انداز زمانی آینده» ($p < ۰/۰۰۱$ ؛ $F = ۱۰۴/۳۲۷$ ؛ $F = ۰/۳۰۰ = \text{لامبدای ویلکز}$) و «چشم‌انداز زمانی حال لذت‌گرا» ($p < ۰/۰۰۱$ ؛ $F = ۹۶/۴۸۸$ ؛ $F = ۰/۲۹۱ = \text{لامبدای ویلکز}$) قرار دارند. در جدول (۳) نتایج تحلیل تابع تشخیص نشان داده شده است.

جدول ۴: نتایج تحلیل تابع تشخیص

تابع تشخیص	ارزش ویژه تابع	درصد واریانس	همبستگی کانونی	لامبدای ویلکز	خی دو	درجه آزادی	سطح معناداری
۱	۱۵/۷۴۷	۱۰۰/۰۰	۰/۸۴۲	۰/۲۹۱	۴۴۴/۰۸۰	۸	۰/۰۰۱

براساس نتایج جدول (۴)، ارزش ویژه تابع که بین دو گروه زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین تمایز ایجاد کرده برابر با ۱۵/۷۴۷ است؛ به این معنی که تابع تشخیص ۱۰۰ درصد واریانس را تبیین می‌کند. همبستگی کانونی ۰/۸۴ و مقدار خی‌دو برابر با ۴۴۴/۰۸۰ بوده که نشانگر معناداری تمایز ایجاد شده در دو گروه به واسطه این تابع است.

جدول ۵: نتایج نهایی تحلیل تشخیصی به تفکیک دو گروه

گروه	صمیمیت زناشویی بالا	صمیمیت زناشویی پایین	جمع
فراوانی	۱۸	۱۰۹	۱۲۷
	۷۲	۰/۰	۷۲
درصد	۱۴/۲	۸۵/۸	۱۰۰/۰
	۱۰۰/۰	۰/۰	۱۰۰/۰

جدول (۵) نتایج نهایی و خلاصه تابع تشخیصی به منظور تفکیک دو گروه را نشان می‌دهد. نتایج این جدول نشان می‌دهد که این تابع تشخیصی توانسته است ۸۵/۸ درصد افراد گروه دارای صمیمیت زناشویی بالا و ۱۰۰ درصد افراد گروه دارای صمیمیت زناشویی پایین را درست گروه‌بندی کند. به‌طور کلی می‌توان گفت: ۹۲/۹ درصد کل آزمودنی‌ها را به درستی طبقه‌بندی کرده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی نقش بهزیستی معنوی، گذشت و چشم‌انداز زمانی در تمییز زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین بود. نتایج نشان داد نقش «بهزیستی معنوی» (بهزیستی مذهبی و بهزیستی وجودی)، «گذشت» (گذشت تصمیمی و گذشت هیجانی) و «چشم‌انداز زمانی» (چشم‌انداز گذشته منفی، چشم‌انداز گذشته مثبت، چشم‌انداز حال لذت‌گرا، چشم‌انداز حال جبرگرا و چشم‌انداز زمانی آینده) در تمییز زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین معنادار بوده است. در نتایج تحلیل تمییز، نقش بهزیستی مذهبی بالاتر از سایر متغیرها بود.

بنابراین می‌توان گفت: بهزیستی معنوی (مذهبی و وجودی) در صمیمیت زناشویی زوج‌ها نقشی معنادار داشته است. در پژوهش‌های گذشته، نقش بهزیستی معنوی در تمییز زوج‌های جوان دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین بررسی نشده؛ اما در پژوهش‌های قبلی رابطه بهزیستی معنوی با صمیمیت زناشویی (حسینی و همکاران، ۱۳۹۸؛ خدادادی سنگده و همکاران، ۲۰۱۸) و نقش صمیمیت معنوی زوج‌ها در افزایش مهارت‌های صمیمیت بین آنان تأیید گردیده است (پادجت و همکاران، ۲۰۱۹؛ هولاند و همکاران، ۲۰۱۶).

در تبیین این یافته می‌توان گفت: براساس نظر گومز و فیشر (گومز و فیشر، ۲۰۰۳) برخورداری از بهزیستی معنوی موجب احساسات و نگرش‌ها و رفتارهای مثبت نسبت به رابطه با خود و دیگران می‌شود و داشتن بهزیستی معنوی، رضایت، شادی، خرسندی، عشق، احترام و نگرش مثبت را به دنبال دارد. از این رو اگر زوج‌ها از بهزیستی معنوی مناسبی برخوردار باشند، به احتمال زیاد از زندگی زناشویی رضایت دارند و با عشق و احترام به یکدیگر، به زندگی خود ادامه می‌دهند و همین موجب می‌شود آنان صمیمیت زناشویی بیشتری داشته باشند.

در تأیید این تبیین، پژوهش‌های قبلی در ایران نشان داده‌اند معنویت، انجام فعالیت‌های معنوی و داشتن باورهای معنوی با عشق‌ورزی، الگوی ارتباطی متقابل، و الگوی سازنده عشق‌ورزی در میان زوجها ارتباطی مثبت دارد (کریمی و همکاران، ۱۳۹۶).

با توجه به اینکه بهزیستی مذهبی اولین متغیر پیش‌بین معنادار در تابع تشخیص بوده است، می‌توان گفت: بهزیستی مذهبی ارتباط با یک قدرت برتر یا خداوند را دربر دارد (هاوکز و همکاران، ۱۹۹۵). بنابراین داشتن ارتباط مناسب با خداوند می‌تواند موجب ارتباط مناسب زوجها با همدیگر شود و این ارتباط مثبت صمیمیت زناشویی آنها را تقویت می‌کند؛ زیرا زوج‌های دارای بهزیستی مذهبی بالا می‌کوشند در زندگی زناشویی خویش رفتارهایی داشته باشند که رضایت خداوند را به دنبال دارد.

در تبیینی دیگر می‌توان گفت: براساس نظر علامه طباطبائی، انسان برخوردار از معنویت یا انسان معنوی کنش و منش و تجلی خداوند و توحید است و اگر خداوند را بشناسد و به وی ایمان بیاورد در زندگی وی تحولات مثبت بسیاری اتفاق خواهد افتاد (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۰، ص ۱۸۶). یکی از این تحولات مثبت رابطه صمیمی با همسر است.

نتیجه دیگر پژوهش حاضر این بود که گذشت هیجانی و گذشت تصمیمی در تمیز زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین نقشی معنادار داشته‌اند. پژوهش‌های قبلی نقش گذشت را در تمیز زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین بررسی نکرده، اما به صورت همبستگی، رابطه بین گذشت و صمیمیت زناشویی تأیید شده است (موحدی و همکاران، ۱۳۹۳). همچنین رابطه گذشت هیجانی و تصمیمی با ثبات زناشویی (هی و همکاران، ۲۰۱۸)، کیفیت زندگی زناشویی (هی و همکاران، ۲۰۱۸؛ چی، ۲۰۱۲)، رضایت زناشویی (میرزاده و فلاح چای، ۲۰۱۲؛ مک‌نالتی، ۲۰۰۸) و حل تعارضات زناشویی (فینچام و همکاران، ۲۰۰۴) تأیید شده است.

پژوهش‌های قبلی نشان داده است که گذشت ارتباطی بسیار قوی با احساس بهزیستی ذهنی، کاهش عواطف منفی، افزایش هیجانات مثبت و ارتباط مناسب با دیگران دارد (اختر و همکاران، ۲۰۱۷). بنابراین می‌توان گفت: برخورداری از گذشت در میان زوجها می‌تواند موجب افزایش هیجانات مثبت آنان نسبت به همدیگر و ارتباط مثبت آنان با یکدیگر شود و به احتمال زیاد افزایش صمیمیت زناشویی آنان را به دنبال دارد.

درباره قوی‌تر بودن نقش گذشت هیجانی به صورت منفی در تابع تشخیص در پژوهش حاضر، می‌توان گفت: پژوهش‌های قبلی نشان داده‌اند گذشت هیجانی موجب افزایش پیامدهای مثبت می‌شود (لیچتنفیلد و همکاران، ۲۰۱۹) و نقش دو نوع گذشت تصمیمی و هیجانی به صورت مثبت در ثبات زناشویی و کیفیت زندگی زناشویی تأیید شده است (هی و همکاران، ۲۰۱۸؛ چی، ۲۰۱۲).

در تبیین این یافته می‌توان گفت: نقش منفی گذشت هیجانی می‌تواند به این علت باشد که گذشت هیجانی فقط کاهش هیجانات منفی نسبت به فرد خطاکار را به دنبال دارد؛ اما گذشت تصمیمی منجر به از سرگیری روابط شخص با فرد خطاکار می‌شود (هوک و همکاران، ۲۰۱۲؛ ورتینگتون، ۲۰۰۶). به عبارت دیگر، می‌توان گفت: کاهش هیجانات منفی نسبت به همسر در روابط زناشویی ممکن است منجر به فراموش شدن ظاهری مشکل زوجها شود؛ زیرا زوج‌های دارای گذشت هیجانی هنگام مشاهده خطا و یا تعارضات زناشویی به ظاهر همسر خود را می‌بخشند و فقط هیجانات منفی نسبت به همسر خویش بروز نمی‌دهند. در این نوع گذشت، برخلاف گذشت تصمیمی، گذشت به صورت واقعی اتفاق نمی‌افتد و به احتمال زیاد مشکل در میان زوج‌ها به ظاهر حل می‌شود و در باطن مشکل به قوت خود باقی است. به همین علت، گذشت هیجانی ممکن است صمیمیت زناشویی پایین در زوجها را به دنبال داشته باشد؛ زیرا در پژوهش‌های گذشته نشان داده شده است علاوه بر تأثیر مثبت گذشت هیجانی، افراد برخوردار از این نوع گذشت کمتر نسبت به خطاکار احساس مسئولیت می‌کنند (لیچتنتیلد و همکاران، ۲۰۱۹)؛ زیرا ممکن است به صورت واقعی وی را نبخشیده باشند.

نتیجه نهایی این پژوهش آن بود که ابعاد چشم‌انداز زمانی در تمییز زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین دارای نقشی معنادار است. بنابراین سهم معناداری ابعاد چشم‌انداز زمانی - به ترتیب - مربوط به حال جبرگرا، چشم‌انداز زمانی گذشته منفی، گذشته مثبت، آینده و حال لذت‌گرا بوده که سهم حال جبرگرا و گذشته منفی در این تشخیص، منفی و سهم سایر ابعاد مثبت بوده است. پژوهش‌های قبلی نقش چشم‌انداز زمانی را در تشخیص زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین بررسی نکرده‌اند. برخی از پژوهش‌ها رابطه چشم‌انداز زمانی را با رضایت زناشویی (استولارسکی و همکاران، ۲۰۱۶؛ علیزاده‌فرد و همکاران، ۱۳۹۵ الف) تأیید کرده‌اند.

در تبیین این یافته می‌توان گفت: داشتن چشم‌انداز زمانی مثبت موجب می‌شود زوج‌ها دیدگاه مثبتی نسبت به ارتباط با یکدیگر داشته باشند و همین دیدگاه می‌تواند حل مسائل و مشکلات زناشویی را در آنان تسهیل کند و زمینه لازم برای افزایش صمیمیت زناشویی بین آنان را افزایش دهد؛ زیرا در پژوهش‌های قبلی نشان داده شده است که داشتن چشم‌انداز زمانی مناسب (از جمله گذشته مثبت و چشم‌انداز زمانی آینده) نه تنها رضایت جنسی زوجها را به دنبال دارد، بلکه موجب تداوم رابطه در آنان می‌شود (ووجکوفسکا و همکاران، ۲۰۱۶).

به عبارت دیگر، می‌توان گفت: اگر زوج‌های جوان دیدگاه مثبت و نگرش گرم و پذیرا نسبت به گذشته و رویدادهای آن داشته باشند (چشم‌انداز گذشته مثبت)، از زمان حال و زندگی لذت ببرند و نگرانی کمتری نسبت به آینده داشته باشند (چشم‌انداز زمانی حال لذت‌گرا) و رویدادهای آینده را اولویت‌بندی و زمان‌بندی کنند (چشم‌انداز زمانی آینده)، به احتمال زیاد در زندگی زناشویی نیز بر مشکلات غلبه خواهند کرد و صمیمیت بین آنها افزایش پیدا خواهد کرد. اما اگر زوج‌ها نسبت به رویدادهای گذشته احساس انزجار کنند و

با دیدگاه منفی درباره گذشته سخن بگویند (چشم‌انداز گذشته منفی) و احساس نمایند که در جبر زمان حال قرار دارند و نسبت به آینده ناامید باشند (چشم‌انداز زمانی حال جبرگرا)، ممکن است زندگی زناشویی خود را یک اجبار در نظر بگیرند و چون نسبت به گذشته هم دیدگاهی منفی دارند، بنابراین به احتمال زیاد صمیمیت بین آنها کاهش پیدا خواهد کرد.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش نمونه پژوهش بود. در پژوهش حاضر زوج‌های جوان ۲۰ تا ۴۰ سال برای نمونه در نظر گرفته شدند و از نظر مشکلات و مسائل زناشویی غربال‌گری نگردیدند. به عبارت دیگر، زوج‌های عادی در پژوهش شرکت کردند. بنابراین برای پژوهش‌های بعدی پیشنهاد می‌شود پژوهش در میان زوج‌های دارای مشکلات زناشویی انجام شود. با توجه به مسائل فرهنگی، شغلی و اجتماعی، امکان انجام پژوهش در یک مکان و زمان فراهم نبود و همین موجب شد برخی از زوجها پرسشنامه‌ها را دیرتر از موعد مقرر تحویل دهند. بدین‌روی بهتر است این محدودیت در پژوهش‌های بعدی مدنظر قرار گیرد.

عدم تعیین «نقطه برش» در مقیاس صمیمیت زناشویی (والکر و تامپسون، ۱۹۸۳) نیز محدودیت دیگر پژوهش بود. این محدودیت موجب شد از نمره یک انحراف معیار بالاتر از میانگین به‌عنوان «نقطه برش» استفاده شود. بنابراین، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی از پرسشنامه‌های دارای نقطه برش استفاده شود.

در پژوهش حاضر بسیاری از زوجها (۱۴۷ زوج) در دوران عقدبستگی بودند و ممکن است این یکدست نبودن نمونه در نتایج تأثیر داشته باشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی زوج‌های دوران عقدبستگی با زوج‌هایی که زندگی مشترک را آغاز کرده‌اند از نظر متغیرهای زناشویی مقایسه گردند.

محدودیت دیگر پژوهش نوع نمونه‌گیری بود. در این پژوهش به علت در دسترس نبودن فهرست خانواده‌ها، روش «نمونه‌گیری در دسترس» انتخاب شد و شرایط برای نمونه‌گیری تصادفی مهیا نبود. بنابراین باید در تعمیم نتایج به موارد دیگر احتیاط شود.

با وجود این محدودیت‌ها، نتایج نشان داد ابعاد بهزیستی معنوی، گذشت و چشم‌انداز زمانی در تفکیک زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین نقشی معنادار داشتند. از این‌رو آموزش‌های مبتنی بر معنویت، گذشت و چشم‌انداز زمانی می‌تواند در افزایش صمیمیت زناشویی زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی پایین مؤثر واقع شود و به درمانگران و مشاوران زناشویی پیشنهاد می‌گردد از چنین آموزش‌هایی استفاده کنند.

همچنین پیشنهاد می‌شود برای روان‌شناسان و مشاوران زناشویی کارگاه‌های آموزشی در خصوص درمان‌های مبتنی بر معنویت و مذهب، مبتنی بر گذشت زناشویی و چشم‌انداز زمانی برگزار شود تا آنان بتوانند با استفاده از چنین آموزش‌هایی به افزایش صمیمیت زناشویی زوج‌های جوان کمک نمایند.

منابع

- الله‌بخشیان، مریم و همکاران، ۱۳۸۹، «ارتباط سلامت معنوی و کیفیت زندگی در مبتلایان به مولتیپل اسکلروزیس»، *تحقیقات علوم پزشکی زاهدان*، دوره ۱۲، ش ۳، ص ۲۹-۳۳.
- بگی، حسینعلی و منظر مومنی، ۱۳۹۴، «اثرات معنوی عفو و بخشش»، در: *دومین کنگره بین‌المللی تفکر و پژوهش دینی*، اردبیل.
- پاک‌نیت، معصومه و رسول روشن چسلی، ۱۳۹۷، «پیش‌بینی رضایت زناشویی براساس هیجان‌خواهی، صمیمیت، عملکرد جنسی و ویژگی‌های شخصیتی در پرستاران»، *روانشناسی بالینی و تشخیصی*، ش ۱۶، ص ۱۵۹-۱۷۸.
- جابری، سمیه، ۱۳۹۳، «تعیین عوامل پیش‌بینی‌کننده صمیمیت زناشویی زنان شهر اصفهان»، *مطالعات زنان و خانواده*، ش ۲، ص ۲۵-۵۲.
- حیبی، بهاره و عباس امان‌الهی، ۱۳۹۵، «بررسی رابطه بین صمیمیت و میل جنسی با نشانه‌های افسردگی و رضایت زناشویی در زنان ۳ ماه تا ۲ سال پس از زایمان»، *طلوع بهداشت*، ش ۱۵، ص ۲۰۴-۲۱۶.
- حسینی، مونس و همکاران، ۱۳۹۸، «نقش واسطه‌ای بهزیستی اجتماعی در ارتباط بین سلامت معنوی و صمیمیت زناشویی دانشجویان متأهل»، *مطالعات ناتوانی*، ش ۹، ص ۴-۴۰.
- صالحی، محمد و همکاران، ۱۳۹۵، «رابطه سلامت معنوی با رضایت زناشویی»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل*، ش ۱۹، ص ۴۷-۵۲.
- علیزاده‌فرد، سوسن و همکاران، ۱۳۹۵ الف، «بررسی خصوصیات روان‌سنجی فرم کوتاه پرسشنامه چشم‌انداز زمان در جمعیت بزرگسالان شهر تهران»، *روانشناسی بالینی و تشخیصی*، ش ۱۴، ص ۱۵۷-۱۶۹.
- علیزاده‌فرد، سوسن و همکاران، ۱۳۹۵ ب، «مدل رابطه ابعاد چشم‌انداز زمان و رضایت زناشویی با توجه به اثرات میانجی بهزیستی روان‌شناختی»، *خانواده‌پژوهی*، ش ۱۲، ص ۱۹۷-۲۱۴.
- فرهادی، مهران و سعید آریاپوران، ۱۳۹۱، «هوش معنوی و گذشت تصمیمی و هیجانی در دانشجویان»، در: *نشست سمینار بهداشت روانی دانشجویان*، رشت، دانشگاه گیلان.
- کریمی، مهسا و همکاران، ۱۳۹۶، «رابطه معنویت‌گرایی با عشق‌ورزی و الگوی ارتباطی زوجین»، *پرستار و پزشک در رزم*، ش ۱۵، ص ۴۴-۵۲.
- طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۶۲، *المیزان فی تفسیرالقرآن*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم، محمدی.
- ، ۱۳۷۴، *المیزان فی تفسیرالقرآن*، ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم، جامعه مدرسین.
- موحدی، معصومه و همکاران، ۱۳۹۳، «بررسی رابطه رضایت زناشویی، صمیمیت و کیفیت روابط زناشویی در متأهلین با گذشت»، *مشاوره و روان‌درمانی خانواده*، ش ۴، ص ۶۳۳-۶۵۲.
- موسوی مقدم و همکاران، ۱۳۹۳، «بررسی رابطه بین نگرش دینی، خویش‌داری و سلامت معنوی در بین خواهران بسیجی شهرستان شوش»، *پژوهش در دین و سلامت*، ش ۱، ص ۴۰-۴۷.
- نادری، فرح، و پونه آزادمنش، ۱۳۹۱، «مقایسه دلزدگی زناشویی، عملکرد خانواده و صمیمیت کارکنان زن و مرد»، *یافته‌های نو در روان‌شناسی (روانشناسی اجتماعی)*، ش ۷، ص ۹۷-۱۱۲.
- Abu-Nimer, M, & Nasser, E, 2013, "Forgiveness in the Arab and Islamic Contexts", *Journal of Religious Ethics*, V. 41, N. 3, p. 474-494.
- Akhtar, S, et al, 2017, "Understanding the Relationship Between State Forgiveness and Psychological Wellbeing: A Qualitative Study", *Journal of Religion and Health*, V. 56, N. 2, p. 450-463.

- Anagnostopoulos, F, & Griva, F, 2011, "Exploring time perspective in Greek young adults: validation of the Zimbardo Time Perspective Inventory and relationships with mental health indicators", *Social Indicators Research*, V. 106, N. 1, p. 41-59.
- Angelova, N, & Trencheva, M, 2017, "The marital status as predictor of differences in time perspective and optimistic pessimistic attitudes among women", *Problems of Psychology in the 21st Century*, V. 11, N. 1, p. 6-14.
- Ariapooran, S, & Raziani, S, 2019, "Sexual Satisfaction, Marital Intimacy, and Depression in Married Iranian Nurses with and Without Symptoms of Secondary Traumatic Stress", *Psychological Reports*, V. 122, N. 3, p. 809-825.
- Åström, E, et al, 2014, "Insights into features of anxiety through multiple aspects of psychological time", *Journal of Integrative Psychology and Therapeutics*, V. 2, N. 1, p. 1-7.
- Åström, E, et al, 2019, "Depressive symptoms and time perspective in older adults: associations beyond personality and negative life events", *Aging & Mental Health*, V. 23, N. 12, p. 1674-1683.
- Cheng, S. T., & Yim, Y. K, 2008, "Age differences in forgiveness: The role of future time perspective", *Psychology and aging*, V. 23, N. 3, p.676-680.
- Chi P, 2011, *Forgiveness following Spousal Infidelity: A Process Exploration in the Chinese Community*, Pok Fu Lam: Hong Kong University.
- Chung, M. S, 2016, "Relation Between Lack of Forgiveness and Depression: The Moderating Effect of Self-Compassion", *Psychological reports*, V. 119, N. 3, p. 573-585.
- Czyżowska, D, et al, 2019, "Selected Predictors of the Sense of Intimacy in Relationships of Young Adults", *International Journal of Environmental Research and Public Health*, V. 16, p. 44-47.
- Delaney, A. L, 2019, "Sexual intimacy challenges as markers of relational turbulence in couples with depression", *Journal of Social and Personal Relationships*, V. 36, N. 10, p. 3075-3097.
- Drozdowskyj, E. S, et al, 2020, "Factors Influencing Couples' Sexuality in the Puerperium: A Systematic Review", *Sexual Medicine Review*, V. 8, N. 1, p. 38-47.
- Fincham, F. D, et al, 2004, "Forgiveness and Conflict Resolution in Marriage", *Journal of Family Psychology*, V. 18, N. 1, p. 72-81.
- Glenn, C. T, Pieper, B, 2019, "Forgiveness and Spiritual Distress: Implications for Nursing", *Journal of Christian Nursing*, V. 36, N. 3, p. 185-189.
- Gomez, R, & Fisher, J. W, 2003, "Domains of spiritual well-being and development and validation of the spiritual well-being questionnaire", *Personality and Individual Differences*, V. 35, N. 8, p. 1975-1991.
- Greeff, A. P, & Malherbe, M. L, 2001, "Intimacy and marital satisfaction in spouses", *Journal of Sex and Marital Therapy*, V. 27, N. 3, p. 247-57.
- Griffin, B. J, et al, 2015, "Forgiveness and Mental Health", in Toussaint L., Worthington E., Williams D. (eds), *Forgiveness and Health*, Springer, Dordrecht.
- Hawks, S. R, et al, 1995, "Review of spiritual health: definition, role, and intervention strategies in health promotion", *American Journal of Health Promotion*, V. 9, N. 5, p. 371-378.
- He, Q, et al, 2018, "Forgiveness, Marital Quality, and Marital Stability in the Early Years of Chinese Marriage: An Actor-Partner Interdependence Mediation Model", *Frontiers Psychology*, V. 9, N. 1, p. 1-11.
- Holland, K. J, et al, 2016, "Spiritual Intimacy, Marital Intimacy, and Physical/Psychological Well-Being: Spiritual Meaning as a Mediator", *Psychology of religion and spirituality*, V. 8, N. 3, p. 218-227.

- Hook, J. N., et al, 2012, "Collectivistic self-construal and forgiveness", *Counseling & Values*, V. 57, N. 1, p. 109–124.
- Hook, N. J, 2007, *Forgiveness, Individualism, and Collectivism, A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of science at Virginia Commonwealth University*, University of Illinois at Urbana- Champaign.
- Iori, T., et al, 2014, "The effects of personality and time perspective on depression and self-esteem in a longitudinal sample of college students", *Personality and Individual Differences*, V. 60, N. 1, p. s24-s47.
- Kamali, Z., et al, 2020, "Factors that influence marital intimacy: A qualitative analysis of iranian married couples", *Cogent Psychology*, V. 7, N. 1, p. 1-17.
- Karimi, R., et al, 2019, "Protective factors of marital stability in long-term marriage globally: a systematic review", *Epidemiology and Health*, V. 41, N. 1, p. 1-10.
- Kenneth, D, 2017, "Grief is a journey", *Atria Books*, p. 14–16.
- Khodadadi Sangdeh, J., et al, 2018, "The Prediction of Marital Intimacy According to Religious Attitude and Family Problem Solving in Women", *Health, Spirituality and Medical Ethics*, V. 5, N. 2, p. 38-44.
- Krejcie, R. V, Morgan, D. W, 1970, "Determining sample size for research activities", *Educational and psychological measurement*, V. 30, N. 3, p. 607-610.
- Kunaszuk, R. M. E., & Mossey, J, 2010, "Intimacy, Libido, Depressive Symptoms and Marital Satisfaction in Postpartum Couples", *Journal of Sexual Medicine*, V. 7, N. 1, p. 125-125.
- Lichtenfeld, S., et al, 2019, "The Influence of Decisional and Emotional Forgiveness on Attributions", *Frontiers in Psychology*, V. 10, N. 1, p. 1-8.
- McNulty, J. K, 2008, "Forgiveness in marriage: putting the benefits into context", *Journal of Family Psychology*, V. 22, p. 1, p.171-175.
- Mirzadeh, M., & Fallahchai, R, 2012, "The Relationship between Forgiveness and Marital Satisfaction", *Journal of Life Science and Biomedicine*, V. 2, N. 6, p. 278-282.
- Muniruzzaman, M. D, 2017, "Transformation of intimacy and its impact in developing countries", *Life Science Society & Policy*, V. 13, N. 1, p. 10-39.
- Padgett, E., et al, 2019, "Marital Sanctification and Spiritual Intimacy Predicting Married Couples' Observed Intimacy Skills across the Transition to Parenthood", *Religions*, V. 10, N. 3, p.177-193.
- Paloutzian, R., & Ellison, C, 1982, "Loneliness, spiritual well-being and the quality of life", in Peplau D, Perlman D., *Loneliness: a sourcebook of current theory, research and therapy*, New York, John Wiley and Sons.
- Petty, B. D, 2010, "Developing the Art of Becoming a Couple: A Grounded Theory Study of the Positive Influence of Married and Loving It!", *Qualitative Report*, V. 15, N. 5, p. 1080-1101.
- Plopa, M, 2017, *Family Psychology: Theory and Research*, Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków, Poland.
- Raj, P, 2016, "Mental health through forgiveness: Exploring the roots and benefits", *Cogent Psychology*, V. 3, N. 1, p. 1-16.
- Stolarski, M., et al, 2016, "Time for love: Partners' time perspectives predict relationship satisfaction in romantic heterosexual couples", *Time & Society*, V. 25, N. 3, p. 552-574.
- Stoycheva, D. S, 2018, *Analysis of the relationship between religion and forgiveness*, Dissertations and Theses @ UNI. 930. <https://scholarworks.uni.edu..>
- Van Lankveld, J., et al, 2018, "The associations of intimacy and sexuality in daily life", *Journal of Social and Personal Relationships*, V. 35, N. 4, p. 557-570.

- Walker, A. J., & Thompson, L, 1983, "Intimacy and Intergenerational Aid and Contact among Mothers and Daughters", *Journal of Marriage and Family*, V. 45, N. 4, p. 841-849.
- Weinberger, M. I, et al, 2008, "Intimacy in Young Adulthood as a Predictor of Divorce in Midlife", *Personal Relationships*, V. 15, N. 4, p. 551-557.
- Witvliet, C. V. O., & McCullough, M. E, 2007, "Forgiveness and health: a review and theoretical exploration of emotion pathways", in *Altruism and Health: Perspectives from Empirical Research*, ed. S. G. Post, New York, NY, Oxford University Press.
- Wojtkowska, K, et al, 2016, "Adapting The Survey Of Perceived Organizational Support", *Polish Journal of Applied Psychology*, V. 14, N. 4, p. 47-57.
- Worthington, E. L, et al, 2013, "Religion, spirituality, and forgiveness", in R. F. Paloutzian & C. L. Park (eds.), *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, The Guilford Press.
- Worthington, E. L. 2006, *Forgiveness and Reconciliation: Theory and Application*, New York, NY, Routledge.
- Yeh, P.M., 2018, "The influences of family interaction and spiritual well-being on anxiety and depression among older adults in the United States", *Healthy Aging Research*, N. 7(3), p. 1-7.
- Zambianchi, M, & Ricci Bitti, P. E, 2008, "Adopting a systemic-interactionist perspective of human development", *Psicologia della Salute*, V. 2, N. 1, p. 43-62.
- Zambianchi, M, et al, 2010, "Time Perspective, personal agenda, and adoption of risk behaviors in adolescence", *Psicologia Clinica dello Sviluppo*, V. 2, N. 1, p. 397-414.
- Zare, A, et al, 2019, "The relationship between spiritual well-being, mental health, and quality of life in cancer patients receiving chemotherapy", *Journal of Family Medicine and Primary Care*, V. 8, N. 5, p. 1701-1705.
- Zarei, M, et al, 2020, "Investigating the Relationship of forgiveness and Religious Orientation to Marital Conflict", *Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat*, V. 6, N. 2, p. 87-99.
- Zimbardo, P, & Boyd, J. N, 1999, "Putting time in perspective: a valid, reliable individual differences metric", *Journal of Personality and Social Psychology*, V. 77, N. 6, p. 1271-1288.

نمایه الفبایی مقالات و پدیدآورندگان سال پانزدهم (شماره‌های ۵۷-۶۰)

الف. نمایه مقالات

- اثربخشی «گروه‌درمانی معنوی - مذهبی» بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دهم متوسطه، علیرضا صفری، وحید صادقی فیروزآبادی، زهرا رجب‌پور نیکنام و علی عابدینی، ش ۶۰ ص ۱۴۵-۱۵۶.
- اثربخشی آموزش مهارت عشق‌ورزی بر سازگاری زوجین، محمدرضا حاتمی، ش ۶۰ ص ۷۱-۸۲.
- اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی علوی بر رضایتمندی از زندگی (با محوریت مطالعه زنان متأهل شهر شهرکرد)، ذبیح‌الله کاوه فارسانی و سیدمجتبی جلالی، ش ۶۰ ص ۸۳-۱۰۲.
- اثربخشی آموزش یکپارچه‌نگر توحیدی بر صمیمیت زناشویی، باورهای ارتباطی و عملکرد خانواده، حسین کشاورز افشار، ابراهیم نامنی، فهیمه باهنر و هادی شیدفر، ش ۵۸ ص ۶۹-۹۰.
- اثربخشی آموزش یکپارچه‌نگر توحیدی بر صمیمیت زناشویی، باورهای ارتباطی و عملکرد خانواده، نجمه حمید، سیدفضیله آلبوشوکه و سیدعلی مرعشی، ش ۵۸ ص ۱۳۳-۱۴۶.
- اثربخشی روان‌درمانی معنوی - مذهبی بر طرحواره‌های هیجانی و سازگاری زناشویی زنان در آستانه طلاق، مزده ظریفی، بیتا نیکوآکنار و اقبال زارعی، ش ۵۹ ص ۴۷-۶۰.
- اثربخشی معنویت‌درمانی بر کاهش اختلافات، سردمزاجی و بدررفتاری زناشویی زوجین، نسیم‌سادات راه نجات و حسن امیری، ش ۵۹ ص ۶۱-۸۲.
- ارزیابی سلامت روان براساس سبک‌های فرزندپروری و مذهبی بودن والدین با نقش میانجی دینداری، پرویز فداکار گبلو، سلیمان احمدبوکانی، سپیده بشیر گنبدی و مهدی مولایی یساولی، ش ۵۹ ص ۱۶۷-۱۸۱.
- بازشناسی عناصر اساسی (ماهیت‌ساز) روان‌شناسی اسلامی در پژوهش‌های چهل سال اخیر ایران: تحلیل محتوایی کیفی، حجت‌اله صفری و حمید رفیعی‌هنر، ش ۶۰ ص ۴۹-۷۰.
- بازنمایی ادراک دانشجویان دختر از مصادیق رفتاری «معاشرت نیکو با همسر»: یک مطالعه کیفی، اعظم جلالی‌خواه، حسین‌احمد برابادی، شاپسته جنگی‌رودی و هادی عباسی، ش ۵۹ ص ۱۱۵-۱۳۲.
- بازنمایی فرایند تاب‌آوری درمان زلزله‌زدگان دین‌مدار: یک مطالعه کیفی، کاوه صیدمردادی، عبدالله شفیع‌آبادی، نورعلی فرخی، حسین سلیمی بجستانی و آرزو غفوری، ش ۵۸ ص ۱۸۱-۲۰۰.
- بررسی تطبیقی ساختار وجودی انسان در حکمت صدرایی و «معنادرمانی» فرانکل، عبدالرسول عبودیت، مسعود آذربایجانی و محمدمهدی عباسی آغوی، ش ۵۸ ص ۴۵-۶۸.

- بررسی مستندات قرآنی دیدگاه آیت‌الله مصباح یزدی درباره جایگاه انفعالات در نفس انسان، محسن کریمی قدوسی و اسماعیل سلطانی بیرامی، ش ۶۰ ص ۱۰۳-۱۲۲.
- بررسی نقش تجارب معنوی در رضایت از زندگی دانشجویان، مسعود اسدی، محسن نظری فر و زهرا یوسف‌وند، ش ۶۰ ص ۱۷۳-۱۸۶.
- پیش‌بینی بنیان‌های اخلاقی بر پایه تعهد و تأمل دینی و سه‌گانه تاریک شخصیت، مینو یکی‌تا، ناصر آقابابائی و مریم بهنام مرادی، ش ۵۷ ص ۶۳-۷۸.
- پیش‌بینی سلامت روان بر اساس ویژگی‌های شخصیت و آینده‌نگری حزم)، میلاد شعبانی و نوید خاکبازان و مهدی دریس، ش ۵۸ ص ۲۱۹-۲۳۲.
- تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله دینی بر سلامت روان و تنظیم شناختی هیجان دختران نوجوان، سمیه عسکریان، غلامرضا ثناگوی محرر و حسین جناآبادی، ش ۵۸ ص ۹۱-۱۱۲.
- تبیین الگوی ارتباط بین‌فردی بر اساس منابع اسلامی، علی صادقی سرشت، رحیم میردريکوندی، اسماء عاقبتی و حمید رفیعی‌هنر، ش ۵۹ ص ۷-۲۶.
- تدوین پروتکل درمانی با طراحی «معنوی - مذهبی» برای زوجین متقاضی طلاق و اثربخشی آن بر بهبود راهبردهای مقابله‌ای و صمیمیت زناشویی، فاطمه بیان فر و علی پرمی، ش ۵۷ ص ۴۱-۶۲.
- خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه «هوش اخلاقی» کودکان، الهه گلیپاگانی، مهناز علی‌اکبری دهکردی و طویه محشتمی، ش ۵۹ ص ۸۳-۱۰۰.
- دینداری و تاب‌آوری؛ نقش واسطه‌ای امیدواری، رقیه زینبی و مبین صالحی، ش ۵۷ ص ۱۳۱-۱۴۸.
- رابطه بین هوش معنوی و کارآمدی خانواده؛ نقش تعدیل‌کننده هوش هیجانی، جعفر هوشیاری، حسن تقییان، مهناز محسنی و معصومه حلیمی، ش ۵۷ ص ۱۴۹-۱۶۵.
- زمینه‌یابی و روایی‌سنجی پیمان‌سنجی زناشویی بر اساس اندیشه دینی، محمد زارعی توپخانه و مسعود جان‌بزرگی، سیدکاظم رسول‌زاده طباطبایی و سیدمحمد غروی‌راد، ش ۵۹ ص ۱۰۱-۱۱۴.
- ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه اولیه ارزش فرزندان بر اساس منابع اسلامی، سیداسماعیل علوی و علی ابوترابی، ش ۵۷ ص ۷-۲۰.
- ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه تصور از خدا بر اساس اسماء الهی در آیات و روایات، احد امیدی، حمید رفیعی‌هنر و محمدناصر سقایی‌بی‌ریا، ش ۵۷ ص ۲۱-۴۰.
- ساختار و روایی پرسش‌نامه فراشناخت دینی، محمدحسین سالاری‌فر، ش ۵۸ ص ۱۴۷-۱۶۰.
- سازه «امید» در جوان تبعیه بر اساس نظریه زمینه‌ای: یک پژوهش کیفی، مجتبی حافظی، محمد فرهوش، محمدرضا بنیانی و سکینه قربانی، ش ۵۸ ص ۱۶۱-۱۸۰.

الگوی ارتباطی بین معنویت در محیط کار و استرس شغلی کارکنان بیمارستان با نقش میانجی سرمایه روان‌شناختی، حسن غفاری، عبدالمجید ایمانی، فرحناز آهنگ و زینب قصاب‌زاده لنگری، ش ۵۹، ص ۱۳۳-۱۵۰.

الگوی انگیزشی رفتار حمایتی براساس منابع اسلامی، سیدهادی صبوری، محمدرضا جهانگیرزاده قمی، ابوالقاسم بشیری گورتی و ابوالحسن حقانی خاوه، ش ۵۸، ص ۷-۲۴.

الگوی مفهومی «خودآگاهی» براساس منابع اسلامی، مرتضی دره‌کی، رحیم ناروئی نصرتی و مسعود نورعلیزاده میانجی، ش ۶۰، ص ۷-۳۰.

الگویابی ساختاری کارکرد خانواده ایرانی - اسلامی، محمد ثناگویی‌زاده، ش ۵۸، ص ۱۱۳-۱۳۳.

مبانی روش‌شناختی روان‌شناسی اسلامی، محمدرضا احمدی، ش ۵۸، ص ۲۵-۴۴.

مفهوم‌شناسی «خرد» در روان‌شناسی و تناظرشناسی مفاهیم آن در منابع اسلامی، علی بیات، حمید رفیعی‌هنر و محمدرضا جهانگیرزاده، ش ۵۹، ص ۲۷-۴۶.

مقایسه اثربخشی «آموزش کیفیت زندگی» فریش و «آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» بر تاب‌آوری و رفتارهای جامعه‌پسند، بتول حیدری سورشجانی، طیبه شریفی، احمد غضنفری و مریم چرامی، ش ۶۰، ص ۱۲۳-۱۴۴.

مؤلفه‌های روان‌شناختی طمانینه براساس آیات و روایات و ساخت پرسشنامه اولیه، مجید عظیمی‌وند، محمدرضا احمدی محمدآبادی و مهدی عباسی، ش ۶۰، ص ۳۱-۴۸.

نقد روان‌شناسانه شخصیت شهید در قصیده «شهداؤنا» سروده فاروق جویده براساس نظریه مزلو، سکینه محب‌خواه محسن سیفی و مصطفی جوانرودی، ش ۵۷، ص ۱۱۳-۱۳۰.

نقش بهزیستی معنوی، گذشت و چشم‌انداز زمانی در تمیز زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین، سعید آریاپوران، منصور کریمی و احسان ترکاشوند، ش ۶۰، ص ۱۸۷-۲۰۵.

نقش خویش‌بینی اسلامی، عزت نفس و رضایت از زندگی در پیش‌بینی شادکامی، حسین رضائیان بیلندی، معصومه اسماعیلی مؤخر و علی بیات، ش ۵۷، ص ۹۷-۱۱۲.

نقش سلامت معنوی و تحریف‌های شناختی در پیش‌بینی سازگاری زناشویی و انسجام خانواده، ناهید معراجی، مرتضی اخلاقی‌فرد و آرزو تارای‌مرادی، ش ۶۰، ص ۱۵۷-۱۷۲.

نقش میانجی‌گری ناگویی هیجانی در ارتباط بین تصور از خدا و رضایت زناشویی، ملیحه رحیمی، علی زاده‌محمدی و باقر غباری بناب، ش ۵۷، ص ۷۹-۹۶.

نقش هوش هیجانی و هوش معنوی در عملکرد تحصیلی با واسطه‌گری عمل به اعتقادات مذهبی و سلامت روان، کاظم برزگر بفرویی، فهیمه رضایی‌پور و طاهره پاک‌دیده، ش ۵۹، ص ۱۵۱-۱۶۶.

واژه‌شناسی «اضطراب» از نگاه روایات اسلامی و نقش آن در ایستایی و رشد انسان، محمدعبداللهی، سیدحسین سیدموسوی، فهیمه شریعتی و نعمت ستوده اصل، ش ۵۸، ص ۲۰۱-۲۱۸.

ب. نمایه پدیدآورندگان

احد امیدی، حمید رفیعی هنر و محمدناصر سقای بی‌ریا، ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه تصور از خدا براساس اسماء الهی در آیات و روایات، ش ۵۷، ص ۲۱-۴۰.

بتول حیدری سورشجانی، طیبه شریفی، احمد غضنفری و مریم چرامی، مقایسه اثربخشی «آموزش کیفیت زندگی» فریش و «آموزش کیفیت زندگی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی» بر تاب‌آوری و رفتارهای جامعه‌پسند، ش ۶۰، ص ۱۲۳-۱۴۴.

پرویز فداکار گبلو، سلیمان احمدبوکانی، سپیده بشیر گنبدی و مهدی مولایی یساولی، ارزیابی سلامت روان براساس سبک‌های فرزندپروری و مذهبی بودن والدین با نقش میانجی دینداری، ش ۵۹، ص ۱۶۷-۱۸۱.

جعفر هوشیاری، حسن تقییان، مهناز محسنی و معصومه حلیمی، رابطه بین هوش معنوی و کارآمدی خانواده؛ نقش تعدیل‌کننده هوش هیجانی، ش ۵۷، ص ۱۴۹-۱۶۵.

حجت‌اله صفری و حمید رفیعی هنر، بازشناسی عناصر اساسی (ماهیت‌ساز) روان‌شناسی اسلامی در پژوهش‌های چهل سال اخیر ایران: تحلیل محتوای کیفی، ش ۶۰، ص ۴۹-۷۰.

حسن غفاری، عبدالمجید ایمانی، فرحناز آهنگ و زینب قصاب‌زاده لنگری، الگوی ارتباطی بین معنویت در محیط کار و استرس شغلی کارکنان بیمارستان با نقش میانجی سرمایه روان‌شناختی، ش ۵۹، ص ۱۳۳-۱۵۰.

حسین رضائیان بیلندی، معصومه اسماعیلی مؤخر و علی بیات، نقش خوش‌بینی اسلامی، عزت نفس و رضایت از زندگی در پیش‌بینی شادکامی، ش ۵۷، ص ۹۷-۱۱۲.

حسین کشاورز افشار، ابراهیم نامنی، فهیمه باهنر و هادی شیدفر، اثربخشی آموزش یکپارچه‌نگر توحیدی بر صمیمیت زناشویی، باورهای ارتباطی و عملکرد خانواده، ش ۵۸، ص ۶۹-۹۰.

حسین احمد برابادی، شایسته جنگی‌رودی، هادی عباسی، بازنمایی ادراک دانش‌جویان دختر از مصادیق رفتاری «معاشرت نیکو با همسر»: یک مطالعه کیفی، اعظم جلالی خواه، ش ۵۹، ص ۱۱۵-۱۳۲.

ذبیح‌الله کاوه فارسانی و سیدمجتبی جلالی، اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی علوی بر رضایتمندی از زندگی (با محوریت مطالعه زنان متأهل شهر شهرکرد)، ش ۶۰، ص ۸۳-۱۰۲.

رقیه زینبی و مبین صالحی، دینداری و تاب‌آوری؛ نقش واسطه‌ای امیدواری، ش ۵۷، ص ۱۳۱-۱۴۸.

سعید آریاپوران، منصور کریمی و احسان ترکاشوند، نقش بهزیستی معنوی، گذشت و چشم‌انداز زمانی در تمیز زوج‌های دارای صمیمیت زناشویی بالا و پایین، ش ۶۰، ص ۱۸۷-۲۰۵.

سکینه محب‌خواه، محسن سیفی و مصطفی جوانرودی، نقد روان‌شناسانه شخصیت شهید در قصیده «شهداؤنا» سروده فاروق جویده براساس نظریه مزلو، ش ۵۷، ص ۱۱۳-۱۳۰.

- سمیه عسکریان، غلامرضا ثناگوی محرر و حسین جناآبادی، تأثیر آموزش مهارت‌های مقابله دینی بر سلامت روان و تنظیم شناختی هیجان دختران نوجوان، ش ۵۸، ص ۹۱-۱۱۲.
- سیداسماعیل علوی و علی ابوترابی، ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه اولیه ارزش فرزندان براساس منابع اسلامی، ش ۵۷، ص ۷-۲۰.
- سیدهدادی صبوری، محمدرضا جهانگیرزاده قمی، ابوالقاسم بشیری گورتی و ابوالحسن حقانی خاوه، الگوی انگیزشی رفتار حمایتی براساس منابع اسلامی، ش ۵۸، ص ۷-۲۴.
- عبدالرسول عبودیت، مسعود آذربایجانی و محمد مهدی عباسی آغوی، بررسی تطبیقی ساختار وجودی انسان در حکمت صدرایی و «معنادرمانی» فرانکل، ش ۵۸، ص ۴۵-۶۸.
- علی بیات، حمید رفیعی‌هنر و محمدرضا جهانگیرزاده، مفهوم‌شناسی «خرد» در روان‌شناسی و تناظرشناسی مفاهیم آن در منابع اسلامی، ش ۵۹، ص ۲۷-۴۶.
- علی صادقی سرشت، رحیم میردیری‌کوندی، اسماء عاقبتی و حمید رفیعی‌هنر، تبیین الگوی ارتباط بین‌فردی براساس منابع اسلامی، ش ۵۹، ص ۷-۲۶.
- علیرضا صفری، وحید صادقی فیروزآبادی، زهرا رجب‌پور نیکنام و علی عابدینی، اثربخشی «گروه‌درمانی معنوی - مذهبی» بر استرس تحصیلی دانش‌آموزان دختر پایه دهم متوسطه، ش ۶۰، ص ۱۴۵-۱۵۶.
- فاطمه بیان‌فر و علی پریمی، تدوین پروتکل درمانی با طراحی «معنوی - مذهبی» برای زوجین متقاضی طلاق و اثربخشی آن بر بهبود راهبردهای مقابله‌ای و صمیمیت زناشویی، ش ۵۷، ص ۴۱-۶۲.
- کاظم برزگر بفروبی، فهیمه رضایی‌پور و طاهره پاک‌دیده، نقش هوش هیجانی و هوش معنوی در عملکرد تحصیلی با واسطه‌گری عمل به اعتقادات مذهبی و سلامت روان، ش ۵۹، ص ۱۵۱-۱۶۶.
- کاوه صیدمرادی، عبدالله شفیع‌آبادی، نورعلی فرخی، حسین سلیمی بجستانی و آرزو غفوری، بازنمایی فرایند تاب‌آوری درمان زلزله‌زدگان دین‌مدار: یک مطالعه کیفی، ش ۵۸، ص ۱۸۱-۲۰۰.
- مجتبی حافظی، محمد فرهوش، محمدرضا بنیانی و سکینه قربانی، سازه «امید» در جوان شیعه براساس نظریه زمینه‌ای: یک پژوهش کیفی، ش ۵۸، ص ۱۶۱-۱۸۰.
- مجید عظیمی‌وند، محمدرضا احمدی محمدآبادی و مهدی عباسی، مؤلفه‌های روان‌شناختی طمأنینه براساس آیات و روایات و ساخت پرسشنامه اولیه، ش ۶۰، ص ۳۱-۴۸.
- محسن کریمی قدوسی و اسماعیل سلطانی بیرامی، بررسی مستندات قرآنی دیدگاه آیت‌الله مصباح یزدی درباره جایگاه انفعالات در نفس انسان، ش ۶۰، ص ۱۰۳-۱۲۲.
- محمد ثناگویی‌زاده، الگویابی ساختاری کارکرد خانواده ایرانی - اسلامی، ش ۵۸، ص ۱۱۳-۱۳۲.
- محمد زارعی توپخانه و مسعود جان‌بزرگی، سیدکاظم رسول‌زاده طباطبایی و سیدمحمد غروی‌راد، زمینه‌یابی و روایی‌سنجی پیمان‌شکنی زناشویی براساس اندیشه دینی، ش ۵۹، ص ۱۰۱-۱۱۴.

- محمدحسین سالاری فر، ساختار و روایی پرسش‌نامه فراسناخت دینی، ش ۵۸، ص ۱۴۷-۱۶۰.
- محمدرضا احمدی، مبانی روش‌شناختی روان‌شناسی اسلامی، ش ۵۸، ص ۲۵-۴۴.
- محمدرضا حاتمی، اثربخشی آموزش مهارت عشق‌ورزی بر سازگاری زوجین، ش ۶۰، ص ۷۱-۸۲.
- محمدعبداللهی، سیدحسین سیدموسوی، فهیمه شریعتی و نعمت ستوده اصل، واژه‌شناسی «اضطراب» از نگاه روایات اسلامی و نقش آن در ایستایی و رشد انسان، ش ۵۸، ص ۲۰۱-۲۱۸.
- مرتضی دره‌کی، رحیم ناروئی نصرتی و مسعود نورعلیزاده میانجی، الگوی مفهومی «خودآگاهی» براساس منابع اسلامی، ش ۶۰، ص ۷-۳۰.
- مژده ظریفی، بیتا نیکوآبکنار و اقبال زارعی، اثربخشی روان‌درمانی معنوی - مذهبی بر طرحواره‌های هیجانی و سازگاری زناشویی زنان در آستانه طلاق، ش ۵۹، ص ۴۷-۶۰.
- مسعود اسدی، محسن نظری فر و زهرا یوسفوند، بررسی نقش تجارب معنوی در رضایت از زندگی دانشجویان، ش ۶۰، ص ۱۷۳-۱۸۶.
- ملیحه رحیمی، علی زاده محمدی و باقر غباری بناب، نقش میانجی‌گری ناگویی هیجانی در ارتباط بین تصور از خدا و رضایت زناشویی، ش ۵۷، ص ۷۹-۹۶.
- میلاذ شعبانی و نوید خاکبازان و مهدی دریس، پیش‌بینی سلامت روان براساس ویژگی‌های شخصیت و آینده‌نگری (حزم)، ش ۵۸، ص ۲۱۹-۲۳۲.
- مینو یکی‌تا، ناصر آقابابائی و مریم بهنام مرادی، پیش‌بینی بنیان‌های اخلاقی بر پایه تعهد و تأمل دینی و سه‌گانه تاریخ شخصیت، ش ۵۷، ص ۶۳-۷۸.
- ناهید معراجی، مرتضی اخلاقی فرد و آرزو تاروی مرادی، نقش سلامت معنوی و تحریف‌های شناختی در پیش‌بینی سازگاری زناشویی و انسجام خانواده، ش ۶۰، ص ۱۵۷-۱۷۲.
- نجمه حمید، سیدفضیله آلبوشوکه و سیدعلی مرعشی، اثربخشی آموزش یکپارچه‌نگر توحیدی بر صمیمیت زناشویی، باورهای ارتباطی و عملکرد خانواده، ش ۵۸، ص ۱۳۳-۱۴۶.
- نسیم‌سادات راه نجات و حسن امیری، اثربخشی معنویت‌درمانی بر کاهش اختلافات، سردم‌زاجی و بدرفتاری زناشویی زوجین، ش ۵۹، ص ۶۱-۸۲.
- الهه گلپایگانی، مهناز علی‌اکبری دهکردی و طیبیه محتشمی، خصوصیات روان‌سنجی پرسشنامه «هوش اخلاقی» کودکان، ش ۵۹، ص ۸۳-۱۰۰.

The Role of Spiritual Well-being, Forgiveness and Time Perspective in Differentiating Couples with High and Low Marital Intimacy

✉ Sa'eed Aryapuran/ Assistant Professor of Psychology, Malayer University

s.ariapooran@malayeru.ac.ir

Mansour Karimi/ MA Student of Psychology, Malayer University

Ehsan Turkashvand/ Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Malayer University

Received: 2021/01/07 - Accepted: 2021/03/16

Abstract

"Intimacy" is an essential factor in marital satisfaction, quality, stability and performance. The aim of the present study was to investigate the role of "spiritual well-being", "forgiveness" and "time perspective" in differentiating couples with high and low marital intimacy. The research method was correlational. The statistical population included all couples between 20 and 40 years of age in Malayer city, from whom 366 couples were selected using availability sampling. "Spiritual well-being", "decisional and emotional forgiveness", "time perspective" and "marital intimacy" scales were used to collect data. The data was analyzed using "diagnostic analysis". The results showed that the dimensions of spiritual well-being, forgiveness and time perspective had a significant role in predicting the group membership of couples with high and low marital intimacy. In other words, deterministic present time perspective, emotional forgiveness, negative past time perspective, existential well-being, positive past time perspective, decisional past, future time perspective, and hedonistic present have predicted the membership of people in two groups, respectively. Considering the confirmation of the role of spiritual well-being in differentiating couples with high and low marital intimacy, the attention of marriage counselors and psychologists to the role of these variables in prevention programs and counseling services in couples with low marital intimacy is of special importance.

Keywords: spiritual well-being, time perspective, couples, marital intimacy, forgiveness.

Investigating the Role of Spiritual Experiences in Students' Life Satisfaction

Mas'oud Asadi/ Assistant Professor of Counseling, Arak University

✉ **Muhsen Nazarifar**/ Assistant Professor of Counseling, Arak University

m-nazarifar@araku.ac.ir

Zahra Yousefvand/ MA in Psychology, Gilan University

Received: 2020/08/15 - **Accepted:** 2020/11/30

Abstract

This research was conducted with the aim of predicting students' life satisfaction in terms of the variable of daily spiritual experiences. The research method was correlational and the statistical population included all BA students of "Khwarizmi" University. The research sample consisted of 200 students (100 girls and 100 boys) selected by convenience sampling method. The research instrument was the "daily spiritual experiences" scale of Underwood and Tersi (2002) and the "satisfaction with life" scale of Diener et al. (1985). Data analysis was done using SPSS-25 software. The results of Pearson's correlation coefficient showed that there is a positive and meaningful correlation between life satisfaction and the variables of feeling God's presence, relationship with God, sense of responsibility towards others and the overall score of daily spiritual experiences. Also, 15% of the variance related to life satisfaction is explained by daily spiritual experiences and 18% of it is explained by the feeling of God's presence. "relationship with God" and "sense of responsibility towards others" could not predict students' life satisfaction. Based on the results, it can be argued that daily spiritual experiences at a good level are meaningful predictors for students' life satisfaction and can be considered as an influential variable in improving students' life satisfaction.

Keywords: feeling God's presence, relationship with God, sense of responsibility towards others, daily spiritual experiences, life satisfaction.

The Role of Spiritual Health and Cognitive Distortions in Predicting Marital Compatibility and Family Cohesion

Nahid Me'raji/ MA in Psychology, Islamic Azad University of Karaj

✉ **Morteza Akhlaqifard**/ Assistant Professor, the Department of Religions and Mysticism,
Islamic Azad University of Karaj akhlaghifardmorteza@gmail.com

Arezoo Tarimoradi/ Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University
of Karaj

Received: 2020/10/12 - **Accepted:** 2020/12/23

Abstract

The purpose of the present study was to determine the role of spiritual health and cognitive distortions in predicting marital compatibility and family cohesion. The research method is descriptive of correlation type. The statistical population included all married students of the Islamic Azad University, Karaj branch in the academic year 2018-2019, of which 120 were selected as the statistical sample using the convenience sampling method. To collect the data, the "family adaptability" and "family cohesion" scales, Spanier's dyadic adjustment scale, the "spiritual health" scale and the "interpersonal cognitive distortions" scale were used. Data analysis was done using Pearson's correlation coefficient test, multiple regression and SPSS statistical software (version 22). The findings show that respectively there is a significant positive and negative relationship between spiritual health and cognitive distortions (and all their components) and marital compatibility and family cohesion, ($P < 0.01$). Also, the results of the regression analysis showed, respectively, 55.2% and 41.3% of marital compatibility is explained through spiritual health and cognitive distortions (and their components) and 56.1% and 40.5% of family cohesion is explained through spiritual health and cognitive distortions (and their components) ($P < 0.01$). Based on these results, it can be argued that "spiritual health" and "cognitive distortions" variables have the ability to predict marital compatibility and family cohesion, and there should be programs to improve these variables.

Keywords: spiritual health, cognitive distortions, marital compatibility, family cohesion.

The Effectiveness of "Spiritual-Religious Group Therapy" on the School-Related Stress of 10th grade Female Students

✦ **Alireza Safari/** MA in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran alirezasafari421@yahoo.com

Vahid Sadeqi Firouzabadi/ Assistant Professor, Department of Psychology, Shahid Beheshti University, Tehran

Zahra Rajabpour Niknam/ MA in Educational Sciences, Payam Noor University, South Tehran Branch

Ali Abedini/ MA in General Psychology, Islamic Azad University, Arsanjan Branch

Received: 2020/12/19 - **Accepted:** 2021/05/16

Abstract

The present study was conducted with the aim of investigating the effectiveness of "spiritual-religious group therapy" on the school-related stress of tenth grade female students in Karaj city. The research method was semi-experimental with pre-test, post-test and control group design. The research population included high school female students of the 10th grade in Karaj city in the academic year 2017-2018, 40 of whom were selected as research sample using the multi-stage cluster sampling method with random assignment. The 40 participants were assigned to experimental (20) and control (20) groups. Ang and Hwan's Academic Stress Questionnaire (2006) was used as research instrument. 12 sessions of "spiritual-religious group therapy" were implemented for the experimental group, and the control group did not receive any intervention. After the completion of the treatment sessions, the post-test was given again to both groups, and finally, data analysis was done using the covariance analysis method. The findings of the research showed that "spiritual-religious group therapy" reduces the school-related stress of students.

Keywords: spiritual-religious group therapy, the school-related stress, students.

A Comparative Study on the Effectiveness of Frisch's "Quality of Life Education" and "Quality of Life Education Based on Islamic Teachings" on Resilience and Prosocial Behaviors

Batul Heydari Surshojani/ PhD Student of Psychology, Islamic Azad University, Shahrekord

✉ **Tayebeh Sharifi/** Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Shahrekord
sharifi_ta@yahoo.com

Ahmad Ghazanfari/ Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Shahrekord

Maryam Cherami/ Assistant Professor, Department of Psychology, Islamic Azad University, Shahrekord

Received: 2020/08/03 - **Accepted:** 2020/11/04

Abstract

The purpose of this research was to compare the effectiveness of Frisch's "quality of life education" and "quality of life education based on Islamic teachings" on the resilience and prosocial behaviors of main caregivers for schizophrenic patients. In this semi-experimental study on the community of caregivers for schizophrenic patients in Shahrekord city in Chaharmahal and Bakhtiari province, 46 main caregivers were selected using the convenience sampling method. The research instruments included the "resistance" and "prosocial behaviors" scales. The results showed that the effectiveness of Frisch's "group quality of life education" and "group quality of life education based on Islamic teachings" on increasing endurance ($P < 0.001$) was significant. The effect size was 0.41 and 0.69, respectively, and the effectiveness of "group quality of life education based on Islamic teachings" was more than Frisch's "group quality of life education". Also, the effectiveness of Frisch's "group quality of life education" and "group quality of life education based on Islamic teachings" on increasing prosocial behaviors ($P < 0.001$) was significant and the effect size was 0.24 and 0.46, respectively. The effectiveness of "group quality of life education based on Islamic teachings" was more than Frisch's "group quality of life education". Therefore, it can be concluded that Frisch's "quality of life education" and "quality of life education based on Islamic teachings" can improve the level of resilience and prosocial behaviors of the main caregivers for schizophrenic patients.

Keywords: resilience, prosocial behaviors, quality of life, main caregivers for schizophrenic patient.

Examining the Qur'anic Evidence of Ayatullah Misbah Yazdi's View on the Position of Spiritual States in Man's Soul

Muhsen Karimi Quddusi/ PhD Student of the Qur'anic Interpretation and Sciences, the Imam Khomeini Institute for Education and Research

✉ **Isma'il Sultani Beyrami**/ Assistant Professor of the Qur'anic Interpretation and Sciences, the Imam Khomeini Institute for Education and Research soltani@qabas.net

Received: 2022/09/13 - **Accepted:** 2022/12/25

Abstract

Presenting a plan of the structure of the human soul, Ayatullah Misbah Yazdi has explained the position of spiritual states among other aspects of his existence. The present descriptive-analytical research aims to substantiate his theory by relying on the Qur'anic evidence. Data collection was done through library method and the thematic interpretation of the Qur'an. Research shows that in his view spiritual states affects the human soul, not his body; of course, not in the sense that it is one of the three dimensions of the soul along with knowledge, love and power, but it is one of the sub-dimensions of love and is in a more superficial layer. According to the precise Qur'anic statements about the inner states of man, we can infer some characteristics from which a clear boundary between spiritual states and other connected aspects of his existence is determined. These characteristics include being sensual, being temporary, being reactive, being temporary, being visible, being based on genuine desires, and being effective in the motivation process.

Keywords: dimensions of soul, spiritual states, position of spiritual states, Ayatullah Misbah Yazdi, the Holy Qur'an.

The Effectiveness of Teaching Life Skills from the Perspective of Imam Ali on Life Satisfaction (Focusing on the Study of Married Women in Shahrekord)

Zabihollah Kaveh Farsani/ Assistant Professor of Counseling and Guidance, Shahrekord University

✉ **Seyyed Mujtaba Jalali/** Assistant Professor, Department of Islamic Knowledge, Shahrekord University

s.m.jalali@sku.ac.ir

Received: 2020/10/21 - **Accepted:** 2021/02/24

Abstract

The purpose of this research was to investigate the effectiveness of "life skills training from the perspective of the Commander of the Faithful Ali (pbuh)" on the marital satisfaction of married women in Shahrekord city. The research method was semi-experimental with a pre-test and post-test, control group design. The statistical population included all the married women of Shahrekord city, 40 of whom were voluntarily selected as a sample and were assigned two experimental and control groups (with equal numbers) by random assignment. Enrich's marital satisfaction scale (short version) was used and the subjects of two groups completed it before and after the training. The subjects in the experimental group learned life skills from Imam Ali's point of view for seven 90-minute sessions, one session per week, but there was no intervention on the control group. The results of analysis of covariance (ANCOVA) showed that there was a significant difference between the experimental and control groups in terms of marital satisfaction ($P < 0.001$) and the level of marital satisfaction of the experimental group increased significantly compared to the pre-test and the control group. This shows that teaching life skills from the perspective of Imam Ali was effective in increasing the marital satisfaction of married women.

Keywords: life skills from Imam Ali's point of view, marital satisfaction, married women.

The Effectiveness of Sexual Skills Training on Couples' Compatibility

Muhammad Reza Hatami/ Assistant Professor, Department of Islamic Studies, Shahid Bahonar University, Kerman

mrhhatami@uk.ac.ir

Received: 2020/12/17 - **Accepted:** 2021/04/26

Abstract

As one of the functions of marriage and family formation, sex makes husband and wife enjoy each other more and feel more intimacy and peace together. The purpose of this research is to determine the effectiveness of sexual skills training in the compatibility of couples. Semi-experimental research method and two-group research design (experiment and control) with pre-test and post-test are used. To conduct the research, 30 couples referring to one of Kerman's counseling centers were selected by convenience sampling and were randomly divided into two experimental and control groups (15 in each). The pre-test was given to both groups, and after seven sessions of sexual skills training for the experimental group, the post-test was given to both groups. "Marital compatibility" scale was used for data collection and the data was analyzed using covariance analysis. Findings show that sexual skills training is effective in the compatibility of couples.

Keywords: sexual skills training, marital compatibility, sexual mutual understanding.

Recognizing the Fundamental Factors of Islamic Psychology in the Research of the Last Forty Years in Iran: Qualitative Content Analysis

✉ **Hujjatollah Safari**/ PhD Student of Psychology, the Imam Khomeini institute for Education and Research h.a.safaripsy@gmail.com

Hamid Rafi'ihonar/ Assistant Professor of Psychology, Islamic Science and Culture Research Institute hamidrafi2@gmail.com

Received: 2021/05/14 - **Accepted:** 2021/10/16

Abstract

The present research was conducted with the aim of investigating and discovering the main elements of Islamic psychology in the research published in Iran from 1359 to 1399. For this purpose, scientific articles, books and written interviews investigating and theorizing in the field of Islamic psychology were collected and finally 35 articles, 10 books and 13 written interviews were chosen. These sources were selected in terms of direct relationship with the question and purpose of the research. Due to the scope and dispersion of the available documents regarding Islamic psychology, the collected data were analyzed using the "qualitative content analysis" method in three stages: "open coding", "axial coding" and "selective coding". In the open coding phase, 115 codes were extracted first, and after summarizing and integrating, 47 codes that did not overlap with other codes were discovered. In the axial coding stage, the codes obtained from the previous stage were grouped and 16 codes were obtained. Finally, the axial codes were placed in four selective codes of "definition", "method", "subject" and "objectives". These selective codes were named the "fundamental factors of Islamic psychology" and were referred to as "nuclear category".

Keywords: Islamic psychology, religious science, fundamental factors, content analysis, qualitative method, coding..

The Psychological Components of Tranquility Based on the Verses and the Narrations and Development of an Initial Scale

Majid Azimivand/ MA in Psychology, Ethics and Education Institute

✉ **Muhammadreza Ahmadi Muhammadabadi**/ Associate Professor of Psychology, the Imam Khomeini Institute for Education and Research m.r.ahmadi313@gmail.com

Mahdi Abbasi/ Assistant Professor, Department of Islamic Psychology, the Qur'an and Hadith Research Institute

Received: 2019/03/03 - **Accepted:** 2019/07/16

Abstract

This research was conducted with the aim of investigating the psychological components of tranquility based on verses and narrations and developing an initial scale. Content analysis method was used to study the verses and narrations and survey method was used to evaluate the validity and reliability of the scale. After extracting the components of tranquility, appropriate items were designed and the scale was developed based on experts' opinions. A sample of 74 seminary students in Hamadan was selected using the convenience sampling method. The following results were obtained after analyzing the findings through statistical methods: 1) According to the experts in religion and psychology, the content validity (CVI) of 12 of the components is higher than 0.6 and only one component had a low CVI (0.5). The items whose CVI was higher than 0.6 were included in the scale. 2) All components, except "tendency to accept the truth" had a significant correlation with the whole scale, which indicated the validity of the construct. 3) The reliability of the scale was obtained after examining the internal consistency of the scale through Cronbach's alpha coefficient at the level of 0.881. 4) Internal consistency was obtained based on Guttman and Spearman-Brown's split-half coefficient (0.831) and correlation of the two halves of the test was 0.711. Therefore, the scale has good reliability and validity.

Keywords: tranquility, initial scale, component, the verses and narrations, peace, psychoanalysis.

Abstracts

The Conceptual Model of "Self-Awareness" Based on the Islamic Sources

Murteza Dareki/ MA in Psychology, the Imam Khomeini Institute for Education and Research

✉ **Rahim Naru'i Nusrati**/ Assistant Professor of Psychology, the Imam Khomeini Institute for Education and Research rmarooei@yahoo.com

Mas'ud Nuralizadeh Mianji/ Assistant Professor of Psychology, Shahid University

Received: 2021/02/21 - **Accepted:** 2021/04/29

Abstract

This research was aimed at developing a conceptual model of "self-awareness" based on Islamic sources (Qur'an and Hadith). For extracting the components of self-awareness from Islamic texts and explaining its structure, "content analysis" was used in the framework of modeling the psychological concepts and constructs from Islamic texts, and for examining the reliability and validity of the content of the components of self-awareness, "survey" method of "Delphi" type was used. The results of the research findings showed that the conceptual construct of "self-awareness based on Islamic sources" is based on seven components (self-knowledge, self-attention, self-reflection, God-awareness, self-consciousness, purposeful activity, and self-monitoring) and each of the components is related to the other ones. The results of studying the relationships between the components showed that the conceptual model of self-awareness in the form of a process begins with self-knowledge and self-reflection and follows the path of self-attention, self-consciousness, God-awareness, purposeful activity and self-monitoring, which leads to complete self-awareness.

Keywords: self-awareness, components, conceptual model, Islamic sources.

Table of Contents

The Conceptual Model of "Self-Awareness" Based on the Islamic Sources / <i>Murteza Dareki / Rahim Naru'i Nusrati / Mas'ud Nuralizadeh Mianji</i>	7
The Psychological Components of Tranquility Based on the Verses and the Narrations and Development of an Initial Scale / <i>Majid Azimivand / Muhammadreza Ahmadi Muhammadabadi / Mahdi Abbasi</i>	31
Recognizing the Fundamental Factors of Islamic Psychology in the Research of the Last Forty Years in Iran: Qualitative Content Analysis / <i>Hujjatollah Safari / Hamid Rafi'ihonar</i>	49
The Effectiveness of Sexual Skills Training on Couples' Compatibility / <i>Muhammad Reza Hatami</i>	71
The Effectiveness of Teaching Life Skills from the Perspective of Imam Ali on Life Satisfaction (Focusing on the Study of Married Women in Shahrekord) / <i>Zabihollah Kaveh Farsani / Seyyed Mujtaba Jalali</i>	83
Examining the Qur'anic Evidence of Ayatullah Misbah Yazdi's View on the Position of Spiritual States in Man's Soul / <i>Muhsen Karimi Quddusi / Isma'il Sultani Beyrami</i>	103
A Comparative Study on the Effectiveness of Frisch's "Quality of Life Education" and "Quality of Life Education Based on Islamic Teachings" on Resilience and Prosocial Behaviors / <i>Batul Heydari Surshojani / Tayyebeh Sharifi / Ahmad Ghazanfari / Maryam Cherami</i>	123
The Effectiveness of "Spiritual-Religious Group Therapy" on the School-Related Stress of 10th grade Female Students / <i>Alireza Safari / Vahid Sadeqi Firouzabadi / Zahra Rajabpour Niknam / Ali Abedini</i>	145
The Role of Spiritual Health and Cognitive Distortions in Predicting Marital Compatibility and Family Cohesion / <i>Nahid Me'raji / Morteza Akhlaqifard / Arezoo Tarimoradi</i>	157
Investigating the Role of Spiritual Experiences in Students' Life Satisfaction / <i>Mas'oud Asadi / Muhsen Nazarifar / Zahra Yousefvand</i>	173
The Role of Spiritual Well-being, Forgiveness and Time Perspective in Differentiating Couples with High and Low Marital Intimacy / <i>Sa'eed Aryapuran / Mansour Karimi / Ehsan Turkashvand</i>	187

In the Name of Allah

Ravanshenasi va Din

A Quarterly Journal of Psychological inquiry

Vol. 15, No. 4

Winter 2023

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

Manager: *Mohammad Naser Saqaie Bi-Ria*

Editor in chief: *Mohammad Reza Ahmadi*

Executive manager: *Amir Hosein Nikpour*

Editorial Board:

- ▣ **Hujjat-ul Islam Dr. Mohammad Reza Ahmadi.** *Associate Professor, IKI*
- ▣ **Hujjat-ul Islam Ali Reza Arafii.** *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