بسم الله الرحمن الرحیم

مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

اسلام و پژوهش های روان شناختی

اسلام و پژوهش های روان شناختی

دوفصلنامه علمی _ ترویجی

سال چهارم، شماره اول، پیاپی ۹، بهار و تابستان ۱۳۹۷

صاحب امتیاز: مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت **مدیر مسؤول:** دکتر محمدجواد زارعان

سردبیر: دکتر محمدرضا احمدی **جانشین سردبیر:** محمد فرهوش

مدیر اجرایی: هادی ارشادحسینی

پست الکترونیکی: ipr@ueae.ir دورنگار: ۰۲۵۳۲۹۲۲۲۳۹

پایگاه اینترنتی: ipr.ueae.ir صندوق پستی: ۳۷۱۳۷۱۵۵۴۵

نشانی: قم، بلوار شهید صدوقی، خیابان شهید شهبازی، پلاک ۱۳ کدپستی: ۳۷۱۶۷۱۵۵۴۵

اعضای هیأت تحریریه (به ترتیب الفبا)

دکتر هادی بهرامی‌احسان دانشگاه تهران

حجت الاسلام و المسلمین دکتر محمدجواد زارعان مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

آیت‌الله سیدمحمد غروی‌راد پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

دکتر علی فتحی‌آشتیانی دانشگاه بقیة‌الله عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف

حجت الاسلام و المسلمین دکتر محمد کاویانی آرانی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

حجت الاسلام و المسلمین دکتر رحیم نارویی نصرتی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

حجت الاسلام و المسلمین دکتر محمود نوذری پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

براساس مصوبهٔ شورای اعطای مجوزها و امتیازهای علمی و در طی نامهٔ شمارهٔ ۲۰۲ به‌تاریخ ۱۳۹۵/۱۰/۱۵ درجهٔ علمی فصل‌نامه از علمی-تخصصی به علمی-ترویجی ارتقا یافت.

این فصل‌نامه در پایگاه اطلاع‌رسانی Noormags، SID و پرتال جامع علوم انسانی نمایه شده است.

راهنمای تدوین و شرایط پذیرش مقاله

مقدمه

فصلنامه «اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی» فصلنامه‌ای علمی و چندرشته‌ای است که با هدف ارایه نتایج مطالعات و پژوهش‌های علمی، فراهم آوردن زمینه تبادل افکار و اطلاعـات، تـرویـج مباحثات علمی بین پژوهشگـران و محققان حوزه‌هـای مختلف علمی: روان‌شناسی، مشاوره، مددکاری اجتماعی، تعلیم و تربیت، دین و ... منتشر می‌شود. این فصلنامه در گستره مسایل روان‌شناختی، در دو سطح بنیادی و کاربردی، مقاله‌هایی را می‌پذیرد که از ساحت دینی نیز برخوردار باشند. فصلنامه، به زبان فارسی منتشر می‌شود.

نوع مقالات مورد پذیرش

- گزارش یک پژوهش علمی؛
- تحلیل علمی با هدف ارائه مفاهیم و الگوهای جدید؛
- نقد علمی مقالات منتشر شده در فصلنامه (در قالب نامه به سردبیر)؛
- گزارش کوتاه علمی؛
- مطالعه موردی؛

ساختار مقاله بایستی به شرح زیر تنظیم و ارسال گردد

- عنوان مقاله: عنوان باید گویا و کوتاه باشد.
- نام، نام خانوادگی، مرتبه علمی، وابستگی سازمانی و ایمیل پژوهشگر/ پژوهشگران؛
- چکیده: در این قسمت، مطالب اصلی مقاله شامل هدف، روش، یافته‌ها و نتیجه‌گیری به صورت فشرده (حداکثر ۲۰۰ کلمه) بیان می‌شود.
- کلید واژه‌ها: از میان واژه‌های اصلی مقاله، بین ۳ تا ۵ واژه مشخص شوند.
- مقدمه: بیان مسأله، هدف، تبیین ضرورت انجام تحقیق و فرضیه‌ها (سؤال‌ها)؛
- روش: جامعه آماری، روش نمونه‌برداری، گروه نمونه، ابزار(های) پژوهش، فرایند اجرای پژوهش و روش تحلیل داده‌ها؛
- یافته‌ها: یافته‌های حاصل از روش‌های آماری، جدول‌ها (شماره و عنوان در بالای آن) و نمودارها (شماره و عنوان در زیر آن). کلیه جدول‌ها و نمودارها باید به زبان فارسی تهیه شوند.
- بحث و نتیجه‌گیری: نتیجه‌گیری، مقایسه یافته‌های پژوهشی با پیشینه پژوهش و تبیین آن‌ها؛
- منابع (شامل منابع فارسی و لاتین): ارائه کامل کلیه منابعی که در متن مقاله از آن‌ها استفاده و به آن‌ها ارجاع شده است. تنظیم منابع، مطابق الگوی راهنمای APA به شرح ذیل انجام شود:

- کتاب: نام‌خانوادگی، نام (سال انتشار اصلی). عنوان کتاب، شماره جلد، نام و نام‌خانوادگی مترجم، سال انتشار ترجمه، نوبت چاپ، محل انتشار: انتشارات.
- مقاله: نام‌خانوادگی، نام (سال انتشار). «عنوان مقاله»، نام نشریه، سال/دوره، شماره، صفحات.
- پایان‌نامه: نام‌خانوادگی، نام (سال انتشار). عنوان پایان‌نامه، پایان‌نامه کارشناسی ارشد / دکترا، رشته، دانشگاه.
- گزارش: نام سازمان (سال انتشار). «نام گزارش».
- اینترنت: نام‌خانوادگی، نام (تاریخ اخذ مطلب): نشانی کامل سایت.

- ضمایم (در صورت لزوم)

نکات قابل توجه در ارائه مقالات

۱. مقاله ارسالی نباید قبلاً در جای دیگری به چاپ رسیده باشد و نیز نباید به طور همزمان برای بررسی و چاپ به مجله دیگری ارسال شده باشد.

۲. مقاله باید با نرم‌افزار Word Microsoft ، قلم Mitra ، اندازه ۱۴ و فاصله خطوط ۱، تهیه و بوسیله ایمیل، برای فصلنامه ارسال شود. شماره تلفن برای دسترسی آسان و سریع دفتر مجله به نویسنده مسؤول مقاله نیز قید گردد.

۳. حجم مقاله از ۹۰۰۰ کلمه بیشتر نباشد.

ملاحظات

- فصلنامه در رد، اصلاح یا ویرایش مقاله آزاد است.
- اصطلاحات علمی و اسامی خاص مقاله‌ها مطابق روش فصلنامه یکسان‌سازی می‌شود.
- مسؤولیت صحت و محتوای مقاله و حفظ حقوق دیگر مؤلفان بر عهده نویسنده مسؤول آن است.

فهرست مطالب

راهکارهای تقویت خودمهارگری در کودکان بر اساس منابع اسلامی.....۷
محسن سرمدی‌نیا / رحیم نارویی نصرتی / حمید رفیعی‌هنر

موانع خردورزی در قرآن کریم با نگاه روان‌شناختی.....۲۹
صدیقه اجتهادی / جعفر هوشیاری / علی‌اکبر شورورزی

سنخ‌شناسی زندگی از دیدگاه علامه طباطبایی و سلیگمن.....۴۵
سیدهادی سرکشیک / رحیم نارویی نصرتی /حمید رفیعی‌هنر

راهکارهای مدیریت خشم از منظر آموزه‌های اسلام، اندیشمندان اخلاق اسلامی و روان‌شناسی نوین.....۷۵
مجتبی فرهوش / مرتضی کاشانی‌نژاد ابیانه / سیدمحمدحسن میرمحمدیان

بررسی تطبیقی سازهٔ امید در روان‌شناسی اسلامی و روان‌شناسی کلاسیک.....۹۷
محمد فرهوش / محمدعلی جمشیدی / مجتبی حافظی / محمدحسین امینی

بررسی تطبیقی «اطمینان و سکینه» در قرآن با «آرامش روانی و بهزیستی» در روان‌شناسی...۱۱۷
جعفر هوشیاری / سیدمحمود طیب‌حسینی

پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس جهت‌گیری مذهبی و کمال‌گرایی.....۱۳۹
محمدهادی باقی / جعفر جدیری / حسن تقیان

رابطهٔ ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی با رضایت زناشویی.....۱۵۹
حسن یعقوبی سربالا / سیف‌اله فضل‌الهی / محمدرضا جهانگیرزاده قمی

بررسی رابطهٔ هدفمندی براساس منابع اسلامی و ویژگی‌های شخصیت با رضایت از زندگی در دو گروه طلاب و دانشجویان.....۱۸۳
محمدحسن حسینی / هادی حسین‌خانی / محمدرضا بنیانی

نقش هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی در پیش‌بینی دین‌داری دانش‌آموزان دبیرستانی قزوین.....۲۰۵
ابراهیم مهرعلیان / محمد رضایی/ ابوالقاسم عیسی‌مراد/ مهدیه حدادیان

مقایسهٔ روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه، احساس تنهایی و انواع عشق در مردان متأهل طلبه و دانشجوی استان قم.....۲۲۱
مهدی شاکری / سیدمحمدرضا موسوی‌نسب کرمانی

رابطهٔ باورهای مذهبی با خودپایی در دانشجویان.....۲۵۳
کبری کاظمیان مقدم

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی
سال چهارم، شماره اول، پیاپی ۹، بهار و تابستان ۱۳۹۷ (ص ۷-۲۷)

راهکارهای تقویت خودمهارگری در کودکان بر اساس منابع اسلامی

The Strategies to Strengthen Self-control in Children Based on the Islamic Sources

محسن سرمدی‌نیا / کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی مؤسسهٔ اخلاق و تربیت
رحیم نارویی نصرتی / دانشیار گروه روان‌شناسی مؤسسهٔ آموزشی و پژوهشی امام خمینی ﷺ
حمید رفیعی‌هنر / عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی

Mohsen Sarmadinia, An MA student in psychology, the Academic Institute for Ethics and Education, Qom, Iran, Email: m.sarmasty@chmail.ir
Rahim Narooei Nosrati, an associate professor, the Department of Psychology, Imam Khomeini Education and Research Institute, Qom, Iran, Email: rnarooei@yahoo.com
Hamid Rafi'i Honar, an assistant professor, Islamic Sciences and Culture Academy, Qom, Iran, Email: Hamidrafii2@gmail.com

چکیده

هدف این پژوهش، شناسایی راهکارهای تقویت خودمهارگری در کودکان بر اساس منابع اسلامی است. بدین‌منظور به روش توصیفی ـ تحلیلی مفاهیم نزدیک به خودمهارگری بررسی شد. در بررسی اولیه به‌دست آمد که مفاهیم تقوا، ورع، صبر، حلم، عقل و عصمت به مفهوم خودمهارگری به میزان زیادی نزدیک هستند. جهت بررسی تطابق مفهومی، این مفاهیم در ضمن پرسش‌نامه‌ای محقق‌ساخته در اختیار پانزده نفر کارشناس به‌عنوان خبرگان روان‌شناس و آگاه نسبت به مفاهیم اسلامی، قرار گرفت. هر شش مفهوم نمرهٔ لازم برای اعتبار مفهومی را کسب کردند. شاخص‌های این مفاهیم در ارتباط با نحوهٔ تقویت خودمهارگری در کودکان جست‌وجو و جمع‌آوری شد. در نتیجه به‌دست آمد: دین اسلام قبل از تولد

Abstract

The present study aimed at identifying the strategies of self-control in children according to Islamic sources. To do so, the concepts close to self-control were examined through a descriptive-analytical method. The initial findings showed that the concepts of piety, abstinence, patience, intellect, and infallibility were much close to the concept of self-control. To validate the level of conformation of those concepts to the concept of self-control, the concepts were presented to 15 experts as psychologists and knowledgeable about Islamic concepts through a self-made questionnaire. All six concepts scored for conceptual validity. The indicators of these concepts were searched and collected in relation to how to strengthen self-control in children. The findings showed that Islam insisted on choosing a wise and good-tempered wife, avoiding

بر انتخاب همسر عاقل و با اخلاق، اجتناب از غذای حرام، رعایت آداب زناشویی و تناول خرما توسط مادر در دوران حاملگی قبل از تولد و توجه به تغذیه مادر و بازی با کودک از تولد تا شش‌سالگی و الگودهی مناسب، افزایش شناخت و معرفت کودکان، آموزش نماز و روزه به کودکان، آموزش مهارت‌های خاص، مراقبت‌های جنسی و تکریم کودکان به‌عنوان راهکارهای تقویت خودمهارگری تأکید می‌کند.

کلیدواژه‌ها: خودمهارگری، راه‌کار تقویت، روان‌شناسی، منابع اسلامی.

eating illicit foods, observing the marital manners, mother's eating dates in the pregnancy period, paying attention to mother's nourishment, playing with the child from the birthday up to 6 years old, offering proper role models, increasing children's knowledge and ability of cognition, teaching prayer and fasting to children, teaching special skills, paying attention to their sexual cares, and respecting them.

Keywords: self-control, impulse control, Islamic sources, piety, intellect

مقدمه

«خودمهارگری»، توانایی عالی انسانی، واقعیتی حتمی و اجتناب‌ناپذیر است که آدمی را از سایر گونه‌ها متمایز می‌سازد (کراس[1] و میشل[2] ۲۰۱۰ به‌نقل از: رفیعی‌هنر و همکاران، ۱۳۹۳). این توانمندی و به‌کارگیری آن از همان دوران کودکی شروع می‌شود و می‌توان آن را به کمک راهکارهای ویژه در وجود کودک نهادینه کرد (ماسن[3]، ترجمهٔ یاسایی، ۱۳۸۹). خودمهارگری بر مجموعه رفتار کودک تأثیر می‌گذارد (ناتان،[4] سوزان،[5] ۲۰۰۳). تحقیقات نشان می‌دهد کودکان با خودمهارگری بالا، در دورهٔ بزرگسالی هم قدرت فوق‌العاده‌ای در کنترل کردن خود داشتند و در زمینهٔ شغلی و زندگی شخصی‌شان هم موفق‌تر بودند (دینادلونزر،[6] ۱۳۸۹، به‌نقل از: اخوی، ۱۳۸۹). خودمهارگری رفتاری، در افزایش پیشرفت دانش‌آموز نیز مؤثر است (اخوی، ۱۳۸۹). اما مهارت خودمهارگری در کودکان به خودی

1. Kross, E
2. Mischel, W
3. Mussen, P, H
4. Nathan A
5. Susan D
6. DeLonzor. D

خود به وجود نمی‌آید، بلکه نیازمند آموزش است (ورکمن[1] ترجمهٔ محمداسماعیل، ۱۳۸۲).

تحقیقات نشـان می‌دهـد کودکانی که از مهـارت خودمهارگری بالایی برخـوردار بودند، در دورهٔ بزرگسـالی هم قدرت فوق‌العـاده‌ای در کنترل کردن خود داشـتند و در زمینهٔ تحصیلی، شـغلی و زندگی شخصی‌شـان هم موفق‌تر بودند. همچنین خودمهارگری رفتاری، در افزایش پیشرفت دانش‌آموز مؤثر است (دینادلونزر، ۱۳۸۹، ص۱۱۱، به‌نقل از: اخوی، ۱۳۸۹).

آن مقدار که پژوهشـگر در منابع فارسـی جسـت‌وجو کرده، در زمینه خودمهارگری کودکان تحقیـق مدوّنـی انجام نگرفته اسـت. راهکارهـای روان‌شناسـان برای ارتقـاء خودمهارگری متناسـب با آموزه‌های اسـلامی به انجام نرسیده است و از طرفی راهکارهایی که پژوهشگران داخلـی ارائـه کرده‌انـد عـلاوه بر کـم بـودن، بـه راهکارهـای روان‌شناسـان اکتفـا کرده‌اند (جان‌بزرگـی، ۱۳۹۰). با توجه به اینکه در دین اسـلام مفاهیم زیـادی وجود دارد که منطبق بـا مفهوم خودمهارگری اسـت (بروجـردی، ۱۳۸۶، ج۲۶، ص۸۸۰)، می‌تواند محققان را در زمینه افزایش سطح خودمهارگری کودکان کمک کند. با تمام توجهی که در منابع اسلامی به مسئلهٔ خودمهارگری و همچنین مفاهیم مشابه شده، اما پژوهش مستقل دربارهٔ خودمهارگری در کودکان ۶-۱۲ سـال با توجه به منابع اسـلامی نشده است. همین امر ضرورت این تحقیق را روشـن می‌کند. لذا در پژوهش حاضر این مسـائل مطرح اسـت که: چـه مفاهیمی در منابع اسلامی به مفهوم روان‌شناختی خودمهارگری نزدیک است؟ راهکارهای تقویت خودمهارگری در کودکان ۶-۱۲ سال بر اساس منابع اسلامی چیست؟ و بر اساس منابع اسلامی چه عوامل و زمینه‌هایی به تقویت خودمهارگری در این سنین می‌انجامد؟

با توجه به اینکه در آیات و روایات راهکارهایی وجود دارد که به افزایش خودمهارگری در سنین کودکی می‌انجامد (محمدی‌ری‌شـهری، ۱۳۹۲)، پژوهشـگر در این بررسـی راهکارهای افزایش خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی را در کودکان شناسایی و به جامعه علمی ارائه خواهد کرد.

روش پژوهش

روش پژوهـش از نـوع «توصیفـی- تحلیلی» اسـت. روش توصیفـی ـ تحلیلـی عبارت‌اند از: گـردآوری اطلاعات لازم در خصـوص موضوعات و ریز موضوعات پژوهـش از طریق مطالعه و بررسـی کتاب‌ها، مقالات، پایان‌نامه‌ها و دیگر آثار مکتـوب و نیز تأمل و کنکاش در داده‌های

1. Workman A

گردآمـده و انجـام برخی عملیات پژوهشـی از قبیل شـرح، تفسـیر، تحلیل و ارائـه الگو (والتر بـورگ،[1] مردیتـگال،[2] ترجمهٔ نصر و همـکاران، ۱۳۸۳؛ قراملکی، ۱۳۸۳؛ پسـندیده، ۱۳۸۸). برای دسـتیابی بـه راهکارهای تقویـت خودمهارگری در کـودکان از منابع اسـلامی در مرحلهٔ اول مفاهیم عامی که در منابع اسـلامی مطرح شـده و به مفهوم خودمهارگری نزدیک هستند شناسـایی شـده و مورد تحلیل قرار گرفت. برای اطمینان از صحت برداشت‌های پژوهشگر از متون دینی، مفاهیم شناسـایی شده در اختیار پانزده تن از کارشناسان اسلامی و روان‌شناسی قرار گرفته و نظر کارشناسـی آنها در مورد مفاهیم انتخاب شـده از منابع اسـلامی گرفته شـد. سـپس آموزه‌هـای مرتبط با مفاهیـم عام در آیات و روایـات از قرآن و کتب روایی دسـته اول شناسـایی شـده و مورد تحلیل قرار گرفت و در نهایت، راهکارهای اسلامی از آموزه‌های دینی استخراجو بر اساس مراحل رشد کودک دسته‌بندی و ارائه شد.

یافته‌های پژوهش

خودمهارگـری تنظیـم ارادی در تکانه‌هـای شـناختی، هیجانی و رفتاری اسـت، هنگامی‌که وسوسـه‌ها به نحو فوری با اهداف ارزشـی فرد تعارض پیدا کنند. این تعریف دو ویژگی دارد: نخسـت اینکـه خودمهارگـری نیازمنـد گزینش هـدف بهتر و بـا ارزش‌تر درازمـدت در مقابل خواسته‌های فوری است. در بسیاری از موارد پاداش خودمهارگری نه تنها به تعویق می‌افتد، بلکه انتزاعی اسـت. به‌عنوان مثال، ترغیب دانش‌آموزان به مطالعه به خاطر چشم‌انداز بهتر از آینده یا به خاطر رشد دادن خود. فاصله زمانی و مفهوم انتزاعی هر دو اهمیت روان‌شناختی اهـداف طولانی مدت را کاهش می‌دهد، هرچند این هدف به لحاظ ارزش پایدارتر اسـت، اما به لحاظ جذابیت در لحظه انتخاب در مقایسه با پاداش بی‌درنگ وسوسه‌ها کمتر مورد توجه قـرار می‌گیـرد؛ ویژگی دوم ایـن تعریف از خودمهارگـری خودانگیخته بودن آن اسـت؛ ویژگی فردی اسـت که در جست‌وجوی فرایند تنظیم اسـت. به‌طور مثال دانش‌آموزانی که صرفاً به خاطـر تـرس از مجازات منظم هسـتند. این نظـم خودانگیخته نیسـت و نمی‌توان گفت که این دانش‌آموزان دارای ویژگی خودمهارگری هستند (انجلا،[3] ۲۰۱۴). فردی که خودمهارگری بالایـی دارد، حالتـی در او وجـود دارد که بدون حضور ناظـر خارجی او را بـه انجام وظایفش

1. Walter R. Borg
2. Meredith D Gall
3. Angela L

متمایل می‌سازد. به عبارت دیگر، خودمهارگری مراقبت درونی است که بر اساس آن وظایف محول شده انجام و رفتارهای ناهنجار ترک می‌گردد (الوانی، ۱۳۸۲؛ زارع، ۱۳۸۴).

یافته‌ها نشان داد مفاهیم نزدیک به خودمهارگری در روان‌شناسی عبارت‌اند از:

الف. کنترل تکانه: معنای اصلی تکانه هر عملی یا رویدادی است که به وسیلهٔ محرک راه انداخته می‌شود، دورهٔ نهفتگی کوتاهی دارد و کنترل آگاهانه بر آن بسیار کم و یا هیچ است. بنابراین هرگونه تهییجآنی برای عمل کردن را شامل می‌شود (ربر،[1] ترجمهٔ کریمی، ۱۳۹۰). بنابراین کنترل تکانه یعنی توانایی مقاومت در برابر انگیزه‌های آنی (ابراز خشم یا لذت فوری) که جهت‌گیری آگاهانه در آن اندک است. این توانایی کمک می‌کند تا بر اساس شرایط، آنها را به تأخیر اندازیم یا به کلی مهار کنیم؛

ب. خودانضباطی: خودانضباطی داشتن عزم راسخ بیشتر از خواسته‌ها و امیال است و معمولاً مترادف خودمهارگری قرارمی‌گیرد. خودانضباطی زیرمجموعه انگیزش است. وقتی فرد استدلالی برای تعیین بهترین راه استفاده می‌کند که با امیالش مخالف است (فاورز،[2] ۲۰۰۸). خودانضباطی با چندین رفتار نشان داده می‌شود که همهٔ آنها نیازمند تحریک یا بازداری رفتار، بدون حضور کنترل بیرونی هستند. منع تکانه، فرونشاندن تکانه‌های منفی و به تأخیر انداختن لذت، رفتارهای بازداری بسیار مهمی هستند (بوکاتکو[3] و داهلر،[4] ۱۹۹۵)؛

ج. خودنظم‌دهی: به نظر سانتروک[5] خودنظم‌دهی، تولید و هدایت اندیشه‌ها، هیجان‌ها، و رفتارها توسط خود فرد به منظور رسیدن به هدف است. بندورا خودنظم‌دهی را با سه فرایند مشاهدهٔ خود، خودداوری، خودواکنشی توضیح می‌دهد؛ یعنی ابتدا فرد رفتار یا عملکرد خود را مورد مشاهده قرار می‌دهد، بعد به قضاوت دربارهٔ عملکرد خود می‌پردازد و سپس بر اساس قضاوت‌ها، در خود احساس رضایت شخصی، غرور و یا عدم رضایت یا سرزنش شخصی ایجاد می‌کند. بدین ترتیب، به کنترل رفتار و اعمال خود اقدام می‌کند (سیف، ۱۳۸۹، ص۱۷۳؛ ریو، ترجمهٔ سیدمحمدی، ۱۳۸۹).

1. Reber, Arthur S
2. fowers
3. Bukatko, D
4. Dahier, M
5. Santrok, J.W

مفاهیم «خودنظم‌دهی»، «خودمهارگری»، «خودانضباط‌دهی» و «کنترل تکانه» احتمالاً با هم همپوشانی دارند. بامیسترمی‌گوید: «بسیاری ازمؤلفان، دواصطلاح خودمهارگری و خودنظم‌جویی را قابل تبدیل به یکدیگر تلقی کرده‌اند. برخی دیگر، خودمهارگری را زیرمجموعه‌ای از خودنظم دهی تلقی کرده‌اند» (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۰). همچنین ساسون[1] معتقد است: خودانضباطی مترادف اصطلاح خودمهارگری است. بنابراین در این پژوهش، با کمی تسامح مفاهیم خودمهارگری، خودنظم‌جویی و خودانضباطی را مترادف هم تلقی می‌کنیم (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۰).

خودمهارگری، ویژگی‌ای است که در طول سال‌های اول زندگی توسعه و عمق پیدا می‌کند و بر مجموعه رفتار کودک تأثیر می‌گذارد (ناتان،[2] سوزان،[3] ۲۰۰۳). توانایی به تأخیر انداختن ارضاء خواسته‌ها در دورهٔ کودکی کسب می‌شود و با بالا رفتن سن افزایش می‌یابد (میشل و متزتر،[4] به‌نقل از: جان‌بزرگی،۱۳۹۰) و آنها می‌توانند در زمان فشارهای روانی خود را آرام سازند و نیاز به تذکرهای فراوان برای تنظیم رفتارهای خود ندارند (رحیمی، ۱۳۸۹). متخصصان خاطرنشان می‌سازند که اگرچه خلق‌وخوی طبیعی و ساختار زیستی، بر توانایی خویشتن‌داری کودک تأثیر می‌گذارد، مطالعات نشان داده که می‌توان به کودکان برای تنظیم رفتارشان آموزش داد (بوربا، ترجمهٔ کاوسی، ۱۳۹۰). علاوه بر اینکه کودک در کنترل خود در مقابل انجام کار ناشایسته خودمهارگر نامیده می‌شود، آمادگی کلی او برای سخت کار کردن نیز می‌تواند یکی از مصادیق خودمهارگری باشد. بنابراین می‌توان کودکان را آموزش داد تا برای رسیدن به اهداف ارزشمند تلاش بیشتری کنند (ماسن، ترجمهٔ یاسایی، ۱۳۸۹).

یک کودک یا نوجوان با مهارت خودمهارگری زمانی را صرف فکر کردن به نتایجو پیامدهای انتخاب‌ها و اعمالش می‌کند و در نتیجه بهترین راه را انتخاب می‌کند (جمشیدی،۱۳۹۴). در روان‌شناسی دربارهٔ خودمهارگری کودکان دو نوع ادبیات وجود دارد: یکی از آن دو برمی‌گردد به دوره‌های گذشته از مطالعات جیمز (۱۸۹۹) و فروید (۱۹۲۰) در مورد داوری بین انگیزه‌های متضاد؛ دیگری در حال حاضر به مطالعات و تحقیقات روان‌شناسی رشد، شخصیت، اجتماعی و بالینی مربوط می‌شود. به تازگی در ادبیات روان‌شناسی تربیتی بدنه غنی از تحقیقات نظری و تجربی در مورد خودمهارگری کودکان انجام شده است (گارس،

1. Sasson, R
2. Nathan A
3. Susan D
4. Metzner, R

آنجلا، ۲۰۱۴). وقتی ما کودکی را خودمهارگر می‌گوییم، معنی‌اش این است که کودک می‌تواند اعمال خود را مورد قضاوت قرار دهد و سپس رفتار مناسب را اتخاذ کند. در چنین حالتی، کودکان ارزش‌های درونی شده خود را به کار می‌برد و بروز می‌دهند و پیش‌بینی می‌کنند (نیومن،[1] ۱۹۹۷). درصورتی‌که به کودکان فرصت انتخاب و تصمیم‌گیری‌های لازم داده شود، به‌طور طبیعی از عواملی که باعث آزار بزرگ‌ترها می‌شود اجتناب می‌ورزند و خود نوعی مقررات شخصی برای این‌گونه درگیری‌ها وضع می‌کنند (گوردن،[2] ترجمهٔ زندی، ۱۳۷۷، ص۱۹). تانگی، بامیستر و بون،[3] نتایجیک سری از مطالعات را که به دانش‌آموزان دارای خودمهارگری خوب اشاره دارد، بیان کرده‌اند که از نظر معاشرتی با شایستگی بیشتری نسبت به افراد پیش‌دبستانی پاسخ می‌دهند و موقعیت اجتماعی بالاتری دارند. همچنین نمرات بالاتر کسب می‌کنند (مکلم، گایل،[4] ترجمهٔ کیانی، ۱۳۹۰، ص۲۰).

با تقویت خودمهارگری، کودکان می‌آموزند تا در غیاب مربی به مدت طولانی به طور مولد عمل کنند. گیج[5] روان‌شناس بسیار مشهور در زمینهٔ آموزش و پرورش اظهار کرد که هدف نهایی از این آموزش، کاهش وابستگی به مربی یا والدین در انجام وظایف‌شان است (ورکمن وکاتز، ترجمهٔ محمداسماعیل، ۱۳۸۲). همچنین کودکانی که معمولاً خودمهارگرند و می‌توانند حس ارضاء خود را به تأخیر بیندازند در مقایسه با سایر کودکان مسئول‌تر و بالغ‌ترند (ماسن، ترجمهٔ یاسایی، ۱۳۸۹، ص۴۹۴). کودکانی که فاقد خودمهارگری هستند، تا زمانی متناسب عمل می‌کنند که ناظری بر کارهای او نظارت داشته باشد، در مقابل کودکان خودمهارگر، پایبند کنترل رفتاری درونی هستند (زندکریمی، ۱۳۹۱). خودمهارگری به کودکان کمک می‌کند تا رفتارهایشان را تنظیم کنند و احتمال بیشتری وجود دارد که به انجام مواردی بپردازند که در قلب و ذهنشان درست می‌دانند. خویشتن‌داری به کودکان قدرت اراده برای نه گفتن و انتخاب اعمال اخلاقی را می‌دهد (بوربا، ترجمهٔ کاوسی، ۱۳۹۰). شیوه‌های خودمهارگری رفتاری می‌تواند برای بهبود رفتار مناسب با انجام تکلیف، رفتار مخل و عملکرد تحصیلی مؤثر باشد (ورکمن، کاتز، ترجمهٔ محمداسماعیل، ۱۳۸۲).

1. Newman, G
2. Gordon, T
3. Tangny & Baumeister ,& Boone
4. Gayle L, Maacklem
5. Gagne, R

برای آنکه راهکارهای خودمهارگری در آموزه‌های دینی استخراجشود، لازم است در آغاز به شناسایی و تبیین مفاهیمی پرداخته شود که به مفهوم خودمهارگری نزدیک هستند و با آن ارتباط دارند. بنابراین، مفاهیم نزدیک به مفهوم خودمهارگری از منابع اسلامی به‌صورت نظری استخراجشد. در این بخش افزون بر ارائه تعاریف و منابعی که مبنای استخراجاین مفاهیم قرار گرفته، یافته‌های حاصل از نظر متخصصان دربارهٔ تناسب و شمول آنها برای مفهوم خودمهارگری نیز از لحاظ آماری بررسی و ارائه شده است تا از این طریق مفاهیمی که به لحاظ محتوایی قرابت بیشتری با هدف پژوهش داشته باشد، انتخاب شوند. بررسی متون و منابع اسلامی و هم‌اندیشی با متخصصان علوم دینی و روان‌شناسی، منجر به استخراجشش مفهوم از میان مفاهیم دینی شد، که عبارت‌اند از: تقوا، ورع، صبر، حلم، عقل و عصمت. در بخش حاضر، یافته‌های نظری دربارهٔ آنها و میزان شمول هر یک بر مفهوم خودمهارگری ارائه شده است.

به‌منظور اطمینان بیشتر نسبت به تعیین مفاهیم همپوشان و نزدیک بر پایه منابع اسلامی برای مفهوم خودمهارگری، تعاریف، منابع و نیز مستندات لازم برای معادل‌های خودمهارگری استخراج‌شده و در اختیار پانزده متخصصدر حوزهٔ علوم اسلامی و روان‌شناسی یا علوم تربیتی گذاشته شد تا مورد ارزیابی و قضاوت قرار گیرد. در این مطالعه از متخصصان درخواست شد با توجه به تعریف خودمهارگری در روان‌شناسی و نیز تعریف هر کدام از مفاهیمی که ارائه شده، میزان تناسب آنها را با تعریف خودمهارگری در یک پیوستار صفر تا ده رتبه‌بندی نمایند. نتایجنشان داد تمامی متخصصین به همهٔ مفاهیم استخراج‌شده نمرهٔ بالایی داده‌اند. میانگین و میانه همهٔ مفاهیم استخراج‌شده بالای نمرهٔ شش است. بنابراین مفاهیم (تقوا، ورع، صبر، حلم، عقل، عصمت) مبنای کار محقق برای بررسی در منابع اسلامی است.

تقوا: تقوا از مادهٔ «وقی» و از مصدر وقایه به‌معنای حفظ کردن چیزی از هرگونه خطر است که به آن صدمه بزند و برایش مضر باشد و در تعریف‌هایی که در شرع از آن شده به‌معنای نگهداشتن نفس از گناه است (راغب، ۱۴۲۸ق، ص۵۵۴). شهید مطهری «خودنگه‌داری» را معادل تقوا می‌داند، وقتی می‌گوییم «خود را نگهداری کردن» ـ که اساس تربیت دینی همین است که انسان خود بر خود مسلط باشد ـ مقصود همین درمی‌آید. تقوای از معاصی، در واقع معنایش خودنگه‌داری است. خود این، یک حالت روحی و معنوی است که از آن، تعبیر به «تسلط بر نفس» می‌کنند (مطهری، ۱۳۹۰).

ورع: ورع در لغت به‌معنای پرهیزکاری، تقوا و پارسایی است (معین، ۱۳۸۸، ج۴، ص۵۰۰۶). تعریفی که مورد توجه بسیاری از اهل معرفت است، عبارت است از: «ترک امور شبهه‌ناک و فضولاً، قولاً و فعلاً و ظاهراً و باطناً اگرچه در ظاهر شرع در آن رخصت داده شده باشد» (طریحی، ۱۳۷۵، ج۶، ص۵۳). امام علی علیه‌السلام دربارهٔ ورع فرمودند: «ورع و پرهیزکاری توقف در برابر شبهات است» (آقاجمال خوانساری، ۱۳۶۶ش، ج۲، ص۱۵۷)؛ یعنی ورع آن نیست که آدمی خود را از حرام یقینی بازدارد، بلکه آن است که در برابر شبهه نیز بایستد و مرتکب آن نشود.

فرق «تقوا» با «ورع»: صاحب تفسیر بیان المعانی می‌نویسد: «المتقي من اتقي كل ما نهي الله عنه، وأكبر من التقوي الورع، والورع من اتقي الشبهات وترك الحلال مخافة الوقوع بالحرام بالحرام»؛ امام صادق علیه‌السلام برای تقوا درجات و مراتبی ذکر می‌کند. یکی از آن مراتب را ورع می‌شمارد. چنان‌که می‌فرماید: «شما را به تقوای الهی و اطاعت فرمان خدا سفارش می‌کنم. پس بدانید که از مراتب تقوا، طاعت خدا، رعایت ورع و تواضع برای خدا است» (سیدهاشم الحسینی بحرانی، ج۱، ص۵۴).

صبر: در لغت‌نامه‌های فارسی «صبر» معنای شکیبایی و بردباری کردن است (معین، ۱۳۸۸). «صبر، نگه‌داشتن خود است از آنچه که عقل و شرع مضر می‌داند. پس لفظ عامی است که بر اساس اختلاف موارد عنوانش متفاوت خواهد شد. اگر نگه‌داشتن نفس در مصیبت‌ها باشد، صبر نامیده می‌شود و ضد آن جزع و بی‌تابی کردن است، اگر در جنگ باشد شجاعت و ضد آن ترس است، اگر در حادثه‌ای بیزارکننده باشد، می‌شود سعه‌صدر که ضدش ضیق صدر است، اگر در نگه‌داشتن کلام باشد عنوان کتمان به او اطلاق می‌شود و ضدش افشاء است» (راغب، ۲۰۰۸). هسته اصلی مفهوم صبر که خویشتن‌داری در برابر مطلق تنگناها و شداید بود، در دستگاه معناشناختی قرآن با حفظ معنای لغوی و اصطلاحی، ارتباط عمیقی با مفاهیم دینی چون ایمان، تقوا و اسلام و فضایل اخلاقی از قبیل احسان و عزم می‌توان یافت (یوسفی آملی، ۱۳۹۱).

حلم: راغب اصفهانی در کتاب مفردات می‌گوید: «حلم به‌معنای خویشتن‌داری به هنگام هیجان غضب است، و از آنجا که این حالت از عقل و خرد ناشی می‌شود، گاه به‌معنای عقل و خرد نیز به‌کار رفته است» (مفردات راغب، ۲۰۰۸م، واژه حلم). امام حسن مجتبی علیه‌السلام فرمودند: «حلم، یعنی فروبردن خشم، و تسلط بر خویشتن است» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق،

ج۲۶، ص۲۴۱). امیر مؤمنان علی علیه‌السلام فرمودند: «هیچ حلمی مانند استقامت و سکوت نیست» (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج۱۵، ص۶۴). بنابراین، استقامت و کنترل زبان، از شاخه‌های مهم حلم است.

فرق بین حلم و صبر: حلم به‌معنای پختگی و بردباری همراه با عقل و خردورزی است، و ضد آن سفاهت و بی‌خردی است. اما صبر به‌معنای بردباری و جزَع و بی‌تابی نکردن در برابر سختی‌ها و مصائب و کنترل نفس هنگام گناه و از دست دادن مطامع دنیوی است، و ضد آن جزَع و بی‌تابی کردن است. چنان‌که امام جعفر صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «الْحِلْمُ وَضِدَّهَا السَّفَه، وَالصَّبْرُ وَضِدَّهُ الْجَزَع» (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج۱، ص۲۱).

عقل: دهخدا برای واژهٔ عقل معنای خرد، دانش، فهم، شعور، دانایی، ادراک، دریافت، هوش، تدبیر، تمییز، قوه ممیزه را مطرح می‌کند (دهخدا، ۱۳۳۷). صاحب مقاییس می‌گوید: عقل، ریشه واحدی دارد که بر حبس دلالت می‌کند و انسان را از گفتار و اعمال زشت نگه می‌دارد (احمدبن‌فارس، بی‌تا). با توجه به آیات و روایات در معنای عقل افزون بر شناخت، ادراک، تمییز و تشخیص، نوعی تعهد و التزام عملی نیز وجود دارد (میردریکوندی، ۱۳۸۹، ص۲۱۷). اصطلاح عقل در روان‌شناسی معاصر نشان می‌دهد که هوش و دانش بالا به تنهایی منجر به تصمیم‌گیری عاقلانه نمی‌شود. بنابراین تعریف کلی عقل عبارت است از: یک صفت دشواری که طرح‌های تجربی را با استفاده از تصمیم‌گیری‌های از پیش تعیین‌شده برای حل مسائل ارزیابی می‌کند (استرنبرگ،[1] ۲۰۰۵).

عصمت: کلمه «عصمت» اسم مصدر و از ریشهٔ «عصم» است که در زبان عربی به‌معنای منع و امساک به‌کار می‌رود. راغب اصفهانی نیز در مفردات، همین معنا را بیان می‌کند و می‌گوید: «العصم الامساك» (راغب، ۲۰۰۸، ص۵۶۹). لغت‌شناسان دیگری همچون: ابن‌منظور (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق)، زبیدی (حسینی زبیدی، ۱۴۱۴ق)، و...کلمه «عصم» را به‌معنای منع و نگهداری تفسیر کرده‌اند. از مجموع گفته‌ها و تعبیرهای علمای اهل کلام، استفاده می‌شود که عصمت در اصطلاح عبارت است از: ملکه و قوه نفسانی برخاسته از عمل ویژه خدادادی که با وصف قدرت بر انجام معصیت و ترک طاعت، سبب مصونیت دائم صاحب آن از خطا و ارتکاب گناه می‌گردد. شاید این کامل‌ترین تعریفی باشد که بتوان آن را برایند تعاریف ارائه شده عنوان نمود (طباطبایی، ۱۳۸۰).

1. Sternberg, R

جمع‌بندی: با توجه به شواهد پژوهشی می‌توان گفت که رابطهٔ مهارت خودمهارگری و مهارت و ملکه اخلاقی خویشتن‌داری (تقوا)، «این‌همانی» است، یعنی هر دو از یک مهارت تسلط بر خواسته‌ها، هیجان‌ها و تکانه‌ها حکایت دارند. با این تفاوت که پس از بلوغ این مدیریت خواسته‌ها، خشم و شهوات، روابط و مسئولیت‌پذیری باید با معیارهای شرع هماهنگی کامل داشته باشد (قدیری، ۱۳۸۹؛ دریساوی و فقیهی، ۱۳۹۲). مفاهیم دیگری که در این بخش مطرح شد با مفهوم خودمهارگری قرابت و هم‌پوشانی دارند.

راهکارهای تقویت خودمهارگری کودکان بر اساس منابع اسلامی سه بخش است، راهکارهای قبل از تولد و راهکارهای تولد تا شش‌سالگی و راهکارهای ۶ـ۱۲ سالگی ارائه می‌شود، زمینه‌ساز ایجاد و تقویت خودمهارگری در دوره‌های بعدی هستند که در آموزه‌های اسلام مورد تأکید قرار گرفته‌اند.

برخی راهکارهای قبل از تولد عبارت‌اند از: انتخاب همسر مناسب، جلوگیری از شرکت شیطان در انعقاد نطفه، خوردن خرما در دوران حاملگی که در ادامه تبیین می‌شود.

انتخاب همسر: در سیرهٔ معصومین علیهم‌السلام شروع برنامه‌ریزی برای ساماندهی خصوصیات فرزند پیش از تولد دانسته شده است. در واقع، از زمان ازدواجو حتی قبل از آن نخستین زمینه‌های شکل‌گیری کانون تربیت رقم می‌خورد؛ زیرا عوامل مؤثر در تربیت کودک شامل عوامل ارثی و محیطی است. با انتخاب همسر پرونده عوامل ارثی و بخش مهمی از عوامل محیطی بسته می‌شود (حسینی‌زاده، ۱۳۹۰). پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند: «بنگر که فرزندت را در چه نسل و نژادی قرار می‌دهی؛ زیرا رگ و ریشه خانوادگی در فرزند اثر می‌گذارد» (پاینده، ۱۳۸۲ش، ص۲۶۶). امام صادق علیه‌السلام می‌فرمایند: «با مرد احمق ازدواجکنید، ولی با زن کم‌خرد ازدواجنکنید؛ زیرا مرد کم‌خرد فرزند نجیب می‌آورد، ولی زن کم‌خرد فرزند نجیب نمی‌آورد» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج۲۱، ص۱۱۸). همان‌طور که ذکر شد، یکی از مفاهیم نزدیک به خودمهارگری عقل است. در این روایت به اجتناب از زن احمقی که از نعمت عقل بی‌بهره است، تأکید دارد، می‌توان گفت که یکی از راه‌های زمینه‌ساز برای تربیت فرزندان عاقل که بتواند خوبی را از بدی تشخیص دهد و خود را در مقابل بدی‌ها مهار کند، انتخاب همسری است که از نعمت عقل که ضد حماقت است، برخوردار باشد تا این ویژگی به فرزندش منتقل شود.

جلوگیری از شرکت شیطان در انعقاد نطفه: آنچه مسلم است، شیطان از طریق زیبا

جلـوه دادن (نحل: ۶۳)، وسوسـه (طه: ۱۲۰)، دعوت (ابراهیـم: ۲۲)، فریفتن (محمد: ۲۵) لغزانـدن، به فتنه انداختن (اعراف: ۲۷)، گمراه کردن (نسـاء: ۶۰)، القا کردن سـخن، وحی کردن (انعام: ۱۳)، وعده دروغ (اسراء: ۶۴) و مانند آن انسان را به نافرمانی خدا سوق می‌دهد و این‌ها از لوازم شیطنت است. می‌توان گفت دوری از شیطان عاملی است که احتمال واپس زدن وسوسـه‌ها را بیشـتر می‌کند. در آیات و روایات راهکارهایی برای دور شـدن شیطان آمده اسـت. یک دسـته از این راهکارها به دوران انعقاد نطفه است که با شناسایی و عمل به آنان می‌توان فرزندان را از وسوسـه‌های او در امان نگه داشـت تا زمینه مهار و کنترل وسوسه‌های شـیطانی در آنان قوی‌تر شـود. برخـی راهکارها برای جلوگیری از شـراکت شـیطان در نطفه عبارت‌اند از: اجتناب از لقمه حرام، رعایت آداب زناشویی.

بر اسـاس روایات، شـراکت شـیطان در فرزندان آدمی وقتی محقق می‌شود که نطفه آنها از مال حرام منعقد شـده باشـد (مجلسـی، ۱۴۰۳ق، ج۵۷ ص۳۴۲). بدیهی است که نطفه‌ای که با مشـارکت شیطان منعقد شود، فرزندی به بار خواهد نشاند که گرایشش به گناه بیشتر و تربیت او سخت‌تر است و کنترل و مهارش در برابر رفتارهای ناپسند ضعیف خواهد بود.

رعایـت آدابـی چون ذکر نام و یاد خدا، با وضو و طهارت بودن و دعا کردن پیش از آمیزش، موجب جلوگیری از دخالت شیطان می‌شود (مجلسی، ۱۴۲۹ق، ج۱۱، ص۱۴۷؛ حسینی‌زاده، ۱۳۹۰). پیامبر خدا صلی‌الله‌علیه‌وآله برای پیشـگیری از شراکت شیطان در انعقاد نطفه به پوشیدگی زن و شـوهر در هنگام آمیزش جنسی (ری‌شـهری، ۱۳۹۲، ص۶۹) و در زمان‌های خاص را توصیه می‌فرمایـد (ری‌شـهری، ۱۳۹۲، ص۷۵). همچنیـن پیامبـر صلی‌الله‌علیه‌وآله در وصیت خـود به حضرت علی علیه‌السلام می‌فرماید: «یا علی، در اول، وسـط، و آخر ماه با همسرت هم‌بستر مشو؛ زیرا احتمال جنون و جذام و فسـا و عقل او و فرزندش را در این روزها زیادتر اسـت» (حسینی‌زاده، ۱۳۹۰). همان‌طور که بیان شد، عقل یکی از مفاهیم نزدیک به خودمهارگری است. به همین دلیل در این روایت که مجامعت در اول و وسط و آخر ماه را موجب کاستی عقل می‌داند، می‌توان عمل بـه این فرمایش حضرت را راهکاری برای مصـون ماندن فرزند از ضعف عقل و خودمهارگری دانسـت. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله در مورد مجامعت در اول شـب می‌فرمایند: اول شـب، ممکن است بچـه‌ای که انعقاد نطفه‌اش در این وقت بوده، سـاحر بشـود و دنیا را بـه آخرت ترجیح دهد» (فیض کاشـانی، ۱۴۰۶ق، ج۱۲، ص۷۳۳). یکی از شـاخصه‌های کسـانی کـه خودمهارگری ضعیفی دارند، این اسـت که این افراد خواسـته‌های آنی را به خواسـته‌های ارزشمندتری که

در آینده حاصل می‌شوند، ترجیح می‌دهند. یکی از مصادیق این ویژگی کسی است که دنیا را به آخرت ترجیح می‌دهد؛ زیرا نعمت‌های و پاداش‌های اخروی ارزشمندتر و ماندگارتر است. لذا احتمالاً طبق این روایت می‌توان گفت فرزندانی که نطفه آنها در اوایل شب منعقد شود، مهارت خودمهارگری ضعیف خواهند داشت.

پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله به حضرت علی علیه‌السلام توصیه فرمودند: بین اذان و اقامه با همسرت مجامعت نکن؛ زیرا اگر به‌واسطهٔ این مجامعت صاحب فرزند شوی، نسبت به ریختن خون دیگران حریص خواهد شد» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج۲۲، ص۷۳۲). همچنین، امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «زیر درخت باردار، نزدیکی نکن، که اگر نطفه فرزندی منعقد شود، ممکن است خون‌ریز یا کاهن شود» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج۲۲، ص۷۳۲). در این دو روایت اخیر، حضرت از مجامعت در بین اذان و اقامه و زیر درخت باردار برحذر داشته‌اند و یکی از علت‌های آن را خون‌ریز شدن فرزند در آینده، عنوان می‌کنند؛ یعنی امکان دارد چنین شخصی چارچوب‌های شرعی و اجتماعی را زیر پا بگذارد، سرکشی کرده و خون افراد بی‌گناه را بریزد. مسلماً از چنین شخصی نمی‌توان انتظار داشت که به‌راحتی خود را کنترل کند و به دیگران آسیب نرساند.

خوردن خرما توسط مادر در دوران حاملگی بر خودمهارگری فرد در آینده مؤثر است. تغذیه مادر نه‌تنها بر جسم کودک تأثیرگذار است، بلکه از لحاظ روحی و روانی هم می‌تواند منشأ اثر باشد. در روایات معصومین علیهم‌السلام بر دقت زنان حامله در غذاهایی که استفاده می‌کند، تأکید زیادی دارند. به‌عنوان مثال، خوردن خرما (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج۶۳، ص۱۴۱) و کندر (ری‌شهری، ۱۳۹۲، ص۵۳). مطابق این احادیث اگر مادر در دوران حمل خود از خرما و کندر استفاده کند، فرزند صبور و عاقلی خواهد داشت که این دو ویژگی کودک را در برابر انجام رفتارهای ناشایست مقاوم‌تر خواهد کرد. راهکارهای مربوط به بعد از تولد تا شش‌سالگی کودک عبارت‌اند از: تغذیهٔ مادر، بازی کودک.

تغذیهٔ مادر: ازجمله توصیه‌هایی که بلافاصله بعد از تولد فرزند سفارش شده، خوردن هفت عدد خرما توسط مادر است. در حدیثی پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند: «قسم به عزت و جلال و عظمت و ارتفاع مکانم که خانم زائو روزی که زایمان می‌کند (هفت عدد) رطب نمی‌خورد، مگر اینکه اگر فرزند پسر باشد بردبار خواهد بود و اگر دختر باشد هم بردبار خواهد بود» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۹۲). این احادیث به یکی از راهکارهای تقویت بردباری و خویشتن‌داری در فرزندان اشاره دارد.

بازی کودک: بر اساس روایات، بازی برای کودک اثرات روحی و روانی مثبت دارد و باعث بردباری و خویشتن‌داری کودکان در بزرگ‌سالی می‌شود (بروجردی، ۱۳۸۶ش، ج۲۶، ص۸۸۰). یکی دیگر از آثار مثبت توجه به بازی کودک که در روایات به آن اشاره شده این است که در بزرگسالی فرد عاقلی خواهد شد (ری‌شهری، ۱۳۹۲). همان‌طور که قبلاً اشاره شد، عقل یکی از مفاهیم نزدیک به خودمهارگری است، لذا این روایت که بازیگوشی بچه را عاملی برای فزونی عقل می‌داند، می‌توان گفت که فراهم کردن شرایط بازی و همچنین بازی والدین با کودک، یکی از راهکارهای زمینه‌ساز خودمهارگری است.

برخی راهکارهای مربوط به ۶ـ۱۲ سالگی عبارت‌اند از: الگوگیری، آموزش نماز به کودکان.

الگوگیری: برخی پژوهش‌ها نشان داده‌اند از حدود شش‌سالگی، پسران از پدران تقلید می‌کنند و دختران از مادران و این تقلید در آنان ناآگاهانه است. آموزش خودمهارگری نیز از این قاعده تربیتی مستثنا نیست و والدین و مربیان می‌توانند از روش الگودهی استفاده نموده و با این روش، خودمهارگری را در کودکان خود نهادینه کنند. امام کاظم علیه‌السلام می‌فرمایند: «رفتار کودکان بر اثر خوبی‌های رفتار والدین کنترل و نگهداری می‌شود» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج۶۸، ص۲۳۶). به‌عکس اگر والدین از ویژگی خودمهارگری بهره‌ای نبرده باشند و با اندک تحریکی به پرخاشگری می‌پردازند و کنترل احساسات و امیال و رفتار خود را از دست می‌دهند، آنان به الگوهایی منفی تبدیل می‌شوند. در روایت دیگری پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله به اباذر فرمودند: «ای اباذر، خداوند با صالح بودن شخصی، اصلاح می‌کند فرزندان و فرزندان او را نگهداری می‌کند حرمت او را دربارهٔ خانه و خانه‌های مجاورش مادامی که در میان آنان است» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج۲۶، ص۱۹۳).

افزایش شناخت و معرفت کودکان: یکی دیگر از عوامل سازندهٔ و مؤثر در خودمهارگری، افزایش شناخت و معرفت نسبت به خداوند و عالم هستی و از احکام و دستورهای خدا است. امام علی علیه‌السلام فرمودند: «من عرف کفّ» (تمیمی آمدی،۱۴۱۰ق، ص۵۷۴)؛ کسی که معرفت یابد خویشتن‌دار شود. این مطلب در کودکان، مخصوصاً کودکانی که در دورهٔ پایانی (۶ـ۱۲) سال قرار دارند هم صادق است. وقتی که کودکان به آثار زیان‌بار رفتار ناشایست پی ببرند، احتمال کنترل آنها در برابر انجام آن رفتار افزایش می‌یابد. کودکان، در دوره‌ای که رشد شناختی آنها به حدی رسیده که می‌توانند به واقعیت‌های بیرونی، پیامدهای رفتار خود شناخت پیدا کنند، اگر توسط والدین و مربی نسبت به پیامدهای طبیعی رفتارهای نامطلوب

آگاه شوند، به احتمال قوی آنها بدون نیاز به کنترل بازدارنده‌های بیرونی، از انجام آن رفتار منصرف شود (خلجی، ۱۳۹۰).

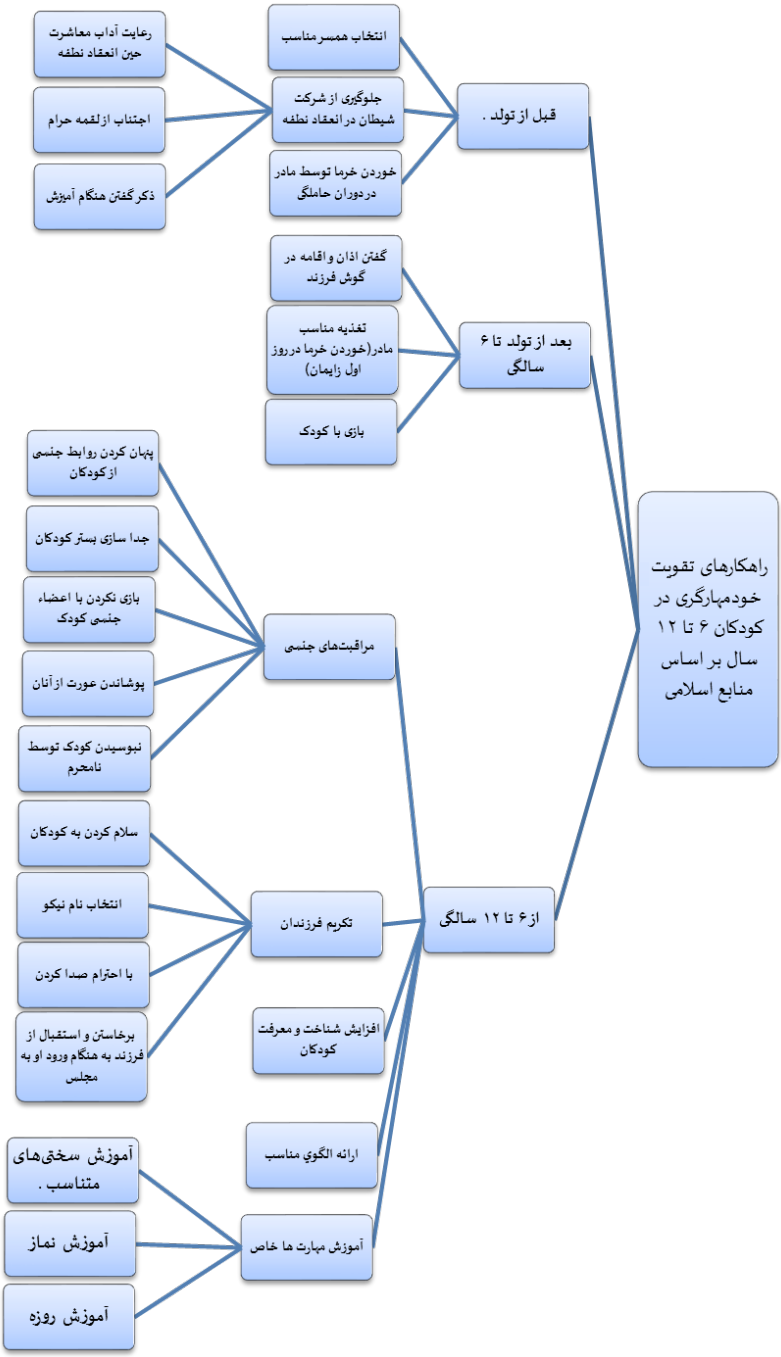
آموزش نماز به کودکان: در آموزه‌های دینی، روایاتی وجود دارد که توصیه می‌کنند کودکان از سن هفت‌سالگی نماز خواندن را شروع کنند (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج۶، ص۴۳۷). علاوه بر اینکه نماز برای کودکان خاصیت نهی‌کننده دارد، موجب می‌شود کودکان برای خواندن نماز برخی از خواسته‌های خود را به تعویق بیندازند و مهار کنند. کودک برای خواندن نماز به‌تدریج تنظیم وقت خود برای نماز را یاد می‌گیرد. برای خواندن نماز رفتارهایی مانند بازی‌کردن، خوردن، آشامیدن، حرکات اضافی، نگاه به اطراف را کنار می‌گذارد. می‌آموزد که در هنگام خواندن نماز باید توجه خود را مهار کند. همچنین، هیجان‌های خود را نیز باید کنترل کند، باید از خندیدن، گریه کردن و واکنش‌های شدید هیجانی اجتناب کند. همچنین به‌تدریج و به‌صورت ضمنی یاد می‌گیرد که به غیر از والدین و مربی، خداوند نیز ناظر رفتارهای اوست. این شناخت او را کمک می‌کند تا در زمان‌هایی که والدین یا مربی حضور ندارد، حضور دائمی خداوند را احساس کند. در نتیجه احتمال دارد در هنگام تنهایی نیز خود را در برابر رفتارهای ناشایست مهار کند.

آموزش روزه به کودکان: روزه یکی از واجبات اسلام است (بقره: ۱۸۳). همچنین روزه تمرین خوبی برای پرورش خویشتن‌داری کودکان به‌شمار می‌رود. در روایات سفارش شده است که فرزندان را متناسب با تاب و توانشان، از هفت‌سالگی به روزه گرفتن تشویق کنید و با این شیوه، خودمهارگری را به آنها آموزش دهید. فضای روان‌شناختی ایام ماه مبارک، عمومی بودن تمرین روزه‌داری، در دسترس بودن الگوها و... در گرفتن روزه تمرینی سبب تقویت و تشویق کودکان می‌شوند. بی‌تردید کسی که در روزه با قدرت ارادهٔ خود آشنا می‌شود، در موقعیت‌های دیگر هم می‌داند که قادر است از پس انگیزه‌ها و امیالش برآید و آنها را در صورت لزوم به تعویق بیندازد (قدیری، ۱۳۸۹).

آموزش سختی‌های متناسب: حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «آگاه باشید درختان بیابانی، چوبشان سخت‌تر و درختان کناره جویبار پوستشان نازک‌تر است. درختان بیابانی که با باران سیراب می‌شوند آتش چوبشان شعله‌ورتر و پردوام‌تر است. مراد امام این است که چون درخت‌های بیابان در شداید و سختی‌ها رشد و نمو می‌کنند، از درختان دیگر سخت‌تر هستند» (نهج‌البلاغه، نامهٔ ۴۵). در روایات توصیه شده که به فرزندان از همان سنین کودکی تحمل سختی و محدودیت‌ها را آموزش دهید (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج۲۱، ص۴۷۹).

مراقبت‌های جنسی: در مورد کنترل و تنظیم امیال جنسی در روایات نکاتی وجود دارد که رعایت نکردن آنها زمینهٔ انحراف جنسی و ضعیف شدن مقاومت کودک در برابر شهوات را فراهم می‌سازد. در برخی از روایات اکیداً توصیه شده که برخی از امور مانند آمیزش جنسی دور از فرزندان انجام شود و آنان مطلع نشوند (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج۱۱، ص۱۴۳). همچنین در روایات در مورد فرزندان محدودیت‌هایی جنسیتی قائل شده‌اند و به والدین سفارش شده که این محدودیت‌ها را اعمال کنند (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ ق، ج۲۲، ص۸۴۲). در خصوص لمس کردن نیز حضرت علی علیه‌السلام می‌فرمایند: «تماس بدنی زن با دختر بچه شش ساله خود، یک قسم زنا محسوب می‌شود» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج۲۲، ۸۴۹). در زمینه جداکردن بستر خواب کودکان، پیامبر اسلام صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند: «بستر خواب پسربچه با پسربچه و پسربچه با دختربچه و دختربچه با دختربچه، در سن ده‌سالگی باید از هم جدا شود» (همان، ج۲۳، ص۱۳۸۰). تمام این توصیه‌هایی که در مورد مراقبت‌های جنسی در کودکان در روایات آمده که اکثر آنها مربوط به کودکان بالای شش سال است، راهکارهایی هستند برای اینکه زمینه‌های انحراف‌های جنسی در فرزندان از بین برود و همچنین کودکان راحت‌تر بتوانند در مقابل امیال جنسی خود بایستند و آنان را مهار کنند.

تکریم فرزندان: امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام در این زمینه می‌فرمایند: «کسی که از احترام برخوردار باشد شخصیت خود را با گناه، بی‌ارزش نمی‌کند» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص۶۳۴). همچنین می‌فرمایند: «کسی که خود را بزرگوار ببیند، شهوت‌هایش در دیده‌اش خوار می‌شود» (همان، ص۶۳۷). لذا به خاطر احترام و کرامتی که برای خود قائل است، خود را در مقابل معصیت و کارهای ناشایسته که آنها را خوار می‌بیند، مهار می‌کند. در آموزه‌های دینی دربارهٔ تکریم فرزندان نیز تأکید فراوانی شده است. کرامت باید از کودکی در انسان شکل بگیرد (همان، ج۱۰۱، ص۹۵). اگر والدین و مربیان با احترام با کودک برخورد کنند، شخصیت او عزیز، مستقل و مثبت رقم می‌خورد و در خود به دیده احترام خواهد نگریست و در نتیجه، رفتار او سالم و بهنجار خواهد بود (حسینی‌زاده، ۱۳۹۰، ص۱۴).


راهکارهای تقویت خودمهارگری در کودکان ۶ تا ۱۲ سال بر اساس منابع اسلامی
قبل از تولد .
انتخاب همسر مناسب
جلوگیری از شرکت شیطان در انعقاد نطفه
خوردن خرما توسط مادر در دوران حاملگی
رعایت آداب معاشرت حین انعقاد نطفه
اجتناب از لقمه حرام
ذکر گفتن هنگام آمیزش
بعد از تولد تا ۶ سالگی
گفتن اذان و اقامه در گوش فرزند
تغذیه مناسب مادر(خوردن خرما در روز اول زایمان)
بازی با کودک
از ۶ تا ۱۲ سالگی
مراقبت‌های جنسی
پنهان کردن روابط جنسی از کودکان
جدا سازی بستر کودکان
بازی نکردن با اعضاء جنسی کودک
پوشاندن عورت از آنان
نبوسیدن کودک توسط نامحرم
تکریم فرزندان
سلام کردن به کودکان
انتخاب نام نیکو
با احترام صدا کردن
برخاستن و استقبال از فرزند به هنگام ورود او به مجلس
افزایش شناخت و معرفت کودکان
ارائه الگوی مناسب
آموزش مهارت ها خاص
آموزش سختی‌های متناسب .
آموزش نماز
آموزش روزه

نتیجه‌گیری

آموزش فنون خودمهارگری موضوعی است که مورد توجه پژوهشگران قرارگرفته است؛ چراکه بر اثر آن تغییرات مثبتی در روند تحول کودک رخ خواهد داد. در منابع اسلامی نیز توصیه شده که این ویژگی از دوران کودکی نهادینه شود، لذا در این راستا راهکارهایی برای زمینه‌سازی و تقویت مهار نفس در تمام مراحل رشد کودکان بیان شد که حاکی از نظر مثبت اسلام نسبت به خودمهارگری در کودکان است. در سیرهٔ معصومین علیهم‌السلام شروع برنامه‌ریزی برای ساماندهی خصوصیت خودمهارگری فرزند پیش از تولد دانسته شده است. لذا در منابع اسلامی راهکارهای مربوط به قبل از تولد است که از جملهٔ آن انتخاب همسر عاقل و با اخلاق، جلوگیری از شرکت شیطان در انعقاد نطفه، اجتناب از لقمه حرام، رعایت آداب زناشویی، خوردن خرما توسط مادر در دوران حاملگی است. همچنین در سیرهٔ معصومین علیهم‌السلام آداب و سنت‌هایی یافت می‌شود که برخی از آنها راهکارهای مربوط به بعد از تولد تا شش‌سالگی کودک است که شامل: تغذیهٔ مادر (استفاده از خرما در اولین روز زایمان) و بازی با کودک می‌شود. در نهایت، برخی دیگر از راهکارهای مربوط به سنین ۶ تا ۱۲ سالگی کودکان است که عبارت‌اند از: ارائه الگوی مناسب، افزایش شناخت و معرفت کودکان، آموزش نماز به کودکان، آموزش روزه به کودکان، آموزش سختی‌های متناسب، مراقبت‌های جنسی، تکریم آنان.

بر اساس گزارشی که پزشکان اطفال داده‌اند، مشکلات نقص توجه و بیش‌فعالی در طی دهۀ ۱۹۷۰ و ۱۹۸۰، از ۱/۴ درصد به ۹/۲ درصد افزایش یافته است (بوربا، ترجمهٔ کاوسی، ۱۳۹۰). پژوهش به‌پژوه و همکاران (۱۳۸۶) با یافته‌های هنریچ[1] و همکاران (۲۰۰۴) همسو است و نشان می‌دهد که آموزش فنون خودمهارگری منجر به بهبود رفتار افراد با اختلال کاستی توجه و بیش‌فعالی می‌شود. این پژوهش همچنین با یافته‌های آستین[2] (۲۰۰۳) و موری[3] (۲۰۰۲) و وایتنبرگ[4] (۱۹۹۵) که نشان دادند آموزش فنون خودمهارگری در کاهش رفتارهای مشکل‌آفرین و تکانش‌گری تأثیر معنادار دارد، همخوانی دارد. در ایران یافته‌های ناظر و همکاران (۱۳۷۹) نیز نشان داده که آموزش فنون خودمهارگری به کودکان پرخاشگر، تأثیر بیشتری در کاهش رفتارهای پرخاشگرانه داشته است (مرادی و همکاران، ۱۳۸۸).

1. Henrich, H
2. Austin, H. M
3. Murray, L. K
4. Whittenberg, T. L

منابع

- ابن‌منظور، محمدبن‌مکرم (۱۴۱۴ق)، لسان‌العرب. چ سوم، بیروت، دارالفکر.
- احمدبن‌فارس (بی‌تا)، معجم مقاییس اللغة. قم، دارالکتب العلمیه.
- اخوی، ابراهیم (۱۳۸۹)، بررسی نقش مداخله‌های شناختی و رفتاری در افزایش سطح خودمهارگری کودکان دبستانی با تکیه بر منابع اسلامی، قم، مؤسسهٔ آموزشی و پژوهشی امام خمینی ﷺ.
- آقاجمال خوانساری، محمدبن‌حسین (۱۳۶۶)، شرح آقاجمال خوانساری بر غررالحکم و دررالکلم، چ چهارم، تهران، دانشگاه تهران.
- بروجردی، آقاحسین (۱۳۸۶)، جامع أحادیث الشیعه، تهران، فرهنگ سبز.
- بوربا، میکله (۱۳۹۰)، پرورش هوش اخلاقی، ترجمهٔ فیروزه کاوسی، تهران، رشد.
- به‌پژوه، احمد، غباری بناب، باقر، علی‌زاده، حمید، همتی علمدارلو، قربان (۱۳۸۶)، تأثیر آموزش فنون کنترل خود بر بهبود مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان با اختلال کاستی توجه و بیش فعالی، نشریهٔ کودکان استثنایی (پژوهش در حیطه کودکان استثنایی) دورهٔ ۷، شمارهٔ ۱ (پیاپی ۲۳)، ص۱۸ـ۱.
- پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۲)، نهج‌الفصاحه، چ چهارم، تهران، دنیای دانش.
- پسندیده، عباس (۱۳۸۸)، اخلاق پژوهی حدیثی. تهران، انتشارات.
- تمیمی‌آمدی، عبدالواحدبن‌محمد (۱۴۱۰ق)، غررالحکم و دررالکلم، چ دوم، قم، دار الکتاب الإسلامی.
- جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۹۰)، آموزش اخلاق، رفتار اجتماعی و قانون‌پذیری به کودکان، چ سوم، تهران، ارجمند.
- جمشیدی، مرضیه‌سادات (۱۳۹۴)، بررسی خودکنترلی در کودکان و نوجوانان، دومین کنفرانس بین‌المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی، استانبول.
- الحسینی بحرانی، سیدهاشم (۱۱۰۷ق)، البرهان فی تفسیر القرآن، ج۱، ص۵۴، دارالتراث.
- حسینی‌زاده، سیدعلی (۱۳۹۰)، سیره تربیتی پیامبر ﷺ و اهل‌بیت ﷺ، تربیت فرزند، چ دهم، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- حسینی زبیدی، محمدمرتضی (۱۴۱۴ق)، تاج‌العروس من جواهرالقاموس، بیروت، دارالفکر.
- خلجی، حسن (۱۳۹۰)، «شیوه‌های مؤثر نهادینه کردن حجاب در کودکان و نوجوانان»، علوم اجتماعی طهورا، ش ۸، ص۱۵۱ـ۱۷۹.
- دهخدا، علی‌اکبر، (۱۳۷۷)، لغت‌نامهٔ دهخدا، تهران، مؤسسهٔ انتشارات و چاپ دانشگاه تهران.
- دریساوی، سمیه و فقیهی، علی‌نقی (۱۳۹۲)، «بررسی عوامل ضعف خودکنترلی از منظر قرآن کریم»، سال چهارم، شمارهٔ ۱، ص ۷۵ـ۹۲.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۲۸ق)، المفردات، بیروت، داراحیاء التراث العربی.
- ربر، آرتور، (۱۳۹۰)، فرهنگ روان‌شناسی، ترجمهٔ یوسف کریمی و همکاران، تهران، رشد.
- رحیمی، مهدی (۱۳۸۹)، «نقش الگوهای ارتباطی خانواده در همدلی و خویشتن‌داری فرزندان»، خانواده‌پژوهی، سال ششم، ش ۲۴، ص۴۳۳ـ۴۴۷.

• رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۰)، ساخت مقیاس خودمهارگری بر اساس منابع اسلامی، قم، مؤسسهٔ آموزشی و پژوهشی امام خمینی ﷺ.
• رفیعی‌هنر، حمید و همکاران (۱۳۹۳)، «تبیین سازه خودمهارگری بر اساس اندیشه اسلامی»، روان‌شناسی و دین، شمارهٔ ۲۷، ص۵ـ۲۶.
• ریو، جان مارشال، (۱۳۸۹)، انگیزش و هیجان، ترجمهٔ یحیی سیدمحمدی، چ پانزدهم، تهران، ویرایش.
• زارع، حمید (۱۳۸۴)، «الگویی از خودکنترلی در فرهنگ اسلامی»، روش‌شناسی علوم انسانی، شمارهٔ ۴۵، ص۴۴ـ۵۷.
• زندکریمی، غزال (۱۳۹۱)، خودانضباطی از کودکی تا بزرگسالی، تهران، جنگل.
• سیف، علی‌اکبر (۱۳۸۹)، روان‌شناسی پرورشی نوین، چ دهم، تهران، روان.
• حرعاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق)، وسائل‌الشیعة، قم، مؤسسة آل‌البیت علیهم‌السلام.
• طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۸۰)، تفسیر المیزان، ترجمهٔ سیدمحمدباقر موسوی همدانی، چ چهاردهم، قم، انتشارات اسلامی.
• طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵)، مجمع‌البحرین، محقق حسینی اشکوری، تهران، مکتبة المرتضویه.
• فیض‌کاشانی، محمدمحسن (۱۴۰۶ق)، الوافی، اصفهان، کتابخانه امام أمیرالمؤمنین علیه‌السلام.
• قراملکی، احمد (۱۳۸۳)، اصول و فنون پژوهش، قم، انتشارات مرکز مدیریت حوزه علمیه قم.
• قدیری، محمدحسین (۱۳۸۹)، «خودکنترلی کودک؛ خمیرمایه خویشتن‌داری اخلاقی (تقوا)»، راه تربیت، شمارهٔ ۱۱، ص۸۷ـ۱۱۶.
• کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۲۹ق)، الکافی، قم، دارالحدیث.
• گال، مردیت. روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روان‌شناسی، ترجمه، احمدرضا نصر و همکاران(۱۳۸۳)، چاپ اول، تهران، انتشارات سمت.
• گوردن، توماس (۱۳۷۷)، خودانضباطی کودک و نوجوان در خانه و مدرسه، ترجمهٔ احمد زندی، تهران، بعثت.
• ماسن، پاول هنری (۱۳۸۹)، رشد و شخصیت کودک، ترجمهٔ مهشید یاسایی، چ چهاردهم، تهران، مرکزی.
• مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحارالأنوار، چ دوم، بیروت، دار إحیاء التراث العربی.
• محمدی‌ری‌شهری، محمد (۱۳۹۲)، حکمت‌نامه کودک، ترجمهٔ عباس پسندیده، چ هشتم، قم، دارالحدیث.
• مرادی، علیرضا و تورج هاشمی نصرت‌آباد، ولی‌اله فرزاد، منصور بیرامی، هادی کرامتی (۱۳۸۸)، «مقایسهٔ اثربخشی خودتنظیمی رفتار توجیهی، خودتنظیمی رفتار انگیزشی و خودتعلیمی کلامی بر نشانه‌های اختلال بیش‌فعالی همراه با نقص توجه»، روان‌شناسی دانشگاه تبریز، سال چهارم، شمارهٔ ۱۳، ص۱۹۱ـ۲۱۲.
• مطهری، مرتضی (۱۳۹۰)، مجموعه آثار، چ چهارم، تهران، صدرا.
• معین، محمد (۱۳۸۸)، فرهنگ فارسی، چ بیست و ششم، تهران، امیرکبیر.
• مکلم، گایل (۱۳۹۰)، تنظیم هیجان کودکان، ترجمهٔ احمدرضا کیانی، راهنمای گام‌به‌گام برای والدین، معلمان، مشاوران و روان‌شناسان، تهران، ارجمند، نسل فردا.

• میردریکوندی، رحیم (۱۳۸۹)، عقل دینی و هوش روان‌شناختی، قم، مؤسسهٔ آموزشی و پژوهشی امام خمینی ﷺ.
• الوانی، سیدمهدی (۱۳۸۲)، مدیریت عمومی، تهران، نشر نی.
• ورکمن، ادوارد. آ.، کاتز،آلن. ام (۱۳۸۲)، آموزش خودکنترلی رفتار به دانش‌آموزان، ترجمهٔ الهه محمداسماعیل، تهران، دانژه.
• یوسفی آملی، حسین، اکبری، زهرا (۱۳۹۱)، «مفهوم‌شناسی واژه صبر با تأکید بر شبکه معنایی این واژه در قرآن»، کتاب قیم، دورهٔ دوم، شمارهٔ ۶، ص۵۱-۷۴.
• Bukatko, D, Daeher, M. (1995). Child Develeopment: ATopical Approach. Boston, Mass: Houghton, Mifflin
• STERNBERG, ROBERT J (2005), A Handbook ofwisdom Psychological Perspectives, Cambridge University Press.
• Newman, p. R, Newnam, B. M (1997), Childhood and adolescence. Pacific Grove, C: Brooks/ Cole Publishing Company.
• Nathan A. Fox and Susan K (2003), Calkins The Development of Self-Control of Emotion: Intrinsic and Extrinsic Influences1 Motivation and Emotion, Vol. 27, No. 1.
• Fowers, B. J (2008), From Continence to Virtue: Recovering Goodness,Character Unity and Character Types for Positive
• Angela L. Duckworth Tamar Szab.James J. Gross (2014), Self-Control in School-Age Children. Educational Psychologist.

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی
سال چهارم، شماره اول، پیاپی ۹، بهار و تابستان ۱۳۹۷ (ص ۲۹-۴۴)

موانع خردورزی در قرآن کریم با نگاه روان‌شناختی

The Barriers to Rationality in the Holy Qur'an from a Psychological Point of View

صدیقه اجتهادی / دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی دانشکدهٔ هدی قم
جعفر هوشیاری / استادیار روان‌شناسی، استاد همکار مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی جامعة‌المصطفی ﷺ العالمیه (نویسنده مسئول)
علی‌اکبر شورورزی / کارشناسی ارشد مشاوره اسلامی مرکز تخصصی امام خمینی قم

Sadiqeh Ejtehadi, an MA student in psychology, Hoda University, Qom, Iran, Email: Ejtehadi1357@gmail.com
Jafar Houshyari, a Ph.D. in the Qur'an and Psychology, a fellow professor, the Department of Psychology, the Faculty of Humanities and Social Sciences, Qom, Iran, Email: J.houshyari@yahoo.com
Aliakbar Shoorvarzi, an MA in Islamic Counseling, Imam Khomeini Specialized Centers, Howzeh, Qom, Iran, Email: Ashn644@chmail.ir

چکیده

یکی از تمایزهای ویژه انسان با سایر مخلوقات تعقل است. خردورزی در اسلام و روان‌شناسی دارای جایگاه ویژه‌ای می‌باشد که عدم شکوفایی و بهرمندی از آن پیامدهای زیان‌باری درپی خواهد داشت و شناخت موانع خردورزی یکی از گام‌های اساسی بهره‌مندی انسان از این نیروی تمایزبخش به‌حساب می‌آید. ازاین‌رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی موانع خردورزی در قرآن به روش کیفی تحلیل محتوی انجام شد. برای دسترسی به هدف پژوهش، آیات قرآن مرتبط با خردورزی در تفاسیر المیزان، نمونه، نور و مانند آن بررسی شد. یافته‌های پژوهش نشان داد: الف. موانع خردورزی از منظر قرآن در سه دسته قرار می‌گیرد: موانع شناختی، عاطفی و رفتاری؛ ب. موانع شناختی خردورزی از منظر قرآن کریم عبارت‌اند از: عدم توجه به ندای

Abstract

One of the special distinctions between man and other creatures is rationality. Rationality has a special place in Islam and psychology, failure to prosper and benefit from it will have harmful consequences, and recognition of the barriers to rationality is one of the basic steps for human beings to benefit from this differentiating force. Therefore, this study was conducted to investigate the barriers to rationality in the Qur'an through a qualitative method of content analysis. To achieve this purpose, the verses of the Qur'an on rationality in the interpretations of Al-Mizan, Nemuna, Noor, and the like were examined. The findings showed that (a) the barriers to rationality from the perspective of the Qur'an could be divided into three categories: cognitive, emotional, and behavioral; (b) the cognitive barriers to rationality from the perspective of the Holy Qur'an included

فطرت، خودفراموشی و باورهای خرافی؛ ج. دوستی و صمیمیت با دشمنان خدا، تعصب و لجاجت برخی از موانع عاطفی خردورزی است؛ د. گناه، عدم پایبندی به حریم و مرزها، انتخاب غلط، دنیاگرایی، توجه نکردن به نشانه‌های قدرت الهی، بی‌توجهی به مراحل خلقت و مرگ، نفاق و کتمان حقیقت، تقلید کورکورانه و بی‌توجهی به سرگذشت پیشینیان از موانع رفتاری خردورزی به‌شمار می‌روند.

کلیدواژه‌ها: خردورزی، تعقل، قرآن، روان‌شناسی، فطرت.

inattention to the voice of nature, self-forgetfulness, and superstitious beliefs; (c) Friendship and intimacy with the enemies of God, prejudice and stubbornness were some emotional barriers to rationality; (d) sin, lack of adherence to privacy and boundaries, wrong choice, worldliness, inattention to the signs of Divine mighty, inattention to the stages of creation and death, hypocrisy and concealment of truth, blind imitation, and inattention to the history of the ancients were considered the behavioral barriers to rationality.

Keywords: rationality, reasoning, the Qur'an, psychology, nature.

مقدمه

انسان به‌عنوان پیچیده‌ترین مخلوق خداوند، دارای ویژگی‌های متعددی است که او را از سایر مخلوقات خداوند متمایز کرده است و بسیاری از اندیشمندان در طی قرون متمادی تلاش کرده‌اند که این تمایزها را شناخته و بیان کنند. در این زمینه آثار فراوانی دربارهٔ شناخت انسان نگاشته شده است، به‌خصوص عارفان اسلامی در کنار بحث از توحید و شناخت خدا بحث‌های زیادی در مورد ویژگی‌های خلیفهٔ خدا و انسان کامل ارائه کرده‌اند. یکی از تمایزهای ویژه انسان با سایر مخلوقات استفاده از عقل و خردورزی است. دین مبین اسلام به‌عنوان چارچوبی برای هدایت انسان‌ها به مسیر سعادت اهمیت ویژه‌ای برای خردورزی قائل است، ارج و قدرت عقل و تدبر در اسلام چنان است که عقل را «پیامبر باطنی» خوانده و کنار پیامبران ظاهری جای داده است (برنجکار، ۱۳۸۰). در نظر اسلام اگر خردورزی پیش‌زمینهٔ رفتار و کردار انسان شود، او را در مسیر رشد و تعالی قرار می‌دهد (کلینی، ۱۴۲۱).

قرآن می‌فرماید: «بشارت بر بندگانی که گفته‌های گوناگون را می‌شنوند و نیکوترینشان را برمی‌گزینند. آنان همان کسانی‌اند که خداوند هدایتشان نموده است؛ (زیرا) آنان صاحبان خردند» (زمر: ۱۸ـ۱۷). این پای‌فشاری بر خردگرایی چنین بر زبان پیامبر صلی‌الله‌علیه‌وآله آمده است: «من

از نداری و تنگدستی بر امت خویش نمی‌ترسم، از این می‌ترسم که کژاندیشی و بی‌تدبیری کنند» (ابن‌ابی‌جمهور، ۱۴۰۳ق).

علی‌رغم تأکید ویژه اندیشمندان بر خردورزی به‌عنوان وجه ممیزه انسان با سایر مخلوقات (برنجکار، ۱۳۸۰)، وجود موانعی همچون عدم توجه به ندای فطرت، خودفراموشی، شناخت‌ها و باورهای خرافی، تعصب و لجاجت، دنیاگرایی و آلودگی به گناهان سبب می‌شود که نیروی عقل غبارآلود گشته و انسان نتواند از این نعمت الهی در امور روزمره خود به صورت شایسته و بایسته بهره‌برداری کند.

در زمینهٔ خردورزی از منظر قرآن، پژوهش‌های متعددی صورت گرفته است. به‌عنوان نمونه بلوکی (۱۳۸۶)، در پژوهش خود به تبیین راهکارهای رشد خردورزی در قرآن کریم پرداخته و چهار راهکار رایزنی، اجتهاد و استنباط، نقد و پرسش‌گری برای تقویت خردورزی از منظر قرآن را ارائه داده است. رویکرد وی در این تحقیق توصیفی است. شجریان (۱۳۹۵)، تقوا را به‌عنوان جامع‌ترین صورت خردورزی در قرآن کریم معرفی می‌کند. اکبری و بلوکی (۱۳۹۴)، به تبیین نشانه‌های خردورزان از منظر قرآن می پردازند. مویدی (۱۳۹۱)، به خردورزی از منظر قرآن و نهج‌البلاغه می‌پردازد و به عوامل و آثار آن می‌پردازد. محمودی (۱۳۹۷) به بررسی تحلیلی مبانی اسلامی خردورزی به‌عنوان یک هدف تربیتی با رویکرد تحلیلی توصیفی می‌پردازد. چنانچه ملاحظه شد، در پژوهش‌های فوق به صورت مستقل به بررسی موانع خردورزی از منظر قرآن کریم پرداخته نشده و در صورت پرداختن، بیشتر رویکرد توصیفی داشته‌اند. ازاین‌رو، بررسی تفصیلی موانع خردورزی از منظر قرآن کریم با رویکرد تحلیلی و با هدف جبران خلأ پژوهشی مذکور و زمینه‌سازی در راستای فعال‌سازی و کاربست مطلوب عقل در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی از ضرورت بالایی برخوردار است. برای تبیین موانع خردورزی از منظر قرآن کریم باید به سؤال‌های ذیل پاسخ داده شود:

ـ موانع خردورزی در قرآن چیست؟

ـ موانع خردورزی در قرآن چند دسته است؟

روش پژوهش

این پژوهش، کیفی است و با روش تحلیل محتوا انجام شده است. بدین‌صورت که ابتدا آیات مرتبط با خردورزی که مشتمل بر واژگانی همچون «یعقلون، تعقلون، نعقل و مانند آن»

استخراج گردیده و سپس با استفاده از کتب تفسیری المیزان، نور و نمونه و همچنین برخی از روایات تفسیری، مورد تجزیه‌وتحلیل قرار می‌گیرد.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش موانع متعددی را برای خردورزی نشان داد که با تجزیه‌وتحلیل محتوایی، به سه دسته موانع شناختی، موانع عاطفی و موانع رفتاری دسته‌بندی شد.

ـ موانع شناختی

انسان از زمانی که پا به دنیا می‌گذارد، شروع به تجربه می‌کند و از تجارب خود ساخت‌های ذهنی ساخته و بر اساس آنها در موقعیت‌های بعدی واکنش نشان می‌دهد، ممکن است انسان به‌واسطهٔ شرایطی که در زمان تجربه اولیه رخ می‌دهد در مسیر ساختن این ساخت‌های ذهنی دچار خطا شود که وجود این خطاها عملکرد او را در آینده مختل می‌کند. در اصطلاح دانش روان‌شناسی به این خطاها، خطای شناختی گفته می‌شود. این خطاها که در حین تجارب اولیه شکل می‌گیرد، در زمان تحلیل و تفسیر و قضاوت در مورد رویدادهای بعدی، انسان را به دام خود گرفتار می‌کنند و موجب می‌شوند، نتواند شرایط موجود را به‌درستی ارزیابی کرده و بهترین گزینهٔ پیش‌رو را انتخاب کند. برخی از این خطاهای شناختی مانع تعقل و اندیشه‌ورزی انسان می‌گردد که در ادامه از منظر قرآن آنها را بررسی می‌کنیم:

الف. عدم توجه به ندای فطرت

فطرت از مادهٔ «فطر» در لغت به‌معنای شکافتن است (حسینی زبیدی، ۱۳۸۷). فطرت در اصطلاح به‌معنی سرشت خاص و آفرینش ویژهٔ انسان است و امور فطری، اموری است که نوع خلقت و آفرینش انسان اقتضای آن را داشته و مشترک بین همه انسان‌ها باشد.

خاصیت امور فطری آن است که اولاً مقتضای آفرینش انسان است و اکتسابی نیست؛ ثانیاً در عموم افراد وجود دارد و همهٔ انسان‌ها از آن برخوردارند؛ ثالثاً تبدیل یا تحویل‌پذیر نیست، گرچه شدت و ضعف می‌پذیرد (جوادی‌آملی، ۱۳۸۹). قرآن پس از استدلال بر اثبات مبدأ و ضرورت معاد، می‌فرماید: «فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنيفا» (روم: ۳۰)؛ چهره جانت را به سمت دین الهی و مجموعه معارف و قوانین الهی که حنیف است، متوجه نما و استوار بدار؛ زیرا دین موجه الهی، اسلام است و غیر از اسلام نه راه صحیحی وجود دارد و نه هدف انسان

تأمین می‌شود. از منظر قرآن نه تنها دین اسلام تحمیل بر فطرت نیست، بلکه پاسخ مثبت به ندای فطرت است: «فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِی فَطَرَ النَّاسَ عَلَیْها» (روم: ۳۰). همان‌طورکه هست‌ها و نیست‌های دین مثل اعتقاد به خدا و ابدیت‌خواهی، فطری انسان است، بایدها و نبایدهای دین نیز این‌گونه است؛ یعنی مقتضیات تکوینی و خواسته‌های نفس است که خدا به وی الهام کرده است: «وَنَفْسٍ وَما سَوَّاها فَأَلْهَمَها فُجُورَها وَتَقْواها» (شمس: ۷ و ۸)؛ قسم به نفس انسان و آن‌کس که او را معتدل و بدون نقص بیافرید و بها و فجور و تقوا را الهام کرد.

بر اساس این آیه، انسان یک سلسله بدیها و خوبی‌های معین دارد؛ چراکه در آیه «الفجور والتقوی» ذکر نشده و به جای آن «فجورها وتقویها» به کار رفته است. ازاین‌رو، نمی‌توان همه کارها را برای انسان یکسره روا یا ناروا دانست. پس انسان دارای فجور و تقوا است و این فجور و تقوا همان بایدها و نبایدهای فطری است. ریشهٔ بایدها و نبایدها همان فجور و تقوای نفس است که خدا اصول اولیه آن را از راه الهام غیبی به انسان یاد داده و با وحی نازل، همهٔ آن خطوط اعم از اصلی و فرعی را تبیین فرموده است. براین‌اساس است که خطاب به او می‌گوید: «فطرت را بگیر»؛ یعنی فجور و تقوایی را که به‌خوبی برای تو توجیه کرده‌ایم، مغتنم شمار که با خواسته ذاتی تو هماهنگ است.

گروهی از آیات قرآن که مرتبط با فطرت است، مربوط به نسیان است. آیاتی که در آنها عنوان نسیان اخذ شده و بر این مطلب دلالت می‌کند که تبهکاران و مشرکان و ملحدان، عقاید دینی مانند مبدأ و معاد را فراموش کرده‌اند، می‌فرماید: «نَسُوا اللَّهَ فَأَنْساهُمْ أَنْفُسَهُمْ» (حشر: ۱۹)؛ «نَسُوا اللَّهَ فَنَسِیَهُم» (توبه: ۶۷)؛ «وضَربَ لَنا مثلاً وَنَسی خَلقَه قال من یُحی العِظام وهی رَمیم» (یس: ۷۸). مستفاد از این آیات، آن است که معرفت خداوند سابقه فطری داشته و کافران، ملحدان، مشرکان و تبهکاران بر اثر آلودگی به طبیعت آن را فراموش کرده‌اند. کافری که جز طبیعت و ماده به چیزی معتقد نیست و می‌گوید: «ما هِیَ إِلاَّ حَیاتُنَا الدُّنْیا نَمُوتُ وَنَحْیا وَما یُهْلِکُنا إِلاَّ الدَّهْرُ وَما لَهُمْ بِذلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلاَّ یَظُنُّون» (جاثیه: ۲۴)؛ زندگی ما جز زندگی دنیا نیست، می‌میریم و زنده می‌شویم و ما را جز روزگار، هلاک نمی‌کند، خدا و معاد را فراموش کرده است. از کلمهٔ نسیان استفاده می‌شود که گرایش به خدا و عالم ابد در نهاد هر انسانی نهفته است، ولی گاهی انسان آن را فراموش می‌کند. خداوند نسیان را فقط دربارهٔ مؤمنان یا اهل کتاب به‌کار نمی‌برد، بلکه آن را به هر کسی که مبدأ و معاد را نمی‌پذیرد، نسبت می‌دهد.

به لحاظ روان‌شناختی، فطرت یا سرشت یا گوهر یا نهاد یا ذات یا طینت، بخش

جدایی‌ناپذیـر، مـادرزادی و نیاموختنی روانی انسان‌هاسـت که از آغاز تولد بـا خود به همراه دارند و زمینه‌های شـکل‌گیری شخصیت را ایجاد می‌کند، لذا عدم توجه به این سرشت پاک و بکـر و فراموش کردن آن و گوش ندادن به آن، به‌تدریج سـبب کفرورزی گردیده و می‌تواند مانعی بر سر راه خردورزی به‌حساب آید.

ب. خودفراموشی

خودفراموشـی عبارت است از: بیگانه شدن انسان از شخصیت واقعی، انسانی و الهی خویش و توجه به شخصیتِ پنداری، خیالی و غیرواقعی خود (مطهری، ۱۳۷۴). چنان‌که می‌دانیم، انسـان دارای دو بُعـد حیوانـی و الهی مادی و معنوی اسـت. آن چیزی که انسـان را انسـان می‌کند، توجه او به شـخصیت الهی و معنوی‌اش می‌باشـد. این شـخصیت الهی و انسـانی، همان شخصیت اصیل، واقعی و راستین اوست که در فرهنگ اسلامی «خودواقعی» نام گرفته است. بدیهی است که نقطهٔ مقابل «خودواقعی»، «خودغیرواقعی» خواهد بود. خودِغیرواقعی همان شخصیتِ پنداری، خیالی و حیوانی است که در تعالیم اسلامی، «ناخود» «خودِطُفیلی و غیرواقعی» شناخته می‌شود (مطهری، ۱۳۷۴).

وقتی سـخن از خودفراموشی و ازخودبیگانگی انسـان به میان می‌آید، منظور این است که انسـانِ آگاه، خودِ اصیل و شـخصیت واقعی خویش را به دست فراموشی سپرده، از او بیگانه شده و تمام توجه خویش را به شخصیت دروغین خود معطوف سازد.

بـرای خودفراموشـی در قرآن آثار متفاوتی ذکر شـده اسـت کـه یکی از این آثـار، مانع بودن خودفراموشی، برای خردورزی است. در قرآن کریم آمده است: «أَ تَأْمُرُونَ النَّاسَ بِالْبِرِّ وَتَنْسَوْنَ أَنْفُسَـكُمْ وَأَنْتُمْ تَتْلُونَ الْكِتـابَ أَفَلا تَعْقِلُون» (بقره: ۴۴). این آیه نشـان می‌دهد که میان این حالت ایشـان یعنی فراموش کردن خودشـان و عدم تعقل رابطه اسـت و می‌توان یکی از آثار خودفراموشـی را مانع شـدن آن از خردورزی و انتخاب تصمیمات درسـت دانست (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱.)

به لحاظ روان‌شـناختی، خودآگاهی زمینهٔ رشـد و شکوفایی و بهره‌گیری از خرد انسان را به دنبال دارد و در مقابل خودناآگاهی موجب شـخصیت پنداری و خیالی و حیوانی شـده و این امر مانع خردورزی محسوب می‌شود.

ج. شناخت و باورهای خرافی

قـرآن کریم، از خرافات با عنوان «اسـاطیر» یاد کرده اسـت. «اسـاطیر» به‌معنـای «اباطیل» و سخنان بیهوده‌ای است که هیچ پایه و اساسی ندارند (قرشی، قاموس قرآن، ۱۳۸۶).

خداوند در قرآن می‌فرماید: «...يَقُولُ الَّذِينَ كَفَرُوا إِنْ هذا إِلاَّ أَساطِيرُ الْأَوَّلِين» (انعام: ۲۵)؛ و کافران می‌گویند اینها افسـانه‌های پیشـنیان اسـت. در جایی دیگر می‌فرماید: «لَقَدْ وُعِدْنا هذا نَحْنُ وَآباؤُنا مِنْ قَبْلُ إِنْ هذا إِلاَّ أَساطِيرُ الْأَوَّلِين» (نمل: ۶۸). و نیز در سوره‌ها و آیات دیگر ماننـد: انفال: ۳۱؛ نحـل: ۲۴؛ مؤمنون: ۸۳؛ فرقان: ۵؛ احقـاف: ۱۷؛ قلم: ۱۵؛ مطففین: ۱۳، کلمه «اسـاطیر» به‌معنای افسـانه‌ها و خرافات آمده اسـت که غالباً از ناحیهٔ کفار و مشرکان به پیامبر اکرم ﷺ و کتاب مقدس قرآن نسبت داده می‌شده است.

با توجه به آیات فوق می‌توان دریافت که از منظر قرآن یکی از آثار اعتقاد به خرافات، کم‌شدن زمینه‌های خردورزی و تعقل اسـت. به عبارت دیگر، اعتقاد به خرافات، مانعی برای خردورزی محسوب می‌شود. به لحاظ روان‌شناختی، خطاهای شناختی از جمله بحث‌های مهم در حوزهٔ مدیریت و روان‌شناسـی محسـوب می‌شـوند. این خطاها، هنگام تحلیل و تفسیر و قضاوت در مورد رویدادها ما را به دام خود گرفتار می‌کنند و باعث می‌شوند که ما نتوانیم شرایط موجود را به درستی ارزیابی کرده و بهترین گزینهٔ پیش‌رو را انتخاب کنیم. عدم اصلاح خطاهای شناختی و عمل کردن بر اساس باورهای خرافی به‌عنوان مانعی برای خردورزی محسوب می‌شود.

- موانع عاطفی

عاطفـه نوعـی میل اسـت که جهـت آن به سـوی غیـر می‌باشـد (غرویـان، ۱۳۷۹). یکی از ویژگی‌های انسـان، عواطف پیچیده‌تر او نسبت به سایر مخلوقات خداوند است که می‌توان گفت این عواطف پیچیده به‌واسطهٔ قدرت یادگیری و توان ویژه انسان در قوهٔ شناخت است. این عواطف پیچیده می‌تواند هم سـبب قدرت انسـان در مواجهه با مشکلات روزمره باشد و هم می‌تواند مانعی در مسـیر رشد و تعالی او باشـد. در ادامه از منظر قرآن به موانع عاطفی که سـبب می‌شـود انسـان نتواند به خوبی از قدرت تعقل خود اسـتفاده کند اشـاره می‌کنیم:

الف. دوست داشتن و صمیمت با دشمنان اسلام (محرم اسرار قرار ندادن آنان)

انسان از این جهت که موجودی اجتماعی است به ارتباط با دیگران نیازمند است و در صورت

نداشتن ارتباط دچار خلأهای عاطفی و به تبع آن آسیب‌های روان‌شناختی می‌گردد. به همین دلیل، داشتن دوست یکی از نیازهای انسان است. دوست از این جهت که پاسخگوی نیازهای انسان است بر رفتار و عملکرد او تأثیر قابل توجهی می‌گذارد و به هر میزان که پیوند دوستی عمیق‌تر باشد، این تأثیر بیشتر خواهد بود. به همین خاطر است که در دین اسلام تأکید بسیاری بر دوست و چگونگی انتخاب و شرایط آن شده است. در سورهٔ آل‌عمران دربارهٔ معیارهای انتخاب دوست آمده است: «یا أَیُّهَا الَّذینَ آمَنُوا لا تَتَّخِذُوا بِطانَةً مِنْ دُونِکُمْ...» (آل‌عمران: ۱۱۸)؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید، محرم اسراری از غیر خود انتخاب نکنید، آنها از هرگونه شر و فسادی دربارهٔ شما کوتاهی نمی‌کنند، آنها دوست دارند شما در زحمت و رنج باشید (نشانه‌های) دشمنی از دهان آنها آشکار است و آنچه در دل پنهان دارند از آن هم مهم‌تر است، ما آیات (و راه‌های پیشگیری از شر آنها) را برای شما بیان کردیم، اگر اندیشه کنید.

با توجه به آیه و شأن نزول آن می‌توان به این نتیجه رسید، انتخاب دوست صمیمی از میان دشمنان اسلام و علاقمند شدن به آنها یکی از زمینه‌های ضعیف شدن خردورزی است. به لحاظ روان‌شناختی چون در این‌گونه موارد انسان احساسی شده و بی‌دلیل به طرف مقابل اعتماد می‌کند، لذا این احساس زیاد مانع از منطقی بودن و خردورزی به اندازه و صحیح است.

ب. تعصب

تعصب، به‌معنی «وابستگی غیرمنطقی به چیزی» تا آنجا که انسان حق را فدای آن کند. تعصب از رذایل به‌معنای طرفداری یا دشمنی بیش از حد نسبت به شخص، گروه یا چیزی است. بی‌تردید اساسی‌ترین پایه عبودیت و بندگی خدا، تسلیم و تواضع در برابر حق است و به‌عکس هرگونه تعصب و لجاجت مایهٔ دوری از حق و محروم شدن از سعادت است (مطهری، ۱۳۸۰). خداوند به لجبازی‌های یهودیان در برابر وحی قرآن اشاره می‌کند و می‌فرماید که اینان به سبب تعصبات و هواپرستی به انکار قرآن روی آورده‌اند (مکارم شیرازی، ۱۳۸۴؛ بقره: ۱۲۰؛ غافر: ۱۰ و ۱۲؛ شعراء: ۱۹۸ـ۲۰۱). در ادامه به برخی از آیات که در قرآن به مسئلهٔ تعصب اشاره کرده‌اند می‌پردازیم: «وَإِنِّی کُلَّما دَعَوْتُهُمْ لِتَغْفِرَ لَهُمْ جَعَلُوا أَصابِعَهُمْ فی آذانِهِمْ وَاسْتَغْشَوْا ثِیابَهُمْ وَأَصَرُّوا وَاسْتَکْبَرُوا اسْتِکْبارا» (نوح: ۷)؛ «قالُوا أَ جِئْتَنا لِنَعْبُدَ اللَّهَ وَحْدَهُ وَنَذَرَ ما کانَ یَعْبُدُ آباؤُنا فَأْتِنا بِما تَعِدُنا إِنْ کُنْتَ مِنَ الصَّادِقِین» (اعراف: ۷۰)؛ «قالَ هَلْ یَسْمَعُونَکُمْ إِذْ تَدْعُونَأَوْیَنْفَعُونَکُمْ أَوْ یَضُرُّونَ قالُوا بَلْ وَجَدْنا آباءَنا کَذلِکَ یَفْعَلُون» (شعراء: ۷۳ـ۷۴).

با تحلیل محتوایی این آیات که مقاومت از روی تعصب بر اشتباه را یادآور می‌شود، می‌توان به این نتیجه رسید که یکی از موانع خردورزی از منظر قرآن تعصب از روی هواپرستی است. به لحاظ روان‌شناختی، تعصب از مصادیق خطاهای شناختی است و انسان متعصب، استانداردهای بسیار سخت و سفت و آستانه تحمل پایین برای آرا و نظرهای مخالف دارد و کلید تمام باورهای متعصبانه این است که همگی خود تأییدگر هستند، با توجه به این تحلیل تعصب از موانع خردورزی محسوب می‌شود.

ج. لجاجت

لجاجت، در لغت به‌معنای پافشاری در انجام کاری که مخالف میل طرف مقابل باشد (مصطفوی، ۱۳۶۰). لجاجت در اصطلاح به اصرار ورزیدن در کاری همراه با عناد که از انجام آن نهی شده، گفته می‌شود (راغب‌اصفهانی، ۱۴۱۲ق). یکی از پلیدترین صفاتی که در قرآن از آن به صراحت یا به صورت مفهومی یاد شده و مورد سرزنش قرار گرفته، لجاجت و اصرار ورزیدن بر سخنان و عقاید باطل است که منجر به تکذیب انبیاء، آیات الهی و حتی به قتل انبیای الهی می‌گردد. در مورد تفاوت لجاجت با جهالت می‌توان گفت: جهالت، ناشی از عوامل عارضی از جمله «طغیان هوای نفس» بوده و لذا ممکن است با از بین رفتن این عوامل به سبب پیدا شدن مانع در برابر آنها یا در اثر حائل شدن زمان طولانی بین تصمیم و انجام گناه و... فرد متوجه زشتی اعمال سابق خود شده و از آن افکار و اعمال پشیمان گردد. در صورتی که لجاجت از روی عناد و تکبر بوده و از بدذاتی ناشی می‌گردد. لذا با فروکش کردن هوس‌ها از بین نرفته و هیچ‌گاه به شخص لجوج ندامت فوری دست نمی‌دهد؛ بلکه مادامی که شخص زنده است این حالت زشت نیز زنده خواهد ماند، مگر آنکه خدا بخواهد او را هدایت کند (طباطبایی، ۱۳۷۴).

یکی از آثار لجاجت این است که افراد لجوج از درک حقایق آیات الهی محرومند: «وهُوَ الَّذِی أَنْـزَلَ مِنَ السَّـماءِ ماءً فَأَخْرَجْنا بِهِ نَباتَ کُلِّ شَیءٍ فَأَخْرَجْنا مِنْـهُ خَضِراً نُخْرِجِمِنْهُ حَبًّا مُتَراکباً و... إِنّ فِی ذلِکمْ لَآیاتٍ لِقَوْمٍ یؤْمِنُون» (انعام: ۹۹) با توجه به این آیه می‌توان فهمید که لجاجت در انسان زمینهٔ خردورزی را از بین برده و مانعی برای خردورزی انسان است. به لحاظ روان‌شناختی، شخص لج‌باز به دلیل تقلید بی‌قید و شرط و کورکورانه از دیگران و همچنین با ترک پذیرفتن حق، خود را بزرگ جلوه داده و خود را بزرگ‌تر از آن می‌داند که حق را بپذیرد و

این حسِ خودبرتربینی به شـخص اجازه نمی‌دهد که به سخنی غیر از سخن خود گوش کند و به همین جهت مانع رشد و خردورزی وی می‌گردد.

ـ موانع رفتاری

رفتار عبارت اسـت از: هرگونه پاسخی که انسـان به محرک‌های بیرونی یا درونی می‌دهد، در قسـمت موانع شـناختی گفتیم که شـناخت‌های انسان سـبب می‌شود که تفسـیر او از وقایع متغیر گردیده و رفتارهای متفاوتی انجام دهد و این حاکی از تأثیر شـناخت‌ها بر رفتار انسـان است. نکته‌ای که در اینجا قابل ذکر است این است که رفتارها هم به‌واسطهٔ اینکه زمینه‌ساز شناخت‌ها هستند، می‌توانند تأثیر منفی بر شکل‌گیری شناخت صحیح و به تبع آن رفتارهای غلط باشـند. در ادامه از منظر قرآن به موانع رفتاری که سـبب می‌شوند انسان نتواند از تعقل خود استفاده کند می‌پردازیم:

الف. گناه

در قـرآن سـورهٔ انعام آیهٔ ۱۵۱ آمده اسـت: «قُلْ تَعالَوْا أَتْلُ ما حَرَّمَ رَبُّكُـمْ عَلَيْكُمْ أَلاَّ تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئاً وَبِالْوالِدَيْنِ إِحْساناً وَلا تَقْتُلُوا أَوْلادَكُمْ مِنْ إِمْلاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُكُمْ وَإِيَّاهُمْ وَلا تَقْرَبُوا الْفَواحِشَ مـا ظَهَـرَ مِنْها وَما بَطَنَ وَلا تَقْتُلُـوا النَّفْسَ الَّتي حَرَّمَ اللَّهُ إِلاَّ بِالْحَقِّ ذلِكُـمْ وَصَّاكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُـونَ» بـا تحلیل محتوایـی در این آیه می‌توان به این نتیجه رسـید که میـان انجام گناه و خردورزی رابطه اسـت و به هر میزان انجام گناه بیشـتر شـود، زمینه برای خردورزی کاهش می‌یابد. گناه به‌عنوان عاملی که از افراط یا تفریط در غضب و شـهوت منبعث می‌شـود و تکرار آن موجب رسـوخ این حالت غیراعتدالی در نفس می‌گردد، انسـان را از زمرهٔ بهایم بلکه نازل‌تر از آن قرار می‌دهد. ازاین‌رو، به همان اندازه ادراک و شناخت انسان از خویش نیز دچار تنازل و تضعیف می‌شود؛ زیرا دلبستگی به دنیا که اساس هر خطا و گناهی است و صرف همه همت در راه تحصیل آرزوهای مادی، زمینه آن را فراهم می‌آورد که چنین شخصیحتی فاقد خودآگاهی و توجه نسـبت به علم حضوری از خویشـتن بشود و نیز دچار ضعف وجودی گردد. در نتیجه، خود را همین تن و بدن مادی می‌داند و نمی‌تواند خود را بشناسد (طباطبایی، ۱۴۱۷).

به لحاظ روان‌شـناختی تقوا معادل روان‌شـناختی آن، خودمهارگری اسـت. در مقابل تقوا، گناه است که معادل روان‌شناختی آن عدم خودمهارگری می‌باشد. خودمهارگری زیرمجموعه دو مفهـوم «خودنظم‌بخشـی» و «کنـش اجرایـی خـود» بـوده و بـا مفاهیـم قـدرت اراده،

خودانضباط‌دهی، خودداری، و مدیریت خود، مترادف است. سازه خودمهارگری اسلامی، دارای دو سطح است: سطح اول، شامل دو مؤلفه «شناخت» و «بازدارندگی» است که از دو مفهوم عقل و تقوا استنباط شده است؛ سطح دوم، دارای هفت مؤلفهٔ «خودنظارت‌گری»، «هدف‌شناسی»، «انگیزشی»، «مهار رفتاری»، «مهار شناختی»، «مهار هیجانی» و «مهار تداوم‌بخش» می‌باشد (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۳). لذا افرادی که خودمهارگری کمتری دارند، به همان میزان زمینهٔ کاهش خردورزی را خودشان به وجود می‌آورند.

ب. رعایت نکردن حریم و مرز

یکی از زمینه‌هایی که سبب می‌شود انسان رفتار درستی در جمع داشته باشد، شناختن حریم و مرزها و رعایت آنهاست. در سورهٔ حجرات آیهٔ ۴ آمده است: «إِنَّ الَّذِينَ يُنادُونَكَ مِنْ وَراءِ الْحُجُراتِ أَكْثَرُهُمْ لا يَعْقِلُونَ»؛ (ولی) کسانی که تو را از پشت حجره‌ها بلند صدا می‌زنند، اکثرشان نمی‌فهمند! در این آیه به صورت تلویحی اشاره کرده است که کسانی که حریم تو را رعایت نکرده و به آن لطمه می‌زنند، فکر نمی‌کنند و اهل تعقل نیستند. با تحلیل محتوا می‌توان به این نتیجه رسید که میان حریم نگه داشتن و استفاده از عقل رابطه است و حریم نگه نداشتن می‌تواند به‌عنوان مانعی در مسیر خردورزی محسوب گردد.

ج. گوش ندادن فعال

فهمیدن پیام طرف مقابل مستلزم خوب گوش دادن به پیام اوست. می‌توان گفت: گوش دادن فعال زمینه‌ای برای فهم بهتر پیام طرف مقابل و به تبع اندیشه بهتر در مورد پیام اوست. گوش دادن فعال یعنی اینکه به صورت فعالانه درگیر گوش دادن و فهم صحبتی باشیم که گوینده برای ما ارسال می‌کند. گوش دادن یکی از اساسی‌ترین مهارت‌های ارتباطات بین‌فردی محسوب می‌شود. در قرآن کریم سورهٔ ملک آیهٔ ۱۰ آمده است: «وَقالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ ما كُنَّا فِي أَصْحابِ السَّعِيرِ» این آیه به وضوح نشان می‌دهد که میان شنیدن فعال و سرنوشتی که کفار به آن مبتلا شده‌اند، رابطه است؛ زیرا اگر آنها پیام نبی الهی را به‌خوبی گوش می‌کردند، زمینهٔ بهتری برای فهم و درک آن داشتند و به تبع آن، انتخاب آنها متفاوت بود. با توجه به تحلیل روان‌شناختی آیهٔ فوق می‌توان به این نکته رسید که یکی از موانع خردورزی، فهم بد به‌واسطهٔ گوش ندادن فعال از جانب مشرکین است.

د. انتخاب غلط

یکـی از ویژگی‌های انسـان، قدرت انتخاب اسـت. معیار انتخاب از بیـن گزینه‌های متفاوت می‌تواند چیزهای متعددی باشـد، اما می‌توان این مسـئله را قدر متیقن دانست که انسان در زمان انتخاب به نیازهای خود توجه داشـته و بر اسـاس آن انتخاب می‌کند، در آیهٔ ۶۷ سورهٔ انبیا آمده اسـت: «أُفٍّ لَكُمْ وَلِما تَعْبُدُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ أَ فَلا تَعْقِلُونَ» این آیه خطاب حضرت ابراهیم علیه‌السلام به مشـرکان اسـت که اُف بر شـما به خاطر انتخاب غلطی که داشـته‌اید و سؤال ایشان از آنها که آیا فکر نمی‌کنید، نشان می‌دهد که بین انتخاب غلطی که در انتخاب معبود از جانب کفار صورت گرفته و اسـتفاده نکردن از عقل ارتباط اسـت. از رویکرد روان‌شـناختی، انسـان به‌واسـطهٔ انتخاب نسـبت به چیزی که انتخاب کرده حس تعلق پیدا کرده و همین مسئله ممکن است او را دچار خطای شناختی و به تبع آن خطای رفتاری کند.

ه: دنیاگرایی

در قرآن کریم، گاه دنیا مورد مذمت قرار گرفته و گاه از دنیا به نیکی یاد شـده اسـت. سـرّ این مدح و ذم را نه در دنیا که در بیرون از دنیا باید جسـت. در موارد متعدد دنیا در سـیاق ذم، یا به تعبیر دیگر «دنیاگرایی»، گاه به مصادیقِ مادی، مانند شـهوت‌های جنسی، فرزندان، طلا و نقره، اسـب، دام و کشتزار تعریف شده اسـت که انسان دلبسته و وابسته به آنهاست؛ «زُيِّنَ لِلنَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا...» (آل‌عمران: ١٤). و گاه به نگرش‌های مادی‌گرایانه و نحـوهٔ بهره‌گیـری از ایـن مصادیـقِ مـادی، ماننـد لعـب، لهـو، مدپرسـتی، تجمل‌گرایی، فخرفروشـی، ثروت‌اندوزی و قدرت‌طلبی توجه داده شـده است که انسـان به جای استفاده از مادیات در جهت نزدیکی به خداوند، از آنها در جهت دوری از خداوند سـود جسـته اسـت؛ «اعْلَمُـوا أَنَّمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْـوٌ وَزِينَةٌ وَتَفَاخُرٌ بَيْنَكُمْ وَتَكَاثُـرٌ فِي الأَمْوَالِ وَالأَوْلادِ...» (حدید: ۲۰) (احمدزاد، ۱۳۸۷).

در نتیجـه‌ای کلی‌تـر می‌توان گفت: یکـی از موانع خردورزی از منظر قـرآن دنیاگرایی و رها کـردن آخـرت اسـت. در همین زمینـه نیز در آیـه دیگری از قرآن در سـورهٔ انعام آیـهٔ ۳۲ آمده اسـت: «وَمَا الْحَياةُ الدُّنْيا إِلاَّ لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَلَلدَّارُ الْآخِرَةُ خَيْرٌ لِلَّذينَ يَتَّقُونَ أَ فَلا تَعْقِلُونَ»؛ و زندگی دنیا چیزی جز بازی و سـرگرمی نیسـت و سـرای آخرت برای آنها که پرهیزکارند، بهتر است آیا

نمی‌اندیشید. به نوعی تأیید نتیجه‌ای است که در آیات قبل گرفته شده است. توجه به دنیا و تعلق به آن سبب می‌شود که انسان عاقبت‌اندیشی و خردورزی خود را از دست داده و دچار خطا شود و به‌عنوان یکی از موانع خردورزی محسوب شود.

و. توجه نکردن به نشانه‌های قدرت الهی

در قرآن کریم یکی از موانع انسان در مسیر خردورزی را عدم توجه به نشانگان قدرت الهی در هستی می‌بیند. در همین زمینه در سورهٔ بقره آیهٔ ۷۳ آمده است: «فَقُلْنا اضْرِبُوهُ بِبَعْضِها كَذلِكَ يُحْيِ اللَّهُ الْمَوْتى وَيُرِيكُمْ آياتِهِ لَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ» این آیه به خوبی نشان می‌دهد که یکی از زمینه‌های خردورزی از منظر قرآن توجه به نشانگان قدرت الهی است؛ چون خداوند آن را به بنی‌اسرائیل نشان داد تا فکر کنند و با معکوس کردن این مسئله می‌توان فهمید که عدم توجه به نشانگان قدرت الهی مانعی در مسیر خردورزی است.

ز. بی‌توجهی به مراحل خلقت و زندگی و مرگ

توجه مراحل پیچیده آفرینش می‌تواند زمینه‌ای برای تحریک فکر و خردورزی باشد و می‌توان گفت که بهترین بستر برای تفکر، تفکر در مورد خلقت پیچیده انسان است (قرائتی، ۱۳۸۸). در سورهٔ غافر آیهٔ ۶۷ آمده است: «هُوَ الَّذی خَلَقَكُمْ مِنْ تُرابٍ ثُمَّ مِنْ نُطْفَةٍ ثُمَّ مِنْ عَلَقَةٍ ثُمَّ يُخْرِجُكُمْ طِفْلاً ثُمَّ لِتَبْلُغُوا أَشُدَّكُمْ ثُمَّ لِتَكُونُوا شُيُوخاً وَمِنْكُمْ مَنْ يُتَوَفَّى مِنْ قَبْلُ وَلِتَبْلُغُوا أَجَلاً مُسَمًّى وَلَعَلَّكُمْ تَعْقِلُونَ» این آیهٔ نشان می‌دهد که میان خردورزی و توجه به کیفیت خلقت ارتباط وجود دارد و یکی از موانع خردورزی از منظر قرآن، عدم توجه به این مسئله است.

ح. نفاق و کتمان حقیقت

منافق کسی است که در باطن کافر ولی ظاهراً مسلمان است، یکی از نشانگان منافق که در آیهٔ ۱۳ سورهٔ بقره به آن اشاره شده است، این است که آنها خود را عاقل و هوشیار می‌دانند و مؤمنان را ساده‌لوح و خوش‌باور. در قرآن به خاطر عدم استفاده از عقل، منافقین نکوهش شده‌اند، همانند آیهٔ ۷۶ سورهٔ بقره «وَإِذا لَقُوا الَّذينَ آمَنُوا قالُوا آمَنَّا وَإِذا خَلا بَعْضُهُمْ إِلى بَعْضٍ قالُوا أَ تُحَدِّثُونَهُمْ بِما فَتَحَ اللَّهُ عَلَيْكُمْ لِيُحَاجُّوكُمْ بِهِ عِنْدَ رَبِّكُمْ أَفَلا تَعْقِلُون». با نگاه روان‌شناختی شخص منافق به خاطر سبک زندگی خود و ترس از آشکار شدن وضعیت اعتقادی مدام در حالت اضطراب به سر می‌برد و این اضطراب مانع خردورزی وی است.

ط. تقلید کورکورانه

تقلید کورکورانه و به دور از آگاهی و از روی خودباختگی، از عوامل اصلی رکود و ایستایی است و هر جا که چنین مسئله‌ای رخ دهد، دلیلی بر به‌کار گرفتن اندیشه و جوشش فکر، باقی نمی‌ماند و شخص تقلیدکننده با سرسپردگی نابخردانه، راه شکوفایی عقل را بر خود خواهد بست. در سورهٔ بقره آیهٔ ۱۷۰ آمده است «وَإِذا قيلَ لَهُمُ اتَّبِعُوا ما أَنْزَلَ اللَّهُ قالُوا بَلْ نَتَّبِعُ ما أَلْفَيْنا عَلَيْهِ آباءَنا أَ وَلَوْ كانَ آباؤُهُمْ لا يَعْقِلُونَ شَيْئاً وَلا يَهْتَدُونَ».

ی. بی‌توجهی به سرگذشت پیشینیان

انسان به‌واسطهٔ اینکه موجودی خردورز است، می‌تواند از تجربهٔ دیگران استفاده کرده و خطای آنها را تکرار نکند، به این ویژگی انسان عبرت‌گیری می‌گویند. در بیش از ده آیه قرآن ترغیب و تشویق فراوان به «سیر در ارض» (یوسف: ۱۰۹؛ حج: ۴۶؛ روم: ۹؛ فاطر: ۴۴؛ غافر: ۲۱ و ۸۲؛ آل‌عمران: ۱۳۷؛ انعام: ۱۱؛ نحل: ۳۶؛ نمل: ۶۹. عنکبوت: ۲۰؛ روم: ۴۲) شده است که می‌توان به این نتیجه رسید که یکی از موانع خردورزی از منظر قرآن، درس نگرفتن از تاریخ و سرگذشت پیشینیان است (خاتمی، ۱۳۷۷).

نتیجه‌گیری

انسان به‌عنوان پیچیده‌ترین مخلوق خداوند، دارای ویژگی‌های متعددی است که او را از سایر مخلوقات متمایز کرده است. خردورزی یکی از اساسی‌ترین وجوه تمایز انسان است. یافته‌های پژوهش نشان داد موانع خردورزی از منظر قرآن در سه بخش دسته‌بندی می‌شود: الف. موانع شناختی خردورزی از منظر قرآن عبارت‌اند از: عدم توجه به ندای فطرت، خودفراموشی، باورهای خرافی؛ ب. دوستی و صمیمیت با دشمنان خدا، تعصب و لجاجت برخی از موانع عاطفی خردورزی است؛ ج. گناه، رعایت نکردن حریم و مرز، گوش ندادن فعال، انتخاب غلط، دنیاگرایی، توجه نکردن به نشانه‌های قدرت الهی، بی‌توجهی به مراحل خلقت و مرگ، نفاق و کتمان حقیقت، تقلید کورکورانه، بی‌توجهی به سرگذشت پیشینیان از موانع رفتاری خردورزی به‌شمار می‌روند.

هر پژوهشی به دلیل مسئله‌محور بودن، دارای چارچوب‌ها و محدودیت‌هایی است که مانع از پرداختن به تمام جوانب موضوع خواهد شد. پژوهش حاضر نیز از این قاعده مستثنا نبوده

و با محدودیت‌هایی مواجه بوده است. با توجه به موضوع تحقیق، یکی از محدودیت‌های آن عدم دسترسی و بررسی بخشی از جامعه آماری کیفی پژوهش از جمله منابع اهل سنت و کتب آسمانی سایر ادیان ابراهیمی و عدم مقایسه آنها با یکدیگر بود. پیشنهاد می‌شود در پژوهشی مستقل، این بخش از جامعه آماری کیفی پژوهش نیز بررسی و موانع خردورزی از دیدگاه اهل سنت و سایر ادیان ابراهیمی بررسی و نتایج مقایسه شود.

منابع

- قرآن کریم (۱۳۸۰)، ترجمهٔ ناصر مکارم شیرازی، تحقیق و تصحیح: هیئت علمی دارالقرآن الکریم.
- سیدرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴ق)، نهج‌البلاغه، قم، هجرت.
- ابن اثیر، مبارک بن محمد شیبانی موصلی (۱۳۶۷)، النهایه فی غریب الحدیث والاثر، قم، ایران.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق)، تحف‌العقول، چ دوم، قم، انتشارات اسلامی.
- احمدزاده، سیدمصطفی (۱۳۸۷)، «دنیا و دنیاگرائی در قرآن»، پژوهش‌های قرآنی، ویژه‌نامه قرآن و مهندسی فرهنگی، شمارهٔ ۵۴، ص۳۵ـ۵۵.
- اکبری، قدسیه و افضل بلوکی (۱۳۹۴)، خردورزی و خردورزان از منظر قرآن کریم، دومین کنگره بین‌اللملی فرهنگ و اندیشه دین، قم، مؤسسهٔ سفیران فرهنگی مبین.
- انصاری، محمدعلی، آمدی (بی‌تا)، ترجمهٔ غررالحکم، قم، دارالکتب، بی‌تا.
- برنجکار، رضا (۱۳۸۰)، «عقل و تعقل»، قبسات، شمارهٔ ۱۹، ص۳۳ـ۴۴.
- بلوکی، افضل (۱۳۸۶)، «راهکارهای رشد خردورزی در قرآن کریم»، اندیشه‌های اسلامی، شمارهٔ ۱، ص۸ـ۲۰.
- جوادی‌آملی، عبدالله (۱۳۸۹)، «فطرت در آیینه قرآن»، انسان‌پژوهی دینی، شمارهٔ ۲۳، ص۵ـ۲۸.
- جوهری فارابی، اسماعیل بن حماد (۱۴۰۴ق)، الصحاح: تاج‌اللغة و صحاح‌العربیة، چ سوم، بیروت، نرم‌افزار قاموس، مرکزتحقیقات.
- خاتمی، سیداحمد (۱۳۸۹)، عبرت‌آموزی در قرآن، ره‌توشه راهیان‌نور، ۲۴، قم، دفتر تبلیغات اسلامی.
- خسروپناه، عبدالحسین‌ورضامیرزائی(۱۳۸۹)، «چیستی‌انسان‌شناسی»، انسان‌پژوهی‌دینی، شمارهٔ۲۴، ص۲ـ۳۲.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۷۳)، الذریعة إلی مکارم الشریعة، شمارهٔ ۴۶، قم، شریف الرضی.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، مفردات فی غریب القرآن، بیروت، دارالعلم.
- شجریان، مهدی (۱۳۹۵)، «تقوی جامع‌ترین صورت خردورزی در قرآن کریم»، فرهنگ پژوهش، شمارهٔ ۲۶، ص۵ـ۲۲.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۴۲۳ق)، الکبائر و الصغائر، بیروت، مؤسسة الأعلمی للمطبوعات.
- طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵)، مجمع‌البحرین، تهران، کتاب‌فروشی مرتضوی.
- غرویان، محسن (۱۳۷۹)، فلسفهٔ اخلاق، چ دوم، قم، نشر پیک جلال.
- قرائتی، محسن (۱۳۸۸)، تفسیر نور، تهران، مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.

- قرشی، سیدعلی‌اکبر (۱۳۸۶)، قاموس قرآن، چ شانزدهم، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- محدث نوری، حسین (۱۴۰۸ق)، مستدرک‌الوسائل و مستنبط‌المسائل، قم، مؤسسة آل‌البیت علیهم‌السلام.
- محمودی سیروی، علی (۱۳۹۷)، «بررسی تحلیلی مبانی اسلامی خردورزی به‌عنوان یک هدف تربیتی»، بصیرت و تربیت اسلامی، (۱۵)، ۴۶ـ۶۰.
- مصطفوی، حسن (۱۳۶۰)، التحقیق فی کلمات القرآن الکریم، تهران، بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۴)، فلسفهٔ اخلاق، چ چهاردهم، تهران، صدرا.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۹)، مجموعه آثار، ۲۹ جلدی، تهران، صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۴)، اخلاق در قرآن، قم، مدرسه امام علی‌بن‌ابیطالب.
- مویدی، عبدالستار (۱۳۹۱)، خردورزی از دیدگاه قرآن و نهج‌البلاغه، تهران، دانشگاه تهران.

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی
سال چهارم، شماره اول، پیاپی ۹، بهار و تابستان ۱۳۹۷ (ص۴۵-۷۳)

سنخ‌شناسی زندگی از دیدگاه علامه طباطبایی و سلیگمن

The Typology of Life from the Perspective of Allameh Tabatabai and Seligman

سیدهادی سرکشیک / دانشجوی دکتری مؤسسهٔ آموزشی و پژوهشی امام خمینی ﷺ
رحیم نارویی نصرتی / عضو هیئت علمی مؤسسهٔ آموزشی و پژوهشی امام خمینی ﷺ
حمید رفیعی‌هنر / عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی

Seyyed Hadi Sarkeshik, a Ph.D. student, Imam Khomeini Education and Research Institute, Qom, Iran, Email: sarkeshik90@gmail.com
Rahim Narooei Nosrati, an associate professor, the Department of Psychology, Imam Khomeini Education and Research Institute, Qom, Iran, Email: rnarooei@yahoo.com
Hamid Rafi'i Honar, an assistant professor, Islamic Sciences and Culture Academy, Qom, Iran, Email: Hamidrafii2@gmail.com

چکیده

این پژوهش، با هدف بررسی سنخ‌های زندگی از دیدگاه سلیگمن و شناسایی سنخ‌های زندگی بر اساس دیدگاه علامه طباطبایی و مقایسه این دو با یکدیگر انجام شده است. بدین‌منظور به روش توصیفی ـ تحلیلی به منابع دست اول دیدگاه‌های سلیگمن و آثار علامه طباطبایی مراجعه و با همدیگر مقایسه گردید. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که سلیگمن با انتخاب مدل ارسطوییِ رشد از ساده به پیچیده، چهار سنخ زندگی لذت‌بخش، متعهدانه، بامعنا و کامل ترسیم می‌کند. بر اساس دیدگاه علامه طباطبایی با توجه به دو ملاک حقیقی و غیرحقیقی بودن حیات و حیات خصوصی و زندگی عمومی، سه نوع زندگی «ذلت‌محور»، «لذت‌محور» و«سعادت‌محور» استخراج گردید. مفاهیم

Abstract

This study aimed to investigate the types of life from Seligman's viewpoint, identify the types of life in Allameh Tabatabai's viewpoint, and compare the two with each other. To do so, through descriptive-analytical method, the first-hand sources of Seligman's views and the works of Allameh Tabatabai were referred to and compared with each other. The findings showed that by choosing the Aristotelian model of development from simple to complex, Seligman drew four types of life: enjoyable, committed, meaningful, and complete. According to Allameh Tabatabai, considering the two criteria of real and unreal life, and private life and public life, three types of life were extracted: 'humiliation-oriented', 'pleasure-oriented' and 'happiness-oriented'. The concepts of haste, worldly life, and the wares of delusion indicate a

عاجلـه، حیات دنیا و متاع غـرور بیانگر زندگی لذت‌محور می‌باشـد که حیات عمومی اسـت. مفهوم معیشت ضنک حیاتی غیرحقیقی است که به زندگی ذلت‌محور اشاره دارد. افرادی که در این دو سـنخ زندگی هسـتند، از رسیدن به بالاتریـن درجات کمـال باز می‌ماننـد. حیات حقیقی منحصر در زندگی آخرت و حیات طیبه است که همان زندگی سعادت‌محور می‌باشد. روحانـی بـودن منشأ سـنخ‌های زندگـی، هدفمندی سـنخ‌های زندگی جهت دستیابی به سـعادت جاودانـه فرامادی، نقـش انگیزه الهـی در رسـیدن به هدف زندگی، فراشـمولی قلمـروی ارزشـی سـنخ‌های زندگی بر اسـاس دیدگاه علامـه طباطبایی از جمله تفاوت‌های شاخص با دیدگاه سلیگمن می‌باشد.

کلیدواژه‌هـا: زندگـی، سـنخ‌های زندگـی، سلیگمن، علامه طباطبایی، اندیشه اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌نگر.

pleasure-oriented life, which is a public life. The concept of a wretched livelihood is an unrealistic life, which refers to a humiliation-oriented life. People in these two types of life fail to reach the highest levels of perfection. The real life is limited to the life of the Hereafter and good life, which is a happiness-oriented life. The spirituality of the source of life types, the purposefulness of life types to achieve eternal transcendental happiness, the role of Divine motivation for achieving the purpose of life, the beyond-inclusion of the value realm of life types are the significant differences of Allameh Tabatabai's view with Seligman's view.

Keywords: life, types of life, Seligman, Allameh Tabatabai, Islamic thought and positive psychology

بیان مسئله

شـناخت زندگی و بررسـی سـنخ‌های آن، یکی از مهم‌ترین مسـائل روان‌شـناختی اسـت که مقدمهٔ شناخت صحیح انسان به‌شمار می‌رود و بر نوع انسان‌شناسی، جهان‌بینی و در نتیجه سـعادت انسـان اثر می‌گذارد (ژوزف[1] و لینلی،[2] ۱۳۸۸، ص۶۸). سنخ‌شناسـی، تقسیم‌بندی و تنظیـم داده‌هـا با توجه به مشـخصات آنها و بر پایه معیارهایی خاص اسـت (سـاروخانی، ۱۳۷۰). و سنخ‌شناسـی زندگـی می‌توانـد بیان جامعـی از انواع ممکن زندگـی و یا طبقه‌بندی انواع زندگی باشـد. معمولاً یک یا چند سـنخ به‌عنوان شـیوه‌های آرمانی زندگی در نظر گرفته

1. Joseph, S
2. Linley, A

می‌شود، درحالی‌که سایر شیوه‌ها غیرآرمانی تلقی می‌شوند (تئودور، ۱۹۶۶، ص۱۳).

خاستگاه فکری بررسی زندگی در روان‌شناسی مثبت‌گرا، به آثار فلسفی اندیشمندانی همچون سقراط، افلاطون و ارسطو باز می‌گردد. مثلاً نظریهٔ کمال و رشد ارسطویی با مفهوم زندگی خوب، بهزیستی یا شادکامی با مفهوم کارکرد بهینه ارتباط دارد و از نگاه سودگرایانی چون جرمی بنتام،[1] وجود لذت و نبود درد، ویژگی تعریف‌کننده یک زندگی خوب است (براتی، ۱۳۸۸، ص۳۷).

برخی روان‌شناسان مثبت، پیرو دیدگاه ارسطو به بحث و بررسی چگونگی زندگی خوب پرداختند و برخی نیز معیارهای اخلاقی زندگی کامل را نام برده‌اند (دلهی و استکیمیر،[2] ۲۰۱۶)، ولی انواع زندگی را مورد بررسی قرار نداده‌اند. از جمله میهایی و ناکامورا[3] (۲۰۰۵) به‌عنوان روان‌شناسان مثبت‌نگر فقط به بررسی ماهیت زندگی پرداخته‌اند. عده‌ای نیز به اجزا و ویژگی‌های زندگی پرداختند (لوپز، ۲۰۰۹)، اما درصدد بیان انواع زندگی برنیامده‌اند. برای نمونه، فلیپس ویتکینز (۲۰۱۲) معتقد است: قدردانی به‌عنوان شاخصه زندگی خوب، باعث افزایش بهزیستی می‌شود. برخی پژوهش‌ها به برخی سنخ‌های زندگی پرداخته‌اند، ولی درصدد بررسی رابطهٔ بین انواع زندگی نبوده‌اند (بورینی[4] و همکاران، ۲۰۱۴). همچنین در برخی متون دیگر بیش از آنکه ماهیت زندگی را مورد بحث قرار داده باشند، بر فضیلت‌های زندگی متمرکز شده‌اند (هاگرتی و همکاران،[5] ۲۰۰۱).

در میان روان‌شناسان مثبت‌گرا، مارتین سلیگمن با انتخاب رویکرد ارسطویی رشد از ساده به پیچیده، به تبیین سنخ‌شناسی زندگی پرداخته است. وی ساده‌ترین زندگی از انواع چهارگانه زندگی خوب را «زندگی لذت‌بخش» می‌نامد؛ پس از آن «زندگی متعهدانه» قرار دارد؛ و سومین نوع زندگی خوب «زندگی بامعنا» است؛ چهارمین نوع زندگی که در حقیقت، پیچیده‌ترین شکل زندگی خوب است، «زندگی کامل» است. روان‌شناسان مثبت‌گرا بر این باورند که حرکت به سمت یکی از این انواع چهارگانه زندگی خوب، آدمی را به خشنودی از زندگی، بهزیستیِ روانی و سرانجام سعادت و خوش‌بختی نائل می‌گرداند (سلیگمن، ۱۳۸۹).

1. Bentham, J.
2. Steckermeier& Delhey
3. Nakamura & Csikszentmihalyi
4. Boarini, R., Kolev, A., & McGregor, A.
5. Hagerty MR, Cummins RA, Ferriss AL, et al

سلیگمن و پترسون (۲۰۰۴) در تبیین انواع فضیلت‌ها و سنخ‌های زندگی مدعی هستند که به همه آثار فلسفی و ادیان حتی به کتاب مقدس مسلمانان، قرآن کریم نیز توجه داشته است. اما به نظر می‌رسد تبیین انواع زندگی در آثار سلیگمن لزوماً تطبیقی با سنخ‌شناسی احتمالی زندگی در قرآن کریم به‌خصوص با تبیین اندیشمندانی چون علامه طباطبایی نداشته باشد.

در منابع اسلامی، به‌خصوص قرآن کریم با انواعی از زندگی روبرو می‌شویم که در عبارت‌های گوناگون از آن یاد شده است. عبارت‌هایی چون حیات طیبه (نحل: ۹۷)، متاع حسن (هود: ۳)، حیات‌الدنیا (عنکبوت: ۶۴)، عاجله (اسراء: ۱۸)، متاع غرور (حدید: ۲۰)، معیشت ضنک (طه: ۱۲۴) و الاخره (غافر: ۳۹).

بنابراین، زندگی واژه‌ای کلیدی در متون دینی، فلسفی و روان‌شناختی است و با توجه به دیدگاه‌ها و مکاتب مختلف فکری، برای انسان از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است (موسوی، ۱۳۹۴، ص۵۶۴). در جهان هر کس نوع خاصی از زندگی را برای خود انتخاب می‌کند و تصور می‌کند همان نوعی را که انتخاب کرده، درست و کارآمد است و سنخ‌های دیگری از زندگی وجود ندارد. ازاین‌رو، بررسی و مقایسه دیدگاه برخی اندیشمندان اسلامی با دیدگاه برخی روان‌شناسان مثبت‌گرا موجب رهایی از این سردرگمی و همچنین عمق بخشیدن به یافته‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌شود. از سوی دیگر، تبیین نگاه اسلام و اندیشمندان مسلمان در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی در راستای اسلامی‌سازی علوم انسانی از جمله روان‌شناسی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

اندیشمندان اسلامی از جمله مفسران قرآن (طباطبایی، ۱۳۷۴؛ طبرسی، ۱۴۱۷؛ قرطبی، ۱۴۰۵؛ طبری، ۱۴۱۵؛ جوادی آملی، ۱۳۹۳) تفسیرهای مختلفی از مفاهیم مذکور ارائه داده‌اند که می‌توان بر اساس آنها سنخ‌هایی را برای زندگی شناسایی کرد. در این میان، علامه طباطبایی (۱۳۷۴، ج۱۲، ص۴۹۱) تبیین‌هایی خاصی در این زمینه ارائه کرده است. بنابراین، به نظر می‌رسد با بهره‌گیری از آیات قرآن کریم و با استفاده از دیدگاه‌های تفسیری علامه طباطبایی می‌توان برای زندگی از نگاه اسلامی انواعی را مشخص کرد که با انواع زندگی در دیدگاه سلیگمن مقایسه گردد.

الهامی‌نیا در پژوهشی به هفت نوع حیات در قرآن کریم اشاره کرده است، اما علاوه بر مطرح نشدن دیدگاه علامه طباطبایی، به بررسی روان‌شناختی انواع زندگی نیز نپرداخته است (الهامی‌نیا، ۱۳۸۴، ص۲۴ـ۵). برخی پژوهشگران (عاطفه‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۳) به

بررسـی ساختار و الگوی کیفیت زندگی اسلامی مبتنی بر دیدگاه آیت‌الله جوادی آملی پرداخته ولی سنخ‌شناسی زندگی را مطرح نکرده و درصدد بررسی انواع زندگی برنیامده‌اند.

فاضلی کبریا و همکاران (۱۳۹۲) به بررسـی تطبیقی «بهبود کیفیت زندگی» از منظر اسـلام و روان‌شناسـان مثبت‌گـرا پرداخته‌اند و درمان مبتنی بر بهبود کیفیـت زندگی را با ذکر اصولی از هر دو منظر (اسـلام و روان‌شناسـان مثبت‌گرا) مطرح نموده‌اند، ولی به سنخ‌شناسی زندگی و تبییـن روان‌شـناختی آن نپرداخته‌انـد. در پژوهـش دیانـی (۱۳۹۰) معنای زندگـی از منظر علامه طباطبایی مورد بررسـی قرار گرفته اسـت، ولی نویسـنده بر تبییـن معنا و هدف زندگی در دیدگاه علامه تمرکز کرده اسـت. حسـینی مطلق (۱۳۹۴) زندگی مطلوب در دیدگاه اسـلام و روان‌شناسـی مثبت‌گرا را مورد بررسـی قرار داده، اما به سنخ‌شناسـی زندگی و نیز مقایسه دو دیدگاه علامه طباطبایی و سلیگمن نپرداخته است.

از آثـار علامـه طباطبایی برمی‌آید که ایشـان بنا به ضرورت تفسـیر آیات قـرآن، در لابه‌لای تفاسـیر آیات به انواع زندگی انسـان پرداخته‌اند و آیات مربوطه را تفسـیر کرده‌اند. ازاین‌رو، با توجـه به نگاه علامه به بحث زندگی در آثارش، به نظر می‌رسـد می‌توان سـنخ‌های زندگی را بر اسـاس نظر ایشان استخراج و آن را با دیدگاه سـلیگمن مقایسه کرد. بنابراین محقق درپی بررسی سؤالات ذیل می‌باشد:

ـ سنخ‌های زندگی از نگاه سلیگمن چیست؟

ـ سنخ‌شناسی زندگی از نظر علامه طباطبایی کدام است؟

ـ چه تفاوت‌ها و شباهت‌هایی میان سنخ‌شناسی زندگی از نگاه علامه طباطبایی و سلیگمن وجود دارد؟

روش پژوهش

ایـن پژوهـش، از نظر ماهیت از نوع بنیـادی ـ نظری و از نظر روش انجـام پژوهش و تحلیل داده‌هـا از نوع پژوهش‌های کیفی می‌باشـد. پژوهشـگر با مراجعه به قرآن کریـم و آثار علامه طباطبایـی، آیـات و روایاتی که بر موضوع انواع زندگی دلالـت دارد را مورد تحلیل قرار خواهد داد و همچنیـن نقطه‌نظرات سـلیگمن را جمع‌آوری نموده، سـپس به توصیـف و تحلیل آن می‌پردازد و آنها را با همدیگر مقایسه می‌کند.

اجرای پژوهش طی سه مرحله صورت گرفت که به این شرح است:

ـ شناسایی نقطه‌نظرات سلیگمن درباره سنخ‌های زندگی؛
ـ شناسایی دیدگاه‌های علامه طباطبایی؛
ـ مقایسه دیدگاه‌های علامه طباطبایی و سلیگمن.

یافته‌های پژوهش

سنخ‌شناسی زندگی از نگاه مارتین سلیگمن.

هر یک از این انواع چهارگانه زندگی خوب در ادامه به اختصار توصیف می‌شوند.

زندگی لذت‌بخش

سلیگمن با طرح این نوع زندگی درپی آن هست که بداند مردم چگونه می‌توانند به بهترین سطح تجربه‌های حسی خوشایند به‌عنوان جزیی از زندگی طبیعی دست یابند. احساساتی مثل حس برقراری رابطهٔ خوب با دیگران، امیدواری، علاقه‌مندی و تفریح کردن (قاسمی و قریشیان، ۱۳۸۸، ص۱۱۱).

سلیگمن و همکاران[1] (۲۰۰۶، به‌نقل از: براتی، ۱۳۸۸) زندگی لذت‌بخش را همان چیزی می‌دانند که نظریه‌های لذت‌گرای شادکامی بیان کرده‌اند. با این حال، یورگنسن و نفستاد[2] (۲۰۰۴) می‌گویند: برخلاف نظریهٔ بهزیستی روانیِ دینر ـ که بر وجود و افزایش هیجان‌های مثبت، نبود یا کمبود هیجان‌های منفی و نوعی قضاوت درباره زندگی فردی (شخصی) تأکید دارد ـ سلیگمن در تعریف این نوع زندگی، صرفاً بر هیجان‌های مثبت، تکیه دارد.

داک ورث، استین و سلیگمن (۲۰۰۵) زندگی لذت‌بخش را نوعی زندگی می‌دانند که در آن هیجان‌های مثبت در حد بیشینه باشند. سلیگمن (۱۳۹۶) تفسیر زندگی خوب به لذت لحظه‌ای را یک «توهم» می‌داند و معتقد است: مجموع احساسات لحظه‌ای ما یک برآورد بسیار ناقص از شیوه قضاوت ما دربارهٔ میزان خوب یا بد بودن زندگی است (سلیگمن، ۱۳۹۶، ص۱۵ـ۱۶). وی با اشاره به یک بررسی، از چیزی به نام «استحقاق احساسات مثبت» در برابر «راه‌های میان‌بر» نام برده و می‌گوید که مردم احساس مثبت ماشینی و بدون استحقاق را نمی‌پذیرند و مایلند چیزی را که احساس می‌کنند، مستحق آن باشند (سلیگمن، ۱۳۹۶، ص۱۷).

هیجان‌های مثبت در این سنخ زندگی، در سه برهه زمانی مورد نظرند: هیجان‌های مثبت

1. Rashid & Parks
2. Jorgensen, Nafstad

دربارهٔ گذشـته؛ هیجان‌های مثبت دربارهٔ حال؛ هیجان‌های مثبت دربارهٔ آینده. هیجان‌های مثبت دربارهٔ گذشته، هیجان‌هایی هستند که افراد نسبت به گذشته خود دارند. مانند رضایت، خرسندی، غرور (مثبت) (سلیگمن، ۲۰۰۲، به‌نقل از: براتی، ۱۳۸۸). هیجان‌های مثبت دربارهٔ حال، شـامل امور مسرت‌بخش، خشـنودی و شادی می‌شـود که دو نوع هستند: ۱. لذت‌های حسـی که از دو منبع لذت‌های بدنی[1] و لذت‌های بالاتر یا پیچیده[2] حاصل می‌شوند (سلیگمن، و همکاران، ۲۰۰۵)؛ ۲. «مسـرت‌بخش‌ها» که ناشـی از انجام اعمالی خاص و هدفمند از سوی اشخاص‌اند. بخشی از مسرت‌بخش‌ها از انجام اعمالی حاصل می‌شود که مطابق با توانمندی‌ها و فضیلت‌های شخصی افراد است (سلیگمن، ۲۰۰۲، به‌نقل از: براتی، ۱۳۸۸).

زندگی متعهدانه

دومین سنخ زندگی بر اساس دیدگاه سلیگمن، زندگی متعهدانه است (سلیگمن، ۱۳۸۹). این زندگی، پیچیده‌تر از زندگی لذت‌بخش اسـت. «زندگی متعهدانه»، آن نوع زندگی است که فرد با اسـتفاده از توانمندی‌های مَنِشـی (ذاتی) در حوزه‌های مختلف زندگی به کسـب مسرت‌ها می‌پـردازد. در زندگـی متعهدانـه، افراد از صفات مثبـت از جمله توانمندی‌ها و اسـتعدادهای خویـش بهـره می‌برند تا بـه زندگی خوب نائل گردنـد (داک‌ورث و همـکاران، ۲۰۰۵). در این حوزه، احسـاس سرشار شدن در احساسات منحصربه‌فردی را که از کارهای ابتدایی و معمولی زندگی سرچشـمه می‌گیرد را مورد مطالعه قرار می‌دهند. این احساسات وقتی شکل می‌گیرد که فرد حس می‌کند تکلیفی که به او داده‌اند با توانایی‌هایش هماهنگ است و مطمئن است که از پس آن برمی‌آید (قاسمی و قریشیان، ۱۳۸۸، ص۱۱۱). خلوص و اصالت در این ارتباط، معنا و مفهوم می‌یابد. پس خشنودی یا شادی اصیل، آن تجربه‌ای از شادی و نشاط است که افراد با استفاده از توانمندی‌های مَنِشی خویش به آن دست می‌یابند (یورگنسن و نفستاد، ۲۰۰۴).

سـلیگمن، درگیر شدن و وارد شـدن به کار، روابط و تفریحات، شناسایی برترین استعدادها و توانمندی‌های افراد را لازمهٔ این سـنخ زندگی دانسـته (سلیگمن و پترسون، ۲۰۰۴) و معتقد است: با به کار بردن منظم آنها می‌توان به غرقگی رسید (میهایی، ۱۹۹۹). در پرتو بهره‌گیری از توانمندی‌های ذاتی افراد، شوق و اشتیاق زندگی را می‌توان افزایش داد (سلیگمن، ۲۰۰۲).

1. sensual or somatic pleasures
2. complex or higher pleasures

سلیگمن معتقد است: زندگی متعهدانه نمی‌تواند به‌عنوان حالتی دائمی در نظر گرفته شود؛ بلکه این زندگی، نوعی کمال پیوسته توانمندی‌ها و ارزش‌های فرد است. بنابراین زندگی متعهدانه، نوعی زندگی در حال کمال یا رشد مداوم است (پترسون، ۲۰۰۶، به‌نقل از: براتی، ۱۳۸۸).

زندگیِ معنادار

سومین شکل زندگی خوب، «زندگی معنادار» است. سلیگمن و همکاران (۲۰۰۶) معتقدند: زندگی با معنا عبارت است از: استفاده از استعدادها و توانمندی‌های ذاتی در خدمت چیزی یا هدفی بالاتر از خویش. معناداری در زندگی با هدف‌مندی در زندگی مترادف است. تعلق داشتن به آنچه که «نهادهای مثبت» خوانده می‌شود، از جمله مذهب، خانواده، اجتماع و ملت می‌تواند معنای زندگی افراد باشد و فعالیت در آن باره به آنان نوعی حس رضایتمندی و معناداشتن بدهد.

تلاش برای یافتن معنی در زندگی، اساسی‌ترین نیروی محرکه هر فرد در دوران زندگی اوست و معنایابی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد برای زندگی خود، اهداف والایی را در نظر بگیرد، در غیر این صورت زندگی او بی‌معنا می‌باشد. ازاین‌رو، سلیگمن (۲۰۰۲) معتقد است: افرادی که به‌طور موفقیت‌آمیز فعالیت‌هایی را انجام می‌دهند که آنها را به اهداف گسترده‌تری پیوند می‌دهد به آنچه در واقع زندگی معنادار می‌نامیم، دست می‌یابند. چنین روابطی می‌تواند از طریق روابط بین‌فردی، مشاغل اجتماعی یا درگیری در سازمان‌های مثبت مانند کلیسا، معبد، مساجد و دیگر سازمان‌های انسانی به وجود آید.

سلیگمن و دیگر روان‌شناسان با این توجیه که معنا داشتن (و حتی معنایابی) با خشنودی در زندگی و شادکامی ارتباط تنگاتنگی دارند، آن را یکی از انواع زندگی خوب یا زندگی سعادتمند در نظر گرفته‌اند (کامپتون، ۲۰۰۵).

سلیگمن و همکاران در مورد اهمیت داشتن معنا می‌نویسند: «ما معتقدیم که فقدان معنا یک علامت افسردگی نیست؛ بلکه نبود معنا علت این بیماری است و نیز بر این باوریم که مداخله‌هایی که به ایجاد معنا منجر می‌شوند، افسردگی را کاهش و تخفیف می‌دهند» (براتی، ۱۳۸۸، ص۵۶).

زندگیِ کامل

سلیگمن آخرین و پیچیده‌ترین نوع زندگی خوب را «زندگی کامل» دانسته و معتقد است: سه زندگی قبلی نه منحصربه‌فرد و نه جامع‌اند و این نوع از زندگی دربرگیرندهٔ مجموعه هر سه زندگی خوب مورد اشاره و ویژگی‌های آنها می‌باشد (یورگنسن و نفستاد، ۲۰۰۴). در واقع، زندگی کامل بدون آنکه رویکرد لذت‌گرایی را کنار بگذارد؛ بر رویکرد سعادت‌گر تأکید دارد. این زندگی به گونه‌ای است که نه‌تنها فرد به زندگی لذت‌بخش (هیجانات مثبت، لذت‌ها، و رضامندی‌ها) می‌رسد، بلکه به زندگی متعهدانه و بامعنا نیز دست خواهد یافت (سلیگمن، ۲۰۱۱، به‌نقل از: رفیعی‌هنر، ۱۳۹۷).

سلیگمن معتقد است: «یک زندگی کامل، عبارت است از: تجربه کردن هیجان‌های مثبت گذشته و آینده، با آرامش احساسات مثبت از لذت‌های کنونی، به‌دست آوردن مسرت از توانمندی‌های ذاتی و استفاده از آنها در خدمت هدف یا اهدافی بالاتر و فراتر از خویش و به‌منظور دستیابی به معنا» (براتی، ۱۳۸۸). بنابراین، زندگی کامل، زندگی است که در آن فرد از ظرفیت خود به نحو مطلوب برای دستیابی به آنچه بزرگتر از خود است می‌باشد تا در زندگی خویش استفاده کند (سلیگمن، ۲۰۰۲).

سلیگمن، زندگی کامل را«شادکامی اصیل» می‌داند و معتقد است: شادکامی سه جزء دارد، اما اجزای آن، متفاوت از نظریه آرگایل است. اجزای سه‌گانه شادکامی اصیل در نظر سلیگمن، عبارت‌اند از: زندگی لذت‌بخش؛ زندگی متعهدانه و زندگی بامعنا. ازاین‌رو، می‌توان فرمول آن را چنین بیان داشت:

زندگی بامعنا+زندگی متعهدانه+زندگی لذت‌بخش=شادکامی (سلیگمن، ۱۳۸۹).

پس زندگی کامل از نظر سلیگمن، همان کارکرد بهینه است که هم به توانایی‌های خود توجه داشته و هم محیط را در نظر می‌گیرد (یورگنسن و نفستاد، ۲۰۰۴). سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵) در جای دیگر، از زندگی تهی سخن به میان می‌آورند که کاملاً در نقطهٔ مقابل زندگی کامل قرار دارد. در این نوع زندگی که با مسامحه نام زندگی به خود گرفته است، فرد توشه‌ای برای خود فراهم ساخته است، زندگی عاری از لذت، اشتیاق، و معنا. افراد گرفتار در چنین زندگی، رضایت پایینی از زندگی خود داشته و ممکن است به افسردگی، اضطراب، و یا پریشانی‌های روانی دیگر مبتلا شوند، برخلاف زندگی کامل که افراد برخوردار از آن، در سطح بالایی از بهنجاری قرار گرفته و به عبارتی فرابهنجار هستند (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۷).

سلیگمن در کتاب خود تحت عنوان «شادکامی اصیل» با مسلم فرض کردن چهار طعم برای شادکامی (زندگی لذت‌بخش، متعهدانه، معنادار و کامل)، به این حقیقت تأکید می‌کند که مدل وی سلسله‌مراتبی نیست. به گفتهٔ او «هیچ یک از این زندگی‌ها، مافوق دیگری نیست». او در تلاش برای حفظ بی‌طرفیِ علمی، سؤال ذیل را مطرح می‌کند: یک فرد خودآزار ـ دگرآزار را تصور کنید که قتل‌های زنجیره‌ای را دوست دارد و از این کار لذت وافری می‌برد. قاتلِ جانی را تصور کنید که از کمین کردن و کشتار و خشونت، کامروایی بالایی می‌یابد و تروریستی را تصور کنید که با پیوستن به گروه القاعده موجب اصابت هواپیمای دزدیده شده‌ای به مرکز تجارت جهانی می‌شود. آیا می‌توان گفت این سه نفر به ترتیب به زندگی خوشایند، زندگی خوب، و زندگی معنادار دست یافته‌اند؟ سلیگمن، ناباورانه به این سؤال پاسخ مثبت می‌دهد: «پاسخ این است که بله». البته من قطع‌نظر از نظریه مطرح در این کتاب، عمل آنها را محکوم می‌کنم (سلیگمن، ۲۰۰۲).

سلیگمن معتقد است: حرکت به سمت یکی از این انواع چهارگانه زندگی خوب به‌ویژه زندگی کامل، انسان را به خشنودی از زندگی، بهزیستیِ روانی و سرانجام سعادت و خوش‌بختی نائل می‌گرداند. بنابراین، به نظر می‌رسد دیدگاه سلیگمن درباره زندگی کامل با رویکرد ارسطویی همخوان است که در آن زندگی خوب عبارت از آن است که انسان‌ها همیشه از فرایند توسعه از ساده به پیچیده‌تر یا کامل‌تر حرکت کنند. ازاین‌رو، زندگی کامل پیچیده‌ترین و کامل‌ترین نوع زندگی به‌شمار می‌رود که متأثر از اندیشه‌های ارسطو، بهترین نوع زندگی خوب می‌باشد.

سنخ‌های زندگی از نگاه علامه طباطبایی

اندیشمندان مسلمان حیات را مترادف زندگی دانسته‌اند و معتقدند: حیات برگرفته از مادهٔ «ح ی ی» است (ابن‌فارس، ۱۴۲۹ق، ص۲۷۰). علامه طباطبایی تصریح می‌کند که حیات انسان، دارای سنخ‌های متفاوتی است و این سنخ‌ها با توجه به رویکردهای مختلفی که به حقیقت انسان و جهان می‌شود، معنا می‌یابد. اگر انسان را در همین شاکله ظاهری و بدن مادی، و نظام هستی را در جهان ماده و طبیعت محدود کنیم، قطعاً زندگی او محدود به عالم مادی خواهد بود، اما اگر حقیقت انسان و جهان را با نگاه عمیق‌تری بنگریم، حیات و زندگی انسانی در حیطه عالم مادی نخواهد بود. پس با رویکرد سطحی و ظاهری، زندگی انسان همین است که مشاهده می‌شود، اما با نگاه عمیق‌تر، این حیات سنخی از زندگی او به‌شمار می‌رود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۶، ص۱۵۷).

ازایـن‌رو، طباطبایی حیات را بر اسـاس قـرآن کریم به دو نوع عمومی و خصوصی تقسـیم می‌کنـد. حیـات عمومی را برای همه موجـودات می‌داند و حیات خصوصـی را برای مؤمنانی کـه عمل صالـح انجام دهد، در نظـر می‌گیرد (طباطبایـی، ۱۳۷۴، ج۱۲، ص۴۹۲). ایشـان حیات خصوصی را از مفهوم «حیات طیبه» (نحل: ۹۷) استفاده کرده است که بالاترین مرتبه زندگی تلقی می‌شود و امکان سعادت در آن فراهم می‌باشد و فرد در پرتو داشتن چنین زندگی می‌تواند در زمرهٔ صالحین قرار گیرد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۹، ص۵۶). ازاین‌رو، می‌توان یکی از سنخ‌های زندگی را «زندگی سعادت‌محور» نامید.

یکـی دیگر از سـنخ‌های زندگی از دیـدگاه علامه طباطبایی را می‌تـوان «زندگی لذت‌محور» نامید. این نوع زندگی را از مفاهیمی چون حیات دنیا (انعام: ۳۲)، عاجله (اسراء: ۱۸)، و متاع غـرور (آل‌عمران: ۱۸۵) می‌توان اسـتفاده کرد. علامه طباطبایی از سـنخ دیگری از زندگی نیز به نام «زندگی ذلت‌محور» نام می‌برد که می‌توان آن را با مفهوم معیشـت ضنک (طه: ۱۲۴) شناسایی کرد.

جـدول ۱ بـه تقسـیم‌بندی زندگی و سـنخ‌های مدنظر علامـه طباطبایی بر اسـاس زندگی عمومی و خصوصی اشاره دارد.

جدول ۱. سنخ‌های زندگی از دیدگاه علامه طباطبایی بر اساس ملاک حیات خصوصی و عمومی

ملاک‌های دسته‌بندی	انواع زندگی ناظر به ملاک‌ها
حیات عمومی	لذت‌محور (عاجله، حیات دنیا و متاع غرور) ذلت‌محور (معیشت ضنک)
حیات خصوصی	سعادت‌محور (حیات طیبه)

علامه طباطبایی سنخ‌های لذت‌محور و ذلت‌محور را وهم و خیال پنداشته و ملاک دیگری برای تقسیم‌بندی زندگی بر اساس حقیقی و خیالی بودن برمی‌شمرند. علامه طباطبایی معتقد است: مردم که بر سر امور دنیوی با یکدیگر می‌جنگند، با اینکه آنچه این ستمگران بر سر آن تکالب می‌کنند، از قبیل اموال، همسـران، فرزنـدان، مناصب، مقام‌ها و امثال آن، چیزی جز اوهام نیسـتند و در حقیقت سرابی هسـتند که از دور آب به نظر می‌رسد و انسان منافع مذکور

را مالک نمی‌شود، مگر در ظرف وهم و خیال (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۶، ص۲۲۵). برخلاف زندگی آخرت که انسان در آن عالم با کمالات واقعی که خود از راه ایمان و عمل صالح کسب کرده زندگی می‌کند و مهم این است که اشتغال به آن آدمی را از منافع دیگر باز نمی‌دارد؛ چون غیر از آن کمالات واقعی، واقعیت دیگری نیست و لعب و لهو در آن راه ندارد. بقایی است که فنایی با آن نیست، لذتی است که با درد آمیخته نیست، سعادتی است که شقاوتی درپی ندارد. پس آخرت حیاتی واقعی است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۶، ص۲۲۵).

علامه طباطبایی زندگی مبتنی بر حیات طیبه را نیز حقیقی دانسته و می‌فرماید: اسلام نه زندگی مادی را حیات حقیقی انسان می‌داند و نه برخوردار شدن از مزایای آن را سعادت واقعی می‌شمرد، بلکه زندگی حقیقی انسان را حیاتی می‌داند که جامع بین ماده و معنا باشد و خوش‌بختی حقیقی را در چیزهایی می‌داند که موجب سعادت دنیا و آخرت باشد. بنابراین، حیات طیبه به‌معنای زندگی‌ای است که با نتیجه مطلوب از زندگی انسان‌ها، سازگار باشد (طباطبایی، ۱۳۸۸، ج۲، ص۲۲۹).

جدول ۲، سنخ‌های زندگی بر اساس ملاک حقیقی و غیرحقیقی بودن حیات از دیدگاه علامه طباطبایی را نشان می‌دهد.

جدول ۲. سنخ‌های زندگی از دیدگاه علامه طباطبایی بر اساس ملاک حقیقی و غیرحقیقی بودن حیات

ملاک‌های دسته‌بندی	انواع زندگی ناظر به ملاک‌ها
حیات حقیقی	زندگی آخرت سعادت‌محور (حیات طیبه)
حیات غیرحقیقی	لذت‌محور (عاجله، حیات دنیا و متاع غرور) ذلت‌محور (معیشت ضنک)

در ادامه به دیدگاه علامه طباطبایی در زمینه سنخ‌های سه‌گانه زندگی (لذت‌محور، ذلت‌محور و سعادت‌محور) و مفاهیم مرتبط با آن پرداخته خواهد شد.

زندگی لذت‌محور

یکـی از سـنخ‌های زندگـی که در اندیشـه علامـه طباطبایـی قابل شناسـایی اسـت، زندگی لذت‌محور می‌باشـد. حیات دنیا، عاجله و متاع غرور مفاهیم بیانگر این نوع از زندگی به‌شمار می‌روند که با لذت‌محوری در ادبیات دینی شناخته می‌شود و در ادامه به تبیین دیدگاه علامه در خصوص این مفاهیم پرداخته خواهد شد.

۱. عاجله

خداونـد در آیهٔ ۱۸ سـورهٔ اسـراء تعبیر دیگـری از زندگی را مطـرح می‌فرمایند: «مَـنْ كانَ يُرِيدُ الْعاجِلَةَ عَجَّلْنا لَهُ فِيها ما نَشـاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْلاها مَذْمُوماً مَدْحُوراً» قرشـی (۱۳۷۷) منظور از عاجله را زندگی دنیا می‌داند که به عجله می‌گذرد. علامه طباطبایی معتقد اسـت: کلمه عاجله صفت اسـت برای موصوفی که حذف شـده و بعید نیسـت که موصوفش حیـات (زندگـی) باشـد، به قرینهٔ اینکـه مقابل آن را در آیـهٔ بعد، آخرت آورده اسـت (۱۳۷۴، ج۱۳، ص۸۶). طبرسی مراد از «عاجله» را نعمت‌های عاجله می‌داند (۱۴۱۷، ج۶، ص۴۰۷). آلوسی بر این باور است که مقصود از عاجله، متاع دنیای عاجل است (۱۴۰۵، ج۱۵، ص۴۶).

بر اسـاس ایـن آیه، علامه معتقد اسـت مراد از عاجله این اسـت که هر کـس حیات عاجله یعنی زندگی دنیا را بخواهد، زمانی تعلق و دنیاطلبی اسـت که فقط حیات عاجله را بخواهد، اما اگر دنیا را وسیله رسیدن به سعادت اخروی بداند، این در حقیقت دنیاطلبی نیست، بلکه اراده آخـرت اسـت. ازآنجاکه به آخرت نمی‌توان رسـید مگـر از راه دنیا، لذا به هر انسـانی که ایـن راه را طی کند، نمی‌شـود گفت دنیاطلـب مگر آنکه از آخرت اعراض نمـوده و به کلی آن را فراموش کند و در نتیجه اراده و حواسـش خالص برای دنیا شـود. همچنان‌که کلمه «کان» اسـتمرار را افاده می‌کند، این معنا را می‌رساند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۳، ص۸۷). همچنین فرمـود: «عَجَّلْنـا لَهُ فِيها ما نَشـاءُ لِمَنْ نُرِيـدُ»؛ یعنی اینکه ما هم آنچه را کـه او می‌خواهد فوراً بـه او می‌دهیـم، البته نه هر قـدر که او می‌خواهد. پـس ارادهٔ اشـخاص از هیچ جهت حاکم بر اراده ما نیسـت و این تنها ارادهٔ ماسـت که در ایشـان حکومت می‌کند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۳، ص۸۸)؛ چون اراده فعلی خداوند نسبت به هر چیز عبارت است از: فراهم شدن اسباب خارجی و رسـیدن آن به حد علیت تامه، لذا باید گفت که آیه دلالت بر این دارد که هر انسـان دنیاطلـب از دنیا، آن مقداری که اسـباب اقتضاء کند و عواملـی که خداوند در عالم به جریان

انداختـه رزق می‌خورد، پس دنیاطلب فقط به پاره‌ای از آنچه می‌خواهد نائل می‌شـود، البته مقداری که خداوند مقدر نماید (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۳، ص۸۷).

علامـه طباطبایـی (۱۳۷۴) در ضمـن آیـهٔ «كَلَّا بَـلْ تُحِبُّـونَ الْعاجِلَـةَ وَتَـذَرُونَ الْآخِـرَةَ» (قیامت:۲۰-۲۱) می‌نویسد: آیهٔ شریفه خطاب به همهٔ مردم است و از باب تعمیم خطاب قبلی اسـت که به رسـول خدا ﷺ می‌فرمود: لا تحرک، برای اینکه خطاب در لا تحرک خطابی است معترضـه و هیـچ ارتباطـی به قبل و بعد خـود ندارد و کلمهٔ «كَلَّا» ردعی اسـت از کلام سـابق که می‌فرمود: «ایحسـب الانسـان الـن نجمع عظامـه»، و می‌فرمود: «بل تحبـون العاجلة»؛ یعنی زندگی عاجله که همان زندگی دنیا است و «تذرون الاخرة»؛ یعنی زندگی آخرت را ترک می‌کنید، و کلمه بل از این پندار که بعد از مرگ، احیاء و بعثی نباشد، اعراض کرده، نظیر اعراضی که همین کلمه در جمله «بل یرید الانسان لیفجر امامه» کرده است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۲۰، ص۱۷۷).

۲. حیات دنیا

قـرآن کریـم بـرای زندگـی انسـان، دو مرحلـهٔ را معرفی می‌کنـد: ۱. زندگـی دنیـا پایین‌ترین مرحلـه وجود اسـت و کمترین کمالات در آن ظهور می‌کند، همه کمال‌های دنیا، متناسـب با زندگی دنیایی اسـت (شـوری: ۳۶)؛ ۲. مرحله جاودان آخرت که محصول زندگی دنیا اسـت (عنکبـوت: ۶۴؛ اخلاقـی و همـکاران، ۱۳۹۴، ص۳۱). زندگی مادی انسـان‌ها در قرآن کریم با تعبیر«حیاةالدنیا» بیان شده و در آیات بسیاری ویژگی‌های این زندگی تبیین شده است.

علامه طباطبایی می‌گوید: از نظر قرآن کریم برای زندگی، معنای دیگری دقیق‌تر از معنایی که به نظر سطحی می‌رسد، وجود دارد که عبارت است از: زندگی دنیوی از روز ولادت تا رسیدن مرگ که دورانی است توأم با شعور و فعل ارادی که نظیرش و یا نزدیک به آن در حیوانات نیز یافت می‌شـود و طبق آیهٔ ۶۴ سـورهٔ عنکبوت غیر از زندگی دنیایی، یک زندگی دیگری برای انسان است که اشتغال به زندگی دنیا که مشتی اوهام است، او را از حقیقت زندگی باز می‌دارد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۹، ص۵۳).

علامه طباطبایی ذیل آیهٔ ۶۴ سورهٔ عنکبوت می‌نویسد: «دنیا همان‌طورکه به اعتباری لهو اسـت، لعب نیز اسـت، برای اینکه فانی و زودگذر اسـت. مردم بر سـر امور دنیـوی با یکدیگر می‌جنگند، با اینکه آنچه این سـتمگران بر سـر آن تکالب می‌کنند، از قبیل اموال، همسران، فرزندان، مناصب، مقام‌ها، ریاست‌ها و امثال آن چیزی جز اوهام نیستند و در حقیقت سرابی

هستند که از دور آب به نظر می‌رسد و انسان منافع مذکور را مالک نمی‌شود، مگر در ظرف وهم و خیال» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۶، ص۲۲۵).

آیهٔ شریفه، زندگی دنیا را منحصر در لهو و لعب کرده و زندگی آخرت را زندگی واقعی دانسته است. رسیدن به آن زندگی تنها در صورتی است که استعداد انسان کامل شده باشد، به این معنا که آدمی با ورود به عرصهٔ ایمان، تمامیت ایمان را به‌دست آورده است ولی راه کامل شدن ایمانش فقط به وسیلهٔ آراستگی به دین و دخول در زمرهٔ اولیای صالحین دست می‌دهد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۶، ص۲۲۶).

علامه طباطبایی ذیل آیهٔ ۴۵ سورهٔ کهف می‌نویسد: «هرچند که دل‌های بشر علاقه به مال و فرزند دارد و همه مشتاق و متمایل به سوی آن هستند، اما زینتی زودگذر و فریبنده هستند که آن منافع و خیراتی که از آنها انتظار می‌رود، ندارند و همهٔ آرزوهایی را که آدمی از آنها دارد، برآورده نمی‌سازند» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۳، ص۴۴۳). همچنین اگر خدای تعالی از زینت زندگی دنیا که آزمایشی مهم است به کسی می‌دهد، برای همین است که افراد خبیث از افراد طیب جدا شوند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۳، ص۴۳۰).

بنابراین، چون دنیا انسان را از خدا و آیات او منصرف، غافل و به خود مشغول می‌کند، اسفل‌السافلین است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۲۰، ص۲۳۱)؛ پس زندگی دنیوی چیزی جز لعب و لهو نیست (طباطبایی، ۱۳۸۷، ص۵۹). خداوند این دنیا را زینت قرار داده است تا با آن بندگان خود را امتحان کند (طباطبایی، ۱۴۲۶، ص۶۰). افرادی در این دنیا فریب این زینت را نمی‌خورند و وابسته خیالات نمی‌شوند. آنها به دنبال لذت‌های واقعی و پایداری هستند که ریشه در حقیقت دارند. انسان اگر اعتباری بودن دنیا را به‌یقین درک کند، به همان مقامی می‌رسد که خداوند مؤمنان حقیقی خود را با آن توصیف کرده است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۳، ص۳۴۰).

۳. متاع غرور

خداوند در قرآن کریم از زندگی با تعبیر «متاع‌الغرور» نیز یاد می‌کند. واژهٔ «غرور» در لغت به‌معنای نیرنگی است که حقیقتی ندارد و کالای پستی است که آن را در مقابل مشتری می‌آرایند تا آن را بخرد و سپس پستی آن بر او آشکار می‌شود (طریحی، ۱۳۷۵، ج۳، ص۴۲۲). زندگی مادی دنیا هم اهل خود را فریب می‌دهد و موجب می‌شود، آنها از مسیر حق و پیمودن راه کمال و توجه به برنامه‌های حیات روحانی که مقصود اصلی خلقت است، غافل شوند و در مسیر لذت

پیـش روند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۷، ص۲۰۷). ازایـن‌رو، یکی دیگر از مفاهیم بیانگر زندگی لذت‌محور، متاع غرور می‌باشد.

قرآن، دنیا را وسـیلهٔ رسیدن به حیات باقی آخرت می‌داند و قناعت نمودن به آن در مقابل آخرت را قناعت نمودن به اندک در مقابل بسـیار و ناپایدار در مقابل پایدار می‌داند. همچنین اسـتقلال دادن به آن و غرق شـدن در آن را مذموم دانسـته و کسـانی که آن را منهای آخرت می‌جویند فریب‌خورده می‌داند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۱، ص۳۴۹).

علامه طباطبایی معتقد اسـت: در برابر متاع غرور می‌توان از متاع حسـن نیز یاد کرد. ایشان در تفسـیر آیهٔ ۳ سورهٔ هود می‌نویسـد: «متاع حسـن چیزی جز زندگی خوب دنیوی نمی‌تواند باشـد و متاع حیات وقتی حسـن و نیکو می‌شـود که آدمی در آن حیات به سـوی سعادتی که برایـش امکان دارد، روانه شـود و خدای تعالی او را به سـوی آرزوهای انسـانی‌اش که همان تنعم به نعمت‌های دنیوی از قبیل وسعت، امنیت، رفاه، عزت و شرافت است، هدایت کند» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۰، ص۲۱۰).

همان‌گونه که گذشـت هر سـه مفهوم عاجله، حیات دنیا و متاع غرور به مرتبه‌ای از حیات عمومی اشـاره دارد که بهره‌مندی و لذت‌محوری صرف از دنیا و نعمت‌های آن بدون در نظر داشـتن امکان سعادت ویژگی اساسـی آن است. دنیاگرایی لذت‌محور بر اساس دیدگاه علامه طباطبایی به سطح نازل حیات اشاره دارد که مشترک با سایر حیوانات می‌باشد؛ چرا که لذت لازمهٔ حیات حیوانی اسـت. زندگی بدون کمالات واقعی، فناپذیر، همراه با ناخوشـی‌ها و الم، شقاوت و اموری از این قبیل از دیگر شاخص‌های این سنخ از زندگی به‌شمار می‌رود.

زندگی ذلت‌محور

سنخ دیگری از زندگی که علامه طباطبایی از آن یاد کرده است، زندگی ذلت‌محور می‌باشد که مفهوم معیشـتک ضنک بیانگر این نوع از زندگی می‌باشـد. در ادامه به تبیین اندیشـه علامه طباطبایی در خصوص این مفهوم پرداخته خواهد شد.

معیشت ضنک

علامـه طباطبایی بر این باور اسـت کـه یکی از معانی که تقریباً همهٔ مفسـران به آن پرداخته و یـا دسـت‌کم آن را انـکار نکرده‌اند، گرفتار شـدن انسـان به حـرص و زیاده‌طلبی اسـت که

می‌توان آن را یکی از مهم‌ترین شاخصه‌های معیشت ضنک دانست (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۴، ص۲۵۵). این امر پیش‌زمینهٔ بخل و امساک نیز خواهد بود، تا جایی که حتی نه‌تنها نمی‌تواند به دیگران بدهد، بلکه خودش هم استفاده نمی‌کند. به تعبیر امیر مؤمنان علیه‌السلام مانند فقیران زندگی می‌کند و در گروه اغنیاء حساب پس می‌دهد (طبرسی، بی‌تا، ج۲، ص۱۷). کم و زیاد بودن روزی و بالا و پایین رفتن سطح زندگی او، تأثیری در این حالت روحی شخص ندارد و در هر دو حالت حرص و طمع گریبان‌گیر او خواهد بود. از سوی دیگر، چنین اشخاصی دائماً در حسرت آنچه به‌دست نیاورده‌اند و ترس از دست دادن آنچه دارند، به سر می‌برند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۴، ص۲۵۶). البته ریشهٔ این حالت انسان نیز در این است که شخص تمام آمال و آرزوهای خود را در دنیا بداند و نظری به آخرت و بالاتر از آن، مقام قرب الهی نداشته باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۶، ص۳۴۲).

با بررسی‌های انجام شده، بهترین شاخص برای معیشت ضنک را می‌توان عدم آرامش در زندگی دانست. بنابراین، اعراض از ذکر خدا باعث عدم آرامش و به تعبیر قرآن، معیشت تنگ خواهد شد و تفسیرهایی که در ذیل این آیه بیان شده‌اند، قابل جمع با آن است و همگی آنها از جمله حرص و امساک، زمینه‌ساز از بین رفتن آرامش است و اقوال دیگر نظیر فشار قبر و عذاب‌های برزخی را نیز می‌توان بروز و ظهور دیگری از عدم آرامش در عوالم دیگر دانست.

بنابراین، این مفهوم بر اساس دیدگاه علامه به نوعی از زندگی اشاره دارد که فرد در عین ثروتمندی و عدم نیازمندی مالی، معیشت تنگی دارد؛ چرا که فرد غرق در آرزوها و امیال است و با حرص و زیاده‌خواهی‌ها هیچ‌گونه رضامندی نسبت به زندگی دنیوی خود ندارد. علامه طباطبایی این سنخ از زندگی را نیز حیاتی غیرحقیقی برشمرده و معتقد است: کسانی که دارای این‌چنین زندگی می‌باشند، تفاوتی با سایر حیوانات ندارند و از رسیدن به بالاترین درجات کمال باز می‌مانند. محروم ماندن از لذت‌های معنوی، بخل و خودداری، زندگی فقیرانه در عین توانمندی مالی، حسرت نداشته‌ها، عدم شادمانی درونی، ترس از دست دادن دارایی‌ها و به‌طور کلی عدم آرامش در زندگی (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۴، ص۲۲۵) از جمله شاخص‌ترین ویژگی‌های این نوع زندگی محسوب می‌گردد.

زندگی سعادت‌محور

ترکیب قرآنی «حیات طیبه» علاوه بر حیات انسانی به سبب استعمالش دربارهٔ حیات خداوند و فرشتگان، همان مفهوم حقیقی حیات و مرتبه‌ای بالاتر از حیات عمومی باید باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۲، ص۴۹۲). بنابراین، قرآن کریم در تقابل با ترکیب «معیشت ضنک» (طه: ۱۲۴) که خداوند آن را نصیب معرضین از ذکر و یاد پروردگار می‌نماید، حیات طیبه را عنوان می‌سازد که پیامد این‌چنین زندگی‌ای سعادت حقیقی می‌باشد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۹، ص۵۶). ازاین‌رو، می‌توان از آن به زندگی سعادت‌محور نیز یاد کرد. در ادامه به تبیین دیدگاه‌های علامه طباطبایی در زمینه این مفهوم پرداخته خواهد شد.

حیات طیبه

مفهوم حیات طیبه از جمله مفاهیم بیانگر زندگی سعادت‌محور است که علامه طباطبایی به تفصیل دربارهٔ این مفهوم سخن گفته‌اند. ازاین‌رو، در ادامه به تبیین مفهوم حیات طیبه، آثار و مؤلفه‌های آن از دیدگاه علامه طباطبایی پرداخته خواهد شد.

مفهوم‌شناسی حیات طیبه از دیدگاه علامه طباطبایی

ریشهٔ حیات به‌معنای زندگی، ۱۸۴ بار در قرآن کریم به‌کار رفته که تنها ۱۵ مورد آن به‌معنای زندگی نبوده و به معانی، انسان (حج: ۶۶)، طبیعت (فرقان: ۴۹) و خدا (بقره: ۲۵۵) آمده است. ریشهٔ طیب نیز ۵۰ بار در قرآن به‌کار رفته است و برخی از معانی آن شامل: خوردنی‌های پاکیزه (بقره: ۱۷۲)، زندگی پاکیزه (نحل: ۹۷؛ آل‌عمران: ۳۸)، رزق پاکیزه (انسان: ۲۶)، مسکن پاکیزه (توبه: ۷۲) و گفتار پاکیزه (حج: ۲۴) می‌باشد. اما کلمه «حیات» ۶۸ بار در قرآن کریم آمده که بیشتر از ۶۵ مورد آن، اعطاء حیات طیبه به کسانی است که از «ایمان» و «عمل صالح» برخوردار باشند و در مسیر سعادت گام بر می‌دارند.

حیات پاک مطرح‌شده در قرآن، حیاتی جدید است که سنخیتی با حیات طبیعی حیوانی ندارد. علامه طباطبایی در تفسیر آیه «فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً» مفهوم حیات طیبه را این‌گونه تبیین می‌نماید: «معنای حیات طیبه این نیست که خداوند زندگی طبیعی و مادی او را پاکیزه می‌کند؛ زیرا زندگی طبیعی محکوم به زوال و دگرگونی است و این نمی‌تواند طیب باشد. بنابراین، خداوند پرهیزکاران را به زندگی جدیدی زنده می‌کند که آن غیر از زندگی است که به دیگران نیز داده است. خداوند در این آیه نفرمود: اگر کسی پرهیزکار بود و عمل خوب انجام

داد، مـا زندگی موجود او را پاکیزه می‌کنیم، بلکه فرمـود: ما او را به زندگی پاکیزه زنده می‌کنیم و از این تعبیر، اسـتفاده می‌شـود که مقصود از «حیات طیبه» زندگی تازه‌ای است که در حریم آن آلودگی راه ندارد و آثار حقیقی بر آن مترتب می‌شود» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۲، ص۳۴۲).

علامـه طباطبایـی بر این باور اسـت که زندگی به هر حال خالی از طیب نیسـت، چیزی که هسـت در مورد کسـانی که به یاد خدا و دارای آرامش قلب هسـتند طیب بیشـتری دارد؛ زیرا زندگی آنان از آلودگی به ناگواری‌ها دور است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۱، ص۴۸۸).

علامه طباطبایی زندگی سـعادت‌محور را مبتنی بر حیات طیبه دانسـته و می‌فرماید: اسلام نه زندگی مادی را حیات حقیقی انسـان می‌داند و نه برخوردار شـدن از مزایای آن را سـعادت واقعی می‌شـمرد، بلکه زندگی حقیقی انسان را حیاتی می‌داند که جامع بین ماده و معنا باشد و خوشـبختی حقیقی را در چیزهایی می‌داند که موجب سعادت دنیا و آخرت باشد. لازمهٔ این بینـش آن اسـت که قوانیـن زندگی را مبتنی بر فطـرت نماید، نه بر آنچه انسـان به نفع خود می‌پنـدارد. همچنین لازمهٔ آن این اسـت که دعوت خود را بر اسـاس پیـروی از حق قرار دهد نـه بر اسـاس پیروی از هوای نفـس و تمایلات اکثریت مردم که از روی عواطف و احساسـات باطنـی می‌باشـد. بنابراین، حیات طیبـه به‌معنای زندگی‌ای اسـت که با نتیجـه مطلوب از زندگی انسان‌ها، سازگار باشد (طباطبایی، ۱۳۸۸، ب، ج۲، ص۲۲۹).

در حقیقـت حیات طیبه، حیاتی اسـت که با گزینش آن از میـان دو حیات مادی و معنوی، انسـان بـه آرامش در دنیـا و آخرت دسـت می‌یابد. این حیـات به نوعی حیات اخلاقی اسـت (انفـال: ۲۲ و ۵۵؛ اعـراف: ۱۷۹؛ فرقـان: ۴۴). هـر حیاتـی نیازمنـد محوری اسـت که تمامی پرسش‌های زندگی در پرتو آن محور، معنا و مفهوم یابد. همین محوریت است که انسان را به سـوی خود کشـانده و اعمال و رفتار او را سازماندهی می‌کند. محوریت زندگی در حیات طیبه، خداوند است. ازاین‌رو، هر آنچه در این مرحله از زندگی از انسان سر می‌زند با محوریت او و برای رضای اوسـت. هرقدر انسـان به این محور پایدارتر باشـد، بهره‌مندی او از حیات طیب بیشتر است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱، ص۱۱۵). یاد خداوند، از راه‌های بهره‌مندی از این حیات است: «یأَیها الذِینَ ءَامَنُواْ اذْکرُواْ اللهَ ذِکرًا کثِیرًا وَسَـبحُوهُ بُکرَةً وَأَصِیلا» (احزاب: ۴۱ـ۴۲). فراموشی یاد خداوند، برابر اسـت با سـقوط انسان در دامن حیاتی دیگر با محوریتی غیر از خدا که نتیجهٔ آن جز گمراهی و تحیر، چیز دیگری نخواهد بود. به‌واسـطهٔ حیات طیبه، انسان به مقام قرب ربوبی و به مظهریت صفات الهی می‌رسد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱، ص۱۱۶).

ویژگی‌های حیات طیبه

یکی از ویژگی‌های حیات متعالی انسان، اجابت دعوت خدا و رسول او در آنچه انسان را بدان می‌خوانند، می‌باشد. از آیهٔ ۲۴ سورهٔ انفال به‌دست می‌آید که سبب اعدادی وصول به حیات طیب، همانا اجابت دعوت خدا و رسول است. گرچه این حیات، افاضه الهی و بخششی ربانی است، اما انسان جز به آراسته شدن به دین و اجابت دعوت رب‌العالمین مستعد این افاضه نمی‌گردد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۹، ص۵۵).

علامه طباطبایی در این‌باره می‌نویسد: «برای آدمی یک زندگی حقیقی هست که کامل‌تر از زندگی پست دنیایی اوست و وقتی به آن زندگی می‌رسد که استعدادش کامل و رسیده شده باشد و این تمامیت استعداد به‌وسیلهٔ آراستگی به دین و دخول در زمرهٔ اولیای صالحین دست می‌دهد» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۹، ص۵۶).

علامه طباطبایی به یکی دیگر از ویژگی‌های حیات طیبه اشاره می‌کند و می‌نویسد: پرهیزکاران در حیات طیبه دارای علم و قدرتی هستند که می‌توانند حقیقت اشیا را ببینند. ازاین‌رو، اشیا در نگاه آنان، به دو گونهٔ حق و باطل نمودار می‌شود. آنان از امور باطل دوری می‌کنند که زندگی مادی دنیا و ظواهر فریبنده آن است و به عزت خداوند اعتزاز می‌جویند. صاحبان حیات طیبه جز تقرب به درگاه او را دوست نمی‌دارند و در مسیر زندگی خود، جز نافرمانی خدا، همه چیز را زیبا می‌بینند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۲، ص۳۴۲-۳۴۳).

می‌توان گفت خداوند به مؤمنین حقیقی حیات انسانی طیبی داده و از ذلتی که لازمهٔ حیات حیوانی و مادی است، ایمن ساخته است، هرچند که در اثر دوری از آن دچار فقر و مسکنت گردد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۰، ص۲۰۸). در این حیات همهٔ افراد از مزایای نعمت‌های زمینی که خداوند برایشان خلق کرده، برخوردارند و کمک به یکدیگر در بین آنان حاکم است، به‌طوری که هر انسانی خیر خود را در خیر جامعه می‌جوید (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۰، ص۲۱۰).

ازاین‌رو، بهره‌مندی از حیات طیبه عبارت است از: افراد انسانی از حیات طوری بهره‌گیری کنند که فطرت انسانیت آن را بپسندد و حیات مورد پسند فطرت این است که همهٔ افراد به‌طور معتدل و در پرتو علم نافع و عمل صالح از زندگی برخوردار شوند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۰، ص۲۱۱).

در زندگی سعادت‌محور است که انسان از باطل گریخته و به حق روی می‌آورد و فقط دنبال

رضای حق و جمال اوست. در نتیجه از دنیای غرورآور فریب‌کار گریخته و جز قرب او را دوست نمی‌دارد و خود را در حیاتی دائم و پاک می‌بیند که اختیار و تدبیر او در این حیات دست خداست، و در طول مسیر زندگی جز زیبایی نمی‌یابد. چنین انسانی در خود کمال، توانایی، بزرگی، لذت و سرور بی‌اندازه‌ای می‌یابد که به هیچ روی قاب اندازه‌گیری نیست (دیانی، ۱۳۹۰، ص۵۰_۵۶).

رابطهٔ انواع زندگی در اندیشه علامه طباطبایی

در یک جمع‌بندی می‌توان گفت: از نگاه علامه طباطبایی اسلام، حیات مادی انسان را زندگی حقیقی نمی‌داند و بهره‌مندی از مزایای آن را سعادت واقعی او نمی‌شمرد، بلکه حیات حقیقی و سعادت واقعی دنیا و آخرت را زندگی جامع ماده و معنا می‌داند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۹، ص۱۹۷).

در نگاه علامه طباطبایی وقتی افراد با نگاه تعلق به دنیا زندگی خود را بنا می‌کنند؛ آن وقت مستعد خواهند بود که زندگی آنها در قالب «متاع غرور: کالای فریب» (آل‌عمران: ۱۸۵) و«لهو و لعب: عقاید اعتباری و اهداف موهوم، سرگرمی به موهومات، و بازداری از مهمات» (انعام: ۳۲) نمایان گردد (۱۳۷۴، ج۱۹، ص۱۶۵؛ ج۷، ص۵۷).

براین‌اساس، این نوع زندگی مقدمهٔ شکل‌گیری یک زندگی سخت و پریشان‌کننده خواهد بود و انسان در اثر دوری از یاد خداوند، به معیشت ضنک مبتلا می‌شود. علامه طباطبایی در تفسیر این آیه می‌گوید: «کلمه (ضنک) در هر چیزی که به‌کار رود، تنگی (فشار) آن را می‌رساند. بی‌شک این فشار در همین دنیا به سراغ انسان می‌آید و البته در زندگی اخروی نیز تأثیر خود را خواهد گذاشت» (۱۳۷۴، ج۱۴، ص۳۱۴).

بر اساس آنچه گذشت، به نظر می‌رسد که علامه بین رسیدن به زندگی سعادت‌محور و زندگی لذت‌محور ارتباط تنگاتنگی قائل شده است. رسیدن به حیات طیبه در گرو گذر از زندگی دنیا بوده و به هر اندازه که انسان در زندگی دنیا از امکانات خود برای رشد استفاده کند، به همان اندازه به حیات طیبه نزدیک شده است. زندگی دنیا باید به‌مثابهٔ پلی در نظر گرفته شود که آدمی از روی آن می‌گذرد. انسان نمی‌تواند روی پل بماند، دیر یا زود باید از آن بگذرد. پس زندگی دنیا پلی برای رسیدن به حیات طیبه است. فرستاده شدن پیامبران، نزول کتب آسمانی همگی برای این بوده که انسان را در زندگی دنیا به حیات طیبه رهنمون

کند که زندگی ایدئال است. ازاین‌رو، شاید بتوان ادعا کرد که «زندگی لذت‌محور» حد فاصل «زندگی سعادت‌محور» و زندگی دیگری به نام «زندگی ذلت‌محور» باشد.

بنابراین، زندگی از دیدگاه اسلام، در گستره‌ای وسیع‌تر از آنچه در روان‌شناسی مثبت و دیدگاه سلیگمن وجود دارد، مطرح شده است. در دیدگاه اسلام زندگی انسان در دو سطح دنیوی و اخروی است که ارتباط تنگاتنگی هم با یکدیگر دارند. زندگی مطلوب بر اساس نگاه علامه طباطبایی بر محور سعادت شکل می‌گیرد و افراد به هر اندازه که از اسباب سعادت بهره‌مند باشند، به همان میزان از زندگی خوب دنیوی و اخروی برخوردار خواهند بود. زندگی مطلوب از دیدگاه اسلام عبارت است از: برخورداری از یک زندگی سعادت‌محور که خیر و شادی دائمی هم دنیوی و هم اخروی تأمین بوده و فرد از گرفتاری‌ها و رنج‌ها به دور باشد.

مقایسه سنخ‌شناسی زندگی از نگاه علامه طباطبایی و سلیگمن

به نظر می‌رسد زندگی خوبِ روان‌شناسان مثبت‌نگر، لزوماً نمی‌تواند نسخه قابل تجویز برای همهٔ فرهنگ‌ها و مجامع بشری باشد؛ چرا که از یک سو تبیین آنان از یک زندگی کامل که جامع‌ترین نوع یک زندگی خوب است، دارای ایراد و ابهام بوده و از سوی دیگر منشأ خوب بودن، بسته به ملاک‌ها، متفاوت خواهد شد.

آنچه مسلم است، زندگی کامل از نگاه سلیگمن در کنار بهره‌مندی از رویکرد سعادت‌نگرانه، مشحون انگیزه‌های فردی و منفعت‌طلبانه با رویکرد لذت‌گرایانه است. اما طبق تبیین روان‌شناسان مثبت‌نگر از زندگی کامل، اینکه انسان همزمان بتواند از همه هیجانات مثبت، لذت‌ها و احساسات مثبت سود جسته، از توانمندی‌ها و فضیلت‌های خود برخوردار گشته و همواره در مسیرهای متعالی و پرمعنا گام برداشته، بدون اینکه یکی را فدای دیگری نماید، صرفاً یک فرض ذهنی بوده و با واقعیات انسان و هستی سازگاری ندارد؛ چرا که همواره برخی از امور لذت‌بخش برای انسان، مانع دستیابی به فضیلت‌ها گشته و یا به معناداری زندگی لطمه وارد می‌کند و دست یافتن به برخی فضیلت‌ها، مستلزم کنار نهادن بخشی از لذت‌ها و هیجانات زود هنگام است (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۷).

در ضمن ویژگی‌های ارائه شده برای انواع زندگی خوب از جانب روان‌شناسان مثبت‌نگر، زمینهٔ به خطر انداختن اخلاق فردی و اجتماعی را می‌تواند فراهم سازد. شاید اظهاراتی که سلیگمن (۲۰۰۲) بدان تصریح کرده است، از یک سو ناممکن بودن تحقق یک زندگی

کامل با ویژگی‌های تبیین شـده را بیشـتر نشـان داده و از سـوی دیگر اخلاقـی نبودن آن را گوشزد نموده است.

همچنین می‌توان تمایز سـنخ‌های زندگی بر اساس اندیشه علامه طباطبایی و دیدگاه‌های سـلیگمن را در چهار محور مورد تحلیل و بررسـی قرار داد که در ذیل به تبیین تمایزات مذکور می‌پردازیم:

۱. روحانی بودن منشأ سنخ‌های زندگی با رویکرد اسلامی

با توجه به مرکب بودن انسان از دو بُعد جسم و روح، اصالت داشتن روح و تأثیر اعمال انسان در روح از یک سـو نمی‌توان منشأ سـنخ‌های زندگی را بُعد جسمانی او دانست؛ از سوی دیگر نقش آن صرفاً در حیطه جسمانی محدود نشده، بلکه تأثیر اساسی آن در بُعد روحانی انسان می‌باشد.

۲. هدف سنخ‌های زندگی

در رویکرد روان‌شناسـی مثبت‌نگر با توجه به جهان‌بینی مادی، عمر انسـان محدود و زندگی وی منحصر به همین زندگی دنیا معرفی می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۸۸، به‌نقل از: رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵). ازاین‌رو، در روان‌شناسـی مثبت‌نگر، بالاترین هدف‌هـا در چارچوب لذت‌های مادی قـرار دارد. امـا در نگرش اسـلامی وجود انسـان فراتر از مرزهای مادی کشـانده شـده اسـت. بنابراین، هدف نهایی انسـان در سنخ‌های زندگی با توجه به رویکرد اسلامی، رسیدن به یک سعادت جاودانه فرامادی خواهد بود.

۳. نقش انگیزه در رسیدن به هدف زندگی با رویکرد اسلامی

در نگاه اسلامی، صِرف حسن فعلی در انجام کار، باعث رسیدن به هدف نهایی نمی‌شود، بلکه حسـن فاعلی (انگیزه الهی) اسـت که این فرایند را ارزشـمند نموده، موجب رسیدن به کمال نهایـی می‌گردد (شـیروانی، ۱۳۷۸، به‌نقل از: رفیعی‌هنـر، ۱۳۹۵، ص۱۸۰ـ۱۹۰). این انگیزه می‌تواند به‌واسـطهٔ اجتناب از عذاب الهی، رسـیدن به پاداش اخروی و یا نایل شدن به جوار قرب الهی و یا اسباب دیگری که به نحوی جنبه ارزشی پیدا می‌کند، شکل بگیرد (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص۱۸۰ـ۱۹۰). درحالی‌که انگیزش زندگی در حیطه روان‌شناسـی مثبت‌نگر کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است.

۴. فراشمولی قلمروی ارزشی سنخ‌های زندگی با رویکرد اسلامی

در نظام اخلاقی اسلام، تمامی افعال انسان ارزش‌گذاری می‌شوند. درحالی‌که بسیاری از مکاتب اخلاقی معمولاً افعال انسان را در موارد محدودی مثل افعال اجتماعی در نظر می‌گیرند و ارزش‌گذاری آنها شامل همه انواع فعالیت‌های انسان نمی‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۷۸، به‌نقل از: رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص۱۸۰ـ۱۹۰). ازاین‌رو، قلمرو سنخ‌های زندگی با رویکرد اسلامی فراشمول بوده و انواع مختلف افعال انسان (مانند افعال فردی، خانوادگی، اجتماعی) ارزش‌گذاری می‌شوند و در همهٔ این امور، سنخ‌های زندگی می‌تواند جنبهٔ ارزشی مثبت و یا منفی به خود بگیرد.

نتیجه‌گیری

سلیگمن (۲۰۰۲) با انتخاب مدل ارسطوییِ رشد از ساده به پیچیده به‌عنوان موضوع اصلی خود، چهار نوع متفاوت زندگی خوب (لذت‌بخش، متعهدانه، معنادار و کامل) ترسیم می‌کند. ابتدایی و ساده‌ترین نوع زندگی، زندگی لذت‌بخش است که سلیگمن ویژگی‌هایی همچون بیشینه بودن هیجان‌های مثبت، تجربه‌های حسی خوشایند و تلاش برای جست‌وجوی آن را از جمله ویژگی‌های متمایز این نوع زندگی برمی‌شمرد. تمرکز سلیگمن در این زندگی بر هیجان‌های مثبت می‌باشد و به سه برهه زمانی آن اشاره می‌کند: هیجان‌های مثبت دربارهٔ گذشته، حال و آینده.

دومین سنخ زندگی بر اساس دیدگاه سلیگمن، زندگی متعهدانه است که فرد با استفاده از توانمندی‌های مَنِشی (ذاتی) بیست‌وچهارگانه در حوزه‌های مختلف زندگی به کسب مسرت و احساسات منحصربه‌فرد در زندگی می‌پردازد. تجربه روان‌شناختی غرقگی از ویژگی‌های متمایز این نوع از زندگی به‌شمار می‌رود. سلیگمن معتقد است: زندگی متعهدانه نمی‌تواند به‌عنوان حالتی دائمی در نظر گرفته شود، بلکه این زندگی، نوعی کمال پیوسته توانمندی‌ها و ارزش‌های فرد است.

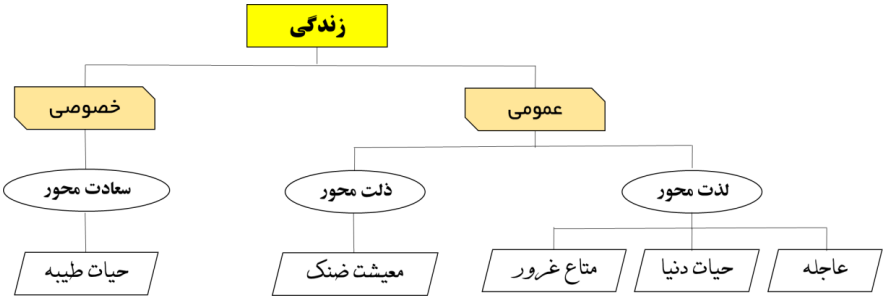
سومین سنخ زندگی خوب، «زندگی معنادار» است. سلیگمن بر این باور است که این سنخ زندگی، هدفمندی در زندگی است و فرد با استفاده از استعدادها و توانمندی‌های ذاتی در خدمت چیزی یا هدفی بالاتر از خویش حرکت می‌کند.

سلیگمن آخرین و پیچیده‌ترین نوع زندگی خوب را «زندگی کامل» دانسته و معتقد است:

اگـر کسـی تمام انواع زندگی ذکر شـده را به خدمت بگیـرد، به یک زندگی کامل دسـت یافته است. یک زندگی کامل، مشتمل بر تجربه کردن هیجانات مثبت گذشته و آینده، درک لذت احساسات مثبت ناشی از امور لذت‌بخش، استنتاج رضامندی وافر از توانمندی‌های برجسته خود و به‌کارگیری این توانمندی‌ها در خدمت چیزهای بزرگتر از خود جهت دسـتیابی به معنا می‌باشد (سلیگمن، ۲۰۰۲).

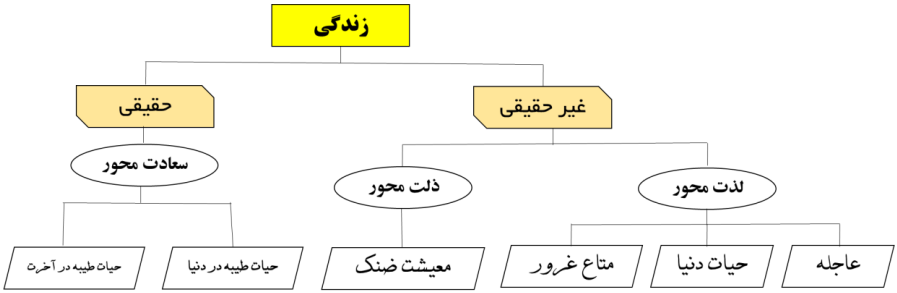
علامه طباطبایی نیز به انواعی از زندگی اشـاره داشـتند که ایـن پژوهش، دو ملاک را برای تقسـیم‌بندی سـنخ‌های زندگی بر اسـاس اندیشه علامه اسـتخراج نموده است. علامه به دو نوع حیات عمومی و خصوصی اشـاره کردند که حیات خصوصی به زندگی مؤمنانه اشاره دارد و زندگی عمومی، شـامل زندگی اسـت که با سـایر حیوانات مشترک اسـت و جنبه‌های کلی‌تر حیـات را شـامل می‌شـود. عمومـی و خصوصی بـودن حیات اولین ملاکی اسـت کـه در این پژوهش مورد بحث و بررسی قرار گرفت.

نمودار ۱. سنخ‌های زندگی از دیدگاه علامه طباطبایی بر اساس زندگی خصوصی و عمومی



همچنین در نمودار ۲ سنخ‌های زندگی بر اساس ملاک حقیقی و غیرحقیقی بودن حیات با توجه به دیدگاه علامه طباطبایی قابل مشاهده است.

نمودار ۲. سنخ‌های زندگی بر اساس ملاک حقیقی و غیرحقیقی بودن



مفاهیم دنیا عاجله، حیات دنیا و متاع غرور بیانگر زندگی لذت‌محور از دیدگاه علامه طباطبایی می‌باشد. همان‌گونه‌که گذشت هر سه مفهوم عاجله، حیات و متاع غرور به مرتبه‌ای از حیات عمومی اشاره دارد که بهره‌مندی و لذت‌محوری صرف از دنیا و نعمت‌های آن بدون در نظر داشتن امکان سعادت ویژگی اساسی آن است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۳، ص۸۷).

مفهوم معیشت ضنک نیز بر اساس دیدگاه علامه طباطبایی به نوعی از زندگی اشاره دارد که فرد در عین ثروتمندی و عدم نیازمندی مالی، معیشت تنگی دارد (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۴، ص۳۱۶). علامه طباطبایی این سنخ از زندگی را نیز حیاتی غیرحقیقی برشمرده و معتقد است: کسانی که دارای این‌چنین زندگی می‌باشند، تفاوتی با سایر حیوانات ندارند و از رسیدن به بالاترین درجات کمال باز می‌مانند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج۱۸، ص۹۲).

بر اساس دیدگاه علامه طباطبایی، حیات حقیقی منحصر در زندگی آخرت و سنخی از زندگی دنیوی به نام حیات طیبه می‌باشد که بالاترین مرتبه زندگی تلقی می‌شود و امکان سعادت در آن فراهم می‌باشد و فرد در پرتو داشتن چنین زندگی می‌تواند در زمرهٔ صالحین قرار گیرد. در این سنخ از زندگی، استعداد انسان کامل شده و با تمامیت ایمان فرد به دین و امور دینی آراسته می‌گردد. قوانین زندگی طیب مبتنی بر فطرت بوده و بر همین اساس با نیازهای انسان نیز سازگار می‌باشد.

علامه طباطبایی در توصیف این زندگی آن را زندگی جدید بدون هیچ‌گونه آلودگی معرفی

می‌کنـد که نیازمند محوری افراد بر اسـاس رضای الهی می‌باشـد و تعالی شـخصیت معنوی افـراد، پیامد این زندگی به‌شـمار می‌رود. رسـیدن به مقام قرب الهی، عـدم فریفتگی در امور دنیـوی، زیباپنداری همهٔ امور غیر از نافرمانی خدا، عـدم منفعت‌محوری، عزتمندی و طلب آن از جانب خدا، لذت و سرور درونی، دوری از جریان باطل و گرایش به جریان حق، پذیرش و عمل به دستورات دینی، برقراری تعاون و دلسوزی نسبت به دیگران و خوف از خدا از جمله ویژگی‌های این نوع زندگی است که علامه طباطبایی بدان اشاره داشتند.

همان‌گونه‌که گذشت، زندگی از دیدگاه اسلام، در گستره‌ای وسیع‌تر از آنچه در روان‌شناسی مثبت و دیدگاه سـلیگمن وجود دارد، مطرح شـده است که می‌توان تمایز سنخ‌های زندگی بر اساس اندیشه علامه طباطبایی و دیدگاه‌های سلیگمن را در چهار محور مورد تحلیل و بررسی قرارداد. جدول ۳ بیانگر تفاوت‌های شاخص می‌باشد.

جدول ۳. تمایز سنخ‌های زندگی بر اساس اندیشه علامه طباطبایی و سلیگمن

	اندیشه علامه طباطبایی	دیدگاه سلیگمن
منشأ	بُعد روحانی انسان	بُعد جسمانی انسان
تأثیرگذاری	بُعد جسمانی و روحانی انسان	بُعد جسمانی انسان
هدف	سعادت جاودانه	لذت‌های طولانی‌مدت دنیوی
نقش انگیزه	تعیین‌کنندهٔ ارزش و مسبب رسیدن به هدف	به نقش انگیزشی کمتر پرداخته شده است
قلمروی ارزشی	فراشمولی نسبت به افعال انسان	عدم ارزش‌گذاری و محدود در حیطه‌های مطالعه شده

منابع

- قرآن کریم.
- ابن‌فارس، ابی الحسین احمد (۱۴۲۹ق)، معجم مقاییس اللغة، بیروت، داراحیاء التراث العربی.
- اخلاقی، حلیمه و حسین شرف‌الدین، محمدمهدی صفورایی پاریزی، عزیزی‌کیا، غلامعلی (۱۳۹۴)، «مبانی

انسان‌شناختی سبک زندگی طیبه از دیدگاه قرآن»، پژوهش‌نامهٔ اسلامی زنان و خانواده، شمارهٔ ۲۰، ص۹ـ۳۸.
• الهامی‌نیا، علی‌اصغر (۱۳۸۴)، «انواع حیات در قرآن»، مربیان، شمارهٔ ۱۶، ص۵ـ۲۴.
• آلوسی بغدادی، شهاب‌الدین سیدمحمود (۱۴۰۵ق)، روح‌المعانی فی تفسیر القرآن العظیم و السبع المثانی، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
• براتی سده، فرید (۱۳۸۸)، اثربخشی مداخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط، پایان‌نامهٔ دکتری، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.
• جوادی‌آملی، عبدالله (۱۳۹۳)، تفسیر موضوعی قرآن کریم، قم، اسراء.
• حسینی‌مطلق، مهدی (۱۳۹۴)، ویژگی‌های زندگی مطلوب در روان‌شناسی مثبت و مقایسهٔ آن با زندگی مطلوب در منابع اسلامی با تکیه بر عصر ظهور امام زمان عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، قم، مؤسسهٔ اخلاق و تربیت.
• حویزی، علی بن جمعه (۱۳۸۳)، نورالثقلین، قم، مؤسسهٔ اسماعیلیان.
• دیانی، محمود (۱۳۹۰)، «معنای زندگی از منظر سیدمحمدحسین طباطبایی»، پژوهش‌های فلسفی ـ کلامی، شمارهٔ ۴۸، ص۲۳ـ۳۷.
• رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۵)، روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی، قم، مؤسسهٔ آموزشی و پژوهشی امام خمینی رحمه‌الله.
• رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۷)، مبانی مشاوره و روان‌درمانی سعادت‌نگر اسلامی (با نگرش به روان‌شناسی مثبت‌نگر)، قم، طرح پژوهشی پژوهشگاه قرآن و حدیث.
• سلیگمن، مارتین (۱۳۸۹)، شادمانی درونی روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار، ترجمهٔ مصطفی تبریزی و همکاران، تهران، دانژه.
• سلیگمن، مارتین (۱۳۹۶)، شکوفایی، روان‌شناسی مثبت‌گرا، ترجمهٔ امیر کامکار و سکینه هژبریان، تهران، نشرروان.
• طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۴ق)، المیزان فی تفسیر القرآن، بیروت، مؤسسهٔ الاعلمی للمطبوعات.
• طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۸۷)، اصول فلسفه رئالیسم، چ دوم، قم، بوستان کتاب.
• طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۸۸)، بررسی‌های اسلامی، قم، بوستان کتاب قم.
• طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۴۲۶ق)، الانسان و العقیدة، تبریز، قم، مکتبة فدک.
• طبرسی، فضل بن الحسن (۱۴۱۷ق)، مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن، تهران، مکتبة العلمیة الاسلامیه.
• طبری، محمد بن جریر (۱۴۱۵ق)، جامع‌البیان فی تأویل القرآن، بیروت، دارالکتب العلمیه.
• طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵)، مجمع‌البحرین، قم، کتاب‌فروشی مرتضوی.
• عاطفه‌نژاد، محمد و نامقی، معصومه اسماعیلی، فریبرز باقری، احمد برجعلی، عبدالله شفیع‌آبادی (۱۳۹۳)، «ساختار و الگوی کیفیت زندگی اسلامی مبتنی بر دیدگاه آیت‌الله جوادی آملی»، پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، شمارهٔ ۲۲، ص۷ـ۲۶
• یدالله‌پور، محمدهادی و رمضان حسن‌زاده،، مهناز فاضلی کبریا (۱۳۹۲)، «بررسی تطبیقی «بهبود کیفیت زندگی» از منظر اسلام و روان‌شناسان مثبت‌گرا»، دین و سلامت، شمارهٔ ۱، ص۷۳ـ۸۲.

• قاسمی، نظام‌الدین و مرضیه قریشیان (۱۳۸۸)، «روان‌شناسی مثبت، رویکرد نوین روان‌شناسی به طبیعت انسان»، تازه‌های روان‌درمانی، شمارهٔ ۵۱ـ۵۲، ص۹۸ـ۱۱۴.
• قرشی، علی‌اکبر (۱۳۷۱)، قاموس قرآن، تهران، دارالکتب الإسلامیه.
• قرطبی، محمد بن احمد (۱۴۰۵ق)، الجامع‌الاحکام القرآن و المبین لما تضمن من السنه، بیروت، مؤسسهٔ التاریخ العربی.
• مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحارالانوار، بیروت، مؤسسة دارالوفاء.
• Boarini, R, Kolev, A, McGregor, A (2014), Measuring well-being and progress in countries at different stages of development: Towards a more universal conceptual framework (Working paper No. 325), Paris: OECD Development Centre.
• Compton, William C (2005), An Introduction to Positive Psychology, Thomson & Wadsworth.
• Csikszentmihalyi, M, Abuhamdeh, S, Nakamura, J (2005), Flow. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (Eds.), Handbook of competence and motivation (pp. 598-608).
• Csikzentmihaly M (1999), Flow: The psychology of optimal experience: HarperPerennial New York.
• Duckworth AL1, Steen TA, Seligman ME (2005), Positive psychology in clinical practice, Annual Review of Clinical Psychology 1(1), p. 629-651.
• Hagerty MR, Cummins RA, Ferriss AL, et al (2001), Quality of life indexes for national policy: Review and agenda for research, Social Indicator Research; 55, p. 1-7
• Jorgensen, I, S nafstad, H. E (2004), Positive psychology: historical, philosophical, and epistemological perspective. In P.Alen linely & S.joseph positive psychology in practice, new Jersey: john Wiley & sons.
• Lopez, S. J. (Ed) (2009), the encyclopedia of positive psychology, New York, NY: Wiley-Blackwell.
• Peterson. C, Sligman, M.E.P (2004), character strengths and virtues, New York, oxford university press.
• Seligman, M. E. P, Diener, Ed (2002), Very happy people. Psychological science, 13, 1, p. 81-84.
• Seligman, M. E. P, Steen, T. A, Park, N, Peterson, C (2005), Positive psychology progress, empirical validation.
• Steckermeier, L, Delhey, j (2016),The good life, affluence, and self-reported happiness: introducing the Good Life Index and Debunking Two Popular Myths, World Development, v. 88, p. 50-66.
• Watkins, Philip C (2012), Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation, Springer.

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی
سال چهارم، شماره اول، پیاپی ۹، بهار و تابستان ۱۳۹۷ (ص۷۵-۹۵)

راهکارهای مدیریت خشم از منظر آموزه‌های اسلام، اندیشمندان اخلاق اسلامی و روان‌شناسی نوین

The Strategies of Anger Management from the Perspective of the Islamic Teachings, the Thinkers of Islamic Ethics, and Modern Psychology

مجتبی فرهوش / کارشناسی ارشد مشاوره خانواده مؤسسهٔ اخلاق و تربیت
مرتضی کاشانی‌نژاد ابیانه / کارشناسی ارشد روان‌شناسی مثبت‌گرای مؤسسهٔ اخلاق و تربیت
سیدمحمدحسن میرمحمدیان / دانشجوی دکتری مدرسی معارف گرایش اخلاق دانشگاه معارف

Mojtaba Farhoush, An MA student in family counselling, the Academic Institute for Ethics and Education, Qom, Iran, Email: mojtaba.farhoush@gmail.com
Mortaza Kashani Nejad Abyaneh, an MA in positive psychology, the Academic Institute for Ethics and Education, Qom, Iran, Email: Kashani.362@gmail.com
Seyyed Mohammad Hassan Mir Mohamadian, a Ph.D. student in Ethics, Maaref University, Qom, Iran, Email: Mirmohamadian1358@gmail.com

چکیده

هدف این پژوهش تبیین راهکارهای مدیریت خشم از منظر آموزه‌های اسلام (آیات و روایات)، اندیشمندان اخلاق اسلامی و روان‌شناسی نوین بود. بدین‌منظور آیات و روایات مربوط به کنترل خشم بررسی شد، و با جمع‌بندی بین آنها مدیریت خشم از منظر اسلام تبیین شد، سپس متون مرتبط با خشم در آثار اندیشمندان اخلاق اسلامی و روان‌شناسی نوین، جمع‌آوری و تحلیل شد و راهکارهای مدیریت خشم از منظر هر یک ارائه شد. یافته‌ها نشان داد قرآن و روایات هدف و مبانی و اصول مدیریت خشم را تبیین کرده‌اند و در مقام بیان تمامی جزئیات و روش‌ها نبودند. اگرچه در قرآن و روایات

Abstract

This study aimed at the explanation of the strategies of anger management from the perspective of the Islamic teachings (verses and hadiths), the thinkers of Islamic ethics, and modern psychology. For this purpose, the verses and hadiths on anger control were examined, and by studying the relations between the verses and hadiths, the anger management from the perspective of Islam teachings was explained; then, the texts related to anger in the thinkers' works on Islamic ethics and modern psychology were collected and analyzed, and the strategies of anger management from each perspective was presented. The findings showed that the Qur'an and hadiths explained the objective, foundations, and principles of

راهکارهایی برای مدیریت خشم ارائه شده است، اما کنترل خشم منحصر به این روش‌ها نیست و می‌توان راهکارهایی از روان‌شناسی نوین را به‌کار برد، همان‌گونه که علمای اخلاق در آثارشان علاوه بر روش‌های تبیین شده در آیات و روایات، با روش عقلی، درون‌نگری و مشاهده‌های شخصی، راهکارهایی را جهت مدیریت مطلوب خشم ارائه کرده‌اند. در مقایسه یافته‌های این پژوه با پژوهش‌های قبلی مشاهده می‌شود پژوهشگران در بررسی تطبیقی راهکارهای مدیریت خشم در اسلام و روان‌شناسی، اسلام را شامل آموزه‌های قرآن و روایات و علمای اخلاق دانستند، درحالی‌که بایستی آموزه‌های اسلام و راهکارهای علمای اخلاق از یکدیگر تفکیک شوند و سپس با روان‌شناسی مقایسه شوند.

کلیدواژه‌ها: خشم، مدیریت خشم، غضب، اسلام، علمای اخلاق، روان‌شناسی، راهکارهای معنوی.

anger management, and did not attempt to express all its details. The Qur'an and hadiths have presented the strategies for anger management, but anger control is not limited to them. Therefore, we can use some strategies in modern psychology, just as the scholars of ethics in their works they not only have explained the strategies in the verses and hadiths, but have also presented the strategies for desirable ager management through rational method, introspection and personal observations. Comparing the findings of this study with previous studies, it can be seen that in a comparative study on the strategies of anger management in Islam and psychology, researchers considered Islam to consist of the teachings of the Qur'an and hadiths, and moral scholars' moral teachings, while the teachings of Islam, and the teachings of moral scholars should be separated from each other, and then compared with psychology.

Keywords: anger, anger management, wrath, Islam, moral scholars, psychology, spiritual strategies

مقدمه

در آموزه‌های اسلامی مدیریت خشم جایگاه ویژه‌ای دارد و خداوند پاداش بسیار بزرگی برای آن قرار داده است (آل‌عمران: ۱۳۳ و ۱۳۴). در اسلام خشمی که در جهت مطلوب و به مقدار لازم باشد، خشم ممدوح است، اما خشمی که در جهت نامطلوب و یا در جهت مطلوب و بیش از مقدار لازم باشد، مذموم است. «محمد ﷺ فرستاده خداست؛ و کسانی که با او هستند در برابر کفار سرسخت و شدید و در میان خود مهربانند» (الفتح: ۲۹). به دلیل اهمیّت مدیریت خشم، در جوامع حدیثی نیز ابوابی به روایات خشم اختصاص داده شده است مانند باب «الغضب»

در کتاب اصول کافی و باب «وجوب تسکین الغضب عن فعل الحرام وما یسکن به» در کتاب وسائل الشیعه اگرچه کنترل خشم بخش ویژه‌ای از علم اخلاق اسلامی را به خویش اختصاص داده است، اما هر کدام از مکاتب اخلاقی شیوه خاصی برای مدیریت خشم دارد.[۱]

«خشم»[۲] در لغت به معنای غضب و مقابل خشنودی است (دهخدا، ۱۳۷۷، ذیل واژه خشم). خشم یکی از پاسخ‌ها به موقعیت تنش‌زاست. خشم پرشورترین و خطرناکترین هیجان است و گاهی منجر به رفتار آسیب‌زا می‌گردد، خشم در این موارد ایجاد می‌شود: ۱. هنگامی که فرد در رسیدن به خواسته‌اش با مانعی مواجه می‌شود؛ ۲. هنگامی که فرد خطری نسبت به خود یا منافعش احساس می‌کند؛ ۳. هنگامی که فرد مورد بی‌اعتنایی یا انتقاد ناموجه قرار می‌گیرد. خشم با وجود تضاد شناختی و برانگیختگی روانی مشخص می‌شود و هیجانی بهنجار با جنبه‌های انطباقی بسیار است. با وجود این، وقتی که تکرار، شدت و مدت آن افزون‌تر از جنبه‌های انطباقی باشد، ناکارآمد می‌گردد (مولر[۳] و همکاران، ۲۰۱۶).

پرخاشگری[۴] بروز ظاهری خشم است که به شکل کلامی، رفتاری و رابطه‌ای ابراز می‌شود. پرخاشگری رفتاری است که به قصد آسیب رساندن به افراد یا اشیاء انجام می‌شود. برخی خشم را همان پرخاشگری عاطفی می‌دانند، اما به نظر می‌رسد خشم مقدمهٔ پرخاشگری عاطفه‌ای است. می‌توان گفت پرخاشگری دو نوع است: ۱. پرخاشگری عاطفی که به دلیل نوعی برانگیختگی عاطفی صورت می‌گیرد؛ ۲. پرخاشگری ابزاری که فرد برای رسیدن به هدف خاصی، دست به پرخاشگری می‌زند (آذربایجانی و دیگران، ۱۳۸۷). در پرخاشگری ابزاری معمولاً فرد خشمگین نیست، تنها برای رسیدن به هدفش به دیگران آسیب می‌زند (جوان هوشیار، ۱۳۸۹).

اخلاق فلسفی، قوهٔ غضبیّه را یکی از سه قوهٔ اصلی انسان می‌داند که بایستی تعدیل شود، اگر با نظارت عقل در مسیر اعتدال قرار گیرد، فضیلت شجاعت می‌شود و اگر دچار افراط و تفریط شود، رذایل اخلاق تهوّر و جُبن می‌شود (نراقی، ۱۳۸۶، ص۱۹۰). در اخلاق عرفانی، محبت به خدا و جلوه‌های خدا که خلق خدا هستند، هیجانات منفی و خشم را کاهش می‌دهد (احمدپور و همکاران، ۱۳۸۹، ص۱۵۲). در اخلاق روایی، به آیات قرآن

---

۱. اگرچه اصطلاح مکاتب اخلاق اسلامی رایج است، اما اصطلاح رویکردهای اخلاق اسلامی دقیق‌تر است و بایستی جایگزین شود.

2.Anger

3 . Moeller.

4. Aggression

و روایـات معصومین تمسـک می‌شـود؛ ماننـد کتاب ایمـان و کفر اصول کافـی. در اخلاق طبـی، با تعادل مزاج، سـعی در کاهش خشـم دارد، فرد اگر صفرا یا سـودایش زیاد اسـت، بایـد بـا درمان‌هایی به مزاج جبلّی خویش باز گردد تا با تعادل مزاج، اخلاقش اصلاح شـود (حشمتی و همکاران، ۱۳۹۱).

برخی از افراد به شـدت تحریک‌پذیرند و زیاد خشـمگین می‌شـوند یا خشـم‌های انفجاری دارند، بایسـتی بـه مشـاوره مراجعه کنند، مشـاور عوامل و ابعاد خشـم و پرخاشـگری فرد را ارزیابی می‌کند، با توجه به عوامل خشـم، برنامهٔ درمانی مناسب را انتخاب می‌کند که به‌طور کلی سـه نوع اسـت: ۱. برنامه آموزشی مدیریت خشم شامل آشنایی با خشم و پیامدهای آن، محرک‌های خشـم، نقش افکار و طرح‌واره‌های منفی در ادراک خشـم، بازسـازی شناختی و افزایش خودآگاهی هیجانی، مهارت خود آرام‌سازی، مهارت حل مسئله، مهارت ارتباط مؤثر، مهارت جـرأت‌ورزی، مهارت خودکنترلی، تقویت عزّت نفس. به عنـوان نمونه، برنامه نواکو برای مدیریت خشـم سـه مؤلفه دارد: آمادگی شـناختی، کسـب مهارت‌ها، کاربرد آموخته‌ها (شـکوهی‌یکتا و دیگران ۱۳۸۸)؛ ۲. درمان اختلالات بالینی مانند اضطراب فراگیر، وسواس، افسردگی. گاهی این اختلالات موجب آسیب‌پذیری فرد در برابر خشم شده‌اند؛ ۳. روان‌درمانی بلندمدت و عمیق مانند اصلاح سازه‌های شخصیتی.

در روان‌شناسـی نویـن راهکارهایـی بـرای مدیریت خشـم ارائه شـده اسـت. مانند اصلاح تحریف‌های شـناختی (احـراری و همـکاران، ۱۳۹۸). برخی معتقدند در آموزه‌های اسـلامی تمامـی روش‌ها و جزئیات آنها بیان شـده اسـت و آموزه‌های روان‌شناسـی نوین دسـتاوردی نخواهد داشـت. این پژوهش به دنبال بررسـی تطبیقی راهکارهای مدیریت خشم در اسلام، آثار اندیشمندان اخلاق اسلامی و روان‌شناسی نوین است.

روش پژوهش

در این پژوهش از روش توصیفی ـ تحلیلی اسـتفاده شـده اسـت. بدین‌منظور آیات و روایات مربـوط بـه کنتـرل خشـم و غضـب در قـرآن، اصـول کافـی و میـزان الحکمه جمـع‌آوری و دسته‌بندی و تحلیل شد، سپس با مراجعه به متون مرتبط در آثار اندیشمندان اخلاق اسلامی و روان‌شناسی، راهکارهای مدیریت خشم از منظر هر یک دسته‌بندی شد.

یافته‌ها

یافته‌ها نشـان داد در قرآن و روایات بر کنترل خشم تأکید شده است و راهکارهایی ارائه شده اسـت، اما کنترل خشـم منحصر به این روش‌ها نیسـت، از روش تجربی و عقلی نیز می‌توان راهکارهای جدیدی جهت مدیریت خشم به‌دست آورد، چنان‌که علمای اخلاق به این نکته توجه کرده‌اند و در آثارشـان علاوه بر روش‌های تبیین شده در آیات و روایات، از روش تجربی و روش عقلی بهره برده‌اند.

بر اسـاس یافته‌های این پژوهش در اسـلام و روان‌شناسی، بایستی از ایجاد خشم نادرست پیشگیری شود، در صورت بروز، مدیریت شده، شدت آن کنترل شود، و آسیب‌های آن جبران گردد. به‌طور کلی مدیریت خشم در سه مرحله ممکن است:

۱) پیشـگیری از ایجاد خشم: بایستی با اصلاح سبک زندگی، حساسیّت و تحریک‌پذیری را که از علل زمینه‌سـاز خشم هسـتند، کاهش داد، مثلاً تغذیهٔ مناسب، تفریحات کافی، ورزش، آموختـن مهارت‌هـای زندگـی ماننـد مهارت حل مسـئله، مهـارت انعطاف‌پذیـری و مهارت خودگردانی هیجانی، کارهایی که موجب نشاط و خلق خوش می‌شوند، همچنین راهکارهایی که موجب تعامل بهتر با اطرافیان می‌شـوند مانند مهارت ارتباط مؤثر، تقویت هوش هیجانی (بشرپور و همکاران، ۱۳۹۸). البته گاهی خشم به‌خاطر مشکلات روان‌شناختی مطرح است و آسیب دستگاه روانی فرد باید درمان شود مانند اختلال سلوک در نوجوانان، اختلال شخصیت ضـد اجتماعـی در جوانان و اختلال شـخصیت مرزی و پارانوئید و اختـلال اضطراب فراگیر در بزرگسالان (میرشمسی و همکاران، ۱۳۹۹)؛

۲) کنترل خشـم در هنگام پیدایش آن، با راهکارهایی مانند توجه به پیامدهای خشـم در جسـم و روح خود فرد، توجه به پیامدهای پرخاشـگری در جسم و روح اطرافیانش، توجه به پاداش‌هـای معنـوی و دنیوی حلم، انجام تکنیک‌های خود آرام‌سـازی (مانند ۲۰ بار تنفس عمیق و شمارش معکوس)؛

۳) جبران آسیب‌های خشم پس از وقوع آن. خداوند متعال می‌فرماید: «...همانا خوبی‌ها، بدی‌ها را از بین می‌برد...» (هود:۱۱۴). برای جبران مثلاً فرد دو برابر آن رفتار اشـتباهش که در حال خشم انجام داده، به فردی که آسیب عاطفی دیده، محبت کند.

در ادامه راهکارهای مدیریت خشـم در سـه بخش قرآن و روایات، اخلاق و روان‌شناسی در سه مرحله پیشگیری، کنترل و جبران، در سه بعد شناختی، عاطفی و رفتاری می‌آید.

اموری در قرآن و روایات موجب پیشگیری از خشم هستند. برخی از آنها عبارت‌اند از: ایمان به خدا، معناجویی در رنج‌ها، بخشش به خاطر خدا، تأمّل در سرگذشت پیشینیان؛ چون این امور به‌طور غیرمستقیم در کنترل خشم مؤثر هستند، به برخی از آنها اشاره می‌شود.

ایمان به خدا، در کنترل خشم مؤثر است. امام صادق علیه‌السلام فرمود: «همانا مؤمن کسی است که هنگامی که خشمگین می‌شود، خشمش او را از حق بیرون نبرد». بنابراین ضعف ایمان و بی‌تقوایی، زمینه‌ساز خشم مذموم و پرخاشگری می‌شوند. ایمان مجموعه‌ای از نگرش‌ها، شناخت‌ها، عواطف و رفتارهاست، ایمان ذومراتب است و مرتبه‌ای ایمانی هر فرد بستگی به میزان بهره‌مندی او از این مؤلفه‌ها دارد. مراتب بالاتر ایمان، خودکنترلی بیشتری را به‌همراه دارد.

آموزه‌های اسلامی با اموری همچون معناجویی در رنج‌ها، آسیب‌پذیری به خشم را کاهش می‌دهد؛ زیرا یکی از عواملی که زمینه‌ساز تحریک‌پذیری و خشم می‌شود، ناکامی و مشکلات است. دین اسلام با معنی دادن به رنج‌ها و مشکلات، موجب کاهش رنج ناشی از آنها می‌شود، مسلمانی که دچار مشکل شده است آن را امتحان خدا و فرصتی برای نزدیکی بیشتر به خدا می‌داند (پسندیده، ۱۳۸۹)، احساس می‌کند مورد عنایت و توجه خاص خداوند متعال واقع شده است (روایات باب شدت ابتلاء مؤمن در اصول کافی). بر مبنای آموزه‌های اسلام فردی که دچار آسیب و ستم شده است می‌تواند با خدا معامله کند و به خاطر خدا ببخشد و از پاداش خداوند بهره‌مند شود. همچنین تأمل در سرگذشت پیشینیان مانند برخی موارد که در قرآن و روایات و سیرهٔ اهل‌بیت علیهم‌السلام آمده است و تأمل در آثار حلم و پیامدهای خشم و در نتیجه الگوگیری از حلم و بخشش بزرگان و عبرت گرفتن از اشتباهات بدکاران؛ مانند قابیل که هابیل را کشت و پشیمان شد (مائده، ۳۰).

در قرآن و روایات اموری موجب کنترل خشم هستند که در این پژوهش در سه بخش شناختی، رفتاری و هیجانی گزارش می‌شوند. راهکارهای شناختی عبارت‌اند از: توجه به آسیب‌ها و پیامدهای خشم، توجه به پاداش حلم و کنترل خشم. راهکارهای هیجان‌مدار عبارت‌اند از: یادآوری عظمت خدا، یاد روز قیامت، توجه به عدالت و انتقام خداوند در روز قیامت، دعا کردن، پناه بردن به خداوند از شر شیطان، الگوگیری از اهل‌بیت، صبر و بخشش.

راهکارهای رفتاری عبارت‌اند از: وضوگرفتن، نماز، تعادل مزاج، کنترل دست و زبان، دور شدن از موقعیت، سکوت کردن، حلیمانه رفتار کردن، بر زمین نشستن، خویشاوند را لمس کردن، اجتناب از انجام امور مهم.

توجـه به آسـیب‌های خشـم: در آیات و روایات بسـیاری به پیامدها و آسـیب‌های خشـم اشـاره شده اسـت. امام صادق علیه‌السلام فرمود: «خشم کلید هر بدی اسـت» (کلینی، ۱۴۰۷، ج۲، ص۳۰۳). همچنین امام باقر علیه‌السلام فرمود: «چون کسی از شما خشمگین شود، چشمانش سرخ شود و رگ‌های گردنش متورم شود» (کلینی، ۱۴۰۷، ج۲، ص۳۰۴)؛ یعنی دربارهٔ چهره‌اش در هنگام خشـم، بیندیشد و تصور کند که چقدر زشت و ترسناک می‌شود. توجه به این پیامدها موجب کنترل خشم می‌شود.

توجه به پاداش حلم و کنترل خشم: مانند در امان بودن از خشم خداوند، عیب‌پوشی خدا از فـرد، یاری خدا، موجب انگیزش فرد به کنترل خشـم می‌شـود. خداونـد متعال می‌فرماید: «همان‌ها... که خشـم خود را فـرو می‌برند و از خطای مردم درمی‌گذرنـد، و خدا نیکوکاران را دوسـت دارد» (آل‌عمـران: ۱۳۴). امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «حواریون به عیسـی علیه‌السلام عرض کردند: کدامیک از امور، بدترین و شدیدترین است؟ عیسی علیه‌السلام فرمود: خشم خداوند متعال. حواریـون عرض کردند: چگونه از خشـم خدا بپرهیزیم؟ عیسـی علیه‌السلام فرمـود: بدین گونه که خشـمگین نشـوید» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ص۱۵۶). و در حدیث دیگری فرمودند: «کسـی که خشـمش را نگـه دارد، خداوند عیبـش را می‌پوشـاند» (کلینـی، ۱۴۰۷، باب الغضـب). امام باقر علیه‌السلام فرمود: «در تورات نوشته شده است در آنچه خداوند به موسی علیه‌السلام فرمود، ای موسی، خشـمت را از آنکه زیردسـت توست، نگهدار، خشـمم را از تو نگه می‌دارم» و فرمود: «کسی که خشـمش را از مردم نگـه دارد، خداوند متعال عذاب روز قیامـت را از او نگه می‌دارد» (کلینی، ۱۴۰۷، باب الغضب).

یـادآوری عظمت خدا، خشـم را کاهش می‌دهـد. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمودنـد: «یا علی غضب نکن، هرگاه خشـمگین شـدی به زمین بنشـین و بیندیش که چگونه خداوند بر بندگان قدرت دارد و حلم می‌کند و آنها را به خطاها مؤاخذه نمی‌فرماید؛ چون هنگام غضب به تو گویند از خدا بترس خشم را بدور افکن و به حلم و بردباری باز گرد» (ابن‌شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص۱۴۶).

یاد روز قیامت، صبر و بخشـش را آسـان می‌کند. امیرالمؤمنین علیه‌السلام فرمودند: «...(در هنگام خشـم) هرگز حاکم و مسلط بر خود نخواهی شـد تا اینکه بسیار به یاد روز قیامت و بازگشت به سوی خداوند باشی» (شریف‌الرضی، ۱۴۱۴، ص۴۴۴). توجه به عدالت و انتقام خداوند در روز قیامت و توجه به اینکه سـرانجام پرهیزگاران رسـتگار می‌شوند و ستمکاران مجازات می‌شوند موجب کنترل خشم برای رضای خدا می‌شود. امام صادق علیه‌السلام فرمود: «همانا در تورات نوشته

شـده اسـت که ای فرزند آدم مرا در هنگام خشم یاد کن تا تو را در هنگام خشمم یاد کنم، پس تو را به همراه کسانی که نابود می‌کنم، نابود نکنم، پس هرگاه به تو ستم شد، یاری و انتقام مرا قبول کن که انتقام من بهتر از انتقام خودت هست» (کلینی، ۱۴۰۷، باب الغضب).

دعا کردن و پناه بردن به خدا از خشـم در کنترل آن مؤثر اسـت، امام سجاد علیه‌السلام می‌فرماید: «خدایا همانا به تو پناه می‌برم از سرکشـی حرص و شـدت خشـم» (امام سـجاد علیه‌السلام، ۱۳۹۲، دعای هشـتم). مناجات با خداوند در هنگام خشـم موجب آرامش می‌شود (طه: ۱۳۰). امام صـادق علیه‌السلام فرمودند: در هنگام خشـم با خداوند مناجـات کن و بگو: «قُلْ عِنْـدَ الْغَضَبِ اللَّهُمَّ أَذْهِـبْ عَـنِّي غَيْـظَ قَلْبِي وَاغْفِرْلِي ذَنْـبِي وَأَجِرْنِي مِنْ مَضَلَّاتِ الْفِتَنِ أَسْـأَلُكَ رِضَـاكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ سَـخَطِكَ أَسْأَلُكَ جَنَّتَكَ وَأَعُوذُ بِكَ مِنْ نَارِكَ وَأَسْـأَلُكَ الْخَيْرَ كُلَّهُ وَأَعُوذُ بِكَ مِنَ الشَّرِّ كُلِّهِ اللَّهُمَّ ثَبِّتْنِي عَـلَى الْهُـدَى وَالصَّـوَابِ وَاجْعَلْـنِي رَاضِياً مَرْضِيّـاً غَيْرَضَـالٍّ وَلَا مُضِل» (مجلسـی، ۱۴۰۳، ج۹۲، ص۳۳۸). دعـا تأثیر حقیقی و تکوینی در فرد و هسـتی می‌گذارد، اما به لحاظ روان‌شـناختی عاطفی محسوب می‌شود، لذا در عوامل عاطفی ذکر شد.

پناه بردن به خداوند از شـر شیطان، خشـم را کاهش می‌دهد. از امام صادق علیه‌السلام نقل شده اسـت که «اگر یکی از شـما هنگامی که خشمگین می‌شود بگوید: به خداوند پناه می‌برم از شر شیطان رانده شده، خشم او برطرف می‌شود» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج۹۶، ص۳۳۹).

الگوگیـری از اهل‌بیـت: مؤمنیـن اهل‌بیـت را دوسـت دارنـد، محبـت به اهل‌بیت سـبب الگوگیری از سیره اهل‌بیت می‌شود. اهل‌بیت در مواجهه با بی‌احترامی و توهین افراد ناآگاه، صبورانه و حلیمانه برخورد می‌کردند و پاسـخ بدی آنـان را با خوبی و محبّت می‌دادند، مانند برخورد امام حسن علیه‌السلام با مرد شامی (پیشوائی، ۱۳۷۸، ص۱۰۵).

صبر و بخشش نیز خشم را کاهش می دهد. اگر فرد ظلم و ستم ستمکاران را امتحان خداوند متعال بداند که با صبر در آنها می‌تواند به خداوند تقرّب جوید. «به یقین (همه شما) در اموال و جان‌های خود، آزمایش می‌شـوید!» (آل‌عمران: ۱۸۶). «همان کسـانی که از گناهان بزرگ و اعمال زشت اجتناب می‌ورزند و هنگامی که خشمگین شوند عفو می‌کنند» (شوری: ۳۷).

وضـو گرفتـن: در حدیث منقولـی از پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله آمده اسـت: «هنگامی که یکی از شـما خشـمگین شـد، وضو بگیرد و غسـل کند که خشـم از آتش اسـت» (مجلسـی، ۱۴۰۳، ج۷۰، ص۲۷۲). نماز و مناجات با خدا در تمامی سختی‌ها، از جمله کنترل خشم مؤثر است. «و (در کارهایتان) از صبر (روزه) و نماز یاری طلبید» (البقره: ۴۵).

کنترل دست و زبان و عجله نکردن در مجازات و تأخیر انداختن آن در روایات توصیه شده است. امیرالمؤمنین علیه‌السلام فرمودند: «سرکشی تندی و خشمت، قدرت دستت و تیزی زبانت را در اختیار گیر و از تمام این امور به باز داشتن خود از شتاب در انتقام و تأخیر انداختن حمله، خود را حفظ کن تا خشمت آرام گردد و عنان اختیارت را مالک شوی...» (شریف‌الرضی ۱۴۱۴، ص۴۴۴). به‌طور کلی بهتر است فرد در هنگام خشم کاری را انجام ندهد و تصمیم‌گیری و اقدام را به زمان دیگری که آرامش دارد موکول کند. دور شدن از موقعیت، «و در برابر آنچه (دشمنان) می‌گویند شکیبا باش و به طرزی شایسته از آنان دوری گزین» (المزمل: ۱۰). سکوت کردن، امیرالمؤمنین علیه‌السلام فرمودند: «خشم را با سکوت درمان کنید» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰، ص۱۲۷).

حلیمانه رفتار کردن: امیرالمؤمنین علیه‌السلام فرمودند: «اگر بردبار نیستی، خود را به بردباری وادار؛ زیرا کمتر کسی است که خود را شبیه گروهی کند و به زودی یکی از آنان نشود» (شریف‌الرضی ۱۴۱۴، ص۱۲۵). اهل‌بیت به تعادل مزاج در کنترل خشم اشاره کرده‌اند. امام صادق علیه‌السلام به نقل از رسول الله صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند: «هرکس می‌خواهد خشمش کم شود پس گوشت بلدرچین بخورد» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج۲، ص۳۳۹).

بر زمین نشستن: امام باقر علیه‌السلام فرمود: «مردی بر مردمی خشمگین شد و ایستاده بود، بلافاصله بنشیند که پلیدی شیطان را از او دور می‌کند و در جای دیگر فرمود: «... هرگاه کسی از شما از این حالت خویش بترسد، به زمین بچسبد؛ زیرا وسوسه شیطان در آن هنگام از او دور شود» (کلینی، ۱۴۰۷، باب الغضب).

خویشاوند را لمس کردن: امام باقر علیه‌السلام فرمودند: «... مردی که از خویشاوندش خشمگین شد، نزدیک او شود و او را لمس کند، خویشاوند هرگاه لمس شود، آرام می‌شود» (کلینی، ۱۴۰۷، باب الغضب). اجتناب از انجام امور مهم مانند قضاوت، تأدیب، امام صادق علیه‌السلام فرمودند: «کسی که مجبور شد داوری کند درحالی‌که خشمگین هست، داوری نکند» (کلینی، ۱۴۰۷، ج۷، ص۴۱۳). و همچنین نقل شده است که رسول اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله از تأدیب در هنگام خشم، نهی فرمودند (کلینی، ۱۴۰۷، ج۷، باب نوادر).

در قرآن و روایات به اموری برای جبران آسیب‌های خشم پس از وقوع آن تأکید شده است که عبارت‌اند از: توبه، دعا و مناجات با خداوند. توبه موجب جبران خطاهای گذشته می‌شود، یکی از شرایط پذیرش توبه جبران آسیب‌های عاطفی و مالی وارد شده به مردم

است. همچنین دعا و مناجات با خداوند موجب جبران آسیب‌ها می‌شود (انبیاء: ۸۷).

راهکارهای کنترل خشم از منظر علمای اخلاق اسلامی در سه بخش شناختی و هیجان‌مدار و رفتاری ارائه شده است. راهکارهای شناختی کنترل خشم از منظر علمای اخلاق اسلامی عبارت‌اند از: توجه به آثار خشم، توجه به پاداش حلم، بی‌اعتنایی به تصورات مردم، توجه به ارزشمندی آخرت نسبت به دنیا. راهکارهای هیجان‌مدار کنترل خشم عبارت‌اند از: مفهوم‌سازی خشم به عنوان یک بیماری، توجه به قدرت برتر خداوند، توجه به خواست تکوینی خدا، توجه به حضور و مشاهدهٔ خدا، پناه بردن به خدا. راهکارهای رفتاری عبارت‌اند از: رفع رذیله‌های اخلاقی، تحلّم، همنشینی با حلیمان، تغییر حالت و لمس خویشاوند.

توجه به آثار خشم: توجه به آثار مادی دنیوی، معنوی دنیوی، جسمی اخروی، معنوی اخروی خشم و پرخاشگری تا از آنها منزجر شود (نیلی‌پور، ۱۳۸۵، ج۱، ص۶۵). خشم موجب ایجاد دشمنی در دنیا و عقوبت آتش جهنم در آخرت می‌شود (جبّاران، ۱۳۹۷، ص۲۴۹). به زشتی چهره و حرکاتش هنگام غضب بیندیشد (نراقی، ۱۳۸۶، ص۱۵۶). صورت خود را در هنگام خشم مجسم کند و اینکه در حالت بردباری و حلم و گذشت نیست، مجسم کند، آنگاه هر کدام را خواست برگزیند (جبّاران، ۱۳۹۷، ص۲۴۷). بیندیشد که انسان بردبار در نظر مردم عزیز و محترم است ولی پرخاشگر از چشم مردم می‌افتد و بی‌ارزش می‌شود (نراقی، ۱۳۹۲، ص۱۲۹). توجه به آثار مادی دنیوی، معنوی دنیوی، جسمی اخروی، معنوی اخروی حلم تا مشتاق آن شود (عمویی و همکاران، ۱۳۹۸). به عاقبت پرخاشگری فکر کند، شاید در آینده فردی که بر او خشم گرفته قوی شود و بخواهد تلافی کند (غزالی، ۱۳۸۶، ص۲۲۱).

توجه به پاداش حلم: از یک سو در زشتی خشم مذموم و عواقب خطرناک آن با توجه به آموزه های دینی، عقلی و تجربی بیندیشد و از آن متنفر شود و از سوی دیگر در محاسن و ثواب های مدیریت خشم و فضیلت حلم بیندیشد و به آن مشتاق شود (نراقی، ۱۳۸۶، ص۱۷۲؛ کرمی، ۱۳۹۳).

بی‌اعتنایی به تصورات مردم: گاهی علت خشم احساس ذلت به خاطر تصورات غلط مردم است، در این صورت برای درمانش بایستی بداند غضب کردن از ضعف و سستی نفس است نه قدرت و مدیریت آن. از سوی دیگر مهم این است که در نزد خدای متعال و اولیای او حقیر نشود. عزت نزد خداست، عواملی که انسان را خشمگین می‌کند غالباً از توهمات است (جبّاران، ۱۳۹۷، ص۲۵۲)، و حال آنکه عزت در نزد خداست و با طاعت او به دست می‌آید.

توجه به ارزشـمندی آخرت نسـبت به دنیا: گاهی تصور از دست دادن برخی امور خوشایند دنیوی مانند ثروت موجب خشـم می‌شـود، در ایـن صورت برای درمانش بیندیشـد که امور آخرتی مهم‌تر از امور دنیاست و از بین رفتن امور دنیایی به قیمت به دست آوردن امور اخروی می‌ارزد (نراقی، ۱۳۸۶، ص۹۸؛ غزالی ۱۳۸۶، ص۱۲۳).

مفهوم‌سـازی خشـم به عنوان یک بیماری: فرد بپذیرد که خشم نوعی بیماری قلبی است که ناشـی از ضعف عقـل بوده، صفت افراد نادان اسـت، قبل از گفتن هر سـخنی و انجام هر کاری فکر کند و مراقبت نماید تا مبادا بیجا خشمگین شود (نراقی، ۱۳۸۶، ص۱۲۱).

توجه به قدرت برتر خداوند: وقتی به ضعیف‌تر از خودش خشـم می‌گیرد بترسـد که خدای متعال بر او خشمگین شود، پس به خاطر او خشم نگیرد (غزالی، ۱۳۸۶، ص۱۸۶).

توجه به خواسـت تکوینی خدا: فرد توجه کند که حوادث در دایرۀ قضا و قدر الهی اسـت و همه امور در دسـت اوسـت و هر آنچه از او برسد نیکوسـت. در این صورت ناراضی نمی‌شود تا زمینه هیجان خشم پدید آید (نراقی، ۱۳۹۲، ص۲۵۴).

توجه به حضور و مشاهدۀ خدا: اگر فرد خدای متعال را دوست دارد، باید بداند که او دوست ندارد که خشم و پرخاشگری بنده را ببیند، پس باید آن را به خاطر محبوب ترک کند (نراقی، ۱۳۹۲، ص۲۵۷). فرد در هنگام خشـم اسـتعاذه کند و به خداوند متعال پناه ببرد (جبّاران، ۱۳۹۷، ص۲۵۱). همچنین رذیله‌های اخلاقی که زمینه‌ساز خشم هستند را اصلاح کند مانند عجب، کبر، مراء و حسد (نراقی، ۱۳۸۶، ص۲۲۵).

تحلّـم یعنـی خود را بـه صبوری زدن. فـرد تمرین کند تا خشـم را ابراز نکند و مانند کسـی که خشـمگین نشـده اسـت رفتار کند، در این صورت پس از مدتی در باطنـش نفوذ می‌کند و می‌تواند واقعاً خشـمگین نشود (نراقی، ۱۳۹۲، ص۲۳۹). همنشینی با حلیمان: از یک سو با مؤمنانی که اهل حلم و بردباری هسـتند همنشـینی کند و از سوی دیگر از همنشینی و رفاقت بـا افراد پرخاشـگر بپرهیزد. همچنین تغییر حالت مثلاً وضو و شست‌وشـو با آب سـرد و لمس خویشـاوند، اگر طرف مقابل خویشـاوند نزدیک اسـت با او مصافحه یا معانقه کند خشـم او کاهش می‌یابد (نراقی، ۱۳۹۲، ص۲۴۰).

در علم روان‌شناسـی راهکارهای مقابلۀ با خشـم به لحاظ سـنخ آنها به جسمی، شناختی، عاطفی، رفتاری، معنوی تقسـیم می‌شـوند که راهکارهای معنوی در روان‌شناسـی اسلامی، همان راهکارهایی اسـت که در آموزه‌های اسـلامی در قسمت فوق تبیین شده است. علاوه بر

این در متون روان‌شناسی به راهکارهای جبران خشم اشاره نشده است، ولی به راهکارهای پیشگیری و کنترل خشم توجه زیادی شده است. در ادامه راهکارهای شناختی، عاطفی و رفتاری در دو مرحله پیشگیری و پیدایش خشم می‌آید. راهکارهای شناختی پیشگیری و کنترل خشم در روان‌شناسی عبارت‌اند از: اصلاح قواعد فکری ناکارآمد و رشد شناختی تا مرحله تفکر پساصوری، توجه به عوامل زمینه‌ساز، اسناد غیرخصمانه، ارزیابی مثبت ثانویه.

در مدل‌های شناختی، دو سطح شناخت مطرح است: ۱. افکار خودآیند منفی[1] که عبارت‌اند از: افکار و یا تصاویر ذهنی منفی که در موقعیت خاصی خود را نشان می‌دهند؛ ۲. فرض‌ها و قواعد ناکارآمد و تحریف‌های شناختی[2] که عبارت‌اند از: باورهای کلی که افراد درباره خود و جهان دارند، این فرض‌ها موجب می‌شوند فرد موقعیت‌ها را بیش از حد منفی و ناکارآمد ارزیابی کند (حبیبی و همکاران، ۱۳۹۸). تحریف‌های شناختی در واقع عادات فکری نادرست هستند که موجب تفسیر واقعیت به شکل نادرست می‌شوند. این تحریف‌ها عبارت‌اند از: تعمیم‌دهی افراطی، برچسب‌زنی کلی، غربال کردن، فیلتر ذهنی، مطلق‌گرایی، خودسرزنش‌گری، شخصی‌سازی، ذهن‌خوانی، تصورات اشتباه درباره کنترل، استدلال هیجانی (احراری و همکاران، ۱۳۹۸). رویکردهای شناختی معتقدند تحریف‌های شناختی علت ایجاد هیجان‌های منفی مانند اضطراب، خشم و اندوه هستند. رویدادهای خارجی اهمیت کمی دارند و انتظار و تفسیر افراد از رویدادها نقش اصلی در ایجاد هیجان‌های منفی را دارند. (هاوتون و سالکووس کیس، ۱۳۹۱، ص ۴۶). در ادامه به تعاریف این تحریف‌ها اشاره می‌شود.

تعمیم‌دهی افراطی:[3] فرد از یک رخداد جزئی و موقتی، یک قانون کلی و همیشگی نتیجه می‌گیرد.

برچسب‌زنی کلی:[4] فرد برای توصیف خود به جای اینکه صفات خود را به دقت شرح دهد، از برچسب‌های انتقادی استفاده می‌کند (حبیبی و همکاران، ۱۳۹۸). به جای اینکه بین رفتارها و صفاتش تفکیک کند، بیشتر از صفات منفی در توصیف خویش استفاده می‌کند، ازاین‌رو احساس ناتوانی و بی‌ارزشی می‌کند (وطن‌خواه و همکاران، ۱۳۹۰). غربال‌کردن:[5] توجه افراطی به ضعف‌ها و ناتوانی‌ها، فرد به صورت انتخابی به جنبه‌های منفی توجه

1 .negative automatic thoughts
2 .dysfunctional assumptions and ruls
3 .overgeneralization
4 .Global labeling
5 .Filtering

می‌کند و جنبه‌های مثبت را نادیده می‌گیرد.

تفکر قطبی‌شده:[1] همه چیز را به شکل مطلق و به صورت سیاه و سفید می‌بیند، بدون اینکه حدوسطی قائل شود، مشخصه این نوع طرز تفکر به‌کار بردن عبارت‌های مطلق انگارانه‌ای چون «همیشه»، «هرگز» و «تا ابد» است، در واقع چنین فردی دچار ایده‌آل‌گرایی افراطی شده و تصور می‌کند یا باید کامل باشد و یا بی‌ارزش است، و از آنجا که نمی‌تواند کامل باشد، خود را بی‌ارزش می‌بیند (اسلمی، خیر و هاشمی، ۱۳۹۲).

خود سرزنش‌گری:[2] دائماً خود را به خاطر چیزهایی که ممکن است واقعاً تقصیر او نباشد سرزنش می‌کند، خودش را مسئول تمام حوادث ناگوار پیرامونش می‌داند.

شخصی‌سازی:[3] تصور می‌کند که همه چیز به او ربط دارد و خود را به شکل منفی با دیگران مقایسه می‌کند. (حسنوندعموزاده و عقیلی، ۱۳۹۲).

ذهن‌خوانی:[4] از رفتار دیگران دربارهٔ عقائد آنان قضاوت می‌کند، مثلاً تصور می‌کند که دیگران او را دوست ندارند یا از او عصبانی هستند، به او اهمیت نمی‌دهند، بدون اینکه برای صحیح بودن تصورات خود شواهدی منطقی داشته باشد. تصورات اشتباه دربارهٔ کنترل:[5] فرد یا احساس می‌کند که مسئولیت کامل همه کس و همه چیز بر عهدهٔ اوست، و قادر به انجام هر کاری است، در نتیجه تلاش می‌کند که همه جنبه‌های هر موقعیتی را کنترل کند؛ یا احساس می‌کند که روی هیچ چیزی کنترل ندارد و درمانده است.

استدلال هیجانی:[6] فرد به واسطهٔ هیجانات دچار خطای شناختی می‌شود، احساسات فرد موجب سوگیری استدلال‌هایش می‌شود. مثلاً هنگامی که ناراحت است خود را فردی بی‌فایده می‌داند (حبیبی و همکاران، ۱۳۹۸).

استنباط اختیاری:[7] نتیجه‌گیری بر اساس شواهد ناکافی، نادرست یا نامربوط. بایستی فرد تحریف‌های شناختی را در خود شناسایی کند و آنها را با قواعد فکری کارآمد جایگزین کند (شکوهی یکتا و همکاران، ۱۳۹۷).

---

1 .Polarized thinking
2 .Self-Blame
3 .Personalization
4 .Mind Reading
5 .Control Fallacies
6 .Emotional Reazoning
7 .Arbitrary inference

رشـد شـناختی تا مرحلهٔ تفکر پسـاصوری (مرحلهٔ بعد تفکر انتزاعی پیاژه): واقعیت خارجی یک چیز اسـت، اما برداشت‌ها و نگاه‌های متفاوتی می‌تواند وجود داشته باشد. رشد شناختی در این مرحله موجـب افزایش انعطاف‌پذیری، درک دیدگاه‌ها و عقیده‌های گوناگون و قبول اختلاف سلیقه‌ها می‌شود (روان‌شناسی رشد، لورا برک، ج۱، ص۱۳۵).

توجه به عوامل زمینه‌ساز: در هنگام خشم توجه به علل زمینه‌ساز خشم همچون خستگی فکری، خسـتگی بدنی، بی‌حوصلگی، کسالت و استرس در کسب آرامش و کنترل خشم مؤثر اسـت. این عوامل موجب تحریک‌پذیری می‌شـوند، فرد با خود بیاندیشـد که اگر یکی از این عوامـل در او هسـت، احتمالاً تحریک‌پذیر بوده اسـت و واقعهٔ بیرونی آن‌قـدر که او ناراحت و خشمگین شده، ناراحت‌کننده نبوده است.

اسناد غیرخصمانه: گاهی علت خشم، خطای دیگران است، اسناد غیرخصمانه یعنی برای خطای دیگران، اسـناد بیرونی به جای اسناد درونی استفاده کند. در مواردی که چاره‌ای جز اسـناد درونی نیسـت، اسـناد درونی غیرعمدی به جای اسناد درونی باشـد. همچنین اسناد موقتی به جای اسـناد پایدار اسـتفاده شود، مثلاً فردی که برادر کوچکترش به او توهین کرده اسـت، با خود بگوید الان جوان است و در سـن بلوغ است و کمی اخلاقش تند است، دو سال دیگر اخلاقش خوب می‌شـود، یا بگوید الان خیلی گرفتار و خسـته بود، معمولاً چنین رفتاری را انجام نمی‌دهد.[۱] مثلاً بیاندیشـد کدامیک از علل زمینه‌سـاز مانند خسـتگی، بی‌حوصلگی و استرس در آن فرد بوده که موجب خطای او شده است؟ در این صورت با اسناد بیرونی دادن عمل آن فرد، خشمش فروکش می‌کند (خیام نکویی و همکاران، ۱۳۹۸).

ارزیابـی مثبت ثانویه: موقعیتی که موجب ناکامی او شـده اسـت را ارزیابی و تفسـیر مثبت کند، بیاندیشد که شکست تجربه‌ای برای کسب پیروزی در آینده است.

راهکارهای مدیریت خشم با رویکرد هیجان‌مدار در روان‌شناسی عبارت‌اند از: تقویت خلق مثبت، هـوش هیجانی، جرأت‌ورزی، امیـد، تقویت عزت نفس، همدلـی و تخلیه هیجانی، اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه.

تقویت خلق مثبت: روان‌شناسـی مثبت بر شـادکامی و خلق مثبـت تأکید می‌کند. هنگامی که فرد خلق مثبت دارد، سازگاری و انعطاف‌پذیری او بیشتر شده با مسائل و مشکلات آسان‌تر مواجه می‌شـود (حاجتی، اکبرزاده و خسـروی، ۱۳۸۷). خلق مثبت زمینه‌ساز احساس مثبت

۱. ر.ک. روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی، اسناد خصمانه، ص۳۱۲ و پیش اسناد، ص۳۱۷.

نسبت به خود و دیگران است، در مقابل خلق منفی فرد را تحریک‌پذیر می‌کند. خلق،[1] حالت‌های هیجانی نسبتاً با دوام است. اغلب افراد تقریباً روزانه ۱۰۰۰ دقیقه بیدارند، ولی مقدار کمی از این زمان، هیجان‌هایی چون خشم، ترس یا شادی را تجربه می‌کنند. در مقابل اغلب اوقات چیزی را احساس می‌کنند، آنچه که آنان معمولاً احساس می‌کنند خُلق است (ریو،[2] ۲۰۰۵). خلق تفسیر فرد از وقایع را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

هوش هیجانی: مهارت درک احساسات خود و ابراز مناسب آنها و درک احساس دیگران و واکنش مناسب به آن است (جعفریان، فتحی، عرشی و قادری، ۱۳۹۴). برخی از مهارت‌های هوش هیجانی عبارت‌اند از: مهارت ارتباط مؤثر، پذیرش عواطف منفی به جای انکار و یا مقابله با آنها، مهارت حل مسئله. هوش هیجانی از خشم پیشگیری می‌کند.

جرأت‌ورزی: مهارت گفتن خواسته‌ها به شکل مناسب است، کسانی که نمی‌توانند خواسته‌هایشان را به اطرافیان بگویند، با ناکامی فزاینده روبه‌رو می‌شوند (آذربایجانی و دیگران، ۱۳۸۷، ص۳۱۷). بیان احساسات و ابراز عواطف به‌طور مناسب موجب آرامش درونی می‌شود، اختلاف احساس درونی و رفتار بیرونی، به یکپارچگی فرد آسیب می‌زند.

امید: انتظار مثبت واقع‌بینانه نسبت به آینده و انتظار پیشرفت موجب نشاط و خلق مثبت می‌شود و تحریک‌پذیری را کاهش می‌دهد.

تقویت عزت نفس: عزت نفس احساس ارزشمندی و توانمندی است. عزت نفس با تقویت خلق مثبت، خشم و پرخاشگری را کاهش می‌دهد (فیروزبخت و همکاران، ۱۳۹۸). اموری موجب تقویت عزت نفس می‌شود مانند فرآیندگرایی به جای نتیجه‌گرایی، پرهیز از مقایسه منفی، فرد توجه کند که تلاش او در راه خدا مهم است، پس نباید به نتیجه توجه کند؛ همچنین شاکلهٔ افراد با هم متفاوت است، پس نباید خودش را با دیگران مقایسه کند که چرا مثلاً دیگری خیلی کمتر از من برافروخته می‌شود، مهم تلاش فرد در جهت کنترل خشم است.

همدلی و تخلیه هیجانی: صحبت کردن با دوستی دربارهٔ مشکلات موجب همدلی و همدردی دیگران می‌شود، البته بایستی به گونه‌ای باشد که غیبت نشود، مثلاً بگوید فردی با دیگری این‌گونه رفتارهایی داشته است (کاظمی[3] و همکاران، ۲۰۲۰).

---

1 .mood

2 .Reeve

3 . Kazemi

اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه: اصلاح سبک دلبستگی و طرح‌واره‌ها با ایجاد اطمینان و رابطهٔ عمیق ممکن است، مثلاً فردی که دچار دلبستگی دوسوگراست، همسرش نسبت به نگرانی‌های فرد صبور باشد و با او مدارا کند تا این اعتماد شکل بگیرد و الگوی شناختی فرد اصلاح شده و ایمن شود. زوج‌درمانی هیجان‌مدار چنین رویکردی دارد (جانسون،[1] ۲۰۱۹). در واقع بایستی دلبستگی فرد در کودکی ایمن شکل بگیرد،[2] تا کودک به پدر و مادر و بعد به دنیا اعتماد کند و بتواند در آینده تعامل خوبی با اطرافیانش داشته باشد.

راهکارهای مدیریت خشم با رویکرد رفتاری در روان‌شناسی عبارت‌اند از: بهبود کیفیت زندگی، یادگیری مشاهده‌ای و اجتناب از محرک‌ها.

بهبود کیفیت زندگی: کار مناسب و وضعیت اقتصادی مناسب، همسر مناسب با افزایش رضایت از زندگی خلق مثبت را تقویت می‌کند. همچنین نور مناسب در محیط خانه و کار، هوای تازه، تفریحات مناسب، گشت و گذار در طبیعت مانند فضای سبز، کوه و دریا، ورزش کافی در کاهش زمینه پرخاشگری مؤثر است. امروزه به دلیل تغییر سبک زندگی، کم‌تحرکی موجب بسیاری از بیماری‌های مزمن جسمی و روانی است. همچنین تغذیهٔ مناسب موجب می‌شود ویتامین‌های مورد نیاز تأمین شود و از بیماری‌هایی مانند کم‌خونی که موجب تحریک‌پذیری است، پیشگیری شود.

یادگیری مشاهده‌ای: مشاهدهٔ رفتار دیگران موجب الگوگیری از آنان می‌شود، الگوگیری در کودکی و نوجوانی شدیدتر است. در این راستا ایجاد ارتباط با دوستانی که بردبار و صبورند و در ناملایمات خشمشان را کنترل می‌کنند، اجتناب از تماشای فیلم‌های خشن، مخصوصاً صحنه‌هایی که خشونت آشکار دارد، اجتناب از دوستی و همنشینی با افرادی که به راحتی خشمگین می‌شوند و پرخاشگری می‌کنند، مؤثر است. اجتناب از محرک‌ها و اجتناب از مکان‌ها و افرادی که فرد را تحریک به خشم می‌کنند، در کاهش خشم و پرخاشگری مؤثر است.

برخی از تکنیک‌های رفتاری که موجب کاهش خشم می‌شوند عبارت‌اند از: خود آرام‌سازی (تنفس عمیق با شمارش معکوس)،[3] نوشیدن یک لیوان آب، شستن دست و صورت و ورزش موجب تخلیه هیجانی و کاهش تنش می‌شود. اگر فرد خشمش را ابراز کرده است، در این

1 . Johnson

۲. ایمن در مقابل ناایمن (اجتنابی یا دوسوگرا)؛ یعنی تا یک‌سالگی نیازهای کودک بلافاصله تأمین شده باشد.

۳. تکنیک‌های آرام‌سازی بدن موجب کاهش فشارخون و ضربان قلب می‌شود و در نتیجه کاهش تنش در جسم فرد می‌شوند.

صورت می‌تواند با تنبیه خود، بر اساس شرطی‌سازی کنشگر، توانایی کنترل خشم را در خویش تقویت کند.

برخی راهکارها که در علم روان‌شناسی ارائه می‌شود، با مبانی اسلامی ناسازگار است و برخی مشاورین، به خاطر غفلت نسبت به این اشکال، از آن استفاده می‌کنند مانند: ۱. برخی راهکارها در مکتب انسان‌گرایی که برخاسته از فلسفه پدیدارشناختی است. مثلاً مشاور به درمان‌جو می‌گوید: «واقعیت خارجی وجود ندارد، یا اگر وجود دارد مهم نیست، آنچه مهم است نحوه برداشت توست که باید در راستای هدف تو که بهبود زندگی و افزایش رضایت و شادکامی توست، باشد». چنین رویکردی واقعیت خارجی و اهمیت رویکرد مسئله مدار را نفی می‌کند (فیست و فیست، ۲۰۰۸)؛ ۲. خاموش کردن پرخاشگری به وسیلهٔ تقویت خودخواهی و تکبر فرد، مشاور می‌گوید: «آن فرد ارزشش را ندارد، حیف سلامتی شما نیست...»؛ ۳. تخلیه خشم به شکل مجازی، مثلاً فرد نسبت به پدرش خشمگین است، مشاور به درمان‌جو توصیه می‌کند که: «تصور کن که پدر شما روی صندلی نشسته است، اکنون به او چه می‌گویی؟ مراجع ناسزا می‌گوید و توهین می‌کند و مشاور او را تأیید می‌کند تا تخلیه شود» (پروچاسکا و نورکراس، ۱۳۹۱، ص۲۹۵).

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش راهکارهای مدیریت خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی (قرآن و روایات) و آثار اندیشمندان اخلاق اسلامی و روان‌شناسی نوین جمع‌آوری و دسته‌بندی شد. یافته‌ها نشان داد خشم یک هیجان است که اگر برای یک هدف الهی و به میزان لازم باشد و در شرایط مناسب باشد، ممدوح است، در غیر این صورت مذموم است و بایستی کنترل شود. مدیریت خشم در سه مرحله پیشگیری، حین پیدایش، جبران پیامدها مطرح است.

در قرآن و روایات برخی امور همچون ایمان به خدا و معناجویی در رنج‌ها، از خشم پیشگیری می‌کند. بسیاری از آموزه‌های اسلامی به‌طور مستقیم در دو مرحله کنترل خشم و جبران پیامدهای آن تأکید دارند که در سه بخش شناختی، هیجان‌مدار و رفتاری ارائه شد. برای کنترل خشم به این امور توصیه شده است: توجه به آسیب‌های خشم، توجه به پاداش حلم، یادآوری عظمت خدا، یاد روز قیامت، توجه به عدالت خدا در روز قیامت، دعا کردن، پناه بردن به خدا از شر شیطان، الگوگیری از اهل‌بیت، نماز، تعادل مزاج، کنترل دست و

زبان، دور شدن از موقعیت، صبر، بخشش، سکوت کردن، وضو گرفتن، حلیمانه رفتار کردن، بر زمین نشستن، لمس خویشاوند، اجتناب از امور مهم. و برای جبران آسیب‌های خشم به توبه و مناجات با خدا توصیه شده است.

راهکارهای مدیریت خشم در اخلاق اسلامی در سه بخش شناختی، هیجان‌مدار و رفتاری ارائه شده است که عبارت‌اند از: توجه به پاداش حلم، توجه به آثار خشم، بی‌اعتنایی به تصورات مردم، توجه به ارزشمندی آخرت نسبت به دنیا، خشم را به عنوان یک بیماری بشناسد، توجه به قدرت خدا، توجه به خواست تکوینی خدا، توجه به حضور و مشاهدهٔ خدا، استعاذه، رفع رذیله‌های اخلاقی زمینه‌ساز خشم، تحلم، همنشینی با حلیمان، تغییر حالت و لمس خویشاوند.

علم روان‌شناسی نیز برای مدیریت خشم راهکارهایی را در سه بخش شناختی و هیجان‌مدار و رفتاری ارائه کرده است: اصلاح تحریف‌های شناختی، رشد شناختی، تقویت خلق مثبت، تقویت هوش هیجانی، تقویت جرأت‌ورزی، امید، تقویت عزت نفس، همدلی و تخلیه هیجانی، بهبود کیفیت زندگی، یادگیری مشاهده‌ای، اجتناب از محرک‌ها، خود آرام‌سازی، ورزش، توجه به علل زمینه‌ساز، اسناد غیرخصمانه، ارزیابی مثبت ثانویه، اصلاح طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه.

با مقایسه یافته‌ها از سه منبع می‌توان گفت در قرآن و روایات بر کنترل خشم تأکید شده و راهکارهایی ارائه شده است، اما کنترل خشم منحصر به این روش‌ها نیست، از روش تجربی و عقلی نیز می‌توان راهکارهای جدیدی جهت مدیریت خشم به‌دست آورد، چنان‌که علمای اخلاق به این نکته توجه کرده‌اند و در آثارشان علاوه بر روش‌های تبیین شده در آیات و روایات، از روش تجربی و روش عقلی بهره برده‌اند.

در بررسی تطبیقی و مقایسه‌ای روان‌شناسی و اسلام، پژوهش‌های قبلی آموزه‌های اسلامی را شامل قرآن، روایات و دستاوردهای اندیشمندان مسلمان و علمای اخلاق دانسته‌اند. درحالی‌که به نظر می‌رسد قرآن و روایات، مبانی و هدف علوم را بیان کرده و به برخی روش‌ها اشاره می‌کنند و اسلام در مقام بیان جزئیات تمامی روش‌ها نبوده است. در روش‌ها می‌توان از روش تجربی و عقلی در کنار روش نقلی بهره برد. ازاین‌رو در این پژوهش بین آموزه‌های اسلامی و آموزه‌های علمای اخلاق تفکیک شد و پیشنهاد می‌شود در مطالعات مشابه از بررسی تطبیقی بین اسلام و روان‌شناسی اجتناب شده، بلکه بین آموزه‌های علمای اخلاق و آموزه‌های

روان‌شناسی اسلامی بررسی تطبیقی شـود. روان‌شناسی اسلامی و آموزه‌های علمای اخلاق هر دو بر اسـاس مبانی و هدف اسـلامی برخاسته از قرآن و روایات شکل گرفته‌اند. به عبارت دیگر مناسـب اسـت مبانی و هدف علم از آموزه‌های اسـلامی استنباط شـود، اما در روش‌ها از نقل و عقل و تجربه اسـتفاده شـود. نتایج این پژوهش زمینه تدوین بسـتهٔ آموزشـی مدیریت خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی، آثار علمای اخلاق و آموزه‌های روان‌شناسی را فراهم کرده است.

منابع

- قرآن کریم.
- آذربایجانـی، مسـعود و محمدرضـا سـالاری‌فر، اکبر عباسـی، محمد کاویانی، و سـیدمهدی موسـوی اصل (۱۳۸۷). روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۲)، الخصال، اول، قم، جامعه مدرسین.
- ابن شعبهٔ حرانی، حسن بن علی (۱۳۶۳)، تحف العقول، قم، جامعه مدرسین.
- احـراری، عبدالله و فاطمه شـهابی‌زاده، «اثربخشـی درمان‌شـناختی رفتاری مدیریت خشـم مبتنی بر ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری شـناختی: نقش تعدیلی ادراک دلبستگی دوران کودکی»، پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، سال نهم، پاییز و زمستان ۱۳۹۸، شمارهٔ ۲.
- احمدپـور، مهـدی و محمدتقی اسـلامی، محمد عالـم‌زاده نوری، مهـدی علیزاده (۱۳۸۹)، کتاب‌شـناخت اخلاق اسلامی، قم، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
- اسـلمی، نگین و محمد خیر، لادن هاشـمی (۱۳۹۲)، «ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب اجتماعی با توجه به نقش واسطه‌ای عزت نفس در میان دانش‌آموزان پایهٔ سوم دبیرستان‌های شهر شیراز»، آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)، ۶(۲۳)، ۱۰۵.
- بشـرپور، سـجاد و جواد درودی، الهام سیف، «بررسی رابطهٔ ابعاد خشـم و ویژگی‌های انحرافی شخصیت با پرخاشگری سایبری»، مطالعات روان‌شناختی، دورهٔ پانزدهم، بهار ۱۳۹۸، شمارهٔ ۱۶.
- پروچاسـکا، جیمز.ا. و جان.سـی. نورکـراس (۱۳۹۱)، نظریه‌هـای روان‌درمانی (مترجـم هامایاک آوادیس یانس)، تهران، رشد.
- پیشوایی، مهدی (۱۳۷۸). سیرهٔ پیشوایان، قم، مؤسسهٔ تحقیقاتی و تعلیماتی امام صادق علیه‌السلام.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰)، غرر الحکم و درر الکلم، چ دوم، قم، دار الکتاب الاسلامی.
- جبّاران، محمدرضا (۱۳۹۷)، درسنامهٔ علم اخلاق، چ پنجم، قم، نشر هاجر.
- جوان هوشیار، جعفر (۱۳۸۹)، خشم و پرخاشگری، قم، مؤسسهٔ تنظیم و نشر آثار امام خمینی رحمه‌الله.
- حبیبی، دیانا و علیرضا کافیان تفتی سعادت‌آباد، «اثربخشی آموزش مدیریت خشم مبتنی بر رویکرد شناختی ـ رفتاری بر میزان پرخاشـگری زنان دارای فرزند اتیسـم»، آفاق علوم انسـانی، سال سوم، آبان ۱۳۹۸، شمارهٔ ۳۱، ص ۷۷ـ۹۰

• حسنوند عموزاده، مهدی و محمدمهدی عقیلی، معصومه حسنوند عموزاده (۱۳۹۲). «اثربخشی آموزش گروهی شناختی ـ رفتاری عزت نفس بر اضطراب اجتماعی و سلامت روان نوجوانان مضطرب اجتماعی». دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۴(پیاپی ۵۲)، ۲۶.
• حشمتی، اعظم و فریبا یزدخواستی، حسین مولوی، «تعیین رابطه بین مزاج و درک پذیرش و طرد پدر با رفتار پرخاشگرانه دو گروه دانش‌آموزان شنوا و ناشنوا در شهر اصفهان»، پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری، بهار و تابستان ۱۳۹۱، شمارهٔ ۲، ص۲۷ـ۴۲.
• خیام نکویی، نیره‌السادات و فاطمه رضایی، «تأثیر آموزش مکانیسم‌های دفاعی بر ابراز خشم، ناسازگاری فردی و سبک‌های اسنادی دانشجویان»، مطالعات روان‌شناختی، دورهٔ پانزدهم، پاییز ۱۳۹۸، شمارهٔ ۳.
• دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۷)، لغت‌نامهٔ دهخدا، تهران، دانشگاه تهران.
• ساکنی، زهرا و سمانه فراهانی، فائزه اسحاقی‌مقدم، امین رفیعی‌پور، طیبه جعفری، پریسا لطفی، «اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر بهبود تجربه خشم و شفقت به خود در بیماران سرطانی»، مطالعات روان‌شناسی بالینی، سال نهم، پاییز ۱۳۹۸، شمارهٔ ۳۶.
• شکوهی یکتا، محسن و اکرم پرند نیره زمانی، «مداخلات شناختی ـ رفتاری در آموزش مدیریت خشم به مادران»، رویش روان‌شناسی، سال هفتم، شهریور ۱۳۹۷، شمارهٔ ۶ (پیاپی ۲۷)، ص۱۳۱ـ۱۴۸.
• فیروزبخت، سمیرا و بهرام جوکار، محبوبه فولادچنگ، مسعود حسین چاری، مسعود فضیلت‌پور، «طراحی بستهٔ آموزشی رشد عزت نفس بهینه مبتنی بر ذهن آگاهی و تأثیر آن برکاهش خشم و نشخوار خشم»، نشریهٔ راهبردهای آموزش در علوم پزشکی، دورهٔ دوازدهم، آذر و دی ۱۳۹۸، شمارهٔ ۵ (پیاپی ۵۷)، ص۹۹ـ۱۱۰.
• فیست، جس و گریگوری جی. فیست، (۲۰۰۸)، نظریه‌های شخصیت، (مترجم یحیی سیدمحمدی)، تهران، نشر روان.
• عمویی، محمد و فلور خیاطان، «اثربخشی معنویت درمانی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر خشم نوجوانان»، مجلهٔ مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی، سال چهارم، تابستان ۱۳۹۸، شمارهٔ ۲ (پیاپی ۱۱)، ص۳۷ـ۶۴.
• غزالی، محمد بن محمد (۱۳۸۶)، إحیاء علوم الدین (ج۱ـ۱۶)، دار الکتاب العربی.
• کرمی، مرتضی، «بررسی تأثیرآموزش گروهی مهارت‌های کنترل خشم بر اساس آموزه‌های اسلامی بر پرخاشگری دانش‌آموزان»، پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، سال بیست و دوم، دور، جدید بهار ۱۳۹۳، شمارهٔ ۲۶.
• کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۰۷)، الکافی (ط-اسلامیه) (ج۱ـ۸)، تهران، اسلامیه.
• مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی (۱۴۰۳)، بحارالأنوار (ج۱۱۰)، بیروت، دار احیاء تراث العربی.
• محمدخانی، شهرام و مریم مظلوم (۱۳۸۹)، «رابطهٔ باورهای فراشناختی و راهبردهای کنترل فکر با اضطراب صفت»، روان‌شناسی معاصر ۵، شمارهٔ ۲، ص۲۳.
• میرشمسی، زهرا و آزیتا بهجت، محسن سعیدمنش، فاطمه مجیدیان، «اثربخشی آموزش شناختی ـ رفتاری کنترل خشم بر همدلی و سلامت روان نوجوانان پسر قلدر دارای اختلال بیش فعالی/کمبود توجه»، رویش روان‌شناسی، سال نهم، شهریور ۱۳۹۹، شمارهٔ ۶ (پیاپی ۵۱).

• نراقی، ملااحمد (۱۳۹۲). معراج‌السعادة. تهران، هاتف.
• نراقی، محمدمهدی (۱۳۸۶)، جامع السعادات، بیروت، مؤسسة الاعلمی للمطبوعات.
• نیلی‌پور، مهدی (۱۳۸۵)، بهشت اخلاق، اصفهان، مؤسسهٔ تحقیقاتی ولی‌عصر.
• هاوتون، کرک و کلارک سالکووس کیس (۱۳۹۱)، رفتار درمانی شناختی (مترجم حبیب‌الله قاسم‌زاده)، (ج۲)، تهران، ارجمند.
• Moeller, S. B., Novaco, R. W., Heinola-Nielsen, V., & Hougaard, H. (2016). Validation of the Novaco Anger Scale-Provocation Inventory (Danish) with nonclinical, clinical, and offender samples. Assessment, 23(5), 624636-.
• Johnson, S. M. (2019). The practice of emotionally focused couple therapy: Creating connection. Routledge.
• Kazemi, A., Peyman, A., & Salehi, A. (2020). The Effectiveness of teaching Emotion Regulation based on dialectical behavioral therapy on Reduce students' anxiety and anger. Armaghane danesh, 25(4), 00-.

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی
سال چهارم، شماره اول، پیاپی ۹، بهار و تابستان ۱۳۹۷ (ص۹۷-۱۱۵)

بررسی تطبیقی سازهٔ امید در روان‌شناسی اسلامی و روان‌شناسی کلاسیک

A Comparative Study of the Hope Construct in Islamic Psychology and Classical Psychology

محمد فرهوش / دانشجوی دکتری روان‌شناسی دانشگاه سمنان و نویسنده مسئول
محمدعلی جمشیدی / دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت دانشگاه عدالت
مجتبی حافظی / دانشجوی دکتری روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه
محمدحسین امینی / کارشناسی ارشد روان‌شناسی مؤسسهٔ آموزشی و پژوهشی امام خمینی ﷺ

Mohammad Farhoush, a Ph.D. student in psychology, Semnan University, Semnan, Iran.
Mohammad Ali Jamshidi, a Ph.D. student in health psychology, Edalat University, Tehran, Iran.
Mojtaba Hafezi, a Ph.D. student in psychology, Research Institute of Hawzeh and University, Qom, Iran.
Mohammad Hossein Amini, an MA in psychology, Imam Khomeini Education and Research Institute, Qom, Iran.

چکیده

سازهٔ امید در پژوهش‌های روان‌شناسی جایگاه خاصی دارد. امید، یکی از مؤلفه‌های اصلی روان‌شناسی مثبت‌گرا است و نقش مهمی در بسیاری از پروتکل‌های درمانی ایفا می‌کند. تقویت امید در تقویت شادکامی و بهزیستی روانی بیماران مزمن مؤثر است. با وجود جایگاه ویژه امید در منابع روان‌شناسی، برخی از مؤلفه‌های سازهٔ امید وابسته به فرهنگ غرب می‌باشد که با فرهنگ ایران اسلامی سازگار نمی‌باشد. پژوهش‌ها نشان داده است که آمیخته کردن سازه‌های مثبت روانی با آموزه‌های معنوی اسلامی، اثربخشی آن سازه‌ها را افزایش می‌دهد. هدف این پژوهش، بررسی سازهٔ امید در منابع اسلامی و مقایسه آن با مفهوم امید در روان‌شناسی کلاسیک است. بدین‌منظور با روش تحلیل محتوا، متون اسلامی مرتبط با

Abstract

The construct of hope is of a special place in psychological studies. Hope is one of the main components of positive psychology and plays an important role in many treatment protocols. Strengthening hope is effective in enhancing happiness and mental well-being of chronic patients. Although hope is of a special place in the sources of psychology, some components of the hope construct rely on the Western culture, and are not compatible with the culture of Islamic Iran. Some studies have shown that mixing the positive mental constructs with the Islamic spiritual teachings increases the effectiveness in these constructs. Therefore, this study aims to study the construct of hope in the Islamic sources, and compare it with the concept of hope in classical psychology. To achieve this purpose, the Islamic sources relating to hope and the comparative studies on hope in Islam and psychology were

امیـد و همچنین پژوهش‌هـای تطبیقی امید در اسـلام و روان‌شناسـی جمـع‌آوری و تحلیل شـد، و مؤلفه‌های امید اسـلامی تبیین شد که عبارت‌انـد از: امیـد بـه امر مطلـوب، اعتدال، تلاش، توکل، خودباوری و امید متعالی.

کلیدواژه‌هـا: امید، اسـلام، مؤلفه‌هـای امید، بررسی تطبیقی، توکل.

collected and analyzed through content analysis method, and the components of the Islamic hope were explained: the hope for the desirable, moderation, effort, trust, self-confidence, and transcendental hope.

Keywords: Hope, Islam, components of hope, comparative study

مقدمه

تمرکز روان‌درمانی‌های سـنتی مبتنی بر کاهش نشـانگان و آسیب‌ها بود. امروزه روان‌شناسی مثبت‌گرا بر بهبود توانایی‌ها و رشـد شخصی تأکید می‌کند (تئودور و براکن،[1] ۲۰۲۰). امید، در سـلامت روانی و خدمات مشـاوره و روان‌درمانی یک مفهوم اساسی به‌شمار می‌رود. امید مانع تصورات منفی شـده و اضطراب و افسـردگی را کاهـش می‌دهد (ابراهیمـی و نوابی، ۱۳۹۲). پژوهش‌هـا نشـان دادند که امید با احساسـات مثبت، نشـاط و سـازگاری بهتر همراه اسـت (مادان و پکنهام،[2] ۲۰۱۴؛ مغانلو، ۱۳۹۳؛ دهباشی و همکاران، ۱۳۹۳).

امیـد مورد توجه بسـیاری از روان‌شناسـان بوده اسـت. بـرای مثال اریکسـون[3] حل مثبت تعارض اعتماد در برابر بی‌اعتمادی در مرحله اول رشـد را موجب شـکل‌گیری نیروی بنیادی امید می‌داند. در نتیجه کودک به دنیا اعتماد می‌کند و انتظار دارد که دنیا خوب و خشنودکننده باشد (به‌نقل از: برک،[4] ۲۰۰۷، ترجمهٔ سید محمدی، ۱۳۹۳، ج۱، ص۳۲۱).

روان‌شناسـان مثبت‌نگر معتقدند: سـازه‌هایی همچون امیـد، از افراد در برابـر رویدادهای اسـترس‌زای زندگی حمایـت می‌کند (مکگی و همـکاران،[5] ۲۰۱۹). امید، موجب انگیزش فرد و تلاش بیشـتر در جهت دسـتیابی به هدف می‌شـود. در نتیجه شـادکامی، کارآمدی و عزت نفـس، موفقیـت تحصیلی را تقویـت می‌کند (خاکپـور و همـکاران ۱۳۹۲؛ ابراهیمی و نوابی،

1. Theodore, L. A., & Bracken
2. Madan & Pakenham.
3. Erikson
4. Burke
5. McGee et al.

۱۳۹۲). پژوهش‌ها نشـان دادند که امیددرمانی در بهبـود کیفیت زندگی بیماری‌های مزمن مانند سـرطان، ام اس، فشار خون اساسی، تالاسمی، اچ آی وی، عروق کرونر قلب مؤثر است (مقیمیان و سلمانی، ۱۳۹۱؛ رسولی، بهرامیان و زهراکار، ۱۳۹۲؛ موحدی و فرهادی، ۱۳۹۴). پژوهش‌هایی همبسـتگی معنادار امید با سلامت روان، رضایت از زندگی و رضایت زناشویی را نشـان دادند (حاجلو و جعفری، ۱۳۹۳؛ منوچهری و همکاران، ۱۳۹۳؛ رنجبر، ۱۳۹۳).

امیـد، ابعاد معنوی مرتبط با رشـد معنـوی و تزکیه نفس دارد (خاکپـور و دیگران، ۱۳۹۲). هدف آفرینش، تکامل آدمی است تا خلیفةالله و مظهر تمامی اسماء الهی شود (بقره: ۳۰؛ نور: ۵۵). توجـه و امیـد به این هدف، موجب انگیزش و تلاش آدمی می‌شـود. در اسـلام امید به رحمت خدا سـفارش شـده و یأس و ناامیدی از رحمت خدا به شـدت مذمت شده است. قرآن کریم می‌فرماید: «وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلاَّ الضَّالُّونَ» (حجر: ۵۶)؛ جز گمراهان، چه کسـی از رحمت پروردگارش مأیوس می‌شـود؟ پژوهش‌هایی در مبتلایان به سرطان، باورهای دینی همچون ایمان به خدا را بر امید مؤثر دانستند (پورغزنین و همکاران، ۱۳۸۲).

مفهوم امید

«امیـد» در لغـت به‌معنای انتظار امری محتمل‌الوقوع اسـت، «ناامید» به‌معنای مأیوس و به تنگ آمده اسـت. آرزو، امید به همراه بُعدی خیال‌انگیز اسـت (فرهنگ فارسی معین، ۱۳۷۱؛ دهخـدا، ۱۳۷۷، ذیـل واژه امید). به نظر می‌رسـد زمانـی که احتمال وقوع امـر مطلوب زیاد اسـت، واژهٔ «امیـد» و زمانـی کـه احتمال وقـوع امر مطلوب، کم و فرد به شـدت مشـتاق آن اسـت، «آرزو» به‌کار می‌رود. معادل انگلیسی امید، واژهٔ «hope» است. «hope» احساس آدمی هنگامی که دوسـت دارد امری اتفاق بیفتد یا حقیقت داشـته باشـد و آن امر را ممکن می‌داند (فرهنگ لانگمن، ذیل واژه «hope»). معادل عربی امید، واژهٔ «رجاء» است. «رجاء» انتظار امر محبوبی اسـت که بیشتر اسباب آن محقق شده باشـد (فراهیدی، ۱۴۰۹؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴، ذیـل کلمه رجا). امید در اصطلاح علم اخلاق عبارت اسـت از احسـاس راحتـی قلب به خاطر انتظار تحقق امری که خوشایند است، در صورتی که اکثر اسباب آن امر محبوب، محقق باشد (نراقی، ۸۶۱۳، ص۱۴۹). هیجان مثبتی اسـت که آدمی با امری که هم‌اکنون وجود ندارد، ولی انتظار وجود آن را دارد، علاقه و دلبسـتگی پیدا می‌کند. معمولاً امیدوار، انسـان سرزنده و با نشاطی است که در جهت دستیابی به امیدهای خود حرکت می‌کند (دهقانی‌رخ، ۱۳۹۰).

روان‌شناسـان در اواخر دهـهٔ ۱۹۵۰ـ۱۹۶۰ امید را تحت عنوان کلـی «انتظارات مثبت برای دستیابی به هدف» مطالعه می‌نمودند (منینگر،[1] ۱۹۵۹؛ استاتلند،[2] ۱۹۶۹، به‌نقل از: بهاری، ۱۳۹۳). برای نمونه ادواردز[3] (۲۰۰۹) معتقد اسـت: امید، توقع دسـت‌یافتن به هدف‌هاست. آنان امید را ساختاری تک‌بُعدی توصیف می‌کنند که عبارت بود از: ادراک اینکه اهداف قابل تحقق هسـتند (اسـنایدر، ۲۰۰۰؛ اسـنایدر، چیونز[4] و مایکل،[5] ۱۹۹۹). اما اسنایدر و همکاران، نشـان دادند که سـاختار امید شامل سـه مؤلفه هدف‌گذاری (فرد اهداف خود را تعیین کند)، راهیابی[6] (راهکارهایی برای دستیابی به آن اهداف بیابد)، عاملیت (انگیزهٔ لازم برای حرکت در مسـیرهای تصور شده به سـوی هدف را ایجاد و حفظ کند) (اسـنایدر و همکاران، ۲۰۰۰). این سـه مؤلفـه بر یکدیگر اثـر متقابل دارند. تعیین اهـداف مهم، منجر بـه افزایش انگیزه و انگیزه موجب مسیریابی می‌شود (پرچم و محققیان، ۱۳۹۰). سازوکارهای تبیین شده توسط اسـنایدر، برای تقویت امید مناسـب اسـت. سـه عامل هدف‌گـذاری، ایجاد و حفـظ انگیزه، راهیابی با امید مرتبط‌اند و موجب تقویت آن می‌شوند.

امیددرمانی به‌عنوان یک درمان مؤثر در کاهش افسردگی و اضطراب بیماران مزمن مطرح اسـت. از سـوی دیگر توجه بـه بافت فرهنگـی مراجع، اثربخشـی درمـان را افزایش می‌دهد (پروچاسـکا و نورکراس، ۲۰۰۷، ص۶۸۰). بنابراین، در تدوین سازهٔ امید و بستهٔ امیددرمانی بایستی به فرهنگ و دین فرد توجه کرد (صالحی، ۱۳۹۵). در منابع اسلامی، امید مورد توجه قـرار گرفته، مقالات و پایان‌نامه‌هایی بـه ابعاد امید در آموزه‌های اسـلامی پرداخته‌اند که به مهم‌ترین آنها اشاره می‌شود:

جوشـقانی (۱۳۸۹)، در پژوهشی با آموزش مقابله‌های معنوی به بیماران، موجب افزایش امید، شادکامی و رضایت از زندگی آنان شد. مداخلات معنوی عبارت بودند از: تمرکز و مراقبه، نیایش، توکل، عفو و بخشش. محققیان و پرچم (۱۳۹۰) در پژوهشی مؤلفه‌های امید مطلوب از منظـر قرآن را جمع‌آوری کردند کـه عبارت‌اند از: حقیقت‌جویی و نیت صادقانه، همراهی با عمل صالح، همراهی با خوف و اعتدال در آرزوها.

1. Menninger
2. Stotland
3. Edwards
4. Cheavens
5. Michael
6. pathway thinking

آرانـی (۱۳۹۱)، در پژوهشـی نقش امیـد در تعلیم و تربیت اسـلامی از منظر قـرآن و روایات را بررسـی کـرده و تشـابهات و تفاوت‌های آن با امید در روان‌شناسـی مثبت‌گـرا را تبیین کرد. برخـی پژوهش‌ها امیـد از منظر قرآن را به دو نوع مطلوب و نامطلوب تقسـیم کردند، امید در جهت رضای الهی، امید به لقای الهی و امید به جهان آخرت را امید مطلوب و امید بر اسـاس وسوسه‌های شیطانی را امید نامطلوب دانستند (محققیان و پرچم، ۱۳۹۰؛ آرانی، ۱۳۹۱).

دهقانی‌رخ (۱۳۹۰)، در پژوهشی ابعاد امید در نهج‌البلاغه را بررسی کرد. او مفاهیم مرتبط با امید در نهج‌البلاغـه را امید، رجاء، آرزو، خوش‌بینی، طمع، خـوف، ناامیدی، یاس، قنوط، خمودی، افسـردگی، بیماری، اعتماد به نفس دانسـت. او عوامل امید از منظـر نهج‌البلاغه را معرفی کرد: شـناخت کافـی خدا و ایمان بـه او و پایبندی به اخلاق فردی و اجتماعـی، تلاش، انجام اعمال دینی، توبه، شـفاعت، دعا، توکل و توسل. شـریعتی و صادق‌نیا (۱۳۹۲) در پژوهشی محورهای امید در ادیان ابراهیمی را سه محور دانستند: امید به آینده، امید به قیامت، امید به آمدن منجی. خاکپور و همکاران (۱۳۹۲)، در پژوهشـی عوامل ایجاد امید از منظر قرآن را جمع‌آوری کردند که عبارت‌انـد از: خدامحوری، هدفداری نظام آفرینش، هدفداری آفرینش انسـان، خودشناسـی، ایمان، خودباوری، باور به فضل و رحمت الهی، باور به قدرت الهی و اعتقاد به جهان آخرت.

خلیلیان و همکاران (۱۳۹۲)، در پژوهشی ابتدا مؤلفه‌های سازۀ امید بر اساس منابع اسلامی را ارائه کردند که عبارت‌اند از: هدف، تکیه‌گاه، اسباب و تلاش، البته هر کدام از این مؤلفه‌ها، زیرمؤلفه‌هایی دارند که عبارت‌اند از: هدف (مطابقت با واقع، قابل دستیابی بودن)، تکیه‌گاه (آگاه بـودن تکیـه‌گاه، مهربان بـودن تکیه‌گاه، قادربـودن تکیه‌گاه، اعتماد و حسـن‌ظن به تکیه‌گاه)، اسـباب (باور به اسباب فرامادی، اصالت اسباب فرامادی، قابل پیش‌بینی نبودن راه‌حل‌هـا)، تـلاش (عمل کردن متناسـب با هـدف، تحمل سـختی‌های تلاش)، سـپس با سـاخت مقیاس امید و تحلیل عاملی اکتشـافی آن، مؤلفه‌های سـازۀ امید را هدف، تکیه‌گاه امید، اسباب امید، تلاش، موانع امید، رابطه فرد و تکیه‌گاه و راه‌حل‌های امید دانستند.

یگانه و غفاری (۱۳۹۳)، در پژوهشـی نشـان دادند که جهت‌گیری مذهبی درون‌سو با امید همبسـتگی دارد. جعفری (۱۳۹۳)، در پژوهشـی نقش خوف و رجاء در حیات اخلاقی انسـان را بر اسـاس آموزه‌های اسـلامی بررسی کرد و نشان داد مؤمن از یک سو امید به لطف و رحمت خدا دارد و از سـوی دیگر، از عذاب و کیفرخدا بیم دارد. امید حقیقی همراه عمل اسـت و امید بی‌عمل، غرور و حماقت است.

صالحی (۱۳۹۵)، در پژوهشی بستهٔ امیددرمانی بر مبنای منابع اسلامی را تدوین کرد و اثربخشی آن بر بهزیستی فاعلی افراد مبتلا به ام اس را نشان داد. علاوه بر این، اثربخشی آن را با بسته امیددرمانی اسنایدر مقایسه کرد و نشان داد که بستهٔ امیددرمانی اسلامی از پایداری بیشتری نسبت به بستهٔ پیشنهادی اسنایدر برخوردار است.

این پژوهش‌ها دستاوردهای قابل توجهی داشتند، اما از نکاتی غفلت شده که با تبیین نکات زیر، آن خلأها برطرف می‌شود:

۱. تمایز بین «مفهوم» و «سازه»، «مفهوم» انتزاع از تجربه‌های مشترک عینی یا روان‌شناختی است، بیانگر یک پدیدهٔ خاص است. مفهوم ممکن است از پدیده‌های حسی، عینی و ملموس مانند خانه و انسان و یا از مفاهیم نظری مانند وطن انتزاع شود، اما در «سازه» یک معنای اضافه نسبت به «مفهوم» لحاظ شده است، مفاهیمی که پیچیده‌اند و به صورت مستقیم قابل مشاهده نیستند، «سازه» نام دارند مانند هوش. به عبارت دیگر، مفهوم انعکاس واقعیت است، اما سازه انعکاس یک ایده یا اندیشه است، سازه‌ها غالباً از نظریه‌ها به‌دست می‌آیند. معمولاً سازه را با ترکیب چند مفهوم تعریف و بیان می‌کنند (هومن، ۱۳۸۶، ص۱۷۲ و ۱۷۶).

امید در اصطلاح علم روان‌شناسی به‌معنای انتظار امر مطلوب بود، تا پژوهش‌های اسنایدر امید را به‌عنوان یک سازه مطرح کرد که مؤلفه‌ها و سازوکارهای خاصی دارد. امروزه در ادبیات روان‌شناسی، امید یک سازهٔ روان‌شناختی محسوب می‌شود (دینگ،[1] ۲۰۱۹).

۲. «مؤلفه»، به مفاهیم و عناصر تشکیل‌دهندهٔ سازه، «مؤلفه» می‌گویند. مؤلفه‌ها تجزیه‌وتحلیل سازه را ممکن می‌سازند (هومن، ۱۳۸۶). در تحلیل یک سازه گاهی مؤلفه‌هایی محتوایی و گاهی مؤلفه‌های سازوکاری بیان می‌شوند، مؤلفه‌های محتوایی با سازه همبستگی دارند و مقداری از واریانس سازه را تبیین می‌کنند، مؤلفه‌های سازوکاری، مکانیسم‌های درونی و بیرونی سازه را تبیین می‌کنند، چگونگی ارتباط بین اجزای سازه و چگونگی ارتباط سازه با مفاهیم و سازه‌های دیگر را بیان می‌کنند. برای مثال ارتباط بین شناخت، عاطفه و رفتار سازوکار و مکانیسم است. به نظر می‌رسد در نظریهٔ اسنایدر مؤلفه‌های سازوکاری بیان شده‌اند، درحالی‌که در برخی پژوهش‌ها، مؤلفه‌های محتوایی طرح شدند (نوری و همکاران، ۱۳۹۵).

۳. در اکثر مقالات و پایان‌نامه‌ها، امید را بین اسلام و روان‌شناسی مقایسه کردند. با توجه به معنای دین اسلام و علم روان‌شناسی، نادرستی مقایسهٔ بین آن دو آشکار می‌شود.

1. Ding, M.

روان‌شناسی علم مطالعهٔ رفتار و فرایندهای روانی آن است. نظریه‌های روان‌شناسی در جهت توصیف، تبیین، پیش‌بینی و کنترل رفتار ارائه می‌شود. دین، مجموعه‌ای از اعتقادات، ارزش‌ها و احکام است که بر محور اعتقاد به خدا شکل گرفته است. اسلام آخرین دین الهی است که پیامبر آن حضرت محمد ﷺ و کتاب آن، قرآن کریم است (گروه نویسندگان زیر نظر آیت‌الله مصباح یزدی، ۱۳۹۱، ص۲۷). به نظر می‌رسد قرار دادن یک دین در مقابل یک علم و مقایسه آنها نادرست است.

امروزه در ادبیات روان‌شناسی، اصطلاح «بررسی تطبیقی در اسلام و روان‌شناسی» مرسوم است که در واقع مقایسهٔ بین روان‌شناسی اسلامی و روان‌شناسی کلاسیک است. روان‌شناسی علمی در غرب چهار رویکرد عمدهٔ روان‌تحلیل‌گری، رفتاری، انسان‌گرایی و تلفیقی را داشته است (پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۰۷).

۴. نقش تفاوت در مبانی، بسیاری از تفاوت‌ها که در بررسی‌های تطبیقی ذکر می‌شود، برخاسته از تفاوت در مبانی است، مبانی، نقش آشکاری در چگونگی سازهٔ امید دارند، در اینجا به برخی از مهم‌ترین تفاوت‌ها در مبانی اشاره می‌شود:

۱ـ۴. هدف زندگی آدمی در روان‌شناسی کلاسیک، لذت و آرامش در دنیا است که از طریق افزایش سازگاری محقق می‌شود، اما در اسلام و روان‌شناسی اسلامی، هدف زندگی تقرب جستن به خدا، تکامل روح و بهره‌مندی از جلوه‌های خداوند در جهان آخرت است. بنابراین، امید در روان‌شناسی اسلامی، بایستی در درجه اول در جهت رشد معنوی و در درجه دوم افزایش نشاط باشد؛

۲ـ۴. مبانی انسان‌شناسی، انسان در روان‌شناسی مادی، فقط از جسم تشکیل شده است و پدیده‌های روانی از عوارض جسم هستند و با مرگ نابود می‌شود. در اسلام حقیقت انسان روح اوست که در دنیا به طور موقت با جسم مرتبط است و با مرگ نابود نمی‌شود، بلکه تا ابد باقی است و نتیجهٔ اعمالش در دنیا در سعهٔ وجودی او آشکار می‌شود (عباسی‌نژاد و دیگران، ۱۳۸۴، ص۴۰۷). بنابراین، امید در روان‌شناسی اسلامی، بایستی در جهت تکامل روح و سعادت اخروی فرد باشد؛

۳ـ۴. مبانی هستی‌شناسی، در روان‌شناسی مادی دنیا خودبه‌خود به وجود آمده است. در اسلام دنیا و تمامی موجودات خودبه‌خود به وجود نیامده‌اند، بلکه خداوند حکیم آنها را آفریده است (مصباح یزدی، ۱۳۸۴). آدمی و تمامی هستی به خداوند متعال محتاج‌اند

(فاطـر: ۱۵). خداوند متعال وعده داده اسـت که هر کـه از او یاری بخواهد و به او توکل کند را یاری کند (طلاق: ۳). توکل به خدا مؤلفه مهمی از سازه امید اسلامی است؛

۴ـ۴. مبانی معرفت‌شناسـی، در روان‌شناسـی مادی برای شـناخت آدمی و جهان هستی، روش معتبـر، روش تجربی اسـت، در اسـلام برای شـناخت آدمی و جهان هسـتی سـه روش اصلی معتبر عقلی، نقلی (وحی) و تجربی وجود دارد (عباسی‌نژاد و دیگران، ۱۳۸۴، ص۷۰). بنابراین در تدوین سازهٔ امید، بایستی آیات و روایات ملاحظه شود.

۵. رسـالت اسلام، تربیت انسان کامل اسـت. هدایت آدمی به سوی سعادت اخروی است، ایجاد بسـتر مناسـب برای رشد معنوی و تکامل آدمی اسـت تا در قیامت از جلوه‌های خداوند بهره‌منـد شـود. بنابراین، تأکید آموزه‌های اسـلامی تبییـن هدف و نقطهٔ مطلـوب در زندگی است، اگر برخی آموزه‌ها ویژگی‌های آدمی را توصیف می‌کنند، در راستای تربیت انسان است.

روان‌شناسـی، علم مطالعهٔ رفتار اسـت و بیشـتر سـازوکارهای روانی مرتبط با رفتار را تبیین کرده اسـت، هر نظریه روان‌شناسـی تلاش می‌کند با ارائهٔ الگوی مناسـب‌تر، توصیف، تبیین، پیش‌بینی و کنترل بهتری برای فرایند شـناخت و هیجان و رفتار داشـته باشـد. اما اسلام که به دنبال تربیت معنوی آدمی اسـت، بیشـتر به محتواها و جهت‌گیری‌های شـناخت، رفتار و احسـاس پرداخته اسـت و نقطهٔ مطلوب را تبیین کرده اسـت. بنابراین، ممکن اسـت تمامی جزئیات و سازوکارهای مرتبط با امید در متون اسلامی طرح نشده باشد.

هدف روان‌شناسی کلاسیک، شناسایی دقیق‌تر فرایندهای روانی، برای پیش‌بینی و کنترل آنها در جهت تربیت انسـان سـالم و لذت و آرامش بیشـتر آدمی اسـت. اما هدف روان‌شناسی اسـلامی شناسایی دقیق‌تر فرایندهای روانی آدمی در جهت تربیت انسان سالم و کامل و ارائه راهکارهایی جهت رشد معنوی اوست.

۶. هـدف، ارتباط تنگاتنگی با امید دارد و چگونگی امید را تعیین می‌کند (خاکپور و دیگران، ۱۳۹۲). هـدف آفرینش آدمی، تکامل او و افزایش سـعهٔ وجودی اوسـت (ملک: ۲؛ انسـان: ۲؛ انشـقاق: ۶). مؤمن در تمامی زندگی بایسـتی به این هدف اصلی توجه داشـته باشـد و تمامی اهدافی که در طول زندگی خویش در نظر می‌گیرد، بایسـتی در راسـتای دستیابی به این هدف نهایی باشد. عبادت، تقوا، تهذیب نفس، تلاش برای روزی حلال از مهم‌ترین اهداف واسطه‌ای هستند که آدمی را به هدف نهایی نزدیک می‌کنند (ذاریات: ۵۶؛ محمد: ۳۶؛ نور: ۵۵). بنابراین در روان‌شناسی اسلامی، تمامی اهداف و امیدها با هدف اصلی زندگی و امید به آن، ارتباط دارند.

۷. در اسلام بر فرایندگرایی تأکید شده است؛ یعنی فرد به میزانی که در جهت کسب رضای خدا تلاش می‌کند، به خداوند تقرب می‌جوید. اگرچه به هدف واسطه‌ای دست نیابد. مثلاً فردی که برای کسب روزی حلال تلاش می‌کند، معامله‌ای را انجام می‌دهد، اگرچه در آن معامله ضرر کند و به سودی که در نظر داشت نرسد، اما از آنجا که در جهت رضای خدا تلاش کرده است، خدا را بندگی کرده، سعهٔ روحی یافته و در قیامت از پاداش الهی بهره‌مند می‌شود (نجم: ۳۹). بنابراین امید در روان‌شناسی اسلامی از یک سو موجب دستیابی به هدف نهایی زندگی (تقرب به خدا) و از سوی دیگر، موجب دستیابی به هدف واسطه‌ای (مانند کسب روزی حلال) می‌شود.

۸. روان‌شناسی کلاسیک با تقویت خودمحوری، احساس توانمندی و امید فرد را تقویت می‌کند، اما روان‌شناسی اسلامی با تقویت خدامحوری، احساس توانمندی و امید فرد را با توجه و تکیه بر خدا بالا می‌برد. آموزه‌های روان‌شناسی اسلامی علاوه بر سلامت روان، کارکردهای معنوی و تکوینی دارند و موجب رشد معنوی و یاری از سوی جهان غیب و در نتیجه موفقیت بیشتر می‌شود. البته علم روان‌شناسی در مطالعهٔ معنویت، تنها توانایی مطالعهٔ کارکردهای روان‌شناختی معنویت را دارد. ازاین‌رو تفاوت چندانی بین کارآمدی معنویت غیردینی و معنویت دینی مشاهده نمی‌کند و حال آنکه معنویت غیردینی بیشتر نتیجه تلقین است و تأثیر حقیقی و تکوینی ندارد.

با توجه به این نکات، این پژوهش به دنبال بررسی سازهٔ امید در روان‌شناسی کلاسیک و نقد آن و سپس تبیین سازهٔ امید در روان‌شناسی اسلامی است.

در قرآن کریم «رجاء» و مشتقاتش ۲۸ مرتبه به‌کار رفته است که در ۲۳ مورد متعلق آن خدا، دیدار خدا و روز قیامت است. برای مثال، «إِنَّ الَّذينَ آمَنُوا وَالَّذينَ هاجَرُوا وَجاهَدُوا فی سَبيلِ اللَّهِ أُولـٰئِكَ يَرْجُونَ رَحْمَتَ اللَّهِ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحيمٌ» (بقره: ۲۱۸)؛ در حقیقت کسانی که ایمان آورده و کسانی که هجرت کرده و در راه خدا جهاد نموده‌اند، آنان به رحمت خدا امیدوارند، و خدا بسیار آمرزنده مهرورز است. در روایات نیز واژه «رجاء» بسیار به‌کار رفته است. مقابل امید، ناامیدی «قنوط» و «یأس» است، در قرآن کریم «قنوط» و مشتقاتش شش مرتبه به‌کار رفته، که پنج مرتبهٔ آن وصف کافران یا ستمکران است، «یأس» نیز سیزده مرتبه به‌کار رفته که یازده مرتبهٔ آن در وصف کافران است.

در اسلام امید تنها یک هیجان مثبت و یا یک احساس خوب نیست، بلکه یک راهکار برای بندگی و تقرب به خداست. امید مطلوب در روان‌شناسی اسلامی مؤلفه‌هایی دارد. با تحلیل

آیات، روایات و متون اخلاق اسلامی مؤلفه‌های امید مطلوب اسلامی عبارت‌اند از: امید به امر مطلوب، اعتدال، تلاش، توکل، خودباوری، امید متعالی.

۱. امید به امر مطلوب، برخی پژوهشگران با توجه با متعلق امید، امید را دو گونه می‌دانند: ۱. امید مطلوب، صادق و حقیقی؛ ۲. امید نامطلوب، کاذب و مجازی (محققیان و پرچم، ۱۳۹۰). در آموزه‌های اسلامی بر متعلق امید تأکید شده است، زمانی که متعلق امید امر معنوی و اخروی یا امر مطلوب دنیوی باشد، امید ممدوح است، امر معنوی و اخروی به‌طور مستقیم موجب سعادت آدمی است و امر دنیوی که مورد نیاز آدمی باشد و او را از یاد خدا غافل نکند نیز مطلوب است و به‌طور غیرمستقیم موجب سعادت آدمی می‌شود؛ چون زمانی که نیازهای مادی و دنیوی آدمی برطرف شده باشد، بهتر عبادت می‌کند. روایاتی امید به امر مطلوب را تبیین کردند. برای نمونه، باب خوف و رجاء در اصول کافی (کلینی، ۱۴۰۷، ج۲، ص۶۷) و بحارالانوار (مجلسی، ۱۴۰۳، ج۶۷، ص۳۲۳) در این روایات مقصود از رجاء، امید به رحمت خداوند است.

در آموزه‌های اسلامی واژه‌های نزدیک به امید (رجاء) عبارت‌اند از: أمل، أمنیة، طمع و حرص که تمامی آنها به‌واسطهٔ متعلقشان مذمومند، در این آموزه‌ها زمانی که متعلق امید امر مادی و دنیوی باشد، به‌گونه‌ای‌که فرد را از یاد خدا غافل کند، به آن «أمل» اطلاق شده است، «أمنیة» خواست شدید است که گاهی امری مذموم (نساء: ۱۱۹) و گاهی امری مباح اما بدون توجه به رضایت خداست (نساء: ۳۲). زمانی که فرد مشتاق امری خارج از توانش است، «طمع» گویند. علاقهٔ افراطی و بیش از مقدار مطلوب و مورد نیاز به یک چیز را «حرص» گویند. روایات أمل، طمع و حرص را مذمت کردند. برای نمونه امیرالمؤمنین علیه‌السلام به نقل از رسول‌الله صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «طُولُ الْأَمَلِ يُنْسِي الْآخِرَةَ»؛ آرزوی طولانی، جهان آخرت را از یاد می‌برد (کلینی، ۱۴۰۷، ج۱، ص۴۴). گاهی فرد به‌واسطهٔ وسوسه‌های شیطان و هوای نفس امری را می‌خواهد که حتی مقدار کم آن نیز مذموم است، مانند گناه و ظلم به دیگران (نساء: ۱۱۹).

مقابل امید، ناامیدی «قنوط» و «یأس» است، در آموزه‌های اسلامی از ناامیدی نهی شده و در مقابل «امید به رحمت خدا» تأکید شده، حتی گناهکاران به رحمت خدا نوید داده شده‌اند. «قُلْ يا عِبادِيَ الَّذينَ أَسْرَفُوا عَلى أَنْفُسِهِمْ لا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَميعاً إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحيمُ» (زمر: ۵۳)؛ بگو: ای بندگان من که در مورد خودتان زیاده‌روی کرده‌اید، از رحمت خدا ناامید نشوید؛ [چرا] که خدا تمام آثار (گناهان) را می‌آمرزد که تنها او بسیار آمرزنده [و] مهرورز است. ناامیدی از رحمت و یاری خداوند وصف کافران شمرده شده

است. «وَالَّذينَ كَفَرُوا بِآياتِ اللَّهِ وَلِقائِهِ أُولئِكَ يَئِسُوا مِنْ رَحْمَتي وَأُولئِكَ لَهُمْ عَذابٌ أَليمٌ» (عنکبوت: ۲۳)؛ کسانی که به آیات خدا و دیدار او کافر شدند، از رحمت من مأیوسند و برای آنها عذاب دردناکی است!. در روایات اهل‌بیت تصریح شده است که ناامیدی از رحمت خدا، از گناهان کبیره است (کلینی، ۱۴۰۷، ج۲، ص۲۷۸).

۲. اعتدال، افراط و تفریط در تمامی امور مذموم است، افراط در امید به رحمت خداوند موجب غفلت می‌شود (پرچم و محققیان، ۱۳۹۰؛ خاکپور و دیگران، ۱۳۹۲). ازاین‌رو، روایات اهل‌بیت تأکید کردند که خوف و رجاء در دل مؤمن برابر باشد (برای مرور مراجعه کنید به باب خوف و رجا در اصول کافی (کلینی، ۱۴۰۷، ج۲، ص۶۷) و بحارالانوار (مجلسی، ۱۴۰۳، ج۶۷، ص۳۲۳)). تفریط در امید نیز موجب ناامیدی است.

۳. تلاش، در قرآن کریم ایمان به خدا و امید به دیدار او به همراه تلاش و عمل صالح موجب رستگاری است (کهف: ۱۱۰؛ عصر: ۳). حضرت یعقوب علیه‌السلام پس از سال‌ها دوری یوسف علیه‌السلام، از رحمت خداوند ناامید نیست و فرزندانش را به تلاش برای یافتن برادرشان تشویق می‌کند. «يا بَنِيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَأَخيهِ وَلا تَيْأَسُوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لا يَيْأَسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلاَّ الْقَوْمُ الْكافِرُونَ» (یوسف: ۸۷)؛ ای پسرانم! بروید و از یوسف و برادرش جست‌وجو کنید و از [گشایش و] رحمت خدا ناامید نشوید؛ [چرا] که جز گروه کافران، (کسی) از رحمت خدا ناامید نمی‌شود. با توجه به این آیهٔ مبارکه حتی در امور دنیوی، بایستی به خداوند امید داشت و با امید به رحمت و یاری خدا، تلاش کرد. در روایات تأکید شده است، فردی که به چیزی امید دارد، برای آن تلاش می‌کند، دعا و توکل نیز به همراه تلاش تأثیرگذار هستند. امیرالمؤمنین علیه‌السلام به نقل از رسول‌الله صلی‌الله‌علیه‌وآله فرمود: «الدَّاعِي بِلَا عَمَلٍ كَالرَّامِي بِلَاوَتَر»؛ دعاکنندهٔ بدون عمل مانند تیرانداز بدون تیر است (ابن‌شعبهٔ حرانی، ۱۳۶۳، ص۲۲۱). در اخلاق اسلامی، امید به امری بدون اینکه فرد برای تحقق اسباب آن تلاش کرده باشد، غرور و حماقت محسوب می‌شود و رجاء نیست (غزالی، ۱۳۸۶، ج۱۲، ص۱۷۳؛ کاشانی، ۱۳۸۷، ص۱۵۸).

۴. توکل، علم و قدرت آدمی محدود است، اما می‌تواند به خداوندی که علم و قدرت بی‌نهایت دارد، تکیه کند و از او یاری جوید. خدا وعده داده است که کسانی را که به او توکل کنند، یاری کند. «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (الطلاق: ۳)؛ و هر کس بر خدا توکل کند، کفایت امرش را می‌کند. نوع نگرش آدمی به هستی نقش اساسی در توکل دارد (خاکپور و دیگران، ۱۳۹۲). هنگامی که آدمی بداند تمامی هستی را خداوند آفریده و تمامی موجودات

به خدا نیازمندند (انعام: ۱۰۲)، در او احساس نیاز به توکل به پروردگار هستی ایجاد می‌شود. «یا أَیُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَراءُ إِلَی اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِیُّ الْحَمِیدُ» (فاطر: ۱۵)؛ ای مردم شما (همگی) نیازمند به خدایید، تنها خداوند است که بی‌نیاز و شایسته هرگونه حمد و ستایش است.

در آموزه‌های اسلامی توکل به خدا از چنان اهمیتی برخوردار است که توکل و مشتقاتش هفتاد مرتبه در قرآن کریم آمده است. توکل از نشانه‌های مؤمنین شمرده شده (مائده: ۲۳). خداوند بارها مؤمنین را به توکل و امید به یاری خدا امر کرده (توبه: ۵۱؛ یوسف: ۶۷) و متوکلین را دوست دارد (آل‌عمران: ۱۵۹). دعا و درخواست از خدا، یکی از مهم‌ترین جلوه‌های توکل به خداست، خداوند وعده داده است که دعا را استجابت کند (غافر: ۶۰). اهل‌بیت نیز تأکید کرده‌اند که توکل و تکیه کردن به خدا موجب توانمندی می‌شود. امیرالمؤمنین علیه‌السلام می‌فرمایند: «وَمَنْ أَحَبَّ أَنْ یَکُونَ أَقْوَی النَّاسِ فَلْیَتَوَکَّلْ عَلَی اللهِ» (ابن‌شعبهٔ حرانی، ۱۳۶۳، ص۲۷)؛ هر که خواهد نیرومندترین مردم باشد باید بر خدا توکل کند.

در اینجا سؤالی مطرح می‌شود، با توجه به پژوهش‌هایی که همبستگی منفی بین مکان کنترل بیرونی با خودکارآمدی، عزت نفس نشان دادند (عارفی، ۱۳۸۹؛ کاظمی، کریمی، دلاور و بشارت، ۱۳۹۱؛ نوفرستی و طالبیان، ۱۳۸۱)، هنگامی که فرد حل مشکلاتش را به خواست و قدرت خداوند بداند، مکان کنترل بیرونی می‌شود و در نتیجه احساس شایستگی، عزت نفس، خودکارآمدی کاهش می‌یابد، پس توکل موجب کاهش امید می‌شود. پاسخ آن است که مکان کنترل بیرونی؛ یعنی فرد در حل مشکلاتش احساس ناتوانی کند، آن را در توان دیگران بداند و مسئولیت زندگیش را به آنان واگذار کند (پورعبدلی، کدیور و همایونی، ۱۳۸۷). اما مؤمن که به خداوند متعال توکل می‌کند، می‌داند که خدا به اذن تکوینی اسبابی را قرار داده است که آدمی با تلاش می‌تواند آن اسباب مادی را به‌کار گیرد (حج: ۶۵؛ لقمان: ۲۰). علاوه بر این اسباب معنوی قرار داده است که تنها مؤمنین می‌توانند به‌واسطهٔ ایمان، عمل صالح، تقوا و دعا از یاری خدا بهره‌مند شوند (آل‌عمران: ۱۳؛ انعام: ۳۴؛ غافر: ۶۰؛ طلاق: ۳؛ روم: ۵؛ محمد: ۷). علاوه بر این مؤمن زمام امور هستی را در دست کسی می‌داند که داناترین، تواناترین، حکیم‌ترین موجودات است و او مهربان‌ترین نسبت به مؤمن است، او مصلحت مؤمن را بهتر از خود او می‌داند (اسراء: ۸۵). بدین‌ترتیب مؤمن با توکل به خدا احساس خودکارآمدی، عزت نفس و در نتیجه امید بیشتری دارد. در نهایت، می‌داند که مسئولیت سرنوشتش به عهدهٔ خود اوست (رعد: ۱۱؛ مدثر: ۳۸؛ نجم: ۳۹).

۵. خودباوری، خودباوری موجب احساس شایستگی[1] و توانمندی می‌شود (صفاری، سنایی، رشیدی، پورتقی و پاکپورحاجی، ۱۳۹۳). ازاین‌رو فرد مشکلات را چالش و فرصتی برای رشد شخصی و تقرب به خدا می‌بیند. قرآن کریم توانمندی‌های مادی و معنوی آدمی را بیان کرده است و احساس توانمندی را در او تقویت کرده است (اسراء: ۷۰). بدین‌ترتیب، مؤمن در مواجهه با مشکلات، به آسانی تسلیم نمی‌شود و برای دستیابی به هدف تلاش می‌کند. «وَلَمَّا بَرَزُوا لِجالُوتَ وَجُنُودِهِ قالُوا رَبَّنا أَفْرِغْ عَلَيْنا صَبْراً وَثَبِّتْ أَقْدامَنا وَانْصُرْنا عَلَى الْقَوْمِ الْكافِرِينَ» (بقره: ۲۵۰)؛ و هنگامی که در برابر جالوت و سپاهیان او قرار گرفتند گفتند: «پروردگارا! پیمانه شکیبایی و استقامت را بر ما بریز! و قدم‌های ما را ثابت بدار! و ما را بر جمعیت کافران، پیروز بگردان. از آنجا که مسلمان توجه دارد تمامی توانایی‌هایش از جانب خداوند متعال است، احساس شایستگی موجب احساس عجب و غرور نمی‌شود و از یاد خدا غافل نمی‌شود (انفال: ۱۷). در روایات اسلامی از یک سو به دعا و تلاش برای کسب روزی و حل مشکلات توصیه شده است و از سوی دیگر، از ابراز نیاز به مردم نهی شده است. امام باقر علیه‌السلام فرمودند: «الْيَأْسُ مِمَّا فِي أَيْدِي النَّاسِ عِزُّ الْمُؤْمِنِ فِي دِينِهِ» (الکافی، ج۲، ص۱۴۹)؛ ناامیدی از مالی که در نزد مردم است، موجب عزت مؤمن در دینش می‌شود. امام صادق علیه‌السلام فرموده است: «شَرَفُ الْمُؤْمِنِ قِيَامُ اللَّيْلِ وَعِزُّهُ اسْتِغْنَاؤُهُ عَنِ النَّاسِ» (الکافی، ج۲، ص۱۴۸)؛ شرافت مؤمن به شب‌زنده‌داری و عزتش به بی‌نیازیش از مردم است.

۶. امید متعالی، گاهی با توجه به موانع موجود، تحقق امر مطلوب ناممکن است. بنابر آموزه‌های اسلامی، حتی در چنین شرایطی بایستی به فضل و رحمت خداوند امیدوار بود، اگرچه با وجود موانع تلاش مادی ممکن نیست، به تلاش معنوی و دعا ادامه داد (صالحی، ۱۳۹۵). امید حضرت زکریا علیه‌السلام و حضرت ابراهیم علیه‌السلام و حضریت یعقوب علیه‌السلام این‌چنین بود (آل‌عمران: ۳۸؛ انبیاء: ۶۹؛ یوسف: ۸۷).

ـ با توجه به این مؤلفه‌ها، تفاوت امید مطلوب بر اساس آموزه‌های اسلامی و امید روان‌شناختی آشکار می‌شود: امید روان‌شناختی، تنها یک هیجان مثبت است که موجب نشاط و تلاش بیشتر در جهت دستیابی به هدف می‌شود و نقش مثبتی در سلامت روان دارد. امید مطلوب اسلامی، علاوه بر نقاط مثبت امید روان‌شناختی، در رشد معنوی آدمی مؤثر است، موجب سعهٔ وجودی شده، او را به سمت سعادت حقیقی و هدف اصلی آفرینش نزدیک می‌کند (انفال: ۲).

1 .competence

ـ در برخی رویکردهای روان‌شناسی کلاسیک، تلقین تأثیر بسزایی در انگیزش آدمی و امید او دارد. اما در اسلام، امید به خدا (توکل) یک حقیقت است که آثار تکوینی درونی و بیرونی در دستیابی فرد به هدفش دارد و موجب بهره‌مندی از یاری خداوند می‌شود (عنکبوت: ۶۹؛ رعد: ۲۸؛ طلاق: ۳).

ـ در روان‌شناسی کلاسیک، اعتدال در احساس توانمندی و امید مطرح نیست، ممکن است فرد دچار عجب یا خودشیفتگی یا غفلت از یاد خدا شود.

ـ در روان‌شناسی کلاسیک ممکن است هدف صرفاً مادی باشد؛ زیرا هدف نهایی زندگی و تقرب به خدا مطرح نیست. امید صرفاً بر اساس هدف فرد شکل می‌گیرد. اما در روان‌شناسی اسلامی، هدف زندگی و تعیین اهداف در جهت هدف زندگی مطرح است (ذاریات: ۵۶).

ـ در روان‌شناسی کلاسیک، تلاش معنوی و دعا مطرح نیست.

ـ در روان‌شناسی کلاسیک هنگام فقدان اسباب امید مطرح نیست، بلکه پذیرش و تسلیم مطرح است. تسلیمی که از روی ناچاری است و یک انتخاب نیست، اما در اسلام فرد علاوه بر اینکه تسلیم خواست خداست، با خدا مناجات و دعا می‌کند و به فضل خدا امیدوار است، امید متعالی دارد. ازاین‌رو در بسیاری از موارد حل مشکلات، شفای بیماری‌های صعب‌العلاج در مشاهد شریفه مشاهده می‌شود.

ـ برخی روان‌شناسان با مداومت بر دعا مخالفند و معتقدند: انتظار به لحاظ روان‌شناختی آسیب‌زاست. علاوه بر اینکه ممکن است فرد پس از مدتی از درگاه خداوند ناامید شود و یا حتی شکایت کند که چرا خداوند خواسته‌ام را اجابت نکرد؟ و در ایمانش دچار آسیب شود. پاسخ آن است که در آموزه‌های اسلامی بر مداومت بر دعا بسیار تأکید شده است و حدی برای آن تعیین نشده است. علاوه بر این بایستی فرد را آگاهی داد که علم انسان بسیار محدود است و تنها دو روز دنیا را می‌بیند، اما خداوند بر تمامی مصلحت او احاطه دارد. خداوند وعده داده است که دعای دعاکننده را استجابت کند و خداوند خلف وعده نمی‌کند. در نهایت، این فرصتی است که از مقام صبر به مقام تسلیم و رضا نائل شود.

نتیجه‌گیری

امید، یک هیجان مثبت است. سازهٔ امید در روان‌شناسی کلاسیک، دارای مؤلفه‌های هدف، انگیزه و راهیابی است (اسنایدر، ۲۰۰۰). رسالت اسلام تربیت انسان مؤمن است، ازاین‌رو نقطهٔ

مطلوب را نشان می‌دهد و مؤمنین را به سوی آن تشویق می‌کند. در اسلام امید مطلوب، امیدی است که موجب رشد معنوی و تقرب به خدا باشد و در دستیابی به سعادت اخروی مؤثر باشد.

هدف این پژوهش، تبیین سازهٔ امید در روان‌شناسی اسلامی بود. با تحلیل محتوای آیات، روایات و متون اخلاق اسلامی، مؤلفه‌های امید اسلامی به دست آمد که عبارت‌اند از: امید به امر مطلوب، اعتدال، تلاش، توکل، خودباوری، امید متعالی. بر اساس آموزه‌های اسلامی امید با چنین مؤلفه‌هایی، امید مطلوب است و طاعت و بندگی خدا محسوب می‌شود. چنین امیدی علاوه بر بهزیستی روانی، رشد معنوی و یاری تکوینی خداوند در جهت دستیابی به هدف را به دنبال دارد (طلاق: ۳).

در متون اسلامی راهکارهایی برای تقویت امید در جهت سلامت روانی و رشد معنوی ارائه شده است، که بایستی به صورت نظام‌مند و منسجم متناسب با نیاز مخاطب ارائه شود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده بستهٔ امیددرمانی با رویکرد اسلامی طراحی شود و اثربخشی آن ارزیابی شود.

منابع

- قرآن کریم.
- آذربایجانی، مسعود (۱۳۹۵)، سخنرانی در همایش روان‌شناسی معنویت، قم، مرکز همایش غدیر.
- ابراهیمی، امراله و سبحان اعرابی، محمدمهدی خالویی (۱۳۹۲)، «مقایسهٔ سلامت روان و مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت (امید، شادی و معنویت) در دانشجویان پزشکی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان بر حسب سال‌های مختلف تحصیلی و ارتباط آن با پیشرفت تحصیلی آنان»، مجلهٔ دانشکدهٔ پزشکی اصفهان، سال ۳۱، شمارهٔ ۲۶۱، ص۱۸۸۵ـ۱۸۹۶.
- ابراهیمی، الهام و شکوه نوابی‌نژاد (۱۳۹۲)، «مقایسهٔ اثربخشی مشاوره گروهی مبتنی بر بخشش و امید بر اضطراب عمومی دانش‌آموزان دختر دورهٔ متوسطه شهر تهران»، خانواده و پژوهش، شمارهٔ ۱۰ (پیاپی ۲۰)، ص۵۵ـ۷۵.
- ابن شعبهٔ حرانی، حسن بن علی (۱۳۶۳)، تحف‌العقول، قم، جامعه مدرسین.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق)، لسان‌العرب، بیروت، دار الفکر.
- ال مگیار ـ موئی، جینا (۲۰۰۵)، فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا، ترجمهٔ براتی سده، تهران، رشد.
- باقری، خسرو (۱۳۹۰)، هویت علم دینی، تهران، سازمان چاپ و انتشارات.
- برک، لورا (۲۰۰۷)، روان‌شناسی رشد، ترجمهٔ سید محمدی، ویرایش چهارم (۲۰۰۷)، تهران، ارسباران.
- بهاری، فرشاد (۱۳۸۸)، مقایسهٔ تأثیر مداخله‌های امیدمحور، بخشش‌محور، و ترکیبی از این دو بر تعارض زناشویی، تحریف‌های شناختی بین‌فردی زوج‌های متقاضی طلاق شهر اصفهان، رسالهٔ دکتری، اصفهان، دانشگاه اصفهان.

• پورعبدلی، محمد و پروین کدیور، علیرضا همایونی (۱۳۸۷)، «ارتباط بین شیوه‌های فرزندپروری مادر و فرزندپروری ادراک شده با مکان کنترل و خودپنداره فرزندان»، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، شمارهٔ ۱۰ (۳۷)، ص۱۰۷ـ۱۲۷.

• پورغزنین، طیبه و هوشمند پوری، الهه طلاساز فیروزی، حبیب‌الله اسماعیلی (۱۳۸۲)، «منابع امیدبخش و سطح امید در مبتلایان به سرطان»، روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، شمارهٔ ۱ (۸)، ص۸۲ـ۸۷.

• پروچاسکا، جیمز و جان.سی نورکراس (۲۰۰۷)، نظریه‌های روان‌درمانی، ترجمهٔ آوادیس یانس، تهران، رشد.

• پرچم، اعظم و زهرا محققیان (۱۳۹۰)، «بررسی تطبیقی راهکارهای ایجاد و افزایش امید از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر و قرآن کریم»، معرفت، شمارهٔ ۱۶۴، ص۹۹ـ۱۱۳.

• جعفری، سیما (۱۳۹۳)، نقش خوف و رجاء در حیات اخلاقی انسان، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، قم، دانشگاه قم.

• حاجلو، نادر و عیسی جعفری (۱۳۹۳)، «رابطهٔ بین بهزیستی معنوی و امید با رضایت از زندگی در سالمندان»، روان‌شناسی و دین، شمارهٔ ۲۸، ص۷۹ـ۹۵.

• خاری‌آرانی، مجید (۱۳۹۱)، بررسی نقش امید در تعلیم و تربیت اسلامی انسان از منظر قرآن و روایات و مقایسهٔ آن با روان‌شناسی مثبت‌گرا، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.

• خاکپور، حسین و ولی‌اله حسومی، مهرناز گلی، اسما ایرانمنش (۱۳۹۲)، «کارکردهای تربیتی امید و نقش آن در سلامت روان از دیدگاه قرآن»، اخلاق زیستی، شمارهٔ ۳ (۱۰)، ص۵۹ـ۷۵.

• خسروی‌زاد، بهروز (۱۳۸۹)، همبستگی بین امید و کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به اچ آی وی مراجعه‌کننده به باشگاه‌های تحت پوشش سازمان بهزیستی در تهران و کرمانشاه، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علوم بهزیستی و توان‌بخشی.

• خلیلیان شلمزاری، محمود و غلام‌رضا جندقی، عباس پسندیده (۱۳۹۲)، «ساخت و روایی‌سنجی مقیاس امید بر اساس منابع اسلامی»، روان‌شناسی و دین، شمارهٔ ۱ (۶)، ص۶۱ـ۷۸.

• دهباشی، فاطمه و سکینه سبزواری، بتول تیرگری (۱۳۹۳)، «بررسی سلامت معنوی و امید در بیماران مراجعه‌کننده به مراکز همودیالیز شهر زاهدان در سال ۹۳»، اخلاق پزشکی، شمارهٔ ۸ (۳۰)، ص۷۷ـ۹۳.

• دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۷)، لغت‌نامهٔ دهخدا، تهران، دانشگاه تهران.

• دهقانی‌رخ، علی‌اکبر (۱۳۹۰)، امید در نهج‌البلاغه، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، سایر، دانشکدهٔ علوم حدیث.

• رباط میلی، سمیه و مهناز مهرابی‌زاده هنرمند، یداله زرگر، روح‌اله کریمی خویگانی (۱۳۹۲)، «تأثیر معنادرمانی به شیوه گروهی بر افسردگی و امید در دانشجویان»، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، شمارهٔ ۵۳، ص۳ـ۲۸.

• رسولی، محسن و جاسم بهرامیان، کیانوش زهراکار (۱۳۹۲)، «تأثیر امیددرمانی گروهی بر کیفیت زندگی بیماران مبتلا به مولتیپل اسکروزیس»، روان‌پرستاری، شمارهٔ ۱ (۴)، ص۵۴ـ۶۸.

• رنجبر، محمدجواد (۱۳۹۳)، نقش واسطه‌ای افسردگی و امیدواری در رابطهٔ بهزیستی معنوی و حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی بیماران سرطانی، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، اردبیل، دانشگاه محقق اردبیلی.

• ستوده اصل، نعمت‌اله و حمیدطاهر نشاط دوست، مهرداد کلانتری، هوشنگ طالبی، علیرضا خسروی (۱۳۸۹)، «مقایسهٔ دو روش دارودرمانی و امیددرمانی بر ابعاد کیفیت زندگی بیماران مبتلا به فشارخون اساسی»، روان‌شناسی بالینی، شمارهٔ ۲ (پیاپی ۵)، ص۲۷ـ۳۵.
• سهرابی، فرامرز و اسماعیل ناصری (۱۳۹۲)، هوش معنوی و مقیاس‌های سنجش آن، تهران، آوای نور.
• شریعتی، محسن و مهراب صادق‌نیا (۱۳۹۲)، «محورهای امید در ادیان ابراهیمی»، انتظار موعود، شمارهٔ ۱۳ (۴۱)، ص۱۵۷ـ۱۷۸.
• صالحی، مبین (۱۳۹۵)، «الگوی امید بر اساس منابع اسلامی و طراحی برنامه درمانی آن»، اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، سال دوم، شمارهٔ دوم، ص۲۹ـ۵۰.
• صفاری، محسن و هرمز سنایی‌نسب، حجت رشیدی جهان، غلامحسین پورتقی، امیر پاکپور حاجی‌آقا (۱۳۹۳)، «شادکامی، خودکارآمدی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان»، توسعه آموزش در علوم پزشکی، شمارهٔ ۷ (۱۳)، ص۲۲ـ۴۰.
• عارفی، مرضیه (۱۳۸۹)، «مقایسهٔ مکان کنترل، عزت نفس، و اختلالات شخصیتی میان زنان زندانی (با تأکید بر زنان با مجرمیت منکرات) و زنان عادی»، مطالعات روان‌شناختی، شماره ۶ (۴)، ص۱۲۵ـ۱۴۲.
• عباسی‌نژاد، محسن و ابوالقاسم حسینی، جواد بهادرخان، عباس واعظ موسوی، ؛ محمدکاظم شریعتی، جواد افروغی، حمید فغفور مغربی (۱۳۸۴)، قرآن، روان‌شناسی و علوم تربیتی، مشهد، بنیاد پژوهش‌های قرآنی حوزه و دانشگاه.
• عطایی‌مغانلو، رقیه (۱۳۹۳)، اثربخشی امیددرمانی گروهی بر تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی ذهنی بیماران مبتلا به ایدز، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، تبریز، دانشگاه تبریز.
• غزالی، محمد بن محمد (۱۳۸۶)، إحیاء علوم‌الدین، بیروت، دار الکتاب العربی.
• غلامی، مریم و غلامرضا پاشا، منصور سودانی (۱۳۸۸)، «اثربخشی آموزش معنادرمانی گروهی بر امید به زندگی و سلامت عمومی بیماران دختر تالاسمی»، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۱(۴۲)، ص۲۳ـ۳۸.
• فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹ق)، کتاب‌العین، قم، هجرت.
• فلاح جوشقانی، راحله (۱۳۸۹)، بررسی اثربخشی آموزش معنویت به شیوه گروهی بر افزایش امید، رضایت از زندگی و شادکامی در زنان مبتلا به سرطان پستان تحت پوشش مرکز تحقیقات سرطان، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.
• قاسمی، افشان و احمد عابدی، ایران باغبان (۱۳۸۸)، «اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریهٔ امید اسنایدر بر میزان شادکامی سالمندان»، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ۱۱(۴۱)، ص۱۷ـ۳۲.
• قربانی، الهه و سعید سعادتمند، فیروزه سپهریان آذر، سعید اسدنیا، هایده فیضی‌پور (۱۳۹۲)، «رابطهٔ امید، اضطراب مرگ با سلامت روان در دانشجویان دانشگاه ارومیه»، مجلهٔ پزشکی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه، ۲۴(۸)، ص۶۰۷ـ۶۳۰.
• قهرمانی، نسرین و محمدعلی نادی (۱۳۹۱)، «رابطهٔ بین مؤلفه‌های مذهبی ـ معنوی با سلامت روان و امید

به آینده در کارکنان بیمارستان‌های دولتی شیراز»، پرستاری ایران، ۲۵(۷۹)، ص۱ـ۲۷.
• کاشانی، محسن (۱۳۸۷)، الحقائق فی محاسن الأخلاق، قم، پارسا.
• کاظمی، سیده‌فاطمه و یوسف کریمی، علی دلاور، محمدعلی بشارت (۱۳۹۱)، «مقایسهٔ ابعاد کمال‌گرایی (خودمدار، دیگرمدار و جامعه‌مدار) و مکان کنترل در میان دانشجویان با اضطراب امتحان بالا و دانشجویان عادی دانشگاه علامه طباطبایی، فرهنگ مشاوره، ۳(۹)، ص۸۷ـ۱۰۴.
• کانون نشر و ترویج فرهنگ اسلامی حسنات اصفهان (۱۳۸۹)، سیری در سپهر اخلاق، قم، صحیفه خرد.
• کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق)، الکافی، تهران، اسلامیه.
• کمری سنقرآبادی، سامان و جلیل فتح‌آبادی (۱۳۹۱)، «بررسی نقش جهت‌گیری مذهبی و امید به زندگی در میزان رضایت از زندگی»، پژوهش‌های نوین روان‌شناختی (روان‌شناسی دانشگاه تبریز)، ۷(۲۸)، ص۱۶۳ـ۱۸۲.
• گروه نویسندگان زیر نظر آیت‌الله مصباح یزدی (۱۳۹۱)، فلسفهٔ تعلیم و تربیت اسلامی، تهران، مدرسه.
• موحدی، معصومه و یزدان موحدی، علی فرهادی (۱۳۹۴)، «تأثیر آموزش امیددرمانی بر امید به زندگی و سلامت عمومی بیماران مبتلا به سرطان»، پرستاری و مامایی جامع‌نگر (فصل‌نامه دانشکده‌های پرستاری و مامایی استان گیلان)، ۲۵(۷۶)، ص۸۴ـ۹۸.
• مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحارالأنوار، بیروت، دار احیاء تراث العربی.
• محققیان، زهرا و اعظم پرچم (۱۳۹۰)، «تحلیل اخلاقی امید با تأکید بر آیات قرآن کریم»، پژوهش‌نامه اخلاق، ۴(۱۳)، ص۹۳ـ۱۱۰.
• مصباح‌یزدی، محمدتقی (۱۳۸۴)، آموزش عقائد، تهران، امیرکبیر.
• معین، محمد (۱۳۷۱)، فرهنگ فارسی، تهران، امیرکبیر.
• مقیمیان، مریم و فاطمه سلمانی (۱۳۹۱)، «مطالعهٔ همبستگی سلامت معنوی و امید در بیماران مبتلا به سرطان مراجعه‌کننده به مرکز آموزشی ـ درمانی سیدالشهدا وابسته به دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، سال ۱۳۸۹»، مجلهٔ دانشگاه علوم پزشکی قم، ش ۲۳، ص۴۰ـ۶۲.
• منوچهری، محدثه و محمود گلزاری، و عزت‌اله کردمیرزا نیکوزاده (۱۳۹۳)، «اثربخشی آموزش امیددرمانی بر کاهش میزان افسردگی در زنان دارای همسر معتاد»، روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، ۵(۱۸)، ص۲۵ـ۴۳.
• نوفرستی، اعظم و سیدجعفر طالبیان شریف (۱۳۸۱)، «بررسی رابطهٔ مکان کنترل با اضطراب و مقایسهٔ اضطراب بین افراد دارای مکان کنترل درونی و بیرونی»، فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی سبزوار (اسرار)، ۹(مسلسل ۲۶)، ص۶۵ـ۷۸.
• نراقی، محمدمهدی (۱۳۸۶)، جامع‌السعادات، بیروت، مؤسسه الاعلمی للمطبوعات.
• نوری، نجیب‌الله و علی عسگری، رحیم نارویی نصرتی، و محمدصادق شجاعی (۱۳۹۵)، «مؤلفه‌های فرایندی و ساختاری هویت دینی بر پایه منابع اسلامی»، اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی، سال دوم، شمارهٔ ۴، ص۷ـ۲۶.
• هومن، حیدرعلی (۱۳۸۶)، شناخت روش علمی در علوم رفتاری، تهران، پارسا.

• یگانـه، طیبـه و طاهـره غفاری (۱۳۹۳)، بررسـی نقـش جهت‌گیری‌های مذهبـی در تبیین امید و بهزیسـتی روان‌شناختی زنان مبتلا به سرطان پستان، مرکز راهبری مهندسی فرهنگی شورای فرهنگ عمومی استان بوشهر.
• Ding, M (2019), Structure: The HOPE Framework, In Rethinking Chinese Cultural Identity (pp. 15-24). Springer, Singapore.
• Edwards, L. M, (2009), Hope. In S. J. Lopez (Ed), The encyclopedia of positive psychology (pp. 487–491). Malden MA: Blackwell.
• Madan, S, Pakenham, K. I (2014), The stress-buffering effects of hope on adjustment to multiple sclerosis, International Journal of Behavioral Medicine, 21(6), p. 877-890.
• McGee, E, Griffith, D, Houston, S (2019), "I Know I Have to Work Twice as Hard and Hope That Makes Me Good Enough": Exploring the Stress and Strain of Black Doctoral Students in Engineering and Computing, Teachers College Record, 121(6), n6.
• Snyder, C. R (2000), Handbook of hope: theory, measures, & applications. San Diego, UAS, Academic.
• Snyder, C. R, Ilardi, S. S, Cheavens, J, Michael, S. T, Yamhure, L, Sympson, S (2000), The role of hope in cognitive-behavior therapies, Cognitive Therapy and Research, 24(6), p. 747–762.
• Theodore, L. A, Bracken, B. A (2020), Positive psychology and multidimensional adjustment.

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی
سال چهارم، شماره اول، پیاپی ۹، بهار و تابستان ۱۳۹۷ (ص۱۱۷-۱۳۸)

بررسی تطبیقی «اطمینان و سکینه» در قرآن با «آرامش روانی و بهزیستی» در روان‌شناسی

A Comparative Study of 'Reassurance and Composure' in the Qur'an with 'Peace of Mind and Well-being' in Psychology

جعفر هوشیاری / دکتری قرآن و روان‌شناسی، استاد همکار گروه روان‌شناسی مؤسسهٔ آموزش عالی علوم انسانی جامعة‌المصطفی ﷺ العالمیه
سیدمحمود طیب‌حسینی / دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

Jafar Houshyari, a Ph.D. in the Qur'an and Psychology, a fellow professor, the Department of Psychology, the Faculty of Humanities and Social Sciences, Qom, Iran, Email: J.houshyari@yahoo.com
Seyyed Mahmood Tayeb-Hosseini, an associate professor, the department of the Qur'an and Hadith, Research Institute of Hawzeh and University, Qom, Iran, Email: tayyebhoseini@rihu.ac.ir

چکیده

آرامش روانی و بهزیستی، گمشده‌های بشر و از مهم‌ترین زمینه‌های کمال فرد، خانواده و جامعه می‌باشد که راه دستیابی به آن برگشت به دین و پایبندی به آموزه‌های وحیانی اسلام است. اولین گام در این مسیر، شناخت معادل قرآنی آرامش روانی و بهزیستی می‌باشد. این پژوهش، کیفی از نوع تحلیل محتوی است و به‌منظور دستیابی به هدف مذکور سامان گرفت. بدین‌منظور واژه‌های اطمینان و سکینه در فرهنگ‌های لغت بررسی و آیات مشتمل بر این دو واژه در تفاسیر معتبر قرآن کریم از علمای شیعه و اهل سنت مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت. یافته‌های پژوهش نشان داد: الف. واژهٔ سکینه بهترین معادل برای آرامش روانی و اطمینان گویاترین معادل بهزیستی روانی تشخیص

Abstract

The peace of mind and well-being have been the human being's lost, and they are one of the most important grounds of perfection of the individual, family and society; returning to Islam and adhering to its revealed teachings are the way to achieve the peace of mind and well-being. The research method was a qualitative content analysis. To achieve the purpose of this study, the words 'reassurance (iṭminan)' and 'composure (sakina)' were looked up in the dictionaries and the verses containing these two words in the authentic interpretations of the Holy Quran by Shiite and Sunni scholars were studied and analyzed. The findings showed that (a) the word 'composure' was recognized as the best equivalent for peace of mind and the word 'reassurance', the most eloquent equivalent for mental well-being; (b). Just as, in psychology, mental well-being is the

داده شد؛ ب. همچنان‌که در روان‌شناسی، بهزیستی روانی نتیجهٔ آرامش روانی و لازمهٔ شکوفایی کامل انسان است. در فرهنگ قرآن نیز ذکر و یاد خدا مقدمهٔ اطمینان است و اطمینان فراتر از سکینه و زمینهٔ تکامل و بروز تمام استعدادهای الهی است؛ ج. اطمینان در فرهنگ قرآن اگرچه واژه‌ای عام و متعالی است، اما نزدیک‌ترین واژهٔ قرآنی به اصطلاح روان‌شناختی بهزیستی روانی می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: اطمینان، سکینه، آرامش روانی، بهزیستی روانی، قرآن، روان‌شناسی.

result of peace of mind and the necessity of the full flourishing of man; In the culture of the Qur'an, the remembrance of God is the prelude to reassurance, and reassurance is beyond composure, and it is the ground for the evolution and manifestation of all divine talents; (c) 'reassurance' in the culture of the Qur'an, although a general and sublime word, but it is the closest Qur'anic word to the psychological term 'mental well-being'.

Keywords: Reassurance, Composure, Peace of Mind, Well-being mental, Qur'an, Psychology.

مقدمه

آرامش روانی و بهزیستی یکی از گمشده‌های مهم بشری است و اضطراب و نگرانی یکی از بزرگ‌ترین آسیب‌های زندگی به‌شمار می‌رود. عوارض ناشی از آن در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی کاملاً قابل پیش‌بینی است. آرامش و دلهره، نقش بسیار مهمی در سلامت و بیماری فرد، خانواده و جامعه و سعادت و بدبختی انسان‌ها دارد. تاریخ بشر مملو از صحنه‌های غم‌انگیزی است که انسان برای تحصیل آرامش به هر راه و وسیله‌ای متوسل شده است. نظریات متعددی مطرح و کتاب‌های زیادی نوشته شده که موضوع آنها ناآرامی و راه مبارزه با آن، و راه به‌دست آوردن آرامش می‌باشد. پژوهش‌های متعددی صورت گرفته تا شاید راهی برای رسیدن به آرامش و بهزیستی یافت که در نهایت، منجر به روان‌شناسی مثبت و بهزیستی شده است.

محققان به فراخور برداشت خود از بهزیستی، تعریف و شاخص‌هایی را مطرح کرده‌اند. ارسطو شادی و رضایت عمومی را مهم‌ترین شاخص بهزیستی می‌داند. نظریه‌پردازان غربی همچون فروید، مازلو و مورای بر مسئلهٔ ارضای نیازها و فعالیت‌های هدفمند تأکید می‌کنند. نظریه‌پردازان شرقی بهزیستی را نتیجهٔ رشد معنوی، بیرون راندن من و پیدایش خود واقعی می‌دانند. برخی دیگر نیز بهزیستی را حاصل درگیرشدن با فعالیت‌های معنادار دانسته‌اند

و نظریه‌پردازان رویکرد ژنیتکی بهزیستی را ناشی از ویژگی‌های ژنتیکی می‌دانند (ر.ک: هوشیاری، ۱۳۹۳، ص۵۱ـ۵۳).

بهزیستی انواعی دارد از جمله: بهزیستی ذهنی، بهزیستی هیجانی، بهزیستی اجتماعی، بهزیستی معنوی و بهزیستی روان‌شناختی. از آنجا که مرز معنایی آنها به صورت دقیق بیان نشده است، در برخی پژوهش‌ها انواع بهزیستی به جای یکدیگر به‌کار برده شده‌اند. مراد از بهزیستی در این پژوهش، بهزیستی روان‌شناختی است. ریف[1] (۱۹۹۵) یکی از محققین حوزهٔ «بهزیستی روان‌شناختی»[2] آن را تلاش برای کمال در جهت تحقق توانایی‌های بالقوه واقعی فرد می‌داند. در این دیدگاه، بهزیستی تلاش برای ارتقاست که در استعدادها و توانایی‌ها متجلی می‌شود و مؤلفه‌های آن عبارت‌اند از: خودمختاری، رشد شخصی، روابط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود و تسلط بر محیط (هوشیاری، ۱۳۹۳، ص۵۱ـ۵۳).

با مطالعه تاریخ تطور علوم انسانی، به روشنی می‌توان دریافت که هدف نظریات و تحقیقات علوم انسانی، تسهیل دستیابی انسان به آرامش و بهزیستی است. درحالی‌که با پیشرفت تکنولوژی، روزبه‌روز این آرامش کم‌رنگ‌تر شده است. ازاین‌رو، انسان در عصر کنونی بیش از هر زمان دیگری تشنهٔ شنیدن و یافتن راه‌حل‌های جدیدی برای رهایی از بن‌بست‌های موجود است. قرآن کریم بنا به تصریح خود، کتاب هدایت و راهنمای سلوک انسان، مربی نفوس و شفابخش بیماری‌های روحی ـ روانی، روشنگر مسیر سلامت، آرامش روانی و بهزیستی و تکامل است. قرآن بارها تأکید کرده است که در پرتو اتصال به مبدأ هستی‌بخش، می‌توان به اطمینان، آرامش روانی، در نهایت به کمال لایق انسانی نائل آمد که طبق آیهٔ ۲۸ سورهٔ رعد، بهترین راهکار، ذکر و یاد خدا و توجه دائمی به اوست.

قرآن کریم راه‌های دستیابی به آرامش روانی و بهزیستی و مؤلفه‌های آن را اعمالی مانند ایمان به خدا، معاد و نیکوکاری (بقره: ۶۰)، اطاعت از خداوند متعال (بقره: ۳۸)، نماز خواندن (بقره: ۲۷۷)، دعا و نیایش (فرقان: ۷۰ و ۷۱)، توکل (نحل: ۴)، آرامش‌بخشی (ابراهیم: ۴۵؛ توبه: ۱۰۳؛ فتح: ۴)، و در میان دوستان خدا بودن (یونس: ۶۲) می‌داند (یگانه و حسین‌خانزاد، ۱۳۹۲). بنابراین در آموزه‌های اسلامی، آرامش روانی و بهزیستی به‌عنوان مهم‌ترین زمینه‌های کمال فرد و جامعه مورد تأکید قرار گرفته و شاخص‌ها و راه‌های دستیابی

1. Ryff.
2. Psychological Well-being.

به آنها بیان شده است. قرآن کریم در یک آیهٔ کوتاه، مطمئن‌ترین و نزدیک‌ترین راه دستیابی به آرامش و اطمینان را یاد خدای متعال بیان کرده است (رعد: ۲۸). بنابراین از دیدگاه دین، مؤثرترین چیزی که می‌تواند مشکل فقدان سلامت و آرامش روانی بشر را برطرف نماید، یاد خداست (آذربایجانی و موسوی‌اصل، ۱۳۸۵). اما انسان به دلیل کنار گذاشتن، فراموشی و یا ناآشنایی با این منبع وحیانی عظیم تاکنون از دستیابی به آرامش ناکام بوده است.

مرور پژوهش‌های داخلی نشان می‌دهد در تعریف این دو سازه، روان‌شناختی و معادل‌یابی اسلامی برای آنها ضمن وجود اختلاف دیدگاه‌های متعدد، پژوهش خاصی انجام نشده است. بنابراین تلاش برای تعیین معادل سازه‌های مذکور در تعالیم اسلامی ضروری به نظر می‌رسد. ازاین‌رو این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا «اطمینان و سکینه» در قرآن معادل «آرامش روانی و بهزیستی» در روان‌شناسی است؟

روش پژوهش

روش پژوهش، کیفی از نوع تحلیل محتواست. بدین‌صورت که ابتدا با مراجعه به قرآن کریم، آیات مرتبط استخراج و بعد از دسته‌بندی و مقوله‌بندی، با کمک تفاسیر معتبر قرآن کریم از مفسیرین شیعه و اهل سنت، تحلیل محتوا صورت گرفت.

یافته‌های پژوهش

در این بخش، ابتدا معانی لغوی «اطمینان»، «سکینه» و «امن» بیان می‌شود. سپس واژه‌های متضاد اطمینان آورده شده و در نهایت، به بررسی و تحلیل محتوای آیات ناظر به اطمینان و سکینه پرداخته خواهد شد.

۱. اطمینان

«اطمینان»، از مادهٔ «طمن» است و مصطفوی آن را داری یک اصل واحد می‌داند. سکون بعد از اضطراب، که اعم از مادی و معنوی است. اطمینان مادی مانند «ضَرَبَ اللَّهُ مَثَلاً قَرْيَةً كانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيها رِزْقُها رَغَداً مِنْ كُلِّ مَكانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذاقَهَا اللَّهُ لِباسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ» (نحل: ۱۱۲). اطمینان در قریه با نظم، عدالت و فراهم بودن امکانات حاصل می‌شود. اطمینان معنوی که با نور یقین و شهود به دست می‌آید و اضطراب و تردد را از بین می‌برد مانند «وَما جَعَلَهُ اللَّهُ إِلَّا بُشْرى وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ» (انفال: ۱۰). «أَلا بِذِكْرِ

اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸). «یا أَیَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِی إِلی رَبِّكِ راضِیَةً مَرْضِیَّةً» (فجر: ۲۷). «إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِیمانِ» (نحل: ۱۰۶). وی همچنین می‌گوید: «اطمینان یا مطلق استعمال می‌شود و یا در مقابل چیزی دیگری. در صورت اول مراد، تحقق آرامش در نفس و خروج از مطلق اضطراب و تردد در تمام مراحل ایمان است، مانند آیات دوم و سوم. نوع دیگر نیز مانند آیهٔ اول که اطمینان قلب در برابر دشمن در جنگ بدر و آیهٔ چهارم اطمینان قلب از جهت اصول و اعتقادات را می‌فرماید. اطمینان مطلق فقط با معرفت شهودی و رسوخ نور یقین حاصل می‌شود. آیهٔ سوم آثار طمأنینه را بیان کرده که عبارت است از: ارْجِعِی، إِلی رَبِّک، راضِیَةً، مَرْضِیَّةً، فَادْخُلِی فِی عِبادِی، ادْخُلِی جَنَّتِی» (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج۷، ص۱۲۶).

راغب اصفهانی نیز اطمینان را به‌معنای آرامش خاطر بعد از پریشانی دانسته است و اضافه کرده است: «علم با شنیدن غیر از علم با دیدن است. انسان اگر به وقوع چیزی علم پیدا کرد، چون به چشم خود آن را ندیده، آن اطمینان و آرامش را که با دیدن حاصل می‌شود، نخواهد داشت» (راغب اصفهانی، ۱۳۶۳، ص۵۲۵).

به نظر می‌رسد، بستانی دو معنای متفاوت بیان کرده است: اطْمَأَنَ به‌معنای فرو رفتن است، اما اگر با «الی» متعدی شود، به‌معنای آرامش و ایمان است. أَلاطْمِئْنَانَ مصدر به‌معنای آرامش و آسودگی، امان و فراخ در زندگی است. الطُّمَأْنِینَة؛ یعنی آرامش و اطمینان، فراخ و آسودگی (بستانی، ۱۳۷۵، ص۹۱).

بنابراین فرهنگ‌های لغت همگی بر معنای سکون و آرامش برای اطمینان توافق دارند. لکن بعضی از آنها قید «بعد از اضطراب و نگرانی» را افزوده‌اند (فراهیدی، ۱۴۱۴ق، ص۴۴۳؛ ابن‌فارس، ۱۴۰۴ق، ص۴۲۳؛ زمخشری، ۱۳۹۹ق، ص۳۹۷؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۰ق، ص۲۶۹؛ فیومی، ۱۳۸۰ق، ج۲، ص۳۷۹؛ طریحی، ۱۴۰۸ق، ج۶، ص۲۷۸؛ زبیدی، ۱۴۱۴ق، ج۱۸، ص۳۵۹؛ راغب اصفهانی، ۱۳۶۳، ص۵۲۵).

۲. سکینه

سکینه را در شش جای قرآن ذکر شده است: «وَقالَ لَهُمْ نَبِیُّهُمْ إِنَّ آیَةَ مُلْكِهِ أَنْ یَأْتِیَكُمُ التَّابُوتُ فِیهِ سَكِینَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ» (بقره: ۲۴۸)؛ «أَنْزَلَ اللَّهُ سَكِینَتَهُ عَلی رَسُولِهِ وَعَلَی الْمُؤْمِنِینَ وَأَنْزَلَ جُنُوداً لَمْ تَرَوْها» (توبه: ۲۵ و ۲۶)؛ «فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَكِینَتَهُ عَلَیْهِ وَأَیَّدَهُ بِجُنُودٍ لَمْ تَرَوْها» (توبه: ۴۰)؛ «هُوَ

الَّذِی أَنْزَلَ السَّـکِینَةَ فِی قُلُوبِ الْمُؤْمِنِینَ لِـیَزْدادُوا إِیماناً مَعَ إِیمانِهِمْ» (فتـح: ۴)؛ «لَقَدْ رَضِیَ اللَّهُ عَنِ الْمُؤْمِنِینَ إِذْ یُبایِعُونَکَ تَحْتَ الشَّـجَرَةِ فَعَلِمَ ما فِی قُلُوبِهِمْ فَأَنْزَلَ السَّکِینَةَ عَلَیْهِمْ» (فتح: ۱۸)؛ «إِذْ جَعَـلَ الَّذِیـنَ کَفَرُوا فِی قُلُوبِهِمُ الْحَمِیَّةَ حَمِیَّةَ الْجاهِلِیَّةِ فَأَنْزَلَ اللَّهُ سَـکِینَتَهُ عَلی رَسُـولِهِ وَعَلَی الْمُؤْمِنِینَ» (فتح: ۲۶).

فرهنگ‌هـای لغت همگـی سـکینه را دارای یک معنای اصلـی دانسـته‌اند. قاموس قرآن سـکینه را از سـکون به‌معنای آرام گرفتن بعـد از حرکت (قصـص: ۷۲)، آرامش باطن و انس (اعراف: ۱۸۹)، اطمینان و انس (روم: ۲۱) آورده است. سکینه در قرآن به‌معنای آرامش قلب و سـبب ثبات و آرامش ظاهری اسـت. ابن‌عباس گفته: سکینه‌ها در قرآن به‌معنای طمأنینه اسـت، غیر از سکینه در سـورهٔ بقره (زبیدی، ۱۴۱۴ق، ج۱۸، ص۲۸۸). برخی آن را به‌معنای زوال اضطراب در هنگام عصبانیت و ترس دانسته‌اند (عسکری، ۱۴۰۰ق، ص۱۹۷).

بنابراین مراد از سـکینه، نزول اسـتقرار، ثبات و سکون نفس از جانب خداوند متعال است، به‌گونه‌ای‌کـه اضطـراب و نگرانی خاطر را برطـرف نماید. این ماده فقط یـک اصل دارد و آن اسـتقرار در مقابل حرکت اسـت و اعم از اسـتقرار مادی و معنوی اسـت که به اسـتقرار معنوی و روحـی، اطمینان گفته می‌شـود. هنگامی که با «الی» اسـتعمال شـود، به‌معنـای اعتماد و اطمینان خواهد بود (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج۵، ص۱۶۵).

۳. امن

الأَمْن، به‌معنای امنیّت، امان، آرامش خاطر و اطمینان اسـت (بسـتانی، ۱۳۷۵، ص۱۳۵). بـرای آن دو اصـل یـا دو معنای اصلی ذکر شـده اسـت: یکـی امانت ضد خیانـت به‌معنای سـکون قلب و دیگری تصدیق اسـت (ابن‌فارس، ۱۴۰۴ق، ص۴۲۳). صحاح، امن را ضد خوف دانسـته اسـت. راغـب اصفهانی در مفـردات نیز اصـل آن را طمأنینه نفـس و از بین رفتـن خوف بیان کرده اسـت (راغـب اصفهانی، ۱۳۶۳، ص۹۰). برخـی این ماده را دارای یـک اصـل و به‌معنای سـکون، رفع خوف و اضطراب دانسـته اسـت (مصطفـوی، ۱۳۶۰، ج۱، ص۱۵۰). بنابرایـن آرامش‌خاطـر و اطمینـان نفس که معنایی ضدخوف اسـت را همهٔ فرهنگ‌لغت‌ها بیان کرده‌اند. اما با بررسـی سـیاق آیات معلوم شـد که امن و امنیت مقدمه اطمینان و آرامش اسـت (نحل: ۱۱۲).

۴. واژه‌های متضاد اطمینان

لازم است معانی ضد اطمینان و سکینه نیز بررسی شود تا در استنباط معنا و معادل‌یابی دچار خطا نشویم. واژه‌هایی همچون: وجل، خوف، خشیت، رهبة، دهشة، فزع، وحشة و حزن.

وجل: صحاح و لسان‌العرب آن را به فزع و خوف معنا کرده‌اند و فروق‌اللغة در فرق بین خوف و وجل آورده است که وجل خلاف طمأنینه است. «وجل» را دارای یک اصل واحد و به‌معنای ناآرامی و اضطراب در باطن دانسته که خوف و فزع از آثار آن است. فرق وجل با خوف، خشیت، فزع، وحشت و حزن این است که خوف حالت تأثر و اضطراب از مواجه با ضرر مشکوک است. فزع به‌معنای ترس شدید به همراه اضطراب و نگرانی از ضرر ناگهانی است. حزن؛ یعنی غم فقدان و فراق، خشیت؛ یعنی خوف در مقابل عظمت و بزرگی مقام، وحشت نیز در مقابل انس است. «إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آياتُهُ زادَتْهُمْ إِيماناً وَعَلى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (انفال: ۲). «وَبَشِّرِ الْمُخْبِتِينَ الَّذِينَ إِذا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَالصَّابِرِينَ عَلى ما أَصابَهُمْ» (حج: ۳۵). وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ در این آیه به‌معنای از دست دادن آرامش هنگام شنیدن نام خداوند است، به خاطر عظمت حضرت حق و سنگینی تکالیف ما در برابر او (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج۱۳، ص۴۵).

آنچه از این بررسی به دست می‌آید، این است که اصلی‌ترین معنای اطمینان و واژه‌های وابسته آن، آرامش است. این معنا در تمام کاربردهای مطلق و مقید، مادی و معنوی این ماده دیده می‌شود. با این حال، گاه با توجه به قرائن، «طمن» در معنای آرامش مطلق در تمام مراحل و گاهی آرامش نسبت به مورد خاص استعمال می‌شود. همچنین، گاهی آرامش در امور مادی و گاهی منتسب به امور معنوی است. سکینه بیشتر با معنای آرامش روانی و قلبی برابری دارد. وجل نیز یعنی ناآرامی روانی که خوف و فزع یا همان ترس، آثار فیزیولوژیک و علائم ظاهری آن است. بنابراین وجل، خوف و فزع، ضد آرامش و می‌توانند از موانع آرامش روانی و بهزیستی باشند.

۵. بررسی واژهٔ اطمینان در آیات قرآن

واژهٔ اطمینان سیزده بار در قرآن تکرار شده است که در چهار وجه معنایی کلی خلاصه می‌شود:

۱. اطمینان به‌معنای آرامش ظاهری ناشی از عوامل مادی دنیوی مانند:

آیهٔ اول: «فَإِذا قَضَيْتُمُ الصَّلاةَ فَاذْكُرُوا اللَّهَ قِياماً وَقُعُوداً وَعَلى جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا

الصَّلاةَ إِنَّ الصَّلاةَ كانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنينَ كِتاباً مَوْقُوتاً» (نساء: ۱۰۳). آیهٔ دوم: «إِنَّ الَّذينَ لا يَرْجُونَ لِقاءَنا وَ رَضُوا بِالْحَياةِ الدُّنْيا وَ اطْمَأَنُّوا بِها وَ الَّذينَ هُمْ عَنْ آياتِنا غافِلُونَ» (یونس: ۷). آیهٔ سوم: «وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلاً قَرْيَةً كانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتيها رِزْقُها رَغَداً مِنْ كُلِّ مَكانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذاقَهَا اللَّهُ لِباسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِما كانُوا يَصْنَعُونَ» (نحل: ۱۱۲). آیهٔ چهارم: «قُلْ لَوْ كانَ فِي الْأَرْضِ مَلائِكَةٌ يَمْشُونَ مُطْمَئِنِّينَ لَنَزَّلْنا عَلَيْهِمْ مِنَ السَّماءِ مَلَكاً رَسُولاً» (إسراء: ۹۵). آیهٔ پنجم: «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ عَلى حَرْفٍ فَإِنْ أَصابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلى وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيا وَالْآخِرَةَ ذلِكَ هُوَ الْخُسْرانُ الْمُبينُ» (حج: ۱۱).

۲. اطمینان در معنای آرامش قلبی ناشی از عوامل ظاهری یا محسوس مانند:

آیهٔ ششم: «وَإِذْ قالَ إِبْراهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِ الْمَوْتى قالَ أَ وَلَمْ تُؤْمِنْ قالَ بَلى وَلكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبي» (بقره:۲۶۰). آیهٔ هفتم: «قالُوا نُريدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْها وَتَطْمَئِنَّ قُلُوبُنا وَنَعْلَمَ أَنْ قَدْ صَدَقْتَنا...» (مائده: ۱۱۳).

۳. اطمینان به‌معنای آرامش قلبی ناشی از عوامل معنوی مانند:

آیهٔ هشتم: «وَما جَعَلَهُ اللَّهُ إِلاَّ بُشْرى لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلاَّ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزيزِ الْحَكيمِ» (آل‌عمران: ۱۲۶). آیهٔ نهم: «وَما جَعَلَهُ اللَّهُ إِلاَّ بُشْرى وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلاَّ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزيزٌ حَكيمٌ» (انفال: ۱۰). آیهٔ دهم: «مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إيمانِهِ إِلاَّ مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمانِ وَلكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْراً فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ وَلَهُمْ عَذابٌ عَظيمٌ» (نحل: ۱۰۶). آیهٔ یازدهم: «الَّذينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸).

۴. اطمینان به‌معنای مرتبه‌ای از نفس؛ یعنی نفس مطمئنه در برابر نفس اماره و لوامه.

آیهٔ دوازدهم: «يا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعي إِلى رَبِّكِ راضِيَةً مَرْضِيَّةً» (فجر: ۲۷ و ۲۸).

۶. بررسی آیات قرآن کریم

آیهٔ اول: «فَإِذا قَضَيْتُمُ الصَّلاةَ فَاذْكُرُوا اللَّهَ قِياماً وَقُعُوداً وَعَلى جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقيمُوا الصَّلاةَ إِنَّ الصَّلاةَ كانَتْ عَلَى الْمُؤْمِنينَ كِتاباً مَوْقُوتاً» (نساء: ۱۰۳). اطمینان در این آیه به‌معنای آرامش بعد از اضطراب‌های سفر است (ابن‌عاشور، ۱۴۲۰ق، ج۴، ص۲۴۵). «اطْمَأْنَنْتُمْ» به‌معنای استقرار و اقامت در وطن است (فیض کاشانی، ۱۴۱۶، ج۱: ۴۹۶). اگرچه طبرسی اطمینان در آیه را به‌معنای مطلق آرامش گرفته است (طبرسی، ۱۴۱۵، ج۶: ۲۴)، به نظر

می‌رسد دیدگاه ابن‌عاشور صحیح باشد؛ چراکه اطمینان در آیه تناسبی با آرامش قلبی ندارد و مراد کامل خواندن نماز بعد از پایان جنگ و رسیدن به منزل است. بنابراین اطمینان در این آیه به بُعد مادی آرامش اشاره دارد، گرچه شاید بتوان گفت آرامش در همه جا یک حالت روحی روانی و از شئون قلب است.

آیهٔ دوم: «إِنَّ الَّذينَ لا يَرْجُونَ لِقاءَنا وَرَضُوا بِالْحَياةِ الدُّنْيا وَاطْمَأَنُّوا بِها وَالَّذينَ هُمْ عَنْ آياتِنا غافِلُونَ» (یونس: ۷). مقصود این است که با ناامیدی از ثواب الهی و یا با نترسیدن از عذاب خداوند[1] به دنیا دل بسته و به آرامش ظاهری رسیده‌اند (طبرسی، ۱۴۱۵، ج۱۱، ص۲۶۴). آنان به دلیل عدم ایمان به قیامت، به دنیا دل بسته بودند و با آن به آرامش رسیده بودند (زمخشری، ۱۴۰۷، ج۲، ص۵۲۸). در این آیه آرامش و سکون ظاهری، ناشی از اسباب ظاهری دنیوی و غفلت از آیات الهی مراد است.

آیهٔ سوم: «وَضَرَبَ اللَّهُ مَثَلاً قَرْيَةً كانَتْ آمِنَةً مُطْمَئِنَّةً يَأْتِيها رِزْقُها رَغَداً مِنْ كُلِّ مَكانٍ فَكَفَرَتْ بِأَنْعُمِ اللَّهِ فَأَذاقَهَا اللَّهُ لِباسَ الْجُوعِ وَالْخَوْفِ بِما كانُوا يَصْنَعُونَ» (نحل: ۱۱۲). آیهٔ مبارکه سه صفت برای آن قریه ذکر می‌کند. اطمینان به‌منزلهٔ رابطهٔ میان دو صفت دیگر است؛ چرا که بعد از امنیت، آرامش و اطمینان خواهد آمد و سپس رزق و روزی فراوان شده و اهل آن آبادی مجبور به هجرت نخواهند شد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج۱۲، ص۵۲۳). سایر مفسران نیز همین‌گونه معنا و تفسیر کرده‌اند (طبرسی، ۱۴۱۵، ج۱۴، ص۶۳؛ فیض کاشانی، ۱۴۱۶، ج۳، ص۱۶۰؛ زمخشری، ۱۴۰۷، ج۲، ص۶۳۹؛ فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج۱۳، ص۳۱۱). آیه، امنیت را مقدمهٔ اطمینان و آرامش، و آرامش را لازمهٔ وسعت رزق و پیشرفت دانسته است. بنابراین، اطمینان در آیه به‌معنای آرامش اعم از قلبی و ظاهری است که در نتیجهٔ عوامل دنیوی حاصل شده است و آسایش، رفاه دنیوی و پیشرفت را به دنبال آورده است.

آیهٔ چهارم: «قُلْ لَوْ كانَ فِي الْأَرْضِ مَلائِكَةٌ يَمْشُونَ مُطْمَئِنِّينَ لَنَزَّلْنا عَلَيْهِمْ مِنَ السَّماءِ مَلَكاً رَسُولاً» (إسراء: ۹۵). اکثر فرهنگ‌های لغت مطمئنین را به استقرار و سکونت در زمین معنا کرده‌اند (ابن‌عاشور، ۱۴۲۰، ج۱۴، ص۱۶۸؛ ابیاری، ۱۴۰۵، ج۱۰، ص۲۴۱؛ ثعلبی، ۱۴۲۵، ج۶، ص۱۳۶)، اما برخی به‌معنای آرامش و عدم ترس به دلیل دلبستگی به دنیا دانسته‌اند (آلوسی، ۱۴۱۵، ج۸، ص۱۶۳). سکونت و آرامش در زمین و همچنین دلخوش بودن به دنیا

---

۱. «رجاء» به‌معنای خوف نیز آمده مانند گفتار «هذلی» شاعر که می‌گوید: «اذا لسعته النحل لم یرج لسعها وخالفها فی بیت نوب عواسل».

و آرامش به خاطر امکانات و لذت‌های آن، هر دو ظاهری و ناشی از عومل مادی است.

آیهٔ پنجم: «وَمِنَ النَّاسِ مَنْ يَعْبُدُ اللَّهَ عَلى حَرْفٍ فَإِنْ أَصابَهُ خَيْرٌ اطْمَأَنَّ بِهِ وَإِنْ أَصابَتْهُ فِتْنَةٌ انْقَلَبَ عَلى وَجْهِهِ خَسِرَ الدُّنْيا وَالْآخِرَةَ ذلِكَ هُوَ الْخُسْرانُ الْمُبِينُ» (حج: ۱۱). واژهٔ اطمینان در این آیه به‌معنای آرامش و سکونت است (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج۱۴، ص۴۹۴). طبرسی گفته اگر بر اثر عبادت، به رفاه و فراوانی نعمت برسند، به عبادت خدا اطمینان پیدا می‌کنند (طبرسی، ۱۴۱۵، ج۱۶، ص۱۹۰). تفسیر نمونه نیز معنایی نزدیک به همین بیان کرده است: «آنها چنان‌اند که اگر دنیا به آنها رو کند و نفع و خیری به آنان برسد، حالت اطمینان پیدا می‌کنند و آن را دلیل بر حقانیت اسلام می‌گیرند» (تفسیر نمونه، ج۱۴، ص۳۴).

از مجموع آیات دسته اول برداشت می‌شود که امن و امنیت به‌معنای عدم جنگ، خونریزی، دزدی و بلایای طبیعی، مقدمهٔ اطمینان و آرامش ظاهری است که ثمره‌اش آسایش یا همان فراوانی امکانات مادی می‌باشد که با زوال امکانات و آسایش، این نوع آرامش نیز از بین می‌رود. بنابراین، اطمینان در این آیات ارتباطی به بحث آرامش روانی و بهزیستی ندارد، اگرچه امنیت، آرامش ظاهری و آسایش نسبی از مقدمات بهزیستی‌روانی هستند و در روایات معصومین علیهم‌السلام نیز مورد تأکید است و در روان‌شناسی تحت عنوان سلسله‌نیازها و ارضای نیازها مطرح شده است.

در نهایت، باید گفت: گرچه اطمینان و آرامش روحی و روانی بر اثر عوامل مادی نیز حاصل می‌شود، اما از آنجا که این آرامش و اطمینان پایدار نیست، خدای تعالی با دعوت بنده به ذکر می‌خواهد او به آرامش دائمی، حقیقی و زوال‌ناپذیر دست پیدا کند.

آیهٔ ششم: «وَإِذْ قالَ إِبْراهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِ الْمَوْتى قالَ أَ وَلَمْ تُؤْمِنْ قالَ بَلى وَلكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي...» (بقره: ۲۶۰). در مورد اطمینان در این آیه نظرات بسیاری وجود دارد، برخی از مفسران معتقدند: بر اساس اینکه الف در "أولم" برای استفهام است، مشخص می‌شود که حضرت ابراهیم علیه‌السلام ایمان داشته و هدف او افزایش یقین بوده است (طبرسی، ۱۴۱۵، ج۳، ص۱۳۰). طبرسی به افزایش یقین ترجمه کرده است که گویا صحیح نیست؛ چرا که حضرت ابراهیم علیه‌السلام به دنبال آرامش قلبی است. به هر صورت اطمینان و آرامش قلبی از راه دیدن مقصود است. صاحب کشاف نیز لیطمئن را به‌معنای آرامش قلبی و رفع جولان فکری و قلبی در کیفیت احیاء اموات دانسته است (کشاف، ج۱، ص۳۰۹). به نظر می‌رسد، ایشان بین چند اصطلاح خلط کرده است. نمی‌توان ادعا کرد حضرت ابراهیم علیه‌السلام علم حضوری داشته است؛

چرا که دایره علم حضوری بسیار محدود و مرتبه اعلای علم است. بنابراین، قرار دادن علم استدلالی و حسی، بعد از علم حضوری خطاست.

برخی دیگر نیز اطمینان را آرامش حاصل از علم محسوس و شرح صدر (ابن‌عاشور، ۱۴۲۰، ج۲، ص۵۱۲)، آرامش بعد از اضطراب (فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج۵، ص۷۷)، اطمینان یعنی ازدیاد یقین (حویزی، ۱۳۸۳، ج۱، ص۲۷۶) و آرامش قلبی از راه مشاهده عینی وحی الهی (فیض کاشانی، ۱۴۱۶، ج۱، ص۲۹۴) معنا کرده‌اند. بنابراین، اکثر مفسران نیز اطمینان در این آیه را آرامش قلبی بعد از ناآرامی، از راه دیدن معنا کرده‌اند.

آیهٔ هفتم: «قالُوا نُريدُ أَنْ نَأْكُلَ مِنْها وَتَطْمَئِنَّ قُلُوبُنا وَنَعْلَمَ أَنْ قَدْ صَدَقْتَنا وَنَكُونَ عَلَيْها مِنَ الشَّاهِدِينَ» (مائده: ۱۱۳). مقصود از اطمینان در آیه، آرامش قلبی از راه دیدن است؛ بدین‌معنا که حواریون ایمان داشته‌اند، اما هدف آنان افزایش یقین از راه مشاهده بوده است (طبرسی، ۱۴۱۵ق، ج۷، ص۲۳۴؛ فیض‌کاشانی، ۱۴۱۶ق، ج۲، ص۹۸؛ ابن‌عاشور، ۱۴۲۰ق، ج۵، ص۲۶۵؛ فضل‌الله، ۱۴۱۹ق، ج۸، ص۳۹۷).

از سیاق دسته دوم آیات برمی‌آید که این نوع اطمینان و آرامش بالاتر از یقین و علم استدلالی است. بنابراین گرچه با عوامل حسی حاصل می‌شود، اما چون با زوال عوامل، زائل نمی‌شود، می‌تواند داخل در بحث ما باشد و معنای آرامش روانی و بهزیستی را از آنها برداشت کرد.

آیهٔ هشتم: «وَما جَعَلَهُ اللَّهُ إِلاَّ بُشْرى لَكُمْ وَلِتَطْمَئِنَّ قُلُوبُكُمْ بِهِ وَمَا النَّصْرُ إِلاَّ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ الْعَزِيزِ الْحَكِيمِ» (آل‌عمران: ۱۲۶). اختلاف است که آیا فرشتگان در روز بدر، جنگیدند یا فقط سیاهی لشکر و تشجیع‌کننده بودند؟ به نظر می‌رسد، مردم فرشتگان را ندیده باشند و فقط توسط فرشتگان آرامش قلبی و شجاعت به آنان داده می‌شده است (طبرسی، ۱۴۱۵، ج۱۰، ص۱۷۷). لکن ملائکه اسباب ظاهری‌ایی هستند که بشارت و آرامش قلبی را می‌آفرینند، نه اینکه فتح و پیروزی مستند به یاری آنها باشد، بلکه فقط مستند به خداوند متعال است (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج۴، ص۱۲). برخی دیگر طمأنینه در این آیه را به آرامش قلبی با عوامل غیرمشهود معنا کرده‌اند (زمخشری، ۱۴۰۷، ج۱، ص۴۱۲؛ فیض کاشانی، ۱۴۱۶، ج۱، ص۳۷۹).

آیهٔ نهم: «وَما جَعَلَهُ اللَّهُ إِلاَّ بُشْرى وَلِتَطْمَئِنَّ بِهِ قُلُوبُكُمْ وَمَا النَّصْرُ إِلاَّ مِنْ عِنْدِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ عَزِيزٌ حَكِيمٌ» (انفال: ۱۰). کشاف و تحریر مرجع ضمیر در «وَما جَعَلَهُ» را «أَنِّي مُمِدُّكُمْ» دانسته‌اند (کشاف و ابن‌عاشور، ۱۴۲۰، ج۹، ص۳۵). اطمینان در این آیه به‌معنای زوال اضطراب و ترس از روح و جان است (فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج۱۰، ص۳۳۸). به‌معنای زوال ترس

و اضطراب ناشی از کمی نفرات است (فیض کاشانی، ۱۴۱۶، ج۲، ص۲۷۸). در این آیه نیز مراد اطمینان و آرامش قلبی در اثر عوامل غیرظاهری است.

آیهٔ دهم: «مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمانِهِ إِلاَّ مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمانِ وَلكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكُفْرِ صَدْراً فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ وَلَهُمْ عَذابٌ عَظِيمٌ» (نحل: ۱۰۶). اطمینان به‌معنای سکون و آرامش است، و شرح‌صدر یعنی گشادی و وسعت سینه. جملهٔ «إِلَّا مَنْ أُكْرِهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمانِ» استثنایی است از عموم شرط، و مراد از اکراه، مجبور شدن زبان به گفتن کلمه کفر و تظاهر به آن است؛ زیرا قلب هیچ وقت اکراه نمی‌شود و حاصل مقصود این است: کسانی که بعد از ایمان تظاهر به کفر می‌کنند و مجبور به گفتن کلمه کفر می‌شوند، ولی دل‌هایشان مطمئن به ایمان است از غضب خدا مستثناء هستند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج۱۲، ص۳۵۸). «مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمانِ» به‌معنای اقرار به ایمان است (بحرانی، ۱۴۱۶، ج۳، ص۴۵۹). مراد این است: افرادی که در درون و روح و روان آنان بی‌ثباتی، ناآرامی و تشویش در اعتقادات راه ندارد، و نسبت به معتقدات خود آرامش روانی و اطمینان دارند، اگر به دلیل اکراه بیرونی چیزی بر خلاف اعتقادات خود را بر زبان جاری کنند، اشکالی ندارد.

آیهٔ یازدهم: «الَّذينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» (رعد: ۲۸).

مهم‌ترین آیه‌ای که به بحث آرامش روانی و بهزیستی ارتباط دارد، این آیه است که پایهٔ اطمینان، آرامش روانی و بهزیستی را «ذکر» معرفی می‌کند. در بررسی این آیهٔ شریفه به بیان مهم‌ترین نکات اکتفا می‌کنیم.

نکتهٔ اول: ایمان

طبق دیدگاه المیزان، صدر آیه بیان ذیل آیه قبل است، یعنی بیان "من اناب" و می‌فهماند انابه همان ایمان و اطمینان قلب است با ذکر خدا، البته این از ناحیه عبد است که او را مستعد می‌سازد برای اینکه مشمول عنایت الهی گردد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج۱۱، ص۴۸۵). از دیدگاه علامه طباطبایی در المیزان ایمان عبارت است از: پذیرایی و قبول مخصوصی از ناحیه نفس (قبول باعث تسلیم)، نسبت به آنچه که درک کرده که باعث تسلیم سایر قوا نیز می‌شود. پس هدایت از ناحیه خدای سبحان به دنبال قبول قلبی می‌آید. در آیهٔ مورد بحث آن را اطمینان نامیده؛ یعنی قبول بدون اضطراب قلبی (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج۱۱، ص۴۸۵)، در آیهٔ ۱۲۵ سورهٔ انعام از آن به شرح صدر تعبیر کرده است. علامه طباطبایی اطمینان قلبی

را همان قبول قلبی همراه با تسلیم دانسته که مقدمه هدایت الهی است. بنابراین، ایشان اطمینان و ایمان را حالتی روانی می‌داند که هدایت و توفیق الهی را به دنبال می‌آورد.

تعداد دیگری از مفسران ذیل آیه «وَإِذْ قالَ إِبْراهِيمُ رَبِّ أَرِنِي كَيْفَ تُحْيِ الْمَوْتى قالَ أَ وَلَمْ تُؤْمِنْ قالَ بَلى وَلكِنْ لِيَطْمَئِنَّ قَلْبِي...» (بقره: ۲۶۰)، مطالب فراوانی مطرح کرده و این درخواست را با مقام نبوی ایشان ناسازگار دانسته‌اند. لذا برخی گفته‌اند: از جواب معلوم می‌شود درخواست انجام احیاء است نه مشاهده چگونگی احیاء. برخی دیگر نیز ظهور آیه را درخواست مشاهده حسی احیاء دانسته‌اند. درخواست اطمینان به هر احتمالی گرفته شود، هیچ مشکل فکری عقیدتی ایجاد نمی‌شود؛ زیرا ایمان با اطمینان متفاوت است. ایمان اقناع فکری است که از مصادر عقلی و غیرعقلی صادر می‌شود، اما اطمینان سکون و آرامش قلبی است به‌گونه‌ای که هیچ اندیشه مخالفی در آن راه نداشته باشد و مصادر آن برای حس یا آنچه نزدیک حس است روشن باشد و این حالت هیچ منافاتی با ایمان ندارد (حویزی، ۱۳۸۳، ج۵، ص۵۷۷؛ بحرانی، ۱۴۱۶، ج۵، ص۶۵۸).

علاوه بر این می‌توان گفت: آیه در مقام بیان یک اسلوب عملی است که استدلال و مباحث علمی گاه باعث اقناع فکری می‌شوند، اما به مرحله یقین و آرامش قلبی عمیق نمی‌رسانند. بنابراین، نباید راه سؤال و طلب اطمینان را سد کرد. همان‌طور که خداوند این طلب را انکار نفرموده و معجزه ارائه کرده است (فضل‌الله، ۱۴۱۹، ج۵، ص۸۱). از مجموع نظرات و سیاق آیات برداشت می‌شود که اطمینان با ایمان متفاوت و بالاتر از آن می‌باشد، بلکه می‌توان اطمینان را ثمرهٔ رشد ایمان دانست. بنا بر این تفسیر می‌توان آرامش روانی و بهزیستی را معادل تقریبی اطمینان دانست؛ زیرا همچنان‌که بیان شد مقدمات و مؤلفه‌های ایمان، جزئی از شاخص‌های آرامش روانی و بهزیستی نیز به‌شمار می‌روند.

نکتهٔ دوم: ذکر

در بیان معنای ذکر گفته‌اند: به‌معنای یادآوری کردن است؛ یعنی یاد کردن، خواه با زبان باشد یا با قلب و یا با هر دو. به عبارت دیگر، حالت روحی ـ روانی خاصی است که در آن انسان خویش را مورد توجه قرار می‌دهد که گاهی با یادآوری زبانی است و گاهی با حضور چیزی در قلب (مفردات الفاظ قرآن، ص۳۲۸، ماده ذکر). طبرسی در بیان «ذکر» گفته است: «خداوند تعالی یک جا ذکر را مایهٔ اطمینان قلب و جایی دیگر باعث وجل و ترس قلب خوانده است.

مقصود از ذکر در اولی به یاد آوردن ثواب‌ها و نعمت‌های الهی است. مقصود از دومی، به یاد آوردن عقاب خدا و انتقام اوست که آرامش را سلب می‌کند» (مجمع‌البیان، ج۶، ص۲۹۱). این تفسیر با نظر کسانی که ذکر را لفظی گرفته‌اند، سازگار می‌باشد، علاوه بر اینکه در چند جای قرآن ذکر به‌معنای قرآن آمده است (انبیاء: ۵۰).

شاید هم مراد از ذکر، عبادت باشد که شخص در اثر ذکر دائمی و عبادت به تمام مقدرات مؤمن شده و در حال سختی و رفاه قلبش مطمئن و آرام است و آن عبارت اخرای سکینه است که فرموده: «هُوَ الَّذِی أَنْزَلَ السَّکِینَةَ فِی قُلُوبِ الْمُؤْمِنِینَ لِیَزْدادُوا إِیماناً» (قاموس قرآن، ج۴، ص۲۴۱).

لیکن ظاهر این است که مقصود از ذکر، اعم از ذکر لفظی است و مقصود از آن انتقال ذهن، خطور قلب و اتصال روحی ـ روانی است. چه مشاهده آیات و برخوردن به حجتی باشد و یا شنیدن کلمه‌ای. شاهدش این است که بعد از «الَّذِینَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِکْرِ اللَّهِ» به‌عنوان قاعده کلی می‌فرماید: «أَلا بِذِکْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ». این خود قاعده‌ای عمومی است که شامل همه انحاء ذکر می‌باشد، چه اینکه لفظی باشد و چه غیر آن و چه اینکه قرآن باشد و یا غیر قرآن (مفردات راغب، ص۳۲۹).

با توجه به سیاق آیات، به نظر می‌رسد، بهترین معنا برای ذکر که منجر به آن اطمینان و آرامش روانی شود؛ توجه، یاد، ارتباط و اتصال قلبی و روحی ـ روانی به خداوند متعال باشد و تنها ذکر زبانی مراد نیست و مصداق تام آن حضور و توجه روحی ـ روانی و ذکر زبانی است. مقصود حقیقی از ذکر خداوند متعال رسیدن به درجه‌ای از ایمان و اعتقاد است که انسان خود را پیوسته زیر نظر خدا دانسته و در نهان و آشکار او را شاهد و ناظر اعمال خود بداند (حشر: ۱۸؛ غافر: ۱۹). به عبارت دیگر، حقیقت ذکر توجه روحی ـ روانی به خدای تعالی است که بر افکار و رفتار پرتو می‌افکند. بنابراین می‌توان گفت اطمینان و آرامش روانی ثمرهٔ ذکر و ایمان است.

بنابراین اتصال، ذکر، یادآوری و شمارش نعمت‌های بی‌حد و حصر الهی قلب را زنده نگه داشته و نوعی اطمینان، ایمان و آرامش روانی را به دنبال دارد که زمینهٔ هدایت و توفیق الهی می‌شود. ازاین‌رو، می‌توان گفت توجه به داشته‌ها و اتصال به قدرتی لایزال از شاخص‌ها و زمینه‌های بهداشت، سلامت، آرامش روانی و بهزیستی است.

اطمینان‌بخشی یاد خداوند متعال یا به دلیل انس، اعتماد و امید به اوست، یا به دلیل بیان رحمت خداوند بعد از اضطراب و نگرانی، یا به دلیل بیان دلایل وجود و وحدت حق

تعالی و یا به دلیل آرامش قلب بعد از شبهات می‌باشد. پس هنگامی که ذکر خداوند نمی‌شود یا ذکر می‌شود و دل آرام نمی‌گیرد معلوم می‌شود، بیمار و دچار نفاق است. بنابراین، اطمینان به‌معنای آرامش قلبی و روانی است که در سایه توجه، یاد و اتصال به قدرت لایزال الهی حاصل و زمینهٔ شکوفایی استعدادهای الهی و تکامل بیشتر خواهد شد.

تمام این موارد به این برمی‌گردد که دل آدمی فطرتاً درپی محبوب زوال‌ناپذیر است. ازاین‌رو، دل بستن به محبوب‌های زوال‌پذیر حقیقتاً آرامش روانی پایدار به دنبال ندارند؛ چرا که نگرانی زوال آن محبوب، دائمی است. اما چون حق‌تعالی تنها محبوب بالاصاله و زوال‌ناپذیر است هنگامی که دل سر بر آستان او نهاد، دیگر اندوه و خوف زوال محبوب او را نمی‌آزارد و به آرامش روانی دست می‌یابد (تفسیر موضوعی قرآن، رضایی اصفهانی و دیگران، ص۱۹۴)، و چنین آرامش و اطمینانی دائمی است. ابن‌عاشور در التحریر همین معنا را آورده و گفته است: «این اطمینان و آرامش قلبی استمراری است به قرینه تکرار فعل مضارع تَطْمَئِنُّ» (تحریر و التنویر).

در یک تحلیل روان‌شناختی می‌توان گفت: اصولاً آرامش روحی ـ روانی و امنیت نفس تنها برای مؤمن محقق می‌شود؛ زیرا ایمان راستین به خداوند متعال، او را نسبت به حمایت و الطاف الهی امیدوار می‌کند. مؤمنی که به خدا ایمان واقعی دارد از هیچ چیز در دنیا نمی‌هراسد، چون می‌داند تا خدا نخواهد هیچ شر و آزاری به او نمی‌رسد (تغابن: ۱۱) و تا خدا نخواهد هیچ کس و یا هیچ قدرتی قادر نیست به او ضرری برساند یا چیزی را از او منع کند. به همین دلیل، مؤمن انسانی است که امکان ندارد ترس یا اضطراب فلج‌کننده بر او چیره شود (بقره: ۱۱۲). از مرگ نمی‌هراسد، به آن واقع‌بینانه می‌نگرد و آن را دروازه‌ای برای زندگی جاودانه می‌داند (آل‌عمران: ۱۸۵؛ جمعه: ۸). روزی خود را در دست خدا می‌داند و دربارهٔ رزق و روزی مادی و معنوی اصولاً ترس و ناامیدی نمی‌شناسد؛ زیرا خدا را روزی‌دهنده‌ای می‌داند که تأخیر و تخلف ندارد (هود: ۶؛ عنکبوت: ۶۰؛ رعد: ۲۸). از مصیبت‌ها و حوادث نمی‌هراسد؛ زیرا می‌داند که حوادث و ناگواری‌ها آزمایش خداوند متعال است (حدید: ۲۲ و ۲۳). هرگز دچار اضطراب ناامیدکنندهٔ ناشی از گناه نمی‌شود، احساسی که بسیاری از بیماران روانی از آن رنج می‌برند؛ چرا که ناامیدی از رحمت الهی را از بزرگ‌ترین گناه می‌داند (حجر: ۵۶). این عدم اضطراب مؤمن معلول تربیت صحیح اسلامی است، به‌گونه‌ای‌که تلاش می‌کند دچار گناه نشود و یا به محض خطاکاری، جبران کرده و توبه کند؛ زیرا خداوند متعال را غفار می‌داند (نساء: ۱۱۰؛ طه: ۸۲؛ زمر: ۸۲). اعتراف مؤمن به گناه در پیشگاه خداوند

توبه‌پذیـر، او را از کوشـش برای دور نگهداشـتن فکر گناه از ذهن به‌منظـور رهایی از ناراحتی روانی ناشی از احساس گناه، باز می‌دارد.

کسانی که ایمان ندارند، بعد از خطاهای خود، اگر دچار احساس گناه شوند، به‌منظور رهایی از آن به سـرکوبی ضمیر ناخودآگاه و یا تغییر باورهای خود پرداخته و راه را برای بیماری‌های روانی و سـقوط بیشـتر اخلاقی فراهم می‌کنند. این نوع رهایی از اضطراب و احسـاس گناه نه تنها احسـاس پسـتی و گناه را از بین نمی‌برد، بلکه یک اضطراب مبهم و پیچیده را در درون فرد نهادینه می‌کند که روزبه‌روز او را به سوی ناآرامی، سقوط و خطاهای بیشتر و از بین رفتن عزت نفس سـوق می‌دهد. به دلیل خطرات و ضررهای همین سـرکوبی بود که روانکاوان به آشکارسازی ضمیر ناخودآگاه و مواجهه دوباره با آن روی آوردند تا بیمار به جای سرکوبی این احسـاس‌ها، به قضاوت و داوری در مورد آنها بپردازد. این تنها بخش کوچکی از ثمرات توبه اسـت که مؤمن بعد از خطا و گناه انجام می‌دهد. فقدان ایمان و همچنین سسـتی و کوتاهی در توجه به خداوند متعال موجب سرگردانی و احساس پوچی می‌شود. ازاین‌رو، خداوند در آیهٔ ۱۲۴ سورهٔ طه، غفلت و بی‌توجهی به خداوند را باعث سختی، گرفتاری و در تنگنا قرار گرفتن دانسته و در آیهٔ ۲۸ سورهٔ رعد، درمان آن را بازگشت، توجه و یاد خداوند بیان کرده است.

نکتهٔ سوم: قلب

«القلوب»، جمع دارای الف و لام است که از آن عمومیت برداشت می‌شود. هر قلبی با ذکر خدا اطمینـان و آرامش می‌یابد و اضطرابش تسـکین پیدا می‌کند. این معنا حکمی اسـت عمومی که هیچ قلبی از آن مستثناء نیست، مگر اینکه کار قلب به جایی برسد که در اثر از دست دادن بصیرت دیگر نتوان آن را قلب نامید. البته چنین قلبی از ذکر خدا گریزان و از نعمت طمأنینه و سـکون محروم خواهد بود. همچنان‌که فرموده: «فَإِنَّها لا تَعْمَى الْأَبْصارُ وَلكِنْ تَعْمَى الْقُلُوبُ الَّتِي فِي الصُّدُورِ» (حج: ۴۶) و همچنین فرموده: «لَهُمْ قُلُوبٌ لا يَفْقَهُونَ بِها» (اعراف: ۱۷۹).

نکتهٔ پنجم: آرامش قلب

به نظر می‌رسد باء در آیه «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ» در هر دو مورد سببیه باشد؛ یعنی به‌واسطهٔ یاد خدا قلوب آرام می‌گیرد. انسان چون خدا را یاد کند و بـه خدا رو آورد، قلبش آرام می‌شـود (قاموس قـرآن، ج۴، ص۲۴۱). همچنین از ظاهر الفاظ

آیه انحصار فهمیده می‌شود، چون متعلق فعل یعنی« بِذِکْرِ اللهِ» بر خود فعل یعنی «تطمئن» مقدم شده، در نتیجه می‌فهماند که دل و وران آدمی جز به یاد خدا به چیز دیگری اطمینان و آرامش نمی‌یابد. علاوه بر اینکه این آرامش برای همه امکان‌پذیر است، درحالی‌که آرامش ناشی از مادیات فقط برای کسانی فراهم می‌شود که از آن برخوردار باشند؛ زیرا دل‌ها که همان نفوس مدرکه می‌باشد، هیچ هدفی جز رسیدن به سعادت و امنیت ندارد، لذا دست به دامن اسباب می‌زند و چون تنها سبب غالب و غیرمغلوب خدای سبحان است، پس تنها به یاد او آرامش می‌یابند و اگر دلی به یاد غیر او آرامش یابد، دلی است که از حقیقت خود غافل است و اگر متوجه وضع خود بشود، دچار اضطراب می‌گردد (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج۱۱، ص۴۸۸).

آیهٔ دوازدهم: «یا أَیَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِی إِلی رَبِّكِ راضِیَةً مَرْضِیَّةً فَادْخُلی فی عِبادی وَادْخُلی جَنَّتی» (فجر: ۲۷ـ۳۰). حاکم حسکانی در شواهدالتنزیل از فرات‌بن‌ابراهیم کوفی به اسنادش از امام صادق علیه‌السلام روایت نموده که آیه دربارهٔ حضرت علی علیه‌السلام نازل شده است (مجمع‌البیان). مجاهد می‌گوید: «اطمینان، حقیقت ایمان است، لذا مطمئنه است به سبب ایمان. ایمانی که دارای یقین و تصدیق به ثواب و بعثت باشد. ابن‌زید می‌گوید: «مطمئنة به بشارت بهشت در موقع مردن و در روز قیامت». کلبی و ابی‌روق می‌گویند: «مطمئنه آن است که صورتش سفید و پرونده عملش به دست راستش داده شود، پس در این موقع خاطر جمع شود. راضِیَةً مسرور به ثواب خدا، مَرْضِیَّةً پروردگارش از او راضی باشد به سبب آنچه به‌جا آورده است. برخی گفته‌اند: در دنیا راضی به قضاء و اراده خدا باشد تا خدا هم از او راضی باشد و از افعال و عقاید او خشنود باشد.

نفس مطمئنة، نفسی است که با ایمان به پروردگار و یاد او سکونت یافته، به مقام رضا رسیده است. آنچه از سیاق آیه یعنی مقابل قرار گرفتن این نفس با اوصافی که برای آن ذکر شده با انسانی که قبل از این آیه مورد سخن بود، استفاده می‌شود؛ این است که نفس مطمئنه، نفسی است که با علاقه‌مندی و یاد پروردگارش سکونت یافته و به آنچه او راضی است، رضایت می‌دهد. در نتیجه، خود را بنده‌ای می‌بیند که مالک هیچ خیر و شری و نفع و ضرری برای خود نیست و نیز دنیا را یک زندگی مجازی و داشتن و نداشتن و نفع و ضرر آن را امتحانی الهی می‌داند و در نتیجه اگر غرق در نعمت دنیایی شود، به طغیان و گسترش دادن به فساد و به علو و استکبار، وادار نمی‌شود و اگر دچار فقر و فقدان گردد گرفتار کفر و ترک شکر نمی‌شود، بلکه همچنان در عبودیت پابرجا است و از صراط مستقیم منحرف نمی‌شود، نه به افراط و نه به تفریط.

برخی پنداشته‌اند که این خطاب بعد از حسابرسی نفوس مطمئنه به ایشان می‌شود. ولیکن به نظر ما ظرف این خطاب از اول تا به آخر روز قیامت است؛ یعنی از همان لحظه‌ای که نفوس مطمئنه زنده می‌شوند، تا لحظه‌ای که داخل بهشت می‌شوند، بلکه از لحظه‌ای که مرگ‌شان می‌رسد مورد این خطاب هستند تا وقتی که به جنت‌الخلد در می‌آیند (روح‌المعانی، ج۳۰، ص۱۳۰).

اگر نفوس مطمئنه را به «راضِیَةً مَرْضِیَّةً» توصیف کرده، برای آن است که اطمینان و سکونت یافتن دل به پروردگار مستلزم آن است که هر قضا و قدری برایش پیش می‌آید کمترین چون و چرایی نکند، حال چه آن قضا و قدر تکوینی باشد و چه حکمی باشد که او تشریع کرده باشد، پس هیچ سانحه به خشم آورنده‌ای او را به خشم نمی‌آورد، و هیچ معصیتی دل او را منحرف نمی‌کند. این همان ظهور عبودیت تامه در بنده است پس اینکه فرمود: «فَادْخُلِی فِی عِبادِی» در حقیقت امضای عبودیت وی است و جمله «وَادْخُلِی جَنَّتِی» منزلگاه او را معین می‌کند، و منظور از اینکه کلمه «جنت» را بر ضمیر تکلم اضافه کرد و فرمود: داخل جنت من شو این بوده است که او را به تشریف خاصی مشرف کند (طباطبایی، ۱۴۱۷، ج۲۰، ص۴۷۸). کشاف بر اساس روایتی گفته است: «ای نفس مطمئن؛ یعنی ای نفس خالی از ترس و اندوه» (زمخشری، ۱۴۰۷، ج۴، ص۷۵۳).

مطمئنه اسم فاعل از اطمأن است، هنگامی که بدون اضطراب و ناآرامی باشد که این آرامش ممکن است ناشی از تصدیق دین و شریعت باشد. توصیف نفس با اطمینان برای تخصیص و تعریف نیست، بلکه برای تمییز مخاطبین است برای ورود به بهشت و گاهی اطمینان به یقین به وجود خداوند و وحدانیت او و اخلاص در عمل معنا شده است. تمام آنچه بیان شد مقومات خطاب دخول بهشت است (ابن‌عاشور، ۱۴۲۰، ج۳۰، ص۳۰۴).

«یا أَیَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ»؛ یعنی نفسی که با آرامش و اطمینان روحی زندگی کرده است و به قضا و قدر الهی اطمینان داشته و متخلق به اخلاق الهی شده و تمام حرکات و سکنات او برای رضای حق تعالی بوده است و هر آنچه سختی و ناملایمات برای او پیش می‌آمده است با صبر جمیل و روح راضی آنها را تحمل می‌کرده است (وحی‌القرآن). حویزی و بحرانی در ذیل آیه حدیثی از امام صادق علیه‌السلام نقل کرده که حضرت فرمودند: مقصود امام حسین علیه‌السلام است.

به نظر می‌رسد اطمینان در این آیه ارتباط فراوانی به بحث آرامش روانی و معنای مقصود در این نوشتار ندارد؛ چرا که با صفت قرار گرفتن اطمینان برای نفس (تنها در یک جای قرآن)، مرتبه‌ای از نفس را می‌گوید که در برابر نفس اماره و لوامه قرار دارد. همچنین از

سیاق آیات برمی‌آید که مراد یک مقام روحی و معنوی بسیار متعالی است که به نظر می‌رسد مخصوص انسان‌های کامل یا همان ائمه اطهار علیهم‌السلام می‌باشد. حتی اگر این تفسیر هم رد شود باز نمی‌توان اطمینان در این آیه را معادل آرامش روانی و بهزیستی گرفت؛ چرا که بسیار متعالی‌تر و فراگیرتر از آنهاست.

بحث و نتیجه‌گیری

در این نوشتار به بررسی دو واژهٔ اطمینان و سکینه و چند واژهٔ متضاد با آن در قرآن و آرامش روانی و بهزیستی در روان‌شناسی پرداخته شد. نتایج پژوهش نشان داد:

نظریه‌پردازان شرقی، بهزیستی را نتیجه رشد معنوی، بیرون راندن من و پیدایش خود واقعی می‌دانند (هوشیاری، ۱۳۹۳، ص۶۵). این برداشت تباینی با معنای اطمینان و آرامش قلبی که نتیجهٔ ذکر و مقدمه هدایت الهی است، ندارد. نظریه‌پردازان غربی نیز عده‌ای ارضای نیازها؛ تعدادی، فعالیت معنادار و برخی پایه آرامش روانی و بهزیستی را ژنیتک می‌دانند (همان). گرچه پذیرش این ملاک‌ها از دیدگاه اسلامی، به صورت مطلق ممکن نیست، اما تباین کلی نیز وجود ندارد. بدین‌معنا که ارضای نیازها در دایره شرع، فعالیت معنادار و انجام امور در جهت رضای خداوند متعال و دوری از بیهودگی، آنچه از والدین به فرزند می‌رسد، از مقدمات، مؤلفه‌ها و شاخص‌های آرامش روانی و بهزیستی در دیدگاه اسلامی هستند.

در تعریف بهزیستی‌روانی نظریه‌پردازان غربی گفته‌اند: بهزیستی یعنی شناخت فرد از توانمندهای خود و استفادهٔ مؤثر از آنها به نفع خود و اجتماع. در این دیدگاه بهزیستی، تلاش برای ارتقا است که در استعدادها و توانایی‌ها متجلی می‌شود (همان). باید گفت این تعریف از بهزیستی‌روانی، اخص از اطمینان قلبی در معارف قرآنی است. بنابراین، برداشت صاحب‌نظران شرقی و غربی از بهزیستی‌روانی متباین با اطمینان قلبی در فرهنگ قرآنی نیست که جمع‌بندی و معادل‌یابی ممکن نباشد.

شاخص‌های آرامش روانی و بهزیستی در دیدگاه غربی محدود به ارتباط فرد با خود، دیگران و محیط است و هدفمندی در زندگی نیز در حیطه دنیا تعریف می‌شود. اما شاخص‌های آرامش روانی و بهزیستی از دیدگاه اسلام علاوه بر حیطه‌های مذکور، بیشتر ناظر به ارتباط با خداوند متعال است و سه ارتباط دیگر نیز در همین راستا تعریف می‌شوند و دارای ارزش خواهند بود.

اطمینان قلبی، واژه‌ای وحیانی است که در لغت به‌معنای آرامش بعد از اضطراب و ناشی از

عوامل ظاهری یا غیرظاهری می‌باشد. این واژه سیزده بار در قرآن تکرار شده که در چهار وجه معنایی کلی استعمال شده است: آرامش ظاهری ناشی از عوامل مادی دنیوی، آرامش قلبی ناشی از عوامل ظاهری، آرامش قلبی ناشی از عوامل معنوی و به‌معنای مرتبه‌ای از نفس در برابر نفس اماره و لوامه.

اطمینان یا مطلق استعمال می‌شود و یا در مقابل چیز دیگری. در صورت اول، مراد تحقق آرامش در نفس و خروج از مطلق اضطراب و تردد در تمام مراحل ایمان است و نوع دیگر اطمینان قلب در برابر دشمن و یا نسبت به اصول و اعتقادات. اطمینان مطلق فقط با معرفت شهودی و رسوخ نور یقین حاصل می‌شود. ذکر زبانی و قلبی و نعمت‌های الهی مقدمه اطمینان قلبی و شرح صدر است که به دنبالش هدایت الهی می‌آید. در نهایت می‌توان گفت: ذکر (با تمام انواعش، بلکه به‌معنای مطلق اتصال با قدرتی لایزال) باعث اطمینان قلبی و آرامش روانی می‌شود و همین اطمینان زمینه قبول هدایت الهی است. پس خود اطمینان هدف غایی نیست، بلکه مقدمه پذیرش هدایت الهی است.

مکانیزم آرامش‌بخشی ذکر بدین‌صورت است که توجه دائمی به خداوند متعال باعث شکل‌گیری شناختی جامع، کامل و صحیح خواهد شد که عواطف مثبت به خود و سایر موجودات را به دنبال دارد. همین شناخت صحیح الهی و عواطف مثبت دینی، باعث ظهور رفتارهایی می‌شوند که به صورت تصاعدی آرامش روانی، بهزیستی و تکامل فردی را به دنبال دارند. احساس شایستگی و توانایی مدیریت خود و پیرامون، شکوفایی استعدادهای فردی و رشد شخصی، برقراری روابط مثبت و سازنده با دیگران، هدفمندی و داشتن قصد قربت و خلوص نیت در زندگی، رضایت به مقدرات تکوینی و تشریعی الهی و راضی بودن به داشته و نداشته‌ها یا همان پذیرش خود، از ثمرات آن است.

سکینة شش بار در قرآن آمده و همه دربارهٔ آرامش قلب‌اند که سبب ثبات و آرامش ظاهری است که هرگاه با "الی" متعدی شود به‌معنای اطمینان و اتکاء است. امن نیز به‌معنای آرامش خاطر و اطمینان است. بنابراین، اطمینان اعم از سکینه و امن است. واژه‌ای که در برابر اطمینان قرار دارد و معنای ضد آن را افاده می‌کند "وجل" است که خوف و فزع آثار آن هستند. خشیت نیز به‌معنای خوف ناشی از علم به عظمت و علو مقام است که با اطمینان سازگار است.

در تفاسیر مختلف اطمینان، سکینه، امن، ایمان و شرح صدر تقریباً معادل هم گرفته شده‌اند، اما به نظر می‌رسد امن یعنی امنیت ظاهری و اجتماعی و غیره که می‌تواند زمینهٔ

ایمان باشد در برخی روایات عدم امنیت از موانع ایمان شمرده شده است. سکینه به‌معنای آرامش که اعم از ظاهری و روانی است و اطمینان معنایی والا دارد که اعم از آرامش روانی است که منحصراً از راه توجه و اتصال به منبع لایزال الهی فراهم می‌آید.

در جمع‌بندی نهایی می‌توان گفت: در فرهنگ قرآنی هرگاه اطمینان به خداوند متعال و عوامل معنوی نسبت داده شده باشد، به‌معنای آرامش قلبی است که با زوال نعمت، فقر و مشکلات دنیوی از بین نمی‌روند و آنچه با زوال نعمت و مشکلات دنیوی، متزلزل شده و یا از بین می‌رود آرامش ظاهری است که از عوامل مادی دنیوی حاصل شده است. ازاین‌رو، در دیدگاه قرآن، بهداشت، سلامت، آرامش و بهزیستی کامل حاصل نمی‌شود جز با اتصال به وجود لایزال الهی و شدت و ضعف موارد مذکور بستگی دارد به میزان آن توجه و اتصال.

بنابراین اطمینان قلبی نوع اول که با ذکر الهی حاصل می‌شود، می‌تواند معادلی برای آرامش روانی و بهزیستی در روان‌شناسی اسلامی باشد که شرایط، مقدمات و مؤلفه‌های اطمینان و آرامش قلبی نیز شاخص‌های بهزیستی‌روانی از دیدگاه اسلام خواهند بود. همچنین از بررسی سیاق آیات نکته‌ای به‌دست می‌آید و آن اینکه آرامش قلبی، آرامش ظاهری را به دنبال دارد، اما عکس آن همیشه صادق نیست.

در پایان توجه به این نکته ضروری است که ذکر با تمام انواعش مقدمه نوع اول است و خود زمینهٔ پذیرش هدایت و انوار الهی است. همین نوع از آرامش قلبی است که با خشیت الهی سازگار است و ملازم ایمان می‌باشد. این نوع از اطمینان، بالاترین مرتبه و اعلی درجه‌اش که اگر تا واپسین لحظات حیات حفظ و تقویت شود، مخاطب آیه دوازدهم قرار می‌گیرد.

منابع

- قرآن کریم.
- آذربایجانی، مسعود و سیدمهدی موسوی‌اصل (۱۳۸۵)، درآمدی بر روان‌شناسی دین، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- آلوسی، سیدمحمود (۱۴۱۵ق)، روح‌المعانی فی تفسیرالقرآن العظیم، ج۸ و ۳۰، بیروت، دارالکتب العلمیه.
- ابن عاشور، محمدطاهر (۱۴۲۰ق)، تفسیرالتحریر والتنویر، ج۲، ۳۰، ۴، ۵، ۱۴، بیروت، مؤسسهٔ تاریخ.
- ابن فارس، احمد بن فارس (۱۴۰۴ق)، معجم مقاییس اللغة، قم، مکتب الإعلام الإسلامی، مرکز النشر.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۰ق)، لسان‌العرب، قم، ادب حوزه.
- ابیاری، ابراهیم (۱۴۰۵ق)، الموسوعة القرآنیة، بیروت، مؤسسة سجل العرب.

• بحرانی، سیدهاشم (۱۴۱۶ق)، البرهان فی تفسیر القرآن، ج۳ و ۵، تهران، بنیاد بعثت.
• بستانی، فواد افرام (۱۳۷۵)، فرهنگ ابجدی الفبایی، ترجمهٔ رضا مهیار، تهران، اسلامی.
• ثعلبی، ابواسحاق احمد بن محمد بن ابراهیم (۱۴۲۵ق)، الکشف و البیان فی تفسیر القرآن معروف به تفسیر ثعلبی، تحقیق سیدکسروی حسن، بیروت، دارالکتب العلمیه.
• حویزی، عبد علی بن جمعه (۱۳۸۳)، تفسیر نور الثقلین، ج۱، ۵، قم، مطبعه العلمیه.
• راغب اصفهانی، حسین (۱۳۶۳)، مفردات الفاظ قرآن، ترجمهٔ حسینی، تهران، مرتضوی.
• زبیدی، سیدمحمدمرتضی (۱۴۱۴ق)، تاج‌العروس من جواهرالقاموس، ج۱۸، بیروت، دارالفکر.
• زمخشری، جارالله محمود (۱۴۰۷ق)، کشاف، ج۱، ۲، ۲، ۴، بیروت، دارالکتاب العربی.
• زمخشری، محمود بن عمر (۱۳۹۹ق)، اساس البلاغه، بیروت، دار صادر.
• طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۴۱۷ق)، المیزان فی تفسیرالقرآن، ج۱۱، ۱۲، ۱۴، قم، جامعه مدرسین.
• طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۱۵ق)، مجمع‌البیان، ج۱۱، ۱۴، ۱۶، ۳، ۶، ۷، بیروت، مؤسسهٔ الاعلمی للمطبوعات.
• طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۹۲)، ترجمهٔ مجمع‌البیان فی تفسیرالقرآن، ترجمهٔ حسین نوری همدانی و دیگران، تهران، فراهانی.
• طریحی، فخرالدین (۱۴۰۸ق)، مجمع‌البحرین، بیروت، مکتب نشر الثقافه الاسلامیه.
• عسکری، حسن بن عبدالله (۱۴۰۰ق)، الفروق فی اللغة، بیروت:، دار الآفاق الجدیدة.
• فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۱۴ق)، کتاب العین، تحقیق مهدی مخزولی، قم، اسوه.
• فضل‌الله، سیدمحمدحسین (۱۴۱۹ق)، تفسیر من وحی القرآن، ج۵، ۸، ۱۳، چ دوم، بیروت، دار الملاک.
• فیروزآبادی، مرتضی (۱۳۶۱)، قاموس محیط، ج۳، ۴، ۷، لوح فشرده مکتبه اهل‌البیت علیهم‌السلام.
• فیض‌کاشانی، ملامحسن (۱۴۱۶ق)، تفسیر الصافی، ج۱، ۲، مقدمه و تصحیح: اعلمی، تهران، صدر.
• فیومی، احمد بن محمد (۱۳۸۰)، مصباح‌المنیر، بیروت، دار الفکر.
• کلانتری، ابراهیم و محمدعلی رضایی اصفهانی، عبدالکریم بهجت‌پور، علی نصیری، علیرضا کمال، امیرعباس رجبی (۱۳۹۸)، تفسیر موضوعی قرآن کریم، قم، دفتر نشر معارف وابسته به نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها.
• مصطفوی، حسن (۱۳۶۰)، التحقیق فی کلمات القرآن کریم، ج۱، ۵، ۷، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
• مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۸۱)، تفسیر نمونه، ج۷، ۱۴، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
• هوشیاری، جعفر (۱۳۹۳)، رابطهٔ کارآمدی خانواده با بهزیستی روان‌شناختی و معنوی در میان دانشجویان و طلاب شهر قم، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، اراک، دانشگاه آزاد واحد ساوه.
• هوشیاری، جعفر و محمدمهدی صفورایی پاریزی، بهشته نیوشا (۱۳۹۴)، «مقایسهٔ بهزیستی معنوی، بهزیستی روان‌شناختی و کارآمدی خانواده در میان دانشجویان و طلاب»، روان‌شناسی و دین، ش ۳۱، ص۷۱ـ۹۲.
• یگانه، طیبه و حسین خانزاد (۱۳۹۲)، «مقایسهٔ سازش‌یافتگی زناشویی و بهزیستی روان‌شناختی در دو گروه افراد نمازگزار و غیرنمازگزار»، روان‌شناسی و دین، سال ششم، ش ۱، ص۴۵ـ۵۸.

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی
سال چهارم، شماره اول، پیاپی ۹، بهار و تابستان ۱۳۹۷ (ص۱۳۹-۱۵۸)

پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس جهت‌گیری مذهبی و کمال‌گرایی

Predicting Life Satisfaction Based on Religious Orientation and Perfectionism

محمدهادی باقی/ کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی مؤسسهٔ آموزش عالی اخلاق
جعفر جدیری / استادیار گروه مشاوره دانشگاه معارف
حسن تقیان / استادیار گروه روان‌شناسی جامعة‌المصطفی ﷺ العالمیه

Mohammad Hadi Baqi (corresponding author), an MA in Counseling and Guidance, the Academic Institute for Ethics and Education, Qom, Iran, Email: hbaghi65@gmail.com
Jafar Jodeiri, an assistant professor, the Department of Counseling, Islamic Maaref University, Qom, Iran, Email: jjafar138@gmail.com
Hassan Taqian, an assistant professor in psychology, Al-Mostafa University, Qom, Iran, Email: taghian@gmail.com

چکیده

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های بهداشت روانی، رضایت از زندگی است. رضایت از زندگی تأثیر بسزایی در افزایش بهزیستی روانی و پیشگیری از آسیب‌های روانی دارد. لذا پژوهشگران زیادی با هدف یافتن راه‌های افزایش رضایت از زندگی به بررسی متغیرهای همبسته با رضایت از زندگی پرداخته‌اند. هدف این پژوهش، پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس دو متغیر جهت‌گیری مذهبی و کمال‌گرایی می‌باشد. این پژوهش، از نوع توصیفی ـ همبستگی می‌باشد. نمونه مورد مطالعه ۲۹۲ نفر از دانشجویان کاردانی، کارشناسی و کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل در دانشگاه دولتی و آزاد شهر شهرضا است که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و پرسش‌نامه‌های جهت‌گیری مذهبی آلپورت، رضایت از زندگی دینر و

Abstract

Life satisfaction is one of the most important components in any person's life. Life satisfaction is of a great effect on increasing mental well-being and preventing psychological traumas. Therefore, with the aim of finding ways to increase life satisfaction, many researchers have studied the variables associated with life satisfaction. The present study aims at predicting life satisfaction based on religious orientation and perfectionism. This study is of descriptive-correlational type. The sample studied consisted of 292 students in associate, BA and MA courses in state university and Islamic Azad university in Shareza city, selected through available sampling method, who then completed Allport religious orientation scale, Diener life satisfaction scale and Terry-Short perfectionism scale. In investigating the relationship between variables, we used Pearson correlation coefficient. All analyses were done through

کمال‌گرایی تری شورت را تکمیل نمودند. در بررسی رابطهٔ بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی استفاده شده است. کلیه تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار **Spss ۲۴** انجام شده است. یافته‌های پژوهش نشان داد که جهت‌گیری مذهبی درونی با رضایت از زندگی رابطهٔ مثبت و معنادار دارد. همچنین کمال‌گرایی مثبت با جهت‌گیری مذهبی درونی رابطهٔ مثبت و معنادار و با جهت‌گیری مذهبی بیرونی رابطهٔ منفی و معناداری دارد. در مجموع می‌توان گفت: رضایت از زندگی می‌تواند توسط متغیرهای جهت‌گیری مذهبی درونی و کمال‌گرایی مثبت پیش‌بینی شود.

کلیدواژه‌ها: جهت‌گیری مذهبی بیرونی، جهت‌گیری مذهبی درونی، رضایت از زندگی، کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی.

SPSS 24 software. The findings showed that internal religious orientation has a positive and significant relationship with life satisfaction, but external religious orientation has no significant relationship with life satisfaction. Furthermore, positive perfectionism has a positive and significant relationship with internal religious orientation and has a negative and significant relationship with external religious orientation, but negative perfectionism has only a negative and significant relationship with external religious orientation. In addition, there is a positive and significant relationship between positive perfectionism and life satisfaction, but there is no significant relationship between negative perfectionism and life satisfaction. In general, life satisfaction can be predicted by the variables of internal religious orientation and positive perfectionism.

Keywords: external religious orientation, internal religious orientation, life satisfaction, positive perfectionism, negative perfectionism

مقدمه

یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌ها و ملاک‌های بهداشت روانی، رضایت از زندگی است. رضایت از زندگی از ضروری‌ترین خواسته‌های فطری و نیازهای روانی انسان به‌شمار می‌رود و تأثیرات عمده‌ای بر سالم‌سازی و بهسازی جامعه دارد. به‌طوری که امروزه بسیاری از ملل به نوعی درصدد ایجاد یک جامعه سالم و بانشاط هستند؛ زیرا به نظر می‌رسد احساس رضایت، انسان‌ها را برای زندگی بهتر و بازدهی بیشتر آماده می‌کند و وابستگی‌های فرد را به محیط گسترده‌تر می‌کند (پارکر و موری،[1] ۲۰۰۸).

1 Parker, J. & Moore, R.

طبق نظریهٔ رضایت کلی از زندگی ونتگوت، مریک و اندرسون[۱] (۲۰۰۳)، رضایت از زندگی شامل سه طیف رضایت ذهنی از زندگی (شخص تا چه میزان احساس می‌کند دارای زندگی خوبی است)، رضایت وجودی از زندگی (زندگی یک شخص در سطح عمیق‌تر تا چه اندازه خوب است) و رضایت عینی از زندگی (زندگی یک شـخص چگونه توسط جهان خارج درک می‌شود) می‌باشد. فرانس[۲] (۱۹۹۲) در نظریهٔ ادراکی خود برای رضایت از زندگی چهار عامل اصلی خانواده، وضعیت اقتصادی، وضعیت روحی و روانی و وضعیت جسمانی را مؤثر می‌داند. دینر (۲۰۰۰) در یک تقسیم‌بندی، کیفیت زندگی را دارای دو بُعد عینی و ذهنی (بهزیستی ذهنی) دانسته و رضایت از زندگی را به‌عنوان جزئی از ساختار سه بُعدی بهزیستی ذهنی که دربرگیرندهٔ عاطفه مثبت، عاطفه منفی (مؤلفه عاطفی) و رضایت از زندگی (مؤلفه شناختی) است، در نظر می‌گیرد. از نظر او بهزیستی ذهنی به یک ارزیابی کلی از تفکرات، احساسات، نگرش‌ها و رضایت از زندگی اشاره دارد و افراد دارای بهزیستی ذهنی بالا، حوادث و شرایط زندگی را به شکلی مثبت ارزیابی می‌کنند (دینر،[۳] ۲۰۰۳).

طبـق تحقیقات، رضایت از زندگی تحـت تأثیر عوامل مختلفی چون عوامل زیسـتی (بوند و کورنر،[۴] ۲۰۰۲)، شخصیت (دینر، ۱۹۸۴)، سن (دینر، ساه، لوکاس و اسمیت،[۵] ۱۹۹۹)، جنسیت (اینگلهارت،[۶] ۱۳۷۳)، عوامل اقتصادی (اوسوال و گاردنر،[۷] ۲۰۰۱، ص۹۸)، تندرستی (دوناوان و هالپـرن،[۸] ۲۰۰۲، ص۳۰۲)، تحصیلات (دینر و همکاران، ۱۹۹۹) و روابط اجتماعی (آرگایل،[۹] ۱۳۸۷، ص۱۴۵) می‌باشـد. یکـی از عوامل مهم مؤثر در رضایـت از زندگی، جهت‌گیری مذهبی می‌باشد (ماهشواری و سینگ،[۱۰] ۲۰۰۹).

منظور از جهت‌گیری مذهبی «روی‌آورد کلی شخص» می‌باشد که از مذهب اتخاذ کرده است؛ یعنی در رابطه با موجودی متعالی، مجموعه‌ای از اعتقادات، اعمال و تشریفات خاص را در زندگی دارد. مطابق این تعریف، جهت‌گیری مذهبی را می‌توان تقریباً معادل دینداری یا دینورزی در نظر گرفت

1 Ventegodt & Merrick& Anderso
2. Ferrans, C
3. Diener, E
4. Bond, J. & Corner, L.
5. Suh, E. Lucas, R. & Smith, H.
6. Inglehart
7. Oswall, A. & Gardner, J.
8. Donavan, N., & Halpern, D
9. Argyle
10. Maheshwari & Sing

(آذربایجانی، ۱۳۸۷، ص۱۵۸). در مورد رابطهٔ جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی تحقیقات فراوانی رابطه مثبت بین جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی را گزارش کرده‌اند (به‌عنوان نمونه: مایرز،[1] ۲۰۰۰؛ ماهشواری و سینگ، ۲۰۰۹؛ آرین، ۱۳۷۸؛ عبدالله‌پور و همکاران، ۱۳۹۰). به‌طورکلی، می‌توان سازوکار تأثیر جهت‌گیری مذهبی در رضایت از زندگی را در پنج حوزهٔ کلی دسته‌بندی کرد:

۱. هدف و معنای زندگی: نیاز حقیقت‌جویی و کمال‌جویی از نیازهای فطری آدمی است (سنجری، ۱۳۹۰، ص۲۷). ازاین‌رو تمامی انسان‌ها نیاز به شناخت مبدأ وجود، نیاز به شناخت معنا و هدف زندگی و نقش آدمی در جهان هستی را تجربه کرده‌اند (ابراهیمی و میرزاحسینی، ۱۳۹۳). دین با پاسخ‌گویی به این‌گونه پرسش‌های بنیادین، به زندگی آدمی معنا می‌دهد (سلیمانی ابهری و سلیمانی ابهری، ۱۳۹۳). درک معنای زندگی، آدمی را از احساس پوچی رها می‌کند و رضایت از زندگی او را افزایش می‌دهد (پسندیده، ۱۳۸۹، ص۵۷)؛

۲. لذت‌های معنوی (انس و مناجات با خدا): یافته‌های علمی برای افکار و هیجانات معنوی کارکردهای ویژه‌ای در جهت افزایش سازگاری و احساسات مثبت نشان داده‌اند. ازاین‌رو روان‌شناسان، معنویت و دینداری را تحت عنوان هوش معنوی مفهوم‌سازی کردند (شهرابی فراهانی و فرح‌بخش، ۱۳۹۱). پژوهش‌های بسیاری ارتباط بین هوش معنوی و رضایت از زندگی را نشان داده‌اند (از باب نمونه نک: عبدیوسف‌خانی و اکبری امرغان، ۲۰۱۴)؛

۳. زهد و دل نبستن به دنیا (واقعیت‌شناسی دنیا): آموزه‌های اسلامی، دنیا را مزرعه آخرت، یک رؤیا، پلی به سوی آخرت و منزلی در میانه راه که مسافر از آن می‌گذرد، معرفی کرده‌اند (کلینی، ۱۴۰۷، ج۲، ص۱۲۸). چنین نگرشی موجب افزایش سازگاری می‌شود. توانایی سازگاری با موقعیت‌های زندگی موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود (تاج‌آبادی هرات، ۱۳۹۱)؛

۴. نگرش مثبت معنوی: آموزه‌های معنوی دینی نوعی نگرش منسجم، هدفمند و مثبت به زندگی ایجاد می‌کند. ازاین‌رو فرد در مواجهه با رویدادهای منفی، آنها را ارزیابی مثبت معنوی ثانویه می‌کند؛ یعنی بُعدی معنوی به مسئله می‌دهد و آن را فرصتی برای تقرب به خدا مفهوم‌سازی می‌کند (پسندیده، ۱۳۸۹، ص۲۹۸). در نتیجه، در هنگام مشکلات احساس معنا از یک سو و توکل به خدا از سوی دیگر، موجب تقویت تاب‌آوری مؤمن می‌شود. تاب‌آوری در مقابل مشکلات موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود (بیرامی و همکاران،[2] ۲۰۱۳)؛

1. Myers, D.
2. Beyrami

۵. جلب حمایت اجتماعی: پژوهش‌هایی نشان داده‌اند که دینداری بالغانه و سالم موجب رفتارهای مثبتی همچون کمک به دیگران (اوسلانر،[1] ۲۰۰۲؛ لم،[2] ۲۰۰۲) گذشت (گورساچ و هائو،[3] ۱۹۹۳) و قدردانی (آقابابایی، فراهانی و تبیک، ۱۳۹۱) می‌شود. به نظر می‌رسد چنین رفتارهایی با بهبود روابط بین‌فردی موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود.

برخی پژوهش‌ها نظیر پژوهش جی و ویورز[4] (۱۹۸۸) و براون و تیرنی[5] (۲۰۰۹)، رابطهٔ منفی بین جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی را گزارش داده و برخی نظیر کمری سنقرآبادی و فتح‌آبادی (۱۳۹۱) و میرخان چریک‌آباد (۱۳۹۳)، عدم وجود رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی را گزارش کرده‌اند.

در توجیه ناهمسانی داده‌ها این فرضیه می‌تواند مطرح شود که یافته‌های ناهمسان، ضرورتاً ارتباط میان رضایت از زندگی و جهت‌گیری مذهبی را نفی نمی‌کنند، بلکه موقعیت‌هایی را مشخص می‌کنند که ارتباطات در آنها قوی‌تر است که از جمله اینها می‌توان به تفاوت بین جهت‌گیری بیرونی و جهت‌گیری درونی اشاره کرد. بر این اساس، آلپورت و راس[6] (۱۹۶۷) مفهوم جهت‌گیری مذهبی را توسعه داد. وی جهت‌گیری مذهبی را به دو نوع تقسیم کرد: جهت‌گیری درونی و جهت‌گیری بیرونی[7] (مالتبای و دای،[8] ۲۰۰۴). در جهت‌گیری درونی، مذهب، به خودی‌خود برای فرد جنبه انگیزشی دارد، اما در جهت‌گیری مذهبی بیرونی، فرد به دنبال استفاده ابزاری از مذهب به‌منظور رسیدن به اهداف و مقاصد دنیایی و غلبه بر اضطراب می‌باشد (به‌نقل از: ماینر، ۲۰۰۹). از نظر آلپورت، تنها جهت‌گیری مذهبی درونی، سلامت روانی انسان را تضمین می‌کند (عباسی و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹).

از دیگر عوامل مهم مؤثر بر رضایت از زندگی صفات شخصیتی می‌باشد. صفات شخصیتی در تمام جنبه‌های زندگی تأثیرگذار بوده و با رضایت از زندگی رابطهٔ معناداری دارند (بلواردی[9] و همکاران، ۲۰۱۵). به‌عنوان مثال، می‌توان به ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی

1. Uslaner, E.
2. Lam
3. Gorsuch & Hano
4. Gee, E. M., Veevers, J
5. Browne & Tyrrheni
6 Allport, G.W & Ross, M
7. Intrinsic & Extrinsic orientation
8. Maltby, J., & Day, L.
9 Bolvardi

و روان‌رنجوری اشاره کرد که برون‌گرایی رابطهٔ مستقیم و روان‌رنجوری رابطهٔ معکوس با رضایت از زندگی دارند (بیرامی و قلی‌زاده، ۲۰۱۱). از جمله صفات شخصیتی، کمال‌گرایی است. در تعاریف اولیه، کمال‌گرایی عنوان سازه‌ای نورتیک یا نابهنجار در نظر گرفته شده است و به تمایل پایدار فرد به وضع کردن معیارهای کامل و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها، تعریف شده است (برنز،[1] ۱۹۸۰). حتی برخی آن را به‌عنوان یک متغیر از رفتار وسواسی ـ اجباری توصیف کرده‌اند (فراست[2] و همکاران، ۱۹۹۱)، اما در رویکرد جدید، کمال‌گرایی به دو نوع منفی (سازش نایافته) و مثبت (سازش یافته) و تقسیم می شود. کمال‌گرایی منفی، به شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به‌منظور اجتناب یا فرار از پیامدهای منفی است (تری ـ شورت[3] و همکاران، ۱۹۹۵). کمال‌گرایی مثبت،[4] به آن دسته از شناخت‌ها و رفتارها گفته می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به‌منظور دستیابی به پیامدهای مثبت است. افراد کمال‌گرای منفی با ویژگی‌های شناخته می‌شوند که می‌توان به این موارد اشاره کرد: ۱. تدوین استانداردهای بسیار دشوار و سطح بالا (برنز، ۱۹۸۰)؛ ۲. تفکر همه یا هیچ (پاچت،[5] ۱۹۸۴)؛ ۳. نیاز به کنترل خویش (شافران[6] و همکاران، ۲۰۰۲)؛ ۴. ارزیابی عملکرد (همان)؛ ۵. تعلل در انجام وظایف (برنز،[7] ۱۹۸۰)؛ ۶. انتقاد از خود (فراست[8] و همکاران، ۱۹۹۱)؛ ۷. ناتوانی در اسناد مناسب موفقیت‌ها (برنز، ۱۹۸۰)؛ ۸. پایبندی بیش از حد به بایدها و نبایدها (ویزینگر،[9] ۱۹۸۹). این افراد خود را موجودی کامل نمی‌بینند و بنابراین، تلاشی برای ایجاد تصوری از خود به‌عنوان یک موجود کامل نمی‌کنند. هدف این افراد، انجام درست و دقیق کارها بوده تا به موجب آن پذیرش دیگران را به‌دست آورند، اما مرتباً در به انجام رساندن این هدف شکست خورده که منجر به احساس ناامیدی و افسردگی می‌گردد (هولندر،[10] ۱۹۷۸).

1. Burns
2 Frost
3 Terry –short
4. Positive perfectionism
5. Pacht
6 Shafran
7. Burns, D.
8. Frost, R.
9. Weisinger, H.
10. Hollender

در مقابل، افراد کمال‌گرای مثبت، انعطاف‌پذیرند و از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می‌برند و در عین‌حال، محدودیت‌های شخصی را به رسمیت می‌شناسند. به‌عبارت دیگر، کمال‌گراهای بهنجار قادرند محدودیت‌های شخصی و موانع محیطی را که آنها را از تحقق عملکرد آرمانی باز می‌دارد، بپذیرند. در عین‌حال، از نظر ارزشیابی اجتماعی،[1] محیط را نسبتاً حمایت‌گر و غیرتهدیدکننده می‌بینند (هاماچک،[2] ۱۹۷۸). این افراد، تمایل زیادی به وضع نمودن معیارهای واقعی برای خود داشته و به دنبال آن، پاداش‌هایی مانند تأیید، موفقیت شخصی و «احترام به خود» بالا را تجربه می‌نمایند (اسلید و اونز،[3] ۱۹۹۸).

نتایج مطالعات حاکی از آن است که کمال‌گرایی مثبت با رضایت از زندگی همبستگی مثبت و کمال‌گرایی منفی با رضایت از زندگی همبستگی منفی دارد (چان،[4] ۲۰۰۷؛ رایس و دیلو،[5] ۲۰۰۴). از سوی دیگر، طبق برخی تحقیقات بین جهت‌گیری مذهبی و کمال‌گرایی رابطه وجود دارد. برای مثال، پاتریک[6] (۲۰۱۳) به این نتیجه رسید که جهت‌گیری مذهبی درونی با کمال‌گرایی منفی رابطهٔ منفی دارد؛ یعنی با افزایش جهت‌گیری مذهبی درونی، کمال‌گرایی منفی کاهش یافته و با کاهش جهت‌گیری مذهبی درونی کمال‌گرایی منفی افزایش می‌یابد. همچنین، جهت‌گیری بیرونی با کمال‌گرایی منفی رابطهٔ مثبت دارد؛ به این معنا که با افزایش جهت‌گیری بیرونی، کمال‌گرایی منفی افزایش یافته و با کاهش جهت‌گیری بیرونی، کمال‌گرایی منفی کاهش می‌یابد.

هرچند رابطه بین متغیرهای مذکور به صورت جداگانه مورد بررسی قرار گرفته است، اما تحقیقی که ارتباط هم‌زمان همه متغیرهای مذکور را بررسی کند، پیدا نشد. با توجه به ارتباطی که بین کمال‌گرایی و جهت‌گیری مذهبی وجود دارد، سؤال این است که رابطهٔ رضایت از زندگی با جهت‌گیری مذهبی و کمال‌گرایی به صورت هم‌زمان چگونه تعریف می‌شود؟ به عبارت دیگر، با توجه به اینکه جهت‌گیری مذهبی شامل دو بُعد جهت‌گیری مذهبی درونی و جهت‌گیری مذهبی بیرونی و همچنین کمال‌گرایی شامل دو بُعد کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی است، سؤال این است که رابطهٔ این چهار متغیر با رضایت از زندگی به چه نحو است؟ و کدام یک از متغیرها ارتباط بیشتری با رضایت از زندگی دارا می‌باشد.

1. Social evaluation
2. Hamachek, D.
3 Slade, & Owens
4. Chan, D.
5. Rice & Dellwo
6. Patrick R.

روش پژوهش

روش این پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است. پژوهش شامل کلیه دانشجویان کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکتری مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های دولتی و آزاد شهر شهرضا در سال تحصیلی ۹۶_۹۷ بود و ۲۹۲ نفر نمونه به روش در دسترس انتخاب شدند که از این تعداد ۱۵۳ نفر مرد و ۱۳۹ نفر زن و در مقطع سنی ۱۸ تا ۵۷ سال بودند. در تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از نرم‌افزار Spss ۲۴ و ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی استفاده شد.

ابزار پژوهش

الف. مقیاس جهت‌گیری مذهبی آلپورت: این پرسش‌نامه در سال ۱۹۶۷ توسط آلپورت و راس برای سنجش جهت‌گیری‌های مذهبی درونی و بیرونی تهیه شد و شامل ۲۱ گویه است و بر اساس یک مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از ۱ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود. در این پرسش‌نامه هر چه آزمودنی‌ها در مقیاس‌های مورد بررسی نمرات بیشتری به‌دست آورند، بیشتر دارای آن صفت می‌باشند. این پرسش‌نامه محدودیت سنی ندارد و از شانزده‌سالگی به بالا قابلیت اجرا دارد. جان‌بزرگی روایی این مقیاس را در یک گروه نمونه ۲۳۵ نفری از دانشجویان دانشگاه‌های تهران با پایایی ۰/۷۳ بر اساس آلفای کرونباخ گزارش کرده است (جان‌بزرگی، ۱۳۸۶). برای بررسی روایی در این پژوهش، از تحلیل مؤلفه‌های اصلی با چرخش ابلیمین استفاده شد و ساختار سادهٔ دوعاملی به‌دست آمد که می توانست به‌ترتیب ۱۴/۰۲ و ۲۸/۰۶ از واریانس جهت‌گیری مذهبی را بیان کند. در بررسی پایایی مقیاس یادشده، آلفای کرونباخ جهت‌گیری مذهبی بیرونی ۰/۷۱، و جهت‌گیری درونی ۰/۶۲ به‌دست آمد.

ب. مقیاس رضایت از زندگی (SWLS): این مقیاس را دینر و همکاران در سال ۱۹۸۴ ساختند. مقیاس رضایت از زندگی جنبهٔ شناختی شادکامی را می‌سنجد. در حقیقت این مقیاس نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان تا چه حد از زندگی خود راضی‌اند و تا چه اندازه زندگی خود را به زندگی آرمانی‌ای که برای خویش در نظر گرفته‌اند نزدیک می‌دانند. این مقیاس پنج‌گویه دارد و افراد بر روی یک مقیاس لیکرت هفت‌درجه‌ای میزان رضایت خود را از زندگی درجه‌بندی می‌کنند. نمرات گویه‌ها سپس با هم جمع می‌شوند و سطح کل رضایت از زندگی فرد تعیین می‌شود. بنابراین نمرات این مقیاس بین ۵ تا ۳۵ متغیر است. دینر و همکاران، ضریب بازآزمایی مقیاس را در یک فاصله دوماهه ۰/۸۲ و ضریب همسانی درونی مقیاس را با استفاده از فرمول آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۷ به‌دست آوردند. این محققان همچنین در تحلیلی عاملی پی بردند که کلیه گویه‌های

مقیـاس بر روی یک عامل قرار دارند که این تک عامل ۰/۶۶ واریانس مربوطه را تبیین می‌کند. در پژوهشی که بیانی و همکاران (۱۳۸۶) بر روی جمعیتی ۱۰۹ نفری از دانشجویان انجام دادند، ضریب آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۸۳، ضریب پایایی با استفاده از روش دونیمه کردن برابر ۰/۷۵ و با روش بازآزمایی یک‌ماهه برابر ۰/۶۹ به‌دست آمد. روایی سازه مقیاس رضایت از زندگی از طریق روایی همگرا با استفاده از پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد و پرسش‌نامه افسردگی بک برآورد شد. این مقیاس همبستگی مثبت با پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد و همبستگی منفی با پرسش‌نامه افسردگی بک نشان داد و برای سنجش میزان رضایت از زندگی به کار گرفته شد.

ج. مقیاس کمال‌گرایی تری ـ شورت و همکاران: تری ـ شورت و همکاران برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی مثبت و منفی در سـال ۱۹۹۵ ابزاری را تهیه کردند که مشـتمل بر ۴۰ گویه می‌باشد کـه ۲۰ گویـه آن کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ گویه دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سـنجد و بر اسـاس طیـف ۵ درجـه‌ای لیکـرت از کامـلاً موافقم تـا کامـلاً مخالفم پاسـخ داده می‌شـود. گویه‌ها در مقیـاس ۵ درجه‌ای لیکرتـی، کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از نمره یک تا پنـج در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجند. حداقل نمره آزمودنی‌ها در هریک از مقیاس‌های آزمون ۴۰ و حداکثر آن ۲۰۰ خواهد بود. بشارت (۱۳۸۲)، جهت تعیین پایایی این مقیاس، ضریب آلفا برای زیرمقیاس‌های کمال‌گرایـی مثبـت و منفی بـه ترتیـب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ بـرای کل آزمودنی‌هـا ۰/۹۱ و ۰/۸۸ برای دانشجویان دختر ۰/۸۹ و ۰/۸۶ و برای دانشجویان پسر به‌دست آورده است که نشانه همسانی درونی بالای این مقیاس می‌باشد. همچنین، بشارت (۱۳۸۲)، به‌منظور تعیین روایی مقیاس از طریق محاسبه ضریب همبستگی بین زیرمقیاس‌های این آزمون با زیرمقیاس‌های پرسش‌نامه سـلامت عمومی گلدبرگ (۱۹۷۲) و مقیاس عزت‌نفس کوپر اسـمیت (۱۹۶۷) و با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی آزمون استفاده کرد. ضرایب و نتایج به‌دست آمده، روایی مقیاس پرسش‌نامه کمال‌گرایی مثبت و منفی تری ـ شورت و همکاران (۱۹۹۵) را تأیید می‌کنند.

یافته‌های پژوهشی

در جـدول ۱، شـاخص‌های توصیفی این متغیرها (شـامل میانگین، انحـراف معیار، کمینه، بیشـینه و کجی و کشیدگی) ارائه شده اسـت. لازم به ذکر است جهت‌گیری مذهبی دارای دو زیرمقیاس جهت‌گیری مذهبی درونی و جهت‌گیری مذهبی بیرونی و متغیر کمال‌گرایی دارای دو زیرمقیاس کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی است.

جدول ۱. آمارهای توصیفی متغیرهای جهت‌گیری مذهبی، رضایت از زندگی و کمال‌گرایی

زیرمقیاس	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
جهت‌گیری مذهبی بیرونی	۱۵	۴۴	۲۸/۱	۵/۲۵	-۰/۱۸۱	-۰/۲۷۹
جهت‌گیری مذهبی درونی	۱۲	۲۹	۲۲/۱	۲/۸۳	-۰/۲۹۴	۰/۲۳۹
رضایت از زندگی	۷	۳۵	۲۴/۵	۵/۹۷	-۰/۴۷۳	-۰/۱۷۸
کمال‌گرایی مثبت	۵۴	۹۹	۷۹/۶	۹/۴۸	-۰/۴۸۸	-۰/۰۳۱
کمال‌گرایی منفی	۳۸	۹۲	۶۵/۷	۹/۹۹	۰/۱۷۳	-۰/۴۲۳

برای بررسی رابطه‌های جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی، کمال‌گرایی و جهت‌گیری مذهبی، کمال‌گرایی و رضایت از زندگی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. بررسی رابطه‌های جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی، کمال‌گرایی و جهت‌گیری مذهبی، کمال‌گرایی و رضایت از زندگی

	جهت‌گیری درونی	جهت‌گیری بیرونی	کمال‌گرایی مثبت	کمال‌گرایی منفی	رضایت از زندگی
جهت‌گیری درونی	۱				
جهت‌گیری بیرونی	۰/۱۸۷**	۱			
کمال‌گرایی مثبت	۰/۱۶۴*	-۰/۱۵۴*	۱		
کمال‌گرایی منفی	۰/۰۴۴	-۰/۱۴۲*	۰/۳۹۹**	۱	
رضایت از زندگی	۰/۳۱۰**	۰/۰۰۹	۰/۲۴۶**	-۰/۰۱۳	۱

P <۰/۰۱**, P <۰/۰۵*

همان‌طور که در جدول ۲ مشـاهده می‌شـود، جهت‌گیری مذهبی درونی با رضایت از زندگی رابطـهٔ مثبـت و معنـاداری دارد (r=۰/۳۱۰). بـه عبـارت دیگر، کسـانی کـه در جهت‌گیری مذهبـی درونی نمـرهٔ بالاتری کسـب کرده‌انـد، در متغیر رضایـت از زندگی نیز نمـرهٔ بالایی داشته‌اند و به‌عکس کسانی که در یکی از این دو متغیر نمره پایین داشته‌اند، در متغیر دوم نیز نمره پایینی داشـته‌اند. همچنین، طبق این جدول رابطهٔ جهت‌گیری مذهبی بیرونی با رضایت از زندگی، معنادار نیسـت. از سـوی دیگر، کمال‌گرایی مثبـت با جهت‌گیری مذهبی بیرونـی رابطهٔ منفی و معنـادار (r=-۰/۱۵۴) و با جهت‌گیری مذهبـی درونی رابطهٔ مثبت و معنـاداری دارد (r=۰/۱۶۴) دارد، اما کمال‌گرایی منفی فقط بـا جهت‌گیری مذهبی بیرونی رابطـهٔ منفـی و معناداری دارد. همچنین، بین کمال‌گرایـی مثبت و رضایت از زندگی رابطهٔ مثبـت و معناداری وجود دارد (r=۰/۲۴۶)، امـا کمال‌گرایی منفی با رضایت از زندگی رابطهٔ معناداری ندارد.

برای بررسـی میـزان ارتباط هر کدام ار متغیرها با رضایـت از زندگی، رابطهٔ رضایت از زندگی بـا کمال‌گرایـی مثبت و منفـی و جهت‌گیری مذهبـی درونی و بیرونی در یک مدل رگرسـیون خطی مورد بررسی قرار گرفت. در ابتدا به‌منظور بررسی مناسبت مدل برقراری مفروضه نرمال بودن و ثابت بودن واریانس باقیمانده‌ها مورد بررسـی قرار گرفته است. بدین‌منظور از آزمون کلموگروف اسمیرونوف، برای باقیمانده‌ها و نمودار پراکندگی باقیمانده‌های استاندارد در برابر مقادیر اسـتاندارد برآورد شـده اسـتفاده شـد. از آنجایی که در آزمون کلموگروف اسـمیرونوف سـطح معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ اسـت، (P<۰/۰۵) می‌توان گفت: توزیـع باقیمانده‌ها نرمال است.

جدول ۳. نتیجه آزمون‌های بررسی نرمال بودن توزیع باقیمانده‌ها

متغیر	آزمون کلموگروف اسمیرونوف		
	آماره آزمون	درجه آزادی	سطح معناداری
باقیمانده‌ها	۰/۰۴۴	۲۱۳	۰/۲۰۰

جدول ۴. نتایج رگرسیون گام‌به‌گام رضایت از زندگی بر اساس کمال‌گرایی و جهت‌گیری مذهبی

متغیرهای پیش‌بین	منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	R2
جهت‌گیری مذهبی درونی	رگرسیون	۷۱۴/۶۲۸	۱	۷۱۴/۶۲۸	۲۲/۰۷۴	۰/۰۰۰	۰/۰۹۷
	باقیمانده	۶۶۳۶/۵۹۰	۲۰۵	۳۲/۳۷۴		-	
	کل	۷۳۵۱/۲۱۷	۲۰۶			-	
جهت‌گیری مذهبی درونی و کمال‌گرایی مثبت	رگرسیون	۱۰۹۵/۴۸۱	۲	۵۴۷/۷۴۰	۱۷/۸۶۲	۰/۰۰۰	۰/۱۴۹
	باقیمانده	۶۲۵۵/۷۳۷	۲۰۴	۳۰/۶۶۵		-	
	کل	۷۳۵۱/۲۱۷	۲۰۶			-	
جهت‌گیری مذهبی درونی و کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی	رگرسیون	۱۳۱۹/۵۰۶	۳	۴۳۹/۸۳۵	۱۴/۸۰۳	۰/۰۰۰	۰/۱۷۹
	باقیمانده	۶۰۳۱/۷۱۲	۲۰۳	۲۹/۷۱۳		-	
	کل	۷۳۵۱/۲۱۷	۲۰۶			-	

جدول ۵. ضرایب رگرسیون رضایت از زندگی بر اساس کمال‌گرایی و جهت‌گیری مذهبی

متغیر	B ضریب	انحراف معیار	ضریب بتا	T	سطح معناداری
مقدار ثابت	۷/۱۴۲	۲/۶۱۴	-	۲/۷۳۳	۰/۰۰۷
جهت‌گیری مذهبی درونی	۰/۳۳۷	۰/۰۷۸	۰/۲۷۶	۴/۲۹۵	۰/۰۰۰
کمال‌گرایی مثبت	۰/۱۹۴	۰/۰۴۵	۰/۲۹۸	۴/۳۲۷	۰/۰۰۰
کمال‌گرایی منفی	-۰/۱۰۹	۰/۰۴	-۰/۱۸۷	-۲/۷۴۶	۰/۰۰۷

همان‌گونه که نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد، پیش‌بینی رضایت از زندگی پاسخ‌گویان بر اساس متغیرهای کمال‌گرایی و جهت‌گیری مذهبی معنادار است. با استفاده از رگرسیون گام‌به‌گام تنها متغیرهای جهت‌گیری مذهبی درونی، کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی، وارد مدل شده‌اند. این سه زیرمقیاس در مجموع ۱۷/۹ درصد از واریانس رضایت از زندگی پاسخ‌گویان را تبیین می‌کنند. ضریب استاندارد رگرسیون جهت‌گیری مذهبی درونی،

کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی به ترتیب (β_1=۰/۲۷۶، β_2=۰/۲۹۸، β_3=-۰/۱۸۷) است. با استفاده از ضرایب بتا می‌توان گفت از سه زیرمقیاس مذکور، بیشترین تأثیر را جهت‌گیری مذهبی درونی دارد و در مرتبه بعد، کمال‌گرایی مثبت قرار دارد. ضریب رگرسیون کمال‌گرایی مثبت و جهت‌گیری مذهبی درونی، مثبت است. به عبارت دیگر، رابطهٔ بین این دو متغیر با رضایت از زندگی، مستقیم است و افزایش در مقدار این دو متغیر با افزایش در متغیر رضایت از زندگی همراه است و کاهش در مقدار این دو متغیر با کاهش در مقدار متغیر رضایت از زندگی همراه است. ضریب رگرسیون متغیر کمال‌گرایی منفی، منفی است. به عبارت دیگر، رابطهٔ بین کمال‌گرایی منفی و رضایت از زندگی، معکوس است.

بحث و نتیجه‌گیری

به منظور بررسی پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس جهت‌گیری مذهبی و کمال‌گرایی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. یافته‌ها عبارت بودند از: ۱. جهت‌گیری مذهبی درونی با رضایت از زندگی رابطهٔ مثبت و معنادار دارد؛ ۲. جهت‌گیری مذهبی بیرونی با رضایت از زندگی رابطهٔ معناداری ندارد؛ ۳. کمال‌گرایی مثبت با جهت‌گیری مذهبی درونی رابطهٔ مثبت و معنادار دارد؛ ۴. کمال‌گرایی مثبت با جهت‌گیری مذهبی بیرونی رابطهٔ منفی و معناداری دارد؛ ۵. کمال‌گرایی منفی فقط با جهت‌گیری مذهبی بیرونی رابطهٔ منفی و معناداری دارد؛ ۶. بین کمال‌گرایی مثبت و رضایت از زندگی، رابطهٔ مثبت و معناداری وجود دارد؛ ۷. بین کمال‌گرایی منفی و رضایت از زندگی رابطهٔ معناداری وجود ندارد. در تبیین یافته ۱ چنین می‌توان گفت که در جهت‌گیری مذهبی درونی، فرد به دنبال خودِ دین و درونی کردن آن و پیاده کردن آن در متن زندگی خویش است. همان‌طور که گفته شد در این نوع جهت‌گیری، افراد به عقاید خویش کاملاً اعتماد دارند و اثر مذهب در هر وجه زندگی‌شان آشکار است (مالت بای ودای، ۲۰۰۴). آموزه‌های معنوی دینی نوعی نگرش منسجم، هدفمند و مثبت به زندگی ایجاد می‌کند. ازاین‌رو، فرد در مواجهه با رویدادهای منفی، آنها را ارزیابی مثبت معنوی ثانویه می‌کند؛ یعنی بُعدی معنوی به مسئله می‌دهد و آن را فرصتی برای تقرب به خدا مفهوم‌سازی می‌کند (پسندیده، ۱۳۸۹، ص۲۹۸). در نتیجه، در هنگام مشکلات، احساس معنا از یک سو و توکل به خدا از سوی دیگر، موجب تقویت تاب‌آوری مؤمن می‌شود. تاب‌آوری در مقابل مشکلات موجب افزایش رضایت از زندگی می‌شود (بیرامی

و همکاران، ۲۰۱۳). پس جهت‌گیری مذهبی درونی، موجب رضایت از زندگی می‌شود.

همچنین در تبیین این مطلب که جهت‌گیری مذهبی بیرونی رابطهٔ معناداری با رضایت از زندگی ندارد (یافته ۲) می‌توان چنین گفت: رضایت از زندگی بر خرسندی یا پذیرش موقعیت زندگی شخصی یا انجام دادن آنچه که شخص می‌خواهد و نیازمندی‌های زندگی فردی اوست، تأکید دارد (شمسایی و همکاران، ۲۰۱۴). و چون افراد دارای جهت‌گیری مذهبی بیرونی، مذهب را در خدمت رسیدن به اهداف خود می‌خواهند، با نرسیدن به نیازمندی‌های زندگی خود از طریق مذهب، نسبت به زندگی خود ناراضی می‌شوند (آلپورت و همگاران، ۱۹۶۷).

تبیین این یافته که کمال‌گرایی مثبت با جهت‌گیری مذهبی درونی رابطهٔ مثبت و معنادار دارد (یافته ۳) می توان چنین گفت که در جهت‌گیری مذهبی درونی، فرد در حال انجام دستورالعمل‌ها و فرایض مذهبی به جهت رسیدن به ایدئال‌های تعریف شده در مذهب است و این امر منجر به شکل‌گیری ایدئال‌خواهی و کمال‌گرایی در فرد می‌شود؛ چرا که دستورالعمل‌های مذهب به نوعی درپی رساندن انسان به ایدئال‌ها و کمالات انسانی هستند (به‌عنوان نمونه: یا ایها الانسان انك كادح الى ربك كدحا فملاقيه (انشقاق: ۶)) و چون ایدئال‌های معرفی شده توسط مذهب، کاملاً واقعی بوده و قابل دسترس هستند (به‌عنوان نمونه: لقد كان لكم فی رسول الله اسوه حسنه لمن كان يرجو الله واليوم الاخر (احزاب: ۲۱)). لذا جهت‌گیری درونی با کمال‌گرایی مثبت رابطه‌ای مثبت دارد و در تبیین این یافته که کمال‌گرایی مثبت با جهت‌گیری بیرونی رابطه‌ای منفی دارد (یافته ۴) می‌توان گفت در جهت‌گیری بیرونی افراد در حال دینداری ظاهری هستند، اما به جهت آنکه از دین به عنوان ابزاری برای رسیدن به ایدئال‌ها و منافع شخصی خود استفاده کنند و چون دینداری‌شان با انگیزه‌های مادی و دنیایی است، فتنه‌ها و بلاهایی که در زندگی برای آنها پیش می‌آید، در نظر آنها ناهمسو با منافع دنیایی‌شان است و لذا نمی‌توانند واقعیت‌های زندگی را به درستی ببینند و در نتیجه، در انتخاب اهداف و ایدئال‌های خود در زندگی دچار غیرواقع بینی می‌شوند و این منجر به فاصله گرفتن آنها از کمال‌گرایی مثبت می‌شود. لذا هر چه جهت‌گیری دینی فرد بیرونی‌تر می‌شود، کمال‌گرایی مثبت نیز در او کاهش می یابد. در تبیین این یافته که کمال‌گرایی منفی با جهت‌گیری مذهبی بیرونی رابطه‌ای منفی دارد (یافته ۵) می‌توان چنین گفت که کمال‌گرایی منفی به شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به‌منظور اجتناب یا فرار از

پیامدهای منفی است، کمال‌گرایان منفی از حدوسط قرار گرفتن یا شکست شخصی دوری کرده و تمایل به وضع نمودن معیارهای غیرواقعی دارند (تری شورت، ۱۹۹۵؛ اسلید و اونز، ۱۹۹۸)؛ درحالی‌که افراد دارای جهت‌گیری مذهبی بیرونی از دینداری به دنبال رسیدن به پیشرفت‌های مادی هستند و ویژگی کمال‌گرایی منفی نمی‌تواند این امر یعنی پیشرفت به سمت اهداف مادی را پیش‌بینی کند. از سوی دیگر، کمال‌گرایی منفی به عنوان یک ویژگی منفی می‌تواند به مانعی در راه رسیدن به اهداف مادی تبدیل شود. به عبارت دیگر، افراد دارای جهت‌گیری مذهبی بیرونی به دنبال رسیدن به اهداف مادی هستند، اما کمال‌گرایی منفی مانع رسیدن به اهدافشان می‌شود و لذا رابطهٔ کمال‌گرایی منفی و جهت‌گیری مذهبی بیرونی منفی می‌شود.

در تبیین یافته‌های ۶ و ۷ می‌توان این نکته را یادآور شد که کمال‌گرایی مثبت به شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور دستیابی به پیامدهای مثبت است و کمال‌گرایی منفی به شناخت‌ها و رفتارهایی گفته می‌شود که هدفشان کسب موفقیت‌ها و پیشرفت‌های سطح بالا به منظور اجتناب یا فرار از پیامدهای منفی است. افراد با ویژگی کمال‌گرایی مثبت، تمایل زیادی به وضع نمودن معیارهای واقعی برای خود داشته و به دنبال آن پاداش‌هایی مانند تأیید، موفقیت شخصی و «احترام به خود» بالا را تجربه می‌نمایند. از سوی دیگر، کمال‌گرایان منفی از حدوسط قرار گرفتن یا شکست شخصی دوری کرده، تمایل به وضع نمودن معیارهای غیرواقعی دارند. شخص کمال‌گرای مثبت یا بهنجار با تأکید بر به‌دست آوردن موفقیت در مقابل دوری از شکست، جویای کمال بوده و بنابراین، محتمل است در ارتباط با موفقیت‌های بالقوه‌ای که در آینده به‌دست می‌آید، خوش‌بینانه‌تر باشد. موفقیت می‌تواند در هر زمانی حادث شود. از سوی دیگر، کمال‌گرایان منفی یا نابهنجار، افرادی هستند که اصولاً بر دوری از شکست تأکید کرده و از شکست خوردن هراس دارند (تری شورت، ۱۹۹۵؛ اسلید و اونز، ۱۹۹۸).

بنابراین، داشتن معیارهای عملکردی بالا هنگامی که معقول و واقعی بوده و فرد قادر به دستیابی به آن باشد می‌تواند منجر به پیشرفت در حیطه‌های مختلف زندگی گردیده و بهزیستی ذهنی به‌ویژه رضایت از زندگی فرد را افزایش دهد. در مقابل، اگر افراد در شرایط واقعی زندگی نتوانند به اهداف کمال‌گرایانه خود دسترسی پیدا کنند، استرس و فشار روانی زیادی را متحمل می‌شوند و از آنجا که ممکن است هنوز رشد مهارت‌های انطباقی و کنار

آمدن با گرایشات کمال‌گرایانه در آنان کامل نشده باشد، لذا طبیعی است که احساس رضایت کلی در آنها کاهش یابد (گیلمن[1] وهمکاران، ۲۰۰۵). این یافته همسو با یافته پژوهش چان (۲۰۰۷)، گیلمن و همکاران (۲۰۰۵) و رایس و دیلو (۲۰۰۴) و زی (۲۰۰۳) است.

محدودیت‌های پژوهش:

۱. جامعه آماری این پژوهش محدود به دانشگاه‌های شهرستان شهرضا بود که این امر باعث محدود شدن حوزهٔ تعمیم‌پذیری نتایج می‌شود.

۲. در این تحقیق برای سنجش جهت‌گیری مذهبی از پرسش‌نامه جهت‌گیری مذهبی آلپورت استفاده شده است. بر اساس نظریه آلپورت، معنای جهت‌گیری مذهبی نوع نگاهی است که افراد به مذهب دارند که به دو نوع درونی و بیرونی تقسیم می‌شود. بنابراین، در صورتی که منظور از جهت‌گیری مذهبی، میزان دینداری باشد، استفاده از نتایج این تحقیق باید با احتیاط صورت گیرد.

پیشنهادهای نظری پژوهش:

۱. این پژوهش، در راستای بررسی رابطهٔ جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی با توجه به کمال‌گرایی می‌باشد که در بین دانشجویان صورت گرفته است. بنابراین، بهتر است پژوهش‌های آتی در مقاطع تحصیلی دیگر نیز انجام شود و ممکن است نتایج دیگری حاصل شود.

۲. بر اساس نتایج این پژوهش، جهت‌گیری مذهبی و کمال‌گرایی تنها توانسته‌اند ۱۱ درصد واریانس رضایت از زندگی را تبیین کنند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات دیگر با بررسی متغیرهای مذهبی دیگری که قدرت تبیین رضایت از زندگی را به میزان بیشتری دارند، راهکارهای افزایش رضایت از زندگی مورد بررسی قرار گیرد.

پیشنهادهای کاربردی پژوهش:

از آنجا که تنها جهت‌گیری مذهبی درونی و رضایت از زندگی با همدیگر رابطهٔ معنادار دارند و جهت‌گیری بیرونی با رضایت از زندگی رابطهٔ معنادار ندارد، پیشنهاد می‌شود در کارگاه‌های تربیت فرزند، بر تربیت فرزندان با استفاده از جهت‌گیری مذهبی درونی تأکید شود.

1 Gilman

منابع

• آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۷)، روان‌شناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز، قم، زیتون.

• آریـن، خدیجه (۱۳۷۸)، بررسـی رابطـهٔ دینداری و روان‌درسـتی ایرانیان مقیـم کانـادا، پایان‌نامهٔ دکتری روان‌شناسی عمومی، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.

• آرگایـل، مایکل (۱۳۸۷)، شـیوه‌های برقـراری ارتباط (روابط اجتماعـی از دیدگاه روان‌شناسـی اجتماعی)، ترجمهٔ عادل ابراهیمی، تهران، لویه.

• آقابابایـی، ناصـر و حجـت‌الله فراهانـی، محمدتقی تبیـک (۱۳۹۱)، «رابطـهٔ قدردانی از خدا بـا عامل‌های شخصیت، بهزیستی و سلامت روانی»، روان‌شناسی و دین، دورهٔ هفدهم، ش ۱، ص۱۱۵ـ۱۳۲.

• آقامولایی، تیمور (۱۳۸۴)، اصول و کلیات خدمات بهداشتی، تهران، اندیشه رفیع.

• ابراهیمی، فاطمه و حسن میرزاحسینی (۱۳۹۳)، «رابطهٔ جهت‌گیری مذهبی و رضایت از زندگی در بین زنان مجرد و متأهل شهر قم»، پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده، دورهٔ دوم، ش ۳، ص۸۷ـ۱۰۰.

• اینگلهارت، رونالد (بی‌تا)، تحول فرهنگی در جامعه پیشرفته صنعتی، ترجمهٔ مریم وتر، تهران، کویر.

• بیانی، علی اصغر و عاشور محمد کوچکی، حسنیه گودرزی (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS). روان‌شناسان ایرانی، سال سوم، شماره ۱، ص۲۵۹ـ۲۶۵.

• پسندیده، عباس (۱۳۸۹)، رضایت از زندگی، قم، دارالحدیث.

• تاج‌آبادی‌هـرات، جعفـر (۱۳۹۱)، اثربخشـی آمـوزش مؤلفه‌هـای هوش معنوی بـر عزت نفس و سـازگاری دانش‌آموزان پسر دورهٔ متوسطه شهر هرات، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، مرودشت: دانشگاه آزاد اسلامی.

• جان‌بزرگی، مسـعود (۱۳۸۶). جهت‌گیری مذهبی و سـلامت روان. روان‌شناسـی و دین، بهار، سال یازدهم شماره ۱، پیاپی ۴۱، ص۱۲۰.

• سـلیمانی ابهـری، هـادی و صدیقه سـلیمانی ابهـری (۱۳۹۳)، «موضع علم و قـرآن دربـارهٔ «خودپنداره» و «حرمت خود» و تأثیر آن بر سلامت جسم»، مجلهٔ علمی دانشگاه علوم پزشکی زنجان، ش ۲۲، ص۱ـ۱۲.

• سنجری، هادی (۱۳۹۰)، بررسی امکان پرورش هوش معنوی در پرتو ذهنیت فلسفی؛ مطالعه موردی: دانشجویان تحصیلات تکمیلی دانشگاه شهید چمران اهواز، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، اهواز، دانشگاه شهید چمران.

• شـعرا، فرزانه (۱۳۹۱)، رابطهٔ سـبک‌های هویت و ابعـاد کمال‌گرایی با جهت‌گیری مذهبـی در دانش‌آموزان متوسطه شهر شیراز، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، مرودشت، دانشگاه آزاد اسلامی.

• شـهرابی‌فراهانی، لیـلا و کیومـرث فرح‌بخش (۱۳۹۱)، «بررسـی رابطهٔ بین هوش معنـوی و هوش هیجانی دانش‌آمـوزان دختـر منطقهٔ ۱۵ آموزش و پرورش شـهر تهران»، مدیریت و برنامه‌ریزی در نظام‌های آموزشـی، ش ۸، ص۴۴ـ۶۵.

• عباسـی، مهـدی و مسـعود جان‌بزرگـی (۱۳۸۹)، «رابطهٔ ابعـاد جهت‌گیـری مذهبی با پایـداری هیجانی»، روان‌شناسی و دین، ش ۳، ص۵ـ۱۸.

• عبدالله‌پور، نازی و سـیدمهدوی اقدم، میرروح‌الله قلی‌زاده، زینب اشرفی‌زکی (۱۳۹۰)، «رابطهٔ بین دینداری

و رضایت از زندگی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی تبریز»، تربیت اسلامی، ش ۶ و ۱۲، ص۱۵۳ـ۱۴۱.
• عبدیوسف‌خانی، زینت و حسین اکبری امرغان (۲۰۱۴)، «بررسی رابطهٔ بین هوش معنوی و رضایت از زندگی»، پژوهش‌نامه تربیتی، ش ۳۸، ص۱ـ۱۶.
• علیزاده صحرایی، امهانی (۱۳۸۶)، رابطهٔ کارایی خانواده با باورهای منطقی و عزت نفس با کمال‌گرایی مثبت و منفی در دانش‌آموزان، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، تهران، دنشگاه الزهرا علیهاالسلام.
• کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق)، الکافی، چ چهارم، تهران، اسلامیه.
• کمری سنقرآبادی، سامان و جلیل فتح‌آبادی (۱۳۹۱)، «بررسی نقش جهت‌گیری مذهبی و امید به زندگی در میزان رضایت از زندگی»، پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ش ۲۸، ص۱۵۹ـ۱۷۸.
• کوهگرد، اکرم (۱۳۸۷)، بررسی کمال‌گرایی و رضایت از زندگی در دانش‌آموزان مدارس تیزهوشان و مدارس عادی، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، شیراز، دانشگاه شیراز.
• میرخان چریک‌آباد، ایرج(۱۳۹۳)، رابطهٔ بین نگرش مذهبی، شادکامی و هوش هیجانی با رضایت از زندگی در معلمان زن شهر ارومیه، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، ارومیه، دانشکده ادبیات و علوم انسانی.
• همتیان، خدیجه (۱۳۸۵)، بررسی و مقایسه نگرش افراد ناتوان ذهنی و افراد عادی نسبت به کیفیت زندگی و ابعاد آن، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، شیراز، دانشگاه شیراز.
• Allport, G.W & Ross, M. J. Jr. (1967). Personal Religious Orientation and Prejudice. Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 5, pp. 432–433.
• Aryana – ki TBuxcHu & SHB (2009), Life Satisfaction of Thai Religious women, International Journal of Intercultural Relations, 34, 4, p. 354–362.
• Beyrami, M, Ansari, Hossein, Heshmat, Ramin, Jari, Mohsen, Qorbani, Mostafa, Kazemzadeh Atoofi, Mehrdad, Kourayem, M. A, Pouresmali, A, & Mohammadibakhs, L (2013), The Comparison of Social Support and Religiosity in Post Traumatic Stress Disorder Patients, Their Wives and Control Group, Journal of Kermanshah University of Medical Sciences (J Kermanshah Univ Med Sci), 17 (1), p. 68–75.
• Beyrami, Mansoor & Gholizdeh, Hosyen (2011), Personality factors as predictors of depression and life satisfaction, Journal of Urmia Medical, v. 22, No. 2, p. 98–92.
• Bond, J. & Corner, L. (2002). Being at rich of dementia: fears and anxieties of older adults, Neurobiology of aging, 23 (IS): S542 (Abstract)
• Bolvardi A, Damavandian A, Talebi M. The Relation between Personality Traits and Marital Satisfaction in Couples Who Refer to Tehran's Family Judicial Complexes. Iran J Health Educ Health Promot 2015;5:1249–55.
• Burns, D. D (1980), The perfectionist's script for self–defect, Psychology Today, 14, p. 34–54.
• Chan, D. W (2007), "Positive and negative perfectionism among Chinese gifted students in

Hong Kong: Their relationships to general self-efficacy and subjective well-being, Journal for the Education of the Gifted, 31, p. 77-104.

• Diener, E (2000), Subjective well – being. The science of happiness and a personal for a national index, American Psychologist, 55, p. 34 – 43.

• Diener, E (2003), What is positive about positive psychology? The curmudgeon and Pollyanna, Psychological Inquiry. 14, p. 115-120.

• Bond, J, Corner, L (2002), Being at rich of dementia: fears and anxieties of older adults, Neurobiology of aging, 23: S542 (Abstract).

• Diener, E (1984), Subjective well-being, Psychological Bulletin, 95, p. 543-575.

• Diener, E, Suh, E. M, Lucas, R. E, Smith, H. L (1999), Subjective well-being: Three decades of progress, Psychological Bulletin, 125, p. 276-302.

• Donavan, N, Halpern, D (2002), Life satisfaction: the state of knowledge and implications for government, Retrived from: Nicholas, Donovan @ cabinet of hedonic psychology.

• Ferrans, C (1992), "Conceptualization of quality of life in cardiovascular research", **Progress in cardiovascular nursing**, No 7 : 2-6.

• Frost RO, Lahart CM, Rosenblate R. The development of perfectionism: A study of daughters and their parents. Cogn Ther and Res. 1991; 15 (6): 469– 489.

• Gee, E. M, Veevers, J. E (1990), Religious Involvement and Life Satisfaction In Canad, Sociological Analysis, 51, p. 387-394.

• Gilman, R, Ashby, J. S, Sverko, D, Florell, D, & Varjas, K (2005), The relationship between perfectionism and multidimensional life

• Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. Psychology. 15, 27-33.

• Hollender, M. H. (1978). Perfectionism, a neglected personality trait. Journal of Clinical Psychiatry, 39, 384 - 395.

• satisfaction among Croatian and American youth, Personality and Individual Differences, 39, p. 155-166.

• Maheshwari, S, Sing, P (2009), Psychological Well-Being and Pilgrimage, Journal of social psychology, 12, p. 285-288.

• Maltby, J, Day, L (2004), Should never the twain meet? Integrating models of religious personality and religious mental health, Personality and individual differences, 36, p. 1275 - 1290.

• Miner, M (2009), The impact of child – parent attachment, attachment to god and religious

orientation on psychological adjustment, Journal of psychology and theology, 37 (2), p. 114-124.

- Myers, D. G (2000), The Funds, Friends, and Faith of Happy People, American Psychologist, 55, 1, p. 56-67.
- Oswall, A, Gardner, J (2001), A longitudinal study using patlon wind fall, Uuniversity of War Wick Mimeo.
- Parker, J. S. & Moore, R. H. (2008) "Conservation Use and Quality of Life in Rural Community: an Extension of Goldschmidt's Findings", Southern Rural Sociology, 23 (1):235-236.
- Patrick R. Steffen, Perfectionism and Life Aspirations in Intrinsically and Extrinsically Religious Individuals. J Relig Health DOI
- Rice, K. G., & Dellwo, J. P. (2002). Perfectionism and selfdevelopment: Implication for college adjustment. Journal of Counseling and Development. 80, 188-196.
- 10.1007/s10943-013-9692-3.
- Shafran, R, Cooper, Z, Fairburn, C. G (2002), Clinical perfectionism: A cognitive-behavioral analysis, Behavior Research and Therapy, 40, p. 773-791.
- Shamsaei F, Oshtorani F, Oshtorani A. [Comparison of life satisfaction in blind and deaf students with normal students of Hamadan's schools in 2014 (Persian)]. Pajouhan Scientific Journal. 2014; 13 (1):52-60.
- Slade, P. D., & Owens, R. G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. Behavior Modification. 22, 372-390.
- Terry-short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. Personality and Individual Differences, 18, 663-668.
- Uslaner, E. M (2002), Religion and Civic Engagement in Canada and the United States, Journal for the Scientific Study of Religion, 41, p. 239-254.
- Ventegodt, S, Merrick, J, Anderson, N. J (2003), Qol I. the I QOL theory: an integrative theory of the global quality of life concept, The scientific world journal, 3, p. 1030-1040.
- Weisinger, H. (1981). Nobody's perfect. New York: Warner books.
- World Health Organization Report (2001), Mental health: New understanding, new hope, Geneva, Switzerland: World Health Organization.

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی
سال چهارم، شماره اول، پیاپی ۹، بهار و تابستان ۱۳۹۷ (ص۱۵۹-۱۸۲)

رابطهٔ ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی با رضایت زناشویی

The Relation between the Dimensions of Religiosity and Religious Orientation with Marital Satisfaction

حسن یعقوبی سربالا / کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی مؤسسهٔ آموزش عالی اخلاق و تربیت (نویسنده مسئول)
سیف‌اله فضل‌الهی / استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم
محمدرضا جهانگیرزاده قمی / استادیار گروه روان‌شناسی مؤسسهٔ آموزشی و پژوهشی امام خمینی ﷺ

Hassan Yaqubi Sarbala, an MA in Islamic psychology, the Academic Institute for Ethics and Education, Qom, Iran. Email: H.yaqubi1990@gmail.com – yaqubi.nobody@gmail.com
Seifollah Fazlollahi, an assistant professor in curriculum planning, Azad University, Qom Branch, Qom, Iran. Email: Fazlollahigh@yahoo.com
Mohammad Reza Jahangirzadeh Qomi, a lecturer (Ph.D.) in psychology, Imam Khomeini Education and Research Institute, Qom, Iran. Email: jahangirzademr@gmail.com

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی رابطهٔ ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی با رضایت زناشویی است. روش پژوهش از نظر اهداف، کاربردی و به لحاظ شیوهٔ گردآوری اطلاعات، توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعهٔ آماری ۶۹۹۶ نفر از معلمان متأهل شهر قم بودند. نمونهٔ آماری ۳۷۷ نفر از اعضای جامعه آماری بودند که به شیوهٔ تصادفی طبقه‌ای ـ نسبی انتخاب و به پرسش‌نامه‌های استاندارد رضایت زناشویی انریچ، ابعاد دینداری گلاک و استارک و جهت‌گیری دینی آلپورت پاسخ دادند. تجزیه‌وتحلیل توصیفی و استنباطی داده‌ها در حد آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون هم‌زمان در قالب نرم‌افزار **Spss-V۲۲** نشان داد: ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی، می‌توانند رضایت زناشویی

Abstract

This paper addresses the relation between dimensions of religiosity and religious orientation with marital satisfaction. The research method is practical in terms of objectives, and it is descriptive and correlational in terms of data collection method. The statistical population consisted of 6996 married teachers in Qom. The statistical sample included 377 teachers of the statistical population who were selected through stratified–relative random sampling method, they answered three standard questionnaires: Enrich marital satisfaction (1995), the Glock's and Stark's dimensions of religiosity (1995), and Allport's religious orientation (1997). Descriptive and inferential analysis of the data at the level of Pearson correlation test and simultaneous regression analysis through SPSS–V22 software showed that the dimensions of religiosity and

را پیش‌بینی کنند. بین نمرهٔ کل ابعاد دینداری، ابعاد عاطفی و مناسکی با رضایت زناشویی همبستگی مثبت وجود دارد. بین جهت‌گیری دینی درونی با رضایت زناشویی همبستگی مثبت وجود دارد. بین نمرهٔ کل ابعاد دینداری و تمام ابعاد آن با جهت‌گیری دینی درونی همبستگی مثبت وجود دارد. تفاوت معناداری بین گروه زنان و مردان یافت نشد.

کلیدواژه‌ها: رضایت زناشویی، ابعاد دینداری، جهت‌گیری دینی، رگرسیون چندگانه، همبستگی.

religious orientation can predict marital satisfaction. There is a positive correlation between the total score of the dimensions of religiosity and emotional and ritual dimensions with marital satisfaction. In addition, there is a positive correlation between internal religious orientation and marital satisfaction. There is also a positive correlation between the total score of the dimensions of religiosity and all its dimensions with the internal religious orientation. According to these findings, there was no significant difference between men and women.

Keywords: marital satisfaction, dimensions of religiosity, religious orientation.

مقدمه

از جمله مظاهر زندگی اجتماعی انسان، وجود تعامل سالم و سازنده میان انسان‌ها و برقرار نمودن عشق به هم‌نوع و ابراز صمیمیت و همدلی به یکدیگر است. خانواده، محل ارضای نیازهای مختلف جسمانی و عقلانی عاطفی است و داشتن آگاهی از نیازهای زیستی و روانی و شناخت چگونگی ارضای آنها ضرورتی انکارناپذیر است. رضایت یک فرد از زندگی زناشویی به منزلهٔ رضایت از خانواده محسوب می‌شود و رضایت از خانواده به‌معنای رضایت از زندگی است. در نتیجه، موجب تسهیل در امر رشد و تعالی و مادی و معنوی جامعه خواهد شد (خدایاری و همکاران، ۱۳۷۸). مادتهیل[1] و بنسوف[2] (۲۰۰۸) معتقدند که رضایت زناشویی یکی از موضوعات مورد علاقه بسیاری از پژوهشگران در سراسر دنیا است. رضایت زناشویی به‌عنوان یک موقعیت روان‌شناختی، جنبه‌ای مهم و پیچیده از رابطهٔ زناشویی است. تا امروز برای رضامندی زناشویی تعاریف گوناگونی ارائه شده است. برخی (رینـاود،[3] بایرز[4]

1. Madathil, J.
22. Benshoff, J.M.
3. Rinawd
4. Bayers

و پَـن،[1] ۱۹۹۷، به‌نقـل از: پورغفـاری و دیگران، ۱۳۸۹) خیلی سـاده رضامندی زناشـویی را به‌عنـوان رابطه‌ای که صرفاً فاقد نارضامندی اسـت، ارزیابی کرده‌اند، اما اکثر صاحب‌نظران تـلاش کرده‌اند که تعریف کامل‌تـری از این مفهوم ارائه دهند. عوامل بسـیاری بر رضامندی زناشویی تأثیرگذار است که البته هر یک از این عوامل با توجه به شدت، ضعف و طول زمانی وجـودِ آن عامل در زندگی فرد، تأثیر متفاوتی در زندگی و رضامندی زناشـویی دارند. محققان تحقیقات نسـبتاً زیـادی را برای به‌دسـت آوردن عوامل تأثیرگذار بر رضایت زناشـویی انجام داده‌اند. رضایت زناشویی را می‌توان نتیجهٔ خرسندی کلی از زندگی مشترک، رضایت از روابط جنسـی و رضایت عاطفی و هیجانی دانسـت. رضایت زناشـویی زمانی وجود دارد که زوجین دارای رضامندی و سـازگاری در حیطه‌های مختلف زندگی هسـتند و با همدیگر توافق دارند. زن و شـوهرهایی کـه چنین باشـند از نوع و سـطح روابـط کلامی و غیرکلامی‌شـان راضی‌اند، روابط جنسی‌شـان را لذت‌بخش و ارضاکننده می‌دانند، پایبندی‌های مذهبی مشترکی دارند و مسائل مالی خودشان را به‌خوبی برنامه‌ریزی و مدیریت می‌کنند، در مسائلی که اختلاف‌نظر دارنـد، مصلحت زندگی و خانواده را بر مصلحت خود ترجیـح داده و از انعطاف‌پذیری بالایی برخوردارند، از نوع و کیفیت گذراندن اوقات فراغت و رفت‌وآمد با اقوام و دوستان رضایت دارند و نهایتاً در تعداد و نوع تربیت فرزندان با هم اشتراک نظر دارند (جدیری، ۱۳۸۷، ص۱۲).

اولسون[2] و همکاران (۱۳۹۱)، سه عامل ویژه را در رضایت زناشویی مؤثر دانستند که نخست عوامل بافتی (عوامل فرهنگی و اجتماعی)؛ دوم، خصائص و رفتارهای فردی زوجین و سوم، فرایندهای تعاملی زوجین می‌باشـند. آنان به این نتیجه رسـیدند کـه عوامل مرتبط با موارد یادشـده، پیش‌بینی کننده مناسبی برای رضایت زناشویی محسوب می‌شوند. فنل[3] (۱۹۹۳) با اسـتفاده از روش دِلفی به دَه مؤلفهٔ مهم که در رضایت‌مندی زناشـویی زوج‌ها تأثیر بسزایی دارند، دسـت یافت. این ویژگی‌هـا عبارت‌اند از: متعهد بودن بـه ازدواج، تعهد و وفاداری به همسر، ارزش‌های قوی اخلاقی، احترام گذاشتن به همسر، وفاداری جنسی به همسر، والدین خـوب بـودن، اعتقاد به خـدا و باورهای مذهبی، حمایت از همسـر، همراهـی و مصاحبت با همسـر و بخشـیدن خطاهای همدیگر. از جمله متغیرهایی که قابلیت دارند تا نقشِ فعالی در

12. Pann
2. Olson
3. Fenell

تبیین روابط و رضامندی زناشویی ایفا کنند، دینداری می‌باشد.

البته شاید بتوان عوامل خطرساز مؤثر بر رابطه را در یک تقسیم‌بندی به چهار دسته زیر تقسیم کرد: ۱. شرایط و سابقه زندگی زوجین؛ ۲. ویژگی‌های فردیِ همسر؛ ۳. رویدادهای زندگی که بر زوجین تأثیرگذارند؛ ۴. فرایندهای تعاملی زوجین با الگوهای ارتباطی (هالفورد[1] و بودنمن،[2] ۲۰۱۳). تحقیقات انجام شده در خصوص خانواده تا سال ۱۹۷۰ حول محور طلاق[3] و اثرات روانی و اجتماعی آن بر روی اعضای خانواده بوده است و در این میان نقش دین، به عنوان یک عامل مهم قابل توجه است. بررسی‌های انجام شده نشان می‌دهند که انجام اعمال دینی (ازجمله رفتن به کلیسا)، بیش از دیگر متغیرهای مورد بررسی، رضایت‌مندی از ازدواج را پیش‌بینی می‌کنند (غباری بناب، ۱۳۸۰).

ماهونی[4] (۲۰۰۵) با تجزیه‌وتحلیل مشاهدات‌شان نشان دادند که جنبه‌های مختلف عملکرد زناشویی شامل: رضایت زناشویی و تعداد برخوردها و خشونت فیزیکی، با فعالیت‌ها و اعتقادات مذهبی در ارتباط هستند؛ به این صورت که زوج‌های دارای اعتقاد مذهبیِ بالاتر، رضایت زناشویی بیشتری داشته و برخوردها و خشونت‌های آنها نسبت به همدیگر کمتر است. به همین دلیل، درک ارزش‌های دینی درباره ازدواج، برای سلامت رابطهٔ زوجین اهمیت زیادی دارد. همچنین آنها به این نتیجه رسیدند که دین موجب افزایش مشارکت کلامی، کاهش پرخاشگری کلامی و تعارض زناشویی شده و در نهایت، موجب افزایش رضایت‌مندی زناشویی می‌شود.

باتلر[5] و وامپلر[6] (۱۹۹۹) نشان دادند که عبادت و نیایش، موجب همدلی، درک، تعهد، انعطاف‌پذیری در روابط، احساس مسئولیت‌پذیری و استفاده از فن خودمداخله‌ای برای حل تعارض می‌شود. در پژوهشی که فیس و تامکو[7] (۲۰۰۱) بر روی زوج‌هایی که به‌طور متوسط ۹ سال از ازدواج آنان می‌گذشت انجام دادند، ملاحظه شد، زوج‌هایی که مقید به مراسم مذهبی در روزهای تعطیل هستند، دارای رضایت زناشویی بیشتری می‌باشند.

1. Halford, w.K.
2. bodenman,g.
3. divorce
4. Mahoney, A.
5. Buttler, M.H.,
6. Wampler, K. S.
7. Tamcho

تحقیـق مـارش[1] و دالاس[2] (۲۰۰۱) نیـز نشـان داد کـه اعتقـادات و باورهـای مذهبـی اثـر بالقـوه‌ای بر روی کنترل خشـم در وقایع اسـترس‌زای زندگی و تعارضات و ناسـازگاری‌های خانوادگـی دارنـد، همچنین آنها اظهار کردند کـه ارتباط با خدا، فاصلـه‌ای که بین زوجین وجـود دارد را پـر می‌کنـد. در نتیجه، ارتباطـی بین روابط زناشـویی و ارتباط بـا خدا وجود دارد. همچنیـن لیچر و کارمالت[3] (۲۰۰۹، به‌نقـل از: صابی و همکاران، ۲۰۱۴) معتقدند که عـلاوه بر این زوجین ممکن اسـت به‌صـورت متفاوتی از باورهای مذهبی همسـر خود بهره ببرند؛ دینداری شـوهران، اثر بیشـتری بر دیدگاه‌های همسرشان در مورد روابط زناشویی و تعاملات زناشویی‌شـان دارد، نسـبت به تأثیری که دینداری[4] زنان بر شـوهران دارد. تمرکز صـرف بر پیوند بین باورهای خود فرد و مؤلفه‌های زناشـویی، بـدون در نظر گرفتن ارتباط باورهـای طرف مقابل بـا این مؤلفه‌ها می‌تواند موجب ارزیابی کمتـر در مورد اهمیت چنین باورهایی در کیفیت رابطهٔ زناشـویی بشـود.

در ایـران، دیـن[5] به عنوان نهادی بانفـوذ و مؤثر در عرصهٔ زندگـی اجتماعی همواره مطرح بوده اسـت. دین می‌تواند به دلایل متعددی یکی از عناصری باشـد که سـازگاری زناشویی را تبیین می‌کند، از جمله:

۱. دین به عنوان یک نهاد اجتماعیِ نظم‌دهنده، احساس سازگاری زناشویی را تنظیم و در نتیجه، نظم ایجادشده در روابط زوجین را ارائه می‌دهد.

۲. دین، باعث ایجاد همبستگی و انسجام بین اعضای خانواده شده و هسته جداافتادگی را در افراد تقلیل می‌دهد.

۳. فرد دیندار، خداوند را حامی و مراقب خود دانسته و احساس رهاشدگی و پوچی نمی‌کند. در نتیجه، در مقابل مشـکلات زناشـویی به خدا توکل کرده و همـواره درصدد برقراری روابط زناشویی بهتر می‌باشد.

همچنین دین از عوامل مهم و تأثیرگذار در سـلامت ذهن است، دین چهره جهان هستی را در نظـر فرد دینـدار تغییر می‌دهد. فرد دیندار خود را در حمایـت همه‌جانبهٔ خداوند می‌بیند و

1. Marsh, R.,
2. Dallos, R.
3. Karmalat
4. Religiosity
5. Religion

در مقابل ناملایمات زندگی دچار ناامیدی و اضطراب نمی‌شود (خوش‌فر و دیگران، ۱۳۹۴).

گلین[1] (۱۹۸۸)، نشان داد کسانی که برای مدت طولانی با هم زندگی می‌کنند، دین را به عنوان مهم‌ترین عامل رضایتمندی در ازدواج تلقی می‌کنند. گراهام[2] (۲۰۱۱)، در پژوهشی به این نتیجه رسید که مذهب و ازدواج به عنوان اشکالی از حمایت اجتماعی هستند که به صورت انفرادی بر سلامتی اثر می‌گذارند و مذهب می‌تواند باعث افزایش سازگاری زناشویی گردد. سیبولد[3] و هیل[4] (۲۰۰۱)، دریافتند که باورهای مذهبی، آیین‌ها و تعهدات، با نتایج مثبت مانند بهبود کیفیت زندگی بهتر، بهزیستی، سلامت جسمی و روانی، رضایت زناشویی و زندگی پایدار و عملکرد کارایی مثبت مرتبط هستند. شرکات[5] (۲۰۰۴) نیز پس از بررسی به این نتیجه رسید که اختلافات دینی در خانواده‌ها موجب بروز مشکلات برای زوجین می‌شود که منجر به کاهش رضایت زناشویی و افزایش تعارضات زناشویی و طلاق می‌شود. در پژوهش‌های داخلی نیز حاتمی و همکاران (۱۳۸۸) پژوهشی با عنوان: «بررسی تأثیر میزان دینداری و رضایت از زندگی زناشویی» را با هدف سنجش میزان اثرات دینداری و رضایت از زندگی در میان گروهی از پاسداران متأهل انجام دادند. تعداد ۳۷۰ نفر به عنوان نمونه نهایی در نظر گرفته شدند و از شیوه طبقه‌ای متناسب استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که هرچه بر میزان دینداری فرد افزوده شود، میزان رضایت از زندگی افزایش خواهد یافت. به عبارت دیگر، دینداری با رضایت زناشویی رابطه‌ای مثبت و مستقیم دارد. به نظر اولسون و همکاران (۲۰۰۱، به‌نقل از: اسپیلکا[6] و همکاران، ۱۳۹۰)، سازگاریِ باورهای زوجین، با قدرتمند بودن آنها در سایر زمینه‌های زندگی زناشویی ارتباط دارد. این زوج‌ها می‌توانند مذهب را با زندگی زناشویی خود ارتباط دهند و بر این باور هستند که ایمان آنها پایه‌ای برای عمق بخشیدن به پیوندشان فراهم می‌آورد و کمک می‌کند تا باهم به سوی رشد و تعالی گام بردارند. این زوج‌ها در حل‌وفصل اختلافات و مدیریت مسائل مالی موفق‌تر عمل می‌کنند و از رابطهٔ جنسی بهتر، صمیمیت و انعطاف‌پذیریِ بیشتری بهره‌مند هستند. زوج‌هایی که ازدواج خود را پیمانی مقدس می‌شمارند، نسبت به کسانی که برای پیوند خود معنای مذهبی قائل نیستند، از

1. Glenn, N,D.
2. Graham, P. J.
3. Seybold, K. S.,
4. Hill, P. C.
5. Sherkat, D. E.
6. Spilka B.

ازدواج خود راضی‌تر و به یکدیگر وفادارتر هستند. ازدواج را امری آسمانی شمردن، نیرویی قوی در ایجاد خانواده سعادتمند است. پری[1] (۲۰۰۶، به‌نقل از: فینچام،[2] لامبرت[3] و بیچ،[4] ۲۰۱۰) به بررسی زندگی خانوادگی، عملکرد دینی و مذهبی در آسیا پرداخت. نتایج پژوهش نشان داد که بین اعتقادات مذهبی و رضایت زناشویی و رضایت از زندگی خانوادگی رابطه وجود دارد. اکثر کسانی که از آموزش‌های مذهبی بهره‌مند بودند، در بخش مدیریت خانواده بالاترین نمره را گرفتند، همچنین باورهای مذهبی در تصمیم‌گیری اخلاقی والدین مؤثر بوده و در یک چشم‌انداز کلی تأثیر آن در همهٔ جنبه‌های زندگی مؤثر است.

نحوهٔ دینداری افراد عاملی مهم در روابط بین‌فردی و به‌خصوص روابط زناشویی به‌حساب می‌آید. دینداری قابلیت تبیین و پیش‌بینی رفتار را دارد. ابعاد دینداری[5] شامل ابعاد اعتقادی،[6] مناسکی،[7] تجربی[8] و پیامدی،[9] غیر از تأثیر بر افکار و رفتار درون‌فردی، بر روابط میان‌فردی نیز تأثیر بالایی دارند. زوجین به دلیل تعامل بالا در طول زندگی، روابطشان بیشتر تحت تأثیر این ابعاد قرار می‌گیرد. در جامعه و فرهنگ اسلامی ایران که جامعه‌ای دیندار محسوب می‌شود، ابعاد دینداری و رضایت زناشویی از اهمیت بالاتری برخوردار می‌باشند. ابعاد دینداری در یک نظامِ چندبُعدی ارائه‌شده توسط گلاک،[10] شامل ابعاد ایدئولوژیک (باور و اعتقاد)، مناسکی (عمل)، عقلی (دانش)، تجربی (احساسات) و پیامدی (آثار) می‌باشند (آذربایجانی و موسوی اصل، ۱۳۸۵، ص۹۸).

در پژوهشی والر،[11] الیسون[12] و پاورز[13] (۲۰۰۹، به‌نقل از: صابی و همکاران، ۲۰۱۴) نتیجه گرفتند که زوجین ممکن است به صورت متفاوتی از باورهای مذهبی همسر خود بهره ببرند؛

1. Pairy
2. Fincham, f.D.
3. lambert, n.M.
4. beach, s.R.H.
5. Dimensions of religiosity
6. Belief
7. Ritual
8. Experimental
9. Consequence
10. Glock
11. Waller
12. Ellison
13. Powers

دینداری شوهران، اثر بیشتری بر دیدگاه‌های همسرشان در مورد روابط زناشویی و تعاملات زناشویی‌شان دارد، نسبت به تأثیری که دینداری زنان بر شوهران دارد. متولیان، نوری و شروانی (۱۳۹۶)، بیان کردند که میزان دینداری در بین دختران بیشتر از پسران است. همچنین نتایج نشان می‌دهد که بین میزان دینداری با میزان رضایت از زندگی، رابطهٔ معناداری وجود دارد و بین بُعد اعتقادی، مناسکی و بُعد تجربی با میزان رضایت از زندگی رابطهٔ معناداری وجود دارد، اما بین بُعد پیامدی با میزان رضایت از زندگی رابطهٔ معناداری وجود ندارد. دادلی[1] و کاسینسکی[2] (۱۹۹۰) بیان کرده‌اند که فعالیت‌های معنوی مثل دعا کردن، می‌توانند به زوج‌ها کمک کنند تا به نیازهای دیگران بیشتر فکر کنند، با محبت‌تر و بخشاینده‌تر باشند، با احترام بیشتری با یکدیگر برخورد کنند و بیشتر به حل تعارض بپردازند. دعا، محاوره‌ای با خدا می‌باشد و این مزیت را دارد و چیزی را فراهم می‌آورد که می‌توان آن را حمایت اجتماعی به حساب آورد (بالاترین شکل حمایت اجتماعی). شواهد تجربی در تأیید این تحلیل که دعا می‌تواند هویت زوجینی را از نو مطرح و یا تقویت کند وجود دارند؛ چرا که این شواهد مستلزم این است که دعا احتمالاً اهداف زوجینی را تغییر می‌دهد و بدین‌وسیله پاسخ‌های غیرسازندهٔ آنان به تعارض را اصلاح می‌کند، به‌خصوص زوج‌ها گزارش کرده‌اند که دعا کردن در زمان وقوع تعارض، از شدت یافتن منفی‌گرایی، اهانت و خصومت آنان جلوگیری می‌کند و جهت‌گیری به سمت رابطه و طرف مقابلش را افزایش می‌دهد و فرد را به احساس مسئولیت زوجینی برای مصالحه و حل مشکل ترغیب می‌کند.

در پژوهش‌های داخلی، خوش‌فر و همکاران (۱۳۹۴) نتیجه گرفتند که رابطهٔ معناداری بین بُعد اعتقادی و سازگاری زناشویی وجود دارد. این همبستگی مثبت بوده، در سطح ۰/۱۲ و با سطح اطمینان ۹۵٪ معنادار است. به این معنا که با افزایش جنبه‌های اعتقادی، سازگاری زناشویی افزوده می‌شود. باورهای مذهبی فرد معمولاً با باورهای مذهبی همسرش و نیز با میزانِ هم‌پوشی باورهای مذهبی، با باورهای همسرش پیوند دارد و با هم می‌توانند کیفیت زندگی زناشویی‌شان را پیش‌بینی کنند. همچنین بین بُعد مناسکیِ دینداری و سازگاری زناشویی رابطهٔ معناداری وجود دارد. این همبستگی مثبت و در سطح ۰/۱۳ و با سطح اطمینان ۹۵٪ معنادار است. به این معنا که با افزایش جنبه‌های مناسکیِ دینداری

1. Dadley, M.
2. Kosinski, F.

و انجام واجبات و پرهیز از محرمات، بر سازگاری زناشویی افزوده می‌شود. بین بُعد عاطفی دینداری و سازگاری زناشویی رابطهٔ معناداری وجود ندارد. بدین‌معنا که با افزایش جنبه‌های تجربی بر سازگاری زناشویی افزوده نمی‌شود. بین بُعد پیامدی دینداری و سازگاری زناشویی رابطهٔ معناداری وجود دارد و همبستگی بین آنها در سطح ۰/۱۷ و با سطح اطمینان ۹۹٪ مثبت بود. این بُعد، بالاترین شدت رابطه را با سازگاری زناشویی دارد.

در تقسیم‌بندی دیگر، چگونگی و جهت‌گیری دینیِ انسان‌ها به دو دستهٔ جهت‌گیری دینیِ درونی و بیرونی تقسیم می‌شود. جهت‌گیری دینی درونی، یک دینداری فراگیر و دارای اصول سازمان‌یافته و درونی شده است، درحالی‌که جهت‌گیری دینیِ بیرونی، امری خارجی و ابزاری است که برای ارضای نیازهای فردی از قبیل مقام و امنیت مورد استفاده قرار می‌گیرد. منظور آلپورت از جهت‌گیری درونی عبارت است از: یک تعهد انگیزشی فراگیر که غایت و هدف است، نه وسیله‌ای برای دستیابی به اهداف فردی. به عبارت دیگر، جهت‌گیری دینی را می‌توان معادل دین‌ورزی یا دینداری گرفت (آذربایجانی، ۱۳۸۲). درونی یا بیرونی بودن جهت‌گیری دینی[1] (جهت‌گیری مذهبی) افراد از موارد قابل بحث در میان زوجین می‌باشد. جهت‌گیری دینیِ درونی،[2] دینداری فراگیر، دارای اصول سازمان‌یافته و درونی شده است، درحالی‌که جهت‌گیری دینی بیرونی،[3] امری خارجی و ابزاری است که برای ارضای نیازهای فردی از قبیل مقام و امنیت مورد استفاده قرار می‌گیرد. منظور آلپورت[4] از جهت‌گیری درونی عبارت است از: یک تعهدِ انگیزشیِ فراگیر که غایت و هدف است و نه وسیله‌ای برای دستیابی به اهداف فردی. به عبارت دیگر، جهت‌گیری دینی را می‌توان معادل دین‌ورزی یا دینداری گرفت (آذربایجانی، ۱۳۸۲). تحقیقات (کرنباخ، شیفیلد، کوپینک، کوال، ماتون، مالر، پدلتون و هانس برگر، به‌نقل از: جمالی، ۱۳۸۱) نشان داده است که مذهب دارای یک ارتباط مثبت با احساس سازگاری و رضایت زناشویی است و افراد با جهت‌گیری دینی درونی، به دین و دینداری به عنوان یک عامل اصلی برای احساس معنا در زندگی رسیده‌اند. در جامعه ایران به علت غلبهٔ مذهب و دیندار بودن افراد، درونی و بیرونی بودن دینداری بیشتر قابل مشاهده و بررسی است. ازاین‌رو، تأثیر بیشتری نیز در نحوه تعاملات افراد دارد.

1. Religious Orientation
2. Internal religious orientation
3. Interpersonal religious orientation
4. Allport

تحقیقـات دادلـی و کاسینسـکی (۱۹۹۰)، یکی دیگـر از ابعاد رابطهٔ مذهبـی و رضامندی را روشن ساخت. ایشان مبنای نظری تحقیق خود را این فرض قرار داده بودند که دینداری به سبک درونی، پایه‌ای است که بر آن روابط زناشویی خوب بنا می‌شود و نتیجه‌ای که گرفتند، این فرض را مورد تأیید قرار داد. از میان ۱۸۹ نفری که سؤالات بازپاسخ این دو محقق را جواب دادند، ۸۶٪ بیان کردند که دین، اثر مثبتی بر زندگی زناشـویی آنان داشـته است. ۹٪ دین را باعث اختلاف زناشـویی و ۳٪ آن را بی‌اثر دانسـتند. موضوعات عمده‌ای که در این پاسـخ‌ها بیان شده بود، این بود که دین آنها باعث شده بود که تسامح (تحمل) بیشتری داشته باشند و زندگـی زناشـویی آنان را تقویت کـرده و به آنها کمک کرده بود تا در مـورد نیازهای دیگران فکر کنند، دیگران را بیشـتر دوسـت داشـته باشند، بخشـاینده‌تر باشـند، با یکدیگر با احترام رفتار کنند و تعارضات را حل کنند. دادلی و کاسینسـکی معتقدند: این پاسـخ‌ها مبنای نظری تحقیـق آنها را (دینـداری درونی) تقویت می‌کنـد؛ چون اینها همان ویژگی‌هایی هسـتند که افراد دارای جهت‌گیریِ دینیِ درونی دارا هستند. پس جهت‌گیری دینی درونی نقش مهمی در رضامندی زناشـویی ایفا می‌کند. مک‌فارلن[1] (۱۹۸۷، به‌نقل از: دادلی و کاسـینکی، ۱۹۹۰) در تبیین این مسئله مطرح می‌کند، شخصی که دین او درونی‌تر و رسش یافته‌تر است، می‌تواند فراتر از نیازهای خودش را ببیند و از نیازهای شریک زندگی‌اش نیز آگاه شود. رابطهٔ زناشویی، یک شراکت در تجارب زندگی است. نتایج مطالعات دادلی و کاسینکی (۱۹۹۰) درباره مذهب و رضایت زناشـویی نشان داد که همبسـتگی قوی بین رضایت زناشویی و اعمال مخصوص مذهبی، انگیزه درونی مذهبی و تجربه مذهبی (احساس نزدیکی به خدا) وجود دارد.

خداپناهی و خاکسار بلداجی (۱۳۸۴)، در پژوهشی تحت عنوان «رابطهٔ جهت‌گیری مذهبی و سازگاری روان‌شناختی در دانشجویان»، نتیجه گرفتند که افراد با جهت‌گیری مذهبی درونی، از نظر سازگاری کلی، اجتماعی، هیجانی و تندرستی، در مقایسه با افراد دارای جهت‌گیری مذهبی بیرونـی، وضعیت مناسـب‌تری دارنـد. آنچه علاوه بر پایبندی به دین مهم اسـت، همسـازیِ باورهای مذهبیِ زوجین با یکدیگر اسـت، به نظر اولسون و همکاران (۲۰۰۱، به‌نقل از: اسپیلکا و همکاران، ۱۳۹۰)، سازگاریِ باورهای زوجین، با قدرتمند بودن آنها در سایر زمینه‌های زندگی زناشـویی ارتباط دارد. این زوج‌ها می‌توانند مذهب را با زندگی زناشـویی خود ارتباط دهند و بر این باور هستند که ایمان آنها پایه‌ای برای عمق بخشیدن به پیوندشان فراهم می‌آورد و کمک

1. McFarlene

می‌کند تا با هم به سوی رشد و تعالی گام بردارند. این زوج‌ها در حل‌وفصل اختلافات و مدیریت مسائل مالی موفق‌تر عمل می‌کنند و از رابطهٔ جنسی بهتر، صمیمیت و انعطاف‌پذیریِ بیشتری بهره‌مند هستند. زوج‌هایی که ازدواج خود را پیمانی مقدس می‌شمارند، نسبت به کسانی که برای پیوند خود معنای مذهبی قائل نیستند، از ازدواج خود راضی‌تر و به یکدیگر وفادارتر هستند. ازدواج را امری آسمانی شمردن، نیرویی قوی در ایجاد خانواده سعادتمند است.

پژوهش دانش (۱۳۸۳)، نشان داد که جهت‌گیری مذهبی با سازگاری زناشویی رابطهٔ مثبت دارد و در این رابطه، جهت‌گیری مذهبیِ درونی بیشتر از جهت‌گیری مذهبیِ بیرونی با سازگاری زناشویی رابطه دارد. اغلب پژوهشگران بر این باورند که وجود عقاید مذهبی، تأثیر بسزایی در استحکام خانواده دارند. ایمان به خدا موجب می‌شود که نگرش فرد به کل جهان هستی هدف‌دار باشد. عدم ایمان به خدا موجب می‌شود که فرد انسجام و آرامش نداشته باشد و همین امر موجب ضعف و منشأ اختلاف‌های بسیاری در زندگی خانوادگی می‌شود. پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان داده‌اند که پایبندی به مذهب، عامل مهمی در پایداری ازدواج و رضایت زناشویی است (منجزی، شفیع‌آبادی و سودانی، ۱۳۹۱). نتیجه تحقیق جان‌بزرگی (۱۳۸۶) در بین دانشجویان تمامی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران نشان داد که هرچه جهت‌گیری دینی بیرونی‌تر شود، احساس خستگی، نشانه‌های بیماری در بدن و میزان بی‌خوابی فرد بیشتر می‌شود. شواهدی نیز وجود دارد مبنی بر اینکه اشتغال به فعالیت‌های معنوی می‌تواند آثار مثبتی بر برخی مؤلفه‌های سلامتی و رابطه داشته باشد. مثلاً مطالعات کلینیکی فینچام، لامبرت و بیچ (۲۰۱۰) مربوط به اثر معنویت و فعالیت‌های مذهبی بر سلامتی در غرب انجام گرفت و به این نتیجه رسیدند که فعالیت‌های مذهبی برای فشارخون کارکرده ایمنی افسردگی و کاهش مرگ‌ومیر تأثیر سودمندی دارند.

حاتمی و همکاران (۱۳۸۸)، نتیجه گرفتند هرچه بر میزان دینداری فرد افزوده شود، میزان رضایت از زندگی افزایش خواهد یافت. به عبارت دیگر، دینداری با رضایت زناشویی رابطه‌ای مثبت و مستقیم دارد. نظری (۱۳۸۸) نیز اذعان کرد، پایبند نبودن به مسائل مذهبی و عدم دینداری ممکن است در رفتار همسران، بی‌تعهدی ایجاد کند و این‌گونه، باعث کاهش رضایت زناشویی شود. احمدی (۱۳۸۴)، در پژوهشی به این نتیجه رسید که همبستگی مثبت و معناداری بین تقیدات مذهبی و سازگاری زناشویی همسران وجود دارد؛ به این معنا که با افزایش تقیدات دینی در بین آنان، میزان سازگاری زناشویی نیز افزایش می‌یابد.

نتایج حاصل از پژوهش صدیقی، محبی و شاه‌سیاه (۱۳۹۳) نشان داد که همبستگی مثبتی بین جهت‌گیری مذهبی و سازگاری و رضایت زناشویی «p<۰/۰۱» و «r=۰/۴۵» وجود دارد؛ بدین‌معنا که جهت‌گیری مذهبی می‌تواند سازگاری زناشویی را پیش‌بینی کند و یافته‌ها با سطح معناداری «p=۰/۰۵» تأیید گردیدند. همچنین جهت‌گیری دینی با ابعاد رضایت زناشویی «p<۰/۰۱» و «r=۰/۴۵»، همبستگی دو نفری «p<۰/۰۱» و «r=۰/۴۱»، توافق دو نفری «p<۰/۰۱» و «r=۰/۴۹» و ابراز محبت «p<۰/۰۱» و «r=۰/۳۱۷» رابطهٔ مستقیم و معنادار داشته است.

هالفورد[1] (۱۳۸۴) بیان کرده است که تقریباً همهٔ زوج‌ها رابطهٔ زناشویی خود را با میزان بالای رضایت و تعهد در رابطه شروع می‌کنند. اما با این وجود، فقط تعدادی از این زوج‌ها برای مدت زمان طولانی رضایت در رابطهٔ زناشویی را نگه می‌دارند. نارضایتی زوج‌ها از زندگی مشترک منجر به آشفتگی در خانواده می‌شود و تأثیرات سوء آن بر افراد، خانواده و جامعه قابل‌انکار نیست. تحقیقات نشان داده‌اند که افراد متأهل شادتر از افراد مجرد هستند، این موضوع می‌تواند درست باشد تا زمانی که ازدواج سالم باشد. بودن در یک ازدواج رضایت‌بخش، همواره با سلامت جسمی بهتر و رضایت کلی از زندگی در ارتباط بوده است.

به دلیل اهمیت رضایت از زندگی مشترک و نقش خطیر آن در بهزیستی عمومی و رضایت از زندگی و تأثیر آن در سلامت فردی و اجتماعی، لازم است که عوامل و همبسته‌های رضامندی زناشویی برای یک زندگی سالم‌تر، شادتر و پربارتر، هرچه بیشتر و دقیق‌تر مورد پژوهش قرار گیرند. هرچند که رابطهٔ ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی با رضایت زناشویی بارها به صورت جداگانه مورد سنجش قرار گرفته است (صدیقی، محبی و شاه‌سیاه، ۱۳۹۳؛ دادلی و کاسینسکی، ۱۹۹۰؛ خوش‌فر و دیگران، ۱۳۹۴ و...)، اما تاکنون به صورت تعاملی با یکدیگر مورد پژوهش قرار نگرفته‌اند.

محقق به دنبال کشف این مسئله بوده است که کدام بُعد دینداری و کدام جهت‌گیری دینی برای افزایش رضامندی زناشویی به صورت کلی، خصوصاً به تفکیک جنسیت و در مورد مردان و زنان باید تقویت شوند؟ به دلیل تأثیرگذار بودن جامعهٔ فرهنگیان در رشد و تعلیم آینده‌سازان کشور و زوجین آتی جامعه، نمونه این تحقیق از جامعه معلمان انتخاب شده است. با توجه به مطالبی که گفته شد هدف این پژوهش، آزمون فرضیه‌های ذیل می‌باشد: ۱. بین ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی با رضایت زناشویی رابطه وجود دارد و ابعاد

1. Holford, K.

دینداری و جهت‌گیری دینی می‌توانند رضایت زناشویی را پیش‌بینی کنند؛ ۲. همبستگی بین ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی با رضایت زناشویی در مردان و زنان متفاوت است؛ ۳. فقط میان ابعاد دینداری با جهت‌گیری دینی درونی رابطه وجود دارد.

روش پژوهش

این پژوهش از نظر هدف کاربردی،[1] به لحاظ شیوه گردآوری داده‌ها توصیفی[2] و از نوع همبستگی است. جامعهٔ آماری متشکل از کلیه معلمان (دورهٔ ابتدایی) و دبیرانِ (دورهٔ متوسطه اول و دوم) متأهلِ شهر قم بود که در سال ۱۳۹۷ مشغول به فعالیت بودند. آموزش و پرورش شهر قم، دارای چهار ناحیه است که تعداد معلمان متأهل آنها ۶۹۹۶ (۳۰۱۱ مرد و ۳۹۸۵ زن) نفر می‌باشند. روش نمونه‌گیری طبقه‌ای ـ نسبی[3] است. آموزش و پرورش شهر قم دارای چهار ناحیه می‌باشد، اما مسئول پژوهش ناحیه چهار، حاضر به همکاری نشد. بنابراین، برای هر یک از سه ناحیه، یک طبقه قرار داده شد که میزان نمونهٔ هر طبقه نسبت به میزان حضور آن طبقه در جامعه متناسب است، همچنین در هر طبقه نسبت بین مرد و زن نیز سنجیده شد تا نمونه بیشتر معرف جامعه باشد.

فراوانی جامعهٔ پژوهش ۵۴۸۶ نفر می‌باشد که براساس جدول کوهن[4] برای ۶۰۰۰ نفر، حجم نمونهٔ پژوهش ۳۶۱ نمونه برآورد شده است که با احتساب نمونه‌گیری بیشتر، ۳۷۷ نمونه انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

الف. پرسش‌نامه ابعاد دینداری گلاک و استارک: این پرسش‌نامه توسط گلاک و استارک برای سنجیدن نگرش‌ها و باورهای دینی و دینداری ساخته شده است. این پرسش‌نامه در کشورهای مختلف اروپا، آمریکا، آفریقا و آسیا استاندارد شده و بر روی پیروان ادیان مسیحیت، یهودیت و اسلام اجرا گردیده و با دین اسلام هم انطباق یافته است (سراجزاده، ۱۳۷۴). این پرسش‌نامه دارای ۲۶ گویه می‌باشد که در چهار بُعد، اعتقادی با هفت گویه، عاطفی با شش گویه، پیامدی با شش گویه و مناسکی با شش گویه جهت سنجش میزان دینداری به‌کار می‌رود. مقیاس اندازه‌گیری مورد استفاده در این سنجش، لیکرت[5] است که هر گویه پنج درجه

1. Practical
2. Descriptive
3. Cohen J.
4. Class-relative
5. Likert

ارزشی «کاملاً موافق، موافق، بینابین، مخالف و کاملاً مخالف» را در بر می‌گیرد. در آخرین اجرای این آزمون بر روی دانشجویان، آلفای کلی پرسش‌نامه ۰/۸۳ بوده است. این آزمون همچنین به دلیل استاندارد بودن، دارای پایایی بالایی است. مقدار آلفا برای متغیرهای بُعد اعتقادی ۰/۸۱، بُعد عاطفی ۰/۷۵، بُعد پیامدی ۰/۷۲ و بُعد مناسکی ۰/۸۳ می‌باشد (سراجزاده، ۱۳۷۴).

ب. پرسش‌نامه جهت‌گیری دینی آلپورت: این پرسش‌نامه شامل ۲۱ گویه است و سؤالات آزمون براساس یک مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از ۱ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شوند (۱=کاملاً مخالفم، ۲=تقریباً مخالفم، ۳=تقریباً موافقم، ۴=کاملاً موافقم). این آزمون در سال ۱۳۷۷ در ایران ترجمه و هنجاریابی شده که اعتبار و پایایی آن توسط جان‌بزرگی (۱۳۷۸) به‌دست آمده است. همسانیِ درونی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۱ و پایایی بازآزمایی آن ۰/۷۴ می‌باشد.

ج. فرم کوتاه پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ: فرم ۴۷ سؤالی آن توسط اولسون (۱۹۹۸) تهیه شد و دارای ۱۲ مقیاس است که عبارت‌اند از: پاسخ قراردادی، رضایت زناشویی، مسائل شخصیتی، ارتباط زناشویی، حل‌تعارض، نظارت مالی، فعالیت‌های مربوط به اوقات فراغت، روابط جنسی، ازدواج و فرزندان، بستگان و دوستان، نقش‌های مساوات‌طلبی و جهت‌گیری عقیدتی. نمرهٔ رضایت کلی از روابط زناشویی این پرسش‌نامه دارای لیکرت پنج‌درجه‌ای است (کاملاً موافقم نمرهٔ ۵ و کاملاً مخالفم نمرهٔ ۱). میرخشتی (۱۳۷۵)، در پژوهشی با عنوان «بررسی میان رضایت از زندگی زناشویی و سلامت روان» ضریب آلفای کرونباخ که نشان‌دهندهٔ اعتبار و ثبات و همسانی درونی آزمون است را بر روی ۶۰ نفر از افراد نمونه انجام داده است که ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به‌دست آمده است.

یافته‌های پژوهش

تجزیه‌وتحلیل‌های این پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی صورت گرفته است. در سطح توصیفی در جدول ۱ از شاخص‌های گرایش مرکزی و پراکندگی مانند فراوانی، میانگین، تحلیل واریانس و انحراف معیار استفاده شده است و در سطح استنباطی با توجه به اینکه هدف اصلی تحقیق، بررسی رابطهٔ بین متغیرها می‌باشد، از آزمون همبستگی پیرسون،[1] رگرسیون چندگانه همزمان[2] و آزمون Z فیشر[3] برای تصمیم‌گیری در مورد رد یا تأیید فرضیه‌ها استفاده شده است.

1. Pearson
255. Multiple simultaneous regressions
356. Fisher's Z test

جدول ۱. داده‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	فراوانی	حداقل	حداکثر	میانگین		انحراف استاندارد	واریانس
				شاخص آماری	خطای استاندارد		
رضایت زناشویی	۳۷۷	۷۰	۲۳۳	۱۷۳/۴۹	۱/۴۸۹	۲۸/۹۰۶	۸۳۵/۵۳۸
ابعاد دینداری	۳۷۷	۲۰	۱۰۴	۸۱/۹۰	۰/۵۳۳	۱۰/۳۴۴	۱۰۶/۹۹۰
جهت‌گیری دینی بیرونی	۳۷۷	۱۶	۳۹	۲۷/۱۲	۰/۲۴۳	۴/۷۱۰	۲۲/۱۸۲
جهت‌گیری دینی درونی	۳۷۷	۴	۲۸	۲۱/۴۱	۰/۱۷۶	۳/۴۱۷	۱۱/۶۷۴

در جدول ۲، ماتریس همبستگی میان نمرهٔ کل رضایت زناشویی، جهت‌گیری دینی بیرونی، جهت‌گیری دینی درونی، نمرهٔ کل ابعاد دینداری، بُعد اعتقادی، بُعد عاطفی، بُعد پیامدی و بُعد مناسکی ارائه شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین تمامی متغیرها

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱. رضایت زناشویی	۱							
۲. جهت‌گیری دینی بیرونی	-۰/۰۷۸	۱						
۳. جهت‌گیری دینی درونی	۰/۱۶۰**	-۰/۰۹۵	۱					
۴. بُعد اعتقادی	۰/۰۸۷	-۰/۰۲۱	۰/۳۵۵**	۱				
۵. بُعد عاطفی	۰/۱۰۳*	۰/۰۷۵	۰/۳۶۳**	۰/۴۴۰**	۱			
۶. بُعد پیامدی	۰/۰۱۶	-۰/۲۵۸**	۰/۳۵۴**	۰/۴۵۷**	۰/۲۳۷**	۱		
۷. بُعد مناسکی	۰/۱۶۲**	۰/۰۲۴	۰/۳۶۱**	۰/۳۴۲**	۰/۲۱۵**	۰/۳۲۴**	۱	
۸. ابعاد دینداری	۰/۱۲۱*	-۰/۰۹۲	۰/۵۰۳**	۰/۷۶۴**	۰/۶۲۲**	۰/۷۷۵**	۰/۶۵۹**	۱

P <۰/۰۱**, P <۰/۰۵*

همان‌گونه که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، رابطهٔ میان جهت‌گیری دینی بیرونی و رضایت زناشویی (r =-۰/۰۸۷ و p<۰/۰۹۱) معنادار نیست، اما میان جهت‌گیری دینی درونی و رضایت زناشویی (r=۰/۱۶۰ و p<۰/۰۱) رابطهٔ مثبت و معناداری برقرار است. همبستگی مثبت معناداری میان نمرهٔ کل ابعاد دینداری و رضایت زناشویی (r=۰/۱۲۱ و p<۰/۰۵) برقرار است. میان بُعد اعتقادی دینداری و رضایت زناشویی (r ۰/۰۸۷= و p<۰/۰۹۱) رابطهٔ معناداری وجود ندارد. میان بُعد عاطفی دینداری و رضایت زناشویی (r=۰/۱۰۳ و p<۰/۰۵) رابطهٔ مثبت و معناداری وجود دارد. میان بُعد پیامدی دینداری و رضایت زناشویی (r=۰/۰۱۶ و p<۰/۷۶۲) رابطهٔ معناداری وجود ندارد. میان بُعد مناسکی دینداری و رضایت زناشویی (r=۰/۱۶۲ و p<۰/۰۱) رابطهٔ مثبت و معناداری وجود دارد. همبستگی میان ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی بیرونی (r=-۰/۰۹۲ و p<۰/۰۷۵) معنادار نیست، اما همبستگی میان ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی درونی (r=۰/۵۰۳ و p<۰/۰۱) مثبت و معنادار می‌باشد.

همبستگی میان ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی بیرونی (r=-۰/۰۹۲ و p<۰/۰۷۵) معنادار نیست، اما همبستگی میان ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی درونی (r=۰/۵۰۳ و p<۰/۰۱) مثبت و معنادار می‌باشد.

جدول ۳. همبستگی بین ابعاد دینداری و رضایت زناشویی در زنان و مردان

جنسیت	متغیر		ابعاد دینداری
مرد	رضایت زناشویی	ضریب همبستگی	۰/۲۳۶**
		معناداری	۰/۰۰۲
زن	رضایت زناشویی	ضریب همبستگی	۰/۰۴۱
		معناداری	۰/۵۵۶

P <۰/۰۱**, P <۰/۰۵*

بر اساس نتایج جدول ۳، همبستگی بین ابعاد دینداری و رضایت زناشویی در مردان (r=۰/۲۳۶ و p<۰/۰۱) مثبت و معنادار، اما در زنان (r=۰/۰۴۱ و p<۰/۵۵۶) معنادار نمی‌باشد.

بر اساس آزمون Z فیشر برای مقایسه دو گروه مستقل، نمرهٔ Z برابر با ۱/۹۱ می‌باشد و چون Z به‌دست آمده از Z آلفا دوم در سطح خطای ۰/۰۵ که برابر با ۱/۹۶ است، کوچک‌تر می‌باشد، پس تفاوت معناداری بین گروه زنان و مردان نیست.

جدول ۴. همبستگی بین جهت‌گیری دینی و رضایت زناشویی در زنان و مردان

جنسیت	متغیر		جهت‌گیری دینی بیرونی	جهت‌گیری دینی درونی
مرد	رضایت زناشویی	ضریب همبستگی	-۰/۰۶۰	۰/۲۵۹**
		معناداری	۰/۴۳۹	۰/۰۰۱
زن	رضایت زناشویی	ضریب همبستگی	-۰/۱۵۱*	۰/۱۰۷
		معناداری	۰/۰۲۹	۰/۱۲۱

P <۰/۰۱**, P <۰/۰۵*

بر اساس نتایج جدول ۴، همبستگی بین جهت‌گیری دینی بیرونی و رضایت زناشویی در مردان (r=-۰/۰۶۰ و p<۰/۴۳۹) معنادار نیست، اما در زنان نیز (r=-۰/۱۵۱ و p<۰/۰۵) منفی و معنادار می‌باشد. همبستگی بین جهت‌گیری دینی درونی و رضایت زناشویی در مردان (r=۰/۲۵۹ و p<۰/۰۱) مثبت و معنادار اما در زنان (r=۰/۱۰۷ و p<۰/۱۲۱) معنادار نمی‌باشد.

بر اساس آزمون Z فیشر برای مقایسه دو گروه مستقل، نمرهٔ Z جهت‌گیری دینی بیرونی برابر با ۰/۸۸ می‌باشد و چون Z به‌دست آمده از Z آلفا دوم در سطح خطای ۰/۰۵ که برابر با ۱/۹۶ است، کوچک‌تر می‌باشد، پس تفاوت معنت‌دار نیست، لذا تفاوتی بین ضریب همبستگی جهت‌گیری دینی بیرونی و رضایت زناشویی بین گروه مردان و زنان نیست.

بر اساس آزمون Z فیشر برای مقایسه دو گروه مستقل، نمره Z جهت‌گیری دینی درونی برابر با ۱/۵۱ می‌باشد و چون Z به‌دست آمده از Z آلفا دوم در سطح خطای ۰/۰۵ که برابر با ۱/۹۶ است، کوچک‌تر می‌باشد، پس تفاوت معنادار نیست، لذا تفاوتی بین ضریب همبستگی جهت‌گیری دینی درونی و رضایت زناشویی بین گروه مردان و زنان نیست.

جدول ۵. رگرسیون چندگانه هم‌زمان

مدل	R	R جذر	تعدیل شده R جذر	خطای استاندارد ارزیابی
۱	a۰/۱۸۱	۰/۰۳۳	۰/۰۲۵	۲۸/۵۴۳
متغیرهای پیش‌بین: ابعاد دینداری، جهت‌گیری درونی، جهت‌گیری بیرونی				

مدل	ضریب‌های غیر استاندارد		ضریب‌های استاندارد	t	معناداری
	B	خطای استاندارد	بتا		
ثابت	۱۵۰/۶۱۹	۱۵/۷۹۹		۹/۵۳۴	۰/۰۰۰
جهت‌گیری دینی بیرونی	-۰/۴۳۳	۰/۳۱۴	-۰/۰۷۱	-۱/۳۷۷	۰/۱۶۹
جهت‌گیری دینی درونی	۱/۰۸۶	۰/۴۹۹	۰/۱۲۸	۲/۱۷۴	۰/۰۳۰
ابعاد دینداری	۰/۱۳۹	۰/۱۶۵	۰/۰۵۰	۰/۸۴۲	۰/۴۰۰

در جدول ۵ نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان، متغیرهای پیش‌بین که عبارت‌اند از: ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی، روی هم‌رفته می‌توانند ۰/۰۲۵٪ متغیر ملاک را که عبارت است از: رضایت زناشویی، به‌صورت ضعیفی پیش‌بینی کنند، داده‌ها بیانگر این است که جهت‌گیری دینی درونی با بتای ۰/۱۲۸، نسبت به ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی بیرونی قدرت بیشتری برای پیش‌بینی رضایت زناشویی دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی ارتباط و قدرت پیش‌بینی ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی برای رضایت زناشویی بود. بر اساس یافته‌های جدول ۲ و ۵ فرضیهٔ اول پژوهش مبنی بر رابطهٔ ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی با رضایت زناشویی تأیید می‌گردد. همچنین، توان پیش‌بینی رضایت زناشویی از راه ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی نیز مورد تأیید قرار گرفت. این پژوهش نشان داد که میان بُعد عاطفی و مناسکی دینداری با رضایت زناشویی ارتباط معناداری وجود دارد، اما ارتباط معناداری میان بُعد اعتقادی و پیامدی دینداری با رضایت زناشویی یافت نشد. همچنین، این پژوهش نشان داد که رابطهٔ میان جهت‌گیری دینی

بیرونی و رضایت زناشـویی معنادار نیسـت، برخـلاف جهت‌گیری دینی درونـی که با رضایت زناشویی رابطهٔ مثبت و معناداری دارد.

در ایـن پژوهش میـان بُعد اعتقادی بـا رضایت زناشـویی رابطهٔ معناداری به‌دسـت نیامد، برخلاف تحقیق لیچر و کارمالت (۲۰۰۹، به‌نقل از: صابی و همکاران، ۲۰۱۴) که در زمینهٔ رابطهٔ بُعد اعتقادی با زندگی زناشـویی نشـان دادند باورهای مذهبی فرد معمـولاً با باورهای مذهبی همسـرش و نیز با میزانِ هم‌پوشـی باورهای مذهبی، با باورهای همسرش پیوند دارند و با هم می‌توانند کیفیت زندگی زناشویی‌شان را پیش‌بینی کنند و برخی تحقیقات داخلی مانند خوش‌فر و همکاران (۱۳۹۴) که اشـاره کردند، رابطهٔ معناداری بین بُعد اعتقادی و سـازگاری زناشـویی وجـود دارد. اما برخلاف تحقیق خوش‌فر و همکاران (۱۳۹۴) که نشـان دادند بین بُعد عاطفی دینداری و سـازگاری زناشـویی رابطهٔ معناداری وجود ندارد؛ بدین‌معنا که با افزایش جنبه‌های تجربی دینداری بر سـازگاری زناشـویی افزوده نمی‌شـود. در این پژوهش، میان بُعد عاطفی با رضایت زناشـویی رابطـهٔ مثبت و معنادار به‌دسـت آمد. در این پژوهش، میـان بُعد پیامدی با رضایت زناشـویی، رابطهٔ معناداری به‌دسـت نیامد، برخلاف برخی تحقیقـات دیگر که ارتباط معناداری را گزارش کرده‌اند، مانند تحقیق خوش‌فر و همکاران (۱۳۹۴) که گزارش کردند، بین بُعد پیامدی دینداری و سـازگاری زناشویی رابطهٔ مثبت و معناداری وجود دارد و نتیجه گرفتند که این بُعد، بالاترین شـدت رابطه را با سـازگاری زناشـویی دارد. میان بُعد مناسکی دینداری با رضایت زناشـویی رابطهٔ مثبت و معنادار به‌دسـت آمد که با تحقیقات دیگر نیز همسو می‌باشد. پژوهـش خوش‌فر و همـکاران (۱۳۹۴) نشـان داد که با افزایش جنبه‌های مناسـکیِ دینداری و انجام واجبات و پرهیز از محرمات، بر سـازگاری زناشـویی افزوده می‌شـود. همچنین، باتلر و همکاران (۲۰۰۲) نشان دادند که عبادت و نیایش، موجب همدلی، درک، تعهد، انعطاف‌پذیری در روابط، احساس مسئولیت‌پذیری و استفاده از فن خودمداخله‌ای برای حل‌تعارض می‌شود. دادلـی و کاسینسـکی (۱۹۹۰) بیـان کرده‌اند که فعالیت معنـوی مثل دعا کـردن، می‌تواند به زوج‌ها کمک کند که به نیازهای دیگران بیشـتر فکر کنند، با محبت‌تر و بخشاینده‌تر باشند، با احترام بیشتری با یکدیگر برخورد کنند و بیشتر به حل‌تعارض بپردازند. نتایج مطالعات دادلی و کاسینسـکی (۲۰۰۶، به‌نقل از: فینچام، لامبرت و بیچ، ۲۰۱۰) درباره مذهب و رضایت زناشویی نشان داد که همبستگی قوی بین رضایت زناشویی و اعمال مخصوص مذهبی، انگیزه درونی مذهبی و تجربه مذهبی (احساس نزدیکی به خدا) وجود دارد.

نتایج این پژوهش با تحقیقات دیگر در زمینهٔ رابطهٔ معنادار میان جهت‌گیری دینی درونی بـا رضایت زناشـویی نیز همسـو بوده که می‌توان بـه تحقیقات دادلی و کاسینسـکی (۱۹۹۰) اشـاره کرد که «دینداری به سـبک درونی، پایه‌ای اسـت که بر آن روابط زناشـویی خوب بنا می‌شـود». در تحقیقـات داخلـی نتیجـه تحقیـق جان‌بزرگـی (۱۳۸۶) در بین دانشـجویان تمامی دانشـگاه‌های دولتی شهر تهران نشان داد که هرچه جهت‌گیری دینی بیرونی‌تر شود، احساس خستگی، نشـانه‌های بیماری در بدن و میزان بی‌خوابی فرد بیشتر می‌شود. حاتمی و همـکاران (۱۳۸۸) نتیجه گرفتند هرچه بر میزان دینداری فرد افزوده شـود، میزان رضایت از زندگـی افزایـش خواهد یافت. به عبـارت دیگر، دینداری با رضایت زناشـویی نیز رابطه‌ای مثبـت و مسـتقیم دارد. نظـری (۱۳۸۳) نیز اذعان کـرد، پایبند نبودن به مسـائل مذهبی و عدم دینداری ممکن است در رفتار همسران، بی‌تعهدی ایجاد کند و این‌گونه، باعث کاهش رضایت زناشویی شود.

در تبییـن این یافته‌ها می‌توان گفت: همان‌طور که گلین (۱۹۸۸) عنوان کرد، کسـانی که بـرای مدت طولانی با هـم زندگی می‌کننـد، دین را به‌عنوان مهم‌تریـن عامل رضایتمندی در ازدواج تلقـی می‌کننـد. پس دینداری رابطهٔ مسـتقیمی با رضایت زناشـویی دارد و همان‌طور کـه ماهونی (۲۰۰۵) اشـاره کرد، تعداد برخوردها و خشـونت فیزیکی، بـا فعالیت‌ها در ارتباط هستند، باتلر و وامپلر (۱۹۹۹) نشان دادند که عبادت و نیایش، موجب همدلی، درک، تعهد، انعطاف‌پذیری در روابط، احسـاس مسـئولیت‌پذیری و اسـتفاده از فـن خودمداخله‌ای برای حل‌تعـارض می‌شـود، کاسینسـکی (۱۹۹۰) بیان کرده‌انـد که فعالیت‌های معنـوی مثل دعا کـردن، می‌توانند به زوج‌ها کمک کنند تا به نیازهای دیگران بیشـتر فکر کنند، با محبت‌تر و بخشاینده‌تر باشند، با احترام بیشتری با یکدیگر برخورد کنند و بیشتر به حل‌تعارض بپردازند که این موارد با بُعد مناسـکی دینداری هم‌پوشـانی دارند. از سوی دیگر، در تبیین نتیجه این پژوهـش که سـهم ضعیفی را برای دینـداری، برای پیش‌بینی رضایت زناشـویی نشـان داد می‌تـوان بیـان کرد که امروزه، خصوصـاً در جامعه هدف، دینداری متغیـر کم‌رنگ‌تری برای رضایت زناشـویی می‌باشد و زوجین به صورت ضعیف‌تری از مسائل دینی برای حل‌تعارضات زناشویی خود استفاده می‌کنند که می‌توان به توجه کمتر به رهنمودهای دینی، عدم مشورت با مشـاوران دینی، توکل کمتر به خداوند برای حل‌تعارضات زناشـویی اشاره کرد. همچنین، کم‌رنگ‌تـر شـدن توجه به دین و مناسـک دینـی دلیل دیگری می‌تواند باشـد. امـا در میان

متغیرهـای پژوهش، همچنان جهت‌گیری دینی درونی که دینداری حقیقی اسـت، بالاترین سهم را در پیش‌بینی رضایت زناشویی دارد.

بر اسـاس نتایج جـدول ۳ و ۴، فرضیهٔ دوم پژوهش مبنی بر تفاوت معنادار در همبسـتگی میان ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی با رضایت زناشـویی در گروه مردان و زنان رد گردید. مطالعـات همسـو یا ناهمسـو در ایـن زمینه یافـت نشـد. البته هر چنـد تفاوت معنـادار بین گـروه زنان مردان یافت نشـد. اما در این پژوهـش نتیجه گرفتیم کـه در جامعه هدف، ابعاد دینداری و رضایت زناشـویی فقط در مردان همبسـتگی مثبت معنادار داشت. والر، الیسون و پـاورز (۲۰۰۹، به‌نقـل از: صابی و همکاران، ۲۰۱۴) نتیجه گرفتند که زوجین ممکن اسـت به صورت متفاوتی از باورهای مذهبی همسـر خود بهره ببرند؛ دینداری شـوهران، اثر بیشـتری بر دیدگاه‌های همسرشـان در مورد روابط زناشـویی و تعاملات زناشویی‌شـان دارد، نسبت به تأثیـری کـه دینداری زنان بر شـوهران دارد. هر چنـد از لحاظ آماری تفـاوت معناداری میان گروه زنان و مردان یافت نشد، اما رابطهٔ جهت‌گیری دینی بیرونی با رضایت زناشویی در گروه زنـان منفـی و معنادار بود؛ به این معنی که به هر میزانی که جهت‌گیری دینی بیرونی در زنان افزایش یابد، رضایت زناشـویی کاهـش خواهد یافت. در تبیین ایـن موضوع می‌توان گفت: همان‌طـور که نتیجه تحقیق جان‌بزرگی (۱۳۸۶) در بین دانشـجویان تمامی دانشـگاه‌های دولتی شـهر تهران نشـان داد، هرچه جهت‌گیری دینی بیرونی‌تر شـود، احسـاس خسـتگی، نشـانه‌های بیماری در بدن و میزان بی‌خوابی فرد بیشـتر می‌شـود. این خسـتگی جسـمی و روحی که معلول جهت‌گیری دینی بیرونی اسـت، بر کنش‌وری فرد و از جمله زندگی زناشویی فرد تأثیر می‌گذارد و زنان به دلیل حساسـیت و آسـیب‌پذیری بیشتر، تأثیرات منفی معناداری را تجربه می‌کنند.

بر اساس نتایج جدول ۳، فرضیهٔ سوم پژوهش، مبنی بر وجود رابطه میان ابعاد دینداری و جهت‌گیری دینی درونی تأیید گردید. بین جهت‌گیری دینی درونی با نمرهٔ کل ابعاد دینداری و ابعـاد اعتقادی، عاطفی و مناسـکی، رابطهٔ مثبت و معنـادار و فقط نتایج رابطهٔ جهت‌گیری دینـی درونی بـا بُعد پیامدی رابطـهٔ منفی و معنادار به‌دسـت آمد، به این معنـا که با تقویت ابعـاد اعتقـادی، عاطفی و مناسـکی، جهت‌گیری دینی درونی‌تر می‌شـود. مطالعات همسـو یـا ناهمسـو در این زمینه یافت نشـد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفـت: همان‌طور که در تعریف جهت‌گیری دینی (آذربایجانی، مسـعود، ۱۳۸۲) بیان شـده اسـت، فقـط دینداری با

جهت‌گیـری درونی، به‌عنوان دینداری حقیقی به حسـاب می‌آید، لذا فقط جهت‌گیری دینی درونـی با ابعاد دینداری رابطهٔ مثبـت دارد و جهت‌گیری دینی بیرونی با ابعاد دینداری رابطهٔ معنـاداری ندارد، چون جهت‌گیری دینی بیرونی در واقع دینداری حقیقی به حسـاب نمی‌آید و فقط «لقلقه زبان» است. در جهت‌گیری دینی بیرونی، چون انگیزه درونی و حقیقی نیست، بلکـه بیرونـی و «غیرخدایی» اسـت، لـذا با بُعـد اعتقادی و یقیـن قلبی فرد رابطه نـدارد. در جهت‌گیـری دینی بیرونـی چون فرد انگیزهٔ بیرونـی، غیری و منافق‌گونـه دارد، لذا از درون و خودجوش به دنبال انجام اعمال و مناسک دینی نیز نیست و به همین دلیل هم بُعد عاطفی و تجربه دینی را به دسـت نمی‌آورد؛ پس جهت‌گیری دینی بیرونی با ابعاد عاطفی و مناسـکی رابطهٔ معناداری ندارد برخلاف جهت‌گیری دینی درونی.

همچنیـن، نتیجـه تحقیق جان‌بزرگی (۱۳۸۶) در بین دانشـجویان تمامی دانشـگاه‌های دولتی شـهر تهران نشـان داد که هرچه جهت‌گیری دینی بیرونی‌تر شـود، احساس خستگی، نشـانه‌های بیمـاری در بدن و میزان بی‌خوابی فرد بیشـتر می‌شـود، لذا به دلیل خسـتگی و آشفتگی جسمی و روانی، فرد دچار کنش‌وری ضعیف‌تری می‌شود و این می‌تواند روی مسائل زناشویی، از جمله رضایت نیز تأثیر منفی بگذارد.

منابع

- آذربایجانی، مسـعود (۱۳۸۲)، تهیه و سـاخت آزمون جهت‌گیری مذهبی با تکیه بر اسـلام، قم، پژوهشکده حوزه و دانشگاه.
- آذربایجانی، مسـعود و سیدمهدی موسـوی‌اصل (۱۳۸۵)، درآمدی بر روان‌شناسـی دین، قم، پژوهشگاه حوزه و دانشـگاه.
- احمدی، خدابخش و اسـفندیار آزاد مرزآبادی، علی ملازمانی (۱۳۸۴)، «بررسـی وضعیت ازدواج و سـازگاری زناشویی در بین کارکنان سپاه»، طب نظامی، ش ۷، ص۱۴۱ـ۱۵۲.
- اسـپیلکا، برنارد و رالفدبلیو هود، بروس هونسـبرگ، ریچارد گرسـاچ (۲۰۰۳)، روان‌شناسـی دین: بر اسـاس رویکرد تجربی، ترجمهٔ محمد دهقانی، تهران، رشد.
- اولسـون، دیوید اچ و امی اولسون ـ سـیگ، پیترجی لارسون (۱۳۹۱)، بازبینی روابط همسران، ترجمهٔ شکوه نوابی‌نژاد و مهرنوش دارینی، تهران، دانژه.
- پورغفاری، سیده‌سـوگل و غلامرضا پاشا، یوسفعلی عطاری (۱۳۸۹)، «بررسـی اثربخشی آموزش مؤلفه‌های سـبک زندگی مبتنی بر رویکرد روان‌شناسـی فردی بر رضایت زناشویی در بین پرستاران متأهل زن بیمارستان دکتر گنجویان دزفول»، یافته‌های نو در روان‌شناسی، دورهٔ چهارم، ش ۱۲، ص۲۷ـ۴۸.

• جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۷۸)، بررسی اثربخشی روان‌درمانی کوتاه‌مدت، آموزش خودمهارگری، با و بدون جهت‌گیری مذهبی (اسلامی) بر مهار اضطراب و تنیدگی، رسالهٔ دکتری روان‌شناسی، تهران، دانشگاه تربیت مدرس.
• جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۸۶)، «جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان»، ژوهش و پزشکی، دورهٔ سی و یکم، ش ۴، ص۳۵ـ۴۵.
• جدیری، جعفر (۱۳۸۷)، بررسی رابطهٔ رضامندی زناشویی بر اساس معیارهای اسلامی با ثبات هیجانی، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی، قم، مؤسسهٔ آموزشی و پژوهشی امام خمینی ﷺ.
• جمالی، فیروز (۱۳۸۱)، «مهاجرت، شهرها و سازگاری مهاجران»، نشریه دانشکده ادبیات و علوم انسانی (تبریز)، دورهٔ چهل و پنجم، ش ۱۸۲، ص۶۱ـ۸۱.
• حاتمی، حمیدرضا و محمدباقر حبی، علیرضا اکبری (۱۳۸۸)، «بررسی تأثیر میزان دینداری بر رضایت از زندگی زناشویی»، روان‌شناسی نظامی، دورهٔ اول، ش ۱، ص۱۳ـ۲۲.
• خداپناهی، محمدکریم و محمدعلی خاکسار بلداجی (۱۳۸۴)، «رابطهٔ جهت‌گیری مذهبی و سازگاری روان‌شناختی در دانشجویان»، روان‌شناسی، ش ۳۵، ص۳۱۰ـ۳۲۰
• خدایاری‌فرد، محمد و روح‌الله شهابی، سعید اکبری زردخانه (۱۳۷۸)، «رابطهٔ نگرش مذهبی با رضایتمندی زناشویی در دانشجویان متأهل»، مجلهٔ علوم تربیتی دانشگاه تهران، ش ۳۵، ص۶۱۱ـ۶۲۰.
• خوش‌فر، غلامرضا و محبوبه ایلواری (۱۳۹۴)، «بررسی رابطهٔ بین دینداری با سازگاری زناشویی»، علوم اجتماعی، ش ۶۸، ص۱۹۳ـ۲۲۷.
• دانش، عصمت (۱۳۸۳)، «تأثیر خودشناسی اسلامی بر افزایش میزان سازگاری زناشویی»، تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، ش ۱۱، ص۸ـ۳۰.
• سراج‌زاده، سیدحسین (۱۳۷۴)، «نگرش‌ها و رفتارهای دینی نوجوانان تهرانی و دلالت‌های آن برای نظریه سکولار شدن»، نمایه پژوهش، ش ۷ و ۸، ص۱۰۵ـ۱۱۹.
• سلیمانیان، علی‌اکبر و شکوه نوابی‌نژاد، ولی‌اله فرزاد (۱۳۸۴)، «تعیین اثربخشی مشاوره انگیزشی نظام‌مند گروهی (SMC) بر کاهش آشفتگی زناشویی»، تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره، سال چهارم، ش ۱۶، ص۹ـ۲۴.
• صدیقی، اکرم و سیامک محبی، مرضیه شاه سیاه (۱۳۹۳)، «بررسی رابطه و مقایسهٔ جهت‌گیری مذهبی با رضایت و سازگاری زناشویی در زوجین شهر قم»، پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده، سال دوم، ش ۳، ص۱۰۱ـ۱۱۴.
• غباری‌بناب، باقر (۱۳۸۰)، «مطالعاتی در قلمرو مشترک دین و روان‌شناسی»، حوزه و دانشگاه، سال هفتم، ش ۹۲، ص۳۰ـ۴۶.
• متولیان، سیدمهدی و زهرا نوری، سیدمهدی حسینی شروانی (۱۳۹۶)، «بررسی اثربخشی آموزش مؤلفه‌های سبک زندگی مبتنی بر رویکرد روان‌شناسی فردی بر رضایت زناشویی در بین پرستاران متأهل زن بیمارستان دکتر گنجویان دزفول»، اسلام و علوم اجتماعی، سال نهم، ش ۱۸، ص۲۷ـ۴۸.
• منجزی، فرزانه و عبدالله شفیع‌آبادی، منصور سودانی (۱۳۹۱)، «اثربخشی آموزش مهارت‌های ارتباطی با رویکرد اسلامی بر رضایتمندی زناشویی زوج‌ها»، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، ش ۴۷، ص۳ـ۱۰.

• نظری، علی‌محمد (۱۳۸۸)، مبانی زوج‌درمانی و خانواده‌درمانی، چ دوم، تهران، علم.
• هالفورد، کیم (۲۰۰۱)، زوج‌درمانی کوتاه‌مدت، ترجمهٔ مصطفی تبریزی و همکاران، تهران، فراروان.
• Buttler, M.H, Wampler, K. S (1999), A Meta – Analytical Update ofResearch on the CoupleCommunication Program, American Journalof Family Therapy, Jul, Sep., V. 27 (3), p. 233 – 237.
• Dadley, M, Kosinski, F (1990), Religiosity and marital satisfaction: A research note, Review of religious research, v. 32 (1), p. 78–86.
• Fenell, D.L (1993), Characteristics of long–term first marriages, Journal of mental health counseling, 15(4), p. 446–460.
• Fincham, f. D, lambert, n.M, beach,s.R.H (2010), Faith and unfaithfulness: Can praying for your partner reduce infidelity? Journal of personality and social psychology, 99(4), p. 649–659.
• Glenn, N,D (1988), A note of family situation and global happiness. Social forces, 57, p. 957 – 960.
• Graham, P. J (2011), An investigation of the relationship between religion and marriage on self–reported health, B.A, Louisinana Tech University.
• Halford, w.K, bodenman, g (2013), Effects of relationship education on maintenance of couple relationship satisfaction, Clinical psychology review, 33(4), p. 512–525.
• Madathil, J, Benshoff, J.M (2008), Importance of marital characteristics and marital satisfaction: A comparison of Asian Indians in Arranged marriages and Americans in marriages of choice, The family journal, 16(3), p. 222–230.
• Mahoney, A (2005), Religion and conflict in marital and parent child relationship, Journal of Social Issues, 61, p. 689–706.
• Marsh, R, Dallos, R (2001), Roman Catholic Couples: Wrath andReligion, Fam Process, 40 (3), p. 343–360.
• Olson DH, OLson A (1997), Prepare ENRICH Canada program, Journal of family and ministry, 11(4), p. 28–53.
• Sabey, A.K, Rauer,a.J, Jensen,j.F (2014), Compassionate love as a mechanism linking sacred qualities of marriage to older couples marital satisfaction, Journal of family psychology, 28(5), p. 594–603.
• Seybold, K. S, Hill, P. C (2001), The role of religion and spirituality in mental and physical health: Current directions in psychological science, 7 (10), p. 214–237
• Sherkat, D. E (2004), Religious intermarriage in the united states: Trends, patterns, and predictors, Journal of social science research, 18, p. 47–55.

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی
سال چهارم، شماره اول، پیاپی ۹، بهار و تابستان ۱۳۹۷ (ص۱۸۳-۲۰۳)

بررسی رابطهٔ هدفمندی بر اساس منابع اسلامی و ویژگی‌های شخصیت با رضایت از زندگی در دو گروه طلاب و دانشجویان

The Relationship of Purposefulness Based on Islamic Sources and Personality Traits with and Their Relationship with Life Satisfaction in Two Groups of Seminary and University Students

محمدحسن حسینی / دانشجوی دکتری رشته روان‌شناسی مثبت‌گرای پژوهشکدهٔ حوزه و دانشگاه
هادی حسین‌خانی / استادیار گروه اخلاق مؤسسهٔ آموزشی و پژوهشی امام خمینی ﷺ
محمدرضا بنیانی / دکتری روان‌شناسی مؤسسهٔ آموزشی و پژوهشی امام خمینی ﷺ

Mohammad Hassan Hosseini Bidokhti, An MA student in psychology, the Academic Institute for Ethics and Education, Qom, Iran, Email: mhh1779@gmail.com
Hadi Hossein-Khani, a Ph.D. Email: h.hosseinkhani@yahoo.com
Mohammad Reza Bonyani, Email: bonyani.1386@yahoo.com

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی رابطهٔ هدفمندی بر اساس منابع اسلامی و ویژگی‌های شخصیت با رضایت از زندگی در دو گروه طلاب و دانشجویان بود. این پژوهش، توصیفی و از نوع همبستگی بوده و به صورت نمونه‌گیری در دسترس از بین جامعهٔ ۲۵۲۰ نفری انتخاب گردیدند. یافته‌ها نشان دادند در هر دو گروه دانشجویان و طلاب بُعد شخصیتی روان‌رنجورخویی رابطهٔ منفی و معناداری با رضایت از زندگی دارد و ابعاد شخصیتی برون‌گرایی، سازگاری و وظیفه‌شناسی رابطهٔ مثبت و معناداری با رضایت از زندگی در هر دو گروه دارد. در هر دو گروه، بین دو متغیر رضایت از زندگی و بُعد گشودگی، رابطهٔ معناداری وجود ندارد. یافته

Abstract

This study aimed at the relationship of purposefulness based on Islamic sources and personality traits with and their relationship with life satisfaction in two groups of seminary and university students. The research method is descriptive and correlational and the statistical population was selected from 2520 people by available sampling. The findings showed that, in both groups of students, the personality trait of neuroticism had a negative and significant relationship with life satisfaction, and the traits of extraversion, agreeableness and conscientiousness had a positive and significant relationship with life satisfaction. In both groups, there was no significant relationship between the two variables of life satisfaction and openness. Another finding showed that, in both

دیگر نشان داد در هر دو گروه، متغیر رضایت از زندگی، با متغیر هدفمندی بر اساس منابع اسلامی، همبستگی مثبت و معناداری دارد. همچنین نمرهٔ کل هدف با روان‌رنجورخویی در هر دو گروه رابطهٔ منفی و معناداری دارد. در جامعهٔ دانشجویان، متغیر هدف با سایر ابعاد شخصیت به جز گشودگی، رابطهٔ مثبت و معناداری دارد و در جامعهٔ طلاب، متغیر هدف با بُعد گشودگی از ابعاد شخصیت، رابطهٔ منفی و معناداری دارد. اما رابطهٔ این متغیر با سایر ابعاد شخصیت، مثبت و معنادار است. هدفمندی از جمله متغیرهای تأثیرگذار بر رضایت از زندگی می‌باشد. همچنین ویژگی‌های شخصیتی نیز متغیر دیگری است که بر بسیاری از ابعاد زندگی انسان همچون رضایت و هدفمندی تأثیرگذار است.

کلیدواژه‌ها: هدفمندی بر اساس منابع اسلامی، شخصیت، رضایت از زندگی، طلاب، دانشجویان.

groups, the variable of life satisfaction had a positive and significant correlation with the variable of purposefulness based on Islamic sources. Furthermore, the total score of the goal had a negative and significant relationship with neuroticism in both groups. In the group university students, the target variable has a positive and significant relationship with other traits of personality except openness, and in the group seminary students, the target variable has a negative and significant relationship with the openness. But the relationship of this variable with other personality traits is positive and significant. Purposefulness is one of the variables affecting life satisfaction. Furthermore, personality traits are another variable that affects many aspects of human life such as satisfaction and purposefulness.

Keywords: purposefulness based on Islamic sources, personality, life satisfaction, seminary (Howzeh) students, university students

مقدمه

کسب رضایت از زندگی[1] هدف نهایی بشر است (کلانی، خدابخش پیرکلانی و پیوسته گر، ۱۳۹۳) و می‌توان آن را فرایندی دانست که موجب غنی شدن زندگی و استفاده بهتر از فرصت‌ها می‌شود (کلانتری و اسماعیلی، ۱۳۹۴). رضایت از زندگی، مفهومی کلی و ناشی از نحوهٔ ادراک شناختی و عاطفی شخص از کل زندگی است (کلانی، خدابخش پیرکلانی و پیوسته گر، ۱۳۹۳). این سازه دارای ابعاد گسترده‌ای است که علاوه بر خود فرد، ارکان و افراد دیگری را همچون خانواده، شغل،

1. Life satisfaction

اقتصاد، سلامت و رفاه را دربر می‌گیرد (داینر، سو، لوکاس و اسمیت،[1] ۱۹۹۹). رضایت از زندگی، از یک سو به‌عنوان احساسی ارزشمند و لذت‌بخش در زندگی، دارای مطلوبیتی ذاتی است و از سویی دیگر، سرمایه‌ای است که می‌تواند استفاده از دیگر مواهب زندگی را لذت‌بخش‌تر ساخته و درعین حال به‌عنوان ابزاری در جهت حل یا قابل تحمل‌تر نمودن مشکلات، به کار آید. ازاین‌رو ایجاد، ارتقاء و تداوم احساس رضایت از زندگی، برای کسانی که خواهان زندگی ارزشمند و با معنا و در یک کلام زندگی کامل هستند، ضرورتی انکارناپذیر می‌نماید. نتایج پژوهش‌هایی که تاکنون صورت گرفته بیانگر این است که افراد با رضایت از زندگی پایین در معرض خطر مشکلات روانی، اجتماعی و عاطفی از قبیل افسردگی، خودپنداره پایین و تعاملات اجتماعی نامناسب قرار دارند (گیلمان، ۲۰۰۴). عدم رضایت از زندگی با وضعیت سلامتی پایین‌تر، نشانه‌های افسردگی، اختلالات شخصیتی و رفتارهای نامطلوب فردی و اجتماعی ارتباط دارد (مالتبای، دای و مکتچئون، ۲۰۰۴). بنابراین، شناسایی متغیرهای دخیل در رضایت از زندگی در برنامه‌ریزی برای ارتقاء آن حائز اهمیت است. علاوه بر این اعتقاد به کامل بودن دین اسلام ایجاب می‌کند که در تمام زمینه‌های مورد نیاز زندگی بشری، برنامه‌ای درخور و شایسته از جانب اسلام ارائه شود و موضوع رضایت از زندگی از این مهم مستثنا نیست (قاسمی، ۱۳۹۵). عوامل گوناگونی بر رضایت از زندگی تأثیر می‌گذارند (کلانی، خدابخش پیرکلانی و پیوسته گر، ۱۳۹۳). یکی از این عوامل هدفمندی است (محمودیان، ۱۳۹۴؛ برونک،[2] ۲۰۰۹).

هدف، در حقیقت یک موقعیت یا وضعیت بیرونی یا خارج از وجود انسان‌ها است که افراد سعی دارند با تلاش به آن دست یابند. اهداف، علی‌رغم اینکه سلیقه‌ها و انگیزه‌ها را از درون هدایت می‌کنند، خود محرک‌های خارجی هستند که با تحریک انگیزه‌های انسانی افراد را به سمت خود سوق می‌دهند (محبوبی، خراسانی، اعتمادی و دیگران، ۱۳۹۲، به‌نقل: از سانقی، ۱۳۹۴). اما هدفمندی، به رفتار هدف‌داری اشاره دارد و کلمهٔ هدف‌دار وقتی به‌کار می‌رود که شوق، قصد و عقیده نسبت به هدف در میان باشد. مثل رفتار انسانی که تحت تأثیر اهداف آگاهانه (نه غریزی و محیطی) است. اگر انسان‌ها در زندگی خود روش‌های متفاوتی دارند، به این دلیل است که هدف‌های متفاوتی را دنبال می‌کنند. هر اندازه این هدف والاتر و ارجمندتر باشد، به همان اندازه زندگی انسان از ارزش و کیفیت عالی‌تری برخوردار خواهد شد.

1. Diener, Sue, Lucas & Smith
2. Bronk

از جملـه متغیرهـای مهم و تأثیرگذار بر هدفمندی، شـخصیت اسـت. شـخصیت، یکی از موضوعات اساسـی مورد مطالعه روان‌شناسان است و می‌توان آن را الگوی مشخص و متمایز فرد در زمینه تفکر، هیجان و رفتار دانسـت که اسلوب معینی را برای تعامل با محیط فیزیکی و اجتماعی مشخص می‌کند (اتکینسون[1] و دیگران، ترجمهٔ براهنی و دیگران، ۱۳۹۳). منظور از مؤلفه‌های شـخصیتی در این پژوهش، نمره‌هایی اسـت که آزمودنی در پنج مؤلفه عمده از تست پنج عاملی NEO-FFI به‌دست می‌آورد. این مؤلفه‌ها عبارت‌اند از:

الـف. روان آزرده‌خویـی (N): افرادی که در ایـن مؤلفه نمره بالا می‌آورنـد، افرادی نگران، عصبـی، هیجانـی، نامطمئن و ترسـو هسـتند. افـرادی که نمـرات آنها در ایـن مؤلفه پایین اسـت، افرادی آرام، خون‌سرد، مطمئن و دارای ثبات هیجانی بوده و قادرند با موقعیت‌های استرس‌زا بدون آشفتگی روبرو شوند.

ب. برون‌گرایـی (E): افـرادی که در این محـور نمرهٔ بالا می‌آورند افـرادی خون‌گرم، فعال، پرحـرف، اجتماعی، سـرخوش، بـا انـرژی و خوش‌بین هسـتند، آنها برانگیختگی جنسـی و تحریک را دوست دارند و مایل‌اند بشاش باشند. در طیف مقابل آن، یعنی درون‌گراها، افرادی تودار، متین، بی‌اشـتیاق، تکلیف‌مدار، کناره‌گیر، مستقل و متعادل‌اند. این افراد ممکن است مثل برون‌گراها بسیار شاد نباشند، اما افراد غیرخوشحال یا بدبین هم نیستند.

ج. گشودگی به تجربه (O): افراد دارای نمرات بالا در این مقیاس، افرادی کنجکاو، تنوع‌طلب، خلاق، مبتکر، تخیلی و غیر سـنتی‌اند. افرادی که نمرهٔ پایینی را احراز می‌کنند، افرادی سـنتی، غیرخلاق، بی‌علاقه و بی‌تفاوت نسبت به هنر هستند. این افراد تمایل به رفتار متعارف داشته و حفظ دیدگاه خود دارند و علاقه آنها به حیطه فعالیت خود، ثبات بیشتری دارد.

د. موافـق بـودن (A): افراد با نمـرات بالا، افرادی خوش‌قلب، خوش‌اخـلاق، قابل اعتماد، نوع‌دوست، باگذشت و مشتاق کمک به دیگران هستند و باور دارند که دیگران نیز متقابلاً به آنهـا کمک خواهند کرد. افراد با نمرات پایین، افرادی خودخواه، بداخلاق، بدگمان، کینه‌توز و ستیزه‌جو هستند.

ه. با وجدان بودن (C): افرادی که در این عامل نمرهٔ بالا می‌آورند، افرادی منظم، قابل اعتماد، سـخت‌کوش، وقت‌شـناس، خوش‌قول و تمیز هسـتند. در طیف مقابل آنها، افـرادی بی‌هدف، غیرقابل اعتماد، بی‌دقت، مسـامحه‌کار و لذت‌جو قرار دارند که لزوماً فاقد اصول اخلاقی نیستند،

1. Atkinson.R

ولی در به‌کارگیری این اصول دقت لازم را ندارند (پروین و جان، ۱۳۸۶؛ گروسی فرشی، ۱۳۸۰).

بیرامی و قلی‌زاده (۱۳۹۰)، نقش عوامل شخصیتی در افسردگی و رضایت از زندگی را ارزیابی نمودند و نشان دادند، رضایت از زندگی با روان‌رنجوری، رابطهٔ منفی و با برون‌گرایی، دل‌پذیر بودن و با وجدان بودن، رابطهٔ مثبتی داشت. همچنین، سالدو و همکاران (۲۰۱۵) رابطهٔ بین عوامل شخصیت، با رضایت از زندگی را در دانش‌آموزان دبیرستانی مورد پژوهش قرار دادند. یافته پژوهش آنها، از تأثیر و اهمیت داشتن پنج عامل بزرگ شخصیت (برون‌گرایی، روان‌رنجوری، باز بودن به تجربه، با وجدان و موافق بودن) در رضایت از زندگی حمایت می‌کند.

علاوه بر آن، هدفمندی بر اساس منابع دینی در پژوهش‌های مرتبط گذشته مورد توجه قرار نگرفته بود که در این پژوهش سعی بر این بود تا علاوه بر سنجش هدفمندی بر اساس منابع اسلامی، رابطه آن با ابعاد شخصیت و رضایت از زندگی مورد بررسی قرار گیرد. از یک سو، روحانیون به‌عنوان اصلی‌ترین گروه مرجع در بین متدینین جامعه که هرگونه جهت‌گیری در عقاید، اندیشه‌ها و رفتار و سبک زندگی آنها، می‌تواند تأثیرات عمیقی در جامعه مذهبی برجا گذارد (خانیکی عابدی، ۱۳۹۳)؛ و از سوی دیگر، دانشجویان که جزء اقشار تأثیرگذار در جامعه و به فرمودهٔ مقام معظم رهبری،[۱] افسران جنگ نرم هستند که بررسی این متغیرها در این دو جامعه هدف بسیار حائز اهمیت است. بر این اساس، هدف این پژوهش، بررسی رابطهٔ هدفمندی بر اساس منابع اسلامی و ویژگی‌های شخصیت با رضایت از زندگی در دو گروه طلاب و دانشجویان می‌باشد.

فرضیه‌ها

۱. بین متغیر ویژگی‌های شخصیت با رضایت از زندگی رابطه وجود دارد.
۲. بین هدفمندی بر اساس منابع اسلامی و رضایت از زندگی رابطهٔ معناداری وجود دارد.
۳. بین هدفمندی بر اساس منابع اسلامی و ویژگی‌های شخصیت رابطه وجود دارد.
۴. بین هدفمندی بر اساس منابع اسلامی و ویژگی‌های شخصیت با رضایت از زندگی رابطه وجود دارد.

روش پژوهش

این پژوهش، از نوع پژوهش‌های توصیفی به شیوهٔ همبستگی است. جامعهٔ آماری این پژوهش، طلاب حوزه‌های علمیهٔ کرمانی‌ها، آیت‌الله مجتهدی، حقانی، نورالاصفیاء، سطوح عالی و دروس خارج ساکن در شهرک مهدیه حوزه علمیه قم و دانشجویان دانشکدهٔ معماری دانشگاه تهران،

۱ برگرفته از لینک http://farsi.khamenei.ir

رشته جغرافیای پردیس ابوریحان دانشگاه تهران، رشته حقوق دانشگاه امام صادق علیه‌السلام، گروه برق دانشگاه تربیت معلم شهید رجایی و دانشکدهٔ جغرافیای دانشگاه کاشان بودند که در سال تحصیلی ۱۳۹۷_۱۳۹۶ مشغول به تحصیل بوده و در مجموع تعداد کل طلاب و دانشجویان، ۲۵۲۰ نفر بود. جدول مورگان تعداد نمونه پیشنهادی برای این تعداد جامعه را ۲۴۶ نفر پیشنهاد کرده است که جهت اطمینان از معرف بودن نمونه تعداد ۲۵۴ نفر برای نمونه به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از ابزار پرسش‌نامه استفاده شد و جهت تجزیه‌وتحلیل داده‌ها، از r پیرسون، آزمون F برای تحلیل معنادار بودن رگرسیون و آزمون t مستقل برای مقایسه بین گروه‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری spss صورت گرفت.

ابزار پژوهش

الف. هدفمندی بر اساس منابع اسلامی: این مقیاس با استفاده از آموزه‌ها و تعالیم اسلامی توسط محمدحسین قدیری در سال ۱۳۸۸ ساخته شده است تا به‌عنوان یک مقیاس علمی، هدفمندی افراد در زندگی را بسنجد و مشخص کند که افراد بر اساس تعالیم اسلام در چه مرتبه‌ای از هدفمندی قرار دارند. این پرسش‌نامه روایی محتوایی بالایی (۹۱/۸٪) دارد که با استفاده از CVR و CVI محاسبه شده است و ضریب همسانی درونی آن (آلفای کرنباخ) ۹۲٪ است و اعتبار آن به روش دونیمه‌سازی اسپیرمن و گاتمن ۹۱٪ است. این پرسش‌نامه مشتمل بر سه مؤلفهٔ شناختی، رفتاری، عاطفی و ۷۲ گویه است.

ب. پرسش‌نامه رضایت از زندگی SWLS: مقیاس رضایت از زندگی قضاوت کلی فرد از رضایت از زندگی را که به‌طور نظری، بر اساس مقایسه شرایط زندگی با استانداردهای از پیش تعیین‌شده پیش‌بینی می‌شود، اندازه می‌گیرد. این پرسش‌نامه متشکل از مجموعه‌ای از گویه‌هاست که رضایت زندگی فرد را اندازه‌گیری می‌کند. این مقیاس در ابتدا شامل ۴۸ گویه بود که بعد از تحلیل عاملی به ۱۰ گویه کاهش یافت. به علت شباهت معنایی بین گویه‌ها، نسخه نهایی آن به ۵ گویه کاهش یافت. هر گزاره دارای هفت گزینه است که در مقیاس لیکرت از ۱ تا ۷ نمره‌گذاری می‌شود. دامنهٔ نمرات بین ۵ تا ۳۵ قرار دارد (کاملاً موافقم=۷ و کاملاً مخالفم=۱). این آزمون توسط بنیانی، کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) به فارسی ترجمه شده است و پایایی آن با استفاده از روش آلفای کرونباخ ۸۳٪ و با استفاده از روش بازآمایی ۶۹٪ تعیین شده است.

ج. پرسش‌نامه پنج عامل بزرگ شخصیت: پرسش‌نامه NEO نوعی پرسش‌نامه

خودسنجی ویژگی‌های شخصیتی است که مبتنی بر یک الگوی معروف شخصیتی به نام مدل پنج عاملی است (گلدبرگ، ۱۹۹۳، به‌نقل از: فتحی آشتیانی، ۱۳۹۳، ص۴۱). مدل پنج عاملی، چهار دهه تحول داشته است و محصول سنت واژگان (تحلیل صفات موجود در زبان انگلیسی و دیگر زبان‌ها) و سنت تحلیل عاملی در تحقیقات شخصیت است.

در سال‌های ۱۹۸۵ نسخه تجدیدنظر شده پرسش‌نامه نئو (NEOPI-R) توسط کاستا و مکرِی تهیه شد و جانشین پرسش‌نامه NEO گردید. این پرسش‌نامه، پنج عامل اصلی شخصیت و شش خصوصیت در هر عامل را اندازه می‌گیرد. این پرسش‌نامه دارای دو فرم، S برای گزارش‌های شخصی و R برای درجه‌بندی‌های مشاهده‌گر می‌باشد. فرم S شامل ۲۴۰ سؤال پنج درجه‌ای است که توسط خود افراد درجه‌بندی می‌شود. فرم R نیز دارای همان ۲۴۰ سؤال بوده و با ضمیر سوم شخص شروع می‌شود و برای درجه‌بندی افراد، توسط همسر، هم‌سال و یا کارشناس به‌کار می‌رود.

این پرسش‌نامه نسخه دیگری به نام NEO-FFI دارد که ۶۰ سؤالی است. درصورتی‌که وقت اجرای پرسش‌نامه محدود بوده و اطلاعات کلی از شخصیت کافی باشد این پرسش‌نامه مورد استفاده قرار می‌گیرد و در این پژوهش نیز، مورد استفاده قرار خواهد گرفت. پرسش‌نامه دارای ۶۰ سؤال است که پنج عامل روان‌رنجورخویی (N)، برون‌گرایی (E)، گشودگی (O)، سازگاری (A) و وظیفه‌شناسی (C) را اندازه‌گیری می‌کند. شرکت‌کنندگان هر سؤال را در یک طیف لیکرت (۰= کاملاً مخالفم تا ۴= کاملاً موافقم) درجه‌بندی می‌کنند. در بعضی از سؤالات اگر آزمودنی گزینهٔ کاملاً مخالف را انتخاب کند، نمرهٔ صفر و از گزینه‌های بعدی به‌ترتیب از راست به چپ نمرات ۱، ۲، ۳ و ۴ می‌گیرند و در برخی از سؤالات گزینهٔ کاملاً مخالف نمرهٔ ۴ و گزینه‌های بعدی به‌ترتیب از راست به چپ نمرات ۳، ۲، ۱، ۰ می‌گیرند. برای هر یک از این پنج عامل شخصیتی، ۱۲ سؤال در این آزمون وجود دارد. آلفای کرونباخ برای شاخص‌های فوق به‌ترتیب ۰/۸۶، ۰/۷۷، ۰/۷۳، ۰/۶۸ و ۰/۸۱ گزارش شده است.

یافته‌های پژوهش

الف. یافته‌های توصیفی

در این بخش آمارهای توصیفی (کمینه، بیشینه، میانگین و انحراف معیار) متغیرهای تحقیق ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای تحقیق

گروه	آماره	رضایت از زندگی	روان رنجورخویی	برون گرایی	گشودگی	سازگاری	وظیفه شناسی	شناختی	رفتاری	عاطفی	نمره کل هدف
دانشجویان	کمینه	۵/۰	۵/۰	۸/۰	۱۰/۰	۱۷/۰	۱۵/۲	۴۷/۰	۷۶/۰	۱۴/۰	۱۳۸/۰
	بیشینه	۲۴/۰	۳۳/۲	۴۶/۰	۳۸/۸	۴۳/۰	۴۸/۲	۸۷/۰	۱۳۶/۶	۲۸/۰	۲۴۸/۱
	میانگین	۱۵/۴	۲۱/۹	۲۹/۰	۲۷/۱	۲۸/۸	۳۲/۹	۶۸/۰	۱۰۷/۹	۱۹/۸	۱۹۵/۶
	انحراف معیار	۴/۳۸	۵/۹۸	۶/۶۱	۵/۱۱	۵/۱۱	۷/۰۲	۸/۶۹	۱۲/۶۸	۳/۰۵	۲۲/۶۲
	کجی	-۰/۴	-۰/۵	-۰/۱	۰/۲	۰/۳	-۰/۱	-۰/۲	۰/۱	۰/۲	۰/۱
	کشیدگی	-۰/۱	-۰/۱	۰/۷	۰/۳	-۰/۲	-۰/۶	-۰/۱	-۰/۶	-۰/۵	-۰/۴
طلاب	کمینه	۷/۰	۶/۰	۱۴/۰	۱۵/۰	۱۴/۰	۱۸/۰	۴۹/۷	۸۹/۰	۱۳/۰	۱۵۷/۶
	بیشینه	۲۵/۰	۳۵/۰	۴۴/۱	۳۶/۰	۴۱/۰	۴۸/۰	۸۸/۰	۱۴۵/۰	۲۶/۰	۲۵۵/۰
	میانگین	۱۷/۱	۲۱/۲	۲۹/۹	۲۵/۳	۳۰/۸	۳۳/۸	۷۲/۱	۱۱۶/۶	۲۱/۳	۲۱۰/۱
	انحراف معیار	۳/۹۶	۶/۱۵	۶/۶۳	۴/۱۰	۵/۰۷	۶/۸۷	۸/۳۷	۱۲/۰۹	۲/۷۸	۲۱/۶۶
	کجی	۰/۰	-۰/۲	-۰/۳	۰/۴	-۰/۳	-۰/۲	-۰/۴	-۰/۱	-۰/۴	-۰/۲۳۸
	کشیدگی	۰/۰	-۰/۲	-۰/۴	۰/۱	۰/۱	-۰/۴	-۰/۵	-۰/۴	-۰/۱	-۰/۴۵۵

جدول ۱، آمارهای توصیفی متغیرهای تحقیق را نشان می‌دهد.

ب. یافته‌های استنباطی

برای آزمون فرضیات از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی استفاده شده است.

بین متغیر ویژگی‌های شخصیت با رضایت از زندگی رابطه وجود دارد.

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای رضایت از زندگی و مؤلفه‌های شخصیت

گروه	متغیرهای تحقیق	۱	۲	۳	۴	۵	۶
دانشجویان	۱. رضایت از زندگی	۱					
	۲. روان‌رنجورخویی	۰/۳۴۹**-	۱				
	۳. برون‌گرایی	۰/۳۷۵**	۰/۴۶۸**-	۱			
	۴. گشودگی	۰/۰۴۷-	۰/۱۵۲-	۰/۰۳۲	۱		
	۵. سازگاری	۰/۱۷۹*	۰/۳۶۰**-	۰/۳۹۷**	۰/۲۶۱**	۱	
	۶ وظیفه‌شناسی	۰/۳۳۵**	۰/۵۱۲**-	۰/۵۰۲**	۰/۱۳۱	۰/۳۸۴**	۱
طلاب	رضایت از زندگی	۱					
	روان‌رنجورخویی	۰/۳۶۳**-	۱				
	برون‌گرایی	۰/۴۱۶**	۰/۵۲۷**-	۱			
	گشودگی	۰/۰۴۹-	۰/۰۱۳-	۰/۰۱۱	۱		
	سازگاری	۰/۲۱۶*	۰/۴۸۱**-	۰/۵۰۳**	۰/۱۰۰-	۱	
	وظیفه‌شناسی	۰/۳۳۳**	۰/۴۸۸**-	۰/۵۸۸**	۰/۱۰۸-	۰/۵۰۸**	۱

P <۰/۰۱**, P <۰/۰۵*

با توجه به جدول ۲، متغیر رضایت از زندگی در هر دو نمونه دانشجویان و طلاب با مؤلفه روان‌رنجورخویی رابطهٔ منفی و معناداری دارد (۰/۳۴۹=دانشجویان r، ۰/۳۶۳=طلاب r). متغیر رضایت از زندگی در هر دو گروه دانشجویان و طلاب با مؤلفه برون‌گرایی، رابطهٔ مثبت و معناداری دارد (۰/۳۷۵=دانشجویان r، ۰/۴۱۶=طلاب r). در هر دو گروه دانشجویان و طلاب، بین دو متغیر رضایت از زندگی و مؤلفه گشودگی، رابطهٔ معناداری وجود ندارد (۰/۰۴۷-=دانشجویان r، ۰/۰۴۹-=طلاب r). در هر دو گروه دانشجویان و طلاب متغیر رضایت

از زندگی با مؤلفه سازگاری، رابطهٔ مثبت و معناداری دارد (۰/۱۷۹=دانشجویان r، ۰/۲۱۶=طلاب r). متغیر رضایت از زندگی در هر دو گروه دانشجویان و طلاب با مؤلفه وظیفه‌شناسی نیز، رابطهٔ مثبت و معناداری دارد (۰/۳۳۵=دانشجویان r، ۰/۳۳۳=طلاب r).

جدول ۳. مقایسه رابطهٔ هدفمندی براساس منابع اسلامی و ویژگی‌های شخصیت با رضایت از زندگی در دو گروه طلاب و دانشجویان

نتیجه آزمون t	t	-۳/۴۳	۱/۰۴	-۱/۲۳	۳/۲۸	-۳/۳۲	-۱/۱۵	-۴/۰۲	-۵/۹۴	-۴/۴۵	-۵/۴۶
	درجه آزادی	۲۷۹	۲۷۹	۲۷۹	۲۷۹	۲۷۹	۲۷۹	۲۷۹	۲۷۹	۲۷۹	۲۷۹
	سطح معناداری	۰/۰۰۱	۰/۳۰۰	۰/۲۲۰	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۲۵۲	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰

نتیجه آزمون t نشان می‌دهد، میانگین همه متغیرهای تحقیق به‌جز متغیرهای روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی، در دو گروه دانشجویان و طلاب، با هم تفاوت معناداری دارد. میانگین متغیر رضایت از زندگی و بُعد سازگاری متغیر شخصیت و هر سه زیرمقیاس شناختی، رفتاری و عاطفی، و نمرهٔ کل متغیر هدفمندی بر اساس منابع اسلامی، در نمونه طلاب به‌صورت معناداری بزرگ‌تر از نمونه دانشجویان است. میانگین بُعد گشودگی متغیر شخصیت در نمونه دانشجویان به صورت معناداری بزرگ‌تر از نمونه طلاب است. مقدار کجی و کشیدگی همه متغیرها در هر دو گروه دانشجویان و طلاب، بین ۲- و ۲+ است که نشان می‌دهد متغیرهای تحقیق به صورت متقارن توزیع شده‌اند.

متغیرهای هدفمندی بر اساس منابع اسلامی و رضایت از زندگی رابطهٔ معناداری دارند.

جدول ۴. ماتریس همبستگی متغیرهای رضایت از زندگی و هدفمندی بر اساس منابع اسلامی

گروه	متغیرهای تحقیق	رضایت از زندگی	زیرمقیاس شناختی	زیرمقیاس رفتاری	زیرمقیاس عاطفی	نمره کل هدف
دانشجویان	رضایت از زندگی	۱				
	زیرمقیاس شناختی	۰/۴۷۸**	۱			
	زیرمقیاس رفتاری	۰/۴۲۹**	۰/۸۴۰**	۱		
	زیرمقیاس عاطفی	۰/۲۵۴**	۰/۵۸۵**	۰/۶۴۶**	۱	
	نمره کل هدف	۰/۴۵۸**	۰/۹۳۴**	۰/۹۷۰**	۰/۷۲۲**	۱
طلاب	رضایت از زندگی	۱				
	زیرمقیاس شناختی	۰/۴۳۶**	۱			
	زیرمقیاس رفتاری	۰/۳۸۹**	۰/۸۶۸**	۱		
	زیرمقیاس عاطفی	۰/۲۳۴**	۰/۵۷۷**	۰/۶۳۵**	۱	
	نمره کل هدف	۰/۴۱۶**	۰/۹۴۵**	۰/۹۷۵**	۰/۷۰۶**	۱

P <۰/۰۱**, P <۰/۰۵*

همان‌گونـه که در جدول ۴ مشـاهده می‌شـود، در هر دو گروه دانشـجویان و طلاب، متغیر رضایت از زندگی، با هر سه زیرمقیاس شناختی، رفتاری و عاطفی و نمرهٔ کل متغیر هدفمندی بر اساس منابع اسلامی، همبستگی مثبت و معناداری دارد.

بین هدفمندی بر اساس منابع اسلامی و ویژگی‌های شخصیت رابطه وجود دارد.

جدول ۵. ماتریس همبستگی متغیرهای هدفمندی بر اساس منابع اسلامی و مؤلفه‌های شخصیت

گروه	متغیرهای تحقیق	روان رنجورخویی	برون‌گرایی	گشودگی	سازگاری	وظیفه شناس	شناختی	رفتاری	عاطفی	نمره کل هدف
دانشجویان	روان رنجور خویی	۱								
	برون گرایی	۰/۴۶۸**-	۱							
	گشودگی	۰/۱۵۲-	۰/۰۳۲	۱						
	سازگاری	۰/۳۶۰**-	۰/۳۹۷**	۰/۲۶۱**	۱					
	وظیفه شناسی	۰/۵۱۲**-	۰/۵۰۲**	۰/۱۳۱	۰/۳۸۴**	۱				
	شناختی	۰/۳۳۴**-	۰/۴۶۴**	۰/۰۱۷	۰/۴۳۳**	۰/۴۶۴**	۱			
	رفتاری	۰/۳۳۲**-	۰/۴۲۳**	۰/۰۰۴	۰/۴۸۰**	۰/۵۱۹**	۰/۸۴۰**	۱		
	عاطفی	۰/۲۳۳**-	۰/۲۱۳*	۰/۰۶۸-	۰/۳۴۶**	۰/۳۰۷**	۰/۵۸۵**	۰/۶۴۶**	۱	
	نمره کل هدف	۰/۳۴۶**-	۰/۴۴۴**	۰/۰۰۰	۰/۴۸۲**	۰/۵۱۰**	۰/۹۳۴**	۰/۹۷۰**	۰/۷۲۲**	۱

P <۰/۰۱**, P <۰/۰۵*

همان‌طور که جدول ۵ نشان می‌دهد، نمرهٔ کل هدف با روان‌رنجورخویی در هر دو گروه دانشجویان و طلاب، رابطهٔ منفی و معناداری دارد (r دانشجویان= -۰/۳۴۶، r طلاب= -۰/۴۳۴). در جامعه دانشجویان متغیر هدف با سایر ابعاد شخصیت به‌جز گشودگی، رابطهٔ مثبت و معناداری دارد، اما رابطهٔ متغیر هدف با بُعد گشودگی، معنادار نیست. در جامعه طلاب، متغیر هدف با بُعد گشودگی از ابعاد شخصیت، رابطهٔ منفی و معناداری دارد (۰/۲۲۶)، اما رابطهٔ این متغیر با سایر ابعاد شخصیت، مثبت و معنادار است.

بین هدفمندی بر اساس منابع اسلامی و ویژگی‌های شخصیت با رضایت از زندگی رابطه وجود دارد.

جدول ۶. پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس مؤلفه‌های شخصیت و هدفمندی بر اساس منابع اسلامی

گروه	منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجهٔ آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	R	R^2
دانشجویان	رگرسیون	۸۲۰/۶۴۹	۸	۱۰۲/۵۸۱	۷/۱۹۷	۰/۰۰۰	۰/۵۴۷	۰/۲۹۹
	باقیمانده	۱۹۲۴/۱۸۸	۱۳۵	۱۴/۲۵۳				
طلاب	رگرسیون	۶۱۰/۷۳۰	۸	۷۶/۳۴۱	۶/۴۰۱	۰/۰۰۰	۰/۵۳۵	۰/۲۸۶
	باقیمانده	۱۵۲۶/۵۶۴	۱۲۸	۱۱/۹۲۶				

همان‌گونه که نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد، پیش‌بینی رضایت از زندگی پاسخ‌گویان بر اساس مؤلفه‌های شخصیت و هدفمندی بر اساس منابع اسلامی در هر دو گروه دانشجویان و طلاب معنادار است. متغیرهای مذکور در گروه دانشجویان در مجموع ۲۹/۹ درصد از واریانس متغیر رضایت از زندگی پاسخ‌گویان را پیش‌بینی می‌کنند (R^2=۰/۲۹۹). در گروه طلاب نیز مؤلفه‌های شخصیت و هدفمندی بر اساس منابع اسلامی، توانسته است متغیر رضایت از زندگی را پیش‌بینی کند. در این گروه، متغیرهای مذکور در مجموع ۲۸/۶ درصد از واریانس متغیر رضایت از زندگی پاسخ‌گویان را پیش‌بینی می‌کنند (R^2=۰/۲۸۶).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌ها نشان می‌دهد متغیر رضایت از زندگی در هر دو نمونه دانشجویان و طلاب با مؤلفه روان‌رنجورخویی رابطهٔ منفی و معناداری دارد (۰/۳۴۹=دانشجویان r، ۰/۳۶۳=طلاب r). به عبارت دیگر، هر چه نمرهٔ مؤلفه روان‌رنجورخویی پاسخ‌گویان بیشتر باشد، نمرهٔ رضایت از زندگی آنها کمتر است و به‌عکس، پایین بودن مقدار روان‌رنجورخویی با مقدار بالای رضایت از زندگی همراه است. متغیر رضایت از زندگی در هر دو گروه دانشجویان و طلاب با مؤلفه برون‌گرایی، رابطهٔ مثبت و معناداری دارد (۰/۳۷۵=دانشجویان r، ۰/۴۱۶=طلاب r). بنابراین می‌توان گفت: افرادی که در مؤلفه برون‌گرایی نمرهٔ بالایی داشته‌اند در رضایت از زندگی نیز نمرهٔ بالایی داشته‌اند و مقدار پایین در مؤلفه برون‌گرایی، با مقدار پایین در رضایت از زندگی همراه است. در هر دو گروه دانشجویان و طلاب، بین دو متغیر رضایت از زندگی و مؤلفه گشودگی، رابطهٔ معناداری وجود ندارد. در هر دو گروه دانشجویان و طلاب متغیر رضایت از زندگی با مؤلفه سازگاری، رابطهٔ مثبت و معناداری دارد (۰/۱۷۹=دانشجویان r، ۰/۲۱۶=طلاب r). بنابراین می‌توان گفت: افرادی که در مؤلفه سازگاری نمرهٔ بالایی داشته‌اند در رضایت از زندگی نیز نمرهٔ بالایی داشته‌اند و مقدار پایین در مؤلفه سازگاری، با مقدار پایین در رضایت از زندگی همراه است. متغیر رضایت از زندگی در هر دو گروه دانشجویان و طلاب با مؤلفه وظیفه‌شناسی نیز، رابطهٔ مثبت و معناداری دارد (۰/۳۳۵=دانشجویان r، ۰/۳۳۳=طلاب r). بنابراین می‌توان گفت: افرادی که در مؤلفه وظیفه‌شناسی نمرهٔ بالایی داشته‌اند در رضایت از زندگی نیز نمرهٔ بالایی داشته‌اند و مقدار پایین در مؤلفه وظیفه‌شناسی، با مقدار پایین در رضایت از زندگی همراه است. پژوهش‌های دیگر، نتایج این پژوهش را تأیید می‌کند: در پژوهش‌های مختلفی، به بررسی نقش عوامل شخصیتی بر رضایت از زندگی پرداخته شده است. مروچک[1] و اسپیرو[2] (۲۰۰۵)، در پژوهشی نشان دادند که متغیرهای شخصیتی با رضایت از زندگی رابطه دارد. نتایج پژوهش‌های شیماک[3] و همکاران (۲۰۰۴)، بیانگر آن است که رضایت از زندگی از ویژگی‌های شخصیتی تأثیر می‌پذیرد. اگرچه نتایج این تحقیقات تأثیر عوامل شخصیت بر رضایت از زندگی را تأیید می‌کند، اما میزان نقش هرکدام از عوامل شخصیتی در برخی پژوهش‌ها متفاوت است. برای مثال، جاجو هلر[4] (۲۰۰۲)،

1. Mroczek
2. Spiro
3. Schimmack
4. Judge &Heller

کیوودو و آبلا[1] (۲۰۱۱) در پژوهشی دریافتند که از بین پنج عامل شخصیت، روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، وجدانی بودن و توافق‌پذیری، با رضایت از زندگی ارتباط معناداری دارند. زانگ[2] (۲۰۱۰) نشان داد که برون‌گرایی که یکی از عوامل شخصیت است، پیش‌بین جالب توجهی در رضایت از زندگی است. منصوری و تمنایی‌فر در سال (۱۳۹۲) پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس رگه‌های شخصیتی، حمایت اجتماعی و بهزیستی معنوی را انجام دادند و نشان دادند که روان‌رنجورخویی پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای رضایت از زندگی است. اما جعفری (۱۳۹۱) به بررسی رابطهٔ شخصیت و رضایت از زندگی با میانجی‌گری رضایت شغلی در زنان شاغل پرداخته است و نتیجه گرفت که ابعاد شخصیت نمی‌تواند بر رضایت از زندگی مؤثر واقع شود و با استفاده از تحلیل‌ها رابطهٔ عکس آنها یعنی تأثیر رابطهٔ رضایت از زندگی بر ابعاد شخصیت به اثبات رسیده است. به نظر می‌رسد علت تغایر بین نتایج جعفری با تحقیقات گذشته که بر اهمیت نقش عوامل شخصیتی بر رضایت از زندگی تأثیر دارد، این باشد که جعفری در پایان‌نامه خود از پرسش‌نامه ۱۸ گویه‌ای توماس و همکاران (LDI) استفاده کرده است. هدف این پرسش‌نامه، سنجش میزان استرس‌های زندگی است و شامل زیرمقیاس‌های دغدغه‌های زناشویی، دغدغه‌های شغلی، فعالیت‌های خارج از خانه، خود و خانواده، رضایت از زندگی و خوش‌بینی است. درحالی‌که پرسش‌نامه رضایت از زندگی داینر و همکاران (SWLS) صرفاً میزان رضایت کلی از زندگی را در قالب ۵ گویه می‌سنجد. از سوی دیگر، بسیاری از رویکردها، شکل‌گیری و تثبیت شخصیت را در دوران کودکی می‌دانند. براین‌اساس، رضایت نمی‌تواند بر شخصیت تأثیر بگذارد.

یافتهٔ دیگر نشان داد در هر دو گروه دانشجویان و طلاب، متغیر رضایت از زندگی، با هر سه زیرمقیاس شناختی، رفتاری و عاطفی و نمرهٔ کل متغیر هدفمندی بر اساس منابع اسلامی، همبستگی مثبت و معناداری دارد. به عبارت دیگر، در هر دو گروه دانشجویان و طلاب، مقادیر بالای هر سه زیرمقیاس شناختی، رفتاری و عاطفی و نمرهٔ کل متغیر هدفمندی بر اساس منابع اسلامی با مقدار بالای رضایت از زندگی همراه است و مقادیر پایین زیرمقیاس‌های مذکور با مقدار پایین متغیر رضایت از زندگی همراه است. میزان همبستگی در دانشجویان (۰/۴۵۸) و در طلاب (۰/۴۱۶) است. این یافته با نتایجی که نشان می‌دهد

1. Quevedo & Abella
2. Zhang

افراد مذهبی، رضایت از زندگی بیشتری دارند، همخوانی دارد. یدالله‌پور و همکاران (۱۳۹۲) نشان دادند که فعالیت‌های مذهبی و معنوی، تا حد زیادی رضایتمندی از زندگی را افزایش می‌دهد. همچنین کرایدر[۱] (۱۹۸۸)، مذهب را در ایجاد رضایت از زندگی مؤثر دانست. مایرز[۲] در یک زمینه‌یابی گسترده روی ۳۵۰۰ نفر آمریکایی نشان داد که رابطهٔ مثبتی بین شرکت در مراسم مذهبی و رضایت از زندگی وجود دارد. همچنین، مطالعهٔ هادیان‌فرد (۱۳۸۴) نشان داد، افرادی که بر مبنای باورهای دینی عمل می‌کنند، احساس خوشبختی فاعلی بیشتری دارند. در پژوهش دیگری که از سوی اندریوز و ویتی[۳] (۱۹۷۶)، فوردایس[۴](۱۹۹۷)، پاوت و داینر(۱۹۹۸) صورت گرفت، نشان دادند که نگرش مذهبی مثبت، موجب رضایت از زندگی می‌شود. پژوهش میدانی پولوما و پندلتون (۱۹۹۰)، این چنین نتیجه داد که در آمریکای شمالی و اروپا افراد مذهبی سطوح بالاتری از شادی و رضامندی را دارند. اگرچه نتایج کلی این تحقیقات با یکدیگر هماهنگ است، اما میزان نقش و قدرت دینداری و مذهب، در آنها یکسان نیست. برای مثال، الیسون[۵] و همکاران (۱۹۸۹) دریافتند شدت عبادت (دعاهای مکرر و احساس نزدیکی با خدا)، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کنندهٔ رضایت از زندگی است، اما کُرمی‌نوری و همکاران (۱۳۸۱)، مذهب را به‌عنوان سومین عامل در ایجاد رضایت از زندگی دانشجویان نشان دادند. شاید بتوان علت یکسان نبودن نقش دینداری و مذهب در رضایت از زندگی در تحقیقات مختلف را یکسان نبودن مقیاس سنجش هدفمندی، یکسان نبودن مقیاس سنجش رضایت از زندگی و تفاوت جامعه آماری دانست. اما اینکه چطور و چگونه مذهب، نقش قدرتمندی در رضایت از زندگی دارد را می‌توان از دیدگاه‌های مختلف روان‌شناختی و جامعه‌شناختی مورد بحث قرار داد. در این مورد سه دلیل در روان‌شناسی مورد توجه قرار گرفته است: اول اینکه، دین یک سامانه باور منسجم ایجاد می‌کند که موجب می‌شود، افراد برای زندگی معنا پیدا کنند و به آینده امیدوار باشند (سلیگمن، ۲۰۰۲)؛ دوم اینکه، حضور مرتب در امور مذهبی و جزء جامعه مذهبی بودن، برای افراد حمایت اجتماعی فراهم می‌آورد؛ سوم اینکه، پرداختن به مذهب، اغلب با سبک زندگی جسمانی و روانی سالم‌تر

17. Craig.D
2. Myers
3. Andrews & Withey
4. Fordyce
5. Ellison

همراه است که مشخصهٔ آن وفاداری زناشویی، رفتار نوع دوستانه اجتماع‌خواه، اعتدال در تغذیه و مصرف مشروبات و پایبندی به کار سخت است (کار، ۱۳۸۵، ص۶۹ـ۷۰). یافته‌ها نشان می‌دهد در گروه دانشجویان، تنها ضریب رگرسیون مؤلفه روان‌رنجوری و زیرمقیاس شناختی، معنادار است. ضریب رگرسیون دو متغیر مذکور به ترتیب، β_1=-۰/۱۴، β_2=-۰/۱۷ است. ضریب رگرسیون زیرمقیاس شناختی، مثبت است. بنابراین می‌توان گفت: این متغیر به صورت مستقیم با رضایت از زندگی رابطه دارد. به عبارت دیگر، با افزایش در مقدار این متغیر، میزان رضایت از زندگی دانشجویان افزایش می‌یابد و به‌عکس با کاهش در این متغیر، میزان رضایت از زندگی کاهش می‌یابد. اما ضریب رگرسیون مؤلفه روان‌رنجوری، منفی است. به عبارت دیگر، رابطهٔ این متغیر با متغیر رضایت از زندگی معکوس است و با افزایش در مقدار این متغیر، مقدار متغیر رضایت از زندگی کاهش می‌یابد. در گروه دانشجویان، سایر مؤلفه‌های شخصیت و زیرمقیاس‌های متغیر هدفمندی بر اساس منابع اسلامی وارد مدل نشده است؛ زیرا با وجود دو متغیری که در مدل حضور دارد، این متغیرها نتوانسته‌اند سهم قابل توجهی از واریانس رضایت از زندگی را تبیین کنند.

همچنین یافته‌ها نشان می‌دهد، نمرهٔ کل هدف با روان‌رنجورخویی در هر دو گروه دانشجویان و طلاب رابطهٔ منفی و معناداری دارد (r دانشجویان= -۰/۳۴۶، r طلاب= -۰/۴۳۴). به عبارت دیگر، افرادی که در متغیر هدف نمرهٔ بالاتری به‌دست آورده‌اند در متغیر روان رنجورخویی نمرهٔ پایین‌ترین کسب کرده‌اند. در جامعه دانشجویان متغیر هدف با سایر ابعاد شخصیت به‌جز گشودگی، رابطهٔ مثبت و معناداری دارد، اما رابط، متغیر هدف با بُعد گشودگی، معنادار نیست. در جامعه طلاب، متغیر هدف با بُعد گشودگی از ابعاد شخصیت، رابطهٔ منفی و معناداری دارد، اما رابطهٔ این متغیر با سایر ابعاد شخصیت، مثبت و معنادار است. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات گذشته نیز همسو است. برای مثال، لیتل و واتکینسون[1] (۱۹۹۲) نشان داده‌اند که روان‌رنجوری با بدبینی و موفقیت کم در دستیابی به اهداف شخصی در ارتباط است. روبرتس، روبینس، براد و براد[2] (۲۰۰۰) در تحقیقاتی دریافتند که برون‌گرایی با دستیابی به اهداف و ارزش‌های مرتبط به قدرت، لذت‌جویی و تحریک ارتباط دارد. یافته‌های روبرت

1. Little & Watkinson
2. Roberts, Robins, Broad & broad

و روبینس[1] (۲۰۰۰)، نشـان می‌دهد که وظیفه‌شناسی با دستیابی به اهداف مرتبط بوده است و هرچه وظیفه‌شناسی بالاتر باشد، دستیابی به اهداف نیز بیشتر خواهد بود. همچنین رومرو، لینگو و گمز[2] (۲۰۰۹)، نشان دادند که برون‌گراها، موفقیت‌هایشان را در دستیابی به اهدافشان تفسـیر می‌کنند. کجباف، الیاسـی و مهرابی (۱۳۹۳)، رابطهٔ بین هدف در زندگی و ویژگی‌های شـخصیت را معنادار توصیف کردنـد. بدین‌معنا که افزایش هـدف در زندگی، موجب افزایش نمرهٔ آزمودنی‌ها در عامل برون‌گرایی، توافق‌جویی و وظیفه‌شناسی می‌شود.

همان‌طوری که در این پژوهش نشان داده شد، متغیر گشودگی با رضایت از زندگی در طلاب و دانشـجویان و همچنیـن با متغیرهای هدفمنـدی در جامعه دانشـجویان رابطهٔ معناداری نداشـت و با متغیرهـای هدفمندی در جامعه دانشـجویان رابطهٔ منفی و معناداری داشـت. مؤلفه گشـودگی در پرسـش‌نامه نئو دارای ۶ زیرمؤلفه اسـت که شـامل تخیل، زیباشناسـی، احساسـات، اعمـال، عقایـد و ارزش‌ها می‌شـود. به نظـر می‌رسـد دو زیرمؤلفه آخـر (عقائد و ارزش‌ها) و گویه‌های مربوط به آنها به نوعی با مبانی اومانیسـتی و نسـبی‌گرایی تطبیق دارد و با مبانی فلسـفی اسـلامی، سـازگار نیسـت. لذا افراد مذهبی در این دو زیرمؤلفه نمرهٔ پایینی کسب می‌کنند که این در نمرهٔ کل مؤلفه گشودگی تأثیرگذار است.

پیشنهادات پژوهشی

ـ پیشـنهاد می‌شـود محققـان، جهت رفع محدودیـت تعمیم‌پذیری ایـن پژوهش، پژوهش حاضر را در جامعه‌های دیگر نیز بررسی کنند.

ـ پژوهشـی کیفی جهت شناسـایی کامل عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی از نظر منابع اسـلامی انجام پذیرد.

ـ بسـته‌ای آموزشـی درمانی جهت آموزش هدفمندی بر اساس منابع اسلامی تهیه و اجرا شود تا میزان رضایت از زندگی افزایش پیدا کند.

ـ ویژگی‌های شخصیتی مرتبط با نوع کار و حیطه فعالیت طلاب مورد پژوهش قرار گیرد.

ـ در پژوهش‌های دیگر علاوه بر پرسش‌نامه هدفمندی بر اساس منابع اسلامی، از پرسش‌نامه جهت‌گیری مذهبی و هدفمندی به طور هم‌زمان استفاده شود.

1. Roberts & Robins
2. Romero, Villar, Luengo & Gomez-Fraguela

پیشنهادات عملی

ـ استفاده در کلینیک‌های درمانی جهت افزایش رضایت از زندگی مراجعین با تقویت هدفمندی بر اساس منابع اسلامی، به‌خصوص در مراکز مشاوره حوزوی و دانشگاهی.
ـ استفاده به‌عنوان تأمین مبانی نظری در ساخت بسته‌های آموزشی و درمانی هدفمندی بر پایه منابع و آموزه‌های اسلامی.

محدودیت‌های پژوهشی

ـ با توجه به حجم بالای مراکز حوزوی و دانشگاهی، امکان نمونه‌گیری از همه آنها فراهم نبود.
ـ پرسش‌نامه سنجش رضایت از زندگی بر اساس منابع اسلامی تهیه و تدوین نشده بود.
ـ با توجه به استفاده از سه پرسش‌نامه و تعداد سؤالات زیاد، امکان استفاده از آزمون‌های دیگر نبود.

منابع

• اتکینسون، ریتا ال و ریچارد سی اتکینسون، ادوارد ای اسمیت، داریل جو هوکسما بم، سوزان نولن (۱۳۹۳)، زمینه روان‌شناسی هیلگارد، ترجمهٔ محمدنقی براهنی و همکاران، چ بیستم، تهران، رشد.
• بیرامی، منصور و حسین قلی‌زاده (۱۳۹۰)، «عامل‌های شخصیتی به‌عنوان پیش‌بینی کننده افسردگی و رضایت از زندگی»، مجلهٔ پزشکی ارومیه، دورهٔ بیست و دوم، ش ۲، ص۹۲ـ۹۸.
• تمنائی‌فر، محمدرضا و اعظم منصوری‌نیک (۱۳۹۲)، «پیش‌بینی رضایت از زندگی بر اساس رگه‌های شخصیتی، حمایت اجتماعی و بهزیستی معنوی»، پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، سال هشتم، ش ۲۹، ص۷۲ـ۹۲.
• جعفری، فاطمه (۱۳۹۱)، بررسی رابطهٔ شخصیت و رضایت از زندگی با میانجی‌گری رضایت شغلی در زنان شاغل ادارات دولتی شهرستان سمنان، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، دانشگاه سمنان، چاپ نشده.
• سانقی، عطیه و خدابخش احمدی (۱۳۹۵)، «اثربخشی آموزش اهداف زندگی (مبتنی بر مدل سبک زندگی) بر انگیزش تحصیلی و خودکارآمدی دانش‌آموزان»، روان‌شناسی مدرسه، دورهٔ پنجم، ش ۳، ص۷۸ـ۹۹.
• شیخ‌الاسلامی، زیبا و عبدالهادی مسعودی (۱۳۹۴)، «هدف صحیح زندگی از منظر قرآن و حدیث»، کتاب و سنت، ش ۶، ص۷ـ۲۸.
• فتحی‌آشتیانی، علی و محبوبه داستانی (۱۳۹۳)، آزمون‌های روان‌شناختی ارزشیابی شخصیت و سلامت روانی، چ دوازدهم، تهران، بعثت.
• قاسمی، سلمان (۱۳۹۵)، ساخت و هنجاریابی مقیاس رضایت از زندگی از منظر اسلام بر اساس نظریه خیرباوری، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، قم، دانشگاه قرآن و حدیث.

• کار، الان (۱۳۸۷)، «روان‌شناسی مثبت، علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان»، ترجمهٔ حسن پاشاشریفی و جعفر نجفی‌زند با همکاری باقر ثنایی، چ دوم، تهران، سخن.
• کرمی نوری، رضا و آذرخش مکرمی، محمد محمدی‌فر، اسماعیل یزدانی (۱۳۸۱)، «مطالعه عوامل مؤثر بر احساس شادی و بهزیستی در دانشجویان دانشگاه تهران»، روان‌شناسی و علوم تربیتی، سال سی و دوم، ش۱، ص۳ـ۴۱.
• کلانتری، مهرداد و مریم اسماعیلی (۱۳۹۴)، «الگوی تحول در روان‌شناسی»، مطالعات تحول در علوم انسانی، سال سوم، ش ۴، ص۱۱۹ـ۱۴۰.
• کلانی، نیلوفر و روشنک خدابخش پیرکلانی، و مهرانگیز پیوسته‌گر (۱۳۹۳)، «رابطهٔ رضایت از زندگی و عوامل برون‌گرایی شخصیت در آزمون‌های نئو و آیزنگ در دانشجویان رشته‌های مختلف دانشگاه‌های تهران»، مطالعات روان‌شناختی، دورهٔ دهم، ش ۴، ص۱۰۱ـ۱۱۷.
• کیانی، فریدون و افشین خلیلی (۱۳۹۴)، «ضرورت وجود هدف در زندگی از منظر قرآن و اسلام»، چهارمین کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم اجتماعی، تهران، همایشگران مهر اشراق.
• محمودیان، حسن و هادی صفریان، حسین هاشم‌زاده واعظ، سیدعبدالله میرمحمد تبار، شیرین رضوانی‌فر (۱۳۹۴)، «بررسی رابطهٔ جهت‌گیری زندگی و اهداف پیشرفت با رضایت از زندگی دانشجویان»، روان‌شناسی تربیتی، دورهٔ یازدهم، ش ۳۵، ص۱۲۳ـ۱۳۵.
• نجفی، محمود و شاهرخ مکوند حسینی، محمدعلی محمدی‌فر، مریم رستمی (۱۳۹۴)، «رابطهٔ اهداف زندگی و ویژگی‌های شخصیتی با بهزیستی ذهنی بزرگسالان»، اصول بهداشت روانی، ش ۶۹، ص۳۲۵ـ۳۳۳.
• هادیان‌فرد، حبیب (۱۳۸۴)، «احساس ذهنی بهزیستی و فعالیت‌های مذهبی در گروهی از مسلمانان»، روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، ش ۴۱، ص۲۲۴ـ۲۳۲.
• الیاسی، زهرا و حسینعلی مهرابی، محمدباقر کجباف (۱۳۹۳)، «بررسی رابطه بین سبک زندگی، هدف در زندگی، ویژگی‌های شخصیتی و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی با سلامت روان در زنان شهر اصفهان»، همایش ملی جایگاه و نقش زنان در مدیریت جهادی.
• یدالله‌پور، محمدهادی و رمضان حسن‌زاده، و مهناز فاضلی‌کبریا (۱۳۹۲)، «بررسی تطبیقی «بهبود کیفیت زندگی» از منظر اسلام و روان‌شناسان مثبت‌گرا»، دین و سلامت، دورهٔ اول، ش ۱، ص۷۲ـ۸۱.
• Diener, E, Suh, E.M, Lucas, R.E, Smith, H.E (1999), Three Decades of Progress, Psychological Bulletin, Subjective WellBeing, 125, p. 276-302.
• Gudelach, p, kreine, S (2004), Happiness and life satisfaction, cultural research Cross.
• Kendall Cotton Bronka, Patrick L & Hillb, Daniel K (2009), Lapsleyb, Tasneem L. Taliba and Holmes Fincha, Purpose, hope, and life satisfaction in three age groups. Journal of Positive Psychology, v. 4, p. 500–510.
• Little BR, Lecci L, Watkinson B (1992), Personality and personal projects. Linking big five and PAC units of analysis, 60, p. 502-525.
• Lucas RE, Dienner E, Suh E (1996), Discriminant validity of well-being measures, Journal of

personality and Social Psychology, v. 71, p. 616-628.

• Maltaby J, Day L, Mccutcheon LE, Gillett R, Houran J, Ashe DD (2004), Personality and coping: A context for examining celebrity worship and mental health, British Journal oF Psychology, v. 95, p. 411-428.

• Mroczek, Daniel K, Spiro, Avron (2005), Change in life satisfaction during adulthood: findings from theveterans affairs normative aging study, jornal of personality and social psuchology, v, 88, n. 1, p. 189-202.

• Quevedo, R.J.M, Abella, M.C (2011), Well-being and Personality: Facetlevel Analyses, Personalin and Individual Differences, v. 50, p. 206-211.

• Roberts BW, Robins RW (2000), Broad dispositions, broad aspirations: The intersection of personality traits and major life goals, Pers Soc Psychol Bull, v. 26, p. 1284-1296.

• Romero E, Villar P , Luengo MA, Gomez-Fraguela JA (2009), Traits, personal strivings and well-being, J Res Pers, v. 43, p. 535-546.

• Seligman, M. P (2003), Positive psychology: Fundamental assumption, The psychologist, v. 16, p 126-127.

• Suldo ,S. M, Minch, a.D, Hearon B (2015), Journal of Happiness Studies, v. 16, Issue 4, p. 965-983.

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی
سال چهارم، شماره اول، پیاپی ۹، بهار و تابستان ۱۳۹۷ (ص۲۰۵-۲۲۰)

نقش هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی در پیش‌بینی دین‌داری دانش‌آموزان دبیرستانی قزوین

The Role of the Emotional Intelligence and Social Skills on Predicting Religiosity of High School Students in Qazvin

ابراهیم مهرعلیان / کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی
محمد رضایی/ کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی
ابوالقاسم عیسی‌مراد/ دانشیار روان‌شناسی دانشگاه علامه طباطبایی
مهدیه حدادیان / کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی

Ebrahim Mehralian, an MA in educational psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran, Email: Mehralian87@gmail.com
Mohammad Rezaei, an MA in educational psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran, Email: M.rezaei1510@ gmail.com
Abolqasem Isamorad, an assistant professor in psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran, Email: a_isamorad_s@yahoo.com
Mahdiyeh Hadadian, an MA in educational psychology, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran, Email: m.hadadian1362@gmail.com

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی رابطهٔ بین هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با دین‌داری و تعیین نقش پیش‌بینی هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی در دین‌داری بین دانش‌آموزان شهرستان قزوین می‌باشد. روش این پژوهش، توصیفی و همبستگی است. جامعهٔ آماری، همهٔ دانش‌آموزان دبیرستان ناحیه دو شهرستان قزوین می‌باشد. نمونهٔ پژوهش ۱۰۰ نفر دانش‌آموز پسر بود که به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار پژوهش عبارت بود از: مقیاس هوش هیجانی، مقیاس مهارت‌های اجتماعی و مقیاس دین‌داری. تحلیل داده‌ها

Abstract

This study aimed to investigate the relationship emotional intelligence and social skills with religiosity and to determine the predictive role of emotional intelligence and social skills in religiosity of the students in Qazvin. The research method was descriptive and correlational. The statistical population consisted of all high school students at district 2 in Qazvin. The sample of the study was 100 male students who were selected by multi-stage cluster sampling. The research tools included Emotional Intelligence Scale, Social Skills Scale and Religiosity Scale. The gathered data were analyzed through Pearson correlation and multivariate regression analysis. The findings of

با استفاده از روش همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیری صورت گرفت. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد بین هوش هیجانی، مهارت‌های اجتماعی و دین‌داری رابطهٔ مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین، نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره نشان داد هر یک از متغیرهای هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی می‌تواند به‌عنوان متغیر پیش‌بین، متغیر دین‌داری را به‌عنوان متغیر ملاک پیش‌بینی کند.

کلیدواژه‌ها: دین‌داری، هوش هیجانی، مهارت‌های اجتماعی، دانش‌آموزان.

Pearson correlation showed that there was a positive and significant relationship between emotional intelligence, social skills, and religiosity. Furthermore, the findings of multivariate regression analysis showed that each of the variables of emotional intelligence and social skills as a predictor variable could predict the religiosity variable as a criterion variable.

Keywords: religiosity, emotional intelligence, social skills, high school students

مقدمه

امروزه بررسی علمیِ باورهای مذهبی و ارتباط باورهای مذهبی با سایر سازه‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی اهمیت ویژه‌ای یافته است (هاشمی و جوکار، ۱۳۸۹). اریکسون[1] (۱۹۵۸) بر اهمیت اکتساب باورهای مذهبی و سیاسی تأکید می‌کند؛ زیرا این باورها به فرد کمک می‌کند یک چشم‌انداز خاص را در خود رشد دهد (به‌نقل از: حسینی، مزیدی و حسین‌چاری، ۱۳۸۹). همچنین اریکسون (۱۹۶۴)، مذهب را کهن‌ترین و قوی‌ترین نهادی می‌داند که موجب ظهور و بروز اطمینان و تعهد به یک ایدئولوژی می‌شود که این پایبندی برای حل موفقیت‌آمیز بحران روانی ـ اجتماعی دورهٔ نوجوانی و کسب هویت، اساسی است (به‌نقل از: هاشمی و جوکار، ۱۳۸۹). مفهوم‌سازی روان‌شناسی دین، با پژوهش‌های آلپورت[2] رشد قابل توجهی داشته است. رویکرد تجربی به روان‌شناسی دین از یک سو، سازه‌های دین‌داری را به میدان آورد و از سوی دیگر، نیاز به پژوهش‌های روان‌شناسی دین، ساخت مقیاس‌های سنجش دین‌داری را برای عملیاتی شدن آن مفاهیم، به‌عنوان یک ضرورت

1. Erikson, E
2. Alport, G.

مطـرح کرد (آلپورت، ۱۹۹۵، ص۲۳۴). جیمـز[1](۱۹۱۰ـ۱۸۴۲) نیز وجود مذهب و دین را مفید می‌داند و معتقد اسـت: «عشـق و نیروی مذهبی منجر به وقار و سـنگینی، صبر و شـکیبایی، اعتقاد و اطمینان در فرد می‌شـود» (به‌نقل از: اورکی و برقی ایرانی، ۱۳۸۹). به اعتقاد جیمز، احساسـات مذهبی در نزد هر کس که باشـد، نیروی روزافزونی در کار و زندگی او وارد می‌شود. در واقـع، دیـن یک جهان‌بینـی و ایدئولوژی دقیق و وسـیع ارائه می‌دهد و به شـکلی فراگیر همـهٔ ابعاد زندگی فردِ معتقد را جهت‌دهی می‌کند. به گفتهٔ گوتک،[2] جهان‌بینی نه‌تنها روابط بیرونی فردی را در قبال نظام‌های اجتماعی، سیاسـی و تربیتی تعیّن می‌بخشـد، بلکه حس درونیِ وجودِ فرد یا هویت شخص را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد (گوتک، ۱۹۹۷، ص۳۱۲). در حال حاضر، توافق کلی وجود دارد که باورها و رفتارهای مذهبی می‌تواند هسته اصلی هویت افراد را بسـازد، به گفتهٔ بار-ایی،[3] گارسـیامونز،[4] نیومن[5] و توبول[6] (۲۰۱۳) رسوم و عاداتی که از یک نسـل به نسـل بعـدی انتقال می‌یابد، عمومـاً رفتار کودک و جوان را حتی در شـرایطی که محیط به سـرعت تغییـر می‌کند، تحت تأثیر قرار می‌دهد. به همین جهت، بررسـی علمیِ باورهای مذهبی و ارتباط باورهای مذهبی با سـایر سـازه‌های روان‌شناختی و جامعه‌شناختی اهمیت ویژه یافته است.

«هوش هیجان»، یکی از مفاهیم گسـترده‌ای اسـت که امروزه توجه عموم را به خود جلب کرده اسـت (سـلطانی‌فر، ۱۳۸۶). برای اولین‌بار رِوِن بار-آن (۱۹۸۰) آن را برای دسـته‌ای از توانایی‌هـا بـه‌کار بـرد و برای سـنجش آن اولین آزمون را سـاخت (مایر و سـالووی، ۱۹۹۳). سـالووی و مایر (۱۹۹۰، ص۱۸۵)، هوش هیجانی را توانایی هدایت هیجان‌ها و احساسـات خود و دیگران معرفی کردند، به‌گونه‌ای که بتواند میان آنها تمایز قائل شده و آنها را به منظور جهت‌دهی تفکر و اندیشه و فعالیت‌های فردی استفاده کند (آقایار و شریفی درآمدی، ۱۳۸۶، ص۷۸). بـه اعتقاد گُلمـن،[7] (۱۹۹۸) در بهترین حالت، هوشـبهر، حداکثر حـدود ۲۰ درصد بـرای پیش‌بینی موفقیـت در زندگی سـهم دارد، درحالی‌که ۸۰ درصد باقیمانـده به نیروها و

1. James, W.
2. Gotek, G.
3. Bar-Ei, R.
4. García-Muñoz, T.
5. Neuman, S.
6. Tobol, Y.
7. Goleman

عوامـل دیگر مربوط می‌شـود. گُلمن، مجموعهٔ مهمی از این خصوصیـات را با عنوان «هوش هیجانی» نامگذاری می‌کند. برای تبیین آن به توانایی‌هایی اشـاره می‌کند، مانند اینکه فرد بتواند انگیزهٔ خود را حفظ کند و در مقابل ناملایمات پایدار باشـد، تکانش‌های خود را کنترل کنـد و کامیابی را به تعویق بیندازد، حالات روحی خود را تنظیم کند و نگذارد پریشـانی خاطر قدرت تفکر او را خدشه‌دار کند، با دیگران همدلی کند و امیدوار باشد (گلمن،۱۹۹۵).

سالووی و جان‌مایر، هوش هیجانی را «توانایی فرد در نظارت بر احساس‌ها و هیجان‌های خود و دیگران به منظور متمایز ساختن آنها از یکدیگر و استفاده از این اطلاعات برای هدایت اندیشه و عمل خود» تعریف می‌کنند (سیف، ۱۳۸۹، ص۳۳۱) از نظر بار-آن، هوش هیجانی شـامل مجموعه‌ای از توانایی‌ها، کفایت‌ها و مهارت‌های غیرشـناختی اسـت که توانایی فرد را برای کسـب موفقیت در مقابله با نیازها و فشـارهای محیطی تحت تأثیر قرار می‌دهد (بار-آن، ۲۰۰۶، ص۱۲۴). بـار-آن، هـوش هیجانـی را شـامل پنج مهارت می‌دانـد که عبارت‌اند از: ۱. مهارت‌هـای درون‌فـردی؛ ۲. مهارت‌هـای میان‌فـردی؛ ۳. مهارت‌های سـازگاری؛ ۴. مهارت‌هـای کنترل اسـترس؛ ۵. مهارت‌های خلـق عمومی. بار-آن در ایـن پنج مهارت، ۱۵ عامـل را به‌عنـوان عامل‌هـای هوش هیجانـی در نظر گرفته اسـت که عبارت‌انـد از: حرمت ذات، خودآگاهی هیجانی، خودابرازگری، خودشکوفایی، استقلال، همدلی، انعطاف‌پذیری، تحمـل فشـار، حـل مسـئله، واقعیت‌سـنجی، مسـئولیت‌پذیری اجتماعـی، کنتـرل تکانه، شادکامی، خوش‌بینی و روابط بین‌فردی (محمودی و نجفی، ۱۳۹۱).

علاوه بر هوش هیجانی، یکی دیگر از موضوعات مهم روان‌شناسـی، مهارت‌های اجتماعی و تعامـل اجتماعی ماهرانه می‌باشـد. سـگرین (۱۹۹۲)، بیان می‌کند که تقریباً پژوهشـگران تمـام رشـته‌های علـوم اجتماعـی بـه مفهـوم مهارت‌هـای اجتماعـی علاقه‌منـد شـده‌اند. مهارت‌های اجتماعی اغلب به‌عنوان مجموعهٔ پیچیده‌ای از مهارت‌ها در نظر گرفته می‌شود که ابعادی مانند ارتباط، حل مسـئله و تصمیم‌گیری، جرأت‌ورزی، تعاملات همسـالان و گروه و خودمدیریتی را شـامل می‌شـود (آیـدوگان، کلینک و تیپتـاس، ۲۰۰۹). هارجـی (۱۹۸۶)، مهـارت اجتماعی را چنین تعریف می‌کند: «مجموعـه‌ای از رفتارهای هدفمند، به هم مرتبط و متناسـب با وضعیت، که آموختنی بوده و تحت کنترل فرد می‌باشـند» (هارجی و سـاندرز و دیکسون، ۱۹۹۴، ص۲۶). ماتسون معتقد است: «مهارت‌های اجتماعی، رفتارهایی هستند که رشـد آنهـا می‌تواند به عملکرد مؤثـر و مفید فرد در جامعه کمک نماید» (ماتسـون، ۱۹۹۰،

ص۳۰۱). همچنین، می‌توان گفت: مهارت‌های اجتماعی مجموعه توانایی‌هایی هستند که روابط اجتماعی مثبت و مفید را آغاز و حفظ نماید، دوستی و صمیمیت با همسالان را گسترش دهد، سازگاری و رضایت‌بخشی را در مدرسه شکل دهد، به افراد اجازه دهد که خود را با شرایط وفق دهند و تقاضاهای محیط اجتماعی را بپذیرند (گرشام، واتسون و اسکینر، ۲۰۰۱، ص۱۵۸). آموزش مهارت‌های اجتماعی بر موفقیت در زندگی از طریق دست‌کاری ظرفیت روانی ـ اجتماعی افراد امکان‌پذیر است و افراد را قادر می‌سازد تا با اندیشه و تحلیل موقعیت، به رفتار سازگارانه و همراه با تحمل روی آورند (منگرولکار، ویتمن و پوسنر. ۲۰۰، ص۱۳۲).

در ارتباط با هوش هیجانی، مهارت‌های اجتماعی و دین پژوهش‌های مختلفی صورت گرفته است. به‌عنوان مثال، یونگ و همکاران در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که معنویت به‌عنوان سازه‌ای مهم، نقش مهمی در سازگاری روان‌شناختی دارد و می‌توان از آن در کار بالینی با مراجعان کمک گرفت (یونگ ، کاشول و شچرباکوا، ۲۰۰۰). مکنالتی[1] و همکاران (۲۰۰۴) نیز در پژوهش خود نشان دادند که دین، در سازگاری افراد تأثیر قابل توجهی دارد و از آن می‌توان در کار بالینی با مراجعانی استفاده کرد که خواهان روان‌درمانی معنوی هستند (یاسمی‌نژاد، گل‌محمدیان و فعلی، ۱۳۹۰).

اِلدر[2] و همکاران (۲۰۰۰)، در پژوهشی نشان دادند که روی‌آوردن به فعالیت‌های مذهبی در میان دانش‌آموزان ۸ـ۱۲ سال، توانایی‌های وسیع بعدی را پیش‌بینی می‌کند. برخی از این توانایی‌ها شامل پیشرفت تحصیلی، اعتماد به نفس و کیفیت رابطه با همسالان و والدین است (جمشیدی، عرب‌مقدم و درخواه،۱۳۹۳). خداپناهی و خاکسار بلداجی در پژوهشی بیان‌کردند که بین جهت‌گیری مذهبی و سازگاری رابطهٔ معنادار وجود دارد. آنها همچنین نتیجه گرفتند، در مورد مقایسه سازگاری در افراد با جهت‌گیری درونی و بیرونی، افراد با جهت‌گیری مذهبی درونی از نظر سازگاری کلی، اجتماعی، هیجانی و تندرستی نسبت به افراد با جهت‌گیری بیرونی وضعیت مناسب‌تری دارند (خداپناهی و خاکسار بلداجی، ۱۳۸۴). پژوهش‌های انجام شده در زمینه رابطهٔ هوش هیجانی با مؤلفه‌های سلامت روانی نیز نشان داد که این سازه با شناسایی محتوای هیجان‌ها و توان همدلی (مایر، دی پائولو و سالووی، ۱۹۹۰) و رضایت از زندگی (پالمر، دونالدسون و استاف، ۲۰۰۲) همبستگی مثبت

1. Mcnulty, J.K.
2. Elder, G.H.

دارد و با اختلال‌های روان‌شناختی (لین و شوارتز، ۱۹۸۷) همبستگی منفی دارد (به‌نقل از: بشارت، ۱۳۸۴). ممیزی و عبدی‌زرین، اقلیما و راهب، در پژوهشی در ارتباط با «بررسی رابطهٔ مهارت‌های اجتماعی و مورد آزار قرارگرفتن نوجوانان» نشان دادند که بین مهارت‌های اجتماعی و مورد آزار قرار گرفتن نوجوانان رابطهٔ معناداری وجود دارد. نتایج این بررسی نشان داد که نقص در مهارت‌های اجتماعی به‌خصوص وجود پرخاشگری در روابط دوسویه کودک و نوجوان با دیگران تأثیرگذار است و موجب افزایش احتمال مورد آزار قرار گرفتن کودکان و نوجوانان می‌گردد (ممیزی، عبدی‌زرین، اقلیما و راهب، ۱۳۹۰).

بشارت (۱۳۸۴)، در پژوهشی در ارتباط با تأثیر هوش هیجانی در کیفیت روابط اجتماعی نشان داد که بین هوش هیجانی و مشکلات بین شخصی دانشجویان همبستگی منفی معناداری وجود دارد. هوش هیجانی همچنین با زمینه‌های مختلف مشکلات بین شخصی دانشجویان مانند قاطعیت، مردم‌آمیزی، صمیمیت و مسئولیت‌پذیری، همبستگی منفی معناداری دارد. از سوی دیگر، هوش هیجانی با تقویت سلامت روانی، توان همدلی با دیگران، سازش اجتماعی، بهزیستی هیجانی و رضایت از زندگی مشکلات بین شخصی را کاهش می‌دهد و زمینهٔ بهبود روابط اجتماعی را فراهم می‌سازد (بشارت، ۱۳۸۴).

در خصوص هوش هیجانی و جهت‌گیری مذهبی، مطالعهٔ اسمیت (۲۰۰۱) نشان داد، تمایل به جهت‌گیری مذهبی بیرونی درگروه سقط جنین و جهت‌گیری مذهبی درونی در گروه کنترل رابطه وجود دارد. در این نمونه، نمرهٔ مدیریت استرس، خوش‌بینی و جهت‌گیری مذهبی درونی در آن زمان، ۶۶/۶۷ درصد به‌دست آمد و قصد سقط جنین، ۸۰ درصد در همان زمان پیش‌بینی شد (اسمیت، ۲۰۰۱).

برای تبیین اهمیت این پژوهش، می‌توان چنین عنوان کرد که علی‌رغم پژوهش‌های زیاد در حوزهٔ دین، پژوهش‌های انجام شده، از یک سو به دلیل استفاده نکردن از ابزارهای جدید و متناسب با بافت کشور ایران و از سوی دیگر، به دلیل عدم پوشش‌دهی قشرهای مختلف در سطح جامعه، مکفی نمی‌باشد (عیسی‌مراد، رضایی و مهرعلیان، ۱۳۹۴). با توجه به اینکه نوجوانان دوران خاصی را از نظر رشد و شناخت سپری می‌کنند، پاسخ دادن به سؤالات خودشناسی و هستی‌شناسی برای نوجوان بسیار حائز اهمیت است (برک، ۲۰۰۷، ص۷۲۳) به همین دلیل، انجام پژوهش در حوزهٔ دین به‌عنوان منبعی که بتواند به سؤالات نوجوانان پاسخ دهد بسیار سودمند است. از طرفی نوجوان در بستر فعالیت‌های روزمره

زندگی با تغییرات زیادی در نوع تعاملات و ارتباطات روبرو می‌شود. به‌عنوان نمونه، نوجوان در ارتباط با والدین و یا همسالان و دوستان تغییرات محسوسی را متحمل می‌شود. بنابراین، تقویت سازه‌های روان‌شناسی و اجتماعی که بتواند نیاز نوجوان را در نوع مدیریت رفتار و ارتباط صحیح با دیگران برطرف سازد و به سؤالات شناختی جدید نوجوان نیز پاسخ دهد امری ضروری برای تربیت نوجوانان می‌باشد. بر اساس تحقیقات انجام شده در حوزهٔ هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی می‌توان گفت: هر دو متغیر در نوع زندگی و تعاملات فردی و اجتماعی نوجوان نقش بسزایی دارد. پژوهش‌های گرمارودی و وحدانی‌نیا (۱۳۸۵)، بیرامی و مرادی (۱۳۸۵)، خانزاده و یعقوب‌زاده (۱۳۸۹) و یارمحمدیان و شرفی‌راد (۱۳۹۰) مؤید اهمیت این موضوع است. ولی دربارهٔ ارتباط این دو متغیر از یک طرف و همچنین ارتباط آنها با دین به‌عنوان منبعی که پاسخی برای سؤالات خودشناسی و هستی‌شناسی نوجوان دارد و از طرف دیگر، برای بهتر شدن زندگی و تعاملات نوجوان دستورات خاصی لحاظ کرده است، پژوهش‌های زیادی صورت نگرفته است. به همین دلیل، این پژوهش ضمن بررسی رابطهٔ دو متغیر هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با دین‌داری به این موضوع می‌پردازد که آیا دو متغیر مذکور می‌توانند به‌عنوان متغیر مستقل، دین‌داری را به‌عنوان متغیر ملاک پیش‌بینی کنند؟ بنابراین، این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤالات است که آیا بین متغیرهای هوش هیجانی، مهارت‌های اجتماعی و دین‌داری رابطه‌ای وجود دارد؟ آیا هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی به‌عنوان متغیر پیش‌بین می‌توانند متغیر دین‌داری را به‌عنوان متغیر ملاک پیش‌بینی کنند؟

روش پژوهش

این پژوهش، از نوع همبستگی و توصیفی می‌باشد و جامعهٔ آماری آن را دانش‌آموزان ناحیه دو شهرستان قزوین تشکیل می‌دهند. نمونهٔ پژوهش صد نفر دانش‌آموز پسر در مقطع دبیرستان می‌باشد که از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای به‌دست آمد. بر اساس نمونه‌گیری خوشه‌ای، ابتدا یک دبیرستان از بین چند دبیرستان ناحیه به تصادف انتخاب شد و سپس در مرحلهٔ بعد، از دبیرستان مورد نظر ۱۰۰ دانش‌آموز به طور تصادفی و بر اساس برآورد حجم نمونه در تحقیقات همبستگی انجام شده (حسن‌زاده، ۱۳۹۳، ص۹۴) انتخاب شدند. برای صحت بیشتر در جمع‌آوری داده‌ها از دانش‌آموزان خواسته شد که با تأمل و آسودگی خاطر،

در یک فضای مناسب و با در اختیار داشتن زمان کافی، پرسش‌نامه‌های پژوهش را پاسخ دهند. در این پژوهش، ضمن بررسی رابطهٔ سه متغیر هوش هیجانی، مهارت‌های اجتماعی و دین‌داری، متغیر هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی به‌عنوان متغیر پیش‌بین و متغیر دین‌داری به‌عنوان متغیر ملاک لحاظ شد.

ابزارپژوهش

پرسش‌نامه هوش هیجانی بار-آن (۱۹۹۷): این پرسش‌نامه دارای ۹۰ سؤالِ ۵ گزینه‌ای در ۱۵ مؤلفه می‌باشد. این مؤلفه‌ها عبارت‌اند از: حل‌مسئله، خوشبختی یا شادمانی، استقلال، تحمل فشار روانی، خودشکوفایی، خودآگاهی هیجانی، واقع‌گرایی، روابط بین‌فردی، خوش‌بینی، عزت نفس، کنترل تکانشی، انعطاف‌پذیری، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، همدلی و خودابرازی. هرچه نمرهٔ فرد در کل آزمون با هر یک از خرده‌مقیاس‌ها بیشتر باشد، دلیل بر برتری فرد در آن جنبه از هوش هیجانی است (دژکام، ۱۳۸۱، ص۹۷؛ منتظرغیب، احقر و کیخانژاد، ۱۳۹۱). پایایی و روایی آزمون هوش هیجانی توسط لشکری (۱۳۸۱)، در میان دانشجویان دانشگاه‌های تهران مورد مطالعه قرار داده شد. پایایی کل پرسش‌نامه با استفاده از روش کرونباخ ۰/۹۲ به‌دست آمد (لشکری، ۱۳۸۱، ص۱۱۲؛ منتظرغیب و همکاران، ۱۳۹۱). در پژوهش فاتحی (۱۳۸۸) نیز ضریب اعتبار به روش زوج و فرد، ۰/۸۸ به‌دست آمد و در پژوهش صورت گرفته با اندکی تفاوت از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به‌دست آمد. طبق این گزارش بین میانگین نمره هر یک از خرده‌مقیاس‌ها و میانگین کل پرسش‌نامه، رابطهٔ مستقیم و معناداری وجود دارد؛ یعنی تمام خرده‌مقیاس‌های موجود در پرسش‌نامه با متغیر هوش هیجانی رابطهٔ مستقیم دارد (تابش و زارع، ۱۳۹۱).

مقیاس سنجش دینداری: فرم دانش‌آموزی این مقیاس ساختهٔ خدایاری‌فرد، سماواتی و اکبری زردخانه (۱۳۸۸) است و متشکل از ۱۰۴ گویهٔ سنجش دین‌داری در چهار مؤلفهٔ می‌باشد: ۱. شناخت دینی، ۲. باور دینی، ۳. عواطف دینی، ۴. التزام و عمل به وظایف دینی. مقیاس اندازه‌گیری و پاسخگویی به هر یک از عبارات مؤلفه‌ها، طیف لیکرت پنج درجه‌ای است (خدایاری‌فرد، فقیهی، غباری‌بناب، شکوهی‌یکتا و رحیمی‌نژاد، ۱۳۹۱). ضریب آلفای حیطه‌های چهارگانه و کل مقیاس برای این ابزار سنجش ۰/۷۶ تا ۰/۹۵ گزارش شده است (خدایاری‌فرد، سماواتی و اکبری زردخانه، ۱۳۸۸). برای تعیین روایی محتوایی از

قضاوت ۴ نفر متخصص روان‌شناس دانشگاهی، ۲ نفر متخصص حوزوی و ۱ نفر متخصص روان‌سنجی در این باره که ماده‌های مقیاس تا چه اندازه معرف محتوا و هدف‌های برنامه هستند، استفاده شده است. نظرات این افراد مؤید این مطلب بود که مقیاس مذکور روایی محتوایی دارد. جهت بررسی روایی سازه نیز تحلیل عوامل اکتشافی انجام شده است. برای بررسی اعتبار مقیاس‌ها از روش همسانی درونی و ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. آلفای کرونباخ برای عامل‌های مقیاس نشان‌دهندهٔ اعتبار بالای مقیاس است. ضریب آلفای کرونباخ در ارتباط با عامل‌های ارتباط با جهان هستی، ارتباط با خود، ارتباط با دیگران، ارتباط با خدا، به ترتیب عبارت بود از: ۰/۹۱، ۰/۹۲، ۰/۹۲، و ۰/۸۹. همچنین مقدار ضریب دونیمه کردن نیز برای همین عامل‌ها به ترتیب برابر بود با: ۰/۸۸، ۰/۸۹، ۰/۹۱، و ۰/۸۸ (خدایاری‌فرد و همکاران، ۱۳۸۸). در این پژوهش برای محاسبه اعتبار از روش ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد و نتایج نشان داد که ضریب آلفای کرونباخ در ارتباط با عامل‌ها به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۹ و ۰/۹۲ می‌باشد که نشان‌دهندهٔ اعتبار بالای مقیاس می‌باشد.

مقیاس مهارت‌های اجتماعی: این مقیاس در سال ۱۹۸۳ برای سنجش مهارت‌های اجتماعی افراد ۴ـ۱۸ سال توسط ماتسون ساخته شده است (یوسفی و خیَر، ۱۳۸۱). مقیاس مهارت‌های اجتماعی ماتسون دارای ۵۶ آیتم است که به پنج عامل اصلی تقسیم شده است. پاسخ به این مقیاس بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای با دامنهٔ نمره‌ای ۱ تا ۵ (هرگز، هیچ وقت تا همیشه) صورت می‌گیرد (یوسفی و خیر، ۱۳۸۱؛ ممیزی و همکاران، ۱۳۹۰). برای تعیین روایی سازه مقیاس مهارت‌های اجتماعی، روش آماری تحلیل عاملی به کار رفته است. تحلیل عوامل ابتدا با استفاده از شیوه مؤلفه اصلی صورت گرفت. مقدار ضریب KMO برابر با ۰/۸۶ بود و بیانگر کفایت نمونه آزمودنی‌ها جهت انجام تحلیل عاملی می‌باشد. همچنین مقدار آزمون کرویت بارتلت برابر با ۱۰۴۳۳/۲۹۸ و در سطح P=۰/۰۰۱ معنادار بود. برای بررسی پایایی مقیاس مهارت‌های اجتماعی، از ضرایب آلفای کرونباخ و تصنیف استفاده شده است. میزان آلفای کرونباخ و تصنیف برای کل مقیاس، یکسان و برابر ۰/۸۶ بود. برای این آزمون، ۵ خرده‌مقیاس در قالب ۵ عامل مطرح گردیده است که به ترتیب عبارت‌اند از: ۱. مهارت‌های اجتماعی مناسب، ۲. رفتارهای غیراجتماعی یا جسارت نامناسب، ۳. پرخاشگری یا تکانشی عمل کردن و سرکش بودن، ۴. برتری‌طلبی یا اطمینان زیاد به خود داشتن، ۵. رابطه با همسالان یا حسادت / گوشه‌گیری، (ممیزی و همکاران،

۱۳۹۰). در مقیاس سنجش مهارت‌های اجتماعی ماتسون، علاوه بر نمراتی که آزمودنی در هر کدام از خرده‌مقیاس‌ها به دست می‌آورد، جمع نمرات کل عبارات موجود در مقیاس نیز یک نمره کلی به دست می‌دهد که بیانگر نمرهٔ کل فرد در مقیاس مهارت‌های اجتماعی ماتسون می‌باشد (یوسفی، ۱۳۸۶). در این پژوهش، پایایی کل از طریق آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۸ اندازه‌گیری شد.

یافته‌های پژوهش

بر اساس روش‌های توصیفی در آمار میانگین و انحراف معیار هر سه متغیر تعیین گردید. در جدول ۱، میانگین و انحراف معیار متغیر هوش هیجانی، مهارت‌های اجتماعی و دین‌داری ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار هوش هیجانی، دین‌داری و مهارت‌های اجتماعی

	میانگین	انحراف معیار
هوش هیجانی	۲۶۶/۸۸	۲۱/۵۷
دین‌داری	۳۳۱/۴۸	۳۸/۳۳
مهارت‌های اجتماعی	۱۸۲/۸۸	۳۳/۱۶

همان‌طور که جدول ۱ نشان می‌دهد، میانگین و انحراف معیار هوش هیجانی، ۲۶۶/۸۸ و ۲۱/۵۷؛ دین‌داری، ۳۳۱/۴۸ و ۳۸/۳۳ و مهارت‌های اجتماعی، ۱۸۲/۸۸ و ۳۳/۱۶ می‌باشد.

جدول ۲. بررسی همبستگی بین هوش هیجانی، دین‌داری و مهارت‌های اجتماعی

	دین‌داری	هوش هیجانی
دین‌داری	۱	
هوش هیجانی	۰/۵۷**	۱
مهارت‌های اجتماعی	۰/۶۹**	۰/۷۵**

** همبستگی در سطح ۰/۰۱

در جدول ۲، همبستگی بین هوش هیجانی، دین‌داری و مهارت‌های اجتماعی مشاهده می‌شود. طبق اطلاعات جدول ۲، این سه متغیر رابطهٔ معناداری با یکدیگر دارند. بدین‌معنا که با افزایش میزان هر کدام از سه متغیر، میزان متغیرهای دیگر نیز افزایش می‌یابد.

جدول ۳. نتایج رگرسیون چندمتغیری (روش ورود)

	متغیرهای ملاک	F	R^2	β	β	T
هوش هیجانی	دین‌داری	۱۷/۴۰**	۰/۴۸	۰/۱۱	۰/۱۲	۰/۷۱
مهارت‌های اجتماعی				۰/۶۸	۰/۵۹	۳/۳۰**

** همبستگی در سطح ۰/۰۱

جدول ۳، نتایج حاصل از رگرسیون چندمتغیری را نشان می‌دهد. طبق اطلاعات جدول ۳، نتیجه گرفته می‌شود که متغیر هوش هیجانی به‌عنوان متغیر پیش‌بین با توجه به میزان (P<۰/۰۵، t=۰/۷۱، β=۰/۱۲) توانست متغیر ملاک (دین‌داری) را به طور معنادار پیش‌بینی کند. همچنین، مهارت‌های اجتماعی نیز با توجه به میزان (P<۰/۰۱، t=۴/۵۹، β=۰/۶۸) توانست متغیر ملاک (دین‌داری) را به طور معنادار و مثبت پیش‌بینی کند (P<۰/۰۱، F=۱۷/۴۰، R^2=۰/۴۸). این متغیرها در مجموع، ۴۸ درصد از واریانس نمره‌های دین‌داری را تبیین می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش، ضمن بررسی رابطهٔ دو متغیر هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با دین‌داری، درصدد آن است که آیا دو متغیر مذکور می‌توانند به‌عنوان متغیر، دین‌داری را پیش‌بینی کنند؟

نتایج این پژوهش نشان داد که متغیرهای هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با دین‌داری رابطهٔ مستقیم دارد. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های عیسی‌مراد و همکاران (۱۳۹۴)، رضایی، درتاج و مهرعلیان (۱۳۹۵) همسو است. همچنین، این پژوهش نشان داد متغیرهای مستقل در پژوهش می‌تواند متغیر ملاک یعنی دین‌داری را پیش‌بینی کند. با توجه به سؤالات پژوهش، سؤال اول این بود که آیا بین متغیر هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با دین‌داری رابطه وجود دارد؟

نتایج نشان داد بین هوش هیجانی و دین‌داری با ضریب همبستگی رابطهٔ مثبت و معنادار وجود دارد که این نتیجه با نتیجهٔ پژوهش رضایی و همکاران (۱۳۹۵) همسو می‌باشد. در تبیین این موضوع این احتمال وجود دارد که هوش هیجانی به‌عنوان یک عامل مؤثر در شکوفایی توانایی افراد برای کسب موفقیت و به‌عنوان عامل مرتبط با سلامت عاطفی و در مجموع، سلامت روانی (جنتی، موسوی و عظیمی، ۱۳۹۱) و همچنین تأثیرپذیری از محیط (احسانی، صباراد، جهانیان و خیرخواه، ۱۳۹۳) سبب می‌شود که فرد با هوش هیجانی بالا واکنش مناسبی نسبت به عامل دین نشان دهد؛ زیرا دین به معنای سنتی اجتماعی است که انسان در سیر زندگانی‌اش طبق آن سیر می‌کند و سنت‌های اجتماعی متعلق به رفتار و عمل است و زیربنای آن، اعتقاد به حقیقت هستی عالم و حقیقت هستی خود انسان است (طباطبایی، ۱۳۸۵، ج۱۵، ص۶۵)

همچنین نتایج این پژوهش نشان داد بین مهارت‌های اجتماعی و دین‌داری نیز رابطهٔ مثبت و معناداری وجود دارد. این نتیجه نیز با پژوهش عیسی‌مراد و همکاران (۱۳۹۴) هم‌راستا می‌باشد. در تبیین این موضوع می‌توان گفت: دستورهای مؤکّد دین در ارتباط با تعامل صحیح و ارتباط هرچه بهتر فرد با دیگران در جامعه، ضمن روایات و آیات قرآن مجید، حاکی از اهمیت روابط و مهارت‌های فرد در بستر اجتماع است. دین اسلام با دستوراتی مانند یاری و کمک به یکدیگر،[۱] احسان به دیگران،[۲] گفتار نیک،[۳] کمک به دیگران در قالب صدقه دادن،[۴] پرداخت زکات مال،[۵] عدالت[۶] و امر به معروف و نهی از منکر[۷] زمینه‌ساز بستر مناسبی در جامعه جهت تعاملات بین‌فردی و اجتماعی می‌باشد. به عبارت دیگر، افراد با مهارت‌های اجتماعی بالا بهتر می‌توانند دستورات دین که مشتمل بر مهارت‌های اجتماعی می‌باشد را پذیرا باشند و نسبت

---

۱. «تَعاوَنُوا عَلَی البِرّ وَالتّقوَی» (مائده: ۲)؛ یکدیگر را در نیکوکاری و پرهیزکاری کمک کنید.

۲. «وبِالوالِدَینِ اِحسانًا وَبِذِی القُربَی وَالیَتامَی والمَساکین وَالجارِ ذِی القُربی وَالجارِ الجُنُبِ والصّاحِبِ بِالجَنبِ وَابنِ السّبیلِ وَ...» (نساء: ۳۶)؛ به پدر و مادر نیکی کنید و همچنین نسبت به خویشاوندان، یتیمان، فقیران، همسایه دور و نزدیک، دوستان، رهگذران و بندگان که زیردست شما هستند، نیکی کنید که خدا مردم خودپسند و متکبر را دوست ندارد.

۳. «وَقُولُوا لِلنّاسِ حُسنا» (بقره: ۸۳)؛ با مردم با خوش‌زبانی و سخنان نیک، تکلم نمایید.

۴. «اِن تُبدُوا الصَدَقاتِ فَنِعِمّا هِیَ وإن تُخفُوها وَتُؤتُوهَا الفُقراء فَهُو خَیرٌ لکم...» (بقره: ۲۷۱)؛ اگر صدقه‌ها را آشکارا دهید، کار پسندیده‌ای است و اگر مخفیانه انجام دهید و آنها را به تهیدستان دهید، برای شما بهتر است.

۵. «وَآتَوا الزَّکات» (نور: ۵۶)؛ زکات مال پرداخت کنید.

۶. «اِنّ اللهَ یَامُرُ بِالعَدل والِاحسان» (نحل: ۹۰)؛ همانا خداوند به عدالت و احسان امر می‌کند.

۷. «وَالمُؤمِنونَ وَالمُؤمِناتُ بَعضُهُم اَولیاءُ بعضٍ یَامُرونَ بِالمَعروفِ وَیَنهَون عَنِ المُنکَر» (توبه: ۷۱)؛ مردان و زنان با ایمان، دوست و یاور یکدیگر هستند، آنها به کارهای نیک فرمان می‌دهند و از کارهای ناشایست باز می‌دارند.

بـه عمل کردن به این دسـتورات توانایی بیشـتری همـراه با رغبت عمل نشـان می‌دهند.

نتایج پژوهش نشان داد، متغیر هوش هیجانی به‌عنوان متغیر پیش‌بین با توجه به میزان (P<۰/۰۵، t=۰/۷۱، β=۰/۱۲) توانسـت متغیر ملاک (دین‌داری) را به طور معنادار پیش‌بینی کنـد. در ایـن زمینه، نتایج این پژوهش با تحقیق رضایی و همکاران (۱۳۹۵) هم‌راسـتا بود. می‌توان چنین اسـتدلال کرد کـه افراد با هوش هیجانی بالا به‌واسـطهٔ خودآگاهی هیجانی، خودتنظیمـی، خودکنترلـی در تفکـر و رهایـی از وابسـتگی هیجانـی، ایجـاد و حفـظ روابط رضایت‌بخش دوجانبه، مسئله‌گشـایی، خوش‌بینی (بار-آن، ۱۹۹۷؛ همو، ۲۰۰۶)، در مقابل مسـائل مطرح شـده در دیـن، مدیریت هیجانی بهتری از خود نشـان می‌دهند و این سـبب می‌شـود که بدون جبهه‌گیری در مقابل دین، با انعطاف بیشـتری ادله و مسـتدلات دینی را پذیرا شود. بنابراین، این احتمال وجود دارد که افراد با هوش هیجانی بالا بهتر بتوانند دست به انتخاب بزنند و در انتخاب راه رشد و ضلال، با پذیرش مستدلات قرآنی مسیر هدایت را طی کنند. قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید: «إِنّا هَدَيناهُ السَّبِلَ إِمّا شَاكِرًا وَإِمّا كَفُورًا» (دهر: ۳)؛ ما انسان را (در ابعاد زندگیش به هدایت تکوینی و تشریعی) به راه راست هدایت کردیم، خواه سپاسگزار باشد وخواه ناسپاس.

نتایـج نشـان داد کـه مهارت‌هـای اجتماعی نیز بـا توجه بـه میـزان (P<۰/۰۱، t=۴/۵۹، β=۰/۶۸) توانسـت متغیـر مـلاک (دیـن‌داری) را بـه طـور معنـادار و مثبـت پیش‌بینی کند (P<۰/۰۱، F=۱۷/۴۰، R^2=۰/۴۸). بـا توجه به نتیجه ایـن فرضیه که مهارت‌های اجتماعی قوی فردی می‌تواند عامل مناسـبی جهت کسـب و انتقال آموزه‌های دینی باشـد، می‌توان با ایجاد بستر مناسب بر پایه دین؛ ارتباط و تعامل با دیگران که از رکن‌های اساسی مهارت‌های اجتماعـی در افراد جامعه مورد تعلیم قرار داد و این مسـئله موجب می‌شـود که تمایلات افراد برای پذیرش دین و نقش آن در زندگی و پذیرش سـازه‌های دینی بیشـتر باشـد. در این مورد نیز توصیه‌های دینی در قالب روایات معصومین علیهم‌السلام این مسـئله را نشـان می‌دهد که دین، فـرد را برای یـک زندگی اجتماعی و ایجاد روابط سـالم و صحیح که موجـب موفقیت فرد در اجتماع و همچنین موجب رشد و شکوفایی جامعه می‌گردد، هدایت می‌کند. پیامبر اکرم صلی‌الله‌علیه‌وآله می‌فرمایند: «مَثَل افراد با ایمان در دوستی و نیکی با یکدیگر همچون اعضای یک پیکر است کـه چون بعضی از آن رنجور شـود و بـه درد آید، اعضـای دیگر را قرار و آرامـش نخواهد بود» (طباطبایی، ۱۳۸۵، ج۱۵، ص۲۰۱؛ رازی، ۱۳۸۳، ج۲، ص۱۳۲)

منابع

• آقایار، سیروس و پرویز شریفی درآمدی (۱۳۸۶)، هوش هیجانی، تهران، سپاهان.

• آلپورت، گوردن (۱۹۹۵)، بالیدن، ترجمهٔ مسعود رضوی، بی‌تا، سازمان تربیت معلم وتحقیقات تربیتی.

• احسانی، مریم و لیدا صباراد، ایمان جهانیان، فرزان خیرخواه (۱۳۹۳)، «ارتباط بین هوش هیجانی و وضعیت تحصیلی در دانشجویان دندان‌پزشکی دانشگاه علوم پزشکی بابل»، فصلنامهٔ مرکز مطالعات و توسعه آموزش پزشکی، سال پنجم، شمارهٔ ۱، ص۱۴۶.

• اورکی، محمدامین و زیبا برقی ایرانی (۱۳۸۹)، «رابطهٔ جهت‌گیری مذهبی با اضطراب مرگ در دانشجویان»، کنگره بین‌المللی دین، فرهنگ و روان‌شناسی، دانشگاه تهران.

• برک، لورای (۲۰۰۷)، روان‌شناسی رشد، ترجمهٔ یحیی سیدمحمدی، تهران، ارسباران.

• بشارت، محمد (۱۳۸۴)، «بررسی تأثیر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی»، مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهرا علیهاالسلام، دورهٔ اول، شمارهٔ ۲، ص۲۵ـ۳۸.

• بیرامی، منصور و علیرضا مرادی (۱۳۸۵)، «تأثیر آموزش مهارت‌های اجتماعی بر کفایت اجتماعی دانش‌آموزان»، روان‌شناسی دانشگاه تبریز، سال اول، شمارهٔ ۴، ص۴۷ـ۶۷.

• تابش، فهیمه و حسین زارع (۱۳۹۱)، «تأثیر آموزش مهارت‌های هوش هیجانی بر سبک‌های تصمیم‌گیری عقلایی، شهودی اجتنابی، وابسته و آنی»، علوم رفتاری، دورهٔ ششم، شمارهٔ ۴، ص۳۲۳ـ۳۲۹.

• جنتی، یدالله و عاطفه موسوی، حمیده عظیمی (۱۳۹۰)، «بررسی میزان هوش هیجانی بر عزت نفس دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه مازندران»، مجلهٔ علمی پژوهشی دانشگاه مازندران، دورهٔ بیست‌ویکم، شمارهٔ ۱، ص۲۵۴ـ۲۶۱.

• جمشیدی، عرب مقدم و درخواه (۱۳۹۳). رابطهٔ دینداری و تاب‌آوری در دانش‌آموزان راهنمایی دبیرستان شهر شیراز، اندیشه‌های نوین تربیتی، دورهٔ دهم ، بهار ۹۳، شمارهٔ ۱.

• حسن‌زاده، رمضان (۱۳۹۳)، روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، تهران، ساوالان.

• حسین خانزاده، عباسعلی و ساجد یعقوب‌زاده (۱۳۸۹)، «بررسی مهارت‌های اجتماعی مورد نیاز دانش‌آموزان با نیازهای ویژه در محیط‌های شغلی»، تعلیم و تربیت استثنایی، شمارهٔ ۱۰۶، ص۴ـ۱۷.

• حسینی، فریده‌سادات و محمد مزیدی، مسعود حسین‌چاری (۱۳۸۹)، «پیش‌بینی سبک‌های هویت بر اساس جهت‌گیری‌های مذهبی در میان دانشجویان دانشگاه شیراز»، اندیشه‌های نوین تربیتی، دورهٔ ششم، ش ۱، ص۵۳ـ۷۱.

• خداپناهی، محمدکریم و محمدعلی خاکسار بلداجی (۱۳۸۴)، «رابطهٔ جهت‌گیری مذهبی و سازگاری روان‌شناختی در دانشجویان»، روان‌شناسی و دین، سال نهم، ش ۳، ص۳۱۰ـ۳۲۰.

• خدایاری‌فرد، محمد و سیما سماواتی، سعید اکبری‌زردخانه (۱۳۸۸)، «آماده‌سازی مقیاس دین‌داری برای جمعیت دانش‌آموزی»، اندیشه‌های نوین، دانشکدهٔ علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهرا علیهاالسلام، دورهٔ پنجم، ش ۴، ص۱۰۷ـ۱۲۷.

• خدایاری‌فرد، محمد و علی‌نقی فقیهی، باقر غباری‌بناب، محسن شکوهی‌یکتا، عباس رحیمی‌نژاد (۱۳۹۱)، مبانی نظری و روش‌شناسی مقیاس‌های دین‌داری، تهران، آوای نور.
• دژکام، نجمه (۱۳۸۱)، بررسی رابطهٔ عزت نفس و هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی تربیتی، تهران، دانشگاه آزاد اسلامی.
• رازی، ابوالفتوح (۱۳۸۳)، روض‌الجنان و روح‌الجنان، تصحیح محمدجعفر یاحقی و محمدمهدی ناصح، مشهد، آستان قدس رضوی.
• رضایی، محمد و فریبرز درتاج، ابراهیم مهرعلیان (۱۳۹۵)، «رابطهٔ هوش هیجانی بار-آن و مؤلفه‌های آن با دین‌داری نوجوانان»، روان‌شناسی تربیتی، دورهٔ دوازدهم، ش ۴۲، ص۷۷.
• سلطانی‌فر، عاطفه (۱۳۸۶)، «هوش هیجانی»، اصول بهداشتی روانی، سال نهم، ش ۳۶، ص۸۳-۸۴
• سیف، علی‌اکبر (۱۳۸۹)، روان‌شناسی پرورشی نوین، تهران، دوران.
• طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۸۵)، المیزان فی تفسیر القرآن، ترجمهٔ سیدمحمدباقر موسوی همدانی، قم، دفتر انتشارات اسلامی.
• عیسی‌مراد، ابوالقاسم و محمد رضایی، ابراهیم مهرعلیان (۱۳۹۴)، «بررسی رابطهٔ دین‌داری و مؤلفه‌های آن با مهارت‌های اجتماعی ماتسون»، فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال ششم، ش ۲۱، ص۱۲۵-۱۴۴.
• فاتحی، ابوالقاسم و ابراهیم اخلاصی (۱۳۸۸). زیرساخت‌های دینی اندیشه‌های اجتماعی ابن خلدون، معرفت فرهنگی و اجتماعی، سال اول، زمستان ۱۳۸۸، شمارهٔ ۱.
• گرمارودی، غلامرضا و مریم وحدانی‌نیا (۱۳۸۵)، «سلامت اجتماعی، بررسی میزان مهارت‌های اجتماعی دانش‌آموزان»، پایش، سال پنجم، ش ۲، ص۱۴۷-۱۵۳.
• گلمن، دانیل (۱۹۹۵)، هوش هیجانی، ترجمهٔ نسرین پارسا (۱۳۸۰)، تهران، رشد.
• گوتک، جرالدال (۱۹۹۷)، مکاتب فلسفی و آراء تربیتی، ترجمهٔ محمدجعفر پاک‌سرشت، تهران، سمت.
• لشکری، کبری (۱۳۸۱)، سنجش و اندازه‌گیری تهیه آزمون هوش هیجانی و بررسی اعتبار و روایی و نرم‌یابی آن بر روی دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرکز.
• محمودی، مسعود و فیروز نجفی (۱۳۹۱)، «بررسی اثر آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های ارتباطی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد»، روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی، سال دوم، ش ۸، ص۳۵-۵۳.
• ممیزی، فاطمه و سهراب عبدی‌زرین، مصطفی اقلیما، غنچه راهب (۱۳۹۰)، «مهارت‌های اجتماعی: نقش آن در پیشگیری از مورد آزار قرار گرفتن نوجوانان»، فصلنامهٔ دانشکدهٔ بهداشت یزد، سال دهم، ش۱ (پیاپی۳۱)، ص۹۶-۱۰۸.
• منتظرغیب، طیبه و احقر قدسی، مهین کیخانژاد (۱۳۹۱)، «رابطهٔ هوش هیجانی با میزان سخت‌رویی دانشجویان دانشگاه»، مشاورهٔ شغلی و سازمانی، دورهٔ چهارم، ش ۱۳، ص۱۱۴-۱۰۱.
• هارجی، اُوِن و کریستین ساندرز، دیوید دیکسون (۱۹۹۴)، مهارت‌های اجتماعی در ارتباطات میان فردی، ترجمهٔ خشایار بیگی و مهرداد فیروزبخت، تهران، رشد.
• هاشمی، زهرا و بهرام جوکار (۱۳۸۹)، «بررسی رابطهٔ جهت‌گیری مذهبی اسلامی با ابعاد هویت»، دانشور رفتار، سال هفدهم، ش ۴۰، ص۵۹-۷۴.

• یارمحمدیان، احمد و حیدر شرفی‌راد (۱۳۹۰)، «تحلیل رابطه بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی نوجوانان»، جامعه‌شناسی کاربردی، سال بیست‌ودوم، ش ۴، ص۳۵ـ۵۰.
• یاسمی‌نژاد، پریسا و محسن گل‌محمدیان، بهنام فعلی (۱۳۹۰)، «بررسی رابطهٔ مذهبی و سرسختی روان‌شناختی در دانشجویان»، پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، سال نوزدهم، ش ۱۲، ص۱۱۹ـ۱۳۷.
• یوسفی، فریده (۱۳۸۶)، «ارتباط سبک فرزندپروری والدین با مهارت‌های اجتماعی و جنبه‌هایی از خودپنداره دانش‌آموزان دبیرستانی»، دانشور رفتار، سال چهاردهم، ش ۲۲، ص۳۷ـ۴۶.
• یوسفی، فریده و محمد خیَر (۱۳۸۱)، «بررسی پایایی و روایی مقیاس سنجش مهارت‌های اجتماعی ماتسون و مقایسهٔ عملکرد دختران و پسران دبیرستانی در این مقیاس»، مجلهٔ علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز، دورهٔ هجدهم، ش ۲ (پیاپی ۳۶)، ص۱۴۷ـ۱۵۸.
• Adigun, Y, Klinc, F.E, & Tepetas, S (2009), Identifying parent views regarding social skills, Procedia Social and Behavioral sciences, 1, 1, p. 1507 - 1512.
• Bar-Ei, R, García-Muñoz, T, Neuman, S, & Tobol, Y (2013), The evolution of secularization: cultural transmission, religion and fertility—theory, simulations and evidence, Journal of Population Economics, 26(3), p. 1129-1174.
• Bar-On, R (1997), The Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i): Technical manual. Toronto, Canada: Multi-Health Systems.
• Bar-on, R (2006), The bar-on model of emotional intelligence skills, development training, program and student achievement and retention. unpublished raw data, texas, A. & M University Kings Ville.
• Goleman, D (1998), Working with emotional intelligence, New York: Bantam Books.
• Gresham, F.M, Watson, T.S, & Skinner, C.H (2001), Functionalbehavioral assessment: Principles, procedures, and future directions, School Psychology Review, 30(2), p. 156-172.
• Matson, J.L (1990), Matson Evaluation of social skill with youngsters: manual Worthington OH: International Diagnostic System.
• Mayery,J,D& Salovey, P.(1990). Emotional Inteligence. Imaagination, cognition and personality,9,185-211.
• Mayer, J.D, (1993), The intelligence of emotional intelligence, intelligence, 17(4), p. 433-442.
• Mangrulkar, L, Whitman, C. V, & Posner, M (2001), Life skills 'approach to child and adolescent healthy human development, Washington DC: Pan American Health organization.
• Smith, C.A.B (2001), Emotional intelligence and religious orientation as predictors of abortion decision - making. Dissertation Abstracts International: Section B: The Sciences an Engineering, 61(05), p. 2783-2802
• Young, J. S, Cashwell, C.S, & Shcherbakova, J (2000), The moderating relationship of spirituality on negative life event and psychological adjustment, Journal of Counseling and Value, 45 (1), p. 49-58.

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی
سال چهارم، شماره اول، پیاپی ۹، بهار و تابستان ۱۳۹۷ (ص۲۲۱-۲۵۲)

مقایسهٔ روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه، احساس تنهایی و انواع عشق در مردان متأهل طلبه و دانشجوی استان قم

A Comparison between the Early Maladaptive Schemas, Feeling Loneliness and Types of Love in Married Male University Students and Seminary Students in Qom Province

مهدی شاکری / کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره مؤسسهٔ آموزش عالی اخلاق و تربیت (نویسنده مسئول)
سیدمحمدرضا موسوی‌نسب کرمانی / استادیار گروه علوم تربیتی مؤسسهٔ آموزشی و پژوهشی امام خمینی ﷺ

Mahdi Shakeri (corresponding author), an MA in Counseling and Guidance, the Academic Institute for Ethics and Education, Qom, Iran. Email: mahdiyar.shakery@gmail.com
Mohammad Reza Mousavi Nasab Kermani, an assistant professor in educational sciences, Imam Khomeini Education and Research Institute, Qom, Iran. Email: smrmn1346@gmail.com

چکیده

هدف این پژوهش، مقایسهٔ روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه، احساس تنهایی و انواع عشق در مردان متأهل طلبه و دانشجوی استان قم است. این پژوهش، از نوع توصیفی ـ پیمایشی است. از میان طلاب متأهل مشغول به تحصیل در سطوح عالی و خارج مدرسه علمیه الهادی استان قم به تعداد ۱۰۰ نفر و همچنین دانشجویان متأهل مرد در دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد (واحد پردیسان) به تعداد ۱۶۴۵، بر اساس فرمول تعیین حجم کوکران، طلاب ۸۰ نفر و دانشجویان ۳۱۲ نفر به‌عنوان نمونه در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش، فرم کوتاه پرسش‌نامه روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه یانگ، پرسش‌نامه عشق مثلثی استنبرگ و پرسش‌نامه احساس تنهایی بود. جهت تجزیه‌وتحلیل داده‌ها

Abstract

The present study aims at a comparison between the initial maladaptive schemas, feeling loneliness and types of love in married male students of university and seminary schools in Qom province. The study is of descriptive-survey type and the statistical population consisted of 100 seminary students in high levels in al-Hadi school. Similarly, the population included 1645 married male students in Faculty of Humanities in Islamic Azad University of Pardisan. The statistical sample of the study based on the Cochran formula for determining sample size consisted of 80 seminary students and 312 university students. The sampling method was available sampling one. The tool for gathering data included Sternberg's Triangular Love Scale (1994); Russell, Peplau and Cutrona Loneliness Scale (1980); and Young's Early Maladaptive

از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که دانشجویان از لحاظ روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه به‌طور کلی میانگین بیشتری نسبت به طلاب داشتند. همچنین این گروه، از لحاظ احساس تنهایی و بعد شوق در میان ابعاد سه‌گانه عشق، میانگین بیشتری نسبت به طلاب داشتند.

کلیدواژه‌ها: روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه، احساس تنهایی، انواع عشق، طلاب، دانشجویان.

Schemas Questionnaire (1995). For statistical analysis of the data, the parameters and methods of descriptive and inferential statistics were used. The findings showed that there is a meaningful difference in early maladaptive schemas between married male students in seminary and university; the university students had a higher mean in early maladaptive schemas.

Keywords: early maladaptive schemas, feeling loneliness, types of love, seminary students, university students.

مقدمه

پیوستار زندگی روانی آدمی، دگرگونی‌ها و عوامل تأثیرگذار در آن مسئله‌ای است که مدت‌هاست ذهن کنجکاو آدمی را به خود مشغول ساخته است. یکی از این عوامل مؤثر، روان‌بنه‌ها و به‌ویژه روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه است. بررسی‌های پژوهشگر در جلسات مشاوره با زوجینی که برای حل اختلافات خود مراجعه کرده بودند، نشان می‌دهد که روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه پیش‌بینی‌کنندهٔ ناسازگاری بین‌فردی و تبیین‌کنندهٔ بسیاری از اختلالات روانی و شخصیتی می‌باشند و آسیب‌پذیری خاصی را برای انواع آشفتگی‌های روان‌شناختی ایجاد می‌کنند. علاوه بر این، عامل مهم و مکانیزم تأثیرگذاری آن در زندگی، دوران تحصیل در دانشگاه یا حوزه نیز، زمانی است که زندگی فرد تغییر می‌کند. بسیاری از طلاب یا دانشجویان شاید برای نخستین‌بار است که از اعضای خانواده و حمایت اجتماعی و عاطفی آنها دور می‌شوند. مشاهدات عینی پژوهشگر نشان می‌دهد، عده‌ای چون خانه و دوستان نزدیک را ترک کرده‌اند، حالت‌هایی از احساس شک، سردرگمی و اضطراب را تجربه کرده‌اند. از سوی دیگر، مطالعات بسیاری نشان داده‌اند که عشق به‌عنوان یک پدیدهٔ روانی مهم، پیش‌بینی‌کنندهٔ شادکامی، رضایت و هیجان‌های مثبت است (رفیعی‌نیا و اصغری، ۱۳۸۶).

این نسبت‌ها بر اهمیت موضوع این تحقیق و مقایسهٔ متغیرهای آن در بین دو گروه انتخاب شده می‌افزاید؛ چرا که طلاب و دانشجویان، دو قشر بسیار مهم از گروه‌های جمعیتی هستند که باید در آینده با آموزش‌های علمی و تربیتی فرا گرفته شده، برای بارور کردن ذهن‌های سرآمد و خلاق در سطح جامعه تلاش نمایند و آسیب‌های زندگی روانی آحاد جامعه را تقلیل دهند. اهمیت این نوع از تحقیقات، پژوهشگران را به بررسی متغیرهای دیگری در میان دو گروه یادشده سوق داده است که نتایج آنها حاکی از تفاوت معناداری بین جامعهٔ آماری این پژوهش بوده است. برای مثال، رسولی و سلطانی (۱۳۹۱) در پژوهش خود نشان داده‌اند جهت‌گیری مذهبی طلاب بالاتر از دانشجویان است. آنها همچنین ثابت کرده‌اند عمل به باورهای دینی در میان طلاب به‌طور معناداری بیشتر از عمل به باورهای دینی در دانشجویان است. براین‌اساس، انسان متدین نه‌تنها در ساحت‌های اعتقادی، بلکه در تمام ساحت‌های روان‌شناختی، اجتماعی، فرهنگی، سیاسی، اقتصادی و حقوقی از کارآمدی دین تأثیر پذیرفته است (رهنمایی، ۱۳۸۸). در این راستا می‌توان چنین ادعا کرد که زی‌طلبگی و فضای آموزشی و تربیتی متفاوت آنها، موجب می‌شود نوعی تغییر در نظام زندگی و در نتیجه، شاخص‌های روانی افراد چون متغیرهای پژوهش حاضر ایجاد شود. براین‌اساس، مطالعه و مقایسهٔ روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه، احساس تنهایی و انواع عشق در میان طلاب و دانشجویان، لازم و ضروری است.

واژهٔ «روان‌بنه»[1] یا «اسکیما» به‌طور کلی به‌عنوان ساختار، قالب یا الگو تعریف می‌شود. روان‌بنه شامل یک بسته حافظه‌ای است که محتوای آن را آموزه‌های فرد در طول زمان شکل می‌دهند. باید توجه داشت که در روند پدیدآیی روان‌بنه‌ها عواملی مثل بنیادهای زیستی فرد و عوامل مربوط به محیط تربیتی او مثل محیط خانواده، فرهنگ، تجارب وی در فرایند رشد، رخدادهای بزرگ و... تأثیر می‌گذارند. به نظر اندیشمندان در این زمینه، این بسته حافظه‌ای مثل یک فیلتر بزرگ و پیچیده بر سر راه اطلاعات ورودی به حافظه و همچنین اطلاعات موجود در حافظه، عمل کرده و با سرند، دسته‌بندی و سازمان‌دهی، شکل‌گیری معانی جدید را در ذهن ممکن می‌سازد (یانگ، ۲۰۱۱).

یانگ معتقد است: روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه قدیمی‌ترین مؤلفه‌های شناختی و باورها و احساسات غیرشرطی درباره خودمان هستند و از تعامل خلق‌وخوی فطری کودک با تجارب ناکارآمد

1. Schema

او با والدین، خواهر و برادرها و همسالان در طی سال‌های اولیه زندگی به وجود می‌آید (یانگ، ۲۰۱۱).

روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه الگوهای هیجانی و شناختی خود آسیب‌رسانی هستند که در ابتدای رشد و تحول در ذهن جای گرفته‌اند و در سیر زندگی تکرار می‌شوند (یانگ و همکاران، ۲۰۰۳). روان‌بنه‌ها حاصل گفت‌وگوی والدین با کودک هستند که به‌تدریج در ذهن او جای گرفته‌اند و هم‌اکنون به گونه‌ای نظام‌مند، اما ناکارآمد زندگی وی را زیر سیطرهٔ خود گرفته‌اند. روان‌بنه‌های ناسازگار به‌عنوان زیرساخت‌های شناختی منجر به تشکیل باورهای غیرمنطقی و دارای مؤلفه‌های شناختی، عاطفی و رفتاری هستند (یانگ، ۲۰۰۳).

از نظر یانگ (۲۰۱۱)، خصوصیات روان‌بنه‌های ناسازگار، عبارت‌اند از:

ـ باورها و احساس‌های غیرشرطی، دربارهٔ خودمان هستند و در اثر ارتباط با محیط ایجاد شده‌اند.

ـ خودتداوم‌بخش[1] هستند و بنابراین در برابر تغییر مقاومت می‌کنند.

ـ طبق تعریف، باید به صورت مکرر و به میزان زیادی، ناکارآمد باشند.

ـ معمولاً توسط رویدادهایی در محیط فعال می‌شوند که به روان‌بنه‌های خاصی مربوط می‌باشند.

ـ نسبت به مفروضه‌های زیربنایی، رابطهٔ نزدیک‌تری با سطوح بالای عاطفه دارند.

ـ از تعامل سرشت فطری کودک، با تجربه‌های ناکارآمد او با والدین، خواهر و برادرها و همسالان، در طی سال‌های اولیهٔ زندگی، به وجود می‌آیند (یانگ، ۲۰۱۱).

حوزه‌های روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه

روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه در رابطه با پنج تکلیف تحولی اساسی به وجود می‌آیند که کودک برای رشد سالم باید این تکالیف را در رابطه با والدین و محیط پشت سر گذارد. چنانچه هر کدام از این تکالیف انجام نشود، فرد در عملکردش در یک یا چند حوزه از این طرح‌وراه‌ها مشکل پیدا می‌کند. به‌طور کلی می‌توان بر طبق پنج نیاز هیجانی ارضاء نشده هجده روان‌بنه ناسازگار اولیه را در پنج حوزه قرار دارد (هوفارت و همکاران، ۲۰۰۵).

- حوزهٔ اول: بریدگی[2] و طرد[3]

بیمارانی که روان‌بنه‌هایشان در این حوزه قرار دارد، نمی‌توانند دلبستگی‌های ایمن و

1. Self-Perptuating
2. Disconnection
3. Rejection

رضایت‌بخشی با دیگران برقرار کنند. چنین افرادی معتقدند: نیاز آنها به ثبات، امنیت، محبت، عشق و تعلق خاطر برآورده نخواهد شد. خانواده‌های اصلی معمولاً بی‌ثابت (رها شدگی / بی‌ثباتی)، بدرفتار (بی‌اعتمادی / بدرفتاری) سرد و بی‌عاطفه (محرومیت هیجانی)، طردکننده (نقص/ شرم) یا منزوی (انزوای اجتماعی / بیگانگی)[1] هستند (راجیکور و برگ، ۲۰۰۶).

- حوزهٔ دوم: خودگردانی و عملکرد مختل[2]

انتظاراتی که فرد از خود و محیط دارد با توانایی‌های محسوس او برای جدایی، بقاء و عملکرد مستقل یا انجام موفقیت‌آمیز کارها تداخل می‌کنند (کاستیل و همکاران، ۲۰۰۷).

- حوزهٔ سوم: محدودیت‌های مختل[3]

نقص در محدودیت‌های درونی، احساس مسئولیت در قبال دیگران یا جهت‌گیری نسبت به اهداف بلندمدت زندگی. این روان‌بنه‌ها منجر به بروز مشکلاتی در رابطه با رعایت حقوق دیگران، همکاری با دیگران، تعهد یا هدف‌گزینی و رسیدن به اهداف واقع‌بینانه می‌شود (همان).

- حوزهٔ چهارم: دیگر جهت‌مندی[4]

تمرکز افراطی بر تمایلات، احساسات و پاسخ‌های دیگران به‌گونه‌ای که نیازهای خود فرد نادیده گرفته می‌شود. این کار برای دریافت عشق و پذیرش، تداوم ارتباط با دیگران یا اجتناب از انتقام و تلافی صورت می‌گیرد. در این روان‌بنه‌ها، فرد معمولاً هیجانات و تمایلات طبیعی خود را واپس می‌زند و نسبت به آنها ناآگاه است (هریسس و سرتین، ۲۰۰۲).

- حوزهٔ پنجم: گوش به زنگی بیش از حد و بازداری[5]

تأکید افراطی بر واپس‌زنی احساسات، تکانه‌ها و انتخاب‌های خودانگیخته فرد یا برآورده ساختن قواعد و انتظارات انعطاف‌ناپذیر و درونی‌شده دربارهٔ عملکرد و رفتار اخلاقی که اغلب منجر به از بین رفتن خوشحالی، ابراز عقیده، آرامش خاطر، روابط نزدیک و سلامتی می‌شود (تاک، ۲۰۰۶).

یکی دیگر از سازه‌های پیچیده روان‌شناختی که از زمان فلاسفه مورد بحث بوده، احساس

1. Alination
2. Impaired Autonomy and Performance
3. Impaired Limits
4. Other – Directedness
5. Overvigilance /Inhibition

تنهایی است. در آن زمان احساس تنهایی یک مفهوم مثبت به‌معنای کناره‌گیری داوطلبانه فـرد از درگیری‌های روزمره زندگی برای رسـیدن به هدف‌های بالاتـر (مانند تعمق و ارتباط با خداوند) تلقی می‌شـود. اما امروزه در متون روان‌شـناختی به احساس تنهایی مثبت پرداخته نمی‌شـود، بلکـه حالتی در نظـر می‌گیرند کـه در آن فرد فقـدان روابط با دیگـران را ادراک یا تجربه می‌کند و شـامل عناصر اصلی و مهمی مانند احساس نامطلوب فقدان یا از دست دادن همدم، جنبه‌های ناخوشـایند و منفی روابط از دست رفته و از دست دادن سطح کیفی روابط با دیگری است (رحیم‌زاده و دیگران، ۱۳۹۰).

روان‌شناسان تعاریف مختلفی از احساس تنهایی ارائه کرده‌اند. از جمله اینکه احساس تنهایی:

ـ حاصل محروم ماندن از نیازهای اساسی بشر به صمیمت است (گردونی، ۱۳۸۹).

ـ تجربـه عاطفـی دردنـاک تـرس‌آور عـام و خطیری کـه پیامدهـای آسیب‌شناسـی و روانی گسترده‌ای دارد (مشایخ، ۱۳۸۲).

ـ یـک احسـاس ذهنی غمگیـن، ناشـی از نارضایتی از تجـارب اجتماعی اسـت (یانگ بیلد، بلسکی، ۱۹۹۹، به‌نقل از: مشایخ، ۱۳۸۲).

ـ ناهمخوانی بین سـطح تماس اجتماعی مطلوب فرد با سـطحی اسـت که عملاً کسب کرده است (پیلاو، ۱۹۸۲، به‌نقل از: مشایخ، ۱۳۸۲).

خصوصیات افراد دارای احساس تنهایی

بررسـی‌های موجود نشان داده‌اند که افراد دارای احساس تنهایی دارای خصوصیاتی هستند کـه از آن جملـه می‌توان بـه رضایت و شـادکامی انـدک، عزت‌نفس پاییـن، ازخودبیگانگی، احسـاس خجالت، دلتنگی، احسـاس خـلأ، کمی جاذبه، خـودداری از ارتباطـات اجتماعی، دوسـتان اندک، بدبینی، ناتوانی در ابراز خود، دیگرگریزی و درون‌گرایی اشـاره کرد. بر اساس تحقیقات، احسـاس تنهایی با اختلالاتی مانند افسردگی، عزت‌نفس پایین، افکار خودکشی، رضایـت پایین از زندگی و گوشـه‌گیری اجتماعی، فعالیت جسـمانی محدود، فقدان سـلامت ذهنی و بدبینی مرتبط است (نوری‌ثمرین و نرگسی، ۱۳۹۲).

متغیر دیگر این پژوهش، انواع عشق است. «عشق» در لغت ریشه در «عَشِقَ» دارد. در عربی (العِشق) أي: الإفراطُ في المَحَبّه (الفیّومی، ۱۴۲۵). مراد از این واژه در فارسی، گیاهی است که بـه آن پیچـک می‌گویند که به هر چیز برسـد دور آن می‌پیچد. وقتی چنین حالتی در انسـان

هم پیدا می‌شود، اثرش این است که برخلاف محبت عادی انسان را از حالت عادی خارج می‌کند، خواب و خوراک را از او می‌گیرد و توجه را منحصر به همان معشوق می‌کند (منصور نژاد، ۱۳۸۱، ص۲۸). واژهٔ عشق در قرآن ذکر نشده است، اما از واژه‌های ذکر شده واژهٔ حب و مشتقات آن است که اگر عشق به محبت شدید معنا شود، چنین معنایی در آیهٔ ۱۶۵ سورهٔ مبارکه بقره، منعکس شده است. تا قبل از ظهور علم روان‌شناسی، عشق در شاخه فلسفه و عرفان تعریف می‌شد و معمولاً فلاسفه و عرفا، عشق را در دو سطح پست و عالی در نظر می‌گرفته‌اند و عناوینی همانند عشق حقیقی و مجازی، آسمانی و زمینی، ممدوح و مذموم به کار می‌بردند (پاتو، ۱۳۸۱).

با ظهور روان‌شناسی، عشق وارد موضوعات قابل بحث در روان‌شناسی شد (هاتفیلد ورپیسون۲۰۱۰). در روان‌شناسی، اولین دیدگاه نظریه‌پرداز که به این زمینه علاقه نشان داد، روان‌تحلیل‌گری بود. درحالی‌که این دیدگاه و دیدگاه‌های روان‌شناسی بالینی به‌طور مرتب مسئلهٔ عشق را مورد بررسی و کنکاش قرار می‌داده‌اند، روان‌شناسی اجتماعی تجربی برای مدت زمان طولانی در به‌کارگیری موضوع عشق به‌عنوان یکی از موضوع‌های مهم و اساسی خود کوتاهی کرده است (پاتو، ۱۳۸۱).

روان‌شناسان، عشق را احساسی مثبت معرفی می‌کنند، اما در میان آنها، در مورد مفهوم عشق و انواع آن اتفاق‌نظر وجود ندارد. اریک فروم که به پدر عشق معروف است، عشق را پاسخی به مسئله وجودی انسان می‌داند. او در تعریف عشق می‌گوید: «عشق عبارت است از: رغبت جدی به زندگی و پرورش آنچه بدان مهر می‌ورزیم. دلسوزی و توجه، احساس مسئولیت، احترام و شناخت با هم مرتبط هستند و جوانب مختلف عشق را می‌سازند». فروم، عشق را رهایی از جدایی و تنهایی تعریف می‌کند و شکست در رسیدن به این غایت را به دیوانگی رسیدن می‌نامد (فروم، ۱۳۸۷).

در فاصلهٔ سال‌های ۱۹۷۰ـ۱۹۹۷ دیدگاه‌هایی گوناگون همچون دیدگاه مبادله اجتماعی به عشق، دیدگاه اشتراکی، تحولی ـ اجتماعی، انگیزشی، روانی، سبک‌های عشق‌ورزی لی و نظریهٔ سه‌وجهی عشق مطرح شده است. این رویکردها به دو صورت به عشق نگریسته‌اند، یا به صورت ساختاری و یا به صورت فرایندی (بورگس،۲۰۰۴).

در نظریه‌های ساختاری به عناصر یا ابعاد عشق توجه می‌شود و در نظریه‌های فرایندی به فرایند عشق توجه می‌شود. شناخته‌شده‌ترین نظریهٔ ساختاری که یکی از مهم‌ترین نظریه‌هاست،

نظریهٔ مثلثی عشق استرنبرگ است که به ما فرصت بررسی احساس‌های افراد عاشق در جنبه‌های مختلف عشق را می‌دهد. مطابق با این نظریه، عشق از سه عنصر ساخته شده است. صمیمیت، تعهد، اشتیاق (همان). صمیمیت عاملی هیجانی است که به جنبهٔ عاطفی از عشق اشاره دارد و در آن فرد سرمایه‌گذاری‌های عاطفی را با شریک خود به میان می‌گذارد. با وجود این مؤلفه، افراد عاشق با یکدیگر ارتباط عاطفی، حمایت عاطفی، درک دوجانبه و خودافشاگری دارند. تعهد که عنصر شناختی عشق است، شامل تعهد کوتاه‌مدت و بلندمدت در روابط عاشقانه می‌باشد.

اشتیاق که عامل انگیزش است، اشاره به احساسات، میل جنسی، داستان‌های عاشقانه، جذابیت فیزیکی دارد که انگیزه را برای گسترش روابط به وجود می‌آورد. با توجه به عامل اشتیاق، فرد یک شریک را به دیگران ترجیح می‌دهد. این امر خود نشان‌دهندهٔ ارتباط اشتیاق با دلبستگی است که فرد عاشق دلبستگی به یک معشوق را به دیگران ترجیح می‌دهد و آن را با دیگری جایگزین نمی‌کند. سرانجام اینکه افراد عاشق هنگام جدایی از معشوق به صورت عاطفی احساس اضطراب می‌کنند (استرنبرگ، ۱۹۹۱).

از نحوهٔ ترکیب سه بُعد عشق با یکدیگر، هشت حالت از عشق به وجود می‌آید که عبارت‌اند از:

ـ **فقدان عشق:** زمانی است که ابعاد سه‌گانهٔ عشق در روابط افراد بسیار کم‌رنگ است یا اصلاً وجود ندارد؛ مثل بسیاری از روابط رسمی که افراد در ارتباط با یکدیگر دارند.

ـ **مهر و علاقه:** زمانی است که فقط عامل صمیمیت وجود داشته باشد و از دو بُعد دیگر خبری نیست یا کم‌رنگ است. در این حالت احساس دل‌سوزی، رفاقت، گرمی، نزدیکی و دیگر هیجانات مثبت وجود دارد، اما احساس شوریدگی، شهوانی بودن و تعهد وجود ندارد.

ـ **دل‌باختگی:** در این وضعیت یا در این نوع عشق بُعد شوریدگی بر روابط افراد یا احساس یک فرد نسبت به فرد دیگر حاکم است. یک حالت شدید شیدایی است که در آن فرد به شدت و افراطی مجذوب دیگری شده، درحالی‌که خبری از تعهد و صمیمیت وجود ندارد و وسواس‌گونه از او فرد ایدئالی می‌سازد، در این نوع عشق درجه بالایی از برانگیختگی فیزیولوژی و روانی وجود دارد. این نوع عشق با وصول به معشوق به شدت پایان می‌پذیرد و ممکن است به تنفر تبدیل شود.

ـ **عشق تهی:** در این نوع عشق فقط بُعد تعهد وجود دارد و سایر ابعاد وجود ندارد یا بسیار کم‌رنگ است. این نوع عشق در روابط پایدار که در آن انسان‌ها دارای رابطهٔ عاطفی طولانی‌مدت متقابل هستند و یا آن‌قدر با هم مانده‌اند که به همدیگر عادت کرده‌اند و یا به

علت ترس از بی‌پناهی و بی‌کسی، به وجود می‌آید (همان).

ـ **عشق آرمانی:** این نوع عشق ترکیبی از صمیمیت و شوریدگی است. عشق بر اساس جذابیت فیزیکی و عاطفی است. نوعی احساس قرابت، نزدیکی و پیوند بین دو زوج است. در این نوع عشق اعتماد بسیار بالایی نسبت به همسر وجود دارد، به لحاظ عاطفی به شدت به او نزدیک است. در این حالت، خودافشایی بسیار بالاست، شخص بدون ترس از طرد شدن، عقاید و افکار خود را با همسرش در میان می‌گذارد و زمانی که افکار و احساسات خود را برای طرف مقابل ابراز می‌دارد، حالت شوریدگی را در اوج خود تجربه می‌کند. درعین‌حال، به دلیل نداشتن بینش و تعهد، امکان تداوم این عشق اندک است و درصورتی‌که رابطه به علت نیازهای زوجین تداوم یابد به مروز زمان تعهد در روابط آنها به وجود آید.

ـ **عشق رفاقتی:** این نوع عشق ترکیبی از صمیمیت و تعهد است. یک رابطهٔ دوستانه پایدار، بلندمدت و متعهدانه که همراه با مقدار زیادی صمیمیت است. در این نوع عشق، تصمیم بر آن است که همسرش را دوست داشته و به باقی ماندن با او متعهد باشد. این نوع عشق همراه با بهترین روابط دوستانه است که رفتار جنسی در آن نیست یا خیلی کم‌رنگ است و رفتار عطوفت‌ورزانه در آن دیده نمی‌شود. بسیاری از عشق‌های آرمانی که به درازا بکشد و پایدار شود، تبدیل به عشق رفاقت‌آمیز خواهد شد. این نوع عشق بین دو همکار که سال‌ها با همدیگر کار کرده‌اند یا بین یک زوج که دارای فرزندانی هستند، مشاهده می‌شود.

ـ **عشق ابلهانه:** این نوع عشق ترکیبی از شوریدگی و تعهد است. آنها صرفاً بر اساس حالت شوریدگی نسبت به هم متعهد هستند و رابطهٔ عاطفی عمیق با همدیگر دارند. این حالت گردبادی از هیجانات است که زود فروکش می‌کند (استرنبرگ، ۱۹۸۷).

استرنبرگ می‌گوید: افراد در این حالت در نگاه اول عاشق یکدیگر می‌شوند و خیلی زود بدون آنکه همدیگر را بشناسند به داشتن یک رابطهٔ طولانی متعهد می‌گردند. این عشق خیلی شدید و وسواس‌گونه است.

ـ **عشق کامل:** این عشق ترکیبی از سه حالت صمیمیت، شوریدگی و تعهد است. در این حالت، فرد همسر خود را به‌عنوان یک انسان دوست دارد و به او احترام می‌گذارد، به او متعهد است و از طریق برقراری ارتباط درست با او احساس نزدیکی می‌کند و با او رفتار دوستانه، رفاقت‌آمیز، محبت‌آمیز و مراقبت‌آمیز دارد. روابط جنسی همراه با تعهد به وفاداری و اوج لذت بدون احساس گناه تجربه می‌شود (همان).

با توجه به مطالب ذکر شده و نظر به تأثیر عمیق و قدرتمند متغیرهای این پژوهش، در رشد یا عدم رشد هیجانی و اجتماعی، بهداشت روانی، رضایت از زندگی زناشویی و شادکامی افراد، این پژوهش به دنبال مقایسه روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه، احساس تنهایی و انواع عشق در میان طلاب و دانشجویان است. پژوهشگر به دنبال بررسی این فرضیه است که بین مردان متأهل طلبه و دانشجو از نظر روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه، احساس تنهایی و انواع عشق، اختلاف معناداری وجود دارد.

روش پژوهش

با توجه به اینکه پژوهش حاضر به توصیف شرایط موجود خواهد پرداخت، پس از نوع تحقیقات توصیفی است و از آنجاکه به مقایسه روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه، احساس تنهایی و انواع عشق در مردان متأهل طلبه و دانشجوی استان قم می‌پردازد، با توجه به ماهیت موضوع و هدف، تحقیقی کاربردی است. همچنین از لحاظ روش پژوهش، یک تحقیق با روش پیمایشی ـ زمینه‌ای محسوب می‌شود.

جامعهٔ آماری پژوهش شامل طلاب سطوح عالی و خارج مدرسه علمیه الهادی (طرح هدایت تحصیلی طلاب) که تعداد آنان ۱۰۰ نفر می‌باشد و همچنین دانشجویان متأهل مرد دانشکدهٔ علوم انسانی دانشگاه آزاد پردیسان که تعداد آن ۱۶۴۵ نفر است. نمونهٔ آماری پژوهش بر اساس فرمول تعیین حجم کوکران طلاب ۸۰ نفر و دانشجویان ۳۱۲ نفر در نظر گرفته شد. روش نمونه‌گیری در این پژوهش، نمونه‌گیری در دسترس بود.

ابزار پژوهش

الف. مطالعات کتابخانه‌ای: در این قسمت جهت گردآوری اطلاعات، در زمینهٔ مبانی نظری و ادبیات پژوهش از منابع کتابخانه‌ای، مقالات و کتاب‌های مورد نیاز استفاده شده است.

ب. تحقیقات میدانی: در این قسمت برای جمع‌آوری داده‌ها و اطلاعات از پرسش‌نامه استفاده شده است. در این پژوهش، با توجه به اطلاعات جمعیت‌شناختی به‌دست آمده از سه پرسش‌نامه به شرح ذیل استفاده شده است:

۱. پرسش‌نامهٔ روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه یانگ (YSQ-SF- فرم کوتاه): این پرسش‌نامه دارای ۷۵ ماده است و بر اساس یافته‌های اسمیت (۱۹۹۵)، پانزده روان‌بنه

ناسازگار اولیه را ارزیابی می‌کند. این روان‌بنه‌ها عبارت‌اند از: محرومیت هیجانی، رهاشدگی، بی‌اعتمادی/ بدرفتاری، انزوای اجتماعی، نقص/ شرم، وابستگی/ بی‌کفایتی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر، خود تحول‌نیافته و گرفتار، اطاعت، فداکاری، بازداری عاطفی، معیارهای نامربوط، استحقاق/ بزرگ‌منشی، خودکنترلی ناکافی، شکست (اندوز و حمیدپور، ۱۳۸۴).

میزان آلفای کرونباخ پرسش‌نامه پژوهش ۰/۸۹۳ به‌دست آمده است که با توجه به بالاتر بودن آن از مقدار ۰/۷، نشان‌دهندهٔ آن است که پرسش‌نامه پژوهش از اعتبار مناسبی برخوردار است.

۲. پرسش‌نامهٔ احساس تنهایی: پرسش‌نامهٔ احساس تنهایی توسط راسل و پیلوا و کورتونا[1] در سال ۱۹۸۰ ساخته شد. این پرسش‌نامه شامل ۲۰ سؤال و به صورت چهار گزینه‌ای، ۱۰ جملهٔ منفی و ۱۰ جملهٔ مثبت است. در این پرسش‌نامه هرگز امتیاز (۱)، به ندرت امتیاز (۲)، گاهی امتیاز (۳) و همیشه امتیاز (۴) دارد، ولی امتیاز سؤالات ۲۰، ۱۹، ۱۶، ۱۵، ۱۰، ۹، ۶، ۵، ۱ برعکس است؛ یعنی هرگز (۴)، به‌ندرت (۳)، گاهی (۲) و همیشه امتیاز (۱) را دارد. دامنهٔ نمره‌ها بین حداقل ۲۰ و حداکثر ۸۰ است. بنابراین میانگین نمره، ۵۰ است. نمرهٔ بالاتر از میانگین بیانگر شدت بیشتر تنهایی است. اعتبار این آزمون در نسخه تجدیدنظرشده، ۷۸٪ گزارش شد. اعتبار آزمون به روش بازآزمایی توسط راسل، پیلوا و فرگوسن، ۸۹٪ گزارش شده است. این مقیاس توسط شکرکن و میردریکوند ترجمه و پس از اجرای مقدماتی و اصلاحات به کار گرفته شد (نادری، حق‌شناس، ۱۳۸۸).

میزان آلفای کرونباخ پرسش‌نامه‌های استفاده شده حاکی از آن است که مقدار آنها بالای ۰/۷ می‌باشد و نشان‌دهندهٔ آن است که از اعتبار مناسبی برخوردار هستند.

۳. پرسش‌نامهٔ عشق مثلثی استرنبرگ: این پرسش‌نامه دارای سه عنصر است که این عناصر عبارت‌اند از: صمیمیت، تعهد، شور یا شوق (شدت). این مقیاس در سال ۱۹۹۴ توسط استرنبرگ ساخته شده است (کرمی، ۱۳۸۷). هر بخش این پرسش‌نامه، ۱۵ جمله را پوشش می‌دهد. بخش اول که حاوی ۱۵ جمله است به عنصر صمیمیت می‌پردازد و بخش دوم که حاوی ۱۵ جمله است به بررسی شور و شوق (شدت) و بخش آخر هم به تعهد فرد نسبت به عشق مربوط می‌گردد. این آزمون در سال ۱۳۸۳ به فارسی ترجمه شده است (گنجی، ۱۳۹۰). در پژوهش‌های صورت‌گرفته در ایران و خارج، روایی و اعتبار پرسش‌نامه عشق

1. Russell, Curtona & Peplau

مثلثی استرنبرگ در هیچ موردی کمتر از ۷۰٪ نبوده است (گنجی، ۱۳۹۰). همچنین آلفای کلی برای گروه مردان ۹۳٪ و برای گروه زنان ۹۶٪ است که بدین‌معنا است که اعتبار و روایی آزمون کاملاً مورد تأیید و مثبت است (کرمی، ۱۳۸۷).

روش اجرا و جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش، به این صورت بود که ابتدا جهت ورود به مراکز علمی تعیین شده، معرفی‌نامه‌ای از طرف دانشگاه گرفته شد. پس از مشخص کردن افراد مورد نظر از نظر سن و تعیین تعداد آزمودنی‌ها، مجری پژوهش در محل حضور یافت و با ارائه توضیح مختصری دربارهٔ پژوهش، پرسش‌نامه در اختیار آنها قرار گرفت؛ همچنین درصورتی‌که در حین انجام آزمون، سؤالی برای هر یک از آزمودنی‌ها ایجاد می‌شد، آزمون‌گر به آن پاسخ می‌داد.

جهت تجزیه‌وتحلیل داده‌های پژوهش، از آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در بخش توصیفی از شاخص‌های آماری نظیر فراوانی، میانگین، انحراف معیار، جداول و نمودارهای آماری و در بخش آمار استنباطی از آزمون تی مستقل در نرم‌افزار spss استفاده شده است.

یافته‌های پژوهش

در این پژوهش، به توصیف نمونهٔ آماری و داده‌های حاصل از اجرای متغیر پژوهش پرداخته شده است. بدین‌صورت که با شاخص‌های توصیفی (جداول توزیع فراوانی، درصد) داده‌ها و خصوصیات جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها، خلاصه، تفسیر و گزارش شده است.

توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی

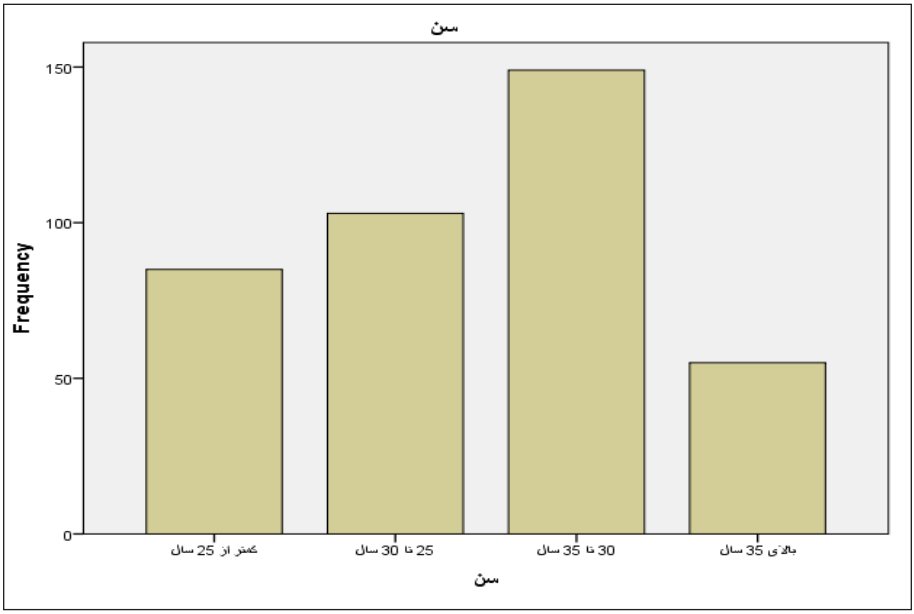
در این بخش اطلاعات مربوط به سن آزمودنی‌های نمونه مورد بررسی در قالب جداول به صورت فراوانی، درصد و نمودار ارائه شده است.

جدول ۱. توزیع فراوانی و شاخص‌های توصیفی افراد مورد بررسی بر حسب سن

شاخص / سن	فراوانی	درصد
کمتر از ۲۵ سال	۸۵	۲۱٫۷
۲۵ تا ۳۰ سال	۱۰۳	۲۶٫۳
۳۰ تا ۳۵ سال	۱۴۹	۳۸٫۰
بالای ۳۵ سال	۵۵	۱۴٫۰
کل	۳۹۲	۱۰۰

نتایج جدول و نمودار حاکی از آن است که بیشتر افراد مورد بررسی یعنی ۳۸ درصد، ۳۰ تا ۳۵ سال و ۱۴ درصد از آنها بالای ۳۵ سال می‌باشد.

نمودار ۱. توزیع فراوانی و شاخص‌های توصیفی افراد مورد بررسی بر حسب سن



بررسی فرضیه‌های پژوهش

فرضیه اول: روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه در مردان متأهل طلبه و دانشجوی استان قم متفاوت است.

فرضیه صفر: بین روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه در مردان متأهل طلبه و دانشجوی استان تفاوت معناداری وجود ندارد.

فرضیه یک: بین روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه در مردان متأهل طلبه و دانشجوی استان تفاوت معناداری وجود دارد.

با توجه به یافته‌های جدول ۲، میانگین و انحراف استاندارد روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه دانشجویان به ترتیب ۳/۰۸، ۰/۴۶ و میانگین و انحراف استاندارد روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه طلاب به ترتیب ۲/۸۴ و ۰/۳۰ است.

جدول ۲. داده‌های توصیفی نمرات روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه به تفکیک مردان متأهل طلبه و دانشجو

شاخص		تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد
محرومیت هیجانی	دانشجو	۳۱۲	۳٫۲۸	۰/۶۴	۰/۰۳
	طلبه	۸۰	۳٫۰۶	۰/۶۹	۰/۰۷
رهاشدگی	دانشجو	۳۱۲	۲٫۹۱	۰/۷۱	۰/۰۴
	طلبه	۸۰	۲٫۵۹	۰/۸۶	۰/۰۹
بی‌اعتمادی	دانشجو	۳۱۲	۳٫۰۳	۰/۷۱	۰/۰۴
	طلبه	۸۰	۲٫۳۷	۰/۸۲	۰/۰۹
انزوای اجتماعی	دانشجو	۳۱۲	۳٫۱۱	۰/۷۷	۰/۰۴
	طلبه	۸۰	۲٫۳۷	۰/۶۸	۰/۰۷
نقص/ شرم	دانشجو	۳۱۲	۳٫۲۲	۰/۷۱	۰/۰۴
	طلبه	۸۰	۳٫۵۳	۰/۸۸	۰/۰۹
وابستگی/ بی‌کفایتی	دانشجو	۳۱۲	۳٫۰۷	۰/۷۰	۰/۰۳
	طلبه	۸۰	۳٫۳۶	۰/۸۶	۰/۰۹

آسیب‌پذیری	دانشجو	۳۱۲	۳٫۱۹	۰/۶۷	۰/۰۳
	طلبه	۸۰	۲٫۷۸	۰/۴۹	۰/۰۵
خود تحول‌نیافته	دانشجو	۳۱۲	۳٫۰۷	۰/۷۱	۰/۰۴
	طلبه	۸۰	۲٫۴۴	۰/۵۹	۰/۰۶
اطاعت	دانشجو	۳۱۲	۳٫۱۳	۰/۷۶	۰/۰۴
	طلبه	۸۰	۳٫۳۱	۰/۵۱	۰/۰۵
فداکاری	دانشجو	۳۱۲	۳٫۱۱	۰/۶۲	۰/۰۳
	طلبه	۸۰	۳٫۱۰	۰/۶۱	۰/۰۶
بازداری عاطفی	دانشجو	۳۱۲	۲٫۹۷	۰/۷۰	۰/۰۳
	طلبه	۸۰	۲٫۹۹	۰/۷۵	۰/۰۸
معیارهای نامربوط	دانشجو	۳۱۲	۲٫۸۵	۰/۹۵	۰/۰۵
	طلبه	۸۰	۲٫۷۳	۰/۸۳	۰/۰۹
استحقاق	دانشجو	۳۱۲	۳٫۰۶	۰/۸۱	۰/۰۴
	طلبه	۸۰	۲٫۷۵	۰/۵۶	۰/۰۶
خودکنترلی ناکافی	دانشجو	۳۱۲	۲٫۷۱	۰/۹۸	۰/۰۵
	طلبه	۸۰	۲٫۶۱	۰/۷۸	۰/۰۸
شکست	دانشجو	۳۱۲	۳٫۵۰	۰/۵۵	۰/۰۳
	طلبه	۸۰	۲٫۶۵	۰/۶۶	۰/۰۷
کل	دانشجو	۳۱۲	۳٫۰۸	۰/۴۶	۰/۰۲
	طلبه	۸۰	۲٫۸۴	۰/۳۰	۰/۰۳

با توجه به آزمون لوین، جدول ۳ برای بررسی فرض برابری واریانس‌ها، سطح معناداری روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه به تفکیک مردان متأهل طلبه و دانشجو با مقدار (۶/۴۳۱) و ($p < ۰/۰۵$) است. در نتیجه، فرض H^0 مبنی بر برابری واریانس‌ها رد می‌شود و فرض H^1 مبنی بر عدم برابری واریانس‌ها تأیید می‌شود. لذا اطلاعات به‌دست آمده در مورد مقایسه میانگین روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه به تفکیک مردان متأهل طلبه و غیرطلبه مورد بررسی

قـرار می‌گیرد. با توجه به اینکه مقدار t محاسـبه شـده (۵/۵۴۰) با سـطح معناداری (۰/۰۰۰) می‌باشد، از سطح خطای (۰/۰۵) کوچک‌تر است و همچنین حد بالا و حد پایین هر دو مثبت می‌باشـد، نتیجه گرفته می‌شـود که تفاوت میانگین دو گروه مردان متأهل طلبه و دانشـجو در مـورد روان‌بنه‌هـای ناسـازگار اولیه معنادار بوده و تسـاوی میانگین دو جامعه رد می‌شـود و می‌تـوان گفـت که بین میانگین روان‌بنه‌های ناسـازگار اولیه در بین مـردان متأهل طلبه و دانشجو، اختلاف معناداری وجود دارد.

جدول ۳. آزمون t برای مقایسه میانگین‌ها برای گروه‌های مستقل روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه به تفکیک مردان متأهل

		آزمون لوین		آزمون مقایسه میانگین‌ها برای گروه‌های مستقل				
		F	سطح معناداری	T	درجهٔ آزادی	سطح معناداری	فاصله اطمینان ۹۵ درصد	
							حد پایین	حد بالا
محرومیت هیجانی	واریانس برابر	۰/۱۱۵	۰/۷۳۴	۲,۶۷۰	۳۹۰	۰/۰۰۸	۰/۰۵	۰/۳۸
	واریانس نابرابر			۲,۵۵۹	۱۱۶,۵۵۹	۰/۰۱۲	۰/۰۴	۰/۳۹
رهاشدگی	واریانس برابر	۱۱,۵۱۳	۰/۰۰۱	۳,۳۷۵	۳۹۰	۰/۰۰۱	۰/۱۳	۰/۴۹
	واریانس نابرابر			۳,۰۰۰	۱۰۷,۶۹۴	۰/۰۰۳	۰/۱۰	۰/۵۲
بی‌اعتمادی	واریانس برابر	۳,۸۹۴	۰/۰۴۹	۷,۱۴۲	۳۹۰	۰/۰۰۰	۰/۴۷	۰/۸۴
	واریانس نابرابر			۶,۶۰۱	۱۱۱,۹۹۰	۰/۰۰۰	۰/۴۶	۰/۸۶
انزوای اجتماعی	واریانس برابر	۰/۹۰۱	۰/۳۴۳	۷,۷۴۹	۳۹۰	۰/۰۰۰	۰/۵۴	۰/۹۲
	واریانس نابرابر			۸,۳۶۵	۱۳۶,۳۹۰	۰/۰۰۰	۰/۵۶	۰/۹۰
نقص/ شرم	واریانس برابر	۱۴,۲۸۹	۰/۰۰۰	-۳,۲۵۱	۳۹۰	۰/۰۰۱	-۰/۴۹	-۰/۱۲
	واریانس نابرابر			-۲,۸۶۶	۱۰۶,۸۰۱	۰/۰۰۵	-۰/۵۱	-۰/۰۹
وابستگی/ بی‌کفایتی	واریانس برابر	۱۷,۱۱۰	۰/۰۰۰	-۳,۱۳۲	۳۹۰	۰/۰۰۲	-۰/۴۷	-۰/۱۰
	واریانس نابرابر			-۲,۷۶۹	۱۰۷,۱۰۹	۰/۰۰۷	-۰/۴۹	-۰/۰۸
آسیب‌پذیری	واریانس برابر	۶,۶۲۶	۰/۰۱۰	۵,۰۹۵	۳۹۰	۰/۰۰۰	۰/۲۵	۰/۵۶
	واریانس نابرابر			۶,۱۰۰	۱۶۲,۸۵۶	۰/۰۰۰	۰/۲۷	۰/۵۴
خود تحول‌نیافته	واریانس برابر	۰/۹۸۹	۰/۳۲۱	۷,۲۸۱	۳۹۰	۰/۰۰۰	۰/۴۶	۰/۸۰
	واریانس نابرابر			۸,۰۹۱	۱۴۲,۷۱۸	۰/۰۰۰	۰/۴۷	۰/۷۸

اطاعت	واریانس برابر	۱۵,۲۶۲	۰/۰۰۰	-۲,۰۸۰	۳۹۰	۰/۰۳۸	-۰/۳۶	-۰/۰۱
	واریانس نابرابر			-۲,۶۱۴	۱۷۹,۶۷۹	۰/۰۱۰	-۰/۳۲	-۰/۰۴
فداکاری	واریانس برابر	۰/۱۴۷	۰/۷۰۱	۰/۰۵۱	۳۹۰	۰/۹۶۰	-۰/۱۴	۰/۱۵
	واریانس نابرابر			۰/۰۵۱	۱۲۴,۸۴۵	۰/۹۵۹	-۰/۱۴	۰/۱۵
بازداری عاطفی	واریانس برابر	۱,۲۱۷	۰/۲۷۱	-۰/۱۶۸	۳۹۰	۰/۸۶۷	-۰/۱۹	۰/۱۶
	واریانس نابرابر			-۰/۱۶۱	۱۱۶,۶۹۹	۰/۸۷۲	-۰/۱۹	۰/۱۶
معیارهای نامربوط	واریانس برابر	۳,۵۵۹	۰/۰۶۰	۱,۰۸۵	۳۹۰	۰/۲۷۸	-۰/۱۰	۰/۳۵
	واریانس نابرابر			۱,۱۷۸	۱۳۷,۵۵۱	۰/۲۴۱	-۰/۰۸	۰/۳۴
استحقاق	واریانس برابر	۵,۴۹۵	۰/۰۲۰	۳,۱۷۲	۳۹۰	۰/۰۰۲	۰/۱۱	۰/۴۹
	واریانس نابرابر			۳,۹۲۳	۱۷۳,۷۵۱	۰/۰۰۰	۰/۱۵	۰/۴۶
خودکنترلی ناکافی	واریانس برابر	۸,۳۵۳	۰/۰۰۴	۰/۸۷۴	۳۹۰	۰/۳۸۳	-۰/۱۳	۰/۳۳
	واریانس نابرابر			۱,۰۰۵	۱۵۱,۰۷۷	۰/۳۱۷	-۰/۱۰	۰/۳۰
شکست	واریانس برابر	۰/۰۱۵	۰/۹۰۲	۱۱,۶۹۰	۳۹۰	۰/۰۰۰	۰/۷۰	۰/۹۸
	واریانس نابرابر			۱۰,۴۹۸	۱۰۸,۷۵۵	۰/۰۰۰	۰/۶۸	۱,۰۰
کل	واریانس برابر	۶,۴۳۱	۰/۰۱۲	۴,۳۰۱	۳۹۰	۰/۰۰۰	۰/۱۲	۰/۳۴
	واریانس نابرابر			۵,۵۴۰	۱۸۹,۷۸۷	۰/۰۰۰	۰/۱۵	۰/۳۲

فرضیه دوم: احساس تنهایی در مردان متأهل طلبه و دانشجوی استان قم متفاوت است.

فرضیه صفر: بین احساس تنهایی در مردان متأهل طلبه و دانشجوی استان تفاوت معناداری وجود ندارد.

فرضیه یک: بین احساس تنهایی در مردان متأهل طلبه و دانشجوی استان تفاوت معناداری وجود دارد.

با توجه به یافته‌های جدول ۴، میانگین و انحراف استاندارد احساس تنهایی دانشجویان به ترتیب (۲/۷۳)، (۰/۴۲) و میانگین و انحراف استاندارد احساس تنهایی طلاب به ترتیب ۲/۵۹ و ۰/۳۶ می‌باشد.

جدول ۴. داده‌های توصیفی نمرات احساس تنهایی به تفکیک مردان متأهل طلبه و دانشجو

شاخص		تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد
احساس تنهایی	دانشجو	۳۱۲	۲٫۷۳	۰/۴۲	۰/۰۲
	طلبه	۸۰	۲٫۵۹	۰/۳۶	۰/۰۴

با توجه به آزمون لوین، جدول ۵ برای بررسی فرض برابری واریانس‌ها سطح معناداری احساس تنهایی به تفکیک مردان متأهل طلبه و دانشجو با مقدار ۱/۴۹۷ و ۰/۰۵ < p است. در نتیجه، فرض H^0 مبنی بر برابری واریانس‌ها (H^0) تأیید می‌شود و فرض H^1 مبنی بر عدم برابری واریانس‌ها رد می‌شود. لذا اطلاعات سطر اول در مورد مقایسه میانگین احساس تنهایی به تفکیک مردان متأهل طلبه و دانشجو مورد بررسی قرار می‌گیرد. با توجه به اینکه مقدار t محاسبه شده (۲/۷۸۳) با سطح معناداری (۰/۰۰۶) می‌باشد، از سطح خطای (۰/۰۵) کوچک‌تر است و همچنین حد بالا و حد پایین هر دو مثبت می‌باشد، نتیجه گرفته می‌شود که تفاوت میانگین دو گروه مردان متأهل طلبه و دانشجو در مورد احساس تنهایی معنادار بوده و تساوی میانگین دو جامعه رد می‌شود و می‌توان گفت: بین میانگین احساس تنهایی در بین مردان متأهل طلبه و دانشجو، اختلاف معناداری وجود دارد.

جدول ۵. آزمون t برای مقایسه میانگین‌ها برای گروه‌های مستقل احساس تنهایی به تفکیک مردان متأهل طلبه و دانشجو

		آزمون لوین		آزمون مقایسه میانگین‌ها برای گروه‌های مستقل				
		F	سطح معناداری	T	درجه آزادی	سطح معناداری ((دو دامنه	فاصله اطمینان ۹۵ درصد	
							حد پایین	حد بالا
احساس تنهایی	واریانس برابر	۱٫۴۹۷	۰/۲۲۲	۲٫۷۸۳	۳۹۰	۰/۰۰۶	۰/۰۴	۰/۲۴
	واریانس نابرابر			۳٫۰۶۰	۱۴۰٫۳۳۵	۰/۰۰۳	۰/۰۵	۰/۲۳

فرضیهٔ سوم: انواع عشق در مردان متأهل طلبه و دانشجوی استان قم متفاوت است.

فرضیه صفر: بین انواع عشـق در مردان متأهل طلبه و دانشـجوی استان تفاوت معناداری وجود ندارد.

فرضیه یک: بین انواع عشـق در مردان متأهل طلبه و دانشـجوی استان تفاوت معناداری وجود دارد.

با توجه به یافته‌های جدول ۶، میانگین و انحراف استاندارد انواع عشق دانشجویان به‌ترتیب ۳/۱۷، ۰/۴۶ و میانگین انحراف استاندارد انواع عشق طلاب به ترتیب ۳/۰۶ و ۰/۴۰ می‌باشد.

جدول ۶. داده‌های توصیفی نمرات انواع عشق به تفکیک مردان متأهل طلبه و دانشجو

شاخص		تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد
صمیمت	دانشجو	۳۱۲	۳٫۱۱	۰/۶۴	۰/۰۳
	طلبه	۸۰	۳٫۲۲	۰/۵۶	۰/۰۶
شوق	دانشجو	۳۱۲	۳٫۳۴	۰/۵۷	۰/۰۳
	طلبه	۸۰	۲٫۶۶	۰/۴۰	۰/۰۴
تعهد	دانشجو	۳۱۲	۳٫۰۷	۰/۶۳	۰/۰۳
	طلبه	۸۰	۳٫۲۹	۰/۹۸	۰/۱۱
کل	دانشجو	۳۱۲	۳٫۱۷	۰/۴۶	۰/۰۲
	طلبه	۸۰	۳٫۰۶	۰/۴۰	۰/۰۴

بـا توجه به آزمون لوین، جدول ۷ برای بررسـی فرض برابری واریانس‌ها سـطح معناداری انـواع عشـق به تفکیک مـردان متأهل طلبه و دانشـجو با مقدار (۰/۰۵۳) و $p > ۰/۰۵$ اسـت. در نتیجـه، فـرض H_0 مبنی بر برابـری واریانس‌ها (H_0) تأیید می‌شـود و فـرض H_1 مبنی بر عـدم برابری واریانس‌ها رد می‌شـود. لذا اطلاعات سـطر اول در مورد مقایسـهٔ میانگین انواع عشـق به تفکیک مردان متأهل طلبه و دانشـجو مورد بررسـی قرار می‌گیرد. با توجه به اینکه مقدار t محاسبه شده (۲/۰۳۱) با سطح معناداری (۰/۰۴۳) می‌باشد، از سطح خطای (۰/۰۵) کوچک‌تر اسـت و همچنین حد بالا و حد پایین هر دو مثبت می‌باشـد، نتیجه گرفته می‌شـود

که تفاوت میانگین دو گروه مردان متأهل طلبه و دانشـجو در مورد انواع عشـق معنادار بوده و تساوی میانگین دو جامعه رد می‌شود و می‌توان گفت: بین میانگین انواع عشق در بین مردان متأهل طلبه و دانشـجو اختلاف معناداری وجود دارد. همچنین در ابعاد شوق تفاوت معنادار می‌باشد، ولی در بُعد صمیمت و تعهد بین دانشجویان و طلاب تفاوت معنادار نمی‌باشد.

جدول ۷. آزمون t برای مقایسه میانگین‌ها برای گروه‌های مستقل انواع عشق به تفکیک مردان متأهل طلبه و دانشجو

		آزمون لوین		آزمون مقایسه میانگین‌ها برای گروه‌های مستقل				
		F	سطح معناداری	T	درجهٔ آزادی	سطح معناداری	فاصله اطمینان ۹۵٪ حد پایین	فاصله اطمینان ۹۵٪ حد بالا
صمیمت	واریانس برابر	۰/۱۵۵	۰/۶۹۴	-۱,۳۷۷	۳۹۰	۰/۱۶۹	۰/۲۶	-۰/۰۴
	واریانس نابرابر			-۱,۴۹۱	۱۳۶,۹۷۹	۰/۱۳۸	۰/۰۳	-۰/۲۵
شوق	واریانس برابر	۷,۷۷۵	۰/۰۰۶	۱۰,۰۱۷	۳۹۰	۰/۰۰۰	۰/۸۱	۰/۵۴
	واریانس نابرابر			۱۲,۲۹۱	۱۷۰,۹۴۳	۰/۰۰۰	۰/۷۸	۰/۵۷
تعهد	واریانس برابر	۳۸,۸۸	۰/۰۰۰	-۲,۴۶۰	۳۹۰	۰/۰۱۴	-۰/۰۴	-۰/۴۰
	واریانس نابرابر			-۱,۹۱۹	۹۶,۵۹۵	۰/۰۵۸	۰/۰۰۷	-۰/۴۵
کل	واریانس برابر	۰/۰۵۳	۰/۸۱۹	۲,۰۳۱	۳۹۰	۰/۰۴۳	۰/۲۲	۰/۰۰۳
	واریانس نابرابر			۲,۲۲۱	۱۳۹,۱۱۳	۰/۰۲۸	۰/۲۱	۰/۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول: روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه در مردان متأهل طلبه و دانشجوی استان قم متفاوت است.

نتایج پژوهش حاکی از آن است که در روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه بین مردان متأهل طلبه و دانشجو اختلاف معناداری وجود دارد و دانشجویان از لحاظ روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه میانگین بیشتری نسبت به طلاب داشتند. از سوی دیگر، در بررسی ابعاد روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه نتایج پژوهش نشان داد که دانشجویان از لحاظ ابعاد محرومیت هیجانی، رهاشدگی، بی‌اعتمادی/ بدرفتاری، انزوای اجتماعی، آسیب‌پذیری نسبت به ضرر، خود تحول‌نیافته و گرفتار، استحقاق/ بزرگ‌منشی و شکست، میانگین بیشتری نسبت به طلاب داشتند. اما طلاب در سه بُعد نقص/ شرم، وابستگی/ بی‌کفایتی و اطاعت میانگین بیشتری نسبت به دانشجویان داشتند، ولی تفاوتی بین ابعاد خودکنترلی ناکافی، فداکاری، بازداری عاطفی، معیارهای نامربوط، در بین طلاب و دانشجویان وجود نداشت. در ادامه به توضیح اجمالی برخی از این ابعاد می‌پردازیم.

۱. محرومیت هیجانی[1]

انتظار اینکه تمایلات و نیازهای فرد به حمایت عاطفی به اندازهٔ کافی از جانب دیگران ارضاء نمی‌شوند. سه نوع محرومیت مهم وجود دارد که عبارت‌اند از:

الف. محرومیت از محبت:[2] فقدان توجه، عطوفت یا همراهی؛

ب. محرومیت از همدلی:[3] درک نشدن، به حرف دل فرد گوش ندادن، عدم خودافشایی یا در میان نگذاشتن احساسات با دیگران؛

ج. محرومیت از حمایت:[4] نداشتن منبع قدرت، جهت‌دهی یا راهنمایی نشدن از سوی دیگران (اسکین، ۲۰۰۷).

1. Emotional Deprivation
2. Deprivation of Nurturance
3. Deprivation of Empathy
4. Deprivation of Protection

۲. رهاشدگی / بی‌ثباتی[1]

بی‌ثباتی یا بی‌اعتمادی نسبت به دریافت محبت و برقراری ارتباط با اطرافیان، به‌طوری‌که فرد احساس می‌کند افراد مهم زندگی‌اش، نمی‌توانند حمایت عاطفی و تشویق لازم را به او بدهند. فردی که چنین روان‌بنه‌ای در ذهنش شکل گرفته باشد، معتقد است هر لحظه امکان دارد افراد مهم زندگی‌اش بمیرند یا اینکه او را رها کنند و به فرد دیگری علاقه‌مند شوند (یانگ و همکاران، ۲۰۰۸).

۳. بی‌اعتمادی / بدرفتاری[2]

انتظار اینکه دیگران به انسان ضربه می‌زنند، بدرفتارند، انسان را سرافکنده می‌کنند، دروغ می‌گویند و دغل‌کار و سودجو هستند. چنین انتظاری باعث می‌شود فرد وقایع پیرامون را به گونه‌ای خاص ادراک کند (اسکین، ۲۰۰۷).

۴. انزوای اجتماعی / بیگانگی[3]

احساس اینکه، فرد از جهان کناره‌گیری کرده و با دیگران متفاوت است یا اینکه به جامعه و گروه خاصی تعلق خاطر ندارد. این روان‌بنه معمولاً از طریق تجارب اولیه کودکی به وجود می‌آید که در آن کودک می‌بیند او یا خانواده‌اش با دیگران تفاوت زیاد دارند (اسکین، ۲۰۰۷).

۵. آسیب‌پذیری نسبت به ضرر یا بیماری[4]

ترس افراطی از اینکه فاجعه نزدیک است و هر لحظه وقوع آن وجود دارد و اینکه فرد نمی‌تواند از آن جلوگیری کند.

۶. خود تحول‌نیافته / گرفتار[5]

فرد در این روان‌بنه ارتباط عاطفی شدید و نزدیکی بیش از حد به یکی یا چند نفر از افراد مهم زندگی خود (اغلب والدین) به قیمت از دست دادن فردیت یا رشد اجتماعی طبیعی‌اش دارد. غالباً اعتقاد بر این است که هیچ یک از این افراد، بدون حمایت دیگری، قادر به ادامهٔ زندگی نبوده یا نمی‌توانند شاد باشند (آمانجی و همکاران، ۲۰۰۶).

1. Abandon
2. Mistrust/Abuse
3. Social Isolation/Alienation
4. Vulnerability to Harm of Illness
5. Enmeshment / Undeveloped Self

۷. استحقاق / بزرگ‌منشی[1]

فردی که چنین روان‌بنه‌ای دارد، معتقد است: نسبت به دیگران یک سر و گردن بالاتر است. حقوق ویژه‌ای برای خودش قائل است و تعهدی نسبت به رعایت اصول روابط متقابل ندارد. چنین افرادی برای اینکه بتوانند کسب قدرت کنند و یا دیگران را کنترل نمایند، تمرکز افراطی بر برتری جویی (برای مثال موفق‌ترین، بااستعدادترین و ثروتمندترین شدن) دارند (والر و همکاران، ۲۰۰۱).

۸. شکست[2]

باور به اینکه فرد شکست خورده است یا در آینده شکست خواهد خورد و اینکه شکست برای او اجتناب‌ناپذیر است. فرد در مقایسه با همسالانش در حوزه‌های پیشرفت (مثل تحصیل، شغل، ورزش و...) غالباً احساس بی‌کفایتی می‌کند (راجیکور و همکاران، ۲۰۰۶).

۹. نقص / شرم[3]

این روان‌بنه، حساسیت بیش از حد نسبت به انتقاد، طرد، سرزنش، کم‌رویی، مقایسه‌های نابجا، احساس ناامنی در حضور دیگران و حس شرمندگی در ارتباط با عیب و نقص‌های درونی را دربر می‌گیرد (یانگ و همکاران، ۲۰۰۸).

۱۰. وابستگی / بی‌کفایتی[4]

اعتقاد به اینکه فرد نمی‌تواند مسئولیت‌های روزمره را بدون کمک قابل ملاحظهٔ دیگران، در حد قابل قبولی انجام دهد (همان).

۱۱. اطاعت[5]

احساس اجبار نسبت به واگذاری افراطی کنترل خود به دیگران، این کار معمولاً برای اجتناب از خشم، محرومیت، یا انتقام صورت می‌گیرد. دو نوع از مهم‌ترین اطاعت‌ها عبارت‌اند از:

الف. اطاعت از نیازها: واپس‌زنی تمایلات، تصمیمات و ترجیحات شخصی؛

1. Entitlement / Grandiosity
2. Failure
3. Defectiveness / Shame
4. Dependence / Incompetence
5. Subjugation

ب. اطاعت ازهیجان‌ها: واپس‌زنی هیجانات شخصی به‌ویژه خشم (ریچاردسون، ۲۰۰۵).

در تبیین این یافته می‌توان گفت: مطابق نظریهٔ میدانی لوین، رفتار به‌واسطهٔ میدانی که در آن وجود دارد، شکل می‌گیرد. همچنین بر اساس نظریهٔ یادگیری اجتماعی بندورا طلاب بیشتر در معرض مشاهده و الگوبرداری از رفتارهای مذهبی قرار دارند. همچنین می‌توان گفت: باورها و اعتقادات فرد، رفتار فرد را می‌سازند و به علت اینکه طلاب در حال آموزش و پژوهش درباره دین هستند، باورهای دینی بیشتر و قوی‌تری برای رفتار دینی خود دارند.

یافته‌های این پژوهش با نتایج تحقیق رسولی و سلطانی (۱۳۹۱) همسو است. آنها در پژوهش خود نشان داده‌اند، عمل به باورهای دینی در میان طلاب به‌طور معناداری بیشتر از عمل به باورهای دینی در دانشجویان است. این محققین در تبیین یافته خود اظهار داشته‌اند چون طلاب بیشتر در معرض مشاهده و الگوبرداری از رفتارهای مذهبی قرار دارند و همچنین با توجه به نظر الیس که معتقد است: باورها و اعتقادات فرد، رفتار فرد را می‌سازد به علت اینکه طلاب در حال آموزش و پژوهش درباره دین هستند، باورهای دینی بیشتر و قوی‌تری برای اعمال و رفتار دینی دارند.

فرضیهٔ دوم: احساس تنهایی در مردان متأهل طلبه و دانشجوی استان قم متفاوت است.

نتایج پژوهش حاکی از آن است که در احساس تنهایی بین مردان متأهل طلبه و دانشجو، اختلاف معناداری وجود دارد و دانشجویان از لحاظ احساس تنهایی میانگین بیشتری نسبت به طلاب داشتند. کامر (۲۰۰۵)، به پژوهش‌هایی استناد کرده و بیان می‌کند که افراد مذهبی در مقایسه با افراد غیرمذهبی، کمتر احساس تنهایی کرده و کمتر به بدبینی، افسردگی و اضطراب دچار می‌شوند. هورویتز و همکارانش (۱۹۸۲)، جونز و همکارانش (۱۹۸۱) و استفان و همکارانش (۱۹۸۸) در طی مطالعات خود بر رابطهٔ میان مشارکت مذهبی ضعیف و احساس تنهایی اشاره کرده‌اند و از سوی دیگر، در ارتباط با سلامت روان، یافته‌ها حاکی از آن است که افراد تنها، دسته وسیعی از احساسات منفی (مانند بی‌ارزش بودن، مطرود شدن و احساس ناخواسته بودن) را تجربه می‌کنند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که مذهب به ایجاد نگرش مثبت به دنیا منجر می‌شود و فرد را در مقابل رویدادهای ناگوار زندگی مانند فقدان‌ها یا بیماری‌ها یاری می‌رساند. مذهب به زندگی فرد معنا و هدف می‌بخشد و داشتن معنا و هدف در زندگی، نشان‌دهندهٔ سلامت روان است و به افزایش توانایی‌های فرد در انجام کارها منجر می‌شود. مذهب باعث ایجاد امید در فرد شده و این امر به نوبهٔ خود

انگیزه و انرژی فرد را تقویت می‌کند و او را به بهتر شـدن اوضاع امیدوار می‌کند. مذهب باعث برخورداری فرد از حمایت اجتماعی می‌شـود و این امر به سـبب ارتباط فرد با جامعه مذهبی، روحانیون و خداوند ایجاد می‌شود.

سـازمان‌های مذهبـی غالباً فعالیت‌های خاص را در جهت تقویـت تعامل و روابط مثبت میان اعضای جامعه سازمان‌دهی می‌کنند و پیوند بین افراد را تقویت می‌کنند. دین با ارائه تبیین‌های معنوی در پاسـخ به مسائل غایی بشر، نظامی عقیدتی را بنیان می‌نهد که به واسطهٔ آن مؤمنان را بـا یکدیگر پیوند می‌دهد: عقیده به نظام معنایـی و فکری واحد، مؤمنان را به کلیتی یکپارچه بدل می‌سازد. دین چهرهٔ جهان را در نزد فرد دیندار دگرگون می‌سازد و طرز تلقی او را از خود، خلقت و رویدادهـای پیرامون تغییر می‌دهد، فرد دیندار خود را تحت حمایت و لطف همه‌جانبهٔ خداوند می‌بینـد و بدین‌ترتیب احسـاس آرامـش و لذت معنوی عمیقی به وی دسـت می‌دهد. الوین در تبیین رابطهٔ دینداری و سلامت روان اظهار می‌کند که مذهب، ارتباط دائمی انسان با خالق هستی و اعتقاد به حضور دائمی او در لحظه‌های حساس بوده، تأثیر بسزایی در ایجاد بهداشت روانی سالم و درمان بیماری‌های جسمی و روحی دارد. هورووویتز و همکارانش (۱۹۸۲) و استفان و همکارانش (۱۹۸۸) در مطالعات خود بر رابطهٔ میان مشارکت مذهبی ضعیف و احساس تنهایی اشاره کرده‌اند. دین، کارکردها و مناسک جمعی آن، که به انسجام گروهی منجر شده و پیوندها، روابط شبکه‌ای و همبسـتگی اجتماعی را تقویت می‌کند، با برانگیختن احسـاس خوشبختی و اطمینان در میان معتقدان و مؤمنان، افکار منفی را دور کرده و به تقویت حس شادی و رستگاری کمک می‌کند و از جانبی دین و دینداری رابطهٔ انسان با خود، خداوند، دیگران و جهان هستی را تبیین کرده و مانع بیگانگی و انزوای اجتماعی اعضاء و عناصر جامعه شده و به تنزل احساس تنهایی نیز می‌انجامد.

رسولی و سلطانی (۱۳۹۱) در پژوهش خود نشان داده‌اند جهت‌گیری مذهبی طلاب بالاتر از دانشجویان است. آنها همچنین ثابت کرده‌اند عمل به باورهای دینی در میان طلاب به‌طور معناداری بیشتر از عمل به باورهای دینی در دانشجویان است. این محققین در تبیین یافته خود اظهار داشـته‌اند چون طلاب بیشتر در معرض مشاهده و الگوبرداری از رفتارهای مذهبی قـرار دارند و همچنین با توجه به نظر الیس که معتقد اسـت باورها و اعتقادات فرد، رفتار فرد را می‌سازد به علت اینکه طلاب در حال آموزش و پژوهش دربارهٔ دین هستند، باورهای دینی بیشتر و قوی‌تری برای اعمال و رفتار دینی دارند.

فرضیه سوم: انواع عشق در مردان متأهل طلبه و دانشجوی استان قم متفاوت است.

نتایج پژوهش حاکی از آن است که در بُعد شوق، بین مردان متأهل طلبه و دانشجو اختلاف معناداری وجود دارد و دانشجویان از لحاظ انواع عشق و شوق میانگین بیشتری نسبت به طلاب داشتند. ولی در دو بُعد صمیمت و تعهد بین دانشجویان و طلاب تفاوت معنادار نمی‌باشد. نتایج پژوهش با مطالعات (کرمی، ۱۳۸۷) همسو می‌باشد. در تبیین نتایج حاضر می‌توان به مبانی نظری مؤلفه‌های عشق استرنبرگ (۱۹۸۶) اشاره کرد، وی عقیده دارد که این اجزا در همه روابط عاشقانه به‌طور مساوی قرار ندارند، برخی ابعاد ممکن است پررنگ و برخی کم‌رنگ‌تر باشد، برخی سریع به وجود می‌آیند و سریع کم‌رنگ می‌شوند و برخی دیگر کند به وجود می‌آیند و پایدارتر هستند. مثلاً شوریدگی سریع به وجود می‌آید و سریع کاهش می‌یابد و کم‌رنگ می‌شود. تعهد به‌تدریج به وجود می‌آید و ثابت باقی می‌ماند. صمیمیت آهسته رشد می‌کند و برای مدتی ثابت باقی می‌ماند. به عقیدهٔ او موفقیت در عشق‌ورزی بستگی به توانایی ما در تغییر هماهنگ اجزا دارد. اما در تبیین اینکه میانگین شور و شوق عشق دانشجویان بالاتر از میانگین مؤلفه شور و شوق عشق طلاب است می‌توان گفت که دانشجویان بیشتر از طلاب احساس جذابیت فیزیکی همراه با کنش فیزیولوژی، جذابیت جنسی و اشتغال ذهنی مثبت نسبت به معشوق دارند. از سوی دیگر، احساس محبت و اظهار آن، علاقه، مراقبت، مسئولیت، همدلی و غمخواری نسبت به همسر در هر دو جامعه دیده می‌شود. از آنجاکه صمیمیت جنبهٔ هیجانی و عاطفی دارد و نوعی احساس گرمی، محبت، نزدیکی، مرتبط بودن و در قید و بند طرف مقابل بودن در فرد ایجاد می‌کند این بُعد در طلاب و دانشجویان با توجه به فرهنگی که در کشور ما حاکم است، قابل پیش‌بینی است. از سوی دیگر، تعهد در بین طلاب و دانشجویان تفاوت قابل ملاحظه‌ای نداشت و می‌توان گفت که هر دو جامعه مورد پژوهش متعهد به این هستند که فقط با یک نفر باشند و شریک دیگری برای خود انتخاب نکنند و این ارتباط را مهم‌تر از ارتباط با هر فرد دیگری تلقی می‌کنند.

علاوه بر این، در تبیین این تفاوت‌ها، می‌توان به نقش محیط و بسترهای فرهنگی، انتظارات جامعه، محتوا و رویکرد آموزشی که هر یک از این دو گروه در آن قرار دارند نیز، توجه کرد.

با توجه به نتایج تحقیق پیشنهاداتی ارائه می‌گردد:

برای زوجین و فرزندان آنها برنامه‌هایی آموزشی برگزار گردد؛ چرا که این کارگاه‌های آموزشی، می‌تواند ضمن آشنا ساختن خانواده‌ها با شیوه‌های مختلف فرزندپروری و آثار و پیامدهای آن، از شکل‌گیری روان‌بنه‌های ناسازگار اولیه پیشگیری کرده و نیز موجب

شکل‌دهی جهت‌گیری مذهبی درونی در زوجین و فرزندان آنها شود.

با توجه به نقش مؤلفه‌های عشق در طلاب و دانشجویان متأهل، آگاه‌سازی بیشتر آنان باید در اولویت قرار گیرد تا زوجین به اهمیت و نقش مؤلفه‌های عشق پی ببرند.

با توجه به مرحلهٔ گذار از ازدواج سنتی به غیرسنتی، بی‌توجهی به فرهنگ اسلامی و عدم آگاهی جوانان، گاهی روابط با اشتباهاتی همراه است. اطلاع‌رسانی و بیان اهمیت مشاوره قبل از ازدواج و نقش آن برای والدین و جوانان ضروری است.

از آنجایی‌که مؤلفه‌های عشق، تحت تأثیر آموزش و تجربه نسبتاً قابل تغییرند، آموزش مستمر و فراهم‌سازی زمینه‌های لازم برای تجربه عشق پایدار، احساس تنهایی در موقعیت‌های آزمایشی و واقعی طلاب و دانشجویان باید در اولویت قرار گیرد.

پیشنهاد می‌شود این تحقیق در بین زنان نیز انجام شود و نتایج با هم مقایسه شود.

پیشنهاد می‌شود بررسی تطبیقی مقایسه روان‌بنه‌های ناسازگار، احساس تنهایی و انواع عشق در مردان متأهل طلبه و دانشجوی استان قم و کشورهای خارجی انجام شود.

پیشنهاد می‌شود برای درصد اطمینان بیشتر به همراه پرسش‌نامه، از سایر روش‌های جمع‌آوری اطلاعات نظیر مصاحبه و مشاهده استفاده شود.

منابع

- استرنبرگ، رابرت جی (۱۳۸۷)، مقیاس قصه عشق، ترجمهٔ ابوالفضل کرمی، تهران، روان‌سنجی.
- افروز، غلامعلی (۱۳۷۸)، مباحثی در روان‌شناسی و تربیت کودکان و نوجوانان، تهران، انجمن اولیا ومربیان.
- امیدوار، احمد (۱۳۸۹)، روان‌شناسی کمرویی، مشهد، آستان قدس رضوی.
- اندوز، زهرا و حسن حمیدپور (۱۳۸۴) بررسی رابطهٔ بین طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، سبک دلبستگی و رضایت زناشویی در زوجین، خلاصه مقالات دومین کنگره سراسری آسیب شناسی در ایران، تهران.
- پاتو، مژگان (۱۳۸۱)، بررسی رابطهٔ میان خودپنداره و نگرش‌های دانشجویان متأهل دوره‌های تحصیلات تکمیلی دانشگاه تربیت مدرس نسبت به عشق در زندگی زناشویی خود، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت مدرس.
- پاپالیا، دایان ای و سالی وندکاس اُلدز، روت داسکین فلدمن (۱۳۹۱)، روان‌شناسی رشد و تحول انسان، ترجمهٔ داوود عرب قهستانی و همکاران، تهران، رشد.
- حسین‌چاری، مسعود و محمد خیر (۱۳۸۱)، «بررسی کارایی یک مقیاس برای سنجش احساس تنهایی در دانش‌آموزان راهنمایی»، مجلهٔ علوم انسانی و اجتماعی دانشگاه شیراز، دورهٔ نوزدهم، شمارهٔ ۳۷، ص۴۶ـ۵۹.

• رفیعی‌نیا، پروین و آرزو اصغری (۱۳۸۶)، «رابطهٔ بین انواع عشق و بهزیستی ذهنی در دانشجویان متأهل»، خانواده پژوهی، دورهٔ سوم، شمارهٔ ۹، ص۴۹۱_۵۰۵

• رحیم‌زاده، سوسن و حمیدرضا پوراعتماد، علی عسگری، محمدرضا حجت (۱۳۹۰)، «مبانی مفهومی احساس تنهایی: یک مطالعه کیفی»، روان‌شناسی تحولی، دورهٔ اول، شمارهٔ ۳۰، ص۱۲۳_۱۴۲.

• رسولی، رویا و سمیه سلطانی‌گرد فرامرز (۱۳۹۱)، «مقایسه و بررسی رابطهٔ جهت‌گیری مذهبی و عمل به باورهای دینی با سازگاری زناشویی در طلاب و دانشجویان»، خانواده‌پژوهی، دورهٔ هشتم، شمارهٔ ۴، ص۴۲۷_۴۳۹.

• رضایی، علی‌محمد و مریم صفایی، فاطمه سادات‌هاشمی (۱۳۹۲)، «ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس احساس تنهایی دانشجویان SLFS»، روان‌شناسی بالینی، دورهٔ پنجم، شمارهٔ ۳، ص۲۷_۴۱.

• رهنمائی، سیداحمد (۱۳۸۸)، «پایه‌های روان‌شناختی تربیت دینی»، اسلام و پژوهش‌های تربیتی، دورهٔ اول، شمارهٔ ۱۷، ص۱۰۹_۱۳۸.

• شولتز، دوان (۱۳۹۶)، نظریه‌های شخصیت، ترجمهٔ یوسف کریمی، تهران، ارسباران.

• صبور، احمد (۱۳۹۲)، رابطهٔ اعتیاد به اینترنت با احساس تنهایی و افسردگی، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد تکنولوژی آموزشی، تهران، دانشگاه آزاد واحد تهران جنوب.

• صدیق‌محمدی، محمد و سیدحسین سراج‌زاده (۱۳۹۰)، «مقایسهٔ تجربی دینداری از نظر روحانیون و دانشگاهیان»، تحقیقات فرهنگی ایران، شمارهٔ ۴، ص۲۵_۵۴.

• طهرانی، مریم و معصومه اسماعیلی، علی فتحی‌آشتیانی (۱۳۹۳)، «بررسی رابطهٔ شیوه‌های فرزندپروری ادراک‌شده با طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و جهت‌گیری مذهبی»، روان‌شناسی دین، سال هفتم، شمارهٔ ۳، ص۹۳_۱۰۸.

• فرح‌بخش، کیومرث و عبدالله شفیع‌آبادی (۱۳۹۶)، «ابعاد عشق‌ورزی بر اساس نظریهٔ سه بُعدی عشق در چهار گروه زوج‌های در مرحلهٔ نامزدی، عقد، ازدواج و دارای فرزند»، دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی، شمارهٔ ۳۰، ص۱_۲۰.

• فروم، اریک (۱۳۸۷)، هنر عشق ورزیدن، ترجمهٔ پوری سلطانی، تهران، مروارید.

• فیشر، هلن (۱۳۸۸)، چرا عاشق می‌شویم؟ ترجمهٔ آیدا ابو نصر، شیراز، نوید.

• قربانی، مریم (۱۳۸۷)، مقایسهٔ درون‌گرایی، احساس تنهایی در دانشجویان وابسته و غیروابسته به پیامک در دانشگاه‌های شهر تهران، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه الزهرا.

• قیصریان اسحاق، جواد و محمد زاهدی مازندرانی، مصطفی مهرآیین، امیر ملکی (۱۳۹۶)، «مطالعه عشق از منظر روان‌شناسی، جامعه‌شناسی، فلسفه و زبان‌شناسی، ارائهٔ یک نظریهٔ ترکیبی»، پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی، شمارهٔ ۲۸، ص۵۵_۸۲.

• کاظم‌زاده، محمد (۱۳۹۱)، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس احساس تنهایی و رابطهٔ آن با کم‌رویی دانش‌آموزان دختر و پسر مقطع متوسطه شهر دره‌شهر استان ایلام، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز.

• کجباف، محمدباقر (۱۳۹۱)، روان‌شناسی رفتار جنسی؛ نظریه‌ها و دیدگاه‌ها، تهران، روان.
• گردونی، احسان (۱۳۸۹)، رابطهٔ مهارت‌های اجتماعی با احساس تنهایی دانش‌آموزان دخترانه و پسرانه مدارس منطقه هشت تهران، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب.
• مشایخ، مریم و احمد برجعلی (۱۳۸۲). «بررسی رابطهٔ احساس تنهایی با نوع استفاده از اینترنت در گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی»، تازه‌های علوم شناختی، شمارهٔ ۳، ص۱ـ۱۶.
• مغربی الفیومی، احمد بن محمد بن علی (۱۴۲۵ق)، المصباح المنیر، قم، دارالهجره.
• محققی، حسین و حسین اسکندری، علی دلاور، احمد برجعلی (۱۳۹۰)، تدوین برنامهٔ آموزشی توانمندسازی زوجین بر اساس نظریهٔ عشق استرنبرگ و تأثیر آن بر کاهش تعارض زناشویی و افزایش رضایتمندی زوجین ناخرسند شهر همدان، رسالهٔ دکتری، تهران، دانشگاه علامه طباطبایی.
• محمدی‌مجد، داریو و مسعود گلچین، سیدحسین سراج‌زاده (۱۳۸۵)، بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر احساس تنهایی، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، تهران، دانشگاه تربیت معلم.
• منصورنژاد، محمد (۱۳۸۱)، عشق زمینی، تهران، اندیشه جوان.
• منطقی، مرتضی (۱۳۹۰)، بهداشت روانی در عشق شورانگیز، تهران، بعثت.
• میرمحمد صادقی، مهدی (۱۳۸۸)، آموزش پیش از ازدواج، اصفهان، پیغام دانش.
• نادری، فرح و فریبا حق‌شناس (۱۳۸۸)، «رابطهٔ تکانشگری و احساس تنهایی با میزان استفاده از تلفن همراه در دانشجویان»، یافته‌های نو در روان‌شناسی، شمارهٔ ۱۲، ص۱۱۱ـ۱۲۱.
• نوری‌ثمری، شهرام و فریده نرگسی (۱۳۹۲)، «رابطهٔ ابعاد الکسی تیمیا با احساس تنهایی و مقایسهٔ آنها در دانشجویان دختر و پسر»، جنتاشاپیر، شمارهٔ ۳، ص۱۸۳ـ۱۹۲.
• نزهت، بهمن و علیرضا مظفری، سمیه جبارپور (۱۳۹۷)، «سیر و تطور نظریهٔ «عشق» در آرا و اندیشه‌های عرفانی ـ فلسفی روزبهان و ابن‌دبّاغ»، متن‌پژوهیادبی، ۷۶، ص۷ـ۳۲.
• نولن‌هوکسما، سوزان و باربارا فردریکسون، جفریو لافتس، ویلم گنار (۱۳۹۰)، زمینهٔ روان‌شناسی اتکینسون و هیلگارد، ترجمهٔ مهدی گنجی، تهران، ساولان.
• یانگ، جفری (۱۳۹۵)، شناخت درمانی اختلالات شخصیت، رویکرد طرح‌واره محور، ترجمهٔ علی صاحبی و حسن حمیدپور. تهران، آگه.
• Amanjee, B. A. E, Crous, F, Crafford, A (2006), Towards validating a framework of aptive schemata for entrepreneurial success, SA Journal of Industrial Psychology, 32(3), p. 26-34.
• Andersson, L (1998), Loneliness research and interventions: a review of the literature, Aging & Mental Health, 2(4), p. 264-274.
• Aron, A, Aron, E. N, Tudor, M, & Nelson, G (1991), Close relationships as including other in the self, Journal of personality and social psychology, 60(2), p. 241.
• Brewer, M. B, Hewstone, M. E (2004), Self and social identity, Blackwell publishing.
• Burgess, M. F (2004), Romantic love and relationship satisfaction: The roles of attachment,

caregiving and sexuality.

• Castille, K, Prout, M, Marczyk, G, Shmidheiser, M (2007), The early maladaptive schemas of self-mutilators: Implications for therapy, Journal of Cognitive Psychotherapy, 21 (1), p. 58.

• Clark, A. J (2010), Forgiveness: a neurological model, Medical hypotheses, 65 (4), p. 649-654.

• Cockram, D. M, Drummond, P. D, & Lee, C. W (2010), Role and treatment of early maladaptive schemas in Vietnam veterans with PTSD, Clinical Psychology & Psychotherapy: An International Journal of Theory & Practice, 17 (3), p. 165-182.

• Crane, R. M (2005), Social distance and loneliness as they relate to headphones used with portable audio technology (Doctoral dissertation, Humboldt State University).

• Ehrenberg, M. F, Cox, D. N, & Koopman, R. F, (1991), The relationship between self-efficacy and depression in adolescents, Adolescence, 26 (102), p. 361.

• Fontaine, R. G, Yang, C, Burks, V. S, Dodge, K. A, Price, J. M, Pettit, G. S, & Bates, J. E (2009), Loneliness as a partial mediator of the relation between low social preference in childhood and anxious / depressed symptoms in adolescence, Development and psychopathology, 21 (2), p. 479-491.

• Freeman, N (1998), Constructive thinking and early maladaptive schemas as predictors of interpersonal adjustment and marital satisfaction (Doctoral dissertation, Rosemead School of Psychology, Biola University).

• Galanaki, E. P, & Vassilopoulou, H. D (2007), Teachers and children's loneliness: A review of the literature and educational implications, European Journal of Psychology of Education, 22 (4), p. 455.

• Gao, G (2001), Intimacy, passion, and commitment in Chinese and US American romantic relationships, International Journal of Intercultural Relations, 25 (3), p. 329-342.

• Goossens, L, Lasgaard, M, Luyckx, K, Vanhalst, J, Mathias, S, & Masy, E (2009), Loneliness and solitude in adolescence: A confirmatory factor analysis of alternative models. Personality and Individual Differences, 47 (8), p. 890-894.

• Gurman, A. S, Lebow, J. L, Snyder, D. K (2015), Clinical handbook of couple therapy, Guilford Publications.

• Harris, A. E, Curtin, L (2002), Parental perceptions, early maladaptive schemas, and depressive symptoms in young adults, Cognitive Therapy and Research, 26 (3), p. 405-416.

• Hatfield, E, Rapson, R. L (2010), The neuropsychology of passionate love, Psychology of Relationships, Nova Science Publishers.

• Heinrich, L. M, Gullone, E (2006), The clinical significance of loneliness: A literature review, Clinical psychology review, 26 (6), p. 695-718.

• Hendrick, C, Hendrick, S, (1986), A theory and method of love, Journal of personality and social psychology, 50(2), p. 392.

• Hoffart, A, Sexton, H, Hedley, L. M, Wang, C. E, Holthe, H, Haugum, J. A, Holte, A (2005), The structure of maladaptive schemas: A confirmatory factor analysis and a psychometric evaluation of factor-derived scales, Cognitive Therapy and Research, 29(6), p. 627-644.

• Horowitz, L. M, French, R. D. S, Anderson, C. A, (1982), The prototype of a lonely person, Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy, p. 183-205.

• Houghton, S, Hattie, J, Carroll, A, Wood, L, Baffour, B (2016), It hurts to be lonely! Loneliness and positive mental wellbeing in Australian rural and urban adolescents, Journal of Psychologists and Counsellors in Schools, 26(1), p. 52-67.

• James, I. A, (2014), Schema therapy: the next generation, but should it carry a health warning? Behavioural and Cognitive Psychotherapy, 29(4), p. 401-407.

• Junttila, N (2010), Social competence and loneliness during the school years-Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission.

• Leahy, R. L, Tirch, D, Napolitano, L. A (2015), Emotion regulation in psychotherapy: A practitioner's guide, Guilford Press.

• Milsom, J, Beech, A. R, Webster, S. D, (2003), Emotional loneliness in sexual murderers: A qualitative analysis. Sexual Abuse: A Journal of Research and Treatment, 15(4), p. 285-296.

• Olson, D, DeFrain, J, Skogrand, L (2010), Marriages and families: Intimacy, diversity, and strengths, McGraw Hill.

• Rijkeboer, M. M, van den Bergh, H (2006), Multiple group confirmatory factor analysis of the Young Schema-Questionnaire in a Dutch clinical versus non-clinical population, Cognitive Therapy and Research, 30(3), p. 263-278.

• Rosse, R. B (2007), The love trauma syndrome: free yourself from the pain of a broken heart, Da Capo Lifelong Books.

• Russell, D, Peplau, L. A, Perlman, D (1982), Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy.

• Sternberg, R. J (1986), A triangular theory of love, Psychological review, 93(2), p. 119.

• Skeen, M. (2007). Schema-focused analysis of Philip care. Maugham W. Human bondage. California, San Francisco: The Wright Institute, 105, 48-95.

• Tolk, L. S (2006), Integrating the Enneagram and Schema Therapy: Bringing the soul into psychotherapy.

• Waller, G, Meyer, C, Ohanian, V (2001), Psychometric properties of the long and short versions of the Young Schema Questionnaire: Core beliefs among bulimic and comparison women, Cognitive Therapy and Research, 25(2), p. 137-147.

• Weiss, R. S (1973), Loneliness: The experience of emotional and social isolation.

• Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2003). Schema therapy: A practitioner's guide. Guilford Press.

• Young, J. E. (2008). Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach, Rev. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.

• Young, J. E. (2011). Cognitive therapy for personality disorders: A schema-focused approach, Rev. Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.

• Young, J. E, Klosko, J. S, Weishaar, M. E (2013), Schema therapy: A practitioner's guide, Guilford Press.

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی
سال چهارم، شماره اول، پیاپی ۹، بهار و تابستان ۱۳۹۷ (ص۲۵۳-۲۶۵)

رابطهٔ باورهای مذهبی با خودپایی در دانشجویان

The Relationship between Religious Beliefs and Self-monitoring in Students

کبری کاظمیان مقدم / استادیار گروه روان‌شناسی واحد دزفول دانشگاه آزاد اسلامی k.kazemian@yahoo.com

Kobra Kazemian Moqadam, an assistant professor, the department of psychology, Dezful Branch, Islamic Azad University, Dezful, Iran. Email: K.kazemian@yahoo.com

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی رابطهٔ باورهای مذهبی با خودپایی در دانشجویان پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان بود. جامعهٔ آماری پژوهش، دانشجویان پسر مقطع کارشناسی پیوسته دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان بود که تعداد ۱۷۳ نفر از آنها به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار پژوهش عبارت است از: آزمون جهت‌گیری مذهبی بهرامی احسان و مقیاس خودپایی اسنایدر. روش پژوهش از نوع همبستگی بود که به‌منظور تجزیه‌وتحلیل داده‌ها علاوه بر روش‌های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف معیار از روش‌های آمار استنباطی همانند همبستگی و رگرسیون نیز استفاده شد. نتایج نشان داد که بین جهت‌گیری مذهبی (۰/۲۲) و ارزنده‌سازی (۰/۶۲) با خودپایی رابطهٔ مثبت معناداری وجود دارد (p<۰/۰۱). همچنین بین سازمان‌نایافتگی (۰/۵۰-) و کامجویی (۰/۲۸) با خودپایی رابطهٔ منفی معناداری وجود دارد (p<۰/۰۱).

Abstract

Objective: This study aimed to investigate the relationship between religious beliefs and self-monitoring in the male students. Population: The statistical population consisted of all the male undergraduate students of at the Behbahan Branch of the Islamic Azad University, and from among this population, 173 students were selected as the sample through simple random sampling method. Tools: The tools in this study were the religious orientation test (Bahrami Ehsan, 1383) and self-monitoring scale (Snyder, 1974). Methodology: The Method of the study was correlational. To analyze the data, not only the methods of descriptive statistics such as mean and standard deviation, but also methods of inferential statistical such as correlation and regression were used. Findings: The findings showed that there was a significant positive relationship between religious orientation (0.22) and valuation (0.62) with self-monitoring (p<0.01). Furthermore, there is a significant negative relationship between disorganization (-0.50) and

نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیرهای ارزنده‌سازی (β=۰/۶۲۲)، سازمان نایافتگی (β =-۰/۳۱۸) و کامجویی (β =-۰/۱۳۳)، ۰/۴۹ واریانس خودپایی را پیش‌بینی می‌کنند. به‌طور کلی نتایج این پژوهش نشان داد که افزایش باورهای مذهبی، دینداری و پایبندی به اصول مذهبی می‌تواند از عوامل مثبت تأثیرگذار بر جنبه‌های مختلف روانی و جسمانی دانشجویان باشد.

کلیدواژه‌ها: جهت‌گیری مذهبی، خودپایی، دانشجویان، باورهای مذهبی، دینداری.

self-fulfillment (0.28) with self-monitoring (p<0.01). In addition, the findings of regression analysis showed that the variables of valuation (β=0.622), disorganization (β=-0.318) and self-fulfillment (β=-0.133) predict 0.49 of the variance of self-monitoring. In general, the findings of this study showed that increasing religious beliefs, religiosity and adherence to religious principles may be positive factors which can affect the various mental and physical aspects of the students.

Keywords: religious orientation, self-monitoring, university students.

مقدمه

مذهب، یک عامل اصلی در زندگی بسیاری از انسان‌هاست و می‌توان میزان دینداری فرد و تعهد او به آداب و تعالیم دینی و مذهبی را یکی از عوامل بسیار مهم و تأثیرگذار بر بهداشت روانی او دانست (آلترمن[1] و همکاران، ۲۰۱۰؛ اسپیندولا،[2] ۲۰۱۰). مذهب، تمایل افراد برای انجام رفتارهای پرخطر و تهاجمی را کاهش و نقش مهمی در تصمیم‌گیری‌های افراد در شرایط مختلف دارد. همچنین قدرت غلبه بر پیشامدهای عاطفی و روانی افراد را بالا می‌برد (آلویز،[3] ۲۰۱۰). ویلیام جمیز[4] در کتاب دین و روان دربارهٔ دین می‌گوید: «دین عبارت است از: اعتقاد به اینکه نظم نامرئی در چیزهای این جهان است و بهترین کار این است که خود را با این نظم هماهنگی دهیم» (قائمی، ۱۳۶۷). دین و آموزه‌های آن تمامی حیات فردی، اجتماعی، دنیوی و اخروی را دربر می‌گیرد. حضرت علی علیه‌السلام دربارهٔ برخی از حکمت‌ها و علت‌های تشریع آموزه‌ها و تعالیم دینی می‌فرمایند: «خداوند ایمان را برای پاک‌سازی دل از

1. Alterman
2. Espindula
3. Alves
4. William James

شرک، نماز را برای پاک بودن از کبر و خودپسندی، زکات را عامل افزایش روزی، روزه را برای آزمودن اخلاص بندگان، حج را برای نزدیکی و همبستگی مسلمانان، جهاد را برای عزت اسلام، امر به معروف را برای اصلاح توده‌های ناآگاه، نهی از منکر را برای بازداشتن بی‌خردان از زشتی‌ها، صلهٔ ارحام را برای فراوانی خویشاوندان، قصاص را برای پاسداری از خون‌ها، اجرای حدود را برای بزرگداشت محرمات الهی، ترک می‌گساری را برای سلامت عقل، دوری از دزدی را برای تحقق عفت و ترک زنا را برای سلامت نسل آدمی واجب نمود» (نهج‌البلاغه، ص۶۸۳). از متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش، جهت‌گیری مذهبی، سازمان‌نایافتگی، ارزنده‌سازی مذهبی و کامجویی می‌باشد. جهت‌گیری مذهبی یا مذهب‌گرایی، عاملی است که به‌صورت مستقیم یا غیرمستقیم رابطهٔ عمیق و قلبی با خدا، رابطه با مردم بر اساس آموزه‌های دینی، اتخاذ و انجام رفتارهای توصیه شده دینی، عاقبت‌گرایی و توجه به آخرت را دربر می‌گیرد. ویژگی عمومی سازمان‌نایافتگی تردید، دودلی، ریا، ناخوشی از زندگی و حیات و پریشانی خاطر است. معنای عمومی ارزنده‌سازی غالباً با ارزیابی مثبت و همراه با قیدهای جدی در مناسک مذهبی است. همچنین، کامجویی مضامینی نظیر لذت‌طلبی و ترجیح آن، عدم اعتقاد عمومی به مذهب، تفسیر شخصی از دستورات مذهبی و لذت‌جویی را دربر می‌گیرد (بهرامی احسان، ۱۳۸۳).

یکی دیگر از متغیرهای مورد بررسی در این پژوهش، خودپایی[1] می‌باشد. نخستین بار در دو دههٔ پیش، خودپایی توسط اسنایدر (۱۹۷۴) وارد ادبیات روان‌شناسی شد. وی معتقد است: تفاوت‌های فردی چشمگیری در این بُعد بین افراد وجود دارد. در مبحث خودپایی، الگوهای ثابتی از تفاوت‌های فردی در طول یک پیوستار مطرح می‌شوند که در یک سوی این پیوستار، افراد گرایش دارند رفتار خود را بر اساس موقعیت شکل دهند و در سوی دیگر، تمایل به شکل‌دهی رفتار بر اساس عوامل درونی (باورها،[2] نگرش ها[3] و منش‌ها)[4] دارند. خودپایی از عوامل تنظیم‌کنندهٔ رفتار اجتماعی افراد می‌باشد و شامل حساسیت به سرنخ‌های اجتماعی از یک سو و عدم حساسیت به این نشانه‌ها در سوی دیگر می‌باشد (اسنایدر،[5] ۱۹۷۴).

1. self–monitoring
2.beliefs
3.attitudes
4.traits
5. Snyder

طبق نظریهٔ اسنایدر، ساختار نظری خودپایی دارای پنج مؤلفه می‌باشد که عبارت‌اند از:

۱. تمایل به برازنده بودن، خودبیانگری در اجتماع؛

۲. توجه به اطلاعات مقایسه اجتماعی به‌عنوان نشانه‌هایی از ابزار خودبیانگری مناسب؛

۳. توانایی برای کنترل و اصلاح خودبیانگری و رفتار بیانگر؛

۴. استفاده از این توانایی در موقعیت‌های ویژه؛

۵. دامنه ثبات یا نوسان رفتارهای گویا و خودبیانگری فرد در موقعیت‌های مختلف.

بدین‌ترتیب در نظریهٔ خودپایی با آن دسته از فعالیت‌هایی سر و کار داریم که افراد به وسیلهٔ آنها، جهت‌گیری‌های رفتاری ویژه خود را تسهیل می‌کنند. به عبارت دیگر، افراد در جریان زندگی روزمره، برای تصمیم‌گیری در مورد اینکه کجا بروند، چه وقت بروند و با چه کسی بروند، نوعاً آزادی قابل ملاحظه‌ای دارند. براین‌اساس، مجموعه‌های اجتماعی و زمینه‌های بین فرهنگی که افراد خود را در آن می‌یابند، تا حدودی بستگی به گزینش‌های آنها دارد. در مورد اینکه چه ملاحظاتی این گزینش‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، چنین تصور شده است که این گزینش‌ها، ممکن است انعکاسی از ویژگی‌های اسناد شخصی یک فرد باشد که شامل گرایش‌های خاص فرد و ادراکات او از خودش است. به عبارت دیگر، افراد ممکن است موقعیت‌هایی را برای ورود به گذراندن وقت برگزینند که با نگرش‌ها و ادراکاتشان مطابقت داشته باشد. برای مثال، افراد رقابت‌جو ممکن است موقعیت‌هایی را ترجیح دهند که در آن می‌توانند با سایر افراد رقابت کنند و یا افرادی که نگرش‌های محافظه‌کارانه دارند ممکن است موقعیت‌هایی را ترجیح دهند که در آن می‌توانند جایگاه‌های رهبری را برای خود تصور نمایند (گانگستاد[1] و اسنایدر، ۲۰۱۵).

افرادی که خودپایی بالایی دارند، گزارش می‌دهند که رفتارهای خود را تحت کنترل داشته و رفتارهایشان را بر مبنای سرنخ‌های اجتماعی تغییر می‌دهند. به‌عکس، افرادی که خودپایی پایینی دارند، گزارش می‌هند که به راحتی قادر به نقش بازی کردن نیستند و بیشتر مطابق با منش‌ها و احساسات درونی‌شان رفتار می‌کنند (بارون و برن،[2] ۱۹۹۱). در این بُعد شخصیت، تفاوت‌های فردی بسیاری وجود دارد. می‌توان گفت که تغییرپذیری زیاد رفتار، پایداری انطباق بین نگرش و رفتار را کاهش می‌دهد. این فرایند در ساختار خودپایی

1. Gangestad

2. Barone & Byrne

بروز می‌کند (ذانا، ایلسون و فازیو،[1] ۲۰۱۴). نظریهٔ خودپایی اسنایدر (۱۹۷۴)، الگوی ثابتی از تفاوت‌های فردی را در یک پیوستار بیان می‌کند که در آن افراد خودبیانگریشان را از طریق تناسب بخشیدن به کنش‌های خود بر طبق نشانه‌های مربوط به موقعیت تنظیم می‌کنند. در تنظیم رفتار اجتماعی، افرادی که نسبتاً تحت تأثیر موقعیت هستند (خودپایی بالا) به‌طور بارزی نسبت به نشانه‌های اجتماعی و سرنخ‌های اجتماعی بین‌فردی حساس می‌باشند و برای متناسب‌سازی رفتار در موقعیت‌های مختلف واکنش نشان می‌دهند و رفتار اجتماعی آنها از یک موقعیت به موقعیت دیگر به‌طور آشکاری تغییر می‌کند. در عین حال، رابطهٔ بین نگرش و رفتار، برای این افراد در کمترین سطح قرار دارد (کلین[2] و همکاران، ۲۰۱۴). به‌عکس آن دسته از افراد که تحت تأثیر گرایشات خویش می‌باشند (خودپایی پایین) نسبت به مشخصات موقعیتی و سرنخ‌های بین‌فردی حساسیت کمتری دارند. خودپایی با فرایندهایی ارتباط دارد که فرد از طریق آن گزینش‌های رفتاری خود را در زمینه‌های اجتماعی طراحی می‌کند (اسنایدر، ۱۹۸۰). طبق صورت‌بندی نظری خودپایی، دو منبع اولیه اطلاعات برای رهنمود این فعالیت در دسترس است:

الف. اطلاعات مربوط به ویژگی‌های موقعیتی متناسب با رفتار؛

ب. اطلاعات مربوط به حالت‌ها، نگرش‌ها و گرایش‌های درونی افراد.

به علاوه اشخاص در میزان اتکاء به هر یک از منابع اطلاعات برای تنظیم فعالیت‌هایشان در تشکیلات اجتماعی به‌صورت معناداری با یکدیگر متفاوت می‌باشند.

پژوهشگرانی از جمله اعتصامیان و همکاران (۲۰۱۴)، چو و چان (۲۰۱۳)، دسموند و همکاران (۲۰۱۳)، اسوندمن و همکاران (۲۰۱۳)، مرعشیان و همکاران (۱۳۹۴) و برزگر خضری و خدابخشی کولایی (۱۳۹۶)، در پژوهش‌های خود به این نتیجه دست یافتند که بین نگرش مذهبی با خودپایی و خودکنترلی رابطهٔ مثبت معناداری وجود دارد. پژوهش‌های گذشته نشان داده‌اند که بین باورهای مذهبی با خودپایی رابطهٔ معنادار وجود دارد. لذا پژوهشگر در این پژوهش به دنبال پی بردن به این مسئله هستند که آیا بین باورهای مذهبی و خودپایی در جامعه دانشجویان پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان رابطه وجود دارد؟

1. Zanna, Olson & Fazio
2. Klein

روش پژوهش

این پژوهش از نوع همبستگی است. جامعهٔ آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان پسر مقطع کارشناسی پیوسته دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان می‌باشد. کل جامعه مورد بررسی ۱۳۰۰ نفر دانشجوی شاغل به تحصیل در ۱۰ رشته بود. نمونهٔ آماری پژوهش شامل ۱۷۳ نفر از این دانشجویان بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده بر اساس جدول اعداد تصادفی انتخاب شدند و از آنها آزمون جهت‌گیری مذهبی و آزمون خودپایی به عمل آمد. به‌منظور آزمون فرضیه‌های پژوهش از پرسش‌نامه‌های جهت‌گیری مذهبی[1] و پرسش‌نامه خودپایی استفاده شد.

الف. آزمون جهت‌گیری مذهبی: این آزمون توسط بهرامی احسان (۱۳۸۳) تهیه شده که دارای ۶۴ گویه است. این آزمون داری ۴ خرده‌مقیاس جهت‌گیری مذهبی (۲۸ ماده)، سازمان‌نایافتگی (۱۹ ماده)، ارزنده‌سازی (۹ ماده) و کامجویی (۸ ماده) می‌باشد. بررسی اعتبار سازه آزمون از طریق تحلیل عاملی و دستیابی به ساختار عاملی آزمون انجام گرفت. در این آزمون چهار عامل اساسی به‌دست آمده است که هر یک به صورت متمایز عاملی مرتبط به جهت‌گیری مذهبی را می‌سنجد (بهرامی احسان، ۱۳۸۳). از جمله یافته‌ها همبستگی بالای آزمون جهت‌گیری مذهبی با آزمون مقیاس عمل به دستورات دینی (معبد) است (گلزاری، ۱۳۷۸). این آزمون با هدف ارزیابی رفتارها و روابط مذهبی تهیه شده است. تعداد آزمودنی‌ها در پژوهش گلزاری ۸۰ نفر بوده است (به‌نقل از: بهرامی احسان، ۱۳۸۳). رابطهٔ بین یافته‌ها کاملاً در جهت تأیید دو آزمون بوده و علی‌رغم آنکه از جهت مبانی و روش کار این دو آزمون از یکدیگر متفاوتند، اما همبستگی بین دو آزمون نشان‌دهندهٔ اعتبار ملاکی و اعتبار همگراست. برای مثال، همبستگی بین مناسک‌گرایی از مقیاس جهت‌گیری مذهبی و زیرمقیاس واجبات از مقیاس معبد ($p<۰/۰۱$ و $r=۰/۸۹۹$) کاملاً بالا و این رابطه در زیرمقیاس انگیزش و روابط مذهبی ($p<۰/۰۱$ و $r=۰/۹۹۳$) در حدی فوق‌العاده یکدیگر را تأیید می‌کنند. میزان پایایی این آزمون نیز با استفاده از روش‌های مختلفی بررسی شده است. نتایج آلفای کرونباخ نشان‌دهندهٔ مقادیر قابل توجه و نیز قابل قبول زیرمقیاس‌های آزمون جهت‌گیری مذهبی است. مقادیر آلفای برای هر یک از مقیاس‌ها عبارت‌اند از: جهت‌گیری مذهبی (۰/۹۲۸)، سازمان‌نایافتگی (۰/۸۶۴)،

1. Religion assessment questionnaire

ارزنده‌سازی (۰/۷۹۲) و کامجویی (۰/۷۵۲). همهٔ مقادیر و به‌ویژه مقادیر آلفا برای عامل اول و دوم کاملاً بالا و قابل توجه است. نتایج به‌دست آمده از روش تنصیف نیز نشان‌دهندهٔ اعتبار قابل توجه آزمون است. نتایج نشان می‌دهد که دو نیمهٔ آزمون دارای همبستگی بالا و قابل توجه است (r=۰/۸۸). خوش‌کنش (۱۳۸۶) در پژوهش خود برای محاسبه پایایی مقیاس جهت‌گیری مذهبی، سازمان‌نایافتگی مذهبی، ارزنده‌سازی مذهبی و کامجویی مذهبی از روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده کرد که به ترتیب برای مقیاس جهت‌گیری مذهبی برابر با ۰/۹۳ و ۰/۹۱، مقیاس سازمان‌نایافتگی مذهبی برابر با ۰/۸۶ و ۰/۸۶، مقیاس ارزنده‌سازی مذهبی برابر با ۰/۷۸ و ۰/۷۵ و مقیاس کامجویی مذهبی برابر با ۰/۵۵ و ۰/۴۶ می‌باشد.

ب. مقیاس خودپایی: اسنایدر (۱۹۷۴) هم‌زمان با ارائهٔ نظریهٔ خودپایی، یک مقیاس ۲۵ ماده‌ای برای سنجش خودپایی ارائه نمود. پاسخ‌دهی به این آزمون به صورت گزینه‌های درست و نادرست به‌منزلهٔ تأیید یا عدم تأیید مضمون هر یک از ماده‌ها در مورد آزمودنی می‌باشد. این آزمون فقط یک نمره به دست می‌دهد که به‌عنوان نمره فرد در پیوستار خودپایی در نظر گرفته می‌شود. شیوهٔ نمره‌گذاری ماده‌های این مقیاس بدین‌صورت است که به هر پاسخ صحیح یک امتیاز تعلق می‌گیرد. پاسخ خیر به ماده‌های شمارهٔ ۱، ۲، ۳، ۴، ۹، ۱۲، ۱۴، ۱۷، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، یک امتیاز می‌گیرد و برای باقی ماده‌ها به پاسخ بله یک امتیاز داده می‌شود. اسنایدر برای بررسی روایی این آزمون آن را با چندین بُعد شخصیتی از جمله برون‌گرایی و توانایی هنرپیشگی، همبسته کرده است و گزارش داده است که این مقیاس دارای روایی درونی قابل قبولی است. برای بررسی پایایی آن از روش آزمون مجدد استفاده شده است و نتیجه نشان می‌دهد که پایایی مقیاس مناسب است (اسنایدر، ۱۹۷۴). حمزه‌لوئی (۱۳۷۲)، در پژوهش خود با استفاده از روش تقسیم ماده‌های زوج و فرد، ضریب همبستگی بین نمرات دو نیمه آزمون را محاسبه کرد که پس از اصلاح با فرمول اسپیرمن ـ براون برابر ۰/۵۸ به‌دست آمد که در سطح P<۰/۰۱ معنادار بود.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و حداقل و حداکثر نمره متغیرهای پژوهش در دانشجویان پسر

شاخص آماری / متغیر	میانگین	انحراف معیار	تعداد
خودپایی	۱۷/۷۳	۳/۷۲	۱۷۳
جهت‌گیری مذهبی	۷۱/۰۳	۲۴/۴۱	
سازمان‌نایافتگی	۳۳/۲۸	۹/۷۷	
ارزنده‌سازی	۲۱/۲۷	۶/۹۰	
کامجویی	۱۷/۷۳	۱۰/۰۹	

همان‌طوری‌که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین و انحراف معیار برای خودپایی برابر با ۱۷/۷۳ و ۳/۷۲، برای جهت‌گیری مذهبی برابر با ۷۱/۰۳ و ۲۴/۴۱، برای سازمان نایافتگی برابر با ۳۳/۲۸ و ۹/۷۷، برای ارزنده‌سازی برابر با ۲۱/۲۷ و ۶/۹۰ و همچنین برای کامجویی برابر با ۱۷/۷۳ و ۱۰/۰۹ می‌باشد.

جدول ۲. ضرایب همبستگی ساده بین متغیرهای تحقیق در دانشجویان پسر

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	شاخص‌های آماری		
		ضریب همبستگی	سطح معناداری	تعداد نمونه
خودپایی	جهت‌گیری مذهبی	۰/۲۲	۰/۰۰۱	۱۷۳
	سازمان‌نایافتگی	-۰/۵۰	۰/۰۰۱	
	ارزنده‌سازی	۰/۶۲	۰/۰۰۱	
	کامجویی	-۰/۲۸	۰/۰۰۱	

جدول ۲ نشان می‌دهد که فرضیه‌های ۱، ۲، ۳ و ۴ پژوهش حاضر مورد تأیید قرار گرفتند.

جدول ۳. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون بر روی متغیرهای پژوهش در دانشجویان پسر (روش ورود)

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	ضریب همبستگی چندمتغیری (MR)	ضریب تعیین (RS)	F نسبت و احتمال آن	ضرایب رگرسیون			
					جهت‌گیری مذهبی	ارزنده‌سازی	کامجویی	سازمان‌نایافتگی
خودپایی	جهت گیری مذهبی	۰/۲۲۳	۰/۵۰	F=۸/۹۶۷ P= ۰/۰۰۳	β=۰/۲۲۳ t=۲/۹۹۵ p<۰/۰۰۳			
	ارزنده سازی	۰/۶۲۲	۰/۳۸۷	F=۵۳/۷۴۴ p<۰/۰۰۱	β=- ۰/۰۰۱ t=۰/۰۱۸ p<۰/۹۸۵	β= ۰/۶۲۳ t=۹/۶۷۸ p<۰/۰۰۱		
	کامجویی	۰/۶۴۹	۰/۴۲۱	F=۴۱/۰۱۱ p<۰/۰۰۱	β=۰/۰۱۹ t =۰/۲۹۷ p<۰/۷۶۷	β= ۰/۵۸۴ t =۹/۱۲۴ p<۰/۰۰۱	β=- ۰/۱۸۸ t =۳/۱۴۸ p=۰/۰۰۲	
	سازمان نایافتگی	۰/۷۰۱	۰/۴۹۱		β= ۰/۰۰۵ t =۰/۰۸۷ p<۰/۹۳۱	β= ۰/۴۸۹ t =۷/۷۲۶ p<۰/۰۰۱	β=- ۰/۱۳۳ t =۲/۳۲۷ p=۰/۰۲۱	β=- ۰/۲۹۱ t =۴/۷۹۹ p<۰/۰۰۱

همان‌طوری‌که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، ضریب همبستگی چندگانه (چهار متغیر) برای ترکیب خطی متغیرهای جهت‌گیری، ارزنده‌سازی، کامجویی و سازمان‌نایافتگی با خودپایی برای دانشجویان پسر برابر ۰/۷۰۱ و ضریب تعیین ۰/۴۹۱ و نسبت F برابر با ۴۰/۵۲۷ است که در سطح p<۰/۰۱ معنادار می‌باشد بدین‌ترتیب فرضیه ۵ پژوهش حاضر تأیید می‌شود. به عبارت دیگر، جهت‌گیری مذهبی، سازمان‌نایافتگی، ارزنده‌سازی مذهبی

یا مناسک‌گرایی و کامجویی با خودپایی در دانشجویان پسر رابطهٔ چندگانه دارد.

جدول ۴. نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون بر روی متغیرهای پژوهش در آزمودنی‌های پسر (روش مرحله‌ای)

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	ضریب همبستگی چندمتغیری (MR)	ضریب تعیین (RS)	نسبت F و احتمال آن	ضرایب رگرسیون		
					ارزنده‌سازی	سازمان‌نایافتگی	کامجویی
خودپایی	ارزنده‌سازی	۰/۶۲۲	۰/۳۸۷	F=۱۰۸/۱۱۹ p<۰/۰۰۱	β=۰/۶۲۲ t=۱۰/۳۹۸ p<۰/۰۰۱		
	سازمان‌نایافتگی	۰/۶۸۹	۰/۴۷۵	F=۷۶/۸۷۰ p<۰/۰۰۱	β=۰/۵۰۳ t=۸/۳۹۶ p<۰/۰۰۱	β=-۰/۳۱۸ t=۵/۳۱۳ p<۰/۰۰۱	
	کامجویی	۰/۷۰۱	۰/۴۹۱	F=۵۴/۳۵۲ p<۰/۰۰۱	β=۰/۴۹۱ t =۸/۲۶۳ p<۰/۰۰۱	β=-۰/۲۹۱ t=۴/۸۲۳ p<۰/۰۰۱	β=-۰/۱۳۳ t=۲/۳۳۸ p<۰/۰۲۱

طبق نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش مرحله‌ایی که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود، متغیرهـای ارزنده‌سـازی، سـازمان‌نایافتگی و کامجویی بـا خودپایی رابطهٔ معنـاداری دارد (F=۵۴/۳۵۲ و p<۰/۰۱). ضریب همبسـتگی چندگانه برابـر با ۰/۷۰۱ و ضریب تعیین برابر با ۰/۴۹ می‌باشـد. با توجه به ضریب تعیین می‌توان بیان داشـت که ۰/۴۹ واریانس خودپایی به وسیله این سه متغیر (ارزنده‌سازی، سازمان‌نایافتگی و کامجویی) قابل پیش‌بینی است.

بحث و نتیجه گیری

نتایـج حاصـل از تحلیل داده‌هـای این پژوهش نشـان داد که بین جهت‌گیـری مذهبی و ارزنده‌سازی با خودپایی رابطهٔ مثبت معنادار و همچنین بین سازمان‌نایافتگی و کامجویی با خودپایـی رابطهٔ منفی معناداری وجود دارد. یافته‌های حاصـل از این پژوهش در این زمینه بـا نتایج تحقیقات انجام شـده توسـط اعتصامیان و همکاران (۲۰۱۴)، چـو و چان (۲۰۱۳)، اسـوندمن و همکاران (۲۰۱۳)، دسـموند و همکاران (۲۰۱۳)، مرعشـیان و همکاران (۱۳۹۴)

و برزگر خضری و خدابخشی کولایی (۱۳۹۶) همسو و هماهنگ است و یافته‌های پژوهشی آنها را تأیید می‌کند. این پژوهشگران تبیین می‌کنند هنگامی که جهت‌گیری مذهبی بالا باشد خودپایی هم بالا می‌باشد. ایمان به خدا موجب می‌شود نگرش فرد به کل هستی، هدفدار و دارای معنی باشد. عدم ایمان به خدا موجب می‌شود که فرد انسجام و آرامش نداشته باشد و همین امر موجب ضعف و منشأ اختلاف‌های بسیاری در زندگی می‌شود. مذهب باعث صبر و بردباری، احساس همدلی و انعطاف‌پذیری در روابط با دیگران می‌شود. به علاوه انسانی که دارای این ویژگی‌هاست، خودپایی بالایی دارد. اعمال مذهبی از لحاظ درون‌فردی، فرد را قادر می‌سازد تا از لحاظ فیزیولوژیکی، شناختی و عاطفی پرخاشگری و خشمش را کنترل کند. این امر به او کمک می‌کند تا مسئولیت اعمال خود را در تعارض‌ها بپذیرد و از لحاظ بین فردی، شرایطی ایجاد کند که فرد به هنگام پرخاشگری و خشم به خدا توجه کند. آرامش، نتیجهٔ ایمان مذهبی است و نه علت آن. آرامش حالتی است که انسان معتقد به مذهب بر اثر عوامل ایمان، به آن دست می‌یابد. بدون آنکه این حالت در کشیده شدن وی به مذهب تأثیر داشته باشد. اصولاً انسان بدان‌جهت به مذهب کشیده نمی‌شود که آرامش یابد، بلکه پس از آنکه معتقد شد این حالت را به‌دست می‌آورد. انسان گاه پس از چند قرن دوری از عقیده و آرمان‌های الهی، دست خویش را تهی‌تر از همیشه یافته و در گرداب سرگردانی‌ها فرو افتاده است، باید دریابد که دیگر بار رو به سوی اعتقادات عمیق خویش آورده و با ایمان و اعتقادات دینی اصیل که پیوندی راستین با خداوند را طراحی می‌نماید، ارتباطی خالصانه یابد. حیات خویش را براساس ایمان پی‌ریزی نموده و هدف‌های خود را بر این اساس بنیاد سازد و خود را در این مسیر دریابد. باید با بازگشتی زیبا به سوی تنها معبود جهان خلقت، مسیر صحیح تکامل انسانیت را جلوه‌گر سازد (به‌نقل از: علیپور بهبهانی، ۱۳۸۵).

عشق و ایمان به مبدأ یکتاست که می‌تواند بشر را هادی و آرامش‌بخش باشد. به او تفکر صحیح بخشد و تکاپوی وی را نظم دهد و در برابر ناملایمات، استوار و راسخ بدارد که او خود فرموده: آگاه باشید که دل‌ها تنها با یاد خدا ارام می‌گیرد (رعد: ۲۸).

شرقاوی (۱۳۶۶، به‌نقل از: علیپور بهبهانی، ۱۳۸۵ ص، ۱۳۶) در رابطه با آرامش و سکینه برگرفته از ایمان می‌گوید که اگر بخواهیم یک خصیصه جامعه و فراگیری برای شخصیت ایمانی یک فرد مؤمن یاد کنیم، باید بگوییم این خصیصه عبارت از: سکینه و آرامش اوست. بنابراین، آرامش مشخص مستقلی که حاکی از توانایی انسان در تسلط بر مملکت درونی و فرمانروایی و

تدبیر او بر خویشتن است. آرامش مؤمن یک خصوصیت ویژه‌ای است که نمایانگر انسجام روان او و رام بودن نفس از نظر خضوع و رهوار بودن در برابر صاحب آن می‌باشد. پرستش خدای یگانه حافظ سلامت جسم و روان انسان است که سبب ایجاد شخصیت مقاوم و مبارز می‌گردد و انسان را آن‌قدر متکی به مشیت الهی می‌گرداند که از هیچ مشکلی نمی‌هراسد و از هیچ گرفتاری و برخوردی شکایت نمی‌کند و در نتیجه زندگی سالم و با نشاطی به او می‌بخشد که به خوبی می‌تواند با اقناع غرایز خود به سوی هدف‌های صحیح و مفید در راه عشق حقیقی رهسپار گردد و از رنج روزگار رهایی یابد. انسان متدین هرچه بیشتر به خصال انسانی آراسته باشد سبب تقویت مراکز روانی مغز می‌گردد و سلامت جسمی و روانی فرد را نیز تأمین می‌کند. نتایج پژوهش بیانگر این مطلب است که دین در خودکنترلی و خودپایی نقش دارد. بنابراین، می‌تواند به‌عنوان عاملی در بهتر زیستن بشر و ایجاد یک اجتماعی سالم نقش ایفا نماید.

منابع

- قرآن کریم.
- نهج‌البلاغه، ترجمهٔ محمد دشتی، قم، یاسین نور.
- برزگر خضری، رسول و آناهیتا خدابخشی کولایی (۱۳۹۶)، «رابطهٔ خودکنترلی و جهت‌گیری مذهبی با نگرش به روابط قبل از ازدواج در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رباط کریم»، پژوهش در دین و سلامت، شمارهٔ ۱۲، ص۹ـ۱۸.
- بهرامی‌احسان، هادی (۱۳۸۳)، «ابعاد رابطهٔ میان جهت‌گیری مذهبی و سلامت روانی و ارزیابی مقیاس جهت‌گیری مذهبی»، روان‌شناسی و علوم تربیتی، شمارهٔ ۶۹، ص۴۲ـ۶۳.
- حمزه‌لوئی، احمد (۱۳۷۲)، مسئولیت‌پذیری و خودپایی در میان حرفه‌های گسترده مرز و غیرگسترده مرز شرکت ملی نفت ایران مدیریت تولید مناطق خشکی، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، اهواز، دانشگاه شهید چمران.
- خوش‌کنش، ابوالقاسم (۱۳۸۶)، بررسی رابطهٔ ساده و چندگانه پیشایندهای شخصیتی ـ شناختی و مذهبی با احساس شادکامی و ارتباط بین این متغیر با سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز، پایان‌نامهٔ دکتری روان‌شناسی، اهواز، دانشگاه شهید چمران.
- علیپور بهبهانی، حمیدرضا (۱۳۸۵)، بررسی رابطهٔ رضایت زناشویی و خودپنداره در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بهبهان، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، اهواز، دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات اهواز.
- مرعشیان، فاطمه سادات و محبت کماچی، سرکاکی، نهضت (۱۳۹۴)، «رابطهٔ بین باورهای مذهبی و خودکارآمدی با جهت‌گیری زندگی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز»، اولین همایش ملی روان‌شناسی و خانواده، اهواز.
- جیمز، ویلیام جیمز (۱۳۸۵)، دین و روان، ترجمهٔ مهدی قائمی، چ دوم، قم، نشر دارالفکر.

• Alves RR, Alves Hda N, Barboza RR, Souto Wde M (2011)و The influence of religiosity on health. Cien Saude Colet, 15(4), p. 2105-2111.

• Alterman AI, Cacciola JS, Ivey MA, Coviello DM, Lynch KG, Dugosh KL, et al (2010), "Relationship of mental health and illness in substance abuse patients", Pers Individ Dif, 49(8), p. 880-884.

• Barone, R. A, & Byrne, D (1991), Social psychology: understanding human interaction, state university of New York Inc.

• Chui, WH. Chan, HC(2013), "Self-control and the fear of death among adolescents in Hong Kong", Journal of Youth Studies, 16(1), p. 70-85.

• Desmond SA, Ulmer JT, Bader CD, (2013), "Religion, self-control, and substance use", Deviant Behavior, 34(5), p. 384-406.

• Espindula JA, Valle ER, Bello AA (2010), "Religion and spirituality: the perspective of health professional", Rev Lat Am Enfermagem, 18(6),p. 1229-1236.

• Etesaminia H, Nosrati R, Ahmadi M (2014), "Relationshipbetween religiosity orientation with mental health and moral transformation", Psychology of religion, (8) 1, p.????.

• Gangestad, S. W, Snyder, M (2015), "Self-monitoring: Appraisal and reappraisal", Psychological Bulletin, 126, p. 530-555.

• Klein, O, Snyder, M, Livingston, R. W (2014), "Prejudice on the stage Self-monitoring and the expression of group attitudes", British Journal of Social Psychology, 43, p. 299-314.

• Lippa, Richard, A (2014), Introduction to social psychology. California state university, Fullerton, Wadsworth Inc.

• Snyder, M (1974), "Self-monitoring of expressive behavior", Journal of Personality and Social Psychology, 30(4), p. 526-537.

• Snyder, M (1980), "The many uses of the Self-monitoring", Psychology Today, v. 13-33-34.

• Swendeman D, Mendenhall B, Lazar M, editors (2013), Daily mobile phone self-monitoring of medication use, mood, stress, sexual behaviors andsubstance use is feasible and acceptable among people living with HIV(PLHIV) and demonstrates benefits for self-management of healthbehaviors and quality of life. 19th International AIDS Conference.

• Zanna, M. P, Olson, Y. M., & Fazio, R, I (2014), "Attitude behavior consistency: An individual difference perspective", journal of personality and social psychology, v. 38, p. 432-440.

Contents

The Strategies to Strengthen Self-control in Children Based on the Islamic Sources.....7
Mohsen Sarmadinia / Rahim Narooei Nosrati / Hamid Rafi'i Honar

The Barriers to Rationality in the Holy Qur'an from a Psychological Point of View...29
Sadiqeh Ejtehadi / Jafar Houshyari / Aliakbar Shoorvarzi

The Typology of Life from the Perspective of Allameh Tabatabai and Seligman.....45
Seyyed Hadi Sarkeshik / Rahim Narooei Nosrat / Hamid Rafi'i Honar

The Strategies of Anger Management from the Perspective of the Islamic Teachings, the Thinkers of Islamic Ethics, and Modern Psychology.....75
Mojtaba Farhoush / Mortaza Kashani Nejad Abyaneh / Seyyed Mohammad Hassan Mir Mohamadian

A Comparative Study of the Hope Construct in Islamic Psychology and Classical Psychology...97
Mohammad Farhoush / Mohammad Ali Jamshidi / Mojtaba Hafezi / Mohammad Hossein Amini

A Comparative Study of 'Reassurance and Composure' in the Qur'an with 'Peace of Mind and Well-being' in Psychology.....117
Jafar Houshyari / Seyyed Mahmood Tayeb –Hosseini

Predicting Life Satisfaction Based on Religious Orientation and Perfectionism...139
Mohammad Hadi Baqi / Jafar Jodeiri / Hassan Taqian

The Relation between the Dimensions of Religiosity and Religious Orientation with Marital Satisfaction.....159
Hassan Yaqubi Sarbala / Seifollah Fazlollahi / Mohammad Reza Jahangirzadeh Qomi

The Relationship of Purposefulness Based on Islamic Sources and Personality Traits with and Their Relationship with Life Satisfaction in Two Groups of Seminary and University Students.....183
Mohammad Hassan Hosseini Bidokhti / Hadi Hossein –Khani / Mohammad Reza Bonyani

The Role of the Emotional Intelligence and Social Skills on Predicting Religiosity of High School Students in Qazvin.....205
Ebrahim Mehralian / Mohammad Rezaei / Abolqasem Isamorad / Mahdiyeh Hadadian

A Comparison between the Early Maladaptive Schemas, Feeling Loneliness and Types of Love in Married Male University Students and Seminary Students in Qom Province...221
Mahdi Shakeri / Mohammad Reza Mousavi Nasab Kermani

The Relationship between Religious Beliefs and Self-monitoring in Students.....253
Kobra Kazemian Moqadam

In the Name of Allah

Islam & Psychological Research **Vol.4, No. 9**
Two Quarterly Journal of Psychology **Spring and Summer 2018**

Proprietor: Akhlaq & Tarbiat High Education Institute
Managing Director: Dr. Mohammad Javad Zarean
Editor in Chief: Dr. Mohammad Reza Ahmadi
Deputy Editor: Mohammad Farhoush
Executive Secretary: Hadi Ershad Husseini

Editorial Board:

- **Dr. Hadi Bahrami Ehsan:** *Tehran University*
- **Hujjat ul-Islam Dr. Mohammad Javad Zare'an**: *Academic Institute for Ethics And Education*
- **Ayatollah Sayyid Mohammad Gharavi Rad**: *Research Institute of Hawza Wa Daneshgah*
- **Dr. Ali Fathi Ashtiani:** *Baqiyatallah University*
- **Hujjat ul-Islam Dr. Mohammad Kaviani:** *Research Institute of Hawza Wa Daneshgah*
- **Hujjat ul-Islam Dr. Rahim Narouei:** *IKI*
- **Hujjat ul-Islam Dr. Mahmood Nozari:** *Research Institute of Hawza Wa Daneshgah*

ADDRESS:

The High Institute of Ethics and Education

No. 13, Shahid Shahbazi Street, Shahid Sadooqi Blvd, Qom, Iran

Postcode: 3716715545
Tel: +9825332918444
Fax: +982532922239
www.ipr.ueae.ir
ipr@ueae.ir

فرم اشتراک دوفصلنامه

مشخصات متقاضی حقیقی

نام‌خانوادگی: ..... نام: .....

میزان تحصیلات: ..... رشتهٔ تحصیلی:.....

مبلغ واریز شده: ..... تاریخ و شمارهٔ فیش بانکی: .....

آدرس و کدپستی: .....

صندوق پستی: ..... تلفن: .....

امضاء متقاضی

مشخصات متقاضی حقوقی

نام مؤسسه: ..... واحد درخواست‌کننده: .....

مبلغ واریز شده: ..... تاریخ و شمارهٔ فیش بانکی: .....

آدرس: .....

کدپستی ..... صندوق پستی: .....

تلفن:..... دورنگار: .....

امضاء مسئول و مهر مؤسسه

از متقاضیان حقیقی و حقوقی دریافت مجله درخواست می‌شود پس از تکمیل فرم اشتراک، هزینهٔ مربوطه را به شماره حساب ۱۰۳۵۷۰۴۰۳۰۰۰ بانک صادرات شعبه صدوقی، بنام «مؤسسهٔ آموزش عالی اخلاق و تربیت» واریز نموده و اصل یا تصویر فرم اشتراک و فیش بانکی را بوسیلهٔ پست، دورنگار یا ایمیل به دفتر فصل‌نامه ارسال نمایند.

حق اشتراک سالیانه برای دانشجویان: ۲۰۰،۰۰۰ ریال و تک‌شماره: ۱۰۰،۰۰۰ ریال
حق اشتراک سالیانه برای عمـــــوم: ۲۴۰،۰۰۰ ریال و تک‌شماره: ۱۲۰،۰۰۰ ریال