



مؤسسه آموزش عالی اطلاق و تربیت

بسم الله الرحمن الرحيم



اسلام پرورش های روان شناختی

اسلام پرورش های روان شناختی

دوفصلنامه علمی - پژوهشی

سال هفتم، شماره اول، پیاپی ۱۵، بهار و تابستان ۱۴۰۰

مدیر مسئول: دکتر محمد جواد زارعان
مدیر اجرایی: هادی ارشاد حسینی

صاحب امتیاز: دکتر محمد جواد زارعان
سرمدبیر: دکتر محمدرضا احمدی

دورنگار: ۰۲۵۳۲۹۲۲۲۳۹

پست الکترونیکی: pajoohesh.ueae@gmail.com

صندوق پستی: ۳۷۱۶۷۱۵۵۴۵

پایگاه اینترنتی: ipr.ueae.ir

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

اعضای هیأت تحریریه (به ترتیب الفبا)

پژوهشگاه حوزه و دانشگاه	آیت الله سید محمد غروی راد
مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت	حجة الاسلام و المسلمین دکتر محمد جواد زارعان
پژوهشگاه حوزه و دانشگاه	حجة الاسلام و المسلمین دکتر محمد کاویانی آرانی
مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی <small>علیه السلام</small>	حجة الاسلام و المسلمین دکتر رحیم نارویی نصرتی
پژوهشگاه حوزه و دانشگاه	حجة الاسلام و المسلمین دکتر محمود نوذری
دانشگاه بقیة الله <small>عجل الله فرجه</small>	دکتر علی فتحی آشتیانی
دانشگاه تهران	دکتر هادی بهرامی احسان
مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی <small>علیه السلام</small>	حجة الاسلام و المسلمین دکتر محمدرضا احمدی

بر اساس مصوبه شورای اعطای مجوزها و امتیازهای علمی و در طی نامه شماره ۱۲۱۲۴ به تاریخ ۱۴۰۱/۷/۹ درجه علمی دوفصلنامه از علمی-ترویجی به علمی-پژوهشی ارتقا یافت.

این دوفصلنامه در پایگاه اطلاع رسانی 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 ارائه نتایج مطالعات و پژوهش‌های علمی، فراهم آوردن زمینه تبادل افکار و اطلاعات، ترویج مباحثات علمی بین پژوهشگران و محققان حوزه‌های مختلف علمی: روان‌شناسی، مشاوره، مددکاری اجتماعی، تعلیم و تربیت، دین و... منتشر می‌شود. این فصلنامه در گستره مسائل روان‌شناختی، در دو سطح بنیادی و کاربردی، مقاله‌هایی را می‌پذیرد که از ساحت دینی نیز برخوردار باشد. 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، شهر، کشور 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.
- نکته: موارد فوق هم به زبان فارسی و هم لاتین بارگذاری شود.
- مقدمه: بیان مسئله، 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. همچنین اعداد داخل جدول‌ها باید به زبان فارسی باشد و برای اعداد از نقطه (.) استفاده شود.

نکته: تعداد جداول متناسب با حجم مقاله باشد و فایل جداول علاوه بر متن اصلی به صورت جداگانه بارگذاری شود.

- 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 به ترتیب حروف الفبا. تنظیم منابع، مطابق الگوی راهنمای APA به شرح ذیل انجام شود:

۱. کتاب: نام خانوادگی، نام (سال انتشار اصلی)، **عنوان کتاب**، شماره جلد، نام و

نام خانوادگی مترجم، سال انتشار ترجمه، نوبت چاپ، محل انتشار: انتشارات.

۲. مقاله: نام خانوادگی، نام (سال انتشار)، «عنوان مقاله»، **نام نشریه**، سال/دوره، شماره، صفحات.

۳. پایان‌نامه: نام خانوادگی، نام (سال انتشار)، **عنوان پایان‌نامه**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد / دکترا، رشته، دانشگاه.

۴. گزارش: نام سازمان (سال انتشار)، «**نام گزارش**».

۵. اینترنت: نام خانوادگی، 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 به‌طور همزمان برای بررسی و چاپ به مجله دیگری ارسال شده باشد.

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

- مسؤؤلیت صحت و محتوای مقاله و حفظ حقوق دیگر مؤلفان بر عهده نویسنده مسؤؤل آن است.

فهرست مطالب

- ۷.....بایسته‌های مشاوره با جنس مخالف با رویکرد اسلامی
حسین رادمرد/ فاطمه سعیدی
- ۲۳.....آثار روان‌شناختی گریه در منابع اسلامی
اسماعیل ربیع زاده / نجیب الله نوری
- ۳۹.....درمان شناختی افسردگی بر اساس منابع اسلامی
محسن جیرانی
- ۵۳.....تحلیل روان‌شناختی میهمانی بر اساس منابع اسلامی
محمد کاویانی / احمد علی مرزایی
- ۷۱.....نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه هوش معنوی و رضایت زناشویی
ریحانه فتاحی / محمدرضا سالاری فر
- ۸۹.....رابطه سبک‌های فرزندپروری با سخت‌رویی و جهت‌گیری مذهبی فرزندان
هادی طیبی پور / رضا مهکام / محمدرضا بنیانی

اسلام‌پژوهش‌های روان‌شناختی

سال هفتم، شماره اول، پیاپی ۱۵، بهار و تابستان ۱۴۰۰ (ص ۷-۲۲)

بایسته‌های مشاوره با جنس مخالف با رویکرد اسلامی

Requirements for counseling the opposite sex with an Islamic approach

حسین رادمرد / دانشجوی دکتری قرآن و روان‌شناسی، جامعه المصطفی، قم، ایران.
فاطمه سعیدی / دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران.

Hossein Radmard / PhD Student in Quran and Psychology, Al-Mustafa Society, Qom, Iran.

h.r1360@yahoo.com

Fatemeh Saeedi / Master student in family counseling, Institute of Higher Education, Ethics and Education, Qom, Iran..

Abstract

The present study aimed to identify the needs of counseling with the opposite sex with an Islamic approach by descriptive-analytical method. Findings show that same-sex counseling is allowed under certain conditions. Examining the Islamic view in this regard, as opposed to the two views of strict and careless, has a "moderate approach" to counseling with the opposite sex. Also, the findings of the study in examining the requirements of counseling with the opposite sex indicate that such things as "piety", "choosing the right place", "adhering to a chaste look", "adhering to the appropriate cover", "avoiding makeup", "Commitment to chaste dialogue", "brevity and self-sufficiency as necessary", "control of empathetic relationships" are among the most important requirements for counseling with the opposite sex. Therefore, the Islamic approach to counseling results in a noticeable difference from the do's and don'ts of healthy counseling for the opposite sex.

Keyword: Counseling, opposite sex, requirements, piety, chastity.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف شناسایی بایسته‌های مشاوره با جنس مخالف با رویکرد اسلامی به روش توصیفی-تحلیلی صورت گرفته است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد مشاوره با جنس مخالف با شرایطی مجاز است. بررسی دیدگاه اسلامی در این خصوص در مقابل دو دیدگاه سخت‌گیرانه و سهل‌گیرانه، «رویکردی معتدلانه» به مشاوره با جنس مخالف دارد. همچنین یافته‌های پژوهش در بررسی بایسته‌های مشاوره با جنس مخالف حاکی از آن است که مواردی همچون «تقوادماری»، «انتخاب مکان مناسب»، «التزام به نگاه عقیفانه»، «التزام به پوشش مناسب»، «پرهیز از آرایش»، «التزام به گفتگوی عقیفانه»، «اختصار و اکتفا به حد ضرورت»، «کنترل روابط همدلانه» از جمله مهم‌ترین بایسته مشاوره با جنس مخالف است. بنابراین رویکرد اسلامی در مشاوره تفاوت محسوسی از باید و نبایدهای تحقق سالم مشاوره با جنس مخالف را نتیجه می‌دهد.

کلید واژه‌ها: مشاوره، جنس مخالف، بایسته‌ها، تقوادماری، عفاف.

مقدمه

امروزه، بیش از هر زمان دیگر، مردم با موضوع مشاوره در حوزه‌های مختلف نظری و کاربردی و در عرصه‌های گوناگون زندگی مادی و معنوی با گرایش‌های متنوع و متعدد رفتاری، شناختی، روانی، تربیتی، تحصیلی، خانوادگی، ازدواج و نظایر آن ارتباط دارند. موضوع مشورت یکی از توصیه‌های مؤکد دین اسلام می‌باشد که در آیات قرآن کریم (آل عمران، ۱۵۹ و شوری، ۳۸) و روایات اهل بیت علیهم‌السلام نیز مطرح گردیده است؛ مانند «مَا تَشَاوَرَ قَوْمٌ إِلَّا هُدُوا إِلَىٰ رُشْدِهِمْ؛ هیچ ملتی با هم مشورت نکردند مگر آنکه راه درست خود را پیدا کردند» (حرانی، ص ۲۳۳). «قَدْ خَاطَرَ يَنْفِسِهِ مَنِ اسْتَعْنَىٰ بِرَأْيِهِ؛ هر کس خود را، از رأی و نظر دیگران بی‌نیاز بداند، خودش را به خطر انداخته است» (شیخ صدوق، ج ۴، ص ۳۸۸، ح ۵۸۳۴). «مَا تَشَاوَرَ قَوْمٌ إِلَّا هُدُوا إِلَىٰ رُشْدِهِمْ؛ هیچ قومی با یکدیگر مشورت نکردند؛ مگر آنکه به راه پیشرفت خود رهنمون شدند» (حرانی، ص ۲۳۳).

مشاوره به مفهوم اصطلاحی فرایندی فراتر از مشورت ساده است. مشاوره در واقع یک فرایند است؛ فرایندی از فعالیت‌های شناختی، تشخیصی و رفتاری است. مشاور، در فرایند مشاوره ضمن دعوت از مراجع به همکاری و همراهی، مسئولیت سامان بخشیدن به آن را در مرحله آغازین، میانی و پایانی به عهده می‌گیرد (وکیلان و کرباسی، ۱۳۸۶).

رهنمایی (۱۳۸۸) براین باور است که مشاوره فرایند پویایی است که طی آن مشاور بر اساس اصول ارتباطات انسانی معنادار، با نظارت تمام و مستمر و با تکیه بر مهارت‌ها و تجربه‌های سودمند به برقراری ارتباط با مراجع پرداخته، به وی فرصت می‌دهد که به راحتی و با آرامش خاطر، مسئله یا مشکل یا رفتار نابهنجار خود را مطرح نماید. این فرایند امر مصاحبه یا روانه را سامان بخشیده، زمینه را برای تشخیص و رفع مشکل یا درمان نابهنجاری مراجع فراهم می‌کند.

مشاور نقش اساسی در مشاوره دارد و ارزش‌ها، اخلاق و رفتار در مشاوره نقش بسزایی دارد. رعایت مسائل اخلاقی در مشاوره آن قدر مهم است که امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «مشورت شایسته نیست؛ مگر با شرایط آن، وگرنه زیانش بر مشورت‌خواه بیش از سودش باشد» (حرعاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱۲، ص ۲۲). با وجود تأکید فراوان بر مشاوره و اهمیت آن در متون اسلامی، امام صادق علیه‌السلام می‌فرماید: «الْمَشْوَرَةُ لَا تَكُونُ إِلَّا بِحُدُودِهَا فَمَنْ عَرَفَهَا بِحُدُودِهَا، وَالْأَكَاثُ مَضَرَّتْهَا عَلَى الْمُسْتَشِيرِ أَكْثَرَ مِنْ مَنْفَعَتِهَا» (مجلسی، ج ۷۵، ص ۱۰۶) بنابراین در صورت عدم رعایت حدود مشاوره، زیان آن مشاوره را بر مراجع، بیشتر از خیر آن می‌داند.

همچنین در روایتی از امیرالمؤمنین علیه السلام انسان را از مشاوره با سه گروه بخیل، ترسو و حریص برحذر می‌دارد (سیدرضی، نامه ۵۳). این نگاه حاکی از اهمیت شرایط مشاور در مشاوره است. تأثیر ارزش‌های مشاور در فرایند مشاوره، از مسائل مهم اخلاقی در این حوزه به شمار می‌آید. به عقیده کوری و کوری^۱ (۱۳۹۹، ص ۱۲۵) مداخله‌های درمانی متکی بر ارزش‌های اساسی مشاور است. هدف‌ها و روش‌های درمان، جلوه‌هایی از زندگی مشاور است و مشاوران ارزش‌های خود را به وسیله اهداف درمان که نسبت بدان‌ها متعهدند، انتقال می‌دهند. از این روی، ضرورت رعایت مسائل اخلاقی در مشاوره از یک سو و تأثیر ارزش‌های جوامع بر قوانین از سوی دیگر، متخصصان این عرصه را به تدوین نظام‌نامه‌های اخلاقی در حیطه مشاوره و روان‌شناسی، با توجه به ارزش‌های جوامع کشاند.

تاریخچه شکل‌گیری اصول اخلاق حرفه‌ای و کمیته‌های اخلاقی در زمینه مشاوره در غرب، به سال ۱۹۶۱ میلادی برمی‌گردد. انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA)^۲ اصول اخلاقی را در سال ۱۹۵۳ ارائه کرد و اصلاحات بعدی در سال‌های ۱۹۵۹، ۱۹۸۱، ۱۹۹۲، ۲۰۰۲ و سرانجام در سال ۲۰۰۵ صورت گرفت. سپس نظام‌نامه اخلاقی انجمن مشاوره آمریکا (ACA)^۳ که شباهت زیادی در موضوع‌های اخلاقی با نظام‌نامه روان‌شناسی این کشور دارد، تدوین شد. پس از آن، این نظام‌نامه‌ها در کشورهایی مثل کانادا، بریتانیا، ایرلند، نیوزلند، ژاپن و ایتالیا مورد توجه قرار گرفت. در ایران نیز «نظام‌نامه اخلاقی انجمن روان‌شناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران» در سال ۱۳۸۵ توسط کمیسیون تخصصی شورای مرکزی سازمان نظام روان‌شناسی و مشاوره تدوین شد (حسینیان، ۱۳۸۷، ص ۱۲).

علی‌رغم مباحث مشترک زیادی که در نگاه اسلامی و محتوای کتب اخلاق مشاوره با رویکرد روان‌شناسی معاصر وجود دارد، با موضوعاتی مواجه می‌شویم که چندان در روان‌شناسی معاصر به عنوان مسئله‌ای جهت پرداختن بدان اهمیت ندارد. به عبارتی دیگر حتی می‌توان روندی کاملاً مخالف با آن را در رویکرد اسلامی و روان‌شناسی معاصر یافت. از جمله این مسائل، اصول حاکم بر مشاوره با جنس مخالف است. مشاوره با جنس مخالف از جمله مسائل اخلاق مشاور در روان‌شناسی معاصر محسوب نمی‌شود؛ لذا بررسی متون مرتبط با آن، فاقد هرگونه نتیجه روشنی در این خصوص خواهد بود. در مقابل با رویکرد اسلامی

1. Cori & Cori.

2. American Psychology Association.

3. American Counseling Association.

مشاوره با جنس مخالف از جمله مسائل مهم و دارای ضوابط و قوانین خاص خود در حوزه مشاوره است. بر همین اساس پژوهش حاضر با هدف بررسی بایدها و نبایدهای مشاوره با جنس مخالف تنظیم گردیده است. بدین منظور ابتدا به اصل امکان مشاوره با جنس مخالف که در منابع اسلامی ذیل عنوان کلی ارتباط زن و مرد قرار گرفته، پرداخته و سپس بایدها و نبایدهای مشاوره با جنس مخالف مورد بررسی قرار می‌گیرد.

روش پژوهش

در این پژوهش به جهت دستیابی به بایسته‌های مشاوره با جنس مخالف از روش پژوهش کیفی از نوع تحلیل محتوایی^۱ استفاده شد. بدین منظور مجموعه آیات و روایات مرتبط با باب ارتباط زن و مرد، مشاوره و همچنین محتوای روان‌شناختی مرتبط با اصول و فنون مشاوره و اخلاق مشاوره مورد بررسی و تحلیل قرار گرفت. سپس با تحلیل محتوای مذکور ابتدا اصل امکان مشاوره با جنس مخالف و پس از آن ضوابط آن استخراج گردید. در بررسی فرضیه امکان مشاوره با جنس مخالف دیدگاه‌های قابل دفاعی وجود دارد که در نهایت یافته‌های پژوهش در این خصوص در سه دیدگاه کلی دسته‌بندی گردید. تحلیل محتوای موجود، در مرحله اول، ضوابط و بایسته‌های متعددی را برای مشاوره با جنس مخالف را گزارش نمود. بررسی مجدد یافته‌های پژوهش در زمینه بایسته‌ها، این امکان را فراهم آورد که در ۸ بایسته مهم، خلاصه و دسته‌بندی گردد.

یافته‌های پژوهش

از منظر اسلامی که عمدتاً با تحلیل فقهی صورت گرفته است، در مورد ارتباط زن و مرد، می‌توان به سه دیدگاه کلی اشاره نمود.

الف. دیدگاه ممنوعیت مطلق؛ رویکردی سخت‌گیرانه به موضوع: مطابق این دیدگاه افراطی، هر نوع ارتباط میان دختر و پسر و زن و مرد جز در صورت اضطرار ممنوع است؛ زیرا رابطه میان این دو، رابطه آتش و پنبه است و می‌تواند مشکلات اخلاقی غیرقابل کنترلی به دنبال داشته باشد. از این رو عقل حکم می‌کند این نوع از ارتباط به کلی ممنوع باشد. دیدگاه مذکور در تأیید صحت مدعای خویش، پاره‌ای از روایات را با تفسیری خاص

نقل می‌کند که از آن جمله است: در روایتی از حضرت زهرا علیها السلام آمده است: «برای زنان بهتر است که هیچ مردی را نبینند و هیچ مردی نیز آنها را نبیند» (حر عاملی، ۱۳۹۷، ج ۱۴، باب ۱۲۹، ح ۳). حضرت علی علیه السلام در سفارشات خویش، به امام حسن مجتبی علیه السلام می‌فرماید: «اگر می‌توانی کاری کن که زن تو با مردان بیگانه معاشرت نداشته باشد. هیچ چیز بهتر از خانه، زن را حفظ نمی‌کند. همان طور که بیرون رفتن آنان از خانه و معاشرت با مردان بیگانه در خارج از خانه برای آنها مضر و خطرناک است، وارد کردن مرد بیگانه نزد آنان در داخل خانه و اجازه معاشرت دادن به او نیز مضر و خطرناک است. اگر بتوانی کاری کن که زنان غیر از تو را نشناسند» (سید رضی، نامه ۳۱). براساس فتوای بسیاری از فقها، اصل ارتباط و گفتگو، معاشرت و مصاحبت، سلام و احوالپرسی میان زن و مرد با رعایت موازین اسلامی ممنوعیتی ندارد. زن و مرد می‌توانند صدای همدیگر را بشنوند و صدای خود را به همدیگر با رعایت موازین شرعی بشنوند (طاهری نیا، ۱۳۸۶). بنابراین زن و مرد می‌توانند در مسائل مختلف دینی، علمی، سیاسی، اجتماعی و... با هم بحث و گفتگو داشته باشند و از نظرات و اطلاعات همدیگر استفاده کنند. زن می‌تواند مدیریت یک مؤسسه علمی-تعلیمی، اقتصادی و... را که مردان نیز در آنجا به کار اشتغال دارند، به عهده گیرد. همه این موارد و موارد مشابه آن، از دیدگاه فقها هیچ‌گونه ممنوعیتی ندارد. آنچه که از دیدگاه فقهی و شرعی مهم است، رعایت پرهیز از نگاه‌های شهوت‌آلود، اختلاط‌ها و مصاحبت‌های نادرست و غیرمفید می‌باشد که موجب ایجاد انحراف و طمع در زن و مرد می‌گردد (احزاب: ۳۹).

این دیدگاه که زن را باید در خانه محبوس کرد و از هرگونه حضور در جامعه و ارتباط با دیگران محروم ساخت، مبنای مقبولی ندارد. شهید مطهری، روایاتی را که بر منع حضور زنان در جامعه دلالت دارد، بر توصیه اخلاقی حمل می‌کند؛ بدین معنا که مردان و زنان از خطرات ارتباط با هم آگاه شوند؛ سپس می‌گوید: «علت اینکه فقها به مضمون چنین جمله‌هایی فتوا نداده‌اند، ادله قطعی دیگر از آیات و روایات و سیره معصومین علیهم السلام برخلاف مفاد ظاهر این تعبیرات است. بنابراین عمده این روایت ارزش اخلاقی دارد» (مطهری، ۱۳۷۹، ج ۱۹، ص ۵۴۸).

ب. دیدگاه جواز مطلق؛ رویکردی سهل‌گیرانه به موضوع: بر اساس این دیدگاه تفریطی، ایجاد هر نوع محدودیت و ممنوعیت در ارتباط میان زن و مرد، باعث برانگیختن حساسیت، افزایش التهاب و اشتیاق می‌شود. انسان بر اساس اصل: «الإنسان حریص علی مامنع» وقتی در موردی با منع و محدودیت مواجه می‌شود، نسبت به آن حریص‌تر و

کنجکاوتر می‌شود (حرعاملی، ج ۴، ص ۴۰۵). از این رو، بهتر است که نحوه ارتباط دو جنس مخالف، همان گونه‌ای باشد که دو جنس موافق با هم مرتبطند. از این گذشته، اوضاع حاکم بر جامعه جهانی، اقتضا می‌کند ارتباط و گفتگوی میان همه افراد بشر، فارغ از جنسیت، نژاد، رنگ، دین و مذهب را پذیرفت.

این نظریه، به طور کامل با آیات و روایات فراوان و فتاوی‌ای فقها ناسازگاری دارد. آیات و روایات متعددی که در باب لزوم رعایت عفاف، حفظ حریم و ممنوعیت اختلاط دو جنس مخالف، حرمت خلوت زن و مرد نامحرم، تبرج و خودآرایی زنان در خارج از خانه آمده است، گویای این است که از دیدگاه اسلام ساده‌انگاری و تساهل در روابط زن و مرد کاملاً مردود است. اسلام هر چند ارتباط زن و مرد را با رعایت موازین شرعی، مجاز دانسته است؛ اما به اختلاط‌ها و مصاحبت‌های بی‌جهت روی خوش نشان نداده است.

آیا در دنیای غرب که هرگونه اختلاطی مجاز دانسته شد، حرص و آز جنسی کم شده است و روابط نامشروع و بی‌بندوباری‌های اخلاقی رو به کاهش نهاده است؟ فیلم‌ها و عکس‌های مبتذل رونق خود را از دست داده‌اند؟ سقط جنین‌ها و تولد فرزندان نامشروع مهار شده است؟ آیا بر روابط نامشروع دو جنس مخالف، روابط نامشروع همجنس‌بازی افزوده نشده است؟! گزارش‌ها خلاف این را نشان می‌دهند.

شهید بزرگوار مرتضی مطهری در این رابطه می‌گوید: «اشتباه فروید و امثال او در این است که پنداشته‌اند، تنها راه آرام کردن غرایز، ارضا و اشباع آنهاست. اینها چون یک طرف قضیه را خوانده‌اند، توجه نکرده‌اند که همان طور که محدودیت و ممنوعیت، غریزه را سرکوب و تولید عقده می‌کند، رها کردن و تسلیم شدن و در معرض تحریکات و تهییجات در آوردن، آن را دیوانه می‌سازد (مطهری، ۱۳۷۹، ج ۱۹، ص ۴۶۰-۴۶۱). ایشان معتقد است: برای آرامش غریزه دو راه وجود دارد، یکی ارضای غریزه در حد حاجت طبیعی و دیگری جلوگیری از تهییج و تحریک آن. انسان از لحاظ حوائج طبیعی، مانند چاه نفت است که تراکم و تجمع گازهای داخلی آن، خطر انفجار را به وجود می‌آورد. در این صورت، باید گاز آن را خارج کرد و به آتش داد؛ ولی این آتش را هرگز با طعمه زیاد نمی‌توان سیر کرد (همان).

ج. دیدگاه میانه؛ رویکردی معتدلانه به موضوع: همان گونه که گذشت، دو دیدگاه پیشین به یک اندازه مخدوش و مردودند، نه می‌توان ممنوعیت هرگونه ارتباط میان دو جنس مخالف، جز در صورت اضطرار را پذیرفت و نه می‌توان اهمیت و حساسیت رابطه دو جنس مخالف را در حدّ رابطه میان دو جنس موافق فروکاست؛ بلکه اعتدال در روابط

زن و مرد آن است که از هرگونه افراط و تفریط پرهیز شود؛ یعنی نه چنان سخت‌گیرانه و تنگ‌نظرانه برخورد شود که در نگاه عرف و عقلا به هیچ وجه قابل عمل نباشد و نه چنان سهل‌گیرانه نظر داده شود که باعث پیامدهای ناگوار و منفی گردد. معیار و میزان، ارتباط درست و سالم با حفظ همه حریم‌هاست.

قرآن کریم در بسیاری از موارد در روابط زن و مرد با عبارت «عاشروهن بالمعروف»، از کلمه «معروف» استفاده کرده است (نساء، ۱۹). این واژه ۳۸ مرتبه به کار رفته است که ۱۹ بار آن درباره ارتباط با زنان است؛ گویی معیار و میزان، «معروف» بودن روابط است.

علامه طباطبایی در ذیل آیات ۲۲۸-۲۴۲ سوره بقره می‌فرماید: «معروف به معنای هر عملی است که افکار عمومی آن را عملی شناخته شده بداند و با آن مأنوس باشد و با ذائقه‌ای که اهل هر اجتماع از نوع زندگی اجتماعی خود به دست می‌آورد، سازگار باشد این واژه، متضمن هدایت عقلی، حکم شرعی، فضیلت اخلاقی و هم سنت‌های ادبی و انسانی است و چون اسلام شریعت خود را بر اساس فطرت و خلقت بنا کرده است، «معروف» همان چیزی است که مردم آن را معروف بدانند، البته مردمی که از راه فطرت و از مقتضای نظام خلقت منحرف نگردیده باشند» (طباطبایی، ۱۳۶۳، ج ۴، ص ۲۴).

بر اساس این تعریف، باید معیار را در روابط زن و مرد روشی دانست که جامعه با در نظر گرفتن راهنمایی عقل و شرع و فطرت می‌پسندد. بنابراین، ممکن است یک رابطه‌ای در یک شرایطی پسندیده و در شرایطی دیگر ناپسند باشد یا برای عده‌ای پسندیده باشد و برای عده‌ای دیگر ناپسند. به عنوان مثال، در عرف متشرعه، اگر ارتباط دو جنس مخالف در زمینه علمی، دینی یا اجتماعی و سیاسی باشد، یا اینکه این ارتباط و گفتگو به جهت تصمیم‌گیری در مسئله ازدواج و آینده زندگی مشترک باشد، امر پسندیده محسوب می‌شود.

با بیانی که گذشت مشاوره با جنس مخالف از جمله مسائلی است که طبق اصل کلی جواز ارتباط و از مصادیق معروف محسوب می‌شود. بر همین اساس اصل مشاوره با جنس مخالف، «ممکن»، «مشروع» و «معروف» خواهد بود. همان طور که گذشت ملاک دیدگاه معتدل در رابطه با جنس مخالف، صدق معروف است. مشاوره با جنس مخالف که از مصادیق بارز این رابطه به حساب می‌آید نیز می‌بایست شرایط و ضوابط صدق معروف را داشته باشد.

ازاین‌رو بررسی باید‌ها و نبایدهای مشاوره با جنس مخالف به جهت برخورداری از ضوابط آن و صدق «معروف» امری ضروری است.

ارتباط مشاور با مراجع در درجه نخست مبتنی بر ارتباطی است که ابتدا از جانب مراجع شروع شده است. مشاور لازم است در پاسخ به درخواست مراجع برای برقراری ارتباط مشاوره‌ای واکنش مناسب و مطلوبی ارائه دهد. تا واکنش مزبور حاصل نگردد ارتباطات مشاوره‌ای عملاً تحقق نخواهد یافت. ارتباطات حرفه‌ای بین مشاور و مراجع کلید واژه مشاوره به شمار می‌رود. این نوع ارتباطات لازم است یاورانه، صمیمانه، قاطعانه، عمیق، پایدار و موجه باشد (رهنمایی، ۱۳۸۸، ص ۲۳). در یک جلسه مشاوره گرچه ممکن است ارتباطی ساده و پیش افتاده شکل پذیرد؛ اما این ارتباطات ساده تا به حد ارتباطی حرفه‌ای نرسد برای مشاوره دادن و مشاوره گرفتن کفایت نمی‌کند (همان). ارتباطات حرفه‌ای نیز مستلزم مجموعه از قوانین و ضوابط خاص خود می‌باشد که فرایند مشاوره موفقیت‌آمیز نماید. بخشی از اصول و شرایط ارتباطات حرفه‌ای مشاوره در مباحث اخلاق روان‌شناسی مورد بررسی قرار گرفته است (گودرزی، ۱۳۷۸، ص ۱۳). این مهم آنگاه که در ارتباط با جنس مخالف مطرح می‌گردد، شکل و قالبی متفاوت به خود می‌گیرد. از منظر اسلامی این ارتباط حرفه‌ای علی‌رغم مصداقی امری معروف است؛ لکن مستلزم اصول و قوانین خاص خود است. از دیدگاه اسلام، ارتباط میان زن و مرد به خودی خود ممنوعیتی ندارد. طبیعی است، در جامعه‌ای که معمولاً نیمی از آن را جنس مرد و نیمی دیگر را جنس زن تشکیل می‌دهد، چاره‌ای جز ارتباط دو جنس مخالف با همدیگر نیست.

برحسب دیدگاه اسلام، زن و مرد باید با نگاه به شخصیت انسانی هم که به‌طور قطع در روابطی سالم خود را نشان می‌دهد، در تعاملات اجتماعی حضور یابند. عایقی مفید و مؤثر به نام هویت انسانی وجود دارد که سبب ایجاد جریانی سالم و آسیب‌ناپذیر در روابط میان زن و مرد می‌شود. بر این مبنا، مرد باید در زیرساخت‌های فکری خویش، تصویر درستی از زن به عنوان یک شخصیت ارجمند، پاک، با کرامت و حرمت داشته باشد و زن نیز باید در روساخت‌های رفتاری‌اش که وجوه ارتباطی او را در پوشش، گفتار و حرکات نمایان می‌سازد، حرمت و کرامت زن بودن خود را نشان دهد. این تنها طریقی است که زن می‌تواند مقام و موقعیت خویش را در برابر مرد حفظ نماید. زن هر اندازه متین‌تر، باوقارتر و عقیف‌تر رفتار کند و خود را در معرض نمایش برای مرد قرار ندهد، بر حرمت و کرامتش افزوده می‌شود.

بررسی گزاره‌های مرتبط با این مسئله در منابع دینی حاکی از بایسته‌هایی است که نشان از نگاهی متفاوت از رویکردهای روان‌شناسی معاصر دارد. از این میان برخی از بایسته‌ها ناظر به مراجع، برخی ناظر به مشاور و برخی ناظر به مکان مشاوره است. بررسی و تحلیل محتوای موجود در این زمینه ۸ بایسته مهم و اساسی را گزارش نمود.

۱. «**تقوآمداری**» و خدامحوری اصلی‌ترین شرط و بایسته‌ای مهم در حوزه مسائل مشاوره اسلامی است. امام صادق علیه السلام می‌فرمایند: «استشر العاقل من الرجال الورع فانه لا يامر الا بالخير؛ با مردان عاقل و با تقوا مشورت کن؛ زیرا او جز به خیر دستور نمی‌دهد» (حرعاملی، ج ۲، ص ۲۰۷). «تقوا» از شروط اساسی در مشاوره اسلامی به شمار می‌آید و با توجه به مفاد روایاتی که در ادامه می‌آید، می‌توان گفت مهم‌ترین شرط مشاوره اسلامی است. «تقوا» به معنای حفظ نفس از گناهان و ترک معاصی است (راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ج ۱، ص ۸۸۱). این امر در فرهنگ دینی جایگاه والایی دارد، مبنا و رکن اساسی اخلاق اسلامی است و بدون آن، اخلاق و ایمان مفهومی ندارد؛ همان‌طور که امیرمؤمنان علیه السلام فرمودند: «تقوا حاکم بر خصلت‌های نیکوست» (آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۲۷۱).

همان‌گونه که گذشت، امام صادق علیه السلام شرط «ورع» را از شروط اصلی مشاور می‌دانند و می‌فرمایند: «با مرد خردمند پارسا مشورت کن که او جز به خیر نظر ندهد». این حدیث شریف به شرط «وَرَع»، که مرتبه بالای تقواست، اشاره دارد. در تعلیل این امر، «خیرخواهی» مشاور در صورت داشتن تقوای الهی آمده است. در واقع، شخصی که از مرتبه بالای ترس از خداوند برخوردار است، به جای ارائه مشورتی که با هواهای نفسانی او یا مُراجع منطبق باشد، به ارائه راهکاری خواهد پرداخت که مصلحت واقعی مُراجع است.

با توجه به آثار «تقوا» و توصیه و تأکید ائمه اطهار علیهم السلام به این شرط در مشاور، به نظر می‌رسد تقوا به مثابه یک نگهبان قوی و یک کنترل‌کننده مطمئن، جلوی سرکشی نفس اماره را می‌گیرد و از خیانت به دیگران برحذر می‌دارد. چنین اشخاصی بر اساس مصالح واقعی و جاودان مُراجع مشاوره می‌دهند و به خاطر معیار قراردادن خداوند، می‌کوشند مسائل اخلاق اسلامی مشاوره مانند صداقت، اخلاص، رازداری، مسئولیت، صبر و غیره را رعایت کنند (امامی‌راد، فقیهی، ۱۳۸۹). این بایسته مهم در مشاوره با جنس مخالف اهمیت و ضرورتی دو چندان پیدا می‌کند؛ زیرا تقوای الهی باعث پابندی مشاور به بسیاری از واجبات و محرّمات الهی شده و مانعی مهمی برای جلوگیری از انحراف در مشاوره خواهد گردید.

۲. «**انتخاب فضای مناسب**»: فضا سازی مناسب اولین و مهم‌ترین بخش عملیات فرایندی شکل مشاوره محسوب می‌گردد. تشکیل جلسات مشاوره در فضاهای مناسب و استاندارد به روند مطلوب مشاوره سرعت و جهت بخشیده و مشاور و مراجع را در رسیدن به منظور و اهداف خود یاری می‌رساند. این مهم در امر مشاوره با جنس مخالف اهمیت دوچندان پیدا می‌کند. اسلام نسبت به خلوت کردن زن و مرد نامحرم هشدار داده است.

در تعالیم و آموزه‌های دینی، یکی از مواردی که انسان برای مصونیت و حفظ از گناه، از آن نهی شده است، خلوت کردن با نامحرم است. فضا و موقعیت حضور دو جنس مخالف نیز در جهت سلامت یا فساد رابطه تأثیرگذار است. از این رو، در منابع اسلامی موارد زیر مورد تأکید قرار گرفته است. پرهیز از خلوت کردن با نامحرم فضای حضور نامحرمان نباید به گونه‌ای خلوت باشد که امکان ورود سایر افراد در آن وجود نداشته باشد؛ چراکه خلوت‌گزینی با جنس مخالف، موقعیت را برای تحقق گناه فراهم می‌سازد. در وصیت ابلیس به حضرت موسی عَلَيْهِ السَّلَام می‌خوانیم: ای موسی با زن بیگانه خلوت مکن؛ زیرا هرکه چنین کند من خود یار او شوم نه یاران من (مفید، ۱۴۱۳ق، ص ۱۵۷). بنابراین، از آنجا که شیطان در مکان خلوت با نامحرم، همراه انسان است، لازم است از خلوت کردن با زنان نامحرم پرهیز کرد تا گرفتار وسوسه‌های شیطان نشد؛ اما آنچه در فضای مشاوره، مسئله را متفاوت می‌کند انگیزه رابطه با جنس مخالف است. گاهی خلوت کردن با نامحرم انگیزه‌هایی؛ مانند تحصیل، مشاوره و... دارد. در چنین مواردی اصل ارتباط مصداق خلوت مذمومی که در توصیه‌های دینی بدان اشاره شده است، نمی‌باشد؛ لکن در این‌گونه موارد ضروری است با انتخاب مکان‌های عمومی که امکان تردد غیر در آن فراهم است، ضمن ایجاد فضای امن برای مراجع، زمینه‌های سوء استفاده شیطان و ایجاد گناه را کنترل نمود.

۳. «التزام به نگاه عقیفانه»: چهره هر فرد همواره با مخاطب خود سخن می‌گوید. حالات چهره فرد در واقع انعکاسی از اوضاع و احوال درونی آن فرد می‌باشد. در مواردی واکنش‌های افراد نسبت به یکدیگر در حالات چهره خود را نمایان می‌سازد. چهره، شاد و خندان، چهره گرفته و غمگین، چهره آراسته و پیراسته، چهره در هم و آشفته، چه از جانب مشاور و چه از جانب مراجع، حاوی پیام است. حالات چهره و رنگ رخساره معمولاً تفسیر اوضاع و اسرار درونی انسان است. امیرالمؤمنین عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرمایند: «مَا أَضْمَرَ أَحَدٌ شَيْئًا إِلَّا ظَهَرَ فِي فَلَتَاتِ لِسَانِهِ، وَصَفَحَاتِ وَجْهِهِ؛ گفتار و لغزش‌های زبانی انسان، تا حدودی بیانگر وضعیت روانی و شخصیتی وی می‌باشد» (سید رضی، حکمت ۲۶). بنابراین نگاه چهره مراجع و تمرکز بر رفتارهای ظاهری وی یکی از پایه‌های مهم کشف اطلاعات در خصوص مراجع است؛ اما سؤال اساسی در این مورد این است که در ارتباط با جنس مخالف چه باید کرد؟ آیا مصلحت حل مشکل مراجع مجوز نگاه‌های متعدد و متمرکز به مراجع جنس مخالف است؟ برای پاسخ به این سؤال باید گفت: نگاه به نامحرم، در صورت ضرورت و حاجت جایز است. بر همین اساس، فقهای اسلام، نگاه پزشک مرد به زن بیمار را جهت مداوا و معالجه، در صورت نبودن

همجنس متخصص و نیز نگاه در موارد نجات زن از غرق، سوختن در آتش، زیر آوار و امثال آن یا نگاه به زن جهت تحمل یا ادای شهادت را در صورت نیاز جایز می‌دانند. (حکیم، ۱۳۹۱ق، ج ۱۴، ص ۳۴-۳۵). بر این اساس اصل نگاه قابل پذیرش و توجیه است؛ لکن آنچه اهمیت پیدا می‌کند قصد و انگیزه از نگاه است. مشاور و مراجع می‌بایست از این نگاه تنها به جهت حل مشکل و مسئله مورد مشاوره بهره برده و خود را متلزم به رعایت موازین شرعی در این خصوص بدانند. قرآن کریم هم مردان و هم زنان را از نگاه‌های ناپاک برحذر می‌داند و خطاب به مردان می‌فرماید: «قُلْ لِلْمُؤْمِنِينَ يَغُضُّونَ أَبْصَارَهُمْ...»؛ به مردان بایمان بگو: دیده [از نامحرم] فرو نهند و پاکدامنی خود را حفظ کنند» (نور، ۳۰). همچنین در این خصوص خطاب به زنان می‌فرماید: «وَقُلْ لِلْمُؤْمِنَاتِ يَغْضُضْنَ مِنْ أَبْصَارِهِنَّ...» (نور، ۳۱). مفاد آیات قرآن و روایات اهل بیت علیهم‌السلام در مواردی که نگاه به جنس مخالف به واسطه وجود مصلحتی جایز است؛ امر به نگاه عیفانه می‌نماید. فضای مشاوره در ارتباط با جنس مخالف زمینه‌ساز ارتکاب گناه مشاور و مراجع را فراهم می‌آورد، به همین منظور ضرورت دقت و توجه هر دو طرف مشاوره را دوچندان می‌کند.

۴. «التزام به پوشش مناسب»: یکی از بایسته‌های مهم و اساسی در جلسه مشاوره با جنس مخالف سبک پوشش مشاور و مراجع است. پوشش به عنوان یکی از ابزار تحریک‌کننده و زمینه‌ساز ارتباط ناسالم محسوب می‌شود. بنابراین یکی از مسائل مهم و قابل توجه در جلسه مشاوره دقت مشاور و مراجع در انتخاب نوع پوشش است. از منظر اسلامی بر زن واجب است که در هنگام حضور در جامعه و ارتباط با جنس مخالف، خود را بپوشاند. البته پوشش زن در برابر مردان بیگانه، اختصاص به شریعت اسلام ندارد و در میان برخی از ادیان دیگر چه در گذشته و چه در حال، این امر مطرح بوده و هست.

آنچه به عنوان پوشش برای زنان در اسلام مقرر شده است، بدین معنا نیست که از خانه بیرون نروند، بلکه بدین معناست که زن در معاشرت و ارتباط با مردان بدن خود را بپوشاند و به جلوه‌گری و خودنمایی نپردازد. در این رابطه خداوند متعال می‌فرماید: «ای پیامبر! به همسران و دخترانت و به زنان مؤمنین بگو که جلباب‌ها (روسری‌های بلند) خود را به خود نزدیک سازند (یا بر خویش فرو افکنند) این کار برای اینکه شناخته شوند و مورد اذیت و آزار قرار نگیرند، بهتر است و خدا آمرزنده و مهربان است» (احزاب، ۵۹-۶۰). بنابراین یکی از نکات بسیار مهم نوع پوشش مشاور و مراجع در مشاوره با جنس مخالف است.

۵. «پرهیز از آرایش»: یکی از بایسته‌های مهم در ارتباط با جلسه مشاوره و تعامل

مراجع و مشاور، پرهیز از آرایش برای هر یک از طرفین مشاوره است. با توجه به تعامل نزدیک مشاور و مراجع چنانچه این موضوع از سوی یکی از طرفین رعایت نشود، می‌تواند زمینه‌ساز انحراف مشاوره از مسیر درست آن شود. دیدگاه اسلام در خصوص آرایش کردن به طور کلی و به خصوص در ارتباط با جنس مخالف دیدگاهی روشن است. آرایش کردن از آن رو که مانند برج جلب توجه می‌کند، در قرآن «تبرج» نامیده شده و زنان از آن نهی شده‌اند: «وَلَا تَبْرَجْنَ تَبْرُجُ الْجَاهِلِيَّةِ الْأُولَى؛ و همچون دوران جاهلیت نخستین (در میان مردم) ظاهر نشوید» (احزاب، ۳۳). نکته جالب توجه این آیه آن است که تبرج به گونه‌ای با جاهلیت مرتبط شده و این نشانگر آن است که خودنمایی رفتاری جاهلانه است. ممکن است دلیل جاهلانه شمرده شدن این رفتار آن باشد که فرد با جلوه‌گری سعی در مطرح ساختن خود دارد، حال آنکه خودنمایی تنها زمینه را برای سوء استفاده کنندگان فراهم می‌سازد، بدون آنکه نتیجه مطلوبی برای خویش به دنبال داشته باشد. البته خودنمایی از مفهومی وسیع برخوردار بوده و شامل هر رفتار جلب توجه کننده‌ای همچون آرایش چهره و دست‌ها، عطر زدن، پوشیدن کفش و لباس با رنگ یا مدل تحریک برانگیز و امثال آن می‌شود.

۶. «التزام به گفتگوی عفیفانه»: شرط اصلی در برقراری هرگونه رابطه‌ای، مکالمه و گفتگو است، به گونه‌ای که اگر گفتگو تجویز نشود، تقریباً ارتباط، به صورت بی‌معنا و لغو درمی‌آید. همان طور که گذشت از دیدگاه فقهی و متون دینی، صرف گفتگو میان زن و مرد نامحرم ممنوعیتی ندارد؛ اعم از اینکه گفتگو درباره مسائل علمی، سیاسی یا درباره مسائل معمولی، عادی و روزمره باشد؛ لکن گفتگوی جلسه مشاوره با جنس مخالف باید کنترل شده و عفیفانه باشد. یکی از موضوعاتی که می‌تواند به ایجاد گفتگوی عفیفانه کمک کند، پرهیز از شوخی‌های زیاد و بی‌حدومرز است. در ارتباط مشاوره‌ای اصل شوخی کردن و مزاح ابزار مهمی برای ایجاد ارتباط با مراجع است؛ اما بی‌تردید شوخی بی‌حدومرز می‌تواند زمینه‌ساز ایجاد ارتباط ناسالم را فراهم کند. هشدار برخی از روایات که می‌فرماید: «مَنْ فَآكَهَ امْرَأَةً لَا يَمْلِكُهَا حُبْسَ بِكَلِّ كَلِمَةٍ فِي الدُّنْيَا أَلْفَ عَامٍ فِي النَّارِ» بر نهی از شوخی با نامحرم مطلق شوخی را در برنمی‌گیرد؛ لکن اشاره به مواردی دارد که مستوجب سبک شدن حریم‌ها و زمینه‌ساز ارتکاب گناه می‌شود (شیخ صدوق، ۱۴۰۶، ص ۲۸۲). در این خصوص پرهیز از شیوه سخن گفتن همراه با عشوهرگری و تلذذ نیز مسیر تحقق گفتگوی عفیفانه را فراهم می‌سازد. قرآن در بیانی زیبا، در عین احترام به استفاده زن از حق طبیعی خود در سخن گفتن و گفتگو با دیگران، آنان را از «خضوع در قول» نهی کرده و فرموده است: «فَلَا تَخْضَعْنَ بِالْقَوْلِ

فَيَطْمَعُ الَّذِي فِي قَلْبِهِ مَرَضٌ وَقُلْنَ قَوْلًا مَعْرُوفًا؛ به گونه‌ای هوس‌انگیز سخن نگوئید که بیماردلان در شما طمع کنند، و به شیوه‌ای پسندیده سخن بگوئید. (احزاب، ۳۲).

این موضوع یکی از بایسته‌های مهم مشاوره با جنس مخالف است. مشاور و مراجع هر دو باید از هرگونه گفتگوی همراه با تلذذ پرهیز کنند. در این امر مشاور رسالتی مهم‌تر دارد. مشاوره با انواع مختلف مراجعین مواجه می‌شود و اوست می‌تواند با نحو مواجهه درست جلسه مشاوره را به سوی گفتارهای عقیفانه هدایت نماید.

۷. «**اختصار و اکتفا به حد ضرورت**»: مشاور برای رسیدن به اهداف مورد نظر خود در تشخیص و درمان مراجع می‌تواند به هر میزان که نیاز باشد جلسات گفتگو را ادامه دهد؛ اما باید توجه به این نکته را هم همیشه مد نظر داشته باشد که یکی از بایسته‌های مشاوره با جنس مخالف اکتفا کردن به حد ضرورت در تعداد جلسات و محتوای گفتگو است. تأکید روایات آنجا که می‌فرماید: «نَهَى أَنْ تَتَكَلَّمَ الْمَرْأَةُ عِنْدَ غَيْرِ رَوْجِهَا أَوْ غَيْرِ ذِي مَحْرَمٍ مِنْهَا أَكْثَرَ مِنْ خَمْسٍ كَلِمَاتٍ مِمَّا لَا بُدَّ لَهَا مِنْهُ» (شیخ صدوق، ۱۴۱۳ق، ج ۴، ص ۶) بر پرهیز زن و مرد نامحرم از طولانی کردن سخن خود، حاکی از آن است که سخن گفتن نقطه لغزش زن و مرد است. ریشه بسیاری از مفاسد و معضلات اجتماعی همچون اختلافات خانوادگی، جدایی همسران و از هم پاشیده شدن خانواده‌ها را می‌توان در همین ارتباطات جستجو کرد. بنابراین، شایسته است ارتباط کلامی زن و مرد نامحرم، به مقدار نیاز و حداقلی و با هدف رفع مشکلات و مسائلی باشد که مقصود از جلسه مشاوره است. آنچه نتیجه این مورد از بایسته‌های مشاوره با جنس مخالف است، مدت و میزان دایر مدار نیاز و ضرورت است. بنابراین مشاور موظف است که فرایند مشاوره خود را با توجه به اصل اکتفا به حد ضرورت در تعداد جلسات، محتوای جلسات و مدت هر جلسه تنظیم نماید.

۸. «**کنترل روابط همدلانه**»: مهارت همدلی، توانایی ورود به دنیای فردی دیگر است. اینکه به وضوح بتوانیم احساسات او در آن لحظه و معنی آن احساسات را درک کنیم و بتوانیم به روشی با او ارتباط برقرار کنیم که او احساس کند درک شده است. ما زمانی همدلی کرده‌ایم که بتوانیم شرایطی را فراهم کنیم که فرد را در یک فضای سالم و غیر تهدیدکننده (غیر داورانه) قرار دهیم تا او بتواند احساسات و افکارش را که برایش اهمیت دارد را ابراز کند (فتحی، عطایی‌راد، ۱۳۸۷، ص ۴۵). مهارت همدلی یکی از ابزارها و روش‌های مهم در یک مشاوره موفق است. بنابراین اصل ایجاد روابط همدلانه هیچ‌گاه مورد نهی نخواهد بود؛ لکن آنچه اهمیت پیدا می‌کند، کنترل روابط همدلانه در ارتباط با جنس مخالف است. ایجاد

روابط همدلانه بسیار عمیق می‌تواند زمینه ایجاد وابستگی شدید بین مراجع و مشاور را فراهم سازد. بنابراین مشاوره با توجه به تخصص خود می‌بایست نسبت به کنترل این‌گونه روابط دقت کند. ایجاد روابط همدلانه تا جایی که در مسیر حل مسئله مورد مشاوره باشد و از سویی سایر بایسته‌های مشاوره با جنس مخالف رعایت شده باشد، اشکالی نخواهد داشت.

بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طور که گذشت امروزه، بیش از هر زمان دیگر، مردم با موضوع مشاوره در حوزه‌های مختلف نظری و کاربردی و در عرصه‌های گوناگون زندگی مادی و معنوی با گرایش‌های متنوع و متعدد رفتاری، شناختی، روانی، تربیتی، تحصیلی، خانوادگی، ازدواج و نظایر آن سر و کار پیدا می‌کنند. همین امر بررسی ابعاد مختلف این مسئله مهم را از منظر اسلامی ضرورتی از گذشته می‌کند. یکی از مسائل مهم مبتلا به که شاید بتوان گفت بیشترین مصداق را در مشاوره‌های امروزی خصوصاً مشاوره‌های روان‌شناختی دارد، مشاوره با جنس مخالف است. این امر اعم از این است که مراجع یا مشاور خانم یا آقا باشد. از منظر اخلاق مشاوره مباحث گسترده‌ای به جهت کنترل فرایند مشاوره مطرح شده است (حسینیان، ۱۳۸۷، ص ۴۵)؛ اما با توجه فرهنگ حاکم بر روان‌شناسی معاصر، موضوع مشاوره با جنس مخالف کمتر مورد توجه قرار گرفته است. پژوهش حاضر با هدف بررسی امکان مشاوره با جنس مخالف و نیز بایسته‌های آن از منظر اسلامی صورت گرفت. نتایج بررسی منابع دینی و نظرات فقها در این موضوع، امکان‌سنجی این‌گونه از مشاوره را از منظر اسلامی تأیید می‌کند. به نظر از میان دو دیدگاه سخت‌گیرانه و سهل‌گیرانه به موضوع جواز مشاوره با جنس مخالف، «**نظریه اعتدال**» مورد نظر اسلام باشد. به عبارتی دیگر نه چنان سخت‌گیرانه و تنگ‌نظرانه برخورد شود که در نگاه عرف و عقلا به هیچ وجه قابل عمل نباشد و نه چنان سهل‌گیرانه نظر داده شود که باعث پیامدهای ناگوار و منفی گردد.

معیار و میزان، ارتباط درست و سالم با حفظ همه حریم‌هاست. به جهت تحقق شرایط معروف بودن مشاوره با جنس مخالف، التزام به بایسته‌های این‌گونه از مشاوره از منظر اسلامی اهمیت دو چندان پیدا می‌کند. بررسی متون دینی در این خصوص بایسته‌های اساسی و مهمی را گزارش نمود. از این میان بایسته‌هایی همچون «تقوا مداری»، «انتخاب مکان مناسب»، «التزام به نگاه عقیفانه»، «التزام به پوشش مناسب»، «پرهیز از آرایش»، «التزام به گفتگوی عقیفانه»، «اختصار و اکتفا به حد ضرورت»، «کنترل روابط همدلانه»

از جمله مهم‌ترین بایسته مشاوره با جنس مخالف است. توجه و دقت به این بایسته ملاک مجاز بودن و نبودن مشاوره با جنس مخالف است. از منظر اسلامی چنانچه بایدها و نبایدهای ضروری که بدان اشاره شد در مشاوره به جنس مخالف رعایت نشود، در مقام عمل آنچه اتفاق خواهد افتاد خلاف مقصود و هدف از مشاوره خواهد بود و زمینه انحراف مسیر مشاوره فراهم خواهد گردید.

منابع

• قرآن کریم.

- آمدی، عبدالواحد بن محمد تمیمی (۱۴۱۰ق)، *غررالحکم و دررالکلم*، تهران: دارالکتب الاسلامی.
- اردشیر کیانی (۱۳۹۱)، *اخلاق حرفه‌ای مشاوران*، چاپ اول، تهران: واری دانش.
- امامی‌راد، احمد و فقیهی، علی نقی (۱۳۸۹)، «مقایسه مسائل اخلاقی «رازداری»، «تقوا» و «دوری از هوت پرستی» در مشاوره اسلامی و نظام‌نامه اخلاقی انجمن مشاوره امریکا (ACA)»، *مجله روان‌شناسی و دین*، مؤسسه امام خمینی، سال سوم، شماره ۴.
- حرانی، ابن شعبه (۱۳۸۲)، *تحف العقول عن آل الرسول ﷺ*، قم: آل علی علیه السلام.
- حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق)، *وسائل الشیعه*، قم: مؤسسه آل‌البتیة علیه السلام.
- حسینیان، سیمین (۱۳۸۷)، *اخلاق در مشاوره و روان‌شناسی*، تهران: کمال تربیت.
- حکیم، سید محسن (۱۳۹۱ق)، *مستمسک العروه الوثقی*، چاپ چهارم، بیروت: دارالکتب العلمیه.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، *مفردات ألفاظ القرآن*، بیروت: دارالقلم.
- رحمانی منشادی، مهدی و کارگران بافقی، احسان (۱۳۹۸)، «مسئولیت مدنی ناشی از خطا در مشاوره علمای مذهبی»، *مجله علم و کالت، نشر کانون وکلای دادگستری آذربایجان شرقی*، سال دوم، شماره ۱، ص ۸۷-۱۰۶.
- رهنمایی، سید احمد (۱۳۸۸)، *آشنایی با اصول و فنون مشاوره*، قم: مؤسسه امام خمینی علیه السلام.
- سیدرضی، محمدبن حسین (۱۳۸۶)، *نهج البلاغه*، ترجمه حسین انصاریان، تهران: پیام آزادی.
- شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴ق)، *نهج البلاغه*، مصحح فیض الاسلام، چاپ اول، قم: هجرت.
- شیخ صدوق (۱۴۰۶ق)، *ثواب الأعمال و عقاب الأعمال*، قم: دار الشریف الرضی للنشر.
- شیخ صدوق (۱۴۱۳ق)، *من لا یحضره الفقیه*، قم: انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طاهری‌نیا، احمد (۱۳۸۶)، «ارتباط گفتاری زن و مرد نامحرم از دیدگاه کتاب و سنت»، *مجله معرفت*، شماره ۱۲۲.

- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴)، *ترجمه تفسیر المیزان*، ترجمه محمدباقر موسوی، چاپ پنجم، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم، دفتر انتشارات اسلامی.
- فتحی، مهدی و عطائی‌راد، حسن (۱۳۸۷)، *مهارت همدلی*، تهران: شهیدی پور.
- کوری، جerald و کوری (۱۳۹۹)، *نظریه و کاربست مشاوره و روان‌درمانی*، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: ارسباران.
- گودرزی، علی محمد (۱۳۸۷)، *اخلاق روان‌شناسی؛ اصول اخلاقی روان‌شناسان انجمن روان‌شناسی آمریکا*، تهران: رسا.
- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳ق)، *بحار الأنوار*، بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- مجلسی، محمد تقی (۱۴۰۶ق)، *روضه المتقین فی شرح من لا یحضره الفقیه*، محقق و مصحح: سید حسین موسوی کرمانی و علی پناه اشتهازدی، چاپ دوم، قم: مؤسسه فرهنگی اسلامی کوشان پور.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۹)، *مجموعه آثار*، جلد ۱۹، چاپ دوم، تهران: صدرا.
- مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۳ق)، *الأمالی*، قم: کنگره شیخ مفید.
- وکیلیان، منوچهر و کرباسی، منیژه (۱۳۸۶)، *مقدمات راهنمایی و مشاوره*، چاپ دوم، تهران: پیام‌نور.

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

سال هفتم، شماره اول، پیاپی ۱۵، بهار و تابستان ۱۴۰۰ (ص ۲۳-۳۷)

آثار روان‌شناختی گریه در منابع اسلامی

Psychological effects of crying in Islamic sources

✉ اسماعیل ربیع زاده / کارشناسی ارشد روان‌شناسی مؤسسه اخلاق و تربیت، قم، ایران.
نجیب الله نوری / استادیار گروه روان‌شناسی جامعه المصطفی العالمیه قم، ایران.

Ismail Rabi-Zade / M.A. in positive psychology, Institute of ethics and education, Qom, Iran.

s.m.rabizade110@gmail.com

Najibollah Noori / Assistant Psychology, Al-Mustafa International University, Qom, Iran.

Abstract

The present study aims to explain the psychological effects of crying in Islamic sources and has been obtained by the conceptual analysis of content organization and the following information: In the study of crying, it became clear that crying is a reaction to the inner feelings caused by feelings of pain, sadness or joy. Examining the effects of crying, it became clear that crying from the physical side has the effects of detoxifying the body, disinfecting, preventing stomach ulcers, reducing fat, sugar and blood pressure and Crying also has psychological effects on reducing anxiety and stress, peace of mind, strengthening motivation, revitalizing the heart and luminosity of the heart and eliminates complexity and grief, and psychologically has the effects of stimulating society, maintaining school and causing communication. It is the inner expression of God's general sympathy and mercy to all people.

Keywords: Crying, Physical effects Crying, Individual psychological effects, Social psychological effects

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تبیین آثار روان‌شناختی گریه در منابع اسلامی و به روش تحلیل مفهومی-محتوایی ساماندهی و اطلاعات ذیل به دست آمده است: در بررسی گریه، روشن شد که گریه، نوعی واکنش به احساسات درونی ناشی از احساسات درد، غم یا شادی است. در بررسی آثار گریه روشن شد که گریه از جهت بدنی دارای آثار دفع سموم بدن، ضد عفونی کننده، جلوگیری از زخم معده، کاهش چربی، قند و فشار خون است و همچنین گریه از جهت روانی فردی دارای آثار کاهش اضطراب و استرس، آرامش روحی و روانی، تقویت انگیزه، زنده شدن قلب و نورانیت دل و از بین برنده عقده و غم است و از جهت روانی اجتماعی دارای اثرات تحریک جامعه، حفظ مکتب و موجب ارتباط درونی و ابراز همدردی و جلب رحمت عمومی خدا به همه مردم است.

کلید واژه‌ها: گریه، آثار بدنی گریه، آثار روانی فردی، آثار روانی اجتماعی.

مقدمه

از دیدگاه روان‌شناسی غربی گریه تنها یک رفتار هیجانی است که انسان برای ابراز هم‌دردی نشان می‌دهد تا از دیگران کمک بگیرد (اندرسون^۱، سینیاگلیا^۲ ریزولاتا^۳، ۲۰۰۸ م). الگوی گریه در بزرگسالی با کودکی متفاوت می‌شود. بزرگسالان گریه با صدا نمی‌کنند و بیشتر بدون صدا و حرکت اندام‌ها، اشک می‌ریزند (وینگروت^۴ و همکاران، ۲۰۰۱ م).

در ادبیات عرب، گریه با تعبیرات مختلفی از جمله بکاء، دمع، عبره، نوح و غیره به‌کار رفته است. گریه و جاری شدن اشک چشم در حقیقت، سوپاپ اطمینانی برای روح و جسم آدمی است، که در شرایط بحرانی (انده یا شادمانی فراوان) موجب تعادل می‌گردد. به گفته آرکدی لئوکوم «هنگامی که انسان نمی‌خواهد یا نمی‌تواند احساسات درونی خود را با کلمات بیان کند، فعل و انفعالاتی در درون صورت می‌گیرد، که خود به خود اشک جاری می‌شود» (لئوکوم به نقل حسینی، ۱۳۹۲). محققین می‌گویند بعد از گریه حال خوب به فرد دست می‌دهد؛ اما در افرادی که نمره افسردگی و اضطراب بالا دارند بعد از گریه حالشان بدتر هم می‌شود. به نظر می‌آید کسانی که نمی‌توانند گریه کنند، احساس خود را سرکوب می‌کنند، سلامت جسم خود را نیز به خطر می‌اندازند. هنری مادزلی^۵ روان‌پزشک می‌گوید: «اگر غم و انده از دریچه اشک خارج نشود ممکن است به دیگر ارگان‌های بدن آسیب بزند» (سیلوا^۶، آرانتهس^۷، فروریا آلوس^۸، ۲۰۱۳ م).

در مجموع بر اساس بعضی مطالعات می‌توان گفت گریه یک نهایت برانگیختگی هیجانی منفی است که به دنبال آن افزایش فعالیت سیستم پاراسمپاتیک از افزایش بی‌نظمی تنفسی تا ریزش اشک رخ می‌دهد؛ اما بعد از چند دقیقه سیستم هیجانی فروکش می‌کند و به نوعی تعادل سایکولوژیکی و فیزیولوژیکی رخ می‌دهد. این رفتار در افراد نرمال رخ می‌دهد و به نوعی

1. Anderson, F. T.

2. Sinigaglia, C.

3. Rizzolatti, G.

4. Vingerhoets, A.

5. Maudsley, H.

6. Silva, A.

7. Arante, J.

8. Ferreira-Alves, J.

در بیماران دچار اختلال است. بر اساس بعضی دیگر از مطالعات می‌توان گفت که گریستن هیجان‌ناز منفی فرد را تخلیه می‌کند و در نتیجه به یک آرامش می‌رساند (معتمدی، ۱۳۸۹). با توجه به منابع اسلامی و سخنان اندیشمندان مسلمان دارای فوایدی می‌باشد؛ مثلاً: هر نوع گریه‌ای را می‌توان منشأ آرامش در انسان دانست؛ اگرچه برای سختی‌های دنیا یا از دست دادن یک عزیز یا فراق محبوبی باشد (حسینی، ۱۳۹۲). منصور صیقل، نقل می‌کند که از اندوه شدیدی که بر اثر مرگ فرزندم به من دست داد و می‌ترسیدم در اثر آن، عقلم را از دست بدهم، به امام صادق علیه السلام شکایت کردم حضرت فرمودند: «هرگاه چنین حالتی به تو دست داد، اشک بریز؛ زیرا این کار، تو را آرام می‌کند» (کلینی، ۱۳۷۷، ج ۳، ص ۲۵۰).

گریستن یا گریه کردن، یکی از ویژگی‌های انسان و در واقع پاسخی به واکنش‌های درونی و بیرونی اوست و اگرچه مفهومی واضح و بدون نیاز به توضیح است، با این حال در اکثر فرهنگ‌های لغت فارسی و غیرفارسی به آن پرداخته شده است. گریه عکس‌العملی عاطفی ناشی از احساس غم، درد یا شادی بسیار که معمولاً با حرکات سر و گردن و صدای هق هق و اشک ریختن همراه است (بناری، ۱۳۸۸، ص ۶۹). در لغت‌نامه دهخدا چنین آمده است: «گریه اسم مصدر گریستن، آب از چشم ریختن است و «بکاء» به معنای «چرک چشم» و «گریه سخت»، و «حنین»، (به فتح) به معنای «گریه در بینی» آمده است» (دهخدا، ۱۳۷۳، ج ۱۱، ص ۱۶۸۷۹). مفهوم اصطلاحی گریستن با معنای لغوی آن تفاوت چندانی ندارد. مگر اینکه گریستن از جنبه‌های مختلف معنوی یا روان‌شناسی بررسی شود. در اصطلاح دینی و معنوی، گریه زیباترین و باشکوه‌ترین جلوه تذلّل بنده و اظهار عجز و تسلیم و عبودیت در پیشگاه معبود قادر متعال است؛ لذا در عبارت دینی گریستن، نزدیک‌ترین حالت قرب به خداوند شمرده شده است (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۲، ص ۴۸۱). در اصطلاح روان‌شناسی گریه مانند خنده، یک رفتار هیجانی مخصوص به انسان‌هاست (مطهری، ۱۳۸۳، ج ۲۴، ص ۴۷۴).

در مورد گریه تحقیقاتی به صورت پراکنده در حیطه‌های مختلف انجام شده است؛ اما در قلمرو روان‌شناختی تحقیقی که به این بعد از گریه پرداخته شده باشد، وجود ندارد. در برخی از تحقیقات مانند امیری (۱۳۹۲) به مفهوم‌شناسی ضحک و بکاء و حزن از منظر قرآن و روایات پرداخته است. ذاکری (۱۳۸۴) آثار بکاء را از منظر قرآن و سنت بررسی کرده است. حسینی (۱۳۹۲) به بررسی آثار تربیتی گریستن بر تکامل معنوی انسان از دیدگاه آیات

۱. «إِذَا أَصَابَكَ مِنْ هَذَا شَيْءٌ فَأَفِضْ مِنْ دُمُوعِكَ فَإِنَّهُ يَسْكُرُ عَنكَ».

و روایات پرداخته است و از آنجا که این تحقیقات به بررسی آثار روان‌شناختی گریه با توجه به منابع اسلامی پرداخته‌اند و در منابع اسلامی ریشه‌های روان‌شناختی برای گریه به صورت پراکنده وجود دارد، این پژوهش درصدد است که با توجه به آیات و روایات و متون دینی آثار روان‌شناختی گریه را بیان کند.

روش پژوهش

پژوهش حاضر به‌طور کلی به لحاظ رویکرد، کیفی و از نوع تحقیقات بنیادی است و با استفاده از قرآن کریم و کتب روایی شیعی، آموزه‌های اسلامی در مورد موضوع گریه و ویژگی‌ها و فواید آن به صورت تحلیلی جمع‌آوری شد و سپس دسته‌بندی، تلفیق، تجزیه و تحلیل صورت گرفت و روابط فرضی آنها در قالب یک مدل مفهومی ارائه شد. منابع استفاده شده در روش تحلیل مفهومی-محتوایی، قرآن کریم و منابع روایی با معیار درجه‌بندی کتب روایی است.

یافته‌های پژوهش

اثرات جسمی: تحقیقات پزشکی و روان‌شناسی نشان می‌دهد که اشک و گریه‌های منطقی و عقلایی آثار و فواید بدنی متعددی دارند. بر اساس تحقیقات و پژوهش‌های علمی، هنگامی که فرد دچار فشار روحی و هیجانی می‌شود، مغز و بدن شروع به تولید ترکیب‌های شیمیایی و هورمون‌های خاصی می‌کند. گریه کردن کمک می‌کند تا این ترکیب‌های شیمیایی اضافی از بدن خارج گردد (گریه کنید، اضطراب‌تان کم می‌شود، به نقل از: حسینی، ۱۳۹۱، ص ۷۵).

اشک‌های احساسی یا همان گریه، مواد سمی‌ای که در پی هیجان‌های عاطفی در خون جریان پیدا می‌کند را از بدن دور می‌کند. همچنین گریه، مانند ادار و تعریق، مواد سمی و محصولات اضافی را از بدن خارج می‌سازد (همان). به همراه اشک سمی خارج می‌گردد که هرگاه شوکی وارد گردد بیشتر دیده می‌شود و در زنان همیشه بیشتر از مردان می‌باشد، منشأ آن را از عصب اشکی می‌دانند که توسط غده اشکی جاری می‌گردد (پاک‌نژاد، ۱۳۶۵، ج ۱۶، ص ۳۳). در اشک چشم‌آزمی وجود دارد که برای سرطان چشم بسیار مؤثر است و سبب بهبودی می‌شود (عطارنژاد، ۱۳۵۰، ص ۴۱). اشک با شوری خود چشم را ضد عفونی می‌کند و از مبتلا شدن به بیماری‌های گوناگون عفونی جلوگیری می‌کند. همچنین اشک ماده‌ای به

نام «لیوزیم» دارد که از مواد بسیار نیرومند در نابودی باکتری هاست و چشم را ضد عفونی می‌کند (عطارنژاد، ۱۳۵۰، ص ۴۷).

در رابطه طبی گریه و پیدایش زخم معده روان‌شناسان و روان‌پزشکان بر این عقیده هستند که میان گریه و زخم معده رابطه‌ای وجود دارد. این زخم‌ها با عصبانیت، فشار روحی و پریشانی، رابطه نزدیکی دارند؛ لذا اشخاص زودرنج و عصبی برای سوء هاضمه و زخم‌های مربوط به معده آمادگی خاصی دارند. آزمایشاتی که به عمل آمده نشان می‌دهد کسانی که زیاد گریه می‌کنند کمتر به زخم‌های معده و اثنی عشر^۲ دچار می‌شوند و علت اینکه اولسر^۳ نزد مردان بیشتر از زنان است بعضی عقیده بر این دارند که چون مردان کمتر اشک می‌ریزند بیشتر مبتلا می‌شوند (عطارنژاد، ۱۳۵۰، ص ۴۷ و پاک‌نژاد، ۱۳۶۵، ج ۱۶، ص ۳۳).

بررسی‌ها نشان می‌دهد اشک‌هایی که با احساسات در ارتباطند، دارای سطوح بالایی از پروتئین، منگنز، پتاسیم و هورمون‌هایی مانند پرولاکتین هستند. منگنز یکی از مواد حیاتی بدن است که افزایش آن در بدن به کاهش توانایی لخته شدن خون، کاهش کلسترول خون و مشکلات پوستی منجر می‌شود. همچنین پتاسیم روی سیستم‌های اعصاب و ماهیچه‌ها و فشار خون تأثیرگذار بوده است، هورمون پرولاکتین نیز در ایجاد تنش نقش داشته و بر عملکرد سیستم دفاعی بدن و دیگر قسمت‌ها تأثیرگذار است. افزایش هر یک از این سه ماده در بدن می‌تواند اختلال‌های متفاوت و پیچیده‌ای را ایجاد کند. به گفته محققان آنجا که عدم کاهش تنش در افراد می‌تواند منجر به سکت قلبی و اختلال در قسمت‌های مختلف مغزی شود، گریه کردن نقش حیاتی را برای حفظ سلامت انسان‌ها ایفا می‌کند. متخصصان مغز و اعصاب و روان‌پزشکان نیز می‌گویند: ۸۵ درصد زنان و ۷۳ درصد مردان پس از گریه کردن به احساس بهتری دست می‌یابند (ماهنامه پیوند، ص ۳۷) «مقاله بخندیم یا بگرییم؟»، به نقل از: محمدی، ۱۳۹۰، ص ۱۵۴ و ۱۵۵).

مطالعات مختلف در سرتاسر جهان نشان می‌دهد که گریستن در سلامت بدن نقش کلیدی داشته و محققان مغز و اعصاب، آن را به عنوان یکی از شیوه‌های درمانی به افرادی که به افسردگی دچارند، توصیه می‌کنند. هورمون‌هایی که پس از هیجان در بدن انباشته

1. Lysozyme.

2. Duodenum.

3. Ulcer.

می‌شوند باعث تضعیف سیستم ایمنی و دیگر فرایندهای بیولوژی بدن می‌شوند. اشک احساسی، همانند دریاچه اطمینان برای قلب عمل می‌کند. تأثیر گریه در پایین‌آوری فشار خون و افزایش میزان ایمنی بدن ثابت شده است (گریه کنید، اضطرابتان کم می‌شود^۱، به نقل از: حسینی، ۱۳۹۱، ص ۷۵).

مفضل بن عمر از امام صادق علیه السلام نقل کرده است گریه کودک دارای حکمت و دلیل می‌باشد، امام صادق علیه السلام به فضل بن عمر می‌فرماید: «ای مفضل! فایده‌ای را که در گریه کردن کودکان است، بشناس و بدان که در مغز کودکان، رطوبتی است که اگر در آن باقی بماند، خطرات بزرگ و بیماری‌های مهلکی مانند از دست رفتن بینایی و جز آن، در آنها به وجود می‌آورد. پس گریه کردن، آن رطوبت را از سر آنها خارج می‌سازد که نتیجه‌اش صحت در جسم و سلامت در بینایی کودکان است»^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۰، ص ۳۸۰، ح ۹۸، به نقل از مفضل بن عمر، بی تا).

اثرات روانی: متخصصان مغز و اعصاب می‌گویند: ۸۵ درصد زنان و ۷۳ درصد مردان پس از گریه کردن به احساس بهتری دست پیدا می‌کنند (فلسفه فرایند اشک و تأثیرات گریه کردن^۳، به نقل از: حسینی، ۱۳۹۱، ص ۷۶). گریستن به عنوان کار شخصی در کاهش اضطراب مؤثر است. دکتر مجید ابهری آسیب‌شناس اجتماعی و متخصص علوم رفتاری بر اساس تحقیقاتی که توسط گروه پژوهش‌های فوق دکتری دانشگاه شهید بهشتی انجام شده می‌گوید: «فشارهای روانی باعث به هم خوردن تعادل شیمیایی بدن می‌شود. در اثر این عدم تعادل، برخی از مواد سمی در بدن ترشح می‌شود. گریه باعث خروج این مواد سمی از بدن می‌شود و در نتیجه آرامش روحی و تعادل رفتاری، دوباره در درون بدن برقرار می‌شود». پژوهش‌ها نشان می‌دهد اشک‌هایی که در زمان‌های ناراحتی، غم و فشارهای روحی تولید می‌شود، با اشک‌های معمولی متفاوت بوده و آب اشک‌های ناشی از فشارهای روحی و روانی دارای نوعی ترکیب به نام «کاتکولامین»^۴ است که دارای عمل و اثر سمپاتومتیک تغییرات شیمیایی مغزی است. باقی ماندن این ماده در بدن باعث بروز بعضی از ناراحتی‌های عصبی و فیزیکی

1. <http://www.Iran4me.Com>.

۲. الامام الصادق علیه السلام للمفضل بن عمر اغرف يا مفضل ما للأطفال في البكاء من المنفعة و اعلم أن في أدمة الأطفال رطوبة إن بقيت فيها أخذت علمهم أحداثاً جليلاً و عللاً عظيمة من ذهاب البصر و غيره و البكاء يسيل تلك الرطوبة من رؤسهم فيغفون ذلك الصخة في أبدانهم و السلامة في أبصارهم.

3. http://www.DaneshDanesh_tizhooshan.mihanlog.com.

4. Catecholamin.

می‌شود. به آن گروه از افراد که در زمان غم، مانع گریه کردن دیگران می‌شوند، باید گفت به خاطر سلامت انسان‌ها نباید مانع گریستن آنها شد؛ چراکه سلامتی روح و روان و در نتیجه ثبات رفتاری، بستگی به تخلیه روحی دارد. به‌ویژه وقتی که انسان مرتکب گناه یا خطایی شده، احساس عذاب وجدان می‌کند و گریه، تا حدی از این احساس می‌کاهد؛ یعنی می‌توان گفت گریه بر هر درد بی‌درمان دواست (فوائد گریه، خبرگزاری مهر با اندکی تلخیص^۱، به نقل از: حسینی، ۱۳۹۱، ص ۷۶ و ۷۷). به عقیده کاتلر، گریه علاوه بر اینکه از لحاظ فیزیولوژیکی، باعث نرم شدن چشم و خروج مواد سمی از چشم می‌شود، باعث آرامش ذهنی می‌شود (جفری کاتلر، ۱۳۸۰، ص ۳۱) و هشیاری ذهن بالا می‌رود و اضطراب تخلیه می‌شود (همان، ص ۹۱).

و در روایتی امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «کسی که بر اثر گرفتاری یا مصیبتی بر جان خود بترسد باید گریه کند؛ زیرا گریه، تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش است»^۲ (ابن بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۱، ص ۱۸۷). البته بدیهی است، آرامشی که حاصل از گریستن برای خدا یا اولیای الهی باشد، عمق و دوام بیشتری دارد؛ چراکه گریه‌ای هدفمند و ثمربخش است که در راستای تجلی غایت اساسی آفرینش است، به همین خاطر در آیات و روایات از گریستن تمجید شده است (شفیعی مازندرانی، ۱۳۸۱، ص ۱۳۹).

اشک‌های احساسی همچون دریچه اطمینان برای قلب عمل می‌کنند، ترکیباتی که هنگام تنش در بدن تجمع می‌یابد، با اشک خارج می‌گردند، همین امر باعث کاهش فشار می‌گردد. این مواد شامل آندورفین^۳ (در کنترل درد مؤثر است) پرولاکتین^۴ (در تنظیم تولید شیر نقش دارد)، و آدرنوکورتیکوتروپین^۵ (یک نشانگر مهم تنش است)، می‌باشند، سرکوب گریه و اشک باعث افزایش تنش می‌گردد. گریه در کاهش و جلوگیری از بیماری‌های مرتبط با تنش نیز بسیار مؤثر است. خنده و گریه دو ابزار کارآمد در کاهش عوامل تنش‌زا و احساسات منفی هستند که به وسیله آنها می‌توان عوامل تنش‌زا را از بین برد و احساسات مثبت را تقویت کرد که خود این‌ها موجب تقویت کلی بدن می‌گردند و از میان خنده و گریه، گریه نقش مؤثرتری دارد (فیض، ۱۳۸۶، ص ۳۳۱).

1. <http://www.khabaronlin.ir.news>.

۲. وَ قَالَ علیه السلام مَنْ خَافَ عَلَى نَفْسِهِ مِنْ وَجْدٍ بِمُصِيبَةٍ فَلْيُفِضْ مِنْ دُمُوعِهِ فَإِنَّهُ يَسْكُنُ عَنْهُ.

3. Endorphin.

4. Prolactin.

5. ACTH.

ایجاد انگیزه: انگیزه و انگیزش غالباً به صورت مترادف به کار می‌روند، اگرچه انگیزه دقیق‌تر از انگیزش است، چراکه انگیزه، علت اختصاصی یک رفتار، اما انگیزش، عامل کلی مولد رفتار است. همه روان‌شناسان در این نکته متفق هستند که انگیزه، عاملی است درونی که رفتار شخص را بر می‌انگیزد، جهت می‌دهد و آن را هماهنگ می‌سازد (حسن‌زاده، ۱۳۸۶، ص ۸). روان‌شناسان، انگیزش را فرایندی درونی می‌دانند که رفتار را در طول زمان فعال کرده، هدایت می‌کند و نگه می‌دارد (همان، ص ۹). انگیزش، عامل نیرودهنده، هدایت‌کننده و نگهدارنده رفتار، است. در روان‌شناسی انگیزش و هیجان، رابطه بسیار تنگاتنگی دارند و هر جا بحث از انگیزش مطرح است، بحث هیجان نیز مورد بررسی قرار می‌گیرد. برخی هیجان را به یک حالت عاطفی که می‌تواند از عناصر فیزیولوژیک، موقعیتی و شناختی تشکیل شود، تعریف کرده‌اند و اقرار کرده‌اند که تعریف هیجان بسیار مشکل است و شاید به تعداد نویسندگانی که درباره هیجان مطلب دارند، تعریف از هیجان نیز وجود دارد (همان، ص ۱۵۰).

برخی از هیجان‌ها از جمله غم و اندوه، شادی، خشم و حتی عشق، گاهی به صورت گریه، بروز می‌کند؛ لذا گریستن نیز در حیطه هیجان‌های خاص انسان قرار دارد. فلاسفه اسلامی نیز، گریه و خنده را از اعراض انسان می‌دانند (شهید مطهری، ۱۳۸۳، ج ۱۷، ص ۴۷۸)، بین هیجان و انگیزه‌های انسان رابطه‌ای مستقیم وجود دارد و هیجان‌ها، در بسیاری از موارد سبب تقویت و افزایش انگیزه‌ها می‌گردند. خط میان هیجان و انگیزش، خط بسیاری باریکی است، مثلاً ترس، که یک هیجان است، انگیزه‌ای برای پیشبرد رفتار نیز به شمار می‌آید؛ زیرا وقتی افراد می‌ترسند، به سوی رفتار هدف‌جویانه پیش می‌روند (پارسا، ۱۳۷۶، ص ۳۰۷). بنابراین اگر به هیجان‌هایی مانند غم و شادی که به صورت گریه و خنده ظاهر می‌شوند، جهت صحیح و مثبت داده شود، این هیجان‌ها نه تنها موجب افسردگی و دلمردگی نمی‌گردد، که انرژی لازم جهت افزایش انگیزه را فراهم می‌کند و سبب تقویت اراده انسان برای انجام کارهای بزرگ می‌شود.

پس یکی از راه‌های افزایش انگیزه، جهت دادن به هیجانی مانند گریه است، گریستن از روی شوق و محبت یا گریستن از ترس و خشیت الهی و همچنین گریه در فراق، مصیبت و سوگ اولیای الهی، هیجان انسان را در مسیری صحیح قرار می‌دهد و موجب رشد و تعالی روحی انسان می‌گردد. مرحوم عبدالحسین شرف‌الدین در کتاب *المجالس الفاخره* در فلسفه گریه بر مصائب سید الشهداء علیهم‌السلام می‌گوید: «گریه در سوگ بزرگان، انگیزه‌گرینده را قوی‌تر و در

عزم خود راسخ‌تر می‌کند و به او قوت قلب می‌بخشد» (شرف‌الدین، ۱۳۷۱، ص ۲۱).

اثرات معنوی: قلب و جان انسان، بر اثر گناهان و غفلت از یاد خدا، زنگار گرفته و می‌میرد، چنانکه امام باقر علیه السلام فرمودند: «موقعی که انسان مرتکب گناه می‌شود، نقطه سیاهی در دل او پدید می‌آید، اگر از گناه خود توبه و بازگشت کند، آن سیاهی می‌رود و اگر گناهی بر گناه قبلی بیفزاید، سیاهی بر سیاهی می‌افزاید، تا آنجا که قلب او سیاه گردد و دیگر هرگز روی رستگاری را نمی‌بیند»^۱ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۲۷۳). در آیات و روایات مواردی جهت زنده شدن دل و حیات آن ذکر شده است، که یکی از آنها حضور در مجالس ذکر حدیث و مجالس یادآوری مصائب اهل بیت علیهم السلام و گریستن بر آنهاست، که قلب و جان انسان را بیدار و زنده نگه می‌دارد. در روایتی شیخ صدوق در امالی از حضرت امام رضا علیه السلام نقل می‌کند: «کسی که مصیبت‌های ما را یادآوری کند و بر آنچه بر ما وارد کردند، بگرید با ما در رتبه ماست در روز قیامت، و کسی که ما را یاد کند و بگرید و بگریاند، چشمش در آن روزی که چشم‌ها می‌گرید نخواهد گریست، و هر که در مجلسی بنشیند که امر ما در آن مجلس زنده می‌شود، قلبش در آن روزی که قلب می‌میرد، نمی‌میرد»^۲ (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۷۳). اگرچه روایت ناظر به مردن قلب در روز قیامت است، اما بدیهی است که قلبی که در دنیا با یاد خدا و اولیای خدا زنده است، در عالم آخرت هم زنده است و دلی که از یاد خدا در دنیا مرده است، در آخرت هم در واقع مرده است، به تعبیر قرآن، هر که در این (دنیا) کور (دل) باشد در آخرت (هم) کور (دل) خواهد بود^۳ (اسراء، ۷۲). پس گریستن بر مصیبت‌های معصومین علیهم السلام، موجب زنده شدن دل و قلب انسان می‌گردد و با زنده شدن دل در واقع، انسان حیات حقیقی خود را به دست می‌آورد.

همچنین، در روایات معصومین علیهم السلام، گریه در راه خدا را به عنوان یکی از راهکارهای زدودن غبار و تاریکی قلب بیان کرده‌اند و اینکه گریه در راه خدا، قلب را نورانی و روشن می‌سازد و روشنی قلب، موجب بصیرت و فرقان، یعنی تمییز حق از باطل می‌شود. در روایت امیر المؤمنین علی علیه السلام (گریستن، را سبب نورانیت و نورانیت دل، قرار داده است چون مانعی

۱. عَنْ زُرَّارَةَ عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عَلَيْهِ السَّلَامُ قَالَ قَالَ: مَا مِنْ عَبْدٍ إِلَّا وَ فِي قَلْبِهِ نَكْتَةٌ يَبْصُرُهَا فَإِذَا أَذْنَبَ ذَنْبًا خَرَجَ فِي النُّكْتَةِ نُكْتَةٌ سَوْدَاءٌ فَإِنْ تَابَ ذَهَبَ ذَلِكَ السَّوَادُ وَإِنْ تَمَادَى فِي الذُّنُوبِ زَادَ ذَلِكَ السَّوَادُ حَتَّى يَعْطَى الْبَيَاضَ فَإِذَا غَطَّى الْبَيَاضَ لَمْ يَرْجِعْ صَاحِبُهُ إِلَى خَيْرٍ أَبَدًا وَ هُوَ قَوْلُ اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ - كَلَّا بَلْ رَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ.

۲. قَالَ الرِّضَا عَلَيْهِ السَّلَامُ مَنْ تَذَكَّرَ مُصَابِتَنَا وَ بَكَى لِمَا اِزْتَكَبَ مِنَّا كَانَ مَعَنَا فِي دَرَجَتِنَا يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَ مَنْ ذَكَرَ بِمُصَابِتِنَا فَبَكَى وَ أَبَكَى لَمْ تَبْكْ عَيْنُهُ يَوْمَ تَبْكِي الْعُيُونُ وَ مَنْ جَلَسَ يَحْيَا فِيهِ أَمْرُنَا لَمْ يَمُتْ قَلْبُهُ يَوْمَ تَمُوتُ الْقُلُوبُ.

۳. وَ مَنْ كَانَ فِي هَذِهِ أَعْمَى، فَهُوَ فِي الْآخِرَةِ أَعْمَى وَ أَضَلُّ سَبِيلًا.

قوی در برابر گناه است) فرمودند: «گریه از ترس خدا، دل را روشن می‌کند و (آدمی را) از بازگشت به گناه نگاه می‌دارد»^۱ (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۱۱۲). اگر گریه هیچ اثری جز نورانیت دل، نمی‌داشت همین اثر برای مفید بودن گریه کفایت می‌کرد؛ لذا شخصیتی همچون امام صادق علیه السلام که به دنبال کسب نورانیت دل است می‌فرماید: «چون در طلب نور و روشنی برای قلب برخاستم، آن را در اندیشیدن و گریستن یافتم»^۲ (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۲، ص ۱۷۳).

یکی از بهترین راه‌های بازکردن عقده دل و از بین بردن غم و غصه روزگار، گریه است. با گریه می‌توان بسیاری از ناراحتی‌های روحی را درمان کرد. در بسیاری از کشورهای پیشرفته دنیا، برای اینکه مردم کمتر به بیماری‌های روحی مبتلا شوند، باشگاه‌های مجهزی به نام باشگاه‌های گریه آماده کرده‌اند که در آنجا مردم با دیدن فیلم‌های غم‌انگیز، تا می‌توانند گریه می‌کنند، سپس با باری سبک و روحیه‌ای شاد به زندگی روزمره خود می‌پردازند. در ژاپن مردم با گریه کردن، خشم و عصبانیت را فرو می‌نشانند و هر گاه مصیبتی در زندگی‌شان رخ دهد، به قدرت اشک پناه می‌برند. آنها برای رفع خستگی پس از یک روز کاری به جای رفتن به باشگاه کاراته، به باشگاه گریه می‌روند، دور هم می‌نشینند و یک فیلم غم‌انگیز تماشا می‌کنند. کتاب‌ها و نمایش‌نامه‌های غم‌انگیز و هر چیزی که قابلیت سرزیر کردن اشک را داشته باشد در این کشور طرفداران زیادی دارد. یکی از علل طولانی بودن عمر زن‌ها نسبت به مردان این است که آنها معمولاً عقده دل خود را با گریه خالی می‌کنند و از درون تخلیه می‌شوند؛ ولی مردها چون کمتر گریه می‌کنند، عقده در دل آنها جمع شده و به مرور زمان تبدیل به غده و بیماری‌های صعب‌العلاج می‌گردد و اجل زودتر به سراغشان می‌آید (محمدی، ۱۳۹۰، ص ۱۴۷).

با توجه به آثار روانی فردی گریه، می‌توان مدعی شد که این آثار و نتایج مفید به پیکره جامعه نیز انتقال یافته و هنجارهای اجتماعی را ساماندهی و موجب برقراری ارتباط حسنه بین مردمی که به گریه‌های ارزشی توجه دارند، خواهد شد. در این بخش آثار روانی مطلوب، متعدد و مختلف گریه بر جامعه بشری ذکر می‌شود:

در توضیح این نکته باید گفت: در نهاد همه انسان‌ها دو قوه و عامل محرک وجود دارد که می‌تواند در وی ایجاد انگیزه کرده و او را به سوی هدف مورد نظرش سوق دهد. این دو

۱. ألبكاء من خشية الله ينير القلب و يعصم من معاودة الذنب.

۲. طَلَبْتُ نُوْرَ الْقَلْبِ فَوَجَدْتُهُ فِي التَّفَكْرِ وَ الْبِكَاءِ.

عامل عبارت‌اند از: الف. عقل و منطق؛ ب. احساسات و عواطف؛ اگرچه در ایجاد حرکت‌های اجتماعی مؤثر بهره‌مندی از نیروی «عقل و منطق» و توجیه مردم بر اساس قواعد عقلانی، مقدم است؛ اما واقعیت آن است که همیشه نمی‌توان تمام مسائل را با استدلال‌های محض عقلی تبیین کرد، و به دنبال آن انتظار حرکت‌های اجتماعی را داشت؛ چراکه تعداد قابل توجهی از مردم قادر به تحلیل استدلال‌های سنگین و گاه پیچیده سیاسی، اقتصادی و اجتماعی نیستند، اینجاست که بهره‌مندی صحیح از احساسات و عواطف لطیف انسانی برای ایجاد حرکت‌های اجتماعی، مؤثر و بلکه تنها راه ممکن است (قمی، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۵۹).

بنابراین اگر احساسات پاک بشری به طور صحیح و برای اهداف الهی و انسانی هدایت شود مانند گریستن در مصائب امام حسین علیه السلام و اولیای الهی، منشأ آثار سودمند فردی و اجتماعی خواهد شد و در نقطه مقابل، اگر هدایت این احساس به دست افرادی ناپاک و سودجو قرار بگیرد، موجب آسیب‌های فردی و اجتماعی فراوانی می‌شود. بدیهی است مراد ما از این مطلب، این نیست که مردم برای تحولات اجتماعی بنشینند و بگیرند، خیر. بلکه مقصود، برانگیخته شدن احساسات و عواطف پاک، برای حرکت در مسیر سازندگی‌های فردی و اجتماعی است. در این دیدگاه، گریه ابزاری است برای مراد و مقصود گفته شده، تا به موجب آن حرکت‌های مؤثر مورد نظر شکل گرفته و تسریع شود. لازم به ذکر است آن گریه‌ای دارای این آثار است که از روی عشق، ارادت و معرفت نسبت به فرد، افراد یا هدف مورد نظر باشد. نمونه بارز این موضوع، گریه‌های اهل بیت علیهم السلام و امام سجاد علیه السلام در طول سفر اسارت است. همچنین آنگاه که اهل بیت علیهم السلام از این سفر باز می‌گردند، امام سجاد علیه السلام تصمیم گرفتند که به طور عادی و بی‌خبر وارد مدینه نشوند، بنابراین دستور می‌دهند تا قبل از ورود به مدینه توقف کنند و به بشیر بن جزم می‌فرمایند که به مدینه برود و خبر ورود اهل بیت علیهم السلام را به مردم برساند (قمی، ۱۳۸۷). پس از آن بود که استقبال مردم از اهل بیت علیهم السلام با گریه‌های جان‌سوز همراه شد و تلفیق آن با سخنان امام سجاد علیه السلام و روشنگری‌های آن حضرت، نقش مؤثری را در شکل‌گیری حرکت‌های سیاسی اجتماعی بعدی ایفا کرد (قمی، ۱۳۸۷، ج ۲، ص ۵۹).

از آنجا که گریستن بر رنج و مصائب بزرگان و رهبران دینی و اجتماعی، بیانگر شدت ارادت و علاقه گریه‌کنندگان و برخاسته از احساسات پاک انسانی است، می‌تواند در حفظ و تداوم هدف و مکتب رهبران، به عنوان عاملی مکمل، مؤثر واقع شود. امام خمینی رحمته الله علیه در خصوص تأثیر گریه بر امام حسین علیه السلام و شهدا می‌فرماید: «گریه کردن بر شهید، زنده نگه

داشتن نهضت است. اینکه در روایت است کسی که گریه کند یا دیگری را بگریاند یا خودش را به صورت گریه کننده درآورد، جزایش بهشت است برای آن است که این فرد دارد نهضت را حفظ می‌کند» (عیوضی، لک، ۱۳۸۷، ص ۳۷).

گریه، وسیله ارتباطی بسیار وسیع و قوی با دیگران است. تن و جسم انسان‌ها به هم ربطی ندارند؛ ولی دل‌های آدمیان راه‌های ارتباطی متعددی با هم دارند که یکی از آن‌ها گریه است. گریه شاه کلیدی برای گشودن قفل دل‌های دیگران و راه ورود به گاوصدق دل‌های آدمیان است و بسیاری از این شاه‌کلید برای رفتن به اندرون دل دیگران بهره می‌گیرند. به طور معمول برای ایجاد همدلی و ارتباط، از زبان و استدلال استفاده می‌شود؛ اما بی‌گمان، هیچ وسیله‌ای به اندازه اشک، توان ایجاد همدلی و ارتباط درونی را ندارد. یک قطره اشک کافی است تا میلیون‌ها انسان را متأثر و متحد کند. زمانی که یک قطره اشک بر گونه روان می‌شود، موجی از خشم یا مهر و یا شفقت را ایجاد می‌کند (حسینی، ۱۳۹۱، ص ۸۵ و ۸۶).

گریه، بهترین وسیله برای ابراز همدردی و همراهی با دیگران است. وقتی اشک انسان از دیدن رنج دیگران جاری می‌شود، هم برای تشخیص گریه‌کننده و هم برای دیگران، بالاترین تأثیر را دارد و می‌توان گفت گریه، بالاترین درجه ابراز همدردی با رنج‌دیدگان است. انسان موجودی به شدت عاطفی و احساسی است که در بین موجودات شناخته شده هستی، در عاطفه و احساسی بودن ماندنی ندارد و گریه، بالاترین نمایش عاطفه و بیان احساس به ویژه در بیان همدردی با رنج‌دیدگان است (حسینی، ۱۳۹۱، ص ۸۶).

از آثار اجتماعی گریه می‌توان به تأثیرات شگرف گریه مؤمنان و حتی تائبان اشاره کرد؛ زیرا بر اساس برخی روایات، خداوند متعال گاهی به همه مردم جامعه به خاطر گریه یک انسان عارف، یا عاشق یا تائب ترحم می‌کند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «و اگر گریه کننده‌ای در میان امتی بگرید، همه آن امت مشمول رحمت می‌شوند»^۱ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۴۸۱).

امام باقر علیه السلام در حدیثی می‌فرماید: «خداوند ضمن نجوا و زاری که حضرت موسی علیه السلام با وی در کوه طور داشت، فرمود: ای موسی! به قوم خود ابلاغ کن که هیچ چیز مانند گریه از ترس من، نزدیک شوندگان را به من نزدیک نکرده است»^۲ (ابن بابویه، ۱۴۰۶ق، ص ۱۷۲)؛ از این حدیث

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام قَالَ: ... وَ لَوْ أَنَّ بَاكِيًا بَكَى فِي أُمَّةٍ لَرُحِمُوا.

۲. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: فِيمَا تَأَجَى بِهِ اللَّهُ مُوسَى ع عَلَى الطُّورِ أَنْ يَا مُوسَى أُنَبِّئُ قَوْمَكَ أَنَّهُ مَا يَتَقَرَّبُ إِلَى الْمُتَقَرَّبُونَ بِمِثْلِ الْبُكَاءِ مِنْ حَشِيَّتِي.

شریف به وضوح دانسته می‌شود که گریه از خوف خدای تعالی موجب تقرب به او می‌شود. روشن است که تقرب به حضرت حق منشأ همه خیرات اخلاقی و رفتاری و عامل اصلی سعادت دنیوی و اخروی است. بنابراین آنگاه که مردم به اهمیت و جایگاه گریستن از خوف الهی پی ببرند و خود را ملزم به بهره‌مندی از آن کنند، به یقین شاهد ارتقای اخلاقی و رفتاری آنان خواهیم بود که به طور طبیعی آن بر تکامل معنوی جامعه و امنیت آن آشکار خواهد شد.

بحث و نتیجه‌گیری

طبق یافته‌هایی که از پژوهش حاضر منتج شد گریه اثرات بسیاری در جسم و روح از منظر فردی و اجتماعی دارد و نقش حیاتی را برای حفظ سلامت انسان‌ها ایفا می‌کند؛ از جمله هنگامی که فرد دچار فشار روحی و هیجانی می‌شود، مغز و بدن شروع به تولید ترکیب‌های شیمیایی و هورمون‌های خاصی می‌کند. گریه کردن کمک می‌کند تا این ترکیب‌های شیمیایی اضافی از بدن خارج گردد. اشک‌های احساسی یا همان گریه، مواد سمی‌ای را که در پی هیجان‌های عاطفی در خون جریان پیدا می‌کند، از بدن دور می‌کند. اشک با شوری خود چشم را ضد عفونی می‌کند و از مبتلا شدن به بیماری‌های گوناگون عفونی جلوگیری می‌کند. همچنین اشک ماده‌ای به نام «لیوزیم» دارد که از مواد بسیار نیرومند در نابودی باکتری‌هاست و چشم را ضد عفونی می‌کند. و همچنین اشک ماده‌ای به نام «لیوزیم» دارد که از مواد بسیار نیرومند در نابودی باکتری‌هاست و چشم را ضد عفونی می‌کند. کسانی که زیاد گریه می‌کنند کمتر به زخم‌های معده و اثنی عشر دچار می‌شوند و علت اینکه اولسرها نزد مردان بیشتر از زنان است بعضی عقیده بر این دارند که چون مردان کمتر اشک می‌ریزند بیشتر مبتلا می‌شوند. تأثیر گریه در پایین‌آوری فشار خون و افزایش میزان ایمنی بدن ثابت شده است. در حیطه روانی نیز اثرات گریه بسیار مؤثر است. یکی از بهترین راه‌های بازکردن عقده دل و از بین بردن غم و غصه روزگار، گریه است. با گریه می‌توان بسیاری از ناراحتی‌های روحی را درمان کرد. گریستن به عنوان کار شخصی در کاهش اضطراب مؤثر است. اشک‌های احساسی همچون دریچه اطمینان برای قلب عمل می‌کنند، ترکیباتی که هنگام تنش در بدن تجمع می‌یابد، با اشک خارج می‌گردند، همین امر باعث کاهش فشار می‌گردد. یکی از راه‌های افزایش انگیزه، جهت دادن به هیجانی مانند گریه است. گریستن از روی شوق و

محبت یا گریستن از ترس و خشیت الهی و همچنین گریه در فراق، مصیبت و سوگ اولیای الهی، هیجان انسان را در مسیری صحیح قرار می‌دهد و موجب رشد و تعالی روحی انسان می‌گردد. گریه اثرات معنوی نیز دارد. گریه در راه خدا را به عنوان یکی از راهکارهای زدودن غبار و تاریکی قلب بیان کرده‌اند و اینکه گریه در راه خدا، قلب را نورانی و روشن می‌سازد و روشنی قلب، موجب بصیرت و فرقان، یعنی تمییز حق از باطل می‌شود. با توجه به آثار روانی فردی گریه، می‌توان مدعی شد که این آثار و نتایج مفید به پیکره جامعه نیز انتقال یافته و هنجارهای اجتماعی را ساماندهی و موجب برقراری ارتباط حسنه بین مردمی که به گریه‌های ارزشی توجه دارند، خواهد شد. بنابراین آثار گریه علاوه بر آحاد مردم بر جامعه نیز تأثیرات بسزایی دارد و موجب تعالی اجتماع و ایجاد راهی برای رسیدن به اهداف پاک خواهد بود. گریه، بهترین وسیله برای ابراز همدردی و همراهی با دیگران است. وقتی اشک انسان از دیدن رنج دیگران جاری می‌شود، هم برای تشخیص گریه‌کننده و هم برای دیگران، بالاترین تأثیر را دارد و می‌توان گفت گریه، بالاترین درجه ابراز همدردی با رنج‌دیدگان است.

منابع

• قرآن کریم.

- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۷۶)، *الأمالی* (للسدوق)، ۱، جلد، تهران: کتابچی.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۰۶ ق)، *ثواب الأعمال و عقاب الأعمال*، ۱، جلد، قم: دار الشریف الرضی للنشر.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳)، *من لا یحضره الفقیه*، ۴، جلد، قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴)، *تحف العقول عن آل الرسول ﷺ*، ۱، جلد، قم: جامعه مدرسین.
- بناری، علی همت (۱۳۸۸)، *نگرشی بر تعامل فقه و تربیت*، قم: مؤسسه امام خمینی رحمته.
- پارسا، محمد (۱۳۷۶)، *روان‌شناسی انگیزش و هیجان*، تهران: سخن.
- پاک‌نژاد، سیدرضا (۱۳۶۵)، *اولین دانشگاه و آخرین پیامبر*، قم: اخلاق.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۴۱۰ ق)، *غرر الحکم و درر الکلم* (مجموعه کلمات و حکم الإمام علی علیه السلام)، ۱، جلد، قم: دار الکتب الإسلامی.
- جفری، ای. کاتلر (۱۳۸۰)، *زبان اشک‌ها*، ترجمه: طاهره جواهرساز، تهران: جوانه رشد.
- حسن زاده، رمضان (۱۳۸۶)، *انگیزش و هیجان*، تهران: ارسباران.

- حسینی، سید عبد الله (۱۳۹۱)، *فلسفه اشک*، قم: مرکز بین المللی ترجمه و نشر المصطفی.
- دهخدا، علی اکبر (۱۳۷۳)، *لغتنامه دهخدا*، تهران: دانشگاه تهران.
- شرف الدین، عبدالحسین (۱۳۷۱)، *المجالس الفاخره*، قم: سعید بن جبیر.
- شفیع‌ی مازندرانی، سید محمد (۱۳۸۱)، *سرچشمه‌های آرامش در روان‌شناسی اسلامی*، قم: فرهنگ آفتاب.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۷۴)، *تفسیر المیزان*، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- عطارنژاد، محمد تقی (۱۳۵۰)، *نسخه عطار یا ایجاد معلومات و رفع مجهولات*، تهران: طبع کتاب.
- عیوضی، مجید و لک، علیرضا (۱۳۸۷)، *حی علی العزاء*، تهران: آرام دل.
- فلسفه فرایند اشک و تأثیرات گریه www.DaneshDanesh_tizhooshan.mihanlog.com
- فیض، جواد (۱۳۸۶)، *رفتار من با کودک من*، تهران: اساطیر.
- قمی، شیخ عباس (۱۳۸۷)، *منتهی الآمال*، تهران: فرهنگ برتر.
- کلینی، محمد بن یعقوب بن اسحاق (۱۴۲۹ ق)، *الکافی* (ط - دارالحدیث)، ۱۵ جلد، قم: دار الحدیث.
- مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۰۳ ق)، *بحار الأنوار الجامعة لدرر أخبار الأئمة الأطهار* (ط - بیروت)، ۱۱۱ جلد، بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- محمدی، نورمرداد (۱۳۹۰)، *گریه واشک*، قم: مؤسسه بوستان کتاب (مرکز چاپ و نشر دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم).
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۳)، *مجموعه آثار*، ج ۱۷، تهران: صدرا.
- معتمدی، غلامحسین، مقاله روان‌شناسی گریه، www.doctormotamedi.com
- نوری، حسین بن محمد تقی (۱۴۰۸ ق)، *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*، ۲۸ جلد، قم: مؤسسه آل البيت علیهم‌السلام.
- André Silva, José Ferreira-Alves, & Joana Arantes. (2013) We are unique when we cry: A review of Michael Trimble, Why Humans Like to Cry: Tragedy, Evolution, and the Brain, *Evolutionary Psychology* 11(1), 85-88.
- Vingerhoets, A., Boelhouwer, A. J. W., Van Tilburg, M. A., & Van Heck, G. L. (2001). The situational and emotional context of adult crying. *Adult crying: A biopsychosocial approach*, 71-89
- Rizzolatti, G., Sinigaglia, C., & Anderson, F. T. (2008) *Mirrors in the brain: How our minds share actions and emotions*: Oxford University Press.

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

سال هفتم، شماره اول، پیاپی ۱۵، بهار و تابستان ۱۴۰۰ (ص ۳۹-۵۱)

درمان شناختی افسردگی بر اساس منابع اسلامی

Cognitive treatment of depression based on Islamic sources

✉ محسن جیرانی / طلبه سطح ۴ قرآن و روان‌شناسی، مرکز تخصصی امام علی بن ابی طالب علیه السلام، قم، ایران.

Mohsen Jirani / Spiritual of level 4 Quran and psychology, Imam Ali Ibn Abi Talib (PBUH) specialized center, Qom, Iran. mj.fm1367@gmail.com

Abstract

There are several approaches to treating depression, among which much research evidence supports the effectiveness of the cognitive approach. Depression disrupts a person's functioning by distorting and destroying their cognition. The issue of correct knowledge of facts and correction of negative thoughts is emphasized by Islamic sources. In Islamic texts, in order to improve the individual, social and divine performance of individuals, it is recommended to correct the knowledge of facts, thinking, reasoning and checking thoughts. The aim of this study was to achieve cognitive solutions for the treatment of depression based on Islamic sources. For this purpose, verses and narrations related to cognitive therapy were collected and analyzed. Findings showed that some cognitive strategies for treating depression from the perspective of Islamic sources include examining one's beliefs and thoughts. Separating right from wrong thoughts, being aware of the relationship between wrong thoughts and depression, and avoiding wrong thoughts. It is suggested that based on the strategies presented in this

چکیده

رویکردهای مختلفی برای درمان افسردگی وجود دارد که در بین آنها شواهد پژوهشی بسیاری از اثربخشی رویکرد شناختی حمایت می‌کند. افسردگی به واسطه تحریف و تخریب شناخت فرد، عملکرد او را مختل می‌کند. مسئله شناخت صحیح از واقعیات و اصلاح افکار منفی، مورد تاکید منابع اسلامی است. در متون اسلامی برای بهبود عملکرد فردی، اجتماعی و الهی افراد توصیه به اصلاح شناخت واقعیات، تفکر، تعقل و واریسی افکار شده است. هدف پژوهش حاضر دستیابی به راهکارهای شناختی درمان افسردگی بر اساس منابع اسلامی بود. بدین منظور آیات و روایات مرتبط با درمان شناختی جمع‌آوری و تحلیل شد. یافته‌ها نشان داد که برخی راهکارهای شناختی درمان افسردگی از منظر منابع اسلامی عبارت‌اند از واریسی اعتقادات و افکار خود، جداسازی افکار درست از نادرست، آگاهی از رابطه افکار نادرست با افسردگی، اجتناب از پرداختن به افکار ناصحیح. پیشنهاد می‌شود بر اساس راهکارهای ارائه شده در این پژوهش

study, the depression treatment protocol be designed and its effectiveness be compared with traditional cognitive therapy.

Keyword: Cognitive Solutions, Depression Treatment, Islamic Resources, Treatment Techniques, Cognitive Reconstruction.

پروتکل درمان افسردگی طراحی و اثربخشی آن در مقایسه با درمان شناختی سنتی مقایسه شود. **کلیدواژه‌ها:** راهکارهای شناختی، درمان افسردگی، منابع اسلامی، تکنیک‌های درمانی، بازسازی شناختی.

مقدمه

یکی از اختلالات شایع، افسردگی اساسی است. ویژگی‌های افسردگی اساسی شامل احساس غم و اندوه در همه روزها یا اکثر ساعات روز، کاهش علاقه و لذت از زندگی، تغییر در اشتها یا وزن، فکر مرگ و خودکشی، اختلال خواب، تغییرات روانی حرکتی، کاهش انرژی و خستگی، احساس بی‌ارزشی یا گناه، اختلال در تمرکز و تفکر، عدم توجه به وضعیت پزشکی به همراه کاهش عملکرد فرد است. به طور کلی چهار دسته نشانه برای افسردگی در نظر گرفته می‌شود: نشانه‌های خلقی، شناختی، انگیزشی و جسمانی (گلیبرگ خناچاه و همکاران، ۱۳۹۹).

تعریف افسردگی بر اساس روایات عبارت است از: غمگینی طولانی که در سیستم خلقی فرد اختلال ایجاد نموده^۱ (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۶۲)، باعث رنجوری دل^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۹۲، ص ۲۸۰)، ضعیفی و لاغری بدن^۳ (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۵۴۳)، سستی و از دست دادن توانایی می‌شود^۴ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۰، ص ۱۰۹). به عبارت دیگر، افسردگی، اندوهگینی عمیق است که در وجود فرد ریشه دوانده و باعث عوارضی از قبیل اضطراب و تنش، احساس ناتوانی و اختلال در عملکردهای طبیعی مانند خوابیدن، عمل جنسی، تمرکز، توجه، عدم علاقه به زندگی، احساس گناه، ابراز ناراحتی و گریه می‌شود (فقیهی، مطهری طشی، ۱۳۸۳).

برای پیشگیری و درمان افسردگی، رویکردهای مختلفی وجود دارد. از جمله رویکرد شناختی، شناختی رفتاری، روان تحلیلی، رفتاری، هیجان مدار. از بین این رویکردها بیشترین تأثیر در درمان افسردگی مربوط به مدل شناختی است (فقیهی، غباری بناب،

۱. الْعَمُّ يَفِضُ النَّفْسَ وَيَطْوِي الْإِنْسَانَ.

۲. الْأَخْزَانُ أَسْقَامُ الْقُلُوبِ كَمَا أَنَّ الْأَمْرَاضَ أَسْقَامُ الْأَبْدَانِ.

۳. مِنْ كَثْرَ هَيْئُهُ سَقَمَ بَدَنُهُ.

۴. وَ آخَرَ هُمُومَهَا إِلَى الْوَهْنِ.

قاسمی پور، ۱۳۸۶). در درمان شناختی به مراجع آموزش داده می‌شود: ۱. افکار خودکار منفی خود را وارسی کند؛ ۲. ارتباط بین افکار، احساس و رفتار را بشناسد. ۳. انواع افکار خود را مورد بررسی و آزمایش قرار دهد؛ ۴. افکار مثبت را جایگزین افکار تحریف شده کند؛ ۵. تفکراتی که زمینه‌ساز استفاده نادرست از تجربیات است را بشناسد و آنها را اصلاح کند (فقیهی و همکاران، ۱۳۸۶).

از منظر منابع اسلامی، تأثیر تفکر و شناخت صحیح واقعیت (خود، خدا و جهان پیرامون) بر سلامت رفتار و شخصیت افراد امری کاملاً مشهود است. بیش از ۳۰۰ آیه از قرآن کریم در مورد تفکر و تعقل و شناخت وارد شده است. در بسیاری از آیات، دلیل بسیاری از رفتارهای نادرست و ناپه‌نجار و آسیب‌های اخلاقی و اعتقادی، نقاق و شرک، به عدم تفکر و تعقل نسبت داده شده است و از طرفی دیگر برای رسیدن به سلامت رفتاری و روحی به تفکر و تعقل و ادراک صحیح از واقعیت‌ها (در مورد خود، جهان و خدا) امر شده است. با توجه به اینکه در اختلال افسردگی، شناخت فرد نسبت به خود، خدا و جهان پیرامون ضعیف و دچار تحریف می‌شود؛ جا دارد راهکارهای منابع اسلامی برای اصلاح شناخت، مورد بررسی بیشتری قرار گیرد. شناخت و ادراک صحیح از واقعیت‌ها باعث ایجاد انگیزه و فعال‌سازی رفتاری می‌شود و از تحریف‌های شناختی و افکار منفی و سرزنش‌کننده جلوگیری می‌کند.

فقیهی و همکاران سعی کرده‌اند عوامل شناختی و عاطفی افسردگی را تبیین کنند و سپس به تکنیک‌های شناختی درمان افسردگی پرداخته‌اند (فقیهی و همکاران، ۱۳۸۶). ایشان اگرچه سعی کرده است عوامل و تکنیک‌های مؤثری برای درمان افسردگی از دیدگاه متون اسلامی ذکر کند؛ اما در بعد شناختی جامع و کامل نیست. در پژوهش حاضر سعی شده است از منظر متون اسلامی، راه‌های پیشگیری و درمان افسردگی که مربوط به بعد شناخت است مورد بررسی قرار گیرد.

روش پژوهش

روش این پژوهش کیفی بود. ابتدا آیات و روایات مرتبط با درمان شناختی جمع‌آوری شد، سپس متون جمع‌آوری شده، تحلیل محتوای کیفی شد و راهکارهای شناختی درمان افسردگی تدوین شد.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش نشان داد راهکارهای شناختی پیشگیری و درمان افسردگی از منظر منابع

اسلامی عبارت‌اند از:

۱. **وارسی اعتقادات و افکار خود؛** فرد افسرده، ابتدا باید افکار خود را با دقت بررسی کند و به نقص‌های شناختی خود پی ببرد تا در گام بعدی بتواند افکار مثبت را جایگزین کند. همان‌گونه که امیرالمؤمنین علیه السلام فرمودند: «فکر کردن باعث روشن شدن و بصیرت می‌شود»^۱ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۵۷) و در روایتی دیگر می‌فرمایند: «اندیشیدن آینه شفاف‌کننده افکار است»^۲ (کراچکی، ۱۴۱۰ق، ج ۲، ص ۸۳).

فردی که به افسردگی اساسی دچار می‌شود، مورد هجوم افکار منفی قرار می‌گیرد. او به کاستی‌ها و نداشته‌ها تمرکز می‌کند، مشکلات را بزرگ و حل‌نشدنی می‌داند. یکی از دلایل مهم استمرار و زیاد شدن این افکار منفی، توجه نکردن، وارسی نکردن و بی‌توجهی به تفکیک افکار سالم از ناسالم است. راهکار آن است که برای بررسی افکار و صحت و سقم آن سؤال طرح شود. مراجع از خود بپرسد که در طول روز چند بار خودش را سرزنش کرده است و چند درصد آن صحیح بوده است. فرد از خود بپرسد در هر کدام از این مسائل، چند درصد مقصر است و دیگران چه سهمی دارند.

۲. **جداسازی افکار درست از نادرست؛** پس از بررسی افکار خود، به تفکیک افکار صحیح از ناصحیح بپردازد. (فقیهی، مطهری طشی، ۱۳۸۳). امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «عقل تو باید آن‌قدر توانمند گردد که افکار درست را از نادرست جدا سازد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۹۴). ممکن است نسبت به افکار غلط خود مقاومت نشان دهد؛ اما همیشه احتمال بدهد که این افکار ناصحیح باشند. همان‌گونه که امام علی علیه السلام فرمودند: «ادله خود را متهم سازید که شاید صحیح نباشند؛ زیرا به مقدار اعتماد به آنها احتمال خطا نیز وجود دارد» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۵۶). افکار فرد ممکن است از وهم، خیال، ظن و گمان شکل گرفته باشند که در همه این موارد احتمال خطا بالاست.

افراد افسرده، معمولاً آمیزه‌ای از افکار منفی و مثبت را در سر دارند و البته افکار منفی غلبه بیشتری در ذهن آنها پیدا کرده است و به همین خاطر دچار احساس بد غم، غصه و عدم لذت‌بری می‌شوند. بنابراین جداسازی افکار مثبت و منفی به وسیله تفکر و تعقل و از راه طرح سؤال در مورد اعتبار افکار روزانه خود، حزن و اندوه را کاهش می‌دهد.

۱. رأسُ الإِستِیْصارِ الْفِکْرَةِ.

۲. الْفِکْرَةُ مِرَاةٌ صَافِیَةٌ.

۳. آگاهی از رابطه افکار نادرست با افسردگی؛ برخی از افکار منفی باعث ایجاد حزن و اندوه مستمر می‌شوند که لازم است فرد افسرده از رابطه این نوع افکار با افسردگی آگاه شود. امام علی علیه السلام می‌فرماید: «کسی که دیگران را شایسته می‌داند و هر آنچه را آنها داشته باشند ارزنده تلقی می‌کند و خود را شایسته و با ارزش نمی‌بیند، خواه ناخواه اندوه او را فرامی‌گیرد و به تدریج افسرده می‌شود»^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۰، ص ۸۹).

۴. اجتناب از پرداختن به افکار ناصحیح؛ فرد پس از آگاهی از غیر صحیح بودن افکارش و تأثیر منفی این افکار بر احساسات و رفتار خود، باید سعی کند این دسته از افکار را از خود دور سازد و گرنه حال بد او استمرار می‌یابد و همچنین باید متوجه باشد که با رشد فکری است که می‌تواند از اندوه و افسردگی خارج گردد (فقیهی، مطهری طشی، ۱۳۸۳). امام علی علیه السلام می‌فرماید: «گرفتاری‌ها و ناراحتی‌ها برای کسی است که به افکار انحرافی ادامه می‌دهد و به اندیشه صحیح بر نمی‌گردد»^۲ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۳، ص ۹۵). وقتی که فرد به درستی از منفی بودن افکارش آگاه شود از آنها منفور می‌شود و دیگر دوست ندارد به آنها توجه مکرر داشته باشد (فقیهی، مطهری طشی، ۱۳۸۳). چنانکه امام علی علیه السلام می‌فرماید: «کسی که چیزی را منفور می‌داند، نگاه کردن و یادآوری آن را نیز منفور می‌داند»^۳ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۶، ص ۲۸۵).

۵. آگاهی از رابطه افکار صحیح با آرامش و شادکامی؛ با توجه به روایات سابق، شناخت یقینی و صحیح، موجب از بین رفتن افسردگی و ایجاد شادکامی می‌شود. فرد افسرده باید بداند که بین افکار مثبت و یقینی با شادکامی رابطه مثبت وجود دارد تا بتواند تلاش کند، از افکار منفی بپرهیزد و افکار مثبت و صحیح را افزایش دهد.

۶. جایگزینی افکار صحیح؛ امام علی علیه السلام می‌فرماید: «خدای متعال آرامش و نشاط را در یقین قرار داده است. بر این اساس شناخت یقینی عامل خوبی برای شادی و نشاط قلب است» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۸، ص ۱۵۲) و (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۶۱). بنابراین، لازم است به جای افکار منفی، افکار یقینی و مثبت جایگزین شود تا در پس آن احساس و رفتار مثبت به وجود بیاید. در حدیثی دیگر از امام علی علیه السلام این سخن برداشت می‌شود که به وسیله یقین می‌شود حزن و اندوه را از خود دور کرد^۴ (کراجکی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۱۴۰). خاصیت افکار مطابق

۱. مَنْ رَمَى بِبَصَرِهِ إِلَى مَا فِي يَدَيْ غَيْرِهِ كَثُرَ هَمُّهُ وَ لَمْ يَشْفَ غَيْظُهُ.

۲. وَيَلْ لِمَنْ تَمَادَى فِي غَيْبِهِ وَ لَمْ يَنْفِ إِلَى الرَّشْدِ.

۳. مَنْ أَبْغَضَ سَبِيئاً أَبْغَضَ أَنْ يُنْظَرَ.

۴. اظْرَحْ عَنْكَ الْهُمُومَ بِعَزَائِمِ الصَّبْرِ وَ حُسْنِ الْيَقِينِ.

با واقع، صحیح و یقینی این است که نه تنها از اندوهگینی جلوگیری می‌کند؛ بلکه باعث نشاط و شادکامی نیز می‌شود.

۷. **ذهن آگاهی نسبت به نعمت‌ها؛** برخی مواقع، دلیل افسردگی فرد، توجه به نداشته‌ها و عدم توجه به نعمت‌ها است؛ لذا در روایتی توصیه شده است هنگامی که خواسته‌ای از دنیا داشتی و به تو داده نشد، نصیبی که خدا از دین به تو داده و به دیگری نداده را یاد کن، که آن سزاوارتر از چیزی است که نصیب تو نشده است^۱ (کراچکی، ۱۴۱۰، ج ۱، ص ۳۴۵). بنابراین توجه به اختصاص برخی داشته‌ها در مقابل نداشته‌ها، باعث کنترل ناراحتی و اندوه خواهد شد (عباسی، ناروئی، جان بزرگی، قریشی، ۱۳۹۷).

۸. **توجه و پرهیز از غفلت معنوی؛** آگاهی در مقابل غفلت است و به معنای هوشیاری می‌باشد. اولین کارهایی که بدون واسطه از نفس سر می‌زند همان توجه و آگاهی است. چراکه انسان در موجودیت خود، ذاتاً عین علم و آگاهی است (مصباح، ۱۳۸۹، ج ۲، ص ۹۰). در متون اسلامی به آگاهی و پرهیز از غفلت سفارشات زیادی شده است. برای افزایش لذت‌بری از زندگی و کاهش اندوه، توصیه به هوشیاری نسبت به نعمت‌های خدادادی شده است (عباسی، ناروئی، جان بزرگی، قریشی، ۱۳۹۷). قرآن کریم به مردم سفارش می‌کند که نصیب خود را از دنیا برای آخرت فراموش نکنند. در ذیل آیه شریفه «وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَ لَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا..» (قصص، ۷۷) از امیرالمؤمنین علیه السلام روایت شده که سلامتی، نیرومندی، فراغت، جوانی و نشاط خود را فراموش نکن و با این سرمایه‌های گران‌بها، آخرت خود را تأمین کن^۲ (صدوق، ۱۳۷۶، ۲۲۸).

یکی از زمینه‌های مهم به وجود آمدن افسردگی، ضعیف شدن شناخت انسان از خدای متعال است. انسانی که ادراک صحیحی از خدای متعال و صفات او (اعم از قدرت، حیات، رزاقیت و...) داشته باشد کمتر احساس ناتوانی، تنهایی و افسردگی خواهد کرد. ذکر خدا و عدم غفلت از یاد او موجب کاهش حزن و اندوه می‌شود. در حدیث معراج، زندگی گوارا در گرو یاد خدا و عدم غفلت از او بیان شده است (دیلمی، ۱۴۱۲، ج ۱، ص ۲۰۴). پس توجه و ذکر الهی مساوی با زندگی گوارا است (عباسی، ناروئی، جان بزرگی، قریشی، ۱۳۹۷).

با افزایش آگاهی مراجع نسبت به قدرت خدای متعال و حل شدن مشکلات با نیروی او

۱. اذا طلبت شيئا من الدنيا فزوي عنك، فاذكر ما خصك الله به من دينك و صرفه عن غيرك، فان ذلك احري ان تستحق بما فاتك.

۲. لَا تَنْسَ صِحَّتَكَ وَ قُوَّتَكَ وَ فُرَاغَكَ وَ سَبَابَكَ وَ نَشَاطَكَ وَ غِنَاكَ وَ أَنْ تَنْظُلَّ بِهِ الْآخِرَةَ.

و با توجه به این اعتقاد، گفتن ذکر «لا حول و لا قوة الا بالله»، مشکل افسردگی نیز حل شدنی است. بنابراین اینکه مراجع مشکل خود را حل شدنی می‌داند، اگر به قدرت خدای متعال که فوق قدرت‌هاست توجه داشته باشد امیدواری وی به درمان بیشتر می‌شود. در روایت است که حضرت آدم از اندوه و حدیث نفس شکایت کرد. جبرئیل نازل شد و گفت بگو «لا حول و لا قوة الا بالله» او هم ذکر را گفت و مشکلس حل شد^۱ (ابن بابویه، ۱۳۷۶، ص ۵۴۳).

۹. **تقویت بعد عقلی؛** معمولاً در نوع اختلالات، غلبه قوای وهمیه یا شهویه یا غضبیه بر عقل وجود دارد. در تزامم بین عقل و سایر قوای انسان اعم از غضبیه، شهویه و واهمه، اگر عقل حاکم باشد ارتباط انسان با واقعیت به صورت صحیح شکل می‌گیرد و انسان از افکار خودسرزنش‌گر و افکار منفی مصون می‌ماند. آیات متعددی از قرآن کریم وجود دارد که توصیه می‌کند مؤمنین به واقعیات توجه کنند. این واقعیات شامل اعتقادات، اخلاق و رفتارهای انسان می‌شود. قرآن کریم افرادی که تعقل نمی‌کنند و اهل فکر نیستند را مورد مذمت قرار می‌دهد.

۱۰. **معنابخشی به زندگی و توجه به آن؛** بسیاری از آموزه‌های دینی، درصدد اصلاح چارچوب ذهنی افراد و منسجم کردن آن به گونه‌ای امیدوارکننده، امنیت‌بخش و آرام‌کننده است. شناخت و آگاهی از اینکه انسان مخلوق خدای متعال است و هرگز تنها نیست می‌تواند به درمان افسردگی کمک کند. شناخت و توجه به اینکه آخرتی وجود دارد و آرامش ابدی می‌تواند در انتظار ما باشد و اینکه خیلی از کاستی‌های ما در این دنیا، در آخرت جبران می‌گردد؛ همگی در درمان افسردگی کمک کننده است؛ چراکه شخص افسرده احساس تنهایی دارد و در جستجوی آرامش است، اما آن را نمی‌یابد. به کمبودها و کاستی‌ها توجه دارد ولی به جایی که این کاستی‌ها جبران می‌شود توجهی ندارد.

۱۱. **علم به صفات الهی و اصلاح خداینداره؛** علم نقیض جهل است (خلیل بن احمد، ج ۲، ص ۱۵۲) و به معنای دانستن حقیقت اشیا است؛ همان گونه که هستند (فیروزآبادی، ۱۳۷۴ و راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق، ص ۵۸۰). امام صادق علیه السلام فرموده‌اند: «اگر مردم فضیلت شناخت خدا را بدانند، به متاع دنیا و نعمت‌های آن چشم نخواهند انداخت و دنیا در نظر ایشان، از آنچه که بر آن راه می‌روند که خاک باشد، کمتر خواهد بود و متنعم و متلذذ به معرفت خدا می‌شوند؛

۱. إِنْ أَدَمَ سَكَ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَ جَلَّ مَا يَلْقَى مِنْ حَدِيثِ النَّفْسِ وَالْحُزْنِ فَنَزَلَ عَلَيْهِ جِبْرَائِيلُ فَقَالَ لَهُ يَا أَدَمُ قُلْ لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ فَقَالَهَا فَذَهَبَ عَنْهُ الْوَسْوَسَةُ وَالْحُزْنُ.

مانند تلذذ کسی که همیشه در روضه‌های بهشت با اولیای خدا بوده باشد. معرفت خدا انیس است از هر وحشتی، و رفیق است در هر تنهایی، و نور هر ظلمتی است، و قوت هر ضعیفی است و شفای هر دردی است» (کلینی، ج ۸، ص ۲۴۷)

معرفت خداوند نور هر ظلمتی است. شاید یکی از دلایلی که قدرت تصمیم‌گیری شخص افسرده کاهش می‌یابد تردید و ندیدن درست واقعیات و سردرگمی نسبت به آینده است. طبق این روایت، شناخت خداوند، عاملی برای واضح دیدن واقعیات و ترسیم اهداف و خروج از تردیدهاست. شخصی که خدای متعال را درست بشناسد، هرگز دید منفی و شکایتی از او پیدا نمی‌کند و همواره به فضل و بخشش او امیدوار است و فردی که از خدا ناراضی است و از فضل و کرم او ناامید است دچار غمگینی و افسردگی می‌شود. در روایتی از امام صادق علیه السلام آمده است: «خدای متعال بر اساس عدل و حکمت و علمی که دارد آرامش و شادکامی را در یقین و رضایت از خدای متعال و غمگینی و افسردگی را در شک قرار داده است» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۸، ص ۱۵۲).

یکی از علائم شخص افسرده منفی‌نگری و شک و تردید در امور مختلف از جمله از رحمت و فضل الهی است. طبق روایت فوق، همین شک و تردید نسبت به فضل و رحمت خدا، عاملی برای غم و اندوه وی خواهد شد. بنابراین، تصحیح دیدگاه خود نسبت به خدای متعال و شناخت صحیح و یقین به فضل و رحمت خدا، باعث فرح و شادکامی و رفع هم و اندوه خواهد شد. از جمله صفات خدای متعال که توجه به آن به درمان افسردگی کمک می‌کند، ربوبیت و خالقیت است. علم و آگاهی از ربوبیت و خالقیت خدای متعال، باعث آرامش و شادکامی خواهد بود.

خدای متعال، مالک و مدبر این عالم است و زمام همه امور در ید قدرت اوست. خدای متعال مالک انسان است و مالک، امر مملوک خود را تدبیر می‌کند. و او را به حال خود واگذار نمی‌کند. ادارک ربوبیت خدای متعال، آثار روان‌شناختی متعددی دارد. از جمله اینکه انسان، حمایت‌های همه جانبه خدا را درک می‌کند. خدا را مدبری می‌داند که هر لحظه با اوست و بازگشتش نیز به سوی اوست. همیشه می‌توان به یاد او بود و از او استمداد طلبید. بسیار بخشنده و مهربان است و همواره توبه بندگان خود را قبول می‌کند. نعمت‌های فراوانی نیز به انسان می‌بخشد. این نوع نگاه به خدای متعال و ادارک حمایت، رحمت، بخشندگی و بخشش او، زمینه رشد حرمت و عزت نفس را افزایش می‌دهد (داستانی، ۱۳۹۶). توجه و ذکر این حامی مهربان و قادر، پشتیبانی گرم و امیدآفرین است و انسان را از افسردگی و اندوه می‌رهاند.

ادارک اینکه انسان مخلوق خداوند است و هر لحظه وجودش به وجود خدای متعال وصل است و از او افاضه وجودی می‌گیرد آثا روان‌شناختی زیادی خواهد داشت. از جمله اینکه احساس رهاشدگی و بی‌کسی نمی‌کند (داستانی، ۱۳۹۶) و می‌داند که خداوند قادر متعال همواره افاضه وجودی به او دارد و همین به او آرامش و نشاط می‌دهد و از افسردگی رهایی می‌بخشد.

۱۲. **علم و شناخت حقیقت دنیا؛ اسلام، همواره با توصیه‌های خود، ماهیت دنیا و نقطه مقابل آن که امور غیبی و معنوی می‌باشد را معرفی کرده است.** کسی که معرفت خدا پیدا کند، دنیا در نظرش بی‌ارزش می‌شود و در مواجهه با کاستی‌های این دنیا دچار غم و اندوه شدید نمی‌شود و احساس ناامیدی نمی‌کند چون که دنیا را اصل و اساس نمی‌داند بلکه می‌داند که به زودی می‌گذرد و اصل و اساس، شناخت و تقرب به خداوند و عالم غیب است. افرادی که افسرده هستند، معمولاً خواسته‌های کمال‌گرایانه و غیرقابل انعطافی برای خود ترسیم می‌کنند که رسیدن به آنها ممکن نیست (کری، ۱۳۹۹). از طرفی آمال و آرزوهای دنیوی نیز همین گونه هستند و ثمره‌ای جز تباهی عمر ندارند. بنابراین شخصی که ماهیت دنیا را خوب بشناسد آرزوهای دنیوی خویش را محدود می‌کند و به آن دل نمی‌بندد تا دچار غم و غصه نرسیدن به آن نشود. میل شدید به دنیا، باعث ایجاد حزن و اندوه بی‌پایان می‌شود. در روایتی از پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ نقل شده است که حضرت فرمودند: «برای کسی که زیاد به دنیا علاقه مند و وابسته باشد سه چیز را قطعی می‌دانم: نیازمندی که هیچ‌گاه به بی‌نیازی نمی‌انجامد، گرفتاری که خلاصی ندارد و افسردگی و غمگینی که جزء وجودش می‌گردد و از او جدا نمی‌شود» (کراجکی، ۱۴۱۰ق، ج ۱، ص ۳۴۴). در روایتی دیگر از امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام نقل شده است: «شوق و علاقه افراطی به امور دنیوی موجبات غمگینی و ناراحتی فرد را فراهم می‌سازد و پرهیز از شوق و وابستگی به دنیا، باعث راحتی و آرامش دل و آسایش بدن می‌گردد»^۲ (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۲۸۵). بنابراین شناخت حقیقت دنیا و نوع نگرش به آن، گام اول در دل‌ن بستن به دنیا است که نتیجه آن، پیشگیری و درمان افسردگی است.

۱۳. **عدم توقع از دیگران؛ پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده‌اند: «کسی که مدام چشمش به دست و کمک دیگری است به اندوه و افسردگی طولانی مدت مبتلا و افسوسش پایدار می‌شود»^۳ (حلوانی،**

۱. أَنَا زَعِيمٌ بِثَلَاثٍ لِمَنْ أَكَبَّ عَلَى الدُّنْيَا بِفَقْرٍ لَا عَنَاءَ لَهُ وَ بِشُغْلٍ لَا فَرَاحَ لَهُ وَ بِهَمٍّ وَ حُزْنٍ لَا انْقِطَاعَ لَهُ.

۲. الرَّغْبَةُ فِي الدُّنْيَا تُورِثُ الْعَمَمَ وَ الْحُزْنَ وَ الرَّهْدَ فِي الدُّنْيَا رَاحَةَ الْقَلْبِ وَ الْبَدَنِ.

۳. مَنْ نَظَرَ إِلَى مَا فِي أَيْدِي النَّاسِ طَالَ حُزْنُهُ، وَ لَمْ يَشْفَ غَيْظُهُ.

۱۴۰۸ق، ص ۱۴). و در روایتی دیگر فرمودند: «هر کس چشمش به دارایی دیگران باشد، اندوهش زیاد شود و ناراحتی‌اش پایان نیابد» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷، ص ۸۹). یکی از دلائل غم و اندوه شدید، چشم‌داشت همیشگی از دیگران است. بنابراین برای پیشگیری و درمان افسردگی لازم است در شناخت فرد این تغییر به وجود بیاید که نباید بیش از اندازه از دیگران توقع داشت؛ چراکه نتیجه‌ای جز غم و تشدید افسردگی ندارد. این شناخت صحیح باعث فعال‌سازی رفتاری فرد می‌شود. یعنی زمانی که فرد بداند که انتظار بی‌جا از دیگران به جز افزایش اندوه ثمره‌ای برایش ندارد، تحریک می‌گردد که خودش دست به فعالیت بزند.

۱۴. **شناخت هوای نفسانی و دوری از آن؛** یکی از علل اندوه طولانی و افسردگی، پیروی و عمل به هوای نفسانی است. یعنی رفتاری که برخاسته از تمایل شدید و افراطی و بدون هدایت عقل و دین صورت می‌پذیرد؛ زیرا ممکن است سرزنش عقل و وجدان، احساس گناه، احساس دوری از پروردگار، احساس ناامیدی و بی‌ارزشی را موجب شود (فقیهی، مطهری طشی، ۱۳۸۳). رسول اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «بسا خواهشی که لذت لحظه‌ای دارد باعث اندوه طولانی می‌شود» (طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۳۳). بنابراین برای پیشگیری از غم و اندوه طولانی، فرد باید هوای نفسانی خویش را بشناسد و بداند که رفتارهای برخاسته از هوای نفسانی عاملی برای افسردگی و اندوه دراز مدت است و به آن هواها تن ندهد.

۱۵. **تصحیح نگرش خود نسبت به دیگران؛** خوش‌بینی، حمل بر صحت و عدم حمل بر حسادت و کینه‌توزی از جمله اموری است که در دستورات اسلامی وجود دارد. شخص افسرده معمولاً نسبت به دیگران دیدی منفی دارد و رفتارهای دیگران را حمل بر امور غیرواقعی و منفی می‌کند و همین امر باعث افزایش غم و اندوه و انزوای بیشتر او می‌گردد. از طرفی دیگر با تصحیح دیدگاه خود نسبت به دیگران، موجبات ارتباطات سالم و حمایت‌گرانه دیگران نیز فراهم می‌شود. چیزی که فرد افسرده به آن نیازمند است.

۱۶. **شناخت قوانین نظام خلقت؛** خدای متعال، این عالم را بر اساس نظام علت و معلول و بر اساس نظم آفریده است. اگر این نظام و قوانین و سنت‌های الهی که در دنیا جریان دارد درست ادراک شوند، از بسیاری از اختلالات و درماندگی‌ها پیشگیری می‌شود. به عنوان نمونه فرد اگر به قضا و قدر الهی که بر اساس حکمت خدای متعال است شناخت پیدا کند، می‌فهمد قضایایی که برایش اتفاق افتاده یا می‌افتد همگی تحت نظر خداوند حکیم

۱. مَنْ رَمَى بِبَصَرِهِ إِلَى مَا فِي يَدَي غَيْرِهِ كَثُرَ هَمُّهُ وَ لَمْ يَشْفَ غَيْظُهُ.

و توانا است و او این‌گونه برایش مقدر کرده است. او کسی است که خیر و صلاح بندگان را در نهایت خود می‌خواهد. اگر فرد، به این امر، توجه داشته باشد، مقداری از اندوه او کاهش می‌یابد و توانایی و امید لازم برای رویارویی با مشکلات را پیدا می‌کند و به انزوا نمی‌رود. رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ می‌فرماید: «آنچه از دنیا نصیب تو باشد، اگر ناتوان هم باشی به تو می‌رسد و آنچه به زیان تو باشد به زور نمی‌توانی آن را از خود دور کنی. هر کس به آنچه از دستش رفته امید نداشته باشد آسوده است و هر کس به آنچه خداوند روزی اش کرده راضی باشد، شادمان می‌گردد» (طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۲۲۵). امام صادق عَلَيْهِ السَّلَام می‌فرماید: «اگر همه چیز به قضا و قدر است پس اندوه چرا؟» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۴۴).

فرد افسرده، اگر به این حقیقت شناخت پیدا کند که در روز قیامت از تلاش‌هایش در دنیا بهره‌مند می‌شود «وَأَنْ لَيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» (نجم، ۳۹) انگیزه‌اش برای فعال شدن زیاد می‌شود. فعال شدن رفتار نیز باعث خروج از افسردگی و خمودی و انزوا می‌شود. فعالیت و انجام امور نیک، علاوه بر ثمرات معنوی، باعث دریافت بازخوردهای مناسب از دیگران نیز می‌شود. این بازخوردهای مثبت در بالا آمدن خلق فرد، تأثیر بسزایی دارد.

در دنیا سختی و آسانی، خوش و ناخوشی با یکدیگر همراه است. نوع نگاه فرد به دنیا، در احساس آرامش و شادکامی‌اش بسیار مؤثر است. طبق آموزه‌های اسلامی، در این دنیا امکان رسیدن به تمام و یا حتی اغلب خواسته‌ها امکان‌پذیر نیست و رسیدن به خواسته‌ها نیز با سختی و زحمت بسیار همراه است.^۱ در این دنیا سختی و آسانی، خوشی و ناخوشی با همدیگر وجود دارند.^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۶، ص ۳۵۷). به‌طور کلی دنیا محل قرار و آرامش ابدی و خاستگاه رسیدن به خواسته‌ها نیست و نباید چنین انتظاری از دنیا داشت. اگر فرد، دیدگاه خود را نسبت به دنیا تصحیح کرده و انتظارات خود را از دنیا متعادل کند در صورت نرسیدن به خواسته‌ها یا در صورت سختی و زحمت، دچار غم و اندوه شدید، ناامیدی و احساس ناکامی مطلق نمی‌شود. یکی از سنت‌های الهی در دنیا، امتحان و ابتلای بندگان است. فلسفه اساسی این امتحانات، طهارت، توجه، رشد معنوی و قرب به پروردگار است. خدای متعال در سوره بقره، می‌فرماید: «بی‌تردید شما را به چیزی اندک از ترس و گرسنگی و کاهش بخشی از اموال و کسان و محصولات آزمایش می‌کنیم و صبر کنندگان را بشارت بده» (بقره، ۱۵۵)

۱. «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد، ۴).

۲. «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لَعَلِيَّ يَا عَلِيُّ مَا مِنْ دَارٍ فِيهَا فَرَحَةٌ إِلَّا تَبِعَهَا مَرْحَةٌ».

توجه و شناخت اینکه هر ابتلا و مشکلی که پیش می‌آید امتحانی از جانب خداست و صبوری در برابر آن مشکل، یکی از مقابله‌های هیجان‌مدار مهم برای پیشگیری و درمان اندوهگینی شدید و خمودگی است. از جمله ابتلائات، همین غم و اندوهی است که شخص به آن دچار شده است و فرد باید آن را بپذیرد و با صبوری به دنبال راه حل مسئله‌مدار برای رفع مشکل باشد. ثمره تحمل و پذیرفتن این غم و اندوه ممکن است بخشودگی اشتباهات گذشته و پاکی و طهارت او باشد^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۴، ص ۲۴۴). در روایتی از رسول اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ آمده است که برخی از گناهان فقط از طریق غم و اندوه برای معیشت و گذران زندگی پاک می‌شوند و هیچ نماز و روزه و صدقه ای نمی‌تواند آن گناهان را پاک کند^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۰، ص ۱۵۷).

منابع

• قرآن کریم.

- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق)، *تحف العقول*، تحقیق و تصحیح: علی اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین.
- الصدوق، محمد بن علی بن بابویه (۱۳۷۶)، *الامالی* (للسدوق)، تهران: کتابچی.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶)، *تصنیف غررالحکم و دررالکلم*، تحقیق و تصحیح: مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات.
- حلوانی، حسین بن محمد بن حسن بن نصر (۱۴۰۸ق)، *نزهة الناظر و تنبيه الخاطر*، تحقیق و تصحیح: مدرسة الامام المهدي، قم: مدرسة الامام المهدي عَلَيْهِ السَّلَامُ وَآلِهِ السَّلَامُ.
- خلیل بن احمد (۱۴۰۹ق)، *کتاب العین*، تحقیق و تصحیح: مهدی مخزومی و ابراهیم سامرائی، گردآورنده: محسن آل عصفور، قم: مؤسسه دارالهجره.
- داستانی، محبوبه (۱۳۹۶)، *طراحی پروتکل شناختی-رفتاری همراه با اصلاح باورهای مربوط به خداینده و مقایسه کارآمدی آن با درمان شناختی-رفتاری کلاسیک در کاهش افسردگی مراجعان مذهبی*، پایان نامه دکتری، تهران، دانشگاه شاهد.
- دیلمی، حسن بن محمد (۱۴۱۲)، *ارشاد القلوب الی الصواب* (للدیلمی)، قم: الشریف الرضی.

۱. وَ قَالَ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ سَاعَاتُ الْهُمُومِ سَاعَاتُ الْكُفَّارَاتِ وَ لَا يَزَالُ الْهَمُّ بِالْمُؤْمِنِ حَتَّى يَدَعَهُ وَ مَا لَهُ مِنْ ذَنْبٍ.
 ۲. عَنِ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنْ مِنَ الذُّنُوبِ ذُنُوبًا لَا يَكْفُرُهَا صَلَاةٌ وَ لَا صَدَقَةٌ قَبِيلٌ يَا رَسُولَ اللَّهِ صَ فَمَا يَكْفُرُهَا قَالَ الْهُمُومُ فِي طَلَبِ الْمَعِيشَةِ.

- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق)، **مفردات الفاظ القرآن**، تحقیق و تصحیح: صفوان عدنان داوودی، بیروت: دارالشامیه.
- طوسی، محمد بن الحسن (۱۴۱۴ق، ۹)، **الامالی** (لطوسی)، محقق و تصحیح: مؤسسه البعثه، قم، دارالثقافه.
- عباسی، مهدی، ناروئی نصرتی، رحیم، جان بزرگی، مسعود و قریشی، سید کامران (۱۳۹۷)، «مؤلفه‌های لذت‌بری سعادت‌نگر بر اساس منابع اسلامی: تدوین یک مدل مفهومی»، **دوفصلنامه علمی-پژوهشی پژوهشنامه سبک زندگی**، سال چهارم، شماره ۷.
- فقیهی، علینقی؛ غباری بناب، باقر و قاسمی‌پور، یداله (۱۳۸۶)، «مقایسه الگوی چند وجهی اسلامی با مدل شناختی بک در درمان افسردگی»، **نشریه مطالعات اسلام و روان‌شناسی**، شماره ۱، از صفحه ۶۹-۸۶.
- فقیهی، علی نقی (۱۳۸۳)، «افسردگی، رویکرد اسلامی در سبب‌شناسی و فرایند آن»، **نشریه معرفت**، شماره ۸۴، ص ۴۸-۶۰.
- فیروزآبادی، محمد بن یعقوب (۱۳۷۴)، **قاموس المحيط**، بیروت: دارالکتب العلمیه، منشورات محمدعلی بیضون.
- کراچکی، محمد بن علی (۱۴۱۰ق)، **کنزالفوائد**، تحقیق و تصحیح: عبدالله نعمه، قم: دارالذخائر.
- کری، جراد (۱۳۹۹)، **نظریه و کاربریت مشاوره و روان‌درمانی**، ترجمه: سید یحیی محمدی، ۱۳۹۹، تهران: ارسباران.
- گلبرگ خناچاه، مطهره، خسرو جاوید، مهناز، کافی ماسوله، سید موسی، میزاجانی، ابراهیم و مهدوی روشن، مرجان (۱۳۹۹)، «مروری بر تعریف، توصیف و ملاک‌های تشخیصی اختلال افسردگی بر اساس ویرایش پنجم راهنمای آماری و تشخیصی اختلال‌های روانی (Dsm۵)»، **مجله پیشرفت‌های نوین در روان‌شناسی، علوم تربیتی و آموزش و پرورش**، سال سوم، شماره ۲۴.
- لیثی واسطی، علی بن محمد، (۱۳۷۶)، **عیون الحکم و المواعظ** (لیثی)، تحقیق و تصحیح: حسین حسنی بیرجندی، قم: دارالحدیث.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، **بحارالانوار** (ط، بیروت)، تحقیق و تصحیح: جمعی از محققان، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- مصباح، محمدتقی (۱۳۸۹ق)، **اخلاق در قرآن**، قم: مؤسسه آموزشی-پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

اسلام پژوهش های روان شناختی

سال هفتم، شماره اول، پیاپی ۱۵، بهار و تابستان ۱۴۰۰ (ص ۵۳-۷۰)

تحلیل روان شناختی میهمانی بر اساس منابع اسلامی

Psychological analysis of the party based on Islamic sources

محمد کاویانی / دانشیار گروه روان شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران.
احمد علی مرزایی / دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی، مؤسسه عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران.

Mohammad Kaviani / Associate Professor, Department of Psychology, Seminary and University Research Institute, Qom, Iran. m.kavyani@rihu.ac.ir

Ahmad Alimarzaei / M.Sc. Student of Psychology, Higher Institute of Ethics and Education, Qom, Iran.

Abstract

The purpose of this study is psychological analysis of the party based on Islamic sources. Due to the social nature of human beings, it is necessary to provide complete models in this field to reach the desired point. The best role models are the infallibles (peace be upon them). For this purpose, party-related materials were collected in narrative sources and then analyzed by the method of interpreting the content of religious texts. The research findings showed that the duties of the host include having the divine intention, providing what the guest needs, warm welcome of the guest, not being proud in the reception, avoiding obligations and hardships, caring for the guest in dangers and chasing the guest, and the duties of the guest include Accepting the invitation to the party, avoiding the uninvited party, going neatly, obeying the host, praying and using beautiful words are the right of the host. In addition to the symbolic manifestations and forms that express the Islamic way of life, this tradition has effects and functions that affect the total social life of Muslims and

چکیده

هدف این پژوهش تحلیل روان شناختی میهمانی بر اساس منابع اسلامی است. با توجه به اجتماعی بودن انسان، ارائه الگوهای کامل در این عرصه برای رسیدن به نقطه مطلوب ضروری است. بهترین الگو معصومین علیهم السلام هستند. بدین منظور مطالب مرتبط با میهمانی در منابع روایی جمع آوری و سپس با روش تفسیر محتوای متون دینی، تحلیل شد. یافته های پژوهش نشان داد وظایف میزبان شامل نیت الهی داشتن، در اختیار نهادن آنچه مهمان نیاز دارد، استقبال گرم از مهمان، عدم فخر فروشی در پذیرایی، پرهیز از تکلف و سختی، مراقبت از مهمان در خطرات و بدرقه مهمان است و وظایف مهمان شامل قبول دعوت مهمانی، پرهیز از مهمانی ناخوانده، با آراستگی رفتن، اطاعت از میزبان، دعا کردن و استفاده از کلمات زیبا در حق میزبان است. این سنت علاوه بر تجلیات و صورت های نمادین که بیان گر سبک زندگی اسلامی است، دارای آثار و کارکردهایی است که مجموع حیات اجتماعی مسلمین را تحت تأثیر قرار داده و سهم به سزایی در پیشرفت تمدن

play an important role in the development of Islamic civilization. New features of this study include: Religious effects such as remission of sins, health and opportunity for education, and psychological effects of bonding, assertiveness, neighborliness, expression of emotions, empathy, competence and intimacy. has it. It is recommended that based on the findings of this study, a party questionnaire with an Islamic approach be developed.

Keywords: party, hosting, Islamic resources, host duties, guest duties, psychological analysis.

سازی اسلامی به عهده می‌گیرد این آثار که در واقع یافته‌های نوی این پژوهش می‌باشند عبارت‌اند از: آثار دینی از جمله ریزش گناهان، صحت و سلامت و فرصت آموزش را در پی خواهد داشت و آثار روان‌شناختی پیوند جویی، مهارت ابراز وجود، همجواری، ابراز عواطف، همدلی و شایستگی و صمیمیت را به همراه دارد. توصیه می‌شود بر اساس یافته‌های این پژوهش، پرسش‌نامه مهمانی با رویکرد اسلامی تدوین شود.

کلیدواژه‌ها: مهمانی، میزبانی، منابع اسلامی، وظایف میزبان، وظایف مهمان، تحلیل روان‌شناختی.

مقدمه

میهمانی و میهمان‌داری، از رسوم و سنت‌های کهن و پسندیده بشری است و رساله میهمانی افلاطون که از مهم‌ترین رسالات اوست اصل در میهمانی را بحث و گفتگو بیان کرده نه صرف غذا (صناعی، ۱۳۹۳)؛ در روایات اهل بیت علیهم‌السلام میهمانی دادن در برخی مناسبت‌های زندگی مانند ازدواج و تولد نوزاد، سنت ثابت و مسلم اسلامی بیان شده است (دلیری، ۱۳۹۹). رسول خدا فرمودند: «وقتی میهمان از راه می‌رسد و بر گروهی فرود می‌آید، روزی‌اش با او از آسمان فرود می‌آید و هنگامی که چیزی می‌خورد، خداوند گناهان آن گروه را به سبب نزول میهمان بر آنان می‌آمرزد» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶، ص ۲۸۴)

در مورد میهمانی تحلیل‌های مختلفی از قبیل اثر زیستی و شناختی و فرهنگی می‌توان بیان کرد؛ از جمله آثار شناختی می‌توان یادشدن دانش و تجربه را نام برد که در میهمانی معمولاً بحث‌های گوناگونی مطرح می‌شود و اگر اهل علم در آن حضور داشته باشند به تجربه‌های انسان می‌افزایند (برهانی، ۱۳۸۸، ص ۱۸۰). یکی از تحلیل‌هایی که در بحث میهمانی بااهمیت است، تحلیل روان‌شناسی اجتماعی میهمانی است؛ روان‌شناسی اجتماعی نحوه تأثیر حضور دیگران را در رفتار انسان‌ها مطالعه می‌کند. بر اساس آنچه آلپورت^۱ می‌گوید،

1. Gordon Allport.

قلمرو روان‌شناسی اجتماعی «کوشش برای درک و تبیین این موضوع که افکار، احساسات و رفتار آدمیان چگونه از طریق حضور واقعی، خیالی یا ضمنی دیگران تحت تأثیر قرار می‌گیرد»، تعریف می‌شود (قلی پور، ۱۳۹۶)، اتو کلاینبرگ^۱، روان‌شناسی اجتماعی را علم مطالعه رفتار فرد در وضع گروهی تعریف کرده است. به عبارت دیگر روان‌شناسی اجتماعی، اثرات حضور دیگران را بر فرد، یا رفتار فرد را تحت تأثیر گروه، مورد بررسی قرار می‌دهد؛ یعنی اینکه فرد وقتی داخل گروه قرار می‌گیرد چه تغییراتی در رفتارهای او در مقایسه باحالت تنها بودن وی مشاهده می‌شود (کلاینبرگ، ۱۹۵۴ م، روان‌شناسی اجتماعی، به نقل از کاویانی، ۱۳۹۹).

در تحقیق نظری، شرف‌الدین (۱۳۹۵) سبک زندگی را دارای عرصه‌های گوناگونی بیان کرده که در عرصه روابط اجتماعی، یکی از مهم‌ترین آنها سنت میهمانی است. سنتی که در سبک زندگی اسلامی از جایگاه رفیع و مهمی برخوردار است و مطابق آن حبیب خدا تعریف می‌شود و سنت‌های میهمانی نشانه خداگونگی انسان بر روی زمین تفسیر می‌شود. اترک (۱۳۹۱) در مورد میهمانی بیان می‌کند که از بررسی آیات اسلامی درباره آداب میهمانی به دست می‌آید که شرع مقدس اسلام به سبب فواید اجتماعی بسیار فراوان میهمانی، از جمله صلح‌رحم، ایجاد انس و الفت میان خویشاوندان، همسایگان و امت اسلامی، آگاهی از احوال یکدیگر و کمک به هم، دستگیری از خانواده‌های مستمند و فقیر، جلوگیری از تنهایی افراد و مشکلات روحی روانی ناشی از آن و... توصیه مؤکد به میهمانی دادن شده است و به دو اصل مهم در میهمانی تأکید می‌کند؛ نخست مراعات راحتی و آسایش میزبان و دیگر اکرام شایسته میهمان است. وطن‌دوست (۱۳۹۳) نتیجه‌گیری می‌کند که یکی از لازمه‌های زندگی انسان، میهمانی و میهمان‌داری است که در هر جامعه‌ای برحسب آداب و سنت‌های محلی و فرهنگ حاکم به آن جامعه، با تفاوت‌هایی صورت گرفته و می‌گیرد. در سیره رضوی ضرورت هماهنگی با خانواده، تأمین نیازمندی‌های معقول میهمان، نداشتن توقع کار از میهمان، بدرقه میهمان از سوی میزبان و نیز ضرورت ابراز تشکر میهمان از میزبان، از جمله آداب میهمانی بیان شده است. دلیری (۱۳۹۹) درباره آداب و وظایف میهمان، سه مورد مهم و اساسی را بیان می‌کند. ابتدا انگیزه رفتن به میهمانی مورد بررسی قرار گرفته است. پذیرش دعوت مسلمان و عدم رد آن مورد بعدی در بیان وظایف است. در انتها نیز رعایت آداب و شرایط میهمان‌داری آورده شده است. انگیزه خداپسندانه از اساسی‌ترین انگیزه انسان برای رفتن به میهمانی را بیان می‌کند.

1. Otto Klineberg.

روش پژوهش

در این پژوهش به جهت دستیابی به بایسته‌های میهمانی در سبک زندگی اسلامی از روش پژوهش کیفی از نوع تحلیل محتوای متون دینی استفاده شد. ابتدا واژه‌های مرتبط با میهمانی از کتب لغت جمع‌آوری و حوزه‌های معنایی مشخص شد. سپس آیات و روایات مرتبط با میهمانی جمع‌آوری و در دودسته وظایف میزبان و میهمان دسته‌بندی و تحلیل شد و بر این اساس ویژگی‌های میهمان و میزبان تدوین شد؛ و در نهایت با استفاده از داده‌های به دست آمده تحلیل روان‌شناختی در سه بعد درونی، بیرونی و تعاملی بیان گردید.

یافته‌ها

راغب (۵۰۲ق، ص ۵۱۳) بیان می‌کند که اصل ضیف به معنای میل داشتن است، ابن فارس (۱۳۹۹ق، ج ۳، ص ۳۸۰) میل الشی الی شی بیان کرده، زمخشری (۱۳۹۹ق، ص ۳۸۱) انس پیدا کردن معنا کرده، ابن فارس (۱۳۹۹ق، ص ۲۰۹) ضیفته ای اطعمته؛ یعنی ضیف وقتی بیان می‌شود که همراه اطعام باشد، فیومی (۷۷۰ق، ج ۲، ص ۳۶۶) بیان می‌دارد که ضیف به معنای پناه بردن شخص از ترس به سوی شخص دیگری و پناه دادن دیگری، مصطفوی (۱۳۶۸، ج ۷، ص ۶۱) تمایل به جهتی به‌گونه‌ای که به چیزی در خارج تعلق بگیرد و نه تمایل مطلق، به همین دلیل اطلاق می‌شود بر کسی که به سمت منزل کسی می‌رود یا برای بیتوته یا برای اطعام. در زبان انگلیسی، این مفهوم معادل واژه‌های «party» و «banquet» است (حییم، ۱۳۷۲). در برخی دانشنامه‌ها واژه banquet معادل میهمانی، ضیافت، سور و بزم و واژه party معادل تیم، گروه، دسته هم‌فکر، حزب، دسته متشکل، جمعیت، بزم، میهمانی رفتن شمرده شده است (حق‌شناس، ۱۳۸۰). با توجه به دلالت‌های معناسناختی واژه‌های مذکور، چنین به نظر می‌رسد که واژه party از گستره معنایی نسبتاً بیشتری برخوردار است؛ چون علاوه بر میهمانی و ضیافت بر گروه و دسته و تیم هم اطلاق شده است اینکه این واژه بیشتر بر روابط نسبتاً پایدار و بادوام و دارای قابلیت تکرار اطلاق می‌شود؛ بنابراین می‌توان گفت که واژه party موضوع اطعام یا صرف غذا، تنها بخشی از انگیزه یا نتیجه ارتباط است؛ چه ممکن و محتمل است که در مواردی party بدون صرف طعام برگزار شود.

واژه شناسان زبان فارسی، نیز واژه‌های مذکور را ناظر به وضعیت و موقعیتی می‌دانند که در ضمن آن فردی یا گروهی بر فرد یا گروه دیگر، اعم از اینکه دعوت باشد یا بدون دعوت،

وارد شود (حمیدی، بی‌تا، ص ۴۹) و این ورود با احترام، اطعام و پذیرایی در حد معمول همراه باشد (دهخدا، ۱۳۷۷). (به نقل از نظری، شرف‌الدین، ۱۳۹۵).

جدول ۱: جمع‌بندی عناصر مفهوم «الضیف» از دیدگاه لغت‌شناسان

ویژگی‌ها	دیدگاه لغت‌شناسان
حالت روانی میل داشتن	ترس
موضوع اطعام	بیتوته، مراقبت کردن
کارکرد انس	الفت، محافظت شدن
منشأ علاقه اجتماعی	ترس، میل به هم‌نشینی

پس از جمع‌آوری دیدگاه لغت‌شناسان، اولین مرحله تجزیه و تحلیل در فرآیند مفهوم‌شناسی ممکن می‌شود. تجزیه و تحلیل در این طبقه شامل طبقه‌بندی عناصر معنایی در لغت است. نتیجه این کار یک فهم منسجم از عناصر اصلی معنا در مفهوم و تحقیق جنبه‌های گوناگون آن است. در ادامه مطالب مرتبط با میهمانی در آموزه‌های اسلامی جمع‌آوری و تحلیل شد که در دو بخش آداب و وظایف میزبان و آداب و وظایف میهمان ارائه می‌شود؛ و در پایان به فواید این میهمانی پرداخته شده است.

آداب و وظایف میزبان

۱. پذیرایی شایسته: در اختیار نهادن آنچه میهمان نیاز دارد. پیامبر خدا ﷺ فرمودند: «میزبان، موظف است با چیزی که به‌آسانی برایش فراهم می‌شود، از برادرش پذیرایی کند، اگرچه بیش از جرعه آبی نباشد. پس هر کس از اینکه برادرش را این‌گونه پذیرایی کند شرمگین باشد، روز و شبش پیوسته در خشم خداست»^۱ (ابن حیون، ۱۳۸۵، ج ۲، ص ۱۰۶، ح ۳۴۱).
۲. میهمان ناخوانده: امام صادق علیه السلام با تفکیک دو نوع میهمان، آنان را به ناخوانده و خوانده دانسته، وظایف میزبان در قبال هریک را به‌خوبی بیان می‌کنند: «هرگاه برادرت ناخوانده بر تو وارد شد، همان غذایی که در خانه داری برایش بیاور و هرگاه او را دعوت کردی در پذیرایی از او زحمت بکش»^۲ (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۱۷۹).

۱. حَقِّي عَلَى الْمُرُورِ أَنْ يَقْرَبَ إِلَى أَخِيهِ مَا تَبَسَّرَ عِنْدَهُ وَ لَوْ لَمْ يَكُنْ إِلَّا جُرْعَةً مِنْ مَاءٍ فَمَنْ احْتَسَمَ أَنْ يَقْرَبَ إِلَى أَخِيهِ مَا تَبَسَّرَ عِنْدَهُ - لَمْ يَزَلْ فِي مَقْتِ اللَّهِ يَوْمَهُ وَ لَيْلَتَهُ وَ مَنْ احْتَقَرَ مَا يُقْرَبُ إِلَيْهِ أَخُوهُ لَمْ يَزَلْ فِي مَقْتِ اللَّهِ يَوْمَهُ وَ لَيْلَتَهُ.

۲. الإمام الصادق عليه السلام: إِذَا آتَاكَ أَخُوكَ فَآتِهِ بِمَا عِنْدَكَ وَإِذَا دَعَوْتَهُ فَتَكَلَّفْ لَهُ.

۳. استقبال گرم از میهمان: رفتار میزبان در هنگام ورود میهمان بسیار مهم است. امام علی علیه السلام وقتی میهمان برایشان وارد می شد به احترام او می ایستادند و میهمانان را به بالای مجلس نشانده و خود در مقابل آن می نشستند^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۴۱، ص ۵۶) و با این کار به میهمان می فهمانند که از حضور او خوشحال بوده و آن را مغتنم می شمارند.

۴. صرف غذا به همراه میهمان: پیامبر خدا صلی الله علیه و آله هر نوع غذایی را می خوردند و آنچه را خدا برایش حلال کرده بود، در کنار خانواده و خدمتکارانش و با کسانی که او را دعوت می کردند، می خورد، بر روی زمین یا بر آنچه آنها روی آن می خوردند و از هر آنچه آنها می خوردند پیامبر هم می خورد؛ مگر آنکه میهمانی بر آنها وارد می شد که در این صورت، با میهمانش غذا می خورد. محبوب ترین غذاها هم نزد ایشان غذایی بود که دست های بیشتری در خوردن آن شرکت داشتند. از همه زودتر غذا را شروع می کردند و از همه دیرتر دست از غذا می کشیدند^۲ (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۶، ص ۲۸۵).

۵. پرهیز از تکلف و سختی: در میهمانی میزبان تلاش خود را برای پذیرایی از میهمان انجام دهد به گونه ای که به سختی نیفتد. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله می فرمودند: «خود را برای میهمان، به سختی نیندازید که از او متنفر می شوید و هر کسی از میهمان متنفر شد، از خدا متنفر شده است و هر کس از خدا متنفر شود، خدا هم از او متنفر شود» (فیض کاشانی، ۱۳۸۳، ج ۳، ص ۳۱).

۶. فخرفروشی و مباحثات: در میهمانی میزبان در نوع پذیرایی و پوشش خود قصد فخرفروشی به میهمان را نکند. تفاخر و مباحثات و برتری جویی که از جهل محض و سفاهت ناشی می شود از عوامل مخرب روابط ایمانی است (جمعی از نویسندگان، ۱۳۸۶) در روایت آمده است که امام صادق علیه السلام به شخصی که با خاندان خود فخرفروشی می کرد فرمودند: «جایگاه تو در دوزخ است» (کلینی، ج ۲، ص ۳۲۹).

۷. مراقبت از میهمان در خطرات و بلاها: همان گونه که حضرت لوط از حضور میهمان به خاطر عدم توانایی از محافظت ایشان اندوهگین بود و حضرت لوط برای مراقبت از میهمان ها پیشنهاد ازدواج دختران خودش را به قوم خود که قصد لواط با میهمان های حضرت را داشتند انجام داد و هنگامی که فرستادگان ما نزد لوط آمدند، به سبب آمدنشان تنگ دل

۱. لَقَدْ وَرَدَ عَلَيَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام أَخْوَانٌ لَهُ مُؤْمِنَانِ أَبٌ وَ ابْنٌ فَقَامَ إِلَيْهِمَا وَ أَكْرَمَهُمَا وَ أَجْلَسَهُمَا فِي صَدْرِ مَجْلِسِهِ وَ جَلَسَ بَيْنَ أُيْدِهِمَا ثُمَّ أَمَرَ بِطَعَامٍ فَأَخْضَرَ فَأَكَلَا مِنْهُ.

۲. كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صلی الله علیه و آله إِذَا أَكَلَ مَعَ الْقَوْمِ أَوَّلَ مَنْ يَصْعُقُ يَدُهُ مَعَ الْقَوْمِ وَ آخِرَ مَنْ يَرْفَعُهَا إِلَى أَنْ يَأْكُلَ الْقَوْمُ.

و اندوهگین شد؛ [زیرا خود را برای دفع خطر از میهمانانش در برابر قوم تبه‌کارش توانمند نیافت] و گفت: این روز سخت و دشواری است^۱ (هود، ۷۷).

۸. **بدرقه میهمان با احترام و گشاده‌رویی:** پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده‌اند: «یکی از حقوق میهمان، این است که او را از اتاق تا در خانه، همراه و بدرقه کنی» (قمی، بی‌تا، ج ۲، ص ۷۶) در روایت زیبایی از امام محمد باقر عَلَيْهِ السَّلَام آمده است که ایشان فرموده‌اند: «...وقتی میهمانی بر شما وارد شد، او را کمک کنید و وقتی می‌خواست از پیش شما برود، کمکش نکنید، چراکه مایه حقارت و بی‌ارزش شدن میهمان است؛ و برای او زاد و توشه بگیرید و توشه‌اش را پاک گردانید که این، سخاوت است» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۶، ص ۲۸۴).

۹. **پذیرایی از میهمان تا دو شب:** پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرموده‌اند: «میهمان تا دو شب پذیرایی می‌شود؛ از شب سوم جزو اهل خانه به شمار می‌آید و هرچه رسید بخورد»^۲ (نوری، ۱۴۰۷، ج ۱۷، ص ۸۸، ح ۲۰۸۱۹)، «میهمانی یک، دو و سه روز است. بعد از آن هرچه به او دهی صدقه شمرده می‌شود» (نوری، ۱۴۰۷، ج ۱۴، ص ۳۷، ح ۱۶۰۳۸)

۱۰. **نیت و هدف میهمان‌داری:** در هر کاری نیت حرف اول را می‌زند و ارزش و پاداش هر عملی، به نیت یا انگیزه آن بستگی دارد. پیامبر اکرم صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فرمودند: «اعمال بسته به نیت‌هاست و برای هر کس همان چیزی است که نیت کرده است»^۳ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۷، ص ۲۱۱). سنت میهمانی می‌تواند با انگیزه و هدف درست و جلب رضایت الهی باشد، مثل صلح‌رحم و استفاده علمی از شخص صاحب فضل و رفع مشکلات یکدیگر در میهمانی یا انگیزه شیطانی باشد، مثل به رخ کشیدن دارایی و فخرفروشی و مجلس لهو و لعب برپا کردن. امام باقر عَلَيْهِ السَّلَام فرمودند: «ولیمه یک روز و دو روز سبب کرامت است و سه روز خودنمایی و آوازه‌طلبی است»^۴ (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۳۶۸).

آداب و وظایف میهمان

۱. زمانی به میهمانی بروید که اجازه رفتن به آن را گرفته باشید همان طور که در قرآن

۱. وَ لَمَّا جَاءَتْ رُسُلُنَا لَوْطًا سَاءَ بِهِمْ وَ ضَاقَ بِهِمْ ذَرْعًا وَ قَالَ هَذَا يَوْمٌ عَصِيبٌ.

۲. أَلَصِّيفُ يُلْطَفُ لَيْلَتَيْنِ، فَإِذَا كَانَتْ لَيْلَةُ الثَّالِثَةِ فَهُوَ مِنْ أَهْلِ الْبَيْتِ يَكُلُ مَا أُدْرِكُ.

۳. إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَ لِكُلِّ امْرِيٍّ مَا تَوَى.

۴. الْوَلِيمَةُ يَوْمٌ وَ يَوْمَانِ مَكْرَمَةٌ وَ ثَلَاثَةٌ أَيَّامٌ رِيَاءٌ وَ سُتْمَةٌ.

اشاره به اجازه گرفتن از پیامبر برای رفتن به خانه ایشان را دارد^۱ (احزاب، ۵۳). خطاب این اجازه در قرآن فقط مخصوص خانه پیامبر نیست؛ بلکه برای ورود به هر خانه باید اجازه گرفته شود.

۲. یکی از وظایف انسان برای میهمانی رفتن، این است که سرزده و بدون دعوت برای میهمانی نرود. این دستور شرع مقدس اسلام در جهت حمایت از میزبان و راحتی اوست. امام صادق علیه السلام از اجداد بزرگوارشان در نهایت از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله روایت می‌کنند که ایشان فرموده‌اند: «یا علی، هشت طایفه‌اند اگر اهانت شوند باید ملامت شوند و سرزنش نکنند مگر خودشان را؛ کسی که بدون دعوت بر سر سفره طعامی برود»^۲ (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۲، ص ۴۴۴ و ۴۵۲) در میهمانی‌های سرزده به فرموده قرآن سلام کنید و اگر جواب رد شنیدید برگردید و ناراحت نشوید.

۳. امام رضا علیه السلام آراستگی را به دیگران توصیه می‌کردند و خود نیز در این باره سرآمد بودند چنانکه در سیره عملی حضرت آمده است «اذا برز للناس تزين لهم؛ در آن هنگام که به میان مردم می‌رفت خود را برای آنها می‌آراست» (صدوق، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۱۹۲) و استعمال بوی خوش «الطيب من اخلاق الانبياء؛ استعمال بوی خوش از اخلاق پیامبران است» (کلینی، ۱۴۰۱ق، ج ۶، ص ۵۱۰).

۴. استفاده از کلمات زیبا و دعا در حق یکدیگر همان گونه که قرآن خطاب به مؤمنین در بدو ورود به منزل یکدیگر به آنها توصیه می‌کند با تهیت و سلام وارد بشوند^۳ (ذاریات، ۲۵). در روایتی دیگر از پیامبر در مدح کسانی که از سخنان زیبا در مواجهه با برادر دینی خود استفاده می‌کنند بیان می‌کند: «هر کس به برادر مسلمانش سخن محبت‌آمیزی گوید و گرفتاری را گشایش دهد، تا زمانی که در این کار باشد، زیر سایه رحمت واسعه الهی باشد» (کلینی، ۱۴۰۱ق، ج ۲، ص ۲۰۶).

۵. پذیرفتن دعوت میزبان: دعوت به میهمانی، نشانه توجه دعوت‌کننده به مدعو و بیانگر علاقه و اظهار دوستی و محبت اوست؛ بنابراین شایسته است که دعوت او پذیرفته شود (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۸۷). حضرت علی علیه السلام نیز هرگاه دعوت می‌شدند آن را می‌پذیرفتند.

۱. يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَدْخُلُوا بُيُوتَ النَّبِيِّ إِلَّا أَنْ يُؤْذَنَ لَكُمْ إِلَى طَعَامٍ.

۲. فِي وَصَايَا النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لِغُلَامِهِ عَلِيِّ عَلَيْهِ السَّلَامُ يَا عَلِيُّ ثَمَانِيَّةٌ إِنْ أَهَيْبُوا فَلَا يَلُومُوا إِلَّا أَنْفُسَهُمْ الدَّاهِبُ إِلَى مَائِدَةٍ لَمْ يُدْعَ إِلَيْهَا.

۳. إِذْ دَخَلُوا عَلَيْهِ فَقَالُوا سَلَامًا قَالَ سَلَامٌ قَوْمٌ مُنْكَرُونَ.

البته باید دقت کرد که دعوت‌کننده کیست و از چه راهی کسب معاش می‌کند (عادل ادیب، ۱۳۷۵، ص ۸۰). در روایتی از پیامبر ﷺ، سی‌حق مؤمن بر عهده برادر مؤمن را می‌شمارد که از جمله آن پذیرفتن دعوت برادر مؤمن و پذیرفتن هدیه او و حاضر شدن در تشییع جنازه است (حر عاملی، ۱۱۰۴، ج ۸، ص ۵۵۰).

۶. دست دادن و بوسیدن: توصیه به دست دادن و بوسیدن در دین اسلام تأکید شده است. در روایتی امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «شما شیعیان دارای نوری هستید که در جهان با آن شناخته می‌شوید تا آنجا که هرگاه یکی از شما برادرش را ملاقات کند جای نور در پیشانی او را می‌بوسد» (کلینی، ۱۴۰۷، ص ۴۰۲) و در روایتی دیگر در توصیه به دست دادن و معانقه کردن، امام صادق علیه السلام خطاب به اسحاق عمار می‌فرماید: «ای اسحاق از دیدار برادرانت خسته نشو؛ زیرا هرگاه مؤمن به دیدار برادر مؤمنش برود و به او خوشامد بگوید خداوند تاقیامت برای او مرحبا می‌نویسد، چون با او مصافحه کند خداوند برای آنان صد رحمت می‌فرستد» (ابن بابویه، ۱۴۰۶، ص ۸۳).

فواید میهمانی

آثار دینی و اخروی میهمانی

ضامن خوشی و سلامت؛ امام رضا علیه السلام به نقل از پدران خود و آنان به نقل از رسول خدا صلی الله علیه و آله اکرام میهمان را در یک جامعه ضامن خوشی و سلامت آن دانسته‌اند «همیشه اتم در خوشی و خوبی باشند تا زمانی که با هم دوستی کنند و امانت را بپردازند و از حرام دوری کنند و از میهمان پذیرایی کند و نماز را بر پادارند و زکات بدهند؛ چون انجام ندهند گرفتار قحطی و خشک‌سالی شوند» (نوری، ۱۴۰۷، ج ۱۶، ص ۲۵۸).

ریزش گناهان و راهنمای به بهشت؛ پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله: «هیچ بنده‌ای نیست که میهمان برایش بیاید و به صورت او نظر کند؛ مگر اینکه چشم او بر آتش جهنم حرام گردد» (همان). ایجاد فرصت آموزش؛ شناخت افراد معمولاً از طریق آموزش‌های رسمی و غیررسمی شکل می‌گیرد. در آموزش غیررسمی، افراد از طریق هم‌نشینی برخی از آداب و هنجارهای اجتماعی را آموخته و درونی می‌سازند. بر این اساس مجلس میهمانی به دلیل حضور افراد مختلف، بالقوه زمینه گفتگو و انتقال اطلاعات و تجربیات را برای اعضا فراهم می‌سازد. لقمان حکیم با عطف به چنین کارکردی به فرزندش توصیه می‌کند: پسرکم: مجلس‌ها را بنگر، اگر مردمانی را دیدی که به ذکر خداوند عزوجل مشغول‌اند، با آنان بنشین، چه اگر تو دانشمند باشی، دانشت را سود می‌بخشد و آنان نیز بر دانش تو می‌افزایند؛ و اگر از علم بی‌بهره باشی،

آنان به تو دانش می آموزند. شاید خداوند سایه رحمتی بر آنان گسترده و این رحمت شامل حال تو نیز بشود (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۴۶۵) (به نقل از نظری، شرف‌الدین، ۱۳۹۵).

تحکیم پیوند بین مؤمنان؛ دیدوبازدید سبب بیشتر شدن پیوند دوستی و محبت می شود و در روایتی از رسول خدا ﷺ به این امر توجه شده که حضرت فرمودند: «جبرئیل به من خبر داد که خدای عزوجل فرشته‌ای را به زمین فرستاد. فرشته راه می رفت تا به در خانه‌ای رسید که مردی از صاحبخانه اجازه ورود می گرفت. فرشته گفت با صاحب این خانه چه کاری داری؟ گفت: او برادر مسلمان من است که به خاطر خداوند تعالی به دیدارش آمده‌ام. فرشته گفت من فرستاده خدا به سوی تو هستم و او سلامت می رساند و می فرماید: بهشت برایت واجب شد» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۱۷۶).

آثار روان شناختی میهمانی

زمینه‌های درونی

نیاز به پیوندجویی؛ تماس بین دو نفر باعث واکنش عاطفی نسبتاً عمیقی بین آنها می شود و تقریباً همه ما بخش عمده‌ای از اوقات فراغت را به تعامل با دیگران می گذرانیم؛ شاید به این دلیل که پیوندجویی احتمال بقا را برای نیاکان ما افزایش داده است و یکی از نیازهای پیوندجویی حمایت عاطفی است که از بزرگ‌ترین منابع آسایش و راحتی در هنگام بروز مشکلات، بودن در کنار دیگران است (رایت، ۱۹۸۴ به نقل از سالاری فر، روان شناسی اجتماعی). حضرت علی علیه السلام در نیاز به دوستی و پیوندجویی عاجزترین مردم را کسی می داند که توانایی دوست پیدا کردن را ندارد و از آن ضعیف تر کسی که دوست خود را از دست بدهد^۱ (حر عاملی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۲، ص ۱۸)

نیاز به ابراز عواطف مثبت هنگام برخورد با دیگران؛ مقصود روان شناسان از عاطفه، هیجانات و احساسات افراد است. تجارب آزمایشگاهی نشان می دهد که عواطف مثبت به ارزیابی مثبت از دیگران (دوست داشتن) می انجامد و ارزیابی منفی به دوست نداشتن منتهی می شود (داویدو و همکاران، ۱۹۹۵). در روایت است که مردی از مسجد گذر کرد، در حالی که امام باقر علیه السلام و امام صادق علیه السلام نیز در مسجد نشسته بودند. یکی از اصحاب امام باقر علیه السلام گفت: به خدا قسم من این شخص را دوست می دارم. امام فرمودند: «پس به او خبر

۱. «أَعَجَزَ النَّاسُ مَنْ عَجَزَ عَنِ الْإِخْوَانِ وَأَعَجَزَ مِنْهُ مَنْ صَبَّحَ مَنْ قَلَفَرٍ بِهِ مِنْهُمْ» (حر عاملی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۲، ص ۱۸).

بده، چراکه این خبر دادن، هم مودت و دوستی را پایدارتر می‌کند، هم در ایجاد الفت، خوب است» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۱، ص ۱۸۱). در روایتی دیگر از پیامبر خدا ﷺ نقل شده: «إِذَا أَحَبَّ أَحَدُكُمْ صَاحِبَهُ أَوْ أَخَاهُ فَلْيُعَلِّمَهُ؛ زمانی که یکی از شما دوست یا برادر دینی خود را دوست دارد به او اعلام کند» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۱، ص ۱۸۲). در خانواده‌درمانی مک مستر در بحث پاسخگویی عاطفی بیان شده است که: ۱. تکلیف در آغوش گرفتن همسر هنگام ترک خانه یا مواقع مقتضی به هر یک از زوجین آموزش داده شود و این تکلیف به بچه‌ها هم داده شود تا در مواقع تعیین شده، اجازه لمس و ابراز عواطف داده شود؛ ۲. در طول هفته برای زوجین و اعضای خانواده زمانی اختصاص داده شود تا با یکدیگر حرف‌های دوست‌داشتنی بزنند (کریستین ای^۱. ریان و همکاران، ۱۹۵۰م، ص ۱۰۶).

شایستگی و خصوصیات شخصی مثبت؛ در شرایط برابر افرادی که از شایستگی و لیاقت بالاتری برخوردار هستند بیشتر مورد علاقه افراد جامعه قرار می‌گیرند و تمایل مردم به آنها بیشتر می‌شود. چون مردم جامعه نیازمند افکار صحیح هستند و افراد شایسته کمک بیشتری به آنها می‌کند و افراد در کنار این اشخاص احساس اعتبار و حرمت نفس بالایی خواهند داشت (هلمریچ^۲ و دیگران، ۱۹۷۰م). در سیره اجتماعی پیامبر اکرم ﷺ اهمیت زیادی به شایستگی در مناسبات صحیح اجتماعی داده شده است. از جمله مواردی که می‌توان در مورد شایستگی‌های حضرت محمد ﷺ شمرده که باعث شده مردم رغبت به آمدن نزد ایشان داشته باشند این موارد است: ۱. خوش‌خو بودن که در قرآن آن را رحمت از جانب پروردگار برای پیامبر گرامی می‌داند و باعث اجتماع مردم حول پیامبر می‌داند^۳ (آل عمران، ۱۵۹)؛ ۲. اهل مدارا با مردم «امرني بمداراه الناس» (سیوطی، ج ۲، ص ۳۲۰)؛ ۳. خوش‌رو بودن «کان دائم البشر» (طبرسی، ۱۳۹۲ق، ص ۱۴)؛ ۴. اهل عفو و بخشش «خذ العفو وامر بالعرف» (اعراف، ۱۹۹). پیامبر اعظم ﷺ آن قدر با امت خویش از سر رحمت برخورد می‌کرد که منافقان آن حضرت را «اذن» خواندند. چون پیامبر برای امت خویش و شنیدن سخنان و مشکلات و درد دل‌های آنها چون «گوش» بود (مکارم شیرازی، ج ۱۹، ص ۱۴۹).

نیاز به همدلی؛ راجرز (۱۹۵۹م) همدلی را تلاش درمان‌گر برای وارد شدن به دنیای درونی

1. Christine E.

2. Helmreich, R.

۳. فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَئِنَّ هُمْ وَلَوْ كُنْتُمْ فَعَلًا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَأَنَّفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ - فَأَغْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ.

درمان جو و درک تجربه او می‌داند تا اینکه درک خودش را به او انتقال بدهد. وارد شدن به دنیای خصوصی مراجع بدون اینکه خشم، ترس، یا سردرگمی سراغ ما بیاید. مراجع در اثر همدلی دقیق و توجه مثبت نامشروط، به اینکه کاملاً شناخته و پذیرفته شوند، نزدیک می‌شوند^۱ (به نقل از پروچاسکا و نورکراس، ۲۰۱۱م). در احادیث ما توصیه به همدلی خصوصاً با انسان‌های مصیبت‌زده وارد شده است. در روایتی از پیامبر گرامی اسلام ﷺ بیان شده است: «هر کس اندوهگینی را دعوت به صبر کند، در قیامت خداوند او را از لباس‌های زیبای بهشتی بپوشاند و هر کس مصیبت‌زده‌ای را به صبر و شکیبایی دعوت کند، خداوند پاداش آن صاحب مصیبت را به وی کرامت کند، بی‌آنکه از اجر صاحب مصیبت چیزی کاسته شود» (مکارم شیرازی). در روایتی دیگر از حضرت آمده است: «مؤمنین برادر همدیگر و همچون اعضای یک پیکرند؛ و هنگامی که عضوی ناراحت و بیمار شود همه اعضا، آن ناراحتی را احساس می‌کنند» (مجلسی، ج ۶۱، ص ۱۴۸). در منابع روایی یک مرحله بالاتر از همدلی که «مواسات» یا برادر دینی است توصیه شده است. آیت‌الله خامنه‌ای رحمته‌الله در تعریف مواسات می‌فرماید: «مواسات یعنی هیچ خانواده‌ای از خانواده‌های مسلمان و هم‌میهن و محروم را با دردها و محرومیت‌ها و مشکلات خود تنها نگذاشتن؛ به سراغ آنها رفتن و دست کمک‌رسانی به سوی آنها دراز کردن. امروز این یک وظیفه جهانی برای همه انسان‌هایی است که دارای وجدان و اخلاق و عاطفه انسانی هستند؛ اما برای مسلمانان، علاوه بر اینکه یک وظیفه اخلاقی و عاطفی است، یک وظیفه دینی است»

نیاز به هم‌حسی-نوع دوستی؛ کمک به دیگران احساس خوشایندی دارد، تبیین‌ها از رفتار جامعه پسند این است که افراد دارای هم‌حسی به دیگران کمک می‌کنند چون «انجام عمل خوب خوشایند است» (رابرت. ا. بارون، ۱۹۹۲م، ص ۵۹۸). باتسون و اولسون (۱۹۹۱م) فرضیه هم‌حسی-نوعی^۲ را مطرح کردند. به گفته آنها، حداقل بعضی از اعمال جامعه پسند منحصرأ به وسیله تمایل به کمک کردن به کسی که نیاز به کمک دارد، برانگیخته می‌شود. این‌گونه انگیزه‌ها می‌توانند به حد کافی نیرومند باشند که کمک‌کننده تصمیم می‌گیرد دست به فعالیتی ناخوشایند، خطرناک و حتی تهدیدکننده زندگی خود بزند (باتسون و همکاران، ۱۹۹۵م). فرضیه لذت هم‌حسی^۴ بیان می‌کند شخصی که کمک می‌کند و دانستن اینکه

1. James O. Prochaska & John C. Norcross.

2. Robert, A. Baron.

3. empathy_altruism hypothesis.

4. empathic joy hypothesis.

عمل او اثر مثبت بر دیگری می‌گذارد حیاتی است؛ و این باعث موفقیت متقابل پاداش‌دهنده است (اسمیت، کیتینگ^۱، استوتلندس^۲، ۱۹۸۹م). امام صادق علیه السلام در روایتی نوع دوستی را این‌گونه بیان می‌کنند که «مؤمنان را در نیکی و مهرورزی به یکدیگر و دوستی و ملاحظت به همدیگر، همانند یک پیکر می‌بینی که وقتی عضوی به درد آید و شکایت کند، اعضای دیگر با بی‌خوابی و تب با او هم صدا شوند و یکدیگر را فراخوانند» (مجلسی، ج ۷۴، ص ۲۷۴، ح ۱۹).

نیاز به تعلق و محبت؛ آبراهم مزلو^۳ هفت مرحله اصلی برای نیازهای انسان بیان می‌کند که بعد از نیازهای فیزیولوژیک مانند گرسنگی و تشنگی و نیازهای ایمنی، شامل یافتن محیطی منظم و پایدار و به دور از استرس و اضطراب نیاز به تعلق و محبت را بیان می‌کند که سومین سطح از نیازهای ضروری انسان است و به معنای نیاز به پیوستن به دیگران، پذیرفته شدن، توجه کردن و مورد توجه قرار گرفتن است (رابرت ویلیام لاندین^۴، ۱۳۹۷، تاریخ مکتب‌های روان‌شناسی). اگر روابط خانوادگی و خویشاوندی همواره به درستی برقرار و در جریان باشد، هر سه قسم نیاز فوق تأمین می‌شود؛ چراکه کانون‌های خانوادگی و خویشاوندی، بهترین بستر برای ارضای نیازهای فوق است و انسان از بدو تولد تا هنگام مرگ، بیش از همه نیازمند توجه و حمایت پدر و مادر، برادر و خواهر، همسر و سایر بستگان است. انسان موجودی اجتماعی است که برای رسیدن به اهداف خود و کاهش موانع و مشکلات زندگی‌اش نمی‌تواند بدون همیاری و همکاری دیگران زندگی کند و به حمایت‌های اجتماعی نیاز دارد که این حمایت اعم از حمایت مادی، حمایت عاطفی و حمایت اطلاعاتی (مانند مشاوره و راهنمایی) است. صله‌رحم در تأمین هر سه بخش از این حمایت‌ها تأثیر دارد و استرس را کاهش می‌دهد. (محمد رضا احمدی، «نقش صله‌رحم در بهداشت روانی» به نقل از دلیری، ۱۳۹۹). در روایتی از حضرت رسول صلی الله علیه و آله بیان شده است: «كَلِمَا اَزْدَادَ الْعَبْدُ اِيْمَانًا اَزْدَادَ حُبًّا لِلنِّسَاءِ؛ هر چه ایمان بنده افزایش یابد، عشق وی به زنش بیشتر می‌شود» (نوری، ۱۳۲۰، ج ۱۴، ص ۱۵۷). بنابراین روایت، میزان ایمان، با میزان محبت به زن ارتباط مستقیم دارد و هر قدر ایمان زیادتر شود میزان عشق به زنان بیشتر می‌گردد.

1. Keating.

2. Stotland.

3. Abraham Maslow.

4. Robert William Landin.

ابراز وجود؛ لنج و جاکو بوسکی^۱ (۱۹۷۶م) مهارت ابراز وجود را این‌گونه تعریف می‌کنند: «ابراز وجود شامل گرفتن حق خود و ابراز افکار، احساسات و اعتقادات خویش به نحوی مناسب، مستقیم و صادقانه است؛ به نحوی که حقوق دیگران را زیر پا نگذاریم» (ص ۳۸). آلبرتی و امونز^۲ (۱۹۸۲م) نیز ابراز وجود را این‌گونه تعریف می‌کنند: «رفتاری که شخص را قادر می‌سازد به نفع خودش عمل کند، بدون هرگونه اضطرابی روی پاهای خودش بایستد، احساسات واقعی خود را صادقانه ابراز کند و بدون بی‌توجهی به حق دیگران حق خود را بگیرد» (ص ۱۳). در هر دو تعریف بر رعایت و احترام به حقوق دیگران تأکید می‌شود و اشاره شده است که افراد ماهر، باید بتوانند بین گرفتن حقوق خود و پایمال کردن حقوق دیگران تفاوت قائل شوند (اون هارجی، کریستین ساندرز و دیوید دیکسون^۳، ۱۹۹۴م، ص ۲۹۵). امام علی علیه السلام در بخشی از خطبه ۲۹ **نهج البلاغه** به یک اصل بسیار مهم در زندگی انسان‌ها اشاره کرده، می‌فرماید: «لَا يَمْنَعُ الضَّيْمَ الدَّلِيلُ! وَلَا يَدْرِكُ الْحَقُّ إِلَّا بِالْحَدِّ؛ افراد ضعیف و ناتوان، هرگز نمی‌توانند ستم را از خود دور کنند و حق جز با تلاش و کوشش به دست نمی‌آید». از جمله «لَا يَدْرِكُ الْحَقُّ إِلَّا بِالْحَدِّ» به خوبی استفاده می‌شود که حق گرفتنی است، نه دادنی یعنی در جوامعی که زورمندان و غارتگران حاکم‌اند، یا در کمین حکومت‌اند، هرگز نمی‌توان انتظار داشت که با میل و رغبت حقوق مستضعفان را به آنها بدهند؛ چراکه قدرت آنها اصولاً از غصب حقوق دیگران به دست می‌آید و بازگرداندن حقوق دیگران به آنها مساوی است با از دست دادن قدرتشان و این کاری است که هرگز آماده انجام آن نیستند.

زمینه‌های بیرونی

هم‌جواری؛ مجاورت و نزدیکی مکانی موجب ارتباط مکرر می‌شود و ارتباط بین فردی مکرر معمولاً به جاذبه می‌انجامد. چهره آشنا احساسات مثبت را برمی‌انگیزد. حتی نوزادان معمولاً به عکسی که قبلاً دیده‌اند - برخلاف عکسی که برای نخستین بار می‌بینند - لبخند می‌زنند (لويس^۴، ۱۹۸۱م). در متون دینی چیزی به نام «حسن الجوار» یا «تعهد الجيران» دیده می‌شود، یعنی رسیدگی و سرکشی به همسایگان و داشتن رفتاری نیک با آنان و هم آزار

1. Lange & Jakubowski.

2. Alberti & Emmons.

3. Harvey, Christian Saunders and David Dixon.

4. Lewis, J.

نرساندن به همسایه و صبوری و تحمل نسبت به ناملایمات، از آن ناحیه سر می‌زند (محدثی، ۱۳۹۰). امیرالمؤمنین علیه السلام در نامه‌ای به امام حسن مجتبی علیه السلام به عنوان توصیه‌ای از پدری دنیادیده و باتجربه می‌نویسد: «سَلَّ عَنِ الرَّفِيقِ قَبْلَ الطَّرِيقِ وَعَنِ الْجَارِ قَبْلَ الدَّارِ؛ پیش از اینکه قصد سفر بکنی از هم سفر خود مطلع بشو و پیش از اینکه خانه‌ای اختیار کنی از همسایه آن آگاهی پیدا کن» (شریف الرضی، ۱۴۱۴ ق). همسایه خوب داشتن، نعمتی ارزشمند است و همسایه خوب بودن، محبت‌آفرین و رفیق‌ساز است. در حدیث دیگری از امام صادق علیه السلام آمده است «حُسْنُ الْجُورِ يَعْمُرُ الدِّيَارَ وَيَزِيدُ فِي الْأَعْمَارِ؛ خوش همسایگی، هم آبادی‌ها را آبادان می‌سازد و هم عمرها را می‌افزاید» (کلینی، ۱۴۰۷ ق، ج ۲، ص ۶۶۷).

ویژگی‌های ظاهری؛ هنگامی که فردی را برای نخستین بار مشاهده می‌کنیم و او را دوست داریم (نداریم) معنایش این است که واکنش ما احتمالاً بر شواهدی مبتنی است که درباره آن شخص مشاهده کرده‌ایم و اطلاعات خاصی به ما داده است. مثلاً در برخورد با غریبه‌ای اگر ویژگی‌هایش شبیه کسی باشد که قبلاً او را می‌شناختیم احساسات مثبت یا منفی خود را به او تعمیم می‌دهیم (اندرسون و بام، ۱۹۹۴ م، به نقل از سالاری فر، ۱۳۹۶). در اسلام به آراستگی ظاهر، بسیار توصیه شده است. برهانی (۱۳۸۸، ص ۴۱) بر اساس منابع اسلامی ده مورد از شاخص‌های آراستگی را می‌شمرد: شانه کردن موی سر و صورت^۱، کوتاه کردن و اصلاح مو^۲، اصلاح ریش. از امام صادق علیه السلام روایت شده است که پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله بر شخصی گذشتند که ریشی دراز داشت. حضرت فرمودند: چه می‌شد، اگر این مرد ریش خود را اصلاح می‌کرد^۳. گرفتن ناخن که باعث افزایش روزی و از بین رفتن دردها می‌شود^۴، لباس نو و فاخر پوشیدن^۵، پرهیز از لباس شهرت^۶، مسواک زدن. در حدیثی از پیامبر صلی الله علیه و آله نقل شده که حضرت فرمودند: «اگر ترس از مشقت نبود، مسواک را در موقع هر نماز واجب می‌کردم»^۷، استعمال بوی خوش؛ جالب است که پیامبر اسلام بیشتر از آنچه برای غذا مصرف می‌کرد،

۱. سنن النبی، ص ۴۲.

۲. نهج الفصاحه، ش ح ۳۷۷.

۳. الفروع من الکافی، کتاب الزی و التجمل، باب اللحیه و الشارب، ح ۱۲.

۴. الفروع من الکافی، کتاب الزی و التجمل، باب قص الاظفار.

۵. حلیه المتقین، ب ۱، ص ۱۳.

۶. الفروع من الکافی، کتاب الزی و التجمل، باب کراهیه الشهره.

۷. وسائل الشیعه، ج ۱، ص ۳۵۵.

برای بوی خوش مصرف می‌نمود. «كَانَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يُنْفِقُ فِي الطَّيِّبِ أَكْثَرَ مِمَّا يُنْفِقُ فِي الطَّعَامِ» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۲۲، ص ۴۱۸).

زمینه‌ها در تعاملات بین فردی

مشابهت در نگرش؛ بیش از دو هزار سال پیش، ارسطو ضمن بیان ویژگی‌های دوستی و رفاقت، می‌گوید: «افرادی که با هم توافق دارند دوست می‌شوند و آنان که توافق ندارند دوست نمی‌شوند» (بارون و بایرن^۱، ۱۹۹۷م). تحقیقات روان‌شناسی اجتماعی معاصر نیز این پیش‌بینی را تأیید می‌کند. تداوم رابطه دوستانه اغلب بر اساس دریافت مشابهت در نگرش‌ها است. (سالاری فر، ۱۳۹۶، ص ۲۱۸). شوستر^۲ و الدرتون^۳ (۱۹۰۶م) بر روی بیش از چهارصد خانواده مطالعه کردند و توافق شکفت‌آوری را در میان همسران درباره موضوعات سیاسی و مذهبی گزارش کردند.

بحث و نتیجه‌گیری

در تبیین یافته‌های این پژوهش می‌توان گفت توجه عمیق به آموزه‌های اسلامی موجب تغییراتی در باورها، ارزش‌ها و رفتار فرد می‌شود و سبک زندگی اسلامی را ایجاد می‌کند. سبک زندگی اسلامی در عرصه‌های گوناگون و از جمله در روابط اجتماعی نقش دارد. آموزه‌های اسلامی راهکارهایی را برای افزایش بهره‌وری از روابط اجتماعی بیان می‌کند؛ که میهمانی یکی از مهم‌ترین روابط اجتماعی است. سنتی که در سبک زندگی اسلامی از جایگاه رفیعی برخوردار است. البته ناگفته نماند که سنت میهمانی منوط به باید و نبایدهایی و مشروط به قواعدی است که باید لحاظ گردد. از جمله این موارد:

داشتن نیت و انگیزه الهی در روابط اجتماعی؛ در سخنی از امام صادق ع اشاره به نیت شده «اعمال بسته به نیت‌هاست و برای هر کس همان چیزی است که نیت کرده است»^۴ (امام صادق، ۱۴۰۰ق). عدم تفاخر و مباحات هر یک از میهمان و میزبان و استقبال گرم از میهمان و مواردی دیگر که در این مقاله ذکر گردید.

1. Baron & Bayern.

2. Schuter, E.

3. Elderton, E.M.

۴. إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ وَ لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى.

بدیهی است هنگامی که میهمانی با این اصول و قواعد برگزار گردد، آثار و کارکردهای دینی و روان‌شناختی گوناگونی را به همراه دارد، این آثار در کنار سایر ویژگی‌های برای داشتن یک سبک زندگی اسلامی ضرورت پیدا می‌کند. آثار دینی آن شامل ریزش گناهان و ضامن سلامت و فرصت آموزش است؛ و آثار روان‌شناختی آن در سه دسته عوامل درونی «پیوند جویی، صمیمیت، ابراز وجود، تعلق»، عوامل بیرونی «هم‌جواری، ویژگی‌های ظاهری» و عوامل بین‌فردی «مشابهت در نگرش» بیان گردیده است.

منابع

- قرآن کریم.
- نهج البلاغه.
- اترک، حسین (۱۳۹۱)، «آداب میهمانی از منظر روایات اسلامی»، *مجله معرفت اسلامی*، سال سوم، شماره ۱۲.
- اصفهانی، راغب (۵۲هـ.ق)، *المفردات فی غریب القرآن*، بیروت: دارالقلم.
- دلیری، کاظم (۱۳۹۹)، «اخلاق و آداب میهمانی در اسلام»، *فصلنامه علمی-تخصصی ره‌توشه ویژه مبلغان*، شماره ۱.
- رابرت، بارون، دان، بیرن نایلا، برنسکامب (۱۳۹۷)، *روان‌شناسی اجتماعی*، ویراست یازدهم، ترجمه یوسف کریمی، تهران: روان.
- رازی قزوینی، احمد بن فارس (۱۳۹۹ ق)، *معجم مقاییس اللغة*، تهران: دار الفکر.
- رحمت‌آبادی، اعظم و نوربخش کلائی، زینب (۱۳۹۶)، «آداب میهمانی در سیره امام علی (علیه السلام)»، *مجله میراث طاها*، شماره ۷.
- زمخشری، جار الله (۱۳۹۹)، *اساس البلاغه*، بیروت: دار صادر.
- سالاری فر، محمدرضا (۱۳۹۶)، *روان‌شناسی اجتماعی با نگرش به منابع اسلامی*، چاپ ششم، ویراست دوم، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- فیومی، احمد (۱۳۸۳)، *المصباح المنیر فی غریب الشرح الکبیر للرافعی*، قم: دارالهجره.
- قرائتی، محسن (۱۳۸۷)، *تفسیر نور*، تهران: مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- کلینی، صدوق (۳۲۹ق)، *اصول کافی*، ترجمه مصطفوی، تهران: کتابفروشی علمیه اسلامیة.
- لوک، بدار، ژوزه، دریل، لوک، مارش (۱۳۹۸)، *روان‌شناسی اجتماعی*، مترجم حمزه گنجی، تهران: ساولان.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، *بحارالانوار*، بیروت: دار احیاء التراث العربی.

- مصطفوی، حسن (۱۳۶۸)، *التحقیق فی کلمات القرآن*، تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۱)، *تفسیر نمونه*، چاپ دهم، بیروت: دارالکتب الاسلامیه.
- نظری، نصرالله و شرف‌الدین، سید حسین (۱۳۹۵)، «کارکردهای میهمانی در سبک زندگی اسلامی»، *دو فصلنامه علمی-ترویجی پژوهش‌نامه سبک زندگی*، سال دوم، شماره ۳.
- نظری، نصرالله و شرف‌الدین، سید حسین (۱۳۹۵)، *میهمانی و میزبانی در سبک زندگی اسلامی*، قم: تیماس.
- وطن‌دوست، رضا (۱۳۹۳)، «آداب میهمانی در سیره و تعالیم رضوی»، *مجله فرهنگ رضوی*، سال دوم، شماره ۶.
- هاشمی رفسنجانی، اکبر (۱۳۸۲)، *تفسیر راهنما*، چاپ اول، ج ۸ و ۹ و ۱۴ و ۱۵ و ۱۶، ق: دفتر تبلیغات اسلامی.

اسلام‌پژوهش‌های روان‌شناختی

سال هفتم، شماره اول، پیاپی ۱۵، بهار و تابستان ۱۴۰۰ (ص ۷۱-۸۸)

نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه هوش معنوی و رضایت زناشویی

The role of mediator of cognitive flexibility in the relationship between spiritual intelligence and marital satisfaction

ریحانه فتاحی / کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی دانشگاه آزاد اسلامی قم، ایران.
محمد رضا سالاری فر / دکتری روان‌شناسی، استادیار پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران.

Reihaneh Fattahi / MA in Counseling Islamic Azad university of Qom, Iran.

Mohammad Reza Salari Far / Scientific Research Institute, Qom, Iran.

msalarifar@rihu.ac.ir.

Abstract

The purpose of this study was to investigate the role of mediating cognitive flexibility in spiritual intelligence and marital satisfaction. The participants of this study were 306 married female students of the Qom university, who studied in the year 97 - 96, and were selected by available sampling method. For collecting data, Enrich's marital satisfaction Questionnaire, Abdollah Zadeh's spiritual intelligence and cognitive flexibility (Dennis & Vanderwal, 2010) were used. Data were analyzed using descriptive and inferential statistics. The statistical method used in the descriptive statistics section is the Average, Standard deviation, abundance tables and in the inferential statistics, Pearson correlation coefficient analysis were used to investigate the relationship between variables, and use of statistical analysis of path analysis based on Baron and Kenny model was analyzed using SPSS and AMOSS software.

چکیده

هدف از این پژوهش بررسی نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه هوش معنوی و رضایت زناشویی بود. شرکت‌کنندگان این پژوهش ۲۸۰ نفر از دانشجویان متاهل دانشگاه قم که در سال تحصیلی ۹۶-۹۷ مشغول به تحصیل بودند که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های رضایت زناشویی انریچ، پرسش‌نامه هوش معنوی عبدالله زاده و همکاران و پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی (دنيس و وندروال، ۲۰۱۰) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. روش آماری مورد استفاده در بخش آمار توصیفی میانگین، انحراف معیار، جداول فراوانی و در بخش آمار استنباطی به منظور بررسی رابطه بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون و استفاده از شیوه آماری تحلیل مسیر بر اساس مدل بارون و کنی با استفاده از نرم افزارهای SPSS و

The results of the research show that spiritual intelligence variable has a significant relationship with marital satisfaction (0.473). Spiritual intelligence also has a significant relationship with cognitive flexibility (0.534).

The Variable of cognitive flexibility has a significant relationship with marital satisfaction (0.453) and the cognitive flexibility in the relationship between spiritual intelligence and marital satisfaction has a slight mediator role.

Keywords: Cognitive flexibility, Spiritual intelligence, Marital Satisfaction, Islam, mediation.

Amos مورد تحلیل قرار گرفت. نتایج فرضیه‌های پژوهش نشان داد متغیر هوش معنوی با رضایت زناشویی (۰/۴۷۳) رابطه معنادار دارد. همچنین هوش معنوی با انعطاف‌پذیری شناختی (۰/۵۳۴) رابطه معنادار دارد. متغیر انعطاف‌پذیری شناختی با رضایت زناشویی (۰/۴۵۳) رابطه معنادار دارد و انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین هوش معنوی و رضایت مندی زناشویی نقش میانجی جزئی دارد.

کلیدواژه‌ها: انعطاف‌پذیری شناختی، هوش معنوی، رضایت زناشویی، میانجی‌گری، اسلام.

مقدمه

ازدواج به‌عنوان موهبتی بزرگ و مهم‌ترین و عالی‌ترین رسم اجتماعی به نیازهای عاطفی و ایمنی افراد بزرگسال و بقای نسل بشر توجه کرده است (فیاض صابری، توزنده جانی، ثمری و نجات، ۱۳۹۸، ص ۵۷). روابط زن و شوهری پایدار و رضایت‌بخش، ویژگی‌های مثبت بسیاری نظیر سلامت روانی، سلامت جسمانی و رشد را برای اعضای خانواده فراهم می‌آورند. این روابط زن و شوهری محیطی مساعد را برای کودکان فراهم می‌آورد و همچنین رشد و سلامتی اعضای خانواده را ارتقا می‌دهد (ایراستورزا^۱، ۲۰۱۷م، ص ۶۵۰).

در حالی که برخی ازدواج‌ها به طلاق می‌انجامند، تعدادی از ازدواج‌ها هم وجود دارند که سالم و پایدار باقی می‌مانند، تمرکز بر اینکه چه عواملی باعث پایداری این ازدواج‌ها می‌شود، باعث به دست آمدن تصویری می‌گردد که می‌تواند در امر ایجاد و ترویج ازدواج‌های پایدار در جامعه سازنده باشد. اگر محققان بتوانند عواملی را شناسایی کنند که ازدواج را بر روی مسیر خود به سمت موفقیت قرار دهد، جامعه می‌تواند نرخ پایین‌تری از طلاق، افزایش دوام، پایداری و رضایت از ازدواج را تجربه کند (کوبینا^۲، ۲۰۲۰م، ص ۵۳).

1. Irastorza.

2. Cobbinah.

روابط زناشویی پایدار و رضایت‌بخش، در فراهم آوردن نتایج مثبت بسیار برای اعضای خانواده از جمله سلامت روانی مثبت، سلامت بدنی و رشد کارآمد هستند. این روابط زناشویی محیطی مساعد را برای کودکان فراهم می‌آورد و همچنین رشد و سلامتی اعضای خانواده را ارتقا می‌دهد (حاتمی و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۲۱). رضایت زناشویی معلول عوامل بی‌شماری از ارتباطات میان زن و شوهر و فرزندان است. رضایت زناشویی هنگامی وجود دارد که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی همانند با آنچه وی انتظار دارد، برابر باشد و نارضایتی زناشویی هنگامی اتفاق می‌افتد که وضعیت موجود فرد در روابط زناشویی با وضعیت مورد انتظار و دلخواه فرد برابر نباشد (ترقی جاه و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۰۹).

رضایت زناشویی، تحت تأثیر عوامل متعددی از جمله نحوه تفکر، ادراک فرد از خود و دیگران، انتظارات فرد از زندگی، ویژگی‌های شخصیتی و هیجانات قرار دارد (سلیمانی و محمدی، ۱۳۸۸، ص ۱۳۳). بسیاری از پژوهشگران یکی از تأثیرگذارترین عوامل در رضایت زندگی را تقویت و آموزش هوش معنوی می‌دانند (ابوالمعالی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۱۱۷) و پژوهش‌های دیگر هم نشان داده که زندگی معنوی نقش شایانی در بالا رفتن رضایتمندی زناشویی دارد (ماهونی، فلینت و مک گراو، ۲۰۲۰م، ص ۱۵۹). هوش معنوی شامل توانایی استفاده از مباحثی است که می‌تواند عملکرد و سازگاری فرد را پیش‌بینی کند و عملکرد ارزشمندی برای فرد در زندگی موجب شود (پینتو و پینتو، ۲۰۲۰م، ص ۱). نوری و شهیداد (۱۳۹۶، ص ۵۶) در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین هوش معنوی و هوش اخلاقی با رضایت زناشویی در زنان متأهل نشان دادند که بین هوش معنوی و رضایت زناشویی در زنان متأهل رابطه معنی‌داری وجود دارد.

در این میان هوش معنوی با متغیر تأثیرگذار بر رضایت زناشویی در ارتباط است که انعطاف‌پذیری شناختی نام دارد. انعطاف‌پذیری شناختی یکی از عوامل مهم در تعاملات اجتماعی است و به‌عنوان فرآیندی پویا تعریف می‌شود که مسئول ایجاد انطباق مثبت فرد با محیط است، به‌گونه‌ای که فرد انعطاف‌پذیر علی‌رغم وجود تجارب مخالف یا آسیب‌زا قادر است با محرک‌های در حال تغییر محیط سازگار شود (دنيس، ۲۰۱۰م؛ به نقل از کهندانی و ابوالمعالی، ۱۳۹۶، ص ۵۴). در باب ارتباط هوش معنوی و انعطاف‌پذیری شناختی

1. Mahoney, Flint, McGraw.

2. Pinto, Pinto.

شریفی ریگی و بساک‌نژاد (۱۳۹۷) در پژوهش خود به ارتباط هوش معنوی و انعطاف‌پذیری شناختی اشاره کرده‌اند.

از سوی دیگر انعطاف‌پذیری عامل بسیار مهمی در رضایت زناشویی است به طوری که انعطاف‌پذیری را توانایی و تمایل انطباق با تغییرات زندگی، که مستلزم درک منظرهای مختلف، توانایی سازگاری، گشوده بودن به موقعیت‌های جدید، تغییر دادن مسیر حرکت در صورت لزوم و تمایل به یادگیری و رشد، تعریف کرده‌اند. افزایش انعطاف‌پذیری شناختی باعث می‌شود که افراد در هنگام بحران‌ها، اتفاق‌های تراژدی، تهدید و استرس، رفتار انطباق‌آمیز مثبت نشان دهند (مددی و رحمانی، ۱۳۹۶، ص ۴). به طور کلی پژوهش‌شماره و اسحاقی ثانی (۱۳۹۷) ارتباط انعطاف‌پذیری شناختی و رضایت زناشویی را مثبت و معنادار گزارش کرده‌اند. به طور کلی خانواده اولین و مهم‌ترین نظام ارتباطی برای هر فرد به شمار می‌رود و زمینه و بستر مناسبی برای ایجاد سلامت جامعه است. زنان نیز به عنوان یکی از دو نیمه اصلی در پیوند زناشویی نقشی فعال و پویا در ادامه زندگی مشترک یا ختم آن دارند. بررسی‌های علمی برای شناسایی عوامل و متغیرهای مرتبط با رضایت زناشویی مشکل و پیامدهای آن در جامعه ضرورتی اجتناب‌ناپذیر است. در این میان دانشجویان قشری هستند که آموزش در آنها موجب سرایت اثرات مثبت آن آموزش به سایر اقشار جامعه خواهد شد و از آنجایی که دانشجویان زن متأهل مسئولیت اداره کردن خانواده، همسر و فرزندان را نیز به عهده دارند این پژوهش‌گریزناپذیر می‌نماید. از طرفی جامعه قم جامعه‌ای به شدت مذهبی است و مذهب و معنویت در خانواده‌ها در استان قم جایگاه ویژه‌ای دارد بنابراین پژوهش حاضر با هدف پاسخ به پرسش آیا انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان متغیر میانجی در رابطه بین هوش معنوی و رضایت زناشویی دانشجویان زن متأهل شهر قم نقش دارد؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر با توجه به هدف و ماهیت از نوع توصیفی همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل ۱۵۰۰ نفر از دانشجویان زن متأهل دانشگاه قم که در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ مشغول به تحصیل اند را شامل می‌شود. برای تعیین حجم نمونه از جدول کرجسی مورگان استفاده شد که بر اساس این حجم جامعه تعداد ۳۰۶ نفر از دانشجویان زن متأهل به صورت نمونه‌گیری در دسترس پس از توضیح در مورد هدف‌های مورد مطالعه و داشتن تمایل به شرکت در مطالعه انتخاب شدند که پرسش‌نامه‌های تکمیل شده معتبر ۲۸۰ عدد بودند.

ابزارهای پژوهش

پرسش‌نامه رضایت زناشویی انریچ: مقیاس رضایت زناشویی انریچ را فاورز و اولسون در سال ۱۹۸۹م با اهداف ارزیابی و شناسایی زمینه‌های بالقوه مشکل‌زا و زمینه‌های قدرت و پرباری روابط زناشویی ساخته‌اند. هدف پرسش‌نامه تعیین حیطه‌های کاری و نقاط قوت روابط زناشویی و شامل عبارت‌هایی درباره جنبه‌های مختلف زندگی زناشویی فرد است که ممکن است با آن موافق یا مخالف باشد. فرم اصلی آن از ۱۱۵ ماده و فرم کوتاه آن از ۴۷ ماده تشکیل شده است. در این پژوهش از فرم کوتاه آن استفاده می‌شود. فرم کوتاه این مقیاس توسط سلیمانان (۱۳۷۳) تهیه شده است. سؤالات در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود. سلیمانی (۱۳۸۹)، به نقل از سهرابی، جهانی، مهربان، مرعشیان و ظاهری، (۱۳۹۵، ص ۱۳۳) روایی هم‌زمان پرسش‌نامه را با فرم اصلی آن ۰/۹۵ به دست آورد و پایایی آن را به روش آلفای کرنباخ ۰/۹۳ گزارش کرده‌اند. معتمدین (۱۳۸۳) برای بررسی روایی سازه پرسش‌نامه انریچ از پرسش‌نامه سازگاری زناشویی استفاده کرد و ضریب همبستگی ۰/۶۵ ($P < ۰/۰۱$) به دست آورد. اولسون و همکاران (۱۹۸۹) ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۹۲ گزارش کرده‌اند (به نقل از سهرابی و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۱۳۳).

پرسش‌نامه هوش معنوی: این آزمون در سال ۱۳۸۷ و با همکاری کشمیری و عرب احمدی بر روی دانشجویان دانشگاه پیام‌نور هنجار شده است. ابتدا پرسش‌نامه مقدماتی ۲۹ سؤالی توسط سازندگان آزمون تدوین گردید و روی ۳۰ نفر از دانشجویان اجرا گردید. پایایی آزمون در مرحله مقدماتی به روش آلفا برابر ۰/۸۷٪ عبارت تنظیم شد. در مرحله نهایی پرسش‌نامه بر روی ۲۸۰ نفر گروه نمونه اجرا شد، پایایی در این مرحله ۰/۸۹ به دست آمد. برای بررسی روایی علاوه بر روایی محتوایی صوری که سؤال‌ها با نظر متخصص‌ها تأیید شد، از تحلیل عاملی نیز استفاده شد و همبستگی کلیه سؤال‌ها بالای ۰/۳ بود. در این آزمون به گزینه کاملاً مخالفم نمره یک و مخالفم دو، به تا حدودی سه و موافقم چهار و کاملاً موافقم نمره پنج داده می‌شود و دامنه نمرات ۲۹ تا ۱۴۵ می‌باشد.

پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI): این پرسش‌نامه توسط دنیس^۱ و همکاران ساخته شده است و یک ابزار خود گزارشی کوتاه ۲۰ ماده‌ای است که در یک طیف ۷ درجه‌ای از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم نمره‌گذاری می‌شود و برای سنجش انعطاف‌پذیری

شناختی به کار می‌رود. در کل گویه‌های این پرسش‌نامه موفقیت فرد برای به چالش کشیدن افکار ناکارآمد و جایگزینی آنها با افکار کارآمد و متوازن را بررسی می‌کند و با توجه به سه جنبه انعطاف‌پذیری شناختی شامل میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل، توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها و توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت ساخته شده است. این پرسش‌نامه در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی-رفتاری افسردگی و سایر بیماری‌های روانی به کار می‌رود. دنیس و همکاران دو عامل ادراک گزینه‌های مختلف (ادراک توجیه رفتار) و عامل ادراک کنترل‌پذیری را شناسایی کردند و همبستگی این پرسش‌نامه را با پرسش‌نامه افسردگی بک (BDI-II) ($r = 0/39$) و مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین $r = 0/75$ گزارش دادند. این پژوهشگران همسانی درونی این پرسش‌نامه را به روش آلفای کرونباخ، برای کل مقیاس، ادراک کنترل و ادراک گزینه‌های مختلف به ترتیب ۹۱/۹۱، ۰/۰ و ۰/۸۴ و با روش بازآزمایی به ترتیب ۷۵/۸۱، ۰/۰ و ۰/۷۷ به دست آوردند.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: تجزیه و تحلیل آماری پژوهش در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شد. در سطح توصیفی از میانگین، انحراف معیار، جداول فراوانی و نمودارهای مناسب استفاده شده است. در سطح آمار استنباطی به منظور بررسی رابطه بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. به منظور بررسی نقش میانجی متغیر انعطاف‌پذیری شناختی از تحلیل مسیر بر اساس مدل بارون و کنی استفاده شده است، تمامی تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS و Amos انجام شده است. همچنین به منظور تبیین درصد متغیر میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین هوش معنوی و رضایت زناشویی از آزمون بوت استراپ و سو بل استفاده شده است.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر در بخش ویژگی‌های جمعیت شناختی، میانگین سن پاسخگویان ۲۴/۲ با انحراف معیار ۶/۱۸ سال گزارش شد. در بحث تحصیلات بیشترین فراوانی مربوط به مقطع کارشناسی بود که این گروه، ۷۶/۱ درصد از کل پاسخگویان را به خود اختصاص دادند.

جدول ۱- آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش (N = ۲۸۰)

متغیرها	زیرمقیاس‌ها	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
هوش معنوی	ارتباط با سرچشمه هستی	۱۵,۰۰	۶۰,۰۰	۵۰,۶۰۷۴	۷,۳۲۹۲	-۱,۳۴۷	۳,۳۴۱
	زندگی معنوی	۲۱,۰۰	۸۵,۰۰	۶۴,۹۱۴۶	۱۰,۱۲۵۹۱	-۰,۶۴۶	۱,۴۳۱
	هوش معنوی	۳۶,۰۰	۱۴۴,۰۰	۱۱۵,۵۲۲۰	۱۶,۵۰۱۴۱	-۱,۰۳۱	۲,۵۷۷
انعطاف‌پذیری شناختی	-	۴۸,۰۰	۱۴۰,۰۰	۹۴,۸۵۰۱	۱۴,۸۹۰۹۸	۰,۰۵۳	۰,۱۶۷
	موضوعات شخصیتی	۱۱,۰۰	۳۰,۰۰	۲۳,۴۴۴۸	۳,۷۹۷۰۹	-۰,۳۴۸	-۰,۴۲۱
رضایت زناشویی	ارتباط زناشویی	۱۲,۰۰	۳۰,۰۰	۲۲,۷۸۴۰	۴,۳۰۲۲۳	-۰,۲۱۴	-۰,۷۱۹
	حل تعارض	۸,۰۰	۲۵,۰۰	۱۷,۲۵۵۱	۳,۴۳۴۱۳	-۰,۲۴۸	-۰,۲۶۲
	مدیریت مالی	۶,۰۰	۲۵,۰۰	۱۹,۱۱۶۸	۳,۴۲۳۱۸	-۰,۵۴۷	۰,۳۲۲
	فعالیت‌های اوقات فراغت	۶,۰۰	۲۵,۰۰	۱۸,۹۶۸۹	۳,۱۹۳۲۲	-۰,۴۴۰	۰,۱۷۵
	روابط جنسی	۱۰,۰۰	۲۵,۰۰	۱۹,۴۶۴۵	۲,۸۱۲۸۰۸	-۰,۳۴۱	۰,۲۳۷
	ازدواج و فرزندان	۱۰,۰۰	۲۵,۰۰	۱۷,۵۰۱۶	۳,۰۰۵۷۵	۰,۴۷۷	۰,۰۸۴
	خانواده و دوستان	۸,۰۰	۲۵,۰۰	۱۸,۱۰۳۸	۳,۳۶۵۰۶	-۰,۳۵۸	-۰,۱۳۳
	جهت‌گیری مذهبی	۹,۰۰	۲۵,۰۰	۲۰,۴۴۶۱	۳,۶۹۱۹۲	-۰,۷۲۴	-۰,۲۱۱
	رضایت زناشویی کل	۱۲۰,۶۴	۲۲۳,۰۹	۱۷۷,۰۸۵۵	۲۲,۳۴۲۴۶	۰,۱۶۲	۰,۶۶۱

جدول شماره ۱ مشخصات توصیفی متغیرهای پژوهش حاضر را با زیرمؤلفه‌های آنها به خوبی نشان می‌دهد.

فرضیه ۱: هوش معنوی با رضایت زناشویی رابطه معنادار دارد.

برای آزمون فرضیه فوق از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. نتایج آن به

شرح جدول ۴ است.

جدول ۲- ماتریس همبستگی بین هوش معنوی و رضایتمندی زناشویی (N=۲۸۰)

متغیر	۱	۲
۱- هوش معنوی	۱	
۲- معنوی	۰,۴۷۳**	۱

$P \leq 0,05^*$
 $P \leq 0,01^{**}$

طبق جدول ۲ متغیر هوش معنوی با رضایت زناشویی (۰/۴۷۳) در سطح ۰/۰۱ رابطه مثبت و معنادار دارد.

فرضیه ۲: هوش معنوی با انعطاف‌پذیری شناختی رابطه معنادار دارد.

جدول ۳- ماتریس همبستگی هوش معنوی با انعطاف‌پذیری شناختی (N=۲۸۰)

متغیر	۱	۲	۳
۱- ارتباط با سرچشمه هستی	۱		
۲- زندگی معنوی	۰,۷۸۳**	۱	
۳- هوش معنوی	۰,۹۲۴**	۰,۹۶۱**	۱
۴- انعطاف‌پذیری شناختی	۰,۴۰۲**	۰,۵۷۹**	۰,۵۳۴**

$P \leq 0,01^{**}$
 $P \leq 0,05^*$

طبق نتایج جدول ۳ متغیر هوش معنوی با انعطاف‌پذیری شناختی (۰/۵۳۴) رابطه معنادار دارد. از میان زیرمقیاس‌های هوش معنوی، زندگی معنوی (۰/۵۷۹)، بیشترین رابطه را با انعطاف‌پذیری شناختی دارد.

فرضیه ۳: انعطاف‌پذیری شناختی با رضایت زناشویی رابطه معنادار دارد.

جدول ۴- ماتریس همبستگی بین انعطاف‌پذیری و رضایتمندی زناشویی (N=۲۸۰)

متغیر	۱	۲
۱- انعطاف‌پذیری شناختی	۱	
۲- رضایت زناشویی	۰,۴۵۳**	۱

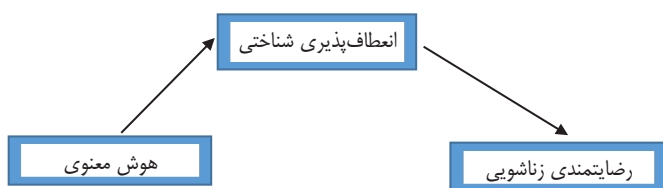
$P \leq 0,01^{**}$
 $P \leq 0,05^*$

با توجه به جدول ۴ متغیر انعطاف‌پذیری شناختی با رضایت زناشویی رابطه مثبت و معناداری گزارش کردند.

فرضیه ۴: انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه هوش معنوی و رضایت زناشویی نقش میانجی دارد.

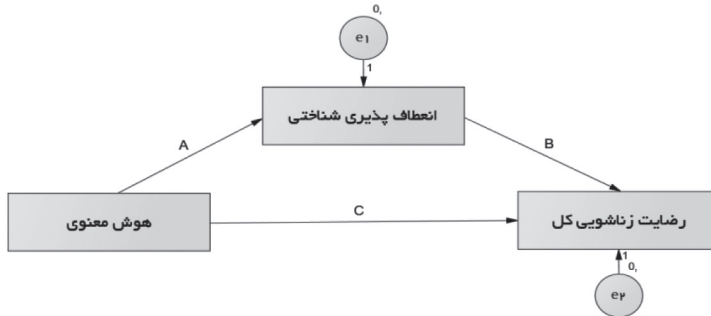
برای آزمون این فرضیه از تحلیل مسیر استفاده شد که در نمودار ۱ نشان داده شده است.

نمودار ۱- نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه هوش معنوی و رضایت زناشویی



به منظور بررسی میانجی‌گری از مدل بارون و کنی (۱۹۸۶م) استفاده شد (سرمد، ۱۳۷۸). در صورتی که اثر هوش معنوی از طریق انعطاف‌پذیری شناختی و به طور غیرمستقیم به رضایتمندی زناشویی منتقل شود، انعطاف‌پذیری شناختی متغیر میانجی^۱ محسوب می‌شود. به منظور بررسی میانجی‌گری بر اساس مدل بارون و کنی (۱۹۸۶م)، سه مرحله نیاز است و بایستی در هر سه مرحله، وزن‌های رگرسیونی معنادار باشند؛ ۱. پیش‌بینی متغیر وابسته اصلی (رضایتمندی زناشویی) بر اساس متغیر مستقل اصلی (هوش معنوی) (مسیر مستقیم)؛ ۲. پیش‌بینی متغیر میانجی انعطاف‌پذیری شناختی بر اساس متغیر مستقل اصلی (هوش معنوی) (مسیر غیرمستقیم)؛ ۳. پیش‌بینی متغیر وابسته اصلی (رضایتمندی زناشویی) بر اساس متغیرهای مستقل اصلی (هوش معنوی) و میانجی (انعطاف‌پذیری شناختی) به طور هم‌زمان (مدل میانجی). در مرحله سوم، اگر مسیر مستقیم متغیر مستقل (هوش معنوی) به متغیر وابسته (رضایتمندی زناشویی) همچنان معنی‌دار باشد یعنی متغیر مستقل به طور هم‌زمان از هر دو مسیر مستقیم و غیرمستقیم بر متغیر وابسته تأثیر می‌گذارد و میانجی‌گری جزئی است؛ اما اگر با حضور متغیر میانجی در مدل، مسیر مستقیم معنی‌دار نبود، به این معنی است که مسیر غیرمستقیم تمام تأثیر مسیر مستقیم را به خود جذب کرده و متغیر میانجی به طور کامل میانجی‌گری می‌کند (عزیزی، ۱۳۹۲). مدل مفهومی تحلیل مسیر در نمودار ۲ ارائه شده است.

نمودار ۲- مدل مفهومی واسطه‌گری



اجرای مراحل سه‌گانه معمولاً از طریق انجام سه رگرسیون در spss یا معادلات ساختاری در Amos یا Lisrel انجام می‌شود. مزیت روش معادلات ساختاری آن است که رگرسیون‌های سه‌گانه در یک مدل اجرا و به‌طور هم‌زمان بررسی می‌شود (براون، ۱۹۹۷؛ به نقل از شهابی‌زاده، ۱۳۹۴). از این رو از روش تحلیل مسیر در Amos استفاده شد.

جدول ۵- ضرایب استاندارد و معناداری مسیرها در مدل میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه هوش معنوی و رضایتمندی زناشویی

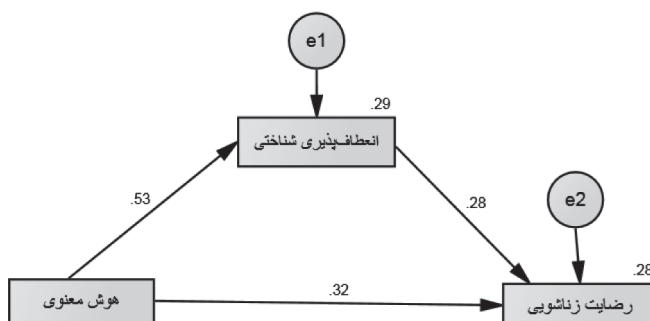
مرحله اول)			مرحله دوم)			مرحله سوم)		
مدل اثر مستقیم			مدل اثر غیرمستقیم			مدل میانجی‌گری		
مسیر	ضریب استاندارد	معناداری	مسیر	ضریب استاندارد	معناداری	مسیر	ضریب استاندارد	معناداری
A	----	----	A	۰,۵۳۴	۰,۰۰۰۱	A	۰,۵۳۴	۰,۰۰۰۱
B	----	----	B	۰,۴۵۳	۰,۰۰۰۱	B	۰,۲۷۹	۰,۰۰۰۱
C	۰,۴۳۷	۰,۰۰۰۱	C	----	----	C	۰,۳۲۴	۰,۰۰۰۱

مسیر A: مسیر هوش معنوی به انعطاف‌پذیری شناختی
 مسیر B: مسیر انعطاف‌پذیری شناختی به رضایتمندی زناشویی
 مسیر C: مسیر هوش معنوی به رضایتمندی زناشویی

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود ضرایب رگرسیونی در هر سه مرحله معنادار است و در مرحله سوم ضریب مسیر مستقیم متغیر مستقل (هوش معنوی) به متغیر وابسته

(رضایتمندی زناشویی) کاهش یافته، اما همچنان معنادار باقیمانده است؛ یعنی متغیر مستقل به‌طور هم‌زمان از هر دو مسیر مستقیم و غیرمستقیم بر متغیر وابسته تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین هوش معنوی و رضایتمندی زناشویی نقش میانجی جزئی دارد.

نمودار ۳: ضرایب استاندارد مسیره‌ها در مدل میانجی‌گری انعطاف‌پذیری شناختی



برای بررسی میزان نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین هوش معنوی و رضایت زناشویی از بوت‌استرپ (با ۱۰۰۰ تکرار) استفاده شده که نتایج آن در جدول ۶ ارائه شده است:

جدول ۶- نتیجه آزمون بوت‌استرپ برای بررسی نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین هوش معنوی و رضایت زناشویی

سطح معنی‌داری	فاصله اطمینان ۹۵ درصد		برآورد اثر	اثرات
	حد بالا	حد پایین		
۰,۰۰۰۱	۰,۳	۰,۱۱۰	۰,۲۰۲	اثر غیرمستقیم
۰,۰۰۰۱	۰,۵۹	۰,۲۸۳	۰,۴۳۹	اثر مستقیم
۰,۰۰۰۱	۰,۷۸	۰,۵۰۵	۰,۶۴۱	اثر کل
۰,۰۰۰۱	۰,۴۹	۰,۱۷۶	۰,۳۱۵	نسبت اثر غیرمستقیم به اثر کل

نتیجه آزمون بوت‌استرپ نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری شناختی توانسته است، ۳۱/۵ درصد رابطه بین هوش معنوی و رضایت زناشویی را به‌عنوان متغیر میانجی، تبیین کند. سطح معنی‌داری این رابطه نیز نشان می‌دهد این اثر میانجی، معنی‌دار است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش بررسی نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه هوش معنوی و رضایت زناشویی بود. در فرضیه اول پژوهش به بررسی رابطه هوش معنوی و رضایت زناشویی پرداخته شد. تحلیل‌های آماری انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد که متغیر هوش معنوی با رضایت زناشویی ($r=0/473$) رابطه معنادار دارد ($P \leq 0/01$). این یافته با پژوهش‌های خورانا^۱ (۲۰۱۷م)، موناور^۲ و اوماما طریق (۲۰۱۷م)، ساندرآ و همکاران (۲۰۰۳م)، کمالجو و همکاران (۱۳۹۵)، الیاسی و همکاران (۱۳۹۶)، بخشایش (۱۳۹۳)، ابوالمعالی (۱۳۹۱)، عقیلی (۱۳۹۱)، سلیمانی و همکاران (۱۳۹۵)، حسین دخت و همکاران (۱۳۹۲) همسو است.

در تبیین ارتباط هوش معنوی و رضایت زناشویی می‌توان گفت: معنویت نقش مهمی در رضایت زناشویی دارد، به این ترتیب که عقاید و اعمال مذهبی از لحاظ درون‌فردی، فرد را قادر می‌سازد که از لحاظ جسمانی، شناختی، عاطفی خشم خود را مهار کند تا بتواند مسئولیت اعمال خود را در تعارض‌ها بپذیرد. از لحاظ بین‌فردی، اعمال مذهبی شرایطی ایجاد می‌کند که فرد در هنگام خشم، به خدا توجه می‌کند و بدین ترتیب حمایتی برای هر دو زوج ایجاد می‌شود که بتوانند از تعارض با یکدیگر اجتناب کنند، بنابراین زمینه‌ای ایجاد می‌شود که سازگاری زناشویی بالا می‌رود و رضایت زناشویی افزایش می‌یابد (سلیمانی و همکاران، ۱۳۹۵، ص ۳۵۷). پژوهشگران بسیاری بر ارتباط میان مذهبی بودن و رضایت زناشویی تأکید کرده‌اند. توافق در مسائل مذهبی عامل مهمی در پایداری روابط زناشویی به شمار می‌رود. نقش مذهب مقطعی است؛ زیرا که مذهب به خودی خود مؤلفه‌های بسیاری همچون روش‌های زندگی، سیستم‌های اعتقادی، ارزشی، انتظارات و... را در بر می‌گیرد. مذهبی بودن به‌طور معناداری با رضایت زناشویی مرتبط است. مذهبی بودن به‌عنوان رویدادی آرام‌کننده، برای زوج‌های مذهبی در حین تعارض عمل می‌کند، بدین نحو که عبادت کردن، هیجان‌ات خصمانه و تعاملات هیجانی را کاهش می‌دهد (الیاسی و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۳).

1. Khurana.

2. Munawar.

3. Saundra.

در فرضیه دوم پژوهش به بررسی رابطه هوش معنوی و انعطاف‌پذیری شناختی پرداخته شد. تحلیل‌های آماری انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد که متغیر هوش معنوی با انعطاف‌پذیری شناختی ($r=0/534$) رابطه معنادار دارد ($P \leq 0/01$). این یافته با پژوهش بخت‌افروز و همکاران (۱۳۹۶)، با عنوان بررسی رابطه چندگانه بین هوش معنوی و تاب‌آوری با انعطاف‌پذیری شناختی که در بین دانشجویان دختر انجام شد هم‌سو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که در حقیقت، هوش معنوی مجموعه‌ای از فعالیت‌هاست که علاوه بر لطافت و انعطاف‌پذیری در رفتار، سبب خودآگاهی و بینش عمیق فرد نسبت به زندگی و هدف‌دار نمودن آن می‌شود؛ به‌گونه‌ای که اهداف فراتر از دنیای مادی ترسیم می‌گردد و همین فرآیند موجب سازگاری فرد با محیط زندگی می‌شود (الیاسی و همکاران، ۱۳۹۶، ص ۱۶). همچنین زوهر و مارشال مشخصات افرادی که دارای هوش معنوی بالایی هستند را این‌گونه ذکر کرده‌اند. این افراد انعطاف‌پذیر هستند، درجه بالای هوشیاری نسبت به خویشتن را دارند، توانایی رویارویی با مشکلات، دردها و چیره شدن بر آنها را دارند (نصر اصفهانی و اعتمادی، ۱۳۹۱).

در فرضیه سوم پژوهش به بررسی رابطه انعطاف‌پذیری شناختی با رضایت زناشویی پرداخته شد. تحلیل‌های آماری انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد که متغیر انعطاف‌پذیری شناختی با رضایت زناشویی ($r=0/453$) رابطه معنادار دارد ($P \leq 0/01$). شفیع‌ی و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند، انعطاف‌پذیری شناختی در افراد مطلقه به‌طور معنی‌داری پایین‌تر از افراد بدون سابقه طلاق است. همچنین رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی با برخی از مشکلات سلامت روان از جمله وسواس فکری عملی، افسردگی، نومییدی، استفاده از مواد، استرس، طلاق، تعارضات خانوادگی و... بررسی شده است. از جمله پژوهش بیگدلی و همکاران (۱۳۹۵) نشان دادند که افراد دارای نشانگان وسواس - جبری، انعطاف‌پذیری شناختی و حافظه کاری ضعیف‌تری نسبت به دانشجویان بهنجار دارند. افرادی که انعطاف‌پذیری شناختی کمی دارند ممکن است در صورت بروز مشکل، خودشان در مشکل گم شوند، احساس کنند قربانی هستند، برای همیشه درگیر آن شوند و به مکانیسم‌های تطابقی نادرست مثل طلاق روی آورند، و قطعاً زندگی زناشویی با فراز و نشیب‌هایی همراه است و داشتن انعطاف‌پذیری که مجموعه‌ای از توانایی‌های اکتسابی است، فرد را در رویارویی با ناملایمات زندگی اش پشتیبانی می‌کند.

در فرضیه چهارم پژوهش به بررسی نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه

هوش معنوی و رضایت زناشویی در دانشجویان زن متأهل دانشگاه قم پرداخته شد. نتایج تحلیل‌های آماری نشان می‌دهد که انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین هوش معنوی و رضایتمندی زناشویی نقش میانجی جزئی دارد. با توجه به اینکه پژوهشگر تاکنون به پژوهشی که ارتباط میان هوش معنوی، انعطاف‌پذیری شناختی و رضایت زناشویی را مورد بررسی قرار داده باشند، دست نیافته، امکان مقایسه نتایج این پژوهش با سایر پژوهش‌ها وجود ندارد؛ اما با توجه به پژوهشی که عطادخت و همکاران (۱۳۹۴) با عنوان اثربخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل در افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و ارتقای عملکرد خانواده در زنان دارای اختلافات زناشویی انجام داده‌اند و نیز نتایجی که نشان داد آموزش تحلیل رفتار متقابل باعث ارتقای عملکرد خانواده و افزایش انعطاف‌پذیری شناختی زنان شده است، احتمالاً داشتن انعطاف‌پذیری شناختی در کاهش میزان نارضایتی زناشویی مؤثر بوده و تعمیم این آموزش به دیگر جنبه‌های زندگی می‌تواند در کاهش مشکلات زوجین و خانواده‌ها کاربرد پیشگیرانه داشته باشد. این پژوهش را می‌توان تا حدی با موضوع پژوهش هم‌سو دانست. همچنین کشاورز، مولوی و یارمحمدیان (۱۳۸۷) به نقل از عطادخت و همکاران در پژوهش خود نشان دادند که بین انعطاف‌پذیری شناختی و شادکامی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. انعطاف‌پذیری شناختی به توانایی انسان برای سازگار کردن راهکارهای فرایند شناختی در مواجهه با شرایط جدید و غیرمنتظره در محیط اطلاق می‌شود. طبق نظریه انعطاف‌پذیری شناختی، انعطاف‌پذیر شناختی کسی است که می‌تواند به راحتی در پاسخ به خواست‌های موقعیتی متنوع، اطلاعات را مجدداً سازمان‌دهی کرده و به کار برد. افراد برای به دست آوردن این انعطاف‌پذیری شناختی باید پیچیدگی کامل مسائل را درک کنند و به دفعات فضای مسئله را بررسی کنند تا ببینند چگونه تغییر در متغیرها و اهداف می‌تواند فضا را تغییر دهد. افرادی که انعطاف‌ناپذیری شناختی دارند در پاسخ به تغییرات محیطی، تغییرات در زندگی اجتماعی، تغییرات در شغل و...، سفت‌وسخت هستند، نیاز به ساختار دارند و تمایل دارند که تمام کارها را به یک شیوه معین انجام دهند، بنابراین هرگونه تغییر ممکن است آنها را مضطرب و آشفته سازد و در این حالت یکی از راه‌ها برای سازگاری با محیط در حال تغییر در این افراد، ایجاد و رشد علائم آسیب روانی است (اسکندری و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۲۵).

از محدودیت‌های این پژوهش، تأثیر وضعیت روحی و روانی دانشجویان و نگذاشتن وقت کافی هنگام تکمیل پرسش‌نامه‌ها بود که طبیعت تمام مطالعات توصیفی است که

از طریق پرسش‌نامه اطلاعات آنها جمع‌آوری می‌شوند و خارج از اختیار پژوهشگر بود. با توجه به جدید بودن متغیر انعطاف‌پذیری شناختی و پژوهش‌های محدود در این زمینه، پیشنهاد می‌شود با انجام پژوهش‌های مختلف و بررسی نقش سایر متغیرها در ارتباط با انعطاف‌پذیری شناختی به گسترش این حوزه کمک شود.

پیشنهاد می‌گردد که درمانگران و مشاوران با یافتن روش‌هایی برای افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و آموزش آن به افراد بتوانند افق‌های تازه‌ای در برابر درمان و پیشگیری از آسیب‌های روانی بگشایند. با توجه به نتایج، متغیر انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند حدود $\frac{1}{3}$ رابطه هوش معنوی و رضایت زناشویی را میانجی‌گری کند؛ لذا به پژوهشگران آینده توصیه می‌شود به دنبال کشف متغیرهایی بروند که مابقی این رابطه را تحت تأثیر قرار می‌دهد که قطعاً با مشخص شدن این مسیر می‌توان به انجام پژوهش‌های آزمایشی پرداخت و نتیجه را عینی‌تر بررسی نمود.

منابع

- ابوالعالی، خدیجه؛ مجتبابی، مینا و رحیمی، ندا (۱۳۹۱)، «پیش‌بینی رضایت از زندگی زناشویی بر اساس مهارت‌های حل مسئله اجتماعی و هوش معنوی در افراد متأهل»، *مجله علوم رفتاری*، دوره هفتم، شماره ۲، ص ۱۱۵-۱۲۲.
- الیاسی، خدیجه؛ فروتن، مرجان؛ احمدی، رقیه؛ حیدری، راضیه و مهدی‌نژاد، معصومه (۱۳۹۶)، *عوامل مؤثر بر رضایت زناشویی و رابطه آن با هوش معنوی و استرس*، کنگره بین‌المللی مدیریت بهداشت روان و علوم روان‌شناختی، ص ۱-۱۷.
- امامقلیان، فاطمه؛ مصطفایی، محمدرضا؛ حسین‌آبادی‌فراهانی، محمدجواد و کشاورز، مینا (۱۳۹۵)، «هوش معنوی و عوامل مؤثر بر آن در دانشجویان پرستاری: یک مطالعه توصیفی-مقطعی»، *نشریه اسلام و سلامت*، دوره دوم، شماره ۲، ص ۱۶-۲۲.
- بخت‌افروز، زهرا؛ یوسفی، زهرا و آقایی، پروین (۱۳۹۶)، «بررسی رابطه چندگانه بین هوش معنوی و تاب‌آوری با انعطاف‌پذیری شناختی در بین دانشجویان دختر دانشگاه آزاد خوراسگان»، *دومین کنگره بین‌المللی علوم انسانی، مطالعات فرهنگی*، تهران.
- بشرپور، سجاد؛ محمدی، نسیم و اسدی شیشه‌گران، سارا (۱۳۹۵)، «اثربخشی آموزش خود شفقتی شناختی در ولع مصرف، شدت وابستگی و انعطاف‌پذیری شناختی افراد وابسته به مواد»، *مجله روان‌شناسی بالینی*، سال نهم، شماره ۳، ص ۹۲-۱۰۳.

- بصروی، سیما و عباسی، ترانه (۱۳۹۴)، «رابطه هوش معنوی و کیفیت ابعاد رابطه زناشویی (صمیمیت و شور جنسی) در بین زنان متأهل شهر کرج»، **فصلنامه نسیم تندرستی**، دوره چهارم، شماره ۳، ص ۱۵-۲۰.
- بیگدلی، ایمان اله و صباحی، پرویز (۱۳۹۵)، «مقایسه انعطاف پذیری شناختی، نظریه ذهن و حافظه کاربرد دانشجویان دارای نشانه های وسواسی جبری و گروه بهنجار»، **فصلنامه تازه های علوم شناختی**، سال هجدهم، شماره ۴، ص ۲۵-۳۷.
- ترقی جاه، صدیقه؛ بهادری خسروشاهی، جعفر و خانجانی زینب (۱۳۹۵)، «پیش بینی رضایت زناشویی زنان با ویژگی های شخصیتی و دینداری»، **مجله مشاوره و روان درمانی خانواده**، دوره ششم، شماره ۲، ص ۱۰۷-۱۲۷.
- حاتمی و رزنه، ابوالفضل (۱۳۹۴)، **تدوین الگوی ازدواج پایدار رضایت مند و بررسی اثر بخشی برنامه مد/خله ای مبتنی بر آن**، پایان نامه کارشناسی ارشد، گروه مشاوره، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی.
- حسین دخت، آرزو؛ فتحی آشتیانی، علی؛ تقی زاده، محمد احسان (۱۳۹۲)، «رابطه هوش معنوی و بهزیستی معنوی با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی»، **روان شناسی دین**، سال ششم، شماره ۲، ص ۵۷-۷۴.
- حسینیان، سیمین؛ قاسم زاده، سوگند و نیکنام، ماندانا (۱۳۹۰)، «پیش بینی کیفیت زندگی معلمان زن بر اساس متغیرهای هوش هیجانی و هوش معنوی»، **فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی**، دوره سوم، شماره ۹، ص ۴۲-۹۶.
- سلیمانیان، علی اکبر و محمدی، اکرم (۱۳۸۸)، «بررسی رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی»، **پژوهشنامه تربیتی دانشگاه آزاد بجنورد**، شماره ۱۹، ص ۱۳۲-۱۵۰.
- سهرابی، احمد؛ جهانی، عهدیه؛ محرابیان، طاهره؛ مرعشیان، فاطمه و ظاهری، صدیقه (۱۳۹۵)، «رابطه کیفیت زندگی و استرس با رضایت زناشویی در زنان مبتلا به سردرد میگرنی شهرستان اهواز»، **مجله علوم مراقبتی نظامی**، سال سوم، شماره ۲، ص ۱۲۲-۱۵۵.
- شاره، حسین و اسحاقی ثانی، مریم (۱۳۹۷)، «نقش پیش بینی شخصیت بامدادی شامگاهی، انعطاف پذیری شناختی و تنظیم شناختی هیجان در رضایت زناشویی زنان میانسال»، **مجله روان پزشکی و روان شناسی بالینی ایران**، سال بیست و چهارم، شماره ۴، ص ۳۸۴-۳۹۹.
- شریفی ریگی، علی و بساک نژاد، سودابه (۱۳۹۷)، «نقش بلوغ عاطفی، خودتاب آوری و هوش معنوی در پیش بینی سازگاری با دانشگاه، با کنترل انعطاف پذیری شناختی در دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه جندی شاپور اهواز»، **مجله دانشگاه علوم پزشکی قم**، سال دوازدهم، شماره ۷، ص ۶۹-۷۸.
- شفیع، معصومه؛ بشرپور، سجاد و حیدری راد، حدیث (۱۳۹۵)، «مقایسه نگرش های ناکارآمد و

- ۳۰، ص ۱۰۳-۱۱۲.
- عطادخت، اکبر؛ جعفریان دهکردی، فاطمه؛ بشرپور، سجاد و نریمانی، محمد (۱۳۹۴)، «اثربخشی آموزش گروهی تحلیل رفتار متقابل در افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و ارتقای عملکرد خانواده در زنان دارای اختلافات زناشویی»، *فصلنامه شخصیت و تفاوت‌های فردی*، شماره ۸، ص ۲۵-۴۴.
- فاضلی، مزگان؛ احتشام‌زاده، پروین و هاشمی شیخ‌شبان، اسماعیل (۱۳۹۳)، «اثربخشی درمان شناختی-رفتاری بر انعطاف‌پذیری شناختی افراد افسرده»، *مجله اندیشه و رفتار*، شماره ۳۴، ص ۷۲-۵۳.
- فیاض صابری، محمدحسن؛ توزنده‌جانی، حسن؛ ثمری علی‌اکبر و نجات، حمید (۱۳۹۸)، «پیش‌بینی پایداری ازدواج بر اساس سازگاری زناشویی و خودابرازی جنسی با میانجی‌گری هوش هیجانی»، *مطالعات تربیتی و روان‌شناسی*، سال نهم، شماره ۲، ص ۵۶-۷۰.
- کمال‌جو، علی؛ نریمانی، محمد؛ عطادخت، اکبر و ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۵)، «مدل علی تأثیرات هوش معنوی و اخلاقی بر روابط فرازناشویی با واسطه‌های شبکه‌های مجازی و رضایت زناشویی»، *پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی*، شماره ۲۴، ص ۵۳-۷۳.
- کهندانی، مهدیه و ابوالمعالی‌الحسینی، خدیجه (۱۳۹۶)، «ساختار عاملی و ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس، وندروال و جیلون»، *فصلنامه علمی پژوهشی روش‌ها و مدل‌های روان‌شناختی*، شماره ۳، ص ۵۴-۷۰.
- مددی اشکیکی، میترا و رحمانی، محمدعلی (۱۳۹۶)، *رابطه بین نگرش‌های ناکارآمد و تحریف‌های شناختی با انعطاف‌پذیری شناختی با میانجی‌گری طرحواره‌های ناسازگار اولیه*، مرکز بین‌المللی دانشگاه شیراز.
- نصرافهانی، نرگس و اعتمادی، احمد (۱۳۹۱)، «رابطه ویژگی‌های شخصیتی با هوش معنوی و کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی»، *مجله تخصصی پژوهشی و سلامت*، سال ۲، شماره ۲، ص ۲۲۶-۲۳۵.
- نوری، حشمت‌اله و شهید، عاطفه (۱۳۹۶)، «بررسی رابطه بین هوش معنوی و هوش اخلاقی با رضایت زناشویی در زنان متأهل»، *مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*، سال سوم، شماره ۱، ص ۵۶-۶۷.
- Cobbinah, J. (2020). Pre-Marital Counselling and Sustainability of Marriages in Contemporary Ghanaian Society. *International Journal of Political Activism and Engagement*, 6(1), 51-53.

- Irastorza, N. (2017). Sustainable marriages? Divorce patterns of binational couples in Europe versus North America. *Journal Indexing and Metrics*, 16(4), 649- 683.
- Khurana, K. (2011). Effects of spiritually demensions on marital satisfaction. *Global Journal of Enterprise Information system*. 9(2), 117-122.
- Mahoney, A. , Flint, D. D. , McGraw, J. S. (2020). Chapter 9 - Spirituality, religion, and marital/family issues. *Handbook of Spirituality, Religion, and Mental Health (Second Edition)*. 159- 177.
- Munawar, Khadeeja; Tariq, Oma-ma. (2017). Exploring Relationship Between Spiritual Intelligence, Religiosity and Life Satisfaction Among Elderly Pakistani Muslims *Journal of Religion and Health*, PP 781-795
- Pinto, C. T. , Pinto, S. (2020). From spiritual intelligence to spiritual care: A transformative approach to holistic practice. *urse Education in Practice*. 47, 1-11.
- Sandra, H. , & Starks. , Aaron, W. , Hughey. (2003). African American Women at Midilife: The Relationship between Spirituality and life satisfaction, 2, 133-147.

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

سال هفتم، شماره اول، پیاپی ۱۵، بهار و تابستان ۱۴۰۰ (ص ۸۹-۱۰۰)

رابطه سبک‌های فرزندپروری با سخت‌رویی و جهت‌گیری مذهبی فرزندان

The Relationship between Parenting Styles and Children's Hardiness and Religious Orientation

هادی طیبی‌پور / دانش‌آموخته کارشناسی ارشد مشاوره مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران.
رضا مهکام / هیئت علمی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، ایران.
محمد رضا بنیانی / دکتری روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره)، قم، ایران.

Hadi Tayebipoor / Graduated from the Consulting Institute of Higher Education, Ethics and Education, Qom, Iran.
haditayebi1234@gmail.com

Reza Mahkam / Faculty of Imam Khomeini Educational and Research Institute, Qom, Iran.

Muhammadreza Bonyani / Assistant Professor, Department of Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute, Qom, Iran.

Abstract

Parents' educational style has a significant role in the formation of children's personality. The present study was conducted to determine the relationship between parenting styles and children's hardiness and religious orientation. This is a descriptive correlational study that was performed on female high school students in Nowshahr city of Mazandaran province by cluster sampling method. The required information was collected using questionnaires of Schaefer's parenting style, Azerbaijani religious orientation and Cubasa hardship. The data showed that there is no significant relationship between the four parenting styles with rigor and religious orientation; As a result, the main hypothesis of the study was not confirmed, but based on the side findings, there is a positive correlation between rigidity and religious orientation.

Keyword: Parenting Styles, Difficulty, Religious Orientation, Secondary High School Students.

چکیده

سبک تربیتی والدین نقش بسزایی در شکل‌گیری شخصیت فرزندان دارد. پژوهش حاضر با هدف تعیین میزان رابطه سبک‌های فرزندپروری با سخت‌رویی و جهت‌گیری مذهبی فرزندان انجام گردید. این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است که بر دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان نوشهر استان مازندران و با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انجام شد. اطلاعات مورد نیاز با استفاده از پرسش‌نامه‌های سبک فرزندپروری شیفر، جهت‌گیری مذهبی آذربایجانی و سخت‌رویی کوباسا جمع‌آوری گردید. داده‌های به دست آمده نشان داد که بین سبک‌های چهارگانه فرزندپروری با سخت‌رویی و جهت‌گیری مذهبی، رابطه معناداری وجود ندارد؛ در نتیجه فرضیه اصلی پژوهش تأیید نشد؛ اما بر مبنای یافته‌های جانبی، بین سخت‌رویی و جهت‌گیری مذهبی همبستگی مثبت وجود دارد.

کلید واژه‌ها: سبک‌های فرزندپروری، سخت‌رویی، جهت‌گیری مذهبی، دانش‌آموزان متوسطه دوم.

مقدمه

موقعیت‌های فشارزای زندگی همواره می‌توانند بر میزان توانایی افراد در کنار آمدن با شرایط گوناگون مؤثر باشند؛ همچنین به نوبه خود، موجب بروز یا تشدید نابسامانی‌های جسمانی و روانی می‌شود (نصیری، ۱۳۸۷). در چنین فضایی انسان ناگزیر است تا برای مقابله با پیامدهای ناشی از فشارهای زندگی متغیرهای مؤثرتری را جستجو کند. سخت‌رویی^۱ از جمله این متغیرها است.

کوباسا (۱۹۷۹م) در پژوهش‌های خود بررسی کرد که ساختار شخصیتی افرادی که درجه بالایی از تنیدگی را بدون بیماری تجربه می‌کنند، متفاوت از افرادی است که در شرایط تنیدگی‌زا بیمار می‌شوند و او این ویژگی را سخت‌رویی نامید (کوباسا و همکاران ۱۹۸۲م). سخت‌رویی را ویژگی شخصیتی پیچیده‌ای معرفی می‌کنند که از سه مؤلفه چالش، کنترل و تعهد تشکیل شده است. فردی که میزان ویژگی چالش در او زیاد است، رویدادهای زندگی را به منزله فرصتی برای پویایی و سازگاری مجدد و میدانی برای پژوهش و ارتقای خویش تلقی می‌کند و در برابر این رویدادها، تسلیم منفعلانه را انتخاب نمی‌کند. فردی که مؤلفه کنترل در او زیاد است، احساس اثرگذاری بر جریان زندگی خود دارد و خود را در تغییر و دگرگونی شرایط توانا و مسئول می‌بیند. فردی که از تعهد بیشتری برخوردار است، نه تنها خود را واجد ارزش می‌بیند بلکه در زندگی رویدادهایی را که اهمیت و معنای زیستن را برای وی برجسته می‌سازند، نیز ارزشمند می‌داند (مدی و کوباسا، ۱۹۷۹م و مدی، ۲۰۱۳م).

از آنجایی که شخصیت انسان متأثر از محیط خانواده و تفاوت‌های موجود در شخصیت متأثر از شیوه‌های فرزندپروری والدین است و از طرفی سخت‌رویی و جهت‌گیری مذهبی موجب مقاومت انسان در برابر فشارهای روانی و در نتیجه سلامتی جسم و روان می‌شود، رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و تاب‌آوری معنادار می‌باشد (حسینی قمی، ۱۳۹۰).

جهت‌گیری مذهبی روی آورد کلی فرد که از مذهب اتخاذ کرده است؛ یعنی در ارتباط با موجودی متعالی مجموعه‌ای از اعتقادات، اعمال و تشریفات خاص را در زندگی دارد (آذربایجانی، ۱۳۸۷). اشخاص با جهت‌گیری درونی، انگیزه‌های خود را در دین می‌یابند و سعی می‌کنند آن را درونی ساخته و به‌طور کامل دنبال کنند. اما افراد با جهت‌گیری بیرونی فقط اهدافی ابزاری

1. Hardiness.

دارند. به عبارت دیگر نمایشی از رفتار دینی از خود بروز می‌دهند (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۱). از جمله عواملی که به نظر می‌رسد با سخت‌رویی و جهت‌گیری مذهبی فرزندان در ارتباط باشد، سبک‌های فرزندپروری والدین است (یزدانی زازرانی، ۱۳۹۳). موضوع ارتباط والدین و فرزندان، سال‌ها نظر صاحب‌نظران و متخصصان تعلیم و تربیت را به خود جلب نموده است. خانواده نخستین پایگاهی است که پیوند بین کودک و محیط اطراف او را به وجود می‌آورد (هرگنهان و آلسون، ترجمه سیف، ۲۰۰۳م).

هر خانواده شیوه‌ای خاص را به منزله شیوه‌های فرزندپروری در تربیت فرزندان خویش به کار می‌گیرد که متأثر از عوامل متفاوتی مانند عوامل فرهنگی، اجتماعی، سیاسی و اقتصادی است (هادری، پاور و جادیک، ۱۹۹۳م). تحقیقات معاصر در مورد شیوه‌های فرزندپروری از مطالعات بامریند روی کودکان و خانواده‌های آنان نشأت گرفته است. بامریند با رویکردی تیپ‌شناختی بر ترکیب اعمال فرزندپروری متفاوت تأکید کرده است. تفاوت در ترکیب عناصر اصلی فرزندپروری تغییراتی در چگونگی پاسخ‌های کودک به تأثیر والدین ایجاد می‌کند (دارلینگ، ۱۹۹۹م).

شیوه‌های فرزندپروری والدینی به شکل‌هایی متفاوت طبقه‌بندی شده است. بامریند (۱۹۹۱م) چهار سبک فرزندپروری را به شرح فرزندپروری استبدادی، مقتدر، سهل‌گیرانه و مسامحه‌کارانه تقسیم‌بندی نموده است. بامریند (۱۹۹۱م) بیان می‌کند که والدین مستبد نسبت به فرزندان خود محبت کمتری دارند؛ اما کنترل بسیار زیادی به کار می‌برند. والدین مقتدر، کنترل خود را همراه با رابطه گرم و پاسخگویی به فرزندان خود دارند، در حالی که در والدین سهل‌گیر، کنترل و محبت به فرزندان در کمترین سطح قرار دارد. (اعظم پرچم و همکاران، ۱۳۹۱). والدین مقتدر واقعیت‌ها و بینش‌های شناختی را به کودکان منتقل می‌سازند و تمایل بیشتری برای پذیرش دلایل کودکان در رد یک رهنمود از خود نشان می‌دهند. این والدین سخنوران خوبی هستند و اغلب برای مطیع‌سازی از استدلال و منطق بهره می‌جویند و نیز به منظور توافق با کودک از ارتباط کلامی استفاده می‌کنند (گارزا و همکاران، ۲۰۰۷م).

والدین سهل‌گیر فرزندان خود را کنترل نمی‌کنند؛ از آنان توقعی ندارند؛ در امور خانه نظم و ترتیبی ندارند و در تنبیه کردن یا پاداش دادن به فرزندان خود چندان جدی نیستند. نمایش

قدرت والدین اولین عاملی است که شیوه استبدادی را از دو شیوه دیگر متمایز می‌سازد. این والدین بسیار پرتوقع‌اند و پذیرای نیازها و امیال کودکان نیستند (کميجانی و ماهر، ۱۳۸۶). با توجه به اینکه دو ویژگی شخصیتی (سخت‌رویی و جهت‌گیری مذهبی) مهم و سرنوشت‌ساز می‌باشند، پس ضرورت دارد بدانیم که کدام شیوه فرزندپروری در ایجاد و افزایش این خصوصیت‌ها نقش دارند. پژوهش حاضر در پی آن است که به دو سؤال اصلی پاسخ دهد: ۱. آیا بین سبک‌های چهارگانه فرزندپروری با سخت‌رویی فرزندان رابطه معنا دار وجود دارد؟ و ۲. آیا بین سبک‌های چهارگانه فرزندپروری با جهت‌گیری مذهبی رابطه معنا دار وجود دارد؟ بررسی ارتباط بین جهت‌گیری مذهبی و سبک‌های فرزندپروری با عملکرد خانواده معلمان شهرستان فراشبند اثر حسنی نوشاری (۱۳۹۱)، رابطه سبک‌های فرزندپروری با جهت‌گیری مذهبی والدین اثر صفورا یزدانی زازرانی (۱۳۹۳) و رابطه باورهای دینی، جهت‌گیری دینی و سخت‌رویی با سلامت روان دانشجویان اثر مهرناز آزادیکتا (۱۳۹۴) از جمله پژوهش‌هایی است که در این زمینه انجام شد. وجه تمایز پژوهش حاضر استفاده هم‌زمان از چهار سبک بیان شده و تفاوت در جامعه آماری است که برحسب هدف، یک تحقیق بنیادی و کاربردی است.

روش پژوهش

با توجه به اینکه هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه سبک‌های فرزندپروری با سخت‌رویی و جهت‌گیری مذهبی فرزندان است، برحسب نحوه گردآوری داده‌ها توصیفی (غیرآزمایشی) از نوع همبستگی هست.

جامعه آماری پژوهش را دانش‌آموزان دختر مشغول به تحصیل در مقطع متوسطه دوم شهرستان نوشهر در استان مازندران در سال تحصیلی ۹۸-۱۳۹۷ تشکیل می‌دهند که شامل ۱۷۷۶ دانش‌آموز می‌باشد. روش به‌کار برده شده برای نمونه‌گیری در این پژوهش، روش نمونه‌گیری تصادفی از نوع خوشه‌ای است. انتخاب این خوشه‌ها (کلاس‌های درس که به صورت خوشه‌ای در زیرمجموعه مدرسه قرار دارند) به گونه‌ای تصادفی صورت گرفت به این صورت که در مرحله اول فهرستی از تمامی مدارس دخترانه متوسطه دوم شهر نوشهر تهیه شد. در مرحله دوم از این تعداد ۴ دبیرستان به صورت تصادفی انتخاب شد. در مرحله بعد از هر کدام از دبیرستان‌های یادشده از پایه دهم تا دوازدهم ۳ کلاس به عنوان خوشه انتخاب شدند که در مجموع ۲۶۰ دانش‌آموز بودند.

یافته‌های پژوهش

در این بخش داده‌های جمعیت‌شناختی شامل سن، جنس، تحصیلات، تعداد برادر و خواهر و ترتیب تولد که به همراه پرسش‌نامه‌ها توسط دانش‌آموزان تکمیل شده است، مورد بررسی قرار می‌گیرد. توزیع شرکت‌کنندگان به لحاظ سن: افرادی که ۱۵ سال سن دارند ۲۱ نفر که ۸٫۵ درصد کل آزمودنی‌ها می‌باشند. تعداد آزمودنی‌هایی که ۱۶ سال سن دارند ۱۰۶ نفر می‌باشند که ۴۳٫۱ درصد کل آزمودنی‌ها بوده و بیشترین فراوانی را دارا می‌باشند. تعداد آزمودنی‌هایی که ۱۷ سال سن دارند ۱۰۲ نفر که ۴۱٫۵ درصد کل آزمودنی‌ها می‌باشند و تعداد آزمودنی‌هایی که ۱۸ سال سن دارند ۱۷ نفر که ۶٫۹ درصد کل آزمودنی‌ها می‌باشند. توزیع شرکت‌کنندگان بر اساس تحصیلات این‌گونه است که پایه دهم با ۱۰۵ نفر ۴۲٫۷ درصد از کل آزمودنی‌ها می‌باشند. بیشترین فراوانی مربوط به پایه یازدهم است که با ۱۰۹ نفر ۴۴٫۳ درصد از کل نمونه است. پایه دوازدهم با فراوانی ۳۲ نفر و ۱۳ درصد کل نمونه کمترین فراوانی را دارا می‌باشد.

در این تحقیق سه متغیر سبک‌های فرزندپروری و سخت‌رویی و جهت‌گیری مذهبی وجود دارد. ۵۹ نفر از آزمودنی‌ها که ۲۴ درصد کل آزمودنی‌ها را تشکیل می‌دهند، سبک مقتدرانه را ادراک نموده‌اند و ۱۰۱ نفر از آزمودنی‌ها که ۴۱٫۱ درصد کل آزمودنی‌ها را تشکیل می‌دهند، سبک بی‌اعتنا را ادراک نموده‌اند و ۴۷ نفر از آزمودنی‌ها که ۱۹٫۱ درصد کل آزمودنی‌ها را تشکیل می‌دهند، سبک مستبدانه را ادراک نموده‌اند و ۳۸ نفر از آزمودنی‌ها که ۱۵٫۴ درصد کل آزمودنی‌ها را تشکیل می‌دهند، سبک سهل‌گیرانه را ادراک نموده‌اند. در جدول شماره ۱ رابطه بین سخت‌رویی و جهت‌گیری مذهبی از طریق ضریب همبستگی پیرسون مورد بررسی قرار گرفت.

جدول ۱: رابطه سخت‌رویی و جهت‌گیری مذهبی

جهت‌گیری مذهبی	سخت‌رویی	متغیر
**۰٫۲۲۰	۱	سخت‌رویی
۱	**۰٫۲۲۰	جهت‌گیری مذهبی

همان گونه که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، همبستگی بین سخت‌رویی و جهت‌گیری

مذهبی ۰٫۲۲۰ می‌باشد که در سطح ۰٫۰۱ معنادار است، یعنی با ۹۹ درصد اطمینان می‌توان گفت که بین جهت‌گیری مذهبی و سخت‌رویی آزمودنی‌ها رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و با افزایش جهت‌گیری مذهبی، سخت‌رویی نیز افزایش و با کاهش جهت‌گیری مذهبی، سخت‌رویی نیز کاهش می‌یابد.

جهت مقایسه نمرات آزمودنی‌ها در سبک‌های فرزندپروری و سخت‌رویی از تحلیل واریانس یک‌سویه و آزمون تعقیبی شفه استفاده شد، نتایج نشان داد که بین سبک‌های فرزندپروری با سخت‌رویی فرزندان رابطه معناداری وجود ندارد. جهت مقایسه نمرات آزمودنی‌ها در سبک‌های فرزندپروری و جهت‌گیری مذهبی از تحلیل واریانس یک‌راهه و آزمون تعقیبی شفه استفاده شد، یافته‌های مربوط به رابطه سبک‌های فرزندپروری با جهت‌گیری مذهبی نشان داد که فرض صفر رد نشد و بین سبک‌های فرزندپروری با متغیر جهت‌گیری مذهبی تفاوت معناداری وجود ندارد. علی‌رغم مردود نشدن فرضیه صفر، با استفاده از تحلیل واریانس یک‌راهه، جهت ارزیابی و بررسی بیشتر تفاوت بین سبک‌های فرزندپروری در متغیر جهت‌گیری مذهبی از آزمون تعقیبی شفه استفاده شد. که نتایج حاصل از آزمون تعقیبی شفه نشان می‌دهد که در میزان جهت‌گیری مذهبی آزمودنی‌ها با توجه به ۴ سبک فرزندپروری ادراک شده، تفاوت معناداری وجود ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش بررسی رابطه بین سبک‌های فرزندپروری با سخت‌رویی و جهت‌گیری مذهبی فرزندان در شهر نوشهر بود. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بین نمرات مقیاس سبک‌های فرزندپروری و نمرات مقیاس سخت‌رویی در بین دانش‌آموزان رابطه همبستگی معنادار وجود ندارد.

طبق مطالعات اولیه به نظر می‌رسید در پژوهش حاضر رابطه معنادار خواهد بود؛ اما با توجه به اینکه پرسش‌نامه سبک‌های فرزندپروری اجرا شده در این پژوهش از نوع ادراک شده بود و دانش‌آموزان برداشت‌های شخصی خود از شیوه تربیت والدین را در نظر گرفتند و از آنجاکه به طور معمول قضاوت فرزند در مورد سبک فرزندپروری والدین می‌تواند همراه با خطا باشد، بنابراین به احتمال زیاد این مسئله در نمرات تأثیرگذار بود و رابطه معنادار نشده است. از طرفی با توجه به اینکه پژوهش حاضر در منطقه‌ای کاملاً توریستی انجام شده است و در چنین مناطقی به طور معمول تأثیر حضور گردشگران به علت ارتباط تنگاتنگ با ساکنین

در این مناطق تفریحی و گردش‌پذیر، بسیار زیاد بوده و انتقال و تبادل فرهنگ و زندگی بین ساکنین و گردشگران بیش از حد معمول می‌باشد و چنین شرایطی موجب کاهش تأثیرپذیری فرزندان از والدین خود خواهد شد و معمولاً اقتدار والدین در این مناطق نسبت به مناطق کم‌رفت و آمد، کمتر است؛ بنابراین یکی از عوامل معنادار نشدن ارتباط بین متغیرها می‌تواند به همین موضوع ربط داشته باشد. به همین جهت در این منطقه جغرافیایی هم می‌توان انتظار داشت که موضوعات سبک فرزندپروری، جهت‌گیری مذهبی و سخت‌رویی همراه با آسیب‌هایی باشد.

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بین نمرات مقیاس سبک‌های فرزندپروری و نمرات مقیاس جهت‌گیری مذهبی در بین دانش‌آموزان رابطه همبستگی معنادار وجود ندارد. در این پژوهش رابطه سبک‌های چهارگانه فرزندپروری با استفاده از تحلیل واریانس یک‌راهه (آنوا) با جهت‌گیری فرزندان مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان دادند سبک‌های فرزندپروری با جهت‌گیری مذهبی فرزندان ارتباط معناداری ندارد. در تحلیل نتایج این فرضیه می‌توان گفت با توجه به دلایلی که در فرضیه اول ذکر شد انجام پرسش‌نامه سبک‌های فرزندپروری بر اساس ادراک شده توسط دانش‌آموزان و توریستی بودن منطقه که موجب کاهش تأثیرگذاری والدین می‌شود معناداری بین متغیرها دچار اختلال شده است. در این پژوهش طبق نتایجی که از آزمون واریانس یک‌راهه به دست آمد رابطه معناداری بین سبک فرزندپروری مقتدرانه با سخت‌رویی و جهت‌گیری مذهبی فرزندان به طور کلی به دست نیامد و در نتیجه این فرضیه پژوهش تأیید نشد.

با توجه به اینکه در سبک فرزندپروری مقتدرانه برای جلوگیری از بروز رفتارهای نابهنجار نادرست در فرزندان، والدین در هر مورد می‌کوشند که فرزندان را متوجه آثار اعمال خود سازند و به آنها کمک کنند که خودشان اعمال خویش را اداره نمایند؛ بنابراین، برای اجرای انضباط در خانه و اجتماع، خودکنترلی، جانشین دیگرکنترلی می‌شود (شریعتمداری، ۱۳۷۷). والدین مقتدر، صمیمی، دلسوز و نسبت به نیازهای فرزند، حساس هستند و انتظار می‌رود که در این سبک سخت‌رویی فرزندان افزایش یافته و جهت‌گیری مذهبی آنها درونی شود؛ همچنان‌که نقی‌پور (۱۳۹۰) در پژوهشی نشان داد بین شیوه فرزندپروری مقتدرانه با سخت‌رویی فرزندان رابطه مثبت معنادار وجود دارد. همچنین یزدانی زازانی (۱۳۹۳)، در پژوهشی رابطه سبک‌های فرزندپروری با جهت‌گیری مذهبی والدین را مورد بررسی قرار داده است. نتایج به دست آمده از آزمون نشان داد که همبستگی مثبت قابل قبولی بین

سبک فرزندپروری مقتدرانه و جهت‌گیری مذهبی وجود دارد که با نتیجه پژوهش حاضر ناهمسو می‌باشند.

علت عدم تأیید این فرضیه و همسو نبودن با نتایج پژوهش‌های فوق همان گونه که در فرضیه‌های قبل گفته شد استفاده از پرسش‌نامه فرزندپروری ادراک شده می‌باشد چراکه فرزندان برداشت شخصی خودشان را از تربیت و سبک والدین اتخاذ کرده و در نتیجه تحقیق تأثیرگذار بوده است.

نکته مهم دیگر، توریستی بودن شهر نوشهر می‌باشد. گردشگر با حضور در مناطق گردشگری با ساکنین بومی مناطق تفریحی و گردش‌پذیر فرهنگ و زندگی خود را به اشتراک گذاشته و تبادل خواهند کرد. به همین جهت در موضوعات سبک فرزندپروری و سخت‌رویی انتظار آسیب و کاهش جهت‌گیری مذهبی را می‌توان داشت. پژوهش ایرجی‌راد (۱۳۹۲) نشان می‌دهد که گردشگری بر وضعیت اجتماعی، فرهنگی و آسیب‌های اجتماعی، اقتصادی و زیست‌محیطی در شهر نوشهر تأثیرگذار است. چنانچه در پژوهش حاضر مشاهده شد که بیشترین فراوانی در سبک فرزندپروری در این شهر، سبک بی‌اعتنا می‌باشد.

با توجه به تأثیر توریست و گردشگر بر فرهنگ و تربیت جامعه در پژوهش ایرجی‌راد (۱۳۹۲) و نتایج پژوهش حاضر، سبک‌های فرزندپروری در جهت‌گیری مذهبی و سخت‌رویی فرزندان تأثیر چندانی ندارد و این دو متغیر بیشتر تحت تأثیر اجتماع و فرهنگ برخاسته از آن قرار گرفته‌اند.

در پژوهش حاضر طبق نتایجی که از آزمون واریانس یک‌راهه به دست آمد رابطه معناداری بین سبک فرزندپروری مستبدانه با سخت‌رویی و جهت‌گیری مذهبی فرزندان به طور کلی به دست نیامد و در نتیجه این فرضیه پژوهش تأیید نشد. با توجه به اینکه در سبک فرزندپروری مستبدانه والدین بر قدرت خود بیش از اندازه تأکید می‌کنند و برای اجرای دستورات خود اطاعت بی‌چون و چرا می‌خواهند و لزومی برای ارائه دلیل نمی‌بینند (بی‌ریا و همکاران، ۱۳۷۵) و فرزندان چنین بار آورده می‌شوند که از قوانین سخت‌گیرانه‌ای که به وسیله والدین به وجود می‌آید پیروی کنند و والدین برای کنترل فرزندان خود از شیوه‌های ایجاد ترس استفاده می‌کنند و در صورت عدم پیروی از چنین قوانینی معمولاً تنبیه و اعمال زور است انتظار می‌رود که در این سبک سخت‌رویی فرزندان کاهش یافته و جهت‌گیری مذهبی آنها ضعیف شود؛ همچنان‌که نقی‌پور (۱۳۹۰) در پژوهشی نشان داد بین شیوه فرزندپروری مستبدانه با سخت‌رویی فرزندان، رابطه منفی معناداری وجود دارد. همچنین

یزدانی زازرانی (۱۳۹۳)، در پژوهشی رابطه سبک‌های فرزندپروری با جهت‌گیری مذهبی والدین را مورد بررسی قرار داده است. نتایج به دست آمده از آزمون نشان داد که بین سبک فرزندپروری مستبدانه و جهت‌گیری مذهبی رابطه منفی معناداری وجود دارد.

در پژوهش حاضر رابطه معناداری بین سبک فرزندپروری سهل‌گیرانه با سخت‌رویی و جهت‌گیری مذهبی فرزندان به‌طورکلی به دست نیامد و در نتیجه این فرضیه پژوهش نیز تأیید نشد. در این روش و سبک فرزندپروری، والدین عشق و محبت بیش از اندازه، بدون اعمال کنترل‌های لازم را ابراز می‌دارند و این‌گونه پدر و مادرها، تحت تأثیر این کج‌فهمی و سوء برداشت که «روان‌شناسان با تنبیه مخالف‌اند»، از به‌کار بردن هر نوع تنبیهی اجتناب می‌کنند. از طرفی کنترل کمی بر رفتار فرزندان خود اعمال می‌کنند و به آنها اجازه می‌دهند در هر سنی که باشند، خودشان تصمیم‌گیری کنند، حتی وقتی که هنوز قادر به انجام آن نیستند؛ انتظار می‌رفت در این فرضیه نیز رابطه بین متغیرها معنادار و به صورت منفی تأثیرگذار باشد، همچنان‌که خلیلی فر (۱۳۹۲) در پژوهشی به این نتیجه رسید که هرچه سبک فرزندپروری والدین آسان‌گیرتر باشد، شخص اجبار کمتری را برای تظاهر به مذهب و درون‌فکنی کردن آن در خود احساس می‌کند. از طرفی یزدانی زازرانی (۱۳۹۳)، در پژوهشی نشان داد که بین سبک فرزندپروری سهل‌انگارانه با جهت‌گیری مذهبی رابطه معناداری وجود ندارد. نقی‌پور (۱۳۹۰) نیز در پژوهشی نشان داد بین شیوه فرزندپروری سهل‌گیرانه با سخت‌رویی فرزندان، رابطه وجود ندارد.

همچنان‌که مشاهده شد پژوهش‌های فوق همسو با پژوهش حاضرند و نشان از آن دارد که سبک سهل‌گیرانه در جهت‌گیری مذهبی فرزندان و سخت‌رویی آنها تأثیر چندانی ندارد. در پژوهش حاضر رابطه معناداری بین سبک فرزندپروری بی‌اعتنا با سخت‌رویی و جهت‌گیری مذهبی فرزندان به‌طور کلی به دست نیامد و در نتیجه این فرضیه پژوهش نیز تأیید نشد.

سبک بی‌اعتنا بدترین و آسیب‌زننده‌ترین سبک فرزندپروری هست و والدین در این سبک کنترل بسیار کمی روی فرزند خود دارند، توقع خاصی از فرزندشان ندارند و همواره با نوعی غفلت با فرزند خود مواجه می‌شوند. انرژی بسیار کمی برای ارتباط با فرزند خود دارند و اغلب چندان احساس مسئولیت نمی‌کنند؛ لذا انتظار می‌رود در این سبک رابطه معنادار بوده و جهت‌گیری مذهبی و سخت‌رویی فرزندان را تحت تأثیر خود قرار دهد؛ اما با توجه به دلایلی که در تحلیل فرضیه قبل آورده شد در این فرضیه نیز رابطه همبستگی معنادار نشد.

یافته‌ها نشان می‌دهند بین سخت‌رویی با جهت‌گیری مذهبی همبستگی مثبت

معنادار در وجود دارد و میزان این همبستگی ۰٫۲۲ می‌باشد. این یافته‌ها با نتایج پژوهشی که حسینی قمی (۱۳۹۰) در آن نشان می‌دهد که رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و تاب‌آوری معنادار است همسو می‌باشد.

همچنین رضایت (۱۳۸۹) در پژوهشی همسو با پژوهش حاضر نشان داد که همبستگی بین جهت‌گیری مذهبی درونی و سخت‌رویی و مؤلفه‌های آن (به جز مبارزه‌جویی) معنادار بود. با توجه به این فرضیه نقش دو مؤلفه جهت‌گیری مذهبی و سخت‌رویی فرزندان مشخص می‌شود که چه اهمیت بالایی دارند. با تقویت هر یک از این دو ویژگی دیگری نیز تقویت می‌یابد. همچنان‌که سرمدی (۱۳۸۵) در پژوهشی آورده که دین‌داری آگاهانه و گرایش‌های مذهبی تأثیر بسزایی بر جنبه‌های گوناگون رفتار فردی و اجتماعی جامعه، به‌ویژه نسل جوان دارد. البته توجه زیادی که امروزه به رفتارهای ناپه‌نجان اخلاقی یا خلاف شرع و بزهکارانه جوانان معطوف می‌شود و نیز سیاست‌های پیشگیرانه یا تنبیهی که به‌طور ضربتی اتخاذ می‌گردد، می‌تواند تا حدودی مبین نگرانی از این واقعیت باشد که تلاش‌ها و فعالیت‌های بیش از دو دهه مدیران و مسئولان در انتقال باورها، ارزش‌ها و هنجارهای دینی به نسل جوان، با نوعی عدم موفقیت و ناکامی روبه‌رو شده است. پس با آموزش و آگاهی دادن به والدین نسبت به تقویت سخت‌رویی فرزندان، می‌توان جهت‌گیری مذهبی آنان را نیز بالا برد تا کمتر شاهد ناپه‌نجان‌های اخلاقی در نوجوانان و جوانان باشیم.

مهم‌ترین محدودیت پژوهش عدم وجود تست‌های بومی مطابق با فرهنگ کشور ما می‌باشد. با توجه به اینکه آزمون‌های استفاده شده، گزارش بالایی از اعتبار و روایی دارند، اما به نظر می‌رسد که صرفاً ترجمه آزمون‌های مطابق با فرهنگ غربی می‌باشد که تا حدودی با هنجارهای اجتماعی، فرهنگی و دینی کشور ما متفاوت است. حجم بالای سؤالات پرسش‌نامه‌ها نیاز به زمان زیادی داشت که با توجه به کلاس و درس دانش‌آموزان روند پژوهش را با مشکل روبه‌رو می‌ساخت. این تحقیق در شهر توریستی نوشهر انجام گرفت؛ لذا در تعمیم آن به سایر شهرها باید جانب احتیاط را در نظر گرفت. جامعه آماری این پژوهش دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم بودند.

پیشنهادهای پژوهش عبارت‌اند از: انجام پژوهش‌های مشابه در سایر شهرها، انجام پژوهش در مقاطع تحصیلی بالاتر، پژوهش با سبک‌های فرزندپروری غیر ادراک شده که پرسش‌نامه توسط والدین انجام شود، انجام پژوهش با جامعه آماری دانش‌آموزان پسر در نوشهر، ساخت آزمون‌های بومی.

منابع

- آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۷)، **تهیه و ساخت جهت‌گیری مذهبی با تکیه بر اسلام**، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۷)، **روان‌شناسی دین از دیدگاه ویلیام جیمز**، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- آزادیکتا، مهرناز (۱۳۹۴)، «رابطه باورهای دینی، جهت‌گیری دینی و سخت‌رویی با سلامت روان دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر»، **مجله پژوهش‌های مشاوره**، شماره ۵۵.
- بیرامی، منصور؛ اسماعیل‌پور، خلیل و رضایی، زینب (۱۳۹۱)، «بررسی مقایسه‌ای سخت‌رویی و سلامت‌روان در سطوح مختلف دینداری در فرهنگیان شهرستان خوی»، **فصلنامه علوم تربیتی**، سال پنجم، شماره ۱۹.
- بی‌ریا، ناصر؛ رهنمایی، سید احمد؛ آقا‌تهرانی، مرتضی؛ حقانی، ابوالحسن؛ شاملی، عباس؛ زارعان، محمدجواد؛ مصباح، علی و ساجدی، ابوالفضل (۱۳۷۵)، **روان‌شناسی رشد با نگرش به منابع اسلامی**، ج ۲، تهران: سمت.
- پرچم، اعظم؛ فاتحی‌زاده، مریم و الله‌یاری، حمیده (۱۳۹۱)، «مقایسه سبک‌های فرزندپروری با‌میرند با سبک فرزندپروری مسئولانه در اسلام»، **فصلنامه پژوهش در مسایل تعلیم و تربیت اسلامی**، سال بیستم، شماره ۱۴، ص ۱۱۵-۱۳۸.
- حسینی قمی، طاهره (۱۳۹۰)، «رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و تاب‌آوری در بین مادران دارای فرزندان مبتلا به بیماری»، **نشریه روان‌شناسی و دین**، سال چهارم، شماره ۳، ص ۶۹-۸۲.
- رضایت، میترا (۱۳۸۹)، **مقایسه پابندی مذهبی، جهت‌گیری مذهبی و سخت‌رویی در بین همسران شهدا و زنان سرپرست خانوار شهر تهران**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه پیام‌نور، تهران.
- سرمدی، محمود (۱۳۸۵)، «بررسی رابطه میان دینداری با بازده‌های تربیتی دانش‌آموزان متوسطه شهر قم»، **پژوهش‌های تربیت اسلامی**، شماره ۲.
- شریعتمداری، علی (۱۳۷۷)، **روان‌شناسی تربیت**، چاپ یازدهم، تهران: امیرکبیر.
- کمیجانی، مهرناز و ماهر، فرهاد (۱۳۸۶)، «مقایسه شیوه‌های فرزندپروری والدین نوجوانان با اختلال سلوک و نوجوانان عادی»، **دانش و پژوهش در روان‌شناسی**، شماره ۳۳.
- مدی، سالواتور. آر، **سخت‌رویی، (بهره‌گیری از شرایط استرس‌زا در جهت رشد تاب‌آوری)**، ترجمه: حمیده سادات سیاهپوش‌ها (۱۳۹۵)، تهران: روان.
- نصیری، طیبه (۱۳۸۷)، **بررسی رابطه بین سخت‌رویی و خودکارآمدی و رضایت شغلی معلمان مقطع متوسطه و پیش‌دانشگاهی ناحیه یک شهرستان شهریار**، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.

- نقی‌پور، مسعود (۱۳۹۰)، «رابطه شیوه‌های فرزندپروری والدین با سخت‌رویی فرزندان»، **فصلنامه روان‌شناسی تربیتی**، سال دوم، شماره ۲.
- هرگنهان، پی. آر؛ آلسون، میتو. اچ، **مقدمه بر نظریه‌های یادگیری**، ترجمه: علی‌اکبر سیف (۱۳۸۸)، تهران: دانا.
- یزدانی زازرانی، صفورا، (۱۳۹۳)، **بررسی رابطه سبک‌های فرزندپروری با جهت‌گیری مذهبی والدین**، **نخستین همایش ملی علوم تربیتی و روان‌شناسی**، مرودشت، شرکت اندیشه‌سازان مبتکر جوان.

Contents

Requirements for counseling the opposite sex with an Islamic approach.....	7
Hossein Radmard / Fatemeh Saeedi	
Psychological effects of crying in Islamic sources.....	23
Ismail Rabi-Zade / Najibollah Noori	
Cognitive treatment of depression based on Islamic sources.....	39
Mohsen Jirani	
Psychological analysis of the party based on Islamic sources	53
Mohammad Kaviani / Ahmad Alimarzaei	
The role of mediator of cognitive flexibility in the relationship between spiritual intelligence and marital satisfaction.....	71
Reihaneh Fattahi / Mohmmad Reza Salari Far	
The Relationship between Parenting Styles and Children’s Hardiness and Religious Orientation	89
Hadi Tayebipoor / Reza Mahkam / Muhammadreza Bonyani	

In the Name of Allah

Islam & Psychological Research

Two Quarterly Journal of Psychology

Vol.7, No. 15
Spring & Summer 2021

Proprietor: Akhlaq & Tarbiat High Education Institute

Managing director: Dr. Mohammad Javad Zarean

Editor in Chief: Dr. Mohammad Reza Ahmadi

Executive Secretary: Hadi Ershad Hosseini

Editorial Board

Ayatollah Sayyid Mohammad Gharavi Rad: *Research Institute of Howza Wa Daneshgah*

Hujjat uL-Islam Dr. Mohammad Javad Zarean: *Academic Institute for Ethics And Education*

Hujjat uL-Islam Dr. Mohammad Kaviani: *Research Institute of Howza Wa Daneshgah*

Hujjat uL-Islam Dr. Rahim Narouei: *IKI*

Hujjat uL-Islam Dr. Mahmood Nozari: *Research Institute of Howza Wa Daneshgah*

Dr. Ali Fathi Ashtiani: *Baqiyatallah University*

Dr. Hadi Bahrami Ehsan: *Tehran University*

Hujjat uL-Islam Dr. Mohammad Reza Ahmadi: *IKI*

ADDRESS:

The High Institute of Ethics and Education

No. 13, Shahid Shahbazi Street, Shahid Sadooqi Blvd, Qom, Iran

Postcode: 3716715545

Tel: +982532918444

Fax: +982523922239

www.ipr.ueae.ir

pajoohesh.ueae@gmail.com

فرم اشتراک دو فصلنامه

مشخصات متقاضی حقیقی

نام خانوادگی: نام:
میزان تحصیلات: رشته تحصیلی:
مبلغ واریز شده: تاریخ و شماره فیش بانکی:
آدرس و کد پستی:
صندوق پستی: تلفن:

امضای متقاضی

مشخصات متقاضی حقوقی

نام مؤسسه: واحد درخواست کننده:
مبلغ واریز شده: تاریخ و شماره فیش بانکی:
آدرس:
کد پستی: صندوق پستی:
تلفن: دورنگار:

امضای مسئول و مهر مؤسسه

از متقاضیان حقیقی و حقوقی دریافت مجله درخواست می شود پس از تکمیل فرم اشتراک، هزینه مربوطه را به شماره حساب ۱۰۳۵۷۰۴۰۳۰۰۰ بانک صادرات شعبه صدوقی، به نام «مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت» واریز نموده و اصل یا تصویر فرم اشتراک و فیش بانکی را به وسیله پست، دورنگار یا ایمیل به دفتر فصلنامه ارسال نمایند.

حق اشتراک سالانه برای دانشجویان: ۲۰۰.۰۰۰ ریال و تک شماره: ۱۰۰.۰۰۰ ریال
حق اشتراک سالانه برای عموم: ۲۴۰.۰۰۰ ریال و تک شماره: ۱۲۰.۰۰۰ ریال