



مؤسسه آموزش عالی باطن نوبخت
اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

دوفصلنامه علمی - پژوهشی

سال یازدهم، شماره اول، پیاپی ۲۳، بهار و تابستان ۱۴۰۴

اعضای هیئت تحریریه

حجة الاسلام و المسلمین دکتر محمدرضا احمدی

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

دکتر هادی بهرامی احسان

دانشگاه تهران

حجة الاسلام و المسلمین دکتر محمد جواد زارعان

مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت

آیت الله سید محمد غروی راد

پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

دکتر علی فتحی آشتیانی

دانشگاه بقیة الله

حجة الاسلام و المسلمین دکتر محمد کاویانی آرانی

پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

حجة الاسلام و المسلمین دکتر رحیم نارویی نصرتی

مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی

حجة الاسلام و المسلمین دکتر محمود نودری

پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

نشانی:

قم، بلوار شهید صدوقی، خیابان شهید شهبازی، پلاک ۱۳

دورنگار: ۰۲۵۳۲۹۲۲۲۳۹

صندوق پستی: ۳۷۱۶۷۱۵۵۴۵

کد پستی: ۳۷۱۶۷۱۵۵۴۵

پایگاه اینترنتی: journals.ueae.ir

پست الکترونیکی: pajooohesh.ueae@gmail.com

صاحب امتیاز
دکتر محمدجواد زارعان

مدیر مسئول
دکتر محمدجواد زارعان

سر دبیر
دکتر محمدرضا احمدی

دبیر اجرایی
امیر عرفانی نژاد

صفحه‌آرا
مهدی دهقان

این دوفصلنامه در پایگاه اطلاع‌رسانی

SID, Noormags, Magiran

و پرتال جامع علوم انسانی نمایه شده است.

راهنمای تدوین و شرایط پذیرش مقاله

مقدمه

دوفصلنامه «اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی» دوفصلنامه‌ای 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 دوفصلنامه در گستره مسائل روان‌شناختی، در دو سطح بنیادی و کاربردی، مقاله‌هایی را می‌پذیرد که از ساحت دینی نیز برخوردار باشد. دوفصلنامه، 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 منتشرشده در دوفصلنامه (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.
- کلیدواژه‌ها: 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، پیشینه تحقیق، 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 اعشار 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: نام‌خانوادگی، نام (سال انتشار اصلی)، **عنوان کتاب**، شماره جلد، نام و نام‌خانوادگی مترجم، سال انتشار ترجمه، نوبت چاپ، محل انتشار: انتشارات.

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

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

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

۵. اینترنت: نام‌خانوادگی، نام (تاریخ اخذ مطلب): نشانی کامل سایت.

- ضمایم (در صورت لزوم)

نکات قابل توجه در ارائه مقالات

۱. مقاله ارسالی نباید قبلاً در جای دیگری به چاپ رسیده باشد و نیز نباید 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 از طریق سامانه مجله به نشانی <http://journals.ueae.ir> ارسال شود. شماره تلفن برای دسترسی آسان و سریع دفتر مجله به نویسنده مسئول مقاله نیز قید گردد.
۳. حجم مقاله از ۹۰۰۰ کلمه بیشتر نباشد.

ملاحظات

- دوفصلنامه در رد، اصلاح یا ویرایش مقاله آزاد است.
- اصطلاحات علمی و اسامی خاص مقاله‌ها مطابق روش دوفصلنامه یکسان‌سازی می‌شود.
- مسئولیت صحت و محتوای مقاله و حفظ حقوق دیگر مؤلفان بر عهده نویسنده مسئول آن است.
- فرم تعهدنامه نیز تکمیل و در سامانه بارگذاری گردد.

فهرست مطالب

- ساخت و اعتباریابی پرسش‌نامه خودشفقتی بر اساس مدل اسلامی..... ۷
حمید رفیعی‌هنر، مریم مرادی سالیانه
- بررسی مؤلفه‌های امنیت عاطفی خانواده در آموزه‌های قرآن کریم..... ۳۱
میلاذ شماخته، محمد مهدی صفورائی پاریزی
- مدل مفهومی بلندهمت‌ی در منابع اسلامی..... ۴۹
محمد صادقی، محمدصادق شجاعی
- بسته آموزشی - روان‌شناختی مبتنی بر پذیرش و تعهد با رویکرد اسلامی، برای کاهش نشانگان اضطراب.... ۷۱
جلال عرفانی، محمدرضا جهانگیرزاده، علی صادقی‌سرشت، احمد انتصاری
- مراحل و فنون درمان اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی ۹۳
حسین علی‌پور، رحیم ناروئی نصرتی، محمدرضا احمدی محمدآبادی
- اثربخشی فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر خویش‌داری، مهربانی و همدلی نوجوانان..... ۱۱۵
مطهره حسین‌پور، شهناز خالقی‌پور
- اثربخشی کرامت‌درمانی معنوی اسلامی بر خودکارآمدی و باورهای غلط ناسازگار دانش‌آموزان کنکوری..... ۱۳۳
بیبا بزرگر عبدالآبادی، محمود آزادی
- خودابرازی جنسی همسران بر اساس منابع اسلامی: مطالعه‌ای کیفی به روش تحلیل مضمون..... ۱۵۳
حسین رضائیان بیلندی، مصطفی راهی، محسن زارع بیدکی، سیدفخرالدین هاشمی
- تبیین روان‌شناختی سعادت‌گرایی - شقاوت‌گرایی در انواع شادی و راهکارهای مدیریت آن از دیدگاه قرآن و حدیث..... ۱۷۵
ریاب بابایان، سیدرضا موسوی، ارسطو میرانی، حامد خانی (فرهنگ مهرش)
- توانمندی مقابله‌ای جوانان در انتظار ازدواج در تنظیم رفتار جنسی با رویکرد اسلامی: تهیه طرح‌نما و امکان‌سنجی آن بر افزایش خویش‌داری جنسی..... ۱۹۷
مهدی عباسی، محمدحسین حق‌شناس، سیداحمد حسینی بهارانچی
- واکاوی تأثیر سرگرمی بر بحران هویت نوجوانان با رویکرد اسلامی..... ۲۲۷
سیدعبدالله میرخندان
- پیش‌بینی جهت‌گیری دینی چرخشی بر پایه الگوی ارتباطات خانواده و نقش میانجی خودشیفتگی..... ۲۴۹
مجید هزاری، ناصر آقابابائی، امیرعلی مازندرانی

اسلام و پژوهش های روان شناختی

سال یازدهم، شماره اول، پیاپی ۲۳، بهار و تابستان ۱۴۰۴ (ص ۷-۲۹)

ساخت و اعتباریابی پرسش نامه خودشفقتی بر اساس مدل اسلامی

Construction and Validation of a Self-Compassion Questionnaire Based on a Islamic Model

حمید رفیعی هنر / استادیار گروه تربیت، عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم، ایران.
مریم مرادی سالیانه / کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران.

Hamid Rafieihonar / Assistant Professor, Faculty member of department of education, the Islamic Sciences and Culture Academy, Qom, Iran
h.rafee@isca.ac.ir

Maryam Moradi salyanei / Master of Family Counseling, Institute of Higher Education in Ethics and Education, Qom, Iran
mrymp6062@gmail.com

Abstract

This study conducted with the aim of designing, developing, and investigating the psychometric characteristics of a Self-Compassion Questionnaire based on an Islamic model. The goal to be obtained, initially, by referring to the previously established Islamic model of self-compassion, whose components had been extracted from Islamic sources, the classification of its components and subcomponents -with minor modifications- served as the foundation of the study, and a 109-item questionnaire was designed. To determine content validity, the opinions of 10 experts were used, and the Content Validity Ratio (CVR) and Content Validity Index (CVI) were calculated. After confirming the content validity, and in order to examine the psychometric characteristics and perform factor analysis of the questionnaire, 243 seminary students and university students from the 1401-1402 academic year were selected via convenience sampling. To assess convergent validity, the Neff Self-Compassion Scale and the Ryff Psychological Well-being Scale were

چکیده

این پژوهش با هدف طراحی، ساخت و بررسی ویژگی های روان سنجی پرسش نامه خودشفقتی بر اساس مدل اسلامی انجام شده است. در ابتدا با مراجعه به مدل اسلامی خودشفقتی که قبلاً مؤلفه های آن بر اساس منابع اسلامی استخراج شده بود، دسته بندی مؤلفه ها و زیرمؤلفه های این سازه با اندکی اصلاح، مبنای کار قرار داده شد و پرسش نامه ۱۰۹ گویه ای طراحی شد. برای تعیین روایی محتوایی، از نظرات ۱۰ تن از خبره ها استفاده شد ضریب نسبت روایی محتوایی (CVR) و ضریب روایی محتوایی (CVI) محاسبه شد؛ پس از تأیید روایی محتوایی به منظور بررسی ویژگی های روان سنجی و تحلیل عاملی پرسش نامه، ۲۴۳ نفر از طلاب و دانشجویان در حال تحصیل در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ به شیوه نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و جهت بررسی روایی هم گرا پرسش نامه های خودشفقتی نف و بهزیستی روان شناختی ریف توسط آزمودنی ها تکمیل شدند. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که پرسش نامه خودشفقتی اسلامی دارای ۶ عامل

also completed by the participants. The results of the exploratory factor analysis revealed that the Islamic Self-Compassion Questionnaire consists of 6 factors, which were named respectively: Spiritual Compassion, Emotional Regulation, Physical Compassion, Purposeful Self-Awareness, Caring, and God-Consciousness. These six components collectively account for 42.523% of the total variance of the questionnaire. Cronbach's alpha coefficient was obtained as 0.938 and 0.904 in the pilot and final stages, respectively, and the split-half reliability correlation was 0.602.

Key words: Self-Compassion, Questionnaire, Islamic Scale, Lifestyle.

بوده که به ترتیب شفقت معنوی، مهار هیجانی، شفقت جسمی، خودآگاهی هدفمندانه، مراقبت‌گری و خداآگاهی نام‌گذاری شدند. این ۶ مؤلفه در مجموع ۴۲/۵۲۳ درصد واریانس کل پرسش‌نامه را برآورد می‌کنند. ضریب آلفای کرونباخ در دو مرحله آزمایشی و نهایی به ترتیب ۰/۹۳۸ و ۰/۹۰۴ و همبستگی بین دو نیمه پرسش‌نامه ۰/۶۰۲ به‌دست آمد.

کلیدواژه‌ها: خودشفقتی، پرسش‌نامه، مقیاس اسلامی، سبک زندگی.

مقدمه

از زمان پیدایش بشر، موضوع سلامت انسان مورد توجه بوده است و به دلیل تأثیرگذاری سلامت جسم و روان بر یکدیگر، سلامت روان نیز بخش جدایی‌ناپذیر از سلامت افراد می‌باشد. سلامت روان روی پیوستار قرار دارد و کمتر افرادی را می‌توان یافت که کاملاً در دو انتهای این پیوستار باشند، بلکه بیشتر آنان در میانه این پیوستار قرار دارند (بشیری، ۱۳۸۷). برای رسیدن به انتهای این پیوستار و ارتقای سلامت روان عوامل مختلفی تأثیرگذارند؛ یکی از این عوامل که نقش زیادی در رسیدن به سلامت روان دارد خودشفقتی^۱ است که یافته‌های پژوهش‌های مختلفی حاکی از تأیید نقش خودشفقتی بر سلامت روان و ارتقای آن می‌باشد (فیلیپس،^۲ ۲۰۱۸؛ مک‌بث و گاملی،^۳ ۲۰۱۲؛ نف، پاتریک و رود،^۴ ۲۰۰۷؛ نف،^۵ ۲۰۰۴)، و از طرفی رنج و شکست از ضروریت‌های اجتناب‌ناپذیر زندگی انسان هستند که واکنش انسان به این رنج و شکست‌ها می‌تواند نقش اساسی در تأمین آرامش و سلامت روان انسان داشته باشد. یکی از واکنش‌هایی که انسان می‌تواند در مواجهه با رنج و شکست از خود نشان دهد، استفاده از یک مهارت شخصیتی به نام خودشفقتی می‌باشد. شفقت راهکاری است که به انسان کمک

1. Self-compassion
2. Phillips, W. J.
3. MacBeth, A. & Gumley, A.
4. Neff, K. D. Kirkpatrick, K. L. & Rude, S. S.
5. Neff, K. D.

می‌کند تا خود را از عوامل رنج‌آور حفظ کرده، یا تسکین دهد و به بهزیستی برساند (جابرورزنده، میرجلیلی و فلاح، ۱۳۹۸).

خودشفقتی اگرچه یکی از سازه‌های نوپا در روان‌شناسی معاصر است، اما به نظر می‌رسد یکی از سازه‌های تأثیرگذار و اساسی در زندگی انسان است؛ به طوری که اکنون خودشفقتی به‌عنوان ملاک مؤثری در سلامت روان و درمان بیماری‌های روانی معرفی می‌شود.

خودشفقتی ترجمه واژه «self-compassion» می‌باشد که از دو کلمه self و compassion تشکیل شده است که در فرهنگ لغت لاتگمن، self به معنی خود و compassion به معنای دلسوزی، رحم و شفقت ترجمه شده است. شفقت در لغت از ریشه شفق، به کسی گفته می‌شود که دلسوز دیگری است و نسبت به او نگران است و صلاح او را در نظر دارد (فراهیدی، ۱۴۱۰ق). در لغت‌نامه دهخدا نیز شفقت به معنای مهربانی، مهر، بر، عطوفت و رحمت آمده است؛ همچنین در فرهنگ فارسی معین نیز شفقت به معنای مهربانی و عطوفت آورده شده است.

سازه خودشفقتی را نخستین بار کریستین نف با اقتباس از مفهوم بودایی شفقت، در سال ۲۰۰۳ به‌عنوان گزینه‌ای برای ارزیابی وضعیت روان‌شناختی افراد معرفی و وارد روان‌شناسی غرب کرد و ابزارهایی را هم برای سنجش آن معرفی کرد. نف خودشفقتی را به‌عنوان سازه‌ای سه‌مؤلفه‌ای شامل مهربانی با خود^۱ در مقابل قضاوت کردن خود،^۲ اشتراکات انسانی^۳ در مقابل انزوا،^۴ و بهوشیاری^۵ در برابر همانندسازی فزاینده^۶ تعریف می‌کند، که ترکیب این سه مؤلفه مرتبط، مشخصه فردی است که با خود مهربان است و به‌جای قضاوت و انتقاد از کاستی‌ها و بی‌کفایتی‌های خود، به خود توجه دارد و خود را درک می‌کند. اعتراف به اینکه همه انسان‌ها ممکن است اشتباه کنند و درگیر رفتارهای ناسالم شوند، مشخصه مشترکات انسانی است و همچنین بهوشیاری در برابر همانندسازی فزاینده نیز منجر به یک آگاهی متعادل از تجارب زمان حال می‌شود و باعث می‌شود که جنبه‌های دردناک فرد نادیده گرفته نشود، ولی درعین حال نیز مکرر به ذهن‌خطور نکند (نف، ۲۰۰۹).

خودشفقتی شامل رفتار با خود، با همان مهربانی، نگرانی و حمایتی است که به یک دوست خوب نشان می‌دهید. وقتی با مشکلات دشوار زندگی روبه‌رو می‌شوید، یا با اشتباهات، شکست‌ها و

-
1. self - kindness
 2. Self - judgment
 3. common Humanity
 4. Isolation
 5. mindfulness
 6. over-identified

نارسایی‌های شخصی مواجه می‌شوید، خودشفقتی با مهربانی به‌جای قضاوت شدید خود پاسخ می‌دهد و تشخیص می‌دهد که نقص بخشی از تجربه مشترک انسان است (نف و ده، ۲۰۱۵).

در ایران نیز، پژوهش‌های متفاوتی درباره خودشفقتی توسط پژوهشگران انجام گرفته است؛ از جمله آنها پژوهش «اثر بخشی آموزش خودشفقتی بر بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری در مادران دارای دانش‌آموزان با اختلال یادگیری خاص» (کاظمی و همکاران، ۱۳۹۹)، پژوهش «نقش شفقت خود در پیش‌بینی بخشایشگری و همدلی در جوانان» (یعقوبی و همکاران، ۱۳۹۶). از سوی دیگر جهت سنجش سازه مذکور تا به حال، دو فرم بلند و کوتاه مقیاس شفقت به خود توسط نف و همکاران ساخته شده است. اما به نظر می‌رسد مفهوم شفقت به خود در فرهنگ‌های مختلف به‌خصوص در فرهنگ دینی - اسلامی تمایزاتی با مفهوم‌پردازی نف داشته باشد. طبق ادعای پژوهشگران اسلامی (فاطمی، ۱۳۹۵) گستره شفقت به خود در آموزه‌های اسلامی به دلیل جهان‌بینی متفاوتی که در این آموزه‌ها از انسان ارائه شده است، وسیع‌تر از روان‌شناسی است و دارای ۲ بعد مهم و اساسی مادی - دنیوی و معنوی - اخروی است. با این حال، با توجه به اینکه مفهوم شفقت به خود در آیات و روایات اسلامی به‌صراحت بیان نشده است، اخیراً برخی از پژوهشگران (فاطمی، ۱۳۹۵) در پژوهش خود با عنوان «شفقت به خود در روان‌شناسی و تبیین چارچوب آن در آموزه‌های اسلامی» تعاریف، مفاهیم و مستندات هم‌پوش و نزدیک برای معادل‌های خودشفقتی را استخراج و جهت بررسی در اختیار تعدادی از متخصصین در علوم اسلامی و روان‌شناسی اسلامی قرار داده‌اند که پس از تأیید، مدل مفهومی خودشفقتی اسلامی، به‌دست آمده است. با این حال، ابزاری جهت سنجش مفهوم اسلامی مذکور طراحی نشده است. از این رو با توجه به نبود پرسش‌نامه معتبری برای سنجش میزان خودشفقتی از دیدگاه اسلام، ضرورت دارد تا چنین ابزاری طراحی شده، و جهت بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی، رابطه آن با متغیرهای هم‌منطق در حوزه سلامت روان؛ از جمله بهزیستی روانی مورد بررسی قرار گیرد؛ اهدافی که پژوهشگران در پژوهش حاضر در پی تحقق آن می‌باشند.

روش پژوهش

با توجه به اینکه هدف نهایی پژوهش حاضر، ساخت و اعتباریابی اولیه پرسش‌نامه خودشفقتی اسلامی است، مستلزم ارزیابی روایی و اعتبار آن است؛ از این رو در این پژوهش، از روش تحقیق پیمایشی (زمینه‌یابی)^۲ استفاده شده است. تحقیق زمینه‌یابی عبارت است از مشاهده پدیده‌ها به‌منظور معنا دادن به جنبه‌های مختلف اطلاعات جمع‌آوری شده (دلاور، ۱۳۸۴، ص ۱۴۱).

1. Dahm, K.
2. survey

جامعه آماری این پژوهش را طلاب مشغول به تحصیل در سطح دوم و سوم در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در حوزه علمیة فیضیة قم و همچنین دانشجویان در دانشگاه‌های غیرانتفاعی شهر قم (دانشگاه ادیان و مذاهب، دانشگاه مفید و دانشگاه باقرالعلوم^(ع)) که در مقطع کارشناسی ارشد در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ مشغول به تحصیل بودند، تشکیل می‌دهند. با وجود آنکه در مورد حجم نمونه لازم برای تحلیل عاملی توافق کلی وجود ندارد (شریبر، ۲۰۰۶)، اما به‌زعم بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه لازم ۲۰۰ می‌باشد (هولتر، ۱۹۸۳؛ گارور و منتزر، ۱۹۹۹؛ سیوو و همکاران، ۲۰۰۶؛ هو، ۲۰۰۸). کلاین نیز معتقد است که در تحلیل عاملی اکتشافی برای هر متغیر ۱۰ یا ۲۰ نمونه لازم است، اما حداقل حجم نمونه ۲۰۰ قابل دفاع است (کلاین، ۲۰۱۰).

بالین‌حال، پژوهشگران جهت اطمینان از تأمین نمونه‌های لازم، ۳۰۰ پرسش‌نامه در میان آزمودنی‌ها که بر اساس نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده بودند، توزیع کردند، که پس از جمع‌آوری و حذف پرسش‌نامه‌های ناقص، تعداد ۲۴۳ نفر از آزمودنی‌ها در تحلیل داده‌ها وارد شدند.

ابزار پژوهش

۱. پرسش‌نامه خودشفقتی اسلامی

در این پژوهش از پرسش‌نامه محقق ساخته خودشفقتی اسلامی استفاده شده، که در فرایند پژوهش، اعتبار و روایی آن بررسی می‌شود و فرم نهایی آن دارای ۵۷ گویه است.

۲. مقیاس خودشفقتی نف (SCS)^۱

در این پژوهش از فرم بلند مقیاس خودشفقتی که نف (۲۰۰۳) آن را طراحی کرده است، استفاده شده است، که این مقیاس شامل ۲۶ گویه است که با لیکرت درجه‌ای از گزینه‌های کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۵) مدرج شده است و به پرسش‌های ۱، ۲، ۴، ۶، ۸، ۱۱، ۱۳، ۱۶، ۱۸، ۲۰، ۲۱، ۲۴ و ۲۵ این مقیاس نمره معکوس تعلق می‌گیرد و مؤلفه‌های خودمهربانی، خودقباحتی، ذهن‌آگاهی، انزوا، تجربه مشترک انسانی و همانندسازی افراطی را می‌سنجد. نف (۲۰۰۳) پایایی و روایی بالایی را برای مقیاس مذکور گزارش داده است؛ اعتبار کلی آن از روش آلفای کرونباخ ۰/۹۲ به‌دست آمد و همچنین هرکدام از ریزمقیاس‌ها نیز از همسانی درونی خوبی برخوردار بودند (از ۰/۷۵ تا ۰/۸۱)؛ همچنین ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی مقیاس خودشفقت‌ورزی که توسط مؤمنی و همکاران (۱۳۹۲) سنجیده شد، حاکی از روایی و اعتبار بالایی مقیاس است. در این پژوهش همسانی درونی مقیاس

خودشفقت‌ورزی بر حسب ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شد و با ضریب همبستگی ۰/۷۰ مورد تأیید قرار گرفت و ضریب همبستگی معنادار (۰/۸۹) بین نمره‌های دو نوبت نیز حاکی از اعتبار بالای مقیاس است.

۳. پرسش‌نامه بهزیستی روانی ریف (RSPWB)^۱

همچنین در این پژوهش از مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) استفاده شده است، که فرم کوتاه آن که در این پژوهش استفاده شده است، ۱۸ گویه دارد و نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت شش‌درجه‌ای از گزینه‌های کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۶) مدرج شده است، و به پرسش‌های ۱، ۳، ۴، ۵، ۹، ۱۰، ۱۳ و ۱۷ نمره معکوس تعلق می‌گیرد. ضریب پایایی به روش بازآزمایی پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف ۰/۸۲ و خرده‌مقیاس‌های پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد شخصی به ترتیب ۰/۷۱، ۰/۷۷، ۰/۷۸، ۰/۷۷ و ۰/۷۰ است. به‌دست آمده است، که از نظر آماری معنادار است ($p < 0.001$) و مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف از روایی و پایایی مناسبی برخوردار است (بیانی و همکاران، ۱۳۸۷).

مراحل ساخت پرسش‌نامه در سه گام «مفهوم‌شناسی»، «ساخت گویه‌ها» و «اجرا و عملیات آماری» انجام گرفته است. مفهوم‌شناسی و استخراج مؤلفه‌های خودشفقتی اسلامی پیش از این، توسط فاطمی (۱۳۹۵) انجام شده است؛ لذا پژوهشگران در ادامه مبتنی بر مفهوم‌شناسی مذکور، به مرحله ساخت گویه‌ها و اجرا و عملیات روان‌سنجی پرداخته‌اند. در ابتدا محققان با مراجعه به مدل اسلامی خودشفقتی بر اساس منابع اسلامی (فاطمی، ۱۳۹۵)، دسته‌بندی مؤلفه‌ها و زیرمؤلفه‌های این سازه را با اندکی اصلاح مبنای کار قرار دادند. تعریف اولیه‌ای که از خودشفقتی بر اساس اندیشه اسلامی دنبال شد عبارت بود از: «تعامل شخص با نفس خودش که مبتنی باشد بر آگاهی جامع از ابعاد وجودی خود، در نظر گرفتن رابطه خود با مبدأ و معاد، رحم و مهربانی با خود و توجه به جبران کاستی‌های خود». در نتیجه مؤلفه‌های خودشفقتی بر اساس این تعریف عبارت بودند از: ۱. آگاهی جامع از ابعاد وجودی خود؛ ۲. در نظر گرفتن رابطه خود با مبدأ و معاد؛ ۳. رحم و مهربانی با خود؛ ۴. توجه به جبران کاستی‌ها. در ادامه، فرایند ساخت پرسش‌نامه به این شرح بوده است: طراحی گویه‌های پرسش‌نامه بر اساس مؤلفه‌ها و نشانه‌های مدل مفهومی خودشفقتی که در این مرحله با رعایت اصول طراحی گویه، گویه‌های اولیه پرسش‌نامه خودشفقتی شامل ۱۰۹ گویه بر اساس مؤلفه‌ها و نشانه‌های مدل مفهومی خودشفقتی ساخته شد؛ سپس برای بررسی روایی محتوایی، فرم اولیه پرسش‌نامه، به ده نفر از روان‌شناسان (مدرک دکتری) آگاه به علوم اسلامی ارائه گردید تا نظر کارشناسی خود را راجع به میزان

1. Ryff Scale Psychological well-being

نمایانگری گویه‌های مطرح‌شده، نسبت به هرکدام از ریزمؤلفه‌های خودشفقتی اسلامی از دو جهت «مناسب بودن و مناسب نبودن» و همچنین «ضروری بودن و غیرضروری بودن» در قالب فرم‌های تهیه‌شده اعلام کنند. برای بررسی روایی محتوایی پرسش‌نامه از ضریب نسبی روایی محتوا^۱ (CVR) و شاخص روایی محتوایی^۲ (CVI) استفاده گردید، که پس از بررسی و حذف و اصلاح برخی از گویه‌ها، ۶۱ گویه انتخاب و به‌عنوان پرسش‌نامه اولیه برای بررسی مقدماتی آماده شد؛ در مرحله سوم، محققان با اجرای فرم پرسش‌نامه ۶۱ گویه‌ای در میان ۴۲ نفر از طلاب و دانشجویان به بررسی اعتبار اولیه پرسش‌نامه پرداختند. پس از تأیید اعتبار اولیه برای بررسی روایی هم‌گرا، از اجرای هم‌زمان پرسش‌نامه خودشفقتی نف (۲۰۰۳) و پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) استفاده شده است، که نتایج بررسی همبستگی آنها در بخش یافته‌ها ارائه شده است؛ در ادامه، با اجرای پرسش‌نامه خودشفقتی اسلامی بر روی ۲۴۳ نفر از طلاب و دانشجویان و استفاده از تحلیل عامل اکتشافی به روش مؤلفه‌های اصلی^۳ و چرخش واریماکس^۴ به همراه بهنجارسازی^۵ کایزر^۶ و نیز محاسبه همبستگی هر گویه با نمره کل و همبستگی خرده‌مقیاس‌ها با یکدیگر و با نمره کل پرسش‌نامه، روایی سازه پرسش‌نامه مورد بررسی قرار گرفت. محققان همچنین برای تعیین اعتبار نهایی پرسش‌نامه خودشفقتی اسلامی، از روش ضریب آلفای کرونباخ، دو نیمه‌سازی اسپیرمن براون و ضریب گاتمن استفاده کرده‌اند، که نتایج آن در بخش یافته‌های پژوهش ارائه شده است.

یافته‌های پژوهش

در این پژوهش از نظر جنسیت ۷۹/۴ درصد (۱۹۳ نفر) از شرکت‌کنندگان را مردان و ۲۰/۶ درصد (۵۰ نفر) آنان را زنان تشکیل داده‌اند؛ همچنین ۷۷ درصد (۱۸۷ نفر) را طلاب و ۲۳ درصد (۵۶ نفر) را دانشجویان تشکیل داده‌اند. از نظر وضعیت تأهل نیز ۷۸/۶ درصد (۱۹۱ نفر) شرکت‌کنندگان را افراد متأهل و ۲۱/۴ درصد (۵۲ نفر) را افراد مجرد تشکیل داده‌اند. سن شرکت‌کنندگان در پژوهش نیز بالاتر از ۲۰ سال بود؛ همچنین با روش تحلیل واریانس یک‌راهه و آزمون t مستقل نیز معناداری تفاوت نمره زنان و مردان، افراد متأهل و مجرد و نیز بین افراد طلبه و دانشجو و افراد در سنین مختلف بررسی شد که نتایج حاکی از معنادار بودن تفاوت نمره آنها در میزان خودشفقتی اسلامی بود.

1. Content Validity Ratio
2. Content Validity Index
3. Principal Component Analysis
4. Varimax rotation
5. Normalization
6. Kaiser

بررسی ضریب نسبی روایی محتوایی و شاخص روایی محتوا برای مؤلفه‌ها و گویه‌ها نشان داد که از تعداد ۱۰۹ گویه، تعداد ۶۱ گویه ضریب نسبی روایی محتوایی بیش از ۰/۶۲ و شاخص روایی محتوایی بیش از ۰/۷۹ دارند.

از سوی دیگر، همان‌طور که در جدول (۱) مشاهده می‌شود، بین بهزیستی روان‌شناختی و خودشفقتی نف همبستگی مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۱ وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت پرسش‌نامه خودشفقتی اسلامی، مؤلفه اصلی خودشفقتی را مورد سنجش قرار داده و این بخش از روایی هم‌گرای پرسش‌نامه خودشفقتی اسلامی نیز تأیید شد.

جدول ۱: همبستگی بین خودشفقتی، خودشفقتی اسلامی و بهزیستی روان‌شناختی

خودشفقتی اسلامی	بهزیستی روان‌شناختی	خودشفقتی		
		۱	همبستگی	خودشفقتی
		۲۴۳	تعداد	
	۱	۰/۳۱۹(**)	همبستگی	بهزیستی روان‌شناختی
	۲۴۳	۲۴۳	تعداد	
۱	۰/۵۷۲(**)	۰/۴۱۲(**)	همبستگی	خودشفقتی اسلامی
۲۴۳	۲۴۳	۲۴۳	تعداد	

**P≤0/01

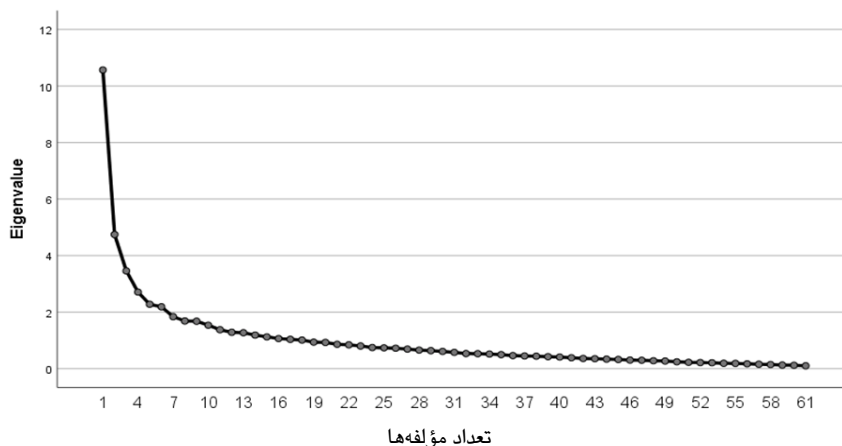
از سوی دیگر، همان‌طور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود، شاخص کفایت نمونه‌برداری برابر ۰/۷۹۹ بوده است؛ بنابراین آزمون کفایت نمونه‌نشان می‌دهد که حجم نمونه ۲۴۳ نفری برای تحلیل عاملی مناسب بوده است؛ همچنین نتایج آزمون کرویت بارتلت با درجه آزادی ۱۸۳۰ و مجذور کای ۶۹۱۸/۱۲۴ در سطح ۰/۰۰۰۱ معنادار است؛ بنابراین ماتریس همبستگی داده‌ها برای تحلیل عاملی دارای اطلاعات معنادار است (سرمد و همکاران، ۱۳۷۶).

جدول ۲: آزمون بارتلت و کفایت نمونه‌برداری

نتایج	آماره‌ها	
۰/۷۹۹	کفایت نمونه‌برداری به روش KMO	
۶۹۱۸/۱۲۴	خی دو	آزمون کرویت بارتلت ^۱
۱۸۳۰	درجه آزادی	
۰/۰۰۰۱	سطح معناداری	

1. Bartlett's Test of Sphericity.

به‌منظور تعیین تعداد عامل‌ها، ابتدا از ملاک ارزش‌های ویژه بزرگ‌تر از ۱ استفاده شد، اما از یک‌سو با توجه به تعداد بالای عوامل نمایان‌شده (۲۱ عامل) و اجتناب از دقت پایین در نتایج خروجی، و از سوی دیگر با توجه به نمودار اسکری کتل که ارزش ویژه در بخش نزولی با شیب تند و قبل از تبدیل شدن به سطح افقی را عدد ۲ نشان می‌دهد؛ بنابراین ارزش ویژه در مرحله دوم، ۲ بزرگ‌تر انتخاب شد. از آنجا که «هدف تحلیل عاملی در روان‌شناسی و علوم اجتماعی، تبیین و توجیه همبستگی‌های مشاهده‌شده است؛ به این معنا که عامل‌ها باید معین و تفسیر شوند؛ بنابراین راه‌حل‌های چرخش نیافته کارایی ندارند؛ زیرا شناسایی عامل‌هایی که دارای تعداد زیادی بار عاملی هستند دشوار است» (صدرالسادات و مینایی ۱۳۸۰، ص ۷۷).



نمودار ۱: نمودار اسکری برای تعیین تعداد مؤلفه‌ها

بنابراین به‌منظور ساده‌تر ساختن و قابل فهم‌تر کردن ساختار عاملی، عامل‌های مذکور انتخاب و چرخش متعامد^۱ به شیوه واریماکس بر روی آنها اجرا شد (سرمد و همکاران، ۱۳۷۶)، که نتایج آن در پی می‌آید. به اعتقاد پژوهشگران در تحلیل‌های عاملی، بار عاملی ۰/۳ نشانگر این است که ۹ درصد از واریانس (متغیر) به‌وسیله عامل تبیین می‌شود. این مقدار واریانس تبیین‌شده به‌اندازه‌ای است که بتوان بار عاملی را چشمگیر دانست. بنابراین در تحلیل‌های عاملی با حجم حداقل ۱۰۰ نفر، بار عاملی ۰/۳ ملاک معقول و مناسبی بوده و معنادار تلقی می‌شود (صدرالسادات، ۱۳۸۰، به نقل از: رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵)؛ از این‌رو از مجموعه پرسش‌نامه ۶۱ سؤالی، سه سؤال ۱۴، ۲۲، ۲۱ که دارای بار عاملی کمتر از ۰/۳ بودند و نیز سؤال ۲۹ نیز به دلیل هم‌پوشانی با سؤالات دیگر حذف گردید و ۵۷ سؤال باقی ماند، و بر

1. Orthogonal

روی سؤالات باقی‌مانده، چرخش مجدد صورت گرفت که طبق گزارش SPSS این چرخش‌ها در ۱۱ مرتبه هم‌گرا شده است.

برای تعیین اینکه پرسش‌نامه خودشفقتی اسلامی از چند عامل اشباع شده، شاخص‌های ارزش ویژه، نسبت واریانس تبیین‌شده و نمودار اسکری مورد بررسی قرار گرفت. بر این اساس ۶ عامل استخراج شد که این عوامل توانستند ۴۲/۵۲۳ درصد واریانس کل مقیاس خودشفقتی اسلامی را برآورد کنند. بررسی نتایج تحلیل عاملی نشان داد که عامل اول ۱۰/۶۳۶ درصد کل واریانس پرسش‌نامه را برآورد می‌کند و بیشترین گویه‌ها (۱۴ گویه) را دارد که بیانگر میزان دلسوزی افراد نسبت به رفتارهای مرتبط به حوزه معنویت است و شفقت معنوی نام‌گذاری شد. گویه‌های عامل دوم (۹ گویه) بیشترین ارتباط را با مهار هیجانات و احساسات داشت که ۶/۹۹۸ درصد واریانس کل را برآورد می‌کند و عامل مهار هیجانی نام‌گذاری شد. عامل سوم (۹ گویه) بیشترین ارتباط را با شفقت نسبت به امور جسمی داشت و شفقت جسمی نام‌گذاری شد و ۶/۴۴۲ درصد واریانس کل را پیش‌بینی می‌کند. عامل چهارم (۹ گویه) نیز که بیشتر گویه‌های آن با شناخت انسان از ماهیت خود داشت، خودآگاهی نام گرفت و ۶/۴۳۰ درصد واریانس کل را برآورد می‌کند. عامل پنجم (۹ گویه) که گویه‌های آن ارتباط بیشتری با خودمراقبت‌گری افراد دارد و ۶/۱۸۰ درصد واریانس کل را برآورد می‌کند، مراقبت‌گری نام گرفت، و عامل ششم (۷ گویه) که ارتباط بیشتری با توجه فرد نسبت حمایت و حضور خداوند دارد و ۵/۸۳۷ درصد واریانس کل را برآورد می‌کند، خداآگاهی نام‌گذاری شد (نتایج در جدول ۳ منعکس شده است).

جدول ۳: میزان واریانس تبیین‌شده توسط عوامل شش‌گانه پرسش‌نامه خودشفقتی اسلامی

عامل	تعداد گویه	میزان پیش‌بینی‌کنندگی واریانس
اول	۱۴	۱۰/۶۳
دوم	۹	۶/۹۹
سوم	۹	۶/۴۴
چهارم	۹	۶/۴۳
پنجم	۹	۶/۱۸
ششم	۷	۵/۸۳
واریانس کل	۵۷	۴۲/۵۲

همچنین نتایج بررسی همبستگی هریک از عوامل با یکدیگر و با نمره کل پرسش‌نامه خودشفقتی اسلامی (ر.ک: جدول ۴) نشان داد که این روابط معنادار بوده و در سطح ۰/۰۱ معنادار هستند؛ بنابراین روایی سازه مقیاس و خرده‌مقیاس‌ها مورد تأیید قرار می‌گیرند.

جدول ۴: همبستگی میان عوامل و نمره کل پرسش‌نامه خودشفقتی اسلامی

عامل اول	عامل دوم	عامل سوم	عامل چهارم	عامل پنجم	عامل ششم	کل مقیاس
۱						
۰/۲۶۴ (**)	۱					
۰/۱۸۱ (**)	۰/۲۴۵ (**)	۱				
۰/۴۵۴ (**)	۰/۳۱۶ (**)	۰/۳۵۴ (**)	۱			
۰/۲۳۹ (**)	۰/۳۰۸ (**)	۰/۳۷۷ (**)	۰/۲۶۵ (**)	۱		
۰/۵۱۲ (**)	۰/۳۱۰ (**)	۰/۲۸۰ (**)	۰/۴۷۷ (**)	۰/۳۶۳ (**)	۱	
۰/۶۶۰ (**)	۰/۶۳۹ (**)	۰/۶۴۳ (**)	۰/۶۹۰ (**)	۰/۶۵۹ (**)	۰/۶۶۴ (**)	۱

برای بررسی اعتبار پرسش‌نامه از روش محاسبه آلفای کرونباخ و دونیمه‌سازی استفاده شد که برای به‌دست آوردن اعتبار اولیه آزمون، پرسش‌نامه ۶۱ گویه‌ای ساخته شده به‌صورت آزمایشی بین ۴۲ آزمودنی اجرا شد و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳۸ به‌دست آمد، که نشان از بالا بودن همسانی درونی پرسش‌نامه اولیه است و نیز ضریب آلفای پرسش‌نامه ۶۱ گویه‌ای که آزمودنی‌ها به ۲۴۳ نفر ارتقا یافت نیز محاسبه شد که ضریب آلفای ۰/۹۰۴ به‌دست آمد، که این مقدار نیز اعتبار پرسش‌نامه را تأیید می‌کند، و میزان ضریب آلفای پرسش‌نامه نهایی ۵۷ گویه‌ای که گویه‌های ۱۴، ۲۱ و ۲۲ آن به دلیل بار عاملی کمتر از ۰/۳ و گویه ۲۹ آن نیز به دلیل هم‌پوشانی با سؤالات دیگر حذف شده بود نیز ۰/۹۰۴ به‌دست آمد، که نتایج حاکی از بالا بودن همسانی درونی پرسش‌نامه است.

همچنین همان‌طور که در جدول (۵) مشاهده می‌شود، ضریب اسپیرمن - براون در مرحله نهایی ۰/۷۵۱ است، و همسانی درونی بر اساس ضریب دونیمه‌سازی گاتمن نیز در این مرحله ۰/۷۵۱ است؛ همچنین همبستگی بین دو فرم، در اجرای نهایی ۰/۶۰۲ و ضریب آلفای نیمه اول ۰/۸۵۱ و نیمه دوم ۰/۸۵۱ است؛ بنابراین همسانی درونی پرسش‌نامه خودشفقتی اسلامی در سطح مطلوب خواهد بود.

جدول ۵: نتایج آلفای کرونباخ و دونیمه‌سازی

۰/۸۵۱	مقدار	نیمه اول *	آلفای کرونباخ
۲۹	تعداد گویه‌ها		
۰/۸۵۱	مقدار	نیمه دوم **	
۲۸	تعداد گویه‌ها		
۵۷	مجموع تعداد گویه‌ها		
۰/۶۰۲	همبستگی بین دو فرم		
۰/۷۵۱	در صورت تساوی تعداد گویه‌ها		ضریب اسپیرمن - براون
۰/۷۵۱	در صورت عدم تساوی تعداد گویه‌ها		
۰/۷۵۱	ضریب دونیمه‌سازی گاتمن		

* نیمه اول، گویه‌های ۱-۲۹

** نیمه دوم، گویه‌های ۳۰-۵۷

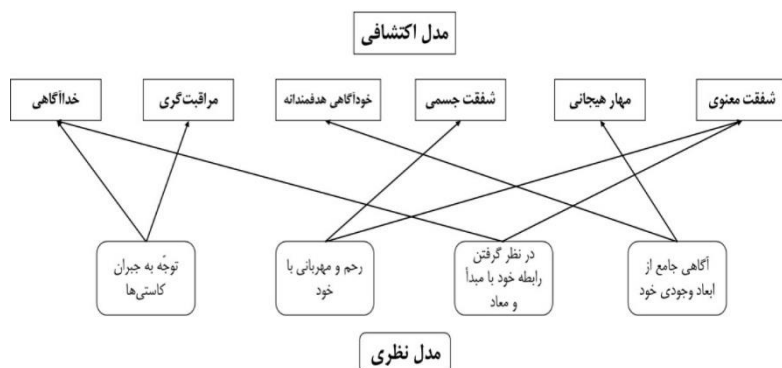
ضریب آلفای کرونباخ عوامل شش‌گانه مقیاس خودشفقتی اسلامی نیز محاسبه شد که عوامل شش‌گانه از ضریب آلفای کرونباخ قابل قبولی برخوردار بودند. عامل اول با ضریب $0/۸۶۶$ بیشترین مقدار آلفای کرونباخ و ضریب عامل دوم نیز $0/۸۱۱$ به‌دست آمد، در عامل سوم ضریب آلفای کرونباخ $0/۸۱۸$ به‌دست آمد و ضریب آلفای کرونباخ عامل چهارم، پنجم و ششم نیز به ترتیب $0/۶۸۸$ ، $0/۷۶۹$ و $0/۷۹۸$ به‌دست آمد، که حاکی از همسانی درونی پرسش‌نامه خودشفقتی اسلامی می‌باشد.

همچنین مقایسه میانگین خودشفقتی اسلامی افراد در گروه‌های مختلف (افراد مجرد و متأهل، زنان و مردان، طلاب و دانشجویان و افراد در گروه‌های سنی مختلف) از آزمون T مستقل و تحلیل واریانس یک‌راهه استفاده شد، و نتایج حاکی از وجود تفاوت معنادار خودشفقتی اسلامی در بین این گروه‌های مختلف است؛ بدین صورت که میزان خودشفقتی اسلامی در بین افراد متأهل نسبت به افراد مجرد و نیز افراد طلبه نسبت به افراد دانشجو و همچنین زنان نسبت به مردان تفاوت معنادار در سطح $0/۰۰۱$ وجود دارد؛ همچنین میزان خودشفقتی اسلامی در گروه سنی ۲۰-۲۵ سال با سایر گروه‌های سنی متفاوت است و میزان خودشفقتی اسلامی در این گروه سنی از بقیه گروه‌های سنی کمتر است و این تفاوت معنادار است، اما تفاوت میزان خودشفقتی اسلامی سایر گروه‌های سنی با یکدیگر معنادار نیست.

در بررسی این سؤال پژوهشی بین خودشفقتی اسلامی و بهزیستی روان‌شناختی رابطه وجود دارد. افراد آزمودنی از طریق تکمیل پرسش‌نامه خودشفقتی اسلامی و پرسش‌نامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (فرم ۱۸ گویه‌ای) مورد ارزیابی قرار گرفتند و جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش همبستگی استفاده شد. ضریب همبستگی پیرسون برای دو متغیر خودشفقتی اسلامی و بهزیستی روان‌شناختی ($0/۵۷۲$) حاکی از همبستگی میان دو متغیر در سطح اطمینان ۹۹ درصد بود؛ یعنی با افزایش میزان خودشفقتی اسلامی افراد، میزان بهزیستی روان‌شناختی آنها نیز افزایش می‌یابد، که نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌هایی که حاکی از همبستگی بین خودشفقتی با بهزیستی بود همسو و هماهنگ است. نتایج پژوهش ورعی، مؤمنی و مرادی (۱۳۹۶)، نف (۲۰۰۴)، زسین، دیکهوز، گارباد (۲۰۱۵) و هومان (۲۰۱۶) نشان می‌دهد که با افزایش خودشفقتی، بهزیستی نیز افزایش می‌یابد.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف ساخت پرسش‌نامه خودشفقتی بر اساس منابع اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن انجام شد. یافته‌ها، روایی و اعتبار این پرسش‌نامه را مورد تأیید قرار داد. یافته‌های تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که پرسش‌نامه خودشفقتی اسلامی از ۶ عامل تشکیل شده که به ترتیب عبارت‌اند از: شفقت معنوی، مهار هیجانی، شفقت جسمی، خودآگاهی هدفمندانه، مراقبت‌گری و خداآگاهی.



شکل ۲: ارتباط مدل نظری و مدل اکتشافی خودشفتی اسلامی

این مؤلفه‌های شش‌گانه در واقع مبتنی بر چهار مؤلفه نظری خودشفتی اسلامی (فاطمی، ۱۳۹۵) است. با این حال، بر اساس روند تحلیل عاملی اکتشافی جایگاه آنها به گونه دیگری انعکاس یافته است. طبق شکل (۲)، مؤلفه اول نظری یعنی آگاهی جامع از ابعاد وجودی خود در قالب دو عامل خودآگاهی هدفمندانه و مهار هیجانی نمایان شده است؛ مؤلفه دوم (در نظر گرفتن رابطه خود با مبدأ و معاد) در دو عامل خداآگاهی و بخشی از شفقت معنوی نمود یافته‌اند؛ مؤلفه سوم (رحم و مهربانی با خود) در قالب دو عامل شفقت جسمی و بخش دیگر عامل شفقت معنوی بروز کرده‌اند؛ و مؤلفه چهارم یعنی توجه به جبران کاستی‌ها در قالب دو عامل مراقبت‌گری و بخش دیگر عامل خداآگاهی نمایان شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود اولاً هر مؤلفه نظری به‌نحوی در دو عامل اکتشافی حضور یافته؛ ثانیاً لزوماً هر مؤلفه نظری به‌طور مستقل در یک عامل اکتشافی نمایان نشده، بلکه مؤلفه دوم و سوم مشترکاً تشکیل‌دهنده عامل شفقت معنوی بوده؛ مؤلفه دوم و چهارم مشترکاً تشکیل‌دهنده عامل ششم بوده‌اند. در ادامه، هریک از عوامل شش‌گانه شرح داده می‌شوند.

مؤلفه اول؛ یعنی شفقت معنوی به این موضوع اشاره دارد که انسان با انجام رفتارهای مرتبط به حوزه معنویت نسبت به خود شفقت بورزد و از آنجاکه بر اساس مبانی اسلامی اصالت با روح انسان است، اگر انسان بخواهد بر خود شفقت بورزد، باید در اعمال و رفتار خود به بعد معنوی خود توجه داشته باشد و زندگی دنیوی را به‌عنوان مرحله‌ای مقدماتی و گذرا بداند و همیشه در حال فراهم کردن توشه برای زندگی ابدی باشد، و اگر انسان نسبت به خود شفقت معنوی بورزد، هر رنج و سختی و شکستی را در راه رسیدن به سعادت اخروی تحمل می‌کند. شفقت معنوی مهم‌ترین مؤلفه خودشفتی اسلامی می‌باشد و اگر انسان بخواهد خودشفقت‌ورزی معنوی داشته باشد؛ چون آثار و نتایج اخروی انجام رفتارهای نامطلوب (گناه) را می‌داند، همیشه بعد از انجام رفتار نامطلوب (گناه) احساس بدی پیدا می‌کند و از انجام

آن پشیمان می‌شود؛ بنابراین برای کاهش فشار روحی پس از انجام گناه به جبران فکر می‌کند و برای جبران تلاش می‌کند که اگر انسان واقعاً از انجام رفتارهای نامطلوب پشیمان باشد و بعد از انجام رفتارهای نامطلوب و گناه به جبران فکر کند و برای جبران آن تلاش کند، و با انجام توبه راستین می‌تواند بیشترین شفقت‌ورزی را نسبت به خود داشته است.

مؤلفه دوم خودشفقتی اسلامی، شفقت جسمی است و اگر کسی بخواهد نسبت به خود شفقت بورزد باید نسبت به جسم خود نیز توجه داشته باشد؛ اگرچه از نظر اسلام اصالت با روح انسان است، اما آموزه‌های اسلامی سرشار از توصیه‌های فراوان نسبت به سلامتی جسم است. با مراجعه به متون دین روشن می‌شود که یکی از بخش‌های مهم دستورات دین، تأمین تندرستی و سلامتی بشر است (شیر، ۱۳۸۹)، و در آموزه‌های دینی توصیه‌های فراوانی نسبت به بهداشت خوردن و آشامیدن، خوابیدن، بهداشت دهان و دندان، غریزه جنسی، ورزش کردن و مانند آن شده است که حاکی از اهمیت بعد جسمانی از نظر اسلام می‌باشد؛ بنابراین کسی اگر بخواهد نسبت به خود شفقت بورزد، باید به بعد جسمانی خود نیز توجه داشته باشد و نسبت به جسم خود نیز شفقت بورزد.

مؤلفه سوم خودشفقتی اسلامی، مهار هیجانی می‌باشد. مهار هیجانی یعنی مدیریت انسان بر هیجان‌ها و مدیریت بر هیجان‌ها شامل استعداد بازگرداندن آرامش به خود از اضطراب‌های معمولی، افسردگی، ناامیدی یا زودرنجی‌ها و همچنین استعداد توانایی حفظ جنبه‌های هیجانی است (کریمی و همکاران، ۱۳۹۹). شخصی که از قدرت مهار هیجان‌ها و احساسات برخوردار است، به خوبی می‌تواند خشم خود را کنترل کند و احساسات و هیجان‌ها را آزردهنده را کمتر تجربه می‌کند و افراد با مهار هیجان‌ها و احساسات مثل خشم از آثار روحی و روانی آن بر خود جلوگیری می‌کنند و با این کار می‌توانند به خود شفقت بورزند، و از آنجاکه خودشفقتی نیازمند آگاهی هشیار از هیجان‌های خود است، دیگر از احساسات دردناک و ناراحت‌کننده اجتناب نمی‌شود، بلکه فرد با مهربانی، فهم و احساس اشتراکات انسانی، به آنها نزدیک می‌شود؛ بنابراین هیجان‌های منفی به حالت احساسی مثبت‌تری تبدیل می‌شوند و به فرد فرصت درک دقیق‌تر شرایط و انتخاب کارهای مؤثر برای تغییر خود یا شرایط به‌صورتی اثربخش و مناسب می‌دهند (سعیدی و همکاران، ۱۳۹۲، به نقل از: بنت و گلمن، ۲۰۰۱). از آنجاکه شفقت بر خود در سطح حداقلی، به معنای ضرر نرساندن به خویشتن و در تعریف حداکثری به معنای فایده‌رسانی به خود است (زینلی، ۱۳۹۵)، فردی که نسبت به خود شفقت دارد، باید بتواند هیجان‌ها و احساسات خود را کنترل کند تا بتواند از آسیب به خویش جلوگیری کند و چه بسا با مهار هیجان‌ها بتواند فایده‌ای را به خویش نیز برساند، و فردی که انگیزه الهی دارد، با استفاده از راهبردهای مدیریت هیجان‌ها (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵) همچون اعتقاد به قضا و قدر الهی، باور به ابدیت، باور به

ناپایداری دنیا، درک واقعیت شهوات و باور به پاداش‌ها و خسارت‌های دنیوی و اخروی می‌تواند تا حدودی هیجانانگیز و احساسات خود را کنترل کند، و فردی که کنترل هیجانانگیز و احساسات خود را در دست گرفت، بی‌شک گام مؤثری را در مسیر خودشفقتی برداشته است.

خداآگاهی مؤلفه چهارم خودشفقتی اسلامی می‌باشد. خداآگاهی مفهومی فراتر از خداشناسی است که علاوه بر جنبه‌های شناختی به وجود خداوند، ابعاد هیجانی (عاطفی) و رفتاری انسان درباره خداوند را نیز دربر می‌گیرد؛ مرحله‌ای پس از شناخت و البته بر مبنای آن؛ یعنی حالت توجه و به‌شیراری و حفظ پیوستگی و ارتباط با خدا. به عبارت دیگر، انسان در سطحی از آگاهی باشد که پیوسته حضور قیومی خدا را به یاد آورد و به هویت وجود خدایی خویش توجه کند و ارتباط ناگسستنی و دائمی‌اش با خدا را تداوم بخشد. در حالت خداآگاهی، فرد معتقد به خدا همواره به ارتباطش با خدا توجه و احساس معنوی فزاینده‌ای پیدا می‌کند و رفتارها و عملکردش رنگ و بوی الهی به خود می‌گیرد. فردی که مراتب برتر خداآگاهی را دارد، در همه حال توجه به حضور الهی دارد و هیچ کاری او را از یاد خدا باز نمی‌دارد (نورعلیزاده میانجی و بشیری، ۱۳۹۵، به نقل از: نورعلیزاده میانجی، ۱۳۹۴). بنابراین فردی که نسبت به خود شفقت می‌ورزد، علاوه بر خداشناسی، خود را همیشه در محضر خدا می‌بیند و به حمایت خداوند در زندگی خوشبین است و همواره در تلاش است تا با خدا ارتباط برقرار کند و از رفتارهایی که به ارتباط او با خدا آسیب می‌زند جلوگیری می‌کند، تا در نتیجه این شفقت‌ورزی به سعادت ابدی برسد.

مؤلفه پنجم خودآگاهی است که یکی دیگر از عوامل سازنده خودشفقتی می‌باشد؛ چراکه شخصی که می‌خواهد نسبت به کسی شفقت بورزد، در ابتدا باید شخصی که می‌خواهد نسبت به او شفقت بورزد را بشناسد، و نسبت به او آگاهی کامل داشته باشد؛ بنابراین شخص باید به‌طور کامل نسبت به خود آگاهی داشته باشد تا بتواند نسبت به خویش شفقت بورزد، و منظور از خودآگاهی، آگاهی از نقاط ضعف و قوت خود، آگاهی از موقعیت فعلی و پیشین خود با توجه به معیارهای پذیرفته‌شده (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۷) و هشیراری نسبت به هیجانانگیز و احساسات در حال تجربه است.

مراقبت‌گری به‌عنوان مؤلفه ششم خودشفقتی اسلامی شناخته شده است؛ یعنی خودمراقبت‌گری انسان از مصادیق خودشفقتی اسلامی است. خودمراقبتی معنوی، مهم‌ترین شکل مراقبت از خود به‌شمار می‌رود و نوعی توجه به همراه کنشی است که شخص، از باورها و آموزه‌های معنوی خود به‌عنوان یک منبع کنترل استفاده می‌کند و از سلامت خود محافظت می‌نماید (دارابی‌نیا، غلامی و حیدری گرجی، ۱۳۹۵). در اسلام مهم‌ترین روش نظارت، خودکنترلی است. شخصی که خودمراقبتی دارد همواره سعی می‌کند از خودش مراقبت کند، که گاهی این مراقبت، مراقبت از جسم است و شخص برای داشتن جسمی سالم برنامه‌ریزی دارد و گاهی این خودمراقبتی در راستای رسیدن به سلامت روح انجام می‌دهد

که در اینجا نیز، انسان مراقب و خودبیدار، همیشه به یاد خداست و خود را در محضر خداوند متعال می‌داند و با خودمراقبتی برای سعادت اخروی تلاش می‌کند.

در نتیجه محققان بر اساس یافته‌های پژوهشی به تعریف خودشفقتی رسیدند که عبارت است از: «رحم و مهربانی جسمی و معنوی نسبت به خود که با مهار هیجانی، مراقبت‌گری، خودآگاهی و خداآگاهی محقق می‌شود».

مشابهت این پرسش‌نامه و پرسش‌نامه خودشفقتی نف در این است که هر دو از هدف نسبتاً یکسانی برخوردارند و هدف هر دو سنجش میزان خودشفقتی انسان می‌باشد، اما این دو پرسش‌نامه تفاوت‌هایی با هم دارند؛ از جمله اینکه در طراحی پرسش‌نامه نف فقط به آرامش و سلامت انسان در دنیای مادی توجه شده است بدون توجه به حیات اخروی، اما در پرسش‌نامه خودشفقتی اسلامی در طراحی پرسش‌نامه با توجه به جهان‌بینی الهی و اخروی و طبق مبانی اسلامی علاوه بر بعد جسمانی به بعد روحی و معنوی انسان نیز توجه شده است؛ اگرچه مؤلفه‌های خودشفقتی نف و خودشفقتی اسلامی در رحم و مهربانی با خود مشترک هستند و هدف هر دو در راستای این است که انسان درد و رنج کمتری را تجربه کند، اما تفاوت‌های اساسی بین مؤلفه‌های خودشفقتی و خودشفقتی اسلامی وجود دارد؛ زیرا کاهش تجربه درد و رنج در شکست‌ها و نواقص هدف اصلی از شفقت به خود در روان‌شناسی است و حال آنکه رسیدن به فوز، فلاح و رستگاری هدف اصلی از رحم به خود در منابع اسلامی است (فاطمی، ۱۳۹۵)، و در مورد مؤلفه دوم خودشفقتی نف که اشتراکات انسانی در مقابل انزوا و جدایی است، باید گفت که این مؤلفه نیز به‌طور مطلق مورد پذیرش مبانی اسلامی نیست و وجه افتراق این مؤلفه با مبانی اسلامی در این است که در شکست‌ها، نواقص و لغزش‌هایی که در شریعت اسلامی گناه محسوب شده است، با القای این مسئله به خود که همه انسان‌ها دچار خطا و لغزش شده‌اند عمل خود را توجیه کرده؛ در صورتی که چنین نگرشی تقلید جاهل از جاهل است که خداوند متعال از آن نهی نموده است (مائده: ۱۰۴)، و نیز در مؤلفه سوم خودشفقتی نف که مؤلفه بهوشیاری می‌باشد، بحث خودآگاهی و توجه نسبت به مبدأ و معاد نادیده گرفته شده است، اما در مؤلفه خودآگاهی خودشفقتی اسلامی علاوه بر هوشیاری نسبت به هیجانات و احساسات در حال تجربه، آگاهی و توجه نسبت به مبدأ و معاد نیز جزو ضروریات خودآگاهی شمرده شده است (فاطمی، ۱۳۹۵).

از سوی دیگر، در تفسیر نتایج ارتباط خودشفقتی اسلامی با بهزیستی روان‌شناختی باید گفت که گروهی از روان‌شناسان به‌جای اصطلاح سلامت روانی از بهزیستی روان‌شناختی استفاده کرده‌اند (ریف و سینگر، ۱۹۹۸). درحقیقت ظهور دو جریان توجه به رشد روان‌شناختی و سلامتی، و روان‌شناسی مثبت‌نگر موجب تغییر رویکرد روان‌شناسان از مدل پزشکی یا آسیب‌شناختی به مدل‌های مثبت‌نگر در

موضوع سلامت روانی شد. این تغییر رویکرد موجب شد روان‌شناسان این گروه در توصیف و تعریف سلامت روان بیشتر از اصطلاح بهزیستی روان‌شناختی که بیشتر دارای بار مثبت است، استفاده کنند (میکائیلی منبع، ۱۳۸۹). یکی از افراد تأثیرگذار در حیطه بهزیستی روان‌شناختی، ریف^۱ است که مدل او از مهم‌ترین مدل‌های بهزیستی روانی است که ریف مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی را شامل ۶ مؤلفه می‌داند: ۱. زندگی هدفمند؛^۲ اعتقاد به اینکه زندگی فرد معنی‌دار و هدفمند است؛ ۲. پذیرش خود؛^۳ که شامل ارزیابی‌های مثبت فرد از خود و زندگی گذشته فرد؛ ۳. روابط مثبت با دیگران؛^۴ داشتن روابط با کیفیت با دیگران؛ ۴. رشد شخصی؛^۵ حس تداوم رشد و توسعه یک فرد؛ ۵. تسلط بر محیط؛^۶ ظرفیت مدیریت مؤثر بر زندگی؛ ۶. خودمختاری؛^۷ احساس استقلال (ریف و کیز،^۸ ۱۹۹۵).

متغیرهای مختلفی در احساس بهزیستی روانی تأثیر دارند؛ یکی از این متغیرها که در احساس بهزیستی روانی مؤثر است، متغیر خودشفقتی می‌باشد که یافته‌های پژوهش‌های مختلف حاکی از رابطه خودشفقتی بالا با احساس بهزیستی روانی بیشتر می‌باشد. یافته‌های پژوهش کاراکاسیدو^۹ و استالیکاس^{۱۰} (۲۰۱۷) حاکی از نقش حیاتی خودشفقتی بر بهزیستی روان‌شناختی می‌باشد. خودشفقتی اسلامی نیز به جنبه‌های سلامت روان از منظر اسلامی توجه دارد؛ چراکه سلامت روان از منظر اسلامی پیوستاری از دنیا تا آخرت بوده، و از سلامت روان تا طهارت روان گسترده شده است (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۷)، و با توجه به تعریف خودشفقتی اسلامی که عبارت است از: «رحم و مهربانی جسمی و معنوی نسبت به خود که با مهار هیجانی، مراقبت‌گری، خودآگاهی و خداآگاهی محقق می‌شود»، می‌توان گفت درحقیقت با افزایش خودشفقتی اسلامی انسان بتواند به بالاترین سنخ از مدل پیوستاری سلامت روان بر اساس منابع اسلامی یعنی سلامت کامل برسد.

خودشفقتی اسلامی با بهزیستی روان‌شناختی همراه است؛ زیرا خودشفقتی اسلامی در مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی مدل ریف نقش‌آفرینی می‌کند و شخصی که نسبت به خود شفقت‌ورزی اسلامی

-
1. Ryff, C. D.
 2. Purpose in life
 3. Self - acceptance
 - 4 Positive relation with other
 5. Personal groth
 6. Environmental mastery
 7. Autonomy
 8. Keyes, C. L. M.
 9. Karakasidou, E.
 10. Stalikas, A.

دارد؛ چون به حیات ابدی اعتقاد دارد، دنیا و زندگی را پوچ نمی‌پندارد، بلکه زندگی را برایش معنادار است و برای رسیدن به هدف که سعادت ابدی است تلاش می‌کند؛ در نتیجه به یکی از مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی یعنی زندگی هدفمند می‌رسد و احساس بهزیستی می‌کند، و نیز فردی که شفقت‌ورزی اسلامی دارد؛ چون توانایی مهار هیجان‌ات و احساسات خود را دارد؛ در نتیجه در روابط با خود و دیگران به احساس رضایت می‌رسد و این احساس رضایت باعث دستیابی به مؤلفه دیگری از بهزیستی (روابط مثبت با دیگران) می‌شود، و اگر فرد خودشفقت‌ورزی اسلامی داشته باشد؛ چون خود را بر اساس اعتقادات و استانداردهای مورد قبول خودش ارزیابی می‌کند و کمتر تحت تأثیر دیگران قرار می‌گیرد، به خودمختاری و احساس استقلال می‌رسد که یکی دیگر از مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی است و تمام توان خود را برای رسیدن به سعادت ابدی به کار می‌گیرد و پیوسته در حال دسترسی به تجربه‌های نو و رشد شخصی و بهره‌گیری مؤثر از فرصت‌های پیرامون (تسلط بر محیط) می‌باشد، که رشد شخصی و تسلط بر محیط نیز دیگر مؤلفه‌های بهزیستی روانی هستند؛ بنابراین با خودشفقتی اسلامی می‌توان به سطح بالایی از بهزیستی رسید.

از سوی دیگر، نتایج یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که میزان خودشفقتی اسلامی در زنان و افراد متأهل و افراد طلبه و نیز افراد در سنین بالاتر بیشتر از دیگران است که می‌توان یکی از دلایل این تفاوت‌ها را ناشی از تفاوت در میزان توجه زنان به سلامت خود نسبت به مردان باشد؛ زیرا نتایج پژوهش‌های مختلف حاکی از توجه و حساسیت زنان نسبت به وضعیت سلامتی‌شان و نسبت به مسائل بهداشتی می‌باشد. در زمینه تفاوت‌های جنسیتی در رفتارهای مرتبط با سلامتی، پژوهش‌های فراوان نشان داده است که زنان بیش از مردان رفتارهای بهداشتی در پیش می‌گیرند و برای نگه‌داشت و افزایش سلامتی‌شان از رفتارهای مخاطره‌آمیز دوری می‌کنند، و روی هم‌رفته، زنان از مردان عادت‌های غذایی درست‌تری دارند، کمتر سیگار می‌کشند، نوشیدنی‌های الکلی کمتری می‌نوشند، بازدیدهای پزشکی منظم‌تری دارند، و بیشتر به نظافت شخصی می‌پردازند (ریاحی، ۱۳۸۴، به نقل از: ریاحی ۲۰۰۳). در نتیجه چون زنان توجه بیشتری به سلامت خود و دوری از رفتارهای مخاطره‌آمیز دارند، می‌توان گفت که نسبت به خود شفقت بیشتری دارند و نیز می‌توان یکی دیگر در دلایل تفاوت‌ها را ناشی از تفاوت در میزان دین‌داری آنها دانست؛ زیرا نتایج پژوهش‌های مختلف حاکی از تفاوت دین‌داری در زنان و افراد متأهل و افراد در سن بالاتر می‌باشد و نتایج پژوهش‌های مختلف (مدیری و آزاد ارمکی (۱۳۹۲)، حاجی‌زاده میمنندی و ابراهیمی صدرآبادی (۱۳۸۹) و میلر و هافمن (۱۹۹۵)) نشان می‌دهد که دین‌داری در زنان نسبت به مردان و نیز در افراد متأهل نسبت به افراد مجرد بیشتر است، و نیز میزان دین‌داری افراد با افزایش سن بیشتر می‌شود و افراد دین‌دارتر به دلیل توجه بیشتر به حیات

اخروی شفقت اسلامی و معنوی بیشتری نسبت به خود دارند. بنابراین میزان خودشفقتی اسلامی زنان از مردان بیشتر است؛ چون میزان دین‌داری آنان از مردان بیشتر است و نیز میزان خودشفقتی افراد متأهل و افراد طلبه از سطح خودشفقتی اسلامی افراد مجرد و دانشجو بیشتر است؛ زیرا بر اساس یافته‌های پژوهشی مختلف میزان دین‌داری این افراد نسبت به افراد مجرد و دانشجو بیشتر است و در نتیجه میزان خودشفقتی اسلامی این افراد نیز بیشتر است، و نیز چون بر اساس یافته‌های پژوهش‌های مختلف با افزایش سن میزان دین‌داری افراد نیز بیشتر می‌شود (مهدوی و همکاران، ۱۳۸۹)؛ بنابراین میزان خودشفقتی اسلامی افراد نیز با توجه به اینکه خودشفقتی معنوی مهم‌ترین مؤلفه سازنده خودشفقتی اسلامی می‌باشد، با افزایش سن افزایش می‌یابد.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان گفت که جامعه آماری پژوهش حاضر را طلاب و دانشجویان شهر قم تشکیل می‌دهند که این جامعه آماری افراد تحصیل کرده بوده و احیاناً گرایش‌های دینی بالاتری دارند که به آسانی قابل مقایسه با دیگر جوامع نیست. عدم استفاده از روش بازآزمایی برای تعیین اعتبار پرسش‌نامه، به علت عدم دسترسی مجدد به آزمودنی‌ها نیز از جمله محدودیت‌های این پژوهش است. با توجه به محدودیت‌های پژوهش، اجرای پرسش‌نامه در جوامع آماری دیگر و نیز اعتبارسنجی مجدد پرسش‌نامه با استفاده از روش بازآزمایی پیشنهاد می‌شود. ابزار به‌دست آمده از این پژوهش یک پرسش‌نامه اسلامی و بومی است و می‌تواند در سنجش میزان خودشفقت‌ورزی افراد در موقعیت‌های مختلف در بافت‌های اسلامی به کار گرفته شود و نیز از این پرسش‌نامه می‌توان در مراکز مشاوره و روان‌شناسی، مراکز آموزشی و برای سنجش میزان خودشفقتی اسلامی افراد استفاده کرد.

منابع

قرآن کریم.

- بشیری، ابوالقاسم (۱۳۸۷). *اختلالات رفتاری*. قم: معارف.
- بیانی، علی‌اصغر؛ کوچکی، عاشورمحمد و بیانی، علی (۱۳۸۷). روایی و پایایی مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف. *روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*، ۱۴(۲)، ۱۴۶-۱۵۱.
- جابرورزنده، علیرضا؛ میرجلیلی، علی‌محمد و فلاح، محمدحسین (۱۳۹۸). شفقت پیامبران و آثار تربیتی آن از منظر قرآن و روایات. *پژوهش‌های تعلیم‌وتربیت اسلامی*، ۸(۱)، ۷۵-۱۰۳.
- حاجی‌زاده میمندی، مسعود و ابراهیمی صدرآبادی، فاطمه (۱۳۸۹). رابطه جنسیت با میزان و ابعاد دین‌داری. *زن در توسعه و سیاست*، ۸(۳)، ۱۳۵-۱۵۱.
- دارابی‌نیا، مرتضی؛ غلامی، شیرزاد و حیدری گرجی، علیمراد (۱۳۹۵). بررسی میزان خودمراقبتی معنوی - اسلامی (مشارطه) در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی مازندران. *دین و سلامت*، ۴(۱)، ۱۲-۲۰.
- دلور، علی (۱۳۸۴). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم اسلامی و اجتماعی. تهران: رشد.
- دهخدا، علی‌اکبر (۱۳۷۷). *لغت‌نامه دهخدا*. تهران: دانشگاه تهران.
- رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۵). *روان‌شناسی مهار خویشتن*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ع).

- رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۷). مدل مفهومی «سلامت روان» بر اساس ارتباط‌شناسی مفاهیم «سلامت» و «مرض» در منابع اسلامی. روان‌شناسی و دین، سال یازدهم، شماره چهارم، پیاپی ۴۴، ص ۲۶-۵.
- ریاحی، محمداسماعیل (۱۳۸۴). بررسی تطبیقی تفاوت‌های جنسیتی در عادات‌های غذایی دانشجویان ایرانی و هندی. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۳(۸)، ۹۷-۱۲۶.
- زینلی، روح‌الله (۱۳۹۵). شفقت بر خود در آموزه‌های اسلامی. *مشکات*، ۱۳۲، ۳۶-۶۰.
- سرمد، زهره؛ بازرگان، عباس و حجازی، الهه (۱۳۸۸). *روش‌های تحقیق در علوم رفتاری*. تهران: کوهسار.
- سعیدی، ضحی؛ قربانی، نیما؛ سرافراز، مهدی‌رضا و شریفیان، محمدحسین (۱۳۹۲). اثر القای شفقت خود و حرمت خود بر میزان تجربه شرم و گناه. *روان‌شناسی معاصر*، ۱۵، ۹۱-۱۰۲.
- شبر، سیدعبدالله (۱۳۸۹). *طب الائمه*. ترجمه عباس پسندیده. قم: حدیث مهر.
- صدرالسادات، سیدجلال‌مینیایی، اصغر (۱۳۸۰). راهنمای آسان تحلیل عاملی. تهران: سمت.
- فاطمی، روح‌الله (۱۳۹۵). *شفقت به خود در روان‌شناسی و تبیین چهارچوب آن در آموزه‌های اسلامی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی. مؤسسه اخلاق و تربیت.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۱۰ق). *کتاب العین*. قم: مؤسسه النشر الهمجریه.
- کاظمی، نواب؛ ارجمندنیای، علی‌اکبر؛ مرادی، ریحانه؛ محمدی، سیدتقی و صادقی‌فرد، مریم (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش خودشفقتی بر بهزیستی روان‌شناختی و نشخوار فکری در مادران دارای دانش‌آموزان با اختلال یادگیری خاص. *رویش روان‌شناسی*، ۹(۴۶)، ۲۷-۳۶.
- کریمی، رضا علی؛ ضمیری، محمدرضا و رفعت‌نژاد، محمدتقی (۱۳۹۹). مبانی کنترل هیجان از دیدگاه قرآن با نقد نظریه ژان پیاژه. *آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث*، ۱(۶)، ۱-۲۳.
- مدیری، فاطمه و آزاد ارملی، تقی (۱۳۹۲). جنسیت و دین‌داری. *جامعه‌شناسی کاربردی*، ۲۴(۳)، ۱-۱۴.
- معین، محمد (۱۳۸۶). *فرهنگ فارسی*. تهران: زرین.
- مؤمنی، فرشته؛ شهیدی، شهریار؛ موتابی، فرشته و حیدری، محمود (۱۳۹۲). ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس خودشفقت‌ورزی. *روان‌شناسی معاصر*، ۲(۸)، ۲۷-۴۰.
- مهدوی، محمدصادق، ادریسی، افسانه و رحمانی خلیلی، احسان (۱۳۸۹). شناسایی میزان دین‌داری و مقایسه آن در گروه‌های متفاوت شهروندان تهرانی. *پژوهش‌نامه فرهنگی*، ۱۱(۱۱)، ۱۳۹-۱۶۵.
- میکائیلی منیع، فرزانه (۱۳۸۹). بررسی ساختار عاملی بهزیستی روان‌شناختی ریف در بین دانشجویان دانشگاه ارومیه. *روان‌شناسی دانشگاه تبریز*، ۵(۱۸)، ۱۴۵-۱۶۷.
- نورعلیزاده میانجی، مسعود و بشیری، ابوالقاسم (۱۳۹۵). ساخت مقیاس خداآگاهی و بررسی ویژگی‌های روان‌شناسی آن. *اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۲(۲)، ۷-۲۸.
- ورعی، پیام؛ مرادی، آسیه و مؤمنی، خدامراد (۱۳۹۶). پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی بر اساس دین‌داری و خودشفقت‌ورزی در سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۳(۱)، ۴۵-۵۴.
- یعقوبی، سهیلا و اکرمی، ناهید (۱۳۹۶). نقش شفقت خود در پیش‌بینی بخشایشگری و همدلی در جوانان. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۲(۳)، ۳۵-۴۸.

Homan, K. J. (2016). Self-compassion and psychological well-being in older adults. *Journal of Adult Development*, 23(2), 111-119.

Karakasidou, E. and Stalikas, A. (2017). The Effectiveness of a Pilot Self-Compassion Program on Well Being Components. *Psychology*, 8, 538-549.

MacBeth, A. & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552.

Miller, A. S. & Hoffmann, J. P. (1995). Risk and religion: An explanation of gender differences in religiosity. *Journal for the scientific study of religion*, 63-75.

- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a Scale to measure Self - compassion. *Self and Identity*, 2, 223-250.
- Neff, K. D. (2004). Self-Compassion and psychological Well-being. *Constructivism in the human sciences*, 9(2), 27-38.
- Neff, K. D. Kirkpatrick, K. L., Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1),139-154.
- Neff, K. D. (2009). The Role of Self-Compassion in Development: A Healthier Way to Relate to Oneself. *Human development*, 52(4), 211-214.
- Neff, K. D. Dahm, K. A. (2015). Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness. *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, 121-137.
- Phillips, W. J. (2018). Future-outlook mediates the association between self-compassion and well-being. *Personality and Individual Differences*, 135, 143-148.
- Ryff, C. D. Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719 -727.
- Ryff, C. D. Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological inquiry*, 9(1), 1-28.
- Zessin, U. Dickhäuser, O, Garbade, s. (2015). The Relationship Between Self-Compassion and Well-Being: A Meta-Analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.

ردیف	عبارات	کاملاً موافقم	مواقفم	نظری ندارم	مخالقم	کاملاً مخالفم
۱	من بررسی می‌کنم که آیا روزهای گذشته کارهایم طبق برنامه بوده است.					
۲	من معمولاً متوجه نوع رفتارهای کنونی خودم هستم.					
۳	من نسبت به توانایی‌های خودم آگاهی دارم.					
۴	من از ضعف‌های خودم آگاهم.					
۵	من معمولاً دلیل رفتارهای کنونی خودم را می‌دانم.					
۶	من معمولاً شب‌ها قبل از خواب، به رفتار روزانه‌ام فکر می‌کنم.					
۷	هر روز وقتی که از خواب بیدار می‌شوم، تصمیم می‌گیرم که مراقب رفتارم باشم.					
۸	احساس می‌کنم خدا در زندگی‌ام حضور دارد.					
۹	من در انجام اعمال به حضور خدا توجه دارم.					
۱۰	احساس من این است که خداوند در قلب من جای دارد.					
۱۱	من به حمایت خداوند در زندگی‌ام خوشبین هستم.					
۱۲	تلاش همیشگی من ارتباط قرار دادن با خداوند است.					
۱۳	من پرخوری نمی‌کنم.					
۱۴	سعی می‌کنم تا وقتی گرسنه نشوم، غذا نخورم.					
۱۵	من شب‌ها به موقع می‌خوابم.					
۱۶	برنامه منظم برای خواب و بیداری دارم.					
۱۷	شب‌ها شام را زودتر و سبک می‌خورم تا راحت‌تر بخوابم.					
۱۸	برنامه ورزشی روزانه دارم.					
۱۹	به‌طور مرتب ورزش می‌کنم.					
۲۰	از نظر دیگران من آدم بی‌تحریکی هستم.					
۲۱	ورزش و فعالیت بدنی جزء برنامه‌های اصلی من نیست.					
۲۲	برای فعالیت‌های بدنی برنامه روشنی ندارم.					
۲۳	من اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت دارم.					
۲۴	کارها و زندگی‌ام هیچ هدف روشنی ندارند.					
۲۵	قسمتی از روز را به اوقات فراغت اختصاص می‌دهم.					
۲۶	برای نشاط و شادابی‌ام برنامه دارم.					
۲۷	به گردش در طبیعت اهمیت می‌دهم.					
۲۸	سعی می‌کنم در طول روز، مقداری از وقت را با عزیزانم بگذرانم.					
۲۹	نمی‌توانم خودم را در انجام برخی رفتارهای نامناسب کنترل کنم.					

ردیف	عبارات	کاملاً موافقم	مواقفم	نظری ندارم	مخالقم	کاملاً مخالفم
۳۰	توجه دارم که دچار اعمال و رفتارهای آسیب‌زا نشوم.					
۳۱	رفتارهایی انجام می‌دهم که بعداً به شدت پشیمان می‌شوم.					
۳۲	نمی‌توانم جلوی خودم را در برابر برخی رفتارهای نامطلوب (گناهان) بگیرم.					
۳۳	من نمی‌توانم خشم خودم را کنترل کنم.					
۳۴	من در کنترل احساساتم دچار دردسر شده‌ام.					
۳۵	غم و اندوه مرتب سراغ من می‌آید.					
۳۶	آرامش در زندگی من نیست.					
۳۷	احساسات و هیجاناتم ازآوردنده را زیاد تجربه می‌کنم.					
۳۸	من از ارتباط با دیگران گریزانم.					
۳۹	من برای ارتباط با دوستانم برنامه دارم.					
۴۰	ترجیح می‌دهم ارتباطی با دیگران نداشته باشم.					
۴۱	ارتباط من با دیگران منجر به دلخوری یا درگیری می‌شود.					
۴۲	من رفتارهایی که به اهداف متعالی و سعادت اخروی من آسیب می‌زند را می‌شناسم.					
۴۳	من رفتارهایی که باعث سعادت من در دنیا و آخرت می‌شود را می‌شناسم.					
۴۴	چندان برایم مهم نیست که یک رفتار گناه باشد یا نه.					
۴۵	من می‌دانم که انجام رفتارهای نامطلوب (گناه) چه آثاری دارد.					
۴۶	همیشه بعد از انجام رفتار نامناسب (گناه) حس بدی پیدا می‌کنم.					
۴۷	انجام رفتارهای نامطلوب (گناه) برایم عادی شده است.					
۴۸	برای کاهش فشار روحی پس از انجام رفتارهای نامناسب (گناه) به جبران فکر می‌کنم.					
۴۹	بیشتر اوقات از انجام رفتارهای نامناسب پشیمان می‌شوم.					
۵۰	همواره در تلاشم رفتارهای آسیب‌زا را اصلاح کنم.					
۵۱	تصمیم جدی دارم که رفتارهای ناسالم را ترک کنم.					
۵۲	در حال تلاش برای جبران اشتباهات گذشته هستم.					
۵۳	تلاشی برای ترک رفتارهای نامناسب ندارم.					
۵۴	برای جبران و اصلاح رفتارهای ناسالم برنامه دارم.					
۵۵	برایم مهم است که دیگر رفتارهای ناسالم را تکرار نکنم.					
۵۶	برنامه‌ریزی کرده‌ام که اعمال اشتباه را دیگر تکرار نکنم.					
۵۷	برایم مهم نیست که رفتارهای ناسالم تکرار شود.					

اسلام و پژوهش های روان شناختی

سال یازدهم، شماره اول، پیاپی ۲۳، بهار و تابستان ۱۴۰۴ (ص ۳۱-۴۸)

بررسی مؤلفه‌های امنیت عاطفی خانواده در آموزه‌های قرآن کریم

Investigating the Components of Family Emotional Security in the Teachings of the Holy Quran

میلاذ شماخته / دانش آموخته دکتری قرآن و روان‌شناسی، مجتمع آموزش عالی قرآن و حدیث، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.
کهر محمد مهدی صفورائی پاریزی / دانشیار روانشناسی تربیتی گروه روانشناسی مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی جامعه المصطفی العالمیه قم ایران.

Milad Shamakhte / PhD student of Quran and Psychology, Al-Mustafa Al-Alamiyah University, Qom, Iran
shamakhte1997@gmail.com

Mohammad Mehdi Saforaei Parizi / Associate Professor of Educational Psychology, Department of Psychology, Islamic Humanities Higher Education Complex, Al-Mustafa Al-Alamiyah University, Qom, Iran
safurayi@gmail.com

Abstract

Family emotional security refers to a situation in which a person is confident that his emotional needs will be met within the family environment. The present research was conducted with the aim of explaining the components of family emotional security in the Holy Quran. The research method is qualitative content analysis; a method in which textual data are summarized and presented through analysis and systematic classification of coding processes and designing of recognized models. The results showed that the components of family emotional security from the Quranic perspective are divided into two domains: facilitating components and manifesting components. The 'facilitating factors are: Difference in roles and responsibilities of men and women; Physical and psychological competencies; Regulation of power within the family (men's guardianship/Qwamiyat); Preserving

چکیده

امنیت عاطفی خانواده، به حالتی گویند که در آن شخص اطمینان داشته باشد در محیط خانواده نیازهای عاطفی او برآورده می‌شود. پژوهش حاضر با هدف تبیین مؤلفه‌های امنیت عاطفی خانواده در قرآن کریم انجام شده است. روش پژوهش حاضر تحلیل محتوای کیفی به‌شمار می‌رود؛ روشی که داده‌های متنی از طریق تجزیه و تحلیل و با فرایندهای کدبندی طبقه‌بندی نظام‌مند و طراحی الگوهای شناخته‌شده خلاصه و ارائه می‌شوند. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل کیفی پژوهش نشان داد که مؤلفه‌های امنیت عاطفی خانواده از نظر قرآن به دو حیطه مؤلفه‌های زمینه‌ساز و آشکارساز تقسیم می‌شوند. «عوامل زمینه‌ساز امنیت عاطفی خانواده» بر اساس قرآن عبارت‌اند از: ۱. تفاوت نقش‌ها و وظایف زن و مرد؛ ۲. صلاحیت‌های جسمی و روانی؛ ۳. تنظیم قدرت در خانواده (قومیت مرد)؛ ۴. حفظ مرزهای خانواده؛ ۵.

family boundaries; Compatibility in faith. The second domain, the 'manifesting factors of family emotional security,' includes: Cognitive supporting (avoiding accusation and suspicion or having positive assumptions, intellectual and cognitive growth appropriate to family relationships); Emotional supporting (performing righteous deeds, showing affection, providing peace, fulfilling sexual satisfaction); Behavioral supporting (restricting sexual relations to within the family (legal wife), forgiveness and tolerance, conflict resolution, and managing spousal discord and dispute).

Key words: Emotional security, provision, family, Quran, psychology.

سختیت در ایمان. حیطة دوم عوامل آشکارساز امنیت عاطفی خانواده عبارت‌اند از: ۱. پشتیبانی شناختی (دوری از اتهام و بدگمانی یا حسن ظن، رشدهای عقلی و شناختی متناسب با روابط خانوادگی)؛ ۲. پشتیبانی عاطفی (مباشرت به معروف، محبت، آرامش، ارضای جنسی)؛ ۳. پشتیبانی رفتاری (محدودیت روابط جنسی به درون خانواده، بخشش و مدارا، حل تعارض و مدیریت نشوز و شقاق).

کلیدواژه‌ها: امنیت عاطفی، تأمین‌شوندگی، خانواده، قرآن، روان‌شناسی.

مقدمه

خانواده یکی از بنیادهای اصلی و مهم اجتماعی است که بسیاری از قانون‌ها و بی‌قانونی‌ها را در اجتماع شکل می‌دهد. از جمله نیازهای اساسی بشر که در اغلب نظریه‌های روان‌شناسان و نیز پژوهش‌های آنان درباره خصوصیات انسان مشاهده می‌گردد، نیاز به امنیت عاطفی است. امنیت عاطفی حاصل ترکیب دو کلمه «امنیت» و «عاطفه» است. امنیت از مصدر «امن» به معنای ضد ترس و نقیض خوف است (ابن‌منظور، ۱۴۲۲ق، ص ۱۰۸، ذیل واژه امن). امنیت، در معنای عینی، فقدان تهدید در برابر ارزش‌های کسب‌شده را مشخص کرده و در معنای ذهنی، فقدان ترس و وحشت از حمله علیه ارزش‌ها را معین می‌کند (والفرز، ۱۹۶۲، ص ۱۵۰). عاطفه در روان‌شناسی، به تجربه نهفته از احساس، هیجان یا خلق اطلاق می‌شود (جمعی از نویسندگان، ۲۰۱۵، ص ۳۰). امنیت عاطفی،^۱ به حالتی گویند که در آن شخص از ارضای نیازهای عاطفی خود، به‌ویژه محبوب بودن، احساس اطمینان کند (آنجلس، ۲۰۱۶، ص ۱۰۲). نامنی عاطفی، احساس ناراحتی یا عصبی بودن عمومی است که ممکن است با درک خود به‌نوعی آسیب‌پذیر یا عقده حقارت، یا احساس آسیب‌پذیری یا بی‌ثباتی که خودانگاره یا نفس او را تهدید می‌کند، ایجاد شود (آنجلس، ۲۰۱۶، ص ۱۰۸). احساس امنیت عاطفی به محبت و عطف، مقبولیت و ثبات روابط بستگی دارد. احساس امنیت عاطفی به توانایی احساس امنیت و اطمینان، زمانی که شخص درگیر یک رابطه صمیمانه با یک شریک عشقی است، اطلاق می‌شود، به این شرط که با اینکه فرد

آسیب‌پذیر است، ترس از پیامد هیجانی منفی تجربه نشود (کردوا، ۲۰۰۷، ص ۱۲۵). زمانی که از امنیت عاطفی در رابطه صحبت می‌کنیم آن را در برابر مفهوم «نزاع و تنش» قرار می‌دهیم. امنیت عاطفی زمانی فراهم می‌شود که نزاع و تنش نگرانی دائمی فرد نباشد (کردوا، ۲۰۰۷، ص ۱۳۶). امنیت عاطفی نقش مهمی در حفظ و بالا نگه داشتن استحکام خانواده دارد (سیمپسون، هاگ و اشنایدر، ۲۰۰۶). کردوا و اسکات (۲۰۰۱) به‌منظور سهولت در مشاهده امنیت عاطفی خانواده در تحقیقات تلاش کردند که آن را با واژه‌های رفتاری در روابط زوجین تعریف کنند. آنها امنیت عاطفی را به‌عنوان نتیجه تعاملات بین زوج‌هایی که رفتارهای صمیمانه و احساسات مثبت را در روابطشان تجربه می‌کنند، مفهوم‌سازی می‌کنند. این احساسات، تجربیاتی درونی هستند که در طول زمان به علت صمیمیت و پاسخ‌گویی عاطفی زوجین به یکدیگر برانگیخته می‌شوند و حاصل آنها احساس آرامش و امنیت عاطفی است. اگر تجارب انباشته‌شده در طول زمان در یک رابطه صمیمانه غنی باشد، سرانجام امنیت عاطفی در خانواده به وجود می‌آید (کردوا و اسکات، ۲۰۱۵، ص ۲۰۲).

به‌صورت کلی، ایجاد امنیت عاطفی خانواده منوط به شکل‌گیری اعتماد بین فردی در رابطه زوجین است؛ به‌گونه‌ای که اولاً زوجین طرف مقابل را در زندگی خود شریک بدانند؛ ثانیاً رابطه زوجین به‌گونه‌ای باشد که وابستگی ایمنی بین طرفین به وجود آید؛ و ثالثاً تعهد و وفاداری فزاینده‌ای که همراه با تقویت‌های مثبت است، در زوجین مشاهده شود، و این آرامش والدین به فرزندان نیز سرایت پیدا می‌کند (گریف و مالهرب، ۲۰۱۵).

نتایج پژوهش‌های پیشین نشان می‌دهد که مؤلفه‌های تقویت‌کننده امنیت عاطفی در خانواده عبارت‌اند از: حفظ نقش‌های اعضای خانواده (ویتاگر، ۱۹۹۳، به نقل از: هیل، ۲۰۱۹)، رضایتمندی جنسی زوجین (دوریان و کردوا، ۲۰۰۴)، رابطه خویشاوندی کارآمد، صمیمیت همسران با فرزندان (بک، ۱۹۸۷، به نقل از: فابرت و شولی، ۱۹۹۶)، تأمین شدن معیشتی (باکوم و اپستین، ۲۰۱۰)، تناسب اعتقادی اعضای خانواده؛ و مؤلفه‌های متزلزل‌کننده امنیت عاطفی در خانواده عبارت‌اند از: تنش‌های زوجین، تعارضات عاطفی (برادشاو، ۱۹۹۹، به نقل از: میرچین و کردوا، ۲۰۱۷)، خیانت جنسی، سوء رفتار بدنی مانند کتک زدن، مشکلات ارتباطی بین اعضای خانواده (بک، ۱۹۸۷، به نقل از: روشنی، ۱۳۹۰)، ازدواج در سنین پایین، درگیری‌های شغلی (ومبل، ۲۰۲۰، پیتمن، ۱۹۸۹، به نقل از: سیمپسون و همکاران، ۲۰۰۷).

با توجه به اینکه پژوهش حاضر با کنکاش در مبانی خانواده متعالی در اسلام صورت گرفته، باید گفت کاستی‌های مبنایی و روشی روان‌شناسی غربی (مصباح یزدی، ۱۳۹۲؛ غروی و آذربایجانی، ۱۳۸۵)، انتقادهای واردشده، جامعیت، فرازمانی و جاودانگی قرآن (بهجت‌پور و معرفت، ۱۳۹۰؛ صادقی فدکی، ۱۳۹۷؛ محمصص، ۱۳۹۲)، و ظرفیت بالای آموزه‌های اسلامی در روان‌شناسی خانواده و اعجاز روان‌شناختی - خانوادگی قرآن (رضایی اصفهانی و احمدی‌فر، ۱۳۹۰)، عمده‌ترین دلایل مراجعه به قرآن

در تبیین مؤلفه‌های امنیت عاطفی خانواده است. لازمهٔ جامعیت و جاودانگی دین و جایگاه رفیع ازدواج و خانواده در فرهنگ و حیانی قرآن (روم: ۲۱)، وجود قوانین محکم، جامع و شفاف در رابطه با خانواده است (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۷) که می‌تواند پاسخ‌گوی سؤالات مطرح‌شده در حوزهٔ خانواده و تبیین‌کنندهٔ مؤلفه‌های امنیت عاطفی آن باشد. از منظر روش‌شناختی نیز عرضهٔ رویکردهای علمی به منابع اسلامی و استخراج نظرگاه آن، از گام‌های مقدماتی تکوین علوم انسانی - اسلامی است. پژوهش حاضر با هدف توسعهٔ مرزهای دانش و جبران خلأ پژوهشی موجود با تحلیل محتوای آیات قرآن دربارهٔ امنیت عاطفی خانواده، درصدد پاسخ‌گویی به این سؤال است که عوامل مؤثر در ایجاد امنیت عاطفی خانواده از نگاه آیات قرآن کریم چگونه توصیف و تبیین می‌شوند.

روش پژوهش

در پژوهش حاضر به روش تحلیل محتوا، آیات قرآن در مورد عوامل ایجاد و گسست و کارکرد امنیت عاطفی خانواده جمع‌آوری و سپس داده‌های مورد نظر دسته‌بندی، تلفیق و تجزیه و تحلیل می‌شوند. بعد از مفهوم‌شناسی امنیت عاطفی خانواده و مشخص شدن عوامل و موانع آن در قرآن به‌عنوان واحد تحلیل محتوا، آیات و روایاتی که مرتبط با آرامش خانواده تشخیص داده شده‌اند، بعد از سه بار مطالعه کامل قرآن و همچنین جست‌وجوی کلیدواژه‌های مرتبط با خانواده و امنیت عاطفی در قرآن (مثل، اهل، زوج، ازواج، اولاد، اب، ام، رجل، امراه، سکون، اطمینان، سبات، لباس، مؤده، رحمة، عاشروهن بالمعروف، حکم، نشوز، قوام، قانت و...) جمع‌آوری و برای تحلیل داده‌ها، از روش کیفی تحلیلی محتوا استفاده شد.

مراحل انجام پژوهش

الف) تعیین موضوع و واژه‌شناسی؛

ب) جمع‌آوری داده و نمونه‌گیری نظری؛

ج) تجزیه و تحلیل داده‌ها و اطلاعات.

مهم‌ترین بخش پژوهش‌هایی که بر اساس روش تحلیل محتوا به ظهور می‌رسند، چگونگی تجزیه و تحلیل داده‌هاست. اگر داده‌های جمع‌آوری‌شده به‌درستی تجزیه و تحلیل نشوند، نمی‌توانند پژوهشگر را به هدف برسانند.

۱. کدگذاری باز: در پژوهش حاضر برای تحلیل داده‌ها پس از چند بار مطالعهٔ کل قرآن و جمع‌آوری همهٔ آیات مرتبط با خانواده، آیات مرتبط با امنیت عاطفی خانواده و همچنین روایات مرتبط با این موضوع، گزینش و خانوادهٔ آیات و روایات تفسیری تشکیل شد؛ سپس در اولین گام کدگذاری، با مطالعهٔ دقیق کلمات و عبارات هر آیه به هر واحد، مفهومی کدی اختصاص داده شد.

واحد مفهومی بر حسب محتوای بیانات قرآن و روایات شامل کلمه عبارت یک و یا چند آیه بوده است. متن قرآن و روایات بر اساس محتوای مفهومی کلمات، عبارات، جملات و آیات دربردارنده مفهوم امنیت عاطفی و به هر متن کدی اختصاص داده شده است. حاصل این مرحله از کدگذاری برای مجموع ۴۴۰ آیه و ۱۵۵ روایت، ۲۹۰ کد باز است.

۲. کدگذاری محوری: در پژوهش حاضر نیز برای کدگذاری محوری محقق هم‌زمان با کدگذاری باز، با طرح سؤال و مقایسه مداوم مقولات و زیرمقولات به دنبال یافتن روابط مقولات بوده است. روابط کشف‌شده بین مقولات به‌طور مکرر با داده‌ها مقایسه و مطابقت داده شده است. روند مقایسه به این صورت بوده که محقق پس از استخراج روابط مقولات، روابط را با سایر آیات و روایات مقایسه و آزمون نموده تا از صحت روابط استخراج‌شده اطمینان حاصل کند. به این ترتیب محقق در این مرحله از کدگذاری، مقولات باز نهایی حاصل از کدگذاری باز را بر اساس روابط بین مقولات درباره عوامل تقویت گسست امنیت عاطفی در خانواده در قالب مقولات انتزاعی‌تری با عنوان مقوله محوری دسته‌بندی کرده است و در فرایند کدگذاری محوری، ۱۵ مقوله به‌عنوان عامل امنیت عاطفی مشخص شده است.

۳. کدگذاری گزینشی - انتخابی: کدگذاری انتخابی فرایند یکپارچه‌سازی و پالایش نظریه است. برای اتقان بیشتر و استناد قوی‌تر محقق در این پژوهش، بعد از اینکه آیات مرتبط با امنیت عاطفی خانواده را به‌دست آورد، تفسیر آیات شاخص در زمینه آرامش خانواده در ۱۳ تفسیر از تفاسیر مهم شیعه و اهل سنت مورد بررسی قرار گرفته؛ همچنین درباره مفهوم امنیت عاطفی خانواده با مراجعه به نرم‌افزارهای روایی و جست‌وجو از طریق کلیدواژه‌های مرتبط با خانواده، آرامش، عاطفه و مطالعه روایات تحکیم خانواده، روایات مربوط به این مفهوم استخراج شد؛ همچنین برای پیدا کردن معنی دقیق معنای «امنیت عاطفی» به کتب لغت معتبر مراجعه شد؛ در نهایت نیز برای فهم بهتر مفهوم امنیت عاطفی خانواده و عوامل تقویت و گسست آن، به نقطه‌نظرات شهید مطهری، آیت‌الله مصباح یزدی، آیت‌الله جوادی آملی و آیت‌الله خامنه‌ای به‌عنوان اسلام‌شناس معاصر در این زمینه مراجعه شد. به دلیل اهمیت و نو بودن موضوع و نیاز به تحلیل مبنایی این سازه، با بررسی آیات، روایات و تفاسیر موجود آموزه‌های اسلام درباره امنیت عاطفی و عوامل گسست و تقویت آن، مورد تجزیه و تحلیل دقیق قرار گرفت و به‌صورت جامع ملاحظه و خانواده قرآنی و حدیثی تشکیل و سپس با استفاده از روش‌های تفسیری و اجتهادی مورد بررسی، تحلیل و پردازش قرار گرفت، و در جداولی تحت عنوان عوامل تقویت و گسست امنیت عاطفی و کارکرد آن تدوین شد. به‌منظور سنجش درستی تنظیم عوامل و زیرعامل‌ها و همخوانی با مستندات این قسمت، به ۱۰ نفر کارشناس علوم اسلامی و روان‌شناسی ارسال شد تا نظر خود را در زمینه میزان مطابقت هر عوامل و زیرعامل‌ها با مستندات ذکرشده در یک مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای (خیلی زیاد، زیاد، کم، خیلی کم) اعلام نمایند.

یافته‌های پژوهش

تجزیه و تحلیل داده‌ها در پژوهش به شناسایی ۲۹۰ کد باز متشکل از آیات قرآن، ۴۵ زیرعامل و ۱۵ عامل اصلی یا مقولهٔ محوری منجر شد، که در جدول ذیل به تفکیک نشان داده شده است.

جدول ۱: گزارش کدگذاری نهایی

عامل	مؤلفه	توضیحات	مستندات
۱. عوامل گسترش امنیت عاطفی خانواده	سنخیت در ایمان	علامه طباطبایی مصداق حیات طیبه را زندگی آرام و پربرکت دو فرد باایمان می‌داند (طباطبایی، ۱۳۸۵، ج ۱۸، ص ۱۵۷).	«مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنْتَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً» (نحل: ۱۶)
	تعهد به میثاق غلیظ	در حین عقد قول بدهد همسرش را گرمی بدارد (طبرسی، ۱۳۸۵، ج ۶، ص ۱۱۱)	«وَأَخَذْنَ مِنْكُمْ مِيثَاقًا غَلِيظًا» (نساء: ۲۱)
	تأمین جنسی	رفع نیاز جنسی عاملی مهم در تقویت عاطفی خانواده (نراقی، ۱۳۹۳، ص ۲۰۳)	«زَيْنَ النَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ» (نساء: ۱۴)
	محدودیت روابط جنسی	برای هیچ زن و مردی در خارج از عائله، حق ارضاء وجود ندارد، این انحصار کانون خانواده را استوار می‌گرداند (مطهری، ۱۳۷۲، ج ۴، ص ۱۳)	«وَالَّذِينَ هُمْ لِغُرُوحِهِمْ حَافِظُونَ إِلَّا عَلَىٰ أَزْوَاجِهِمْ أَوْ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُهُمْ فَإِنَّهُمْ غَيْرُ مَلُومِينَ» (مؤمنون: ۵)
	رشدیافتگی زوجین	سعادت زندگی متوقف است به داشتن صلاحیت‌های لازم - بلوغ‌های جسمی و روانی - در ازدواج (طباطبایی، ۱۳۸۵، ج ۶، ص ۳۶)	«أَنْكِحُوا أَيْمَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ حَتَّىٰ بَلَغَ أَسْذَهٗ» (نور: ۳۲)
	مباشرت به معروف	با همسر برخورد‌های صحیح عاطفی - نه خشک قضایی - داشته باشید (طباطبایی، ۱۳۸۵، ج ۴، ص ۲۵۵)	«عَاشِرُوهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ» (بقره: ۱۸۷)
	قوامیت مرد	حفظ سرپرستی و ریاست با مرد، اساساً زن تمایل دارد به یک مرد تکیه کند (فخر رازی، ۱۳۹۰، ج ۱۰، ص ۸۸)	«الرِّجَالُ قَوَّامُونَ عَلَى النِّسَاءِ بِمَا فَضَّلَ اللَّهُ بَعْضَهُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ وَبِمَا أَنْفَقُوا مِنْ أَمْوَالِهِمْ» (نساء: ۳۴)
۲. عوامل گسست امنیت عاطفی خانواده	اتهام و بدگمانی	قذف و لعان، حتی اگر هم اثبات نشود، فضای عاطفی خانواده را مخدوش می‌کند.	«إِنَّ الَّذِينَ يَرْمُونَ الْمُحْصَنَاتِ الْفَافِلَاتِ الْمُؤْمِنَاتِ لَعُنُوا فِي الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ» (نور: ۲۳) «إِنَّ الظَّنَّ لَا يُغْنِي مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا» (یونس: ۳۶)
	تصمیم ناگهانی به جدایی	ایلاء و ظهار حرام هستند که در عصر جاهلی برای تنبیه زن به کار می‌رفته و اسلام آن را خلاف قواعد تربیتی خانوادهٔ متعالی دانسته (فخر رازی، ۱۳۹۰، ج ۶، ص ۸۶)	«لِلَّذِينَ يُؤَلُّونَ مِنْ نِسَائِهِمْ تَرِيصَ أَرْبَعَةِ أَشْهُرٍ فَإِنْ فَاءُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (بقره: ۲۲۶)

<p>«وَإِنْ خِفْتُمْ شِقَاقَ بَيْنِهِمَا» (نساء: ۳۵)؛ «وَاللَّائِي تَخَافُونَ نُشُوزَهُنَّ» (نساء: ۳۴)؛ «رَأَةٌ خَافَتْ مِنْ بَعْلِهَا نُشُوزًا» (نساء: ۱۲۸)</p>	<p>عدم انجام وظایف توسط زوجین</p>	<p>نشوز و شقاق</p>	
<p>«فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا أَنْ يُصْلِحَا بَيْنَهُمَا صُلْحًا وَالصُّلْحُ خَيْرٌ» (نساء: ۱۲۸)؛ «فَاعْبَثُوا حَكَمًا مِنْ أَهْلِهِ وَحَكَمًا مِنْ أَهْلِهَا» (نساء: ۳۵)</p>	<p>اصل حکمیت و اصول حل تعارض در قرآن، گویای الزام زوجین، به حل اختلاف است و انفعال باعث کهنه شدن زخم‌ها می‌شود نه درمان.</p>	<p>انفعال در حد تعارض</p>	
<p>«وَلَنْ تَسْتَطِيعُوا أَنْ تَعْدِلُوا بَيْنَ النِّسَاءِ وَلَوْ حَرَصْتُمْ فَلَا تَمِيلُوا كُلَّ الْمِيلِ فَيُكَلِّمَهُنَّ كَالْمَمْلُوقَةِ» (نساء: ۱۲۹)</p>	<p>مردانی که چند زن اختیار کرده‌اند، باید عدالت را رعایت کرده و از توجه بیش از حد به یک زن و واگذاشتن دیگری بپرهیزند.</p>	<p>متمایل شدن مرد به یک زن</p>	
<p>«جَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (روم: ۲۱)</p>	<p>نبود محبت بین زوجین، بستر گسست امنیت عاطفی در خانواده است.</p>	<p>ضعف فضای محبت</p>	
<p>«وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا» (روم: ۲۱)</p>	<p>آرامش ثمره تأمین نیازهای جسمی و روانی انسان است.</p>	<p>آرامش</p>	
<p>«وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ» (روم: ۲۱)</p>	<p>در کانون خانواده تا مؤدت و رحمت نباشد، تربیت متعالی اتفاق نمی‌افتد (مطهری، ۱۳۷۲، ص ۲۱۱)</p>	<p>مؤدت و محبت</p>	
<p>«وَأَقْبَلِ بَعْضُهُمْ عَلَى بَعْضٍ يَتَسَاءَلُونَ، قَالُوا إِنَّا كُنَّا قَبْلَ فِي أَهْلِنَا مُشْفِقِينَ» (طور: ۲۵)</p>	<p>علت سعادت‌مند شدن انسان، «شفقت با خانواده» مطرح شده، شفقت به معنای صمیمیت با قوام عاطفی</p>	<p>شفقت</p>	<p>۳. کارکردهای امنیت عاطفی خانواده</p>
<p>«وَالصُّلْحُ خَيْرٌ» (نساء: ۱۲۸)</p>	<p>امنیت عاطفی عامل صلح بین زن و شوهر است در سه صورت: ۱. عفو (بخشش با ترک کیفر)؛ ۲. صفح (بخشش با نگویش و ملالت)؛ ۳. غفران (بخشش با پوشاندن زشتی)</p>	<p>خطاپوشی و بخشش</p>	
<p>«فَإِنْ كَرِهْتُمُوهُنَّ فَعَسَى أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَيَجْعَلَ اللَّهُ فِيهِ خَيْرًا كَثِيرًا» (نساء: ۱۹)</p>	<p>با وجود امنیت عاطفی مدارا و حل تعارض سهل‌تر خواهد بود.</p>	<p>مدارا در تعارض‌ها</p>	
<p>حافظات، قانتات، صالحات</p>		<p>حفظ مرزها و حریم خانواده</p>	

پرسشی که پژوهش حاضر درصدد پاسخ‌گویی به آن بود، این است که عوامل تقویت‌کننده و تضعیف‌کننده امنیت عاطفی خانواده در قرآن کریم و روایات کدام‌اند و رابطه این عوامل با یکدیگر چطور تبیین می‌شوند؟

با مطالعه کدهای یافت‌شده در منابع اسلامی می‌توان ارتباط عوامل را با یکدیگر این‌گونه نتیجه گرفت که قسمتی از یافته‌ها به‌عنوان عامل زمینه‌ساز امنیت عاطفی خانواده، و دسته دیگر به‌عنوان عامل آشکارساز امنیت عاطفی خانواده مطرح می‌شوند.

منظور از عوامل زمینه‌ساز یا تسهیل‌گر، عواملی هستند که بستر و زمینه را برای رخداد دیگر عوامل فراهم می‌کنند؛ بنابراین در هنگام بروز دیگر عوامل، عوامل زمینه‌ساز نیز به‌نوعی حضور دارند. «عوامل زمینه‌ساز امنیت عاطفی خانواده» بر اساس قرآن کریم عبارت‌اند از: ۱. تفاوت نقش‌ها و وظایف زن و مرد؛ ۲. صلاحیت‌های جسمی و روانی؛ ۳. تنظیم قدرت در خانواده (قومیت مرد)؛ ۴. حفظ مرزهای خانواده؛ ۵. سختیت در ایمان.

همچنین منظور از عوامل آشکارساز یا تأمین‌گر امنیت عاطفی خانواده، عواملی هستند که نقش مستقیمی در بروز و آشکار شدن پدیده دارند و به‌واسطه این عوامل است که امنیت عاطفی در فضای خانواده بروز پیدا می‌کند. هر چقدر عوامل زمینه‌ساز پررنگ باشند تا عامل آشکارساز نمایان نشود، امنیت عاطفی اتفاق نمی‌افتد. این عوامل نیز عبارت‌اند از: ۱. پشتیبانی‌های شناختی (دوری از اتهام و بدگمانی یا حسن ظن، رشدهای عقلی و شناختی متناسب با روابط خانوادگی)؛ ۲. پشتیبانی‌های عاطفی (مباشرت به معروف، محبت، آرامش، ارضای جنسی)؛ ۳. پشتیبانی‌های رفتاری (محدودیت روابط جنسی به درون خانواده، بخشش و مدارا، حل تعارض و شقاق).



شکل ۱: رابطه عوامل امنیت عاطفی خانواده

به منظور سنجش درستی تنظیم عوامل و زیرعامل‌ها و همخوانی با منابع اسلامی مطرح شده، در این بخش از نوشتار مؤلفه‌های استخراج شده به ۱۰ نفر کارشناس علوم اسلامی و روان‌شناس ارسال شد تا نظر خود را در زمینه میزان ضرورت و مطابقت هر عامل و زیرعامل با مستندات ذکر شده در یک مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای (خیلی زیاد، زیاد، کم، خیلی کم) اعلام نمایند.

جهت اثبات روایی از روش‌های مختلفی استفاده می‌شود که در میان آنها، یکی از روشن‌ترین و قابل اعتمادترین روش‌ها گرفتن نظر کارشناسان است. نظرات متخصصان می‌تواند در دو زمینه در جهت بررسی و نهایتاً روایی مورد توجه قرار گیرد: نسبت روایی محتوای (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI).

به این منظور مؤلفه‌های استخراج شده در قالب یک جدول به همراه مستندات دینی به ۱۰ نفر کارشناس دینی که تخصص روان‌شناسی داشتند ارائه شد تا در ضمن دو مقیاس درجه‌بندی لیکرت (چهاردرجه‌ای و سه‌درجه‌ای)، نظرات خود را اولاً در مورد میزان مطابقت یافته‌های نظری با مستندات را اظهار نمایند (جهت بررسی شاخص روایی محتوا؛ CVI) و ثانیاً دیدگاه خود را درباره‌ی میزان ضرورت یافته‌های مذکور برای مدل (جهت بررسی نسبت روایی محتوا؛ CVR) را بیان کنند.

نمرات مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای برای محاسبه CVI عبارت است از: نمره ۱ برای گزینه «مطابقت کمی دارد»؛ نمره ۲ برای گزینه «نسبتاً مطابق است»؛ نمره ۳ برای گزینه «مطابق است»؛ نمره ۴ برای گزینه «کاملاً مطابق است»؛ و در مقیاس لیکرت سه‌درجه‌ای برای محاسبه CVR نمره ۱ برای گزینه «ضرورتی ندارد»؛ نمره ۲ برای گزینه «مفید است ولی ضروری نیست»؛ نمره ۳ برای گزینه «ضروری است» اختصاص یافته است. موافقت ۹۵ درصدی کارشناسان، نسبت به مؤلفه‌ها و تطبیق آن با مستندات، روایی محتوایی یافته‌های پژوهش را نشان می‌دهند.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف شناسایی مؤلفه‌های امنیت عاطفی خانواده بر اساس دیدگاه قرآن بود که پاسخ‌گویی به سؤال اصلی پژوهش ما را به این هدف می‌رساند؛ یعنی مؤلفه‌های امنیت عاطفی خانواده از نظر قرآن چگونه توصیف و تبیین می‌شوند؟

بر اساس سؤال اصلی پژوهش نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل کیفی پژوهش نشان داد که مؤلفه‌های امنیت عاطفی خانواده از نظر قرآن به دو حیطه مؤلفه‌های زمینه‌ساز و آشکارساز تقسیم می‌شوند. «عوامل زمینه‌ساز امنیت عاطفی خانواده» بر اساس قرآن عبارت‌اند از: ۱. تفاوت نقش‌ها و وظایف زن و مرد؛ ۲. صلاحیت‌های جسمی و روانی؛ ۳. تنظیم قدرت در خانواده (قومیت مرد)؛ ۴. حفظ مرزهای خانواده.

حیطهٔ دوم عوامل آشکارساز امنیت عاطفی خانواده عبارت‌اند از: ۱. پشتیبانی شناختی (دوری از اتهام بدگمانی یا حسن ظن، رشدهای عقلی و شناختی متناسب با روابط خانوادگی)؛ ۲. پشتیبانی عاطفی (مباشرت به معروف، محبت، آرامش، ارضای جنسی)؛ ۳. پشتیبانی رفتاری (محدودیت روابط جنسی به درون خانواده، بخشش و مدارا، حل تعارض و مدیریت نشوز و شقاق).

پاسخ به سؤال دوم و جنبهٔ دیگری از نوآوری این پژوهش، تبیین رابطهٔ این عوامل با یکدیگر است؛ چراکه در هیچ‌کدام از پژوهش‌های قبلی ارتباط عوامل با یکدیگر تبیین نشده است. بر اساس یک تقسیم‌بندی می‌توان مدل مؤلفه‌های امنیت عاطفی خانواده را به صورت ذیل ترسیم کرد که برخی از عوامل به‌عنوان عوامل تسهیل‌گر یا زمینه‌ساز امنیت عاطفی خانواده و دسته‌ای دیگر به‌عنوان عوامل تأمین‌گر (آشکارساز) امنیت عاطفی خانواده مطرح می‌شوند:



در تبیین ارتباط مؤلفه‌ها باید گفت: زمینه‌های ایجاد امنیت عاطفی در پنج مرحله یا سطح تعریف می‌شوند:

در سطح اول اگر مرزهای خانواده به صورت صحیح مدیریت شود؛

در سطح دوم سلامت جسمی و روانی خانواده موجب می‌شود که همسران نقش‌های خود را بشناسند و وظایف خود را به خوبی انجام دهند، و نیازهای اولیه و پایهٔ خانواده و سکون و آرامش حداقلی خانواده تأمین شود؛

در سطح سوم با درک تفاوت‌های نقش و وظایف زن و شوهر، قدم مستحکمی در تأمین نیازهای عاطفی برداشته می‌شود. وقتی همسران، نقش‌ها و وظایف یکدیگر را شناخته و انجام دهند، لباس

یکدیگر می‌شوند، عیب‌پوشی می‌کنند، شاکر و سپاسگزار یکدیگر هستند و زینت یکدیگر می‌شوند و ویژگی‌های خوب همدیگر را برجسته می‌کنند و نیازهای جنسی و عاطفی یکدیگر را پوشش می‌دهند و از آلوده شدن همدیگر به گناه مراقبت می‌کنند. بنابراین اعضای خانواده امنیت عاطفی سطح بالاتری را تجربه می‌کنند و به هم انس می‌گیرند و با حسن معاشرت روابطی مبتنی بر مؤدت و رحمت را تجربه می‌کنند و همین مؤدت و رحمت و لباس بودن همسران میزان و عمق امنیت روانی و سکون خانواده را بالاتر خواهد برد و با حسن معاشرت این سکون غنی‌تر خواهد شد؛

در سطح پنجم ایمان به خدا و معاد، آرامش اطمینان و سکون عمیق‌تری برای خانواده فراهم خواهد کرد؛ چراکه زندگی خانوادگی و رفتارهای آنها ارزش و معنایی الهی پیدا خواهد کرد، و آنان طرف حساب خود را خداوند متعال می‌دانند. در این سطح هر قدر ایمان و اعتقادات طرفین با هم متناسب باشد و همسر خانواده ایمان بیشتری داشته باشد، احساس امنیت بیشتری به خانواده خواهد رسید و پایداری کارآمدی و آرامش خانواده را بیشتر خواهد کرد.

بر اساس این الگو عامل ایمان به‌عنوان یک عامل زمینه‌ساز آرامش خانواده به‌صورت مستقیم بر حفظ و مدیریت مرزهای خانواده، مدیریت اقتصادی، سلامت روانی و رشد عقلی و اجتماعی و لباس بودن همسران برای یکدیگر تأثیرگذار است و این با مستندات قرآنی و روایی تطبیق دارد؛ چراکه هر قدر ایمان بالاتر باشد، حدود و مرزهای عفت، غیرت، حریم خصوصی همسران، محرم و نامحرم، تمایز یافتگی حفظ اسرار همسر و... بیشتر رعایت می‌شود. همچنین بر اساس مبانی دینی کسی که ایمان بالاتری دارد تلاش برای گشایش اقتصادی خانواده، قناعت بیشتر و تدبیر بیشتری دارد و کمتر خود را با بالاتر از خود مقایسه می‌کند. همچنین ایمان بالا با سلامت روانی و رشد عقلی و عاطفی همبستگی دارد؛ چراکه می‌توان گفت که با بالا رفتن ایمان، آرامش رضایت و خودمهارگری که محور اصلی آن رشد عقلی است، بالاتر می‌رود. همچنین ایمان بالاتر موجب می‌شود که کنترل و ثبات هیجانی بیشتری تجربه شود، که این مهم در ثبات سلامت و آرامش بخشی خانواده بسیار مؤثر است، و در نهایت در این الگو مشخص شد، ایمان بر عامل لباس بودن همسران تأثیرگذار است، که این ارتباط نیز مورد تأیید مبانی است؛ یعنی در واقع ایمان باعث عیب‌پوشی بیشتر در همسران می‌شود و به همین مناسبت که گفته می‌شود همسران موجب زینت یکدیگرند؛ چراکه ویژگی‌های مثبت یکدیگر را برجسته و غنی‌سازی می‌کنند. همچنین ایمان موجب می‌شود که نیازهای عاطفی و جنسی یکدیگر را به‌موقع و به‌اندازه پوشش دهند، که این نیز مورد تأیید و تأکید مبانی دینی است. در واقع همسران با ایمان بیشتر حالت «واقیه» برای یکدیگر دارند و وقتی ایمان بالاتر باشد بیشتر یکدیگر را همچون لباس از آلودگی‌ها محافظت می‌کنند.

حیطهٔ دوم، عوامل آشکارکنندهٔ امنیت عاطفی در خانواده را دربر می‌گیرد که شامل پشتیبانی شناختی می‌باشد. این پشتیبانی به معنای پرهیز از اتهام‌زنی و سوءظن، تقویت نگاه مثبت و ایجاد زمینه برای رشد عقلانی و شناختی متناسب با تعاملات خانوادگی است.

قرآن کریم، پیروی از حدس، گمان و تخمین را حق‌نماندناسته^۱ در ردیف پیروی از هوای نفس (نجم: ۲۳) و عامل آسیب‌های بزرگی برای فرد و جامعه می‌داند (مطهری، ۱۳۷۲، ج ۲، ص ۶۶-۶۷؛ رک: قاسم‌پور دهقانی و بختیار نصرآبادی، ۱۳۸۸، ص ۱۲۵-۱۴۰). اندیشهٔ صحیح، مدارکی یقینی لازم دارد، پیروی از غیرعلم در آیات زیادی شدیداً نهی شده.^۲ این نهی، معنای وسیعی دارد که مسائل اعتقادی و گفتار و شهادت و قضاوت و عمل را شامل می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، ص ۱۱۶)؛ از جمله مصادیق این نهی قضاوت بدون علم، تفسیر و تحلیل بدون علم، باور به شنیده‌های بی‌اساس و نسبت‌های ناآگاهانه به خدا و دین، تصمیم‌گیری‌های غلط و بدون دلیل و برهان در شرایط هیجانی و بحرانی است. اغلب اوقات بدرفتاری‌ها و بداخلاقی‌های همسر ریشه در پیروی از فنون و گمان‌های بی‌پایه و اساس در روابط زوجی دارند. قضاوت‌های ناصحیح ریشه در عدم بررسی شواهد کافی در رابطهٔ زوجی دارند. بداخلاقی همسر یک موقعیت ناخوشایند در زندگی است که بر اساس آموزه‌های اسلامی سفارش درمان آن تاب‌آوری و ثبت کردن بهترین واکنش به آن است. بردباری و تاب‌آوری زوجین موجب کاهش فشار روانی می‌شود و بی‌تابی و نابردباری بر دامنهٔ مشکلات و فشارهای روانی می‌افزاید (پسندیده، ۱۳۹۱، ص ۱۳۲).

قرآن کریم، علاوه بر اینکه به امکان خطا در شناخت حسی و نیز به نمونه‌هایی از خطاهای ادراکی مانند «ادراک سراب به‌جای آب» (نور: ۳۹) اشاره می‌کند، تکیه بر حس و حس‌گرایی صرف را آفت شناخت و معرفت می‌داند و کسانی که به دلایلی توانایی استنتاج امور غیرحسی از نشانه‌های حسی را ندارند (بهشتی، ۱۳۷۸، ص ۳۴۱-۳۵۱)، در زمرهٔ غافلان برشمرده و دربارهٔ آنها می‌فرماید: «آنها دل‌ها [عقل‌هایی] که با آن اندیشه نمی‌کنند و چشمانی که با آن نمی‌بینند و گوش‌هایی که با آن نمی‌شنوند» (اعراف: ۱۷۹). افزون بر این، قرآن به اندک بودن سرمایه و ابزار علمی بشر برای درک عمیق و نتیجه‌گیری از برخی معارف نیز اشاره کرده^۳ و سطحی‌نگری را نیز آفت اندیشه و باور حقیقی انسان می‌داند؛ از جمله می‌فرماید:

۱. «وَمَا يَتَّبِعُ أَكْثَرُهُمْ إِلَّا ظَنًّا إِنَّ الظَّنَّ لَا يَغْنَىٰ مِنَ الْحَقِّ شَيْئًا»؛ اکثر آنها (افراد بی‌ایمان) در قضاوت‌های خود تنها از ظن و گمان پیروی می‌کنند؛ درحالی‌که ظن و گمان به‌هیچ‌وجه انسان را به حق و حقیقت نمی‌رساند (یونس: ۳۶)

۲. «وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ...»؛ مادامی که به چیزی علم و یقین حاصل نکرده‌ای آن را دنبال مکن... (اسراء: ۳۶)

۳. مثلاً دربارهٔ روح می‌فرماید: «وَيَسْأَلُونَكَ عَنِ الرُّوحِ قُلِ الرُّوحُ مِنْ أَمْرِ رَبِّي وَمَا أُوتِيتُمْ مِنَ الْعِلْمِ إِلَّا قَلِيلًا» (اسراء: ۸۵).

(برخی) گمان می‌کنند هیچ‌کس آنها را نمی‌بیند (بلد: ۷) و هیچ محاسبه و نظاره‌ای را مافوق خود نمی‌بینند؛ و گروهی درعین حال طمع رسیدن به سعادت ابدی (عنکبوت: ۲)، با محاسبه جاهلانۀ خود، به ادعای ایمان قناعت ورزیده، آرزوی زندگی بدون ورود در آزمایش‌ها، سختی‌ها و ناگواری‌ها را دارند (جعفری تبریزی، ۱۳۶۰، ص ۳۰۸-۳۰۹).^۱

سطحی‌نگری در روابط زوجی، بستر تعارضات سنگینی شده است. با بررسی‌های آماری در طلاق‌های انجام‌شده در ۱۰ سال اخیر کشور ایران (۱۳۹۰-۱۴۰۰)، مهم‌ترین عامل طلاق را نگاه سطحی و حداقلی به پیمان مستحکم ازدواج یافته‌اند (سالاری فر و همکاران، ۱۴۰۲، ص ۱۷۵). بسیاری از زوج‌ها برداشت و تصور روشنی از پیمان ازدواج ندارند. این امر سازگاری با شرایط جدید را دشوار می‌کند. در مشاوره با زوج‌ها تلاش می‌کنیم که با توجه به متون اسلامی برداشت‌های آنان را اصلاح کنیم؛ بدین ترتیب لازم است چند ارزش مهم ازدواج را که در دهه‌های اخیر رو به ضعف گراییده است را در زوج‌ها تقویت کنیم.

۱. پشتیبانی عاطفی (شامل معاشرت نیکو، محبت، ایجاد آرامش و تأمین نیازهای جنسی) از جنبه‌های متمایزکننده این پژوهش است که با الهام از آیات قرآن، این مجموعه مؤلفه‌ها را در قالب مفهوم «لباس» تبیین کرده است. از دیگر عوامل امنیت عاطفی خانواده در بعد رفتاری، مؤدت به معنای ابراز محبت است. در پژوهش‌های متعدد دیگر نیز توجه عاطفی و ابراز محبت از عوامل مهم سلامت، آرامش و رضایت در خانواده شمرده شده است. قرآن کریم این عامل را با تعبیر «مؤدت» استعمال کرده است. در منابع اسلامی به شیوه‌های مختلف کلامی و غیرکلامی و هدیه دادن بر ابراز محبت تأکید شده است و ابراز محبت اطمینان‌بخش معرفی شده است.

دیگر عامل مؤثر بر امنیت عاطفی خانواده، عامل رحمت است. با توجه به آیات و روایات و تفاسیر متعدد رحمت حالت روانی رقت قلب و انعطافی است که تفضل احسان مغفرت به مرحوم است و دارای مصادیق متعددی است؛ از جمله شامل طیفی از رفتارهای اخلاقی مثل، عفو، تعافل و صبر عدم آزار و اذیت، عدم سرزنش مدارا و سازگاری می‌شود که مربوط به ضعف طرف مقابل است.

عامل دیگر مؤثر در تأمین امنیت عاطفی خانواده، انس و حسن معاشرت است. انس اعضای خانواده با هم از طریق با هم بودن، داشتن وقت مشترک اعضای خانواده، صلۀ رحم و ارتباط بدون تنش با خانواده‌های اصلی است. این زیرعامل‌ها در پژوهش خدادی سنگده (۱۳۹۳)، روشنی (۱۳۹۶)، صادقی و همکاران (۱۳۹۲) نیز وجود دارد. حسن معاشرت نیز شامل نرم‌خویی، خوش‌گفتاری، خوش‌رویی، احترام،

۱. «أَحْسِبُ النَّاسُ أَنْ يُرْكَوَأَنْ يَقُولُوا أَمَّا وَهُمْ لَا يُفْتَنُونَ»؛ آیا مردم گمان کردند همین که بگویند: «ایمان آوردیم»، به حال خود رها می‌شوند و آزمایش نخواهند شد؟ (عنکبوت: ۲)

شادی و نشاط، همکاری، عدالت در تعامل، اعتماد و عدم بدگمانی می‌شود که در پژوهش روشنی (۱۳۹۶) نیز به برخی از این عوامل اشاره شده است. اما عامل حسن معاشرت با این مجموعه از زیرعامل‌ها به‌عنوان یک عامل در هیچ‌کدام از پژوهش‌های قبل به این صورت آورده نشده است.

۲. پشتیبانی رفتاری (محدودیت روابط جنسی به درون خانواده، بخشش و مدارا، حل تعارض و مدیریت نشوز و شقاق)؛ از دیگر عوامل آشکارساز امنیت عاطفی خانواده، محدودیت روابط جنسی به درون خانواده است. در متون اسلامی زنان تمایل به رابطه عمیق و کیفیت انگیزش جنسی دارند، لکن مردان به کمیت روابط توجه دارند؛ با این حال قدرت خویشنداری زنان در مورد جنسی چندین برابر مردان است (کلینی، ۱۴۳۲، ج ۵، ص ۳۳۸-۳۳۹). پژوهش‌ها نشان از آن دارند که مردان تمایل به رابطه‌های جنسی متنوع و موقت دارند، ولی زنان از چنین رابطه‌هایی دچار احساس گناه و اضطراب می‌شوند (پیس، ص ۲۹۴-۲۹۶؛ هاید، ص ۳۹۳-۳۹۴). در دیدگاه قرآن (بقره: ۱۲۳؛ نساء: ۳ و ۲۴؛ مؤمنون: ۶) و روایات اسلامی (حر عاملی، ج ۴، ص ۹، ۱۴، ۵۸، ۱۹۱، ۱۸۲، ۴۳۸، ۴۵۰، ۴۵۵) هم به تنوع‌طلبی و نیاز جنسی بیشتر در مردان اشاره شده است. نتایج پژوهش کیفی و میدانی در آموزه‌های قرآن کریم، نشان از آن دارد که در حالت عادی (غیرضرورت) محدود کردن روابط جنسی به خانواده، برای تحقق یافتن یک خانواده سالم مؤثرتر است (شماخته، ۱۴۰۲). در تک‌همسری هریک از زن و شوهر احساسات و عواطف و منافع جنسی دیگری را «از آن» خود و مخصوص شخص خود می‌داند (مطهری، ۱۳۷۲، ج ۲، ص ۳۰۱). همچنین اقدام مرد بر تأمین نیاز جنسی در خارج از خانواده، نوعاً موجب رنجش و آزار منطقی همسر گشته و خلاف معاشرت به معروفی است که مردان به آن امر شده‌اند.

عامل آشکارساز بعدی که ثمره آن امنیت عاطفی در خانواده می‌شود، بخشش و مدارا و مدیریت نشوز در خانواده است. هنگام ظهور علائم نشوز در چهره، رفتار و اخلاق مرد، زن نباید بی‌کار و بی‌تفاوت بماند، بلکه از آنجاکه می‌شود مرد گریزپای را از راه صلح و مصالحه و بذل و بخشش رام کرد و به راه آورد، چه بهتر که زن پیشگام شود و از کیسه کرم بزرگواری چیزی از حقوق خود به او واگذارد! مثلاً از همه یا قسمتی از مهر و نفقه و دیگر حقوق خود چشم‌پوشی کند؛ بدین وسیله ثابت نماید که شوهر را نه به خاطر مادیات، بلکه به خاطر مزایای پراهمیت زندگی می‌خواهد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید:

و اگر زنی از سرکنشی یا روی‌گردانی شوهرش بیم داشته باشد، بر آن دو گناهی نیست که میان خود به صورت مسالمت‌آمیز صلحی برقرار کنند، و صلح بهتر است. البته بخل در دل‌ها حضور دارد (و مانع گذشت می‌شود)، و اگر نیکی کنید و پرهیزکاری پیشه نمایید، یقیناً خداوند به آنچه انجام می‌دهید آگاه است (نساء: ۱۲۸).

یکی از راهکارهای برون‌رفت از اختلاف بین زوجین زمانی که به دست خود آنها قابل حل نیست، حکم‌گزینی و گردن نهادن به حکم افراد میانجی است. قرآن کریم در آیه ۳۵ سوره نساء به این مطلب اشاره فرموده است:

و اگر از جدایی میان آن دو بیم دارید، پس داوری از خانواده شوهر و داوری از خانواده زن تعیین کنید. اگر سر سازگاری دارند، خدا میان آن دو سازگاری خواهد داد، و داوران باید از بستگان زن و شوهر باشند تا هم از مسائل خانوادگی آنها اطلاع بیشتری داشته باشند و هم طرح پاره‌ای از مسائل نزد آنها به شئون خانوادگی صدمه و لطمه نزنند و زن و شوهر بتواند سفره دل خود را پیش آنها بگشاید و داوران خانوادگی را در حل اختلاف یاری کنند (بهشتی، ۱۳۷۸، ص ۱۱۹).

گویا آموزه‌های وحیانی (قرآن) درصدد است تا برای التیام روابط زن و شوهر و تقویت بنیان مقدس خانواده، از همه جنبه‌های ممکن بهره‌گیرد و با دخیل کردن بستگان دو طرف، از تمامی احتمالات و ظرفیت‌ها برای آرام‌سازی دل‌ها و جان‌هایی که از یکدیگر فاصله گرفته و شاید نسبت به ادامه زندگی دچار تردید شده‌اند، استفاده کند (بستان، ۱۳۹۰، ص ۱۵۵). بر طبق آیه مذکور اگر طرفین زوجین دنبال اصلاح باشند، خداوند آنها را بر این امر موفق خواهد کرد.

اکنون پس از شناسایی مؤلفه‌های امنیت عاطفی خانواده و ارائه تبیینی در راستای کشف رابطه این مؤلفه‌ها، مدل‌ها و پژوهش‌های انجام‌گرفته در زمینه سلامت و آرامش خانواده مرور می‌شود و همسویی یافته‌های پژوهش حاضر با آنها مورد بررسی قرار می‌گیرد.

مؤلفه‌های امنیت عاطفی خانواده با مدل مک‌مستر (۱۹۸۳) در ابعاد ارتباطات، کارکرد نقش، پاسخ‌گویی عاطفی، درگیری عاطفی و کنترل عاطفی همخوانی دارد؛ همچنین این مؤلفه‌ها با مقیاس‌های چند مختصاتی السون و گورال (۲۰۰۳) در ابعاد انعطاف‌پذیری و ارتباط، و نیز با مدل بیورز در زمینه مرزهای روشن، قدرت و صمیمیت، نشاط و صمیمیت زوجی، راحتی در روابط، گفت‌وگوی ماهرانه و ارزش‌های والا هم‌راستا هستند.

علاوه بر این، با مدل دفرین، کرایسان و استینت (دفرین و همکاران، ۲۰۰۵؛ کرایسان، مور و زیل، ۱۹۹۰؛ استینت و دفرین، ۱۹۸۵) نیز در ابعادی چون تعهد، قدردانی، ارتباط مؤثر، جهت‌گیری مذهبی، نقش‌های روشن و گذراندن وقت با یکدیگر تطابق دارد.

از سوی دیگر، با مدل انریچ (اولسون، ۱۹۹۸) در بُعد محدود ساختن روابط جنسی در خانواده نیز همسویی نشان می‌دهد؛ همچنین با مدل بومی خانواده سالم صادقی (صادقی و همکاران، ۱۳۹۲) در ابعاد ساختار متعادل، سلامت جسمانی و روانی، تأمین نیازهای اعضا، اعتقادات دینی و مذهبی، مهارت حل مسئله و مدیریت تعارض‌ها و نیز شادی‌آفرینی در محیط خانواده سازگار است.

همچنین این مؤلفه‌ها با مدل بومی خانواده سالم خدای سنگده (۱۳۹۳) در برخی از ابعاد فردی مانند مسئولیت‌پذیری، گذشت، صبوری، توکل به خداوند، پختگی و قناعت، و در ابعاد زوجی مانند قدردانی، تعهد متقابل، صمیمیت، توافق بر سر مسائل اساسی، حمایتگری، تلاش برای خشنودی یکدیگر، شوخ‌طبعی و والدگری (از جمله عمل‌گرایی، انعطاف‌پذیری، توافق و اتحاد والدینی) هم‌راستا است؛ همچنین در بعد خانوادگی نیز مانند ارتباط با خانواده‌های اصلی، مشارکت و همکاری، تصریح مرزها و جهت‌گیری مذهبی همسویی دیده می‌شود.

مطابقت‌هایی نیز با الگوهای سلامت خانواده ایرانی در ابعاد سلامت فردی و تعاملات سالم مشاهده می‌گردد. این مؤلفه‌ها با مدل آرامش زنان در زندگی زناشویی (روشنی، ۱۳۹۶) که با رویکرد نظریه زمینه‌ای انجام گرفته در ابعادی مانند کفویت، تأمین نیازهای جنسی و عاطفی، نگرش توحیدی، پذیرش و ایفای صحیح نقش‌های خانواده، قناعت و شکرگزاری، درک و توجه متقابل، انس و صمیمیت، اعتماد متقابل، ویژگی‌های اخلاقی مثبت و تعامل سالم با خانواده همسر نیز همخوان است.

در نهایت، مؤلفه‌های امنیت عاطفی خانواده با الگوی خانواده کارآمد از دیدگاه اسلام (صفورایی، ۱۳۸۸) در ابعاد خوش‌بینی، مدیریت نقش‌ها و مرزها، مدیریت مالی، اعتماد متقابل، تعهد، صمیمیت، همدلی و جهت‌گیری مذهبی، و نیز با الگوی رضامندی زناشویی بر اساس منابع اسلامی (جدیری و جان‌بزرگی، ۱۳۸۸) هم‌راستا هستند.

منابع

- قرآن کریم.
- ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۲۲ق). *لسان العرب*. بیروت: دار صادر.
- ایمانی، محمدتقی و نوشادی، محمودرضا (۱۳۹۵). تحلیل محتوای کیفی عیار پژوهش در علوم انسانی. *روش‌شناسی پژوهش در علوم انسانی*، ۳(۲)، ۱۵-۴۴.
- آنجلس، باربارا (۲۰۱۶م). *رمز/اعتماد به نفس*. ترجمه گروه مترجمان. تهران: شنیدار.
- آنجلس، باربارا (۲۰۱۶م). *اعتماد به نفس*. ترجمه هادی ابراهیمی. نواندیش.
- بستان، حسین و عزیز، محمد (۱۳۹۰). *اسلام و جامعه‌شناسی خانواده*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- بهجت‌پور و معرفت (۱۳۹۰). *جامعیت، فرازمانی و جاودانگی قرآن*. قم: دارالتفسیر.
- بهشتی، احمد (۱۳۷۸). *خانواده در قرآن*. قم: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیة قم.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۱). *رضایت زناشویی*. قم: دارالحدیث.
- پیس، آلن و باربارا (۱۳۸۸). *چرا مردان به حرف زنان گوش نمی‌دهند و زنان نمی‌توانند نقشه بخوانند؟ ترجمه ناهید رشید و نسرین گلدار، تهران: آسیم.*
- تبریزی، منصوره (۱۳۹۳). تحلیل محتوای کیفی از منظر رویکردهای قیاسی و استقرایی. *علوم اجتماعی*، ۲۱(۶۴)، ۱۰۵-۱۳۸.
- جان‌بزرگی، مسعود (۱۳۹۵). اثر خانواده‌درمانگری سیستمی معنوی بر رضایت زناشویی و کنشوری خانواده. *پژوهش‌نامه اسلامی زن و خانواده*، ۴(۶)، ۲۸-۳۸.

- جدیری، جعفر (۱۳۸۷). بررسی رابطه رضامندی زناشویی بر اساس معیارهای دینی با ثبات هیجانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.*
- جدیری، جعفر و جان‌بزرگی مسعود (۱۳۸۸). ساخت و اعتباریابی مقیاس رضامندی زناشویی اسلامی. *روان‌شناسی و دین*، ۲(۴)، ۳۲-۳۸.
- جعفری تبریزی، محمدتقی (۱۳۶۰). *ساخت از دیدگاه علمی و از دیدگاه قرآن*. قم: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
- جمعی از نویسندگان (۲۰۱۵). *فرهنگ لغت روان‌شناسی*. ترجمه جمشید اصغری. تهران: روان.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۹). *تفسیر تسنیم*. قم: اسراء.
- خدادی سنگده، جواد (۱۳۹۳). شناسایی شاخص‌های سلامت خانواده و ارائه مدل خانواده سالم مبتنی بر بافت فرهنگی اجتماعی. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی عمومی. دانشگاه خوارزمی.
- دلاور، علی (۱۳۸۰). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی. تهران: رشد.
- رضایی اصفهانی، محمدعلی و احمدی فر، مصطفی (۱۳۹۰). *منطق تفسیر*. قم: جامعه المصطفی العالمیه.
- روشنی، شهره (۱۳۹۶). *تبیین آرامش زنان در زندگی مشترک مطالعه‌ای کیفی با رویکرد نظریه مبنایی*. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی بالینی. دانشگاه تربیت مدرس.
- سالاری فر، محمدرضا (۱۴۰۲). *زوج‌درمانی با روی‌آورد اسلامی*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- سالاری فر، محمدرضا (۱۳۹۵). *خانواده در نگرش اسلام و روان‌شناسی*. تهران: سمت.
- شماخته، میلاد (۱۴۰۲). *مدل مفهومی خطاهای شناختی زوجین در قرآن و روان‌شناسی*. رساله سطح ۴ رشته قرآن و روان‌شناسی. مرکز تخصصی قرآن پژوهی امام علی بن ابیطالب*. حوزه علمیه قم.
- صادقی فدکی، سیدجعفر (۱۳۹۷). پژوهشی در «جامعیت تشریحی قرآن کریم و راهکارهای تبیین آن». *پژوهش‌های فقهی*، ۱۴(۲)، ۴۹۳-۵۲۳.
- صادقی، مسعود (۱۳۹۲). تدوین مدل بومی خانواده سالم و بررسی تأثیر آموزش مبتنی بر این مدل بر سلامت خانواده، عملکرد خانواده و کیفیت رابطه زناشویی. پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی بالینی. دانشگاه اصفهان.
- صادقی، مسعود و همکاران (۱۳۹۳). تدوین مدل خانواده سالم به روش پژوهش آمیخته اکتشافی. *روان‌شناسی خانواده*، ۱۱(۱)، ۲۹-۴۰.
- صفورایی، محمدمهدی (۱۳۸۸). *شاخص‌های خانواده کارآمد از دیدگاه اسلام و ساخت پرسش‌نامه آن*. رساله دکتری روان‌شناسی تربیتی. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.*
- طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۸۵). *المیزان فی تفسیر القرآن*. بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.
- غروی، سیدمحمد و آذربایجانی، مسعود (۱۳۸۵). *درآمدی بر روان‌شناسی اسلامی*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- فخر رازی، محمد بن عمر (۱۳۹۰). *التفسیر الکبیر*. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- قاسم‌پور دهقانی، علی و بختیار نصرآبادی، حسنعلی (۱۳۸۸). جایگاه اندیشه و اندیشیدن در نظام تربیتی اسلام. *تربیت اسلامی*، ۴(۹)، ۱۲۵-۱۴۰.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۳۲ق). *اصول کافی*. تهران: دارالکتب الإسلامیه.
- محصص، مرضیه (۱۳۹۳). مبانی و مصادیق تعلیم و تربیت اقتصادی فرزندان در خانواده اسلامی. *پژوهش‌های اجتماعی اسلامی*، ۲۰(۱۰۳)، ۲۸-۱.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۹۵). *تحکیم خانواده از نگاه قرآن و حدیث*. قم: دار الحدیث.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۲). *اخلاق و عرفان اسلامی*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.*
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۲). *مجموعه آثار*. تهران: صدرا.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۲). *مجموعه آثار*. تهران: صدرا.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۷). *مجموعه آثار*. تهران: صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۴). *تفسیر نمونه*. قم: دارالکتب الإسلامیه.

- والفرز (۱۹۶۲م). نظریه‌های امنیت عاطفی. ترجمه عبدالله خانی. سمت.
- هاید، جانن شیبلی (۱۳۸۴). روان‌شناسی زنان (سهم زنان در تجربه بشری). ترجمه اکرم خمسه. تهران: آگاه.
- Baqum, D. C., Opestin, A. J. & Parr, M. R. (2012). Something More: The Meanings of Marriage for Religious Couples in America. *Marriage & Family Review*, 48(4), 339-362.
- Bek, Aron, T. (2114). The relationship Between equity and marital quality among Hispanic Africans and American and Caucasian. The thesis of PhD in philosophy. University of Ohio State.
- Bradshaw J. D. (2008). Understanding human sexuality. 7th ed. Boston: McGraw-Hill.
- Durrian & Curdo. (2004). Predicting Material Stability and Divorce in Newlywed Couples. *Journal of Family Psychology*. 14(1), 42-58.
- Goodman, A. and Greaves, E. (2010). Cohabitation, Marriage & relationship stability. Institute for Fiscal Studies.
- Greef, Malhrebs, W. D. & Payne, K. K. (2014). Relationship Quality among Cohabiting versus Married Couples. National Center for Family & Marriage Research Working Paper Series WP-14-03 July.
- hill, S. Rexrode, K. Spiegelman, D. (2019). Primary prevention of stroke by healthy life style. *American Heart Association: Circulation*, 118(9), 947-54.
- Kurdo & scute D. A. (2007). Enhancing intimacy in marriage: A Clinician's Handbook. London, UK: Brunner Rutledge.
- Simpsun hug, E., Eshnyder, T. L. & Bauermeister, J. A. (2006). Religiosity and marital stability among black american and white american couples*. *Family Relations*, 57(2), 186-197
- Vemble, S. & Pitmen (2020). How men and women expect to feel and behave in response to inequity in close relationship. *Social Psychology Quarterly*, 55, 57-69.
- vitaker, K. Spiegelman, D. (1993). Primary prevention of stroke by Dollahite, D. C., et al, (2012). Something More: The Meanings of Marriage for Religious Couples in America. *Marriage & Family Review*, 48, 339- 362.

اسلام و پژوهش های روان شناختی

سال یازدهم، شماره اول، پیاپی ۲۳، بهار و تابستان ۱۴۰۴ (ص ۴۹-۷۰)

مدل مفهومی بلندهمتی در منابع اسلامی

Conceptual Model of Ambitiousness in Islamic Sources

محمد صادقی / کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی مثبت‌گرا، مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران.

محمدصادق شجاعی / استادیار گروه روان‌شناسی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

✉ **Mohammad Sadiqi** / Master's Student of Positive Psychology, Institute of Ethics and Education, Qom, Iran
msadeghi13977@gmail.com

Mohammad Sadiq Shojai / Assistant Professor of Psychology, Mustafa International University, Qom, Iran
s_shojaei@yahoo.com

Abstract

This study was conducted with the aim of developing a conceptual model of ambitiousness according to Islamic sources. The method employed, was qualitative content analysis of religious texts. For the purpose, first, the concepts and statements related to ambitiousness in Islamic sources were collected. The collected concepts and statements were examined using text pre-processing principles such as synonymy, polysemy, and semantic fields. Subsequently, the inferred content related to each statement was recorded in a form and presented to experts in a table format for content validity assessment. After receiving the experts' feedback and calculating the CVI and CVR, nine components ultimately obtained the required scores: (1) Rational Aspiration, (2) Purposeful foresightness, (3) Contemplation (۴) Awareness and Knowledge, (5) Drive for Progress, (6) Hopefulness (۷) Determination and Will, (8) Perseverance, and (9) Magnanimity. Finally, based on the obtained components, the conceptual

چکیده

این پژوهش با هدف دستیابی به مدل مفهومی بلندهمتی در منابع اسلامی انجام شده است. روش به کاررفته در این پژوهش، تحلیل کیفی محتوای متون دینی بود. به این منظور، ابتدا مفاهیم و گزاره‌های مرتبط با بلندهمتی در منابع اسلامی گردآوری شد؛ در مرحله بعد مفاهیم و گزاره‌های گردآوری شده با استفاده از اصول پیش‌پردازش متن؛ مانند هم‌معنایی، چندمعنایی و حوزه معنایی مورد بررسی قرار گرفت؛ سپس محتواهای استنباطی مربوط به هر گزاره، در یک فرم ثبت شد و در قالب یک جدول برای سنجش روایی محتوايي در اختيار کارشناسان قرار گرفت. پس از دریافت نظر کارشناسان و محاسبه CVI و CVR سرانجام ۹ مؤلفه (آرزوی عاقلانه، آینده‌نگری هدفمند، اندیشه‌ورزی، آگاهی و دانش، گرایش به پیشرفت، امیدواری، عزم و اراده، پایداری و بزرگی نفس) نمره لازم را کسب نمودند. در نهایت با توجه به مؤلفه‌های به دست آمده، مدل مفهومی بلندهمتی ترسیم و در قالب یک شکل ارائه شد. نتایج این پژوهش می‌تواند برای ساخت

model of ambitiousness was delineated and presented in a figure. The results of this research can be used for developing questionnaires and educational packages on ambitiousness in future studies.

Key words: ambitiousness, ambition, model, conceptual model, Islamic sources.

پرسش‌نامه و بسته آموزشی بلندهمت‌ی در پژوهش‌های بعدی مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: بلندهمت‌ی، همت، مدل مفهومی، مدل، منابع اسلامی.

مقدمه

یکی از نیازهای اساسی انسان نیاز به پیشرفت است (ریو،^۱ ۲۰۱۸). نیاز به پیشرفت موجب تلاش دائمی افراد برای کسب موفقیت و حل مشکلات در این مسیر می‌شود (شولتز^۲ و شولتز،^۳ ۲۰۱۶). نیاز به پیشرفت، گرایش به پیشرفت را به همراه دارد. در منابع اسلامی گرایش به پیشرفت مورد سفارش قرار گرفته و توقف و رکود در یک وضعیت مورد نکوهش واقع شده است. امام علی^{علیه السلام} می‌فرماید: «مَنْ اعْتَدَلَ يَوْمًا فَهُوَ مَغْبُونٌ» (ابن‌بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۴، ص ۳۸۲)؛ کسی که دو روزش یکسان باشد [و هیچ پیشرفتی نکرده باشد] مغبون [زیان دیده] است. عوامل مختلفی می‌تواند در پیشرفت نقش داشته باشد که یکی از مهم‌ترین آنها بلندهمت‌ی است، و بر اساس آموزه‌های اسلامی پیشرفت بدون بلندهمت‌ی امکان‌پذیر نیست. در واقع، آنچه موجب پیشرفت انسان می‌شود، داشتن همت بالا برای رسیدن به اهداف متعالی است. امام علی^{علیه السلام} همت بالا را لازمه پیشرفت می‌داند و می‌فرماید: «كُنْ بَعِيدَ الْهَمِّ إِذَا طَلَبْتَ» (ابن‌شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۳۱۸)؛ وقتی هدفی انتخاب کردی در رسیدن به آن بلندهمت باش؛ همچنین امام سجاد^{علیه السلام} از خداوند طلب همت بالا می‌کند و می‌فرماید: «اللَّهُمَّ أَسْأَلُكَ... مِنْ الْهَمِّ أَعْلَاهَا» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۱، ص ۱۵۵)؛ خدایا از تو بالاترین همت‌ها را طلب می‌کنم.

بر حسب تعریف، بلندهمت‌ی به معنای عزم قوی برای انجام یک فعل است (مصطفوی، ۱۴۳۰ق، ج ۱۱، ص ۳۱۲)؛ جرجانی، ۱۳۶۸، ص ۱۱۳). کلمه «همت» دربردارنده دو معنای «اراده» و «بلندنظری» است و در جایی اطلاق می‌شود که علاوه بر تلاش، عزم و اراده، مفهوم بلندنظری نیز در آن وجود داشته باشد. اصطلاح «بلندنهمت‌ی» نسبت به «همت» دلالت بر انگیزه و تلاش بیشتر می‌کند (زادحسینعلی زیکساری، ۱۳۹۶، ص ۲۱)؛ غلامرضایی و تیموری، ۱۳۸۹، ص ۷). در روان‌شناسی بلندهمت‌ی به معنای سطح معمولی از تلاش برای موفقیت در موقعیت‌های مختلف زندگی است، و دربردارنده سطوحی از آرزوست که اهداف مشخصی را دنبال می‌کنند. به عبارت دیگر، بلندهمت‌ی به

1. Reeve, J.
2. Schultz, D. P.
3. Schultz, S. E.

معنای تلاش مداوم و دائمی در رسیدن به اهداف و آرزوهاست و پس از دستیابی به سطح معینی از موفقیت از بین نمی‌رود و علاوه بر آن عمومیت دارد و منحصر به موفقیت در یک حوزه واحد نیست (جاج^۱ و کامایر مولر،^۲ ۲۰۱۲).

در روان‌شناسی می‌توان از «magnanimousness, ambition» به‌عنوان معادل برای بلندهمتی استفاده کرد (آریان‌پور کاشانی و عاصی، ۱۳۸۸؛ حبیب، ۱۳۹۳؛ صاحبی و دیگران، ۱۴۰۰). همچنین مفاهیمی در روان‌شناسی وجود دارند که مرتبط با بلندهمتی هستند؛ مانند انگیزه، انگیزش پیشرفت، اراده، تاب‌آوری، هدفمندی، سرسختی و پشتکار؛ به‌عنوان مثال انگیزش پیشرفت تأثیر مهمی در کسب موفقیت و رسیدن به اهداف بالاتر دارد. این انگیزه نشان‌دهنده گرایش کلی به تلاش برای حصول موفقیت و انتخاب فعالیت‌های موفقیت‌یاب یا شکست‌هدف‌گراست (مک کلند^۳ و اتکینسون،^۴ ۱۹۸۴، به نقل از: دهقان شادکامی، ۱۳۸۹). هنری موری در تعریف انگیزه پیشرفت می‌گوید: «به نتیجه رساندن کار دشوار، تغییر یا سازمان دادن اشیاء، افراد و عقاید، چیره شدن بر موانع، دست یافتن به معیار عالی، رقابت با دیگران و پیش افتادن از آنها» (شولتز و شولتز، ۱۳۸۳، ص ۲۲۲). در تعاریف دیگر از آن به میل و اشتیاق نام برده شده است؛ مانند تعریف اسلاوین که می‌گوید: «انگیزه پیشرفت یعنی میل یا اشتیاق برای کسب موفقیت و شرکت در فعالیت‌هایی است که موفقیت در آنها به کوشش و توانایی شخص وابسته است» (اسلاوین، ۱۳۸۵، ص ۳۲۶).

پژوهش‌های مربوط به بلندهمتی در روان‌شناسی بسیار اندک هستند و در ابتدا تعریف دقیقی از بلندهمتی وجود نداشت؛ هرچند که بلندهمتی مفهومی پرکاربرد و فراگیر در ادبیات، الهیات و فلسفه بود (جاج و کامایر - مولر، ۲۰۱۲). در تحقیقات ابتدایی، بلندهمتی را به پیشرفت شغلی و آرزوهای شغلی و تحصیلی بالاتر مرتبط دانسته‌اند (اشبی^۵ و شون،^۶ ۲۰۱۰؛ هوارد^۷ و بری،^۸ ۱۹۸۸؛ جانسن^۹ و وینکنبورگ،^{۱۰} ۲۰۰۶؛ متز،^{۱۱} ۲۰۰۴). طبق مطالعات اسپنر^{۱۲} و فیچرمن^{۱۳} (۱۹۷۸) بیشتر مفاهیمی که

1. Judge, T. A.
2. Kammeyer Mueller, J. D.
3. Mc Clelland, D. C.
4. Atkinson, J.W.
5. Ashby, J.
6. Schoon, I.
7. Howard, A.
8. Bray, D.W.
9. Jansen, P.G.
10. Vinkenburg, C. J.
11. Metz, I.
12. Spenner, K. I.
13. Featherman, D. L.

تحت عنوان بلندهمتی قرار می‌گیرند، از فرمول‌بندی‌های انتظار - ارزش در روان‌شناسی ناشی می‌شوند که شامل مفاهیم سطح آرزو، انتظار و انگیزه می‌شود و بلندهمتی به مجموعه‌ای از چنین مفاهیم خاصی اشاره دارد. مفهوم کلی «سطح آرزو» توسعه اولیه خود را از نظریه میدان لوین دریافت کرد (لوین^۱ و همکاران، ۱۹۴۴). در این نظریه انتظار - ارزش، سطح آرزو با دشواری هدفی که فرد در حال تلاش برای رسیدن به آن بود، مشخص شد. لوین و همکارانش معادله‌ای صریح برای پیش‌بینی «نیروی حاصله» (آرزو) بر رفتار داشتند (اسپنر و فیچرمن، ۱۹۷۸). ترنر^۲ (۱۹۶۴) در مفهوم بلندهمتی، تعقیب فعال اهداف را در نظر گرفته است. کرکهوف^۳ بلندهمتی را تمایل فرد به کار برای رسیدن به اهداف می‌داند. همچنین مفهوم «آرزو» در بدنه تحقیقات بلندهمتی نقش مؤثر دارد (اسپنر و فیچرمن، ۱۹۷۸). مفاهیم انگیزه نیز رابطه نزدیکی با فرمول‌بندی‌های ارزش - انتظاری لوینی دارند و منبع دوم ایده‌هایی درباره بلندهمتی را تشکیل می‌دهند (اتکینسون^۴، برودی^۵ و فیدر^۶، ۱۹۶۶).

طبق تحقیقات انجام‌شده وظیفه‌شناسی، برون‌گرایی، روان‌رنجورخویی، توانایی ذهنی و خانواده در بلندهمتی اثرگذار هستند، ولی جنسیت تأثیری در آن نداشته است. محققان معتقدند وظیفه‌شناسی در سطوح بالاتر سازماندهی و جهت‌گیری رفتار به سمت اهداف اثرگذار است (مک کری^۷ و جان^۸، ۱۹۹۲)، و افرادی که وظیفه‌شناس‌تر هستند، به اهدافی که تعیین می‌کنند متعهدتر و دارای همت بیشتر هستند (باریک^۹، ماونت^{۱۰} و استراوس^{۱۱}، ۱۹۹۳؛ باریک^{۱۲}، استوارت^{۱۳} و پیوتروسکی^{۱۴}، ۲۰۰۲). برون‌گرایی نیز رابطه قوی با تلاش برای رسیدن به موقعیت بالایی اجتماعی دارد (گلدبرگ^{۱۵}، ۱۹۹۰). برون‌گرایی به‌طور قابل توجهی با پیشرفت شغلی، اعتمادبه‌نفس در رسیدن به اهداف مرتبط است (هارتمن^{۱۶} و بتز^{۱۷}،

1. Lewin, K.
2. Turner, R. H.
3. Kerckhoff, A. C.
4. Atkinson, J. W.
5. Brody, N.
6. Feather, N. T.
7. McCrae, R. R.
8. John, O. P.
9. Barrick, M. R.
10. Mount, M. K.
11. Strauss, J. P.
12. Barrick, M. R.
13. Stewart, G. L.
14. Piotrowski, M.
15. Goldberg, L. R.
16. Hartman, R. O.
17. Betz, N. E.

۲۰۰۷؛ جین،^۱ واتکینز^۲ و یوئن،^۳ ۲۰۰۹؛ رومرو^۴ و همکاران، ۲۰۰۹)، اما روان‌رنجورخویی با کاهش سطوح بلندهمتی ارتباط دارد. افراد روان‌رنجور، مستعد شک و نگرانی هستند؛ بنابراین از منظر اجتماعی - شناختی، کمتر احتمال دارد که اهداف بلندپروازانه‌ای برای موفقیت مشخص کنند؛ زیرا معتقدند که به این اهداف نمی‌توان دست یافت (مک کری و جان، ۱۹۹۲). طبق تحقیقات انجام‌شده افرادی که سطوح پایین‌تری از اعتماد شغلی را گزارش می‌دهند، در روان‌رنجورخویی نمرات بالاتری دارند (هارتمن و بتز، ۲۰۰۷؛ جین و همکاران، ۲۰۰۹). افرادی که دارای توانایی ذهنی قوی هستند، ممکن است بلندهمت‌تر باشند؛ زیرا به سبب این ویژگی آنها انتظار و امید بیشتری برای رسیدن به موفقیت دارند، و طبق نظریه شناختی - اجتماعی، افراد اگر باور و اعتقاد داشته باشند به یک هدف می‌رسند، تلاش بیشتری برای رسیدن به آن هدف انجام می‌دهند (بندورا،^۵ ۱۹۹۹). خانواده نیز به جهت نقش الگودهی به فرزندان و انتقال ارزش‌ها به کودکان در بلندهمتی مؤثر است (بندورا، ۱۹۹۹؛ هیتلین،^۶ ۲۰۰۶). اما طبق تحقیقات ارتباط چندان بین بلندهمتی و جنسیت به‌دست نیامد و مطالعات کمی و کیفی نشان می‌دهد که بلندهمتی سازه مهمی برای مردان و زنان است، ولی ممکن است هر فرد در زمینه خاصی آن را نشان دهد (اشبی و شون، ۲۰۱۰؛ هارمن^۷ و سیلی،^۸ ۲۰۱۷؛ هیرشی^۹ و اسپورک،^{۱۰} ۲۰۲۱).

در روان‌شناسی نتایج و آثار مختلفی برای بلندهمتی بیان شده است. دستیابی به سطوح بالای تحصیلات را می‌توان به‌عنوان اولین نتیجه بلندهمتی مطرح کرد. سیستم آموزشی به یکی از مکانیسم‌های اولیه تبدیل شده است که از طریق آن، افراد به پاداش‌های کاری مثبت می‌رسند (مایر،^{۱۱} ۱۹۷۷)؛ بنابراین کسانی که برخوردار از بلندهمتی برای موفقیت در زندگی هستند، برای دستیابی به سطوح بالای تحصیلی تلاش خواهند کرد. از دیدگاه انتخاب منطقی، بلندهمتی باید بر مقدار تلاش و کوششی که دانش‌آموزان برای تحصیل بر اساس نتایج مورد انتظار انجام می‌دهند، تأثیر بگذارد (برین^{۱۲} و گلدتورپ،^{۱۳} ۱۹۹۷). با حمایت از این پیوند بلندهمتی - آموزش، دانش‌آموزانی

-
1. Jin, L.
 2. Watkins, D.
 3. Yuen, M.
 4. Romero, E.
 5. Bandura, A.
 6. Hitlin, S.
 7. Harman, C.
 8. Sealy, R.
 9. Hirschi, A.
 10. Spurk, D.
 11. Meyer, J.W.
 12. Breen, R.
 13. Goldthorpe, J. H.

که بر روی بلندمندی‌های بلندمدت تمرکز می‌کنند؛ مانند داشتن موقعیت اجتماعی بالا یا یک شغل رضایت‌بخش، نمرات بهتری دریافت می‌کنند (د ولدر^۱ و لنز^۲، ۱۹۸۲). یکی دیگر از ثمرات بلندمندی، میل به دستیابی به موفقیت مالی است؛ زیرا بلندمندی اغلب در قالب تلاش برای کسب مقام یا رتبه توصیف می‌شود؛ همچنین ثروت به مهم‌ترین شاخص موفقیت شخصی تبدیل شده است؛ بنابراین برای افراد بلندمندی، دستیابی به ثروت شخصی می‌تواند نشانه‌ای قابل مشاهده برای رسیدن به موفقیت باشد (پارسونز^۳، ۱۹۴۰). علاوه بر این، دستیابی به شغل معتبر، نشانه دیگری از موفقیت است که برای افراد بلندمندی جذاب خواهد بود و چنین افرادی به احتمال زیاد قصد خود را برای انجام وظایف مبتنی بر موفقیت به عمل تبدیل می‌کنند (رودز^۴، کورنیا^۵ و جونز^۶، ۲۰۰۵). در کنار موفقیت بیرونی، معیارهای رضایت از زندگی و طول عمر را هم می‌توان افزود. معیار ذهنی رضایت از زندگی این امکان را فراهم می‌کند که به بلندمندی به صورت جامع‌تر نگاه کنیم. رضایت از زندگی با انواع دیگر مطالعات موفقیت‌شغلی که هم معیارهای ذهنی و هم عینی موفقیت را دربر می‌گیرد، همخوانی دارد (بلیکل^۷، ویتزکی^۸ و اشنایدر^۹، ۲۰۰۹؛ ولف^{۱۰} و موزر^{۱۱}، ۲۰۰۹). علاوه بر نتایج مثبت بلندمندی در زمینه فردی، در سازمان‌ها نیز نتایج مثبتی دارد و تحقیقات نشان می‌دهد که بلندمندی به‌طور مثبت با تعهد سازمانی و تلاش بیشتر مرتبط است؛ به‌ویژه زمانی که فرصت‌های شغلی سازمانی بیشتری برای ارتقای وجود داشته باشد (هیرشی و اسپورک، ۲۰۲۱).

در اخلاق اسلامی بلندمندی یکی از فضائل اخلاقی به‌شمار می‌رود (نراقی، ۱۳۹۰، ص ۲۱۹). فرد بلندمندی به امور ارزشمند و مهم می‌پردازد و اهداف متعالی برمی‌گزیند و وقتی هدفی را تعیین می‌کند با تلاش قوی و اراده محکم به سمت آن حرکت کرده و موانع را برطرف می‌نماید و وقتی به هدفی دست پیدا کرد، هدف دیگری انتخاب و به سمت آن حرکت می‌کند و همواره در حال ترقی و پیشرفت است (نراقی، ۱۳۹۰، ص ۲۱۸؛ مظاهری، ۱۳۸۹، ج ۱، ص ۲۱۵).

1. de Volder, M. L.
2. Lens, W.
3. Parsons, T.
4. Rhodes, R. E.
5. Courneya, K. S.
6. Jones, L. W.
7. Blickle, G.
8. Witzki, A. H.
9. Schneider, P. B.
10. Wolff, H. G.
11. Moser, K.

خداوند در قرآن کریم به بلندهمتی اشاره کرده است و آن را از صفات عبادالرحمان می‌داند که به سبب آن نه تنها فرد مسلمان، تقوا و پرهیزکاری بیشتری کسب می‌کند، بلکه می‌تواند پیشوا و امام متقین شود (مکارم شیرازی، ۱۳۸۳، ص ۲۴۶). واژه همت و مشتقات آن ۸ مرتبه در قرآن بیان شده است. علامه طباطبایی در مورد استعمال همت در آیات قرآن می‌فرماید: «واژه همت زمانی استفاده می‌شود که در انسان قصد قوی وجود داشته باشد و کار هم همراه با مانع باشد که انجام کار را سخت کند و لذا برای تحقق آن هدف نیاز به صبر، استقامت و پایداری است» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۱، ص ۱۲۷؛ شعرانی، ۱۳۸۰، ص ۵۲۱؛ زادحسینی زیکساری، ۱۳۹۶).

علاوه بر واژه همت، مفاهیم دیگری مانند سعی، تلاش، جهاد و استقامت نیز ارتباط تنگاتنگی با بلندهمتی دارند. خداوند در قرآن، آنچه را که انسان به دست می‌آورد را تابع سعی و تلاش او می‌داند و می‌فرماید: «وَأَنْ لَّيْسَ لِلْإِنْسَانِ إِلَّا مَا سَعَى» (نجم: ۳۹)؛ برای انسان بهره‌ای جز سعی و کوشش او نیست. در آیه دیگری رسیدن به جزای اخروی را علاوه بر ایمان، منوط به سعی و تلاش می‌داند و بیان می‌کند: «وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَىٰ لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَٰئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا» (اسراء: ۱۹)؛ و آن کس که سرای آخرت را بطلبد، و برای آن سعی و کوشش کند؛ درحالی که ایمان داشته باشد، سعی و تلاش او، (از سوی خدا) پاداش داده خواهد شد؛ همچنین به سعی و تلاش انسان در بهشت پاداش می‌دهد (انسان: ۲۲). در آیاتی پیامبر ﷺ را امر به استقامت کرده (شوری: ۱۵) و استقامت مؤمنین بر راه حق را می‌ستاید و وعده جزا و پاداش می‌دهد (فصلت: ۳۰؛ احقاف: ۱۳؛ جن: ۱۶). در سوره عنکبوت شرط نشان دادن راه حق را جهاد و تلاش در راه خدا می‌داند (عنکبوت: ۶۹)، و در آیات متعددی برای جهادکنندگان و تلاشگران در راه خدا، مقام بالا و بهشت وعده داده شده است (مائده: ۳۵؛ انفال: ۷۴؛ توبه: ۸۸).

در روایات نیز بلندهمتی ارزشمند شمرده شده است. امیرالمؤمنین ﷺ ارزش انسان را به اندازه همت او می‌داند و می‌فرماید: «قَدْرُ الرَّجُلِ عَلَىٰ قَدْرِ هِمَّتِهِ» (شریف رضی، ۱۴۱۴ق، ص ۴۷۷)؛ قدر و منزلت انسان به اندازه همت اوست؛ همچنین بلندهمتی یکی از نیکوترین خصلت‌ها برای افراد شمرده شده است. امام علی ﷺ فرموده است: «كَمَالُ الرَّجُلِ بِسِتِّ خِصَالٍ... عَقْلُهُ وَهِمَّتُهُ» (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۱، ص ۳۳۸)؛ کمال مرد به شش خصلت است (که دو خصلت آن) خرد و همت اوست. در بیان دیگری می‌فرماید: «انسان باید در طلب هدف خود، بلندهمت باشد» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۷۱۶۱)، «و نباید با افراد کم‌همت مصاحبت کند» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ح ۹۰۸۶). امام باقر ﷺ می‌فرماید: «لَا شَرَفَ كِبْعِدِ الْهِمَّةِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۱۶۵)؛ هیچ شرافتی و افتخاری مانند بلندهمتی نیست، و امام صادق ﷺ آن را از اوصاف انبیا و مؤمنین می‌شمارد (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۸، ص ۳۵۵). در روایات به بلندهمتی در موارد مختلفی مخصوصاً امور معنوی توصیه شده است. رسول خدا ﷺ می‌فرماید: «وَأَصْرِفُوا

هِمَّتْكُمْ بِالتَّقَرُّبِ إِلَى طَاعَتِهِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۱۸۲): همت خود را مصروف نزدیک شدن به طاعت او کنید. خداوند به حضرت موسی علیه السلام فرمود: «كَيْفَ لَا يَكُونُ هَمُّكَ فِيمَا عِنْدِي وَإِلَى تَرْجِعُ لَا مَحَالَةَ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۴۵): چگونه همت تو متوجه آنچه نزد من است نباشد؛ درحالی که ناچار به سوی من برمی‌گردی. امام علی علیه السلام در این خصوص می‌فرماید: «اجْعَلْ هَمَّكَ لِاخْتِرَتِكَ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۲۴۵۳): اهتمام خود را مصروف آخرت گردان.

در زمینه بلندهمتی در منابع اسلامی پژوهش‌های اندکی انجام شده است؛ مانند «مفهوم‌شناسی مقایسه‌ای بلندهمتی و آرزوهای طولانی و مرز میان آنها از منظر آیات و روایات با تأکید بر روایات علوی» (زادحسینعلی زیکساری، ۱۳۹۶)، که به مقایسه بلندهمتی با آرزوی طولانی پرداخته است؛ همچنین پژوهش «بلندهمتی؛ نشانه‌ها و آثار آن در زندگی از منظر سیره علوی» (الهیاری، ۱۳۹۸)، که به بررسی نشانه‌ها و آثار بلندهمتی از منظر امام علی علیه السلام پرداخته است. به‌طور کلی در این پژوهش‌ها به جمع‌آوری برخی آیات و روایات مرتبط با بلندهمتی پرداخته شده است، ولی آنچه که به آن نیازمند هستیم، کشف مؤلفه‌ها و مدل مفهومی بلندهمتی است که انجام نشده است. بنابراین لازم است مؤلفه‌های بلندهمتی و مدل مفهومی آن استخراج شود و توسط کارشناسان مورد سنجش و تأیید قرار گیرد تا بتوان در مراحل بعد برای آن پرسش‌نامه و بسته آموزشی ایجاد کرد. بنابراین مسئله اصلی پژوهش حاضر کشف مؤلفه‌های بلندهمتی و مدل مفهومی آن در منابع اسلامی است.

روش پژوهش

در این تحقیق از روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی (شجاعی، ۱۳۹۹) استفاده شده است. پایه و اساس تحلیل کیفی محتوای متون دینی، پردازش فعال متن (مفاهیم، واژه‌ها، گزاره‌ها) است. جامعه متنی پژوهش حاضر، قرآن کریم و روایات شیعی بود که با استفاده از نمونه‌گیری هدفمند و بر اساس اصل اشباع^۱ در حجم نمونه در نظر گرفته شد. اشباع به وضعیتی اشاره دارد که هیچ داده بیشتری یافت نمی‌شود که پژوهشگر به‌وسیله آن بتواند ویژگی‌های مقوله را گسترش دهد (گلسر^۲ و استراوس^۳، ۱۹۶۷). جامعه آماری در بخش کمی، متخصصان روان‌شناسی و علوم حوزوی در شهر قم بودند.

فرآیند پژوهش به این صورت بود که ابتدا با استفاده از راهبرد جست‌وجوی واژگانی نرم‌افزارهای قاموس النور، جامع‌التفاسیر، جامع‌الاحادیث و میزان الحکمه، مفاهیم و گزاره‌های مرتبط با بلندهمتی

1. Saturation
2. Glaser, B.
3. Strauss, A.

شناسایی و گردآوری شد؛ در مرحله بعد، محتواهای استنباطی هر گزاره روی یک فرم ثبت و بر اساس تحلیل و طبقه‌بندی آنها مؤلفه‌های بلندهمتی به‌دست آمد. برای دستیابی به سازه بلندهمتی از میان جنبه‌های بسیار مختلف اطلاعات، فقط عناصر ویژه‌ای که ظرفیت آنها برای توضیح، تولید، درک و فهم روان‌شناختی مهم بودند، گزینش شد.

سپس یافته‌ها به‌منظور سنجش روایی محتوایی^۱ علاوه بر دقت و بازنگری توسط خود پژوهشگر، در اختیار داوران قرار گرفت. طبق آنچه که شولتز^۲ و ویتنی^۳ و زیکار^۴ (۲۰۱۴) بیان کرده‌اند برای اعتبارسنجی داده‌های به‌دست‌آمده طبق نظر کارشناسان از دو ضریب نسبت روایی محتوا^۵ (CVR) و شاخص روایی محتوا^۶ (CVI) استفاده شد. با توجه به اینکه از ۱۵ نفر از کارشناسان که ۷۰ درصد آنها هیئت علمی و بقیه دارای مدرک دکتری بودند، نظرسنجی به عمل آمد، حداقل سطح معناداری در ضریب نسبت روایی محتوا $CVR=0.49$ است؛ همچنین میزان قابل قبول برای تشخیص روایی محتوا برابر $CVI=0.79$ می‌باشد (فتحی آشتیانی، ۱۴۰۱). علاوه بر استفاده از روش کمی یادشده در فرم روایی‌سنجی از کارشناسان درخواست شد تا در صورت لزوم، نظر کارشناسی خود را درباره صحت و درستی یافته‌ها بیان کنند.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های مربوط به جست‌وجوی واژگانی نشان داد که کلمات «همه، علو‌الهمه، عظیم‌الهمه، صغیر‌الهمه، اراده، عزم، سعی، طلب، جهد، اجتهاد، کدح، قصد، کسل، فشل» در حوزه معنایی مفهوم بلندهمتی قرار می‌گیرند. نتایج این مرحله حدود ۲۴۶ مفهوم و گزاره در آیات و حدود ۱۲۴۰ گزاره در روایات بود که به نظر می‌رسید با بلندهمتی ارتباط دارد؛ سپس مواردی که کمتر ارتباط داشتند یا تکراری بودند، کنار گذاشته شدند و در نهایت حدود ۳۸۰ گزاره باقی ماند که مورد تحلیل و بررسی قرار گرفتند. با تحلیل و بررسی موارد یادشده سرانجام ۹ مؤلفه برای بلندهمتی در منابع اسلامی به‌دست آمد. این مؤلفه‌ها عبارت‌اند از: «آرزوی عاقلانه»، «آینده‌نگری هدفمند»، «اندیشه‌ورزی»، «آگاهی و دانش»، «گرایش به پیشرفت»، «امیدواری»، «عزم و اراده»، «پایداری» و «بزرگی نفس»؛ در مرحله بعد

1. validation
2. Schultz, K. S.
3. Whitney, D. J.
4. Zickar, M. J.
5. content validity ratio.
6. content validity index.

مؤلفه‌های به‌دست‌آمده بر اساس تشابه کارکردی در دو بعد اصلی «شناختی - تسهیل‌گر» و بعد «انگیزشی - استمراربخش» طبقه‌بندی شد. در بعد اول که بعد «شناختی - تسهیل‌گر» نام دارد، مؤلفه‌های «آرزوی عاقلانه، آینده‌نگری هدفمند، اندیشه‌ورزی، آگاهی و دانش» قرار می‌گیرند که وظیفه شناخت، کسب آگاهی و انتخاب مسیر و هدف را برعهده دارند و موجب تسهیل حرکت در جهت رسیدن به هدف می‌شوند؛ در بعد دوم که بعد «انگیزشی - استمرار بخش» نام دارد، مؤلفه‌های «گرایش به پیشرفت، امیدواری، عزم و اراده، پایداری و بزرگی نفس» قرار می‌گیرند که خاصیت انگیزه‌دهی و محرکیت به سمت هدف را برعهده دارند و علاوه بر آن موجب استمرار فعالیت در صورت مواجهه با مشکلات و موانع می‌شوند. نتایج مربوط به محتواهای استنباطی و مؤلفه‌های تشکیل یافته از آن در جدول (۱) و ابعاد سازه‌بلندهمتی در جدول (۲) نشان داده شده است.

جدول ۱: گزاره‌ها، محتوای استنباط‌شده و مؤلفه‌ها

ردیف	گزاره‌ها	محتوای استنباطی	مؤلفه‌ها
۱	رسول‌الله ﷺ: «الْأَمَلُ رَحْمَةٌ لِأُمَّتِي، وَلَوْلَا الْأَمَلُ مَا أَرْضَعَتْ وَالِدَةٌ وَلَدَهَا، وَلَا غَرْسٌ غَارِسٌ شَجْرًا» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۴، ص ۱۷۳)	داشتن آرزوی عاقلانه برای کارها	آرزوی عاقلانه
۲	«يَا لَيْتَ لَنَا مِثْلَ مَا أُوتِيَ قَارُونَ» (قصص: ۷۹) امام علی ﷺ: «إِنَّمَا أَخَافُ عَلَيْكُمْ اثْنَانِ: اتِّبَاعَ الْهَوَىٰ وَطُولَ الْأَمَلِ. أَمَّا اتِّبَاعَ الْهَوَىٰ فَيَصُدُّ عَنِ الْحَقِّ وَأَمَّا طُولُ الْأَمَلِ فَيُنْسِي الْأَخِرَةَ» (شريف الرضي، ۱۳۹۱، خطبة ۴۲)	نداشتن آرزوی غیرمنطقی	
۳	امام علی ﷺ: «اللَّهُمَّ أَنْتَ أَهْلُ الْوَصْفِ الْجَمِيلِ وَالتَّعَدَادِ الْكَثِيرِ إِنَّ تَوَمَّلَ فَخَيْرٌ مَّا مَوَّلَ» (شريف الرضي، ۱۳۹۱، خطبة ۹۱) امام علی ﷺ: «مَنْ لَمْ يَكُنْ هَمُّهُ مَا عِنْدَ اللَّهِ سِجَانَهُ لَمْ يَدْرِكْ مَنَاهُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ح ۲۵۹۸)	داشتن آرزوی الهی برای جلب کمک الهی	
۴	«يَا أَبَا ذَرٍّ، يَا أَيُّكَ وَالتَّسْوِيفِ يَا مَلِكُ، فَإِنَّكَ بِيَوْمِكَ وَتَسْتَبِمَا بَعْدَهُ» (طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۵۲۶)	اقدام به‌موقع برای انجام کارها و پرهیز از اهمال کاری	
۵	«وَلَوْ تَرَىٰ إِذْ وَقَفُوا عَلَى النَّارِ فَقَالُوا يَا لَيْتَنَا نُرَدُّ وَلَا نَكْذِبُ» بِأَيَاتِ رَبِّنَا وَنَكُونُ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ» (انعام: ۲۷)	آینده‌نگری و انتخاب مسیر صحیح	آینده‌نگری هدفمند
۶	رسول‌الله ﷺ: «فَإِنِّي أُوصِيكَ إِذَا أَنْتَ هَمَمْتَ بِأَمْرٍ فَتَدَبَّرْ عَاقِبَتَهُ فَإِنَّ يَكُ رَشْدًا فَاْمُضِهِ وَإِنْ يَكُ غِيًّا فَانْتَهَ عَنْهُ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۱۵۰) «مَنْ تَوَرَّطَ فِي الْأُمُورِ بِغَيْرِ نَظَرٍ فِي الْعَوَاقِبِ فَقَدْ تَعَرَّضَ لِلنَّوَابِ» (ابن‌شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۹۰)	داشتن هدف عقلی و منطقی و پرهیز از اهداف غیرمنطقی	

ردیف	گزاره‌ها	محتوای استنباطی	مؤلفه‌ها
۷	امام علی: «مِنَ الْحَزْمِ صِحَّةُ الْعَزْمِ، مِنَ الْحَزْمِ قُوَّةُ الْعَزْمِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱۰۹۱۱)	داشتن هدف بهتر و مطلوب‌تر موجب اراده و استواری بیشتر	
۸	امام علی: «مَنْ قَلَّ حَزْمُهُ ضَعَفَ عَزْمُهُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱۰۸۵۸)	دور اندیش نبودن و داشتن اهداف بی‌اهمیت موجب سستی در اراده	
۹	امام صادق: «قَبِيلَ لِرَسُولِ اللَّهِ ﷺ مَا الْحَزْمُ قَالَ مَشَاوَرَةَ ذَوِي الرَّأْيِ وَاتِّبَاعِهِمْ» (برقی، ۱۳۷۱، ج ۲، ص ۶۰)	استفاده از نظرات مشاوران و صاحب‌نظران	
۱۰	«مَنْ اسْتَحْزَمَ وَلَمْ يَحْذَرْ فَقَدْ اسْتَهْزَأَ بِنَفْسِهِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۳۵۶)	احتیاط کردن و پرهیز از بی‌باکی	
۱۱	«سَأَلَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ ﷺ مَا الْحَزْمُ قَالَ أَنْ تَنْتَظِرَ فُرْصَتَكَ وَتُجَاجِلَ مَا أَمْكَنَكَ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۸، ص ۳۳۹)	استفاده از فرصت‌ها و شتاب در آنها	
۱۲	«وَلَقَدْ أَضَلَّ مِنْكُمْ جِبِلًّا كَثِيرًا أَفَلَمْ تَكُونُوا تَعْقِلُونَ» (یس: ۶۲) امام علی: «التَّذَبُّرُ قَبْلَ الْعَمَلِ فَإِنَّهُ يُؤْمِنُكَ مِنَ النَّدَمِ» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۸، ص ۲۲)	اندیشه در کار برای پیدا کردن موانع و مشکلات	
۱۳	«لَا يُسْتَعَانَ عَلَى الدَّهْرِ إِلَّا بِالْعَقْلِ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۵، ص ۷) «مَنْ تَفَكَّرَ أَبْصَرَ» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۷۹)	تفکر برای رفع موانع و مشکلات	اندیشه‌ورزی
۱۴	«فَكَّرِ الْمَرْءَ مِرَّةً تَرِيَهُ حَسَنَ عَمَلِهِ مِنْ فَيْحِهِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۵۶۳)	تفکر موجب روشن شدن نقاط قوت و ضعف کار	
۱۵	امام علی: «الْفِكْرُ فِي الْخَيْرِ يَدْعُو إِلَى الْعَمَلِ بِهِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۵۴۰)	فکر در موفقیت موجب پیشرفت و موفقیت در کار	
۱۶	«قُلْ هَلْ يَسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ إِنَّمَا يَتَذَكَّرُ أُولُو الْأَلْبَابِ» (زمر: ۹) «يَرْفَعُ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ» (مجادله: ۱۱)	داشتن برتری با کسب علم	
۱۷	«وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا» (طه: ۱۱۴)	درخواست علم از خداوند	آگاهی و دانش
۱۸	امام کاظم: «مَنْ تَكَلَّفَ مَا لَيْسَ مِنْ عِلْمِهِ ضَيَعَ عَمَلُهُ وَخَابَ أَمَلُهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱، ص ۲۱۸)	پرهیز از اقدام بدون علم	
۱۹	امام علی: «الْعِلْمُ قَائِدٌ وَالْعَمَلُ سَائِقٌ» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۲۰۸)	علم به‌عنوان عامل محرک عمل	
۲۰	امام علی: «أَنَّ الْعِلْمَ حَيَاةَ الْقُلُوبِ وَنُورَ الْأَبْصَارِ مِنَ الْعَمَى وَقُوَّةَ الْأَبْدَانِ مِنَ الضَّعْفِ» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۲۸)	علم موجب روشنایی مسیر	

ردیف	گزاره‌ها	محتوای استنباطی	مؤلفه‌ها
۲۱	امام صادق: «العلم أصل كل حال سني، ومنتهى كل منزلة ربيعة» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۲، ص ۳۱)	پیشرفت در علم موجب پیشرفت در عمل	
۲۲	رسول الله: «منهومان لا يشبعان طالبا دنيا وطالبا علم» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۴۶)	داشتن روحیه کمال طلبی	
۲۳	امام صادق: «لست أحب أن أرى الشاب منكم إلا غاديا في خالين: إما عالما أو متعلما» (طوسی، ۱۴۱۴، ص ۳۰۳)	پویا و فعال بودن	
۲۴	امام علی: «من اعتدل يومه فهو مغبون... ومن كان غده شريوميه فهو محروم ومن لم يبال بما رزى من آخرته إذا سلمت له دنياه فهو هالك ومن لم يتعاهد النقص من نفسه غلب عليه الهوى ومن كان في نقص فالموت خير له» (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۳۸۲)	تشویق به پیشرفت و نکوهش درجا زدن	گرایش به پیشرفت
۲۵	امام صادق: «ما ضعف بدن عما قويت عليه النية» (ابن بابویه، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۴۰۰)	داشتن نیت و انگیزه قوی	
۲۶	«يا بني اذهبوا فتحسسوا من يوسف وأخيه ولا تياسوا من روح الله إنه لا يياس من روح الله إلا القوم الكافرون» (یوسف: ۸۷) امام علی: «كل راج طالب وكل خائف هارب» (مفید، ۱۴۱۳، ص ۲۰۷)	امید عامل حرکت و ترس عامل توقف	
۲۷	امام علی: «لا تكن ممن يرجو الآخرة بغير العمل» (شریف الرضی، ۱۳۹۱، حکمت ۱۵۰)	پرهیز از امید بدون عمل	امیدواری
۲۸	«قل يا عبادي الذين أسرفوا على أنفسهم لا تقنطوا من رحمة الله إن الله يغفر الذنوب جميعا إنه هو الغفور الرحيم» (زمر: ۵۳)	عدم ناامیدی در صورت شکست	
۲۹	امام سجاده: «إلهي... الرجاء لإتمامك يقويني» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۵۵۸)	امید به امداد الهی عامل تقویت‌کننده	
۳۰	امام باقر: «إياك والرجاء الكاذب، فإنه يوقئك في الخوف الصادق» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۱۶۴)	داشتن امید عاقلانه	
۳۱	امام علی: «في صفة الأنبياء... ولكن الله سبحانه جعل رسله أولى قوة في عزائمهم» (شریف الرضی، ۱۳۹۱، خطبه ۱۹۲)	عزم و ارادة قوی برای پیشبرد کار	عزم و ارادة قوی
۳۲	امام سجاده: «... وأعنى بعزم الإرادة» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۱۵۳)	درخواست عزم و اراده از خداوند	

ردیف	گزاره‌ها	محتوای استنباطی	مؤلفه‌ها
۳۳	«فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ» (آل عمران: ۱۵۹) «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ» (طلاق: ۳)	توکل به خدا	
۳۴	امام علی: «وَلَا تَجْتَمِعُ عَزِيمَةٌ وَوَلِيمَةٌ، مَا أَنْقَضَ النَّوْمَ لِعِزَائِمِ الْيَوْمِ، وَأُحَى الظُّلْمَ لِتَذَاكِيرِ الْهَيْمَمِ» (شریف الرضی، ۱۳۹۱، خطبه ۲۴۱)	پرهیز از راحت طلبی	
۳۵	امام علی: «الْأَعْمَالُ ثَمَارُ النَّيَّاتِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱۶۲۲) امام علی: «قَدَّرَ الرَّجُلُ عَلَى قَدْرِ هَيْمَتِهِ، وَعَمَلُهُ عَلَى قَدْرِ نِيَّتِهِ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱۶۲۷)	اثرگذاری نیت قوی بر اراده	
۳۶	«فَاسْتَقِمَّ كَمَا أَمَرْتَ وَمَنْ تَابَ مَعَكَ وَلَا تَطْفُوا إِنَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ» (هود: ۱۱۲)	انتخاب مسیر و استقامت در آن	
۳۷	«إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ» (فصلت: ۳۰)	از سختی‌ها ترس و ناراحتی نداشتن و توجه به نتیجه	
۳۸	«وَأَصْبِرْ عَلَى مَا أَصَابَكَ إِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ» (لقمان: ۱۷) رسول الله: «فَأَمَّا الْحِلْمُ فَمِنْهُ... وَتَقَرَّبُ صَاحِبِهِ مِنْ مَعَالَى الدَّرَجَاتِ... فِهَذَا مَا يَتَشَبَّحُ لِلْعَاقِلِ بِحِلْمِهِ» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۱۶)	صبر در مشکلات موجب موفقیت	پایداری
۳۹	«يُجَاهِدُونَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ وَلَا يَخَافُونَ لَوْمَةَ لَائِمٍ» (مائدة: ۵۴)	مصمم بودن در عمل	
۴۰	امام علی: «لَا يَعْدَمُ الصَّبُورُ الطَّرْقُ، وَإِنْ طَالَ بِهِ الزَّمَانُ» (شریف الرضی، ۱۳۹۱، حکمت ۱۵۳)	صبر در کارهای دراز مدت	
۴۱	«وَمَنْ أَرَادَ الْآخِرَةَ وَسَعَى لَهَا سَعْيَهَا وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَأُولَئِكَ كَانَ سَعْيُهُمْ مَشْكُورًا» (اسراء: ۱۹)	داشتن روحیه سخت‌کوشی	
۴۲	«وَإِنَّكَ لَعَلَى خُلُقٍ عَظِيمٍ» (قلم: ۴) امام علی: «النَّفْسُ الشَّرِيفَةُ لَا تَقْبَلُ عَلَيْهَا الْمَوُونَاتُ» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۹۲۶۰)	تحمل کارهای سنگین را داشتن	
۴۳	امام علی: «لَا هِمَّةَ لِمَهِينٍ» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۵، ص ۱۰)	عدم همت در انسان حقیر	بزرگی نفس
۴۴	امام باقر: «لَا شَرَفَ كَبَعْدِ الْهِمَّةِ» (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۲۸۶)	انسان شریف دارای همت بلند	
۴۵	امام علی: «الْحِلْمُ وَالْأَنَاةُ تَوَامَانُ يَنْتَجُهُمَا عُلُوُّ الْهِمَّةِ» (شریف الرضی، ۱۳۹۱، حکمت ۴۶۰)	همراه بودن وقار با بلندهمتی	

جدول ۲: خلاصه نتایج مفهومی اولیه سازه

شماره گزاره‌ها	مؤلفه‌ها	سازه‌ها	سازه اصلی
۱-۴	آرزوی عاقلانه	بعد شناختی - تسهیل گر	بلندهمتی
۵-۱۱	آینده‌نگری هدفمند		
۱۲-۱۵	اندیشه ورزی		
۱۶-۲۱	آگاهی و دانش		
۲۲-۲۵	گرایش به پیشرفت	بعد انگیزشی - استمراربخش	
۲۶-۳۰	امیدواری		
۳۱-۳۵	عزم و اراده		
۳۶-۴۱	پایداری		
۴۲-۴۵	بزرگی نفس		

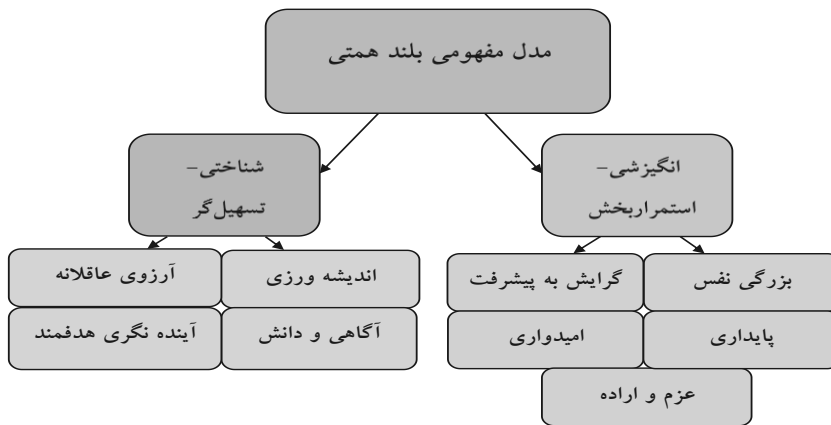
با توجه به اینکه در این پژوهش، برای روایی‌سنجی ضرورت مؤلفه‌ها با موضوع پژوهش از ۱۵ نفر از کارشناسان نظرسنجی به عمل آمد، حداقل سطح معناداری در ضریب نسبت روایی محتوا $CVR=0.49$ در نظر گرفته شد. همان‌طور که در جدول (۳) مشاهده می‌شود، برای سه مؤلفه ضریب ۱ و برای چهار مؤلفه ضریب ۰.۸۶ و برای دو مؤلفه ضریب ۰.۷۳ به دست آمد، که بیانگر تأیید روایی محتوا می‌باشد؛ همچنین با توجه به اینکه حداقل میزان قابل قبول برای تشخیص روایی محتوا برابر $CVI=0.79$ می‌باشد تا آن مؤلفه مناسب تشخیص داده شود (فتیحی آشتیانی، ۱۴۰۱)، بر اساس محاسبه صورت گرفته برای همه مؤلفه‌ها، میزان CVI بالاتر از ۰.۷۹ حاصل شد، که بیانگر تأیید شاخص روایی محتوا می‌باشد. نتایج اعتبارسنجی یافته‌ها در جدول (۳) گزارش شده است.

جدول ۳: نتایج اعتبارسنجی یافته‌ها CVI , CVR

ردیف	مؤلفه‌ها	تعداد کارشناسان	CVI میزان مطابقت مؤلفه‌ها با مضمون و محتوای استنباطی		CVI میزان مطابقت مؤلفه‌ها با موضوع پژوهش		CVR میزان ضرورت مؤلفه‌ها با موضوع پژوهش	
			معیاری کسب شده	معیاری ملاک	معیاری کسب شده	معیاری ملاک	معیاری کسب شده	معیاری ملاک
۱	آرزوی عاقلانه	۱۵	۰/۷۹	۰/۸۶	۰/۷۹	۰/۹۳	۰/۴۹	۰/۸۶
۲	آینده‌نگری هدفمند	۱۵	۰/۷۹	۰/۹۳	۰/۷۹	۰/۹۳	۰/۴۹	۰/۸۶
۳	اندیشه‌ورزی	۱۵	۰/۷۹	۰/۹۳	۰/۷۹	۰/۹۳	۰/۴۹	۰/۸۶
۴	آگاهی و دانش	۱۵	۰/۷۹	۰/۹۳	۰/۷۹	۰/۸۶	۰/۴۹	۰/۷۳

ردیف	مؤلفه‌ها	تعداد کارشناسان	CVI میزان مطابقت مؤلفه‌ها با مضمون و محتوای استنباطی	CVI میزان مطابقت مؤلفه‌ها با موضوع پژوهش	CVR میزان ضرورت مؤلفه‌ها با موضوع پژوهش
۵	گرایش به پیشرفت	۱۵	۰/۷۹	۰/۷۹	۰/۴۹
۶	امیدواری	۱۵	۰/۷۹	۰/۹۳	۰/۴۹
۷	عزم و اراده	۱۵	۰/۷۹	۰/۷۹	۰/۸۶
۸	پایداری	۱۵	۰/۷۹	۰/۷۹	۰/۴۹
۹	بزرگی نفس	۱۵	۰/۷۹	۰/۸۶	۰/۷۳

پس از مشخص شدن ابعاد مفهومی بلندهمتتی و اعتبارسنجی یافته‌ها، مدل مفهومی آن ترسیم و مدل‌سازی شد، که نتایج آن در نمودار (۱) نشان داده شده است.



نمودار ۱: مدل مفهومی بلندهمتتی در منابع اسلامی

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش ۹ مؤلفه برای بلندهمتتی به‌دست آمد که در یک مدل که دارای ۲ بُعد است قرار گرفتند: بُعد اول، «شناختی - تسهیل‌گر» نام دارد که مؤلفه‌های «آرزوی عاقلانه، آینده‌نگری هدفمند، اندیشه‌ورزی، آگاهی و دانش» در آن قرار می‌گیرند. این بعد وظیفه شناخت، کسب آگاهی و انتخاب مسیر و هدف را بر عهده دارد و موجب تسهیل حرکت در جهت رسیدن به هدف می‌شود. مؤلفه‌های ذکرشده همسو با سایر پژوهش‌ها هستند؛ به‌عنوان نمونه مؤلفه «آرزوی عاقلانه» با مطالعات اسپنر و فیچرمن (۱۹۷۸) و جاج و کامایر - مولر (۲۰۱۲) همسو می‌باشد؛ همچنین مؤلفه «آینده‌نگری هدفمند»

با پژوهش ترنر (۱۹۶۴) و تحقیقات تئوری تعیین هدف لاک^۱ (۱۹۹۶) و همچنین با تحقیق اکبرنژاد و همکاران (۱۳۹۸) که نقش آینده‌نگری و پیشرفت را بیان کرده است، هم‌جهت می‌باشد. مؤلفه «اندیشه‌ورزی» نیز هم‌جهت با تحقیقات روان‌شناسی است. در روان‌شناسی با تعبیری مختلفی مانند تفکر انتقادی، تفکر واگرا و تفکر هم‌گرا، اندیشه‌ورزی مورد بررسی قرار گرفته است و به جهت اهمیت آن برخی کشورهای پیشرفته به سمت پرورش تفکر انتقادی و افزایش قدرت تفکر در مدارس روی آورده‌اند (آقازاده، ۱۳۸۶؛ شعبانی، ۱۳۸۵). برخی محققین بر این باور هستند که بدون تفکر نمی‌توان یادگیری عمیق به دست آورد و در زندگی تحولات مثبتی ایجاد کرد (ملکی و حبیبی‌پور، ۱۳۸۶). اریکسون^۲ (به نقل از: قنبری هاشم‌آبادی و شهبابی، ۱۳۸۷) و پاول^۳ (۱۹۹۳) مهم‌ترین وظیفه نظام‌های آموزشی و تربیتی را پرورش افراد متفکر می‌دانند که بتوانند مسائل صحیح و غلط را تشخیص دهند و انتخاب صحیح داشته باشند. مؤلفه «آگاهی و دانش» نیز هم‌جهت با سایر تحقیقات در حوزه روان‌شناسی مانند تحقیق اشرف‌زاده (۱۴۰۱، ص ۶۰) و صفری و دیگران (۱۴۰۰، ص ۲۸) است.

بعد دوم بلندهمت، بعد «انگیزشی - استمراربخش» نام دارد که شامل مؤلفه‌های «گرایش به پیشرفت، امیدواری، عزم و اراده، پایداری و بزرگی نفس» می‌شود. این بعد خاصیت انگیزه‌دهی، محرکیت به سمت هدف و استمرار فعالیت در صورت مواجهه با مشکلات و موانع را برعهده دارد. مؤلفه‌هایی که در این بعد قرار دارند نیز همسو با سایر پژوهش‌ها هستند. مؤلفه «گرایش به پیشرفت» با تحقیقات روان‌شناسی هم‌جهت می‌باشد. روان‌شناسان سطح مطلوب کمال و تلاش برای دستیابی به سطح پیشرفته کمال و تحقق بخشیدن تمام استعدادهای انسان را ضروری قلمداد می‌کنند (شولتز، ۱۴۰۰). این نیاز به پیشرفت و کمال‌خواهی از نیازهای ذاتی انسان است که با تعبیر مختلف بیان شده است؛ به‌عنوان نمونه مک کلند^۴ از آن به نیاز به پیشرفت، مزلو^۵ و راجرز^۶ از آن به خودشکوفایی، آدلر^۷ به برتری‌جویی، و فروم^۸ به تعالی تعبیر کرده‌اند (علیپور و نیک‌صفت، ۱۳۹۰). مؤلفه «امیدواری» نیز همسو با یافته روان‌شناسی است؛ زیرا انسان‌هایی که نیاز به پیشرفت دارند عموماً به شکل امید، غرور،

-
1. Locke, E. A.
 2. Erikson, E.
 3. Paul, R.
 4. Mc Clelland, D. C.
 5. Maslow, A. H.
 6. Rogers, C.
 7. Adler, A.
 8. Fromm, E.

علاقه و انتظار خشنودی، پاسخ می‌دهند و در مقابل افرادی که نیاز به پیشرفت کم دارند با هیجان‌های اجتنابی مانند اضطراب، حالت دفاعی و ترس از شکست پاسخ می‌دهند و همین سبب موفقیت یا شکست آنها می‌شود (ریو، ۱۳۹۹، ص ۲۷۰). مؤلفه «عزم و اراده» در روان‌شناسی مثبت مورد توجه قرار گرفته است و در ضمن توانمندی‌های مثبت که موجب شکوفایی فرد می‌شود بیان شده است. افراد دارای عزم و اراده اعمال اراده برای رسیدن به خواسته‌ها و اهداف در جایی که مخالفت درونی و بیرونی باشد را لازم می‌دانند (جوزف،^۱ ۲۰۱۵)؛ همچنین سلیگمن^۲ و پترسون^۳ (۲۰۰۴) و لویز^۴ (۲۰۰۹) نیز قصد اراده یک عمل به همراه مداومت و تکرار آن برای رسیدن به هدف با وجود وسوسه ترک، موانع، سختی‌ها و ناکامی‌ها را یک توانمندی مهم می‌شمارند. مؤلفه «پایداری» نیز با آنچه که در تحقیقات روان‌شناسی آمده است، همسو می‌باشد. بلندهمتی سطحی از تلاش برای موفقیت در موقعیت‌های زندگی است (مک‌آدامز،^۵ ۱۹۹۵؛ مک‌آدامز^۶ و پالس،^۷ ۲۰۰۶، جاج و کامایر - مولر،^۸ ۲۰۱۲). آلپورت^۹ (۱۹۴۷) قائل است افراد بلندهمت ممکن است جهت‌گیری ثابتی برای تلاش داشته باشند؛ همچنین در خصوص افراد دارای انگیزه پیشرفت که مشابه بلندهمتی است، بیان شده که چنین افرادی در کارها تلاش و استقامت دارند و در صورت روبه‌رو شدن با مشکل یا شکست، استقامت از خود نشان می‌دهند (ریو، ۱۳۹۹، ص ۲۷۰). مؤلفه «بزرگی نفس» نیز همسو با یافته‌های روان‌شناسی است و هرچند مستقیماً در روان‌شناسی ذکر نشده است، ولی مفاهیم مشابهی در روان‌شناسی دارد که از جمله آن عزت نفس و حرمت خود است. مزلو (۱۹۷۰) حس ارزشمندی انسان نسبت به خود را عزت نفس می‌داند و آن را هسته مرکزی ساختار روان‌شناختی افراد به حساب آورده که از آنها در برابر اضطراب محافظت می‌کند. براندن^۹ (۱۳۷۱) اعتقاد دارد عزت نفس قطعی‌ترین عامل برای رشد روانی و جسمانی است؛ عزت نفس از ارکان اساسی تعالی در همه جهات است. اگر انسان خود را ارزشمند و توانمند ببیند از سلامت روان بالایی برخوردار است و در موقعیت‌های سخت، تاب مقاومت دارد (گنجی، ۱۳۷۶).

-
1. Joseph, S.
 2. Seligman, M. E.
 3. Peterson, C.
 4. Lopez, S. J.
 5. McAdams, D. P.
 6. McAdams, D. P.
 7. Pals, J. L.
 8. Allport, G. W.
 9. Branden, N.

محدودیت‌های پژوهش

هر تحقیق و پژوهشی با توجه به شرایط، زمینه مطالعه و نیز موضوع مورد بررسی، همواره دارای محدودیت‌هایی است، محدودیت‌های پژوهش حاضر نیز عبارت‌اند از اینکه، اولاً در این تحقیق صرفاً بر اساس قرآن و روایات شیعی انجام شده است؛ ثانیاً در این تحقیق برای گردآوری واژه‌ها و گزاره‌های مربوط به بلندهمتی بیشتر از اصل هم‌معنایی و حوزه واژگانی استفاده شده و اصول دیگر مانند چندمعنایی و تقابل معنایی کمتر مورد استفاده قرار گرفته است؛ ثالثاً برای روایی‌سنجی به خودبازبینی محقق، بسندگی در نمونه‌گیری، بهره‌مندی از پشتوانه نظری و ارزیابی توسط کارشناسان اکتفا شده است.

پیشنهادهات

با توجه به محدودیت‌های گفته شده، پیشنهاد می‌شود: اولاً بلندهمتی بر اساس دیگر منابع اسلامی نیز انجام شود؛ ثانیاً برای گردآوری مفاهیم و گزاره‌های دینی از دیگر اصول روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی مانند اصل تقابل معنایی نیز استفاده شود؛ ثالثاً برای روایی‌سنجی علاوه بر مواردی که در این تحقیق به کار گرفته شده از دیگر روش‌های روایی‌سنجی مانند سه سوسازی و روش‌های کیفی دیگر نیز استفاده شود.

منابع

- قرآن کریم.
 آریان پور کاشانی، منوچهر و عاصی، سیدمصطفی (۱۳۸۸). فرهنگ گسترده پیشرو آریان پور فارسی - انگلیسی (دانشگاهی - دوجلدی). شرکت نشر الکترونیکی و اطلاع‌رسانی جهان‌رایانه امین.
 آقازاده، احمد (۱۳۸۶). آموزش و پرورش تطبیقی. تهران: پیام نور.
 ابن‌بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۲). الخصال. مصحح: علی‌اکبر غفاری. قم: جامعه المدرسین فی الحوزة العلمية بقم مؤسسه النشر الإسلامی.
 ابن‌بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳ق). من لا یحضره الفقیه. مصحح: علی‌اکبر غفاری. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
 ابن‌شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۳۶۳). تحف العقول. مصحح: علی‌اکبر غفاری. قم: جامعه المدرسین فی الحوزة العلمية بقم مؤسسه النشر الإسلامی.
 اسلاوین، رابرت ای (۱۳۸۵). روان‌شناسی تربیتی. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: روان.
 اشرف‌زاده، سیدعلی (۱۴۰۱). مدل مفهومی انگیزش پیشرفت در منابع اسلامی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی مثبت‌گرا. مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت. قم.
 اکبرنژاد، مهدی؛ فتاحی، منور و فتاحی، راضیه (۱۳۹۸). بررسی و تحلیل نقش آینده‌نگری در پیشرفت سازمان با تفسیرپردازی از سیره مدیریتی حضرت علی (ع). آینده‌پژوهی مدیریت، ۳۰(۴)، ۲۳-۴۰.
 الهیاری، الناز (۱۳۹۸). بلندهمتی؛ نشانه‌ها و آثار آن در زندگی از منظر سیره علوی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد نهج البلاغه گرایش اخلاق و تربیت فردی و اجتماعی. دانشگاه بین‌المللی امام خمینی (ع). قزوین.

- براندن، ناتانیل (۱۳۷۱). *روان‌شناسی حرمت نفس*. ترجمه جمال هاشمی. تهران: سهامی انتشار.
- برقی، احمد بن محمد (۱۳۷۱). *المحاسن*. مصحح: جلال‌الدین محدث. قم: دار الکتب الإسلامیه.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۴۱۰ق). *غرر الحکم و درر الکلم*. مصحح: سیدمهدی رجائی. قم: دار الکتب الإسلامیه.
- تمیمی آمدی، عبد الواحد بن محمد (۱۳۶۶). *تصنیف غرر الحکم و درر الکلم*. ترجمه و تصنیف: مصطفی درایتی. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- جرجانی، علی بن محمد (۱۳۶۸). *التعریفات*. تهران: ناصر خسرو.
- حییم، سلیمان (۱۳۹۳). *فرهنگ معاصر فارسی - انگلیسی یک‌جلدی* با بیش از ۶۰ هزار مدخل و زیرمدخل فارسی و برابره‌های انگلیسی آنها (ویرایش ویراست ۲). *فرهنگ معاصر*.
- دهقان‌شادکامی، مریم (۱۳۸۹). ویژگی افراد با انگیزه پیشرفت بالا. *رشد آموزش مشاور مدرسه*، ۱۹(۵)، ۲۴-۲۵.
- ریو، جان مارشال (۱۳۹۹). *انگیزش و هیجان*. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: ویرایش.
- زادحسینعلی زیکساری، زینب (۱۳۹۶). *مفهوم‌شناسی مقایسه‌ای بلندهمتی و آرزوهای طولانی و مرز میان آنها از منظر آیات و روایات با تأکید بر روایات علوی*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد علوم و معارف نهج البلاغه. دانشگاه قرآن و حدیث. قم.
- شجاعی، محمدصادق (۱۳۹۹). روش تحلیل کیفی محتوای متون دینی: مبانی نظری و مراحل اجرا. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۱۴(۲۷)، ۴۱-۷۳.
- شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۳۹۱). *نهج البلاغه*. ترجمه محمد دشتی. قم: مؤسسه فرهنگی تحقیقاتی امیرالمؤمنین (ع).
- شریف الرضی، محمد بن حسین (۱۴۱۴ق). *نهج البلاغه*. مصحح: صبحی صالح. قم: مؤسسه دار الهجرة.
- شعبانی، حسن (۱۳۸۵). *مهارت‌های آموزشی و پرورشی: روش‌ها و فنون تدریس*. تهران: سمت.
- شعرانی، ابوالحسن (۱۳۸۰). *نثر طوبی*. محقق: محمد قریب. تهران: اسلامیه.
- شولتز، دوآن (۱۴۰۰). *روان‌شناسی کمال*. ترجمه گیتی خوشدل. تهران: پیکان.
- شولتز، دوآن پی و شولتز، سیدنی ال (۱۳۸۳). *نظریه‌های شخصیت*. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: ویرایش.
- صاحبی، علی؛ حمیدپور، حسن؛ اسکندری، مهدی و آدینه، مینا (۱۴۰۰). *واژگان جامع روان‌شناسی*. کتاب ارجمند.
- صفری، حجت‌الله؛ میردیکوندی، رحیم و عباسی، مهدی (۱۴۰۰). *مؤلفه‌های ساختاری ثبات قدم بر اساس منابع اسلامی*. تدوین یک مدل مفهومی. *روان‌شناسی و دین*، ۱۹(۱۴)، ۳۶-۱۹.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۴). *المیزان فی تفسیر القرآن*. ترجمه محمدباقر موسوی. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم دفتر انتشارات اسلامی.
- طوسی، محمد بن حسن (۱۴۱۴ق). *الأمالی*. قم: دار الثقافة.
- علی‌پور، احمد و نیک‌صفت، ابراهیم (۱۳۹۰). *روان‌شناسی کمال در قرآن*. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، ۵(۸)، ۱۱۱-۱۳۲.
- غلامرضایی، علی اصغر و تیموری، کاوه (۱۳۸۹). *همت بلند، کار ارجمند «ویژه سال همت مضاعف، کار مضاعف»*. قم: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما.
- فتحی آشتیانی، علی (۱۴۰۱). *آزمون‌های روان‌شناختی - ارزشیابی شخصیت و سلامت روانی*. تهران: بهشت.
- قنبری هاشم‌آبادی، بهرامعلی و شهابی، مهرنسا (۱۳۸۷). بررسی اثربخشی آموزش تفکر انتقادی بر عزت‌نفس و مهارت‌های حل مسئله دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه. *روان‌شناسی تربیتی*، ۴(۱۲)، ۱-۲۱.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷). *اصول کافی*. مصحح: محمد آخوندی و علی‌اکبر غفاری. تهران: دار الکتب الإسلامیه.
- گنجی، حمزه (۱۳۷۶). *بهداشت روانی*. تهران: ارسباران.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). *بحار الأنوار*. محقق: محمدمهدی خرسانی، عبدالرحیم ربانی شیرازی، یحیی عابدی زنجانی، عبدالزهراء علوی و علی‌اکبر غفاری. بیروت: دار إحياء التراث العربی.

مصطفوی، حسن (۱۴۳۰ق). *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*. بیروت: دار الکتب العلمیه - مرکز نشر آثار علامه مصطفوی. مظاهری، حسین (۱۳۸۹). *دراسات فی الأخلاق و شؤون الحکمة العملیة*. محقق: مجید هادی زاده. اصفهان: دفتر تبلیغات اسلامی حوزه علمیه قم و مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهراء.

مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۳). *الأمالی*. مصحح: حسین استادولی و علی اکبر غفاری. قم: کنگره شیخ مفید.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۳). *والا ترین بندگان*. قم: نسل جوان.

ملکی، حسن و حبیبی پور، مجید (۱۳۸۶). پرورش تفکر انتقادی هدف اساسی تعلیم و تربیت. *نوآوری های آموزشی*، ۱۹(۶)، ۱۰۸-۹۳.

نراقی، احمد بن محمد مهدی (۱۳۹۰). *معراج السعادة*. قم: علویون.

نراقی، مهدی بن ابی ذر (۱۳۱۲ق). *جامع السعادات*. محقق: محمدرضا مظفر و محمد کلانتر. بیروت: دار النعمان - مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.

Glaser, Barney G; & Strauss, Anselm L. (1967). The discovery of grounded theory: strategies for qualitative theory. *New Brunswick: Aldine Transaction*.

Allport, Gordon W. (1947). Scientific models and human morals. *Psychological Review*, 54(4), 182-192. <https://doi.org/10.1037/h0059200>.

Ashby, Julie S. & Schoon, Ingrid. (2010). Career success: The role of teenage career aspirations, ambition value and gender in predicting adult social status and earnings. *Journal of Vocational Behavior*, 77(3), 350-360. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2010.06.006>.

Atkinson, John W.; Brody, Nathan & Feather, Norman T. (1966). *A theory of achievement motivation*. New York: John Wiley & Sons New York.

Bandura, Albert. (1999). Social cognitive theory of personality. *Handbook of Personality: Theory and Research, 2nd Ed.*, 154-196.

Barrick, Murray R.; Mount, Michael K. & Strauss, Judy P. (1993). Conscientiousness and performance of sales representatives: Test of the mediating effects of goal setting. *Journal of Applied Psychology*, 78(5), 715-722.

<https://doi.org/10.1037/0021-9010.78.5.715>.

Barrick, Murray R.; Stewart, Greg L. & Piotrowski, Mike. (2002). Personality and job performance: Test of the mediating effects of motivation among sales representatives. *Journal of Applied Psychology*, 87(1), 43-51.

<https://doi.org/10.1037/0021-9010.87.1.43>.

Blickle, Gerhard; Witzki, Alexander H. & Schneider, Paula B. (2009). Mentoring support and power: A three year predictive field study on protégé networking and career success. *Journal of Vocational Behavior*, 74(2), 181-189.

<https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.12.008>.

Breen, Richard & Goldthorpe, John H. (1997). Explaining educational differentials: Towards a formal rational action theory. *Rationality and Society*, 9(3), 275-305. <https://doi.org/10.1177/104346397009003002>.

de Volder, M. L. & Lens, W. (1982). Academic achievement and future time perspective as a cognitive-motivational concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(3), 566-571. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.42.3.566>.

Glaser, B. G. & Strauss, A. L. (1967). *The Discovery of Grounded Theory: Strategies for Qualitative Research*. Aldine.

Goldberg, Lewis R. (1990). An alternative "description of personality": The Big-Five factor structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59(6), 1216-1229. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.6.1216>.

Harman, Charlotte & Sealy, Ruth. (2017). Opt-in or opt-out: Exploring how women construe their ambition at early career stages. *The Career Development International*, 22(4), 372-398. <https://doi.org/10.1108/CDI-08-2016-0137>.

- Hartman, Robert O. & Betz, Nancy E. (2007). The five-factor model and career self-efficacy: General and domain-specific relationships. *Journal of Career Assessment*, 15(2), 145-161. <https://doi.org/10.1177/1069072706298011>.
- Hirschi, Andreas & Spurk, Daniel. (2021). Ambitious employees: Why and when ambition relates to performance and organizational commitment. *Journal of Vocational Behavior*, 127, 103576. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2021.103576>.
- Hitlin, Steven. (2006). Parental influences on children's values and aspirations: Bridging two theories of social class and socialization. *Sociological Perspectives*, 49(1), 25-46. <https://doi.org/10.1525/sop.2006.49.1.25>.
- Howard, Ann. (1988). *Managerial lives in transition: advancing age and changing times*. New York: Guilford Press.
- Jansen, Paul G.W. & Vinkenbunrg, Claartje J. (2006). Predicting management career success from assessment center data: A longitudinal study. *Journal of Vocational Behavior*, 68(2), 253-266. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2005.07.004>.
- Jin, Leili; Watkins, David & Yuen, Mantak. (2009). Personality, career decision self-efficacy and commitment to the career choices process among Chinese graduate students. *Journal of Vocational Behavior*, 74(1), 47-52. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2008.10.002>.
- Joseph, Stephen (ed.). (2015). *Positive Psychology in Practice: Promoting Human Flourishing in Work, Health, Education, and Everyday Life* (1st ed.). Wiley.
- Judge, Timothy A. & Kammeyer-Mueller, John D. (2012). On the value of aiming high: the causes and consequences of ambition. *The Journal of Applied Psychology*, 97(4), 758-775. <https://doi.org/10.1037/a0028084>.
- Lewin, Kurt; Dembo, Tamara; Festinger, Leon & Sears, P. S. (1944). Level of aspiration.
- Locke, Edwin A. (1996). Motivation through conscious goal setting. *Applied and Preventive Psychology*, 5(2), 117-124. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(96\)80005-9](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(96)80005-9).
- Lopez, Shane J. (ed.). (2009). *Encyclopedia of positive psychology*. Malden, MA: Wiley-Blackwell.
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and Personality*. Harper & Row.
- McAdams, Dan P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63(3), 365-396. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1995.tb00500.x>.
- McAdams, Dan P. & Pals, Jennifer L. (2006). A new Big Five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, 61(3), 204-217. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.61.3.204>.
- McCrae, Robert R. & John, Oliver P. (1992). An introduction to the five-factor model and its applications. *Journal of Personality*, 60(2), 175-215. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1992.tb00970.x>.
- Metz, Isabel. (2004). Do personality traits indirectly affect women's advancement? *Journal of Managerial Psychology*, 19(7), 695-707. <https://doi.org/10.1108/02683940410559383>.
- Meyer, John W. (1977). The Effects of Education as an Institution. *American Journal of Sociology*, 83, 55-77.
- Parsons, Talcott. (1940). An Analytical Approach to the Theory of Social Stratification. *American Journal of Sociology*, 45(6), 841-862.
- Paul, R.; Willsen, J. & Binker, A. J. A. (1993). *Critical Thinking: What Every Person Needs to Survive in a Rapidly Changing World*. Foundation for Critical Thinking.
- Peterson, Christopher & Seligman, Martin E. P. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Washington, DC: New York: American Psychological Association; Oxford University Press.
- Reeve, Johnmarshall. (2018). *Understanding motivation and emotion* (Seventh edition). Hoboken, NJ: Wiley.

- Rhodes, Ryan E.; Courneya, Kerry S. & Jones, Lee W. (2005). The theory of planned behavior and lower-order personality traits: Interaction effects in the exercise domain. *Personality and Individual Differences*, 38(2), 251-265.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.04.005>.
- Romero, Estrella; Villar, Paula; Luengo, M. Ángeles; & Gómez-Fraguela, José A. (2009). Traits, personal strivings and well-being. *Journal of Research in Personality*, 43(4), 535-546. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.03.006>
- Schultz, D.P. & Schultz, S. E. (2016). *Theories of Personality*. Cengage Learning.
- Shultz, K.S.; Whitney, D. J. & Zickar, M. J. (2014). *Measurement Theory in Action: Case Studies and Exercises*. Routledge.
- Spenner, Kenneth I. & Featherman, David L. (1978). Achievement ambitions. *Annual Review of Sociology*, 4, 373-420.
<https://doi.org/10.1146/annurev.so.04.080178.002105>.
- Turner, R. H. (1964). *The Social Context of Ambition: A Study of High-school Seniors in Los Angeles*. Chandler Publishing Company.
- Wolff, Hans-Georg; & Moser, Klaus. (2009). Effects of networking on career success: A longitudinal study. *Journal of Applied Psychology*, 94(1), 196-206.
<https://doi.org/10.1037/a0013350>.

اسلام و پژوهش های روان شناختی

سال یازدهم، شماره اول، پیاپی ۲۳، بهار و تابستان ۱۴۰۴ (ص ۷۱-۹۲)

بسته آموزشی - روان شناختی مبتنی بر پذیرش و تعهد با رویکرد اسلامی، برای کاهش نشانگان اضطراب

An Educational-Psychological Package Based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) with an Islamic Approach, for Alleviating Anxiety Symptoms

کچ جلال عرفانی / کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران.
محمد رضا جهانگیرزاده / استادیار گروه روان شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم، ایران.
علی صادقی سرشت / استادیار گروه روان شناسی، پژوهشکده اخلاق و روان شناسی پژوهشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران.
احمد انتصاری / کارشناسی ارشد روان شناسی مثبت گرای اسلامی، مؤسسه آموزش عالی اخلاق و تربیت، قم، ایران.

✉ Jalal Erfani / Master of Family Counseling, Institute of Higher Education in Ethics and Education, Qom, Iran erfany171@gmail.com

Mohammad Reza Jahangirzadeh / Assistant Professor, Department of Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute, Qom, Iran jahangirzademr@gmail.com

Ali Sadeghi Seresht / Assistant Professor, Department of Psychology, Institute of Ethics and Psychology, Quran and Hadith Research Institute, Qom, Iran sad13566@gmail.com

Ahmad Entesari / Master's degree in Islamic Positive Psychology, Institute of Higher Education in Ethics and Education, Qom, Iran ahmaden@gmail.com

Abstract

Anxiety is a natural human emotion that everyone experiences in certain situations in the life. Therapists have found that a lack of meaning, identity, and purpose in life induces the groundwork for numerous anxieties and psychological and behavioral problems. Therefore, while addressing clinical symptoms and behavioral disorders, they also pay attention to identity, meaning, and life purpose. These matters link psychotherapy with religion and spirituality, revealing the impact of religious and spiritual issues on mental health. Acceptance and Commitment Therapy (ACT) is a common therapy whose main goal is to enhance psychological flexibility. Our objective

چکیده

اضطراب احساسی طبیعی در انسان هاست، که هرکسی در شرایطی از زندگی آن را تجربه می کند. درمانگران متوجه شده اند که نبودن معنا، هویت و هدف در زندگی، زمینه اضطرابها و مشکلات روانی و رفتاری متعددی را برای انسان فراهم می کنند. به همین جهت، آنها ضمن پرداختن به علائم بالینی و اختلالات رفتاری، به هویت، معنا و هدف زندگی نیز توجه می کنند. این امور، روان درمانی را با دین و معنویت پیوند می زند و تأثیر مسائل دینی و معنوی را بر سلامت روانی، آشکار می سازد. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد یکی از درمان های رایج است که هدف اصلی آن تقویت انعطاف پذیری روان شناختی

in this research is to reduce anxiety symptoms based on religious foundations using Acceptance and Commitment Therapy. This study employed a descriptive-analytical method to collect, describe, classify, and analyze the conceptual model of Acceptance and Commitment Therapy from Islamic sources, and used a survey method to examine the validity of the extracted concepts from the perspective of experts. All concepts extracted in this study were confirmed based on the content validity index; however, two concepts -'forbearance' for the acceptance component and 'repentance' for the cognitive dissonance component- which rejected based on the content validity ratio. These are mentioned in the theoretical protocol ACT model based on Islamic concepts. The educational-psychological package based on Acceptance and Commitment Therapy with an Islamic approach strives to contribute to the reduction of clients' anxiety symptoms. It aims to do so by enriching the therapy, increasing its effectiveness, considering the social context of the Islamic community, and assisting dedicated Muslim therapists.

Key words: anxiety Symptoms, Islamic Concepts, Acceptance and Commitment Therapy.

است. هدف ما در این پژوهش، کاهش نشانگان اضطراب بر اساس مبانی دینی با استفاده از درمان پذیرش و تعهد است. این پژوهش از روش توصیفی - تحلیلی به منظور جمع‌آوری، توصیف، دسته‌بندی و تجزیه و تحلیل مدل مفهومی درمان پذیرش و تعهد از منابع اسلامی و از روش پیمایشی به منظور بررسی روایی مفاهیم استخراج‌شده از منظر کارشناسان استفاده کرده است. تمامی مفاهیم استخراج‌شده در این پژوهش بر اساس شاخص روایی محتوا تأیید و دو مفهوم حلم برای مؤلفه پذیرش و توبه برای مؤلفه گسلش‌شناختی بر اساس ضریب نسبی روایی محتوا، رد شدند که در طرح‌نمای الگوی نظری اکت بر اساس مفاهیم اسلامی بیان شده‌اند. بسته آموزشی - روان‌شناختی مبتنی بر پذیرش و تعهد با رویکرد اسلامی تلاش دارد با غنی‌تر کردن درمان، تأثیرگذاری بیشتر و ملاحظات اجتماعی جامعه اسلامی، به کمک درمانگران متعهد مسلمان، قدمی در جهت کاهش نشانگان اضطراب درمان‌جویان بردارد.

کلیدواژه‌ها: نشانگان اضطراب، مفاهیم اسلامی، درمان پذیرش و تعهد.

مقدمه

اضطراب^۱ یک حالت طبیعی است که همه انسان‌ها آن را تجربه می‌کنند. اضطراب متعادل و نرمال آن است که شدت عکس‌العمل متناسب باشد با مقدار خطر و این مفید است؛ چراکه شخص را وادار می‌کند تا با موفقیت خطرات را از خود دفع کند و بنابراین مقدار معتدل اضطراب برای رشد و تکامل صحیح شخصیت لازم است، اما هرچند که مقدار محدودی اضطراب برای رشد بشر ضروری است، ولی مقدار

1. Anxiety

زیاد آن نیز باعث اختلال در رفتار فرد می‌شود و اغلب اوقات شخص را به نشان دادن رفتارهای ناسازگار سوق می‌دهد (اکبری، ۱۴۰۰، ص ۲۶۵).

اما افراد مبتلا به اختلالات اضطراب، ترس غیرمنطقی و نگرانی بیش‌ازحد نسبت به شرایط روزمره دارند. این احساسات باعث اختلال در زندگی روزمره شده، به‌سختی کنترل می‌شوند و برای مدت طولانی باقی می‌مانند. بر اساس مطالعات بین‌المللی مشخص شده است که در هر مقطع زمانی در هر جای دنیا حدود ۲ تا ۱۷ درصد از مردم به یک یا چند اختلال اضطرابی مبتلا هستند. اختلالات اضطرابی از شایع‌ترین طبقات اختلالات روانی است. در مطالعه ملی ابتلای هم‌زمان، گزارش شده است که از هر چهار نفر یکی واجد معیارهای تشخیصی لاقفل یک اختلال اضطرابی است و میزان شیوع دوازده‌ماهه این اختلال‌ها ۱۷/۷ درصد است. زنان با شیوع مادام‌العمر ۳۰/۵ درصد در مقایسه با مردان با شیوع مادام‌العمر ۱۹/۲ درصد، بیشتر ممکن است دچار یک اختلال اضطرابی شوند. دست‌آخ‌ر که با افزایش طبقه اجتماعی - اقتصادی از شیوع اختلالات اضطرابی کاسته می‌شود (کاپلان و سادوک، به نقل از: عزیزی و براتی، ۱۳۹۶).

اضطراب مفهومی است چندبعدی و دارای سطوح مختلف که به‌عنوان پدیده‌ای بدنی، شناختی، عاطفی و بین‌فردی جلوه‌گر می‌شود. اضطراب، جسم فرد، ادراک او از خود، عواطف و ارتباط او با دیگران را دربر می‌گیرد. اضطراب را نمی‌توان در قلمرو روان‌آزردگی، محدود کرد؛ چراکه چنین احساسی نه‌تنها در افراد بهنجار وجود دارد، بلکه بیماران افسرده، روان‌گسسته و منحرفان جنسی هم از این حالت، رنج می‌برند (استورا، به نقل از: دادستان، ۱۳۹۸).

اقدامات و تلاش‌های جدی و مستمری توسط متخصصین برای درمان اضطراب انجام شده است؛ مثلاً علوم روان‌شناختی و زیست‌شناختی کمک شایانی به حل معمای دردهای عاطفی انسان کرده و توانسته‌اند مداخله‌های مؤثرتری در این زمینه ارائه دهند، اما آشکار است که برای شناخت چنین دردهایی باید از حد تبیین‌های زیست‌شناختی و پردازش‌های عصب‌شناختی فراتر رفت (جان‌بزرگی و نوری، ۱۳۹۹). در طی سال‌ها کوشش‌های زیادی در زمینه روان‌درمانی افرادی که دچار بیماری‌های روانی و اضطراب هستند، انجام شده و در این زمینه روش‌های مختلفی برای روان‌درمانی استفاده شده است که هر یک مبتنی بر مدل‌هایی از سبب‌شناسی اختلالات اضطرابی می‌باشند. این مدل‌ها را می‌توان در دیدگاه‌های ذیل دسته‌بندی نمود:

الف) دیدگاه زیست‌شناسی: گرچه هیچ علت مشخصی برای اختلالات اضطرابی شناخته نشده است، اما به نظر می‌رسد که علل زیستی در ایجاد آنها نقش داشته باشد؛ مثلاً آشکار است که داروهای آرام‌بخش در کاهش اضطراب مؤثرند. موضوع دیگری که به اهمیت عوامل زیستی اشاره دارد، وجود شواهدی است

که نقش وراثت را در اضطراب تأیید می‌کند؛ مثلاً هماهنگی بالایی که بین دوقلوهای یک تخمکی از نظر ابتلا به اضطراب ملاحظه می‌شود، ممکن است حاکی از یک ترکیب ژنتیکی به‌عنوان این اختلال باشد (کاپلان و سادوک، ۱۴۰۲)؛

ب) **دیدگاه روان‌پویایی:** در دیدگاه روان‌پویایی علت اختلالات اضطرابی را به تعارض‌های درونی و تکانه‌های ناخودآگاه نسبت می‌دهند. فروید^۱ اضطراب را به‌عنوان هشدار برای ایگو معرفی می‌کند که از فشار یک سائق^۲ نامقبول برای تظاهر آگاهانه و تخلیه خبر می‌دهد. اضطراب، به‌عنوان یک هشدار ایگو^۳ را برای اقدامات دفاعی در مقابل فشارهای درونی تحریک می‌کند (کاپلان و سادوک، ۱۴۰۲)؛

ج) **دیدگاه رفتارگرایی:** طبق نظریه‌های رفتاری اضطراب یک واکنش شرطی در مقابل محیطی خاص است. یک احتمال دیگر در سبب‌شناسی این است که شخص با تقلید واکنش‌های اضطرابی والدین خود، ممکن است واکنش درونی اضطراب را یاد بگیرد (کاپلان و سادوک، ۱۴۰۲).

همچنین ماوور^۴ در این مورد نظریهٔ دو عاملی را ارائه داده است: در عامل اول، ترس‌ها همان‌گونه که اشاره شد از طریق شرطی‌سازی کلاسیک ایجاد می‌شوند و در عامل دوم که شرطی‌سازی عامل یا فعال نام دارد، فرد یاد می‌گیرد که ترس را به‌وسیلهٔ گریزآموزی کاهش دهد. کاهش ترس از طریق اجتناب؛ یعنی دومین نوع یادگیری شرطی‌سازی فعال، ایجاد می‌شود و پاسخ اجتنابی فراگرفته می‌شود. مسئلهٔ آموخته می‌شود و اضطراب کاهش می‌یابد و تقویت می‌شود. نظریهٔ سلیگمن نیز بر اساس پیوستار از پیش‌آمادگی، عدم آمادگی می‌تواند بر فهم ترس شرطی‌شده کمک کند. محرک‌هایی که ما نسبت به آنها از نظر فیزیولوژیکی آمادگی داریم، با سرعت بیشتری نسبت به محرک‌های غیرآماده، شرطی می‌شود (کاپلان و سادوک، ۱۴۰۲)؛

د) **دیدگاه شناختی:** در نظریه‌های شناختی عقیده بر این است که عامل به‌وجودآورندهٔ اضطراب یا فشار روانی، رویدادها یا مشکلات نیستند، بلکه تفسیر فرد از رویدادها یا وقایع است که می‌تواند این مشکلات را به دنبال داشته باشد. نظریه‌های شناختی به‌عنوان رویکردی برای تبیین و درمان افسردگی توسعه یافته‌اند. اخیراً از این نظریه‌ها در حیطهٔ اضطراب نیز استفاده شده است و نکات مورد تأکید و تلویحات درمانی آنها در این مورد نیز معتبر به‌شمار می‌روند. با وجود آنکه نظریه‌های مختلف، نکات نسبتاً متفاوتی را مورد تأکید قرار می‌دهند، در مجموع می‌توان گفت که اضطراب به‌وسیلهٔ ارزیابی اشتباه یا

-
1. Freud
 2. Drive
 3. Ego
 4. Mover

نادرست از موقعیت ایجاد می‌شود (کاپلان و سادوک، ۱۴۰۲). همچنین در دیدگاه شناختی - رفتاری، اضطراب سلامت‌ی توسط چند عامل حفظ می‌شود: افزایش برانگیختگی جسمانی در نتیجه پاسخ به احساس مضطرب بودن (عامل فیزیولوژیکی، برای مثال ضربان قلب بالا و بی‌حسی انگشتان)؛ سوگیری در شیوهٔ پردازش اطلاعات سلامت‌ی (عامل شناختی، برای مثال سوگیری توجه یا حساسیت نسبت به احساس‌های بدنی)؛ و رفتارهای جست‌وجوی ایمنی (عامل رفتاری، برای مثال چک کردن وضعیت بدنی). جست‌وجوی اطمینان مجدد، قابل ملاحظه‌ترین رفتار جست‌وجوی ایمنی است و افراد دارای اضطراب سلامت‌ی یک احساس نیاز ثابت برای جست‌وجوی اطمینان مجدد جهت کاهش اضطراب و عدم اطمینان در مورد سلامت خودشان دارند (کاپلان و سادوک، ۱۴۰۲).

قسمتی از موج سوم درمان‌های شناختی - رفتاری درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش است که در سال ۱۹۸۶ به وسیلهٔ «استیون هیز» معرفی شد. اصول زیربنایی این روش عبارت است از: ۱. پذیرش تجربیات درونی ناخواسته که قابل کنترل نیستند؛ ۲. تعهد به زیستن یک زندگی ارزشمند و اقدام در جهت آن (حقایق و مقبل اصفهانی، ۱۳۹۸، ص ۳۰۲).

هدف اصلی ACT² ایجاد انعطاف‌پذیری روانی است. هیز و همکاران (۲۰۱۱) جهت رسیدن به هدف فوق، سه عامل پذیرش، انتخاب و عمل را مؤثر می‌دانند (به نقل از: جلوداری، سوداگر و بهرامی، ۱۳۹۸). به بیان دقیق‌تر این درمان از شش اصل کمک می‌گیرد تا مراجعین بتوانند به انعطاف‌پذیری روان‌شناختی برسند: الف) پذیرش: پذیرش عبارت است از آگاهی از تجارب درونی (افکار، احساسات، خاطرات و علائم بدنی) و پذیرفتن فعال آنها، بدون اقدامی برای کاهش آنها و بدون اقدام بر اساس جنبهٔ لفظی آنها. در این رویکرد همچنان که بر پذیرش تمرکز می‌شود، مراجعان از طریق استعاره‌ها و تمرینات مختلف می‌آموزند که می‌توان احساسات شدید را تجربه کرد یا به احساسات شدید بدنی توجه کرد، بدون اینکه آسیبی به آنها وارد شود؛ ب) گسلش شناختی یا ناهمجوشی شناختی: یادگیری نگرستن به افکار، تصورات، خاطرات و دیگر شناخت‌ها همچنان که هستند؛ یعنی چیزی بیش از مقداری کلمات و تصاویر دیده نشوند. به عبارت دیگر، یادگیری اینکه آنها را آن‌چنان که به نظر می‌آیند؛ یعنی وقایع وحشتناک، قواعد لازم‌الاجرا و حقایق عینی نبینیم؛ ج) تماس با لحظهٔ اکنون: تجربه کردن اینجا و اکنون، با گشودگی، علاقه، پذیرش و آگاهی کامل، و درگیری کامل و با تمرکز با هر آنچه انجام می‌شود؛ د) خویشتن مشاهده‌گر (خود زمینه‌ای): دسترسی به حسی متعالی از خود، جویباری از آگاهی که

1. Hayes, S. C.

2. Acceptance and commitment therapy

تغییرناپذیر، همیشه حاضر و آسیب‌ناپذیر است. از این دیدگاه می‌توانید این نکته را دریابید که شما افکار، احساسات، خاطرات، هوس‌ها، حس‌ها، تصورات، قواعد یا جسم مادی خود نیستید. این پدیدارها به‌طور مداوم تغییر می‌کنند و جنبه‌های ثانوی وجود شما هستند، اما جوهره وجود شما را تشکیل نمی‌دهند؛ ه ارزش‌ها: روشن‌سازی اینکه چه چیزی برایتان واقعاً اهمیت دارد و در عمق قلبتان ریشه دارد، می‌خواهید چگونه فردی باشید، چه چیزی برای پرمعنا و مهم است و می‌خواهید در این زندگی چگونه باشید؛ و اقدام متعهدانه: معین کردن اهدافی که بر اساس ارزش‌ها طراحی شده‌اند و انجام اقدام مؤثر برای رسیدن به آنها (هریس، ۱۴۰۰).

درمان اکت مبتنی بر نظریه چارچوب ارتباطی (RFT) شکل گرفته است. بر اساس نظریه چارچوب ارتباطی (RFT)، روابط مختلفی برای ارتباط بین رویدادها با هم وجود دارد (نیکلاس، ۲۰۰۹). در این نظریه، زبان یا رفتار کلامی می‌تواند عامل بروز و ازدیاد مشکلات روحی و روانی باشد؛ بدین صورت که انسان‌ها با استفاده از محرک‌های ارتباطی (اشیا، افکار، خاطرات و عواطف) و بر اساس تجارب پیشین خود، میان رویدادها ارتباط برقرار می‌کنند و همین ارتباط سبب می‌شود عنان اختیار انسان برای کنترل تأثیر لفظی فرایندهای زبانی از دست برود و در نهایت، محرک‌ها و تجارب بر ذهن تأثیر بگذارند (کیان‌پور و غضنفری، ۱۳۹۹).

هیز، RFT را این‌گونه خلاصه می‌کند:

نظریه چهارچوب ارتباطی یک رویکرد تحلیلی رفتار به زبان و شناخت انسان است. RFT پاسخ‌های ارتباطی را به‌عنوان عامل تعمیم‌یافته در نظر می‌گیرد و این نکته را بیان می‌کند که این پاسخ‌ها از طریق چند سرمشق آموخته می‌شود. انواع خاص پاسخ‌های ارتباطی، چهارچوب‌های ارتباطی نامیده می‌شوند و در مفاهیم سه‌گانه استلزام متقابل و ترکیبی و نیز انتقال کارکرد شرح داده می‌شود. چهارچوب‌های ارتباطی به‌طور اختیاری قابل کاربرد هستند، ولی نوعاً به‌طور اختیاری در بافتار زبان طبیعی به‌کار نمی‌روند (سیف، ۱۳۹۹).

در آموزه‌های تربیتی اسلام، برای تضعیف تأثیر این فرایندهای زبانی، راهکارهایی پیشنهاد شده است. یکی از این راهکارها، نهی ترتیب اثر است؛ چنان‌که نبی مکرم اسلام ﷺ می‌فرماید: «ثَلَاثٌ فِي الْمُؤْمِنِ لَا يُسْتَحْسَنُ وَلَهُ مِنْهُنَّ مَخْرَجٌ فَمَخْرَجُهُ مِنْ سُوءِ الظَّنِّ أَنْ لَا يُحَقِّقَهُ»؛ وجود سه چیز در مؤمن پسندیده نیست و راه فرار دارد؛ از جمله سوءظن که راه فرارش این است که به آن جامه عمل نپوشاند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۷۲، ص ۲۰۱). گمان خیر بردن، یکی دیگر از راهکارهای قرآنی برای عدم تأثیرات مخرب

1. Relational frame theory
2. Nicholas, T.

زبانی است، در قرآن کریم می‌خوانیم: «لَوْلَا إِذْ سَمِعْتُمُوهُ ظَنَّ الْمُؤْمِنُونَ وَالْمُؤْمِنَاتُ بِأَنْفُسِهِمْ خَيْرًا وَقَالُوا هَذَا إِفْكٌ مُّبِينٌ» (نور: ۱۲)؛ چرا هنگامی که آن بهتان را شنیدید مردان و زنان مؤمن به خود گمان نیک نبردند و نگفتند که این تهمت‌های آشکار است؟ تعافل یعنی قضاوت نکردن در برابر رویدادهای اطراف را می‌توان به‌عنوان راهکار سوم مطرح ساخت. امام سجاده علیه السلام می‌فرماید: «صَلَحُ حَالِ التَّعَافُيْشِ وَالتَّعَاشُرِ مِلْءٌ مِّكَيَالٍ ثَلَاثَةٌ فَطَنَةٌ وَثَلَاثَةٌ تَعَافُلٌ»؛ مصلحت همزیستی سالم و معاشرت با مردم در پیمان‌هایی است که دو سوم آن هوشیاری و یک سوم آن تعافل باشد (ابن شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۵۹). بنا بر آنچه بیان شد، علاوه بر تشابه میان راهکارهای اسلامی و نظریه RFT، مفهوم تعافل نیز که در سطور بالا به آن اشاره شد، بنا بر احادیث و روایات یادشده با مؤلفه گسلش‌شناختی در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد ACT هماهنگ و سازگار است (کیان‌پور و همکاران، ۱۳۹۹).

به نظر می‌رسد می‌توان از مفاهیم اسلامی شایعی سخن به میان آورد که بسیار پرارتباط با درمان اکت بوده و مبتنی بر آن از درمان اکت با رویکرد اسلامی سخن به میان آورد. تمرین‌های مذهبی که هدف آنها مهار خود است می‌توانند موضوع تمرین‌های روان‌درمانگری باشد؛ به‌طور مثال، پایبندی به آداب و ارزش‌های دینی یکی از رهیافت‌های بسیار مؤثر برای درمان اضطراب با رویکرد اسلامی آن است و انتظار می‌رود آن را به‌عنوان یک منبع مهم برای تأثیر در نفوذ باور، نگرش، رفتار و ویژگی‌های شخصیتی افراد در نظر بگیریم (فرنام و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۷).

بنابراین با توجه به اهمیت درمان پذیرش و تعهد به‌عنوان موج سوم روان‌درمانگری، تفاوت‌ها و ویژگی‌های آن نسبت به دیگر درمان‌ها و با توجه به گسترش روزافزون آن در حوزه درمان، بررسی آموزه‌های دینی در این موضوع، می‌تواند درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد را از نظر محتوایی و فرهنگی ارتقا بخشد و از ضرورت کافی برخوردار باشد؛ از این‌رو هدف این پژوهش، طراحی بسته آموزشی - روان‌شناختی مبتنی بر پذیرش و تعهد با رویکرد اسلامی، برای کاهش نشانگان اضطراب است که در آن به دو سؤال پاسخ خواهیم داد: ۱. طرح‌نمای بسته آموزشی - روان‌شناختی مبتنی بر پذیرش و تعهد با رویکرد اسلامی برای کاهش نشانگان اضطراب دارای چه ویژگی‌هایی است؟ ۲. آیا بسته آموزشی - روان‌شناختی مبتنی بر پذیرش و تعهد با رویکرد اسلامی، برای کاهش نشانگان اضطراب از روایی مطلوب برخوردار است؟

روش پژوهش

روش پژوهش در این تحقیق دارای دو بخش کیفی و کمی است. در رویکرد کیفی از روش توصیفی - تحلیلی برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شده است.

بدین منظور محقق، بر اساس مفاهیم مرتبط، معانی لغوی و اصطلاحی پذیرش و تعهد و مفاهیم مرتبط با آن در کتب لغت و روان‌شناسی، تمامی جملات توصیفی و تبیینی مربوط با پذیرش و تعهد در منابع اسلامی شامل آیات و روایات را جمع‌آوری کرده؛ سپس روایات شناسایی‌شده مطابق با معیار درجه‌بندی کتب روایی شیعه (طباطبایی، ۱۳۹۶، ص ۲۶۵-۲۸۶) و به دلیل گستردگی روایات و قابل استنادتر شدن نتایج پژوهش، غربال شد؛ بدین صورت که منابع روایی تحقیق از کتب درجه «الف» انتخاب شده‌اند. البته در برخی موارد از روایات کتب درجه «ب» و روایات منقول در کتب درجه «ج» نیز به‌عنوان مؤید روایات «الف» استفاده شد. عموماً آثار مأثور از پیشوایان معصوم علیهم‌السلام همچون «لغته المنسوب الی الامام الرضا علیه‌السلام» و «التفسیر المنسوب الی الامام الحسن العسکری علیه‌السلام» و آثار منقول علمای تا سده پنجم هجری همچون شیخ کلینی، شیخ صدوق، شیخ مفید، شیخ طوسی، شیخ طبرسی و سید رضی در کتبی مانند *الکافی*، *الامالی*، *الاختصاص*، *نهج‌البلاغه*، *من لا یحضره الفقیه*، *الخصال*، معانی *الاخبار*، *علل الشرایع* و *مکارم الاخلاق* از جمله منابع درجه «الف» و «ب» به‌شمار می‌آیند (طباطبایی، ۱۳۹۶، ص ۲۶۵-۲۸۶).

محقق، ابتدا بر اساس مدخل‌ها و سرفصل‌های منابع اسلامی، مفهیمی که با پذیرش و تعهد در کتب لغت و روان‌شناسی، همخوانی داشتند را جمع‌آوری کرد. در این پژوهش اطلاعات و داده‌ها به روش کتابخانه‌ای و از طریق مطالعه و فیش‌برداری از کتب، مقالات و همچنین استفاده از کتابخانه‌های الکترونیک جمع‌آوری و طبقه‌بندی گردید و سپس به روش‌های مختلف استدلال، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته و نتیجه‌گیری شد که اساس آن تعداد ۲۰ مفهوم استخراج گردید.

در رویکرد کمی، برای جمع‌آوری اطلاعات از روش پیمایشی^۱ دلفی جهت بررسی اتفاق نظر کارشناسان درباره یک موضوع و رتبه‌بندی نظرات (سرمد و همکاران، ۱۳۹۷، ص ۸۴) استفاده شد. ابتدا به‌منظور تأیید روایی مفاهیم مرتبط با درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، فرم ارزیابی تعاریف ۲۰ مفهوم استخراج‌شده در اختیار متخصصان گذاشته شد.

در ادامه برای تأیید روایی محتوایی بسته آموزشی - روان‌شناختی مبتنی بر پذیرش و تعهد با رویکرد اسلامی برای کاهش نشانگان اضطراب، فرم ارزیابی بسته، بر اساس مفاهیم استخراج‌شده و تأییدشده طراحی و مجدداً در اختیار متخصصان قرار داده شد. در پایان به‌منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، شاخص روایی محتوا (CVI)^۲ و نسبت روایی محتوا (CVR)^۳ مورد محاسبه قرار گرفت.

1. Survey research
2. Content Validity Index
3. Content Validity Ratio

این پژوهش دارای سه جامعه آماری است: الف) جامعه آماری در استخراج مؤلفه‌ها و مفاهیم دینی؛ منظور از جامعه در این بخش، کلیه جملات توصیفی و تبیینی موجود در آیات و روایات است. روایات استفاده شده بر اساس طبقه‌بندی طباطبایی (۱۳۹۶) در منابع روایی سطوح «الف»، «ب» و «ج» قرار دارند؛ ب) جامعه آماری در استخراج ارتباط و ضرورت مفاهیم استخراج شده بر اساس نظرات کارشناسان نخبه: جامعه آماری این بخش را کارشناسان خبره‌ای که در حیطه فهم و استنباط منابع اسلامی و رشته روان‌شناسی آگاه و نسبتاً در یک سطح باشند، تشکیل می‌دهد. بدین منظور تعداد ۱۰ نفر از کارشناسان نخبه‌ای که دارای تحصیلات عالی حوزوی و دانشگاهی که دارای مدرک دکتری یا دانشجوی دکتری در رشته روان‌شناسی بودند، انتخاب شدند؛ ج) جامعه آماری در استخراج ارتباط و ضرورت بسته آموزشی بر اساس نظرات کارشناسان نخبه: جامعه آماری این بخش را کارشناسان خبره‌ای که در حیطه فهم و استنباط منابع اسلامی و رشته روان‌شناسی آگاه و نسبتاً در یک سطح باشند، تشکیل می‌دهد. بدین منظور تعداد ۱۰ نفر از کارشناسان نخبه‌ای که دارای تحصیلات عالی حوزوی و دانشگاهی که دارای مدرک دکتری یا دانشجوی دکتری در رشته روان‌شناسی بودند، انتخاب شدند. روش نمونه‌گیری کارشناسان در هر دو بخش اخیر، به صورت غیرتصادفی و از نوع هدفمند بود.

یافته‌های پژوهش

همان‌طور که در مراحل پژوهش ذکر شد، ابتدا مفاهیم اسلامی مرتبط با درمان پذیرش و تعهد استخراج گردید، که حاصل آن در جدول ذیل به همراه مستندات ارائه شده است:

جدول ۱: مفاهیم اسلامی استخراج شده برای بسته آموزشی - روان‌شناختی مبتنی بر پذیرش و تعهد با رویکرد اسلامی، برای کاهش نشانگان اضطراب

مؤلفه‌های درمان پذیرش و تعهد	مفهوم اسلامی	شاهد قرآنی و روایی
۱. پذیرش - پذیرش تجربیات درونی ناخواسته که قابل کنترل نیستند. - پذیرش سختی‌های غیرقابل انکار زندگی.	۱. صبر و بردباری	«مَنْ أَدْرَعَ جَنَّةَ الصَّبْرِ هَانَتْ عَلَيْهِ النَّوَائِبُ»: کسی که زره صبر بپوشد، حوادث روزگار، بر او آسان می‌شود.
	۲. گشایش سینه / شرح صدر	«أَلَمْ نَشْرَحْ لَكَ صَدْرَكَ وَوَضَعْنَا عَنكَ وِزْرَكَ» (شرح: ۲-۱)؛ آیا ما سینه تو را گشاده نساختمیم؟ و بار گرانت را از [دوش] تو برداشتیم. (گشایش سینه پیامبر برای پذیرش و برداشتن سختی‌ها)
	۳. ایمان به خدا و تسلیم امر او شدن	«إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (احقاف: ۱۳)؛ کسانی که گفتند پروردگار ما الله است (ایمان به خدا)؛ سپس استقامت به خرج دادند (تسلیم امر او شدن)، نه ترسی برای آنهاست و نه غمی دارند.

<p>«الْحِلْمُ وَالْإِنَانَةُ تَوَامِنُ يَنْتَجِعُهُمَا عُلُوُّ الْهِمَّةِ»؛ بردباری و خونسردی (در برابر حوادث) فرزندان دوقلویی هستند که از همت بلند متولد شده‌اند.</p>	<p>۴. حلم / خونسردی</p>	
<p>«إِنَّ اللَّهَ يَجْرِي الْأُمُورَ عَلَيَّ مَا يَقْتَضِيهِ وَلَا مَا تَرْتَضِيهِ»؛ امور بر اساس قضای الهی جریان دارد، نه بر اساس خواست مردم.</p>	<p>۵. اعتقاد به قضا و قدر</p>	
<p>امیرالمؤمنین <small>علیه السلام</small> می‌فرمایند: «مَنْ تَوَكَّلَ عَلَيَّ اللَّهُ ذَكَرْتُ لَهُ الصَّعَابَ وَتَسَهَّلَتْ عَلَيْهِ الْأَسْبَابُ»؛ کسی که بر خدا توکل کند، سختی‌ها بر او آسان و اسباب آسانی برای او فراهم می‌شود.</p>	<p>۶. توکل</p>	
<p>«ثَلَاثٌ فِي الْمُؤْمِنِ لَا تَسْتَحْسِنُ وَلَهُ مِنْهُنَّ مَخْرَجٌ، فَمَخْرَجُهُ مِنْ سُوءِ الظَّنِّ أَلَّا يَحْقُقَهُ»؛ سه چیز است که برای مؤمن پسندیده نیست و راه فرار از آنها برای او مهیا است و راه گریز از سوءظن این است که آن را به عمل در نیاورد؛ یعنی در دل به گمان خود معتقد نشود و به معرض عمل درنیاورد، نه در قلب و نه در عمل.</p>	<p>۷. نداشتن سوءظن و مثبت‌اندیشی</p>	
<p>«قَالَ <small>صَلَّحَ</small> حَالِ التَّعَايُشِ وَالتَّعَاشِرِ مِلَّءُ مِكْيَالٍ ثُلَاثًا فَطَنَةٌ وَثُلَاثَةٌ تَعَاوَلٌ»؛ صلاح حال زندگانی و معاشرت با هم یک پیمانانه پری است که دو سومش هوش و یک سومش نادیده گرفتن است. (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴ق، ص ۳۵۹)</p>	<p>۸. تعافل / نادیده گرفتن</p>	<p>۲. گسلش‌شناختی یا ناهم‌آمیزی‌شناختی نگریستن به افکار، افکار را فقط افکار دیدن.</p>
<p>«وَلَا تَقَفْ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا»؛ به چیزی که علم به صحت آن نداری، معتقد نشو و چیزی را که نمی‌دانی نگو و کاری را که علم به آن نداری مکن؛ زیرا همه این‌ها پیروی از غیرعلم است.</p>	<p>۹. عدم اعتقاد و پایبندی به غیرعلم (اکثر افکار و شناخت‌ها می‌توانند غیرعلم باشند)</p>	<p>به‌عبارت‌دیگر یادگیری اینکه آنها را آن‌چنان که به نظر می‌آیند یعنی وقایع وحشتناک، قواعد لازم‌الاجرا و حقایق عینی نبینیم. - بی‌اعتباری افکار، بی‌اعتنایی به افکار</p>
<p>«وَمَنْ يَعِشْ عَنِ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نَقِضَ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ»؛ و هر کس از یاد [خدای] رحمان دل بگرداند بر او شیطانی می‌گماریم تا برای وی دمساز باشد.</p>	<p>۱۰. ذکر و استعاذه یاد خدا و پناه بردن به او، انسان را از غفلت باز می‌دارد و سبب رهایی از افکار فاسد می‌شود</p>	
<p>امیرالمؤمنین <small>علیه السلام</small> درباره تفکر گناه می‌فرماید: «مَنْ كَثُرَ فِكْرُهُ فِي الْمَعَاصِي دَعَتْهُ إِلَيْهَا»؛ آن‌که در گناهان بسیار اندیشه کند، [این کار] او را به گناه می‌کشاند.</p>	<p>۱۱. توبه عدم رهایی از افکار بد و ادامه دادن آنها گناه است. توبه راهکار رهایی از افکار پریشان‌کننده</p>	
<p>- «أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش پیدا می‌کند. - «إِنَّ أَهْلَ الْجَنَّةِ لَا يَنْدِمُونَ عَلَيَّ شَيْءٍ مِنْ أُمُورِ الدُّنْيَا إِلَّا عَلَى سَاعَةٍ مَرَّتْ بِهِمْ فِي الدُّنْيَا لَمْ يَذْكُرُوا اللَّهَ فِيهَا»؛ بهشتیان، (فردا) بر هیچ‌یک از امور دنیا اظهار ندامت و پشیمانی نمی‌کنند جز آن ساعتی که بر آنها گذشت و خدا را در آن یاد نمی‌کردند.</p>	<p>۱۲. یاد خدا یاد خدا انسان را به لحظه دعوت می‌کند</p>	<p>۳. تماس با لحظه حال</p>

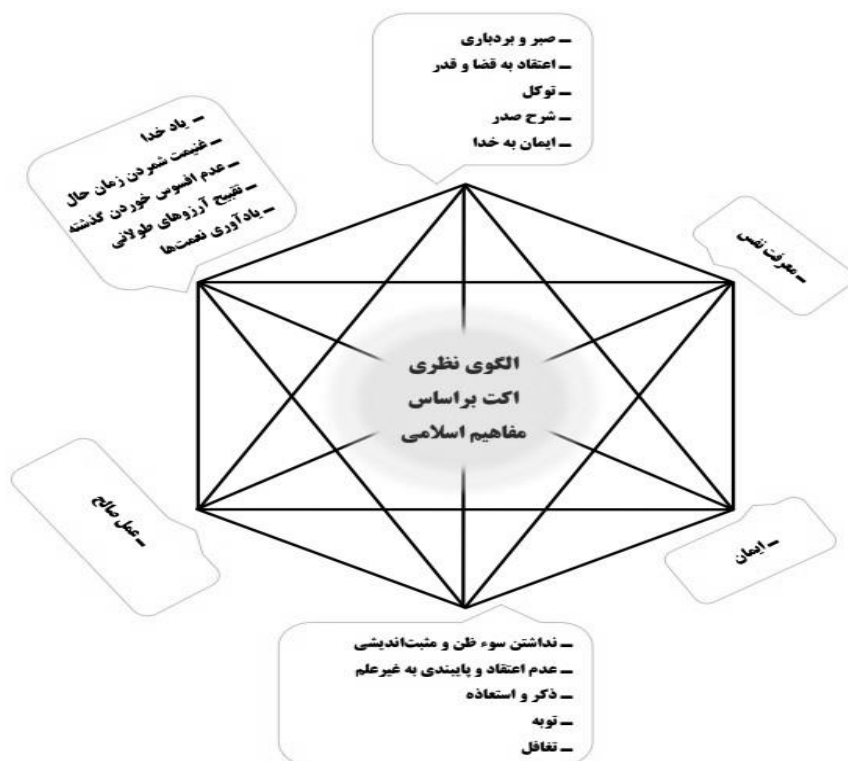
<p>امام علیؑ: «إِنَّ عَمْرَكَ وَتَكَّ الَّذِي أَنْتَ فِيهِ مَا فَاتَ مَضَىٰ وَمَا سَيَأْتِيكَ قَائِنٌ، فَمَنْ فَاتَتْكَ الْفُرْصَةُ بَيْنَ الْعَدَمِينَ»؛ عمرت وقتی است که در آن قرار داری، گذشته و آینده معدوم است. فرصت را میان دو عدم (گذشته و آینده) غنیمت شمار.</p>	<p>۱۳. غنیمت شمردن زمان حال / زندگی در زمان حال</p>	
<p>۱. «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» ۲. امیرالمؤمنینؑ: «لَا تَشْعُرْ قَلْبَكَ الْهَمُّ عَلَىٰ مَافَاتٍ فَيَسْغُلُكَ عَنِ الْاِسْتِعْدَادِ بِمَا هُوَ أَتٌ»؛ افسوس‌های گذشته را در دل خود بیدار مکن که تو را از آمادگی پیروزی‌هایی که در پیش داری باز می‌دارد.</p>	<p>۱۴. عدم افسوس خوردن گذشته / زندگی در زمان حال</p>	
<p>«التَّائِبُ مِنَ الذَّنْبِ كَمَنْ لَا ذَنْبَ لَهُ»؛ کسی که از گناه توبه کرده مانند کسی است که گناهی نکرده است.</p>	<p>۱۵. توبه / مایوس نشدن از گذشته</p>	
<p>«أَفْضَلُ الدَّوَاءِ تَرْكُ الْمَنِيِّ»؛ بهترین داروی شفایخش، ترک آرزوهای ناپیچاست.</p>	<p>۱۶. تقبیح آرزوهای طولانی</p>	
<p>«يَا أَيُّهَا النَّاسُ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ»؛ ای مردم! نعمتی را که خدا به شما داده است، متذکر شوید.</p>	<p>۱۷. یادآوری نعمت‌ها</p>	
<p>«أَفْضَلُ الْعَقْلِ مَعْرِفَةُ الْإِنْسَانِ نَفْسَهُ، فَمَنْ عَرَفَ نَفْسَهُ عَقَلَ وَمَنْ جَهِلَهَا ضَلَّ»؛ برترین خردورزی، خودشناسی انسان است. پس هر که خود را شناخت خردمند شد و هر که خود را نشناخت گمراه گشت. «عَجِبْتُ لِمَنْ يُشِيدُ ضَالَّتَهُ وَقَدْ أَضَلَّ نَفْسَهُ فَلَا يَطْلُبُهَا»؛ تعجب می‌کنم از کسی که در پی گمشده خویش است، اما خود را گم کرده و به دنبال آن نیست.</p>	<p>۱۸. معرفت نفس / خودشناسی</p>	<p>۴. خود زمینه‌ای (خود مشاهده‌گر یا بافتار انگاشتن خویشتن) - جوهره وجودی انسان غیر از افکار، احساسات و هیجانات اوست.</p>
<p>۱. امیرالمؤمنینؑ: «مَنْ اشْتَغَلَ بِالْفُضُولِ فَاتَهُ مِنْ مِهْمِهِ الْمَأْمُولُ»؛ کسی که خود را به مسائل بیهوده سرگرم کند از خواسته‌های واقعی زندگی خود باز خواهد ماند. ۲. «قُلْ مَتَاعُ الدُّنْيَا قَلِيلٌ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِمَنْ اتَّقَى»؛ بگو کالای دنیا اندک است و آخرت، برای کسی که تقوا پیشه کند، بهتر است. ۳. «فَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ» (حج: ۵۰)؛ پس آنان که گرویده و کارهای شایسته کرده‌اند، آموزش و روزی نیکو برای ایشان خواهد بود.</p>	<p>۱۹. ایمان</p>	<p>۵. ارزش‌ها</p>
<p>«فَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ مَغْفِرَةٌ وَرِزْقٌ كَرِيمٌ» (حج: ۵۰)؛ پس آنان که گرویده و کارهای شایسته کرده‌اند، آموزش و روزی نیکو برای ایشان خواهد بود. «مَنْ أَحْسَنَ فِيمَا مَضَىٰ مِنْ عَمْرِهِ لَمْ يُوَاطِّدْ بِمَا مَضَىٰ مِنْ ذَنْبِهِ»؛ کسی که در باقیمانده عمر خود اعمال خود را نیکو کند، از گناهان گذشته‌اش بازخواست نمی‌شود.</p>	<p>۲۰. عمل صالح</p>	<p>۶. اقدام متعهدانه (عمل بر اساس ارزش)</p>

در ادامه روایی‌سنجی مفاهیم فوق به قرار ذیل انجام گردید:

جدول ۲: نتایج بررسی روایی مفاهیم استخراج‌شده

مؤلفه	مفهوم	CVI	CVR	مؤلفه	مفهوم	CVI	CVR	مؤلفه	مفهوم	CVI	CVR
۱. پذیرش	صبر	۱	۱	۳. تماس با لحظه حال	توبه	۰/۸	۰/۶	۲. گسلش‌شناختی	توبه	۱	۰/۸
	شرح صدر	۰/۹	۰/۸		نادیده گرفتن (تعامل)	۰/۸	۰/۸		نادیده گرفتن (تعامل)	۰/۸	۰/۹
	ایمان به خدا	۱	۰/۸		نداشتن سووطن	۰/۹	۰/۸		نداشتن سووطن	۱	۰/۸
	حلم	۰/۹	۰/۶		ذکر و استعاذه	۰/۹	۰/۸		ذکر و استعاذه	۱	۰/۸
	اعتقاد به قضا و قدر	۱	۱		عدم اعتقاد به غیر علم	۱	۰/۸		عدم اعتقاد به غیر علم	۱	۰/۸
	توکل	۱	۰/۸								
۴. ارزش‌ها	ایمان	۱	۱	۵. خود مشاهده‌گر	معرفت نفس	۱	۰/۸		عمل صالح	۱	۱
مؤلفه	مفهوم	CVI	CVR	مؤلفه	مفهوم	CVI	CVR	مؤلفه	مفهوم	CVI	CVR

بعد از محاسبه شاخص روایی محتوا (CVI) و ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) و با توجه به نتایج به‌دست‌آمده برای هر مفهوم (جدول ۲)، تمامی مفاهیم استخراج‌شده در این پژوهش بر اساس شاخص روایی محتوا تأیید و دو مفهوم حلم برای مؤلفه پذیرش و توبه برای مؤلفه گسلش‌شناختی بر اساس ضریب نسبی روایی محتوا، رد شدند که در طرح‌نمای ذیل بیان شده‌اند.



شکل ۱: الگوی نظری اکت بر اساس مفاهیم اسلامی

پس از به‌دست آوردن یافته‌های مقدماتی فوق، اکنون نوبت به پاسخ به اولین سؤال این پژوهش می‌رسد: ویژگی‌های طرح‌نمای بسته آموزشی - روان‌شناختی مبتنی بر پذیرش و تعهد با رویکرد اسلامی برای کاهش نشانگان اضطراب چیست؟

بر اساس مؤلفه‌های شش‌گانه اکت، بسته آموزشی مبتنی بر پذیرش و تعهد با رویکرد اسلامی برای کاهش نشانگان اضطراب در شش مرحله یا ایستگاه طراحی گردیده است. در جدول (۳) ساختار کلی این جلسات منعکس شده است.

جدول ۳: ساختار جلسات آموزشی - روان‌شناختی در نگاه کلی

ساختار جلسه اول	ساختار جلسات بعدی
خوش آمدگویی (welcome)	خوش آمدگویی (welcome)
دستور کار جلسه حاضر (Set the agenda)	بررسی تکالیف (Checking Home Work)
ارزیابی (Assessment)	پل زدن بین دو جلسه (Bridging)
تعیین اهداف درمانی (Goal setting)	دستور کار جلسه حاضر (Set the agenda)
معرفی مدل درمانی (Introduction the ACT)	به‌کار بردن تکنیک (Techniques)

ساختار جلسه اول	ساختار جلسات بعدی
انتظارات (Expectation)	تعیین تکلیف (Set the home work)
تعیین تکلیف (Set the home work)	جمع‌بندی (Summarizing)
جمع‌بندی (Summarizing)	بازخورد (Feed back)

منطق درمان به این صورت است که برخی از مراحل می‌تواند بین ۱ تا ۲ جلسه یک‌ونیم‌ساعته متغیر باشد؛ از این رو با توجه به سطح اضطراب، بینش دینی و میزان همکاری شرکت‌کنندگان، تعداد جلسات درمان، حداقل ۶ جلسه و حداکثر ۱۲ جلسه خواهد بود. بسته‌مورد نظر ما هشت جلسه‌ای تنظیم شده است که خطوط کلی آن در جدول ذیل منعکس شده است.

جدول ۴: جلسه اول؛ ارزیابی ارزش‌ها و تبیین نظام ارزش‌ها در اسلام

هدف	تکنیک / روش	منطق ارتباط مؤلفه / تکنیک با کاهش نشانگان اضطراب
۱. آشنایی با اعضای گروه؛ ۲. آشنایی کلی با ساختار جلسات و روش کار بسته آموزشی؛ ۳. ایجاد انگیزه و امید در شرکت‌کنندگان برای حضور مستمر و منظم در جلسات و انجام تکالیف؛ ۴. ارزیابی اولیه میزان اضطراب شرکت‌کنندگان؛ ۵. سنجش اولیه ارزش‌های مخاطبین.	۱. توضیح اولیه درباره درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، تاریخچه و مؤلفه‌های آن؛ ۲. تبیین نظام ارزش‌ها در اسلام؛ ۳. نزدیک کردن ارزش‌های شخصی به ارزش‌های اسلامی و عمق بخشیدن به آنها؛ ۴. ناامیدی سازنده؛ ۵. استعاره فرد افتاده در چاه؛ ۶. اجرای پیش‌آزمون اضطراب داس.	کار با «ارزش‌ها» قلب ACT محسوب می‌شود. ارزش‌ها منبع تغذیه عمل متعهدانه هستند. ارزش‌گذاری‌های اشتباه و مخالف فطرت انسانی، می‌تواند موجب تولید نگرانی و اضطراب شوند. نزدیک شدن به ارزش‌های والای انسانی و اسلامی و عمل بر اساس آنها، بسیاری از نگرانی‌های ما را کاهش می‌دهد.

جدول ۵: جلسه دوم؛ گسلسن شناختی

هدف	تکنیک / روش	منطق ارتباط مؤلفه / تکنیک با کاهش نشانگان اضطراب
۱. درک قواعد لازم‌الاجرا نبودن افکار؛ ۲. عینی و حقیقی نبودن افکار و بی‌اعتبار دانستن آنها؛ ۳. نگرستن به افکار و بی‌اعتنایی به آنها.	۱. آموزش نگرستن به افکار، بدون عمل به آنها؛ ۲. افکار و احساسات، در حد فکر و حس در نظر گرفته می‌شوند، نه به‌عنوان حقایق محض و رسوخ‌ناپذیر؛ ۳. بی‌اعتنایی به ظن و گمان (استفاده از کاربرد یافتن علم از غیر علم)؛ ۴. دسته‌بندی افکار، به افکار مثبت و افکار منفی در نگاه اسلامی؛ ۵. برای هر فکر منفی اضطرابی، تا ۷۰ توجیه مثبت پیدا کنید (استفاده از کاربرد پیدا کردن افکار جایگزین مثبت)؛ ۶. تمثیل مسافران اتوبوس؛ ۷. به‌کارگیری تکنیک‌های زیر برای رهایی از افکار منفی: ذکر و استعاذه، توبه، تغافل، بی‌اعتنایی به فکر و رویداد، مثبت‌اندیشی	از دیدگاه قرآن کریم تا امری برای انسان قطعی نشده، نباید پیروی شود؛ اکثر افکار ما جزء ظنون و گمان هستند که نباید به آنها توجه کرد و اقدامی بر اساس آن انجام داد. با تقسیم افکار به افکار خوب و بد و اعتنا به دسته اول، افکار بد را رها می‌کنیم و اقدامی همسو با آنها انجام نمی‌دهیم.

جدول ۶: جلسه سوم؛ خود زمینه‌ای

هدف	تکنیک / روش	منطق ارتباط مؤلفه / تکنیک با کاهش نشانگان اضطراب
<p>۱. بافتار انگاشتن خوبستن به عنوان خود متعالی و خود مشاهده‌گر؛</p> <p>۲. جایگزینی خود زمینه‌ای به جای خود مفهوم‌سازی شده؛</p> <p>۳. عدم تعریف هویت فرد با محتوای تجربه فرد؛</p> <p>۴. هویت و این‌همانی شخصیت انسان، نفس اوست؛</p> <p>۵. شناخت نفس و ویژگی‌های آن.</p>	<p>۱. آموزش بافتار انگاشتن خوبستن؛</p> <p>۲. افکار و احساسات، بیرون از هویت و شخصیت در نظر گرفته می‌شوند؛</p> <p>۳. جدا کردن خوبستن بافتاری از خوبستن محتوایی؛</p> <p>۴. تبیین معرفت نفس و خودشناسی در نگاه اسلامی؛</p> <p>۵. نقش و جایگاه تعقل، نفس ملهمه و وجدان در معرفت نفس؛</p> <p>۶. جدا شدن از مفهوم با خود بودن و رفتن به سمت خود متعالی در سایه معرفت نفس؛</p> <p>۷. تمثیل صفحه شطرنج؛</p> <p>۸. تمثیل مسابقه طناب‌کشی با هیولا.</p>	<p>با در نظر گرفتن جدایی افکار و احساسات با هویت و شخصیت افراد و شناخت حقیقی و خودآگاهی از جوهره وجودی انسان در سایه معرفت نفس، بسیاری از پریشانی‌ها و اضطراب‌ها از بین خواهند رفت.</p>

جدول ۷: جلسه چهارم؛ پذیرش

هدف	تکنیک / روش	منطق ارتباط مؤلفه / تکنیک با کاهش نشانگان اضطراب
<p>۱. بالا بردن سطح پذیرش درمان‌جویان؛</p> <p>۲. آگاهی از تجارب درونی و پذیرفتن فعال آنها؛</p> <p>۳. شناسایی و اصلاح ارزیابی‌های شناختی اشتباه و ناکارآمد؛</p> <p>۴. تقویت باور و ایمان به خداوند؛</p> <p>۵. شناخت معنای قضا و قدر الهی و ایمان به آن؛</p> <p>۶. دستیابی به حقیقت توکل.</p>	<p>۱. پذیرش فعال در مقابل رویدادها؛</p> <p>۲. ایمان به نیرویی برتر؛</p> <p>۳. شرح صدر و استمداد از خداوند؛</p> <p>۴. تبیین قضا و قدر الهی؛</p> <p>۵. تبیین معنای توکل؛</p> <p>۶. تبیین شیوه مواجهه انسان با موقعیت‌های ناخوشایند (بردباری و صبر یا بی‌تابی کردن)؛</p> <p>۷. تمثیل ریگ‌های روان؛</p> <p>۸. ناامیدی سازنده.</p>	<p>با توجه به اینکه بسیاری از نامالایمات و نگرانی‌ها خارج از اختیار انسان است و عملاً ما نمی‌توانیم تأثیری در آنها داشته باشیم، بهترین کار کنار آمدن با این مشکلات و پذیرش آنهاست. آموزه‌های تربیتی قرآن، در برخی جنبه‌های هیجانی و احساسی، انسان را به پذیرش بدون مقابله فرا می‌خواند. تعالیم اسلامی در اینجا در اجتناب نکردن تجربه‌ای و مقاومت نکردن در برابر افکار و احساسات منفی است که ضمن واقع‌گرایی تعالیم اسلام، به روش‌هایی برای حفظ سلامت روانی، نر موقعیت‌های سخت و غیرقابل اجتناب اشاره می‌کند. بی‌تابی نمودن و ستیز با سختی‌ها و ناخوشایندی‌های غیرقابل کنترل زندگی، هیچ تأثیری در تغییر وضعیت و تبدیل آن از ناخوشایند به خوشایند نخواهد داشت. در افتادن با سختی‌ها و ستیز با بلاها، نه تنها آنها را بر نمی‌گرداند، بلکه بر رنج و عذاب انسان می‌افزاید. پس بهتر است سختی‌ها را به‌عنوان یک واقعیت بپذیرفت و موقعیت ناخوشایند را مهار و به گذر سالم از دوران ناخوشایند کمک کرد. امام علی^{علیه السلام} با تکیه بر اصل برگشت‌ناپذیری سختی‌ها، پذیرش موقعیت را شرط گذر سالم از آن بر می‌شمرد: «همانا گرفتاری‌ها اهدافی دارند که حتماً باید به آنها برسند. پس اگر کسی از شما را به آن مبتلا ساختند، باید آن را بپذیرید و صبر کند تا اینکه بگذرد؛ چراکه چاره کردن آن به هنگام روی آوردنش، افزایشدهنده سختی آن است.»</p>

جدول ۸: جلسه پنجم؛ زندگی در لحظه

هدف	تکنیک / روش	منطق ارتباط مؤلفه / تکنیک با کاهش نشانگان اضطراب
<p>۱. درک صحیح از معنای زندگی در لحظه؛</p> <p>۲. توانایی مواجهه با تجارب، مشاهده و توصیف بدون قضاوت آنها؛</p> <p>۳. کمک به درمان‌جویان برای تماس با «زمان حال»، از دیدگاه یا «خودی» که تحت تأثیر ارزیابی‌های گذشته و طرح‌واره‌های حل مسئله برای آینده قرار نداشته باشد؛</p> <p>۴. غنیمت شمردن عمر و ترک آرزوهای طولانی؛</p> <p>۵. یاد خدا و یادآوری نعمت‌ها.</p>	<p>۱. تقسیم افکار ذهنی و ذهنیات، با توجه به متعلقشان، به سه دسته گذشته، حال و آینده؛</p> <p>۲. موانع بهره‌گیری صحیح از زمان حال، تکیه بر معدوم و رها کردن موجود است؛</p> <p>۳. زندگی بدون ترس و اضطراب، بر مبنای آیه: «إِن أُولَئِكَ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» در گرو زندگی در زمان حال است؛</p> <p>۴. توبه و مایوس نشدن از گذشته؛</p> <p>۵. یادآوری نعمت‌های الهی راهبرد توبه و یادآوری نعمت‌ها، انسان را به زمان حال آورده و موجب فاصله گرفتن فرد از گذشته می‌شود؛</p> <p>۶. ترک آرزوهای طولانی با تقبیح آرزوهای طولانی در اسلام؛</p> <p>۷. ذکر و یاد خدا</p> <p>ذکر و یاد خدا عامل بازدارنده گناه و آمدن به زمان حال و هوشیاری است.</p>	<p>افکار انسان از سه حال خارج نیست:</p> <p>- یا مربوط به گذشته است که دین مبین اسلام با راهبرد توبه از انسان می‌خواهد گذشته را رها کند و به زمان حال بیاید و آن را غنیمت شمارد؛</p> <p>- یا مربوط به آینده است که با راهبرد تقبیح و بد دانستن چنین افکار و آرزوهایی، از انسان می‌خواهد به زمان حال برگردد و برای چنین کاری نیز یادآوری نعمت‌های موجود و یاد خدا را پیشنهاد می‌دهد؛</p> <p>- و یا مربوط به زمان حال است که با توکل بر خداوند و سپردن امور به دست او، عدم ترس و اضطراب را به ارمغان می‌آورد.</p>

جدول ۹: جلسه ششم؛ عمل صالح

هدف	تکنیک / روش	منطق ارتباط مؤلفه / تکنیک با کاهش نشانگان اضطراب
<p>۱. تشخیص و انتخاب اهداف ارزشمند هر فرد، همسو با ارزش‌های اسلامی؛</p> <p>۲. تنظیم و شناسایی عمل متعهد، بر اساس ارزش‌ها؛</p> <p>۳. اقدام و تداوم بر انجام اعمال صالح و شایسته، منطبق بر ارزش‌های فردی و همسو با آموزه‌های اسلامی.</p>	<p>۱. توصیه به رفتار واقعی بر اساس ارزش‌های فردی و اسلامی؛</p> <p>۲. خلق الگوهای بزرگ‌تر عمل متعهدانه بر اساس ارزش‌های اسلامی؛</p> <p>۳. آماده‌سازی درمان‌جویان برای مواجهه احتمالی با موانع و تمیز دادن موانع بیرونی از موانع درونی؛</p> <p>۴. به‌کارگیری مداخلات مربوط به ذهن آگاهی، پذیرش و ناهم‌آمیزی؛</p> <p>۵. حفظ تمرکز درمان‌جویان بر فرایند گام نهادن در مسیرهای ارزشمند؛</p> <p>۶. انتقال این پیام به درمان‌جویان که کیفیت عمل متعهدانه در مقایسه با کمیت آن، اهمیت بیشتری دارد؛</p> <p>۷. کمک به درمان‌جویان برای دادن تعهد مجدد، هنگام عهدشکنی یا بروز لغزش.</p>	<p>حرکت بر اساس ارزش‌های همسو با آموزه‌های اسلامی و پایبندی به اعمال صالح و شایسته، به‌عنوان وظیفه شرعی یا تکلیف الهی، سبب ترک بسیاری از اجتناب‌ها و کاهش اضطراب ناشی از آن اجتناب‌ها می‌شود. قرآن کریم و روایات اسلامی، سرشار از توجه به عمل صالح و بیان مصادیق آن هستند. قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ». این مهم چنان در مجموعه‌های دینی رخ می‌نمایند که گویی همه قرآن و اخبار، خود را وقف ایجاد انگیزه برای انجام عمل صالح و رفتار درست بر مقتضای عقل و دین با مخاطبان و نیز با خود کرده‌اند. امام جعفر صادق <small>علیه السلام</small> می‌فرماید: «مَنْ أَحْسَنَ فِيمَا مَضَى مِنْ عَمْرِهِ لَمْ يُوَاخِذْ بِمَا مَضَى مِنْ ذَنْبِهِ»؛ کسی که در باقیمانده عمر خود اعمال خود را نیکو کند، از گناهان گذشته‌اش بازخواست نمی‌شود.</p>

و اما در پاسخ به سؤال دوم پژوهش در خصوص بررسی روایی بسته آموزشی - روان‌شناختی فوق، پس از روایی‌سنجی آن توسط ۱۰ نفر از کارشناسان نخبه، نتایج ذیل به‌دست آمد.

جدول ۱۰: نتایج بررسی روایی بسته آموزشی - روان‌شناختی

ایستگاه	عنوان	CVI	CVR	ایستگاه	عنوان	CVI	CVR	ایستگاه	عنوان	CVI	CVR
اول	ارزیابی ارزش‌ها و تبیین نظام ارزش‌ها در اسلام	۱	۱	سوم	خود مشاهده‌گر (خود زمینه‌ای)	۰/۹	۰/۸	پنجم	زندگی در لحظه	۱	۰/۸
دوم	گسلش‌شناختی	۱	۰/۸	چهارم	پذیرش	۱	۱	ششم	عمل صالح	۱	۱

چنان‌که در جدول (۱۰) مشاهده می‌شود، شاخص روایی محتوا (CVR) و ضریب نسبی روایی محتوا (CVR) برای هر جلسه «ایستگاه یا مرحله» مورد تأیید کارشناسان قرار گرفته است.

بحث و نتیجه‌گیری

بی‌تابی نمودن و ستیز با سختی‌ها و ناخوشایندی‌های غیرقابل کنترل زندگی، هیچ تأثیری در تغییر وضعیت و تبدیل آن از ناخوشایند به خوشایند نخواهد داشت. در افتادن با سختی‌ها و ستیز با بلاها، نه‌تنها آنها را بر نمی‌گرداند، بلکه بر رنج و عذاب انسان می‌افزاید. پس بهتر است سختی‌ها را به‌عنوان یک واقعیت پذیرفت و موقعیت ناخوشایند را مهار کرد. برخورد حذفی، نتیجه معکوس خواهد داد، اما مدیریت موقعیت‌های ناخوشایند، می‌تواند به کاهش تنیدگی و گذر سالم از دوران ناخوشایند کمک کند. پس برای حل مشکلات و کاهش تنیدگی‌ها باید آنها را پذیرفت. امام علی علیه السلام با تکیه بر اصل برگشت‌ناپذیری سختی‌ها، پذیرش موقعیت را شرط گذر سالم از آن بر می‌شمرد: «همانا گرفتاری‌ها اهدافی دارند که حتماً باید به آنها برسند؛ پس اگر کسی از شما را به آن مبتلا ساختند، باید آن را بپذیرید و صبر کند تا اینکه بگذرد؛ چراکه چاره کردن آن به هنگام روی آوردنش، افزایشدهنده سختی آن است» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۶۸ ص ۹۵). پذیرش موقعیت، نشانه خردمندی است و خردمند، کار بیهوده نمی‌کند. سختی‌ها چون برگشت‌ناپذیرند، درافتادن با آنها و ستیز کردن با آنها بی‌فایده و بلکه زیان‌آور خواهد بود؛ بنابراین خرد حکم می‌کند که انسان در برابر سختی‌ها نایستد، بلکه در کنار آنها قرار گیرد تا امکان مدیریت و مهار نمودن آنها را به وجود آورد.

بر اساس آموزه‌های تربیتی اسلام - تقوا، صبر و رضا - لازم است فرد در مواجهه با سختی قرار بگیرد و همان را نیک بداند، اما در پذیرش، هرچند فرد در مواجهه با سختی قرار می‌گیرد، باید آن را ناگزیر بپذیرد

(پسندیده، ۱۳۹۸، ص ۱۹۵). هرچند میان مؤلفه صبر و رضا در اسلام و پذیرش در ACT تشابه وجود دارد، اما از تفاوت ظریف؛ یعنی رضا به مقدرات الهی در آموزه‌های تربیتی اسلام نمی‌توان گذشت. گذشته از اینکه قرآن در آیات بسیاری به تبیین اعمال صالح و زمینه‌های بروز آن پرداخته است که این مفهوم با اقدام متعهدانه مرتبط است (حسینی، ۱۴۰۰، ص ۸۹)، به نظر می‌رسد اکت به نظام ارزش‌ها اشاره نکرده است و چه‌بسا بتوان نظام ارزشی اکت را به نظام ارزشی فردی و اجتماعی خاصی ارجاع داد که بر خلاف فطرت انسان ساماندهی شده باشد، اما اسلام مجموعه‌های منظم بزرگی از ارزش‌ها در حوزه‌های فردی و اجتماعی با گرایش‌های اعتقادی، اقتصادی، سیاسی و... دارد که هدف مشترکی را دنبال می‌کنند. نظام ارزشی اسلام بر پایه فطرت، عقل‌ورزی و کرامت ذاتی است و خدامحوری، آزادی اجتماعی و معنوی، عدل، تساهل و مدارا از ارزش‌های بنیادین آن محسوب می‌شود. به بیان دیگر، ارزش‌ها در اسلام اصول کلی ثابت و مطلق هستند که کمال واقعی انسان را فراهم می‌کنند و مصالح واقعی فردی و اجتماعی انسان را تأمین می‌نمایند و حرکت در مسیر ارزش‌ها، به سلامت روانی انسان و رهایی از هیجان‌های منفی او کمک می‌کند. از ویژگی‌های ارزش‌های دینی، پویایی و طراوت، تقدس و منسجم بودن آنهاست (مریجی، ۱۴۰۱، ص ۴۷).

اقدام متعهدانه در اکت، توصیه به رفتار واقعی بر اساس ارزش‌های فردی است. این انطباق رفتارها بر ارزش‌ها، در آموزه‌های تربیتی اسلامی نیز ترویج شده است، با این تفاوت که این ارزش‌ها از سوی خداوند در حوزه‌های فردی، اخلاقی، اجتماعی مشخص شده‌اند و افراد ملزم به رعایت آنها در جنبه‌های گوناگون زندگی خود هستند. قرآن کریم و روایات اسلامی، سرشار از توجه به عمل صالح و بیان مصادیق آن هستند. قرآن کریم می‌فرماید: «إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَهُمْ أَجْرٌ غَيْرُ مَمْنُونٍ» (فصلت: ۸). این مهم چنان در مجموعه‌های دینی رخ می‌نمایند که گویی همه قرآن و اخبار، خود را وقف ایجاد انگیزه برای انجام عمل صالح و رفتار درست بر مقتضای عقل و دین با مخاطبان و نیز با خود کرده‌اند. امام جعفر صادق علیه السلام می‌فرماید: «مَنْ أَحْسَنَ فِيمَا مَضَى مِنْ عَمْرِهِ لَمْ يُؤَاخِذْ بِمَا مَضَى مِنْ ذَنْبِهِ»؛ کسی که در باقیمانده عمر خود اعمال خود را نیکو کند، از گناهان گذشته‌اش بازخواست نمی‌شود» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۷، ص ۱۱۳). عمل صالح در صورتی که همراه با ایمان باشد، نزد خداوند اهمیت ویژه‌ای دارد و عمل بدون ایمان و ایمان بدون عمل مقبول نمی‌شوند. پس می‌توان گفت در رویکرد اکت، ریشه ارزش‌ها مشخص نیست و ارزش‌های فردی و اجتماعی هر قوم و فرهنگی می‌تواند ملاک عمل متعهدانه قرار گیرد؛ حتی در جوامع مختلف می‌تواند ارزش‌های متضاد و مغایری، ملاک عمل متعهدانه در نظر گرفته شود. هرچند مطلوبیت عمل صالح مبتنی بر ارزش در اسلام ثابت است، اما در صورتی می‌توان آن عمل متعهدانه را پذیرفت که ریشه‌های ارزش‌های آن در آبخورهای الهی

شکل گرفته باشد و عمل متعهدانه‌ای که در آبخورهای غیرالهی و ایمانی ریشه داشته باشد، می‌تواند حتی عمل ناصالح تلقی شود؛ چنان‌که کسی که به ارزش‌های همجنس‌گرایانه متعهد باشد، در عمل خود برای حرکت در راستای آن ارزش‌ها ممکن است به اعمال ناصالح و خلاف شرع بپردازد. اصولاً ایمان در اسلام، انسجام فکر و هیجان‌ها و اعمال و سلامت روان را به دنبال دارد و بدون آن، اعتبار اعمال صالح نیز زیر سؤال می‌رود و از ارزش آنها کاسته می‌شود (کیان‌پور و همکاران، ۱۳۹۹، ص ۱۳۷).

انسان با مشکلات و درد و رنج‌های زیادی در طی دوران زندگی روبه‌رو می‌شود؛ طفولیت و سپس جوانی و از همه مشکل‌تر دوران پیری مواجه به انواع مشقتها و رنج‌هاست و این طبیعت زندگی دنیا است و انتظار غیر آن داشتن اشتباه است (طباطبایی، ۱۳۹۰، ص ۲۹۱). اگر نگرش انسان به زندگی، واقع‌گرایانه باشد، انتظارات او از زندگی نیز واقع‌گرایانه خواهد بود و در پی آن، احساس او از زندگی نیز واقع‌بینانه خواهد شد. به عبارتی دیگر، «هماهنگی انتظارات با واقعیت‌ها» کلان شرط شاد زیستن و رضایت از زندگی است. انتظار واقع‌گرایانه از دنیا، متوقف است بر شناخت صحیح از زندگی و دنیایی که در آن زندگی می‌کنیم. امام علی علیه السلام درباره نقش تعیین‌کننده و محوری «شناخت دنیا» می‌فرماید: «مَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا لَمْ يَحْزَنْ عَلَى مَا أَصَابَهُ» (تمیمی آمدی، ۱۴۰۰ق، ص ۶۴۹)؛ «مَنْ عَرَفَ الدُّنْيَا، لَمْ يَحْزَنْ لِلْبَلْوَى»؛ هر کس دنیا را بشناسد، از بلاهای آن اندوهگین نمی‌شود (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ق، ج ۲۰، ص ۲۷۱).

قرآن کریم درباره واقعیت زندگی انسان در دنیا می‌فرماید: «لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ» (بلد: ۴)؛ به تحقیق، ما انسان را در رنج و سختی آفریدیم. بنابراین در آموزه‌های اسلامی، بر خلاف اکت، پذیرش رنج و سختی برای رسیدن به ارزش‌های معنوی و والای انسانی ارزش شمرده می‌شود که نمونه بارز آن را در حماسه عاشورا نیز می‌بینیم.

پذیرش و تسلیم خواست خداوند شدن در رنج‌ها و مصائبی که در زندگی هرکسی به خاطر شرایط محیطی پیش می‌آید، علاوه بر اینکه قدرت تحمل رنج پاک را در انسان بالا می‌برد، او را از افتادن در ورطه رنج ناپاک و هیجانات مخرب آن حفظ می‌کند. پس می‌توان در میان مشکلات و سختی‌ها، خرسند و شادمان بود و در مسیر ارزش‌ها، حرکت کرد. واقعی شدن تفکرات، به واقعی شدن انتظارات منجر می‌شود و همین امر کلان شرط شاد زیستن و رضایت‌مندی از زندگی است؛ بنابراین غمگینی و تنیدگی ناشی از سختی‌ها، ریشه در ناآگاهی دارد. ناآگاهی، موجب نارضایتی می‌شود و نارضایتی، موجب اندوه و فشار روانی می‌گردد. پیامبر خدا صلی الله علیه و آله در این رابطه می‌فرماید: «إِنَّ اللَّهَ بِحُكْمِهِ وَفَضْلِهِ جَعَلَ الرُّوحَ وَالْفَرْحَ فِي الْيَقِينِ وَالرِّضَا وَجَعَلَ الْهَمَّ وَالْحُزْنَ فِي الشُّكِّ وَالسَّخَطِ»؛ همانا خداوند با حکمت و فضل خودش، آسایش و شادمانی را در یقین و رضا قرار داده است و اندوه و حزن را در شک و نارضایتی (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۵۷). باور به واقعیت‌های هستی، موجب رضایت‌مندی می‌گردد و رضایت‌مندی، آسودگی و شادمانی را به دنبال دارد.

با بیان این مقدمه، می‌تواند تشابهات و تفاوت‌های درمان اکت در مقایسه با اکت با رویکرد اسلامی را در موارد ذیل جمع‌بندی کرد:

۱. هدف شش ضلعی انعطاف‌پذیری ACT، توانمند کردن افراد برای زندگی در زمان حال، گشودگی نسبت به تجارب و اقدام به‌منظور ارزش‌های زندگی است. در این رویکرد، به تجربه هیجان‌های منفی در کنار هیجان‌های مثبت، برای حفظ سلامت روان اهمیت داده می‌شود. از دیدگاه قرآن کریم نیز، همچون ACT، زندگی انسان به علت ویژگی‌های خاص زندگی دنیوی، آمیخته با سختی است، اما تمایز این دو نگاه این است که اکت محدود به بیان آثار پذیرش در موقعیت‌های دردناک زندگی دنیوی است، اما قرآن و روایات اسلامی، این پذیرش را پرثمر در دنیا و آخرت می‌داند.

۲. قرآن برای حفظ سلامت روان انسان، توصیه‌هایی ارائه می‌دهد که در بسیاری از جنبه‌ها، با روش‌های ACT هم‌پوشانی دارد و در مواردی، به تحکیم و گسترش روش‌های درمانی ACT کمک می‌کند.

۳. استعاره‌های کاربردی این رویکرد نیز، معادل‌های اعتقادی و اخلاقی در اسلام دارد. درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد از استعاره‌های حسی بهره می‌جوید که در حال گذر هستند، اما در آموزه‌های تربیتی اسلامی و قرآنی نیز، نفس انسان همواره در معرض خواطر رحمانی و شیطانی و نفسانی قلمداد شده است که هیجان‌های مختلفی به‌واسطه آنها بر انسان عارض می‌شود. بر اساس این آموزه‌ها، هیجان‌های منفی نباید به سلامت روانی انسان صدمه بزند و مانع حرکت در مسیر ارزش‌ها شود. اسلام با پذیرش تجربه هیجان‌های منفی و کنترل آنها با تدابیری همچون صبر و رضا، علاوه بر انعطاف‌پذیری در پذیرش آگاهانه موقعیت‌های دردناک، راه کنترل آنها را برای حفظ سلامت روان و جسم برای انسان بیان می‌کند.

ACT با محنت‌زا دانستن برخی از شرایط دنیا و موقعیت‌ها، درد و رنج را جزء لاینفک زندگی انسان در نظر گرفته است. قرآن نیز درد و رنج در مسیر ارزش‌ها را می‌پذیرد تا هنگامی که به اختلال روانی و بیماری جسمی تبدیل نشود.

۴. ناهمجوشی به‌عنوان یکی از فرایندهای اصلی درمان ACT، افکار و احساسات را جریان‌ی زودگذر و موقتی اعلام می‌کند و با این روش، تأثیر افکار و احساسات نامطلوب را کاهش می‌دهد. در اسلام به‌صورت گسترده‌تری به این فرایند پرداخته شده است. از سوی دیگر، آموزه‌های تربیتی قرآن و اسلام سبب ایجاد ثبات روانی در تماس با لحظه اکنون برای انسان می‌شود. ناهمجوشی مطرح‌شده در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، تنها می‌تواند برای تغییر کارکرد نامطلوب بعضی از افکار سودمند باشد، اما در اسلام، باید با برخی از افکار، با تغییر ارزیابی شناختی مقابله کرد و افکار مثبت را نیز تقویت نمود.

۵. خود زمینه‌ای، ارتباط تنگاتنگی با معرفت نفس و خویش‌شناسی در تعالیم اسلامی دارد. در حقیقت وجدان، عامل آگاهی و قضاوت‌های انسان است که اراده انسان در مدیریت خواهش‌ها و کنترل امیال نفسانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این مهم در ACT، اعمال همسو با ارزش‌ها را برای انسان هموار می‌کند.

۶ اقدام متعهدانه در ACT، توصیه به رفتار واقعی بر اساس ارزش‌های فردی است. این انطباق رفتارها بر ارزش‌ها، در آموزه‌های تربیتی اسلامی نیز تزویج شده است، با این تفاوت که این ارزش‌ها از سوی خداوند در حوزه‌های فردی، اخلاقی، اجتماعی مشخص شده‌اند و افراد ملزم به رعایت آنها در جنبه‌های گوناگون زندگی خود هستند. نهایت اینکه نقطه قوت آموزه‌های تربیتی قرآن و روایات این است که پیش از ابتلای انسان به درد، در پی پیشگیری از آن است، اما اکت و نسخه‌های مشابه آن، خود را پس از ابتلا و برای درمان عرضه می‌کنند. علاوه بر اینکه با توجه به زمان نزول قرآن کریم و زمان ارائه اکت و نیز دقت در ظرافت‌های بیانی قرآن و روایات، مسلم است که اسلام در عصری از این معارف بلند سخن گفته است که از اکت و سایر روش‌های درمانی مطرح‌شده میان اندیشمندان غربی اثری نبوده است. نکته مهمی که این شائبه را خلق می‌کند که آنان با مطالعه قرآن و روایات، به اضلاع شش‌گانه اکت رسیده باشند و متأسفانه منابع سخن خود را اظهار نکرده‌اند.

منابع

قرآن کریم.

ابن ابی الحدید، ابوحامد عبدالحمید (۱۴۰۴ق). شرح نهج‌البلاغه لابن ابی‌الحدید. قم: کتابخانه آیت‌الله مرعشی نجفی. اکبری، ابوالقاسم (۱۴۰۰). مشکلات نوجوانی و جوانی. تهران: رشد و توسعه. پسندیده، عباس (۱۳۹۸). رضایت از زندگی. قم: مؤسسه فرهنگی دار الحدیث. تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۴۰۰). غررالحکم و دررالکلم. تهران: دار الکتب الاسلامیه. جان‌بزرگی، مسعود و نوری، ناهید (۱۳۹۹). شیوه‌های درمانگری، اضطراب و تنیدگی (استرس). تهران: سمت. جلوداری، سمیرا؛ سوداگر، شیدا و بهرامی هیدجی، مریم (۱۳۹۸). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و تنظیم شناختی هیجان در زنان دچار سرطان پستان. *روان‌شناسی کاربردی*، ۱۳(۴)، ۳۷-۲۰.

ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴ق). تحف العقول. قم: جامعه مدرسین. حسینی، ابوالقاسم (۱۴۰۰). اصول بهداشت روانی. مشهد: دانشگاه مشهد. حقایق، سیدعباس و مقبل اصفهانی، سمیه (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تاب‌آوری، معنا در زندگی و عملکرد خانوادگی مراقبین خانوادگی بیماران مبتلا به اسکیزوفرنی. *افق دانش*، ۲۵(۴)، ۳۲-۴۸. دادستان، پریخ (۱۳۹۸). روان‌شناسی مرضی تحولی: از کودکی تا بزرگسالی. تهران: سمت. سرمد، زهره؛ بازرگان‌هرندی، عباس و حجازی، الهه (۱۳۹۰). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری. تهران: آگه. سیف، علی‌اکبر (۱۳۹۹). یادگیری زبان و شناخت در نظریه چهارچوب رابطه. تهران: دیدآور. طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۹۰). *المیزان فی تفسیر القرآن*. بیروت: مؤسسه الأعلمی للمطبوعات.

- طباطبایی، سیدمحمدکاظم (۱۳۹۶). *منطق فهم حدیث*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.*
- عزیزی، مریم و براتی، محمد (۱۳۹۶). مروری بر اختلالات اضطرابی و اقدامات پرستاری آن. *دانشکده پیراپزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران*، ۱۹(۱)، ۵۳-۷۰.
- فرنام، علی و میرمراذهی سیبی، مژده (۱۳۹۷). بررسی رابطه سلامت روان و جهت‌گیری مذهبی کارکنان دانشگاه آزاد زاهدان. *کنفرانس ملی دستاوردهای نوین جهان در تعلیم و تربیت، روان‌شناسی، حقوق و مطالعات فرهنگی اجتماعی*. کاپلان، هرولد و سادوک، بنجامین جیمز (۱۴۰۲). *چکیده روان‌پزشکی بالینی*. ترجمه نصرت‌اله پورافکاری، تهران: آزاده‌شهرآب.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق). *الکافی*. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- کیان‌پور، آرزو و غضنفری، علی (۱۳۹۹). ارزیابی و نقد تساوی انگاری رویکرد درمانی ACT با آموزه‌های تربیتی قرآن کریم و روایات. *آموزه‌های تربیتی در قرآن و حدیث*، ۱۶(۱)، ۴۳-۵۹.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). *بحار الانوار*. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- مریجی، شمس‌الله (۱۴۰۱). عوامل مؤثر در انحراف از ارزش‌ها. قم: دفتر عقل.
- نیکلاس، تورنیکه (۲۰۰۹). یادگیری RFT، مقدمه‌ای از نظریه چارچوب ارتباطی و کاربست بالینی آن، مروری بر رفتارگرایی معاصر و تحلیل رفتار مدرن. ترجمه پیمان دوستی. تهران: امین نگار.
- هریس، راس (۱۴۰۰). *در آغوش کشیدن اهریمنان ذهن: درآمدی بر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد*. ترجمه علی فیضی. تهران: مرکز خدمات روان‌شناسی و مشاوره زندگی.

اسلام و پژوهش های روان‌شناختی

سال یازدهم، شماره اول، پیاپی ۲۳، بهار و تابستان ۱۴۰۴ (ص ۹۳-۱۱۳)

مراحل و فنون درمان اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی

Stages and Techniques of Treating of Purity and Impurity (Tahart and Najast) Obsessive-Compulsive Disorder Based on Islamic Sources

کچ حسین علی‌پور / دانشجوی دکتری قرآن و روان‌شناسی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.
رحیم نارویی نصرتی / دانشیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم، ایران.
محمد رضا احمدی محمدآبادی / دانشیار گروه روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم، ایران.

✉ Hossein Alipour / PhD Student in Quran and Psychology, Al-Mustafa Al-Alamiyah University, Qom, Iran
h.alipour555@gmail.com

Rahim Naroei Nosrati / Associate Professor, Department of Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute, Qom, Iran
naroei@iki.ac.ir

Mohammad Reza Ahmadi Mohammadabadi / Associate Professor, Department of Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institut, . Qom, Iran
m.r.ahmadi@iki.ac.ir

Abstract

The aim of this study is to elucidate the stages and techniques of treating obsessive-compulsive disorder (OCD) related to purity and impurity based on Islamic sources. To this end, the research was conducted using a descriptive-analytical method. After completing the stages of source identification, categorization, and review of resources, as well as extracting and analyzing the collected data from these sources, the techniques and stages of treating the disorder were inferred. The findings revealed that, according to Islamic sources, this disorder can be addressed through eighteen therapeutic techniques, including enhancing insight into willpower, strengthening resourcefulness and intellect, lifestyle modification, boosting self-esteem, seeking refuge in God and remembrance, wearing a Yemeni agate ring, maintaining

چکیده

هدف این پژوهش تبیین فنون و مراحل درمان اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی است. بدین منظور پژوهش به روش توصیفی - تحلیلی انجام شد که پس از طی مراحل منبع‌شناسی، دسته‌بندی و بررسی منابع، استخراج و تحلیل داده‌های گردآوری‌شده از این منابع، فنون و مراحل درمان این اختلال بر اساس منابع اسلامی استنباط شد. یافته‌های پژوهش نشان داد که بر اساس منابع اسلامی این اختلال دارای فنون درمانی متعددی است که در این پژوهش هجده فن بیان شده است که عبارت‌اند از: بینش‌افزایی نسبت به اراده، تقویت تدبیر و تعقل، اصلاح سبک زندگی، تقویت عزت‌نفس، استعاده و تذکر، استفاده از انگشتر جزع یمانی، رعایت نظافت، بینش‌افزایی، کاهش دهی نگرانی ناشی از برخورد با

cleanliness, increasing insight, reducing anxiety related to encountering impurity, alleviating concerns about purity and impurity, self-compelling, mind monitoring, learning rational sciences, strengthening the way of thinking, contemplation, avoiding the company of doubters, associating with those of certainty, and reliance on God. From these techniques, seven treatment stages can be extracted, which, when followed, can aid in treating patients with OCD related to purity and impurity. These stages include: strengthening willpower, reducing intrusive thoughts, enhancing insight, alleviating anxiety, correcting biases of the rational faculty, modifying obsessive behaviors, and employing communication techniques.

Key words: therapeutic techniques, treatment stages, obsessive-compulsive disorder, purity and impurity, Islamic sources.

نجاست، کاهش‌دهی نگرانی‌های مربوط به طهارت و نجاست، وادارسازی نفس، مراقبت از ذهن، یادگیری علوم عقلی، تقویت تفکر، مراقبه، عدم هم‌نشینی با اهل شک، هم‌نشینی با اهل یقین و توکل. از این فنون می‌توان هفت مرحله درمان را طراحی کرد که با طی این مراحل به درمان بیماران مبتلا به اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست کمک کرد. این مراحل عبارت‌اند از: تقویت اراده، کاهش‌دهی وسوسه‌ها، بینش‌افزایی، کاهش‌دهی نگرانی، اصلاح سوگیری قوه عاقله، اصلاح رفتارهای وسواسی و استفاده از فنون ارتباطی.

کلیدواژه‌ها: فنون درمانی، مراحل درمانی، وسواس - اجباری، طهارت و نجاست، منابع اسلامی.

مقدمه

اختلال وسواس - اجباری^۱ با وسواس فکری یا عملی یا هر دو مشخص می‌شود. وسواس‌های فکری شامل افکار، تمایلات یا تصورات مکرر و پایداری هستند که به شکل مزاحم و ناخواسته تجربه می‌شوند؛ حال آنکه وسواس‌های عملی (اجبارها)، رفتارهای تکراری یا فعالیت‌های ذهنی تکراری هستند که فرد احساس می‌کند باید آنها را در پاسخ به یک وسواس فکری یا بر طبق قوانینی که باید به دقت اجرا شوند، انجام دهد (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۳۹۴، ص ۲۵۳).

روان‌شناسان برای درمان وسواس فنونی را مطرح کردند، به نظر می‌رسد اولین کسی که به صورت نظام‌دار به درمان وسواس - اجباری پرداخت «پیر ژانه»^۲ می‌باشد، درمان او چیزی شبیه رفتاردرمانی است (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۱۱؛ ناروئی نصرتی، ۱۳۸۸، ص ۵۵). بعد از ایشان روان‌تحلیلگران این اختلال را امری مربوط به «مرحلهٔ مخرجی - دگرآزاری» می‌دانند (پادمال و راجمان، ۱۳۸۵، ص ۷۳-۷۴).

1. Obsessive-compulsive disorder
2. Pierre Janet

رفتاردرمانگران بر کاهش اضطراب مربوط به وسواس‌ها متمرکز بودند. شناخت‌درمانگران معتقدند که افراد وسواسی افکار مزاحم را به‌گونه‌ای سوء تفسیر می‌کنند و در درمان از دو تکنیک چالش با افکار وسواسی با استفاده از درمان منطقی - هیجانی ایس و چالش با افکار خودآیند منفی با استفاده از شناخت‌درمانی بک بهره می‌برند (استکتی و پیگت، ۱۳۸۹، ص ۸۵).

اندیشمندان اسلامی نیز برای پیشگیری و درمان وسواس فنونی مطرح کرده‌اند. به نظر می‌رسد قدیمی‌ترین منبع در این زمینه کتاب شرح مصباح‌الشریعه باشد که فنون استعاذه و مراقبه دائمی و دعا و تضرع به درگاه الهی را به‌صراحت، و فن بصیرت‌دهی را به‌صورت ضمنی بیان می‌کند. علاوه بر این، محققان دیگر نیز فنونی را ارائه کرده‌اند که عبارت‌اند از: حضور قلب در هنگام ذکر گفتن، مقابله با وسواس - اجباری با پرداختن به ضد آن، توقف، بستن درهای ورودی خواطر (فیض کاشانی، ۱۴۱۷ق، ج ۳، ص ۳۸۱-۳۸۶، ج ۶، ص ۳۵-۳۶ و ص ۴۷-۵۹)، فن مراقبه دائمی را برای وسواسی که منجر به معاصی می‌شود، برای افکار خودآیند فن دل‌کندن از همه چیز به جز خدا به همراه ذکر دائمی با حضور قلب، شناخت شرافت ضد وسواس که خاطر محمود باشد (نراقی، ۱۳۸۷، ج ۱، ص ۱۸۶-۱۹۹)، خواص بعضی میوه‌ها مانند انار در جهت درمان وسواس (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶۳، باب ۷)، فن عزم (شیر، ۱۳۷۸، ص ۴۱-۴۲)، فنی ترکیبی از بصیرت‌دهی و تقویت ذهن، فن عدم اعتنا (نراقی، ۱۳۷۷، ج ۱، ص ۸۹-۹۰؛ ج ۲، ص ۶۲۷-۶۲۸)، فن استفاده از سیره برای بصیرت‌دهی در مقابله با وسواس، اعتماد دادن به مراجع که درمان حتمی است، بینش‌دهی به شخص که بیمار است، روش ترکیبی علمی (خمینی، ۱۳۷۸، ص ۳۹۹-۴۰۹)، تقویت رحم، اذان و اقامه در بدو تولد، تربیت جسم و روح با هم (اعتدال در روش زندگی)، روزه، توجه به احکام شرعی، تلقین، پوشیدن لباس، تلاش، کوشش و برنامه‌ریزی (زمانی، ۱۳۸۷، ص ۱۷۱-۲۲۵)، آیه سخره هفتاد مرتبه (حسن‌زاده آملی، ۱۳۷۶، ص ۱۲۸-۱۲۹)، وضو پیش و پس از غذا، نماز خواندن، نماز شب، اختصار نماز، طلب آمرزش، یاد اهل‌بیت علیهم‌السلام، صدقه دادن، خشمناک نشدن، مضمضه و استنشاق، یاد مرگ، استفاده از کندر و اسپند، انگشتر عقیق، نظافت، تفکر، شستن سر با سدر، خضاب کردن، مسواک کردن، شانه کردن، مشاوره و همراهی، شادمانی (ارگانی بهبهانی، ۱۳۷۹، ص ۲۱۰-۲۱۱)، قدم گذاشتن وسواسی در جهت صحیح که راه قرآن و ائمه اطهار علیهم‌السلام است (صالح مدرسه‌ای، ۱۳۷۷، ص ۲۴-۲۶)، پرورش عزت‌نفس فرد مبتلا به وسواس (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۲۸-۳۳)، عدم هم‌نشینی با افراد وسواسی، تهیه فیلم به‌طور مخفیانه برای افرادی که قبول ندارند دچار وسواس‌اند و نشان دادن به ایشان، مسافرت رفتن، مدارای اطرافیان با فرد مبتلا به وسواس (شاکر اردکانی، ۱۳۸۴،

ص ۶۴-۹۲)، تغییر وجهه فکر وسواسی از عادات وسواسی (حجازی شهرضائی، ۱۳۶۶، ص ۵۷-۶۹)، استفاده از تنبیه و تقویت‌کننده‌های مذهبی (اسلامی‌نسب، ۱۳۸۷، ص ۷۵-۷۷)، حرف‌شنوی و تبعیت بیمار وسواسی (مظاهری، ۱۳۹۲، ص ۲۸)، مبارزه با عوامل شک و تردید، رفت و آمد با افراد سالم، مدتی بنا بگذارد که می‌خواهد اعمال باطل (به اعتقاد خودش) انجام دهد، راضی و قانع بودن به تسهیلات شرع (رثوفی، ۱۳۸۷، ص ۳۷-۴۰)، طرح جامع خودیابی اسلامی در درمان وسواس - ناخودداری: «ایمان بیاور، عمل کن، انکار کن (کفر ورز) و اجتناب کن تا روزبه‌روز سالم‌تر شوی». این چهار جمله تمام طرح درمانی این درمان را شکل می‌دهند (ناروئی نصرتی، ۱۳۸۸، ص ۹۸-۱۳۵).

شیوع تخمین‌شده سالانه برای اختلال وسواس - اجباری در همه ملت‌ها تقریباً یکسان بوده و در جامعه ایران در دامنه ۱/۹ - ۲/۵ درصد است (رضازاده و زرانی، ۱۴۰۱، ص ۴۶) و اغلب به شکل طهارت و نجاست می‌باشد (ناروئی نصرتی، ۱۳۸۸، ص ۲۹). این مسئله به خاطر این است که جامعه ایران اسلامی است و مردم به رعایت موازین اسلامی اهمیت می‌دهند که از جمله مهم‌ترین موازین اسلامی عبادات است که بدون رعایت طهارت و نجاست ورود به بسیاری از آنها ممکن نیست.

از طرفی عده‌ای از مردم به خاطر عدم درک صحیح و کامل دستورات شرع و نیز برخی عوامل دیگر گرفتار وسواس - اجباری در این حیطه شده‌اند، و از طرف دیگر با اینکه اندیشمندان در زمینه وسواس - اجباری بر اساس منابع اسلامی آثاری تدوین کرده‌اند، ولی در ارتباط با نمود خاص وسواس - اجباری طهارت و نجاست، پژوهش مستقلی ارائه نداده‌اند. به‌علاوه برخی از مطالب بیان‌شده با بررسی کامل آموزه‌های اسلامی در مورد اختلال وسواس - اجباری نبوده است، بلکه به خاطر مشابهت اسمی که بین اسم این اختلال با کلمه وسواس مذکور در منابع اسلامی وجود دارد، این اختلال را مساوی با آن گرفته‌اند و این تشابه اسمی سبب شده که اختلال وسواس - اجباری با وسوسه‌های شیطانی مشتبه شود (مظاهری، ۱۳۹۲، ص ۱۱؛ شاکر اردکانی، ۱۳۸۴، ص ۲۴)؛ در نتیجه فنونی را در راستای مقابله با همین وسواس‌ها برای کمک به افراد دچار اختلال وسواس با استفاده از منابع اسلامی مطرح کرده‌اند (مظاهری، ۱۳۹۲، ص ۲۸؛ شاکر اردکانی، ۱۳۸۴، ص ۲۸) که به‌طور کامل و خاص به نمود طهارت و نجاست از این اختلال بر اساس منابع اسلامی نپرداخته است.

این نکته هم شایان توجه است که مراجعین مذهبی به خاطر مذهبی بودن، با تکنیک‌ها و فنون مذهبی بهتر ارتباط برقرار می‌کنند و اگر فنی بر اساس منابع اسلامی استخراج شود در درمان ایشان بسیار کمک‌کننده خواهد بود.

با توجه به مطالب مذکور، پژوهش در مورد فرآیند و فنون درمانی نمود طهارت و نجاست از اختلال وسواس - اجباری بر اساس منابع اسلامی ضرورت می‌یابد تا بتوان به کمک آن به مراجعین مذهبی گرفتار این اختلال کمک کرد. بنابر آنچه مطرح شد پژوهشگر بنا دارد در این پژوهش به بررسی مراحل و فنون درمان نمود طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی بپردازد؛ بنابراین سؤال اصلی که این پژوهش به آن پاسخ می‌دهد این است که بر اساس منابع اسلامی چه مراحل و فنونی جهت درمان اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست وجود دارد؟

روش پژوهش

این پژوهش به روش توصیفی - تحلیلی انجام شد. پژوهشگر پس از طی مراحل منبع‌شناسی و بررسی منابع و استخراج داده‌ها از منابع، به تدوین، تنظیم، طبقه‌بندی و تلخیص این داده‌ها پرداخت که به بخش‌های قابل کنترل و تفسیر دست یافت. پژوهشگر به گونه‌ای نظام‌دار، هرگونه موضوعات عمده، مسائل یا درون‌نمایه‌های عمده‌ای را که در سوابق وجود دارد، اعم از کتب آسیب‌شناسی روانی و کتب تدوین‌شده در زمینه وسواس و مقالات و پایان‌نامه‌ها و رساله‌های علمی و کتب مربوط به منابع اسلامی اعم از قرآن کریم و کتب روایی معتبر و کتب فقهی و فلسفی و اخلاقی را استخراج کرد که البته در استخراج از کتب موجود از نرم‌افزارهای رایانه‌ای و تارنماهای معتبر نیز بهره برد. بعد از استخراج و دسته‌بندی داده‌ها از منابع و بررسی پیشینه پژوهش، در دومین گام، به رمزگذاری نظام‌دار یادداشت‌ها و تحلیل محتوایی آنها پرداخت. آنگاه با سنجش امکانات معنایی متن از میان آنها بر اساس شواهد و دلایل کافی، بهترین معنا را برگزید، و در ادامه با به‌کارگیری استدلال به کشف نظر اسلام در مورد مبانی نظری این مسئله پرداخت؛ سپس به سبب‌شناسی و علت‌یابی مسئله در منابع اسلامی پرداخت و در نهایت با کمک مبانی نظری و سبب‌شناسی به دست‌آمده، به تبیین مراحل و فنون درمانی این اختلال پرداخت.

یافته‌های پژوهش

در مورد شکل‌گیری اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست در منابع اسلامی چرخه‌ای شش مرحله‌ای وجود دارد که در صورت شکستن این چرخه، شخص مبتلا به این اختلال توانایی خواهد داشت که از این اختلال فاصله بگیرد. یافته‌های این پژوهش مراحل و فنونی را بیان می‌کند که در شکستن این چرخه مؤثر می‌باشند. این چرخه در مقاله «شکل‌گیری اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی» نوشته علی‌پور، نارویی و احمدی (۱۳۹۸) منتشر شده است. در شکل ذیل این مراحل نمایش داده شده است.



مراحل درمانی اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی

برای درمان اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست می‌توان با کمک فنونی که از منابع اسلامی استفاده می‌شود، درمانی را در هفت مرحله طراحی کرد. در ذیل به توضیح این مراحل درمانی و فنونی که در هر مرحله می‌توان استفاده کرد، پرداخته می‌شود.

مرحله اول؛ تقویت اراده

انسان چون به نیروی «اراده» مجهز است، قادر است در مقابل میل‌ها مقاومت کند و خود را از تحت تأثیر نفوذ جبری آنها آزاد نماید و بر همه میل‌ها «حکومت» کند. نیروی اراده نیرویی درونی و مظهر شخصیت واقعی انسان است. انسان آنجا که به اراده متکی می‌شود، نیروهای خویش را جمع و نفوذهای خارجی را قطع می‌کند (مطهری، ۱۳۸۸، ص ۲۵-۲۷)، اما شخص مبتلا به اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست به این نیروی مهم توجه ندارد و از آن استفاده نمی‌کند. در این قسمت فنونی مطرح می‌شود که سبب قدرت شخص در استفاده از این نیروی درونی مهم می‌گردد که از آن به «فنون تقویت اراده» تعبیر می‌شود.

۱. بینش‌افزایی نسبت به اراده

امام رضا^ع در تعریف اراده فرمودند: «هِيَ الْعَزِيمَةُ عَلَى مَا يَشَاءُ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۱، ص ۱۵۸)؛ اراده عزم شخص است بر آنچه می‌خواهد. عبارت «علی ما یشاء» دلالت دارد بر اینکه مرید قصد محکمش بر مورد خواسته‌اش تعلق گرفته است. ممکن است شخص گرفتار به این اختلال خیال کند کاری از دستش بر نمی‌آید و اصلاً درصدد درمان بر نیاید، ولی باید بداند داشته‌ای بسیار مهم به نام «اراده» دارد که اگر از آن استفاده کند می‌تواند موفق شود. شخص گرفتار به این اختلال باید بداند که رها شدن از این زندان و قفس به عزم و قصد محکم نیاز دارد (رئوفی، ۱۳۸۷، ص ۳۹). بنابراین یک فن درمانی این است که شخص درک کند تا نخواهد درمان شود اصلاً درمان نمی‌شود.

۲. تقویت تدبیر و تعقل

حضرت امیر^ع فرمودند: «علی قدر الرأی تکون العزیمه» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۶۴)؛ عزم و اراده به اندازه رأی می‌باشد. «رأی» به معنی عقل و تدبیر می‌باشد (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۴، ص ۸). ظاهر روایت دلالت دارد بر اینکه عزم و اراده به اندازه مقدار تدبیر و تعقل است. اگر زیاد تعقل و تدبیر کرد، اراده‌اش هم زیاد خواهد بود و اگر کم تعقل و تدبیر کرد، اراده‌اش هم کم خواهد بود. اگر شخص گرفتار به این اختلال در زمینه درمان این اختلال فکر و تدبیر کند و جوانب آن را در نظر بگیرد و با عده‌ای که در این زمینه اهلیت دارند همفکری کند و مطالعاتی داشته باشد، این امر اراده او را برای درمان تقویت خواهد کرد.

۳. اصلاح سبک زندگی

حضرت امیر^ع فرمودند: «ضادوا التوانی بالعزم» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۷۶)؛ به وسیله عزم و اراده با سستی و کاهلی مبارزه به ضد کنید. ظاهر روایت دلالت دارد که سستی با اراده قوی ضدیت دارد. یکی از فنونی که به وسیله آن می‌توان به تقویت اراده پرداخت، مقابله به ضد است؛ یعنی شخصی که اراده ضعیف دارد به اقتضای ضدیت قطعاً گرفتار کاهلی است و اگر این کاهلی را برطرف کند اراده قوی می‌آید. بنابراین چنین شخصی باید سبک زندگی‌اش را که بر اساس سستی چیده شده است عوض کند و به سبک زندگی مناسب با اراده قوی تغییر دهد. امام صادق^ع فرمودند: «عَدُوُّ الْعَمَلِ الْكَسَلُ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۸۵)؛ کسالت و سستی در جایی که سزاوار نیست عمل را نابود می‌کند. البته منظور این نیست که شخص یکسره کار کند که دچار خستگی شدید و دل‌زدگی در امور شود، بلکه باید حالت اعتدال را رعایت کند که دچار سستی، کاهلی، دل‌زدگی و خستگی نشود. بنابراین اصلاح سبک زندگی و اعتدال در امور زندگی از مسائلی است که سبب از بین رفتن کاهلی و تقویت ضد آن، یعنی اراده می‌شود؛ لذا تمام کارهایی که به این امر کمک می‌کند مطلوب خواهد بود، مانند اعتدال در سبک خواب

و تغذیه، اضافه کردن بعضی کارهای نشاط‌آور مانند ورزش و تفریح (رتوفی، ۱۳۸۷، ص ۳۹)، مسافرت (شاکر اردکانی، ۱۳۸۴، ص ۷۶) و نیز برنامه‌ریزی و تقسیم اوقات و کارها (معمدی، ۱۳۸۸، ص ۱۲ و ۲۸؛ زمانی، ۱۳۸۷، ص ۲۲۰؛ فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۲۷) و....

۴. تقویت عزت‌نفس

فرد مبتلا به این اختلال بر اثر عدم موفقیت در بسیاری از فعالیت‌ها، به تدریج عزت‌نفس خود را از دست می‌دهد. عزت‌نفس با اراده و اعتمادبه‌نفس رابطه دارد. «عزت‌نفس» جنبه ارزیابی مثبت یا منفی فرد از خویش (همتی، ۱۳۸۹، ص ۱۴) و میزان اعتمادی است که به خود و توانایی‌ها و باورهایش دارد (همتی، ۱۳۸۹، ص ۸)، ولی «اراده» موتوری است که انسان را به حرکت وامی‌دارد تا کاری را انجام دهد. عزت‌نفس و «اعتمادبه‌نفس» نیز با هم رابطه‌ای دوسویه دارند، هرچه نگرش فرد در مورد خودش بهتر باشد، در عمل و اقدام او مؤثر است و می‌تواند او را به موفقیت‌های بیشتری برساند، و هرچه شخص در کارهایش موفقیت بیشتری داشته باشد، نسبت به خود احساس بهتری پیدا خواهد کرد و ارزیابی‌اش از خود مثبت‌تر خواهد بود (همتی، ۱۳۸۹، ص ۲۰-۲۱)؛ در نتیجه با تقویت عزت‌نفس (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۲۸) می‌توان اعتمادبه‌نفس را تقویت کرد و با تقویت اعتمادبه‌نفس می‌توان اراده را تقویت کرد. شخص مبتلای به این اختلال با تقویت عزت‌نفس می‌تواند اراده خود را تقویت کند. عزت‌نفس شخص وسواسی را می‌توان با بینش به قسمتی از چرخه وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی تقویت کرد. اینکه شخص وسواسی بداند این افکار مزاحم از خود او نیست و در واقع از خارج و از ناحیه دشمنی به نام شیطان است، سبب تقویت عزت‌نفس اوست؛ زیرا چه‌بسا اشخاص وسواسی با انگ‌زنی به خود که من آدم گنهکاری هستم که این افکار را دارم و بی‌ارزش دانستن خود شدیداً عزت‌نفسشان را تخریب کرده‌اند. صرف علم پیدا کردن به این مطلب که این افکار از خود او نیست باعث بالا آمدن عزت‌نفس و تقویت اعتمادبه‌نفس و در نتیجه تقویت اراده او خواهد بود.

در این مرحله از این سه فن استفاده می‌شود؛ در ابتدا از فن «بینش‌افزایی نسبت به اراده» استفاده می‌شود. شخص مبتلا به این اختلال که تصور می‌کند کاری برخلاف وسوسه‌ها و اجبارها از دستش برنمی‌آید و بیماری‌اش قابل درمان نیست، این‌طور تفکرات سبب می‌شود که شخص به‌سختی درصدد درمان بریاید، ولی اگر بداند داشته‌ای بسیار مهم به نام «اراده» دارد که اگر از آن استفاده کند هر کاری را بخواهد می‌تواند انجام دهد، خواسته‌اش جهت درمان زنده می‌شود.

البته انسان برای اینکه بر انجام کاری اراده کند نیاز به محرکی دارد تا او را وادار به استفاده از این نیرو کند. مهم‌ترین محرک در اینجا این است که متوجه شود بیمار شده است که خود این توجه شخص

را به حرکت وامی‌دارد. اگر فرد به سطح بیماری و مراحل تشدید آن آگاهی یابد، تلاش‌های او برای همکاری و انجام فنون افزایش می‌یابد.

در این مرحله از فن «تقویت عزت‌نفس» نیز استفاده می‌شود. بدین منظور لازم است چرخه وسواس کاملاً تشریح شود تا شخص وسواسی بداند این افکار مزاحم از خود او نیست و از دشمنی به نام شیطان است که این کار سبب تقویت عزت‌نفس اوست؛ زیرا چه‌بسا اشخاص وسواسی با انگ‌زنی به خود که من آدم گنهکاری هستم که این افکار را دارم و بی‌ارزش دانستن خود شدیداً عزت‌نفسشان را تخریب کرده‌اند. خود دانستن این مسئله که این افکار از خود او نیست باعث بالا آمدن عزت‌نفس وی و تقویت اعتماد به نفس وی و در نتیجه تقویت اراده او خواهد بود. فایده دیگر این کار این است که بعضی از سؤالات در ذهن او را در مورد چیستی وسواس و اینکه چرا من وسواسی شدم را جواب می‌دهد که در آرامش و ایجاد انگیزه برای ادامه درمان مؤثر است.

فن «اصلاح سبک زندگی» نیز در تقویت اراده مؤثر است. البته مواد این فن نباید به‌صورت کلی مطرح شود، بلکه باید به‌صورت تمرین بلندمدت از مراجع خواسته شود که مراعات کند و اگر مواد فن به‌صورت کاربرگی به‌عنوان تکلیف منزل به مراجع داده شوند تأثیر بسزایی خواهد داشت.

مرحله دوم؛ کاهش‌دهی وسوسه‌ها

به اعتقاد نظریه شناخت‌درمانی در روان‌شناسی، افکار مزاحم یکی از عواملی است که در پیدایش اختلال وسواس - اجباری دخالت دارد. در منابع اسلامی به‌جای افکار مزاحم، وسوسه‌های شیطانی به‌عنوان عامل مطرح شده است که از بیرون وجود انسان و توسط موجودی به نام شیطان ایجاد می‌شوند (علی‌پور، ناروئی نصرتی و احمدی، ۱۳۹۸، ص ۲۸۷). در دین اسلام فنونی برای مقابله با این عامل مطرح شده است.

۱. استعاذه و تذکر

استعاذه عبارت است از پناه بردن (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۷، ص ۳۹۶). خدای متعال در قرآن کریم می‌فرماید: «پرهیزکاران وقتی شیطان نزدیکشان می‌شود به یاد این می‌افتند که پروردگارشان خداوند است که مالک و مربی ایشان است، و همه امور ایشان به‌دست اوست، پس چه بهتر که به خود او مراجعه نموده و به او پناه ببریم، خداوند هم شر آن شیطان را از ایشان دفع نموده و پرده غفلت را از ایشان برطرف می‌سازد، ناگهان بینا می‌شوند» (اعراف: ۲۰۱). علاوه بر اینکه پناه بردن به خدا خود یک نوع تذکر است؛ چون اساسش بر این است که خدای سبحان که پروردگار آدمی است یگانه رکن و پناهگاهی است که می‌تواند این دشمن مهاجم را دفع کند؛ همچنین یک نوع توکل هم است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۸، ص ۴۹۸)؛ چراکه شخص پناه‌برنده به خداوند امرش را به حق تعالی واگذار کرده است. با این بیان استعاذه، توکل و تذکر می‌تواند یک فن باشد که سبب کاهش افکار مزاحم و خواطر آزاردهنده می‌شود.

شخص گرفتار به اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست باید همواره به خدا پناه برد (خمینی، ۱۳۷۸، ص ۴۰۸-۴۰۷؛ اسلامی‌نسب، ۱۳۸۷، ص ۸۵)، به او توکل کند و امورش را به او واگذار کند (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۲۹-۳۰)، متذکر خدای متعال باشد و به او توجه کند (حجازی شهرزائی، ۱۳۶۶، ص ۷۱-۷۲) و بداند که یاد خدا سبب فرار شیطان و قطع وسوسه است (شاکر اردکانی، ۱۳۸۴، ص ۸۲-۸۳) و بالعکس فراموشی خدا سبب هم‌نشینی با شیطان است.

۲. استفاده از انگشتر جزع یمانی

جزع - به فتح جیم و سکون زا - سنگی قیمتی است که خال‌های سیاه و سفید دارد (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۴، ص ۳۱۱). امام علی علیه السلام فرمود: «انگشتر جزع یمانی در دست کنید که مکر و حیلۀ متمردان از شیاطین را دفع می‌کند» (عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۵، ص ۹۶).

۳. تغذیۀ مناسب

بنابر روایات بسیاری بعضی خوراکی‌ها سبب کم شدن وسوسه‌های شیطانی می‌شوند که بعضی از آنها به این قرارند: انار (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۳۵۳)، سیب (برقی، بی‌تا، ج ۲، ص ۵۵۳)، آب نیسان (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶۳، ص ۴۷۶-۴۷۷)، خرما (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۳۴۹)، سبزیجات (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۶۳، ص ۱۹۹) و روغن زیتون (عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۵، ص ۹۶).

۴. رعایت نظافت

بنابر روایات بسیاری رعایت بعضی مسائل بهداشتی سبب کم شدن وسوسه‌های شیطانی می‌شوند که بعضی از آنها به این قرارند: خضاب کردن (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۴۸۲)، شستن سر با سدر (شیخ صدوق، ۱۴۰۶ق، ص ۲۰)، مسواک زدن (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷۳، ص ۱۳۹)، شانه کردن (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۴۸۹)، مالیدن روغن زیتون به بدن (عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۵، ص ۹۶)، مضمضه و استنشاق (شیخ صدوق، ۱۴۰۶ق، ص ۱۹) و کوتاه کردن شارب (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۴۸۸).

در این مرحله پس از بیان نقش وسوسه‌ها در ایجاد اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست با کمک چرخه وسواس، برای مقابله با این وسوسه‌ها این فنون آموزش داده می‌شود.

مرحله سوم؛ بینش‌افزایی

در انسان ممکن است در آن واحد چند میل برانگیخته شود و انسان بتواند به همه آنها پاسخ بدهد، اما گاهی ناچار است میلی را بر دیگری برگزیند. برای مقدم شدن میلی بر دیگری، عوامل گوناگونی مؤثر است و مهم‌تر از همه عامل «بینش» و «آگاهی» می‌باشد. وقتی دو خواسته انسان با هم تعارض

می‌کنند، به‌طور طبیعی آنکه رجحانی دارد برگزیده می‌شود، اما گاهی در اینکه کدام‌یک واقعاً رجحان دارد ممکن است دچار تردید شود و اشتباه کند و آنکه واقعاً رجحان دارد را نشناسد که انتخاب کند. در اینجا اهمیت «بینش» معلوم می‌گردد تا آدمی بتواند به کمک آن تلاش کند بین خواسته‌هایی که بر زندگی‌اش اثر می‌گذارد مراتبی را قائل شود و رجحان و اهمیت برخی را نسبت به برخی دیگر تمیز دهد (مصباح یزدی، ۱۳۸۸، ص ۴۱۴-۴۱۶). بنابراین می‌توان «بینش‌افزایی» را به‌عنوان یک فن از فنون درمان این اختلال مطرح کرد. شخص مبتلا به این اختلال ممکن است در مقام انتخاب، اشتباه کند و بر اثر عدم آگاهی، موردی را که موجب تشدید اختلال است انتخاب کند. برای مقابله با این مسئله باید بینش‌های مطرح‌شده در منابع اسلامی در زمینه طهارت و نجاست را یاد گرفت. در ادامه بعضی از این بینش‌ها مطرح می‌شود. البته باید توجه داشت این فن مربوط به مرحله دوم چرخه وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی، یعنی «مرحله انتخاب» می‌باشد (علی‌پور، ۱۳۹۴، ص ۱۳۶-۱۴۰) که درمانگر بایستی در ضمن توضیح چرخه ایجاد وسواس به این مطلب توجه دهد. مهم‌ترین این بینش‌ها عبارت‌اند از:

۱. شناخت رویه اسلام در طهارت و نجاست

این افراد باید توجه کنند که رویه‌شان خلاف دین حنیف است (حجازی شهرضائی، ۱۳۶۶، ص ۷۵). اگر با دقت به روایات بنگرند، می‌یابند که اسلام در رابطه با طهارت و نجاست کار را سهل و آسان گرفته است که اگر افراد به دستورات اسلامی عمل کنند، هیچ‌گاه گرفتار وسواس نمی‌شوند. در روایت حنان بن سدير حضرت صادق علیه السلام به آن مردی که آب نداشت و برای تطهیر می‌ترسید جامه‌اش نجس شود دستور دادند به موضع خروج بول آب دهان بزنند، بعد اگر رطوبتی دید که به او ترشح کرده است بنا بگذارد که آب دهان است (عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۲۸۴). ظاهر روایت دلالت دارد بر اینکه یاد دادن این مطلب به آن شخص برای این بود که شخص کارش در امر طهارت آسان شود. بنابراین به تسهیلات و ارفاق‌های شرع مقدس راضی و قانع باشد و توجه کند به اینکه خداوند دوست دارد به تسهیلات و ارفاق‌های او نیز عمل شود و کار بر بندگان مشکل نباشد (معمدی، ۱۳۸۸، ص ۷). پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمودند: «خداوند همان‌طور که دوست دارد به واجبات او عمل شود، دوست دارد به تسهیلات او نیز عمل شود» (عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۱۰۸).

۲. یادگیری تمام و کمال مسائل مربوط به طهارت و نجاست

از آنجاکه ممکن است علت پیدایش وسواس - اجباری طهارت و نجاست ندانستن مسائل و موازین شرعی به‌صورت صحیح و تمام و کمال باشد، به همین جهت یاد گرفتن مسائل و موازین شرعی

به صورت صحیح و تمام و کمال (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۲۷-۲۸) در درمان این اختلال مؤثر می‌باشد؛ مثل اینکه کسی شنیده است بعضی چیزها نجس است، ولی به طور تفصیلی آنها را نمی‌داند، لذا اگر بخواهد بدون یادگیری تفصیلی مسائل مربوط به نجاسات در تمام موارد احتیاط کند و سواسی می‌شود (معمدی، ۱۳۸۸، ص ۶). تمام و کمال ندانستن دستورات شرع سبب می‌شود شخص از خودش قواعدی را بسازد و معتقد باشد که نظر دین است و با عمل به آنها گرفتار اختلال شود. قرآن کریم می‌فرماید: «آیا از این مردم در کتاب آسمانی پیمان گرفته نشده که جز آنچه حق و ثابت است به خدا نسبت ندهند» (اعراف: ۱۶۹). بنابراین شخص مکلف نبایستی جز حق و ثابت به خدا نسبت دهد و اگر مسئله‌ای را تمام و کمال نمی‌داند به شنیده‌هایش از دیگران اکتفا نکند و تا آن را تمام و کمال یاد نگرفته است به عنوان حکم شرعی صادر شده از جانب خداوند تلقی نکند.

درمانگر برای آموزش احکام دین بهتر است از رساله عملیه مجتهدی که مراجع از وی تقلید می‌کنند استفاده کند و اگر نمی‌تواند از یک روحانی متخصص در این زمینه کمک بگیرد.

مرحله چهارم؛ کاهش‌دهی نگرانی

وسوسه‌های شیطانی همراه با ترس و نگرانی می‌باشند که شخص در هنگام انتخاب بین خواطری که به او القا می‌شود، یا موردی را انتخاب می‌کند که برایش لذت بیشتری داشته باشد و یا اگر هر دو مورد چیزهای دردآور و نگرانی‌زا هستند، موردی را انتخاب می‌کند که به نظرش الم و درد کمتری داشته باشد، البته شیطان در اینجا ورود می‌کند و مورد نگرانی‌زا را زینت داده و آن را خوب جلوه می‌دهد؛ به طوری که شخص اشتباه کرده و مورد نگرانی‌زا را به جای موردی که او را از نگرانی نجات می‌دهد تشخیص می‌دهد. مرحله بعد از انتخاب، انجام آن مورد نگرانی‌زا است که در واقع تبعیت از وسوسه‌های شیطانی است و این امر باعث می‌شود شدت نگرانی و اضطراب بیشتر شود و در صورت ادامه این روند حال او بدتر می‌شود. بنابراین نگرانی و ترس ناشی از وسوسه‌ها از طرفی و انجام مورد نگرانی‌زا از طرف دیگر باعث شدت یافتن اضطراب و نگرانی شخص می‌شود. در این مورد دو فن در منابع اسلامی مطرح شده است.

۱. کاهش‌دهی نگرانی‌های ناشی از برخورد با نجاست

در منابع اسلامی یکی از راه‌هایی که برای مقابله با این ترس‌ها و نگرانی‌ها و اضطراب‌ها مطرح شده است، فن افکندن خود در امری است که از آن ترس و نگرانی است. حضرت علی علیه السلام می‌فرمایند: «هرگاه از چیزی ترسیدی خود را در آن بیفکن؛ زیرا رنجی که در اثر نگه داشتن خود از آن چیز به تو می‌رسد بزرگ‌تر از آن چیزی است که از آن می‌ترسی» (سید رضی، ۱۳۹۳، ص ۴۷۴-۴۷۵)، که ممکن است به گونه‌ای اشاره به فن مواجهه و جلوگیری از پاسخ باشد. این فن ممکن است به گونه‌ای منطبق بر فن

«مواجهه و جلوگیری از پاسخ» باشد که در مباحث روان‌شناختی مطرح شده است. شخصی که از نجاست می‌ترسد و تا نجس شد حالت نگرانی او را فرامی‌گیرد، باید با آنچه که از آن ترسیده مواجه شود؛ چراکه رنج خود این ترس، بیشتر از مواجهه با امری است که از آن می‌ترسد.

۲. کاهش‌دهی نگرانی‌های مربوط به طهارت

در منابع اسلامی برای کم کردن تشریفات وسواسی مربوط به طهارت گرفتن، روی اعتنا نکردن تأکید شده است (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۳۵۸؛ طبرسی، ۱۳۸۵، ص ۵۵). شیطان بعضی وسواس را در دل شخص می‌افکند و خاطر او را مشوش می‌سازد. درمان‌جو نیایستی مشغول جواب و ردّ شیطان و معارضه او گردد، بلکه به همان یقین سابق خود اکتفا نموده و معتقد باشد که این توهمات و وسواس‌ها از شیطان است و اعتباری به آنها نیست.

اگر درمان‌جو بخواهد مشغول مجاهده با شیطان شود، شیطان به رغبت می‌افتد و وسوسه را بیشتر می‌کند، اما اگر شخص چندین دفعه اعتنا نکند و به آنچه از شرع رسیده اکتفا کند، شیطان از او دست برمی‌دارد (نراقی، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۶۲۸). امام صادق علیه السلام در پاسخ به سؤال از تکلیف کسی که در تعداد رکعات نمازش زیاد شک می‌کند؛ به طوری که اصلاً نمی‌داند چند رکعت خوانده و چند رکعت باقی مانده است، فرمود: «باید نمازش را اعاده کند» (زراره و ابوبصیر می‌گویند): عرض کردیم: زیاد شک می‌کند؛ به طوری که هرچه هم اعاده کند باز شک می‌کند. امام علیه السلام فرمود: «به شک خود اعتنایی نکند (و به نمازش ادامه دهد)». سپس فرمود: «با شکستن نماز، شیطان پلید را به خودتان عادت ندهید که با این کار او را به طمع اندازید (که هر لحظه سراغ شما بیاید و وسوسه‌تان کند)؛ زیرا شیطان خبیث است و به آنچه عادتش دهند، عادت می‌کند، پس هریک از شما به شک خود اعتنا نکند و نمازش را زیاد نشکند؛ چون اگر چند مرتبه به شک خود اعتنا نکرد، دیگر دچار شک نخواهد شد». زراره می‌گوید: حضرت سپس فرمودند: «شیطان پلید می‌خواهد مطاع باشد، لذا اگر نافرمانی شود دیگر به طرف کسی از شما نمی‌آید» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۳، ص ۳۵۸). اگرچه ظاهر این روایت در مورد نماز وارد شده است، ولی علتی که در روایت آمده است، یعنی «زیرا شیطان خبیث است و به آنچه عادتش دهند، عادت می‌کند»، فقط مختص به نماز نیست و قابلیت تعمیم به غیرنماز و از جمله طهارت را هم دارد، لذا در اینجا هم می‌توان به کلام حضرت استناد کرد.

بنابراین بی‌اعتنایی اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد؛ چراکه در واقع تلاش و فعالیت خود وسواسی و مبارزه منفی است و وسوسه را از بین می‌برد. پس اگر در طهارت و نجاست دچار وسواس است، باید نسبت به این موضوع بی‌اعتنا شود؛ مثلاً اگر دست او نجس شد، همین مقدار که زیر شیر گرفت، آن را پاک بداند و شست‌وشو را ادامه ندهد (مظاهری، ۱۳۹۲، ص ۳۳).

مرحله پنجم؛ اصلاح سوگیری قوه عاقله

عقل پیوسته انسان را به سوی حق دعوت می‌کند. امام علی علیه السلام فرمودند: «آن‌کس که از عقل نصیحت خواهد، به او خیانت نمی‌کند» (سید رضی، ۱۳۹۳، ص ۴۹۸-۴۹۹)؛ چراکه راهش با راه دین هماهنگ است. هوی هم که در مقابل عقل آمده است در مقابل حق است و راه‌های آن بسیار زیاد است که در یک جمله می‌توان گفت: «هر افراط و تفریطی، خروج از راه حق و پیروی هوی و باطل است».

یکی از مصادیق این پیروی هوی که مربوط به افراط در استفاده از قوه عاقله است، «جربزه» نام دارد که عاملی است که سبب می‌شود شخص وسواسی به وسواس‌هایی که از ناحیه شیطان صادر می‌شود حساسیت نشان دهد (نراقی، ۱۳۷۷، ص ۹۰). بنابراین یکی از عواملی که سبب ایجاد اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست می‌باشد همین حالت و عادت افراطی ذهن در قوه عاقله است.

برای درمان این عادت ذهنی و ایجاد حالت اعتدال در عملکرد قوه عاقله فنونی در منابع اسلامی ذکر شده است که به بعضی از آنها اشاره می‌شود. این فنون مربوط به مرحله چهارم شکل‌گیری اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی، یعنی «مرحله تمایل به وسواس‌ها» می‌باشد.

۱. وادارسازی نفس

شخص گرفتار به این اختلال باید بداند آنچه سبب ایجاد حساسیت بیجا نسبت به وظایف شرعی در اوست، همین حالت سوگیری افراطی در افکار است که بعضی از علمای اخلاق نام آن را «جربزه» نهادند (نراقی، ۱۳۷۷، ص ۸۹-۹۰). برای درمان این حالت می‌توان از فنی که از ضمیمه دو دسته روایات به دست می‌آید استفاده کرد. در یک دسته از روایات سفارش به وادارسازی نفس شده است. امام صادق علیه السلام فرمودند: «خودت بار خودت را بر دوش کش که اگر چنین نکنی دیگری خودش را به خاطر تو به زحمت نمی‌اندازد» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۲، ص ۴۵۴)؛ و در دسته دیگری از روایات کم کردن زیادی افکار را سبب رسیدن به حالت اعتدال فکری بیان کرده است. امام علی علیه السلام می‌فرمایند: «کسی که از زیادی خودداری کند، اندیشه‌اش به سمت عقول عدول می‌کند» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۴۷۶). ظاهر روایت دلالت دارد که کم کردن زیادی در اندیشه انسان اثر دارد. در این روایت زیادی اطلاق دارد و اعم از زیادی فکر، رفتار و سخن انسان است؛ بنابراین از روایت استفاده می‌شود که کنترل زیادی افکار در اندیشه انسان اثر می‌گذارد و فکر انسان در محور عقل قرار می‌گیرد. جمع بین این دو دسته روایات ما را به این فن مهم می‌رساند که با وادار کردن خود بر ترک زیادی افکار می‌توان عادت سوگیری فکری و حالت جربزه را برطرف کرد.

۲. مراقبت از ذهن

باید مراقبت مستمر از سوگیری ذهن خود داشته باشد (فقیهی، ۱۳۸۹، ص ۳۳). در ابتدای این فن باید با خود مشارطه کند؛ یعنی هر روز صبح یکی از تعقیب‌های نمازش این باشد که با خود شرط کند که امروز طبق سوگیری ذهنش عمل نمی‌کند و طبق آنچه در شرع مقدس آمده و بزرگان دین با استدلال فرموده‌اند عمل می‌کند؛ در مرحله بعد، در طول روز مراقب خود باشد که به شرطی که با خود کرده وفادار بماند؛ از این رو به این فن، فن «مراقبه» می‌گویند؛ زیرا باید مراقب خود باشد، آن زمانی که ذهنش می‌خواهد سوگیری کند همان عملی را انجام دهد که مرجع تقلیدش می‌گوید، همان چیزی که متعارف مردم انجام می‌دهند، نه آن چیزی که ذهن سوگیرش دستور می‌دهد. امام علی علیه السلام فرمودند: «سزاوار است انسان بر خویشتن مسلط و همیشه مراقب قلب خود و نگاهدار زبان خویش باشد!» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۵)؛ در مرحله آخر، شب هنگام، وقت خواب با خودش محاسبه کند که زمین خورده است یا نه؟ توانسته جلوی سوگیری ذهنش را در طول روز بگیرد یا نه؟ اگر زمین نخورده است خدا را شاکر باشد، ولی اگر دید در طول روز زمین خورده، توبه کند و نفسش را ملامت کند که چرا شکست خورده است؟ امام علی علیه السلام فرمودند: «کسی که نفس خود را محاسبه کند بر عیب‌های خود آگاه شود، و علم او به گناهانش احاطه یابد، و از خدا گذشتن از گناهانش را طلب کند و عیب‌هایش را اصلاح کند» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۶). در هر روز این مراحل را دنبال کند تا به مرور زمان، این عادت و حالت ذهنی برطرف شود (مظاهری، ۱۳۹۲، ص ۴۴).

۳. یادگیری علوم عقلی و تقویت تفکر

به نظر بعضی از علمای اخلاق اسلامی در تعلم علوم تعلیمی، مانند حساب، هندسه و هیئت، در حصول استقامت ذهن اثر تمام است، و بسیار کم اتفاق می‌افتد که کسی در این علوم «صاحب‌ید» باشد، ولی سلیقه او مستقیم و ذهن او «قویم» نباشد (نراقی، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۹۰)؛ لذا تقویت ذهن به کمک این علوم فن دیگری است که برای جلوگیری از سوگیری فکر پیشنهاد می‌شود.

مرحله ششم: اصلاح رفتارهای وسواسی

از منابع اسلامی استفاده می‌شود که عمل و رفتار شخص بر روی قلبش اثر می‌گذارد، بلکه بالاتر، عمل و رفتار اثرپذیری را تشدید می‌کند (علی‌پور، ۱۳۹۴، ص ۱۳۳-۱۳۵). بنابراین در بحث وسواس - اجباری وقتی شخص اعمال اجباری مثل طهارت گرفتن را تکرار کرد، نسبت به انجام دوباره آن احساس شوق می‌کند و گویا میل به انجام دوباره تشدید می‌شود. این شوق و میل باعث می‌شود وقتی شخص دوباره در موقعیت وسواسی قرار گرفت با میل بیشتری به انجام تشریفات وسواسی در طهارت و نجاست بپردازد و همین مسئله است که سبب می‌شود چرخه وسواس - اجباری طهارت و نجاست ادامه یابد.

در منابع اسلامی برای کم کردن و جلوگیری از این تشریفات فنونی مطرح شده است که به آنها می‌پردازیم. باید توجه داشت که این فنون مربوط به مرحله پنجم از مراحل شکل‌گیری وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی، یعنی «مرحله انجام اعمال وسواسی» می‌باشد.

۱. وادار سازی نفس

فن «تحمیل به نفس» که در فنون مربوط به اصلاح سوگیری قوه عاقله بیان شد، برای کم کردن تشریفات وسواسی نیز قابل استفاده می‌باشد. اینکه شخص گرفتار به این اختلال خود را خواه یا ناخواه وادار کند که تشریفات وسواسی را انجام ندهد و بیشتر از آنچه شارع خواسته است به طهارت و رفع نجاست نپردازد، خود فنی است که برای کم کردن اعمال وسواسی قابل استفاده است که با کم شدن این اعمال وسواسی بالتبع تمایل و اشتیاق به تکرار این اعمال نیز کم خواهد شد. ادله این فن قبلاً ذکر شد.

۲. مراقبه

این فن نیز که در قسمت فنون مربوط به اصلاح سوگیری قوه عاقله مطرح گردید، از جمله فنونی است که برای کم کردن تشریفات وسواسی می‌تواند مؤثر باشد. تفاوت عمده با آنجا این است که تمرکز مراقبه در اینجا روی اعمال وسواسی است و در آنجا روی سوگیرهای ذهنی بود.

مرحله هفتم؛ استفاده از فنون ارتباطی

این مرحله آخر درمان است که در واقع از درمان‌جو خواسته می‌شود با افرادی که گرفتار اختلال وسواس هستند در حد ضرورت ارتباط داشته باشد و برعکس با افرادی که سالم‌اند بیشتر ارتباط داشته باشد. روشن است اجرای فنون و مراحل درمان به شدت بیماری و توانایی‌های درمانگر و درمان‌جو و همکاری و انجام تمرین توسط درمان‌جو بستگی دارد. بنابراین جلسات مشاوره و روان‌درمانی از ۱۰ تا ۱۵ جلسه قابل تغییر است.

اگرچه این فنون در چرخه وسواس - اجباری طهارت و نجاست جایگاهی ندارند، ولی می‌توانند به‌عنوان فنون کمکی مورد استفاده قرار بگیرند.

۱. فن عدم هم‌نشینی با اهل شک

همان‌گونه که در چرخه وسواس بیان گردید، وسوسه‌های شیطانی که آمد و شخص آنها را دنبال کرد، زمینه اختلال وسواس در انسان ایجاد می‌شود. بعضی افراد چون خود دچار وسواس هستند رویه خود و وسوسه‌های شیطانی را به دیگر افراد القا می‌کنند. رسول اکرم ﷺ فرمودند: «شیطان دو گونه است: شیطان جن که با «لا حول و لا قوة الا بالله» دور می‌شود و شیطان انس که با «صلوات بر محمد و آل محمد»

دور می‌شود» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۵، ص ۳۴۲). ظاهر روایت دلالت دارد بر اینکه بعضی افراد نقش شیطانی ایفا می‌کنند و مهم‌ترین کار شیطان را که وسوسه است انجام می‌دهد. لذا شخصی که گرفتار وسواس است باید از این‌گونه افراد که در دل او وسوسه و شک می‌اندازند بپرهیزد (رئوفی، ۱۳۸۷، ص ۳۸) تا از شر القائات شیطانی آنها در امان باشد و وسواس او شدیدتر نشود، و فکر نکند که وسواس آن شخص در دل او اثر ندارد؛ چراکه طبع انسان دزد است و اثر هم‌نشینی از اثر عطر سریع‌تر است.

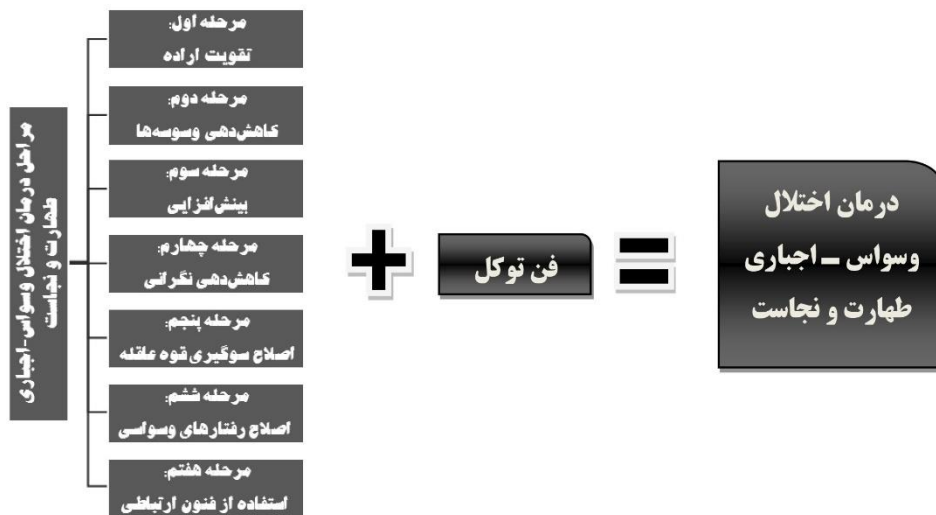
۲. هم‌نشینی با اهل یقین

رسول اکرم ﷺ فرمودند: «حکایت هم‌نشینی خوب مثل عطار است که اگر عطر خویش به تو ندهد بوی خوش آن در تو آویزد و حکایت هم‌نشینی بد مثل آهنگر است اگر شرار آتش آن تو را نسوزاند بوی بد آن در تو آویزد» (شعیری، بی‌تا، ص ۱۸۳). هم‌نشینی با افرادی که افکار سالمی دارند و دچار افراط‌کاری قوه عاقله و خطاهای فکری نیستند و اهل یقین‌اند، سبب می‌شود که کم‌کم شخص وسواسی از سلامت طبع آنها اثر پذیرد و حالش روبه بهبود رود (رئوفی، ۱۳۸۷، ص ۳۸). لذا اینکه در روایات سفارش به هم‌نشینی با بعضی از علما شده است از این باب است. امام موسی کاظم ﷺ فرمودند: «نزد هر عالمی ننشینید، بلکه نزد عالمی بنشینید که... شما را از شک به سوی یقین برد» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۱، ص ۲۰۵).

فن تکمیلی توکل

از روایات اهل بیت ﷺ استفاده می‌شود که جهت اینکه کاری به ثمره برسد دو چیز لازم است: یکی تلاش و کوشش و از طریق وسائط جلو رفتن و دوم توکل به خدا. در واقع این دو مسئله مکمل یکدیگر می‌باشند و کسی که صرفاً سراغ وسائط برود ممکن است به نتیجه نرسد و کسی هم که صرفاً سراغ توکل برود و وسائط را که خود خدای متعال به آنها اعتبار بخشیده است کنار بگذارد نیز ممکن است به نتیجه نرسد؛ بنابراین این دو قسمت مانند دو بال برای پرواز است که با فقدان یکی از آنها پروازی رخ نخواهد داد. امام صادق ﷺ فرمودند: «طلب روزی حلال را فرو مگذار که روزی حلال تو را در دین‌داری کمک می‌کند؛ و شترت را ببند و بر خدا توکل کن» (عاملی، ۱۴۰۴ق، ج ۱۷، ص ۳۴). اینکه در روایت آمده است: «شترت را ببند و بر خدا توکل کن»، اشاره به معنای درست «توکل» است؛ چون جهان را خداوند بر جریان اسباب قرار داده است و همان اسباب نیز به لطف او کارایی دارد؛ پس هم باید «شتر را بست» و هم «بر خدا توکل کرد».

فرد گرفتار به اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست باید توجه داشته باشد که تمام فنونی که تا اینجا بیان شد در واقع وسائلی هستند که به کار بستن آنها نصف درمان است و اکمال درمان به این است که از اول درمان تا آخر آن شخص توکل را فراموش نکند.



بحث و نتیجه‌گیری

روان‌شناسان برای درمان وسواس فونونی را مطرح کردند؛ از جمله روان‌شناسان رفتار درمانگر بر کاهش اضطراب مربوط به وسواس‌ها متمرکز بودند. نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش نیز با این مطلب که مورد تمرکز رفتاردرمانگران است مطابقت دارد. مرحله چهارم درمان که در این پژوهش ذکر شده، قریب به این مطلب و مربوط به کاهش نگرانی‌ها می‌باشد.

شناخت‌درمانگران معتقدند که افراد وسواسی افکار مزاحم را به‌گونه‌ای سوء تفسیر می‌کنند و در درمان از دو فن چالش با افکار وسواسی با استفاده از درمان منطقی - هیجانی ایس و چالش با افکار خودآیند منفی با استفاده از شناخت‌درمانی بک بهره می‌برند که نتایج این پژوهش از جهتی با فنون شناخت‌درمانگران مطابقت دارد و آن فنون مرحله بیش‌افزایی و مرحله اصلاح سوگیری قوه عاقله است، اما از جهتی دیگر شناخت‌درمانگران چون این افکار خودآیند منفی را از خود فرد می‌دانند آنها را طبیعی می‌دانند و راهی برای کاهش آنها ارائه نمی‌کنند، ولی نتایج این پژوهش نشان داد در منابع اسلامی این افکار همان وسوسه‌های شیطانی هستند که فونونی برای کاهش آنها مطرح شده است که همان فنون مرحله کاهش‌دهی وسوسه‌ها می‌باشند.

اندیشمندان اسلامی نیز برای پیشگیری و درمان وسواس فونونی مطرح کرده‌اند. مرحوم فیض کاشانی فنون حضور قلب در هنگام ذکر گفتن، مقابله به ضد، توقف، بستن درهای ورودی خواطر را مطرح می‌کند که این فنون شبیه فنون مربوط به مرحله اصلاح سوگیری قوه عاقله است که در این پژوهش مطرح شده است، البته فن آخر شباهتی با فنون مرحله دوم، یعنی کاهش‌دهی وسوسه‌ها دارد.

مرحوم ملامحمد مهدی نراقی به خواص بعضی میوه‌ها مانند انار در جهت درمان وسواس اشاره دارد که تحقیقات پژوهشگر نیز با این مطلب مطابقت دارد و در بحث کاهش‌دهی وسوسه‌ها در قسمت تغذیه مناسب به مصرف انار اشاره شد.

مرحوم مجلسی فن عزم را مطرح می‌کند که تحقیقات پژوهشگر نیز با این مطلب مطابقت دارد، مرحله اول درمان که با عنوان تقویت اراده است با این فن مرتبط است.

مرحوم احمد نراقی فنی ترکیبی از بصیرت‌دهی و تقویت ذهن، و فن عدم اعتنا را مطرح می‌کند که تحقیقات پژوهشگر دلالت دارد که فن بصیرت‌دهی که ایشان مطرح کردند شباهت زیادی با مرحله بینش‌افزایی در این پژوهش دارد. هرچند از نظر محتوا تفاوت‌هایی وجود دارد، اما تقویت ذهن نیز شباهتی با مورد تقویت تدبیر و تعقل در مرحله تقویت اول دارد. فن عدم اعتنا نیز با فن کاهش‌دهی نگرانی‌های مربوط به طهارت که در مرحله چهارم درمان مطرح شد مطابقت دارد.

مرحوم امام خمینی^ع فن استفاده از سیره برای بصیرت‌دهی در مقابله با وسواس، اعتماد دادن به مراجع که درمان حتمی است، بینش‌دهی به شخص که بیمار است و پناه بردن به خدا و توکل را مطرح می‌کند که نتایج این پژوهش هم با این فنون مطابقت دارد؛ چون عمده در فنون مطرح‌شده توسط امام^ع بینش‌افزایی و توکل است که بینش‌افزایی در مرحله اول و سوم این درمان و توکل به‌عنوان فن تکمیلی این درمان مورد استفاده قرار گرفته است.

ناروئی نصرتی «طرح جامع خودیابی اسلامی در درمان وسواس - ناخودداری» را مطرح می‌کند که نتایج این پژوهش نیز با این طرح مطابقت دارد؛ چون به نظر می‌رسد اساس این طرح جامع به عدم اعتنا که در مرحله کاهش‌دهی نگرانی‌های ناشی از برخورد با نجاست مطرح شده است شباهت دارد.

اندیشمندان مسلمان دیگر هم فنونی را مطرح کردند که از باب اختصار به آنها پرداخته نشد. علاوه بر نتایج مذکور، به نظر می‌رسد که در پژوهش‌های روان‌شناسان با دیدگاه‌های مختلف و نیز اندیشمندان اسلامی هیچ‌کدام به‌طور خاص به نمود طهارت و نجاست نپرداختند و صرفاً فنونی را جهت درمان تمام نمودهای اختلال وسواس - اجباری مطرح کردند، اما این پژوهش صرفاً به نمود خاص طهارت و نجاست پرداخته است و فنون مطرح‌شده در آن ناظر به همین نمود می‌باشد.

هرچند غالب اندیشمندان اسلامی متأثر از تعالیم دین اسلام هستند و بسیاری از فنونی که در درمان این اختلال مطرح کردند برگرفته از منابع اسلامی است، ولی در اکثر آنها به این مسئله تصریحی نکردند و اصلاً خود ایشان هم چنین ادعایی ندارند. وجه تمایز دیگر این پژوهش این است که فنون متعددی جهت درمان اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست از منابع اسلامی استخراج شد.

ویژگی دیگر این پژوهش در تعدد فنون مطرح شده می‌باشد. درحالی که در نظریات روان‌شناختی و در تلاش‌های اندیشمندان اسلامی یک یا چند فن بیشتر مطرح نشده است، در این پژوهش فنون متعددی از منابع اسلامی استخراج شده است که با انسجام‌بخشی به این فنون، مراحل درمانی این اختلال طراحی شد.

منابع

- آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۷۸). *تصنیف غررالحکم و دررالکلم*. تحقیق: مصطفی الدرایتی و حسین الدرایتی. قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی.
- ابن بابویه، محمد بن علی (شیخ صدوق) (۱۴۰۶ق). *ثواب الأعمال و عقاب الأعمال*. قم: دار الشریف الرضی للنشر. اسلامی‌نسب، علی (۱۳۸۷). *راهنمای عملی درمان وسواس برای وسواسی‌ها*. تهران: شفابخش.
- استکتی، گیل و پیگت، تریزا (۱۳۸۹). *اختلال وسواس (جدیدترین راهبردهای ارزیابی و درمانی)*. ترجمه حبیب‌الله قاسم‌زاده. تهران: ارجمند.
- ارگانی بهبهانی، محمود (۱۳۷۹). *شناخت و درمان وسوسه و وسواس در اسلام*. قم: مجمع ذخائر اسلامی.
- انجمن روان‌پزشکی آمریکا (۱۳۹۴). *راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (وبیرایش پنجم) [DSM-5]*. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران: روان.
- برقی، احمد بن محمد بن خالد (بی‌تا). *المحاسن*. محقق: جلال‌الدین محدث. قم: دار الکتب الإسلامیه.
- تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶). *غررالحکم و دررالکلم*. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- پادمال، دسیلوا و راجمان، استانلی (۱۳۸۵). *حقایق درباره اختلال وسواس*. ترجمه رضا شاپوریان. تهران: رشد.
- حجازی شهرزائی، سیدمهدی (۱۳۶۶). *الوسواس و علاجه*. قم: مؤلف.
- خمینی، سیدروح‌الله (۱۳۷۸). *آداب الصلاة*. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- خمینی، سیدروح‌الله (۱۳۷۸). *سر الصلاة*. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- خمینی، سیدروح‌الله (۱۳۷۸). *شرح چهل حدیث*. تهران: مؤسسه تنظیم و نشر آثار امام خمینی.
- رتوفی، مرتضی (۱۳۸۷). *وسواس*. قم: قدس.
- رضازاده، زهرا و زرانی، فریبا (۱۴۰۱). *اختلال وسواس - جبری و مسائل فرهنگی مرتبط با آن در ایران: مرور نظام‌مند*. *رویش روان‌شناسی*، ۱۱(۲)، ۵۸-۴۵.
- زمانی، مصطفی (۱۳۸۷). *وسواس (پیدایش، رشد، علاج)*. قم: برگ شقایق.
- سید رضی، محمد بن حسین (۱۳۹۳). *نهج البلاغه*. ترجمه محمد دشتی. قم: امیرالمؤمنین.
- شاکر اردکانی، سیداسماعیل (۱۳۸۴). *نکته‌هایی درباره وسواس و راه درمان آن*. قم: فرهنگ اهل بیت.
- شبر، سیدعبدالله (۱۳۷۸). *الاخلاق*. ترجمه محمدرضا جباران. قم: هجرت.
- شعیری، محمد بن محمد (بی‌تا). *جامع الأخبار*. نجف: حیدریه.
- صالح مدرسه‌ای، فاطمه (۱۳۷۷). *یاد خدا آرامش بخش دل‌ها (نگاهی به وسوسه و وسواس)*. قم: حضور.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۴). *المیزان فی تفسیر القرآن*. ترجمه سیدمحمدباقر موسوی همدانی. قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۹۲ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*. بیروت: اعلمی.
- طبرسی، علی بن حسن (۱۳۸۵). *مشکاة الانوار*. نجف: کتابخانه حیدریه.
- طریحی، فخرالدین بن محمد (۱۳۷۵). *مجمع البحرین*. تهران: مرتضوی.
- فقیهی، علینقی (۱۳۸۹). *با وسواسم چه کنم؟*. قم: سماء‌قلم.

- فیض کاشانی، ملامحسن (۱۴۱۷ق). *محنة البيضاء*. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- قمی، علی بن ابراهیم (۱۴۰۴ق). *تفسیر قمی*. قم: دارالکتاب.
- حسن زاده آملی، حسن (۱۳۷۶). *نور علی نور*. قم: تشیع.
- حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق). *وسائل الشیعه*. قم: آل البیت علیه السلام.
- علی پور، حسین (۱۳۹۴). *بررسی اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست و راهکارهای درمانی آن بر اساس منابع اسلامی*. پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره و راهنمایی. جامعه المصطفی العالمیه - آموزش عالی اخلاق و تربیت قم.
- علی پور، حسین؛ نارویی نصرتی، رحیم و احمدی، محمدرضا (۱۳۹۸). *شکل گیری اختلال وسواس - اجباری طهارت و نجاست بر اساس منابع اسلامی*. *اسلام و پژوهش های روان شناختی*. ۵(۱)، ۲۸-۲۷.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵). *الکافی*. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۴ق). *بحار الانوار*. لبنان: الوفاء.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۸۸). *مجموعه آثار حضرت آیت الله مصباح (مشکات)*، معارف قرآن: *خدشناسی، کیهان شناسی، انسان شناسی*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- مصطفوی، حسن (۱۳۶۰). *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*. تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۸). *مقدمه ای بر جهان بینی اسلامی (۴)*: انسان در قرآن. تهران: صدرا.
- مظاهری، حسین (۱۳۹۲). *راهکارهای عملی درمان وسواس به انضمام احکام و استفتائات*. قم: مؤسسه فرهنگی مطالعاتی الزهراء علیه السلام.
- معتدی، مهدی (۱۳۸۸). *نجات از وسواس و شیطان*. قم: نهاوندی.
- نارویی نصرتی، رحیم (۱۳۸۸). *اثربخشی روش درمانگری خودیابی اسلامی در درمان وسواس ناخودداری*. رساله دکتری. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- نراقی، محمدمهدی (۱۳۸۷). *جامع السعادات*. قم: اسماعیلیان.
- نراقی، ملاحمد (۱۳۷۷). *معراج السعاده*. قم: دارالپنجره.
- نوری، حسین بن محمدتقی (۱۴۰۸ق). *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*. قم: مؤسسه آل البیت علیه السلام.
- همتی، مجید (۱۳۸۹). *اعتماد به نفس کودک من*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- هندی، علاءالدین علی متقی بن حسام الدین (۱۴۰۹ق). *کنز العمال فی سنن الاقوال و الافعال*. بیروت: الرساله.

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

سال یازدهم، شماره اول، پیاپی ۲۳، بهار و تابستان ۱۴۰۴ (ص ۱۱۵-۱۳۱)

اثربخشی فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر خویشتن‌داری، مهربانی و همدلی نوجوانان

The Effectiveness of Moral Virtues Based on Psychodrama in Enhancing Self-Control, Kindness, and Empathy among Adolescents

مطهره حسین‌پور / دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی مثبت‌گرا - اسلامی، واحد ناین، دانشگاه آزاد اسلامی، ناین، ایران.
کهر شهناز خالقی‌پور / دانشیار گروه روان‌شناسی، واحد ناین، دانشگاه آزاد اسلامی، ناین، ایران.

Motahare HoseinPour / Master's student in Islamic Positive Psychology, Nae.C., Islamic Azad University, Naein, Iran

Shahnaz Khaleghipour / Associate Professor, Department of Psychology, Nae.C., Islamic Azad University, Naein, Iran
Sh.Khaleghipour@iau.ac.ir

Abstract

The present study investigated the effectiveness of teaching moral virtues based on psychodrama on self-restraint, kindness, and empathy in adolescents. The research method was a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The statistical population consisted of all male adolescent students aged 13-15 in Isfahan in the year 2023, from which 30 participants were purposefully selected from schools in Isfahan and assigned to experimental and control groups. The experimental group underwent training in moral virtues based on psychodrama over 8 sessions of 100 minutes each. Standardized questionnaires on self-control, kindness, and empathy were used to measure the research variables. The data were analyzed using the analysis of covariance method. The results showed that the training had a significant positive effect on increasing self-control, kindness, and empathy in adolescents.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر ارتقای خویشتن‌داری، مهربانی و همدلی در نوجوانان انجام شد. این مطالعه به روش نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و گروه کنترل صورت گرفت. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان پسر ۱۳-۱۵ ساله شهر اصفهان در سال ۱۴۰۲ بود که از میان آنها ۳۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جای داده شدند. گروه آزمایش در ۸ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای تحت آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری قرار گرفت. برای سنجش متغیرهای پژوهش از پرسش‌نامه‌های استاندارد خویشتن‌داری، مهربانی و همدلی استفاده شد. داده‌ها با روش تحلیل کواریانس مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد آموزش مذکور تأثیر مثبت و معناداری بر افزایش خویشتن‌داری، مهربانی و همدلی در نوجوانان دارد.

Key words: moral virtues, psychodrama, self-restraint, kindness, empathy.

کلیدواژه‌ها: فضیلت‌های اخلاقی، روان‌نمایشگری، خویش‌داری، مهربانی، همدلی.

مقدمه

تحول اخلاقی و ارزشی در نوجوانان بیش از هر دوره دیگری است. رشد سریع شناختی در نوجوانان باعث می‌شود که فرد بهتر بتواند درباره مسائل اخلاقی و ارزشی قضاوت کند و در برخورد با این مسائل واکنش دقیق‌تر و پیچیده‌تری نشان دهد. همچنین تحولات وسیع عاطفی و اجتماعی و مواجهه نوجوانان با مقتضیات زندگی و انتظارات والدین و دوستان و اطرافیان و تجارب تازه‌ای که در مناسبات اجتماعی و فرهنگی خود کسب می‌کنند، درگیری آنان را با فضیلت‌های اخلاقی و ارزشی بیشتر می‌کند و زمینه‌های رشد آنان در این امور را گسترش می‌دهد؛ از این رو در این پژوهش به بررسی اثربخشی آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر خویش‌داری، مهربانی و همدلی در نوجوانان پرداخته شد. در این پژوهش مبانی نظری و تئوریک موجود، راجع به مسئله و نیز تحقیقات انجام‌شده در این چارچوب، مرور می‌شود. «فضیلت» نوعی خصلت شخصیتی مطلوبی است که به منش اخلاقی نیز شناخته می‌شود. سعادت‌گرایان در تبیین مفهوم «فضیلت» بر اموری از قبیل «صفت درونی»، «عادت و تمرین»، «انگیزه» و «پایه‌ای بودن برخی خصایص انسانی نظیر مراقبت» تأکید می‌کنند. مهم‌ترین تفاسیر اخلاق فضیلت در سه دسته سعادت‌گرا، فاعل مینا و اخلاق مراقبت قرار دارند. تأکید بر منش فضیلت‌مندانه فاعل اخلاقی، تقدم مفاهیم خوب و بد بر مفاهیم باید و نباید، اهمیت دادن به اموری نظیر انگیزه‌ها و اندیشه‌های باطنی، توجه به نقش اسوه‌های اخلاقی و عینی دانستن فضایل اخلاقی از مهم‌ترین شاخصه‌های فضیلت‌گرایی است (میراحمدی، ۱۴۰۰).

تبیین مفهومی فضیلت در معنای اخلاقی آن بسیار مشکل است. در هریک از این تعاریف، به عنصر ویژه‌ای توجه بیشتری شده است. عناصر و ویژگی‌های بیان‌شده در تبیین مفهومی «فضیلت» عبارت‌اند از: «ملکه شدن و حالت ثابت داشتن»، «عادت، مهارت و استعداد ذاتی بودن»، «ملکه عقلانی بودن»، «ملکات انگیزشی بودن» و «ستایش‌آمیز بودن الفاظی که بر آن دلالت دارند». هرچند ممکن است فضیلت به نوعی مشتمل بر همه این عناصر باشد، ولی هیچ‌یک به تنهایی نمی‌تواند مفهوم «فضیلت» را تبیین کند. تبیین مفهومی فضیلت در معنای اخلاقی آن، به نوعی وابسته به تعریفی است که از اخلاق فضیلت می‌شود. می‌توان با توجه به تعدد قرائت از فضیلت‌گرایی اخلاقی، توصیف‌های متعددی از فضیلت ارائه کرد. به‌عنوان مثال، برخی نگاهی نتیجه‌گرایانه و برخی نگاهی میناگرایانه به فضیلت دارند. با این همه، می‌توان مدعی شد عموم تقریرهای اخلاق فضیلت، بر اینکه فضیلت نوعی خصلت‌منشی

مطلوب و قابل تحسین است، اتفاق نظر دارند. از این جهت، به نظر می‌رسد مفهوم «فضیلت»، مفهومی است که تا حد زیادی روشن است و در اینکه فضیلت نوعی منش اخلاقی پسندیده است، ابهامی وجود ندارد (داوودی، موسوی و صالحیان، ۱۴۰۱).

با توجه به مبانی نظری مطرح‌شده در زمینه پرورش فضیلت‌های اخلاقی در نوجوانان، و نیز با در نظر گرفتن آسیب‌های اجتماعی متعدد که جامعه ما با آنها مواجه است و نسل آینده کشور را تهدید می‌کند، پرداختن به تربیت و پرورش فضیلت‌های اخلاقی در نوجوانان ضرورتی جدی و فراگیر دارد و باید مورد توجه اقشار مختلف جامعه قرار گیرد. این پژوهش به بررسی آموزش فضیلت‌های اخلاقی و تبیین آنها و در نهایت به بررسی اثربخشی آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر خویش‌داری، مهربانی، همدلی در نوجوانان می‌پردازد. همچنین استفاده از برنامه‌های درسی مسئله‌محور یا روش حل مسئله، نه تنها موجب دستیابی دانش‌آموزان به مجموعه‌ای از هدف‌های ناظر بر رشد عقلانی می‌شود، بلکه حل مسئله به صورت گروهی، بستری مناسب برای دستیابی به بسیاری از هدف‌های ناظر به تربیت اخلاقی؛ مانند مسئولیت‌پذیری، رعایت حقوق دیگران، ارزش‌گذاری به کار دیگران و در نظر گرفتن عدالت در بحث و گفت‌وگو خواهد بود. همچنین آنچه معلم در زمینه تعلیمات شاگردان درباره اظهارنظرها و قضاوت‌ها، در ارزش‌سنجی کار شاگردان و فعالیت‌های گروهی انجام می‌دهد، جنبه اخلاقی دارد.

دوره نوجوانی، حساس‌ترین، پرنرزی‌ترین و گران‌بهارترین مرحله زندگی هر فرد به‌شمار می‌رود. امام صادق علیه السلام در این باره می‌فرماید: «عَلَيْكَ بِالْحَدَاثِ فَإِنَّهُمْ أَسْرَعُ إِلَى كُلِّ خَيْرٍ»؛ نوجوانان را دریاب؛ زیرا آنان سریع‌تر به کارهای نیک روی می‌آورند (کلینی، ۱۳۸۴، ج ۸، ص ۹۳، ح ۶۶).

نوجوان، فردی است که از دوران کودکی فاصله گرفته، اما هنوز به مرحله بزرگسالی وارد نشده است. این دوره، مرحله‌ای پرتلاطم از زندگی انسان است که با فراز و نشیب‌های متعدد همراه است. رشد جسمانی و روانی در این دوره با سرعتی چشمگیر رخ می‌دهد و تنوع در تمایلات، گرایش‌ها، استقلال‌طلبی و بی‌ثباتی در نقش و شخصیت از ویژگی‌های بارز آن محسوب می‌شود. در این مرحله، توانمندی‌های ذهنی و خلاقیت‌های فرد شکوفا می‌گردد. با این حال، به دلیل ویژگی‌های خاص این دوره، نوجوان در معرض آسیب‌پذیری‌های روانی و اجتماعی بیشتری قرار دارند. نوجوانی همچون شمشیری دو لبه است؛ یک لبه آن زمینه‌ساز خلاقیت‌ها و آفرینش‌های علمی، هنری و اجتماعی است و لبه دیگر می‌تواند منجر به انحرافات اخلاقی و اجتماعی شود (حسینی و همکاران، ۱۳۹۸).

از سوی دیگر، نحوه پاسخ‌گویی به نیازهای متنوع نوجوانان از حساسیتی ویژه برخوردار است؛ به‌گونه‌ای که بخش عمده‌ای از اختلالات رفتاری و انحرافات اخلاقی نوجوانان در خانه، مدرسه و اجتماع

را می‌توان در کیفیت روابط آنان با بزرگسالان ریشه‌یابی کرد. نوجوانان تمایل دارند با فاصله‌گیری از خانواده، تکیه گاهی امن و قابل اعتماد بیابند؛ تکیه گاهی که بتوانند با آرامش به آن اعتماد کنند. آنان با ورود به اجتماع، در پی رضای حس استقلال‌طلبی خود هستند و به نوعی پایان دوران کودکی را اعلام می‌دارند. نوجوانان در تلاش‌اند تا تصورات و تخیلات خود را به واقعیت تبدیل کرده و با انرژی سرشار خود در خدمت جامعه قرار گیرند (میرزایی و همکاران، ۱۳۹۸).

مفهوم خویش‌داری نخستین‌بار توسط «اشنایدر» در سال ۱۹۷۴ مطرح شد. او این ویژگی را میزان انعطاف‌پذیری یا پایداری فرد در موقعیت‌های اجتماعی دانست. بر اساس دیدگاه‌های روان‌شناختی، خویش‌داری به معنای توانایی فرد در تنظیم رفتار، هیجانات و واکنش‌های خود در موقعیت‌های مختلف اجتماعی و فردی است. این ویژگی در افراد به‌صورت طیفی وجود دارد و می‌تواند در زمینه‌های مختلف مانند کنترل هیجانات، تکانه‌ها، یا رفتارهای اجتماعی، شدت و ضعف متفاوتی داشته باشد (گروند و کارستنس، ۲۰۱۹).

برخی افراد در موقعیت‌های اجتماعی، رفتار خود را با هنجارها و انتظارات محیطی هماهنگ می‌کنند و در تنظیم ظاهر و واکنش‌های خود دقت بیشتری دارند. در مقابل، برخی دیگر ترجیح می‌دهند احساسات و باورهای درونی خود را بدون فیلتر اجتماعی بیان کنند. این تفاوت‌ها به معنای «خوب» یا «بد» بودن نیست، بلکه نشان‌دهنده سبک‌های متفاوت تنظیم خود در تعامل با محیط است. خویش‌داری افراد تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند ویژگی‌های شخصیتی، تجربه‌های تربیتی، سطح هوش هیجانی و شرایط محیطی قرار دارد (برنسکر و بکر، ۲۰۲۱).

هافمن (۲۰۰۰) همدلی را به‌عنوان واسطه‌ای بنیادین در شکل‌گیری رفتارهای جامعه‌پسند معرفی می‌کند. مدل تحولی او شامل سه مؤلفه شناختی، عاطفی و انگیزشی است و تأکید دارد که پاسخ‌های همدلانه به پریشانی دیگران، محرکی برای بروز رفتارهای نوع‌دوستانه محسوب می‌شوند. در این چارچوب، همدلی به‌عنوان پاسخ عاطفی جانشین تعریف می‌شود؛ یعنی واکنشی هیجانی که بیشتر با وضعیت فرد دیگر تناسب دارد تا با وضعیت خود شخص. نقش‌پذیری شناختی نیز در این مدل، به‌عنوان ابزاری برای تجربه مؤثر عاطفی عمل می‌کند. اگرچه در نسخه اولیه مدل (۱۹۸۲) تأکید بیشتری بر مؤلفه عاطفی وجود داشت، اما هافمن تصریح می‌کند که هر دو مؤلفه شناختی و عاطفی در فرایند همدلی به‌طور هم‌زمان درگیر هستند (باتسون، ۲۰۱۱).

مهربانی به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی، نقش محافظتی مهمی در ارتقای انعطاف‌پذیری هیجانی ایفا می‌کند. در سال‌های اخیر، رویکردهای درمانی متعددی با هدف تقویت مهربانی و شفقت به خود توسعه یافته‌اند. در روان‌شناسی بودایی، باور بر این است که شفقت به خود موجب افزایش مراقبت از

خویش‌داری، آگاهی نسبت به هیجانات، پذیرش بدون داوری نسبت به نابسندگی‌ها و شکست‌ها، و درک این نکته می‌شود که تجارب فردی بخشی از تجربه مشترک انسانی هستند. دلسوزی به خود همچنین به ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی مانند خودمختاری، شایستگی و ارتباط اجتماعی کمک می‌کند. افراد دارای سطح بالای دلسوزی به خود، از مهارت‌های مقابله‌ای هیجانی مؤثرتری برخوردارند، توانایی بیشتری در بازسازی خلقی حالات منفی دارند، و در مواجهه با رویدادهای ناخوشایند، تاب‌آوری هیجانی بیشتری نشان می‌دهند. این افراد کمتر دچار نشخوار ذهنی می‌شوند و در برابر چالش‌های هیجانی، جسارت و پایداری بیشتری از خود بروز می‌دهند (اوستین و همکاران، ۲۰۲۳).

روان‌نمایشگری یکی از شیوه‌های درمان گروهی است که به فرد کمک می‌کند تا ابعاد روان‌شناختی مسائل خود را نه تنها از طریق گفت‌وگو، بلکه با به نمایش درآوردن آنها بازنگری و کشف کند. این رویکرد با بهره‌گیری از تصویرسازی ذهنی، تخیل، حرکات بدنی و پویایی گروه، ترکیبی از هنر، بازی، حساسیت هیجانی و تفکر روشن را در فرایند درمان به کار می‌گیرد. روان‌نمایشگری با تسهیل در رهاسازی هیجانات سرکوب‌شده، به افراد کمک می‌کند تا رفتارهای مؤثرتر و نقش‌های جدید را تجربه کنند، راه‌حل‌های ناپیدای تعارضات را کشف نمایند، و درک عمیق‌تری از خود به دست آورند. برخلاف درمان‌های فردی که عمدتاً بر گفت‌وگوی مستقیم میان درمانگر و درمان‌جو تمرکز دارند، روان‌نمایشگری به رفتار، هیجان و تعاملات اجتماعی نیز توجه ویژه دارد (چراغی و نعمت‌طوسی، ۱۳۹۹).

در این شیوه درمانی، اندیشه، هیجان و رفتار به صورت درهم‌تنیده به سطح آگاهی می‌آیند و امکان بررسی ارتباط متقابل یا تناقض میان آنها فراهم می‌شود. هدف اصلی، ایجاد سازگاری و تلفیق میان این سه مؤلفه است. روان‌نمایشگری با طرح مسئله از سوی درمان‌جو، می‌تواند به آشکارسازی هریک از حوزه‌های هیجانی، شناختی یا رفتاری بپردازد. به عبارت دیگر، این روش درمانی قادر است با توجه به نیازهای فرد، بر یکی یا همه قلمروهای روان‌شناختی، هیجانی و روابط بین‌فردی تمرکز کند (تریدول و دارتنل، ۲۰۱۹).

پرورش فضیلت‌های اخلاقی امری آموختنی است و نوجوانان با بهره‌گیری از آن در برابر آسیب‌های روانی و اجتماعی مصون می‌مانند. این مهم، یکی از وظایف اساسی اما تا حدی فراموش‌شده والدین محسوب می‌شود. طبیعی است که هر اقدام تربیتی، اگر در زمان مناسب و با شیوه‌ای صحیح انجام پذیرد، پیامدهای مطلوبی خواهد داشت. دوران نوجوانی بهترین دوره برای شکل‌گیری شخصیت اخلاقی است؛ چراکه نوجوانان آمادگی ذهنی و عاطفی بالایی دارند و تأثیر تربیتی در این دوره عمیق و ماندگار خواهد بود. درحالی‌که صفات منفی در بزرگسالی به بخشی از شخصیت تبدیل می‌شود و تغییر آن دشوار است، در نوجوانی همچون نهالی تازه می‌توان مسیر انحراف را اصلاح و به سوی رشد هدایت کرد (بوربا، ۱۳۹۸).

برای برقراری ارتباط مؤثر با دیگران، توانایی درک احساسات آنان ضروری است؛ مفهومی که همدلی آن را دربر می‌گیرد. همدلی باعث می‌شود فرد نسبت به نیازهای دیگران حساس‌تر باشد و تمایل بیشتری برای کمک به آنان از خود نشان دهد. رفتارهای توأم با عطفوت، کاهش رنج‌های عاطفی و احساس مسئولیت نسبت به دیگران از نشانه‌های بارز همدلی هستند. در مهربانی، توجه به رفاه و آرامش دیگران جایگزین خودمحوری می‌گردد. این ویژگی فرد را به یاری‌رسانی و دلسوزی نسبت به دیگران سوق می‌دهد و روحیه‌ای مشارکت‌جو و نوع‌دوست در او شکل می‌دهد. در بردباری، توانایی پذیرش عقاید متفاوت و تعامل غیرارزشی با دیگران تقویت می‌شود و فرد در ارتباط با دیگران از تعادل بیشتری برخوردار می‌گردد (ویتنبرگ، ۲۰۱۶).

خویشتن‌داری یا مهار نفس به‌عنوان بنیان اعتمادبه‌نفس مطرح است و فرد را قادر می‌سازد رفتار خود را کنترل کرده و با واقعیت تطبیق دهد. این ویژگی از طریق آموزش و تمرین به‌دست می‌آید و یکی از مهارت‌های اساسی زندگی محسوب می‌شود. خویشتن‌داری مکانیزمی درونی برای جلوگیری از تبدیل افکار و هیجانات منفی به رفتارهای ناهنجار است. روان‌شناسان مهربانی را توجه و ارزش قائل شدن برای دیگران تعریف کرده‌اند، بدون آنکه منفعت شخصی در نظر گرفته شود. این ویژگی زمانی بیشترین جلوه را دارد که فرد در موقعیت‌های فاقد انگیزه‌های بیرونی، رفتار یاریگرانه نشان دهد (داک ورت و گروس، ۲۰۲۴).

در کنار نیازهای زیستی، امنیت روانی و ثبات عاطفی از اهمیت ویژه‌ای برخوردارند. رشد متعادل شخصیت و بروز استعدادهای نهفته نوجوانان در گرو حفظ سلامت روان و آرامش هیجانی آنان است. این سلامت روانی، بستری مناسب برای شکل‌گیری و تقویت فضیلت‌های اخلاقی مانند خویشتن‌داری، مهربانی، همدلی، انصاف و بردباری فراهم می‌آورد. در واقع، نوجوانی دوره‌ای است که در آن فرد با چالش‌های شناختی، عاطفی و اجتماعی متعددی مواجه می‌شود و در صورت برخورداری از ثبات روانی، آمادگی بیشتری برای پذیرش آموزش‌های اخلاقی و درونی‌سازی ارزش‌های انسانی خواهد داشت. علاوه بر آثار منفی روانی، نبود ثبات عاطفی موجب اختلال در فرایند شکوفایی ذهنی، خلاقیت و پیشرفت تحصیلی نوجوانان می‌شود. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که بین پیشرفت تحصیلی و آرامش روانی و هیجانی رابطه‌ای معنادار وجود دارد (پارک و همکاران، ۲۰۲۱). از آنجاکه بسیاری از فضیلت‌های اخلاقی نظیر خویشتن‌داری و همدلی با عملکرد تحصیلی و اجتماعی نوجوانان در ارتباط هستند، آموزش این فضیلت‌ها می‌تواند به‌عنوان راهبردی مؤثر در ارتقای سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی آنان تلقی شود. اگرچه تا کنون پژوهشی با عنوان و ساختار دقیق مقاله حاضر گزارش نشده است، اما مطالعات متعددی وجود دارند که به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم به مؤلفه‌ها و مفاهیم مرتبط پرداخته‌اند. در ادامه، به بررسی این پیشینه‌ها پرداخته می‌شود تا جایگاه علمی موضوع حاضر روشن گردد.

حبیب‌پور حبیبی (۱۴۰۱) در پژوهشی با عنوان «بررسی سایکودرام در نمایشنامه‌ای برای کودک و نوجوان»، نشان داد که کودکان و نوجوانان در صورت غلبه بر ترس و پرورش صفت شجاعت، می‌توانند فویبای مرگ یا ترس را دفع کنند. در این نمایشنامه، کودک در حین ایفای نقش تا حد ایثارگری و شهادت پیش می‌رود و یاد می‌گیرد چگونه بر فویبای خود غلبه کند. نقش راهنما، به‌ویژه روان‌شناس بالینی، در درمان کودک بسیار مؤثر است.

حاجی‌پور (۱۴۰۰) در پژوهشی با عنوان «تأثیر آموزش روان‌نمایشگری با رویکرد معنوی بر خودتنظیمی عاطفی و تمایز یافتگی مریدان زن ورزش استان خراسان جنوبی»، نشان داد که آموزش مبتنی بر روان‌نمایشگری معنوی، تأثیر معناداری بر ارتقای شاخص‌های روان‌شناختی مریدان زن دارد. یافته‌ها حاکی از آن است که این شیوه درمانی موجب بهبود توانایی مریدان در تنظیم هیجانات و افزایش سطح تمایز یافتگی آنان در موقعیت‌های بین‌فردی شده است.

فرهادی و طباطبائی زواره (۱۳۹۹) در پژوهشی با عنوان «اثر بخشی تئاتر درمانی بر خودکنترلی، عملکرد اجتماعی انطباقی و وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای دانش‌آموزان» دریافتند که تئاتر درمانی موجب افزایش خودکنترلی و بهبود عملکرد اجتماعی در دانش‌آموزان شده و وابستگی آنان به بازی‌های رایانه‌ای کاهش یافته است. نتایج حاصل در پیگیری سه‌ماهه نیز پایدار بوده‌اند.

حق‌شناس و رضایی (۱۳۹۹) در مطالعه‌ای با عنوان «بررسی اثربخشی روش درمانی روان‌نمایشگری بر بهبود تحول اخلاقی کودکان و نوجوانان»، نشان دادند که روان‌نمایشگری تأثیر معناداری بر تحول اخلاقی این گروه داشته است.

شاکری و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهش «اثر بخشی آموزش اخلاق خویش‌داری بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان»، گزارش کردند که آموزش این فضیلت موجب کاهش معنادار در ابعاد مختلف پرخاشگری از جمله پرخاشگری کلامی، فیزیکی، خشم و خصومت شد.

پناهی (۱۳۹۶) در تحقیق «بررسی نقش سازنده فضایل اخلاقی در سلامت روانی با رویکرد دینی - روان‌شناختی» بیان کرد که تقویت فضایل اخلاقی موجب بهبود فضای ذهنی و روانی، کاهش مشکلات روانی و افزایش آرامش فردی می‌شود.

اوسلوگلو (۲۰۲۲) در پژوهش «تأثیرات روان‌درام بر رابطه بین خود و دیگران» نشان داد که روان‌درام موجب تغییر در خودرزیایی، بهبود روابط بین‌فردی، کاهش احساس گناه و تعارضات درونی می‌شود.

ران (۲۰۲۲) در پژوهش «نقش اشتراک گروهی: مطالعه اقدام‌پژوهی روان‌درمانی گروهی در بخش بستری روان‌پزشکی» بیان کرد که اشتراک گروهی در ایجاد فضای امن برای ابراز خود، ارتباط مؤثر و حمایت متقابل نقش مهمی دارد و باعث تسکین روانی بیماران شده است.

توملو و سیمسک (۲۰۲۱) در مطالعه «تأثیر گروه‌های سایکودرام بر احساس حقارت، شکوفایی و مهربانی در دستیاران پژوهشی» دریافتند که سایکودرام موجب کاهش احساس انزوا و حقارت، افزایش ذهن‌آگاهی و انسانیت مشترک شده و این نتایج تا دو ماه پس از مداخله نیز پایدار بوده‌اند. اولیا و همکاران (۲۰۱۹) در تحقیق «اثربخشی درام اجتماعی برای بهبود مهارت‌های مدیریت خشم دانش‌آموزان» گزارش کردند که این روش موجب افزایش توانایی در تنظیم خشم و کاهش رفتارهای تکانشی در دانش‌آموزان شد.

با توجه به آسیب‌های اجتماعی موجود در جامعه و تهدید آن برای نسل آینده، پرداختن به موضوع پرورش فضیلت‌های اخلاقی در نوجوانان ضرورتی جدی دارد. پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر خویشتن‌داری، مهربانی و همدلی در نوجوانان انجام شده است.

سؤال اصلی پژوهش به این شرح است: آیا آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر خویشتن‌داری، مهربانی و همدلی نوجوانان تأثیر دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون و دو گروه آزمایش و کنترل است. آزمودنی‌ها پیش و پس از اجرای برنامه آموزشی برای گروه آزمایش، با استفاده از پرسش‌نامه‌هایی در هر دو گروه مورد سنجش قرار گرفتند. جامعه آماری این پژوهش شامل دانش‌آموزان پسر نوجوان ۱۳-۱۵ ساله بود که در بازه زمانی پاییز تا زمستان سال ۱۴۰۲ در شهر اصفهان تحصیل می‌کردند.

نمونه‌گیری به شیوه خوشه‌ای از دو ناحیه شهر اصفهان با مدارس پسرانه انجام شد. از میان دانش‌آموزان، ۳۰ نفر با نمرات پایین در مؤلفه‌های همدلی، مهربانی و خویشتن‌داری انتخاب شدند و به‌طور مساوی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۱۵ نفر) قرار گرفتند. برای گروه آزمایش، برنامه آموزشی در قالب ۸ جلسه ۱۰۰ دقیقه‌ای انجام شد.

ابزارهای گردآوری اطلاعات

ابزار گردآوری اطلاعات، از پرسش‌نامه‌های استاندارد به شرح ذیل است: خویشتن‌داری: این پرسش‌نامه یک نسخه محقق ساخته است که با هدف ارزیابی میزان خویشتن‌داری فرد در حوزه‌های کنترل هیجان، صبر، تصمیم‌گیری منطقی، تغییر عادات و مقاومت در برابر وسوسه‌ها بر پایه منابع نظری مرتبط با خودمهارگری طراحی شده است. پرسش‌نامه شامل ۵ سؤال است که با

طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای از «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» پاسخ داده می‌شود. هر سؤال از ۱ تا ۵ نمره دارد و مجموع نمرات بین ۵ تا ۲۵ متغیر است. نمره بالاتر بیانگر سطح بالاتر خویش‌داری است. یکی از گویه‌های آن این است که در برابر وسوسه انجام کاری که می‌دانم به ضررم است، می‌توانم مقاومت کنم و آن را نادیده بگیرم. روایی صوری و محتوایی ابزار با نظر متخصصان روان‌شناسی تأیید شده و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ در مرحله مقدماتی پژوهش برابر با ۰/۷۶ محاسبه گردید.

مهربانی: این پرسش‌نامه بخشی از مقیاس شفقت به خود است که توسط ریس، پامیر، نف و ون‌گاجت در سال ۲۰۱۱ طراحی شده است. نسخه کوتاه این مقیاس شامل ۱۲ سؤال و ۶ زیرمقیاس دوقطبی است که یکی از آنها «مهربانی با خود» در برابر «خودقضاوت‌گری» است. زیرمقیاس مهربانی شامل ۵ سؤال است که با طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای از «هرگز = ۱» تا «همیشه = ۵» پاسخ داده می‌شود. نمرات هر سؤال بین ۱ تا ۵ است؛ بنابراین نمره کل زیرمقیاس مهربانی با خود بین ۵ تا ۲۵ متغیر است. نمره بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر مهربانی با خود است. پایایی این زیرمقیاس در پژوهش‌های ریس و همکاران با آلفای کرونباخ ۰/۹۱ گزارش شده است. روایی صوری و محتوایی نیز توسط متخصصان روان‌شناسی تأیید شده است.

همدلی: پرسش‌نامه همدلی و همدردی نوجوانان با هدف سنجش ابعاد مختلف همدلی در نوجوانان شامل همدلی شناختی، همدلی عاطفی و همدردی اجتماعی توسط وزن، پیوتروسکی و والکنبرگ (۲۰۱۵) طراحی شده است. این پرسش‌نامه شامل ۱۲ سؤال است که در سه زیرمقیاس طبقه‌بندی می‌شود: همدلی عاطفی (سوالات ۱ تا ۴)، همدلی شناختی (سوالات ۵ تا ۸)، همدردی اجتماعی (سوالات ۹ تا ۱۲). نوع پاسخ‌دهی بر اساس طیف لیکرت پنج‌گزینه‌ای از «هرگز = ۱» تا «همیشه = ۵» می‌باشد. نمره کل بین ۱۲ تا ۶۰ متغیر است. نمره بالاتر نشان‌دهنده سطح بالاتر همدلی و همدردی است. در پژوهش وزن و همکاران (۲۰۱۵)، پایایی ابزار با آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش شده است. همچنین در ایران، نسخه فارسی این پرسش‌نامه توسط نریمانی و همکاران (۱۳۹۶) اعتباریابی شده و پایایی مطلوبی نشان داده است.

آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری: این روش با اقتباس از کتاب روان‌نمایشگری بایم و همکاران (۲۰۰۷) در قالب ۸ جلسه طراحی شد (مطابق جدول شماره ۱). جلسات به صورت دو بار در هفته برگزار گردید و مدت زمان هر جلسه ۱۰۰ دقیقه بود. این فرایند در سه مرحله شامل آماده‌سازی، اجرا و مشارکت گروهی طراحی و اجرا شد. در هر جلسه، با بهره‌گیری از تکنیک‌های روان‌نمایشگری، باورها، نگرش‌ها و تجربیات اخلاقی اعضا به شکل یکپارچه مورد توجه قرار گرفت و به‌طور فعال در روند درمانی به‌کار گرفته شد. تمرکز بر تعامل تجربی اعضا، زمینه‌ساز رشد فضیلت‌های منش از جمله خویش‌داری، مهربانی و همدلی بود.

جدول ۱: پروتکل آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری

جلسات	محتوا
اول	معرفی گروه، تعیین مسئولیت‌های تسهیل‌گر و اعضا، تشریح قوانین و ساختار جلسات، ارائه مفاهیم اولیه روان‌نمایشگری و نقش آن در پرورش فضیلت‌های اخلاقی
دوم	اجرای فن فروشگاه جادویی، انتخاب پروتاگونیست و استفاده از فن آینه و وارونگی نقش، دریافت بازخورد در مرحله مشارکت گروهی
سوم	مرور پنج موقعیت از هفته گذشته خود مرتبط با خویش‌داری در شرایط آسان و دشوار، اجرای فن بازگویی افکار و فن صندلی داغ برای پردازش هیجانات
چهارم	بازآفرینی خاطره‌ای خوشایند توسط داوطلب، ایفای نقش در موقعیت‌های گذشته با استفاده از فن یاورهای چندگانه و فن وارونگی نقش، دریافت بازخورد گروهی
پنجم	تحلیل خود از دیدگاه دیگران، ایفای نقش در رابطه با مفاهیم مهربانی و همدلی مانند (مشاهده چهره، گوش دادن فعال، انعکاس محتوا و احساس، عدم قضاوت، همدلی با رنج دیگران)، شناسایی موانع ارتباط همدلانه و تمرین عملی
ششم	اجرای فن «آینه ذهنی»: تجربه، تحلیل رفتارهای گذشته از طریق ایفای نقش، نوشتن نامه به «خود گذشته» و «خود آینده» درباره تلاش‌های اخلاقی، بیان افکار و احساسات درباره تغییرات اخلاقی تجربه‌شده، اجرای نمایشی موقعیت‌های چالش‌برانگیز و دریافت بازخورد گروهی، تمرین «صندلی تماشاگر خاموش»: مشاهده و ثبت تأثیر نمایش دیگران بدون مشارکت مستقیم
هفتم	تمرین شش سناریو توسط اعضای گروه با محورهای خویش‌داری، مهربانی و همدلی، ایفای نقش فعالانه برای تثبیت یادگیری
هشتم	انتقال آموخته‌ها از سناریوهای تمرینی به موقعیت‌های واقعی زندگی، ارزیابی و تأمل بر فرایند تحول اخلاقی

روش اجرای پژوهش

در مرحله نخست، پرسش‌نامه‌های استاندارد مربوط به هریک از مؤلفه‌ها بر روی نمونه اولیه اجرا شد؛ سپس بر اساس نمرات حاصل از پیش‌آزمون، افرادی که در سه مؤلفه مذکور (خویش‌داری، مهربانی با خود و همدلی) نمرات پایین‌تری کسب کرده بودند، به‌عنوان شرکت‌کنندگان واجد شرایط در پژوهش انتخاب شدند. پاسخ‌دهی به پرسش‌نامه‌ها به‌صورت خودگزارش‌دهی انجام شد و قبل از شروع، توضیحاتی جهت تسهیل درک آزمودنی‌ها از هدف و نحوه پاسخ‌دهی ارائه شد. پس از انتخاب آزمودنی‌ها، گروه آزمایش در برنامه آموزشی فضیلت‌های اخلاقی شرکت نمود؛ درحالی‌که گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت نکرد. پس از پایان دوره، پس‌آزمون مشابه با مرحله اولیه اخذ شد و داده‌های کامل و معتبر جمع‌آوری شدند؛ سپس داده‌ها تحلیل گردیدند.

روش تحلیل داده‌ها

با توجه به نحوه جمع‌آوری داده‌ها (پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دو گروه آزمایشی و کنترل) از آزمون تحلیل کوواریانس (تک متغیره)، پس از تأیید پیش‌فرض‌های لازم جهت تحلیل داده‌ها استفاده شده است. تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS-23 انجام شد.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
خویش‌داری	آزمایش	۲/۷۰	۱۸/۷۸	۲/۴۲	۹/۳۱
	کنترل	۲/۱۳	۹/۹۰	۱/۷۸	۹/۶۷
مهربانی	آزمایش	۲/۴۹	۱۹/۹۳	۲/۷۳	۱۰/۸۷
	کنترل	۲/۹۱	۹/۷۰	۲/۱۷	۹/۹۳
همدلی	آزمایش	۲/۵۲	۵۳/۸۶	۲/۳۰	۳۶/۵۴
	کنترل	۲/۷۳	۳۴/۸۹	۲/۲۵	۳۴/۶۷

نتایج جدول (۲) میانگین و انحراف معیار نمرات خویش‌داری، مهربانی و همدلی در گروه آزمایش و کنترل در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون گزارش شده است. نتایج نشان می‌دهد که در گروه آزمایش نمرات هر چهار متغیر به صورت افزایشی تغییر کرده است.

نتایج آزمون لوین برای بررسی تساوی واریانس گروه‌ها نشان داد سطح معناداری بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است، که نمایانگر برابری واریانس گروه‌ها و یکسان بودن پراکندگی نمرات در پیش‌آزمون است. نتایج شاپیرو ویلکز نشان داد شرط نرمال بودن توزیع نمرات در مرحله پس‌آزمون رعایت شده است. همچنین داده‌ها از فرض همگنی شیب رگرسیون در سطح $p > 0/05$ پشتیبانی می‌کند و مانعی برای استفاده از تحلیل کواریانس وجود ندارد. پیش‌فرض تساوی کواریانس‌ها یا روابط بین متغیرها تأیید شده است، و استفاده از آزمون تحلیل کواریانس جهت تحلیل داده‌ها مورد تأیید می‌باشد. بر اساس نتایج جدول (۳) بین دو گروه در خویش‌داری، همدلی، مهربانی تفاوت وجود دارد، و آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری توانسته است باعث افزایش همدلی، خویش‌داری و مهربانی گردد. میزان تأثیر آموزش برای خویش‌داری ۳۷ درصد، برای مهربانی ۴۱ درصد و برای همدلی ۳۲ درصد بوده است. توان آماری نشان‌دهنده حجم کفایت نمونه می‌باشد.

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس اثربخشی فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر متغیرهای پژوهش

متغیرها	SS	df	MS	F	Sig	Eta	Power
خویشتن‌داری	۷۷۶/۸۲	۱	۷۷۶/۸۲	۲۰/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۳۷	۱
مهربانی	۸۳۵/۹۳	۱	۸۳۵/۹۳	۱۷/۸۷	۰/۰۰۱	۰/۴۱	۱
همدلی	۱۲۷۰/۸۲	۱	۱۲۷۰/۸۲	۳۱/۹۰	۰/۰۰۱	۰/۳۲	۰/۹۹

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر خویشتن‌داری، همدلی و مهربانی تأثیرگذار بود. با توجه به بررسی انجام‌شده میان پژوهش‌های پیشین، پژوهش‌هایی که تا کنون در رابطه آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر خویشتن‌داری، مهربانی، همدلی انجام شد، پژوهشی یافت نشد. این یافته با پژوهش حق‌شناس و رضایی (۱۳۹۹) در راستای متغیرهای سایکودرام و مؤلفه‌های تحول اخلاقی هم‌راستا می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری از فنون و روش‌های عملی به‌جای صحبت کردن صرف استفاده می‌کند. اطلاعاتی که به‌صورت عملی وارد حافظه می‌شوند، پایداری بیشتری دارند و آموزش‌هایی که از این طریق به افراد داده می‌شود، باعث تقویت و نگهداری آموخته‌ها می‌شود. از طرفی گروه فرصت بازخورد دادن به فرد را ایجاد می‌کند و فرد در گروه امکان بودن و تجربه اتفاقات گذشته، آینده و فضای نامعلوم را که در دسترس زمانی و مکانی او نیستند، دارد. بنابراین از طریق این تجربه به پالایش خویشتن‌داری، مهربانی، همدلی و رسیدن شناخت در مورد اتفاقات دست می‌یابد. آموزش فضیلت‌های اخلاقی نقش بنیادینی در رشد روان‌شناختی و اجتماعی نوجوانان دارد و می‌تواند به‌صورت هم‌زمان بر سه مؤلفه مهم، یعنی خویشتن‌داری، مهربانی با خود و همدلی تأثیرگذار باشد. این تأثیر با تقویت خودآگاهی و خودتنظیمی نوجوان را به سمت فضیلت‌هایی مانند صداقت، مسئولیت‌پذیری و صبر و شناخت بهتر خود و کنترل هیجانات سوق می‌دهد. این فرایند موجب افزایش خویشتن‌داری در موقعیت‌های چالش‌برانگیز می‌شود. همچنین با پرورش نگرش مثبت نسبت به خود فضیلت‌هایی مانند پذیرش، بخشش و تواضع، به نوجوان کمک می‌شود تا با خود با مهربانی رفتار کند، اشتباهات را بپذیرد و از خودقضاوت‌گری افراطی فاصله بگیرد. این امر موجب ارتقای مهربانی با خود و کاهش اضطراب و احساس بی‌کفایتی می‌شود. همچنین با گسترش ظرفیت همدلی و ارتباط مؤثر، فضیلت‌هایی مانند انصاف، احترام، شفقت و نوع‌دوستی، نوجوان را قادر می‌سازد تا احساسات و نیازهای دیگران را درک کرده و به آنها پاسخ مناسب دهد. این آموزش‌ها زمینه‌ساز رشد همدلی شناختی و عاطفی هستند.

رویکرد روان‌نمایشگری با استفاده از فنون ایفای نقش، وارونگی نقش و بازگویی افکار، امکان تجربه عمیق و ملموس فضیلت‌های اخلاقی را فراهم می‌کند. این تجربه‌ها نه تنها موجب تثبیت یادگیری می‌شوند، بلکه به پالایش هیجانی و شناختی نوجوانان نیز کمک می‌کنند (نف و جرمر، ۲۰۱۹).

در محیط گروهی، نوجوانان با دریافت بازخورد، مشاهده رفتارهای اخلاقی دیگران و تمرین فضیلت‌ها، به بازسازی هویت اخلاقی خود می‌پردازند. این فرایند موجب افزایش پذیرش اجتماعی، کاهش پرخاشگری و ارتقای سلامت روان می‌شود. در مجموع، آموزش فضیلت‌های اخلاقی نه تنها به اصلاح رفتارهای بیرونی نوجوانان کمک می‌کند، بلکه با تأثیر بر ساختارهای درونی شخصیت، زمینه‌ساز رشد پایدار در خویش‌داری، مهربانی با خود و همدلی می‌شود (جی یانگ و همکاران، ۲۰۲۳).

نتایج دیگر پژوهش آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر خویش‌داری در نوجوانان تأثیر مثبت و معنادار دارد. نتایج این پژوهش با یافته‌های اسلوگلو (۲۰۲۱) و اولیا و همکاران (۲۰۱۹) هم‌راستا می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که این نوع آموزش می‌تواند به صورت عمیق و پایدار بر تنظیم رفتار، هیجانات و تصمیم‌گیری‌های نوجوانان اثر بگذارد. روان‌نمایشگری به نوجوانان اجازه می‌دهد تا موقعیت‌های واقعی یا خیالی زندگی خود را بازسازی کنند. این فرایند موجب می‌شود فرد با احساسات سرکوب‌شده، تعارض‌های درونی و باورهای ناکارآمد خود مواجه شود و آنها را در بستر امن گروهی پردازش کند. در جریان ایفای نقش، نوجوانان نه تنها رفتارهای خود را مشاهده می‌کنند، بلکه پیامدهای آن را نیز درک می‌کنند. این بینش موجب افزایش آگاهی نسبت به انتخاب‌های رفتاری و تقویت توانایی در کنترل تکانه‌ها و تصمیم‌گیری منطقی می‌شود و فضیلت‌هایی مانند صبر، مسئولیت‌پذیری، صداقت و احترام در قالب نقش‌ها تمرین می‌شوند. این تمرین‌ها موجب تثبیت رفتارهای خودتنظیمی و افزایش ظرفیت خویش‌داری در موقعیت‌های واقعی زندگی می‌گردند. روان‌نمایشگری با ترکیب تفکر، هیجان و تجسم، موجب انسجام روانی فرد می‌شود. این انسجام به نوجوان کمک می‌کند تا در مواجهه با موقعیت‌های دشوار، واکنش‌های سنجیده‌تری نشان دهد و از رفتارهای تکانشی پرهیز کند. در این رویکرد، نوجوانان باورهای ناکارآمد خود درباره خود، دیگران و جهان را بازنگری می‌کنند. این بازسازی شناختی موجب تقویت هویت اخلاقی و افزایش انگیزه درونی برای رفتارهای خویش‌دارانه می‌شود (میا و همکاران، ۲۰۲۵).

نتایج دیگر نشان داد آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر مهربانی در نوجوانان تأثیر مثبت و معنادار دارد. نتایج این پژوهش با یافته‌های توملو و سیمسک (۲۰۲۱) در راستای متغیرهای سایکودرام و مهربانی همخوان می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر مهربانی با خود نشان می‌دهد که این نوع آموزش می‌تواند به طور مؤثر نگرش فرد نسبت به خود را تغییر داده و رفتارهای شفقت‌آمیز درونی را تقویت کند.

روان‌نمایشگری به فرد اجازه می‌دهد تا در قالب نقش‌های مختلف، با «خود آسپ‌دیده»، «خود گذشته» یا «خود نادیده‌گرفته‌شده» مواجه شود. این مواجهه موجب پذیرش خود، کاهش خودقضاوت‌گری و افزایش شفقت درونی می‌شود. این فضیلت‌ها به فرد کمک می‌کنند تا اشتباهات خود را بپذیرد، خود را ببخشد و با خود با مهربانی رفتار کند. چنین نگرشی مستقیماً با مؤلفه مهربانی با خود مرتبط است و موجب کاهش اضطراب، شرم و احساس بی‌کفایتی می‌شود. در جلسات روان‌نمایشگری، فرد با دریافت بازخورد غیرقضاوت‌گرانه از اعضای گروه، احساس تعلق و ارزشمندی را تجربه می‌کند. این تجربه اجتماعی، نگرش مثبت نسبت به خود را تقویت کرده و مهربانی با خود را افزایش می‌دهد. ایفای نقش در موقعیت‌های گذشته یا خیالی، موجب فعال شدن حافظه هیجانی و بازنگری در باورهای منفی درباره خود می‌شود. این فرایند شناختی - هیجانی، زمینه‌ساز رشد شفقت درونی و مهربانی با خود است. با حل تعارض‌های هیجانی و شناختی در قالب نمایشگری، فرد به نوعی وحدت شخصی دست می‌یابد که موجب پذیرش خود و رفتار دلسوزانه‌تر با خویشتن می‌شود (توملو و سیمسک، ۲۰۲۱).

نتایج دیگر پژوهش نشان داد آموزش فضیلت‌های اخلاقی مبتنی بر روان‌نمایشگری بر همدلی در نوجوانان تأثیر مثبت و معنادار دارد که با پژوهش سیمسک و همکاران (۲۰۲۰) در راستای متغیرهای سایکودرام و همدلی همخوان می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت این رویکرد می‌تواند به صورت مؤثر ظرفیت‌های شناختی و عاطفی نوجوانان را در درک و پاسخ‌گویی به احساسات دیگران ارتقا دهد. در ادامه، این یافته به صورت علمی و تحلیلی تبیین می‌شود. در روان‌نمایشگری، نوجوانان با ایفای نقش‌های مختلف (مانند قربانی، ناظر، یا فرد آسپ‌دیده) در موقعیت‌های واقعی یا خیالی، به طور مستقیم با احساسات و نیازهای دیگران مواجه می‌شوند. این تجربه عملی موجب افزایش همدلی عاطفی و شناختی می‌شود. فضیلت‌های اخلاقی به نوجوانان کمک می‌کنند تا دیدگاه‌های دیگران را درک کرده، بدون قضاوت با آنها ارتباط برقرار کنند و در موقعیت‌های اجتماعی رفتارهای حمایت‌گرانه نشان دهند. این آموزش‌ها مستقیماً با مؤلفه‌های همدلی هم‌راستا هستند. در جریان نمایشگری، نوجوانان باورهای منفی یا کلیشه‌ای خود درباره دیگران را بازنگری می‌کنند. این فرایند شناختی موجب گسترش دیدگاه‌های اجتماعی و افزایش پذیرش تفاوت‌ها می‌شود که از پایه‌های همدلی است. در محیط گروهی روان‌نمایشگری، نوجوانان با دریافت بازخوردهای غیرقضاوت‌گرانه و همدلانه از دیگر اعضا، یاد می‌گیرند چگونه احساسات دیگران را درک کرده و به آنها پاسخ مناسب دهند. این تعاملات موجب رشد مهارت‌های ارتباطی و همدلی می‌شود. بنابراین سایکودرام به عنوان رویکردی تجربی و تعاملی، توانسته است همدلی را در نوجوانان افزایش دهد. این همخوانی نشان می‌دهد که آموزش مبتنی بر تجربه و نقش‌گذاری، اثربخشی بالایی در ارتقای ظرفیت‌های اجتماعی دارد (جیمیل، ۲۰۲۵).

بنابراین با توجه به یافته‌های پژوهش که نشان داد آموزش فضیلت‌های اخلاقی به شیوه

روان‌نمایشگری تأثیر مثبت بر رشد و تحول اخلاقی مرتبط با روابط بین‌فردی نوجوانان دارد، به این صورت قابل تبیین است که نوجوانان با ایفای نقش در صحنه‌هایی برگرفته از زندگی واقعی، رؤیایا یا خیال‌پردازی‌های شخصی، فرصت می‌یابند تا هیجانات بیان‌نشده خود را ابراز کرده، به بینش‌های جدیدی دست یابند و رفتارهای اجتماعی مطلوب را تمرین کنند. روان‌نمایشگری با تأکید بر ابراز هیجانات مثبت، تخلیه عاطفی، و آموزش فضیلت‌هایی چون انصاف، احترام و همکاری، موجب تغییر زاویه دید نوجوانان از وضعیت تونلی به نگرشی بازتر و مثبت‌تر نسبت به دیگران می‌شود. این تغییر نگرش، زمینه‌ساز تقویت روابط دوستانه، افزایش تعاملات همدلانه و کاهش رفتارهای پرخاشگرانه و قلدری است. همچنین استفاده از فنون نمایشگری مانند همانندسازی با رهبر گروه، ایفای نقش، تداعی آزاد هیجانی و تمرین‌های تعاملی، موجب ارتقای شناخت هیجانی، شکستن مقاومت‌های روانی و افزایش انعطاف‌پذیری در روابط اجتماعی می‌شود. در این فرایند، نوجوانان با کشف نقاط تاریک شخصیت خود و تجربه فضای امن گروهی، به خودآگاهی و تنظیم هیجانی مؤثرتری دست می‌یابند. در نهایت، آموزش فضیلت‌های اخلاقی در قالب نمایش، نه تنها موجب ارتقای کیفیت روابط بین‌فردی نوجوانان می‌شود، بلکه با ایجاد فضای بانشاط، مشوق و تعاملی، زمینه‌ساز رشد اخلاقی، اجتماعی و روان‌شناختی آنان نیز خواهد بود.

مطالعه حاضر با وجود نتایج قابل توجه، با محدودیت پژوهشی مواجه بوده است که باید در تفسیر یافته‌ها مد نظر قرار گیرد. تأثیرات بلندمدت آموزش فضیلت‌های اخلاقی مورد ارزیابی قرار نگرفت. استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ، تمایلات اجتماعی یا عدم دقت در درک پرسش‌ها قرار گرفته باشد.

بنابراین پیشنهاد می‌گردد در مطالعات آینده مرحله پیگیری بلندمدت برای ارزیابی ماندگاری مداخله اجرا شود، از درمان‌های دیگر برای مقایسه با درمان حاضر استفاده شود، اثربخشی درمان با استفاده از پرسش‌نامه و مصاحبه هم‌زمان جهت کاهش اغراق در پاسخ‌گویی سودار بررسی شود. بنابراین با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود که مربیان تربیتی از آموزش فضیلت‌های اخلاقی با فنون روان‌نمایشگری برای تقویت رفتارهای اخلاقی همانند خویش‌داری، همدلی، انصاف و مهربانی دانش‌آموزان مدارس استفاده نمایند.

منابع

- بوربا، میشل (۱۳۹۸). پرورش هوش اخلاقی: هفت فضیلت اساسی که برای درست رفتار کردن باید آموخت. ترجمه فرشته کاوسی. تهران: رشد.
- پناهی، علی‌احمد (۱۳۹۶). بررسی نقش سازنده فضایل اخلاقی در سلامت روانی با رویکرد دینی - روان‌شناختی. / اخلاق، ۷(۴۹)، ۵۳-۷۳.
- چراغی، فاطمه و نعمت طاوسی، محترم (۱۳۹۹). اثربخشی روان‌نمایشگری بر سازگاری اجتماعی و بهزیستی فاعلی در سالمندان. *روان‌شناسی پیری*، ۶(۲)، ۱۴۹-۱۶۳.

حاجی‌پور، الهام (۱۴۰۰). تأثیر آموزش روان‌نمایشگری (سایکودرام) با رویکرد معنوی بر خودتنظیمی عاطفی و تمایز یافتگی مربیان زن ورزش استان خراسان جنوبی. هفتمین همایش ملی علوم ورزشی و تربیت بدنی / ایران. تهران.

<https://civilica.com/doc/1371210>.

حبیب‌پور حبیبی، شیرین (۱۴۰۱). بررسی سایکودرام در نمایشنامه‌ای برای کودک و نوجوان (مطالعه موردی: نمایشنامه «بابا که ترس ندارم»). کنگرس علمی دانشجویان روان‌شناسی، علوم تربیتی و مشاوره.

<https://civilica.com/doc/1604178>

حق‌شناس، آزاده و رضایی، حمیدرضا (۱۳۹۹). بررسی اثربخشی روش درمانی روان‌نمایشگری بر بهبود تحول اخلاقی کودکان و نوجوانان. *روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۷(۴)، ۱۳۵-۱۴۶.

داودی، محمد؛ موسوی، سیدرضی و صالحیان، سعید (۱۴۰۱). تربیت اخلاقی فضیلت‌مند. *تربیت اسلامی*، ۱۷(۴۱)، ۲-۱۴. شاکری، محسن؛ برزگر بفرولی، کاظم و محمدی، علیرضا (۱۳۹۸). اثربخشی آموزش اخلاق خویش‌داری بر کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان. *اخلاق در علوم و فناوری*، ۱۴(۲)، ۳۹-۴۷.

کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۴). *الکافی*. تصحیح: علی‌اکبر غفاری. تهران: دارالحدیث. فرهادی، هادی و طباطبائی زواره، قوام (۱۳۹۹). اثربخشی تئاتر درمانی بر خودکنترلی، عملکرد اجتماعی انطباقی و وابستگی به بازی‌های رایانه‌ای دانش‌آموزان وابسته به بازی. *پژوهش‌های علوم‌شناختی و رفتاری*، ۱۰(۱۸)، ۱۳۵-۱۵۶.

میراحمدی، صادق (۱۴۰۰). فضیلت‌های اخلاقی و زندگی خوب در عصر کرونا و ویروس (کووید-۱۹). *تأملات اخلاقی*، ۲(۴)، ۵۳-۷۴.

میرزایی، امین؛ سلیمان‌پور، زینب؛ جلیلیان، محسن و عابدزاده زواره، محمدصادق (۱۳۹۸). وضعیت خشم و ابعاد آن بین دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه: یک مطالعه مقطعی. *آموزش و سلامت جامعه*، ۷(۱)، ۴۵-۴۹. نریمانی، م؛ حسینی، ن. و محمدی، م. (۱۳۹۶). اعتباریابی پرسش‌نامه همدلی و همدردی نوجوانان. *روان‌شناسی مدرسه*، ۶(۱)، ۲۵-۴۰.

Austin, J., Drossaert, C. H. C. & Bohlmeijer, E. T. (2023). *Self-compassion as a resource of resilience*. In *Handbook of Self-Compassion* (p. 165-182). Springer.

Awaliyah I. T. A., Taufiq, A., Hafina, A. (2019). The Effectiveness of Sociodrama to Improve Students' Anger Management Skills. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 56-65.

Bernecker, K. & Becker, D. (2021). Beyond self-control: Mechanisms of hedonic goal pursuit and its relevance for well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 47(4), 627-642.

Duckworth, A. L. & Gross, J. J. (2024). *Self-control*. In J. J. Gross & B. Q. Ford (Eds.), *Handbook of emotion regulation* (3rd ed., p. 250-257). The Guilford Press.

Geml, B. (2025). Psychodrama psychotherapy for youth and adolescents facing transitions in their lives. *Zeitschrift für Psychodrama und Soziometrie*, 24, 75-84.

Grund, A. & Carstens, C.-A. (2019). Self-control motivationally reconsidered: "Acting" self-controlled is different from "being good" at self-control. *Motivation and Emotion*, 43(1), 63-81.

Jiang, L., Alizadeh, F. & Cui, W. (2023). Effectiveness of drama-based intervention in improving mental health and well-being: A systematic review and meta-analysis during the COVID-19 pandemic and post-pandemic period. *Healthcare*, 11(6), Article 839.

Maya, J., Pérez-Berbel, M., Giraldo-Arroyave, L., & Hurtado, I. (2025). Psychodrama: Implementation, study design and effectiveness: A systematic review. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 25, Article 232, 1-15.

Neff, K. D. & Germer, C. K. (2019). *The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive*. New York: Guilford Press.

- Park, M., Choi, J., Lim, S. J. (2021). Factors Affecting Aggression in South Korean Middle School Students. *Asian Nursing Research*, 8(4), 247-253.
- Ron, Y. (2022). The Role of Group Sharing: An Action Research Study of Psychodrama Group Therapy in a Psychiatric Inpatient Ward. *Psych*, 4(4), 626-639.
- Şimşek, C., Yalçınkaya, E. Y., Ardiç, E. & Yıldırım, E. A. (2020). The effect of psychodrama on the empathy and social anxiety level in adolescents. *Turkish Journal of Child and Adolescent Mental Health*, 27(2), 96-101.
- Treadwell, T. W. & Dartnell, D. J. (2022). Integrating psychodrama [experiential] and CBT with adolescents in groups. In *Creative CBT with Youth* (p. 227-240). Springer.
- Tümlü, G., Şimşek, B. K. (2021). The effects of psychodrama groups on feelings of inferiority, flourishing, and self-compassion in research assistants. *The Arts in Psychotherapy*, 73(1), 1-30.
- Usluoglu, F. (2022). The effects of psychodrama on relationship between the self and others: a case study. *Current Psychology*, 133(1), 1-25.
- Witenberg, R. T. (2016). *Tolerance: The glue that binds us: Empathy, fairness and reason* (p. 1-175). Nova Science Publishers.

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

سال یازدهم، شماره اول، پیاپی ۲۳، بهار و تابستان ۱۴۰۴ (ص ۱۳۳-۱۵۱)

اثربخشی کرامت درمانی معنوی اسلامی بر خودکارآمدی و باورهای غلط ناسازگار دانش‌آموزان کنکوری

The Effectiveness of Islamic Spiritual Dignity Therapy on Self-Efficacy and Maladaptive False Beliefs of College Entrance Exam Students

بیتا بزرگر عبدالآبادی / کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشمر، کاشمر، ایران.
محمود آزادی / استادیار گروه روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشمر، کاشمر، ایران.

✉ **Bita Barzegar Abdolabadi** / Master of Psychology, Islamic Azad University, Kashmar Branch, Kashmar, Iran

Mahmoud Azadi / Assistant Professor, Department of Psychology and Educational Sciences, Islamic Azad University, Kashmar Branch, Kashmar, Iran

Abstract

The purpose of the present study was to investigate the effectiveness of Islamic spiritual dignity therapy on academic self-efficacy and maladaptive irrational beliefs among students preparing themselves for university entrance exams. The research method was a quasi-experimental design with a pretest-posttest control group. The study population consisted of all female adolescent students preparing for university entrance exams in Mahoolat County, from which 30 students were selected through voluntary sampling and randomly assigned to two groups: an experimental group (15 participants) and a control group (15 participants). The experimental group received the Islamic spiritual dignity therapy program over six sessions, while the control group received no intervention. Data were collected using the Academic Self-Efficacy Questionnaire and the Ahvaz Irrational Beliefs Questionnaire.

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی کرامت درمانی معنوی اسلامی بر خودکارآمدی و باورهای غلط ناسازگار در دانش‌آموزان کنکوری بود. روش پژوهش حاضر نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه این پژوهش کلیه دختران نوجوان کنکوری شهرستان مهولات بودند که از بین آنها تعداد ۳۰ نفر از نوجوانان کنکوری به صورت نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل (۱۵ نفر) و آزمایش (۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه آزمایش برنامه کرامت درمانی معنوی اسلامی را طی شش جلسه دریافت کردند؛ درحالی‌که گروه کنترل تحت هیچ‌گونه مداخله‌ای قرار نگرفتند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموز و پرسش‌نامه باورهای غیرمنطقی اهواز استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد.

Multivariate analysis of covariance was used to analyze the data. The results indicated that Islamic spiritual dignity therapy was effective in reducing irrational beliefs and increasing academic self-efficacy among the students. Islamic spiritual dignity therapy can be an effective method for enhancing academic self-efficacy and reducing irrational beliefs in students preparing for university entrance exams, and it can also be utilized as an evidence-based intervention in adolescent therapy.

Key words: Islamic spiritual dignity therapy, academic self-efficacy, maladaptive irrational beliefs, university entrance exam students.

نتایج حاکی از اثربخشی کرامت درمانی اسلامی بر کاهش باورهای غلط و افزایش خودکارآمدی دانش‌آموزان بود. کرامت درمانی معنوی اسلامی می‌تواند روش مناسبی برای افزایش خودکارآمدی تحصیلی و کاهش باورهای غیرمنطقی در دانش‌آموزان کنکوری باشد و همچنین به‌عنوان مداخله‌ای مبتنی بر شواهد تجربی در درمان‌های نوجوانان مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: کرامت درمانی معنوی اسلامی، خودکارآمدی تحصیلی، باورهای غلط ناسازگار، دانش‌آموزان کنکوری.

مقدمه

همه ساله بخش قابل توجهی از دانش‌آموزان کشور که سرمایه‌های اصلی و پایدار هر کشوری محسوب می‌شوند، به امید کسب افق‌های روشن در زندگی حرفه‌ای و کمک به توسعه فردی و ایفای نقش سازنده در جامعه، در آزمون سراسری شرکت می‌نمایند (سجادی، کرم‌دوست، درانی، صالحی و مقدم‌زاده، ۱۳۹۶). به‌طوری‌که بنابر اهمیت آزمون‌های سراسری در کشور و در بین خانواده‌ها، موفقیت در این آزمون می‌تواند ضمن افزایش اعتمادبه‌نفس و حالات مثبت روحی و روانی دانش‌آموزان، سبب ایجاد انگیزه‌ای مستقل برای موفقیت‌های بعدی آنها گردد (عاشوری، واحدی، بدری و ادیب، ۱۴۰۰). این در حالی است که تجربه شکست می‌تواند با حالات هیجانی و عاطفی منفی همچون ناامیدی و ترس از تنبیه جسمی یا اخلاقی توأم باشد (ال‌ذوبی و یونس، ۲۰۱۵). امروزه قسمت اعظمی از فکر جوانان کشور را موفقیت در آزمون سراسری و ورود به دانشگاه به خود اختصاص داده است، به‌طوری‌که عدم موفقیت در آن با شرایط روانی - تحصیلی سختی برای آنها همراه است (عاشوری، واحدی، ادیب و بدری، ۱۳۹۹). نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که اگرچه تقریباً نیمی از شرکت‌کنندگان کنکور سراسری پشت کنکوری هستند؛ اما در کسب رتبه‌های زیر هزار نسبت به داوطلبانی که سال اول کنکور شرکت می‌کنند، چندان موفق عمل نکرده‌اند. از این رو به نظر می‌رسد داوطلبانی که دوران پشت کنکور را می‌گذرانند، در شرایط روانی - تحصیلی سختی قرار می‌گیرند (امیدیان، رحمتی و فرهادی‌راد، ۱۳۹۷)

که بدین سبب عملکرد ضعیف‌تری را نشان می‌دهند. در زمینه پیامدها و آثار قبول نشدن داوطلبان کنکور، پژوهش ابوالحسنی، اسماعیلی و اسکندری (۱۳۸۹) نشان داد مهم‌ترین ویژگی مؤثر در عدم موفقیت پذیرفته‌نشده‌گان کنکور، اضطراب، تنیدگی، ترس و احساس گناه بودند. شواهد پژوهشی نیز نشان می‌دهد ریشه بسیاری از انحراف‌ها و بزهکاری‌ها، نابسامانی‌ها و مشکلات روانی - عاطفی به شکل مستقیم و غیرمستقیم مرتبط با عدم موفقیت و شکست تحصیلی است (آجاوی^۱ و همکاران، ۲۰۲۰؛ هگز و شیوپو،^۲ ۲۰۲۰؛ حسن و حسین،^۳ ۲۰۱۶) که یکی از پیامدهای آن، نگرش منفی نسبت به خود و همچنین ایجاد باورهای غلط و ناسازگار می‌باشد (بالکیس و دورو،^۴ ۲۰۱۹). فاضل و یزدخواستی^۵ (۲۰۱۷) در پژوهش خود نشان دادند داوطلبان کنکوری در شرایط مناسب روحی قرار ندارند و بسیاری از آنها با تنش‌های عصبی حاصل از فشار خانواده، مریبان و همسالان خود برای قبولی در کنکور و پذیرش در دانشگاه‌های مطرح کشور روبه‌رو هستند و افکار منفی و باورهای غلط ناسازگارانه یکی از بزرگ‌ترین چالش‌های دانش‌آموزان کنکوری محسوب می‌شود.

باورهای غلط، نگرش‌هایی هستند که در اثر تجربه نسبت به خود و جهان کسب می‌شوند، فرد را آماده می‌سازند تا موقعیت‌های خاص را بیش از حد منفی و ناکارآمد تعبیر کنند. در واقع چنین باورهایی که بنیادهای آشفته‌کننده افراد را تشکیل می‌دهند، در درون خود توقعات خشک، جزئی و قدرتمندی دارند که معمولاً در قالب کلماتی چون باید، و ضرورتاً بیان می‌شوند، و از سوی دیگر، موجب انتساب‌های بسیار نامعقول و تعمیم مفرط و فاجعه‌آمیز می‌شوند (قلیح بیکی، پاکدامن و کارشکی، ۱۴۰۱). به عقیده برنارد^۶ (۲۰۰۹) باورهای غیرمنطقی خواست‌ها و هدف‌هایی هستند که به صورت ترجیح‌های ضروری درمی‌آیند، به طوری که اگر برآورده نشوند موجب آشفته‌گی می‌گردند و پژوهش‌ها نشان داده است که ویژگی‌هایی همچون انتظار موفقیت قطعی (ترنر، میلر و یانگز،^۷ ۲۰۲۲)، باورهای غیرمنطقی (اوزر و آکگان،^۸ ۲۰۱۵) و ترس از شکست (کانگ، ژائو و تی سای،^۹ ۲۰۲۰) در افرادی که دچار شکست تحصیلی شده‌اند، به وفور دیده می‌شود. آلن، ال‌شیخ و ترنر^{۱۰} (۲۰۱۷) در پژوهشی به

1. Ajjawi
2. Heghes & Schiopo
3. Hasan & Husain
4. Balkis & Duru
5. Fazel & Yazdkhasti
6. Bernard
7. Turner, Miller & Youngs
8. Ozer & Akgun
9. Kong, Zhao & Tsai
10. Allen, El-Cheikh & Turner

منظور بررسی نقش شکست تحصیلی و باورهای غیرمنطقی به این نتیجه رسیدند که بین شکست تحصیلی با تفکرات غیرمنطقی همبستگی وجود دارد، و پس از آموزش اصلاح تفکرات غیرمنطقی، بهبود قابل ملاحظه‌ای را در عملکرد تحصیلی مشاهده شد.

مطابق با پژوهش‌های قبلی، باورهای ناکارآمد دارای مؤلفه‌های مختلفی هستند که یکی از آنها باورهای خودکارآمدی تحصیلی^۱ است که می‌تواند عملکرد تحصیلی و در نهایت موفقیت یا شکست فرد را در پی داشته باشد و از سوی دیگر، با شکست فرد، تشدید پیدا کند (کاروگلان ییلماز،^۲ ۲۰۲۲؛ اوزیترو و کاتلو،^۳ ۲۰۲۲). خودکارآمدی تحصیلی منعکس‌کننده باور افراد به توانایی‌های خود درباره اینکه چقدر در فعالیت‌های مختلف خوب عمل می‌کنند (چن، لین، لین و لو،^۴ ۲۰۲۳). در واقع باورهای خودکارآمدی تحصیلی، به معنای ادراک و باور دانش‌آموز از توانمندی‌های خود در فهم و یادگیری، حل مسائل درسی و دستیابی به موفقیت‌های تحصیلی است، که این باور بر بسیاری از جنبه‌های زندگی مثل گزینش اهداف، تصمیم‌گیری، میزان تلاش، سطح استمرار و پایداری و رویارویی با مسائل چالش برانگیز تأثیرگذار است (اوزون و کاراتاس،^۵ ۲۰۲۰). افراد با خودکارآمدی پایین، باورهای کارآمدی پایین دارند، احساس می‌کنند که در اعمال کنترل بر فرآیندهای تحصیلی، درمانده و ناتوان هستند و هر تلاشی که می‌کنند بیهوده است، مشکلات را تهدید می‌بینند و به جست‌وجوی موقعیت‌های نمی‌پردازند (اسکالویک، فدریچی و کلاسن،^۶ ۲۰۱۵). وو و فان^۷ (۲۰۱۶) در پژوهش خود دریافتند که متغیرهای خودکارآمدی و ارزش ذهنی تکلیف رابطه مثبتی با متغیر پیشرفت تحصیلی دارند. باور به خودکارآمدی بالا می‌تواند بهترین پیش‌بینی‌کننده عملکرد فرد در تمام زمینه‌ها می‌باشد (خان،^۸ ۲۰۲۳).

رویکردهای روان‌شناختی چندی در خصوص افزایش باورهای خودکارآمدی و کاهش باورهای غلط ناسازگار دانش‌آموزان مورد توجه قرار گرفته‌اند که می‌توان به درمان شناختی - رفتاری (شاهین و تورک،^۹ ۲۰۲۱)، درمان عقلانی - هیجانی (چریسیدیس، ترنر و وود،^{۱۰} ۲۰۲۰)، طرحواره درمانی

1. Academic self-efficacy beliefs
2. Karaoglan Yilmaz
3. Özyeter & Kutlu
4. Chen, Lin, Lin & Lo
5. Uzun & Karatas
6. Skaalvik, Federici & Klassen
7. Wu & Fan
8. Khan
9. Şahin & Türk
10. Chrysidis, Turner & Wood

(حقانی، بانیسی بوزازیان، ۲۰۱۹)، پذیرش و تعهد (وانگ^۱ و همکاران، ۲۰۱۷) و... اشاره کرد. در سال‌های اخیر علاقه‌رو به رشدی در روش‌ها و مداخله‌های مبتنی بر کرامت و معنویت صورت گرفته است. یکی از مداخلات در این حوزه، کرامت درمانی معنوی اسلامی^۲ است. چاچینو^۳ و همکاران (۲۰۰۲) در پژوهش‌های مختلف، تکنیک زاینده‌گی و میراث را در بهبودی کرامت کشف کردند و کرامت درمانی را بر اساس این تکنیک اجرا نمودند. در انگلستان، مقایسه‌گروه کنترل و آزمایش نشان داد بیمارانی که کرامت درمانی را دریافت کرده بودند، به‌طور معنادارتری، امید بیشتری را گزارش کردند و مداخله کرامت درمانی را مفیدتر یافتند (هال^۴ و همکاران، ۲۰۱۲). فیتچت^۵ و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند بیمارانی که کرامت درمانی دریافت می‌کنند احساس رضایت بالا داشته و منافع برای خود و خانواده‌شان از جمله افزایش احساس معنا و هدف گزارش کردند. آزادی و همکاران (۱۳۹۸) الگوی اسلامی مداخله مبتنی بر کرامت را طراحی کرده و اثربخشی آن بر کیفیت زندگی بیماران سرطانی را بررسی نموده‌اند. یافته‌های این تحقیق در بخش کیفی نشان داد کرامت دارای سه مؤلفه عبودیت، بخشش و حریم خصوصی می‌باشد و در بخش کمی نشان داد الگوی مداخله معنوی بر روی کیفیت زندگی بیماران سرطانی مؤثر است. در بخش مفهوم‌پردازی نیز به واکاوی واژه کرامت پرداخته و بیان نموده که نظریه انسان‌گرای راجرز و دین مبین اسلام از لحاظ نظری در ارتباط با مسئله نفس انسان و کرامت شباهت زیادی با یکدیگر دارند (آزادی، آذربایجانی و طباطبایی، ۱۳۹۸). یکی از تفاوت‌های کرامت درمانی چاچینو و کرامت درمانی اسلامی را مبتنی بر یکی از اصول اساسی در کرامت درمانی اسلامی به‌شمار آورد که در مداخله اسلامی، هنگامی افراد می‌توانند احساس ارزشمندی واقعی را تجربه کنند که بتوانند خداانگاره و خودانگاره و همچنین دیگرانگاره منفی را با کمک کرامت درمانی اسلامی گروهی به چالش بکشند و سپس با کمک درمانگر که تسلط به مبانی اسلامی دارد، مراجعان با بازسازی شناختی محتوای ناسازگار درباره خداوند، به خداانگاره سالم و مثبتی برسند تا با بازسازی ارتباط خود با خدا، بتوانند رابطه با خود و دیگران را نیز اصلاح کنند (غیور، آزادی و طالبیان، ۱۴۰۲).

با توجه به اهمیت آزمون‌های سراسری در کشور و از آن جایی که فشار روانی که این دسته از دانش‌آموزان تجربه می‌کنند بیشتر از سایر افراد است و مستقیماً با آینده شغلی آنها در ارتباط است،

1. Wang
2. Islamic spiritual dignity therapy
3. Chochinov
4. Hall
5. Fitchett

معمولاً توجه مشاوران و خانواده‌ها و حتی مسئولان مدارس به تدارک راهبردها و مهیا کردن شرایط برای تسهیل موفقیت دانش‌آموزان در کنکور معطوف است؛ این در حالی است که بی‌توجهی به پیامدهای عدم موفقیت در آزمون‌های سراسری، مشکلات روان‌شناختی و اجتماعی گسترده‌ای برای تقاضیان کنکور، خانواده‌ها و جامعه به همراه خواهد داشت. بنابراین توجه به نیازهای روانی - هیجانی متقاضیان ناکام در آزمون‌های سراسری و به عبارتی، دانش‌آموزان پشت کنکوری و اتخاذ راهبردهای مداخله‌ای مناسب می‌تواند مشاوران و خانواده‌ها را در کمک به این افراد یاری نماید. بر این اساس با توجه به ادبیات پژوهشی و مبانی نظری موجود که نشان می‌دهد یکی از مداخلات مؤثر در کمک به افراد در مواجهه با سختی‌ها و نارسایی‌های ادراک‌شده کرامت درمانی معنوی اسلامی است، پژوهش حاضر درصدد پاسخگویی به این سؤال است که آیا کرامت درمانی معنوی اسلامی بر خود کارآمدی و باورهای غلط ناسازگار در دانش‌آموزان کنکوری مؤثر است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی^۱ با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل^۲ بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیل دانش‌آموزان کنکوری شهرستان محولات در سال ۱۴۰۲ بودند که از بین آنها ۳۰ نفر با توجه به معیارهای ورود به پژوهش و به‌صورت داوطلبانه انتخاب شدند و بر اساس روش نمونه‌گیری تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. معیارهای ورود به پژوهش شامل رضایت آگاهانه برای حضور در جلسات درمان، دریافت سایر مداخلات درمانی روان‌شناختی به‌طور هم‌زمان، عدم مصرف دارو، عدم سابقه بیماری جسمی و معیارهای خروج از پژوهش شامل اعلام انصراف از شرکت در پژوهش، غیبت بیش از دو جلسه. ابزارهای مورد استفاده در پژوهش حاضر عبارت‌اند از:

پرسش‌نامه خودکارآمدی تحصیلی:^۳ این پرسش‌نامه توسط جینگ و مورگان^۴ (۱۹۹۹) طراحی شد، دارای ۳۰ سؤال است و سه خرده مقیاس استعداد (سوالات ۲، ۶، ۱۰، ۱۱، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۵، ۲۶، ۲۷ و ۳۰)، بافت (سوالات ۳، ۴، ۷، ۸، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۲۰، ۲۳، ۲۴، ۲۸ و ۲۹) و کوشش (سوالات ۱، ۵، ۹ و ۲۲) را مورد ارزیابی قرار می‌دهد، سؤال‌ها بر روی مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم=۱، تا حدودی مخالفم=۲، تا حدودی موافقم=۳، کاملاً موافقم=۴) نمره‌گذاری می‌شود. سؤال‌های ۴، ۵، ۱۵،

1. semi experimental
2. Pretest-posttest design with control group
3. Academic Self-efficacy Questionnaire (ASQ)
4. Jinks & Morgan

۱۶، ۱۹، ۲۰، ۲۲ و ۲۳ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. این پرسش‌نامه در گروه نمونه دانش‌آموزان مقطع ابتدایی تا متوسطه به مراتب مورد استفاده قرار گرفته است. مورگان و جینگ پایایی این پرسش‌نامه را توسط آلفای کرونباخ اندازه‌گیری کردند که برای کل مقیاس ۰/۸۲، و برای خرده مقیاس‌های استعداد، بافت و کوشش به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۰ و ۰/۶۶ گزارش شد. همچنین در ایران، توسط جمالی و همکاران (۱۳۹۲) در گروه نمونه دانش‌آموزان دختر مورد استفاده قرار گرفته و ضریب پایایی برای کل آزمون ۰/۷۶، استعداد ۰/۷۹، کوشش ۰/۶۵ و عامل بافت ۰/۶ گزارش شده است.

پرسش‌نامه چهار عاملی باورهای غیر منطقی اهواز:^۱ عبادی و معتمدین (۱۳۸۶) این پرسش‌نامه را که دارای ۴۰ سؤال می‌باشد از روی پرسش‌نامه ۱۰ عاملی باورهای غیرمنطقی جونز^۲ (۱۹۶۸) به روش تحلیل عوامل ساختند. روش نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) می‌باشد. این پرسش‌نامه دارای ۵ مؤلفه درماندگی برابر تغییر (گویه‌های ۱ تا ۱۵)، توقع تأیید دیگران (گویه‌های ۱۶ تا ۲۵)، اجتناب از مشکل (گویه‌های ۲۶ تا ۳۰)، و بی‌مسئولیتی هیجانی (گویه‌های ۳۱ تا ۴۰) می‌باشد. عبادی و معتمدین (۱۳۸۴) برای بررسی دقیق‌تر پایایی ضریب آزمون، از ضریب آلفای کرونباخ و روش تنصیف استفاده کردند که به ترتیب برای کل مقیاس، ۰/۷۵ و ۰/۷۶ و خرده‌مقیاس‌های درماندگی برابر تغییر، ۰/۸ و ۰/۸۲، توقع تأیید دیگران، ۰/۸۱ و ۰/۸۴، اجتناب از مشکل، ۰/۷۳ و ۰/۷۴، بی‌مسئولیتی هیجانی، ۰/۷۵ و ۰/۷۲ به دست آمد. در پژوهش گراوند (۱۴۰۰) نتایج ضریب آلفای کرونباخ برای باورهای غیرمنطقی ۰/۹۲ به دست آمد که حاکی از پایایی پرسش‌نامه می‌باشد.

پروتکل کرامت درمانی معنوی اسلامی: در پژوهش حاضر از پروتکل کرامت درمانی معنوی اسلامی آزادی (۱۳۹۸) استفاده به عمل آمد. خلاصه جلسات این مداخله در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: ساختار و محتوای جلسات کرامت درمانی معنوی اسلامی (آزادی، ۲۰۰۶)

جلسه	هدف	خلاصه محتوی جلسه
اول	زمینه سازی برای درمان	ایجاد رابطه، آشناسازی با کرامت آموزش روانی ارتباط بین بدن و روان و رابطه حرمت خود و کرامت، هدف‌گذاری، انگیزش شروع درمان، قرارداد درمانی
دوم	فعال کردن عبودیت در بیمار	نوشتن نامه به خدا، فهرست افکار در ارتباط با خداوند، تکنیک هوشیاری نسبت به خداپنداره، چالش افکار و خدا انگاره‌های منفی، جایگزین کردن خدا انگاره مثبت
سوم	ارتباط با نعمت و صاحب نعمت	تکنیک GODFULLNES، تنظیم کاربرد فهرست داشته‌ها، کشف و شناخت داشته‌ها

1. 4 irrational beliefs test – Ahvaz (4 IBT – A)

2. Jones's irrational beliefs

جلسه	هدف	خلاصه محتوی جلسه
چهارم	بخشش خود و دیگران	مسئول دانستن خود، بیان احساسات خودسرزنتی، نامه به خود، بیان تجربیات منفی از دیگران، آموزش تکنیک آرامش‌سازی، من چی می‌گم، خدا چی می‌گه
پنجم	اكتساب حریم خصوصی	آموزش خرده نظام همسران، والدین و فرزندان و ساختار خانواده، کشیدن ژنوگرام خانواده، استفاده از استعاره برای مرزسازی، تغییر روابط فضایی، میدان ارتباطی
ششم	کسب استقلال خواهی	آموزش تفاوت جرات‌مندی، پرخاشگری و خجالت، آموزش جرات‌مندی اساسی، تمرین نه گفتن بر اساس درمان شناختی رفتاری

۳۰ نفر از دانش‌آموزان کنکوری شهرستان محولات در سال ۱۴۰۲ که با توجه به معیارهای ورود به پژوهش انتخاب شدند، بر اساس روش نمونه‌گیری تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره‌ی آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش ۶ جلسه برنامه کرامت درمانی معنوی اسلامی دریافت کردند و گروه کنترل مداخله‌ای دریافت نکردند. شرکت‌کنندگان در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به‌وسیله پرسش‌نامه‌های خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموز (جینگ و مورگان، ۱۹۹۹) و باورهای غیرمنطقی اهواز (۱۳۸۴) مورد ارزیابی قرار گرفتند. اصل مهم رعایت مطالب محرمانه و رازداری شامل این نکته بود که تمامی سنجش‌ها و نتایج گردآوری‌شده فردی از پژوهش که به نوعی ممکن است با مسائل شخصی و خانوادگی شرکت‌کنندگان دو گروه آزمایش و کنترل تضاد منافع ایجاد کند، محرمانه باقی‌مانده و در گزارش‌ها به آنها اشاره نگردد. نام تمامی شرکت‌کنندگان دو گروه نیز به کدهای تصادفی تبدیل شد تا در آینده مشکل اخلاقی خاصی به وجود نیاید. افزون بر این، برای تمامی شرکت‌کنندگان دو گروه به‌طور کامل فرآیند طرح (تا اندازه‌ای که به سوگیری شرکت‌کنندگان نینجامد) توضیح داده شد و پس از جلب رضایت آنها، فرم توافق از تمامی شرکت‌کنندگان دو گروه دریافت گردید. جهت تحلیل داده‌ها و بررسی فرضیه‌های پژوهش از نرم افزار SPSS-23 و آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA) استفاده به عمل آمد.

یافته‌های پژوهش

اعضای دو گروه آزمایش و کنترل شامل دانش‌آموزان دختر ۱۵-۱۸ ساله که در مقطع متوسطه دوم مشغول به تحصیل بودند. در گروه آزمایش ۵ نفر کنکور نداده و ۱۰ نفر پشت کنکوری بودند، و در گروه کنترل ۶ نفر کنکور نداده و ۹ نفر پشت کنکوری بودند؛ همچنین در گروه آزمایش میانگین و انحراف معیار متغیر سن به ترتیب ۱۵/۴۶ و ۱/۷۶، و در گروه کنترل به ترتیب ۱۶ و ۱/۳ بود. شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد آزمودنی‌های پژوهش در متغیرهای خودکارآمدی و باورهای غلط نشان دادند در مرحله پیش‌آزمون بین میانگین نمرات متغیر خودکارآمدی و باورهای غلط و مؤلفه‌های آنها در دو گروه آزمایش و کنترل تفاوت کمی وجود دارد، اما در مرحله پس‌آزمون تفاوت بیشتری بین

نمرات دو گروه وجود دارد، به طوری که نمرات گروه آزمایش پس از دریافت کرامت درمانی معنوی اسلامی در متغیر خودکارآمدی و مؤلفه‌های آن افزایش بیشتری نسبت به گروه کنترل پیدا کرده و با بهبود همراه بوده است و در متغیر باورهای غلط و مؤلفه‌های آن کاهش بیشتری نسبت به گروه کنترل پیدا کرده و با بهبود همراه بوده است.

با توجه به اینکه افراد دو گروه آزمایش و کنترل در دو مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون مورد ارزیابی قرار گرفتند، به منظور بررسی تفاوت دو گروه و بررسی تأثیر کرامت درمانی معنوی اسلامی بر خودکارآمدی، باورهای غلط و مؤلفه‌های آن از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره استفاده شد. در این تحلیل، گروه (آزمایش و کنترل) به‌عنوان عامل بین‌آزمودنی و نمرات متغیر خودکارآمدی و باورهای غلط به‌عنوان متغیرهای وابسته وارد مدل شدند. نتایج این تحلیل در جدول ۲ و ۳ ارائه شده است.

جدول ۲: نتایج آزمون باکس برای بررسی مفروضه برابری واریانس‌ها

نام آزمون	مقدار	df1	df2	مقدار F	مقدار معناداری
باکس	۱۵/۴	۱۵	۷۸	۲/۲۶	۰/۲۷۹

قبل از ارائه نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری باید یادآور شد، نتایج آزمون باکس جهت بررسی پیش‌فرض همگنی واریانس - کوواریانس از لحاظ آماری معنادار نبود ($p > 0/05$)، و به این معنی است که داده‌ها مفروضه همگنی خطای واریانس‌ها را زیر سؤال نبرده‌اند و مفروضه همگنی واریانس‌ها مورد تأیید قرار گرفت؛ همچنین نرمالیتی متغیرهای پژوهش با استفاده از آزمون شاپیروویلیک مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد متغیرها در سطح خطای ۵ درصد دارای توزیع نرمال می‌باشند ($p > 0/05$)؛ به‌علاوه بررسی مفروضه همگنی شیب رگرسیون نیز مورد تأیید قرار گرفت ($p > 0/05$).

جدول ۳: نتایج آزمون‌های اثرات بین‌آزمودنی‌ها جهت مقایسه نمرات دو گروه در متغیر خودکارآمدی و باورهای غلط

شاخص آماری متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	مقدار معناداری	مجذورات انا
خودکارآمدی	۸۳/۰۷	۲	۴۱/۵۳	۳/۹*	۰/۰۳۵	۰/۲۵
باورهای غلط	۷۸۴/۶۵	۲	۳۹۲/۳۲	۱۲/۰۲**	۰/۰۰۱	۰/۵۳

** $p < 0/01$

* $p < 0/05$

برای مقایسه دو گروه در متغیر خودکارآمدی و باورهای غلط نتایج آزمون اثرات بین‌آزمودنی‌ها در جدول (۳) نشان داد، میان آزمودنی‌های دو گروه در متغیر خودکارآمدی ($p < 0/05$) تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد، نمرات گروه آزمایش در متغیر خودکارآمدی بالاتر از نمره

گروه کنترل در این متغیر بود و این تفاوت از لحاظ آماری معنادار است ($F=3/9, p<0/05$). مقدار مجذور اتا نیز نشان می‌دهد که ۲۵ درصد از واریانس خودکارآمدی از طریق کرامت درمانی معنوی اسلامی تبیین می‌شود.

همچنین نتایج نشان داد، در متغیر باورهای غلط ($p<0/01$) نیز تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره نشان داد، نمرات گروه آزمایش در متغیر باورهای غلط پایین‌تر از نمره گروه کنترل در این متغیر بود و این تفاوت از لحاظ آماری معنادار است ($F=12/02, p<0/01$). مقدار مجذور اتا نیز نشان می‌دهد که ۵۳ درصد واریانس باورهای از طریق کرامت درمانی معنوی اسلامی تبیین می‌شود. به‌طورکلی، نتایج حاکی از اثربخشی کرامت درمانی معنوی اسلامی بر افزایش خودکارآمدی؛ همچنین کاهش باورهای غلط بود.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی کرامت درمانی معنوی اسلامی بر خودکارآمدی و باورهای غلط ناسازگار دانش‌آموزان کنکوری انجام شد. نتایج حاکی از اثربخشی کرامت درمانی معنوی اسلامی بر افزایش خودکارآمدی و کاهش باورهای غلط در دانش‌آموزان کنکوری بود.

در رابطه با اثربخشی کرامت درمانی معنوی اسلامی بر افزایش خودکارآمدی در دانش‌آموزان کنکوری، نتایج همسو با مطالعات ایانی^۱ و همکاران (۲۰۲۰)، ژیاثو، چو، لیو و چان^۲ (۲۰۱۹)، هال، گودارد، اُپیو، اسپیک و هیگینسون^۳ (۲۰۱۲) و چاچینو و همکاران (۲۰۱۱) است که دریافتند مداخلات مبتنی بر کرامت، به‌عنوان یک مداخله حمایتی روان‌درمانی تأثیر مثبت بر تمامی ابعاد زندگی فرد از جمله احساس خودکارآمدی، ارزشمندی و عزت نفس بر جای می‌گذارد و می‌تواند سبب بهبود حس خودکارآمدی در بیماران شود و احساس یأس، ناامیدی نسبت به آینده، کاهش انرژی و خستگی، کاهش اعتمادبه‌نفس، احساس بی‌ارزشی و افکار تکرارشونده شکست در آنان را کاهش دهد.

در تبیین اثربخشی کرامت درمانی معنوی اسلامی بر بهبود خودکارآمدی چنین به نظر می‌رسد که این درمان در نظر دارد به فرد کمک کند تا به شناخت توانمندی‌ها و استعدادهای خود پرداخته و به سوی خودشکوفایی حرکت کند و در این مسیر، زمینه بهبود خودکارآمدی را فراهم نماید. به چالش طلبیدن مفروضات و اهداف بنیادی فرد، ایجاد نشاط، امید و دلگرمی در وی، تغییر انگیزه‌های معیوب و

1. Iani
2. Xiao, Chow, Liu & Chan
3. Hall, Goddard, Opio, Speck & Higginson

کمک به وی برای افزایش توان خودمهارگری و تسلط بر خویشتن، ایجاد حس مسئولیت‌پذیری، بالا رفتن عزت نفس و اعتماد به استعدادها، توانایی‌ها و امکاناتش و تشویق وی برای استفاده بهینه از آنها در طی این درمان، ضمن هدفمندسازی و معنابخشی به زندگی به تقویت ارزش‌های معنوی و تعمیق دلبستگی‌های فرد می‌پردازد و به این واسطه با ایجاد تغییر در نگرش‌های فرد به زندگی، منجر به تغییر رفتار فرد و در نتیجه انطباق و سازگاری بهتر با شرایط موجود می‌گردد، و در این راستا می‌تواند این‌چنین زمینه را برای بهبود خودکارآمدی فراهم سازد (امانی، یوسفی و احمدی، ۱۳۹۳). این مداخله در نظر دارد به افزایش خودمهارگری از راه ایجاد عادت‌های انطباقی و سازش‌یافته و افزایش خودپذیری و اعتمادبه‌نفس بپردازد و با افزایش اعتماد و عزت نفس، زمینه را برای بهبود خودکارآمدی فراهم سازد. به عبارتی دیگر، این درمان با تغییر رفتارهای فرد و کمک به ایجاد رفتارهایی سازش‌یافته در جهت حل تعارضات و بهبود سازگاری، به بهبود خودکارآمدی ختم می‌شود (چوپانی و همکاران، ۱۳۹۹). بهبود خودکارآمدی به وسیله تأکید بر روی پذیرش و تحمل امکان‌پذیر است، که پیشرفت در پذیرش باعث پیشرفت در تغییر می‌شود و با افزایش انطباق‌پذیری، ظرفیت خودکارآمدی را افزایش می‌دهد. در این رویکرد به‌جای تمرکز بر روی قواعد و قوانین روی دیدگاه‌های افراد و هیجان‌ها و تغییر آنها تأکید می‌شود، و به افراد کمک می‌کند تا به افشاسازی نرم، مشکلات را بدون سرزنش بیان کنند و بدون اینکه با خود درگیر شوند، الگوی مخرب درونشان را تشخیص داده و تغییر دهند و در مسیر بهبود خودکارآمدی گام بردارند. این جلوه‌های هیجانی ملایم باعث پاسخگویی و عملکرد بهتر در سایر حوزه‌ها می‌گردد و بستر بهبود خودکارآمدی را فراهم می‌سازد (امانی، احمدی و حمیدی، ۱۳۹۷).

کرامت درمانی معنوی اسلامی می‌تواند با ایجاد تعادل بین تمایلات و توانایی‌های دانش‌آموزان در سازماندهی به تنش‌ها و آشفتگی‌های این دوران کمک نماید، تا آنها شرایط خاص خود را بپذیرند و از عدم انجام فعالیت‌هایی که خارج از توانایی آنهاست، احساس بی‌ارزش بودن نداشته باشند و تمایل به زندگی را در خود تقویت نمایند، تا احساس خوشبختی و باارزش بودن در وجود آنان شکل بگیرد و به این ترتیب به سوی خودکارآمدی سوق پیدا کنند (املی و داتیلیو، ۲۰۱۳). در چنین شرایطی و پس از درک مفاهیم کرامت درمانی معنوی اسلامی، تصور می‌شود دانش‌آموزان مسئولیت‌پذیری بیشتری نسبت به زندگی خود کسب می‌کنند و دگرگونی‌های بنیادین در باورهای خود تجربه می‌کنند، که احساس شادکامی و انگیزه در کنار مسئولیت‌پذیری نسبت به خود و دیگران باعث می‌شود تا افراد به تغییر در رفتار خود نسبت به دیگران و ارتباط با محیط پیرامونشان بپردازند و از این طریق جنبه‌های

مختلف خودکارآمدی آنها پس از درک معنا و هدف خود در زندگی‌شان افزایش می‌یابد (حیدری، حشمتی و هایز،^۱ ۲۰۲۳). کرامت درمانی معنوی اسلامی می‌تواند با تغییر رفتار فرد نسبت به دیگران اثر بگذارد و مسئولیت‌پذیری وی را بالاتر ببرد و در عین حال، نحوه سازگاری دانش‌آموز با چالش‌ها و سختی‌های تحصیلی را افزایش می‌دهد، و با بالا بردن انرژی و حس زندگی در دانش‌آموز، خودکارآمدی وی را در امور درسی و تحصیلی و دیگر بخش‌های زندگی افزایش می‌دهد (دامنی، کربلایی و مهدی‌نژاد، ۱۴۰۰).

با توجه به اینکه دانش‌آموزان کنکوری ممکن است با احساساتی همچون ناامیدی، افسردگی و پوچی مواجه گردند، این مداخله روان‌درمانی موقعیتی را برای آنها فراهم می‌سازد تا با یادآوری خاطرات خوب گذشته، موفقیت‌های کسب‌شده در طی زندگی و دوباره زیستن لحظاتی که در آنها احساس ارزشمند بودن داشته‌اند، بر احساسات منفی و ناامیدی خود تا حدی غلبه کنند. کرامت درمانی منجر به افزایش احساس کرامت می‌شود و می‌تواند تجربیات و احساسات منفی از جمله پوچی، یأس و ناامیدی، خستگی و درماندگی و افکار تکرارشونده در رابطه با شکست را کاهش، و در مقابل عزت نفس و اعتمادبه‌نفس را افزایش دهد، و بدین صورت بسترهای لازم برای ارتقای خودکارآمدی را فراهم سازد (چاچینو و همکاران، ۲۰۰۲). کاهش پریشانی روان‌شناختی در دانش‌آموزان می‌تواند ضمن ایجاد آرامش درونی و تسکین آلام وجودی، آنها را جهت تعمق بر ابعاد مهم حیات زیسته خود متمرکز نموده و با یادآوری جنبه‌های مهم زندگی خویش، به تجدید معنی و هدف زندگی بپردازند (هومان^۲ و همکاران، ۲۰۱۴). این رویکرد می‌تواند تأثیر بسزایی در کنترل هیجانات عاطفی دانش‌آموزان داشته و ضمن ارتقای روحیه و احساس ارزشمندی آنها، احساس میل به شکست را در آنها کاهش می‌دهد (جولیو^۳ و همکاران، ۲۰۱۷)، و در مقابل آنها را به سوی خودکارآمدی سوق می‌دهد. کرامت درمانی علاوه بر کمک به کاهش احساس اضطراب، ایجاد احساس کنترل و افزایش سطح عملکردی دانش‌آموزان، موجب افزایش معنا و هدف در زندگی و درک بهتر خانواده نسبت به آنها می‌شود (هومان و همکاران، ۲۰۱۴). به این ترتیب می‌تواند در یک مجموعه، زمینه برای افزایش خودکارآمدی فراهم نماید.

در رابطه با اثربخشی کرامت درمانی معنوی اسلامی بر کاهش باورهای غلط در دانش‌آموزان کنکوری، نتایج همسو با مطالعات واکسانوویچ، گرین، دیک و مورسیسی^۴ (۲۰۱۷)، مارتینز^۵ و همکاران

1. Heidary, Heshmati & Hayes
2. Houmann
3. Julião
4. Vuksanovic, Green, Dyck & Morrissey
5. Martínez

(۲۰۱۷)، جولیانو، باربوسا، ناز و کارنیرو^۱ (۲۰۱۳) و هومان و همکاران (۲۰۱۴) که دریافتند مداخلات مبتنی بر کرامت ضمن کمک به کاهش احساس اضطراب، ایجاد احساس کنترل و افزایش سطح عملکردی آنها، سبب افزایش معنا و هدف در زندگی، احساس کرامت و درک بهتر خانواده نسبت به آنها می‌گردد و می‌تواند باورهای نادرست در مورد خود را تعدیل نماید.

در تبیین اثربخشی کرامت درمانی معنوی اسلامی بر کاهش باورهای غلط چنین به نظر می‌رسد که این مداخله موجب آگاه شدن فرد نسبت به بخشی از کمبودها و نقصان مهارت‌ها می‌شود و فرد را به مهارت‌های ویژه تسلط بر هیجانات آگاه می‌کند. در این درمان، ضمن افزایش آگاهی مراجع از خود، درمانگر اقدام به پالایش روانی به‌منظور تسکین عاطفی ایشان می‌نماید؛ بدین معنا که با تمرکز بر زمان حال و پرسش در مورد احساسات فعلی شرکت‌کنندگان در جلسات درمان، نسبت به خود یا سایر شرکت‌کنندگان و اصرار به ابراز آنها توسط مراجعان، باعث می‌شود تا مراجعان ارتباط قطع‌شده با ارگانیزم خود را دوباره بازیابند و به‌مرور بخش‌هایی از وجود خود را که انکار کرده بودند، به درون خویشتن خود وارد سازند و از این طریق هیجانات مرتبط با آن قسمت‌های انکارشده پیشین را به‌صورت واقعی تجربه کنند و از این طریق، خودآگاهی هیجانی در فرد افزایش پیدا می‌کند. درمانگر با باور به گرایش ارگانیکسی انسان به تعالی، احترام و پذیرش بی‌قضاوت گذشته، اکنون مراجعین خود این فرصت را به افراد می‌دهند تا اولاً در نحوه ارتباطی خود دقیق شوند و نسبت به هیجانات تجربه‌شده خویش آگاهی یابند و سپس بر اساس ارزش‌هایی اساسی و بنیادین سعی در افزایش بازداری و کنترل، حل مسئله مؤثر و بیان سالم هیجانات خویشتن داشته باشند (چاچینو و همکاران، ۲۰۱۱). خالی شدن آدمی از وضعیت‌های ناتمام گذشته و پایبندی به ارزش‌های نوین او را به خودانگیزی و کشف معناداری زندگی سوق می‌دهد، که چنین مواردی به‌عنوان عوامل مهمی در کاهش باورهای غلط محسوب می‌شود. وقتی فرد از هیجانات و دلیل و چگونگی پیدایش و رشد آنها آگاه می‌گردد، باعث می‌شود که در تعاملات خود و زمانی که ارتباط منحرف می‌شود و تعاملات حالت تعارضی به خود می‌گیرند، از آگاهی خود استفاده و تعاملات خود را مدیریت کند. به‌طور کلی، این درمان می‌تواند با ارائه راهبردها و اطلاعات و همچنین ایجاد بستری برای به جریان افتادن تعاملات و هیجانات مثبت منجر به بهبود روابط با دیگران گردد (چاچینو و همکاران، ۲۰۱۲). شرکت در جلسات کرامت درمانی معنوی اسلامی با تأکید بر معنا، هدف و ارزش‌های زندگی و همچنین تعامل با همتایان خود، مسئولیت‌پذیری را در فرد افزایش می‌دهد. فرد با قبول این مسئولیت و پذیرش شرایط فعلی، به فعالیت و تلاش برای بهبود خود تشویق می‌شود. بنابراین چنین تغییری در نگرش زمینه را برای کاهش باورهای غلط فراهم می‌کند (مشتاقی، علامه و آقای، ۱۳۹۰).

معنویت به همراه ظرفیت تحمل بالاتر فشار روانی، مسئولیت‌پذیری، خوش‌بینی و به‌طور کلی رابطه مستقیم مثبتی با سلامت روان‌شناختی و جسمانی دارد. در نتیجه ارتقا و بهبود ویژگی‌های مثبتی همچون قدرت تحلیل و حل بهتر مسائل، تاب‌آوری در مواجهه با مشکلات و دریافت قدرت مقابله‌ای بالاتر، یکی از راه‌هایی است که معنویت می‌تواند از طریق آن موجب کاهش باورهای غلط گردد (مک کلمنت^۱ و همکاران، ۲۰۰۷). به عبارتی دیگر، به نظر می‌رسد دلیل اثربخشی کرامت درمانی را این‌گونه می‌توان تفسیر نمود که با افزایش گرایش معنوی، دانش‌آموزان به نوعی خودمهارگری دست می‌یابند که مانع تأثیر منفی شرایط بیرونی بر فرد می‌شود؛ بنابراین کمتر تحت تأثیر و دستخوش شرایط نامناسب قرار گرفته و سلامت روان خود را حفظ می‌کنند. چنین فرآیندی سبب می‌شود تا دانش‌آموزان از طریق ادراک ظرفیت تحمل روانی بالاتر، تاب‌آوری بالاتری از خود بروز دهند و زمینه برای کاهش باورهای غلط آنان فراهم گردد (چاپینو و همکاران، ۲۰۰۵)؛ همچنین باید اشاره نمود که کرامت درمانی باعث می‌شود چنین افرادی به بازبانی امید به آینده خود دست پیدا کنند، که این خود در کاهش بار روانی ایشان مؤثر است؛ زیرا اشخاص امیدوار در مواجهه با شرایط تنش‌زایی همچون کنکور فعالانه عمل خواهند کرد. از سویی دیگر، معنابخشی و امید برآمده از کرامت درمانی، نقش مهمی در سازگاری با شرایط ناتوان‌کننده‌ای همچون کنکور و فشار و تنیدگی ناشی از آن ایفا می‌کند. چنین تغییراتی در باورها روی ارزیابی‌های شناختی تأثیر می‌گذارد و از طریق مدیریت وقایع منفی و فشار ناشی از آنها به شکلی منطقی، موجب کاهش باورهای غلط در چنین دانش‌آموزانی می‌شود (نقی‌زاده و میرعلایی، ۱۳۹۲).

در کرامت درمانی، اعتقاد بر این است که چنانچه ادغامی میان آموزه‌های معنوی به‌خصوص مؤلفه مهم توحید و ارتباط با خدا با یافته‌های روان‌درمانی صورت گیرد، کارآمدی و اثربخشی درمان به‌صورت قابل‌توجهی ارتقا می‌یابد؛ چراکه عنصر توحید بیشتر از هر عاملی، از ظرفیت یکپارچه‌سازی و انسجام‌بخشی به شخصیت برخوردار است. ماهیت تهدیدکننده معلولیت، نیازهای معنوی بیماران را افزایش داده و به این ترتیب دانش‌آموزان اغلب باورهای معنوی خویش را به‌عنوان راهی برای دریافت معنا و کسب امید در دوره کنکور و همچنین مسیری برای مقابله و سازگار شدن با مفهوم شکست و موفقیت استفاده می‌نمایند. در این راستا، کنکور و تفکر امیدبخش به دو شیوه به یکدیگر مربوط می‌شوند: در شیوه اول، عمل فعالانه به شکل متمرکز در حل مشکلات و در شیوه دوم، تجربه پریشانی کمتر و سازگاری بیشتر (چاپینو و همکاران، ۲۰۱۶). از سوی دیگر، امید و معنابخشی برآمده از معنویت و کرامت درمانی نقش مهمی در سازگاری با شرایط کنکور به‌عنوان شرایطی دشوار و تحلیل‌برنده بر عهده دارد. در این راستا، مهم‌ترین تأثیر این درمان را می‌توان در تغییر دیدگاه، نگرش و در نهایت ارزیابی و تفسیر فرد نسبت به کنکور تلقی نمود. چنین تغییری در ارزیابی‌های شناختی فرد موجب

می‌شود تا به مدیریت منطقی وقایع منفی و هیجانات منفی ناشی از آن بپردازد. در نتیجه دانش‌آموزان با به‌کارگیری منابع معنوی و ارتباط با خدا، به حس قوی‌تری از امنیت روانی دست پیدا می‌کنند که خود می‌تواند تبیین‌کننده کارآمدی و سازگاری بیشتر در مقابله با مشکلات جسمانی و روان‌شناختی باشد. بنابراین معنویت به‌عنوان پناهگاهی امن موجب معنابخشی به زندگی دانش‌آموز می‌شود و افزایش ظرفیت تاب‌آوری، امید، خوش‌بینی و در نهایت استحکام بیشتر روانی از نتایج معنا و هدف‌بخشی به زندگی در سایه کرامت درمانی است. به این ترتیب، تجربه منافع وجودی رویکرد معنوی با کاهش باورهای غلط همراه خواهد بود (جعفری و همکاران، ۲۰۱۳).

پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی بود که می‌توان به این موارد اشاره نمود: اگرچه برای گروه‌بندی و تشکیل دو گروه آزمایش و کنترل از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده به عمل آمد؛ اما نمونه‌گیری برای افراد نمونه مورد مطالعه به شکل نمونه‌گیری در دسترس بود؛ همچنین محدودیت زمانی و مکانی اجرای تحقیق و انتخاب (محدود بودن پژوهش از نظر جمعیت نمونه و اینکه افراد نمونه از یک شهر انتخاب شده‌اند)؛ به‌علاوه، گروه کنترل در یک برنامه گروهی برای کنترل تأثیر پویایی گروه شرکت نکرد (جهت کسب اطمینان بیشتر نسبت به اثربخشی مداخله)؛ از سوی دیگر، پژوهش حاضر فاقد مرحله دوره پیگیری بود. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی، روش‌های نمونه‌گیری تصادفی مورد استفاده قرار گیرد؛ به‌علاوه، نتایج مداخله در دوره پیگیری بررسی گردد تا ماندگاری اثر درمانی آن به دست آید؛ همچنین از نمونه‌های وسیع‌تر از لحاظ جغرافیایی و تعداد افراد شرکت‌کننده استفاده گردد و جلسات مشاوره خنثی برای گروه گواه به‌منظور حذف اثر انتظار گروه درمانی و کنترل تأثیر پویایی گروه برگزار گردد. با توجه به اثربخشی کرامت درمانی معنوی اسلامی بر بهبود خودکارآمدی و کاهش باورهای غلط دانش‌آموزان کنکوری، لزوم تمرکز بر این مداخله به‌عنوان یکی از مداخلات حمایتی، کمکی و توان‌بخشی در کاهش پیامدهای ناشی از امتحان کنکور پیشنهاد می‌شود؛ همچنین پیشنهاد می‌شود از طریق ارائه کارگاه‌های آموزشی برای دانش‌آموزان و خانواده‌هایشان در زمینه مداخلات مبتنی بر کرامت درمانی معنوی اسلامی به توانمندسازی دانش‌آموزان و خانواده‌های ایشان نائل آمده و از این راه موجب کاهش و پیشگیری از مشکلات و پیامدهای منفی ناشی از کنکور گردید.

منابع

- ابوالحسنی، منصوره؛ اسماعیلی، معصومه و اسکندری، حسین (۱۳۸۹). بررسی مقایسه‌ای ویژگی استعاره‌های موفقیت رتبه‌های برتر، متوسط و پذیرفته‌نشدهگان آزمون سراسری. *پژوهش در نظام‌های آموزشی*، ۴(۱۱)، ۹-۲۴.
- آزادی، محمود (۱۳۹۸). طراحی الگوی مداخله مبتنی بر کرامت و بررسی اثربخشی آن بر کیفیت زندگی بیماران سرطانی. رساله دکتری. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- آزادی، محمود؛ آذربایجانی، مسعود و طباطبایی رسول‌زاده، کاظم (۱۳۹۸). کاربرد نظریه حوزه‌های معنایی در بررسی مفهوم کرامت بر پایه منابع اسلامی. *مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی*، ۳۳(۳)، ۴۹۷-۵۱۲.

- امانی، احمد؛ یوسفی، ناصر و احمدی، سرور (۱۳۹۳). اثربخشی معنادرمانی به شیوه گروهی بر تاب‌آوری و احساس تنهایی دانشجویان دختر دارای نشانگان ضربه عشق. *پژوهش‌های مشاوره*، ۱۳(۴۹)، ۸۱-۱۰۳.
- امانی، احمد؛ احمدی، سرور و حمیدی، امید (۱۳۹۷). اثربخشی معنادرمانی به شیوه گروهی بر عزت نفس و بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان دختر دارای نشانگان ضربه عشق. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۴(۳)، ۷۱-۸۶.
- امیدیان، مرتضی؛ رحمتی، امین و فرهادی‌راد، حمید (۱۳۹۷). تجربه زیسته شرکت در کنکور با تأکید بر پیامدهای استرس‌زای آن. *آموزش عالی ایران*، ۱۰(۲)، ۱۹-۱.
- تقی‌زاده، محمدحسان و میرعلایی، مرضیه‌السادات (۱۳۹۲). مطالعه اثربخشی معنویت درمانی گروهی بر تاب‌آوری زنان مبتلا به مالتیپل اسکلروزیس شهر اصفهان. *روان‌شناسی سلامت*، ۲(۷)، ۸۲-۱۰۲.
- جمالی، مکيه؛ نوروزی، آزیتا و طهماسبی، رحیم (۱۳۹۲). عوامل مؤثر بر خودکارآمدی تحصیلی و ارتباط آن با موفقیت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر سال ۱۳۹۲-۱۳۹۳. *آموزش در علوم پزشکی*، ۱۳(۱)، ۲۹-۶۴۱.
- چوپانی صوری، مراد؛ شریفی، محمدحسین و قمری، محمد (۱۳۹۹). اثربخشی گروه درمانی یکپارچه توحیدی بر دلزدگی زناشویی زنان متأهل. *سیک زندگی اسلامی با محوریت سلامت*، ۴(۳)، ۳۴-۴۰.
- دامنی، فریدون؛ کربلایی هرفته، فاطمه‌صغری و مهدی‌نژاد، ولی (۱۴۰۰). مقایسه اثربخشی سرزندگی تحصیلی و معنادرمانی بر خودکارآمدی تحصیلی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دوم. *مطالعات روان‌شناختی نوجوان و جوان*، ۲(۱)، ۳۴۷-۳۵۷.
- سجادی، رضا؛ کرم‌دوست، نوروزعلی؛ درانی، کمال؛ صالحی، کیوان و مقدم‌زاده، علی (۱۳۹۶). واکاوی عوامل موفقیت افراد سرآمد در آزمون سراسری. *مطالعات برنامه درسی آموزش عالی*، ۸(۱۶)، ۱۶۳-۱۹۰.
- عاشوری، مجتبی؛ واحدی، شهرام؛ ادیب، یوسف و بدری، رحیم (۱۳۹۹). کشف تجارب داوطلبان آزمون سراسری از پشت کنکور ماندن: یک مطالعه نظریه زمینه‌ای. *علوم روان‌شناختی*، ۱۹(۹۶)، ۱۵۹۳-۱۶۰۶.
- عاشوری، مجتبی؛ واحدی، شهرام؛ بدری، رحیم و ادیب، یوسف (۱۴۰۰). اثربخشی مداخله مبتنی بر شفقت بر خودانتقادی و افسردگی متقاضیان پشت کنکور. *دانشکده علوم پزشکی نیشابور*، ۳(۳۲)، ۱۵-۲۶.
- غیور باغبانی، آسیه؛ آزادی، محمود و طالبیان شریف، جعفر (۱۴۰۲). اثربخشی کرامت درمانی اسلامی بر روی رضایت از زندگی و افسردگی بیماران مبتلا به افسردگی. *دانشکده پزشکی اصفهان*، ۴۱(۳۱)، ۶۷۴-۶۸۱.
- قلیچ بیکی، اشرف؛ پاکدامن، مجید و کارشکی، حسین (۱۴۰۱). ساخت و اعتباریابی مقیاس باورهای انگیزشی ناکارآمد در دانش‌آموزان مقطع متوسطه. *علوم روان‌شناختی*، ۲۱(۱۱۹)، ۳۳۱۷-۳۳۳۲.
- گراوند، هوشنگ (۱۴۰۰). نقش میانجی باورهای غیرمنطقی در رابطه بین اهداف و آرزوهای سالم و ناسالم با سلامت روان. *پژوهش‌های نوین روان‌شناختی*، ۱۶(۶۱)، ۱۹۲-۲۱۰.
- مشتاقی، مرضیه؛ علامه، سیدفرید و آقایی، اصغر (۱۳۹۰). تأثیر معنادرمانی گروهی بر ارتقا سلامت روان نابینایان شهر اصفهان. *مجموعه مقالات اولین همایش روان‌شناسی سلامت اهواز*.
- معتدین، مختار و عبادی، غلامحسین. (۱۳۸۶). نقش باورهای غیرمنطقی و پرخاشگری بر عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه شهر تبریز. *دانش و پژوهش در علوم تربیتی*، ۱(۱۴)، ۱-۲۲.
- Ajjawi, R., Dracup, M., Zacharias, N., Bennett, S. & Boud, D. (2020). Persisting students' explanations of and emotional responses to academic failure. *Higher Education Research & Development*, 39(2), 185-199.
- Allen, M. S., El-Cheikh, S. & Turner, M. J. (2017). A longitudinal investigation of irrational beliefs, hedonic balance and academic achievement. *Learning and Individual Differences*, 58, 41-45.
- Al-Zoubi, S. M. & Younes, M. A. B. (2015). Low academic achievement: causes and results. *Theory and Practice in Language Studies*, 5(11), 2262.

- Ameli, M. & Dattilio, F. M. (2013). Enhancing cognitive behavior therapy with logotherapy: Techniques for clinical practice. *Psychotherapy*, 50(3), 387.
- Balkis, M. & Duru, E. (2019). Procrastination and rational/irrational beliefs: A moderated mediation model. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 37, 299-315.
- Bernard, M. E. (2009). Dispute irrational beliefs and teach rational beliefs: An interview with Albert Ellis. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 27, 66-76.
- Chen, P. L., Lin, C. H., Lin, I. H. & Lo, C. O. (2023). The mediating effects of psychological capital and academic self-efficacy on learning outcomes of college freshmen. *Psychological Reports*, 126(5), 2489-2510.
- Chochinov, H. M. & Cann, B. J. (2005). Interventions to enhance the spiritual aspects of dying. *Journal of Palliative Medicine*, 8(supplement 1), s-103.
- Chochinov, H. M., Cann, B., Cullihall, K., Kristjanson, L., Harlos, M., McClement, S. E. & Hassard, T. (2012). Dignity therapy: a feasibility study of elders in long-term care. *Palliative & supportive care*, 10(1), 3-15.
- Chochinov, H. M., Hack, T., Hassard, T., Kristjanson, L. J., McClement, S. & Harlos, M. (2002). Dignity in the terminally ill: a cross-sectional, cohort study. *The Lancet*, 360(9350), 2026-2030.
- Chochinov, H. M., Johnston, W., McClement, S. E., Hack, T. F., Dufault, B., Enns, M. & Kredentser, M. S. (2016). Dignity and distress towards the end of life across four non-cancer populations. *PloS one*, 11(1), e0147607.
- Chochinov, H. M., Kristjanson, L. J., Breitbart, W., McClement, S., Hack, T. F., Hassard, T. & Harlos, M. (2011). Effect of dignity therapy on distress and end-of-life experience in terminally ill patients: a randomised controlled trial. *The lancet oncology*, 12(8), 753-762.
- Chrysidis, S., Turner, M. J. & Wood, A. G. (2020). The effects of REBT on irrational beliefs, self-determined motivation, and self-efficacy in American Football. *Journal of Sports Sciences*, 38(19), 2215-2224.
- Fazel, Z. & Yazdkhasti, F. (2017). Developing a structural equation modeling of the role of academic stressors on resilience, motivation and academic burnout among Pre-University female in Isfahan. *New Educational Approaches*, 11(2), 107-126.
- Fitchett, G., Emanuel, L., Handzo, G., Boyken, L. & Wilkie, D. J. (2015). Care of the human spirit and the role of dignity therapy: a systematic review of dignity therapy research. *BMC palliative care*, 14(1), 1-12.
- Haghani, E., Banisi, P. & Bozazian, S. (2019). The Effectiveness of Schema Therapy Training on the Dysfunctional Attitude and Rumination of Anxious Female Students of Clinical Psychology University of Tehran. *New Approach in Educational Sciences*, 1(1), 54-67.
- Hall, S., Goddard, C., Opio, D., Speck, P. & Higginson, I. J. (2012). Feasibility, acceptability and potential effectiveness of Dignity Therapy for older people in care homes: a phase II randomized controlled trial of a brief palliative care psychotherapy. *Palliative medicine*, 26(5), 703-712.
- Hall, S., Goddard, C., Opio, D., Speck, P. & Higginson, I. J. (2012). Feasibility, acceptability and potential effectiveness of Dignity Therapy for older people in care homes: a phase II randomized controlled trial of a brief palliative care psychotherapy. *Palliative medicine*, 26(5), 703-712.
- Hasan, A. & Husain, A. (2016). Behavioral problems of adolescents. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review*, 4(2), 238-244.

- Heghes, N. E. & Schiopu, C. G. (2020). Juvenile Delinquency Bio-Psycho-Social Bases of Deviance. *RAIS Journal for Social Sciences*, 4(2), 30-38.
- Heidary, M., Heshmati, R. & Hayes, J. (2023). Effect of group logotherapy on anxiety about death and existential loneliness in patients with advanced cancer: A randomized controlled trial. *Cancer Nursing*, 46(1), E21-E30.
- Houmann, L. J., Chochinov, H. M., Kristjanson, L. J., Petersen, M. A. & Groenvold, M. (2014). A prospective evaluation of Dignity Therapy in advanced cancer patients admitted to palliative care. *Palliative medicine*, 28(5), 448-458.
- Iani, L., De Vincenzo, F., Maruelli, A., Chochinov, H. M., Raghianti, M., Durante, S. & Lombardo, L. (2020). Dignity therapy helps terminally ill patients maintain a sense of peace: early results of a randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 11, 1468.
- Jafari, N., Farajzadegan, Z., Zamani, A., Bahrami, F., Emami, H., Loghmani, A. & Jafari, N. (2013). Spiritual therapy to improve the spiritual well-being of Iranian women with breast cancer: a randomized controlled trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*.
- Jinks, J. & Morgan, V. (1999). Children's perceived academic self-efficacy: An inventory scale. *The clearing house*, 72(4), 224-230.
- Jones, R. G. (1968). A FACTORED MEASURE OF ELLIS' IRRATIONAL BELIEF SYSTEM, WITH PERSONALITY AND MALADJUSTMENT CORRELATES. Texas Tech University.
- Julião, M., Barbosa, A., Oliveira, F., Nunes, B. & Carneiro, A. V. (2013). Efficacy of dignity therapy for depression and anxiety in terminally ill patients: early results of a randomized controlled trial. *Palliative & supportive care*, 11(6), 481-489.
- Karaoğlan Yılmaz, F. G. (2022). Utilizing learning analytics to support students' academic self-efficacy and problem-solving skills. *The Asia-Pacific Education Researcher*, 31(2), 175-191.
- Khan, M. (2023). Academic self-efficacy, coping, and academic performance in college. *International Journal of undergraduate research and creative activities*, 5(1), 3.
- Kong, F., Zhao, L. & Tsai, C. H. (2020). The relationship between entrepreneurial intention and action: the effects of fear of failure and role model. *Frontiers in Psychology*, 11, 229.
- Martínez, M., Arantzamendi, M., Belar, A., Carrasco, J. M., Carvajal, A., Rullán, M. & Centeno, C. (2017). 'Dignity therapy', a promising intervention in palliative care: A comprehensive systematic literature review. *Palliative medicine*, 31(6), 492-509.
- McClement, S., Chochinov, H. M., Hack, T., Hassard, T., Kristjanson, L. J. & Harlos, M. (2007). Dignity therapy: family member perspectives. *Journal of palliative medicine*, 10(5), 1076-1082.
- Ozer, E. A. & Akgun, O. E. (2015). The effects of irrational beliefs on academic motivation and academic self-efficacy of candidate teachers of computer and instructional technologies education department. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 1287-1292.
- Özyeter, N. T. & Kutlu, Ö. (2022). Adaptation of the children's perceived academic self-efficacy scale: Validity and reliability study. *International Journal of Assessment Tools in Education*, 9(2), 430-450.
- Şahin, H. & Türk, F. (2021). The impact of cognitive-behavioral group psycho-education program on psychological resilience, irrational beliefs, and well-being. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 39(4), 672-694.

- Skaalvik, E. M., Federici, R. A. & Klassen, R. M. (2015). Mathematics achievement and self-efficacy: Relations with motivation for mathematics. *International Journal of Educational Research*, 72, 129-136.
- Turner, M., Miller, A. & Youngs, H. (2022). The role of irrational beliefs and motivation regulation in worker mental health and work engagement: A latent profile analysis. *Plos one*, 17(8), e0272987.
- Uzun, K. & Karatas, Z. (2020). Predictors of Academic Self Efficacy: Intolerance of Uncertainty, Positive Beliefs about Worry and Academic Locus of Control. *International Education Studies*, 13(6), 104-116.
- Vuksanovic, D., Green, H. J., Dyck, M. & Morrissey, S. A. (2017). Dignity therapy and life review for palliative care patients: a randomized controlled trial. *Journal of pain and symptom management*, 53(2), 162-170.
- Wang, S., Zhou, Y., Yu, S., Ran, L. W., Liu, X. P. & Chen, Y. F. (2017). Acceptance and commitment therapy and cognitive-behavioral therapy as treatments for academic procrastination: A randomized controlled group session. *Research on Social Work Practice*, 27(1), 48-58.
- Wu, F. & Fan, W. (2017). Academic procrastination in linking motivation and achievement-related behaviours: A perspective of expectancy-value theory. *Educational Psychology*, 37(6), 695-711.
- Xiao, J., Chow, K. M., Liu, Y. & Chan, C. W. (2019). Effects of dignity therapy on dignity, psychological well-being, and quality of life among palliative care cancer patients: A systematic review and meta-analysis. *Psycho-oncology*, 28(9), 1791-1802.

اسلام و پژوهش های روان شناختی

سال یازدهم، شماره اول، پیاپی ۲۳، بهار و تابستان ۱۴۰۴ (ص ۱۵۳-۱۷۴)

خودابرازی جنسی همسران بر اساس منابع اسلامی: مطالعه ای کیفی به روش تحلیل مضمون^۱

Spouses' Sexual Self-Display Based on Islamic Sources: A Qualitative Study Using Content Analysis

حسین رضائیان بیلندی / دکتری روان شناسی، مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، قم، ایران.
مصطفی راهی / دانشجوی دکتری قرآن و روان شناسی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.
محسن زارع بیدکی / دانش پژوه سطح ۳ مشاوره اسلامی تخصصی حوزه علمیه، قم، ایران.
سیدفخرالدین هاشمی / دانش پژوه سطح ۳ مشاوره اسلامی تخصصی حوزه علمیه، شیراز، ایران.

Hossein Rezaeiyan Bilundi / PhD in Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute, Qom, Iran
H.rezaeiyan60@gmail.com
Mostafa Rahi / PhD student in Quran and Psychology, Al-Mustafa University, Qom, Iran
Mohsen Zare Bidaki / Level 3 Scholar, Specialized Islamic Counseling, Seminary, Qom, Iran
Seyyed Fakhroeddin Hashemi / Level 3 Scholar, Specialized Islamic Counseling, Seminary, Shiraz, Iran

Abstract

The purpose of the present study was to identify the components of spouses' sexual self-expression based on Islamic sources. This qualitative research utilized thematic analysis, following the comprehensive six-stage process proposed by Braun and Clarke, which includes: 1. Familiarization with the data; 2. Generating and coding initial codes; 3. Searching for and identifying themes; 4. Constructing a thematic network; 5. Analyzing the thematic network; 6. Compiling the report. To this end, concepts related to the semantic domain of sexual self-expression were purposefully searched and selected from Islamic texts. After reviewing over 2,000 verses, 52 initial sub-themes were

چکیده

هدف پژوهش حاضر، شناسایی مؤلفه های خودابرازی جنسی همسران با تکیه بر منابع اسلامی بود. این پژوهش از نوع کیفی بوده و با استفاده از روش تحلیل مضمون، بر اساس فرآیند جامع شش مرحله ای Braun و Clarke، شامل ۱. آشنایی با داده ها؛ ۲. ایجاد و کدگذاری کدهای اولیه؛ ۳. جست و جو و شناسایی مضامین؛ ۴. ترسیم شبکه مضامین؛ ۵. تحلیل شبکه مضامین؛ ۶. تدوین گزارش، اجرا شد. در این راستا، مفاهیم مرتبط با حوزه معنایی خودابرازی جنسی از متون اسلامی جست و جو و به صورت هدفمند انتخاب شدند. پس از بررسی بیش از ۲۰۰۰ آیه، ۵۲ مضمون فرعی اولیه شناسایی شده و در مراحل بعدی، به ۳۵

۱. این مقاله با حمایت معاونت پژوهش مرکز مشاوره اسلامی سماح حوزه علمیه قم تدوین شده است.

identified, which were subsequently reduced to 35 secondary sub-themes and ultimately to five main themes. The findings revealed that the conceptual structure of sexual self-expression in Islamic texts comprises five main components: preparation, adornment, display, readiness, and presentation. The overall results indicate that sexual self-expression of spouses in Islam emphasizes the interactive and aesthetic aspects of couples' behavior. These findings can provide a foundation for developing strategies to strengthen marital relationships based on Islamic teachings.

Key words: Conceptual model, sexual self-expression, sexual health, thematic analysis, qualitative study.

مضمون فرعی ثانویه و در نهایت به ۵ مضمون اصلی تقلیل یافتند. یافته‌های پژوهش نشان داد که ساختار مفهومی خودابرازی جنسی در متون اسلامی شامل پنج مؤلفه اصلی آمادگی، زینت کردن، جلوه‌گری، آماده‌سازی و عرضه کردن است. نتایج کلی پژوهش بیانگر آن است که خودابرازی جنسی همسران در اسلام بر جنبه‌های تعاملی و زیباشناختی رفتار زوجین تأکید دارد. این نتایج می‌تواند زمینه‌ساز تدوین راهبردهایی در جهت تقویت روابط همسران با محوریت آموزه‌های اسلامی باشد.

کلیدواژه‌ها: مدل مفهومی، خودابرازی جنسی، سلامت جنسی، تحلیل مضمون، مطالعه‌ای کیفی.

مقدمه

ارتباط جنسی سالم و رضایت‌بخش یکی از اساسی‌ترین وجوه تمایز ارتباط زناشویی از سایر روابط انسانی است (آغاز و شاهی، ۱۴۰۱)، و رضایت جنسی همسران به دلیل ارتباط قوی و پر اهمیت با یکی از اصلی‌ترین نیازهای انسان، همیشه به‌عنوان یکی از مباحث پرتکرار در حوزه خانواده مورد توجه پژوهشگران بسیاری قرار گرفته است (موسوی، ۱۳۹۹، ص ۲۴-۴۸). یکی از مؤلفه‌های مهم رضایت جنسی خودابرازی جنسی^۱ همسران است. تحقیقات مختلفی بر نقش مهم خودابرازی جنسی همسران در متغیرهای مرتبط با خانواده تأکید کرده‌اند؛ از جمله مطالعه لافرانس (LaFrance, 2019) پیامدهای مثبت پیش‌بینی‌شده در روابط جنسی از طریق خودابرازی جنسی بالا را نشان داد؛ همچنین پژوهش ریچاردز (Richards, 2016) ارتباط معنی‌داری بین خودابرازی جنسی همسر، رضایت جنسی همسر و رضایت جنسی خود فرد گزارش کرده است. رحمان، رلینی و فالیز (Rehman, Rellini & faliz, 2011) نیز بر نقش خودابرازی جنسی در حصول رضایت جنسی و عملکرد جنسی در روابط متعهدانه تأکید داشته‌اند.

بالین‌وجود همچنان تعریف صاحب‌نظران و روان‌شناسان خانواده از خودابرازی جنسی، متفاوت است و توافق اندکی در این باره وجود داشته است. از یک‌سو، یانگ و همکاران (۲۰۱۰) آن را به‌عنوان تمایل افراد برای برقراری ارتباط با شریک زندگی در مورد موضوعات جنسی تعریف کرده (به نقل از: حیدریان‌فر و

1. Sexual self-expression

همکاران، ۱۳۹۴) و اشاره‌ای به ابراز کلامی از جزئیات خوشایند و ناخوشایند فعالیت جنسی نداشته‌اند؛ از سوی دیگر، بیرز و دمانس (۲۰۱۰) خودابرازی را به‌عنوان میزان خودافشایی [کلامی] افراد در مورد واکنش‌های خوشایند و ناخوشایند در فعالیت‌های جنسی خاص در یک رابطه عاشقانه و همچنین کشف خودجنسی فرد تعریف می‌کنند (به نقل از: حیدریان‌فر و همکاران، ۱۳۹۴). تنگس و بنزن هاتفیلد (۲۰۱۳) نیز در تحقیقات خود، خودافشایی جنسی^۱ را به این صورت تعریف می‌کنند: «میزانی که یک زوج به‌طور روزانه افکار و احساسات جنسی خود و رفتارهای جنسی شریکش را افشا می‌کند». همچنین ویلیام و اسنل (۱۹۹۷)، به نقل از: عشقی و همکاران، ۱۳۸۶) در مقیاسی که برای خودابرازی جنسی معرفی کرده است، مؤلفه‌های اصلی تشکیل‌دهنده مفهوم خودابرازی جنسی را شامل تمایل فرد به طرح مسائل جنسی همچون رفتارها و ترجیحات جنسی، تخیلات جنسی، آرامش جنسی با همسر در مقابل به تعویق انداختن ارتباط جنسی، بی‌علاقگی جنسی، اضطراب جنسی و خشم جنسی می‌داند.

بررسی جنبه‌های مورد تأکید مدل‌های نظری موجود در رابطه با موضوع روابط جنسی همسران حاکی از این است که خودابرازی جنسی در نگاه روان‌شناسان خانواده و مبتنی بر رویکرد اومانستی و لذت‌گرایی، صرفاً به ابعاد کلامی و افشای خواسته‌های جنسی (کیم و دیندیا، ۲۰۱۱) محدود می‌شود^۲ (فنگ و همکاران، ۲۰۲۳). به بیان دیگر، در این نگاه سهم‌خواهانه همواره فرد برای ارضا و دریافت لذت بیشتر، وارد گفت‌وگوی جنسی می‌شود و به‌صورت واضح خواسته‌های خود را پیگیری می‌کند. در این نوع از سبک زندگی مادی‌گرایانه، لذت آنی در اولویت است و هر مسیری که انسان را زودتر به آن برساند اصالت می‌یابد (راهی، ۱۳۹۹). این رویکرد بر دفاع از حقوق خود و احقاق حق جنسی فرد یا به عبارتی جنگیدن برای به‌دست آوردن این حق تأکید دارد. در همین راستا امروزه یکی از مهم‌ترین بخش‌های مهم آموزش خانواده، مربوط به خودافشایی جنسی و در میان گذاشتن احساسات و تمایلات جنسی به شکل صریح برای افزایش صمیمیت زناشویی بین همسران است (خمسه، زهراکار و محسن‌زاده، ۱۳۹۴)، که به‌عنوان بخش جدایی‌ناپذیری از آموزش‌های اصلاح روابط زوجین تبدیل شده است.

بر خلاف این دیدگاه سهم‌خواهانه، به نظر می‌رسد رویکرد برگرفته از منابع اسلامی بیشتر متمرکز بر سهم‌گذاری در کانون مقدس خانواده و از جمله در روابط جنسی باشد. از این منظر خانواده نهادی است که با سهم‌گذاری عاطفی و حمایتی یک زن و مرد بر اساس یک نیاز فطری تشکیل می‌شود و

۱. Sexual self-disclosure: این واژه به معنای خودافشایی جنسی در پژوهش‌های متعدد لاتین به‌جای واژه "Sexual self-expression" استفاده شده است (کریمی و همکاران، ۲۰۲۱).

۲. در سال‌های اخیر به شکل فزاینده‌ای برخی از تحقیقات و پژوهش‌های غربی به سمت روش‌های زوج‌درمانی و مقایسه آنها برای زوجین همجنس‌گرا رفته که بر رویکرد اومانستی و لذت‌جویی بی‌ضابطه در این فضا صحنه می‌گذارد.

طی فرایندهای تبادلی با نظام‌های جهان‌شناختی، سیاسی، اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی، تاریخی خود گسترش و تکوین می‌یابد (اسمعیلی، ۱۳۹۳). راهبرد سهم‌گذاری در روابط جنسی نیز فعال بودن و مشارکت وظیفه‌گرایانه در رابطه جنسی است که به آن معنای دیگری می‌بخشد.

واکاوی آموزه‌های اسلامی نشان می‌دهد که دین مبین اسلام بر اساس تفاوت‌های جنسیتی توصیه‌هایی برای هریک از زوجین دارد. در همین راستا و در روایتی از پیامبر گرامی اسلام ﷺ در پاسخ به سؤالی از حق مرد بر زن این‌گونه آمده است: «مَا حَقُّ الزَّوْجِ عَلَى الْمَرْأَةِ؟ قَالَ... تَعْرِضَ نَفْسَهَا عَلَيْهِ غُدُوَّةً وَعَشِيَّةً» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۰۸)؛ حق شوهر بر همسرش چیست؟ فرمود:... صبح و شام خود را بر شوهرش عرضه کند. این روایت نشان می‌دهد که در روابط جنسی همسران، سطحی از خودابرازی جنسی را می‌توان تصور کرد که نه جنبه کلامی و بیانی دارد و نه اشاره‌ای به احقاق حق فردی خود، بلکه این نوع از خودابرازی، در راستای احقاق حق دیگری و تأمین حقوق همسر، بر ابعاد غیرکلامی و رفتاری از مسیر خودابرازی جنسی تأکید می‌کند. این توصیه مختص به زن نیست و از مردان نیز خواسته شده است که فعالانه عمل کنند و نقش خود را بدون نقص ایفا نمایند. پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «يَجِبُ عَلَى الرَّجُلِ لِامْرَأَتِهِ مَا يَجِبُ لَهُ عَلَيْهَا، أَنْ يَتَزَيَّنَ لَهَا كَمَا تَتَزَيَّنُ لَهُفِي غَيْرِ مَأْتَمٍ»؛ همان حقوقی که واجب شده بر زن نسبت به مردش، بر مرد نیز نسبت به زنش واجب شده است؛ این که شوهر، خود را برای همسر خویش آراسته کند؛ همان‌گونه که زن، خود را در غیرگناه برای همسر خویش آراسته می‌کند (کاشف‌الغطاء، ۱۴۲۶ق).

تحلیل اولیه گزاره‌های مرتبط با روابط جنسی همسران در آیات و روایات اسلامی، نشان‌دهنده ظرفیت غنی و منحصربه‌فرد این آموزه‌ها در ارائه چارچوبی مفهومی برای خودابرازی جنسی همسران است؛ چارچوبی که نه تنها با مدل‌های رایج روان‌شناختی تفاوت دارد، بلکه می‌تواند رویکردی بومی و نوآورانه در این حوزه ارائه دهد. با این حال، فقدان پژوهش‌های مستقل و نظام‌مند در این زمینه، پراکندگی محتوای مرتبط در منابع دینی و علمی، و محدودیت‌های موجود در ادبیات پژوهشی، خلأ جدی در شناخت عمیق این مفهوم از منظر اسلامی ایجاد کرده است؛ از این‌رو انجام یک مطالعه کیفی و بنیادی که به شناسایی مؤلفه‌های خودابرازی جنسی همسران مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بپردازد، ضروری به نظر می‌رسد. چنین پژوهشی می‌تواند ضمن پر کردن شکاف علمی موجود، زمینه‌ساز توسعه نظریه‌ها و کاربردهای عملی در ارتقای روابط زناشویی باشد؛ از این‌رو پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سؤال است که مؤلفه‌های اصلی خودابرازی جنسی همسران بر اساس آموزه‌های اسلامی کدام‌اند؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کیفی به روش تحلیل مضمون و با هدف استخراج مدل مفهومی خودابرازی جنسی همسران بر اساس منابع اسلامی انجام شده است. در این پژوهش، از فرآیند گام‌به‌گام و جامع

تحلیل مضمون Braun و Clarke (۲۰۰۶) شامل ۱. آشنا شدن با داده‌ها؛ ۲. ایجاد کدهای اولیه و کدگذاری؛ ۳. جست‌وجو و شناخت مضامین؛ ۴. ترسیم شبکه مضامین؛ ۵. تحلیل شبکه مضامین؛ ۶. تدوین گزارش، استفاده شد.

برای رسیدن به این هدف، ابتدا واژه‌های مرتبط در منابع روان‌شناسی مورد جست‌وجو قرار گرفت. در این بخش ۳۰ مقاله و ۵ کتاب فارسی بررسی و مطالعه شد. کلیدواژه‌های به‌دست‌آمده خودابرازی در این منابع پس از پالایش ابتدایی به دو دسته اصلی و فرعی تقسیم شد که در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول ۱: کلیدواژه‌های مرتبط با خودابرازی جنسی در منابع فارسی

«خودابرازی»، «خودافشایی»، «خودنمایی»، «خودترین کردن»، «خودآرایی»	کلیدواژه‌های اصلی:
«جذابیت»، «طنازی»، «ناز کردن»، «دلبری»، «محرک جنسی»، «تمایلات جنسی»	کلیدواژه‌های فرعی:

سپس و در گام دوم برای تعیین معادل‌های لاتین مرتبط با موضوع به لغت‌نامه‌های تخصصی روان‌شناسی مراجعه شد. بدین جهت از فرهنگ لغت آکسفورد اختصاصی رشته روان‌شناسی (A Dictionary of Psychology, 4th Edition (Oxford Quick Reference)) و برخی از مقالات و کتب لاتین که عناوین آن با «خودابرازی جنسی همسران» مرتبط بود، مورد بررسی و مطالعه قرار گرفت. نتایج به‌دست‌آمده پس از غربالگری در جدول (۲) گزارش شده است.

جدول ۲: کلیدواژه‌های مرتبط با خودابرازی جنسی در لغت‌نامه‌های تخصصی انگلیسی

Sexual expression self make-up, charisma, self-disclosure, self-presentation, self decorating, sexual rights,	اصطلاحات دسته اول:
Coquetry display, charisma, revelation, love, titivation,	اصطلاحات درجه دوم:

در گام سوم به جهت تبدیل واژه‌های انگلیسی به عربی، کلیدواژه‌های به‌دست‌آمده انگلیسی در لغت‌نامه‌های معاصر انگلیسی به عربی نظیر *المورد/المعلبکی*، سایت *آنتولوژی بیرزیت* بررسی و واژه‌یابی شد. در این مرحله ابتدا واژگان عربی معاصر هم‌معنا مورد بررسی قرار گرفت که ابتدا ۷۰ واژه استخراج و بعد از حذف موارد تکراری و ارتباط کمتر، ۲۹ مورد از آنکه قرابت معنایی بیشتری داشتند، انتخاب گردید؛ همچنین به جهت رسیدن به اصطلاحات اصیل و معادل‌یابی واژه‌های به‌دست‌آمده در منابع اسلامی، ۲۹ واژه مستخرج از لغت‌نامه‌های عربی معاصر به قاموس‌های اصیل لغت مندرج در نرم‌افزار قاموس النور ۲ که شامل متن کامل ۳۹ عنوان کتاب لغت در ۲۰۰ جلد به زبان عربی و فارسی عرضه شد، که از آن مسیر ۵۰ واژه اصلی در موضوع خودابرازی جنسی همسران در لسان عرب عصر معصومین علیهم‌السلام مرتبط به نظر رسید.

در گام نهایی برای به‌دست آوردن آموزه‌های اسلامی موضوع پژوهش، ۵۰ واژه اولیه و مشیر به خودابرازی جنسی در کتب اصلی احادیث شیعی همچون *الکافی*، *من لایحضره الفقیه*، *وسایل الشیعه*، *بحار الانوار* مورد جست‌وجو قرار گرفت و با در نظر گرفتن اصل اشباع داده‌های مورد نظر گردآوری شد. از مجموع ۵۰ واژه، برای ۲۵ مورد آن احادیث مرتبط یافت شد.

تمام داده‌های مربوط به هدف تحقیق در مرحله اول کدگذاری شد و کدهای مشابه آن مشخص شد. در این مرحله ترکیب کدهای مختلف جهت تشکیل مضمون‌های پایه یا خرده‌مضمون‌ها انجام شد؛ سپس با دسته‌بندی این مضامین یعنی ترکیب و تلخیص آنها به ابعاد کلی‌تر، به ترسیم شبکه مضامین ثانویه پرداخته شد؛ به این صورت که خرده‌مضمون‌های به‌دست‌آمده در گروه‌های مشابه و منسجمی طبقه‌بندی و مضمون‌های اصلی استخراج شد؛ در نهایت از ترکیب مضامین ثانویه مشابه، مضمون‌های فراگیر یا همان مقوله‌های اصلی به‌دست آمد.

برای اطمینان از روایی و اعتبار نتایج، اقدامات متعددی در مراحل مختلف پژوهش انجام شد که به شرح ذیل است:

الف) بازبینی چندباره داده‌ها: در تمامی مراحل تحلیل، فرآیند آشنا شدن با داده‌ها، کدگذاری و شناسایی مضامین چندین بار توسط پژوهشگران مورد بازبینی قرار گرفت تا از جامعیت و دقت تحلیل‌ها اطمینان حاصل شود. این بازبینی‌ها با هدف شناسایی تناقضات احتمالی، حذف سوگیری‌ها و تقویت همسویی میان داده‌ها و یافته‌ها انجام شد؛

ب) روش دلفی برای تأیید نتایج: به‌منظور اطمینان از صحت کدگذاری‌ها و نام‌گذاری مضامین، از روش دلفی استفاده شد. در این روش، یافته‌های پژوهش برای بررسی و تأیید به پنج کارشناس خبره در حوزه مطالعات اسلامی و روان‌شناسی ارائه شد. این کارشناسان، با بررسی دقیق شبکه مضامین استخراج‌شده، پیشنهادهای در زمینه بهبود و اصلاح نام‌گذاری مضامین ارائه کردند. تغییرات پیشنهادی نیز پس از توافق پژوهشگران با کارشناسان در نتایج نهایی اعمال شد؛

ج) تثبیت روایی از طریق مقایسه مکرر: مراحل تحلیل مضمون شامل مقایسه مکرر کدها، مضامین فرعی و اصلی با داده‌های اولیه و مفاهیم استخراج‌شده بود. این فرآیند با هدف اطمینان از همخوانی میان مضامین و محتوای متون اسلامی انجام شد؛

د) اعتبارسنجی توسط تیم پژوهشی: برای تقویت روایی داخلی، تحلیل‌های انجام‌شده توسط اعضای تیم پژوهشی به‌صورت گروهی بررسی و بازبینی شد. این اقدام باعث شد تا برداشت‌های فردی با نظرات گروهی مقایسه شده و خطاهای احتمالی کاهش یابد.

یافته‌های پژوهش

پس از مطالعه و بررسی حدود ۲۰۰۰ روایت و جست‌وجوی هریک از مفاهیم مرتبط به خودابرازی همسران و انجام مراحل کدگذاری، مقوله‌های هسته‌ای استخراج شد. یافته‌های پژوهش حاکی از این بود که در مرحله کدگذاری اولیه ۵۲ کد، در کدگذاری ثانویه ۳۵ کد و در گام پایانی ۵ مقوله هسته‌ای و مضمون نهایی برای خودابرازی جنسی همسران بر اساس منابع اسلامی به دست آمد که عبارت‌اند از: آمادگی، زینت کردن، جلوه‌گری، آماده‌سازی و عرضه کردن. خلاصه‌ای از یافته‌های پژوهش در جدول (۳) ارائه شده است.

جدول ۳: خلاصه‌ای از مستندات، مضامین فرعی و اصلی خودابرازی جنسی همسران بر اساس منابع اسلامی

لغت	مستندات	مضامین فرعی اولیه	مضامین فرعی ثانویه	مضمون اصلی
خضب	«لِخْتَضِبُوا بِالْحَنَاءِ فَإِنَّهُ يَجْلُو الْبَصَرَ وَيَنْبِتُ الشَّعْرَ وَيَطِيبُ الرِّيحَ وَيُسْكِنُ الزَّوْجَةَ» (ابن بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۱، ص ۱۲۱، ح ۹۸۱۷۱)	برای جذب و انس همسرت خضاب کن	رنگ کردن	زینت کردن
	«إِنَّ فِي الْخِضَابِ لَأَجْرًا، أَمَا عَلِمْتَ أَنَّ التَّهَيُّبَةَ تَزِيدُ فِي عِفَّةِ النِّسَاءِ» (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۲۴۶، ح ۱۸۵۸۵۹)	خضاب کردن موجب عفت همسر می‌شود		
	«إِنِّي لَا بَغِضَ مِنَ النِّسَاءِ السَّلْتَاءِ أَلْتِي لَا تَخْتَضِبُ» (مجلسی، ۱۳۶۸، ج ۱۰۰، ص ۲۶۲، ح ۲۸۸۱۵۳)	پیامبر ﷺ نسبت به زنی که خضاب نمی‌کند بغض دارد		
	«سُئِلَ النَّبِيُّ ﷺ مَا زِينَةُ الْمَرْأَةِ لِلْأَعْمَى... الْخِضَابُ فَإِنَّهُ مِنْ طَيْبِ النَّسَمَةِ» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۲، ص ۸۷۲، ح ۱۴۱۴۷۱)	خضاب زینت زن برای شوهر نایبناست		
	«لَا يَنْبَغِي لِلْمَرْأَةِ أَنْ تَدَعَ يَدَهَا مِنَ الْخِضَابِ وَلَوْ تَمَسَّحَهَا مَسْحًا بِالْحَنَاءِ وَإِنْ كَانَتْ مُسِنَّةً» (مجلسی، ۱۳۶۸، ج ۷۳، ص ۱۰۲، ح ۲۶۷۳۱۷)	خضاب دست ولو با حنا باشد و زن مسن باشد نباید ترک شود		
	«أَمَرَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النِّسَاءَ بِالْخِضَابِ ذَاتَ الْبَعْلِ فَتَزِينِ لَزَوْجِهِنَّ» (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۸۲)	خضاب کردن نوعی از زینت است		
	«وَلَا يُبَدِّينَ زِينَتَهُنَّ إِلَّا لِبُعُولَتِهِنَّ» (نور: ۳۱)	زنان اجازه آشکار کردن زینتشان برای غیرشوهر را ندارند		
	«أَمَرَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النِّسَاءَ بِالْخِضَابِ ذَاتَ الْبَعْلِ» (طبرسی، ۱۳۷۰، ص ۸۲)	رسول خدا ﷺ به زن دارای شوهر امر به خضاب می‌کرد		

لغت	مستندات	مضامین فرعی اولیه	مضامین فرعی ثانویه	مضمون اصلی
تربین (مطلق)	«تَرَبَّنَا، فَإِنَّ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَمْ يَكُونُوا يَفْعَلُونَ ذَلِكَ فَزَنَّتْ نِسَاؤُهُمْ» (متقی، ۱۴۱۹ق، ج ۶، ص ۶۴۰، ح ۱۷۱۷۵)	زینت کنید (مردان) تا زنان به سمت عمل خلاف عفت نروند	زینت مرد مانند زن	زینت بودن کل بدن زن
	«يَجِبُ عَلَى الرَّجُلِ لَامِرَاتِهِ مَا يَجِبُ لَهُ عَلَيْهَا؛ أَنْ يَتَرَبَّنَ لَهَا كَمَا تَتَرَبَّنَ لَهُ فِي غَيْرِ مَاثِمٍ» (کاشف الغطاء، ۱۴۲۶ق، ج ۵، ص ۵۲۱، ح ۸۹۵۳)	وجوب زینت برای مرد همانند وجوب زینت زن برای مرد است	زینت مرد مانند زن	
	«أَمَّا زِينَةُ الزَّوْجِ فَأَلْجَسِدُ كُلُّهُ» (قمی، ۱۴۰۴ق، ج ۲، ص ۱۰۱، ح ۳۰۹۰۸۷)	کل بدن زن برای مرد زینت حساب می‌شود	کل بدن زن برای مرد زینت	
	«فَقَالَتْ وَلِمَنْ أَتَرَيْنَ - قَوْلَهُ مَا قَارَبْنِي زَوْجِي مِنْذُ كَذَا وَكَذَا، فَإِنَّهُ قَدْ تَرَهَّبَ وَلَبَسَ الْمَسْوَحَ وَزَهَّدَ فِي الدُّنْيَا» (قمی، ۱۴۰۴ق، ج ۱، ص ۱۷۹، ح ۳۰۸۶۳۸)	وقتی مرد کناره می‌گیرد، زن انگیزه برای تربین ندارد	انگیزه‌بخشی به زن برای زینت	
	«وَأَمَّا زَوَاجُهُ أَنْ يَزِينَ فَاطِمَةَ ۖ وَطَبِيبَيْهَا وَيَفْرُشَ لَهَا بَيْتًا لِيُدْخِلْنَهَا عَلَيَّ بَعْلِهَا فَنَعْلَنَ ذَلِكَ» (طوسی، ۱۴۱۴ق، ص ۴۲، ح ۴۵)	عروس برای رفتن به خانه شوهر باید زینت و آرایش شود	امر به آرایشگری برای عروس	
«مَا حَقَّ الزَّوْجُ عَلَى الْمَرْأَةِ قَالَ تَرَبَّنَ بِأَحْسَنِ زِينَتِهَا» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۲، ص ۷۷۴، ح ۱۴۱۲۶۵)	تربین کردن زن به بهترین زینت‌ها؛ حق مرد به گردن زن	تربین کردن حق زوج است		
قرامل	«الْقَرَامِلُ الَّتِي تَضَعُهَا النِّسَاءُ فِي رُءُوسِهِنَّ يَصْلُنَهُنَّ شِعُورِهِنَّ فَقَالَ لَا يَأْسُ عَلَى الْمَرْأَةِ بِمَا تَرَبَّنَتْ بِهِ لِزَوْجِهَا» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶ق، ج ۲۲، ص ۸۵۷، ح ۱۴۱۴۴۰)	گیسوبندهای زنان جهت زینت برای همسر اشکال ندارد	اتصال زینت به مو	
	«عَنْ زُرَّارَةَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: فِي قَوْلِ اللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى: «إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا» قَالَ الزَّيْنَةُ الظَّاهِرَةُ الْكُحْلُ وَالْأَخَاتِمُ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۲۱)	منظور از زینت ظاهر، انگشتر است	پوشیدن انگشتر	
کحل	«إِنِّي لَا بَغِضَ مِنَ النِّسَاءِ الْمَرْهَاءِ: الَّتِي لَا تَكْتَحِلُ» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱، ص ۳۹۴، ح ۱۹۶۹۹۳)	پیامبر نسبت به زنی که بوی خوش استفاده نمی‌کند بغض دارد	سرمه کشیدن	
	«عَنْ زُرَّارَةَ عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: فِي قَوْلِ اللَّهِ تَبَارَكَ وَتَعَالَى: «إِلَّا مَا ظَهَرَ مِنْهَا» قَالَ الزَّيْنَةُ الظَّاهِرَةُ الْكُحْلُ وَالْأَخَاتِمُ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۲۱)	منظور از زینت ظاهر، سرمه است	سرمه کشیدن	

لغت	مستندات	مضامین فرعی اولیه	مضامین فرعی ثانویه	مضمون اصلی
طیب	«تَطِيبُ الْمَرْأَةِ الْمُسْلِمَةِ لِزَوْجِهَا» (ابن بابویه، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۶۱۰ ح ۳۱۶۵۶۱)	زن باید برای شوهرش خوشبو باشد	بوی خوش	
	«عَلَيْهَا أَنْ تَطِيبَ بِأَطْيَبِ طَيْبِهَا» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶، ج ۲۲، ص ۷۷۴، ح ۱۴۱۲۶۵)	بر زن واجب است که به بهترین عطرها خوشبو نماید		
	«أَيُّ امْرَأَةٍ تَطِيبَتْ وَخَرَجَتْ مِنْ بَيْتِهَا فَهِيَ تُلْعَنُ حَتَّى تَرْجِعَ إِلَى بَيْتِهَا مَتَى مَا رَجَعَتْ» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶، ج ۲۲، ص ۸۱۴، ح ۱۴۱۳۶۸)	زنی که با بوی خوش از منزل خارج می‌شود، مورد لعن قرار می‌گیرد		
	«وَأَمَرَ رَسُولَهُ أَنْ يُؤَدِّبَ نِسَاءَهُ» (مجلسی، ۱۳۶۸، ج ۷۴، ص ۴۶، ح ۲۶۸۳۷۳)	عروس برای رفتن به خانه شوهر باید خوشبو شود		
	«سَأَلَ النَّبِيَّ ﷺ مَا زِينَةُ الْمَرْأَةِ لِلْأَعْمَى قَالَ الطَّيِّبُ» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶، ج ۲۲، ص ۸۷۲، ح ۱۴۱۴۷۱)	بوی خوش زینت زن برای شوهر نابیناست		
لبس	«عَلَيْهَا أَنْ تَلْبَسَ أَحْسَنَ ثِيَابِهَا» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۰۸، ح ۱۱۴۰۵۷)	زن باید برای شوهرش نیکو بپوشد	لباس زیبا پوشیدن	
	«أَمَّا ظَهْرُ مَنْهَا فَهِيَ الثِّيَابُ» (مجلسی، ۱۳۶۸، ج ۱۰۱، ص ۳۳، ح ۲۸۸۷۷۲)	منظور از زینت ظاهر، لباس است		
	«لَا تَلْبَسُ حُلِيًّا تَتَزَيَّنُ بِهِ لِزَوْجِهَا» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۱۲، ص ۴۹۷، ح ۱۶۸۸۸)	در بیرون زیورآلاتی که برای همسر می‌پوشد نپوشد		
تحدید	«لَا يَحِلُّ لَامْرَأَةٍ مُؤْمِنَةٍ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ أَنْ تَجِدَّ عَلَى مِيتٍ فَوْقَ ثَلَاثِ لَيَالٍ إِلَّا عَلَى زَوْجٍ أَرْبَعَةَ أَشْهُرٍ وَعَشْرًا» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۵، ص ۳۶۲)	ترک آرایش بیش از سه روز در فوت غیرهمسر جایز نیست	نهی از ترک آرایش	
	«لَوْلَا أَنَّ الْمَرْأَةَ تَصْنَعُ لِزَوْجِهَا لَصَلَفَتْ عِنْدَهُ» (مجلسی، ۱۳۶۸، ج ۱۰۳، ص ۲۶۲، ح ۲۴)	اگر زن، خود را برای شوهرش نمی‌آراست، بی‌گمان در دل او جا نمی‌گرفت		
ترک القصد	«لِلرِّجَالِ قُصُوًا أَظْفِيرُكُمْ وَ لِلنِّسَاءِ ائْتِرُكُنَّ فَإِنَّهُ أَرْبَعُونَ لَكُنَّ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۶، ص ۴۹۱، ح ۱۱۶۶۱۶)	برای زن به جهت زیباتر شدن، کوتاه کردن ناخن ترک شود	بلند گذاشتن ناخن	
نظف	«تَتَنَظَّفُوا؛ فَإِنَّ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَمْ يَكُونُوا يَفْعَلُونَ ذَلِكَ فَزَنَتْ نِسَاؤُهُمْ» (متقی، ۱۴۱۹، ج ۶، ص ۶۴۰، ح ۱۷۱۷۵)	مردان نظافت کنند تا زنان پاک دامن بمانند	نظافت و پیرایش	آماده‌سازی
	«مُلَاعَبَةُ امْرَأَتِهِ فَأَبْهَنَ حَقٌّ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۰، ح ۱۱۲۱۸۳)	ملاعبه مرد با زن از جمله حقوق زن است	ملاعبه حق همسر	

لغت	مستندات	مضامین فرعی اولیه	مضامین فرعی ثانویه	مضمون اصلی
	«مُؤَاعَةُ الرَّجُلِ اَهْلَهُ قَبْلَ الْمُؤَاعَةِ [مِنَ الْخِجَاءِ]» (مجلسی، ۱۳۶۸، ج ۱۰۰، ص ۲۵۸، ح ۲۸۸۲۱۱)	جفا این است که مرد بدون ملاعبه نزدیکی نماید		
	«أَيْسَ شَيْءٌ تَحْضُرُهُ الْمَلَائِكَةُ إِلَّا مَلَاعِبَةَ الرَّجُلِ اَهْلَهُ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۱۰، ص ۴۹، ح ۵)	ملائکه ملاعبه زن با همسرش را می‌بینند	حضور ملائکه در زمان ملاعبه	
	«وَلَا تُجَامِعُ امْرَأَةً حَتَّى تَلَاعِبَهَا وَ تَكْثِرَ مَلَاعِبَتِهَا» (مجلسی، ۱۳۶۸، ج ۵۹، ص ۳۰۶، ح ۲۵۵۲۹۳)	تا ملاعبه نکرده‌ای مجامعت نکن	ملاعبه شرط مجامعه	
	«تَكْثُرُ مَلَاعِبَتِهَا فَإِنَّكَ إِذَا قَلَّتْ ذَلِكَ غَلِبَتْ شَهْوَتُهَا» (مجلسی، ۱۳۶۸، ج ۵۹، ص ۳۰۶، ح ۲۵۵۲۹۳)	زیادی ملاعبه، باعث زیادی شهوت زن می‌شود	ملاعبه عامل زیادی میل	
	«كُلُّ لَهْوٍ الْمُؤْمِنِ بَاطِلٌ إِلَّا فِي ثَلَاثٍ فِي... مَلَاعِبَتِهِ امْرَأَتَهُ فَإِنَّهُنَّ حَقٌّ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۰، ح ۱۱۲۱۸۳)	ملاعبه لهوی است که برای مؤمن باطل نیست	ملاعبه لهو حلال	
دعب	«ثَلَاثَةٌ مِنَ الْخِجَاءِ... مُؤَاعَةُ الرَّجُلِ اَهْلَهُ قَبْلَ الْمُدَاعِبَةِ» (حر عاملی، ۱۴۰۹، ج ۲۰، ص ۱۱۹، ح ۳)	مواقعه بدون مداعبه جفا و ظلم است	مواقعه همراه با مداعبه	
غسل	«إِذَا زَوَّجَ بَنَاتِهِ، أَمَرَ أَلَّا يَقْرَبَهُنَّ أَزْوَاجَهُنَّ حَتَّى يَغْتَسِلْنَ» (محمدری شهری، ۱۳۹۱، ج ۴، ص ۸)	تا غسل و حمام نکرده‌ای مقاربت نکن	شستشوی جسم	
	«اغسلوا ثيابكم، فَإِنَّ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَمْ يَكُونُوا يَفْعَلُونَ ذَلِكَ فَزَنَّتْ نِسَاؤُهُمْ» (پاینده، ۱۳۸۲، ج ۱، ص ۲۲۶، ح ۳۷۷)	لباس‌های خود را بشوید و پاکیزه کنید تا همسرانتان پاکدامن بمانند	شستشوی لباس	
اخذ شعر	«خَذُوا مِنْ شَعْرِكُمْ؛ فَإِنَّ بَنِي إِسْرَائِيلَ لَمْ يَكُونُوا يَفْعَلُونَ ذَلِكَ فَزَنَّتْ نِسَاؤُهُمْ» (پاینده، ۱۳۸۲، ج ۱، ص ۲۲۶)	موهایتان را پیرایش کنید تا همسرانتان پاکدامن بمانند	کوتاه کردن مو	
	«لِيَتَهَيَّأَ أَحَدُكُمْ لِزَوْجَتِهِ كَمَا يَتَهَيَّأُ زَوْجَتُهُ لَهُ قَالَ جَعْفَرُ بْنُ مُحَمَّدٍ: يَعْنِي يَتَهَيَّأُ بِالنِّظَافَةِ» (نوری، ۱۴۰۸، ج ۱۴، ص ۲۹۶، ح ۲۱۴۲۸۷)	زن و مرد با نظافت خود را برای همسرانشان آماده کنند	نظافت کردن	
تهیه	«تَهَيَّئَةُ الرَّجُلِ لِلْمَرْأَةِ مِمَّا يَزِيدُ فِي عِفَّتِهَا» (مجلسی، ۱۳۶۸، ج ۷۶، ص ۳۰۷، ح ۲۷۰۹۳۳)	مهیا شدن مرد برای زن عفت زن را افزایش می‌دهد	آماده‌سازی باعث ازدیاد عفت می‌شود	
	«إِنَّ التَّهَيَّئَةَ مِمَّا يَزِيدُ فِي عِفَّةِ النِّسَاءِ، وَلَقَدْ تَرَكَ النِّسَاءُ الْعِفَّةَ بَتَرَكَ أَزْوَاجَهُنَّ التَّهَيَّئَةَ» (فیض کاشانی، ۱۴۰۶، ج ۲۲، ص ۸۷۱، ح ۱۴۱۴۶۸)	مهیا شدن مرد برای زن عفت زن را افزایش می‌دهد	عفت می‌شود	

لغت	مستندات	مضامین فرعی اولیه	مضامین فرعی ثانویه	مضمون اصلی
تعمر	«تَعْمَرُ تَدْبِهَا، فَأَنْكَ إِذَا فَمَلْتَ ذَلِكَ غَلَبْتَ شَهْوَتَهَا» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۲۲۱، ح ۲۱۴۰۴۸)	فشار دادن سینه‌های همسر باعث غلبه شهوت او می‌شود	ملاعبه باعث افزایش شهوت	
نظر	«لَا يَأْسَ أَنْ يَنْظُرَ الرَّجُلُ إِلَى امْرَأَتِهِ وَهِيَ عُرْبَانَةٌ» (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۸)	نگاه کردن مرد به بدن عریان همسرش اشکال ندارد	جلوه‌نمایی جسم زن	
تبرج	«إِنَّ مِنْ خَيْرِ نِسَائِكُمُ الْمَتَّبِجَةَ مَعَ زَوْجِهَا» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۱۶۶، ح ۲۱۳۸۹۲)	بهترین زنان تبرج‌کننده برای مردانشان هستند	زیبایی‌های حرکتی	جلوه‌گری
	«مَنْ شَرَّ نِسَائِكُمُ الَّتِي لَا تَتَوَرَّعُ عَنْ قَبِيحِ الْمَتَّبِجَةِ إِذَا غَابَ عَنْهَا زَوْجُهَا» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۱۶۵، ح ۲۱۳۸۸۶)	منع تبرج برای غیرشوهر		
عرض	«مَا حَقَّ الزَّوْجُ عَلَى الْمَرْأَةِ قَالَتْ تَعْرَضُ نَفْسُهَا عَلَيْهِ غَدْوَةً وَعَشِيَّةً» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۰۸، ح ۱۱۴۰۵۷)	اینکه زن خودش را به شوهرش در هر صبح و شام عرضه کند، از حقوق شوهر است	عرضه کردن در صبح و شام	
حق	«مَا حَقَّ الزَّوْجُ عَلَى الْمَرْأَةِ فَقَالَ لَهَا... لَا تَمْنَعَنَّ نَفْسَهَا وَإِنْ كَانَتْ عَلَى ظَهْرِ قَتَبٍ» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۲۳۷، ح ۲۱۴۰۹۹)	حق زوج بر گردن زن این است که شوهرش را از خودش منع نکند؛ گرچه بر پشت کوهان شتر باشد	در اختیار قرار دادن خود	
بتل	«نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النِّسَاءَ أَنْ يَتَبَلَّنَّ أَنْفُسَهُنَّ مِنَ الْأَزْوَاجِ» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۲۴۸، ح ۲۱۴۱۱۵)			عرضه کردن
سوف	«الْمَرْأَةُ الَّتِي يَدْعُوهَا زَوْجُهَا لِبَعْضِ الْحَاجَةِ فَلَا تَزَالُ تَسُوفُهُ حَتَّى يَنْعَسَ زَوْجُهَا وَيَنَامَ فَتَلْكَ لَا تَزَالُ الْمَلَائِكَةُ تَلْعَنُهَا حَتَّى يَسْتَيْقِظَ زَوْجُهَا» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۰۸، ح ۱۱۴۰۶۰)	نهی از تأخیر انداختن در عرضه خود	نهی از تأخیر انداختن در عرضه خود	
عطل	«نَهَى رَسُولُ اللَّهِ ﷺ النِّسَاءَ أَنْ يَعْطَلْنَ أَنْفُسَهُنَّ مِنَ الْأَزْوَاجِ» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۴، ص ۲۴۸، ح ۲۱۴۱۱۵)			
	«لَا يَنْبَغِي لِلْمَرْأَةِ أَنْ تَعْطَلَ نَفْسَهَا وَلَوْ تَعَلَّقَ فِي عُنُقِهَا قِلَادَةٌ» (فیض کاشانی، ۱۴۱۴ق، ج ۲۲، ص ۸۵۸، ح ۱۴۱۴۴۳)			
شبق	«لَا تَجَامِعِ إِلَّا مِنْ سَبَقٍ» (نوری، ۱۴۰۸ق، ج ۱۶، ص ۴۲۳، ح ۲۱۸۱۱۳)	مجامعت با میل شدید باشد	ایجاد میل شدید	
حیا	«خَيْرُ نِسَائِكُمُ الَّتِي إِذَا خَلَّتْ مَعَ زَوْجِهَا خَلَّتْ لَهُ دِرْعَ الْحَيَاءِ» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۲۳۴، ح ۱۱۳۳۲۴)	بهترین زنان کسانی هستند که در خلوت با همسران خود حیا را کنار بگذارند	کنار گذاشتن شرم نابجا	آمادگی

برای تأیید اعتبار نتایج حاصل از تحلیل مضمون، از روش دلفی استفاده شد. در این فرآیند، شبکه‌ی مضامین استخراج‌شده شامل ۵۲ مضمون فرعی، ۳۵ مضمون ثانویه و ۵ مضمون اصلی، در اختیار ۵ کارشناس خبره قرار گرفت. این کارشناسان دارای تخصص در حوزه‌های روان‌شناسی، مطالعات خانواده و متون اسلامی بودند. برای ارزیابی روایی و اعتبار مضامین اصلی پژوهش، از دو شاخص نسبت روایی محتوا (CVR) و شاخص روایی محتوا (CVI) استفاده شد.

خلاصه‌ای از نتایج این ارزیابی، برای هریک از مضامین اصلی، در جدول ذیل ارائه شده است. این جدول به‌طور خلاصه میزان ضرورت و ارتباط مضامین را از دیدگاه کارشناسان نشان می‌دهد.

وضعیت تأیید	CVI	CVR	مضمون اصلی	
تأیید کامل	۱	۱	آمادگی	۱
تأیید کامل	۱	۱	زینت کردن	۲
تأیید کامل	۱	۰.۹۹	جلوه‌گری	۳
تأیید کامل	۱	۱	آماده‌سازی	۴
تأیید کامل	۱	۱	عرضه کردن	۵

هر دو شاخص CVI و CVI نشان‌دهنده اعتبار بالای مضامین استخراج‌شده است. کارشناسان تأیید کردند که مضمون‌های فرعی و مضامین اصلی (آمادگی، زینت کردن، جلوه‌گری، آماده‌سازی، عرضه کردن) به‌طور کامل با موضوع پژوهش و منابع اسلامی همخوانی دارند و از ضرورت و تناسب بالایی برخوردارند. این نتایج نشان‌دهنده اعتبار علمی شبکه‌ی مضامین پژوهش است.

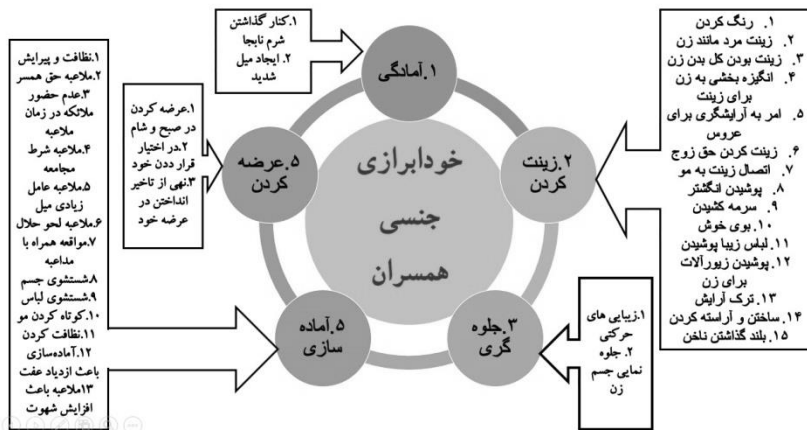
بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تدوین مدل مفهومی خودابرازی جنسی همسران بر اساس منابع اسلامی است. در این پژوهش از روش تحلیل مضمون برای استخراج مضامین اصلی استفاده شد. با توجه به یافته‌های پژوهش، مضامین اصلی شناسایی‌شده برای خودابرازی جنسی همسران عبارت‌اند از: آمادگی، زینت کردن، جلوه‌گری، آماده‌سازی و عرضه کردن. یافته‌های این پژوهش به‌صورت کلی با یافته‌های پژوهش بیات، امیدی و رفیعی‌هنر (۱۴۰۲) در ابعاد هسته‌ای الگوی رابطه عاطفی - جنسی همسران بر اساس منابع دینی که به سه بعد عرضه، عشق‌بازی و تلاش برای کامیابی بود، همسو است. علاوه بر این، پژوهش حاضر با یافته‌های پژوهش بنیانی، بشیری، احمدی و جندقی (۱۴۰۲) مبتنی بر درک این

مطلب که میبانی معرفت‌شناسی و انسان‌شناسی عصر نوین و علوم تجربی (انسان تک‌ساحتی مادی) موجب نادیده انگاشتن جنبه‌های اخلاقی و معنوی در شکل‌گیری مفاهیم جنسی شده است و نیازمند توجهی ویژه است، همخوانی دارد.

این پژوهش کیفی برای روایی‌سنجی به ۵ نفر از کارشناسان مطرح در مباحث روان‌شناسی اسلامی ارائه گردید که جمع‌بندی نظرات کارشناسان نشان داد، شبکه‌ی مضامین نهایی از نظر جامعیت و اعتبار علمی، مورد تأیید کامل اعضای پنل کارشناسی قرار گرفته است.

در ادامه و در نمودار (۱) نتایج کلی پژوهش شامل ۵ مضمون اصلی و نهایی و ۳۵ مضمون فرعی ثانویه ارائه شده است.



نمودار ۱: مدل مفهومی خودابرازی جنسی همسران بر اساس منابع اسلامی

در ادامه، هریک از این مضامین با استناد به منابع اسلامی و در چارچوب مفاهیم نظری مرتبط، مورد بحث و تحلیل قرار می‌گیرد.

۱. آمادگی

اگرچه آموزه‌های دینی در مقام بیان راهکار و جزئیات مسائل جنسی نیست، و یا به این دلیل که سؤال‌کننده و خطابات بیشتر برای مردان صادر شده است، اما ابتدا با عنوان دادن «ناتوانی» به مردی که توان کامیابی از همسرش را ندارد و جواز فسخ و باطل کردن عقد ازدواج در صورت عدم توانایی هریک از زن و مرد برای شروع رابطه و به ارضا رساندن همسر، اهمیت این مسئله (ارضای نیاز جنسی) به‌ویژه از سوی مرد را نشان می‌دهد (بیات، امیدی و رفیعی‌هنر، ۱۴۰۲)، تا بدان جا که اهمیت بحث آمادگی‌های پیش از ورود به اصل رابطه جنسی هویدا شده و در روایات متعددی می‌توان توجه به آن را مشاهده نمود.

یافته‌های کیفی پژوهش نشان داد که اولین گام برای تأمین نیاز جنسی از مسیر خودابرازی جنسی، آمادگی‌های فردی پیش از شروع رابطه است. منظور از آمادگی، آمادگی فردی در ابعاد درونی زوجین و فارغ از ابعاد بیرونی آنهاست. «ایجاد میل شدید» و «کنار گذاشتن شرم نابجا» دو زیر مؤلفه استخراج شده برای این مضمون است که دقت در آنها نشان‌دهنده و تأییدکننده این حقیقت است که اسلام بر مشارکت فعالانه، ایجاد اقتضات آن و برداشتن موانع تأکید دارد. بر این اساس خودابرازی صرفاً کلامی نیست. شرم نابجا شامل تصورات غلطی مانند احساس گناه نسبت به روابط جنسی می‌باشد. احساس گناه درباره مسائل جنسی در چهارچوب زندگی مشترک، بازداری و سرکوب احساسات جنسی را نیز در پی دارد و موجب می‌شود افراد به شیوه‌ای اجتنابی با مسائل جنسی روبه‌رو شوند (موسوی و امامی‌راد، ۱۳۹۹، ص ۳۶۵). گناه شمردن رابطه جنسی، در بین زنان رواج بیشتری دارد و این احساس منفی در زنان - مخصوصاً در دوران بارداری و پس از آن - آن قدر قوی است که باعث می‌شود آنان در برابر خواسته‌های مشروع همسرانشان مقاومت نمایند؛ به طوری که علاوه بر بهره‌مند نشدن خود، اجازه بهره بردن همسرانشان از خواسته‌های طبیعی و عاطفی را نیز نمی‌دهند (موسوی و امامی‌راد، ۱۳۹۹، ص ۳۶۵-۳۶۶).

تأکید بر کنار گذاشتن حیا برای یک زن در نزد همسر، به این دلیل است که سطح حیا در او بیشتر از مردان است. پیامبر گرامی اسلام ﷺ می‌فرماید: «الْحَيَاءُ عَشْرَةٌ أَجْزَاءُ فَتَسَعَةُ فِي النِّسَاءِ وَوَاحِدٌ فِي الرِّجَالِ» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۶، ج ۳، ص ۲۸۷، ح ۴۷۶۹)؛ حیا ده بخش است، نه بخش آن در زنان و یک بخش آن در مردان است. برای حیا در امورات جنسی نیز پژوهش‌های اسلامی صورت پذیرفته است که این تفاوت حیای جنسی میان مرد و زن را به اثبات رسانده است (فروتن، فدایی و میردربکوندی، ۱۴۰۰). داشتن میل جنسی یکی از الزامات اولیه مهم دیگر برای یک ارتباط جنسی با کیفیت قلمداد شده است. هرچند دو دسته روایت متناقض مبنی بر سفارش به زیاد هم‌بستر شدن از یک سو (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۳۲۰) و نهی از آمیزش زیاد از سوی دیگر (ابن‌بابویه، ۱۳۷۸، ج ۲، ص ۳۸) وجود دارد، اما به نظر می‌رسد وجه جمع، همان آمادگی و در نظر گرفتن میل جنسی برای رابطه باشد؛ به این صورت که مادامی که نیاز شدید عاطفی - هیجانی دوسویه باشد، روابط جنسی مطلوب است، اما مادامی که میل و نیاز شدیدی ایجاد نشده، از آمیزش نهی شده است (بیات، امیدی و رفیعی‌هنر، ۱۴۰۲).

۲. زینت کردن

«رنگ کردن»، «زینت مرد مانند زن»، «زینت بودن کل بدن زن»، «انگیزه‌بخشی به زن برای زینت»، «امر به آرایشگری عروس»، «زینت کردن حق زوج»، «اتصال زینت به مو»، «پوشیدن انگشتر»

«سرمه کشیدن»، «بوی خوش»، «لباس زیبا پوشیدن»، «پوشیدن زیورآلات برای همسر»، «عدم ترک آرایش»، «ساختن و آراسته کردن» و «بلند گذاشتن ناخن»، کدهای اولیه‌ای است که بر اساس منابع اسلامی برای مؤلفه زینت کردن به دست آمده است. این موارد به عنوان اقدام بیرونی و رفتاری در جهت مشارکت فعالانه همسران برای رابطه جنسی با کیفیت تفسیر می‌شوند و جنبه کلامی ندارند. بر این اساس زن و مرد می‌آموزند که با ازدواج دوره خودمیان‌بینی پایان یافته و باید نیازهای عاطفی و روان‌شناختی طرف مقابل در نظر گرفته شود.

بر اساس منابع اسلامی اقدام همه‌جانبه زوجین برای افزایش رضایت جنسی همسر مورد تأکید و توصیه قرار گرفته است. در زمینه تعامل غیرکلامی به زوجین سفارش می‌شود که نظافت و آراستگی خود را همیشه حفظ کنند و با به کار بردن بوی خوش و تمیزی میل و رغبت همسر را به سمت خود جلب نمایند (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۵۰۸). این آموزه‌ها از زن می‌خواهد که با به کار بردن بهترین عطرها و پوشیدن بهترین لباس‌ها هر صبح و شب خودش را بر شوهر عرضه کند (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۱۱، ص ۱۶۵)، و در مقابل به مرد سفارش می‌کند که خود را برای همسرش بیاراید (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ص ۸۰)، و ترک آراستگی مردان برای زنانشان را علل بی‌عفتی زنان می‌داند (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۲۴۶). در این رابطه ذروان مدائنی می‌گوید:

بر امام رضا^ع وارد شدم، اتفاقاً ایشان مشغول خضاب کردن بود. گفتم: فدایت شوم، شما خضاب کرده‌اید؟ فرمود: «بله، خضاب کردن پاداش بسیاری دارد، آیا نمی‌دانی که آراستن ظاهر، بر عفت و پاکدامنی زنان می‌افزاید؟ آیا بر تو خوشایند است که وقتی ناآراسته بر همسرت وارد شوی او را چون خود، بدون آمادگی و ناآراسته ببینی؟» گفتم: نه. فرمود: «دلیل [کار من] همین است» (مجلسی، ۱۴۰۴ق، ج ۷، ص ۱۰۰).

۳. جلوه‌گری

دو زیرمؤلفه «جلوه‌نمایی زن با جسمش» و «زیبایی‌های حرکتی» که بر اساس روایات مربوط به خودابرازی جنسی استخراج شده است، تأکیدی بر جلوه‌های رفتاری و اقدامات خودجوش دارد. وقتی زن برای شوهرش جلوه‌نمایی می‌کند و به عبارتی خود را به همسرش ابراز می‌نماید، مسیر رابطه مثبت جنسی به سمت و سویی هموار حرکت می‌کند. برای حفظ حریم عفاف، اسلام راهکارهای مختلفی را بیان کرده است که از جمله آنها ارتباط ویژه زن‌ها با همسرانشان می‌باشد؛ زیرا آنان همان‌طور که از خودنمایی در مقابل نامحرم منع شده‌اند، به دلربایی با همسران در خلوت توصیه شده‌اند. به همین جهت جلوه‌گری و طنزای زن برای شوهر در مکتب اسلام از ارزش ویژه‌ای برخوردار است. امام صادق^ع در

روایتی به زنان مسلمان توصیه می‌کند که نه تنها به شوهران خود اظهار محبت کنند، بلکه اظهار علاقه آنان، همراه با دلربایی باشد:

وَلَا غِنَى بِالزَّوْجَةِ فِيمَا بَيْنَهَا وَبَيْنَ زَوْجِهَا - الْمَوْافِقُ لَهَا عَنْ ثَلَاثِ خِصَالٍ... وَإِظْهَارُ
الْعَشْقِ لَهُ بِالْخِلَابَةِ وَالْهَيْبَةِ الْحَسَنَةِ لَهَا فِي عَيْنِهِ؛

زن نسبت به شوهر سازگار خود سه نکته را باید رعایت کند: و [سوم] اظهار عشق به او، با خوش‌زبانی و دلبری و سر و وضع مناسب و خوشایند در نظر او (مجلسی، ۱۳۶۸، ج ۷۸، ص ۲۳۷، ح ۷۰)

زن برای موفقیت در زندگی مشترک با همسر خویش و حفظ عفت خانواده و جامعه، ناگزیر از رعایت این سطح از خودابرازی است. اظهار عشق و محبت کلامی به همراه طنز و دلربایی و جلوه‌گری برای شوهر هم نیاز جنسی شوهر را در یک بستر مهم تأمین می‌کند و هم نیازهای عاطفی و روانی او را به یک ساحل امن می‌رساند. این نوع از خودابرازی جنسی یکی از ایمن‌ترین روش‌ها برای تأمین احساس رضایت جنسی در روابط زناشویی است. وقتی نیاز جنسی در فضای ترغیب‌کننده که ناشی از ابرازهای کلامی و رفتاری است صورت می‌گیرد، این حالت بسیار متفاوت‌تر از حالتی است که این نیاز در یک فضای تحمیلی و بدون میل و رغبت اتفاق می‌افتد. پژوهش‌های فراوانی وجود دارد که خودابرازی جنسی پیش‌بینی‌کننده مناسبی برای رضایت جنسی است و رابطه مثبتی با آن دارد (حیدریان، امان‌الهی و آقاییان، ۱۳۹۴)؛ همچنین نتایج یک سری از تحلیل‌ها نشان داده است که ابراز رضایت [و تمایل] جنسی به دو طریق بر رضایت جنسی اثرگذار است: ۱. خودابرازی جنسی پاداش‌های جنسی را در روابط افزایش می‌دهد؛ ۲. خودابرازی جنسی ممکن است بر رضایت کلی ارتباط زناشویی بیفزاید و هر دو موجب رضایت جنسی می‌شود (اسپرچر و کت، ۲۰۰۴).

۴. آماده‌سازی

بخش دیگری از مستندات و شواهد دینی، مجموعه رفتارهایی را دربر می‌گیرد که بخشی از خودابرازی جنسی همسران را نشان می‌دهد، اما نه اقدامی تزیینی است که در مؤلفه تزیین کردن قرار بگیرد و نه اقدامی جلوه‌گرانه است که در مؤلفه سوم قرار بگیرد؛ همچنین از جمله آمادگی‌های همسران در ابعاد درونی نیز محسوب نمی‌شود که در گستره آمادگی‌های فردی قرار بگیرد. این بخش از خودابرازی جنسی نزدیک‌ترین رفتارها به زمان قبل از رابطه جنسی است که به نوعی آماده‌سازی برای آن مرحله می‌باشد. زیرمؤلفه‌هایی همچون «ملاعبه حق همسر»، «حضور ملائکه در زمان ملاعبه»، «ملاعبه شرط مجامعت»، «ملاعبه عامل زیادی میل»، «ملاعبه لهو حلال»، «مواقععه همراه با مداعبه» و «غسل و شست‌وشوی جسم»، از نگاه اسلام یک نوع خودابرازی جنسی عملی و رفتاری تلقی می‌شود

که در کنار ابزارهای زبانی می‌تواند آن را کامل‌تر از قبل مفهوم‌سازی نماید. از فواید ملاعبه، آماده‌سازی همسر، افزایش دهنده میل (بروجردی، ۱۳۸۶، ج ۲۵، ص ۴۲۶) و به‌طور کلی رساندن همسر به اوج لذت و بالتبع پیشگیری از انحراف جنسی خواهد بود (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۳، ص ۵۵۹). زن برخلاف مرد، برای آمیزش نیازمند عوامل روانی، احساسی، ذهنی و فیزیکی است (حکیمی، ۱۳۸۲، ص ۶۷). زن مسائل عاطفی و احساسی را بر مسائل جنسی مقدم می‌دارد و دوست دارد ارتباط جنسی با نوازش و اظهار علاقه شروع گردد و در آخر به آمیزش جنسی ختم گردد (ریدلی، ۱۳۸۵، ص ۲۵). بنابراین پیش‌نوازی در تعامل جنسی همسران آن قدر مهم و باارزش است که امام صادق^ع در این باره می‌فرماید: «علی‌رغم عدم حضور ملائکه در هر زمان و مکانی، هنگامی که مرد همسرش را برای رابطه جنسی آماده می‌سازد، ملائکه در نزد آنان حاضر می‌شوند» (کلینی، ۱۳۶۵، ج ۵، ص ۵۵۵، حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۱۱۹). پیامبر اکرم^ع رابطه جنسی زوجین را بدون نوازش لمس، بوسیدن عشق‌بازی کردن و فراهم کردن شرایط برای رسیدن به اوج لذت جنسی به شدت نکوهش کردند و فرمودند: «با همسران خود به مانند چهارپایان آمیزش نکنید، بلکه باید واسطه‌هایی میان آنها باشد. پرسیدند: واسطه چیست؟ فرمود گفت‌وگو و بوسیدن». ایشان به مردان سفارش می‌کنند رابطه جنسی را پایان ندهند تا اینکه همسرشان نیز به اوج لذت جنسی برسد (ابن‌بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۶۳۷).

از نگاه دینی رابطه جنسی همسران و لذات حاصل از آن به‌عنوان اعمال حسنه محسوب می‌شود (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲، ص ۱۱۰). هنگامی که مردی با همسر خود ملاعبه و شوخی‌های جنسی کند در آن زمان است که فرشتگان رحمت نازل می‌شوند (کلینی، ۱۴۲۹ق، ج ۱۱، ص ۲۷۹). پیامبر اکرم^ع فرمودند:

وقتی مردی به همسرش توجه می‌کند دو فرشته در کنار او قرار می‌گیرند و او مانند کسی است که در راه خدا شمشیر کشیده است و زمانی که رابطه جنسی برقرار کند گناهانش مانند برگ‌های درخت می‌ریزد و وقتی غسل می‌کند گناهش بخشیده می‌شود (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۱۰۹).

۵. عرضه کردن

کامل‌کننده مفهوم خودابرازی جنسی بر اساس آیات و روایات، مضمون اصلی عرضه کردن است. از آموزه‌های دینی این‌گونه برداشت می‌شود که مطلوب است زن با ایجاد شرایط و رفع موانع خود را برای همسر عرضه کند. بر همین اساس، میل جنسی زن نسبت به همسر زینت تلقی شده و از زنان با هیجان جنسی بالا تمجید شده است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۵، ص ۳۲۴). این مفهوم از زیرمؤلفه‌هایی تشکیل شده که عبارت‌اند از: «عرضه کردن»، «در اختیار قرار دادن خود» و «نهی از تأخیر انداختن در عرضه خود»، که توجه به آن نشان می‌هد که خودابرازی جنسی نه منحصر در سهم‌خواهی است و نه دایره آن به محدوده

کلامی ختم می‌شود، بلکه عرضه کردن خود به‌عنوان یکی از محوره‌های جهت‌دهنده اصلی این مفهوم مطرح است. توجه به این مسئله نیز حائز اهمیت است که از جمله نقاط تفاوت الگوی دینی با الگوی غربی این است که این عرضه باید بی‌قید و شرط باشد (بیات، امیدی و رفیعی‌هنر، ۱۴۰۲).

در آموزه‌های اسلامی به زنان توصیه می‌شود که نیازهای جنسی همسر خودش را سریع پاسخ دهند تا جایی که فرمودند: «نمازتان را طولانی نکنید که شوهرانتان را از خود منع کنید» (حر عاملی، ۱۴۰۹ق، ج ۲۰، ص ۱۶۴)؛ «حتی در شرایط دشوار نیز خواسته همسر را اجابت کنید» (کلینی ۱۴۲۹ق، ج ۱۱، ص ۱۶۶)؛ «هیچ زنی حق ندارد بخوابد مگر اینکه لباسش را از تن برهاند و خود را به همسر بچسباند، وقتی چنین کرد در واقع خود را در اختیار شوهرش قرار داده است» (طبرسی، ۱۴۱۲ق، ص ۲۳۸).

با توجه به یافته‌های پژوهش می‌توان خودابرازی جنسی همسران بر اساس منابع اسلامی را با مؤلفه‌هایی همچون آمادگی در ابعاد فردی و درونی، زینت کردن هرکدام از زوجین برای هم، جلوه‌گری، آماده‌سازی و عرضه کردن در فضای جنسی و به قصد تأمین نیاز جنسی تعریف کرد. درباره پویایی این نگاه اسلامی و مقایسه آن با رویکرد مادی روان‌شناسی غربی می‌توان گفت: از جمله قواعد حاکم بر نظام حقوق خانواده بر اساس منابع اسلامی، «قاعده لزوم معاشرت به معروف در روابط زوجین» است. تصریح به برخورداری همسر از حقوق جنسی در فقه اسلامی از دیرباز، نشان می‌دهد که نگاه حق‌مدار به مسائل زناشویی از نظر شارع، مد نظر بوده است (نوبهار و حسینی، ۱۳۹۷). توجه به این نکته بیانگر این است که در نگاه اسلامی، قبل از اینکه فرد به دنبال احقاق حق خود باشد، تأکید فراوانی بر احقاق حق جنسی طرف مقابل از طریق سهم‌گذاری و وظیفه‌گرایی شده است؛ به‌نحوی که برای آن چهارچوب‌های مشخصی را تعیین نموده تا هیچ‌کدام از زوجین به حق طرف مقابل تعدی و تجاوز ننمایند و بلکه وظیفه‌ای که به عهده‌اش قرار داده شده را به‌نحو شایسته و متعارف ادا نماید.

نکته دیگری که اسلام بر آن تأکید دارد این است که زن در روابط زناشویی به‌عنوان یک ابزار برای بهره‌برداری نیست، بلکه انسانی است برابر با شوهر که با او پیمان همسری بسته شده و باید با او چنان رفتار شود که شخصیت و کرامت انسانی او حفظ شود. بر همین اساس، لزوم رضایتمندی زنان در رابطه جنسی نیز مصداق معاشرت به معروف است (نوبهار و حسینی، ۱۳۹۷). این نمونه‌ها و نمونه‌های متعدد دیگر در میان احکام و آموزه‌های اسلام که فضایی متعهدانه را دنبال می‌کند، منتج به سازمان‌دهی دقیق و البته آرامش‌بخش در زمینه خودابرازی جنسی می‌شود. وقتی هرکدام از زوجین از تلاش دیگری برای احقاق حقوق جنسی طرف مقابل و به‌دست آوردن رضایتمندی او در سطح بالا آگاه باشد و احکام اسلامی را نیز در این زمینه یاری‌رسان خود ببیند، بیش و پیش از آنکه نگران حق و سهم خود باشد که آیا برای او مهیا می‌شود یا نمی‌شود؟ متمرکز بر ایجاد یک فضای فعالانه و پر نشاط برای همسرش در تأمین نیازهای جنسی او می‌گذارد.

در مقابل و در نگاه انسان غربی تلاش و تکاپوی هرکدام از زوجه برای به‌دست آوردن حق طبیعی خود به‌عنوان خودابرازی جنسی معرفی می‌گردد. «فروید» که از نظریه‌پردازان دیدگاه غربی در مسئله روابط جنسی و زناشویی است، در نظریه معروف خود، از دو غریزه اصلی انسان، یعنی غریزه جنسی و حب ذات نام می‌برد و غریزه جنسی را بزرگ‌ترین لذت بشر می‌داند (حبیب‌نژاد، ۱۳۸۱، ص ۴۲). برتراند راسل در تبیین نظریه خویش از دیدگاهی استفاده می‌کند که در آن، «احساساتی مانند شرم، احساس عفاف و تقوا، غیرت و... وجود ندارد» (مطهری، ۱۳۸۳، ص ۲۰). اینان فلسفه خود را چنین مطرح می‌کنند که هرگاه غریزه جنسی زن یا مردی تحریک شود، بتواند با هرکسی - حتی کسی جز همسر خویش - ارتباط برقرار کند تا آن را برآورده سازد (حبیب‌نژاد، ۱۳۸۱، ص ۳۲). بنابراین به نظر می‌رسد که خودابرازی جنسی همسران در نگاه روان‌شناسی امروز، با توجه به فلسفه حاکم بر آن، بیشتر به‌عنوان درخواست و مطالبه حق جنسی است نه چیزی بیشتر. در این شرایط هریک از زن و شوهر مجبور است در مسابقه‌ای غیررسمی، خواسته‌های خود را فریاد بزند تا حقی که از او تزییع شده است یا احتمال تزییع شدن آن را می‌دهد را به‌دست آورد؛ چراکه رویکرد انسان‌شناسی علوم تجربی (انسان‌تک‌ساحتی مادی) موجب نادیده انگاشتن جنبه‌های اخلاقی و معنوی در شکل‌گیری مفاهیم همچون مفهوم سلامت جنسی و روابط جنسی متعالی شده است (شفیعی سروستانی، ۱۳۹۵، ص ۴۵).

به‌طور کلی یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که خودابرازی جنسی همسران از منظر آموزه‌های اسلامی، مفهومی چندبعدی است که در قالب پنج مضمون اصلی شامل آمادگی، زینت کردن، جلوه‌گری، آماده‌سازی، و عرضه کردن قابل تبیین است. این مضامین، چارچوبی مفهومی ارائه می‌دهند که نه تنها به جنبه‌های جسمی و روانی روابط زناشویی توجه دارد، بلکه ابعاد معنوی و فرهنگی آن را نیز دربر می‌گیرد. این نتایج، گامی نوین در جهت بومی‌سازی نظریه‌های مربوط به رفتارهای زناشویی و توسعه مدل‌هایی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی به‌شمار می‌رود. با وجود این، پژوهش حاضر محدود به تحلیل مضامین استخراج‌شده از متون اسلامی بوده و فاقد ابزار سنجشی مشخص برای عملیاتی‌سازی این مفاهیم در محیط‌های واقعی است؛ از این رو پیشنهاد می‌شود بر اساس مضامین شناسایی‌شده، ابزاری استاندارد برای سنجش خودابرازی جنسی همسران طراحی و اعتبارسنجی شود. این ابزار می‌تواند برای پژوهش‌های کمی و مطالعات بین‌فرهنگی مورد استفاده قرار گیرد؛ همچنین بسته‌های آموزشی متناسب با فرهنگ و آموزه‌های اسلامی برای ارتقای خودابرازی جنسی همسران تدوین و اثربخشی آنها در محیط‌های مشاوره و آموزش خانواده ارزیابی شود. پژوهش‌های آینده می‌توانند با بررسی عملی این مفاهیم در بافت‌های فرهنگی و اجتماعی مختلف، کارایی مدل مفهومی ارائه‌شده را ارزیابی کرده و تأثیر عوامل محیطی، اقتصادی، و روان‌شناختی را بر آن تحلیل کنند.

منابع

- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۷۷). *الخصال*. تصحیح: کمره‌ای. تهران: کتابچی.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۱۳ق). *من لا یحضره الفقیه*. تصحیح: محمدجواد غفاری. قم: دفتر انتشارات اسلامی وابسته به جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- احمدی، زهرا؛ ملایی یازندی، الهام؛ ملک‌زادگان، اقدس و حسنی‌آغا، فاطمه (۱۳۹۰). رضایت جنسی و عوامل مرتبط با آن در زنان نخست حامله. *مرکز تحقیقات مراقبت‌های پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تهران*. ۲۴(۷۱)، ۵۴-۶۲.
- اسمعیلی، معصومه (۱۳۹۳). ارائه الگوی خانواده‌درمانی سهم‌گذاری در حل تعارضات خانواده. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۵(۲۰)، ۲۷-۵۷.
- آغاز، فرزانه و شاهی، فاطمه (۱۴۰۱). پیش‌بینی رضایت جنسی بر اساس کم‌رویی و بلوغ عاطفی در زنان متأهل. *راهبردهای نو در روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۱۳، ۲۹-۴۳.
- باقری، فرزین و فتحی آشتیانی، علی (۱۴۰۰). نقش رضایت زناشویی و رضایت جنسی طی همه‌گیری کروناویروس ۲۰۱۹ در سلامت روانی خانواده‌ها. *خانواده‌پژوهی*، ۱۷(۱)، ۴۵-۶۲.
- بخشایش، علیرضا و مرتضوی، مهناز (۱۳۸۸). رابطه رضایت جنسی، سلامت عمومی و رضایت زناشویی در زوجین. *روان‌شناسی کاربردی*، ۳(۴)، ۷۳-۸۵.
- بروجردی، آقاسین (۱۳۸۶). *جامع ال‌احادیث الشیعه*. تهران: فرهنگ سبز.
- بنیانی محمدرضا، بشیری، ابوالقاسم، احمدی، محمدرضا و جندقی، غلامرضا (۱۴۰۲). تأثیر آموزش جنسی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر رضایت جنسی زوجین. *روان‌شناسی و دین*، ۱۶(۲)، ۵۳-۷۴.
- بیات، علی، امیدی، احد و رفیعی‌هنز، حمید (۱۴۰۲). الگوی روابط عاطفی، جنسی همسران مبتنی بر آیات قرآن و روایات: یک پژوهش کیفی. *زنان و خانواده*، ۱۸(۶۴)، ۱۵۵-۱۷۸.
- پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۲). *نهج الفصاحه: مجموعه کلمات قصار حضرت رسول ﷺ*. تهران: دنیای دانش.
- ترکاشوند، جواد و جعفرزاده، فرزانه (۱۳۹۲). تعامل رفتاری همسران از نگاه اسلام و روان‌شناسی. *معرفت*، ۲۲(۱۹۲)، ۱۱۵-۱۲۸.
- تفقدی جامی، محمود (۱۳۹۴). رضایت زناشویی، رضایت جنسی، افسردگی و اضطراب. *روان‌شناسی معاصر*، ۱۰، ۱۴-۱۷.
- ثمین‌فر، صبا و وزیری، شهرام (۱۳۹۸). رابطه اختلال در عملکرد جنسی و رضایت جنسی با میانجیگری خودکارآمدی جنسی زنان متأهل شهر تهران. *سلامت اجتماعی*، ۶(۴)، ۳۹۷-۴۰۵.
- حاتمی‌سندی، وحید؛ زندی، محسن و بخشنده بالی، عباس (۱۳۹۹). بررسی تطبیقی کارکرد «توجه به عیوب نفس (خود)» در اصلاح روابط همسران بر اساس روایات اسلامی و نظریه «سهم خود» نیکولز. *علوم حدیث*، ۲۵(۴)، ۱۸۵-۲۰۷.
- حبیب‌نژاد، سیداحمد (۱۳۸۱). *پیوند آسمانی*. تهران: مرکز پژوهش‌های اسلامی صدا و سیما.
- حر عاملی، محمد بن حسن (۱۴۰۹ق). *وسائل الشیعه*. قم: مؤسسه آل‌البیت.
- حکیمی، محمد و دیگران (۱۳۸۲). *کتاب زن*. تهران: بهار.
- حیدریان‌فر، نرگس؛ امان‌الهی، عباس و آقاییان، بتول (۱۳۹۴). بررسی رابطه عزت‌نفس جنسی، خودآگاهی جنسی و خودابزاری جنسی با رضایت جنسی. *کنگره ملی خانواده سالم*.
- خمسه، فهیمه؛ زهراکار، کیانوش و محسن‌زاده، فرشاد (۱۳۹۴). تأثیر آموزش کاربرد عملی مهارت‌های روابط صمیمانه بر میزان رضایت جنسی و شادمانی زناشویی زنان متأهل. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۱(۲)، ۴۱-۵۲.
- راهی، مصطفی (۱۳۹۹). مقایسه سبک زندگی اسلامی با سبک زندگی غربی؛ آسیب‌های خانواده در سبک زندگی غربی. *مبلغان*، ۲۵۷، ۷۴-۹۰.
- ریدلی، جین (۱۳۸۵). *تفاوت‌های جنسی زن و مرد*. ترجمه بهزاد رحمتی. تهران: توانا.
- شاملو، سعید (۱۳۸۰). *بهداشت روانی*. تهران: رشد.

- شفیعی سروسناتی، ابراهیم (۱۴۰۰). بررسی تطبیقی مفهوم و مبانی نظری «سلامت جنسی» در اسناد بین‌المللی و آموزه‌های اسلامی. *مطالعات تطبیقی فقهی زن و خانواده*، (۱)، ۳۸۸.
- صالح‌نیا، محبوبه؛ خدادادی سنگده، جواد و دهدست، کوثر (۱۴۰۳). ادراک زنان از نقش کارکرد تنظیم رابطه جنسی در خانواده بر کیفیت زندگی زناشویی. *فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۵(۵۸)، ۲۸۱-۳۰۱.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۳۷۰). *مکارم الأخلاق*. قم: الشریف الرضی.
- طوسی، محمد بن حسن (۱۴۱۴ق). *الامالی*. تصحیح: مؤسسة البعثة. قم: دار الثقافة.
- عشقی، روناک؛ بهرامی، فاطمه؛ فاتحی‌زاده، مریم و کشاورز، امیر (۱۳۹۴). تعیین اثربخشی مشاوره رفتاری - شناختی جنسی زوجین بر بهبود اعتمادبه‌نفس جنسی، بی‌پرده‌گویی جنسی و دانش جنسی زنان سردمزاج در شهر اصفهان. *پژوهش‌های مشاوره*، ۵۳، ۱۳۰-۱۵۱.
- عشقی، روناک (۱۳۸۵). بررسی اثربخشی مشاوره رفتاری - شناختی جنسی زوجین بر بهبود سردمزاجی جنسی زنان آنها در شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشگاه اصفهان.
- فروتن، علی‌اصغر؛ فدایی، احسان و میردیکوندی، رحیم (۱۴۰۰). رابطه عقل دینی و حیای روان‌شناختی و مقایسه آن در میان طلاب زن و مرد حوزه علمیه قم. *پژوهش‌های روان‌شناسی اسلامی*، ۷(۱۵)، ۸۹-۱۰۲.
- فیاض صابری، محمدحسن؛ تویزنده جانی، حسن؛ ثمری، علی‌اکبر و نجات، حمید (۱۳۹۸). پیش‌بینی پایداری ازدواج بر اساس سازگاری زناشویی و خودابرازی جنسی با میانجیگری هوش هیجانی. *پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره (مطالعات تربیتی و روان‌شناسی)*، ۹(۲)، ۵۶-۷۰.
- فیض کاشانی، محمد بن شاه مرتضی (۱۴۰۶ق). *الوافی*. اصفهان: مکتبه الإمام أميرالمؤمنین علیؑ العامه.
- قمی، علی بن ابراهیم (۱۴۰۴). *تفسیر القمی*. تصحیح: طیب و جزیری. قم: دار الکتب.
- کاشف‌الغطاء، محمدحسین (۱۴۲۶ق). *الفردوس الاعلی*. قم: دار انوار الهدی.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۶۵). *الکافی*. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- گلزاری، محمود (۱۳۷۹). تهیه ابزارهایی جهت سنجش عمل به باورهای دینی و انواع حیا و بررسی رابطه دین‌داری و حیا با ویژگی‌های شخصیت و سلامت روانی. رساله دکتری روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبائی.
- متقی، علی بن حسام‌الدین (۱۴۱۹ق). *کنز العمال فی سنن الأفعال والأفعال*. بیروت: دار الکتب العلمیه.
- مجلسی، محمدباقر (۱۳۶۸). *بحار الانوار*. بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۸۶). *میزان الحکمه*. قم: دار الحدیث.
- محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۹۱). *دانش‌نامه قرآن و حدیث*. قم: دار الحدیث.
- مطهری، مرتضی (۱۳۸۳). *اخلاق جنسی در اسلام و جهان غرب*. تهران: صدرا.
- موسوی، سیدعباس و امامی‌راد، احمد (۱۳۹۹). *کتاب جامع رضایت جنسی همسران*. تهران: شرکت چاپ و نشر بین‌الملل.
- نوبهار، رحیم و حسینی، سیده‌ام‌البنین (۱۳۹۷). حدود روابط جنسی زن و شوهر در چارچوب قاعده معاشره به معروف. *خانواده‌پژوهی*، ۵۳، ۷۵-۹۴.
- نوری، حسین بن محمدتقی (۱۴۰۸). *مستدرک الوسائل و مستنبط المسائل*. قم: مؤسسه آل‌البتیة.
- ورام بن ابی‌فراص، مسعود بن عیسی (۱۴۱۰ق). *تنبيه الخواطر و نزهة النواظر المعروف بمجموعه ورام*. قم: مکتبه الفقیه.
- یوسفی، ناصر، کاوه فارسانی، ذبیح‌الله؛ شکبیا، عباس؛ همتی، سجاد و نبوی حصار، جمیله (۱۳۹۲). اعتباریابی پرسش‌نامه تمایل جنسی هالبرت (HISD). *دانشگاه شاهد*، ۲۰(۹)، ۱۰۷-۱۱۸.
- Vandermassen, G. (2004). Sexual selection: A tale of male and feminist denial. *European Journal of Women's Studies*, 11(1), 2-26.
- Feng, Y. J., Fan, Y. J., Su, Z. Z., Li, B. B., Li, B., Liu, N., & Wang, P. X. (2021). Correlation of Sexual Behavior Change, Family Function, and Male-Female Intimacy Among Adults Aged 18-44 Years During COVID-19 Epidemic. *Sexual medicine*, 9(1), 100301.

- Yang, M. L., Yang, C. C., & Chiou, W. B. (2010). Differences in engaging in sexual disclosure between real life and cyberspace among adolescents: Social penetration model revisited. *Current Psychology*, 29, 144-154.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006), Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Jinsuk Kim, Kathryn Dindia Online self-disclosure: A review of research, January 2011, In book: *Computer-mediated communication in personal relationships* (p.156-180)
- The therapeutic alliance in couple therapy: Patterns by treatment and sex in a randomized controlled trial of emotionally focused therapy and treatment as usual, MengFang, Preston Morgan, Melissa M. Yzaguirre, Chi-Fang Tseng, Andrea K. Wittenborn, *Family Process*, 2023;62, 1423-1438.
- Farzane Karimi, Raheleh Babazadeh, Robab Latifnejad Roudsari, Negar Asgharipour, Habibollah Esmaily, Comparing the Effectiveness of Sexual Counseling Based on PLISSIT and BETTER Models on Sexual Selfdisclosure in Women with Sexual Problems after Childbirth: A Randomized Trial. *Iran J Nurs Midwifery Res*. 2021 Jan 18;26(1), 68-74.

اسلام و پژوهش های روان شناختی

سال یازدهم، شماره اول، پیاپی ۲۳، بهار و تابستان ۱۴۰۴ (ص ۱۷۵-۱۹۶)

تبیین روان شناختی سعادت گرایی - شقاوت گرایی در انواع شادی و راهکارهای مدیریت آن از دیدگاه قرآن و حدیث

A psychological explication of eudaimonism-wretchedness across types of happiness and strategies for managing them from the perspective of the Qur'an and Hadith

رباب بابایان / دکتری، گروه الهیات و معارف اسلامی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

سیدرضا موسوی / استادیار گروه معارف اسلامی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

ارسطو میرانی / استادیار گروه روان شناسی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

حامد خانی (فرهنگ مهروش) / دانشیار گروه الهیات و معارف اسلامی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران.

Robab Babayan / Department of Theology and Islamic Studies, GO. C., Islamic Azad University, Gorgan, Iran
r.babayan@iau.ac.ir

Sayyed Reza Mousavi / Assistant Professor, Department of Islamic Studies, GO. C., Islamic Azad University, Gorgan, Iran
r3131393@iau.ac.ir

Arastoo Mirani / Assistant Professor, Department of Psychology, Go. C., Islamic Azad University, Gorgan, Iran
arastoo.mirani@iau.ac.ir

Hamed Khani (Farhang Mehrvash) / Associate Professor, Department of Theology and Islamic Studies, Go. C., Islamic Azad University, Gorgan, Iran
Hamed.Khani@IAU.ac.ir

Abstract

The purpose of this study is to provide a psychological explanation of happiness-oriented and misery-oriented tendencies in different types of joy and their management strategies from the perspective of the Quran and Hadith. Joy serves as a basic motivator for fulfilling fundamental human needs in life, acting as a main factor for growth, success, and a tool for enhancing human capabilities. However, this same emotion can be harmful, leading to an individual's downfall, divine wrath, and eternal misery. Research indicates that uncontrolled joy can result in emotional, behavioral, and physical problems, underscoring the need to distinguish between happiness-oriented and misery-

چکیده

هدف این پژوهش، تبیین روان شناختی سعادت گرایی - شقاوت گرایی در انواع شادی و راهکارهای مدیریت آن از دیدگاه قرآن و حدیث است. شادی، محرکی برای نیازهای اساسی انسان در زندگی است. عامل رشد، موفقیت و ابزاری برای افزایش توانایی انسان می باشد، اما همین هیجان می تواند زیانمند و سبب هلاکت فرد و غضب خداوند، و شقاوت ابدی فرد شود. بررسی ها نشان می دهد که اگر هیجان شادی کنترل نشود، مشکلات عاطفی، رفتاری و جسمانی را در پی خواهد داشت و آگاهی از این مطلب ضرورت پیدا می کند که کدام یک از انواع شادی سعادت گرایانه و کدام شقاوت گرایانه است. پژوهش حاضر از لحاظ هدف در طبقه پژوهش های نظری و کاربردی و از

oriented types of joy. This study, in terms of its objectives, falls under theoretical and applied research and under qualitative research in terms of data collection and analysis, aiming to address research questions by drawing on the Quran and Hadith. Data were collected using a library-based method, gathering necessary information from Islamic texts, books, and Quranic and Hadith software. Islamic sources offer various strategies, including spiritual strategies (such as faith and righteous deeds, patience in hardships, and strengthening self-regulation abilities), cognitive strategies (such as recognizing factors of negative and positive joy, belief and trust in divine will, awareness of material and spiritual possessions, and rational perception of aspirations), and behavioral strategies (such as resolving others' problems, bringing joy to others, and seeking divine assistance).

Key words: Emotion, joy, joy management, misery, happiness.

لحاظ جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها در دسته پژوهش‌های کیفی قرار دارد، که با بهره‌گیری از قرآن و حدیث درصدد است تا به پرسش‌های تحقیق پاسخ درخور دهد. برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز از شیوه کتابخانه‌ای استفاده شده است. در این شیوه با مراجعه به کتاب‌ها و متون اسلامی و نرم‌افزارهای قرآنی و حدیثی اطلاعات لازم گردآوری شده است. در منابع اسلامی راهکارهای متعددی؛ از جمله راهکارهای معنوی (شامل: ایمان و عمل صالح، بردباری در سختی‌ها، تقویت توانمندی مهارگری)، راهکارهای شناختی (شامل: شناخت عوامل شادی‌های منفی و شادی‌های مثبت، باور و اطمینان به اراده الهی، شناخت داشته‌های مادی و معنوی، درک عقلانی نسبت به آرزوها) و راهکارهای رفتاری (شامل: گره‌گشایی و شاد کردن دیگران، مددجویی از پروردگار) ارائه شد.

کلیدواژه‌ها: هیجان، شادی، مدیریت شادی، شقاوت، سعادت.

مقدمه

نقش هیجان در ایفای زندگی، دارای اهمیت بسیار است. هیجان، هم پدیده‌ای فطری، زیستی و اجتماعی است (شجاعی، ۱۳۸۸)، و هم به زندگی معنا بخشیده و موجب انگیزه برای تغییر و سازگاری فردی و اجتماعی می‌شود (حسنی و شاه‌مرادی‌فر، ۱۳۹۵). نقش مثبت این هیجان قابل انکار نیست (کوهن، فردریکسون و دیگران،^۱ ۲۰۰۹). هیجان شادی^۲ از جمله هیجان‌هایی است که نقش تعیین‌کننده‌ای در عرصه فردی و اجتماعی دارد (فردریکسون،^۳ ۲۰۰۴؛ برگ، سیل و آستر،^۴ ۲۰۱۴). مدیریت هیجان تحت عنوان خودتنظیمی مورد توجه قرار گرفته است (میشل،^۵ ۱۹۸۹) که برای فرد

1. Cohn, Fredrickson & et
2. Happiness
3. Fredrickson
4. Berges, Seale & Ostir
5. Mischel

این امکان را فراهم می‌کند که در محیط اجتماعی، خود را با عملکردی کارآمد و مثبتی نشان دهد. علاقه به خودتنظیمی و مدیریت هیجان، طی دو دههٔ اخیر خواهان زیادی پیدا کرده است (گراس، ۲۰۰۷). بر اساس تعریف تامپسون (۱۹۹۴)، تنظیم هیجان دربرگیرندهٔ فرایندهای درونی و بیرونی است که مسئول نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی، به‌خصوص آشکال شدید و زودگذر برای نیل به اهداف فردی هستند. در این پژوهش، مراد از مدیریت هیجان، فرایندی است که طی آن، فرد به‌منظور افزایش هیجان مثبت و نیز کاهش هیجان منفی، با به‌کار بستن راهکارهای شناختی، رفتاری و معنوی به تنظیم هیجان خود می‌پردازد.

با مراجعه به متون دینی (آیات و روایات) نشان می‌دهد که تنظیم هیجان دارای اهمیت ویژه‌ای است؛ به‌عنوان نمونه خداوند متعال اشاره می‌کند که به سبب به‌دست آوردن چیزی، مغرور و دلشاد نگردد: «لِكَيْلَا تَأْسَوْا عَلَىٰ مَا فَاتَكُمْ وَلَا تَفْرَحُوا بِمَا آتَاكُمْ وَاللَّهُ لَا يُحِبُّ كُلَّ مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (حدید: ۲۳). مفهوم شادی در برخی از آیات به‌صورت مثبت: «قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ» (یونس: ۵۸)، و در بعضی از موارد نهی شمرده شده است: «فَلَمَّا جَاءَهُمْ بَيَاتِنًا إِذَا هُمْ مِنْهَا يَضْحَكُونَ» (زخرف: ۴۷). بر اساس آنچه بیان شد، وجود دو نوع از هیجان شادی یکی کارآمد و مثبت و دیگری ناکارآمد و منفی در ادبیات دینی نشان‌دهندهٔ جهان‌بینی متفاوت دین به مقوله مدیریت هیجان است.

پژوهش‌های معدودی در زمینهٔ هیجان شادی و نیز تنظیم آن بر اساس منابع اسلامی صورت پذیرفته است که هرکدام از منظری به تبیین آن پرداخته‌اند، که در این میان می‌توان اشاره کرد به آثاری همچون: مقالهٔ «الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا» (پسندیده و همکاران، ۱۳۹۲)، که ضمن تفاوت قائل شدن میان شادی و شادکامی، به بیان مؤلفه‌های شادکامی پرداخته و مبانی نظری آن را به‌صورت مختصر بیان می‌کند؛ مقالهٔ «درمانگری افسردگی مبتنی بر قرآن» (فیاض و اخوت، ۱۳۹۷)، در این اثر سعی شده است بر اساس آیات قرآن کریم، با استفاده از راهبردهای درمانی بر اساس هرکدام از انواع افسردگی‌ها، شیوه‌ای برای درمان بالینی آن استخراج شود؛ مقالهٔ «انگیزش و هیجان - نظریه‌های روان‌شناختی و دینی» (شجاعی، ۱۳۹۷)، که به توصیف و تبیین دیدگاه‌های روان‌شناختی، مبانی و عوامل مؤثر بر انگیزش و هیجان در منابع اسلامی پرداخته است؛ مقالهٔ «شادکامی و ساخت مقیاس آن از دیدگاه اسلام» (علی‌محمدی، ۱۳۸۸)، که به بررسی دیدگاه‌های روان‌شناسان، فلاسفه و حکمای اسلامی پرداخته است و سعی می‌کند به دسته‌بندی عوامل شادکامی بپردازد؛ مقالهٔ

«بررسی مؤلفه‌های مفهومی تنظیم هیجان شادی و غم بر اساس منابع اسلامی» (مهدوی اصل، عباسی و صادقی‌سرشت، ۱۴۰۱) که به مؤلفه‌های دو هیجان مهم پرداخته‌اند.

بررسی آثار ذکرشده و دیگر پژوهش‌های موجود در این زمینه نشان داد که در میان هرکدام به‌نوعی کاستی‌هایی همچون بررسی محدود احادیث، عدم وجود یکپارچگی در بررسی آیات و روایات، نبود رویکرد تنظیم هیجانی، وجود نگاه کنترل‌کنندگی صرف به مقوله تنظیم هیجان قابل مشاهده است. بر همین اساس، بررسی جامع آیات و روایات شادی با رویکرد مدیریت هیجان شادی به‌منظور یافتن راهکارهای گوناگون در کنترل آن و ایجاد عملکردی کارآمد و مثبت ضرورت می‌یابد.

از سوی دیگر، علی‌رغم اهمیت این دو مفهوم، هنوز تصور روشنی از ماهیت، علل و پیامدهای آنها وجود ندارد. پژوهش حاضر با بررسی روان‌شناختی سعادت‌گرایی و شقاوت‌گرایی در انواع شادی، گامی در جهت رفع این خلأ علمی برمی‌دارد. همچنین برخی از راهکارهای موجود برای مدیریت شادی و غم با آموزه‌های دینی مغایرت دارند. این پژوهش با ارائه راهکارهایی مبتنی بر آموزه‌های قرآن و حدیث، به رفع این ناهماهنگی کمک می‌کند، و از نظر کاربردی نیز می‌تواند به ارتقای سلامت روان، بهبود کیفیت زندگی و تقویت باورهای دینی افراد کمک کند. بنابراین با توجه به اهمیت مقوله مدیریت هیجان شادی در زندگی انسان، این جستار درصدد پاسخ به سه پرسش است: مؤلفه‌های روان‌شناختی سعادت‌گرایی و شقاوت‌گرایی کدام است؟ ملاک‌های سعادت و شقاوت در تجربه هیجان‌های شادی و مرتبط با آن چیست‌اند؟ راهکارهای مدیریت هیجان شادی در رهیافت قرآن و حدیث کدام‌اند؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر از لحاظ هدف در طبقه پژوهش‌های نظری و کاربردی و از لحاظ جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از روش تحلیل محتوایی کیفی (هولستی، ۱۳۷۳) که در دسته پژوهش‌های کیفی قرار دارد که با بهره‌گیری از قرآن و حدیث، آرای مفسران و عالمان اخلاقی، درصدد است تا به پرسش‌های تحقیق پاسخ درخور دهد. در این روش، با استفاده از «تحلیل مفهومی - محتوایی» گزاره‌های دینی ساختار معنایی آن در آیات و روایات تدوین می‌گردد. برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز از شیوه کتابخانه‌ای استفاده شده است. در این شیوه با مراجعه به کتاب‌ها و منابع گوناگون حدیثی و روان‌شناسی، و نرم‌افزارهای قرآنی و حدیثی اطلاعات لازم گردآوری شده است.

ابزار گردآوری اطلاعات در این پژوهش، به‌صورت فیش‌برداری دستی و یارانه‌ای خواهد بود. همچنین روش تجزیه و تحلیل اطلاعات در این پژوهش به‌صورت مقایسه‌ای و ارزیابی اسناد، مدارک و نوشته‌های جمع‌آوری‌شده، تحلیل می‌شود، و از این طریق، مجهول را کشف و به سؤالات تحقیق پاسخ علمی می‌دهد.

یافته های پژوهش

۱. مفاهیم اساسی

در این بخش به تعریف واژه شقاوت، سعادت، «شادی» و کلمات قریب به آن، و تعریف مدیریت هیجان و انواع شادی اشاره می‌شود.

۱-۱. شقاوت

ابن منظور (۱۴۱۴ق، ج ۱، ص ۱۰۰) شقاوت را به «شدت و سختی»؛ ابن فارس (۱۲۹۹ق، ج ۳، ص ۲۰۲) به «رنج و سختی»، و راغب (۱۴۱۲ق، ص ۴۶۱) به «تعب و رنج» معنا کرده‌اند؛ همچنین مترجمان و مفسران ایرانی قرآن کریم، برای شقاوت معادل‌هایی همچون بدفرجامی، بدبختی، ناکامی، تلخکامی و ناکامیابی را به کار برده‌اند (یاحقی، ۱۳۷۲، ج ۲، ص ۱۲۳، ذیل «شقی»).

۱-۲. سعادت

لغت‌شناسان با استفاده از روش تعریف به تضاد، سعادت را «ضد نُحُوسَت» (فراهیدی، ۱۴۱۴ق، ج ۱، ص ۳۲۲)، «ضد شقاوت» (طریحی، ۱۳۷۵، ج ۳، ص ۷۰؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۳، ص ۲۱۳) و به معنای میمنت تعریف می‌کنند (ابن‌فارس، ۱۲۹۹ق، ج ۳، ص ۷۵). نیز با استفاده از دو روش تعریف به تضاد و تعریف به مثبت، علاوه بر یمن، از واژه‌های «خیر» و «سرور» نیز استفاده کرده‌اند. از تعریف چنین به‌دست می‌آید که سعادت، ترکیبی از خیر و سرور و میمنت است.

از مجموع آنچه گذشت، واژه سعادت در معنای «خیر»، «سرور»، «یمن» و «معاونت» است. با توجه به معنا و جایگاه هر کدام از این کلیدواژه‌ها می‌توان گفت که سعادت، به معنای هر چیزی است که ترکیبی از خیر، سرور و یمن را، و یا معاونت در رسیدن به آن را داشته باشد که در برابر شدت و سختی‌های آسیب‌زا و رنج‌آور است؛ و خیر، عبارت است از: «هر امر مثبت و خوبی که انسان‌ها بدان تمایل دارند»، و یمن نیز عبارت است از برکت و معنای اصلی برکت، «پایداری و دوام» است (فراهیدی، ۱۴۱۴ق؛ رک: ابن‌فارس، ۱۲۹۹ق؛ ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق؛ راغب اصفهانی، ۱۴۱۲ق؛ طریحی، ۱۳۷۵). پس می‌توان گفت سعادت، عبارت است از: «هر امر مثبتِ رغبت‌آوری که پایدار و سرور‌آور باشد».

بر اساس این تعریف، سعادت سه پایه اساسی دارد که هر کدام مربوط به یک بُعد خاص هستند. به لحاظ ماهیت، از امور خوب و مثبتی است که هیچ شرّ و بدی‌ای در آنها نیست (ناظر بر واژه خیر) و برای انسان‌ها رغبت‌آور است؛ به لحاظ زمان، پایدار و بادوام است، نه لحظه‌ای و مقطعی (ناظر بر واژه یمن)؛ و به لحاظ هیجانی، سرور‌آور و شادکننده است و موجب خوش‌حالی فرد می‌گردد، نه غم و حسرت (ناظر بر واژه سرور) (پستدیده، ۱۳۹۲). این مجموعه، تبیین‌کننده معنای سعادت است که این سه بُعد درهم

تنیده و تفکیک‌ناپذیرند. بنابراین سعادت یعنی خیر پایدار و سرور آور. با بررسی آیات و روایات نشان می‌دهد که تعریف سعادت از نظر قرآن و حدیث، تفاوتی با مفهوم لغوی آن ندارد. اسلام نیز سعادت را خیر پایدار همراه با شادی و سرور در مجموع حیات انسانی می‌داند؛ به این معنا که به زندگی اخروی نیز توسعه می‌دهد و خیر و سرور در سعادت اسلامی، از دنیا تا آخرت امتداد دارد. پس تعریف اسلام از سعادت را می‌توان «خیر و سرور پایدار در مجموعه حیات انسان (دنیا و آخرت)» دانست.

۱-۳. «شادی» و واژه‌های قریب به آن

در فرهنگ و ادب فارسی، برای شادی مفاهیمی نظیر خوش و خرم، سرور، تازگی، طراوت، شادمانی، سرزندگی، زنده‌دلی، سبکی و چالاکی، طرب، خرسندی، خجستگی، کامروایی، رغبت درونی، ضد افسردگی و نظیر آن، در نظر گرفته شده است (معین، ۱۳۸۱). در تعریف شادی، برخی به احساسات و عواطف توجه خاصی نشان می‌دهند و شادی را احساسات یا هیجانات مثبت در نظر می‌گیرند. هدفیلد^۱ (۱۳۵۶) در تعریف شادی می‌نویسد: «میزان احساسات مثبت (خوشی و لذت)، منهای احساسات منفی (ترس، استرس، دلهره و...)». شادی و سرور، از حالات درونی انسان است که البته نمودهای بیرونی و ظاهری هم دارد».

درحقیقت، شادی هم می‌تواند از جنود عقل باشد و هم می‌تواند از جنود جهل به‌شمار آید؛ زیرا شادی از لوازم ادراک محبوب و ادراک صفات و آثار اوست؛ و به هر میزان که محبوب شریف‌تر و والاتر باشد، به همان میزان نیز ادراک او و ادراک صفات و آثارش لذت‌بخش‌تر و شادی‌آورتر و مسرورکننده‌تر خواهد بود. به همین دلیل، کسانی که محبوب‌شان خداوند متعال و صفات و آثار او باشد، بیشترین شادی و سرور و لذت را در هستی می‌برند. چنین افرادی از همه هستی لذت می‌برند؛ زیرا همه هستی را فروغ روی دوست می‌دانند. آغاز و پایان همه امور را خدای متعال می‌دانند و شادی برای چنین افرادی از جنود عقل است، اما کسانی که محبوب و معشوق‌شان دنیا و لذت‌های گذران دنیوی باشد، شادی آنان از جنود جهل خواهد بود (فیض کاشانی، ۱۳۸۸).

۲. ملاک‌های سعادت‌گرایی و شقاوت‌گرایی

نکته مهم و قابل توجه در سعادت و شقاوت این است که سعادت و شقاوت اخروی، قابل مقایسه با سعادت و شقاوت دنیوی نیست؛ چراکه لذت‌ها و رنج‌های دنیا، هر قدر هم زیاد باشند، ناقص و پایان‌پذیرند؛ درحالی که لذت و رنج آخرت، کامل‌تر از دنیا و همیشگی‌اند؛ از این رو امام علی^ع در حدیثی

سعادت و شقاوت حقیقی را چنین تبیین می‌فرماید: «حقیقت خوشبختی آن است که مردی کارش به خوشبختی پایان پذیرد، و حقیقت بدبختی آن است که مردی کارش به بدبختی ختم شود» (صدوق، ۱۳۶۳، ص ۵، ح ۱۴؛ ر.ک: صدوق، ۱۴۰۳، ص ۳۴۵، ح ۱؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵، ص ۱۵۴، ح ۵).

این سخن، بدین معناست که لذا باید و رنج‌های دنیوی به دلیل پایان‌پذیر بودن، شایسته عنوان «سعادت و شقاوت حقیقی» نیستند (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴، ج ۲۰، ص ۳۰۶، ح ۵۰۹). آنچه حقیقتاً شایسته نام سعادت است، سعادت اخروی است و آن، چهار نوع است: ماندگاری بدون نابودی، دانایی بدون نادانی، توانایی بدون ناتوانی، و بی‌نیازی بدون ناداری. بر این اساس، از عوامل سعادت معرفت (بقره: ۲۶۹)، ایمان (صدوق، ۱۳۸۹، ص ۳۴۳، ح ۱۳؛ قمی، ۱۳۶۳، ج ۲، ص ۲۱۰؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۵، ص ۹۴، ح ۱۳) و ولایت اهل‌بیت علیهم‌السلام (صدوق، ۱۴۱۴، ص ۶۷، ح ۳۲)، توفیق (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۱۸۵، ح ۳۷۵۰) و ارزش‌های اخلاقی و عملی مانند اخلاص (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۵۸، ح ۶۰۵۲)، تقوا (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۵۷۷، ح ۱)، زهد در دنیا (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۱۲۱، ح ۲۷۴۹)، دوستی در راه خداوند (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۵۵۲، ح ۱۰۱۸۳)، پیوند با خداوند متعال (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۰۲، ح ۵۲۶۷)، پیروی از قرآن کریم (اسراء: ۹)، عمل صالح (نحل: ۹۷)، کوشایی در عمل (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۶۷، ح ۶۱۶۲)، همراهی با حق (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۵۳، ح ۵۹۶۰)، استمرار عبادت (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۵۱، ح ۴۷۰۶)، توبه (دیلمی، ۱۳۹۸، ص ۴۵)، اطاعت از خداوند (طه: ۱۲۳)، بخشش دارایی (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۱۳۲، ح ۲۹۷۸)، حسابرسی از خود (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۲۴، ح ۷۱۵۸)، جهاد با نفس (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۴۴۵، ح ۷۸۲۱)، همنشینی با دانشمندان و پیروی از آنان (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۲۱، ح ۴۳۰۳)، پیشگامی در انجام دادن نیکی‌ها (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۵۱۵۲)، آماده شدن برای مرگ (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۱۰۴، ح ۲۳۵۵)، یاری جستن از خداوند (مریم: ۴۱) شمرده شده است. در واقع تأمین‌کننده سعادت حقیقی، یعنی سعادت اخروی است؛ ضمن آنکه سعادت مادی و دنیوی انسان را نیز به بهترین وجه تحقق می‌بخشد.

از عوامل شقاوت، نادانی (ملک: ۱۰)، کفر (آل عمران: ۸۵) و ضد ارزش‌های اخلاقی و عملی مانند دنیادوستی (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۷، ص ۱۳۵، ح ۴۷)، آزمندی (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۳۹۰، ح ۶۵۹۷)، طمع‌کاری (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۰۸، ح ۴۱۸۸)، بخل‌ورزی (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۱۳۲، ح ۲۹۷۷)، ریا (صدوق، ۱۳۶۸، ص ۲۶۶، ح ۱؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۲، ص ۲۹۶، ح ۲۱)، حسدورزی (لیثی واسطی، ۱۳۷۶، ص ۲۰۸، ح ۴۱۷۱)، غفلت (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۱، ص ۲۹۹، ح ۶؛ نهج البلاغه، خطبه ۶۴)، تعصب (نهج البلاغه، خطبه ۱؛ مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۷، ص ۳۰۳، ح ۷) و... معرفی شده است. در واقع، عامل شقاوت حقیقی، یعنی شقاوت اخروی است؛ ضمن آنکه زندگی مادی و دنیوی انسان را نیز با تلخی و رنج همراه می‌نماید.

۳. انواع شادی نسبت به سعادت و شقاوت

با توجه به اینکه تعریف دقیقی از شادی در دست نیست و آنچه به‌عنوان تعریف شادی گفته شده، اشاره‌ای اجمالی به مفهوم آن، یا بیان زمینه‌ها و یا آثار و نشانه‌های آن است؛ مانند اینکه شادی، عبارت است از ضد اندوه (فارس‌بن‌زکریا، ۱۳۸۹)، شادی، عبارت است از مجموع لذت‌های بدون درد (آیزنک، ۱۳۷۵). قدیمی‌ترین تعریف شادی از افلاطون است که سه بعد «شهوت، خشم و خرد» برای روح انسان قائل است. وی برای هر کدام لذت خاصی قائل است و معتقد است که لذت شهوت، مربوط به نفع‌پرستان جهت رسیدن به امیال و هوس‌ها و ثروت‌هاست؛ لذت خشم، مربوط به جاه‌طلبان است که برای کسب مقام و شهرت تلاش می‌کنند؛ و لذت خردمندان، در به‌دست آوردن دانش و علم است و این، برترین نوع لذت و شادمانی است (افلاطون، ۱۳۵۳).

حال، انسان بر اساس نیرویی که دارد به‌وسیله آن نسبت به چیزها یا اموری گرایش و تمایل پیدا می‌کند. این‌گونه که با درک و شناخت برخی مفاهیم درباره آنها به تفکر می‌پردازد. طبق بیان صدرالمتألهین برای هریک از این قوا، لذت و محنتی وجود دارد. لذت بر اساس قوایی که آن را درک می‌کنند به لذت‌های حسی، خیالی، وهمی و عقلی تقسیم می‌شود (صدرالمتألهین، ۱۴۱۰ق).

برخی افراد شادی را این می‌دانند که هر وقت هر چه خواستند آماده باشد و برای به‌دست آوردن آن زحمتی نکنند. با چنین دیدگاهی، شادکامی را در خوش‌گذرانی‌های گذرا و آنی می‌بیند. اما گروهی از افراد، کار و تلاش را رنج و سختی نمی‌دانند، بلکه از سختی‌ها ارزیابی مثبتی دارند و می‌دانند که زندگی بدون کار و تلاش دل‌پذیر نیست. در چنین دیدگاهی، شادی در زندگی دو رو پیدا می‌کند. دیدگاه اسلام درباره لذت و شادی در کنار سعادت اخروی به رسمیت شناخته می‌شود؛ بنابراین با بررسی ادبیات دین درمی‌یابیم که لذت و شادی‌ها به دو نوع لذت و شادی قابل تقسیم‌بندی است.

۳-۱. شادی‌های سعادت‌محور

در احادیث مربوط به لذت و شادی، بخش قابل توجهی از آنها درباره شادی در دنیا هستند و نشان می‌دهد که دیدگاه اسلام به لذت‌جویی با تعریفی که از انسان و لذت ارائه می‌دهد، کاملاً مثبت است؛ به این معنا که انسان را به شادی‌های دنیوی که او را به کمال مطلوب انسان توحیدی و در مسیر شادی پایدار اخروی برساند دعوت می‌کند؛ چراکه رسیدن به شادی پایدار برای انسان موحد، اصل و پسندیده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که اگر در کنار شادی‌های دنیوی، مسئله هدف آفرینش انسان و باور به حیات اخروی را در نظر بگیریم، پسندیده و مطلوب خواهد بود، و شادی دنیوی از دیدگاه اسلام در راستای شادی اخروی تعریف می‌شود؛ بدین معنا که هر لذت دنیوی که به سعادت دنیوی و اخروی

توأمان کمک کند، مورد تأیید و بلکه تأکید است، و هر لذت دنیوی‌ای که به سعادت اخروی و تعالی و رشد معنوی انسان زیان برساند، مردود است. از این رو مواردی که جزء شادی‌های دنیوی مطرح هستند که هم‌زمان تأمین‌کننده این اصل (کمال مطلوب و رشد انسان) باشند، عبارت‌اند از: تشکیل خانواده (نوری، ۱۴۰۷ق)، داشتن همسر زیبا و دین‌دار (حمیری قمی، ۱۴۱۳ق)، مسکن، داشتن فرزندان صالح، وسیله نقلیه، (شیبانی، بی‌تا)، همسایگان (صدوق، ۱۳۶۳)، دوستان شایسته (کلینی، ۱۴۰۷ق) و کار (طبرسی، ۱۳۸۵).

۲-۳. شادی‌های شقاوت‌محور

نوع دیگری از لذات و شادی‌ها وجود دارند که شادی پایدار نبوده و فرد را از سعادت دنیوی و اخروی دور می‌سازد، که در اینجا فقط به ذکر آنها می‌پردازیم.

۱. شادی‌های ناحق: «ذَلِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَفْرَحُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَبِمَا كُنْتُمْ تَمْرَحُونَ...» (غافر): ۷۵ و ۷۶؛ این [عذاب‌ها] برای آن است که به ناحق در زمین شادی و سرمستی می‌کردید و به سبب آن است که مغرورانه به پایکوبی و خوشحالی می‌پرداختید. امام علی علیه السلام فرمود: «مَنْ لَمْ يَعِدِلْ نَفْسَهُ عَنِ الشَّهْوَاتِ خَاصًّا فِي الْحَسَرَاتِ وَسَجَّ فِيهَا» (مجلسی، ۱۴۰۳ق)؛ کسی که جان خود را سرزنشگرانه از کامجویی باز ندارد، در [دریای] حسرت‌ها غوطه‌ور و شناور می‌گردد.

۲. دل‌خوشی برای روی آوردن به دنیای نکوهیده: «وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ» (رعد: ۲۶)؛ «وَلَيْئِن أَدْقَانَاهُ نِعْمَاءَ بَعْدَ ضَرَاءٍ مَسْتَه لَيَقُولُنَّ ذَهَبَ السَّيِّئَاتُ عَنِّي إِنَّهُ لَفَرِحٌ فَخُورٌ» (هود: ۱۰؛ رک: انعام: ۴۴؛ روم: ۳۶)؛ چراکه برخورداران از دنیا، دل‌هایشان گریان است؛ هرچند [به ظاهر] شاد باشند و از خویشتن سخت بیزارند؛ گرچه به سبب پاره‌ای از آنچه از دنیا نصیبشان شده، مورد غبطه دیگران باشند: «فَالْمُتَمَتِّعُونَ مِنَ الدُّنْيَا تَبْكِي قُلُوبُهُمْ وَإِنْ فَرِحُوا، وَبِشْتَدُّ مَقْتَهُمْ لِأَنفُسِهِمْ وَإِنْ اغْتَبَطُوا بَعْضُ رَزَقُوا» (مجلسی، ۱۴۰۳ق).

۳. سرمست بودن از فراوانی مال: «إِنَّ قَارُونَ كَانَ مِنْ قَوْمِ مُوسَى فَبَغَى عَلَيْهِمْ وَآتَيْنَاهُ مِنَ الْكُنُوزِ مَا إِنَّ مَفَاتِحَهُ لَتَنُوءُ بِالْعُصْبَةِ أُولَى الْقُوَّةِ إِذْ قَالَ لَهُ قَوْمُهُ لَا تَفْرَحْ إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ» (قصص: ۷۶)؛ چراکه دارایی فراوان، گناهان را از یاد می‌برد و وانهادن یاد من، دل‌ها را سخت می‌کند (کلینی، ۱۴۰۷ق؛ قمی، ۱۴۱۰ق).

۴. دل‌خوش بودن به دانش بدون ایمان (غافر: ۸۳).

۵. بالیدن به گنهکاری: «وَأَمَّا مَنْ أُوتِيَ كِتَابَهُ وَرَاءَ ظَهْرِهِ فَسَوْفَ يَدْعُوا ثُبُورًا وَيَصْلَى سَعِيرًا إِنَّهُ كَانَ فِي أَهْلِهِ مَسْرُورًا» (انشقاق: ۱۰-۱۳)؛ چراکه هرکس که خندان گناه کند، گریان داخل آتش جهنم می‌شود (دیلمی، ۱۳۹۸ق؛ طبرسی، ۱۳۸۵ق).

۶. خوش بودن از ستایش‌های دروغین (آل عمران: ۱۸۸)؛ چراکه وقتی کسی به فریب اعتماد کند و به ناراستی شادی‌های مستانه بگراید، در رخدادها عاقبت‌اندیشی نکرده است: «لَمْ يَفْكَرْ فِي عَوَاقِبِ الْأُمُورِ مَنْ وَثِقَ بِالْغُرُورِ، وَصَبَا إِلَى زَوْرِ السُّرُورِ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶).

۷. دل‌خوشی حزبی: «مِنَ الَّذِينَ فَارَّقُوا دِينَهُمْ وَكَانُوا شِيعًا كُلُّ حِزْبٍ بِمَا لَدَيْهِمْ فَرِحُونَ» (روم: ۳۲).

۸. خوشحالی از کيفر دادن دیگران: «لَا تَتَدَمَّنَّ عَلَى عَفْوٍ، وَلَا تَتَبَجَّحَنَّ بِعُقُوبَةٍ» (شريف رضى،

۱۳۶۹؛ ر.ک: مجلسی، ۱۴۰۳)

۹. خوشحالی از لغزش دیگران (لیثی واسطی، ۱۳۷۶).

برخی از روان‌شناسان که لذت‌های آنی و رضامندی (کام‌روایی)‌های پایدار را مربوط به هیجان‌های مثبت معرفی می‌کنند، لذات را شامل دو قسم لذات جسمانی و لذات عالی‌تر بیان کرده‌اند (کار، ۱۳۸۵). لذت‌های جسمانی از طریق حواس درک می‌شوند؛ مانند احساس‌هایی که از امور جنسی، عطرهای خوش و چاشنی‌های خوش‌مزه بروز می‌کند، اما لذت‌های عالی، لذت‌هایی هستند که در سطح قوای عقلی درک می‌شوند، و وابسته به نفس درک‌کننده لذت است که حتی با مرگ هم از بین نمی‌روند. این لذت‌های عالی از فعالیت‌های پیچیده‌تر و فراتر از سطح حواس پنج‌گانه به‌دست می‌آیند و احساس‌هایی مانند سعادت، شمع، راحتی، سرخوشی و شادمانی را شامل می‌شوند (کار، ۱۳۸۵، ص ۳۲-۳۳).

۴. مدیریت هیجان شادی در قرآن و حدیث

لذت نقش اساسی در تنظیم رفتار و زندگی انسان دارد. آدمی وقتی چیزی را دوست داشت و برای رسیدن به آن کم‌وبیش تلاش کرد و به خواسته خود رسید، احساسی به وی دست می‌دهد که این احساس را «شادی» بنامیم یا چیز دیگر، در ورای آن، حالتی خوشایند را تجربه می‌کند، از این حالت به «لذت» تعبیر می‌شود، و بر عکس، هنگامی که به خواسته خود نرسد، احساسی آمیخته با غم و اندوه به وی دست می‌دهد. تجربه هریک از این حالات، موجب تغییراتی در انسان می‌شود که به دلیل وجود ارتباط خاص روح با بدن، نظام زیستی فرد را از یک‌طرف، و نظام روانی او را از طرف دیگر، تحت تأثیر قرار می‌دهند. تجربه هریک از هیجان‌های مثبت (شادی) و منفی (غم)، به سرعت منجر به تغییر مثبت یا منفی کارایی ما در تولید و کنترل رفتارها می‌شود. به این منظور که حالات هیجانی‌ای که انسان‌ها در خود احساس می‌کنند، بیشتر جنبه کارکردی دارند. درحقیقت هیجان‌های پدیده‌هایی چندوجهی هستند؛ از یک‌طرف با تجربه حالتی درونی، شادمان می‌شویم، و از طرف دیگر، شادی به‌عنوان یک تجربه خوشایند، باعث تقویت هر کشاننده خاص می‌شود (خدایانه، ۱۳۸۸، ص ۳۰۱-۳۳۵).

در بحث مدیریت هیجان شادی، شاید اولین گام، توجه به این مهم یعنی همراه بودن شادی و غم است. وجود آدمی در هر لحظه یک احساس را تجربه می‌کند، گاهی شاد است و گاهی غمگین. هیچ‌گاه

پیش نمی‌آید که انسانی خالی از این احساسات متقابل باشد، اما آنچه مهم است مدیریت این احساسات است. از نظر آموزه‌های دینی چه سرمستی و افراط در شادی و چه زیاده‌روی در پرورش غم و اندوه، هیچ‌کدام تأیید نشده و هر دو حالت مردود هستند. در مورد همراهی دو احساس متقابل باید دانست که صبر، پیروزی می‌آورد و گشایش، بعد از مشکلات پیش می‌آید و با هرسختی یک آسانی هم می‌باشد: «وَأَعْلَمُ أَنَّ الصَّبْرَ مَعَ النَّصْرِ وَأَنَّ الْفَرْجَ مَعَ الْكُرْبِ وَأَنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (حر عاملی، ۱۴۰۹ق). بنابراین آنچه گذشت راهکار دین اسلام برای مدیریت هیجان شادی با لحاظ نمودن این واقعیت است که دنیا محل گذر است، و شادی در آن، دارای محدودیت‌های متعددی می‌باشد. در قرآن کریم و احادیث برای دستیابی به شادی مثبت و کارآمد مد نظر دین اسلام مواردی گفته شده که در ادامه به آنها اشاره می‌شود.

۴-۱. راهکارهای معنوی مدیریت هیجان شادی

در مقابله‌های معنوی به باورها و فعالیت‌های دینی که بیشتر ناظر بر درون فرد اشاره دارد که به فرد کمک می‌کند تا شادی هیجانی را مدیریت کند.

۴-۱-۱. ایمان و عمل صالح

یکی از راه‌های دستیابی به شادی مثبت و پایدار، ایمان و عمل صالح است. پایدارترین و بهترین شادی، متعلق به کسانی است که به خداوند ایمان آورده و به‌واسطه آن عمل صالح انجام داده‌اند. بالاترین مرتبه سعادت آن است که انسان به ذات اقدس پروردگار، تقرب جوید و در سایه این تقرب، شاد بوده و از نعمات الهی بهره ببرد؛ بنابراین شادی در زندگی دنیوی و عاقبت‌به‌خیری اخروی در سایه ایمان و عمل صالح است. اگر منشأ شادی و خوشحالی، ایمان و تقوا و عمل صالح و پیروی از خواست الهی در زندگی باشد، چنین شخصی در واقع احساس خوشبختی حقیقی و همیشگی می‌کند.

در قرآن کریم، آیات متعددی به نقش ایمان و عمل صالح در رسیدن به شادی و خوشبختی حقیقی اشاره دارند. برخی از این آیات عبارت‌اند از: «الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَٰئِكَ هُمْ أَصْحَابُ الْجَنَّةِ فِيهَا خَالِدِينَ» (بقره: ۸۹)؛ کسانی که ایمان آوردند و عمل صالح انجام دادند، اهل بهشت هستند و همیشگی در آن خواهند ماند؛ «وَمَنْ أَسْلَمَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَلَهُ أَجْرُهُ عِنْدَ رَبِّهِ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (بقره: ۱۱۲)؛ و هر کس که مسلمان شود و عمل صالح انجام دهد، پاداش او نزد پروردگارش خواهد بود و هیچ ترسی بر آنها نیست و نه غمگین خواهند شد. این آیات نشان می‌دهند که ایمان و عمل صالح، کلید گشایش دروازه‌های بهشت و رسنگاری حقیقی هستند. ایمان، به انسان نور الهی را عطا می‌کند و او را در مسیر سعادت و کمال هدایت می‌کند. عمل صالح نیز، تجلی ایمان در رفتار و کردار انسان است و موجب خشنودی خداوند متعال می‌شود؛ بنابراین در آموزه‌های دینی، ایمان و عمل

صالح دو رکن اساسی برای رسیدن به سعادت دانسته شده‌اند. سعادت، به معنای خوشبختی و رستگاری حقیقی، غایت زندگی انسان و هدف نهایی تمامی تلاش‌ها و مجاهدت‌های اوست. ایمان، به انسان آرامش و اطمینان خاطر می‌دهد و او را از گناه و معصیت دور نگه می‌دارد. عمل صالح نیز، ثواب و پاداش الهی را به ارمغان می‌آورد و موجب خشنودی خداوند می‌شود.

۲-۴. بردباری در سختی‌ها

انجام احکام و قوانین الهی برای برخی از افراد دشوار می‌نماید. انسان، به لحاظ طبع اولیه‌اش، لذت‌گرا و محنت‌گریز است، اما قانون، معمولاً با طبع انسان در تضاد قرار می‌گیرد. معمولاً بایدهای قانون، گاهی امور سخت به‌شمار می‌روند که بر خلاف میل، باید انجام شوند و نبایدهای آن نیز امور لذت‌بخشی هستند که بر خلاف میل، باید ترک شوند و این هر دو، با طبع لذت‌گرا و محنت‌گریز انسان، ناسازگار است: «وَأَعْلَمُوا أَنَّهُ مَا مِنْ طَاعَةٍ لِلَّهِ شَيْءٌ إِلَّا يَأْتِي فِي كَرِهٍ، وَمَا مِنْ مَعْصِيَةٍ لِلَّهِ شَيْءٌ إِلَّا يَأْتِي فِي شَهْوَةٍ» (شریف رضی، ۱۳۶۹، خطبه ۱۷۶). حال برای تجربه شادی پایدار نیاز به ایمان مستقر و فضیلت بردباری و صبوری است. صبر به معنای تحمل سختی و دشواری است (پسندیده، ۱۳۹۵).

در روایات برای صبر، سه ساحت مطرح شده است: یکی از آنها صبر در بلاها و ناخوشایندگی‌های زندگی؛ دیگری صبر بر طاعات و انجام واجبات و دستورات الهی؛ و سومی، صبر در ترک معصیت‌ها است.^۱ هر سه حوزه، دشواری‌های خاصی دارد که بدون اعتقاد پایدار و فضیلت صبر و بردباری در برابر آنها نمی‌توان به شادی رسید و رفتار و منش خود را مدیریت نمود؛ از این‌رو برای بردباری در برابر بلاها، انجام طاعت و ترک معصیت، نیازمند صبر است. این نیاز و ضرورت، از دو جهت قابل تبیین است: الف) اوامر خداوند، هدفی جز تحقق شادکامی اصیل و سعادت واقعی بشر ندارند؛ از این‌رو عمل به دستورات خداوند از عوامل مهم شادکامی خواهد بود (پسندیده، ۱۳۹۵)؛ ب) از سوی دیگر، دشواری و فشار روانی عمل به دستورات شریعت، ممکن است موجب آزرده‌گی افراد را فراهم آورد، که این فشار روانی نیز با صبر و بردباری مهار شده و بهداشت روانی فرد را تضمین می‌کند؛ بنابراین صبر، در بُعد عمل، مانع ترک عمل به شریعت می‌شود، و در بُعد روانی، فشار روانی انجام اوامر الهی را کاهش می‌دهد. بنابراین از عوامل مهم رضامندی تشریحی، برخوردار از بردباری و توان تحمل سختی‌هاست؛ از این‌رو بردباری در سختی‌ها، از فضایل برجسته انسانی و کلید‌گشایش دروازه‌های سعادت است. انسان با بردباری در برابر مشکلات و نامالایمات زندگی، می‌تواند ایمان خود را تقویت کند، به آرامش و سکون خاطر دست یابد، به اهداف خود برسد و در نهایت، به سعادت حقیقی نائل شود.

۱. «الصبر ثلاثة: صبر عند المصيبة، وصبر على الطاعة، وصبر عن المعصية» (کلینی، ۱۴۰۷ق)

۳-۴. تقویت توانمندی مهارگری

انسان به‌صورت طبیعی و در مرحلهٔ زیست مادی و غرایز، از اوامر و نواهی الهی گریزان است و به سمت رفتارهایی که معصیت خوانده می‌شود، گرایش دارد؛ از این‌رو بهشت با سختی‌ها در هم تنیده است، و دوزخ با خوشی‌ها، و دقیقاً به همین جهت است که باید هوای نفس را کنترل نمود و رفتارها را تنظیم کرد (شریف رضی، ۱۳۶۹، خطبهٔ ۱۷۶). دقیقاً به همین جهت است که خداوند متعال می‌فرماید: «وَعَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ وَعَسَىٰ أَنْ تُحِبُّوا شَيْئًا وَهُوَ شَرٌّ لَكُمْ وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ»؛ بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و آن برای شما خوب است و بسا چیزی را دوست می‌دارید و آن برای شما بد است، و خدا می‌داند و شما نمی‌دانید (بقره: ۲۱۶).

برای تحقق طاعت و ترک معصیت، باید نفس را کنترل و رفتار را تنظیم نمود. برای مهار نفس و تنظیم رفتاری که موجب طاعت و ترک معصیت می‌گردد، به نیروی بازدارندگی و توان خویشتن‌داری نیاز داریم که «تقوا» نامیده می‌شود. البته خویشتن‌داری یا تقوا، منشأ و خاستگاهی به نام «عقل» دارد. عقل، ماهیتی مرکب از «شناخت و بازداری» دارد که در ادبیات دین، «علم» و «تقوا» نامیده می‌شود. می‌توان ادعا کرد که تئوری دین در مهار نفس و تنظیم رفتار، «خویشتن‌داری عقلانی» است. انسان خویشتن‌دار، توان بازداری رفتارهای ناشایست و واداری به رفتارهای شایسته را دارد؛ از این‌رو او می‌تواند نفس خود را مهار و رفتارهایش را تنظیم کند.

عاملی که می‌تواند مهارگری را تقویت نماید و به توانمندی‌اش بیفزاید، خوف و خشیت نسبت به مقام پروردگار است (مجلسی، ۱۴۰۳ق). حق، نوری است که همه‌چیز مظهر اوست و تقاضای رسیدن به آن احساسی است که انسان قاهریت حضرت حق بر همه‌چیز را ادراک و احساس می‌نماید، که این حالت در انس با پروردگار عالم بس نشاط‌انگیز و شادی‌آور است؛ از این‌رو توانمندی مهارگری، به معنای توانایی فرد در مدیریت و کنترل افکار، احساسات و رفتار خود در مواجهه با چالش‌ها و موقعیت‌های مختلف زندگی است. این توانمندی، نقشی کلیدی در ارتقای سلامت روان، افزایش تاب‌آوری و در نهایت، دستیابی به سعادت‌مندی ایفا می‌کند.

۲-۴. راهکارهای شناختی مدیریت هیجان شادی

انسان موجودی است آمیخته از عقل و عاطفه، و عشق و اندیشه، و هریک از این دو بُعد در به حرکت درآوردن و تعالی بخشیدن او نقش اساسی دارند. نه عقل می‌تواند کار دل را انجام دهد و نه دل قادر به انجام دادن کار عقل است؛ بنابراین انسان برخلاف موجودات فاقد حرکت و انگیزهٔ درونی، نه یک دستگاه مکانیکی است و نه یک موجود عقلی صرف، بلکه قوای درونی (عواطف و هیجانات) او بر اندیشه و

رفتارش تأثیر شگرف دارند، به‌گونه‌ای وی را به‌سوی افکاری خاص سوق می‌دهند و از برخی افکار دیگر منع می‌کنند. با توجه به جدایی‌ناپذیر بودن عواطف و هیجانات از شخصیت انسان، در متون اسلامی بر گرایش‌ها و عواطف تأکید بسیار شده است (معن، ۱۳۸۷، ص ۱۵۲؛ ر.ک: موسوی، ۱۴۰۱، ص ۳۵۸ و ۳۷۷). هدف از تربیت اسلامی این است که عواطف و هیجانات انسان، تحت کنترل و سیطره عقل و شرع قرار گیرند و بر این اساس می‌توان گفت:

الف) انسانی که از شخصیت سالم برخوردار باشد، می‌تواند عواطف دانی و منفی‌اش را با استفاده از قدرت عقل و شریعت مدیریت کند؛

ب) مقتضای بندگی این است که انسان در رفتارها و واکنش‌های عاطفی و هیجانی خود، تابع اراده الهی باشد؛ خواه اراده خداوند متعال از نوع اثباتی و به شکل امری (واجبات) یا ترجیحی (مستحبات) باشد و خواه بر اساس ترجیح میان چند امر با توجه به مصالح و مفاسد؛

ج) در عواطف مثبت نیز باید عاقبت‌اندیشانه رفتار کرد؛ مثلاً ممکن است مؤمنی به دلیل جریحه‌دار شدن عواطفش به کافران دشنام دهد، ولی حتی در این حالت نیز باید عواطفش را مدیریت کند و بر اساس هیجاناتش تصمیم نگیرد؛ بدین ترتیب، انسان باید همواره کارهای خود را بر اساس عاقبت‌اندیشی انجام دهد (معن، ۱۳۸۷، ص ۱۵۲). پیامبر اعظم ﷺ درباره این مسئله فرموده‌اند: «هرگاه خواستی کاری انجام دهی، به سرانجام آن بیندیش، اگر هدایت بود، انجام ده و اگر گمراهی بود، رهاش کن» (کلینی، ۱۳۶۲، ج ۸، ص ۱۴۹). بنابراین تأثیر شناخت بر عواطف، امروزه از مسائل نسبتاً قابل اعتماد در روان‌شناسی بوده و پژوهش‌های متعددی آن را تأیید می‌کنند. روایات نیز به اهمیت علم و عقل در کنترل عواطف اشاره می‌کنند (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۵۳۹۷)؛ از این رو می‌توان به‌واسطه این نوع مقابله به تنظیم شادی کمک نمود.

۴-۲-۱. شناخت عوامل شادی‌های منفی و آفات آنها

مبارزه با عوامل شادی‌های ناپسند برای رسیدن به زندگی توأم با شادی واقعی یک امر ضروری است؛ زیرا شادی‌های ناروا، نه تنها مانع شادی‌های مثبت و پایدار هستند، بلکه در بلند مدت، مایه غم و نگرانی‌اند؛ به‌عنوان نمونه عوامل شادی‌های منفی، «غفلت» (تمیمی مغربی، ۱۳۸۵؛ مجلسی، ۱۴۰۳ ق) و «تکبر» (قصص: ۷۸) را می‌توان نام برد.

۴-۲-۲. باور و اطمینان به اراده الهی

انسان به اقتضای زندگی امروزی که دنیای تحرک و پویایی است، گرفتار مشکلات متعددی در رابطه با گذشته و آینده خود است. گاهی چنان غرق گذشته و حوادث ناگوار آن شده است که سدی قوی در

مقابل زمان حالش ایجاد شده است، که برآیند آن احساس ناکامی و افسردگی برای چنین انسان‌هایی است. گاهی نیز در آینده زندگی می‌کند که اضطراب و نگرانی از آنچه رقم خواهد خورد، یا آرزوهای دراز و امیدهای واهی از نتایج این‌گونه تصورات و خیال‌پردازی‌هاست، که نتیجه این نوع زندگی، اندوه و حسرت از رویدادهای گذشته و یا ترس و اضطراب از آینده است، که سبب بیماری‌های روحی و جسمی فراوان خواهد بود.

انسان اگر به این مطلب اطمینان داشته باشد که همه مقدرات به اراده خداوند است و در پشت هر اتفاقی، حکمت الهی قرار گرفته است، از ترس، ناامیدی، اضطراب و اندوه به دور خواهد بود: «أَلَا إِنَّ أَوْلِيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ» (یونس: ۶۲). انسان در سایه چنین اطمینانی می‌تواند به آرامش و شادی حقیقی برسد. بالاترین مرتبه چنین اطمینانی به تعبیر قرآن کریم، «نفس مطمئه» است: «يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَرْضِيَّةً» (فجر: ۲۷-۲۸). اطمینان به آنچه در آینده اتفاق خواهد افتاد و رضایت از حوادث و وقایع گذشته در سایه اطمینان به خواست پروردگار موجب می‌شود تا شادی توأم با آرامش با ترس و اضطراب که از عوامل بیماری‌های روحی و روانی است، جایگزین شود.

باور و اطمینان به اراده الهی، نقشی کلیدی در سعادت‌گرایی و شادی مثبت ایفا می‌کند. انسان با تقویت این باور، می‌تواند اضطراب و استرس خود را کاهش دهد، امید و انگیزه خود را افزایش دهد، صبر و شکیبایی خود را تقویت کند، از نعمات الهی بهره‌مند شود و در نهایت، به احساس رضایت و خشنودی از زندگی دست یابد.

۴-۲-۳. شناخت داشته‌های مادی و معنوی

از اشتباهات رایج این است که داشته‌های زندگی را فقط در مادیات می‌بینند و معیار ارزیابی آنان، داشتن یا نداشتن امکانات مادی است. برای بررسی و شناختن داشته‌ها لازم است واقع‌گرا باشیم و آنچه را که واقعاً مصداق برخورداری است، مصداق بدانیم. منظور از مصادیق، امکانات لازم برای رسیدن به شادی است. درباره داشته‌های زندگی که به شادی و نشاط ختم می‌شوند، به نعمت‌های بی‌شمار الهی اشاره می‌شود. در قرآن کریم تصریح شده که هر آنچه را که از خدا خواستید، به شما داد و نعمت‌های او بی‌شمار است و انسان، ستمکار و ناسپاس، و البته خدای او، آمرزنده و مهربان است: «وَأَتَاكُمْ مِنْ كُلِّ مَا سَأَلْتُمُوهُ وَإِنْ تَعَدُوا نِعْمَتَ اللَّهِ لَا تَحْصُوهَا إِنَّ الْإِنْسَانَ لَظَلُومٌ كَفَّارٌ» (ابراهیم: ۳۴؛ رک: نحل: ۱۸).

نعمت‌ها به دو بخش قابل تقسیم هستند:

۱. نعمت‌های آشکار: پیامبر خدا ﷺ از «اسلام»، «آفرینش نیکو و هماهنگ انسان» و همچنین از «روزی» به‌عنوان نعمت‌های آشکار یاد کرده است (نحل: ۱۸). امام باقر^ع نعمت آشکار را توحید و

خداشناسی (سیوطی، ۱۴۰۴ق؛ طبرسی، ۱۳۷۲)، و امام کاظم^{علیه السلام} نعمت آشکار را امام حاضر (ابن بابویه، ۱۳۹۵ق)، دانسته است.

۲. نعمت‌های پنهان: پیامبر خدا^{صلی الله علیه و آله} از «پوشاندن عیوب و رسوا نکردن در میان مردم»، امام باقر^{علیه السلام} ولایت اهل بیت^{علیهم السلام} (سیوطی، ۱۴۰۴ق؛ طبرسی، ۱۳۷۲) و امام کاظم^{علیه السلام} امام غائب را نعمت پنهان دانسته‌اند (ابن بابویه، ۱۳۹۵ق).

به‌طور کلی نیز امام علی^{علیه السلام} از وجود پیامبر اکرم^{صلی الله علیه و آله}، خوش اخلاقی (شریف رضی، ۱۳۶۹، حکمت ۲۲۹)، پرهیز از گناه (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق)، الفت میان مردم (شریف رضی، ۱۳۶۹، خطبه ۱۹۲)، و در یک ترتیب صعودی، از «مال» و «سلامتی» و سپس «تقوای قلب» به‌عنوان نعمت یاد کرده است (ابن ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ق). امام صادق^{علیه السلام} نیز از توحید در محبت به خدا (نخعی حلی، بی‌تا) و در برخی دیگر از روایات، سلامتی، فراغت و امنیت، نعمت‌های فراموش شده نامیده شده‌اند (ابن بابویه، ۱۴۱۰ق)؛ همچنین مواری چون زیبایی (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق)، خوش‌نامی میان مردم و ایمنی از زبان مردم، دانش (که موجب ارزشمندی در دنیا و آخرت است)، تقوا (که موجب بزرگواری است)، قناعت (که موجب بی‌نیازی است)، دوری از مردم (که موجب آسایش دو گیتی است)، فرمان‌برداری از خدا (که موجب سلامتی است)، حق‌پذیری (که موجب خضوع و تواضع است)، ترک هوس (که موجب عیش مثبت است)، و سخاوت (که موجب ستودگی میان مردم است)، به‌عنوان نعمت یاد شده است (مجلسی، ۱۴۰۳ق).

شناخت داشته‌های مادی و معنوی، نقش مهمی در افزایش شادی و خوشبختی انسان ایفا می‌کند. با تقویت این شناخت، می‌توانیم دیدگاه مثبتی نسبت به زندگی داشته باشیم، از داشته‌های خود قدردانی کنیم و در نهایت، به احساس رضایت و خشنودی از زندگی و شادی و خوشبختی دست یابیم.

۴-۲-۴. درک عقلانی نسبت به آرزوها

هر فردی در زندگی، آرزوهایی دارد که می‌توانند موجب نارضایتی او شود؛ بنابراین درک منطقی آرزو را باید شناخت تا رضامندی اتفاق بیافتد. در برخی روایات آمده است که آرزوی دور، موجب از بین رفتن لذت نعمت و کوچک شمردن آن و کاهش شکر و حسرت خوردن به خاطر نرسیدن به آرزوها می‌گردد، و عاملی برای از بین رفتن شادی خواهد شد (کلینی، ۱۴۰۷ق). برخی دیگر از روایات، به فریبنده بودن آرزوها پرداخته‌اند و بیان داشته‌اند که موجب ناامیدی انسان می‌شوند (لیثی واسطی، ۱۳۷۶). بنابراین از یک سو به دلیل اینکه آرزوی دور، حد توقف ندارد، پیوسته دامنه آرزو گسترده می‌شود، و از سوی دیگر، چون آرزوها دست‌نیافتنی‌اند، فرد در به‌دست آوردن خواسته‌هایش ناکام و ناامید و حسرت‌زده می‌شود. با چنین وضعیتی وی هرچه تلاش کند، جز بر درد و رنج خود نمی‌افزاید؛ لذا سطح رضامندی او کاهش می‌یابد «مَنْ كَثُرَ مَنَاهُ قَلَّ رِضَاهُ» (لیثی واسطی، ۱۳۷۶).

حال برای رسیدن به شادی باید آرزوها را مدیریت و تنظیم کرد تا نارضایتی را به وجود نیاورد. ریشه این ناهنجاری را باید در «ضعف شناخت» جست‌وجو کرد؛ بنابراین اصلاح باورها و شناخت واقعیت‌ها راه‌حل این ناهنجاری است. باید آرزوها را با واقعیت‌های زندگی، هماهنگ ساخت. واقعیت زندگی، این است که دنیا برای هرکس، چند روزی بیش نیست و انسان، عمری محدود دارد. کسی که به این واقعیت، باور پیدا کند، آرزوهایش کوتاه و واقع‌بینانه خواهد بود (ابن‌ابی‌الحدید، ۱۴۰۴ق).

اگر انسان به پایان‌پذیری عمر خود و به سرانجامی که دارد بیندیشد و به جایگاهی که به‌سوی آن در حرکت است، فکر کند، بدون تردید، از آرزوهای ویرانگر، بیزار می‌شود و فریب آنها را نخواهد خورد: «لَوْ رَأَيْتُمُ الْأَجَلَ وَ مَسِيرَةَ، لَلْهَيْتَمُ عَنِ الْأَمَلِ وَ غُرُورِهِ» (طبرسی، ۱۳۸۵). مهم این است که انسان در اندیشه مرگ نیز باشد (لیثی واسطی، ۱۳۷۶). بنابراین، این، اصلی اساسی است که شناخت صحیح نسبت به زندگی، عمر و مرگ، موجب اصلاح آرزوهای انسان می‌شود: «لَوْ عُرِفَ الْأَجَلُ، قَصُرَ الْأَمَلُ» (مفید، ۱۴۱۳ق). در نتیجه برای ایمنی از آفت آرزوهای طولانی و رسیدن به سلامت زندگی، لازم است که شناخت انسان از دنیا و عمرش مورد بازنگری قرار گیرد و با واقعیت‌های زندگی هماهنگ شود.

۴-۳. راهکارهای رفتاری مدیریت هیجان شادی

۴-۳-۱. گره‌گشایی و شاد کردن دیگران

شاد کردن دیگران، اگر مغایر با رضایت الهی نباشد، در آموزه‌های دینی از ارزش والایی برخوردار است؛ چراکه مردم، روزی‌خوار و خانواده‌خداوند به‌شمار می‌آیند. دوست‌داشتنی‌ترین مردم نزد خداوند کسی است که به نانخوران او سود برساند و خانواده‌ای را شادمان سازد: «الْخَلْقُ عِيَالُ اللَّهِ، فَأَحَبُّ الْخَلْقِ إِلَيَّ اللَّهُ مَنْ نَفَعَ عِيَالُ اللَّهِ وَأَدْخَلَ عَلَى أَهْلِ بَيْتِ سُورًا» (کلینی، ۱۴۰۷ق). در روایتی امام علی علیه السلام خطاب به کمیل بن زیاد نخعی فرمود:

ای کمیل، کسان خود را بگوی که هنگام عصر برای کسب صفات نیکو بیرون روند، و هر شامگاه در برآوردن نیاز کسانی که به خواب رفته‌اند، بکوشند. سوگند به کسی که هر آواز را می‌شنود، که هر که دلی را شادمان سازد، خداوند برای او لطفی آفریند و چون مصیبتی بدو رسد، آن لطف چون آبی به‌سوی او سرازیر شود تا آن مصیبت را ببرد و دور گرداند، آن سان، که اشتر غریب را از چراگاه می‌رانند.

بنابراین هرکسی که سعی در شادی دیگران داشته باشد و در این مسیر از افعال و گفتار نامشروع و گناه استفاده نکند، کارش پسندیده و مطلوب بوده و مشمول روایات بیان شده خواهد شد (شریف‌رضی،

۲-۳-۴. مددجویی از پروردگار

از نیازهای هنگام بلا، جست‌وجوی کمک و اعانت است، اما آنچه مهم است، منبع یاری و استمدادجویی است. اینکه چه چیزی منبع یاری باشد و از چه کسی یاری بطلبیم، نقش مهمی در رضامندی دارد. اشتباه در یاری‌طلبی، موجب ناکامی و نارضایتی شده و بر فشار روانی می‌افزاید. برخی تصور می‌کنند که برای حل مشکلات زندگی باید به اسباب مادی آن روی آورد. واقعیت این است که بدون خدا، هیچ عاملی کارساز نخواهد بود. گره‌گشایی، تنها به‌دست خداوند متعال خواهد بود و همه اسباب، با تأیید خداوند، اثربخش خواهند شد. قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «أَلَيْسَ اللَّهُ بِكَافٍ عَبْدَهُ» (زمر: ۳۶)؛ آیا خدا برای بنده‌اش کافی نیست؟ به همین جهت، برای حل مشکلات باید به خدا روی آورد و از او کمک خواست. اینجاست که دعا معنا می‌یابد. خدا، تنها کسی است که می‌تواند انسان را از گرفتاری‌ها نجات دهد: «قُلْ اللَّهُ يُنَجِّيكُمْ مِنْهَا وَمِنْ كُلِّ كَرْبٍ ثُمَّ أَنْتُمْ تُشْرِكُونَ» (انعام: ۶۳-۶۴). از این رو انسان‌های رشدیافته برای برطرف شدن مشکلاتشان، از خدا کمک می‌خواستند و خدا نیز مشکل آنان را برطرف می‌کرده است. در قرآن کریم، این حقیقت درباره انبیای الهی، بیان شده است. حضرت یعقوب ع اعلام می‌کند که برای رفع گرفتاری خود، فقط به خدا روی می‌آورد و این‌گونه شکایت می‌کند: «قَالَ إِنَّمَا أَشْكُوا بَثِّي وَحُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَأَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (یوسف: ۸۶)؛ حضرت نوح ع برای نجات خود و همراهانش از آن بلای عظیم دعا می‌کند و خداوند آنها را نجات می‌دهد: «وَتَوَحَّأَ إِذْ نَادَى مِنْ قَبْلُ فَاسْتَجَبْنَا لَهُ فَنَجَّيْنَاهُ وَأَهْلَهُ مِنَ الْكَرْبِ الْعَظِيمِ» (انبیاء: ۷۶؛ رک: صافات: ۷۵-۷۶)؛ حضرت یونس ع نیز برای نجات خود دعا می‌کند و خدا وی را از غم، نجات می‌دهد: «فَاسْتَجَبْنَا لَهُ وَنَجَّيْنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ» (انبیاء: ۸۸).

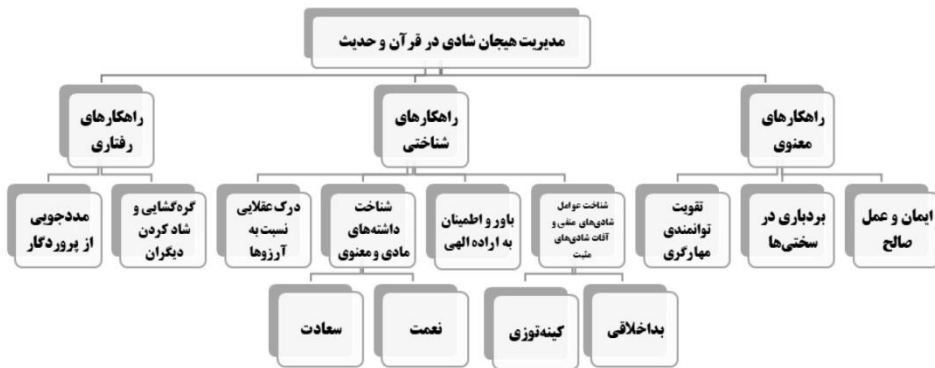
دعا، یاری خداوند را جلب می‌کند. در متون دینی، انواع گوناگونی از دعاها یاد شده‌اند که می‌توانند مورد استفاده قرار گیرند. وقتی حضرت موسی ع به سمت فرعون رفت و هنگامی که پیامبر خدا ع به سمت نبرد حنین حرکت کرد، این دعا را خواندند: «كُنْتَ وَتَكُونُ، كُنْتَ حَيًّا لَا يَمُوتُ، تَنَامَ الْعَيُونُ وَتَتَكَدَّرُ النُّجُومُ، وَأَنْتَ حَيٌّ قَيُّومٌ لَا تَأْخُذُكَ سِنَّةٌ وَلَا نَوْمٌ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق).

امام صادق ع نیز هنگام گرفتاری، در دعایی چنین می‌فرمود: «يَا فَارِجَ الْهَمِّ وَيَا كَاشِفَ الْغَمِّ، يَا رَحْمَانَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَرَحِيمَهُمَا، فَارِّجْ هَمِّي وَكَاشِفِ غَمِّي» (کلینی، ۱۴۰۷ق). امام صادق ع در بیان راهکاری برای هنگام بلا می‌فرماید:

هرگاه اندوهی به تو رسید، دست خود را بر پیشانی‌ات بگذار و از سمت راست و چپ بر صورت خود بکش و سه بار بگو: «بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ، بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ، عَالِمِ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ، هُوَ الرَّحْمَنُ الرَّحِيمُ، اللَّهُمَّ أَذْهِبْ عَنِّي الْهَمَّ وَالْحَزْنَ وَالْفِتْنَ كُلَّهَا مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَّنَ» (طبرسی، ۱۴۱۲ق).

بحث و نتیجه‌گیری

بررسی‌های انجام‌شده در متون دینی نشان داد که هیجان شادی، از موضوعات مهم زندگی است که مورد علاقه همه مردم بوده است، و نیز تنظیم آن، به‌صورت ویژه‌ای مورد اهتمام دین اسلام قرار گرفته است. تحلیل محتوای روایات جمع‌آوری‌شده مشخص کرد که عوامل متعددی می‌تواند به تنظیم این هیجان منجر شوند که بر اساس تقسیم‌بندی، به راهکارهای معنوی، راهکارهای شناختی و راهکارهای رفتاری با نه زیرمؤلفه تقسیم شدند. شکل (۱) تقسیم‌بندی مدیریت هیجان شادی را بر اساس منابع اسلامی نشان می‌دهد.



شکل ۱: ساختار مدیریت هیجان شادی بر اساس منابع اسلامی

در تنظیم و مدیریت شادی، نباید نگرش تک‌بعدی و مطلق‌گرایانه داشت؛ به این معنا که نمی‌توان هر نوع شادی را ممدوح قلمداد کرد و آن را به‌طور بی‌حدوحدی ترویج داد. آیات قرآن کریم و روایات اهل‌بیت علیهم‌السلام با تأکید بر ضرورت تمایزگذاری میان مصادیق مختلف شادی، بر کنترل و پیشگیری از شادی‌های ناسالم و منفی هشدار داده‌اند و از آن با تعبیر «مُخْتَالٍ فَخُورٍ» (شخص متکبر و فخر فروش) یاد می‌کنند. در مقابل، تقویت و پرورش ابعاد مثبت و سالم شادی، تحت عنوان «خیر» مورد تأکید قرار گرفته است. نعمت‌های مادی، اگرچه می‌توانند زمینه‌ساز فتنه و فساد شوند و ماهیتی زودگذر دارند، اما نعمت‌های معنوی همیشگی بوده و به رشد و تعالی انسانی منجر می‌شوند (یونس: ۵۸).

با توجه به بررسی اسلامی در هیجان شادی، با رویکردی روان‌شناختی چند نتیجه مهم و اساسی داشت:

۱. شادی، رکن خیرپنداری است؛ ۲. در دیدگاه اسلام، سعادت در دو سطح دنیوی و اخروی تعریف می‌شود که سطح دنیوی آن، هرچند مقتضیات حیات دنیوی را به رسمیت می‌شناسد، اما در راستای

سعادت اخروی قرار می‌گیرد. بر این اساس، شادی، عبارت است از: زندگی مبتنی بر خیر همراه با شادی که از دنیا آغاز می‌شود و در آخرت تداوم می‌یابد و جاودانه می‌گردد.

نتیجه اینکه برای تحقق شادی و تنظیم و مدیریت آن باید الگوی زندگی موحدانه را که به معنای توحید باوری (ایمان) و تنظیم زندگی بر اساس آن است، اجرا نمود. بنابراین تنظیم و مدیریت هیجان شادی توسط خداوند، تقدیر و تدبیر می‌شود، اما تحقق آن، به واکنش مناسب فرد بستگی دارد؛ از این رو فرد باید واقعیت‌های توحیدی مربوط به شادی را بشناسد و خود و زندگی‌اش را با آن هماهنگ سازد. نتیجه آن می‌شود که زندگی، به‌طور کلی، معنایی خدایی پیدا می‌کند و فرد بر اساس آن، همهٔ تقدیرهای خدا را به‌طور کلی، خیر ارزیابی می‌کند و به رضامندی کلی می‌رسد. درحقیقت فرد نسبت به نعمت‌ها، درک و شناخت کافی پیدا و شکرگزار باشد و نسبت به بلاها بردبار، و از دیگر سو، نسبت به طاعت، رغبت و آن را انجام می‌دهد و نسبت به معصیت، کراهت پیدا می‌کند و آن را ترک می‌نماید. در این حالت با رویکردی توحیدی، به لذت مادی و معنوی با شرایط مشخص شدهٔ آن می‌پردازد و نشاط را تأمین می‌کند و شادی مطلوب تحقق و مدیریت می‌یابد.

منابع

- ابن ابی الحدید، عبدالحمید بن هبةالله (۱۴۰۴ق). شرح نهج البلاغة لابن ابی الحدید. قم: مکتبه آيةالله المرعشی النجفی.
 ابن بابویه قمی، محمد بن علی (۱۳۹۵ق). کمال الدین و تمام النعمة. تهران: اسلامیه.
 ابن بابویه قمی، محمد بن علی (۱۴۱۰ق). الخصال. تحقیق: علی اکبر غفاری. بیروت: مؤسسه الأعلمی.
 ابن فارس، ابوالحسن (۱۲۹۹ق). معجم مقاییس اللغة. تحقیق: عبدالسلام محمد هارون. مصر: شركة مکتبه و مطبعة الحلبي.
 ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴). لسان العرب. بیروت: دار صادر.
 افلاطون (۱۳۵۳). جمهوری. ترجمهٔ رضا کاویانی و محمدحسن لطفی. تهران: خوشه.
 آیزنک، مایکل (۱۳۷۵). روان‌شناسی شادی. ترجمهٔ مهرداد فیروزبخت و خشایار بیگی. تهران: دفتر تحقیقات و انتشارات بدر.
 پسندیده، عباس (۱۳۹۵). الگوی اسلامی شادکامی. قم: دار الحدیث.
 تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶). تصنیف غرر الحکم و درر الکلم. قم: دفتر تبلیغات.
 تمیمی مغربی، أبوحنیفه النعمان بن محمد بن منصور بن أحمد بن حیون (۱۳۸۵ق). دعائم الإسلام و ذکر الحلال و الحرام و القضايا و الأحکام. تحقیق: أصف بن علی أصغر فیضی. قاهره: دار المعارف.
 حسنی، جعفر و شاهمرادی فر، طیبه (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش نظم‌جویی فرایندی هیجان در دشواری تنظیم هیجان. طب نظامی، ۶۳، ۳۳۹-۳۴۶.
 جمیری قمی، أبوالعباس عبدالله بن جعفر (۱۴۱۳ق). قرب الإسناد. قم: مؤسسه آل البيت ع.
 خداپناهی، کریم (۱۳۸۸). انگیزش و هیجان. تهران: سمت.
 دیلمی، أبو محمد الحسن بن ابی الحسن (۱۳۹۸ق). إرشاد القلوب. بیروت: مؤسسه الأعلمی.
 راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۴۱۲ق). المفردات فی غریب القرآن. تحقیق: صفوان عدنان داودی. دمشق - بیروت دار العلم - الدار الشامیه.
 سیوطی، عبدالرحمن جلال الدین (۱۴۰۴ق). الدر المنثور فی التفسیر بالمأثور. قم: مکتبه آيةالله المرعشی.

شجاعی، محمدصادق و غروی، سیدمحمد (۱۳۹۷). *انگیزش و هیجان: نظریه‌های روان‌شناختی و دینی*. قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.

- شجاعی، محمدصادق (۱۳۸۸). درآمدی بر روان‌شناسی تنظیم رفتار با رویکرد اسلامی. قم: دار الحدیث.
- شریف رضی (۱۳۶۹). *زهج البلاغه*. تحقیق: سید کاظم محمدی و محمد دشتی. قم: دار نشر امام علی علیه السلام.
- شیبانی، احمد بن محمد (ابن حنبل) (بی‌تا). *مسند ابن حنبل*. بیروت: دار صادر.
- شیرازی، صدرالدین محمد (۱۴۱۰ق). *الحکمة المتعالیة فی الاسفار العقلیة الاربعه*. بیروت: دار الاحیاء التراث العربی.
- صدوق، محمد بن علی (۱۳۶۳). *من لا یحضره الفقیه*. تحقیق: علی اکبر غفاری. قم: جامعه مدرسین.
- صدوق، محمد بن علی (۱۴۰۳ق). *معانی الأخبار*. قم: جامعه مدرسین.
- صدوق، محمد بن علی (۱۳۸۹). *التوحید*. قم: جامعه مدرسین.
- صدوق، محمد بن علی (۱۴۱۴ق). *الأمالی*. قم: دار الثقافة.
- صدوق، محمد بن علی (۱۳۶۸). *ثواب الأعمال و عقاب الأعمال*. قم: منشورات رضی.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۱۲ق). *مکارم الأخلاق*. قم: الشریف الرضی.
- طبرسی، علی بن حسن (۱۳۸۵ق). *مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار*. نجف: المكتبة الحیدریه.
- طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲). *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*. تهران: خسرو.
- طریحی، فخرالدین (۱۳۷۵). *مجمع البحرین*. تحقیق: سیداحمد حسینی. تهران: کتاب‌فروشی مرتضوی.
- علی محمدی، کاظم (۱۳۸۸). *شادکامی و ساخت مقیاس آن از دیدگاه اسلام*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی. مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.
- فارس بن زکریا، احمد (۱۳۸۹). *معجم مقاییس اللغة*. مصر: شركة مكتبة مصطفی الباقي و اولاده.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۱۴ق). *ترتیب العین*. قم: مؤسسه نشر اسلامی.
- فیاض، فاطمه و اخوت، احمدرضا (۱۳۹۷). *درمانگری افسردگی مبتنی بر قرآن*. قم: قرآن و اهل بیت نبوت علیهم السلام.
- فیض کاشانی، محسن (۱۳۸۸). *الوفی*. اصفهان: عطر عترت.
- قمی، علی بن ابراهیم (۱۳۶۳). *تفسیر القمی*. محقق: موسوی جزایری و طیب. قم: دار الکتاب.
- کار، آلان (۱۳۸۵). *روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی انسان*. ترجمه حسن پاشاشریفی و همکاران. تهران: سخن.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق). *الکافی*. تهران: دار الکتب الإسلامیه.
- لیثی واسطی، علی بن محمد (۱۳۷۶). *عیون الحکم و المواعظ*. محقق: حسین حسینی بیرجندی. قم: دار الحدیث.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). *بحار الأنوار*. بیروت: مؤسسه الوفاء.
- معن، شیخ حسین (۱۳۸۷). *تربیت توحیدی و نقش آن در پی‌ریزی شخصیت اسلامی*. ترجمه احمد ناظم. قم: پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی.
- معین، محمد (۱۳۸۱). *فرهنگ معین*. تهران: سرایش.
- مفید، محمد بن محمد (۱۴۱۳ق). *الأمالی*. قم: کنگره شیخ مفید.
- موسوی، سیدرضا (۱۴۰۱). *راهکارهای مدیریت عواطف (حب و بغض) در رهیافت قرآن و حدیث*. علوم تربیتی از دیدگاه اسلام، ۱۰(۱۹)، ۳۵۷-۳۸۶.
- نخعی حلی، ابوالحسین ورام بن ابی فراس الحمدان (بی‌تا). *تنبیہ الخواطر*. بیروت: مؤسسه الأعلمی.
- نوری طبرسی، حسین (۱۴۰۷ق). *مستدرک الوسائل ومستنبط المسائل*. قم: اهل البیت علیهم السلام.
- هدفیلد، ژ. آ. (۱۳۵۶). *روان‌شناسی و اخلاق*. ترجمه علی پرپور. تهران: علمی و فرهنگی.
- هندی، علی متقی بن حسام‌الدین (۱۴۰۹ق). *کنز العمال*. بیروت: مؤسسه الرسالة.
- هولستی، آل. آر. (۱۳۷۳). *تحلیل محتوا در علوم اجتماعی و انسانی*. ترجمه تادر سالرزاده امیری. تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.
- مهودی اصل، قاسم؛ عباسی، مهدی و صادقی سرشت، علی (۱۴۰۱). بررسی مؤلفه‌های مفهومی تنظیم هیجان شادی و غم بر اساس منابع اسلامی. *اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۸(۲)، ۴۸-۲۷.
- یاحقی، محمدجعفر (۱۳۷۲). *فرهنگ‌نامه قرآنی*. مشهد: آستان قدس رضوی، بنیاد پژوهش‌های اسلامی.

- Berges, I. M. , Seale, G. & Ostir, G. V. (2014). Positive Affect and Pain Ratings in Persons with Stroke, Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3063951/>.
- Cohn, M. A. , Fredrickson, B. L. , Brown, S. L. , Mikels, J. A. & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361.
- Fredrickson, B. L. (2004). The broaden-and-build theory of positive emotions, Retrieved from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC>.
- Gross J. J., editor (2007). Handbook of emotion regulation, New York, NY: Guilford.
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 59(3-2), 25-52.
- Mischel, W. , Shoda, Y. & Rodriguez, M. I. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938.

توانمندی مقابله‌ای جوانان در انتظار ازدواج در تنظیم رفتار جنسی با رویکرد اسلامی: تهیه طرح‌نما و امکان‌سنجی آن بر افزایش خویش‌داری جنسی

The Coping Capacity of Marriage-Awaiting Youth for Sexual Behavior Regulation with an Islamic-Based approach: Developing the Protocol, and its feasibility to Enhancing Sexual Self-Restraint

کهر مهدی عباسی / استادیار گروه روان‌شناسی اسلامی پژوهشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران.

محمدحسین حق‌شناس / دکتری روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، قم، ایران.

سیداحمد حسینی بهارانچی / کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی مثبت‌گرا، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران.

✉ **Mahdi Abbasi** / Assistant Professor of Islamic Psychology, Research Institute of Quran and Hadith, Qom, Iran
ym.abbasi@gmail.com

Mohammad Hossein Haghshenas / Ph.D. Psychology, Research Institute of Hawzah and University, Qom, Iran
m.h.haghshenas2976@gmail.com

Seyyed Ahmad Hosseini Baharanchi / Master's degree in Positive Islamic Psychology, University of Quran and Hadith, Qom, Iran
hoseini.ahmad82@gmail.com

Abstract

This study aimed to develop a coping intervention method based on the Islamic model of sexual behavior regulation to enhance sexual self-restraint among young adults awaiting marriage (aged 21–35). To this end, the objectives, techniques, and tasks of the intervention method were designed, its content validity was assessed, and its effectiveness in increasing sexual self-restraint was evaluated. Expert opinions were utilized to examine the content validity of the intervention method. To assess the effectiveness of the therapeutic protocol, a single-case experimental design with a multiple baseline and a sample of three young adults was employed. The techniques and tasks of the coping intervention based on the Islamic model of sexual behavior regulation, were developed in five steps. The content validity of the

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تدوین مداخله مقابله‌ای مبتنی بر الگوی اسلامی تنظیم رفتار جنسی در افزایش خویش‌داری جنسی جوانان در انتظار ازدواج (۳۵-۲۱ سالگی) انجام شده است. بدین منظور اهداف، فنون و تکالیف این مداخله طراحی، روایی محتوای آن بررسی و در نهایت، کارآمدی آن در افزایش خویش‌داری جنسی بررسی شده است. برای بررسی روایی محتوای مداخله از نظر کارشناسان استفاده شد. در بررسی کارآمدی طرح‌نمای درمانی از یک طرح آزمایشی تک‌آزمودنی با خط پایه چندگانه و نمونه سه نفری شامل جوانان استفاده شد. فنون و تکالیف مداخله مقابله‌ای مبتنی بر الگوی اسلامی تنظیم رفتار جنسی در پنج گام به‌دست آمد. روایی محتوای طرح‌نما نیز برای تمامی راهبردها و برخی از اهداف عملیاتی، فنون و تکالیف

protocol was confirmed for all strategies and some operational objectives, techniques, and tasks based on the evaluations of six experts. In the single-case experimental design, findings showed that all three participants exhibited an increasing and improving trend in the sexual self-restraint scale (79%) following the intervention administration. Visual analysis revealed 100% non-overlapping data for the second participant and 83% for the first participant on the sexual self-restraint scale, indicating the intervention's effectiveness. A significant portion of the changes observed, persisted during the one-month and three-month follow-up periods. The results suggest that the therapeutic protocol based on the Islamic model of sexual behavior regulation is an effective coping intervention method for enhancing sexual self-restraint.

Key words: Coping intervention, sexual behavior management, sexual self-restraint, young adults awaiting marriage, feasibility.

در اظهارنظر شش کارشناس تأیید شد. در طرح آزمایشی تک‌آزمودنی، یافته‌ها نشان داد هر سه مراجع با شروع مداخله روند افزایشی و رو به بهبودی را در مقیاس خویشنداری جنسی (۷۹ درصد) نشان دادند. میزان ۱۰۰٪ درصد داده غیرهمپوش مربوط به تحلیل دیداری در مقیاس خویشنداری جنسی برای مراجع دوم، و ۸۳٪ درصد برای مراجع اول نشان داد که مداخله طراحی شده از کارآمدی برخوردار است. بخش عمده‌ای از تغییرات به‌وجودآمده در دوره پیگیری یک‌ماهه و سه‌ماهه ادامه پیدا کرد. نتیجه این پژوهش نشان می‌دهد که طرح‌نمای درمانی مبتنی بر الگوی تنظیم رفتار جنسی با رویکرد اسلامی مداخله‌ای مقابله‌ای است که در افزایش خویشنداری جنسی تأثیر دارد.

کلیدواژه‌ها: مداخله مقابله‌ای، مدیریت رفتار جنسی، خویشنداری جنسی، جوانان در انتظار ازدواج، امکان‌سنجی.

مقدمه

یکی از موضوعاتی که جوانان تا پیش از ازدواج، ذهن آنها را به خود مشغول کرده است، فشارهای جنسی و نبود زمینه مناسب برای پاسخگویی به این نیاز است. از ابتدایی‌ترین گام برای رهایی از آن توجیه‌شناختی است که اسلام به آن تأکید دارد؛ چراکه حضرت یوسف علیه السلام برای خودداری از آلودگی به گناه، در آن هنگام به یک عامل شناختی (برهان) توجه کرد (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۱، ص ۱۲۷؛ تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۲، ص ۲۴۵). انسان رشدیافته کسی است که بتواند بر «تمایلات آنی» خود غلبه کند و با در نظر گرفتن مصالح آتی آنها را به عقب بیندازد (فالول، ۱۹۹۸، به نقل از: گلزاری، ۱۳۹۰). خویشنداری جنسی مؤثرترین راه حفاظت از مشکلات فیزیکی و بارداری‌های ناخواسته و به‌عنوان انتخابی برتر، ما را مأمور ساخته است تا به جوانان خود، چیزهایی را تعلیم دهیم که آنها را مجهز می‌سازد تا تصمیمات سالم و

مسئولانه درباره رابطه جنسی تا هنگام ازدواج بگیرند (گیش، ۲۰۰۰، به نقل از: گلزاری، ۱۳۹۰)؛ از این رو مراجع فرهنگی جامعه و بسیاری از والدین‌ها در ایران، بر هنجارها و ارزش‌های سنتی و توصیه به خویشنداری که از آموزه‌های اسلامی نشئت گرفته است، تأکید می‌کنند.

بخش درخور توجهی از این جوانان، تحت تأثیر فشارهای جنسی و ساده نبودن برطرف کردن این نیاز از مسیر ازدواج و همچنین نداشتن مهارت لازم در خویشنداری جنسی و عدم توانایی در مدیریت رفتار جنسی، بر اثر تغییر نگرش‌ها و ارزش‌هایشان، به صورت آشکار یا پنهان، روی به رفتارهای پرخطر جنسی آورده و الگوهای خارج از چارچوب را برای حل این مشکل پیش می‌گیرند. طبق آمارها، در سال تحصیلی ۱۳۸۶-۱۳۸۷ از ۱۴۱۵۵۲ دانش‌آموزان دختر و پسر دوره متوسط در کل کشور تعداد ۱۰۵۰۴۵ (۷۴/۳ درصد) دارای رابطه با جنس مخالف بودند؛ همچنین تعداد ۲۴۸۸۹ نفر (۱۷/۵ درصد) همجنس‌گرا بودند. البته کلمه رابطه با جنس مخالف و همجنس‌گرایی می‌تواند طیف معنی داشته باشد و لزوماً نباید احتمال افراطی‌ترین حالت‌ها را داد. در همین گزارش آمده است که گلزاری در مورد نحوه ارتباط دخترها با جنس مخالف اظهار داشت: «این دوستی‌ها و رابطه‌ها در طیفی از گفت‌وگوی تلفنی، تماس از طریق چت اینترنتی، ملاقات حضوری در مراکز عمومی، تماس خصوصی در خلوت، ارتباط جسمی و رابطه جنسی را شامل می‌شود». بر اساس این بیان معلوم می‌گردد که رابطه‌ها و تماس‌های مرحله آخر (جسمی و جنسی) بسیار کم و احتمالاً زیر ۱۰ درصد است (مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی، ۱۳۹۳).

خویشنداری و تنظیم رفتار جنسی، کنترل هدفمند رفتار جنسی از طریق فرایندهای نظارت‌گری (نگهداشتن یک رکورد از رفتار)، ارزیابی فردی و محیطی (ارزیابی اطلاعات به‌دست‌آمده در طول فرآیند خودنظارت‌گری) تقویت‌دهی (دادن پاداش برای رفتار مناسب یا برای رسیدن به هدف) و تنبیه می‌باشد، که در نهایت به سلامت روانی و آرامش روحی با تأکید بر افزایش خویشنداری جنسی دست خواهد یافت (عباسی، ۱۳۹۶). در تنظیم رفتار جنسی با رویکرد اسلامی، نگاه دین به میل جنسی رویکرد جامعی است که شامل پیشگیری و درمان می‌شود و بیشترین اهمیت را به پیشگیری داده است. تدبیر عمدتاً پیشگیرانه اسلام برای جوانان در انتظار ازدواج، راهکار خویشنداری یعنی کنترل مؤثر غیربزه جنسی است و در صورت بروز آسیب، اجمالاً این راهکار می‌تواند درمان‌کننده نیز باشد. در منابع اسلامی از عفت‌ورزی و خویشنداری جنسی با عنوان حصن یاد شده است؛ از این رو تنها راهبرد دوران جوانی به غیر از ازدواج، برای مصون ماندن از خطرهای موجود، مهارت خویشنداری جنسی است؛ چراکه مهارت خویشنداری، اجزای اساسی‌اش را از تقوا و صبر می‌گیرد (عباسی، ۱۳۹۶). در منابع دینی و در سنت اسلامی مفهوم خویشنداری جنسی با واژه «عفت» و مشتقات آن به کار برده می‌شود. به‌طور کلی

لغت‌شناسان عفت را به معنای وضعیت روان‌شناختی بازداری می‌دانند که از طریق تلاش و تمرین به‌دست می‌آید (ابن‌منظور، ۱۴۱۴ق، ج ۹، ص ۲۵۳؛ فراهیدی، ۱۴۰۹ق، ج ۱، ص ۹۲؛ ابن‌فارس، ۱۴۰۴ق؛ راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ص ۵۷۳؛ مصطفوی، ۱۴۳۰ق، ج ۸، ص ۱۸۰). مفهوم مقابل عفت، شهوت است که به هرگونه خواهش نفس و میل و رغبت به لذت‌های مادی اطلاق می‌شود (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۲۸۴). بر اساس تحلیل لغوی، قرآنی و روایی می‌توان نتیجه گرفت یکی از معانی قطعی و مشهور عفت، خودمهارگری جنسی است که در پی تلاش و تمرین، به وضعیت روانی ثابتی تبدیل می‌شود (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص ۳۰۱)؛ از این‌رو برای افزایش خویشتن‌داری از مهارت مقابله‌ای مدیریت رفتار جنسی می‌توان بهره برد.

به نظر ایندلر^۱ و پارکر^۲ (۱۹۹۴) راهبردهای مقابله‌ای به سه دسته تکلیف‌مدار یا مسئله‌مدار^۳، هیجان‌مدار^۴ و راهبرد اجتناب‌مدار تقسیم می‌شود. مهارت‌های مقابله‌ای این‌گونه تعریف می‌شود که تلاش پیوسته در تغییر شناخت و رفتار، به هدف مدیریت تقاضاهای خاص بیرونی و یا درونی که پُرزوتر، فشارآورنده و افزون‌تر از منابعی برآورد می‌شوند که در اختیار فرد است (هفرن و بونیول، ۱۳۹۴، ص ۱۶۹). بر اساس این تعریف، مقابله فرایندی است دائماً در حال تغییر و با الگوی آموخته‌شده‌ای برای پاسخگویی به موقعیت‌های تنش‌زا که نیازمند تلاش فرد برای مواجهه با استرس است. از جمله امور مهم در این رابطه ارزیابی فرد از توانایی‌های خودش برای رویارویی با مسئله است و اگر فرد احساس ناتوانی بکند با وجود همه مهارت‌هایی که آموخته، نخواهد توانست از عهده مشکل برآید. ارزیابی افراد از توانایی خود برای رویارویی با مسائل طی سه مرحله شکل می‌گیرد که در شکل دادن به رفتارهای مقابله‌ای خیلی مؤثر است: در مرحله اول یا برآورد اولیه، فرد به ارزیابی موقعیت پیش‌بینی‌کننده استرس و تهدید می‌پردازد؛ در مرحله دوم یا برآورد ثانویه، فرد به ارزیابی توانایی خود جهت انجام دادن کاری در ارتباط با موقعیت استرس‌زا می‌پردازد؛ در مرحله سوم فرد به ارزیابی مجدد موقعیت می‌پردازد که آیا قضاوت او از موقعیت یا منابع موجود برای رویارویی درست بوده است یا نه؟ او رفتارهای خود را بر این اساس تعدیل و بازسازی می‌کند (دفاعی، ۱۳۷۶).

با نگاهی روان‌شناختی چگونگی رابطه اصطلاحات کاربردی همچون خودمهارگری، تأخیر ارضا، خودنظم‌بخشی، تعالی و بازداری پاسخ با خویشتن‌داری و مدیریت رفتار جنسی را می‌توان این‌گونه تبیین

1. Endler, N. S.
2. Parker, J. D. A.
3. Problem-focused
4. Emotion-focused

کرد: روان آدمی دارای مجموعه‌ای از کنش‌ها با عنوان «کنش‌های اجرایی خود» است که برخی از آنها در حیطه تنظیم خویشتن و حالات مختلف آن، با هدفی مشخص فعالیت می‌کنند (خودنظم‌بخشی)؛ از این میان، برخی فرایندهایی که از سوی خویشتن تنظیم می‌شوند، از نوع هشیارانه و ارادی‌اند و به‌منظور دستیابی به اهداف عالی‌تر انسانی، نیازمند تلاش فرد هستند (خودمهارگری)؛ برای دستیابی به این توانایی، لازم است فرد، نخست، ارضاهای فوری را به تأخیر اندازد (تأخیر ارضا) و در برابر نتایج بلندمدت که هم‌اکنون حضور فیزیکی ندارند، واکنش نشان دهد (تعالی) و سپس به بازداری از برخی کنش‌ها در برابر برخی دیگر اقدام کند (بازداری پاسخ) (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص ۷۰).

بر اساس تحقیقات انجام‌شده برنامه‌های مدیریت رفتار جنسی، منجر به تأمین رفتارهای بهداشتی در جهت حفظ سلامت افراد جامعه و مقابله با مسائل جنسی و بیماری‌های منتقله از طریق روابط جنسی است (حنیفی^۱ و دیگران، ۲۰۰۰؛ میلان^۲ و دیگران، ۱۹۹۵؛ راسل^۳ و دیگران، ۱۹۹۲)؛ و در تحقیقی دیگر، آموزش جنسی جهت مدیریت رفتار جنسی، به افراد اطلاعات و آگاهی‌های جنسی لازم برای یک هدف مشترک و ارضای نیازها و تعادل در زندگی فردی، خانوادگی و اجتماعی می‌دهد. برنامه‌های آموزش جنسی جامع می‌تواند در پیشگیری از اختلالات جنسی، رفتار جنسی سالم، افزایش رفتارهای بهداشتی، ایجاد بهداشت روانی، کسب هویت جنسی و برقراری سالم خانواده مناسب مؤثر باشد (بريمن^۴ و دیگران، ۲۰۰۲؛ شیکدanz^۵ و دیگران، ۲۰۰۱). از این رو پژوهش حاضر برای سنجش خویشتن‌داری جنسی و برآورد مدیریت رفتار جنسی جوانان در انتظار ازدواج با پرسش‌نامه خویشتن‌داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶) مورد بررسی قرار می‌گیرد، که تغییرات حاصله در افزایش خویشتن‌داری جنسی با مداخله مقابله‌ای مدیریت رفتار جنسی با رویکرد اسلامی انجام شده است.

به‌عنوان نمونه، در غرب ایالات متحده آمریکا، درباره رفتارهای پرخطر، راهبردهای اجتماعی متفاوتی را عملیاتی کرده است؛ برنامه‌های سلامت جنسی در دو راهبرد که یکی «آموزش جامع مسائل جنسی» است و راهبرد دیگر، «فقط خویشتن‌داری جنسی تا زمان ازدواج» می‌باشد که بر توانمندی خویشتن‌داری در برابر رفتارهای جنسی خارج از چارچوب ازدواج تأکید دارد (کالینز^۶ و همکاران، ۲۰۰۲).

1. Hanifi, S. M.
2. Millan, T.
3. Russell, P.
4. Berryman, J. C.
5. Schickedanz, J. A.
6. Collins, C.

و از جمله برنامه‌های خویشنداری جنسی را می‌توان به عهد بکارت (رکتور)^۱، جانسون^۲ و مارشال^۳، (۲۰۰۴)، بهترین دوست (بنیاد بهترین دوست،^۴ ۲۰۱۵ج)، عشق حقیقی منتظر می‌ماند (اتحادیه ملی روحانیان جوان کاتولیک،^۵ ۲۰۰۶)، حلقه‌های نقره‌ای (ر.ک: حلقه نقره‌ای،^۶ ۲۰۱۵)، خویشنداری جنسی برای رهایی از خطر بارداری پیش از ازدواج (مرکز بارداری امید،^۷ ۲۰۱۵) و آموزش مهارت نه گفتن (ر.ک: راجا کریشنان،^۸ ۲۰۱۵) نام برد.

تمرکز این آموزش‌ها بر افزایش دانش افراد درباره‌ی اندام‌های جنسی، روابط صحیح و سالم جنسی، استفاده از وسایل بهداشتی و جلوگیری از بارداری در هنگام ارتباط جنسی است. هدف این نوع راهبردها و آموزش‌ها حذف روابط جنسی خارج از چارچوب ازدواج و تشکیل خانواده‌ی پایدار نیست، بلکه راهکارهایی است که تا حد ممکن، از پیامدهای مخرب و منفی رفتارها و ارتباطات آزاد جنسی کاسته شود و افراد کمتر گرفتار مشکلات و تبعات این‌گونه رفتارها گردند. این‌گونه آموزش‌ها، اگرچه مقداری از آثار منفی روابط آزاد را کاسته است، اما از آنجایی که درصدد حذف و جلوگیری از روابط غیرعقیقانه و صرفاً در چارچوب ازدواج نیست، در حفظ سلامت جسمی و به‌ویژه روحی و روانی افراد کارآمدی لازم را نداشته است. بر همین اساس جوامع غربی شاهد تبلیغ و پیگیری گروهی از مراکز مردم‌نهاد درباره‌ی برنامه‌ی خویشنداری جنسی هستند. در این نوع برنامه‌ها جوانان اگرچه با افراد غیرهمجنس روابط دوستی و روابط عاشقانه دارند، لکن تشویق می‌شوند که در وجود خود خویشنداری جنسی را افزایش داده و تا قبل از ازدواج، اقدام به ارتباط جنسی نکنند. این رویکرد طرف‌داران زیادی دارد و راهکارهای متعددی را برای گرفتار نشدن به روابط جنسی پیش از ازدواج توصیه می‌کنند، اما از آنجایی که اصل ارتباط و عشق‌ورزی را قبل از ازدواج قانونی به رسمیت می‌شناسند، بر اساس آمارها گویا کمتر در این زمینه توفیق داشته‌اند (عباسی، ۱۳۹۶).

و همچنین پژوهش‌ها و مداخلات ایرانی نیز انجام شده است؛ از جمله مطالعه‌ی کیفی تربیت جنسی و عوامل زمینه‌ساز آن با تأکید بر روابط میان‌فردی با والدین بوده است که بر اساس نتایج به‌دست‌آمده،

-
1. Rector, R.E.
 2. Johnson, K. A.
 3. Marshall, J. A.
 4. Best Friend Foundation
 5. National Union of Young Catholic Clergy
 6. Silver Ring Thing
 7. Hope Pregnancy Center
 8. Radhakrishnan, S.

وجود آگاهی در بین خانواده‌ها و در رأس آن در بین والدین بر تربیت جنسی تأثیرگذار بوده است (تربیتی، ۱۳۹۸)؛ پژوهشی دیگر، طراحی بسته آموزشی تربیت جنسی مبتنی بر فرهنگ ایرانی و اثربخشی آن بر خودکارآمدی اجتماعی و خطرپذیری جنسی بوده است. بر اساس نتایج این پژوهش، آموزش تربیت جنسی هم بر خودکارآمدی اجتماعی دانش‌آموزان و هم بر خطرپذیری جنسی دانش‌آموزان تأثیر معناداری داشته است (رحمانی و دیگران، ۱۳۹۷). این آثار اگرچه محتواهای مفیدی را در این زمینه ارائه داده‌اند، لکن تا کنون برنامه مدون، اجرایی و ساختارمندی برای رویارویی با این موضوع اساسی و فراگیر، ارائه راهکارهای عملیاتی و مهارتی برای خویشتنداری جنسی و راه‌های نجات از انحرافات جنسی برای جوانان درگیر ارائه نداده‌اند، و برخی از برنامه‌ها نیز بر اساس منابع اصیل اسلامی نبوده و آبخوری از فرهنگ‌های دیگر دارند و علاوه بر آن در این آثار به موضوع خویشتنداری به صورت عمومی پرداخته‌اند و این موضوع را به صورت دقیق و همه‌جانبه بر مسائل جنسی و فشارهای موجود در این زمینه، تطبیق نداده‌اند.

با توجه به اهمیت ذاتی موضوع به جهت تأثیر اساسی و مستقیم آن بر سلامت اخلاقی اجتماع و گرفتار شدن جامعه به منجلاب بی‌اخلاقی و نابسامانی‌های متعدد جنسی در صورت نپرداختن به آن، و همچنین با توجه به نقص و ضعف کارهای مطالعاتی و پژوهشی انجام شده در این زمینه تا کنون، ضروری است به موضوع خویشتنداری جنسی و راه‌های تقویت آن در بین جوانان و همچنین طراحی و اجرای مداخله مقابله‌ای درمانی برای جوانانی که به‌گونه‌ای گرفتار انحرافات جنسی شده‌اند، پرداخته شود. طبیعی است که در صورت نیندیشیدن برای حل این موضوع، شاهد شیوع بیماری‌های مقاربتی، افزایش بارداری‌های ناخواسته در جوانی، افزایش فرزندان نامشروع و بی‌سرپرست، افزایش بی‌اخلاقی‌ها و در نتیجه سست شدن بنیان‌های خانواده و سست شدن بنیان‌های اعتقادی و اخلاقی و تغییر سبک زندگی خواهیم بود؛ نابسامانی‌هایی که در سال‌های اخیر متأسفانه شاهد پیدایش و گسترش روبه‌روز آن هستیم. نداشتن خویشتنداری جنسی قبل از ازدواج و انجام رفتارهای پرخطر جنسی در سنین جوانی، به مرور منجر به اختلالات و انحرافات جنسی می‌گردد (عباسی، ۱۳۹۶). برخی از این اختلال‌ها و انحراف‌ها که تا کنون شناخته شده است، عبارت‌اند از: انحراف جنسی هرزه‌گویی تلفنی یا کامپیوتری^۱، انحراف جنسی نمایشگری یا عورت‌نمایی^۲، انحراف جنسی چشم‌چرانی^۳، انحراف جنسی مبدل‌پوشی^۴،

1. scatologia
2. exhibitionism
3. voyeurism
4. transvetism

انحراف جنسی حیوان‌خواهی،^۱ انحراف جنسی کودک‌آزاری،^۲ انحراف جنسی خودارضایی،^۳ سادیسم جنسی (دیگر آزاری)، مازوخیسم جنسی^۴ (خودآزاری)، شیء پرستی یا پپرستی جنسی (فیتیشیسم جنسی)، وسواس جنسی،^۵ تمایلات همجنس‌گرایانه و... (انجمن روان‌پزشکی آمریکا، ۱۳۹۵). اگرچه به موضوع خویشتن‌داری در مسائل جنسی در جوامع غربی و به‌ویژه آمریکا پرداخته شده و برنامه‌های عملیاتی متعددی را برای آن برنامه‌ریزی کرده‌اند، لکن با توجه به تفاوت فاحش فرهنگی میان جوامع مسلمان و شرقی و جوامع غربی، نمی‌توان مطالعات و تجربه‌های آنها را به‌صورت کامل در این جوامع پیاده کرد. رویکرد برآمده از منابع اسلامی در موضوع مدیریت رفتارهای جنسی رویکردی جامع‌نگر و شامل دو راهبرد ازدواج و خویشتن‌داری جنسی است؛ با این توضیح که اولاً ارضای نیازهای جنسی را در چارچوب ازدواج تعریف کرده و حقی برای همهٔ انسان‌ها می‌داند^۶ (صدوق، ۱۳۶۲ق)؛ ثانیاً حد و مرز ارتباط جنسی مشروع و سالم را مشخص کرده است؛ ثالثاً راهبرد کنترل آسیب در دورهٔ نبود امکان ارضای نیاز جنسی در چارچوب ازدواج را خویشتن‌داری جنسی (استغاف) می‌داند^۷ (نور: ۳۳). بر اساس مطالب پیش‌گفته و با توجه به وجود واقعیت فشارهای جنسی در جوانان و فاصلهٔ حداقل ده‌ساله بین بلوغ جنسی و بلوغ اقتصادی و در نتیجه افزایش سن ازدواج و نبود زمینهٔ مناسب برای پاسخگویی اضطراری به این نیاز و همچنین نداشتن مهارت لازم در خویشتن‌داری جنسی و نداشتن توانایی بالفعل در مدیریت رفتار جنسی و بروز رفتارهای پرخطر جنسی توسط جوانان، این پژوهش سعی دارد مبتنی بر فرهنگ اصیل اسلامی و با استفاده از منابع اسلامی اعم از آیات و روایات و با بهره‌برداری از نظریه‌ها و پژوهش‌های پیشین از اندیشمندان اسلام در زمینهٔ اخلاق، علم‌النفس و روان‌شناسی اسلامی و همچنین با بهره‌برداری از مطالعات و پژوهش‌های بین‌المللی که در این زمینه انجام پذیرفته است، به شرط عدم تعارض با اصول اسلامی، با روش توصیفی تحلیلی پروتکلی را برای افزایش خویشتن‌داری جنسی و درمان جوانان در انتظار ازدواج و گرفتار به ناهنجاری‌های جنسی طراحی نموده و آن را طی جلسات متعدد تنظیم و اجرا کند.

مداخلهٔ مقابله‌ای مدیریت رفتار جنسی بر اساس تنظیم رفتار جنسی با رویکرد اسلامی تدوین می‌شود. این مداخله دارای راهبرد خویشتن‌داری است که با مهارت‌های مقابله‌ای و سازگاری در برابر

1. zoophilia
2. pedophilia
3. masturbation
4. Sexual masochism
5. Sexual obsession

۶. «زَوْجٌ تَسْتَعِفُّ مَعَ عَتِكَ»

۷. «وَلْيَسْتَعْفِفِ الَّذِينَ لَا يَجِدُونَ نِكَاحًا حَتَّىٰ يُغْنِيَهُمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ»

محرک‌های بیرونی، میل جنسی را مدیریت و بخشی از محتوای یک زندگی عقیفانه محسوب می‌شود. خویش‌داری به‌واسطه دو توانمندی انتخاب و اجتناب از مفهوم‌سازی عملیاتی می‌شود؛ به این صورت که مهارگری و تاب‌آوری با انتخاب و اجتناب تحقق پیدا می‌کند، که تقوا کارکرد مهارگری را به عهده دارد و صبر مایه قوام مهارگری و با تاب‌آوری مرتبط است (عباسی، ۱۳۹۶)، و از ویژگی‌های این پژوهش: ۱. آموزش مدیریت رفتار جنسی و شیوه‌های کنترل تحریکات جنسی مبتنی بر آموزه‌های دینی؛ ۲. افزایش اطلاعات جوانان در زمینه مدیریت رفتار جنسی؛ ۳. بالا رفتن توانمندی‌های روان‌شناختی جوانان در اعتدال جنسی؛ ۴. پرورش توانمندی‌های عقلی (از جمله شناخت و آگاهی و اشتیاق و پرهیز) و توانمندی‌های اخلاقی (از جمله تأخیر ارضا، تاب‌آوری، دوراندیشی و ادراک نظارت (حیا)) می‌باشد که این پژوهش درصدد انجام اینها خواهد بود.

بر اساس آنچه گذشت، پرسش‌های پژوهش عبارت‌اند از:

- فنون و تکلیف‌های مداخله مقابله‌ای مدیریت رفتار جنسی بر اساس الگوی اسلامی به‌منظور افزایش خویش‌داری جنسی جوانان چه مواردی است؟
- روایی محتوای مداخله مقابله‌ای مدیریت رفتار جنسی بر اساس الگوی اسلامی به‌منظور افزایش خویش‌داری جنسی جوانان چگونه است؟
- کارآمدی مداخله مقابله‌ای مدیریت رفتار جنسی بر اساس الگوی اسلامی در افزایش خویش‌داری جنسی جوانان در انتظار ازدواج چگونه است؟

روش تحقیق

پژوهش حاضر در سه مرحله انجام شده است: مرحله اول تدوین پیش‌نویس طرح‌نمای مداخله مقابله‌ای مبتنی بر الگوی اسلامی تنظیم رفتار جنسی (عباسی، ۱۳۹۶)؛ مرحله دوم بررسی روایی محتوای مداخله مقابله‌ای و مرحله سوم بررسی کارآمدی طرح‌نمای تدوین‌شده برای کاهش رفتارهای پرخطر جنسی است. در ادامه، روش کار در هر مرحله توضیح داده شده است.

مرحله اول: تدوین پیش‌نویس طرح‌نمای مداخله مقابله‌ای

هدف از این مرحله دستیابی به مجموعه عناصر فعال نظری (اهداف عملیاتی)، راهبردها، فنون و تکالیف خانگی مداخله مقابله‌ای مبتنی بر الگوی اسلامی تنظیم رفتار جنسی بود که در یک صورت‌بندی مشخص قابل اجرا باشد. برای رسیدن به این هدف، فرایند توصیف‌شده توسط ویت‌مور و گری (۲۰۰۲) کمپل و همکارانش (۲۰۰۰) و مؤسسه بین‌المللی سلامت (به نقل از: سیدانی^۱ و برادن^۲، ۲۰۱۱) استفاده

1. Sidani, S.

2. Braden, C. J.

شد و اهداف عملیاتی، فنون و تکالیف مداخله بر اساس مدل مفهومی تنظیم رفتار جنسی اسلامی تدوین شد. این پیش‌نویس طی اقداماتی شامل: ۱. مفهوم‌شناسی مشکل؛ ۲. تعیین جنبه‌های آماج در مشکل؛ ۳. مشخص کردن راهبردهای مداخله؛ ۴. انتخاب شیوه‌ارائه و میزان فنون مداخله‌ای؛ ۵. مشخص کردن عناصر مداخله تهیه شد.

مرحله دوم: بررسی روایی محتوایی مداخله مقابله‌ای

روایی محتوایی طرح‌نمای درمانی به‌واسطه اظهارنظر کارشناسان بررسی شد. به این منظور، طرح‌نمای درمانی در یک فرم مشخصات به کارشناسانی ارائه شد که در این باره آگاهی لازم را داشتند؛ زیرا لازم است نشان داده شود طرح پژوهشگر در مداخله مقابله‌ای مبتنی بر الگوی اسلامی تنظیم رفتار جنسی در سطح نظری معتبر و مفید است.

الف) جامعه و نمونه

جامعه آماری این بخش از پژوهش، کارشناسان خبره‌ای بودند که در رشته روان‌شناسی و مرتبط با آن تحصیل کرده بودند، با کار بالینی آشنایی داشتند و از این نظر نسبتاً در یک سطح بودند (ر.ک: سیف، ۱۳۹۰) طبق نظر لین^۱ (۱۹۸۶، به نقل از: پولیت^۲ و بک^۳، ۲۰۰۶) از اظهار نظر شش کارشناس استفاده شد که به‌طور غیرتصادفی انتخاب شدند. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه نمونه در این گام در جدول (۱) نشان داده شده است.

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت‌شناختی گروه نمونه در بررسی روایی محتوایی طرح‌نمای مداخله مقابله‌ای تنظیم رفتار جنسی (n=۶)

ویژگی	n	%
سطح تحصیلات حوزوی	۶	۱۰۰
سطح تحصیلات دانشگاهی	۶	۱۰۰
مهارت‌های خاص	۶	۱۰۰
رشته تحصیلی	۶	۱۰۰
رتبه علمی	۳	۵۰
	۳	۵۰

1. Lynn, M. R.
2. Polit, D. F.
3. Beck, C. T.

همان‌گونه که در جدول (۱) مشخص شده است، تمام کارشناسان ($n=۶$) سابقه کار بالینی و به ساخت پروتکل درمانی آشنایی داشته‌اند.

ب) ابزار

برای جمع‌آوری دیدگاه‌های کارشناسان از فرم مشخصاتی استفاده شد که طبق نظر سیف (۱۳۹۰، ص ۱۷۱) محتوای موضوع و ابعاد مختلف در آن به‌خوبی منعکس می‌شود. در این فرم نظر کارشناسان درباره میزان ضرورت اهداف هر جلسه برای مدیریت رفتار جنسی، میزان مناسب بودن راهبرد هر جلسه برای مدیریت رفتار جنسی، میزان مناسب بودن فنون ارائه‌شده و میزان قابلیت اجرای هر جلسه سؤال شد.

ج) روش تجزیه و تحلیل

طبق آنچه شولتز و همکارانش (۲۰۱۴) بیان کرده‌اند، برای تجزیه و تحلیل داده‌های مربوط به نظر کارشناسان از دو ضریب نسبت روایی محتوا^۱ (CVR) (شولتز و دیگران، ۲۰۱۴) و شاخص روایی محتوا^۲ (CVI) (پولیت و بک، ۲۰۰۶) استفاده شد.

مرحله سوم: بررسی کارآمدی مداخله مقابله‌ای

به‌منظور بررسی احتمال کارآمدی^۳ مداخله مقابله‌ای مبتنی بر الگوی اسلامی تنظیم رفتار جنسی در افزایش خویشتن‌داری جنسی جوانان در انتظار ازدواج از یک روش آزمایشی^۴ استفاده شد. در این روش یک طرح آزمایشی تک‌آزمودنی^۵ مورد استفاده قرار گرفت (بارلو^۶ و هرسن^۷، ۱۹۸۴). از بین طرح‌های آزمایشی تک‌آزمودنی نیز طرح خط پایه^۸ چندگانه^۸ انتخاب شد که در آن خط پایه بین آزمودنی‌ها در نظر گرفته می‌شود و کارآمدی مداخله مقابله‌ای به‌واسطه وارد کردن مکرر عامل درمانی در افراد متفاوت در زمان‌های مختلف قابل بررسی است (گالو^۹، کامر^{۱۰} و بارلو، ۲۰۱۳). طبق نظر چمبلس^{۱۱} و همکارانش (۱۹۹۸)

1. Content Validity Ratio (CVR)
2. Content Validity Index (CVI)
3. Probably efficacy
4. experimental
5. single case experimental design
6. Barlow D. H.
7. Hersen, M.
8. Multiple Baseline Designs
9. Gallo, K. P.
10. Comer, J. S.
11. Chambless, D. L.

سری کوچکی از طرح‌های آزمایشی تک‌آزمودنی با نمونه‌ای شامل سه و بیشتر ضمن رعایت شرایط دیگر می‌تواند برای بررسی کارآمدی نسبی (در برابر کارآمدی کامل) درمان به کار رود و بنابر نظر گالو، کامر و بارلو (۲۰۱۳، ص ۲۵) از دیدگاهی روش‌شناختی طرح‌های آزمایشی تک‌آزمونی و آزمایش‌های کنترل‌شده تصادفی مقدماتی و کوچک برای پژوهش‌های در سطح امکان‌سنجی صلاحیت دارند.

الف) مشارکت‌کنندگان

از میان مراجعه‌کنندگان به کلینیک مشاورهٔ ثقلین در شهر اصفهان، سه نفر به شیوهٔ نمونه‌گیری هدفمند (قضای) برای شرکت در طرح انتخاب شدند (کازی، ۲۰۱۳^۱). این افراد پس از غربالگری اولیه، بررسی شرایط عمومی شرکت در طرح (مانند انگیزه و امکان حضور در مرکز مشاوره) و اعلام رسمی رضایت، بر اساس «ملاک‌های ورود و خروج» به‌عنوان «مشارکت‌کننده»^۲ وارد فرایند طرح شدند.

ملاک‌های ورود به طرح: ملاک سنی بالاتر از ۲۱ سال تا ۳۵ سالگی، فرد مجرد و دارای خویشتن‌داری جنسی پایین همراه با شکایت از فضا‌های جنسی طبیعی در این دوران می‌باشد؛ به‌طوری‌که از توانمندی‌های ضعیفی در تنظیم رفتار جنسی برخوردارند و همچنین موافقت برای شرکت در پژوهش حاضر همراه با رویکرد دینی و رضایت برای مشارکت در درمان و انجام تکالیف بر اساس طرح پژوهش به‌عنوان ملاک‌های ورود طرح پژوهشی برشمرده می‌شد.

ملاک‌های خروج: سن کمتر از ۲۱ سال و بالاتر از ۳۵ سال، افراد متأهل، افرادی که به هر دلیل دارای خویشتن‌داری جنسی بالایی هستند، افرادی که دارای اختلالات خاص مانند اختلال شخصیت،^۳ انواع روان‌پریشی،^۴ اختلال وسواس اجباری،^۵ افسرده‌خویی،^۶ دوقطبی،^۷ اختلال ناشی از طب عمومی، اختلال خلقی ناشی از مصرف مواد (بر اساس مصاحبهٔ بالینی)، مصرف داروی روان‌پزشکی در سه ماه گذشته و... به‌عنوان ملاک‌های خروج برشمرده شد.

مشارکت‌کنندهٔ اول: آقای ۲۵ ساله، مجرد و دارای مدرک کارشناسی است. مراجع با شکایت انجام خودارضایی در برخی اوقات و اعتیاد به سرچ شبکه‌های اجتماعی ضداخلاقی و دیدن فیلم‌های پورنو برای مشاوره مراجعه کرده است. این مشکلات بعد از دوران بلوغ همواره برای مراجع وجود داشته است

1. Cozby, P. C.
2. participant
3. personality disorders
4. Psychosis
5. Obsessive Compulsive Disorder
6. dysthymic disorder
7. bipolar disorder

و در برخی دوران‌ها مانند ایام سربازی یا زمان‌هایی که اشتغالات ذهنی بسیاری داشته کمتر بوده است. نوع شغل و بیکار بودن در مغازه به دلیل نبودن مشتری گاهی این مشکلات را دو چندان می‌کند. مراجع دارای زمینه‌های خفیف وسواس در چک کردن است.

مشارکت‌کننده دوم: آقای ۲۳ ساله و دانشجو است. وی فردی مذهبی است و به دلیل قرار گرفتن در محیط دانشگاه که سطح برانگیختگی جنسی به دلیل اختلاط دختران با پسران بالا است با شکایت از در فشار بودن به دلیل هیجانات جنسی مراجعه کرده است. وی اختلال روان‌شناختی خاصی ندارد. این مشکل برای وی همواره بعد از بلوغ وجود داشته و گاهی منجر به رفتارهایی مانند خودارضایی گردیده است.

مشارکت‌کننده سوم: آقای ۲۱ ساله و محصل است. به جهت مذهبی بودن به شدت از ارتباط با افراد غیرهمجنس فراری است. از دو سال پیش احساس گرایش شدیدی به برخی افراد همجنس که دارای جذابیت‌های ظاهری هستند می‌کند و همین مسئله به شدت ذهن او را درگیر کرده و برای ارتباط دوستی با این افراد برنامه‌ریزی و اقدام می‌کند. این ارتباطات تا کنون هیچ‌گاه به ارتباط جنسی منجر نشده، لکن فرد در تخیلات خود بارها این اقدام را تجربه کرده است. وی دارای اعتمادبه‌نفس پایین و اضطراب اجتماعی است؛ همچنین زمینه‌های وسواس فکری در مراجع مشاهده شده است.

ب) ابزار گردآوری داده‌ها

پرسش‌نامه خویشتن‌داری جنسی^۱ (گلزاری، ۱۳۸۶): در این پژوهش از پرسش‌نامه ۴۴ سؤالی خویشتن‌داری جنسی گلزاری (۱۳۸۶) استفاده شد که سطح خویشتن‌داری جنسی افراد را می‌سنجد. این آزمون ۵ عامل خویشتن‌داری در اعمال، خویشتن‌داری در افکار، خویشتن‌داری در صحبت کردن، خویشتن‌داری در رابطه با غیرهمجنس و پایبندی به ارزش و اصول اخلاقی را مورد سنجش قرار می‌دهد. در تفسیر نتایج نیز باید توجه داشت که همیشه نشانه‌های بالا بیانگر سطح خویشتن‌داری شدید و نمره‌های پایین نشانگر سطح خویشتن‌داری خفیف می‌باشند. این پرسش‌نامه نقطه برش ندارد و هرچه نمره آزمودنی به نمره ۲۰ متمایل باشد، سطح خویشتن‌داری فرد بالاتر است. پایایی این پرسش‌نامه در سال ۱۳۸۶ توسط گلزاری و دیگران اندازه‌گیری شد. ضریب پایایی این پرسش‌نامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ بود؛ همچنین به منظور بررسی روایی ساختاری پرسش‌نامه از روش تحلیل عاملی استفاده شد. بدین منظور ابتدا مؤلفه‌های اولیه در اجرای تحلیل عاملی اعم از کفایت حجم نمونه و معناداری ماتریس همبستگی با استفاده از شاخص Kmo و آزمون کرویت بارتلت بررسی شد؛ Kmo محاسبه شده ۰/۶۳ درصد بود؛

همچنین مجذور K محاسبه شده در سطح اطمینان ۹۹٪ معنادار بود. پایایی این آزمون در پژوهش حاضر به روش آلفای کرونباخ ۸۷٪ به دست آمد. این پرسش نامه به منظور سنجش سطح خویشتن داری جنسی جوانان در انتظار ازدواج به عنوان متغیر وابسته به کار برده شده است؛ به طوری که نمره بالا در این پرسش نامه بعد از انجام مداخلات، نشان از افزایش خویشتن داری جنسی دارد.

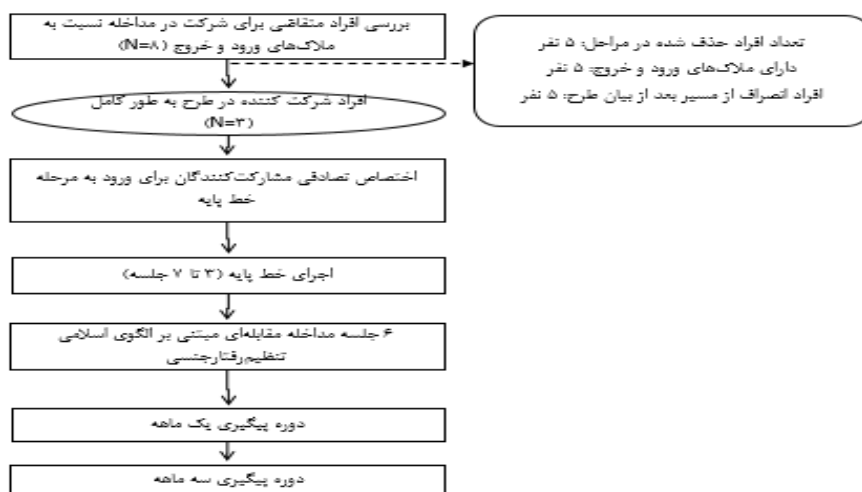
ج) روش تحلیل داده ها

از آنجا که پژوهش حاضر شامل یک طرح آزمایشی تک آزمودنی^۱ است، طبق بیان لین و گاست^۲ (۲۰۱۴)، برای تحلیل داده ها از روش تحلیل دیداری نمودارهای داده^۳ استفاده شده است. این تحلیل شامل دو بررسی بود: ۱. بررسی روند،^۴ تغییر سطح^۵ و وضعیت ثبات^۶ داده ها در دو مرحله خط پایه و درمان و مقایسه آنها؛ ۲. بررسی کارآمدی درمان با محاسبه درصد داده غیرهمپوش^۷ (PND) و درصد داده همپوش^۸ (POD). طبق نظر نند^۹ (۲۰۰۷)، به نقل از: الرشید،^{۱۰} هات^{۱۱} و بنو،^{۱۲} (۲۰۱۳)، اگر مقدار PND کمتر از ۵۰ درصد باشد، مداخله «غیرمعتبر (ناپایا)» است، در صورتی که PND بین ۵۰ تا ۷۰ درصد باشد، نشان دهنده «اثربخشی غیرقابل اعتماد» در مداخله است. مقدار ۷۰ تا ۹۰ درصد در PND نشان از «اعتبار نسبی» و بالای ۹۰ درصد نشان از «اثربخشی بالای» مداخله دارد. در این نوع تحلیل، مهم ترین روش برای ارزیابی تغییرات ناشی از برنامه مداخله، تحلیل مبتنی بر مقایسه بین دو شرایط خط پایه و مداخله است؛ از این رو گام های تحلیل داده به دو بخش درون موقعیتی و بین موقعیتی برمی گردند. برای محاسبه درصد بهبودی یا اندازه اثر^{۱۳} از روش «میانگین کاهش از خط پایه»^{۱۴} (MBLR) استفاده شد (کمپل، ۲۰۰۳، به نقل از: الرشید، هات و بنو، ۲۰۱۳).

1. Single case experimental design
2. Lane, J. D. & Gast, D. L.
3. Visul analysis of graphic of data
4. trend
5. level
6. stability
7. percentage of non overlapping data
8. percentage of overlapping data
9. Wendt
10. Alresheed, F.
11. Hott, B. L.
12. bano, C.
13. effect size
14. Mean Baseline Reduction(MBLR)

د) شیوه اجرا

اجرای این بخش از پژوهش شامل سه اقدام کلی بود: ۱. پذیرش مشارکت کنندگان؛ ۲. ارزیابی‌ها در طرح؛ ۳. گذراندن خط پایه و مداخله. مراحل انجام این سه اقدام در نمودار (۱) نشان داده شده است.



نمودار ۱: نمایش شیوه اجرای طرح پژوهش

هر سه مشارکت کننده در سه مرحله خط پایه، مداخله و پیگیری مقیاس‌های مربوط به پژوهش را تکمیل کردند. پرسش‌نامه خویش‌داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶) در تمام جلسات خط پایه، در تمام جلسات مداخله و در جلسات پیگیری، به‌عنوان متغیر وابسته و برآیند اجرا شد.

هر سه مشارکت کننده به‌طور هم‌زمان وارد مرحله خط پایه شدند. تفاوت بین مشارکت کنندگان در تعداد جلسات خط پایه بود که این تفاوت در آنها به شکل تصادفی تعیین شد. اولین سنجش مرحله خط پایه در پایان جلسه مصاحبه تشخیصی انجام گرفت. سنجش‌های بعدی مرحله خط پایه به‌صورت هفتگی انجام شد. مراجع اول سه جلسه خط پایه، مراجع دوم پنج جلسه و مراجع سوم هفت جلسه خط پایه را گذراندند. مداخله به‌صورت انفرادی و هفتگی برای هر کدام از مشارکت کنندگان توسط پژوهشگر اجرا شد. پژوهشگر به‌عنوان درمانگر، اصول مشاوره و روان‌درمانی را گذرانده است. مشارکت کنندگان به ترتیب وارد مداخله شدند. هر سه مشارکت کننده دوره مداخله را به پایان رساندند. بعد از شروع مداخله هم‌زمان با جلسه سوم مراجع اول، مراجع دوم وارد مداخله شد و هم‌زمان با جلسه پنجم مراجع اول و جلسه سوم مراجع دوم، مراجع سوم وارد مرحله مداخله شد.

یافته‌های پژوهش

مرحله اول: فنون و تکالیف طرح‌نمای مداخله آموزشی مبتنی بر تنظیم رفتار جنسی

مداخله مقابله‌ای مبتنی بر الگوی تنظیم رفتار جنسی شامل عناصر فعال نظری است که از ۶ مؤلفه مفهومی اصلی و بر اساس مبانی انسان‌شناختی اسلامی استخراج شده است. بر اساس این مبانی ۴ اصل که اصول عملیاتی طرح‌نمای مدنظر را تعیین می‌کند، استخراج شده است. این مبانی و اصول عبارت‌اند از:

- سرشت انسان بر اساس فطرت الهی؛
 - نیاز طبیعی تمایل جنسی؛
 - محور اصلی تمامی میل‌ها و رغبت‌های انسان در دو بعد دنیایی و آخرتی؛
 - عقل آدمی و وجه امتیاز انسان نسبت به دیگر موجودات؛
 - انسان موجودی آزاد و دارای قدرت انتخاب و اعمال اراده در حیطه اعمال اختیاری؛
 - ضعف، سستی و ناتوانی انسان و توانایی غلبه بر آن.
- در مدیریت رفتار جنسی بر اساس مبانی پیش‌گفته ۴ اصل استخراج شده‌اند که راهبردهای درمانی را در جلسات مداخله هدایت می‌کنند. این اصول عبارت‌اند از:
- تقویت میل فطری و غلبه بر امیال جنسی؛
 - شناخت نسبت به ورودی‌های برانگیختگی جنسی و تعدیل و کنترل آنها؛
 - افزایش توانمندی انتخاب‌گری و خیرگزینی در راستای غلبه دادن فطرت بر شهوت؛
 - شناسایی مقابله‌های هیجانی جایگزین و به‌خصوص مقابله‌های معنوی.
- فنون مداخله مقابله‌ای مورد نظر بر اساس یک راهبرد مشخص در هر گام که مجموع آن در پنج گام طراحی شده است. راهبردها در جهت تحقق یک یا چند هدف درمانی تنظیم شده‌اند که مانند نخ تسبیح، یکپارچگی یک گام یا انسجام میان فنون آن را موجب می‌شود. راهبردهای مداخله، همگی بر اساس اصول عملیاتی تعیین شده‌اند. آنچه در جدول ذیل آمده، راهبردهای مداخله را به همراه فنون مرتبط با آنها نشان می‌دهد.

جدول ۲: راهبردها و گام‌های مداخله مقابله‌ای مبتنی بر الگوی اسلامی تنظیم رفتار جنسی

جلسات	گام‌ها	راهبردها	تکنیک‌ها
اول	اول	۱. آموختن سبک زندگی و رفتار جنسی	۱. آموزش کیفیت و سازوکار برانگیختگی جنسی و تأثیر عوامل گوناگون بر آن اعم از عوامل و محرک‌های اختیاری و غیراختیاری (تعدیل طبیعی میل جنسی)؛ ۲. پایش رفتارها و قلمروهایی که در زندگی فرد منجر به تحریک جنسی می‌شود به‌واسطه بازخوردگیری از زندگی شخصی مراجع (تعدیل طبیعی میل جنسی)؛ ۳. آموزش مفهوم سبک زندگی و بررسی عناصر و عوامل مختلف آن ناظر به خویش‌داری جنسی و زندگی عقیقانه (تعدیل طبیعی میل جنسی).

تکنیک‌ها	راهبردها	گام‌ها	جلسات
<p>۱. افزایش آگاهی به‌واسطهٔ آشناسازی مراجع با تعدیل میل طبیعی و شهوت و بررسی ضرورت آن با استفاده از آشنایی با مفهوم بهنجار و نابهنجار در رفتارهای جنسی (تعدیل طبیعی میل جنسی)؛</p> <p>۲. سنجش کیفی انگیزش مراجع با استفاده از بارش فکری نوع نگاه مراجع دربارهٔ انگیزه‌های لازم برای دستیابی به تعدیل بررسی گردد (انگیزه‌سازی برای غلبه دادن نیروهای فطری بر شهوانی)؛</p> <p>۳. سنجش کمی انگیزش مراجع با استفاده از تکنیک پیمایش میزان انگیزهٔ فرد برای قدم گذاشتن در این مسیر سنجیده شود و از مراجع بخواهیم به انگیزهٔ خود در راستای تعدیل امیال جنسی از ۱ تا ۱۰ چه نمره‌ای می‌دهد (انگیزه‌سازی برای غلبه دادن نیروهای فطری بر شهوانی)؛</p> <p>۴. افزایش آگاهی به‌واسطهٔ آشناسازی مراجع با نیروهای انگیزشی خویشتن‌داری (ترس، امید، محبت) و نحوهٔ تأثیرگذاری هر کدام از آنها در خویشتن‌داری و مدیریت رفتارهای جنسی (انگیزه‌سازی برای غلبه دادن نیروهای فطری بر شهوانی)؛</p> <p>۵. ایجاد انگیزه برای تعدیل امیال طبیعی و شهوت جنسی از راه:</p> <p>- تقویت ترس مثبت: ۱. ارائهٔ آمارها و مستندات گوناگون دربارهٔ افرادی که به‌واسطهٔ بی‌بندوباری و روابط آزاد جنسی الان به‌نوعی گرفتار شده و زندگی مناسبی ندارند؛ ۲. مرور برخی از مستندات دینی و مستندات علمی که به‌نوعی بیان‌کنندهٔ نتیجهٔ (دنیوی و اخروی) بی‌بندوباری جنسی و گرفتاری در دام شهوات هستند؛ ۳. بیان داستان‌ها و تجربیات دیگران در این زمینه که دچار مشکلات متعددی شده‌اند؛</p> <p>- امیدسازی: ممکن است مراجع دربارهٔ توانمندی خود در زمینهٔ خویشتن‌داری جنسی به‌واسطهٔ شکست‌های گذشته ناامید باشد؛ بنابراین باید این تفکر منفی در ذهن او شکسته شود (جلوگیری از افکار ناکارآمد و خودگویی مثبت)؛ ۲. بیان داستان‌هایی از زندگی افرادی که وضعیت مشابه داشته‌اند؛</p> <p>- تقویت محبت در راستای جهت دادن به ترس و امید: ۱. توجیه مراجع نسبت به افزایش عزت نفس به‌واسطهٔ محبت به خود؛ ۲. برشماری رفتارهای ناهنجاری که ممکن است توسط دوستان ناشایست شمرده شده و روابط ما را با آنها دچار سردی کند (انگیزه‌سازی برای غلبه دادن نیروهای فطری بر شهوانی).</p>	<p>انگیزه‌سازی در جهت تعدیل میل طبیعی و شهوت</p>	<p>دوم</p>	<p>دوم</p>
<p>۱. تبیین ضرورت تصمیم‌گیری با استفاده از:</p> <p>- تبیین این موضوع که موقعیت‌های وسوسه‌انگیز در زندگی هر فرد سالمی امری طبیعی است و آنچه مهم است نحوهٔ برخورد با این مشکلات و وسوسه‌ها و داشتن قدرت برای تصمیم‌گیری در جهت خیرگزینی است (تقویت توانمندی انتخاب‌گری)؛</p> <p>- بررسی پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت مشکلات حل نشده و تصمیم‌های نادرست (با استفاده از روش پرسش و پاسخ و بارش فکری) و تبیین ضرورت تصمیم‌گیری درست در موقعیت‌های وسوسه‌انگیز جنسی (تقویت توانمندی انتخاب‌گری)؛</p> <p>- تبیین این موضوع که اگر روش حل مسئله یا شیوهٔ تصمیم‌گیری ما معیوب باشد، بدیهی است دیگر اجزای روانی ما یعنی احساسات و رفتار نیز به شکلی ناکارآمد فعال خواهند شد (تبیین اجزای مثلث روانی انسان (افکار، احساسات، رفتار) برای مراجع (تقویت توانمندی انتخاب‌گری)؛</p> <p>۲. آشنایی مراجع با افکار ناکارآمد و افکار کارآمد و همچنین تأثیرگذاری این افکار بر تصمیم‌گیری‌ها (تقویت توانمندی انتخاب‌گری) و تمرین خودگویی‌های مثبت برای مقابله با افکار ناکارآمد (تقویت توانمندی انتخاب‌گری).</p>	<p>تقویت توانمندی انتخاب‌گری (خیرگزینی)</p>	<p>گام سوم</p>	<p>سوم</p>

جلسات	گام‌ها	راهبردها	تکنیک‌ها
چهارم			<p>۱. آشنایی مراجع با تکنیک star برای آمادگی جهت طی کردن مراحل تصمیم‌گیری (توقف Stop، تفکر Think، عملکرد درست Act Right) (تقویت توانمندی انتخاب‌گری)؛</p> <p>۲. آشنایی مراجع با مراحل تصمیم‌گیری و تمرین تصمیم‌گیری در نمونه‌های تجربه‌شده:</p> <p>۱. خودآگاهی هیجانی؛ ۲. تعریف مشکل (موقعیت وسوسه‌انگیز)؛ ۳. بارش فکری (تهیه فهرستی از تصمیم‌های مختلف برای حل مشکل)؛ ۴. ارزیابی گزینه‌ها (با نگاهی به سازوکارهای خویش‌داری مانند دوراندیشی، تجربه، عبرت، حیا)؛ ۵. انتخاب بهترین راه‌حل با استفاده از تکنیک تحلیل هزینه-فایده؛ ۶. اجرای تصمیم انتخاب‌شده و ارزشیابی (تقویت توانمندی انتخاب‌گری)؛</p> <p>۳. ترسیم یکی از موقعیت‌های رفتارهای پرخطر جنسی (اعم از نگاه‌های وسوسه‌انگیز، خیال‌های جنسی، خودارضایی، ارتباط نامشروع و...) توسط خود مراجع که معمولاً او در تصمیم‌گیری درست در آن شکست می‌خورد و پیاده کردن مراحل تصمیم‌گیری در آن (فعال کردن اقدام).</p>
پنجم	گام چهارم	تقویت مقابله‌های مثبت (مسئله‌مدار و هیجان‌مدار)	<p>۱. آشنایی مراجع با اقسام مقابله‌های کارآمد و ناکارآمد و بررسی راهایی برای دوری از مقابله‌های ناکارآمد و بهره‌مندی از مقابله‌های کارآمد (تقویت مقابله و صبر در برابر فشارها)؛</p> <p>۲. بازخوردگیری از مراجع درباره مقابله‌های کارآمد و لذت‌های حلال در زندگی شخصی و لیست کردن آنها (تقویت مقابله و صبر در برابر فشارها)؛</p> <p>۳. ترسیم موقعیت‌های پرخطر جنسی توسط مراجع برای برنامه‌ریزی و تمرین در جهت قرار دادن مقابله‌های کارآمد و لذت‌های حلال در سبک زندگی مراجع و جایگزینی آنها با رفتارهای پرخطر جنسی (تقویت مقابله و صبر در برابر فشارها).</p>
ششم	گام پنجم	تقویت مقابله معنوی، تقویت مدل فطری، تقویت برای روبرویی با فشارهای روانی حاصل از خویش‌داری جنسی	<p>۱. آشنایی مراجع با مقابله‌های معنوی و تأثیر آن در کاهش فشارهای روانی حاصل از خویش‌داری جنسی (تقویت مقابله و صبر در برابر فشارها)؛</p> <p>۲. آشنایی مراجع با امیال فطری و نقش آن در سعادت انسان، بررسی میزان عشق و علاقه مراجع به خدا و نقش این محبت در زندگی فردی و اجتماعی (تقویت مقابله و صبر در برابر فشارها)؛</p> <p>۳. گفت‌وگو به هدف بارش فکری برای توضیح و پذیرش راه‌های ارتباط معنوی با خداوند؛ مانند نماز، شرکت در مجالس دعا، انجام اعمال عام‌المنفعه و... (تقویت مقابله و صبر در برابر فشارها)؛</p> <p>۴. آشنایی مراجع با مفهوم صبر و بررسی ضرورت صبر و نقش آن در خویش‌داری جنسی و مقابله (تقویت مقابله و صبر در برابر فشارها)؛</p> <p>۵. افزایش توانمندی صبر و تاب‌آوری مراجع با استفاده از تکنیک‌های مربوط به افزایش تاب‌آوری؛ مانند بهره‌برداری از حمایت اجتماعی، ایجاد و تقویت معنا در زندگی، هدف‌گزینی، پیگیری اهداف و تجربه دستیابی و... (تقویت مقابله و صبر در برابر فشارها).</p>

همان‌گونه که در جدول (۲) آمده است، راهبردهای مداخله مقابله‌ای به ترتیب قرار گرفته‌اند و عملیاتی شدن هر گام نقطه شروع عملیات گام بعدی را تعیین می‌کند.

مرحله دوم: بررسی روایی محتوای مداخله مقابله‌ای

در روایی‌سنجی محتوایی طرح‌نمای مداخله آموزشی تنظیم رفتار جنسی بر اساس الگوی اسلامی تنظیم رفتار جنسی، میزان: ۱. ضرورت اهداف هر جلسه؛ ۲. مناسب بودن راهبرد هر گام؛ ۳. مناسب بودن فنون ارائه‌شده با محاسبه و تحلیل شاخص روایی محتوا (CVR)؛ ۴. قابلیت اجرای هر گام با محاسبه و تحلیل شاخص روایی محتوا (CVI) بررسی شد که این نسبت باید برای اهداف عملیاتی همه گام‌های

مداخله، راهبرد همه گام‌های مداخله، تمامی فنون مداخله و قابلیت اجرای هر گام برابر یا بالاتر از حداقل میزان لازم، یعنی ۰/۹۹ باشد.

CVR برای اهداف عملیاتی گام‌های ۱ تا ۴ بالاتر از حداقل میزان لازم یعنی ۰/۹۹ است و تنها هدف عملیاتی گام پنجم است که کمتر از این مقدار است، و در پژوهش حاضر با مسامحه هدف این گام پذیرفته شده است. این نشان می‌دهد اهداف تعیین شده برای گام‌های مداخله مقابله‌ای رفتار جنسی به غیر از هدف گام پنجم بر اساس داوری متخصصان ضرورت دارد، و به عبارت دیگر، این اهداف برای گام‌های درمانی این مداخله از روایی محتوایی برخوردار است. میانگین نسبت روایی محتوای اهداف مربوط به گام‌های مداخله نیز ۰/۹۳ است.

CVR برای راهبرد همه گام‌های مداخله بالاتر از حداقل میزان لازم یعنی ۰/۹۹ است. این نشان می‌دهد راهبردهای تعیین شده برای گام‌های مداخله مقابله‌ای رفتار جنسی بر اساس داوری متخصصان مناسب است، و به عبارت دیگر، راهبردهای مداخله تهیه شده، از روایی محتوایی برخوردار است. میانگین نسبت روایی محتوای راهبردها نیز ۱/۰۰ است. این میزان برای نسبت روایی محتوا نشان می‌دهد راهبردهای مربوط به کل گام‌های مداخله از روایی محتوا برخوردار است.

CVR برای ۷ فن از فنون، بالاتر از حداقل میزان لازم، یعنی ۰/۹۹ و برای ۱۳ فن پایین‌تر از حداقل میزان لازم است. این نشان می‌دهد ۷ فن بر اساس داوری متخصصان مناسب و ۱۳ فن نامناسب است. میانگین نسبت روایی محتوای فنون نیز ۰/۷۶ است، که از حداقل میزان لازم کمتر است.

CVI به منظور بررسی قابلیت اجرای مداخله برای ۳ گام ۱ و بالاتر از حداقل میزان لازم، یعنی ۰/۹۹ است. این نشان می‌دهد از نظر داوران متخصص صورت‌بندی مداخله بر اساس فنون و اهداف گام‌های مداخله مقابله‌ای مبتنی بر الگوی تنظیم رفتار جنسی برای ۳ جلسه مناسب بوده و قابلیت اجرا را دارند و درباره ۲ جلسه باید تجدیدنظر نمود.

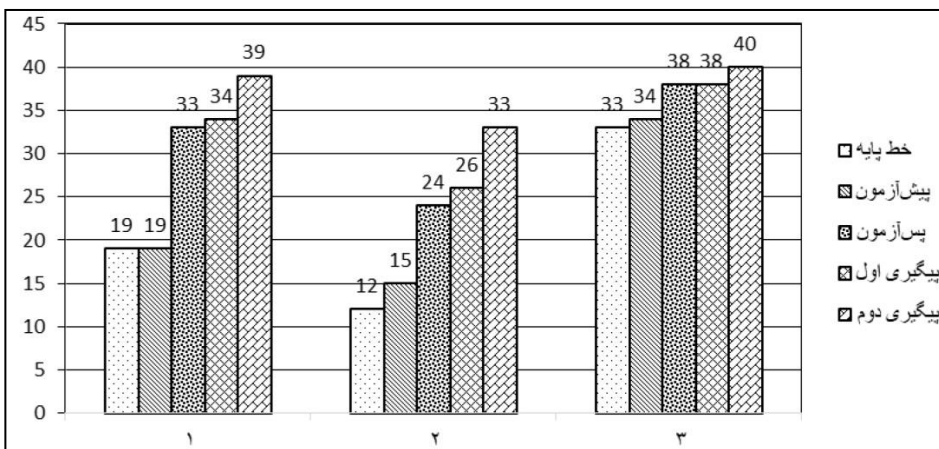
مرحله سوم: کارآمدی طرح‌نمای مداخله مقابله‌ای

یافته‌های جدول (۳) و نمودار (۲) نشان می‌دهد که دو مشارکت‌کننده در مرحله خط پایه در پرسش‌نامه خویش‌داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶)، نمرهای پایین‌تر از ۲۰ دارند که طبق راهنمای پرسش‌نامه (گلزاری، ۱۳۸۶)، بیانگر ضعف خویش‌داری جنسی در آنهاست. روند نمرات دو مراجع در این مقیاس در دو مرحله خط پایه و پیش‌آزمون اندکی افزایش داشته است، اما بعد از جلسات مداخله در پس‌آزمون نمره هر سه مشارکت‌کننده در این مقیاس افزایش چشمگیری را نشان داده است. بخش زیادی از تغییرات به‌دست‌آمده در جلسات مداخله، در دوره پیگیری یک‌ماهه و سه‌ماهه نیز تداوم داشته است.

جدول ۳: نمرات مشارکت کنندگان در پرسش نامه خویشتن داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶) در مرحله خط پایه، پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

مراجعه سوم	مراجعه دوم	مراجعه اول	مراحل سنجش
۳۳	۱۲	۱۹	خط پایه
۳۴	۱۵	۱۹	پیش آزمون
۳۸	۲۴	۳۳	پس آزمون
۱۳	۷۷	۷۳	درصد بهبودی
	۵۴		بهبود کلی (n=۳)
۳۸	۲۶	۳۴	پیگیری یک ماهه
۴۰	۳۳	۳۹	پیگیری سه ماهه
۱۶	۱۱۸	۹۲	درصد بهبودی
	۷۵		بهبود کلی (n=۳)

طبق شاخص بهبودی گزارش شده در جدول (۳)، درصد بهبودی مراجعه اول در پایان جلسات مداخله بنابر نمرات پرسش نامه خویشتن داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶)، ۷۳ درصد و برای مراجعه دوم ۷۷ درصد و برای مراجعه سوم ۱۳ درصد بوده است. میزان بهبود کلی برای هر سه مشارکت کننده ۵۴ درصد است. این میزان از درصد بهبودی که بالاتر از ۵۰ درصد است، نشان از کارآمدی مداخله مقابله ای در افزایش خویشتن داری جنسی بر اساس پرسش نامه خویشتن داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶) دارد. درصد بهبودی مراجعه اول در دوره پیگیری نیز ۹۲ درصد و برای مراجعه دوم ۱۱۸ درصد و برای مراجعه سوم ۱۶ درصد بوده است. میزان بهبود کلی برای هر سه مشارکت کننده در دوره پیگیری ۷۵ درصد است. این میزان از درصد بهبودی پس از دوره پیگیری نیز که بالاتر از ۵۰ درصد است، نشان از پایداری اثر مداخله دارد.



نمودار ۲: نمرات مشارکت کنندگان در پرسش نامه خویشتن داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶) در مرحله خط پایه، پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

تغییرات نمرات سه مشارکت‌کننده در پرسش‌نامه‌ی خویشتن‌داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶) در نمودار ستونی (۲) مشخص است. این نمودار نشان می‌دهد که چگونه نمرات مشارکت‌کنندگان از خط پایه و پیش‌آزمون تا پس از جلسات مداخله افزایش پیدا کرده است.

یافته‌های جدول (۴) و نمودار (۳) نشان می‌دهد که مشارکت‌کننده‌ی سوم در مرحله‌ی خط پایه نمره‌های پایین‌تر از ۲۰ در پرسش‌نامه‌ی خویشتن‌داری جنسی ندارد، که بیانگر خویشتن‌داری متوسط نسبت به بقیه‌ی مراجعان در اوست. کمترین نمره‌ی خویشتن‌داری جنسی برای مشارکت‌کننده‌ی دوم ۱۲ و برای مشارکت‌کننده‌ی اول ۱۷ بوده است، که نشان از خویشتن‌داری ضعیف در این دو مشارکت‌کننده است.

جدول ۴: نمرات مشارکت‌کنندگان در پرسش‌نامه‌ی خویشتن‌داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶)
در مراحل خط پایه، مداخله و پیگیری

مراجعه سوم	مراجعه دوم	مراجعه اول	مراحل سنجشی	مرحله خط پایه
۳۳	۱۲	۱۹	اول	
۳۲	۱۴	۱۷	دوم	
۳۳	۱۳	۱۸	سوم	
۳۴	۱۴	-	چهارم	
۳۲	۱۵	-	پنجم	
۳۱	-	-	ششم	
۳۴	-	-	هفتم	
۳۱-۳۴	۱۲-۱۵	۱۷-۱۹	دامنه تغییرات	
۳۴	۱۷	۱۸	جلسه اول	مرحله مداخله
۲۹	۱۷	۲۹	جلسه دوم	
۲۵	۲۲	۲۲	جلسه سوم	
۲۵	۲۴	۳۰	جلسه چهارم	
۳۴	۲۶	۳۲	جلسه پنجم	
۳۷	۲۴	۳۳	جلسه ششم	
۲۹-۳۷	۱۷-۲۶	۱۸-۳۳	دامنه تغییرات	
۳	۵۹	۵۱	درصد بهبودی	
	۲۷		بهبود کلی (n=۳)	
۳۸	۲۶	۳۴	پیگیری یکماهه	
۴۰	۲۳	۳۹	پیگیری سه‌ماهه	
۱۹	۱۱۶	۱۰۲	درصد بهبودی	
	۷۹		بهبود کلی (n=۳)	

طبق جدول (۴)، درصد بهبودی در مراجعه اول ۵۱/۰، در مراجعه دوم ۵۹/۰ و در مشارکت‌کننده‌ی سوم ۳/۰ بوده است. بهبودی کلی هر سه مشارکت‌کننده پس از مرحله‌ی مداخله برابر با ۳۷/۰ (n=۳) بوده است. روند بهبودی هر سه مشارکت‌کننده در دوره‌ی پیگیری نیز ادامه داشته است؛ به‌گونه‌ای که پس از دوره‌ی پیگیری سه‌ماهه درصد بهبودی در مراجعه اول ۱۰۲/۰، در مراجعه دوم ۱۱۶/۰ و در مراجعه سوم ۱۹/۰ بوده است. بهبودی کلی هر سه مشارکت‌کننده پس از دوره‌ی پیگیری سه‌ماهه برابر با ۷۹/۰ بوده است، که این میزان بالاتر از درصد بهبودی کلی در مرحله‌ی مداخله است.

جدول (۵) شاخص‌های تحلیل دیداری درون موقعیتی را برای مشارکت‌کنندگان در مقیاس خویشتن‌داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶) در دو مرحله‌ی خط پایه و مداخله نشان می‌دهد. نمودار (۳) خط

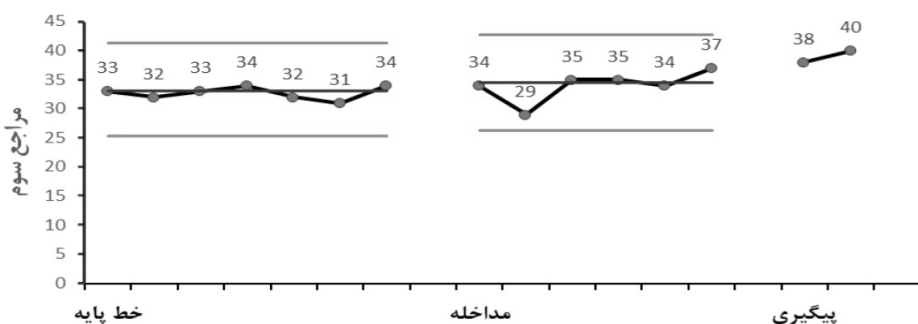
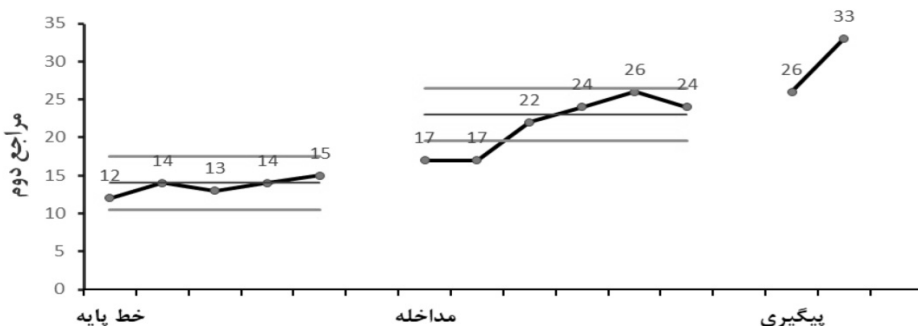
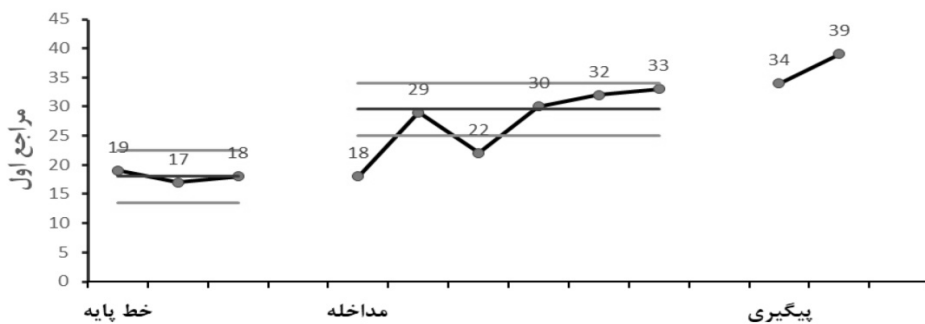
میانۀ داده‌ها و محفظهٔ ثبات مربوط و نمودار (۴) خط روند و محفظهٔ ثبات خط روند برای نمرات مشارکت‌کنندگان در پرسش‌نامهٔ خویشتن‌داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶) را در مراحل خط پایه و مداخله نشان می‌دهد.

جدول ۵: شاخص‌های تحلیل دیداری درون موقعیتی مشارکت‌کنندگان در مقیاس خویشتن‌داری جنسی

مرحله مداخله			مرحله خط پایه			شاخص‌ها
سوم	دوم	اول	سوم	دوم	اول	مراجعات
۶	۶	۶	۷	۵	۳	تعداد مشاهده
۳۴/۵	۲۳	۲۹/۵	۳۳	۱۴	۱۸	میانہ
-	-	-	۸/۲۵	۳/۵	۴/۵	۲۵ درصد میانہ خط پایه
۳۴	۲۱/۶۶	۲۷/۳۳	۳۲/۷۱	۱۳/۶	۱۸	میانگین
۲۹-۳۷	۱۷-۲۶	۱۸-۳۳	۳۱-۳۴	۱۲-۱۵	۱۷-۱۹	دامنه تغییرات
-۴۲/۷۵	-۲۶/۵	۲۵-۳۴	-۴۱/۲۵	-۱۷/۵	-۲۲/۵	محفظة ثبات
۲۶/۲۵	۱۹/۵		۲۵/۲۵	۱۰/۵	۱۳/۵	
۱۰۰	۶۶	۶۶	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	درصد داده‌های محفظه ثبات
بائبات	متغیر	متغیر	بائبات	بائبات	بائبات	وضعیت تغییرات محفظه ثبات
۳۴	۱۷	۲۲	۳۳	۱۳	۱۹	میانہ نیمه اول داده‌ها
۳۵	۲۴	۳۲	۳۲	۱۴/۵	۱۸	میانہ نیمه دوم داده‌ها
۱	۷	۱۰	-۱	۱/۵	-۱	تغییر سطح نسبی
۳	۷	۱۵	۱	۳	-۱	تغییر سطح مطلق
صعودی	صعودی	صعودی	صعودی	صعودی	صعودی	جهت روند
۱۰۰	۱۰۰	۸۳	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	درصد داده‌ها محفظه ثبات روند
بائبات	بائبات	بائبات	بائبات	بائبات	بائبات	وضعیت تغییرات محفظه ثبات

نمودار (۳) و میزان درصد داده‌های محفظهٔ ثبات در جدول (۵) نشان می‌دهد که بر اساس قاعدهٔ ۲۰-۸۰ (ر.ک: والرئ و هریس، ۱۹۸۲^۱) نمرات هر سه آزمودنی در مرحلهٔ خط پایه از ثبات برخوردار است. این نشان می‌دهد وضعیت هر سه مشارکت‌کننده قبل از مداخله باثبات بوده و در مقابل، تغییر برای دو مشارکت‌کننده (اول و دوم) در مرحلهٔ مداخله وجود دارد و طبق قاعدهٔ ۲۰-۸۰ متغیر محسوب می‌شود. طبق نمودار (۳) و جدول (۵)، بر اساس تغییر سطح نسبی و مطلق داده‌ها، هر سه مشارکت‌کننده در مراحل خط پایه و مداخله در نمرهٔ مقیاس خویشتن‌داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶) افزایش داشته‌اند.

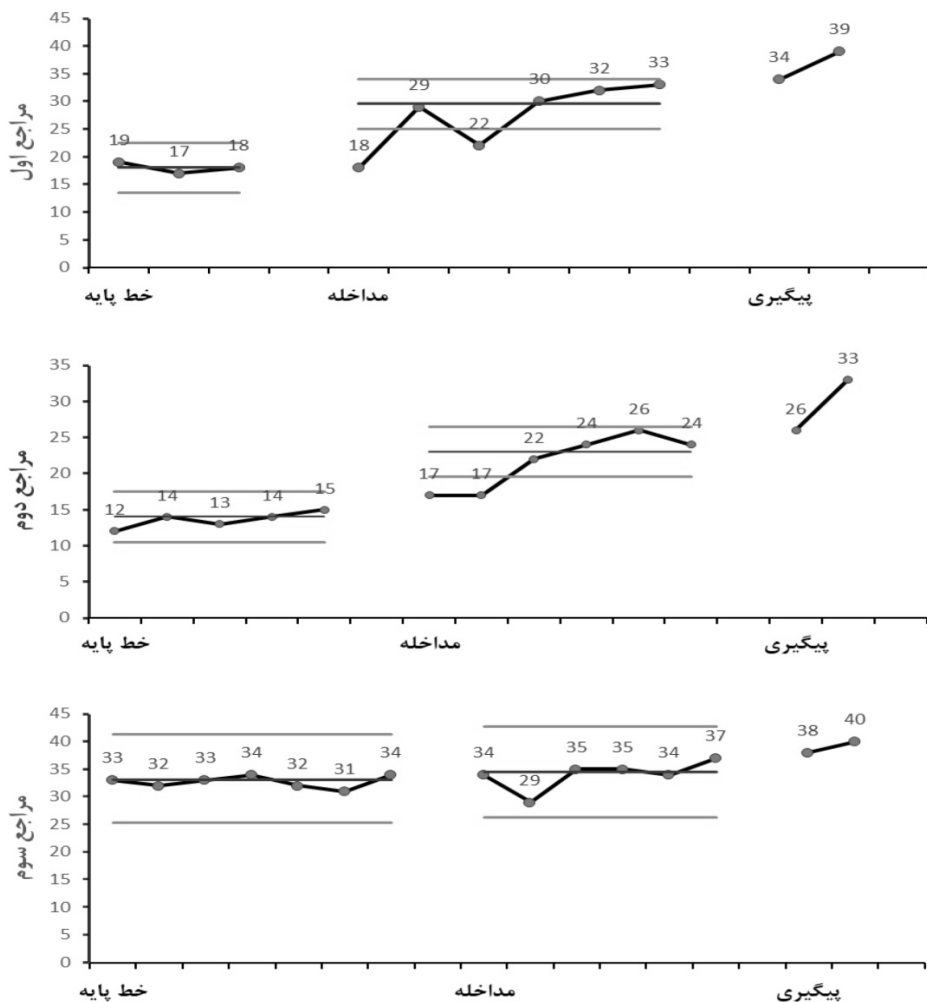
مقادیر تغییر سطح نسبی مشارکت‌کنندگان نشان می‌دهد، جهت روند مربوط به نمرات مقیاس خویش‌داری جنسی در خط پایه برای دو مشارکت‌کننده تا اندازه‌ای صعود و در مرحله مداخله برای هر سه مشارکت‌کننده صعودی است؛ یعنی وضعیت مشارکت‌کنندگان رو به بهتر شدن داشته است.



نمودار ۳: خط میانه و محفظه ثبات مشارکت‌کنندگان در پرسش‌نامه خویش‌داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶) در مراحل خط پایه و مداخله

طبق جدول (۵) و نمودار (۴)، مشخص است که میزان تغییر سطح نسبی مشارکت‌کنندگان در مرحله مداخله بیشتر از مرحله خط پایه بوده است که نشان می‌دهد مداخله در روند تغییر، سرعت

بیشتری ایجاد کرده است. به‌ویژه فاصله تغییر سطح نسبی میان مرحله خط پایه (-۱) و مداخله (۱۵) برای مشارکت‌کننده اول و مرحله خط پایه (۳) و مداخله (۷) برای مشارکت‌کننده دوم قابل توجه است و فاصله تغییر برای مشارکت‌کننده سوم نسبت به آن دو مراجع کمتر بوده است، که مرحله خط پایه (۱) و مداخله (۳) است. نمرات طبق جدول (۵) و با توجه به نمودار (۴)، یافته‌های مربوط به محفظه ثبات روند مشارکت‌کنندگان در مقیاس خویش‌داری جنسی در مرحله مداخله نشان می‌دهد روند صعودی نمرات از ثبات برخوردار است، که نشان از روند باثبات تغییر ناشی از مداخله دارد. البته برای مشارکت‌کننده اول در مرحله مداخله طبق قاعده ۸۰-۲۰ اثبات محسوب شده است.



نمودار ۴: خط روند و محفظه ثبات مربوطه برای نمرات مشارکت‌کنندگان در پرسش‌نامه خویش‌داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶) در مراحل خط پایه و مداخله

جدول (۶) شاخص‌های تحلیل دیداری بین موقعیتی مشارکت‌کنندگان را در مقیاس خویشتن‌داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶) در دو مرحله خط پایه و مداخله نشان می‌دهد.

جدول ۶: شاخص‌های تحلیل دیداری بین موقعیتی (خط پایه و مداخله) مشارکت‌کنندگان در مقیاس خویشتن‌داری جنسی

نتایج			شاخص‌ها
سوم	دوم	اول	مراجعات
صعودی-صعودی	صعودی-صعودی	صعودی-صعودی	تغییر جهت روند
ثبات-ثبات	ثبات-ثبات	ثبات-ثبات	وضعیت ثبات-تغییر
۳۲	۱۴/۵	۱۸	میان‌نیمه دوم داده‌های خط پایه
۳۴	۱۷	۲۲	میان‌نیمه اول داده‌های مداخله
۲	۲/۵	۴	تغییر سطح نسبی
۳۴	۱۵	۱۸	آخرین نمره خط پایه
۳۴	۱۷	۱۸	اولین نمره مرحله مداخله
۰	۲	۰	تغییر سطح مطلق
۱/۵	۹	۱۱/۵	تغییر میان‌نیمه
۱/۲۹	۸/۰۶	۹/۳۳	تغییر میانگین
صعودی	صعودی	صعودی	نوع روند
%۵۰	%۱۰۰	%۸۳	PND
%۵۰	%۰	%۱۷	POD

بر اساس جدول (۶) تغییر سطح نسبی و مطلق هر سه مراجع، مراجع اول (۴)، مراجع دوم (۲/۵) و سوم (۲) نشان می‌دهد که آنها تغییر چشمگیری از مرحله خط پایه به مرحله مداخله داشته‌اند. تغییر میان‌نیمه و میانگین نیز حاکی از افزایش نمرات خویشتن‌داری در هر سه مشارکت‌کننده از جلسات خط پایه به جلسات مداخله است. میزان PND و POD در جدول (۶) نشان می‌دهد که مداخله از اثربخشی و کارآمدی خوبی برخوردار است. این یافته این‌گونه بوده است که (PND=%۱۰۰) برای مراجع دوم نشان از اثربخشی بالا، و (PND=%۸۳) برای مراجع اول، نشان از اثربخشی نسبی و (PND=%۵۰) برای مراجع سوم نشان از اثربخشی غیرقابل اعتماد در مداخله است. با توجه به اینکه مداخله مورد بررسی برای دو مراجع بالاتر از ۷۰٪ است، می‌توان نتیجه گرفت مداخله مورد نظر از اثربخشی و کارآمدی خوبی برخوردار است، اما از بررسی‌های بیشتر بی‌نیاز نیست.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش درباره تدوین مداخله مقابله‌ای مبتنی بر الگوی اسلامی تنظیم رفتار جنسی به‌منظور افزایش خویشتن‌داری جنسی نشان داد، این مداخله امکان اجرا دارد؛ چراکه نظر داوران کارشناس در

مرحلهٔ روایی‌سنجی محتوا نشان می‌دهد تمام راهبردها و صورت‌بندی و برخی از فنون مداخله برای افزایش خویشتن‌داری جنسی مناسب‌اند.

آشنایی و دانش‌افزایی دربارهٔ میل و رفتار جنسی در گسترهٔ سبک زندگی در گام اول مداخله، باعث می‌شود فرد از سازوکار برانگیختگی جنسی و تأثیر عوامل گوناگون بر آن هشیار شده و با پایش رفتارهایی که در زندگی فرد منجر به تحریک جنسی می‌شود، به‌نوعی به تعدیل طبیعی میل جنسی دست می‌یابد؛ در دومین گام مداخله، با آشناسازی مراجع به تعدیل شهوت، سنجش کمی و سنجش کیفی انگیزش مراجع با استفاده از بارش فکری وی، و آگاهی دادن به مراجع با نیروهای انگیزشی خویشتن‌داری از سه جهت تقویت ترس مثبت، امیدسازی و تقویت محبت در راستای جهت دادن به ترس و امید به دنبال نوعی انگیزه‌سازی در جهت تعدیل میل طبیعی و شهوت است؛ در گام سوم با تبیین ضرورت تصمیم‌گیری از چندین جهت؛ از جمله تبیین طبیعی بودن موقعیت‌های وسوسه‌انگیز در زندگی و اهمیت داشتن نحوهٔ برخورد با این وسوسه‌ها، تبیین بررسی پیامدهای کوتاه‌مدت و بلندمدت تصمیم‌های نادرست و تصمیم‌گیری درست در آن موقعیت‌های وسوسه‌انگیز جنسی، تبیین اجزای مثلث روانی (افکار، احساسات و رفتار) انسان، و تبیین مراحل تصمیم‌گیری و تمرین آن در نمونه‌های تجربه‌شده به دنبال تقویت توانمندی خیرگزینی است؛ در گام چهارم با بررسی مقابله‌های کارآمد و ناکارآمد در برابر فشارها و بازخوردگیری از مراجع دربارهٔ مقابله‌های کارآمد، در مراجع مقابله‌های مثبت تقویت شده و باعث جایگزینی لذت‌های حلال با رفتارهای پرخطر جنسی می‌شود؛ و در گام پنجم از مسیر ارتباط معنوی گرفتن با خداوند و افزایش توانمندی صبر و تاب‌آوری مراجع در کاهش فشارهای روانی با بهره‌برداری از حمایت اجتماعی، ایجاد و تقویت معنا در زندگی، هدف‌گزینی، پیگیری اهداف و تجربهٔ دستیابی به خویشتن‌داری در موقعیت‌ها، منجر به تقویت مقابله‌های معنوی، میل فطری و صبر برای رویارویی با فشارهای روانی حاصل از خویشتن‌داری جنسی می‌گردد، که راهبردی مبتنی بر نگهداشت خویشتن‌داری جنسی است تا در موقعیت‌های تنش‌زای جنسی از آن توانمندی طراحی شده در وجود آدمی استفاده نماید؛ و در نهایت منجر به تثبیت سبک زندگی عقیفانه می‌شود.

یافته‌های پژوهش نشان داد مداخلهٔ مقابله‌ای مبتنی بر الگوی اسلامی تنظیم رفتار جنسی توانسته است خویشتن‌داری جنسی نوجوانان در انتظار ازدواج را افزایش دهد، این یافته‌ها عبارت‌اند از: ۱. خویشتن‌داری جنسی بر اساس پرسش‌نامهٔ خویشتن‌داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶) روند رو به بهبود و افزایش آن در هر سه مشارکت‌کننده داشت (ر.ک: جدول ۴ و نمودار ۲)؛ ۲. نمرات هر سه مشارکت‌کننده در مرحلهٔ مداخله بر اساس مقیاس خویشتن‌داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶) روند صعودی باثبات را نشان داده است (ر.ک: جدول ۵ و نمودار ۳ و ۴)؛ ۳. نمرات مشارکت‌کنندگان در مقیاس

خویش‌داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶) روند صعودی بین موقعیتی (خط پایه و مداخله) داشت (ر.ک: جدول ۶ و نمودار ۴)؛ ۴. میزان PND در مقیاس خویش‌داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶) برای مراجع اول بین ۷۰ تا ۹۰ درصد بود (PND=۸۳٪)، که نشان از اثربخشی نسبی و برای مراجع دوم بالاتر از ۹۰ درصد بود (PND=۱۰۰٪)، که نشان از اثربخشی بالا است؛ از این رو می‌توان نتیجه گرفت مداخله مورد نظر از اثربخشی و کارآمدی خوبی برخوردار است (ر.ک: جدول ۶). این یافته‌ها در میان مراجعانی بود که به رفتارهای جنسی مبتلا بودند. بر اساس مقیاس خویش‌داری جنسی (گلزاری، ۱۳۸۶)، دو نفر رفتارهای جنسی شدید (مراجع ۱ و ۲) و یک نفر (مراجع ۳) تا حدودی متوسط داشتند.

بنابراین یافته‌های به‌دست‌آمده از این پژوهش بیانگر کارآمدی مداخله تدوین‌شده در افزایش خویش‌داری جنسی دارد؛ از این رو مداخله مقابله‌ای مبتنی بر الگوی اسلامی تنظیم رفتار جنسی بر افزایش میزان خویش‌داری جنسی تأکید دارد. در این صورت، نتایج پژوهش با یافته‌های متعددی از محققان که بر نقش آموزش خویش‌داری جنسی در افزایش خویش‌داری جنسی تأکید دارند، هماهنگ است (رحمانی و دیگران، ۱۳۹۷؛ حنیفی^۱ و دیگران، ۲۰۰۰؛ میلان^۲ و دیگران، ۱۹۹۵؛ راسل^۳ و دیگران، ۱۹۹۲؛ بریمن^۴ و دیگران، ۲۰۰۲؛ شیکدanz^۵ و دیگران، ۲۰۰۱).

از این رو مداخله مقابله‌ای مبتنی بر الگوی اسلامی تنظیم رفتار جنسی به جوانان در انتظار ازدواج دارای ضعف در خویش‌داری جنسی کمک می‌کند سطح مناسبی از خویش‌داری جنسی را فرا گیرند؛ چراکه در مداخله خویش‌داری جنسی، جوانان با پیامدهای نابهنجار ارضای جنسی خارج از چارچوب هشیار و منجر به فعال‌سازی هیجانی نسبت به عواقب رفتارهای نامناسب جنسی می‌گردند و در طی جلسات از وضعیت خود در هنگام بروز رفتارهای نامناسب و لزوم اقدام‌های مناسب آگاه می‌شوند، و سپس با یک برنامه فردی - اجتماعی و طرح‌ریزی سبک زندگی کارآمد جنسی با هدف تقویت مقابله‌های کارآمد در برابر فشارها و جایگزینی لذت‌های حلال با رفتارهای پرخطر جنسی است؛ به‌طوری‌که منجر به تقویت توانمندی روان‌شناختی؛ از جمله افزایش آگاهی، خودمهارگری و تقویت توانمندی اخلاقی؛ از جمله تأخیر ارضا، دوراندیشی، تاب‌آوری و خودارزیابی فردی، در توانمندی‌ها و ضعف‌های خویش‌داری روبه‌رو می‌شود تا برای مهارگری در موقعیت‌ها و فعالیت‌های عادی روزمره فعال شود و در پایان با راهبردهایی جهت نگهداشت خویش‌داری (تاب‌آوری)، به‌ویژه در موقعیت‌های

1. Hanifi, S. M.
2. Millan, T.
3. Russell, P.
4. Berryman, J. C.
5. Schickedanz, J. A.

تنش‌زای جنسی آشنا و با تکالیف خواسته‌شده به‌منظور پایدارسازی تغییرات مثبت و مهار فرایندهای وسوسه‌انگیز در تثبیت سبک زندگی عقیفانه اقدام می‌کند. با توجه به یافته‌های پژوهش حنیفی (۲۰۰۰) در مورد اثربخشی آگاهی از ایدز بر دانش افراد در بین پاسخ‌دهندگان بی‌سواد بیشتر بود و تأثیر نسبتاً کمتری بر پاسخ‌دهندگان تحصیل کرده داشته است؛ از این‌رو این پژوهش نشان می‌دهد که فعالیت‌های آگاهی‌بخشی می‌تواند مؤثر باشد که از جهت محتوا برای تأثیر آگاهی‌بخشی، اظهار نیاز کردند، و در پژوهش میلان و دیگران (۱۹۹۵) نتیجه‌گیری شده است که دانش در مورد تمایلات جنسی در میان افراد کم‌درآمد، ناچیز است؛ از این‌رو مداخله حاضر برای مؤثرتر کردن در تأثیر آگاهی‌بخشی و دانش‌افزایی در مورد چگونگی کنترل تمایلات جنسی از محتوایی غنی برخوردار است و همچنین با توجه به فنون مداخله و تکالیف خانگی جوانان را در مسیر توانمندی‌های روان‌شناختی و اخلاقی، راهنما و هدایت می‌کند.

به‌عنوان محدودیت‌هایی که در اجرای روش پژوهش حاضر وجود داشت، این موارد قابل ذکر است:

۱. در بررسی روایی طرح‌نمای مداخله مقابله‌ای مبتنی بر الگوی اسلامی تنظیم رفتار جنسی از فرم اطلاعات و نظرسنجی کارشناسان خبره استفاده شد. نظر کارشناسان درباره روایی و کارآمدی مداخله محدود به چیزی است که در فرم ثبت شده است و امکان بحث و گفت‌وگو وجود ندارد؛
۲. شرح حال سه مشارکت‌کننده طرح پژوهش حاضر نشان می‌دهد که از جهت انجام رفتارهای جنسی، شروع مشکل و مدت آن، عوامل تسریع‌کننده، مشکلات روحی و محیطی، وضعیت طبی عمومی، روان‌پزشکی و مصرف دارو و مسئله همبودی اختلالات دیگر همگونی ندارند. این محدودیت از جمله مواردی نیست که بتوان به سادگی و راحتی آن را کنترل و برطرف کرد؛
۳. در مطالعات تک‌آزمودنی سنجش مکرر ممکن است باعث ایجاد یادگیری شود و در نتیجه، افزایش نمرات مراجعان به غیر از تأثیر مداخله را به دنبال داشته باشد. می‌توان این موضوع را به‌عنوان محدودیت طرح آزمایشی به‌کاررفته در این پژوهش دانست.

منابع

- انجمن روان‌پزشکی آمریکا (۱۳۹۵). راهنمای تشخیصی و آماری اختلال‌های روانی DSM-5. ترجمه فرزین رضاعی، علی فخرایی، اتوسا فرمند، علی نیلوفری، ژانت هاشمی‌آذر و فرهاد شاملو. تهران: ارجمند.
- هفرن، کیت و بونبول، ایلونا (۱۳۹۴). روان‌شناسی مثبت‌نگر: نظریه‌ها، پژوهش‌ها و کاربردها. قم: دار الحدیث.
- عباسی، مهدی (۱۳۹۶). الگوی تنظیم رفتار جنسی با رویکرد اسلامی. قم: دار الحدیث.
- رحمانی، احسان؛ عارفی، مختار؛ افشارینیا، کریم و امیری، حسن (۱۳۹۷). طراحی بسته آموزشی تربیت جنسی نوجوانان مبتنی بر فرهنگ ایرانی و اثربخشی آن بر خودکارآمدی اجتماعی و خطرپذیری جنسی در دانش‌آموزان دختر متوسطه اول. علوم روان‌شناختی، ۱۷(۷۰)، ۷۳۵-۷۴۴.

گلزاری، محمود؛ دلاور، علی و جعفری، الهه (۱۳۸۶). ساخت مقیاس خویشتن‌داری جنسی و هنجاریابی آن در بین دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشگاه علامه طباطبایی. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.

تربیتی، سروناز؛ تاجیک اسماعیلی، سمیه و خسروی، نیکا (۱۳۹۸). مطالعه کیفی تربیت جنسی نوجوانان و عوامل زمینه‌ساز آن با تأکید بر روابط میان‌فردی با والدین (مطالعه موردی: دختران و پسران نوجوان دوره متوسطه ساکن شهر تهران). *مطالعات جامعه‌شناسی*، ۱۲(۴۵)، ۷۷-۱۰۴.

تمیمی آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶). *تصنیف غرر الحکم و درر الکلم*. قم: دفتر تبلیغات. طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۴۱۷ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*. قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم. گلزاری، محمود (۱۳۹۰). وبلاگ سپیده دانایی: پایگاه رسمی مجله مشاوره و روان‌شناسی برای جوانان و خانواده. مرکز پژوهش‌های مجلس شورای اسلامی (۱۳۹۳). ازدواج موقت و تأثیر آن بر روابط نامشروع جنسی. تهران. (مقاله مذکور پیش از این در سایت مرکز پژوهش‌ها موجود بود، لکن به تازگی حذف گردیده است. البته دسترسی به مقاله به‌صورت کامل در اینترنت امکان‌پذیر است).

ابن منظور، محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق). *لسان العرب*. بیروت: دار صادر.

فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹ق). *کتاب العین*. قم: هجرت.

ابن فارس، احمد بن فارس (۱۴۰۴ق). *معجم مقاییس اللغة*. قم: مکتب الاعلام الاسلامی.

راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۷۴). *مفردات الفاظ قرآن*. تهران: مرتضوی.

مصطفوی، حسن (۱۴۳۰ق). *التحقیق فی کلمات القرآن الکریم*. بیروت: دار الکتب العلمیه - مرکز نشر آثار علامه مصطفوی.

مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۷). *اخلاق در قرآن*. قم: مدرسه الامام علی بن ابی‌طالب علیه السلام.

رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۵). *روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی علیه السلام.

دافعی، مریم و نوربالا، احمدعلی (۱۳۷۶). بررسی رابطه روش‌های مقابله‌ای با ویژگی‌های فردی و سلامت روانی در

زوج‌های ناباور بر مراجع‌کننده به مرکز ناباوروری یزد. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشگاه تربیت مدرس.

اتکینسون، رینا ال.؛ بجم، داریل؛ اسمیت، ادوارد؛ نولن‌هوکسما، سوزان و اتکینسون ریچارد سی. (۱۳۸۵). *زمینه روان‌شناسی هیلگارد*. ترجمه بهروز بیرشک، رضا زمانی، نیسان گاهان، مهرناز شهرآرایی، کیانوش هاشمیان، یوسف کریمی،

محمدنقی براهنی، مهرداد بیک و مهدی محی‌الدین بناب. تهران: رشد.

سیف، علی‌اکبر (۱۳۹۰). ساختن ابزارهای اندازه‌گیری متغیرهای پژوهشی در روان‌شناسی و علوم تربیتی. تهران: دیدار.

ابن بابویه قمی (شیخ صدوق)، محمد بن علی (۱۳۶۲). *الخصال*. تحقیق و تصحیح: علی‌اکبر غفاری، قم: جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.

Alresheed, F., Hott, L. B., & Bano, C. (2013). Single Subject Research A Synthesis of Analytic Methods. *Journal of Special Education Apprenticeship*, 2(1), 1-18.

Barlow, D. H. & Hersen, M. (1984). *Single Case Experimental Designs: Strategies for Studying Behavior Change*. Boston: Allyn Bacon.

Chambless, D. L., Baker, M. J., Baucom, D. H., Beutler, L. E., Calhoun, K. S., Crits-Christoph, P., & Woody, S. R. (1998). Update on empirically validated therapies, II. *The Clinical Psychologist*, 51, 3-16.

Cozby, P. C. (2012). *Metods in behavioral research*. Mc Graw-Hill Primis.

Gallo, K. P., Comer, J. S. & Barlow, D. H. (2013). Single-Case Experimental Designs and Small Pilot Trial Designs. In: Jonathan S. C. & Philip C. K. (Eds). *The Oxford handbook of research strategies for clinical psychology*. (P. 24-39). Oxford University.

Lane, J. D., Gast, D. L. (2104). Visual analysis in single case experimental design studies: Brief review and guidelines. *Neuropsychological Rehabilitation*, 24(3-4), 445-463.

Polit, D. F. Beck, C. T. (2006). The Content Validity Index: Are You Sure You Know What's Being Reported? Critique and Recommendations. *In: Research in Nursing & Health*, 29, 489-798.

- Shultz, .K. S. Whitney, D. J. & Zickar, M. J. (2014). *Measurement Theory in Action, Case Studies and Exercises*. New York: Routledge.
- Sidani, S. & Braden, C. J. (2011). *Design, evaluation, and translation of nursing intervention* John Wiley & Sons.
- Berryman, J. C., Symthe, P. K., Taylor, A., Lamont , A., and Joiner R. (2002). *Developmental psychology and You*. by BPS Blackwell. 9-257.
- Schickedanz, J. A, Schickedanz, D. I., Foryvth, P. D. and Forsyth, G. A.(2001). *Understanding Childern And Adolescents*.by Allyn and Bacon.
- Hanifi, S. M., Hossein, M., and Aziz, A. (2000). Effects of an AIDS awareness campaign on knowledge about AIDS in a remote rural area of Bangladesh *International Quarterly of Community Health Education*, 19, 15-63.
- Millan, T., Valenzuela S., Vargas, N. A. (1995). Reproductive health in adolescent students: knowledge attitudes and behavior in both sexes, in a community of Santiago. *Revista Medica de Chile*;123(3), 368-75.
- Russell–Brown, P., Rice, J. c., Hector O,et al.(1992). The effect of sex education an adolescents in ST. Kitts–Nevis. *Boletin de la oficina Sanitavia Pan Americana*, 112(5), 413-24.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of multidimensional coping: task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological Assessment*, 6, 50-60.
- Collins, C., Alagiri, P. & Summers, Todd (March 2002). *Abstinence Only vs. Comprehensive Sex Education: What are the Arguments? What is The Evidence?*, Policy Monograph Series, Retrieved.
- Rector, R. E., Johnson, K. A. & Marshall, J. A. (21Sept.2004). *Teens Who Make Virginity P ledges Have Substantially Improved Life Outcomes*, The Heritage Foundation.
- Best Friend Foundation (3Oct.2015). *What is Best Frieds? A Character Education and Risk Avoidance Program for Girls*.
- Hope Pregnancy Center (3Oct.2015). *Sexual Abstinence*.
- Radhakrishnan, S. (3oct.2015c). *Doing it Without Sex_Showing Your Care and Love without Sex*, Society for Empowerment and Wholistic Advansment.

اسلام و پژوهش‌های روان‌شناختی

سال یازدهم، شماره اول، پیاپی ۲۳، بهار و تابستان ۱۴۰۴ (ص ۲۲۷-۲۴۷)

واکاوی تأثیر سرگرمی بر بحران هویت نوجوانان با رویکرد اسلامی

Investigating the Impact of Entertainment on Adolescent's Identity Crisis based on An Islamic Approach

سیدعبدالله میرخندان / سطح ۴ فقه و اصول حوزه علمیه، قم، ایران.

Seyyed Abdollah Mirkhandan / Level 4 Jurisprudence and Principles of the Theological Seminary, Qom, Iran
abdollahmirkhandan@yahoo.com

Abstract

Nowadays, entertainment, alongside family and peer groups, influences adolescents' individual and social morale through various functions. According to education experts, adolescence is a period marked by significant and pivotal personality changes, with identity crises being among the most critical ones. Adhering to Islamic perspectives can guide the utilization of entertainment's positive effects while mitigating its negative impacts on adolescents' identity crises. The present study, using a descriptive-analytical method, aims to elucidate this perspective. The findings indicate that, by adhering to Islamic perspectives, some positive effects of entertainment on adolescents' identity crises include: fostering permissible joy, educating on various matters to guide public thoughts and pivotal emotions toward religious goals, releasing suppressed and disruptive emotions, creating excitement to diversify life and promote permissible enjoyment, temporarily and purposefully forgetting burdensome responsibilities and problems, facilitating self-discovery and

چکیده

امروزه سرگرمی‌ها در کنار خانواده و گروه همسالان با کارکردهای متعدد بر روحیات فردی و اجتماعی نوجوانان اثر می‌گذارند. به باور کارشناسان تعلیم و تربیت در دوره نوجوانی شخصیت فرد دستخوش تغییرات مهم و سرنوشت‌ساز است که بحران‌های هویتی از جمله مهم‌ترین این تغییرات به‌شمار می‌رود. توجه به دیدگاه‌های اسلامی می‌تواند در استفاده از تأثیرهای مطلوب و در امان ماندن از تأثیرهای نامطلوب سرگرمی‌ها در زمینه بحران‌های هویتی نوجوانان راهگشا باشد. پژوهش حاضر با روش توصیفی - تحلیلی در پی روشن کردن این دیدگاه‌هاست. در این پژوهش مشخص شد با رعایت دیدگاه‌های اسلامی برخی از تأثیرهای مطلوب سرگرمی بر بحران‌های هویتی نوجوانان عبارت‌اند از: ایجاد شادی حلال، آموزش‌دهی امور مختلف در جهت کنترل افکار عمومی و هیجانات سرنوشت‌ساز نوجوانان به نفع اهداف دینی، تخلیه هیجانات مزاحم و فروخورده، ایجاد هیجان به‌منظور تنوع‌بخشی به زندگی و لذت بردن حلال، فراموشی هدفمند و موقت مشکلات و مسئولیت‌های فرساینده و سنگین،

better self-assessment, substituting for undesirable and reprehensible behaviors, promoting proper socialization and the transmission of Islamic values, and strengthening teamwork and a sense of cooperation in virtuous acts. Conversely, neglecting Islamic perspectives can lead to negative effects of entertainment on adolescents' identity crises, such as: fostering fleeting joy and boasting about it, depleting emotions necessary for fulfilling religious and other responsibilities, promoting obscenity, excessive thrill-seeking that gradually diminishes positive emotional responses and leads to shortsighted behaviors, causing neglect of family and peer groups, and substituting desirable behaviors such as occupational activities or revolutionary engagement.

Key words: Entertainment, identity crisis, adolescents, leisure, free time.

خودپایایی و زمینه‌سازی برای ارزیابی بهتر از خود، جانشین شدن برای اعمال زشت و ناپسند، جامعه‌پذیری صحیح و انتقال ارزش‌های اسلامی، تقویت کار گروهی و حس همکاری در خوبی‌ها؛ همچنین در صورت عدم رعایت دیدگاه‌های اسلامی برخی از تأثیرهای نامطلوب سرگرمی بر بحران‌های هویتی نوجوانان عبارت‌اند از: ایجاد شادی آنی و تفاخر به این شادی‌ها، تخلیه هیجانات لازم برای انجام مسئولیت‌های دینی و سایر مسئولیت‌ها، هزینه‌نگاری، هیجان‌خواهی به شکلی که به‌مرور واکنش‌های مثبت عاطفی نوجوان را از بین ببرد و موجب رفتارهای فاقد دوراندیشی شود، ایجاد غفلت از خانواده و گروه‌های همسال، جانشین رفتارهای پسندیده مانند فعالیت شغلی و یا انقلابی شدن.

کلیدواژه‌ها: سرگرمی، بحران هویت، نوجوانان، فراغت، اوقات فراغت.

مقدمه

از دیرباز عوامل متعددی چون خانواده و گروه‌های همسال به‌صورت سنتی در تحولات شخصیتی نوجوانان اثرگذار بوده‌اند، اما آنچه امروزه در جوامع صنعتی و مدرن رخ می‌دهد، حاکی از عامل تأثیرگذار دیگری در این زمینه است. این عامل همان سرگرمی‌ها و خصوصاً سرگرمی‌های مدرن و نوظهوری هستند که با پیشرفت‌های علمی به وجود آمده و در گذشته وجود نداشته‌اند. این نقش تا حدی است که بخش مهمی از اوقات نوجوان را این نوع فعالیت‌ها تشکیل می‌دهد و نگرانی برخی منتقدان و کارشناسان تعلیم و تربیت را در پی داشته است. به باور ایشان سرگرمی‌ها با دادن اختیارات فردی به نوجوان، آنها را به کنار گذاشتن فرهنگ والدینشان ترغیب می‌کند و فرهنگ مصرف‌گرایی را به آنها انتقال می‌دهد (ر.ک: سوردام، ۲۰۱۵، ص ۹۶). بر این اساس با توجه به نقش پررنگ سرگرمی‌ها در غالب نوجوانان امروزی، این افراد در کشمکش انتخاب‌های تحصیلی، شغلی، خانوادگی و امثال آنکه در تعیین هویت آنان نقش اساسی دارد، بیشتر به ارزش‌هایی که سرگرمی‌ها ترویج می‌کنند روی خواهند آورد. احتمال اثرگذاری نامطلوب حداقل به‌عنوان یک احتمال قابل‌ملاحظه که منتقدان و کارشناسان تعلیم و تربیت در مورد آن هشدار داده‌اند، باید مورد بررسی‌های علمی قرار بگیرد. از سوی دیگر،

همان‌طور که سازنده هر فرآورده‌ای بهترین راهنما برای استفاده از محصول خود است، بهترین مرجعی که آدمی می‌تواند در به‌دست آوردن وظایف اخلاقی و انسانی خود به آن مراجعه کند نیز، آموزه‌هایی است که از جانب خالق خود دریافت کرده است. بر همین اساس در این مقاله، دستورات اسلامی پیرامون تأثیر سرگرمی بر بحران هویت نوجوانان مورد توجه و دقت نظر قرار گرفته‌اند و سؤال اصلی در این پژوهش نیز، این است که تأثیرهای سرگرمی بر بحران هویت نوجوانان با در نظر گرفتن ملاحظات اسلامی چیست؟ از این سؤال، سؤالات فرعی دیگری منشعب می‌شوند؛ مانند اینکه از منظر اسلامی سرگرمی چه تأثیرهای بایسته و مطلوب بر بحران هویت نوجوان دارد؟ از منظر اسلامی سرگرمی چه تأثیرهای نکوهیده و نامطلوب بر بحران هویت نوجوان دارد؟

تحقیقات در خصوص تأثیر سرگرمی بر بحران هویت نوجوانان در نسبت با اهمیت آن در زندگی نوجوانان کم است. یک علت در خصوص کم بودن تحقیقات، این است که بسیاری از سرگرمی‌های امروزی عمر چندانی نداشته‌اند و پدیده‌ای نوظهور محسوب می‌شوند؛ افزون بر این تحقیقاتی که رویکردهای اسلامی را دربر داشته باشد نیز، نایاب و نادر هستند؛ از این رو پژوهش پیش رو از دو جهت دارای نوآوری و اهمیت است: اول، بحث مستقل و خاص بحران هویت نوجوان و تأثیر سرگرمی بر آن؛ دوم، بحث تفصیلی در خصوص دیدگاه اسلامی در این زمینه. در ادامه برخی از پیشینه تحقیقات انجام‌گرفته پیرامون موضوع این مقاله ذکر می‌شوند.

کتاب *سرگرمی رسانه‌ای: رویکردی اسلامی - ارتباطی به سرگرمی در سیمای ملی*، نوشته سیدحسین شرفالدین (۱۳۹۴)؛ در این کتاب مؤلف به برخی تأثیرهای سرگرمی در گروه سنی نوجوان اشاره دارد؛ به‌عنوان نمونه در فصل دوم بخش مبنای هنجاری فراغت در جملات کوتاهی به هنجارگریزی در خلال سرگرمی به دلیل غلظت جنبه‌های عاطفی و انطباق نسبی با کشش‌ها و تمایلات انسانی در آن، در گروه‌های سنی مختلف از جمله نوجوانان اشاره می‌کند. در این کتاب به مطالبی مانند میزان ارزش داشتن سرگرمی برای نوجوان، تناسب سرگرمی با روحیات نوجوان نیز، به اختصار و به مناسبت اشاره شده است.

مقاله «ملاحظات ارتباط کودکان و نوجوانان با فضای مجازی با توجه به گروه‌های سنی از منظر اسلامی» در مجموعه مقالات اولین همایش علمی پژوهشی اخلاق و رسانه، اثر مریم رضاپورنیزی (۱۳۹۸) که در آن به تربیت گروه سنی نوجوان با در نظر گرفتن تأثیرهای فضای مجازی و سرگرمی‌های آن پرداخته شده است. در این مقاله مؤلف از جمله آسیب‌های استفاده نامطلوب از فضای مجازی را بحران هویت و اختلال در شکل‌گیری شخصیت در نوجوانی می‌داند.

مقاله «واکاوی تأثیر مؤلفه‌های رسانه اخلاقی بر اخلاق نوجوانان» در مجموعه مقالات اولین همایش علمی پژوهشی اخلاق و رسانه، اثر هادی جعفریان و محمد سمیعانی (۱۳۹۸)،

مقاله «واکاوی تأثیر مؤلفه‌های رسانه اخلاقی بر اخلاق نوجوانان» در مجموعه مقالات اولین همایش علمی پژوهشی اخلاق و رسانه، اثر هادی جعفریان و محمد سمیعانی (۱۳۹۸) به بررسی تأثیر تربیت رسانه‌ای بر شخصیت نوجوان در ابعاد کرامت نفس (باورها، اعتقادات و هیجانات)، رفتار و اراده نوجوان می‌پردازد؛ ابعادی که همگی از مؤلفه‌های بنیادین سازنده هویت او به‌شمار می‌آیند. در این مقاله مؤلفین در خصوص سرگرمی‌های رسانه‌ای به‌صراحت سخن نگفته‌اند؛ هرچند بخش مهمی از محصولات رسانه‌ای مربوط به همین سرگرمی‌هاست.

چارچوب مفهومی

به دلیل اینکه در واکاوی‌های اسلامی در خصوص تأثیرهای سرگرمی بر بحران هویت نوجوانان، بعضی مفاهیم مثل سرگرمی، بحران هویت، نوجوانی به‌سان مبنای مفهومی و به‌صورت سازه‌ای استفاده شده‌اند، بررسی تعاریف این مفاهیم، ارائه یا برگزیدن دیدگاه‌هایی در این خصوص تحت عنوان چارچوب مفهومی مورد توجه قرار می‌گیرد.

سرگرمی

در این مقاله مقصود از سرگرمی بیشتر سرگرمی‌های مدرن و نوظهور هستند؛ هرچند سرگرمی‌های قدیمی و سنتی نیز می‌توانند در بحران هویت نوجوان نقش داشته باشند. به نظر این سرگرمی‌ها را می‌توان حالت نفسانی و نوعی گذران فعالیت فراغتی تعریف کرد که فارغ از سایر فعالیت‌های انسان، به‌خودی‌خود اهمیت دارد و به‌صورت خودانگیخته و اختیاری و با مقاصدی چون تنوع و تفنن، شکوفایی فردی و اجتماعی، گریز از یکنواختی، فاصله گرفتن از اموری چون غم، خستگی، یکنواختی، مسئولیت‌های طاقت‌فرسا و مشکلات انجام می‌گیرد (میرخندان و خیری، ۱۴۰۱، ص ۶۵).

در توضیح این تعریف باید گفت: سرگرمی دارای دو بعد درونی و بیرونی است؛ از جنبه درونی موجب انفعالی و ایجاد حالت سرگرم‌شدگی می‌شود و از جنبه بیرونی شامل فعالیت خارجی و گذران اوقات فراغت است (میرخندان و خیری، ۱۴۰۱، ص ۵۵).

فعالیت فراغتی همان سرگرمی است و اوقات آزادشده از کار و یا اوقات لذت‌بخش و یا اوقاتی با کارکردهایی مثل شادی، خودشکوفایی، خودیابی و مانند آن، مفهومی وسیع‌تر و عام‌تر از اوقات فراغت و سرگرمی دارند؛ از این‌رو مراقبت از سلامتی خود، غذا خوردن، خوابیدن، به‌جا آوردن عبادت‌ها و مناسک مذهبی، جزو فعالیت‌های فراغتی و سرگرمی‌ها به‌شمار نمی‌روند؛ به دلیل اینکه اساساً مفهوم امروزی فراغت تابعی از مفهوم کار نیست تا همه اوقاتی که از کار آزاد شده‌اند، اوقات فراغت به‌شمار رود (ر.ک: چاوشیان و ابادری، ۱۳۸۱، ص ۱۲-۱۳؛ توسلی، ۱۳۷۵، ص ۱۲۶-۱۲۷)؛ همچنین فعالیت‌هایی مانند نماز

که موجب خودشکوفایی، خودیابی، بهجت و نشاط می‌شود، سرگرمی محسوب نمی‌شوند و در منابع دینی دلیلی بر اینکه مناسک مذهبی و فرایض اسلامی، سرگرمی و فعالیت فراغتی به‌شمار روند نمی‌توان پیدا کرد. در برخی روایات، اوقات روز به بخش‌های گوناگونی مانند عبادت، معاشرت با دوستان، کار و بهره‌مندی از لذت‌های حلال (از جمله فعالیت‌های فراغتی) تقسیم شده‌اند. کنار هم قرار گرفتن عبادت و امور فراغتی در این روایات، به معنای این است که اینها دو حوزه متمایزند که هریک جایگاه خاص خود را در زندگی انسان دارند. عبادت، جزو سرگرمی یا فراغت محسوب نمی‌شود، بلکه واجد شأنی ممتاز و مستقل است (ر.ک: ابن‌بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۵۲۵؛ ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۴۰۹-۴۱۰؛ الامام الرضا^{علیه السلام}، ۱۴۰۶ ق، ص ۳۳۷؛ مجلسی، ۱۴۰۳ ق، ج ۱، ص ۸۸). مجزا بودن سفارش به این فعالیت‌ها، به تفاوت ماهوی آنها با هم اشاره دارد.

بحران هویت

برخی از روان‌شناسان مثل اریکسون بر این اعتقادند که بحران هویت خود از مهم‌ترین بحران‌های دوره نوجوانی به‌شمار می‌رود. در این بحران نوجوان باید در مورد اینکه هویت فعلی خود را در چه می‌داند و در آینده چه می‌خواهد بشود تصمیم بگیرد. این روان‌شناسان می‌گویند گروه‌های همسال بر رشد هویت من، در این دوره، تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای دارند (شولتز و شولتز، ۱۳۸۵، ص ۲۴۸-۲۴۹). بر این اساس زمانی که از نقش سرگرمی در دوره نوجوانی سخن گفته می‌شود، باید به این بحران و تلاش‌های نوجوان برای حل آن توجه شود؛ هرچند این روان‌شناسان به‌صورت مستقل و جداگانه به تأثیر سرگرمی در خلال دوره نوجوانی نمی‌پردازند، اما مفهوم‌سازی آنان از رشد، روشن‌کننده مطالب زیادی در مورد سرگرمی‌های دوره نوجوانی است (هیوز، ۱۳۸۴، ص ۱۸۱). بنابراین زمانی که نوجوان با همسالان خود، به تفریح و سرگرمی مشغول است، فرصتی برای پرورش مهارت‌های اجتماعی، در جهت گسترش علایق، به‌وسیله تعامل با همسالانی که دارای علایق همسان هستند، می‌یابد؛ همچنین در این‌گونه فعالیت‌ها نوجوان به واکنش همسالانش نسبت به خود توجه می‌کند و از این طریق شناخت بهتری از خود پیدا کرده و احساس وابستگی و تعلق خاطر داشتن را تجربه و هویت فردی خود را بیشتر احساس می‌کند (هیوز، ۱۳۸۴، ص ۱۹۲).

در آموزه‌های اسلامی نیز، هرچند هویت‌های خانوادگی، صنفی، تمدنی، فردی، گروهی، اجتماعی، ملی، فرهنگی و مانند آن به رسمیت شناخته شده، ولی بر داشتن هویت دینی تأکید بیشتری شده است. در همین زمینه در قرآن آمده است:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّا خَلَقْنَاكُمْ مِنْ ذَكَرٍ وَأُنْثَىٰ وَجَعَلْنَاكُمْ شُعُوبًا وَقَبَائِلَ لِتَعَارَفُوا إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتْقَاكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ خَبِيرٌ (حجرات: ۱۳)؛

ای مردم ما همه شما را از یک مرد و زن آفریدیم و شما را از ملت‌ها و قبیله‌های مختلف قرار دادیم تا یکدیگر را بشناسید. گرامی‌ترین شما نزد پروردگار، برهیز کارترین شماست، خداوند کاملاً دانا و آگاه است.

از جمله هویت‌هایی که در این آیه به آن اشاره شده، هویت‌های ملی، جنسیتی و قومی است؛ البته در ادامه آیه گفته شده هویت دینی مهم‌تر از سایر هویت‌هاست که ظهور و بروز آن در تقوای الهی است. از منظر اسلامی سرگرمی می‌تواند مقدمه‌ای برای دستیابی به اهداف دینی باشد که از جمله این اهداف، هویت دینی است؛ همچنین از این منظر، تمامی انسان‌ها از جمله نوجوانان می‌توانند با بهره‌گیری از کارکردهای مطلوب سرگرمی؛ مانند تجدیدقوا برای امور دیگر، فراموشی موقت مشکلات، آرامش‌دهی و برون‌ریزی هیجانات مزاحم و فروخورده به درک بهتری از هویت خویش برسند.

نوجوانی

با وجود اینکه ابتدای محدوده تقریبی دوره نوجوانی پس از پایان دوره کودکی و انتهای این دوره نیز، شروع دوره جوانی و میان‌سالی است، تعریف دقیق این دوره چندان روشن نیست. ابتدای این دوره به خاطر متفاوت بودن سن بلوغ جنسی اشخاص، چندان روشن نیست و برای انتهای آن نیز به خاطر شاخصه‌های فردی، تفاوت‌های اجتماعی مثل شیوه زندگی، انتظارات مردم و آداب‌ورسوم نمی‌توان سن خاصی را در نظر گرفت. از لحاظ شخصیتی کودک وقتی به بلوغ جنسی رسید و ناگزیر به انتخاب‌های سرنوشت‌ساز برای ادامه زندگی خانوادگی، تحصیلی و شغلی خود شد، نوجوان شده است و با پایان یافتن این بحران وارد مراحل بعدی زندگی خود؛ یعنی دوره جوانی و بحران‌های آن دوره می‌شود. البته ممکن است فردی تا پایان عمر نتواند به‌خوبی بحران اولیه خود در دوره نوجوانی را حل کند و از لحاظ شخصیتی در این زمینه نقص داشته باشد. برخی روایات سه دوره هفت‌ساله را برای تربیت کودکان و نوجوانان تا سن ۲۱ سالگی بیان کرده‌اند (ر.ک: بروجردی، ۱۳۷۰، ج ۲۶، ص ۸۴۶-۸۴۸). با توجه به نظر فقها در خصوص بلوغ شرعی^۱ یک نوجوان و نیز بر اساس این روایات در این تحقیق، این دوره در محدوده سنی بین سن بلوغ شرعی تا سن ۲۱ سالگی فرض می‌شود.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، توصیفی - تحلیلی است. جامعه پژوهش کلیه متون و منابع مکتوب اسلامی است. نمونه پژوهش کارکردهای روان‌شناختی سرگرمی در گروه سنی کودکان با تأکید بر ملاحظات اسلامی بود.

۱. منظور سن ۹ سالگی برای دختران و سن ۱۵ سالگی برای پسران است. این سنین در بین فقهای شیعه به‌عنوان سن بلوغ شرعی معروف هستند (در همین زمینه ر.ک: طوسی، ۱۴۱۱ق، ج ۳، ص ۲۸۲؛ نجفی، ۱۴۰۴ق، ج ۲۶، ص ۴۸۴).

روش گردآوری اطلاعات در تحقیق حاضر، کتابخانه‌ای است. در این پژوهش از منابع مکتوب و سامانه‌های رایانه‌ای بهره برده شد. ابزار گردآوری اطلاعات فیش‌برداری، سامانه‌های رایانه‌ای شامل اینترنت و نرم‌افزارها هستند. بعد از گردآوری اطلاعات، تجزیه و تحلیل داده‌ها به صورت تحلیل محتوا انجام شد؛ همچنین از حیث کمی یا کیفی بودن، این تحقیق کیفی محسوب می‌شود؛ چراکه در این تحقیق، اطلاعات با شیوه‌هایی غیر از روش‌های آماری یا هرگونه کمی کردن کسب شده‌اند.

یافته‌های پژوهش

طبق نظر برخی از کارشناسان سرگرمی به عموم مخاطبان خود چه نوجوان و چه غیرنوجوان تأثیرهایی به این شرح دارند: ارضای حس آرمان‌خواهی، تسکین و التیام‌بخشی، غفلت‌زایی و سازگاری، تخلیه هیجانات، رهایی‌یابی و جبران، روان‌درمانی، تعالی‌یابی شبه‌مذهبی، خودبرون‌افکنی، جان‌نشین‌پذیری (شرف‌الدین، ۱۳۹۴، ص ۱۷۶-۱۹۴). بنا بر نظر بعضی دیگر نیز این تأثیرها عبارت‌اند از: تمدد اعصاب و تجدیدقوا، استراحت، به‌دست آوردن معلومات و افزایش آگاهی‌ها، شکوفایی و پرورش خلاقیت‌ها و استعدادها، شادی و تفریح، برقراری تعادل در شکل‌گیری هویت و رشد شخصیت (شهیدی، ۱۳۸۷، ص ۵۹). در یک جمع‌بندی کلی به نظر می‌رسد مهم‌ترین این تأثیرها که بر بحران هویت نوجوانان تأثیر می‌گذارد عبارت‌اند از:

شادی‌آفرینی

از آنجاکه شادی در تعامل اجتماعی فرد تأثیر گذاشته و او را به چیز شادکننده متمایل می‌کند (ر.ک: ریو، ۱۳۸۱، ص ۳۱۴-۳۳۴)، عوامل شادی‌آفرین مانند سرگرمی‌ها بر نوجوان تأثیرگذار و جذاب خواهند بود و همان‌طور که روان‌شناسان گفته‌اند گروه‌های همسال بر رشد هویت من، در دوره نوجوانی، تأثیر قابل‌ملاحظه‌ای دارند (شولتز و شولتز، ۱۳۸۵، ص ۲۴۹). بر همین اساس روابط لذت‌آور با همسالان وقتی به کمال لذت خود می‌رسند که همراه یک سرگرمی شادی‌آور باشند و دوستانی بهتر خواهند بود که سرگرمی‌های شادی‌آوری به همراه داشته باشند.

از منظر اسلامی شادی به‌خودی‌خود نکوهیده نیست، روایاتی در ستایش شادی وجود دارد؛ مانند روایتی از امام صادق علیه السلام که می‌فرماید: «تبسم مؤمن به برادر مؤمن خود و زدودن اندوه غم از چهره او، از خوبی‌هاست و عبادتی محبوب‌تر نزد خداوند از خوشحال کردن مؤمنان وجود ندارد» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۲، ص ۱۸۸).^۱ باین‌حال، برخی آسیب‌ها در خصوص شادی‌های ناشی از سرگرمی‌ها بر شکل‌گیری هویت نوجوانان مشاهده می‌شود؛ از جمله این آسیب‌ها که منتقدان نیز به آن اشاره کرده‌اند (هیوود و

۱. «تبسم الرجل فی وجهه اخیه حسنه وما عبدالله بشی احب الی الله من ادخال السرور علی المؤمن»

همکاران، ۱۳۸۰، ص ۱۹)، ایجاد شادی‌های آنی است. این نوع شادی‌ها کمالی در مخاطب ایجاد نمی‌کنند و موجب بطالت و باری به هر جهت بودن و عدم انتخاب گزینه‌های مهم و اساسی تعیین‌کننده در هویت نوجوان می‌شوند. گاه آسیب‌های این نوع سرگرمی‌ها فراتر از این است؛ حتی ممکن است در مواردی مانند حوادث چهارشنبه‌سوری به قطع عضو و یا مرگ یک انسان منجر شود؛ بنابراین توجه به ایجاد شادی‌های حلال و مشروع در این زمینه امری ضروری است. در این خصوص باید توجه داشت از جمله تأثیرهای مهم سرگرمی‌ها جانشین‌پذیری آنهاست؛ به این معنا که این سرگرمی‌ها می‌توانند جانشین اعمال زشت و نکوهیده شوند. به عبارت دیگر، با استفاده از سرگرمی‌هایی مانند ورزش، سفر، رفتن به پارک، محصولات سینمایی و تلویزیونی مناسب برای نوجوانان می‌توان از سرگرمی‌ها و یا سایر اعمال زشت و نکوهیده دوری کرد و گزینه‌های نوجوان برای انتخاب سرگرمی‌های دلخواه خود را افزایش داد. در این نوشتار در مورد تأثیر جانشین‌پذیری سرگرمی‌ها به صورت جداگانه بحث می‌شود.

از جمله دیگر آسیب‌های شادی‌های ایجادشده توسط سرگرمی‌ها که در نوجوانان نیز نمود دارد، ایجاد غرور و تمرکز بر خود است. در قرآن تکبر و فخر فروشی ناشی از سرگرمی‌ها نکوهش شده است؛ مانند این آیه که می‌فرماید: «اتَّبِنُونَ بِكُلِّ رِيحٍ آيَةً تَعْبَثُونَ» (شعرا: ۱۲۸)؛ آیا بر هر مکان بلندی به عبث و بازیچه بنایی برافراشته به نشانه ثروت می‌سازید؟! در تفسیر این آیه گفته شده قوم هود در بالای کوه‌ها ساختمان‌هایی برای تفریح و گردش به منظور فخر نمودن به دیگران بنا می‌کردند که این آیه ایشان را بر این کارشان توبیخ می‌کند (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۵، ص ۳۰۰).

نمونه دیگر در این زمینه، آیات ابتدایی سوره تکویر است که می‌فرماید: «الْهٰكُمُ التَّكٰوُفُ * حَتّٰی زُرْتُمُ الْمَقَابِرَ * كَلَّا سَوْفَ تَعْلَمُونَ» (تکاویر: ۱-۳)؛ تفاخر به فراوانی و زیاد داشتن شما را غافل کرد * تا جایی که به گورستانتان رفتید [و تعداد مرده‌هایتان را شمردید] * این گونه نیست که شما می‌پندارید به زودی خواهید فهمید. در این آیات نیز مشغول شدن به تفاخر و تکاثر و زیاده‌روی در کسب پول و جایگاه اجتماعی، مورد نهی قرار گرفته است.

نکته قابل ملاحظه در این زمینه توجه نوجوان به فراهم کردن پایگاه اجتماعی برای خود است. این پایگاه در خودیابی و هویت‌یابی نوجوان تأثیرگذار خواهد بود و چون شادی‌های ناشی از سرگرمی‌های مختلف به نوعی نشان‌دهنده این پایگاه است، امکان این آسیب وجود خواهد داشت. این امکان وقتی تقویت می‌شود که در سده‌های اخیر تفاخر به عنوان یک آسیب در سرگرمی‌های طبقه مرفه متداول شده و مورد توجه منتقدان غیرمسلمان نیز واقع شده است (ر.ک: ویلن، ۱۳۸۳، ص ۱۰۹-۱۳۷). برای در امان ماندن از این آسیب باید به جای انتقال ارزش‌های مصرف‌گرایانه و ایجاد نیازهای کاذب به سرگرمی‌های گران‌قیمت، ارزش‌هایی مانند ارزش تولید و کار را برجسته و سرگرمی‌های عمومی و ارزان قیمت ایجاد کرد؛ هرچند این کار ممکن است در تضاد با منافع سرمایه‌داران و صاحبان نفوذ در صنعت سرگرمی^۱ باشد.

1. Entertainment industry

آموزش‌دهی

به گفته صاحب‌نظران شادی و لذت بردن از یک فعل موجب میل پیدا کردن به آن فعل و به تبع آن ایجاد رفتارهای هدفمند می‌شود (فرانکن، ۱۳۸۹، ص ۵۱۳)؛ از این رو سرگرمی نیز با ایجاد لذت و شادی، می‌تواند یادگیری را در مخاطب خود تقویت کند. روشن است که یادگیری امور مختلف با حل بحران هویتی نوجوان ارتباط تنگاتنگی دارد؛ چراکه یادگیری امور مختلف می‌تواند در ارزیابی‌های جدید و صحیح از خود، یافتن ارزش‌های مورد قبول و صحیح و نیز تعیین جهت زندگی برای رسیدن به این ارزش‌ها تأثیرگذار باشد.

برخی از روان‌شناسان به غیر از شادی‌آوری از علت دیگری نیز خصوص آموزش‌دهی سرگرمی‌ها سخن گفته‌اند، و آن خاصیت هم‌ذات‌پنداری مخاطب با شخصیت‌های سرگرمی‌هاست. به باور ایشان ارتباط مداوم با شخصیت‌های مطرح در سرگرمی‌هایی مانند سرگرمی‌های رسانه‌ای بر هویت شخصی فرد تأثیر می‌گذارد. بر اساس نتایج برخی تحقیقات نوجوانان تمایل دارند ارزش‌های خانواده یا محیط نزدیک خود را بپذیرند و الگوهای تلویزیونی به آنها اجازه می‌دهد راه‌های ممکن برای دستیابی به این ارزش‌ها و نقش‌ها را کشف کنند؛ بنابراین تلویزیون بر چگونگی پذیرش ارزش‌های تأثیرگذار است. این نوع یادگیری شامل تخیل می‌شود و به بینندگان اجازه می‌دهد تا نقش‌ها، رفتارها و نگرش‌های مختلف را به‌طور نایب «آزمایش» کنند و تصور کنند که چه شکلی هستند و چه احساسی دارند و چه پیامدهایی ممکن است داشته باشند (کوهن، ۲۰۰۶، ص ۱۹۳).

هرچند نظرات پیش‌گفته تنها برخی از علل این تأثیر را بیان کرده‌اند و بررسی چگونگی آموزش‌دهی سرگرمی نیازمند تحقیقات بیشتر است، با این حال آنچه از منظر اسلامی می‌توان به این یافته‌ها افزود، توجه به محتوای آموزش داده‌شده به نوجوان است. از دیدگاه اسلامی محتوای آموزش داده‌شده باید در راستای اهداف دینی و سود بلندمدت اخروی باشد در همین زمینه از امام علی علیه السلام در وصیت به امام حسن علیه السلام نقل شده است:

فرزندم مؤمن باید اوقاتش سه قسمت باشد: قسمتی که در آن با خداوند مناجات می‌کند؛ قسمتی که در آن به ارزیابی خود می‌پردازد؛ قسمتی که در آن به لذت‌های حلال و پسندیده مشغول می‌شود. معیار عمل مؤمن در هر سه بخش باید تأمین زندگی خود، گام برداشتن برای معاد و لذت‌جویی حلال باشد (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱، ص ۸۸).

۱. «یا بَنِي الْمُؤْمِنِينَ ثَلَاثُ سَاعَاتُ سَاعَةٍ يَنْجِي فِيهَا رَبَّهُ وَسَاعَةٌ يَحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ وَسَاعَةٌ يَخْلُو فِيهَا بَيْنَ نَفْسِهِ وَوَالِدَتِهَا فِيمَا يَجِلُّ وَيَحْمَدُ وَيُكْسِبُ لِلْمُؤْمِنِ بَدٌّ مِنْ أَنْ يَكُونَ شَاخِصًا فِي ثَلَاثِ مَرَمَةٍ لِمَاشٍ أَوْ خَطْوَةٍ لِمَعَادٍ أَوْ لَذَّةٍ فِي غَيْرِ مُحَرَّمٍ»

در این روایت به نقش لذات دلخواه انسان که از جمله آنها سرگرمی‌ها هستند، در ارزیابی از خود و هویت‌یابی به‌وسیله آن توجه شده است؛ افزون بر این در این روایت بر ضرورت توجه به محتوای آموزش داده‌شده توسط این لذات تأکید شده است و گفته شده این لذات باید در راستای حیات اخروی و ایمان به معاد و همچنین حلال باشند.

علاوه بر روایت پیش‌گفته در برخی آموزه‌های اسلامی به تأثیر آموزش‌دهی و هویت‌دهی سرگرمی‌ها اشاره شده است؛ مانند آموزش فنون نظامی به‌وسیله برخی سرگرمی‌ها که برای جامعه اسلامی زمان صدر اسلام ارزش حیاتی داشته‌اند؛ از جمله در سوره انفال که می‌فرماید:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ
(انفال: ۶۰)؛ هر نیرویی در قدرت دارید، برای مقابله با آنها [دشمنان]، آماده سازید!
و (همچنین) اسب‌های ورزیده (برای میدان نبرد) تا به‌وسیله آن، دشمن خدا و دشمن خویش را بترسانید!

در این آیه علاوه بر ورزش اسب‌سواری به ورزش تیراندازی نیز، سفارش شده است؛ چراکه بر اساس روایات، منظور از «قوة» در این آیه، تیراندازی کردن است (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۹، ص ۲۵۲؛ طبرسی، ۱۴۱۲ق، ج ۴، ص ۸۵۲؛ طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۹، ص ۱۳۰-۱۳۱). در این خصوص باید توجه داشت که همان‌طور که سابقاً نیز گفته شد از جمله مهم‌ترین هویت‌ها از منظر دینی، هویت دینی است که یکی از مظاهر این هویت، حفظ عزت و استقلال مؤمن در مقابله با جبهه کفر و گردنکشان در برابر امر الهی است. روشن است سرگرمی‌هایی مانند مسابقه اسب‌دوانی، نقش مهمی در این خصوص در آن زمان ایفا می‌کرده‌اند.

افزون بر یادگیری فنون نظامی، یادگیری شعر توسط سرگرمی نیز، به‌عنوان یک توانایی تأثیرگذار در جامعه زمان صدر اسلام مورد توجه معصومین علیهم‌السلام بوده است و ائمه در موارد متعددی به شعرا صله (پاداش) نیز داده‌اند؛ مانند خرج ۴۰ سال زندگی فرزندی که امام سجاده علیه‌السلام به ایشان دادند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۴۶، ص ۱۴۱)، و یا حتی در برخی موارد ائمه ایباتی را از نزد خویش به شعر شاعر افزوده‌اند؛ مانند ماجرای شعرسرای دعبل خزاعی در نزد امام رضا علیه‌السلام (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۴۹، ص ۲۴۵-۲۵۱). هرچند اهمیت شعر در آن زمان بیشتر در موارد جدی و لحظات حساس رجزخوانی در نبرد و یا کنترل احساسات یک قبیله و یا یک گروه بوده است، اما روشن است که برای ورزیدگی در شعرسرای باید با مقاصد غیرجدی و به‌صورت سرگرمی تمرین و مطالعه کرد؛ از این‌رو از این سیره معصومین علیهم‌السلام می‌توان دریافت که آموزش‌دهی توسط سرگرمی چنانچه به نتایجی مطلوبی منجر شود، مورد تأیید اسلام نیز است؛ نتایج مطلوبی مانند کنترل افکار عمومی به نفع اهداف دینی و یا کنترل هیجان‌ات سرنوشت‌ساز اشخاص مانند آنچه در تعیین هویت نوجوانان وجود دارد.

آرامش‌دهی و شکوفایی استعدادها

همان‌طور که یک بذر برای تبدیل شدن به گیاه احتیاج به شرایط ویژه خود را دارد، شکوفایی استعدادهای نوجوان که عاملی تأثیرگذار بر گذر او از بحران هویت خویش است نیز، شرایط ویژه‌ای می‌طلبد. روشن است آرامش ذهنی، افزایش قدرت تفکر، برون‌ریزی هیجانات مزاحم و فروخورده، دور شدن از مشکلات و احساسات تلخ و آزاردهنده مانند غم و ناتوانی که در فرآیند سرگرم شدن رخ می‌دهند، به نوجوان اجازه شکوفا کردن استعدادهای خود و به تبع آن تصمیم‌گیری بهتر برای حل بحران هویت خویش می‌دهد. در برخی روایات به این تأثیر سرگرمی اشاره شده است؛ مانند روایتی از پیامبر اکرم ﷺ خطاب به ابوذر غفاری که می‌فرماید:

انسان عاقل تا مادامی که عقل دارد باید اوقاتش را چند بخش کند: زمانی را برای مناجات با خداوند؛ زمانی را برای ارزیابی نفس؛ زمانی را برای تفکر درباره آفرینش خداوند و زمانی را برای بهره‌جویی از حلال قرار دهد، و این بخش اخیر کمک اوقات دیگر است و مایه آسایش و آرامش قلب انسان می‌شود و او را آماده می‌کند (ابن بابویه، ۱۳۶۲، ج ۲، ص ۵۲۵).^۱

لذت‌های حلال که در این روایت به پرداختن به آن توصیه شده است شامل سرگرمی‌های حلال نیز می‌شوند و بیان پیامبر اکرم ﷺ نیز خطاب به تمامی عقلا بوده و شامل نوجوانان نیز می‌شود. در این روایت مشغول شدن به لذت‌های حلال موجب آرامش، تجدیدقوا و به تبع آن انجام بهتر سایر مسئولیت‌های فرد دانسته شده است. روشن است این امور در شکوفایی استعدادهای نوجوان و تصمیم‌گیری‌های او برای حل بحران هویتی خود نقش دارند. توجه به عاقلانه بودن این کار در روایت نیز نشان می‌دهد در دین اسلام میل به لذت و سرگرمی حلال نه تنها نکوهیده و ناپسند نیست، بلکه ضرورت عقلی و شرعی نیز دارد؛ البته این مطلوبیت وقتی به کمال خود می‌رسد که قدرت انتخاب و تحلیل در خلال پرداختن به سرگرمی به نوجوان داده شود و او بتواند به تعبیر روایت، عاقلانه تصمیم‌های سرنوشت‌ساز زندگی خود را بگیرد. باین‌حال گاه سرگرمی‌ها نوجوانان را ناخودآگاه با خود همراه می‌کنند و عملاً انتخاب‌هایی را به او القا و دیکته می‌کنند. در همین زمینه برخی روان‌شناسان با ارائه نظریه‌ای به نام نظریه پالایش^۲ بر این باورند که قرار گرفتن مکرر در معرض سرگرمی‌های رسانه‌ای در طول زمان به تدریج به دیدگاه انسان از جهان و واقعیت اجتماعی شکل می‌دهد. برخی از این دیدگاه‌های برگرفته از سرگرمی‌های رسانه‌ای در رده سنی

۱. «عَلَى الْعَاقِلِ مَا لَمْ يَكُنْ مَعْلُوبًا عَلَى عَقْلِهِ أَنْ يَكُونَ لَهُ سَاعَاتُ سَاعَةٍ يَنَاجِي فِيهَا رَبَّهُ تَعَالَى وَسَاعَةٌ يَحَاسِبُ فِيهَا نَفْسَهُ وَسَاعَةٌ يَتَفَكَّرُ فِيهَا صَنَعَ اللَّهُ وَسَاعَةٌ يَخْلُو فِيهَا بِحَضْرَتِهِ مِنَ الْحَلَالِ فَإِنَّ هَذِهِ السَّاعَةَ عَوْنٌ لَتِلْكَ السَّاعَاتِ وَاسْتِحْصَامٌ لِلْقُلُوبِ وَتَوْزِيعٌ لَهَا»

نوجوانان شامل مواردی چون نقش‌های جنسیتی، تخمین ریسک جرم و انتخاب‌های شغلی هستند (هریس، کدی و تران، ۲۰۰۶، ص ۷۸-۷۷)؛ بنابراین در تأثیرگذاری سرگرمی در وهله اول باید محتوا مطلوب و به تعبیر روایت حلال باشد و در وهله دوم نحوه تأثیرگذاری نیز به نحوی باشد که به نوجوان اختیار برای انتخاب گزینه صحیح را بدهد و موجب افزایش قدرت تصمیم‌گیری و به تعبیر روایت رفتار عاقلانه او برای برون‌رفت از بحران هویت شود.

تخلیه هیجانات مزاحم

همچنان که برخی روان‌شناسان نیز به این مطلب اشاره کرده‌اند، سرگرمی، به سان «مسهل روانی» است و خاصیت تصفیه‌کنندگی دارد؛ به این معنا که موجب می‌شود شخص از بعضی از تمایلاتی که از ابتدای تولد با قدرت و دوام همراه خود دارد و موجب اختلال در زندگی اجتماعی‌اش می‌شود رها شود (بازرگان، ۱۳۴۶، ص ۱۰۱). در نوجوانان نیز این خاصیت می‌تواند با رفع هیجانات مزاحم و افزایش قدرت تفکر به حل بحران هویت کمک کند. البته برای رسیدن به این هدف باید توجه داشت که به باور منتقدان امروزه تخلیه هیجانات در سرگرمی‌ها به صورت نامشروع در ددمشانه‌ترین شکلش یعنی هرزه‌نگاری^۱ امری رایج و متداول است (کالینگوود، ۱۳۹۹، ص ۱۱۰). این مسئله نوجوان را از مسئولیت‌های جنسی و خانوادگی خود دور خواهد کرد و طبق روایت پیش‌گفته نیز از لذات حلال محسوب نمی‌شود؛ همچنین خطر دیگری که سرگرمی‌ها می‌توانند برای نوجوان داشته باشند، تخلیه هیجانات مطلوب و لازم برای سایر مسئولیت‌های سیاسی، فرهنگی و اجتماعی است. همچنان که گفته شد طبق روایات اسلامی یکی از اهداف پرداختن به سرگرمی تجدیدقوا برای سایر مسئولیت‌هاست، اما در این شکل هدف نوجوان از سرگرمی فرار از مسئولیت‌هاست. تخلیه هیجانات در این شکل به بی‌انگیزه شدن نوجوان منجر می‌شود و او را از واقعیات زندگی و تصمیم‌گیری برای انتخاب‌های مهم هویتی خود دور می‌کند.

برانگیختگی و هیجان‌خواهی

از جمله نشانه‌های شایع اختلال‌های روانی در دوره نوجوانی، احساس مفراط طرد و قربانی خشونت شدن، خشم کنترل‌نشده، الگوهای رفتاری تکانشی و جذب‌دار و دسته‌شدن است (کاپلان و سادوک، به نقل از: مقدس، ۱۳۹۳، ص ۱۹-۱۸). بر همین اساس از جمله آسیب‌ها در سرگرمی‌های نوجوانان ایجاد برانگیختگی و رفتارهای فاقد دوراندیشی است که در آموزه‌های اسلامی نیز به آن اشاره شده است. در

همین زمینه حضرت علی^{علیه السلام} می‌فرماید: «چه بسا سرگرمی (لهوی) که باعث آزرده‌ای انسان آزاده‌ای می‌شود» (تمیمی آمدی، ۱۴۱۰ق، ص ۳۸۰).^۱

آسیب دیگری که در این زمینه ممکن است بروز کند، کاهش حس همدلی و واکنش‌های مثبت عاطفی در نوجوان به‌واسطه قرار گرفتن در معرض هیجانات شدید است. این امور ممکن است نوجوان را از هویت دینی و انسانی خود دور سازد. برخی تحقیقات در این زمینه حاکی از آن است که علت این امر عادت کردن نوجوان به تجربیات عاطفی محرک در فیلم‌های اکشن، ترسناک و مواردی مانند آن است (زیلمن، ۲۰۰۶، ص ۱۷۶)؛ از این رو این مسئله با آنچه در روایت پیامبر اکرم^{صلی الله علیه و آله} در خصوص تقسیم خردمندانه اوقات نقل شد در تعارض بوده و نه تنها نوجوان را برای سایر مسئولیت‌های خویش آماده نمی‌کند، بلکه موجب بی‌تفاوتی وی به مسئولیت‌های عاطفی می‌شود.

هرچند این تأثیرها، آسیب‌های مهم و جدی در سرگرمی‌های امروزی و مدرن محسوب می‌شوند، اما چنانچه تجربه هیجانات، شدید و مداوم نباشد و به عادی شدن آن موضوع منتهی نشود، این امر می‌تواند برای نوجوان مطلوب باشد و باعث رفع خستگی و تجدید قوای نوجوان شود؛ امری که در روایت پیامبر اکرم^{صلی الله علیه و آله} در خصوص تقسیم اوقات انسان به چند بخش نیز، به آن اشاره شده بود؛ همچنین گاه هیجان‌خواهی موجب تنوع‌بخشی به زندگی نوجوان می‌شود که روایت پیش‌گفته در این خصوص نیز بر تنوع‌دهی و گوناگونی فعالیت‌های انسان‌ها تأکید داشت. برخی دانشمندان امروزی نیز به اهمیت تنوع هیجانات اشاره کرده‌اند و گفته‌اند میل به هیجاناتی مانند غم در سرگرمی‌ها که معمولاً دلخواه نبوده و با عاطفه منفی همراه هستند، ممکن است به دلیل تحریک‌شدگی کم و نیاز به تجربه هیجانات متنوع جدید باشد (شرایر، ۲۰۰۶، ص ۳۹۶). این امور به‌نوبه خود در خروج نوجوان از بحران هویتی تأثیرگذارند و به او قدرت تفکر بهتر و سلامت روانی بیشتر در انتخاب‌ها و تعیین هویت خود می‌دهند.

غفلت‌زایی و سازگاری

ایجاد غفلت از جمله تأثیرهای سرگرمی‌هاست. باید توجه داشت که این تأثیر با تأثیر آرامش‌دهی و شکوفایی استعدادها متفاوت است؛ چراکه آرامش‌دهی سرگرمی همیشه از غفلت از یک موضوع ناشی نمی‌شود، بلکه گاه ناشی از تخلیه هیجانات است؛ همچنین غفلت‌زایی سرگرمی همیشه موجب آرامش‌دهی و شکوفایی استعدادها نمی‌شود؛ مثل زمانی که آنچه مورد غفلت قرار می‌گیرد اهداف مهم زندگی انسان است.

۱. «رب لهو یوحش حراً»

با توجه به مطالب پیش‌گفته باید توجه داشت که آنچه در سرگرمی مورد غفلت قرار می‌گیرد گاه ممکن است امری مطلوب و هدفی مهم در زندگی انسان باشد و یا گاه ممکن است امر نامطلوب و یا مضر به زندگی انسان باشد؛ به‌عنوان مثال غفلت از امور یکنواخت و ملالت‌آور، فراموشی هدفمند و موقت مشکلات و مسئولیت‌های فرساینده و سنگین می‌تواند برای نوجوان فوایدی داشته باشد و او را با شرایط سخت و بحرانی خود سازگارتر و منعطف‌تر کند. در مقابل، فراموشی و نادیده گرفتن مشکلات بدون حل واقعی آنها، فرار از مسئولیت‌ها به‌جای تجدید قوا برای آنها، برای نوجوانان امری مضر و نکوهیده و موجب فرو رفتن در بحران‌های شخصیتی و هویتی است. برخی از تحقیقات روان‌شناسانه در مغرب‌زمین نیز حاکی از آن است که از جمله اثرات اعتیاد نوجوانان به بازی‌های کامپیوتری غفلت از خانواده و دوستان است (پاولیک و مکینتاش، ۲۰۱۸، ص ۱۸۲).

از منظر متفکرین اسلامی نیز آنچه انسان را از اهداف مفید زندگی‌اش بازدارد امری نکوهیده و نارواست که در قرآن از آن تعبیر به «لهو» شده است (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۱۶، ص ۱۴۹). با تأمل در مطالب پیش‌گفته روشن است که برخی سرگرمی‌ها چنین تأثیری را دارند و از منظر اسلامی نیز ناپسند محسوب می‌شوند.

خودیابی

به اعتقاد صاحب‌نظران از جمله اثرات سرگرمی‌ها خاصیت هم‌ذات‌پنداری و خودیابی در خلال پرداختن به آنهاست؛ به‌طوری‌که از جمله چالش‌های اصلی تولیدکنندگان سرگرمی‌ها ایجاد حس هم‌ذات‌پنداری با شخصیت‌های اصلی سرگرمی در مخاطبانشان و هویت‌بخشی به مخاطبان آنان است. برخی نیز در توضیح چرایی این خاصیت سرگرمی‌ها گفته‌اند هم‌ذات‌پنداری با شخصیت‌های سرگرمی‌ها لذتی برای مخاطب ایجاد می‌کند که این لذت ناشی از برآورده شدن آرزوها و کنترل بر رابطه با شخصیت خود است؛ به این معنا که سرگرمی به مخاطب اجازه می‌دهد تا موقتاً خودش را فراموش کند و درگیر دنیای داستان آن سرگرمی شود (کوهن، ۲۰۰۶، ص ۱۸۵-۱۸۶). در سنین نوجوانی که بحران هویت و تصمیم‌های سرنوشت‌سازی بر سر راه فرد است، این تأثیر سرگرمی می‌تواند تا پایان عمر همراه فرد باشد.

از منظر اسلامی هرچند تخیل و داستان‌های خیالی و القانات آنها به‌خودی‌خود نکوهیده و ناپسند نیست، اما تأثیر اصلی سرگرمی در زمینه خودیابی زمانی است که این مشغولیت مقدمه‌ای برای رفع خستگی و تقویت قوا از جمله تقویت قوای عقلی و ارزیابی بهتر از خود باشد. برخی روایات در خصوص ضرورت تقسیم اوقات انسان که سابقاً ذکر شد، شاهد بر همین مدعا هستند. در این روایات گفته شده است که لذات و سرگرمی‌های حلال موجب محاسبه دقیق‌تر از نفس می‌شوند. امام کاظم علیه السلام در خصوص محاسبه نفس می‌فرماید:

کسی که هر روز به حساب خویش نرسد از ما نیست، اگر کار خوبی (حسنة) انجام داده از خدا توفیق فزونی طلبد [و خدا را بر آن سپاس گوید] و اگر عمل بدی (سئئه) انجام داده استغفار کند و به سوی خدا برگردد و توبه کند (ابن شعبه حرانی، ۱۳۶۳، ص ۳۹۶).^۱

بر اساس این روایت می‌توان دریافت که توجه به اهداف واقعی و بلندمدت در کنار پرداختن به لذات و سرگرمی‌های حلال، همان راه‌حل واقعی برای بحران هویت یک نوجوان است که نشان می‌دهد خوب بودن چگونه است و برنامه طولانی مدت انسان برای زندگی خویش چه باید باشد. باین‌حال، به باور منتقدان در سرگرمی‌های امروزی اهدافی خلاف اهداف بلندمدت دینی و انسانی یک نوجوان دنبال می‌شود. آنچه در مورد دغدغه تولیدکنندگان برای هم‌ذات‌پنداری و هویت‌بخشی به عموم مخاطبان از جمله نوجوانان گفته شد، بیشتر ناشی از دغدغه‌های مادی است که در سودآوری برای تولیدکنندگان (ر.ک: ذکایی، ۱۳۹۱، ص ۹۴؛ شرف‌الدین، ۱۳۹۵، ص ۲۵۷) و جذابیت ظاهری و عوام‌پسند برای این مخاطبان (ر.ک: استریناتی، ۱۳۸۰، ص ۲۷-۲۹) نمود دارد. شهید آوینی در این خصوص معتقد است از جمله علل فریب شدن محصولات سرگرمی در دنیای امروز تمایل بیشتر انسان‌ها به فرار از تفکر و سخت‌کوشی و فرار از واقعیات است (آوینی، ۱۳۷۹، ص ۶۴)؛ از این‌رو برای کمک به حل بحران‌های هویتی نوجوانان می‌بایست سرگرمی‌هایی را برای آنان تولید کرد که در وهله اول هویت دینی و انسانی آنها را مدنظر قرار دهند و صرفاً تجارت و سود تولیدکننده و یا لذت و جذابیت ظاهری برای مصرف‌کننده را دنبال نکند.

جانشین‌پذیری

همان‌طور که قبلاً نیز اشاره شد از جمله تأثیرهای سرگرمی بر مخاطبان خود از جمله نوجوانان جانشین‌پذیری آنهاست. به عقیده فروید^۲ انسان در برابر اضطراب‌هایی که به او وارد می‌شود، راه‌هایی برای کاهش اضطراب در پیش می‌گیرد که از جمله آنها مکانیسم و الایش یا تصعید است. در این مکانیسم رفتار خاصی که امکان ارضا شدن ندارد، به شکل رفتارهای جامعه‌پسند مانند کارهای هنری و شرکت در مؤسسات خیریه نمود پیدا می‌کند (کریمی، ۱۳۷۰، ص ۸۱). روشن است که از جمله رفتارهای جامعه‌پسند در دنیای امروز سرگرمی‌ها هستند؛ همچنین هرچند در افرادی که کمتر رشد روانی و اخلاقی داشته‌اند این مکانیسم با نوعی تحریف واقعیت و به‌صورت ناهشیار همراه است، اما به نظر یک نوجوان با رشد دادن شخصیت خود می‌تواند به‌صورت هوشیارانه و با هدف تحکیم شخصیت و هویت

۱. «یا هِشامُ لَیْسَ مِنَّا مَنْ لَمْ یَحْسَبْ نَفْسَهُ فِی كُلِّ یَوْمٍ فَإِنْ عَمِلَ حَسَنَةً اسْتَزَادَ مِنْهُ وَإِنْ عَمِلَ سِئَاءً اسْتَغْفَرَ اللَّهُ مِنْهُ وَتَابَ»

خود و مقابله با رفتارهای مخرب به سرگرمی‌های مطلوبی مانند ورزش روی آورد. از این منظر نوجوان با پذیرش واقعیت و نه تحریف آن به زشت بودن و نادرستی آن اذعان کرده و به‌صورت آگاهانه برای پرهیز از رفتارهای ناشایست به یک سرگرمی مطلوب می‌پردازد. البته چنانچه سرگرمی‌های جان‌نشین رفتارهای مطلوب شود و مثلاً میل به کار و فعالیت شغلی و یا امیال آزادی‌خواهانه و انقلابی یک نوجوان را تحت تأثیر خود قرار دهد و نوعی بی‌خیالی و بی‌پهودگی را به او القا کند، چنین جان‌نشین شدنی از منظر اسلامی نامطلوب و یک آسیب روانی و اجتماعی محسوب می‌شود.

جامعه‌پذیری و انتقال ارزش‌ها

در فرآیند جامعه‌پذیری و انتقال ارزش‌ها شخصیت اصلی و محوری یک نوجوان شکل می‌گیرد و به باور صاحب‌نظران یکی از راه‌های مؤثر و مورد اقبال عموم مردم در پذیرش ارزش‌ها، عموم سرگرمی‌ها و خصوصاً سرگرمی‌های رسانه‌ای هستند (هریس، کدی و تران، ۲۰۰۶، ص ۷۸-۷۹). با توجه به این تأثیر نقش سرگرمی‌ها در تعیین هویت یک نوجوان امری انکارناشدنی است. از منظر اسلامی انسان از کودکی همواره با بازی و سرگرمی در ارتباط است و تربیت او با استفاده از این مشغولیت‌ها امری ممکن و بلکه لازم و ضروری است. در همین رابطه در روایات آمده است: «فرزندت را رها کن که هفت سال بازی کند و هفت سال تأدیب شود و هفت سال او را همراه خویش گیر؛ پس اگر رستگار گردید که هیچ و گرنه خیری در او نیست» (ابن‌بابویه، ۱۴۱۳ق، ج ۳، ص ۴۹۲).^۱ لغت تأدیب در زبان عربی، به معنی تعلیم خوبی‌های اخلاقی است (فیومی، ۱۴۱۴ق، ج ۲، ص ۹)؛ بنابراین روشن است این روایت یک دستور تربیتی برای کودکان را بیان کرده است. در سنین نوجوانی نیز از منظر اسلامی چنین استفاده‌ای از سرگرمی‌ها مطلوب و دلخواه است؛ به‌عنوان مثال در آموزه‌های اسلامی توصیه‌هایی به یادگیری ورزش‌های سوارکاری و تیراندازی شده است. در این خصوص در قرآن آمده است:

وَأَعِدُّوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْخَيْلِ تُرْهَبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ
(انفال: ۶۰)؛ هر نیرویی در قدرت دارید، برای مقابله با آنها [دشمنان]، آماده سازید!
و (همچنین) اسب‌های ورزیده (برای میدان نبرد) تا به‌وسیله آن، دشمن خدا و
دشمن خویش را بترسانید!

در این آیه لغت «قُوَّة» به ورزش اسب‌سواری و تیراندازی تفسیر شده است (ر.ک: مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۱۹، ص ۲۵۲؛ طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۴، ص ۸۵۲؛ طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج ۹، ص ۱۳۰-۱۳۱). با توجه به متن آیه، یکی از اهداف توصیه به ورزش اسب‌سواری و تیراندازی، یادگیری فنون نظامی است. به نظر

۱. «دَعِ ابْنَكَ يَلْعَبُ سَبْعَ سِنِينَ وَيُؤَدِّبُ سَبْعَ سِنِينَ وَالزَّمَهُ نَفْسَكَ سَبْعَ سِنِينَ فَإِنَّ أَلْفَهِمْ وَإِلَّا فَإِنَّهُ مِمَّنْ لَا خَيْرَ فِيهِ»

یادگیری این فنون در سنین نوجوانی امری مقدور و بلکه دارای اهمیت بیشتر است؛ چراکه مهارت در فنون نظامی برای یک نوجوان در هویت اجتماعی و دینی او نقش داشته و او را برای انجام جهاد در راه خدا در سنین بعدی کمک می‌کند؛ بنابراین نوجوانان صدر اسلام یکی از مهم‌ترین مخاطبان این آیه محسوب می‌شوند و در زمان حاضر نیز اهمیت استفاده از سرگرمی برای تربیت و انتقال ارزش‌های مطلوب به نوجوان همچنان به قوت خود باقی است.

تقویت کار گروهی و حس همکاری

مک لوهان^۱ معتقد است عرصه سرگرمی بازی‌ها به شکل بی‌بدیل و به‌سان یک هنر جمعی، همکاری مستقیم در زندگی گروهی اجتماعی را موجب می‌شوند (مک لوهان، ۱۳۷۷، ص ۲۷۷-۲۷۸). به اعتقاد ژان پیاژه^۲ روان‌شناس مشهور فرانسوی نیز، در سنین دوازده تا پانزده سالگی در خلال بازی‌ها، نوجوان دارای استقلال فکری می‌شود و قواعد بازی‌ها را تغییرناپذیر و مقدس نمی‌داند و می‌پذیرد که قاعده بازی عوض شود منوط به اینکه همه افراد درباره آن توافق کنند (پیاژه، ۱۳۷۹، ص ۵۶)؛ بنابراین نوجوان آماده تعامل جمعی و همکاری با همسالان می‌شود و قواعد واقعی اخلاق در این دوران شکل می‌گیرد (پیاژه، ۱۳۷۹، ص ۵۶).

تقویت کار گروهی و حس همکاری از دیدگاه اسلامی نیز، مورد تأیید است؛ توضیح اینکه یکی از اعمال صالح و پسندیده تعاون و همکاری بر خوبی‌هاست (ر.ک: مائده: ۲)، که سرگرمی‌ها می‌توانند بر آن تأثیر مثبت داشته باشند؛ چراکه سرگرمی شادی‌آور است و ادخال سرور در قلب یک انسان مؤمن نیز از مصادیق تعاون و همکاری بر خوبی‌هاست. در همین زمینه در روایتی از پیامبر اکرم ﷺ سؤال شده است: «خداوند چه اعمالی را بیشتر دوست دارد؟ ایشان فرمودند: مسلمانی را پیایی شاد کردن» (حمیری، ۱۴۱۳ق، ص ۱۴۵).^۳ به نظر می‌رسد نوجوانان که از جمله مکلفان به ایمان هستند نیز مورد خطاب روایت پیش‌گفته قرار می‌گیرند و وظیفه دارند دیگران را شاد کنند و البته شاد کردن ایشان نیز دارای اهمیت و ضرورت است.

تأثیر سرگرمی در تقویت کارهای گروهی علاوه بر اثر شاد کردن از امور دیگری نیز ناشی می‌شود؛ یکی از این امور، دادن ایده‌های نو، ایجاد نبوغ و پرورش استعدادهاست. اهمیت این تأثیر به‌اندازه‌ای است که در برخی تعاریف سرگرمی به آن تصریح شده است؛ به‌عنوان نمونه برخی فعالیت‌های فراغتی که سرگرمی‌ها هستند را به فعالیتی که اعضای جامعه، فارغ از اجبارهای محیط کار و الزام‌های زندگی،

1. Herbert Marshall McLuhan

2. Jean Piaget

۳. «سُئِلَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: أَيُّ الْأَعْمَالِ أَحَبُّ إِلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ؟ قَالَ: اتِّبَاعُ سُرُورِ الْمُسْلِمِ»

از طریق آن استعداد‌های خود را توسعه می‌بخشند و شخصیت خود را گسترش می‌دهند، تعریف کرده‌اند و افزوده‌اند که این فعالیت‌ها هدف اقتصادی نداشته و معمولاً به صورت اختیاری به انگیزه رابطه اجتماعی، پیوند با دیگران و تحقق امری هنری، عام‌المنفعه، اخلاقی، دینی و... انجام می‌شوند (دفتر طرح‌های ملی، ۱۳۸۱، ص ۵). طبق این تعریف، مفهوم سرگرمی رابطه تنگاتنگی با توسعه استعدادها و ایجاد روابط اجتماعی و کارهای گروهی دارد.

ایجاد نبوغ و پرورش استعدادها توسط سرگرمی مورد توجه دین اسلام نیز بوده است؛ در همین زمینه پیامبر اکرم ﷺ می‌فرماید: «بازیگوشی کودک در سنین خردسالی باعث افزایش عقل او در سنین بزرگسالی می‌شود» (پاینده، ۱۳۸۲، ص ۵۶۴).^۱ بر اساس این روایت رشد عقلانی یک نوجوان با بازیگوشی و توجه به سرگرمی در سنین کودکی او ارتباط عمیق و قابل ملاحظه‌ای دارد. مشخص است حل بحران هویتی نوجوان نیز از این منظر امری وابسته به بازی و سرگرمی خواهد بود؛ چراکه رشد عقلانی بیشتر بر درک نیازها، استعدادها، اهداف و چالش‌های پیش روی یک نوجوان و انتخاب راه مناسب برای گذر از چالش‌ها و رسیدن به اهداف مد نظر تأثیرگذار است. در روایت دیگری امام کاظم ﷺ می‌فرماید: «شایسته است کودک در سنین کودکی بازیگوش باشد تا در سنین بزرگسالی صبور شود و غیر از این حالت، برای کودک خوب و مناسب نیست» (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۴، ص ۵۲).^۲ این روایت صبر در نوجوانی را با بازی و سرگرمی در کودکی مرتبط می‌داند که می‌توان آن را مؤیدی دیگر بر اثرگذاری سرگرمی بر حل بحران هویت نوجوان دانست.

بحث و نتیجه‌گیری

در این پژوهش نتایج ذیل به دست آمد:

- ایجاد شادی حلال توسط سرگرمی در فرآیند ارزیابی نوجوانان از خود نقش مثبتی دارد و در مقابل، ایجاد شادی آنی و تفاخر به این شادی‌ها از اثرات منفی سرگرمی‌ها بر بحران هویت نوجوانان است و موجب فراهم کردن پایگاه اجتماعی برای نوجوان به شکل نامطلوب می‌شود.

- خاصیت شادی‌آوری و هم‌ذات‌پنداری در سرگرمی‌ها موجب ایجاد رفتارهای هدفمند در نوجوانان و آموزش دادن امور مختلف از جمله آداب رسوم، عادت‌ها و ارزش‌ها می‌شود. از منظر اسلامی آموزش اموری در سرگرمی‌ها بایسته است که موجب کنترل افکار عمومی به نفع اهداف دینی، کنترل هیجانات سرنوشت‌ساز و تقویت هویت دینی نوجوانان شود.

۱. «عِزَّةُ الصَّبِيِّ فِي صِغَرِهِ زِيَادَةٌ فِي عَقْلِهِ فِي كِبَرِهِ»

۲. «تُسْتَحَبُّ عِزَّةُ الصَّبِيِّ فِي صِغَرِهِ لِيَكُونَ حَلِيمًا فِي كِبَرِهِ ثُمَّ قَالَ مَا يَنْبَغِي أَنْ يَكُونَ إِلَّا هَكَذَا»

- سرگرمی‌ها با اثراتی مانند آرامش‌دهی ذهنی، افزایش قدرت تفکر، برون‌ریزی هیجانات مزاحم و فروخورده، دور کردن فرد از مشکلات و احساسات تلخ و آزاردهنده مانند غم و ناتوانی می‌تواند موجب شکوفایی استعدادها و حل بحران هویت نوجوان شود.

- گرچه تخلیه هیجانات یک نوجوان به‌وسیله سرگرمی ممکن است با آسیب‌هایی مانند هرزه‌نگاری، تخلیه انرژی‌های لازم برای سایر مسئولیت‌ها همراه باشد؛ با این حال، حلال بودن سرگرمی و تجدید قوا کردن در خلال پرداختن به آن می‌تواند نوجوان را از این آسیب‌ها در امان نگه دارد و موجب تصمیم‌گیری بهتر او برای انتخاب‌های هویتی شود.

- هیجان‌خواهی در خلال سرگرمی‌ها از جمله تمایلات شایع در نوجوانان است که ممکن است با کاهش حس همدلی و واکنش‌های مثبت عاطفی و بروز رفتارهای فاقد دوراندیشی، همراه شده و نقش منفی در بحران هویت نوجوان داشته باشد. از منظر اسلامی تجربه یک هیجان چنانچه شدید و مداوم نباشد و واکنش‌های مثبت عاطفی نوجوان را تحت تأثیر خود قرار ندهد و به رفتارهای مضر و نکوهیده منجر نشود؛ همچنین موجب تنوع‌بخشی به زندگی نوجوان گردد، بر بحران هویت نوجوان تأثیر مثبت می‌گذارد.

- سرگرمی‌ها و بازی‌ها می‌توانند موجب غفلت از خانواده و گروه‌های همسال در نوجوانان شوند. این نوع سرگرمی‌ها که در قرآن از آن تعبیر به «لهو» شده است در بحران هویتی نوجوان نقش منفی دارند. البته از منظر اسلامی چنانچه سرگرمی‌ها موجب غفلت از امور یکنواخت و ملالت‌آور، فراموشی هدفمند و موقت مشکلات و مسئولیت‌های فرساینده و سنگین شوند، می‌توانند در این زمینه نقش مثبت و مطلوبی داشته باشند.

- در بسیاری از اوقات سرگرمی‌های مدرن با هدف ایجاد حس هم‌ذات‌پنداری با شخصیت‌های اصلی سرگرمی و هویت‌بخشی به مخاطبان عرضه می‌شوند. از منظر اسلامی هرچند هم‌ذات‌پنداری و رابطه تخیلی با شخصیت‌های اصلی سرگرمی و القاءات آنها به‌خودی‌خود نکوهیده و ناپسند نیست، اما تأثیر اصلی سرگرمی در زمینه خودیابی زمانی است که این مشغولیت مقدمه‌ای برای رفع خستگی و تقویت قوا از جمله تقویت قوای عقلی و ارزیابی بهتر از خود باشد.

- به باور برخی روان‌شناسان از جمله مکانیسم‌های دفاعی انسان در مقابل اضطراب، جانشین قرار دادن رفتارهای جامعه‌پسند (مانند سرگرمی) به‌جای رفتارهای خاصی است که امکان بروز آن در جامعه وجود ندارد. این خاصیت در سرگرمی‌ها گاه به شکل مطلوب موجب می‌شود نوجوان به‌جای اعمال زشت به یک سرگرمی مطلوب روی آورد و گاه به شکل نامطلوب موجب می‌شود سرگرمی جانشین رفتارهای پسندیده شود و مثلاً میل به کار و فعالیت شغلی و یا امیال آزادی‌خواهانه و انقلابی یک نوجوان را تحت تأثیر خود قرار دهد.

- از منظر اسلامی سرگرمی در فرآیند جامعه‌پذیری و انتقال ارزش‌ها نقش داشته و به تبع آن در بحران هویتی نوجوان نیز تأثیرگذار است؛ از این رو در آموزه‌های اسلامی بر یادگیری بازی‌ها و سرگرمی‌هایی چون اسب‌سواری و تیراندازی به منظور تقویت هویت دینی نوجوان و جامعه‌پذیر شدن او در جامعه اسلامی به‌عنوان یک سرباز مدافع دین تأکید ویژه شده است.

- از دیدگاه اسلامی از جمله اثرات سرگرمی‌ها تقویت کار گروهی و حس همکاری است. این اثر در ادخال سرور در قلب مؤمن نمود و بروز دارد؛ چراکه این امر از جمله مصادیق همکاری و تعاون بر خوبی‌هاست.

منابع

قرآن کریم.

- آوینی، سیدمرتضی (۱۳۷۹). *آینه جادو* (مقالات سینمایی). تهران: ساقی.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۲). *الخصال*. قم: جامعه مدرسین.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۰۳ق). *معانی الاخبار*. قم: جامعه مدرسین.
- ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۳۶۳). *تحف العقول*. مصحح: علی‌اکبر غفاری. قم: جامعه مدرسین.
- استریناتی، دومینیک (۱۳۸۰). *مقدمه‌ای بر نظریه‌های فرهنگ عامه* ترجمه ثریا پاک‌نظر. تهران: گام نو.
- الامام الرضا، علی بن موسی (۱۴۰۶ق). *فقه الرضا*. قم: مؤسسه آل‌البیت.
- بازرگان، فریدون (۱۳۴۶). بازی از نظر روان‌شناسی. *پژوهش‌های فلسفی*، ۱۹(۸۱)، ۸۹-۱۱۰.
- بروجردی، آقاحسین (۱۳۷۰). *جامع احادیث الشیعه*. تهران: فرهنگ سبز.
- پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۲). *نهج الفصاحه*. تهران: دنیای دانش.
- پیازده، ژان، (۱۳۷۹). *قضاوت‌های اخلاقی کودکان*. ترجمه محمدعلی امیری. تهران: نی.
- تیمی امدی، عبدالواحد بن محمد (۱۴۱۰ق). *غرر الحکم و درر الکلم*. قم: دار الکتب اسلامی.
- توسلی، غلام‌عباس (۱۳۷۵). *جامعه‌شناسی کار و شغل*. تهران: سمت.
- جعفریان، هادی و سمیعانی، محمد (۱۳۹۸). *واکاوی تأثیر مؤلفه‌های رسانه‌های اخلاقی بر اخلاق نوجوانان*. مجموعه مقالات اولین همایش علمی پژوهشی اخلاق و رسانه. قم: دین و رسانه.
- چاوشیان، حسن و ابادری، یوسف (۱۳۸۱). از طبقه اجتماعی تا سبک زندگی، رویکردهای نوین در تحلیل جامعه‌شناختی هویت اجتماعی. *مطالعات جامعه‌شناختی*، ۱۰(۲۰)، ۲۸-۳.
- حمیری، عبدالله بن جعفر (۱۴۱۳ق). *قرب الاسناد*. قم: مؤسسه آل‌البیت.
- دفتر طرح‌های ملی (۱۳۸۱). *رفتارهای فرهنگی ایرانیان*. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.
- ذکایی، محمدسعید (۱۳۹۱). *فراغت، مصرف و جامعه؛ گفتارهای انتقادی*. تهران: تیسرا.
- رضاپورنیزی، مریم (۱۳۹۸). ملاحظات ارتباط کودکان و نوجوانان با فضای مجازی با توجه به گروه‌های سنی از منظر اسلامی. مجموعه مقالات اولین همایش علمی پژوهشی اخلاق و رسانه. قم: دین و رسانه.
- ریو، جان مارشال (۱۳۸۱). *انگیزش و هیجان*. ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: ویرایش.
- شرف‌الدین، حسین (۱۳۹۴). *سرگرمی رسانه‌ای: رویکردی اسلامی - ارتباطی به سرگرمی در سیمای ملی*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- شولتز، دوان و شولتز، سیدنی آلن (۱۳۸۵). *نظریه‌های شخصیت*. ترجمه یحیی سیدمحمدی تهران: ویرایش.

- شهیدی، هاشم (۱۳۸۷). بررسی تأثیر ویژگی‌های خانوادگی بر چگونگی گذران اوقات فراغت فرزندان در کوی‌های سازمانی. مدیریت نظامی، ۸(۳)، ۱۰۲-۱۰۳.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۴۱۷ق). *المیزان فی تفسیر القرآن*. قم: جامعه مدرسین.
- طبرسی، حسن بن فضل (۱۴۱۲ق). *مکارم الأخلاق*. قم: الشریف الرضی.
- فرانکن، رابرت (۱۳۸۹). *انگیزش و هیجان*. ترجمه حسن شمس اسفندآباد، غلامرضا محمودی و سوزان امامی‌پور. تهران: نی.
- فیومی، احمد بن محمد (۱۴۱۴ق). *المصباح المنیر فی غریب الشرح الكبير للرافعی*. قم: منشورات دار الرضی.
- کالینگوود، جرج (۱۳۹۹). *اصول هنر*. ترجمه عبدالله سالاروند. تهران: نقش جهان.
- کریمی، یوسف (۱۳۷۰). *روان‌شناسی شخصیت*. تهران: پیام نور.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق). *الکافی*. تهران: دار الکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق). *بحارالانوار*. بیروت: دار إحياء التراث العربی.
- مقدس، علیرضا (۱۳۹۳). بررسی سیر تحولی و توزیع فراوانی اختلال‌های شخصیت و صفات شخصیتی در بین اعضای خویشاوند یک فامیل و نقش آن در رفتار. *روان‌شناسی افراد استثنایی*، ۴(۱۴)، ۱۵۱-۲۰۰.
- مک لوهان، هربرت مارشال (۱۳۷۷). *برای درک رسانه‌ها*. ترجمه سعید آذری. تهران: مرکز تحقیقات، مطالعات و سنجش برنامه‌ای صداوسیما.
- میرخندان، سیدعبدالله و خیری، حسن (۱۴۰۱). واکاوی مفهومی فراغت و سرگرمی از دیدگاه اسلامی. *مطالعات فرهنگی اجتماعی حوزه*، ۶(۱۲)، ۴۷-۶۸.
- وبلن، تورستین (۱۳۸۳). *نظریه طبقه مرفه*. ترجمه فرهنگ ارشاد، فرهنگ. تهران: نشر نی.
- هیوز، فرگاس پیتر (۱۳۸۴). *روان‌شناسی بازی (کودکان، بازی و رشد)*. ترجمه کامران گنجی. تهران: رشد.
- هیوود، لس و همکاران (۱۳۸۰). *اوقات فراغت*. ترجمه محمد احسانی. تهران: امید دانش.
- Cohen, Jonathan (2006). Article Audience Identification With Media Characters in the book *Psychology of entertainment*. New York: Routledge.
- Harris, Richard Jackson, Cady, Elizabeth Tait & Tran (2006). Tuan Quoc, Article "Comprehension and Memory" in the book *Psychology of entertainment*. e. New York: Routledge.
- Pavlik, John & Mcintosh, Shawn (2018). *Converging Media A New Introduction to Mass Communication*, Sixth Edition. New York: Oxford University press.
- Surdam, David George (2015). *Century of the Leisured Masses* Century of the Leisured Masses Entertainment and the Transformation of Twentieth-Century America. New York: Oxford University Press.
- Schreier, Margrit (2006). Article (Subjective) Well-Being in the book *Psychology of entertainment*. New York: Routledge.
- Zillmann, Dolf (2006). Article Empathy: Affective Reactivity to Others' Emotional Experiences in the book *Psychology of entertainment*. New York: Routledge.

اسلام و پژوهش های روان‌شناختی

سال یازدهم، شماره اول، پیاپی ۲۳، بهار و تابستان ۱۴۰۴ (ص ۲۴۹-۲۶۵)

پیش‌بینی جهت‌گیری دینی چرخشی بر پایه الگوی ارتباطات خانواده و نقش میانجی خودشیفتگی

Predicting Religious orientation shifts Based of Family Communication patterns with Narcissism as a Mediating Variable

مجید هزاری / دانشجوی دکتری روان‌شناسی عمومی، واحد ساوه، دانشگاه آزاد اسلامی، ساوه، ایران.

ک ناصر آقابابایی / استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه قرآن و حدیث، تهران، ایران.

امیرعلی مازندرانی / استادیار گروه علوم رفتاری، پژوهشکده تحقیق و توسعه علوم انسانی، سازمان مطالعه و تدوین کتب دانشگاهی در علوم اسلامی و انسانی، تهران، ایران.

Majid Hazari / PhD student in General Psychology, Department of Psychology, Saveh Branch, Islamic Azad University, Saveh, Iran

✉ **Naser Aghababaei** / Assistant Professor, Department of Psychology, University of Quran and Hadith, Tehran, Iran
naseragha@gmail.com

Amir Ali Mazandarani / Assistant Professor, Department of Behavioral Sciences, Research and Development Institute for Humanities, Organization for Study and Compilation of Academic Textbooks in Islamic Sciences and Humanities, Tehran, Iran

Abstract

The purpose of the present study was to predict students' religious orientation shifts based on the family communication pattern model, with narcissism as a mediating factor. The research method was descriptive-correlational, employing a structural equation modeling approach. The statistical population consisted of students at Farhangian University in Tehran in 2022, from which 388 individuals were selected through stratified sampling and responded to scales measuring religious orientation shifts, family communication patterns, and narcissism. Structural equation modeling was used for data analysis. The findings revealed that narcissism negatively mediates the effect of the conversation-oriented family communication pattern on non-committed non-reflective religious orientation shifts, while positively mediating its effect on committed

چکیده

هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی جهت‌گیری دینی چرخشی دانشجویان بر پایه الگوی ارتباطات خانواده با نقش میانجی خودشیفتگی بود. روش پژوهش از نوع توصیفی همبستگی با رویکرد معادلات ساختاری بود. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان دانشگاه فرهنگیان شهر تهران در سال ۱۴۰۱ تشکیل دادند، که از میان آنها ۳۸۸ نفر به صورت نمونه‌گیری طبقه‌ای انتخاب شدند و به مقیاس‌های جهت‌گیری دینی چرخشی، الگوهای ارتباطی خانواده، و خودشیفتگی پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از روش مدل‌یابی معادلات ساختاری استفاده شد. یافته‌ها نشان داد خودشیفتگی اثر الگوی گفت‌وگوشنود ارتباطات خانواده بر جهت‌گیری دینی چرخشی غیرمتعهد - غیرتأمل‌گر را به صورت منفی و اثر آن بر جهت‌گیری دینی چرخشی متعهد

reflective and committed non-reflective religious orientation shifts. The variables of family communication patterns and narcissism collectively explained 20%, 9%, 14%, and 20% of the variance in committed reflective, committed non-reflective, non-committed reflective, and non-committed non-reflective religious orientation shifts, respectively. It can be concluded that family interactions may explain the type of religious orientation of children and influence their personality.

Key words: Family communication, religiosity, religious orientation, narcissism.

– تأمل‌گر و متعهد – غیرتأمل‌گر را به صورت مثبت میانجیگری می‌کند. متغیرهای الگوی ارتباطات خانواده و خودشیفتگی در مجموع به ترتیب ۲۰، ۹، ۱۴، و ۲۰ درصد از واریانس جهت‌گیری دینی چرخشی متعهد – تأمل‌گر، متعهد – غیرتأمل‌گر، غیرمتعهد – تأمل‌گر و غیرمتعهد – غیرتأمل‌گر را تبیین کردند. می‌توان گفت که تعاملات خانواده ممکن است نوع جهت‌گیری دینی فرزندان را تبیین نماید و بر شخصیت آنها اثرگذار باشد.

کلیدواژه‌ها: ارتباطات خانوادگی، دین‌داری، جهت‌گیری دینی، خودشیفتگی.

مقدمه

روان‌شناسان، بر پایه شواهد تجربی، دین‌داری و معنویت را نیروی مهمی می‌بینند که به انسان قدرت معنوی می‌دهد، او را در برابر سختی‌ها حفظ می‌کند و از اضطراب و نگرانی دور می‌سازد (یانگ و هانگ،^۱ ۲۰۱۸). معنویت مسیر و فرایند رشد با هدف رسیدن به تعالی و شناخت هرچه بیشتر خداوند و نزدیک شدن به او، به‌شمار می‌آید. زمینه مورد نیاز برای قرار گرفتن در این فرایند به صورت گرایش‌های بالقوه در انسان وجود دارد. اولین مرحله پس از توجه به این گرایش‌ها رسیدن به باورهای معنوی و در مراحل بعدی، عمل و رفتار بر پایه این باورها می‌باشد (رزمارین، آلپر و پارگامنت،^۲ ۲۰۱۶). انسان از طریق دین و معنویت می‌تواند معنا و هدف زندگی را درک کند (مبارکی، یوسفی و اسفندیاری، ۲۰۲۰). معنویت عامل محافظت در برابر طیف وسیعی از پیامدهای منفی سلامت است (نوروزی و محبی دهنوی، ۲۰۲۳). آلپورت دین را فلسفه‌ای توصیف کرد که به زندگی وحدت می‌بخشد. او دین را عامل بالقوه دخیل در سلامت روانی معرفی کرد، اما جهت‌گیری دینی جنبه‌ای اساسی از دین‌داری است که راه‌های گوناگونی را برای نزدیک شدن یا دوری از دین دربر می‌گیرد. تعهد آسان‌ترین ویژگی جهت‌گیری مذهبی است، اما زیربنای اینکه چرا فرد متعهد است؟ اغلب انگیزه‌های گوناگون است؛ بنابراین جهت‌گیری دینی چندبعدی است و می‌تواند شکوفایی انسان را ارتقا بخشد و همچنین در برخی اشکال ناراحتی ایجاد کند (هتاوی،^۳ ۲۰۱۶؛ کراوس و هود، ۲۰۱۳).

1. Yang & Huang
2. Rosmarin, Alper & Pargament
3. Hathaway

کراوس و هود^۱ (۲۰۱۳) در تلاش برای بررسی پیچیدگی چندبعدی جهت‌گیری دینی، الگوی جهت‌گیری دینی چرخشی را ابداع کردند. در الگوی کراوس و هود (۲۰۱۳) معیارهای جهت‌گیری دینی عمدتاً با توجه به دو عامل تعهد و تأمل متفاوت است. به عبارت دیگر، این معیارها در درجه‌ای که از تعهد به یک ایمان دینی استفاده می‌کنند (متعهد در مقابل غیرمتعهد) و همچنین میزان قابل تحلیل بودن و باز بودن نظام اعتقادی برای پرسش و رشد (تأملی در مقابل غیرتأملی) متفاوت است. بنابراین جهت‌گیری دینی را می‌توان به چهار ربع دسته‌بندی کرد: متعهد - تأملی، متعهد - غیرتأملی، غیرمتعهد - تأملی و غیرمتعهد - غیرتأملی.

طبق نظر آپورت باورهای دینی در بستر خانواده و ارتباطات خانوادگی شکل می‌گیرد. در این خصوص، محققان به بررسی ارتباط الگوهای خانوادگی با جهت‌گیری دینی پرداختند (خاربری بستک، جاویدی و کاظمی، ۲۰۱۴؛ فیروزبخت و لطیفیان، ۲۰۱۸؛ فیفه، لیف نلسون و مسراسمیت، ۲۰۱۴). دو نهاد دین و خانواده بر ارزش‌های مشابهی تأکید می‌کنند و برای اجتماعی شدن به هم وابسته هستند. رابطه دین‌داری و خانواده را می‌توان یک رابطه اثرپذیر بر هم در نظر گرفت (امیرارجمندی، جهانگیر و نیکنام، ۱۴۰۱). فیتز پاتریک و ریچی (۱۹۹۴) با مفهوم‌سازی و نقادی نظریه مک‌لئود و چفی (۱۹۷۲) دو بعد زیربنایی گفت‌و شنود و هم‌نوایی را در الگوهای ارتباطی خانواده مطرح ساختند (قدومی‌زاده و فولادچنگ، ۱۳۹۴). در خانواده‌هایی که الگوی تعاملی‌شان بر اساس گفت‌و شنود است، اعضای خانواده مکرر و خودانگیخته با هم در ارتباط هستند، آزادانه درباره موضوعات مختلف گفت‌و گو می‌کنند، و با همفکری یکدیگر تصمیمات مهم مربوط به خانواده را می‌گیرند، اما در جهت‌گیری هم‌نوایی، روابط خانوادگی بر همسان بودن بازخوردها، ارزش‌ها، عقاید و اجتناب از تعارض تأکید می‌شود (کوئرنر و فیتزپاتریک، ۲۰۰۲؛ میکائیلی، رحیمی و صداقت، ۱۳۹۷).

در ارتباط بین الگوهای خانواده و جهت‌گیری دینی، ویژگی‌های شخصیتی همچون خودشیفتگی می‌تواند نقش داشته باشد. خانواده مهم‌ترین نهاد اجتماعی در جوامع انسانی بوده و از نظر تکوین شخصیت و پرورش آن در فرزندان و همچنین تأثیر زیادی در سازگاری فرد با جامعه در آینده دارد. برخی از دانشمندان علوم اجتماعی باور دارند که ریشه بسیاری از انحرافات شخصیت را باید در پرورش نخستین خانوادگی جست‌وجو کرد. اگر منشأ بسیاری از کج‌رفتاری‌ها و بیماری‌های روان‌شناختی بررسی گردد، نقش خانواده در کیفیت رشد شخصیت آشکار می‌گردد (روشن‌زاده و رضایی، ۱۳۹۵). از آنجایی که

1. Krauss, S. W. & Hood
2. Fife, E., Leigh Nelson, C. & Messersmith

خانواده شبکه‌ای از ارتباطات است که در آن اعضای خانواده در فرایندی دوسویه با هم در تعامل هستند (ضابطی و جعفری، ۱۳۹۷)، افراد توانایی تأثیرات شگرفی بر یکدیگر دارند.

خودشیفتگی نوعی توجه متمرکز به خود توصیف شده است (بارنت و شارپ،^۱ ۲۰۱۷). خودشیفتگی این‌گونه توصیف می‌شود: احساس عمیق اهمیت شخصی، اشتغال ذهنی با تخیلات موفقیت، باور به اینکه فرد ویژه یا بی‌همتاست، احساس محق بودن، بهره‌کشی در روابط بین‌فردی، عدم همدلی با دیگران، حسادت به دیگران و داشتن نگرش متکبرانه (میلر و کمپبل، ۲۰۰۸). خودشیفتگی مجموعه‌ای از ویژگی‌های هیجانی است که در نتیجه آن فرد خود را برتر می‌داند و بیش‌ازحد بر ارزش یا موقعیت خود در چشم دیگران تمرکز می‌کند (روشن‌زاده و رضایی، ۱۳۹۵). خودشیفتگی در اصل با دین در تضاد است. روان‌شناسان تکاملی این‌طور استدلال کرده‌اند که دین از تمایلات اجتماعی تکامل می‌یابد (نورنزیان،^۲ ۲۰۱۴). هم آیین‌ها و هم باورهای دینی، کارکرد فرهنگی افراد را ترغیب می‌کند تا از منافع شخصی خود چشم‌پوشند و به منافع بلندمدت گروهی توجه کنند (هیدت،^۳ ۲۰۰۳). بر طبق این تفکر، افرادی که دارای خودشیفتگی هستند، کمتر احتمال دارد که این تقدس را درک کنند (دورینگ^۴ و همکاران، ۲۰۰۹).

خودشیفتگی همچنین با صفات مختلفی مانند فروتنی (ساندیج، پین و هیل،^۵ ۲۰۱۵)، بخشش (فاتفوتا و اسپرودر،^۶ ۲۰۱۷) و تمایل به عذرخواهی (هاول^۷ و همکاران، ۲۰۱۱) ارتباط منفی دارد. اگر به‌صورت آشکار، عقاید دینی و شرکت در مراسم دینی، به‌عنوان ابزار اصلی برای نشان دادن تعهد و وفاداری نسبت به شخص یا گروه باشد (هیدت، ۲۰۱۲)، می‌توان این‌طور نتیجه گرفت که مردم، افراد غیرمتدین را خودشیفته می‌بینند؛ زیرا آنها نفع شخصی را مقدم بر خیر و صلاح جامعه می‌دانند. در این زمینه، دوبندورف و لوشنر^۸ (۲۰۱۷) دریافتند که افراد نسبت به افراد متدین، ویژگی‌های خودشیفتگی بیشتری را به یک فرد غیرمذهبی نسبت می‌دهند. هرمان و فولر (۲۰۱۷) نیز بررسی کردند که آیا افراد غیرمذهبی واقعاً در صفت خودشیفتگی بالاتر هستند یا نه؟ آنها دریافتند که آمریکایی‌های غیرمذهبی از نظر خودشیفتگی نسبت به آمریکایی‌های مذهبی، پایین‌تر هستند؛ به‌خصوص در خرده‌مقیاس‌های احساس جذابیت نسبت به خود و

-
1. Barnett & Sharp
 2. Norenzayan
 3. Haidt
 4. Doehring
 5. Sandage, Paine & Hill
 6. Fatfouta & Schr der-Abé
 7. Howell
 8. Dubendorff & Luchner

خودتحسینی. بنابراین می‌توان گفت که مردم معتقدند که افراد غیرمذهبی خودشیفته هستند، اما به نظر می‌رسد عکس این موضوع نیز صادق باشد. به دنبال این موضوعات، در پژوهش حاضر کوشیده شد تا به این سؤال پاسخ داده شود: آیا خودشیفتگی می‌تواند در پیش‌بینی انواع جهت‌گیری دینی چرخشی (تأمل - تعهد دینی) دانشجویان بر پایه الگوی ارتباطات خانواده نقش میانجی داشته باشد یا نه؟

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی همبستگی و مدل معادلات ساختاری بوده است. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان دانشگاه فرهنگیان شهر تهران در سال ۱۴۰۱ تشکیل دادند. با وجود آنکه در مورد حجم نمونه لازم برای تحلیل عاملی و مدل‌های ساختاری توافق کلی وجود ندارد (شریبر، ۲۰۰۶)، به‌زعم بسیاری از پژوهشگران حداقل حجم نمونه لازم ۲۰۰ نفر می‌باشد (هولتر، ۱۹۸۳؛ گارور و منتزر، ۱۹۹۹؛ سیوو و همکاران، ۲۰۰۶؛ هو، ۲۰۰۸). کلاین (۲۰۱۰) نیز معتقد است در تحلیل عاملی اکتشافی برای هر متغیر ۱۰ یا ۲۰ نمونه لازم است، اما حداقل حجم نمونه ۲۰۰ نفر قابل دفاع است. در پژوهش حاضر، از میان دانشجویان، ۳۸۸ نفر به‌صورت نمونه‌گیری طبقه‌ای به‌عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و به مقیاس‌های پژوهش پاسخ دادند. برای تحلیل داده‌ها از روش مدلیابی معادلات ساختاری استفاده شد. ملاک ورود به پژوهش عبارت بود از دانشجویان سال اول تا کارشناسی ارشد در حال تحصیل در دانشگاه فرهنگیان و رضایت برای انجام پژوهش. مفروضه‌های اصلی مدلیابی معادلات ساختاری شامل مقادیر ناموجود،^۱ نرمال بودن،^۲ خطی بودن،^۳ هم‌خطی بودن^۴ و یکسانی پراکندگی^۵ مورد بررسی قرار گرفت. در نهایت برای بررسی فرضیه‌های پژوهش تحلیل چندمتغیری با استفاده از مدلیابی معادلات ساختاری انجام شد.

ابزارهای پژوهش

۱. پرسش‌نامه تجدیدنظرشده الگوهای ارتباطی خانواده:^۶ این مقیاس ۲۶ گویه‌ای را کوئرنر و فیتزپاتریک ساخته‌اند. این ابزار جهت‌گیری گفت‌ووشنود و جهت‌گیری هم‌نوایی خانواده را که به ترتیب با ۱۵ و ۱۱ گویه می‌سنجد. کوئرنر و فیتزپاتریک (۲۰۰۲) اعتبار مقیاس را برای بعد گفت‌ووشنود ۰/۸۹ و برای بعد

1. missing data
2. normality
3. linearity
4. multicollinearity
5. homoscedasticity
6. the Revised Family Communication Pattern Instrument

هم‌نوایی ۰/۷۹ گزارش کردند. کوروش‌نیا (۱۳۸۹) برای بعد گفت‌وگوشنود آلفای ۰/۸۷ و برای بعد هم‌نوایی آلفای ۰/۸۱ را گزارش داد.

۲. پرسش‌نامه جهت‌گیری دینی چرخشی^۱ توسط کراوس و هود (۲۰۱۳) ساخته شد و دارای ۶۳ گویه و ۱۰ خرده‌مقیاس است. ربع متعهد - تأمل‌گر (شامل جهت‌گیری علاقه)، ربع متعهد - غیرتأمل‌گر (شامل جهت‌گیری فردی، محوری، سود و تنبیه)، ربع غیرمتعهد - تأمل‌گر (شامل جهت‌گیری شک، تردید و گفت‌وگو) و ربع غیرمتعهد - غیرتأمل‌گر (شامل جهت‌گیری اجتماعی و اجبار) می‌باشد. کراس و هود (۲۰۱۳) پایایی درونی مقیاس را بر مبنای میانگین چهار گروه نمونه آمریکایی بین ۰/۷۲ و ۰/۹۱ گزارش کردند. ایساک و همکارانش (۲۰۱۷) در نمونه‌ای معرف از ایالات متحده میانگین ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس را ۰/۸۵ به دست آوردند. دامنه ضرایب آلفای ده مقیاس بین ۰/۷۶ و ۰/۹۵ گزارش شد. آقابابائی و همکارانش (۲۰۱۹) ضرایب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس‌های نسخه فارسی این پرسش‌نامه را بین ۰/۶۳ و ۰/۸۷ گزارش کردند؛ همچنین پرسش‌نامه جهت‌گیری دینی چرخشی دارای روایی واگرا و هم‌گرایی خوبی با دیگر مقیاس‌ها دارد (نجیب‌زاده و همکاران، ۱۳۹۸).

۳. خودشیفته‌گی: این پرسش‌نامه که توسط آمز (۲۰۰۶) ساخته شده است، ویژگی‌های شخصیت خودشیفته را در سطح غیربالینی می‌سنجد و متشکل از جفت گویه‌های بله و خیر است که پاسخ‌دهندگان باید یکی از آنها را انتخاب نمایند. در مطالعه امونز، آلفای کرونباخ برای عامل اقتدار - رهبری ۰/۶۹، برای عامل درخودخیزدگی - خودستايشی ۰/۸۱، برای عامل برتری‌جویی - تکبر ۰/۷۰ و برای عامل بهره‌کشی - محق بودن ۰/۶۸ بود. در مطالعه روزاریو و وایت، ضرایب آلفای کرونباخ مقیاس ۰/۸۰ و پایایی بازآزمایی آن ۰/۸۲ بود (قریشی‌راد، ۱۳۹۴).

یافته‌های پژوهش

در پژوهش حاضر، ۳۸۸ دانشجو (شامل ۲۹۵ زن) با میانگین و انحراف استاندارد سنی به ترتیب ۲۲/۲۴ ± ۵/۴۸ سال شرکت کردند. از بین شرکت‌کنندگان ۴۴ نفر (۱۱/۳ درصد) در رشته زبان‌های خارجه، ۱۹۴ نفر (۵۰ درصد) در رشته‌های علوم تربیتی، ۱۹ نفر (۴/۹ درصد) در رشته‌های روان‌شناسی و مشاوره، ۶۹ نفر (۱۷/۸ درصد) در رشته ادبیات فارسی، ۲۹ نفر (۷/۵ درصد) در رشته الهیات، ۱۷ نفر (۴/۴ درصد) در رشته‌های فنی - مهندسی و ۱۰ نفر (۲/۶ درصد) در سایر رشته‌ها مشغول به تحصیل بودند. ۴ نفر از شرکت‌کنندگان رشته تحصیلی خود را تعیین نمودند. جدول (۱) علاوه بر میانگین، انحراف استاندارد، مقادیر چولگی، کشیدگی، ضریب تحمل و عامل تورم واریانس، ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

۰۹. لقب کردن	جهت گیری دینی	علاقه	محوری	فردی	سود	۱۴. تشبیه	۱۵. شک	۱۶. تردید	۱۷. گفتگو	۱۸. اجتماعی	۱۹. اخبار
-/۰/۳۳***		۰/۴۴***	-/۰/۱۷***	-/۰/۱۹***	-/۰/۱۵***	۰/۰/۱	-/۰/۱۳***	-/۰/۰/۷	-/۰/۳۳***	۰/۰/۱	-/۰/۱۲***
۰/۲۶***		-/۰/۲۷***	۰/۳۱***	۰/۲۷***	۰/۱/۶***	۰/۰/۴	۰/۱/۹***	۰/۰/۶	۰/۳/۶***	۰/۰/۱	۰/۲/۳***
۰/۲۵***		-/۰/۰/۹	-/۰/۱/۲*	-/۰/۱/۱*	-/۰/۱/۴***	-/۰/۰/۸	۰/۰/۲	۰/۰/۷	-/۰/۰/۱	۰/۰/۸	۰/۰/۰*
۰/۱۵***		-/۰/۰/۷	۰/۰/۱	۰/۰/۴	۰/۱/۱*	۰/۰/۰*	-/۰/۱/۱*	-/۰/۱/۳***	-/۰/۱/۰	۰/۱/۷***	۰/۱/۵***
۰/۳۰***		-/۰/۰/۴	-/۰/۰/۳	۰/۰/۵	۰/۰/۳	-/۰/۰/۲	-/۰/۰/۱	-/۰/۱/۳*	-/۰/۰/۱	۰/۱/۹***	۰/۰/۸
۰/۴۰***		۰/۰/۱	-/۰/۱/۳***	-/۰/۱/۸***	-/۰/۰/۸	-/۰/۱/۰*	۰/۱/۳***	۰/۰/۱	۰/۲/۱***	۰/۱/۴***	۰/۱/۱*
۰/۲۰***		-/۰/۲/۷***	-/۰/۰/۲	-/۰/۰/۶	-/۰/۰/۶	۰/۰/۵	۰/۰/۶	-/۰/۱/۰*	-/۰/۰/۴	۰/۱/۰*	۰/۱/۲*
۰/۱۸***		-/۰/۰/۱	-/۰/۱/۹***	-/۰/۰/۷	-/۰/۰/۷	-/۰/۰/۵	۰/۰/۶	-/۰/۰/۱	۰/۰/۷	۰/۰/۳	-/۰/۰/۲
-		-/۰/۰/۶	-/۰/۲/۰***	-/۰/۱/۵***	-/۰/۱/۲***	-/۰/۰/۲	۰/۱/۲*	۰/۰/۱	۰/۱/۴***	۰/۱/۵***	۰/۱/۵***
		-	۰/۲/۶***	۰/۱/۲*	-/۰/۰/۶	-/۰/۰/۱	-/۰/۰/۷	-/۰/۰/۴	-/۰/۲/۳***	-/۰/۰/۶	-/۰/۱/۰
			-	۰/۵/۳***	۰/۵/۸***	۰/۱/۷***	-/۰/۱/۴***	-/۰/۲/۱***	-/۰/۳/۸***	-/۰/۰/۱	-/۰/۰/۶
				-	۰/۶/۷***	۰/۰/۸	-/۰/۰/۹**	-/۰/۲/۳***	-/۰/۲/۶***	-/۰/۱/۰	-/۰/۲/۲***
					-	۰/۳/۴***	-/۰/۰/۳**	-/۰/۲/۰***	-/۰/۱/۲***	۰/۰/۹	۰/۰/۴
						-	-	-/۰/۱/۷***	-/۰/۱/۷***	۰/۱/۷***	۰/۳/۰***
								۰/۲/۸***	۰/۲/۴***	-/۰/۰/۳	-/۰/۰/۹

۱۹/۸۵	۱۶/۶۴	۱۹/۰۲	۲۵/۹۱	۲۲/۸۵	۲۲/۰۲	۳۳/۴	۱۰/۸۰	۱/۶۳	۲/۵۱	۲/۳۴	۲/۸۳	۲/۷۵	۲۸/۹	۵۲/۱۳	میانگین
۸/۰۷	۷/۴	۲/۵۹	۲/۳۳	۴/۵۵	۴/۹۲	۱/۲۸	۰/۷۲	۱/۳۴	۱/۳۴	۱/۴۰	۱/۲۱	۱/۵۵	۹/۵۳	۱۲/۴۷	انحراف
--/۰/۱۲	--/۰/۸۷	--/۰/۸۷	--/۰/۸۸	--/۰/۹۴	--/۰/۴۰	۰/۷۴	۰/۷۳	۰/۵۰	۰/۷۷	۰/۸۷	۰/۵۹	۰/۳۱	۰/۳۳	--/۰/۵۸	چولگی
--/۰/۵۵	--/۰/۲۱	--/۰/۲۱	۰/۹۷	--/۰/۲۷	--/۰/۷۰	۰/۵۴	۰/۶۷	۰/۳۴	۱/۲۵	۰/۳۹	--/۰/۳	--/۰/۱۲	--/۰/۱۲	--/۰/۴۵	کشیدگی
-	-	-	-	-	-	۰/۷۱	۰/۷۶	۰/۵۷	۰/۶۶	۰/۸۴	۰/۷۶	۰/۶۲	۰/۵۳	۰/۵۳	ضریب تحمل
-	-	-	-	-	-	۱/۴۰	۱/۳۳	۱/۳۰	۱/۷۶	۱/۵۱	۱/۳۱	۱/۶۰	۱/۸۸	۱/۸۸	تورم واریانس

$0.05 > P^*$ و $0.01 > P^{**}$

ادامه جدول (۱)

متغیر	۱۶	۱۷	۱۸	۱۹
۱۶. تردید	-			
۱۷. گفت‌وگو	۰/۲۱**	-		
۱۸. اجتماعی	--/۰/۱۳*	۰/۰۲	-	
۱۹. فشار	۰/۰۸	۰/۰۱	۰/۳۲**	-
میانگین	۲۰/۲۱	۱۶/۵۹	۱۳/۶۳	۱۷/۳۱
انحراف	۳/۳۹	۵/۱۱	۴/۳۰	۵/۰۱
چولگی	-/۰/۰۴	--/۰/۰۵	-/۰/۱۲	--/۰/۱۱
کشیدگی	-/۰/۰۸	۰/۱۸	--/۰/۲۰	--/۰/۷۱
ضریب تحمل	-	-	-	-
تورم واریانس	-	-	-	-

جدول (۱) ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش حاضر را نشان می‌دهد. به‌منظور ارزیابی نرمال بودن توزیع داده‌های تک متغیری، کشیدگی و چولگی تک تک متغیرها مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد شاخص‌های کشیدگی و چولگی هیچ‌یک از متغیرها از محدوده بین $+2$ و -2 خارج نشده است. بر این اساس، چنین نتیجه‌گیری شد که مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های تک متغیری در بین داده‌ها برقرار است. مفروضه هم‌خطی بودن نیز در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار بود؛ زیرا که

مقادیر ضریب تحمل هریک از متغیرهای پیش‌بین کمتر از ۰/۱ و مقادیر عامل تورم واریانس هریک از آنها بزرگ‌تر از ۱۰ نبود (ر.ک: میرز و همکاران، ۲۰۰۶). در نهایت به‌منظور ارزیابی برقراری یا عدم برقراری مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های چندمتغیری، اطلاعات مربوط به «فاصله مهلنوبایس»^۱ بررسی شد. نتایج نشان داد که مقادیر چولگی و کشیدگی نمرات مزبور به ترتیب برابر با ۰/۳۸ و ۰/۶۴- است. بر این اساس، چنین نتیجه‌گیری شد که مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌های چندمتغیری نیز در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار است.

تحلیل مدل

الف) مدل اندازه‌گیری: در پژوهش حاضر خودشیفتگی و جهت‌گیری‌های دینی متعهد - غیرتأمل‌گر، غیرمتعهد - تأمل‌گر و غیرمتعهد - غیرتأمل‌گر متغیرهای مکنون بودند و مدل اندازه‌گیری پژوهش را شکل دادند. چگونگی برازش مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری‌شده با استفاده از روش تحلیل عاملی تأییدی و با نسخه ۲۴ نرم‌افزار AMOS و استفاده از روش برآورد بیشینه احتمال^۲ مورد ارزیابی قرار گرفت. جدول (۲) شاخص‌های برازندگی مدل‌های اندازه‌گیری و ساختاری را نشان می‌دهد.

جدول ۲: شاخص‌های برازش مدل‌های اندازه‌گیری و ساختاری

نقطه برش ^۳	مدل ساختاری	مدل، اندازه‌گیری		شاخص‌های برازندگی
		مدل، اصلاح‌شده	مدل، اولیه	
-	۳۴۱/۱۳	۲۶۴/۸۶	۳۶۵/۲۷	مجذور کای ^۴
-	۱۳۷	۹۵	۹۸	درجه آزادی مدل
۳ <	۲/۵۰	۲/۷۹	۳/۷۳	χ^2/df^5
۰/۹۰ >	۰/۹۳۲	۰/۹۲۰	۰/۸۸۹	GFI ⁶
۰/۸۵ >	۰/۸۹۳	۰/۸۸۶	۰/۸۴۶	AGFI ⁷
۰/۹۰ >	۰/۹۴۱	۰/۹۳۶	۰/۸۷۱	CFI ⁸
۰/۰۸ <	۰/۰۶۲	۰/۰۶۸	۰/۰۸۴	RMSEA ⁹

1. Mahalanobis distance (D)
2. Maximum Likelihood

۳. نقاط برش بر اساس دیدگاه کلاین (۲۰۱۶)

4. Chi-Square
5. normed chi-square
6. Goodness Fit Index
7. Adjusted Goodness Fit Index
8. Comparative Fit Index
9. Root Mean Square Error of Approximation

جدول (۲) نشان می‌دهد که هیچ‌یک از شاخص‌های برازندگی حاصل از تحلیل عاملی تأییدی از برازش قابل قبول مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری شده حمایت نمی‌کنند. به همین دلیل مدل در سه مرحله با ایجاد کوواریانس بین خطاهای دو نشانگر فردی و تنبیه (مرحله اول)، تنبیه و اجبار (مرحله دوم) و فردی و اجبار (مرحله سوم) اصلاح و در نهایت شاخص‌های برازندگی حاصل شد، که نشان داد مدل اندازه‌گیری با داده‌های گردآوری شده برازش قابل قبول دارد. در مدل اندازه‌گیری بزرگ‌ترین بار عاملی متعلق به نشانگر سود ($\beta=0/841$) و کوچک‌ترین بار عاملی متعلق به نشانگر خودبسندگی بود: ($\beta=0/352$).

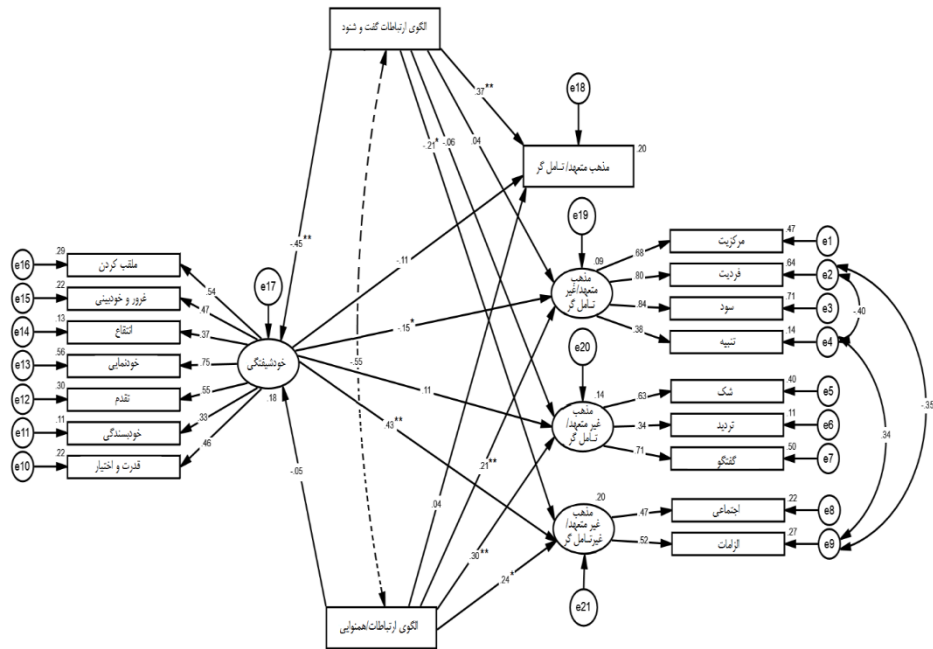
ب) مدل ساختاری: در مدل ساختاری پژوهش فرض شده بود که الگوی ارتباطات خانواده، هم به صورت مستقیم و هم با میانجی‌گری خودشیفتگی بر جهت‌گیری دینی چرخشی دانشجویان اثر دارد. برای آزمون مدل مزبور روش مدل‌یابی معادلات ساختاری به کار گرفته شد. در جدول (۲) ملاحظه می‌شود، نتایج نشان داد که همه شاخص‌های برازندگی حاصل از تحلیل مدل‌یابی معادلات ساختاری از برازش مدل ساختاری پژوهش با داده‌های گردآوری شده حمایت می‌کنند. جدول (۳) ضرایب مسیر بین متغیرها را در مدل ساختاری پژوهش نشان می‌دهد.

جدول ۳: ضرایب مسیر در مدل ساختاری

sig	β	S.E	b	ضرایب مسیر
۰/۴۴۸	-۰/۰۵۰	۰/۰۰۵	-۰/۰۰۴	الگوی ارتباطات/هم‌نوایی ← خودشیفتگی
۰/۰۱۸	۰/۲۴۱	۰/۰۲۲	۰/۰۵۱	الگوی ارتباطات/هم‌نوایی ← مذهب غیرمتعهد - غیر تأمل‌گر
۰/۰۰۱	۰/۲۹۸	۰/۰۲۶	۰/۱۰۰	الگوی ارتباطات/هم‌نوایی ← مذهب غیرمتعهد - تأمل‌گر
۰/۰۰۱	۰/۲۰۷	۰/۰۲۱	۰/۰۶۹	الگوی ارتباطات/هم‌نوایی ← مذهب متعهد - غیر تأمل‌گر
۰/۴۱۶	۰/۰۴۴	۰/۰۲۸	۰/۰۲۳	الگوی ارتباطات/هم‌نوایی ← مذهب متعهد - تأمل‌گر
۰/۰۰۱	-۰/۴۴۸	۰/۰۰۴	-۰/۰۲۴	الگوی ارتباطات/ گفت‌و شنود ← خودشیفتگی
۰/۰۲۹	-۰/۲۰۸	۰/۰۱۳	-۰/۰۳۱	الگوی ارتباطات/ گفت‌و شنود ← مذهب غیرمتعهد - غیر تأمل‌گر
۰/۴۲۷	-۰/۰۶۴	۰/۰۱۹	-۰/۰۱۵	الگوی ارتباطات/ گفت‌و شنود ← مذهب غیرمتعهد - تأمل‌گر
۰/۵۹۱	۰/۰۲۸	۰/۰۱۷	۰/۰۰۹	الگوی ارتباطات/ گفت‌و شنود ← مذهب متعهد - غیر تأمل‌گر
۰/۰۰۱	۰/۳۷۰	۰/۰۲۲	۰/۱۳۵	الگوی ارتباطات/ گفت‌و شنود ← مذهب متعهد - تأمل‌گر
۰/۰۰۱	۰/۴۳۲	۰/۳۸۶	۱/۲۱۸	خودشیفتگی ← مذهب غیرمتعهد - غیر تأمل‌گر
۰/۱۷۸	-۰/۱۰۸	۰/۳۵۷	۰/۴۸۰	خودشیفتگی ← مذهب غیرمتعهد - تأمل‌گر
۰/۰۳۲	-۰/۱۵۳	۰/۳۱۴	-۰/۶۷۶	خودشیفتگی ← مذهب متعهد - غیر تأمل‌گر
۰/۰۸۱	-۰/۱۰۵	۰/۴۱۲	-۰/۷۱۹	خودشیفتگی ← مذهب متعهد - تأمل‌گر

sig	β	S.E	b	ضرایب مسیر	
۰/۲۱۳	-۰/۰۲۲	۰/۰۰۱	-۰/۰۰۱	الگوی ارتباطات/هم‌نوایی ← مذهب غیرمتعهد - غیر تأمل‌گر	چرخشی
۰/۵۶۲	-۰/۰۰۵	۰/۰۰۷	-۰/۰۰۲	الگوی ارتباطات/هم‌نوایی ← مذهب غیرمتعهد - تأمل‌گر	
۰/۴۸۹	۰/۰۰۸	۰/۰۰۵	۰/۰۰۳	الگوی ارتباطات/هم‌نوایی ← مذهب متعهد - غیر تأمل‌گر	
۰/۵۱۷	۰/۰۰۵	۰/۰۰۶	۰/۰۰۳	الگوی ارتباطات/هم‌نوایی ← مذهب متعهد - تأمل‌گر	
۰/۰۰۱	-۰/۱۹۴	۰/۰۰۸	-۰/۰۲۹	الگوی ارتباطات/گفت‌وشنود ← مذهب غیرمتعهد - غیر تأمل‌گر	
۰/۰۱۲	-۰/۰۴۸	۰/۰۰۵	-۰/۰۱۲	الگوی ارتباطات/گفت‌وشنود ← مذهب غیرمتعهد - تأمل‌گر	
۰/۰۰۷	۰/۰۶۹	۰/۰۰۶	۰/۰۱۶	الگوی ارتباطات/گفت‌وشنود ← مذهب متعهد - غیر تأمل‌گر	
۰/۰۱۶	۰/۰۴۷	۰/۰۰۸	۰/۰۱۷	الگوی ارتباطات/گفت‌وشنود ← مذهب متعهد - تأمل‌گر	تأمل
۰/۰۲۹	-۰/۲۱۹	۰/۰۲۳	۰/۰۵۰	الگوی ارتباطات/هم‌نوایی ← مذهب غیرمتعهد - غیر تأمل‌گر	
۰/۰۰۱	-۰/۲۹۳	۰/۰۳۸	۰/۰۹۸	الگوی ارتباطات/هم‌نوایی ← مذهب غیرمتعهد - تأمل‌گر	
۰/۰۰۸	-۰/۱۹۹	۰/۰۲۵	۰/۰۶۶	الگوی ارتباطات/هم‌نوایی ← مذهب متعهد - غیر تأمل‌گر	
۰/۵۰۳	-۰/۰۴۹	۰/۰۳۸	۰/۰۲۰	الگوی ارتباطات/هم‌نوایی ← مذهب متعهد - تأمل‌گر	
۰/۰۰۱	-۰/۰۴۰۲	۰/۰۱۹	-۰/۰۶۰	الگوی ارتباطات/گفت‌وشنود ← مذهب غیرمتعهد - غیر تأمل‌گر	
۰/۰۳۶	-۰/۱۱۲	۰/۰۱۳	-۰/۰۲۷	الگوی ارتباطات/گفت‌وشنود ← مذهب غیرمتعهد - تأمل‌گر	
۰/۰۸۶	-۰/۱۰۷	۰/۰۱۵	۰/۰۲۵	الگوی ارتباطات/گفت‌وشنود ← مذهب متعهد - غیر تأمل‌گر	
۰/۰۰۱	-۰/۴۱۷	۰/۰۴۱	۰/۱۵۲	الگوی ارتباطات/گفت‌وشنود ← مذهب متعهد - تأمل‌گر	

جدول (۳) نشان می‌دهد که ضریب مسیر کل الگوی هم‌نوایی ارتباطات خانواده با جهت‌گیری دینی چرخشی متعهد - غیر تأمل‌گر، غیرمتعهد - غیر تأمل‌گر و غیرمتعهد - تأمل‌گر مثبت و معنادار است؛ همچنین ضریب مسیر کل الگوی گفت‌وشنود ارتباطات خانواده با جهت‌گیری دینی چرخشی غیرمتعهد - تأمل‌گر و غیرمتعهد - غیر تأمل‌گر منفی و با جهت‌گیری چرخشی متعهد - تأمل‌گر مثبت و معنادار بود. منطبق بر نتایج جدول (۳) ضریب مسیر بین خودشیفتگی با جهت‌گیری دینی چرخشی متعهد - غیر تأمل‌گر منفی و با جهت‌گیری دینی چرخشی غیرمتعهد - غیر تأمل‌گر مثبت و معنادار بود. جدول (۳) نشان می‌دهد که ضریب مسیر غیرمستقیم بین الگوی هم‌نوایی ارتباطات خانواده با هیچ‌یک از ابعاد جهت‌گیری دینی چرخشی معنادار نیست. در مقابل، ضریب مسیر غیرمستقیم بین الگوی گفت‌وشنود ارتباطات خانواده با جهت‌گیری دینی چرخشی غیرمتعهد - غیر تأمل‌گر و غیرمتعهد - تأمل‌گر منفی و با جهت‌گیری دینی چرخشی متعهد - تأمل‌گر مثبت و معنادار بود. این یافته بیانگر آن است که خودشیفتگی اثر الگوی گفت‌وشنود ارتباطات خانواده بر جهت‌گیری دینی چرخشی غیرمتعهد - غیر تأمل‌گر و غیرمتعهد - غیر تأمل‌گر را به صورت منفی و اثر آن بر جهت‌گیری دینی چرخشی متعهد - تأمل‌گر و متعهد - غیر تأمل‌گر را به صورت مثبت و معنادار میانجی‌گری می‌کند. شکل (۱) برآوردهای استاندارد در مدل ساختاری پژوهش را نشان می‌دهد.



شکل ۱: مدل ساختاری پژوهش با استفاده از داده‌های استاندارد

شکل (۱) نشان می‌دهد که مجموع مجذور همبستگی‌های چندگانه برای متغیرهای جهت‌گیری دینی چرخشی متعهد - تأمل‌گر، متعهد - غیرتأمل‌گر، غیرمتعهد - تأمل‌گر و غیرمتعهد - غیرتأمل‌گر به ترتیب برابر با ۰/۲۰، ۰/۱۴، ۰/۰۹، ۰/۲۰، به‌دست آمد. این یافته بیانگر آن است که متغیرهای الگوی ارتباطات خانواده و خودشیفتگی در مجموع ۲۰ درصد، ۹ درصد، ۱۴ درصد و ۲۰ درصد از واریانس جهت‌گیری دینی چرخشی متعهد - تأمل‌گر، متعهد - غیرتأمل‌گر، غیرمتعهد - تأمل‌گر و غیرمتعهد - غیرتأمل‌گر را تبیین می‌کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که هر قدر ارتباطات خانواده بر پایه گفت‌و شنود باشد و خودشیفتگی پایین‌تر باشد، جهت‌گیری دینی افراد از جهت غیرمتعهد - غیرتأمل‌گر و غیرمتعهد - تأمل‌گر کمتر است؛ همچنین هر قدر تعاملات خانواده بر پایه گفت‌و شنود باشد، میزان جهت‌گیری دینی متعهد - تأمل‌گر و متعهد - غیرتأمل‌گر بالاتر است. این نتایج با نتایج پژوهش‌های هرمان و فولر (۲۰۱۸)، رضاییان و

توتونچی (۱۳۹۸) و سدیکیدس و گبائر^۱ (۲۰۲۱) همسو می‌باشد. فیتزپاتریک و ریچی (۱۹۹۵) دو بعد هم‌نوابی و گفت‌وشنود را مطرح می‌کنند. در بعد هم‌نوابی، تأکید زیادی بر همسانی نگرش‌ها و باورها در تعاملات می‌شود و بر حرف‌شنوی از بزرگ‌ترها و والدین تأکید می‌شود. بر عکس در بعد گفت‌وشنود، تمامی اعضای خانواده آزادانه و مداوم با یکدیگر تعامل دارند. در خانواده‌هایی که الگوی گفت‌وشنود دارند، تمایل دارند فرزندان با مهارت‌های اجتماعی بالا، رشد شایستگی‌ها و توانمندی‌های میان‌فردی، افزایش قاطعیت در رفتار و احساس خودارزشمندی تربیت کنند (زارع، خسروی و جاهدی، ۱۳۹۴).

محیط خانوادگی حمایتگر، گرم و با الگوی گفت‌وشنود، فرزندان را پرورش می‌دهد که فرصت استقلال در تصمیم‌گیری‌های مهم زندگی، خودشکوفایی، شناخت خود، بانشاط بودن و سرزندگی را دارا هستند. در خانواده‌های دارای الگوی ارتباطی گفت‌وشنود، فرزندان در رابطه با تصمیمات و اخذ عقاید شخصی و دینی به اندازه کافی توانا هستند و والدین، فرزندان را در تصمیم‌گیری‌ها و جهت‌گیری‌های دینی حمایت می‌کنند و نیاز به کنترل فرزندان خود ندارند. بالعکس در خانواده‌های با هم‌نوابی بالا والدین مستبد و کنترل‌کننده تأکید دارند که فرزندان در جهت تصمیمات آنها حرکت کنند، از تعارض و مقابله با جمع اجتناب کنند، به بزرگ‌ترها احترام بگذارند و مطابق با میل والدین‌شان رفتار کنند (اومت، اکسی و اردوگان،^۲ ۲۰۱۹). بنابراین می‌توان گفت الگوهای ارتباطی خانواده که مبتنی بر پذیرش و شنیدن نقطه‌نظرات اعضای خانواده باشد، می‌تواند به رشد هویت دینی فرزندان کمک کند. الگوهای ارتباطی خانواده به باور افراد درباره شیوه ابراز صمیمیت، عاطفه و حمایت از یکدیگر، میزان و شیوه گفت‌وگوی اعضای خانواده اشاره دارد. در این مدل، خانواده اعضای خود را به تعامل و همکاری با یکدیگر در موضوعات مختلف تشویق می‌کند و اعضا آزادانه و خودانگیخته با هم مشارکت دارند و به حل مسائل ترغیب می‌شوند (کوئرنر و فیتزپاتریک، ۲۰۰۲). به همین دلیل، مدل ارتباطی گفت‌وشنود در خانواده منجر به جهت‌گیری دینی متعهد می‌گردد. در این محیط ایمن و پذیرا، فرزندان به بیان دیدگاه‌ها و نظرات خود درباره امور دینی می‌پردازند و سوالات و ابهامات خود را حل می‌کنند.

همچنین بر اساس نتایج تجزیه و تحلیل، مشخص شد متغیرهای الگوی ارتباطات خانواده و خودشیفتگی، جهت‌گیری دینی چرخشی متعهد - تأمل‌گر، متعهد - غیرتأمل‌گر، غیرمتعهد - تأمل‌گر و غیرمتعهد - غیرتأمل‌گر را تبیین می‌کنند، که این نتایج با یافته‌های جهانگیرزاده و قربانی (۱۳۸۸)، آردی و بودیارتی^۳ (۲۰۲۰) و کرنبرگ (۲۰۱۲) همسو می‌باشد. نقش حیاتی خانواده در شکل دادن به

1. Sedikides & Gebauer
2. Ummet, Eksı & Erdogan
3. Ardi, R. & Budiarti

ویژگی‌های شخصیتی کودک پذیرفته شده است (کرنبرگ، ۲۰۱۲). شخصیت یکی از مهم‌ترین عامل‌هایی است که جهت‌گیری رفتار فردی را فراهم می‌کند که بنیان آن از محیط خانواده آغاز می‌شود. به‌عنوان یک عامل تعیین‌کننده در بسیاری از رفتارها، ویژگی‌های شخصیتی یک فرد در رفتارهای تصمیم‌گیری او قرار دارد. افراد خودشیفته معمولاً کمتر متواضع، کمتر بخشنده، کمتر عذرخواه و کمتر همدل هستند. خودشیفتگی با انگیزه‌های بیرونی و نه درونی نسبت به دین مرتبط است. افراد دارای سطوح بالای خودشیفتگی دین را وسیله‌ای برای دستیابی به نیازها و علایق غیردینی می‌دانند. آن دسته از افراد با خودشیفتگی بالا که مذهبی هستند اغلب در زندگی معنوی خود درگیری و خشم بیشتری را تجربه می‌کنند، باورهای معنوی خود را بیشتر گزارش می‌کنند و انگیزه درونی کمتری برای مشارکت مذهبی نشان می‌دهند. در مقایسه با افراد با خودشیفتگی پایین، آنها کمتر تحت تأثیر اعمال نادرست خود و به دنبال خدا هستند (هرمان و فولر، ۲۰۱۷). بیانچ (۲۰۱۵) در این زمینه می‌گوید که افراد در خانواده‌های با هم‌نوایی بالا، ویژگی‌هایی همچون احساس اغراق‌آمیز خودستایی، تمایل به داشتن قدرت یا موفقیّت نامحدود، نیاز به تحسین، محق پنداشتن خود، فقدان همدلی و بهره‌کشی که همگی از ویژگی‌های شخصیت خودشیفته است را دارا هستند. این نکات، به‌خوبی تبیین‌کننده نتایج پژوهش حاضر می‌باشد.

پژوهش حاضر تنها در دانشجویان دانشگاه فرهنگیان شهر تهران انجام شد که تعمیم‌پذیری نتایج به سایر گروه‌ها را با محدودیت مواجه می‌سازد. پیشنهاد می‌شود با آموزش فرزندپروری سالم و الگوهای تعاملی گفت‌و شنود در خانواده، به‌صورت کارگاه‌های آموزشی، از پرورش کودکانی مستقل، توانمند و با همدلی بالا حمایت کرد؛ همچنین مشاوران و روان‌شناسان، از نتایج پژوهش حاضر می‌توانند در مشاوره‌های فردی به نقش مهم خانواده و تعاملات آنها و نیز آموزش و تفهیم انواع جهت‌گیری‌های دینی استفاده کنند.

منابع

- امیرارجمندی، سیده زهره‌سادات؛ جهانگیر، پانته آ و نیکنام، مژگان (۱۴۰۱). مدل ساختاری پیش‌بینی تعهد زناشویی در زنان متأهل بر اساس جهت‌گیری دینی با میانجی‌گری معنویت. *خانواده‌درمانی کاربردی*، ۳(۲)، ۵۱-۶۶.
- جهانگیرزاده، محمدرضا و قربانی، نیما (۱۳۸۸). رابطه عوامل شخصیت و خودشیفتگی بیمارگون با جهت‌گیری دینی. *روان‌شناسی و دین*، ۲(۲)، ۴۱-۷۰.
- جنابادی، حسین و حسینی، مژگان (۱۴۰۰). رابطه سبک‌های ارتباطی والدین با خودشیفتگی در دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوره دوم شهر بیرجند. *روان‌شناسی مدرسه*، ۸(۳)، ۷۴-۸۶.

- زارع، ملیحه؛ خسروی، صدرالله و جاهدی، سهیلا (۱۳۹۴). بررسی تأثیر الگوهای ارتباطی خانوادگی بر میزان بروز رفتارهای پرخطر در گروهی از دانش آموزان دبیرستانی شیراز. *کنفرانس بین‌المللی علوم انسانی*. روان‌شناسی و علوم اجتماعی. تهران.
- ضابطی، عطیه‌السادات و جعفری، صدیقه (۱۳۹۷). الگوی ساختاری سبک‌های والدگری، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و خودشیفتگی نوجوانان. *روان‌شناسی کاربردی*، ۱۲(۴۶)، ۲۸۵-۳۰۲.
- فولادچنگ، محبوبه و قدومی‌زاده، فاطمه (۱۳۹۴). واسطه‌گری جهت‌گیری مذهبی دانشجویان در رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده و گرایش به تفکر انتقادی. *مسائل کاربردی تعلیم و تربیت اسلامی*. (۱)، ۱۰۷-۱۳۲.
- میکائیلی، نیلوفر؛ رحیمی، سعید و صداقت، مهرناز (۱۳۹۷). نقش الگوهای ارتباطی خانواده، ساختار انگیزشی و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی در پیش‌بینی طلاق هیجانی زوجین. *آسیب‌شناسی، مشاوره و غنی‌سازی خانواده*. (۱)، ۱-۱۶.
- Aghababaei, N., Krauss, S. W., Aminikhoo, M. & Isaak, S. L. (2019). The Circumplex Religious Orientation Inventory: Validity and reliability of a new approach to religious orientation in a Muslim population. *Psychology of Religion and Spirituality*, 11(4), 350.
- Ardi, R. & Budiarti, D. (2020). The role of religious beliefs and collective narcissism in interreligious contact on university students. *Heliyon*, 6(9), e04939.
- Barnett, M. D. & Sharp, K. J. (2017). Narcissism, gender, and evolutionary theory: The role of private and public self-absorption. *Personality and Individual Differences*, 26(4), 326-332.
- Doehring, C., Clarke, A., Pargament, K. I., Hayes, A., Hammer, D., Nickolas, M., et al. (2009). Perceiving sacredness in life: Correlates and predictors. *Archiv Für Religionspsychologie/Archive for the Psychology of Religions*, 31(1), 55-73.
- Duriez, B., Fontaine, J. R. & Hutsebaut, D. (2000). A further elaboration of the Post-Critical Belief scale: Evidence for the existence of four different approaches to religion in Flanders-Belgium. *Psychologica Belgica*, 40(3), 153-182.
- Dubendorff, S. J., & Luchner, A. F. (2017). The perception of atheists as narcissistic. *Psychology of Religion and Spirituality*, 9(4), 368-376.
- Gorsuch, R. L. & McPherson, S. E. (1989). Intrinsic/extrinsic measurement: I/E-revised and single-item scales. *Journal for the Scientific study of Religion*, 348-354.
- Fatfouta, R. & Schr der-Abé, M. (2017). I can see clearly now: Clarity of transgression-related motivations enhances narcissists' lack of forgiveness. *Personality and Individual Differences*, 105, 280-286.
- Fife, E., Leigh Nelson, C. & Messersmith, A. S. (2014). The Influence of Family Communication Patterns on Religious Orientation Among College Students. *Journal of Family Communication*, 14, 72-84.
- Haidt, J. (2003). The moral emotions. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (p. 852-870). New York: Oxford University Press.
- Haidt, J. (2012). *The righteous mind: Why good people are divided by politics and religion*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Hathaway, William. (2016). Religion as a Potentiator in Human Motivation. *Paper presented at the Division 36 Mid-year Conference, Brooklyn, NY, USA, March 12*.
- Hermann, A. D. & Fuller, R. C. (2018). Grandiose narcissism and religiosity. *Handbook of Trait Narcissism: Key Advances, Research Methods, and Controversies*, 379-387.
- Hermann, A. & Fuller, R. (2017). Trait narcissism and contemporary religious trends. *Archiv Für Religionspsychologie/Archive for the Psychology of Religions*, 39(2), 99-117.

- Howell, A. J., Dopko, R. L., Turowski, J. B. & Buro, K. (2011). The disposition to apologize. *Personality and Individual Differences*, 51(4), 509-514.
- Hunsberger, B. (1989). A short version of the Christian orthodoxy scale. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 360-365.
- Konrath, S., Ho, M. H. & Zarins, S. (2016). The strategic helper: Narcissism and prosocial motives and behaviors. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 35(2), 182-194.
- Krauss, S. W. & Hood Jr, R. W. (2013). A new approach to religious orientation: The commitment-reflectivity circumplex (Vol. 16). Rodopi.
- Mobaraki R, Yousefi F, Esfandiari GH. (2020) The comparison of spiritual health in cancer and non-cancer patients in Sanandaj Tohid Hospital in 2018. *Shenakht J Psychol Psychiatr*; 6, 141-9.
- Norenzayan, A., Shariff, A. F., Gervais, W. M., Willard, A. K., McNamara, R. A., Slingerland, E., et al. (2014). The cultural evolution of prosocial religions. *Behavioral and Brain Sciences*, 39.
- Noroozi, M. & Mohebbi-Dehnavi, Z. (2023). Investigating the relationship between religious orientation and spiritual intelligence with general health dimensions in women with breast cancer. *Journal of education and health promotion*, 12, 40.
- Rosmarin, D. H., Alper, D. A., Pargament, K. I. (2016). *Religion, Spirituality, and Mental Health*. Encyclopedia of Mental Health (Second Edition).
- Rowthorn, M. J., Billington, D. R., Krägeloh, C. U., Landon, J. & Medvedev, O. N. (2019). Development of a mental health recovery module for the WHOQOL. *Quality of life research: an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*, 28(12), 3363-3374.
- Ryan, R. M., Rigby, S. & King, K. (1993). Two types of religious internalization and their relations to religious orientations and mental health. *Journal of personality and social psychology*, 65(3), 586.
- Sandage, S. J., Paine, D. & Hill, P. (2015). Spiritual barriers to humility: A multidimensional study. *Mental Health, Religion & Culture*, 18(3), 207-217.
- Sedikides, C. & Gebauer, J. E. (2021). Do religious people self-enhance?. *Current opinion in psychology*, 40, 29-33.
- Ummet, D., Eksi, H. & Erdogan, A. (2019). Predictive Role of Narcissism and Family Relations on Decision-making Characteristics of Secondary School Students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(79), 21-38.
- Wallace, H. M. & Baumeister, R. F. (2002). The performance of narcissists rises and falls with perceived opportunity for glory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(5), 819-834
- Yang, Y., Huang, S. (2018). Religious beliefs and environmental behaviors in China. *Religions*, 9(3), 1-12.

Contents

Construction and Validation of a Self-Compassion Questionnaire Based on a Islamic Model	7
Hamid Rafieihonar / Maryam Moradi salyane	
Investigating the Components of Family Emotional Security in the Teachings of the Holy Quran	31
Milad Shamakhte / Mohammad Mehdi Saforaei Parizi	
Conceptual Model of Ambitiousness in Islamic Sources	49
Mohammad Sadiqi / Mohammad Sadiq Shojai	
An Educational-Psychological Package Based on Acceptance and Commitment Therapy (ACT) with an Islamic Approach, for Alleviating Anxiety Symptoms.....	71
Jalal Erfani / Mohammad Reza Jahangirzadeh / Ali Sadeghi Seresht / Ahmad Entesari	
Stages and Techniques of Treating of Purity and Impurity (Tahart and Najast) Obsessive-Compulsive Disorder Based on Islamic Sources	93
Hossein Alipour / Rahim Naroee Nosrati / Mohammad Reza Ahmadi Mohammadabadi	
The Effectiveness of Moral Virtues Based on Psychodrama in Enhancing Self-Control, Kindness, and Empathy among Adolescents	115
Motahare HoseinPour / Shahnaz Khaleghipour	
The Effectiveness of Islamic Spiritual Dignity Therapy on Self-Efficacy and Maladaptive False Beliefs of College Entrance Exam Students.....	133
Bita Barzegar Abdolabadi / Mahmoud Azadi	
Spouses' Sexual Self-Display Based on Islamic Sources: A Qualitative Study Using Content Analysis.....	153
Hossein Rezaeiyan Bilundi / Mostafa Rahi / Mohsen Zare Bidaki / Seyyed Fakhroeddin Hashemi	
A psychological explication of eudaimonism–wretchedness across types of happiness and strategies for managing them from the perspective of the Qur’an and Hadith.....	175
Robab Babayan / Sayyed Reza Mousavi / Arastoo Mirani / Hamed Khani (Farhang Mehrvash)	
The Coping Capacity of Marriage-Awaiting Youth for Sexual Behavior Regulation with an Islamic-Based approach: Developing the Protocol, and its feasibility to Enhancing Sexual Self-Restraint.....	197
Mahdi Abbasi / Mohammad Hossein Haghshenas / Seyyed Ahmad Hosseini Baharanchi	
Investigating the Impact of Entertainment on Adolescent’s Identity Crisis based on An Islamic Approach.....	227
Seyyed Abdollah Mirkhandan	
Predicting Religious orientation shifts Based of Family Communication patterns with Narcissism as a Mediating Variable	249
Majid Hazari / Naser Aghababaei / Amir Ali Mazandarani	

In the Name of Allah

Islam & Psychological Research

Vol.11, No. 23

Two Quarterly Journal of Psychology

Spring & Summer 2025

Proprietor: Akhlaq & Tarbiat High Education Institute

Managing director: Dr. Mohammad Javad Zarean

Editor in Chief: Dr. Mohammad Reza Ahmadi

Executive Secretary: Amir Erfani Nejad

Editorial Board

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

Dr. Hadi Bahrami Ehsan: *Tehran University*

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

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

Dr. Ali Fathi Ashtiani: *Baqiyatallah University*

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*

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