

بررسی تأثیر الگوی مشاوره‌ای اسمای حسنا

بر اصلاح تصور زنان متأهل نسبت به خداوند

طیبه شکیبایی^۱

اقبال زارعی^۲

معصومه اسمعیلی^۳

موسی جاودان^۴

دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۰۵/۱۷

پذیرش نهایی: ۱۳۹۶/۰۸/۰۷

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی تأثیر الگوی مشاوره‌ای اسمای حسنا بر اصلاح تصور زنان متأهل نسبت به خدا بود. این پژوهش به روش نیمه تجربی با استفاده از گروه کنترل، و طرح پیش آزمون - پس آزمون انجام گرفت. جامعه پژوهش، مادران ۴۸ - ۲۰ ساله بودند که دخترانشان در سال تحصیلی ۹۵ - ۹۶ در دبیرستانهای متوسطه شهر تهران تحصیل می‌کردند. نمونه آماری شامل ۳۰ زن بود که به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب، و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگیری شدند. سپس شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش در ده جلسه آموزشی مبتنی بر اسمای حسنا شرکت کردند. محتوای جلسات آموزشی با توجه به منابع و مرتبط با اسمای حسنا و حدیث معروف پیامبر، که در آن ۹۹ نام الهی شمرده شده، تنظیم شده است. ابزار پژوهش، مقیاس تصور نسبت به خدا بود که هر دو گروه آن را تکمیل کردند. در پایان، نتایج بین دو گروه از طریق تحلیل کوواریانس چند متغیری مورد مقایسه قرار گرفت. نتایج نشان داد که میانگین نمره‌های کلی مقیاس تصور از خدا و ۶ زیر مقیاس اصلی آن، که شامل تأثیرپذیری، مشیت الهی، حضور، چالش، پذیرندگی و خیرخواهی است در مرحله پس‌آزمون در گروه آزمایش افزایش معناداری یافته است ($p < 0.005$). با توجه به یافته‌های این پژوهش، الگوی مشاوره‌ای اسمای حسنا بر اصلاح تصور نسبت به خدا در زنان تأثیر دارد و می‌تواند به عنوان بخش الحاقی به مداخلات روان درمانی مورد استفاده متخصصان قرارگیرد.

کلیدواژه‌ها: مشاوره دینی، الگوی مشاوره‌ای اسمای حسنا، تصور از خدا، زنان و باورهای دینی.

۱ - نویسنده مسئول: دانشجوی دکتری مشاوره خانواده، گروه مشاوره و روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان

nobahargroup@gmail.com

eghbalzarei2010@yahoo.com

۲ - دانشیار گروه مشاوره و روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان

s.kazemian@atu.ac.ir

۳ - دانشیار گروه مشاوره، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی

Javdan4920@yahoo.com

۴ - استادیار گروه مشاوره و روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه هرمزگان

مقدمه

ضرورت طرح موضوع معنویت و دین از جهات مختلف در عصر جدید احساس می‌شود. یکی از این ضرورتها در عرصه انسانشناسی، توجه به بعد معنوی انسان از دیدگاه دانشمندان بویژه کارشناسان سازمان جهانی بهداشت است که بتازگی انسان را موجودی زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی تعریف می‌کنند. ضرورت دیگر طرح این موضوع، ظهور دوباره کنش معنوی و نیز جستجوی درک روشنتری از ایمان و کاربرد آن در زندگی روزانه، هم‌چنین گستره معنویت و دین در همه زوایای زندگی انسان و نیز لزوم ارزیابی دوباره نقش دین در بهداشت روانی است (بیرامی، موحدی و موحدی، ۱۳۹۲).

یکی از ابعاد رشد ما به عنوان انسان، رشد در قلمرو معنوی است. در ایمان به خدا، نیروی فوق‌العاده‌ای هست که نوعی قدرت معنوی به انسان دیندار می‌بخشد و در تحمل سختی‌های زندگی به او کمک می‌کند. این نیرو فرد را از نگرانی، اضطراب و در نتیجه پیامدهای ناخوشایندی چون خودکشی باز می‌دارد (حسینی، علیجان پور آقاملکی، مهربانی، زیرکی دانا، دادخواه، ۱۳۹۳). مطالعات بسیاری نشان داده است که نگرش مذهبی و دینداری با سطوح بالای سلامت جسمی، سلامت روانی، اعتماد به خود و بهزیستی رابطه دارد (جانسون، ۱۹۹۵؛ فرای، ۲۰۰۰؛ کن، ۱۹۹۵؛ کوهن، پیرس، چمبرز، مید، گوروین و کونینگ، ۲۰۰۵ نقل از علیلو، زارغان، بیرامی، هاشمی، الهامی اصل، آیت مهر، ۱۳۹۰). هم‌چنین تعداد زیادی از مطالعات با استفاده از جامعه گوناگون و نمونه‌های بالینی مختلف، ارتباط دعا و مناجات با خدا و پیامدهای سلامت روانی مانند کاهش نشانه‌های افسردگی و پریشانی‌های روحی - روانی و هم‌چنین شاخصهای رفاه مانند افزایش رضایت از زندگی و احساس خوشبختی را گزارش کرده است (نانی^۱ و وودرم^۲، ۲۰۰۲؛ مالت بی^۳، ۲۰۱۰؛ ای^۴ و همکاران، ۲۰۰۰، ۲۰۰۷؛ موزیک^۵، ۱۹۹۸؛ فرای^۶، ۲۰۰۰). با اینکه نتایج بررسیهای ساختارمند بیش از ۳۰۰۰ مقالات دانشگاهی مؤید ارتباط سلامت روان و معنویت است و در مجموع نشان می‌دهد که افرادی که معنویت و مذهبی‌ترند، افسردگی، اضطراب، اقدام به خودکشی و سوء مصرف مواد کمتری دارند و از کیفیت زندگی بهتری

1 - Nooney, Jennifer
 2 - Woodrum, E
 3 - Maltby, John
 4 - Ai, Amy L
 5 - Musick, Marc A.
 6 - Fry, Prem S.

برخوردارند و به درمانهای روانپزشکی پاسخ بهتری می‌دهند (بانلی و کوئینگ، ۲۰۱۳ نقل از احمد برآبادی، ۱۳۹۳)، بیشتر درمانگران هرگز این موضوع را در کارهای بالینی و در عمل به کار نگرفته‌اند و بیشتر مراجعان با نیازهای معنوی مطرح نشده و پاسخ نگرفته در درمان رها می‌شوند (کالیش، ۲۰۱۲ نقل از احمد برآبادی، ۱۳۹۳)؛ لذا اقدامات عملی لازم برای مداخلات درمانی در حوزه معنویت از جمله تصور از خدا ضروری است. تصور از خداوند، حالتی روانشناختی است که با چگونگی احساس فرد نسبت به خداوند و برداشت و ادراک شخص مبنی بر چگونگی احساس معبود نسبت به خود مربوط می‌شود (گریمز^۱، ۲۰۰۷). در واقع، تصور از خدا از جمله مؤلفه‌های مهم معنویت قلمداد می‌شود. بر این اساس درک و فهم تصور از خدا می‌تواند به انسان در جهت درک کاملی از رابطه فرد با خدا کمک کند (علوی، ۲۰۰۶).

ریچاردز (۱۹۹۵) معتقد است که حداقل دو دلیل عمده وجود دارد که سنجش ادراک مراجعان از ویژگیهای خداوند را لازم می‌دارد: دلیل اول اینکه در ارتباط با تنیدن معنویت به بدنه برنامه درمانی، باید در نظر گرفت مراجعانی که تصویر ذهنی سختگیرانه و تنبیه‌کننده از خدا دارند، معنویت درمانی باید طوری طراحی شود که مراجعان را قادر سازد محبت خدا را درک؛ نزدیکی حضرت باری تعالی را به خود لمس، و به این امر باور پیدا کنند که خداوند آنان را دوست می‌دارد؛ فقط در این صورت است که اعتماد به نفس و عزت نفسشان افزایش پیدا می‌کند و به ارزش خود پی می‌برند. در تحقیق اخیری که صورت گرفته مشاهده شده است که معنویت درمانی متمرکز بر اطمینان‌بخشی از عشق و علاقه خدا به انسان، باعث افزایش عزت نفس و ارزشمندی مراجعان شده است (غباری بناب، ۱۳۸۸).

دلیل دیگری که فهم و درک مراجعان از صفات خداوندی را لازم می‌دارد، این است که روانشناسان با دانستن نوع برداشت مراجع از صفات خداوندی بهتر می‌توانند به مشکلات روانی و بین فردی مراجعان خود پی ببرند. طبق نظریه رابطه موضوعی و برخی تحقیقات، ادراک افراد از خداوند به طور نزدیکی به ارتباط آنان با والدین، دیگران و خود بستگی دارد (دیکی و همکاران، ۱۹۹۳؛ اسپرو، ۱۹۹۲ نقل از غباری بناب، ۱۳۸۸). دانستن برداشت افراد از تصویر ذهنی خداوند، اطلاعات سودمندی به روان درمانگران می‌دهد تا تصویر درونی شده ارتباط با خدا را در روان مراجع خود شناسایی کنند و در مرحله درمان بتوانند گامهایی اساسی برای تغییر آن

بردارند (غباری بناب، ۱۳۸۸). نتایج تحقیقات دیگر نیز نشان داده است که جهتگیری دینی بر صمیمیت، تعهد و ارتباط زناشویی تأثیر دارد (رابینسون و بلانتون، ۱۹۹۳ نقل از عطاری، عباسی سرچشمه، مهرابی زاده هنرمند، ۱۳۸۵).

تحقیقات پارگامنت (۱۹۹۷) نیز نشان داد که وقتی با افراد صمیمی می‌شویم، در می‌یابیم که دریافته‌ها و برداشته‌های مشخص و چندگانه‌ای از دین در ذهن و قلب خود دارند که برخی از آنها کمک‌کننده و سودمند، و برخی دیگر ناامیدکننده و زیانبار است. او فهمید که تقریباً تمام تعاریف و دریافته‌های مردم از خدا در دو الگوی کلی جای می‌گیرد: در الگوی اول، اشخاص خداوند را به صورت منبعی از خشم، قهر و انتقام کامل می‌شناسند و انسان را گناهکاری در حال سقوط و اسیر دستان این خدای غضبناک تصور می‌کنند. شناخت خدا در این الگو، خواسته یا ناخواسته ترسناک و اضطراب‌آور است. افرادی که بر اساس این الگو با خدا ارتباط برقرار می‌کنند، روز به روز از سلامت روانی خود دورتر می‌شوند. در مقابل، افرادی هستند که از الگوی دیگری در ارتباط با خدا استفاده می‌کنند. آنها در این الگو، خداوند را بخشنده و دوست خود می‌دانند و با او از طریق برقراری رابطه‌ای عاشقانه، ملاقات صمیمانه و گرم به عمل می‌آورند. در این الگو، خدا خیلی به انسان نزدیک است. این گروه بسیاری از دشواریها و رنجها را فرصتهای رشد و تعالی بیشتر می‌دانند. افرادی که از این الگو پیروی می‌کنند، بهداشت روانی پایدارتری را تجربه می‌کنند و از زندگی خود بیشتر لذت می‌برند (خاکساری و خسروی، ۱۳۹۱).

از آنجا که در بررسی ادبیات پژوهش در مورد تصور از خدا، بسیاری از این پژوهشها چه در داخل و چه در خارج کشور مبتنی بر مبانی نظری روانکاوی و روابط ابژه شکل گرفته است که بیشتر تحت تأثیر نگاه جسمانی به خدا در مکتب مسیحیت و فرهنگ غیر اسلامی است، ضرورت دارد این مفهوم بر اساس آموزه‌های متعالی اسلام به منظور استفاده در فرهنگ ایرانی، وارد حوزه روانشناسی و مشاوره گردد. از آنجا که بیشتر این پژوهشها در حد توصیفی و بررسی رابطه بین تصور از خدا و دیگر متغیرها است و هیچ نگاه تجویزی برای اصلاح تصورات ناکارآمد ارائه نکرده است، هدف این مقاله، بررسی تأثیر الگوی مشاوره‌ای اسمای حسنا بر تصور زنان متأهل نسبت به خدا بود. به نظر می‌رسد اگر بتوان با استفاده از این الگو تصور خدای افراد را به نگرش مثبت نسبت به خدایی که در دسترس و پاسخگو و حمایت‌کننده و مهربان است، اصلاح کرد به سلامت روان و کیفیت زندگی آنها کمک شایانی می‌شود. هم‌چنین این مقاله، می‌تواند گامی در جهت غنی کردن این عرصه در پژوهشهای روانشناسی در نظر گرفته شود.

روش

طرح این مقاله، نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. در مقاله، آزمودنیها به طریق تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند. هر گروه قبل از اجرای برنامه آموزشی با مقیاس تصور از خدا (مظاهری و همکاران، ۱۳۸۴) مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند؛ سپس برنامه آموزشی الگوی مشاوره‌ای اسمای حسنا به عنوان متغیر مستقل برای گروه آزمایشی اجرا شد. پس از پایان جلسات آموزشی، هر دو گروه دوباره مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند و نتایج مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جامعه آماری پژوهش، زنان متأهل ۴۸ - ۲۰ ساله بودند که دختران آنها در سال ۱۳۹۵ در دبیرستان متوسطه شهید همت در شهر تهران مشغول به تحصیل بودند.

پژوهشگر از بین مناطق ۲۰ گانه شهر تهران به قید قرعه، منطقه ۱۵ را انتخاب، و به بخش مشاوره منطقه ۱۵ تهران مراجعه کرد. از بین تمام مدارس متوسطه دخترانه این منطقه به قید قرعه دبیرستان متوسطه دخترانه شهید همت انتخاب شد؛ سپس محقق با هماهنگی مسئولان دبیرستان در جلسه انجمن مدرسه حضور به هم رسانید که تمام مادران در آن شرکت کرده بودند و درباره این دوره آموزشی با اولیای دانش‌آموزان صحبت کرد و از آنها دعوت به عمل آمد تا در کلاسهای آموزشی شرکت کنند. از بین ۴۷ خانم متقاضی، پس از مقیاس تصور از خدا (مظاهری و همکاران، ۱۳۸۴)، ۳۰ نفر که با توجه به نتیجه آزمون، تصور از خدای منفی و نمره‌های رو به پایین داشتند و هم‌چنین به شرکت در تمام جلسات آموزشی متعهد بودند، انتخاب، و تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل جایگزین شدند و در دوره آموزشی که ده جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بود، شرکت کردند. به منظور رعایت اخلاق پژوهشی به شرکت‌کنندگان گفته شد که اطلاعات پرسشنامه‌ها محرمانه خواهد بود و فقط به منظور اهداف پژوهشی در اختیار پژوهشگران این تحقیق قرار خواهد گرفت. محتوای جلسات آموزشی با توجه به منابع موجود درباره اسمای حسنا تنظیم شده که به‌طور مختصر در ادامه آورده شده است.

جلسه اول: آشنایی با اعضای گروه، بیان قوانین و اهداف گروه و ایجاد حس تعهد برای ادامه جلسات

روش اجرا: ایجاد انگیزه و جلب توجه اعضا به محتوای کلی جلسات و ایجاد احساس نیاز و حساسیت به مباحث بعدی، آگاهی‌رسانی و توضیح کلی در زمینه هدف کلاسها و محتوایی که

قرار است ارائه شود و زمان و ساعت برگزاری کلاسها، بررسی تمام پیشنهادها، موارد مورد نیاز اعضا در حال حاضر و هدایت آنها در جهت برنامه، بررسی ادراک هر یک از اعضا نسبت به موضوع مورد بحث (تصور از خدا و اسمای حسنا) و اینکه هر کدام امیدوارند که از این تجربه به چه چیزی دست یابند، صحبت هر یک از اعضای گروه درباره کیفیت رابطه با خدا و بررسی نگرشهای آنها و دشواریهای ارتباطی موجود و بیان تجربه اعضا.

تکلیف: از اعضا خواسته می شود تا در این هفته در مورد چگونگی و روشهای ارتباط برقرار کردن با خدا، تفکر کنند و نتیجه آن را برای جلسه بعد بیاورند.

جلسه دوم: آشنایی اعضای گروه با اسمای حسنا

روش اجرا: ۱- بررسی تکلیف جلسه قبل و بررسی پاسخهای افراد در موقعیتهای متفاوت، تجزیه و تحلیل پاسخها در کلاس توسط اعضای گروه، مقدمه چینی برای آشنایی اعضای گروه با اسمای حسنا و دلایل به کارگیری این اسما با توضیح اینکه اسمای حسنی یا نامهای نیکوی خداوند، نامهایی است که در اسلام برای الله به کار رفته است. غالباً شمار آنها را ۹۹ نام دانسته اند که بیشتر آنها در قرآن آمده است؛ ولی برخی دیگر بر این باورند که شمار آنها بیشتر است، توزیع کپی اسماء حسنا به همه اعضا و سپس روخوانی از آن و سپس خواندن دوباره آن توسط مربی گروه و توجه به معانی هر ۹۹ اسم با کمک اعضای گروه. ۲- بررسی تجربه گروه از هر یک از این نامها، میزان آشنایی اعضا با این نامها و بررسی نگرش آنها نسبت به آنها، ذکر خاطرات یا سوابق استفاده اعضا از هر یک از این نامها.

تکلیف: مطالعه این نامها و معانی آنها در خانه با هدف آگاهی افراد از تمام نامها و معانی آنها
جلسه سوم: توضیحات بیشتر درباره اسما حسنا بعد از خواندن دوباره آن در کلاس و شرح آیات مربوط

روش اجرا: ۱- روخوانی از روی نامها و مرور معانی هر یک، توضیحات بیشتر درباره نامها با این بیانات که این نامها همگی بیانگر صفات خداست و با توجه به اینکه همه نامها و صفات او نیک است، انتخاب این عنوان بیانگر این حقیقت است که این دسته از نامها اهمیت ویژه ای دارد؛ اما این ویژگی از کجا سرچشمه می گیرد و سپس شرح آن با تفسیر آیات و روایاتی که در این زمینه وارد شده است همانند توضیح چهار آیه مهم در قرآن درباره نامهای نیکوی خداوند: الف) و لله الاسماء الحسنی فادعوه بها و ذروا الذین یلحدون فی اسمائه: و برای خدا نامهای نیکی است، خدا را به آن بخوانید و آنها را که اسمای خدا را تحریف می کنند رها سازید (اعراف/۱۸۰).

ب) قل ادعوا الله او ادعوا الرحمن ایما تدعوا فله الاسماء الحسنی: بگو «الله» را بخوانید یا «رحمان» را. هر کدام را بخوانید (همه از یک ذات خبر می‌دهد و) برای او نامهای نیک است (اسراء/۱۱۰).
 ج) الله لا اله الا هو له الاسماء الحسنی: او خداوندی است که معبودی جز او نیست برای او نامهای نیک است (طه/۸). د) هو الله الخالق البارئ المصور له الاسماء الحسنی: او خداوندی است خالق، و آفریننده بدون سابقه و صورتگری است (بی نظیر) و برای او نامهای نیک است (حشر/۲۴).
 ۲- سپس توضیحاتی درباره ذکر و یاد خدا و اهمیت آن در اسلام داده شد با این شرح که یکی از عباداتی که خداوند متعال ما را به آن امر کرده، ذکر است؛ چنانکه در قرآن مجید و روایات ائمه و معصومین (ع) در موارد بسیاری بر ذکر و یاد خدا تأکید شده است همانند سوره جمعه آیه ۱۰ که می‌فرماید وَ اذْكُرْ اَللّٰهَ كَثِيْرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُوْنَ: خدا را بسیار یاد کنید؛ باشد که رستگار شوید و در سوره بقره آیه ۱۵۲ نیز می‌فرماید که فَادْكُرُوْنِيْ اذْكُرْكُمْ: پس مرا یاد کنید تا شما را یاد کنم. هم‌چنین در روایات آمده است که خداوند به حضرت موسی (ع) می‌فرماید که يَا مُوسٰى اَنَا جَلِيْسٌ مِّنْ ذِكْرٰنِيْ: من هم‌نشین کسی هستم که مرا یاد کند (کلینی، ۱۳۹۲).

تکلیف: تا هفته بعد، دوباره اسماء الحسنی را با معنی بخوانند یا برای اعضای خانواده یا دوستان شرح بدهند و بررسی کنند که با کدام صفات خدا ارتباط بهتری (یا احساس بهتری) می‌توانند برقرار کنند (هدف: ارتباط با نامها و معانی آنها).

جلسه چهارم: به‌کارگیری اسمای حسنا

روش اجرا: ۱- پس از بررسی تکلیف جلسه گذشته در کلاس، شرح و تفسیر اسماء الحسنی با تفسیر آیه و لله الاسماء الحسنی فادعوه بها بیان، و سپس توضیح داده شد که منظور از خواندن خدا به اسماء الحسنی تنها این نیست که الفاظ را بر زبان جاری کنیم بلکه در واقع این است که این صفات را در وجود خودمان به مقدار امکان اجرا کنیم و به تعبیر دیگر متصف به اوصاف او و متجلی به اخلاقش گردیم؛ چنانکه امام صادق (ع) در تفسیر این آیه فرمودند که به خدا سوگند ما اسمای حسناى خدا هستیم که اشاره به آن است که پرتو نیرومندی از آن صفات الهی در وجود ما منعکس شده است و شناخت ما به شناخت ذات پاکش کمک می‌کند (علی بابایی، ۱۳۸۶)؛ لذا ما هم به تأسی از ائمه (ع) سعی می‌کنیم این صفات را در خودمان پرورش دهیم و در ارتباط با اعضای خانواده و دیگران از آنها کمک بگیریم. ۲- بررسی و مقایسه صفات نیکوی اخلاقی که ما در برابر نزدیکان و اطرافیانمان داریم با اسمای حسنا (هر وظیفه ما در کدام صفات خدا آشکار می‌شود).

حسن خلق یا خوشرفتاری شامل اسمای بر، شکور، وهاب، ودود، لطیف، ماجد، معز، مجیب، مغنی، نافع، رشید، هادی، رحیم، رحمن، سلام، رئوف و مؤمن؛ ابراز محبت شامل نامه‌های رئوف، رحیم، لطیف، ودود، بر؛ عفو و گذشت و عذرخواهی که شامل صفات عفو، غفار، غفور، تواب، رحمن و وهاب؛ صبر و بردباری که شامل صبور، حلیم و متین؛ رعایت انصاف و عدالت در زندگی؛ مقسط، عادل، حکم؛ هدیه دادن؛ وهاب، رحمن و کریم؛ توجه به همسر (رفتارهای مثبت): رقیب، مجیب، ماجد و معز؛ قدردانی و تشکر: شکور و ماجد؛ احترام به همسر و ارزش گذاشتن به کارهای هم: عزیز، معز، رافع، مجید، جلیل، عظیم، متعالی، ذوالجلال و الاکرام و حمید؛ همکاری و همیاری کردن: ناصر، والی و وکیل؛ کمک به پیشرفت و ترقی یکدیگر: معز، رافع، فتاح، نافع و غنی؛ نظم و برنامه در کارها: هادی، رشید، مقتدر و واجد؛ زینت و آرایش برای همسر: مصور؛ حفظ تعهد و عفت خود و استقامت و پایداری در برابر مشکلات: قدوس، سلام، مؤمن، حفیظ، مهیمن و متین؛ صفا و صداقت: صادق و ودود. ۳- بررسی دیگر نظریات گروه در مورد صفات خدا و ویژگیهای دیگری که لازم است در خود پرورش دهیم؛ همانند قناعت داشتن در زندگی: صمد، مغنی، قانع؛ برنامه‌ریزی درباره مسائل مالی در زندگی: حسیب، محصی، رزاق، باسط؛ تلاش در جهت رشد شخصی: غنی، قوی، قادر؛ رسیدگی و توجه به خود: متعالی؛ افزایش آگاهی نسبت به مسائل زندگی: خبیر، واسع، بصیر، سمیع، علیم، حکیم؛ حفاظت از خود و اعضای خانواده و زندگی مشترکمان: حفیظ، مهیمن، مقیت؛ سعی در افزایش تعقل و تفکر در مسائل زندگی: حکیم، علیم؛ حمایت و پشتیبانی از هم: مؤمن، وکیل، مجیب؛ در دسترس هم بودن و پاسخگو بودن: مجیب؛ وفادار به هم و به عهد و پیمان: وفی.

تکلیف: از اعضای گروه خواسته شد تا در هفته جاری خلاصه مباحث این جلسه را مرور، و تلاش کنند تا این صفات را در خود و در ارتباط خود با اعضای خانواده به کار گیرند و نتیجه را یادداشت کنند (هدف: به کارگیری نامها در زندگی روزمره).

جلسه پنجم: توضیحات کاملتر در چگونگی پرورش این صفات در اعضای گروه

روش اجرا: ۱- در پیگیری تکلیف جلسه گذشته، چند تن از اعضا نتیجه عملکرد خود را در هفته جاری خواندند و دیگر اعضا بازخورد دادند. سؤالات و مسائلی را که در به کارگیری این نامها در زندگی خانوادگی و اجتماعی خود به وجود آمده بود بیان کردند و توضیحات لازم داده شد. توضیح و بحث درباره عواملی که مانع استفاده مناسب آنها یا ناآگاهی آنها در چگونگی کاربرد این نامها در موقعیتهای متفاوت شده بود و بررسی و بحث در زمینه عوامل و راهبردهایی

که سبب حفظ و تداوم استفاده مناسب اعضای گروه از این نامها و پرورش این صفات در خود یا در زندگی مشترکشان می‌شود. ۲ - بررسی و نظرخواهی از تمام اعضا درباره مباحث مربوط به صفاتی که بیشتر اعضا مایل بودند آن را در خود به‌وجود آورند یا رشد دهند (برای شرح و گسترش بیشتر در جلسات بعدی) همانند بحث بخشش و چگونگی فرایند آن، روشهای افزایش محبت و صمیمیت در زندگی مشترک و اعضای خانواده، مدیریت هیجانات بویژه مدیریت خشم در خود و در ارتباط با همسر و دیگران که در جلسات بعد به آنها پرداخته شد.

تکلیف: بررسی فهرست صفات نیکوی اخلاقی همراه با نامهای مرتبط که جلسه قبل نوشته‌اند و اینکه در مقابل هر صفت یادداشت کنند که چه خاطره‌ای در ذهن دارند که آن صفت را به خود نسبت می‌دهند.

جلسه ششم: شرح گسترش صفات انتخاب شده در جلسه قبل توسط اعضا که تمایل داشتند بدانند چگونه می‌توانند این صفات را در خود رشد دهند و تکامل بخشند. موضوع این جلسه درباره صفت ابراز محبت و صمیمیت در بین اعضای خانواده و دیگران و توضیح روشهای افزایش آن و راههای کسب صمیمیت از دیدگاه روانشناسی و آیات و روایات است (صفات مربوط به ابراز محبت همانند رئوف، رحیم، لطیف، ودود و بر).

روش اجرا: ۱ - پس از پیگیری تکلیف جلسه قبل و اینکه چگونه افراد می‌توانند با آگاهی از نامها، صفات نیکوی اخلاقی را در خود پرورش دهند، شروع به توضیح و شرح مباحث مربوط به صفت ابراز محبت و صمیمیت شد که شامل راههای میانبر برای تجربه صمیمیت در بین انسانها از دیدگاه روانشناسی (ارتباط کلامی جذاب و روشن، تأثیر ارتباط چشمی و تأثیر ارتباط لمسی) و روشهای ابراز محبت همانند حسن معاشرت که شامل خوش خلقی و گشاده‌رویی، احترام به فرد مقابل و تکریم شخصیت او، زینت و آراستگی در خانواده، همدلی و مشارکت در کارهای داخلی خانواده، حاکمیت فضای صمیمیت، افزایش مودت و گذشت در خانواده (استفاده از واژه‌های عاشقانه، نشان دادن عشق روزانه، توجه و رسیدگی به آراستگی ظاهر، مروری بر خاطرات خوب گذشته، تفریح مناسب، با هم خندیدن، طراحی برنامه‌های غافلگیرانه، ترکیب نقاط قوت یکدیگر و استفاده مؤثر از نقاط قوت یکدیگر، توجه به علاقه‌های فردی، زبان نگاه، احساس مسئولیت نسبت به یکدیگر، ابراز محبت به یکدیگر، انعطاف پذیر بودن و... می‌شد. ۲ - شرح موانع ارتباطی که مانع ایجاد ارتباط مؤثر و صمیمیت و مهرورزی بین افراد می‌شود؛ همانند توهمیشه/ توهرگز، همه‌اش تقصیر توست، چرا تو نمیتونی مثل... باشی؟ اشکال‌گیری نسبت به ظاهر فرد، فراموشش کن، به...

اما، انتقاد تقابلی، روش مرغ و تخم مرغ، جر و بحث، تحقیر به جای احترام، ناسپاسی به جای قدردانی، خرده گیری و عیب جویی، نیش و کنایه، محاکمه کردن به جای معالجه کردن، تحریک کردن و دست روی نقطه ضعف گذاشتن، تحمیل به جای تفهیم و... ۳ - ارائه نظر دانشمندان و زوج درمانگران در زمینه شماره ۱ و ۲ همانند گلاسر و گلاسر (۱۳۹۱) و گاتمن و گاتمن (۲۰۱۲).
تکلیف: از اعضا خواسته می شود تا بر روابط خود با دیگران در طول هفته توجه کنند. روش و چگونگی ارتباط برقرار کردن خود با همسر و دیگر اعضای خانواده در طی هفته جاری را بررسی کنند و سپس پیدا کردن و پیرو سهای ارتباطی که آنها در ارتباط با همسرشان و دیگر اعضا به کار می برند، یادداشت برداری و بر آن تفکر کنند.

جلسه هفتم: در ادامه جلسه قبل درباره چگونگی صفت ابراز محبت و مهرورزی در این جلسه درباره ارتباط با نزدیکترین فرد به اعضا در زندگی (که به انتخاب اعضا همسرشان بود) از دیدگاه قرآن و روایات پرداخته شد (آشنایی با آداب معاشرت همسران در قرآن کریم و روایات).

روش اجرا: ۱ - آشنایی با ضرورت تشکیل خانواده در قرآن و روایات و توضیح درباره آیات مهم قرآن کریم درباره زوجین همانند آیه *مِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً* (روم/۲۱): یکی از نشانه های خداوند این است که برای شما از جنس خودتان همسرانی آفرید تا به وسیله آنها آرام گیرید و میان شما و همسرانتان مودت و رحمت برقرار ساخت یا آیه *هُوَ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نَفْسٍ وَاحِدَةٍ وَجَعَلَ مِنْهَا زَوْجَهَا لِيَسْكُنَ إِلَيْهَا* (اعراف/۱۸۹): اوست که شما را از یک نفس بیافرید و همسر او را از جنس او بیافرید تا با او آرامش بیابید و آیه *هُنَّ لِيَابِسُ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِيَابِسُ لِهِنَّ* (بقره/۱۸۷): آنها لباس شما هستند و شما لباس آنها؛ هر دو زینت هم و سبب حفظ یکدیگرید. ۲ - توضیح مصداقهای هر یک از آیات همانند الف: توضیح تفاوت بین واژه های محبت و مودت و رحمت با این تبیین که مودت همانند محبت به معنی دوستی و محبت است؛ اما با اندکی تفاوت که محبت همان عشق و ارادت قلبی است ولی مودت، محبت و عشق قلبی به اضافه ابراز و نشان دادن این محبت است و رحمت به معنای مهر و شفقت و رقت قلب است که به پایان زندگی و دوران ضعف و سستی یکی از دو طرف اختصاص دارد که به دلیل عجز از خدمات، رحمت جایگزین آن خواهد شد. رشد و بقای جوامع بشری و بویژه خانواده به هر دو نیازمند است. ب: لباس چه ویژگیهایی دارد؟ لباس زینت است؛ پس زن و مرد هم زینت یکدیگر و مایه مباهات و افتخار همدیگر هستند. لباس ما را از آلودگی ها حفظ می کند؛ همان طور که زن و مرد مایه تهذیب نفس یکدیگرند و همدیگر را از آلودگی به گناه باز

می‌دارند و سبب تکامل همدیگر می‌شوند؛ هم‌چنانکه لباس، عیبه‌ها و زشتی‌های بدن را می‌پوشاند، مرد و زن نیز عیب یکدیگر را می‌پوشانند و اصلاح می‌کنند. لباس محدودیت می‌آورد. اما مصونیت‌زا است؛ همان‌طور که جنس لباس آرامش می‌دهد، همسر مناسب نیز مایه آرامش روحی و روانی است. لباس زیبا، نشانه شادابی است. در خانواده نیز اگر زن و شوهر خودشان را برای همدیگر آرایش و زینت کنند، این آرایش و زینت شادی‌بخش است (جلال، ۱۳۸۹). ۳- آشنایی و توضیح راه‌های جلب محبت در زندگی مشترک از دیدگاه روایات شامل حسن خلق، خوشرویی در نگاه و لبخند و گفتار، خوشگویی، خوشخویی، استقبال گرم از همسر، غمزدایی، توجه به همسر، عذرخواهی، عفو و گذشت، صفا و صداقت، همیاری و همکاری، هدیه دادن، تشکر و قدردانی، ارزش گذاشتن به کار یکدیگر، ابراز محبت، توجه به رفتارهای مثبت، کمک به پیشرفت و ترقی همسر، نظم و برنامه و ترتیب در خانه (ملک محمودی، ۱۳۹۳). در آخر جلسه به ذکر آیات و احادیث و روایات معتبر در این زمینه پرداخته شد.

تکلیف: از اعضا خواسته می‌شود تا نامهای نیکو را با معانی آن یک بار در خانه مرور کنند و هم ده آیه اول از جوشن کبیر را مطالعه کنند و صفاتی از خدا را یادداشت کنند که به مباحث این جلسه می‌تواند مربوط باشد و برای جلسه بعد بیاورند.

جلسه هشتم: در ادامه شرح و گسترش صفات انتخاب شده توسط اعضا که تمایل داشتند تا بدانند چگونه می‌توانند این صفات را در خود رشد دهند و تکامل بخشند. موضوع این جلسه دربارهٔ صفت عفو و بخشش بین اعضای خانواده و دیگران و توضیح روش و شیوه‌های آن از دیدگاه روانشناسی و آیات و روایات است (صفات مربوط به عفو و گذشت و عذرخواهی همانند عفو، غفار، غفور، تواب، رحمن و وهاب).

روش اجرا: ۱- در ابتدا به ذکر آیات و روایات و احادیث و یا نامهای خدا پرداخته شد که در دعاهای دیگر بیان شده ولی در ارتباط و نزدیک به مبحث عفو و بخشش است؛ به عنوان مثال در دعای جوشن کبیر نیز می‌خوانیم: یا مَنْ أَظْهَرَ الْجَمِيلَ وَ سَتَرَ الْقَبِيحَ: ای آن که زیبایی را آشکار می‌سازی و زشتی را می‌پوشانی. خداوند متعال نیز بارها در آیات مختلف در قرآن کریم، عفو و بخشش خود را ذکر کرده است؛ چنانکه در سوره بقره آیه ۵۲ می‌فرماید: ثُمَّ عَفَوْنَا عَنْكُمْ مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ: آن‌گاه شما را پس از چنین کار زشت بخشیدیم؛ شاید سپاسگزار شوید و هم چنین مؤمنان را به عفو و بخشش دعوت کرده است. یکی از این آیات، سوره نور آیه ۲۲، است که می‌فرماید: وَكَيْفَعُوا لِكَيْفَعُوا أَلَّا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ: و باید عفو، و

گذشت کنند مگر دوست ندارید که خدا بر شما ببخشد و خدا آمرزنده مهربان است؛ هم‌چنین در سوره توبه آیه ۴۳ می‌فرماید که خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ: عفو را پیشه کن و به نیکی فرمان ده و از جاهلان اعراض کن؛ لذا خداوند بزرگ، عیب‌پوش بندگان است و چه نیکوست که ما نیز در این صفت زیبا به پروردگاران اقتدا کنیم. ۲ - سپس مراحل و چگونگی بخشش برای اعضا توضیح داده شد که شامل مراحل اندیشه، احساس عاطفی و پیامدهای آن، تمایل و تصمیم به بخشش و ابراز عملی بخشش است. در مرحله اندیشه به فرد خاطی توجه می‌کند و خوبیها، خدمات، انسان بودن وی و یا قرابت و قوم و خویشی وی را نسبت به خود مورد توجه قرار می‌دهد و در این مرحله موقعیت رفتاری او را هنگام لغزش نیز در نظر می‌گیرد (توجه به فراسوی خود). در مرحله دوم احساسات مثبت جایگزین احساسات منفی می‌گردد و نگرش فرد و قضاوت‌های وی نسبت به رنجاننده تغییر پیدا می‌کند و فرد در این مرحله چاره‌جویی می‌کند. در مرحله سوم، فرد، خلاف و خلافکار را جدا می‌بیند و به دنبال چاره‌جویی، تمایل به گذشت پیدا می‌کند و در مرحله چهارم، فرد به دنبال تصمیمی که گرفته است به بخشش و ابراز آن اقدام می‌کند و برای برخورد صحیح با خاطی آماده می‌شود که ممکن است از مصافحه، سلام و احوالپرسی شروع شود و تا ایجاد رابطه و کارهای دیگر ادامه یابد؛ سپس درباره پیامدهای بخشایشگری توضیحاتی داده شد؛ همانند اینکه احساسات منفی نسبت به فرد خاطی کاهش پیدا می‌کند و کینه از بین می‌رود؛ رشد معنوی، کمال و ارزش انسانی در فرد بخشنده پدید می‌آید (عزت نفس). پیدا کردن معنا در عفو و گذشت، به دست آوردن آرامش درونی، رضا و خشنودی، ایجاد و تحکیم روابط دوستانه و احسان و نیکی نسبت به فرد خاطی. در این مرحله، احساس رنجش وجود ندارد.

تکلیف: از اعضا خواسته شد تا فردی را انتخاب کنند که آنها را رنجانده است و سعی کنند با این روشها او را ببخشند.

جلسه نهم: در ادامه جلسات قبل (شرح گسترش صفات انتخاب شده توسط اعضا)، موضوع این جلسه درباره توضیح روشهای مدیریت هیجانات بویژه خشم بین اعضای خانواده و دیگران بود که با صفات صبور بودن، رعایت انصاف و عدالت در زندگی و حفظ احترام در ارتباط است (صبر و بردباری: صبور، حلیم، متین؛ رعایت انصاف و عدالت در زندگی: مقسط، عادل، حکم؛ احترام به دیگران و ارزش گذاشتن به کارهای هم: عزیز، معز، رافع، مجید، جلیل، عظیم، متعالی، ذوالجلال و الاکرام، حمید) و توضیحاتی درباره روش و شیوه‌های کنترل خشم از دیدگاه

روانشناسی و آیات و روایات داده شد.

روش اجرا: ۱- در ابتدا به ذکر آیات و روایات و احادیث و یا نامهای خدا پرداخته شد که در دعاهای دیگر بیان شده ولی در ارتباط و نزدیک به این مبحث است؛ به عنوان مثال حضرت علی(ع) در نهج البلاغه می‌فرماید که الْعَضْبُ نَارٌ مُوقَدَةٌ مَنْ كَظَمَهَا أَطْفَأَهَا وَمَنْ أَطْلَقَهَا كَانَ أَوَّلَ مُحْتَرِقٍ بِهَا: خشم، آتش شعله‌وری است؛ هر که خشم خود را فرو خورد، آتش را خاموش می‌کند و هر که عنان خشم را رها سازد، نخست خود به آتش آن سوزد (واسطی، ۱۳۸۷)؛ سپس به بحث روشهای مدیریت خشم همانند بررسی افکار برانگیزنده خشم، پرهیز از رفتارهای پرخاشگرانه، دوری از موقعیت‌های خشم‌برانگیز، به کارگیری روشهای آرمیدگی، استفاده از خودگوییهای آرام‌کننده، جستجوی آرامش معنوی، برطرف ساختن علل و انگیزه‌های خشم، بررسی مفساد خشم و فواید بردباری، دوری از افراد بدخلق و عصبانی، عفو و گذشت، مراودات دوستانه و خوش‌خلقی، استفاده از الگوها و شیوه‌های رفتاری پرداخته شد. ۳- در آخر، رسیدن به آرامش با خودگوییهای مثبت و گفتگو با خدا در زمان آرمیدگی آموزش داده شد.

تکلیف: از اعضا خواسته شد تا در هفته جاری با استفاده از این روشها، خشم خود را کنترل کنند.

جلسه دهم: پایان دوره و جمع‌بندی

روش اجرا: ۱- پس از پیگیری تکلیف جلسه گذشته و بحث و بررسی آن از اعضا خواسته شد تا بیان کنند که چه احساسی دارند و چگونه فکر می‌کنند. خواندن دوباره اسمای حسنا با معنی با اعضای گروه، جمع‌بندی و بیان خلاصه مباحث بیان شده از اولین جلسه تا آخرین جلسه، توضیح هر یک از اعضا درباره تجربه‌ای که در این دوره داشتند و تغییراتی که در خود و در زندگی با دیگران پیدا کردند؛ سپس با همراهی اعضا به ارزیابی کلی آنها از جلسات و ارائه پیشنهادها پرداخته شد.

ابزار پژوهش: مقیاس تصور از خدا^۱ (مظاهری و همکاران، ۱۳۸۴) دارای ۷۲ سؤال و ۶ زیر مقیاس اصلی "تأثیر پذیری": (من تا چه حد می‌توانم بر خداوند و خواست او تأثیر بگذارم)، "مشیت الهی": (خداوند تا چه حد توان تأثیر گذاردن بر من را دارد؟)، "حضور": (آیا خداوند اینجا حضور دارد؟)، "چالش": (آیا خداوند می‌خواهد من رشد و پیشرفت کنم؟) "پذیرندگی": (آیا من شایستگی دوست داشته شدن از جانب خداوند را دارم؟) و "خیر خواهی": (آیا خداوند همانند

کسانی است که دوستم دارند و آنچه را برایم بهتر است برایم می‌خواهند؟) است. هر یک از مواد این مقیاس توصیف کوتاهی از چگونگی تصور فرد نسبت به خدا است. آزمودنیها پس از مطالعه هر جمله، میزان تطابق آن را با حالات و تجربه‌های خود در زمینه تصور از خدا درباره یک مقیاس ۵ درجه‌ای از کاملاً مخالف تا کاملاً موافق، تعیین می‌کنند. هر زیر مقیاس ۱۲ سؤال را در بر می‌گیرد و در مورد هر زیر مقیاس، هر چه نمره محاسبه شده بزرگتر باشد، تصور از خدای فرد در آن زیر مقیاس بهتر و در مجموع، فرد تصور مثبت تری از خدا دارد. این مقیاس در مطالعه مقدماتی مظاهری و همکاران (۱۳۸۴) درباره ۳۰ نفر از دانشجویان اجرا و پایایی آن توسط آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش شده است. برای به دست آوردن روایی این مقیاس از روش روایی محتوایی استفاده شد. سپس پایایی آزمون با روش اجرای دوباره مورد اندازه‌گیری قرار گرفت و ضریب همبستگی پیرسون برای محاسبه میزان همبستگی بین نمره‌های دو بار اجرای آزمون ۰/۸۷ و پایایی پرسشنامه در این پژوهش از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۹ به دست آمد.

یافته‌ها

شاخصهای توصیفی مربوط به نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون نمره‌های تصور از خدا و زیرمقیاسهای آن در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های پیش آزمون، پس آزمون تصور از خدا

متغیر	گروه	تعداد	پیش آزمون	
			میانگین و انحراف استاندارد	پس آزمون
تصور از خدا	آزمایش	۱۵	۲۲۱/۱۳ ۱۷/۸۰	۲۳۷/۳۳ ۱۶/۵۷
	کنترل	۱۵	۲۲۶/۴۷ ۱۶/۳۳	۲۲۱/۳۳ ۱۶/۳۸
حضور خدا	آزمایش	۱۵	۳۹/۵۳ ۴/۵۴	۴۱/۸۶ ۴/۲۷
	کنترل	۱۵	۴۰/۵۳ ۴/۰۸	۴۰/۵۳ ۳/۹۷
چالش	آزمایش	۱۵	۳۷/۲۶ ۳/۷۵	۳۹/۲۰ ۲/۶۵
	کنترل	۱۵	۳۷/۵۳ ۳/۳۳	۳۶/۲۶ ۳/۵۷
پذیرش	آزمایش	۱۵	۳۴/۹۳ ۴/۴۱	۳۹/۲۶ ۵/۳۱
	کنترل	۱۵	۳۶/۸۰ ۳/۹۱	۳۵/۹۳ ۴/۱۱
خیرخواهی	آزمایش	۱۵	۳۹/۳۳ ۳/۸۶	۴۰/۹۳ ۳/۷۶
	کنترل	۱۵	۳۸/۹۳ ۳/۹۱	۳۸/۰۰ ۳/۸۹
تأثیر	آزمایش	۱۵	۳۶/۱۳ ۴/۵۲	۳۹/۱۳ ۳/۸۶
	کنترل	۱۵	۳۸/۰۰ ۴/۱۲	۳۷/۱۳ ۴/۲۰
مشیت خدا	آزمایش	۱۵	۳۳/۹۳ ۳/۷۱	۳۶/۳۳ ۲/۶۶
	کنترل	۱۵	۳۴/۶۶ ۳/۲۶	۳۳/۴۶ ۳/۳۳

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود در تمامی زیرمقیاس‌های تصور از خدا میانگین نمره‌های پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش و گواه با هم متفاوت است. نمره پس آزمون نسبت به نمره پیش آزمون در گروه آزمایش افزایش یافته است. برای تحلیل داده‌ها و به‌منظور کنترل اثر پیش آزمون از روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری استفاده شد. ابتدا فرضیه‌های آزمون

تحلیل کوواریانس چندمتغیری بررسی شد. به منظور بررسی فرض برابری واریانسها از آزمون لوین^۱ استفاده شد که نتایج در جدول ۲ آورده شده است.

جدول ۲: نتایج آزمون لوین به منظور همگنی واریانسها در مرحله پس آزمون

مرحله	متغیر	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی داری
پس آزمون	تصور از خدا	۰/۹۱۳	۱	۲۸	۰/۳۴۵
	حضور خدا	۰/۶۸۷	۱	۲۸	۰/۴۱۱
	چالش	۰/۵۶۶	۱	۲۸	۰/۴۵۸
	پذیرش	۱/۴۶۳	۱	۲۸	۰/۲۳۷
	خیرخواهی	۰/۰۱۳	۱	۲۸	۰/۹۰۸
	تأثیر	۰/۱۲۹	۱	۲۸	۰/۷۲۱
	مشیت خدا	۰/۴۶۱	۱	۲۸	۰/۵۰۱

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که در تمامی متغیرها در سطح پس آزمون، سطح معنی داری از ۰/۰۵ بزرگتر است و فرض همسانی واریانسها تأیید شده است. برای بررسی عادی بودن توزیع داده‌ها نیز از آزمون شاپیرو - ویلکز استفاده شد که نتایج آن در جدول ۳ آورده شده است.

جدول ۳: نتایج آزمون شاپیرو - ویلکز در مورد پیش فرض عادی بودن توزیع نمره‌ها

متغیر	گروه‌ها	شاپیرو - ویلکز	
		آماره	درجه آزادی
چالش	آزمایش	۰/۹۶۳	۱۵
	کنترل	۰/۹۶۱	۱۵
پذیرش	آزمایش	۰/۹۵۸	۱۵
	کنترل	۰/۹۵۳	۱۵
خیرخواهی	آزمایش	۰/۹۳۲	۱۵
	کنترل	۰/۹۷۴	۱۵
تأثیر	آزمایش	۰/۹۶۳	۱۵
	کنترل	۰/۹۲۵	۱۵
مشیت خدا	آزمایش	۰/۹۵۵	۱۵
	کنترل	۰/۹۶۲	۱۵
تصور از خدا	آزمایش	۰/۹۵۰	۱۵
	کنترل	۰/۹۳۴	۱۵
حضور خدا	آزمایش	۰/۹۳۴	۱۵
	کنترل	۰/۹۷۰	۱۵

با توجه به توزیع نرمال نمره‌های، پیشفرض عادی بودن توزیع نمره‌ها در پیش‌آزمون و در هر دو گروه آزمایش و کنترل تأیید می‌گردد. نتایج بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون نمره‌ها در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴: بررسی همگنی شیب نمره‌ها

تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری
تصور از خدا	۶/۴۴۵	۱	۶/۴۴۵	۰/۰۳۸	۰/۹۶۲
حضور خدا	۲۳۶/۵۴۸	۱	۲۳۶/۵۴۸	۴/۷۴۱	۰/۰۷
چالش	۰/۲۹۱	۱	۰/۲۹۱	۰/۰۹۰	۰/۷۶۷
پذیرش	۱/۶۳۷	۱	۱/۶۳۷	۱/۶۸۵	۰/۲۰۷
خیرخواهی	۰/۰۳۹	۱	۰/۰۳۹	۰/۰۵۰	۰/۸۲۴
تأثیر	۰/۱۱۳	۱	۰/۱۱۳	۰/۰۷۳	۰/۷۸۹
مشیت خدا	۳/۶۰۴	۱	۳/۶۰۴	۲/۷۸۳	۰/۱۰۹

با توجه به سطح معناداری تعامل گروه با متغیرهای مختلف، که بیشتر از خطای مفروض در پژوهش شده است، همگنی شیب رگرسیون نمره‌ها تأیید می‌شود. با توجه به رعایت پیشفرضهای عادی بودن توزیع نمره‌ها، همسانی واریانسها و همگنی شیب خط رگرسیون، تحلیل کواریانس یکراهه و چند متغیره برای بررسی فرضیه‌های پژوهش انجام گرفت که نتایج در جدول ۵ آورده شده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کواریانس تأثیر عضویت گروهی بر میزان نمره‌های تصور از خدا

متغیرهای پژوهش	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
پیش‌آزمون	۴۴۶۹/۷۶۹	۱	۴۴۶۹/۷۶۹	۳۸/۴۹۷	۰/۰۰۰	۰/۵۸۸	۱/۰۰۰
عضویت گروهی	۲۷۹۴/۵۵۹	۱	۲۷۹۴/۵۵۹	۲۴/۰۶۹	۰/۰۰۰	۰/۴۷۱	۰/۹۹۷
خطا	۳۱۳۴/۸۹۷	۲۷	۱۱۶/۱۰۷	-	-	-	-

همان‌طور که در جدول ۵ نشان داده شده است، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر متغیر وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه شده مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمره‌های تصور از خدا شرکت‌کنندگان بر حسب عضویت گروهی (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون ($F=۲۴/۰۶۹$) تفاوت معنادار وجود دارد ($P=۰/۰۰۰۵$)؛ لذا فرضیه اصلی دوم تأیید

می‌گردد. بنابراین آموزش الگوی مشاوره‌ای اسمای حسنا بر تصور از خدا در گروه آزمایش در پس‌آزمون تأثیر داشته است. میزان این تأثیر در مرحله پس‌آزمون ۰/۴۷۱، است.

جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس تأثیر عضویت گروهی بر میزان نمره‌های مؤلفه‌های تصور از خدا

متغیرهای پژوهش	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذوراتا (میزان تأثیر)	توان آماری
حضور خدا	عضویت گروهی	۱	۳۱/۸۵۷	۴/۳۷۸	۰/۰۴۸	۰/۱۶۶	۰/۵۱۶
	خطا	۲۲	۱۶۰/۰۷۶	۷/۲۷۶	-	-	-
چالش	عضویت گروهی	۱	۸۶/۰۴۹	۱۴/۵۳۷	۰/۰۰۱	۰/۳۹۸	۰/۹۵۴
	خطا	۲۲	۱۳۰/۲۲۱	۵/۹۱۹	-	-	-
پذیرش	عضویت گروهی	۱	۱۷۶/۵۷۱	۱۲/۶۰۱	۰/۰۰۲	۰/۳۶۴	۰/۹۲۴
	خطا	۲۲	۳۰۸/۲۶۲	۱۴/۰۱۲	-	-	-
خیرخواهی	عضویت گروهی	۱	۵۸/۵۶۲	۱۱/۳۵۸	۰/۰۰۳	۰/۳۴۰	۰/۸۹۶
	خطا	۲۲	۱۱۳/۴۳۰	۵/۱۵۶	-	-	-
تأثیر	عضویت گروهی	۱	۸۱/۷۰۳	۱۰/۶۸۸	۰/۰۰۴	۰/۳۲۷	۰/۸۷۸
	خطا	۲۲	۱۶۸/۱۸۲	۷/۶۴۵	-	-	-
مشیت خدا	عضویت گروهی	۱	۶۹/۰۸۳	۱۲/۱۲۵	۰/۰۰۲	۰/۳۵۵	۰/۹۱۴
	خطا	۲۲	۱۲۵/۳۴۸	۵/۶۹۸	-	-	-

همان‌طور که در جدول ۶ نشان داده شده است، پس از حذف تأثیر پیش‌آزمون بر متغیر وابسته و با توجه به ضریب F محاسبه شده مشاهده می‌شود که بین میانگین‌های تعدیل‌شده نمره‌های تمامی متغیرها بر حسب عضویت گروهی شرکت‌کنندگان (گروه آزمایشی و گروه کنترل) در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنادار وجود دارد ($P=0/05$)؛ بنابراین آموزش الگوی مشاوره‌ای اسمای حسنا بر مؤلفه‌های تصور از خدا در گروه آزمایش در پس‌آزمون تأثیر داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش، بررسی تأثیر الگوی مشاوره‌ای اسمای حسنا بر اصلاح تصور زنان متأهل نسبت به خدا بود. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد که این الگوی مشاوره‌ای بر اصلاح تصور از

خدا و تمامی زیرمقیاسهای آن تأثیر معناداری داشته است که شامل حضور خدا، چالش، پذیرش، خیرخواهی، تأثیر و مشیت الهی بود ($p < 0/005$). این یافته با مطالعه احمد برآبادی (۱۳۹۳) در زمینه تأثیر الگوی مشاوره‌ای اسمای حسنا بر اصلاح تصور از خدا همسو است. پژوهش لطفی (۱۳۸۸) نیز نشان داد که نامهای الهی هم از جنبه انذار و هم از جنبه الگوبرداری، کارکرد تربیتی برای انسان دارد که یکی از آنها می‌تواند اصلاح تصور نسبت به خدا باشد.

در تبیین نتیجه این تحقیق، می‌توان گفت که یکی از اهداف اصلی این الگوی مشاوره‌ای، افزایش شناخت و آگاهی شرکت کنندگان از نامها و اوصاف الهی و سپس تلاش در جهت تخلق و اتصاف به این اوصاف بود؛ چرا که در درون هر یک از این نامها و صفات الهی جنبه‌های مختلفی از هدایت و تربیت انسان نهفته است که به‌طور قطع یکی از برجسته‌ترین تأثیرات آن در حوزه اصلاح شناخت فرد از خداوند است (همتی مرادآبادی، ۱۳۸۹)؛ چنانکه مطالعه احمد برآبادی و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که تصور از خدا براساس اسمای حسنا دو بعد کلی دارد: نامهایی که منشأ آنها ملاحظه ذات خداوند بدون در نظر گرفتن غیر است و نامهایی که به ارتباط خداوند با جهان آفرینش اشاره دارد. به عقیده این پژوهشگران برای داشتن الگوی سبک زندگی اسلامی ابتدا نیاز به نظریه پردازیهایی مفهومی درباره اعتقادات اسلامی بویژه در مورد خدا وجود دارد و اسمای حسنی الهی این امکان را دارد که در ارائه تصویری درست و جامع از خداوند در جهت ارائه الگویی مفهومی مورد استفاده قرار گیرد. در واقع براساس هستی‌شناسی اسلامی می‌توان کیفیت رابطه خدا با جهان و انسان را در الگوی اسماء حسنا مشاهده کرد. به عقیده جوادی آملی (۱۳۸۸) انسان با یادگیری و درک معانی نامهای الهی می‌تواند این حقایق را در جان خود اجرا کند و هرکسی به اندازه هستی خود می‌تواند به این اسما و صفات دسترسی داشته باشد و به آنها اتصاف پیدا کند؛ چنانکه، احمد برآبادی و همکاران (۱۳۹۴) در بحث در زمینه الگوی مفهومی ابعاد تصور از خدا براساس اسمای حسنا اظهار کرده‌اند که: "انسان برای طی مسیر رشدی تا خلیفه الهی باید تحت تربیت الهی قرار گیرد؛ یعنی خدا را با یکایک اسما و صفاتش بشناسد و موضعگیری درونی و قلبی متناسب با آن اسم اتخاذ کند و سپس واقعیت زندگی خود را با این موضعگیری تطبیق دهد که سبک زندگی را شکل می‌دهد." به‌طور کلی، مطالعات نشان می‌دهد که دلبستگی ایمن به خدا با پریشانی و اندوه رابطه معکوس دارد در حالی که دلبستگی مضطرب‌گونه به خدا و حوادث تشنزا در زندگی به‌طور مثبتی با پریشانی روانی مرتبط است. هنگامی که تغییرات در الگوهای دلبستگی به خدا اصلاح می‌شود، میزان پریشانی نیز کاهش می‌یابد (براد شاو، الیسون و مارکوم،

۲۰۱۰). تحقیقات متعددی نشان می‌دهد که تفاوت معناداری در سلامت روانی، نگرانی در مورد عود و پریشانی روانی افراد بر اساس دیدگاه آنها نسبت به خدا وجود دارد؛ البته بسته به اینکه آنها خدا را عصبانی تصور کنند یا خیر. افرادی که اعتقاد به خدا در آنها قوی بود و خدا را یاری‌دهنده تصور می‌کردند به‌طور معناداری، سلامت روان بیشتر، ترس کمتر از عود بیماری، تنش کمتر و پریشانی روانی کمتری داشتند و در صورتی که تصور آنها از خدا، خدای عصبانی باشد، پریشانی و نگرانی آنها بیشتر و سلامت روانی آنها کمتر است. در واقع، باور به خدایی که یاری‌کننده و حاضر است، عامل محافظ در سازگاری روانی در بحرانهای زندگی است (اسشراپبر، ۲۰۱۱؛ اسشراپبر و بروکاپ، ۲۰۰۹). هم‌چنین پژوهشها نشان می‌دهد اشخاصی که اغلب دعا و مناجات می‌کنند، با تلاش برای پرورش رابطه‌ای شخصی با یک اله، ممکن است حس معنا و هدف در زندگی بیابند و خود متعالی را تجربه کنند (لوین، ۲۰۰۴). کسانی که اغلب دعا می‌کنند، ممکن است از روابط اجتماعی غنی‌تر و روابط شخصی حمایتی‌تری برخوردار باشند که می‌تواند سلامت و خوشی عاطفی (خوشبختی) را آسان کند (کوئینگ و همکاران، ۱۹۹۷؛ لدد و مکینتاش، ۲۰۰۸؛ لدد و اسپیلکا، ۲۰۰۲). در نهایت، بسیاری از افراد دعا و مناجات را به عنوان راهبرد مقابله‌ای به کار می‌برند. شواهدی هست که دعا و مناجات با خدا می‌تواند به افراد کمک کند تا احساسات منفی در ارتباط با حوادث مختلف و یا عوامل تنش‌زای مزمن را مدیریت کنند (نانی و وودروم، ۲۰۰۲؛ پرگمنت، ۱۹۹۷)؛ لذا به نظر می‌رسد که اصلاح نگرش افراد درباره خداوند و تصویری که از خدا دارند، می‌تواند در بهبود وضعیت روانی آنها نیز مؤثر باشد. هر چند دلایل درست و دقیقی برای پیش‌بینی این حقیقت وجود دارد که افرادی که بارها دعا و نیایش با خدای خود دارند از سلامت روان مطلوبتری نسبت به دیگران برخوردارند؛ با این حال، یافته‌های تجربی در این مورد مختلف است. امروزه، محققان تلاش می‌کنند تا مطالعات دقیقتری برای این موضوع انجام دهند که یکی از این مطالعات به تصور از خدا بین افراد مربوط است (کرکپاتریک، ۲۰۰۵). بر همین اساس پیشنهاد می‌شود از الگوی مشاوره‌ای اسمای حسنا به عنوان ضمیمه‌ای الحاقی در تدوین برنامه‌های روان‌درمانی مراجعان مسلمان به منظور اصلاح تصور افراد نسبت به خداوند و به دنبال آن بهبود وضعیت روانشناختی آنان استفاده گردد. از محدودیتهای عمده این پژوهش ملاحظات فرهنگی است که تعمیم نتایج را به دیگر گروه‌های فرهنگی و اجتماعی با محدودیت روبه‌رو می‌سازد؛ لذا پیشنهاد می‌شود پژوهشهای دیگری با حجم نمونه بزرگتر و گروه‌های فرهنگی متفاوت به منظور تأیید بیشتر اثربخشی و کاربردپذیری این مداخله انجام گیرد. هم‌چنین در این مطالعه به دلیل تنگی وقت،

امکان اجرای پیگیری میسر نشد و لذا پایداری تأثیرات مداخله در بلندمدت بررسی نشده است و لذا پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده با اجرای دوره‌های پیگیری تأثیر بلند مدت این مداخله بررسی گردد.

منابع

قرآن کریم.

- احمد برآبادی، حسین (۱۳۹۳). تدوین و بررسی اثربخشی الگوی مشاوره‌ای اسماء حسنا بر اصلاح تصور از خدا و کاهش استرس، اضطراب و افسردگی. پایان‌نامه دکترای روانشناسی. دانشگاه علامه طباطبایی.
- احمد برآبادی، حسین؛ اسمعیلی، معصومه؛ سلیمی بجزستانی، حسین؛ کلاتر کوشه، سیدمحمد (۱۳۹۴). الگوی مفهومی ابعاد تصور از خدا براساس اسماء حسنا مبنایی برای مطالعات سبک زندگی اسلامی و روان‌شناسی دین. *مجله روان‌شناسی و دین*. شماره ۳: ۵ تا ۲۶.
- بیرامی، منصور؛ موحدی، یزدان؛ موحدی، معصومه (۱۳۹۲). نقش هوش معنوی در پیش‌بینی استرس ادراک شده، اضطراب و افسردگی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی لرستان. *مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل*. شماره ۱: ۵۶ تا ۶۲.
- جلال، زهرا (۱۳۸۹). *وجه تشبیه زن و شوهر به لباس*. گروه دین و اندیشه. سایت تبیان به نشانی: <https://article.tebyan.net>
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۸). *تفسیر موضوعی قرآن کریم*. صورت و سیرت انسان در قرآن. قم: انتشارات اسراء.
- حسینی، راضیه السادات؛ علیجان پور آقاملکی، معصومه؛ مهربانی، طیبه؛ زیرکی دانا، اکرم؛ دادخواه، عادل (۱۳۹۳). ارتباط بعد وجودی سلامت معنوی با کیفیت زندگی در زنان نابارور. *مجله سلامت و مراقبت*. شماره ۳ و ۴: ۵۳ تا ۶۰.
- خاکساری، زهرا؛ خسروی، زهره (۱۳۹۱). خدا؛ و تصور مثبت و منفی از او و رابطه آن با عزت نفس و سلامت روانی دانش‌آموزان. *مجله روانشناسی و دین*. شماره ۲: ۸۳ تا ۹۸.
- عطاری، یوسفعلی؛ عباسی سرچشمه، ابوالفضل؛ مهربانی زاده هنرمند، مهناز (۱۳۸۵). بررسی روابط ساده و چندگانه نگرش مذهبی، خوشبینی و سبکهای دل بستگی با رضایت زناشویی در دانشجویان مرد متأهل. *مجله علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*. شماره ۱: ۹۳ تا ۱۱۰.
- علی بابایی، احمد (۱۳۸۶). *برگزیده تفسیر نمونه*. ج دوم. تهران: دارالکتب اسلامی.
- واسطی، علی بن محمد بن ابی نزار (۱۳۸۷). *عیون الحکم والمواعظ: تحقیق قسم الدراسات الاسلامیه*. قم: مؤسسه البعثة قم.

علیلو، مجید محمود؛ زارعان، مصطفی؛ بیرامی، منصور؛ هاشمی، تورج؛ الهامی اصل، مینا؛ آیت مهر، فاطمه (۱۳۹۰). ویژگیهای روانسنجی نسخه فارسی مقیاس چندبعدی بهزیستی مذهبی - معنوی. *مجله روانشناسی معاصر*. شماره ۱: ۲۳ تا ۳۶.

غباری بناب، باقر (۱۳۸۸). *مشاوره و روان درمانگری با رویکرد معنویت*. تهران: نشر آرون.

کلینی، ثقه الاسلام (۱۳۹۲). *اصول کافی*. ج ۴. ترجمه علی مرتضوی. قم: سرور.

گلاسر، ویلیام؛ گلاسر، کارلین (۱۳۹۱). *ازدواج بدون شکست*. ترجمه علی صاحبی. تهران: نشر سایه سخن.

ملک محمودی، امیر (۱۳۹۳). *راهنمای خانواده، راز شاد زیستن و خوشبختی در کانون گرم خانواده*. قم: نشر یاران.

همتی مرادآبادی، ابراهیم (۱۳۸۹). *نقش هدایتی و تربیتی بحث اسماء و صفات الهی در نهج البلاغه*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور مرکز تهران.

لطفی، جواد (۱۳۸۸). *کارکرد تربیتی اسماء حسناى الهی (در فرجام آیات)*. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه مشهد.

Ai, Amy L., Christopher Peterson, Steven F. Bolling, and Harold G. Koenig. (2002). Private Prayer and the Optimism of Middle-Aged and Older Patients Awaiting Cardiac Surgery. *The Gerontologist*; 42 :70-81.

Ai, Amy L., Christopher Peterson, Terrence N. Tice, Bu Huang, Willard Rogers, and Steven F. Bolling. (2007). The Influence of Prayer Coping on Mental Health among Cardiac Surgery Patients. *Journal of Health Psychology* ;12: 580-96.

Alavi Z. (2006). An investigation of the relationship between pathological guilt feeling and god conception with depression and hope among cancerous patients (master's thesis). Alzahra university, Tehran, Iran.

Bradshaw M., Ellison C. G., Marcum J. P. (2010). Attachment to God, images of God, and psychological distress in a nationwide sample of Presbyterians. *The International Journal for the Psychology of Religion*; 20: 130-147.

Fry, Prem S. (2000). Religious Involvement, Spirituality, and Personal Meaning in Life: Existential Predictors of Psychological Well-Being in Community-Residing and Institutional Care Elders. *Aging and Mental Health* . 4 : 375-87.

Gottman, J. M., & Julie Schwartz Gottman. (2012). *The Empirical Basis of Gottman Couples Therapy*. Distributed under license by The Gottman Institute, Inc.

Grimes, I. (2007). In G. Moriarty & L. Hoffman (Ed.), *The God image handbook for spiritual counseling and psychotherapy*. Binghamton, NY: Haworth Press: 139 -155.

Kirkpatrick, Lee A. (2005). *Attachment, Evolution, and the Psychology of Religion*. New York: Guilford.

Koenig, Harold G., Judith C. Hays, Linda K. George, Dan G. Blazer, David B. Larson, and Lawrence R. Landerman. (1997). Modeling the Cross-Sectional Relationships between Religion, Physical Health, Social Support, and Depressive Symptoms. *American Journal of Geriatric Psychiatry*. 5(2): 131-44.

Ladd, Kevin L., and Bernard Spilka. (2002). Inward, Outward, and Upward: Cognitive Aspects of Prayer. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 41: 475-84.

Ladd, Kevin L., and Daniel N. McIntosh. (2008). Meaning, God, and Prayer: Physical and Metaphysical Aspects of Social Support. *Mental Health, Religion, and Culture*. 11: 23-38.

- Levin, Jeffrey S. (2004). Prayer, Love, and Transcendence: An Epidemiologic Perspective. In Religious Influences on Health and Well-Being in the Elderly, edited by K. Warner Schaie, Neal Krause, and Alan Booth. New York: Springer: 69–95.
- Maltby, John, Christopher A. Lewis, Anna Freeman, Liza Day, Sharon May Cruise, and Michael J. Breslin. (2010). Religion and Health: The Application of a Cognitive-Behavioural Framework. *Mental Health, Religion, and Culture*. 13 :749–759.
- Musick, Marc A., Harold G. Koenig, Judith C. Hays, and Harvey J. Cohen. (1998). Religious Activity and Depression among Community-Dwelling Elderly Persons with Cancer: The Moderating Effect of Race. *Journal of Gerontology: Social Sciences*. 53: 218–S227.
- Nooney, Jennifer, and Eric Woodrum. (2002). Religious Coping and Church-Based Social Support as Predictors of Mental Health Outcomes: Testing a Conceptual Model. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 41: 359–368.
- Pargament, Kenneth I. (1997). *The Psychology of Religion and Coping*. New York: Guilford.
- Schreiber , GA ؛ Brockopp , DY. Image of God.(2009). effect on coping psycho- spiritual well-being and fear of recurrence in early breast cancer survivors. University of Kentucky Doctoral Dissertations ,jaschr3@uky.edu.
- Schreiber , GA.(2011). Image of God: effect on coping and psychospiritual Outcomes in early breast cancer survivors. *Oncol Nurs Forum*. 38(3): 293-301. doi: 10.1188/11.ONF.293-301.