

## اثر بخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری و

### دیدگاه فهمی همسر در زنان متأهل دانشجو

فیروزه زنگنه مطلق\*

فاطمه السادات خاتمی\*\*

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثر بخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری و دیدگاه فهمی همسر بر زنان متأهل دانشجو انجام شد. این پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری دو ماهه بود. جامعه آماری تعداد ۳۹۹۶ نفر (زنان متأهل دانشجوی دانشگاه آزاد اراک) در سال ۱۳۹۹ در نظر گرفته شد. نمونه آماری پژوهش شامل ۳۰ نفر از دانشجویان متأهل روان‌شناسی دانشگاه آزاد اراک بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی و کنترل تقسیم شدند. برنامه آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی در هشت جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، به صورت مجازی در واتساپ بر روی اعضای گروه آزمایش انجام شد. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه تانجنی و همکاران (۲۰۰۴) برای خودمهارگری و پرسشنامه لانگ (۱۹۹۰) برای دیدگاه فهمی همسر سنجیده شد؛ همچنین داده‌ها با به کار بردن آزمون تحلیل کوواریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شدند. نتایج بیانگر آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری ( $f = ۱۲/۶۵۹$  و  $p < /۰.۳۸$ ) و دیدگاه فهمی همسر ( $f = ۱۴/۵۸$  و  $p < /۰.۳۸$ ) و پایداری این تأثیر در مرحله پیگیری بود. یافته‌ها نشان داد که آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری و دیدگاه فهمی همسر در زنان متأهل تأثیر داشته است.

واژگان کلیدی: مثبت‌نگری، خودمهارگری، دیدگاه فهمی همسر.

\* استادیار، گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی اراک، ایران (نویسنده مسئول)

F-zanganeh@iau-arak.ac.ir

Sadat\_kh84@yahoo.com

\*\* کارشناس ارشد روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی اراک

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱/۱۵ تاریخ تأیید: ۱۴۰۰/۵/۱۶

## مقدمه

زنان به سبب نقش محوری خود در خانواده، در حفظ سلامت جسمی و روانی اعضای خانواده بسیار اثرگذارند. بی‌تردید هر اقدامی برای حفظ و ارتقای سلامت زنان در سلامت تمام مردم جامعه مؤثر خواهد بود؛ بنابراین داشتن روحیه امید، سرزندگی و شادابی در زنان می‌تواند تأثیر بسزایی در نحوه کارکرد و فعالیت آنها داشته و به نوبه خود زمینه شادی نسل بعدی را فراهم کند. خودمهارگری یکی از مهم‌ترین متغیرهای تأثیرگذار بر حفظ سلامت جسمی و روانی زنان است. خودمهارگری را می‌توان نوعی مراقبت درونی در جهت انجام وظایف، ترک رفتارهای نابهنجار و بدون نظارت خارجی دانست (محمصص و لنگرودی، ۱۳۹۵)؛ همچنین خودمهارگری را می‌توان انتخاب پاداش بزرگ‌تر با تأخیر به جای پاداش کوچک‌تر آنی (بارکلی، ۲۰۰۴)<sup>۱</sup>؛ به نقل از عبدالمهی و همکاران، ۱۳۹۷)، توانایی غلبه بر واکنش‌های شدید (واس و بایمستر، ۲۰۰۴)<sup>۲</sup>؛ به نقل از بهناز عبدالمهی و همکاران، ۱۳۹۷) توانایی پایداری در برابر وسوسه‌ها (ماگن و گراس، ۲۰۱۰) دانست، اینها تعاریفی ارائه شده از اصطلاح «خودمهارگری» است (رفیعی‌هنر و همکاران، ۱۳۹۳). همه این تعاریف در محوریت خودمهارگری بر بازدارندگی تأکید دارند. در آموزه‌های دین اسلام نیز تأکید ویژه‌ای بر مسئله مهار خویشتن در عرصه‌های مختلف فردی و اجتماعی شده که این موضوع در قالب مفاهیم اساسی مانند تقوا، عقل، صبر، حیا و عفت نمود یافته است (رفیعی‌هنر و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹). خودمهارگری در زندگی شخصی، آثاری چون پیشرفت در تحصیل و کار، پس‌انداز برای آینده، حفظ وضعیت مناسب بدن را پدید می‌آورد (میدولگوییست<sup>۳</sup> و بایمستر، ۲۰۱۰) و در عرصه اجتماعی نیز خودمهارگری به افراد توانایی خودداری از تقلب، ارتکاب جرائم و رفتارهای پرخطر جنسی را می‌دهد (مید و همکاران، ۲۰۱۰) و افراد را قادر می‌سازد تا ارتباط سازنده‌تر و تعارض کمتری را به نمایش گذارند و مدیریت بهتر خشم و پرخاشگری را تجربه کنند (تانجنی<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۴)؛ به نقل از رفیعی‌هنر و همکاران، ۱۳۹۳). مروری بر پژوهش‌ها نشان داد ارتباط مثبت و معناداری میان خودمهارگری و موفقیت تحصیلی وجود دارد (داکوئ و سلینگمن، ۲۰۰۶)<sup>۵</sup>؛ میشل و همکاران، ۱۹۸۹)؛ به نقل از رفیعی‌هنر و همکاران، ۱۳۹۳)؛ همچنین رفیعی‌هنر و همکاران (۱۳۹۳) نشان دادند که سازه خودمهارگری اسلامی بر اندیشه اسلامی بر افراد اثرگذار بوده است.

1. Barkley

2. Wass &amp; Bymaster

3. Midoisalogo

4. Tangney

5. Dakuth Wesligman

یافته‌های نارویی و همکاران (۱۳۹۳) نشان داد که یاد خدا میزان خودمهارگری افراد را افزایش می‌دهد. نوشری و همکاران (۱۳۹۶) دریافتند که آموزش مثبت‌نگر با خودمهارگری می‌تواند برای ارتقای بهزیستی در افراد مبتلا به اضافه وزن مؤثر باشد.

یکی دیگر از سازه‌های مهم در زندگی زناشویی و اثرگذار در سلامت جسمی و روانی زنان، دیدگاه فهمی است که یکی از جنبه‌های روانی همدلی می‌باشد؛ همدلی یعنی اینکه بتوانیم بدون آنکه در موقعیت طرف مقابل قرار گرفته باشیم، خودمان را جای او بگذاریم و از دید او مسئله را نگاه و درک کنیم. همدلی به فرد کمک می‌کند تا بتواند انسان‌های متفاوت دیگر را بپذیرد و به آنها احترام بگذارد (کاستا،<sup>۱</sup> ۱۳۹۴) دیدگاه فهمی به‌عنوان جنبه شناختی همدلی، توانایی گذاشتن خود به جای شخص دیگر است؛ به این صورت که فرد موقعیت و شرایط دیگری را درک می‌کند و به اصطلاح با کفش او راه می‌رود و تدبیر و تأملش مانند او می‌شود (لاموٹ و بوجات،<sup>۲</sup> ۲۰۱۴). مفاهیم دیدگاه فهمی بر این واقعیت تأکید دارد که دیدگاه فهمی یک فرایند شناختی فعالی است که در آن افراد باید بر دیدگاه خودمحورانه خود غلبه کنند و دنیا را به صورتی تصور کنند که برای دیگران پدیدار می‌شود (سورتیز<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۶). منظور از دیدگاه فهمی همسر این است که فرد برای لحظه‌ای خودش را جای همسرش بگذارد و در مورد دیدگاه او در مورد خودش قضاوت کند (لانگ، ۱۹۹۰). دیدگاه فهمی همسر سبب می‌شود افراد احساس کنند همسرشان به آنها نگرش توجه‌آمیز دارد و به گفته‌های آنها اعتبار می‌دهد و این امر موجب افزایش احترام و ارزش‌دهی به همسر می‌شود و این مورد خود کاهش مقاومت در زوج‌ها و بهبود روابط آنان را در پی دارد؛ در نتیجه سوءتفاهم‌ها در بین زوج‌ها کاهش می‌یابد و به‌جای آن حس درک‌شدن موجب افزایش رضایت زناشویی می‌شود (خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۸۷). فرانزوی،<sup>۴</sup> دیویس، یانگ (۱۹۸۵) بیان کرده‌اند که به دلیل مهارت اجتماعی بهتر و سبک اجتماعی بهتر، فردی که به دیدگاه فهمی اقدام می‌نماید، به‌طورکلی روابط بهتری با دیگران تجربه می‌کند. دیویس (۱۹۹۴) دریافت که دیدگاه فهمی پایین‌تر با اضطراب اجتماعی، غرور، خودبینی و سبک اجتماعی سهل‌انگارانه مرتبط است.

روش‌های متنوعی برای افزایش خودمهارگری و دیدگاه فهمی همسر به‌کار برده می‌شود؛ یکی از این روش‌ها، روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌باشد که جنبشی جدید در حیطه روان‌شناسی معاصر به رهبری سلیگمن است. روان‌شناسی مثبت‌نگر، مطالعه علمی هیجان‌های مثبت، صفات فردی

1. Costa

2. Lamothe & Boujut

3. Surtees

4. Franzoa

مثبت و ساختارهایی است که سبب ایجاد تغییرات مثبت در فرد می‌شود. این رویکرد بر افزایش توانایی‌ها و فضیلت انسانی تأکید دارد و برای افراد و جوامع فراهم این امکان را می‌آورد که به موقعیت دست یابند (سلیگمن، سیگزیت میهالی،<sup>۱</sup> ۲۰۰۰). در مداخلات مثبت‌نگر، هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های افراد در کنار ضعف‌هایشان کانون اصلی توجه هستند و از آنجا که ضعف‌ها و مشکلات در ایجاد اختلال‌های روان‌شناختی نقش دارند، ارتقای هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های افراد در افزایش میزان شادی، رضایت از زندگی و سلامت روان آنها مؤثر است (سلیگمن، ۲۰۰۶). مثبت‌نگری روان‌شناسی بیشتر به راهکاری مانند خوش‌بین بودن، احساس کنترل بر محیط، تغییر نگرش از منفی به مثبت، بازبینی وقایع منفی، بازسازی مانده‌های افکار و موضوعاتی از این دست اشاره دارد. این راهکارها افراد را قادر می‌سازد به جای منفعل بودن در برابر حوادث زندگی، دیدگاه‌های مثبت و به دور از قضاوت‌های منفی داشته باشند. در حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا تحقیقات بسیاری انجام شده و دسته‌بندی‌های خاصی نیز در مورد مباحث مطرح در آن ارائه شده است؛ از جمله پترسون و سلیگمن (۲۰۰۵) ویژگی مثبت را در داخل شش طبقه بیان می‌کنند. طبقه اول خرد و دانش است که شامل خلاقیت، کنجکاوی، روشنفکری و داشتن فکر باز، عشق به یادگیری، ژرف‌اندیشی و دوراندیشی است. دومین طبقه شجاعت می‌باشد که شامل جرئت، استقامت، راستی و سرزندگی است. سومین طبقه انسان‌دوستی و شامل عشق، مهربانی و هوش اجتماعی است. چهارمین طبقه عدالت می‌باشد که شامل رفتار شهروندی، بی‌طرفی و رهبری است. پنجمین طبقه، اعتدال و میانه‌روی است که شامل عفو و بخشش، فروتنی، رعایت عفت، احتیاط و ملاحظه و خودنظمی می‌باشد. ششمین طبقه ویژگی‌های تعالی و شامل تقدیر زیبایی، برتری و فضیلت، قدردانی و سپاسگزاری، شوخ‌طبعی و روحیه معنویت است. طبقه‌بندی که بدان اشاره شد، بهتر و روشن‌تر از سایر طبقه‌بندی‌هاست و کاربرد بیشتری دارد. تفکر مثبت رویکرد کلی به زندگی و چیزی فراتر از تفکرات معمول شما است. تفکر مثبت، یعنی تأکید بر نقاط مثبت به جای نقاط منفی در تمامی لحظات زندگی، داشتن فکر و احساس خوب در مورد خود به جای تحقیر دائمی، خوب فکر کردن در مورد دیگران و برقراری روابط حسنه با آنها، انتظار بهترین‌ها را از دنیا داشتن و اعتماد به اینکه بهترین‌های دنیا قسمت شما خواهد شد (کوئیلیام، ترجمه فریده براتی و افسانه صادقی، ۲۰۰۳).

به عبارت دیگر نگرش مثبت عبارت است از تجسم اولیه ذهن از نکات مثبتی که ابتدا آن نکات را پرورش می‌دهیم، یک ساختار ذهنی متمایل به فعالیت، از خلاقیت به جای رخوت، از شادی به

1. Seligman & Csikszentmihalyi

جای غم و از امید به جای ناامیدی استفاده می‌کند و این حالت نگرش مثبت را تنها با سعی و کوشش آگاهانه می‌توان حفظ کرد. پیترسن و سلیگمن (۲۰۰۶) معتقدند که افراد مثبت‌نگر شادتر و سالم‌ترند و دستگاه‌های ایمنی آنها بهتر کار می‌کند. آنها با استفاده از راهبردهای کنار آمدن مؤثرتر مانند ارزیابی مجدد و مسئله‌گشایی با فشارهای روانی بهتر کنار می‌آیند. این افراد می‌کوشند از رویدادهای فشارزای زندگی فاصله بگیرند و شبکه‌های اجتماعی بهتری را در اطراف خود ایجاد می‌کنند. سبک‌های زندگی سالم‌تری دارند که آنها را از مبتلا شدن به بیماری حفظ می‌کند و اگر هم بیمار شوند به توصیه‌های پزشکی بهتر عمل می‌کنند؛ همچنین افراد دارای سبک تبیینی خوش‌بینانه - افراد مثبت‌نگر - در مقایسه با افراد دارای سبک تبیینی بدبینانه، کمتر احتمال دارد که به هنگام روبه‌رو شدن با وقایع استرس‌زای زندگی به ضعف و سلامتی جسمانی یا افسردگی و ناامیدی دچار شوند و یا به خودکشی دست بزنند.

دین اسلام خوش‌بینانه‌ترین نگرش و نگاه به خدا، انسان، جهان هستی است و زندگی را فراروی بشر قرار می‌دهد. خداوند در آیات قرآن کریم انسان را به تفکر، تدبیر و تعقل در مورد نشانه‌های انفسی و آفاقی دعوت می‌کند و از او می‌خواهد که به یادآوری و توجه نعمت‌ها، زیبایی‌ها و شگفتی‌های جهان هستی بپردازد تا در این راه به مبدأ و خاستگاه این نعمت‌ها و زیبایی‌های وجودی پی‌برده، به او ایمان آورده و نیز سر تسلیم و بندگی به درگاه پاکش ساییده و شکرگذار نعمت‌های او باشد. انسان مؤمن، مشکلات و سختی‌ها را زودگذر و قابل حل در نظر گرفته و در همه حال به قدرت بی‌نهایت خداوند بزرگ متکی می‌شود و به او توکل می‌کند؛ همچنین با یادآوری، نیایش و توکل به خداوند بر نگرانی‌ها فائق می‌آید.

اسلام در هدایت و راهنمایی انسان‌ها و تأثیر بهداشت روانی در برقراری تعادل در زندگی فرد تلاش می‌کند، طبیعی است که اسلام برای ایجاد تعادل روانی روش‌های خاصی را ارائه کند مانند دعا، توکل به خدا، صبر و بردباری و... که هدف غالب روش‌های توصیه شده در اسلام کمک به انسان در برخورداری از روح و روان سالم است تا بتواند با توسل به بهترین راه‌حل‌های ممکن با مسائل مقابله کند و به آرامش نائل آید. نگرش درست نسبت به مسائل و ناکامی‌ها موهبتی است که با آن آدمی در مواجهه با نمونه‌های به ظاهر ناموزون خلقت زیبایی و توازن در آنها می‌بیند و در زشتی‌ها، زیبایی را جستجو می‌کند. در بررسی متون اسلامی (به‌ویژه قرآن کریم) «از روح خود در او دمیدم» به نظر می‌رسد بیشتر تأکیدها بر خوبی‌ها و نقاط قوت افراد است؛ آنجا که خداوند می‌فرماید به درستی که ما انسان‌ها را در زیباترین هیئت آفریدیم (تین، ۴).<sup>۱</sup>

۱. لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ.

پیامبر اسلام ﷺ می‌فرماید: گمان‌های خود را در حق برادران خود نیکو کنید تا دل بی‌آلایش و طبع پاک را به غنیمت برید. امام علی (علیه السلام) می‌فرماید: دارو و درمان تو در توست، ولی احساس نمی‌کنی و درد تو از توست، ولی نمی‌بینی و می‌پنداری که شیء کوچکی هستی و حال آنکه دنیای بزرگ‌تری در تو پیچیده شده است. اما رضا (علیه السلام) می‌فرماید: به خداوند خوش‌بین باش، زیرا هرکس به خداوند خوش‌بین باشد، خداوند طبق گمانش رفتار خواهد کرد. امام صادق (علیه السلام) فرمود: حسن ظن به خداوند این است که تنها به خدا امید داشته باشی و جز از گناهت نترسی (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۳، ح ۴، ص ۷۴). این نوع نگرش به انسان می‌فهماند که او هم باید نسبت به دیگران و حتی خودش با دیدی مثبت بنگرد، خوبی‌های مردم را ببیند و با زبان خوش با آنها تکلم کند (بقره، ۸۳) و همیشه نقاط ضعف و سستی خود و دیگران را در نظر نگیرد؛ البته این موضوع بدین معنا نیست که حقیقت را قلب سازد و از زشتی‌های حقیقی درگذرد، بلکه مراد آن است که انسان بتواند با خود و دیگران در تعاملی درست و سازنده، روابطی توأم با مهربانی و گذشت برقرار کند و در نتیجه در آرامش زندگی کند. انسان باید نسبت به دیگران حسن ظن داشته باشد، در روابط خود با دیگران اصل را به درستی و راستی افراد جامعه بگذارد تا در سایه آن بتواند در تعامل با ایشان هم فردی مفید باشد و هم از وجود ایشان بهره‌بردار.

حضرت علی (علیه السلام) در این باره می‌فرماید: اعمال برادرت را به بهترین وجه ممکن حمل کن، مگر آنکه حجت و دلیلی به تو پیدا شد که راه توجیه را ببندد و هرگز نسبت به سخنی که از برادر مسلمانان بیان شده است، چنانچه می‌توانی حمل نیکی برای آن بیابی، گمان بد مبر (ر.ک: کلینی، ۱۳۸۸، ج ۳). امام صادق (علیه السلام) از رسول خدا ﷺ نقل فرمود: لغزش‌های مؤمنان را جستجو نکنید، زیرا هر کس لغزش‌های برادرش را جستجو کند، خداوند لغزش‌هایش را دنبال می‌کند (کلینی، ۱۳۸۸، ج ۴، ص ۵۸)؛ همچنین امام جعفر صادق (علیه السلام) از پدر بزرگوارشان نقل فرمود: شما را از ظن و گمان بد باز می‌دارم، زیرا که ظن دروغ‌ترین دروغ‌هاست و با یکدیگر در راه خدا برادر باشید، همان‌گونه که خداوند شما را امر فرموده است (مجلسی، ۱۳۸۶)؛ همچنین امام محمدباقر (علیه السلام) فرمود: «از نزدیک‌ترین حالت بنده به کفر این است که با مردی پیمان برادری در دین بسته باشد و لغزش‌ها و خطاهای او را شماره کند که روزی او را به آنها سرزنش نماید».

در واقعه عاشورا، وقتی عرصه بر امام حسین (علیه السلام) و یارانش تنگ شد و جنگ شرایط دشواری یافت، ایشان به جای ترس از مرگ و سردرگمی، یارانش را به صبر دعوت کرده، جنبه مثبت موضوع را یادآوری و آنها را با یاد شهادت و رسیدن به لقاء الله تقویت کرد؛ همچنین امام سجاد (علیه السلام) هنگام

۱... وَ قُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ ثُمَّ تَوَلَّيْتُمْ إِلَّا قَلِيلًا مِّنْكُمْ وَأَنْتُمْ مُّعْرِضُونَ.

بیماری یا زمانی که اندوه یا گرفتاری به ایشان روی می‌آورد، به جای آنکه آن را بدبختی و شر بدانند، به درگاه خدا سپاسگزاری کرده، آن را مایه خیر و عامل نجات از معاصی و کفاره گناهان می‌دانست. حضرت علی (علیه السلام) برای تأکید بیشتر بر نقاط قوت اراده و آموزش نوعی مثبت‌نگری می‌فرماید: «اگر از کسی خوبی دیدی، از آن بسیار یاد و سپاسگزاری کن و اگر متوجه بدی کسی شدی، تا حد امکان پرده‌پوشی کن». مجلسی در بحارالانوار آورده است: روزی حضرت عیسی (علیه السلام) با حواریون از جایی می‌گذشتند و لاشه سگ مرده‌ای را دیدند؛ هر یک از حواریون از بوی تعفن آن اظهار ناراحتی می‌کرد و چیزی می‌گفت، وقتی نوبت به حضرت مسیح (علیه السلام) رسید، ایشان فرمود: به دندان‌های سفید این سگ توجه کنید که چقدر براق است! (مجلسی، ۱۳۸۶).

این سبک برخورد با موضوعات، آموزشی است به انسان‌ها که همیشه نیمه پر لیوان را ببینند و همه چیز را با دید مثبت و سازنده بنگرند. بنابر آنچه گفته شد، از متون اسلامی و روایات معتبر چنین برمی‌آید که در اسلام به مثبت‌نگری توصیه فراوان شده و بر یادآوری نکات مثبت خود و دیگران تأکید شده است. این نوع نگرش به انسان یادآور می‌شود که او باید نسبت به دیگران و خویش‌نخستین خوش‌بین باشد و پیوسته نقاط مثبت را در نظر بگیرد. البته این بدان معنا نیست که حقیقت را در نظر نگیرد، بلکه منظور آن است که انسان بتواند با احساس اعتماد، رابطه و تعامل سازنده با خود و دیگران برقرار سازد و به آرامش برسد؛ به‌طورکلی مثبت‌نگری و پرهیز از افکار منفی راهبرد مؤثری برای کنار آمدن با فشار روانی هستند. خلق خوب و پردازش اطلاعات، از ما موجودات نوع‌دوست‌تری می‌سازد. در ضمن خوش‌بینی معمولاً بهتر از بدبینی است، چون این احساس را در ما ایجاد می‌کند که بر محیط اطرافمان کنترل داشته باشیم. یکی از ضروریات در امر تعلیم و تربیت آموزش مثبت‌نگری به کودکان از همان دوران کودکی است. به‌گونه‌ای که کودک زیبایی‌ها را بشناسد، نعمات دنیوی و معنوی را بتواند تشخیص دهد و از وجودشان لذت ببرد. مؤلفه‌های مثبت‌نگری از دیدگاه اسلام عبارتند از: حسن ظن (مثبت‌نگری)، توکل، دعا، صبر، شکر (خدایاری فرد و غباری بناب، ۱۳۹۱).

بنابراین مثبت‌نگری اسلامی، سبک آموزشی جدیدی است که به جای تمرکز بر خوش‌بین‌ها و موفقیت‌های صرفاً فردی و اجتماعی به تغییر نگرش معنوی انسان می‌پردازد. روش‌هایی که اسلام برای رسیدن به مثبت‌نگری ارائه می‌دهد، عبارتند از: توکل به خدا، دعا و عبادت، صبر و بردباری، سپاسگزاری و شکرگذاری، توبه، رضایت به مشیت الهی، عفو و بخشش، وفای به عهد، خویش‌نخستین‌داری، تواضع، احسان و نیکی به دیگران، خوش‌بینی، سادگی که چنان راهکارهای عالی در اختیار فرد قرار می‌دهد که حتی با نگاهی اجمالی می‌توان مؤثر بودن آنها را در ایجاد تعادل روانی پی برد.

این شیوه‌ها در روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌عنوان ویژگی‌های پسندیده‌ای مطرح شده‌اند که انسان سالم (از نظر روانی) از اینها برخوردارند.

انسان‌ها نیروی محدود خود را با توسل به منبع نامحدودی مانند قدرت خداوند افزایش می‌دهد و این احساس، سبب ایجاد آرامش و افزایش عزت نفس او می‌شود (آقاجانی و همکاران، ۱۳۹۶). در آموزه‌های اسلامی مثبت‌نگری بیانگر صفاتی است که برای خداوند شمرده می‌شود و این بیشتر مشوق است تا منتقم، بسم‌الله که در ابتدای هر کاری حضور دارد با دو نام الرحمن و الرحیم آغاز می‌شود که نشانگر نگرش مثبت به زندگی است. خداوند نسبت به بندگانش مهربان است: «وَاللَّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ» (آل عمران، ۳۰ و بقره، ۲۰۷). به آنان محبت دارد، گناهانشان را می‌بخشد و بر آنان رحمت می‌آورد: «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ». دارای فضل عظیم است: «يَخْتَصُّ بِرَحْمَتِهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ» (آل عمران، ۷۴) (کاوایانی و پناهی، ۱۳۹۳). صادقی‌نیری و الهیاری‌نژاد (۱۳۹۲) با بررسی آثار و نتایج مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج‌البلاغه به این نتیجه رسیدند که آثار و نتایج خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی در فرد و جامعه عبارتند از: دستیابی به آرامش، کاهش ترس و اضطراب. مروری بر پژوهش‌ها نشان داد که آموزش فنون مثبت‌نگری تلفیقی بر رضایت زناشویی زنان متأهل در نارضایاتی زناشویی مؤثر است و از آن می‌توان برای افزایش رضایت زناشویی استفاده کرد (عسگری و ترکاشوند، ۱۳۹۷).

با دانستن اینکه بیشتر پژوهش‌های پیشینه، متغیرهای پژوهش را به صورت مجزا بررسی کرده‌اند و کمتر پژوهشی این عوامل را به صورت منسجم بررسی می‌کند و نیز با توجه به اینکه زنان نقش مهمی در رشد و ارتقای سلامت روحی و روانی خانواده دارند؛ از این‌رو در پژوهش حاضر پژوهشگر بر آن شد که با تدوین بسته آموزشی مثبت‌نگری با استفاده از آیات و روایات گام کوچکی در جهت مشکلات خانواده بردارد. پس با استناد به یافته‌ها و ادبیات پژوهش و اهمیت بررسی علمی بیشتر، در این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری و دیدگاه فهمی همسر در زنان متأهل دانشجویان فرضیه زیر آزمون شد: «آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری و دیدگاه فهمی همسر در زنان متأهل در مرحله پس‌آزمون مؤثر است و این تأثیر در مرحله پیگیری باقی می‌ماند».

## روش

روش این پژوهش با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون و گروه گواه و پیگیری دو ماه و جامعه آماری تعداد ۳۹۹۶ نفر (زنان متأهل دانشجوی دانشگاه آزاد اراک) در سال ۱۳۹۹ در نظر گرفته شد. نمونه آماری



پژوهش شامل ۳۰ نفر از دانشجویان متأهل روان‌شناسی دانشگاه آزاد اراک بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و به صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر) تقسیم شدند. معیار ورود به پژوهش عبارتند از: ۱. دانشجویان زن متأهل رشته روان‌شناسی، ۲. افرادی که دست‌کم ۲ تا ۱۵ سال از زندگی آنها گذشته باشد، ۳. دانشجویان مقطع کارشناسی و کارشناسی ارشد، ۴. کمترین سن ۲۶ سال و بیشترین سن ۴۵ سال برای افراد شرکت‌کننده، ۵. افرادی که به علت اختلاف زناشویی به شورای حل اختلاف، نیروی انتظامی یا دادگاه خانواده مراجعه نکرده باشند. ۶. افرادی که سابقه روان‌پزشکی و مصرف داروهای روان‌پزشکی خاص نداشته باشند. ۷. سابقه طلاق نداشته باشند.

### ابزار پژوهش

۱. پرسشنامه خودمهارگری<sup>۱</sup>: این مقیاس توسط تانجی و همکاران (فرم کوتاه) در سال ۲۰۰۴ تهیه شده است. محور اصلی مفهوم خودمهارگری از نظر تانجی، توانایی شخص در بی‌اعتنایی به پاسخ‌های درونی یا تغییر آنها، افزون بر متوقف کردن تمایلات رفتاری نامطلوب (همچون تکانه‌ها) و پرهیز از عمل کردن طبق آنهاست. بررسی اعتبار و روایی پرسش‌نامه بر روی دو گروه از دانشجویان دوره کارشناسی اجرا شد که ضریب آلفای کرونباخ هر دو مطالعه، ۰/۸۹ به دست آمد (تانجی و همکاران، ۲۰۰۴)؛ همچنین ضریب آلفای پرسش‌نامه ۰/۸۲ به دست آمد که بیانگر پایایی قابل قبول آن است. دو گویه از این پرسشنامه برای نمونه از این قرارند: «گاهی نمی‌توانم جلوی خودم را از انجام کاری بگیرم که حتی می‌دانم اشتباه است» و «در برابر وسوسه‌ها خوب مقاومت می‌کنم». ۲. پرسشنامه دیدگاه-فهمی همسر (ODPT)<sup>۲</sup>: مقیاس دیدگاه-فهمی همسر (لانگ، ۱۹۹۰) به نقل از خجسته‌مهر و همکاران، ۱۳۹۲)، یک ابزار بیست ماده‌ای است که دیدگاه-فهمی افراد از میزان دیدگاه-فهمی همسرشان را در یک طیف لیکرت پنج رتبه‌ای از کاملاً مخالفم (۰) تا کاملاً موافقم (۴) می‌سنجد. نمره بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده دیدگاه-فهمی بیشتر همسر است. این مقیاس دارای دو خرده‌مقیاس شناخت و راهبرد است. لانگ (۱۹۹۰) ضریب پایایی آلفای کرونباخ مقیاس دیدگاه فهمی را ۰/۹۴؛ خجسته‌مهر و همکاران (۱۳۹۲)، ۰/۹۳ و خجسته‌مهر و همکاران (۱۳۹۵)، ۰/۹۴ گزارش کردند؛ همچنین لانگ (۱۹۹۰) ضریب روایی این مقیاس با پرسشنامه

1. Self-control questionnaire

2. Spouse Perspective-Understanding Questionnaire

همدلی هوگان (۱۹۶۹) مثبت و معنادار و خجسته‌مهر و همکاران (۱۳۹۵) ضریب روایی همگرا این مقیاس را با مقیاس همدلی باتسون (BEAS) ۰/۴۴ (p < ۰/۰۱) گزارش کردند.

### شیوه اجرا

از بین زنان متأهل دانشجوی روان‌شناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی اراک سی نفر با روش در دسترس و به صورت تصادفی انتخاب و سپس به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش هشت جلسه (هر هفته یک جلسه و هر جلسه ۶۰ دقیقه) به صورت مجازی در واتساپ شرکت کردند. در این مدت گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند. پیش آزمون و پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. پس از پایان جلسات، گروه کنترل نیز در برنامه مداخله‌ای یکسان شرکت کردند. این روش با پیگیری دو ماه بود. در همه مراحل پژوهش، ملاحظات اخلاقی پژوهشی مورد توجه قرار گرفت. برای شرکت‌کنندگان گروه آزمایش درباره طرح پژوهش، محل برگزاری آن، اهداف پژوهش، تعداد جلسات، طول مدت هر جلسه و محتوای جلسه‌ها، رعایت اصول اخلاقی مانند رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات به آنها توضیح داده و پس از جلب رضایت آزمودنی‌ها و ابراز تمایل برای شرکت در پژوهش، رضایت‌نامه کتبی از آنها گرفته شد. جلسات درمان به صورت گروهی و هفتگی برای گروه آزمایش برگزار شدند. گروه آزمایش به همراه گروه گواه در مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و در مرحله پیگیری دو ماهه به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از برنامه نرم افزار اس.پی.اس.اس و به روش تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری مکرر تحلیل شد.

**پروتکل درمان:** فرایند کار جلسات آموزشی (با توجه به تأکید بر آیات قرآنی و آموزه‌های اسلامی)، به این صورت بود که هر جلسه با تلاوت آیاتی از قرآن کریم شروع و فعالیت جلسه پیش بحث و بررسی می‌شود و پژوهشگر مباحث جدید را براساس محتوای هر جلسه برگرفته از نظریات روان‌شناسی مثبت‌نگر با تأکید بر آیات قرآن و روایات معصومین (علیهم‌السلام) آموزش می‌داد؛

گفتنی است بسته آموزشی استاندارد از کتاب فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا نوشته جینال‌مگیار ترجمه دکتر فرید براتی سده (۱۳۹۷) استخراج شد و این برنامه در هشت جلسه ۶۰ دقیقه‌ای، هفته‌ای یک‌بار بر روی گروه آزمایش پژوهش حاضر به شرح زیر اجرا شد:

**جلسه اول:** آشنایی اعضا با یکدیگر، برقراری ارتباط اولیه، گرفتن پیش‌آزمون، جهت‌دهی درمانجو در چارچوب روان‌شناسی مثبت، مثبت‌نگری از دیدگاه اسلام و تعریف مراجع از خود به صورت مثبت. از افراد خواسته شد تا در یک صفحه درباره زمانی که در بهترین حالت بوده‌اند، داستانی بنویسند تا در جلسه بعد درباره آن صحبت شود.

**جلسه دوم:** ارائه خلاصه از جلسه پیشین و مرور آن، بیان مفاهیم اصلی در مثبت‌اندیشی، شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت‌اندیشی و آشنایی با توانمندی‌های بیشتر. همچنین توانمندی‌هایی که در داستان بوده، شناسایی کنند و کمک به افراد تا موقعی را به یاد آورند که تجربه حس اشتیاق در زندگی از توانمندی‌هاشون استفاده کردند، از اعضا خواسته شد تا پرسشنامه ارزش‌های عملی در مورد توانمندی‌ها را به صورت یک تکلیف خانگی تکمیل کنند.

**جلسه سوم:** ارائه خلاصه از جلسه قبل، بیان مفاهیم شکرگذاری و قدردانی و کمک به درمانجو برای درک نقش خاطرات خوب و بد، از افراد خواسته شد که دفترچه شکرگذاری تهیه کنند و هر روز دست‌کم سه اتفاق خوب را که در آن روز برایشان روی داده و نیز سه خاطره بد را بنویسند.

**جلسه چهارم:** کمک به افراد برای شناختن نقشی که خاطرات، چه خوب و چه بد در ماندگاری و علائم افسردگی بازی می‌کند. توضیح درباره بخشش و تبدیل هیجان‌های منفی به مثبت، داشتن زندگی با معنا. از اعضا خواسته شد تا نامه بخشش خطاب به کسی بنویسند که از او کینه به دل دارند و در نامه باید عمل خطایی که رخ داده و احساساتی را که برآثر آن ایجاد شده، مشخص و بدان اشاره کنند تا از هیجان‌های منفی آنها کم شود؛ اما نامه را برای فرد خطا کار نفرستند.

**جلسه پنجم:** ارائه خلاصه از جلسه پیش، این جلسه بر موضوع امید و خوش‌بینی و بدبینی بود؛ همچنین تمرکز بر جنبه‌های مثبتی است که واقعاً وجود دارند و بر آنها تمرکز می‌کنند. از اعضا خواسته شد تا سه موقعیت را در زندگی خود بنویسند که در آن چیز مهمی را از دست دادند؛ آنگاه به درهایی که پس از دست دادن‌ها و شکست‌ها به روی آنها باز شده است، توجه کنند و آنها را هم بنویسند.

**جلسه ششم:** ارائه خلاصه از جلسه قبل، عشق و دلبستگی، ارتباط مثبت با دیگران، بررسی سبک‌های پاسخ‌دهی (فعال-سازنده)، از افراد خواسته شد برای اینکه سبک پاسخ‌دهی-فعال سازنده داشته باشند؛ با کار هوشیارانه و ثبت و نوشتن تعاملات بین‌فردی که طی روز دارند، از سبک معمولی پاسخ‌دهی خود آگاه شوند و چنانچه بیشتر مواقع سبک-فعال سازنده ندارند، می‌توانند آنچه را که می‌توانسته‌اند به صورت یک پاسخ‌دهی فعال و سازنده بگویند و بنویسند و در آینده از آن استفاده کنند.

**جلسه هفتم:** ارائه خلاصه از جلسه پیش، هنر لذت بردن و لذت‌چشی و همچنین در مورد خودمهارگری و دیدگاه فهمی همسر صحبت شد و از افراد خواسته شد که با استفاده از فنون لذت‌چشی دست‌کم یک فعالیت لذت‌بخش را انتخاب و اجرا کنند و همچنین از پنج ساعت جادویی برای تقویت و افزایش روابط با همسر استفاده کنند.

**جلسه هشتم:** ارائه خلاصه از جلسه قبل و صحبت درباره درمان مبتنی بر کیفیت زندگی و گرفتن پس‌آزمون.

## یافته‌ها

میانگین سن شرکت‌کننده‌ها در پژوهش برای گروه آزمایش ۳۱ سال و برای گروه کنترل ۳۲/۷۲ سال بود. افراد شرکت‌کننده در این پژوهش همه متأهل بودند و از بین شرکت‌کننده‌ها در گروه آزمایش ۳ نفر (۲۰ درصد) بدون فرزند و ۵ نفر (۳۳/۳ درصد) آنها ۱ فرزند و (۴۶/۷ درصد) دیگر ۲ فرزند داشتند. همه افراد شرکت‌کننده دانشجوی کارشناسی و کارشناسی ارشد روان‌شناسی بودند. در این طرح آزمایش افت نمونه نداشتیم و همه شرکت‌کننده‌ها تا پایان جلسه حضور داشتند.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در سه مرحله در دو گروه

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیگیری	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
خودمهارگری	آزمایش	۲۹/۸۶	۵/۹۶	۳۰/۷۳	۴/۱	۳۰/۵۳	۳/۹۸
	گروه	۳۰/۵۳	۸/۵	۲۸/۷۳	۷/۳۶	۲۹/۳۴	۶/۵۹
دیدگاه فهمی همسر	آزمایش	۳۸/۴۶	۵/۹۱	۳۹/۳۳	۷/۸۴	۳۹/۲۲	۶/۷۵
	گروه	۳۵/۱۲	۵/۴	۳۵/۴۶	۵/۷	۳۵/۵۵	۵/۹

جدول ۱ نشان می‌دهد میانگین خودمهارگری و دیدگاه فهمی همسر در مرحله پس‌آزمون در مقایسه با پیش‌آزمون افزایش داشته است.

جدول ۲. نتایج آزمون توزیع طبیعی نمره‌ها و آزمون همگنی واریانس

متغیر	اجزا	z	سطح معناداری	f	سطح معناداری	x	سطح معناداری
خودمهارگری	آزمایش	۰/۷۳	۰/۰۶	۰/۹۸۱	۰/۳۳	۰/۳۲	۰/۰۰۱
دیدگاه فهمی همسر	آزمایش	۰/۷۷	۰/۰۸	۰/۱۱۸	۰/۷۳۳	۰/۳۵	۰/۰۰۱

با توجه به جدول ۱، آمار Z آزمون کولموگراف اسمیرنوف برای تمامی متغیرهای پژوهش در تمامی گروه‌ها معنادار نیست؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که توزیع متغیرها نرمال است. در ادامه برای بررسی و مقایسه خودمهارگری و خود دلسوزی و دیدگاه فهمی همسر در گروه‌های آزمایش و گواه از تحلیل واریانس اندازه‌های مکرر استفاده شد. پیش از ارائه نتایج این آزمون، پیش‌فرض‌های آن مورد آزمون قرار گرفت. برای بررسی همگنی واریانس متغیرهای پژوهش از آزمون لوین استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که آماره f آزمون لوین جهت بررسی همگنی واریانس متغیرها در گروه‌های پژوهش برای متغیرهای خودمهارگری و دیدگاه فهمی همسر معنادار نیست. این یافته‌ها نشان می‌دهد که واریانس این متغیرها در گروه‌ها همگن است. مفروضه نرمال بودن چند متغیری داده‌ها در

تجزیه و تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر برقرار نبود که برای گزارش در بخش اثرهای درون گروهی از اصلاح گرین‌هاوس‌گیسر<sup>۱</sup> استفاده شد.

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس مختلط برای اثرهای تعاملی و بین‌گروهی متغیرهای پژوهش

متغیر	اجزا	مجموع مجذورات	df	میانگین مجذورات	f	sig	مجدور اتا	اندازه اثر
خودمهارگری	مداخله	۳۷۳/۱۳۰	۲	۱۸۶/۵۶۵	۷/۶۷	۰/۰۰۲	۰/۳۶۲	۰/۳۷
	مراحل X گروه	۳۷۰/۱۹۵	۱	۳۷۰/۱۹۵	۱۲/۶۵۹	۰/۰۰۱	۰/۳۹	۰/۳۰
	گروهش	۳۶۵/۴۱۲	۱	۳۶۰/۴۱۲	۰/۱۵	۰/۰۳۷	۰/۷۰۱	۰/۰۶
دیدگاه فهمی همسر	مداخله	۱۰۶/۵۷۷	۲	۲۵۳/۸۸۵	۱۵/۳۹۶	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۰/۲۴
	مراحل X گروه	۴۴/۹۰۱	۱	۱۴۴/۹۰۱	۱۴/۳۵	۰/۰۱۷	۰/۱۶	۰/۱۷
	گروه	۲۶/۵۵۱	۱	۴۶/۵۵۱	۱۰/۷۰	۰/۰۳۸	۰/۰۲۸	۰/۰۸

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری (P=0/037) با اندازه اثر ۰/۰۶ و بر دیدگاه فهمی همسر (P=0/038) با اندازه اثر ۰/۰۸ مؤثر بوده است.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بنفرونی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

شاخص آماری	پیش‌آزمون-پس‌آزمون		پیش‌آزمون-پیگیری		پس‌آزمون-پیگیری	
	تفاوت میانگین	انحراف معیار	تفاوت میانگین	انحراف معیار	تفاوت میانگین	انحراف معیار
خودمهارگری	** ۶/۴۰	۱/۲۷	** ۶/۵۲	۱/۲۱	۰/۱۴	۰/۲۸
دیدگاه فهمی همسر	* ۱/۹۶	۰/۷۲	* ۲/۲۰	۰/۷۳	۰/۰۳	۰/۱۶

\* \* \*  
P<0/001      P<0/05

در جدول ۴ نتایج آزمون بنفرونی نشان می‌دهد تفاوت میانگین خودمهارگری و دیدگاه فهمی همسر بین مراحل پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنادار است (p=0/001)؛ اما تفاوت میانگین بین پس‌آزمون و پیگیری معنادار نیست که بیانگر آن است که نتایج حاصل در مرحله پیگیری بازگشت نداشته و اثر مداخله پایدار بوده است.

1. Greenhouse Geiser

## بحث

هدف این پژوهش اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری و دیدگاه همسر بود. یافته‌ها نشان داد که بین مؤلفه خودمهارگری و دیدگاه فهمی همسر با آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. تاکنون پژوهشی یافت نشده است که اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری و دیدگاه فهمی همسر صورت گرفته باشد، اما به‌طور جداگانه پژوهش‌هایی در مورد خودمهارگری انجام شده است که نتایج این پژوهش با اینزلیچیت و اشمکیل (۲۰۱۲)؛ به نقل از رنجبر نوشری، نارویی و همکاران (۱۳۹۳) و رفیعی هنر و همکاران (۱۳۹۳) همسو است.

در تبیین نتایج به‌دست آمده می‌توان گفت شخص برخوردار از خودمهارگری در انجام کارها امیدوارتر و موفق‌تر است که این موضوع با مؤلفه روان‌شناسی مثبت‌نگر هم‌پوشانی دارد و نتایج این پژوهش نشان داد که با آموزش امید و نشاط به زنان متأهل دانشجو سطح خودمهارگری آنها افزایش یافته است. افرادی که از خودمهارگری بالا برخوردارند؛ نسبت به موقعیت‌های اجتماعی حساس هستند. آنها ظاهر خود را متناسب با موقعیت رایج تنظیم می‌کنند. این افراد به هیجان‌ها و حالات روحی دیگران توجه دارند و نحوه برخورد، لحن صدا و... خود را تنظیم می‌کنند؛ بنابراین بازخوردهای مثبت بیشتری از محیط دریافت می‌کنند. به‌طور ویژه در روابط زناشویی افرادی که از صفت خودمهارگری برخوردارند، به احساسات، هیجان‌ها و به‌طورکلی حالات مختلف روحی همسر خود توجه دارند و واکنش‌های لازم را در مواقع لزوم بجا و به‌موقع به‌کار می‌برند، آنها در بسیاری از مسائل روزمره همچون تماشای تلویزیون، لباس پوشیدن، گوش دادن به موسیقی و... قادرند علایق همسر خود را مدنظر قرار دهند. افراد با خودمهارگری بالا درخواست‌ها و نیازهایشان را در بهترین زمان مطرح می‌کنند؛ به‌گونه‌ای که احتمال پاسخ مثبت را افزایش دهند، به‌موقع ابراز محبت می‌کنند و متقابلاً می‌توانند شکایات و گله‌گذاری‌هایشان را تا زمان مناسب به تعویق بیندازند. عبداللهی و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی با عنوان «مطالعه نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه بین دینداری با شادکامی در میان دانشجویان ساکن خوابگاه دانشگاه الزهرا در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴» به این نتیجه دست یافتند که خودمهارگری واسطه‌ای مناسب بین دینداری با شادکامی دانشجویان است؛ به این معنا که به هر میزان دینداری دانشجویان بالاتر رود، خودمهارگری افزایش می‌یابد و این امر موجب فزونی شادکامی در میان آنان می‌شود. عباسعلی حسین‌خان‌زاده و همکاران (۱۳۹۷). در پژوهشی با عنوان «اثربخشی آموزش در میان توانایی خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری» به این نتیجه دست یافتند که آموزش توانایی

خودمهارگری به‌طور معناداری موجب کاهش پرخاشگری در دانش‌آموزان می‌شود؛ همچنین دانش‌آموزان گروه آزمایش در تمامی چهار خرده‌مقیاس پرسشنامه پرخاشگری (فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت) نسبت به پیش‌آزمون در پس‌آزمون نمره‌های پایین‌تری به دست آوردند؛ به این معنا که نمره پرخاشگری آنها کاهش قابل ملاحظه‌ای یافت، پس نتیجه‌گیری می‌شود که از برنامه‌های آموزشی خودمهارگری می‌توان به‌عنوان یکی از روش‌های درمان پرخاشگری در کودکان استفاده کرد.

نتایج بعدی پژوهش حاضر این بود که بین آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر با رویکرد اسلامی و دیدگاه فهمی همسر ارتباط معناداری است. این نتیجه با یافته‌های به دست آمده از ورتیم و هاگسان (۲۰۰۸)؛ هج (۲۰۰۹)؛ نلسون و همکاران (۲۰۱۷) و خجسته‌مهر و همکاران (۱۳۹۲) همسو است.

در تبیین این نتایج به دست آمده باید عنوان کرد افرادی که توانایی تشخیص و فهم هیجان‌ها و شناخت‌های خود و همسر را دارند و از تأثیر آنها بر همسرشان نیز آگاهند، چنین افرادی در مهار و مدیریت هیجان‌ها و رفتارهای خود و همسرشان تواناترند و به این لحاظ احساس رضایت زناشویی بیشتری خواهند کرد (استتس، ۱۹۹۳). همچنین ادراک دیدگاه فهمی همسر سبب می‌شود افراد احساس کنند همسرشان به آنها نگرش توجه‌آمیز دارد و به گفته‌های آنها اعتبار می‌دهد و این امر موجب افزایش احترام و ارزش‌دهی به همسر می‌شود و این مورد خود کاهش مقاومت در زوجها و بهبود ارتباط آنان را در پی دارد؛ بنابراین سوءتفاهم در بین زوجها کاهش می‌یابد و به جای آن حس درک شدن موجب افزایش رضایت زناشویی آنان می‌شود. پس دیدگاه فهمی نشان‌دهنده حساسیت و درک شریک است. همسرانی که دیدگاه شریک را اتخاذ می‌کنند، اطلاعات بیشتری در مورد آنها دارند و در نتیجه می‌توانند یک وضعیت را ارزیابی کنند و تغییرات ضروری را در رفتار داشته باشند؛ به هر حال زوج‌هایی که دیدگاه یکدیگر را درک می‌کنند به دلیل گذشت بیشتر احتمال دارد که تعاملات مثبت داشته باشند و بنابراین احتمال بیشتری وجود دارد که روابط حمایت‌کننده داشته باشند. یافته‌های به دست آمده از پژوهش نشان داد زمانی که افراد احساس کنند همسرشان به آنها نگرش توجه‌آمیز دارد و به گفته‌های آنها اعتبار می‌دهد، سبب افزایش احترام و ارزش‌دهی به همسر می‌شود و این مورد خود کاهش مقاومت در زوجها و بهبود روابط آنان را در پی دارد؛ در نتیجه سوءتفاهم در بین زوجها کاهش می‌یابد و به جای آن حس درک شدن موجب افزایش رضایت زناشویی آنان می‌شود. کرایبی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان «دیدگاه فهمی همسر در مردان نظامی نقش پیش‌بین تعارض کار خانواده، انعطاف‌پذیری و کار عاطفی در میان کلیه کارکنان

رسمی یک سازمان نظامی مستقر در شهر اهواز» نشان دادند که کار عاطفی و انعطاف‌پذیری بهترین روش پیش‌بین‌های دیدگاه فهمی هستند.

در تبیین نتایج به‌دست آمده باید عنوان کرد که هدف روان‌شناسی مثبت‌نگر این است که در نظام روان‌شناسی جهان تحول به وجود آورد و هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های افراد در کنار ضعف‌هایشان را بررسی کند؛ به این منظور شکوفایی توانمندی‌ها باید در صف مقدم درمان و پیشگیری قرار گیرد. توجه به مؤلفه‌های امید، خوش‌بینی، شکرگذاری و... در زنان موجب افزایش سلامت روحی و روانی آنها می‌شود. خدایاری فرد و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهش «تأثیر آموزش مثبت‌نگری به‌عنوان بخشی از شیوه‌های درمانی براساس آموزه‌های دینی بر زندانیان رجایی» نشان دادند که شیوه‌های درمانی هم‌زمان با تأکید بر آموزه‌های دینی و آموزش مثبت‌نگری در تمامی زیرمقیاس‌های سلامت عمومی به‌جز زیرمقیاس وسواس اجباری، روابط بین‌فردی، ترس مرضی و روان‌پریشی تأثیر معناداری داشته است. عبادی و فقیهی (۱۳۸۹) در پژوهشی به بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید به زندگی در زنان بدون همسر شهر اهواز پرداختند؛ پژوهش نشان داد که مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر افزایش امید به زندگی زنان بدون همسر شهر اهواز مؤثر بوده و تأثیر آموزش مورد نظر، با توجه به نتایج آزمون پیگیری، از ثبات لازم برخوردار بوده است. نتایج پژوهش حیرت و همکاران (۱۳۹۰) با عنوان «بررسی اثربخشی زوج‌درمانی اسلام‌محور بر خوش‌بینی زوجین شهر اصفهان» نشان داد که زوج‌درمانی اسلام‌محور به‌طور معناداری سبب بهبود خوش‌بینی زوجین و ابعاد آن شده و تعامل بین تأثیر آموزش و جنسیت معنادار نبوده است.

از محدودیت‌های این پژوهش محدود بودن به جامعه دانشجویان زنان متأهل دانشگاه آزاد اراک، احتیاط در تعمیم نتایج به جوامع دیگر با توجه به ملاحظات فرهنگی مختلف بود؛ همچنین با توجه به محدودیت‌های پژوهشی که صرفاً دانشجویان بدون توجه به متغیرهای دیگر ارزیابی شدند، توصیه می‌گردد دانشجویان با کنترل متغیرهایی مانند هوشبهر، طبقه اقتصادی و پیشرفت تحصیلی مورد ارزیابی قرار گیرند.

با توجه به رشد فزاینده طلاق در استان مرکزی که نشان‌دهنده آسیب اساسی به نهاد مقدس خانواده است؛ پیشنهاد می‌گردد کارگاه‌های آموزش مثبت‌نگری با رویکرد اسلامی بر خودمهارگری و دیدگاه فهمی همسر ویژه زوجین در آستانه طلاق برگزار شود.



## منابع

۱. آفاجانی، محمدجواد؛ عباسعلی حسین‌خان‌زاد، بهمن اکبری و گرومژینه سادات میرارض (۱۳۹۶)، «اثر بخشی مثبت‌نگرش اسلامی بر احساس خشم و رضایت از زندگی مادران کودکان با نیازهای ویژه»، مجله مطالعات ناتوانی، ش ۷، ص ۴-۷.
۲. حسین‌خانزاده، عباسعلی؛ داوود آسنی؛ فرهاد اصغری و حاتم محمدی (تیرماه تابستان ۱۳۹۷)، «اثر بخشی آموزش توانایی خودمهارگری بر کاهش میزان پرخاشگری دانش‌آموزان با رفتارهای پرخاشگرانه»، مجله رویش روان‌شناسی، ش ۴، ص ۱۰۷-۱۳۶.
۳. حیرت، عاطفه؛ احسان شریفی؛ مریم السادات فاتحی‌زاده؛ سیداحمد احمدی (۱۳۹۰)، «بررسی اثر بخشی زوج درمانی اسلام محور بر خوش‌بینی زوجین شهر اصفهان»، پژوهش‌های روان‌شناختی علوم رفتاری، ش ۱، ص ۹-۲۲.
۴. خجسته‌مهر، رضا؛ یوسفعلی عطاری و خدیجه شیرانی (۱۳۸۷)، «تأثیر آموزش مهارت‌های ارتباطی بر الگوهای ارتباطی احساسات مثبت نسبت به همسر در زوجین شهر اهواز»، فصلنامه تازه‌های پژوهش‌های مشاوره انجمن مشاوره ایران، ش ۲۷، ج ۷، ص ۸۱-۹۶.
۵. خدایاری فرد، م. و غباری بناب، م. (۱۳۹۱)، ساخت و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس مثبت.
۶. خدایاری فرد، محمد؛ سعید اکبری زردخانه؛ افروز غلامعلی؛ فرامرز سهرابی؛ سیدجلال یونسی؛ باقر غباری بناب؛ محسن شکوهی یکتا و علینقی فقیهی (۱۳۸۸)، «بررسی اثر بخشی روان‌درمانگری شناختی رفتاری، گروهی، و فردی زندانیان در زندان رجایی شهر»، روان‌شناسی معاصر دوره چهارم بهار و تابستان ۱۳۸۸، ش ۱.
۷. رفیعی‌هنر، حمید و مسعود جان‌بزرگی (۱۳۸۹)، «در رابطه جهت‌گیری مذهبی و خودمهارگری»، روان‌شناسی و دین، س ۳، ش ۱، ص ۲۴-۳۱.
۸. رفیعی‌هنر، حمید؛ مسعود جان‌بزرگی، عباس پسندیده و سیدکاظم رسول‌زاده طباطبایی (۱۳۹۳)، «در تبیین سازه خودمهارگری براساس اندیشه اسلامی»، روان‌شناسی دین، س ۷، ش ۳، ص ۵-۲۶.
۹. رنجبر نوشری، فرزانه؛ سجاد بشیرپور، نادر حاجلو و محمد نریمانی (۱۳۹۶)، «اثر بخشی مطالعه مبتنی بر روان‌شناسی مثبت‌نگر بر خودمهارگری، سبک‌های خوردن و شاخص توده بدنی در زنان دارای اضافه وزن»، فصلنامه پژوهشی روان‌شناسی سلامت، ش ۴، ص ۸۵-۱۰۵.

۱۰. عبادی، ندا و علینقی فقیهی (تابستان ۱۳۸۹)، «بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید به زندگی زنان بدون همسر شهر اهواز، با تأکید بر قرآن»، روان‌شناسی و دین سال سوم، ش ۲.
۱۱. عبداللهی، بهناز؛ زهرا هاشمی و زهرا نقش (۱۳۹۷)، «مطالعه نقش واسطه‌ای خودمهارگری در رابطه بین دینداری با شادکامی»، مجله فرهنگ در دانشگاه اسلامی، س ۸، ش ۱، ص ۸-۱.
۱۲. عسگری، محمد و فاطمه ترکاشوند (۱۳۹۷)، «اثربخشی آموزش فنون مثبت‌نگری تلفیقی بر رضایت زناشویی زنان مراجعه‌کننده بر مراکز درمانی»، مطالعات روان‌شناسی بالینی، ش ۳۱، ص ۹۱-۱۱۲.
۱۳. علامه مجلسی، م. (۱۳۸۶)، بحارالانوار، ج ۷۵، تهران: المکتب اسلامیه.
۱۴. کاویانی، محمد و علی‌احمد پناهی (۱۳۹۳)، مفاهیم روان‌شناختی در قرآن، چ ۱، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۱۵. کرایبی، امین؛ ذبیح‌الله عباس‌پور؛ زهرا دشت بزرگی و مسلم نجفی مفرد (۱۳۹۶)، «دیدگاه فهمی همسر در مردان نظامی: نقش پیش‌بین تعارض کار خانواده، انعطاف‌پذیری و کار عاطفی»، فصلنامه روان‌شناسی نظامی، دوره: ۸، ش ۳۱.
۱۶. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۸ق)، اصول کافی، تهران: المکتبه الاسلامیه.
۱۷. کوئلیام، سوزان (۲۰۰۳)، مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی کاربردی، ترجمه فرید براتی سده و افسانه صادقی.
۱۸. محمص، مرضیه و معتمد لنگرودی (۱۳۹۵)، «ابعاد خودکنترلی در اخلاق شهروندی براساس آموزه‌های علوی»، اخلاق زیستی، س ۲۱، ش ۶، ص ۷۴-۸۸.
۱۹. نارویی، رحیم؛ علی محمد صالحی و علیرضا جندقی (۱۳۹۲)، «اثربخشی یاد خدا بر خودمهارگری براساس منابع اسلامی روان‌شناسی و دین»، س ۶، ش ۲، ص ۱۹-۳۱.
20. Costi, P., de carvalho- filho, M.A., schweller, m., Thiemann, P., Salgueira, A., Benson, G., (2017), Measuring medical students empathy: Exploring the underlying constructs of and associations between to widely used self-report instruments in five countries. *Academic medicine* 92(6), 860-867.
21. Davis, M. H. (1994), *Empathy: A social psychological approach*, Westview Press.
22. Franzoi, S. L., Davis, M. H. & Young, R. D. (1985), The effects of private self-consciousness and perspective taking on satisfaction in close relationships, *Journal of Personality and Social Psychology*, 48, 1584-159.

23. Hatch, D. L. (2009), Factors that influence the association between adult attachment and marital satisfaction. *2006 Abstracts International*, 69, 6413.
24. Lamothe, M., Boujut, E., Zenasni, F., & Sultam, S.(2014), To be or not to be empathic concern and perspective taking in understanding burnout in general. *BMC family practice*,15,1-18.
25. Long, E. C. J., & Andrews, D. W. (1990), Perspective taking as a predictor of marital adjustment, *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 126–131.
26. Mead, N.L., Alquist, J.L. & Baumeister, R F.(2010), Ego depletion and the limited resource model of self- control, *Self- Control In society, Mind And Brain*, 375-388.
27. Rizkalla, L., Werthim, E.H., & Hodgson, L.K. (2008), Theroles of emotion managamant and perspestive- taking in individuals, conflict management and disposition to forgve, *Journal of Research in personality*, 42(6) 1594-1601.
28. Seligman, M. E. T. Rashid, et al. (2006), “Positive psychotherapy”, *American Psychologist* 61(8): 874.
29. Seligman, M.E.P.& Csikszentmihayi. M. (2000), Positive psychology: An itroductio. *American psychologist*, 55(1), 5-14.
30. Stets, J. E. (1993), The link between past and present intimate relationships. *Journal of Family Issues*, 14 (2), 236-260.
31. Surtees, A., Apperly, I., & Samson, D. (2016), I’ve got your number: Spontaneous perspective-taking in an interactive task, *Cognition*, 150, 43-52.
32. Tangney, J.P, Baumeister, R. F & Boone, A.L (2004), “high self control predicts good adjustment less pathology, better grads, and interpersonal success”, *Journal of personality*, 72,271-322.