

ساخت مقیاس سنجش صبر برای نوجوانان

دکتر فریده حسین ثابت*

چکیده

صبر یکی از خصوصیات روان‌شناختی و از راهبردهای مذهبی مقابله است که با استفاده از آن می‌توان بر فشارهای روانی روزمره و حتی آسیب‌زا غلبه نمود و در جهت سلامت روانی گامی برداشت. مواد مقیاس سنجش صبر با استفاده از آیات قرآن مجید و تفاسیر، حدیثی شیعه و سنی و کتاب‌های اخلاقی تهیه شده است. این پرسش‌نامه ۴۸ عبارت دارد که در مقوله‌های صبر بر سختی، طاعت و گناه تهیه شده‌اند. نمونه‌ی این تحقیق ۱۴۸ دانش‌آموز دختر سال اول دبیرستان بودند که به روش نمونه‌برداری خوشه‌ای تصادفی از میان دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان شهر تهران، در سال تحصیلی ۸۶-۱۳۸۵ انتخاب شده بودند. اعتبار محتوایی این مقیاس را متخصصان علوم قرآن و دین تأیید کرده‌اند و پایایی آن، بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶۶ محاسبه شده است. به کمک این مقیاس می‌توان نوجوانانی را که صبر ندارند شناسایی کرده، با آموزش‌های عملی گرفته‌شده از دین و مبانی روان‌شناختی، در این زمینه، در جهت بهداشت روانی آنان گامی برداشت.

واژه‌های کلیدی: مقیاس صبر، نوجوانان

«صبر» در قرآن، به معنای ثبات، استحکام و قدرت مقاومت روح است؛ مقاومت در سختی انجام وظیفه، در برابر تحریکات داخلی نفسانی و ناملازمات روزگار (مطهری، ۱۳۸۶). از دید اسلام، صبر تحمل عجزآمیز نیست؛ بلکه استقامت برابر کوران حوادث، گناهان و سختی‌هاست که باعث می‌شود روحیه‌ای قوی در راه اهداف والای انسانی و انجام وظیفه به وجود آید؛ بنا بر این، صبر در اصل، یعنی عزم قوی برای انجام کار و ادامه‌ی آن با پشتکار و استقامت خلل‌ناپذیر. حضرت علی(ع) در این مورد می‌فرماید: «صبر مبارزه با حوادث است»^۱ (محمدی اشتهاردی، ۱۳۸۳).

انسان برای مقابله با حوادث و ناملازمات زندگی، در کنار حفظ سلامت روانی خویش و توانایی ادامه‌ی حیات پرشور و نشاط نیازمند صبر است؛ به طوری که در هیچ موقعیتی تسلیم موانع نشده، با درایت و تلاش گره‌ها را بگشاید. صبر دو جنبه‌ی سلبی و ایجابی دارد. جنبه‌ی سلبی یا بازدارنده‌ی آن که در بردارنده‌ی مفهوم مهار است، از هدر رفتن انرژی‌های روانی فرد جلوگیری می‌کند. جنبه‌ی ایجابی (هدایت‌گرانه) که مفهوم جهت‌دادن و تقویت جنبه‌های همگرا را در برمی‌گیرد، به اهتمام در امر واحدی منجر می‌شود.

انواع صبر

پیامبر اسلام(ص) در روایتی، انواع سه‌گانه‌ی صبر را معرفی کرده‌اند: «صبر بر سه قسم است؛ صبر در مصیبت، صبر بر طاعت و صبر از گناه» (کلینی، ۱۳۸۲). صبر بر طاعت یعنی شکیبایی در برابر مشکلاتی که در راه طاعت وجود دارند. صبر بر معصیت یعنی ایستادگی در برابر انگیزه‌های نیرومند و محرک گناه و صبر بر مصیبت یعنی پایداری در برابر حوادث ناگوار و برخورد انفعالی و بی‌تابی نکردن (مکارم شیرازی، ۱۳۷۷).

گناه عمل خارج از عرف، شرع و هنجار است. زمانی که فرد میل به انجام کاری خارج از عرف یا شرع پیدا می‌کند و از سوی دیگر بازدارنده‌ی حد اقل می‌رسد، یعنی نمی‌تواند ارضا را به تأخیر بیندازد، مرتکب گناه می‌شود و پس از انجام آن، احساس گناه و پشیمانی می‌کند؛ یعنی خود را متهم و سرزنش کرده، ارزشیابی منفی از خود

۱. «الصبر یناضل الحدثان»، ناظم‌زاده قمی، جلوه‌های حکمت، باب صبر.

دارد. پس صبر در برابر گناه مبارزه با تمایلاتی است که باعث می‌شوند انسان فرو بپاشد و مانع رشد وی شده، از طرفی منجر می‌گردد آن تمایلات به تأخیر بیفتند و هدایت شوند. صبر بر طاعت ایجاد اراده و وادار کردن خود به غلبه بر موانع درونی (مثل تنبلی، بی‌حوصلگی) و در مقابل، ایجاد رغبت و لذت است.

نوعی از صبر بر طاعت، صبر در خوشی و نعمت است؛ یعنی انسان هنگام مواجهه با نعمت‌ها، دچار خودخواهی نشود؛ بلکه بر آن غلبه کند. این غلبه منجر می‌شود فرد از خود فراتر رفته، به دگرخواهی برسد.

صبر در برابر مشکلات و سختی‌ها، حفظ خود، استقامت و غلبه بر مشکلات بیرونی است که از راه اقدام در مقابل آنها و استمرار در مقابله به دست می‌آید؛ در غیر این صورت، انسان در مواجهه با دشواری‌ها دچار تشویش، ناامیدی، بی‌توجهی و کاهش عزت نفس می‌شود؛ زیرا اگر انسان به سمت تقدیرگرایی برود و خود را در حل مشکلات مؤثر نداند، از تلاش دست برمی‌دارد.

انسان در صورتی می‌تواند در برابر سختی‌ها مقاومت کند که نگاه خود را به آنها تغییر دهد و سختی را معادل بدی نداند؛ بلکه دشواری را سکوی پرش در نظر بگیرد. سختی‌ها اگر با صبر توأم باشند، نردبان ترقی و باعث پختگی‌اند؛ درست مثل حبوبات آتش که وقتی خام هستند، بر اثر حرارت، حرکت بسیاری در آب دارند؛ ولی زمانی که بر اثر حرارت آتش پخته می‌شوند، در ته قابلمه آرام می‌گیرند.

می‌توان صبر را به یک چهاروجهی تشبیه کرد که هر وجه آن یکی از انواع صبر باشد.



رنج‌ها، سختی‌ها و فشارهایی که به انسان می‌رسند، جزء اجتناب‌ناپذیر زندگی و از سنت‌های پروردگار هستند (بقره، ۱۵۵).

منظور از بلا، بلاهای عمومی است که دل‌ها را به وحشت می‌اندازند؛ شکم‌ها را گرسنه می‌سازند؛ دارایی‌ها را بر باد می‌دهند؛ جان‌ها را به خطر مرگ می‌افکنند و

محصولات را آفت زده می کنند؛ با وجود این خداوند، در آیه ۱۵۵ سوره ی بقره می فرماید: ﴿بشی من...﴾ (اندکی از...) که اشاره دارد به اینکه اگر بلا بیشتر و بزرگ تر باشد، تاب و توان تحمل آن را نخواهید داشت؛ پس این از نهایت لطف و رحمت خداوند است که به ما تخفیف داده، بیش از این برای نخواسته است. این همه تأکید برای چیست؟ خداوند می خواهد با این تأکیدها ضرورت صبر را نشان دهد. نظیر این تأکید در آیه ۱۸۶ سوره ی آل عمران نیز آمده است.

در ضرورت صبر باید گفت که انسان، در طول حیات خود، با رویدادهای تنش زای بی شماری مواجه می شود که در مواردی، به صورت رویداد آسیبی، بارزترین منبع فشار روانی، تجربه می شود. هرچه قدرت مهار و کنترل استرس ها و فراخوانی توانمندی های روان شناختی بیشتر باشد، میزان آسیب پذیری فرد کاهش می یابد. صبر از مهم ترین خصوصیات است که به پایداری انسان در برابر حوادث پیش بینی نشده و حتی به ظاهر، فراتر از توانایی های وی منجر می شود؛ در نتیجه، مانع از بروز اختلال در هیجانات (مثل اضطراب، افسردگی و پرخاشگری) و شناخت مانع می گردد؛ بنا بر این، وجود ابزار برای سنجش این خصوصیت روان شناختی ضروری به نظر می رسد.

روش تحقیق

برای تدوین مقیاس صبر به قرآن و تفاسیر، کتاب های حدیث و کتاب های اخلاقی مراجعه شد. ابتدا قرآن و آیات مرتبط با موضوع صبر بررسی شدند و کلیه آیات موجود در این زمینه استخراج گردیدند و برای درک بهتر مفاهیم آنها از این، تفاسیر استفاده شد: *المیزان* (علامه طباطبایی)، *تفسیر نمونه* (مکارم شیرازی و همکاران)، *تفسیر راهنما* (هاشمی بهرمانی)، *تفسیر نور* (قرائتی)، *تفسیر اثنی عشری* (حسینی شاه عبد العظیم)، *تفسیر خسروی* (میرزا خسروانی)، *پرتوی از قرآن* (آیت ا... طالقانی)، *انوار درخشان* (حسینی همدانی)، *تفسیر احسن الحدیث* (قرشی)، *سیمای صابران* (القرضاوی).

در مرحله ی دوم، به این کتب حدیث شیعه و سنی مراجعه شد:

کتب حدیث شیعه: *اصول کافی* (شیخ کلینی)، *بحار الأنوار* (علامه مجلسی)، *وسائل الشیعه* (شیخ حر عاملی)، *غرر الحکم و درر الحکم* (آمدی)، *مشکاة الأنوار فی غرر الأخبار* (طبرسی)، *مصباح الشریعه*، *نهج البلاغه*، *صحیفه ی سجادیه*، *میزان الحکمه*

(محمدی ری‌شهری)، جلوه‌های حکمت (ناظم‌زاده قمی)، آثار الصادقین (احسان‌بخش)، نهج الفصاحه و تحف العقول (ابن‌شعبه حرانی).

کتاب حدیث اهل سنت: صحیح بخاری، صحیح مسلم، سنن ترمذی، موطاء مالک، مسند احمد حنبل، سنن سنائی، سنن ابی داوود، سنن دارمی، سنن ابن ماجه.

در مرحله سوم، به کتاب‌های اخلاقی زیر مراجعه شد:

ترجمه‌ی جامع السعادات (ملا مهدی نراقی)، محجه البیضاء (ملا محسن فیض کاشانی)، احیاء علوم الدین (امام محمد غزالی)، چهل حدیث (امام خمینی)، استقامت (آیت ا... سید رضا صدر)، معراج السعاده (ملا احمد نراقی)، مسکن الفواد (شهید ثانی).

پس از بررسی متون فوق، پرسش‌های اولیه استخراج و در سه مقوله‌ی صبر (در سختی، بر طاعت و از گناه) تنظیم شدند. سپس شش نفر از کارشناسان و استادان معارف اسلامی، از نظر مقوله‌بندی و نوع، پرسش‌ها را بررسی و پس از اعمال نظرات، تأیید کردند. دو استاد روان‌شناسی نیز پرسش‌ها را بررسی و در نهایت کردند از نظر روان‌سنجی، یک استاد روان‌سنجی پرسش‌ها را بررسی و در نهایت تأیید کرد. در نهایت، مقیاس مورد نظر با ۴۸ پرسش حاصل شد که در مقوله‌ی صبر در سختی ۲۴ و در مقوله‌ی صبر بر طاعت ۱۴ و در مقوله‌ی صبر از گناه ۱۰ پرسش دارد. به دلیل اینکه در بررسی متون اسلامی، صبر در سختی سنگین‌تر از صبرهای دیگر است، در تنظیم پرسش‌نامه سعی شد تعداد پرسش‌های این مقوله بیشتر باشد.

شماره‌ی مربوط به مقوله‌ی صبر در سختی ۱، ۲، ۴، ۵، ۸، ۹، ۱۴، ۱۵، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۹، ۴۰، ۴۳، ۴۵ و ۴۸ هستند؛ پرسش‌های مربوط به صبر از گناه شماره‌های ۳، ۷، ۱۰، ۱۶، ۲۱، ۲۷، ۳۳، ۳۷، ۳۸ و ۴۴ و بقیه مربوط به صبر بر طاعت هستند (ن.گ. پیوست).

دستور اجرا

«این پرسش‌نامه ۴۸ سؤال دارد. چگونگی وضعیت خود را در هر سؤال، با علامت ضربدر در مقابل یکی از پنج گزینه، در پاسخ‌نامه مشخص نمایید. دقت کنید پرسشی را بدون جواب نگذارید.»

نمره‌گذاری

برای محاسبه‌ی نتیجه‌ها، در پرسش‌های ۲، ۷، ۱۵، ۲۱، ۲۳، ۳۳، ۳۴، ۳۶، ۳۷، ۳۸، ۴۰، ۴۲، ۴۳، ۴۴ و ۴۸ برای گزینه‌ی همیشه، عدد صفر، برای اغلب، یک، برای معمولاً دو، برای گاهی سه و برای به ندرت، چهار منظور می‌شود. بقیه‌ی پرسش‌ها به صورت معکوس امتیاز داده می‌شوند؛ یعنی برای گزینه‌ی همیشه، چهار، برای اغلب، سه، برای معمولاً دو، برای گاهی یک و برای به ندرت صفر منظور می‌شود. نمره‌ی نهایی مقیاس سنجش صبر بین ۰ تا ۱۹۲ است.

آزمودنی‌ها

با استفاده از روش نمونه‌برداری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای، از میان دانش‌آموزان دختر سال اول دبیرستان‌های تهران، ۱۴۸ دانش‌آموز یکی از دبیرستان‌های منطقه‌ی ۱۷ آموزش و پرورش به عنوان نمونه‌ی تحقیق انتخاب شدند.

اعتبار مقیاس سنجش صبر

مقیاس سنجش صبر را پس از تنظیم، نه نفر از استادان علوم و معارف اسلامی از نظر مقوله‌بندی و نوع پرسش‌ها بررسی و محتوای آنها را تأیید کردند. سپس دو تن از استادان روان‌شناسی نیز محتوای آن را تأیید کردند.

نتایج

برای محاسبه‌ی پایایی مقیاس سنجش صبر از آلفای کرونباخ استفاده شد که پس از اجرا روی ۱۴۸ نفر از دانش‌آموزان، ۰/۸۶۶ به دست آمد. ضریب هم‌بستگی هر پرسش با کل آزمون و ضریب کرونباخ آزمون در صورت حذف هر پرسش، در جدول ۱ آمده‌اند. پایایی زیرمقیاس‌های صبر در سختی ۰/۷۹۲، صبر بر ۰/۷۴۷ و صبر بر گناه ۰/۵۱۷ به دست آمد. ضریب هم‌بستگی هر پرسش با کل نمره‌ی زیرمقیاس و ضریب کرونباخ زیرمقیاس در صورت حذف هر پرسش، در جدول‌های ۲، ۳ و ۴ نشان داده شده‌اند. هم‌بستگی نمرات مقیاس با مقیاس اصلی و با دیگر زیرمقیاس‌ها، در جدول ۵ نشان داده شده است.

پس از دو هفته از اجرای مقیاس سنجش صبر، این مقیاس دوباره، روی سی نفر از دانش‌آموزان که به طور تصادفی انتخاب شده بودند، اجرا گردید. ضریب همبستگی بین نمرات آزمون اول و دوم ۹۳٪ به دست آمد.

جدول ۱: ضریب همبستگی هر پرسش با کل مقیاس صبر و ضریب آلفای کرونباخ مقیاس در صورت حذف هر پرسش

شماره‌ی پرسش	ضریب همبستگی هر پرسش با کل مقیاس	ضریب کرونباخ در صورت حذف هر پرسش
۱	۰/۳۶۴	۰/۸۶۳
۲	۰/۱۹۹	۰/۸۶۶
۳	۰/۱۳۵	۰/۸۶۷
۴	۰/۴۸۲	۰/۸۶۱
۵	۰/۴۷۲	۰/۸۶۱
۶	۰/۴۱۷	۰/۸۶۲
۷	۰/۲۱۹	۰/۸۶۶
۸	۰/۲۴۹	۰/۸۶۵
۹	۰/۳۹۶	۰/۸۶۲
۱۰	۰/۱۹۵	۰/۸۶۶
۱۱	۰/۴۳۷	۰/۸۶۲
۱۲	۰/۲۳۱	۰/۸۶۵
۱۳	۰/۲۳۸	۰/۸۶۵
۱۴	۰/۲۵۱	۰/۸۶۵
۱۵	۰/۵۲۹	۰/۸۶۹
۱۶	۰/۱۷۷	۰/۸۶۶
۱۷	۰/۳۱۱	۰/۸۶۴
۱۸	۰/۳۴۳	۰/۸۶۴
۱۹	۰/۳۵۶	۰/۸۶۳
۲۰	۰/۳۳۱	۰/۸۶۳
۲۱	۰/۱۴۵	۰/۸۶۷
۲۲	۰/۳۳۰	۰/۸۶۳
۲۳	۰/۲۱۱	۰/۸۶۶
۲۴	۰/۴۶۴	۰/۸۶۱
۲۵	۰/۴۲۰	۰/۸۶۲
۲۶	۰/۴۹۳	۰/۸۶۱

شماره‌ی پرسش	ضریب هم‌بستگی هر پرسش با کل مقیاس	ضریب کرونباخ در صورت حذف هر پرسش
۲۷	۰/۳۵۹	۰/۸۶۳
۲۸	۰/۳۲۹	۰/۸۶۴
۲۹	۰/۴۲۷	۰/۸۶۲
۳۰	۰/۵۱۶	۰/۸۶۰
۳۱	۰/۵۶۲	۰/۸۵۹
۳۲	۰/۴۶۴	۰/۸۶۱
۳۳	۰/۲۶۴	۰/۸۶۵
۳۴	۰/۳۲۸	۰/۸۶۴
۳۵	۰/۴۶۷	۰/۸۶۱
۳۶	۰/۲۰۹	۰/۸۶۶
۳۷	۰/۲۰۴	۰/۸۶۶
۳۸	۰/۳۴۷	۰/۸۶۱
۳۹	۰/۴۴۱	۰/۸۶۲
۴۰	۰/۱۷۳	۰/۸۶۶
۴۱	۰/۳۶۸	۰/۸۶۳
۴۲	۰/۲۸۴	۰/۸۶۴
۴۳	۰/۲۹۵	۰/۸۶۴
۴۴	۰/۲۷۶	۰/۸۶۵
۴۵	۰/۳۳۲	۰/۸۶۴
۴۶	۰/۳۵۰	۰/۸۶۳
۴۷	۰/۵۱۸	۰/۸۶۱
۴۸	۰/۲۲۹	۰/۸۶۵

جدول ۲: ضریب هم‌بستگی هر پرسش با کل زیرمقیاس صبر در سختی و ضریب آلفای کرونباخ زیرمقیاس در صورت حذف هر پرسش

شماره‌ی پرسش	ضریب هم‌بستگی هر پرسش با زیرمقیاس	ضریب آلفای کرونباخ در صورت حذف هر پرسش
۱	۰/۲۸۱	۰/۷۸۷
۲	۰/۱۶۶	۰/۷۹۳
۴	۰/۵۳۲	۰/۷۷۴
۵	۰/۵۲۴	۰/۷۷۵
۸	۰/۲۴۰	۰/۷۸۹
۹	۰/۴۱۸	۰/۷۸۰

شماره‌ی پرسش	ضریب هم‌بستگی هر پرسش با زیرمقیاس	ضریب آلفای کرونباخ در صورت حذف هر پرسش
۱۴	۰/۲۴۷	۰/۷۸۹
۱۵	۰/۰۱۹	۰/۸۰۲
۲۲	۰/۲۶۴	۰/۷۸۸
۲۳	۰/۲۵۴	/۷۸۹
۲۵	۰/۴۱۵	۰/۷۸۱
۲۸	۰/۳۳۹	۰/۷۷۴
۲۹	۰/۴۳۸	۰/۷۷۹
۳۰	۰/۵۵۳	۰/۷۷۴
۳۱	۰/۵۹۳	۰/۷۷۰
۳۲	۰/۴۳۵	۰/۷۸۰
۳۴	۰/۲۸۴	۰/۷۸۸
۳۵	۰/۴۲۹	۰/۷۷۹
۳۶	۰/۲۰۲	۰/۷۹۱
۳۹	۰/۴۹۲	۰/۷۷۶
۴۰	۰/۲۰۲	۰/۷۹۱
۴۳	۰/۲۴۹	۰/۷۸۹
۴۵	۰/۲۶۴	۰/۷۸۸
۴۸	۰/۲۰۳	۰/۷۹۱

جدول ۳: ضریب هم‌بستگی هر پرسش با کل زیرمقیاس صبر در برابر گناه و ضریب آلفای کرونباخ زیرمقیاس در صورت حذف هر پرسش

شماره‌ی پرسش	ضریب هم‌بستگی هر پرسش با کل زیرمقیاس	ضریب آلفای کرونباخ زیرمقیاس صبر در برابر گناه در صورت حذف هر پرسش
۳	۰/۹۲	۰/۵۲۸
۷	۰/۱۷۲	۰/۵۰۵
۱۰	۰/۲۰۱	۰/۴۹۶
۱۶	۰/۰۰۷	۰/۵۴۸
۲۱	۰/۱۲۸	۰/۵۱۷
۲۷	۰/۲۳۸	۰/۴۸۶
۳۳	۰/۳۰۹	۰/۴۶۳
۳۷	۰/۲۰۳	۰/۴۹۶
۳۸	۰/۴۳۳	۰/۴۲۰
۴۴	۰/۴۱۶	۰/۴۲۳

جدول ۴: ضریب همبستگی هر پرسش با کل زیر مقیاس صبر بر طاعت و ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاس در صورت حذف هر پرسش

شماره پرسش	ضریب همبستگی هر پرسش با زیرمقیاس	ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاس در صورت حذف هر پرسش
۶	۰/۴۹۸	۰/۷۱۶
۱۱	۰/۴۴۶	۰/۷۳۴
۱۲	۰/۲۳۵	۰/۷۴۴
۱۳	۰/۲۰۱	۰/۷۵۰
۱۷	۰/۲۵۰	۰/۷۴۸
۱۸	۰/۳۷۶	۰/۷۳۳
۱۹	۰/۴۲۵	۰/۷۲۷
۲۰	۰/۴۲۶	۰/۷۲۶
۲۴	۰/۵۶۴	۰/۷۰۸
۲۶	۰/۴۲۵	۰/۷۲۸
۴۱	۰/۳۴۰	۰/۷۳۵
۴۲	۰/۱۲۸	۰/۷۵۹
۴۶	۰/۳۵۶	۰/۷۳۳
۴۷	۰/۴۵۹	۰/۷۲۵

جدول ۵: همبستگی زیر مقیاس‌های آزمون صبر با یکدیگر و با کل آزمون

آزمون	نمره‌ی کل آزمون	نمره‌ی صبر در سختی	نمره‌ی صبر بر طاعت	نمره‌ی صبر بر گناه
نمره‌ی کل آزمون	۱	۰/۹۲۳**	۰/۸۴۴**	۰/۶۸۰**
نمره‌ی صبر در سختی	۰/۹۲۳**	۱	۰/۱/۶۶**	۰/۴۷۸**
نمره‌ی صبر بر طاعت	۰/۸۴۴**	۰/۶۶۱**	۱	۰/۴۲۱**
نمره‌ی صبر در برابر گناه	۰/۶۸۰**	۰/۴۷۸**	۰/۴۲۱**	۱

** همبستگی معنی‌دار است؛ در سطح ۰/۰۱ (دو دامنه).

نتیجه‌گیری

صبر یکی از راهبردهای مذهبی مقابله در برابر رویدادهای تنش‌زا خصوصاً، برای نوجوانان است که تجربه‌ی کمتری در کنترل فشار روانی نسبت به بزرگسالان دارند و از سویی، آینده‌ساز کشور هستند. با توجه به نقشی که صبر می‌تواند در بهداشت روانی نوجوانان ایفا کند، مقیاسی برای اندازه‌گیری این خصوصیت روان‌شناختی در نوجوانان تهیه گردید. به کمک این مقیاس می‌توان نوجوانانی را که فاقد این خصوصیت هستند، شناسایی کرده، با آموزش‌های عملی گرفته‌شده از دین و مبانی روان‌شناختی، در زمینه‌ی صبر، در جهت بهداشت روانی آنان گامی برداشت.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

- قرآن کریم. انتشارات الهادی، قم، ۱۳۸۱.
- قرضاوی، یوسف. سیمای صابران در قرآن، ترجمه‌ی محمد علی لسانی فشارکی، ویرایش دوم، چ ۲، انتشارات دفتر تبلیغات حوزه‌ی علمیه‌ی قم، ۱۳۷۸.
- کلینی، ابی جعفر بن یعقوب. اصول کافی، ترجمه و شرح جواد مصطفوی، انتشارات وفا، تهران، ۱۳۸۲.
- محمدی اشتهاردی، محمد. صبر و مقاومت در سیره‌ی پیشوایان، پاسدار اسلام، ۱۳۸۳، ش ۲۷۴.
- مطهری، مرتضی. حکمت‌ها و اندرزها، اطلاعات، ۱۳۸۶، ش ۲۳۹۰۴، ص ۳ و ۱۴، ۱۸ اردیبهشت.
- مطهری، مرتضی. حکمت‌ها و اندرزها، روزنامه‌ی اطلاعات، ۱۳۸۶، ش ۲۳۹۰۵، ص ۳ و ۱۴، ۱۹ اردیبهشت.
- مکارم شیرازی، ناصر. پیام قرآن: اخلاق در قرآن، مؤسسه‌ی تفسیر قرآن کریم، قم، ۱۳۷۷.
- ناظم‌زاده قمی، سید اصغر. جلوه‌های حکمت، چ ۴، انتشارات دفتر تبلیغات حوزه‌ی علمیه‌ی قم، ۱۳۸۰.

پیوست

دانش‌آموز عزیز!

خواهشمند است، وضعیت خود را در هر عبارت، با ضربدر در پاسخ‌نامه مشخص نمایید. همکاری شما، ما را در انجام یک کار پژوهشی یاری خواهد کرد.

۱. زمانی که با مشکلی رو به رو می‌شوم، با نماز خواندن از خدا کمک می‌گیرم.
۲. من از گرفتاری‌های زندگی‌ام به دیگران شکایت می‌کنم.
۳. من در نگاه کردن به هر آنچه دیدنی است برای خود محدودیتی قایل هستم.
۴. در برابر سختی‌های زندگی بسیار مقاومت می‌کنم.
۵. اگر با مشکلی مواجه شوم، آن را تحمل می‌کنم تا بالأخره راه چاره‌ای برای آن پیدا کنم.
۶. مراقبت و مداومت بر نمازهای پنج‌گانه، از برنامه‌ی روزانه‌ی من است.
۷. اگر کسی در حق من بدی کند، به شدت با او مقابله می‌کنم.
۸. معتقدم هر سختی و دشواری‌ای که از جانب دیگران به من می‌رسد، آزمایشی از سوی پروردگارم است.
۹. وقتی در زندگی چیزی را از دست می‌دهم، با یادآوری نعمت‌هایی که دارم، آن رنج را بهتر تحمل می‌کنم.
۱۰. من در گفتن هر آنچه گفتمی است برای خود محدودیت قایل می‌شوم.
۱۱. در مقابل خطاهای دیگران خود را کنترل می‌کنم.
۱۲. دوستان و اطرافیان مرا به خوش‌قولی می‌شناسند.
۱۳. طعنه یا تمسخر اطرافیان و دوستان باعث نمی‌شود خلاف ارزش‌هایی که بدان معتقدم رفتار کنم.
۱۴. من به هنگام انجام دادن یک کار جدی و مهم، بعضی از کارهای لذت‌بخش و غیر ضروری را ترک می‌کنم.
۱۵. من هنگامی که در راه رسیدن به هدفم به سختی یا مشکلی دچار شوم، هدفم را تغییر می‌دهم.
۱۶. من در شنیدن هر آنچه شنیدنی است، برای خود محدودیت قایل می‌شوم.
۱۷. اگر من و دوستم قهر کنیم، زودتر از او برای آشتی اقدام می‌کنم.
۱۸. من در زمان انجام کار خیر مراقب هستم آن کار رنگ خدایی داشته باشد.
۱۹. به عهدی که با خدا می‌بندم، وفادار می‌مانم.
۲۰. من پاسخ بدی را با خوبی می‌دهم.
۲۱. من در برابر فشار خواسته‌هایم ناتوان هستم.
۲۲. من در حوادث ناگوار یا غیر منتظره زودتر از اطرافیان بر خود مسلط می‌شوم.

۲۳. در سختی‌ها و گرفتاری‌ها به ناامیدی دچار می‌شوم.
۲۴. اگر به هر دلیلی یکی از نمازهای واجبم قضا شود، فوراً فضای آن را به جا می‌آورم.
۲۵. من وقتی به شروع کاری تصمیم می‌گیرم، آن قدر ادامه می‌دهم تا آن کار را به پایان رسانم.
۲۶. من اگر کار ناشایستی انجام دهم، سعی می‌کنم آن را با یک کار خوب جبران کنم.
۲۷. من در رفت و آمدهای روزانه، برای خود ضوابط و محدودیت‌هایی قایل می‌شوم.
۲۸. اگر زمان رنج و سختی طولانی شود، دچار بی‌تابی می‌شوم.
۲۹. ایمن دارم در دل شکیبایی و تحمل سختی‌ها، راحتی و گشایش هست.
۳۰. کارهای دشوار، بیش از آنکه مرا ناامید کنند، وادارم می‌سازند با شکیبایی درصدد غلبه بر آن برآیم.
۳۱. من با تحمل فشارهای زندگی، به دنبال عاقبت خیر هستم.
۳۲. در قضاوت نسبت به دیگران عجله می‌کنم.
۳۳. وقتی در صف هستم، انتظار کشیدن برایم دشوار است و کلافه می‌شوم.
۳۴. من به هنگام گرفتاری، همواره به یاد انسان‌های بااستقامت می‌افتم.
۳۵. بی‌حوصلگی و سستی، فرصت پیشرفت را از من می‌گیرند.
۳۶. من علاقه‌مند به دانستن اسرار دیگران هستم.
۳۷. من به هنگام خشم، ناسزا می‌گویم.
۳۸. وقتی فکر می‌کنم که مشکلاتم می‌توانستند دشوارتر از اکنون باشند، احساس قوت می‌کنم.
۳۹. من وقتی در کاری موفق نمی‌شوم، از آن دل‌سرد می‌شوم.
۴۰. من دوستانم را به کارهای خوب سفارش می‌کنم.
۴۱. من برخی از کارها را بر خلاف رضایت والدین انجام می‌دهم.
۴۲. من در برابر آزار همسایگان، تحملم را از دست می‌دهم.
۴۳. اگر کسی از من انتقاد کند، سعی می‌کنم در فرصت مناسبی تلافی کنم.
۴۴. من برای موفقیت و سعادت‌مند شدن بسیار تلاش می‌کنم.
۴۵. من مقداری از پول ماهیانه یا هفتگی‌ام را به صندوق صدقات می‌اندازم.
۴۶. من قبل از انجام هر کاری، به رضای خدا از انجام آن کار توجه می‌کنم.
۴۷. من از هر چیزی خوشم بیاید آن را می‌خرم.