

رابطه نگرش و التزام عملی به نماز با رضایت زناشویی و امید به زندگی

The relationship between attitude and practical commitment to Prayer with marital satisfaction and life expectancy

Erfan Talebi (Corresponding author)

M.A in General Psychology, Islamic Azad University, Gamsar Branch, Gamsar, Iran

Email: Talebi_erfan@yahoo.com

Sare Zamani

Asistant Prof . Yadegar Emam Branch, Islamic Azad University. Tehran. Iran

Abstract

Aim: The present study aimed to determine the relationship between attitudes and practical commitment to prayer with marital satisfaction and life expectancy.

Method: The statistical population in this study was 150 married teachers of first secondary schools who worked in the schools of the district two located at Ray, of which 82 (52 men and 30 women) were selected as the sample size by available sampling method. The research instruments included: 50-question questionnaire on attitude and practical commitment to prayer of Anisi et al. (1389), Enrich's marital satisfaction questionnaire (1998), which is a 47-question form, 12-question questionnaire on life expectancy of Snyder et al (1991). Frequency, frequency percentage, mean and standard deviation were used to analyze the data at the descriptive statistics level and Pearson correlation statistical method was used at the inferential statistics level.

Results: indicated that there is a direct and significant relationship between practical attitudes and commitment to prayer and marital satisfaction & life expectancy.

Conclusion: Prayer, belief and practice as the most important principle of a Muslim's life, along with other important variables of religious, individual and social life, is effective in the exaltation, growth, family and hope of the individual.

Keywords: Practical commitment to prayer, marital satisfaction, life expectancy, family.

عرفان طالبی (نویسنده مسئول)

کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، واحد گرمسار، دانشگاه آزاد اسلامی، گرمسار، ایران

Email: Talebi_erfan@yahoo.com

ساره زمانی

استادیار گروه روانشناسی، واحد یادگار امام، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

چکیده

هدف: پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه نگرش و التزام عملی به نماز با رضایت زناشویی و امید به زندگی انجام شد. روش: جامعه آماری در این پژوهش ۱۵۰ نفر از معلمین متاهل مدارس متوسطه اول ناحیه دو ری بود که ۸۲ نفر (۵۲ مرد و ۳۰ زن) به شیوه نمونه گیری در دسترس به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل: ۱- پرسشنامه ۵۰ سوالی نگرش و التزام عملی به نماز انیسی و همکاران (۱۳۸۹)، ۲- پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ (۱۹۹۸) فرم ۴۷ سوالی، ۳- پرسشنامه ۱۲ سوالی امید به زندگی اشنايدر و همکاران (۱۹۹۱) بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها در سطح آمار توصیفی؛ یافته ها فراوانی، میانگین و انحراف معیار بررسی و در سطح آمار استنباطی از روش همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد. یافته: بین نگرش و التزام عملی به نماز با رضایت زناشویی و امید به زندگی رابطه مستقیم و معنادار وجود دارد. نتیجه گیری: نماز د اعتقاد و عمل به عنوان مهم ترین اصل زندگی یک مسلمان در کنار سایر متغیر های مهم زندگی مذهبی، فردی و اجتماعی در تعالی و رشد خانواده و امید فرد موثر است.

کلمات کلیدی

التزام عملی به نماز، رضایت زناشویی، امید به زندگی، خانواده

مقدمه

دین مجموعه‌ای از نظام‌های فرهنگی، اعتقادی و جهان بینی‌هایی است که با ایجاد نمادهایی، انسان را به به ارزش‌های معنوی ارتباط می‌دهد. بیشتر ادیان با شرح روایات، الگوها، سنن و تاریخ‌های مقدس شان قصد دارند که به زندگی معنا دهند یا به هستی‌شناسی بپردازند. آن‌ها مایلند تا اصولی اخلاقی، دینی یا یک سبک زندگی بهتری از ایده‌هایشان را درباره‌ی ماهیت انسان و جهان هستی ارائه دهند (حمید، ۱۳۸۹). دین ورزی در انسان قدمتی دیرینه دارد و جز لاینفک از زندگی انسان است. ویل دورانت^۱ معتقد است دین آن قدر غنی و عمیق است که حتی انسان‌هایی که ادعای بی‌دینی می‌کنند در لحظات سخت و دشوار به دنبال پناهگاه امن برای اتصال به آن هستند (مهدوی فریدالله پور، حسن زاده، ۱۳۹۴). نورمن ویزنت گریسی می‌گوید: «دعا و نماز بزرگ‌ترین نیرویی است که برای مبارزه با دشواری‌های زندگی روزانه و به دست آوردن آرامش روحی، شناخته شده است.» (کاویانی، ۱۳۹۶).

واژه‌ای فارسی است که برای «صلاة» به کار می‌رود. نماز به معنای خم شدن، سرفروود آوردن برای ستایش پروردگار، احترام و اظهار بندگی و اطاعت و یکی از واجبات دینی مسلمانان است که در قرآن بارها به نماز پرداخته شده است (نطاق، کیانی، ۱۳۹۸) و در بسیاری از آیات به عنوان مهم‌ترین و اولین عمل فردی و اجتماعی مؤمنان در کنار ایمان ذکر شده است (حج، ۴۱)، نماز از عباداتی است که در تمام شریعت‌ها وجود داشته هرچند که گونه‌های آن بر حسب شریعت‌های مختلف متفاوت بوده است (راغب اصفهانی، ۱۳۸۱). در قرآن از نماز حضرت ابراهیم (ع) (ابراهیم، ۴۰)، موسی (طه، ۱۴)، عیسی (مریم، ۳۱)، شعیب (هود، ۸۷) یاد شده است. نماز عامل بازدارنده از گناه (عنکبوت، آیه ۴۵)، وسیله رستگاری (اعلی، ۱۵ و ۱۴)، یاری‌کننده در مشکلات زندگی (بقره، ۴۵)، و از سفارشات مهم خدا به پیامبران (مریم، ۳۱) و از دغدغه‌های پیامبران الهی به ویژه در مورد خانواده‌ی‌شان بیان شده است (مریم، ۵۵). ذکر و یاد خدا هدف و غایت نماز شمرده شده است.

انسان در خلال زندگی روزمره لحظه به لحظه با استرس و فشارهای گوناگون مواجه می‌شود که تدریجاً قوای روحی و جسمی وی را کاسته و زمینه را برای مشکلات روانی و جسمی فراهم می‌سازد (مقصودزاده، یونسی، ۱۳۹۲). برقراری ارتباط با منبع و سرچشمه هستی و استمداد از او به ترمیم قوای روحی انسان کمک نموده و باعث تسکین بسیاری از گرفتاری‌ها و روان‌رنجوری‌ها می‌شود. نماز از جمله راه‌های ذکر و یاد خدا و بهترین راه حضور در محضر او و ارتباط با منشاء هستی است. نماز که سرود یکتا پرستی و زمزمه دلنشین فضیلت و پاکی و تمرین وظیفه‌شناسی در درگاه خداوند است صرف نظر از جنبه عبادی، دارای آثار بسیار مثبت روحی است و اقامه صحیح آن اگر همراه با حضور قلب و تفهیم باشد تاثیر به‌سزایی در کاستن و زدودن اضطراب و استرس روانی، هماهنگ کردی قوای روحی، آسودگی خاطر، از میان بردن کبر و غرور، ایجاد انضباط، تمرکز حواس و حضور ذهن و ایجاد آرامش باطن و اطمینان قلب دارد. روش‌های مختلف، همچون آرام‌سازی، حساسیت زدائی و غیره برای کاهش تنش و اضطراب و حتی برای درمان امراض جسمی مانند آسم و فشارخون و غیره استفاده می‌شود و دانشمندان علوم جدید نیز مکرراً به آثار مفید این عبادت در بهداشت و سلامت جسمی اشاره می‌نمایند (پویامنش و همکاران، ۱۳۸۷). خانواده را شامل مجموعه‌ای از

¹ Will Durant

افراد می‌دانند که با هدف و منافع مشترک زیر سقفی گرد هم می‌آیند (کوئن، ۱۳۹۵). رضایت زناشویی مهم‌ترین نتیجه تشکیل خانواده است و به تعبیر آیه ۱۸۷ بقره^۱ زن و مرد لباس یکدیگرند که بیانگر نقش اصلاحی همسران است و همچنین خداوند در آیه ۲۱ روم^۲ می‌فرماید: یکی از آیات (لطف) او آن است که برای شما از جنس خودتان جفتی بیافرید که در کنار او آرامش یافته و با هم انس گیرید و میان شما رأفت و مهربانی برقرار فرمود. در این امر نیز برای مردم بافکرت ادله‌ای (از علم و حکمت حق) آشکار است. رضایت زناشویی^۳، وجود یک رابطه دوستانه منطقی، تفاهم، درک یکدیگر و ارضای نیازهای مادی و معنوی زن و مرد و انطباق رفتارهای زناشویی زوج‌ها با یکدیگر و وجود تفاهم و همدلی و عشق بین آن‌هاست (علوی بروجردی و همکاران، ۱۳۹۳).

با آن که ازدواج امری بسیار مهم خوشایند و مقدس هست این رضایت صرف قرارگرفتن زن و مرد در کنار هم به وجود نمی‌آید و نیازمند مراقبت و دقت بسیار بالایی است (مشیریان و همکاران، ۱۳۹۵). یکی از مهم‌ترین مبانی اسلام توجه به بنیاد خانواده است و همواره برای حفظ و ارزش آن دستورات مختلفی برای زنان و مردان در نظر گرفته شده است (علوی بروجردی، ۱۳۹۳).

براساس گزارش سالنامه آمارهای جمعیتی سازمان ثبت احوال کشور (۱۳۹۹) در شرایط فعلی نسبت طلاق به ازدواج ۳۳ درصد است یعنی از کل طلاق‌های ثبت شده در سال ۱۳۹۸ در مجموع ۱۷۴ هزار و ۸۳۱ طلاق در کشور ثبت شده است، با توجه به افزایش آمار طلاق‌های رسمی و همچنین طلاق‌های عاطفی توجه به عوامل حفاظت‌کننده از سلامت روان خانواده و روابط بین اعضا آن مقوله‌ای حیاتی است. بنا بر تعریف سازمان بهداشت جهانی (۲۰۱۴) امید به زندگی^۴ یک شاخص آماری است که نشان می‌دهد متوسط طول عمر در یک جامعه چقدر است و یا به عبارت دیگر هر عضو آن جامعه چند سال می‌تواند توقع داشته باشد که زندگی می‌کند. هر چه شاخص‌های بهداشتی و همچنین درمانی بهبود یابد، امید زندگی افزایش می‌یابد. از این رو این شاخص یکی از شاخص‌های سنجش پیشرفت و عقب ماندگی کشورهاست (ظاهری بازخانه و همکاران، ۱۳۹۴). بنابراین آخرین گزارش درگاه ملی آمار^۵ (۱۳۹۰). شاخص امید به زندگی در ایران به بیش از ۷۴ سال رسیده است. رشد این شاخص با فاکتورهای زیادی مرتبط است که ایران در سال‌های اخیر موفق به توسعه آن‌ها شده است. کاهش مرگ و میر کودکان، افزایش کیفیت زندگی سالمندان و ریشه‌کن شدن بیماری‌های واگیردار از جمله عواملی است که باعث شد ایران در این شاخص نرخ صعودی را در پیش بگیرد. امید زندگی در ایران برای زنان ۷۶، برای مردان ۷۲ و در کل ۷۴ سال است که از میانگین جهانی بالاتر است و ایران را در بین ۱۹۴ کشور در رتبه ۸۱ قرار می‌دهد.

قرآن در آیه ۸۷ یوسف^۶ از اهمیت امید یاد می‌کند: «از رحمت الهی ناامید نشوید، که از رحمت خدا جز کافران ناامید نمی‌شوند». نتایج پژوهش‌ها نشان داده‌اند؛ دین با ایجاد تعهد و حس مسئولیت در انسان و همچنین استفاده از

³ marital satisfaction

⁴ World Health Organization

⁵ expectancy

⁶ www.amar.org.ir

راهکارهایی مانند مشورت، تعاون، توکل، استعانت از خداوند، جبران خطا های گذشته و فرارسیدن آسانی پس از هر سختی همواره تاکید بر امید می کند و همین امر موجب می شود که اجتماع و زندگی جمعی، سالم و مطلوب شود (آقاپور، ۱۳۹۱). خوشکاب (۱۳۹۲)، به دنبال نتایج پژوهش خود عنوان کرد؛ آموزش اصول ومفاهیم دینی بر افزایش رضایت زناشویی موثر است. فانی و اسماعیلی (۱۳۹۵) نشان دادند؛ شرکت افراد در جلسات آموزشی با محتوای مبانی قرآنی، سبب افزایش امید به زندگی و بهزیستی آنان می شود.

کاترین استونی^۱ عنوان می کند: برای کشف ارتباط بین معنویت و سلامتی، به تحقیق های زیادی نیاز است، ولی ما تا کنون به شواهدی دست یافته ایم که نشان می دهد وابستگی مذهبی و انجام کارهای مذهبی، موجب سلامت بیش تر و عمر طولانی تر می شود (فانی و کرمخانی، ۱۳۹۴). بنابراین با توجه به مطالب نظری و پژوهشی عنوان شده، هدف اصلی پژوهش حاضر تعیین رابطه بین نگرش و التزام عملی به نماز با رضایت زناشویی و امید به زندگی است.

روش

روش مطالعه حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی - رگرسیون و به لحاظ هدف، بنیادی است، جامعه آماری در این پژوهش ۱۵۰ نفر از معلمان متاهل مدارس متوسطه اول ناحیه دو ری بود. به دلیل در دسترس نبودن فهرست افراد جامعه، از روش نمونه گیری در دسترس استفاده شد و با توجه به شرایط تعطیلی مدارس، پرسشنامه ها به صورت آنلاین در گروه های مربوطه قرار داده شد. بر اساس اصول روش شناسی تحقیق، برای تحقیقات همبستگی تعداد ۵۰ تا ۶۰ پرسشنامه کافی است، ولی برای در نظر گرفتن ریزش و افزایش توان آزمون، تعداد بیشتری پرسشنامه توزیع که در نهایت ۸۲ پرسشنامه (۵۰ معلم مرد و ۳۲ معلم زن) وارد بخش تحلیل شد. برای جمع آوری داده های پژوهش پس از طی مراحل اداری و اخذ مجوز و هماهنگی با مدیران و گروه های معلمان، پرسشنامه ها از طریق سایت پرسشنامه آنلاین به صورت مجازی در آمد و لینک آن در گروه های معلمان قرار گرفت. پس از به حد نصاب رسیدن تعداد پرسشنامه ها و حصول اطمینان از شرایط لازم برای ورود به پژوهش، پرسشنامه های مربوطه برای تجزیه و تحلیل وارد مرحله تحلیل توسط نرم افزار آماری SPSS شد. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل داده ها در سطح آمار توصیفی از فراوانی، درصد فراوانی، میانگین و انحراف معیار و در سطح آمار استنباطی از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون استفاده شد.

ابزار

نگرش و التزام عملی به نماز

این پرسشنامه توسط انیسی و همکاران (۱۳۸۹) به منظور سنجش نگرش و التزام عملی نسبت به نماز های واجب ساخته در مجموع مقیاس نگرش و التزام عملی به نماز از ۵۰ سوال تشکیل شد، که پاسخ های آن به شیوه ی لیکرت و به صورت ۵ گزینه ای از «هیچ وقت» تا «همیشه» و «کاملاً مخالفم» تا «کاملاً موافقم» تهیه شده است. نتایج بدست آمده در پژوهش انیسی و همکاران (۱۳۸۹) نشان داد که مقیاس نگرش و التزام عملی به نماز دارای روایی محتوا است. همچنین روایی همزمان آن با مقیاس های التزام عملی به اعتقادات مذهبی و جهت گیری مذهبی آپورت مورد تأیید

¹ Catherine Estonia

قرار گرفت، جهت گیری بیرونی و درونی مقیاس آلپورت به ترتیب ۰/۶۱، ۰/۳۴ و ۰/۶۲ بدست آمد. ضریب بازآزمایی مقیاس با یک هفته فاصله ۰/۹۶ بدست آمد، همچنین ضریب پایایی پرسشنامه از نظر همسانی درونی ۰/۹۲ است. همچنین ضرایب بدست آمده نشان دهنده معنی داری در سطح $p < 0.001$ است و ضریب تنصیفی مقیاس ۰/۸۷ بدست آمد (انیسی و همکاران، ۱۳۸۹).

پرسشنامه امید به زندگی اشنايدر

پرسشنامه امید به زندگی توسط اشنايدر، هاریس، اندرسون، هولران و ایروینک^۱ (۱۹۹۱) اعتباریابی شده است. این پرسشنامه دارای ۱۲ عبارت است و برای افراد ۱۵ سال به بالا طرح ریزی شده است. برای پایایی پرسشنامه از ضریب آلفای کرونباخ استفاده کرد و پایایی پرسشنامه مورد تایید قرار گرفت. الکساندر و آن گبوزی^۲ (۲۰۰۷) ضریب اعتبار پرسشنامه را ۰/۷۴ گزارش کردند. در مطالعه یکتایی (۱۳۹۳) پایایی پرسشنامه بر اساس یک مطالعه مقدماتی بر روی نمونه ۳۰ نفری پایایی پرسشنامه ۰/۸۹ محاسبه شد. و برای ابعاد آ « تفکر عامل ۰/۷۴ و تفکر راهبردی ۰/۷۱ به دست آمد.

پرسشنامه رضایت زناشویی انریچ

این پرسشنامه توسط اولسون، فورنیر و درانکمن^۳ در سال ۱۹۸۹ طراحی شده که به منظور ارزیابی زمینه های بالقوه مشکل زا یا شناسایی زمینه های قدرت و پربارسازی روابط زناشویی به کار می رود. نسخه اصلی آزمون ۱۱۵ سوال دارد که شامل ۱۲ خرده مقیاس است. (پویا منش، ۱۳۸۷).

(شایسته، صاحبی، علی پور، ۱۳۸۵) در پژوهشی تحت عنوان « بررسی رابطه رضایت مندی زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیرمنطقی زوجین. خانواده پژوهی » فرم کوتاهی از این پرسشنامه را تهیه کرد که دارای ۴۷ سوال بود. وادسبای^۴ در زمینه روایی و اعتبار آزمون تحقیقات گسترده ای انجام داده است، به طوری که میزان پایایی آزمون به روش بازآزمایی بین ۰/۶۵ تا ۰/۹۴ و قدرت تمیز آن را ۰/۹۰ گزارش نموده است. بررسی های انجام شده به کمک این مقیاس بر روی زوج های خوشبخت، پایدار، طلاق گرفته و در حال طلاق، روایی این مقیاس را تأیید نموده اند (پویا منش، ۱۳۸۷).

یافته ها

جدول شماره ۱: میانگین، انحراف معیار، واریانس

متغیر	میانگین	انحراف معیار	واریانس
نگرش والتزام عملی به نماز	۱۰۷/۱۲	۵۵/۷۰	۳۱۰۲/۶۴
رضایت زناشویی	۱۳۳/۶۹	۴۹/۴۱	۲۴۴۱/۹۶
امید به زندگی	۳۷/۵۴	۱۱/۰۶	۱۲۲/۳۷

¹ Schneider, Harris, Anderson, Holran and Irvink

² Alexander and Anne Gobozi

³ Olson, Fournier, and Drunkman

⁴ Vadsebay

مطابق جدول میانگین نمرات خام پرسشنامه نماز ۱۰۷/۱۲ انحراف معیار ۵۵/۷۰ و مقدار واریانس ۳۱۰۲/۶۴، میانگین نمرات خام پرسشنامه رضایت زناشویی ۱۳۳/۶۹ انحراف معیار ۴۹/۴۱ و مقدار واریانس ۲۴۴۱/۹۶، میانگین نمرات خام پرسشنامه امید به زندگی ۳۷/۵۴ انحراف معیار ۱۱/۰۶ و مقدار واریانس ۱۲۲/۳۷ بدست آمده است.

جدول شماره ۲: نتایج آزمون نرمال بودن متغیرها

اطلاعات آزمون	نگرش و التزام به نماز	رضایت زناشویی	امید زندگی
ضریب	۱/۴۱	۰/۱۴	۱/۲۱
سطح معناداری	۰/۰۱۸	۰/۲۱۹	۰/۱۰۲

مطابق جدول در این آزمون سطح معناداری در متغیرهای پژوهش بیشتر از سطح خطای ۰/۰۵ می باشد، در آزمون کولموگروف-اسمیرنف فرضیه صفر عبارت است از توزیع نرمال داده ها با تایید فرض صفر توزیع داده های متغیرها نرمال قلمداد می گردد. لذا از آزمون های پارامتریک استفاده می شود.

جدول شماره ۳: رابطه بین نگرش و التزام به نماز با رضایت زناشویی و امید به زندگی

ضریب همبستگی	سطح معناداری
رضایت زناشویی	۰/۰۰۱
امید به زندگی	۰/۰۰۲

مطابق جدول فوق بین نگرش و التزام عملی به نماز با رضایت زناشویی ضریب همبستگی بین این دو متغیر ۰/۸۷۱ و مثبت که نشان دهنده رابطه معنادار و مثبت است و افزایش التزام به نماز موجب افزایش رضایت زناشویی می شود. سطح معناداری برابر ۰/۰۰۱ است و از مقدار ۰/۰۵ کمتر است، فرض محقق تایید می شود. بین نگرش و التزام عملی به نماز با امید به زندگی رابطه وجود دارد ضریب همبستگی بین این دو متغیر ۰/۸۵۶ و مثبت که نشان دهنده رابطه معنادار و مثبت است و افزایش التزام به نماز موجب افزایش امید به زندگی می شود. سطح معناداری ۰/۰۰۲ است و از مقدار ۰/۰۵ کمتر است و فرض محقق تایید می شود.

جدول شماره ۴: پیش بینی نگرش و التزام عملی به نماز و رضایت زناشویی

ضریب پیرسون	مربع ضریب	ضریب اصلاح	میانگین خطا
۰/۸۷۱	۰/۷۵۹	۰/۷۵۶	۲۴/۴۱

مقدار مربع ضریب تعیین برابر ۰/۷۵۹ است، در حالیکه مقدار ضریب تعیین اصلاح شده برابر با ۰/۷۵۶ است. نزدیکی این دو مقدار به هم نشانگر آن است که متغیرهای به کار رفته در مدل، توانسته اند به خوبی به کار آیند و برازش مناسبی ارائه دهند. مربع ضریب همبستگی نشانگر سهم ۷۵٪ مدل در بیان پراکندگی متغیر وابسته (نمره ارزیابی رضایت زناشویی) است.

جدول شماره ۵: پیش بینی نگرش و التزام عملی به نماز و امید به زندگی

ضریب پیرسون	مربع ضریب	ضریب اصلاح	میانگین خطا
۰/۸۵۶	۰/۷۳۳	۰/۷۳۰	۵/۷۴

مقدار مربع ضریب تعیین برابر $0/733$ است، در حالیکه مقدار ضریب تعیین اصلاح شده برابر با $0/730$ است. نزدیکی این دو مقدار به هم نشانگر آن است که متغیرهای به کار رفته در مدل، توانسته‌اند به خوبی به کار آیند و برازش مناسبی ارائه دهند. مربع ضریب همبستگی نشانگر سهم 73% مدل در بیان پراکندگی متغیر وابسته (نمره ارزیابی امید به زندگی) است.

بحث و نتیجه‌گیری

دین و مذهب عنصری اساسی از شخصیت و خودپنداره هر فرد است که بر زندگی اجتماعی و نگرش‌های او نسبت به دیگران و در کل به زندگی تأثیر می‌گذارد. مذهب می‌تواند بر بهزیستی روانی فرد تأثیر بگذارد و به منبعی برای هیجان‌های مثبت و یا منفی تبدیل شود و از این طریق بر رضایتمندی زناشویی افراد تأثیرگذار است. اگر زندگی مذهبی و معنوی فرد کیفیت مناسب نداشته باشد، احساس رضایت از زندگی، کارکردهای روزانه خانواده، ارتباطات بین فردی و روابط خانوادگی که از جمله حیطه‌های مؤثر در رضایت مندی زناشویی او هستند، تحت تأثیر قرار می‌گیرد. از سوی دیگر این که افراد چه احساسی در مورد خود دارند، با نحوه و چگونگی احساس و تفکر آن‌ها در مورد جهان هستی مرتبط است. (قاسمی، عسکری زاده، موسوی نسب، ۱۳۹۸) به عنوان مثال در دین بر بخشش و چشم پوشی از عیوب تأکید شده است. این مسئله هنگامی که در مورد همسر اتفاق می‌افتد، باعث می‌شود فرد کوتاهی‌ها و تقصیرات همسرش را ببخشد و به جای این که با رفتار همسرش مقابله ناسالم داشته باشد، برای او الگویی از رابطه سالم را فراهم می‌کند. مسلماً این سبک ارتباطی باعث بهبود روابط زناشویی می‌شود و رضایت مندی زناشویی را افزایش می‌دهد. باورهای مذهبی به فرد توان غلبه بر احساس گناه، مسئولیت‌پذیری، احساس کنترل و مسئول دانستن خود برای حل مسأله و مشکلات دیگران را می‌دهد. مذهب چارچوبی برای معنا دادن به تمام مشکلات، اضطراب‌ها، ترس‌ها و نیازهای انسان فراهم می‌آورد (قاسمی، عسکری زاده، موسوی نسب، ۱۳۹۸). بنابراین فردی که به خداوند اعتقاد دارد، در مقابله با مشکلات زناشویی از روش‌های ناکارآمد مانند پرخاش فیزیکی، فاصله گرفتن و قهر، سرزنش و تحقیر و غیره استفاده نمی‌کنند (فرهمند، فلاح یخدانی، وزیر یزدی، ۱۳۹۶). همان‌طور که ذکر شد آموزه‌ها و باورهای دینی، زندگی فرد را معنادار می‌کنند. از سوی دیگر از آنجا که این باور در زندگی شخص به وجود می‌آید که در این دنیا تنها رها نشده است، خود را در مواجهه با مشکلات زندگی کارآمدتر در نظر می‌گیرد. در این مسیر فرد به مجموعه‌ای از ارزش‌ها دست می‌یابد و می‌تواند با توجه به آن‌ها درست یا غلط بودن تصمیماتش را تعیین کند. همچنین با توجه به این که در مسیر پذیرش آموزه‌های دینی، رابطه فرد با خداوند بهتر می‌شود و حس می‌کند در مسیری قرار گرفته است که می‌تواند رضایت خداوند را به دست آورد، احساسی که نسبت به خود و دیگران دارد نیز بهتر می‌شود. بدیهی است که همه این موارد باعث افزایش امید به زندگی می‌شود (نطاق و کیانی، ۱۳۹۸).

قرآن امید را عاملی مهم در حرکت و زندگی بشر برمی‌شمرد و بیان می‌کند که امید است که وی را به سوی کاری سوق می‌دهد. به عنوان نمونه بیان می‌کند که امید به استجاب از سوی خداوند، علت و انگیزه برای دعا و طلب از او می‌شود. مهم‌ترین اثر و کارکرد امید در زندگی بشر را آسان شدن سختی‌ها و تقویت روحیه انسان می‌داند. امید، موجب می‌شود تا روحیه شخص از نظر روحی و روانی تقویت شود و عاملی برای انجام کارهای سخت و دشوار

گردد. در این راستا توجه به پاداش بزرگ نیز می‌تواند عاملی برای آسان شدن کارها برای شخص شود. کسی که با انجام کاری، امید به پاداش درخور و شایسته داشته باشد به آسانی به کارها اقدام و هر سختی را بر خود تحمل می‌کند. امید به خدا تکیه گاهی که آگاه به تمام امور است، رحیم و مهربان است و قادر و تواناست می‌تواند اطمینانی در فرد ایجاد کند که امید را در او زنده نگه دارد. وجه تمایز این مولفه با نظریه امید اشنايدر در این است که در دیدگاه اسلام اسباب امید منحصر در اسباب مادی نیست و اسباب فرامادی را نیز در بر می‌گیرد. در این پژوهش رابطه التزام و نگرش عملی به نماز با امید به زندگی که یکی از مهم ترین مولفه های رشد انسان در ابعاد فردی، معنوی، اجتماعی، فرهنگی، اقتصادی، سیاسی و غیره می باشد، مورد بررسی قرار گرفت. به تعبیری امید مولفه تبدیل بن بست به راه حرکت و رشد است. به عقیده پژوهشگر امید در ذات کلمه از نظر مفهومی به معنا انجام وظیفه بر مبنای عقل و منطق بدون توجه به نتیجه است. نتایج پژوهش حاضر و تحقیقات همسو در گذشته از مداخلات و روش های درمانی مبتنی بر آموزش مفاهیم دینی در جهت حل تعارضات زناشویی و بهبود وضعیت و افزایش میزان امید به زندگی حمایت می‌کند.

منابع

- آقاپور، ر. (۱۳۹۱) نقش عوامل دینداری و ایمانی در بهبود روابط اجتماعی از دیدگاه قرآن، دوفصلنامه تخصصی اسلام و علوم اجتماعی، دوره ۴، شماره ۷، صفحات ۱۰۵-۸۴
- انیسی، ح؛ نویدی، ا؛ حسین نژاد نصرآبادی، ا. (۱۳۸۹). ساخت و اعتباریابی مقیاس نگرش و التزام عملی به نماز، مجله علوم رفتاری، دوره ۴، شماره ۴، صفحه ۳۱۸-۳۱۳
- بروجردی علوی، م؛ اشرفی؛ رزمیان، م. (۱۳۹۳) روابط خانوادگی از منظر تفسیر المیزان، نشریه اندیشه علامه طباطبایی، دوره ۱، شماره ۱، ۷۰-۵۱
- پویا منش، ح؛ احدی، ح؛ مظاهری، م؛ دلاور، ع. (۱۳۸۷). مقایسه اثر بخشی مداخلات مبتنی بر نظریه ی ایس به دو روش مشاوره ی گروهی رو در رو و اینترنتی در افزایش رضایت زناشویی، مجله ی تحقیقات علوم رفتاری، دوره ی ۶، شماره ی ۲، ۹۶-۸۹
- حمید، ن. (۱۳۸۹)، رابطه‌ی میان سخت‌روی روانشناختی، رضایت از زندگی و امید با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دختر پیش‌دانشگاهی، فصلنامه روانشناسی کاربردی، دوره ۱، شماره ۱، ۷۰-۵۱
- خوشکاب، م. (۱۳۹۲)، بررسی اثربخشی آموزش مفاهیم دینی (توکل، صبر، نماز، دعا و بخشش) بر رضایت‌مندی زناشویی و سازگاری زناشویی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، رشته روانشناسی بالینی، دانشکده پرورشی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد
- طاهری بازخانه، ص؛ کریم زاده، م؛ تحصیلی، ح. (۱۳۹۴)، بررسی عوامل اقتصادی - اجتماعی مؤثر بر امید به زندگی در ایران، مجله اقتصادی، جلد ۱۵ شماره ۱ و ۲ صفحات ۷۷-۹۴
- فانی، م؛ کرمانی، م. (۱۳۹۴) دین راهنمای سلامت معنوی، مجله ی پژوهش در دین و سلامت، دوره ۱، شماره ۳، صفحات ۴۹-۴۱
- شایسته، گ؛ صاحبی، ع؛ علیپور، ا. (۱۳۸۵). بررسی رابطه رضایت‌مندی زناشویی با باورهای ارتباطی و انتظارات غیرمنطقی زوجین. خانواده پژوهی، دوره ۲، شماره ۳، ۲۳۸-۲۲۳
- فانی، م؛ اسماعیلی، م؛ عبدالجباری، م؛ آتش زاده شوریده، ف؛ مرضیه، کرمانی. (۱۳۹۵) سلامت معنوی در بستر عوامل اجتماعی و معنویت افزا از نگاه نهج البلاغه، پژوهش در دین و سلامت، دوره ۲، شماره ۴، ۵۶-۶۲
- فرهمند، ب؛ فلاح یخدانی، م؛ وزیر یزدی، س. (۱۳۹۶) اثربخشی قرآن درمانی بر افزایش رضایت زناشویی زنان متأهل، مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل، دوره ۱۹، شماره ۹، صفحات ۶۷-۶۲
- قاسمی، ف؛ عسکری زاده، ق؛ موسوی نسب، م. (۱۳۹۸) رابطه ی ویژگیهای شخصیت، نگرش مذهبی و رضایت جنسی با گرایش به طلاق در زنان پیراپزشک شهر کرمان، مجله پژوهش دردین و سلامت، دوره ۵، شماره ۴، صفحات ۳۳-۲۰
- کاویانی، م. (۱۳۹۶)، روانشناسی در قرآن، چاپ هشتم، تهران، پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، صفحات ۲۲۷-۲۲۴
- کونن، بروس، ۱۳۹۵، مبانی جامعه شناسی، رضا فاضل، غلامعباس توسلی، چاپ ۲۵، تهران: انتشارات سمت صفحات ۱۷۹-۱۸۹

- مشیریان فزاحی، م؛ اصغری، م؛ مشیریان فزاحی، م؛ رزاقی کاشانی، ش؛ و کیلی، ح. (۱۳۹۵). ارتباط نگرش مذهبی با میزان رضایت زناشویی، سلامت روان شناختی و تاب آوری کارمندان زندان، مجله پژوهش دردین و سلامت، دوره ۲، شماره ۲، صفحات ۳۳-۲۶
- مقصودزاده، م؛ یونسی، ح. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش مسائل دینی بر رضایت زناشویی زوجین که جامعه پژوهش شامل کلیه زوجین، روشها و مدل‌های روان شناختی، دوره ۳، شماره ۱۳، صفحات ۷۴-۶۱
- مهدوی فر، ح؛ یدالله پور، م؛ حسن زاده، ر. (۱۳۹۶). اثربخشی قرآن درمانی بر افزایش رضایت زناشویی زنان متأهل، مجله دانشگاه علوم پزشکی بابل، دوره ۱۹، شماره ۹، صفحات ۶۷-۶۲
- یکتایی، ف. (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش تاب آوری روانی بر کیفیت زندگی و امید به زندگی مادران کودکان ناشنای شهرستان رشت، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت.
- نطاق، م؛ کیانی، ق. (۱۳۹۸). ارتباط هوش هیجانی و تقید به نماز با تمایل جنسی در دانشجویان مجرد دانشگاه های شهرمیان، مجله ی پژوهش در دین و سلامت، دوره ۵، شماره ۴، صفحات ۷۱-۶۲

- Abdel-Khaled, A., & Snyder, C. R. (2007). Correlation and predictors of an Arabic translation of the snyder. *Journal of positive psychology*, 2(4): 226-235.
- Alexander, E. S., & Onwuegbuzie, J. A. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and individual differences*, 42(7): 1301-1310.
- Bekelman, D.B., Parry, C., Curlin, F.A. et al. (2007). A Comparison of Two Spirituality Instruments and Their Relationship With Depression and Quality of Life in Chronic Heart Failure. *Journal of Pain and Symptom Management*, 39(3):515
- Butler, M. H; Gardner, B. C & Bird, M. H. (1998). Not just a time-out: change dynamics of prayer for religious couples in conflict situations. *Fam Process*. Winter, 37(4), 451-78
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., Yoshinobu, L., Gibb, J., Langelle, C., & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal personality social psychology*, 60(4): 570-585.