



سال هشتم • بهار و تابستان ۱۴۰۱ • شماره ۱۶

Biannual Journal of Islamic Psychology  
Vol. 8, No. 16, Spring & Summer 2022

## بررسی آزمایشی اثر نیایش بر نشاط و امید

\* لیلا باقری

\*\* محمد رضا حسن زاده توکلی

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر نیایش بر نشاط و امید بوده است. به منظور اجرای این پژوهش، از طرح آزمایشی استفاده شد. ۱۰۶ شرکت کننده به صورت تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. با استفاده از داستان در هر دو گروه موقعیتی ایجاد شد که در آن سنجش امید و نشاط موضوعیت پیدا کرد. داستان با استفاده از پرسش نامه باز - پاسخ انتخاب شد. گروه آزمایش افزون بر داستان، متنی نیایشی را خواندند که برگرفته از نیایش امام سجاد علیه السلام و به زبانی روان و امروزی بود. سپس با سنجش امید و نشاط از طریق صوت افراد، اثر نیایش بررسی شد. نتایج، فرضیه اثرگذاری نیایش بر نشاط و امید را تأیید نکرد. در تفسیر این یافته می توان گفت نیایش لحظه ای برای ایجاد حالت نشاط و امید کافی نیست و برای تأثیر بیشتر لازم است نیایش استمرار داشته باشد تا شخصیت خدایی فرد شکل گیرد و نیایش عمدتاً فرآیند یکپارچه کردن شخصیت خدایی است. ممکن است تأثیر نیایش بر هیجان های مثبت، در چارچوب تأثیر کلان و نه خرد نیایش مطرح باشد.

**کلیدواژه ها:** نیایش، دعا، امید، نشاط.

\* دانشجوی دکتری روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، قم، ایران

\*\* استادیار گروه روان شناسی، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران (نویسنده مسئول) tavakoli114@yahoo.com

## مقدمه

«نشاط» به حالتی از برانگیختگی، هیجان، سبک‌بالی، بسط نفس، گشودگی و سرزندگی روحی و روانی گفته می‌شود که در عمل، موجب تحرک و پویایی انسان می‌گردد (پسنندیده، ۱۳۹۵، ص ۱۱۵). مطالعات نشان داده است این متغیر با عملکرد بهتر شناختی و روان‌شناختی همبسته است. نشاط منجر به حل مسئله، تمرکز، اجرا و آمادگی بیشتر برای مسائل جدید می‌شود (لوپز، ۲۰۰۹<sup>۱</sup>، ص ۱۰۲۴). نشاط ظرفیتی پویا از بهباشی را توصیف می‌کند که با تجارب درونی انرژی و سرزندگی نشاندار شده است (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴<sup>۲</sup>، ص ۲۷۳).

به عنوان شاخصی برای بهباشی ارگانیزم، نشاط مستقیماً و متقابلاً با عوامل روان‌شناختی و جسمی مرتبط است. این متغیر در سطح جسمی به سلامت فیزیکی و عملکرد بدنی، همچنین رهایی از ناخوشی و خستگی مربوط است. در سطح روان‌شناختی، نشاط تجربه‌ای از اراده، اثرگذاری و انسجام خود در هر دو سطح میان‌فردی و بین‌فردی را منعکس می‌کند. تجربه نشاط، تنش‌های روان‌شناختی، تعارض‌ها و استرس‌ها را کاهش می‌دهد. در سطحی عمیق‌تر به احساس سرزندگی اشاره دارد. نشاط به عنوان شاخص بهزیستی<sup>۳</sup> ارگانیزم، مستقیماً و متقابلاً به عوامل جسمی و روانی مرتبط است (همان، ص ۲۷۴).

رایان و دسی<sup>۴</sup> نشاط را انرژی در دسترس خود معرفی کردند که شاخص کاربردی مهمی برای سلامتی و انگیزش است. مدل‌های پیشین نشاط، بیشتر به چگونگی تخلیه این انرژی معطوف بود و تمرکز کمتری بر حفظ یا افزایش آن داشت. بسیاری از تحقیقات حاکی از آن است که فعالیت‌های ارضاکنده نیازهای روان‌شناختی بنیادین، نشاط و انرژی را افزایش می‌دهند (رایان و دسی، ۲۰۰۸، ص ۷۰۳).

یکی دیگر از توانمندی‌هایی که می‌تواند به مثابه ضربه‌گیر یا سپر عمل کند و از فرد در برابر اوضاع و احوال نامساعد و عوامل خطر مانند استرس‌ها محافظت کند، امید است (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴، ص ۵۷۰ - ۵۷۵). امید نتیجه تجربه مطلوب فرد در مرحله تحولی «اعتماد در برابر بی‌اعتمادی» است. از نظر اریکسون، امید اساسی‌ترین بخش خود است که زندگی بدون آن

1. Lopez, J. S

2. Peterson, C.; Seligman, M. E

3. Wellness

4. Rayan, R. M.; Deci, E. L

نمی‌تواند آغاز شود (پرویسر،<sup>۱</sup> ۱۹۸۶، ص ۱۲۲). در آموزه‌های دینی هم بر امید به خدا تأکید شده است. امام علی علیه السلام می‌فرماید: هر چه امید دارید بر خدای سبحان داشته باشید<sup>۲</sup> (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۵، ص ۱۹۹۱). پترسون و سلیگمن در کتاب معروف خود، فضیلت‌ها و توانمندی‌های منش، در فصل امید تأکید کرده‌اند که امید با بسیاری از پیامدهای مطلوب همبسته است.

اشنایدر امید را به عنوان طراحی گذرگاه‌هایی به سوی هدف‌های مطلوب برخلاف موانع یا انگیزش برای استفاده از این گذرگاه‌ها تعریف می‌کند (کار،<sup>۳</sup> ۱۳۹۱، ص ۱۸۱). مجموعه‌ای شناختی که بر یک حس عامل موفقیت (تعیین‌شدگی هدف‌گرا) و گذرگاه‌های موفقیت (طرح‌ریزی برای مواجهه با اهداف) بنا شده و به صورت دوجانبه اشتقاق یافته است. به عبارتی، امید دارای دو مؤلفه هدف مدار مرتبط با هم و ضروری به نام عاملیت (انگیزش فرد برای حرکت در مسیرهای متصور به سوی یک هدف) و گذرگاه‌ها (باور به توانایی ایجاد مسیریایی به سوی هدف‌ها) است (اسناید،<sup>۴</sup> ۲۰۰۰، ص ۹ - ۱۱). ریل<sup>۵</sup> و همکاران امید را حالتی شناختی می‌دانند که وقتی اهداف، دست‌یافتنی، تحت کنترل، مهم و در نهایت جامعه‌پذیر و اخلاقی باشند، شکل می‌گیرد (اسناید و لوپز، ۲۰۰۷، ص ۲۵۷).

امید با این انتظار که هدف مطلوبی به دست خواهد آمد به وجود می‌آید. این احساس در میل به یک نتیجه در آینده ریشه دارد که از اهمیت خاصی برای فرد برخوردار است. این میل معمولاً هدفی جذاب، رویدادی جذاب، یا رابطه‌ای مطلوب را شامل می‌شود. آنچه برای تجربه امید اهمیت دارد تفکر درباره مسیر رسیدن به هدف (توانایی ایجاد مسیرهای متفاوت) و احساس کارایی است (ریو،<sup>۶</sup> ۱۳۹۵، ص ۳۹۷). به عنوان منبعی برای ایجاد مسیر و احساس کارایی می‌توان به نیایش اندیشید و این پرسش را مطرح کرد که آیا می‌توان تصور کرد فرد در خلال نیایش، فعالانه امید را در خود پیوردد؟ نلسون<sup>۷</sup> (۱۳۹۵، ص ۷۰۳) درباره تجربه نیایش می‌گوید نیایش فعالیتی درونی است که می‌تواند موجب ارتباط ما با عمیق‌ترین جنبه‌های خودمان شود.

1. Proyser, P. W

۲. «اجعلوا کل رجائکم لله سبحانه».

3. Carr, A

4. Snyder, C. R

5. Rill, E

6. Reeve, J. M

7. Nelson, J. M

نشاط نیز از منظر روان‌شناختی متغیری پویا محسوب می‌شود. تجربه درونی و ذهنی توانایی، نیرو و فعالیت پُرشور و اشتیاق از ویژگی‌های آن است. طبق دیدگاه رایان و دسی (نظریه خودتعیین‌گری) سرزندگی، صرفاً شادی یا خوش‌بودن نیست، بلکه انعکاس کارکرد، خودشکوفایی و تحقق‌یافتگی فرد است؛ شرایطی که از نیازهای بنیادین روان‌شناختی فرد حمایت کند و زمینه نمایش جنبه‌های کارکردی فرد را فراهم آورد، نشاط و سرزندگی را تسهیل و تسریع می‌کند (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴، ص ۴۲۴ - ۴۲۷). از این‌رو می‌توان پرسید: آیا نیایش می‌تواند امکان ایجاد شرایط حامی نیازهای بنیادین روان‌شناختی فرد را داشته باشد و منبعی برای فراهم‌آوردن انرژی درونی لازم برای نشاط به شمار رود؟

آثار نیایش در میان روان‌شناسان همواره محل توجه بوده است. نیایش به صورت گسترده در بین مردم استفاده می‌شود. افراد، به خصوص هنگام خطر یا بیماری، از نیایش استفاده می‌کنند. وقتی منابع انسانی شکست می‌خورد، نیایش ناله‌ای برای کمک است. نیایش برای فرد مذهبی شامل طلب هدایت و توانایی انجام آنچه باید، است. به همین ترتیب نیایش پیش‌بین خوب بهباشی وجودی، مثلاً داشتن حس معنا و هدف، همچنین شادکامی و رضایت از زندگی و رضایت مذهبی است (آرگایل، ۲۰۰۰<sup>۱</sup>، ص ۱۲۳). نیایش شیوه‌ای دینی برای کنار آمدن با استرس است که در این زمینه بسیار نامش به میان می‌آید و بسیاری از مردم معتقدند سودمند است. هرچند برخی معتقدند دعا فقط زمانی کارساز است که دعاکننده فرد معتقدی باشد، اما این قید را به طور مطلق قبول ندارند (لوونتال، ۱۳۹۵<sup>۲</sup>، ص ۸۳). در میان مطالعات علمی درباره عقاید و اعمال مذهبی، نیایش موضوعی دشوار است. زیرا به عنوان دانشمند باید در جمع‌آوری داده‌ها دقت کرد، نه اینکه از موقعیت‌های خاص دفاع کرد. هدف از پژوهش‌های روان‌شناسی درباره نیایش فهم عوامل روان‌شناختی نیایش است. دلیل قانع‌کننده دیگر برای مطالعه نیایش دقیقاً این است که انگیزه نیایش کردن فرد را هم‌زمان در دنیای خود و جهان «دیگری» و جهان فیزیکی و متافیزیکی قرار می‌دهد (لد، ۲۰۱۷<sup>۳</sup>، ص ۲۰۷). از دشواری‌های پیش‌روی تحقیقات علمی بررسی عینی و آزمایشی نیایش است. این تحقیق با بررسی نیایش به صورت تجربی با این دشواری دست و پنجه نرم کرده است.

فیشر و فرانسیس رابطه نیایش و شادکامی فردی را بین دانش‌آموزان ۱۲ تا ۱۸ سال استرالیایی

1. Argyle, M

2. Loewenthal, K. M

3. Ladd, K. L

بررسی کردند. داده‌ها رابطه مثبت معناداری بین اثر نیایش و شادکامی نشان داد (فرانسیس و فیشر،<sup>۱</sup> ۲۰۱۴، ص ۷۹). شارپ در تحقیقی به این نتیجه رسید که افراد بسیاری در سطوح متفاوت دینداری، به هنگام مواجهه با سختی و استرس به نیایش رو می‌آورند. افزون بر این، وی نیایش را اساساً چیزی شبیه تعامل اجتماعی می‌داند. هدف از نیایش شنیده شدن است. افراد در هر لحظه می‌توانند با خدا یا موجودات ماوراءالطبیعه تعامل کنند، زیرا بسیاری معتقدند خدایان و موجودات ماوراءالطبیعه همیشه حاضرند. شاید به همین دلیل است که بسیاری از افراد به نیایش رو می‌آورند تا در حل مسئله و مقابله، به آنها کمک شود (شارپ،<sup>۲</sup> ۲۰۱۲، ص ۵۷۱).

هایلر<sup>۳</sup> (۱۳۹۲) نیایش را سخنی با خدا و فریادی به سوی او می‌داند که در آن مصاحبت و هم‌نفسی میان انسان و خدای حاضر رخ می‌دهد. وی نیایش را بیانگر دغدغه‌ها و جنب و جوش‌ها در جان انسان دینی معرفی می‌کند، دغدغه‌هایی چون عواطف خوشایند و دردناک، همه حالات و احساسات مربوط به ارزش‌ها، نیاز معنوی، اشتیاق به رهایی، آرامش و صفای ستایش‌مندان و ... «در نیایش عالی‌ترین و نازل‌ترین گرد هم می‌آیند، یعنی قلب بس دون پایه و خداوند بس بلندمرتبه». پیوند اسرارآمیز انسان با امر ازلی، معجزه معجزه‌ها که هر روز در جان انسان مؤمن رخ می‌دهد (وولف،<sup>۴</sup> ۱۳۸۶، ص ۷۳۰ - ۷۳۶). حال می‌توان پرسید: آیا نیایش به عنوان امری معنوی موجب ایجاد امید و نشاط می‌شود؟

نیایش همان دین در عمل یا به بیان دیگر همان دین واقعیت‌یافته است. احساس‌های اخلاقی و زیباشناسانه دعا است که پدیده دین را از پدیده‌های مشابه متمایز می‌کند (جیمز،<sup>۵</sup> ۱۳۹۱، ص ۳۷۵). تعریف ویلیام جیمز از نیایش به عنوان مراوده با خدا، رابطه خاص بین دو وجود را فرض می‌کند. رابطه‌ای بین دو نامساوی، که در آن انسان طالب اتصالی ایدئال با یک خدا است. ناتوانی رو به سوی توانایی کرده است تا کمک بگیرد (اسپیلکا و لَد،<sup>۶</sup> ۲۰۱۳، ص ۱۰). امام علی علیه السلام می‌فرماید: «دعا کلید رحمت الاهی، چراغ ظلمت و تاریکی‌ها است»<sup>۷</sup> (مجلسی، ۱۴۴۰، ج ۹۳، ص ۳۴۱). آیا این مصاحبت و مراوده معنوی بر امید و نشاط اثر دارد؟

1. Francis, L.; Fisher, J. W

2. Sharp, S

3. Heiler, F

3. Wulff, D

5. James, W

6. Spilka, B.; Ladd, K. L

به رغم تلاش‌های فراوان محققان، برای بررسی روان‌شناختی مؤلفه‌های نیایش، امید و نشاط، خلأ رابطه نیایش با متغیر نشاط و امید را مشاهده کردیم و بررسی آن را ارزشمند شمردیم. تحقیق حاضر در پی فهم عینی و آزمایشی این مطلب است که: آیا نیایش بر امید و نشاط اثر دارد؟

## روش

پژوهش حاضر با چند مشکل رودررو بود. نخست اینکه، چگونه می‌توان به شیوه آزمایشی و در عین حال واقعی، نیایش را ایجاد کرد؛ دیگر اینکه، چگونه می‌توان نشاط و امید را در لحظه و به شیوه‌ای عینی سنجید، بدون اینکه باورها و سوگیری‌های ذهنی آزمودنی در این نمرات دخالت داشته باشد. برای غلبه بر این دشواری‌ها تدابیری اندیشیده شد که در ادامه بیان می‌شود.

ابزارهای پژوهش: به منظور بررسی اثر نیایش بر نشاط و امید از ابزارهای ذیل استفاده شد:

۱. دو متن داستانی با قابلیت ایجاد موقعیت ناامیدکننده و بی‌نشاط استفاده شد. این دو متن از این نظر متفاوت بودند که یکی دارای متن نیایش و دیگری بدون نیایش بود.

۲. صدای ضبط‌شده شرکت‌کننده‌ها

برای افزایش اعتبار و روایی سنجش امید و نشاط افراد را به صورت تصادفی به دو گروه انتساب کردیم. همچنین، برای تحلیل صحیح داده‌ها از افراد متعدد (۶ نفر) خواسته شد تا به چند صوت گوش کنند و به امید یا نشاط فرد نمره دهند. داوران تأیید کردند که تشخیص میزان نشاط و امید از روی صوت ممکن است. به هر زوج یا گاهی هر ۴ نفر از داوران چند صوت مشترک داده شد. پس از نمره‌دهی ایشان میزان همبستگی داوران در نمره‌دهی سنجیده شد. همبستگی هم درباره نشاط و هم امید بالا بود. برای افزایش روایی کار هیچ کدام از گروه‌ها از نوع کار گروه مقابل خبر نداشتند؛ یعنی داوران نشاط در جریان نبودند که امید هم به همین شیوه سنجیده می‌شود. هر گروه از داوران صرفاً از متغیری که خود می‌سنجیدند آگاه بودند و از طرفی موقع سنجش صوت‌های برش خورده، آگاه نبودند که این صوت‌ها متعلق به کدام گروه است؛ آزمایش یا کنترل؟ به عبارتی دوسوکور بود. از هر گروه خواستیم مؤلفه تحت سنجش را تعریف کند تا راجع به سنجش مؤلفه مد نظر اطمینان حاصل شود.

۱. مرحله ایجاد نیایش: دشواری مهم این تحقیق ایجاد نیایش و بررسی اثر آن بود. برای این کار لازم دیده شد متن داستانی انتخاب شود. یکی از دلایل بهره‌گیری از داستان اثرپذیری شرکت‌کنندگان و همذات‌پنداری با شخصیت داستانی بود. لازم بود شرکت‌کنندگان به آسانی تحت تأثیر فضای داستان قرار گیرند. پس تصمیم بر آن شد تا چند موقعیت متفاوت با موضوعیت امید و نشاط که برای ایجاد نیایش مطلوب باشند آزموده شوند.

۲. مرحله داستان‌نویسی: سه موقعیت مختلف با نام‌های «خانه»، «کار»، «پایان‌نامه» به نگارش درآمد. این سه متن پس از مطالعه مکرر و اصلاحات اولیه در اختیار چند نویسنده قرار گرفت. پس از اعمال تصحیحات پیشنهادی، برای بررسی اینکه کدام یک از داستان‌ها بر افراد بیشترین اثر را دارد و فرد موقعیت را بهتر درک می‌کند، سه داستان به صورت تصادفی بین ۳۰ آزمودنی توزیع شد. آزمودنی‌ها به پرسش‌نامه‌ای درباره تأثیر داستان بر روی خود پاسخ دادند که دارای ۶ سؤال باز - پاسخ و یک سؤال بسته - پاسخ بود.

برای تحلیل پاسخ‌های کیفی، مقوله‌هایی تعریف شد. این مقوله‌ها در واقع اثر داستان را نشان می‌دهند. بر اساس نوع اثر، مقوله مد نظر در زیر هر پاسخ نوشته می‌شد. گاه یک پاسخ مقوله‌های مختلفی را در خود داشت و گاه فقط یک مقوله در آن هویدا بود. به منظور تحلیل پاسخ‌های کیفی سؤالات باز - پاسخ، مقوله‌هایی تعریف شد، که عبارت‌اند از: باورکردن داستان (A)، پر و بال دادن (B)، همدلی کردن (C)، یادآوری نمونه مشابه (D)، ناامیدی (E)، خستگی (F)، همذات‌پنداری (G)، همدردی (H)، درگیر شدن با داستان (I)، قطعیت (J)، انکار (K).

در کنار مقوله‌های حاصل از تحلیل محتوا، شاخص دیگری هم برای بررسی میزان توجه پاسخ‌دهندگان به داستان‌ها در نظر گرفته شد که بر اساس کمیت نوشته‌های آنها در پاسخ به این پرسش‌های تشریحی نمره‌گذاری شد (L). مثالی از مقوله‌های یادشده و شاخص کمیت نوشتار در جدول ۱ درج شده است.

یکی از مسائل مهم در انتخاب داستان تجربه داستان در طول زندگی به صورت روزمره یا گاهی از اوقات بود. همچنین، پذیرش و انکار نکردن موقعیت داستان از جمله مسائل محل توجه بود. در نهایت، داستان منتخب هر دو ویژگی را در بر داشت.

جدول ۱. مقوله‌های حاصل از تحلیل محتوای پاسخ‌ها

کد	مقوله‌ها	مثال
A	باور داستان	اتفاق فوق یک اتفاق جاری است، داستان روزمرگی ما است ...
B	پر و بال دادن	شخصیت اصلی داستان آدم مستأصلی است که از اینکه ... چرخش زندگی ما گرفتار همین کاغذبازی‌ها است.
C	همدلی کردن	فرد چقدر از زندگی‌اش ناراضی است، احساس می‌کند از او سوءاستفاده شده است ...
D	یادآوری	برای خیلی‌ها اتفاق افتاده، خودم درگیر چنین مسئله‌ای هستم ...
E	ناامیدی	فایده ندارد، حس ناامیدی، به هیچ نتیجه‌ای نمی‌رسی ...
F	خستگی	افراد را کلافه می‌کند، فرسایش روحی پیدا می‌کنه ...
G	همذات‌پنداری	حس کردم برای خودم دارد اتفاق می‌افتد، یاد خودم افتادم ...
H	همدردی	جورکش خانواده است، کسی قدر نمی‌دونه، نفرتم بیشتر شد ...
I	درگیر شدن	با وجود این همه تکنولوژی چرا هنوز امور مثل ۵۰ سال قبله، انسان چرا باید این‌قدر از زمین و زمان شاکمی باشد؟ ...
J	قطعیت	بله برای دوستم رخ داده بوده؛ خانواده‌ای که همچین مشکلی داشتند؛ خودم درگیرشم.
K	انکار	نه به هیچ وجه، برای من اصلاً رخ نداده، یاد چیزی نیفتادم ...
L	کمیت نوشتار	۱. خیر، بارها، هیچ احساسی ۲. در اداره‌ها سرگردان شدن تقریباً عادی است و ما باید صبر پیشه کنیم و باطمینانه رفتار کنیم، و با نشاط وارد خانه شویم. چون ما زنها و مادرها مرکز کانون و انرژی و محبت و نشاط خانه هستیم و باید زمان و مکان و کارها را مدیریت کنیم.



**مرحله انتخاب نیایش:** بعد از بررسی نیایش‌های صحیفه سجاده‌یه، دعای هفتم، با عنوان نیایش آن حضرت در کارهای مهم انتخاب شد. برای اینکه شرکت‌کنندگان صرفاً از نیایش اثر گرفته باشند، سایر متغیرها، از جمله انتساب نیایش به معصوم و بخش صلوات، حذف شد تا در ذهن شرکت‌کننده سخن معصوم تداعی نشود. زیرا مسلمانان سخن معصوم را حجت می‌دانند و این خود می‌تواند بر نتایج تحقیق تأثیر بگذارد. هدف تحقیق اثر نیایش به طور خالص است. سپس متنی خنثا و مرتبط با داستان و دارای موضوعیت امید نگاشته شد. پس از انتخاب داستان و نیایش و متن خنثا، محتوا به صورت متن در اختیار آزمودنی قرار داده شد و از وی خواسته شد آن را به صورت صوتی اجرا کند.

بر اساس یافته‌های میشل کروس<sup>۱</sup> در هنگام کشف هیجان‌ات، حس شنیداری ما می‌تواند از حس بینایی قوی‌تر باشد. از نظر وی، ما به هنگام شنیدن صدای فرد به‌تنبهایی نسبت به زمانی که چهره‌اش را می‌بینیم یا چهره و صدایش را توأمان ادراک می‌کنیم احساس دقیق‌تری داریم. به بیان

1. Kruss, M



دیگر، فرد وضعیت هیجانی دیگران را، مثلاً پشت خط تلفن، بهتر از مواجهه حضوری درک می‌کند. در آزمایشی کروس از شرکت‌کنندگان خواست یک فیلم از دو نفر را که یکدیگر را اذیت کرده و رفتار متقابل داشتند، تماشا کنند. در مطالعه دیگر از افرادی خواست جلوی دوربین در اتاقی با روشنایی کم درباره نوشیدنی، تلویزیون، غذا، فیلم و ... صحبت کنند. در مطالعه سوم از گروه متفاوتی پرسیده شد میزان هیجان دو گروه قبل را تشخیص دهند. این تحقیقات نشان داد شرکت‌کنندگان صرفاً وقتی هیجان‌های دیگران را به‌درستی تشخیص می‌دهند که فقط صدای افراد را شنیده باشند، در مقایسه با زمانی که فقط چهره افراد یا چهره به همراه صدای افراد را دریافت می‌کردند (<https://greatergood.barkley.edu>).

مرحله اجرای نیایش: برای اجرای کار لازم دیده شد دو گروه شرکت‌کننده به صورت تصادفی انتخاب شوند و به هر گروه یک متن داده شود. به گروه آزمایش متنی حاوی داستان، نیایش و متن خنثا داده شد و به گروه کنترل، متن دارای داستان و متن خنثا داده شد. برای انتخاب تصادفی شرکت‌کنندگان از تاس استفاده شد. متن با نیایش را با عنوان «دعا»، و متن بدون نیایش را با عنوان «کار» بر چهار برگ نوشتیم. به قید قرعه داستان دعا با عدد فرد و داستان کار با عدد زوج انتخاب شدند. یعنی برای اینکه شرکت‌کننده در کدام گروه قرار گیرد، تاس انداخته می‌شد. اگر عدد زوج رو می‌آمد شرکت‌کننده در گروه کنترل و اگر عدد فرد می‌آمد در گروه آزمایش قرار می‌گرفت.

برای اجرای آزمون ابتدا متن درخواست همکاری در تحقیق برای کاربران تلگرام ارسال شد. متن داستان به صورت تصادفی در اختیار افراد قرار گرفت. از شرکت‌کنندگان درخواست می‌شد متن را یک یا دو بار با خود برای تمرین بخوانند. سپس صدایشان را ضبط کرده، برای ما ارسال کنند. بعد از پایان این مرحله تمام اطلاعات شرکت‌کنندگان حفظ، و صوت هر شرکت‌کننده با شماره خودش مشخص می‌شد. پس از اتمام، قسمت آخر متن، یعنی متن خنثا از کل متن برش داده شد.

۱) **سنجش نشاط و امید:** مسئله بعدی در این پژوهش سنجش متغیرهای وابسته، یعنی نشاط و امید، بود. برای سنجش نشاط و امید پرسش‌نامه‌هایی موجود است که امید و نشاط را عموماً به عنوان صفت و در طول زندگی فرد می‌سنجد، در حالی که در این مطالعه نشاط و امید لحظه‌ای و پس از نیایش مد نظر است. افزون بر این، هدف تحقیق پیش رو سنجش غیرمستقیم نشاط و امید است. بنابراین، از نشانه‌های ظاهری، در اینجا صوت فرد، برای سنجش این دو متغیر استفاده شد. برای این منظور لازم بود شرکت‌کننده‌ها راجع به سنجش این دو متغیر ناآگاه (ناهشیار) باشند و

داوران با توجه به تن و لحن صدا این دو مؤلفه را نمره‌گذاری کنند. برای تأمین اعتبار و روایی سنجش داده‌ها تدابیری اندیشیده شد که در ادامه بیان شده است. ابتدا از چند داور درخواست همکاری شد. داورها به دو دسته تقسیم شدند؛ یک گروه برای سنجش نشاط و گروه دیگر برای سنجش امید. ایشان فقط از مؤلفه گروه خود آگاه بودند. از جمله ویژگی‌های لازم برای انتخاب داوران حساسیت به صدا و داشتن میزانی از هوش موسیقایی بود. با استفاده از همین ویژگی از هر گروه درخواست شد چند صوت مشترک را گوش کرده، سپس به مؤلفه درک‌شده در آن صوت نمره دهند. همچنین، از داوران خواسته شد مؤلفه مد نظر را تعریف کنند. یعنی با چه ویژگی‌هایی متوجه می‌شوند میزان آن مؤلفه در آهنگ صدا چقدر است. مثلاً گروه امید تأکید داشتند که فرد با امید برای رسیدن به هدفش مصمم است و این در آهنگ ادای حروف و کلمات مشخص می‌شود. یا احساس استیصال در صدای فرد نشان از امید کم در فرد دارد. گروه نشاط، داشتن حس آرامش، سرعت بالای خواندن و بلندی صدا، همچنین میزان شادی موجود در آهنگ کلام فرد را از جمله امور نشان‌دهنده نشاط زیاد و کُنْدبودن فرد، با حالت گرفته متن را خواندن، غُرزدن یا آواهای تداعی‌کننده غُرزدن را از علائم نشاط کم دانستند. شیوه نمره‌دهی داوران به این صورت بود که صوت را گوش داده و بر اساس میزان نشاط یا امیدی که در صوت شرکت‌کننده حس کرده بودند بین یک (به عنوان کمترین میزان) و ۵ (به عنوان بیشترین میزان) نمره دهند.

## ۲) روش‌های مکمل

الف. به عنوان روشی مکمل، با استفاده از تصادفی‌سازی دو گروه کنترل و آزمایش، ردیف‌های دوتایی در اختیار داوران نشاط قرار گرفت و از ایشان خواسته شد نشاط آن را که بالاتر است انتخاب کنند. در هر ردیف یک صوت مربوط به گروه کنترل و یک صوت مربوط به گروه آزمایش بود. داوران به میزانی که لازم می‌دانستند به صوت گوش می‌دادند و سپس صوت با نشاط بیشتر را انتخاب می‌کردند.

ب. یکی از مؤلفه‌های دیگر تعریف نشاط حرکت است. چنین تصور شد که شاید با مقایسه سرعت خواندن متن اول داستان با سرعت خواندن متن خنثا یا آخر، اگر در گروه آزمایش نشاطی حاصل شده باشد سرعت خواندن متن خنثا بیشتر باشد. بنابراین، سرعت خواندن متن نیز به عنوان یکی دیگر از شاخص‌های نشان‌دهنده نشاط، لحاظ شد.

جامعه و نمونه: جامعه آماری تحقیق حاضر در مرحله اول شامل دانشجویان دانشگاه قرآن و

حدیث و ساکنان قم، و در مرحله دوم کاربران فارسی‌زبان تلگرام و همچنین دانشجویان دانشگاه قرآن و حدیث و مردم قم بود. از جمله مشخصه آنها داشتن حداقل سواد خواندن و سن بالای ۲۰ بود. در مرحله انتخاب داستان تعداد ۳۰ نفر به پرسش‌نامه پاسخ دادند و در مرحله سنجش نشاط و امید ابتدا در فضای مجازی از افراد درخواست شد در این تحقیق شرکت کنند. برای اعتبار بیشتر کار، همین شیوه به صورت حضوری انجام شد. از دانشجویان دانشگاه قرآن و حدیث درخواست همکاری شد. این افراد هم به صورت تصادفی در دو گروه مذکور قرار گرفتند. در نهایت ۱۰۶ نفر در این آزمایش شرکت کردند که ۶۷ نفر زن و ۳۹ نفر مرد بودند. شرکت‌کنندگان در رده سنی ۲۰ تا ۵۵ قرار داشتند. درجه علمی ایشان از دیپلم تا دکتری بود.

**روش تجزیه و تحلیل داده‌ها:** داده‌های حاصل از این تحقیق در مرحله اول با استفاده از تحلیل واریانس و کواریانس و در مرحله دوم با استفاده از تحلیل واریانس آزمون  $t$ ،  $u$  - من ویتنی<sup>۱</sup> و دلبلیو ویلکاکسون<sup>۲</sup> و مک‌نمار<sup>۳</sup> تجزیه و تحلیل شد. برای این تجزیه و تحلیل‌ها از نرم‌افزار SPSS استفاده شد.

## یافته‌ها

**تحلیل یافته‌های مرتبط به انتخاب داستان:** تحلیل واریانس مقایسه مقوله‌های بین سه داستان نشان داد تفاوت سه داستان در مقوله‌های A, B, D, F, G, J, K و مقوله احساس، معنادار است و در مقوله‌های C, E, H, I معنادار نیست. ماهیت تفاوت‌های معنادار با استفاده از آزمون تعقیبی توکی<sup>۴</sup> بررسی شد (برای اجتناب از طولانی شدن متن از گزارش جداول آماری مربوط به مراحل مقدماتی اجتناب شد). بررسی دقیق ماهیت تفاوت سه داستان مذکور نشان داد در مقوله A و B داستان «کار» نسبت به دو داستان دیگر تفاوتش معنادار است و همین مقوله‌ها بین داستان «خانه» و «پایان‌نامه» در داستان «پایان‌نامه» نمره بالاتری می‌گیرد. در D و C داستان «کار» نسبت به هر دو داستان تفاوت معنادار دارد، اما دو داستان دیگر شبیه‌اند. در مقوله E نمره داستان «کار» شبیه داستان «خانه» است، اما از «پایان‌نامه» بیشتر است. مقوله F در داستان «کار» نسبت به «پایان‌نامه» معنادار و نمره‌اش از داستان «خانه» بالاتر است. در H, I, K, G تفاوت خاصی دیده نشد. در J بین «خانه» و «کار» تفاوت معنادار است و وضعیت داستان «کار» بهتر است. راجع به سؤال آخر تفاوتی بین داستان «کار» با دو داستان دیگر دیده نشد. فقط داستان «پایان‌نامه» نسبت به داستان «خانه» تفاوتش معنادار

1. Mann-Whitney U Test

2. Wilcoxon Signed-Rank Test

3. McNemar's Test

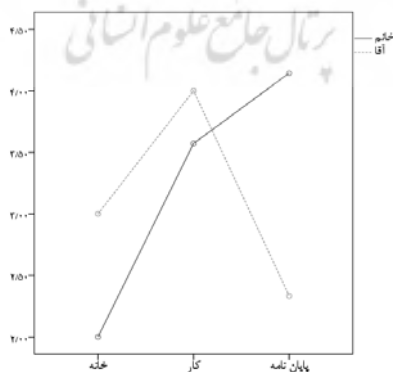
4. Tukey's HSD

است. در جمع‌بندی می‌توان گفت در این مقایسه‌ها داستان «کار» در صدر سه داستان قرار دارد. برای تصمیم‌گیری درباره اینکه آیا لازم است در گروه‌های سنی مختلف، یا تحصیلات متفاوت یا بر اساس جنسیت داستان متفاوت به کار برده شود یا نه، از همبستگی بهره گرفته شد. در همبستگی با سن دیده شد که جز E بقیه همبستگی‌ها معنادار نیست. پس نیازی به تفکیک داستان‌های مختلف بر اساس سن نیست. فقط در E همبستگی منفی است که نشان می‌دهد هر چه سن بالاتر می‌رود، ناامیدی کمتر می‌شود و این احتمالاً به دلیل سازگار شدن انسان با موقعیت در سنین بالا است.

همبستگی اسپیرمن و پیرسون برای رابطه بین داستان (نمره مقوله‌های داستان) با تحصیلات معنادار نبود. این نشان داد می‌توان از داستان واحدی برای آزمودنی‌هایی با سطح تحصیلات مختلف استفاده کرد.

برای مقایسه میانگین بین دو گروه زن و مرد از آزمون t استفاده شد. در این آزمون سه جا تفاوت معنادار بود؛ در مقوله‌های I, C, B که در همگی خانم‌ها احساس بالاتری نشان دادند.

برای پاسخ به اینکه آیا لازم است برای خانم‌ها یک داستان و برای آقایان داستان دیگری به کار برده شود، تعامل بین جنس و داستان با استفاده از تحلیل واریانس دوره‌به‌دوره بررسی شد. تحلیل واریانس، فقط در مقوله G معنادار بود ( $F = 4.360, p = 0.025$ ). در داستان «خانه» و «کار» احساس آقایان و در داستان «پایان‌نامه» احساس خانم‌ها بالاتر بود. از طرفی اگرچه نمره آقایان در داستان‌های «کار» و «خانه» بالاتر از خانم‌ها است اما نمره خانم‌ها هم بالا است (۵/۳). ضمن اینکه فقط در مقوله G چنین تفاوتی هست و این نشان می‌دهد اگرچه داستان «پایان‌نامه» برای خانم‌ها مناسب است برای آقایان مناسب نیست.



نمودار ۱. تعامل جنس و نوع داستان در مقوله G

بررسی مقوله کمیت نوشتار با مقایسه توزیع فراوانی داستان‌ها صورت گرفت. نتایج در جدول ۲ درج شده است.

جدول ۲. توزیع فراوانی کمیت نوشتار به تفکیک نوع داستان

کمیت نوشتار	کم	خوب	عالی
خانه	2	5	2
کار	0	4	6
پایان‌نامه	3	2	6

همان‌طور که در جدول ۲ دیده می‌شود، کمیت سخن‌گفتن درباره داستان‌ها نیز به نفع داستان کار است. در پایان، طبق اطلاعات حاصل از تحلیل‌های مختلف، ثابت شد که داستان «کار» برای استفاده در تحقیق حاضر بهتر از دو داستان دیگر است.

تحلیل یافته‌های مرحله دوم: همبستگی نمراتی که داوران داده‌اند برای متغیر نشاط،  $0/778$  است ( $p=0/039$ ) و برای امید  $0/779$  ( $p=0/006$ ) و همبستگی بین امید و نشاط  $0/468$  ( $p=0/000$ ) بوده است (جدول ۳).

جدول ۳. آزمون t برای مقایسه گروه «بادعا» و «بی‌دعا» از لحاظ نشاط و امید

متغیر	جنس	فراوانی	میانگین	انحراف استاندارد	t	درجه آزادی	معناداری
نشاط	بادعا	55	2/71	1/012	0/225	104	0/838
بی‌دعا	بی‌دعا	51	2/75	0/771			
امید	بادعا	55	2/84	0/977	0/243	104	0/809
بی‌دعا	بی‌دعا	51	2/81	0/973			

آزمون t و آزمون ناپارامتریک U من - ویتنی برای تفاوت بین دو گروه آزمایش و کنترل، چه از نظر امید و چه از نظر نشاط، تفاوت معناداری نشان نداد (جدول ۳ و ۴). یعنی با توجه به نمره‌گذاری داوران، نیایش در افزایش نشاط یا امید اثر معناداری نداشته است.

جدول ۴. مقایسه دو گروه از لحاظ نشاط و امید با آزمون‌های ناپارامتریک

آزمون‌ها	نشاط	امید
U من - ویتنی	1351/0	1358/5
W ویلکاکسون	2891/0	2895/5
Z	- 0/351	- 0/295
معناداری	0/726	0/768

## یافته‌های روش مکمل

### ۱. روش مکمل الف

مدت زمان خواندن متن نهایی بین دو گروه دعاخوانده و دعانخوانده، با کنترل تفاوت سرعت اولیه آنها با استفاده از تحلیل کواریانس مقایسه شد. تفاوت معنادار نبود (جدول ۵).

جدول ۵. تحلیل کواریانس برای مقایسه دو گروه از لحاظ زمان خواندن متن نهایی با کنترل زمان خواندن متن داستان

منبع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	F	معناداری
زمان اولیه	۱۸۴۵/۷۱۶	۱	۱۹۸/۵۳۷	۰/۰۰۰
گروه	۳۰/۱۶۱	۱	۳/۲۲۴	۰/۰۷۵
خطا	۹/۲۹۷	۱۰۳		
کل	۲۸۰۵/۸۹۶	۱۰۵		

### ۲. روش مکمل ب

از داوران سنجش نشاط خواسته شد صوت دو گروه تصادفی را نمره‌گذاری کنند. بررسی نشاط ردیف‌های دوتایی و تصادفی تفاوت معناداری را نشان نداد. جدول ۶ این نتایج را نشان می‌دهد.

جدول ۶. متقاطع (گروه، انتخاب) و آزمون مک‌نمار

گروه	عدم انتخاب	انتخاب	مجذور کای	معناداری
بادعا	۲۳(٪۴۶)	۲۷(٪۵۴)	۰/۰۷۸	۰/۷۷۹
بی‌دعا	۲۷(٪۵۲/۹)	۲۴(٪۴۷/۱)		

### بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه این پژوهش این بود که نیایش بر امید و نشاط، اثرگذار است. یافته‌ها این فرضیه را تأیید نکرد. یافته‌های دوستدارقلی (۱۳۷۹، ص ۱۶) با پژوهش حاضر ناهمسو است. در توضیح این ناهمسویی می‌توان به این واقعیت توجه داشت که این محقق در تحقیقش اثر نیایش بر اضطراب را در جلسات شناخت‌درمانی بررسی کرده است. این فرآیند حدود ۲۰ جلسه به طول انجامیده است. شرکت‌کننده‌ها بیش از یک بار در معرض نیایش قرار گرفتند. همچنین، در مطالعه‌ای در آمریکای شمالی بین شادمانی و پرداختن به فعالیت‌های مذهبی همبستگی متوسطی به دست آمد. افرادی که امور مذهبی را به جا می‌آورند به دلایلی از سایر افراد شادترند. در این خصوص سه دلیل ذکر شده است؛ دین سامانه باور منسجمی را ایجاد می‌کند و به موجب آن افراد برای زندگی معنا پیدا می‌کنند



و به آینده امیدوار می‌شوند. افزون بر این، حضور مرتب در امور مذهبی و جزء جامعه مذهبی بودن برای افراد حمایت اجتماعی فراهم می‌آورد؛ و در آخر، پرداختن به مذهب سبک زندگی سالم‌تری به همراه دارد (کار، ۱۳۹۱، ص ۶۹). بنابراین، از جمله شرایط تأثیر دعا، می‌توان به استمرار، تکرار، طول مدت دعا و ساختارمندی اشاره کرد.

در متون دینی نیز بر استمرار در نیایش تأکید شده است. امام باقر علیه السلام می‌فرمایند خداوند از میان بندگان کسی را دوست دارد که بیشتر دعا کند<sup>۱</sup> (کلینی، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۴۷۸). از امام صادق علیه السلام نقل شده است: «زیاد دعا کن. زیرا دعا کلید بخشایش خدا و وسیله پیروزی بر هر حاجت است»<sup>۲</sup> (کلینی، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۴۷۰). در باب «الحاح فی الدعاء» کافی این سخن آمده است که «به خدا سوگند هیچ بنده مؤمنی در حاجت خود به درگاه خداوند عزوجل اصرار نرزد، مگر آنکه حاجتش برآورده شود»<sup>۳</sup> (کلینی، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۴۷۵). در حدیثی دیگر، یکی از ویژگی‌های عمل محبوب نزد خدا مداومت بر عمل است<sup>۴</sup> (کلینی، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۸۲). چندلر و میسن هلدن<sup>۵</sup> رابطه‌ای مثبت بین فراوانی نیایش و سلامت گزارش شده در میان روحانی‌ها یافتند (لازار، ۲۰۱۵، ص ۲۱۲). در اینجا منظور از فراوانی تعداد دفعات نیایش کردن، تکرار یک نیایش، خواندن نیایش‌های متفاوت به صورت مکرر و ... است.

به نظر می‌رسد مداومت، تکرار، و طول مدت دعا از مؤلفه‌های مؤثر بر رابطه نیایش با هیجان‌های مثبت است. بر این اساس، لازم است به تمایزی در سطح پرداختن به دعا و تأثیر آن اندیشید. در فرآیند عملیاتی کردن تأثیر دعا، هم می‌توان به دعا به عنوان رفتار منفرد و با نگاهی عنصری پرداخت، و هم می‌توان دعا را در متن گسترده‌تری از عناصر روان‌شناختی از قبیل باورها، عادت‌ها، انتظارات، تداوم و ... در نظر گرفت. رویکرد نخست را می‌توان رویکرد خرد (میکرو)<sup>۶</sup>

۱. «إِنَّ اللَّهَ يَجِبُ مِنْ عِبَادِهِ الْمُؤْمِنِينَ كُلَّ عَبْدٍ دَعَاءٍ فَعَلَيْكُمْ بِالْدُعَاءِ فِي السَّحْرِ إِلَى طُلُوعِ الشَّمْسِ فَإِنَّهَا سَاعَةٌ تُفْتَحُ فِيهَا أَبْوَابُ السَّمَاءِ وَتُقَسَّمُ فِيهَا الْأَرْزَاقُ وَتُقَضَى فِيهَا الْخَوَائِجُ الْعَظِيمَةُ».

۲. «عَلَيْكُمْ بِالْدُعَاءِ فَإِنَّ الدُّعَاءَ لِلَّهِ وَالطَّلَبَ إِلَى اللَّهِ يُرْدُ الْبَلَاءَ وَقَدْ قَدِّرَ وَ قُضِيَ وَلَمْ يَبْقَ إِلَّا إِمْضَاؤُهُ - فَإِذَا دُعِيَ اللَّهُ سُئِلَ صَرَفَ الْبَلَاءَ صَرْفَةً».

۳. «وَاللَّهُ لَا يَلِغُ عَبْدٌ مُؤْمِنٌ عَلَى اللَّهِ فِي حَاجَتِهِ إِلَّا قَضَاهَا لَهُ».

۴. «إِنْ أَحَبَّ الْأَعْمَالُ إِلَى اللَّهِ تَعَالَى أَدْوَمَهَا وَإِنْ قَلَّ فَعَلَيْكُمْ مِنَ الْأَعْمَالِ بِمَا تَطِيقُونَ فَإِنَّ اللَّهَ لَا يَمَلُ حَتَّى تَمْلُوا».

5. Meisenhelder, J. B.; Chandler, E. N.

6. Lazar, A.

7. Micro

نامید و رویکرد دوم را رویکرد کلان (ماکرو).<sup>۱</sup> رویکرد خُرد با ویژگی‌هایی همچون طول مدت کم در پرداختن به نیایش، کوتاه‌بودن دعا، منفرد و مجزای‌بودن دعا، مشغولیت ذهنی کم به هنگام نیایش و انتظار پیامدهای لحظه‌ای متمایز می‌شود. اما در رویکرد کلان، طول مدت هر چه بیشتر در پرداختن به نیایش، متن طولانی و معقول نیایش، تکرار دعا، مداومت بر دعا، مشغولیت ذهنی هر چه بیشتر به هنگام نیایش، انتظار ایجاد پیامدهای ساختاری، ساخت چارچوب شخصیتی، تغییرات شخصیتی، ترکیب برخی متغیرهای میانجی با این ساخت‌ها مد نظر است.

طبرسی (۱۴۱۷، ص ۲۷۶) در مجمع البیان، ذیل تفسیر آیه ۴۱ سوره نور می‌گوید «صلاة» در این آیه معنای دعا (نیایش) دارد. حسن‌زاده توکلی در تمایز بین «نماز» و «نیایش» نتیجه گرفته است که هرچند نیایش را در معنای خاص به نماز هم می‌توان اطلاق کرد، در معنای عام آن باید در ساخت بیرونی نماز که همان شبکه معنایی است به دنبال جایگاه آن بود. به طور کلی، نیایش عملی در محور بندگی است که می‌تواند در لحظات مختلف زندگی و حتی به صورت آمیخته با جریان عادی زندگی بدون مرزبندی با آن انجام شود. از نظر وی، نیایش را چیزی در چارچوب شبکه ایمان دیدن بیشتر با واقعیت زندگی همخوانی دارد (حسن‌زاده توکلی، ۱۳۹۲، ص ۲۱۲). از زاویه روان‌شناختی، نماز عمدتاً فرآیند بناشدن، ترمیم و استحکام‌یافتن ساختمان‌ی روان انسان است که می‌توان آن را «ساخت توحیدی» نامید. همه اجزای این ساخت در رابطه با خدا است. ارتباط نظری این ساخت هم جنبه‌های عاطفی و هم جنبه‌های شناختی تجربه نماز را در بر می‌گیرد. ساخت توحیدی به مجموعه‌ای از اعمال روانی نظم می‌بخشد که هر کدام نوعی یادکردن از خداوند است (همان، ص ۲۱۱).

با وجود تمایز بین نماز و نیایش، بحث فوق درباره نماز به نیایش هم تعمیم‌پذیر است و نیایش نیز همچون نماز، به عنوان مؤلفه‌ای از شبکه ایمان، برای ترمیم روان انسان نیازمند فرآیندی مستمر است و این فرآیند احتمالاً در سطح کلان مشهود باشد. نیایش همانند نماز تأثیری ساختاری دارد و آثارش در بستر ساخت شکل می‌گیرد. حسن‌زاده توکلی (۱۳۹۲، ص ۲۱۵) آورده است که اصطلاح «سازمان» به یکپارچگی یا ارتباط متقابل جنبه‌های گوناگون شخصیت اشاره دارد. شخصیت سازمان‌یافته است. یافته‌های پژوهشی ایشان هم حاکی از همبستگی

1. Macro



بالای مؤلفه‌ها با هم و یکپارچگی مجموعه است. پیامدهای نماز در سازمان روانی فرد، سازه‌ای از جنس شخصیت است.

قیصری قلعه‌شاهی (۱۳۹۶، ص ۱۳۰) در تحقیق خود الگوی کلی از تعامل خود و خدا در نماز (نیایش) پیش می‌نهد. نماز (نیایش) فرآیندی است که سطحی از خدایینی را به صورت ساختاریافته در فرد ایجاد می‌کند و به این ترتیب موجب سازمان‌دهی خود بر اساس خدایینی می‌شود. خدایینی مبنای سازمان‌دهی خاصی در شخصیت به عنوان مفهوم خود خدایین است. این مفهوم ساختی را توصیف می‌کند که انسجام‌بخش عناصر فکری، هیجانی، و رفتاری است و زندگی بندگانه را تشکیل می‌دهد. تحقق پیوند خود و خدایینی در این رابطه پیوسته و آهسته است تا انسان را از ابتدای راه تا پایان با نظم کلی پیش ببرد. در این فرآیند واحد شخصیتی ایجاد می‌شود که در تمام امور مادی و معنوی بهترین تصمیم و عملکرد را متناسب با خواست خدا می‌داند.

میری (۱۳۹۷، ص ۱۴۸) پنج گونه نیایش با نام‌های عافیت‌خواهی، تکیه‌گاه‌جویی، پرستش، پناه‌جویی و بازسازی را از هم تمیز داده است. گونه بازسازی، نیاز به بهبود و پیشرفت را پوشش می‌دهد. این گونه دارای هفت بُعد روان‌شناختی است که برخی از این ابعاد جزء فرآیند بازسازی و برخی دیگر مقدمه و لوازم آن است. نیایش از منظر روان‌شناختی نوعی بازسازی است که در آن تحول و تغییر رخ می‌دهد. اگر انتظار تغییر روان‌شناختی داریم این نوع تغییر و تحول در گونه بازسازی متصور است. بازسازی در نیایش، تغییر در ساخت کلی شخصیت انسان را تداعی می‌کند. تغییر از لوازم اولیه خودنظم‌جویی است. خودنظم‌جویی فرآیندی زمانمند است. اینکه نیایش دارای ابعاد روان‌شناختی و مراحل ساختاری است نشان می‌دهد این فرآیند در سطح ماکرو نیازمند بررسی است.

نیایش به عنوان فراطرح‌واره یا شیوه‌ای از تفکر همراه با دیگر شیوه‌های تفکر عمل می‌کند، مثلاً نحوه تفکر فرد درباره خودش، درباره خدا یا رسوم مذهبی یا پیروان انسانی یا محیط، هر کدام طرح‌واره‌هایی مجزا ارائه می‌دهد. افراد ایده‌ها و نظراتی درباره هر کدام از اینها و دیگر مفاهیم دارند. نیایش می‌تواند راهی برای گردهم‌آوری طرح‌واره‌های نامتجانس باشد (لد، ۲۰۱۲، ص ۲۶). این نگاه به نیایش و عملکرد آن یادآور مفهومی از نماز است که در عبارت «اللَّهُ اللهُ فِي الصَّلَاةِ فَانْهَاهَا عَمُودَ دِينِكُمْ» (شریف‌الرضی، ۱۳۹۳) به آن اشاره شده است.



۱۰۳

نیایش می‌تواند چیزی فراتر از فعالیت محض تلقی شود و نوعی سبک زندگی به شمار آید. در این صورت، هر بخش از وجود فرد از طریق فراطرح‌واره نیایش تفسیر می‌شود و تمام رویدادها به عنوان اجزای درون زندگی نیایشگر دیده می‌شوند (لد، ۲۰۱۲، ص ۲۷).

فرضیه اصلی این تحقیق، یعنی «اثرگذاری نیایش بر نشاط و امید» تأیید نشد. در تفسیر نتایج این پژوهش بین دو دیدگاه خُرد و کلان یا به عبارتی میکروسکوپی و ماکروسکوپی تمایز ایجاد شده است. به نظر می‌رسد این پژوهش توانسته است به این پرسش پاسخ دهد که «آیا می‌توان در سطح میکرو و خُرد انتظار اثری کلان از نیایش داشت؟». این تحقیق نشان داد که در سطح میکروسکوپی نمی‌توان انتظار اثری ملموس داشت، اما چه بسا در سطح کلان یا ماکروسکوپی این تأثیر دیده شود. به این معنا که نیایش به عنوان ارتباط با خالق قادر چنانچه مستمر، طولانی مدت و منسجم باشد احتمالاً اثرگذار است.

انسان به عنوان یک کل دارای مجموعه‌ای از رفتار است و نیایش عنصری مجزا از این مجموعه است. شاید نتوان نتایج حاصل از بررسی نیایش به صورت مجزا را به کل مجموعه رفتاری نسبت داد. برای اینکه اثر نیایش بر انسان را بررسی کنیم شاید لازم باشد با فراهم‌آوری زمینه مناسب بتوان نیایش را درون مجموعه رفتاری بررسی کرد.

در برخی احادیث تصریح شده است که کسالت و بی‌حالی از افراد خدا‌باور دور است و آنها پیوسته در حال نشاط‌اند: «ترا بعیدا کسله دائماً نشاطه» (کلینی، ۱۳۸۳، ج ۲، ص ۲۲۶). این نقش ایمان در نشاط را نشان می‌دهد. نشاط یکی از مؤلفه‌های شادکامی است. شادکامی مبتنی بر یک سری واقعیت‌های توحیدی است که اگر فرد پس از شناخت آنها، خود را با آنها تنظیم کند، نشاط تحقق می‌یابد. خداشناسی، جهان‌شناسی، انسان‌شناسی و دین‌شناسی مبانی توحیدی هستند. شادکامی به انسان مربوط است و این انسان در جهان تحت برنامه‌ای به نام «دین» زندگی می‌کند. خدا در رأس این سه است. شناخت این واقعیت‌ها و تنظیم خود با آنها شادکامی را به ارمغان می‌آورد. لازمه رسیدن به شادکامی ایمان به خدا است. اگر این واقعیت‌ها شناخته شده و زندگی فرد با آنها نظم داده شود به نشاط دست می‌یابد (پسنیده، ۱۳۹۰، ص ۱۲). مک‌کاله<sup>۱</sup> می‌گوید ایمان شاید از طریق

ایجاد نظم در نیایش پیامدهای مثبت را به همراه بیاورد (دامر، ۲۰۱۱، ص ۵).

از دیدگاه کلان، واقعیت‌های توحیدی یا به عبارتی مبانی خداشناسی، انسان‌شناسی و جهان‌شناسی جزء ساخت‌های کلان به شمار می‌آید و درک این واقعیت‌ها و سازگاری و انسجام این واقعیت‌ها با شرایط مختلف نیازمند فرآیندی طولانی‌مدت است. نهایت توحید الهی در این است که همه چیز را در ارتباط با خدا بدانیم و این نیازمند یکپارچگی و انسجام است. یکپارچه‌سازی اینها با یکدیگر در گرو زمان است. افزون بر این، هرچند بسیاری از مسائل را می‌توان در این واقعیت‌ها به عنوان مفاهیم کلان درون‌سازی کرد اما این مفاهیم نیازمند برون‌سازی هم هست که در اینجا یعنی تطبیق پیدا کردن مفاهیم کلان با موقعیتی خاص، یعنی اینکه باور و ایمان به خدا در مصداق خاصی چطور تعریف می‌شود. این برون‌سازی نیازمند زمان است.

در مدل خودتعیین‌گری نشاط مرتبط با چندین نظریه سازمان‌دهی شده است:

۱. خودنظم‌دهی که بیشتر خودمختارانه است، به سبب کنترل و بازداری کمتر فرد را خیلی کم تهی می‌کند، نسبت به فعالیت مشابه زمانی که با نیروهای درونی یا بیرونی کنترل می‌شود. یعنی هر چه کانون ادراک علیت<sup>۲</sup> اعمال بیرونی تر از خود باشد، آن عمل خیلی بیشتر انرژی را کاهش می‌دهد.

۲. فعالیت‌های ارضاکننده نیازهای روان‌شناختی بنیادین، برای «خود» خوراک فراهم می‌کنند که به صورت نشاط حفظ‌شده یا افزایش‌یافته ظاهر می‌شود؛ یعنی رویدادهایی که در آنها نیازهای شایستگی، ارتباط یا خودمختاری تهدید می‌شوند انرژی را می‌کاهند و فعالیت‌های تأمین‌کننده این نیازها انرژی را افزایش می‌دهند.

۳. سبک زندگی متمرکز بر اهداف درونی با نشاط بیشتر همبسته است، زیرا ارضای نیازهای بنیادین را تسهیل می‌کند، در حالی که سبک زندگی متمرکز بر اهداف بیرونی این‌گونه نخواهد بود (رایان و دسی، ۲۰۰۸، ص ۷۱).

تمرکز نخستین در نظریه خودتعیین‌گری بر شکل‌های تنظیم رفتار به صورت کنترل‌شده یا خودنامختار و ارادی یا خودمختار است. کارهای خودمختارانه هماهنگ با ارزش‌ها و منافع

1. Doms, C. B

2. Perceived Locus of Causality

شخص است. پس وقتی نظم رفتاری خودمختارانه باشد هم هماهنگ و هم کارآمد است که ملازم بازداری کمتر و تنش کمتر است. در عوض، انگیزه تحت کنترل اغلب با تنش و فشار همراه است و منابع بیشتری نیاز دارد. پس انتظار داریم عمل اختیاری با نشاط افزایش یافته یا حفظ شده همراه باشد، در حالی که انگیزه کنترل شده با نشاط کمتر (همان، ص ۷۱۲).

چنانچه افزایش نشاط نیازمند خودنظم‌دهی روانی و تنظیم رفتار باشد، لازم است ایجاد نشاط را در گرو زمان بدانیم. فرد باید در فرآیند رشد فردی خودمختار شود. سپس می‌توان انتظار خودنظم‌دهی داشت. این فرآیند به یکباره رخ نمی‌دهد. همچنین، سبک زندگی متمرکز بر اهداف درونی، از جمله مسائل مرتبط با ساخت شخصیت، است و کل زندگی فرد را در بر می‌گیرد.

این حقیقت که ارضای نیازهای بنیادین منشأ نشاط است از این ایده برخاسته است که سبک‌های مختلف زندگی کم و بیش چنین احساس سرزندگی و انرژی را هدایت می‌کند. کاسر و رایان<sup>۱</sup> سبک زندگی را از طریق سنجش اهداف مختلف زندگی، که مردم مدت مدیدی به دنبالشان بودند، ارزیابی کردند. در این مطالعه آنها بین افراد با آرزوها یا اهداف بیرونی زندگی و افراد با اهداف درونی زندگی تمایز قائل شدند. در این نگاه، اهداف درونی کاملاً با ارضای نیازهای بنیادین (ارتباط، شایستگی، خودمختاری) مرتبط است، در حالی که اهداف بیرونی در بهترین حالت ممکن با ارضای آنها به صورت غیرمستقیم مرتبط است و اغلب مانع آنها است. این نشان می‌دهد مردمی که به اهداف بیرونی اهمیت بیشتری می‌دهند نشاط کمتری دارند (همان). شاید در تحقیق حاضر نیز به این دلیل که شرکت‌کنندگان با هدفی بیرونی مواجه بودند افزایشی در نشاطشان رخ نداده است.

امید مجموعه شناختی با دو مؤلفه هدف‌مدار عاملیت و گذرگاه تعریف شده است. برای اینکه امید حضور داشته باشد لازم است هم تفکر مسیر و هم تفکر عامل رخ دهد. فقدان هر کدام از این دو، فقدان امید را در پی دارد (اسنایدر، ۲۰۰۰، ص ۹ - ۱۱). شاید نیایش فقط یکی از این دو مؤلفه را ایجاد کند. فرض این است که احتمالاً نیایش لحظه‌ای تفکر عامل را ایجاد کند اما تفکر گذرگاه نیازمند ساخت شخصیتی جدید باشد. چنین تصور می‌شود که این فرآیند نیازمند زمانی طولانی باشد.

در قلمرو این پژوهش و در چارچوب تأثیر خُرد نیایش، با رعایت جوانب مختلف کار از مرحله ابتدایی تدوین داستان تا تحلیل نتایج و ارزشیابی‌ها سعی بر حفظ روایی و اعتبار کار بوده است. از این رو می‌توان به این نتایج با اطمینانی نسبی نگریست و آن را حاصل محدودیت‌های پژوهش ندانست. راجع به احتمال نقش متغیرهای تعدیل‌کننده احتمالی باید توجه داشت که انتساب افراد نمونه به گروه‌ها کاملاً تصادفی بوده است و این تدبیر تحت پوشش قرارگرفتن رابطه نیایش با نشاط و امید از متغیرهای دیگر را منتفی می‌کند. لذا لازم است تأثیرنداشتن نیایش بر امید، در چارچوب پژوهش حاضر را یافته‌ای اصیل دانست و به تفسیر آن همت گماشت.

می‌توان از این منظر به تأییدنشدن فرضیه تحقیق پرداخت که آثار نیایش و از جمله رابطه نیایش با امید و نشاط الزاماً در قالبی میکروسکوپی نیست و چه‌بسا برای دستیابی به این اثرها لازم باشد نگاه ماکروسکوپی اتخاذ کنیم. اگر بخواهیم مکانیزم اثرگذاری نیایش را دریابیم نیازمند تحقیقاتی با رویکرد کلان هستیم. تلویحاتی که پژوهش حاضر برای ادبیات روان‌شناسی در حوزه نیایش دارد این است که برای بررسی و تبیین نیایش لازم است نگاه‌ها از منظر خُرد به منظر کلان سوق یابد. از سویی به واقع‌بینانه‌ترشدن انتظارات افراد از فواید نیایش کمک می‌کند.

**پیشنهادهای پژوهشی: ۱.** در تحقیق حاضر به اثرگذاری نیایش از منظر روان‌شناختی توجه شد. به نظر می‌رسد اگرچه این تحقیق از این منظر در سطح خُرد تأیید نشد، اما انتظار این احتمال که چنین فرضیه‌ای در سطح خُرد از منظر فیزیولوژیک تأیید شود دور از ذهن نیست؛ ۲. همان‌طور که یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد، تأثیر اعمال مذهبی بر روان انسان نیازمند تحقیقات درازمدت است؛ تحقیقاتی که شرکت‌کنندگان به مدت‌زمان مشخص، مثلاً ۶ ماه، در معرض دعا قرار گیرند و سپس اثر نیایش بر ایشان بررسی شود؛ ۳. همچنین، پیشنهاد می‌شود اثر متغیرهای میانجی دیگر، مانند بلوغ مذهبی، باور به نیایش، توکل و ... بررسی شود.

### فهرست منابع

- پسندیده، عباس (۱۳۹۰). «نظریه توحید در شادکامی»، در: روان‌شناسی و دین، س ۴، ش ۳، ص ۱ - ۳۰.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۵). الگوی شادکامی اسلامی، قم: دارالحدیث، چاپ سوم.
- جیمز، ویلیام (۱۳۹۱). تنوع تجربه دینی، ترجمه: حسین کیانی، تهران: حکمت، چاپ اول.
- حسن‌زاده توکلی، محمدرضا (۱۳۹۲). پیامدهای روان‌شناختی نماز، پایان‌نامه دکتری روان‌شناسی تربیتی، دانشگاه شهید بهشتی.



دوستدارقلی، مصطفی (۱۳۷۹). «اثرات درمانی تکنیک‌های شناخت‌درمانی توأم با دعا و نیایش بر کاهش اضطراب»، در: مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی، ش ۱۲ و ۱۳، ص ۱۹ - ۳۲. ریو، جان مارشال (۱۳۹۵). انگیزش و هیجان، ترجمه: یحیی سیدمحمدی، تهران: ویرایش، چاپ بیست و پنجم.

شریف الرضی (۱۳۹۳). نهج البلاغه، ترجمه: محمد دشتی، قم: امیرالمؤمنین علیه السلام. طبرسی، فضل بن حسن (۱۴۱۷). مجمع البیان، قاهره: المجمع العالی للتقريب بين المذاهب الاسلامية. قیصری قلعه‌شاهی، زهرا (۱۳۹۶). بررسی جنبه‌های روان‌شناختی نماز و اجرای نماز بر اساس منابع اسلامی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی گرایش مثبت، دانشگاه قرآن و حدیث. کار، آلان (۱۳۹۱). روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان، ترجمه: حسن پاشاشریفی و جعفر نجفی زند، تهران: سخن، چاپ اول.

کلینی، محمد (۱۳۸۳). الاصول من الکافی، تهران: دارالکتاب الاسلامیه، چاپ هفتم. لوونتال، کیت ام. (۱۳۹۵). درآمدی بر روان‌شناسی دین، ترجمه: مهدی عیوضی، قم: ادیان، چاپ اول. مجلسی، محمد باقر بن محمد تقی (۱۴۴۰). بحار الانوار، بیروت: دار احیاء التراث العربی، الطبعة الاولى.

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۵). نهج الدعاء، ترجمه: حمیدرضا شیخی، قم: دارالحدیث. میری، زهرا (۱۳۹۷). «ساخت، اعتباریابی و رواسازی پرسش‌نامه سبک روان‌شناختی دعا بر اساس ادعیه اسلامی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی اسلامی گرایش مثبت، دانشگاه قرآن و حدیث. نلسون، جیمز ملوین (۱۳۹۵). روان‌شناسی دین و معنویت، ترجمه: مسعود آذربایجانی و امیر قربانی، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه، چاپ اول.

وولف، دیوید (۱۳۸۶). روان‌شناسی دین، ترجمه: محمد دهقانی، تهران: رشد، چاپ اول. هایلر، فردریش (۱۳۹۲). درآمدی بر نیایش، ترجمه: شهاب‌الدین عباسی، تهران: نی.

Argyle, M. (2000). Psychology and Religion, London: Routledge.

Doms, C. B. (2011). "The Positive Effects of Prayer and Faith on Mental Health with an Overview of Integrating the Fifth Task of Life", A Research Paper Presented to The Faculty of Adler Graduate School, pp. 1 - 36.

Francis, L.; Fisher, J. W. (2014). "Prayer and Personal Happiness: A Study among Secondary School

Students in Australia", in: Journal of Religious Education, Vol. 62, No. 2, pp. 79 - 86.

<https://greatergood.berkeley.edu>

Ladd, K. L. (2012). "What is the Psychology of Prayer", in: Jornada Interdisciplinar de Pesquisa em Teologia e Humanidades, Vol. 15, No. 16, pp. 28 - 31,

Ladd, K. L. (2017). "Conceptualizing "Prayer" for an East-West Dialogue and Beyond", in: Psychological Studies, Vol. 63, No. 2, pp. 163 - 171.

Ladd, K. L. (2017). "Toward A Tri - partite Psychological Model of Prayer", in: Revista Pistis Praxis, Vol. 9, No. 1, pp. 205 - 220.

Lazar, A. (2015). "The Relation Between Prayer Type and Life Satisfaction in Religious Jewish Men and Women: The Moderating Effects of Prayer Duration and Belief in Prayer", in: The International Journal for the Psychology of Religion, Vol. 25, No. 3. pp. 211 - 230.

Lopez, J. S. (2009). The Encyclopedia of Positive Psychology, The Clifton Strengths Institute and Gallup, Blackwell Publishing.

Peterson, C.; Seligman, M. E. (2004). Character Strength and Virtue, Oxford: Oxford University Press.

Proyser, P. W. (1986). "Maintaining Hope in Adversity", in: Pastoral Psychology, Vol. 35, No. 2, pp. 120 - 131.

Ryan, R. M.; Deci, E. L. (2008). "From Ego Depletion, to Vitality, Theory & Findings concerning the Facilitation of Energy Available to the Self", in: Social & Personality Psychology Compass, Vol. 2, No. 2, pp. 702 - 717.

Sharp, S. (2012). "For a Social Psychology of Prayer", in: Sociology Compass, Vol. 6, No. 7, pp. 570 - 80.

Snyder, C. R. (2000). Handbook of Hope: Theory, Measures, & Applications, UAS: San Diego, Academic.

Snyder, C. R.; Lopez, S. J. (2007). Positive Psychology: The Scientific & Practical Exploration of Human Strength, USA: Sage Publication.

Spilka, B.; Ladd, K. L. (2013). The Psychology of Prayer, New York: The Guilford Press.

