

## ساخت و اعتباریابی پرسشنامه گرایش به ذکر در دانشجویان دانشگاه اصفهان

دکتر مهرداد کلانتری\*

راضیه فتاحی\*\*

### چکیده

«ذکر»، به معنی در دل و زبان به یاد خدا بودن است. ذکر توحیدی که موجب آرامش و اطمینان قلب می‌شود، فرایند روانشناختی مهمی است که تاکنون از دیدگاه روانشناسی مورد بررسی قرار نگرفته است. بنابراین هدف، ساخت و اعتباریابی پرسشنامه گرایش به ذکر بود. پس از ساخت و بررسی اعتبار صوری، پرسشنامه در مورد ۴۷ نفر پسر و ۸۲ نفر دختر از دانشجویان دانشگاه اصفهان اجرا شد. ضریب آلفای کرائباخ، به عنوان ملاک همسانی درونی پرسشنامه، ۰/۸۷ به دست آمد.

طبق نتایج به دست آمده، از نظر دانشجویان رایج‌ترین زمان برای ذکر، بعد از نماز و هنگام گرفتاری‌ها و مشکلات می‌باشد و رایج‌ترین مکان، هر مکانی و در درجه دوم مسجد ذکر شده است. رایج‌ترین ذکرها در دانشجویان، به ترتیب عبارت بودند از: صلوات، تسبیحات حضرت زهرا(س)، اسامی خداوند، آیه‌های معروف قرآن و سایر ذکرهای رایج. همچنین میزان گرایش به ذکر توحیدی، به طور معناداری در دختران، بیشتر از پسران بود ( $P < 0.01$ ).

واژه‌های کلیدی: ذکر، کمی‌سازی مفاهیم دینی، دانشجویان دانشگاه اصفهان

## مقدمه

تأثیر عبادات در پالایش روانی انسان، در روایات اسلامی بازتاب وسیع و گسترده‌ای دارد. در همه روایاتی که سخن از فلسفه احکام به میان آمده، اشاره به تأثیر عبادت در تهذیب نفوس و پالایش روانی و صفای دل شده است. از جمله در کلمات قصار امیر مؤمنان علی (ع) آمده است: «خداوند ایمان را برای تطهیر دل از شرک واجب فرموده، و نماز را برای پاک شدن از تکبر، و زکات را سبب روزی قرار داده و روزه را وسیله‌ای برای پرورش اخلاص بندگان...» (دشتی، ۱۳۸۶).

از این روایت و روایات دیگر در این زمینه، رابطه نزدیک عبادت و پاکسازی روانی و صفای دل و تهذیب نفس روشن می‌شود، این نکته قابل توجه است که همه عبادات یک اثر مشترک دارند و هر کدام یک تأثیر ویژه. اثر مشترک همه آنها پرورش فضایی همچون خضوع و اخلاص و تسلیم در مقابل حق، و بیداری و هشیاری و ترک غفلت است و اثر ویژه هر کدام متناسب همان عبادت است؛ نماز نهی از فحشا و منکر می‌کند، روزه اراده را قوی کرده و نفس را تحت کنترل نیروی عقل درمی‌آورد، حج انسان را از تمام زرق و برق‌های زندگی دور می‌کند، زکات بخل و حرص و دنیاپرستی را کم می‌کند، ذکر خدا مایه آرامش دل است. هر یک از اذکار، انسان را متوجه یکی از صفات جلال و جمال خدا می‌کند و او را به هماهنگی با حق تشویق می‌نماید (مکارم شیرازی، ۱۳۸۰).

علمای اخلاق به پیروی از قرآن مجید و روایات اسلامی اهمیت فوق‌العاده‌ای برای ذکر به عنوان یکی از شاخه‌های مهم عبادت در اعتلای روانی و بیداری و آگاهی و تهذیب نفس قائل‌اند. یکی از بحث‌های قرآنی و روایی، که از جاذبه عمومی برخوردار است، ذکر الله است. ذکر الله، اتصال به خدایی است که محدودیت برای ذات مقدسش وجود ندارد.

ذکر از دیدگاه اسلامی، به معنای یادآوری خداوند است. انسان با تکرار اسماء الهی خداوند را در قلب خود یاد می‌کند. انسان موحد باید بکوشد به‌طور مستمر خداوند را در قلب خود یاد کند. این یادآوری، یادآوری مبدأ و معاد است. انسان به نفس خود یادآوری می‌کند که از سوی خداوند آمده است و به سوی او باز خواهد گشت. بنا بر نظر قرآن، نماز نیز برای یاد خداوند است و انسان با تکرار، تمرین، استمرار و مداومت می‌تواند هرچه بیشتر خداوند را در قلب خود یاد کند و هرچه بیشتر قلب خود را سرشار از یاد خداوند سازد و همزمان غیر خدا را از قلب خود خارج کند.

رهبر (۱۳۸۵) به نقل از فخر رازی ذکر را بر سه نوع می‌داند: ذکر زبانی (تسبیح و تمجید خداوند و خواندن قرآن)، ذکر قلبی (که توجه به پروردگار، نخست از دل بجوشد، سپس بر زبان جاری گردد) و ذکر جوارحی (غرق شدن در اعمالی که خداوند به آن فرمان داده و بازایستادن از کارهای نهی شده از سوی خدا).

ولف<sup>۱</sup> (۱۹۹۸) به روش ذکر اشاره کرده و آن را در زبان عربی به معنی یادآوری دانسته است و آن را تمرین معنوی دانسته که از طریق آن فرد به خداوند نزدیک می‌شود. وی ذکرها را به ذکر فردی و ذکرهای جمعی طبقه‌بندی کرده است، که با تمرکز، تکرار و استمرار، میزان تأثیر روانی آن به تدریج افزایش می‌یابد.

در آیات قرآنی توصیه‌های فراوانی به یاد خداوند شده است (مانند: رعد، ۲۸؛ عنکبوت، ۴۵؛ طه، ۱۴، ۲۴ و ۱۴۲؛ احزاب، ۴۱-۴۳ و...).

چنان که در سوره رعد، آیه ۲۸، بیان شده است: «آگاه باشید که تنها با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد».

در سوره احزاب آیه ۴۱ و ۴۲ خداوند می‌فرماید: «ای کسانی که ایمان آورده‌اید، خدا را بسیار یاد کنید و او را در صبحگاه و شامگاه تسبیح کنید».

امیرمؤمنان علی(ع) نیز می‌فرماید: «تداوم یاد خدا، کلید روح و غذای رستگاری است»، همچنین می‌فرماید: «یاد خدا داروی بیماری‌های جان‌هاست» و در جای دیگر، در وصیت به امام حسن مجتبی(ع) می‌فرماید: «فرزندم! تو را به تقوای الهی و التزام به اوامر او، و آباد ساختن قلبت به ذکر خدا توصیه و سفارش می‌کنم» (دشتی، ۱۳۸۶).

ذکر خدا مانند دانه‌های حیات‌بخش باران است که بر سرزمین روح و قلب انسان می‌بارد و انواع بذره‌های فضیلت و تقوا را شکوفا و بارور می‌سازد. ذکر و یاد خدا به آدمی قوت قلب و آرامش روانی می‌بخشد. پیامبر اکرم(ص) می‌فرماید: با ذکر خدا قلب زنده و شاداب می‌شود و با غفلت می‌میرد، همچنین ایشان در جای دیگر می‌فرماید: ذکر خدا موجب شفای دل‌ها است (متقی هندی، ۱۹۷۹).

اضطراب و نگرانی همواره یکی از بزرگ‌ترین مشکلات انسان‌ها بوده است و عوارض ناشی از آن در زندگی فردی و اجتماعی محسوس است. در برابر آن، آرامش از ارزشمندترین نعمت‌های الهی در زندگی انسان بوده و در سعادت انسان نقش مهمی ایفا می‌کند، قرآن کریم با یک جمله کوتاه نزدیک‌ترین راه برای کسب آرامش یاد خدا می‌داند.

آرامشی که می‌تواند انسان را از لغزش‌ها برهاند و به فضایل اخلاقی بیاراید، این آرامش فوق‌العاده به آن دلیل است که نگرانی‌ها گاه برای آینده تاریک و مبهمی است که در پیش دارد؛ برای مثال، از احتمال زوال نعمت‌ها یا گرفتاری در چنگال بیماری و درماندگی و ناتوانی و مانند آن ناشی می‌شود، و گاه گذشته تاریک زندگی، فکر را به خود مشغول می‌دارد، و نیز دنیاپرستی و دل‌باختگی نسبت به دنیا، سوءظن‌ها و توهمات و ترس و وحشت از مرگ، هر یک از اینها می‌تواند عاملی برای نگرانی و سلب آرامش انسان شود (مکارم شیرازی، ۱۳۸۰).

از دیدگاه بسیاری از روان‌شناسان، عبادت و نیایش، موجب نگرش مثبت به زندگی و کاهش ناهنجاری‌ها می‌گردد. البته این دستاورد نیکو و شیرین، در سایه عبادت و نیایشی حاصل می‌آید که با ادراک و توجه و یاد حق، همراه باشد (علمی، ۱۳۸۰). بر این اساس و نیز نتایج تحقیقات متخصصان، بهترین پناهگاه و امن‌ترین جایگاه برای غلبه بر اضطراب، روی آوردن به مذهب و دین و درنهایت، دعا و نیایش است. اکبری (۱۳۷۸) نیز به نقش ذکر در آرامش روان و تمرکز فکر اشاره کرده است. در پژوهشی دیگر که از سوی پهلوان‌نژاد در سال ۱۳۷۸ به منظور بررسی عوامل مؤثر در کاهش فشارهای روانی از دیدگاه قرآن و حدیث انجام شد، این نتیجه حاصل آمد که ایمان به خداوند، ذکر خدا، تلاوت قرآن و خواندن ادعیه و زیارات، در کاهش فشار روانی و ایجاد آرامش روانی نقش بسزایی دارد.

شواهد موجود در آیات و روایات، نشان می‌دهند که ذکر توحیدی، جایگاه ویژه‌ای در آرامش عمیق و حقیقی دارد. متأسفانه این واقعیت، تاکنون مورد توجه روان‌شناسان قرار نگرفته است، در حالی که جای دارد تحقیقات اساسی در این زمینه صورت گیرد. ذکر توحیدی، می‌تواند یکی از مباحث اساسی روان‌شناسی دینی باشد که در حال حاضر در کشورهای پیشرفته توجه به آن در حال افزایش است.

در سال‌های اخیر، روش‌هایی برای ایجاد آرامش روانی مطرح شده که یکی از آنها روش «مراقبه» است. آنچه به عنوان مراقبه در روان‌شناسی مطرح شده، روش‌های متفاوتی دارد که زمینه و تکنیک‌های آن کاملاً با هم فرق می‌کنند، مانند مراقبه متعالی،<sup>۱</sup> مراقبه ذن<sup>۲</sup> و مراقبه ویپاسانا<sup>۳</sup> که همه زیرمجموعه مراقبه‌اند (شاپیرو<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۵).

1. transcendental meditation (TM)

2. zen

3. vipasana

4. Shapiro

مراقبه دربرگیرنده گروهی از تکنیک‌ها است که وجه مشترک همه آنها، تلاش آگاهانه برای متمرکز کردن توجه و تلاش برای اجتناب از نشخوارهای فکری<sup>۱</sup> است (شاپیرو، ۱۹۸۰). در همه انواع مراقبه‌های تمرکزی، تلاش برای این صورت می‌گیرد که آگاهی به شیء یا موضوع منفرد، محدود شود و تلاش کند همه محرک‌های دیگر در محیط نادیده گرفته شود و توجه روی شیء یا موضوع مراقبه متمرکز شود، نمونه‌های آن عبارت‌اند از: تنفس، مانترا،<sup>۲</sup> یا کلمه‌ای خاص یا یک صدای خاص (شاپیرو و همکاران، ۲۰۰۵).

در حال حاضر مراقبه به عنوان یکی از تکنیک‌های مؤثر در مقابله با استرس به کار می‌رود. در پژوهشی که فیلیپس<sup>۳</sup> و همکاران در سال ۲۰۰۹ انجام داد، مراقبه یکی از تکنیک‌هایی شمرده شد که آمریکایی‌های بودایی برای مقابله با استرس به کار می‌بردند.

در پژوهشی دیگر که بر روی بیماران سرطانی ژاپنی انجام شد، از تکنیک‌های ذهن آگاهی<sup>۴</sup> بر مبنای مدیتیشن<sup>۵</sup> (شامل تنفس، حرکات یوگا) برای تأثیر بر اضطراب و افسردگی استفاده شد. نتایج نشان دادند که این درمان بر علائم اضطراب و افسردگی مؤثر بوده است (آندو<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۰۹).

در پژوهش دیگری که در مورد تأثیر برنامه مقابله با استرس بر اساس ذهن آگاهی مدیتیشن بر علائم استرس، اضطراب و افسردگی در دانش‌آموزان خوابگاهی کره انجام شد، این درمان بر روی علائم استرس و اضطراب در گروه آزمایش نسبت به گروه گواه تأثیر معناداری داشته است، که این نتیجه در مورد افسردگی دیده نشد، از این رو به نظر می‌رسد که برنامه مدیریت استرس<sup>۷</sup> به روش ذهن آگاهی مبتنی بر مدیتیشن در دانش‌آموزان خوابگاهی می‌تواند به طور گسترده به کار رود (کانگ<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). به هر حال آرامش یکی از نتایج مراقبه است و یکی از روش‌های روان‌درمانی است که امروزه به طور گسترده به کار می‌رود (والش<sup>۹</sup> و شاپیرو، ۲۰۰۶).

در حالی که قرآن تأکید دارد که قلب انسان تنها با یاد خداوند به اطمینان می‌رسد و ذکرهای غیر توحیدی، اگر هم بتوانند در انسان آرامش ایجاد کنند، امکان ایجاد آرامش از طریق ذکرهای توحیدی ممکن است به مراتب بیشتر باشد؛ زیرا ذکر توحیدی اهمیت زیادی در ایجاد پیوند بین انسان و خداوند دارد و ارتباط با خداوند، موجب اطمینان و

1. rumination

3. Phillips

5. meditation

7. stress-management program

9. Walsh

2. Mantra

4. mindfulness

6. Ando

8. Kang

آرامش می‌شود. بنابراین، این نکته از نظر روان‌شناسی دارای اهمیت است. وارد کردن مقوله ذکر در مطالعات روان‌شناسی مسئله اصلی این پژوهش است. ذکر به عنوان یکی از بارزترین مصداق‌های مفاهیم روان‌شناختی در اسلام لازم است، مورد مطالعه جدی روان‌شناسان مسلمان قرار بگیرد. اگرچه این مفهوم دارای مراتب متعالی است، اما حتی به صورت کمی نیز می‌توان، آن را مورد سنجش قرار داد. در عین حال سنجش کمی به تنهایی کافی نیست و به سنجش کیفی نیز باید توجه شود.

به عنوان نخستین گام، تصمیم گرفته شد پدیده «ذکر» به طور کمی در میان دانشجویان مطالعه شود. بدین منظور لازم بود که مقیاسی برای ذکر تهیه شود و مراحل اولیه پایایی و روایی آن بررسی شود.

### روش

به منظور بررسی تأثیرات روان‌شناختی ذکر، مقیاسی برای گرایش به ذکر توحیدی تهیه شد. منظور از ذکر توحیدی در این پرسشنامه ذکر است که وجهه الهی داشته، از زبان شروع و به قلب برسد و به تدریج در اثر تکرار و تمرین، به صورت ذکر فراگیر درآید و اندیشه، گفتار و رفتار انسان را، تحت تأثیر قرار دهد. مقیاس گرایش به ذکر توحیدی، یک پرسشنامه خودسنجی است که به کمک آن پاسخ‌دهنده می‌تواند میزان گرایش خود به ذکر را در مقایسه با دیگران ارزیابی کند.

### جامعه

همه دانشجویان دانشگاه اصفهان در سال تحصیلی ۸۷-۸۸ بودند.

### نمونه

نمونه شامل ۱۲۹ نفر از دانشجویان دانشگاه اصفهان است (۴۷ نفر پسر و ۸۲ نفر دختر) که به صورت تصادفی در طول نیمسال دوم سال تحصیلی ۱۳۸۷-۱۳۸۸ اجرا شد. دامنه سن میان ۱۸ تا ۳۶ سال بود، با میانگین ۲۱/۵۷ سال و انحراف استاندارد ۳/۲۴.

### اعتبار صوری

فرم اولیه پرسشنامه، به هفت نفر از استادان روان‌شناسی دانشگاه اصفهان و دو نفر از صاحب‌نظران حوزه داده شد و نظریات کتبی آنها در مورد اصلاح کلمات، جملات، حذف

یا اضافه برخی از پرسش‌ها و دیگر اصلاحات لازم، جمع‌آوری شد. در مرحله بعد، براساس نظرسنجی‌ها، اصلاحات لازم در شکل ظاهری پرسشنامه، داده شد و فرم نهایی پرسشنامه جهت اعتباریابی تهیه شد. پس از تحلیل مقوله‌ها، پرسش‌های ضعیف حذف شدند و در مجموع ۲۳ سؤال به عنوان فرم نهایی پرسشنامه انتخاب شد.

### نمره‌گذاری

هر سؤال در یک مقیاس پنج درجه‌ای، از صفر تا چهار نمره‌گذاری می‌شود. به این ترتیب، دامنه نمره کل از صفر تا ۹۲ است. میانگین نمره کل در نمونه ۶۷/۲۶، با انحراف استاندارد ۱۴/۴۴ به دست آمد.

### پایایی

در پژوهش انجام‌شده ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ به دست آمد.

### نتایج

جدول شماره ۱، نشان‌دهنده ضریب همبستگی هر پرسش با نمره کل پرسشنامه است. این جدول نشان می‌دهد که بیشترین ضریب همبستگی با نمره کل پرسشنامه به ترتیب مربوط به محاسبه افکار، مراقبت از رفتار، محاسبه رفتار، محاسبه گفتار، استفاده از ذکرهای زبانی و مقدار دعا و نیایش است. بر این اساس به نظر می‌رسد محاسبه و مراقبه از مهم‌ترین ملاک‌های گرایش به ذکر توحیدی در دانشجویان دانشگاه اصفهان است.

جدول ۱: ضریب همبستگی هر پرسش با نمره کل

شماره	محتوا	ضریب
۱	انجام وظایف دینی	۰/۴۹
۲	سختی‌ها و مشکلات زندگی عامل یاد خدا	۰/۴۱
۳	موفقیت‌ها و شادی‌ها عامل یاد خدا	۰/۳۶
۴	توجه به معنای ذکرها	۰/۳۸
۵	آغاز کارها با نام خدا	۰/۳۹
۶	در دل به یاد خدا بودن (ذکر قلبی)	۰/۴۴
۷	نماز اول وقت	۰/۳۷
۸	با وضو بودن	۰/۴۷

شماره	محتوا	ضریب
۹	کمیت نیایش	۰/۵۳
۱۰	استفاده از ذکرهای زبانی	۰/۵۸
۱۱	شرکت در نماز جماعت	۰/۳۹
۱۲	اجتناب از قضا شدن نماز	۰/۱۳
۱۳	مراقبت از زبان	۰/۴۸
۱۴	مراقبت از رفتار	۰/۶۲
۱۵	مراقبت از افکار	۰/۵۳
۱۶	محاسبه رفتار	۰/۵۹
۱۷	محاسبه گفتار	۰/۵۹
۱۸	محاسبه افکار	۰/۶۴
۱۹	شرکت در مجالس مذهبی	۰/۴۹
۲۰	انجام وظایف نسبت به والدین	۰/۴۷
۲۱	انجام وظایف نسبت به دیگران	۰/۴۲
۲۲	زیارت اهل قبور	۰/۵۰
۲۳	رفت و آمد با اقوام (صله رحم)	۰/۳۵

جدول شماره ۲ نشان‌دهنده میانگین و انحراف استاندارد پرسش‌ها در دانشجویان پسر است. این جدول نشان می‌دهد که بیشترین میانگین‌ها به ترتیب مربوط به: ذکر زبانی، ذکر قلبی، نماز، سختی‌ها و مشکلات زندگی، انجام وظایف دینی، و انجام وظیفه نسبت به والدین است. کمترین میانگین‌ها به ترتیب مربوط به شرکت در نماز جماعت، شرکت در مجالس مذهبی، صلّه‌رحم و زیارت اهل قبور است.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد پرسش‌ها در پسران (۴۷ نفر)

شماره	محتوا	میانگین	انحراف استاندارد
۱	انجام وظایف دینی	۳/۱۵	۰/۷۵
۲	سختی‌ها و مشکلات زندگی عامل یاد خدا	۳/۱۹	۰/۶۱
۳	موفقیت‌ها و شادی‌ها عامل یاد خدا	۲/۸۱	۰/۹۰
۴	توجه به معنای ذکرها	۲/۶۶	۰/۹۲
۵	آغاز کارها با نام خدا	۳/۳۴	۰/۸۴
۶	در دل به یاد خدا بودن (ذکر قلبی)	۳/۶۰	۰/۷۴
۷	نماز اول وقت	۳/۲۱	۱/۲۸
۸	با وضو بودن	۲/۰۶	۱/۶۹
۹	کمیت نیایش	۲/۴۴	۱/۶۹



شماره	محتوا	میانگین	انحراف استاندارد
۱۰	استفاده از ذکرهای زبانی	۳/۷۹	۱/۱۸
۱۱	شرکت در نماز جماعت	۱/۵۵	۱/۵۶
۱۲	اجتناب از قضا شدن نماز	۳/۵۳	۱/۳۵
۱۳	مراقبت از زبان	۲/۴۷	۱/۶۰
۱۴	مراقبت از رفتار	۲/۷۷	۱/۵۲
۱۵	مراقبت از افکار	۲/۷۲	۱/۴۷
۱۶	محاسبه رفتار	۲/۳۶	۱/۴۲
۱۷	محاسبه گفتار	۲/۱۹	۱/۵۱
۱۸	محاسبه افکار	۲/۴۰	۱/۴۴
۱۹	شرکت در مجالس مذهبی	۱/۷۹	۱/۴۳
۲۰	انجام وظایف نسبت به والدین	۳	۱/۲۲
۲۱	انجام وظایف نسبت به دیگران	۲/۶۴	۱/۳۱
۲۲	زیارت اهل قبور	۱/۸۵	۱/۶۳
۲۳	رفت و آمد با اقوام (صله رحم)	۱/۸۵	۱/۶۳

جدول شماره ۳، میانگین و انحراف استاندارد پرسش‌ها را در دانشجویان دختر نشان می‌دهد. براساس آن، بیشترین میانگین‌ها به ترتیب مربوط به مقوله‌های ذیل است: نماز، ذکر قلبی، مراقبت از رفتار، سختی‌ها و مشکلات زندگی، انجام وظایف دینی، مراقبت از افکار و ذکر زبانی. کمترین میانگین‌ها به ترتیب مربوط به مقوله‌های ذیل است: شرکت در نماز جماعت، صلّه‌رحم، زیارت اهل قبور و شرکت در مجالس مذهبی.

مقایسه نتایج مربوط به جدول‌های شماره ۲ و ۳ نشان می‌دهد که در مجموع شباهت زیادی در ویژگی‌های ذکر توحیدی در دانشجویان دختر و پسر وجود دارد، با این تفاوت که گرایش به ذکر زبانی در دانشجویان پسر بیشتر است، در حالی که توجه به نماز و ذکر قلبی، در دانشجویان دختر بیشتر است.

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد پرسش‌ها در دخترها (۸۲ نفر)

شماره	محتوا	میانگین	انحراف استاندارد
۱	انجام وظایف دینی	۳/۵	۰/۵۳
۲	سختی‌ها و مشکلات زندگی عامل یاد خدا	۳/۶۶	۰/۴۸
۳	موفقیت‌ها و شادی‌ها عامل یاد خدا	۳/۳۰	۰/۶۶
۴	توجه به معنای ذکرها	۲/۸۷	۰/۶۶
۵	آغاز کارها با نام خدا	۳/۶۵	۰/۷۳

شماره	محتوا	میانگین	انحراف استاندارد
۶	در دل به یاد خدا بودن (ذکر قلبی)	۳/۹۰	۰/۳۴
۷	نماز اول وقت	۳/۳۱	۱/۱۴
۸	با وضو بودن	۲/۶۰	۱/۵۷
۹	کمیت نیایش	۳/۱۰	۱/۱۳
۱۰	استفاده از ذکرهای زبانی	۳/۳۴	۱/۰۴
۱۱	شرکت در نماز جماعت	۱/۶۷	۱/۵۲
۱۲	اجتناب از قضا شدن نماز	۴/۰۶	۱/۱۶
۱۳	مراقبت از زبان	۳/۱۷	۱/۲۹
۱۴	مراقبت از رفتار	۳/۶۸	۰/۷۰
۱۵	مراقبت از افکار	۳/۴۰	۱/۲۱
۱۶	محاسبه رفتار	۲/۹۸	۱/۱۸
۱۷	محاسبه گفتار	۲/۹۹	۱/۱۴
۱۸	محاسبه افکار	۲/۸۸	۱/۲۶
۱۹	شرکت در مجالس مذهبی	۲/۵۴	۱/۴۲
۲۰	انجام وظایف نسبت به والدین	۳/۲۳	۱/۱۵
۲۱	انجام وظایف نسبت به دیگران	۳/۱۵	۱/۲۰
۲۲	زیارت اهل قبور	۲/۲۴	۱/۴۹
۲۳	رفت و آمد با اقوام (صله رحم)	۱/۹۹	۱/۶۱

طبق تحلیل انجام شده، رایج‌ترین زمان‌های ذکر در دانشجویان روان‌شناسی دانشگاه اصفهان به ترتیب پس از نماز، هنگام گرفتاری‌ها، در هر زمان و صبح‌ها است. در حالی که دانشجویان به استفاده از ذکر در شب و موقع خواب توجه کمتری داشتند. همچنین رایج‌ترین مکان‌های ذکر در دانشجویان به ترتیب شامل: هر مکانی، مسجد، منزل و در خلوت است. بدین ترتیب رایج‌ترین ذکرها عبارت‌اند از: صلوات، تسبیحات حضرت زهرا(س)، اسامی خداوند، آیه‌های معروف قرآنی، «لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ»، «الْحَمْدُ لِلَّهِ»، استغفار، «سبحان الله»، «الله اکبر»، خدایا شکر، دیگر خدایاها و آیه‌الکرسی. همچنین گرایش به ذکرهای مربوط به آخرت و ذکرهای شعرگونه نسبت به دیگر ذکرها کمتر بیان می‌شود. جدول شماره ۴، به مقایسه میانگین نمره کل ذکر در دانشجویان دختر و پسر پرداخته است و نشان می‌دهد، براساس این ملاک گرایش به ذکر توحیدی، به‌طور معناداری در دخترها بیشتر از پسرها است ( $P < 0/001$ ).

جدول ۴: مقایسه میانگین نمره کل ذکر در دختران و پسران (۱۲۹ نفر)

تفاوت	انحراف استاندارد	میانگین نمره کل	تعداد	جنس
$t = ۳/۸۲$	۱۷/۷۶	۶۰/۳۸	۴۷	پسران
$P < ۰/۰۰۱$	۱۰/۳۷	۷۱/۲۱	۸۲	دخترها

جدول شماره ۵، به مقایسه نمره کل ذکر در دانشجویان مجرد و متأهل پرداخته است و نشان می‌دهد در مجموع گرایش به ذکر در دانشجویان متأهل، بیشتر از دانشجویان مجرد است، اما تفاوت از نظر آماری معنادار نبود.

جدول ۵: مقایسه نمره کل ذکر در دانشجویان مجرد و متأهل (۱۲۲ نفر)

تفاوت	انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	وضعیت ازدواج
$t = ۰/۷۶$	۱۴/۳۷	۶۷/۳۲	۱۰۰	مجرد
	۱۰/۹۶	۶۹/۴۱	۲۲	متأهل

### بحث و نتیجه‌گیری

اگر ذهن و زبان به عنوان منابع مشکلات روانی انسان تلقی شود، ذکر به عنوان روشی که دست‌کم موجب کنترل زبان می‌شود (ذکر زبانی)، و در مرتبه بالاتر می‌تواند موجب کنترل ذهن شود (ذکر قلبی)، به عنوان یک تکنیک درمانی و به‌خصوص روشی برای پیشگیری از مشکلات ذهنی و زبانی، دارای اهمیت است و جا دارد که متناسب با نیازهای روانی و اجتماعی مراجعان در کشورهای اسلامی، تحت بررسی و پژوهش علمی قرار بگیرد، تا بتوان از این روش اصیل اسلامی استفاده بیشتری کرد. مطالعات انجام‌شده در این پژوهش را می‌توان به عنوان گام‌های اولیه‌ای در این زمینه تلقی کرد. این مطالعه، با این پیش‌فرض آغاز شد که ابتدا لازم است مبانی نظری در حدود محدوده طرح، بررسی و تبیین گردند. پیش‌فرض دوم، آن بود که باید از نظریه، گامی به سوی تجربه، برداشته شود. بدین منظور، پرسشنامه گرایش به ذکر توحیدی، با توجه به نکات مربوط به تهیه پرسشنامه‌ها، تهیه شد و مراحل اولیه مربوط به اعتباریابی آن انجام شد. یکی از دستاوردهای این طرح، ساخت و اعتباریابی پرسشنامه گرایش به ذکر توحیدی است که برای نخستین بار در کشور انجام شد.

بررسی‌های انجام‌شده، نشان داد که پرسشنامه، از نظر اعتبار صوری، در سطح مطلوبی قرار دارد. پایایی این پرسشنامه نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ (۰/۸۷) کاملاً مناسب می‌باشد و نشان‌دهنده همسانی درونی پرسشنامه است.

این پرسشنامه، در مورد نمونه‌ای از دانشجویان روان‌شناسی دانشگاه اصفهان انجام شد و در مجموع نشان‌دهنده گرایش قابل توجه دانشجویان به ذکر توحیدی است. میزان این گرایش، ممکن است در دانشجویان دیگر رشته‌ها، یا دانشکده‌ها و دانشگاه‌ها متفاوت باشد. بررسی عوامل مؤثر در گرایش به ذکر توحیدی، مانند متغیرهای جمعیت‌شناختی در مراحل بعدی حائز اهمیت است. برای مثال، نتایج نشان داده‌اند که میزان گرایش به ذکر توحیدی، در دانشجویان دختر، به‌طور معناداری بیشتر از دانشجویان پسر است. این موضوع نشان‌دهنده نقش عامل جنسیت، در گرایش‌های مذهبی است.

به‌رغم تفاوت کلی یادشده، تشابه نسبتاً بسیاری نیز در ویژگی‌های ذکر توحیدی در دانشجویان دختر و پسر به دست آمد، به‌طوری که توجه به ذکر زبانی، ذکر قلبی، نماز و انجام وظایف دینی در هر دو گروه کاملاً برجسته به نظر می‌رسد. با وجود این، با توجه به نتایج به‌دست‌آمده، احتمال اینکه توجه به ذکر قلبی، در دخترها بیشتر و توجه به ذکر زبانی در پسرها بیشتر باشد، وجود دارد که نیاز به بررسی بیشتری دارد.

نتایج نشان داده‌اند، دانشجویان در مجموع گرایش به استفاده از ذکر در زمان‌های خاصی دارند، در حالی که استفاده از ذکر در دیگر زمان‌ها (به‌خصوص قبل از خواب) نیز می‌تواند دست‌کم برای برخی دانشجویان مفید باشد.

نتایجی که در مورد مکان ذکر به دست آمد، نشان می‌دهد که در مقایسه با زمان ذکر، مکان ذکر کمتر مطرح است و در هر مکانی، می‌توان از ذکر استفاده کرد. اگرچه برخی مکان‌ها نیز برای ذکر مناسب‌ترند.

انتخاب نوع ذکرها، در دانشجویان نیز نشان می‌دهد، اطلاعات آنها در مورد نوع ذکرها، در سطح مطلوبی قرار دارد.

یکی از نکته‌های قابل توجه در نتایج این تحقیق آن است که به نظر می‌رسد آموزش‌های لازم در زمینه ذکر برای دانشجویان وجود ندارد. در حالی که در منابع مربوط به ذکر در مورد استفاده از استاد یا مربی بسیار تأکید شده است. اکثریت قریب به اتفاق دانشجویان، بدون هیچ آموزش و راهنمایی این کار را براساس تمایل یا تجارب شخصی انجام می‌دهند. بدیهی است چنانچه استفاده از ذکر، تحت نظم و آموزش‌های ویژه‌ای قرار بگیرد، میزان تأثیر آن، در ارتقای سلامت روانی، افزایش خواهد یافت. اگر برنامه‌های ذکر که براساس متون تفسیری و روایی تنظیم شوند و مورد تأیید کارشناسان امور دینی قرار گیرند، می‌توانند نقش مهمی در سلامت ذهنی دانشجویان داشته باشد.

## منابع

قرآن کریم.

سید رضی (۱۳۸۶)، نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، قم: انتشارات تا ظهور.

اکبری، زهره (۱۳۷۸)، ذکر در قرآن از دیدگاه عرفان و روان‌پزشکی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی تهران.

پهلوانی‌نژاد، شریف‌الزمان (۱۳۷۸)، بررسی عوامل مؤثر در کاهش فشارهای روانی از دیدگاه قرآن و حدیث، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی تهران، واحد شمال.  
 رهبر، علی (۱۳۸۵)، «حقیقت ذکر»، فصلنامه علمی پژوهشی انجمن معارف اسلامی، ش ۲ و ۳، ص ۸۵-۱۰۴.

علمی، قربان (۱۳۸۰)، «نقش دین و اعتقادات دینی در بهداشت روان»، چکیده مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، تهران: دانشگاه علوم پزشکی ایران.  
 متقی‌هندی، علاء‌الدین (۱۹۷۹)، کنز العمال، بیروت: مؤسسة الرساله.  
 مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۸۰)، اخلاق در قرآن، قم: انتشارات قدیانی.

Ando, M. & et al. (2009), "The Efficacy of Mindfulness-Based Meditation Therapy on Anxiety, Depression and Spirituality in Japanese Patients with Cancer", *Journal of Palliat Med*, 10, p.1016.

Kang, Y. S.; S. Y. Choi & E. Ryu (2009), "The Effectiveness of a Stress Coping Program Based on Mindfulness Meditation on the Stress", *Anxiety, and Depression Experienced by Nursing Students in Korea: Nurse Education Today*, 29(5): 538-543.

Phillips, R. E.; C. M. Cheng; K. I. Pargament; C. Oemig & et al., (2009), "Spiritual Coping in American Buddhists: An Exploratory Study", *The International Journal for the Psychology of Religion*, 19(4): 231.

Shapiro, D. H. (1980), *Meditation: Self-Regulation Strategy and Altered State of Consciousness*, New York: Aldine.

- Shapiro, S. L.; G. E. A. Schwartz & C. Santre (2005), *Meditation and Positive Psychology*, A Chapter in Snyder & Lopez (eds.), Handbook of Positive psychology.
- Walsh, R. & S. L. Shapiro (2006), "The Meeting of Meditative Disciplines and Western Psychology", *A Mutually Enriching Dialogue, American Psychologist*, 61(3): 227-239.
- Wulff, D. (1998), *Psychology of Religion, Classic and Contemporary Views*, John Wiley, New York.



### ضمیمه: پرسشنامه گرایش به ذکر توحیدی

خواهشمند است هر سؤال را به دقت بخوانید و مناسب‌ترین گزینه را که در مورد شما صدق می‌کند، با علامت \* مشخص کنید.

هیچ	خیلی کم	کم	زیاد	خیلی زیاد	
					۱. انجام وظایف دینی چقدر برای شما مهم است؟
					۲. سختی‌ها و مشکلات روزمره زندگی چقدر شما را به یاد خداوند می‌اندازد؟
					۳. در هنگام موفقیت‌ها و شادی‌های روزمره زندگی چقدر خداوند را به یاد می‌آورید؟
					۴. چقدر تلاش می‌کنید به معنای ذکرهایی که می‌گویید توجه داشته باشید؟
	کمتر	ماهی یک‌بار	هفته‌ای یک‌بار	روزی یک‌بار	چندین بار در روز
					۵. چقدر کارهایتان را با نام خداوند آغاز می‌کنید؟
					۶. چقدر در دل به یاد خداوند هستید؟
					۷. چقدر مقید به نماز اول وقت هستید؟
					۸. چقدر مقید به با وضو بودن هستید؟
					۹. چقدر به نیایش می‌پردازید؟
					۱۰. چقدر از ذکرهای زبانی استفاده می‌کنید؟
					۱۱. چقدر در نماز جماعت شرکت می‌کنید؟
					۱۲. چقدر نمازتان قضا می‌شود؟
					۱۳. چقدر مراقب زبان خود هستید؟
					۱۴. چقدر مراقب رفتار خود هستید؟
					۱۵. چقدر مراقب افکار خود هستید؟
					۱۶. چقدر به بررسی و محاسبه رفتار خود می‌پردازید؟
					۱۷. چقدر به بررسی و محاسبه گفتار خود می‌پردازید؟
					۱۸. چقدر به بررسی و محاسبه افکار خود می‌پردازید؟
	کمتر	ماهی یک‌بار	دو هفته یک‌بار	هر هفته	هر روز
					۱۹. چقدر مایل به شرکت در مجالس مذهبی هستید؟
					۲۰. چند وقت یک‌بار به فکر وظایف خود نسبت به والدین می‌افتید؟
					۲۱. چند وقت یک‌بار به فکر وظایف خود در برابر دیگران می‌افتید؟
	کمتر	دوماه یک‌بار	ماهی یک‌بار	دو هفته یک‌بار	هر هفته
					۲۲. چقدر برای رضای خداوند به زیارت اهل قبور می‌روید؟
					۲۳. چقدر برای رضای خداوند با اقوام خود رفت و آمد می‌کنید؟

## سؤالات بیشتر

۱. بیشتر در چه زمان‌هایی از ذکر استفاده می‌کنید؟
  ۲. بیشتر در چه مکان‌هایی از ذکر استفاده می‌کنید؟
  ۳. آیا ذکر را زیر نظر استاد انجام می‌دهید؟
  ۴. آیا به کسانی تعلیم ذکر می‌دهید؟
  ۵. از چه ذکرهایی بیشتر استفاده می‌کنید؟
- بله      خیر
- بله      خیر

