

اثربخشی آموزش مثبت‌نگری در افزایش امید با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی

علی فرنام^۱

محمد حمیدی^۲

تاریخ وصول: ۹۴/۹/۱۱

تاریخ پذیرش: ۹۵/۱/۱۴

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر افزایش امید با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی در کارکنان اداره کل آموزش و پرورش استان سیستان و بلوچستان بود. پژوهش از نوع نیمه تجربی همراه با گروه تجربی و گواه بود. روش نمونه‌گیری ابتدا کل جامعه آماری به تعداد ۳۰۰ نفر پرسشنامه‌ی امید اسنایدر را تکمیل کردند و شرکت کنندگانی که پایین‌ترین نمره را اخذ کردند تعداد ۵۰ نفر انتخاب و به صورت تصادفی در گروه تجربی و گواه جایگزین شدند. به گروه تجربی هشت جلسه‌ی نود دقیقه‌ای به صورت هفتگی، آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر قرآن و آموزه‌های دینی ارائه گردید. در پایان آموزش، از هر دو گروه خواسته شد پرسشنامه مذکور را مجدداً تکمیل نمایند. در مرحله‌ی بعد، پس از دو ماه آزمون پیگیری امید برای سنجش ماندگاری آموزش‌های داده شده اجرا گردید. برای تحلیل داده‌ها علاوه بر استفاده از آمار توصیفی از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری (MANCOVA) و تحلیل کوواریانس تک متغیری (ANCOVA) استفاده شد. نتایج آزمون‌های تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیری و تک متغیری نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین دو گروه در افزایش امید در مرحله پس از آزمون وجود دارد. در مرحله پیگیری نیز ثبات داشته است. نتایج نشان می‌دهد که آموزش گروهی مثبت‌نگری با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی در گروه تجربی نسبت به گروه گواه باعث افزایش متغیر امید و زیر مقیاس‌های آن شده است. این نتایج در مرحله پیگیری نیز ثبات داشته و مورد تأیید قرار گرفت.

واژگان کلیدی: آموزش مثبت‌نگری، امید، قرآن و آموزه‌های اسلامی.

۱. استادیار، روان‌شناسی، دانشگاه سیستان و بلوچستان، زاهدان/ ایران (نویسنده مسئول)

Farnam@ped.usb.ac.ir

۲. کارشناس ارشد، روان‌شناسی تربیتی، زاهدان/ ایران Mohammadhamidi14@yahoo.com

مقدمه

روان‌شناسی مثبت یکی از جدیدترین شاخه‌های روان‌شناسی است که بر موفقیت انسان تمرکز دارد؛ در حالی که بسیاری از شاخه‌های روان‌شناسی بر رفتارهای نابهنجار تمرکز می‌نمایند. این شاخه، به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری، روی توانایی‌های آدم متمرکز شده است؛ توانایی‌هایی از قبیل شاد زیستن، لذت بردن، قدرت حل مسئله و خوش‌بینی (کاوایانی، پناهی، ۱۳۹۳، ۲۶۲). مثبت‌نگری و زیبا دیدن مجموعه‌ی هستی و حتی زشتی‌ها را از منظر نیک‌نگریستن، باعث استفاده کردن از تمام ظرفیت‌های مثبت ذهنی و نشاط‌انگیز و امیدوارکننده در زندگی، برای تسلیم نشدن در برابر عوامل منفی ساخته‌ی ذهن و عدم یأس ناشی از دشواری ارتباط با سایر انسان‌ها و رویارویی با طبیعت می‌شود و امید به زندگی را افزایش می‌دهد. مثبت‌اندیشی یعنی نگاه به رویدادها با این معرفت که، اگرچه خوب و بد با هم در دنیا وجود دارند، ولی ما بهتر است بر خوبی تأکید کنیم (مقدم، ۱۳۹۳) و تصور خوبی از خویش داشته باشیم، نه آن که همواره خود را سرزنش کنیم؛ یعنی نیک‌اندیشیدن درباره‌ی دیگران و حسن‌ظن داشتن به آن‌ها و با دیگران به صورت مثبت برخورد کردن. به عبارتی مثبت‌اندیشی یعنی برخورداری از تعادل درونی مثبت و حفظ آرامش و خون‌سردی در مواجهه با مشکلات (براتی سده و صادقی، ۱۳۸۶). بدون نگرش مثبت مؤفقیت امکان‌پذیر نیست؛ چرا که افراد با نگرش مثبت می‌توانند به اهدافشان برسند. چیزی که به خوش‌بین‌ها امکان می‌دهد از بدبین‌ها شادتر باشند، این است که آنان تا آنجا که ممکن است بر جنبه‌های مثبت امور تمرکز می‌کنند. کمک به افراد برای رسیدن به این شناخت که خوش‌بین‌ها صرفاً با تفکر مثبت می‌اندیشند، موضوعی حیاتی است. برای مثال دیدن نیمه‌ی خالی یا نیمه‌ی پر لیوان برای خوش‌بین‌ها، تمرکز بر جنبه‌ی مثبت و واقعی نیمه‌ی پر لیوان است. براتی سده (۱۳۹۱) انتخاب بدبین‌ها متوجه‌ی جنبه‌های منفی واقعیت، یعنی نیمه‌ی خالی لیوان است. شیوه‌ی علم روان‌شناسی، مربوط به انسانی است که زندگی او تنها محدود به همین دنیای فانی است؛ در حالی که اسلام، دین الهی است و هدف آن رشد و به کمال رسانیدن انسان در دنیا و سعادتش در عقبی است، انسانی را در نظر می‌گیرد که محدود به دنیای فانی و مادی نیست و زندگی جاوید او پس از مرگ آغاز خواهد شد (کریمی نوری،

۱۳۷۷، ۴۵). فضای کلی، در آموزه‌های اسلامی، مثبت‌انگاری است. صفاتی که برای خداوند شمرده می‌شود، بیشتر مشوق است تا منتقم، بِسْمِ اللَّهِ که در ابتدای هر کاری حضور دارد با دو نام الرَّحْمَانِ وَالرَّحِيمِ آغاز شده است که نشانگر نگرش مثبت به زندگی است. او نسبت به بندگانش مهربان است «... وَاللَّهُ رَؤُوفٌ بِالْعِبَادِ» (آل عمران، ۳۱ و بقره، ۲۰۸). به آنان محبت دارد؛ گناهان‌شان را می‌بخشد و بر آنان رحمت می‌آورد «قُلْ إِنْ كُنْتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ» (آل عمران، ۳۱). دارای فضل عظیم است. «يَخْتَصُّ بِرَحْمَتِهِ مَنْ يَشَاءُ وَاللَّهُ ذُو الْفَضْلِ الْعَظِيمِ» (آل عمران، ۷۴ و ۱۳۵) (کاوینانی و پناهی، ۱۳۹۳، ۲۶۳). داستان حضرت یوسف در قرآن نمایان‌گر نمونه‌ی بسیار زیبای نگرش مثبت در بندگان مؤمن خداست. حضرت یوسف در اثر جفای برادرانش، سال‌ها از خانواده دور شد، رنج زندان کشید، غم غربت تحمل کرد؛ اما وقتی بعد از بیست و پنج سال پدر را ملاقات کرد، ذره‌ای از غم و اندوه و جفایی که بروی رفته بود، سخن نگفت، بلکه چنین بیان نمود «... قَدْ أَحْسَنَ بِي إِذْ أَخْرَجَنِي مِنَ السِّجْنِ وَجَاءَ بِكُم مِّنَ الْبَدْوِ مِن بَعْدِ أَنْ نَزَعَ الشَّيْطَانُ بَيْنِي وَبَيْنَ إِخْوَتِي إِنَّ رَبِّي لَطِيفٌ لِّمَا يَشَاءُ إِنَّهُ هُوَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ» (یوسف، ۱۰۰)؛ «خداوند به من احسان فراوان فرمود که مرا از تاریکی زندان نجات داد و ما را به دیدار هم نایل کرد. پس از آن که شیطان بین من و برادرانم فساد کرد (و مدتی جدایی انداخت) خداوند لطف و کرمش به آنچه بخواهد، تعلق می‌گیرد و او دانا و حکیم است». این اوج فرهنگ مثبت‌اندیشی است که اولین سخن حضرت یوسف با پدر، شکر خدا بود و فقط به موهبت‌های الهی اشاره می‌کند نه نقل تلخی‌ها، از چاه و بیرون آمدن از آن سخن نمی‌گوید، بیرون آمدن از زندان را مطرح می‌کند، عامل جفای برادران را شیطان می‌داند، با مثبت‌اندیشی و غیرمستقیم اینگونه وانمود می‌کند که برادران من بد نیستند، شیطان آن‌ها را وسوسه کرده است (قرآنی، ۱۳۸۳). در احادیث معتبر، شواهد فراوانی پیرامون مثبت‌اندیشی به چشم می‌خورد. امام علی (ع) می‌فرماید: «حُسْنُ الظَّنِّ الْعَبْدَ بِاللَّهِ سُبْحَانَهُ عَلِيٌّ قَدْرُ رَجَائِهِ لَهُ»؛ «خوش‌گمانی بنده به خدای سبحان به اندازه امید اوست به خدا» پس هر کس امید زیاد به فضل و رحمت خداوند داشته باشد، خوش‌گمانی او به خدا بیشتر و هر کس ناامیدتر باشد، بدگمان‌تر است. «حُسْنُ الظَّنِّ مِنْ أَفْضَلِ السَّجَايَا وَاجْزَلَ الْعَطَايَا»؛ «خوش‌گمانی از بالاترین خصلت‌ها و بزرگترین

نعمت‌هاست». «راحَةُ الْقَلْبِ وَ سَلَامَةُ الدِّينِ»؛ «باعث آسایش دل و سلامتی دین است». از انسان مثبت‌اندیش دیگران اندیشه‌ی بد و تشویش خاطر ندارند و این امر سلامتی دین را در بردارد (رسولی محلاتی، ۱۳۰۸). امام باقر (ع) فرمود: در کتاب علی (ع) دیدم که رسول خدا (ص) بالای منبر خویش فرموده: «وَالَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ مَا أُعْطِيَ مُؤْمِنٌ قَطُّ خَيْرَ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ إِلَّا بِحُسْنِ ظَنِّهِ بِاللَّهِ وَ رَجَائِهِ لَهُ وَ حُسْنِ خُلُقِهِ وَ الْكَفِّ عَنِ اغْتِيَابِ الْمُؤْمِنِينَ» سوگند به خدایی که جز او شایسته پرستش نیست، به هیچ مؤمنی هرگز خیر دنیا و آخرت داده نشد، جز به سبب خوش‌بینی‌اش به خدا و امیدواریش به او و حسن خلقش و باز ایستادن از غیبت مؤمن. در حدیثی با چند نقل از امام رضا (ع) می‌خوانیم که فرمود: «وَ أَحْسِنِ الظَّنَّ بِاللَّهِ فَإِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ يَقُولُ: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي الْمُؤْمِنِ بِي، إِنَّ خَيْرًا فَخَيْرًا وَإِنْ شَرًّا فَشَرًّا»؛ «به خداوند حسن‌ظن داشته باشید؛ زیرا خداوند متعال می‌فرماید: من نزد گمان بنده مؤمن خویش هستم اگر گمان او خوب است، رفتار من خوب و اگر بد است، رفتار من هم بد باشد» (مصطفوی، ۱۳۷۷، ۱۱۵). امید همانند خویشاوند نزدیک خود، خوش‌بینی نیرویی شفافبخش دارد زندگی ما را پربار می‌سازد (البته مقصود خوش‌بینی واقع‌گرایانه است، خوش‌بینی ساده لوحانه می‌تواند مصیبت بار باشد). قابل درک است که افراد برخوردار از امید بسیار زیاد، بهتر می‌توانند تحت شرایط سخت، از جمله مشکلات جسمانی اوضاع را تحمل کنند. در تحقیقی بر روی افرادی که در اثر آسیب دیدگی نخاع فلج شده بودند مشخص شد، کسانی که امید بیشتری داشتند، توانستند تحرک جسمانی بیشتری پیدا کنند، اما بیماران دیگری که به آسیبی با شدت مشابه دچار شده بودند و امیدواری کمتری داشتند، به تحرک چندانی دست نیافتند (پارسا، ۱۳۸۰، ۲۴۳). از نظر اسنایدر^۱ (۲۰۰۲)، امید عبارت است از ظرفیت ادراک شده برای تولید مسیرهایی به سمت اهداف مطلوب و انگیزه‌ی ادراک شده برای حرکت در این مسیرها. در حقیقت، در نظریه امید اسنایدر، سه مؤلفه وجود دارد: تفکر هدف (هر چیزی که خود فرد مایل است بدان دست یابد، آن را انجام دهد یا تجربه کند)، تفکر عامل^۲ (یک مؤلفه‌ی انگیزشی برای به حرکت در آوردن فرد، در مسیر راه‌های در نظر گرفته شده برای رسیدن به

1. Snyder
2. Agency

هدف) و تفکر گذرگاه^۱ (توانایی ادراک شده فرد برای شناسایی و ایجاد مسیرهایی به سمت هدف) این سه مؤلفه بر یکدیگر اثر متقابل دارند. تعیین اهداف مهم، منجر به افزایش انگیزه می‌شود و این انگیزه برانگیخته شده، به نوبه خود ممکن است به یافتن گذرگاه کمک کند. برای داشتن تفکر امیدوارانه، باید یاد بگیریم که چگونه با موانع برخورد کنیم. به طور کلی، افراد دارای امید بالا، هنگام برخورد با موانع به دلیل ایجاد راه‌های جانشین و جدید برای رسیدن به هدف یا استفاده از اهداف جانشین، پاسخ‌های هیجانی سازگارتری ارائه می‌دهند (براتی سده، ۱۳۹۳؛ پاشاشریفی و نجفی زند، ۱۳۸۵، ۱۸۱ و علاء‌الدینی، ۱۳۸۲، ۶). امید شامل ادراکات شخص دربارۀ توانایی‌هایش برای تعیین اهداف روشن، تدوین طرح‌هایی برای رسیدن به این اهداف (مسیرهای تفکر)، یافتن و حفظ انرژی و انگیزش مورد نیاز برای رفتن به دنبال آن اهداف و پیگیری آن‌ها (عامل تفکر) است (براتی سده، ۱۳۹۱). برای دستیابی افراد به اهدافشان هم مسیرهای تفکر و هم عاملیت تفکر لازم و ضروری است (اسنایدر و لوپز^۲، ۲۰۰۷). تفکر امیدبخش و هدفمند در نتایج آموزش و درمان مؤثر است (اسنایدر و پترسون^۳، ۲۰۰۰). حتی بدون انجام دادن درمان واقعی و فقط امید صرف به درمان شدن مجموعه‌ای از تغییرهای مثبت ایجاد می‌کند (لاوسون^۴، ۱۹۹۴). روبرت^۵ در تحقیقات جامع خود پیرامون نیازهای اعتقادی انسان‌ها، قرن ۲۱ را قرن معنویت خواند و بهترین راه ایجاد امید را، رابطه با خداوند معرفی کرد (وست^۶، ۱۹۹۱، ۱۷). امروزه باورهای دینی و معنوی افراد به عنوان منبعی تأثیرگذار و قدرتمند برای بهبود و درمان بیماران نا امید نیز در نظر گرفته می‌شوند. علاوه بر این که در بسیاری موارد، مشکل مراجعان با مسائل مذهبی آمیخته شده و بدون مداخله معنوی، درمان کامل نمی‌شود (اعتمادی، ۱۳۹۱، ۱۳۴). امید در قرآن، بر اساس هدف خلقت بشر و در راستای تکامل اوست و اساس آن، ایمان به خداوند سبحان است که به واسطه آن، چنان اطمینان و دل گرمی‌ای در روان آدمی حاصل می‌شود

1. Pathways
2. Lopez
3. Snyder & Peterson
4. Lawson
5. Robert
6. West

(رعد، ۲۸) که در برابر همه ناملايمات زندگي، صبر و مقاومت مي‌کند و نه تنها نااميد نمي‌شود؛ بلکه به اين دليل که خدا را همواره همراه خود مي‌داند، براي رسيدن به آينده‌اي بهتر و سرشار از موفقيت بيشتر تلاش مي‌کند (فاطر، ۲۹). آيه ۲۱۸ سوره بقره نشانه‌ي اميد به رحمت خدا را ايمان به او و مهاجرت در راه او بيان مي‌فرمايد (طيب، ۱۳۷۴، ۴۲۲). اميدواري حضرت يعقوب و انتظار مثبت وي به زنده بودن يوسف، عاقبت وصال محقق شد و چشمانش روشن گشت. امام علي (ع) در خطبه ۱۶۰ نهج البلاغه در اين باره مي‌فرمايد کسي که دل به اميد خدا بسته، اميد او از رفتار و کردارش فهميده مي‌شود (سيدرزي، ۴۰۶، ۱۶۱). اميد به رحمت الهي، يکي از اساسي‌ترين عوامل سعادت انسان است؛ البته اميدي در نظر قرآن مطلوب است که همواره لوازم و ضروريات ديگر هدف باشد؛ يعني انساني بايد اميدوار باشد که پس از در نظر گرفتن مقصد، اسباب و وسايل مورد نياز براي رسيدن به آن مقصد را تهيه کند و در آن حال منتظر رسيدن به هدف باشد. قرآن اميد را عاملی مهم در حرکت و زندگي انسان برمي‌شمرد و آن را عاملی مي‌داند که وي را به سوي کار، يا عملی سوق مي‌دهد (منصوري، ۱۳۹۱). مفهوم اميد در قرآن کریم، در دو محور اعتقادي و رفتاري، قابل بررسي است؛ چون قرآن در بُعد اعتقادي، به تقويت پايه‌هاي معرفتي افراد پرداخته، که مهم‌ترين آن‌ها ايمان و عقیده به توحيد، نبوت و معاد است؛ نياز به اين آموزه‌ها، براي ايجاد اميد و روحیه اميدپروري در آدمي، از آن روست که اگر از نظر شخصيتي نسبت به آينده اميدوار نباشد، به طور طبيعي، رفتاري بيرون از عرف طبيعت انساني از خود بروز مي‌دهد که در جهت دادن جامعه به سمت نااميدي بي‌تأثير نخواهد بود. مهم‌ترين راه کارهاي رفتاري قرآن در حوزه فردي عبارتند از: ذکر، تهجد، نماز، و تلاوت قرآن و در حوزه اجتماعي عبارتند از: انفاق، احسان، عفو و بخشش، امر به معروف و نهی از منکر و وفای به عهد (محققيان و پرچم، ۱۳۸۱، ۱۰۴). قرآن اميدي را که متوجه ارزش‌هاي والای انساني باشد و رنگ الهي به خود گيرد، برترين آرزوها و اميدها دانسته، آن جا که مي‌فرمايد: «الْمَالُ وَالْبَنُونَ زِينَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَالْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَخَيْرٌ أَمَلًا» (كهف، ۴۶).

« مال و فرزندان زينت زندگي دنيايند و ارزش‌هاي پايدار و نيکي‌هاي ماندگار از نظر پاداش نزد پروردگارت، بهتر و اميد بخش‌تر است». در اسلام، اميد و آرزو جاينگاه رفيعي

دارد تا جایی که از آن به عنوان رحمت الهی یاد شده است. پیامبر اسلام (ص) می‌فرمایند: الْأَمَلُ رَحْمَةٌ لِأُمَّتِي وَ لَوْلَا الْأَمَلُ مَا رَضَعَتْ وَالِدَةٌ وَكَلْبًا وَ لَا غَرَسَ شَجَرًا؛ امید و آرزو، رحمت برای امت من است و اگر امید و آرزو نبود، هیچ مادری فرزندش را شیر نمی‌داد و هیچ باغبانی نهالی نمی‌کاشت و در آیه ۲۳ سوره‌ی مبارکه‌ی عنکبوت آمده: نا امیدی از رحمت الهی، کفر است. «وَالَّذِينَ كَفَرُوا بِآيَاتِ اللَّهِ وَ لِقَائِهِ أُولَئِكَ يَسُوءُ مِن رَّحْمَتِي وَ أُولَئِكَ لَهُمْ عَذَابٌ أَلِيمٌ». خداوند به مقدار این آرزوها و امیدها، به افراد با ایمان، اجر و پاداش می‌دهد. امام صادق (ع) می‌فرماید: گاهی بنده‌ی مؤمن تهی دست می‌گوید: خدایا! به من روزی عطا کن تا فلان کار خیر و نیک را به جا آورم؛ اگر خداوند در او صدق نیت بداند، تمام اجر و پاداشی را که در صورت رسیدن به این آرزو و انجام آن کارهای خیر استحقاق پیدا می‌کرد، برای او نوشته می‌شود (مجلسی، ۱۴۰۴ق). اسنایدر، سیمسون، یاباسکو، بوردرز، هیگنز^۱ و همکاران (۱۹۹۶) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که افراد بسیار امیدوار از کسانی که کمتر امید دارند، خود را دوست داشتند و مطلوب‌تر می‌دانند و افکار مثبت بیشتر و منفی کمتری دارند. افزون بر این، افرادی که امید بیشتر دارند، از کم امیدها عزت نفس بیشتری دارند، متکی به خود و پر انرژی‌اند و در تحقق اهدافشان بیشتر اهل مبارزه و ریسک هستند. اسنایدر، ایلاردی، میشل و چیونز^۲ (۲۰۰۰) در مقابل، افرادی که امید کمی دارند، در پیگیری اهدافشان افکار منفی بیشتری دارند و اغلب احساس می‌کنند پیگیری اهدافشان، آنان را خسته و ناتوان کرده. این افراد غالباً حالت و بیانی متواضعانه و افتاده دارند و به ویژه آمادگی دارند ضعف‌های شخصی خود را یادآوری کنند. کوهن^۳ (۱۹۹۰) گروهی را در هتلی اسکان داد و همه جزئیات سلامتی و عواملی مانند شادی و مثبت اندیشی را به دقت بررسی کرد. او دریافت، افراد مثبت در مقایسه با افراد منفی درباره‌ی سلامتی‌شان مثبت‌تر صحبت می‌کنند. همه‌ی افراد این گروه شرایط یکسانی داشتند: کیفیت هوا، رژیم غذایی و فعالیت‌شان تحت کنترل بود. سپس همه آن‌ها به ویروس سرماخوردگی مبتلا شدند. تمام جنبه‌های سلامت اعضای گروه هر روز به دقت بررسی می‌شد. کوهن دریافت در

1. Sympson, ybasco, Borders & Higgins
2. Iardi, Michael & Cheavens
3. Kohan

افرادى كه امتياز بالاترى در احساسات مثبت كسب كرده بودند، احتمال سرما خوردگى كمتر بود. در صورت سرما خوردگى، علايم در اين دسته از افراد كمتر و قابل تحمل تر بود. افراد شادتر علايم كمترى از سرما خوردگى نشان مى دادند و نشانه‌هاى كمترى از بيمارى (ميزان مخاط و غيره) داشتند. در مجموع زمانى كه افراد شاد خود را به عنوان افرادى سالم تر معرفى مى كنند، به وضوح سالم تر هستند (مقدم، ۱۳۹۳، ۲۲). آيزن^۱ (۱۹۸۱) به نقل از خداييارى فرد و غبارى بناب (۱۳۹۱، ۲) در پژوهشى به اين نتيجه رسيد، تجارب مثبتى كه به آثارى مثبت منجر مى شوند، مى توانند تأثيرى بنيادين و ماهوى بر رفتار اجتماعى و روند اندیشه و تفكر فرد بر جاي گذارند و آثار رفتارهاى مثبت، مى تواند بر سازماندهى شناخت‌ها و انعطاف پذير بودن اين سازماندهى مؤثر باشد. شوارتز^۲ (۱۹۸۶) به نقل از خداييارى فرد و همكاران (۱۳۹۱، ۲) در پژوهش‌هاى شناختى، رفتارى نشان مى دهد كه هرگاه بر جنبه‌هاى مثبت افكار بيشتر تأكيد شود، عملکرد گروه، تقريباً يك و نيم برابر زمانى است كه بر جنبه‌هاى منفي افكار گروه تأكيد مى شود. فورستر^۳ (۱۹۹۱) بر اين باور است كه اگر ارزشهاى افراد از خودشان و ذهنيتهى كه نسبت به خود دارند، مثبت باشد از سلامت و سازگارى بيشترى برخوردار خواهند بود. سليگمن^۴ (۱۹۹۰) در پژوهشى نشان داد كه مى توان مهارت‌هاى لازم براى برخوردارى از خوش بينى و مثبت نگري مبتنى بر واقعيت را به كودكان و نوجوانان آموزش داد و آن‌ها را در برابر مسائل و مشكلات، ايمن سازى روانى كرد. عبادى، سودانى، فقيهى و حسين پور (۱۳۸۹) در پژوهشى به بررسى اثربخشى آموزش مثبت نگري با تأكيد بر قرآن بر افزايش اميد به زندگى پرداختند. يافته‌ها نشان داد، آموزش مؤثر بوده و تأثير آن از ثبات لازم برخوردار بوده است. نورى (۱۳۸۸) در پژوهشى به بررسى رابطه بين خوش بينى سرشتى، خوش بينى از ديدگاه اسلام و رضائتمندى از زندگى پرداخت و به رابطه‌ى مثبت و معنى دارى بين متغيرها رسيد. نامدارى (۱۳۹۰) با پژوهشى در مورد دانشجويان نشان داده كه سطح اميد بالاتر با عملکرد بهتر در تحصيلات و ورزش، نتايج مثبت روان‌درمانى و سلامت

-
1. Eisen
 2. Schwartz
 3. Forster
 4. Seligman

جسمانی در ارتباط است طبق این مفهوم سازی، امید هنگامی نیرومند است که هدف های ارزشمندی را در برگیرد و با داشتن موانع چالش برانگیز ولی نه برطرف نشدنی، احتمال دستیابی به آنها در میان مدت وجود داشته باشد. جایی که ما به رسیدن به هدف ها اطمینان داریم، امید غیر ضروری است. جایی که مطمئن هستیم به هدف نخواهیم رسید، در این صورت نا امید می شویم (پاشا شریفی و نجفی زند، ۱۳۸۵، ۱۸۲). محققان دریافته اند امید نقش مقتدرانه و شگفت آوری در زندگی ایفا می کند و در حیطه های گوناگون از موفقیت تحصیلی گرفته تا تحمل مشاغل پرزحمت، مزایایی به همراه می آورد. اسنایدر دریافت افرادی که امید زیادی دارند ویژگی های معین مشترکی دارند که در میان آنها می توان به موارد ذیل اشاره کرد: توانایی برانگیختن خود، احساس کاردانی کافی برای یافتن دستیابی به هدف، قوت قلب دادن به خود زمانی که در تنگنا قرار می گیرند، دارا بودن انعطاف پذیری لازم برای یافتن راه های مختلف جهت دستیابی به اهداف خود یا در صورت عدم موفقیت، تعویض یکی از آنها و دارا بودن این منطق که هر تکلیف دشوار را به قطعات کوچکتری که قابل انجام باشند، تقسیم کنند (پارسا، ۱۳۸۰، ۱۲۹). امید و خوش بینی بیشترین توجه نظری و عملی را به خود اختصاص داده اند (اسنایدر، ۱۹۹۴؛ ۲۰۰۲ و سلیگمن، ۱۹۹۰). به این دلیل که مثبت نگری یک شیوه نوین، در حوزه روان شناسی است؛ قرآن و آموزه های اسلامی از ۱۵ قرن قبل با بهترین شیوه آن را برای سعادت بشر تبیین نموده، این پژوهش به دنبال اثربخشی و ثبات آموزش مثبت اندیشی در افزایش امید با تأکید بر قرآن و آموزه های اسلامی در جامعه مورد پژوهش (کارکنان اداره کل آموزش و پرورش) می باشد.

روش پژوهش

طرح این پژوهش نیمه تجربی از نوع پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری با گروه تجربی و گواه است. متغیر مستقل آموزش گروهی مثبت نگری با تأکید بر قرآن و آموزه های اسلامی به همراه بحث و تبادل نظر با اعضاء گروه و تمرین فعال که فقط در گروه تجربی، اعمال شد و تأثیر آن بر نمرات پس آزمون افراد گروه تجربی نسبت به گروه گواه، مورد مقایسه قرار گرفت و پس از دو ماه برای سنجش ماندگاری آموزشهای داده شده آزمون پیگیری اجرا گردید. جامعه آماری را تمام کارکنان شاغل در اداره کل آموزش و پرورش سیستان و

بلوچستان (تعداد ۳۰۰ نفر بر اساس سیستم حقوق بهار ۱۳۹۳) تشکیل داده و در روش نمونه‌گیری، از کل کارکنانی که در پیش‌آزمون پایین‌ترین نمره را در پرسش‌نامه‌ی امید کسب کرده بودند ۵۰ نفر به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند و به طور تصادفی ساده در دو گروه ۲۵ نفره جایگزین شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه امید استفاده شد. این پرسشنامه توسط اسنایدر، هاریس، اندرسون، هالیران، ایروینگ^۱ و سلیگمن (۱۹۹۱) برای سنجش امید ساخته شده، دارای سیاهه ۱۲ ماده‌ای که به صورت خودسنجی اجرا می‌شود و برای تکمیل آن دو تا پنج دقیقه وقت لازم است. بر روی یک پیوستار چهار گزینه‌ای (کاملاً غلط؛ تا حدی غلط؛ تا حدی درست؛ کاملاً درست) مدرج شده. دامنه نمرات حداقل هشت و حداکثر ۳۲ است. چهار ماده سؤال نشان دهنده‌ی تفکر راهبرد (۱، ۴، ۶، ۸). چهار تا نشان دهنده تفکر عاملیت (۲، ۹، ۱۰، ۱۲). و چهار گزینه انحرافی (۳، ۵، ۷، ۱۱) دارد (بهار، ۱۳۹۰، ۱۲۷). متوسط ضریب روایی^۲ و پایایی^۳ این ابزار برابر ۰/۹۱٪ گزارش شده است. اسنایدر و لویز (۲۰۰۷)، همسانی درونی (سطح آلفا) کل آزمون را در دامنه ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ به دست آورده‌اند (در زیر مقیاس عاملی ۰/۷۱ تا ۰/۷۶ و زیر مقیاس راهبردی ۰/۶۳ تا ۰/۸۰). پایایی آزمون روی چهار گروه نمونه برابر با ۰/۸۴ و پایایی بازآزمایی ده هفته بعد برابر با ۰/۸۰ و در دوره‌های بیشتر از هشت تا ده هفته، از این میزان نیز بالاتر بود (اسنایدر و لویز، ۲۰۰۷). بین این تست با تست شادکامی آکسفورد که روی سی آزمودنی اجرا شد هم بستگی ۰/۹۱ به دست آمد (علیپور و اعراب شیبانی، ۱۳۹۰). نصیری و جوکار (۱۳۷۸) روایی این مقیاس را از طریق تحلیل عاملی به روش مولفه‌های اصلی با چرخش واریماکس^۴ محاسبه کرده‌اند. شاخص KMO در این مقیاس برابر ۰/۸۱ و ضریب کرویت بارتلت^۵ برابر ۶۴۴/۸۱ بوده، که در سطح ۰/۰۰۱ معنی دار است. مقیاس امید با مقیاس‌هایی که فرایند روان‌شناختی مشابهی را می‌سنجند، همبستگی بالایی دارد. به عنوان مثال، نمره‌های مقیاس امید به میزان ۰/۵۰ تا

1. Harris, Anderson, Holleran, Irving & Sigmon
2. Validity
3. Reliability
4. Varimax rotation
5. Kaiser-Meyer-Olkin
6. Bartlett

۰/۶۰ با مقیاس خوش بینی شیبر و کارور^۱ همبستگی دارد. همچنین نمرات این مقیاس با نمرات سیاهه افسردگی بک^۲ همبستگی منفی دارد ۰/۵۱- و ۰/۴۲- (خالدیان و حسین پور، ۲۰۱۲). ضریب آلفای کرونباخ پژوهش حاضر هم ۰/۹۱ محاسبه شد.

روند اجرای پژوهش: پس از انتخاب نمونه و جایگزین کردن آزمودنی‌ها بصورت تصادفی در گروه‌های تجربی و گواه، آموزش مثبت نگری طی هشت جلسه‌ی نود دقیقه‌ای، دو ماهه و به صورت هفته‌ای به گروه تجربی ارائه شد و گروه گواه هیچ آموزشی دریافت نکرد. تنها در مورد آنان پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری اجرا گردید. فرایند کار جلسات آموزشی، با توجه به تأکید بر آیات قرآن و آموزه‌های اسلامی، به این صورت بود که هر جلسه با تلاوت آیاتی از قرآن کریم شروع و فعالیت‌های جلسه‌ی قبل بحث و بررسی شده و مباحث جدید براساس محتوای هر جلسه برگرفته از نظریات روان‌شناسی مثبت نگر و امید با تأکید بر آیات قرآن و روایات معصومین (علیهما السلام) توسط پژوهشگر و یک نفر تسهیل‌گر با بهره‌گیری از فن آوری نوین آموزش داده شد. در پایان با مرور خلاصه‌ای از مطالب جلسه، فعالیت جلسه‌ی بعد تعیین می‌گردید. در انتهای آموزش، پس آزمون از هر دو گروه به عمل آمد. برای بررسی اثربخشی آموزش، آزمون پیگیری دو ماه پس از انجام پس آزمون در مورد دو گروه به عمل آمد تا نتایج، مورد تحلیل آماری قرار گیرد.

جدول ۱. خلاصه‌ی جلسات آموزش مثبت نگری به شیوه گروهی

جلسه	موضوع
اول	معرفی اعضا و طرح دید کلی از مداخله - مقدمه مثبت (تمرین فعال)
دوم	مرور جلسه قبل - پیگیری فعالیت‌های خارج از کارگاه - استفاده از نقاط قوت - (تمرین فعال)
سوم	مرور جلسه قبل - پیگیری فعالیت‌های خارج از کارگاه - شکر (سه مورد خوب) - (تمرین فعال)
چهارم	مرور جلسه قبل - پیگیری فعالیت‌های خارج از کارگاه - قدردانی - (تمرین فعال)
پنجم	مرور جلسه قبل - پیگیری فعالیت‌های خارج از کارگاه - لذت بردن از زندگی - (تمرین فعال)
ششم	مرور جلسه قبل - پیگیری فعالیت‌های خارج از کارگاه - شیوه تعامل با دیگران یا ارتباط سازنده فعال - (تمرین فعال)
هفتم	مرور جلسه قبل - پیگیری فعالیت‌های خارج از کارگاه - قناعت / بخشش - (تمرین فعال)

1. Scheier & Carver
2. The Beck Depression Inventory

هشتم
مرور جلسه قبل - پیگیری فعالیت‌های خارج از کارگاه - خدمات مثبت شغلی با استفاده از نقاط قوت یا توانایی‌های ویژه - (تمرین فعال)

یافته‌های پژوهش

هدف از پژوهش حاضر تعیین اثربخشی آموزشی مثبت‌نگری بر افزایش امید با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی بود و اطلاعات توصیفی نمرات در جدول شماره دو در امید و زیر مقیاس‌های عاملی و راهبردی به تفکیک گروه‌ها ارائه شده است. همان‌طور که از محتوای این جدول مشاهده می‌شود در مرحله‌ی پیش‌آزمون، میانگین‌ها و انحراف استانداردهای امید و زیر مقیاس‌های عاملی و راهبردی در دو گروه یکسان می‌باشند ولی در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، تفاوت زیادی مشاهده می‌شود.

جدول ۲. شاخص‌های آماری نمرات گروه‌ها در امید، زیر مقیاس عاملی و راهبردی به تفکیک مراحل

زیرمقیاس‌ها	مراحل	گروه	تعدیل نشده		تعدیل شده	
			تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
امید	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۵	۲۴/۰۰	۲/۸۴	-
		گواه	۲۵	۲۲/۹۲	۲/۶۶	-
	پس‌آزمون	آزمایش	۲۵	۲۹/۳۶	۱/۴۱	۲۹/۳۹
		گواه	۲۵	۲۳/۰۸	۲/۹۴	۲۳/۰۴
پیگیری	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۵	۳۰/۶۸	۱/۴۰	۳۰/۵۷
		گواه	۲۵	۲۳/۲۸	۲/۴۹	۲۳/۳۸
	پس‌آزمون	آزمایش	۲۵	۱۲/۳۶	۱/۴۱	-
		گواه	۲۵	۱۱/۶۴	۱/۸۲	-
عاملی	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۵	۱۴/۶۸	۰/۹۴	۱۴/۶۸
		گواه	۲۵	۱۱/۸۴	۱/۵۴	۱۱/۸۴
	پس‌آزمون	آزمایش	۲۵	۱۵/۲۰	۱/۰۸	۱۵/۱۶
		گواه	۲۵	۱۱/۵۲	۱/۴۴	۱۱/۵۶
راهبردی	پیش‌آزمون	آزمایش	۲۵	۱۱/۵۶	۲/۰۰	-
		گواه	۲۵	۱۱/۱۲	۱/۸۱	-
	پس‌آزمون	آزمایش	۲۵	۱۴/۶۸	۰/۹۹	۱۴/۷۱
		گواه	۲۵	۱۱/۲۴	۲/۰۰	۱۱/۲۰

۰/۲۱	۱۵/۴۱	۰/۸۷	۱۵/۴۸	۲۵	آزمایش	پیگیری
۰/۲۱	۱۱/۹۰	۱/۴۳	۱۱/۸۴	۲۵	گواه	

با توجه به طرح پژوهش حاضر که از نوع پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری بود، برای تحلیل داده‌ها و به منظور کنترل اثر پیش آزمون و پس آزمون از روش تحلیل کوواریانس چند متغیری^۱ استفاده شد. در این نوع تحلیل باید شرطهای زیر رعایت گردد تا بتوان به نتایج منتج شده اطمینان کرد. یکی از مفروضه‌های آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیری، بررسی همسانی ماتریس‌های واریانس-کوواریانس می‌باشد که بدین منظور از آزمون باکس^۲ استفاده شده است [برای پیش آزمون ($P=0/06 > 0/05$ و $F=3/64$ و $Box's M = 16/98$) و برای پس آزمون ($P=0/11 > 0/05$ و $F=2/18$ و $Box's M = 15/41$) محاسبه شد]. میزان معناداری آزمون باکس از $0/05$ بیشتر است لذا نتیجه گرفته می‌شود که ماتریس واریانس-کوواریانس‌ها همگن می‌باشند.

برای بررسی همگونی واریانس دو گروه در مرحله پس آزمون و پیگیری، از آزمون همگونی واریانس‌های لوین^۳ استفاده شد. آزمون لوین محاسبه شده در مورد هیچ یک از متغیرهای مورد بررسی از لحاظ آماری معنی‌دار نبود [پس آزمون‌ها؛ امید، $P=0/05 > 0/05$ و $F=4/46$ ($F(1,48) = 7/15$ و $P=0/04 > 0/05$)، زیرمقیاس راهبردی ($F(1,48) = 1/47$ و $P=0/27 > 0/05$) و پیگیری‌ها؛ امید، $P=0/06 > 0/05$ و $F(1,48) = 7/48$)، $F(1,48) = 3/23$ و $P=0/49 > 0/05$ ، زیرمقیاس راهبردی $P=0/05 > 0/05$ و $F(1,48) = 7/53$]. بنابراین مفروضه همگونی واریانس‌ها نیز تأیید شد.

مفروضه مهم دیگر تحلیل کوواریانس چند متغیری، همگونی ضرایب رگرسیون است. این مفروضه در ارتباط با مرحله پیگیری و با رعایت پیش فرض‌ها صادق بود [پس آزمون ($P=0/49$ و $F=0/84$ و $Wilks' lambda = 0/92$) و پیگیری ($P=0/1 > 0/05$ و $F=1/83$) و $Wilks' lambda = 0/77$]. همانطور که مشاهده می‌شود آماره‌های چند متغیری مربوطه یعنی لامبدا ویلکس^۴ در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($=0/05$) معنی‌دار نمی‌باشند. بنابراین

1. Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA)
2. Box's Test of Equality of Covariance Matrices
3. Levene's Test for Equality of Variances
4. Wilks' lambda

مفروضه همگنی ضرایب رگرسیون نیز برقرار می‌باشد. با توجه به برقراری مفروضه‌های تحلیل کوواریانس چند متغیری، مجاز به استفاده از این آزمون آماری هستیم.

آماره‌ی چند متغیری مربوطه یعنی لامبدای ویلکس در سطح اطمینان ۹۹ درصد ($\alpha = 0.01$) معنی دار می‌باشد [$F(2, 44) = 45.02$ و $P < 0.001$]. بدین ترتیب فرض صفر آماری رد و مشخص می‌گردد که ترکیب خطی سه متغیر وابسته میزان پس آزمون‌های امید و زیر مقیاس‌های عاملی و راهبردی پس از تعدیل تفاوت‌های سه متغیر هم‌پراش (پیش آزمون‌های امید و زیر مقیاس‌های عاملی و راهبردی) از متغیر مستقل (آموزش مثبت‌نگری) تأثیر پذیرفته است (مرحله پس آزمون). در مرحله‌ی پیگیری نیز فرض صفر آماری رد [$F(2, 44) = 58.32$ و $P < 0.001$] و مشخص می‌گردد که ترکیب خطی سه متغیر وابسته نمرات پیگیری آزمون امید و زیر مقیاس‌های عاملی و راهبردی پس از تعدیل تفاوت‌های سه متغیر هم‌پراش (پیش آزمون امید و زیر مقیاس‌های عاملی و راهبردی) از متغیر مستقل (آموزش مثبت‌نگری) تأثیر پذیرفته‌اند. بنابراین نتیجه می‌گیریم که تحلیل کوواریانس چندمتغیری به طور کلی معنادار است؛ به عبارت دیگر نتایج تحلیل نشان می‌دهد که آموزش مثبت‌نگری بر ترکیب خطی سه متغیر وابسته (پس آزمون و پیگیری امید و زیر مقیاس‌های عاملی و راهبردی) مؤثر بوده است.

با توجه به این که آزمون چند متغیری مذکور معنادار بوده و ترکیب خطی متغیر وابسته از متغیر مستقل (آموزش مثبت‌نگری) اثر پذیرفته است لذا بعد از آن به بررسی این موضوع می‌پردازیم که آیا هر کدام از متغیرهای وابسته، به طور جداگانه از متغیر مستقل اثر پذیرفته است یا خیر. به منظور مقایسه میانگین نمرات پس آزمون امید و زیر مقیاس‌های عاملی و راهبردی بعد از کنترل اثر پیش آزمون در دو گروه از آزمون تجزیه و تحلیل کوواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول سه ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج تجزیه و تحلیل کواریانس برای مقایسه نمرات پس آزمون امید و زیر مقیاس های عاملی و راهبردی در دو گروه

زیر مقیاس ها	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	مجذور اتا
امید	پیش آزمون	۱	۲۵/۱	۶/۸۸	۰/۰۱	۰/۱۳
	گروه	۱	۶۰۸/۶۴	۱۶۶/۹۱	۰/۰۰۱	۰/۷۸
	خطا	۴۷	۳/۶۴	-	-	-
زیر مقیاس عاملی	پیش آزمون	۱	۰/۰۰۲	۰/۰۰۱	۰/۹۷	۰/۰۰۱
	گروه	۱	۹۶/۱۶	۵۷/۳۶	۰/۰۰۱	۰/۵۵
	خطا	۴۷	۱/۶۷	-	-	-
زیر مقیاس راهبردی	پیش آزمون	۱	۴/۴۱	۱/۷۹	۰/۱۸	۰/۰۴
	گروه	۱	۱۴۰/۰۳	۵۶/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۵۵
	خطا	۴۷	۲/۴۶	-	-	-

چنانچه از جدول شماره سه مشاهده می شود بین میانگین نمرات پس آزمون امید بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد $[\eta^2=0/78]$ و $P<0/001$ و $166/91 = F(1,47)$. نمرات پس آزمون زیر مقیاس عاملی بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنی دار دارد $[\eta^2=0/55]$ و $P<0/001$ و $57/36 = F(1,47)$. و بین نمرات پس آزمون زیر مقیاس راهبردی بعد از زدودن اثر پیش آزمون تفاوت معنی داری وجود دارد $[\eta^2=0/55]$ و $P<0/001$ و $56/94 = F(1,47)$. بنابراین میانگین نمرات پس آزمون گروه آزمایش به طور معنی داری در امید پیش از گروه گواه است. به عبارتی می توان گفت که آموزش مثبت نگری به طور معنی داری موجب افزایش امید و زیر مقیاس های عاملی و راهبردی در مرحله پس آزمون شده است. در جدول شماره چهار تجزیه و تحلیل کواریانس به منظور مقایسه نمرات پیگیری امید بعد از کنترل اثر پیش آزمون ارائه شده است.

جدول ۴: نتایج تجزیه و تحلیل کواریانس جهت مقایسه نمرات پیگیری امید در دو گروه

مجدور اتا	سطح معناداری	F	میانگین مجدورات	درجه آزادی	مجموع مجدورات	زیر مقیاس‌ها
۰/۱۲	۰/۰۱	۶/۸۸	۲۵/۰۹	۱	۲۵/۰۹	پیش آزمون
۰/۷۸	۰/۰۰۱	۱۶۶/۹۱	۶۰۸/۶۴	۱	۶۰۸/۶۴	گروه
-	-	-	۳/۶۴	۴۷	۱۷۱/۳۸	خطا
۰/۰۲	۰/۳۴	۰/۹۲	۱/۵۱	۱	۱/۵۱	پیش آزمون
۰/۶۷	۰/۰۰۱	۹۴/۵۲	۱۵۴/۳۱	۱	۱۵۴/۳۱	گروه
-	-	-	۱/۶۳	۴۷	۷۶/۷۲	خطا
۰/۲۰	۰/۰۰۱	۱۱/۸۴	۱۳/۶	۱	۱۳/۶	پیش آزمون
۰/۷۴	۰/۰۰۱	۱۳۲/۷۶	۱۵۲/۵۲	۱	۱۵۲/۵۲	گروه
-	-	-	۱/۱۴	۴۷	۵۳/۹۹	خطا

چنانچه از جدول مشاهده می‌شود بین میانگین نمرات پیگیری امید بعد از حذف اثر پیش آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد [$\eta^2=0/78$ و $P<0/001$ و $F(1,47)=166/91$]. معنی‌داری نمرات پیگیری زیر مقیاس عاملی بعد از حذف اثر پیش آزمون نیز مشهود می‌باشد [$\eta^2=0/67$ و $P<0/001$ و $F(1,47)=94/52$]. و بین نمرات پس آزمون زیر مقیاس راهبردی بعد از زدودن اثر پیش آزمون تفاوت معنی‌داری وجود دارد [$\eta^2=0/74$ و $P<0/001$ و $F(1,47)=132/76$]. بنابراین میانگین نمرات پیگیری گروه آزمایش به طور معنی‌داری در امید بیش از گروه گواه است. به عبارتی می‌توان گفت که آموزش مثبت‌نگری در مرحله‌ی پیگیری ادامه داشته و به طور معنی‌داری موجب افزایش امید و زیر مقیاس‌های عاملی و راهبردی شده است.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری بر افزایش امید با تأکید بر قرآن و آموزه‌های اسلامی انجام شد. یافته‌ها نشان داد که آموزش گروهی مثبت‌نگری در

گروه تجربی نسبت به گواه، باعث افزایش متغیر امید و زیر مقیاسهای عاملی و راهبردی شده است. این نتایج در مرحله‌ی پیگیری نیز ثبات داشته و مورد تأیید قرار گرفت. نتیجه‌ی به دست آمده از اثر بخش بودن این نوع مداخله، با نتایج تحقیقات هو، چیونگ و چیونگ^۱ (۲۰۰۰) بر دانشجویان دانشگاه چینی شاتین؛ وانگ و لیم^۲ (۲۰۰۹) بر دانش‌آموزان دبیرستانی در سنگاپور؛ آلبرتو و جوینر^۳ (۲۰۰۸) بر بیماران مزمن انسداد ریوی؛ لی، کهن، ادگار، آندریا و گوگان^۴ (۲۰۰۶)؛ کاتریت^۵ (۲۰۰۱)؛ تراسی (۲۰۰۱) به نقل از عبادی و همکاران (۱۳۷۹، ۷۳) بر زنان آلوده به ویروس ایدز؛ سپیگل، بلوم و گوتھی^۶ (۱۹۹۷)؛ موحد (۱۳۸۲) بر دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز؛ اسدالهی (۱۳۸۶)؛ خدایاری فرد و همکاران (۱۳۸۶) بر زندانیان رجایی شهر اصفهان؛ نامداری، مولوی، ملک پور، و کلانتری (۱۳۸۸) بر توانمندی‌های رفتاری مراجعین مبتلا به افسرده خویی؛ عبادی و همکاران (۱۳۸۹) بر زنان مطلقه شهر اهواز، همسو بوده است. اما پژوهش مستقیمی در این زمینه که خلاف یا نا همسو بودن نتیجه‌ی به دست آمده را نشان دهد یافت نشد. آیات قرآن بارها انسان را به امید تشویق کرده‌اند (یونس، ۵۷) و با تفکر در قصه‌های قرآنی دمیدن روح امید در دل اهل ایمان متجلی است (هود، ۱۲۰). ایمان تصور مثبت و امید حضرت ابراهیم به خدا و الطاف او حتی در دنیای واقعی هم نمود پیدا می‌کند و آتش برایش سرد و گلستان می‌شود (انبیاء، ۶۹). حضرت ایوب بعد از آزمایش‌های سخت و رهایی از امراض، جوان می‌شود (انبیاء، ۸۳-۸۴). آرامش پیامبر اسلام در غار ثور امید به تحقق وعده‌ی الهی (۴۰، توبه) و تحقق فرج مهدی موعود (نور، ۵۵ و قصص، ۵) در همه‌ی ادیان و حیاتی نمونه‌ای از مثبت نگری و امید قرآنی است. آموزش مثبت نگری با تأکید بر آیات قرآن و آموزه‌های اسلامی به کارکنان کمک می‌کند تا از طریق اندیشیدن در معانی و مضامین آیات و روایات، علاوه بر تقویت خوش‌بینی به الطاف پروردگار و توکل به او، با شناسایی نقاط قوت و توانمندی‌های خویش، بتوانند امیدواری بیشتری کسب نمایند و بر این

-
1. Ho, Cheung & Cheung
 2. Wong, Lim
 3. Alberto, Joyner
 4. Lee, Edgar, Andrea & Gagnon
 5. Cathrine
 6. Spiegel, Bloom & Gotthehi

اساس، چشم انداز خوش بینانه‌تری از آینده‌ی خود داشته باشند. دیدن آینده‌ای روشن می‌تواند قدرت تحمل مشکلات را افزایش داده و تلاش‌ها را برای دستیابی به اهداف، مضاعف نماید. برای رسیدن به مثبت‌نگری، تکیه‌گاه و زمینه‌ی فکری لازم است که چیزی جز ایمان به خدا و دین باوری نیست. کسی که به خدا و روز جزا اعتقاد داشته باشد زندگی او معنا پیدا می‌کند. شیوه‌ی مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن به گونه‌ای است که سبب می‌شود، فرد وضعیت خود را با برداشت‌های شخصی مثبت‌تر تشریح کند. افراد خوش بین انتظار کمک و دستگیری در شرایط سخت از خدا و از روش‌های مقابله ذهنی مثل دعا و امید استفاده می‌کنند و رخدادها را در ارتباط با خدا مثبت ارزیابی می‌نمایند و به خواست خدایا می‌دهند، چون به آینده امیدوارند (خدایاری فرد و همکاران، ۱۳۹۱، ۸). تایلر، کیمنی، رید، بوور و گرنیوالد^۱ (۲۰۰۰) معتقدند اگر ادراکات عادی انسان با یک مفهوم مثبت از خود و یک دیدگاه خوش‌بینانه، حتی کاذب در مورد آینده همراه شود، نه تنها در اداره‌ی جزر و مد زندگی، بلکه در کنار آمدن با حوادث استرس‌زا و تهدیدکننده‌ی زندگی، مانند مرگ به افراد کمک می‌کند. سلیگمن (۱۹۹۸) معتقد است، آموختن این که پس از هر شکست، چگونه مسیر افکار خود را به سمت خوش‌بینی سوق دهیم، مهارتی دائمی به ما می‌دهد تا بتوانیم بر افسردگی و ناامیدی غلبه نماییم و از سلامت بیشتری برخوردار باشیم. سطح خوش‌بینی عمیقاً می‌تواند اتفاقی را که می‌خواهد رخ نماید، تغییر دهد و به فرد کمک نموده تا به اهداف از پیش تعیین شده خود برسد. در پژوهشی پیترسن (۲۰۰۰) بیان نمود، خوش‌بینی با خلق مثبت و اخلاق خوب رابطه دارد و با پشتکار، شهرت عمومی، موفقیت تحصیلی، ورزشی، شغلی، سیاسی و خانوادگی، سلامت و حتی طول عمر رابطه‌ی مثبت نشان داده است. افراد دارای امید بالا، موانع را به عنوان چالش تعبیر می‌کنند و راههای دیگری پیدا می‌کنند (اسنایدر و همکاران، ۲۰۰۷) و همچون افراد خوشبین، انتظارهای مثبتی دارند و قادرند افکار راهبردی را برای رسیدن به هدف‌ها ایجاد کنند (اسنایدر، ۲۰۰۰). به عقیده‌ی او هر دو بعد امید (عاملی و راهبردی) از طریق رفتارهای هدفمند در تشکیل و تعیین میزان امید ضروری است، بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که بین این نوع آموزش با امید عاملی و راهبردی نیز رابطه معنی‌دار وجود

1. Taylor, Kemeny, Reed, Bower & Grenuenewald

داشته باشد. بر اساس نظر اسنایدر (۱۹۹۴)، امید یک انتظار مثبت برای دستیابی به اهداف است. او امید عاملی را نه تنها به عنوان انرژی روانی متمرکز بر هدف، بلکه به عنوان احساس مصمم بودن در دستیابی به هدف تعریف کرده است. این نوع انگیزه متمرکز بر هدف در جملاتی چون "من می‌توانم این کار را انجام دهم"، "من به آن خواهم رسید" یا "رها نخواهم کرد" نمایان می‌شود. افراد دارای امید راهبردی بالا، به منظور مقابله با موانع احتمالی، چندین گذرگاه را در نظر می‌گیرند، در مقابل افراد با امید راهبردی پایین، احتمال پیدا کردن راه حلی ممکن برای رسیدن به اهدافشان را ندارند (اسنایدر، ۱۹۹۴). بزرگسالان کنجکاوی و پذیرش بیشتری درباره اطلاعات و دانسته‌های نو دارند (میکولینسر، ۱۹۹۷). وقتی افراد در حالت هیجانی مثبت باشند نسبت به زمانی که در حالت هیجانی خنثی یا منفی قرار دارند با سرعت بیشتری یاد می‌گیرند و عملکرد فکری (ذهنی) آن‌ها پیشرفت کرده، بهبود می‌یابد (برایان^۲ و برایان^۱، ۱۹۹۱). در تمامی جلسات هشتگانه‌ی آموزش مثبت نگری سعی شد فضای کارگاه شاد و مفرح باشد و همانطور که از موضوع هر جلسه مشخص می‌شود اطلاعاتی ارائه شد که برای شرکت کنندگان نو و بدیع باشد. با توجه به یافته‌های حاصل از انجام این پژوهش، پیشنهاد می‌شود که: ۱- اثربخشی آموزش مثبت نگری در جوامع دیگر مثل افراد بازنشسته، دبیران و آموزگاران مقاطع مختلف تحصیلی مورد بررسی و پژوهش قرار گیرد. ۲- یافته‌های نوید بخش پژوهش مبنی بر تأثیر و ثبات ۷۸٪ آموزش بر امید کارکنان، لذا این آموزش، به تمامی کارکنان اداره کل و ادارات شهرستانها و نواحی استان ارائه گردد. چون ارتقاء امید در راستای تکامل انسان است و تکامل انسان در قرآن، به سوی خلیفه‌الله و مظهر تجلی اسمای الهی است. وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً (بقره، ۳۰).

منابع

قرآن کریم

- اسدالهی، حسین. (۱۳۸۶). بررسی تأثیر درمان‌های شناختی، با تکیه بر درمان عقلانی-عاطفی ایس و خوش‌بینی سلیگمن، بر کاهش ناامیدی و افسردگی دانش‌آموزان دبیرستان‌های دخترانه تهران. *نشریه علمی پژوهشی دانشگاه شاهد*، ۳: ۸۹-۹۷.
- اعتمادی، عذرا. (۱۳۸۷). ایمان و معنویت در مشاوره و روان‌درمانی. *نشریه تازه‌های روان‌درمانی*، ۱۳۶: ۳۵-۱۳۴.
- بهاری، فرشاد. (۱۳۹۰). *مبانی امید و امید درمانی (راهنمای امید آفرینی)*. تهران: نشر دانژه.
- تمیمی‌آمدی، عبدالواحد. (۵۴۰ ق). *غررالحکم و دررالکلم*. ترجمه: سید هاشم رسولی محلاتی. (۱۳۰۸). چاپ اول، تهران: نشر دفتر فرهنگ.
- خدایاری‌فرد، محمد و غباری بناب، باقر. (۱۳۹۱). *ساخت و بررسی ویژگیهای روان‌سنجی مقیاس مثبت‌نگری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران*.
- خدایاری‌فرد، محمد، سهرابی، فرامرز، شکوهی یکتا، محسن، غباری بناب، باقر، به پژوه، احمد، فقیهی، علی نقی، اکبری زردخانه، سعید و عابدینی، یاسمین. (۱۳۸۶). *روان‌درمانگری و توان‌بخشی زندانیان و بررسی اثربخشی آن در زندان رجایی شهر*. *مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران*، سال دوازدهم: ۲۳-۴۵.
- سلیگمن، مارتین. (۱۹۹۸). *خوش‌بینی آموخته شده*. ترجمه قربانعلی خدایی، (۱۳۸۶). تهران: نشر چنار.
- سیدرضی، محمد. (۴۰۶). *نهج البلاغه*. ترجمه سیدجعفر شهیدی، (۱۳۶۸). چاپ هشتم، تهران: علمی فرهنگی.
- طیب، عبدالحسین. (۱۳۷۴). *اطیب البیان فی تفسیر القرآن*، چاپ دوم. تهران: انتشارات اسلام.
- علاء‌الدینی، زهره. (۱۳۸۲). *بررسی امید درمانی گروهی بر میزان افسردگی دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان*. پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، دانشگاه اصفهان: ۹-۶.

- علیپور، احمد، و اعراب شیبانی، خدیجه. (۱۳۹۰). رابطه امیدواری و شادکامی با رضایت شغلی معلمان. فصلنامه پژوهش‌های نوین روان‌شناختی، ۲۲: ۵۸-۵۶.
- عبادی، ندا، سودانی، منصور، فقیهی، علینقی و حسین پور، محمد. (۱۳۷۹). بررسی اثربخشی آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر آیات قرآن بر افزایش امید به زندگی زنان مطلقه شهر اهواز. یافته‌های نو در روان‌شناسی، ۸۴-۷۲.
- قرائتی، محسن. (۱۳۸۳). تفسیر نور. چاپ دوم، تهران: انتشارات مرکز فرهنگی درس‌هایی از قرآن.
- کار، آلان. (۱۹۵۷). روان‌شناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان، ترجمه حسن پاشاشریفی و جعفر نجفی‌زند، (۱۳۸۵). چاپ سوم، تهران: انتشارات سخن.
- کاوایانی، محمد، و پناهی، علی احمد. (۱۳۹۳). مفاهیم روان‌شناختی در قرآن. چاپ اول، قم: پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- کریمی نوری، رضا. (۱۳۷۷). روان‌شناسی تربیتی. تهران: چاپ و نشر کتاب‌های درسی ایران.
- کلینی، محمد یعقوب. (۳۲۹ ق). اصول کافی. ترجمه سید جواد مصطفوی، (۱۳۷۷). چاپ دوم، تهران: انتشارات گلگشت.
- کویلیام، سوزان. (۲۰۰۳). مثبت‌اندیشی و مثبت‌گرایی. ترجمه فریده براتی سده و افسانه صادقی، (۱۳۸۶). تهران: انتشارات رشد.
- گلمن، دانیل. (۱۹۹۵). هوش هیجانی. ترجمه نسرین پارسا، (۱۳۸۰). چاپ اول، تهران: انتشارات رشد.
- لیمن، آوریل. و مک‌ماهین، گلا دیانا. (۱۹۵۲). روان‌شناسی مثبت. ترجمه فریبا مقدم، (۱۳۹۳). چاپ دوم، تهران: انتشارات آوند دانش.
- مکارم شیرازی، ناصر. (۱۳۸۸). قرآن حکیم و شرح آیات منتخب. محقق، محمد فقیهی رضایی، چاپ اول، قم: انتشارات اسوه.
- مگیار، جینیا. و مویی، ال. (۲۰۰۹). فنون روان‌شناسی مثبت‌گرا. ترجمه فریده براتی سده، (۱۳۹۱). چاپ اول، تهران: انتشارات رشد.

- مجلسی، محمدباقر. (۱۴۰۴ق). *بحارُ الانوارِ الجامعهی لِذُرْرِ اخبارِ ائمهی الاطهار(ع)*. المکتبه الاسلامیه، ترجمه محمدی، جلد ۳، قم: نشرافق.
- محققیان، زهرا و پرچم، اعظم. (۱۳۹۰). بررسی تطبیقی راه کارهای ایجاد و افزایش امید از دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر و قرآن کریم. نشریه معرفت، شماره ۱۶۴، صفحات ۹۹-۱۱۳.
- موحد، احمد. (۱۳۸۲). بررسی رابطه‌ی علی بین نگرش‌های مذهبی، خوش‌بینی، سلامت روانی و سلامت جسمانی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید چمران اهواز.
- منصوری، خلیل. (۱۳۹۱). آثار و کارکرد امید در زندگی انسان. سایت مرکز فرهنگ و معارف قرآن، پژوهشگاه علوم و فرهنگ اسلامی، قم: تاریخ به روز رسانی <http://www.maarefquran.com>. ۱۳۹۳/۱۱/۲۷
- نامداری، کورش. مولوی، حسین. ملک‌پور، مختار و کلاتری، مهرداد. (۱۳۹۰). تاثیر آموزش ارتقاء امید بر توانمندی‌های رفتاری مراجعین مبتلا به افسرده خوئی. *مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد*، دوره ۱۳، ۲: ۶۰-۵۲.
- نصیری، حبیب‌اله و جوکار، بهرام. (۱۳۸۷). معناداری زندگی، امید، رضایت از زندگی و سلامت روان در زنان. *پژوهش زنان*، ۶: ۱۷۶-۱۷۵.
- نوری، نجیب‌الله و سقای بی‌ریا، ناصر. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین خوش‌بینی سرشتی و خوش‌بینی از دیدگاه اسلام با رضایت مندی از زندگی. *روان‌شناسی و دین*، ۷: ۶۷-۲۹.
- وست، ویلیام. (۱۹۹۱). *روان‌درمانی و معنویت*. ترجمه شهریار شهیدی و سلطانعلی شیرافکن، (۱۳۸۷). ویرایش اول، چاپ دوم، تهران: انتشارات رشد.

- Alberto, J. & Joyner, B. (2008). Hope, optimism, and self-care among Better Breathers Support Group members with chronic obstructive pulmonary disease. *Applied Nursing Research*, V.21, I.4, p.212-217.
- Bryan T, Bryan, j. (1991). *Positive mood and math performance*. j Learn Disabil.
- Cathrine, C. L. et al. (2001). Supportive expressive group therapy and distress in patient with metastatic breast cancer. *Journal of Medical psychology*, vol. 122, No.1, pp.52-57.

- Forster, J. R. (1991). Facilitating positive changes. *International Journal of personal construct psychology*, vol. (pp. 281-292).
- Ho, M. Y; Cheung, F. M & Cheung, S. F. (2000). *The role of meaning in life and optimism in promoting well-being*. The Chinese University of Hong Kong: Shatin, University of Macau, China.
- Lawson, D. (1994). Identifying pretreatment change. *Journal of Counseling & Development*, 72; 244-248
- Lee, V. Cohen, S. R. Edgar, L. Andrea M. L. & Gagnon A. J. (2006). Meaning-making intervention during breast or colorectal cancer treatment improves self-esteem, optimism, and self-efficacy. *Social Science & Medicine*, Vol. 62, Is. 12, Pages 3133-3145.
- Mikulincer, M. (1997). adult attachment style and information processing: individual differences in curiosity and cognitive closure. *Journal of personality and social psychology*, 72:1217-1230.
- Peterson, C. (Values in Action VIA) *classification of strength* <http://www.positivepsychology.org/taxonomy.htm>.
- Seligman M.E.P. (1990). *Learned optimism*. New York: Simon & Schuster. p: 117-35.
- Snyder, CR. (2002). Hope theory: rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*; 13(4): 249-75.
- Snyder, C. R; sympson, Sc; ybaco, fc; Borders, Tf; Babyak MA & Higgins RL. (1996). evelopment and validation of the state hope scale . *Journal of personality and social psychology*; 70:321-335.
- Snyder CR, Harris C, Anderson JR, Holleran SA, Irving LM, Sigmon ST, et al. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*; 60(4): 570-85.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (2007). *Positive psychology: the scientific and practical explorations of human strengths*. New York, Sage publication Inc.
- Snyder, C.R & Peterson, C. (2000). *Handbook of hope: theory, measures & applications*. San Diego: Academic Press.
- Snyder, C. R; Ilardi, S; Mechael, ST& cheavens J. (2000). *Hope Itheory: updating a common process for psychological change*. In: Snyder, C. R, Ingram RE, eds. *Handbook of psychological change: psycholherapy processes and practices for lthe 21 st century*. new York: john wiley and sons,128-153.
- Spiegel, D. Bloom, J. R. & Gotthehi, E. (1997). Family environment as of predictor of adjustment to metastatic breast carcinoma. *Journal of psychology*, 103, 102-105.
- Khaledian, M. & hasanpour, S. (2012). A Survey on the Comparison of Mental Health and Life Expectancy in Employed and Unemployed People. *International Journal of Applied Psychology*. 2 (6): 137 ° 141.

- Taylor, S. Kemeny, M. Reed, G. Bower, J. & Gruenewald, T. (2000). Psychological resources, Positive illusions and health. *American Psychologists*, 55: 99-109.
- Wong, S. & Lim, T. (2006). Hope versus optimism in Singaporean adolescent: Contribution to depression and life satisfaction. *Psychological Studies Academic Group*, National Institute of Education, Nan Yang Technological University, 1 Nan Yang Walk, Singapore 637616, Republic of Singapore.

