

رابطه بین جهت گیری مذهبی و امیدواری با چشم انداز زمان در دبیرستان های دخترانه منطقه ۴ تهران

سامره غفاریان^۱

^۱ دانشجوی دکترای رشته مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکزی

چکیده

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه بین جهت گیری مذهبی و امیدواری با چشم انداز زمان انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر دبیرستان های منطقه ۴ آموزش و پرورش شهر تهران در سال تحصیلی ۹۷-۹۶ به تعداد ۴۲۰ نفر می باشند. نمونه پژوهش شامل ۲۰۰ نفر است که به روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه جهت گیری مذهبی احسان بهرامی، پرسشنامه امید میلو چشم انداز زمان زیمربرده است. داده های به دست آمده با استفاده از روش آماری همبستگی پیرسون و با نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج به دست آمده بیانگر وجود تفاوت معنادار ($P < 0/01$) است. نتایج تحلیل فرضیه ها بیانگر آن است که بین جهت گیری مذهبی درونی و امیدواری و نیز بین جهت گیری مذهبی با چشم انداز زمان در دانش آموزان و همچنین بین امیدواری با چشم انداز زمان در دانش آموزان رابطه معناداری وجود دارد. ولی بین جهت گیری مذهبی بیرونی و امیدواری با چشم انداز زمان تفاوت معناداری وجود ندارد. در نتیجه بین جهت گیری مذهبی درونی و امیدواری با چشم انداز زمان رابطه معنادار وجود دارد.

واژه های کلیدی: جهت گیری مذهبی، امیدواری، چشم انداز زمان، دختران دبیرستان های منطقه ۴

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

۱-مقدمه:

جهت گیری مذهبی روی آورد کلی است که شخص از مذهب اتخاذ کرده است. فرد در ارتباط با موجودی متعالی مجموعه ای از اعتقادات، اعمال و تشریفات خاصی را در زندگی خود دارد. (گل پرور، ۱۳۹۱) آلپورت^۱ (۱۹۶۱) مذهب را یکی از عوامل بالقوه مهم و یک نیروی عظیم کمک کننده برای سلامت روان می داند. او بر همین اساس جهت گیری مذهبی^۲ را عنوان می کند. از نظر آلپورت افراد مذهبی دو نوع جهت گیری مذهبی درونی^۳ و بیرونی^۴ دارند. آلپورت، جهت گیری مذهبی درونی را چنین توضیح می دهد که منشاء انگیزه اصلی اینگونه اشخاص اعتقادات آنها به صورت انتزاعی از مذهب است، نیازهای دیگر این افراد که در درجه دوم اهمیت است، عقاید و مذهب آنها را تحت تاثیر قرار نمی دهد. اینها برآورده شدن این نیازها را هم در ضمن اعتقادات مذهبی ممکن می دانند. آلپورت، جهت گیری مذهبی درونی را چنین توضیح می دهد که منشاء انگیزه اصلی اینگونه اشخاص اعتقادات آنها به صورت انتزاعی از مذهب است، نیازهای دیگر این افراد که در درجه دوم اهمیت است، عقاید و مذهب آنها را تحت تاثیر قرار نمی دهد. اینها برآورده شدن این نیازها را هم در ضمن اعتقادات مذهبی ممکن می دانند. آلپورت این فرضیه را مطرح می کند که افراد دارای جهت گیری مذهبی درونی در مقایسه با افرادی که جهت گیری مذهبی بیرونی دارند دارای سلامت روانی بیشتری هستند و تنیدگی کمتری را تجربه می کنند. بررسی متغیرهای سلامت روان فرض آلپورت را تایید کرده اند (کیانی، ۱۳۹۳).

۲- بیان مساله:

مذهب وجهت گیری دینی یکی از عوامل تاثیرگذار بر شناخت و رفتار می باشد. بسیاری از جنبه های مذهب بر امید، خوش بینی، همدلی، پیوندجویی، عفو و بخشش تاکید کرده و پیوسته از تجاوز و رفتارهای ضد اجتماعی مانند فساد، خودفروشی و دزدی نهی کرده است. دین الهی به حقیقت انسان و نیازهای او توجه دارد. از این رو برنامه همه جانبه ای را برای زندگی وی ارائه میدهد. پایبندی به ارزشها و آموزه های دینی که مبتنی بر ویژگیها و نیازهای فطری انسان است، تامین کننده آرامش، سلامت روان، بهزیستی و شادکامی دینداران خواهد بود. مساله ی دیگری که از دید پژوهشگر بسیار مهم می آید جهت گیری افراد از لحاظ

^۱ Allport^۲ -Religious Orientation^۳ -Intrinsic^۴ -Extrinsic

زمانی می باشد. در پژوهش های اولیه زیمباردو^۵ و بوید^۶ (۱۹۹۹) جهت گیری وابسته به گذشته، حال و آینده را بررسی کردند. این جهت گیری ها مفهوم چشم انداز زمان را از آن خود کرد، که این چشم اندازها شامل آینده، آینده متعالی، حال لذت جویانه، گذشته ی مثبت و گذشته ی منفی در حالیکه افراد در موقعیت های مختلف با این شش حالت چشم انداز زمان خود را تطبیق می دهند، بین آنها همچنین حالت های متفاوتی از برخورد با این شش چشم انداز دیده می شود. افراد در زمینه ی آینده معمولا به این صورت عمل می کنند که چه چیزی فراتر است برایش پیش آید و برای به دست آوردن هدف های آینده شان احساس هدفمندی می کنند. در حال قدری افراد به زمان حال به صورت زمانی که تغییر ناپذیر است نگاه می کنند و خود را تسلیم قضا و قدر خود می کنند، و آنها در حالت لذت گرایانه، در زمان حال زندگی می کنند و تنها به استفاده کردن از فرصت های به دست آمده فکر می کنند و اینگونه چگونگی از آنها برای لذت بردن از زندگی استفاده کنند، و گذشته ی مثبت به این معناست که گذشته اصولا مفهوم نوستالژیک دارد و در رفتار و افکار زمان حال بسیار تاثیرگذار است، و بالاخره گذشته منفی نیز نگاه محزون و غمگینی نسبت به گذشته دارد و این غمگینی باعث تاثیر گذاشتن بر زمان حال نیز می شود و آن را هم تحت شعاع قرار می دهد (کورتیس، دانکل، جنیفر و بر، ۲۰۱۰). هر یک از ما به دنبال آرامش و امیدواری در زندگی هستیم و به بیان دیگر امید به انسان نشاط و چالاکی می بخشد. اما در عصر حاضر با صنعتی شدن جوامع یکی از مشخصه هایی که در رفتار عموم مردم، مخصوصاً دانش آموزان وجود دارد، مساله ضعیف بودن امید نسبت به زندگی و آینده است. لذا از جمله موضوعات اساسی و مهمی که یادآوری آن به افراد مخصوصاً دانش آموزان بسیار ضرورت دارد، موضوع (امید) و امیدوار بودن به زندگی، حیات و فردای روشن است. در زمینه امیدواری می توان افزود که انسان در گذر زمان و گذران زندگی با انواع حادثه ها و پیشامدها روبه رو می شود و به بسیاری از خواسته ها و آرزوهایش دست نمی یابد و طبعا همواره چرخش جهان به دلخواه او نیست. در چنین شرایطی داشتن اعتقادات مذهبی و تکیه به خداوندی تواند با ایجاد روحیه مثبت اندیشی و امید به آینده فرد را به زندگی علاقمند سازد و به فرد کمک کند تا تصور منفی از خود و اهداف ارزیابی مثبت آگاهی فرد از میزان توانایی ها خود و نداشتن دیدگاه جبری به فرد کمک می کند تا قادر به تغییر سرنوشت خود باشد. نوجوانان و جوانان چرخ فعالیت های اجتماعی، اقتصادی و سیاسی یک جامعه را به گردش در می آورند اجتماع را دچار تحول می سازند و می توانند آن را به اوج و سربلندی و موفقیت برسانند و یا به انحطاط و نابودی بکشانند. بنابراین روشن است که توجه به

^۵-Zimbardo

^۶-Boyd

مسائل این قشر از جامعه و تلاش در راه حل مشکلات آنان از اهمیت ویژه ای برخوردار است (شریفی و همکاران، ۱۳۹۰). بر این اساس بهداشت و سلامتی روانی، جسمانی، هیجانی و معنوی مفهومی وسیع و تحت تاثیر میزان آگاهی و طرز تلقی جوامع است، به عنوان نیازهای اجتماعی این گروه از افراد جامعه تلقی می شود چرا که عملکرد مطلوب یک جامعه مستلزم برخورداری از افراد سالم است (موحد ابطی، ۱۳۸۷). یکی از عوامل مرتبط که می تواند بر سلامت معنوی تاثیر گذار باشد، اعتقادات و باورهای مذهبی و دینی است که بر این اساس طی سال های اخیر روند پژوهش در مورد مذهب و ابعاد سلامت پیشرفت فزاینده ای پیدا کرده است (منصورنژاد و همکاران، ۱۳۸۹). تحقیقات افرادی همچون (مسی و نووال، ۲۰۱۰) نشان می دهد دین و اعتقادات مذهبی که از عوامل تاثیر گذار در سلامت است، چهره جهان را در نظر فرد دگرگون می سازد و طرز تلقی او از خود، خلقت و رویدادهای پیرامون تغییر می دهد. یکی دیگر از عواملی که می تواند پیش بینی کننده مناسبی برای سلامت معنوی افراد مخصوصا در دنیای کنونی باشد امید به زندگی مطلوب است. امید به ما انعطاف پذیری، نشاط و توانایی خلاصی از ضرباتی را که زندگی بر ما تحمیل می کند را داده و باعث افزایش رضایت از زندگی می شود (پرچیت، ۱۳۸۴: ۱۱). از سوی دیگر امید یکی از مقوله های مهم در اسلام است. چنانچه خداوند همواره انسان را به امیدواری و خوش بین بودن به نظام زندگی دعوت کرده و آینده روشنی را برای او ترسیم می نماید و برعکس ناامیدی و یاس را بسیار قبیح و زشت شمرده و آن را دومین گناه کبیره قلمداد می کند (عرب نو کندی، ۱۳۸۲: ۳۷). با توجه به این مطالب امیدواری می تواند احساس سلامتی را در ابعاد مختلف در انسان پیروانند و یاس و ترس را دور گرداند (نقل از مجلسی، ۱۴۰۴: ۱۴۰۴). امید نیرویی هیجانی است که تخیل را به سمت موارد مثبت هدایت می کند، و به انسان ها انرژی می دهد و آنها را مجهز می کند تا برای کار و فعالیت آماده شوند. امید، به ما انعطاف پذیری، نشاط و توانایی خلاصی از ضرباتی می دهد که زندگی به ما تحمیل می کند و باعث افزایش رضایت از زندگی می شود (پارکر^۷ و همکاران، ۲۰۰۳). چشم انداز زمان منعکس کننده نقشی است که در زمان در زندگی فرد ایفا می کند. این مفهوم نگرش ها و افکار فرد را به زمان پیوند می دهد. چشم انداز زمان نه تنها صفت های شخصیت، قضاوت ها و سبک های حل مساله فرد را توصیف می کند بلکه نقش مهمی در رفتار انگیزش و هدف محوری افراد دارد (سیو و همکاران، ۲۰۱۴). با توجه به نیاز جامعه امروز ما در کلیه زمینه های آموزشی و ادارات آموزشگاه های عالی و رسانه ها لازم است برنامه هایی اجرا گردد که جهت گیری درونی مذهبی را در افراد را تقویت نمایند. اگر جامعه ای به معنای واقعی بتواند از بدو آموزش اولیه به انسان ها این را بیاموزد که مذهب درونی باعث آرامش

^۷-Parker

روح و روان و امیدواری به آینده خواهد شد برای همین سرمایه گذاری روی این اصل می نماید. هدف اصلی پژوهش حاضر، تعیین رابطه جهت گیری مذهبی و امیدواری با چشم انداز زمان در دانش آموزان است.

۳- اهداف پژوهش:

هدف اصلی:

تعیین رابطه جهت گیری مذهبی و امیدواری با چشم انداز زمان در دانش آموزان دختر دبیرستانهای منطقه ۴ شهرتهران.

اهداف فرعی:

۱. تعیین رابطه جهت گیری مذهبی درونی با امیدواری در دانش آموزان دختر دبیرستانهای منطقه ۴ شهرتهران
۲. تعیین رابطه جهت گیری مذهبی درونی با چشم انداز زمان در دانش آموزان دختر دبیرستانهای منطقه ۴ شهرتهران
۳. تعیین رابطه جهت گیری مذهبی بیرونی با امیدواری در دانش آموزان دختر دبیرستانهای منطقه ۴ شهرتهران
۴. تعیین رابطه جهت گیری مذهبی بیرونی با چشم انداز زمان در دانش آموزان دختر دبیرستانهای منطقه ۴ شهرتهران
۵. تعیین رابطه امیدواری با چشم انداز زمان در دانش آموزان دختر دبیرستانهای منطقه ۴ شهرتهران

۴- اهمیت و ضرورت تحقیق:

نوجوانان و جوانان چرخ فعالیتهای اجتماعی، اقتصادی و سیاسی یک جامعه را به گردش در می آورند اجتماع را دچار تحول می سازند و می توانند آن را به اوج و سربلندی و موفقیت برسانند و یا به انحطاط و نابودی بکشانند. بنابراین روشن است که توجه به مسایل این قشر از جامعه و تلاش در راه حل مشکلات آنان از اهمیت ویژه ای برخوردار است (شریفی و همکاران، ۱۳۸۸). بر این اساس بهداشت و سلامتی روانی، جسمانی، هیجانی و معنوی مفهومی وسیع و تحت تاثیر میزان آگاهی و طرز تلقی جوامع است، به عنوان نیازهای اجتماعی این گروه از افراد جامعه تلقی می شود چرا که عملکرد مطلوب یک جامعه مستلزم برخورداری از افراد سالم است (موحد ابطی، ۱۳۸۷). یکی از عوامل مرتبط که می تواند بر سلامت معنوی تاثیر گذار باشد، اعتقادات و باورهای مذهبی و دینی است که بر این اساس طی سال های اخیر روند پژوهش در مورد مذهب و ابعاد سلامت پیشرفت فزاینده ای پیدا کرده است (منصورنژاد و همکاران، ۱۳۸۹). تحقیقات افرادی همچون (مسی و نووال، ۲۰۱۰) نشان می دهد دین و اعتقادات مذهبی که از عوامل تاثیر گذار در سلامت است، چهره جهان را در نظر فرد دگرگون می سازد و طرز تلقی او از خود، خلقت و رویدادهای پیرامون تغییر می دهد. از سوی دیگر امید یکی از مقوله های مهم در اسلام است. چنانچه خداوند

همواره انسان را به امیدواری و خوش بین بودن به نظام زندگی دعوت کرده و آینده روشنی را برای او ترسیم می نماید و برعکس ناامیدی و یاس را بسیار قبیح و زشت شمرده و آن را دومین گناه کبیره قلمداد می کند (عرب نو کندی، ۱۳۸۲: ۳۷). با توجه به این مطالب امیدواری کی تواند احساس سلامتی را در ابعاد مختلف در انسان بیوراند و یاس و ترس را دور گرداند (نقل از مجلسی، ۱۴۰۴ ه. ق.) امید نیرویی هیجانی ست که تخیل را به سمت موارد مثبت هدایت می کند، و به انسان ها انرژی می دهد و آنها را مجهز می کند تا برای کار و فعالیت آماده شوند. امید، به ما انعطاف پذیری، نشاط و توانایی خلاصی از ضرباتی می دهد که زندگی به ما تحمیل می کند و باعث افزایش رضایت از زندگی می شود (پارکرو همکاران، ۲۰۰۳). چشم انداز زمان منعکس کننده نقشی است که در زمان در زندگی فرد ایفا می کند. این مفهوم نگرش ها و افکار فرد را به زمان پیوند می دهد. چشم انداز زمان نه تنها صفت های شخصیت، قضاوت ها و سبک های حل مساله فرد را توصیف می کند بلکه نقش مهمی در رفتار انگیزش و هدف محوری افراد دارد (سیو و همکاران، ۲۰۱۴).

۵- پیشینه نظری پژوهش:

جهت گیری مذهبی:

لغت مذهب تصاویری از پرهیزگاری تا ستمگری و از هنر تا جنون را به ذهن می آورد برخی معنایی عام برای مذهب در نظر گرفته اند و بر این اساس معنایی ذاتی وجود ندارد و هرشی از زمان و مکان دارای تقدس معنایی مذهبی دارد. از جهتی دیگر مذهب به عنوان بخشی از فرهنگ است که به صورت فعال به دفاع از ارزش ها و باورها می پردازد و انسان را درگیر شبکه ای منحصر به فرد می کند و تعریف دیگری که از مذهب ارائه شده به مجموعه ای از ایمان به قدرت فوق بشری رفتارهای عادی و مناسبی صورت گرفته در برابر قدرت اتلاق می گردد. به طور کلی آلپورت (۱۹۶۷)، جهت گیری مذهبی افراد را به دو دسته درونی و بیرونی طبقه بندی کرده، معتقد است: افرادی که دارای جهت گیری مذهبی درونی می باشند، مذهب در آنها احساس راحتی، امنیت و سودمندی و خودسازگاری را به وجود می آورد. به عبارت دیگر، افراد با جهت گیری مذهبی درونی در هماهنگی با اعتقادات و شعائر مذهبی شان زندگی می کنند. این امر موجب امنیت و ثبات اجتماعی بیشتر در آنها می شود. بر اساس نظریه آلپورت مذهب درونی، مذهبی فراگیر و دارای اصول سازمان یافته و درونی شده است. در حالی که مذهب بیرونی، امری است خارجی و ابزاری که برای ارضای نیازهای فردی از قبیل مقام و امنیت مورد استفاده قرار می گیرد، منظور آلپورت از جهت گیری مذهبی درونی، عبارت اند از: یک تعهد انگیزشی فراگیر که غایت و هدف است، نه وسیله ای برای دستیابی به اهداف فردی.

تعریف دین و مذهب

مذهب در لغت به معنای کیش، طریقت، مسئولیت است که معطوف به امر مقدس در دو بعد دین آشنایی و دین باوری می شود. نگرش مذهبی، نگرش به امور ماورایی است که به موجب آن مشکلات روحی حل گشته و احراز و تقویت آن موجب یگانگی، ثبات، استمرار و پایداری فرد در جامعه می شود، و دین یک نظام مبتنی بر اعتقادات است که در قلمرو ابعاد فردی و اجتماعی از جانب پروردگار برای هدایت انسان ها در مسیر رشد و کمال الهی ارسال گردیده و شامل عقاید، باورها و نگرش ها و رفتارهایی است که با هم پیوند داشته و یک احساس جامعیت را برای فرد تدارک می بیند. پارگمنت (۱۹۹۷)، مذهب را این گونه تعریف می کند: (جست و جو برای معنا و ارزشی که مقدست شمرده می شود). در این تعریف، سه واژه کلیدی وجود دارد: ارزش، جست و جو و مقدس. در اینجا فرض بر این است که مردم در پی چیزی می روند که در زندگی شان ارزش و معنا داشته باشد. همچنین در این تعریف از مذهب، بر این تکیه شده است که انسان ها موجودهایی فعال و هدف مدار هستند. فروید، مذهب را به عنوان پدیده ای بر خاسته از نیازهای بشر معرفی کرده و بر این اعتقاد بود که یگانه هدف آن، کمک به بشر برای غلبه بر ترس هایی است که در طول زندگی با آنها روبه رو می شود.

شیوه های ارتباطی روانشناسی و دین

سه شیوه ارتباط در حوزه روان شناسی و دین وجود دارد نخستین شیوه ارتباط مطالعه علمی دین است که روانشناسی دین خوانده می شود. این حوزه یکی از رویکردهای اصلی از دهه (۱۸۸۰ تا ۱۹۳۰) میلادی بوده است و تا به امروز پابرجاست در این شیوه دین موضوع روان شناسی قرار می گیرد. بر این اساس روانشناسی در قالبی علمی به مشاهدات منظم پرداخت و به تبیین پدیده ای دینی می پردازد. در اینجا با توجه به شاخه های متعدد در روان شناسی نظیر روان شناسی اجتماعی - تحولی، مرضی و .. پدیده های دینی تبیین می شود. در دومین شیوه از یافته های روان شناسی توسط مبلغان مذهبی جهت ارشاد و هدایت مردم استفاده می شود. تفاوت این شیوه با شیوه های قبل در این است که در روش نخست دین به عنوان موضوع اصلی علم روان شناسی مورد بررسی قرار می گیرد. اما در روش دوم دین از یافته های روانشناسی جهت پیشبرد و تسریع در اهداف خود استفاده می نماید. سومین نوع به کارگیری یافته های روان شناسی در جهت تعریف و تفسیر مجدد سنن رسمی دین بوده است. در هر سه روش، دین به عنوان موضوعی برای مطالعه تعلیم و تامین خدمات یا اصلاح نگریده شده است.

۱- دیدگاهها و نظریات در حوزه روان شناسی دین (مذهب)

۱-۵- دیدگاه ویلیام جیمز در زمینه مذهب و روان شناسی

جیمز (۱۹۹۲) به عنوان یکی از پیشکسوتان در این حوزه، مذهب را به عنوان یک عنصر اساسی زندگی معرفی می کند. ویلیام جیمز به عنوان یک روانشناس کنش گر، مذهب را عبارت از تاثیرات احساسات و رویدادهایی می داند که برای هر انسانی در عالم تنهایی و دور از همه دلبستگی ها روی می دهد، به طوری که انسان از این مجموعه در می یابد که بین او و آن چیزی که ان را امر خدایی می نامد رابطه ای برقرار است و این رابطه یا از راه قلب و یا از روی عقل و یا به وسیله اجرای اعمال مذهبی برقرار می گردد. وی نمونه بارز سنتی است که در آن به تجربه دینی که عمدتاً تجربه ای عاطفی، شناخته شده و متمایز از عقل و اراده است به عنوان شکل اصیل و ویژه دین نظر می شود. دانشمندانی که پیرو این سنت هستند جیمز از اولین روانشناسانی است که به مطالعه مذهب پرداخته است، به طوری که نفوذ او هنوز در این حیطه ادامه دارد. او بین مذهب موسسه ای و شخصی تمییز قائل شد. مذهبی موسسه ای اشاره به یک گروه یا سازمان مذهبی دارد و نقش مهمی در فرهنگ جامعه بازی می کند. مذهب شخصی اشاره به تجربه های سری فرد دارد (به نقل از مختاری، ۱۳۸۹).

۱-۵-۲ دیدگاه زیگموند فروید درباره دین و مذهب

فروید (۱۹۵۲) تلاش های فراوانی برای تبیین روان تحلیل گرانه که از پدیده های فرهنگی از جمله هنر، ادبیات و دین کرده است. ولی تفسیر وی از دین در دسر ساز شده و مشکل باقی مانده است. این امر نه فقط به دلیل ارزیابی منفی او از دین بلکه به دلیل مسائل روش شناختی سوال برانگیزی است که اعتقادات لادری گری (تعلیق باور) وی ایجاد کرده است. تلاش فروید برای استفاده از روش روان تحلیل گری سبب شده به دورنماها و چشم اندازهای جدیدی را باز کند و پرسش های تازه ای را در معرض توجه قرار دهد که حتما تحقیقات را غنی و عمیق می کند، نمونه کامل این مورد تحقیقات وی در باب دین است. فروید در اغلب آثارش دین را پندار یا توهم تلقی می کند. به اعتقاد وی، دین از ترس های اولیه و نیاز به حمایت از سوی دیگران سرچشمه گرفته است. از نظر فروید، تصور خدا فراقنی آرزوهای ناخودآگاه کودک درباره قدرت مطلق حمایت شدن و کوشش برای مهار خشونت نامشخص جهان از طریق شخصیت بخشیدن به این قدرت است.

۱-۵-۳ دیدگاه کارل گوستاو درباره مذهب و دین

یونگ (۱۹۳۲) نظر مساعدتری نسبت به فروید در خصوص مذهب داشت. وی معتقد بود که مذهب در پیروانش احساس معنا و امنیت به وجود می آورد. یونگ (۱۹۳۲) توضیح داد که روان رنجورگرایی باید به عنوان آزار و عذاب از انسان بودنی فهمیده شود که طی آن، شخص آنچه به زندگی اش معنا و مفهوم می دهد را پیدا نکرده است، به اعتقاد یونگ، یکی از منابع شناخت

اندیشه دینی؛ این انگاره تعصب آمیز رایج قرن نوزدهم است که تصور شود ما خود، سازنده حالات روانی خویش هستیم. تجربه دینی از نظر یونگ از جمله اموری است که به فرد هجوم می آورد و از حیطه هوشیاری و اختیار او بیرون است. یونگ نمونه بارز روان نژدی را در فروید می داند و می گوید: من انفجار عوامل ناهشیار مذهبی را در فروید دیده بودم. او باطناً علیه هدفش کار می کرد و تلخ تر از تلخی کسی که دشمن خود است وجود ندارد. در واقع شاید به صورت واکنشی به طرز فکر فروید بوده است که افرادی چون یونگ که چندی با فروید همکاری داشته است، هر گونه اعتقاد دینی حتی اگر آمیخته با خرافات و روش هایی ابتدایی بشر اولیه بوده باشد را مورد توجه قرار داده و هر یک را در سلامت روانی افراد معتقد به ان، لازم و ضروری شمرده است. یونگ دین را نوعی تجلی خاص روح انسانی می داند که می تواند آن را به صورت رفتار و مشاهده دقیق و ملاحظه ای موشکافانه مشخص و تعریف کرد. یونگ الحاد جزم اندیشانه ای فروید را نمی پذیرد، بلکه برای تمام ادیان ارزش واقعی قائل است. از نظر فروید، دین پدیده ای آسیب زا است. ولی یونگ، دین را پدیده ای شفا بخش می داند. ابتدا تصورات یونگ شبه عقاید فروید بود و عقاید دینی را فرافکنی تصاویر والدین می دانست، اما با کشف ناهشیار جمعی از سوی یونگ، تمام این تصورات تغییر یافت. به نظر وی، دین یک نروز نیست، بلکه برای رشد و تکامل شخصیت مورد نیاز است. به تصور یونگ دین بر مسائل جنسی مبتنی نیست؛ زیرا لیبیدو، بسیار گسترده از این هاست. (یونگ، ترجمه روحانی، ۱۳۸۵)

۱-۵-۴ دیدگاه آلپورت درباره مذهب

آلپورت (۱۹۵۰) عمیقاً دیندار بود و گاهی نیز در خصوص نقش دین در زندگی مطالعه می کرد. آلپورت ادعای غریزی بودن دین و یا احساس فطری بودن دین را رد می کرد و همچنان دین را محصول اشتیاق اساسی انسان می دانست. اشتیاقی که شبیه به دیگر نیازمندیهای انسان مثل امنیت، غذا و همسر است. آلپورت (۱۹۵۰) به جای اینکه یک تعریف جامع از فرد دیندار و غیردیندار ارائه کند معتقد است ما باید خودآگاهی دینی را به آنهایی که توانایی قدرت و درک آن را دارند، نسبت بدهیم. که تنها شامل افرادی می شود که دین را تجربه می کنند. او معتقد است ریشه های مذهب آن قدر متعدد است و اثر آن در زندگی افراد آن قدر متفاوت است و اشکال تفسیر منطقی آن آنقدر بی نهایت است که رسیدن به یک تعریف واحد را غیرممکن می سازد وی گاه دین را دین فردی تعریف می کند و گاهی دین را یک نهاد اجتماعی. آلپورت (۱۹۶۷) اصطلاحات درونی و بیرونی را برای جهت گیری مذهبی به کار می برد. جهت گیری بیرونی ویژگی کسانی است که می توانند مذهب را در راه مقاصد خود به کار گیرند. ارزش های بیرونی همیشه ابزاری و سودگرایانه اند. کسانی که این جهت گیری را دارند ممکن است دین را از جهات مختلف - ایجاد امنیت و آرامش، جامعه پذیری، منزلت اجتماعی و توجیه خود، سودمند بشمارند. در

مقابل جهت گیری مذهبی درونی ویژگی کسانی است که برترین انگیزه ی خود را در مذهب می یابند. نیازهای دیگر هر قدر هم نیرومند باشد، از اهمیت کمتری برخوردارند و تا حد امکان با عقاید و توصیه های مذهبی تطبیق داده می شوند. (نقل از بهرامی ۱۳۸۲).

۱-۵-۶ دیدگاه استاد مطهری درباره دین

استاد مطهری، در خصوص دین معتقد بود که دین، پوستی دارد و مغزی که چون گوهری توسط پوست مورد محافظت قرار می گیرد. آنچه در طی اعصار و قرون با شرایط اجتماعی و فرهنگی، نیازهای زمان، علوم و ... برخورد می کند، تغییرات را پذیرفته، لباس به تن می کند و با آنها همگون و همنشین می شود، ظاهر دین است و گوهر و ارکان دین در هر سه بعد عقاید و اخلاق و احکام ثابت و جاوید است. بر طبق نظر مطهری، تعبیر و تفسیر انسان از جهان به طور کلی به سه دسته تقسیم می شود که عبارتند از علمی، فلسفی و دینی. جهان شناسی علمی و فلسفی هر دو مقدمه عملند ولی به دو صورت مختلف مطرح می شوند جهان شناسی علمی مقدمه عمل است که به انسان قدرت و توانایی تغییر و تصرف در طبیعت را می دهد و جهان بینی فلسفی مقدمه ی عمل بودنش آن است که جهت عمل و راه انتخاب زندگی انسان را مشخص می کند. بنابراین اگر هر گونه اظهار نظر کلی درباره هستی و جهان را جهان بینی فلسفی بدانیم، باید جهان بینی دینی را یک نوع جهان بینی فلسفی بدانیم. بنابر نظر مطهری، ایمان دینی آثار نیک فراوان دارد که به سه دسته تقسیم می شود:

الف) بهجت و انبساط ب) بهبود روابط اجتماعی ج) کاهش ناراحتی ها. اثرات ایمان از نظر بهجت و انبساط، خوش بینی، روشن دلی، امیدواری و آرامش خاطر و لذات معنوی است (مطهری، ۱۳۶۹).

۱-۶-۶ مولفه های اصلی جهت گیری مذهبی

هر کدام از محورهای مطرح شده در این الگو خود شامل مولفه های تفصیلی است که عناوین هر یک به شرح زیر می باشند (بهرامی، ۱۳۸۰)

۱-۶-۱ مولفه های جهت گیری مذهبی در رابطه ی انسان با خویشتن

انسان موجودی است که از روح الهی بهره مند بوده و به همین دلیل واجد شرافتی است که او را از سایر موجودات هستی متمایز می سازد. خلقت او براساس تدبیر الهی واجد هدفی است که کمال و فضائل اخلاقی آن را محقق می سازد. انسان در برابر خویشتن مسئول است و در برابر خود حداقل مامور به سه وظیفه است:

الف - مراقبه (مراقبت): توجه مداوم نسبت به خود، تصمیم گیری ها، ارزش ها، اعمال و اعتقادات.

ب - محاسبه: ارزشیابی مداوم خود و کنش های خود نظیر تصمیم گیری ها، ارزش ها، اعمال و اعتقادات.

ج - توبه: در صورت مواجهه با خطا و یا یافتن خللی در تصمیم گیری ها، ارزش ها، اعمال و اعتقادات به سرعت بازگشتن و خطای خود را جبران کردن.

۱-۶-۲ مولفه های جهت گیری مذهبی در رابطه بین انسان و آخرت

الف - ایمان به آخرت: باور عمیق به این که روز جزا بر پا خواهد شد و اعمال انسان در ترازوی حسابرسی، محاسبه و ارزشیابی خواهد شد.

ب - شوق به آخرت: تلاش برای پر بار کردن توشه ی آخرت، ترجیح دادن آخرت بر دنیا.

ج - هول مرگ: یادآوری مداوم لحظه ی وداع و آماده ساختن خود برای سبکبال مواجه شدن با آخرت.

۱-۷-۱ امیدواری

۱-۷-۱-۱-۱ تعریف امید و امیدواری

«امید»، در زبان عربی مترادف با «رجا» و در زبان انگلیسی به کلمه "Heee" ترجمه شده است. در زبان عربی، «رجا» یعنی امید داشتن و انتظار امری محبوب و پسندیده، که اکثر اسباب و موجبات آن نیز، محقق باشد. در قاموس کتاب مقدس، امید به معنای آرزو و انتظار از برای چیزهای نیک و مقاصد پسندیده است (هاکس، ۱۳۸۸، ذیل عنوان امید). در اصطلاح علم اخلاق نیز به راحتی و لذتی که از انتظار تحقق امری محبوب، در قلب حاصل می شود امید می گویند. یالوم، امید را به عنوان یک عنصر اساسی فرایند درمان مشخص می کند. افراد به هنگام درمان معمولاً شرایط مبهمی دارند و در مورد آینده مردد هستند. زمانی که افراد در شرایط مبهمی هستند و رسیدن به آن اهداف در آن شرایط قطعی نیست، ممکن است از طریق متوسل شدن به استراتژی های متنوعی اراده و هدفمندی خود را حفظ کنند. به عنوان مثال ممکن است از طریق شبکه اجتماعی حمایت کننده و یا از طریق الگوبرداری از استراتژی هایی که دیگر افراد در گذشته استفاده کرده اند، اراده خود را در رسیدن به اهداف تقویت کنند و مسیرهای جدیدی را جهت رسیدن به اهداف بیابند. پژوهش ها مشخص کرده اند که امیدواری بالا باعث تقویت اعتماد به نفس، خودکارآمدی بالا و بهزیستی افراد می شود.

۱-۷-۱-۲ امید و انواع آن

امید به یک اعتبار دارای دو جنبه مثبت و منفی است. برای نمونه در اسلام واژه رجاء به معنای امیدی که دست یافتنی است (امید واقعی و تمنا به مفهوم امیدی که دست نیافتنی است (امید واهی) اشاره دارد. در قرآن کریم رجاء کمان یا پنداری است

که اقتضای رسیدن به شادی در آن است. برای نمونه در سوره نساء آیه ۱۰۴ می فرماید: شما به خدا امید دارید و آنان ندارند یا در تفسیر المیزان رجاء به معنای امیدواری و مظنه رسیدن به چیزی است که باعث مسرت باشد. مطالعه آیات الهی حاکی است که رجاء یا امید واقعی به معنای امیدواری به رحمت الهی است. برای نمونه مومنین کسانی اند که به رحمت خدایشان امیدوارند (سوره بقره، آیه ۲۰۸)

۱-۷-۳ امید و خوش بینی

محققان مطالعه بر روی خوش بینی را به عنوان یک سازه روان شناختی در قرن بیستم آغاز کردند. خوش بینی خلق یا نگرشی است که با در نظر گرفتن انتظار فرد و اجتماع همراه است. یعنی فرد آنچه مطلوب اجتماع است را نسبت به آنچه برای خود سودمند می داند در نظر می گیرد. با توجه به این تعریف می توان استنباط کرد که خوش بینی مفهومی عینی یا واحد نیست و با مضامین آن مشخص می شود. زیرا در مورد هر فرد، آنچه به عنوان خوش بینی در نظر گرفته می شود به چیزهایی که برای او مطلوب و خواستنی است، بستگی دارد.

۱-۷-۴ امید، هوش و موفقیت

امید نوعی طرز فکر آموختنی درباره خود در رابطه با اهداف است و یک موهبت ارثی نیست، اما هوش مبنای ارثی دارد. هر چند که تصور بر این است که امید اساساً بر سابقه موفقیت فرد مبتنی باشد. اما به عقیده اشنایدر و همکارانش امید صرفاً با توانایی هوشی یا سابقه موفقیت مترادف نیست بلکه فراتر از آنهاست. یعنی امید زیاد ممکن است افراد را قرین موفقیت در رسیدن به اهدافشان کند، اما هوش زیاد با سابق، موفقیت فقط به افراد مجال و فرصت می دهد.

۱-۸ امید از منظر روان شناسان

۱-۸-۱ امید از منظر ریک اشنایدر

در میان روان شناسان، اشنایدر اولین کسی است که این مفهوم را مورد بررسی قرار داد و در سال ۱۹۹۰ نظریه خود تحت عنوان نظریه امید را مطرح کرد پس از آن این مفهوم مورد توجه محققان و متخصصان علم روان شناسی قرار گرفت. از نظر اشنایدر امید عبارت است از: ظرفیت ادراک شده برای تولید مسیرهایی به سمت اهداف مطلوب و انگیزه ادراک شده برای حرکت در این مسیر (اشنایدر^۸، ۲۰۰۰). اشنایدر معتقد بود که امید پایه توارثی ندارد بلکه کاملاً جنبه ی شناختی و یادگیری

^۸.Snyder, C.R.

دارد. آموختن افکار هدفمند راهبردی و عامل، یک جنبه ذاتی والدین است، مولفه ی افکار امیدوارانه از سن دو سالگی پایه ریزی می شود. شما را معتقد بود که وابستگی قوی مراقبان برای رشد امید اساسی است، تحقیقات با این تفکر سازگار هستند و شما را بین امید و خوش بینی فرق گذاشته می نویسد: افراد خوش بین به تغییر میل دارند، اما قدرت برنامه ریزی در آن ها ضعیف است؛ ولی فرد با امید تلاش هایشان به هدف معطوف است و میل و اراده فردی برای رسیدن به هدف دارد (شناپدر و لوپز ۲۰۰۷؛ نقل از آرانی، ۱۳۹۱)

۱-۷-۲ امید از منظر سلیگمن

سلیگمن^۹ پدر روان شناسی مثبت (۲۰۰۰) در مورد امید چنین می گوید: «امید مانند دارونما دارای اثرات بیولوژیکی است و می تواند روی کنترل درد و ناتوانی های جسمی بیماران تاثیر مثبت بگذارد. امید و انتظار باعث فعال شدن مدارهای مغزی و آزاد شدن اندرووفین و انکفالین شده و در نتیجه موجب کاهش درد در بدن می شود.» سلیگمن در کتاب خود با عنوان شادکامی اصیل هیجان مثبت را به سه مقوله آن هایی که به گذشته، حال و آینده پیوند دارند طبقه بندی می کند. هیجان مثبت مربوط به آینده، شامل خوشبینی، امیدواری، ایمان و اعتقاد هستند. رضامندی، خوشنودی، تحقق، غرور، آرامش خاطر هیجان مثبت هستند که به گذشته پیوند دارند. در ارتباط با هیجان مثبت حالت دو طبقه متمایز وجود دارد، لذت آنی و رضامندی های پایدار (کرد میرزا نیکوزاده، ۱۳۸۸).

۱-۷-۳ امید از منظر اسلام

ادیان بزرگ امید را در کنار ایمان به خدا و امور خیریه سه رکن اساسی فضیلت های انسانی می دانند. امید و محبت در دیدگاه بسیاری از مسلمانان عصاره نیکی های زندگی اند. در اسلام به عنوان بزرگترین دین این مسئله مطرح می شود و در روایات اسلامی در هنگام برشمردن اوصاف مومنین، آنها را متصف به صفات کردند از قبیل توکل و تسلیم و رضا و خوف و رجاء (امید) و امثال آن و البته کسی که متصف به آن صفات نباشد از اهل ایمان نخواهد بود (امام خمینی، ۱۳۸۰، نقل از آرانی). قرآن، از کسانی که امید به رحمت خداوند ندارند، به گمراهان و ضالون تعبیر کرده است.^{۱۰} و حضرت سجاد (ع) می فرماید: یاس انسان از نجات، از روی قنوط یعنی ناامیدی مطلق، از گناهان کبیره است ۱۱. در حوزه اعتقادی توحید، معاد و نبوت امید

^۹Seligman. Map

سوره حجر، آیه ۵۶^{۱۰}

. صحیفه سجاده، دعای ۲۹^{۱۱}

نقش داشته و خداوند در قرآن می فرماید: کسی که امید به لقاء الله و (رستاخیز) دارد (باید در اطاعت فرمان او فرد گذار نکند) زیرا زمانی را که خدا تعیین کرده سرانجام فرا می رسد، او شنوا و دانا است.^{۱۲}

۸-۱- چشم انداز زمان

۱-۸-۱- مدل مفهومی چشم انداز زمان

افراد به طور خودکار از زمان در برنامه ریزی ساعت ها و واقع مهم زندگی مانند تولد و مرگ و میر استفاده می کنند. زمان، مثل آبی است که در جریان آگاهی شخص حرکت نموده و با وجود مرکزیت آن در زندگی، افراد به ندرت بر روش هایی که زمان به زندگی شان جهت و عمق می بخشد تمرکز می نمایند. زمانی که ما در آن غوطه ور هستیم برای بسیاری از ما، به گونه ای است که از بالا و پایین جریان دیده می شود و هنگامی از آن آگاه می شویم که خشک می گردد. حالت عاطفی، چشم انداز زمانی شخصی و سرعت های جامع های که در آن زندگی می کنیم بر راهی که در زمان را تجربه می کنیم تاثیر گذار است. هر یک از ما با توجه به نیازها و منابع خود، جهان را درک نموده و در مورد آن توضیح می دهیم (زیمباردو و بوید، ۲۰۰۸). چشم انداز زمان اشاره به جهت گیری افراد و نگرش آنان نسبت به گذشته، حال و آینده دارد. تفاوت های فردی موجود در جهت یابی زمانی، قابل توجه است و با فرهنگ ها، اخلاقیات، خصوصیات مذهبی جامع، سیستم رایج ارزش ها و حتی با سطح اقتصادی ارتباط دارد (لینوسکیت، ۲۰۰۷). عوامل فرهنگی، تحصیلات، مذهبی، طبقه اجتماعی و خانواده بر شکل گیری آن تاثیر می گذارند و بعد از آموخته شدن، نفوذ پویا بر بسیاری از قضاوت ها، تصمیم گیری ها و عملکردهای افراد دارد. برای مثال، تاثیر بارز زمانی برای برخی افراد از گذشته می آید. یادآوری شرایط مشابه قبلی به همراه سود و زیانی که برای آن ها داشته، به طور قابل توجهی بر تفسیر و پاسخ در وضعیت فعلی تاثیر گذار است.

۱-۹- تعریف زمان و دیدگاههای مربوط به آن

انسان ها از ابتدای خلقت، متوجه تغییرات زمان بوده اند. همه روزه حرکت خورشید را در آسمان مشاهده کرده و تغییرات روز و شب را دیده اند که هلال باریک آن، به شکل هلال هر ساله، با تغییر فصل ها روبرو شده اند زمانی که تمدن های باستانی شکل گرفتند، لزوم اندازه گیری و برنامه ریزی، احساس شد، پس تقویم به وجود آمد در ابتدا حرکت سایه ها، به افراد این امکان را داد که روزها را به صبح و بعدازظهر تقسیم کنند. مردمان قدیم به طور معمول زمان را نه به واحدهای ثابت نظیر

^{۱۲}سوره عنکبوت، آیه ۱۵

ساعت یا دقیقه، بلکه به بخش های بزرگ بی نظم و غیر دقیقی که بیانگر زمان مورد نیاز برای انجام کارهای روزمره بود تقسیم می کردند. اولین ساعت هایی که بر اساس پدیده های تکرار شونده ای غیر از حرکت کرات آسمانی کار می کردند، ساعت های آبی بودند در بین سالهای ۱۵۰۰ تا ۱۵۱۰ میلادی، ساعت هایی ساخته شدند که با فنر کار می کردند و در قرن نوزدهم ساعت های مکانیکی بزرگی در برج شهر ایتالیا ساخته شدند. (دهبد، ۱۳۸۵) تمدن موج دوم، نه تنها زمان را به فواصل دقیق و استاندارد، در قالب واحدهای زمانی تقسیم کرد، بلکه این فواصل را در خط مستقیمی جای داد که از گذشته دور تا به حال و سپس به آینده امتداد دارد. این ادراک از زمان که برای میلیاردها انسانی که قبل از تمدن صنعتی می زیسته اند بیگانه بود. اساس تمام برنامه ریزی های اقتصادی، علمی و سیاسی جهان را تشکیل می دهد "همسان سازی"، "همزمان سازی"، و خطی کردن، برپیش فرض های بنیادی تمدن اثر گذاشت و تحولات وسیعی در چگونگی برخورد مردم عادی با زمان روزمره شان به وجود آورد. (تافلر^۱، ۱۳۷۰)

۱-۹-۱ ماهیت و مفهوم زمان

فیلسوفان فلسفه را دانش «وجود شناسی» می دانند و یکی از قدیمی ترین مباحث فلسفی، ماهیت زمان بوده است فیلسوفان در این زمینه همواره با سؤالات اساسی روبرو بوده اند که نمونه هایی از آنها در ذیل اشاره می شود:

۱- آیا زمان واجب الوجود است یا ممکن الوجود

۲- اگر ممکن الوجود است آیا جوهر است یا عرض

۳- اگر ممکن الوجود است جوهر مجرد است یا جوهر مادی.

ابوبرکات بغدادی می گوید زمان مقدار وجود است و ابن رشد اظهار می دارد هر حادثی را امتدادی است که بدان اندازه گرفته می شود و آن زمان است در متون فلسفی گاهی به زمان مطلق اشاره می شود. که مراد زمان مطلق، دهر است و در مقابل زمان مقید و مضاف که مقدار فلک و یا مقدار حرکت فلک اعظم است.

۱-۹-۲ چشم انداز زمان و نگرش زمان

یکی از تئوری های زمانی، چشم انداز زمان است که فرآیندی ناهشیار است که تجربیات اجتماعی و شخصی را در سطح هایی طبقه بندی کرده است. در حقیقت، چشم انداز زمان، ساختاری روان شناختی است که ارزیابی ادراک شخص را از گذشته، حال و آینده و تاثیر آن را بر تصمیم گیری افراد توصیه می کند (فورتوناتو و فیوری، ۲۰۰۹). چشم انداز زمان این گونه تعریف شده است: «تمام دیدگاه های افراد نسبت به آینده و گذشته روان شناختی آن ها در زمان معین، میزانی که فرد گذشته را منعکس

^۱-Toffler

می کند، در زمان حال متمرکز است، یا آینده را پیش بینی می کند». و یا به صورت ساختارهای شناختی مرکب که روش انعکاس، جمع آوری، دسترسی، ارزش گذاری و سازمان دهی رویدادها توسط افراد در زمان های مجزا را تعیین می کند و درک شناختی فرد از روابط بین رویدادهایی که در گذشته، حال و آینده قرار دارند (آقاجانی، ۱۳۹۱).

۱-۹-۳ چشم انداز زمان متعادل

طبق نظر زیمباردو (۲۰۱۲) و زیمباردو و بوید (۲۰۰۸، ۱۹۹۹) سودمندترین پروفایل TP، دیدگاه زمان متعادل (BTP) می باشد که شامل PP (گذشته گرای مثبت) بالا، F (آینده) نسبتاً زیاد، PH (حال لذت گرا) متوسط و PN (گذشته گرای منفی) و PF (حال جبرگرا) کم و پایین می شود (بونویل و زیمباردو، ۲۰۰۴)، باور کلی این است که فرد دارای BTP می تواند نظام های زودگذر گذشته، حال و آینده خودش را به منظور کسب ثبات رفتاری، هماهنگ سازد و همچنین می تواند بین ابعاد گوناگون زمان انعطاف و تغییر ایجاد نماید تا مناسب ترین دیدگاه برای موقعیت کنونی خودش را کسب کند. در حالی که توانایی تغییر ابعاد زمان در پژوهش های پیشین به اثبات نرسیده است؛ اما بسیاری از همین پژوهش ها ماهیت مفید و سودمند BTP را، به ویژه در نمونه هایی که در آن افراد دارای BTP نسبت به افراد فاقد آن عملکرد روان شناسی مطلوب تر و بهتری از خود نشان داده اند، اثبات کرده اند (زانگ، هوول و استولارسکی^{۱۳}، ۲۰۱۲). این پژوهش ها در مورد فواید BTP بر این فرض استوار هستند که پروفایل BTP برای سلامت روانی افراد لازم می باشند؛ اما مدارکی نیز وجود دارند که در آن ها شرایط بدین شکل توضیح داده نشده اند. برای مثال، دریک، دانکن، ساتلند، آبرنثی و هنری (۲۰۰۸) در یک جامعه آماری معمولی دریافتند که گذشته گرای منفی با شادی درونی رابطه منفی دارد (تاثیر زیاد)؛ در حالی که هم گذشته گرای مثبت و هم حال لذت گرا با شادی رابطه مثبت دارند (تاثیر کم). نتایج نشان داده اند که رابطه معناداری بین آینده، حال جبرگرا و شادی وجود ندارند؛ بنابراین، ممکن است که میزان بعضی از ابعاد زمان نسبت به سایر عوامل برای سلامت روانی از اهمیت کمتری یا بیشتری برخوردار باشد. زانگ، هوول و استولارسکی (۲۰۱۲) پس از بررسی رابطه بین ۵ بعد زمان و شادی درونی به همراه علائم سلامت روانی مثل رضایت از زندگی و تاثیرات منفی و مثبت آن، روی سه نفر دانشگاهی به نتایج مشابهی با نتایج دریک، دانکن، ساتلند، آبرنثی و هنری (۲۰۰۸) دست یافتند. به طور خاص، محققان دریافتند که گذشته گرای منفی با شادی (تاثیر متوسط تا زیاد)، رضایت از زندگی (تاثیر متوسط تا زیاد) دارد.

^{۱۳}.Zhang, Howell & Stolarski

۱-۹-۴ چشم انداز زمانی در مطالعات بالینی

در مطالعات بالینی که به صورت موردی انجام گرفته است مقوله های زمانی به صورت متفاوتی توسط مراجعان به کار گرفته شده اند که در ادامه به تک تک ابعاد پرداخته می شود:

الف) گذشته گرای منفی: نمرات بالاتر در این عامل به طور بالقوه با اختلال در توصیف همراه است. به طور کلی، ارتباطات بین فردی در این افراد حداقل و نامطلوب می باشد و آنها انگیزه کار برای پاداش آینده را نداشته و دوستان صمیمی کمتری دارند. همچنین کمتر به صورت منظم ورزش نموده و رابطه زناشویی کمتری دارند و در جنبه های مختلف زندگی فعلی خود، احساس لذت کمتری گزارش می نمایند (زیمباردو و بوید، ۲۰۰۸). ب) گذشته گرای مثبت: این افراد بیشتر درون گرا بوده و با این حال درگیر روابط دوستی شده و در کل تمایل به عمل کردن طبق شیوه های حمایت شده توسط پدر و مادر خود را دارند. به اعتقاد آنان «ایمنی بهتر از عذر خواهی است». نمرات بالاتر در این بعد با خجالتی بودن، درگیر شدن در رابطه فعلی، معنویت، ازدواج و تشکیل خانواده رابطه مثبت دارد. آنان یک ساعت برجسته بر روی میز خود داشته و از رفتارهای پرخطر و نوشیدن الکل پرهیز می نمایند. (همان). پ) حال لذت گرا: افراد با این جهت یابی زمانی، بر لذت حال بدون تلاش برای فردا تمرکز می نمایند. آنها الکل بیشتری نوشیده، مذهبی نبوده و ساعت مچی ندارند. اغلب آنان در خانواده های طلاق پرورش یافته و به فعالیت های پرانرژی مثل ورزش، بیشتر روی می آورند (همان). ت) حال جبرگرا: این افراد دارای یک مشکل گیج کننده هستند زیرا مردان و زنان جوان باهوشی هستند که به طور کلی در یک محیط خوش بینانه زندگی می کنند که آن احساس خودکارآمدی فردی گسترش دارد ولی آنان عقیده ندارند که هر چیزی که انجام می دهند یا انجام خواهند داد در زندگی شان تاثیر گذار است. عمق اعتقاد آنان بر سرنوشت به گونه ای است که به عدم بهبود زندگی باور دارند (همان). ج) آینده گرایی: این افراد سازمان دهی بالا داشته و در پی اهداف بلند پروازانه بوده که با احساس فشار زمان روبرو هستند. آنان به منظور دستیابی به اهداف شغلی از لذت حال صرف نظر می کنند و همیشه دارای یک برنامه روزانه، ساعت مچی، تعادل اقتصادی، استفاده از زمان برای رسیدن به اهداف و استانداردهای بالای خود می باشند. (زیمباردو و بوید، ۲۰۰۸)

۱-۱۰ رابطه مذهب با چشم انداز زمان و امیدواری

میلفونت و همکاران، برای هنجاریابی مقیاس چشم انداز زمان بر روی جامعه برزیلی، نتایج تحقیقات بسیاری را که همه به وسیله مقیاس زیمباردو برای سنجش چشم انداز زمانی افراد صورت گرفته بودند جمع آوری کردند که در مجموع نتایج همه این تحقیقات نشان می داد: خرده، مقیاس لذت جویی در زمان حال با لذت طلبی، ایگوی مهار نشده، هیجان جویی، مصرف

مواد و رفتارهای پرخطر همبستگی مثبت و با سازگاری و دینداری همبستگی منفی دارد. همچنین دریافتند که جبرگرایی در زمان حال نگرشی درمانده و ناامید را نسبت به آینده و زندگی به وجود می آورد و با پرخاشگری، اضطراب و افسردگی همبستگی مثبت و با در نظر گرفتن عواقب و پیامدهای آینده و رضایت دانشجویان از زندگی شان همبستگی منفی دارد. و گرایش به زمان آینده با دیانت، سازگاری و پایداری در نظر گرفتن عواقب و پیامدهای آینده بهزیستی روانشناختی، خودکنترلی، تاب آوری و رضایت دانشجویان از زندگی شان، همبستگی مثبت و با هیجان طلبی، اضطراب، افسردگی، مصرف مواد و رانندگی پرخطر همبستگی منفی دارد.

۱-۱۱ پیشینه پژوهش

رضایی (۱۳۹۰)، در پژوهشی با عنوان بررسی میزان برخورداری از قابلیت های کارآفرینی و رابطه ی آن با امید به زندگی میان معلمان بازنشسته نشان داد که بین برخورداری از ویژگی های کارآفرینی و امید به زندگی معلمان رابطه وجود دارد. آقاجانی، حقیقت گو و زبردست (۱۳۹۱) در پژوهشی با هدف مقایسه ابعاد چشم انداز زمانی در دانشجویان ایرانی و دانشجویان خارجی (انگلیس و تایلند) نشان دادند که تفاوت معناداری در هیچ کدام از ابعاد چشم انداز زمانی در دو گروه وجود نداشت. ابعاد چشم انداز زمانی که در بسیاری از تصمیم گیریهای افراد دخیل می باشد. در این دوره سنی یعنی زمان دانشجویی، کمتر مشمول تفاوت های فرهنگی شده و سبک برخورد افراد با مسائل زندگی بیشتر تابع خصوصیات بارز دوره سنی جوانی است تا جامعه و امکاناتی که در آن زندگی می کند.

آل یاسین (۱۳۹۴) در پژوهشی رابطه ی طراحواره های ناسازگار اولیه و چشم انداز زمان با شکست عاطفی را مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان دهنده رابطه ی مولفه های طراحواره های ناسازگار اولیه و چشم انداز زمان با شکست عاطفی می باشد. در نتیجه می توان بوسیله ی متغیر های طراحواره های ناسازگار اولیه و چشم انداز زمان، شکست عاطفی را سنجید و بررسی کرد.

نووال (۲۰۱۰) در پژوهشی به این نتیجه رسید که مداخلات معنوی و مذهبی آگاهانه در کاهش افسردگی نقش موثری دارند؛ در پژوهش او که بر روی بیماران MS انجام شد جهت گیری مذهبی درونی به دلیل اینکه مذهب را به عنوان یک هدف درونی در زندگی در نظر می گرفتند با غلبه بر افسردگی تردیدها و ناامیدی ها نیرومند تر شده و این امر باعث کاهش افسردگی و بالارفتن سلامت روان می شد اما کسانی که مذهب را به عنوان وسیله برای رسیدن به اهداف (جهت گیری مذهبی بیرونی) در نظر می گرفتند افسردگی بالاتر و سلامت روان کمتری داشتند.

دارویری وهمکاران (۲۰۱۴) گزارش کرده اند مذهبی بودن با هیجانان مثبت رضایت از زندگی، شادکامی، مدیریت استرس، بهزیستی روانی و سلامت جسمی و روانی رابطه مثبت دارد. بنابراین احتمال آن وجود دارد که جهت گیری مذهبی پیش بینی کننده امیدواری باشد.

مسی (۲۰۱۱) در پژوهشی به بررسی جهت گیری مذهبی، خشنودی و سلامت روان پرداخت نمونه شامل ۲۴۲ دانشجوی کاتولیک بود. نتایج حاکی از آن بود که جهت گیری مذهبی رابطه منفی معناداری با میزان افسردگی و رابطه مثبت معنا داری با بخشودگی دارد.

۳-۱۲- **جامعه آماری:** جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه دانش آموزان دختر دبیرستانهای منطقه ۴ آموزش و پرورش تهران می باشد.

۳-۲- روش نمونه گیری و حجم نمونه

تعداد جامعه پژوهش ۴۲۰ نفر می باشد. نمونه مورد مطالعه شامل ۲۰۰ نفر می باشد که با توجه به روش نمونه گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شده است. نمونه گیری در این پژوهش بدین صورت است که ابتدا از بین خوشه های مدارس مورد مطالعه به صورت تصادفی نمونه را انتخاب می کنیم. سپس از مدارس هر خوشه نیز به صورت تصادفی تعدادی را انتخاب می نماییم، که در این صورت نمونه گیری حالت چند مرحله ای پیدا می کند.

در این پژوهش از بین کل مناطق آموزش و پرورش تهران، منطقه ۴ را به صورت تصادفی انتخاب شد. و سپس لیست تمام مدارس دخترانه منطقه ۴ را تهیه کرده و سپس به صورت تصادفی ۶ مدرسه را از بین آنها انتخاب کرده و پس از هر مدرسه یک کلاس به صورت تصادفی انتخاب شده و از هر کلاس نیز ۳۳ نفر انتخاب شدند.

۲-۴- ابزار گردآوری داده‌ها

پرسشنامه استاندارد جهت سنجش سه متغیر جهت گیری مذهبی (۱۳۸۰)، امیدواری میلر (۱۹۶۳) و چشم انداز زمان (۱۹۹۹) به شرح زیر انتخاب گردید.

۲-۵- روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده ها از دو روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شده است. در آمار توصیفی از شاخصهای گرایش مرکزی (میانگین) و شاخصهای پراکندگی (انحراف استاندارد) استفاده شده است و جداول و نمودارهای مربوطه ترسیم شده

است و شاخصهای دموگرافیک مانند سن، جنس، تحصیلات و ... بررسی شده است. برای بررسی فرضیه های پژوهش از آزمون کلموگروف اسمینرنوف و از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. الف) توصیفی:

الف) جنسیت

جدول ۱- تعداد آزمودنی ها

گروه	دانش آموز	کل
تعداد	۲۰۰	۲۰۰

ب) سن: جدول ۲ گروه نمونه را براساس سن توصیف می کند

جدول ۲- توزیع فراوانی سن نمونه های مورد پژوهش

سن		شاخص گروه
فراوانی	درصد فراوانی	
۵۷	۲۸/۵	۱۵
۸۲	۴۱	۱۶
۶۱	۳۰/۵	۱۷-۲۰
۲۰۰	۱۰۰	کل

جدول شماره (۲) نشان می دهد که ۵۷ نفر از شرکت کنندگان (۲۸/۵ درصد) ۱۵ سال سن دارند، ۸۲ نفر از شرکت کنندگان (۴۱ درصد) ۱۶ سال سن، و در نهایت ۶۱ نفر از شرکت کنندگان (۳۰/۵ درصد) ۱۷ تا ۲۰ سال سن دارند.

ج) مقطع تحصیلی: جدول ۳-۴ گروه نمونه را براساس مقطع تحصیلی توصیف می کند.

جدول ۳- توزیع فراوانی پایه تحصیلی نمونه های مورد پژوهش

تحصیلات		شاخص گروه
فراوانی	درصد فراوانی	
۵۰	۲۵	دهم
۸۹	۴۴/۵	یازدهم

دوازدهم	۶۱	۳۰/۵
کل	۲۰۰	۱۰۰

همچنان که جدول شماره (۳) نشان می‌دهد، ۵۰ نفر از شرکت‌کنندگان (۲۵ درصد) در پایه دهم، ۸۹ نفر از شرکت‌کنندگان (۴۴/۵ درصد) در پایه یازدهم، ۶۱ نفر از شرکت‌کنندگان (۳۰/۵ درصد) در پایه دوازدهم مشغول به تحصیل بودند.

الف) ویژگیهای توصیفی:

جدول ۴- خلاصه نتایج توصیفی متغیر جهت گیری مذهبی درونی

حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	انحراف معیار از میانگین	واریانس
۱۸	۴۹	۲۵/۴۴۴۰	۴/۱۰۳۵۰	۰/۲۲۹۱۰	۳۷/۰۷۶

با توجه به جدول شماره (۴) میانگین بدست آمده برای متغیر جهت گیری مذهبی درونی برابر است با ۲۵/۴۴ و انحراف معیار برابر است با ۴/۱۰ و همچنین کوچکترین و بزرگترین اعداد به دست آمده به ترتیب ۱۸-۴۹ می باشد.

جدول ۵- خلاصه نتایج متغیر جهت گیری مذهبی بیرونی

حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	انحراف معیار از میانگین	واریانس
۱۴	۴۹	۲۳/۱۶۰۰	۶/۶۸۱۹۹	۰/۴۳۲۶۱	۴۴/۶۴۹

همانگونه که در جدول شماره (۵) مشاهده می شود میانگین جهت گیری مذهبی بیرونی برابر است با ۲۳/۱۶ و انحراف معیار برابر است با ۶/۶۸ و انحراف از میانگین برابر است با ۰/۴۳ و نیز کوچکترین و بزرگترین اعداد به ترتیب ۱۴-۴۹ می باشد.

جدول ۶- خلاصه نتایج متغیر امیدواری

حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	انحراف معیار از میانگین	واریانس
۹۹	۲۲۹	۱۷۲/۳۱۲۰	۱۸/۸۲۶۶۵	۱/۳۸۶۷۶	۳۷۹/۶۷۸

با توجه به جدول شماره (۶) میانگین متغیر امیدواری برابر است با ۱۷۲/۳۱ و انحراف معیار آن برابر است با ۱۸/۸۲ و کوچکترین و بزرگترین اعداد به ترتیب ۹۹-۲۲۹ است.

جدول ۷- خلاصه نتایج متغیر چشم انداز زمان

حدافل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	انحراف معیار از میانگین	واریانس
۲۸	۹۹	۵۸/۶۲۸۰	۱۰/۲۱۱۷۶	۰/۸۰۳۷۷	۱۱۹/۳۷۱

همانگونه که در جدول شماره (۷) مشاهده می شود میانگین متغیر چشم انداز زمان برابر است با ۵۸/۶۲ و انحراف معیار برابر است با ۱۰/۲۱ و انحراف معیار از میانگین برابر است با ۰/۸۰ و کوچکترین و بزرگترین اعداد به ترتیب ۲۸-۹۹ می باشد.

ب) ویژگی های استنباطی

فرضیه اول: بین جهت گیری مذهبی درونی با امیدواری رابطه وجود دارد.

جدول ۸

متغیر	جهت گیری مذهبی درونی	امیدواری
جهت گیری مذهبی درونی	۱ - ۲۰۰	۰/۱۶۲** ۰/۰۰۶ ۲۰۰
امیدواری	۰/۱۶۲** ۰/۰۰۶ ۲۰۰	۱ - ۲۰۰

همانگونه که در جدول شماره (۸) مشاهده می گردد ضریب رابطه برای دو متغیر جهت گیری مذهبی درونی و امیدواری برابر ۰/۱۶۲ به دست آمده است که با توجه به سطح معناداری نشان داده شده در سطح ۰/۰۱ معنادار است. بنابراین بین جهت گیری مذهبی درونی و امیدواری رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و فرض محقق مورد تایید قرار می گیرد.

فرضیه دوم: بین جهت گیری مذهبی درونی با چشم انداز زمان رابطه وجود دارد.

جدول ۹- رابطه جهت گیری مذهبی با چشم انداز زمان

متغیر	جهت گیری مذهبی درونی	چشم انداز زمان
جهت گیری مذهبی درونی	۱ - ۲۰۰	۰/۱۵۹** ۰/۰۰۷ ۲۰۰
چشم انداز زمان	۰/۱۵۹**	۱

-	۰/۰۰۷	سطح معناداری	
۲۰۰	۲۰۰	تعداد	

همانگونه که در جدول شماره (۹) مشاهده می گردد ضریب رابطه برای دو متغیر جهت گیری مذهبی درونی و چشم انداز زمان برابر ۰/۱۵۹ و معنادار است. لذا فرض صفر رد می شود. بنابراین بین جهت گیری مذهبی درونی و چشم انداز زمان رابطه مثبت و معنادار وجود داشته و فرض محقق مورد تایید است.

فرضیه سوم: بین جهت گیری مذهبی بیرونی با امیدواری رابطه وجود دارد.

جدول ۱۰- رابطه جهت گیری مذهبی با امیدواری

متغیر	جهت گیری مذهبی بیرونی	امیدواری
جهت گیری مذهبی بیرونی	۱	۰/۰۸۵
سطح معناداری	-	۰/۱۷۴
تعداد	۲۰۰	۲۰۰
امیدواری	۰/۰۸۵	۱
سطح معناداری	۰/۱۷۴	-
تعداد	۲۰۰	۲۰۰

همانگونه که در جدول شماره (۱۰) مشاهده می گردد ضریب رابطه برای دو متغیر جهت گیری مذهبی بیرونی و امیدواری برابر ۰/۰۸۵ به دست آمده است که با توجه به سطح معناداری نشان داده شده در سطح ۰/۰۱ معنادار نیست. بنابراین بین جهت گیری مذهبی بیرونی و امیدواری رابطه مثبت و معناداری نمی باشد و فرض محقق مورد تایید نیست.

فرضیه چهارم: بین جهت گیری مذهبی بیرونی با چشم انداز زمان رابطه وجود دارد.

جدول ۱۱- رابطه جهت گیری مذهبی بیرونی با چشم انداز زمان

متغیر	جهت گیری مذهبی بیرونی	چشم انداز زمان
جهت گیری مذهبی بیرونی	۱	۰/۰۷۲
سطح معناداری	-	۰/۱۹۵
تعداد	۲۰۰	۲۰۰
چشم انداز زمان	۰/۰۷۲	۱
سطح معناداری	۰/۱۹۵	-
تعداد	۲۰۰	۲۰۰

همانگونه که در جدول شماره (۱۱) مشاهده می گردد ضریب رابطه برای دو متغیر جهت گیری مذهبی بیرونی و چشم انداز زمان برابر ۰/۰۷۲ به دست آمده است که با توجه به سطح معناداری نشان داده شده در سطح ۰/۰۱ معنادار نیست. بنابراین بین جهت گیری مذهبی بیرونی و چشم انداز زمان رابطه مثبت و معناداری نمی باشد و فرض محقق مورد تایید نیست.

فرضیه پنجم: بین امیدواری با چشم انداز زمان رابطه وجود دارد.

جدول ۱۲- رابطه امیدواری با چشم انداز زمان

متغیر	امیدواری	چشم انداز زمان
امیدواری	همبستگی پیرسون سطح معناداری تعداد	۰/۱۴۸** ۰/۰۰۴ ۲۰۰
چشم انداز زمان	همبستگی پیرسون سطح معناداری تعداد	۱ - ۲۰۰

همانگونه که در جدول شماره (۱۲) مشاهده می گردد ضریب رابطه برای دو متغیر امیدواری و چشم انداز زمان برابر ۰/۱۴۸ به دست آمده است که با توجه به سطح معناداری نشان داده شده در سطح ۰/۰۱ معنادار است. بنابراین بین امیدواری و چشم انداز زمان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد و فرض محقق مورد تایید قرار می گیرد.

نتیجه گیری: نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش های داگلیبای و همکاران (۲۰۱۴)، چین و هولدن (۲۰۱۳) و اوپانادل و بولا-کاسال (۲۰۱۴) هم راستا است. چشم انداز زمان قضا و قدری دیدگاهی مملو از حس شکست و درماندگی و ناامیدی نسبت به زمان حال است. در حالی که افراد با چشم انداز زمان آینده، گرایش به اهداف بلندمدت دارند و چنین اهدافی را برای خود ترتیب می دهند. این افراد از رفتارهای کوتاه مدت لذت بخش به دلیل پیامدهای بلندمدت منفی اجتناب می کنند. همچنین این افراد از رفتارهای منفی مرتبط با سلامت اجتناب کرده و به رفتارهای مثبت مرتبط با سلامت گرایش دارند.

با توجه به نیاز جامعه امروز ما در کلیه زمینه های آموزشی و ادارات آموزشگاه های عالی و رسانه ها لازم است برنامه هایی اجرا گردد که جهت گیری درونی مذهبی را در افراد را تقویت نمایند. اگر جامعه ای به معنای واقعی بتواند از بدو آموزش اولیه به انسانها این را بیاموزد که مذهب درونی باعث آرامش روح و روان و امیدواری به آینده خواهد شد برای همین سرمایه گذاری روی این اصل می نماید. همچنین با توجه به تاثیر جهت گیری مذهبی در افراد، به نظر می رسد در تدوین برنامه های اشاعه و

ترویج فرهنگ دینی و مذهبی و هموارکردن راه به سوی جامعه‌ای معنوی و سالم، می‌توان بیشتر بر جنبه‌های معنوی و درونی مذهب تاکید کرد.

منابع:

- جان بزرگی مسعود. (۱۳۹۰). بررسی اثربخشی روان‌مانگری کوتاه مدت با و بدون جهت‌گیری مذهبی بر مهار اضطراب و تنیدگی. پایان نامه دکتری، تهران، دانشگاه تربیت مدرس.
- بهرامی احسان، هادی (۱۳۸۰). بررسی مقدماتی میزان اعتبار و قابلیت اعتماد مقیاس جهت‌گیری مذهبی، مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، شماره ۶، ص ۶۷-۹۰.
- بهرامی احسان، هادی. تاشک، آن‌هیتا (۱۳۸۲). ابعاد رابطه میان جهت‌گیری مذهبی و سلامت روانی و ارزیابی مقیاس جهت‌گیری مذهبی. مجله روان‌شناسی و علوم تربیتی، سال ۳۴، شماره ۲۰، ص ۴۱-۶۲.
- بهنودی، زهرا (۱۳۸۰). مدیریت زمان، نشریه پیام مدیران، شماره ۱۲-۱۱.
- پسران قادر، مجید (۱۳۸۱). مدیریت خلاقیت و تحول سازمانی. پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی.
- جعفری، محمد تقی (۱۳۸۰). ترجمه و تفسیر نهج البلاغه، قم: فرهنگ اسلامی، ۴۰-۴۶.
- جی، راس (۱۳۸۴). مدیریت زمان، تهران، انتشارات ترمه، چاپ اول.
- زاهدی، محمد صادق (۱۳۹۰). قلمرو دین در آرای غزالی و ابن سینا، شناسنامه علمی، دوره ۹، شماره ۱، صفحه ۹۵-۱۰۹.
- کردمیرزا نیکوزاده، عزت‌الله (۱۳۸۸). الگویابی زیستی، روانی، معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله‌ی برای ارتقای تاب‌آوری مبتنی بر روان‌شناسی شناختی و روان‌شناسی مثبت‌گرا. رساله دکتری. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی. دانشگاه علامه طباطبائی.

Dawood S, Cristofanilli M. (۲۰۱۱). Inflammatory breast cancer: what progress have we made? ۵۵(۳): ۲۶۴-۷۳.

Allport GW. (۲۰۰۳). Behavioral science, religion, and mental health, J Relig Health; ۲: ۱۸۷-۹۷.

Anagnostopoulou, F. & Griva, F. (۲۰۱۱). Exploring Time Perspective in Greek Young Adults: Validation of the

Zimbardo Time Perspective Inventory and Relationships with Mental Health Indicators. Soc Indic Res, DOI

۱۰.۱۰۰۷/s۱۱۲۰۵-۰۱۱-۹۷۹۲-y.

Yousuf Sh, Mohammed Al Amoudi S, Nicolas W, Erfan Banjar H, Mohammed Salem S. (۲۰۱۲). Do Saudi Nurses in Primary Health Care Centres have Breast Cancer Knowledge to Promote Breast Cancer Awareness?; ۱۳: ۴۴۵۹-۶۴.

Yousuf Sh, Mohammed Al Amoudi S, Nicolas W, Erfan Banjar H, Mohammed Salem S. (۲۰۱۲). Do Saudi Nurses in Primary Health Care Centres have Breast Cancer Knowledge to Promote Breast Cancer Awareness?; ۱۳: ۴۴۵۹-۶۴.

Zhang, J. W., Howell, R. T., & Stolarski, M. (۲۰۱۲). Comparing three methods to measure a balanced time perspective: The relationship between a balanced time perspective and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*. ۱۳۳, (۱), ۶۵-۹۴.

Andreoli TE, Carpenter CCJ, Griggs RC, Loscalzo J. (۲۰۰۹). Cecil Essentials of Medicine. ۹th ed. Trans.

Ahmadi Araghi I. Tehran: Tabib and Teymourzadegan: ۷۱۲-۴.

Chang LC, Li IC. (۲۰۰۲). The correlation between perceptions of control and hope status in home-based cancer patients. ۱۰(۱): ۷۳-۸۲.

