

رابطه آرزوها و رضایت از زندگی با تأکید بر مقایسه مدل اسلامی عملکرد آرزوها و نظریه خودمختاری: یک بررسی مفهومی و میدانی

هوشنگ گراوند*

چکیده

پژوهش حاضر با هدف رابطه بین آرزوها و رضایت زندگی با تأکید بر مقایسه مدل اسلامی عملکرد آرزوها و نظریه خودمختاری در زمینه آرزوها انجام شد. روش پژوهش بر پایه داده‌های کتابخانه‌ای و میدانی استوار بود و نمونه آماری آن شامل ۲۵۰ دانشجو بوده، که از روش نمونه‌گیری در دسترس از بین دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی انتخاب شدند. ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات در بخش کتابخانه‌ای منابع دست اول اسلامی و در بخش میدانی پرسشنامه‌های شاخص آرزو گروزت و همکاران (۲۰۰۵) و رضایت از زندگی داینر و همکاران (۱۹۸۵) بودند. مرور منابع نشان داد که در منابع روان‌شناختی دست کم به سه دیدگاه درباره رابطه آرزوها و رضایت زندگی می‌توان دست یافت؛ وجود رابطه، عدم رابطه، و رابطه دوگانه براساس آرزوهای درونی-بیرونی. نظریه خودمختاری به تأثیر مثبت آرزوهای ذاتی بر رضایتمندی زندگی و در مقابل به تأثیر منفی آرزوهای بیرونی اذعان دارد. براساس مدل اسلامی عملکرد آرزو مشتمل بر دو خرده سیستم رویکردی عقل‌مدار و اجتنابی جهل‌مدار بوده، و به‌واسطه سه فرایند بسط أمل، قصر أمل و طول أمل به فعالیت می‌پردازد؛ رابطه آرزوها و رضایت زندگی فرایندی دوگانه دارد؛ در فرایند نخست با میانجی‌گری سازه عقل، آرزوها نقش افزایشی در رضایت زندگی داشته و در فرایند دوم با میانجی‌گری سازه جهل، آرزوها نقش کاهشی در رضایت زندگی دارد. نتایج این پژوهش در بخش میدانی، مهر تأییدی بر دیدگاه اسلام در زمینه رابطه آرزوها و رضایت زندگی است.

واژگان کلیدی: آرزوها، رضایت از زندگی، مدل اسلامی، نظریه خودمختاری.

مقدمه

در اواخر سده بیستم، به‌ویژه از زمانی که سلیگمن^۱ ریاست انجمن روان‌شناسی آمریکا را بر عهده گرفت، به جای تأکید بر جنبه‌های منفی وجودی انسان مانند اضطراب و افسردگی به توانمندی‌ها و نقاط قوت روان‌شناختی افراد پرداخته شد که این حرکت را جنبش روان‌شناسی مثبت‌گرا نامیدند؛ در واقع «روان‌شناسی مثبت»^۲ به جای تأکید بر جنبه‌های منفی زندگی، به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقاط قوت انسان می‌پردازد (هریس و استاندارد،^۳ ۲۰۰۱). روان‌شناسی مثبت‌گرا، طیف گسترده‌ای از شاخص‌های بهداشت روانی همچون بهزیستی، امید، تاب‌آوری و رضایت از زندگی را مطالعه و بررسی می‌کند. مراد از رضایت از زندگی، نگرش فرد، ارزیابی عمومی نسبت به کلیت زندگی خود و یا برخی از جنبه‌های زندگی، همچون زندگی خانوادگی و تجربه آموزشی است (داینر^۴ و همکاران، ۱۹۹۹). در سال‌های گذشته، پژوهش‌های بسیاری در مورد کیفیت زندگی افراد از دو دیدگاه عینی و فاعلی انجام شده است. دیدگاه عینی به شرایط بیرونی مانند میزان درآمد، کیفیت مسکن، شبکه‌های دوستی، و دسترسی به خدمات بهداشتی توجه می‌کند. در مقابل دیدگاه فاعلی بر قضاوت افراد درباره رضایت از زندگی با توجه به کل زندگی یا حیطه‌های خاص آن مانند رضایت از دوستان، رضایت از خانواده و رضایت از تجربه‌های تحصیلی تأکید می‌ورزد (زولیگ^۵ و همکاران، ۲۰۰۵).

رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا در پی آن است که از نقاط قوت انسان‌ها به‌عنوان سپری در مقابل بیماری روانی بهره‌گیرد (رابینز،^۶ ۲۰۱۴)؛ از این‌رو عواملی که سازگاری و رضایت هرچه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی را موجب شوند، بنیادی‌ترین سازه‌های مورد پژوهش این رویکرد هستند (سلیگمن و سیکزنت،^۷ ۲۰۱۴).

مطالعات انجام شده در نظریه خودمختاری نشان می‌دهد نوع آرزوها و اهداف و نه صرفاً دستیابی به آنها، با پیامدهای مثبت و منفی روان‌شناختی همراه هستند (سبزه‌آرای لنگرودی و همکاران، ۱۳۹۴). جایگاه و اهمیت اهداف برای برخوردار بودن از یک زندگی خوب و شاد، امری انکارناپذیر و غیر قابل کتمان است (کینگ^۸ و همکاران، ۲۰۰۶). برخی مؤلفان با توجه به

1. Seligman
2. Positive psychology
3. Harris & Standard
4. Diener
5. Zullig
6. Robbins
7. Csikszent
8. King

یافته‌های موجود، ادعا کرده‌اند که وجود و احساس هدفمندی در زندگی مانند کلیدی است که می‌تواند قفل و گره مشکلات زندگی را باز نماید و باعث شود تا افراد کنش‌های مثبتی انجام دهند؛ برای همین اغلب زندگی هدفمند را از عوامل مهم سلامت روان‌شناختی می‌دانند (فلدمن و اشنایدر،^۱ ۲۰۰۵؛ اشنایدر، ۲۰۰۲).

در حوزه روان‌شناسی نظریه انگیزشی «خودمختاری»^۲ دسی و رایان^۳ (۱۹۸۵، ۱۹۹۱؛ به نقل از گروزت^۴ و همکاران، ۲۰۰۵) به تبیین اهداف زندگی جوانان پرداخته است. نظریه خودمختاری ارزش‌های مورد تأکید رؤیای آمریکایی^۵ و فلسفه لذت‌گرایی^۶ را به‌عنوان دفاع‌هایی در برابر ناامنی‌های روان‌شناختی مطرح کرده است (کاسر و رایان،^۷ ۱۹۹۶). در واقع نظریه خودمختاری با توجه به زیربنای نظری خود در زمینه ذات انسان، نیازهای روان‌شناختی بنیادین (ارتباط،^۸ خودپروی^۹ و شایستگی^{۱۰}) و انواع نظم‌بخشی‌های^{۱۱} رفتاری حاصل از ارضای آنها و حتی تمامی اهداف یا آرزوهایی را که انسان‌ها ارزش‌گذاری و پیگیری می‌کنند، همخوان^{۱۲} با ذات عامل و فعال انسان ندانسته است و از این‌رو توجه صرف بر نیل به اهداف را کافی نمی‌داند؛ در واقع این نظریه میان اهداف و ارزش‌ها با توجه به محتوا^{۱۳} و فرایند^{۱۴} اکتساب آنها تفاوت قائل است.

کاسر و رایان (۲۰۰۱) بین دو نوع آرزو که به دو نوع هدف در زندگی می‌انجامد تمایز قائل شده‌اند: درونی و بیرونی. کاسر و رایان (۱۹۹۶) چهار آرزوی رشد شخصی یا خودپذیری،^{۱۵} ارتباط یا پیوندجویی،^{۱۶} همکاری اجتماعی یا احساس اجتماعی^{۱۷} و حفظ سلامتی را به‌عنوان آرزوهای ذاتی؛^{۱۸}

1. Feldman & Snyder
2. self-determination
- 3 Deci, & Ryan
4. Grouzet
5. American dream
6. Hedonism
7. Kasser & Ryan
8. Relatedness
9. Autonomy
10. Competence
11. Regulation
12. Congruence
13. Content
14. Process
15. Personal growth or self-acceptance
16. Relatedness or affiliation
17. Community contribution or community feeling
18. Intrinsic

و سه آرزوی شهرت،^۱ ثروت^۲ و ظاهر یا جذابیت فیزیکی^۳ را به‌عنوان آرزوهای بیرونی^۴ مطرح کرده‌اند. اهداف درونی، آنهایی هستند که مستلزم رشد شخصی، صمیمیت هیجانی و خدمت‌رسانی اجتماعی هستند، در حالی که اهداف بیرونی شامل موفقیت‌های مالی (ثروت)، جذابیت فیزیکی، و شهرت اجتماعی‌اند (برداری^۵ و همکاران، ۲۰۰۹). از آرزوهای بیرونی با عنوان «آرزوهای مادی» یا «رؤیاهای آمریکایی» نیز یاد می‌شود (ساگیو^۶ و همکاران، ۲۰۰۴).

مطابق با تقسیم‌بندی انواع انگیزش در نظریه خودمختاری، آرزوهای ذاتی بیشتر به دلایل خودمختار (انگیزش‌های ذاتی،^۷ همسان‌سازی شده^۸ و انسجام‌یافته^۹) و از روی تعقل، انتخاب و خواست خود فرد ارزش‌گذاری و پیگیری می‌شوند؛ همچنین مفاهیم مورد تأکید در این آرزوها به‌طور مستقیم با نیازهای بنیادین روان‌شناختی ارتباط، خودپیروی و شایستگی مرتبط هستند. پس هم به دلیل فرایند اکتساب خودمختارشان و هم به علت محتوای مورد تأکیدشان، ارضای نیازهای ذاتی، بهزیستی و سلامت روانی را موجب می‌شوند (نیشی‌مورا و سوزوکی،^{۱۰} ۲۰۱۶؛ نیمیک^{۱۱} و همکاران، ۲۰۰۹؛ شلدن^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۰؛ مارتوس و کپ،^{۱۳} ۲۰۱۱). در برابر آن، آرزوهای بیرونی بیشتر به دلایل غیر خودمختار (انگیزش‌های بیرونی^{۱۴} و درون‌فکنی شده^{۱۵}) ارزش‌گذاری می‌شوند. مفاهیم مورد تأکید در این آرزوها نیز به دور از نیازهای سه‌گانه روان‌شناختی هستند؛ از این رو، هم به دلیل فرایند اکتساب غیر خودمختارشان و هم تأکید بر مفاهیمی نامرتبط با نیازهای روانی، مانع از ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی شده و در نتیجه ارزش‌گذاری، پیگیری و حتی دستیابی به آنها مانع از رشد، بهزیستی و انسجام شخصیت خواهد شد (هوپ^{۱۶} و همکاران، ۲۰۱۹؛ اُلکار^{۱۷} و همکاران، ۲۰۱۹؛

1. Fame
2. Wealth
3. image or physical attractiveness
4. Extrinsic
5. Brdar
6. Sagiv
7. extrinsic aspirations
8. intrinsic motivation
9. identification regulation
10. Nishimura & Suzuki
11. Niemiec
12. Sheldon
13. Martos & Kopp
14. external motivation
15. Introjection
16. Hope
17. Olčar

دریز^۱ و همکاران، ۲۰۱۲؛ وریستوی^۲ و همکاران، ۲۰۱۲؛ آورباچ^۳ و همکاران، ۲۰۱۱؛ هندرسن-کینگ و میچل، ۲۰۱۱^۴؛ ونهیل^۵ و همکاران، ۲۰۱۰). از نگاه کاسر و ریان (۲۰۰۱)، هرچه اهداف درونی برای افراد مهم‌تر باشد، آنها احساس خودشکوفایی و سرزندگی بیشتری دارند و نشانه‌های بدنی و افسردگی کمتری نشان می‌دهند؛ در مقابل، هرچه اهداف بیرونی برای افراد اهمیت پیدا کند، احساس خودشکوفایی و سرزندگی کمتر و نشانه‌های بدنی و اضطراب بیشتری نشان می‌دهند؛ در واقع آرزوهای مادی، بنیان بهزیستی را سست خواهند کرد (ساگیو و همکاران، ۲۰۰۴). از این رو برخی مؤلفان (جوزف و لینلی، ۲۰۰۴^۶) معتقدند در درمان‌های مراجع محور لازم است به مراجعان کمک شود تا مسیر حرکت آرزوهای مادی را به سمت آرزوهای درونی تغییر دهند. نتایج پژوهش‌ها نیز نشان داده است که افراد با آرزوها و اهداف بیرونی قوی مشکلات بیشتری را در راه رسیدن به نیازهایشان در زمینه‌های دلبستگی، استقلال و کفایت داشته‌اند (کاسر^۷ و همکاران، ۲۰۰۴). موفقیت اقتصادی و شهرت معمولاً از اهداف و آرزوهای بیرونی هستند. تحقیقات نشان داده‌اند که این دو نوع هدف (درونی و بیرونی) از راه‌های گوناگون به بهزیستی فردی، رفتار اجتماعی و فعالیت‌های مربوط به روش و مهارت‌های زندگی مربوط می‌شوند (ساندرس و مانرو، ۲۰۰۰^۸). اوپمان و اسبر^۹ (۲۰۱۰) در پژوهشی با عنوان «منابع قضاوت رضایت از زندگی در لتونی» به این نتیجه رسیدند که روابط، پیشرفت شخصی، موفقیت مالی، اهداف و تحصیلات مهم‌ترین منابع رضایت از زندگی هستند.

در مجموع می‌توان گفت براساس منابع روان‌شناختی، دست‌کم به سه نگاه متفاوت در زمینه نقش آرزوها در رضایت زندگی می‌توان دست یافت: نقش مثبت آرزوها در رضایت از زندگی (وینهون، ۲۰۱۰^{۱۰}؛ گاتمن و آکرمن، ۲۰۰۸^{۱۱})، نقش نداشتن آرزوها در پیش‌بینی پیشرفت‌ها و رضایت زندگی (استراند، ۲۰۰۷^{۱۲}) و تفصیل بین آرزوهای درونی که مهیاکننده رضایت است

1. Duriez
2. Verstuyf
3. Auerbach
4. Henderson-King & Mitchell
5. Van Hiel, Cornelis & Roets
6. Joseph & Linley
7. Kasser
8. Saunders, & Munro
9. Upmane & Sebre
10. Veenhoven
11. Gutman & Akerman
12. Strand

(کاسر و رایان، ۲۰۰۱) و نیز آرزوهای بیرونی که مهیاکننده رضایت نیست (کاسر و رایان، ۲۰۰۱؛ ساگیو و همکاران، ۲۰۰۴). به نظر می‌رسد تبیین اخیر، کامل‌تر از دو تبیین پیشین باشد (رفیعی هنر، ۱۳۹۴). محققان (بردار و همکاران، ۲۰۰۹) در تبیین علت تفاوت‌های بین دو نوع آرزوی درونی و بیرونی اظهار می‌کنند که محتوای آرزوهای درونی از لحاظ طبیعی با طبیعت و نیازهای انسان هماهنگ است. اهداف برآمده از آرزوهای درونی از تمایلات سرشتی پدیدار می‌شوند که افراد را به سمت خودآگاهی و ارتباطات عمیق‌تر با دیگران و اجتماع سوق می‌دهد؛ در حالی که آرزوهای بیرونی کمتر با طبیعت آدمی سازگار است. در نتیجه نیازهای اساسی روان‌شناختی ما را ارضا نخواهد کرد و به دنبال آن رضایت از زندگی نیز کاهش می‌یابد. اما نگاه اسلام در این زمینه چیست؟ آیا اندیشه اسلامی به‌عنوان تفکری دینی یا مکتبی روان‌شناختی می‌تواند تبیینی در زمینه نقش آرزوها در رضایت از زندگی به دست دهد؟ به اعتقاد رفیعی هنر (۱۳۹۴)، در این زمینه با کمبود پژوهش‌های دینی مواجهیم. برخی پژوهشگران حوزه دین (پسندیده، ۱۳۸۹ و ۱۳۹۲) آثاری را در زمینه رضایت از زندگی و الگوی اسلامی شادکامی منتشر کرده‌اند که در ضمن آن، موضوع آرزوها را نیز بررسی کرده‌اند. برخی دیگر (اسحاقی مسکونی، ۱۳۹۲) به بررسی ماهیت طول امل، عوامل پیدایش و آثار آن از دیدگاه قرآن و حدیث پرداخته‌اند. پژوهش‌هایی نیز درباره رضایت از زندگی و متغیرهای حوزه روان‌شناسی دین همچون دینداری (حاجی‌زاده میمندی و همکاران، ۱۳۹۱)، تصور مثبت از خدا (فیض‌آبادی و خسروی، ۱۳۸۸)، عمل به باورهای دینی (حاجی‌زاده میمندی و یرغمندی، ۱۳۸۹) و سلامت معنوی (عصارودی و همکاران، ۱۳۹۱) انجام شده است که همگی به رابطه مثبت متغیرهای یادشده با رضایت از زندگی دست یافته‌اند. پژوهش حاضر در پی آن است تا به صورت مفهومی و میدانی به مقایسه مدل اسلامی عملکرد امل (آرزو) و نظریه خودمختاری در بررسی رابطه بین آرزوها و رضایت از زندگی بپردازد.

روش

روش پژوهش حاضر بر پایه داده‌های کتابخانه‌ای و داده‌های میدانی استوار است. جامعه آماری آن در بخش میدانی شامل کلیه دانشجویان دختر و پسر دانشگاه علامه طباطبایی به تعداد حدود ۱۵۰۰۰ نفر بوده‌اند. از جامعه یاد شده با استفاده از فرمول کوکران نمونه‌ای به حجم ۲۵۰ نفر انتخاب و ۲۵۰ پرسشنامه توزیع شد؛ اما نمونه نهایی شامل ۲۱۶ نفر است؛ پس میزان تکمیل ۸۶ درصد است. از جهت مناسبت مقدار نمونه با توجه به نوع تحقیق و وقت‌گیر بودن اجرای پرسشنامه عدد مناسبی است. ۹۶ نفر مرد (۴۴٪) و ۱۲۰ نفر زن (۵۶٪)، ۱۱۰ نفر (۵۱٪) دانشجوی

کارشناسی (۳۷ مرد، ۷۳ زن) و ۱۰۶ نفر (۴۹٪) دانشجوی کارشناسی ارشد (۵۹ مرد، ۴۷ زن) بودند.

ابزار جمع‌آوری داده‌ها: برای جمع‌آوری داده‌ها از شاخص آرزو گروزت و همکاران (۲۰۰۵) و پرسشنامه رضایت از زندگی داینر و همکاران (۱۹۸۵) استفاده شد.

شاخص آرزو گروزت و همکاران (۲۰۰۵): این نسخه از نمایه آرزو مبتنی بر نسخه‌های اولیه (کاسر و رایان، ۱۹۹۳، ۱۹۹۶؛ سبزه‌آرای لنگرودی و همکاران، ۱۳۹۴) و دارای ۴۷ ماده و پاسخ‌دهنده با ۱۱ آرزو در دو بعد آرزوهای ذاتی - بیرونی و آرزوهای تعالی خود- خودجسمانی روبه‌رو بوده، می‌بایست میزان اهمیت و شانس دستیابی به هر هدف را بر مقیاسی ۹ درجه‌ای (۱= اصلاً، ۹= به‌شدت) ارزیابی کند. در مطالعه گروزت و همکاران (۲۰۰۵)، میانگین و میانۀ آلفای کرونباخ عوامل در پانزده کشور به ترتیب در موفقیت مالی ۰/۸۴ و ۰/۸۳، زیبایی ۰/۷۴ و ۰/۷۶، همنوایی ۰/۶۷ و ۰/۶۲، شهرت ۰/۷۳ و ۰/۷۱، خودپذیری ۰/۷۹ و ۰/۷۳، پیوندجویی ۰/۸۱ و ۰/۷۵، احساس اجتماعی ۰/۷۵ و ۰/۷۱، سلامت جسمانی ۰/۷۲ و ۰/۷۴، لذت‌جویی ۰/۷۰ و ۰/۷۲، امنیت ۰/۷۱ و ۰/۷۰ و معنویت ۰/۹۰ و ۰/۸۷ به دست آمد. در مطالعه سبزه‌آرای لنگرودی و همکاران (۲۰۱۴)، افزون بر بررسی ساختار عاملی و روایی همگرا و واگرایی نمایه در فرهنگ ایرانی، همسانی درونی اهمیت، احتمال دستیابی و میزان دستیابی به آرزوهای ذاتی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۷ و ۰/۸۸ و اهمیت، احتمال دستیابی و میزان دستیابی به آرزوهای بیرونی به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۴ و ۰/۸۴ گزارش شد؛ همچنین در داخل کشور کارشکی، گراوند و دهقانی نیشابوری (۱۳۹۱) پرسشنامه یادشده را پس از ترجمه و احراز روایی محتوایی و مناسبت فرهنگی، زبانی و روان‌شناختی اجرا کردند. پایایی سؤالات را با استفاده از روش آلفای کرونباخ مناسب گزارش دادند و برای روایی سازه از تحلیل عاملی تأییدی استفاده کردند که شاخص‌های ذکر شده گویای روایی سازه عاملی مناسب ابزار است ($\chi^2/df=2/28$ ، $AGFI=0/95$ ، $GFI=0/97$ ، $RMSEA=0/09$ ، $CFI=0/98$ ، $NFI=0/95$ ، $NNFI=0/93$ ، $IFI=0/99$ ، $TLI=0/98$). در این مطالعه، ابعاد آرزوهای ذاتی (پذیرش خود، پیوندجویی، احساس اجتماعی و سلامت جسمانی) و بیرونی (موفقیت مالی یا ثروت، جذابیت فیزیکی و شهرت اجتماعی) به کار گرفته شد. همسانی درونی اهمیت خودپذیری ۰/۸۵، پیوندجویی ۰/۸۳، احساس اجتماعی ۰/۸۶، سلامت جسمانی ۰/۸۰، ثروت ۰/۷۸، زیبایی ۰/۷۵، و شهرت ۰/۷۶ به دست آمد که نتایج بیانگر همسانی درونی مناسب پرسشنامه است.

مقیاس رضایت از زندگی داینر و همکاران (۱۹۸۵): داینر و همکاران این مقیاس را در سال

۱۹۸۵ برای همه گروه‌های سنی، براساس مقایسه وضعیت زندگی با معیارهای از پیش تعیین شده، طراحی کردند. نسخه اولیه این پرسشنامه شامل ۴۸ گویه بود که با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی به ۱۰ سؤال کاهش داده شد. به دلیل شباهت معنایی بین سؤال‌ها، نسخه نهایی این پرسشنامه به پنج گویه هفت درجه‌ای (۱= کاملاً مخالفم، ۷= کاملاً موافقم) کاهش یافت. دامنه نمره احراز شده از ۵ تا ۳۵ بود که در این پژوهش نمره بالا نمایانگر رضایت از زندگی بیشتر می‌باشد. سازندگان اصلی این مقیاس ضرایب پایایی هماهنگی درونی و بازآزمایی این مقیاس را در بین دانشجویان به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند (شیخی و همکاران، ۱۳۸۹). شیخی و همکاران (۱۳۸۹) این مقیاس را بر روی ۴۰۰ دانشجو (۲۰۰ دختر و ۲۰۰ پسر) اجرا کردند که نتایج تحلیل عاملی (اکتشافی و تأییدی) نشان داد پرسشنامه رضایت از زندگی دارای یک عامل است و همسانی درونی مقیاس برابر با ۰/۸۵ و پایایی بازآزمایی آن برابر ۰/۷۷ به دست آمد که نتایج رضایت‌بخش بودند. در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای کل پرسشنامه ۰/۹۱ به دست آمد.

یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش در دو بخش جداگانه در قالب یافته‌های مروری و یافته‌های میدانی ارائه شده است.

الف) یافته‌های مروری

لازم به ذکر است که پژوهشگر در این مطالعه، برای بررسی مفهومی دیدگاه اسلام در زمینه آرزوها و رضایت از زندگی از نتایج مقاله رفیعی هنر (۱۳۹۴) با عنوان «نقش آرزوها در رضایت زندگی براساس مدل اسلامی عملکرد آمل: یک بررسی مفهومی» که با روش توصیفی-تحلیلی با استفاده از تحلیل چندمرحله‌ای منابع دست اول اسلامی انجام پذیرفته و در نشریه پژوهشنامه روان‌شناسی اسلامی به چاپ رسیده، بهره گرفته است. به علت خودداری از زیاد شدن حجم مقاله و اینکه تأکید این پژوهش بیشتر بر جنبه میدانی رابطه آرزوها و رضایت از زندگی است، در اینجا تنها به ارائه خلاصه‌ای از نتایج پژوهش رفیعی هنر (۱۳۹۴) پرداخته می‌شود.

۱. رغبت و امل در منابع اسلامی

بر اساس منابع اسلامی می‌توان رغبت‌های آدمی را به دو دسته رغبت‌های «پایا»^۱ و رغبت‌های «ناپایا»^۲ تقسیم کرد. رغبت‌های پایا، رغبت‌های نیکویی هستند که با سعادت آدمی پیوند خورده و در مسیر نیل به کمال الهی قرار گرفته‌اند.^۳ آموزه‌های اسلامی همواره به رغبت‌هایی از این دست تشویق و توصیه کرده است؛^۴ در مقابل، رغبت‌های ناپایا رغبت‌های کم‌دوامی هستند که به خودی خود، تشویق آموزه‌های دینی را در پی نداشته، بلکه باید در مسیر هدف متعالی انسان تنظیم، جهت‌دهی^۵ یا مهار^۶ شوند؛ از این رو با نگاهی دیگر به آموزه‌های دینی، می‌توان این رغبت‌ها را در قالب «رغبت‌های آتی» و «رغبت‌های آتی» تقسیم کرد. منظور از رغبت‌های آتی گرایش‌های شدید باطنی به اموری است که در زمان حال حضور دارند، برخلاف رغبت‌های آتی که موضوع آنها حضور فعلی ندارد و فرد در انتظار دستیابی به آنها در زمان آینده می‌نشیند.

با توجه به انتساب مفهوم رغبت به دو مفهوم «امل» و «امنیه» در برخی روایات^۷ و نیز به‌کارگیری اصطلاح «رغائب» برای مفهوم «آرزوها» در برخی دیگر از روایات^۸، می‌توان گفت رغبت‌های آتی با مفهوم «لذت» پیوند خورده‌اند، در حالی که رغبت‌های آتی با مفهوم «امل» ارتباط داشته‌اند و این رغبت‌های آتی هستند که مقدمات شکل‌گیری امل را فراهم می‌کنند.

۱. عن علی بن الحسین علیه السلام: فَصَلَ عَلَيْهِمْ، وَ عَلَى الْمَلَائِكَةِ ... الَّذِينَ قَدْ طَالَتْ رَغْبَتُهُمْ فِيمَا لَدَيْكَ، الْمُسْتَهْتَرُونَ بِذِكْرِ الْأَنْبِيَاءِ (الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶، ۳۸، مناجات ۳)، عن اميرالمؤمنين علیه السلام: إِنَّ النَّفْسَ الَّتِي تَجْهَدُ فِي افْتِسَاءِ الرِّغَائِبِ الْبَاقِيَةِ لَتُدْرِكَ طَلِبَهَا وَ تَشْعُدُ فِي مُثْقَلِهَا (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۸، ح ۴۸۱۸).
۲. عن علی بن الحسین علیه السلام: وَ أَعْدَنِي مِنْ سُوءِ الرِّغْبَةِ وَ هَلَعَ أَهْلَ الْحِرْصِ (الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶، ۷۴، مناجات ۱۴)، عن اميرالمؤمنين علیه السلام: إِنَّ النَّفْسَ الَّتِي تَطْلُبُ الرِّغَائِبَ الْفَانِيَةَ لَتَهْلِكُ فِي طَلِبِهَا وَ تَشْقَى فِي مُثْقَلِهَا (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۲۳۸، ح ۴۸۱۷).
۳. أَنَّ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام قَالَ: وَ لَيْسَ كُلُّ مَنْ يَجِبُ أَنْ يَصْنَعَ الْمَعْرُوفَ إِلَى النَّاسِ يَصْنَعُهُ وَ لَيْسَ كُلُّ مَنْ يَرْعُبُ فِيهِ يَقْدِرُ عَلَيْهِ وَ لَا كُلُّ مَنْ يَقْدِرُ عَلَيْهِ يُؤَدُّ لَهُ فِيهِ، فَإِذَا اجْتَمَعَتِ الرِّغْبَةُ وَالْقُدْرَةُ وَالْإِيَادَةُ فَهَذَا كَثَمَتِ السَّعَادَةُ لِلطَّلَابِ وَالْمَطْلُوبِ إِلَيْهِ (كليني، ۱۳۸۸، ج ۴، ص ۲۶)؛ عن علی بن الحسین علیه السلام: فَمَا هَكَذَا كَانَتْ سُنَّتُهُ فِي التَّوْبَةِ لِمَنْ كَانَ قَبْلَكَ، لَقَدْ وَضَعَ عَنَّا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ، وَ لَمْ يُكَلِّفْنَا إِلَّا وُشْعًا، وَ لَمْ يُجَسِّمْنَا إِلَّا بِسِرًّا، وَ لَمْ يَدْعُ لِأَحَدٍ مِّنَّا حُجَّةً وَ لَا عُدْرًا فَالْهَالِكُ مِمَّا مِنْ هَلَكِكَ عَلَيْهِ، وَ السَّعِيدُ مِمَّا مِنْ رَغَبٍ إِلَيْهِ (الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶، ص ۳۲، مناجات ۱).
۴. عن اميرالمؤمنين علیه السلام: لِلْمُؤْمِنِ عَقْلٌ وَ فِي وَ حِلْمٌ مَرْضِيٌّ وَ رَغْبَةٌ فِي الْحَسَنَاتِ وَ فِرَازٌ مِنَ السَّيِّئَاتِ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۸۹، ح ۱۵۶۴). عنه علیه السلام: يَتَّبِعِي لِمَنْ عَرَفَ اللَّهَ شِبْحَانَهُ أَنْ يَرْعُبَ فِيمَا لَدَيْهِ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۸۲، ح ۱۲۹۲).
۵. عن علی بن الحسین علیه السلام: وَازْرُقْنِي الرِّغْبَةَ فِي الْعَمَلِ لِكِ لَاجِرَتِي (الصحيفة السجادية، ۱۳۷۶، ص ۲۶۲، مناجات ۵۴).
۶. أَنَّ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ علیه السلام قَالَ: الْمُؤْمِنُ لَهُ قُوَّةٌ فِي دِينٍ ... وَانْتِهَاءٌ فِي شَهْوَةٍ وَ وَرَعٌ فِي رَغْبَةٍ (كليني، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۲۲۶). عَنْ الصَّادِقِ علیه السلام قَالَ مَنْ مَلَكَ نَفْسَهُ إِذَا رَغِبَ وَ إِذَا رَهَبَ ... حَرَّمَ اللَّهُ جَسَدَهُ عَلَى النَّارِ (صدوق، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۳۷۶).
۷. عن رسول الله صلی الله علیه و آله: مَنْ يَرْعُبْ فِي الدُّنْيَا فَطَالَ فِيهَا أَمَلُهُ (ابن شعبه حراني، ۱۴۰۴، ص ۳۵) و عن اميرالمؤمنين علیه السلام فَتَجَافُوا عَنْهَا (الدنيا) فَإِنَّ الْمُعْتَرَّ مِنْ غَيْرِ بِهَا لَنْ تَعْدُو الدُّنْيَا إِذَا تَنَاهَتْ إِلَيْهَا أُشْيَةُ أَهْلِ الرِّغْبَةِ فِيهَا الْمُحِبِّينَ لَهَا الْمُطْمَئِنِّينَ إِلَيْهَا الْمُتَوَكِّلِينَ بِهَا (كليني، ۱۳۸۸، ج ۸، ص ۱۷۴).
۸. عن النبي صلی الله علیه و آله فِي ذِكْرِ فَضْلِ شَهْرِ رَجَبٍ مَا هَذَا لَفْظُهُ وَلَكِنْ لَا تَعْمَلُوا عَنْ أَوَّلِ لَيْلَةٍ جُمُعَةٍ فِيهِ فَإِنَّهَا لَيْلَةٌ تُسَمِّيهَا الْمَلَائِكَةُ لَيْلَةَ الرِّغَائِبِ (ابن طووس، ۱۳۷۶، ج ۲، ص ۶۳۲). عن اميرالمؤمنين علیه السلام: فَإِنَّ تَقْوَى اللَّهِ مِفْتَاحُ سَدَادٍ ... بِهَا ... تُسَالُ الرِّغَائِبِ (نهج البلاغه، ص ۳۵، خ ۲۳۰).

در آیات قرآن کریم، واژه «أمل» و مشتقات آن سه بار آمده است^۱ و مشتقات «مُنیه» و «أمنیه» نیز شانزده بار تکرار شده است.^۲ به هر حال در منابع اسلامی، هرگاه سخن از أمل به میان می‌آید؛ از یک سو با دیدگاهی نکوهیده، ویژگی‌هایی چون نفوذ شیطان،^۳ دنیایی بودن،^۴ و جاهلانه بودن^۵ به آن نسبت داده می‌شود و از سوی دیگر با نگاهی نیکو، این مفهوم در نجوای بین عبد (انسان) و معبود (خداوند) رخ می‌نمایاند.^۶ اما بررسی‌های گسترده‌تر در منابع دینی نشان می‌دهد که مفهوم أمل (آرزو) به خودی خود، ماهیتی خنثی دارد که عبارت است از «یک میل و یا یک احساس خوشایند برانگیخته شده نسبت به رویدادی در آینده که فرد تلاشی برای دستیابی به آن نکرده است و یا امکان دستیابی به آن وجود ندارد». اما این مفهوم براساس معیارهای مختلف، به دو دیدگاه رویکردی (نیکو) و اجتنابی (نکوهیده) تقسیم می‌شود (رفیعی هنر، ۱۳۹۳؛ به نقل از رفیعی هنر، ۱۳۹۴).

۲. ملاک‌های نیکو و نکوهیده بودن أمل

در واقع، نیکو یا نکوهیده بودن میل خوشایند آینده‌محور (أمل) بستگی به دو عامل دارد: الف) دنیوی یا اخروی بودن مأمول (هدفی که آرزوشده)^۷؛ ب) شدت یافتن و به افراط کشانده شدن میل یادشده در مأمول دنیوی.^۸ براساس منابع اسلامی، ملاک‌های تشخیص دهنده و اجراکننده عوامل نیکویی یا نکوهیدگی أمل عبارتند از: سازه «عقل» و سازه «جهل». جهل همچون عقل سازه‌ای وجودی و نه عدمی است (پسنیدیده، ۱۳۸۸ و رفیعی هنر، ۱۳۹۰؛ به نقل از رفیعی هنر، ۱۳۹۴)؛ و اصلی‌ترین بُعد روانی را که بدان آسیب می‌رساند، «بُعد شناختی» افراد است. به هر میزان بُعد شناختی مختل شود، به همان میزان افراد از واقعیت فاصله خواهند گرفت. در روایات اسلامی، جهل رابطه وثیقی با أمل

۱. دُزْهَمُ بِأَكْلُوا وَ يَمْتَعُوا وَ بَلَّهْمُ الْأَمَلُ (حجر: ۳)؛ الْبَاقِيَاتُ الصَّالِحَاتُ خَيْرٌ عِنْدَ رَبِّكَ ثَوَابًا وَ خَيْرٌ أَمَلٌ (كهف، ۴۶)؛ الشَّيْطَانُ سَوَّلَ لَهُمْ وَ أَمَلَى لَهُمْ (محمد، ۲۵).

۲. ر.ک: حج، ۵۲؛ بقره، ۷۸، ۹۴، ۹۵، ۱۱؛ حدید، ۱۴؛ نساء، ۳۲، ۱۱۹، ۱۲۰، ۱۲۳؛ واقعه، ۵۸؛ جمعه، ۶-۷؛ آل عمران، ۱۴۳؛ نجم، ۴.

۳. وَ لَا تُضِلُّهُمْ وَ لَا يَمُنُّهُمْ وَ لَا مَرْتَبَهُمْ فَلْيَبْكُوا أَدَانَ الْأَنْعَامِ وَ لَا مَرْتَبَهُمْ فَلْيَبْكُوا خَلَقَ اللَّهُ وَ مَنْ يَخِذِ الشَّيْطَانُ وَ لَيْسَ مِنْ دُونِ اللَّهِ فَقَدْ خَسِرَ خَسِرَانًا مُبِينًا * يَعِدُهُمْ وَ يَمُنُّهُمْ وَ مَا يَعِدُهُمُ الشَّيْطَانُ إِلَّا غُرُورًا (نساء، ۱۱۹-۱۲۰ و ر.ک: حج، ۵۲).

۴. عَنْ أَبِي جَعْفَرٍ عليه السلام قَالَ: قَالَ إِنَّ أَمِيرَ الْمُؤْمِنِينَ عليه السلام: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ إِنَّ الدُّنْيَا خَلْقُوهُ خَصْرَةٌ... إِنَّهَا لَتَغُرُّ مَنْ أَمَلَهَا وَ تُخْلِفُ مَنْ رَجَاهَا» (كليني، ۱۳۸۸، ج ۸، ص ۲۳۱).

۵. قَالَ عَلِيُّ عليه السلام: إِنَّ قُلُوبَ الْجَهَالِ تَسْتَفْرِهُهَا الْأَطْمَاعُ، وَ تَرَهْتَهَا الْمُنَى، وَ تَسْتَعْلِقُهَا الْخَدَائِعُ (كليني، ۱۳۸۸، ج ۱، ص ۲۳).

۶. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عليه السلام: إِذَا تَوَجَّهْتَ إِلَى مَنِي فَقُلِ اللَّهُمَّ يَا كَأُجُوبِ وَ يَا كَأَدْعُو فَبَلِّغْنِي أَمَلِي وَ أَصْلِحْ لِي عَمَلِي (كليني، ۱۳۸۸، ج ۴، ص ۴۶۰).

۷. يَا كَأُكُم أَنْ تَتَوَقَّفُوا إِلَى أَمَانِي الدُّنْيَا (صدوق، ۱۳۹۵، ج ۲، ص ۵۵۲).

۸. قَالَ عَلِيُّ عليه السلام: أَلَا إِنَّ أَحْوَفَ مَا أَحَافَ عَلَى كُمْ خَلْتَانِ ابْتِغَاءِ الْهُوَى وَ طَوْلِ الْأَمَلِ أَمَا ابْتِغَاءِ الْهُوَى فَيَصُدُّ عَنِ الْحَقِّ وَ أَمَا طَوْلِ الْأَمَلِ فَيُنْسِي الْأَجْرَةَ (كليني، ۱۳۸۸، ج ۸، ص ۵۸).

دارد؛ به گونه‌ای که افراط در أمل، ریشه در جهالت افراد دارد.^۱ این مطلب از روایت علی (علیه السلام) برداشت می‌شود: «إِنَّ قُلُوبَ الْجُهَالِ تَسْتَفِرُّهَا الْأَطْمَاعُ وَ تَزْتَهُنَّهَا الْمُنَى وَ تَسْتَعْلِقُهَا الْخَدَائِعُ؛ قطعاً دل‌های افراد جاهل را طمع‌ها برمی‌انگیزد و آرزوها گروگان‌شان را می‌گیرد و فریب‌ها به دامشان می‌اندازد» (کلینی، ۱۳۸۸؛ به نقل از رفیعی هنر، ۱۳۹۴). از این رو، فرد با بنا نهادن زندگی خود بر آرزوها و اعتماد کامل به آنها، حقایق مربوط به نتایج یا پیامدهای آرزو را درک نخواهد کرد: «قال أمير المؤمنين (عليه السلام) يا بُيِّ إِيَّاكَ وَ الْإِتِّكَالَ عَلَى الْأَمَانِيِّ فَإِنَّهَا بَضَائِعُ التَّوَكُّي؛ پسرکم! مبادا بر آرزوها تکیه کنی که آن کالای احمقان است» (صدوق، ۱۴۱۳؛ به نقل از رفیعی هنر، ۱۳۹۴). از این رو است که در روایات مرتباً افراد را از اینکه أمل، آنها را مشغول خود کند و به امور بی‌ارزش سوق دهد، یعنی از «طول الأمل» بازداشتند: «فَلَا يُلْهِيَنَّكُمْ الْأَمَلُ وَ لَا يَطْوِلَنَّ عَلَيْكُمْ الْأَجَلُ فَإِنَّمَا أَهْلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ أَمَدًا أَمَلِهِمْ؛ مبادا آرزو شما را مشغول به امور بی‌ارزش کند و مبادا مرگ را در نظر شما دور دست بنمایاند که پیشینیان شما را طولانی کردن آرزوهایشان هلاک کرد» (کلینی، ۱۳۸۸؛ به نقل از رفیعی هنر، ۱۳۹۴). پس جهل را باید معیار اجتناب از أمل به شمار آورد.

در مقابل، عقل به‌عنوان «قوه شناختی-بازدارنده» (پسنندیده، ۱۳۸۸؛ به نقل از رفیعی هنر، ۱۳۹۴) سبب خواهد شد امیال و آرزوهای افراد نه تنها انکار و سرکوب نشود، بلکه به «جهت‌دهی» (بسط الأمل)، «مدیریت»، یا «تعدیل» (قصر الأمل) واداشته شود. براساس منابع اسلامی، رغبت‌ها و گرایش‌های فرد عاقل در مسیر اخروی است، و این حقیقت را درک می‌کند که دستیابی به امر خوشایند در آینده، چه دنیوی باشد و چه اخروی، نیازمند تلاش و کوشش است و البته خواسته‌های دنیوی او هم براساس علم و حکمت است و می‌داند چگونه در پی خواسته‌ای دنیایی باشد. واقعیت هستی نیز این است که آرزوهایی که بر پایه عقل شکل گرفته، به دلیل ویژگی‌های متعالی عقل، به افراط کشاننده نمی‌شوند و به امور پست دنیوی مبتلا نمی‌گردند؛ در نتیجه آموزه‌های دینی نیز آنها را مذمت نمی‌کند. پس عقل را باید ملاک نگاه رویکردی به أمل دانست.

۳. عملکرد أمل در مدلی سیستمی

با توجه به آنچه گفته شد، «عملکرد» أمل را می‌توان در قالب مدلی سیستمی، با توجه به فعال بودن نیروی عقل یا جهل تبیین کرد. این مدل مشتمل بر دو خرده سیستم رویکردی و اجتنابی و مدار ارتباط بین آن دو خواهد بود. در خرده سیستم رویکردی، قوه «عقل» فعال است و براساس توان شناختی بازدارنده خود، «میل خوشایند» برانگیخته‌شده را بررسی می‌کند و در صورتی که میل

۱. قَالَ عَلِيٌّ (عَلَيْهِ السَّلَامُ): لَا تَرَى الْجَاهِلَ إِلَّا مُفْرَطًا أَوْ مُفْرَطًا نَهَجَ الْبَلَاغَةَ، ۱۴۱۴، ص ۴۷۹، ح ۷۰.

یادشده را همسو با «هدف متعالی» انسان تشخیص دهد، زمینه «بسط» و گسترش آن را فراهم می‌کند (بسط أمل). اگر قوه عقل، آن میل را در «تعارض» با هدف متعالی بیابد، مکانیزم‌های تعدیل میل یادشده را به راه می‌اندازد (قصر أمل)؛ به گونه‌ای که شدت میل فعال می‌شود و تعدیل می‌گردد و مطابق معیارهای عقلی در مسیر هدف قرار می‌گیرد (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۳؛ به نقل از رفیعی‌هنر، ۱۳۹۴).

در واقع، أمل در سیستم روانی افراد عاقل به‌عنوان «خیال مهار یافته» نمود می‌یابد و امیال و گرایش‌های لذت‌بخش افراد در مسیر معینی نظم داده می‌شود. این مسیر معین، همان کمال الهی است که از جانب خدای متعال برای انسان‌ها رقم خورده است و علامت در مسیر متعالی بودن أمل انسان این است که آنچه را آرزو کرده، مرضی خداوند باشد.^۱ اما در خرده سیستم اجتنابی و فعال بودن قوه «جهل»، جنبه شناختی عقل مختل و فرد از واقعیات غافل می‌شود؛ میل برانگیخته‌شده را به افراط می‌کشاند و عملاً در دام «طول أمل» گرفتار می‌گردد؛ به گونه‌ای که روز به روز دامنه آرزوهای خود را وسعت می‌بخشد و از واقعیات هستی فاصله می‌گیرد. البته در وهله‌هایی از زندگی نیز با وجود فعال بودن سیستم رویکردی و درک تعارض أمل برانگیخته شده با هدف متعالی، به دلیل ارتباط‌پذیری دو خرده سیستم یاد شده، فرد به واسطه تعدادی یا مجموعه‌ای از عوامل غفلت‌زای ثانوی (گناه، نوع آرزو، شدت و قدرت آرزوهای اجتنابی دیگر) در مقابل جلوه‌گری أمل، تاب نمی‌آورد و توان مهارگری خود را از دست می‌دهد و به جای فعال کردن سازوکارهای قصر‌ال‌أمل، دچار غفلت از واقعیات‌های بیرونی شده، به چرخه اجتنابی «طول أمل» وارد می‌شود (همان).

۴. نقش أمل در رضایت از زندگی

آموزه‌های اسلامی ما را تشویق می‌کند که همواره حالت رضایت‌مندی در همه امور زندگی را از خدای متعال طلب کنیم.^۲ به نظر می‌رسد فراهم کردن عوامل مؤثر در ایجاد رضایت با اراده خود افراد رقم خواهد خورد.^۳ از نگاه پژوهشگران (پسندیده، ۱۳۸۹؛ به نقل از رفیعی‌هنر، ۱۳۹۴)

۱. قال الصادق (ع): مَنْ تَمَّتْ شَيْئاً وَ هُوَ لَهِ رِضَى لَمْ يُخْرِجْ مِنَ الدُّنْيَا حَتَّى يَعْطَاهُ (صدوق، ۱۴۰۰، ص ۵۷۸).

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ قَالَ: إِذَا خَرَجْتَ فِي سَفَرٍ فَقُلْ... أَسْأَلُكَ يَا رَبِّ أَنْ تُحَفِّظَنِي فِيمَنْ خَلَقْتَ وَرَأَيْتَ مِنْ وُلْدِي وَ أَهْلِي وَ مَالِي وَ مَعِيشَتِي وَ حَزَائِنِي وَ قَرَابَتِي وَ إِخْوَانِي بِأَحْسَنِ مَا خَلَقْتَ بِهِ غَائِبٍ مِنَ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَحْصِينِ كُلِّ عَوْرَةٍ وَ حِفْظِ مِنْ كُلِّ مَضِيعَةٍ وَ تَمَامِ كُلِّ نِعْمَةٍ وَ كِفَايَةِ كُلِّ مَكْرُوهٍ وَ سُرِّ كُلِّ سَيِّئَةٍ وَ صَرْفِ كُلِّ مَحْذُورٍ وَ كَمَالِ كُلِّ مَا يَجْمَعُ لِي الرِّضَا وَ السُّرُورَ فِي جَمِيعِ أُمُورِي (كلینی، ۱۳۸۸، ج ۴، ص ۲۸۸).

۳. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ «قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ يَا مَعْشَرَ الْمَسَاكِينِ طَيِّبُوا نَفْساً وَ أَعْطُوا الرِّضَا مِنْ قُلُوبِكُمْ يَبْتَكُمُ اللَّهُ عَلَى فَقْرِكُمْ فَإِنْ لَمْ تَفْعَلُوا فَلَا تَوَّابَ لَكُمْ» (صدوق، ۱۴۰۶، ص ۱۸۳).

رضایت از زندگی هنگامی شکل می‌گیرد که انتظار ما از زندگی، واقع‌گرایانه باشد. بدون انتظار واقع‌گرایانه نمی‌توان زندگی موفق‌تری داشت و انتظار واقع‌گرایانه بر شناخت درست از زندگی و دنیایی مبتنی است که در آن زندگی می‌کنیم. اکنون باید مشخص شود که آرزوها چه نقشی در رضایت از زندگی دارند. برای پاسخ به این پرسش، باید مدل اسلامی عملکرد روانی امل را مبنای تحلیل خود قرار دهیم. براساس این مدل، پس از فعال شدن میلی خوشایند در روان آدمی، بسته به اینکه کدام یک از دو خرده سیستم روانی (خرده سیستم رویکردی عقل‌مدار یا خرده سیستم اجتنابی جهل‌مدار) فعال باشد، خروجی‌های این سیستم متفاوت خواهد بود. در صورت فعال بودن عقل، برای آرزوهای شکل‌یافته دو فرایند متصور است؛ یا این امیال با اهداف متعالی انسان همسو می‌شوند یا در تعارض با این اهداف تشخیص داده می‌شوند و در صورت فعال بودن جهل، به دلیل ماهیت و عملکرد آن بدیهی است که بیش از یک فرایند متصور نیست و حتماً امیال برانگیخته شده از این آیشخور در تعارض با اهداف غایی انسان قرار خواهند گرفت.

در فرایند نخست (امیال همسو با اهداف عقل‌پسند)، توصیه به گسترش چنین امیال و آرزوهایی از نگاه اسلامی استنباط می‌شود، زیرا این کار سبب توسعه وجودی آدمی شده، او را به فراتر از مرزهای مادی سوق می‌دهد و به سمت اهداف مطلوب خلقت انسان، یعنی کمال الهی پیش می‌برد. انسانی که «خداوند» بالاترین «آرزوی» او است؛ یعنی خواستار آن است که تمام وجود او با مبدأ و معاد هستی، یعنی خداوند متعال درآمیزد. پس مشتاقانه آرزوی تقرب به آن ذات بی‌انتهای او را دارد. چنین انسانی در منطق اسلامی از بیشترین رضایت‌های روانی در زندگی بهره‌مند خواهد بود و هر اندازه آرزوهای آدمی در همین جهت قرار گیرد،^۱ به همان نسبت رضایتمندی او از زندگی افزایش می‌یابد و نشاط، شادکامی و بهزیستی را تجربه خواهد کرد.^۲

اما در فرایند دوم، یعنی هنگامی که عقل آدمی تشخیص دهد که آرزوی فعال‌شده در روان در تعارض با اهداف متعالی او است، توصیه اسلامی در قالب آموزه «قصر امل»، تعدیل و جهت‌دهی چنین آرزوهایی می‌باشد و در واقع، این کوتاه کردن آرزوها است که به رضایتمندی می‌انجامد؛ به هر حال، اگر فرد تصمیم به کوتاه کردن آرزوها نداشته باشد، به‌طور طبیعی وارد فرایند سوم خواهد شد که تحت سیطره جهل است.

در روند فرایند سوم، یعنی هنگام فعال بودن جهل و اصرار در افراط آرزوها، زندگی آدمی به پیامدهای تلخ «طول امل» مبتلا خواهد شد. طول امل به دلیل به همراه داشتن پیامدهای مختلف

۱. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ عَلَيْهِ السَّلَامُ: فَقَالَ اللَّهُمَّ يَا كَرِيمُ وَيَا وَجُودَ وَإِيَّاكَ أَدْعُو فَبُلَّغْنِي أَمَلِي (کلینی، ۱۳۸۸، ۴/۴۶۰).

۲. اللَّهُمَّ ... وَاعْطِهِ اٰمِنِيَّةً وَغَايَةً وَرِضًا نَفْسِهِ وَمُتَّهَاتَهَا (طوسی، ۱۴۱۱، ۱/۱۷۷).

در زندگی روانی، فرد را با تنگناهای جدی روبه‌رو خواهد کرد که قطعاً رضایت از زندگی را کاهش می‌دهد.^۱

پس، چنانچه مدل اسلامی عملکرد روانی امل، مبنای تحلیل ما قرار گیرد؛ رابطه‌ای دوگانه بین آرزوها و رضایتمندی برقرار خواهد شد، ولی برای روشن شدن این موضوع که چگونه با مداخله جهل، آرزوها به کاهش رضایت از زندگی می‌انجامد و با مداخله عقل، آرزوها سبب افزایش رضایت از زندگی می‌شوند، لازم است موضوع پیامدهای طول امل و حالت معکوس آن در گرفتار نشدن به طول امل و بهره‌مندی از قصر و بسط امل را در قالب «سازوکارهای کاهش‌دهنده و افزایش‌دهنده رضایت زندگی» بررسی کنیم:

۵. سازوکارهای کاهش‌دهنده رضایت از زندگی

به دلیل صراحت بیشتر پیامدهای طول امل در منابع اسلامی، برای تبیین سازوکارهایی که در جهت کاهش یا افزایش رضایت زندگی عمل می‌کنند می‌توان از شیوه معکوس‌سازی پیام‌های موجود در آموزه‌های اسلامی استفاده کرد؛ به این معنا که با استفاده از تحلیل منابع اسلامی در زمینه پیامدهای طول امل (نتیجه آرزوهای جهل‌مدار)، می‌توان به منطق آثار بسط و قصر امل (نتیجه آرزوهای عقل‌مدار) پی برد. از این‌رو مبنای تحلیل در این باره را پیامدهای طول امل قرار می‌دهیم و سازوکارهای افزایش‌دهنده رضایت زندگی بر اثر آرزوهای عقل‌مدار را نیز استخراج می‌کنیم.

در منابع اسلامی با تنوعی از پیامدها برای طول امل روبه‌رو می‌شویم که از یک‌سو ماهیت یکسانی ندارند؛ مثلاً برخی همچون «نابودی عقل» (کلینی، ۱۳۸۸؛ به نقل از رفیعی‌هنر، ۱۳۹۴) پیامدی شناختی‌اند و برخی دیگر همچون «حسرت» (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴؛ به نقل از رفیعی‌هنر، ۱۳۹۴) و «سوء عمل» (کلینی، ۱۳۸۸؛ به نقل از رفیعی‌هنر، ۱۳۹۴) پیامدهای عاطفی و رفتاری هستند؛ از سوی دیگر این پیامدها در یک سطح نیستند، برخی کم‌آسیب‌تر و برخی ویرانگرترند. مثلاً «اهمال» (کلینی، ۱۳۸۸؛ به نقل از رفیعی‌هنر، ۱۳۹۴) و سستی کردن در اعمال یکی از پیامدهای طول امل است، در حالی که «قساوت قلب» (صدوق، ۱۴۱۳؛ به نقل از رفیعی‌هنر، ۱۳۹۴) و «شقاوت» (کلینی، ۱۳۸۸؛ به نقل از رفیعی‌هنر، ۱۳۹۴) و سیاه‌روزی افراد نیز از پیامدهای آن به‌شمار می‌آید.

شاید در نگاه نخست قابل فهم نباشد که چگونه آرزوهای جهل‌مدار به چنین پیامدهای خفیف و شدید روانی می‌انجامد و رضایت از زندگی کاهش می‌یابد. در این زمینه تبیین‌های مختلفی را می‌توان

۱. عن علی (علیه السلام): مَنْ كَثُرَتْ مُنَاةُ قَلْبِهِ رِضَاةٌ (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ص ۳۱۴، ح ۷۳۰۴).

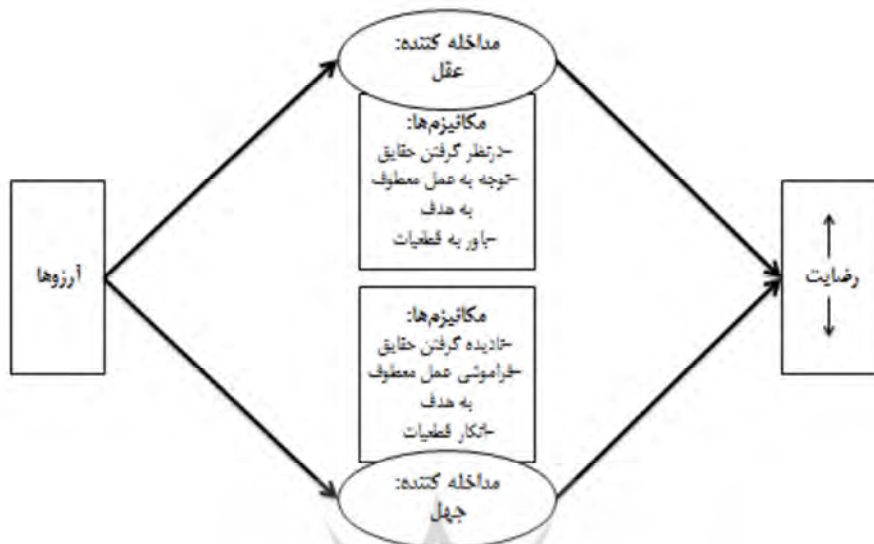
مطرح کرد؛ اما به نظر می‌رسد تبیین مناسب‌تر را وقتی می‌توان عرضه کرد که همه پیامدهای طول‌آمل در منابع اسلامی استخراج شوند و پس از آن با نگاهی جامع، ارتباط پیامدهای یادشده کشف شود. با توجه به انواع پیامدهایی که توضیح آنها در پی می‌آید، آسیب در بُعد شناختی اصلی‌ترین پیامد طول‌آمل به شمار می‌رود که بن‌مایه تمام پیامدهای دیگر است. گویا از نگاه روان‌شناسی اسلامی، امیال و آرزوها که از سازه‌های عاطفی به‌شمار می‌آیند، می‌توانند بُعد شناختی افراد را مختل کنند و به آن آسیب بزنند و آن هنگامی است که آمل و آرزوها در حال توسعه یافتن و خارج شدن از حد اعتدال و در حال به افراط کشانده شدن باشند. شاید روشن‌ترین تعبیر در این زمینه، روایت امام کاظم (علیه السلام) باشد که فرمود: «يَا هِشَامُ، مَنْ سَلَطَ ثَلَاثًا عَلَى ثَلَاثٍ، فَكَأَنَّمَا أَعَانَ عَلَى هَدْمِ عَقْلِهِ: مَنْ أَطْلَمَ نُورَ تَفَكُّرِهِ يَطُولُ أَمَلُهُ؛ ای هشام! هر کس سه چیز را بر سه چیز مسلط کند گویی بر نابودی عقل خود همت گمارده است؛ (نخست آنکه) هر کس نور تفکر را به واسطه طول‌آمل به خاموشی بکشانند» (کلینی، ۱۳۸۸؛ به نقل از رفیعی هنر، ۱۳۹۴). «قرار گرفتن در زمره انسان‌های احمق»^۱، «به سهو کشانده شدن عقل»^۲ و «از بین رفتن عقل»^۳ از تعبیر دیگر که در این باره به‌کار رفته است. آسیب شناختی مذکور را می‌توان در سه شاخه «نادیده‌گرفتن حقایق»؛ «فراموشی عمل معطوف به هدف» و «انکار قطعیات» جای داد که هر یک از اینها خود، پیامدهای فرعی‌تری دارند و هر کدام از پیامدهای سه‌گانه در پیوستاری از خفیف به شدید کشانده می‌شوند؛ به گونه‌ای که هر یک، زمینه شکل‌گیری دیگری را فراهم می‌سازد. همچنین اصلی‌ترین سازوکار افزایش رضایت به واسطه فرایند عقل‌مدار «سلامت شناختی» فرد است که متقابلاً در یک پیوستار «در نظر گرفتن حقایق»، «توجه به عمل معطوف به هدف»، و «باور قطعیات» تنظیم می‌شود.

هر یک از شاخه‌های یادشده مشتمل بر سازوکارهای فرعی‌تری هستند که به ترتیب عبارتند از: «فریب خوردگی-واقع‌بینی»، «حسرت‌زایی-حسرت‌زدایی»، «مشغول شدن به اعمال دیگر-مشغول نشدن به اعمال دیگر»، «گرفتار شدن در اعمال متعارض هدف-گرفتار نشدن در اعمال متعارض هدف»، و «شقاوت-سعادت». شکل (۱)، نحوه ارتباط آرزوها و رضایت از زندگی براساس مدل اسلامی عملکرد آمل و سازوکارهای کاهشی و افزایشی رضایت از زندگی را نشان می‌دهد.

۱. قَالَ أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ (علیه السلام): يَا بَنِي إِيَّاكَ وَ أَلَاتِ كَالِ عَلَى الْأَمَانِي فَإِنَّهَا بَصَائِعُ النَّوْكَى (صدوق، ۱۴۱۳، ج ۴، ص ۳۸۶).

۲. عن أمير المؤمنين (علیه السلام): الْأَمَلُ يَسْهُي الْعَقْلَ (نهج البلاغه، ۱۴۱۴، ص ۷۳۷).

۳. عن أمير المؤمنين (علیه السلام): اعْلَمُوا عِبَادَ اللَّهِ أَنَّ الْمَلَ يَذْهَبُ الْعَقْلَ (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴، ص ۱۴۹).



شکل ۱: نحوه ارتباط آرزوها و رضایت زندگی بر اساس مدل اسلامی عملکرد آمل و سازوکارهای کاهش‌دهنده و افزایش‌دهنده رضایت از زندگی

بنابراین در منطق اسلامی، یکی از عوامل رضایت کم از زندگی و لذت نبردن از آن، ناشی از آسیب‌های شناختی طول آمل است و سطح رضایت بالا در زندگی از سلامت شناختی بسط و قصر آمل افراد نشئت می‌گیرد. در فرایند مدار نه‌تنها آرزوهای بزرگ، رضایتمندی را افزایش نمی‌دهند، بلکه موجب سختی، مرارات، اندوه و ناامیدی خواهد شد. از نگاه روایات، تکیه کردن بر آرزوهایی که با رویکرد جاهلانه رشد یافته و به افراط کشانده شده، حتی لذت دنیای ممدوح با همه نعمت‌های الهی‌اش را از فرد خواهد گرفت. چنین فردی از دیدن زیبایی‌های نعمت‌های الهی محروم شده، در رنج و سختی فرو خواهد رفت. امام علی (علیه السلام) فرمود: «تَجَنَّبُوا الْمُنَى فَإِنَّهَا تُذْهِبُ بِهِجَه مَا حَوَّلْتُمْ وَ تَسْتَصْعِزُونَ بِهَا مَوَاهِبَ اللَّهِ تَعَالَى عِنْدَكُمْ وَ تُعَقِّبُكُمْ الْحَسَرَاتِ فِيمَا وَهَمْتُمْ بِهِ أَنْفُسِكُمْ؛ از آرزوها پرهیزید که حتماً آنها زیبایی آنچه را به شما عطا شده از بین می‌برد و نعمت‌های خداوند متعال را که نزدتان است به واسطه آنها کوچک می‌شمارید و در پی آن، به واسطه اشتباهی که خود را در آن انداخته‌اید برایتان حسرت‌ها شکل می‌گیرد» (کلینی، ۱۳۸۸؛ به نقل از رفیعی‌هنر، ۱۳۹۴)؛ و از نگاه روایات منسوب به حضرت علی (علیه السلام) «تَمَرَةُ الرَّغْبَةِ التَّعَبُ؛ نتیجه رغبت‌ها سختی است» (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶؛ به نقل از رفیعی‌هنر، ۱۳۹۴).

در روایات دیگر، حضرت به صراحت، خبر از وجود رابطه منفی بین آرزوهای نکوهیده و رضایت می‌دهند: «مَنْ كَثُرَ مَنَاهُ قَلَّ رِضَاةٌ؛ هر کس آرزوهایش زیاد شود، سختی‌هایش زیاد

می‌شود» (همان) و متقابلاً به رابطه مثبت بین حالات منشعب از عقل و رضایت، آسایش و آرامش روان در منابع اسلامی اشاره شده است.^۱

از این رو، برخی روان‌شناسان (کارور و شی‌یر، ۲۰۰۲) با تجویز واقع‌نگری در انتخاب درست آرزوها، اظهار می‌کنند که گاهی افراد به‌طور غیرواقعی به آرزوهای بزرگ می‌اندیشند، ولی زمانی که به آنها دست نمی‌یابند، دچار تردیدهایی درباره کفایت خود شده، رضایت آنها از زندگی کاهش می‌یابد؛ بنابراین با تثبیت اهداف واقع‌نگرانه و مشخص کردن موقعیت‌هایی که به جای تغییر باید پذیرفته شود، می‌توان با این تمایلات غیرواقع‌بینانه مقابله کرد. این افراد باید یاد بگیرند از اهداف دست‌نیافتنی دست بکشند و به جای آن از اهداف جایگزین استفاده کنند.

ب) یافته‌های میدانی

جدول ۱، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

کشی‌دگی	کجی	بیشترین نمره	کمترین نمره	انحراف معیار	میانگین	تعداد گویه	
۲/۴۱	-۱/۴۳	۸/۸۴	۳/۸۴	۰/۸۷۲	۷/۵۳	۱۹	اهمیت آرزوهای ذاتی
۲/۲۴	-۱/۳۳	۸/۵۸	۱	۱/۴۹	۶/۱۰	۱۹	احتمال دستیابی به آرزوهای ذاتی
۳/۴۹	-۱/۶۶	۹	۳/۴۳	۰/۹۸۲	۷/۹۸	۷	اهمیت پذیرش خود
۱/۵۹	-۱/۱۳	۹	۱	۱/۶۷	۶/۳۳	۷	احتمال دستیابی به پذیرش خود
۰/۶۵۷	-۰/۶۹۶	۹	۳/۲	۰/۹۲۷	۶/۵۴	۵	اهمیت ارتباط یا پیوندجویی
۲/۱۶	-۱/۲۳	۸/۴	۱	۱/۴	۵/۵۹	۵	احتمال دستیابی به ارتباط یا پیوندجویی
۵/۷۷	-۱/۷۵	۹	۱	۱/۱۴	۷/۸۳	۳	اهمیت احساس اجتماعی
۰/۵۰۴	-۰/۸۱۶	۹	۱	۱/۷۹	۶/۲۳	۳	احتمال دستیابی به احساس اجتماعی
۱/۸۱	-۱/۳۴	۹	۲	۱/۳۱	۷/۷۲	۴	اهمیت سلامت جسمانی
۱/۰۲	-۰/۹۷۶	۹	۱	۱/۷۹	۶/۲۴	۴	احتمال دستیابی به سلامت جسمانی
-۰/۰۸	-۰/۶۱۴	۹	۲/۷۵	۱/۲۶	۶/۹۱	۱۲	اهمیت آرزوهای بیرونی
۱/۱۰	-۰/۸۲۹	۸/۹۲	۱	۱/۵۵	۵/۸۰	۱۲	احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی
۱/۳۱	-۱/۱۳	۹	۱/۷۵	۱/۳۹	۷/۵۲	۴	اهمیت ثروت
۰/۳۶۱	-۰/۷۴۳	۹	۱	۱/۸۹	۶/۰۸	۴	احتمال دستیابی به ثروت
۰/۰۸۱	-۰/۶۷۸	۹	۱	۱/۶۱	۶/۷۷	۳	اهمیت زیبایی (جذابیت بدنی)
۰/۳۹۵	-۰/۶۱۱	۹	۱	۱/۷۱	۵/۸۴	۳	احتمال دستیابی به زیبایی
-۰/۳۳۷	-۰/۵۴۵	۹	۲/۶	۱/۴۵	۶/۵۱	۵	اهمیت شهرت
۰/۴۴۸	-۰/۵۲۳	۸/۸	۱	۱/۵۵	۵/۵۵	۵	احتمال دستیابی به شهرت
-۰/۳۴۶	-۰/۰۷	۷	۱	۱/۲۷	۳/۸۹	۵	رضایت از زندگی

۱. قَالَ أَحَبُّنِي عَنِ الْعُقْلِ مَا هُوَ وَ كَيْفَ هُوَ وَ مَا يَشْعَبُ مِنْهُ وَ مَا لَا يَشْعَبُ وَ صِفٌ لِي طَوَائِفُهُ كَلَّمَا فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ إِنَّ الْعُقْلَ عِقَالٌ مِنَ الْجَهْلِ ... أَمَّا الْعَفَافُ فَيَشْعَبُ مِنْهُ الرِّضَا وَالْإِشْتِكَانَةُ وَالْحَطُّ وَالرَّاحَةُ وَالْتَفَقُّدُ وَالْحُسُوعُ وَالتَّدَكُّرُ وَالتَّفَكُّرُ وَالجُودُ وَالسَّخَاءُ فَهَذَا مَا يَشْعَبُ لِلْعَاقِلِ بَعْفَافِهِ (ابن‌شعبه حرانی، ۱۴۰۴؛ به نقل از رفیعی هنر، ۱۳۹۴).

از بین اهمیت و احتمال دستیابی به اهداف ذاتی، پذیرش خود دارای بیشترین میانگین و ارتباط یا پیوندجویی دارای کمترین میانگین و همچنین از بین اهمیت و احتمال دستیابی به اهداف بیرونی، ثروت دارای بیشترین میانگین و شهرت دارای کمترین میانگین است. در مجموع از بین کل خرده مؤلفه‌های اهمیت و احتمال دستیابی به اهداف ذاتی و بیرونی، پذیرش خود دارای بیشترین و شهرت دارای کمترین میانگین است. نتایج نشان داد متغیرهای پژوهش همگی دارای قدر مطلق ضریب کجی کوچک‌تر از ۳ و قدر مطلق ضریب کشیدگی کوچک‌تر از ۱۰ بودند و در نتیجه براساس نظر کلاين (۲۰۱۵) تخطی از نرمال بودن داده‌ها قابل مشاهده نبود.

برای بررسی رابطه بین آرزوهای ذاتی (پذیرش خود، پیوندجویی، احساس اجتماعی، سلامت جسمانی) با رضایت از زندگی دانشجویان از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که در جدول ۲ نشان داده می‌شود.

جدول ۲: همبستگی بین اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای ذاتی و رضایت از زندگی دانشجویان

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱
اهمیت آرزوهای ذاتی	۱										
احتمال دستیابی به آرزوهای ذاتی	**۰/۳۳	۱									
اهمیت پذیرش خود	**۰/۸۹	**۰/۲۶	۱								
احتمال دستیابی به پذیرش خود	**۰/۳۲	**۰/۹۶	**۰/۳۰	۱							
اهمیت ارتباط یا پیوندجویی	**۰/۷۷	**۰/۲۸	**۰/۵۴	**۰/۲۲	۱						
احتمال دستیابی به پیوندجویی	**۰/۲۸	**۰/۸۷	**۰/۱۶	**۰/۷۶	**۰/۳۹	۱					
اهمیت احساس اجتماعی	**۰/۷۶	**۰/۳۰	**۰/۶۷	**۰/۲۷	**۰/۴۸	**۰/۲۳	۱				
احتمال دستیابی به احساس اجتماعی	**۰/۲۵	**۰/۸۶	**۰/۱۸	**۰/۸۴	**۰/۱۸	**۰/۶۸	**۰/۳۸	۱			
اهمیت سلامت جسمانی	**۰/۸۱	**۰/۲۷	**۰/۶۰	**۰/۲۳	**۰/۵۴	**۰/۱۸	**۰/۴۳	**۰/۱۴	۱		
احتمال دستیابی به سلامت جسمانی	**۰/۳۵	**۰/۸۹	**۰/۲۳	**۰/۷۹	**۰/۲۴	**۰/۷۴	**۰/۲۴	**۰/۷۱	**۰/۴۲	۱	
رضایت از زندگی	**۰/۲۲	**۰/۲۷	**۰/۲۲	**۰/۳۴	**۰/۲۰	**۰/۱۶	**۰/۱۷	**۰/۲۸	**۰/۱۲	**۰/۱۶۷	۱

** همبستگی در سطح $p < 0/01$ * همبستگی در سطح $p < 0/05$

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین کل شاخص اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای ذاتی و کل خرده مؤلفه‌های آن به جز احتمال دستیابی به سلامت جسمانی با رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد ($p < 0/01$).

در ادامه با استفاده از رگرسیون چندگانه به شیوه هم‌زمان، قدرت پیش‌بینی رضایت از زندگی توسط اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای ذاتی (پذیرش خود، ارتباط یا پیوندجویی، احساس اجتماعی، سلامت جسمانی) مورد بررسی قرار گرفت که نتایج آن در جدول ۳ نشان داده می‌شود.

جدول ۳: نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون چندگانه جهت پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای ذاتی

P<	t		R ²	R	P<	F	متغیرهای پیش‌بین	متغیر ملاک
۰/۷۹۳	۰/۲۶۳	۰/۰۲۹	۰/۱۹۸	۰/۴۴۵	۰/۰۰۱	۶/۳۹	اهمیت پذیرش خود	رضایت از زندگی
۰/۰۰۱	۳/۹۷	۰/۶۱۶					احتمال دستیابی به پذیرش خود	
۰/۰۱۲	۲/۵۳	۰/۲۳۴					اهمیت ارتباط یا پیوندجویی	
۰/۰۱۳	۲/۴۹	۰/۳۰۶					احتمال دستیابی به ارتباط یا پیوندجویی	
۰/۷۳۵	۰/۳۴	۰/۰۲۳					اهمیت احساس اجتماعی	
۰/۵۷۲	۰/۵۶	۰/۰۷۵					احتمال دستیابی به احساس اجتماعی	
۰/۷۷۹	۰/۲۸۱	۰/۰۲۸					اهمیت سلامت جسمانی	
۰/۱۵۶	۱/۴۲	۰/۱۸۷					احتمال دستیابی به سلامت جسمانی	

با توجه به نتایج مندرج در جدول ۳، متغیرهای اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای درونی اثر معناداری بر رضایت از زندگی ($F_{(۸, ۲۰۷)} = ۶/۳۹, p < ۰/۰۱$) دارند. با توجه به وزن‌های بتا احتمال دستیابی به پذیرش خود ($\beta = ۰/۶۲, P < ۰/۰۱$)، اهمیت ارتباط یا پیوندجویی ($P < ۰/۰۵$)، $\beta = ۰/۲۳$ و احتمال دستیابی به ارتباط یا پیوندجویی ($\beta = ۰/۳۱, P < ۰/۰۵$) سهم قابل ملاحظه‌ای در پیش‌بینی نمره رضایت از زندگی دارند؛ در مجموع اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای درونی توانستند ۲۰ درصد واریانس رضایت از زندگی را تبیین کنند. برای بررسی رابطه بین آرزوهای بیرونی (ثروت، شهرت، زیبایی) با رضایت از زندگی دانشجویان از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که در جدول ۴ نشان داده می‌شود.

جدول ۴: همبستگی بین اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی و رضایت از زندگی دانشجویان

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱. اهمیت آرزوهای بیرونی	۱								
۲. احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی	*** / ۴۶	۱							
۳. اهمیت ثروت	** / ۷۹	** / ۳۰	۱						
۴. احتمال دستیابی به ثروت	** / ۳۴	** / ۹۱	** / ۳۴	۱					
۵. اهمیت زیبایی	** / ۸۷	** / ۴۰	** / ۵۲	** / ۲۵	۱				
۶. احتمال دستیابی به زیبایی	** / ۴۰	** / ۸۹	** / ۲۱	** / ۷۲	** / ۴۶	۱			
۷. اهمیت شهرت	** / ۹۱	** / ۴۶	** / ۵۳	** / ۲۷	** / ۷۵	** / ۳۷	۱		
۸. احتمال دستیابی به شهرت	** / ۵۰	** / ۹۲	** / ۲۴	** / ۷۲	** / ۴۰	** / ۷۶	** / ۶۰	۱	
۹. رضایت از زندگی	* / ۱۶	** / ۳۵	- / ۰۶۴	** / ۳۲	** / ۱۶	** / ۲۸	** / ۱۸	** / ۳۵	۱

** همبستگی در سطح $p < ۰/۰۱$ * همبستگی در سطح $p < ۰/۰۵$

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین کل شاخص اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی و کل خرده‌مؤلفه‌های آن به جز اهمیت ثروت با رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد ($\text{sig} < ۰/۰۱$).

در ادامه با استفاده از رگرسیون چندگانه به شیوه هم‌زمان، قدرت پیش‌بینی رضایت از زندگی توسط اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی (ثروت، شهرت، زیبایی) بررسی شد که نتایج آن در جدول ۵ نشان داده می‌شود.

جدول ۵: نتایج مربوط به تحلیل رگرسیون چندگانه جهت پیش‌بینی رضایت از زندگی براساس اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی

متغیر ملاک	متغیرهای پیش‌بین	F	P<	R	R ²	t	P<
رضایت از زندگی	اهمیت ثروت	۵/۵۷	۰/۰۰۱	۰/۳۷۱	۰/۱۳۸	۰/۰۹۲	۱/۰۵
	احتمال دستیابی به ثروت					۰/۲۰۶	۲/۰۱
	اهمیت زیبایی					۰/۱۲۱	۱/۰۴
	احتمال دستیابی به زیبایی					۰/۰۷۶	۰/۶۱۲
	اهمیت شهرت					۰/۰۴۱	۰/۲۹۳
	احتمال دستیابی به شهرت					۰/۲۵۲	۲/۱۲

با توجه به نتایج مندرج در جدول ۵، متغیرهای اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی اثر معناداری بر رضایت از زندگی ($F_{(6, 209)} = 5/57, p < 0/01$) دارند. با توجه به وزن‌های بتا احتمال دستیابی به ثروت ($\beta = 0/21, P < 0/05$) و احتمال دستیابی به شهرت ($\beta = 0/25, P < 0/05$) سهم قابل ملاحظه‌ای در پیش‌بینی نمره رضایت از زندگی دارند؛ در مجموع، اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی توانستند ۱۴ درصد واریانس رضایت از زندگی را تبیین کنند.

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های مروری پژوهش نشان داد که براساس مدل اسلامی عملکرد امل (آرزو) که مشتمل بر دو خرده‌سیستم رویکردی عقل‌مدار و اجتنابی جهل‌مدار بوده و به‌واسطه سه فرایند بسط امل، قصر امل و طول امل به فعالیت می‌پردازد؛ رابطه آرزوها و رضایت زندگی فرایند دوگانه‌ای است؛ در فرایند نخست با میانجی‌گری سازه عقل، آرزوها نقش افزایشی در رضایت زندگی دارند و در فرایند دوم با میانجی‌گری سازه جهل، آرزوها نقش کاهشی در رضایت زندگی را ایفا می‌کنند. مکانیزم‌های کاهش‌دهنده و افزایش‌دهنده رضایت زندگی در فرایندهای یادشده براساس پیامدهای طول امل و آثار قصر و بسط امل، عبارتند از «نادیده گرفتن حقایق-درنظر گرفتن حقایق»، «فراموشی عمل معطوف به هدف-توجه به عمل معطوف به هدف»، و «انکار قطعیات-باور به قطعیات» که هر یک از آنها موارد فرعی‌تری را پوشش می‌دهند.

همچنین در بررسی‌های انجام‌شده، دست‌کم به سه دیدگاه در زمینه رابطه آرزوها و رضایت

زندگی یا مؤلفه‌های مرتبط با آن می‌توان دست یافت: از نظر دیدگاه نخست، آرزوها رضایت زندگی را افزایش می‌دهند. برخی از نویسندگان (وینهون، ۲۰۱۰) با رد این موضوع که شادکامی لزوماً مبتنی بر این نیست که فرد به خواسته‌هایش برسد، مدعی شده‌اند که افراد با آرزوهای کام‌نایافته، شادتر از افراد بدون آرزو هستند و هرچه آرزوهایشان بیشتر باشد، آنها شادترند؛ در حالی که به اعتقاد پژوهشگران (کوهن^۱ و همکاران، ۲۰۰۹) یکی از مؤلفه‌های شادکامی، رضایت از زندگی است. همچنین به ادعای برخی از مؤلفان (گاتمن و آکرمن، ۲۰۰۸)، آرزوهای بزرگ هم علت و هم اثر پیشرفت پیشین هستند. به سخن دیگر، آرزوها هم پیش‌بینی‌کننده و هم محصول توانایی‌ها، اسنادهای شخصی، اجتماعی شدن و تجارب شخص هستند. از نظر دیدگاه دوم، آرزوها رضایت زندگی را پیش‌بینی نمی‌کنند؛ در حالی که برخی از تحقیقات، رابطه مثبت پیشرفت شغلی و رضایت زندگی (دونال و گاسلین، ۲۰۰۰)^۲ و درآمد اقتصادی و رضایت زندگی (دینر و همکاران، ۱۹۹۹) را نشان داده‌اند؛ اما برخی از محققان با انجام دادن پژوهش‌هایی به این نتیجه رسیده‌اند که آرزوها، لزوماً پیش‌بینی‌کننده پیشرفت‌ها و در نتیجه رضایت از زندگی نیستند؛ برای مثال، دانش‌آموزان سیاه‌کارانبی و دانش‌آموزان سیاه‌آفریقایی با سطح بالای اقتصادی-اجتماعی آرزوهای درخور توجهی داشتند، اما پیشرفت آنها به‌طور معناداری کمتر از دانش‌آموزان هم‌تراز آنها از نژادهای دیگر بود (استراند، ۲۰۰۷) و سرانجام در نگاه سوم، باید از دو منظر به آرزوها توجه کرد. کاسر و رایان (۲۰۰۱) بین دو نوع آرزو که به دو نوع هدف در زندگی می‌انجامد، تمایز قائل شدند: درونی و بیرونی. اهداف درونی، آنهایی هستند که مستلزم رشد شخصی، صمیمیت هیجانی و خدمت‌رسانی اجتماعی هستند؛ در حالی که اهداف بیرونی شامل موفقیت‌های مالی (ثروت)، جذابیت فیزیکی و شهرت اجتماعی‌اند (بردار و همکاران، ۲۰۰۹). از آرزوهای بیرونی با عنوان «آرزوهای مادی» یا «رؤیاهای آمریکایی» نیز یاد می‌شود (ساگیو و همکاران، ۲۰۰۴).

از نگاه کاسر و رایان (۲۰۰۱)، هرچه اهداف درونی برای افراد مهم‌تر باشد، آنها احساس خودشکوفایی و سرزندگی بیشتری دارند و نشانه‌های بدنی و افسردگی کمتری نشان می‌دهند؛ در مقابل، هرچه اهداف بیرونی برای افراد اهمیت پیدا کند، احساس خودشکوفایی و سرزندگی کمتر و نشانه‌های بدنی و اضطراب بیشتری نشان می‌دهند. در واقع آرزوهای مادی، بنیان بهزیستی را سست خواهد کرد (ساگیو و همکاران، ۲۰۰۴). برخی از مؤلفان (جوزف و لینلی، ۲۰۰۴) نیز معتقدند در درمان‌های مراجع‌محور لازم است به مراجعان کمک شود تا مسیر حرکت آرزوهای مادی را به سمت آرزوهای درونی تغییر دهند.

1. Cohn

2. Dolan & Gosselin

نتایج میدانی پژوهش حاضر نشان داد که بین کل شاخص اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای ذاتی و کل خرده مؤلفه‌های آن به جز احتمال دستیابی به سلامت جسمانی با رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد. در تبیین عدم رابطه بین احتمال دستیابی به سلامت جسمانی در آینده با رضایت از زندگی می‌توان گفت، غرب‌زدگی مدرن، توقع بشر از زندگی را دو برابر کرده است و تفاوت‌هایی بین روش‌های زندگی کنونی و قدیمی ایجاد کرده که راه را برای بروز بیماری‌های جدی هموار کرده است (مک‌میچایل،^۱ ۲۰۰۱). افسردگی و استرس از مشکلات اصلی جهان صنعتی امروز است (اُستیر^۲ و همکاران، ۲۰۰۱) که ناشی از تغییر در الگوی زندگی (استفاده کمتر از فضای سبز و طبیعت) و بی‌تحركی بوده و عامل اصلی بیماری‌های جسمی مزمن تنگی نفس، التهاب مفاصل، دیابت، بیماری قلبی و عروقی و انواع سرطان است (مک‌میچایل، ۲۰۰۱). در جدیدترین پیش‌بینی WHO بار اختلال افسردگی از سال ۲۰۰۲ به سال ۲۰۳۰ میلادی در کشورهای توسعه‌یافته از رتبه چهارم به رتبه نخست و در کشورهای در حال توسعه از رتبه چهارم به رتبه دوم پس از HIV/AIDS می‌رسد؛ همچنین بار بیماری دیابت که یک اختلال روان‌تنی است، از رتبه بیستم در سال ۲۰۰۲ به رتبه یازدهم در سال ۲۰۳۰ میلادی کاهش می‌یابد (سازمان جهانی بهداشت،^۳ ۲۰۰۸). در ایران بار بیماری‌های روانی و اختلال‌های روانی-رفتاری پس از حوادث عمدی و غیرعمدی، رتبه دوم را در سال ۱۳۸۲ به دست آورده است (نقوی، ۱۳۸۶؛ به نقل از نوربالا، ۱۳۹۰). تمامی این پیش‌بینی‌ها از اهمیت توجه جهانی به سلامت جسم و روان در دو دهه آینده حکایت می‌کند.

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان نشان داد، متغیرهای اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای درونی اثر معناداری بر رضایت از زندگی دارند. با توجه به وزن‌های بتا احتمال دستیابی به پذیرش خود، اهمیت ارتباط یا پیوندجویی و احتمال دستیابی به ارتباط یا پیوندجویی سهم قابل ملاحظه‌ای در پیش‌بینی نمره رضایت از زندگی دارند؛ در مجموع، اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای درونی توانستند ۲۰ درصد واریانس رضایت از زندگی را تبیین کنند. این یافته با نتایج پژوهش‌های نیشی‌مورا و سوزوکی، ۲۰۱۶؛ نیمیک و همکاران، ۲۰۰۹؛ شلدن و همکاران، ۲۰۱۰؛ مارتوس و کپ، ۲۰۱۱ هماهنگ و همسو است؛ زیرا این پژوهشگران در پژوهش‌های خود نشان داده‌اند که آرزوهای درونی به دلیل فرایند اکتساب خودمختارشان و محتوای مورد تأکیدشان، ارضای نیازهای ذاتی، بهزیستی و سلامت روانی را موجب می‌شوند.

1. McMichael

2. Ostir

3. World Health Organization

همچنین نتایج میدانی نشان داد که بین کل شاخص اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی و کل خرده مؤلفه‌های آن به جز اهمیت ثروت با رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد. در تبیین عدم معناداری اهمیت ثروت با رضایت از زندگی می‌توان گفت، از آنجا که جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان تشکیل می‌دادند و دانشجویان در حال حاضر دارای شغل و درآمدی خاصی نیستند؛ در نتیجه پس از فارغ‌التحصیل شدن از دانشگاه می‌توانند با به دست آوردن شغل مناسب به ثروت هم دسترسی یابند. لازم به ذکر است که نتایج این پژوهش نشان داد که احتمال و شانس دستیابی به ثروت در آینده با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معناداری دارد؛ بنابراین طبیعی است که در قشر دانشجویان اهمیت ثروت در حال حاضر رابطه معناداری با رضایت از زندگی نداشته باشد. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان نشان داد، متغیرهای اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی اثر معناداری بر رضایت از زندگی دارند. با توجه به وزن‌های بتا احتمال دستیابی به ثروت و احتمال دستیابی به شهرت سهم قابل ملاحظه‌ای در پیش‌بینی نمره رضایت از زندگی دارند؛ در مجموع، اهمیت و احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی توانستند ۱۴ درصد واریانس رضایت از زندگی را تبیین کنند. این یافته با نتایج پژوهش‌های هوپ و همکاران، ۲۰۱۹؛ الکار و همکاران، ۲۰۱۹؛ اُترو-لوپز و همکاران، ۲۰۱۵؛ دریز و همکاران، ۲۰۱۲؛ وریستوی و همکاران، ۲۰۱۲؛ آوریباچ و همکاران، ۲۰۱۱؛ هندرسن-کینگ و میچل، ۲۰۱۱؛ ونهیل و همکاران، ۲۰۱۰ و اوپمان و اسپر (۲۰۱۰) ناهمسو، ولی با نتایج پژوهش‌های بردار و همکاران، ۲۰۰۹ همسو می‌باشد؛ زیرا این پژوهشگران در تحقیقات خود نشان داده‌اند که آرزوهای بیرونی بیشتر به دلیل فرایند اکتساب غیرخودمختارشان و هم تأکید بر مفاهیمی نامرتبط با نیازهای روانی، مانع از ارضای نیازهای بنیادین روان‌شناختی شده و در نتیجه ارزش‌گذاری، پیگیری و حتی دستیابی به آنها مانع از رشد، بهزیستی و انسجام شخصیت خواهند شد.

به نظر می‌رسد بخشی از تبیین آخر که بیان می‌داشت باید از دو منظر به آرزوها توجه کرد؛ همسو با نتایج این پژوهش و بخشی دیگر از آن ناهمسو است. محققان (بردار و همکاران، ۲۰۰۹) در تبیین علت تفاوت‌های بین دو نوع آرزوی درونی و بیرونی اظهار می‌کنند که محتوای آرزوهای درونی از لحاظ طبیعی با طبیعت و نیازهای انسان هماهنگ است. اهداف برآمده از آرزوهای درونی از تمایلات سرشتی پدیدار می‌شوند که افراد را به سمت خودآگاهی و ارتباطات عمیق‌تر با دیگران و اجتماع سوق می‌دهد؛ در حالی که آرزوهای بیرونی کمتر با طبیعت آدمی سازگار است. در نتیجه نیازهای اساسی روان‌شناختی ما را ارضا نخواهد کرد که به دنبال آن رضایت از زندگی نیز کاهش می‌یابد؛ همچنین براساس نظریه خودمختاری، تأکید مداوم محیط (خانواده، دوستان،

مدرسه و غیره) بر ارزش‌ها و رفتارهایی معین (مثلاً زیبایی) و ارضای نیازهای روانی بنیادین منوط به اجابت و انجام دادن این ارزش‌ها و انتظارات (تحسین و برقراری روابط صمیمانه با افراد زیبا)، سبب می‌شود تا افراد برای به دست آوردنِ مهربانی‌ها، تأیید و تحسین دیگران و در واقع همان ارضای نیاز به ارتباط و شایستگی‌شان و اجتناب از ناملایمات رفتاری آنها (تمسخر افراد زشت)، به تبعیت و انجام دادن این انتظارات یا همان اجبارهای بیرونی اقدام کنند (انگیزش بیرونی). از سوی دیگر با گذشت زمان، این انتظارات و ارزش‌های تأکید شده محیط، به دلیل کمبود حق انتخاب، تعقل، تفکر و شناخت بیشتر به‌طور جزئی درونی‌سازی می‌شوند و از این پس، نه تنها فرد برای کسب پاداش‌های بیرونی یا همان تحسین‌ها و تشویق‌های دیگران به تبعیت از این ارزش‌ها اقدام می‌کند، بلکه برای کسب تأیید درونی و داشتن نگرشی مثبت نسبت به خود یا همان حفظ حرمت خود (داشتن احساس ارزشمندی به هنگام زیبا بودن و برعکس داشتن احساس بد نسبت به خود به هنگام نداشتن جذابیت ظاهری)، به اجابت و ارزش‌گذاری این انتظارات بیرونی اقدام خواهد کرد (انگیزش درون‌فکنی شده)؛ ولی آنچه که در این مسیر از آن غفلت می‌شود، نیاز به خودپیروی یا همان انتخاب و انجام دادن کارها به خواست و اختیار خود فرد است. در واقع از لحظه‌ای که فرد به دلایل بیرونی و درون‌فکنی شده به ارزش‌گذاری و پیگیری تأکیدات و انتظارات بیرونی اقدام می‌کند، نیاز به خودپیروی را زیر پا می‌گذارد. پس بنابر مطالعات انجام‌شده در نظریه خودمختاری، حتی زمانی که به این ارزش‌ها یا همان آرزوهای بیرونی دست می‌یابد که بیشتر به دلایل غیرخودمختار پیگیری می‌شوند. به دلیل زیر پا گذاشتن نیاز به خودپیروی، ارضای مشروط و نوسان‌دار نیازهای شایستگی و ارتباط و دست یافتن به اهدافی که با نیازهای ذاتی فرد نامرتبط هستند، بهزیستی و سلامت روان را تجربه نخواهد کرد (دسی و رایان، ۲۰۰۰؛ کاسر و رایان، ۱۹۹۳، ۱۹۹۴) که نتیجه این امر می‌تواند کاهش رضایت از زندگی باشد.

اما همان‌طور که در این پژوهش ملاحظه شد، برخلاف مبانی نظری و پژوهش‌های پیشین، آرزوهای بیرونی رابطه مثبت و معناداری با رضایت از زندگی داشتند و به‌طور مثبتی قادر به پیش‌بینی رضایت از زندگی بودند. در تبیین این یافته می‌توان گفت که درباره اهداف زندگی و بهزیستی و رضایتمندی از زندگی متغیرهای بسیاری می‌توانند نقش واسطه داشته باشند که نمی‌توان نقش فرهنگ و رضایت اقتصادی را نادیده بگیریم. بعضی از پژوهشگران تردید دارند که ارتباط مثبت بین اهداف درونی و بهزیستی و ارتباط منفی بین اهداف بیرونی و بهزیستی که اکثراً در کشورهای ثروتمند مشاهده شده را به کشورهای کمتر توسعه‌یافته تعمیم دهند. بردار و همکاران (۲۰۰۹) در پژوهش خود نشان دادند در کشورهای کمتر توسعه‌یافته (مانند کرواسی)، دستیابی به

اهداف بیرونی سبب بهبود بهزیستی می‌شود؛ زیرا موفقیت اقتصادی (ثروت) در کشورهای کمتر توسعه‌یافته ممکن است به معنای ارضای نیاز و توانایی رشد شخصی باشد.

کاسر و همکاران (۱۹۹۶) بیان می‌کنند که وابستگی به مادیات ممکن است در انسان‌ها به‌عنوان یک روش احساس امنیت باشد؛ از این رو می‌تواند توضیحی برای اهمیت نسبی اهداف بیرونی برای بهزیستی در کشورهای در حال توسعه باشد. بر این اساس بحران اقتصادی می‌تواند مادی‌گرایی را افزایش دهد، بنابراین افراد احساس ناامنی می‌کنند و این احساس را با تمرکز بر اهداف مادی‌گرایانه جبران می‌کنند (به نقل از بردار و همکاران، ۲۰۰۹). همچنین افرادی که در کشورهایی از لحاظ اقتصادی توسعه‌یافته زندگی می‌کنند، آزادی انتخاب بیشتری در زندگی‌شان دارند، پس می‌توانند دلایل بیشتری برای بهزیستی ذهنی بالاتر داشته باشند (اینگلهارت، ۲۰۱۰^۱). افزون بر وضعیت اقتصادی، آزادی انتخاب و سطح رشدی، دلیل دیگری بر اهمیت اهداف درونی و بیرونی فرهنگ است. به نظر می‌رسد فرهنگ‌های فردگرا به افراد اجازه می‌دهد که خودشان سبک زندگی‌شان را براساس ترجیحات و نگرش‌های خود انتخاب کنند (وینهوون، ۲۰۰۳)؛ همچنین آنها در دنبال کردن اهداف آزادترند و خود ذاتی فرد نسبت به تأیید گرفتن از دیگران با اهمیت است، اما در فرهنگ‌های جمع‌گرای آسیا و به‌ویژه شرق آسیا اهداف شخصی افراد به اهداف جمع وابسته است (وونگ و آهو، ۱۹۹۹^۲). فرهنگ‌های جمع‌گرا ضرورتاً به دنبال ظاهر، محترم‌شمرده شدن، افتخار و تصویر بدنی هستند (مینکو، ۲۰۰۹^۳).

در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که نتایج این پژوهش در بخش میدانی، مهر تأییدی بر دیدگاه اسلام در زمینه رابطه آرزوها و رضایت زندگی می‌باشد؛ زیرا براساس منابع اسلامی، مدل عملکردی آرزو (أمل) از دو خرده‌سیستم رویکردی عقل‌مدار و اجتنابی‌جهل‌مدار تشکیل شده است. براساس این مدل، پس از فعال شدن میلی خوشایند به آینده، بسته به اینکه کدام خرده‌سیستم فعال باشد، خروجی این سیستم در قالب سه برون‌داد بسط‌أمل، قصر‌أمل، و طول‌أمل نمایان خواهد شد. دو برون‌داد نخست، حاصل فعالیت خرده‌سیستم رویکردی است که در برون‌داد اول، میل فعال‌شده، گسترش‌یافته و در برون‌داد دوم تعدیل می‌یابد و در برون‌داد سوم که حاصل فعالیت خرده‌سیستم اجتنابی است، این میل به افراط کشیده می‌شود و درک دنیای واقعی مختل خواهد شد.

اکنون هرگاه مدل اسلامی عملکرد روانی‌أمل، مبنای تحلیل قرار گیرد، می‌توان درباره نقش آرزوها در رضایت از زندگی از نگاه اسلامی به یافته‌های دوگانه زیر دست یافت:

1. Inglehart
2. Wong & Ahuvia
3. Minkov

الف) در صورتی که آرزوها از گذرگاه امن عقل عبور کنند، عقل امیالی را که همسو با اهداف متعالی انسان بوده، بسط می‌دهد و فرد به دلیل نقش این‌گونه آرزوها در توسعه وجودی آدمی از بیشترین رضایت‌های روانی در زندگی بهره‌مند خواهد شد و هر چه آرزوهای آدمی (چه بیرونی و چه درونی) در همین زمینه قرار گیرد، به همان نسبت رضایتمندی او از زندگی افزایش می‌یابد و نشاط، شادکامی و بهزیستی را تجربه خواهد کرد؛ و در صورتی که آرزوها همسو با اهداف متعالی او نباشند، رضایت فرد کوتاه کردن و تعدیل این آرزوها رقم خواهد خورد. تحقیقات گوناگون علمی (چینج،^۱ ۲۰۰۹؛ اسنوپ،^۲ ۲۰۰۸؛ عقیلی و کومار،^۳ ۲۰۰۸) مبتنی بر شادکامی انسان‌های دین‌مدار در مقایسه با دیگر افراد، شاهد این مدعا است.

برخی محققان (اینگلهارت، ۲۰۱۰) هم در تبیین این یافته علمی که «چرا باورهای دینی به بهزیستی می‌انجامند»، اظهار کرده‌اند که اگر سطح بهزیستی فاعلی شخص، تعادل بین آرزوها و موفقیت‌ها باشد، فرد می‌تواند با تعدیل آرزوها، شادکامی خود را افزایش دهد و ادیان همواره انسان‌ها را به تعدیل آرزوها ترغیب می‌کنند؛ در نتیجه باورهای دینی مربوط به آرزو به بهزیستی بیشتری می‌انجامد.

به هر حال در رویکرد عقل‌مدارانه، دیگر فرقی نخواهد کرد که آرزوهای مدّ نظر، آن‌گونه که برخی روان‌شناسان (کاسر و رایان، ۲۰۰۱) شرح داده بودند، درونی باشند یا بیرونی. «شفقت در حق دیگران» به‌عنوان آرزویی درونی یا «ثروت» به‌عنوان آرزویی بیرونی در نگاه روان‌شناسان در منطق مدل عملکردی اسلامی، در صورتی که با تشخیص عقل همسو با اهداف متعالی شوند، هر دو از آرزوهایی خواهند بود که رضایت را افزایش خواهند داد؛ موضوعی که برخی روان‌شناسان (بردار و همکاران، ۲۰۰۹) نیز به گونه‌ای دیگر به آن اذعان کرده‌اند. از نگاه آنان، برخی آرزوهای بیرونی در صورتی که در خدمت نیازهای درونی همچون خوداظهاری، رشد خود یا امنیت مالی قرار گیرند، بهزیستی و رضایت افراد را کاهش نخواهند داد (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۴، ص ۱۶۴)؛

ب) اگر مرجع تشخیص و اجرای آرزوهای فرد، نیروی جهل او باشد، به دلیل ویژگی‌های افراط‌گرایانه و غیرواقع‌بینانه جهل، امیال و آرزوهای فرد نه در راه اهداف عالی که در مسیر تنزل وجودی فرد قرار گرفته، با افزایش آرزوها در قالب طول‌آمل، رضایت فرد از زندگی در جنبه‌های مختلف کاهش خواهد یافت.

سوگیری و خودگزارشی در تکمیل پرسشنامه‌ها و نیز نداشتن امکان برای یک مصاحبه

1. Chang
2. Snoep & Liesbeth
3. Aghili & Kumar

تشخیصی جهت تعیین آرزوها و رضایت از زندگی دانشجویان جزء محدودیت‌های تحقیق بود. همچنین از دیگر محدودیت‌ها می‌توان به نوع پژوهش اشاره کرد که توصیفی همبستگی است و نمی‌توان روابط علت و معلولی از آن استخراج کرد. برای رسیدن به یافته‌های باثبات و کاهش محدودیت‌های این پژوهش توصیه می‌شود، این مطالعه بر روی سایر گروه‌ها و دانشگاه‌ها انجام و در صورت امکان از ابزارهای متنوع، جهت اندازه‌گیری متغیرهای تحقیق استفاده شود؛ همچنین ادغام این متغیرها با متغیرهای مرتبط دیگر، جهت نتایج معتبرتر برای تحقیقات آتی پیشنهاد می‌گردد. دو بعد ذاتی و بیرونی ارزش‌ها در جامعه ایرانی نیز همچون آمریکا (کاسر و رایان، ۱۹۹۶)، روسیه (رایان^۱ و همکاران، ۱۹۹۹)، آلمان (شماک^۲ و همکاران، ۲۰۰۰)، کره جنوبی (کیم^۳ و همکاران، ۲۰۰۰) و اسپانیا (رومر^۴ و همکاران، ۲۰۱۲) تأیید شده است (سبزه‌آرا و همکاران، ۲۰۱۴)، اما بررسی دقیق‌تر و گسترده‌تر ابعاد آرزوها در فرهنگ ایرانی لازم است.

همان‌طور که ذکر شد، در منطق مدل عملکردی اسلامی چنانچه آرزوها (ذاتی، بیرونی) با تشخیص عقل همسو با اهداف متعالی شوند، هر دو از آرزوهایی خواهند بود که رضایت را افزایش خواهند داد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که می‌توان با ارائه آموزش‌های لازم درباره اثرهای مذهب و آموزه‌های دین اسلام بر آرزوها به ارتقای رضایتمندی از زندگی و نظام روان‌شناختی افراد به ویژه دانشجویان اقدام کرد. مذهب می‌تواند چارچوبی را برای نظام روان‌شناختی فرد فراهم کند که او را از راه تقویت نیروی خویش‌داری به حالتی پایدار در تعیین آرزوهای ذاتی و بیرونی سوق دهد. چنانچه باورها، اعتقادات و مناسک مذهبی به شکل درونی در ساختار روانی افراد قرار گیرد، می‌تواند دست‌کم وحدت‌یافتگی فرد را تضمین و آرزوهای درونی و تعالی خود را فراهم کند.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

-
1. Ryan
 2. Schmuck
 3. Kim
 4. Romero

منابع

۱. شریف‌الرضی، محمد بن‌الحسین (۱۴۱۴)، نهج‌البلاغه (للمصباحی الصالح)، تحقیق: فیض الاسلام، قم: هجرت.
۲. الامام علی بن‌الحسین (۱۳۷۶)، الصحیفة السجّادیه، قم: دفتر نشر الهادی.
۳. ابن بابویه القمی (صدوق)، محمّد بن علی (۱۳۹۵)، کمال‌الدین و تمام‌النعمه، تحقیق: علی اکبر الغفاری، تهران: اسلامیه، چاپ دوم.
۴. ابن بابویه القمی (صدوق)، محمّد بن علی (۱۴۱۳)، من لا یحضره الفقیه، قم: دفتر انتشارات اسلامی، چاپ دوم.
۵. ابن بابویه القمی (صدوق)، محمّد بن علی (۱۴۰۶)، ثواب‌الأعمال و عقاب‌الأعمال، قم: دارالشریف‌الرضی للنشر، چاپ دوم.
۶. ابن بابویه القمی (صدوق)، محمّد بن علی (۱۴۰۰)، امالی‌الصدوق، بیروت: اعلمی، الطبعة الثانية.
۷. ابن شعبه حرانی، حسن بن علی (۱۴۰۴)، تحف‌العقول، تحقیق: علی اکبر غفاری، قم: مؤسسه النشر الاسلامی، چاپ دوم.
۸. ابن طاووس، علی بن موسی (۱۳۷۶)، الاقبال بالأعمال الحسنة (ط-الحديثة)، تحقیق: جواد قیومی اصفهانی، قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
۹. اسحاقی مسکونی، سجاد (۱۳۹۲)، «چیستی طول‌أمل، عوامل پیدایش و آثار آن در قرآن و حدیث»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد علوم حدیث، دانشگاه کاشان، دانشکده علوم انسانی.
۱۰. پسندیده، عباس (۱۳۸۹)، رضایت از زندگی، قم: دارالحدیث.
۱۱. پسندیده، عباس (۱۳۹۲)، الگوی اسلامی شادکامی، قم: دارالحدیث.
۱۲. تمیمی آمدی، عبد‌الواحد بن محمد (۱۳۶۶)، تصنیف غرر‌الحکم و درر‌الکلم، تصحیح: مصطفی درایتی، قم: دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم.
۱۳. حاجی‌زاده، میمندی، مسعود و مهدی برغمندی (۱۳۸۹)، «رابطه عمل به باورهای دینی و رضایت از زندگی در بین سالمندان»، مجله سالمندی ایران، س ۵، ش ۱، ص ۸۷-۹۴.

۱۴. حاجی‌زاده، میمندی، مسعود؛ اکبر زارع شاه‌آبادی، نرگس مروی‌نام و فاطمه ابوترابی زارچی (۱۳۹۱)، «رابطه بین دینداری و رضایت از زندگی»، مطالعات راهبردی زنان، س ۱۵، ش ۵۸، ص ۱۹۱-۲۳۵.
۱۵. رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۰)، «ساخت مقیاس خودمختارگری براساس منابع اسلامی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی، قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
۱۶. رفیعی‌هنر، حمید (۱۳۹۴)، «نقش آرزوها در رضایت از زندگی براساس مدل اسلامی عملکرد‌امل: یک بررسی مفهومی»، پژوهشنامه روان‌شناسی اسلامی، س ۱، ش ۱، ص ۷۹-۱۰۹.
۱۷. سبزه‌آرای لنگرودی، میلاد؛ مهدی‌رضا سرافراز و نیما قربانی (۱۳۹۴)، «بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی شاخص آرزو»، مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء، س ۱۱، ش ۱، ص ۱۵-۹۷.
۱۸. شیخی، منصوره؛ حیدرعلی هومن، حسن احدی و مرگان سپاه‌منصور (۱۳۸۹)، «مشخصه‌های روان‌سنجی مقیاس رضایت از زندگی»، فصلنامه تازه‌های روان‌شناسی صنعتی/سازمانی، س ۱، ش ۱، ص ۱۷-۲۵.
۱۹. طوسی، محمد بن الحسن (۱۴۱۱)، مصباح‌المتجهد، بیروت: فقه‌الشیعه، الطبعة الاولى.
۲۰. عصاررودی، عبدالقادر؛ محمدرضا جلیل‌وند، داوود عودی و آرش اکابری (۱۳۹۱)، «ارتباط سلامت معنوی و رضایت از زندگی در کارکنان پرستاری بیمارستان شهید هاشمی‌نژاد مشهد»، مجله مراقبت‌های نوین، س ۹، ش ۲، ص ۱۵۶-۱۶۲.
۲۱. فیض‌آبادی، سلیمه و زهره خسروی (۱۳۸۸)، «مقایسه تصور از خدا و رضایت از زندگی در بین زنان خواهان طلاق و غیرطلاق شهرستان کاشان»، مجله پژوهش‌های تربیتی و روان‌شناسی، س ۲، ش ۱۰، ص ۱-۹.
۲۲. کارشکی، حسین؛ هوشنگ گراوند و محسن دهقانی نیشابوری (۱۳۹۱)، «نقش شکاف بین اهداف و آرزوها و شانس دستیابی به آنها در شادکامی دانشجویان»، پژوهش‌های روان‌شناسی بالینی و مشاوره، س ۲، ش ۲، ص ۱۳۳-۱۵۴.
۲۳. کلینی، محمد بن یعقوب (۱۳۸۸)، الکافی، تصحیح: علی اکبر الغفاری، تهران: دارالکتب الاسلامیه، چاپ سوم.
۲۴. نوربالا، احمدعلی (۱۳۹۰)، «سلامت روانی-اجتماعی و راهکارهای بهبود آن»، مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، س ۱۷، ش ۲، ص ۱۵۱-۱۵۶.

25. Aghili, M, & Venkatesh Kumar, G. (2008), Relationship between religious attitude and happiness among professional employees. *J Indian Academy Appl Psychol*, 34, 66-69.
26. Auerbach, R. P., Webb, C. A., Schreck, M., McWhinnie, C. M., Ho, M.-H. R., Zhu, X., & Yao, S. (2011), Examining the pathway through which intrinsic and extrinsic aspirations generate stress and subsequent depressive symptoms. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 30(8), 856-886.
27. Brdar, I., Rijavec, M., & Miljković, D. (2009), Life goals and well-being: Are extrinsic aspirations always detrimental to well-being? *Psihologijske teme*. 18(2), 317-334.
28. Chang, W.-C. (2009), Religious attendance and subjective well-being in an Eastern-culture country: Empirical evidence from Taiwan. *Marburg Journal of Religion*, 14(1).
29. Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009), Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361.
30. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000), The " what" and " why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.
31. Diener, E. E., Sun, M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999), Subjective well being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 267-302.
32. Dolan, S. L., & Gosselin, E. (2000), Job satisfaction and life satisfaction: Analysis of a reciprocal model with social demographic moderators.
33. Duriez, B., Meeus, J., & Vansteenkiste, M. (2012), Why are some people more susceptible to ingroup threat than others? The importance of a relative extrinsic to intrinsic value orientation. *Journal of Research in Personality*, 46(2), 164-172.
34. Feldman, D. B.; Snyder C. R. (2005), Hope and the Meaningful Life: Theoretical and Empirical Associations between Goal-directed Thinking and Life Meaning, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24., 401-421.

35. Grouzet, F. M., Kasser, T., Ahuvia, A., Dols, J. M. F., Kim, Y., Lau, S.,... Sheldon, K. M. (2005), The structure of goal contents across 15 cultures. *Journal of personality and social psychology*. 89(5), 800-816.
36. Gutman, L., & Akerman, R. (2008), Aspirations and Attainment: a review for the Social Exclusion Taskforce.
37. Harris, A. H., & Standard, S. (2001), Psychometric properties of the Life Regard Index–Revised: A validation study of a measure of personal meaning. *Psychological Reports*, 89(3), 759-773.
38. Henderson-King, D., & Mitchell, A. M. (2011), Do materialism, intrinsic aspirations, and meaning in life predict students' meanings of education? *Social Psychology of Education*, 14(1), 119-134.
39. Hope, N. H., Holding, A. C., Verner-Filion, J., Sheldon, K. M., & Koestner, R. (2019), The path from intrinsic aspirations to subjective well-being is mediated by changes in basic psychological need satisfaction and autonomous motivation: A large prospective test. *Motivation and Emotion*. 43(2), 232-241.
40. Inglehart, R. (2010), Faith and freedom: Traditional and modern ways to happiness. *International differences in well-being*, 351-397.
41. Joseph, S., & Linley, P. A. (2004), *Positive Therapy: A Positive Psychological Theory of Therapeutic Practice*: John Wiley & Sons Inc.
42. Kasser, T., & Ryan, R. M. (1993), A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Journal of Personality and Social Psychology*. 65 (13), 410–422.
43. Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996), Further Examining the American Dream: Differential Correlates of Intrinsic and Extrinsic Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 22 (4), 280-287.
44. Kasser, T., & Ryan, R. M. (2001), Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals.
45. Kasser, T., Ryan, R. M., Couchman, C. E., & Sheldon, K. M. (2004), *Materialistic values: Their causes and consequences*.

46. Kim, Y., Kasser, T., & Lee, H. (2000), Self-concept, aspirations, and wellbeing in South Korea and the United States. *Journal of social psychology*, 143, 277-290.
47. King, L. A., Hicks, J. A., Krull, J. L., & Del Gaiso, A. K. (2006), Positive affect and the experience of meaning in life. *Journal of personality and social psychology*, 90(1), 179.
48. Martos, T., & Kopp, M. S. (2011), Life goals and well-being: Does financial status matter? Evidence from a representative Hungarian sample. *Social Indicators Research*, 105(3), 561-568.
49. McMichael, T. (2001), *Human frontiers, environments and disease: past patterns, uncertain futures*: Cambridge University Press.
50. Minkov, M. (2009), Predictors of differences in subjective well-being across 97 nations. *Cross-Cultural Research*, 43(2), 152-179.
51. Niemiec, C. P., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Williams, G. C. (2009), Aspiring to physical health: The role of aspirations for physical health in facilitating longterm tobacco abstinence. *Patient Education and Counseling*. 74 (3), 250-257.
52. Nishimura, T., & Suzuki, T. (2016), Aspirations and life satisfaction in Japan: The big five personality makes clear. *Personality and Individual Differences*. 5 (97), 300-305.
53. Olčar, D., Rijavec, M., & Golub, T. L. (2019), Primary school teachers' life satisfaction: The role of life goals, basic psychological needs and flow at work. *Current Psychology*, 38(2), 320-329.
54. Ostir, G. V., Markides, K. S., Peek, M. K., & Goodwin, J. S. (2001), The association between emotional well-being and the incidence of stroke in older adults. *Psychosomatic medicine*, 63(2), 210-215.
55. Robbins, B. D. (2014), What is the good life? Positive psychology and the renaissance of humanistic psychology. *The humanistic psychologist*, 36(2), 96-112.
56. Romero, E., Gomez-Fraguel, J. A., & Villar, P. (2012), Life Aspirations, Personality Traits and Subjective Well-being in a Spanish Sample. *European Journal of Personality*, 26, 45-55.

57. Ryan, R. M., Chirkov, V. I., Little, T. D., Sheldon, K. M., Timoshina, E., & Deci, E. L. (1999), The American dream in Russia: Extrinsic aspirations and well-being in two cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 25. 1509-1524.
58. SabzehAra, M., Ferguson, Y. L., Sarafraz, M. R., & Mohammadi, M. (2014), An investigation of the associations between contingent self-worth and aspirations among Iranian university students. *The Journal of social psychology*, 154(1), 59-73.
59. Sagiv, L., Roccas, S., & Hazan, O. (2004), Value pathways to well-being: Healthy values, valued goal attainment, and environmental congruence. *Positive psychology in practice*, 68-85.
60. Saunders, S., & Munro, D. (2000), The construction and validation of a consumer orientation questionnaire (SCOI) designed to measure Fromm's (1955) 'marketing character' in Australia. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 28(3), 219-240.
61. Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. M. (2000), Intrinsic and extrinsic goals: Their structure and relationship to well-being in German and U.S. college students. *Social Indicators Research*, 50, 225-241.
62. Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014), Positive psychology: An introduction *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298): Springer.
63. Sheldon, K. M., Gunz, A., Nichols, C. P., & Ferguson, Y. (2010), Extrinsic value orientation and affective forecasting: Overestimating the rewards, underestimating the costs. *Journal of Personality*, 78(1), 149-178.
64. Snoep, L. (2008), Religiousness and happiness in three nations: A research note. *Journal of Happiness Studies*, 9(2), 207-211.
65. Snyder, C. R. (2002), Hope Theory: Rainbows in the Mind", *Psychological Inquiry*, 13,. 249-275.
66. Strand, S. (2007), "Minority Ethnic Pupils in the Longitudinal Study of Young People in England (LSYPE)", University of Warwick.

67. Upmane, A., & Sebre, S. (2010), Sources of life satisfaction judgments in Latvia. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 1471-1476.
68. Van Hiel, A., Cornelis, I., & Roets, A. (2010), To have or to be? A comparison of materialism-based theories and self-determination theory as explanatory frameworks of prejudice. *Journal of Personality*, 78, 1037-10370.
69. Veenhoven, R. (2003), Hedonism and happiness. *Journal of happiness studies*, 4(4), 437-457.
70. Veenhoven, R. (2010), How universal is happiness. *International differences in well-being*, 328-350.
71. Verstuyf, J., Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2012), Eating regulation and bulimic symptoms: The differential correlates of health-focused and appearance-focused eating regulation. *Body Image*, 9(1), 108-117.
72. Wong, N. Y., & Ahuvia, A. C. (1998), Personal taste and family face: Luxury consumption in Confucian and Western societies. *Psychology & Marketing*, 15(5), 423-441.
73. World Health Organization (2008), Policies and practices for mental health in Europe, meeting the challenges. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
74. Zullig, K. J., Valois, R. F., Huebner, E. S., & Drane, J. W. (2005), Adolescent health-related quality of life and perceived satisfaction with life. *Quality of Life Research*, 14, 1573-1584.