

Research Article

The Mediating Role of Gratefulness in the Relationship between Desires and Satisfaction and Its Islamic-Psychological Explanation

Abbas Pasandide^{1*}, Mohammadreza Tavakkoli², Najmossadat Kazazi³

1. Associate Professor, Department of Hadith, Faculty of Science and Education of Hadith, Quran and Hadith University, Qom, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Islamic Sciences and Science, Quran and Hadith University, Qom, Iran
3. Master of Islamic Psychology Positive Psychology, Faculty of Islamic Sciences and Sciences, Quran and Hadith University, Qom Iran

Abstract

According to Islamic resources, on the one hand, one of the things that threaten satisfaction is a long-term desire, and on the other hand, a long desire would cause a decrease in gratefulness. The present study aimed to investigate the mediation role of gratefulness in the inverse relationship between desire and satisfaction. The current research method is descriptive and a correlational study that intends to determine the mediating variable. Among the students studying in Qom city, 200 people were chosen by convenience sampling method. The instruments included Arezoo Questionnaires (with two main subscales, internal and external desire), Raz Questionnaire, and Shokr Questionnaire (with two subscales of ungratefulness and gratefulness). Results show that extrinsic desire does directly affect satisfaction, which decreases satisfaction after a decrease in gratefulness. Also, intrinsic desire increases satisfaction by increasing gratefulness. However, the relationship direct path coefficient of innate desire with satisfaction is significant. While the indirect path, the mediation of ungratefulness (lack of gratefulness), is not significant. Still, one of the indirect path coefficients is not substantial, and therefore the mediation of ungratefulness in the relation of innate desire with satisfaction is not confirmed. The results of this study show that long-term wishes through the impact on what one knows about what he/she has in life would reduce or increase one's satisfaction.

Keywords: satisfaction, gratefulness, desire, Islam

نقش میانجی شکرگزاری در رابطه آرزومندی با رضایتمندی و تبیین اسلامی - روانشناختی آن

عباس پسندیده^{۱*}، محمدرضا حسن‌زاده توکلی^۲، نجم السادات کزازی^۳

۱. دانشیار گروه حدیث، دانشکده علوم و معارف حدیث، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران

pasandide48@gmail.com

۲. استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم و معارف اسلامی، دانشگاه قرآن و حدیث، قم، ایران

tavakoli114@yahoo.com

۳. کارشناسی ارشد روانشناسی اسلامی گرایش روانشناسی مثبت‌گرا، دانشکده علوم و معارف اسلامی، دانشگاه قرآن و حدیث، قم

ایران

pasandide@hadith.ir

چکیده

بر اساس منابع اسلامی، یکی از اموری که رضامندی را تهدید می‌کند، آرزوهای دور و دراز است و نیز آرزوی طولانی موجب کاهش شکرگزاری می‌شود. هدف این پژوهش، بررسی میانجی‌بودن شکرگزاری در رابطه معکوس بین آرزو و رضامندی بود. روش پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی بود که قصد داشت متغیر میانجی را مشخص سازد. از دانشجویان در حال تحصیل شهر قم ۲۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. ابزار سنجش، پرسش‌نامه‌های آرزو کسر و ریان (با دو خرده‌مقیاس اصلی آرزوی درونی و بیرونی)، راز قاسمی و شکر باقری (با دو خرده‌مقیاس سپاس و کفران) بود. یافته‌های پژوهش نشان دادند آرزوی بیرونی به‌طور مستقیم بر رضامندی اثر ندارد و پس از کاهش شکرگزاری موجب کاهش رضامندی می‌شود. همچنین، آرزوی درونی با افزایش شکرگزاری موجب افزایش رضامندی می‌شود؛ اما در رابطه آرزوی درونی با رضامندی به میانجی‌گری کفران (عدم شکرگزاری)، مسیر مستقیم آرزوی درونی به رضامندی، معنادار نیست؛ بنابراین، میانجی‌گری کفران در رابطه آرزوی درونی با رضامندی تأیید نمی‌شود. آرزوی درونی به‌طور مستقیم با رضایت مرتبط است و با کاهش کفران نمی‌تواند رضایت را افزایش دهد. نتایج این پژوهش نشان دادند آرزوهای طولانی با اثرگذاری بر داشته‌شناسی یا شناخت داشته‌ها موجب کاهش یا افزایش رضامندی می‌شوند.

واژه‌های کلیدی: رضامندی، شکر، آرزو، اسلام

مقدمه

رضایت از زندگی یکی از اجزا و مؤلفه‌های کلیدی شادکامی^۱ و بهزیستی ذهنی^۲ و نوعی ارزیابی شناختی از زندگی براساس استانداردهای خود انتخاب شده است. شادکامی و خوشبختی، ماهیتی تک‌بعدی ندارد؛ بلکه شامل مؤلفه‌های عاطفی شامل عواطف و هیجان‌های مثبت فراوان، عواطف و هیجان‌های منفی کم و مؤلفه‌های شناختی می‌شود که معمولاً به رضایت از زندگی اشاره دارد (دینر، ۲۰۰۰ به نقل از شیخی، هومن، احدی، سپاه‌منصور، ۱۳۸۹، ص ۱۸؛ لویز، ۲۰۰۹). این مفهوم، یک ارزیابی کلی از زندگی است که عوامل مختلفی از قبیل سلامت جسمی و روانی، ویژگی‌های شخصیتی و عوامل جمعیت‌شناختی شامل جنسیت، گروه سنی، ازدواج، موقعیت اقتصادی - اجتماعی و فرهنگ می‌توانند بر کمیت و کیفیت آن تاثیر گذار باشند.

تحقیقات مختلفی به بررسی رابطه‌ی آرزو با رضامندی پرداخته‌اند. آرزوها از مفهوم انگیزشی متفاوت‌اند. پندار آرزومندانه مفهومی است که تنها به پیش‌بینی‌ها درباره‌ی آینده مربوط می‌شود و مردم، تنها زمانی می‌توانند آینده را پیش‌بینی کنند که با خواسته‌هایشان منطبق باشد (کریزان و واین‌شیتل، ۲۰۰۹). برخی انسان‌ها همیشه در تلاش برای رسیدن به آرزوهای بزرگ‌اند و بعد از دستیابی به یک آرزو، آرزوی دیگری جای آن را می‌گیرد. ما با محدودیت پردازش اطلاعات در انسان‌ها و نیز با یک دنیای پیچیده و در حال تغییر مواجهیم؛ از این رو، تصور مجموعه‌ی ثابتی از آرزوها نمی‌تواند کارکرد مناسبی برای افراد داشته باشد؛ بنابراین، انسان‌ها

دائماً «آرزوهای بزرگ»^۳ را در سر می‌پروراندند، اما آیا همواره آرزوهای بزرگ موجب پیشرفت و موفقیت و پیش‌بینی‌کننده‌ی رضایت از زندگی خواهند بود. از نگاه برخی روانشناسان مانند کسر و رایان (کسر و رایان ۲۰۰۱ به نقل از رفیعی هنر، ۱۳۹۴)، اگر اهداف و آرزوهای درونی برای افراد مهم‌تر باشد، آنها احساس بالاتری از خودشکوفایی و سرزندگی دارند و نشانه‌های بدنی و افسردگی کمتری را نشان می‌دهند. در مقابل، هرچه آرزوهای بیرونی (که به آرزوهای مادی یا رویاهای آمریکایی شهرت دارند) برای افراد اهمیت پیدا کند، احساس پایین‌تری از خودشکوفایی و سرزندگی و فراوانی بالاتری از نشانه‌های بدنی و اضطراب را خواهند داشت و در واقع آرزوهای مادی، بنیان بهزیستی را سست خواهد کرد. هرچند تحقیقات گذشته نشان داده‌اند اهداف بیرونی با به‌باشی^۴ رابطه‌ی منفی دارد، گاهی اوقات در به‌باشی نقش بازی می‌کند. آرزوهای مادی گرایانه وقتی بر به‌باشی اثر مثبت ندارد که خود افراد، به امنیت پایه‌ی مالی یا اهداف درونی خود دست یافته باشند (رفیعی هنر، ۱۳۹۴).

در تحقیقات، ماتریالیسم به‌طور مداوم با سطوح پایین‌تر رضایتمندی مرتبط بوده است. نتایج این تحقیق نشان داده‌اند شکرگزاری و رضایتمندی، به ترتیب میانجی رابطه بین ماتریالیسم و کاهش رضایت از زندگی بود. شکرگزاری نیز یک واسطه‌ی مستقیم بود؛ در حالی که نیاز به رضایت از طریق ارتباط آن با شکرگزاری نقش غیرمستقیم دارد. تحقیقات اپیکور (به نقل از نجفی، سهرابی و دلاور، ۱۳۹۴) نشان می‌دهند ماتریالیست‌ها با وجود تمایل زیاد به دستیابی به اهداف مادی، در سطح جهانی از زندگی خود راضی‌تر نیستند. یکی از دلایلی آن این است که آنها شکرگزاری

^۱ Life satisfaction.

^۲ Happiness

^۳ Subjective well-being

^۴ entity

^۵ High Aspiration

^۶ wellbeing

۲۰۰۴؛ مک گالف، کلیاتریک، امانز و لارسون در سال ۲۰۰۱؛ و وود و فروح در سال ۲۰۱۰ انجام دادند)، بهزیستی درونی، سرزندگی، امید، خوشبینی و شکرگزاری با احساسات مثبت و افزایش انگیزش اجتماعی را نشان داده‌اند (اصفهانیان گلزاری و براتی سده، ۱۳۹۵). در برخی تحقیقات، با مقایسه افراد با درجات مختلف شکرگزاری، به نتایج رسیدند؛ از جمله اینکه «مردم سپاسگزار نسبت به ناسپاس‌ها، سطح بالاتری از هیجان‌های مثبت، رضایت از زندگی، نشاط و خوشبینی و سطح پایین‌تری از افسردگی و فشار روانی را گزارش کردند» (امونز و مک گالف، ۲۰۰۴). مداخله‌های آزمایشی، از جمله بررسی تأثیر آموزش راهبردهای شاکرانه بر رضایت از زندگی و بهزیستی ذهنی (دیگرهوف، ۲۰۰۷) از دیگر کارهایی است که در این زمینه انجام شده است (لشنی، ۱۳۹۱).

یکی از امور تهدیدکننده رضامندی، آرزوهای دور و دراز است. آرزو میل و کشش درونی است که انسان را نسبت به تحقق رویدادی در آینده برمی‌انگیزد. آرزو در افراد، طول و وسعتی متفاوت دارد و پیوسته در حال تغییر و تحول است. برخی انسان‌ها همیشه در تلاش برای رسیدن به آرزوهای بزرگ‌اند و بعد از دستیابی به یک آرزو، آرزوی دیگری جای آن را می‌گیرد. در تحقیقات هاون به سال ۲۰۱۰ مشخص شد افراد با آرزوهای کام‌نایافته‌تر شادتر از افراد بدون آرزو هستند؛ اما استراز به سال ۲۰۰۷ اعلام کرد آرزو پیش‌بینی‌کننده رضامندی نیست! برای حل این پارادوکس، برخی محققان آرزوها را به دو دسته درونی و بیرونی تقسیم کردند و معتقدند هرچه اهداف بیرونی‌تر باشد، رضامندی کاهش می‌یابد. (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۴) اینگلهارت به بررسی رابطه رضایت با آرزو پرداخته و مدل آرزو - تطابق را ارائه کرده است. نظریه تطابق ذهنی اینگلهارت بیان می‌دارد سطح آرزوهای فرد

کمتری را تجربه می‌کنند. ماتریالیست‌ها به جای تمرکز بر آنچه دارند، بر آنچه ندارند تمرکز کنند و همین، درک مثبت آنها را در زندگی دشوار می‌کند و این ممکن است تحقق نیازهای روانشناختی را برای ماتریالیست‌ها دشوارتر و به کاهش رضایت از زندگی بیشتر کمک کند. در تبیین این موضوع، به نظریه گپ هم استناد می‌شود. نظریه گپ اظهار می‌دارد مادی‌گرایی انتظارات غیر واقعی زیادی از کالاهای مادی به ارمغان می‌آورد؛ در حالی که کسب کالاهای مادی قادر به برآورده کردن انتظارات یا حفظ این احساسات نیست و به کاهش احساسات مثبت منجر می‌شود (نجفی و همکاران، ۱۳۹۴)؛ بنابراین، ممکن است افراد با گرایش مادی‌گرایانه، برای حفظ احساسات مثبت، به جستجوی مداوم خریدهای جدید نیاز داشته باشند که در نتیجه، موجب نارضایتی مزمن و کاهش احتمالی آن دسته حالات روانی می‌شود که برای رفاه مهم‌اند؛ از جمله شکرگزاری؛ اما درباره میانجی دوم (رضایت) که وابسته به شکرگزاری است، بیان داشته‌اند که شکرگزاری ممکن است به افزایش رضایت از زندگی منجر شود؛ زیرا افراد سپاسگزار نیازهای روانشناختی مهمی را برآورده می‌کنند؛ در حالی که افراد ماتریالیست ممکن است نیازهای روانشناختی برآورده نشده داشته باشند. با مشروط ساختن رضایت از زندگی به دستیابی به دارایی‌های مادی، ممکن است ماتریالیست‌ها از نیازهای مهم دیگر غافل شوند و نارضایتی خود را از زندگی تقویت کنند (نجفی و همکاران، ۱۳۹۴).

همچنین، برخی تحقیقات به بررسی رابطه شکرگزاری با شادکامی، رضامندی و به‌باشی پرداخته‌اند. در طول چند سال گذشته، دسته‌ای از شواهد علمی، مشارکت شکرگزاری با بهزیستی روانشناختی، اجتماعی (که امانز و مک گالف در سال

به تدریج با وضعیت عینی او تطابق پیدا می‌کند و خوشبختی همیشه بر فراز تپه‌ای دیگر است. به بیان دیگر، رضایت از زندگی بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت فعلی او است و بنابراین هرچه شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت عینی او بیشتر شود، رضایتمندی او کاهش می‌یابد (اینگلهارت، ۲۰۱۰).

این با آنچه در ادبیات دین «طول الأمل» نامیده می‌شود، نزدیک است. امام علی (ع) می‌فرماید «من کثر مناه، قلّ رضا» (آمدی ۱۳۷۳ ح ۷۳۰۴) و امام سجاد (ع) می‌فرماید کسی که راضی است، آرزویی غیر از وضعیت مقدر را ندارد (حلوانی، ۱۳۸۳، ص ۹۴). این نشان می‌دهد بین آرزو و رضایتمندی رابطه معکوس وجود دارد؛ یعنی هرچه آرزو افزایش یابد، رضایتمندی کاهش می‌یابد. براساس مطالب آمده در منابع اسلامی، آرزو سبب کوچک‌شماری داشته‌ها و کاهش رضایتمندی می‌شود (پسندیده، ۱۳۹۵). «رضا» در اسلام جزء بسیار مهم سعادت و شادکامی شمرده شده است (پسندیده، ۱۳۸۹، ص ۸۰) و عبارت است از «پذیرش» موقعیت و «خرسندی» یا دست‌کم ناخرسندنبودن از آن. شخص راضی، کسی است که موضوع رضایت را می‌پذیرد و از آن، احساس ناخوشایند ندارد و بلکه می‌تواند خرسند نیز باشد. همچنین، مطابقت نیز از مؤلفه‌های رضایتمندی است. این مؤلفه بر میزان هماهنگی وضع موجود با خواسته فرد دلالت دارد (پسندیده، ۱۳۹۶). بررسی‌ها نشان داده‌اند «خیر ادراک‌شده»، پایه نظری رضایتمندی اسلامی است؛ یعنی مبتنی‌بودن زندگی بر خیر واقعی، عامل اساسی رضایتمندی است. براساس آخرین پژوهش‌ها در منابع اسلامی، عوامل رضایتمندی عبارت‌اند از: توان انطباق، خیرشناسی، خیرآوری و خیریبایی (پسندیده، ۱۳۹۵).

سؤال مطرح‌شده در اینجا این است که آرزو چگونه موجب کاهش رضایتمندی می‌شود. امام علی (ع) بیان می‌دارد آرزو موجب لذت‌نبردن از داشته‌ها، کوچک‌شماری داشته‌ها و کاهش شکرگزاری می‌شود. امام علی (ع) می‌فرماید: از آرزوهای طولانی پرهیز کنید؛ زیرا شادی آنچه دارید، از بین می‌برد و مواهب خدا نزد شما را کوچک می‌سازد و حسرت آنچه در خیال دارید، در پی دارد (کلینی ۱۳۶۳، ج ۵، ص ۸۵ ح ۷). ایشان در نقل دیگری می‌فرماید: از آرزوهای طولانی پرهیز کنید؛ زیرا شادی نعمت‌های خدا به شما را از بین می‌برد و آنها را نزد شما کوچک می‌سازد و شما را به کم‌سپاسی وامی‌دارد (آمدی ۱۳۷۳، ح ۷۲۹۸). در برخی از این روایات آمده است آرزوی دور موجب از بین رفتن لذت نعمت و کوچک‌شمردن آن و کاهش سپاس و حسرت‌خوردن به سبب نرسیدن به آرزوها می‌شود (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۵، ص ۸۵ ح ۷). برخی دیگر از این روایات، به فریبنده‌بودن آرزوها پرداخته‌اند و بیان داشته‌اند موجب ناامیدی انسان می‌شوند (کلینی، ۱۳۶۳، ج ۸، ص ۲۵۶، ح ۳۶۸) و او را به انتظاری بی‌پایان دچار می‌سازند (آمدی، ۱۳۷۳، ص ۴۳۹) و همانند کسی که در پی سراب است، او را ناکام می‌کنند (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۲۳۷۴) و جز بر دامنه آرزو و شدت درد و رنجش نمی‌افزایند (آمدی، ۱۳۷۳، ح ۲۳۷۵)؛ بنابراین، کاهش سپاس که ناشی از ندیدن داشته‌هاست، می‌تواند عنصر واسطه‌ای بین آرزو و رضایتمندی باشد.

پسندیده (۱۳۸۹ و ۱۳۹۲) درباره آرزو با رویکرد روانشناختی در حوزه مباحث اسلامی، در ضمن بررسی رضایت زندگی و تحلیل الگوی اسلامی شادکامی،

۱. تَجَنَّبُوا الْمُنَى؛ فَإِنَّهَا تَذْهَبُ بِهَجَّةٍ مَا حَوَّلْتُمْ وَتَسْتَصْرِغُونَ بِهَا مَوَاهِبَ اللَّهِ تَعَالَى عِنْدَكُمْ وَتُعَقِّبُكُمُ الْحَسْرَاتُ فِيمَا وَهَمْتُمْ بِهِ أَنْفُسَكُمْ.
 ۲. تَجَنَّبُوا الْمُنَى فَإِنَّهَا تَذْهَبُ بِهَجَّةٍ نِعْمَ اللَّهُ عِنْدَكُمْ وَتُلْزِمُ اسْتِغَارَهَا لَدَيْكُمْ وَعَلَى قَلْبِ الشُّكْرِ مِنْكُمْ.

روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه: روش پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی است که قصد دارد متغیر میانجی را مشخص سازد. جامعه این پژوهش، دانشجویان در حال تحصیل در شهر قم و حجم نمونه ۲۰۰ نفر از این دانشجویان بود که به روش نمونه بردارسترس انتخاب شدند.

ابزار سنجش: پرسشنامه رضایت از زندگی: قاسمی، دلاور و پسندیده (۱۳۹۴) پرسشنامه رضایت از زندگی (راز) را بر مبنای دیدگاه نظری «خیر» ساختند. برای بررسی روایی مقیاس راز از روش وابسته به محتوا و تحلیل عاملی استفاده شده است. در تحلیل عاملی از روش مؤلفه‌های اصلی با چرخش متعامد بهره برده شده است. شاخص کفایت نمونه‌برداری برابر با ۰/۸۱۶ درصد است که کفایت حجم نمونه برای تحلیل عوامل را نشان می‌دهد. برای بررسی اعتبار مقیاس، آلفای کرونباخ کل مقیاس و میزان همسانی درونی گویه‌ها یا خرده‌مقیاس‌ها محاسبه شده است. اعتبار درونی پرسشنامه نیز با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ سنجش شده است. آلفای کل مقیاس ۰/۹۲۱ درصد است. در مجموع، نمرات آلفا نشان می‌دهد مقیاس از اعتبار بالایی برخوردار است. در مقیاس، راز سه مؤلفه خیریبی رضامندانه، عملکرد رضامندانه و واقع‌گرایی رضامندانه وجود دارد.

پرسشنامه آرزو: کیسر و رایان پرسشنامه آرزو را ساختند که دارای ۱۰۵ سؤال بوده است. این مقیاس شامل سه مقیاس جداگانه اهمیت، احتمال دستیابی و میزان دستیابی به آرزوهای درونی و بیرونی است که ساختار عاملی، تعداد سؤالات و طیف لیکرت پاسخگویی به سؤالات، در هر سه مقیاس، مشابه است. این مقیاس شامل دو عامل سطح دوم (آرزوهای درونی و بیرونی) است که عامل آرزوهای درونی، شامل ۴ عامل مرتبه اول (رشد شخصی، ارتباط صمیمانه و

موضوع آرزوها را به صورت مفهومی و رفیعی هنر «تبیین مدل نظری عملکرد أمل براساس منابع اسلامی» (رفیعی هنر، ۱۳۹۳) و «نقش آرزوها در رضایت زندگی بر اساس مدل اسلامی عملکرد أمل» (رفیعی هنر، ۱۳۹۴) را بررسی کرده‌اند. در حوزه رضامندی، مباحث نظری زیادی در روانشناسی و نیز مبتنی بر متون دینی صورت گرفته است؛ اما در بحث سپاس، اصفهانیان (۱۳۹۵) در چند سال گذشته، دسته‌ای از شواهد علمی رابطه شکرگزاری با بهزیستی روانشناختی، اجتماعی، بهزیستی درونی، صفات عالی مثبت، سرزندگی، امید، خوش‌بینی، همدلی و افزایش انگیزش اجتماعی را نشان داده است.

همان‌گونه که مشاهده شد مطالعات و تحقیقات مختلفی درباره رابطه شادکامی، به‌باشی و رضایتمندی با آرزو صورت گرفته است. همچنین، تحقیقات مختلفی درباره رابطه سپاس با شادکامی، به‌باشی و رضایتمندی و مانند آن نیز صورت گرفته است؛ اما پژوهشی به دست نیامد که رابطه این سه را با یکدیگر بررسی کند. این پژوهش بر آن است تا رابطه این سه را با الهام از متون دینی - که توضیح آنها گذشت - بررسی کند و مشخص سازد چه نوع رابطه‌ای میان این سه وجود دارد. فرضیه پژوهش این است که آرزو با کاهش شکرگزاری، موجب کاهش رضامندی می‌شود؛ البته با توجه به اینکه مقیاس آرزو، دو خرده‌مقیاس آرزوی درونی و بیرونی دارد، فرضیه پژوهش این است که ۱- آرزوی بیرونی با کاهش شکرگزاری موجب کاهش رضامندی می‌شود؛ ۲- آرزوی درونی با افزایش شکرگزاری موجب افزایش رضامندی می‌شود و ۳- آرزوی درونی با افزایش شکرگزاری موجب افزایش رضامندی می‌شود.

روش

درونی و میزان دستیابی به آرزوهای درونی، اهمیت آرزوهای بیرونی، احتمال دستیابی به آرزوهای بیرونی و میزان دستیابی به آرزوهای بیرونی محاسبه می‌شود. در نهایت اینکه می‌توان کل ماده‌های چهار آرزوی درونی و کل ماده‌های سه آرزوی بیرونی را جمع و با تقسیمشان بر تعداد، دو نمره کلی برای آرزوهای درونی و بیرونی به دست آورد (فروغی، زینعلی و اکبری ۱۳۹۶).

مقیاس شکر: در متغیر شکرگزاری، از مقیاس شکر باقری، گلزاری و سهرابی (۱۳۹۴) استفاده شده است. در ساخت مقیاس شکر، از دو روش توصیفی و پیمایشی استفاده شد. در روش توصیفی، پس از بررسی روانشناختی متون دینی، نشانه‌های انسان شاکر و موانع شکرگزاری به دست آمد و با توجه به آنها، مقیاس اولیه، ساخته و پس از تأیید ساختار و محتوای مقیاس به دست کارشناسان در نمونه ششصد نفری، که با روش دردسترس انتخاب شدند، اجرا شد. برای بررسی روایی، از روایی محتوا (CVR) و تحلیل عاملی استفاده شده است. میانگین نمره کارشناسان به نشانه‌ها ۱/۹۳ از ۳ و به گویه‌ها ۱/۲۲ از ۲ بود که نشان‌دهنده روایی محتوایی مطلوب این مقیاس است. تحلیل عاملی به شیوه مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس حاکی از وجود ده عامل با ۴۵/۸ درصد واریانس سؤالات نیز گویای روایی این مقیاس بود. این عامل‌ها عبارت‌اند از: ابراز تشکر از مردم، تشکر از خدا، شکر عملی، رضایت، بهره‌دهی، انکار، تواضع، مادی‌گرایی، همدلی و وسعت نظر. برای بررسی اعتبار از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد. آلفای کل مقیاس ۰/۸۹۵ به دست آمد و مشاهده آلفای خرده‌مقیاس‌ها نیز نشان‌دهنده پذیرفتنی بودن همسانی درونی گویه‌ها در تمام عامل‌ها بود (باقری، گلزاری و سهرابی، ۱۳۹۵). هنگام تحلیل داده‌های پژوهش حاضر، مشخص شد عامل‌های دهگانه

متعهدانه با دیگران داشتن، تعاون و همکاری اجتماعی و حفظ سلامتی بدن) و عامل آرزوهای بیرونی، شامل ۳ عامل مرتبه اول (ثروت، شهرت و زیبایی) است. برای هر کدام از این آرزوها (۴ آرزوی درونی و ۳ آرزوی بیرونی)، سه محور اهمیت، احتمال دستیابی و دستیابی در نظر گرفته شده است. در پژوهش کیسر و رایان، در مطالعه اول (تعداد نمونه = ۱۰۰)، آلفای کرونباخ اهمیت آرزوهای درونی و بیرونی ۰/۵۹ و ۰/۸۷ و آلفای کرونباخ احتمال دستیابی به آرزوهای درونی و بیرونی ۰/۶۸ و ۰/۸۶ به دست آمد. در مطالعه دوم (تعداد نمونه = ۱۹۲) نیز آلفای کرونباخ اهمیت آرزوهای درونی و بیرونی ۰/۷۲ و ۰/۸۹ و آلفای کرونباخ احتمال دستیابی به آرزوهای درونی و بیرونی ۰/۷۰ و ۰/۸۴ بود. در مطالعه‌ای دیگر (دریز، ونستینکست، سنز و دیوایت ۲۰۰۷ به نقل از فروغی، زینعلی و اکبری ۱۳۹۶؛ ونستینکست، دریز، سایمنز و سنز ۲۰۰۶) آلفای کرونباخ برای اهمیت آرزوهای بیرونی، به ترتیب، ثروت ۰/۷۳ و ۰/۸۴ و شهرت ۰/۹۷ و ۰/۷۵ و زیبایی ۰/۸۲ و ۰/۷۰ و برای اهمیت آرزوهای درونی، به ترتیب، رشد شخصی ۰/۷۰ و ۰/۷۲، همکاری اجتماعی ۰/۸۹ و ۰/۸۰ و ارتباط ۰/۸۲ و ۰/۸۰ به دست آمد. در مطالعه سبزه‌آرای لنگرودی، فرگوسن، سرافراز و محمدی (سبزه‌آرای لنگرودی، فرگوسن، سرافراز و محمدی، ۲۰۱۴ به نقل از فروغی و همکاران، ۱۳۹۶)، ساختار عاملی نمایه در نمونه ایرانی تأیید شد و همسانی درونی اهمیت، احتمال دستیابی و میزان دستیابی به آرزوهای درونی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۷، ۰/۸۸ و اهمیت، احتمال دستیابی و میزان دستیابی به آرزوهای بیرونی به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۴، ۰/۸۴ گزارش شد. با جمع نمره‌های اهمیت، احتمال دستیابی و میزان دستیابی آرزوهای درونی و بیرونی و تقسیمشان بر تعداد، اهمیت آرزوهای درونی، احتمال دستیابی به آرزوهای

از بررسی، مشخص شد این مسئله درباره داده‌های مربوط به پژوهش اصلی (باقری، گلزاری و سهرابی، داده‌های پرسشنامه‌ها با روش تحلیل مسیر با نرم‌افزار LISREL و الگوریتم بوت استرپ هایس در نرم‌افزار SPSS تحلیل شدند. با توجه به اینکه تمام نمودارهای مسیری که مطالعه شد دارای سه متغیر و سه ارتباط بین این سه بود، معادلات مربوطه، همگی کاملاً مشخص^۱ و دارای درجه آزادی صفرند؛ بنابراین، شاخص‌های برازش مدل درباره این معادلات موضوعیت ندارد و با توجه به اینکه تمام مسیرها در معادله در نظر گرفته شده‌اند و معادلات یک جواب بیشتر ندارند، برازش مدل با داده‌ها کامل است.

یافته‌ها

با توجه به آنچه در توضیح روش و شیوه تحلیل آمد، جداول معناداری ضرایب به همراه نمودارهای مسیر ارائه خواهند شد. در جدول‌های مزبور، مقادیر t بالاتر از ۱/۹۶ معنادارند.

آزمون شکر، تابع مدل نرمال نیستند و به این ترتیب، شرایط لازم برای آزمون‌های چندمتغیری را ندارند. پس (۱۳۹۴) نیز صادق است؛ بنابراین، با استفاده از مجموعه داده‌های باقری و پژوهش حاضر، ده عامل یادشده دوباره تحلیل عاملی شدند (حسن‌زاده و پسندیده، در دست انتشار) و حاصل آن، دو عامل درجه دوم بود که از آنها می‌توان با عنوان سپاس و کفران یاد کرد. مراد از سپاس، دیدن داشته‌های موجود، استفاده بهینه از آنها و توجه به جنبه‌های معنوی داشته‌هاست؛ درمقابل، کفران به معنای سرپوش گذاشتن بر داشته‌ها و محدود کردن بینش خویش به مادیات و انکار جنبه‌های معنوی داشته‌هاست.

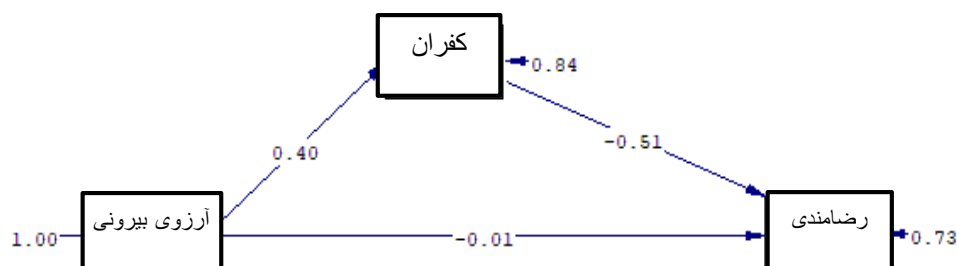
روش اجرا و تحلیل: پرسش‌نامه‌های سه‌گانه آرزو کسر و ریان، راز قاسمی و شکر باقری روی ۲۰۰ نفر از دانشجویان اجرا شدند. پس از اجرا، بررسی پرسش‌نامه‌ها نشان داد تعدادی از آنها ناقص بود. پس از حذف پرسش‌نامه‌های ناقص و داده‌های پرت، درنهایت ۱۹۱ پرسشنامه برای تحلیل نهایی باقی ماندند.

جدول ۱. معناداری ضرایب مسیر برای رابطه آرزوی بیرونی با رضایتمندی با میانجی‌گری کفران

t	ضرایب استاندارد شده	
۶/۰۰	۰/۴۰	آرزوی بیرونی - کفران
-۷/۵۶	-۰/۵۱	کفران - رضایتمندی
-۰/۰۹	-۰/۰۱	آرزوی بیرونی - رضایتمندی

برای رابطه آرزوی بیرونی با رضایتمندی با میانجی‌گری کفران به تصویر کشیده شده‌اند.

یافته اول درباره رابطه آرزوی بیرونی با رضایتمندی با میانجی‌گری کفران است. در شکل ۱ ضرایب مسیر



شکل ۱. بررسی رابطه آرزوی بیرونی با میانجی‌گری کفران

مسیر غیرمستقیم معنادارند؛ اما ضریب مسیر مستقیم شده است. با توجه به اینکه مقدار صفر در بازه فاصله اطمینان محاسبه شده قرار ندارد، می‌توان نتیجه گرفت این مسیر غیرمستقیم معنادار است و میانجی‌گری کفران در رابطه بین آرزوی بیرونی و رضامندی تأیید می‌شود.

همان‌گونه که مشاهده می‌کنید ضرایب مربوط به معنادار نیست؛ بنابراین، رابطه مستقیم آرزوی بیرونی با کفران و کفران و رضامندی معنادار است؛ اما رابطه مستقیم آرزوی بیرونی با رضامندی، معنادار نیست. نتیجه الگوریتم بوت استرپ برای مسیر غیرمستقیم آرزوی بیرونی - کفران - رضامندی، در جدول ۲ ارائه

جدول ۲. نتایج بوت استرپ برای مسیر غیرمستقیم رابطه آرزوی بیرونی با رضامندی با میانجی‌گری کفران

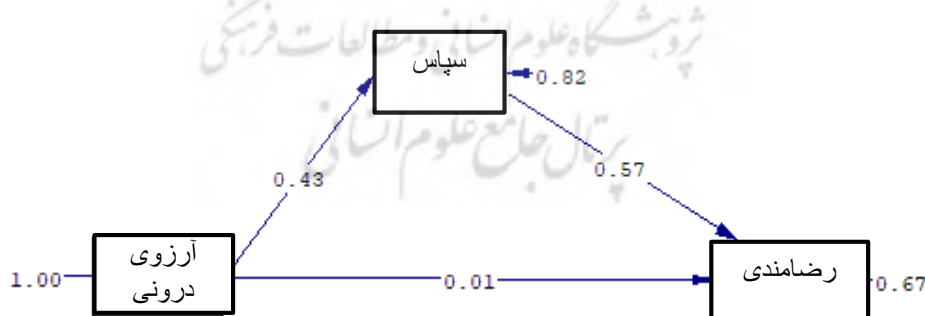
مسیر	داده‌ها	بوت	تورش	خطای استاندارد	حد پایین	حد
آرزوی بیرونی - کفران - رضامندی	-۰/۲۹۷۴	-۰/۲۹۷۵	-۰/۰۰۰۱	۰/۰۶۷۱	-۰/۴۴۴۷	-۰/۱۷۹۵

جدول ۳. معناداری ضرایب مسیر برای رابطه آرزوی درونی با رضامندی با میانجی‌گری شکرگزاری

ضرایب استاندارد شده	t	
آرزوی درونی - شکرگزاری	۰/۴۳	۶/۵۰
شکرگزاری - رضامندی	۰/۵۷	۸/۷۵
آرزوی درونی - رضامندی	۰/۰۱	۰/۱۰

برای رابطه آرزوی درونی با رضامندی با میانجی‌گری سپاس به تصویر کشیده شده‌اند.

یافته دوم درباره رابطه آرزوی درونی با رضامندی با میانجی‌گری سپاس است. در شکل ۲ ضرایب مسیر



شکل ۲. بررسی رابطه آرزوی درونی با رضامندی با میانجی‌گری سپاس

استرپ برای بررسی رابطه غیرمستقیم آرزوی درونی با رضامندی از طریق سپاس نشان داد (جدول ۴) که صفر در بازه فاصله اطمینان محاسبه شده قرار دارد و می‌توان

با توجه به جدول ۳، ضرایب مربوط به مسیر مستقیم آرزوی درونی با سپاس و سپاس با رضامندی معنادارند؛ اما ضریب مربوط به مسیر مستقیم آرزوی درونی با رضامندی معنادار نیست. الگوریتم بوت

رابطه غیرمستقیم آرزوی درونی با رضامندی را از طریق سپاس، معنادار دانست. ضرایب مربوط به مسیر غیرمستقیم، معنادارند؛ اما ضریب مسیر مستقیم، معنادار نیست؛ بنابراین، میانجی‌گری سپاس برای رابطه آرزوی درونی با رضامندی تأیید می‌شود؛ به این ترتیب که آرزوی بیرونی با افزایش سپاس و در نتیجه، افزایش رضامندی همراه است.

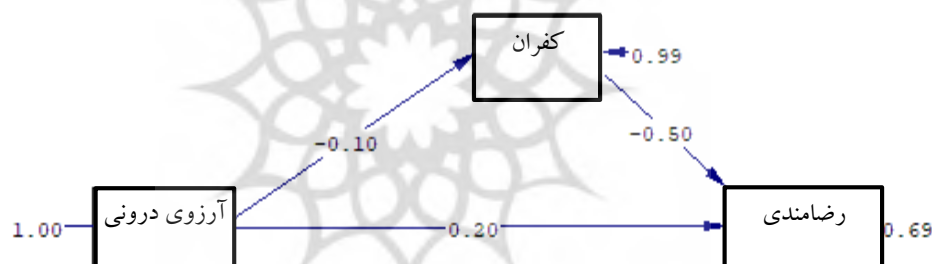
جدول ۴: نتایج بوت استراپ برای مسیر غیرمستقیم رابطه آرزوی درونی با رضامندی با میانجیگری سپاس

مسیر	داده‌ها	بوت	تورش	خطای استاندارد	حد پایین	حد
آرزوی درونی - سپاس - رضامندی	۰/۵۵۵۲	۰/۵۵۵۰	-۰/۰۰۰۲	۰/۰۹۸۷	۰/۳۶۷۸	۰/۷۶۰۰

جدول ۵. معناداری ضرایب مسیر برای رابطه آرزوی درونی با رضامندی با میانجی‌گری کفران

ضرایب استاندارد شده	t
آرزوی درونی - کفران	-۰/۱۰
کفران - رضامندی	-۸/۱۶
آرزوی درونی - رضامندی	۳/۳۳

یافته سوم درباره رابطه آرزوی درونی با رضامندی با میانجی‌گری کفران است. در شکل ۳ ضرایب مسیر کفران به تصویر کشیده شده‌اند.



شکل ۳. بررسی رابطه آرزوی درونی با رضامندی با میانجی‌گری کفران

ضریب مربوط به مسیر مستقیم درباره رابطه آرزوی درونی و کفران، معنادار نیست؛ اما درباره رابطه کفران با رضامندی و رابطه آرزوی درونی با رضامندی، معنادار است (جدول ۵). با توجه به اینکه الگوریتم بوت استراپ درباره رابطه غیرمستقیم این متغیرها (جدول ۶)

جدول ۶. نتایج بوت استراپ برای مسیر غیرمستقیم رابطه آرزوی درونی با رضامندی با میانجیگری کفران

مسیر	داده‌ها	بوت	تورش	خطای استاندارد	حد پایین	حد
آرزوی درونی - کفران - رضامندی	۰/۱۱۱۷	۰/۱۱۱۴	-۰/۰۰۰۴	۰/۰۷۹۹	-۰/۰۳۴۵	۰/۲۸۵۰

بحث

رضامندی از طریق کفران است. ضرایب مربوط به مسیر غیرمستقیم، معنادارند؛ اما ضریب مسیر مستقیم، معنادار نیست؛ بنابراین، میانجی‌گری کفران برای رابطه آرزوی

در بحث پیشین، سه یافته مطرح شد که در اینجا تفسیر شده‌اند. یافته اول، رابطه آرزوی بیرونی با

بی‌پایان دچار می‌سازد و همانند کسی که در پی سراب است، او را ناکام می‌کنند. آرزوهای دور و دراز، هرچند قرار است انسان را به کامیابی بیشتر و در نتیجه، به آرامش برساند، نه تنها انسان را به کامیابی بیشتر نمی‌رساند، از همان اندازه معقول هم محروم می‌کند. این همان چیزی است که در روایات از آن به‌عنوان «خدعه‌های آرزو» یاد شده است. مجموعه این ویژگی‌ها در دو گروه تقسیم می‌شوند: یکی داشته‌های حال (نعمت) و دیگری نداشته‌های آرزوشده. در بخش داشته‌ها، آرزوی بیرونی موجب کوچک‌شماری داشته‌ها و لذت‌نبردن از آنها می‌شود و در بخش نداشته‌های آرزوشده، موجب ناکامی و ناامیدی و حسرت و نیز افزایش دامنه آرزو و در نهایت، سبب افزایش درد و رنج می‌شود.

همچنین، همان‌گونه که گذشت (نجفی، و همکاران، ۱۳۹۴) تحقیقات تجربی نشان داده‌اند عوامل موقعیتی و بیرونی نظیر وضعیت اقتصادی در کوتاه‌مدت برای افزایش بهزیستی و شادمانی، عملی به نظر می‌رسند؛ اما در بلندمدت کارایی ندارد و عوامل درونی از جمله شخصیت، خوشبینی، امیدواری، خودکارآمدی و عزت‌نفس، کارایی بیشتری دارند. این بدان سبب است که جایگاه اجتماعی، ثروت و دسترسی به منابع مادی، اگرچه باعث شادکامی می‌شوند، به دلیل خویذیری انسان، اندک‌اندک تأثیر مثبت خود را از دست می‌دهند. در تحقیقات متعدد، ماتریالیسم به‌طور مداوم با سطوح پایین‌تر رضایت‌مندی مرتبط بوده است. یکی از دلایلی که ماتریالیست‌ها از زندگی خود رضایت کمتری دارند، این است که آنها شکرگزاری کمتری را تجربه می‌کنند. ماتریالیست‌ها به جای راضی‌بودن از آنچه در اختیارشان است، ممکن است به جای تمرکز بر آنچه دارند، بر آنچه ندارند، تمرکز کنند و همین، درک مثبت آنها را در زندگی دشوار

بیرونی با رضایت تأیید می‌شود؛ به این ترتیب که آرزوی بیرونی با افزایش کفران و در نتیجه، کاهش رضایت همراه است. تفسیر این یافته به نقطه محوری آرزوی بیرونی، کفران و رضامندی بر می‌گردد. آرزوی بیرونی مبتنی بر احساس محرومیت، کفران مبتنی بر انکار داشته‌ها، اما رضامندی مبتنی بر ادراک داشته‌هاست. وقتی آرزوی فرد بیرونی باشد، بر نداشته‌ها تمرکز می‌کند و همین امر سبب انکار داشته‌ها می‌شود و کفران را به وجود می‌آورد و کفران نیز به دلیل انکار داشته‌ها موجب کاهش رضامندی می‌شود. پس آرزوی بیرونی با افزایش کفران موجب کاهش رضامندی می‌شود (منفی در مثبت = منفی). با این یافته، فرضیه اول پژوهش تأیید می‌شود؛ البته با تغییراتی به این شکل که آرزوی بیرونی با کفران موجب نارضایتی می‌شود.

همان‌گونه که پیش‌تر گذشت این با آنچه در ادبیات دین «طول الأمل» نامیده می‌شود، نزدیک است. امام علی (ع) می‌فرماید: «من کثر مناه، قلّ رضاه» (آمدی ۱۳۷۳ ح ۷۳۰۴) و امام سجاده (ع) می‌فرماید: کسی که راضی است، آرزویی غیر از وضعیت مقدر را ندارد (حلوانی، ۱۳۸۳، ص ۹۴). این نشان می‌دهد بین آرزو و رضامندی رابطه معکوس وجود دارد؛ یعنی هرچه آرزو افزایش یابد، رضایت‌مندی کاهش می‌یابد. براساس مطالب آمده در منابع اسلامی، آرزو سبب کوچک‌شماری داشته‌ها و کاهش رضامندی می‌شود (پسندیده، ۱۳۹۵). بر اساس این، آن دسته از متون دینی که رابطه معکوس بین آرزو و رضامندی را تبیین کرده‌اند، می‌توان به آرزوهای بیرونی تفسیر کرد و به تبیین و تفسیر این یافته پرداخت. آرزوی دور موجب از بین رفتن لذت نعمت و کوچک‌شمردن آن و کاهش سپاس و حسرت‌خوردن به سبب نرسیدن به آرزوها می‌شود. همچنین، آرزوی طولانی‌فریبنده است و موجب ناامیدی انسان می‌شود؛ چون او را به انتظاری

کند. چنین جهت‌گیری ممکن است تحقق نیازهای روانشناختی خود را برای ماتریالیست‌ها دشوارتر کند و بیشتر به کاهش رضایت از زندگی کمک کند. همچنین، ماتریالیست‌ها انتظارات غیر واقعی زیادی از کالاهای مادی دارند؛ اما کسب کالاهای مادی به برآورده کردن انتظارات یا حفظ این احساسات قادر نیست و به کاهش احساسات مثبت منجر می‌شود. برای حفظ احساسات مثبت، ممکن است افراد با گرایش‌های مادی به جستجوی مداوم خریدهای جدید نیاز داشته باشند که در نتیجه، موجب نارضایتی مزمن و کاهش احتمالی آن دسته حالات روانی می‌شود که برای رفاه مهم‌اند؛ از جمله شکرگزاری. این در حالی است که شکرگزاری ممکن است به افزایش رضایت از زندگی منجر شود؛ زیرا افراد سپاسگزار نیازهای روانشناختی مهمی را برآورده می‌کنند؛ در حالی که افراد ماتریالیستی ممکن است نیازهای روانشناختی برآورده‌شده‌ای نداشته باشند.

یافته دوم، رابطه بین آرزوی درونی را با رضامندی از طریق سپاس‌نشان می‌داد. همان‌گونه که گذشت ضرایب مربوط به مسیر غیرمستقیم، معنادارند؛ اما ضریب مسیر مستقیم، معنادار نیست؛ بنابراین، میانجی‌گری سپاس برای رابطه آرزوی درونی با رضایت تأیید می‌شود؛ به این ترتیب که آرزوی درونی با افزایش سپاس و در نتیجه، افزایش خیر همراه است. بدین ترتیب فرضیه دوم پژوهش نیز تأیید می‌شود.

این نشان می‌دهد در روایت «من کثر مناه قل» رضاه/هر کس آرزویش زیاد شود، رضایتش کاهش یابد» نخست، مراد آرزوهای بیرونی است و دوم، رابطه مستقیمی بین آنها وجود ندارد؛ بلکه آرزوی درونی موجب افزایش سپاس می‌شود و از آن طریق بر افزایش رضامندی اثر می‌گذارد. در تفسیر این یافته می‌توان گفت وقتی آرزوهای فرد درونی شود، در مادیات

احساس محرومیت نمی‌کند و داشته‌های موجود خود را می‌بیند که موجب سپاس می‌شود و سپاس که به سبب ادراک داشته‌ها شکل می‌گیرد، می‌تواند بر رضایت که ریشه در ادراک خیر دارد، تأثیر بگذارد و افزایش دهد. از کلام امام سجاده (ع) در مناجات امیدواران به دست می‌آید که آرزوهای طولانی در امور معنوی مطلوب است و در امور مادی مذموم و ناپسند است. آرزو کردن به خودی خود مذموم نیست و از به کار بردن واژه‌های «أمل» و «منی» در این دعا به دست می‌آید که اگر متعلق آرزو و حتی آرزوهای طولانی، امور معنوی و اخروی باشد، امری پسندیده و مطلوب است و اگر در برخی روایات، آرزوی طولانی نکوهش شده، مربوط به مواردی است که متعلق آن، دنیا و لذت‌های پست آن است که انسان را از رسیدن به تعالی و پیشرفت در مسیر کمال باز می‌دارد. او معتقد است انسان فطرتاً خیرطلب است (عادیات: ۸)؛ اما در تشخیص مصداق آن اشتباه می‌کند و بنابراین، آرزوی خیر واقعی صحیح است، نه خیرهای ظنی و پنداری. او تأکید دارد در آرزوهای اخروی افراط معنا ندارد و از این نظر، هرچه آرزوها به آخرت و دستیابی به مقامات آن بلندتر باشد، پسندیده‌تر است و حاکی از همت بلند انسان است؛ ولی چون آرزوهای دنیوی با آن در تضام است، زیاده‌روی در پرداختن به برخی امور دنیوی، انسان را از برخی امور معنوی باز می‌دارد.

یافته سوم، رابطه بین آرزوی درونی را با رضامندی از طریق کفران می‌سنجد. ضریب مربوط به مسیر مستقیم، معنادار، اما یکی از ضرایب مسیر غیرمستقیم، معنادار نیست؛ بنابراین، میانجی‌گری کفران برای رابطه آرزوی درونی با رضایت تأیید نمی‌شود. پس نمی‌توان ادعا کرد آرزوی درونی برعکس آرزوی بیرونی است

^۱ انه لحب الخیر لشدید.

و سپاس میانجی آن با رضایت است؛ بلکه آرزوی درونی به طور مستقیم با رضایت، مرتبط است و با کاهش کفران نمی‌تواند رضایت را افزایش دهد؛ بنابراین، فرضیه سوم تأیید نمی‌شود.

این شاید به این دلیل باشد که آرزوی درونی هر چند می‌تواند سپاس را با برجسته کردن داشته‌ها افزایش دهد؛ اما بر کاهش کفران اثر ندارد تا از آن طریق، رضایت را افزایش دهد. این نشان می‌دهد در این رابطه، دو مفهوم سپاس و کفران، متضاد هم نیستند و اینگونه نیست که نبود یکی موجب بودن دیگری شود. از آنچه گذشت به خوبی روشن شد نارضایتی ریشه در کفران (ناسپاسی) و رضامندی ریشه در شکرگزاری دارد.

از همه آنچه گذشت می‌توان نتیجه گرفت آرزوهای مادی که در ادبیات دین آرزوهای طولانی (طول الأمل) نامیده می‌شوند، به صورت غیرمستقیم از طریق اثرگذاری بر شناخت داشته‌های زندگی بر رضامندی اثر می‌گذارند. با توجه به اینکه آرزوها تمرکز بر نداشته‌ها دارند، افزایش آنها موجب کاهش ادراک داشته‌های زندگی می‌شود و در نتیجه، رضامندی نیز (که مبتنی بر ارزیابی از دستاوردها و داشته‌هاست) کاهش می‌یابد. این همان چیزی است که در روایت امیرالمؤمنین (ع) بیان شده است «هر کس آرزوهایش افزایش یابد، رضایتش کاهش می‌یابد». در طرف مقابل، افزایش آرزوهای درونی موجب تقویت ادراک داشته‌ها می‌شود و از این طریق بر افزایش رضامندی اثر می‌گذارند؛ اما آرزوهای درونی موجب تضعیف کفران (عدم ادراک داشته‌ها) نمی‌شود و به طور مستقیم بر رضامندی اثر مثبت می‌گذارد و آن را افزایش می‌دهد.

از محدودیت‌های این پژوهش، نبود مقیاس‌های متقن در سه متغیر اصلی پژوهش، به ویژه متغیر آرزو بود. در تحقیقات اسلامی - روانشناختی، لازم است

ابزار سنجش آنها براساس مفهوم اسلامی آنها ساخته شده باشد؛ زیرا ممکن است در ادبیات دین، معنایی خاص در نظر باشد و بر همان اساس نیز گزاره‌هایی بیان شده باشند. همچنین، جامعه آماری ما نیز جامعه‌ای مسلمان است که در فرهنگ اسلامی رشد کرده است؛ از این رو، اگر ابزاری غیر از ابزار مطابق با فرهنگ و دین باشد، ممکن است نتایج دقیقی به دست نیاید. محدودیت دیگر این پژوهش، محدود بودن آن به جامعه دانشجویی و دانشجویان شهرستان قم بود که اقتضای چنین پژوهش‌هایی است؛ از این رو، پیشنهاد می‌شود تحقیق حاضر با استفاده از ابزارهای بومی و اسلامی متقن تکرار شود و دوم، در سطحی گسترده و در جامعه‌های آماری متفاوتی اجرا شود. علاوه بر این، درجه مذهبی بودن یا جهت‌گیری مذهبی افراد در این پژوهش بررسی شده است که پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی به آن توجه شود.

منابع

- ابن اثیر، م. (۱۳۶۷)، *النهایه فی غریب الحدیث والأثر*، تحقیق محمد الطناحی. مؤسسه اسماعیلیان.
- اصفهانیان، م. گلزاری، م. براتی سده، ف. (۱۳۹۵) تدوین برنامه آموزشی شکر مبتنی بر مفهوم شکر اسلامی و بررسی کارآمدی آن در رضایت از زندگی، *پژوهشنامه روانشناسی اسلامی*، ۲، ۱۳۲-۱۰۰.
- آقابابایی، ن. (۱۳۸۹). نقش احساس قدردانی در رضایت از زندگی. *روانشناسی و دین*، ۳، ۵۲-۳۹.
- آمدی، ع. (۱۳۷۳)، *غرر الحکم و درر الکلم*، ترجمه و شرح آقا جمال خوانساری. دانشگاه تهران.

رضایت از زندگی. تازه‌های روانشناسی صنعتی - سازمانی، ۴، ۲۵-۱۷. صدوق، م. (۱۳۶۱ش)، معانی الأخبار، مصحح ع. ا. الغفاری. مؤسسه النشر الإسلامی. فروغی، ز. زینعلی، ش. اکبری، ب. (۱۳۹۶) نقش آرزوها، نیازهای روانشناختی بنیادین، خودشناسی انسجامی، شفقت خود در پیش بینی اضطراب مرگ. پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، ۱۳، ۴۸-۳۱. قاسمی، س. دلاور، ع. پسندیده، ع. (۱۳۹۴)، ساخت و هنجاریابی مقیاس رضایت از زندگی از منظر اسلام براساس نظریه خیرباوری. دانشگاه قرآن و حدیث. کلینی، م. (۱۳۶۳). الکافی. دار الکتب الإسلامیة. لشنی، ز. شعیری، م. (۱۳۹۴). بررسی رابطه ساده و چندگانه سپاسگزاری با عواطف مثبت و منفی، شادکامی و خوش بینی. رویش روانشناسی، ۴، ۶۰-۴۵. نجفی، م. احدی، ح. سهرابی، ف. دلاور، ع. (۱۳۹۴). مدل پیشبین رضامندی زندگی براساس سازه‌های روانشناسی مثبتگرا، مطالعات روانشناسی بالینی، ۲۱، ۵۹-۳۱. Dickerhoof, R. M. (2007). *Expressing Optimism and Gratitude: A Longitudinal Investigation of Cognitive Strategies to Increase Well-Being* (Unpublished doctoral dissertation) University of California Riverside. Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. (1999). Subjective wellbeing: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press, Inc.

باقری، م. گلزاری، م. سهرابی، ف. (۱۳۹۴). ساخت و اعتباریابی مقیاس شکر براساس آموزه‌های اسلام، دانشگاه قرآن و حدیث. باقری، م. گلزاری، م. سهرابی، ف. (۱۳۹۵). ساخت، رواسازی و اعتباریابی مقیاس شکر براساس آموزه‌های اسلام. پژوهشنامه روانشناسی اسلامی، ۳، ۱۹۴-۱۶۶. پسندیده، ع. (۱۳۸۹). مبانی و عوامل شادکامی از دیدگاه اسلام با رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا. دانشگاه قرآن و حدیث. پسندیده، ع. (۱۳۹۲). پایه نظری رضامندی از دیدگاه اسلام. روانشناسی و دین، ۲۰، ۱۰۴-۸۵. پسندیده، ع. (۱۳۹۵). الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روانشناسی مثبت‌گرا. دار الحدیث. حلوانی، ح. (۱۳۸۳). نزهة الناظر، تحقیق: ترجمه ع. مسعودی. دار الحدیث. رفیعی هنر، ح. (۱۳۹۳). خیال مهارنایافته: تبیین مدل نظری عملکرد «أمل» براساس منابع اسلامی. علوم حدیث، ۷۴، ۱۶۱-۱۳۶. رفیعی هنر، ح. (۱۳۹۷). روانشناسی آرزوها. دارالحدیث. رفیعی هنر، ح. (۱۳۹۴). نقش آرزوها در رضایت زندگی براساس مدل اسلامی عملکرد أمل: یک بررسی مفهومی، پژوهشنامه روانشناسی اسلامی، ۱، ۱۰۹-۷۶. شریف رضی، م. (۱۴۲۴ق)، نهج البلاغه، شرح صبحی صالح. دار الحدیث. شیخی، م. هومن، ح. احدی، ح. سپاه منصور، م. (۱۳۸۹). مشخصه‌های روان‌سنجی مقیاس

- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress, Empirical Validation of Interventions. *The American Psychological Association*, 60 (5), 410-421.
- Sheldon, K. M., Kashdan, T. B., & Steger, M. F. (2011). *Designing Positive Psychology: Taking Stock and Moving Forward*. Oxford.
- Thorndike, J. M. (2007). *Gratitude and Human Flourishing: Examining the Benefit of Gratitude on Effective Coping, Resilience and Well-Being* (Unpublished doctoral dissertation) Fuller Theological Seminary.
- Wood, A. M., Joseph, S., & Maltby, J. (2008). Gratitude Uniquely Predicts Satisfaction with Life: Incremental Validity above the Domains and Facets of the Five-Factor Model. *Personality and Individual Differences*, 45, 49-54.
- Froh, J., Sefick, W. L., & Emmons, R. A. (2008). "Counting Blessings in Early Adolescents: An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233.
- Inglehart, R. F. (2010). Faith and Freedom: Traditional and Modern Ways to Happiness. In J. F. Helliwell & D. Kahneman (Eds.), *International Differences in Well - being* (pp. 351-388). Oxford University Press, Inc.
- Krizan, Z., & Windschitl, P. D. (2009). Wishful Thinking about the Future: Does Desire Impact Optimism? *Social and Personality Psychology Compass*, 3 (3) 227- 243.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The Grateful Disposition: A Conceptual and Empirical Topography. *Journal of Personality and, Social Psychology*, 82, 112-127.

