

تأثیر قصه‌های قرآن بر شادکامی و سخت‌رویی روان‌شناسی

محمد خالدیان^۱

چکیده

بیان مسئله: این پژوهش با هدف تأثیر قصه‌های قرآن بر شادکامی و سخت‌رویی روان‌شناسی دانشجویان انجام گرفت. جامعه پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور واحد قروه است که در سال تحصیلی ۹۵-۹۴ مشغول به تحصیل می‌باشند.

روش: در این پژوهش ۲۴ دانشجو با نمونه‌گیری تصادفی در دسترس به‌عنوان حجم نمونه تحقیق انتخاب شدند. نمونه گروه آزمایش ۱۲ نفر از دانشجویانی که در جلسات معنویت به‌صورت داوطلب شرکت کرده‌اند را شامل می‌شود. نمونه گروه کنترل، ۱۲ نفر از دانشجویان که در جلسات معنویت شرکت نکردند (از بین دانشجویان دانشگاه به‌صورت تصادفی در دسترس انتخاب شدند) را شامل می‌شود. روش پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با دو گروه آزمایش و کنترل می‌باشد. گروه آزمایش به مدت ۹ جلسه تحت تأثیر متغیر مستقل داستان‌ها و قصه‌های قرآن قرار گرفتند اما گروه کنترل تحت هیچ‌گونه مداخله‌ای قرار نگرفتند. به منظور جمع‌آوری داده‌ها از پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد و پرسش‌نامه سخت‌رویی کوباسا استفاده شد.

یافته‌ها: یافته‌های به‌دست آمده نشان داد که میانگین نمرات شادکامی و سخت‌رویی روان‌شناسی در پس‌آزمون گروه آزمایش به‌طور معناداری از میانگین نمرات پس از آزمون در گروه کنترل بالاتر است.

بحث و تفسیر: نتیجه‌گیری می‌شود که داستان‌ها و قصه‌های قرآن در ارتقاء بر شادکامی و سخت‌رویی روان‌شناسی دانشجویان مؤثر است.

کلیدواژه‌ها: قصه‌های قرآن، داستان‌گویی، شادکامی، سخت‌رویی روان‌شناسی.

مقدمه

قصه در عرصه فرهنگ و انتقال مفاهیم انسانی قدمتی دیرین دارد. و سازگارترین شکل کلامی با ذهن بشر می‌باشد. به‌همین خاطر دامنه مخاطبانش گسترده و قدرت نفوذ بیشتری دارد، گرچه زبان اصلی قرآن کریم زبان دین و هدایت معنوی است اما در کامل‌ترین وجه خود از شیوه داستان‌سرایی برای ابلاغ پیام خویش بهره برده است (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۵). قرآن کتابی است که ترجمه‌های ثابت و یک‌باره را بر نمی‌تابد؛ کتابی است زنده و شاهد که گذر زمان را مهار کرده است و فهم مخاطب از خود را به مقتضای آن اصلاح می‌کند؛ کتابی است فرازمانی و فرامکانی؛ کتابی که کلام بشری نمی‌تواند حقیقت آن را برای همیشه بازتاباند و اگرچه معصوم، مفسر حقیقی و سالم آن است؛ ولی به لحاظ استفاده معصوم از واژگان بشری حتی تفسیر معصومان نیز از اولین معلم به اولین شاگرد و شاگردان بعدی همواره در حال رشد و تعالی بوده است. پس به مراتبی که واژگان بشر توسعه و تعالی می‌یابند، امکان فهم متعالی‌تر و توسعه یافته‌تر از قرآن حاصل می‌شود. از سویی قرآن کتابی است که برحسب تنوع موضوع به ۵۵۵ واحد موضوعی متمرکز بر یک محور خاص (با وابستگی متقابل و شدید به یکدیگر) تقسیم شده است. پس در هر عصر ۵۵۵ دستورالعمل ارشادی مستقل از آن ساطع می‌گردد، که با حدوث هر عصر جدید و با هر تحوّل زبان‌شناختی احتمالاً این، دستورالعمل ارشادی مستقل و حوزه‌های دلالت آنها و هم‌چنین بصیرت و روشن‌بینی حاصل از آنها ارتقاء می‌یابد (پورعزت و علی‌پور، ۱۳۹۵).

قرآن کریم، کتاب دعوت به توحید و معرفت خدا و ایمان به اوست. ابزارهای دعوت گوناگون و بسیارند. قصه، یکی از ابزارهای مهم برای ابلاغ دعوت به وحدانیت خدا از طریق تصویر احوال انبیاء پیشین و جلوه‌های روز قیامت و بهشت و دوزخ است. یکی از ویژگی‌های مهم قصه‌های قرآن (جز قصه یوسف)، پراکندگی آنها در سوره‌های مختلف است. این تکرار قصه‌ها که در درجه نخست، به دلیل تدریجی بودن نزول قرآن است، خود از جلوه‌های هنری اعجاز آن به شمار می‌رود که گاهی مضمونی واحد را با بیان‌های مختلف و اسلوب‌های متفاوت بیان می‌کند بن‌مابه اصلی قرآن و قصه‌های پیامبران در آن، تقابل خیر و شر یا به عبارت دیگر، دیالکتیک بخردی و نابخردی است که در فرا روایت ظلم و ستم متبلور شده است (فلاح، ۱۳۹۴).

قرآن کریم کتاب معرفت و معنویت است و کلید کمال انسان در

افق قرآن، فطرتی الهی - توحیدی دارد و خداشناسی و خداگرایی از صفات برجسته «ذاتی» اوست نه «عرضی» و متن و جوهر معنویت نیز «خدا» و شناخت و شهود او در مرتبه اعلی خواهد بود اگرچه انسان‌ها در میزان گرایش به خدا و معرفت حضور و شهودی و قرب وجودی به آن دارای مراتب و درجات هستند و از حیث عمل و واقعیت نسبت انسان‌ها به خدا از دو حال خارج نیست: الف) نسبت صعودی و گرایشی که تطابق با فطرت داشته و لیبک‌گویی به ندای فطرت است ب) نسبت هبوطی و گریزی که خروج از صراط مستقیم فطرت خواهد بود. معنویت منهای خدا و گریز از مرکز انسان یعنی «فطرت» نه معنادار است و نه قابل حصول و وقوع بلکه «دروغی» است که تئوریزه شده و مغالطه‌ای است که صورت گرفت و دیر یا زود کوس رسوایی آن بر بام زندگی انسان زده خواهد شد زیرا با فطرت انسان ناسازگار و غیرقابل جمع است و تناقضی آشکار با حقیقت وجود آدمی دارد به تعبیر استاد شهید مطهری: «از نظر قرآن، معنویت پایه تکامل است» (مطهری، ۱۳۸۵).

قرآن کریم که کتاب «شریعت» (به معنای عام) است عهده‌دار محور فطرت است تا کتاب تدوین (قرآن) با کتاب تکوین (فطرت) هماهنگی کامل و هم‌گرایی محض داشته باشند به‌همین دلیل به تعبیر استاد شهید مطهری: «قرآن کریم اولین کتابی است که اولاً در کمال صراحت، ایمان مذهبی را نوعی هماهنگی با دستگاه آفرینش خوانده است». «افغیر دین الله ییغون و له اسلام من فی السموات و الارض» (آل عمران / ۸۳) (آیا چیز دیگری جز دین خدا را جستجو می‌کنند و حال آنکه هر که در آسمان‌ها و زمین است سر بر فرمان اوست). و ثانیاً ایمان مذهبی را جزء سرنوشت انسان‌ها معرفی می‌کند: «فاقم وجهک للذین حنیفاً فطرة الله التي فطر الناس علیها» (روم / ۳۰) (حق‌گرایانه روی خود را به سوی دین کن، با همان سرشتی که خدا مردم را بر آن سرشته است) (مطهری، ۱۳۸۷).

در قرآن کریم بیش از پنجاه مثل دیده می‌شود، و از این امثال، ۱۵ نوع آن در ادب فارسی اخذ و رایج شده است که غالباً جنبه تصویری و نمایشی دارند از قبیل: ابراهیم فرزند آزر، پسر نوح، سد اسکندر، گنج قارون، بهشت شداد، کشتی نوح، سلیمان و مور، باد قاصد سلیمان، گرگ یوسف و... (مظلومی، ۱۳۸۶). معانی متعددی در لغت برای «مثل» استعمال شده است که از قبیل: صفت، عبرت، دلیل، علامت، حدیث، نظیر، شبیه، و غیره می‌باشد (ستایش و محسنی، ۱۳۸۹). اما در قرآن کریم، این واژه به چهار وجه کاربرد دارد که شامل: روش‌ها (التحلل /

همکاران، ۲۰۱۳). کوباسا^۲ سخت‌رویی را ویژگی شخصیتی پیچیده‌ای معرفی می‌کند که از سه مؤلفه چالش، کنترل و تعهد تشکیل شده است. تعهد، کنترل و مبارزه‌طلبی مجموعه‌ای فرض شده‌اند که با تغییر ادراک موقعیت و کاهش فشار وقایع زندگی استرس‌زا میانجی تأثیر استرس می‌باشند (نظرزاده و عبدخدائی، ۱۳۸۹). سخت‌رویی صرفاً به سازگاری و تطابق سازنده و مثبت در برخورد با مشکلات و گرفتاری‌ها اطلاق شده است (ایساکسون، ۲۰۰۲). محققان سخت‌رویی و آسیب‌پذیری را دو قطب متضاد یک پیوستار می‌دانند (فرگوس و همکاران^۳، ۲۰۰۵). محققان ویژگی‌های مشترک دیگری نیز در افراد سخت‌رو بررسی کرده‌اند که عبارتند از: خودمختاری بالاتر، استقلال، همدلی، تعهد به کار، جدیت، مهارت‌های حل مسئله خوب و روابط خوب با همکاران و همسالان (ایساکسون، ۲۰۰۲). سوزان کوباسا و مدی (۱۹۸۲)، به مدت ۱۰ سال به بررسی افرادی که شخصیت سخت‌رو نامیده می‌شوند، مطالعه و تحقیق کردند. این افراد در مقابل فشار روانی بسیار مقاوم‌اند و تحت تأثیر موقعیت‌های فشارزا نه تنها آسیب روانی نمی‌بینند بلکه به استقبال آنها می‌روند و این موقعیت‌ها را برای رشد و پیشرفت در زندگی خود ضروری می‌دانند. هم‌چنین تحقیقات آنها روی مدیران شرکت‌ها و دانشجویان فارغ‌التحصیل نشان داد آنها یکی که شخصیت سخت‌رو دارند فشار روانی کمتری را تجربه می‌کنند و کمتر تحت تأثیر فشار روانی دچار احساس تهدید می‌شوند (کوباسا و مدی، ۱۹۸۲). بررسی‌ها نشان داده که سخت‌رویی با سلامت روانی و جسمی رابطه مثبت دارد و به‌عنوان منبع مقاومت درونی، استرس را کاهش داده و از بروز اختلالات روانی و جسمی پیشگیری می‌کند (بروکس، ۲۰۰۳). با توجه به این که سخت‌رویی به عنوان ویژگی‌ای اکتسابی است و نه ویژگی صرفاً ذاتی (لامبرت، ۲۰۰۷) آموزش سخت‌رویی باعث افزایش میزان تعهد، کنترل و چالش (که سه مؤلفه اصلی سخت‌رویی هستند) که اثرات افزایش هر کدام از این مؤلفه‌ها به صورت جداگانه یا توأم می‌تواند باعث کاهش میزان استرس ادراک شده گردد (نصیری، ۱۳۸۹). کوباسا (۱۹۹۷) مفهوم شخصیت سرسخت را ابداع کرد و آن را به عنوان متغیر مداخله‌گر در تعدیل ارتباط میان استرس و بیماری‌های جسمانی و روانی مورد بررسی قرار داد. وی نشان داد که افراد سرسخت، هرچند درجه بالایی از استرس‌ها را تجربه می‌کنند، اما بیمار

۷۵؛ الفتح/ ۲۹؛ الحشر/ ۲۱، عبرت (الزخرف/ ۵۹ و ۵۶)، عذاب (ابراهیم/ ۴۵؛ الفرقان/ ۳۹)، و مانند (النحل/ ۷۵؛ الفتح/ ۲۹؛ الحشر/ ۲۱) می‌باشد. می‌توان گفت تمثیل تنها وسیله تقابل فهم برای انتشار عمومی به ویژه برای کودکان و نوجوانان می‌باشد؛ بنابراین، عنایت قرآن مجید، در آوردن مثال و تفهیم معارف الهی، از این طریق تا آن حد است که می‌توان گفت بیشتر آیات قرآنی جنبه مثالی دارد (جهان‌مهین، ۱۳۷۰). «وَتِلْكَ الْأَمْثَالُ لِنَاسٍ لِّعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ» (العنکبوت/ ۴۳) «ما این مثلها را برای مردم بیان می‌کنیم، شاید تفکر و اندیشه کنند» بر اساس این آیه شریفه، هدف از «مثل» تفکر و اندیشیدن است. پیامبر اعظم (ص) عالی‌ترین سرمشق اخلاقی و تربیتی برای دنیای بشریت است و این الگوبودن از سوی خداوند نیز مورد تأکید قرار گرفته است. «لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ» (احزاب/ ۲۱) «قطعاً برای شما در (اقتدا به) رسول خدا سرمشقی نیکوست». از این رو پرداختن به سیره عملی و روش‌های تربیتی پیامبر اسلام حضرت محمد (ص) که جنبه اسوه و الگویی دارد از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (محدثی، ۱۳۸۵). در علوم دینی به نیت و قصد انجام عمل توجه خاص شده است به گونه‌ای که از پیامبر اکرم (ص) چنین نقل شده است که فرمود: «إِنَّمَا الْأَعْمَالُ بِالنِّيَّاتِ - وَفِي رِوَايَةٍ: بِالنِّيَّةِ - وَإِنَّمَا لِكُلِّ امْرِئٍ مَا نَوَى، فَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ، فَهَجْرَتُهُ إِلَى اللَّهِ وَرَسُولِهِ، وَمَنْ كَانَتْ هِجْرَتُهُ إِلَى دُنْيَا يُصِيبُهَا أَوْ امْرَأَةٍ يَتَرَوُّهَا، فَهَجْرَتُهُ إِلَى مَا هَاجَرَ إِلَيْهِ». از دید قرآن کریم، آدمیان همگی توان اندیشه‌ورزی دارند و اگر مذمتی در مورد بی‌خردی عده‌ای در قرآن دیده می‌شود به دلیل عدم تفکرشان نیست بلکه به دلیل نداشتن جهتی معین در تفکر است. «وَأَلَمْ يَتَفَكَّرُوا فِي أَنفُسِهِمْ» (روم/ ۸)، «إِنَّهُ فَكَرَ وَقَدَّرَ: فَفَتِيلَ كَيْفَ قَدَّرَ؟ ثُمَّ قَتَلَ كَيْفَ قَدَّرَ» (مدثر/ ۱ تا ۲۰).

«سخت‌رویی روان‌شناختی^۱» از جمله عواملی است که نقش بنیادی در کیفیت زندگی آدمی و ایجاد تعادل بین ابعاد مختلف آن به عهده دارند افراد واجد سرسختی یا سخت‌رویی پائین، در بلندمدت آسیب‌پذیری بیشتری از عوامل آسیب‌زا می‌بینند در حالی‌که افراد با سرسختی بالا، ظاهراً مصونیت‌های اکتسابی یا طبیعی در مقابل تأثیر عوامل فشارزا دارند. سخت‌رویی، توانایی درک درست شرایط بیرونی و قابلیت تصمیم‌گیری مطلوب در مورد خویشتن است (خالدیان و

1. Psychological Hardiness.
2. Kobasa.
3. Ferguson et al.

آوای قرآن کریم بر افسردگی بیماران بررسی گردید و نتایج نشان داد که آوای قرآن کریم بر کاهش افسردگی تأثیر داشت (انصاری و همکاران، ۱۳۸۴). آموزش روخوانی قرآن کریم بر کاهش میزان استرس افراد مؤثر می‌باشد (تقی‌لو، ۱۳۸۸). نتایج پژوهش خالدیان و همکاران (۱۳۹۴) با موضوع تأثیر قصه‌های قرآن بر عزت نفس دانشجویان نشان داد که قصه‌های قرآن بر افزایش عزت نفس مؤثر است. نتایج پژوهش بیرامی و همکاران (۱۳۹۵) اثربخشی آموزش معنویت بر ارتقاء سرسختی و بهزیستی روان‌شناختی نشان داد که آموزش معنویت موجب ارتقاء بهزیستی روان‌شناختی و سرسختی شده است. نتایج پژوهش هویدا و همایی (۱۳۸۹)، با موضوع تأثیر قصه‌های قرآنی بر هوش هیجانی کودکان نشان داد که قصه‌های قرآنی موجب افزایش هوش هیجانی می‌شود. نتایج پژوهش حجازی و همکاران (۱۳۹۲) با موضوع رابطه دین‌داری با رضایت از زندگی و شادکامی دختران دانش‌آموز نشان داد که بین دین‌داری و رضایت از زندگی و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد و هم‌چنین نتایج نشان داد که دین‌داری پیش‌بینی‌کننده معناداری برای رضایت از زندگی و شادکامی می‌باشد. یافته‌های پژوهش بیلابیگی و منشی (۱۳۹۰) با موضوع ارتباط آموزش قرآن کریم با شادکامی نشان داد که دوره‌های آموزشی قرآن کریم در افزایش شادکامی مؤثر است و تصویری از روابط شادکامی و برقراری ارتباط با قرآن به دست می‌دهد. افرادی که از نظر مذهبی، ضعیف‌ترند و ایمان سطحی دارند، نسبت به افرادی که از ایمان قوی‌تر برخوردارند، بیشتر در معرض اختلالات روانی و اضطراب و افسردگی‌اند (زینی‌وند و همکاران، ۱۳۹۴).

خورسندی (۱۳۸۳) معتقد است خواندن قرآن اگر به شکل تلقین و تصمیم بیان شود آرامشی در انسان به وجود می‌آورد که مقدمات حضور ملائکه و تجلی اسماء و صفات الهی را فراهم می‌سازد. با رفع غرور گناهان ریشه‌کن، می‌شود. با رفع ترس، شجاعت و شهامت در انسان استحکام می‌یابد، با رفع گمراهی انسان به صراط مستقیم عبادت و هدایت و معرفت در تمام ابعاد زندگی دست می‌یابد. با رفع نومیدی، رکود و خمودی از وجود انسان رخت می‌بندد و با امید، حرکتی نو در زندگی انسان با طرحی نو شروع می‌گردد. این آمادگی‌ها و کسب مهارت‌های لازم در افراد با افزایش زمان بهبودیافته به‌طوری که فرد می‌تواند مقدمات ظهور آثار معنوی را در خود فراهم نماید.

نمی‌شوند. این افراد، از نظر ویژگی سرسختی، متفاوت از کسانی هستند که در شرایط پراسترس بیمار می‌شوند. به عقیده کوباسا، سرسختی روان‌شناختی ترکیبی از باورها درباره خویشتن و جهان است و از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی تشکیل شده است (کوباسا، ۱۹۸۳). مطالعات تجربی گویای آن است که سرسختی روان‌شناختی، با سلامت بدنی و روانی رابطه مثبت دارد و به عنوان یک منبع مقاومت درونی، تأثیرات منفی استرس را کاهش می‌دهد و از بروز اختلال‌های بدنی و روانی پیش‌گیری می‌کند (بیرامی و همکاران، ۱۳۹۵). سرسختی روان‌شناختی در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی، مانند سپری، محافظ عمل می‌کند (آردری‌فرد و همکاران، ۱۳۸۹).

شادمانی بر سلامتی تأثیر گذاشته و خلق شاداب و سرزنده، سیستم ایمنی بدن را فعال می‌سازد و علاوه بر این تأثیر شادی بر سلامت ذهن به فرآیندهای شناختی از قبیل نوع نگاه کردن به زندگی و متفاوت نگریستن به خویشتن مربوط است (آرگیل، ۲۰۰۱). خلق و خوی شاد به طرز قابل ملاحظه‌ای، سطح امید را در افراد بالا می‌برد، به طوری که افراد، بهتر می‌توانند از پس موانع اضطراب‌زای زندگی برآیند (مایر و دینر، ۱۹۹۵). نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که شادکامی، با شخصیت و روحیه افراد ارتباط مستقیم دارد. فردی که روحیه شاد دارد، در انجام دادن فعالیت‌های روزانه، مثبت‌اندیشی را سرلوحه فعالیت‌های خود قرار می‌دهد و بهتر از دیگران برای مشکلات کوچک و بزرگ چاره‌اندیشی می‌کند. شادکامی زمانی به وجود می‌آید که انسان، از خود و محیط اطراف خود، احساس رضایت بیشتری داشته باشد. به اعتقاد میرز و داینر، میزان شادی و رضایت هر فرد از زندگی، رابطه‌ای مستقیمی با نگرش او از زندگی دارد و این بدان معناست که هرچه قدر افراد، از روی داده‌های پیرامون خود راضی‌تر باشند، به همان میزان نیز شادترند. داینر، شادکامی را نوعی ارزشیابی فرد از خود و زندگی‌اش می‌داند و مواردی از قبیل خشنودی از زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می‌شود و این در حالی است که در بسیاری از جوامع مردم نمی‌دانند چطور باید شاد باشند و ابراز شادی کنند. پس شاد نبودن، باعث تأثیر فزاینده محرک‌های استرس‌زا در روان فرد می‌شود (هدایتی و همکاران، ۱۳۹۲).

در پژوهش‌های انجام شده در خصوص اثر قرآن کریم بر افراد، نتایج به دست آمده مبتنی بر ارتباط بین قرآن و شادکامی می‌باشد. اثر

باشد تا با بهره‌گیری از نیروهای مجرب، توجه بیشتری به قصه‌های قرآن نمایند. با توجه به اینکه قسمت اعظمی از جامعه ما را دانشجویان تشکیل می‌دهند، لذا هدف از پژوهش حاضر تأثیر قصه‌های قرآن بر شادکامی و سخت‌رویی روان‌شناختی دانشجویان می‌باشد و جهت پاسخ‌گویی به این سؤال به اجرا درآمد: که آیا قصه‌های قرآن بر شادکامی و سخت‌رویی روان‌شناختی دانشجویان مؤثر می‌باشد؟ بنابر آنچه ذکر گردید این پژوهش در صدد است طی فرایندی علمی روی گروه گواه و گروه آزمایش، با استفاده از قصه‌های قرآن، شادکامی و سخت‌رویی روان‌شناختی دانشجویان، را مورد بررسی قرار دهد.

روش پژوهش

این پژوهش نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دختر و پسر رشته‌های مختلف مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور واحد قروه که در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ مشغول به تحصیل می‌باشند را شامل می‌شود. در این پژوهش ۲۴ دانشجو با نمونه‌گیری تصادفی در دسترس به‌عنوان حجم نمونه تحقیق انتخاب شدند و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. گروه آزمایش ۹ جلسه قصه‌ها و داستان‌های قرآنی (برگرفته از کتاب پاک‌نیت، ۱۳۹۱) هر هفته ۱ جلسه، و هر جلسه به مدت ۹۰ دقیقه را به‌صورت گروهی دریافت کردند، اما گروه کنترل مداخله‌ای را دریافت نکردند. جهت تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی (آزمون تحلیل کواریانس)، استفاده شد.

ابزار تحقیق

پرسش‌نامه سخت‌رویی نسل سوم کوباسا (۱۹۸۸): یک پرسش‌نامه ۵۰ پرسشی است که شامل خرده‌تست‌های چالش (۱۷ سوال) متعهد (۱۶ سوال) و کنترل (۱۷ سوال) می‌باشد که بر اساس مقیاس لیکرت شکل گرفته (چهار گزینه‌ای) که با دامنه‌ای از صفر (اصلاً درست نیست) تا ۳ (که کاملاً درسته) می‌باشد. نمرات ۳۹ ماده از آزمون به صورت وارونه نمره‌گذاری می‌شود و برای هر یک از سه خرده‌مقیاس نمره جداگانه ارائه می‌شود و میانگین غیروزنی این سه مقیاس به عنوان نمره کل سخت‌رویی محسوب می‌شود، آزمون سخت‌رویی کوباسا (۱۹۷۶) توسط قربانی ۱۳۷۳ ترجمه و روایی صوری و محتوایی قابل قبول برای آن گزارش کرده است. در مطالعه‌ای که توسط مدی (۱۹۹۰)

از اهداف بسیار مهم اسلام، ره‌ساختن انسان از پوچ‌گرایی، ارائه تصویری روشن و با معنا از زندگی و حیات جاودان، تحریک به سوی گام برداشتن در مسیری هدفمند و معنادار و رسیدن به رشد، تعالی و خوش‌بختی است (نورعلیزاده‌میانجی و جان‌بزرگی، ۱۳۸۹). در حقیقت، قرآن در آیات اعتقادی خود، اصل معناداری زندگی، و در آیات احکام و اخلاقی، راه روش زندگی معنادار است، «ذلک الکتاب لا ریب فیہ هدی للمتقین» (بقره / ۲)؛ در احادیث هم، که از اهل بیت به ما رسیده، آمده است، «رحم الله من عرف نفسه و علم من این و فی این و الی این» (نقوی‌قاینی خراسانی، ۱۳۹۲)؛ خدا رحمت کند کسی را که خودش را می‌شناسد و می‌داند از کجا آمده و در کجاست و به کجا می‌خواهد برود. در کتاب مقدس قرآن برای عبرت و آموزش رفتارهای خوب و درست در افراد، قصه‌های زیادی آورده شده که می‌توان با ساده‌سازی آنها، برای آموزش و تقویت شادکامی و سخت‌رویی روان‌شناختی افراد از آنها استفاده نمود. بر همین اساس و با توجه به اهمیت و نقش قرآن در زندگی ما مسلمانان، این پژوهش با الگوگیری از قصه‌های قرآنی با ساده‌سازی قصه‌ها به منظور درک دانشجویان و هم‌چنین، ایجاد علاقه و توجه بیش‌تر دانشجویان نسبت به قرآن، درصدد، ارتقاء شادکامی و سخت‌رویی روان‌شناختی دانشجویان برآمده است. در بیان اهمیت و ضرورت این تحقیق بیان این نکته لازم است که در جامعه ایرانی و اسلامی ما بسیاری از رفتارها در زندگی فردی و اجتماعی افراد، مستقیم یا غیرمستقیم متأثر از آیات قرآن، آموزه‌ها و باورهای دینی بوده و اغلب با آن نیز ارزیابی می‌شود. با توجه به اینکه اسلام مبنای مناسبات اجتماعی قرار گرفته است، این تحقیق قصد دارد آثار و نتایج قصه‌ها و داستان‌های قرآن را در زندگی روحی، روانی و اجتماعی دانشجویان مورد بررسی قرار داده، با روشن شدن نقش قرآن در تمامی ابعاد زندگی، آنرا جای‌گزین برای درمان دارویی مشکلات روحی و روانی و شادکامی و سخت‌رویی روان‌شناختی دانشجویان نشان دهد.

لذا با توجه به پیشینه تحقیقاتی موجود قصه‌های قرآن، افراد را برای رویارویی با مشکلات، افزایش سازگاری اجتماعی، شادکامی و سخت‌رویی روان‌شناختی آماده می‌کند. داشتن اطلاعاتی پیرامون قصه‌ها و داستان‌های قرآن می‌تواند در انجام فرآیندهای روان‌شناختی جهت دانشجویان نیازمند متمر ثمر باشد، تا با انجام این اقدامات به‌توان شادکامی و سخت‌رویی روان‌شناختی را در این افراد بالا برد. در ضمن نتایج حاصل از این تحقیق می‌تواند برای مدیران نظام سلامت نیز کاربرد داشته

پرسش‌نامه‌های شادکامی و سخت‌رویی روان‌شناختی.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر اثربخشی قصه‌های قرآن بر شادکامی و سخت‌رویی روان‌شناختی دانشجویان می‌باشد که با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که استفاده از قصه‌ها و داستان‌های قرآن‌کریم در ارتقاء شادکامی و سخت‌رویی روان‌شناختی دانشجویان مؤثر می‌باشد؛ که با نتایج پژوهش‌های مشابه مانند انصاری و همکاران (۱۳۸۴)، تقی‌لو (۱۳۸۸)، هویدا و همایی (۱۳۸۹)، ییلاق‌بیگی و منشی (۱۳۹۰)، حجازی و همکاران (۱۳۹۲)، زینی‌وند و همکاران (۱۳۹۴)، بیرامی و همکاران (۱۳۹۵) همسو می‌باشد. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت یاد مکرر خداوند اثر سازنده در روح انسان دارد و موجب تعالی انسان می‌شود (مصباح، ۱۳۸۲).

در میان مسلمانان علمی است که موضوع بحث آن خود قرآن‌مجید می‌باشد، تاریخ پیدایش این علوم، نخستین روزهای نزول قرآن است و به تدریج مسائل آن در میان مردم گسترش یافته تا به حد کمال رسیده است. برخی از این علوم به الفاظ قرآن‌کریم و برخی به معانی آن می‌پردازد. قرآن کلام خداست و خدا به نیازهای بشری بیشتر از هر کس دیگر احاطه دارد و طبعاً قرآن بیشترین مطابقت را با اقتضای حال مخاطبان برقرار می‌کند، به گونه‌ای که گاهی آیه‌ای تأثیری شگرف در انسان به جای می‌گذارد. اعجاز بلاغی قرآن نیز یکی از جنبه‌های پر اهمیت معجزه‌بودن این کتاب آسمانی است (خورسندی، ۱۳۸۳). قرآن‌کریم در میان امواج نگرانی‌ها و اضطراب‌ها ذکر خدا را به عنوان برترین داروی آرامش‌بخش و شفادهنده قلب‌ها معرفی می‌کند و پروردگار آن را از خواص ایمان و از مواهب بزرگ خود شمرده است. چنان‌چه در آیه ۲۸ سوره شریفه رعد می‌فرماید: الذین امنوا و تطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب (غروی یاسینی و میرزایی اصل، ۱۳۸۰). در تبیین دیگر این نتایج می‌توان گفت که قرآن دارای یک حقیقت تشکیکی است که هر انسانی به تناسب کمالات و وجودی خود در ساحتی از ساحات آن توانایی شناوری و بهره‌برداری از سفره معارف آن را دارد. انسان ذومراتب و قرآن نیز ذومراتب است، او در رساله‌های متشابهات قرآن به این مسئله تصریح کرده است. ارتباط با قرآن و رسیدن به فهم آن به دست خود انسان است. فهم عمیق و باطنی قرآن هر چند کار سخت و دشوار است اما ناشدنی نیست. فهم باطن قرآن

صورت گرفته است، پایایی قابل قبولی را برای مقیاس سخت‌رویی گزارش نمود که مؤلفه‌های سخت‌رویی یعنی کنترل تعهد و چالش به ترتیب هر یک ضریب پایایی ۰/۷، ۰/۷۸، ۰/۷۲ برخوردارند و پایایی برای کل صفت سخت‌رویی ۰/۷۵ محاسبه شده است (خالدیان و همکاران، ۲۰۱۳).

پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد: این پرسش‌نامه دارای ۲۹ ماده می‌باشد، هریک از سؤال‌های این آزمون دارای ۴ گزینه است که از صفر تا ۳ نمره را به خود اختصاص داده‌اند. بنابراین حداکثر نمره کل آزمون ۸۷ و حداقل آن صفر می‌باشد. آرگیل (۲۰۰۱)، پرسش‌نامه شادکامی آکسفورد را با هدف سنجش شادکامی، تهیه کردند. علی‌پور و نوربالا (۱۹۹۹)، آن را ترجمه و برای ایران هنجاریابی کردند. در مطالعه آنان با تحقیق بر روی ۱۰۱ دانشجوی کارشناسی دانشگاه‌های علامه طباطبائی و شاهد، روایی و پایایی این پرسش‌نامه را اندازه‌گیری کردند. بررسی همسانی درونی مواد پرسش‌نامه نشان داد که تمام مواد ۲۹ گانه آن با نمره کل و پایایی همبستگی بالایی دارند. آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و پایایی به روش دو نیمه‌کردن ۰/۹۲ بود. روایی صوری پرسش‌نامه از ۱۰ متخصص نظرخواهی شد که همگی توان سنجش شادکامی را با این آزمون تأیید کردند (هاشمی و همکاران، ۱۳۹۲).

محتوای خلاصه جلسات قصه‌ها و داستان‌های قرآن:

جلسه اول: معرفی اعضا، بحث و گفتگو در مورد قصه‌گویی و داستان‌گویی، مشاوره و بحث در مورد قصه‌های قرآن، شادکامی و سخت‌رویی روان‌شناختی، و اجرای پرسش‌نامه‌های شادکامی و سخت‌رویی روان‌شناختی.

جلسه دوم: قصه حضرت یوسف (ع). آیه ۳۴ سوره غافر.

جلسه سوم: قصه حضرت یونس (ع). آیه ۱۴۲ - ۱۳۹ سوره صافات.

جلسه چهارم: قصه حضرت مریم (ع). آیه ۱۶ تا ۲۱ سوره مریم.

جلسه پنجم: قصه اصحاب کهف. آیه ۱۰ سوره کهف.

جلسه ششم: قصه اصحاب رقیم. آیه ۹ سوره کهف.

جلسه هفتم: قصه هجرت نبوی. آیه ۲۰۷ سوره بقره.

جلسه هشتم: قصه سوره کوثر. آیه ۳ - ۱ سوره کوثر.

جلسه نهم: خلاصه و جمع‌بندی جلسات و اختتام، صحبت در

مورد آموخته‌های خود در گروه، مرور برنامه و جمع‌بندی، و اجرای

تحصیل آن‌را با معرفی عوامل و موانع آن صادر می‌کند معنویت سکون‌آور و رخوت‌زا نیست، بلکه پویایی و رشدیابندگی از لوازم لاینفک آن است معنویتی است که «درد» می‌دهد، درد زندگی سالم و سازنده، درد اصلاح خود جامعه، درد درون و برون. درد علم و عمل، درد عقلانیت دینی و ابزاری، درد تعالی و توسعه و... می‌بخشد و این معنویت، تمدن‌ساز است و درفرایند تمدن‌سازی نقش محوری ایفا می‌نماید. معنویتی است که صداقت و خلوص را روح مسئولیت‌پذیری و وجدان‌کاری و نظم در امور قرار داده، تا در جهت پیشرفت توأم با عدالت و تولید و توزیع ثروت عادلانه و از بین‌برنده شکاف و شقاق‌های طبقاتی گردد. به تعبیر علامه طباطبایی (ره): «قرآن در قالب علم و عمل، انسان را در قالب و چارچوب جدیدی قرار می‌دهد و به او ساختار جدیدی می‌بخشد، در پی این دگرگونی انسان به حیاتی دست می‌یابد که هرگز مرگ در آن راه ندارد» (طباطبایی، ۱۳۸۴).

قرآن کریم که کتاب هدایت انسان و متن جامع و کامل تعلیم و تربیت انسان است، اولاً معنویت را دارای قلمرو وسیع و گستره گسترده می‌داند که می‌تواند شامل همه احوال، اقوال و افعال و انگیزه‌ها و اندیشه‌های انسان گردد، زیرا گوهر معنویت را «خداگرایی» می‌داند لذا هر کاری که با رنگ و رایحه رحمانی و انگیزه الهی انجام گیرد، داخل در معنویت است، که فرمود: «انما اعظلمک بواحد ان تقوموا لله متنی و فردی...» (سبأ/ ۴۶) و «خلوص» را جوهر همه فعالیت‌های آدمی از عبادی، تجاری، سیاسی - اجتماعی و... قلمداد کرده است و عبادت، ذکر، تفکر، تعلیم و تعلم، حکومت و حکمت و سیاست و سلوک را تنها با مبنای الهی - توحیدی می‌پذیرد و لاغیر، که فرمود: «انما یتقّل الله من المتّقین» (مائده/ ۳۰)، ثانیاً برای معنویت مبانی و اصولی برشمرده است که سرنوشت سازند.

انسان در قرآن دارای فطرت خدایی است که گرایش‌های عالیّه وجودش از معرفت‌اندوزی، علم‌جویی، حقیقت‌گرایی، خیرخواهی، نوع‌دوستی، عدالت‌ورزی، عبودیت و پرستش‌گری و... همه و همه ریشه در فطرت انسان دارند و فطرت ادراکی و احساسی با معرفت به نفس (خودآگاهی) و بازگشت به خویش‌شن خویش (وصل به اصل خود) شکوفا شده و بارور می‌گردد و رکن رکن و اصل اصیل معنویت قرآنی در «فطرت» تعبیه و تبیین گشته است، به‌همین دلیل خدای سبحان به مؤمنین طریق عملی معرفت‌نفس و ره‌روی بر پایه‌های نفس الهی و فطرت را ارائه و امر فرمود: یا ایها الذین آمنوا علیکم انفسکم لا یضرمکم

مستلزم تحول باطنی خود انسان است و رسیدن به باطن قرآن از مسیر باطن انسان است. با حواس محدود ظاهری تنها می‌توان ظاهر محسوس قرآن را درک کرد اما برای مس و فهم باطن قرآن ابزارهای ویژه و راه‌های مخصوص نیاز می‌باشد (محمدی، ۱۳۸۸). در مجموع شواهد به دست آمده حاکی از این است که با شرکت در دوره‌های آموزش قرآن کریم شادکامی و سخت‌رویی در افراد بیشتر شده است. در واقع شاید بتوان گفت که در دنیای پیچیده امروزی که فشار این پیچیدگی بر انسان‌ها اثری محسوس دارد، تکیه به منابع معتبر و غیرقابل چشم‌پوشی معنوی که در رأس آنها قرآن کریم می‌درخشد راه‌کاری بسیار ارزشمند و قابل توجه است. به‌طوری که با در نظر گرفتن عوامل گوناگون مرتبط می‌توان در شادبودن و بهبود شادکامی و سخت‌رویی افراد جامعه تأثیرگذار بود. هنگامی که انسان با مشکلات و دشواری‌ها مواجه می‌شود و احساس می‌کند که به‌تنهایی بر حل آنها توانا نیست، از فرد توانمند دیگری کمک می‌گیرد. بر اساس آموزه‌های دینی، چنین انسانی برای جبران ضعف خود، در عین استفاده از عوامل طبیعی و اسباب مادی، باید به نیروی غیبی و قدرت بی‌پایان خدا تکیه کرده و از او استمداد جوید. توکل به خدا عامل تقویت‌کننده روانی و یکی از مؤثرترین مقابله‌های مذهبی است. در تحقیقات روان‌شناختی نیز توکل به خدا یکی از مقابله‌های مذهبی دانسته شده است. افرادی که به خدا توکل ندارند و خود را به نیروی بی‌پایان الهی متصل نمی‌دانند، نیروها و توانمندی‌هایشان محدود است. بدین جهت، در مواجه با مشکلات خود را ناتوان می‌بینند و نیرویی را در خود نمی‌بینند تا به آن اعتماد کنند، اما متوکلان امید به پشتیبانی خداوند دارند و اعتماد به نفس بالایی خواهند داشت. توکل به خدا، زمینه‌رهایی از رنج و افسردگی و اضطراب را فراهم می‌سازد (باقری و همکاران، ۱۳۸۹).

ایمان اسلامی و معنویت قرآنی با عمل و فعالیت‌های ناب و خالص گره خورده است و همه عرصه‌های عملیاتی و ساحت‌های رفتاری را شامل می‌گردد از تحصیل علم و دانش، عقل و بینش، عبادت و راز و نیاز، تجارت و بازرگانی و تولید و... را در بر می‌گیرد، لذا معناگرایی خلوت‌نشین و خلسه‌گزین و رهبانیت پیشه نیست بلکه معنویت عمل‌گرایانه و عمل‌گرایی معناگرانه است. تصعید‌یابنده و تعالی‌پذیرانه است. فرمود: «الیه یصعد الکلم الطیب و العمل الصالح یرفعه» (فاطر/ ۱۰). آرامش‌دهنده و سکونت‌بخش است: «آلا بذکر الله تطمئن القلوب» (رعد/ ۲۸) بنابراین معنویتی که قرآن نشان می‌دهد و فرمان

شناختی مهم را در فرایند مقابله تحت تأثیر قرار می‌دهند. از این رو، معنویت می‌تواند به افراد کمک کند تا وقایع منفی را به شیوه‌های متفاوتی ارزیابی نمایند. بنابراین، معنویت حس قوی‌تر از کنترل را ایجاد می‌نماید که از این راه، به سازگاری روانی کمک می‌کند (دهقان و همکاران، ۱۳۹۴)؛ و کمک می‌کند از طریق معنویت و احساسات، عواطف خود را کنترل کنند، با استفاده درست از آنها، کارهای خود را ساده‌تر و راحت‌تر انجام دهند و به جای ارضای امیال و هوس‌های خود، در جهت اهداف خود حرکت نمایند و همچنین از طریق آموزش معنویت افراد در راه رسیدن به اهداف خود، به عمیق‌ترین ارزش‌ها و علایق خود توجه کنند و از آنها برای بهبود عملکرد و مقاومت در برابر مشکلات استفاده نمایند که این نیز می‌تواند تیسینی برای این یافته‌ها باشد. پیشنهاد می‌گردد به منظور شناساندن ارزش‌های دینی و باورهای دینی از شیوه‌های اصولی، علمی، منطقی و با توجه به ویژگی‌های روان‌شناختی افراد استفاده شود برگزاری کلاس‌های آموزشی مستمر برای افراد با هدف بهره‌گیری از روش‌های دینی در تعاملات صحیح نیز از دیگر پیشنهادها کاربردی این پژوهش است. امید است با توجه به دستاوردها و نتایج این پژوهش به‌توان طرقتی پیشنهاد کرد که با شناسایی عوامل تأثیرگذار در سازگاری و کیفیت زندگی، بتوان اعمال و رفتار را به شکل هوشمندانه‌ای نظم و ترتیب و شکل داد و زمینه‌ای را فراهم نمود تا دانشجویان و به‌ویژه دانشجویان متأهل را به سوی یک زندگی هدفمند، سالم‌تر و رشدیافته یاری نمود، بدیهی است با توجه به اهمیت نقش معنویت در پرورش استعدادها و تربیت نیروی دانشجویی کارآمد جهت ساختن آینده‌ای روشن و موفق، گام برداشت و شرایطی ایجاد نمود که افراد در زندگی مشترک ارزش‌های معنوی و معنویات را بر ارزش‌های مادی و مادیات ترجیح داده و معنویات را جز لاینفک زندگی در نظر بگیرند و با سرلوحه قراردادن معنویات و آموزه‌های دینی اسلامی در مقابل تمام نابسامانی‌های زندگی مقاوم و هدفمند عمل نموده و خودشان را با کاستی‌ها و مشکلات سازگار نمایند و آن را بخشی قابل تغییر از زندگی قلمداد نمایند و براین باور باشند که مشکلات و موانع هم جزئی از زندگی هستند که با امید و توکل و معنویات و تدین قابل تغییر و تبدیل به حلاوت و زیبایی در زندگی هستند و همین باورها کیفیت در زندگی را ارتقاء بخشیده و زمینه‌ساز زندگی موفق و به‌دور از استرس گردد و منجر به سازگاری افراد با شرایط زندگی در تمام پستی و بلندی‌ها گردد. تفسیر و تدبر در کلام

مَنْ ضَلَّ إِذَا اهْدَيْتُمْ...» (مائده/ ۱۰۵) و نبوت‌ها و رسالت‌ها در راستای آگاهی‌بخشی به فطرت ارجاع انسان به حقیقت وجودی خویش بوده‌اند که جریان مبارزه حضرت ابراهیم(ع) با بت‌پرستان و نمرود وجودی خویش بوده‌اند که در جریان مبارزه حضرت ابراهیم(ع) با بت‌پرستان و نمرود پرستان بابل فرمود: «...فارجعوا الی انفسهم» (انبیاء/ ۶۴) و قرآن کریم پیامبر اکرم(ص) را مُذَكِّر نام نهاد «انما انت مُذَكِّر» (عاشیه/ ۱۷)، و قرآن کریم «ذکر» و «ذی‌الذکر» نامیده شد: «انا نحن نزلنا الذکر و انا له لحافظون»، (زمر/ ۹) «القرآن ذی الذکر» (ص/ ۲-۱) لذا گفتمان معنویت بر اصالت فطرت نهفته است و فطرت تبدیل‌نابردار و تغییر‌ناپذیر است، اگرچه مستور و مهجور می‌گردد لکن انسان‌ها در نهایت امر «روزگار وصل خویش» را تجربه خواهند کرد، به تعبیر علامه جوادی آملی: «اگرچه تغییر موضعی و برخی از عناصر مطرح در هویت انسانی بر اساس دخالت و هم و خیال (در بخش اندیشه) و شهوت و غضب (در بخش انگیزه) از درون و وسوسه و نَزغ و اغوای ابلیس از بیرون، عقل به اسارت هوس درآید و حاکم اصلی حوزه هویت شخص، عزل شود و و هم و شهوت با خیل و غضب به جان او منصوب شوند و مجاری ادراکی و تحریکی چنین شخصی به جای آنکه به امامت عقل نظری و عقل عملی به کار خود مشغول شوند، به رهبری کاذب و هم و خیال از یک‌سو و امامت دروغین شهوت و غضب از سوی دیگر، سعی خاسر داشته باشد...» (جوادی آملی، ۱۳۸۴: ۴۱) پس محور فطرت اصلی بر معنویت‌گرایی است، نه معنویت‌گرایی که اولی ذاتی و دومی عَرَضی است و انسان معنویت‌گریز گرفتار «با خودیگانگی» و حرکت از «برون» و گریز از مرکز شده است و به‌همین دلیل قرآن کسانی را که دچار «نسیان خدا» شده‌اند گرفتار «و لا تکتونوا کالدین نسو الله فانسیهم انفسهم اولئک هم الفاسقون» (حشر/ ۱۹) و چنین انسان‌هایی را «فاسق» نامید چه‌اینکه از هسته هستی و مرکز و جور خویش یعنی فطرت توحیدی خارج شده و فاصله گرفتند.

نخستین و مهم‌ترین عامل مربوط به تأثیر ویژه معنویت‌درمانی، در بهبود نگرش و تفسیر فرد نسبت به زندگی است. اهمیت عامل فشارآور از طریق ارزیابی‌های شناختی است که تحت تأثیر باورها و ارزش‌های فردی، مانند کنترل فردی و باورهای وجودی و معنوی تعیین می‌شود. افراد بر مبنای منابع در دسترس و از راه‌های گوناگون کنار آمدن، استرس خود را مدیریت می‌کنند. از این منظر می‌توان گفت: باورها، ارزیابی‌های

خداوند به منزلهٔ رسالت پایدار آدمی توجه و اهتمام ویژه‌ای می‌طلبد؛ امید است با استفاده از داستان‌های قرآنی و قصهٔ قرآن‌کریم جامعهٔ انسانی به‌تواند در مواجهه با شرایط پویا و درحال تحول جهان معاصر امکان تدبیر در مسیری لایتناهی را مد نظر قرار دهد و کلام پروردگار زمینه‌ساز سیر مستمر فهم تدبری بشر از آیات قرآنی با رویکردی فرازمانی و فرامکانی باشد.

منابع

- آفاق. چاپ هفتم.
- نصیری، امین (۱۳۸۹). «اثر بخشی آموزش سخت‌رویی به شیوهٔ گروهی بر افزایش خودکارآمدی دانشجویان پر استرس». *فصل‌نامه روان‌شناسی معاصر*. سال ۵. (ویژه‌نامه). ۷۶۳-۷۶۱.
- هاشمی، فاطمه؛ علی‌پور، احمد؛ فیلی، علیرضا (۱۳۹۲). «اثر بخشی درمان مدیریت استرس (شناختی رفتاری) بر شادکامی زنان ناباور». *مجلهٔ ارمنان دانش. مجلهٔ علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج*. سال ۹. شماره ۱۸. صص ۶۸۶-۶۷۸.
- هدایتی، مبین؛ طباطبایی، سیدشهاب‌الدین؛ محمدی‌آریا، علی‌رضا؛ رباط‌جزی، عفت‌سادات؛ لچینانی، فاطمه؛ روستایی، امین (۱۳۹۲). «اثر بخشی آموزش مصون‌سازی در برابر استرس بر میزان شادکامی و کیفیت زندگی سالمندان». *مجلهٔ دانشگاه علوم پزشکی سبزوار*. سال ۲. صص ۱۹۳-۱۸۴.
- هویدا، رضا؛ همایی، رضا (۱۳۸۹). «تأثیر قصه‌های قرآنی بر هوش هیجانی کودکان». *مطالعات تربیتی روان‌شناسی*. سال ۱. صص ۷۶-۶۱.
- بیلاقی‌بیگی، مانک؛ منشی، غلام‌رضا (۱۳۹۰). «ارتباط آموزش قرآن کریم با شادکامی». *مجلهٔ پژوهش‌های میان‌رشته‌ای در قرآن‌کریم*. سال ۲. شماره ۴. صص ۵۱-۴۵.
- رحمان‌ستایش، محمدکاظم؛ محسنی، فاطمه (۱۳۸۹). «روش تربیتی تمثیل در قرآن و روان‌شناسی با تأکید بر تفاسیر معاصر شیعه (المیزان فی تفسیر القرآن، نمونه، راهنما)». *مجلهٔ منهای*. سال ۶. شماره ۱۰. صص ۷۴-۴۹.
- دهقان، فاطمه؛ پیری‌کامرانی، مرضیه؛ کرمی، جهانگیر (۱۳۹۴). «اثر بخشی معنویت‌درمانی گروهی بر افزایش تاب‌آوری». *مجلهٔ روان‌شناسی و دین*. سال ۴. شماره ۸. صص ۹۲-۸۱.
- محمدی، ناصر (۱۳۸۸). «بایسته‌ها و طرق فهم قرآن از دیدگاه صدرالمتألهین». *فصل‌نامهٔ اندیشهٔ دینی دانشگاه شیراز*. سال ۱. شماره ۳. صص ۱۴۰-۱۱۹.
- ازدری‌فرد، پری‌سیما؛ قاضی، قاسم؛ نورانی‌پور، رحمت‌الله (۱۳۸۹). «بررسی تأثیر آموزش عرفان و معنویت بر سلامت روان دانش‌آموزان». *فصل‌نامهٔ اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی*. سال ۲. شماره ۵. صص ۱۲۷-۱۰۶.
- انصاری‌جابر، علی؛ نگاهبان‌بنایی، طیبه؛ صیادی‌اناری، احمدرضا؛ خداوند به منزلهٔ رسالت پایدار آدمی توجه و اهتمام ویژه‌ای می‌طلبد؛ امید است با استفاده از داستان‌های قرآنی و قصهٔ قرآن‌کریم جامعهٔ انسانی به‌تواند در مواجهه با شرایط پویا و درحال تحول جهان معاصر امکان تدبیر در مسیری لایتناهی را مد نظر قرار دهد و کلام پروردگار زمینه‌ساز سیر مستمر فهم تدبری بشر از آیات قرآنی با رویکردی فرازمانی و فرامکانی باشد.
- قرآن‌کریم. ترجمهٔ سید محمدرضا صفوی. نشر معارف.
- بیرامی، منصور؛ موحدی، معصومه؛ موحدی، یزدان؛ کریمی‌نژاد، کلثوم (۱۳۹۵). «اثر بخشی آموزش معنویت بر ارتقای سرسختی و بهزیستی روان‌شناختی». *مجلهٔ روان‌شناسی و دین*. سال ۳. شماره ۹. صص ۱۲۰-۱۰۷.
- پاک‌نیابت‌ریزی، عبدالکریم (۱۳۹۱). *قصه‌های قرآن از آدم (ع) تا رحلت خاتم (ص)*. قم: انتشارات آوای منجی.
- پورعزت، علی‌اصغر؛ علی‌پور، میثم (۱۳۹۵). *تدبیر فرازمانی در قرآن‌کریم کاربست سیستم برنامه‌ریزی سلولی عصر ملار*. تهران: انتشارات میانجی.
- جهان‌مهین، شکرالله (۱۳۷۰). *تربیت و اخلاق*. شیراز: انتشارات هاد.
- حجازی، مسعود؛ صبحی، افسانه؛ حسینی، مرتضی (۱۳۹۲). «رابطهٔ دین‌داری با رضایت از زندگی و شادکامی دختران دانش‌آموز». *مجلهٔ زن و مطالعات خانواده*. سال ۶. شماره ۲۲. صص ۷۷-۶۱.
- خالدیان، محمد؛ صالحی، اکبر؛ شاکری، رضا (۱۳۹۴). «تأثیر قصه‌های قرآن بر عزت نفس دانشجویان». *فصل‌نامهٔ اخلاق*. سال ۵. شماره ۱۹. ۶۵-۸۲.
- صبری‌نظرزاده، راشین؛ عبدخدائی، محمدسعید (۱۳۸۹). «رابطهٔ احساس انسجام و سخت‌کوشی روان‌شناختی با راهبردهای مقابله‌ای». *فصل‌نامهٔ روان‌شناسی معاصر*. سال ۵. (ویژه‌نامه). صص ۴۹۰-۴۹۲.
- محدثی، جواد (۱۳۸۵). *سیرهٔ اخلاقی و رفتاری پیامبر اکرم (ص)*. قم: انتشارات ام‌بیها.
- مصباح، محمدتقی (۱۳۸۲). *یاد او*. قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- مظلومی، رجبعلی (۱۳۸۶). *گامی در مسیر تربیت اسلامی*. تهران:

- فلاح، غلامعلی (۱۳۹۴). «تقابل بخردی (خیر) و نابخردی (شر)، بن‌مایه بنیادی قصه‌های پیامبران در قرآن». *ادب فارسی (دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه تهران)*. سال ۵. شماره ۱۶. صص ۹۵-۷۷.
- باقری، حسین؛ میریان، سیداحمد؛ باقری، مائده (۱۳۹۲). «بررسی رابطه بین توکل به خدا و سلامت روان بین دانشجویان دانشگاه آزاد واحد نکا». *مجله دین و سلامت*. سال ۱. شماره ۱. صص ۵۸-۴۸.
- Alipoor, A., & Noorbala, A. (1999). A preliminary evaluation of the validity and reliability of the oxford happiness questionnaire in students in the universities of Tehran. *IJPCP*, 5 (1and 2): 55-66.
- Fergus S, Zemmerman M A. (2005), Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Proquest health and medical complete*.
- Issacson B (2002). Characteristics and enhancement of resiliency in young people. *Research (MScthesi)*, university of Wisconsin-stout .
- Fledman, D. B., & Snyder C. R. (2005) . Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical association between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of social and clinical psychology*. 24: 401-421.
- Kobassa, S.C & Maddi , S.R, (1982). Personality and constitution as mediators in the stress illness relationship, *Journal of health and social behavior*, 22(4), 368-378.
- Lambert , V.A , (2007). Predictors of physical and mental health in hospital nurses Within the people's Republic of China , *international nursing review*, 54(1), 85-91.
- Argyle, M. (2001). *The psychology of happiness* (2nd ed.), London: Routledge.
- Myers, D., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6: 10-19.
- Kobasa, SC, et al, 1983, Type A and hardiness, *Journal of Behavevirol Medecal science*, v. 6,p. 41-51.
- Kobasa, SC, 1977, Stressful life events personality and health: inquiry into hardiness, *Journal of Personality Social Psychological*, v. 37, p. 1-11.
- Brooks, M. V. (2003). Health-related hardiness and chronic illness. *Nursing Forum*. 38: 11 – 20.
- Khaledian, M., Hasanvand, B., Hassan Pour, S. (2013). The relationship of psychological hardiness with work holism. *International Letters of Social and Humanistic Sciences*. 5: 1-9. doi:10.18052/www.scipress.com/ILSHS.5.1
- آقامحمدحسینی، پروین (۱۳۸۴). «تأثیر آوای قرآن کریم بر افسردگی بیماران بستری در بخش اعصاب و روان بیمارستان مرادی رفسنجان». *مجله دانشگاه علوم پزشکی کردستان*. سال ۲. شماره ۱۰. صص ۴۸-۴۲.
- تقی‌لو، صادق (۱۳۸۸). «تأثیر آموزش روخوانی قرآن کریم بر کاهش استرس در بین نوجوانان و جوانان». *مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان*. شماره ۱۸. صص ۸۱-۷۲.
- جوادی‌آملی، عبدالله (۱۳۸۴). *تفسیر انسان به انسان*. قم: مرکز نشر اسراء.
- خورسندی، محمود (۱۳۸۳). «اعجاز بلاغی قرآن و تأثیر شگرف آن بر شخصیت انسان». *مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه تهران*. شماره ۱۷۲. صص ۲۲-۱۱.
- زینی‌وند، زهرا؛ امینی‌جاوید، لیلا؛ کرمی، جهانگیر (۱۳۹۴). «کارآمدی آموزش معنویت با رویکرد اسلامی در کاهش اضطراب وجودی». *مجله روان‌شناسی و دین*. سال ۴. شماره ۸. صص ۱۰۶-۹۳.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۸۴). *تفسیر المیزان*. قم: دفتر انتشارات اسلامی.
- غروی‌یاسینی، نهله؛ میرزایی‌اصل، ولی‌الله (۱۳۸۰). «عوامل آرامش روح انسان از نظر قرآن کریم». *فصل‌نامه دانشور (ویژه مقالات علوم انسانی)*. شماره ۸. صص ۵۰-۴۳.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۸). *مجموعه آثار*. تهران: انتشارات صدرا.
- نقوی‌قائنی‌خراسانی، سیدمحمدتقی (۱۳۹۲). *مفتاح السعاده فی شرح نهج‌البلاغه*. تهران: مکتبه المصطفوی.
- نورعلیزاده میانجی، مسعود، و مسعود جان بزرگی. (۱۳۸۹). رابطه اضطراب وجودی و اضطراب مرضی و مقایسه آنها در سه گروه افراد بزهکار، عادی و مذهبی». *روانشناسی و دین*. سال ۲. شماره ۳. صص ۴۴-۲۹.