

Research Paper

The effectiveness of Nahj al-Balaghah psychological teachings on life satisfaction and reduction of anxiety, stress and depression in adolescents



*Ahmad. Shojaei¹ & Parviz. Porzoor²

1. Associate Professor, Department of Islamic Education, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

2. Assistant Professor of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.



Citation Shojaei, A. & Porzoor, P. (2021). [The effectiveness of Nahj al-Balaghah psychological teachings on life satisfaction and reduction of anxiety, stress and depression in adolescents (Persian)]. *Journal of School Psychology and Institutions*, 10(3):81-96. <https://doi.org/10.22098/JSP.2021.1299>

doi [doi: 10.22098/JSP.2021.1299](https://doi.org/10.22098/JSP.2021.1299)



Article Info:

Received: 2020/01/24

Accepted: 2020/09/22

Available Online: 2021/12/01

Key words:

Nahj al-Balaghah psychological teachings, life satisfaction, mental health, adolescence

ABSTRACT

Objective The main purpose of this study was to investigate the effectiveness of Nahj al-Balaghah's psychological teachings on life satisfaction and reducing anxiety, stress and depression in adolescents.

Methods The research method was experimental with pre-test and post-test with a control group. The population of this study was all male high school students (12th grade) in Ardabil city. For this purpose, 40 students were selected based on availability sampling and randomly divided into experimental and control groups. The students participated in this study by completing the Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS-21) and the Multidimensional Scale of Student Life Satisfaction, once before and once after the treatment sessions. The experimental group was taught the Nahj al-Balaghah psychological instruction for 10 sessions, but the control group did not receive any training program. After data collection, the results were analyzed by SPSS software. Descriptive and inferential statistics were used for data analysis.

Results The results showed that through Nahj al-Balaghah's psychological teachings, the mean scores for life satisfaction in the experimental group significantly increased and their mean scores of anxiety, stress and depression decreased.

Conclusion According to the results of this study, it can be said that group training of Nahj al-Balaghah psychological trainings is an effective method in promoting adolescent's psychological health.

Extended Abstract

1. Introduction

The high rate of behavioral and emotional problems among students in different countries indicates that students face serious mental health challenges; Adolescence is a period of obvious cognitive, biological, social and emotional changes (Pompili, Masocco & Innamorati, 2009) as well as a critical period, cognitively, emotionally, physically and sexually, which results in the course of a person's life and future. Seen (Reavley & Sawyer, 2017).

One of the most important predictors of adolescent mental health is life satisfaction. Life satisfaction is a judging process in which people evaluate their quality of life based on their unique criteria or perceived satisfaction. Therefore, it is the perception and mentality of individuals (not the realities of their lives) that has the greatest impact. In their lives (Saha, Huebner, Suldo, Piko & Hamvai, 2010). Another notable and influential variable in the issue mentioned is mental health and its important dimensions include anxiety, stress and depression. Mental health is an integral part of public health that informs the individual of the cognitive-emotional elements as well as their ability to establish

*Corresponding Author:

Ahmad. Shojaei

Address: Associate Professor, Department of Islamic Education, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran.

Tel: +98 (914) 3546419

E-mail: shojaei.ahmad50@gmail.com

relationships with others (Pourghaz and Raqibi, 2005). In the meantime, valuable Islamic ideas have an important role in programs to promote the mental and physical health of individuals. Nahj al-Balaghah and its wisdoms are valuable resources in Islamic teachings in which attention to human dignity and psychosocial health is very important. Health is recognized as a human right and a social goal in the world and is necessary to satisfy basic needs and improve the quality and satisfaction of human life. Adolescents' general health and balance is also an important factor in their development and is improved with preventive interventions and health promotion programs with a religious approach and based on rich religious resources (Marzooqi and Anarinejad, 2007; Nozhat, 2010). Examination of past texts shows that Imam Ali (AS) with full knowledge of human knowledge and its dimensions has made recommendations for fostering the overall health of human beings that these recommendations will remain efficient and effective outside of time and place. Imam Ali (AS) in Nahj al-Balaghah has introduced indicators for the general health of human beings. A review of the research literature shows that Nahj al-Balaghah is one of the important scientific-Islamic sources in promoting the dimensions of psychological health (Samdani & Mirian, 2011; Marzooqi & Anarinejad, 2007). Although the available evidence shows the importance of Nahj al-Balaghah in the spiritual and psychological development of human beings, but the study of this issue in a specialized way on specific examples will be important. The existence of rich Islamic and spiritual teachings in Nahj al-Balaghah as an important source of promoting human mental health and the gaps in experimental research in this field, despite the high theoretical knowledge about Nahj al-Balaghah, highlights the need for this research. The purpose of this study is to investigate the effectiveness of teaching the wisdom and psychological teachings of Nahj al-Balaghah on life satisfaction and reducing anxiety, stress and

depression in adolescents.

2. Materials and Methods

The method of the present study was quasi-experimental using a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population in this study was all male high school students (twelfth grade) in Ardabil. The sample size of this study was 40 people from the community who were selected using the available sampling method and randomly assigned to the experimental ($n = 20$) and control ($n = 20$) groups. In this study, the Stress, Depression and Anxiety Scale and the Life Satisfaction Scale (SWLS) were used. The experimental group was intervened for 10 sessions based on the teachings of Nahj al-Balaghah according to the theories of adolescent life skills.

3. Results

According to the results of the analysis, the mean (and standard deviation) of the post-test of students in the experimental group in the variables of life satisfaction was 203.1 (12.49), anxiety 12.6 (5.19), stress 10.31 (3.09) and Depression is 11/10 (2.35). The results showed that the box value was not significant ($P = 0.53$, $F = 0.62$ and $BOX = 13.89$) and as a result, the difference between the covariances was established. The results of multivariate analysis of covariance showed that there was a significant difference between the students of the experimental groups and the control group in the research variables at the level ($P < 0.001$). In other words, the average life satisfaction in the experimental group after participating in training sessions is different and higher than the control group. Also, the mean of anxiety, stress and depression in the experimental group after participating in training sessions is different and lower than the control group.

Table 1. Results obtained from multivariate analysis of covariance (MANCOVA)

| Source | Dependent variable | SS | df | MS | F | p | Eta |
|--------|--------------------|----------|----|----------|--------|-------|------|
| Group | Life satisfaction | 7340.891 | 1 | 7340.891 | 47.112 | 0.001 | 0.52 |
| | Anxiety | 32.132 | 1 | 32.132 | 16.409 | 0.001 | 0.45 |
| | Stress | 26.731 | 1 | 26.731 | 10.582 | 0.002 | 0.31 |
| | Depression | 23.545 | 1 | 23.545 | 23.098 | 0.001 | 0.38 |

4. Discussion and Conclusion

The aim of this study was to evaluate the effectiveness of teaching the wisdom and psychological teachings of Nahj al-Balaghah on life satisfaction and reducing anxiety, stress and depression in adolescents. Findings show that life satisfaction of the intervention group, which has received the training of wisdom and psychological teachings of Nahj al-Balaghah, has increased compared to the control group and anxiety, stress and depression have decreased. This finding of the present study is consistent with the results of previous studies. It can be explained that Nahj al-Balaghah has a clear and effective philosophy in promoting the health of individuals, especially guidelines for correcting behavior and reducing individual and social abnormalities, the use of which leads to the promotion of health. The result of using Nahj al-Balaghah is to have positive effects on improving personal and social health. Therefore, in many teachings of Nahj al-Balaghah, special attention has been paid to promoting mental health, preserving human status and dignity, injuries and misfortunes.

5. Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

All ethical principles are considered in this article. The participants were informed about the purpose of the research and its implementation stages. They were also assured about the confidentiality of their information and were free to leave the study whenever they wished, and if desired, the research results would be available to them.

Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

Authors' contributions

All authors have participated in the design, implementation and writing of all sections of the present study.

Conflicts of interest

The authors declared no conflict of interest.

مقاله پژوهشی

اثر بخشی آموزش حکمت‌ها و آموزه‌های روان‌شناختی نهج‌البلاغه بر رضایت از زندگی و کاهش اضطراب، استرس و افسردگی نوجوانان

* احمد شجاعی^۱ و پرویز پرزور^۲

۱. دانشیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

۲. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

چکیده

اطلاعات مقاله:

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۱۱/۰۴

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۷/۲۱

تاریخ انتشار: ۱۴۰۰/۰۹/۱۰

هدف هدف اصلی این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش حکمت‌ها و آموزه‌های روان‌شناختی نهج‌البلاغه بر رضایت از زندگی و کاهش اضطراب، استرس و افسردگی نوجوانان بود.

روش‌ها روش پژوهش، آزمایشی و با استفاده از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این مطالعه، کلیه دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه (پایه دوازدهم) شهرستان اردبیل در نظر گرفته شدند. بدین منظور تعداد ۴۰ نفر از دانش‌آموزان، بر اساس نمونه در دسترس انتخاب شده و به طور تصادفی به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم گردید. دانش‌آموزان در نظر گرفته شده با تکمیل مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس (DASS-21) و مقیاس چند جنبه‌ای رضایت از زندگی دانش‌آموزی، یک بار قبل و یک بار بعد از اجرای جلسات آموزشی در این پژوهش شرکت نمودند. در این مطالعه آموزه‌های روان‌شناختی نهج‌البلاغه طی ۱۰ جلسه به گروه آزمایش، آموزش داده شد، اما گروه کنترل هیچ برنامه آموزشی را دریافت نکرد. بعد از جمع‌آوری داده‌ها، نتایج توسط نرم افزار آماری SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده گردید.

یافته‌ها نتایج نشان داد که آموزش حکمت‌ها و آموزه‌های روان‌شناختی نهج‌البلاغه، میانگین نمرات رضایت از زندگی در گروه آزمایش به طور معناداری افزایش و میانگین نمرات اضطراب، استرس و افسردگی آنان کاهش یافته است.

نتیجه‌گیری با توجه به نتایج به دست آمده در این مطالعه، می‌توان گفت آموزش آموزه‌های روان‌شناختی نهج‌البلاغه به صورت گروهی، روش مؤثری در ارتقای سلامت روان‌شناختی و کاهش اضطراب، استرس و افسردگی نوجوانان است.

کلیدواژه‌ها:

آموزه‌های روان‌شناختی
نهج‌البلاغه، رضایت از زندگی،
سلامت روانی، نوجوان

مقدمه:

اغلب روان‌شناسان بر این عقیده‌اند که نوجوانی تمایز برجسته‌ای نسبت به سایر مراحل رشد دارد و این تمایز به سبب آن است که این تغییرات به طور هم‌زمان و همه‌جانبه به نوجوان که هنوز دارای آمادگی‌های لازم برای مقابله نیست وارد می‌شود و او را جزء آسیب‌پذیرترین گروه‌های جامعه قرار می‌دهد. نوجوانی حساس‌ترین دوره مواجهه با ارزش‌ها و استانداردهای اخلاقی و راه‌های کنار آمدن با آن‌ها است. اگر محیط اجتماعی و خانوادگی نوجوانان، محیطی پرتعارض و ناآرام باشد، تنش‌های موجود حساسیت‌های بیشتری را برخواهد انگیزد و آن‌ها را دچار رفتارهای ناهنجار و یا متعارض

خواهد کرد (فانی و فانی، ۱۳۹۴؛ نریمانی، یوسفی و کاظمی، ۱۳۹۳). میزان بالای مشکلات رفتاری و هیجانی در بین دانش‌آموزان کشورهای مختلف نیز بیانگر این است که دانش‌آموزان با چالش‌های جدی در زمینه سلامت روانی مواجه هستند؛ به طوری که نوجوانی دوره تغییرات آشکارشناختی، زیستی، اجتماعی و عاطفی (پامپیلی، ماسوکو و اپنا مورتی، ۲۰۰۹) و همچنین یک دوره بحرانی، از لحاظ شناختی، احساسی، فیزیکی و جنسی است که پیامد آن در طول زندگی و آینده فرد دیده می‌شود (ریاولی و ساویر، ۲۰۱۷).

1. Pompili, Masocco & Innamorati
2. Reavley & Sawyer

* نویسنده مسئول:

احمد شجاعی

نشانی: دانشیار گروه معارف اسلامی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران.

تلفن: ۰۹۸ (۹۱۴) ۳۵۴۶۴۱۹

پست الکترونیکی: shojaei.ahmad50@gmail.com

است (خمسسه، روحی، عبادی، حاج امینی، سلیمی و رادفر، ۱۳۹۰). اضطراب حالتی است که تقریباً در همه انسان‌ها در طول زندگیشان به درجات مختلف بروز می‌کند، به طوری که هر کس در زندگی خود حداقل یک بار این احساس را تجربه کرده است (فایل و هاید، ۲۰۱۲) وجود اندکی اضطراب در انسان هم طبیعی و هم لازم است، ولی اگر از حد بگذرد برای او مشکل ساز خواهد بود، به طوری که با داشتن اطلاعات و مهارت قادر نخواهد بود امتیاز لازم را کسب کند (ریچاردسون^۶ و همکاران، ۲۰۱۱). فشار روانی یا استرس نیز اصطلاحی است که برای توصیف وضعیت، شیء یا شخصی که در معرض فشار روانی قرار می‌گیرد، احساسات و پاسخ‌های جسمانی که در فرد به وجود می‌آید و نتایج حاصله، به کار می‌رود، چه این امر، رفتاری باشد، چه شناختی باشد و چه فیزیولوژیکی (کرتیس^۸، ۲۰۰۰). استرس زیاد بر نظام ایمنی بدن تأثیر منفی داشته، کارایی آن را کاهش داده و از این طریق آسیب‌پذیری در برابر بیماری‌ها را افزایش می‌دهد. همچنین افسردگی^۹ اختلالی روان شناختی است که بخش عمده‌ای از پژوهش‌های روان‌شناسی، روان‌پزشکی و عصب‌شناسی را به خود اختصاص داده است (محمود علیلو، ۱۳۸۰). افسردگی شامل خلق ناشاد (نامیدی، غم، اندوه، ناراحتی یا نگرانی) و فقدان علاقه و لذت در تقریباً همه فعالیت‌های عادی و سرگرمی‌های فرد است (ساراسون^{۱۰}، ۱۹۸۷، به نقل از طهماسبی، ۱۳۹۱). ویژگی‌های مرتبط با افسردگی، مشکلات رفتاری، تمرکز ضعیف، احساس بی‌ارزشی، احساس شکست، افکار بدبینانه، اعتماد به نفس پایین، گوشه‌گیری اجتماعی، تحریک‌پذیری و مشکلات خانواده است (مش و بارکلی^{۱۱}، ۲۰۰۳).

در این بین، اندیشه‌های ارزشمند اسلامی، نقش مهمی در برنامه‌های ارتقای سلامت روانی و جسمی افراد دارند. نهج‌البلاغه و حکمت‌های آن از منابع ارزشمند در تعلیمات اسلامی است که در آن توجه به عزت و ارزش‌مندی انسان و سلامت روانی - اجتماعی از اهمیت بسزایی برخوردار است.

یکی از پیش‌بینی‌کننده‌های مهم سلامت روانی نوجوانان، رضایت از زندگی^۱ است. رضایت از زندگی، یک فرآیند داوری است که در آن افراد کیفیت زندگی خود را بر اساس معیارها و ملاک‌های منحصر به فرد خود یا همان رضایت ادراک شده ارزیابی می‌کنند. لذا تصور و ذهنیت افراد (نه واقعیت‌های زندگی آنان) است که بیشترین تأثیر را در زندگی‌شان دارد (پاوت^۲ و دینر، ۱۹۹۸؛ پیکو و هاموای^۳، ۲۰۱۰). به همین دلیل است که امکان دارد در شرایط یکسان احساس رضایت برای فردی به وجود بیاید و همان شرایط برای فرد دیگر رضایت را پدید نیاورد. اوپرین^۴ و همکاران (۲۰۱۲) بیان می‌کنند نوجوانانی که از زندگی خود رضایت دارند، شادی بیشتری را تجربه می‌کنند و بیشتر برای رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کنند. در حالی که رضایت از زندگی کمتر در این سن، با غمگینی و احساسات منفی در مورد خود همراه است. هیونپرو^۵ و دیگران (۲۰۰۵) نیز به وجود شواهدی اشاره می‌کنند؛ مبنی بر اینکه، میزان رضایت از زندگی در نوجوانان نقش محافظت‌کننده‌ای در مقابل اثرات منفی تنیدگی و ایجاد اختلالات روان‌شناختی دارد و با استفاده از آن می‌توان از به وجود آمدن مشکلات شخصیتی، روانی و محیطی در بزرگسالی پیشگیری نمود (اناری، مظاهری و طهماسبیان، ۱۳۹۴). بنابراین، به نظر می‌رسد که تلاش در جهت افزایش میزان سلامت روانی و رضایت از زندگی در نوجوانان آثار و نتایج ارزنده‌ای را در پی داشته باشد.

یکی دیگر از متغیرهای قابل توجه و تأثیرگذار در مسأله‌ای که به آن اشاره شد، سلامت روانی و ابعاد مهم آن شامل اضطراب، استرس و افسردگی است. سلامت روانی بخش جدایی‌ناپذیر از بهداشت عمومی است که فرد را از عناصر شناختی - عاطفی و همچنین از توانایی‌های خود در ایجاد رابطه با دیگران آگاه می‌گرداند (پورقاز و رقیبی، ۱۳۸۴). سلامت روانی آن حالت بهزیستی است که افراد قادر باشند به راحتی در درون جامعه‌شان عمل کنند و خصوصیات شخصی برایشان رضایت‌بخش باشد. سلامت روانی یکی از حالات بهزیستی هیجانی است که به وسیله آن افراد به راحتی در درون جامعه خود به ایفای نقش می‌پردازند و پیشرفت‌ها و خصوصیات شخصی برایشان رضایت بخش می‌شود. به طوری که از جمله اختلالات مهم و شایع در جامعه بالاخص در بین دانش‌آموزان، اختلال افسردگی، استرس و اضطراب است که هر ساله تعداد زیادی از انسان‌ها به آن دچار و هزینه‌های زیادی را نیز صرف خود می‌کنند (دادستان، ۱۳۸۷).

امروزه سلامت روانی، به یکی از مهمترین مسائل مورد مطالعه روان‌شناسان، روان‌پزشکان و متخصصان علوم رفتاری تبدیل شده

1. life satisfaction
2. Povot
3. Piko & Hamvai
4. Obrien
5. Huebner
6. File & Hyde
7. Richardson
8. Curtis
9. depression
10. Sarason
11. Mash & Barkley

سلامتی به عنوان یک حق بشری و یک هدف اجتماعی در جهان شناخته شده و برای ارضای نیازهای اساسی و بهبود کیفیت و رضایت از زندگی انسان ضروری است. سلامت و تعادل عمومی نوجوانان نیز در پیشرفت آنها عاملی مهم است و با مداخلات پیشگیرانه و برنامه‌های ارتقای سلامت با رویکرد دینی و مبتنی بر منابع غنی دین بهبود می‌یابد (مرزوقی و اناری‌نژاد، ۱۳۸۶؛ زهت و ابراهیم، ۱۳۸۹). حدود بیست سال پیش در اجلاس منطقه‌ای بهداشت روان سازمان جهانی بهداشت (WHO/EMRO) به پیشنهاد دکتر ویگ و تصویب اعضاء بعضی نمایندگان کشورهای اسلامی منطقه، قرار شد از آموزش‌ها و توصیه‌های اسلامی برای ارتقای بهداشت روانی مردم استفاده شود (بوالهری، محمدپور، اصغر نژاد فرید، و طاهری، ۱۳۸۹؛ کرایوز و الیسون، ۲۰۰۷). در سال ۱۳۷۸ توسط انستیتو روان-پزشکی تهران کتاب آیات قرآنی در زمینه بهداشت روانی منتشر شد و در سال ۱۳۸۶ پس از پژوهش‌های سه ساله، نتیجه مروری بر نهج‌البلاغه از دیدگاه روان‌شناسی و بهداشت روان بر اساس روش‌شناسی علمی و نوین انتشار یافت. این اقدامات قابل تقدیر در واقع، اقداماتی علمی و سازمان یافته جهت کاربست حرفه‌ای منابع دینی نظیر نهج‌البلاغه در ارتقای سلامت روانی افراد جامعه بود.

بررسی متون گذشته نشان می‌دهد که امام علی (ع) با اشراف کامل به شناخت انسان و ابعاد آن توصیه‌هایی برای پرورش سلامت کلی انسان نموده است که این توصیه‌ها خارج از زمان و مکان کارآمد و اثربخش خواهند ماند. امام علی (ع) در نهج‌البلاغه، شاخص‌هایی برای سلامت عمومی انسان معرفی نموده‌اند. برای مثال، شکیبایی را از عوامل مهم سلامت شخصیت معرفی کرده‌اند: یا همچون مردان بزرگوار شکیبائی کن و گرنه همچون بهایم خود را بغفلت بزنی! امام علی (ع) در زمینه ارتقای سلامت روان و پرورش شخصیت سالم به فرزندش امام حسن (ع) می‌فرماید: فرزندم! چهار چیز، را از من داشته باش! که با آن هر کاری بکنی به تو زیان نخواهد رسید: بالاترین سرمایه‌ها عقل است. بزرگ‌ترین فقر حماقت است. بدترین تنهایی و وحشت، خودبینی است و برترین حسب و نسب، اخلاق نیک است. فرزندم! بر حذر باش از دوستی با «احمق»، چون می‌خواهد به تو منفعت برساند، ولی زیان می‌رساند. بر حذر باش از دوستی با «بخیل» چرا که به هنگام شدیدترین حاجت تو را رها می‌سازد. بر حذر باش از دوستی با انسان «فاجر و فاسق» چرا که تو را به چیز کمی می‌فروشد. بر حذر باش از دوستی «دروغ‌گو» چرا که او مثل سراب است؛ دور را در نظر تو نزدیک و نزدیک را در نظر تو

دور می‌سازد. همچنین در زمینه پرورش سلامت اجتماعی و تصمیم‌گیری صحیح می‌فرماید: کسی که از افکار دیگران استقبال کند موارد خطا را می‌شناسد، یعنی با مشورت به اشتباه نمی‌افتد. نهج‌البلاغه داری حکمت‌ها، خطبه‌ها و نامه‌های ارزشمندی در کاهش مسائل روانی-اجتماعی؛ مقابله با ناامیدی و احساس تنهایی، خشم و خشونت؛ مدیریت فشار روانی و مقابله با آن؛ مقابله با اندوه، مرگ، بیماری، مهاجرت، فقر، طلاق و اختلاف‌های خانوادگی؛ حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر و تقویت حمایت اجتماعی؛ ارتقای بهداشت روانی-اجتماعی؛ ارتقای روابط بین فردی متقابل و ارتقای بهداشت روانی-فردی با امیداری، صبر، توکل و یاد خدا؛ مهارت تصمیم‌گیری و حل مسئله؛ و مهارت تفکر خلاق است (بوالهری و همکاران، ۱۳۸۹؛ صمدانیان و میریان، ۱۳۹۰؛ مصباح یزدی، ۱۳۸۸). امام علی (ع) در نهج‌البلاغه می‌فرماید: بخل جامع تمام عیبهاست و این افساری است که انسان را به سوی هر بدی می‌کشاند. در جایی دیگر می‌فرماید: کسی که با دست کوتاه ببخشد با دست بلند به او بخشیده می‌شود.^۲

بررسی ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که نهج‌البلاغه از منابع علمی-اسلامی مهم در ارتقای ابعاد سلامت روان شناختی است (جبارلوی شیستر، ۱۳۸۶؛ صمدانیان و میریان، ۱۳۹۰؛ مرزوقی و اناری نژاد، ۱۳۸۶). در بررسی ادبیات پژوهش در زمینه‌های نهج‌البلاغه و بهداشت روان، مطالعه‌ای که به طور مستقیم با موضوع بررسی حاضر به خصوص در نوجوانان هم‌خوانی داشته باشد به دست نیامد. لیکن بررسی‌های مهمی در حیطه مداخلات دینی بر بهبود سلامتی وجود دارد که از جهت استخراج راهبردها و فنون از منابع قرآنی و دینی و کاربرد آن‌ها در زندگی با این بررسی تا حدود زیادی همخوانی دارند.

1. Krause & Ellison

۲. *إِنَّ صَبْرَ صَبْرَ الْأَكْرَمِ، وَإِلَّا سَلَوْتُ سَلْوُ الْهَيْئَانِم (حکمت ۴۱۴)*

۳. *يَا بَنِيَّ، احْفَظْ عَنِّي أَرْبَعًا، وَأَرْبَعًا، لَا يَضُرُّكَ مَا عَمِلْتَ مَعَهُنَّ: إِنَّ أَعْتَى الْعَنَى الْعَقْلُ، وَأَكْبَرَ الْفَقْرِ الْحَمَقُ، وَأَوْحَشَ الْوَحْشَةَ الْعُجْبُ، وَأَكْرَمَ الْحَسَبِ حَسَنُ الْخَلْقِ. يَا بَنِيَّ، إِيَّاكَ وَمُصَادَقَةَ الْإِحْمَقِ، فَإِنَّهُ يُرِيدُ أَنْ يَتَمَكَّنَ قَيْضُكَ، وَإِيَّاكَ وَمُصَادَقَةَ الْبَخِيلِ، فَإِنَّهُ يُعَدُّ عَنكَ أَحْوَجَ مَا تَكُونُ إِلَيْهِ؛ وَإِيَّاكَ وَمُصَادَقَةَ الْفَاجِرِ، فَإِنَّهُ يَبْعَثُ بِأَتَائِهِ؛ وَإِيَّاكَ وَمُصَادَقَةَ الْكَذَّابِ، فَإِنَّهُ كَالسَّرَابِ: يُقْرَبُ عَلَيْكَ الْجَيْدُ، وَيُبْعَدُ عَلَيْكَ الْقَرِيبُ. (حکمت ۳۸)*

۴. *مَنْ اسْتَقْبَلَ وَجْهَ الْأَرَاءِ عَرَفَ مَوَاقِعَ الْخَطَا (حکمت ۱۱۷۳).*

۵. *الْبَخِيلُ جَامِعٌ لِمَسَاوِي الْعُيُوبِ، وَهُوَ زَمَامٌ يُقَادُ بِهِ إِلَى كُلِّ سُوءٍ. (حکمت ۳۷۸)*

۶. *مَنْ يُعْطِ بِالْيَدِ الْقَصِيرَةِ يُعْطِ بِالْيَدِ الطَّوِيلَةِ. (قَالَ الرَّضِيُّ وَمَعْنَى ذَلِكَ أَنْ مَا يُنْفِقُهُ الْمَرْءُ مِنْ مَالِهِ فِي سَبِيلِ الْخَيْرِ وَالْبِرِّ وَإِنْ كَانَ يَسِيرًا فَإِنَّ اللَّهَ تَعَالَى يَجْعَلُ الْجَزَاءَ عَلَيْهِ عَظِيمًا كَثِيرًا وَالْيَدَانَ هَانَتَا عِبَارَةٌ عَنِ التَّمَنُّنِ فَفَرَّقَ (عليه السلام) بَيْنَ نِعْمَةِ الْعَبْدِ وَنِعْمَةِ الرَّبِّ تَعَالَى ذَكَرَهُ بِالْقَصِيرَةِ وَالطَّوِيلَةِ فَجَعَلَ تِلْكَ قَصِيرَةً وَهَذِهِ طَوِيلَةً لِأَنَّ نِعْمَ اللَّهِ أَبَدًا تَضَعُفٌ عَلَى نِعْمِ الْمَخْلُوقِ أَضْعَافًا كَثِيرَةً إِذْ كَانَتْ نِعْمَ اللَّهِ أَصْلَ النِّعَمِ كُلُّهَا فَكُلُّ نِعْمَةٍ إِلَيْهَا تُرْجَعُ وَمِنْهَا تُنْبَغُ. (حکمت ۲۳۲).*

در این زمینه با وجود دانش نظری بالا در مورد نهج‌بلاغه، ضرورت انجام این پژوهش را برجسته می‌سازد. هدف این مطالعه، بررسی اثربخشی آموزش حکمت‌ها و آموزه‌های روان‌شناختی نهج‌بلاغه بر رضایت از زندگی و کاهش اضطراب، استرس و افسردگی نوجوانان است.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر با توجه به موضوع آن، که به دنبال بررسی اثربخشی آموزش حکمت‌ها و آموزه‌های روان‌شناختی نهج‌بلاغه بر رضایت از زندگی و کاهش اضطراب، استرس و افسردگی نوجوانان است، تجربی (آزمایشی) و با استفاده از طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری در این پژوهش کلیه دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه (پایه دوازدهم) شهرستان اردبیل بود. حجم نمونه این پژوهش تعداد ۴۰ نفر از جامعه ذکر شده بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و کنترل (۲۰ نفر) جایگزین شدند. معیارهای ورود به مطالعه عبارتند از: (۱) تمایل به مشارکت در پژوهش و رضایت آگاهانه؛ (۲) عدم برخورداری از اختلالات روان‌شناختی شدید طی شش ماه گذشته، (۳) عدم مشارکت در برنامه‌های ارتقا بهداشت روان طی زمان پژوهش، (۴) عدم برخورداری از بیماری‌های مزمن طبیعی. موارد مخالف با این موارد از معیارهای خروج از مطالعه بودند. در این پژوهش از ابزارهای زیر استفاده شد: **مقیاس استرس، افسردگی و اضطراب:** این پرسشنامه را در سال ۱۹۹۵ لویندا ساخته و شامل ۲۱ ماده است که آزمودنی به هر آیتیم به صورت هرگز (۰)، کم (۱)، زیاد (۲)، خیلی زیاد (۳) پاسخ می‌دهد. پژوهش‌های فراوانی به منظور به دست آوردن پایایی و اعتبار این مقیاس صورت گرفته است. ضریب آلفای کرونباخ برای این مقیاس در یک نمونه ۷۱۷ نفری به شرح زیر به دست آمد، افسردگی ۰/۸۱، اضطراب ۰/۷۳ و استرس ۰/۸۱، در یک نمونه جمعیت عمومی شهر مشهد (۴۰۰=ن)، ضریب آلفای کرونباخ برای افسردگی ۰/۷۰، اضطراب ۰/۶۶ و استرس ۰/۷۶ گزارش شده است. همچنین برای محاسبه ی اعتبار آن از روش ملاکی استفاده شده است و ضریب همبستگی آن با پرسشنامه ی افسردگی بک با خرده مقیاس افسردگی ۰/۶۶، استرس ۰/۴۹ و با اضطراب ۰/۷۶ معنی دار است (ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۸۵).

میریان و صمدانیان (۱۳۸۸) در یک مطالعه به استخراج هنجارهای اجتماعی از دیدگاه نهج‌بلاغه و کاربرد آن در بهبود سلامت اجتماعی پرداختند و مبانی، اصول و روش‌های تربیتی نهج‌بلاغه را که از انسجام و منطق خوبی نیز برخوردار است معرفی کردند. **اخوان کاظمی (۱۳۸۶)** نیز در یک بررسی نشان داد که آموزه‌ها و حکمت‌های نهج‌بلاغه در کاهش آسیب‌های روانی اجتماعی و بهبود سلامتی در ابعاد مختلف کارآمد و بسیار اثربخش است. **حسینی (۱۳۷۸)** دین اسلام و منابع برگرفته از آن از جمله نهج‌بلاغه را دارای رو یکردی روشن در ارتقای بهداشت روانی می‌داند. **جبارلوی شبستری (۱۳۸۶)** در بررسی درآمدی بر مباحث و آموزه‌های ارتباطی نهج‌بلاغه و **مصباح یزدی (۱۳۸۸)** در بررسی موضوع بهداشت روان از دیدگاه ادیان توحیدی نتیجه می‌گیرند که در اسلام، قرآن و نهج‌بلاغه سرشار از رهنمودهای اصلاح رفتار و کاهش نابهنجاری‌ها در سطوح فردی و اجتماعی هستند. در مطالعه‌ای مشابه نیز **رمضانی فرانی، عمادی و عاطف وحید (۱۳۸۲)** به تعیین راهبردها و فنون تأمین سلامت روان در قرآن در قالب چهار دسته راهبرد شناختی، رفتاری، اجتماعی و فراشناختی پرداختند و نتیجه گرفتند که قرآن دارای چارچوب مشخصی برای اصلاح بهداشت روانی افراد است. **صمدانیان و میریان (۱۳۹۰)** در بررسی علل ناهنجاری و روش کنترل آن از دیدگاه نهج‌بلاغه نتیجه می‌گیرند که رفع نابهنجاری‌ها و بهبود سلامت و بهداشت در ابعاد مختلف زندگی در کلام امام علی (ع) موضوعی مورد توجه و واجد اهمیت بوده است و امام (ع) همواره راهکارهایی در حکمت‌های مختلف به این موضوع ارائه داشته‌اند. مطالعه **بهشتی و افخمی اردکانی (۱۳۸۶)** نیز بر پر استناد بودن نهج‌بلاغه به عنوان یک داروخانه معنوی در کاهش آشفتگی‌های روان‌شناختی انسان‌ها و ارتقای سلامت آنان تأکید می‌نماید.

از آنجا که طی سال‌های نوجوانی، افراد در معرض خطر بروز اختلالات روانی- اجتماعی متعددی قرار دارند، لذا ارتقای سطح آگاهی و نگرش و متعاقباً عملکرد نوجوانان بر پیشگیری از این معضلات و گسترش سلامت عمومی و رضایت از زندگی آنان با تأکید بر منابع اسلامی نقش مهمی می‌تواند داشته باشد. اگرچه شواهد موجود نشان دهنده اهمیت نهج‌بلاغه در پرورش معنوی و روانی انسان است، ولی بررسی این موضوع به شکل تخصصی بر نمونه‌ای خاص واجد اهمیت خواهد بود. وجود آموزه‌های غنی اسلامی و معنوی در نهج‌بلاغه به عنوان یک منبع مهم ارتقای سلامت روانی انسان و نیز خلأهای موجود در زمینه پژوهش تجربی

مقیاس رضایت زندگی (SWLS): این مقیاس را داینر و همکارانش (۱۹۸۵) برای سنجش رضایت کلی از زندگی برای همه گروه‌های سنی ساخته‌اند. این مقیاس نیز تک عاملی و دارای ۵ گویه است که بر اساس درجه توافق از ۱ تا ۷ نمره می‌گیرند. در بررسی اولیه داینر و همکاران آلفای کرونباخ ۰/۸۷ را برای این مقیاس به دست آوردند؛ SWLS دارای پایایی بازآزمایی خوبی است که در محدوده ۰/۸۴ برای ۱ ماه (داینر و همکاران، ۱۹۸۵) و ۰/۵۴ برای ۴ سال (پاوت و همکاران، ۱۹۹۱) قرار دارد. در ایران نیز در تحقیق **بیانی و همکاران (۱۳۸۶)** اعتبار این مقیاس از روش آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و با روش بازآزمایی برای ۱ ماه ۰/۶۹ به دست آمد و روایی همگرای آن نیز مناسب ارزیابی شد.

روش اجرا: برای ملاحظات اخلاقی پژوهشی فرم رضایت نامه توسط شرکت‌کنندگان تکمیل و امضا گردید. بعد از انتخاب و گمارش تصادفی شرکت‌کنندگان، در ابتدا همه شرکت‌کنندگان با ابزار پژوهش مورد پیش‌آزمون واقع شده، سپس گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه مورد مداخله قرار گرفت. گروه‌ها پرسشنامه اضطراب، استرس و افسردگی و رضایت از زندگی را برای سنجش اثربخشی درمان به صورت انفرادی تکمیل می‌کنند (پیش‌آزمون و پس از اجرای جلسات آموزشی، پس‌آزمون روی آن‌ها اجرا گردید). در گروه آزمایش، آموزش در خصوص جنبه‌های مختلف بهداشت روان بر اساس نهج‌البلاغه صورت می‌گیرد. جلسات به صورت آموزش گروهی با استفاده از سخنرانی، ایفای نقش و حل مسئله و هفته‌ای یکبار اجرا شد. بسته آموزشی برای گروه‌های آزمایش در این پژوهش براساس ابعاد روان‌شناختی مورد تأکید در نهج‌البلاغه (بوالهروی و همکاران، ۱۳۸۶) طراحی شده است. محتویات جلسات مبتنی بر آموزه‌های نهج‌البلاغه با توجه به نظریه‌های مهارت‌های زندگی نوجوانی ارائه می‌گردد. مثال‌ها و سناریوهای مطرح شده همه مربوط به زندگی دوره نوجوانی است و به شرح زیر است که در هر مورد یک مستند از حکمت‌های قصار نهج‌البلاغه ارائه شده است:

جلسه اول، بر آموزش حکمت‌های نهج‌البلاغه در کاهش مسائل روانی-اجتماعی تأکید شد. "مَنْ صَلَحَ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ اللَّهِ صَلَحَ اللَّهُ مَا بَيْنَهُ وَبَيْنَ النَّاسِ، وَمَنْ صَلَحَ أَمْرَ آخِرَتِهِ صَلَحَ اللَّهُ لَهُ أَمْرَ دُنْيَاهُ، وَمَنْ كَانَ لَهُ مِنْ نَفْسِهِ وَاعِظٌ كَانَ عَلَيْهِ مِنَ اللَّهِ حَافِظٌ: کسی که میان خود و خدا را اصلاح کند، خداوند میان او و مردم را اصلاح خواهد نمود، و کسی که امر آخرتش را اصلاح کند خدا امر دنیایش را اصلاح خواهد کرد و کسی که از درون جانش واعظی داشته باشد خداوند حافظی برای او قرار خواهد داد(حکمت،

۸۹)". امام علی (ع) در جای دیگری فرموده است: "لَا تَنْظُنَّ بِكَلِمَةٍ خَرَجَتْ مِنْ أَحَدٍ سَوْءًا، وَأَنْتَ تَجِدُ لَهَا فِي الْخَيْرِ مُحْتَمَلًا: هر سخنی که از دهان کسی خارج شد تا احتمال درستی و نیکی در آن می‌یابی، حمل بر فساد مکن(حکمت، ۳۶۹)"

جلسه دوم، آموزش مهارت مقابله با احساس ناامیدی، تنهایی، پرخاشگری، خشم و خشونت در نهج‌البلاغه بود. در این جلسه مهم‌ترین حکمت‌ها و آموزه‌های مرتبط معرفی شدند و مورد ایفای نقش قرار گرفتند. "امشِ بِدَائِكَ مَا مَشَى بِكَ: با درد خود بساز چندان که با تو سازگار است(حکمت، ۲۷)". در جای دیگری فرموده‌اند: "إِنَّ هَذِهِ الْقُلُوبَ تَمَلُّ كَمَا تَمَلُّ الْأَبْدَانُ، فَابْتَغُوا لَهَا طَرَائِفَ الْحِكْمَةِ: این دل‌ها همانند تن‌ها خسته و افسرده می‌شوند، در این حال نکته‌های زیبا و نشاط‌انگیز برای آن‌ها انتخاب کنید(حکمت، ۱۹۷)"

جلسه سوم، استفاده از آموزه‌های نهج‌البلاغه در مدیریت تنیدگی روان-شناختی، فشار روانی و مقابله با آن بود. طی این جلسه، تنیدگی و فشار روانی و راه‌های مقابله با آن در نهج‌البلاغه معرفی شد و کارگروهی مرتبط با آن انجام گرفت. "مَنْ صَبَرَ الْأَحْرَارَ، وَالْأَسْلَمُ الْغَمَارَ: با شکیبایی، صبر آزادگان داشته باش و گرنه همچون جاهلان بی‌خبر، خود را به فراموشی بزن(حکمت، ۴۱۳)". "الْحِلْمُ وَالْأَنَاةُ تَوَامَانِ يُنْتَجِمُهُمَا عُلُوُّ الْهَمِّ: بردباری و خونسردی (در برابر حوادث) فرزندان دو قلوئی هستند که از همت بلند متولد شده‌اند(حکمت، ۴۶۰)"

جلسه چهارم، کاربرد آموزه‌های نهج‌البلاغه در مقابله با اندوه و پریشانی، مرگ، بیماری، مهاجرت، فقر و آوارگی، طلاق و اختلاف‌های خانوادگی بود. در این جلسه، پس از معرفی راهکارهای مهم نهج‌البلاغه، به ایفای نقش و کارگروهی در استفاده از آموزه‌ها پرداخته شد. "سَوْسُوا إِيْمَانَكُمْ بِالصَّدَقَةِ، وَ حَصَّنُوا أَمْوَالَكُمْ بِالزَّكَاةِ، وَادْفَعُوا أَمْوَاجَ الْبَلَاءِ بِاللُّدْعَاءِ: ایمانتان را با صدقه حفظ کنید و اموالتان را با زکات نگهدارید و امواج بلا را با دعا دور نسازید(حکمت، ۱۴۶)". "طَبَقَ فَرْمَايشَ إِمَامِ(ع): "يَرْحَمُ اللَّهُ خَبَابًا، فَلَقَدْ اسْلَمَ رَأْبِغًا، وَ هَاجَرَ طَانِعًا، [وَقَعَّ بِالْكَفَافِ وَرَضِيَ عَنِ اللَّهِ] وَ عَاشَ مُجَاهِدًا: خوشا به حال کسی که بیاد معاد باشد و برای روز حساب عمل کند و به مقدار کفایت قناعت نماید و از خدا راضی باشد(حکمت، ۴۴)"

جلسه پنجم، آموزش حکمت‌های نهج‌البلاغه در حمایت از گروه‌های آسیب‌پذیر و در معرض خطر و نیز تقویت حمایت اجتماعی بود. پس از معرفی حمایت اجتماعی به کمک مصادیق نهج‌البلاغه، بر راهکارهای تقویت آن تأکید شد. "الصَّدَقَةُ دَوَاءٌ مُنْجِحٌ، وَ أَعْمَالُ الْعِبَادِ فِي عَاجِلِهِمْ، نَصَبُ أَعْيُنِهِمْ فِي آجِلِهِمْ: صدقه» و کمک به نیازمندان داروی مؤثری است و اعمال بندگان در این دنیا نصب‌العین آنها در آخرت خواهد بود.(حکمت، ۷)" "مِنْ كَفَّارَاتِ الذُّنُوبِ الْعِظَامِ إِغَاثَةُ الْمَلْهُوفِ، وَالتَّنْفِيسُ عَنِ الْمَكْرُوبِ: از جمله کفاره‌های گناهان بزرگ به فریاد مصیبت‌زدگان رسیدن و تسلی دادن به رنج دیدگان است(حکمت، ۲۴)".

شکرگذاری پیدا کند از فزونی روزی محروم نخواهد شد (حکمت، ۱۳۵).
 "الاشرف اعلی من الإسلام، ولا عزأ عزأ من القوی، ولا معقل احصن من الوریع، لا شفیع انجح من التوبه، ولا کنز اغنی من القناعه، ولا مال اذهب للفأقه من الرضی بالقوت، ومن اقتصر علی بلغته الکفاف فقد انتظم الرأحه وتبوا خفض الدعه والرغبه مفتاح النصب، ومطیه التعب، والحرص والكبر والحصد دواعی الی التقم فی الذنوب، والشر جامع مساوی العیوب: شرافتی برتر از اسلام، عزتی عزیزتر از تقوا، بازدارنده تری بهتر از ورع، شیعی با نفوذتر از توبه، گنجی بی نیازکننده تر از قناعت و هیچ چیزی برای نابودی فقر بهتر از رضا به مقدار حاجت نیست، آن کس که به مقدار نیاز اکتفا کند به آسایش و راحتی دست یافته و وسعت و آرامش را به دست آورده است. دنیاپرستی کلید رنج و بلا و مرکب تعب و ناراحتی است. حرص، تکبر و حسد مسبب فرورفتن در گناهان است و بدکاری جامع تمام عیب‌ها است (حکمت، ۳۷۱)."

جلسه نهم، آموزش آموزه‌های نهج البلاغه در مهارت کسب اطلاعات دقیق، تصمیم‌گیری خردمندانه و حل مسأله بود. در این جلسه، فنون خاص نهج البلاغه در رابطه با تصمیم‌گیری و حل مسأله معرفی و تمرین شدند. "اللجاجة تسأل الرأی: لجاجت فکر و رای انسان را سست می‌کند (حکمت، ۱۷۹). "الخلاف یهدم الرأی: اختلاف، تصمیم‌گیری را نابود می‌کند (حکمت، ۲۱۵). "در جای دیگری امام علی (ع) فرموده‌اند: "إذا هبت امرأ فقع فیہ، فإن شده توقیها عظم مما تخاف منه: هنگامی که از چیزی زیاد می‌ترسی خود را در آن بیفکن! (گاه) آن ترس از خود آن چیز سخت تر است (حکمت ۲۱۵)". همچنین، امام علی (ع) فرموده است: "الظفر بالحرم، والحزم باجاله الرأی، والرأی بتحصین الاسرار: پیروزی در پرتو تدبیر و احتیاط است و تدبیر و احتیاط به تفکر است و تفکر صحیح به نگهداری است (حکمت، ۴۸)."

جلسه دهم، شامل آموزش آموزه‌های نهج البلاغه در مهارت تفکر خلاق بود. در این جلسه پس از معرفی فنون پرورش تفکر خلاق براساس آموزه‌های نهج البلاغه، کار گروهی انجام گرفت و سپس با خلاصه‌سازی جلسات آموزشی جمع‌بندی انجام گرفت. "لو رأی العبد الاجل و مسیره لأبغض الأمل و غروره: اگر انسان سرآمد زندگی و عاقبت کارش را ببیند آرزوها و غرورش را دشمن می‌شمارد (حکمت، ۳۳۴)". همچنین امام علی (ع) در زمینه تفکر خلاق فرموده است: "اعقلوا الخبر إذا سمعتموه عقل رعایه لأعقل روایه، فإن رواه العلم کثیر، ورعائه قلیل: اخباری را که می‌شنوید پیرامون آن تفکر کنید، تفکر برای عمل، نه تفکر برای روایت. زیرا راویان علم بسیاریند و عمل‌کنندگان به آن کم (حکمت، ۹۸)". بعد از جمع‌آوری داده‌ها، تحلیل آنها با استفاده از نرم افزار SPSS 17 انجام گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شده است. همچنین برای تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس استفاده شد.

جلسه ششم، آموزش آموزه‌های نهج البلاغه در ارتقای بهداشت روانی-اجتماعی و آموزش مهارت‌های حل تعارض بود. در این جلسه، فنون ارتقای سلامت روانی-اجتماعی و حل تعارضات براساس خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های نهج البلاغه معرفی و به شکل گروهی تمرین شد. "احصد الشر من صدر غیرک بقلعه من صدرک: قلب خود را از کینه دیگران پاک کن، تا قلب آنها از کینه تو پاک شود. (حکمت، ۱۷۸)". همچنین امام علی (ع) فرموده‌اند: "الجود حارس الاعراض والحلم فدام السفيه، والعمو زكاه الظفر، والسلو عوضك ممن عذر، والاستشارة عين الهدایه وقد خاطر من استغنی برأیه، والصبر یناضل الحدیان والجزع من أعوان الزمان، وأشرف الغنی ترك المتی وكم من عقل اسیر تحت هوی امیر! و من التوفیق حفظ التجربه، والموده قرابه مستفاده، ولا تامن ملولاً: سخاوت حافظ آبرو است، و حلم دهان بند سفیهان، عفو زکات پیروزی است و دوری و فراموشی کیفر پیمان شکنان است، مشورت چشم هدایت است و آن کس که به رای خود قناعت کند خود را به خطر افکنده، صبر و استقامت با مصائب می‌جنگد، بی‌تابی به (ناملايمات) زمان کمک می‌کند، برترین بی‌نیازی ترک آرزو است چه بسیار عقل‌ها که اسیرند و هوا و هوس‌ها امیر و سلطان، نگهداری تجربه بخشی از موفقیت است، دوستی، خویشاوندی اکتسابی است، برهر کس که پشتکار ندارد تکیه مکن (حکمت، ۲۱۱)."

جلسه هفتم، آموزش آموزه‌های نهج البلاغه در بهبود و اصلاح روابط بین فردی متقابل بود. در این جلسه، ضمن تأکید بر اصلاح روابط بین فردی در نهج البلاغه، راهکارهای این منبع اسلامی به شکل کار گروهی و ایفای نقش آموزش داده شد. "خالطوا الناس مخالطه ان متم معها بکوا علیکم، وان عشتم حنوا الیکم: با مردم آنچنان معاشرت کنید که اگر بمیرید بر مرگ شما اشک ریزند و اگر زنده بمانید به شما عشق ورزند (حکمت، ۱۰)."

امام علی (ع) فرموده‌اند: "احصد الشر من صدر غیرک بقلعه من صدرک: قلب خود را از کینه دیگران پاک کن تا قلب آنها از کینه تو پاک شود. (حکمت، ۱۷۸)."

جلسه هشتم، آموزش آموزه‌های نهج البلاغه در ارتقای بهداشت روانی-فردی (تقویت امیدواری، صبر، توکل و یاد خدا) بود. پس از آموزش ضرورت و اهمیت ارتقای بهداشت روانی-فردی در نهج البلاغه به کمک مصادیق فنون مرتبط معرفی شدند و کار عملی در جلسه انجام گرفت. "من اعطی اربعاً لم یحرم اربعاً: من اعطی الدعاء لم یحرم الاجابه، ومن اعطی التوبه لم یحرم القبول، ومن اعطی الاستغفار لم یحرم المغفره، ومن اعطی الشکر لم یحرم الزیاده، و تصدیق ذلك فی کتاب الله، قال الله عزوجل فی الدعاء: و قال فی الاستغفار: و قال فی الشکر؛ و قال فی التوبه: کسی که توفیق چهار چیز پیدا کند از چهار چیز محروم نخواهد شد: کسی که توفیق دعا بیابد از اجابت محروم نمی‌گردد، کس که توفیق توبه پیدا کند از قبول محروم نمی‌شود و کسی که توفیق استغفار بیابد از آمرزش محروم نمی‌گردد و کسی که توفیق

نتایج

۱۲/۵ درصد (۵ نفر) دارای وضعیت اقتصادی ضعیف، ۴۵ درصد (۱۸ نفر) وضعیت اقتصادی متوسط و ۳۲/۵ درصد (۱۳ نفر) دارای وضعیت اقتصادی خوبی بودند.

در این مطالعه ۷/۵ درصد دانش‌آموزان (۳ نفر) ۱۷ ساله، ۸۲/۵ درصد دانش‌آموزان (۳۳ نفر) ۱۸ ساله، ۷/۵ درصد (۳ نفر) در ۱۹ سال و بالاتر قرار دارند. همچنین از میان دانش‌آموزان نمونه مورد مطالعه

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد رضایت از زندگی، اضطراب، استرس و افسردگی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های مورد مطالعه

| گروه آزمایشی | | گروه کنترل | | متغیرها |
|--------------|-------|------------|-------|-----------|
| SD | M | SD | M | |
| ۱۲/۰۹ | ۱۷۱/۳ | ۱۲/۲۲ | ۱۷۱/۸ | پیش‌آزمون |
| ۱۳/۴۳ | ۱۷۲/۹ | ۱۲/۴۹ | ۲۰۳/۱ | پس‌آزمون |
| ۵/۱۷ | ۱۵/۳۲ | ۵/۸۶ | ۱۶/۲ | پیش‌آزمون |
| ۴/۶۱ | ۱۴/۹۲ | ۵/۱۹ | ۱۲/۶ | پس‌آزمون |
| ۳/۲۹ | ۱۳/۴۵ | ۳/۰۵ | ۱۳/۴۵ | پیش‌آزمون |
| ۲/۸۷ | ۱۳/۱۳ | ۳/۰۹ | ۱۰/۳۱ | پس‌آزمون |
| ۲/۵۹ | ۱۳/۱۰ | ۳/۶۰ | ۱۳/۶۷ | پیش‌آزمون |
| ۳/۵۰ | ۱۳/۶۱ | ۲/۳۵ | ۱۰/۱۱ | پس‌آزمون |

جدول مشاهده می‌کنید، به نظر می‌رسد میانگین گروه‌ها در مرحله پیش‌آزمون تفاوت قابل توجهی ندارند. با نگاهی به میانگین نمره‌های پس‌آزمون می‌توان گفت میانگین پس‌آزمون هر دو متغیر در مقایسه با گروه کنترل بیشتر است.

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود میانگین (و انحراف معیار) پس‌آزمون دانش‌آموزان در گروه آزمایشی در متغیر رضایت از زندگی $(203/1)$ $(12/49)$ ، اضطراب $(12/6)$ $(5/19)$ ، استرس $(13/45)$ $(3/05)$ و افسردگی $(10/11)$ $(2/35)$ است. همان‌طور که در

جدول ۲. نتایج آزمون لوین جهت همسانی واریانس‌ها بین رضایت از زندگی، اضطراب، استرس و افسردگی

| P | df 2 | df 1 | F | اندازه‌ها |
|------|------|------|------|----------------|
| ۰/۱۳ | ۳۸ | ۱ | ۴/۲۵ | رضایت از زندگی |
| ۰/۶۹ | ۳۸ | ۱ | ۳/۴۳ | اضطراب |
| ۰/۴۸ | ۳۸ | ۱ | ۲/۲۱ | استرس |
| ۰/۱۹ | ۳۸ | ۱ | ۲/۶۸ | افسردگی |

همچنین برای بررسی فرض همگنی کواریانس‌ها از آزمون باکس استفاده شد و نتایج نشان داد که مقدار باکس معنادار نیست $(P=0/53)$ و $P=0/62$ و $F=13/89$ (BOX) و در نتیجه پیش فرض تفاوت بین کواریانس‌ها برقرار است.

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌گردد سطح آماره علائم (F) برای اندازه‌های رضایت از زندگی، اضطراب، استرس و افسردگی معنادار نیست $(P \geq 0/05)$ و این نشان دهنده آن است که واریانس خطای این متغیرها در بین آزمودنی‌ها (گروه آزمایش و گروه کنترل) متفاوت نیست و واریانس‌ها با هم برابرند.

جدول ۳. نتایج شاخص‌های اعتباری آزمون معناداری تحلیل کوواریانس بر روی متغیرها

| منبع | نام آزمون | مقدار | F | فرصه df | خطا df | P | Eta |
|------|-------------------|-------|-------|---------|--------|-------|-------|
| گروه | اثر پیلاپی | ۰/۹۳۲ | ۵/۳۴۱ | ۵/۰۰ | ۳۴/۰۰ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۲۱ |
| | لامبدا ویلکز | ۰/۷۸۹ | ۵/۳۴۱ | ۵/۰۰ | ۳۴/۰۰ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۲۱ |
| | اثر هتلینگ | ۱/۱۳۱ | ۵/۳۴۱ | ۵/۰۰ | ۳۴/۰۰ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۲۱ |
| | بزرگترین ریشه خطا | ۱/۱۳۱ | ۵/۳۴۱ | ۵/۰۰ | ۳۴/۰۰ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۲۱ |

برای تشخیص اینکه کدام متغیر پژوهش نسبت به گروه کنترل متفاوت است از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شده است که در جدول ۳-۷ ارائه شده است.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که سطوح معناداری همه آزمون‌ها قابلیت استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره را مجاز می‌شمارد. این نتایج نشان می‌دهد که در بین دو گروه آزمایشی و گروه کنترل حداقل از نظر یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معنادار وجود دارد.

جدول ۴. نتایج به‌دست آمده از تحلیل کوواریانس چند متغیره (MANCOVA)

| منبع | متغیر وابسته | SS | df | MS | F | p | Eta |
|------|----------------|----------|----|----------|--------|-------|------|
| گروه | رضایت از زندگی | ۷۳۴۰/۸۹۱ | ۱ | ۷۳۴۰/۸۹۱ | ۴۷/۱۱۲ | ۰/۰۰۱ | ۰/۵۲ |
| | اضطراب | ۳۲/۱۳۲ | ۱ | ۳۲/۱۳۲ | ۱۶/۴۰۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۴۵ |
| | استرس | ۲۶/۷۳۱ | ۱ | ۲۶/۷۳۱ | ۱۰/۵۸۲ | ۰/۰۰۲ | ۰/۳۱ |
| | افسردگی | ۲۳/۵۴۵ | ۱ | ۲۳/۵۴۵ | ۲۳/۰۹۸ | ۰/۰۰۱ | ۰/۳۸ |

این عنوان در پیشینه پژوهشی موجود نیست. این یافته پژوهش حاضر با نتایج مطالعات فورنریس و همکاران (۲۰۰۷)، ویلیامز (۲۰۱۰) و هامبلین و گراس (۲۰۱۳) و یافته‌های مطالعات اکبری و پرزور (۱۳۹۹)، آلبوغیش و مکتبی (۱۳۹۲)، رحیمیان بوگر و سنایی (۱۳۹۱)، جبارلوی شبستری (۱۳۸۶)، صمدانیان و میریان (۱۳۹۰)، مرزوقی و اناری‌نژاد (۱۳۸۶) در خصوص تأثیر آموزه‌های نهج‌البلاغه در افزایش رضایت از زندگی افراد همخوانی دارد. آموزه‌های دینی بالاخص آموزه‌های روان‌شناختی نهج‌البلاغه شامل مجموعه‌ای از باورها و رفتارهای دینی است که شیوه رفتاری خاصی را به افراد نشان می‌دهد (رابرت، ۱۹۹۲). به‌طوری‌که پژوهش‌های زیادی که در این زمینه صورت گرفته است رابطه مثبت بین باورها و نگرش‌ها و عملکردهای دینی با شاخص بهداشت روانی و حتی جسمانی را به اثبات رسانیده‌اند (ویلتز و کریدر، ۱۹۹۲؛ به نقل از کوئینگ 'و همکاران، ۱۹۹۲).

نتایج مطالعه الیسون (۱۹۹۱) نشان داد افراد دارای گرایش بالای مذهبی، رضایت بیشتری از زندگی دارند، شادمانی بیشتری دارند.

1. Koening

همان‌طوری که در جدول ۴ ملاحظه می‌گردد بین دانش‌آموزان گروه‌های آزمایش و گروه کنترل در متغیرهای پژوهش تفاوت معناداری در سطح ($P \leq 0/001$) وجود دارد. به عبارت دیگر میانگین رضایت از زندگی در گروه آزمایش بعد از شرکت در جلسات آموزشی متفاوت و بالاتر از گروه کنترل است. همچنین میانگین اضطراب، استرس و افسردگی در گروه آزمایش بعد از شرکت در جلسات آموزشی متفاوت و پایین‌تر از گروه کنترل است.

بحث و نتیجه‌گیری:

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش حکمت‌ها و آموزه‌های روان‌شناختی نهج‌البلاغه بر رضایت از زندگی و کاهش اضطراب، استرس و افسردگی نوجوانان بود. یافته‌های پژوهش، که با کمک تحلیل کوواریانس به دست آمدند، نشان می‌دهد که رضایت از زندگی گروه مداخله، که آموزش حکمت‌ها و آموزه‌های روان‌شناختی نهج‌البلاغه دریافت کرده‌اند، در مقایسه با گروه کنترل افزایش یافته است. اگرچه بررسی‌های کیفی زیادی راجع به تأثیر نهج‌البلاغه بر سلامت انسان وجود دارد، لکن پژوهشی اختصاصاً با

کاوایی، حاتمی و شفیع آبادی (۱۳۸۷)، ساغروانی (۱۳۸۷)، موسوی (۱۳۸۶)، فینشتاین^۱ (۲۰۰۲) و رابرتس^۲ (۱۹۹۲) همخوانی دارد. بسیاری از پژوهشگران علوم رفتاری و روان‌درمانگران معتقدند که این آموزه‌های دینی در پیشگیری از بیماری‌های جسمانی و روان‌شناختی و بهبود آن‌ها نقش اساسی دارند (نیل من و پرساد^۳، ۱۹۹۵)، به گونه‌ای که برخی فقدان باورهای دینی را علت بیماری‌های روانی دانسته و توصیه به درمان اختلالات از طریق آموزش‌های دینی می‌کنند. حسینی (۱۳۷۸) نیز در مطالعه خود نتیجه می‌گیرد که نهج‌البلاغه واجد فلسفه‌ای روشن و کارآمد در ارتقای سلامت افراد بخصوص رهنمودهای برای اصلاح رفتار و کاهش نابهنجاری‌های فردی و اجتماعی است که استفاده از آن به ارتقای سلامت منجر می‌گردد. همچنین پیرو این نتایج می‌توان گفت آموزه‌ها و سخنان حکمت‌آمیز نهج‌البلاغه با عقل و استدلال همخوان هستند و شامل حقایق بسیار متعالی و معانی بسیار ژرفی در مورد شناخت خداوند متعال، ماهیت انسان، و دیدگاه منطقی نسبت به دنیا با فصاحت و بلاغت تمام است و این منبع عظیم در واقع آگاهی‌های ارزشمندی را در هر یک این زمینه‌ها ارائه می‌دهد. به درستی که خطابه‌های نهج‌البلاغه احساسات را کد، منفعل و به تعلیق افتاده انسان را در جهت ستیز با فساد و تباهی و بی‌عدالتی برمی‌انگیزند و موعظه‌ها انسان را از ناآگاهی کامل و خواب غفلت بیدار ساخته و یادآور خطراتی است که می‌تواند دل و روان انسان را ضعیف، آلوده و بیمار سازند که استدلال می‌شود پیامد نهایی استفاده از نهج‌البلاغه تأثیراتی مثبت بر بهبود سلامت فردی و اجتماعی باشد. بنابراین، در بسیاری از آموزه‌های نهج‌البلاغه توجه خاصی به ارتقای سلامت عقل و روان، حفظ جایگاه و کرامت انسان آسیب‌ها و ناملازمات مبذول شده است.

کارشناسان علوم رفتاری و روان‌شناسان معتقدند که در واقع، فرد دیندار با پذیرش دستورات و آموزه‌های دینی و عمل کردن به آن‌ها نوعی سبک زندگی را می‌پذیرد که تأمین‌کننده سلامت جسم و روان او است. از این رو آموزه‌های دینی، در حکم اساسی‌ترین مؤلفه مؤثر در رفتار، مورد توجه بسیاری از جمله روان‌شناسان قرار گرفته است (غباری، ۱۳۸۸). بر اساس یافته‌های پژوهش‌های مختلف، پایبندی افراد جامعه به دین نقش مهمی در تحقق جامعه سالم و سلامت جسم و روان افراد جامعه دارد.

و در مواجهه با رویدادهای رنج‌زای زندگی پی‌آمدهای روانی - اجتماعی منفی کمتری را نشان می‌دهد (الیسون، ۱۹۹۱). بال، آرمیستد و اوستین (۲۰۰۳) در پژوهش خود با عنوان رابطه بین سازگاری روان‌شناختی با مذهب نشان دادند که سطوح بالای مذهبی بودن با عزت نفس بالا و بهزیستی روان‌شناختی بالاتر مرتبط است.

مذهب و آموزه‌های دینی می‌تواند موجب ایجاد معنا شود. بنابراین، مذهب به زیستن و مردن انسان معنا می‌بخشد مذهب یا معنویت موجب امیدواری می‌شود و خوش‌بینی افراد را افزایش می‌دهد (سلیگمن، ۱۹۹۱). معنویت حاکم در متون دینی (آموزه‌های نهج‌البلاغه) به افراد مذهبی نوعی احساس کنترل و کارآمدی می‌بخشد که ریشه‌گذاری دارد و می‌تواند کاهش یافتگی کنترل شخصی را جبران کند (پارگامنت و همکاران، ۱۹۸۷). مذهب نوعی سبک زندگی سالم‌تر برای افراد تجویز می‌کند که بر سلامت جسمی و بهداشت روانی تأثیر مثبت دارد. مذهب مجموعه‌ای از هنجارهای اجتماعی مثبت است که اطاعت از آن موجب تأیید، پشتیبانی و پذیرش از سوی دیگران می‌شود. مذهب نوعی احساس فراطبیعی به شخص می‌دهد که بدون تردید تأثیر روان‌شناختی دارد. (برگین و پینی، ۱۹۹۳). برگین (۱۹۹۱) معتقد است که تفکر مذهبی به علل زیر دارای تأثیرات مثبت و پی‌آمدهای مناسب بر وضعیت روان‌شناختی افراد است:

۱. مذهب معنایی برای زندگی فراهم می‌سازد (چیزی که بتوان برای آن زیست و برای آن مرد)؛
 ۲. امید و خوش‌بینی را فراهم می‌آورد،
 ۳. به افراد مذهبی احساس کنترل توسط خداوند را می‌دهد که جبران احساس عدم کنترل شخص را نماید.
 ۴. راه و روش زندگی بهتر را برای فرد فراهم می‌آورد.
 ۵. هنجارهای مثبت اجتماعی را ایجاد می‌کند که خود، حمایت‌های اجتماعی را بر می‌انگیزد (خسروی، ۱۳۷۸).
- همچنین نتایج این مطالعه نشان داد که آموزش آموزه‌های نهج‌البلاغه اضطراب، استرس و افسردگی افراد را کاهش می‌دهد. نتایج به‌دست آمده در این مطالعه با نتایج پژوهش میرزایی و همکاران (۱۳۹۶)، محمودی، مرعشی، افشاری، منصوریزاد و نادری‌ترنگی (۱۳۹۶)، رحیمیان بوگر (۱۳۹۲)، ثمری و محمودی (۱۳۸۵)، میرغفوری و همکاران (۱۳۹۰)، ابوالقاسمی و حجاجان (۱۳۷۶)،

1. Feinstein
2. Roberts
3. Nealman & Persaud

می‌شود که فراگیر شدن آن برنامه‌ریزی دقیق مسئولان را می‌طلبد. با توجه به پیشینه تحقیق، در مورد تأثیر آموزش حکمت‌ها و آموزه‌های نهج‌البلاغه بر رضایت از زندگی و سلامت روانی در بین دانش‌آموزان و نوجوانان به صورت اثربخشی، تاکنون مطالعه‌ای صورت نگرفته بود، لذا نوآوری و حسن انجام این تحقیق بر مطالعات قبلی بود. بنابراین، با توجه به تازگی موضوع می‌تواند از بعد افزایشی، علم روان‌شناسی اسلامی را تقویت کند و مسأله تأثیر دین و مذهب و توجه به تکلیف دینی را در برخورداری سلامت روحی - روانی را بهبود بخشد.

پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجه بود که موارد زیر از مهمترین آن‌ها است: پژوهش حاضر فقط بر روی دانش‌آموزان شهر اردبیل صورت گرفته؛ بنابراین، تعمیم‌پذیری یافته این تحقیق به سایر دانش‌آموزان با مشکل مواجه می‌شود. همچنین این پژوهش فقط بر روی دانش‌آموزان پسر انجام شده است که در تعمیم نتایج به دختران می‌بایست احتیاط کرد. پژوهش حاضر به دلیل اجرای محدود آن بر روی نمونه دانش‌آموزان، نیازمند تکرار در نمونه‌های مختلف جامعه است و همین نمونه پژوهش (دانش‌آموزان اردبیل) نیز محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم‌پذیری مطرح می‌کند که باید مدنظر قرار گیرد. لذا پیشنهاد می‌شود در این راستا پژوهش‌های دیگری در شهرهای مختلف و با نمونه دانش‌آموزی دختران نیز انجام گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود ارتباط و تأثیر آموزش آموزه‌های روان‌شناختی نهج‌البلاغه بر دیگر شاخصه‌های دیگر سلامت روان در دانش‌آموزان در پژوهش‌های آتی با حجم نمونه بالاتر مورد ارزیابی قرار گیرد. برگزاری کارگاه‌های آموزشی و دوره‌های ضمن خدمت برای مشاوران، مربیان و دست‌اندرکاران جهت آگاهی دادن درباره اهمیت معنویت و آموزه‌های دینی در رفتار و سلامت روانی دانش‌آموزان پیشنهاد می‌گردد. ضمن اینکه پیشنهاد می‌شود همه مشاوران مدارس و دانشگاه‌ها که خدمات مشاوره‌ای را به قشر نوجوان و دانشجو ارائه می‌دهند، در تشخیص سبب‌شناسی و درمان اختلالات روانی و رفتار آن‌ها تأثیر سلامت روانی و نقش مذهب و اعمال مذهبی را مدنظر داشته باشند و با دخالت دادن آن، اثربخشی خدمات و فرآیند مشاوره خود را ارتقا دهند.

این یافته‌ها نشان می‌دهد که دینداری باعث گزینش سبک خاصی از زندگی می‌شود که این سبک زندگی در جسم و روح فرد تأثیرگذار است. پیچیدگی جامعه مدرن، مشکلات روزافزون و تغییر شیوه‌های زندگی باعث شده است که نیاز به معنویت بیشتر شود، حتی در جوامع مادی نیز واقعیت‌ها حاکی از آن است که مردم به دین‌گرایی پیدا کرده‌اند. کارشناسان هم بر این نکته اذعان دارند که شیوه‌های درمانی برای تأمین سلامت جسم و روان به‌تنهایی جوابگو نیست، بلکه باورهای دینی و گرایش به دین به نحو چشمگیری در سلامت افراد تأثیر می‌گذارد. مثلاً گرایش به معنویت به دلیل اینکه افکار منفی را در افراد تعدیل و انگیزه‌های مثبت را در آن‌ها تقویت می‌کند باعث کاهش فشار خون می‌شود. اما در پاسخ به این سؤال که رشد معنوی چگونه باعث تقویت جسم و روان می‌شود باید گفت که دینداری باعث گزینش سبک خاصی از زندگی می‌شود که این سبک زندگی در جسم و روح فرد تأثیرگذار است. متأسفانه باید گفت که خانواده‌هایی که عمل به احکام و دستورات خداوند در آن‌ها جایگاهی ندارد، بیشتر درگیر مشکلات جسمی و آشفتگی‌های روانی هستند. بسیاری از صاحب‌نظران معتقدند دین از جنبه‌های مختلفی به افراد کمک می‌کند. مثلاً افراد دیندار در مقابل فشارها و مشکلات زندگی مقاوم‌ترند (آرام‌وویس، ۱۳۸۲).

آنچه به‌طور کلی از این مطالعه استنباط می‌شود این است که آموزش آموزه‌های نهج‌البلاغه به‌طور خاص در این زمینه منجر به ارتقای سلامت کلی نوجوانان خواهد شد. اگر چه این مطالعه مقطعی است و با نمونه‌ای اندک انجام گرفته است، اما دلالت بر اهمیت آموزش آموزه‌های نهج‌البلاغه به شیوه متناسب برای جمعیت دانش‌آموزان دارد. این آموزش متناسب شده براساس ابزار سنجش مطالعه حاضر، نوجوانان را آماده مقابله با مشکلات می‌کند و موجب مقاوم‌تر شدن شخصیت آنان، افزایش بینش صحیح نسبت به زندگی، افزایش مهارت در اداره زندگی و برقراری ارتباط صحیح با محیط و اطرافیان گردیده است. با توجه به نتایج به‌دست‌آمده در این مطالعه، می‌توان گفت آموزه‌های روان‌شناختی نهج‌البلاغه، باعث بهبود شاخص‌های سلامت روانی و افزایش رضایت از زندگی نوجوانان

منابع:

- خمسه، فریال؛ روحی، هادی؛ عبادی، عباس؛ حاجی امینی، زهرا؛ سلیمی، حسن و رادفر، شکوفه. (۱۳۹۰). بررسی ارتباط عوامل جمعیتی و میزان استرس، اضطراب و افسردگی در پرستاران شاغل در بیمارستان‌های آموزشی منتخب شهر تهران. *پرستاری و مامایی جامع‌نگر*، ۲۱(۱)، ۱۳-۲۱.
- <https://iranjournals.nlai.ir/handle/123456789/633120>
- جبارلوی شبستری، بهرام (۱۳۸۶)، درآمدی بر مباحث و آموزه‌های ارتباطی نهج‌البلاغه، الهیات و معارف اسلامی (مطالعات اسلامی)، تابستان، ۷۶ (ویژه علوم قرآن و حدیث)، ۳۹-۴۹.
- جرداق، جرج (۱۳۳۶). شگفتی‌های نهج‌البلاغه، ترجمه از فخرالدین حجازی، انتشارات بعثت.
- رحیمیان‌بوگر، اسحق؛ محمدی‌فر، محمدعلی؛ نجفی، محمود و دهشیری، غلامرضا. (۱۳۹۲). تاثیر مهارت‌های زندگی بر سلامت عمومی دانشجویان. *دو فصل‌نامه‌ی روان‌شناسی بالینی و شخصیت*، ۲۰(۸)، ۲۳-۳۴.
- رضضانی فرانی، عباس؛ عمادی، سیدکمال‌الدین؛ عاطف وحید، محمدکاظم (۱۳۸۲). راهبردها و فنون تأمین سلامت روان در قرآن، گزارش شده در دفتر مطالعات اسلامی در بهداشت روان انستیتو روان پزشکی تهران.
- سلیمگن، مارتین (۲۰۰۲). شادمانی درونی، ترجمه مصطفی تبریزی و همکاران (۱۳۸۹). تهران: دایره.
- صمدانیان، محسن و میریان، فردوس (۱۳۹۰). علل ناهنجاری و روش کنترل آن از دیدگاه نهج‌البلاغه. *حدیث پژوهی*، ۳(۵)، ۱۵۲-۱۱۹.
- کاوایانی، حسین و ندا حاتمی و عبدالله شفیع‌آبادی (۱۳۸۷)، «اثر شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی افراد افسرده». *فصلنامه تازه‌های علوم‌شناختی*، ۴۰، ۴۸-۳۹.
- گنجی، مهدی (۱۳۹۲). آسیب‌شناسی روانی بر اساس DSM-5، تهران: نشر ساوالان.
- فانی، حجت‌اله و فانی، معصومه (۱۳۹۴). رابطه بین تعارضات زناشویی والدین با رشد قضاوت اخلاقی و رضایت از زندگی دانش‌آموزان دختر. *فصلنامه‌ی علمی-پژوهشی زن و جامعه*، ۶(۴)، ۷۵-۵۹.
- ابوالقاسمی، عباس و محمود، حجازان (۱۳۷۶). نقش گرایش‌های دینی در اتخاذ شیوه‌های مقابله با استرس در سالمندان تهرانی. *مجموعه مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، دانشگاه علوم پزشکی ایران*.
- اکبری، تقی و پرزور، پرویز. (۱۳۹۹). کارآمدی مداخله مبتنی بر مثبت‌اندیشی با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر تاب‌آوری و رضایت از زندگی والدین کودکان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۱۰(۱)، ۷-۳۱.
- اناری، آسیه؛ مظاهری، محمدعلی و طهماسبان، کارینه (۱۳۹۴). عوامل خانوادگی مرتبط با رضایت از زندگی دختران نوجوان. *مجله راهبردفروتننگ*، ۸(۳۰)، ۷-۳۳.
- http://www.jsfc.ir/article_14945.html
- اخوان کاظمی، بهرام (۱۳۸۶). کارآمدی در آموزه‌های نهج‌البلاغه، الهیات و معارف اسلامی (مطالعات اسلامی) تابستان، ۷۶ (ویژه علوم قرآن و حدیث)، ۹-۳۸.
- بوالهروی، جعفر و همکاران. (۱۳۸۹) نهج‌البلاغه و بهداشت روان. تهران: نشر دانژه.
- بهشتی، سعید، افخمی اردکانی، محمدعلی (۱۳۸۶). تبیین مبانی و اصول تربیت اجتماعی در نهج‌البلاغه. *تربیت اسلامی بهار و تابستان*، ۲(۴)، ۳۹-۷.
- http://islamicedu.rihu.ac.ir/article_66.html
- بیانی، علی اصغر؛ کوچکی، عاشورمحمد و گودرزی، حسینه (۱۳۸۶). اعتبار و روایی مقیاس رضایت از زندگی (SWLS). *فصلنامه روان‌شناسی ایرانی*، ۱۱(۳)، ۲۵۹-۲۶۵.
- http://jip.azad.ac.ir/article_512406.html
- پورقاز، عبدالوهاب و رقیبی، مهوش (۱۳۸۴). بررسی مقایسه‌ای سلامت روان دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهر زاهدان. *علوم تربیتی و روان‌شناسی (دانشگاه سیستان و بلوچستان)*، ۳، ۶۹-۸۴.
- ثمیری، علی اکبر؛ محمودی، عاطفه (۱۳۸۵). بررسی تأثیر شرکت در مراسم اعتکاف بر عزت نفس و پذیرش اجتماعی دانشجویان. *پژوهش‌نامه تربیتی*، ۳(۹)، ۱-۱۸.
- دادستان، پرریخ. (۱۳۸۷). روان‌شناسی مرضی تحولی (از کودکی تا بزرگسالی) (جلد اول)، تهران: انتشارات سمت.
- حسینی، سید حسن (۱۳۷۸). نگاهی اجمالی به مبانی و فلسفه بهداشت روانی در اسلام. *مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز*، ۱(۱۵)، ۷۰-۹۰.

References:

- Akbari, T., & Porzoor, P. (2020). The effectiveness of positive thinking skills training with emphasis on religious teachings on resilience and life satisfaction of parents of children with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 10(1), 7-31. (Persian)
- Ball, J., Armistead, L., & Austin, B. (2003). The relationship between religiosity and adjustment among African-American, female, urban adolescents. *Journal of Adolescence*, 26(4), 431-446.
- Curtis, A.J. (2000) Health psychology Rout ledge co.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a proposal for a national index. *The American Psychologist*, 55(1), 34-43.
- Ellison, C.G. (1991). Religious involvement and subjective well-being. *Journal of Health and Social Behavior*, 32(1), 80-99.
- Fornieris, T., Danish, S.J., & Scott, D.L. (2007). Setting goals, solving problems and seeking social support: Developing adolescents' abilities through a LD7E skills program. *Adolescence*, 42(165), 103-114.
- File, S.E., & Hyde, J.R.G. (2012). Can social interaction be used to measure anxiety? *British journal of pharmacology*, 62(1), 19-24.
- Hamblin, R. & Gross, A.M. (2013). Role of religious attendance and identity conflict in psychological wellbeing. *Journal of Religion and Health*. 52(3), 817-827. [doi: 10.1007/s10943-011-9514-4]
- Huebner, E.S., Valois, R.F., Paxton, R.J., & Drane, J.W. (2005). Middle school students' perceptions of quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 15-24. [https://link.springer.com/article/10.1007/s10902-004-1170-x]
- Krause, N. & Ellison, C.G. (2007). Parental religious socialization practices and self-esteem in late life. *Review of Religious Research*, 49(2), 109-127. [https://www.jstor.org/stable/20447484]
- Mash, E.J. & Barkley, R.A. (Eds.) (2003). Child Psychopathology. New York, NY: Guilford Press.
- Narimani, M., Yosefi, F., & Kazemi, R. (2014). The role of attachment styles and quality of life in predicting psychological well-being in adolescents with learning disabilities. *Journal of Learning Disabilities*, 3(4), 124-142. (Persian) [http://jld.uma.ac.ir/article_193.html]

- محمود علیلو، مجید (۱۳۸۰). پژوهشی در الگوی رفتاری افسردگی برای نقش تقویت و تنبیه محیطی بر رفتارهای خود تقویتی و خود تنبیهی. *پژوهش‌های روانشناختی*، ۱۲(۱)، ۸۱-۶۷.
- مرزوقی، رحم تاله؛ اناری‌نژاد، عباس (۱۳۸۶). تربیت اجتماعی از منظر نهج‌البلاغه. *تربیت اسلامی*، ۲(۴) ۱۹۲-۱۶۳
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۸۸). بهترین‌ها و بدترین‌ها از دیدگاه نهج‌البلاغه، تهیه و تدوین: کریم سبحانی، قم: انتشارات مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی (ره).
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۹). جاذبه و دافعه علی(ع)، تهران: انتشارات صدرا.
- میریان، فردوس و صمدانیان، محسن (۱۳۸۸). هنجارهای اجتماعی از دیدگاه نهج‌البلاغه. *علوم قرآن و حدیث (مطالعات اسلامی)*، ۳(۴۱)، ۷-۲۷. [https://jquran.um.ac.ir/article_25648.html]
- موسوی، غفور؛ عرفانی‌فر، داریوش؛ دهقانی، غلامرضا و ابراهیمی، امراله (۱۳۸۶). نگرش توحیدی و پیشگیری از افسردگی. *دوفصلنامه تحقیقات علوم رفتاری*، ۵(۲)، ۱۳۹-۱۴۴. [https://rbs.mui.ac.ir/article-1-121-fa.html]
- میرغفوری، سیدحبيب‌الله و فاطمه ابویی و نعیمه دره زرشکی (۱۳۹۰). تأثیر دعا و نیایش بر میزان شادکامی (مطالعه موردی: زنان شرکت‌کننده در مراسم اعتکاف استان یزد). *دوفصلنامه علمی-ترویجی بانوان شیعه*، ۷(۲۶)، ۷-۳۱.
- موسوی، سیدهدانی. (۱۳۸۷). دین چگونه به سلامتی و بهزیستی ما کمک می‌کند؟ آیا هیجان‌های مثبت عناصر فعال آن هستند؟ *روان‌شناسی و دین*، ۱(۳)، ۱۴۰-۱۲۷. [http://ravanshenasi.nashriyat.ir/node/40]
- نریمانی، محمد؛ یوسفی، فاطمه و کاظمی، رضا. (۱۳۹۳). نقش سبک‌های دلبستگی و کیفیت زندگی در پیش‌بینی بهزیستی روان‌شناختی نوجوانان مبتلا به ناتوانی‌های یادگیری. *مجله ناتوانی‌های یادگیری*، ۳(۴)، ۱۴۲-۱۲۴. [http://jld.uma.ac.ir/article_193.html]
- نزهت، ابراهیم (۱۳۸۹). اندیشه ورزی و تفکر خلاق از منظر نهج‌البلاغه. *ادب عربی (دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه تهران)*، ۴۱(۸۲/۳)، ۱۲۷-۱۵۸.
- هاشمی اردکانی، سیدحسن (۱۳۸۸). عوامل تربیتی در مسیر کمال وجودی انسان از منظر نهج‌البلاغه. *تربیت اسلامی*، ۴(۸)، ۱۶۱-۱۷۹. [http://islamicedu.rihu.ac.ir/article_145.html]

- Obrien, L.V., Berry, H.L., & Hogan, A. (2012). The structure of psychological life satisfaction: Insights from farmers and a general community sample in Australia. Retrieved from. <http://biomedcentral.com,12,976,1471-1475>
- Pompili, M., Masocco, M., & Innamorati, M. (2009). Suicide among Italian adolescents. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 18, 525 – 533. Saha, R., Huebner, E.S., Suldo, S.M.
- Piko, B.F. & Hamvai, C.(2010). Parent,school and peer related correlates of adolescents life satisfaction. *Children and Youth Services Review*, 32, 1479_1482. [<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2010.07.007>]
- Pargament, K.I., Ensing, D.S., Falgout, K., Olsen, H., Reilly, B., Van Haitsma, K., &Warren, R. (1990). God help me: (I): Religious coping efforts as predictors of theoutcomes to significant negative life events. *American Journal of CommunityPsychology*, 18, 793-824. [<https://doi.org/10.1007/BF00938065>]
- Pavot, W. Diener, E.D. Colvin, C.R. & Sandvic, E. (1991).Further validation of the satisfaction with life scale: Evidence for the cross-method convergence of well being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57,149-161. [doi: 10.1207/s15327752jpa5701_17]
- Richardson-Jones, J.W., Craige, C.P., Nguyen, T.H., Kung, H.F., Gardier, A.M., Dranovsky, A., & Leonardo, E.D. (2011). Serotonin-1A auto receptors are necessary and sufficient for the normal formation of circuits underlying innate anxiety. *The Journal of Neuroscience*, 31(16), 6008-6018. [doi: 10.1523/JNEUROSCI.5836-10.2011]
- Reavley, N.J & Sawyer, S.M. (2017). Improving the Methodological Quality of Research in Adolescent Well-being: UNICEF Office of Research–Innocenti Florence, Italy www.unicef-irc.org.
- Williams, A. (2010). Spiritual therapeutic landscapes and healing: A case study of St. Anne de Beupre, Quebec, Canada. *Social Science & Medicine*, 70, 1633–160. [doi: 10.1016/j.socscimed.2010.01.012]