

## ارتباط آموزش قرآن کریم با شادکامی

**مانک بیلاق بیگی:** \* دانشجوی دکترا دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات اصفهان، گروه روانشناسی  
**غلامرضا منشتی:** استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد نائین، گروه روانشناسی

دوفصلنامه تخصصی پژوهشهای میان رشته ای قرآن کریم  
سال دوم، شماره چهارم، بهار و تابستان ۱۳۹۰، ص ۴۵-۵۱  
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۰/۴/۵

### چکیده

پژوهش حاضر به بررسی رابطه شرکت در کلاسهای آموزشی تلاوت و تفسیر قرآن کریم با شادکامی پرداخته است. هدف اصلی این پژوهش بررسی این مسئله است. که کدامیک از انواع ارتباط با قرآن (مدت زمان آموزش، نوع دوره آموزشی) بیش بینی کننده بهتری برای شادکامی می باشد. بدین منظور ۳۲۸ نفر از افراد شرکت کننده در کلاسهای آموزشی قرآن (مرد و زن) شهر رشت از طریق روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. افراد نمونه پرسشنامه شادکامی آکسفورد ۲۹ گزاره ای (۲۰۰۱) و پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی را تکمیل نمودند. اطلاعات به دست آمده با استفاده ضریب همبستگی پیرسون، همبستگی اسپیرمن و رگرسیون چندمرحله ای به روش گام به گام تحلیل شد. نتایج نشان داد که شرکت در دوره های آموزشی قرآن کریم بر اساس زمان دوره رابطه معنی داری با شادکامی دارد. در عین حال شرکت در دوره های آموزش قرآن بر اساس نوع دوره (تلاوت، تفسیر) رابطه معنی داری با شادکامی ندارد.

**کلید واژه ها:** شادکامی، سلامت عمومی، ارتباط با قرآن، رگرسیون چند مرحله ای

## مقدمه

یکی از مباحثی که در سالهای اخیر در روانشناسی مثبت مورد توجه قرار گرفته است، مبحث شادی است. آیا رسیدن به شادی مطلوب و رهایی از اضطراب‌ها و نگرانی‌ها امکان پذیر است؟ به نظر آلبرت ایس پاسخ این سؤال مثبت است [۱] از دیدگاه عموم مردم، شادی، به معنی بودن در حالت خوشحالی و سرور، رضایت از زندگی و فقدان افسردگی است. شادی با واژه‌هایی همچون خوشحالی، شادکامی، خوشی و نشاط هم معنی دانسته شده است [۲] مطالعات بسیار زیادی نشان داده که اشخاص شاد در حوزه‌های مختلف زندگی، شامل ازدواج، روابط دوستانه، درآمد، انجام کار و سلامتی موفق هستند. [۳]

تعاریف متعددی از شادکامی ارائه شده که از جمله می‌توان، درجه و میزانی که با آن فرد کیفیت کلی زندگی اش را به عنوان یک زندگی کاملاً مطلوب مورد قضاوت قرار می‌دهد، حالات هیجانی مثبت مانند لذت یا راضی بودن از زندگی، شبکه‌ای حمایتی از روابط بین فردی که به تعبیری مثبت و خوش بینانه از رویدادهای روزمره زندگی منجر می‌گردد، حالتی که مطبوع و دلپذیر است و از تجربه هیجان‌های مثبت و خشنودی از زندگی سرچشمه می‌گیرد و یا بهزیستی روانشناختی، بهزیستی روانی یا بهزیستی ذهنی تعریف کرده‌اند، بیان نمود. [۴,۵,۶,۷,۸]

پژوهش‌هایی که در گذشته به بررسی بهداشت روانی پرداخته‌اند، اغلب به بررسی عوامل مرتبط با کارکردهای نامناسب روانشناختی و بیماری‌ها تمرکز کرده‌اند. و کمتر بر ابعاد مثبت و سازه‌های چندگانه سلامت تاکید نموده‌اند [۹] به همین دلیل در سالهای اخیر حجم زیادی از پژوهش‌های روانشناختی به سمت تمرکز بر توانمندی‌های روانی افراد متمرکز شده است. در همین راستا روانشناسی مثبت مورد توجه روانشناسان بسیاری قرار گرفته است. [۱۰]

از سال ۱۹۶۰ پژوهش‌های مربوط به شادمانی افزایش یافت و سازمان‌های مختلفی به بررسی شادمانی پرداختند. در این پژوهش‌ها سه جهت‌گیری اساسی را می‌توان مشخص کرد. در برخی از آنها، سنجش میزان شادمانی و تهیه ابزارهایی برای سنجش شادمانی هدف اصلی بوده است. در برخی پژوهش‌ها که بیشتر مورد توجه بوده، بررسی عوامل مؤثر بر شادمانی مد نظر قرار گرفته است و در گروهی شیوه‌های افزایش شادمانی ارزیابی شده‌اند. از سوی دیگر قرآن کریم به عنوان کتاب آسمانی مسلمانان که ارزشمندترین منبع معنوی برای نسل بشر محسوب می‌شود و مورد توجه بسیاری از دانشمندان، اندیشمندان، ادیبان، فقها و... بوده است. بیان می‌کند، شادکامی از طریق ایمان به خدا و معاد، نیکوکاری (بقره/۶۲)، اطاعت از

پروردگار (بقره/۳۸)، نماز خواندن و صدقه دادن (بقره/۲۷۷)، و در میان دوستان خدا بودن (یونس/۶۲) و... حاصل می‌شود. بهشتی، ابوجعفری، فقیهی معتقدند که در نظر فیلسوفان مسلمان، شادکامی از طریق ارتباط با خداوند متعال حاصل می‌شود (به عنوان مثال فارابی راه کسب شادکامی را ایجاد یک قدرت ذهنی و اخلاقی زیبا دانسته، مسکویه رسیدن به هدف خلقت هر مخلوق را سبب شادکامی آن می‌داند، ابن سینا دست یافتن انسانها به کمال فکری و قدرت عملی و لذت ذهنی، غزالی شادکامی را نتیجه دانش، شناخت خدا، عبادت و بندگی او، خواجه نصیر طوسی شناخت خدا را بالاترین شادکامی دانسته است). در نظر این فیلسوفان ارتباطی قوی بین شادکامی، تقوا و رشد معنویت وجود دارد. [۱۱] در میان مسلمانان علمی است که موضوع بحث آن خود قرآن مجید 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 قرآن کریم و برخی به معانی آن می‌پردازد. [۱۲] 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 پراهمیت معجزه بودن این کتاب آسمانی است. [۱۳] قرآن کریم در میان امواج نگرانی‌ها و اضطراب‌ها ذکر خدا را به عنوان برترین داروی آرامش بخش و شفا دهنده 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: *الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ* [۱۴]

مجموعه نظریه پردازان و پژوهشگران در کارهای علمی خود سعی کرده‌اند منابع و عوامل مؤثر بر شادی یا شادکامی را معرفی نمایند. (به عنوان مثال آرگایل، ۲۰۰۱) این منابع و عوامل می‌تواند تحت مجموعه عوامل روانی، جسمانی، اجتماعی، اقتصادی، مذهبی، معنوی، و فرهنگی مورد بحث قرار گیرد. از منابع عوامل روانی می‌توان به شخصیت و ابعاد آن همچون درون‌گرایی و برون‌گرایی، اعتماد به نفس، سبک‌های شناختی، خوش بینی، خشنودی و رضایت مندی، وظیفه‌شناسی، ثبات، سازگاری و سلامت روانی اشاره داشت. حضور در مراسم مذهبی، ارتباط با خدا، اعتقاد به اصول و فروع دین و توجه به معنویات از جمله منابع و عوامل مذهبی و معنوی شادکام می‌باشد. (۱۵) نتایج مطالعات کمپبل و همکاران (۱۹۷۶)، کانتریل (۱۹۶۵)، داینر و همکاران (۱۹۹۳) حاکی از یک

می باشد. متغیر سلامت عمومی با توجه به اثر آن بر متغیر ملاک به عنوان متغیر کنترل در نظر گرفته شده است. جامعه آماری این پژوهش کلیه افراد ۲۵ تا ۷۴ ساله شهر رشت که در کلاسهای آموزشی تلاوت و تفسیر قرآن کریم زیر نظر سازمان تبلیغات اسلامی در تابستان ۸۹ شرکت نمودند که ۱۹۸۷ نفر می باشند.

### حجم نمونه و روش نمونه گیری

تعداد نمونه با استفاده از جدول کوهن و همکاران شامل ۳۲۲ نفر تعیین شد. [۲۰] برای رسیدن به تعداد نمونه مورد نظر از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد، به این ترتیب که از مؤسسات آموزش قرآن کریم تحت نظارت سازمان تبلیغات اسلامی در شهر رشت به طور تصادفی ساده، ۱۰ مرکز انتخاب گردیدند و از بین شرکت کنندگان در جلسات آموزشی این مؤسسات افراد به صورت تصادفی ساده و به میزان حجم نمونه مناسب انتخاب گردیدند. تعداد ۴۵۰ پرسشنامه بین این افراد توزیع گردید که ۳۹۵ پرسشنامه از این افراد با دامنه سنی ۲۵ تا ۷۴ جمع آوری گردید. به منظور کنترل متغیر سلامت پرسشنامه هایی که دارای نمره سلامت پایین بودند از پژوهش خارج شدند و در نهایت ۳۲۸ نفر مورد ارزیابی قرار گرفتند (۲۷۴ نفر زن و ۵۴ نفر مرد)

### ابزار اندازه گیری

به منظور جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه شادکامی آکسفورد (۲۰۰۱) و پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی و پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ) استفاده گردید. الف- پرسشنامه شادکامی آکسفورد: این پرسشنامه شامل ۲۹ گزاره می باشد و روش نمره گذاری آن به روش لیکرت و به ترتیب از ۰ تا ۳ (کاملاً مخالفم، ۰ و کاملاً موافقم ۳) نمره گزاری می شود و جمع نمرات گزاره های ۲۹ گانه نمره کل مقیاس را تشکیل می دهد که دامنه آن از صفر تا ۸۷ است. در پژوهش علی پور و نور بالا (۱۳۷۸) در نمونه ای متشکل از ۱۰۱ مورد استفاده قرار گرفت، ضریب همسانی درونی برای گروه مردان و زنان به ترتیب برابر با ۰/۹۴ و ۰/۹۰ و اعتبار بازآزمایی پس از ۷ هفته ۰/۷۸ و ضریب باز آزمایی با فاصله زمانی سه هفته در یک نمونه ۲۵ نفری ۰/۷۹ به دست آمد.

ب- پرسشنامه سلامت عمومی GHQ: این پرسشنامه با ۲۸ گزاره که شامل چهار مقیاس ۷ سؤالی (علایم جسمانی، اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی) میباشد. شیوه نمره گذاری این پرسشنامه به صورت لیکرت است و در نتیجه دامنه نمره فرد از صفر تا ۸۴ خواهد بود و توسط

همبستگی کوچک، اما معنی دار بین تحصیلات و شادمانی می باشد. داینر و همکاران (۱۹۹۳) اظهار می دارند که همبستگی بدست آمده بین تحصیلات و شادمانی، در افراد کم درآمد را می توان به نقش تحصیلات در ایجاد علایق وسیع تر که منجر به فراهم آمدن منابع شادمانی بیشتر می گردد، نسبت داد. بخش اعظمی از ارتباط بین تحصیلات و شادمانی از همبستگی تحصیلات با موفقیت شغلی و درآمد ناشی می شود. هیلز و آرگایل (۱۹۹۸) با انجام پژوهشی تحت عنوان تجارب مذهبی و موسیقایی و ارتباط آنها با شادی به این نتیجه دست یافتند که تجارب مذهبی و موسیقایی تا حدی در ایجاد شادی مؤثرند. یکی از نتایج این پژوهش این است که تأثیر مثبت موسیقی و مذهب بر شادی، بواسطه ی این است که روابط اجتماعی افراد را توسعه می دهند. [۱۶]

در پژوهش های انجام شده در خصوص اثر قرآن کریم بر افراد، نتایج به دست آمده مبتنی بر ارتباط بین قرآن و شادکامی می باشد. اثر آوای قرآن کریم بر افسردگی بیماران بررسی گردید و نتایج نشان داد که آوای قرآن کریم بر کاهش افسردگی تأثیر داشت. [۱۷] آموزش روخوانی قرآن کریم بر کاهش میزان استرس افراد مؤثر می باشد. [۱۸] شادکامی با ایمان قلبی به خدا رابطه مثبت و با مشکلات روانشناختی رابطه معکوس داشته است. [۱۵] رابطه معنادار بین شادکامی و نگرش مذهبی وجود دارد همچنین سن نیز رابطه معنادار و معکوس با شادکامی و نگرش مذهبی دارد. [۱۹]

فرضیه این پژوهش عبارت است از: بین سن، جنس، میزان تحصیلات، وضعیت تأهل، وضعیت اشتغال، میزان درآمد خانواده، مدت زمان آموزش قرآن و نوع جلسات آموزش قرآن با شادکامی رابطه وجود دارد.

از آنجا که بررسی مؤلفه های مرتبط با شادکامی می تواند تلویحات مهمی برای ساختار کیفی و کمی زندگی در افراد داشته باشد و باتوجه به پیشینه پژوهشی که بر نقش عوامل مختلف مؤثر در شادکامی از جمله سلامت روانی و عوامل مذهبی اشاره داشته است، پژوهش حاضر به بررسی رابطه مؤلفه های شرکت در دوره های آموزش قرآن با شادکامی پرداخته است.

### روش شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی است، در این پژوهش متغیرهای پیش بینی کننده: سن، جنس، میزان تحصیلات، وضعیت تأهل، وضعیت اشتغال، متوسط درآمد خانواده، مدت زمان شرکت در جلسات آموزش قرآن و نوع جلسات آموزش قرآن (تلاوت و تفسیر) بوده و متغیر ملاک شادکامی

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار متغیرهای پیش بین وهمبستگی آنها با شادکامی

معنی داری	شادکامی (r)	
۰/۰۰۰	-۰/۸۶۶	سن
۰/۰۰۰	۰/۹۴۰	میزان تحصیلات
۰/۰۰۰	۰/۸۳۹	میزان درآمد خانواده
۰/۰۰۰	۰/۷۹۸	زمان جلسات آموزش قرآن (ماه)
۰/۳۷۱	-۰/۰۱۷	نوع جلسات آموزش قرآن
۰/۷۴۸	۰/۰۱۶	جنس
۰/۴۷۰	۰/۰۲۷	متاهل بودن

همانطور که در جدول (۱) نشان داده می شود سن ( $r = -0.866$ ) با شادکامی رابطه منفی و معنی داری ( $P \leq 0.01$ ) دارد. همچنین میزان تحصیلات ( $r = 0.940$ )، میزان درآمد خانواده ( $r = 0.839$ ) و زمان شرکت در کلاسهای آموزش قرآن کریم ( $r = 0.798$ ) با شادکامی رابطه مثبت معنی دار ( $P \leq 0.01$ ) دارد. درعین حال جنس، متأهل بودن و نوع جلسات آموزش قرآن کریم (تلاوت و تفسیر) با شادکامی رابطه معنی داری ندارد.

در جدول (۲) و (۳) نتایج تحلیل رگرسیون به روش گام به گام برای پیش بینی شادکامی از طریق متغیرهای سن، جنس، میزان تحصیلات، متأهل بودن، میزان درآمد خانواده و ارتباط با قرآن ارائه شده است.

جدول (۲) ضرایب همبستگی چندگانه و تحلیل واریانس رگرسیون گام به گام برای پیش بینی شادکامی

معناداری	F	خطای استاندارد برآورد	مجدور ضریب همبستگی چندگانه تعدیل شده	مجدور ضریب همبستگی چندگانه	ضریب همبستگی چندگانه	
۰/۰۰۰	۲۶۶/۱۹۰	۵/۱۳۸	۰/۸۸۲	۰/۸۸۴	۰/۹۴۰	۱
۰/۰۰۰	۲۳۶/۱۰۵	۴/۵۸۳	۰/۹۰۶	۰/۹۱۰	۰/۹۵۴	۲
۰/۰۰۰	۱۸۸/۳۱۱	۴/۲۳۰	۰/۹۲۰	۰/۹۲۵	۰/۹۶۲	۳
۰/۰۰۰	۱۵۲/۵۱۱	۴/۰۸۵	۰/۹۲۵	۰/۹۳۱	۰/۹۶۵	۴

۱-مقدار ثابت، میزان تحصیلات

۲-مقدار ثابت، میزان تحصیلات، سن

۳-مقدار ثابت، میزان تحصیلات، سن، میزان درآمد خانواده

۴-مقدار ثابت، میزان تحصیلات، سن، میزان درآمد

گلدبرگ و هیلیر (۱۹۷۹) ساخته شده است. گلدبرگ و بلک ول (۱۹۷۰) ضریب اعتبار این پرسشنامه را ۰/۸۰ ذکر کرده اند در مطالعه دیگری گلدبرگ و همکاران (۱۹۷۶) همبستگی پرسشنامه مذکور را با فهرست ۹۰ علامتی تجدید نظر شده در اگوتیس و همکاران (۱۹۷۶) ۰/۷۸ بیان کردند. (هومن، ۱۳۷۷) نتایج فرا تحلیل ۳۰ پژوهش که توسط ویلیامز و ماری (۱۹۸۸) انجام شد، میانگین «حساسیت» (نسبت تشخیص صحیح بیماران با استفاده از مصاحبه بالینی) ۰/۸۴ و متوسط «ویژگی» (نسبت تشخیص درست افراد سالم از گروه بیمار با استفاده از مصاحبه بالینی) ۰/۸۲ بدست آمد. یعقوبی (۱۳۷۵) در مطالعه ای حساسیت و ویژگی این پرسشنامه را در بهترین نقطه برش (نمره ۲۳) به ترتیب ۰/۸۶/۵ و ۰/۸۲ گزارش نموده است. در پژوهش هومن (۱۳۷۷) حساسیت و ویژگی این پرسشنامه به ترتیب ۰/۸۳/۳ و ۰/۷۶ به دست آمد. در پژوهش یعقوبی (۱۳۷۵) ضریب پایایی پرسشنامه به روش بازآزمایی ۰/۸۸ بود. همچنین در بررسی هومن (۱۳۷۷) ضریب همسانی درونی گزارش شده ۰/۸۳ بوده است. در پژوهش نصری (۱۳۸۲) با اجرای پرسشنامه بر روی پرستاران، ضریب همسانی درونی ۰/۹۳ و ضریب پایایی به شیوه دو نیمه سازی ۰/۸۳ بدست آمد. این پرسشنامه در پژوهشهای متعدد داخلی و خارجی مورد ارزیابی و استفاده قرار گرفته است. [۲۱]

### روش تحلیل داده ها

پس از اجرای پرسشنامه ها، داده های به دست آمده با نرم افزار spss-۱۴ و با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، اسپیرمن و رگرسیون چند مرحله ای به روش گام به گام تحلیل شدند.

### یافته ها

در این قسمت ابتدا همبستگی بین متغیرهای پیش بین (سن، جنس، تعداد اعضای خانواده، میزان تحصیلات، وضعیت تأهل، وضعیت اشتغال، متوسط درآمد خانواده، مدت زمان شرکت در جلسات آموزش قرآن و نوع جلسات آموزش قرآن) با شادکامی ارائه شده است.

خانواده، مدت زمان جلسات آموزش قرآن

افزافه شده و مجموعاً متغیرها در مدل ۳، ۹۲/۰ درصد از واریانس شادکامی تبیین شده است. با اضافه شدن آخرین متغیر به مدل یعنی مدت زمان جلسات آموزش قرآن مجموعاً ۹۲/۵ درصد واریانس شادکامی تبیین شده است.

جدول (۳) رگرسیون گام به گام برای رابطه مقیاسهای سلامت و مدت زمان آموزش قرآن با شادکامی

همانطور که جدول شماره (۲) نشان می دهد متغیر میزان تحصیلات ۸۸/۴ واریانس شادکامی را تبیین می کند. همچنین مدل نشان می دهد که با وارد شدن متغیر سن ۲/۴ درصد به این مقدار اضافه شده و روی هم رفته متغیرهای میزان تحصیلات و سن ۹۰/۶ واریانس شادکامی را تبیین می کند. با وارد شدن متغیر میزان درآمد به مدل ۱/۴ درصد

معنی داری	t	استاندارد شده		مدل
		بتا	خطا	
۰۰۰/۰	۴۹۵/۹		۰۲۶/۲	۱ ثابت
۰۰۰/۰	۱۳۶/۱۹	۹۴۰/۰	۱۵۲/۰	میزان تحصیلات
۰۰۰/۰	۴۹۱/۶		۴۴۲/۶	۲ ثابت
۰۰۰/۰	۱۳۲/۹	۷۰۷/۰	۲۳۹/۰	میزان تحصیلات
۰۰۱/۰	-۶۵۱/۳	-۲۸۳/۰	۰۸۵/۰	سن
۰۰۰/۰	۷۶۱/۴		۷۵۱/۶	۳ ثابت
۰۰۰/۰	۱۷۸/۷	۵۸۷/۰	۲۵۳/۰	میزان تحصیلات
۰۰۳/۰	-۱۵۲/۳	-۲۳۲/۰	۰۸۰/۰	سن
۰۰۴/۰	۰۲۶/۳	۲۰۵/۰	۰۰۶/۰	میزان درآمد
۰۰۱/۰	۴۶۹/۳		۲۹۹/۷	۴ ثابت
۰۰۰/۰	۱۳۸/۶	۵۲۲/۰	۲۶۳/۰	میزان تحصیلات
۰۲۰/۰	-۴۱۱/۴	-۱۸۱/۰	۰۸۲/۰	سن
۰۰۲/۰	۲۳۱/۳	۲۱۲/۰	۰۰۶/۰	میزان درآمد
۰۴۳/۰	۰۷۹/۲	۱۳۳/۰	۴۱۰/۱	مدت زمان

با توجه به نتایج به دست آمده از جدول (۳) از بین عوامل پیش بینی کننده، میزان تحصیلات همبستگی بیشتری با شادکامی داشته و پس از آن به ترتیب سن، میزان درآمد و مدت زمان آموزش قرآن با شادکامی رابطه دارند و این نتایج در سطح ۰/۰۵ معنی دار است.

### نتیجه

هدف از این پژوهش بررسی رابطه آموزش قرآن کریم با شادکامی در افراد بود. نتایج پژوهش نشان دهنده آن بود که بین مدت زمان شرکت در دوره های آموزش قرآن با شادکامی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد ( $0/01 \leq P$ ) اما بین نوع دوره های آموزش قرآن و شادکامی رابطه معنی دار ملاحظه نگردید. همچنین شادکامی با میزان تحصیلات و میزان درآمد رابطه مثبت و معنی دار داشته، به این معنی که با افزایش میزان تحصیلات شادکامی فرد افزایش می یابد که با پژوهش‌های کمپبل و همکاران (۱۹۷۶)، کانتریل (۱۹۶۵)، داینر و همکاران (۱۹۹۳) همسو می باشد. در رابطه با متغیر سن، این پژوهش با یافته های آرگایل (۲۰۰۱) همخوان نیست به نحوی که با افزایش سن شادکامی در افراد کاهش یافته است. رابطه منفی و معنادار سن با شادکامی با یافته های شریفی و همکاران (۲۰۱۰) که به رابطه ای معنادار دست نیافتند و نیز با یافته یانگ (۲۰۰۸) که رابطه معنادار و مثبت را نشان داد ناهمسو می باشد. به طور کلی رابطه بین شادکامی و سن هنوز به روشنی مشخص نشده است. برخی تحقیقات به رابطه منفی، برخی رابطه ای مثبت و برخی به عدم رابطه بین این دو متغیر دست یافته اند که دلیل این نتایج متعدد می تواند شیوه های نمونه گیری، راهبردهای سنجش و مواردی از این قبیل باشد. [۱۹] در این پژوهش مدت زمان شرکت در دوره های آموزش قرآن رابطه مثبت و معنی داری با شادکامی داشت که با پژوهش انصاری و همکاران [۱۷]، تقی لو [۱۸]، و طاهر نشاط دوست و همکاران [۱۵] همسو بوده است. این نتایج تا اندازه زیادی حاکی از آن است که برقراری ارتباط با قرآن، فرد را به سمت شادمانی و سلامت سوق داده که برای وی رضایت بخش و امیدوار کننده است. قرآن با تألیف عبارات و گزینش واژه ها و انسجام دادن به مجموع آنها به قسمی که سخن به کمال فصاحت خود برسد و موسیقی حاصله از انتخاب کلمات و نحوه ترتیب دادن آنها به طرز خاص که در همه جای قرآن چشمگیر باشد و ارتباط اسلوب قرآنی و موسیقی کلام با مقتضای کلام و مقصود و جو خاص هر موضوع و تناسب و تسلسل معنوی میان قرآن و نحوه انتقال از غرض به غرض دیگر به شدت در جان ها اثر می گذارد و در حقیقت نوعی از اعجاز را نشان

می دهد که همان اعجاز بیانی است. [۲۲] غروی یاسینی و میرزایی اصل [۱۴] معتقدند نا آرامی ها و اضطراب ها با یاد خدا مهار می گردند. انسان در پرتو بندگی خداوند از بندگی غیر او آزاد می گردد و هنگامی که با آن وجود لایتناهی آشنا می گردد، همه چیز در نظرش کوچک می شود و بدین سبب هرگز از دست دادن چیزی، روح او را دستخوش طوفان های اضطراب و نگرانی نمی کند. لازمه وجود ارتباط مؤثر، دستیابی فرد به مهارت‌های لازم است که تجربه میتواند در این زمینه کمک کننده باشد. خورسندی [۱۳] معتقد است خواندن قرآن اگر به شکل تلقین و تصمیم بیان شود آرامشی در انسان به وجود می آورد که مقدمات حضور ملائکه و تجلی اسماء و صفات الهی را فراهم می سازد. با رفع غرور گناهان ریشه کن می شود. با رفع ترس، شجاعت و شهامت در انسان استحکام می یابد، با رفع گمراهی انسان به صراط مستقیم عبادت و هدایت و معرفت در تمام ابعاد زندگی دست می یابد. با رفع نومیدی، رکود و جمود و خمودی از وجود انسان رخت می بندد و با امید، حرکتی نو در زندگی انسان با طرحی نو شروع می گردد. این آمادگی ها و کسب مهارت‌های لازم در افراد با افزایش زمان بهبود یافته بطوری که فرد میتواند مقدمات ظهور آثار معنوی را در خود فراهم نماید. همچنین در بررسی رابطه نوع دوره آموزشی (تلاوت و تفسیر) با متغیر شادکامی رابطه معنی دار وجود نداشت. در تبیین این نتیجه این گونه می توان گفت که قرآن دارای یک حقیقت تشکیکی است که هر انسانی به تناسب کمالات وجودی خود در ساحتی از ساحات آن توانایی شناسایی و بهره برداری از سفره معارف آن را دارد. انسان ذو مراتب و قرآن نیز ذو مراتب است. به اعتقاد ملا صدرا حتی فهم راسخان در علم نیز ذو مراتب است. او در رساله ی متشابهات القرآن 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 مستلزم تحول باطنی خود انسان است و رسیدن به باطن قرآن از مسیر باطن انسان است. با حواس محدود ظاهری تنها می توان ظاهر محسوس قرآن را درک کرد اما برای مس و فهم باطن قرآن ابزارهای ویژه و راههای مخصوص نیاز می باشد [۲۳] در مجموع شواهد به دست آمده حاکی از این است که با شرکت در دوره های آموزش قرآن کریم شادکامی در افراد بیشتر شده است. یافته های این پژوهش تصویری از روابط شادکامی و برقراری ارتباط با قرآن به دست می دهد. در واقع شاید بتوان گفت که در دنیای پیچیده امروزی که فشار این پیچیدگی بر انسانها اثری محسوس دارد، تکیه به منابع معتبر و غیر قابل چشم پوشی معنوی که در رأس

- دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه تهران، ۱۳۷۹، ۳۷-۵۵
۱۳. خورسندی، محمود، اعجاز بلاغی قرآن و تاثیر شگرف آن بر شخصیت انسان، مجله دانشکده ادبیات و علوم انسانی دانشگاه تهران، ۱۳۸۳ (۱۷۲) ۲۲-۱۱
۱۴. غروی یاسینی، نهلله، میرزایی اصل، ولی الله، عوامل آرامش روح انسان از نظر قرآن کریم، فصلنامه دانشور (ویژه مقالات علوم انسانی)، ۱۳۸۰ (۸) ۴۳-۵۰
۱۵. طاهر نشاط دوست، حمید، کلانتری، مهرداد، مهرابی، حسینعلی، پالاهنگ، حسن، نوری، نرگس السادات، سلطانی، ایرج تعیین عوامل مؤثر در شادکامی کارکنان شرکت فولاد مبارکه، مجله جامعه شناسی کاربردی، ۱۳۸۸ پی‌اچ‌اچ ۳۳ شماره ۱، ۱۰۵-۱۱۸
۱۶. کشاورز، امیر- وفاییان، محبوبه، بررسی عوامل تأثیر گذار بر میزان شادکامی، فصلنامه روانشناسی کاربردی، دوره دوم، ۱۳۸۶، شماره ۵، ۵۱-۶۲
۱۷. انصاری جابر، علی- نگاهبان بنایی، طیبه- صیادی اناری، احمد رضا- آقامحمد حسنی، پروین، تاثیر آوای قرآن کریم بر افسردگی بیماران بستری در بخش اعصاب و روان بیمارستان مرادی رفسنجان، مجله دانشگاه علوم پزشکی کردستان، ۱۳۸۴ دوره دهم ۴۲-۴۸
۱۸. تقی لو، صادق، تاثیر آموزش روحوانی قرآن بر کاهش استرس در بین جوانان و نوجوانان، مجله دانشگاه علوم پزشکی گیلان ۱۳۸۸، ۱۸، ۷۲-۸۱
۱۹. صحرائیان، علی، غلامی، عبدالله، امیدوار، بنفشه، رابطه ی نگرش مذهبی و شادکامی در دانشجویان پزشکی دانشگاه شیراز، فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی گناباد، ۱۳۹۰ دوره ۱۷ شماره ۱، ۶۹-۷۵
۲۰. خلعتبری، جواد، آمار و روش تحقیق، نشر پردازش، تهران، ۱۳۸۵
۲۱. ابوالقاسمی، عباس، نریمان، محمد آزمونهای روانشناختی، چاپ اول، نشر باغ رضوان، اردبیل، ۱۳۸۴
۲۲. سیدی، سید حسین، عبدی، زهرا، تحلیل موسیقایی آیات قرآن، پژوهشنامه علوم انسانی (ویژه نامه زبان و ادبیات عرب)، ۱۳۸۴، (۴۷ و ۴۸) ۷۴-۵۹
۲۳. محمدی، ناصر، بایسته ها و طرق فهم قرآن از دیدگاه صدر المتالهین، فصلنامه اندیشه دینی دانشگاه شیراز، ۱۳۸۸، پی‌اچ‌اچ ۳۱، ۱۱۹-۱۴۰
۲۴. سیف، علی اکبر، اندازه گیری، سنجش و ارزشیابی آموزشی، چاپ سوم، نشر دوران، تهران، ۱۳۸۹

آنها قرآن کریم می درخشد راهکاری بسیار ارزشمند و قابل توجه است. به طوری که با در نظر گرفتن عوامل گوناگون و گاه مرتبط می توان در شاد بودن و بهبود کیفیت زندگی افراد جامعه تأثیر گذار بود.

## منابع

۱. الیس، آلبرت، چگونه شادی آفرین زندگی خود باشیم و در برابر ناملايمات مقاوم تر، ترجمه: عاطفه هوشان، نشر رسا، تهران، ۱۳۸۵
۲. معین، محمد، فرهنگ فارسی دکتر معین، نشر امیرکبیر، تهران، ۱۳۷۱
- 3-Lyubomirsky,s.&king,L.theBenefitsoffrequent positiveaffect:DoesHappinessLeadtosuccess? Psychological Bulletin ۲۰۰۵. Vol ۱۳۱, No:-۸۰۳.۶ ۸۵۵
- 4-Veenhoven,R.Happinessinnations.Erasmus university, Rotterdam, Netherlands. ۱۹۹۲
- 5-Argyle,M.Martin,M.Lu,L.Testingforstressand happiness.The role of social and cognitive factors. In C.D.spielberger&I.G.Sarason(Eds.),stressand emotion, Washington, DC: Taylor&Francis. ۱۹۹۵
- 6-Myers,D.G.&Diener,E.Whoishappy? Psychological science, ۱۹۹۵. Vol:۱۹-۱۰. ۶
- 7-Hills,P.&Argyle,M.Happiness,introversion-extraversionandhappyintrovert, PersonalityandIndividualDifferences-۵۹۵۳۰.۲۰۰۱ ۶۰۸
۸. مغانلو، مهناز، آگیلار- وفایی، مریم، رابطه عوامل و وجوه الگوی پنج عامل شخصیت با شادکامی و سلامت روانی و جسمانی، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۳۸۸ سال پانزدهم، شماره ۳، ۲۹۰-۲۹۹
- 9-Kulbok,P.A.&Baldwin,J.H.Frompreventivehealth behavior to health promotion advancing a positive construct of health. Advance in nursing science., ۱۹۹۲. ۱۴. ۶۰-۱۵
- 10-Seligman,M.&csikszentmihalyi,M.positive psychology:An introduction.American psychologist. ۲۰۰۱. (۱)۵۵. ۵-۱۴
۱۱. فلاح، محمد حسین، نیک فرجام، محمد رضا جایگاه اعتکاف در آموزه های دینی و تاثیر آن بر افزایش شادکامی، فصلنامه علمی پژوهشی علوم اسلامی، ۱۳۸۸، سال چهارم شماره ۱۶، ۱۱۳-۱۲۵
۱۲. فوادیان، بررسی قراءات قرآنی از دیدگاه شیعه، مجله