



## نقش روزه‌داری در قرآن بر هوش معنوی و شادکامی روزه‌داران

مهدی زارع بهرام آبادی<sup>۱</sup>، علی اصغر اصغر نژاد فرید<sup>۲</sup>، فرشاد بهاری<sup>۳</sup>، محبوبه چمی<sup>۴\*</sup>

<sup>۱</sup> مرکز تحقیق و توسعه علوم انسانی (سازمان سمت)، تهران، ایران

<sup>۲</sup> دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

<sup>۳</sup> گروه آموزشی مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات اراک، اراک، ایران

<sup>۴</sup> سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای، تهران، ایران

### خلاصه مقاله

مقدمه: نقل و کلام خداوند در آیات قرآن و روایات ائمه به عنوان منبع شناخت و علم و آگاهی مورد اتفاق همه دینداران است اما تبدیل آن به مفاهیم قابل استفاده در پژوهش‌های میدانی نکته اصلی مطالعه حاضر به حساب می‌آید. هدف: هدف این پژوهش مقایسه هوش معنوی و شادکامی روزه‌داران و غیر روزه‌داران در ماه رمضان بود. مواد و روش‌ها: روش پژوهش یک روش تحقیق علی-مقایسه‌ای بود و داده‌های گردآوری شده با استفاده از تحلیل واریانس یک راهه و آزمون تعقیبی شفه مورد تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها: نتایج نشان داد که هوش معنوی گروه روزه‌دار از گروه غیر روزه‌دار بدون عذر و گروه غیر روزه‌دار با عذر بیشتر بود و هوش معنوی گروه غیر روزه‌دار با عذر بیشتر از گروه غیر روزه‌دار بدون عذر بود. همچنین شادکامی گروه روزه‌دار در پایان ماه مبارک رمضان نسبت به ابتدای ماه مبارک رمضان افزایش معنادار داشت در حالیکه شادکامی دو گروه دیگر کاهش معنادار نشان داد. بحث و نتیجه‌گیری: روزه‌داری اسلامی با تقویت شکیبایی، بخشش، خودآگاهی متعالی و تجربیات معنوی قادر است هوش معنوی و شادکامی روزه‌داران را افزایش دهد. نشر توسط شرکت کوثر. ۱۳۹۰

### اطلاعات مقاله

نوع مقاله

مقاله پژوهشی

تاریخچه مقاله

تاریخ دریافت: ۱۴ آبان ۱۳۹۰

تاریخ تجدید نظر: ۲۲ آبان ۱۳۹۰

تاریخ پذیرش: ۰۱ آذر ۱۳۹۰

کلمات کلیدی:

روزه‌داری اسلامی

هوش معنوی

شادکامی

کاربرد در زمینه سیاست‌های بهداشت و درمان / پژوهش و آموزش پزشکی:

بررسی تاثیر روزه‌داری بر سطح هوش معنوی و شادکامی افراد روزه‌دار.

طریقه ارجاع به این مقاله:

زارع بهرام آبادی م، اصغر نژاد فرید ع، بهاری ف، چمی م. نقش روزه‌داری اسلامی در قرآن بر هوش معنوی و شادکامی روزه‌داران. قرآن و طب. ۱۳۹۰؛ ۱(۳): ۸۰-۸۲. شناسه ثابت

مقاله: 10.8957/quranmed.8030

### ۱- مقدمه

را زمینه‌ای بالنده گزارش کرده‌است (۱). آنچه اهمیت تحقیق در این حیطه را دوچندان می‌کند، تاکید باورهای اسلامی بر تاثیر عبادات به ویژه عبادات عملی، و نقش و پرورش تقوی در افراد است. در نتیجه بنابراین تحقیق حاضر درصدد است تا با استفاده از روش‌شناسی متداول در علوم انسانی این مفهوم

امروزه مطالعات مربوط به وجود معنویت و نقش آن در سلامتی و بیماری، شادکامی، بهزیستی و رشد و خودشکوفایی موضوع جدید و رو به رشدی است، به گونه‌ای که انجمن روان‌شناسی آمریکا تحقیقات مربوط به سلامتی معنوی

\*نویسنده مسئول: محبوبه چمی، سازمان آموزش فنی و حرفه‌ای، تهران، ایران. تلفن: ۰۹۸-۹۱۹۴۴۷۸۲۳۶

پست الکترونیکی: chami.m75@gmail.com

DOI: 10.5812/quranmed.8030

کلیه حقوق انتشارات مقاله نزد مرکز قرآن و عترت وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی محفوظ است.

نشر توسط شرکت کوثر

The translated version of: <http://dx.doi.org/10.5812.quranmed.8030>

This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (<http://creativecommons.org/licenses/by/3.0>), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

خداوند متعال در آیه ۱۸۴ سوره بقره می‌فرماید: « وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ » و اگر بدانید روزه گرفتن برای شما بهتر است (۱۹).  
امام صادق (ع) می‌فرماید: لِلصَّائِمِ فَرْحَتَانِ: فَرْحَةٌ عِنْدَ إِفْطَارِهِ، وَ فَرْحَةٌ عِنْدَ لِقَاءِ رَبِّهِ؛

برای روزه‌دار دو سرور و خوشحالی است:

۱- هنگام افطار، ۲- هنگام لقاء پروردگار (۸).

افزون بر مطالعات حاضر حجم بسیار زیاد پژوهش‌های صورت گرفته در ایران بیانگر نقش روزه‌داری اسلامی بر بهبود وضعیت عاطفی-روانی، کاهش وزن، عزت نفس، کنترل حملات صرعی و سایر ابعاد جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی به ویژه هوش معنوی و شادکامی افراد می‌باشد (۲۰-۲۵).

ساغروانی (۱۳۸۸) بیان می‌دارد هوش معنوی مجموعه‌ای از توانایی‌ها برای بهره‌گیری از منابع و موضوعات دینی و معنوی است که می‌تواند سازگاری فرد را پیش‌بینی کند. به عبارت دیگر هوش معنوی توانایی عمل کردن هوشمندانه و عاقلانه است. در مورد متغیر هوش معنوی در سال‌های اخیر تحقیقات بسیاری صورت گرفته‌است که از آن جمله می‌توان به تحقیقات ذیل اشاره کرد: یعقوبی و همکاران (۱۳۸۷) در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین هوش معنوی و بهداشت روان دانشجویان دانشگاه بوعلی سینا همدان در سال تحصیلی ۸۶-۸۷ دریافتند که بین بهداشت روانی و هوش معنوی رابطه معنادار وجود دارد. نتایج پژوهش لطفی و سیار (۱۳۸۷) با موضوع بررسی رابطه هوش معنوی و سلامت روان افراد ۱۵ سال به بالای شهرستان به شهر در سال ۱۳۸۷ نشان می‌دهد که بین هوش معنوی و سلامت روانی رابطه معناداری وجود دارد (۲۶). طبق پژوهش‌های انجام شده یافته بین معنویت با رضایت و هدفمندی زندگی، سلامت و بهزیستی رابطه مثبت وجود دارد (رجایی، بیضایی، حبیبی پور، ۱۳۸۷؛ پارگامنت و ساندروز، ۲۰۰۷). پژوهش پوزمه‌رانی (۱۳۸۷) با موضوع بررسی رابطه بین هوش معنوی و اختلالات شخصیت نشان داد که بین هوش معنوی با وابستگی به الکل رابطه وجود دارد (۲۷). تحقیقات عابدی فر و سرخی (۱۳۸۸) نشانگر تاثیر مثبت هوش معنوی بر کیفیت زندگی و سلامت روانی افراد است. در پژوهشی با عنوان بررسی بین هوش معنوی و صفات شخصیت در جمعیت سنین ۵۰-۱۹ سال شهر ساری در سال ۱۳۸۸ دریافتند که بین هوش معنوی و روان‌نژندی رابطه معنادار منفی وجود دارد (۲۸). پژوهش میقاتی (۱۳۸۸) با موضوع بررسی رابطه بین هوش فرهنگی و تجربیات معنوی نشان می‌دهد که بین دو متغیر رابطه معناداری وجود ندارد. کونیک و همکاران (۲۰۱۱) ۶۰۳ بیمار سرطانی را که تحت درمان و مراقبت ویژه قرار داشتند، مورد مطالعه قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که افراد دارای هوش معنوی و اعتقادات مذهبی با بیماری خود بهتر کنار آمدند و روش‌های مقابله در آن‌ها قویتر از سایر گروه‌ها بود. پژوهش ویلگلس ورث (۲۰۰۳ و ۲۰۰۴) بر روی ۵۴۹۰ نفر از مردم سرتاسر جهان نشان داد که همبستگی قوی بین عملکرد هوش معنوی و سن افراد وجود دارد (۲۹).

از جمله پیامدهای روزه‌داری افزایش شادکامی فرد در دنیا و آخرت است. شادکامی تنها به معنای شادی نیست و شادی و رضایتمندی از زندگی تنها از عوامل شادکامی هستند. شادکامی به معنای سعادت است. خوشبختی و شادکامی را نه به عنوان راهیابی ساده به لذت نمی‌دانند، بلکه آن را به عنوان کوششی در جهت کمال در نظر می‌گیرند که بیانگر تحقق توان بالقوه فرد است (ریف و سینگر، ۲۰۰۰). براساس مطالعات معتبر شادکامی نیز به عنوان یکی از مولفه‌های هوش هیجانی است که با استفاده از توانایی شناخت و کنترل احساس خود و برقراری رابطه خوب با دیگران ارتقاء می‌یابد (بارون، ۲۰۰۰). شادی و شادکامی به عنوان هیجان مثبت کانون توجه مطالعات و تحقیقات دهه اخیر است (مایرز، ۱۹۹۶) (۳۰). عبدالخالق (۲۰۰۶) با استفاده از نمونه

را به صورت تجربی مورد بررسی قرار دهد. شکیبایی، بخشش، خودآگاهی متعالی و تجربیات معنوی در کلیه متون دینی به تفصیل مورد تاکید قرار گرفته‌اند. همچنین تاکنون تعریف عملیاتی این مؤلفه‌ها و تبدیل آن‌ها به ابزار قابل اندازه‌گیری و سنجش کمی متغیرهای معنوی و نقش آن در ابعاد مختلف سلامت جسمی، هیجانی، اخلاقی، اجتماعی و معنوی مورد توجه قرار گرفته‌است. به این ترتیب توجه به مولفه‌های معنوی در پژوهش‌های حاضر نظیر مطالعه گرچی (۱۳۹۰) که در دانشگاه مونسر آلمان صورت گرفت، مشخص نمود روزه‌داری اسلامی در بهبود بیماری‌هایی همچون آلزایمر، پارکینسون و سردردهای میگرنی تاثیر شگفت‌انگیزی دارد. تغییر امواج مغزی و تحریک‌پذیری قسمت‌هایی از مغز در اثر روزه‌داری و تغییرات سلولی و بین سلولی سلول‌های عصبی مشخص ساخت که روزه‌داری اسلامی منجر به افزایش حساسیت‌پذیری قشر مغز و مقاومت‌سازی سلول‌های عصبی در برابر سکنه‌های مغزی می‌شود. مطالعه ابتکار (۱۳۹۰) نیز همین نتایج را تایید می‌کند، به گونه‌ای که روزه‌داری متناوب نواحی مختلف مغز را فعال تر و سیر برخی از بیماری‌ها مانند آلزایمر را کند یا باعث پیشگیری از آن می‌گردد (۲). همچنین در مطالعه‌ای که در سال ۲۰۰۸ در آمریکا و ایتالیا صورت گرفت مشخص شد که روزه باعث بهبود مشکلات کاهش وزن ناشی از شیمی‌درمانی در بیماران سرطانی شده و می‌شود، به این صورت که سلول‌های سالم در اثر محدودیت کالری فعال شده، از خود دفاع می‌کنند و در طی روزه‌داری از تمام انرژی در دسترس برای ادامه حیات استفاده می‌کنند. در نتیجه سلول‌هایی که در انتظار پایان یافتن روزه هستند مقاومت خود را برای ادامه حیات افزایش می‌دهند، درحالی‌که سلول‌های سرطانی در طی روزه فعالیت و رشدی ضعیف را تجربه کرده و به دنبال شیمی‌درمانی سریعتر نابود می‌شوند (۴). در مطالعه دیگری که در سال ۲۰۱۱ در موسسه قلب مرکز پزشکی اینترناتین آمریکا صورت گرفت مشخص شد که روزه‌های دوره‌ای منظم خطر بیماری‌های قلبی-عروقی را کاهش می‌دهد. همچنین یافته‌های تحقیقات پیشینه پژوهشی نشان داده است روزه‌داری اسلامی علاوه بر افزایش پروتئین استرسی که تحمل فرد را در برابر عوامل آسیب رسان افزایش می‌دهد و باعث بهبود پروفایل چربی خون می‌شود و همچنین به طور معناداری باعث کاهش عوامل خطرزا برای تصلب شرایین، کاهش مقاومت به انسولین و بهبود دیابت آسیب‌رسان می‌شود (۵، ۶). در این زمینه به ذکر برخی آیات و روایاتی پردازیم (۷-۱۲):

خداوند متعال در آیه وجوب روزه در مورد آثار آن می‌فرماید: « يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ » ای کسانی که ایمان آورده‌اید روزه بر شما مقرر شده است همان گونه که بر کسانی که پیش از شما [بودند] مقرر شده بود باشد که پرهیزگاری کنید (۱۳). در مورد شکیبایی، امام صادق (علیه السلام) در تفسیر آیه « وَأَسْتَعِينُوا بِالصَّبْرِ وَالصَّلَاةِ » فرمود: الصبر الصيام؛ صبر، روزه است (۱۴، ۱۵).

همچنین در تفسیر آیه « وَيُطْعَمُونَ الطَّعَامَ عَلَى حُبِّهِ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا » (۱۶). بخشش و روزه‌داری مورد تاکید قرار گرفته‌است (۱۷).

رسول خدا (ص) فرمودند: طوبى لمن ظمأ أو جاع لله أولئك الذين يشعون يوم القيامة؛

خوشا بحال کسانی که برای خدا گرسنه و تشنه شده‌اند، اینان در روز قیامت سیر می‌شوند (۱۵).

رسول اکرم (ص) فرمودند: إِنَّ لِلجَنَّةِ بابا يُدعى الرِّيَّانَ لا يَدْخُلُ مِنْهُ إِلا الصَّائِمُونَ؛

بهشت را دری است که ریآن نامیده می‌شود از آن در، جز روزه‌داران وارد نشوند (۱۸).

بیشترین نتیجه برای طرفین حاصل شود. نتیجه رفتارهای انعطاف‌پذیر، حل بهتر مسأله و درک بهتر شرایط است (۳۵).

با توجه به موارد مذکور و اهمیت نقش شادکامی و هوش معنوی در زندگی فردی و اجتماعی همه انسان‌ها، محقق در این پژوهش به دنبال مقایسه هوش معنوی و شادکامی افراد روزه‌دار و غیر روزه‌دار برآمد، به عبارت دیگر درصدد برآمدیم نقش روزه‌داری اسلامی در ماه رمضان را بر متغیر شادکامی و هوش معنوی افراد روزه‌دار و غیر روزه‌دار به صورت میدانی مورد مطالعه قرار دهیم.

## ۲- هدف

هدف این پژوهش مقایسه هوش معنوی و شادکامی روزه‌داران و غیر روزه‌داران در ماه رمضان بود.

## ۳- مواد و روش‌ها

روش تحقیق حاضر یک روش علی مقایسه‌ای است و متغیرهای هوش معنوی و شادکامی در هریک از گروه‌های تحقیق مورد مقایسه قرار گرفت. به این ترتیب که پس از مراجعه به محل انتخاب نمونه، افرادی که مایل به شرکت در تحقیق و نیز دارای شرایط ورود به تحقیق بودند یک هفته قبل و بعد از ماه رمضان دو پرسشنامه هوش معنوی و شادکامی را تکمیل نمودند. با مصاحبه از شرکت‌کنندگان در مرحله پس‌آزمون نیز نسبت به ابقای شرایط ورود هریک از شرکت‌کنندگان تحقیق اطمینان حاصل شد. جامعه‌ی آماری این پژوهش را نمازگزاران یکی از مساجد شهر تهران و کارمندان یکی از سازمان‌های دولتی شهر تهران تشکیل دادند. نمونه تحقیق شامل ۲۴۰ نفر از زنان و مردان (۱۲۰ زن و ۱۲۰ مرد) بود که به شیوه در دسترس به سه گروه تقسیم شدند. گروهی که در طول ماه رمضان روزه‌دار بودند (۸۰ نفر)، گروهی

۲۲۱۰ نفری دانشجویان مسلمان کویته به این نتیجه رسید که بین شادکامی و مذهب رابطه مثبت معناداری وجود دارد (۳۱). عبدالخالق و ناسور (۲۰۰۷) یک نمونه از دانش‌آموزان را که همگی مسلمان بودند انتخاب کردند و به این نتیجه دست یافتند که در زنان، مذهب همبستگی مثبت و معناداری با شادکامی و همبستگی منفی با اضطراب دارد (۳۲). مالتبی و همکاران (۱۹۹۹) و فرانسیس و همکاران (۲۰۰۰) با هدف بررسی رابطه بین نگرش دینی و شادکامی در نوجوانان و با استفاده از مقیاس شادکامی آکسفورد گزارش داده‌اند که بین شادکامی و نگرش دینی رابطه معناداری وجود داشته است. روحانی و معنوی‌پور (۱۳۸۷) در پژوهشی با عنوان رابطه عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت زناشویی به این نتیجه دست یافتند که عمل به باورهای دینی با شادکامی و رضایت زناشویی رابطه معنادار دارد. علی محمدی و جان بزرگی (۱۳۸۷) در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه میان شادکامی با جهت‌گیری مذهبی و شادکامی روانشناختی و افسردگی به رابطه معنادار شادکامی و جهت‌گیری مذهبی و رابطه معنادار منفی بین افسردگی و جهت‌گیری مذهبی دست یافتند. جان بزرگی (۱۳۸۶) در پژوهشی با عنوان جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان دریافت که مذهب درونی‌شده یک عامل کلیدی برای سلامت روانی است (۳۳). حجم مطالعات صورت گرفته در این زمینه زیاد و روزافزون است و عوامل مرتبط با شادکامی طیف وسیعی از متغیرها نظیر تصور فرد از خود، برون‌گرایی، روان‌رنجورخویی، انعطاف‌پذیری و توانایی حل مسئله را در بر می‌گیرد که در این زمینه می‌توان به تحقیقات فارنهام و چنگ (۲۰۰۰) اشاره نمود. نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد نوع جنسیت و برون‌گرایی با شادی رابطه دارد و تصور از خود، برون‌گرایی و روان‌رنجورخویی شاخص‌های شادی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (به نقل از عامری‌زاده و فاتحی‌زاده، ۱۳۸۴) (۳۴). فورگاس و آیزن (۱۹۹۴) در مطالعات خود نتیجه گرفتند که در حالت شادی مردم با هم همکاری می‌کنند. برای مثال آن‌ها به شکلی مذاکره می‌کنند که

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد هوش معنوی و شادکامی آزمودنی‌ها

	شادکامی				هوش معنوی			
	پس‌آزمون		پیش‌آزمون		پس‌آزمون		پیش‌آزمون	
	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M
روزه‌دار	۱۶/۴۱	۵۱/۶۲	۱۶/۴۴	۴۵/۱۹	۲۸/۲۹	۳۰/۲۲	۲۵/۸۸	۲۸۶/۱۶
غیر روزه‌دار با عذر	۵/۲۷	۲۰/۳۴	۶/۸۳	۲۵/۴۷	۱۷/۵	۲۰/۵۴	۲۸/۸۷	۲۰۱/۳
غیر روزه‌دار بدون عذر	۰/۹۵	۸/۹۵	۱/۴۷	۹/۴۲	۱۶/۰۷	۱۴۴/۸۷	۱۸/۰۱	۱۳۹/۸۴

جدول ۲. آزمون تفاوت میانگین هوش معنوی و شادکامی در سه گروه روزه‌دار، غیر روزه‌دار با عذر و غیر روزه‌دار بدون عذر با AVONA

سطح معناداری	مقدار f	میانگین مجزورات	درجه آزادی	مجموع مجزورات
۰/۰۰۱	۱۱۳/۵۸	۵۵۹۶۲۲/۴۵	۲	۱۶۷۸۸۶۷/۳۶
۰/۰۰۱	۲۴۳/۲۰	۲۹۴۷۰/۶۹	۲	۸۸۴۱۲/۰۶

جدول ۳. آزمون تفاوت میانگین‌های جفتی هوش معنوی و شادکامی در سه گروه روزه‌دار، غیر روزه‌دار با عذر و غیر روزه‌دار بدون عذر با Scheffe

آزمون پس تجربی	غیر روزه‌دار بدون عذر		غیر روزه‌دار با عذر		روزه‌دار	
	SD	M	SD	M	SD	M
۱ > ۲ > ۳	۵/۲۷	۱۴۴/۸۷	۱۷/۵	۲۰/۵۴	۲۸/۲۹	۳۰/۲۲
۱ > ۲ > ۳	۰/۹۵	۸/۹۵	۱۶/۰۷	۲۰/۳۴	۱۶/۴۱	۵۱/۶۲

مشاهده گردید به این معنا که بین هوش معنوی سه گروه روزه‌دار، غیر روزه‌دار بدون عذر و غیر روزه‌دار با عذر تفاوت معنادار وجود دارد. در این مرحله برای مقایسه شادکامی و هوش معنوی هر یک از گروه‌ها با یکدیگر از آزمون تعقیبی شفه استفاده شد که در جدول ۳ قابل مشاهده است. همانطور که از جدول ۳ مشخص است، هوش معنوی گروه اول (گروه روزه‌دار) از دو گروه دیگر بیشتر است. همچنین هوش معنوی گروه غیر روزه‌دار با عذر از هوش معنوی گروه غیر روزه‌دار بدون عذر بالاتر می‌باشد. در مورد شادکامی نیز در گروه روزه‌دار نسبت به دو گروه دیگر شادکامی بالاتری مشاهده شد.

## ۵- بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به هدف پژوهش برای تعیین نقش روزه‌داری اسلامی بر هوش معنوی و شادکامی روزه‌داران و مقایسه ابعاد هوش معنوی سه گروه افراد روزه‌دار، غیرروزه‌دار با عذر و غیر روزه‌دار بدون عذر، یافته‌های تحقیق مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد همانطور که در منابع اسلامی در مورد مولفه‌های هوش معنوی و تاثیر روزه‌داری بر این مولفه‌ها تاکید شده است، روش‌شناسی علوم انسانی نیز دستورات اسلامی را در زمینه روزه‌داری تایید می‌نماید به طوری که جداول نشان داد هوش معنوی افراد روزه‌دار افزایش چشمگیری داشت. تحقیقات متعدد داخلی و خارجی نیز در مورد هوش معنوی نتیجه بخش بوده و نشان دهنده اثرات بسیار مثبت هوش معنوی، رابطه آن با مذهب و اعمال دینی و سلامت روح و جسم فرد است (۳۹-۵۲).

مهرابی‌طلقانی (۱۳۸۷) در پژوهشی با عنوان بررسی رابطه هوش معنوی، جهت‌گیری دینی و سخت‌رویی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات نشان داد که بین هوش معنوی و جهت‌گیری دینی در دانشجویان رابطه معنادار و همبستگی منفی وجود دارد و دانشجویانی که از هوش معنوی بالاتری برخوردارند جهت‌گیری دینی در آنان درونی‌تری (ارتباط با تقوی) دارند (۵۳). رقیب و سیادت (۱۳۸۸) در پژوهشی با عنوان بررسی نقش و جایگاه هوش معنوی در معناداری زندگی به این نتیجه رسیدند که هوش معنوی کاربرد منطقی مهارت‌های معنوی در جهت حل مسائل و مشکلات زندگی روزانه و فرایند دستیابی به اهداف والای انسانی است (منطقی بودن مؤمنین و کاربرد دین و اجرای مناسک دینی نظیر روزه‌داری در بهبود روابط و مشکلات دنیا). آن‌ها دریافتند که هوش معنوی اساس اعتقادات، ارزش‌ها، اعمال و ساختار زندگی معنادار است (۵۴).

نتیجه دیگر تحقیق حکایت از افزایش شادکامی گروه روزه‌دار در مقایسه با دو گروه دیگر داشت. به این معنا که در این تحقیق همسو با منابع دینی و پژوهش‌های انجام گرفته، مشخص شد روزه‌داری باعث افزایش شادکامی افراد روزه‌دار می‌گردد.

در این زمینه امام علی (ع) می‌فرماید:

«سُرُورُ الْمُؤْمِنِ بَطَاعَةِ رَبِّهِ وَ حُزْنُهُ عَلَى ذَنْبِهِ».

شادی مؤمن به طاعت پروردگارش و اندوه وی بر گناه و عصیان است. (۵۵) به عبارت دیگر انسان با روزه‌داری علاوه بر کمک به افزایش هوش معنوی (حل مشکلات دنیوی و درک بهتر مسایل)، از طریق اجرای فرمان الهی به فرموده امام اول شیعیان به سرور و شادکامی دست می‌یابد (۵۶).

در تایید پژوهش حاضر می‌توان به موارد ذیل اشاره نمود:

مایرز معتقد است ایمان مذهبی تاثیر زیادی بر میزان شادمانی دارد. ایمان مورد نظر مایرز ایمانی است که حمایت اجتماعی، هدفمندی، احساس پذیرفته شدن و امیدواری را برای فرد به ارمغان می‌آورد. لو و همکاران (۱۹۹۷)، طی پژوهش خود به این یافته رسیدند که میزان کنترل درونی می‌تواند پیش‌بینی

که بدلیل عذر شرعی قادر به گرفتن روزه نبودند (۸۰ نفر) و گروه سوم شامل افرادی بود که بدون عذر شرعی روزه‌دار نبودند (۸۰ نفر). اعضای گروه‌ها از نظر جنسیت، تحصیلات و وضعیت شغلی همتا شدند. هر سه گروه پس از احراز شرایط ورود به تحقیق در دو مرحله پیش‌آزمون (یک هفته قبل از ماه رمضان) و پس‌آزمون (یک هفته پس از ماه رمضان) مورد سنجش قرار گرفتند. شرایط ورود به تحقیق عبارت بود از: تمایل به شرکت در تحقیق، نداشتن بیماری جسمانی و هر نوع کسالت، نداشتن مشکلات خانوادگی و یا اختلال روانی در هنگام اجرای تحقیق. همچنین گروه اول (روزه‌دار) می‌بایست حداقل ۲۵ روز در ماه رمضان را روزه‌دار باشد و گروه دوم می‌بایست به دلیل عذر شرعی قادر به روزه گرفتن نباشد. به عبارت دیگر این دسته افراد در پاسخ‌دهی به این سوال که آیا در ماه رمضان امسال روزه می‌گیرید؟ گزینه «به دلایل شرعی قادر به گرفتن روزه نیستیم» را انتخاب نمودند و گروه سوم به دلیل شخصی و غیر شرعی نمی‌توانست روزه بگیرد. به عبارت دیگر این دسته افراد در پاسخ‌دهی به این سوال که آیا در ماه رمضان امسال روزه می‌گیرید؟ گزینه «به دلایل شخصی قادر به گرفتن روزه نیستیم» را انتخاب نمودند. لازم به ذکر است که این موارد در مرحله پیش‌آزمون بررسی و در مرحله پس‌آزمون مورد بررسی مجدد قرار گرفت.

در گردآوری داده‌ها و سنجش شرکت‌کنندگان در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون از دو پرسشنامه شادکامی و هوش معنوی استفاده شد. پرسشنامه هوش معنوی توسط ناصری (۱۳۸۷) تهیه شد. این آزمون دارای ۹۷ عبارت است و چهار عامل خودآگاهی متعالی، تجربه‌های معنوی، شکیبایی و بخشش را می‌سنجد. ضریب پایایی کلی آزمون ۰/۹۸ و ضریب پایایی هر یک از عوامل مذکور به ترتیب ۰/۹۶، ۰/۹۰، ۰/۸۶ و ۰/۸۲ گزارش شد. این پرسشنامه براساس فرهنگ غالب کشور و در یک طرح تحقیقاتی از نوع توصیفی همبستگی تهیه شده و مبتنی بر آن دسته از الگوهای فکری هیجانی و رفتاری است که به نظر می‌رسد از تظاهرات اصلی هوش معنوی است (۳۶). پرسشنامه شادکامی آکسفورد توسط آرجایل، مارتین و گراسلند در سال ۱۹۸۹ تهیه شده است (۳۷). فرم نهایی پرسشنامه ۲۹ ماده دارد. آرجایل و همکاران ضریب آلفای ۰/۹۸ را با ۳۴۷ آزمودنی، فارنهام و برونیگ (۱۹۹۰) آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی و نور (۱۹۹۳) با فرم کوتاه‌تری از پرسشنامه شادکامی آکسفورد آلفای ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی اجرا نمودند. این پرسشنامه در سال ۲۰۰۱ مورد تجدیدنظر قرار گرفت (آرجایل، ۲۰۰۱). پایایی و روایی این مقیاس در چند پژوهش مطلوب گزارش شده است. به عنوان نمونه در پژوهشی که در انگلیس، آمریکا، استرالیا و کانادا در زمینه اعتباریابی این پرسشنامه انجام شده اعتبار این پرسشنامه به ترتیب ۰/۸۹، ۰/۹۰، ۰/۸۹ گزارش شده است (۳۸).

## ۴- یافته‌ها

همان‌گونه که از جدول ۱ مشخص است، میانگین پس‌آزمون شادکامی و هوش معنوی گروه روزه‌دار در مقایسه با دو گروه دیگر بیشتر است.

ابتدا برای سنجش برابری واریانس‌های خطای نمره هوش معنوی و شادکامی در بین گروه‌های مختلف آزمون لون انجام شد. از آنجا که سطح معنی‌داری آماره  $F$  آزمون لون بزرگتر از ۰/۰۵ بود، بنابراین فرض عدم برابری واریانس‌ها رد شده و تفاوتی بین آن‌ها مشاهده نشد.

با توجه به جدول شماره ۲ می‌توان مشاهده کرد که  $F$  محاسبه شده برای شادکامی (۲۴۳/۲۰) در سطح معناداری ۰/۰۰۱ معنادار است و در مورد این متغیر (شادکامی) تفاوت معنی‌دار بین سه گروه مشاهده شد، همچنین در مورد متغیر هوش معنوی،  $F$  محاسبه شده (۱۱۳/۵۸) در سطح معناداری ۰/۰۰۱ معنادار

وجود دارد، به طوری که می‌توان گفت افرادی که نگرش دینی بالاتری دارند و اعمال مذهبی نظیر روزه‌داری را انجام می‌دهند از شادکامی بالاتری برخوردارند. با توجه به این مطلب می‌توان پیشنهاد کرد افرادی که شادکامی کمتری را تجربه می‌کنند، با رجوع به دین و معنویات شادی بیشتری کسب کنند (۶۱). به متولیان امر آموزش کشور به منظور تربیت دانش‌آموزان و دانشجویان شادتر پیشنهاد می‌شود همسو با برنامه‌های آموزشی، برنامه‌های دینی و معنوی را نیز لحاظ کنند. این امر می‌تواند در سایر سازمان‌ها و حتی دستگاه‌های اجرایی کشور نیز صورت گیرد. همچنین با توجه به وضعیت متعاضی که فرد در روزه‌داری تجربه می‌کند تبیین ابعاد خلقی-عاطفی و معنوی آن به حجمی از اختلاف نظر تئوریک پاسخ داده و زمینه شکل‌گیری حجم زیادی از پژوهش‌های جدید را به دنبال خواهد داشت.

### تقدیر و تشکر

بیان نشده است.

### میزان مشارکت نویسندگان

بیان نشده است.

### تضاد منافع

بیان نشده است.

### پشتیبانی مالی

بیان نشده است.

کننده شادی افراد باشد. لو و آرجایل (نقل از جعفری، ۱۳۸۲)، در پژوهشی با عنوان شادی و مشارکت این فرضیه را که مشارکت یکی از عوامل نشاط‌انگیز است را آزمودند. نتایج نشان داد افرادی که در فعالیت‌های گروهی مشارکت بیشتری داشتند، شادمانی بیشتری از خود نشان دادند (۵۷).

همچنین تحقیقات حاکی از آن است که شادکامی با مثبت‌اندیشی، برون‌گرایی و موفقیت رابطه‌ای معنادار دارد. یکی از موضوعاتی که در علم پزشکی و عملکرد سیستم ایمنی مطرح است، تاثیر نوروپیتیت‌ها بر سلول‌های سیستم عصبی است. این مواد از سلول عصبی ترشح می‌شوند و ایجاد حس خوشحالی و شادکامی می‌نمایند. پژوهش‌ها نشان می‌دهد انجام فعالیت‌های معنوی و کارهایی که موجب رضایت‌مندی افراد از خویش‌نمی‌شود باعث افزایش میزان ترشح نوروپیتیت‌ها و ناقل‌های شیمیایی شده و این مسئله سبب می‌شود فرد احساس شادکامی نماید (گروه پزشکی سلامت، ۱۳۸۹).

رحمانی، میراحمدی و مطیعان (۱۳۷۷) در بررسی تاثیر روزه‌داری ماه رمضان بر سیستم ایمنی انسان به این نتیجه رسیدند که روزه پاسخ سیستم ایمنی سلولی را افزایش داده و باعث بهبود کارایی سیستم ایمنی بدن (ایجاد حس شادی) انسان می‌شود (۵۸، ۵۹). در همین راستا حیدری رفعت و عنایتی نوین‌فر (۱۳۸۹) پژوهشی با عنوان بررسی رابطه بین نگرش دینی و شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تربیت مدرس انجام دادند. آن‌ها از بین ۷۳۸۹ نفر به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای ۴۱۸ نفر را به عنوان نمونه پژوهش انتخاب کردند و به این نتیجه دست یافتند که بین نگرش دینی و شادکامی دانشجویان رابطه مثبت و معنادار وجود دارد (۶۰). در جمع‌بندی نهایی، روزه در کارکردهای جسمانی، روابط بین فردی و ابعاد معنوی فرد نقش مثبت و سازنده دارد. در این پژوهش محقق سعی کرد شواهدی عینی و تجربی برای این عبادت عظیم معنوی فراهم بیاورد.

چنان‌که نتایج این پژوهش (همسو با تحقیقات ذکر شده سایر پژوهشگران) نشان داد بین روزه‌داری و هوش معنوی و شادکامی ارتباط مثبت و معناداری

## References

- Vahidi Motlagh L. *Religion Psychology, Clinical Psychology*. Available from: [Http://Blogfaz6.Blogfa.com](http://Blogfaz6.Blogfa.com).
- Gorji A. *Neurology Medicine*. Jamejam Newspaper. 2011.
- Gorjy A. *Neocortical And Hippocampal Tissues Periodic Fasting Alters Neuronal Excibility In Rat. Neurobiology Of Disease*. Germany; 2011.
- Walterlongo GP. *The Effect Of Fasting on Physical Health*. News Code 18643, Scientific, Medical And Information Technology Available from: <http://Www.Darickekhehkhavar.Ir>.
- Shahabi S. *Detecting The Mechanism of Fasting on Increasing Body Cells Resistance*. Iran Newspaper. 2011.
- Zare` E M, Mohammadi G. *Evaluating The Effect of Islamic Fasting in Ramadan Month on Some of The Blood Chemistry Factors*. *Sabzevar Univ Med Scie Q*. 2002;5-30:3(9).
- Holy Quran, Translated By Elahi Ghosmsheyi, Mehdi*. Tehran: Quran Pub.
- Ameli H. *Vasaeloshi` E. Qom: Al Al-Beyt*; 1989; p. 290, 294, Hadith 6, 26.
- Sadudq. *Man La Hahzoro Alfaqih*. Beirut; 1986.
- Tabatabayi M. *Tafsir Al-Mizan Translated By Mostafa Shaker*. Tehran: Islam; 2000.
- Makarem Shirazi N, Writers WCoSO. *Tafsir Nemune*. Tehran: Dar Al-Kotob Al-Eslamiye; 1986.
- Majlesi. *Beharolanvar*. Tehran: Maktab Al-Eslamiye; 1983.
- Verse 183, Al-Baqara. *Quran-e-Karim translated by Qarib*. Available from: <http://www.parsquran.com/data/show.php?sura=2&ayat=%DB%B1%DB%B8%DB%B3&user=far&lang=eng&tran=1>.
- Verse 45, Al-Baqara. *Quran-e-Karim translated by Qarib*. Available from: <http://www.parsquran.com/data/show.php?sura=2&ayat=45&user=far&lang=eng&tran=1>.
- Vasa` El Al-Shia*. p. 298. Hadith 3.
- Verse 45, Al-Insan. *Quran-e-Karim translated by Qarib*. Available from: <http://www.parsquran.com/data/show.php?sura=76&ayat=%DB%B8&user=far&lang=eng&tran=1>.
- Tabatabayi M. *Tafsir Al-Mizan*.
- Ma`ani Al-Akhbar*, Page 409. Dor-alkotob Islamieh; 1993; p. 409.
- Verse 184, Al-Baqara. *Quran-e-Karim translated by Qarib*. Available from: <http://www.parsquran.com/data/show.php?sura=2&ayat=%DB%B1%DB%B8%DB%B4&user=far&lang=eng&tran=1>.
- Ebrahimi H, Vajhani Moghadam A, Karim M. *Assessing The Effect of Ramadan Month on Epileptic Patients*. *Articles Abstract of Medical Sciences Researches in Islam Congress*; Kerman. 2000.
- Ansari Jaber A. *Effect of Ramadan Fasting on Self-Esteem of Students of Nursing, Midwifery And Allied Health of Rafsanjan Medical Sciences University*. *Article Abstracts of Medical Sciences Research In Islam Congress*. 1999.
- Sarbeluki. *Effect of Fasting on Glucose, Lipid, Weight And Blood Pressure of Patients With Diabetes*. *Articles Abstract Of 5th Iranian Nutrition Congress*; Tehran. 1999.
- Kabir A. *Baqeri Rad, Mohammad. Effect of Islamic Fasting on Respiratory Volumes of Healthy Persons*. Tehran: Islamic Azad University; 2002.
- Mohammadi. Tehran: Islamic Azad University.
- Yusefi H, Farshidfar G. *Effect of Islamic Fasting on Weight And Blood Pressure*. Bandarabas: Medical Sciences University.
- Lotfi M, Sayyar S. *Association Between Spiritual Intelligence And Mental Health Of Persons Upper 15 Years Old*. Behshahr: Payam Nur University; 2008.
- Buzhmehrani S. *Evaluating The Association Between Spiritual Intelligence And Personality Disorders*. Aliabad Katul County Parents. Behshahr: Payam Nur University; 2008.
- Abedifar F, Sorkhi Z. *Association Between Spiritual Intelligence And Personality Characteristics Among 19-50 Years Old Persons*

- In Sari City. Behshahr: Payam Nur University; 2008.
29. Wigglesworth C. Spiritual Intelligence And Why It Matters. Available from: [www.consciouspursuits.com](http://www.consciouspursuits.com).
  30. Mayerz David G. *In Search Of Happiness, (Translated By Mahdi Gharachedaghi* 1996. Tehran: Alborz Pub; 1996.
  31. Abdel\_Khalek AM. *Happiness, Health And Religiosity: Significant Relations, Mentalhealth, Religion And Culture*. 2006.
  32. Naceur F. *Religiosity And Association With Positive And Negative Emotions Among College Students From Algeria, Mental Health, Religion & Culture*. 2007.
  33. Janozorgi M. Evaluating The Effect of Short Term Psychotherapy With And Without Religious Orientation on Controlling Anxiety And Stress. Tehran: Tarbiat Modarres University; 1999.
  34. Amrizadeh M, Fatehizade M. *Evaluating And Comparing The Effect of Gladness Techniques On Achievements Of Guidance School Students Of Isfahan City*. Isfahan: Isfahan Province Council Of Education Research; 2005.
  35. Furgas Joseph P. *Social Interaction Psychology (Translated By Khashayar Beygi And Firuzbakht* 1994). Tehran: Abjad Pub; 1994.
  36. Naseri I. Evaluating Spiritual Intelligence Factors And Preparing a Tool For Measuring it Among Students. Tehran: Allameh Tabatabayi University; 2008.
  37. Argyle M. *Happiness Psychology, Translated By Bahrami F, Gohari Anaraki M, Hamid Taherneshatdust And Palahang H*. Isfahan: Jahad Daneshgahi Pub; 2003.
  38. Bayat Rizi M. Evaluating The Association Between Happiness And Doing Religious Beliefs And Extraversion In Medical Sciences Nursing And Medical Students. Tehran: Islamic Azad University; 2003.
  39. Allport G. Behavioral science: religion and mental health. *Journal of Religion and Health*. 1963; 92-2:187.
  40. Amram J. Intelligence Beyond IQ: The contribution of emotional and spiritual intelligences to effective business leadership, Institute of Transpersonal Psychology. 2005.
  41. Amram J. The Development & preliminary validation of the integrated Spiritual Intelligence Scale (ISIS), Palo Alto CA. *Institute of Transpersonal psychology*. 2007.
  42. Diener E, Diener M. Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality*.
  43. Koeing HG. *Spirituality, wellness & Quality of life, American Society for Reproductive Medicine*. Elsevir Inc; 2004.
  44. Levin JS, Vanderpool HY. Is frequent religious attendance really conducive to better health?: Toward an epidemiology of religion. *Social Science & Medicine*. 1987; 24(7): 589-600. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/0277953687900633>
  45. *Religion in aging and health. Theoretical foundations and methodological frontiers*. Levin JS, editor: ASAGE, Pub. Inc; 1996.
  46. Nasel DD. Spiritual Orientation in Relation to Spiritual Intelligence: A consideration of traditional Christianity and New Age/individualistic spirituality; unpublished thesis. Australia: The University of South Australia; 2004.
  47. Payne B, Bielmea K, Jenkins P. Review of religion and mental health: prevention and the enhancement of psychosocial functioning. *Prevention in Human Service*. 1991; 9(2): 11-48.
  48. Santos E. Spiritual intelligence; what is spiritual intelligence? How it benefits a person? Available from.
  49. Ventis WL. The Relationships Between Religious And Mental Health. *Journal Of Social Issues*. 1995; 51(2): 33-48.
  50. Watson P, Milliron JT, Morris RJ, Hood RW. Religion and rationality: II. Comparative analysis of rational-emotive and intrinsically religious irrationalities. *Journal of psychology and Christianity*. 1994.
  51. Yang KP, Mao XY. A study of nurses' spiritual intelligence: A cross-sectional questionnaire survey. *International journal of nursing studies*. 2007; 44(6): 999-1010.
  52. Azarbayjani M. *Social Psychology With an Approach to Islamic Sources*. Tehran And Qom: Semat Seminary And University Institute; 2003.
  53. Mehrabi Tealeghani S. Evaluating The Association of Spiritual Intelligence, Religious Orientation And Sadness in Students. Tehran: Islamic Azad University Science And Research Branch; 2008.
  54. Raqib M, Siadat A. Evaluating The Role of Spiritual Intelligence on Life Meaningfulness. Isfahan: Training Management University; 2009.
  55. *Ghorar Al-Hekam*. p. 136.
  56. Campany F. *Montakhab Al-Ghorara*. Tehran: Mofid; 1983.
  57. Jafari E. Happiness in Isfahan Medical Sciences Students And Factors Affecting It: Isfahan University; 2003.
  58. Alipur A, Nurbala A, Ezheyi J, Moti Eyan H. Happiness And Body Immune Function. *Psychology Journal*. 2000; 15: 219-29.
  59. Rahmani R. Effect of Ramadan Fasting on The Body Humoral And Cellular Immune System. 4th Iranian Allergy And Immunology Congress; Isfahan 1998.
  60. Heydari R, Enayati Novinfar. Evaluating The Association of Religious Approach And Happiness Among Students of Tarbiat Modarres. *Psychology And Religion Quarterly*. 2009.
  61. Motakeffar M. Evaluating Happiness And Doing Religious Beliefs Regarding Opponent Gender Among Students of Sabzevar University Of Medical Sciences. Rudehen: Islamic Azad University; 2006.