

اثر بخشی آموزش معنویت مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر شکوفایی زنان متأهل

زهرا شفیعی^۱

رضوان السادات جزایری^۲

دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۹/۱۶

پذیرش نهایی: ۱۳۹۶/۰۲/۲۵

چکیده

هدف پژوهش بررسی تأثیر آموزش معنویت مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر شکوفایی زنان متأهل شهر اصفهان بود. این پژوهش به روش نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون - پس‌آزمون و پیگیری انجام شد. جامعه پژوهش شامل تمام زنان متأهل شهر اصفهان در سال ۱۳۹۶ - ۱۳۹۵ بودند که تعداد ۳۰ زن متأهل، که شرایط ورود به پژوهش را داشتند، انتخاب، و به شیوه تصادفی به یکی از دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند؛ آموزش معنویت مبتنی بر آموزه‌های اسلامی روی گروه آزمایش طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای در هفته انجام گرفت. در هر دو گروه آزمایش و کنترل، پیش‌آزمون، پس‌آزمون و آزمون پیگیری (۴۵ روزه) در متغیر شکوفایی (پرسشنامه شکوفایی دینره، ۲۰۰۸) اجرا شد. نتایج تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر نشان داد که آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر شکوفایی زنان متأهل در گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تأثیر معناداری داشته است ($P=0/0001$) و می‌تواند به عنوان مداخله مؤثر در جهت ارتقا شکوفایی و بهزیستی روانشناختی زنان متأهل مورد استفاده قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: آموزشهای معنویت، آموزه‌های اسلامی، زنان متأهل.

۱ - دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره خانواده، گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان
z.shafiee2011@yahoo.com

۲ - نویسنده مسئول: استادیار گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه اصفهان
r.jazayeri@edu.ui.ac.ir

مقدمه

اخیراً رویکردهای روانشناسی مثبت توجه خود را به مفهوم "شکوفایی"^۱ جلب کرده است (کیس^۲، ۲۰۱۰). شکوفایی به معنای احساسات مثبت مکرر (مانند شادی و خوشبینی)، پذیرش خود، احساس معنا یا هدف در زندگی و زندگی کردن مطابق با ارزشها است (هون، جاردن و اسکوفید^۳، ۲۰۱۴). کیس (۲۰۰۲) شکوفایی را مستلزم نشانه‌هایی از بهزیستی روانی، اجتماعی و هیجانی می‌داند. مطابق با این مفهوم، هاپر و سو^۴ (۲۰۱۳) بر این باورند که شکوفایی از ده مؤلفه (شایستگی، ثبات عاطفی، تعامل و ارتباط، معنا، خوشبینی، احساس مثبت، روابط مثبت، انعطاف‌پذیری، اعتماد به نفس، نشاط) تشکیل شده که با افسردگی و اضطراب در تضاد است. از سوی دیگر پژوهشگران بر این باورند که بهزیستی ذهنی شامل عناصر شناختی و عاطفی است (دینره، ۱۹۸۴) و بهزیستی روانشناختی را شامل شش حیطه از جمله پذیرش خود، روابط مثبت با دیگران، استقلال، تسلط بر محیط، هدف در زندگی و رشد شخصی در نظر می‌گیرند (ریف^۵ و کیس، ۱۹۹۵ به نقل از باتلر و کرن^۶، ۲۰۱۶). بر اساس الگوی PERMA سلینگمن^۷ (۲۰۱۱)، شکوفایی در بردارنده پنج رکن اصلی از بهزیستی روانشناختی (تعهد (مشغولیت)^۸، احساسات مثبت^۹، ارتباط^{۱۰}، معنا^{۱۱} و موفقیت^{۱۲}) است. بنابراین شکوفایی بسیاری از جنبه‌های سلامت روان را شامل می‌شود (لیونز، هیوود و رزبروک^{۱۳}، ۲۰۱۶).

پژوهشها رابطه مثبتی را بین معنویت^{۱۴} و شکوفایی (فینچام و بیچ^{۱۵}، ۲۰۱۰) و هم‌چنین معنویت و فعالیتهای معنوی با بهزیستی روانشناختی نشان داده است (جورج و همکاران^{۱۶}، ۲۰۰۰). پژوهشها

-
- 1 - Flourishing
 - 2 - Keyes
 - 3 - Hone, Jarden & Schofield
 - 4 - Huppert & So
 - 5 - Ryff
 - 6 - Butler & Kern
 - 7 - Seligman
 - 8 - Engagement
 - 9 - Positive emotion
 - 10 - Relationships
 - 11 - Meaning
 - 12 - Accomplishment
 - 13 - Lyons, Heywood & Rozbroj
 - 14 - Spirituality
 - 15 - Fincham & Beach
 - 16 - George, Larson, Koenig, & McCullough

گویا است که افراد با اعتقادات دینی قویتر، بهتر می‌توانند با موقعیت‌های سخت زندگی، سازگار شوند (کونگ، ۲۰۰۷) و افراد دینی بر اساس سبک زندگی خاص، رویدادها را کمتر فشارانگیز ارزیابی می‌کنند و یا بعد از بروز تنش، آن را فرصت رشد و تقویت روحی و معنوی خود می‌دانند و یا آن را برنامه و تقدیر گریزناپذیر الهی تعبیر و تفسیر می‌کنند (موحدی و همکاران، ۱۳۹۳).

اساساً اسلام و آموزه‌های آن منبع بهزیستی روانشناختی است که ریشه آن را می‌توان در کلام الله مجید و آموزه‌های الهی جست. بر این اساس خداوند در آیه ۵۷ سوره یونس می‌فرماید: يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَ تَكْوِينُكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَ شِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَ هُدًى وَ رَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ: ای مردم به یقین برای شما از جانب پروردگارتان اندرزی و درمانی برای آنچه در سینه‌هاست و رهنمود و رحمتی برای گروندگان [به خدا] آمده است. بنابراین آموزه‌های الهی علاوه بر جسم بر روان ما نیز تأثیرگذار است و می‌تواند از بسیاری از آسیبهای روانشناختی پیشگیری کند. امید در آموزه‌های اسلامی، انتظار بهره‌مند شدن از نعمتها را در انسان ایجاد می‌کند و او را به تلاش و حرکت وا می‌دارد. انسان ناامید از رحمت الهی، نمی‌تواند از زندگی لذت ببرد؛ چون به حسن عاقبت کارها امیدی ندارد؛ بر این اساس انسان در صورت داشتن امید به زندگی، برنامه‌ریزی و هدف خواهد داشت و برای رسیدن به اهداف خود، تلاش می‌کند (چگینی، ۱۳۹۴).

توکل به خدا، یکی از آموزه‌های دینی است که به عنوان عاملی درونی و معنوی می‌تواند بر سلامت روان فرد تأثیرگذار باشد (باقری، میریان و باقری، ۱۳۹۲؛ زین‌الدینی میمند و عباسی، ۱۳۹۱). سخن حضرت علی(ع) که می‌فرمایند: من توکل لم یهتم: هرکس به خدا توکل کند، هرگز اندوهناک نمی‌شود (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶، ج ۵: ۱۵۶)، گویای این است که کسی که روح توکل دارد، هرگز یأس و ناامیدی را به خود راه نمی‌دهد؛ در برابر سختیها احساس ضعف نمی‌کند؛ در برابر مشکلات بالقوه زندگی مقاوم است و همین عامل، تضمین‌کننده سلامت روحی و روانی فرد می‌شود (خدایار و قائمی، ۱۳۹۱).

بخشش و عفو از دیگر آموزه‌های دینی است که می‌تواند بر سلامت روانی و جسمانی افراد تأثیرگذار باشد (ایروانی، ۱۳۸۴: ۱۵۱). از جمله پیامدهای عفو و بخشش می‌توان به کاهش خشم (آل عمران/۱۳۴)، افزایش صلح (شوری/۴۰)، برطرف شدن مصیبت (شوری/۳۰)، افزایش تشکر فرد خطاکار (بقره/۵۲)، کاهش سختی (بقره/۱۸۷)، جلوگیری از انتقام شدید از فرد خطاکار

(مانده/۹۵) اشاره کرد که نتیجه‌ای جز افزایش بهداشت روان را در پی نخواهد داشت (ایمانی فر، فاطمی و امینی، ۱۳۹۱).

از دیگر آموزه‌های دینی، شادی است که در قرآن و در روایات زیادی، راهکارهایی برای افزایش آن عنوان شده است؛ از جمله، قرآن، ایمان به قدرت الهی و یاد خدا (رعد/۲۷ - ۲۸) را زمینه‌ساز آرامش و به دنبال آن نداشتن اضطراب، نگرانی و افسردگی می‌داند. از سوی دیگر رضایت‌مندی به قضا و قدر الهی یکی دیگر از راه‌های دستیابی به شادی است. در این زمینه سخن حضرت علی (ع) که می‌فرمایند: به قضای خداوند راضی باش تا شاد و راحت زندگی کنی، گواه این است. تبسم و خنده، ورزش و تفریح نیز از دیگر راه‌های دستیابی به شادی در آموزه‌های دینی است (بخشایش، مرتضوی و حائری، ۱۳۹۰). در این راستا حضرت علی (ع) می‌فرماید: "السرور، بیسط النفس و یتشر النشاط": شادمانی، موجب انبساط روح و مایه وجد و نشاط می‌شود.

در کنار این مؤلفه‌ها، می‌توان از شکرگزاری یاد کرد. بر این اساس پژوهشها نشان داده است که شکرگزاری می‌تواند بر سلامت روان افراد تاثیرگذار باشد (وود، جوزف و مالتبی^۱، ۲۰۰۹). به طور کلی، قدردانی و سپاسگزاری از خالق و مخلوق مثل سپاس از خدا و تشکر از خانواده و دیگران، یادآوری نعمتهای الهی و سپاسگزاری از آن می‌تواند جنبه روان درمانی دینی داشته باشد (عیسی مراد، ۱۳۹۱).

به طور کلی، بسیاری از افراد اذعان دارند که مذهب^۲ و معنویت نقش محوری در زندگی آنها ایفا کند. بنابراین، این بعد وجود انسانی، فطری و ذاتی است و با توجه به رشد بالندگی انسان و در نتیجه اجرای تمرینات و مناسک دینی متحول می‌شود و ارتقا می‌یابد (غباری بناب، سلیمی، سلیمانی و نوری مقدم، ۱۳۸۶). از سوی دیگر پژوهشها گواه بر تأثیر آموزش معنویت بر سلامت روان است؛ از جمله هاکنی و ساندرز^۳ (۲۰۰۳) در پژوهشی با عنوان رابطه معنویت و بهزیستی روانشناختی به این نتیجه دست یافتند که افراد با اعتقادات دینی و معنوی قویتر از سلامت جسمی و روانی بهتری برخوردارند. هم‌چنین دسروسیرس و میلر^۴ (۲۰۰۷) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافت که افراد با اعتقادات دینی قویتر کمتر دچار بیماری می‌شوند و از سلامت روانی بیشتری برخوردارند (مداحی، صمد زاده و کیخای فرزانه، ۱۳۹۰). در پژوهشی سید معلمی (۱۳۹۲)

1 - Wood, Joseph & Maltby

2 - Religion

3 - Hackney & Sanders

4 - Desrosiers & Miller

با عنوان بررسی تأثیر آموزش معنوی بر بهزیستی روانشناختی و تجربه‌های معنوی دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان به این نتیجه دست یافت که آموزش معنویت باعث ارتقای بهزیستی روانشناختی در حیطه‌های پذیرش خود، رابطه مثبت با دیگران، خودمختاری، تسلط بر محیط، زندگی هدفمند و رشد فردی و هم‌چنین افزایش تجربه‌های معنوی در دو حیطه ارتباط با خدا و شکوفایی و فعالیت معنوی می‌شود.

اژدری فرد، قاضی و نورانی‌پور (۱۳۸۹) در پژوهش خود "تأثیر آموزش عرفان و معنویت بر سلامت روان دانش‌آموزان" را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که آموزش عرفان و معنویت در افزایش سلامت روان و بهبود عملکرد جسمانی و عملکرد اجتماعی و کاهش اضطراب و افسردگی دانش‌آموزان تأثیر دارد. در پژوهشی برزگر و پاک سرشت (۱۳۹۳) با عنوان اثربخشی آموزش معنویت درمانی بر بهزیستی روانشناختی و عملکرد تحصیلی به این نتیجه دست یافتند که آموزش معنویت درمانی بر بهزیستی روانشناختی و عملکرد تحصیلی در گروه آزمایش تأثیرگذار بوده است. نعمت زاده، مدنی نژاد و خسروی (۱۳۹۳) در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که آموزه‌های اسلامی بر بهزیستی روانشناختی افراد تأثیرگذار است.

از این رو با توجه به پژوهش‌های داخل و خارج از کشور به نظر می‌رسد در جامعه ایران، که فرهنگ آن با آموزه‌های دینی و اسلامی عجین شده است و تأثیر انکارناپذیر آموزش‌های معنوی^۱ بر سلامت روان و ضمن نبود پژوهش جامع در این زمینه، این پژوهش درصدد است تا تأثیر آموزش معنویت را با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر شکوفایی زنان متأهل شهر اصفهان مورد بررسی قرار دهد؛ لذا با توجه به این هدف، سؤال پژوهشی این است: "آیا آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر شکوفایی زنان متأهل تأثیر دارد؟"

روش شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری پژوهش، شامل تمام زنان متأهل شهر اصفهان با حداقل تحصیلات دیپلم، سن ۲۰ تا ۴۰ سال و داشتن حداقل یک سال سابقه زندگی مشترک در سال ۱۳۹۵ - ۱۳۹۴ بود؛ بدین منظور ۳۰ زن متأهل، که دارای ملاکهای ورود به پژوهش بودند، انتخاب، و به شیوه تصادفی به یکی از دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند؛ بدین ترتیب ۱۵ زن متأهل از اعضای نمونه در

گروه آزمایشی جا گرفتند و تحت آموزشهای معنوی با تأکید بر آموزه‌های اسلامی قرار گرفتند که هفتگی طی هشت جلسه ۹۰ دقیقه‌ای اجرا شد. در طی جلسات به آموزش شادی، نوعدوستی، امید و توکل بر خدا، قدردانی و شکرگزاری و بخشش با استناد به آیات، روایات و آموزه‌های اسلامی پرداخته شد و ۱۵ زن متأهل در گروه کنترل قرار گرفتند و هیچ مداخله‌ای دریافت نکردند؛ ولی برای رعایت ملاحظات اخلاقی، پس از پایان دوره اجرای پژوهش، شکل رایج آموزش را دریافت کردند. از زنان متأهل هر دو گروه پیش آزمون، پس آزمون و آزمون پیگیری (۴۵ روزه) در متغیر شکوفایی گرفته شد. لازم به یادآوری است درباره رعایت اصول اخلاقی پژوهش شرکت کنندگان، داوطلبانه و با رضایت و آگاهانه در پژوهش شرکت کردند و به ذکر نام و نام خانوادگی آنها نیازی نبود و تأکید شد که اطلاعات آنها محرمانه باقی خواهد ماند و صرفاً برای تحلیل در پژوهش استفاده خواهد شد. در این پژوهش به منظور تحلیل داده‌ها از شاخصهای آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر) به منظور آزمون فرضیه‌ها استفاده شد؛ بدین منظور، داده‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS-19 تحلیل شد.

جدول ۱: محتوای جلسات آموزش معنویت مبتنی بر آموزه‌های اسلامی

جلسه	موضوع	محتوای کلی جلسات
معارفه	معارفه، بیان قواعد جلسات، گرفتن پیش آزمون	ضمن آشنایی اعضای گروه و رهبر، توضیح کاملی درباره جلسات و عناوین آن و روند کار در این دوره داده شد و آزمودنیها در مورد قوانین گروهی و تعهدات لازم توجیه شدند. پرسشنامه‌های مربوط به پیش آزمون توسط آزمودنیها تکمیل شد.
اول	آموزش شادی بر اساس آموزه‌های اسلامی	تعریف کاملی از معنویت و ویژگیهای انسان معنوی ارائه، و سپس آموزش و بحث گروهی راهکارهای معنوی شادی بر اساس روایات و احادیث با تأکید بر "ایمان، رضای الهی، خوشبینی، عبادت، مثبت‌نگری، هدفمندی در زندگی، در زمان حال زیستن و گشاده رویی" به آنها ارائه شد.
دوم	آموزش نوعدوستی بر اساس آموزه‌های اسلامی	آموزش و بحث گروهی نوعدوستی: آشنایی آزمودنیها با رفتارهای نوعدوستانه از جمله نگاه محبت‌آمیز به چهره والدین، صلح رحم و دید و بازدید، عبادت از مریض، سخن محبت‌آمیز، هدیه دادن، تشکر و قدردانی، تقدیم فاتحه برای اموات و یاری رساندن بر اساس روایات و احادیث
سوم	آموزش امید و توکل بر خدا بر اساس آموزه‌های اسلامی	آشناکردن آزمودنیها با مؤلفه‌های مرتبط با امید: خودشناسی، خداشناسی، خودباوری، خدامحوری، تغییر نگرشهای درون، آشنا کردن آزمودنیها با تأثیرات امید و ناامیدی

ادامه جدول ۱: محتوای جلسات آموزش معنویت مبتنی بر آموزه‌های اسلامی

جلسه	موضوع	محتوای کلی جلسات
چهارم	آموزش قردردانی و شکرگزاری بر اساس آموزه‌های اسلامی	آشنا کردن آزمودنیها با انواع شکر از دیدگاه اسلام از جمله: شکر بنده در برابر خالق (با قلب، با زبان و با سایر اعضا و جوارح)، شکر بنده در برابر نعمت، شکر بنده در برابر بنده، شکر خالق در برابر بنده، آشنایی اعضا با هفت جنبه قردردانی و شکر گزاری (تمرکز بر داشته‌ها، حیرت، تشریفات، توجه به زمان حال، نداشتن / مصیبت، مقایسه خود در گذشته و زمان حال، ارزشگذاری برای روابط بین فردی)، کمک کردن به اعضا در عملی کردن این نکات اخلاقی در زندگی ارائه تکلیف: نوشتن نامه قردردانی به خدا، ابراز و بیان قردردانی از دیگران، تهیه فهرست شکرگزاری
پنجم	آموزش بخشش (جلسه اول) بر اساس آموزه‌های اسلامی	در این جلسه تعریف بخشش و تأثیرات آن بر اساس آموزه‌های اسلام در زندگی فردی و بین فردی بیان شد.
ششم	آموزش بخشش (جلسه دوم) بر اساس آموزه‌های اسلامی	در این جلسه به بیان سه مرحله از بخشش پرداخته شد: مرحله اول: از به کار بردن هر گونه روش انتقام‌جویانه و کینه‌ورزانه نسبت به طرف مقابل خودداری کنید مرحله دوم: دیدگاه دومی در مورد فرد خطاکار پیدا کنید. برای ایجاد چنین دیدگاهی لازم است که موارد زیر مورد بررسی قرار گیرد: (الف) فرد خطاکار هنگام رفتار خطا در چه وضعیتی زندگی می‌کرده است؟ (ب) در رابطه خود با شخص خطاکار نکات مثبت را جستجو کنید. سه مورد از خاطرات مثبت خود را با آن شخص به یاد آورید. (ج) رفتار اشتباه فرد خطاکار را از شخصیت او جدا کنید. مرحله سوم: احساسات خود را مورد بررسی قرار دهید که ممکن است در نتیجه دیدگاه متفاوت شما نسبت به فرد مقابل، ایجاد شده باشد.
هفتم	آموزش بخشش (جلسه سوم) بر اساس آموزه‌های اسلامی	در این جلسه، چهار مرحله دیگر از بخشش عنوان شد: مرحله چهارم: به فردی که رفتار خطا مرتکب شده است، هدیه بدهید. مرحله پنجم: برای رفتارهای اشتباهی که فرد مقابل در گذشته در برابر شما انجام داده است و تجربیاتی که در آن دوران داشتید، معنایی قائل شوید. مرحله ششم: نیاز خود را برای بخشیده شدن بررسی کنید. مرحله هفتم: پس از بررسی این مباحث برای ارزیابی اینکه آنها در چه مرحله‌ای از بخشش هستند، این سؤالات مطرح شد که: آیا تصمیم به بخشیدن فرد خطاکار دارید؟ آیا سعی دارید که از انتقام یا سرزنش فرد خطاکار خودداری کنید؟ آیا با توجه به مباحث جلسه قبل در مورد دیدگاه متفاوت نسبت به فرد خطاکار، سعی کرده‌اید که دیدگاه جدیدی نسبت به فرد خطاکار پیدا کنید؟ آیا برای فرد خطاکار طلب خیر و نیکی می‌کنید؛ مثلاً آرزوی سلامتی، موفقیت، خوشبختی، شادی و ... ؟ آیا نسبت به آن فرد، هیجانات مثبتی مثل مهربانی، بخشندگی و دوست داشتن پیدا کرده اید؟ (مرحله متعالی). پاسخ مثبت به این سؤالات نشان می‌دهد که شما در حال بخشیدن طرف مقابل هستید و برای این بخشش تلاش می‌کنید. در انتها نتایج بخشش از دیدگاه قرآن بحث شد. و هدف جلسه این بود که آزمودنی بتواند در احساسات و رفتار خود نسبت به فرد خطاکار بازنگری، و احساسات و رفتارهای مثبت را جایگزین رفتارها و احساسات منفی در مورد شخص خطاکار کند.
هشتم	جمع‌بندی مباحث، گرفتن پس آزمون.	اهداف این جلسه تشویق آزمودنیها به کاربردی کردن مطالب آموخته شده در روابط فردی و بین فردی و تأثیر آن بر زندگی بود. علاوه بر آن، خلاصه‌ای از مباحث جلسات ارائه، و به سؤالات آزمودنیها نیز پاسخ داده، و پرسشنامه‌ها به عنوان پس آزمون توسط آزمودنیها تکمیل شد.

ابزار پژوهش: مقیاس شکوفایی: دینره این مقیاس را در سال ۲۰۰۸ تهیه کرد که هشت گویه دارد. شیوه نمره گذاری این مقیاس بر اساس طیف لیکرت ۷ گزینه‌ای کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) تنظیم شده است. شرکت کنندگان مشخص می‌کنند هر گویه تا چه حد در مورد آنها صادق است. در این راستا نمره بیشتر مبین میزان شکوفایی زیادتر است. در ایران هنجاریابی این پرسشنامه توسط مرادی، قاسمی و قمرانی (۱۳۹۴) روی نمونه‌ای با حجم ۲۰۰ نفر از بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی اصفهان صورت گرفته و ضریب آلفای کرونباخ و ضریب پایایی دو نیمه کردن به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۸۰ برآورد شده است. هم‌چنین تحلیل عوامل مقیاس گویای وجود یک عامل کلی بوده است (مرادی و همکاران، ۱۳۹۴)

یافته‌ها

جدول ۲ میانگین و انحراف معیار نمره‌های شکوفایی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری را نشان می‌دهد.

جدول ۲: میانگین و انحراف معیار نمره‌های شکوفایی در گروه‌های آزمایش و گواه در مراحل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری

متغیر	گروه	آزمون	میانگین	انحراف معیار	تعداد نمونه
شکوفایی	آزمایش	پیش‌آزمون	۲۴/۶۰	۲/۹۷	۱۵
		پس‌آزمون	۲۸/۴۶	۲/۹۲	۱۵
		پیگیری	۲۹/۳۳	۳/۰۳	۱۵
	گواه	پیش‌آزمون	۲۳/۸۶	۳/۹۴	۱۵
		پس‌آزمون	۲۳/۵۳	۳/۹۶	۱۵
		پیگیری	۲۲/۳۳	۳/۸۱	۱۵

نتایج توصیفی (میانگین‌ها) در جدول ۲ نشان می‌دهد که در مؤلفه شکوفایی در گروه آزمایش، میانگین نمره‌های پس‌آزمون و پیگیری نسبت به پیش‌آزمون تغییر یافته است؛ اما در گروه کنترل، تغییرات محسوسی مشاهده نمی‌شود. به منظور بررسی معناداری تفاوتها بین دو گروه از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر استفاده شد که نتایج در ادامه آمده است.

پیش از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر به منظور بررسی برابری واریانسها از آزمون لون^۱ استفاده شد که نتایج در جدول ۳ آمده است. این نتایج نشان می‌دهد که در شکوفایی، سطح معنی‌داری از ۰/۰۵ بزرگتر است؛ لذا واریانسها برابر است و استفاده از تحلیل واریانس در داده‌های پژوهش بلامانع است و پایایی نتایج آن تأیید می‌شود.

جدول ۳: نتایج آزمون لوین در مورد برابری واریانسهای خطا در سه بار آزمون شکوفایی

آزمون	F	درجه آزادی	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۱/۷۵	۱	۲۸	۰/۱۹۶
پس‌آزمون	۱/۲۴	۱	۲۸	۰/۲۷۴
پیگیری	۰/۷۴۵	۱	۲۸	۰/۳۹۵

برای بررسی کروی بودن ماتریس واریانس - واریانس متغیر وابسته از آزمون کرویت ماچلی^۲ استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴: نتایج آزمون ماچلی برای بررسی تناسب کوارینانس‌های متغیر شکوفایی

متغیر	Mauchly's W	مجذور خی	درجه آزادی	سطح معناداری	اپسیلون‌ها		
					گرین هوس - گایسر	هاین - فلت	Lower-bound
شکوفایی	۰/۸۵	۳/۵۷	۲	۰/۱۱	۰/۸۴۷	۰/۹۴۳	۰/۵۰۰

همان‌گونه که در جدول ۴ مشاهده می‌شود به دلیل معنادار نشدن آزمون کرویت ماچلی در متغیر وابسته شکوفایی ($P = 0/11$)، که به معنای کروی بودن ماتریس واریانس - واریانس متغیر وابسته است، استفاده از آزمون F و درجات آزادی این آزمون برای تحلیل بلامانع است. برای بررسی عادی بودن توزیع متغیرها از آزمون شاپیرو - ویلکز^۳ استفاده شد که نتایج در جدول ۵ آمده است. این نتایج نشان می‌دهد که در متغیر شکوفایی، سطح معنی‌داری از ۰/۰۵ بیشتر است؛ لذا فرض عادی بودن توزیع برقرار است.

جدول ۵: نتایج آزمون شاپیرو - ویلکز به منظور عادی بودن توزیع متغیرهای وابسته در شکوفایی

متغیر	شاپیرو - ویلکز		
	آماره	درجه آزادی	سطح معناداری
شکوفایی	۰/۹۵۱	۱۵	۰/۸۸۸

در اجرای تحلیل واریانس با اندازه‌های تکراری یکی از پرونده‌ها تحلیل واریانس چند متغیری است. در جدول ۶ نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (تحلیل مانوا) مربوط به فرضیه اصلی اول پژوهش آمده است.

جدول ۶: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (تحلیل مانوا) مربوط به تأثیر عضویت گروهی در سه بار آزمون شکوفایی در گروه آزمایش و کنترل

اثر	میزان	F	df فرضیه	df خطا	Sig	مجذور اتا	توان
آزمون	اثر پیلایی	۱۷/۸۳	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۵۶	۱
	لامبدای ویلکز	۰/۴۳۱	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۵۶	۱
	اثر هتلینگ	۱/۳۲۱	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۵۶	۱
	بزرگترین ریشه ری	۱/۳۲۱	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۵۶	۱
تعامل آزمون و گروه‌ها	اثر پیلایی	۳۱/۳۹	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۶۹	۱
	لامبدای ویلکز	۰/۳۰۱	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۶۹	۱
	اثر هتلینگ	۲/۳۲۵	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۶۹	۱
	بزرگترین ریشه ری	۲/۳۲۵	۲	۲۷	۰/۰۰۰	۰/۶۹	۱

همان‌گونه که در جدول ۶ ملاحظه می‌شود، آزمونهای چهارگانه مربوط به تفاضل متغیرهای پژوهش در شکوفایی هم در اجرای سه بار آزمون و هم در تعامل آزمون و عضویت گروهی از لحاظ آماری معنی‌دار است؛ به عبارت دیگر آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر شکوفایی بر میانگین گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تأثیر داشته است ($P < ۰/۰۰۰۵$). میزان این تأثیر یا تفاوت در عامل شکوفایی با ۰/۵۶ برابر است. توان آماری ۱ نمایانگر کفایت حجم نمونه است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش، بررسی تأثیر آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر شکوفایی زنان متأهل شهر اصفهان بود. همان‌گونه که یافته‌ها نشان می‌دهد آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی بر میانگین شکوفایی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس‌آزمون و پیگیری تأثیر داشته است ($P < 0/0001$). این یافته‌ها با پژوهش برزگر و پاک سرشت (۱۳۹۳)، سید معلمی (۱۳۹۲)، اژدری فرد، قاضی و نورانی‌پور (۱۳۸۹)، نعمت زاده، مدنی نژاد و خسروی (۱۳۹۳) و فینچام و بیچ^۱ (۲۰۱۰) همسو است.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان چنین عنوان کرد که پژوهشگران بر این باورند که معنویت می‌تواند در شکوفایی افراد تأثیر گذار باشد (فینچام و بیچ، ۲۰۱۰). از آنجا که شکوفایی، ترکیبی از بهزیستی روانی، اجتماعی و هیجانی است (کیس، ۲۰۰۲)، مشخص شده است که آموزه‌های اسلامی می‌تواند در بهزیستی روانشناختی افراد تأثیر گذار باشد (نعمت زاده، مدنی نژاد و خسروی، ۱۳۹۳). روایات و آموزه‌های اسلامی به تأثیرگذاری عفو و بخشش در آرامش و سلامت روان اشاراتی کرده است (عباسی و گلی، ۱۳۹۳). در این راستا، پژوهشها گویا است که بین بخشش با بهزیستی روانشناختی (بنکه و مک درمید^۲، ۲۰۰۴؛ ساپماز و همکاران^۳، ۲۰۱۶)، عاطفه و هیجانات مثبت (توساین و وب^۴، ۲۰۰۵) و شادی (مالتبی، مکاسکیل و جیل^۴، ۲۰۰۷) رابطه مثبتی وجود دارد. در واقع بخشش از طریق مقابله با احساسات منفی و ایجاد احساسات مثبت در چارچوب شناختی رفتاری به فرد در افزایش بهزیستی روانشناختی کمک می‌کند (صدری دمیرچی و همکاران، ۲۰۱۷). در حدیثی از رسول خدا (ص) آمده است: "یکدیگر را عفو کنید که دشمنی‌ها و کینه‌ها را از میان می‌برد" (متقی هندی، ۱۳۷۴، ج ۳: ۱۳۷۴)؛ هم‌چنین سبب سلامت روح و آرامش جان و در نتیجه باعث طول عمر است (محمدری شهری، ۱۳۷۹: ۳۸۳۶). بر این اساس می‌توان گفت که آموزش بخشش مبتنی بر آموزه‌های اسلامی توانسته است بر شکوفایی افراد تأثیر گذار باشد که با بهزیستی روانشناختی رابطه تنگاتنگی دارد.

از دیگر آموزه‌های دینی مورد آموزش در این پژوهش، شکرگزاری بود بر این اساس،

1 - Fincham and Beach

1 - Beneke & Macdermid

2 - Sapmaz, Yildirim, Topcuoglu, Nalbant & Sızır

3 - Toussaint & Webb

4 - Maltby, Macaskill & Gillett

پژوهشهای پیشین گویا است که راهبردهای شاکرانه بر افزایش شادکامی و عاطفه مثبت (از گه گورل^۱، ۲۰۰۷)، خوشبینی (فروح، سفیک و امونس^۲، ۲۰۰۸)، رضایت از زندگی و بهزیستی ذهنی (دیکرهوف^۳، ۲۰۰۷) و کاهش افسردگی (سلیگمن و همکاران^۴، ۲۰۰۵) تاثیرگذار است (لشنی و همکاران، ۱۳۹۱)؛ به عبارتی دیگر قدردانی از خدا با ثبات هیجانی، تسلط بر محیط، رشد شخصی، رابطه مثبت با دیگران، زندگی هدفمند، پذیرش خود، شادی، و رضایت از زندگی رابطه مثبت، و با افسردگی و اضطراب رابطه منفی دارد (آقابابایی، فراهانی و تیکک، ۱۳۹۱) که بر این اساس با مؤلفه‌های شکوفایی همپوشی بسیاری دارد (هپر و سو، ۲۰۱۳)؛ بنابراین شکرگزاری می‌تواند در شکوفایی تأثیرگذار باشد.

از طرفی آموزش شادی می‌تواند بر افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی در آزمودنیها تأثیرگذار باشد (اکرامی و همکاران، ۱۳۹۳)؛ هم‌چنین بین قدردانی با تسلط بر محیط، رشد شخصی، پذیرش خود، رضایت از زندگی و شادی رابطه وجود دارد (آقابابایی و فراهانی، ۱۳۹۰). بنابراین شادی و قدردانی می‌تواند در بهزیستی روانشناختی در افراد تأثیرگذار باشد (سایماز و همکاران، ۲۰۱۶).

توانایی فرد در برقراری روابط بین شخصی محبت‌آمیز و نودوستانه، که در قالب رفتارهای نودوستانه به آزمودنیها آموزش داده شد، باعث می‌شود روح و جان آدمی از آسیب روانی فاصله گیرد و با کاهش عواطف منفی و بروز عواطف مثبت، می‌توان بهزیستی را در سطح روانی، هیجانی و اجتماعی در آزمودنیها انتظار داشت که با شکوفایی در ارتباط مستقیم است. در این راستا، امام علی(ع) فرمودند: الحقود معذب النفس متضاعف الهمّ: انسانی که کینه در دل جای داده است، همواره در عذاب نفس گرفتار است و بر اندوه و نگرانی خویش می‌افزاید (آمدی، ۱۳۶۶: ۹۷).

از طرفی آیه ۳ سوره طلاق (مَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ) گویا است که توکل بر خدا باعث می‌شود که همه ابزارها از کارایی لازم برخوردار، و کمبودها نیز بخوبی ترمیم و جبران شود. بنابراین برخوردار بودن از تفکری امیدوارانه و داشتن منابع کافی برای رسیدن به اهداف، سبب معنی‌داری در زندگی می‌شود که در پرتوی توکل و امید به خدا محقق می‌گردد. توکل بر خدا، دلهره‌ها و تردیدهای انسان را از میان می‌برد و بر اثر مقاوم ساختن او در برابر مشکلات، سلامت

5 - Ozge Gurel, K.

6 - Froh, Sefick & Emmons

7 - Dickerhoof

8 - Seligman, Steen, Park & Peterson

روحی او را تضمین می‌کند و به دنبال آن افزایش بهزیستی فرد در ابعاد هیجانی، روانی و اجتماعی را در پی دارد.

از آنجا که هر پژوهشی با محدودیتهایی روبه‌رو است از جمله محدودیتهای این پژوهش به این شرح است: ۱- نمونه این پژوهش از زنان متأهل شهر اصفهان تشکیل شده بود. برای تعمیم نتایج به نمونه‌های دیگر و شهرها و مناطق مختلف با محدودیت روبه‌رو است که احتیاط لازم باید در نظر گرفته شود. ۲- با توجه به اینکه سطح تحصیلات حداقل دیپلم مدنظر پژوهشگر بوده است در تعمیم نتایج به جمعیت با مدرک کمتر از دیپلم، محدودیت وجود دارد. ۳- با توجه به ملاکهای ورود، که دوره سنی، ۲۰ تا ۴۰ سال مدنظر پژوهشگر بوده است در تعمیم نتایج به دوره‌های سنی متفاوت همچون افراد بیش از ۴۰ سال، محدودیت وجود دارد. ۴- عواملی نظیر طبقه اقتصادی - اجتماعی و اشتغال، که می‌توانست بر نتایج اثربخش باشد، مدنظر قرار نگرفت؛ بنابراین لازم است تعمیم یافته‌های این پژوهش با احتیاط صورت گیرد.

علاوه بر آن با توجه به نتایج مثبت این پژوهش از آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی به منظور افزایش شکوفایی و بهزیستی روانشناختی در ابعاد روانی، هیجانی و اجتماعی در جلسات مشاوره‌ای، درمانی و آموزشی استفاده شود. کارگاه‌های آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی در مدارس، دانشگاه‌ها، خانه‌های سلامت، مراکز بهزیستی، مراکز دینی و مراکز آموزشی به عنوان راهبرد درمانی برگزار شود. علاوه بر آن از آموزش معنویت با تأکید بر آموزه‌های اسلامی در جلسات آموزش قبل از ازدواج و آموزش خانواده، کارگاه آموزشی استفاده شود.

منابع

قرآن کریم

- آقابابایی، ناصر؛ فراهانی، حجت‌الله (۱۳۹۰). نقش رگه قدردانی در بهزیستی روانشناختی و فاعلی. *روانشناسی تحولی: روانشناسان ایران*. شماره ۲۹: ۷۵ تا ۸۵.
- آقابابایی، ناصر؛ فراهانی، حجت‌الله؛ تیبک، محمدتقی (۱۳۹۰). رابطه قدردانی از خدا با عامل‌های شخصیت، بهزیستی و سلامت روانی. *روانشناسی و دین*. شماره ۱: ۱۱۵ تا ۱۳۲.
- آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶). *غررالحکم و دررالکلم*. قم: دفتر تبلیغات اسلامی.
- اژدری فرد، پری‌سیما؛ قاضی، قاسم؛ نورانی پور، رحمت‌اله (۱۳۸۹). بررسی تأثیر آموزش عرفان و معنویت بر سلامت روان دانش آموزان. *فصلنامه اندیشه‌های تازه در علوم تربیتی*. شماره ۲: ۱۰۵ تا ۱۲۵.

اکبری، محمود (۱۳۸۰). **غم و شادی در سیره معصومان(ع)**. قم: انتشارات صفحه نگار.
اکرامی، رعنا؛ قمری، محمد؛ جعفری، اصغر؛ آقاپور، مهدی (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش شادکامی به شیوه گروهی بر بهزیستی روان‌شناختی و عواطف مثبت و منفی زنان خانه‌دار. **زن و مطالعات خانواده**. شماره ۲۲: ۲۱ تا ۳۵.

باقری، حسین؛ میریان، سید احمد؛ باقری، مائده (۱۳۹۲). بررسی رابطه بین توکل به خدا و سلامت روان بین دانشجویان دانشگاه آزاد واحد نکا در سال ۱۳۸۹. **مجله دین و سلامت**. شماره ۱: ۴۸ تا ۵۵.
بخشایش، علیرضا؛ مرتضوی، مهناز؛ حائری، محمود (۱۳۹۰). بررسی تطبیقی مفهوم شادی و نشاط از دیدگاه اسلام و روان‌شناسی. **فرهنگ در دانشگاه اسلامی**. شماره ۱: ۸۴ تا ۱۰۱.
برزگر بفرویی، کاظم؛ پاک سرشت، فاطمه (۱۳۹۳). اثربخشی آموزش معنویت درمانی بر بهزیستی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی. **فصلنامه علمی - ترویجی اخلاق**. شماره ۱۶: ۱۲۳ تا ۱۴۷.
تمیمی آمدی، عبدالواحد (۱۳۶۶ش). **شرح غررالحکم و دررالکلم**. تهران: دانشگاه تهران.
چگینی، سهیلا (۱۳۹۴). **مفهوم شناسی سلامت روان از دیدگاه اسلام و روانشناسی**. اولین همایش ملی اسلام و سلامت روان.

خدایار، دادخدا؛ قائمی، مهدی (۱۳۹۱). نگاهی قرآنی به کارکردهای تربیتی توکل و نقش آن در سلامت معنوی (بهداشت روان). **فصلنامه اخلاق پزشکی**. شماره ۲۲: ۹۱ تا ۵۶.

زین الدینی میمند، فاطمه؛ عباسی، سمانه (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین توکل به خدا و سلامت روان دانشجویان دانشگاه پیام نور و دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان نهبندان. همایش ملی قرآن و علوم پزشکی.
سیدمعلمی، ندا (۱۳۹۲). بررسی تأثیر آموزش معنوی بر بهزیستی روان‌شناختی و تجربه‌های معنوی دانشجویان دختر دانشگاه اصفهان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. دانشگاه اصفهان. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی.

عباسی، الهام؛ گلی، مهرناز (۱۳۹۳). تأثیر بخشش در سلامت روان از منظر قرآن و روایات. اولین همایش ملی علوم تربیتی و روانشناسی معنویت و سلامت.

عیسی مراد، ابوالقاسم (۱۳۹۱). بررسی روان‌شناختی تأثیر آموزه های دینی بر رفتارآزادگان ایرانی. **پژوهشنامه دفاع مقدس**. شماره ۲: ۱۲۱ تا ۱۳۵.

غباری بناب، باقر؛ سلیمی، محمد؛ سلیمانی، لیلا؛ نوری مقدم، ثنا (۱۳۸۶). **هوش معنوی**. اندیشه نوین دینی. شماره ۱۰: ۱۲۵ تا ۱۴۷.

لشنی، زینب؛ شعیری، محمد رضا؛ اصغری مقدم، محمد علی؛ گلزاری، محمود (۱۳۹۱). تأثیر راهبردهای شاکرانه بر عاطفه مثبت، شادکامی و خوشبینی. **مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران**. شماره ۲: ۱۵۷ تا ۱۶۶.

متقی هندی، علاء الدین علی بن حسام (۱۳۷۴). **کنز العمال**. قم: دارالحدیث.

محمدی ری شهری، محمد (۱۳۷۹). **میزان الحکمه**. ج ۸ ترجمه حمیدرضا شیخی. تهران: دارالحدیث.

- مداحی، محمد ابراهیم؛ صمد زاده، منا؛ کیخای فرزانه، محمد مجتبی (۱۳۹۰). بررسی ارتباط میان جهتگیری مذهبی و بهزیستی روان شناختی در دانشجویان. *فصلنامه روانشناسی تربیتی*. شماره ۱: ۵۳ تا ۶۳.
- مرادی، محبوبه؛ قاسمی، ندا؛ قمرانی، امیر (۱۳۹۴). روایی و پایایی مقیاس شکوفایی و تعیین رابطه شکوفایی با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان دانشکده پزشکی. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*. شماره ۴۲: ۳۳۰ تا ۳۳۷.
- موحدی، یزدان؛ کریمی نژاد، کلثوم؛ هاشمی نصرت آبادی، ترح؛ موحدی، معصومه (۱۳۹۳). کارایی مدل آموزشی مبتنی بر معنویت بر بهبود مؤلفه‌های کیفیت زندگی در دانش‌آموزان. *روانشناسی و دین*. شماره ۱: ۵ تا ۱۶.
- نعمت زاده، ناصر؛ مدنی نژاد، محمد؛ خسروی، سجاد (۱۳۹۳). آموزه‌های دینی و بهداشت روان. *کنگره بین‌المللی فرهنگ و اندیشه دینی*. ۱ تا ۲۰.

- Benke, A., & Macdermid, S. (2004). Family well-being (work and family Encyclopedia Entry). *Journal of personality and Social Psychology*, 53, 235-250.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1-48.
- Desrosiers, A. Miller, L. (2007). (Relational spirituality and depression in adolescent girls , *Journal of Clinical Psychology* ,63(10), 1021-37.
- Dickerhoof, R. M. (2007). **Expressing optimism and gratitude: A longitudinal investigation of cognitive strategies to increase well-being**. Ph.D. thesis, psychology, University of California Riverside, USA.
- Diener E, Biswas-Diener R. (2008). **Happiness: Unlocking the Mysteries of Psychological Wealth**. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542-575.
- Fincham, F.D., & Beach, S.R.H. (2010). Of memes and marriage: Towards a positive relationship science. *Journal of Family Theory and Review*, 2, 4-24.
- Froh, J., Sefick, W. L. & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46, 213-233.
- George, L. K., Larson, D. B., Koenig, H. G., & McCullough, M. E. (2000). Spirituality and health: What we know, what we need to know. *Journal of Social & Clinical Psychology*, 19, 102-116.
- Hackney, Charles H. Sanders ,Glenn S. (2003). Religiosity and Mental Health: A Meta-Analysis of Recent Studies, *Journal for the Scientific Study of Religion* ,42(1), 43-55.
- Hone L, Jarden A, Schofield G. (2014). Psychometric properties of the Flourishing Scale in a New Zealand sample. *Soc Indic Res*. 119(2): 1031-45.
- Huppert, F. A., & So, T. T. C. (2013). Flourishing across Europe: Application of a new conceptual framework for defining well-being. *Social Indicators Research*, 110, 837-861.
- Keyes C. L. M. (2010). **Flourishing**. In: Weiner IB, Craighead WE, editors. The Corsini Encyclopedia of Psychology. Hoboken, N.J: John Wiley & Sons, Inc.
- Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43, 207-222.
- koening , H. G. (2007). Spirituality and depression. *southern medical journal* , 7 , 737 – 739.

- Lyons, A., Heywood, W., & Rozbroj, T. (2016). Psychosocial factors associated with flourishing among Australian HIV-positive gay men. *BMC Psychology*, 4(46), 1-10.
- Maltby, J., Macaskill, A., & Gillett, R. (2007). The Cognitive Nature of Forgiveness: Using Cognitive Strategies of Primary Appraisal and Coping to Describe the Process of Forgiving. *Journal of Clinical Psychology*, 63 (6), 555-566.
- Ozge Gurel, K. (2007). **Effects of Gratitude on subjective well-being, self- construal and memory**. Ph.D. thesis, psychology, college of arts and sciences of American University, Washington, DC., USA.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Sadri Damirchi, E., Mohammadi, N., Fayazi, M., Afsar, E. (2017). Examining the relationship of psychological well-being with religious orientation and forgiveness among students at the University of Mohaghegh Ardabili. *Journal of Reaserch on Religion & Health*. 3(2), 20- 30.
- Sapmaz, F., Yıldırım, M., Topcuoglu, P., Nalbant, D., & Sızır, U. (2016). Gratitude, Forgiveness and Humility as Predictors of Subjective Well-being among University Students. *International Online Journal of Educational Sciences*. 8 (1), 38 - 47.
- Seligman, M. E. P. (2011). **Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being**. New York, NY: Free Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress, empirical validation of interventions. *The American Psychological Association*, 60(5), 410-421.
- Toussaint, L., & Webb, J. (2005). **Theoretical and empirical connections between forgiveness, mental health, and well-being**. In E. L. Worthington, Jr (Eds.), *Handbook of forgiveness* (349-362). New York: Brunner-Routledge.
- Wood AM, Joseph S, Maltby J. (2009). Gratitude predicts psychological well-being above the big five facets. *Pers Individ Dif*. 46: 443-7.