

## هوش معنوی و بهداشت روانی

حسین خزایی\*

### چکیده

در این مقاله ضمن بررسی اجمالی نظرات مختلفی که در مورد هوش، معنویت و هوش معنوی وجود دارد، به ابعاد و ویژگی‌های هر یک از آن‌ها و همچنین به اثرات مثبت هوش معنوی بر سلامت روانی اشاره شده و سپس این مفهوم از دیدگاه دینی و پژوهش‌های آماری مورد بررسی قرار گرفته است. حاصل بررسی‌ها نشان می‌دهد که بین گزینه‌های حل مسئله، تحمل فشار روانی، خوش‌بینی، کنترل تکانه‌ها، مسئولیت‌پذیری، هم‌دلی و خودابرازی با اعتقادات مذهبی، رابطه‌ای مستقیم و معنادار وجود دارد، به طوری که افراد بهره‌مند از اعتقادات مذهبی بالا، در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی و در قدرت تحلیل و حل آن‌ها توان بیشتری دارند و می‌توانند فشار روانی بیشتری تحمل کنند.

**کلیدواژه‌ها:** هوش، هوش معنوی، مؤلفه‌های هوش معنوی، بهداشت و سلامت روانی.

### هوش

یکی از ویژگی‌های انسان و موجودات زنده، واکنش‌های مناسب برای مواجهه با محیط و سازگاری با آن است. بنابراین، برخی در تعریف هوش گفته‌اند:

هوش رفتار حل مسئله‌ی سازگارانه‌ای است که در راستای تسهیل اهداف کاربردی و رشد سازگارانه جهت‌گیری شده است. رفتار سازگارانه، شباهت اهداف متعددی را که باعث تعارض درونی می‌شوند، کاهش می‌دهد. این مفهوم هوش، مبتنی بر گزاره‌ای است که فرایند

\* عضو هیئت علمی پژوهشگاه فرهنگ و اندیشه‌ی اسلامی Hs\_khazaei@yahoo.com

تاریخ دریافت ۱۳۸۹/۵/۱۹، تاریخ پذیرش ۱۳۸۹/۷/۶

حرکت به سوی اهداف، انجام راهبردهایی را برای غلبه بر موانع و حل مسئله ضروری می‌سازد (ایمونز، ۱۹۹۹؛ استرنبرگ (Sternberg)، ۱۹۹۷؛ به نقل از: نازل، ۲۰۰۴).

گاردنر (Gardner H.) هوش را مجموعه توانایی‌هایی می‌داند که برای حل مسئله و ایجاد محصولات جدیدی که در یک فرهنگ ارزشمند تلقی می‌شوند، به کار می‌رود. از نظر وی انواع نه‌گانه‌ی هوش عبارتند از هوش زبانی، موسیقایی، منطقی-ریاضی، فضایی، بدنی-حرکتی، هوش‌های فردی (که شامل هوش درون‌فردی و بین‌فردی می‌شود)، هوش طبیعی و هوش وجودی که شامل ظرفیت مطرح کردن سؤالات وجودی است (Amram, 2005: 49).

مفهوم تحلیلی غرب (Western analytic concept) از هوش، بیشتر شناختی است و شامل پردازش اطلاعات می‌شود؛ در حالی که رویکرد ترکیبی شرق (Eastern synthetic approach) نسبت به هوش، مؤلفه‌های گوناگون عملکرد و تجربه‌ی انسان، از جمله شناخت، شهود و هیجان را در یک ارتباط کامل (Integrative relation) (یکپارچه) در بر می‌گیرد (Nasel, 2004: 42).

در مجموع، هوش عموماً باعث سازگاری فرد با محیط می‌شود و روش‌های مقابله با مسائل و مشکلات را در اختیار او قرار می‌دهد. همچنین توانایی شناخت مسئله، ارائه‌ی راه‌حل پیشنهادی برای مسائل مختلف زندگی و کشف روش‌های کارآمد حل مسائل از ویژگی‌های افراد باهوش است.

### هوش معنوی

هوش معنوی امری شناختی-انگیزی است که مجموعه‌ای از مهارت‌های سازگاری و منابعی را که حل مسئله و دستیابی به هدف را تسهیل می‌کنند، معرفی می‌نماید. این هوش به فرد دیدی کلی در مورد زندگی و همه‌ی تجارب و رویدادها می‌دهد و او را قادر می‌سازد به چارچوب‌بندی و تفسیر مجدد تجارب خود بپردازد و شناخت و معرفت خویش را عمق بخشد. فردی که به اصول اساسی دین راه یافته است (مثل دستیابی به وحدت در ورای کثرت ظاهری، یافتن پاسخ در مورد مبدأ هستی و تشخیص الگوهای معنوی و تنظیم رفتار بر مبنای آن‌ها) دارای محورهای اصلی هوش معنوی هم هست.

### معنویت

در تقسیم‌بندی معمول، موضوعات و مسائل جهان را به جهان حس و معنی تقسیم می‌کنند، بر همین اساس، معنویت (Spirituality) به‌عنوان یکی از ابعاد انسانیت شامل

آگاهی و خودشناسی می‌شود. بیلوتا معتقد است که معنویت، نیاز فراتر رفتن از خود در زندگی روزمره و یکپارچه شدن با کسی غیر از خویشتن است؛ این آگاهی ممکن است منجر به تجربه‌ای شود که فراتر از خود ما است. معنویت، امری همگانی است و همانند هیجان، درجات و جلوه‌های مختلفی دارد؛ ممکن است هشیار یا ناهشیار، رشدیافته یا غیر رشدیافته، سالم یا بیمارگونه، ساده یا پیچیده و مفید یا خطرناک باشد (Vaughan, 2003: 68).

ایمونز (Emmons) تلاش کرد معنویت را بر اساس تعریف گاردنر از هوش، در چارچوب هوش مطرح کند. وی معتقد است معنویت می‌تواند شکلی از هوش تلقی شود، زیرا عملکرد و سازگاری فرد (مثلاً سلامتی بیشتر) را پیش‌بینی می‌کند و قابلیت‌هایی را مطرح می‌کند که افراد را قادر می‌سازد به حل مسائل پردازند و به اهدافشان دسترسی داشته باشند. گاردنر ایمونز را مورد انتقاد قرار می‌دهد و معتقد است که باید جنبه‌هایی از معنویت را که مربوط به تجربه‌های پدیدارشناختی هستند (مثل تجربه‌ی تقدس یا حالات متعالی) از جنبه‌های عقلانی، حل مسئله و پردازش اطلاعات جدا کرد (Amram, 2005: 6). می‌توان علت مخالفت بعضی از محققان، همانند گاردنر، در مورد این مسئله که هوش معنوی متضمن انگیزش، تمایل (Intention)، اخلاق (Morality) و شخصیت است را به نگاه شناخت‌گرایانه‌ی آنان از هوش نسبت داد. (Nasel, 2004: 47).

وگان بعضی از خصوصیات معنویت را چنین عنوان کرده است:

۱. بالاترین سطح رشد در زمینه‌های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی و بین فردی را در بر می‌گیرد؛

۲. یکی از حوزه‌های رشدی مجزاً است؛

۳. بیشتر به‌عنوان نگرش مطرح است (مانند گشودگی نسبت به عشق)؛

۴. شامل تجربه‌های اوج می‌شود.

معنویت عبارت است از ارتباط با وجود متعالی، باور به غیب، باور به رشد و بالندگی انسان در راستای گذشتن از پیچ و خم‌های زندگی و تنظیم زندگی شخصی بر مبنای ارتباط با وجود متعالی و درک حضور دائمی وجود متعالی در هستی معنادار، سازمان‌یافته و جهت‌دار الهی. این بُعد وجودی انسان فطری و ذاتی است و با توجه به رشد و بالندگی انسان و در نتیجه‌ی انجام تمرینات و مناسک دینی متحول می‌شود و ارتقا می‌یابد.

## هوش معنوی و ویژگی‌های آن

هوش، مفهومی است که آدمی از دیرباز به پژوهش و تفحص در مورد ابعاد، تظاهرات، ویژگی‌ها و انواع آن علاقه‌مند بوده است. در این بین، یکی از ابعاد هوش تحت عنوان «هوش معنوی» جزو عرصه‌هایی است که به تازگی تحقیقات کم و بیش منسجم و نظام‌مندی در جهت شناخت و تبیین ویژگی‌ها و مؤلفه‌های آن در حدّ و اندازه‌ی سایر انواع هوش صورت پذیرفته است. ادواردز (Edwards) معتقد است که داشتن هوش معنوی بالا با داشتن اطلاعاتی در مورد هوش معنوی متفاوت است. این تمایز، فاصله‌ی میان دانش عملی و دانش نظری را مطرح می‌کند. لذا نباید داشتن دانش وسیع در مورد مسائل معنوی و تمرین‌های آن‌ها را هم‌ردیف دستیابی به هوش معنوی از طریق عبادت و تعمق برای حلّ مسائل اخلاقی دانست؛ هرچند می‌توان گفت برای بهره‌مندی مؤثر از معنویت، داشتن توأمان دانش نظری و عملی لازم است.

گرچه تحقیقات زیادی در حیطه‌ی رشد و تحول هوش معنوی صورت نگرفته است و به تحقیقات تجربی - کیفی بیشتری نیاز هست، ولی می‌توان گفت که استعداد این هوش در افراد مختلف، متفاوت است و این استعداد در اثر برخورد با محیط‌های غنی که سوالات معنوی را برمی‌انگیزند، به تدریج تحول می‌یابد و شکل می‌گیرد. به نظر می‌رسد سن و جنسیت نیز در هوش معنوی اثرگذار باشند. یونگ معتقد است که در بسیاری از افراد پس از ۳۵ سالگی تغییرات عمده‌ای در ناخودآگاه صورت می‌گیرد که ممکن است در روند معنویت و هوش معنوی تأثیرگذار باشند. همچنین بعضی از محققان، از جمله یونگ، معتقدند که این تحول در زنان و مردان فرق‌هایی دارد.

بر اساس تعریف هوش، معنویت ممکن است امری شناختی - انگیزشی باشد که مجموعه‌ای از مهارت‌های سازگاری و منابعی را معرفی می‌کند که حلّ مسئله و دستیابی به هدف را تسهیل می‌کنند.

هوش معنوی، انجام سازگارانه و کاربردی موارد یاد شده در موقعیت‌های خاص و زندگی روزمره است (Nasel, 2004: 61).

به نظر می‌رسد هوش معنوی از روابط فیزیکی و شناختی فرد با محیط پیرامون خود فراتر می‌رود و وارد حیطه‌ی شهودی و متعالی دیدگاه فرد به زندگی خود می‌شود. این دیدگاه شامل همه‌ی رویدادها و تجارب فرد می‌شود که تحت تأثیر یک نگاه کلی قرار

گرفته‌اند. فرد می‌تواند از این هوش برای چارچوب‌دهی و تفسیر مجدد تجارب خود بهره گیرد. این فرایند قادر است از لحاظ پدیدارشناختی به رویدادها و تجارب فرد معنا و ارزش شخصی بیشتری بدهد (Ibid: 42).

هوش معنوی با زندگی درونی ذهن و نفس (Spirit) و ارتباط آن با جهان رابطه دارد و ظرفیت فهم عمیق سؤالات وجودی و بینش نسبت به سطوح چندگانه‌ی هوشیاری را شامل می‌شود. آگاهی از نفس، به‌عنوان زمینه و بستر بودن یا نیروی زندگی، تکاملی خلاق (Creative life force of evolution) را در بر می‌گیرد. هوش معنوی به شکل هشیاری ظاهر می‌شود و به شکل آگاهی همیشه در حال رشد ماده، زندگی، بدن، ذهن، نفس و روح درمی‌آید. بنابراین، هوش معنوی چیزی بیش از توانایی ذهنی فردی است و فرد را به ماوراء فرد (Transpersonal) و به روح، مرتبط می‌کند. علاوه بر این، هوش معنوی فراتر از رشد روانشناختی متعارف است. بدین جهت، خودآگاهی، شامل آگاهی از رابطه با موجود متعالی، افراد دیگر، زمین و همه‌ی موجودات می‌شود (Vaughan, 2003: 89).

آمرام معتقد است که هوش معنوی شامل حس معنا و داشتن مأموریت در زندگی، حس تقدس در زندگی، درک متعادل از ارزش ماده و معتقد به بهتر شدن دنیا می‌شود (Amram, 2005: 15).

هوش معنوی برای حل مشکلات و مسائل مربوط به معنای زندگی و ارزش‌ها مورد استفاده قرار می‌گیرد و سؤالی‌هایی همانند «آیا شغل من باعث تکامل من در زندگی می‌شود؟» و یا «آیا من در شادی و آرامش روانی مردم سهمیم هستم؟» را در ذهن ایجاد می‌کند (Wigglesworth, 2004: 71)، به نقل از سهرابی، (۱۳۸۵: ۵۶).

در واقع این هوش بیشتر مربوط به پرسیدن است تا پاسخ دادن، بدین معنا که فرد سؤالات بیشتری را در مورد خود و زندگی و جهان پیرامون خود مطرح می‌کند (مک مولن McMullen, 2003: 59).

همچنین گفتنی است که سؤالی‌های جدی در مورد اینکه از کجا آمده‌ایم، به کجا می‌رویم و هدف اصلی زندگی چیست، از نموده‌های هوش معنوی هستند. سانتوس (Santos, E. S.) معتقد است که هوش معنوی درباب ارتباط با آفریننده‌ی جهان است. وی این هوش را توانایی شناخت اصول زندگی (قوانین طبیعی و معنوی) و بنا نهادن زندگی بر اساس این قوانین تعریف کرده است. وی اصول زیر را برای هوش معنوی عنوان کرده است:

۱. شناخت و تصدیق هوش معنوی؛ یعنی باور داشتن به این مسئله که ما موجوداتی معنوی هستیم و زندگی جسمانی (در این جهان) موقتی است؛
  ۲. بازشناسی و باور به یک موجود معنوی برتر (یعنی خداوند)؛
  ۳. اگر خالقی هست و ما مخلوق هستیم، باید کتاب راهنمایی هم وجود داشته باشد؛
  ۴. لزوم شناسایی هدف زندگی (وجود چیزی که انسان را فرا می‌خواند) و پذیرفتن این نکته که از نظر ژنتیکی بعضی از توانایی‌ها کدگذاری شده‌اند؛
  ۵. شناختن جایگاه خود در نزد خداوند (شخصیت فرد بازتاب فهم وی از خداوند است)؛
  ۶. شناخت اصول زندگی و پذیرفتن این امر که برای داشتن زندگی موفق باید سبک زندگی و تصمیمات خود را مطابق این اصول شکل داد (Santos, 2006: 2).
- ایمونز نیز بعضی از خصوصیات هوش معنوی را چنین عنوان می‌کند:
- الف) هوش معنوی نوعی هوش غایی (Ultimate) است که مسائل معنایی و ارزشی را به ما نشان می‌دهد و مسائل مرتبط با آن را برای ما حل می‌کند. هوشی است که اعمال و رفتار ما را در گستره‌های وسیع از نظر بافت معنایی جای می‌دهد و همچنین معنادار بودن یک مرحله از زندگی‌مان را نسبت به مرحله‌ی دیگر مورد بررسی قرار می‌دهد (Zohar & Marshall, 2000: 96).
- ب) هوش معنوی ممکن است در قالب این ملاک‌ها مشاهده شود: صداقت، دلسوزی، توجه به تمام سطوح هشیاری، همدردی متقابل، وجود حسی مبنی بر اینکه نقش مهمی در یک کل وسیع‌تر دارد، بخشش و خیرخواهی معنوی و عملی، در جستجوی سازگاری و هم‌سطح‌شدن با طبیعت و کل هستی، راحت بودن در تنهایی بدون داشتن احساس تنهایی.
- ج) افرادی که هوش معنوی بالایی دارند، ظرفیت تعالی دارند و تمایل بالایی برای هشیاری. آنان این ظرفیت را دارند که بخشی از فعالیت‌های روزانه‌ی خود را به اعمال روحانی و معنوی اختصاص بدهند و فضایی مانند بخشش، سپاسگزاری، فروتنی، دلسوزی و خرد از خود نشان دهند.
- همچنین می‌توان گفت هوش معنوی فهم مسائل دینی و استنباط‌های درست فقهاتی را تسهیل می‌کند. به علاوه، هوش معنوی می‌تواند در فهم مسائل اخلاقی و ارزش آن‌ها به افراد یاری دهد.
- هوش معنوی ذهن را روشن و روان انسان را با بستر زیربنایی وجود (Underlyingground of being) مرتبط می‌سازد، به فرد کمک می‌کند تا واقعیت را

از خیال (Illusion) (خطای حسی) تشخیص دهد. این مفهوم در فرهنگ‌های مختلف به‌عنوان عشق، خردمندی (Wisdom) و خدمت مطرح است (Vaughan, 2003: 68). بعضی از ویژگی‌های فردی که برای بهره‌گیری از هوش معنوی مفید هستند عبارتند از: خردمندی، تمامیت (کامل بودن)، دلسوزی (McMullen, 2003: 61)، دیدگاه کل‌نگر داشتن، درستی و صحت، ذهن باز داشتن و انعطاف‌پذیری (zohar, 2000: 61). این ویژگی‌ها روش‌های متفاوتی را برای دانستن از طریق روش‌های غیرزبانی و غیر منطقی مانند رؤیا، شهود و تجربه‌ی عرفانی، جهت دستیابی به سطوح عمیق‌تر معنا ارائه می‌کنند (Descolorires, 2000: 73)؛ به نقل از (Nasel, 2004: 52).

ویژگی‌هایی که لازمه‌ی هوش معنوی هستند، احتمالاً در کنار توانایی‌ها و فعالیت‌های دیگری قرار دارند که عبارتند از: دعا کردن، تعمق، رؤیاها و تحلیل رؤیا، باورها و ارزش‌های دینی و معنوی، شناخت و مهارت در فهم و تفسیر مفاهیم مقدس و توانایی داشتن حالات فراروندگی. به‌عنوان مثال، بعضی از حقایق قدیمی همانند آزار نرساندن که فضایل اخلاقی را مورد توجه قرار می‌دهند، ممکن است به‌عنوان روش‌هایی برای تقویت هوش معنوی مطرح باشند. همچنین مسائل معنوی ممکن است شامل مواردی باشد از قبیل تفکر در مورد سوالات وجودی مانند وجود زندگی پس از مرگ، جستجوی معنا در زندگی، علاقه‌مندی به عبادت و تعمق مؤثر، رشد حس هدفمندی زندگی، رشد رابطه با خود، هماهنگی با قدرت برتر و نقش آن در زندگی خود (Ibid: 102).

فریدمن و مک دونالد (Friedman H. & McDonald D.) پس از مرور معانی مختلف معنویت، مؤلفه‌های مهم آن را چنین عنوان می‌کنند:

- ۱- تمرکز داشتن بر معنی نهایی؛
- ۲- آگاهی از سطوح چندگانه‌ی هوشیاری (Consciousness) و رشد آن‌ها؛
- ۳- اعتقاد به گرانبها و مقدس بودن زندگی؛
- ۴- ارتقای خود (Transcendence of self) به یک کل بزرگ‌تر (whole Greater) (Amram, 2005: 15).

نوبل (Noble) و وگان معتقدند مؤلفه‌های هشت‌گانه‌ای که نشان‌دهنده‌ی هوش معنوی رشدیافته هستند عبارتند از: درستی و صراحت، تمامیت، تواضع، مهربانی، سخاوت، تحمل، مقاومت و پایداری و تمایل به برطرف کردن نیازهای دیگران (Nasel, 2004: 63).

مک مولن (۲۰۰۳) معتقد است ارزش‌هایی مانند شجاعت (Courage)، یکپارچگی، شهود (Intuition) و دلسوزی (Compassion) از مؤلفه‌های هوش معنوی هستند. همچنین وی معتقد است بین بصیرت و هوش معنوی رابطه وجود دارد و در مقابل، استرس ضد شهود است. وی یکی از راه‌های افزایش بصیرت را توجه آرامش‌بخش عنوان می‌کند. از نظر مولن، نگرانی، تلاش فزاینده و نافرجامی است که به دلیل تأخیر در تصمیم‌گیری روی می‌دهد.

بروس لیچفیلد (Bruce Litchfield) مشخصات هوش معنوی را چنین مطرح می‌کند:

۱. آگاهی از تفاوت؛
۲. شگفتی، حس ماوراء الطبیعه و تقدس؛
۳. حکمت و خرد؛
۴. آگاهی و دوراندیشی، توان گوش دادن (ساکت بودن و به ندای خداوند گوش دادن)؛
۵. هنگام آشفته‌گی و تناقض و دوگانگی آرام بودن؛
۶. تعهد، فداکاری و ایمان.

### هوش معنوی و بهداشت روانی

پژوهش‌ها و بررسی‌های مختلف نشان داده‌اند که میان معنویت و هدف زندگی، رضایت از زندگی و سلامت، همبستگی وجود دارد. مثلاً المر و همکارانش در بررسی تحقیقات انجام گرفته در مورد اثرات معنویت بر سلامت فرد، دریافته‌اند که معنویت با بیماری کمتر و طول عمر بیشتر همراه است. افرادی که دارای جهت‌گیری معنوی هستند، هنگام مواجهه با جراحی، به درمان، بهتر پاسخ می‌دهند و به شکل مناسب‌تری با آسیب‌دیدگی و بیماری کنار می‌آیند. و میزان افسردگی در آنان کمتر است. همچنین شواهد نشان می‌دهند که تمرین‌های معنوی افزایش‌دهنده‌ی آگاهی و بینش نسبت به سطوح چندگانه‌ی هوشیاری (تعمق) (meditation) هستند و بر عملکرد افراد تأثیر مثبتی دارند. وارنر در پژوهش خود با اندازه‌گیری میزان توجه و اجرای آزمون انعطاف‌شناختی (Cognitive flexibility) در دو گروه آزمایشی و کنترل، نشان داد که تعمق (انجام تمرین‌های تعمق برتر یا تی ام) (Transcendental meditation) (TM)، رشد ذهنی را به شکل مثبتی تحت تأثیر قرار می‌دهد. کرانسون و همکاران (Cranston R. et al) نیز نشان دادند که تمرین‌های تی ام در یک دوره‌ی دو ساله باعث



بهبود نمره‌ی هوشبهر، توانایی یادگیری و زمان واکنش در گروه آزمایشی شده است (Amram, 2005: 111).

عقاید مذهبی، تأثیر مثبتی در معنادار کردن زندگی دارند. رفتارهایی از قبیل توکل به خداوند، عبادت، زیارت و... می‌توانند از طریق ایجاد امید و تشویق به نگرش‌های مثبت، موجب آرامش درونی فرد شوند. داشتن معنا و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا، امیدواری به یاری خداوند در شرایط مشکل‌زای زندگی، بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی و... همگی از جمله روش‌هایی هستند که افراد مذهبی با دارا بودن آن‌ها می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی، آسیب کمتری را متحمل شوند (Yang and Mao, 2007: 72). باور به اینکه خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و ناظر بر بندگان است تا حدّ بسیاری، اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می‌دهد، به‌طوری‌که اغلب افراد مؤمن، ارتباط خود را با خداوند، مانند یک دوست بسیار صمیمی، توصیف می‌کنند و معتقدند می‌توان از طریق اتکا و توسل به خداوند، اثر موقعیت‌های غیر قابل کنترل را به طریقی کنترل نمود (Fountoulakis etc, 2008: 77). مذهب می‌تواند در تمامی موقعیت‌ها، نقش مؤثری در استرس‌زدایی داشته باشد و در ارزیابی موقعیت، ارزیابی شناختی فرد، فعالیت‌های مقابله، منابع حمایتی و... سبب کاهش گرفتاری روانی شود. بر این اساس، مدت‌هاست که تصور می‌شود بین مذهب و سلامت روان، ارتباط مثبتی وجود دارد و اخیراً نیز روان‌شناسان مذهب، شواهد تجربی بسیاری را در این زمینه یافته‌اند که از این نظر حمایت می‌کنند (Winfield, 1995:75).

بنابراین، به نظر می‌رسد که مذهبی بودن و روحیه و رفتار دینی داشتن، بخشی از ویژگی‌های شخصیتی به حساب می‌آیند و باید به مطالعه‌ی رابطه آن‌ها با سایر سازه‌های روانی پرداخت. از طرف دیگر، روان‌شناسانی که در حوزه‌ی سازه‌های روانی مطالعه کرده‌اند، هوش هیجانی را عاملی مهم در زندگی افراد به شمار آورده‌اند و استفاده از اصول مذهبی و اخلاقی را در رشد و پیشرفت آنان متذکر شده‌اند (رستمی، ۱۳۸۳: ۷۴). همچنین گراناجر (Granacher) معتقد است که رشد و تحول اخلاقی که در اثر اعمال مذهبی روی می‌دهد، در رشد هوش هیجانی نقش مهمی دارد و محدوده‌ای که هوش هیجانی در آن، مورد استفاده قرار می‌گیرد، به حدّ و مرزهای اخلاقی نیاز دارد. بدون وجود یک راهنمای اخلاقی که افراد را در استفاده از استعداد‌های‌شان راهنمایی کند، هوش هیجانی را نمی‌توان به منظور رسیدن به اهداف عالی به کار گرفت (Granacher, 2000: 72).

اکثر تحقیقات ذکر شده در زمینه‌ی ارتباط بین مذهب و سازه‌های روانی، در ادیان دیگری صورت گرفته است و از آنجا که دین اسلام به‌عنوان یک ایدئولوژی، ارائه‌دهنده‌ی کامل‌ترین و سلامت‌سازترین سبک زندگی بشریت است و احکام آن، حوزه‌های وسیع اخلاق فردی و اجتماعی، ارتباطات بین فردی، بهداشتی و سلامت روانی را در بر می‌گیرد، از جمله پدیده‌هایی که در دهه‌ی اخیر مورد استقبال فراوانی قرار گرفته‌اند، پدیده‌ی هوش عاطفی است. دلیل این امر توانایی بالای هوش عاطفی در حل بهتر مسائل و کاستن از میزان تعارضات بین دریافت‌های فکری و احساسی است. پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که هوش عاطفی می‌تواند سبب افزایش میزان سلامتی، رفاه، ثروت، موفقیت، عشق و شادی شود (Salovey and Mayer, 1990: 172). گلمن (Daniel Golman) در تعریف هوش هیجانی، آن را نوع دیگری از هوش می‌داند که حاکی از شناخت احساسات خویش است و از آن برای اتخاذ تصمیم‌های مناسب در زندگی استفاده می‌شود. هوش هیجانی، توانایی اداره‌ی مطلوب خلق و خوی، وضع روانی، کنترل تکانه‌ها و عاملی است که هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به هدف، در شخص انگیزه و امید ایجاد می‌کند. این نوع هوش، همچنین حاکی از همدلی، یعنی آگاهی یافتن از احساسات افراد پیرامون ما است (رستمی، ۱۳۸۴: ۳۲).

روان‌شناسی بهداشت در سال‌های اخیر اهمیت زیادی برای نقش راهبردهای مذهبی و سبک زندگی افراد در چگونگی وضعیت سلامت جسمانی و روانی آنان قائل شده است. شیوه‌های مقابله‌ی مذهبی با مسائل، توانایی‌های شناختی و رفتاری‌ای هستند که فرد مضطرب به منظور کنترل نیازهای خاص درونی و بیرونی فشارزا به کار می‌گیرد (King, 1997: 233). در مقابله‌ی مذهبی، از منابع مذهبی مثل دعا، نیایش، توکل و توسل به خداوند و... استفاده می‌شود. یافته‌های اخیر نشان می‌دهند که چون این نوع مقابله‌ها هم منبع حمایت عاطفی و هم وسیله‌ای برای تفسیر مثبت حوادث زندگی هستند، می‌توانند مقابله‌های بعدی را تسهیل نمایند؛ بنابراین به کارگیری آن‌ها برای اکثر افراد، موجب تقویت سلامت روانی می‌شود (Gordon and Song, 1994: 22).

به طور کلی مقابله‌ی مذهبی با مشکلات روانی، متکی بر باورها و فعالیت‌های مذهبی است و از این طریق در کنترل استرس‌های هیجانی و ناراحتی‌های جسمانی به افراد کمک می‌کند. داشتن معنا و هدف در زندگی، احساس تعلق به منبعی والا، امیدواری به یاری خداوند در شرایط مشکل‌زای زندگی، بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی، روحانی و...

همگی از جمله منابعی هستند که افراد مذهبی با استفاده از آنها می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی، آسیب کمتری را متحمل شوند (Ellison, 1993: 75).

پاتریک فاگان (Patrick Fagan)، معتقد است که اعمال مذهبی در بالا بردن سطح بهداشت روانی فرد، کاهش افسردگی، به دست آوردن عزت نفس و خشنودی در روابط فردی و اجتماعی مؤثر است. به نظر وی، افزایش سطح سلامت روانی، تأثیر بسزایی در زیاد شدن طول عمر شخص و امکان بهبودی از بیماری و کاهش ابتلا به بیماری‌های کشنده دارد (Granacher, 2000: 81).

بر اساس دیگر مطالعات انجام‌شده، بین مذهبی بودن و معنادار بودن زندگی و سلامت روانی، ارتباط نزدیکی وجود دارد. در یک سنجش صورت گرفته روی افراد بزرگسال با میانگین سنی ۳۷/۴ سال، مشاهده شد که بین سه شاخص مذهبی بودن (فعالیت‌های مذهبی سازمان‌یافته و غیر سازمان‌یافته) روحیه داشتن و دلگرمی به زندگی، همبستگی مثبتی وجود دارد (Markstrom, 1999: 21).

اسپیلکا (Spilka) و همکارانش، دیگر پژوهشگرانی بودند که ۳۶ مطالعه‌ی تجربی در مورد مرگ و درگیری مذهبی را مرور کردند و نتیجه گرفتند که ایمان قوی‌تر یا معتقد بودن به زندگی بعد از مرگ، با ترس کمتر از مرگ همبستگی دارد. همچنین در این مطالعات، افرادی که نمره‌ی بالاتری در شاخص مذهب درونی داشتند، ترس کمتری را از مرگ گزارش کردند (Spilka etc, 1985: 84). این امر بدان معناست که غلبه بر احساس ترس از مرگ، باعث می‌شود تا افراد، آرامش بیشتری را در زندگی خود احساس کنند و در نتیجه، ناآرامی‌های درونی خویش را بهتر کنترل کنند.

مطالعات دیگر، تأثیر آموزه‌ها و اعمال مذهبی را در کاهش اضطراب و تحمل فشارهای روانی پس از بهبودی، نشان داده‌اند. به‌عنوان مثال، نتایج دو بررسی نشان داد، کسانی که به اعتقادات مذهبی پای‌بند بودند، اضطراب و ناراحتی کمتری را نسبت به کسانی که به اعتقادات مذهبی پای‌بند نبودند، داشته‌اند (Lewis etc, 1998: 53). گارتنر (Gartner) در زمینه‌ی سلامت روانی و اعتقادات مذهبی، شش مقاله را بررسی کرد و دریافت که در تمام این مطالعات، بین اعتقادات مذهبی و سلامت روانی، رابطه‌ی مثبتی وجود دارد (Ggartner, 1996: 96). هاردین (Hardin)، سازگاری زناشویی ۶۴ زوج را بررسی کرد و نشان داد که مذهب، به طور مثبت با سازگاری و رضایت زناشویی بالاتر ارتباط دارد. او همچنین نشان داد که مذهب، عاملی مهم در جلوگیری از طلاق است (Hardin, 1997: 122).

زاکرمن (Zuckrman) و همکارانش در پژوهشی گزارش دادند در افراد سالمندی که نمره‌ی کمتری در شاخص مذهبی بودن به دست آورده‌اند، میزان مرگ و میر ۴۲ درصد بوده، در حالی که این میزان برای افراد سالمندی که نمره‌ی شاخص مذهبی بالایی داشته‌اند، ۱۹ درصد است (Zuckerman etc, 1984: 84). در بررسی دیگری مشاهده شد افرادی که همیشه از مقابله‌های مذهبی استفاده می‌کنند نسبت به افرادی که کمتر و یا گاهی از این مقابله‌ها استفاده می‌کنند، در ۹ شاخص از ۱۲ شاخص سلامت روانی، نمرات بالاتری کسب کردند (Koenig et all, 1997: 42).

مینارد (Maynard) نیز اثر زیارت مذهبی را روی افسردگی و اضطراب ۲۴ بیمار سالمند بررسی کرد. او دریافت که علائم بیماری آنان بعد از زیارت، کاهش زیادی داشته است و حداقل تا ده ماه بعد از برگشتن از زیارت هم این اثر ادامه دارد (Maynard, 1997: 17). در مطالعه‌ی دیگری، مییر (Meier) نقش مذهب در سازگاری افراد با یک رویداد معنادار زندگی را بررسی کرد. او با ۱۲۴ پدر و مادری که کودک خود را به علت سندرم مرگ ناگهانی از دست داده بودند مصاحبه کرد و دریافت که مذهبی بودن با پذیرش آسان‌تر این بحران، ارتباطی مستقیم دارد. همچنین مذهبی بودن با افزایش سلامت روانی و کاهش ناراحتی والدین در طی ۱۸ ماه بعد از مرگ کودکان‌شان، ارتباط مستقیمی داشت (Meier, 2003: 16).

نونیمیکر (Nonnemaker)، مکینلی (Mcneely) و بلوم (Blum) در تحقیقی که با هدف بررسی رابطه‌ی دینداری و سلامت روانی نوجوانان سامان دادند، به این نتیجه رسیدند که دینداری در برابر اعمالی مانند سیگار کشیدن، نوشیدن الکل، مصرف مواد افیونی، برقراری رابطه‌ی جنسی نامتعارف و... از نوجوانان محافظت می‌کند. همچنین مطالعه‌ی مالتبی و دی نشان داد که مذهب، سطح بهداشت روانی را افزایش می‌دهد (Nonnemaker et all, 2003: 87). تحقیقاتی که در ایران به بررسی رابطه‌ی اعتقاد به اصول مذهبی اسلام و بهداشت روانی - اجتماعی صورت پذیرفته است نیز نشان می‌دهد که میان نگرش مذهبی و سازگاری فردی و اجتماعی دانش‌آموزان، رابطه‌ی مثبت و معناداری وجود دارد (سهرابیان، ۱۳۷۹: ۲۲؛ خلیلی، ۱۳۷۹: ۳۸). همچنین در پژوهشی که با هدف تعیین رابطه‌ی وضعیت مذهبی و هوش هیجانی در دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی صورت یافت، نتایج حاکی از آن است که میان وضعیت مذهبی و هوش هیجانی، رابطه‌ای مثبت و معنادار وجود دارد. همچنین مشخص شد که بین مؤلفه‌های وضعیت مذهبی و عمل مذهبی، همبستگی بیشتری با هوش هیجانی وجود دارد (رستمی، ۱۳۸۳: ۹۸). این نتایج بیانگر آن است که مذهب و عمل مذهبی نقشی اساسی در ثبات روانی و زندگی سالم اشخاص دارند.

## ویژگی‌های هوش معنوی در اسلام

در فرهنگ اصیل اسلامی به طور ضمنی هوش معنوی مورد توجه فراوانی قرار گرفته است. به طور مثال، جامی (۱۳۸۱) بر اساس متون مذهبی مؤلفه‌های ذیل را برای هوش معنوی برشمرده است:

- ۱- مشاهده‌ی وحدت در ورای کثرت ظاهری؛
- ۲- تشخیص و دریافت پیام‌های معنوی از پدیده‌ها و اتفاقات؛
- ۳- سؤال و دریافت جواب معنوی در مورد منشأ و مبدأ هستی (مبدأ و معاد)؛
- ۴- تشخیص قوام هستی و روابط بین فردی بر فضیلت عدالت انسانی؛
- ۵- تشخیص فضیلت فراروندگی از رنج و خطا و بکارگیری عفو و گذشت در روابط بین فردی؛
- ۶- تشخیص الگوهای معنوی و تنظیم رفتار بر مبنای الگوی معنوی؛
- ۷- تشخیص کرامت و ارزش فردی و حفظ و رشد و شکوفایی این کرامت؛
- ۸- تشخیص فرایند رشد معنوی و تنظیم عوامل درونی و بیرونی در جهت رشد بهینه‌ی این فرایند معنوی؛
- ۹- تشخیص معنای زندگی، مرگ و حوادث مربوط به حیات، نشور، مرگ وبرزخ، بهشت و دوزخ روانی؛
- ۱۰- درک حضور خداوندی در زندگی معمولی؛
- ۱۱- درک زیبایی‌های هنری و طبیعی و ایجاد حسّ قدردانی و تشکر؛
- ۱۲- داشتن ذوق عشق و عرفان که در آن عشق به وصال منشأ دانش است نه استدلال و قیاس؛
- ۱۳- داشتن هوش شاعرانه که معنای نهفته در یک قطعه‌ی شعری را بفهمد؛
- ۱۴- هوش معنوی باعث فهم بطون آیات قرآنی می‌شود و موجب می‌گردد افراد کلام انبیا را راحت‌تر و با عمق بیشتر درک نمایند؛
- ۱۵- هوش معنوی در فهم داستان‌های متون مقدّس و استنباط معنای نمادین این داستان‌ها کمک فراوانی می‌کند؛
- ۱۶- هوش معنوی که در قرآن در مورد صاحبان آن صفت اولوالالباب به کار رفته است، باعث می‌شود افراد به جوهره‌ی حقیقت پی ببرند و از پرده‌های اوهام عبور کنند. هر چند عرفای اسلامی نیز این مؤلفه‌ها را ذکر کرده‌اند، ولی از آنجا که این مؤلفه‌ها به انسان بینش می‌دهند و باعث افزایش سازگاری او با هستی می‌شوند، می‌توان آن‌ها را جزو مؤلفه‌های معنوی قلمداد کرد.

عوامل مؤثر در هوش معنوی که در متون اسلامی تقوا و پرهیزگاری قلمداد شده است، به همراه تمرینات روزمره از قبیل تدبّر در خلقت، تدبّر در آفاق و انفس، روزه‌داری، عبادات، خواندن قرآن و تدبّر صادقانه در آیات آن می‌توانند نقش اساسی در تقویت هوش معنوی داشته باشند.

غور و تفحص در مورد هوش معنوی منجر به مطرح شدن این عوامل شده است: درک حضور متعالی در زندگی، درک پیام‌های حضور متعالی که هدایت‌گر هر انسانی از درون و بیرون است، حسّ شگفتی و اعجاب در برابر امر قدسی، حسّ خشیت و فروتنی در مقابل عظمت وجود متعالی، توان گوش دادن به ندای ربوبی، حفظ آرامش در هنگام آشفتگی و تناقض و دوگانگی، تعهد، فداکاری، ایمان، درک خردمندانه‌ی معنای عمقی کلام خداوندی، سازگاری و درک فرمان و دستورات الوهی و درک شناختی و عاطفی این دستورات، درک وحدت در عین کثرت، درک عشق در عین نقص در روابط، درک عدالت در عین عمل، درک معنا در رنج‌ها، سختی‌ها و دشواری‌ها و توانایی عمل کردن به صورت مستقل.

همچنین دیدن وحدت در کثرت یکی از بُعدهای اساسی معنویت است که در عرفان اسلامی نیز بدان تأکید شده است، چنانکه فخرالدین عراقی گوید:

آفتابی در هزاران آبگینه تافته

پس به رنگ هر یکی تابی عیان انداخته

جمله یک نور است لیکن رنگ‌های مختلف

اختلافی در میان این و آن انداخته

بعضی از توانایی‌ها و کیفیت‌ها همانند خردمندی، خلاقیت و دلسوزی با آگاهی معنوی رشدیافته‌ی ناشی از مذهب همراه است. به همین شکل، حقایق قدیمی (مثلاً قانون طلایی سقراط که بیان می‌دارد خودت را بشناس یا عبارت بقراط که می‌گوید «آزار مرسان»)، بعضی از ویژگی‌های اصلی افرادی را که از نظر معنوی باهوش هستند، نشان می‌دهد. بودا، مسیح، محمد (ص) و ... از جمله افراد بنامی هستند که دارای چنین مهارت‌ها و کیفیاتی‌اند و در واقع هوش معنوی بالایی دارند (Nasel, 2004: 3).

## پژوهش‌های آماری

خوشبختانه پژوهشی‌های متعددی در سال‌های اخیر در مورد بررسی نقش آموزه‌های دینی در سلامت جسم و روان انجام شده است که در اینجا به برخی از آن‌ها اشاره

می‌شود. پژوهشی با هدف بررسی رابطه‌ی بین سطوح ارزش‌های مذهبی و میزان اضطراب در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در سال تحصیلی ۸۵-۱۳۸۴ انجام شد. این پژوهش از نوع توصیفی-تحلیلی بوده است و به روش نمونه‌گیری تصادفی، تعداد ۴۹۸ نفر از دانشجویان مورد بررسی قرار گرفتند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌ی جمعیت‌شناختی، پرسشنامه‌ی ارزش‌های آلپورت، ورن، لندزی و پرسشنامه‌ی اضطراب آشکار و پنهان اسپیلبرگر بوده. تجزیه و تحلیل داده‌ها با بهره‌گیری از روش‌های آماری آنالیز واریانس، آزمون تی، روش‌های آمار توصیفی و کای دو انجام گرفت. از آنجا که اضطراب از شایع‌ترین اختلالاتی است که راهکارهای گوناگونی در جهت کاهش و یا درمان آن پیشنهاد شده است، ارزش‌های مذهبی به‌عنوان راهی در جهت کنترل اضطراب مطرح شده‌اند. یافته‌ها می‌گویند: ۱۷/۱ درصد از دانشجویان مورد مطالعه، دارای ارزش‌های مذهبی پایین، ۷۹/۱ درصد در حد متوسط و ۳/۸ درصد در حد بالا بودند. ۴۳/۸ درصد از دانشجویان از اضطراب خفیف، ۴۷/۸ درصد از اضطراب متوسط و ۸/۴ درصد نیز از اضطراب شدید رنج می‌بردند. بین سطوح ارزش‌های مذهبی و میزان اضطراب دانشجویان، ارتباط معناداری وجود داشت (P=۰/۰۱)

جدول ۱- توزیع فراوانی ارزش‌های مذهبی بر حسب اضطراب دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه در سال ۱۳۸۶

اضطراب	ارزش‌های مذهبی		
	پایین	متوسط	بالا
خفیف	۳۱	۱۷۷	۱۰
	(۳۶/۵)	(۴۴/۹)	(۵۲/۶)
متوسط	۳۱	۱۹۸	۹
	(۳۶/۵)	(۵۰/۲)	(۴۷/۴)
شدید	۲۳	۱۹	۰
	(۲۷)	(۴/۹)	(۰)
جمع کل	۸۵	۳۹۴	۱۹
	(۱۰۰)	(۱۰۰)	(۱۰۰)

جدول ۲- میانگین نمره‌ی اضطراب دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه بر حسب سطوح ارزش‌های مذهبی آنان

P	میانگین نمره اضطراب $\pm$ انحراف معیار	تعداد (درصد)	سطح ارزش مذهبی
	۲۳/۹۱ $\pm$ ۱۱/۵۴	(۱۷/۱) ۸۵	پایین
۰/۰۴	۲۲/۷۲ $\pm$ ۹/۸۵		متوسط
	۱۹/۰۰ $\pm$ ۸/۷۸		بالا
	(۱۰۰) ۴۹۸		جمع کل

جدول ۳- میانگین نمره‌ی ارزش‌های مذهبی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه بر حسب سطوح اضطراب آنان

P	میانگین نمره ارزش‌های مذهبی $\pm$ انحراف معیار	تعداد (درصد)	سطح اضطراب
۰/۰۸	۳۷/۲۲ $\pm$ ۸/۴۶	(۴۳/۸) ۲۱۸	خفیف
	۳۷/۲۷ $\pm$ ۷/۱۹	(۴۷/۸) ۲۳۸	متوسط
	۳۶/۰۳ $\pm$ ۶/۴۸	(۸/۴) ۴۲	شدید
	(۱۰۰) ۴۹۸		جمع کل

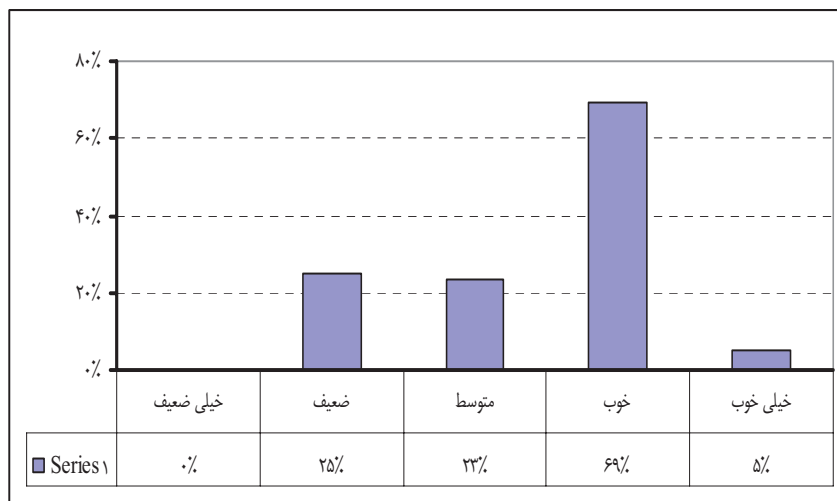
نتایج این مطالعه نشان داد که هیچ‌یک از افرادی که اضطراب شدید داشتند دارای ارزش مذهبی بالا نبودند و همگی در گروه افرادی با ارزش‌های مذهبی پایین یا متوسط قرار داشتند. پژوهشی دیگر به بررسی رابطه‌ی مذهب و هوش هیجانی<sup>۱</sup> در دانشجویان دختر مقطع کارشناسی ارشد دانشگاه یزد پرداخته است که نتایج این مطالعه حاکی از آن است که بین سطح هوش هیجانی و اعتقاد مذهبی، رابطه‌ی مثبت، مستقیم و معناداری وجود دارد، به طوری که رشد و تقویت اعتقادات مذهبی، باعث افزایش توان کنترل احساسات و هیجانات درونی خود و دیگران و به عبارتی، بهبود سطح هوش هیجانی جامعه می‌شود. همچنین بیشترین ضریب همبستگی، بین بُعد حل مسئله و اعتقادات مذهبی وجود دارد.

۱- هوش منطقی یا عقلانی (IQ)، هوش هیجانی و... به منزله‌ی دروازه‌ی برای ورود به هوش معنوی است. از سوی دیگر، هوش برقراری ارتباط (EQ) و هوش معنوی (SQ) به هم مرتبط هستند، اما در عین حال، دو هوش متفاوت و جدا از هم به حساب می‌آیند. به این رابطه، رابطه‌ی این‌همانی گویند یعنی دو موضوع و یا دو پدیده‌ی ای که با وجود اختلافاتی دارای صفات مشترکی می‌باشند- بهره‌مندی از حداقل هوش برقراری ارتباط (EQ) می‌تواند شروع مناسبی را در سفرهای روحانی و معنوی فرد در پی داشته باشد، چراکه کمی خودآگاهی و همدلی برای شروع این روند لازم است، اما به محض آغاز تمرینات معنوی، هوش معنوی خود می‌تواند در رشد EQ نقش بسیار تقویت‌کننده و فعال‌کننده‌ی داشته باشد. از طرف دیگر، رشد EQ نیز می‌تواند در رشد و ارتقای SQ مؤثر باشد. در واقع EQ و SQ تأثیری مستقیم و مثبت بر یکدیگر دارند و رشد و توسعه‌ی هر یک باعث پرورش و توسعه‌ی دیگری می‌شود.



جدول ۴- امتیاز هوش هیجانی در نمونه‌ی تحت بررسی

درصد فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	تفسیر	امتیاز
۰	۰	۰	خیلی ضعیف	۱/۸-۱
۲/۵	۲/۵	۳	ضعیف	۲/۶-۱/۸
۲۵/۸	۲۳/۳	۲۸	متوسط	۳/۴-۲/۶
۹۵	۶۹/۲	۸۳	خوب	۴/۲-۳/۴
۱۰۰	۵	۶	خیلی خوب	۵-۴/۲
میانگین				۳/۷۶
انحراف استاندارد				۰/۵۸۳
حداکثر نمره				۴/۵۲
حداقل نمره				۲/۴۲



نمودار ۱- توزیع درصدی امتیاز هوش هیجانی در نمونه‌ی تحت بررسی

## ۲- توصیف آماری داده‌های مربوط به اعتقادات مذهبی

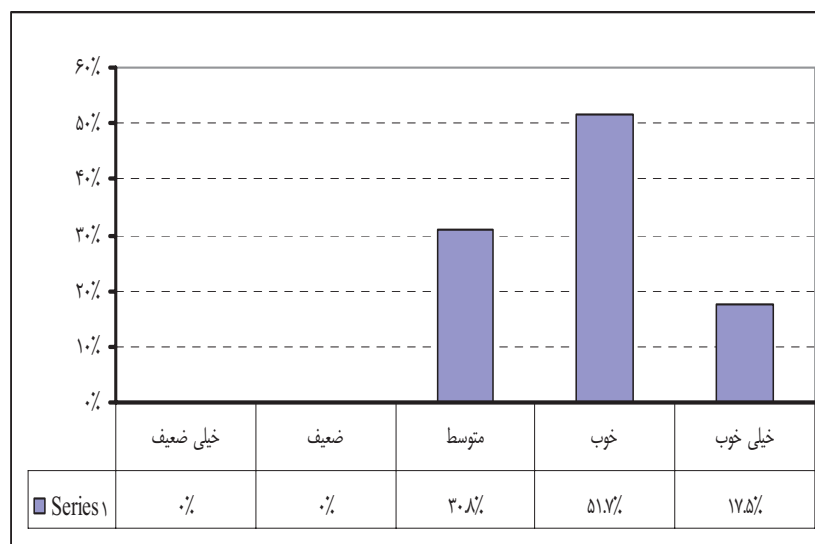
امتیاز گذاری افراد تحت بررسی از میزان اعتقادات مذهبی به صورت میانگین، انحراف استاندارد و آمارهای توصیفی، محاسبه و در جدول (۴) ارائه شده است.

حداکثر نمره‌ی ممکن برای اعتقادات مذهبی ۵ است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که میانگین اعتقادات مذهبی در پاسخ‌دهندگان، برابر با ۳/۸۷ با انحراف استاندارد ۰/۶۹۵.

است. حداقل امتیاز کسب شده ۲/۶۵ و حداکثر امتیاز کسب شده ۴/۴ بوده است. با مراجعه به جدول (۵) و نمودار (۲) درمی‌یابیم که میانگین امتیاز اعتقادات مذهبی در جامعه‌ی تحت بررسی، خوب است.

جدول ۵- امتیاز اعتقادات مذهبی در نمونه‌ی تحت بررسی

درصد فراوانی تجمعی	درصد فراوانی	فراوانی	تفسیر	امتیاز
۰	۰	۰	خیلی ضعیف	۱/۸-۱
۰	۰	۰	ضعیف	۲/۶-۱/۸
۳۰/۸	۳۰/۸	۳۷	متوسط	۳/۴-۲/۶
۸۲/۵	۵۱/۷	۶۲	خوب	۴/۲-۳/۴
۱۰۰	۱۷/۵	۲۱	خیلی خوب	۵-۴/۲
۳/۸۷				میانگین
-/۶۹۵				انحراف استاندارد
۴/۴				حداکثر نمره
۲/۶۵				حداقل نمره



نمودار ۲- توزیع درصدی امتیاز اعتقادات مذهبی در نمونه‌ی تحت بررسی

## آزمون فرضیه‌ها

در پژوهش حاضر برای آزمون فرضیه‌ها از ضریب همبستگی «پیرسون» جهت تعیین معناداری یا عدم معناداری استفاده شده است.

فرضیه‌ی یکم: بین اعتقاد به آموزه‌های مذهبی اسلام و سطح هوش هیجانی دانشجویان، رابطه‌ی معناداری وجود دارد.

نتایج حاصل از بررسی فرضیه‌ی یکم - چنانکه در جدول (۶) آورده شده است - نشان می‌دهد که بین اعتقاد به آموزه‌های مذهبی اسلام و سطح هوش هیجانی دانشجویان در سطح اطمینان ۹۹ درصد، رابطه‌ی معناداری وجود دارد، بدین معنا که بالا بودن وضعیت اعتقادات مذهبی در دانشجویان دختر دانشگاه یزد، موجب افزایش سطح هوش هیجانی در آنان شده است.

جدول ۶- بررسی رابطه‌ی بین هوش هیجانی و اعتقاد به آموزه‌های مذهبی اسلام

شاخص متغیرها	ضریب همبستگی	سطح معناداری
هوش هیجانی و آموزه‌های مذهبی اسلام	**۰/۴۴۰	۰/۰۰۵

\*\* در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

عوامل مؤثر بر بهداشت روانی، از دیدگاه اسلام، ایمان به خدا، نماز، تفریح‌های سالم و شادمانی، سلامت خانواده و جامعه، تقوا و دوری از معصیت، شکر نعمت و قناعت هستند (لشگری، ۱۳۸۱: ۸۳). بنابراین، با افزایش اعتقادات مذهبی می‌توان تقویت، رشد و توسعه‌ی هوش هیجانی و به دنبال آن، بهبود بهداشت روانی جامعه را انتظار داشت. یافته‌های این پژوهش با مطالعات صورت‌یافته درباره‌ی بررسی رابطه‌ی سلامت روان و نگرش دینی (ملأشریفی، ۱۳۷۹: ۶۵؛ بهرامی مشعوف، ۱۳۷۳: ۶۴؛ طهماسبی‌پور و کمانگری، ۱۳۷۵: ۱۱۷) و با بررسی‌های نسبت میان نگرش مذهبی و سلامت روان و افسردگی در سالمندان (ابراهیمی و نصیری، ۱۳۷۶: ۴۱؛ پورحسینی، ۱۳۸۰: ۱۳؛ ابوالقاسمی و حجاران، ۱۳۷۵: ۶۴؛ Alpor, 1966: 64؛ حقیقت و همکاران، ۱۳۷۹: ۲۴؛ Courtenay, 1992: 59) و تحقیقات سامان‌یافته در زمینه‌ی رابطه‌ی هوش هیجانی با سازگاری فردی و اجتماعی، سلامت روان و اخلاقیات (سهراییان، ۱۳۷۹: ۹۱؛ خلیلی، ۱۳۷۹: ۳۱؛ رستمی، ۱۳۸۳: ۴۲؛ Nonnemaker Altby and Day, 2004; Stratton and Reid, 2003; Moriarty etc, etc, 2001: 98; Trinidad etc; 2003: 54) هماهنگی دارد. کوئینگ (Icoenig) و همکارانش پس از یک

بررسی فراتحلیلی روی ۸۵۰ مطالعه درباره «ارتباط باورها و اعمال مذهبی با بهداشت روان و کارکرد اجتماعی» گزارش دادند که مذهب از طریق بالا بردن توانایی در مقابله با استرس، ایجاد فضای حمایت اجتماعی، ایجاد امید و خوشبینی در جهت کمک به ایجاد هیجان‌های مثبت، مثل زندگی بهتر، رضایت از زندگی و شادکامی، بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد (Koenig etc, 1997: 65).

گراناچر (Granacher) هم معتقد است که اعمال مذهبی و اصول اخلاقی در استفاده و رشد هوش هیجانی نقش مهمی دارند و شواهد فراوانی نیز در این مورد وجود دارد (Granacher, 2000: 77). پاتریک فاگان نیز تأثیرات اعمال مذهبی بر ثبات روانی فرد را مهم می‌شمارد (Smith, 1973: 13). هالستید (Halstid) رشد و پرورش هوش هیجانی را از طریق آموزش مسائل مذهبی، امکان‌پذیر می‌داند و معتقد است که هوش هیجانی برای حس سعادت و سلامت در جامعه بسیار لازم است. بنابراین، با توجه به این تحقیقات، می‌توان گفت رشد و پرورش اعتقادات مذهبی در فرآیند شناسایی و کنترل هیجان‌ات و رشد هوش هیجانی نقشی فوق‌العاده مهم دارد (Qranacher, 2000: 84).

فرضیه‌ی دوم: بین ابعاد هوش هیجانی و اعتقاد به آموزه‌های مذهبی اسلام، رابطه‌ی معناداری وجود دارد. نتایج حاصل از بررسی این فرضیه - چنانکه در جدول (۷) آورده شده است - نشان می‌دهد که از بین ۱۵ بُعد هوش هیجانی، بین گزینه‌های حل مسئله، تحمل فشار روانی، خوشبینی، کنترل تکانش، مسؤولیت‌پذیری، همدلی و خودابرازی با اعتقاد به آموزه‌های مذهبی اسلام، رابطه‌ی مستقیم و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج حاکی از آن است که بیشترین ضریب همبستگی، مربوط به بُعد حل مسئله و اعتقادات مذهبی است.

جدول ۷- بررسی رابطه‌ی بین ابعاد هوش هیجانی و اعتقاد به آموزه‌های مذهبی اسلام

ابعاد هوش هیجانی	ضریب همبستگی	سطح معناداری
حل مسئله	*.۰/۵۷۸	.۰/۰۰۰
خوشبختی	-.۰/۰۷۲	.۰/۶۶۳
استقلال	-.۰/۱۲۲	.۰/۴۵۸
تحمل فشار روانی	*.۰/۳۶۵	.۰/۰۲۲
خودشکوفایی	-.۰/۱۹۴	.۰/۲۳۷

۰/۰۷۸	۰/۲۸۵	خودآگاهی هیجانی
۰/۳۷۵	۰/۱۴۶	واقع‌گرایی
۰/۱۰۸	۰/۲۶۱	روابط بین‌فردی
۰/۰۰۴	**۰/۴۵۲	خوش‌بینی
۰/۸۲۸	۰/۰۳۶	عزت نفس
۰/۰۳۹	*۰/۳۳۲	کنترل تکانه‌ها
۰/۳۹۲	۰/۱۴۱	انعطاف‌پذیری
۰/۰۱۱	*۰/۴۰۳	مسئولیت‌پذیری
۰/۰۰۰	**۰/۵۵۵	همدلی
۰/۰۰۸	**۰/۴۳۱	خودابرازی

\* در سطح ۰/۰۵ معنادار است. \*\* در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

نتایج تحقیق حاضر نشان می‌دهد که بر اساس ضریب همبستگی بین هوش هیجانی و اعتقادات مذهبی، تقریباً ۴۴ درصد از تغییرات هوش هیجانی را اعتقادات مذهبی تبیین می‌کنند. بر خلاف بهره‌ی هوشی که در طول زندگی تقریباً ثابت است، هوش هیجانی را می‌توان رشد و توسعه داد. (آقایار و شریفی، ۱۳۸۶: ۳۲). با توجه به نتایج پژوهش، که رابطه‌ی مثبت و معنادار بین اعتقاد به آموزه‌های مذهبی اسلام و هوش هیجانی را نشان می‌دهد، افزایش اعتقادات مذهبی موجب رشد و توسعه‌ی هوش هیجانی و به عبارتی افزایش توان کنترل احساسات خود و دیگران می‌شود.

همچنین در این پژوهش مشخص شد که از بین ابعاد هوش هیجانی، بین‌گزینه‌های حل مسئله، تحمل فشار روانی، خوش‌بینی، کنترل تکانه‌ها، مسئولیت‌پذیری، همدلی و خودابرازی با اعتقادات مذهبی رابطه‌ی مستقیم و معناداری وجود دارد، به طوری که افراد بهره‌مند از اعتقادات مذهبی بالا، در مواجهه با مسائل و مشکلات زندگی، تحمل فشار روانی بیشتری دارند. همچنین با افزایش میزان اعتقادات مذهبی در این افراد، روحیه‌ی مسئولیت‌پذیری، همدلی و خوش‌بینی در آنان تقویت می‌شود.

هوش هیجانی، توانایی اداره‌ی مطلوب خلق و خوی، وضع روانی، کنترل تکانه‌ها (Impulse) و عاملی است که به هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به هدف، در شخص انگیزه و امید ایجاد می‌کند. این نوع هوش، حاکی از همدلی، یعنی آگاهی یافتن

از احساسات افراد پیرامون ما نیز هست و افراد دارای هوش هیجانی بالا، هنر ارتباط با مردم و مهارت کنترل و اداره‌ی احساسات دیگران را هم دارا هستند. این مهارت‌ها، محبوبیت، قوه‌ی رهبری و نفوذ شخصی را تقویت می‌کنند و فرد را در هر گونه فعالیت اجتماعی و ارتباط صمیمانه با دیگران موفق می‌سازند. چنین افرادی با شناخت و بصیرت درونی‌ای که نسبت به تمایلات عاطفی خود و دیگران دارند، بهترین عملکرد را در موقعیت‌های مختلف زندگی بروز می‌دهند. نکته‌ی حائز اهمیت این است که هوش هیجانی را می‌توان به منظور اهداف عالی یا پست به کار گرفت و اینجاست که نقش مذهب و اخلاقیات، آشکار می‌شود، چرا که مذهب نقش مهمی در آموزش و رشد اخلاقیات ایفا می‌کند. با توجه به اینکه استفاده از هوش هیجانی در هر محدوده‌ای نیازمند حدّ و مرزهای اخلاقی خاص خود است، می‌توان گفت مذهب به طور غیر مستقیم، هوش هیجانی را ارتقا و حتی کنترل می‌کند. بنابراین، توجه به مقوله‌ی آموزش و رشد اعتقادات مذهبی در هر گروه سنی اهمیت ویژه‌ای دارد. دانشگاه به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مراکز تربیت و تقویت اعتقادات مذهبی در جوانان، می‌تواند با سرمایه‌گذاری بیشتر در این زمینه، شرایط رشد اعتقادات مذهبی در دانشجویان و در نتیجه، رشد و تقویت بهداشت روانی ایشان را فراهم آورد.

### نتیجه‌گیری

مفهوم هوش معنوی دربردارنده‌ی نوعی سازگاری و رفتار حل مسئله است که بالاترین سطوح رشد را در حیطه‌های مختلف شناختی، اخلاقی، هیجانی، بین فردی و ... شامل می‌شود و فرد را در جهت هماهنگی با پدیده‌های اطرافش و دستیابی به یکپارچگی درونی و بیرونی یاری می‌دهد. این هوش به فرد دیدی کلی در مورد زندگی و همه‌ی تجارب و رویدادها می‌دهد و او را قادر می‌سازد به چارچوب‌بندی و تفسیر مجدد تجارب خود بپردازد و شناخت و معرفت خویش را عمق بخشد. فرد دارای آنچه به‌عنوان اصول اساسی در دین مطرح است (مثل دستیابی به وحدت در ورای کثرت ظاهری، یافتن پاسخ در مورد مبدأ هستی و تشخیص الگوهای معنوی و تنظیم رفتار بر مبنای آن‌ها) محورهای اصلی هوش معنوی را نیز شامل می‌شود. گفتنی است که روش‌های هوش معنوی (مثل مراقبه و پرورش خودآگاهی) در ادیان مختلف به‌ویژه آموزه‌های دین اسلام جایگاه بسزایی دارد.

## منابع

- ابراهیمی، امرالله و نصیری، حمید ۱۳۷۶. «بررسی رابطه میزان افسردگی سالمندان مقیم خانه سالمندان با نگرش و عملکردهای دینی آنها»، گزارش پژوهشی مرکز تحقیقات علوم رفتاری در قلمرو اسلام، معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.
- ابوالقاسمی، عباس و حجاران، محمود ۱۳۷۵. «بررسی نگرش سالمندان به پدیده مرگ و راهبردهای مقابله با استرس در آنان»، ساری: سمینار سراسری روان پزشکی سالمندان.
- بهرامی مشعوف، عباس ۱۳۷۳. «بررسی رابطه بین میزان عبادت و سلامت روان در دانشجویان پسر مرکز تربیت معلم همدان»، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم.
- پورحسینی، مژگان ۱۳۸۰. «مقایسه میزان اعتقاد به معاد در بین بیماران مبتلا به اختلال افسرده‌خویی»، چکیده مقالات اولین همایش بین‌المللی نقش دین در بهداشت روان، ص ۳۵ و ۳۶، معاونت پژوهشی دانشگاه بین‌المللی علوم پزشکی ایران.
- جامی، عبدالرحمن، ۱۳۸۰، نقد الفصوص فی شرح نقش الفصوص، تهران: مؤسسه پژوهشی حکمت و فلسفه ایران.
- جلالی، سید احمد ۱۳۸۰. «هوش هیجانی»، ویژه‌نامه ارزشیابی تحصیلی، فصلنامه تعلیم و تربیت، شماره ۶۹ و ۷۰.
- حقیقت، مریم، میرکیایی، اشرف و یعقوبی، طاهره ۱۳۷۹. «بررسی مقایسه‌ای میزان تنهایی در سالمندان همراه با خانواده و سالمندان ساکن در سراهای سالمندان شهر تهران»، مجموعه مقالات سالمندی ج ۳، ص ۱۱، تهران: گروه بانوان نیکوکار.
- خلیلی، ترابعلی ۱۳۷۹. «بررسی رابطه نگرش مذهبی و سازش‌یافتگی اجتماعی دانش‌آموزان سال دوم متوسطه ناحیه ۲ شهرستان اراک»، پایان‌نامه تحصیلی کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- خوارزمی، تاج‌الدین حسین ۱۳۷۷. شرح فصوص الحکم، قم: مرکز انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی، حوزه علمیه قم.
- رستمی، نادیا ۱۳۸۳. «بررسی رابطه وضعیت مذهبی با هوش هیجانی در دانش‌آموزان مقطع پیش‌دانشگاهی شهر تهران در سال تحصیلی ۸۳-۸۴»، فصلنامه نوآوری‌های آموزشی، شماره ۱۰، سال سوم.
- سهرابی، فرامرز ۱۳۸۵. «درآمدی بر هوش معنوی»، فصلنامه معنا، ویژه‌نامه روانشناسی دین، شماره ۲.
- سهرابی، طاهره ۱۳۷۹. «بررسی رابطه نگرش مذهبی و میزان سازگاری فردی و اجتماعی در دانش‌آموزان دبیرستانی استان لرستان»، پایان‌نامه تحصیلی کارشناسی ارشد، دانشگاه الزهراء (س).
- طهماسبی‌پور، نجف و کمانگری، مرتضی ۱۳۷۵. «بررسی نگرش مذهبی با میزان اضطراب، افسردگی و سلامت روانی گروهی از بیماران بیمارستان‌های شهدای هفتم تیر و مجتمع حضرت رسول اکرم (ص)»، رساله دوره دکتری پزشکی، تهران: دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.
- عراقی، فخرالدین ۱۳۸۴. لمعات به همراه سه شرح از قرن هشتم هجری، تهران: انتشارات مولی.
- گلزاری، محمود ۱۳۷۹. «ساخت مقیاس سنجش ویژگی‌های افراد مذهبی و رابطه این خصوصیات با بهداشت روان»، رساله دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی.
- لشگری، محمد ۱۳۸۱. «بهداشت روانی در اسلام»، مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی قزوین: شماره ۲۴.

ملاشرفی، شیدا ۱۳۷۹. «بررسی میزان اعتماد به نفس، سطح تحصیلی، رشد تحصیلی و محل سکونت در دو گروه دانشجویان دارای جهت‌گیری مذهب درونی و برونی»، پایان‌نامه کارشناس کودکان استثنایی دانشگاه علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی.

- Alport, G.W 1966 .*Religious Context of Prejudice*.Journal for the scientific study of religion; 26:447-457.
- Amram, Joseph (Yosi) 2005. *Intelligence Beyond IQ: The contribution of emotional and spiritual intelligences to effective business leadership*, Institute of Transpersonal Psychology.
- Courtenay, B.C, Poon, I.W and et all 1992. *Religiosity and adaptation in the oldest old*. International Journal of aging and human Development; 9(1): 67-56.
- Ellison, C. G. 1993. *Religious involvement and self-perception among black Americans*, Social Forces, 71, 1027–1055
- Fountoulakis, Konstantinos N, Siamouli, Melina, Magiria Stamatia, Kaprinis George 2008. *late-life depression, religiosity, cerebrovascular disease, cognitive impairment and attitudes towards death in the elderly*, Interpreting the data. Medical Hypotheses.70, 493–496
- Gartner, J. 1996. *Religious commitment, mental health, and prosocial behavior*, A review of the empirical literature. In E. P. Shafranske (Ed.), Religion and the clinical practice of psychology. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gordon, E. W & Song, L. D. 1994. *Variations in the experience of resilience*, In M. C. Wang, & E. W. Gordon (Eds.), Educational resilience in inner-city America: Challenges and prospects. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Granacher, JR, R. P. 2000. *Emotional intelligence and the impacts of morality*. Retrieved for world wide web. <http://www.Info.com>.
- Hardin, R. 1997. *The economics of religious belief*, Journal of Institutional and Theoretical Economics 153, 259–278.
- Jung, C. G. 1938. *Psychology and Religion*. In *collected works*, Vol. 11 (2nd ed.) 1969, pp. 3-105. originally published in 1938. London: Routledge & Keganpaul.
- Jung, C. G. 1968. *Psychology and Alchemy*. In *collected words*, Vol. 12 (2nd ed.). London: Routledge & Keganpaul.
- King, V, Elder Jr, G. H, & Whitbeck, L. B 1997. *Religious involvement among rural youth*, An ecological and lifecourse perspective, Journal of Research on Adolescence, 7, 431–456.



- Koenig, H. G, Hays, J. C, George, L. K, Blazer, D. G, Larson, D. B, & Landerman, L. R 1997. *Modeling the cross-sectional relationships between religion, physical health, social support and depressive symptom*.
- Levin, J. S, & Taylor, R. J. 1998. *Panel analyses of religious involvement and well-being in African-Americans*, Contemporaneous vs longitudinal effects. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 37, 695-709.
- Lewis, C. A, Shevlin, M, Lloyd, N. S. V, & Adamson, G. 1998. *The Francis Scale of Attitude Towards Christianity* (Short Scale), exploratory and confirmatory factor analysis among english students. *Journal of Social Behavior and Personality*, 13, 167-175.
- Litchfield, Bruce 1999. *Spiritual intelligence*; Illini Christian faculty and staff. [www. Uiuc-icfs.org](http://www.Uiuc-icfs.org).
- Maltby, J, & Day, L. 2004. *Should never the twain meet? Integrating models of religious personality and religious mental health*. *Personality and Individual Differences*, 36, 1275-1290.
- Markstrom, C. A. 1999. *Religious involvement and adolescent psychosocial development*, *Journal of Adolescence*, 22, 205-221.
- Maynard, R. A (Ed) 1997. *Kids having kids: Economic costs and social consequences of teen pregnancy*, Washington, DC: The Urban Institute Press.
- McMullen, B. 2003. *Spiritual intelligence*; [www. Studentbmj.com](http://www.Studentbmj.com).
- Meier, A. M. 2003. *Adolescents' transition to first intercourse, religiosity, and attitudes about sex*, *Social Forces*, 81, 1031-1052.
- Moriarty, N, Stough, C, Tidmarsh, P, Eger, D, & Dennison, S 2001. *Deficits in emotional intelligence underlying adolescent sex offending*, *Journal of Adolescence*, 24, 743-751.
- Nasel, D. D. 2004. *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.
- Nonnemaker, J. M, McNeely, C. A, & Blum, R. W 2003. *Public and private domains of religiosity and adolescent health risk behaviors*, Evidence from the National Longitudinal Study of Adolescent Health. *Social Science & Medicine*, 57, 2049-2054.
- s, *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 5, 131-144.
- Salovey, P, Mayer, J.D. 1990. *Emotional Intelligence. Imagination, Cognition and Personality*, No. 9: pp. 185-211.

- Santos, E, Severo 2006. *Spiritual intelligence; What is spiritual intelligence? How it benefits a person?*,  
www. Skopun. Files. Wordpress.com.
- Smith, H. C. 1973. Sensitivity training, New York, McGraw-Hill.
- Spilka, B, Hood Jr, R. W, & Gorsuch, R. L. 1985. *The psychology of religion: an empirical approach*,  
Englewood Cliffs, NJ, Prentice Hall.
- Stratton, C. W, & Reid, M. J. 2003. *Treating conduct problems and strengthening social and emotional  
competence in young children*, the dina dinosaur treatment program. *Journal of Emotional  
and Behavioral Disorders*, 3,130.
- Trinidad, D. R, Unger, J .B, Chou, C. P, & Johnson, C. A. 2004. *The protective association of  
emotional intelligence with psychosocial smoking risk factors for adolescents*, *Personality and  
Individual Differences*, 36, 945-954.
- Vaughan, F. 2003. *What is spiritual intelligence?* *Journal of humanistic psychology*. 42, (2).
- Wigglesworth, C. 2004 *Spiritual intelligence and why it matters*. www. consciouspursuits.com.
- Wilde, Alex, & Joseph, Stephen 1997. *Religiosity and personality in a Moslem context*, *Personality  
and Individual Differences*, 23(5), 899– 900.
- Winfield, L. F. 1995. *The knowledge base on resilience in African-American adolescents*, In L. J.  
Crockett, & A. C. Crouter (Eds.), *Pathways through adolescence*, Individual  
development in relation to social contexts. Mahway, NJ, Lawrence Erlbaum.
- Yang, Ke-Ping, Mao, Xiu-Ying 2007. *A study of nurses' spiritual intelligence: A cross-sectional  
questionnaire survey*, *International Journal of Nursing Studies* 44, 999–1010.
- zohar, D. & Marshall, I. 2000. *SQ- Spiritual intelligence, the ultimate intelligence*. London:  
Bloombury.
- Zuckerman, D. M, Kasl, S. V & Ostfeld, A. M. 1984. *Psychosocial predictors of mortality among the  
elderly poor*, *American Journal of Epidemiology*, 119, 410–423.