

بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی با رویکرد قرآنی بر افسردگی دانشجویان

مجید محمودیان: * دانش آموخته کارشناسی ارشد راهنمایی و مشاوره دانشگاه شهید بهشتی

ابوالقاسم خوش کنش: استادیار، عضو هیأت علمی، دانشگاه شهید بهشتی تهران

بهرام صالح صدق پور: مربی، عضو هیأت علمی، دانشگاه شهید رجائی

فصلنامه تخصصی پژوهشهای میان رشته ای قرآنی

سال اول، شماره اول، زمستان ۱۳۸۷، صص

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۷/۶/۱۵

چکیده

این تحقیق با هدف بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی با رویکرد قرآنی بر افسردگی دانشجویان صورت گرفته و روش تحقیق آن آزمایشی و با استفاده از گروه کنترل و اندازه گیری مکرر است. جامعه تحقیق یکصد و بیست نفر از دانشجویان علوم پزشکی و حجم نمونه آن ۴۲ نفر با انتخاب تصادفی بوده است. یافته های تحقیق نشان می دهد آموزش مهارت های زندگی با رویکرد قرآنی و تمرینات کارگاهی آن بر متغیر وابسته افسردگی تأثیر داشته، بررسی داده های آماری نیز بیانگر معنی دار بودن تغییرات در شاخص افسردگی است. همچنین مشاهده می شود F به دست آمده در سطح ۰/۰۵٪ اطمینان برای متغیر مستقل معنی دار می باشد و در سطح ۰/۰۵٪ اطمینان برای پیش آزمون معنی دار بوده و برای پس آزمون اول معنی دار نیست؛ پس نتیجه می گیریم آموزش مذکور پس از انجام تمرینات بر متغیر وابسته تأثیر دارد و متغیر پیش آزمون و پس آزمون اول تبیین کننده تغییرات پس آزمون دوم (اندازه گیری مکرر) نیست.

کلید واژه ها: قرآن، مهارت های زندگی، افسردگی

* نویسنده پاسخگو: تهران، خیابان ولی عصر (عج)، پایین تر از میدان ونک، وزارت رفاه و تأمین اجتماعی

يأيهما الناس قد جاءتكُم موعظه من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمه للمومنين¹

مقدمه و بیان مسأله

مباحث بین رشته‌ای عموماً پیچیده‌تر از موضوعات تک‌رشته‌ای‌اند، چراکه مفهوم مورد بحث در هر حوزه دارای تعریف متفاوتی بوده، تطبیق و تمایز آن در دو حوزه مشکل است. حال اگر مفهوم مورد بحث افسردگی و حوزه‌های مورد توجه، یکی قرآن کریم و دیگری علوم روان‌شناختی و روانسنجی باشد، موضوع حساسیت و پیچیدگی بیشتری خواهد داشت.

قرآن، اعظم موجودات عالم است و پس از ذات اقدس الهی، هیچ هم‌سنگ و هم‌وزنی در عالم هستی ندارد. قرآن ثقلِ اکبر است و مفاهیم آن عمیق و لایه‌لایه‌ای بوده، دارای ظاهر و باطن و محکم و متشابه است و امکان برداشت‌های جدید و نو به نوازی آیات آن همه روزه به فراخور فهم و درک انسان‌ها وجود دارد. حوزه دیگر بحث روان‌شناسی و مفاهیم پیچیده و بغرنج شناخت حالات روحی و روانی انسان و درمان اختلالات روحی و روانی اوست که سابقه در ادیان و رسومات و فرهنگ‌های ملل مختلف داشته، از آغاز حرکت علمی آن بیش از ۱۰۰ سال می‌گذرد.

در این دوره ۱۰۰ ساله نیز روان‌شناسی به تدریج از علوم عقلی و نظری مانند فلسفه و الهیات دوری-گرفته و خود را به عنوان یک علم تجربی معرفی نموده است؛ به صورتی که امروزه اصولاً روان‌شناسی را معادل با علم رفتار دانسته و هر آنچه را در حوزه علوم تجربی و آزمایش‌پذیر قابل طرح و بررسی نباشد، در حیطه روان‌شناسی علمی تعریف نمی‌کنند که بحث آن در حوصله و مجال این مقاله نیست.

واژه‌کلیدی این بحث افسردگی است. چه تعریف یا تعاریفی از افسردگی در هر یک از حوزه‌های مورد بحث وجود دارد؟ و آیا همانگونه افسردگی که در روان‌شناسی تعریف شده، امکان تعریف مستقل یا مشابه برای افسردگی در حیطه علوم قرآنی وجود دارد؟

پاسخ به این سؤال چندان آسان نیست؛ احتمالاً آنچه به عنوان افسردگی شناخته و مطرح می‌شود، اصولاً یک مفهوم تعریف شده در حوزه روان‌شناسی بوده و خاستگاه و مفاهیمش به آن حوزه تعلق داشته و به صورت مستقیم و با همان بار مفهومی در حوزه علوم قرآنی طرح نشده است؛ اما شواهد انکارناپذیری وجود دارد که نشان می‌دهد مفاهیم مشابه و موازی با افسردگی مانند حزن و خوف یا مباحث فراوان دیگری که درباره مسائل روحی و روانی در قرآن آمده، و قابل بررسی و انطباق با افسردگی می‌باشد.

ذکر این نکته لازم است که مستقل از پاسخ سؤال فوق یعنی چه افسردگی به صورت مستقیم یا غیر مستقیم در علوم قرآنی تعریف بشود یا نشود، اشکال و ایرادی برای فرایند تحقیق ما ایجاد نخواهد نمود و همانگونه که در روش تحقیق خواهد آمد، این تحقیق بر اساس آزمون‌ها و روش‌های استاندارد و تجربی روان‌شناسی علمی طراحی و ارزیابی شده است. آنچه آزمون‌های استاندارد روان‌سنجی به عنوان افسردگی شناسایی نموده و اندازه‌گیری می‌نماید، ملاک عمل در این تحقیق خواهد بود و تنها روش و کارگاه آموزشی مهارت‌های زندگی به گونه‌ای طراحی گردیده است که با استفاده از مفاهیم قرآنی تغییرات مورد نظر را ایجاد نماید.

بیان مسأله:

از دوره تفکر مربوط به جن‌زدگی و در تسخیر شیطان بودن بیماران روانی و تلقی‌های خاص مذهبی و خرافی تا روزگار تجربه‌گرایی و رویکرد رفتارگرایی امروزی در روانشناسی، یک موضوع همواره ثابت و حتمی بوده است و آن این که این حوزه از دانش تلاش می‌نماید تا به انسان‌ها برای بهتر زندگی کردن و کسب «راحتی، رضایت و آرامش» کمک کند. دامنه این بحث بسیار گسترده و وسیع است؛ اما بخش محدودی از این

دامنه وسیع شامل توانمندی‌های آموزش‌پذیری می‌شود که با آموختن و به‌کار بستن آن‌ها برخی از مشکلات زندگی مرتفع گردیده یا کاهش می‌یابد و نهایتاً افراد راحتی، رضایت و آرامش بیشتری را احساس و تجربه می‌نمایند. این مجموع مفاهیم و آموزش‌ها تحت عنوان مهارت‌های زندگی مطرح و ارائه می‌شود.

در طول تاریخ همانگونه که زندگی انسان‌ها از شکل ساده و اولیه آن به تدریج خارج شده و تکامل و توسعه یافت، تعاریفی که برای بهتر و رضایت بخش تر شدن زندگی انسان ارائه گردیده نیز دستخوش تغییر شده است و به تناسب نیازهای انسان‌ها در زمان‌های مختلف تعاریف و الگویی‌های مختلفی ارائه گردیده است و در سال‌های اخیر مفهوم مهارت‌های زندگی به صورت گسترده مطرح و رایج شده است. با وجود این که می‌توان مسأله اساسی در این تحقیق را بررسی روشی متفاوت در آموزش مهارت‌های زندگی بدون توجه به زیرساخت‌های فرهنگی و ویژگی‌های زندگی انسان در عصر حاضر معرفی نمود، از سوی دیگر می‌توان زمینه‌ها و پیشنهادهای اعتقادی و فرهنگی ارائه شده در آخرین دین (اسلام) و کتاب آسمانی (قرآن) را بحث و بررسی کرد؛ چراکه عملاً مفاهیم پایه و بنیادی در حوزه فلسفه وجود و انسان شناسی به میان آمده و در نهایت این بحث‌های کاربردی و رفتاری به زیربنای فلسفی آن میل نموده، خواسته و ناخواسته باید به این مسأله اساسی که انسان کیست و ماهیت وجودی او چیست و از چه فلسفه وجودی برخوردار است، پرداخت.

در فرآیندهای متداول روان‌شناسی و مشاوره و به طور کلی در دنیای توسعه یافته و علمی امروز این مسأله تقریباً برای همگان پذیرفته شده است که هر کسی می‌تواند اعتقادات، باورها و ارزشهایی داشته باشد که حتماً شخصی، خصوصی و فردی است و مستقل از عملکرد بیرونی و رفتار شهروندی اوست. در این حیطه افراد آزادند موحد، عارف و صوفی بوده یا بی‌اعتنا به هر نوع گرایش اعتقادی و مذهبی باشند و یا حتی گاوپرستی و موش پرستی و ... و هزار یک اعتقاد عجیب و غریب دیگر را برای خود انتخاب نموده، به آن اعتقاد و التزام داشته باشند؛ ولی در مقابل یعنی در حیطه و حوزه شهروندی همه و همه باید مانند ماشین‌های فرمان بردار در نظام پیشرفته و منظم اقتصادی و اجتماعی برای تأمین اهداف و ارزش‌های حاکم بر نظام لیبرال دموکراسی عمل نموده و منافع و سود شرکتها و کمپانی‌های بزرگ سیاسی و اقتصادی را تأمین نمایند و به بیان دیگر می‌توان این توافق نانوشته را در واقع شرکِ مدرن قرن بیست و یکم نامید. اما علی‌رغم بهبود تکنولوژی، به علت ایجاد و تعمیق شکاف بین خود واقعی انسان‌ها و خود پذیرفته شده و مجازی که دنیای امروز پیشنهاد می‌کند و به علت دور شدن انسان از پروردگار و خالق خود روز به روز برگرفتاری‌ها و ناراضی‌های روحی و روانی آدمی افزوده شد و تلاش‌های خیرخواهانه برای بهبود این وضعیت کمتر به نتیجه می‌رسد.

مهارت‌های دهگانه زندگی که سازمان بهداشت جهانی برای جلوگیری از برهم خوردن کارکردهای شهروندی ارائه کرده است به‌خوبی مبانی و تفکر حاکم بر این نگرش را تأیید می‌نماید و با وجود فواید انکارناپذیر آن که مورد قبول همه است، نهایتاً رسالتی جز به‌هنجار نگهداشتن شهروندان در چارچوب نظام لیبرال دموکراسی و بقای حیات اقتصادی و سیاسی نظام مذکور بر عهده نداشته، کمترین توجهی به ساحت شخصی و باورها و ارزش و فلسفه وجودی انسان و مبدأ و معاد او، ندارد؛^۲ به عنوان مثال در کشوری توسعه یافته و مدرن مانند ژاپن، علی‌رغم وجود تمام شاخص‌های مطلوب در نظام لیبرال دموکراسی و تربیت شهروندان به‌هنجار، متأسفانه همه ساله شاهد ثبت بالاترین آمارهای خودکشی در بین کشورهای جهان هستیم و همچنین مسائل فراوانی هستند که با این الگوها (الگوی سازمان بهداشت جهانی) حل نشده است و همانگونه که نیچه معتقد است باور عقلی نسبت به مبانی فلسفی و هستی‌شناسی (تلاش برای تفسیر و تحلیل همه امور با عقل بشری که دارای نقص نسبی و مطلق است و عقل محدود در برابر هستی نامحدود است) نقطه آغاز پوچگرایی انسان است.^۳

لذا به نظر می‌رسد در نتیجه چنین نگرشی برای انسان عصر ما، فراموشی و پوشیده داشتن حقیقت وجودی و نادیده گرفتن ماهیت خویش نه تنها امری عادی و معمول به شمار می‌آید، بلکه بی‌وقفه همه به آن دعوت و توصیه می‌شوند و تنها راه نجات از این دام بزرگ و پیشرفته، پناه آوردن به وحی الهی است.^۴

چنین به نظر می‌رسد که برای انسان معاصر فراموش نمودن خود، مبدأ، معاد و همچنین خدا امری طبیعی بیان می‌شود و در حوزه مفاهیم اعتقادی دائماً به انسان تلقین می‌گردد که اعتقادات دینی، فلسفی و مسائلی از این دست همگی مبهم، غیر علمی و شخصی بوده که غیر قابل بررسی علمی و تفکر منطقی بوده، فاقد هرگونه اصالت و قطعیت است و هر یک از انسانها می‌توانند به طور نسبی و غیر دقیق و غیر قطعی، تصورات و برداشتهایی شخصی و البته صرفاً با کاربرد شخصی برای خود داشته باشند و هرگز اجازه و امکان درگیر نمودن آن؛ با مسائل اجتماع ندارند. لذا در این دیدگاه‌ها، مهم نیست افراد چه اعتقادات و باورهایی داشته باشند و تنها این مهم است که فرد در حوزه شهروندی درست عمل نماید و به اصطلاح فردی به‌هنگار به شمار آید.^۵ (خصوصاً اگر دخالت این باورها بخواهد کارکردی اجتماعی و غیر فردی داشته باشد، بیشتر مورد انتقاد قرار دارد)

اما در این پژوهش مسأله اساسی چگونگی آموزش مهارتهای زندگی با رویکرد قرآنی است؛ یعنی این که دین و مفاهیم فلسفی و شناختی مطرح در قرآن که دلالت بر مفهوم خلقت انسان و خلیفه خدا بودن او در زمین داشته و مبدأ و معادی مشخص و تعریف شده دارد^۶ چه ارتباطی و رابطه‌ای با مفاهیم علمی داشته و با سازمان دادن به اعتقادات و باورها، به چه طریقی می‌توان هم نظام اعتقادی و شناختی فرد را بهبود داد و هم بر پایه همین مفاهیم به ساماندهی عملکرد شهروندی اجتماعی فرد پرداخته و هم‌زمان در بعد فردی نیز الگویی طرح نمود که جهت‌گیری کمال‌گرا و غایت‌اندیش انسان در پرتو نظام توحیدی تأمین گردیده و تعالی یابد.^۷

این اعتقاد وجود دارد که انسان‌ها از نظام ارزشی و فلسفه‌های وجودی که برای خود بر می‌گزینند پیروی نموده، بر پایه آن‌ها می‌اندیشند، احساس و ادراک می‌کنند و در نهایت عمل می‌نمایند و به قضاوت می‌پردازند. البته تمایز قائل شدن بین امور شخصی و رفتار شهروندی نه مقدور است و نه مطلوب و اگر با ابزار بیرونی این تمایز اعمال گردد، هرگز موجب برقراری آرامش و رضایت حقیقی انسان نخواهد شد و همواره این تعارض و نارضایتی همراه انسان‌ها خواهد بود و همانگونه که قرآن رستگاری را در شفافیت و یک‌رویی و نگرانی را نتیجه تعارض و دورویی می‌داند، رضایت و سعادت (در پرتو تزکیه) و عدم رضایت و احساس محرومیت (با تعارض و دو روئی)^۸ و مهمتر از همه این که انسان به هر حال مسئول تمامی عملکردهای خود اعم از فردی و اجتماعی بوده، در مقابل آنها پاسخگوست.^۹

در رویکرد قرآنی مورد نظر بیشتر به فردیت انسانها توجه شده است و تأکید شده انسان‌ها به صورت فردی خلق شده و مبعوث می‌شوند و پاداش و عقاب دارند^{۱۰} و ضمن این که محیط و تأثیرات انکارناپذیر آن، نادیده گرفته نشده است، این فرد است که باید رشد کند و به کمال برسد؛ در غیر این صورت، مشکلات فراوانی برای خود و جامعه ایجاد می‌کند.

این رویکرد توجه ویژه‌ای به خودآگاهی انسان دارد و تلاش می‌نماید با گسترش عقلانیت و توسعه آگاهی فرد از خود و موقعیتش در عالم هستی به رشد او کمک کند. مسیر حرکت دارای مراتبی است و انسان از حیات نباتی که وجه مشترک انسان با سایر موجودات زنده بوده و بر رشد و تغییرات نباتی و فیزیکی او تمرکز دارد، آغاز می‌شود و در سطح حیات حیوانی غرایز، امیال و خشم و .. که بازهم وجهی مشترک بین انسانها و حیوانات بوده و دارای مراتبی از رشد و کمال است، مطرح می‌گردد و همین ترتیب در حیات انسانی که عوامل مختص و انحصاری انسان‌ها رعایت می‌شود و بلاخره، در حیات الهی به بالاترین نقطه دست می‌یابد که بیانگر تکامل همه جانبه انسان است.

حیات نباتی حیات حیوانی حیات انسانی حیات الهی

شکل ۱. سیر تکاملی و مراتب حیات انسان بر اساس تعریف نظام تربیتی قرآنی^{۱۱}

اکنون با توجه به مطالب ذکر شده این پرسش مطرح است که آیا می توان تأثیر آموزش مهارت های زندگی را با سبک ها و روش های آرمانی همچون رویکرد قرآنی سنجش کرد؟ با فرض این که دیدگاه های آرمانی همچون رویکرد قرآنی طبق آموزش های خود، می توانند تغییراتی را در زندگی افراد ایجاد نمایند، آیا می توان این امر را به صورت مهارت های زندگی مطرح نمود و آثار مشخص و تعریف شده ای برای رفتار و اعمال دینی در زندگی روزمره قائل شد؟^{۱۲} نکته دیگر این که چنین رویکردی در آموزش مهارت های زندگی چه تأثیری بر سازه های روحی و روانی همچون افسردگی که از مشکلات مهم و فراگیر افراد جامعه است، دارد؟

کوتاه سخن این که رویکرد نوین آموزش مهارت های زندگی مدعی است با کارکردهایی بهتر از آنچه در شیوه های متداول ارائه می گردد، ضمن ایجاد زیرساخت شناختی و فلسفی برای افراد که تأمین کننده نیاز های فردی و شخصیتی و هویتی آنهاست، به ارتقاء سطح رضایتمندی در زندگی فرد هم در حوزه های شخصی و خصوصی و هم در حوزه شهروندی و اجتماعی اقدام می نماید و سعادت دنیا و آخرت را همزمان لحاظ می کند.^{۱۳}

این تحقیق جهت بررسی این مدعا با روشهای تجربی و به وسیله آزمون های استاندارد یکی از مهم ترین موضوعات روانی، یعنی افسردگی را سنجش و اندازه گیری خواهد کرد.

در بیان اهمیت و ضرورت این تحقیق بیان این نکته لازم است که در جامعه ایرانی و اسلامی ما بسیاری از رفتارها در زندگی فردی و اجتماعی افراد، مستقیم یا غیر مستقیم متأثر از آموزه ها و باورهای دینی بوده و اغلب با آن نیز ارزیابی می شود، خصوصاً بعد از انقلاب اسلامی ایران در سال ۱۳۵۷، اسلام به عنوان مبنای قانون اساسی کشور و همچنین مبنای تعلیم و تربیت، نظام آموزشی و بسیاری از مناسبات اجتماعی قرار گرفته است. پاسخ به این سؤال که آیا رویکرد دینی می تواند در امور آموزشی مانند آموزش مهارت های زندگی مورد توجه و مبنای برنامه ریزی قرار گیرد؟ یک ضرورت اجتناب ناپذیر بوده و پاسخ به آن تأثیر فراوانی در برنامه ریزی و تدوین متون آموزشی دارد.

این تحقیق به این جهت دارای ضرورت و اهمیت است که قصد دارد با نگاهی مبتنی بر فرهنگ ایرانی - اسلامی و مبتنی بر اصول حاکم در کتاب آسمانی قرآن، در خصوص آثار و نتایج حاصل از آموزش مهارت های زندگی قرآنی تحقیق و بررسی انجام دهد. شایان ذکر است محقق اظهار نظر در خصوص این رویکرد و چیستی چرایی و چگونگی آن را در صلاحیت علمی خود ندانسته، صرفاً به عنوان یک محقق مشاهده گر، یکی از شاخص های شناخته شده روانشناختی را قبل و پس از آموزش مفاهیم این رویکرد، بررسی و تحقیق علمی کرده، گزارش می نماید.

اهداف تحقیق: توسعه حوزه نظری روان شناسی و مشاوره به ویژه در زمینه آموزش مهارت های زندگی و همچنین بررسی میزان کارکرد و اثر بخشی آموزش این مهارت ها با رویکرد قرآنی در دستکاری و ایجاد تغییر در متغیرهای روان شناختی و ارزش گزارای علمی و عملی بر اساس نتایج حاصل از اجرا و تحلیل آزمونهای تجربی، از جمله اهداف این تحقیق است.

هدف کلی تحقیق بررسی تأثیر آموزش مهارت های زندگی با رویکرد قرآنی است.

فرضیه کلی تحقیق

فرض بر این است که رویکرد قرآنی در آموزش مهارت های زندگی دارای تأثیر می باشد. متغیر تحقیق افسردگی است که عبارت از وضعیت روانی همراه باغم و اندوه است که موجب تحریف شیوه نگرش فرد به

خود، دیگران و مسائل پیرامون شده، قدرت قضاوت فرد را تضعیف نموده، موجب بروز رفتارهای نامعقول می‌گردد.

فرض و سؤال تحقیق

همان‌گونه که در اهداف تحقیق بیان گردید این تحقیق در پی یافتن تأثیر حاصل از آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی بر برخی از مشخصه‌های روان‌شناختی می‌باشد، لذا فرض و سؤال تحقیق به شرح زیر است :

فرض تحقیق: رویکرد قرآنی در آموزش مهارت‌های زندگی بر افسردگی تأثیر دارد.

سؤال تحقیق: آیا آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی بر افسردگی تأثیر دارد؟

تعاریف مفهومی و عملیاتی متغیرهای تحقیق

الف) تعاریف مفهومی و عملیاتی مهارت‌های زندگی

تعاریف مفهومی مهارت‌های زندگی: مهارت‌های زندگی مجموعه توانایی‌های آموخته شده‌ای است که فرد را در ارتقاء سطح و قابلیت‌های زندگی فردی و اجتماعی یاری نموده، موجب داشتن احساس رضایت بیشتری در فرد می‌گردد. مهارت‌های زندگی دارای ابعاد گوناگونی هستند که هر یک به سهم خود چگونگی بهتر زیستن و رویارویی بهتر با زندگی و مسائل آن را آموزش می‌دهند و مهارت‌های مختلفی در خصوص تصمیم‌گیری، حل مسأله، تفکر خلاق، تفکر انتقادی و مسائل مربوط به برقراری ارتباط انسانی را در بر می‌گیرند.

سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۴ مهارت‌های زندگی را این‌گونه تعریف می‌کند: «مهارت‌های زندگی، توانایی‌های روانی - اجتماعی برای رفتار انطباقی و موثر هستند که افراد را قادر می‌سازند تا به طور موثر با مقتضیات و چالش‌های زندگی روزمره مقابله کنند. آموزش این مهارت‌ها موجب ارتقاء و رشد افراد، اجتماعی‌تر شدن آن‌ها و محافظت نمودن از حقوق انسان‌ها گردیده و در نتیجه به پیشگیری از مشکلات روانی - اجتماعی می‌انجامد».

سازمان جهانی بهداشت در سال ۱۹۹۳ این مهارت‌های ده‌گانه را بدین ترتیب معرفی نمود:

- ۱). مهارت حل تعارض
- ۲). مهارت حل مسأله
- ۳). مهارت کنترل خشم
- ۴). مهارت تصمیم‌گیری
- ۵). مهارت تفکر خلاق و انتقادی
- ۶). مهارت کنترل استرس
- ۷). مهارت خودآگاهی
- ۸). مهارت همدلی
- ۹). مهارت مقابله با هیجانات
- ۱۰). مهارت ارتباطات فردی و اجتماعی

تعریف عملیاتی مهارت‌های زندگی

تعریف عملیاتی مهارت‌های زندگی عبارت است از نمره‌ای که فرد در آزمون مهارت‌های زندگی، یا خرده آزمون‌هایی که هر یک از این مهارت‌ها را می‌سنجد، به دست می‌آورد.

تعریف مفهومی و عملیاتی کارگاه مهارت‌های زندگی قرآنی :

«کارگاه مهارت‌های زندگی قرآنی مجموعه‌ای است ساختارمند، بر اساس آخرین طرح پیشنهادی خداوند که با ایجاد انگیزه و طرح مسأله برای تفکر و ارائه روش عملی جهت تمرین و کسب تجربه و بررسی نتایج فکری و تجارب عملی، زندگی را به فرصت و امکانی در جهت تحقق تمامیت انسان تبدیل می‌نماید».

تعریف عملیاتی کارگاه مهارت‌های زندگی قرآنی:

نمرات و ارزشیابی‌های انجام گرفته در مراحل مختلف کارگاه و نتایج حاصل از برگزاری جلسات بازخورد و تداعی و همچنین بررسی نظرات جمع‌آوری شده در فرم‌ها، بیان‌کننده میزان و نوع تغییرات فراگیران است.

تعریف مفهومی و عملیاتی افسردگی

تعریف مفهومی افسردگی: افسردگی حالتی روحی است که اکثر ما انسانها گاهی اوقات با آن مواجه شده و احساس غم و رخوت می‌کنیم و به هیچ کار و فعالیتی، حتی به فعالیت‌های لذت‌بخش نیز رغبت نداریم اینها پاسخ طبیعی آدمی به فشارهای متعدد زندگی و عدم موفقیت در تحصیل یا کار، از دست دادن عزیزان و... است.

افسردگی تنها زمانی نابهنجار تلقی می‌گردد که موجب اختلال در کارکرد بهنجار فرد شود و برای هفته‌ها ادامه یابد و براساس تحقیقی انجام شده، تقریباً ۱۷٪ مردم در طول دوره عمر خود یک بار افسردگی حاد پیدا می‌کنند.

کلمه افسردگی اغلب برای غم و اندوه به کار می‌رود و همه افراد در طول زندگی خود در سطوح مختلف با آن مواجه می‌شوند. افسردگی موجب تحریف شیوه نگرش فرد به خود، دیگران و مسائل پیرامون خود می‌شود. افسردگی قدرت قضاوت فرد را تضعیف نموده، موجب بروز رفتارهای نامعقول می‌گردد و در موارد پیشرفته، بیمار نمی‌تواند زندگی عادی خود را ادامه دهد.

افسردگی دارای طیف گسترده‌ای است و نشانه‌های آن نیز دارای دامنه وسیعی می‌باشد؛ از قیبل سر درد، کم شدن اشتها، یبوست، کمر درد یا خستگی مزمن که اغلب از آن غفلت می‌شود.

شیوع و فراوانی افسردگی به قدری است که آن را سرما خوردگی روانی نیز می‌نامند؛ اما این به معنی کم اهمیت بودن آن نیست؛ به طوری که گاه تشخیص و درمان به موقع آن مسأله مرگ و زندگی را به همراه دارد به طوری که در تحقیقات نشان داده شده تمام کسانی که در یک شهر کوچک دست به خودکشی زده بودند، در خلال هفته قبل به یک پزشک مراجعه نموده ولی هیچ‌کدام داروی افسردگی دریافت نکرده بودند.

تعریف عملیاتی افسردگی: روشهای مختلفی برای تعیین افسردگی وجود دارد که در این تحقیق ما نمره حاصل از سنجش و اندازه گیری توسط پرسشنامه افسردگی بک را ملاک قرار می‌دهیم و نمره وجود افسردگی را با استفاده از آن لحاظ می‌کنیم.

روش تحقیق

در علوم رفتاری استفاده از روش انتساب تصادفی دشوار است. به طرح‌های آزمایشی که در آن‌ها نتوان از انتساب تصادفی استفاده کرد، « طرح‌های شبه آزمایشی » گویند که یکی از طرح‌های شبه آزمایشی، « طرح شبه آزمایشی با گروه گواه » است.

طرح آزمایشی شامل دو گروه ناهمسان با پیش‌آزمون و پس‌آزمون نیز از این طرح‌ها بوده که در این تحقیق استفاده شده است. همچنین در خصوص گروه آزمون از اندازه‌گیری مکرر نیز استفاده شده است؛ لذا این طرح را می‌توان به صورت زیر نمایش داد:

(E) $T_1 \times T_1 \quad T_1 \quad T_1$ گروه آزمایش

(C) $T_2 \quad T_2 \quad T_2$ گروه گواه

جامعه آماری تحقیق

جامعه آماری این پژوهش گروه یک صد و بیست نفری از دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه‌های کشور در رشته‌های پزشکی، پرستاری، مامایی و... بودند که در کارگاه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی شرکت داشتند. این دانشجویان از دانشگاه‌های مختلف کشور بوده، برای اردویی چهار روزه گرد هم آمده

بودند. تلاش گردید در انتخاب تصادفی نمونه‌ها به گونه‌ای عمل شود که تقریباً مشخصه‌های جنسیت و تأهل به صورت مساوی در نمونه وجود داشته باشد و تأثیر آن کنترل گردد.

حجم نمونه

نمونه مورد استفاده، تعداد ۴۲ نفر از دانشجویان مذکور بوده که به شکل تصادفی از بین یکصد و بیست نفر اعضای شرکت کننده در کارگاه انتخاب گردیده اند. با توجه به ریزش‌های پیش‌بینی شده در طی سه مرحله آزمون، در نهایت تعداد قریب به ۳۰ نفر به صورت ثابت در هر سه آزمون شرکت نموده و داده‌های آماری ایشان مبنای محاسبات قرار گرفت.

ابزار پژوهش

در این پژوهش استفاده از پرسشنامه جهت جمع‌آوری داده‌ها مناسب تشخیص داده شد، لذا پرسشنامه افسردگی بک برای این منظور استفاده گردید.

رویکرد آموزش مهارت‌های زندگی قرآنی بخشی از یک نظام جامع تربیتی با عنوان « نظام تعلیم و تربیت قرآنی » است که از اهم اصول زیربنایی این رویکرد می‌توان به جامعیت، تحریف‌ناپذیری، فرا زمانی و فرا مکانی بودن و اصالت ذاتی و ارزشمندی بدون قید و شرط همه انسانها اشاره نمود.

مداخله درمانی در مسائل شناختی، روانی و رفتاری بر مبنای تعریف منحصر به فرد انسان از دیدگاه وحی از ویژگی‌های برجسته این رویکرد قرآنی است.

این نظام تربیتی مدعی است بر اساس آخرین طرح پیشنهادی خداوند یعنی قرآن مجید و با ایجاد انگیزه و طرح مسأله برای تفکر و ارائه راهکارهای علمی جهت تمرین، کسب تجربه و گفتگو از آخرین نتایج فکری و تجارب عملی افراد، زندگی را به فرصت و امکانی در جهت تحقق تمامیت انسان تبدیل می‌نماید.

تعریف کارگاه آشنایی با مهارت‌های زندگی قرآنی

کارگاه آشنایی با مهارت‌های زندگی قرآنی مجموعه‌ای است ساختارمند، بر اساس آخرین طرح پیشنهادی خداوند کریم که (با ایجاد انگیزه و طرح مسأله برای تفکر و ارائه راهکارهای علمی جهت تمرین و کسب تجربه و گفتگو از آخرین نتایج فکری و تجارب عملی) زندگی را به فرصت و امکانی در جهت تحقق تمامیت انسان تبدیل می‌نماید. این کارگاه، به صورت فشرده و در سه مرحله اصلی، ده مرحله فرعی را به انجام می‌رساند.

ده گام در کارگاه مهارت‌های زندگی قرآنی عبارت است از :

۱. قیام و تفکر ۲. تولد و تصمیم ۳. تلاش و عمل ۴. تدبیر و نظم ۵. تقوی و طهارت ۶. تعادل و میانه‌روی ۷. تداوم و استمرار ۸. تعاون و تعامل ۹. تثبیت ۱۰. تحقق

این ده گام در چهار مرحله به ترتیب با توجیه شدن نسبت به احوال، افکار و رفتار آغاز می‌شود و سپس با ایجاد مهارت نسبی و نهایتاً کسب تسلط بر احوال، افکار و رفتار موقعیت و امکان فراغت برای فرد حاصل می‌گردد و خلوت و فراق نقطه مهم و تعیین‌کننده‌ای در نظام تربیت قرآنی بوده و از این نقطه که به مرکز تعبیر می‌شود با آگاهی و هدایت عقل شعاع‌هایی به محیط و موضوعات و اشخاص رسم شده، سرانجام دایره ارتباطی و شناختی فرد سازماندی و برنامه ریزی می‌شود. در واقع توجه، تسلط، مهارت و فراغت گامهای ۱۰ گانه فوق را در بر گرفته، از قیام تا تحقق فرد را همراهی می‌نماید. سه مفهوم پایه در کارگاه مهارت‌های زندگی قرآنی تعریف می‌شود که عبارت است از: امور جاری، امور موظف و امور ویژه امور جاری: اموری هستند که جریان حیات طبیعی انسان را بر عهده دارند و به طور مستقیم یا غیر مستقیم متکفل حیات

جسمی او هستند. موضوعاتی که می‌توان تحت این عنوان قرار داد عبارتند از: ۱- خوراک ۲- استراحت و خواب ۳- پوشاک و لباس ۴- بهداشت و نظافت ۵- ورزش ۶- تفریح.

امور موظف: امور موظف، تمامی حقوق، وظایف، تکالیف و مسئولیت‌هایی را که هر انسان در ارتباط دو جانبه یا چندجانبه ملزم به انجام آنها است در بر گرفته و ناظر بر ابعادی از زندگی انسان است که موجب تمایز انسان از سایر حیوانات می‌گردد. امور و فعالیت‌های اجتماعی و زندگی انسانی، حقوق فطری و اجتماعی، حقوق تکالیف متقابل فردی و اجتماعی، نقش و وظائف و مسئولیت‌هایی که به عنوان پدر، فرزند، دانشجو، کارمند و همسایه یا شهروند برعهده فرد قرار دارد و در هر موضع، یک وظیفه معقولی برعهده فرد قرار می‌گیرد؛ به عبارت دیگر امور موظف عبارت است از:

۱- تکالیف قانونی و شرعی (احکام)

۲- کلیه مسئولیت‌هایی که عقل و وجدان برعهده انسان می‌گذارد.

امور ویژه: اموری هستند که عهده‌دار توسعه، تعمیق و تعالی وجود آدمی‌اند و موجب رشد فکر، اخلاق و معنویت او شده، در یک کلام، تحقق ذات و شکوفایی استعدادهای او را رقم می‌زنند. موضوعاتی که می‌توان ذیل این عنوان قرار داد عبارتند از: ۱. تفکر ۲. مطالعه ۳. انس با قرآن ۴. دعا و مناجات ۵. سلوک جمعی مومنانه ۶. محاسبه (شامل کنترل و ارزیابی).

ارتباط و نحوه تأثیر امور جاری، موظف و ویژه بر یکدیگر

نکته بسیار مهم و درخور توجه، ارتباط و نحوه تأثیر امور جاری، موظف و ویژه بر یکدیگر است؛ بدین صورت که جسم مرکب نفس و نفس مرکب عقل و عقل مرکب جان و جان آینه جانان است؛ در نتیجه رفتارها در افکار و افکار در احوالات روحی انسان تأثیر مستقیم و تعیین کننده دارد. امام رضا(ع) می‌فرماید: افکار، پیشوای قلب و قلب، پیشوای حواس و حواس پیشوای رفتار اعضا و جوارح است؛ لذا تدبیر و برخورد حکیمانه در خصوص امور جاری (جسمانیت انسان) موجب حضور سالم و با نشاط در فعالیت‌های موظف (امور اجتماعی انسان) گردیده و این دو، مقدمه برای توجه و ایجاد موقعیت‌های ویژه و درک حیات معنوی یا امور ویژه (حیات الهی انسان) را فراهم می‌آورد.

شایان ذکر است انتزاع و تفکیک در ساحت‌های وجودی انسان صرفاً برای توجه دادن به کارکردهای ابعاد مختلف وجودی انسان است؛ وگرنه انسان مجموعه واحدی است شامل ترکیبی به هم پیچیده از جسمانیت، عقلانیت و روحانیت که ضمن تفکیک‌ناپذیر بودن، بر یکدیگر تأثیر مستقیم دارند.

انسان سالم و نشانه‌های سلامت و عدم سلامت در نظام تربیت قرآنی

- نشانه‌های سلامت و فقدان آن در امور جاری: به دلیل عینی و محسوس بودن امور جاری، کوچک-ترین خلل و اشکال در هر یک از این امور، به راحتی آشکار می‌گردد؛ مثل بیماری‌های ناشی از عدم رعایت بهداشت، ضعف‌های ناشی از عدم رعایت زمان‌بندی مناسب در تغذیه یا تغذیه نامناسب، کسالت، خستگی و عدم کشش روح و روانی ناشی از نداشتن خواب و تفریح مناسب از نشانه‌های خلل در این امور است و فقدان این‌گونه کاستی‌ها نشانه سلامت انسان در امور جاری بوده، تقریباً معادل با سلامت پزشکی انسان است.

- نشانه‌های سلامت و فقدان آن در امور موظف: «عذاب وجدان» از عدم انجام وظایف فردی، خانوادگی، اجتماعی، حضور نامنظم و عملکرد ناموفق در شغل و تحصیل، عدم مصالحه با نزدیکان، دلهره،

ترس از آینده، اضطراب، گوشه‌گیری، فرار از اجتماع، انواع بیماری‌های شخصیت، عدم رضایت از خود و اعتراض دائم و انتقاد کردن از دیگران و از نشانه‌های عدم سلامت انسان در امور موظف بوده و برنامه‌ریزی با فرایند توجه، مهار و تسلط در امور موظف موجب ایجاد فراغت و سلامت گردید؛ زمینه ورود و توجه به امور ویژه را فراهم می‌نماید.

• نشانه‌های سلامت یا فقدان آن در امور ویژه: نداشتن هدف مشخص در زندگی (در ابعاد مختلف آن)، یأس و ناامیدی کلی، حسرت و اندوه اساسی، احساس خسران و شکست، ترس از ارتباط با دیگران، نداشتن پایگاه مورد وثوق در اتکال‌های روحی و معنوی، اضطراب و نگرانی عمیق، اتخاذ موضع منفعلانه، حرص، طمع، حسادت و... از نتایج نداشتن سلامت در امور ویژه بوده و در مقابل مراقبت و مدیریت امور ویژه موجب ایجاد اتصال دائمی بین ذات انسان باذات عالم هستی و منشاء قدرت، زیبایی، علم و ... گردیده و معرف انسان سالم می‌باشد.

نکته قابل توجه در این رویکرد این است که برخلاف برخی رویکردهای رایج روان شناختی مانند روانکاوی و رفتارگرایی که اصولاً در آن، درمانگر اختیار و هدایت مسیر درمان را برعهده گرفته، عملاً مراجع در مسیری ناخودآگاه و بدون انتخاب و آگاهی کامل مورد درمان قرار می‌گیرد، این روش مانند روشهای انسان مدار از قبیل مراجع محور و بلکه بسیار بیشتر از آن‌ها به حرمت‌ها و آزادی‌های فردی افراد و حق انتخاب مسیر و راه زندگی احترام گذارده، در بستری مبتنی بر آگاهی حداکثری، فرآیند تربیتی و درمانی خود را پیش می‌برد.

نگاه توصیفی به داده های آماری

قبل از بررسی توصیفی و استنباطی متغیرهای تحقیق شایان ذکر است که اندیس ۱، بیانگر پیش آزمون، ۲، پس آزمون و ۳، اندازه گیری مکرر متغیر می‌باشد. در بیان توصیفی متغیر تحقیق تنها به بیان میانگین و انحراف معیار بسنده می‌کنیم که به شرح زیر است:

- میانگین افسردگی ۱ برابر ۴/۱۷۸۶ و میزان انحراف معیار آن برابر ۴/۰۶۴۷۹ است

- میانگین افسردگی ۲ برابر ۳/۲۵۰۰ و میزان انحراف معیار آن برابر ۴/۱۰۶۲۳ است

- میانگین افسردگی ۳ برابر ۳/۵۷۱۴ و میزان انحراف معیار آن برابر ۴/۱۳۲۸۱ است

نگاه استنباطی به داده های آماری: برای بررسی و تحلیل فرض تحقیق لازم است آن را به دو صورت بررسی شود:

صورت اول: تأثیر متغیر مستقل بلافاصله پس از آموزش و برگزاری کارگاه مهارت های زندگی بر عامل افسردگی

صورت دوم: تأثیر متغیر مستقل پس از برگزاری کارگاه و انجام تمرینات آن در مدت ۷۵ روز، بر عامل افسردگی

جهت بررسی فرض در صورت اول ابتدا آن را به صورت فرض آماری بیان می‌کنیم:

$$H_0 : X_1 - X_2 = 0$$

$$H_A : X_1 - X_2 \neq 0$$

جهت بررسی فرض فوق از تجزیه و تحلیل اریانس استفاده می‌کنیم که نتایج آن مندرج در جدول زیر می‌باشد:

جدول وضعیت متغیر افسردگی ۲

منابع تغییر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	نسبت F	درجه معنی داری
افسردگی ۱	۲۵۹/۶۵۰	۱	۲۵۹/۶۵۰	۳۶/۰۹۳	۰/۰۰۰
متغیر مستقل	۱۰/۵۲۲	۱	۱۰/۵۲۲	۱/۴۶۳	۰/۲۳۸
خطا	۱۷۹/۸۵۰	۲۵	۷/۱۹۴		
مجموع تصحیح شده	۴۵۵/۲۵۰	۲۷			

چون F به دست آمده در سطح ۰/۰۵ اطمینان برای متغیر مستقل معنی دار نمی باشد و در سطح ۰/۰۹۹ اطمینان برای پیش‌آزمون معنی دار است بنابراین فرض صفر را می‌پذیریم، یعنی آموزش بلافاصله بر متغیر وابسته تأثیر ندارد و متغیر پیش‌آزمون تنها تبیین کننده تغییرات پس‌آزمون ۱ می باشد. جهت بررسی فرض در صورت دوم ابتدا آن را به صورت فرض آماری بیان می‌کنیم:

$$H_0 : X_1 - X_2 = 0$$

$$H_A : X_1 - X_2 \neq 0$$

جهت بررسی فرض فوق از تجزیه و تحلیل کوواریانس استفاده می‌کنیم که نتایج آن به شرح جدول زیر می‌باشد:

جدول وضعیت متغیر افسردگی ۳

منابع تغییر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	نسبت F	درجه معنی داری
افسردگی ۱	۴۸/۵۹۱	۱	۴۸/۵۹۱	۲/۷۱۲	۰/۱۱۳
افسردگی ۲	۱۲/۹۸۴	۱	۱۲/۹۸۴	۰/۷۲۵	۰/۴۰۳
متغیر مستقل	۱۱۳/۵۱۱	۱	۱۱۳/۵۱۱	۶/۳۳۶	۰/۰۱۹
خطا	۴۲۹/۹۵۷	۲۴	۱۷/۹۱۵		
مجموع تصحیح شده	۵۹۴/۱۰۷	۲۷			

چون F به دست آمده در سطح ۰/۰۵ اطمینان برای متغیر مستقل معنی دار می باشد و در سطح ۰/۰۹۵ اطمینان برای پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱ معنی دار نمی باشد، فرض صفر را رد می‌کنیم، یعنی آموزش پس از انجام تمرینات بر متغیر وابسته تأثیر دارد و متغیر پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱، تبیین کننده تغییرات پس‌آزمون ۲ نمی‌باشد.

بحث و بررسی داده های آماری و تبیین و تفسیر آن:

فرض تحقیق: آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی بر افسردگی تأثیر دارد چون F در سطح ۰/۰۵٪ اطمینان برای متغیر مستقل معنی‌دار نمی‌باشد و در سطح ۰/۰۹٪ برای پیش‌آزمون معنی‌دار است؛ بنابراین فرض صفر را می‌پذیریم، یعنی آموزش بلافاصله بر متغیر وابسته تأثیر ندارد و متغیر پیش‌آزمون تنها تبیین‌کننده تغییرات پس‌آزمون ۱ می‌باشد. همچنین F در سطح ۰/۰۵٪ اطمینان برای متغیر مستقل معنی‌دار می‌باشد و در سطح ۰/۰۵٪ برای پیش‌آزمون و پس‌آزمون ۱ معنی‌دار نمی‌باشد؛ بنا براین فرض صفر را رد می‌کنیم یعنی آموزش پس از انجام تمرینات بر متغیر وابسته تأثیر دارد و متغیر پیش‌آزمون تبیین‌کننده تغییرات پس‌آزمون ۲ می‌باشد؛ در نتیجه متغیر پیش‌آزمون ۱ تبیین‌کننده تغییرات پس‌آزمون ۲ نمی‌باشد؛ لذا با توجه به یافته‌های فوق فرض صفر را رد می‌کنیم و این بدان معنی است که آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی بر افسردگی تأثیر دارد.

در خصوص تبیین این یافته همان‌طور که انتظار داریم، آموزش و تمرین کارگاه آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی باعث افزایش خودتنظیمی افراد می‌شود و در نتیجه موجب افزایش تعادل در زمینه‌های مختلف از جمله تعادل روانی می‌گردد؛ لذا تعادل روانی از یک سو باعث افزایش آرامش و از سوی دیگر عامل بازدارنده فشارهای روانی بوده، در نتیجه باعث کاهش افسردگی و افزایش نشاط می‌شود.

نتیجه گیری

نتایج حاصل از تحقیق بیانگر تأثیر آموزش مهارت‌های زندگی با رویکرد پیشنهادی در نظام تربیت قرآنی بوده، نشان می‌دهد مفاهیم ارائه شده در کارگاه‌های آموزشی و همچنین تمرینات و پیگیری‌های بعدی آن به صورت محسوس و معنی‌داری شاخص‌های افسردگی را بهبود داده است. نکته قابل توجه آن است که این تغییرات بعد از انجام تمرینات تأثیر گذاشته، بلافاصله بعد از کارگاه مؤثر نبوده است. پیشنهاد می‌گردد به منظور بررسی بیشتر رویکرد قرآنی در آموزش مهارت‌های زندگی و آثار و نتایج آن، مجموعه تحقیقاتی در زمینه تک تک مشخصه‌های مهارت‌های ده‌گانه زندگی و همچنین مشخصه‌های مهم روان‌شناختی زیر نظر استادان محترم دانشگاه و همچنین متخصصان و مربیان محترم ارائه دهنده آموزش در کارگاه آشنایی با مهارت‌های زندگی با رویکرد قرآنی برنامه‌ریزی و اجراء گردیده، آثار این رویکرد و ابعاد مختلف آن بررسی شود.

پی‌نوشتها

۱. سوره مبارکه یونس آیه ۵۷
۲. يعلمون ظهرا من الحیوة الدنيا و هم عن الآخرة هم غافلون، قرآن مجید، سوره روم، آیه ۷
۳. داریوش شایگان به نقل از نیچه در کتاب - آسیا در برابر غرب
۴. هو الذی یصلی علیکم و ملکته، لیخرجکم من الظلمات الی النور و کان بالمومنین رحیماً، قرآن مجید، سوره احزاب، آیه ۴۳
۵. و لا تکنونوا کالذین نسوا الله فأنساهم انفسهم اولئک هم الفاسقون، قرآن مجید، سوره حشر، آیه ۱۹

۶. کیف تکفرون بالله و کنتم امواتا فاحیکم ثم یمیتکم ثم یحییکم ثم الیه ترجعون، همچنین و اذقال ربک للملئکة انی جاعل فی الارض خلیفه قالوا اتجعل فیها من یفسد و یسفک الدماء و نحن نسبح بحمدک و نقصد لک قال انی اعلم ما لا تعلمون، قرآن مجید، سوره بقره آیه ۳۰ و سوره بقره آیه ۲۸.
۷. این مفهوم در منابع مختلف از جمله کتاب هزار و یک نکته علامه حسن زاده آملی، کتاب کشکول اثر علامه شیخ بهاء الدین آملی و همچنین کتاب عین الیقین اثر ملامحسن فیض کاشانی آمده است.
۸. قد افلح من زکاهها و قد خاب من دستها، قرآن مجید، سوره شمس، آیات ۹ و ۱۰
۹. و کل انسان الزمانه طهره، فی عنقه و نخرج له یوم القیامه کتباً یلقنه منشوراً اقرا کتابک کفی بنفسک الیوم علیک حسیباً، قرآن مجید، آیه ۱۳ و ۱۴ سوره اسراء
۱۰. و لقد جئتمونا فردی کما خلقناکم اول مره و ترکتم ما خولناکم وراء ظهورکم و ما نری معکم شفعاء کم الذین زعمتم انهم فیکم شرکتوا لقد تقطع بینکم وصل عنکم ما کنتم تزعمون، سوره مبارکه انعام، آیه ۹۴
۱۱. آیات بسیاری دیگری از قرآن بر این مفهوم تأکید دارد از جمله: سوره نحل آیه ۹۷ من عمل صالحاً من ذکر او انثی و هو مومن فلنحیینه حیوه طیبه و لنجزینهم اجرهم بأحسن ما کانوا یعملون و همچنین سوره ولو ان اهل القرى ءامنوا و اتقوا لفتحنا علیهم برکات من السماء و الارض و لکن کذبوا فإخذناهم بما کانوا یکسبون، اعراف، آیه ۹۶
۱۲. «و من اعرض عن ذکری فان له معیشتة ضنکا و نحشره یوم القیمة اعمی» قرآن مجید، سوره طاه ۱۲۴ آیه که به تأثیر ذکر الهی و یاد خدا در زندگی انسان تأکید دارد.
۱۲. و لو ان اهل القرى ءامنوا و اتقوا لفتحنا علیهم برکات من السماء و الارض و لکن کذبوا فإخذناهم بما کانوا یکسبون، قرآن مجید، سوره اعراف آیه ۹۶ و همچنین من کان یرید ثواب الدنیا فعند الله ثواب الدنیا و الاخره و کان الله سمیعاً بصیراً سوره نساء آیه ۱۳۴

منابع

- اون هارجی ، کرستین ساندرز و دیوید دیکسون (۱۹۹۴)، «مهارت های اجتماعی در ارتباطات فردی» ترجمه مهرداد فیروز بخت و خشایار بیگی ، تهران ، انتشارات رشد.
- ال.اتکینسون، سی. اتکینسون ، اسمیت ، بم ، نولن و هوکسما «زمینه روانشناسی هیلگارد» ترجمه برانهی، بیرشک ، زمانی، شاملو، شهرآرای، کریمی، گاهان ، محی الدین (۱۳۸۵) ، تهران، انتشارات رشد.
- حبیبی، محمدباقر (۱۳۸۳) سلامت روانی در چشم اندازی گسترده تر فصلنامه حوزه ودانشگاه ، شماره ۳ و ۴
- انجمن روانشناسی آمریکا «راهنمای درمان افسردگی» ترجمه مهدی گنجی (۱۳۷۸) تهران، انتشارات ویرایش .
- دلاور، علی (۱۳۷۱) « روشهای آماری در روان شناسی وعلوم تربیتی، تهران، انتشارات پیام نور.
- امیرحسینی ، خسرو، (۱۳۸۴) ، مهارت های اساسی زندگی ، تهران ، عارف کامل.
- دلاور، علی (۱۳۸۰) « روشهای آماری در علوم رفتاری » تهران، انتشارات ارسباران.
- سرمد ، زهره/ بازرگان، عباس/ حجازی الهه (۱۳۸۵) روش های تحقیق در علوم رفتاری، نشر آگاه ، تهران.
- طارمیان ، فرهاد (۱۳۸۱) « مهارتهای زندگی تعریف و مبانی » مجله ژرفای تربیت، سال اول، شماره ۴ .
- فتحعلی لواسانی، (مهارتهای زندگی) ، سازمان بهزیستی کشور معاونت پیشگیری از آسیب های اجتماعی.
- فتحی ، مهدی (۱۳۸۴) « مهارت ابراز وجود و جرات مندی» مشهد، انتشارات شهیدی پور.
- قاسم زاده، فاطمه (۱۳۷۸) راهنمای آموزش مهارت های زندگی، تهران ، یونیسف.
- کلینیک ، کریس ال (۱۳۸۳) مهارتهای زندگی ، محمدخانی، شهرام، تهران، انتشارات اسپند هنر.

- گلمن، دانیل، (۱۳۸۰) « هوش هیجانی » ترجمه نسرین پارسا ، انتشارات رشد.
- محمدی ری شهری، محمد (۱۳۸۱) «میزان الحکمه» مترجه شیخی، حمیدرضا ناشردار الحدیث
- مک گرا، فیلیپ (۱۳۸۰) «مهارت های عملی و تمرینات موثر در تغییر زندگی» ترجمه مهدی قره چه داغی ، تهران ، نشر پیکان.
- ناصری ، حسین (۱۳۸۴) مهارتهای زندگی ویژه دانشجویان ، تهران ، معاونت پیشگیری سازمان بهزیستی
- Bliggs, Joe (۲۰۰۱), Emotional intelligence questionnaire, Nelson Publishing Companyl TD.. Darville house, UK.
- Fitzpatrick, Chresty and others (۲۰۰۵) , Impact research in Action: lifeskills development in youth, Journal of extension article Number: ۳ RIBI, voume ۴۳, number ۳
- Holland, R (۲۰۰۵), , Educating urban at risk students on aspects of Lifeskills and personal management while enrolled at orough of Manhattan community college, , manhattan community college.
- Hsiao, his – chi< liang, ying – hsin< (۲۰۰۳), divergent thinking : a function Specific approach , , mational changhua university of Education ,Taiwan ,world tranctions of engineering and technology Eduction , volume ۲.
- Lemke, Mariann and others, (۲۲۰۵) , ,Highlights from the ۲۰۰۳ International Adugt Litrary and Ldfeskills Survey (ALL) , , US Department of Education, ED Pubs also available at: ERIX No: ED ۴۸۵۳۷۱.
- Neil , James , (۲۰۰۵) , , Youth at risk version of the life effectiveness Questionnaire : the measurement scales and items , , The Illinois plan for Home journal. , N/A.
- Snell, Willians, E (۲۰۰۴) , Scoring instructions for the national assessment questionnaire , (RAQ), Deparment of psychology south east Missouri state university.
- UNESCO , (۲۰۰۰) , Principkes of curriculum design for adult , , Suoth and East Asia , Regional Report , pp : ۳۹ – ۴۳ .
- Us Agency for international development burea for Africa (۲۰۰۴) , Tips for developing lifeskills curricula for hiv prevention among Afrecan Youth , A senthesis of engineering and technical papeer , Number ۱۱۵ , Washington DC.