

## اثربخشی معنادرمانی قرآن و معنادرمانی فرانکل بر سلامت روان و بهزیستی ذهنی مادران افسرده

فریده داودی حموله\*: کارشناسی ارشد، گروه مشاوره و راهنمایی، دانشگاه آزاد اسلامی

واحد یزد

محمدحسین فلاح: استادیار، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد  
مهدی اسمعیلی صدرآبادی: دانشجوی دکتری، گروه علوم قرآن و حدیث، دانشگاه آیت الله

حائری مید

مهران علیپور: کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی عمومی، دانشگاه گیلان

دو فصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم

سال پنجم، شماره دوم، پائیز و زمستان ۱۳۹۳، ص ۱۳۴-۱۰۹

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۳/۴/۱۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۳/۸/۱۴

### چکیده

این تحقیق به منظور اثربخشی دو روش معنادرمانی قرآن و معنادرمانی فرانکل بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان مادران افسرده صورت گرفته است. از بین ۱۳۵۰ نفر مادر افسرده با استفاده از تست افسردگی ۲۱ سؤالی بک (BDI-II) تعداد ۴۵ نفر به عنوان نمونه انتخاب و در سه گروه همگن قرار گرفتند و با استفاده از دو تست (بهزیستی ذهنی ۳۹ سؤالی مولوی و همکاران، ۱۳۹۰) و تست (۲۸ سؤالی سلامت روان گلدبرگ، ۱۹۷۲) پیش‌آزمون برگزار شد و بعد از اجرای دو مداخله درمانی داده‌های به دست آمده تجزیه و تحلیل شد و نتایج زیر به دست آمد. مقدار معنادرمانی قرآن بر بهزیستی ذهنی مادران افسرده ( $p < 0/04$ ) و بر سلامت روان مادران افسرده ( $p < 0/01$ ) است. همچنین مقدار معنادرمانی فرانکل بر بهزیستی ذهنی مادران افسرده ( $p < 0/01$ ) است و بر سلامت روان آنان ( $p < 0/04$ ) است. این پژوهش تأثیر معنادار دو روش معنادرمانی قرآن و فرانکل را بر سلامت روان و بهزیستی ذهنی تأیید نمود.

**کلیدواژه‌ها:** بهزیستی ذهنی، سلامت روان، افسردگی، معنادرمانی قرآن، معنادرمانی فرانکل

## ۱- مقدمه

ارتقای سلامتی افراد جامعه یکی از مهمترین مسائل اساسی هر کشور است که باید از ابعاد مختلف از جمله نیاز روانی مورد توجه قرار گیرد. وظیفه‌ی اصلی بهداشت روانی تامین سلامت فکر و روان افراد جامعه است. طبق تعریف سازمان جهانی بهداشت، بهداشت روانی در مفهوم کلی یعنی توانایی کامل برای ایفای نقش‌های اجتماعی، روانی و جسمی است (گنجی، ۱۳۸۵: ۱۰).

متخصصان، ملاک بهنجاری را در دو بعد سلامت روان و بهزیستی ذهنی متمرکز کرده‌اند (سن، پاور و دبلیو، ۱۹۸۸). سلامت روان؛ قدرت سازگاری با مشکلات دوران رشد، انطباق‌پذیری، احساس مثبت و هماهنگی سلامت رفتاری با احساس ذهنی است (بنی جمالی، ۱۳۷۰). سلامت روان در فرهنگ‌های مختلف به عملکرد بر اساس هنجارهای جامعه و سازگاری با آن‌ها در جهت شکوفایی استعدادها و تطابق با موقعیت‌های مختلف اطلاق می‌گردد که باعث نشاط خود و دیگران می‌شود. فردی که از سلامت روان برخوردار است، در نگرش‌های مربوط به خود و دیگران و الزام‌های زندگی به صورت متعادل برخورد می‌کند و قدرت سازگاری با این موقعیت‌ها را دارد، به خود و دیگران احترام می‌گذارد، محدودیت‌های خود را شناخته و به تمامیت رفتارها اعتقاد دارد (شاملو، ۱۳۷۶: ۱۲۸). بهزیستی ذهنی باعث شادمانی و تأثیرات مثبت بر عملکرد و رفتار افراد می‌شود (کریمی نوری و همکاران، ۲۰۰۲: ۴۲). کاهش سلامت روان و بهزیستی ذهنی منجر به اختلالات روانی می‌شود.

مذهب و باورهای معنادار زندگی می‌تواند در تمامی امور، نقش مؤثری در استرس‌زایی داشته باشد و در ارزیابی موقعیت، ارزیابی شناختی فرد، فعالیت‌های مقابله و منابع حمایتی سبب کاهش گرفتاری روانی همانند افسردگی شود. بر این اساس، امروزه چنین تصور می‌شود که بین مذهب و سلامت روان ارتباط مثبتی وجود دارد و اخیراً نیز روانشناسی مذهب، حمایت‌های تجربی زیادی را در راستای این زمینه فراهم آورده است (حمید، ۱۳۹۱: ۱۸۵). پژوهش‌هایی که در زمینه اعتقادات دینی صورت گرفت نشان داد که داشتن عقاید مذهبی و گرایش به دین باعث افزایش امید و بهزیستی ذهنی در افراد می‌شود. داشتن اعتقاد به اینکه نیرویی در سختی‌ها و مشکلات یار و پناه انسان است فرد را امیدوار کرده و شادمانی فرد را بالا می‌برد (آقاباقری، ۱۳۹۰: ۳۰).

## ۱-۱- پیشینه

تحقیقات نشان دادند که افرادی که در زندگی، مذهبی ترند و به قضا و قدر الهی در برخورد با مشکلات اعتقاد دارند در برخورد با گرفتاری‌ها تحمل و تاب‌آوری بالاتری داشته‌اند از بهزیستی ذهنی بالاتری برخوردار هستند (بهادری، هاشمی نصرت‌آباد، ۱۳۹۰: ۳۰). در مقایسه اثربخشی درمان شناختی-رفتاری و روان‌درمانی معنوی مذهبی مبتنی بر آموزه‌های اسلامی بر کاهش اضطراب آشکارا تأیید شد که درمان‌های مذهبی اسلامی همانند درمان‌های شناختی رفتاری می‌توانند در کاهش اضطراب مؤثر باشند (یعقوبی، بهرامی، محمدزاده، ۱۳۹۱: ۱۰۶). مطالعات و تحقیقات بسیاری نشان می‌دهد که بیش از ۱۵۰۰ میلیون نفر از جمعیت جهان به اختلالات عصبی، روانی و اجتماعی مبتلا هستند (حسینی، به نقل از لطافتی و حیدرنیا، ۱۳۹۱) که افسردگی شایع‌ترین این اختلالات است. خطر ابتلا به اختلالات روانی در بچه‌های والدین افسرده سه برابر بیشتر است (غفاری، شکری علاقمند، ۱۳۸۴: ۲۶۱). از سوی دیگر، در تحقیق (تبرائی، ۱۳۸۹: ۶۲) با عنوان بررسی جایگاه معنویت در الگوهای عمده سلامت روان که صورت گرفت، اثبات شد که معنویت نقش بسیار عمده‌ای در سلامت روان دارد. همچنین در پژوهش بهرامی (چگنی، ۱۳۸۹: ۹۱) تحت عنوان بررسی رابطه دین داری با اختلالات روانی دانشجویان دانشگاه آزاد خرم، نتایج حاصل نشان داد که، نگرش مذهبی کلی و ابعاد اعتقادی و مناسکی روابط معناداری با اختلالات روانی کلی و حیطه‌های آن دارند. به علاوه، شواهد به دست آمده حاکی از آن است که ابعاد مناسکی و اعتقادی نقش بیشتری در پیش‌بینی اختلالات روان شناختی همانند افسردگی ایفا می‌کنند. بیشتر دین‌های جهان (با آن‌که یکدیگر تفاوت‌هایی دارند) پیروان خود را به فعالیت‌های مثبت، فرا می‌خوانند. در مذهب یکی از عوامل تأثیرگذار بر رفتار و شناخت به شمار می‌رود. بسیاری از جنبه‌های مذهب بر امید، خوش‌بینی، همدلی، پیوندجویی، عفو و بخشش، تأکید دارند. از سوی دیگر، پرهیز از تجاوز و رفتارهای ضداجتماعی مانند فساد، خودفروشی و دزدی در مذاهب گوناگون پیوسته سفارش شده است. هر دو جنبه مذهب، پرداختن به فعالیت‌های مثبت و دوری کردن از فعالیت‌های منفی، باعث پدید آمدن احساس ارزش مثبت در پیروان ادیان می‌شود (شومان<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). مذهب به عنوان یک میانجی بر فرآیند فکری و ارزیابی رویدادهای روزمره زندگی فرد، تأثیر می‌گذارد.

بدین ترتیب حتی بسیاری از رویدادهای به ظاهر منفی، مثبت و معنادار ارزیابی می‌شوند و فرد از آن‌ها احساس مثبتی خواهد داشت. بسیاری از پژوهشگران بر این باورند که به کمک ایمان، برخورد با هیجان‌ها و شرایط اجتماعی آسان‌تر می‌شود (دینر، نیکرسون، لوکاس و سندویک<sup>۱</sup>، ۲۰۰۲). همچنین مهمترین عامل را در شادکامی روان‌شناختی که مورد حمایتی در بهزیستی ذهنی که از افسردگی جلوگیری می‌کند، انتخاب داوطلبانه مذهبی بودن ذکر شده است (پارگمنت و ماهونی<sup>۲</sup>، ۲۰۰۲).

برای برگرداندن سلامت روان و کاهش افسردگی درمانهای زیادی از قبیل روان‌درمانی و درمانهای دارویی صورت گرفته است که طبق برآورد انستیتو تکنولوژی ماساچوست ارزش جهانی داروهای ضدافسردگی بالغ بر هفت میلیارد دلار است که انتظار می‌رود در پنج سال آینده ۵۰٪ رشد داشته باشد! ولی آمار رو به افزایش بیماری‌های روانی در جهان حکایت از آن دارد که این درمانها از کارایی مؤثر و مفیدی برخوردار نبوده‌اند. به نظر می‌رسد با توجه به نامگذاری هزاره سوم به عصر ایمان (بابایی، ۱۳۸۸: ۱۷۷) و کم‌توجهی متخصصین و روان‌درمانگران از تأثیر درمانهای معنوی و با توجه به اینکه کشور ایران از یک بافت مذهبی برخوردار است، می‌توان از درمانهای معنوی برای درمان اختلالات روانی و روحی در ایران و حتی در جهان استفاده نمود. بر این اساس محققین این مقاله به تأثیر معنادرمانی قرآن و معنادرمانی فرانکل بر سلامت روان و بهزیستی ذهنی مادران افسرده پرداخته‌اند.

## ۱-۲- طرح پژوهش:

این پژوهش از نوع تجربی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل می‌باشد.

## ۱-۳- نمونه و شیوه نمونه‌گیری:

با استفاده از تست افسردگی (۲۱ سؤالی بک) از بین ۱۳۵۰ نفر ۴۵ مادر از افرادی که در تست افسردگی نمره بالای ۳۵ را اخذ نموده بودند انتخاب شدند. تعداد ۴۵ نفر به روش تصادفی ساده انتخاب و در سه گروه همگن قرار گرفتند. از سه گروه به‌طور همزمان پیش‌آزمون سلامت روان و بهزیستی ذهنی گرفته شد. در سلامت روان ملاک ورود به آموزش نمرات بالاتر از ۲۳ و در

1. Diener, Nickerson, Lucas & Sandvik  
2. Pargament & Mahoney

بهزیستی ذهنی ملاک ورود به آموزش نمرات کمتر از ۳۰ بود. دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل هر گروه شامل ۱۵ نفر بود. ابتدا به گروه کنترل اطمینان داده شد که در فرصت مناسب تحت آموزش قرار خواهند گرفت و دو گروه آموزش هر کدام به مدت هشت جلسه ۱۲۰ دقیقه‌ای تحت آموزش قرار گرفتند (گروه فرانکل آموزش وجودی و گروه قرآنی آموزش مؤلفه‌های قرآنی). قابل ذکر است متغیرهای مزاحم، سن، تعداد فرزند، وضع اقتصادی، سواد، کنترل گردید و در پایان دوره آموزش پس از آزمون و در سه ماه بعد آزمون پیگیری گرفته شد.

#### ۱-۴-۱- فرضیات تحقیق:

- ۱-۴-۱- معنادرمانی قرآنی بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان مادران افسرده مؤثر است.
- ۱-۴-۲- معنادرمانی فرانکل بر سلامت روان و بهزیستی ذهنی مادران افسرده مؤثر است.
- ۱-۴-۳- میزان تأثیر معنادرمانی قرآن و معنادرمانی فرانکل بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان مادران افسرده متفاوت است.

#### ۱-۵-۱- ابزار اندازه‌گیری:

- در این پژوهش از سه پرسشنامه ذیل استفاده شد.
- ۱- پرسشنامه ۲۱ سؤالی افسردگی بک (BDI-II) به منظور انتخاب نمونه
  - ۲- پرسشنامه بهزیستی ذهنی؛ ساخت و هنجاریابی این پرسشنامه توسط (مولوی، ترکان سلطانی و پالانگ، ۱۳۸۹: ۲۳۸) صورت گرفته است.
  - ۳- پرسشنامه سلامت عمومی (۲۸ سؤالی گلدبرگ، ۲۰۰۸).

#### ۲- معنادرمانی فرانکل و معنادرمانی قرآن

معنادرمانی<sup>۱</sup> در لغت به معنی «درمان از طریق معنا» است و هدف آن کمک به بیمار برای رهایی از درد و رنج<sup>۲</sup> است. در این مکتب درد و رنج باعث ناراحتی انسان نیست، آنچه باعث رنج انسان است، نداشتن معنا در زندگی می‌باشد (فرانکل، ۱۳۸۰). از این روش برای درمان افرادی که دچار پوچی زندگی و بی‌هدفی شده‌اند، افراد ناامید و افسرده و افرادی که قصد خودکشی دارند

1. Logotherapy

2. Suffering

استفاده می‌گردد (فرانکل، ترجمه میلانی، ۱۳۸۸). فرانکل معتقد است از طریق کاری ارزشمند، عشق و رنج می‌توان معنای زندگی را یافت (غزالی، ۱۳۸۶).

فرانکل در نظریه خود از متون مذهبی وام گرفته و هدفداری و معنا داری را مقتضای زندگی می‌داند؛ قرآن نیز به عنوان یک متن الهی هدف از خلقت بشر را آزمایش<sup>۱</sup>، عبادت<sup>۲</sup>، علم<sup>۳</sup>، رحمت<sup>۴</sup> و رسیدن به مقام قرب الهی<sup>۵</sup> می‌داند. قرآن کریم جهت وصول به آرامش روان و برطرف شدن بیماری‌های روحی و روانی انسان‌ها راهکارهای مناسبی ارائه می‌کند. متخصصین علوم روان-شناسی این سازوکارها (تکنیک‌ها) را در قالب سه دسته ذیل ارائه می‌کنند:

## ۲-۱- سازوکارهای شناختی

### ۲-۱-۱- ایمان و عمل:

«وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَيَّ مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ: و آنان که ایمان آورده و کارهای شایسته کرده‌اند و به آنچه بر محمد [ص] نازل آمده گرویده‌اند [که] آن خود حق [و] از جانب پروردگارشان است [خدا نیز] بدیهایشان را زدود و حال [و روز] شان را بهبود بخشید» (محمد/۲).

### ۲-۱-۲- امید به رحمت خداوند در مشکلات:

«وَهُوَ الَّذِي يُنَزِّلُ الْغَيْثَ مِنْ بَعْدِ مَا قَنَطُوا وَيَنْشُرُ رَحْمَتَهُ وَهُوَ الْوَلِيُّ الْحَمِيدُ: و اوست کسی که باران را پس از آنکه [مردم] نومید شدند فرود می‌آورد و رحمت خویش را می‌گسترده و هموست سرپرست ستوده» (شوری/۲۸).

۱. الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيُبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ (ملک/۲).

۲. وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ (ذاریات/۵۶).

۳. اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَمِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ يَنْزِلُ الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ لِتَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ (طلاق/۱۲).

۴. وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ، إِلَّا مَنْ رَجِمَ رَبُّكَ وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ وَتَمَّتْ كَلِمَةُ رَبِّكَ لِأُمَّلَانٍ جَهَنَّمَ مِنَ الْجَنَّةِ وَالنَّاسِ أَجْمَعِينَ (هود/۱۱۹-۱۱۸).

۵. وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنْتَهَى (نجم/۴۲)، إِنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الرُّجْعَى (علق/۸)، إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ (بقره/۱۵۶) و ...

«وَمَنْ يَنْظُرْ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ: گفت چه کسی جز گمراهان از رحمت پروردگارش  
نومید می‌شود» (حجر/۵۶).

### ۲-۱-۳- صبر بر مصائب:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اصْبِرُوا وَصَابِرُوا وَرَابِطُوا وَاتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ: ای کسانی که ایمان  
آورده‌اید صبر کنید و ایستادگی ورزید و مرزها را نگهبانی کنید و از خدا پروا نمایید امید است که  
رستگار شوید» (آل عمران/۲۰۰).

### ۲-۱-۴- توجه به فلسفه رنج‌ها و قضا و قدر الهی:

«عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَكُمْ: بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و آن برای شما خوب  
است» (بقره/۲۱۶).

«وَنَبَلُّوكُم بِالشَّرِّ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ: و شما را از راه آزمایش به بد و نیک خواهیم  
آزمود و به سوی ما بازگردانیده می‌شوید» (انبیا/۳۵).

### ۲-۱-۵- احساس پشیمانی و میل به جبران گناه

«وَقَالُوا لَوْ كُنَّا نَسْمَعُ أَوْ نَعْقِلُ مَا كُنَّا فِي أَصْحَابِ السَّعِيرِ: و گویند اگر شنیده [و پذیرفته] بودیم یا  
تعقل کرده بودیم در [میان] دوزخیان نبودیم» (ملک/۱۰).

### ۲-۱-۶- اعتقاد به سرای آخرت

«اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ لِيَجْمَعَنَّكُمْ إِلَىٰ يَوْمِ الْقِيَامَةِ لَا رَيْبَ فِيهِ وَمَنْ أَصْدَقُ مِنَ اللَّهِ حَدِيثًا: خداوند  
کسی است که هیچ معبودی جز او نیست به یقین در روز رستاخیز که هیچ شکی در آن نیست شما  
را گرد خواهد آورد و راستگوتر از خدا در سخن کیست» (نساء/۸۷).

با توجه به آیه ۲۱ سوره ذاریات «وَفِي أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ: و در وجود خود شما (نیز آیاتی  
است)، آیا نمی‌بینید؟» و آیه ۵۳ سوره فصلت «سَنُرِيهِمْ آيَاتِنَا فِي الْآفَاقِ وَفِي أَنفُسِهِمْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَهُمْ  
أَنَّهُ الْحَقُّ أَوَّلَمْ يَكْفُ بِرَبِّكَ أَنَّهُ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ شَهِيدٌ: به زودی نشانه‌های خود را در افقها [ی  
گوناگون] و در دل‌هایشان بدیشان خواهیم نمود تا برایشان روشن گردد که او خود حق است آیا  
کافی نیست که پروردگارت خود شاهد هر چیزی است»، قرآن جهت شناخت خداوند انسان‌ها را

به سمت شناخت خود هدایت می‌کند، بنابراین انسان با شناخت خود خداشناس می‌گردد. با این مقدمه می‌توان در علم روان‌شناسی از شناخت خدا و سیر و سلوک به‌سوی او که از طریق خودشناسی صورت می‌گیرد به روان‌درمانی و معنادرمانی قرآن دست یافت.

## ۲-۲-۲- ساز و کارهای عاطفی:

### ۲-۲-۲-۱- توبه:

«الْمُ يَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ هُوَ يَقْبَلُ التَّوْبَةَ عَنْ عِبَادِهِ وَيَأْخُذُ الصَّدَقَاتِ وَأَنَّ اللَّهَ هُوَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ؛ آیا ندانسته‌اند که تنها خداست که از بندگانش توبه را می‌پذیرد و صدقات را می‌گیرد و خداست که خود توبه‌پذیر مهربان است» (توبه/۱۰۴).

### ۲-۲-۲-۲- توسل به ائمه و بزرگان دین برای رفع تنش:

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَابْتَغُوا إِلَيْهِ الْوَسِيلَةَ؛ ای کسانی که ایمان آورده‌اید از خدا پروا کنید و به او [توسل و] تقرب جوید» (مائده/۳۵).

### ۲-۲-۲-۳- عفو و گذشت:

«خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ؛ گذشت پیشه کن و به [کار] پسندیده فرمان ده و از نادانان رخ برتاب» (اعراف/۱۹۹).

### ۲-۲-۲-۴- انفاق در راه خدا:

«لِيُنْفِقُ ذُو سَعَةٍ مِّن سَعَتِهِ وَمَن قَدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا؛ بر توانگر است که از دارایی خود هزینه کند و هر که روزی او تنگ باشد باید از آنچه خدا به او داده خرج کند خدا هیچ کس را جز [به قدر] آنچه به او داده است تکلیف نمی‌کند خدا به زودی پس از دشواری آسانی فراهم می‌کند» (طلاق/۷).

«مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ فِي سَبِيلِ اللَّهِ كَمَثَلِ حَبَّةٍ أَنْبَتَتْ سَبْعَ سَنَابِلٍ فِي كُلِّ سُنْبُلَةٍ مِئَةٌ حَبَّةٍ وَاللَّهُ يُضَاعِفُ لِمَن يَشَاءُ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ؛ مثل (صدقات) کسانی که اموال خود را در راه خدا انفاق می‌کنند همانند دانه‌ای است که هفت خوشه برویاند که در هر خوشه‌ای صد دانه باشد؛ و خداوند برای هر کس که بخواهد (آن را) چند برابر می‌کند و خداوند گشایشگر داناست» (بقره/۲۶۱).



### ۲-۲-۵- روزه گرفتن:

«وَأَنْ تَصُومُوا خَيْرٌ لَّكُمْ إِنْ كُنْتُمْ تَعْلَمُونَ: و روزه داشتن برای شما بهتر است اگر بدانید» (بقره/۱۸۴).

### ۲-۲-۶- نذر کردن:

«وَمَا أَنْفَقْتُمْ مِنْ نَفَقَةٍ أَوْ نَذَرْتُمْ مِنْ نَذْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُهُ وَمَا لِلظَّالِمِينَ مِنْ أَنْصَارٍ: و هر نفقه‌ای را که انفاق، یا هر نذری را که عهد کرده‌اید، قطعاً خداوند آن را می‌داند و برای ستمکاران هیچ یابوری نیست» (بقره/۲۷۰).

از دیگر راهکارهای درمانی قرآن این است که با استفاده از وسایل بازدارنده آرام‌سازی<sup>۱</sup> و تخلیه هیجانی<sup>۲</sup> و ... به مقابله با فشار روانی می‌پردازد: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ: همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد/۲۸).

### ۲-۳- سازوکارهای رفتاری:

#### ۲-۳-۱- انتخاب تصمیم بر اساس رضایت خداوند

«إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ أُولَئِكَ هُمْ خَيْرُ الْبَرِيَّةِ جَزَاؤُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَّاتُ عَدْنٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا أَبَدًا رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا عَنْهُ ذَلِكَ لِمَنْ خَشِيَ رَبَّهُ: در حقیقت کسانی که گرویده و کارهای شایسته کرده‌اند آنانند که بهترین آفریدگانند، پاداش آنان نزد پروردگارش باغهای همیشگی است که از زیر [درختان] آن نهرها روان است جاودانه در آن همی مانند خدا از آنان خشنود است و [آنان نیز] از او خشنود این [پاداش] برای کسی است که از پروردگارش بترسد» (بینه/۸).

#### ۲-۳-۲- انجام اعمال و رفتارها در حدود دین:

«الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ وَيُقِيمُونَ الصَّلَاةَ وَمِمَّا رَزَقْنَاهُمْ يُنْفِقُونَ وَالَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِمَا أُنزِلَ إِلَيْكَ وَمَا أُنزِلَ مِنْ قَبْلِكَ وَبِالْآخِرَةِ هُمْ يُوقِنُونَ أُولَئِكَ عَلَى هُدًى مِنْ رَبِّهِمْ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ: آنان که به

غیب ایمان می‌آورند و نماز را بر پا می‌دارند و از آنچه به ایشان روزی داده‌ایم انفاق می‌کنند و آنان که بدان چه به سوی تو فرود آمده و به آنچه پیش از تو نازل شده است ایمان می‌آورند و آنانند که به آخرت یقین دارند آنان برخوردار از هدایتی از سوی پروردگار خویشند و آنان همان رستگارانند» (بقره/۵).

«وَمَنْ أَحْسَنُ قَوْلًا مِّمَّنْ دَعَا إِلَى اللَّهِ وَعَمِلَ صَالِحًا وَقَالَ إِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ: و کیست خوش‌گفتارتر از آن کس که به سوی خدا دعوت نماید و کار نیک کند و گوید من [در برابر خدا] از تسلیم‌شدگانم» (فصلت/۳۳).

«لَهُ دَعْوَةُ الْحَقِّ وَالَّذِينَ يَدْعُونَ مِنْ دُونِهِ لَا يَسْتَجِيبُونَ لَهُمْ بِشَيْءٍ إِلَّا كَبَاسِطٍ كَفَّيْهِ إِلَى الْمَاءِ لِيَبْلُغَ فَاهُ وَمَا هُوَ بِبَالِغِهِ وَمَا دُعَاءُ الْكَافِرِينَ إِلَّا فِي ضَلَالٍ: دعوت حق برای اوست و کسانی که [مشرکان] جز او می‌خوانند هیچ جوابی به آنان نمی‌دهند مگر مانند کسی که دو دستش را به سوی آب بگشاید تا [آب] به دهانش برسد درحالی که [آب] به [دهان] او نخواهد رسید و دعای کافران جز بر هدر نباشد» (رعد/۱۴).

«وَمَنْ أَضَلُّ مِمَّنْ يَدْعُو مِنْ دُونِ اللَّهِ مَنْ لَّا يَسْتَجِيبُ لَهُ إِلَى يَوْمِ الْقِيَامَةِ وَهُمْ عَنِ دُعَائِهِمْ غَافِلُونَ: و کیست گمراه‌تر از آن کس که به جای خدا کسی را می‌خواند که تا روز قیامت او را پاسخ نمی‌دهد و آن‌ها از دعایشان بی‌خبرند» (احقاف/۵).

### ۲-۳-۳- مشورت با دیگران در فشارهای روانی:

«وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ: و در کار [ها] با آنان مشورت کن و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن زیرا خداوند توکل‌کنندگان را دوست می‌دارد» (آل عمران/۱۵۹).

«وَأْمُرْهُمْ شُورَىٰ يَبْنَهُمْ: و کارهایشان به طریق مشورت در میان آن‌ها صورت می‌گیرد» (شوری/۳۸).

### ۲-۳-۴- شکر و سپاسگزاری:

«وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ» و آنگاه که پروردگارتان اعلام کرد که اگر واقعا سپاسگزاری کنید [نعمت] شما را افزون خواهم کرد و اگر ناسپاسی نمایید قطعا عذاب من سخت خواهد بود» (ابراهیم/۷).

«وَلَقَدْ آتَيْنَا لُقْمَانَ الْحِكْمَةَ أَنْ اشْكُرْ لِلَّهِ وَمَنْ يَشْكُرْ فَإِنَّمَا يَشْكُرُ لِنَفْسِهِ وَمَنْ كَفَرَ فَإِنَّ اللَّهَ غَنِيٌّ حَمِيدٌ» و به راستی لقمان را حکمت دادیم که خدا را سپاس بگزارد و هر که سپاس بگزارد تنها برای خود سپاس می‌گزارد و هر کس کفران کند در حقیقت خدا بی‌نیاز ستوده است» (لقمان/۱۲).

### ۲-۳-۵- خودداری از گناه:

«وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُن مِّنَ الْغَافِلِينَ» پروردگارت را در دل خود، از روی تضرع و خوف، آهسته و آرام صبحگاهان و شامگاهان یاد کن و از غافلان مباش» (اعراف/۲۰۵).

«إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَائِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ» پرهیزگاران هنگامی که گرفتار وسوسه‌های شیطان شوند به یاد خدا می‌افتند و بینا می‌گردند» (اعراف/۲۰۱).

«يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا» روز قیامت، روزی است که هر کس آنچه را از کار نیک انجام داده، حاضر می‌بیند و آرزو می‌کند میان او و آنچه از اعمال بد انجام داده، فاصله زمانی زیادی باشد» (آل عمران/۳۰).

### ۲-۳-۶- مراقبه:

«وَ اتَّقُوا يَوْمًا لَا تَجْزِي نَفْسٌ عَنْ نَفْسٍ شَيْئًا وَلَا يُقْبَلُ مِنْهَا شَفَاعَةٌ وَلَا يُؤْخَذُ مِنْهَا عَدْلٌ وَلَا هُمْ يُنصَرُونَ» پرهیز از روزی که هیچ کس به جای دیگری جزا داده نمی‌شود و نه شفاعت و نه غرامت و بدلی از او پذیرفته می‌شود و نه کسی به یاری او می‌آید» (بقره/۴۸).

«يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَانْتَظِرُوا نَفْسَ مَا قَدَّمْتُمْ لِغَدٍ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ خَبِيرٌ بِمَا تَعْمَلُونَ» کسانی که ایمان آورده‌اید از خدا پروا دارید و هر کسی باید بنگرد که برای فردا [ی خود] از پیش چه فرستاده است و [باز] از خدا بترسید در حقیقت خدا به آنچه می‌کنید آگاه است» (حشر/۱۸).

**۲-۴- محاسبه:**

«وَإِنْ تُبْدُوا مَا فِي أَنْفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبِكُمْ بِهِ اللَّهُ: و اگر آنچه در دل‌های خود دارید، آشکار یا پنهان کنید، خداوند شما را به آن محاسبه می‌کند» (بقره/۲۸۴).

«وَأَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ مَا فِي أَنْفُسِكُمْ فَاحْذَرُوهُ: بدانید آنچه را در دل دارید خدا می‌داند؛ پس از آن حذر کنید» (بقره/۲۳۵).

**۳- شاخصه‌های معنادرمانی قرآن:**

در معنادرمانی قرآن انسان‌های سالم دارای خصایص زیر هستند:

**۳-۱- امیدوارند:**

«قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِن رَّحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ: بگو ای بندگان من که بر خویش‌تان زیاده‌روی روا داشته‌اید از رحمت خدا نومید مشوید در حقیقت خدا همه گناهان را می‌آمرزد که او خود آمرزنده مهربان است» (زمر/۵۳).

**۳-۲- معتقد به توحیدند:**

«قُولُوا آمَنَّا بِاللَّهِ وَمَا أُنزِلَ إِلَيْنَا وَمَا أُنزِلَ إِلَىٰ إِبْرَاهِيمَ وَإِسْمَاعِيلَ وَإِسْحَاقَ وَيَعْقُوبَ وَالْأَسْبَاطِ وَمَا أُوتِيَ مُوسَىٰ وَعِيسَىٰ وَمَا أُوتِيَ النَّبِيُّونَ مِن رَّبِّهِمْ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِّنْهُمْ وَنَحْنُ لَهُ مُسْلِمُونَ: بگوئید ما به خدا و به آنچه بر ما نازل شده و به آنچه بر ابراهیم و اسماعیل و اسحاق و یعقوب و اسباط نازل آمده و به آنچه به موسی و عیسی داده شده و به آنچه به همه پیامبران از سوی پروردگارشان داده شده ایمان آورده‌ایم میان هیچ‌یک از ایشان فرق نمی‌گذاریم و در برابر او تسلیم هستیم» (بقره/۱۳۶).

**۳-۳- آرامش روانی دارند:**

«الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ: همان کسانی که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا آرام می‌گیرد آگاه باش که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد» (رعد/۲۸).

### ۳-۴- با عمل صالح به رضایت در زندگی می‌رسند:

«مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِّنْ ذَكَرٍ أَوْ أَنَّىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ: هر کس از مرد و زن عمل شایسته کنند و مومن باشد. او را زندگی نیکو دهیم و پاداششان را بهتر از آنچه عمل می‌کرده‌اند می‌دهیم» (نحل/۹۷).

### ۳-۵- زمام نفس را در دست دارند:

«زَيْنَ النَّاسِ حُبُّ الشَّهَوَاتِ مِنَ النِّسَاءِ وَالْبَنِينَ وَالْقَنَاطِيرِ الْمُقَنْطَرَةِ مِنَ الذَّهَبِ وَالْفِضَّةِ وَالْخَيْلِ الْمُسَوَّمَةِ وَالْأَنْعَامِ وَالْحَرْثِ ذَلِكَ مَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاللَّهُ عِنْدَهُ حُسْنُ الْمَآبِ. قُلْ أُوْبِسْتُكُمْ بِخَيْرٍ مِّنْ ذَلِكَ لِيُذَيِّبَ لِدِينِكُمْ إِتْقَانًا عِنْدَ رَبِّهِمْ جَنَاتٌ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ خَالِدِينَ فِيهَا وَأَزْوَاجٌ مُّطَهَّرَةٌ وَرِضْوَانٌ مِّنَ اللَّهِ وَاللَّهُ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ، الَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا إِنَّنَا آمَنَّا فَاغْفِرْ لَنَا ذُنُوبَنَا وَقِنَا عَذَابَ النَّارِ، الصَّابِرِينَ وَالصَّادِقِينَ وَالْقَانِتِينَ وَالْمُنْتَفِعِينَ وَالْمُسْتَغْفِرِينَ بِالْأَسْحَارِ: دوستی خواستنی‌ها [ی‌گوناگون] از زنان و پسران و اموال فراوان از زر و سیم و اسب‌های نشان‌دار و دام‌ها و کشتزار [ها] برای مردم آراسته شده [لیکن] این جمله مایه تمتع زندگی دنیاست و [حال آنکه] فرجام نیکو نزد خداست، بگو آیا شما را به بهتر از این‌ها خبر دهم برای کسانی که تقوا پیشه کرده‌اند نزد پروردگارشان باغهایی است که از زیر [درختان] آن‌ها نهرها روان است در آن جاودانه بمانند و همسرانی پاکیزه و [نیز] خشنودی خدا [را دارند] و خداوند به [امور] بندگان [خود] بیناست، همان کسانی که می‌گویند پروردگارا ما ایمان آوردیم پس گناهان ما را بر ما بیخش و ما را از عذاب آتش نگاه‌دار، اینانند شکیبایان و راستگویان و فرمانبرداران و انفاق‌کنندگان و آمرزش‌خواهان در سحرگاهان» (آل عمران/۱۴-۱۷).

### ۳-۶- مسئولیت مادی و معنوی کارها را شخصاً بر عهده می‌گیرند:

«وَلَا تَزِرُ وَازِرَةٌ وِزْرَ أُخْرَىٰ...: هیچ گناهکاری بار گناه دیگری را بر دوش نمی‌کشد» (اسرا/۱۵).

«وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَٰئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا: از آنچه نمی‌دانی پیروی نکن، چرا که گوش و چشم و دلها همه مسئولند» (الاسرا/۳۶).

### ۳-۲- فداکارند:

«لِلْفُقَرَاءِ الْمُهَاجِرِينَ الَّذِينَ أُخْرِجُوا مِنْ دِيَارِهِمْ وَأَمْوَالِهِمْ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِنَ اللَّهِ وَرِضْوَانًا وَيَنْصُرُونَ اللَّهَ وَرَسُولَهُ أُولَئِكَ هُمُ الصَّادِقُونَ، وَالَّذِينَ تَبَوَّءُوا الدَّارَ وَالْإِيْمَانَ مِنْ قَبْلِهِمْ يَحِيْبُونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِي صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِّمَّا أُوتُوا وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ وَمَنْ يُوقِ شَحْمَةً نَفْسِهِ فَاُولَئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُونَ، وَالَّذِينَ جَاءُوا مِنْ بَعْدِهِمْ يَقُولُونَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِأَخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيْمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًّا لِلَّذِينَ ءَامَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَءُوفٌ رَحِيمٌ» این غنائم نخست اختصاص به بینوایان مهاجری دارد که از دیارشان و اموالشان رانده شدند خواستار فضل خدا و خشنودی [او] می‌باشند و خدا و پیامبرش را یاری می‌کنند اینان همان مردم درست‌کردارند و [نیز] کسانی که قبل از [مهاجران] در [مدینه] جای گرفته و ایمان آورده‌اند هر کس را که به سوی آنان کوچ کرده دوست دارند و نسبت به آنچه به ایشان داده شده است در دل‌هایشان حسدی نمی‌یابند و هرچند در خودشان احتیاجی [مبرم] باشد آن‌ها را بر خودشان مقدم می‌دارند و هر کس از خست نفس خود مصون ماند ایشانند که رستگارانند و [نیز] کسانی که بعد از آنان [=مهاجران و انصار] آمده‌اند [و] می‌گویند پروردگارا بر ما و بر آن برادرانمان که در ایمان آوردن بر ما پیشی گرفتند ببخشای و در دل‌هایمان نسبت به کسانی که ایمان آورده‌اند [هیچ‌گونه] کینه‌ای مگذار پروردگارا راستی که تو رثوف و مهربانی» (حشر/۱۰-۸).

### ۳-۸- اهدافشان در راستای اهداف خلقت است:

۳-۸-۱- انتخاب اهداف عبادت محور: «وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ: و جن و انس را نیافریدم جز برای آنکه مرا پرستند» (ذاریات/۵۶).

۳-۸-۲- توجه به عامل سربلندی در آزمون های الهی در اهداف: «الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا وَهُوَ الْعَزِيزُ الْغَفُورُ: همانکه مرگ و زندگی را پدید آورد تا شما را بیازماید که کدامتان نیکو‌کارترید و اوست ارجمند‌آمرزنده» (ملک/۲).

۳-۸-۳- تلاش در جهت افزایش علم و آگاهی: «اللَّهُ الَّذِي خَلَقَ سَبْعَ سَمَاوَاتٍ وَمِنَ الْأَرْضِ مِثْلَهُنَّ يَتَنَزَّلُ الْأَمْرُ بَيْنَهُنَّ لِتَعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ وَأَنَّ اللَّهَ قَدْ أَحَاطَ بِكُلِّ شَيْءٍ

عَلِمًا: خدا همان کسی است که هفت آسمان و همانند آنها هفت زمین آفرید فرمان [خدا] در میان آنها فرود می‌آید تا بدانید که خدا بر هر چیزی تواناست و به راستی دانش وی هر چیزی را در بر گرفته است» (طلاق/۱۲).

**۳-۸-۴- تلاش در جهت بهره‌مندی از رحمت الهی:** «وَلَوْ شَاءَ رَبُّكَ لَجَعَلَ النَّاسَ أُمَّةً وَاحِدَةً وَلَا يَزَالُونَ مُخْتَلِفِينَ، إِلَّا مَنْ رَحِمَ رَبُّكَ وَلِذَلِكَ خَلَقَهُمْ؛ و اگر پروردگار تو می‌خواست قطعا همه مردم را امت واحدی قرار می‌داد در حالی که پیوسته در اختلافند، مگر کسانی که پروردگار تو به آنان رحم کرده و برای همین آنان را آفریده است» (هود/۱۱۸ و ۱۱۹).

**۳-۸-۵- وصول به بهشت لقا:** «وَأَنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الْمُنْتَهَىٰ؛ و اینکه پایان [کار] به سوی پروردگار توست.» (نجم/۴۲)، «إِنَّ إِلَىٰ رَبِّكَ الرُّجْعَىٰ؛ در حقیقت بازگشت به سوی پروردگار توست» (علق/۸) و ...

### ۳-۹- به فلسفه رنج‌ها در زندگی اعتقاد دارند:

«عَسَىٰ أَنْ تَكْرَهُوا شَيْئًا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْ؛ بسا چیزی را خوش نمی‌دارید و آن برای شما خوب است» (بقره/۲۱۶).

«وَنَبَلُوكُم بِاللَّسْرِ وَالْخَيْرِ فِتْنَةً وَإِلَيْنَا تُرْجَعُونَ؛ و شما را از راه آزمایش به بد و نیک خواهیم آزمود و به سوی ما بازگردانیده می‌شوید» (انبیا/۳۵).

### ۴- علل تنش‌زای روانی در معنادرمانی قرآن:

در قرآن از بیماری‌های زیر به عنوان علل تنش‌زای روانی نام برده شده است:

#### ۴-۱- توجیح دنیا بر آخرت:

«مَنْ كَفَرَ بِاللَّهِ مِنْ بَعْدِ إِيمَانِهِ إِلَّا مَنْ أَكْرَهَ وَقَلْبُهُ مُطْمَئِنٌّ بِالْإِيمَانِ وَلَكِنْ مَنْ شَرَحَ بِالْكَفْرِ صَدْرًا فَعَلَيْهِمْ غَضَبٌ مِنَ اللَّهِ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ، ذَلِكَ بِأَنَّهُمْ اسْتَحَبُّوا الْحَيَاةَ الدُّنْيَا عَلَى الْآخِرَةِ وَأَنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ؛ هر کس پس از ایمان آوردن خود به خدا کفر ورزد [عذاب] سخت خواهد داشت [مگر آن کس که مجبور شده و] [الی] قلبش به ایمان اطمینان دارد لیکن هر که سینه‌اش به کفر گشاده گردد خشم خدا بر آنان است و برایشان عذاب بزرگ خواهد بود، زیرا آنان زندگی

دنیا را بر آخرت برتری دادند و [هم] اینکه خدا گروه کافران را هدایت نمی‌کند» (نحل/۱۰۶-۱۰۷).

«قُلْ إِنْ كَانَ آبَاؤُكُمْ وَأَبْنَاؤُكُمْ وَإِخْوَانُكُمْ وَأَزْوَاجُكُمْ وَعَشِيرَتُكُمْ وَأَمْوَالٌ اقْتَرَفْتُمُوهَا وَتِجَارَةٌ تَخْشَوْنَ كَسَادَهَا وَمَسَاكِينُ تَرْضَوْنَهَا أَحَبَّ إِلَيْكُمْ مِّنَ اللَّهِ وَرَسُولِهِ وَجِهَادٍ فِي سَبِيلِهِ فَتَرَبَّصُوا حَتَّى يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ وَاللَّهُ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْفَاسِقِينَ: بگو اگر پدران و پسران و برادران و زنان و خاندان شما و اموالی که گرد آورده‌اید و تجارتي که از کسادش بیمناکید و سراهایی را که خوش می‌دارید نزد شما از خدا و پیامبرش و جهاد در راه وی دوست‌داشتنی‌تر است پس منتظر باشید تا خدا فرمانش را [به اجرا در] آورد و خداوند گروه فاسقان را راهنمایی نمی‌کند» (توبه/۲۴).

#### ۴-۲- کفر و بی‌ایمانی:

«وَمَثَلُ الَّذِينَ كَفَرُوا كَمَثَلِ الَّذِي يَنْعِقُ بِمَا لَا يَسْمَعُ إِلَّا دُعَاءٌ وَنِدَاءٌ صُمُّ بُكْمٌ عُمِّيٌّ فَهُمْ لَا يَعْقِلُونَ: و مثل [دعوت کننده] کافران چون مثل کسی است که حیوانی را که جز صدا و ندایی مبهم چیزی نمی‌شنود بانگ می‌زند [آری] کردند لالند کورند [و] در نمی‌یابند» (بقره/۱۷۱).

«وَمَنْ يَكْفُرْ بِالْإِيمَانِ فَقَدْ حَبِطَ عَمَلُهُ وَهُوَ فِي الْآخِرَةِ مِنَ الْخَاسِرِينَ: و هر کس که به اسلام کافر شود عملش ناچیز شود و در آخرت از زیانکاران خواهد بود» (مائده/۵).

#### ۴-۳- انکار آخرت:

«وَقَالُوا مَا هِيَ إِلَّا حَيَاتُنَا الدُّنْيَا نَمُوتُ وَنَحْيَا وَمَا يُهْلِكُنَا إِلَّا الدَّهْرُ وَمَا لَهُم بِذَلِكَ مِنْ عِلْمٍ إِنْ هُمْ إِلَّا يَظُنُّونَ: و گفتند غیر از زندگانی دنیای ما [چیز دیگری] نیست می‌میریم و زنده می‌شویم و ما را جز طبیعت هلاک نمی‌کند و [لی] به این [مطلب] هیچ دانشی ندارند و جز [طریق] گمان نمی‌سپزند» (جاثیه/۲۴).

#### ۴-۴- تکبر:

«وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا إِنَّكَ لَنْ تَخْرِقَ الْأَرْضَ وَلَنْ تَبْلُغَ الْجِبَالَ طُولًا: و در [روی] زمین به نخوت گام برمدار چرا که هرگز زمین را نمی‌توانی شکافت و در بلندی به کوهها نمی‌توانی رسید» (اسراء/۳۷).



#### ۴-۵- یأس و ناامیدی:

«قَالَ وَمَنْ يَقْنَطُ مِنْ رَحْمَةِ رَبِّهِ إِلَّا الضَّالُّونَ: گفت چه کسی جز گمراهان از رحمت پروردگارش نومید می‌شود» (حجر/۵۶).

«وَلَا تَيَاسُوهَا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَّاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ: و از رحمت خدا نومید مباشید زیرا که گروه کافران کسی از رحمت خدا نومید نمی‌شود» (یوسف/۸۷).

«قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ: بگو ای بندگان من که بر خویشتن زیاده‌روی روا داشته‌اید از رحمت خدا نومید مشوید در حقیقت خدا همه گناهان را می‌آمرزد که او خود آمرزنده مهربان است» (زمر/۵۳).

#### ۴-۶- احساس حقارت:

«إِنَّهُ لَيْسَ لَهُ سُلْطَانٌ عَلَى الَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ: چرا که او را بر کسانی که ایمان آورده‌اند و بر خدای خود توکل می‌کنند تسلطی نیست» (نحل/۹۹).

#### ۴-۷- خشم:

«وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ: و از مردم درمی‌گذرند و خداوند نکوکاران را دوست دارد» (آل عمران/۱۳۴).

«فِيمَا رَحِمَهُ مِنَ اللَّهِ لَئِن لَّهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَانْفَضُّوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ: پس به [برکت] رحمت الهی با آنان نرمخو [و پرمهر] شدی و اگر تندخو و سخت‌دل بودی قطعا از پیرامون تو پراکنده می‌شدند پس از آنان درگذر و برایشان آمرزش بخواه و در کار [ها] با آنان مشورت کن و چون تصمیم گرفتی بر خدا توکل کن زیرا خداوند توکل‌کنندگان را دوست می‌دارد» (آل عمران/۱۵۹).

#### ۴-۸- حسد:

«وَدَّ كَثِيرٌ مِّنْ أَهْلِ الْكِتَابِ لَوْ يَرُدُّونَكُمْ مِّنْ بَعْدِ إِيمَانِكُمْ كُفَّارًا حَسَدًا مِّنْ عِنْدِ أَنفُسِهِمْ مِّنْ بَعْدِ مَا تَبَيَّنَ لَهُمُ الْحَقُّ فَاعْفُوا وَاصْفَحُوا حَتَّىٰ يَأْتِيَ اللَّهُ بِأَمْرِهِ إِنَّ اللَّهَ عَلَىٰ كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ: بسیاری از اهل کتاب پس از اینکه حق برایشان آشکار شد از روی حسدی که در وجودشان بود آرزو می‌کردند

که شما را بعد از ایمانتان کافر گردانند پس عفو کنید و در گذرید تا خدا فرمان خویش را بیاورد که خدا بر هر کاری تواناست» (بقره/۱۰۹).

«قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ ... وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ: بگو پناه می‌برم به پروردگار سپیده دم ... و از شر [هر] حسود آنگاه که حسد ورزد» (فلق/۵-۱).

### ۵- یافته‌ها

در این پژوهش از بین ۱۳۵۰ نفر مادر افسرده با استفاده از تست افسردگی ۲۱ سؤالی بک (BDI-II) تعداد ۴۵ نفر به عنوان نمونه انتخاب و در سه گروه همگن قرار گرفتند و با استفاده از دو تست (بهزیستی ذهنی ۳۹ سؤالی مولوی و همکاران، ۱۳۹۰) و تست (۲۸ سؤالی سلامت روان گلدبرگ، ۱۹۷۲) پیش‌آزمون برگزار شد و بعد از اجرای دو مداخله درمانی ذیل داده‌های به دست آمده تجزیه و تحلیل شد و نتایج پژوهش به دست آمد.

### شرح جلسات معنادرمانی قرآن

اهداف	روش اجرا
تعیین اهداف و قوانین حاکم بر جلسه	پیش‌آزمون، گفتگو در خصوص قوانین حاکم بر جلسات، عقد قرارداد بین مدرس و شرکت‌کنندگان، ارائه مطالبی در مورد بهزیستی ذهنی، سلامت روان و معنادرمانی قرآن، جمع‌بندی و ارائه تکلیف.
تعیین اهداف درمانی و شناخت اعضا نسبت به ریشه مشکلات انسان‌ها	بحث و گفتگو در خصوص ریشه مشکلات موجود و اینکه چگونه بشر با فاصله گرفتن از دستورات خداوند دچار مشکلات گردیده است. نظر اسلام در خصوص سلامت روان، ملاک‌های انسان سالم از نظر قرآن. جمع‌بندی و ارائه تکلیف.
جایگاه صبر و توکل در مشکلات روحی و روانی انسان	پیوند مطالب جلسه قبل، بازبینی تکالیف، صبر از نظر اسلام و جایگاه توکل و صبر در برابر مشکلات برای تحقق آرامش انسان، حماسه عاشورا و صبر زینب، حکمت خداوند و رای رنج‌ها به دلیل احاطه و علم و خداوند بر قضایا. ارائه تکالیف.
عفو و گذشت	ارائه خلاصه‌ای از مطالب جلسه قبل، بازبینی تکالیف، عفو و گذشت و اثرات درمانی تخلیه هیجانی، تصویرسازی ذهنی برای گذشت کردن افراد، اجرایی کردن عملی این تصویرسازی تکلیف.

تأثیر ذکر و عبادت در آرامش روحی و روانی افراد	پیوند مطالب قبل به جلسه جدید و تحلیل تکالیف. تأثیر عبادت و اذکار دینی بر آرامش روحی و روانی انسان استفاده از روش مراقبه و محاسبه در مواقع و ساعات روز و ایام عمر به صورت پیاپی برای جلوگیری از کدورت روح و روان.
خودشناسی مقدمه خداشناسی	بازبینی تکالیف، خلاصه‌ای از جلسه قبل. توجه به نقاط ضعف و قوت انسان، محاسبه خود تشویقی. تحمل سختی‌ها. توجه به فلسفه رنج‌ها. ارائه تکلیف.
توبه و بازگشت	بیان خلاصه جلسه قبل. بازبینی تکالیف. توبه و بازگشت به سوی خداوند. انجام مراحل توبه.
جمع‌بندی مطالب جلسات قبل و پس‌آزمون	تلخیص مطالب جلسات قبل و پیوند دادن مطالب با همدیگر و ارائه یک الگوی کلی جهت انجام اعمال و استفاده از دستورات خداوند برای بازگشت روح بشر آرامش. اجرای پس‌آزمون. تقدیر و تشکر از افراد جهت همکاری. پس‌آزمون.

### شرح جلسات معنادرمانی فرانکل

اهداف	روش اجرا
تعیین اهداف و ابلاغ قوانین حاکم بر گروه	اجرای پیش‌آزمون، آشنا شدن اعضا و مدرس، گفتگو در خصوص قوانین و مقررات مطرح شده توسط مدرس، عقد قرارداد آموزشی توسط اعضا و مدرس، ارائه مطالبی در مورد سلامت روان و معنا درمانی فرانکل و بهزیستی ذهنی، تلخیص.
آگاهی اعضا نسبت به آزادی و مسئولیت انتخاب	پیگیری تکلیف جلسه قبل؛ گفتگو در مورد تجارب اعضا که موجب ناآرامی و اختلال سلامت روان آن‌ها شده است توضیح در مورد آزادی، انتخاب، مسئولیت‌پذیری و رابطه میان آن‌ها، تأثیرگذاری شما بیشتر از چه کسانی است؟ تا به حال چه کارهایی را برای رضایت خویش انجام داده‌اید؟ چه کسانی را به عنوان الگوی خویش انتخاب کرده‌اید؟ دلایل احتمالی آن را یادداشت نمایید؛ تلخیص.
شناخت اعضا نسبت به قوانین حاکم بر زندگیشان تقویت	پیگیری تکلیف جلسه قبل، علت عدم انجام کارهایی که دوست ندارید؟ گفتگو در مورد مسائلی که می‌تواند بر افکار و احساس مؤثر باشد، تصویرسازی ذهنی، از اینکه مسئولیت رفتارهای خود را می‌پذیرند چه احساسی دارید؟ رفتار و اعمالی که تحت

<p>کنترل انتظارات و قوانین دیگران انجام داده‌اید مشخص نمایید و نتایج آن را یادداشت کنید.</p>	<p>حــــــــــــــــس مسئولیت‌پذیری</p>
<p>بررسی تکلیف قبل، بررسی ارزش‌های اعضا و نگرش آن‌ها نسبت به تصویرپردازی مرگ، مرور مباحث گذشته، توضیح در خصوص انواع بودن و ارتباط آن‌ها با هستی، چه احساسی نسبت به اندام خود دارید؟ چه الزاماتی را در این مورد از اجتماع گرفته‌اید؟ تکلیف: همسر، دختر مادر خوب بودن از دید شما چیست. تلخیص</p>	<p>معنایابی در ابعاد گوناگون زندگی بازسازی خود</p>
<p>بررسی تکلیف جلسه قبل، چه اعمال و رفتارهایی جهت دستیابی به ارزش‌های خود انجام داده‌اید؟ اگر با خودتان به عنوان فردی که کاملاً مسئول رفتارهای خود می‌باشد ارتباط برقرار کنید چه احساسی خواهید داشت؟ تلخیص.</p>	<p>آشنایی با انواع ارزش‌ها انتخاب ارزش و پذیرش مسئولیت</p>
<p>بررسی تکلیف جلسه قبل، علت عدم صحبت از قسمت‌هایی از زندگی که احساس مردگی داشته‌اید؟ هستید به چه وقت‌هایی احساسی شبیه مردگی دارید؟ تصویرسازی ذهنی: تصور موقعیت مرگ یا بیماری.</p>	<p>بررسی ارزش‌های جدید</p>
<p>بررسی تکلیف جلسه قبل، تشویق و حمایت مدرس، مرور مباحث گذشته، شرح تعالی خویشتن، بحث و گفت‌وگو در مورد آمل و آرزوها، باورهای مذهبی خود را چگونه می‌بینید؟ آیا این باورها طبق خواسته شما است یا اطرافیان، تلخیص.</p>	<p>آشنایی با تعالی خویشتن کشف معنا از طریق آرزوهای شخصی تقویت اعضا در پذیرش مسئولیت</p>
<p>بررسی تکلیف جلسه قبل، تقویت خود جدید با بررسی آموخته‌های آنان، بررسی تغییرات ایجاد شده، ارزیابی جلسات در مورد رسیدن به اهداف مورد نظر، اجرای پس‌آزمون، تشکر از اعضا جهت همکاری.</p>	<p>بررسی آموخته‌های جلسات تلخیص و جمع‌بندی مباحث اجرای پس‌آزمون</p>

## فرضیه اول:

جدول ۱: خلاصه تحلیل کوواریانس مرحله پس آزمون معنادرمانی فرانتکل بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
همپراش	۷۷۵۹/۸۸	۱	۷۷۵۹/۸۸	۵۵/۰۰	۰/۰۰۱	۰/۶۸	۱/۰۰
بهزیستی ذهنی	۹۶۶/۷۳	۱	۹۶۶/۷۳	۶/۸۵	۰/۰۱۵	۰/۲۱	۰/۷۱
خطا	۳۵۲۶/۷۵	۲۵	۱۴۱/۰۷				
همپراش	۱۶۶۰/۹۰۱	۱	۱۶۶۰/۹۰۱	۲۸/۷۳	۰/۰۱	۰/۵۳	۰/۹۹
سلامت روان	۱۰۹۹/۰۳۷	۱	۱۰۹۹/۰۳۷	۱۹/۰۱	۰/۰۱	۰/۴۳	۰/۹۸
خطا	۱۴۴۴/۹۵۶	۲۵	۵۳/۷۹۸				

با توجه به جدول بالا مقدار آماره آزمون F برای بهزیستی ذهنی برابر ۶/۸ و مقدار معناداری ( $p < ۰/۰۱$ ) می‌باشد؛ و مقدار آماره آزمون F برای سلامت روان برابر ۱۹/۰۱ و مقدار معناداری ( $p < ۰/۰۱$ ) است.

جدول ۲: خلاصه تحلیل کوواریانس مرحله پس آزمون معنادرمانی قرآن بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
همپراش	۵۷۶۴/۵۷	۱	۵۷۶۴/۵۷	۱۶/۷۵	۰/۰۰۰۱	۰/۴۰	۰/۹۷
بهزیستی ذهنی	۱۵۵۰/۱۴	۱	۱۵۵۰/۱۴	۴/۵۰	۰/۰۴۴	۰/۵۳	۰/۵۳
خطا	۸۶۰۱/۲۱	۲۵	۳۴۴/۰۴				
همپراش	۱۶۶۰/۹۰۱	۱	۱۶۶۰/۹۰۱	۲۸/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۵۳	۰/۹۹
سلامت روان	۱۰۹۹/۰۳۷	۱	۱۰۹۹/۰۳۷	۱۹/۰۱	۰/۰۱	۰/۴۳	۰/۹۸
خطا	۱۴۴۴/۹۵۶	۲۵	۵۳/۷۹۸				

با توجه به جدول بالا برای بهزیستی ذهنی مقدار آزمون F برابر  $۴/۵۰$  و مقدار معناداری ( $p < ۰/۰۴$ ) می‌باشد؛ و مقدار آماره برای سلامت روان آزمون F برابر  $۱۹/۰۱$  و مقدار معناداری ( $p < ۰/۰۱$ ) می‌باشد.

با فرض همراه کردن متغیر پیش‌آزمون بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر بهزیستی و سلامت روان مادران افسرده، در مرحله پیگیری نیز تفاوت معنادار وجود دارد و این نشان‌دهنده تداوم تأثیر آموزش معنادرمانی قرآن بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان مادران افسرده در گروه آزمایش است. به ترتیب  $۰/۱۶$  و  $۰/۴۶$  می‌باشد.

با فرض همراه کردن متغیر پیش‌آزمون بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر بهزیستی و سلامت روان مادران افسرده، در مرحله پیگیری نیز تفاوت معنادار وجود دارد و این نشان‌دهنده تداوم تأثیر آموزش معنادرمانی فرانکل بر بهزیستی روانی ذهنی و سلامت روان مادران افسرده در گروه آزمایش است. به علاوه اندازه اثر نیز در بهزیستی ذهنی  $۰/۳۹$  می‌باشد و در سلامت روان  $۰/۵۲$  می‌باشد.

### جدول ۳: تحلیل کوواریانس مرحله پس‌آزمون مقایسه میزان تأثیر معنادرمانی قرآن و

#### معنادرمانی فرانکل بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان

منبع تغییرات	مجموع مجدورات	درجه آزادی	میانگین مجدورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
همپراش	۱۷۶۴/۱۴۱	۱	۱۷۶۴/۱۴۱	۴/۶۵۷	۰/۰۴۱	۰/۱۵۷	۰/۵۴۶
گروه ۱	۵۲۳/۵۰۷	۱	۵۲۳/۵۰۷	۱/۳۸۲	۰/۲۵۱	۰/۰۵۲	۰/۲۰۴
خطا	۹۴۷۰/۴۳۰	۲۵	۳۷۸/۸۱۷				
همپراش	۸۸۰/۰۲۲	۱	۸۸۰/۰۲۲	۹/۲۰۴	۰/۰۰۶	۰/۲۶۹	۰/۸۳۰
گروه ۲	۱۸۹/۹۲۱	۱	۱۸۹/۹۲۱	۱/۹۸۶	۰/۱۷۱	۰/۰۷۴	۰/۲۷۳
خطا	۲۳۹۰/۳۳۵	۲۵	۹۵/۶۱۳				

با توجه به جدول بالا برای بهزیستی ذهنی مقدار معناداری  $p = ۰/۲۵$  می‌باشد این میزان از لحاظ آماری معنی‌دار نیست و این بدان معنی است که تفاوت بین میانگین نمرات بهزیستی ذهنی مادران افسرده در آموزش معنادرمانی فرانکل و معنادرمانی قرآن در مرحله پس‌آزمون در گروه‌های

آزمایش پس از کنترل متغیر پیش‌آزمون تفاوت وجود ندارد؛ و برای سلامت روان مقدار معناداری  $p=0/17$  می‌باشد و این میزان از لحاظ آماری معنی‌دار نمی‌باشد و این بدان معنی است که تفاوت بین میانگین نمرات سلامت روان مادران افسرده در آموزش معناداری فرانکل و معنادرمانی قرآن در مرحله پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش، پس از کنترل متغیر پیش‌آزمون معنی‌دار نمی‌باشد و طبق یافته‌های این جدول در میزان تأثیرگذاری بر روی متغیر وابسته بین آن‌ها تفاوت معنادار وجود ندارد.

## ۶- بحث و نتیجه‌گیری

بهزیستی ذهنی و سلامت روان دو سازه روانشناختی هستند که بر فعالیت‌ها و عملکرد فرد تأثیر دارند هرگونه نقص در این دو مورد به کاهش کیفیت رفتار در انسان و به تبع آن در زندگی و تعاملات فرد منجر می‌شوند.

با توجه به این که بافت ذهنی و اعتقادی مردم ایران نشأت گرفته و عجین شده با دین مبین اسلام می‌باشد، هم از نظر اقتصادی و هم محتوایی استفاده از مؤلفه‌های قرآنی در آموزش و مشاوره‌های فردی و گروهی مقرون به صرفه‌تر خواهد بود.

از طرف دیگر با توجه به سنخیت درمانهای معنوی با روحیه مردم شایسته است در مراکز درمانی و مشاوره از درمانهایی استفاده گردد که با روحیه و طبع دینی و اعتقادی مردم سازگاری بیشتری دارد.

در معنادرمانی قرآن فرد با توجه به تکالیف اصیل دینی و داشتن تعادل در رفتارها و عملکرد خود به آرامش و رشد و کمال می‌رسد. معنا در قرآن به مراتب بالاتر از هدفی است که فرانکل بیان می‌دارد انسان معنادار قرآن در هر زمان و مکان و هر لحظه معنا را تعبیر و تفسیر می‌کند ولی انسان معنا مدار فرانکلی با انجام کار و عشق و رنج معنا را تعبیر می‌کند.

۱- معنادرمانی قرآن بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان مادران افسرده مؤثر است برای بررسی فرضیه پژوهشی از آمار توصیفی و استنباطی استفاده گردید. یافته‌های آمار استنباطی نشان داد که آموزش معنادرمانی قرآن بر سلامت روان مادران و بهزیستی ذهنی مادران افسرده در مراحل پس‌آزمون و پیگیری مؤثر می‌باشد. در معنادرمانی قرآن فرد با توجه به تکالیف اصیل دینی و داشتن تعادل در رفتارها و عملکرد خود به آرامش و رشد و کمال می‌رسد. دین برای تمام زندگی

بشر برنامه دارد و با اجرای صحیح این برنامه‌ها روح بشر علاوه بر لذت مادی از زندگی به تعالی و رشد و شکوفایی می‌رسد. در مرحله پیگیری نیز تفاوت معنادار نمره آزمون با پس‌نشان‌دهنده تداوم تأثیر آموزش معنادرمانی قرآن بر سلامت روان و بهزیستی ذهنی است.

۲- معنادرمانی فرانکل بر بهزیستی ذهنی و سلامت روان مادران افسرده مؤثر است.

معنادرمانی فرانکل با تأکید بر آزادی و مسئولیت در انسان و پررنگ نمودن نقش اراده و تغییر اسنادهای فرد باعث افزایش سلامت روان فرد می‌شود. فرانکل اعتقاد دارد که انسان دارای معنا در برخورد با طبیعت دارای واکنش و در برخورد با کار خلاقیت و در برخورد با رنج، تحمل‌نشان می‌دهد. تفاوت بین میانگین نمرات بهزیستی ذهنی و سلامت روان مادران افسرده در آموزش معناداری فرانکل در مرحله پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل پس از کنترل متغیر پیش‌آزمون معنی‌دار می‌باشد. با فرض همراه کردن متغیر پیش‌آزمون بین دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر بهزیستی و سلامت روان مادران افسرده، در مرحله پیگیری نیز تفاوت معنادار وجود دارد و این نشان‌دهنده تداوم تأثیر آموزش معنادرمانی فرانکل بر بهزیستی روانی مادران افسرده در گروه آزمایش است. با توجه به این تحقیق از درمان‌های معنوی برای کیفیت‌بخشی به روان‌درمانی و حتی دارودرمانی می‌توان بهره‌مؤثرتر برد.

۳- بین معنادرمانی قرآن و معنادرمانی فرانکل در تأثیر بر سلامت روان و بهزیستی ذهنی از نظر

مقدار تفاوت وجود ندارد.

تفاوت بین میانگین نمرات سلامت روان مادران افسرده در آموزش معناداری فرانکل و معنادرمانی قرآن در مرحله پس‌آزمون و پیگیری در گروه‌های آزمایش، پس از کنترل متغیر پیش‌آزمون معنی‌دار نیست. این در حالی است که طبق فرضیه‌های قبل هر دو متغیر مستقل معنادرمانی قرآن و معنادرمانی فرانکل بر سلامت روان مادران افسرده دارای تأثیر معنادار بودند. طبق یافته‌های آماری بین میزان تأثیرگذاری معنادرمانی قرآن و معنادرمانی فرانکل بر سلامت روان و بهزیستی ذهنی مادران افسرده تفاوت معناداری وجود ندارد این یافته اگرچه نتیجه‌ی فرضیه را تأیید نکرد ولی در عمل مؤلفه‌های دینی از معنادرمانی فرانکل بر سلامت روان و بهزیستی ذهنی مؤثرتر واقع شدند.



## منابع

## قرآن کریم

آقاباقری، حامد (۱۳۹۰). اثربخشی گروه‌درمانی شناختی مبتنی بر حضور ذهن بر افزایش بهزیستی ذهنی و امید بیماران مبتلا به ام.اس. *مجله روانشناسی بالینی*، سال چهارم، شماره ۱۵، ۲۲-۳۰.

بابایی، رضا (۱۳۸۸). *آسیب شناسی معنوی*. به نقل از سایت تبیان ۱۳۸۸.  
 بنی جمالی، شکوه السادات (۱۳۷۰). *بهداشت روانی و عقب ماندگی ذهنی*. تهران: نشر نی.  
 بهادری خسروشاهی، جعفر و هاشمی نصرت آباد، تورج (۱۳۹۰). رابطه امیدواری و تاب آوری با بهزیستی روان شناختی دانشجویان. *مجله روانشناسی بالینی*، دوره ۸، شماره ۴، ۱۴۴-۱۶۴.  
 بهرامی چگنی، ذبیح الله (۱۳۸۹). بررسی رابطه دینداری با اختلالات روانی دانشجویان دانشگاه آزاد خرم آباد. *مجله روانشناسی ودین*، سال سوم، شماره دوم، ۱۰۲-۹۱.

حمید، نجمه (۱۳۹۱). *ایمنی شناسی عصبی روانی*. انتشارات دانشگاه شهیدچمران اهواز. شاملو، سعید (۱۳۷۶). *بهداشت روانی*. تهران: انتشارات رشد، ۱۲۸-۵۰.  
 غزالی، محمد (۱۳۸۶). *کیمیای سعادت*. به کوشش محمد آرام، تهران: امیر کبیر.  
 غفاری، سید محمد؛ شگری، اشرف و علاقمند، آنتیا (۱۳۸۴). علائم ارزیابی شدت افسردگی در فرزندان ۱۱-۱۴ ساله مادران مبتلا به اختلالات افسردگی عمده. *مجله علمی پزشکی*، دوره ۴، شماره ۳، ۲۵۶-۲۶۱.

فرانکل، ویکتور (۱۳۸۰). *انسان در جستجوی معنا*. ترجمه اکبر معانی، چاپ پنجم، انتشارات دانشگاه تهران.

فرانکل، ویکتور (۱۳۸۸). *انسان در جستجوی معنا*. ترجمه نهضت صالح بان، میهن میلانی، تهران: انتشارات درس.

گنجی، حمزه (۱۳۸۵). *روان شناسی تجربی کاربردی*. تهران: موسسه انتشارات بعثت.  
 لطافتی، رامین و حیدرنیا، لیلا (۱۳۹۱). سلامتی با روش معنادرمانی. *مجله مشاور مدرسه*، دوره هفتم، شماره ۴، ۱۹-۱۶.

مولوی، حسین؛ ترکان، هاجر؛ سلطانی، ایرج و پالاهنگ، حسن (۱۳۸۹). هنجاریابی و سنجش روایی و پایایی پرسشنامه بهزیستی ذهنی. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، سال ۱۶، شماره ۳، ۲۳۸-۲۳۱.

هرشن، سن؛ دیوید، پاور و پال، دبلیو (۱۹۸۸). *مشاوره بهداشت روانی نظریه و عمل*. ترجمه محمد تقی منشی طوسی، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.

یعقوبی، حسن؛ بهرامی، فرامرز و محمدزاده، علی (۱۳۹۱). مقایسه اثربخشی درمان شناختی-رفتاری و روان‌درمانی معنوی-مذهبی مبتنی بر آموزه‌های اسلام بر کاهش اضطراب آشکار دانشجویان. *مجله تحقیقات علوم رفتاری*، ۱، ۲۰، ۹۹-۱۰۶.

Diener, E., Nickerson, C., Lucas, R. E., & Sandvik, E. (2002). Dispositional affect and job outcomes. *Social Indicators Research*, 59, 229-259.

Goldberd, D. P (1972). *The Detection of Psychiatric Illness by Questionnaire*. London: Oxford University Press.

Kormi Nouri, R., Mocrine A., Mohammadifar, M., Yazdani, E. (2002). The Study of happiness & well-being and the role of different factors for them among students of Tehran university. *J Psychol Educ*, 32(1)p-3-41. (Persian).

Pargament, K.I., & Mahoney, A. (2002). *Spirituality*. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.

Schumann, M. (2002). How we become moral In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.

World Heal organization. (2008). *Constitution the World Health Organization*.