



## معرفی کتاب

*Faith from a Positive Psychology Perspective,*  
Cindy Miller - Perrin & Elizabeth Krumrei Mancuso,

New York: Springer, 2015

### معرفی کتاب «ایمان از منظر روان‌شناسی مثبت‌نگر»

محمدتقی تَبیک\* / مری پژوهشگاه قرآن و حدیث

#### مقدمه

کتاب حاضر، تلاشی است در جهت انسجام‌بخشی به یافته‌های تجربی در حوزه روان‌شناسی دین مثبت‌نگر. نویسندگان کتاب کوشیده‌اند نقش ایمان را در سازه‌هایی که روان‌شناسان مثبت‌نگر به آن علاقه دارند، مانند بهباشی، توانمندی‌های خوی، فضیلت‌ها، تاب‌آوری، رفتارهای جامعه‌یار و اخلاقی، در سطح فردی و اجتماعی و با رویکرد تجربی بررسی کنند. آنها می‌کوشند اثبات کنند که جریان عمومی پژوهش‌های تجربی گویای این نکته است که نقش ایمان در این سازه‌های روان‌شناختی، مثبت و سازنده است. با این همه، از این نکته نیز غافل نیستند که برخی اشکال دینداری و ایمان‌ورزی می‌توانند تأثیر منفی در این متغیرهای روان‌شناختی داشته باشند. نویسندگان کتاب، این تأثیرات منفی را ذیل عنوان «نکات هشداردهنده»، در انتهای هر فصل بررسی می‌کنند. از آنجا که تخصص اصلی آنها روان‌شناسی بالینی است، کوشیده‌اند الزامات و اقتضائات بالینی

\* mtabik@gmail.com

یافته‌های تجربی را جداگانه در انتهای هر فصل بررسی کنند. این شیوه کار، مباحث تجربی کتاب را به مرحله کاربردی و عمل، نزدیک، و خواندن کتاب را نه تنها برای پژوهشگران عرصه روان‌شناسی مثبت‌نگر و روان‌شناسی دین، بلکه برای مشاوران و روان‌درمانگران دینی نیز جذاب کرده است. گزارش حاضر تلاشی است در جهت معرفی فصل‌های مختلف این کتاب.

### نویسندگان

سیندی میلر پیرین،<sup>۱</sup> دکترای روان‌شناسی بالینی خود را از دانشگاه ایالتی واشنگتن دریافت کرد و اکنون استاد ممتاز روان‌شناسی در دانشگاه پیردین<sup>۲</sup> است. در زمینه روان‌شناسی بالینی کودک، روان‌شناسی مثبت‌نگر، و سمینار پژوهش پیشرفته، و روان‌شناسی مقدماتی تدریس می‌کند. وی مقاله‌ها و فصل‌های متعددی در مجلات و کتاب‌ها درباره بدرفتاری با کودکان، خشونت خانوادگی، هدفمندی در زندگی، و تحول دینی دانشجویان نگاشته است.

الیزابت کرامری منکاسو،<sup>۳</sup> مدرک کارشناسی ارشد در رشته دین و مشاوره را در سال ۲۰۰۴ از دانشگاه پیردین، و دکترای روان‌شناسی بالینی را در سال ۲۰۰۹ از دانشگاه ایالتی گرین بولینگ<sup>۴</sup> اخذ کرد. هم‌اکنون در دانشگاه پیردین در زمینه روان‌درمانگری، خانواده‌درمانی، روش‌شناسی پژوهشی مقدماتی و پیشرفته، و روان‌شناسی دین تدریس می‌کند. وی مقاله‌ها و فصل‌های متعددی در زمینه مقابله دینی، کشمکش‌های دینی، قدردانی، بخشایش، طلاق، و سلامت روان دانشجویان در مجلات و کتاب‌ها منتشر کرده است.

### ساختار

مؤلفان هدف از تألیف این کتاب را مطالعه تجربی «تفکرات دینی»، «احساسات دینی»، «رفتارهای دینی» و «تعاملات اجتماعی دینی» با در نظر گرفتن آنها در ارتباط با بهباشی، توانمندی‌های خوی، فضیلت‌ها، و تاب‌آوری می‌دانند. بنابراین، این کتاب را در زمره کتب

1. Cindy Miller- Perrin

2. Pepperdine University

3. Elizabeth Krumrei Mancuso

4. Bowling Green State University

مربوط به «روان‌شناسی دین مثبت‌نگر» قرار می‌دهند. آنها این نکته را نیز متذکر می‌شوند که بیشتر ادبیات پژوهشی این کتاب محصول جامعه مسیحی - یهودی است، اما جایی که ممکن باشد نگاه بین‌فرهنگی نیز خواهند داشت.

هر فصل با یک مقدمه، مشتمل بر تعاریف ضروری، آغاز می‌شود؛ سپس ادبیات تجربی آن موضوع مرور و بحث می‌شود؛ و با الزامات و اقتضائات بالینی برای حوزه روان‌شناسی و پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آتی پایان می‌پذیرد. نیز در هر فصل خلاصه‌ای از همان فصل آمده است که مختصری است از یافته‌های پژوهشی تجربی ذکر شده در همان فصل. گرچه هدف عمده نویسندگان معرفی نقش ایمان در کارکرد بهینه آدمی است، و از این‌رو از پیامدهای منفی احتمالی دینداری مانند خشونت، پرخاشگری، کارکرد سازش‌نایافته بحث نمی‌کنند، در هر فصل، ذیل عنوان «نکات هشداردهنده»، به برخی از یافته‌های پژوهشی راجع به ایمان و پیامدهای نامطلوب آن می‌پردازند، اما بر توان بالندگی انسان حتی در چنین مسائلی تأکید می‌کنند.

## مرور اجمالی فصل‌ها

### ۱. کلیات

نویسندگان، فصل اول کتاب را به تاریخچه و تعریف دین، معنویت، و روان‌شناسی مثبت‌نگر اختصاص داده‌اند. در قسمت تاریخچه، ابتدا تاریخچه رابطه میان دین و علم، سپس تاریخچه رابطه میان دین، معنویت، و روان‌شناسی به طور عام، و روان‌شناسی مثبت‌نگر به طور خاص بررسی می‌شود. در ادامه این فصل، تعریف مفهومی و عملیاتی سازه‌های دینداری و معنویت، ایمان، و مفهوم کارکرد بهینه روان‌شناختی و چگونگی سنجش آنها مطرح می‌شود.

در بخش تاریخچه، اهمیت دین و گستردگی آن در جوامع مختلف، حتی در دوران مدرن و صنعتی شدن، بررسی می‌شود؛ و نویسندگان ضمن نقد نظریه سکولاریزاسیون بر این نکته

تأکید می‌کنند که جهان هنوز جهانی دینی است. مراکز مختلفی مانند جی.اس.اس. و گلوپ<sup>۱</sup> اکثریت قریب به اتفاق امریکاییان را (کاتولیک یا پروتستان) متدین می‌دانند. فراتر از امریکا، پژوهش‌های بین‌المللی نیز نشان می‌دهد دینداری و معنویت پدیده‌ای جهانی است و تعداد در خور توجهی از افراد کشورهای مختلف جهان خود را دیندار می‌دانند. همچنین، تأثیر دین، تمام سطوح کلان (فرهنگ، سیاست و اقتصاد)، خرد (جوامع و سازمان‌ها، روابط میان افراد و نیز روابط در سطح خانواده) و فردی (سلامت جسمی و هیجانی) را شامل می‌شود.

سپس به این بحث پرداخته می‌شود که رابطه میان علم و دین تاریخچه‌ای بحث‌برانگیز دارد. خاستگاه این مناقشه اساساً به این نکته باز می‌گردد که ریشه معرفت و عمل دینی در ماوراءطبیعت است، اما پایه معرفت علمی بر مشاهده تجربی و آزمودن دقیق فرضیه‌ها استوار است. نمود این انشعاب تاریخی میان علم و دین، در موضع‌گیری مخالفت‌آمیز اندیشمندان علوم طبیعی و اجتماعی درباره باورها و ارزش‌های دینی آشکار است. پژوهش‌های مختلف نشان می‌دهد باورهای دینی در میان دانشمندان کم‌رنگ‌تر از عموم مردم است. اما کم‌فروغی دین در میان رشته‌های مختلف علمی یک‌دست نیست. طبق یکی از پژوهش‌ها، باور به خدا بیش از همه در میان ریاضی‌دانان وجود داشت (تقریباً ۴۵٪) و کمتر از همه در میان فیزیکدانان، ستاره‌شناسان و زیست‌شناسان. در پژوهشی دیگر، که بر روی عالمان علوم اجتماعی (اقتصاد، جامعه‌شناسی، علوم سیاسی، و روان‌شناسی) انجام شد، روان‌شناسان بیشترین تعداد ملحدان و لادری‌ها را شامل می‌شدند. علی‌رغم این مسئله که تعداد در خور توجهی از عالمان اجتماعی ممکن است دیندار نباشند، مطالعه دین در گستره علوم اجتماعی، از جمله روان‌شناسی، تاریخچه‌ای غنی دارد.

نویسندگان کتاب پس از بررسی رابطه میان علم و دین، تاریخچه رابطه میان دین، معنویت و روان‌شناسی را مطرح می‌کنند. آغاز علاقه علمی به روان‌شناسی دین به دهه ۱۸۸۰ میلادی باز می‌گردد. روان‌شناسی دین، تا دهه ۱۹۳۰ یکی از عرصه‌های مهم پژوهشی بود.

1. GSS and Gallup

برخی روان‌شناسان، مانند جیمز و یونگ، نگاهی همدلانه به دین داشتند و برخی دیگر مانند فروید و اسکینر دیدگاهی انتقادی به باورها و رفتارهای دینی داشتند. در سال‌های اخیر، به‌ویژه در دهه ۱۹۹۰، نگاه روان‌شناسان به دین به عنوان مسئله پژوهشی موجه و معقول، همدلانه‌تر شده است. بسیاری از متخصصان روان‌شناسی در حال حاضر تمایز میان علم و دین را نمی‌پذیرند، و معتقدند باید میان علم و دین هم‌سخنی (دیالوگ) برقرار شود. حوزه روان‌شناسی مثبت‌نگر حرف‌های بسیاری درباره مسائل مربوط به علم و دین دارد. تأکید روان‌شناسی مثبت‌نگر بر معنا و هدف در زندگی، و همچنین تأکید بر مفاهیم بنیادینی که بیشتر آنها ریشه‌های دینی دارد و در اعمال دینی قابل مشاهده است، می‌تواند مسیری باشد برای فهم بیشتر نقش دین و معنویت در گستره کارکرد و تعامل انسان. همچنین، دیدگاه روان‌شناسی مثبت‌نگر می‌تواند در تلاش برای انسجام‌بخشی بیشتر دین و معنویت در عرصه گسترده‌تر روان‌شناسی سودمند باشد. به تعبیر کریستوفر پیترسن<sup>۱</sup> (۲۰۰۶)، روان‌شناسی مثبت‌نگر، روان‌شناسی دین را در جایگاهی بنیادین و مرکزی قرار می‌دهد؛ جایگاهی که در تاریخ روان‌شناسی کم‌سابقه است.

مؤلفان در پایان فصل اول به تعریف و شیوه سنجش سازه‌های اصلی مطرح‌شده در کتاب می‌پردازند. در این قسمت چهار سازه اصلی «دین»، «معنویت»، «ایمان»، و «کارکرد بهینه روان‌شناختی» را تعریف مفهومی و عملیاتی می‌کنند و درباره نحوه سنجش آنها بحث‌هایی را پیش می‌کشند. ابتدا به این نکته اشاره می‌کنند که درباره این مفاهیم، تعریفی که همگان بر آن اتفاق داشته باشند وجود ندارد. پس از آن، به برخی از تعاریف جامعه‌شناختی و روان‌شناختی دینداری و معنویت اشاره می‌کنند و تفاوت‌های میان دین و معنویت را برمی‌شمرند. از میان پژوهشگران، به تعریف جیمز<sup>۲</sup> (۱۹۰۲)، استارکو گلاک<sup>۳</sup> (۱۹۶۸)، وولف<sup>۴</sup> (۱۹۹۷)، و پارگمنت<sup>۵</sup> و همکاران (۲۰۱۳) اشاره می‌کنند. پس از بحث مفصل درباره دین

1. Christopher Peterson

2. James, W.

3. Stark, R., Glock, C. Y.

4. Wulff, D. M.

5. Pargament, K. I.

و معنویت، دلیل انتخاب واژه «ایمان» را برای کتاب خود بازگو می‌کنند. به اعتقاد آنها، «ایمان» واژه‌ای عام است که هم دین را شامل می‌شود و هم معنویت را: «اصطلاح ایمان اشاره دارد به اشکال مختلف باورها و نگرش‌های الهیاتی، هنجارهای اخلاقی، و نیز رفتارها و اعمالی که افراد در خصوص امر مقدس یا الوهی انجام می‌دهند». پس از تعاریف مفهومی، مؤلفان به تعاریف عملیاتی این سازه‌ها اشاره می‌کنند. در تعاریف عملیاتی این سازه‌ها، بر باورها، نگرش‌ها، رفتارها، و تجربه‌های ایمانی که افراد در ارتباط با امر مقدس دارند، متمرکز می‌شوند، و مسائلی مانند باور به خدا، تعهد شخصی دینی، حضور در مراسم مذهبی، نیایش، تجربه‌های معنوی، و احساس وظیفه ارزیابی تجربی می‌شود. همچنین «جهت‌گیری دینی» یکی از سازه‌های عملیاتی مهمی است که در سنجش ایمان افراد به آن توجه ویژه می‌شود (آپورت و راس، ۱۹۶۷).

پس از پرداختن به تعاریف مفهومی و عملیاتی دین، معنویت، و ایمان، مؤلفان به تعریف «کارکرد بهینه روان‌شناختی» پرداخته‌اند. منظور آنها از کارکرد روان‌شناختی، عام و گسترده است و شامل گستره‌های سلامت ذهنی و هیجانی (به‌باشی درونی، عاطفه منفی، عاطفه مثبت، رضایت از زندگی، هدفمندی در زندگی و ...)، رفتارهای مختلف (از قبیل نوع‌دوستی، رفتار یاریگرانه، بخشایش، و ...)، جوامع و سازمان‌ها، و روابط بین شخصی است. بنابراین، در فصول آتی تلاش مؤلفان بر آن است که رابطه ایمان را با تمام این گستره‌ها بررسی کنند.

## ۲. ایمان و هیجانات مثبت

عنوان فصل دوم کتاب، «ایمان و هیجانات مثبت» است. هدف اصلی این فصل بررسی چگونگی نقش ایمان در پدیدایی هیجانات مثبت است. روان‌شناسی مثبت‌نگر از همان ابتدا، بر اهمیت بررسی سطح درونی تجربه انسان تأکید داشت. لذا هیجانات مثبتی مانند شادکامی، خشنودی، رضایت از زندگی، خوش‌بینی، امید، اطمینان، عزت نفس، عشق، و قدردانی در زمره علاقه‌مندی‌های همیشگی روان‌شناسان مثبت‌نگر بوده است. این فصل مباحث ذیل را درباره ایمان و هیجانات مثبت دنبال می‌کند: ۱. گروه‌های دینی چگونه در تجربه‌های

هیجانی با هم تفاوت دارند؟ ۲. آیا هیجان‌هایی وجود دارند که ذاتاً دینی یا معنوی باشند؟ ۳. رابطه متغیرهای ایمان با شاخص‌های مختلف بهباشی هیجانی چگونه است؟ ۴. متغیرهای تعدیلگر محتمل برای پیوند میان ایمان و بهباشی هیجانی کدام‌اند؟ ۵. تلویحات و پیام‌های رابطه میان ایمان و هیجان برای حوزه روان‌شناسی چیست؟ ۶. ذکر این نکته هشدارآمیز که برخی اشکال ایمان با هیجان‌ات منفی مرتبط‌اند و بهباشی را کاهش می‌دهند.

نویسندگان، قسمت «تفاوت‌های دینی در تجربه هیجان‌ات» را با این بحث آغاز می‌کنند که پژوهش‌های تجربی گویای این نکته است که دیندار بودن با پردازش هیجانی متمایز در ارتباط است، به این صورت که افراد دیندار نسبت به افراد غیردیندار تجربه‌های هیجانی شدیدتر و پرشورتری دارند. این امر پایه نوروفیزیولوژیک دارد، با این توضیح که در دینداران نسبت به غیردینداران به احتمال بیشتر، نیمکره راست غالب است. این غلبه نیمکره راست با سطوح بالای دریافت و تجربه هیجان‌ات در ارتباط است.

فارغ از تفاوت میان افرادی که دینداری کم یا بیشتری دارند، تجربه هیجانی همچنین در میان سنت‌های دینی نیز متفاوت است. مثلاً مسیحیان با هیجان‌ات مثبت با برانگیختگی بالا، مانند شور و تهییج، بیشتر عجین‌اند، اما بوداییان هیجان‌ات مثبت با برانگیختگی پایین، مانند آرامش، را بیشتر می‌پسندند. در این زمینه، از میزان تأکید متون، نمادها، و آثار دینی بر هیجان‌ات مختلف، برای توجیه تفاوت دینداران در تجربه‌های هیجانی مختلف بهره برده می‌شود.

در قسمت «هیجان‌ات ایمان‌محور»، به این پرسش پرداخته می‌شود که آیا هیجان‌اتی وجود دارند که ذاتاً دینی یا معنوی باشند. در ادبیات روان‌شناختی، هیجان‌اتی مانند قدردانی، شفقت، همدلی، تواضع، خشنودی، عشق، ستایش، تعظیم، خشیت، وقار، امید، بخشایش، مدارا، مهربانی، مسئولیت‌پذیری، ندامت، لذت، صلح، اعتماد، وظیفه، تعهد و الزام، و حمایت هیجان‌ات دینی یا معنوی تلقی می‌شوند.

برای بررسی هیجان‌ات ایمان‌محور سه دسته پژوهش متمایز انجام شده است: ۱. پژوهش‌هایی که هیجان‌اتی را می‌سنجند که کاملاً به نحو ایمان‌محور عملیاتی شده‌اند،

مانند آرامش دینی یا ندامت دینی؛ ۲. پژوهش‌هایی که هیجاناتی را می‌سنجند که در ارتباط با قدرتی برتر (خدا یا ...) تجربه می‌شوند، مانند داشتن حس قدردانی از خدا، یا احساس محبت از جانب خدا؛ ۳. پژوهش در باب هیجاناتی که هنگام انجام اعمال دینی فرا خوانده می‌شوند، مانند لذتی که در عبادت دینی تجربه می‌شود.

در ادامه فصل، برای بررسی چگونگی رابطه متغیرهای ایمان با شاخص‌های مختلف بهباشی هیجانی به مسئله مهم «پیش‌بین‌گرهای ایمانی هیجان‌ات مثبت و بهباشی» پرداخته می‌شود. پژوهش‌ها مستمراً رابطه مثبت میان ایمان و هیجان‌ات مثبت و بهباشی را نشان می‌دهند. بیشتر ادبیات پژوهشی رابطه میان ایمان و بهباشی هیجانی را بررسی کرده‌اند. مرور نظام‌مند ۸۵۰ مطالعه در باب رابطه میان دین و سلامت روان، که از این تعداد ۱۰۲ مطالعه درباره بهباشی هیجانی (رضایت زندگی، شادکامی، عاطفه مثبت، روحیه بالا) بوده است، ۷۹٪ رابطه مثبت را گزارش کردند. پژوهش جدیدتر درباره ۲۲۴ مطالعه کمی، نشان داد ۷۸٪ رابطه مثبت است، ۱۷٪ بدون رابطه، و ۱٪ هم رابطه منفی میان دین و بهباشی هیجانی را گزارش کردند.

فراتحلیل‌های متعددی میزان نیرومندی رابطه میان ایمان و بهباشی را به صورت کمی ارزشیابی کرده‌اند. فراتحلیل ۳۵ مطالعه، رابطه اندک و مثبت ( $r=۱۰$ ) میان ایمان و بهباشی را نشان داد. فراتحلیل ۴۹ مطالعه (۲۲۵۵۴ شرکت‌کننده) رابطه مثبت متوسط ( $r=۳۴$ ) را نشان داد. فراتحلیل ۷۵ مطالعه (۶۶۲۷۳ مشارکت‌کننده) نشان داد که ایمان با عزت نفس ( $r=۱$ ) و رضایت زندگی، بهباشی، و خلق مثبت ( $r=۱۶$ ) رابطه مثبت دارد. این مطالعات همچنین نشان می‌دهند برخی جنبه‌های دینداری رابطه بیشتری با بهباشی دارند. تدین شخصی، تدین درونی‌شده که شامل جهت‌گیری دینی درونی، دلبستگی هیجانی به خدا، شدت تدین، و نیایش محاوره‌ای و خودمانی می‌شد، با بهباشی رابطه بهتری برقرار کردند. این یافته‌ها بر اهمیت درونی‌سازی باورها و ارزش‌های ایمانی فرد، به نحوی که وی انگیزه شخصی برای دین‌ورزی داشته باشد، تأکید دارند.

بحث مقابله دینی، به عنوان جنبه‌ای از ایمان که با بهباشی هیجانی در پیوند است، برای



نویسندگان کتاب جایگاه مهمی دارد. یکی از راه‌های ویژه‌ای که ایمان به بهباشی بیشتر کمک می‌کند، این است که ایمان سازوکارهایی را برای مقابله با پریشانی‌ها پیشنهاد می‌دهد. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ایمان با سازگاری بیشتر و رشد پس از آسیب همراه است، و پیامدهایی همچون تجربه قدردانی بیشتر در زندگی، حس بیشتر توانمندی شخصی، بازشناسی بهتر فرصت‌های جدید، و برخورداری از روابط گرم‌تر و صمیمی‌تر با دیگران را به ارمغان می‌آورد. فراتحلیل ۴۹ مطالعه (شامل ۱۳۵۱۲ شرکت‌کننده) که رابطه میان مقابله دینی و سازگاری روان‌شناختی را بررسی کردند، نشان داد که مقابله مثبت دینی با سازگاری روان‌شناختی (شامل رشد مرتبط با استرس، رشد معنوی، عاطفه مثبت، و عزت نفس) با رخدادهای استرس‌زا در ارتباط است.

در اکثر فراتحلیل‌ها، نامتجانس بودن اندازه‌های اثر پس از طبقه‌بندی متغیرهای ایمان و متغیرهای بهباشی در گروه‌ها، گویای حضور تعدیلگرها در ارتباط میان ایمان و بهباشی هیجانی است. در پژوهش‌ها به سه تعدیلگر «سن»، «جنسیت»، و «نژاد» توجه شده است. طبق فراتحلیل‌های انجام‌شده، تفاوت سنی یکی از مهم‌ترین تعدیلگرها در ارتباط میان ایمان و بهباشی است. اکثر پژوهش‌ها، رابطه میان ایمان و بهباشی بیشتر (شامل شادکامی، رضایت از زندگی، عزت نفس، و سازگاری هیجانی) را در میان کهن سالان و جوانان (۱۸-۲۵ ساله) نشان دادند. افزون بر سن، نژاد نیز تعدیلگر رابطه ایمان و بهباشی است. اما نتایج پژوهش‌ها درباره تعدیلگری جنسیت، مبهم است.

از مجموع ادبیات پژوهشی فوق این پرسش اساسی پدید می‌آید که: «آیا ایمان موجب افزایش بهباشی است، یا کسانی که بهباشی هیجانی و شادکامی را تجربه می‌کنند به دین روی می‌آورند؟». مطالعات طولی ما را قادر به پرداختن به این پرسش می‌کند. مطالعات طولی کوتاه‌مدت (یک‌ساله) و بلندمدت (شانزده‌ساله) مؤید این نکته است که ایمان، پیش‌بین‌گر بهباشی هیجانی است.

پس از اثبات این مطلب که میان ایمان و بهباشی هیجانی رابطه مثبت برقرار است،

پژوهش‌ها درصدد پاسخ‌گویی به «چرایی» این رابطه برآمدند. طبق پژوهش‌های انجام‌شده، سازوکارهای «معنایی»، «مقابله»، «تسلط»، «مهارت برای تنظیم هیجان و رفتار» عمده‌ترین توجیحات را برای چرایی رابطه میان ایمان و بهباشی هیجانی در بر دارند.

### ۳. ایمان و رفتار

این فصل با مرور پژوهش‌های تجربی درباره رابطه میان ایمان و رفتارهای جامعه‌یار، مانند نوع‌دوستی / رفتار یاریگرانه، بخشایش، و انتخاب‌های اخلاقی، آغاز می‌شود. سپس، ادبیات پژوهشی درباره رفتارهای مخاطره‌آمیز سلامت، مانند مصرف الکل، و رفتار جنسی مرور می‌شود. در این بخش همچنین سازوکارهایی بررسی می‌شود که می‌تواند چرایی و چگونگی توانایی ایمان را در افزایش رفتارهای سودمند تبیین کند. مؤلفان کتاب در این بخش، چهار سازوکار «نظریه کنترل اجتماعی»، «خودنظم‌بخشی و خودمهارگری»، «نظریه یادگیری اجتماعی»، و «هیجان مثبت» را مطرح می‌کنند که بیشترین توجه را در ادبیات پژوهشی به خود اختصاص داده‌اند. این فصل با بحث درباره الزامات و پیام‌های این پژوهش‌ها برای حوزه روان‌شناسی و پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آتی پایان می‌پذیرد.

### ۴. ایمان و شناخت

شناخت، شامل فرآیندهای ذهنی سطح بالا، مانند توجه‌کردن، ادراک، تفکر، استدلال، قضاوت، یادگیری، دانستن، تصورکردن، به‌خاطرآوری، حل مسئله، تصمیم‌گیری، و استفاده از زبان است. در این فصل به تعاریف عملیاتی ایمان، که دارای مؤلفه شناختی است، توجه می‌شود. این مؤلفه‌های شناختی ایمان عبارت‌اند از: «باورهای دینی»، «ارزیابی‌های معنوی»، و «اعمال شناختی ایمانی». همچنین، چگونگی رابطه این جنبه‌های شناختی ایمان با متغیرهایی که روان‌شناسی مثبت‌نگر به آن علاقه دارد، مانند سلامت روان، بهباشی هیجانی، عاطفه مثبت، رضایت، خودشکوفایی، خودکارآمدی، احساس هدفمندی، رشد شخصی، و بهباشی معنوی بررسی می‌شود.

در ابتدای این فصل، پژوهش‌های تجربی درباره نقش ایمان در پدیدایی حس معنا در

زندگی مرور می‌شود. در این قسمت، به ارتباط ایمان با معنا، در دو سطح کلی و موقعیتی توجه می‌شود. معنای کلی اشاره دارد به تجربه شناختی از نظم، انسجام، و هدفمندی وجود انسان و جهان. این معنای کلی بر باورهای پایدار، مانند باور به عدالت، تسلط، و پیش‌بینی‌پذیری استوار است. این باورها می‌توانند بر پایه نگرش‌های ایمانی شکل بگیرند. مؤلفان کتاب به دو شیوه «عرفان» و «باور به قدرت برتر» می‌پردازند که موجبات دینی این باورها را فراهم می‌آورند. سپس به نظریه مرحله‌ای رشد ایمان فاولر<sup>۱</sup>، به عنوان نظریه‌ای که محور آن معنایابی است، پرداخته می‌شود. پس از معنای کلی و ارتباط آن با ایمان، مؤلفان به معنای موقعیتی و ارتباط آن با ایمان می‌پردازند. معنای موقعیتی به این نکته می‌پردازد که فرد چگونه جنبه‌های خاص زندگی را تفسیر می‌کند، یا اینکه چگونه با محیط و موقعیت اطرافش مواجه می‌شود. در این قسمت، ابتدا، مقابله‌های معنا بخش در رخدادهای پرتنش زندگی و سپس پیامدهای به‌کارگیری ارزیابی‌های شناختی ایمان محور در موقعیت‌های پرتنش بررسی می‌شود.

در ادامه، پیامدهای اعمال شناختی ایمان بررسی می‌شود. نویسندگان مشخصاً بر روی دو عمل «نیایش» و «مراقبه» تمرکز می‌کنند، و پژوهش‌های مقطعی، آزمایشی و طولی درباره نیایش را به تفصیل می‌کاوند.

در انتهای این فصل، نمونه‌هایی که ممکن است در آن ایمان با شناخت‌های مخرب در ارتباط باشد گوشزد می‌شود. همچنین، اقتضائات این دسته از پژوهش‌ها برای حوزه روان‌شناسی بررسی می‌شود و پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آتی مطرح می‌گردد.

##### ۵. ایمان و روابط

روان‌شناسی مثبت‌نگر نه تنها به سطوح فردی نظر دارد، بلکه بر اهمیت بالندگی در روابط نیز تأکید دارد. سلیگمن<sup>۲</sup> و چیک‌سنت‌مهایی<sup>۳</sup> سه پایه اصلی را برای روان‌شناسی مثبت‌نگر در نظر گرفته‌اند که پایه سوم آن، دربردارنده روابط بین‌فردی (خانواده و سازمان‌ها) است. در این

1. Fowler, J. W.

2. Seligman, M. E. P.

3. Csikszentmihalyi, M.

فصل، مشخصاً به این مسئله پرداخته می‌شود که «متغیرهای ایمانی چگونه با روابط مثبت ربط و نسبت می‌یابند»؛ به تعبیر دیگر، متغیرهای ایمانی چگونه در کیفیت روابط بین شخصی دخیل‌اند. نیز به نقش ایمان در «روابط زناشویی»، «روابط والد - کودک»، و «روابط غیرخانوادگی» (روابط رمانتیک، و روابط دوستانه) توجه شده است.

پژوهش‌های تجربی فراوانی، ایمان را با سطوح بالای رضایت زناشویی در ارتباط می‌دانند. این نتایج ممکن است به این واقعیت بازگردند که متغیرهای ایمانی با روابط زناشویی باکیفیت‌تر، تعهد و وفاداری زناشویی بیشتر، تعارض زناشویی کمتر، پرخاشگری فیزیکی کمتر، و حل بهتر تعارض در پیوندند. در این قسمت، برخی از ویژگی‌های بنیادین ایمانی که در کیفیت تعاملات زناشویی نقش دارد، ذکر می‌شود که عبارت است از: باورهای دینی، نیایشگری، شرکت در اجتماعات دینی، و انجام‌دادن فعالیت‌های دینی به صورت زوجی (زن و شوهری).

در قسمت «ایمان و روابط والد - کودک»، پژوهش‌های مربوط به چگونگی ربط ایمان به روابط والد-کودک مرور می‌شود. اغلب تحقیقات در این حوزه بر این مسئله متمرکز شده‌اند که باورها و اعمال ایمانی والدین چگونه در کیفیت والدگری (فرزندپروری) و روابط والد-کودک دخالت می‌کند.

نویسندگان کتاب، قسمت «ایمان و روابط غیرخانوادگی» را با این بحث آغاز می‌کنند که گرچه اغلب پژوهش‌های مربوط به ایمان و روابط بین فردی در بافت روابط زناشویی و خانواده انجام شده است، پژوهش‌هایی نیز وجود دارند که متغیرهای ایمانی را در سایر روابط بررسی کرده‌اند. عمده این پژوهش‌ها درباره دو حیطه «روابط رمانتیک» و «روابط دوستانه» انجام شده است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هم‌کیش بودن دو طرف در روابط رمانتیک به رشد و ارتقای رابطه کمک می‌کند. همچنین، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که دعاکردن برای طرف مقابل در روابط رمانتیک با تغییر مثبت در رابطه در پیوند است. پژوهش‌های دیگری نیز نشان داده‌اند که ایمان نه تنها نگرش‌ها و رفتارهای مثبت را در روابط رمانتیک پیش‌بینی می‌کند بلکه کاهش رفتارهای منفی، مانند کینه‌توزی در خصوص طرف مقابل را نیز قابل انتظار می‌کند.

طبق پژوهش‌ها، ایمان عامل مهمی در شکل‌گیری دوستی است. در واقع، تأثیر دین در

شکل‌گیری روابط دوستانه حتی از هم‌زبان بودن و هم‌قبیله‌گی نیز مهم‌تر است. نقش دین در تقویت دوستی‌ها می‌تواند به رفتارهایی بازگردد که در خلال دوستی رخ می‌دهد؛ رفتارهایی مانند افشای معنوی و بخشایش. پژوهش‌ها نشان داده‌اند افراد دارای روابط پویا و شخصی با خدا، با آسودگی و رضایت بیشتری با دوستان دربارہ دین و معنویت به بحث می‌نشینند.

پس از ذکر این نکته که جریان عمومی پژوهش درباره ایمان و روابط، نشانگر پیوند ایمان با روابط مثبت است، پژوهشگران در صدد تبیین «چگونگی و چرایی» این رابطه برآمدند. دلایل عمده‌ای که می‌توانند رابطه این دو را تبیین کنند عبارت‌اند از: ارزش‌های ارتباطی (آموزه‌های دینی فرد را به سمت روابط اجتماعی می‌کشاند)، حمایت اجتماعی (دینداری معمولاً حمایت اجتماعی را در روابط به ارمغان می‌آورد)، و منابع دینی (دین، افراد را به صفاتی مانند بخشایش مجهز می‌کند که موجب ارتقای روابط بین‌فردی است).

#### ۶. ایمان و جامعه

تمرکز فصل گذشته بر روی نقش ایمان در روابط بین‌فردی، مانند دوستی‌ها، رابطه زناشویی، و روابط والد-کودک بود. این فصل از روابط بین‌فردی فراتر می‌رود و تأثیر ایمان را در جوامع و سازمان‌ها بررسی می‌کند. تمرکز این فصل بر این مسئله است که ایمان چرا در کیفیت کارکرد جوامع، مهم است. همچنین، این مسئله که ایمان چرا در موقعیت‌های خاص مانند مدرسه، محل کار، و نهادهای دینی موضوعیت دارد. در این فصل، پیامدهای جوامع ایمان‌محور در دو سطح گروهی و فردی بررسی می‌شود. منظور از پیامدهای گروهی، سطحی است که «بیش از یک فرد» را در بستر اجتماع یا موقعیت سازمانی تحت تأثیر قرار می‌دهد، از جمله: «بهباشی اجتماعی»، «سرمایه اجتماعی»، و «اثربخشی سازمانی». اما پیامدهای فردی برای «یک فرد» اتفاق می‌افتد، ولی در بافت جامعه یا سازمان خاصی واقع می‌شود؛ مانند عملکرد (پیشرفت) یا رضایت آموزشی یا کاری. تا به امروز، اکثر پژوهش‌ها بر پیامدهای فردی در درون موقعیت‌های سازمانی تمرکز داشته‌اند و پژوهش‌های بسیار کمی در باب پیامدهای گروهی موجود است.

قبل از ورود به بررسی ادبیات پژوهشی مربوط به تأثیر ایمان در جوامع، نویسندگان کتاب الگویی را معرفی می‌کنند که در مقام نظر، پیامدهای گروهی ایمان را در سطح جوامع به تصویر می‌کشد و شواهدی را درباره نقش ایمان دینی در ایجاد حس تعلق و مشارکت در جوامع، و در نتیجه، افزایش بهباشی جامعه، در اختیار می‌گذارد. سپس یافته‌های تجربی درباره نقش ایمان در موقعیت‌های آموزشی، کاری، و سازمان‌های دینی را مرور می‌کند. در انتهای فصل نیز الزامات ادبیات پژوهشی برای حوزه روان‌شناسی ذکر می‌شود و پیشنهادهایی برای پژوهش‌های آتی مطرح می‌گردد. همچنین، برخی تأثیرات بالقوه منفی ایمان در موقعیت‌های کاری بررسی می‌شود.

#### ۷. تأملات پایانی در باب ایمان و کارکرد مثبت انسان

در این فصل خلاصه‌ای از یافته‌های تجربی بیان می‌شود که در فصول گذشته میان ایمان و جنبه‌های شناختی، هیجانی، رفتاری، بین‌فردی، و در سطح جوامع مطرح شد. این یافته‌ها از لحاظ ارزش و اعتبار (شدت و ضعف) ارزیابی شده و ذیل عنوان‌های مختلف دسته‌بندی می‌شوند. مثلاً قوی‌ترین یافته‌ها در باب رابطه میان ایمان و کارکردهای بهینه انسان ذیل یک عنوان جمع‌بندی می‌شود. بر یافته‌های مبهم و نامعلوم در دسته‌ای جداگانه تأکید می‌شود و یافته‌های هشداردهنده در باب رابطه میان ایمان و کارکرد بهینه انسان نیز در عنوانی جداگانه قرار داده می‌شود. در ادامه، یافته‌هایی که به تعدیلگرها و سازوکارهای تأثیر ایمان بر کارکرد بهینه انسان می‌پردازند نیز جداگانه تلخیص می‌شوند. در انتهای فصل، اقتضائات و الزامات بالینی ایمان در قالب چند بند جمع‌بندی شده، و محدودیت‌ها و پیشنهادها پژوهشی نیز ذکر می‌شود.

این کتاب در قالب پایان‌نامه در دانشگاه قرآن و حدیث، ترجمه و نقد شده و در آینده منتشر خواهد شد.