

# سعادت‌نگری و لذت‌نگری بر روی پیوستار: کمّی‌سازی سبک لذت‌بری سعادت‌نگر براساس یک مدل مفهومی در منابع اسلامی\*

مهدی عباسی

عضو هیئت علمی پژوهشگاه علوم قرآن و حدیث، عضو پیوسته انجمن روان‌شناسی اسلامی و دانشجوی دکترای روان‌شناسی مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی (ره). قم. ایران.

ym.abbasi@gmail.com

هادی بهرامی احسان

دانشیار دانشگاه تهران. تهران. ایران.

hbahrami@yahoo.com

## چکیده

هدف پژوهش حاضر ارائه ابزاری برای کمّی‌سازی سبک لذت‌بری براساس یک مدل مفهومی در منابع اسلامی است. این مدل مفهومی، لذت‌بری را بر روی پیوستاری از سعادت‌نگری تا لذت‌نگری؛ دو رویکرد مهم در بهباشی نشان می‌دهد. برای استخراج مؤلفه‌های مدل مفهومی لذت‌بری سعادت‌نگر و لذت‌نگر در منابع اسلامی، از روش توصیفی-تحلیلی در گزاره‌های دینی و برای بررسی ویژگی‌های مقیاس از روش پیمایشی استفاده شده است. به منظور تدوین مقیاس سبک لذت‌بری گویه‌های مناسب براساس مؤلفه‌های نظری طراحی شد. برای تعیین روایی ابزار، گویه‌های اولیه مورد ارزیابی کارشناسان روان‌شناسی که با متون اسلامی آشنایی داشتند، قرار گرفت. این مقیاس در نمونه ۳۶۰ نفری شامل طلاب علوم دینی و معلمان مقطع ابتدایی شهرستان قم اجرا شد. نتایج نشان می‌دهد مقیاس سبک لذت‌بری براساس منابع اسلامی ۰/۹۲ اعتبار دارد. توافق بالا میان نظرات اکثر کارشناسان (۸۳/۳۳ درصد) به محتوای پرسش‌ها روایی محتوایی آن \* این مقاله با هماهنگی دبیرخانه دائمی کنگره بین‌المللی علوم انسانی اسلامی در فصلنامه شماره چهارم تحقیقات بنیادین علوم انسانی منتشر شده است.

را نشان می‌دهد. نتایج تحلیل عوامل نیز روایی و ساختار عاملی مناسبی را نشان می‌دهد. نتیجه تحلیل عاملی اکتشافی استخراج پنج عامل مبتنی بر ویژگی‌های سبک لذت‌بری کارآمد در منابع اسلامی بوده است. این پژوهش نشان می‌دهد که سبک لذت‌بری بر اساس منابع اسلامی قابل کمی شدن است و مقیاس ساخته شده، ویژگی‌های روان‌سنجی لازم را دارد. این مقیاس از پنج عامل (تعالی جویی، مهارگری، هدفمندی، عاقبت‌اندیشی و میانه‌روی) تشکیل شده است.

**کلیدواژه‌ها:** بهباشی، سعادت‌نگری، لذت‌نگری، سبک لذت‌بری، منابع اسلامی.

### مقدمه

هر فردی سبک زندگی<sup>۱</sup> متمایزی را شکل می‌دهد که اهداف خود را به آن طریق دنبال می‌کند؛ شیوه‌ای که حاصل زندگی فرد از دوران کودکی و تحت تأثیر شخصیت وی است. این بعد عینی و کمیت‌پذیر شخصیت که از جنس رفتار است، توسط تمایلات هدایت می‌شوند و فرصت‌های زندگی، بستر آن را فراهم می‌کند (کاویانی آرانی، ۱۳۸۸: ص ۱۵). بخشی از این تمایلات، حالاتی هستند که برای آدمی لذت‌بخش‌اند و از آنجاکه این حالات پدیده‌هایی چندوجهی هستند، از سویی با تجربه حالتی درونی باعث شادمانی می‌شوند و مانند انگیزه‌های اساسی می‌توانند رفتار را فعال کنند (ریو<sup>۲</sup>، ۱۳۸۱) و از سویی دیگر، تحت تأثیر فرایندهای یادگیری تغییر کرده و یا ثبات پیدا می‌کنند (اتکینسون<sup>۳</sup> و همکاران، ۱۳۸۵). بر این اساس، می‌توان برای شیوه نسبتاً ثابتی که فرد در ارضای امیال لذت‌بخش خویش کسب کرده، سبکی را نیز با عنوان سبک لذت‌بری در نظر گرفت؛ سبکی که از جنس رفتار است، بعد عینی و کمیت‌پذیر شخصیت است، و شیوه نسبتاً ثابت فرد را در ارضای امیال لذت‌بخش می‌سازد.

اولین اشاره‌ها به سبک لذت‌بری را می‌توان در کلمات فلاسفه یونان پیگیری کرد. از آن پس، انواع لذت و لذت‌بری همواره مورد نظر دانشمندان قرار داشته است. تمرکز بر جنبه‌های سعادت‌نگرانه لذت و لذت‌بری نیز در آثار فلاسفه، حکما، علمای اخلاق و به‌ویژه روان‌شناسان مثبت‌نگر نمایان

1. life style
2. Reeve
3. Atkinson

بوده است. سقراط، ارسطو و افلاطون باور داشتند اگر انسان‌ها در پی زندگی فضیلت‌مدار باشند، واقعاً شادکام خواهند شد (هفرون و بونیول<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱). از دید ارسطو تربیت درست این است که به شخص بیاموزند آنجا که بایسته است، لذت ببرد (مصباح، ۱۳۸۵). از نظر ارسطو معیار ارزیابی لذت، فضیلت است و لذت راستین از اعمال منطبق با فضیلت ناشی می‌شود. از آنجا که لذت، فعالیت قوای نفس است، در صورتی که این فعالیت از حد اعتدال بهره‌مند باشد، باعث سعادت انسان می‌شود (هرگنهان<sup>۲</sup>، ۱۳۸۹). اپیکور<sup>۳</sup> و سودگرایان ادعا می‌کردند که در واقع، شادکامی عبارت است از فراوانی احساس‌های مثبت و لذت‌ها (هفرون و بونیول، ۲۰۱۱). از نظر ابن‌سینا، اساس لذت حقیقی که موجب ارتقای انسان است در کمال و خیر است؛ انسان هنگامی احساس واقعی لذت دارد که دو شرط محقق باشد؛ اول اینکه کمال و خیر را درک کند و دوم اینکه به آن کمال و خیر برسد (ابن‌سینا، ۱۳۷۵). خواجه نصیر لذت عقلی را برای رشد لازم می‌داند. لذاتی که در سطح عقل درک می‌شوند به‌عنوان لذات ذاتی در مقابل لذات حسی قرار دارند (طوسی، ۱۳۶۰)؛ بنابراین، لذت‌بری عقلانی مبتنی بر خیر، کمال و فضیلت است و می‌تواند خوشبختی را برای انسان به ارمغان آورد.

در روان‌شناسی مثبت‌نگر، لذت به‌عنوان بخش عاطفی مثبت شادکامی<sup>۴</sup> در کانون توجه است. به‌طور کلی، درباره آنچه برای مردم شادکامی می‌آورد و یا موجب می‌شود افراد به‌باشی<sup>۵</sup> را تجربه کنند دو جهت‌گیری فکری در روان‌شناسی مثبت‌نگر شکل گرفته است. جهت‌گیری اول که از لذت‌نگری<sup>۶</sup> و جهت‌گیری دوم که از سعادت‌نگری<sup>۷</sup> حمایت می‌کند (هفرون و بونیول، ۲۰۱۱). اولین تحقیقات تجربی مربوط به مقایسه سعادت‌نگری (به‌عنوان مثال، ارتقا، معنا، اصالت، فضیلت) با لذت‌نگری (به‌عنوان مثال، لذت، خوشی، راحتی، نبود فشار) به‌عنوان مفاهیم به‌باشی، در سال ۱۹۹۳ توسط واترمن اتفاق افتاد. کار در این باره با مقاله مروری رایان و دسی در سال ۲۰۰۱ با رشد سریع شروع شد؛ مقاله‌ای که ادبیات پژوهشی و نظری درباره به‌باشی را به دو دیدگاه

1. Hefferon, K. & Boniwell
2. Hergenhahn
3. Epicure
4. Happiness
5. well-being
6. hedonia
7. eudemonia

سعادت‌نگری و لذت‌نگری تقسیم کرد. این گروه از روان‌شناسان مثبت‌نگر معتقدند که بهباشی لذت‌نگر همان چیزی است که با شادکامی درونی<sup>۱</sup> سنجیده می‌شود (هوتا و واترمن، ۲۰۱۳). شادکامی درونی شامل سطوح بالای عاطفه مثبت و سطوح پایین عاطفه منفی، به‌علاوه بالا بودن احساس شخصی رضایت از زندگی است (داینر و دیگران، ۱۹۹۹). معمولاً برای سنجش سطوح بالای عاطفه مثبت و سطوح پایین عاطفه منفی در بهباشی درونی از فهرست عاطفه مثبت و منفی<sup>۲</sup> (PANAS) واتسون و همکارانش (۱۹۸۸) استفاده می‌شود. برای اندازه‌گیری رضایت از زندگی نیز مقیاس خودگزارش‌دهی رضایت از زندگی (SWLS) توسط داینر، امونس، لارسن و گریفین (۱۹۸۵) طراحی شده است (مرادی و طاهری، ۱۳۹۱). اما پژوهشگران در نحله سعادت‌نگری معتقدند شادکامی و «زندگی خوب» صرفاً داشتن احساس خوب لذت‌بخش نیست. در زندگی باید چیزی بیش از لذت و احساس رضایت باشد. بهباشی سعادت‌نگر می‌گوید شادکامی حقیقی در ابراز فضیلت و انجام آنچه شایسته انجام است یافت می‌شود (هفرون و بونیول، ۲۰۱۱). کارول ریف (۱۹۸۹) از جمله روان‌شناسان مثبت‌نگری است که سعادت‌نگری را از نظر مفهومی بر اساس حالت بهباشی روان‌شناختی تعریف می‌کند؛ یعنی، بودن در حالت کامل کارکردی و همچنین، برآمدن در مواجهه با چالش‌های وجودی زندگی (ریف و سینگر، ۲۰۰۸). ریف طبق برآورد گسترده‌ای از بین نظریه‌های روان‌شناسی، شش خصیصه را برای بهباشی روان‌شناختی مشخص کرد: ۱. پذیرش خود، ۲. ارتباط مثبت با دیگران، ۳. رشد شخصی، ۴. هدفمندی در زندگی، ۵. کنترل بر محیط<sup>۳</sup> و ۶. خودمختاری<sup>۴</sup>. وی برای بهباشی روان‌شناختی مقیاس‌هایی را به‌عنوان ابزار سنجش این شش خصیصه ارائه کرده است (هوتا و واترمن، ۲۰۱۳). امروزه مدل ریف از مهم‌ترین مدل‌های حوزه بهباشی روان‌شناختی<sup>۵</sup> به‌شمار می‌رود و پرسش‌نامه‌ای که برای سنجش مدل خود ساخته است از مهم‌ترین پرسش‌نامه‌های بهباشی روان‌شناختی به‌شمار می‌رود (ر.ک.: مرادی و

1. subjective well-being
2. Positive And Negative Affect Scale
3. self-acceptance
4. positive relations with others
5. personal growth
6. purpose in life
7. environmental mastery
8. autonomy
9. psychological well-being



طاهری، ۱۳۹۱). در این باره، مدل‌های دیگری نیز وجود دارند که کم‌وبیش هر یک ابزارهایی را برای سنجش بهباشی و شادکامی ارائه کرده‌اند.

مدل واترمن (۱۹۹۳) بر فعالیت‌هایی در زندگی تأکید دارد که بیشترین همخوانی را با ارزش‌های درونی فرد داشته باشد. رایان، هوتا و دسی (۲۰۰۸) مدلی را از بهباشی سعادت‌نگر ارائه کرده‌اند که مبتنی بر منش‌هایی است که عبارت‌اند از: اشتیاق برای اهداف و ارزش‌های درونی<sup>۱</sup> شامل رشد شخصی،<sup>۲</sup> مشارکت اجتماعی،<sup>۳</sup> ارتباطات،<sup>۴</sup> و سلامت فیزیکی؛<sup>۵</sup> داشتن انگیزه‌های خودگردان؛ خودآگاهانه رفتار کردن؛ و نیازهای رضایت‌بخش برای شایستگی،<sup>۶</sup> خودگردانی<sup>۷</sup> و ارتباط.<sup>۸</sup> ویترسو (۲۰۰۴) بر جهت‌گیری به سمت رشد تأکید کرده است و دیگر روان‌شناسان مثبت‌گرایی که بر بهباشی سعادت‌نگر تأکید دارند و بالأخره، رابطه میان بهباشی درونی - که از نگاه برخی لذت‌نگر است - با بهباشی سعادت‌نگر در مفهومی محقق می‌شود که روان‌شناس مثبت‌نگر مانند سلیگمن مطرح می‌کند. این مفهوم «شادکامی اصیل»<sup>۹</sup> است. وی شادکامی اصیل را آمیزه‌ای از بهباشی لذت‌نگر و فضیلت‌نگر صورت‌بندی می‌کند (هوتا و واترمن، ۲۰۱۳). برخی پژوهش‌ها نیز این نگاه را تأیید می‌کنند که هر کدام از بهباشی لذت‌نگر و سعادت‌نگر از مسیرهای مختلف بر سلامت تأثیر دارند (به‌عنوان مثال ر. ک.:: هوتا و رایان، ۲۰۱۰)؛ بنابراین، می‌توان بهباشی سعادت‌نگر را شامل انگیزه‌های لذت‌جویی نیز دانست.

از دیدگاه منابع اسلامی، فضیلت، لذت و شادکامی در مدل سعادت‌نگری صورت‌بندی می‌شود؛ از این رو، در مدل لذت‌بری سعادت‌نگر دو گرایش لذت و فضیلت در مقابل هم نیستند، بلکه گرایش‌های لذت‌جویانه مادی در کنار گرایش به ابراز فضیلت و تجربه لذت‌های عالی کامل‌کننده احساس سعادت‌مندی فرد است؛ بنابراین، در سبک لذت‌بری سعادت‌نگر، گرایش‌ها و رفتارهای فرد مبتنی بر فضیلت باشد یا لذت، ویژگی‌هایی دارند که بر اساس میزان حضور این

- 
1. pursuing intrinsic goals and values as ends in themselves
  2. personal growth
  3. relationships
  4. community contribution
  5. physical health
  6. competence
  7. autonomy
  8. relatedness
  9. authentic happiness

ویژگی‌ها لذت‌بری فرد کارآمدتر و احتمالاً در سلامت روانی مؤثرتر خواهد بود (عباسی، ۱۳۹۰). این ویژگی‌ها به‌عنوان مؤلفه‌های مدل مفهومی سبک لذت‌بری سعادت‌نگر در منابع اسلامی محسوب می‌شوند.

اگرچه مجموع نظریه‌ها و تحقیق‌هایی که در موضوع انواع لذت و لذت‌جویی انجام شده است مطالب چشمگیری را به‌دست می‌دهند، طبق جست‌وجوی به‌عمل‌آمده توسط محقق، سبک لذت‌بری سعادت‌نگری از نگاه منابع اسلامی (قرآن و حدیث) با توجه به این ویژگی‌های نه‌گانه بررسی نشده است. به‌علاوه، با اینکه لذت از گرایش‌های اساسی انسانی است و در گستره وسیعی از جمله غرایز، احساسات، عواطف و هیجانات بروز و ظهور دارد، جای پرسش‌نامه‌ای با هدف سنجش سبک لذت‌بری در ابزار روان‌سنجی خالی است. پژوهش حاضر درصدد است تا با فراهم‌کردن مبانی نظری برگرفته از منابع اسلامی، با رویکردی علمی و روان‌شناختی، پرسش‌نامه‌ای با موضوع تشخیص سبک لذت‌بری ارائه و زاویه دید جدیدی را در این موضوع ایجاد کند. انتظار می‌رود که این پرسش‌نامه بتواند سبک لذت‌بری سعادت‌نگر را مطابق با شاخص‌های به‌دست‌آمده از منابع اسلامی بسنجد. کارآمدی سبک لذت‌بری در این پرسش‌نامه مطابق با مدل لذت‌بری سعادت‌نگر از نگاه اسلام خواهد بود، خواه لذت‌های انتخاب‌شده، مادی و لذت‌گرایانه باشد، خواه در زمره لذت‌های معنوی و فضیلت‌گرایانه قرار داشته باشد. بر این اساس، هدف اساسی این پژوهش کمی‌سازی سبک لذت‌بری سعادت‌نگر بر اساس منابع اسلامی است؛ از این‌رو، به پرسش‌های زیر پاسخ داده خواهد شد:

- مؤلفه‌های مفهومی سبک لذت‌بری سعادت‌نگر در منابع اسلامی کدام‌اند؟
- مقیاس سبک لذت‌بری بر اساس منابع اسلامی شامل چه عواملی است؟
- روایی محتوایی<sup>۱</sup> و سازه<sup>۲</sup> مقیاس چگونه است؟
- اعتبار<sup>۳</sup> آن چه قدر است؟

### روش پژوهش

این تحقیق به لحاظ هدف، یک پژوهش از نوع تحقیق و توسعه است. به لحاظ جمع‌آوری، تجزیه

1. Content validity
2. Construct
3. Reliability

و تحلیل داده‌ها نیز از دو روش توصیفی-تحلیلی و پیمایشی استفاده شده است؛ چراکه این پژوهش از یک‌سو، در حوزه علوم اسلامی قرار دارد و از سوی دیگر، به روان‌سنجی مربوط است. روش اول برای استخراج ویژگی‌های موجود در گزاره‌های دینی درباره مدل لذت‌بری سعادت‌نگر به کار برده شده است. روش توصیفی-تحلیلی مستلزم عملیات فهم روان‌شناختی گزاره‌های دینی در روش اجتهاد دینی محسوب می‌شود (علی پور و حسنی، ۱۳۹۰)؛ در بخش دوم، از روش پیمایشی به منظور بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مجموعه گویه‌های پرسش‌نامه استفاده شده است. روش پیمایشی، روشی برای بررسی توزیع ویژگی‌های یک جامعه آماری است (سرمد و دیگران، ۱۳۹۲: ص ۸۲) و در ساخت پرسش‌نامه نیز درحقیقت، ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه مبتنی بر توزیع ویژگی‌های جامعه آماری بررسی می‌شود.

جامعه آماری این تحقیق از دو گروه تشکیل شده است: ۱. طلاب شرکت‌کننده در دوره تخصصی تربیت مشاور حوزه علمیه قم، ۲. معلمان مقطع ابتدایی شهرستان قم در سال تحصیلی ۹۰-۸۹. در این تحقیق ۳۶۰ نفر (۱۸۴ نفر مرد، ۱۶۰ نفر زن و ۱۶ نفر نامشخص) مطالعه شده‌اند. این حجم براساس شاخص تعداد گویه‌ها انتخاب شد؛ چراکه تعداد سؤالات مقیاس در مرحله روایی سنجی ۹۷ سؤال است و نسبت انتخاب‌شده نیز بیشتر از حداقل لازم یعنی نسبت ۲ به ۱ است (صدرالسادات و مینایی، ۱۳۸۰). آزمون KMO نیز کفایت حجم نمونه‌برداری (۳۶۰ نفر) را برای تحلیل عاملی نشان می‌دهد. مشارکت‌کنندگان در این پژوهش، در هر دو گروه طلاب و معلمان براساس روش نمونه‌برداری تصادفی ساده انتخاب شدند.

**ابزار پژوهش:** فرم ۹۷ سؤالی مقیاس سبک لذت‌بری سعادت‌نگر براساس منابع اسلامی که توسط محقق ساخته شده است. فرم ۹۷ سؤالی فرم مرحله قبل از نهایی است که گزارش مراحل ساخت آن خواهد آمد. فرم نهایی این مقیاس ۶۶ گویه دارد و ۵ عامل سبک لذت‌بری را می‌سنجد. این عوامل عبارت‌اند از: ۱. عامل تعالی‌جویی که منعکس‌کننده روش نسبتاً ثابت فرد در زندگی برای توجه، تجربه و رسیدن به لذات عالی است؛ ۲. عامل مهارگری که منعکس‌کننده روش نسبتاً ثابت فرد برای مهار تکانه‌های لذت‌جویانه است؛ ۳. عامل عاقبت‌اندیشی که منعکس‌کننده روش نسبتاً ثابت فرد برای توجه به پیامدهای احتمالی منفی لذت‌بری است؛ ۴. عامل هدفمندی که منعکس‌کننده روش نسبتاً ثابت فرد برای در نظر گرفتن اهداف صحیح در لذت‌بری و تلاش برای رسیدن به آن اهداف است؛ ۵. عامل میانه‌روی که منعکس‌کننده روش نسبتاً ثابت فرد برای رعایت میانه‌روی در لذت‌بردن، حتی در لذت‌های حلال است.

شیوه اجرا: مراحل ساخت آزمون سبک لذت‌جویی براساس منابع اسلامی و روش انجام کار به شرح زیر پیگیری شده است:

مرحله اول، تدوین مدل مفهومی لذت‌بری سعادت‌نگر بوده است که با استفاده از منابع اسلامی شامل آیات قرآن و روایات موجود در منابع اسلامی انجام شد. این مرحله طی چند گام انجام می‌شود: در گام اول، آیات قرآن و گزاره‌های روایی در موضوع پژوهش جمع‌آوری شد؛ در گام دوم، گزاره‌های قرآنی و حدیثی انتخاب، توصیف و تحلیل شد؛ در گام سوم، مفاهیم ویژگی‌های موجود در گزاره‌های دینی درباره سبک لذت‌بری سعادت‌نگر مشخص، توصیف و تبیین شدند؛ در گام چهارم، این ویژگی‌ها و مفاهیم به‌عنوان مؤلفه‌های مفهومی مدل لذت‌بری سعادت‌نگر مقوله‌بندی شدند و در گام پنجم، نظام موجود میان مؤلفه‌های روان‌شناختی مدل لذت‌بری سعادت‌نگر تبیین شد.

مرحله دوم، گویه‌های مقیاس براساس گزاره‌های دینی تدوین شدند. این کار با توجه به مؤلفه‌های مفهومی استخراج شده و اصول روان‌سنجی انجام شد. برای طراحی این گویه‌ها طبق نظر کارشناسان (ر.ک.: ثرندایک، ۱۳۷۵) نکاتی مورد توجه قرار گرفت: محدودکردن هر گزاره به یک مفهوم، به‌کاربردن ساده‌ترین عبارات، پرهیز از به‌کاربردن گزاره‌های منفی مضاعف، معرف‌بودن هر گزاره برای یک احساس، طرز فکر یا عقیده. تعداد گویه‌ها بیش از گویه‌های نهایی مقیاس در نظر گرفته شد. چراکه در مراحل تجدیدنظر و تجزیه و تحلیل، احتمالاً تعدادی از آنها حذف می‌شوند. در نتیجه، خزانه‌ای متشکل از ۲۱۸ گویه که گمان می‌رفت با گزاره‌های دینی همگرا هستند تهیه شد.

مرحله سوم، روایی مدل مفهومی و گویه‌های تدوین شده بررسی شد. در پژوهش حاضر برای بررسی روایی وابسته به محتوای مدل مفهومی و گویه‌ها، از نظر ۶ تن از کارشناسان علوم اسلامی و روان‌شناسی استفاده شد (ر.ک.: گراث - مارنات، ۱۳۸۶: ص ۴۹). این کار با درج داده‌ها در یک جدول درجه‌بندی شده براساس فرم لیکرت در چهار درجه انجام شد. از جمع کل گویه‌ها در این مرحله، فرم پیش‌نویس مقیاس با ۱۲۰ گویه تهیه شد.

مرحله چهارم، اجرای آزمایشی برای بررسی مقدماتی. برای اینکه فرم نهایی پرسش‌نامه تهیه و تنظیم شود، باید پیش‌نویس آن به‌صورت آزمایشی و مقدماتی<sup>۱</sup> بر روی گروهی از

افراد جامعه که قصد داریم یافته‌های پژوهش را به آنها تعمیم داده یا به توصیف و تفسیر آنها پردازیم، اجرا شود (دلاور، ۱۳۸۹)؛ بنابراین، در این مرحله، فرم ۱۲۰ سؤالی مقیاس سبک لذت‌بری براساس منابع اسلامی بر روی ۵۲ آزمودنی از دانش‌پژوهان مؤسسه آموزشی-پژوهشی امام خمینی اجرا شد. نتایج کار این مرحله چند چیز بود: اول اینکه پس از تحلیل و بررسی آماری، ۱۲ سؤال به خاطر عدم هم‌بستگی کافی با سؤالات دیگر (کمتر از ۰/۱) حذف شد؛ دوم اینکه نظرات شرکت‌کنندگان درباره وجود اشکالات احتمالی در متن سؤالات گرفته شد. بر این اساس، ۱۱ سؤال دیگر نیز حذف شد و سؤالات دیگر، در صورت نیاز اصلاح شدند. در نهایت، با حذف ۲۳ سؤال، فرم جدید ۹۷ سؤالی مقیاس سبک لذت‌بری براساس منابع اسلامی تنظیم شد.

مرحله پنجم، بررسی روایی سازه مقیاس. برای تعیین روایی سازه، هیچ رویکرد منحصر به فردی که بهترین روش باشد وجود ندارد. اما به نظر پژوهشگران، تحلیل عاملی، روش مناسبی برای این کار است (گراث - مارنات، ۱۳۸۶). در این پژوهش نیز برای بررسی روایی سازه از روش تحلیل عاملی در فرم ۹۷ سؤالی مقیاس استفاده شد. پس از تحلیل عاملی و حذف سؤالاتی که بار عاملی شان معنادار نبود، تعداد گویه‌های مقیاس به ۶۶ سؤال رسید (فرم نهایی مقیاس). همچنین، تحلیل عاملی این مقیاس، پنج عامل متمایز را به عنوان عوامل سبک لذت‌بری براساس منابع اسلامی نشان داد. برای بررسی پایایی این مقیاس نیز از محاسبه آلفای کرونباخ استفاده شد.

**ویژگی‌های مقیاس:** مقیاس سبک لذت‌بری سعادت‌نگر، دارای ۶۶ گویه است که ۵ عامل سبک لذت‌بری سعادت‌نگر را نشان می‌دهد. عامل «تعالی جویی» ۱۵ نشانگر، عامل «مهارگری» ۱۸ نشانگر، عامل «عاقبت‌اندیشی» ۱۲ نشانگر، عامل «هدفمندی» ۱۳ و عامل «میان‌روی» ۸ نشانگر از این مقیاس را منعکس می‌کنند. عواملی که سبک لذت‌بری سعادت‌نگر را بر مبنای منابع اسلامی مورد سنجش قرار می‌دهد به همراه سؤالات مربوط به آن عامل به ترتیب زیر است:

۱. تعالی جویی: این عامل منعکس‌کننده روش نسبتاً ثابت فرد برای توجه و رسیدن به لذات عالی است. گویه‌های مربوط به آن عبارت‌اند از: ۳۷ و ۴۵ و ۴۷ و ۴۸ و ۵۳ و ۵۴ و ۵۷ و ۵۹ و ۶۰ و ۶۱ و ۶۲ و ۶۳ و ۶۴ و ۶۵ و ۶۶.

۲. مهارگری: این عامل منعکس‌کننده روش نسبتاً ثابت فرد در مهار تکانه‌های لذت‌جویانه است. گویه‌های مربوط به آن عبارت‌اند از: ۱۰ و ۱۲ و ۱۸ و ۲۰ و ۲۱ و ۲۲ و ۲۴ و ۳۲ و ۳۴ و ۳۶.

و ۴۱ و ۴۹ و ۵۰ و ۵۱ و ۵۲ و ۵۵ و ۵۶ و ۵۸.

۳. عاقبت‌اندیشی: این عامل منعکس‌کننده روش نسبتاً ثابت فرد برای توجه به پیامدهای احتمالی منفی لذت‌بری است. گویه‌های مربوط به آن عبارت‌اند از: ۲۳ و ۲۵ و ۲۷ و ۲۹ و ۳۰ و ۳۱ و ۳۵ و ۳۹ و ۴۰ و ۴۲ و ۴۳ و ۴۴.

۴. هدفمندی: این عامل منعکس‌کننده روش نسبتاً ثابت فرد برای در نظر گرفتن اهداف صحیح در لذت‌بری و تلاش برای رسیدن به آن اهداف است. گویه‌های مربوط به آن عبارت‌اند از: ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و ۶ و ۸ و ۱۱ و ۱۳ و ۱۴ و ۱۵ و ۱۷ و ۱۹.

۵. میانه‌روی: این عامل منعکس‌کننده روش نسبتاً ثابت فرد برای رعایت میانه‌روی در لذت‌بری است. گویه‌های مربوط به آن عبارت‌اند از: ۷ و ۹ و ۱۶ و ۲۶ و ۲۸ و ۳۳ و ۳۸ و ۴۶.

مقیاس سبک لذت‌بری سعادت‌نگر در فرم لیکرت پنج درجه‌ای با دو دسته از گزینه‌ها طراحی شده است؛ دسته اول، گزینه‌های کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم، و دسته دوم، گزینه‌های همیشه، اغلب اوقات، گاهی اوقات، به ندرت، و هرگز. برای نمره‌گذاری این آزمون ابتدا به هر عبارت، به شکلی که می‌آید، نمرات ۱ تا ۵ تعلق می‌گیرد:

دسته اول سؤالات: کاملاً موافقم=۵، موافقم=۴، نظری ندارم=۳، مخالفم=۲، کاملاً مخالفم=۱؛ دسته دوم: همیشه=۵، اغلب اوقات=۴، گاهی اوقات=۳، به ندرت=۲، هرگز=۱. در فرم ۶۶ سؤالی این پرسش‌نامه به سؤالات ۷ و ۹ و ۱۰ و ۱۲ و ۱۶ و ۱۸ و ۲۰ و ۲۴ و ۲۶ و ۲۸ و ۳۲ و ۳۳ و ۳۶ و ۳۸ و ۴۶ و ۵۱ و ۵۲ و ۵۵ نمره معکوس تعلق می‌گیرد.

بعد از نمره‌گذاری، اقدام به جمع‌زدن نمره کل آزمون و خرده‌مقیاس‌های آن می‌کنیم؛ بنابراین، در مقیاس سبک لذت‌بری براساس منابع اسلامی، حداقل نمره ۶۶ نشانه سبک لذت‌بری ناکارآمد و حداکثر نمره ۳۳۰ نشان‌دهنده سبک لذت‌بری کارآمد است. فرم مقیاس سبک لذت‌بری سعادت‌نگر در بخش یافته‌ها آمده است.

### یافته‌های پژوهش

**بخش اول:** این بخش از یافته‌های پژوهش شامل استخراج مؤلفه‌های مفهومی سبک لذت‌بری سعادت‌نگر از منابع اسلامی (قرآن و روایات معتبر اسلامی) است. نتیجه بررسی‌های پژوهش طبقه‌بندی گزاره‌های دینی در نه گروه است که هر یک، از نه مفهوم متمایز حکایت می‌کنند. هر یک از این مفاهیم، بیانگر معیارهای انتخاب و تنظیم سبک لذت‌بری هستند که مؤلفه‌های سبک

لذت‌بری را مشخص می‌کنند. یافته‌های مربوط به این مؤلفه‌ها در میان گزاره‌های اسلامی به شرح زیر است:

۱. **گرایش به فضیلت‌ها در لذت‌بری:** گروهی از آموزه‌های اسلامی به فضیلت‌هایی انسانی اشاره دارند که در فرایند انتخاب لذت‌ها مداخله می‌کنند و سبک لذت‌بری فرد را تغییر می‌دهند. با این ملاک، افراد فضایل اخلاقی و معنوی را بر ارضای مطلق امیال ترجیح می‌دهند و لذت‌های خود را در رشد، علم، درک و فهم عمیق، چشیدن شیرینی ایمان و عبادت، جوانمردی و ... می‌جویند. مواردی که در ادامه می‌آید برخی از آموزه‌های اسلامی هستند که به‌طور مستقیم و معکوس به این مفهوم اشاره دارند: از امیرالمؤمنین علیه السلام روایت شده است چگونه کسی که هوا و هوسش را کنترل نمی‌کند، شیرینی عبادت را بچشد؟<sup>۱</sup> (النوری، ۱۴۰۸: ج ۱۲، ص ۱۱۵). امام صادق علیه السلام می‌فرماید: «دورترین حالی که بنده از خدای عز و جل دارد این است که اندوهی جز برای شکم و نیاز جنسی نداشته باشد»<sup>۲</sup> (کلینی، ۱۳۶۷: ج ۲، ص ۳۱۹). در جای دیگر می‌فرماید: «... خداوند عز و جل در فرشتگان عقل را بدون شهوت و در چهارپایان شهوت را بدون عقل و در فرزندان آدم هر دو را قرار داد، حال کسی که عقلش بر شهوتش غالب شود به یقین از فرشتگان بهتر بوده و آنکه شهوتش بر عقلش غالب شود حتماً از چهارپایان بدتر است»<sup>۳</sup> (صدوق، ۱۳۸۵: ج ۱، ص ۴).

۲. **توانمندی خودمهارگری برای رسیدن به لذت مطلوب:** بنابر دسته‌ای از آموزه‌های اسلامی عقل نیرویی است که می‌تواند بر هوای نفس مدیریت کرده و لذت‌بری نامطلوب را کنترل کند. درحقیقت، عقل شهوت را در مسیر صحیح هدایت می‌کند. این توصیه که «با گرفتن نیرو و راهنمایی از عقل، تحریکات شهوت و تجاوز هوای نفس را کنترل کنید»<sup>۴</sup> (حرانی، ۱۴۰۴: ص ۲۸۵) نشان از رابطه کنترل‌کنندگی عقل نسبت به شهوت دارد و طبق بیانی دیگر، اساساً عاقل کسی است که شهوت را در خود کنترل کند<sup>۵</sup> (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ص ۲۴۰). نتیجه مدیریت عقل بر

۱. عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ (عَلَيْهِ السَّلَامُ): «كَيْفَ يَجِدُ لَذَّةَ الْعِبَادَةِ مَنْ لَا يَصُومُ عَنِ الْهَوَى؟»

۲. عَنْ أَبِي عَبْدِ اللَّهِ (عَلَيْهِ السَّلَامُ): «أَبْعَدُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ إِذَا لَمْ يُهَمَّهُ إِلَّا بَطْنُهُ وَفَرْجُهُ».

۳. «إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ رَكَّبَ فِي الْمَلَائِكَةِ عَقْلاً بِلَا شَهْوَةٍ وَرَكَّبَ فِي الْبَهَائِمِ شَهْوَةً بِلَا عَقْلِ وَرَكَّبَ فِي بَنِي آدَمَ كِلَيْهِمَا فَمَنْ غَلَبَ عَقْلُهُ شَهْوَتَهُ فَهُوَ خَيْرٌ مِنَ الْمَلَائِكَةِ وَمَنْ غَلَبَتْ شَهْوَتُهُ عَقْلَهُ فَهُوَ شَرٌّ مِنَ الْبَهَائِمِ».

۴. الْإِمَامُ الْبَاقِرُ (عَلَيْهِ السَّلَامُ): «تَوَقَّ مُجَارَفَةَ الْهَوَى بِدَلَالَةِ الْعَقْلِ، وَاقِفْ عِنْدَ غَلْبَةِ الْهَوَى بِاسْتِرْشَادِ الْعِلْمِ».

۵. عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ (عَلَيْهِ السَّلَامُ): «الْعَاقِلُ مَنْ أَمَاتَ شَهْوَتَهُ».



شهوَت و هوای نفس رشد است. امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: هرکس نفسش را در آنچه طلب می‌کند محدود کند، زمینه رشد خویش را فراهم کرده است (صدوق، ۱۴۰۴: ج ۴، ص ۳۹۱). از مجموع روایاتی که درباره عقل به دست ما رسیده، برمی‌آید که عقل در اصطلاح، عبارت است از نیرویی که انسان را از جهل و لغزش در اندیشه و عمل بازمی‌دارد؛ بنابراین، از تحلیل معنای عقل دو نکته به دست می‌آید: اول اینکه عقل از جنس فهم و شناخت است؛ دوم اینکه بازدارنده و مهارکننده است و شاید در یک کلام بتوان گفت که عقل «نیروی بازدارنده شناختی» است (پسندیده، ۱۳۸۸).

**۳. دوراندیشی در لذت‌جویی:** آنچه موجب برانگیختن دوراندیشی (عاقبت‌اندیشی = حزم) در وجود انسان می‌شود، پیامدهای مثبت یا منفی رفتار است. وقتی انسان از پیامد منفی رفتاری آگاه شود، به ترک آن برانگیخته می‌شود، هرچند مطابق میل و هوس او باشد. همچنین، اگر از پیامد مثبت رفتاری آگاه شود، به انجام آن برانگیخته می‌شود، هرچند مخالف هوای نفس باشد (پسندیده، ۱۳۸۸). با توجه به گروهی از آموزه‌های اسلامی، دوراندیشی عاملی است که می‌تواند سبک لذت‌بری فرد را تغییر دهد. در روایتی از امیرالمؤمنین علیه السلام نقل شده است که خوشبخت‌ترین مردم در دنیا کسی است که از آنچه می‌داند ضرر دارد اجتناب کند و در مقابل، بدبخت‌ترین کسی است که از هوای نفس پیروی کند<sup>۱</sup> (المنقری، ۱۳۸۲: ص ۱۰۸). اجتناب از پیامدهای شهوت‌رانی لذت‌جویی فرد را محدود نمی‌کند بلکه با تغییر مسیر، موجب درک لذت‌های پایدار و عاری از ضرر و زیان می‌شود. همچنین، در آموزه‌های دینی توصیه شده که مراقبت باشید شهوت‌رانی برای مدت کوتاهی، حسرت طولانی به بار می‌آورد<sup>۲</sup> (کلینی، ۱۳۶۷: ج ۲، ص ۴۵۱) و تعجب از فردی که خود را خردمند می‌داند و حال به سوی شهوتی رومی‌آورد که دل بستن به آن موجب حسرت می‌شود<sup>۳</sup> (مجلسی، ۱۴۰۴: ج ۱، ص ۱۶۱).

**۴. ارزیابی و انتخاب در لذت‌بری براساس قوانین شرعی:** طبق برخی از آموزه‌های اسلامی، معصیت و سرپیچی از دستورات شرعی همراه با رغبت و میل است؛ به عبارت دیگر، کمتر گناهی است که به همراه لذت نباشد و البته این لذت، آلوده به پیامدهای منفی است. امیرالمؤمنین علیه السلام در خطبه ۱۷۶ نهج‌البلاغه می‌فرماید: «بدانید چیزی از طاعت خدا نیست جز آنکه

۱. «إِنَّ أَسْعَدَ النَّاسِ فِي الدُّنْيَا مَنْ عَدَلَ عَمَّا يَعْرِفُ ضُرَّهُ، وَإِنَّ أَشْقَاهُمْ مَنْ اتَّبَعَ هَوَاهُ».

۲. «عَنْ أَمِيرِ الْمُؤْمِنِينَ (عَلَيْهِ السَّلَامُ): «أَلَا رَبَّ شَهْوَةٍ سَاعَةٌ قَدْ أَوْرَثَتْ حَزَنًا طَوِيلًا».

۳. «عَجَبًا لِلْعَاقِلِ كَيْفَ يَنْظُرُ إِلَى شَهْوَةٍ يَعْقِبُهُ النَّظْرُ إِلَيْهَا حَسْرَةً».



با کراهت انجام گیرد، و چیزی از معصیت خدا نیست جز آنکه با میل و رغبت همراه است»<sup>۱</sup> (سیدرضی، ۱۴۱۴). مقتضای هوای نفس، متابعت از باطل و مخالفت با حق است. هوای نفس نیروی خود را از شهوت می‌گیرد؛ به همین دلیل پیروی کردن از باطل لذت‌بخش است. در نتیجه، هوای نفس در سه رفتار نامطلوب پدیدار می‌شود: خوردن حرام، کوتاهی‌کردن در فرایض و واجبات؛ عدم رعایت آداب و سنت‌ها؛ و فرورفتن در لهو و لعب و کارهای لغو و بی‌فایده<sup>۲</sup> (النوری، ۱۴۰۸: ج ۱۱، ص ۲۱۶). بر این اساس، رعایت احکام و قوانین شرعی شاخصی برای انتخاب لذت مطلوب از نامطلوب محسوب می‌شود. فرد دیندار و مقید به احکام شرعی، لذت‌هایی را انتخاب می‌کند که مستلزم سرپیچی از حکم شرع نباشد و از سوی دیگر، لذت‌هایی را در سبک زندگی خویش وارد می‌کند که حلال باشد؛ بنابراین، شرع‌مداری می‌تواند عاملی برای تنظیم ارضای امیال باشد.

**۵. انتخاب لذت‌ها بر اساس اهداف صحیح:** از دیدگاه اسلام امیال فطری انسان، که از نوع خلقت وی سرچشمه می‌گیرند، هدف مشخصی را دنبال می‌کنند. مسیر واقعی آنها به سوی سعادت است و ارضای کامل آنها جز در پیوستن به جهان ابدی میسر نیست (مصباح یزدی، ۱۳۸۷). در پس این هدف نیز ابزار و امکاناتی در اختیار وی قرار داده شده است. امام صادق علیه السلام (مجلسی، ۱۴۰۳: ج ۵۸، صص ۲۵۶-۲۵۵) در حدیث مفضل اشاره به همین موضوع دارند و می‌فرمایند: «نظر کن! که مدبر علیم برای هر یک از افعالی که صلاح و قوام حیات انسان به آنها است، محرکی از نفس طبیعت، مقرر کرده است تا وی را تحریک کند و به انجام آن بکشانند...»<sup>۳</sup>. ارضای لذت‌بخش برخی نیازها نیز اگرچه به‌عنوان عاملی برای ادامه حیات هستند و برای هر کدام از آنها - اعم از خوردن، خوابیدن، رفتارهای جنسی - محرکی در انسان قرار دارد، برای تأمین نیازهای با اهداف صحیح هستند؛ از این رو، گروهی از آموزه‌های اسلامی به بهره‌برداری از موهبت‌های زندگی برای اغراض مهم و عالی‌تر اشاره دارند. به‌عنوان مثال امام موسی بن جعفر علیه السلام

۱. عن امیر المؤمنین (علیه السلام): «اعلموا انه ما من طاعة لله شیء إلا یأتی فی شهوة». «...»

۲. «... الهوی عدو العقل، و مخالف الحق، و قرین الباطل، و قوة الهوی من الشهوات، و اصل علامات الهوی من اكل الحرام، و الغفلة عن الفرائض، و الاستهانة بالسنن، و الخوض فی الملاهی».

۳. «... فانظر کیف جعل لكل واحد من هذه الأفعال التي بها قوام الانسان و صلاحه محرک من نفس الطبع یحرکه كذلك و یحدوه علیه...».

(مجلسی، ۱۴۰۳: ج ۷۵، ص ۳۲۱) ضمن رهنمودی درباره مدیریت زمان در شبانه‌روز، تأکید می‌کنند که لذت بردن از نعمت‌ها و بهره‌های دنیا به گونه‌ای باشد که انسان را برای برآوردن دیگر نیازها در جهت انجام وظایف و تکالیف مهیا کند.<sup>۱</sup> بر این اساس، افرادی که در سبک زندگی خویش اهداف صحیح را در انتخاب لذت‌ها در نظر می‌گیرند، به همان میزان ارضای امیال و لذت‌های خود را تنظیم می‌کنند.

۶. در نظر داشتن اهداف آخرت‌نگرانه توحیدی در انتخاب لذت‌ها: از نظر قرآن کریم (آل عمران: ۱۵۲)، مردم دو گونه‌اند؛ دسته‌ای به مواهب دنیا تمایل دارند و دسته‌ای آخرت را می‌خواهند.<sup>۲</sup> اما آنچه خدای تعالی برای انسان پسندیده، بهره‌مندی از نعمت‌های اخروی است<sup>۳</sup> (انفال: ۶۷). قرآن در مقایسه بین لذت‌های دنیوی و اخروی به منظور دعوت به سوی مواهب اخروی و ترغیب به مسیر سعادت، با تعبیراتی نظیر «وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ وَأَبْقَى» (اعلی: ۱۷)، بر دو ویژگی برتری و دوام لذت‌های اخروی تأکید دارد و پیوسته این حقیقت را گوشزد می‌کند که لذت آخرت از لذت دنیا از نظر کیفی بهتر و به لحاظ کمی پایدارتر است؛ از این رو، در جاهای متعدد به توصیف نعمت‌های بهشتی می‌پردازد: بهشتی که به پرهیزگاران وعده داده شده در آن نهرهایی است از آب گوارا و نهرهایی از شیر که هیچ‌گاه مزه آن دگرگون نشود و جوی‌هایی از شراب برای لذت بردن کسانی که می‌آشامند<sup>۴</sup> (محمد: ۱۵). در بهشت هر آنچه انسان‌ها بخواهند و چشم‌ها لذت برند وجود دارد<sup>۵</sup> (زخرف: ۷۱). پذیرش محلی به نام بهشت با چنین ویژگی‌ها، اختصاص به مسلمانان یا پیروان دین یا مذهبی خاص ندارد، بلکه تمامی انسان‌ها بهشت را سمبل خوشبختی و شادکامی می‌دانند. پس معلوم می‌شود فقط بهشت است که ظرفیت تأمین کامل رغبت‌ها و امیال انسان را دارد. هر کسی در جست‌وجوی این کمال باشد باید قدم در راهی نهد که منتهی به فردوس برین شود؛ از این رو، امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرماید: «شما که ناگزیر میل و خواهش دارید پس خواهش خود

۱. «اجتهدوا فی أن یکون زمانکم أربع ساعات: ساعة لمناجاة الله، و ساعة لأمر المعاش، و ساعة لمعاشرة الاخوان و الثقات الذین یعرفونکم عیوبکم و یخلصون لکم فی الباطن، و ساعة تخلون فیها للذاتکم فی غیر محرم، و بهذه الساعة تقدرن علی الثلاث ساعات...».

۲. «مِنْكُمْ مَنْ یُریدُ الدُّنْیَا وَمِنْكُمْ مَنْ یُریدُ الْآخِرَةَ».

۳. «مَا كَانَ لِنَبِیٍّ أَنْ یَكُونَ لَهُ أَسْرَى حَتَّى یُبْخِنَ فِی الْأَرْضِ تُریدُونَ عَرَضَ الدُّنْیَا وَاللَّهُ یُریدُ الْآخِرَةَ وَاللَّهُ عَزِیزٌ حَكِیمٌ».

۴. «مَثَلُ الْجَنَّةِ الَّتِی وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِیهَا أَنْهَارٌ مِنْ مَاءٍ غَیْرِ آسِنٍ وَأَنْهَارٌ مِنْ لَبَنٍ لَمْ یَتَغَیَّرِ طَعْمُهُ وَأَنْهَارٌ مِنْ خَمْرٍ لَذَّةٍ لِلشَّارِبِینَ وَأَنْهَارٌ مِنْ عَسَلٍ مُصَفًّی وَلَهُمْ فِیهَا مِنْ كُلِّ الثَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ».

۵. «وَفِیهَا مَا تَشْتَهیهِ الْأَنْفُسُ وَتَلذُّ الْأَعْیُنُ».

را متوجه بهشتی کنید که به پهنای آسمان‌ها و زمین است»<sup>۱</sup> (تمیمی آمدی، ۱۳۶۶: ص ۱۶۸)؛ بنابراین، گرایش به لذت‌های اخروی موضوعی است که در آموزه‌های دینی جایگاه محکم دارد. این قبیل توصیه‌ها می‌تواند اشاره به سبکی از لذت‌جویی باشد؛ سبکی که در آن برای رسیدن به لذت پایدار و برتر اخروی از شهوت و لذت موقتی چشم‌پوشی می‌شود و اگرچه آن بهره‌ها موعود است و در ظاهر نقد نیست، کسی که برای رسیدن به آنها برنامه‌ریزی کند، سعادت‌مند خوانده شده است<sup>۲</sup> (صدوق، ۱۳۶۲: ج ۱، ص ۳؛ المفید، ۱۴۱۳: ص ۵۱). بر این اساس، افرادی که در سبک زندگی خویش این‌گونه لذت‌های موعود را در نظر می‌گیرند، سبکی برآمده از آخرت‌نگری را در لذت‌جویی دارند.

۷. **انتخاب سبک میانه‌رو در لذت‌بری:** قرآن کریم (مائده: ۸۷) به مؤمنین توصیه می‌کند آنچه خداوند از روزی حلال در اختیارشان قرار داده است، بر خود حرام نکنند.<sup>۳</sup> بعضی از مفسران گفته‌اند: مراد از تعدی در این آیه، تجاوز از حدّ اعتدال در چیزهای حلال است؛ به عبارت دیگر، از اینکه کسی خارج از حد تعادل حتی در حلال‌ها سرگرم تمتع و لذت‌بردن از آنها شود و همچنین، از اینکه به کلی روی از آنها برتافته و رهبانیت را اختیار کند، نهی شده است (طباطبایی، ۱۴۱۷: ج ۶، ص ۱۰۸). درباره همین آیه از پیامبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم نقل شده است که ما به روش رهبانیت و ترک کامل دنیا مأمور نیستیم<sup>۴</sup> (النوری، ۱۴۰۸: ج ۱۶، ص ۵۳). چراکه دین اسلام، دین تعادل و توازن است و از این جهت به‌سان روح در بدن، تمامی ابعاد زندگی انسان را دربر گرفته است؛ بنابراین، برای اینکه بهره‌بردن از لذت‌های دنیا بتواند نقش تنظیمی و ایجاد آرامش در زندگی انسان داشته باشد، باید به دور از هرگونه افراط و تفریط باشد. چراکه اصل افراط و تفریط یعنی خارج‌شدن از تنظیم؛ از این‌رو، در بیان امام موسی بن جعفر علیه السلام آمده است که در بهره‌برداری از نعمت‌های دنیا تفریط نکنید و خود را به فقر نیندازید؛ از سوی دیگر، افراط نکنید و در صدد طلب طول عمر نیز نباشید. زیرا نتیجه چنین فقری، بخل و خساست است و نتیجه آن افراط حرص است و این دو خارج از حد تعادل و میانه‌روی است. در عبارات بعدی می‌فرماید: «برای خود بهره‌ای از دنیا بگیری در حدی که حلال باشد، اما با دو شرط: برخلاف جوانمردی نباشد و در

۱. «إِنْ كُنْتُمْ رَاغِبِينَ لَا مَحَالَةَ فَارْغَبُوا فِي جَنَّةِ عَرْضِهَا السَّمَاوَاتُ وَالْأَرْضُ».

۲. «رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ): طُوبَى لِمَنْ تَرَكَ شَهْوَةً حَاضِرَةً لِمَوْعُودٍ لَمْ يَرَهُ».

۳. «أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تَحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ».

۴. «... أَمَا إِنِّي لَسْتُ أَمْرِكُمْ أَنْ تَكُونُوا قَسِسَةً وَرَهْبَانًا...».

این مسیر به اسراف کشیده نشود»<sup>۱</sup> (مجلسی، ۱۴۰۳: ج ۷۵، ص ۳۲۱)؛ از این رو، افرادی که در سبک زندگی خویش این گونه تعادل را رعایت می‌کنند، در ارضای امیال و هوس‌ها، حدّ میانه دارند. ۸. **انتخاب لذت‌های پایدار:** طبق بیان قرآن کریم (طه: ۱۳۱؛ شوری: ۳۶) آنچه خداوند روزی انسان می‌کند و برای او می‌پسندد پایدار و باقی است، به این شرط که به آنچه برای آزمودن به انسان‌ها داده شده است با حسرت چشم ندوزد،<sup>۲</sup> ایمان داشته باشد و به خداوند توکل کند.<sup>۳</sup> این گروه از گروهی از آموزه‌های اسلامی به تقابل لذت‌های آنی و لذت‌های پایدار اشاره دارند. نگرش فرد به این تقابل می‌تواند در فرایند انتخاب لذت‌ها مداخله کند و شیوه لذت‌جویی فرد را تغییر دهد. برخی از آموزه‌های اسلامی که به راهکارهای تداوم موهبت‌ها اشاره و تأکید دارند از این قبیل‌اند: هنگامی که طلیعه نعمت‌ها به شما رسید، با ناسپاسی دنباله آن را نبرید<sup>۴</sup> (سیدرضی، ۱۴۱۴: ص ۴۷۰)؛ نعمت‌ها ادامه پیدا نمی‌کند مگر پس از سه چیز: ۱. شناختن وظیفه‌ای که خدا درباره آن نعمت برای او معین کرده؛ ۲. سپاسگزاری از آن نعمت؛ ۳. عیب‌جویی نکردن در آن<sup>۵</sup> (حرانی، ۱۴۰۴: ص ۳۱۸)؛ پس، افرادی که بر اساس صفات خویش در پی لذات پایدار هستند، با این روش‌ها به لذت‌های ماندنی نائل می‌شوند.

۹. **انتخاب به لذت‌های عالی در مقابل حسی و مادی:** ویژگی دیگر لذت‌ها و موهبت‌هایی که از سوی خداوند برای انسان پسندیده شده است؛ علاوه بر پایداری، برتری آن است. طبق بیان قرآن کریم (طه: ۱۳۱؛ شوری: ۳۶) آنچه خداوند روزی انسان می‌کند و برای او می‌پسندد خیر (برتر) است، به آن شرط که ایمان داشته باشد، به خداوند توکل کند<sup>۶</sup> و به آنچه برای آزمودن به انسان‌ها داده شده است با حسرت چشم ندوزد.<sup>۷</sup> تقابل دو حالت توجه به لذت‌های عالی در مقابل پرداختن به لذت‌های حسی و مادی، نشان از شاخصی مهم در سبک لذت‌بری است. با این توضیح

۱. «... لا تحدثوا أنفسكم بفقور ولا بطول عمر، فإنه من حدث نفسه بالفقر بخل، و من حدثها بطول العمر يحرص، اجعلوا لأنفسكم حظاً من الدنيا بإعطائها ما تشتهي من الحلال وما لا يثلم المروة وما لا سرف فيه واستعينوا بذلك على أمور الدين، فإنه روى ليس منا من ترك دنياه لدينه أو ترك دينه لدنياه».
۲. «و لا تمدن عينيک إلى ما متعنا به أزواجاً منهم زهرة الحياة الدنيا لئنفتحهم فيه ورزق ربك خیر و أبقى» (طه: ۱۳۱).
۳. «فما أوتيتم من شيء فمتاع الحياة الدنيا و ما عند الله خیر و أبقى للذين آمنوا و علی ربهم يتوکلون» (شوری: ۳۶).
۴. عن امیرالمؤمنین (علیه السلام): «إذا وصلت إليکم أطراف النعم فلا تنفروا أقصاها بقلة الشکر».
۵. عن الإمام الصادق (علیه السلام): «لا تدوم النعم إلا بعد ثلاث (إلا بثلاث): معرفة بما يلزم لله سبحانه فيها، و أداء شکرها، و التعب فيها».
۶. «فما أوتيتم من شيء فمتاع الحياة الدنيا و ما عند الله خیر و أبقى للذين آمنوا و علی ربهم يتوکلون» (شوری: ۳۶).
۷. «و لا تمدن عينيک إلى ما متعنا به أزواجاً منهم زهرة الحياة الدنيا لئنفتحهم فيه ورزق ربك خیر و أبقى» (طه: ۱۳۱).

که گرایش سعادت‌جویی جهان‌شمول است و در همهٔ انسان‌ها وجود دارد اما این اختیار و انتخاب خود او است که خواهش‌هایش را در امور پست محدود می‌کند. این تقابل در کلام رسول گرامی اسلام صلی الله علیه و آله و سلم نمایان است: «کسی که در دنیا فقط به مسائل و خواسته‌های مادی توجه دارد و سعادت را تنها در خوردن و آشامیدن و یا لباس زیبا پوشیدن می‌داند، کوتاه‌فکری است که از عمل‌های (بلند) بازمی‌ماند و گرفتار عذاب می‌شود» (کلینی، ۱۳۶۷: ج ۲، ص ۳۱۶). در مقابل، برخی آموزه‌های اسلامی توجه را به لذت‌هایی جلب می‌کنند که موجب ارضای نیازهای عالی انسان است. البته تغییر مسیر لذت‌جویی فرد از لذت‌های غریزی به لذت‌های عالی، به تحول در ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری نگرش‌هایش بستگی دارد. در این صورت شناخت، عواطف و رفتار وی متحول شده و طبق برخی روایات (به‌عنوان مثال مجلسی، ۱۴۰۳: ج ۶۷، ص ۲۵) میل و شهوتش در مسیر خالق قرار می‌گیرد؛ بنابراین، افرادی که لذت‌های عالی را بر لذت‌های پست و غریزی مقدم می‌دارند؛ نه تنها بر لذت‌های غریزی کنترل دارند، میلشان به آنها ضعیف می‌شود و در مسیر تجربهٔ لذت‌های عالی قرار می‌گیرد.

به‌طور کلی، هریک از این ویژگی‌های نه‌گانه دو جهت دارد؛ یکی به‌سوی تجربهٔ لذت‌های همسو با سعادت انسان که کارآمد است و ازسوی دیگر، به سمت لذت‌های ناهمسو با سعادت که ناکارآمد است. فهرست این ویژگی‌ها با عنوان مؤلفه‌های مفهومی لذت‌بری سعادت‌نگر در جدول زیر آمده است.

جدول ۱. مؤلفه‌های مفهومی سبک لذت‌بری سعادت‌نگر براساس منابع اسلامی

ردیف	مؤلفه‌های مفهومی	جهت ناکارآمد	جهت کارآمد
۱	فضیلت‌مداری	لذت‌ران	فضیلت‌گرا
۲	مهارگری	هواپرست	عقل‌گرا و کنترل‌کنندهٔ امیال
۳	عاقبت‌اندیشی	بی‌توجه به پیامدهای منفی	اجتناب‌کننده از لذات مضر
۴	شرع‌مداری	بی‌مبالا در لذات حرام	اجتناب‌کننده از لذات حرام

۱. «عن رسول الله (صلى الله عليه وآله): مَنْ لَمْ يَرَ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْهِ نِعْمَةً إِلَّا فِي مَطْعَمٍ أَوْ مَشْرَبٍ أَوْ مَلْبَسٍ، فَقَدْ قَصَرَ عَمَلُهُ وَدَنَا عَذَابُهُ».

۵	هدفمندی	لذت مدار	درپی لذت مطلوب
۶	آخرت‌نگری	گرایش به لذات دنیوی	گرایش به لذات اخروی
۷	میان‌روی	ابتلا به اسراف یا تفریط	تعادل‌گرایی
۸	گرایش به پایداری لذت	گرایش به لذات نقد و عاجل	گرایش به لذات پایدار
۹	تعالی‌جویی	گرایش به لذات غریزی	گرایش به لذات عالی

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، هریک از مؤلفه‌ها، نقش تنظیم‌کننده برای سبک لذت‌بری فرد محسوب می‌شوند؛ از این‌رو، هر مؤلفه و در نهایت کل سبک لذت‌بری بر اساس منابع اسلامی شامل دو جهت متقابل است؛ جهت کارآمد و جهت ناکارآمد. جهت کارآمد نشان‌دهنده سبک لذت‌بری تنظیم‌شده توسط آن مؤلفه است که فرد را به لذت مطلوب و منافع صحیح آن می‌رساند. در مقابل، جهت ناکارآمد، نشان‌دهنده سبکی است که فرد را از اهداف مبتنی بر لذت‌بری مطلوب دور می‌کند.

**بخش دوم:** این بخش از یافته‌های پژوهش شامل بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس است که با ارائه ویژگی‌های توصیفی داده‌های حاصل از اجرای نهایی مقیاس سبک لذت‌بری آغاز شده است.

جدول ۲. توصیف آزمودنی‌ها از نظر کارآمدی سبک لذت‌بری

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	کمینه	بیشینه
کارآمدی سبک لذت‌بری	۳۶۰	۲۶۰/۹۸	۲۵/۶۲	۱۵۸	۳۲۰
عامل ۱ (تعالی‌جویی)	۳۶۰	۶۰/۹۰	۷/۴۹	۳۶	۷۵
عامل ۲ (مهارگری)	۳۶۰	۶۶/۶	۱۰/۶	۲۷	۹۰
عامل ۳ (عاقبت‌اندیشی)	۳۶۰	۴۹/۱۷	۶/۵۹	۲۴	۶۰
عامل ۴ (هدفمندی)	۳۶۰	۵۶/۰۶	۵/۹۸	۳۴	۶۵
عامل ۵ (میان‌روی)	۳۶۰	۲۸/۲۳	۵/۴	۱۱	۴۰

طبق جدول ۲، میانگین نمرات ۳۶۰ آزمودنی در کارآمدی سبک لذت‌بری ۲۶۰/۹۸ با

انحراف استاندارد ۲۵/۶۲ در دامنه نمرات ۱۵۸ تا ۳۲۰ است. همین شاخص‌ها درباره عوامل سبک لذت‌بری نیز گزارش شده است.

به منظور تأمین و تأیید روایی محتوایی مقیاس سبک لذت‌جویی، گویه‌هایی که ۸۳/۳۳ درصد و بیشتر (۵ و بیشتر از ۵ نفر) از کارشناسان به آن نمره ۵۰ و بالاتر از ۵۰ درصد دادند مورد قبول واقع شدند. این مرحله به منظور اطمینان از وجود توافق بالا میان نظرات اکثر کارشناسان به روایی پرسش‌ها بوده است.

به منظور سنجش روایی سازه و نیز شناسایی و تعیین عوامل تشکیل‌دهنده مقیاس از تحلیل عاملی به روش تحلیل عاملی بر محور مبدأ<sup>۱</sup> و چرخش اکوماکس با بهنجارسازی کایزر<sup>۲</sup> استفاده شد. پیش از اجرای تحلیل عاملی دو موضوع بررسی شد:

۱. کفایت نمونه‌برداری<sup>۳</sup> (KMO): همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، شاخص کفایت نمونه‌برداری برابر با ۰/۸۸۲ بوده که در نتیجه آزمون کفایت نمونه نشان می‌دهد مقیاس قابلیت تحلیل عاملی را دارد.

جدول ۳. آزمون بارتلت و کفایت نمونه‌برداری

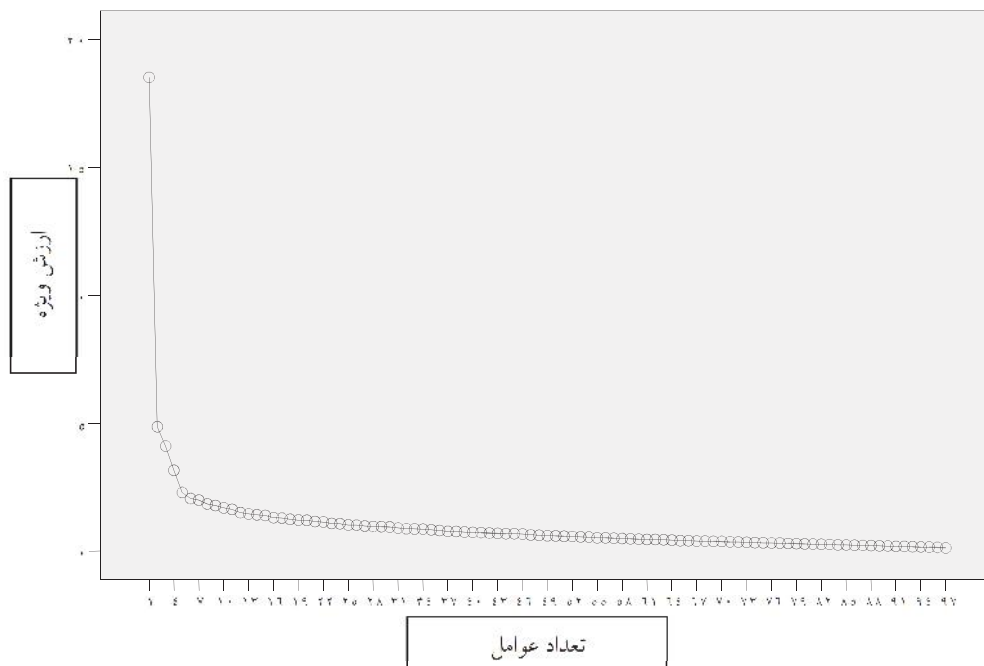
آماره‌ها	نتایج
کفایت نمونه‌برداری به روش KMO	۰/۸۸۲
آزمون کرویت بارتلت	۱۴۹۹۹/۴۰۶
درجه آزادی	۴۶۵۶
سطح معناداری	۰/۰۰۰۱

۲. معناداری اطلاعات موجود در ماتریس هم‌بستگی: برای اطمینان از اینکه ماتریس هم‌بستگی که پایه تحلیل عاملی قرار می‌گیرد در جامعه برابر صفر نیست، از آزمون کرویت بارتلت استفاده می‌شود. در حقیقت، معنی‌دار بودن آزمون کرویت بارتلت<sup>۴</sup> حداقل شرط لازم برای

1. principal axis factoring
2. Equamax with Kaiser Normalization
3. Kaiser – Meyer – Olkin Measure of sampling
4. Bartlett's Test of Sphericity

انجام‌دادن تحلیل عاملی است. همان‌گونه که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، نتایج این آزمون با درجه آزادی ۴۶۵۶ و مجذور کای ۱۴۹۹۹/۴۰۶ در سطح  $P \leq 0/01$  معنادار است؛ بنابراین، ماتریس هم‌بستگی داده‌ها برای تحلیل عاملی دارای اطلاعات معنی‌دار است (سرمد و دیگران، ۱۳۸۰) و می‌تواند مورد تحلیل عاملی قرار گیرد.

به منظور تعیین تعداد عامل‌ها ابتدا از ملاک ارزش‌های ویژه بزرگ‌تر از ۱ استفاده شد. اما از یک‌سو، با توجه به تعداد بالای عوامل نمایان‌شده (۲۶ عامل) و اجتناب از دقت پایین در نتایج خروجی و ازسوی دیگر، با توجه به نمودار اسکری<sup>۱</sup> که ارزش ویژه در بخش نزولی با شیب تند و قبل از تبدیل شدن به سطح افقی را عدد<sup>۲</sup> نشان می‌دهد؛ بنابراین، ارزش ویژه در مرحله دوم، بزرگ‌تر از ۲ انتخاب شد.



### نمودار ۱. نمودار اسکری برای تعیین تعداد عوامل

همان‌طور که در نمودار ۱ (اسکری) نیز مشاهده می‌شود، شیب خط در مؤلفه پنجم تغییر کرده و براساس نظر پژوهشگران نقطه پرش برای چرخش عامل‌ها، جایی است که شیب خط در نمودار

#### 1. Scree plot



اسکری تغییر می‌کند (صدرالسادات و مینایی، ۱۳۸۰: ص ۱۰۰). بر این اساس، پنج عامل در مقیاس سبک لذت‌بری جهت انجام مراحل بعدی انتخاب شد.

در مرحله بعدی برای استخراج عامل‌هایی که با معنا بودند و به احتمال زیاد زیربنای آزمون را تشکیل می‌دهند، تحلیل عاملی روی پنج عامل ذکر شده، با چرخش متقارب به شیوه اکوماکس در ۱۶ تکرار انجام شد. از مجموعه گویه‌های مربوط به فرم ۹۷ سوالی، سوالاتی که دارای بار عاملی کمتر از ۰/۳ بودند یا بار عاملی آنها در چند عامل نزدیک به هم بود (اختلاف کمتر از ۰/۱)، حذف شدند و ۶۶ سؤال باقی ماند. ماتریس عوامل استخراج شده بعد از چرخش به همراه بار عاملی هریک از سوالات مربوط به آنها در ادامه می‌آید.

جدول ۴. بارهای عاملی سوالات مقیاس سبک لذت‌بری سعادت‌نگر

ردیف	شماره گویه	گویه	عوامل				
			۱	۲	۳	۴	۵
۱	۴۸	تحمل سختی‌های عبادات برایم آسان است.	۰.۵۸۹				
۲	۵۴	نسبت به نماز عشق می‌ورزم.	۰.۵۸۸				
۳	۶۰	برای من ترک گناه لذت‌بخش است.	۰.۵۷۱				
۴	۵۷	دستورات خداوند را انجام می‌دهم حتی اگر برایم دشوار باشد.	۰.۵۶۱				
۵	۶۲	اطاعت از دستورات خداوند برای من لذت‌بخش است.	۰.۵۵۵				
۶	۶۱	برای دیدن امام زمان لحظه‌شماری می‌کنم.	۰.۵۴۰				
۷	۶۳	به خواندن نماز شب اهمیت می‌دهم و از آن لذت می‌برم.	۰.۵۳۳				
۸	۴۵	برای خواندن نماز صبح به راحتی بیدار می‌شوم.	۰.۵۲۲				

				۴۸۹	از مطالعه و کسب علم لذت می‌برم.	۶۶	۹
				۴۸۱	عبادت اول وقت را بر غذا خوردن ترجیح می‌دهم.	۵۹	۱۰
				۴۵۴	برایم آسان است که برای رسیدن به فضیلت نماز شب از خواب شبانه بگذرم.	۳۷	۱۱
				۴۵۲	در ترک عادات ناپسند موفق بوده‌ام.	۴۷	۱۲
				۴۲۶	برای پایدار ماندن نعمت‌هایی که در اختیار دارم از خدا تشکر می‌کنم.	۶۵	۱۳
				۳۹۲	از بودن در مجالس اهل بیت لذت می‌برم.	۵۳	۱۴
				۳۴۰	بخشی از شبانه‌روز را به بهره‌مندی از لذات حلال اختصاص می‌دهم.	۶۴	۱۵
				۶۲۷	در کنترل غریزه جنسی موفق بوده‌ام.	۵۰	۱۶
				۶۲۵	برای من کنترل امیال و هوس‌ها آسان است.	۵۶	۱۷
				۶۱۸	غریزه جنسی را قبل از ازدواج به آسانی کنترل می‌کردم (می‌کنم).	۵۸	۱۸
				۵۳۶	در تنهایی از ارتکاب به گناه اجتناب می‌کنم.	۴۹	۱۹
				۵۳۲	هوس‌هایم مرا از درجات عالی انسانی دور کرده است.	۴۱	۲۰
				۵۱۱	فکر می‌کنم بیش از اینکه پیرو شهواتم باشم پیرو عقلم هستم.	۳۴	۲۱
				۵۰۷	زمانی که هوسی مرا بگیرد نمی‌توانم از چنگ آن فرار کنم.	۵۵	۲۲

			۴۸۲.		حتی اگر لذتی پیامد نامطلوب داشته باشد به دنبالش می‌روم.	۵۲	۲۳
			۴۳۱.		از برخی چیزهای حرام بیشتر از حلالش لذت می‌برم.	۳۲	۲۴
			۴۲۸.		ترک گناه برای من آسان نیست.	۳۶	۲۵
			۴۲۷.		نمی‌توانم ارضای نیازهایم را به تأخیر بیندازم حتی اگر از خدا دور شوم.	۲۰	۲۶
			۴۱۶.		برای من چشم‌پوشی از نگاه حرام سخت است.	۵۱	۲۷
			۳۹۷.		تاکنون مال حرام به زندگی‌ام راه پیدا نکرده است.	۲۲	۲۸
			۳۹۳.		نگاه به نامحرم ممکن است تأثیرات بدی داشته باشد، با این حال، از آن اجتناب نمی‌کنم.	۱۰	۲۹
			۳۴۳.		لذت حرام مورد پذیرش من نیست.	۲۱	۳۰
			۳۳۱.		نمی‌توانم از لذت پرخوری بگذرم با اینکه می‌دانم خدا از شکم سیر بیزار است.	۱۸	۳۱
			۳۱۴.		به هر نوع هیجان مثبت علاقه دارم.	۱۲	۳۲
			۳۱۳.		از خوردن و آشامیدن لذت می‌برم، حتی اگر فایده‌ای نداشته باشند.	۲۴	۳۳
		۶۷۵.			فکر جهنم کنترل شهوات را در من آسان می‌کند.	۴۲	۳۴
		۶۴۵.			بارها فکرکردن به جهنم مرا از هوسرانی دور کرده است.	۳۵	۳۵
		۶۳۲.			لذت‌های نامناسب را با عبرت‌گرفتن از دیگران ترک می‌کنم.	۳۱	۳۶

		۵۹۴			از گناه به خاطر عذاب‌های اخروی آن بیزارم.	۳۹	۳۷
		۵۹۰			فکر لذت‌های بهشت به من در کنترل شهوات کمک می‌کند.	۴۰	۳۸
		۵۰۲			بارها فکر کردن به مرگ، مرا از هوسرانی دور کرده است.	۲۵	۳۹
		۴۰۲			از ارتباط نامشروع می‌گذرم چون دچار عذاب وجدان می‌شوم.	۴۳	۴۰
		۳۹۸			از لذت‌های نامناسب به خاطر رسوایی‌شان اجتناب می‌کنم.	۲۹	۴۱
		۳۸۴			سعی می‌کنم در بهره‌مندی از لذت‌های دنیا میانه‌رو باشم.	۳۰	۴۲
		۳۴۴			برای رفتن به حج هر سختی را تحمل می‌کنم.	۲۳	۴۳
		۳۴۰			دینداری، مرا در کنترل امیال کمک می‌کند.	۴۴	۴۴
		۳۳۴			صفات مثبتی که دارم با کنترل شهوات به‌دست آورده‌ام.	۲۷	۴۵
		۵۱۱			برای چشیدن شیرینی عبادت هوای نفسم را کنترل می‌کنم.	۳	۴۶
		۵۰۹			از دنیا برای آخرت توشه می‌گیرم.	۱۹	۴۷
		۵۰۵			آزادی (بی‌قیدبودن) در ارضای هوس‌ها موجب هر شر و بدی‌اند.	۱۵	۴۸
		۴۶۷			دور شدن از زندگی حیوانی را در کنترل شهوات می‌دانم.	۴	۴۹
		۴۳۶			با گذشتن از لذت‌های غریزی می‌توان به لذت‌های معنوی رسید.	۶	۵۰

۴۳۳.				از تقریحاتی که هدف دارند، بیشتر لذت می‌برم.	۱۳	۵۱
۴۳۲.				از نظر دیگران مقید به احکام شرعی هستم.	۱۷	۵۲
۴۳۱.				با دوستان دیندار معاشرت می‌کنم.	۱	۵۳
۴۲۴.				امید رفتن به بهشت می‌تواند مرگ را برایم شیرین کند.	۱۱	۵۴
۴۱۰.				گریه کردن برای امام حسین برایم معنا دارد.	۵	۵۵
۴۱۰.				هوس‌هایم را کنترل می‌کنم چون معتقدم انسان را از نظر روحی ضعیف می‌کنند.	۸	۵۶
۴۰۰.				لذت‌های پایدار را می‌پذیرم، هر چند در آینده دور اتفاق بیفتد.	۲	۵۷
۳۴۵.				معتقدم راحتی بیش از حد، مرا از زندگی انسانی دور می‌کند.	۱۴	۵۸
۶۷۱.				سعی می‌کنم همیشه جدیدترین مدل لباس را بپوشم.	۲۸	۵۹
۶۴۵.				دوست دارم بین دیگران لباسم از همه گران‌تر باشد.	۷	۶۰
۶۴۰.				به شرکت در مجالس پر زرق و برق علاقه دارم.	۱۶	۶۱
۵۵۶.				از اینکه سفره غذایم رنگین باشد لذت می‌برم.	۹	۶۲
۵۰۸.				فکر کردن به آرزوهای دنیایی، تنها دلخوشی من است.	۳۸	۶۳
۴۱۵.				برایم پوشیدن لباس شیک و زیبا خیلی خوشایند است.	۳۳	۶۴

۴۰۸					باید هرچه می‌توانم از دنیا لذت ببرم.	۲۶	۶۵
۳۹۵					در رستوران، سفارش غذاهای گران‌قیمت می‌دهم.	۴۶	۶۶

در جدول ۴، تعداد عامل‌ها به همراه سؤالات با بار عاملی بالاتر از  $0/3$  ارائه شده است. بر این اساس، ۱۵ سؤال عامل اول، ۱۸ سؤال عامل دوم، ۱۲ سؤال عامل سوم، ۱۳ سؤال عامل چهارم و ۸ سؤال هم عامل پنجم را تشکیل می‌دهند. همان‌گونه که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، عامل اول  $7/275$  درصد کل واریانس مقیاس را برآورد می‌کند و عوامل دیگر به ترتیب  $6/97$ ،  $6/453$ ،  $5/656$  و  $4/170$  درصد واریانس کل را برآورد می‌کند و پنج عامل مذکور در مجموع  $30/524$  درصد واریانس کل مقیاس سبک لذت‌بری براساس منابع اسلامی را برآورد می‌کند.

جدول ۵. عوامل و توصیف واریانس کل

عامل	ارزش‌های ویژه اولیه			مجموع ضرایب فاکتور چرخش داده‌نشده			مجموع ضرایب فاکتور چرخش داده‌شده		
	واریانس کل	درصد واریانس	درصد تجمعی	واریانس کل	درصد واریانس	درصد تجمعی	واریانس کل	درصد واریانس	درصد تجمعی
۱	۱۸/۵۰۵	۱۹/۰۷۷	۱۹/۰۷۷	۱۷/۸۷۷	۱۸/۴۳۰	۱۸/۴۳۰	۷/۰۵۷	۷/۲۷۵	۷/۲۷۵
۲	۴/۸۶۰	۵/۰۱۰	۲۴/۰۸۸	۴/۲۰۱	۴/۳۳۱	۲۲/۷۶۲	۶/۷۶۱	۶/۹۷۰	۱۴/۲۴۵
۳	۴/۱۰۱	۴/۲۲۸	۲۸/۳۱۵	۳/۴۲۸	۳/۵۳۵	۲۶/۲۹۶	۶/۲۶۰	۶/۴۵۳	۲۰/۶۹۹

۲۶/۳۵۴	۵/۶۵۶	۵/۴۸۶	۲۸/۸۵۶	۲/۵۶۰	۲/۴۸۳	۳۱/۵۷۱	۳/۲۵۶	۳/۱۵۸	۴
۳۰/۵۲۴	۴/۱۷۰	۴/۰۴۵	۳۰/۵۲۴	۱/۶۶۸	۱/۶۱۸	۳۳/۹۳۰	۲/۳۵۹	۲/۲۸۸	۵
	۳۰/۵۲۴			۳۰/۵۲۴			۳۳/۹۳۰		جمع کل

برای برآورد روایی سازه، از روش محاسبه هم‌بستگی بین آزمون و خرده آزمون‌ها نیز استفاده شد. به لحاظ نظری، آزمون باید با خرده آزمون‌ها هم‌بستگی بالایی داشته باشد و خرده آزمون‌ها نیز با هم هم‌بستگی داشته باشند.

جدول ۶. هم‌بستگی میان عوامل سبک لذت‌بری و هم‌بستگی هر عامل با کل مقیاس

عامل اول	عامل اول	عامل دوم	عامل سوم	عامل چهارم	عامل پنجم	کل
	۱					
عامل دوم	۰/۵۲۶ (**)	۱				
عامل سوم	۰/۴۱۶ (**)	۰/۳۹۷ (**)	۱			

		۱	۰٫۵۹۷ (**)	۰٫۳۵۴ (**)	۰٫۴۰۴ (**)	عامل چهارم
	۱	۰٫۲۳۶ (**)	۰٫۱۱۳ (*)	۰٫۲۷۳ (**)	۰٫۲۰۴ (**)	عامل پنجم
۱	۰٫۴۶۸ (**)	۰٫۷۰۱ (**)	۰٫۷۰۶ (**)	۰٫۸۱۰ (**)	۰٫۷۵۴ (**)	کل مقیاس

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

همان‌گونه که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، بین تمامی عوامل سبک لذت‌بری هم‌بستگی مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین، بین هر کدام از عوامل و کل مقیاس هم‌بستگی مثبت و معنادار وجود دارد. ضمناً هم‌بستگی میان عوامل پنج‌گانه کمتر از هم‌بستگی بین هریک از عوامل با کل مقیاس است که این نتایج روایی سازه مقیاس را تأیید می‌کند.

به منظور برآورد همسانی درونی مقیاس، از روش محاسبه آلفای کرونباخ استفاده شد. ضریب همسانی درونی مقیاس سبک لذت‌بری سعادت‌نگر ۰/۹۲ است و برای عوامل آن به ترتیب، عامل تعالی جویی ۰/۸۶، عامل مهارگری ۰/۸۵، عامل عاقبت‌اندیشی ۰/۸۳، هدفمندی ۰/۸۱ و عامل میانه‌روی ۰/۷۷ است.

### نتیجه‌گیری

مدل لذت‌بری سعادت‌نگر بر اساس منابع اسلامی مدلی مفهومی است که ویژگی‌های لذت‌بری کارآمد و سازنده را ارائه می‌دهد. در این مدل، گرایش به لذت‌های حسی و مادی در کنار گرایش به لذت‌های عالی و معنوی کامل‌کننده شادکامی و احساس سعادت‌مندی است. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بر اساس مدل به‌دست‌آمده، نه با قرارداد لذت‌جویی و فضیلت‌خواهی در مقابل هم، بلکه با در نظر گرفتن ویژگی‌های لذت‌بری کارآمد در منابع اسلامی می‌توان مقیاسی را برای سنجش و تشخیص ارائه کرد؛ بنابراین، کمی‌سازی سبک لذت‌بری سعادت‌نگر بر اساس منابع اسلامی به‌گونه‌ای که هر دو گرایش لذت‌جویی و فضیلت‌خواهی را شامل شود، امکان دارد. این



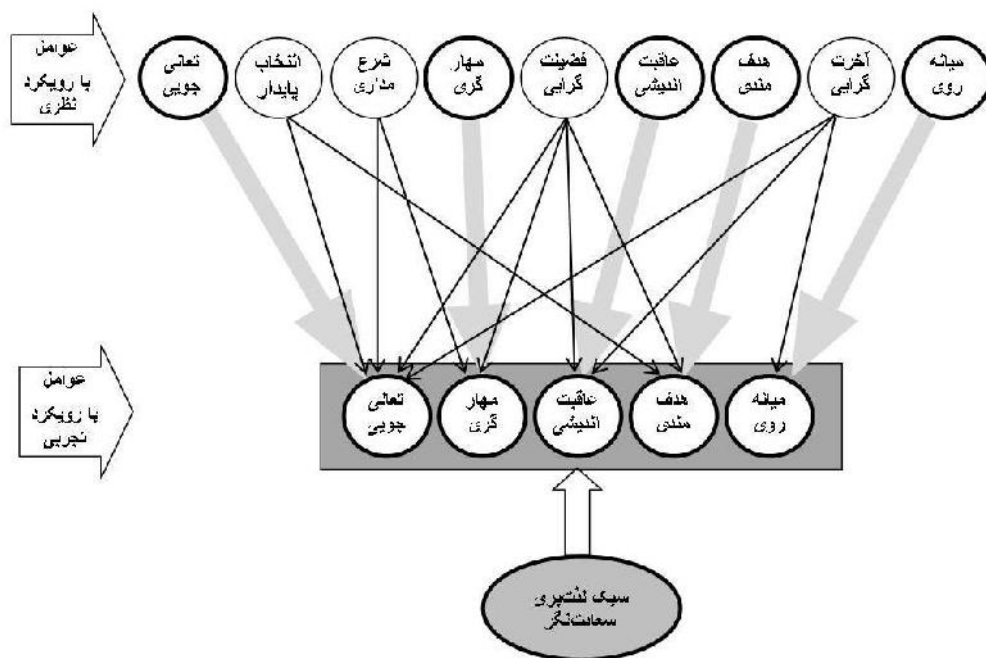
مقیاس می‌تواند سبک لذت‌بری سعادت‌نگر را مطابق با شاخص‌های به‌دست‌آمده از منابع اسلامی بسنجد، به این صورت که نمره بالا در مقیاس، سبک لذت‌بری سعادت‌نگر را مشخص می‌کند و نمره پایین نشان‌دهنده ضعف در این سبک است. ویژگی‌های استخراج‌شده از منابع اسلامی درباره سبک لذت‌بری سعادت‌نگر نشان می‌دهد که نگرش اسلامی به جُستن و تجربه لذت، مثبت و مبتنی بر شرایطی است؛ این ویژگی‌ها عبارت‌اند از: ۱. گرایش به فضیلت‌ها در مسیر لذت‌بری (فضیلت‌مداری)؛ ۲. توانمندی تأخیر در ارضا برای رسیدن به لذت‌های عالی و پایدار (مهارگری)؛ ۳. انتخاب لذت‌هایی که کمترین ضرر و بیشترین نفع مادی و معنوی را داشته باشند (عاقبت‌اندیشی)؛ ۴. ارزیابی و انتخاب در لذت‌بری بر اساس قوانین شرعی (شرع‌مداری)؛ ۵. انتخاب لذت‌ها بر اساس اهداف صحیح (هدفمندی)؛ ۶. در نظر داشتن اهداف آخرت‌نگرانه توحیدی در انتخاب لذت‌ها (آخرت‌نگری)؛ ۷. انتخاب سبک میانه‌رو در لذت‌بری (میانه‌روی)؛ ۸. انتخاب لذت‌های پایدار (گرایش به پایداری لذت) و ۹. انتخاب به لذت‌های عالی در مقابل حسی و مادی (تعالی‌جویی). ویژگی‌های نه‌گانه سبک لذت‌بری سعادت‌نگر در حقیقت، مؤلفه‌های مفهومی (عوامل با رویکرد نظری) را برای سبک لذت‌بری سعادت‌نگر تشکیل می‌دهند که در مرحله ساخت مقیاس و تحلیل عاملی در پنج عامل باز یافته شدند.

یافته‌های پژوهش از تحلیل عاملی نشان داد که مقیاس سبک لذت‌بری سعادت‌نگر از پنج عامل (تعالی‌جویی، مهارگری، هدفمندی، عاقبت‌اندیشی و میانه‌روی) تشکیل شده است. مقایسه عوامل به‌دست‌آمده در سطح نظری (استخراج ویژگی‌ها از منابع اسلامی) با رویکرد تحلیل عاملی به دو مطلب اشاره دارد:

۱. اگرچه تعداد عوامل به‌دست‌آمده از تحلیل عاملی کمتر از تعداد عوامل نظری است، شامل خصیصه‌هایی مطابق با عوامل است. بررسی و نامگذاری گویه‌ها پس از تحلیل عاملی حاکی از این است که پنج عامل استخراج‌شده از تحلیل عاملی در سطح نظری نیز وجود داشتند؛
۲. بررسی گویه‌های مقیاس نهایی (فرم ۶۶ سؤالی) سبک لذت‌بری سعادت‌نگر، نشان می‌دهد که برخی گویه‌های مربوط به عوامل استخراج‌شده از تحلیل عاملی، مربوط به عواملی متفاوت در رویکرد نظری هستند. مثلاً گویه ۲۹ (از فرم ۶۶ سؤالی)؛ «از لذت‌های نامناسب به‌خاطر رسوایی‌شان اجتناب می‌کنم» در سطح نظری برای عامل عاقبت‌اندیشی تدوین شده بود و بعد از تحلیل عاملی نیز در عامل عاقبت‌اندیشی قرار گرفت. اما گویه «بارها فکرکردن به جهنم مرا از هوسرانی دور کرده است» در سطح نظری برای عامل آخرت‌نگری تدوین شده بود، درحالی‌که

بعد از تحلیل عاملی، در عامل عاقبت‌اندیشی قرار گرفت. برای این‌گونه تغییرات می‌توان دو تفسیر ارائه کرد:

اول، اگرچه عنوان پنج عامل استخراج‌شده از تحلیل عاملی با پنج عامل نظری مطابق است، برخی گویه‌ها در سطح نظری که در چند عامل متفاوت طبقه‌بندی شده‌اند در حقیقت به یک سازه اشاره دارند، در حالی که در ظاهر دو خصیصه را نشان می‌دهند. به‌عنوان مثال دو گویه «بارها فکرکردن به جهنم مرا از هوسرانی دور کرده است» و «حتی اگر لذتی پیامد نامطلوب داشته باشد به دنبالش می‌روم» به ترتیب، در گروه آخرت‌نگری و عاقبت‌اندیشی قرار داشته‌اند، اما در حقیقت، سازه عاقبت‌اندیشی را نشان می‌دهند. طبق شکل ۱ این پدیده در عوامل دیگر نیز وجود دارد. البته، این مطلب قابل استناد به پدیده تقلیل داده‌ها در تحلیل عاملی است.



شکل ۱. نمایش کاهش عوامل سبک لذت‌بری از سطح نظری به سطح پس از تحلیل عاملی دوم، با وجود تأیید محتوایی گویه‌های مربوط به عوامل نظری توسط کارشناسان، احتمالاً آزمودنی‌ها برداشت یکسانی از برخی سؤالات داشته و پاسخ مشابهی را ارائه داده باشند. در نتیجه، در تحلیل عاملی، سؤالات همپوش در عوامل دیگر، تحت یک عامل قرار گرفته‌اند و این موضوع منجر به حذف چهار عامل نظری شده است.

## کتابنامه

۱. قرآن کریم.
۲. ابن سینا. ۱۳۷۵. «فی علم ما قبل علم الطبيعة مع الشرح خواجه نصیرالدین طوسی». الجزء الثالث. الاشارات و التنبیہات. قم. نشر بلاغت.
۳. اتکینسون، ریتال ال و همکاران. ۱۳۸۵. زمینه روان شناسی هیلگارد. ترجمه محمد نقی براهنی و همکاران. تهران. رشد.
۴. پسندیده، عباس. ۱۳۸۸. اخلاق پژوهی حدیثی. تهران. سمت.
۵. تمیمی آمدی، عبد الواحد. ۱۳۶۶. تصنیف غرر الحکم و درر الکلم. قم. دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم.
۶. ثرنادیک، رابرت ال. ۱۳۷۵. روان سنجی کاربرد. ترجمه حیدرعلی هومن. تهران. دانشگاه تهران.
۷. حرانی، ابن شعبه. ۱۴۰۴ ق. تحف العقول عن آل الرسول. قم. جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۸. دلاور، علی. ۱۳۸۹. مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی. تهران. رشد.
۹. رضی، ابوالحسن محمدبن حسین. ۱۴۱۴ ق. نهج البلاغه تحقیق و تصحیح: فیض الاسلام. قم. هجرت.
۱۰. ریو، جان. مارشال. ۱۳۸۱. انگیزش و هیجان. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران. ویرایش.
۱۱. سرمد، زهره؛ بازرگان، عباس؛ حجازی، الهه. ۱۳۹۲. روش های تحقیق در علوم رفتاری. تهران. آگاه.
۱۲. صدرالسادات، سیدجلال؛ مینایی، اصغر. ۱۳۸۰. راهنمای آسان تحلیل عاملی. تهران. سمت.
۱۳. الصدوق، محمدبن علی بن بابویه قمی. ۱۳۶۲. الخصال. قم. جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۱۴. \_\_\_\_\_ ۱۳۸۵. علل الشرائع. تحقیق سید محمدصادق بحر العلوم. النجف الاشرف. منشورات المكتبة الحیدریه.
۱۵. \_\_\_\_\_ ۱۴۰۴ ق. من لا یحضره الفقیه. قم. جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۱۶. طباطبایی، سید محمد حسین. ۱۴۱۷ ق. المیزان فی تفسیر القرآن. قم. دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۱۷. الطوسی، خواجه نصیرالدین. ۱۳۶۰. اخلاق ناصری. تصحیح و تنقیح مجتبی مینوی و علیرضا حیدری. تهران. شرکت انتشارات خوارزمی.
۱۸. عباسی، مهدی. ۱۳۹۰. «ساخت پرسش نامه سبک لذت جویی بر اساس منابع اسلامی و رابطه

- آن با سلامت عمومی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. قم. مؤسسه آموزشی-پژوهشی امام خمینی.
۱۹. علی پور، مهدی؛ حسنی، سیدحمیدرضا. ۱۳۹۰. پارادایم اجتهادی دانش دینی (پاد). قم. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۲۰. کاویانی آرانی، محمد؛ کجباف، محمدباقر؛ مولوی، حسین. ۱۳۸۸. طرح نظریه سبک زندگی براساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی آن. اصفهان. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
۲۱. الکلینی، محمدبن یعقوب. ۱۳۶۷. الکافی. تصحیح و تعلیق: علی‌اکبر الغفاری. تهران. دارالکتب الإسلامیه.
۲۲. گراث-مارنات، گری. ۱۳۸۶. راهنمای سنجش روانی. ترجمه حسین پاشا شریفی و محمدرضا نیکخو. تهران. سخن.
۲۳. المجلسی، محمدباقر. ۱۴۰۳ ق. بحارالانوار. بیروت. مؤسسه الوفاء.
۲۴. مرادی، اعظم؛ طاهری، صغری. ۱۳۹۱. سنجش روان‌شناسی مثبت‌دردانشجویان (پرسش‌نامه‌ها). تهران. دانژه.
۲۵. مصباح یزدی، محمدتقی. ۱۳۸۷. به‌سوی خودسازی، مجموعه آثار. قم. مؤسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی.
۲۶. مصباح، مجتبی. ۱۳۸۵. بنیاد اخلاق (روشی نو در آموزش فلسفه اخلاق). قم. مؤسسه آموزشی پژوهشی
۲۷. المفید، محمدبن محمد بن نعمان. ۱۴۱۳ ق. کتاب الامالی. قم. کنگره شیخ مفید.
۲۸. المنقری، ابن مزاحم. ۱۳۸۲. وقعة صفین. تحقیق و شرح: عبدالسلام محمد هارون. قاهره. المؤسسة العربية الحديثة للطبع والنشر والتوزيع.
- النوری، میرزا حسین. ۱۴۰۸ ق. مستدرک الوسائل. بیروت. مؤسسه آل‌البيت لإحياء التراث.
- هرگنهان، بی. آر. ۱۳۸۹. درآمدی بر تاریخ روان‌شناسی. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران. ارسباران.

29. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. 1999. "Subjective wellbeing: three decades of progress". Psychological Bulletin. 125: P 276-302.

30. Hefferon, K. & Boniwell, I. 2011. "Positive Psychology, Theory, Re-

- search and Application**". London: Open University Press.
31. Huta, V. & Ryan, R. M. 2010. **"Pursuing Pleasure or Virtue: The Differential and Overlapping Well-Being Benefits of Hedonic and Eudaimonic Motives"**. Journal of Happiness Studies. 11: P 735–762.
  32. Huta, V. & Waterman, A. S. 2013. **"Eudaimonia and Its Distinction From Hedonia: Developing a Classification and Terminology for Understanding Conceptual and Operational Definitions"**. Journal of Hppiness Studies. Accepted November. 11. P 2013.
  33. Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. 2008. **"Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia"**. Journal of Happiness Studies. 9. P 139-170.
  34. Ryff, C.D., & Singer, B.H. 2008. **"Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being"**. Journal of Happiness Studies. 9. P 13-39.
  35. Vittersø, J. 2004. **"Subjective well-being versus self-actualization: Using the flow-simplex to promote a conceptual, clarification of subjective quality of life"**. Social Indicators Research. 65. P 299-331.
  36. Waterman, A.S. 1993. **"Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment"**. Journal of Personality and Social Psychology. 64. P 678-691.
  37. Watson, D., Clark, L. A. and Tellegen, A. 1988. **"Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales"**. Journal of Personality and Social Psychology. 54(6). P 1063–70.

