

## سعادت‌نگری و لذت‌نگری بر روی پیوستار: کمی‌سازی 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 کمی‌سازی سبک لذت‌بری براساس یک مدل مفهومی در منابع اسلامی است. این مدل مفهومی، لذت‌بری را بر روی پیوستاری از سعادت‌نگری تا لذت‌نگری؛ دوری‌کرد 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 روابی 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 پرسش‌های روابی محتوایی آن را نشان می‌دهد. نتایج تحلیل عوامل نیز روابی و ساختار عاملی مناسبی را نشان

## مقدمه

می دهد. نتیجه تحلیل عاملی اکتشافی استخراج پنج عامل مبتنی بر ویژگی های سبک لذتبری کارآمد در منابع اسلامی بوده است. این پژوهش نشان می دهد که سبک لذتبری براساس منابع اسلامی قابل کمی شدن است و مقیاس ساخته شده، ویژگی های روان‌سنگی 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.

هر فردی سبک زندگی<sup>۱</sup> متمایزی را شکل می دهد که اهداف خود را به آن طریق دنبال می کند؛ شیوه‌ای که حاصل زندگی فرد از دوران کودکی و تحت تأثیر شخصیت وی است. این بعد عینی و کمیت پذیر شخصیت که از جنس رفتار است، توسط تمایلات هدایت می شوند و فرصت‌های زندگی، بستر آن را فراهم می کند (کاویانی آرانی، ۱۳۸۸: ص ۱۵). بخشی از این تمایلات، حالتی هستند که برای آدمی لذت‌بخش‌اند و از آنجاکه این حالات پدیده‌هایی چندوجهی هستند، از سویی با تجربه حالتی درونی باعث شادمانی می شوند و مانند انگیزه‌های اساسی می توانند رفتار را فعال کنند (ریو، ۱۳۸۱) و از سوی دیگر، تحت تأثیر فرایندهای یادگیری تغییر کرده و یا ثبات پیدا می کنند (اتکینسون<sup>۲</sup> و همکاران، ۱۳۸۵). بر این اساس، می توان 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 کمیت پذیر شخصیت است، و شیوه نسبتاً ثابت فرد را در ارضای امیال لذت‌بخش می سنجد.

اولین اشاره‌ها به سبک لذت‌بری را می توان در کلمات فلسفه 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 فلسفه، حکما، علمای اخلاق و بهویژه روان‌شناسان مشت نگر نمایان بوده است. سقراط، ارسطو و افلاطون باور داشتند اگر انسان‌ها درپی زندگی فضیلت‌مدار باشند،

1. life style.
2. Reeve.
3. Atkinson.

واقعاً شادکام خواهد شد (هفرون و بونیول، ۲۰۱۱). از دید ارسطو تربیت درست این است که به شخص بیاموزند آنجاکه باشته است، لذت ببرد (مصباح، ۱۳۸۵). از نظر ارسطو معیار ارزیابی لذت، فضیلت است و لذت راستین از اعمال منطبق با فضیلت ناشی می‌شود. از آنجاکه لذت، فعالیت قوای نفس است، در صورتی که این فعالیت از حد اعتدال بهره‌مند باشد، باعث سعادت انسان می‌شود (هرگنهان، 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 ابن سینا، 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 (ابن سینا، ۱۳۷۵). خواجه نصیر لذت عقلی را برای رشد لازم می‌داند. لذاتی که در سطح عقل درک می‌شوند به عنوان 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 به عنوان بخش عاطفی مثبت شادکامی<sup>۴</sup> در کانون توجه است. به طور کلی، در باره 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 (به عنوان مثال، ارتقا، معنا، اصالت، فضیلت) با لذت‌نگری (به عنوان مثال، لذت، خوشی، راحتی، نبود فشار) به عنوان مفاهیم بهباشی، در سال ۱۹۹۳ توسط واترمن اتفاق افتاد. کار در این باره با مقاله موری رایان و دسی در سال ۲۰۰۱ با رشد سریع شروع شد؛ مقاله‌ای که ادبیات پژوهشی و نظری درباره بهباشی را به دو دیدگاه سعادت‌نگری و لذت‌نگری تقسیم کرد. این گروه از روان‌شناسان مثبت‌نگر معتقدند که بهباشی

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

لذت‌نگر همان چیزی است که با شادکامی درونی<sup>۱</sup> سنجیده می‌شود (هوتا و واتمن، ۲۰۱۳). شادکامی درونی شامل سطوح بالای عاطفة مثبت و سطوح پایین عاطفة منفی، به علاوه بالابودن احساس شخصی رضایت از زندگی است (داینر و دیگران، ۱۹۹۹). معمولاً برای سنجش سطوح بالای عاطفة مثبت و سطوح پایین عاطفة منفی در بهباشی درونی از فهرست عاطفة 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 معتقد‌نند 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 براساس 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 برآوردهای گسترده‌ای از بین نظریه‌های روان‌شناسی، شش خصیصه را برای بهباشی روان‌شناختی مشخص کرد: ۱. پذیرش خود<sup>۳</sup>، ۲. ارتباط مثبت با دیگران<sup>۴</sup>، ۳. رشد شخصی<sup>۵</sup>، ۴. هدفمندی در زندگی<sup>۶</sup>، ۵. کنترل بر محیط<sup>۷</sup> و ۶. خودمختاری<sup>۸</sup>. وی برای بهباشی روان‌شناختی مقیاس‌هایی را به عنوان ابزار سنجش این شش خصیصه ارائه کرده است (هوتا و واتمن، ۲۰۱۳). امروزه مدل ریف از مهم‌ترین مدل‌های حوزه بهباشی روان‌شناختی<sup>۹</sup> به شمار می‌رود و پرسش‌نامه‌ای که برای سنجش مدل خود ساخته است از مهم‌ترین پرسش‌نامه‌های بهباشی روان‌شناختی به شمار می‌رود (ر. ک.: مرادی و طاهری، ۱۳۹۱). در این‌باره، مدل‌های دیگری نیز وجود دارند که کم‌ویش هریک ابزارهایی را برای

- 
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.

## سنجهش 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>. ویتسو (۲۰۰۴) بر جهت‌گیری به سمت رشد تأکید کرده است و دیگر روان‌شناسان مثبت‌گرایی که بر بهباشی سعادت‌نگر تأکید دارند و بالآخره، 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 (به عنوان 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 این‌رو، 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 براساس میزان حضور این ویژگی‌ها لذت‌بری فرد کارآمدتر و احتمالاً در سلامت روانی مؤثرتر خواهد بود (عباسی، ۱۳۹۰).

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.

این ویژگی‌ها به عنوان 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 به دست می‌دهند، طبق جست‌وجوی به عمل آمده توسط محقق، سبک لذت‌بری سعادت‌نگری از نگاه منابع اسلامی (قرآن و حدیث) با توجه به این ویژگی‌های نه‌گانه بررسی نشده است. به علاوه، 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 در صدد است تا با فراهم کردن مبانی نظری برگرفته از منابع اسلامی، با رویکردی علمی و روان‌شناسی، 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 به دست آمده 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 زمرة لذت‌های معنوی و فضیلت‌گرایانه قرار داشته باشد. بر این اساس، هدف اساسی این پژوهش کمی‌سازی سبک لذت‌بری سعادت‌نگر براساس منابع اسلامی است؛ ازین‌رو، به پرسش‌های زیر پاسخ داده خواهد شد:

مؤلفه‌های مفهومی سبک لذت‌بری سعادت‌نگر در منابع اسلامی کدام‌اند؟

مقیاس سبک لذت‌بری براساس 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 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 ازسوی دیگر، به روان‌سنجی مربوط است.

۶۴

1. Content validity.
2. Construct.
3. Reliability.

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 حسنه، ۱۳۹۰)؛ در بخش دوم، از روش پیمایشی به منظور بررسی ویژگی‌های روان‌سنجدی مجموعه گویه‌های پرسشنامه استفاده شده است. روش پیمایشی، روشی برای بررسی توزیع ویژگی‌های یک جامعه آماری است (سرمد و دیگران، ۱۳۹۲: ۸۲) و در ساخت پرسشنامه نیز در حقیقت، ویژگی‌های روان‌سنجدی پرسشنامه مبتنی بر توزیع ویژگی‌های جامعه آماری بررسی می‌شود.

جامعه آماری این تحقیق از دو گروه تشکیل شده است: ۱. طلاب شرکت‌کننده در دوره تحصصی تربیت مشاور حوزه علمیه قم، ۲. معلمان مقطع ابتدایی شهرستان قم در سال تحصیلی ۹۰-۹۱. 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 روان‌سنجدی ۹۷ سؤال است و نسبت انتخاب شده نیز بیشتر از حداقل لازم یعنی نسبت ۲ به ۱ است (صدرالسداد و مینایی، ۱۳۸۰). آزمون KMO نیز کفايت 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.

**ابزارپژوهش:** 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 تعالی جویی 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 مهارت‌کارهای لذت‌جویانه است؛ ۳. عامل عاقبت‌اندیشی که منعکس‌کننده روش نسبتاً ثابت فرد برای توجه به پامدهای احتمالی منفی لذت‌بری است؛ ۴. عامل هدفمندی که منعکس‌کننده روش نسبتاً ثابت فرد برای درنظرگرفتن 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 به عنوان مؤلفه‌های مفهومی مدل لذت‌بری سعادت‌نگر مقوله‌بندی شدند و در گام پنجم، نظام موجود میان مؤلفه‌های روان‌شناختی مدل لذت‌بری سعادت‌نگر تبیین شد.

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

مرحله سوم، روایی مدل مفهومی و گویی‌های تدوین شده بررسی شد. در پژوهش حاضر برای بررسی روایی وابسته به محتوای مدل مفهومی و گویی‌ها، از نظر ۶ تن از کارشناسان علوم اسلامی و روان‌شناسی استفاده شد (ر. ک.: گرات - 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 گویی‌ها در این مرحله، فرم پیش‌نویس مقیاس با ۱۲۰ گویی تهیه شد.

مرحله چهارم، اجرای آزمایشی برای بررسی مقدماتی. برای اینکه فرم نهایی پرسش‌نامه تهیه و تنظیم شود، باید پیش‌نویس آن به صورت 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 سوالی 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

1.pilot study.

تحلیل و بررسی آماری، ۱۲ سؤال به خاطر عدم همبستگی کافی با سؤالات دیگر (کمتر از ۱۰%) 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. درنهایت، 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 (گرات - 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 «عقابت‌اندیشی» ۱۲ نشانگر، عامل «هدفمندی» ۱۳ و عامل «میانه‌روی» 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 در مهارت‌کانه‌های لذت‌جویانه عالی است. گویه‌های مربوط به آن عبارت‌اند از: ۳۷ و ۴۵ و ۴۷ و ۴۸ و ۵۳ و ۵۴ و ۵۷ و ۶۰ و ۶۱ و ۶۲ و ۶۴ و ۶۵ و ۶۶.

۲. مهارگری: این عامل منعکس‌کننده روش نسبتاً ثابت فرد در مهارت‌کانه‌های لذت‌جویانه است. گویه‌های مربوط به آن عبارت‌اند از: ۱۰ و ۱۲ و ۱۸ و ۲۰ و ۲۱ و ۲۴ و ۲۲ 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 درنظرگرفتن اهداف صحیح

### 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 هریک، از نه مفهوم متمایز حکایت می‌کنند. هریک 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:

در لذت‌بری و تلاش برای رسیدن به آن اهداف است. گوییه‌های 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 معکس‌کننده روش نسبتاً ثابت فرد برای رعایت میانه‌روی در لذت‌بری است. گوییه‌ای 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 موافق، موافق، 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 سوالات: کاملاً موافق=۵، موافق=۴، نظری ندارم=۳، مخالف=۲، کاملاً مخالف=۱؛

دسته دوم: همیشه=۵، اغلب اوقات=۴، گاهی اوقات=۳، به ندرت=۲، هرگز=۱.

در فرم ۶۶ سوالی این پرسشنامه به سوالات ۷ و ۹ و ۱۰ و ۱۲ و ۱۶ و ۲۰ و ۲۴ و ۲۶ و ۲۸ و ۳۲ و ۳۳ و ۳۶ و ۴۶ و ۵۱ و ۵۲ و ۵۵ نمره معکوس تعلق می‌گیرد.

بعد از نمره‌گذاری، اقدام به جمع‌زنن 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.

**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 ... می‌جوینند.

مواردی که در ادامه می‌آید برخی از آموزه‌های اسلامی هستند که به طور مستقیم و معکوس به این مفهوم اشاره دارند: از امیرالمؤمنین علیه السلام روایت شده است چگونه کسی که هوا و هوش 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 می‌فرمایند: «... خداوند عز و جل در فرشتگان عقل را بدون شهوت و در چهارپایان شهوت را بدون عقل و در فرزندان آدم هر دورا 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> (صدقوق، 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. در حقیقت، 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 کنترل‌کننده‌ی 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 شهوت و هوای نفس رشد است. امیرالمؤمنین علیه السلام فرمود: هر کس نفسش را در آنچه طلب می‌کند محدود کند، زمینه رشد خویش را فراهم کرده است (صدقوق، ۱۴۰۴: ج ۴، ص ۳۹۱). از مجموع روایاتی که درباره عقل به دست ما رسیده، بر می‌آید 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 بازداری-شناختی» است (پسندیده، ۱۳۸۸).

۳. دوراندیشی در لذت‌جویی: آنچه موجب برانگیختن دوراندیشی (عاقبت اندیشی= حزم) در وجود انسان می‌شود، پیامدهای مثبت یا منفی رفتار است. وقتی انسان از پیامد منفی

۱. عن امیرالمؤمنین (علیه السلام): «كَيْفَ يَجِدُ لَذَّةُ الْعِبَادَةِ مَنْ لَا يَصُومُ عَنِ الْهَوَى»؟

۲. عن أبي عبدالله (علیه السلام): «أَبْعَدُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنَ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ إِذَا لَمْ يُهْمَمْ إِلَّا بَطْنَهُ وَقَرْجُهُ».

۳. إِنَّ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ رَجَبَ فِي الْمَلَائِكَةِ عُقْلًا بِلَا شَهْوَةً وَرَجَبَ فِي النَّبِيِّينَ شَهْوَةً بِلَا عُقْلًا وَرَجَبَ فِي أَدَمَ كَلِيهِمَا فَمِنْ غَلَبَ عُقْلَهُ شَهْوَتَهُ فَهُوَ خَيْرٌ مِنَ الْمُلَائِكَةِ وَمِنْ غَلَبَ شَهْوَتَهُ عُقْلَهُ فَهُوَ شَرٌّ مِنَ النَّبِيِّينَ».

۴. الإمام الباقر (علیه السلام): «تَوَقَّ مُجَازَفَةُ الْهَوَى بِدَلَالَةِ الْعُقْلِ، وَقِفْ عِنْدَ غَلَبَةِ الْهَوَى بِاسْتِرْشَادِ الْعِلْمِ».

۵. عن امیرالمؤمنین (علیه السلام): «الْعَاقِلُ مَنْ أَمَّثَ شَهْوَتَهُ».

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 (المنقری، ۱۳۸۲: ص ۱۰۸). اجتناب از پیامدهای شهوت‌رانی لذت‌جویی فردا محدود نمی‌کند بلکه با تغییر مسیر، موجب درک لذت‌های پایدار و عاری از ضرر و زیان می‌شود. همچنین، در آموزه‌های دینی توصیه شده که مراقب باشید شهوت‌رانی برای مدت کوتاهی، حسرت طولانی بهار می‌آورد<sup>۲</sup> (کلینی، ۱۳۶۷: ج ۲، ص ۴۵۱) و تعجب از فردی که خود را خردمند می‌داند و حال بهسوی شهوتی رومی آورد که دل‌بستن 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 نهج البلاغه می‌فرمایند: «بدانید چیزی از طاعت خدا نیست جز آنکه با کراحت انجام گیرد، و چیزی از معصیت خدا نیست جز آنکه با میل و رغبت همراه است»<sup>۴</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. درنتیجه، هوای نفس در سه رفتار نامطلوب پدیدار می‌شود: خوردن حرام، کوتاهی کردن در فرایض و واجبات؛ عدم رعایت آداب و سنت‌ها؛ و فرورفتن در لهو و لعب و کارهای لغو و بی‌فایده<sup>۵</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

۱. «إِنَّ أَسْعَدَ النَّاسِ فِي الدِّينِ مَنْ عَدَلَ عَمَّا يَعْرُفُ صُرُّهُ، وَ إِنَّ أَشَقَّهُمْ مَنْ اتَّقَعَ هَوَاءً».

۲. عن امیرالمؤمنین (علیه السلام): «أَلَا رَبُّ شَهْوَةٍ سَاعَةٌ قَدْ اُورِثَتْ حَزَنًا طَوِيلًا».

۳. «عَجَباً لِلْعَاقِلِ كَيْفَ يَنْظَرُ إِلَى شَهْوَةٍ يَعْتَبِهُ النَّظَرُ إِلَيْهَا حَسْرَةً».

۴. عن امیرالمؤمنین (علیه السلام): «إِعْلَمُوا أَنَّهُ مَا مِنْ طَاعَةٍ لِلَّهِ شَيْءٌ إِلَّا يَأْتِي فِي كُنْدَهٖ، وَ مَا مِنْ مَعْصِيَةٍ لِلَّهِ شَيْءٌ إِلَّا يَأْتِي فِي شَهْوَةٍ».

۵. «...الْهَوَى عَدُوُ الْعُقْلِ، وَ مُخَالَفُ الْحَقِّ، وَ قَرِينُ الْبَاطِلِ، وَ قُوَّةُ الْهَوَى مِنَ الشَّهَوَاتِ، وَ اصْلَ عَلامَاتُ الْهَوَى مِنْ أَكْلِ الْحَرَامِ، وَ الْغَفْلَةِ عَنِ الْفَرَائِصِ، وَ الْإِسْتِهْنَاءِ بِالسِّنِنِ، وَ الْخُوضُ فِي الْمَلَاهِيِّ».

که مستلزم سرپیچی از حکم شرع نباشد و ازسوی دیگر، لذت‌هایی را در سبک زندگی خویش وارد می‌کند که حلال باشد؛ بنابراین، شرع‌مداری می‌تواند عاملی برای تنظیم اراضی امیال باشد.

**۵. انتخاب لذت‌ها براساس اهداف صحیح:** از دیدگاه اسلام امیال فطری انسان، که از نوع خلقت وی سرچشممه می‌گیرند، هدف مشخصی را دنبال می‌کنند. مسیر واقعی آنها بهسوی سعادت است و اراضی کامل آنها جز در پیوستن به جهان ابدی میسر نیست (مصطفای زیدی، 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 دارد و می‌فرمایند: «نظر کن! که مدبر علیم برای هریک از افعالی که صلاح و قوام حیات انسان به آنها است، محركی از نفس طبیعت، مقرر کرده است تا وی را تحریک کند و به انجام آن بکشاند...».<sup>۱</sup> اراضی لذت‌بخش برخی نیازها نیز اگرچه به عنوان عاملی برای ادامه حیات هستند و برای هرکدام از آنها - اعم از خوردن، خوابیدن، رفتارهای جنسی - محركی در انسان قرار دارد، برای تأمین نیازهای با اهداف صحیح هستند؛ از این‌رو، گروهی از آموزه‌های اسلامی به بهره‌برداری از موهبت‌های زندگی برای اغراض مهم و عالی تر اشاره دارند. به عنوان مثال امام موسی بن جعفر علیه السلام (مجلسی، ۱۴۰۳: ج ۷۵، ص ۳۲۱) ضمن رهنمودی درباره مدیریت زمان در شبانه‌روز، تأکید می‌کنند که لذت‌بردن از نعمت‌ها و بهره‌های دنیا به گونه‌ای باشد که انسان را برای برآوردن دیگر نیازها در جهت انجام وظایف و تکالیف مهیا کند.<sup>۲</sup> بر این اساس، افرادی که در سبک زندگی خویش اهداف صحیح را در انتخاب لذت‌ها در نظر می‌گیرند، به همان میزان اراضی امیال و لذت‌های خود را تنظیم می‌کنند.

**۶. درنظرداشتن اهداف آخرت‌نگرانه توحیدی در انتخاب لذت‌ها: ازنظر قرآن کریم**  
(آل عمران: ۱۵۲)، مردم دوگونه‌اند؛ دسته‌ای به موهاب دنیا تمایل دارند و دسته‌ای آخرت را می‌خواهند.<sup>۳</sup> اما آنچه خدای تعالی برای انسان پسندیده، بهره‌مندی از نعمت‌های اخروی است<sup>۴</sup> (انفال: ۶۷). قرآن در مقایسه بین لذت‌های دنیوی و اخروی به منظور دعوت بهسوی موهاب

۱. «...فَانظِرْ كَيْفَ جُعْلَ لِكُلِّ وَاحِدٍ مِّنْ هَذِهِ الْأَفْعَالِ الَّتِي بِهَا قَوْمٌ الْإِنْسَانُ وَصَالَحَهُ مُحَرِّكٌ مِّنْ نَفْسِ الطَّبِيعَ يَحْرِكُ كَذَلِكَ وَيَحْدُوْ عَلَيْهِ...».

۲. «اجتهدوا فِي أَنْ يَكُونُ زَمَانُكُمْ أَرْبَعُ سَاعَاتٍ: سَاعَةٌ لِمَنَاجَةِ اللَّهِ، وَسَاعَةٌ لِأَمْرِ الْمَعَاشِ، وَسَاعَةٌ لِمُعَاشِرَةِ الْاخْوَانِ وَالثَّقَاتِ الَّذِينَ يَعْرُفُونَكُمْ عَيْنِكُمْ وَيَخَلُصُونَ لَكُمْ فِي الْبَاطِنِ، وَسَاعَةٌ تَخْلُونَ فِيهَا لِلذَّاكِمَ فِي غَيْرِ مَحْرُمٍ، وَيَهْذِهِ السَّاعَةُ تَقْدِرُونَ عَلَى الْثَلَاثِ سَاعَاتٍ...».

۳. «مِنْكُمْ مَنْ يُرِيدُ الدُّنْيَا وَمِنْكُمْ مَنْ يُرِيدُ الْآخِرَةَ».

۴. «مَا كَانَ لِتَبَّاعِي أَنْ يَكُونَ لَهُ أَسْرَى حَتَّى يُشْخَنَ فِي الْأَرْضِ تُرِيدُونَ عَرَضَ الدُّنْيَا وَاللَّهُ يُرِيدُ الْآخِرَةَ وَاللَّهُ أَعْزِيزُ حَكِيمٌ».

اخروی و ترغیب به مسیر سعادت، با تعبیراتی نظیر «وَالآخِرَةُ حَيْثُ 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 این‌رو، در جاهای متعدد به توصیف نعمت‌های بخششی می‌پردازد: بخششی که به پرهیزگاران وعده داده شده در آن نهرهایی است از آب گوارا و نهرهایی از شیر که هیچ‌گاه مزء آن دگرگون نشود و جوی‌هایی از شراب برای لذت‌بردن کسانی که می‌آشامند<sup>۱</sup> (محمد: ۱۵). در بخشش هر آنچه انسان‌ها بخواهند و چشم‌ها لذت‌بردن وجود دارد<sup>۲</sup> (زخرف: ۷۱). پذیرش محلی به نام بخشش با چنین ویژگی‌ها، اختصاص به مسلمانان یا پیروان دین با مذهبی خاص ندارد، بلکه تمامی انسان‌ها بخشش را سمبول خوبشختی و شادکامی می‌دانند. پس معلوم می‌شود فقط بخشش 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 بربین شود؛ از این‌رو، امیرالمؤمنین علیه السلام می‌فرمایند: «شما که ناگزیر میل و خواهش دارید پس خواهش خود را متوجه بخششی کنید که به پهنه‌ای آسمان‌ها و زمین است»<sup>۳</sup> (تمییمی آمدی، ۱۳۶۶: ص ۱۶۸)؛ بنابراین، گرایش به لذت‌های اخروی موضوعی است که در آموشهای 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، سعادتمد خوانده شده است<sup>۴</sup> (صدق، 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>۵</sup> بعضی از مفسران گفته‌اند: مراد از تعدی در این آیه، تجاوز از حد 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،

۱. «مَثُلُ الْجَنَّةِ الَّتِي وُعِدَ الْمُتَّقُونَ فِيهَا أَنَّهَا مِنْ مَاءٍ غَيْرِ آسِنٍ وَأَنَّهَا مِنْ لَبَنٍ لَمْ يَتَغَيَّرْ طَعْمُهُ وَأَنَّهَا مِنْ خَمْرٍ لَمَّا لِلشَّارِبِينَ وَأَنَّهَا مِنْ عَسَلٍ مُصَفَّى وَلَهُمْ فِيهَا مِنْ كُلِّ الشَّمَرَاتِ وَمَغْفِرَةٌ مِنْ رَبِّهِمْ».

۲. «وَفِيهَا مَا تَسْتَهِيَهُ الْأَنْفُسُ وَتَلَذُّلُ الْأَعْيُنُ».

۳. «إِنْ كُنْتُمْ رَاغِبِينَ لَا مَحَالَةَ فَارْغِبُوا فِي جَنَّةِ عَرَضِهَا السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ».

۴. «رَسُولُ اللَّهِ (صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ): طُوبِي لِمَنْ تَرَكَ شَهْوَةً حَاضِرَةً لِمَوْعِدِ لَمْ يَرَهُ».

۵. «أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَبَبَاتِ مَا أَحَلَ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُ الْمُعْتَدِينَ».

از اینکه به کلی روی از آنها بر تافته 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>۱</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 در بر 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 تغیریط باشد. چراکه اصل افراط و تغیریط یعنی خارج شدن از تنظیم؛ از این‌رو، در بیان امام موسی بن جعفر علیه السلام آمده است که در بهره‌برداری از نعمت‌های دنیا تغیریط 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 بگیرید در حدی که حلال باشد، اما با دو شرط: برخلاف جوانمردی نباشد و در این مسیر به اسراف کشیده نشوید»<sup>۲</sup> ( مجلسی، ۱۴۰۳: ج ۷۵، ص ۳۲۱)؛ از این‌رو، افرادی که در سبک زندگی خویش این‌گونه تعادل را رعایت می‌کنند، در ارضای امیال و هوس‌ها، حد میانه دارند.

۸. انتخاب لذت‌های پایدار: طبق بیان قرآن کریم (طه: ۱۳۱؛ سوری: 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>۳</sup> ایمان داشته باشد و به خداوند توکل کند.<sup>۴</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 طبیعه نعمت‌ها به شما رسید، با ناسیپی دنباله آن را بگیرید<sup>۵</sup> (سیدرضی، ۱۴۱۴: ص ۴۷۰)؛ نعمت‌ها ادامه پیدانمی کند مگر پس از سه چیز: ۱. شناختن وظیفه‌ای که خدا

۱. «... أَمَا إِنِّي لَسْتُ أَمْرَكُمْ أَنْ تَكُونُوا قَسْسَةً وَ رَهِيَانًا ...».

۲. «... لَا تَحْدُثُوا أَنْفُسَكُمْ بِفَقْرٍ وَ لَا بِطُولِ عُمْرٍ، فَإِنَّهُ مِنْ حَدَثٍ نَفَسَهُ بِالْفَقْرِ بَخْلٌ، وَ مِنْ حَدَثٍ بِطُولِ الْعُمْرِ يَحْرَصُ، اجْعَلُوهُمْ أَنْفُسَكُمْ حَظَا مِنَ الدِّنَّى بِاعْطَانَهُمَا مَا تَشَهَّدُ مِنَ الْحَلَالِ وَ مَا لَيْلَمُ الْمَرْوَةُ وَ مَا لَيْلَمُ سَرْفُهُ فِيهِ وَ اسْتَعِينُوا بِذَلِكَ عَلَى أُمُورِ الدِّينِ، فَإِنَّهُ رُوْيَ لِيْسَ مِنْ تَرْكِ دِينِهِ أَوْ تَرْكِ دِينِهِ لِدِينِهِ». (طه: ۱۳۱).

۳. «وَ لَا تَمْدَنَّ عَيْبَكَ إِلَى مَا مَعَنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِتَنْفِتَهُمْ فِيهِ وَ رَزْقُ رَبِّكَ خَيْرٌ وَ أَبْقَى» (طه: ۱۳۱).

۴. «فَمَا أُوتِيْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَّعُوا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ زَهْرَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَ مَا عِنْدَ اللَّهِ خَيْرٌ وَ أَبْقَى لِلَّذِينَ آمَنُوا وَ عَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (شوری: ۳۶).

۵. عن امیرالمؤمنین (علیه السلام): «إِذَا وَصَلَتِ إِلَيْكُمْ أَطْرَافُ النَّعْمَ فَلَا تَنْفِرُوا أَقْصَاهَا بِقَلَّةِ الشُّكْرِ».

درباره آن نعمت برای او معین کرده؛ ۲. سپاسگزاری از آن نعمت؛ ۳. عیب جویی نکردن در آن<sup>۱</sup> (حرانی، ۱۴۰۴: ص ۳۱۸)؛ پس، افرادی که براساس 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 ازسوی خداوند برای انسان پسندیده شده است؛ علاوه بر پایداری، برتری آن است. طبق بیان قرآن کریم (طه: ۱۳۱؛ سوری: 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>۲</sup> و به آنچه برای آزمودن به انسان‌ها داده شده است با حسرت چشم ندوزد.<sup>۳</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 که گرایش سعادت‌جویی جهان‌شمول است و در همه 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»<sup>۴</sup> (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 (به عنوان 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 تجربه لذت‌های عالی قرار می‌گیرد.

به طور کلی، هریک از این ویژگی‌های نگاههای نه‌گانه دو جهت دارد؛ یکی به‌سوی تجربه لذت‌های همسو با سعادت انسان که کارآمد است و ازسوی دیگر، به سمت لذت‌های ناهمسو با سعادت که

۱. عن الإمام الصادق (عليه السلام): «لَا تَدُومُ النِّعْمَ إِلَّا بَعْدَ ثَلَاثٍ (إِلَّا بَلَاثٍ): مَعْرِفَةً بِمَا يَلْزَمُ لِلَّهِ سِيَاحَةً فِيهَا، وَأَدَاءً شُكْرَهَا، وَالْتَّعَبُ فِيهَا».

۲. «فَمَا أَوْتَيْتُمْ مِنْ شَيْءٍ فَمَتَاعُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا عَنْدَ اللَّهِ حَيْرٌ وَأَقْنِي لِلَّذِينَ آمَنُوا وَعَلَى رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ» (سوری: ۳۶)

۳. «وَلَا تَمَدَّنَ عَيْنَيكَ إِلَى مَا مَعَنَا يَهُ أَرْوَاجًا مِنْهُمْ رَهْرَةُ الْحَيَاةِ الدُّنْيَا لِتُفْتَتِهِمْ فِيهِ وَرُزْقُ رَبِّكَ حَيْرٌ وَأَقْنِي» (طه: ۱۳۱)

۴. «عن رسول الله (صلی الله علیه و آله): مَنْ لَمْ يَرَ لِلَّهِ عَزَّ وَجَلَّ عَلَيْهِ نِعْمَةً إِلَّا فِي مَطْعَمٍ أَوْ مَشَرِبٍ أَوْ مَلَبِسٍ، فَقَدْ قَصَرَ عَمَلُهُ وَدَنَا عَذَابُهُ».

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 فضیلت‌گرا
۱	فضیلت‌داری	لذت‌ران	فضیلت‌گرا
۲	مهارگری	هوایست	عقل‌گرا و کنترل‌کننده امیال
۳	عقابت‌اندیشی	بی‌توجه به پیامدهای منفی	اجتناب‌کننده از لذات مضر
۴	شرع‌داری	بی‌مبالغه از لذات حرام	اجتناب‌کننده از لذات حرام
۵	هدفمندی	لذت‌مدار	درپی لذت مطلوب
۶	آخرت‌نگری	گرایش به لذات دنیوی	گرایش به لذات اخروی
۷	میانه‌روی	ابتلا به اسراف یا تغیریط	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 درنهایت کل سبک لذت‌بری براساس 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 (تعالی جویی)	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 (میانه‌روی)	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. کفايت نمونه‌برداری<sup>۳</sup> (KMO): همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، شاخص کفايت نمونه‌برداری برابر با ۸۸۲/۰ بوده که در نتیجه آزمون کفايت نمونه نشان می‌دهد مقیاس قابلیت تحلیل عاملی را دارد.

- 1.principal axis factoring.
- 2.Equamax with Kaiser Normalization.
- 3.Kaiser – Meyer – Olkin Measure of sampling.

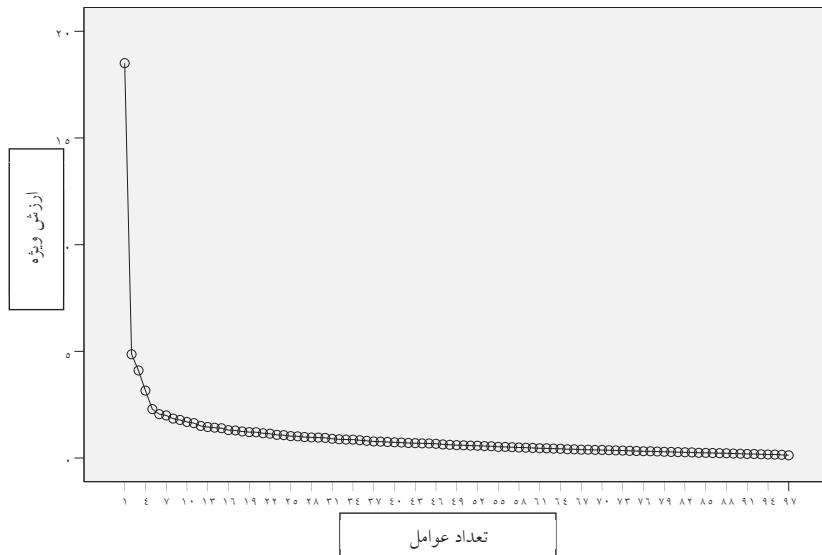
جدول ۳. آزمون بارتلت و کفايت نمونهبرداری

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

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، معنی داربودن آزمون کرویت بارتلت<sup>۱</sup> حداقل شرط لازم برای انجام دادن 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 نمایان شده (۲۶ عامل) و اجتناب از دقت پایین در نتایج خروجی و ازسوی دیگر، با توجه به نمودار اسکری<sup>۲</sup> که ارزش ویژه در بخش نزولی با شیب تند و قبل از تبدیل شدن به سطح افقی را عدد ۲ نشان می‌دهد؛ بنابراین، ارزش ویژه در مرحله دوم، بزرگ‌تر از ۲ انتخاب شد.

- 
1. Bartlett's Test of Sphericity.
  2. scree plot.



نمودار ۱. نمودار اسکری برای تعیین تعداد عوامل

همان طور که در نمودار ۱ (اسکری) نیز مشاهده می‌شود، شیب خط در مؤلفه پنجم تغییر کرد و براساس نظر پژوهشگران نقطه پرش برای چرخش عامل‌ها، جایی است که شیب خط در نمودار 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 باعثنا 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 سؤالی، سؤالاتی که دارای بار عاملی کمتر از  $0/3$  بودند یا بار عاملی آنها در چند عامل نزدیک به هم بود (اختلاف کمتر از  $0/1$ )، حذف شدند و ۶۶ سؤال باقی ماند. ماتریس عوامل استخراج شده بعد از چرخش به همراه بار عاملی هریک از سؤالات مربوط به آنها در ادامه می‌آید.

جدول ۴. بارهای عاملی سؤالات مقیاس سبک لذت‌بری سعادت‌نگر

عوامل					گویه	شماره گویه	ردیج
۵	۴	۳	۲	۱			
			۵۸۹.		تحمل سختی‌های عبادات برایم آسان است.	۴۸	۱
			۵۸۸.		نسبت به نماز عشق می‌ورزم.	۵۴	۲
			۵۷۱.		برای من ترک گناه لذت‌بخشن است.	۶۰	۳
			۵۶۱.		دستورات خداوند را انجام می‌دهم حتی اگر برایم دشوار باشد.	۵۷	۴
			۵۵۵.		اطاعت از دستورات خداوند برای من لذت‌بخشن است.	۶۲	۵
			۵۴۰.		برای دیدن امام زمان لحظه‌شماری می‌کنم.	۶۱	۶
			۵۳۳.		به خواندن نماز شب اهمیت می‌دهم و از آن لذت می‌برم.	۶۳	۷
			۵۲۲.		برای خواندن نماز صبح به راحتی بیدار می‌شوم.	۴۵	۸
			۴۸۹.		از مطالعه و کسب علم لذت می‌برم.	۶۶	۹
			۴۸۱.		عبادت اول وقت را بر غذاخوردن 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 شباهه روز را به بهره مندی از لذات حلال اختصاص می دهم.	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 می کردم (می کنم).	۵۸	۱۸
			۵۳۶.	در تنهایی از ارتكاب به گناه اجتناب می کنم.	۴۹	۱۹
			۵۳۲.	هوس‌هایم را از درجات عالی انسانی دور کرده است.	۴۱	۲۰
			۵۱۱.	فکر می کنم بیش از اینکه پیرو شهوatum باشم پیرو عقلum هستم.	۳۴	۲۱
			۵۰۷.	زمانی که هوسی را بگیرد نمی توانم از چنگ آن فرار کنم.	۵۵	۲۲
			۴۸۲.	حتی اگر لذتی پیامد نامطلوب داشته باشد به دنبالش می روم.	۵۲	۲۳
			۴۳۱.	از برخی چیزهای حرام بیشتر از حالش لذت می برم.	۳۲	۲۴
			۴۲۸.	ترک گناه برای من آسان نیست.	۳۶	۲۵
			۴۲۷.	نمی توانم ارضای نیازهایم را به تأخیر بیندازم حتی اگر از خدا دور شوم.	۲۰	۲۶
			۴۱۶.	برای من چشم پوشی از نگاه حرام سخت است.	۵۱	۲۷
			۳۹۷.	تاکنون مال حرام به زندگی ام راه پیدا نکرده است.	۲۲	۲۸
			۳۹۳.	نگاه به نامحرم ممکن است تأثیرات بدی داشته باشد، بالاین حال، از آن اجتناب نمی کنم.	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 شهوت را در من آسان می‌کند.	۴۲	۳۴
			۶۴۵.		بارها فکر کردن به جهنم مرا از هوسرانی دور کرده است.	۳۵	۳۵
			۶۳۲.		لذت‌های نامناسب را با عبرت گرفتن از دیگران ترک می‌کنم.	۳۱	۳۶
			۵۹۴.		از گاه به خاطر عذاب‌های اخروی آن بیزارم.	۳۹	۳۷
			۵۹۰.		فکر لذت‌های بهشت به من در کنترل شهوت 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 وجودان 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 شهوت به دست 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 اراضی هوس‌ها موجب هر شر و بدی‌اند.	۱۵	۴۸
۴۶۷.				دورشدن از زندگی حیوانی را در کنترل شهوت می‌دانم.	۴	۴۹
۴۳۶.				با گذشتن از لذت‌های غریزی می‌توان به لذت‌های معنوی رسید.	۶	۵۰
۴۳۳.				از تغريحاتی که هدف دارند، بیشتر لذت می‌برم.	۱۳	۵۱
۴۳۲.				از نظر دیگران مقید به احکام شرعاً 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 بیفتاد.	۲	۵۷
۳۴۵.				معتقدم راحتی بیش از حد، مرا از زندگی انسانی دور می‌کند.	۱۴	۵۸
۶۷۱.				سعی می‌کنم همیشه جدی‌ترین مد لباس را پوشم.	۲۸	۵۹

۶۴۵.					دوست دارم بین دیگران لباس از همه گران‌تر باشد.	۷	۶۰
۶۴۰.					به شرکت در مجالس پر زرق و برق علاقه دارم.	۱۶	۶۱
۵۵۶.					از اینکه سفره غذاهای رنگین باشد لذت می‌برم.	۹	۶۲
۵۰۸.					فکر کردن به آرزوهای دنیاگی، 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 بیرم.	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 برابر می‌کند و عوامل دیگر به ترتیب  $6/97$ ،  $6/453$ ،  $30/524$  و  $4/170$  درصد واریانس کل را برابر می‌کند و پنج عامل مذکور درمجموع  $5/656$  درصد واریانس کل مقیاس سبک لذت‌بری براساس منابع اسلامی را برابر می‌کند.

جدول ۵. عوامل و توصیف واریانس کل

عامل	ارزش‌های ویژه اولیه			مجموع ضرایب فاکتور چرخش داده شده			مجموع ضرایب فاکتور چرخش داده نشده			مجموع ضرایب فاکتور چرخش داده شده		
	درصد	نهمی	واریانس کل	درصد	نهمی	واریانس کل	درصد	نهمی	واریانس کل	درصد	نهمی	واریانس کل
-	$18/275$	$7/275$	$7/057$	$18/40$	$7/40$	$7/177$	$19/77$	$19/77$	$19/77$	$18/50$	$18/50$	

۳۰/۵۲۴	۲۹/۳۵۴	۲۰/۶۹۹	۱۴/۲۴۵
۳۰/۵۲۴	۴/۱۷۰	۵/۹۵۶	۹/۴۵۳
۴/۰۴۵	۵/۴۸۶	۶/۲۶۰	۶/۷۶۱
۳۰/۵۲۴	۲۸/۸۵۶	۲۹/۲۹۶	۲۲/۷۶۲
۳۰/۵۲۴	۱/۶۹۶۸	۲/۵۶۰	۳/۳۳۶۱
		۱/۶۹۱۸	۱/۴۸۸۳
			۳/۴۲۸
			۴/۲۰۱
			۲۸/۳۱۵
			۲۴/۰۰۸۸
۳۳/۹۳۰	۲/۳۵۹	۳/۲۵۶	۵/۰۱۰
۳۳/۹۳۰			
			۴/۱۰۱
			۴/۸۹۰
			۴
			۲
		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

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

عامل سوم	عامل دهم	عامل نهم	کل مقیاس	(*) ۷۵٪ / ۰	(*) ۲۷٪ / ۰	(*) ۳۵٪ / ۰	(**) ۵۹٪ / ۰	-	-
-	-	-	(**) ۴۶٪ / ۰	(*) ۱۱٪ / ۰	(*) ۷۰٪ / ۰	(*) ۳۶٪ / ۰	-	-	-
-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

\*\* همبستگی در سطح ۱/۰ معنادار است. \* همبستگی در سطح ۵/۰ معنادار است.  
همان‌گونه که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، بین تمامی عوامل سبک لذت‌بری همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین، بین هرکدام از عوامل وكل مقیاس همبستگی مثبت و معنادار وجود دارد. ضمناً همبستگی میان عوامل پنج گانه 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 ۹۲/۰ است و برای عوامل آن به ترتیب، عامل تعالی‌جوبی ۸۶/۰، عامل مهارگری ۸۵/۰، عامل عاقبت‌اندیشی ۸۳/۰، هدفمندی ۸۱/۰ و عامل میانه‌روی ۷۷/۰ است.

### نتیجه‌گیری

مدل لذت‌بری سعادت‌نگر براساس 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 براساس مدل به دست آمده، نه با قراردادن لذت‌جوبی و فضیلت‌خواهی در مقابل هم، بلکه با درنظرگرفتن ویژگی‌های لذت‌بری کارآمد در منابع اسلامی می‌توان مقیاسی را برای سنجش و تشخیص ارائه کرد؛ بنابراین، کمی سازی سبک لذت‌بری سعادت‌نگر براساس منابع

اسلامی به گونه‌ای که هر دو گرایش لذت‌جویی و فضیلت‌خواهی را شامل شود، امکان دارد. این مقیاس می‌تواند سبک لذت‌بری سعادت‌نگر را مطابق با شاخص‌های به دست آمده 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 استخراج شده 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 ارضاباری رسیدن به لذت‌های عالی و پایدار (مهارگری)؛ ۳. انتخاب لذت‌هایی که کمترین ضرر و بیشتری نفع مادی و معنوی را داشته باشند (عاقبت‌اندیشی)؛ ۴. ارزیابی و انتخاب در لذت‌بری براساس قوانین شرعی (شرع‌مداری)؛ ۵. انتخاب لذت‌ها براساس اهداف صحیح (هدفمندی)؛ ۶. درنظر 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 بازیافته شدند.

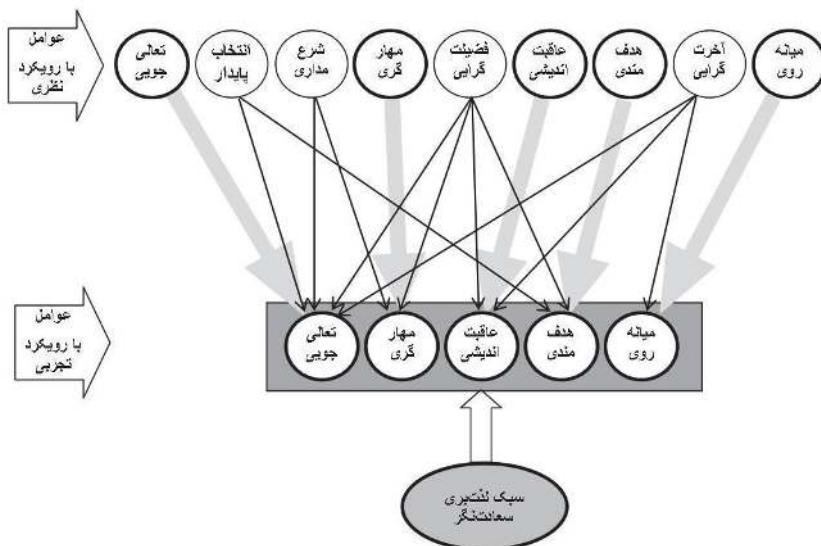
یافته‌های پژوهش از تحلیل عاملی نشان داد که مقیاس سبک لذت‌بری سعادت‌نگر از پنج عامل (تعالی‌جویی، مهارگری، هدفمندی، عاقبت‌اندیشی و میانه‌روی) تشکیل شده است. مقایسه عوامل به دست آمده در سطح نظری (استخراج ویژگی‌ها از منابع اسلامی) با رویکرد تحلیل عاملی به دو مطلب اشاره دارد:

۱. اگرچه تعداد عوامل به دست آمده 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 استخراج شده 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 استخراج شده از تحلیل عاملی، مربوط به عواملی متفاوت در رویکرد نظری هستند. مثلاً گویه ۲۹ (از فرم ۶۶ سؤالی)؛ «از لذت‌های نامناسب به خاطر رسایی‌شان 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 فکر کردن به جهنم مرا از هوسرانی دور کرده است» در سطح نظری برای عامل آخرت‌نگری تدوین شده بود، درحالی که بعد

کرد:

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

اول، اگرچه عنوان پنج عامل استخراج شده 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. به عنوان مثال دو گویه «بارها فکر کردن 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. درنتیجه، 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

امام خمینی.

۱. قرآن کریم.
۲. ابن سينا. ۱۳۷۵. «فى علم ما قبل علم الطبيعة مع الشرح خواجه نصیرالدین طوسی».الجزء الثالث. الاشارات والتنبيهات. قم. نشر بلاغت.
۳. اتکینسون، ریتال ال و همکاران. ۱۳۸۵. زمینه روان‌شناسی هیلگارد. ترجمه محمد نقی براهنی و همکاران. تهران. انتشارات رشد.
۴. پسندیده، عباس. ۱۳۸۸. **اخلاق پژوهی حدیثی**. تهران. سمت.
۵. تمیمی آمدی، عبد الواحد. ۱۳۶۶. **تصنیف غرر الحكم و درر الكلم**. قم. دفتر تبلیغات حوزه علمیه قم.
۶. ثرندایک، رایرت ال. ۱۳۷۵. **روان‌سنجدی کاربردی**. ترجمه حیدرعلی هومن. تهران. دانشگاه تهران.
۷. حرانی، ابن شعبه. ۱۴۰۴ق. **تحف العقول عن آل الرسول**. قم. جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۸. دلار، علی. ۱۳۸۹. مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی. تهران. رشد.
۹. رضی، ابوالحسن محمدبن حسین. ۱۴۱۴ق. **نهج البلاغة**. تحقیق و تصحیح: فیض الاسلام. قم. هجرت.
۱۰. ریو، جان. مارشال. ۱۳۸۱. **انگیزش و هیجان**. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران. نشر ویرايش.
۱۱. سرمد، زهره؛ بازرگان، عباس؛ حجازی، الهه. ۱۳۹۲. **روش‌های تحقیق در علوم رفتاری**. تهران. انتشارات آگاه.
۱۲. صدرالسادات، سید جلال؛ مینایی، اصغر. ۱۳۸۰. **راهنمای آسان تحلیل عاملی**. تهران. سمت.
۱۳. الصدق، محمدبن علی بن بابویه قمی. ۱۳۶۲. **الخصال**. قم. جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۱۴. \_\_\_\_\_ ۱۳۸۵. **علل الشرائع**. تحقیق سید محمدصادق بحرالعلوم. النجف الاشرف. منشورات المکتبه الحیدریه.
۱۵. \_\_\_\_\_ ۱۴۰۴ق. **من لا يحضره الفقيه**. قم. جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۱۶. طباطبایی، سید محمد حسین. ۱۴۱۷ق. **المیزان فی تفسیر القرآن**. قم. دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
۱۷. الطوسي، خواجہ نصیرالدین. ۱۳۶۰. **اخلاق ناصري**. تصحیح و تدقیق مجتبی مینوی و علیرضا حیدری. تهران. شرکت انتشارات خوارزمی.
۱۸. عباسی، مهدی. ۱۳۹۰. «ساخت پرسش نامه سبک لذت‌جویی براساس منابع اسلامی و رابطه آن با سلامت عمومی». پایان نامه کارشناسی ارشد. قم. مؤسسه آموزشی-پژوهشی امام خمینی.
۱۹. علی پور، مهدی؛ حسنی، سید حمیدرضا. ۱۳۹۰. **پارادایم اجتهادی دانش دینی (پاد)**. قم. پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
۲۰. کاویانی آرانی، محمد؛ کجباور، محمدمباقر؛ مولوی، حسین. ۱۳۸۸. طرح نظریه سبک زندگی براساس دیدگاه اسلام و ساخت آزمون سبک زندگی اسلامی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجدی آن. اصفهان. دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.
۲۱. الكلینی، محمدبن یعقوب. ۱۳۶۷. **الکافی**. تصحیح و تعلیق: علی اکبر الغفاری. تهران. دارالکتب الإسلامية.
۲۲. گرات- مارتان، گری. ۱۳۸۶. **راهنمای سنجش روانی**. ترجمه حسین پاشا شریفی و محمدرضا نیکخوا. تهران. سخن.
۲۳. المجلسی، محمدمباقر. ۱۴۰۳ق. **بحار الانوار**. بیروت. مؤسسه الوفاء.
۲۴. مرادی، اعظم؛ طاهری، صغیری. ۱۳۹۱. **سنجدش روان‌شناسی مثبت در دانشجویان (پرسش نامه‌ها)**. تهران. دانزه.
۲۵. مصباح‌یزدی، 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. **كتاب الامالي**. قم. كنگره شیخ مفید.
۲۸. المنقري، ابن مزاحم. ۱۳۸۲. **وقعة صفين**. تحقيق وشرح: عبدالسلام محمد هارون. قاهره. المؤسسه العربية الحديثة للطبع والنشر والتوزيع.
۲۹. النوري، ميرزا حسين. ۱۴۰۸. **مستدرک الوسائل**. بيروت. مؤسسة آل البيت لإحياء التراث.
۳۰. هرگنهان، بي. آر. ۱۳۸۹. درآمدی بر تاریخ روان‌شناسی. ترجمه یحیی سیدمحمدی. تهران. ارسپاران.
31. Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E. and Smith, H. L. 1999. "**Subjective well-being: three decades of progress**". Psychological Bulletin. 125: P 276–302.
32. Hefferon, K. & Boniwell, I. 2011. **Positive Psychology, Theory, Research and Application**. London: Open University Press.
33. 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.
34. 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 Happiness Studies. Accepted November. 11. P 2013.
35. 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.
36. 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.
37. 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.
38. 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.
39. 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 Psychology6(54). P 1063–70.

