

## نقش برنامه تعاملی تحلیل گفتگو مبتنی بر قول سدید در نشاط معنوی زوجین

ابوذر دهداری<sup>۱\*</sup>، ساناز اشکان<sup>۲</sup>، فاطمه مجیدی<sup>۳</sup>

<sup>۱</sup> دانشگاه بین المللی امام رضا، مشهد، ایران

<sup>۲</sup> موسسه غیر انتفاعی مولانا، قزوین، ایران

<sup>۳</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه الزهراء، تهران، ایران

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش گروهی برنامه تعاملی تحلیلی گفتگو مبتنی بر قول سدید بر نشاط معنوی زوجین بود. طرح پژوهشی نیمه تجربی و از نوع پیش‌آزمون، پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. از میان زوجین شرکت ملی نفت ایران (ستاد تهران) ۶۰ نفر (۳۰ زوج) به صورت نمونه گیری هدفمند انتخاب شدند سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۳۰ نفر) و گروه کنترل (۳۰ نفر) قرار گرفتند. آزمودنی‌های گروه آزمایش ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای آموزش گروهی برنامه تعاملی تحلیلی گفتگوی درونی مبتنی بر قول سدید را دریافت کردند اما گروه کنترل هیچ گونه مداخله‌ای دریافت نکردند و در پایان هر دو گروه مورد پس آزمون قرار گرفتند. جهت سنجش نشاط معنوی پرسشنامه مقیاس نشاط معنوی افروز استفاده شد. نتایج نشان داد که آموزش برنامه تحلیل گفت و گو موجب افزایش نشاط معنوی زوجین شده است. در کل در جلسات گفتگو افراد ضمن دریافت توجه مثبت بدون قید و شرط وارد فعالیت مثبت اجتماعی می‌شوند که این فعالیت سنگ بنای نشاط و دوری از کسالت است.

**کلیدواژه‌ها:** برنامه تعاملی تحلیل گفتگو؛ نشاط معنوی زوجین

### مقدمه

خانواده اولین نهاد بشری و کوچکترین جامعه محسوب می‌شود که با رابطه زوجین شکل می‌گیرد (جهانی، ۱۳۹۱). هرچه روابط زوجین به سامان‌تر و انرژی‌زاتر باشد و انگیزه لازم را برای افراد فراهم کند، روابط اجتماعی پایدارتری را در جامعه شاهد خواهیم بود (باستانی، ۱۳۹۰). در نبود نشاط و شادی در زندگی و در روابط زوجین در خانواده نه تنها افراد به موفقیتی که توانش را دارند نخواهند رسید؛ بلکه، زمینه‌های طلاق عاطفی و طلاق رسمی پدید خواهد آمد (منادی، ۱۳۸۵، نقل از برین، ۱۳۹۱) نشاط چگونگی دآوری فرد درباره نحوه‌ی گذران زندگی را دربرمی‌گیرد. این نوع دآوری متأثر از ادراکات شخصی فرد و تجربه‌ی احساسات و عواطف مثبتی است که بر سبک تبیین، قضاوت و تصمیم‌گیری او اثر می‌گذارد.

عواملی نظیر احساس رضایت‌مندی از زندگی و فقدان عواطف منفی همچون افسردگی و لذت بردن از وقایع نشاط را به‌وجود می‌آورند. درواقع نشاط، یکی از علل تأثیرگذار در برقراری اصول بهداشت روانی و خوشبختی است و بر فضای شناختی و رشد آن اثر می‌گذارد. همچنین یکی از ابعاد اصلی تجربه بوده و معمولاً در پی ایجاد پاسخ‌های مطلوب، کارکرد مناسبی به جای می‌گذارد (سلیگمن، ۲۰۰۲). عوامل فردی مانند عضویت در گروه‌های ورزشی-هنری-مذهبی، سلامت جسمی و روانی، روابط اجتماعی و خانوادگی، خوش‌بینی نسبت به آینده و نگرش نسبت به شادی در نشاط فرد موثر هستند (کشاورز، ۲۰۰۷). احساس نشاط یکی از مهم‌ترین پشتوانه‌های انسان برای مقابله با مشکلات است. در حقیقت، نشاط معنا و هدف زندگی است، هدف نهایی و پایان زندگی انسان است (هزارجریب، ۲۰۰۹).

نشاط معنوی، رضایت عمیق و لذتی است که در زیر همه امواج سطحی زندگی روزمره وجود دارد. این همان ایمان و شکری است که از درون فرد نشأت می‌گیرد. رشد یافتن از خلال پستی و بلندی‌های زندگی است (جانیس، ۲۰۱۰). نشاط معنوی چیزی نیست که صرفاً از روی ظاهر بتوان قضاوت کرد. برای مثال، نشاط معنوی به این معنا نیست که همیشه لبخند روی لبان باشد یا اینکه با یک موسیقی بالا و پائین بپرید. اگرچه هیچ اشکالی ندارد که شما بخندید یا برقصید. نشاط معنوی تمایلی دارد که از طریق چهره و سبک زندگی و کیفیت زندگی منعکس شود. از لحاظ معنوی با نشاط بودن لزوماً به این معنا نیست که همه اشخاص بدانند که شما خوشحال هستید (جانیس،

\* پست الکترونیک نویسنده مسئول: abuzar\_dehdari@yahoo.com

۲۰۱۰). از آنجا که انسان موجودی اجتماعی است و هویت او در اجتماع شکل می‌گیرد. تمام واقعیت‌های زندگی از درون رابطه من-تویی توسعه می‌یابد (بابر و سهراب، ۱۳۹۵). سعادت و خوشبختی او در گرو جمع است و حال انسان در جمع خوب می‌شود. ما خوشبختی فردی نداریم و راه سعادت‌مندی در همراهی با انسان‌های سعادت‌مند شکل می‌گیرد. از طرفی ماهیت انسان با زبان او شکل می‌گیرد و بدون زبان انسان وجود ندارد (غررالاحکم، حدیث ۹۶۴۴). لذا، هر جا سخن از تعامل انسانی است موجودیت زبانی و گفتگویی او مورد خطاب قرار است و تمامی پدیده‌های روانشناختی او نظیر نشاط در گرو این است که او چگونه با خود و دیگران صحبت می‌کند. اگر انسان با خودش در مرحله اول خوب صحبت کند همه تعاملات او نیز درست خواهد شد (احزاب، ۷۰، ۷۱). و از آنجا که سنگ بنا و آجر این ساختمان گفتگویی وجود انسان و واحد ساختاری شخصیت هر فرد "کلمه" است؛ لذا، تغییر و اصلاح آن هم باید از جنس خودش باشد و آن چیزی نیست جز "گفتگو" که می‌تواند از طریق آموزش ارائه شود.

صاحب‌نظران در حوزه روانشناسی خانواده دیدگاه‌های آموزشی مختلف چه در سطح خانوادگی و چه در سطح فردی به موضوع شادی و نشاط ارائه دادند. رویکردهایی همچون REBT الیس (۱۹۶۱)، چندبعدی لازاروس (۱۹۸۶) و شناخت درمانی بک (۱۹۹۳). در این میان یکی از کارآمدترین روش‌های مداخله در مسائل خانواده برنامه تعاملی تحلیل گفتگویی مبتنی بر قول سدید بوده که توسط دهداری (۱۳۹۷) و با اقتباس از آخرین نظریه‌های روانشناسی و مشاور (نظریه‌های پست مدرن) که در قلب آنها مفهوم خود گفتگویی قرار دارد و تلفیق آن با آموزه‌های دینی و قرآنی حاصل شده است. خودگفتگویی یک مفهوم روان‌شناختی است که توانایی ذهن را برای تصور کردن موقعیت‌های مختلف شرکت‌کنندگان در گفتمان درونی، در ارتباط نزدیک با گفتگوی خارجی توصیف می‌کند. "خودگفتگویی" مفهوم مرکزی در نظریه‌ی گفتمانی خود (DST) است، که از دهه ۱۹۹۰ توسط هربرت هرمان ایجاد و توسعه یافته است (هرمان و هرمان-کونوپکا، ۲۰۱۰).

در قرآن کریم نیز به اهمیت خود گفتگویی انسان اشاره شده تا جایی که سعادت دنیا و آخرت او را در گرو کلمات پاک (سوره ابراهیم، ۲۴) و همچنین قول سدید (سوره احزاب، آیه ۷۰) که از مولفه‌های گفتگوی درونی انسان با خودش است می‌داند. قول سدید گفتار سدکننده نقطه ضعف‌ها است که در عرصه‌های مختلف فردی و اجتماعی ویژگی‌های خاص خود را دارد (صفائی حائری، ۱۳۸۷). در تحلیل و جمع‌بندی تفاسیر موجود از قول سدید مشخص شد که قول سدید، سخن صادقانه، استوار و درست انسان در مرحله اول با خودش و به تبع آن با دیگران است. گفتاری که چون از خطاهای شناختی به دور است و سدکننده نقطه ضعف‌های فرد است، به حال خوب فرد، اصلاح تصمیم‌ها و رفتارهای حال و آینده او که جبران خطاهای گذشته اش را نیز در پی دارد منجر شده و سرانجام به سعادت‌مندی و خودشکوفایی او ختم می‌شود (دهداری، ۱۳۹۷).

قول سدید با مفهوم اصالت راجرز همپوشانی دارد؛ اما، با توجه به تفاسیر مختلف و روایات گوناگون چیزی فراتر از صداقت و اصالت است. قول سدید قولی است که از فیلتر مغالطات گذشته باشد (رسولی‌پور، ۱۳۹۷، نقل از دهداری، ۱۳۹۷). در این پژوهش برنامه تعاملی تحلیل گفتگو مبتنی بر قول سدید به عنوان برنامه آموزشی طی ۸ جلسه طبق پروتکل به آموزش زوجینی که دارای نشاط معنوی پایین بودند پرداخت. شاید بتوان گفت گفتگوها و تعاملات بین افراد به‌ویژه، خودگویی‌های آنها در مورد موضوعات مختلف می‌تواند بهترین موقعیت باشد تا حالات روان‌شناختی آنها همچون نشاط معنوی شان در آن تجلی پیدا کند (مارتیگنانی، ۲۰۱۱). از این رو، پژوهش حاضر با هدف تاثیر آموزش برنامه الگوی تعاملی تحلیل گفتگوی درونی مبتنی بر قول سدید بر نشاط معنوی زوجین انجام شد.

## روش

### شرکت‌کنندگان

پژوهش حاضر از حیث هدف جزء مطالعات کاربردی و از نظر شیوه یک مطالعه نیمه آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. افراد شرکت‌کننده در پژوهش شامل ۶۰ نفر (۳۰ زوج) از کارکنان شرکت ملی نفت ایران (ستاد تهران) بودند که در پرسشنامه نشاط معنوی نسبت به سایرین نمره پایین‌تری کسب کرده بودند.

### ابزار

پرسشنامه نشاط معنوی/افروز: این پرسشنامه که در سال ۱۳۹۵ توسط افروز تهیه و تنظیم شد شامل ۶۰ آیتم است. کسب نمره بالاتر ۱۶۰ نشانگر میزان بالای نشاط معنوی و نمره کمتر از ۶۰ نشان دهنده نشاط معنوی پایین در فرد است. آلفای کرونباخ این پرسشنامه در مطالعه حاضر ۰/۷۷ محاسبه شد. روایی محتوایی پرسشنامه حاضر زیر نظر چند کارشناس تایید شده است.

ردیف	شرح مفاد و مباحث هر جلسه
	هدف: ارزیابی مراجعان، آشنایی آنها با یکدیگر و آشنایی با گفتگو درمانی و منطق کلی درمان
	دستور جلسه
	الف- توضیح در خصوص روند برگزاری جلسات درمانی شامل تعداد جلسات درمانی، جلسات پیگیری، فاصله زمانی جلسات و روال برگزاری آنها (۵ دقیقه)
	ب- بیان اصول و قراردادهای درمانی شامل: حضور به موقع و مداوم، رازداری با توجه به گروهی بودن جلسات درمانی، صداقت در بیان علائم، مسائل و مشکلات، مشارکت در مباحث و انجام تکالیف مربوط (۵ دقیقه)
جلسه اول	ج- معرفی خود در گروه توسط مراجعان و بیان اجمالی علائم و مشکلات مربوط د- بیان مقدمه‌ای کوتاه در رابطه با گفتگو (نیم ساعت)
	ه- توضیح کلی در رابطه با نقش گفتگوهای درونی و بیرونی (نیم ساعت آخر)
	دادن تکلیف (تفکر در مورد نقش زبان در زندگی شخصی خودشان، در روابطشان و آثار و کاربرد آن)
جلسه دوم	بررسی تکلیف جلسه اول (نیم ساعت اول) شناسایی نقاط ضعف و قوت اعضا در شناسایی گفتگوی درونیشان آشنایی با گفتگوی بیرونی و انواع آن اهمیت گفتگوی بیرونی دادن تکلیف بر اساس گفتگوی بیرونی بررسی تکالیف جلسه دوم (نیم ساعت اول)
	مرور مطالب و مباحث جلسه قبل
جلسه سوم	آشنایی با قول سدید و مولفه های آن (صدق و صواب) تطبیق تجارب افراد از گفتگوی درونی با مولفه های قول سدید آموزش گفتگوی استراتژیک و بالنده بر اساس قول سدید تعریف قول سدید: قول سد کننده نقطه ضعف هاست قول سدید قولی است که از یک فیلتر (فیلتر مغالطه ها) رد شده باشد دادن تکلیف بر اساس مغالطات کلامی مرور تکلیف واگذار شده (نیم ساعت اول)
جلسه چهارم	شمردن انواع مغالطات توسط اعضای گروه تمرین پیش شرطهای گفتگو پیش شرطهای گفتگو ده تا هستند که به ترتیب عبارتند از: تکلیف این جلسه مرور تمرین آموزش داده شده در خانه بود
جلسه پنجم	مرور مطالب و مباحث جلسه قبل، مرور تکلیف واگذار شده تمرین ستون سمت چپ توسط محقق و اعضای گروه این تمرین برای پرورش تواناییهای گفتگو به کار می‌رود و اختصاصاً بر روی روشن کردن پیش فرض ها و تاثیر قضاوت ها بر کارها با این تمرین تشخیص می‌دهیم بین نظاره کردن و قضاوت کردن و به کمک نردبان نتیجه گیری انسان نسبت به قضاوت کردن و نتیجه گیریهای سریع خود آگاه می‌سازد افراد تکه‌ای کاغذ را به دو ستون تقسیم می‌کنند مرور مطالب جلسه قبل مرور تکلیف واگذار شده (نیم ساعت اول)
جلسه ششم	آموزش تمرین وضعیت دشوار این تمرین برای به حالت تعلیق در آوردن فرضیات و تصورات جانبدار و نیز جویایی سازنده به کار می‌رود
جلسه هفتم	مرور مطالب و مباحث جلسه قبل، مرور تکالیف واگذار شده و جمع بندی ستون آموزش داده شده و آماده کردن اعضای گروه برای اجرای فنون در واقعیت و ارائه پس آزمون
جلسه هشتم	مرور مطالب و مباحث جلسه قبل، بررسی میزان اثربخشی فنون ارائه شده، تقویت اعضا برای تداوم اجرا و فنون ارائه شده، اجرای پس آزمون و اختتام جلسه

## شیوه اجرا

در این پژوهش ابتدا به صورت فراخوان در شرکت ملی نفت ایران از زوجین این سازمان دعوت به عمل آمد تا در کارگاهی با موضوع نشاط معنوی شرکت نمایند. سپس شرکت کنندگان به پرسشنامه نشاط معنوی پاسخ دادند و از بین افرادی که در این پرسشنامه

نمرات کم‌تری بدست آورده بودند ۳۰ زوج انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایگزین شدند (گروه‌ها نیز به‌صورت تصادفی نام‌گذاری شدند). افراد گروه آزمایش طی ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای که هفته‌ای یک‌بار برگزار می‌گردید در جلسات آموزشی برنامه الگوی تعاملی تحلیل گفتگو مبتنی بر قول سدید شرکت کردند اما در این مدت دوماهه گروه گواه در معرض هیچ‌گونه مداخله‌ای قرار نگرفت و تعهد دادند که در جلسات آموزشی فردی یا گروهی مشابه شرکت نکنند. سپس، پس از آزمون بر روی هر دو گروه آزمایش و گواه اجرا گردید و نتایج حاصل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

به‌منظور رعایت اصول اخلاقی پس از اتمام جلسات آموزشی و جمع‌آوری داده‌ها، برای گروه گواه نیز جلسه گروهی برنامه الگوی تعاملی تحلیل گفتگو مبتنی بر قول سدید جهت بهبود نشاط معنوی آنها تدارک دیده شد. در خصوص سن آزمودنی‌های گروه آزمایش ۶۳/۳ درصد یعنی ۱۹ نفر بین ۲۰ تا ۳۰ سال بودند؛ ۲۶/۷ درصد یعنی ۸ نفر بین ۳۰ تا ۴۰ سال و ۱۰ درصد یعنی ۳ نفر بین ۴۰ تا ۵۰ سال بودند و در گروه گواه ۵۳/۳ درصد یعنی ۱۶ نفر بین ۲۰ تا ۳۰ سال، ۳۰ درصد یعنی ۹ نفر بین ۳۰ تا ۴۰ سال و ۱۰ درصد یعنی ۵ نفر بین ۴۰ تا ۵۰ سال بودند. در خصوص تحصیلات گروه آزمایش و گواه یافته‌ها نشان داد که ۶/۷ درصد یعنی ۲ نفر از شرکت کنندگان دیپلم، ۱۶/۷ درصد یعنی ۵ نفر فوق دیپلم، ۶۰ درصد یعنی ۱۸ نفر لیسانس و نهایتاً ۱۶/۷ درصد یعنی ۵ نفر فوق لیسانس و بالاتر بودند. در خصوص سابقه خدمت نیز در گروه آزمایش ۴۶/۷ درصد یعنی ۱۴ نفر از آنها زیر ۱۰ سال سابقه خدمت دارند، ۴۳/۳ درصد یعنی ۱۳ نفر بین ۱۰ تا ۲۰ سال و ۱۰ درصد یعنی ۳ نفر بین ۲۰ تا ۳۰ سال سابقه خدمت دارند و در آزمودنی‌های گروه گواه ۵۳/۳ درصد یعنی ۱۶ نفر از آنها زیر ۱۰ سال سابقه خدمت دارند، ۳۰ درصد یعنی ۹ نفر بین ۱۰ تا ۲۰ سال و ۱۶/۷ درصد یعنی ۵ نفر بین ۲۰ تا ۳۰ سال سابقه خدمت دارند.

## نتایج

در جدول ۱ میانگین مجزورات نشاط معنوی زوجین و F نشان داده شده است. نتایج نشان داد که نشاط معنوی بین زوجین گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معنی داری دارد. میزان تاثیر بنا به ستون مجزور اتا برابر ۰/۶۰۶ بود. این بدین معناست که ۶۱ درصد تغییرات گروه آزمایش مربوط به برنامه الگوی تعاملی تحلیلی درونی مبتنی بر قول سدید می باشد.

جدول ۱

نتایج آزمون تحلیل کواریانس

منبع تغییر	مجموع مجزورات	میانگین مجزورات	F	df	Sig	مجزور اتا
پیش آزمون	۴۷۳۸/۱۶	۴۷۳۸/۱۶	۷۹۸۱/۸۱	۱	۰/۰۰۱	۰/۹۹۳
اثر اصلی (درمان)	۵۲/۰۵	۵۲/۰۵	۸۷/۶۸	۱	۰/۰۰۱	۰/۶۰۶
خطای باقیمانده	۳۳/۸۳	۵۹۴		۵۷		

در جدول ۲ میانگین مجزورات باورها، درجه آزادی و F نشان داده شده است. نتایج نشان می دهد که با کنترل پیش آزمون، بین کارکنان گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ باورها تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، برنامه الگوی تعاملی تحلیل گفتگو مبتنی بر قول سدید با توجه به میانگین نمره باورهای گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین زوجین گروه کنترل، موجب افزایش باورهای گروه آزمایش شد. میزان تاثیر بنا به ستون مجزور اتا برابر ۰/۴۳۴ می‌باشد. این بدین معناست که ۴۳ درصد تغییرات گروه آزمایش مربوط به برنامه الگوی تعاملی تحلیل گفتگو مبتنی بر قول سدید می‌باشد.

جدول ۲

نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه میانگین باورها

منبع تغییر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	Sig	مجزور اتا
پیش آزمون	۹۶۰/۰۶	۱	۹۶۰/۰۶	۲۸۳۴/۸۴	۰/۰۰۱	۰/۹۸۰
اثر اصلی (درمان)	۱۴/۸۲	۱	۱۴/۸۲	۴۳/۷۸	۰/۰۰۱	۰/۴۳۴
خطای باقیمانده	۱۹/۳۰	۵۷	۰/۳۳۹			

در جدول ۳ میانگین مجزورات احساس و رفتار، درجه آزادی و F نشان داده شده است. نتایج نشان داد که با کنترل پیش آزمون، بین کارکنان گروه‌های آزمایش و کنترل از لحاظ احساس و رفتار تفاوت معنی داری وجود دارد. برنامه الگوی تعاملی تحلیل گفتگو مبتنی بر

قول سدید با توجه به میانگین نمره احساس و رفتار گروه آزمایش در پس آزمون نسبت به میانگین زوجین گروه کنترل، موجب افزایش احساس و رفتار گروه آزمایش شده است. میزان تاثیر بنا به ستون مجذور اتا برابر ۵۴۴/۰ می باشد. این بدین معناست که ۵۴ درصد تغییرات گروه آزمایش مربوط به برنامه الگوی تعاملی تحلیل گفتگو مبتنی بر قول سدید می باشد.

جدول ۳

نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه میانگین احساس و رفتار						
منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig	مجذور اتا
پیش آزمون	۱۴۶۲/۳۳	۱	۱۴۶۲/۳۳	۸۸۳۲/۹۷	۰/۰۰۱	۰/۹۹۴
اثر اصلی (درمان)	۱۱/۲۶	۱	۱۱/۲۶	۶۸/۰۳	۰/۰۰۱	۰/۵۴۴
خطای باقیمانده	۹/۴۳	۵۷	۰/۱۶۶			

## بحث

هدف پژوهش حاضر مطالعه تاثیر آموزش گروهی برنامه الگوی تعاملی تحلیل گفتگو مبتنی بر قول سدید بر نشاط معنوی زوجین شرکت ملی نفت بود. نتایج نشان داد آموزش گروهی برنامه الگوی تعاملی تحلیل گفتگو مبتنی بر قول سدید میزان نشاط معنوی کارکنان شرکت نفت را افزایش داد. گرچه در زمینه اثربخشی آموزش برنامه الگوی تعاملی تحلیل گفتگو مبتنی بر قول سدید بر نشاط معنوی، پژوهش داخلی و خارجی یافت نگردید در عین حال نتایج مربوط به سؤال سوم پژوهش حاضر با نتایج پژوهش های مشابه نجاتی، کمری و شهیدی (۱۳۹۶) مبنی بر ارتباط بین صفات ارجاعی مثبت و منفی به خود و مؤلفه های مثبت نگری با شادکامی و امید به زندگی؛ گلچین (۱۳۹۶) مبنی بر تاثیر معنویت و شناختی رفتاری به شیوه گروهی بر نشاط؛ زمان زاده، راشدی و فروغان (۱۳۹۶) مبنی بر تعیین همبستگی سبک های رهبری با رضایت شغلی و میزان شادکامی در کارکنان بهداشت و درمان صنعت نفت؛ پژوهش چپرمان، افروز، قاسم زاده و علوی نژاد (۱۳۹۶)؛ جویباری، نومی، ثناگو و تقوی کیش (۱۳۹۴)؛ جویباری، رضاییان، ثناگو، جعفری و حسینی (۱۳۹۰) هماهنگ و همسو بود.

در تبیین معنی داری آموزش گروهی برنامه الگوی تعاملی تحلیل گفتگو مبتنی بر قول سدید بر نشاط معنوی زوجین می توان گفت نشاط معنوی یعنی احساس آرامش، مهرورزی و امیدبخشی یا وارستگی و بخشایش گری و برخورداری از طراوت و زلالی درون و باور قلبی به خالق هستی (افروز، ۱۳۹۵) است. و از آن جا که نشاط یکی از ابعاد اصلی تجربه بوده و معمولاً در پی ایجاد پاسخ های مطلوب است که کارکرد مناسبی به جای می گذارند به وجود می آید (دائر، ۲۰۰۲)، افرادی که در جلسات تحلیل گفتگو شرکت کردند، امیدوارتر و مثبت اندیش و خوشحال تر به نظر می رسند و ساده زیست تر و بدون تکلف تر می شوند. در نتیجه، نشاط معنوی را که یک امر درونی است تامین می کنند. در جلسات گفتگو افراد ضمن توجه مثبت بدون قید شرط وارد فعالیت مثبت اجتماعی می شوند که این فعالیت خمیر مایه نشاط و دوری از کسالت است. در این جلسات فرد احساس وجود پیدا می کند، به وجد می آید و معنای جدیدی پیدا خواهد کرد. به خاطر تغییر و تحول زبان درونی و تغییر معنای درونی او نسبت به خود و اطرافیان و شغل خود خوشبین تر خواهد شد و این خوش بینی تکلف را از او برخواهد داشت و به توسعه وجودی و نشاط معنوی کمک می کند.

## منابع

- ابراهیمی، لقمان و دهداری، ابودر (۱۳۹۱). تعیین میزان شیوع اختلاف اضطراب منتشر در میان دانش آموزان پایه پنجم و بررسی اثربخشی دو روش خودگویی برونی و درونی در کاهش آن. فرهنگ مشاوره و روان درمانی، ۳، ۲۰-۱.
- ابوالفتح رازی، حسین بن علی (۱۴۰۸ ق) روح الجنان و روح الجنان فی تفسیر القرآن، جلد ۱۶. مشهد: بنیاد پژوهش های اسلامی آستان قدس رضوی.
- اسحق، ویلیام (؟؟). گفتگو و هنر با هم/ اندیشیدن. ترجمه محمود حدادی (۱۳۹۲). تهران: وزارت امور خارجه.
- انده، میسائیل (۱۹۷۴). مومو. ترجمه محمد زرین بال (۱۳۸۶). تهران: ابتکار نو.
- بابر، مارتین (۱۹۳۷) من وتو. ترجمه ابوتراب سهراب و الهام غفاری (۱۳۹۵). تهران: فرزانه روز.
- باستانی، س؛ گلزاری، م؛ روشنی، چ. (۱۳۹۰). پیامدهای طلاق عاطفی و استراتژی های مواجهه با آن. خانواده پژوهی، ۷، ۲۴۱-۲۵۷.
- جعفری، اصغر؛ پاکدامن، شهلا؛ فتح آبادی، جلیل و واعظ موسوی، سید محمد کاظم (۱۳۹۴). تاثیر خودگویی های انگیزشی و مهارت های تصویرسازی ذهنی در ارتقاء عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال. مطالعات روانشناختی، ۱۱، ۹۵-۷۱.
- جهانی، س. (۱۳۹۱). جامعه شناسی خانواده در قرآن کریم. دو فصلنامه پژوهشی میان رشته ای قرآن کریم، ۳، ۸۱-۱۰۰.

- جویباری، لیلا؛ نوملی، مهین؛ ثناگو، اکرم و تقوی کیش، بهزاد (۱۳۹۴). بررسی تجربه نشاط معنوی دانشجویان در دانشگاه علوم پزشکی گلستان، دین و سلامت، ۳، ۳۱-۱۹.
- چهریان، افروز، قاسم زاده و علوی نژاد (۱۳۹۶). رابطه باورهای دینی با خلاقیت و نشاط معنوی، در دست چاپ.
- حاج حسینی، منصور؛ مهران، گلنار؛ ماهرزاده، طیبیه و دلاور، علی (۱۳۹۰). تاثیر آموزش گفتگو محور بر تفکر انتقادی دانشجویان. *انجمن آموزش عالی ایران*، ۴، ۶۴-۳۱.
- حسینیان، سیمین؛ احقر، قدسی و پورغفار عبدی، مهیار (۱۳۹۰). اثربخشی آموزش خود گویی های درونی مثبت بر کاهش میزان اضطراب اجتماعی کوتاه قامتان شهر تهران. *تحقیقات روانشناسی*، ۳۳-۱۴.
- خدیوی زند، محمد مهدی (۱۳۸۱). آزادی دانش در اندیشه های آموزشی، پرورشی و روانشناسی. *فصلنامه تازه های رواندرمانی*.
- خرمی مارکانی، عبدالله؛ مختاری، لیلا؛ حبیب پور، زینب؛ غفاری، صدیقه؛ زینالی، اسماعیل؛ سخایی، شهریار و رابینز، استیونز (۲۰۱۲). *رفتار سازمانی*. ترجمه علی پارسائیان و محمد اعرابی (۱۳۹۶). تهران: دفتر پژوهش های فرهنگی.
- راغب اصفهانی، حسین بن محمد (۱۳۸۷). ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ القرآن. ترجمه سید غلامرضا خسروی حسینی. تهران: المکتبه المرتضویه لاحیاء آثار الجعفریه.
- سادوک، بنجامین؛ سادوک، ویرجینیا؛ روئیز، پدرو (۲۰۰۹). خلاصه روان پزشکی کاپلان و سادوک بر اساس *DSM5*. ترجمه مهدی گنجی (۱۳۹۵). تهران: انتشارات ساوالان.
- گلچین، منیژه (۱۳۹۶). اثربخشی آموزش معنویت و شناختی رفتاری درمانی به شیوه گروهی بر شادکامی دختران افسرده ایرانی. *توسعه آموزش جندی شاپور*، ۸، ۹۳-۸۷.
- مارتین، بوهر (۱۹۲۳). من و تو. ترجمه سهراب ابوتراب و الهام عطاردی (۱۳۹۴). تهران: انتشارات فرزانه روز.
- مسیبی چناربن، حسین؛ اسماعیلی، معصومه؛ فلسفی نژاد، محمدرضا (۱۳۹۸). بررسی اثربخشی درمان شناختی بر فن خودگویی در کاهش میزان هراس اجتماعی و تصحیح تعابیر مربوط به خود و دیگران. *مطالعات تربیتی و روان شناسی*، ۱۱، ۸۷-۱۰۲.
- مهرستی جویباری، لیلا؛ رضاییان، مهناز؛ ثناگو، اکرم؛ جعفری، سیدیعقوب و حسینی، سیدعلی (۱۳۹۰). تعیین تجربه نشاط در دانشجویان علوم پزشکی دانشگاه گلستان. *مجله دانشکده پرستاری و مامایی بویه گرگان*، ۸، ۱۰-۱.
- نجاتی، وحید؛ کمری، ساسان؛ شهیدی شهریار (۱۳۹۶). شناخت مثبت نگر: ارتباط بین صفات ارجاعی مثبت و منفی به خود و مثبت نگری. *پژوهش در سلامت روانشناختی*، ۱۱، ۱۸-۱.
- Doraiswamy, P., Murali, O. Z., Mehmet, C. Daniele, M. (2016). The Effects of Religion on Consumer Behavior: A Conceptual Framework and Research Agenda .
- Bohom, D. (1996.) Edited by lee Nichol. on dialog. *Routledge Classics*, 76, ?.
- Davis, R. N., Nolen-Hoeksema, S. (2000). Cognitive inflexibility among ruminators and non-ruminators. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 699-711
- Gobari Banab, B., Motevalipour, A., Hakimi Rad, E., Habibi, A. Abadi, M. (2009). The relationship between anxiety and depression in students of Tehran University spirituality. *Applied Psychology*, 2, 110-123.
- Hezarjarib, J., Astinfeshan, P. (2009). Evaluation of factors affecting social vitality (with emphasis on Tehran province. *Applied Sociology*, 1, 119-146.
- Janis, Sh. (2010). *Secrets of spiritual happiness*. night lotus productions .
- Keshavarz, A., Vfayyan, M. (2007). Investigate the factors influencing the level of happiness. *Applied Psychology*, 2, 51-62.
- Lowe, S. G. (2010). *Creating Healthy Organizations, (How Vibrant Workplaces Inspire Employees To Achieve Sustainable Success)*. Toronto: University of Toronto Press.
- Martignani, L. (2011). All together now! Couples and the ontological problem of cohabitation as a form of life. *International Review of Sociology: Revue Internationale de Sociologie*, 21, 565-581 .
- Meichenbaum, D. H. (1990). *Self-inoculation training*. New York: Pergamum press, Inc.
- Safren, S. A., Heimberg, R. G., Lerner, A. H., Warman, M., & Kendall, P. C. (2000). Differentiating anxious and depressive self-statements: Combined factor structure of the Anxious Self-Statements Questionnaire and the Automatic Thoughts Questionnaire-Revised. *Cognitive Therapy and Research*, 24, 327-34.
- Seligman, E. M. (2002). Very happy people. *Psychological Science*, 13, 81-84.
- Terri, O. (1993). An exploratory study of the influence of life management strategies on job satisfaction in a personal selling context. *Journal of youth and adolescence*? 121-139.