



Research Article

Psychological functions of Mahdism belief and expectation-oriented life style

H. Jayervand¹

¹*. Department Of Psychology, Abdanan Center, Islamic Azad University, Abdanan, Iran
Corresponding author: hamj6137@gmail.com

Abstract

Among the most excellent schools that can lead the Islamic society towards excellence and evolution and give value and originality to all its efforts, is the holy school of "Waiting". Expectation is a noble, productive and dynamic concept in order to value the behavior of a follower and honor the movements of the Shia community on the way to the rule of justice and Islamic faith. From the point of view of Ahl al-Bayt's innocence and purity, waiting for the Faraj or the opening of the way is in itself a source of opening, salvation and salvation for those who are waiting in the age of occultation. Belief in Mahdism, like other components of religious beliefs, has educational and psychological effects on the individual and society, and paying attention to the role of Mahdism teachings in ethics, individual and social behavior has significant functions. In the present research, which is done in a descriptive-analytical way and is a review research in terms of the type of data used, the psychological functions of Mahdavitism and expectation-oriented lifestyle in the topics of hope, transcendental motivation to behaviors, giving meaning to life, social support, Locus of control, positive emotions and prayer have been studied. The results of this research show that religion, belief in Mahdism and expectation-oriented life style has important psychological functions for humans and improve mental health. The life style based on expectation and the belief of Mahdism causes a person to have a deeper and deeper understanding of himself and his God, and this causes motivation for sublime behaviors, gives strength to a person and achieves the meaning of life, emotions Experiences the positive.

Keywords: religion, belief in Mahdism, expectation-oriented lifestyle and mental health

Citation: Jayervand, H.,(2023). Psychological functions of Mahdism belief and expectation-oriented life style Journal of Social Psychology, 11(68), 129-142.

کارکردهای روانشناختی باورداشت مهدویت و سبک زندگی انتظار محور

حمداله جاپروند^۱

۱. استادیار، گروه روانشناسی، مرکز آبدانان، دانشگاه آزاد اسلامی، آبدانان، ایران.
نویسنده مسئول: hamj6137@gmail.com

چکیده

از جمله عالی‌ترین مکتب‌هایی که می‌تواند جامعه اسلامی را به سوی تعالی و تکامل برده و به تمام تلاش‌های آن ارزش و اصالت بخشد، مکتب مقدس «انتظار» است. انتظار، مفهومی پراصلت، سازنده و تحریک‌بخش در جهت ارزش دادن به رفتار یک انسان پیرو و ارج نهادن به حرکت‌های جامعه تشیع در راه رسیدن به حکومت عدالت و ایمان اسلامی است. از دیدگاه اهل بیت عصمت و طهارت انتظار فرج یا چشم به راه گشایش بودن، به خودی خود در عصر غیبت برای منتظران مایه گشایش، نجات و رستگاری است. اعتقاد به مهدویت همانند سایر مولفه‌های اعتقادات دینی آثار تربیتی و روانی در فرد و جامعه به دنبال دارد و توجه به نقش آموزه‌های مهدویت در اخلاق، رفتار فردی و اجتماعی کارکرد های بسزایی دارد. در تحقیق حاضر که به روش توصیفی-تحلیلی انجام شده است و به لحاظ نوع داده‌های مورد استفاده تحقیق مروری می‌باشد، کارکردهای روانشناختی مهدویت و سبک زندگی انتظار محور در موضوعات امید، انگیزش دهی متعالی به رفتارها، معنادهی به زندگی، حمایت اجتماعی، مکان کنترل، هیجانات مثبت و نیایش مورد مطالعه قرار گرفته است. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که مذهب، باورداشت مهدویت و سبک زندگی انتظار محور دارای کارکردهای روانشناختی مهمی برای انسان و ارتقا سلامت روان می‌باشد. سبک زندگی انتظار محور و باورداشت مهدویت موجب می‌شود انسان درک بیشتر و عمیق تری از خود، و خدای خود داشته باشد، و این موجب انگیزش برای رفتارهای متعالی می‌شود، به فرد نیرو می‌دهد و به معنای زندگی دست پیدا می‌کند، هیجانات مثبت را تجربه می‌کند.

کلمات کلیدی: مذهب، باورداشت مهدویت، سبک زندگی انتظار محور و سلامت روان

مقدمه

مقصود تمام ادیان آسمانی هدایت انسان هاست و سلسله انبیا و اوصیای الهی در پی سعادت بشر بوده اند. اعتقاد به ظهور منجی و مصلحی جهانی، ایده ای عمومی و همگانی است. این اعتقاد همواره مورد توجه ادیان توحیدی قرار داشته است. اما در میان ادیان توحیدی، دین اسلام و بین فرق و مذاهب مختلف این دین آسمانی، شیعه به طور دقیق تر، این موضوع را مورد توجه قرار داده است (زرقانی، ۱۳۹۹). مهدویت یکی از مهمترین آموزه ها در فرهنگ و اندیشه اسلامی است و از اهمیت و جایگاه ممتازی برخوردار است و دارای آثار و کارکردهای بسیاری در عرصه های اجتماعی است (شاکری زواردهی، ۱۴۰۲). مسئله مهدویت قابل تطبیق با مسئله "موعود گرایی یا منجی گرایی"، "نجات یا رستگاری" و هزاره گرایی در دیگر ادیان است. این مولفه دینی یک نظریه اعتقادی-جهانی می باشد که قابلیت تفسیر حوزه های متفاوت حیات فردی و جمعی همچون سیاست، حکومت، اقتصاد، مدیریت، انسان شناسی، روانشناسی و جامعه شناسی را داراست، بطوری که می توان نظریه ها و الگوهای متفاوتی را در این زمینه بر اساس فرهنگ مهدویت ارائه داد. مهدویت به سری مباحثی گفته می شود که پیرامون احوال حضرت مهدی (عج) است و با نگاهی کلی تر و برون دینی شامل نگاه منجی گرایانه و آخرازمایی بشری به مقطع پایان تاریخ اعم از نگاه اسلامی و مکاتب دیگر به آن و اتفاقات این دوران می باشد (سیدکلان و علی رضایی، ۱۳۹۵). از جمله عالی ترین مکتب‌هایی که می‌تواند جامعه اسلامی را به سوی تعالی و تکامل برده و به تمام تلاش‌های آن ارزش و اصالت بخشد، مکتب مقدس «انتظار» است. انتظار، مفهومی پراسالت، سازنده و تحرک‌بخش در جهت ارزش دادن به رفتار یک انسان پیرو و ارج نهادن به حرکت‌های جامعه تشیع در راه رسیدن به حکومت عدالت و ایمان اسلامی است. به همین منظور در سنت پیامبر و امامان انتظار، نوعی عمل و گونه‌ای پرستش و عبادت خدای جهان تلقی شده است؛ زیرا از جمله ویژگی‌های ممتاز انسان گراینده به اسلام این است که به آن چه اذعان و ایمان دارد و آن را در قلب پذیرفته است و به عبارت دیگر، به آن گرایش ذهنی دارد، عینیت دهد و در خارج از ذهن خود رنگ عمل داده و تجلی بخشد (حکیمی، ۱۳۸۰). انتظار در اعتقاد تشیع دارای محتوایی اصلاح‌گر، تحرک‌آفرین و تعهدآور است که عالی‌ترین و ارجمندترین نوع عمل بندگی حق تعالی و در نتیجه برترین عمل و نیکوترین تلاش و جنبش است (خلجی، ۱۳۶۲).

کارکردهای روانشناختی باورداشت مهدویت و سبک زندگی انتظار محور:

امید

امید، به عنوان یکی از رویکردهای روانشناسی مثبت‌گرا در دهه اخیر مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است. بر اساس نظریه امید اسنایدر، امید به عنوان سازهای متشکل از سه مؤلفه اصلی اهداف، تفکر گذرگاه و تفکر عامل (کارگزار) مفهومسازی شده است. طبق این مفهوم امید فرآیندی است که طی آن افراد اهداف خود را تعیین، انگیزه الزم برای به اجرا درآوردن این راهکارها را ایجاد و در طول مسیر

حفظ می کنند (اسنایدر^۱، ۲۰۰۲). بنا بر نظریه امید تفکر گذرگاه منجر به افزایش تفکر عامل یا کارگزار می گردد و تفکر عامل نوعی انرژی و توان ذهنی است (یعقوبی، فروتن بقا و محقق، ۱۳۹۳، به نقل از نریمانی و هدایت، ۱۳۹۹).

اسنایدر امید را سازه ای شامل دو بعد دانسته است: یکی توانایی طراحی گذرگاه هایی به سوی هدف های مطلوب با وجود موانع و دیگری توانایی ایجاد انگیزه برای شروع و تداوم حرکت در این گذرگاه ها. طبق نظریه اسنایدر (۱۹۹۴)، امید یک هیجان انفعالی نیست که تنها در لحظه های تاریک زندگی پدیدار شود؛

بلکه فرایندی شناختی است که افراد به وسیله آن، به صورت فعال، برای دست یافتن به هدف هایشان تلاش می کنند. از نظر او، امید فرایندی است که طی آن، فرد هدف های خود را تعیین می کند، راه کار هایی برای رسیدن به آن ها می سازد و انگیزه لازم را برای اجرای این راه کار ها ایجاد و در طول مسیر حفظ می کند.

تاب آوری یعنی توانایی بازگشت به حالت اول، تحمل کردن شوکها، استقامت کردن، حفظ عاملیت در طول زمان، تحمل کردن، سازگار شدن، موفق شدن، دوام آوردن، پایداری (والکاتی، مک گری و میتن^۲، ۲۰۱۳).

از منظر قرآن کریم، امید از چنان جایگاهی برخوردار است که نقطه مقابل آن، یعنی ناامیدی، از گناهان کبیره به شمار می رود؛ زیرا یأس از رحمت خداوند، در واقع، محدود کردن قدرت و پنهان کردن احاطه و وسعت رحمت اوست.

از این روی، نظریه امید در قرآن، بر اساس هدف خلقت بشر و در راستای تکامل اوست و اساس آن، ایمان به خداوند سبحان است که به واسطه آن، چنان اطمینان و دل گرمی در روان آدمی حاصل می شود (قرآن رعد؛ ۲۹) که در برابر همه ناملازمات زندگی صبر و مقاومت می کند و نه تنها ناامید نمی شود؛ بلکه به این دلیل که خدا را همواره همراه خود می داند، برای رسیدن به آینده ای بهتر و سرشار از موفقیت بیشتر تلاش می کند (قرآن، فاطر ۲۹). بنظر آلپورت آن چیزی که انسانها را منحصر بفرد می سازد همان نگاه شخص سالم به آینده با هدفهای خاص است که او را به پیش می راند (شولتز^۳، ۱۳۹۷).

یکی از هدف های قصه های قرآنی تحکیم روح امید در دل اهل ایمان چنان که در قرآن می خوانیم " و كَلَّا نَقْصُ عَلَیْكَ مِنْ اَنْبِیَاءِ الرُّسُلِ مَا نُنَبِّتُ بِهٖ فَاُوَادِكُمْ " یعنی ما از هر یک از سر گذشت های انبیا برای تو بازگو کردیم تا به وسیله آن، قلبت را آرامش بخشیم و اراده ات قوی شود (قرآن، هود: ۱۱۹) خداوند متعال از طریق بیان زندگی این انسا نهی نمونه که مظهر کامل اسمای نیکوی الهی (منتهی الرجایا) هستند، روحیه امید را در دیگر افراد بشر پرورده و تقویت کرده است؛ چنان که حضرت یوسف (ع)، بنده صالح خدا و گم گشته عزیز یعقوب، سر انجام، به آغوش پدر بازگشت (قرآن، یوسف: ۱۹۹). آتشی که

1. Snyder Walklate S, McGarry R, Mythen
2. Walklate, McGarry, Mythen
3. Sholtz

نمرودیان برافروخته بودند، به گلستانی از لطف و رحمت حق تبدیل شد (قران، انبیا: ۶۳) ایوب پس از تحمل کردن همه رنج‌ها، سلامت و ثروت به دست آورد و دیگر نعمت‌های از کف رفته را یک باره باز یافت (قران، ص: ۹۹). امام علی (ع) امید را موجب انس و آرامش دانسته و می‌فرماید "الأملُ رَفِيقُ مُؤْنِسٍ" امید و آرزو همنشینی است که باعث انس و آرامش می‌شود (لیثی واسطی، ۱۳۸۷).

امید، انتظار می‌آورد و انتظار، امید. و همین نور امید همواره درون جان بشر را روشن ساخته و او را در برابر حوادث ناگوار پایدار می‌سازد و از گردنه‌ها و فراز و نشیب‌های گوناگون گذرانده گام به گام در مراحل ترقی و تکامل سیر می‌دهد. فعالیت و تلاش‌های بشر از وجود امید است که خداوند آن را در نهاد انسان نیز روشن ساخته و تنها عده‌ای به آینده امید ندارند، امید با ایمان همراه است. عقیده به مهدویت و انتظار ظهور موعود الزمان علاوه بر این که عقیده به یک واقعیت و عقیده به یک وعده حتمی و تخلف‌ناپذیر الهی است همین نور امید و آینده‌نگری را مؤکد می‌سازد و از برکاتش این است که منتظران را در راه یاری حق و یاری دین خدا و امر به معروف و نهی از منکر و مبارزه با ظلم و زور و تسلیم نشدن در برابر باطل قوت می‌بخشد و جبهه اسلام را در برابر کفر، چنان می‌سازد که نومیدی از فتح و پیروزی در آن مفهومی نداشته باشد. این نور در مواقعی که تاریکی‌ها وجود فرد یا جامعه را فرا می‌گیرد و امواج ابتلا آنها را احاطه می‌نماید و موانع موفقیتها مانند کوه بر سر راه خودنمایی می‌کنند، ناگهان با یک درخشش پرتوافکن شده، او را از شکست روحی نجات می‌بخشد و همته‌ها را بیدار، عزمها را استوار، مشتتها را محکم و تصمیم‌ها را قاطع می‌سازد. (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴).

انتظار در شخص، گرایش دائم به سمت مراتب عالی‌تر ایجاد می‌کند. انتظار انسان را با حقیقت ولایت آشنا و همراه می‌سازد و این آشنایی موجب شکل‌گیری هستی‌معنوی انسان می‌شود، و هر فرد بر حسب درک و استعداد خود ارزش‌های ولایی را در وجود خود سامان می‌بخشد.

داوآن شولتس، سلامت روانی را پیش‌نگر می‌داند، نه پس‌نگر. او دورنما را وضعیتی می‌داند که شخص امیدوار است روی دهد، نه آنچه پیشتر روی داده است و دگرگون‌پذیر نیست (حاتمی، ۱۳۸۵). آلپورت، نیز معتقد است افراد سالم کسانی هستند که به آینده می‌نگرند و حتی در آینده زندگی می‌کنند؛ او می‌گوید راهنمای اشخاص بالغ، زمان حال و هدف‌ها و انتظاراتی است که از آینده دارند. افراد سالم به آینده می‌اندیشند و در آینده زندگی می‌کنند (پور سید آقایی، ۱۳۸۸).

اسلام تاکید فراوان بر عملکرد افراد دارد و آن را مولفه‌ای تعیین‌کننده برای مفهوم امید می‌داند. امید از دیدگاه اسلام تلاش فرد برای رسیدن به امری است که رسیدن به آن را خوشایند می‌داند؛ بنابراین کسی که صرفاً تمایل به امری مطلوب داشته باشد، بدون اینکه برای رسیدن به آن برنامه‌ای داشته باشد و برای اجرای آن تلاش نکند، امیدوار نیست بلکه آرزو مند است. و آرزومندی به این معنا مورد نکوهش است، اما امیدواری تحسین می‌شود (آقابابایی و همکاران، ۱۳۹۷). اسلام امید را مقدمه عمل می‌داند و داشتن عمل متناسب با هدف مولفه هم امید است. در دیدگاه اسلام باید به این مطلب توجه کنیم که هیچ عملی جز خواست خداوند به وقوع نمی‌پیوندد (آل عمران، ۲۶). بنابراین برای رسیدن به موفقیت و پیشرفت باید از او کمک خواست (پرچم و دیگران، ۱۳۹۰).

صبر و مقاومت (تاب آوری)

جوهره اصلی انتظار و باور داشت مهدوی، صبر و استقامت است. کسی که منتظر تحقق هدف آرمانی است، باید تا فرا رسیدن زمان پیدایش هدف و شکل گیری آرمان پایداری و شکیبایی کرده و تاب و توان از دست ندهد، ناملايمات را در آن راه با بردباری بپذیرد. پایداری و صبر، تحقق بخش جوهر انتظار است. امام رضا(ع) مَا أَحْسَنَ الصَّبْرَ وَ انْتِظَارَ الْفَرَجِ. چه نیکوست شکیبایی و انتظار فرج (حمیری، ۱۴۱۳). علی علیه السلام فرمودند: أَوْلُ الْعِبَادَةِ انْتِظَارُ الْفَرَجِ بِالصَّبْرِ؛ صبورانه چشم داشتن به گشایش، برترین عبادت است. شخصی که ایمان مذهبی نیرومندی دارد و دچار آسیب توانفرسا شده است، باید راهی بیابد تا از کلیات عقیده اش به جزئیاتی برسد که وی را در مواجهه با آن آسیب یاری می دهد (سیلورمن و پارگامنت، ۱۹۹۹؛ به نقل از اسپیلکا و همکاران، ۲۰۰۳؛ ترجمه دهقانی، ۱۳۹۰).

در طول بحران دین ضمن فراهم آوردن معنی باعث ایجاد کنترل و عزت نفس می گردد. افراد با تاب آوری بالا برای آینده خود هدف و برنامه دارند، وَ الَّذِينَ صَبَرُوا ابْتِغَاءَ وَجْهِ رَبِّهِمْ وَ أَقَامُوا الصَّلَاةَ وَ أَنْفَقُوا مِمَّا رَزَقْنَاهُمْ سِرًّا وَ عَلَانِيَةً وَ يَذَرُونَ بِالْحَسَنَةِ السَّيِّئَةَ أَوْلِيكَ لَهُمْ عُقْبَى الدَّارِ؛ و (خردمندان) کسانی هستند که برای جلب توجه پروردگارشان صبر پیشه کرده و نماز بپا داشتند و از آنچه روزیشان کردیم پنهانی و آشکارا انفاق کردند و بدی را با نیکی پاک می کنند. آنانند که سرای آخرت مخصوص آنهاست (رعد، ۲۲). زندگی برایشان معنادار است و به دلیل میزان بالای خوشبینی و باورهای مثبت در آنان، پس از شکست دلسرد نمی شوند، پر تلاش خود می افزایند و دارای اراده قوی هستند، لَتَبْلُوَنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَ أَنْفُسِكُمْ وَ لَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَ مِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا وَ إِنْ تَصْبِرُوا وَ تَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ. قطعاً شما در اموال و جان های خویش آزمایش خواهید شد و از کسانی که پیش از شما کتاب (آسمانی) داده شده اند و از کسانی که شرک ورزیده اند، آزار بسیاری می شنوید و اگر صبوری و پرهیزگاری پیشه کنید، پس قطعاً آن (صبر، نشانه‌ی) عزم استوار شما در کارهاست (آل عمران، ۱۸۶). قرآن به گشایش و آسانی پس از سختی ها اشاره می کند، ”همانا که سختی و دشواری همراه با آسایش و آسودگی است (شرح، ۵).

دین در مقابله مؤثر و بارآور با موقعیت ها نقش مهمی دارد و باعث به وجود آمدن دیدگاهی مثبت در مورد خود می شود تا فرد احساس کند که مورد محبت و رحمت خداوند قرار گرفته است. این حمایت معنوی که یکی از کارکردهای مقابله دینی است با پیامدهای مثبت همبستگی دارد (پارگامنت و ماتون، به نقل از گانزیورت، ۱۹۹۸).

انگیزش دهی متعالی به رفتارها

انتظار بسته به دور نما و چشم اندازی که ارائه می کند و متناسب با گرایش خاصی که در نهاد شخص پدید می آورد؛ شخص را برمی انگیزد تا در مسیر تحقق چشم انداز توجه کافی مبذول دارد و به

لوازم آن پاییند باشد. با این بیان هرچه عوامل برانگیزاننده قوی تر و راسخ تر باشند، انگیزه فراگیر، در التزام به رفتارهای متعالی و ارزش های دینی نیز قوی تر خواهد بود. قدرت انگیزشی انتظار، سازه ای است که به طور مستقیم قابل مشاهده و اندازه گیری نیست، ولی وجود آن از رفتار شخص استنباط می شود. مهمترین کارکرد انگیزشی انتظار را می توان در انرژی دهی یعنی نیرو بخشیدن به رفتار مسلمانان؛ جهت دهی و هدایت یعنی هدایت رفتارهای مسلمانان و در نهایت پایدارکنندگی و تداوم یعنی حفظ و تداوم رفتارهای مسلمانان دانست (عرفان، ۱۳۹۵).

معنادهی به زندگی

یافتن پاسخ به پرسش از معنای زندگی همواره برای انسان اندیشور مهم بوده است؛ به گونه ای که بی توجهی به پاسخ این پرسش موجب اوضاع و احوال شکننده ای می شود که امروز آن را بحران معنا می خوانند. باومایستر (۱۹۹۱) ساده و مستقیم به ما می گوید که معنای مذهبی به مردم کمک می کنند تا با مشکلات زندگی کنار بیایند. همچنین فیشر (۱۹۸۱) می گوید که واقعیت مذهبی تنها راه معنا دادن به رنج و درد مردم است. معنای زندگی بخش مهمی از جوهره دین است. دین برای مردم معنا به ارمغان می آورد. طبق گفته ویکتور فرانکل بنیان انگیزش انسان خواستن معناست. فرد بدون معنا دچار سرخوردگی هستی شناختی می شود (آقابابایی و همکاران، ۱۳۹۷). افرادی که فعالیت های هدفمند موفقی دارند که آنها را با اهداف بزرگتری پیوند می دهد به چیزی می رسند که آن را زندگی با معنا می گوئیم (براتی سده، ۱۳۹۱). وجود معنا در زندگی موجب بهبود کیفیت زندگی می شود. منظور از کیفیت زندگی رضایت کلی هر فرد از جنبه های مختلف زندگی است (بهمنی و همکاران، ۱۳۹۸). هر فردی در هر موقعیتی از زندگی می تواند از کیفیت زندگی بهتری برخوردار باشد؛ به این شرط که از برخی از ویژگی ها همچون دینداری بهره مند باشد.

تلاش برای جستن معنایی در زندگی، اولین نیروی محرکه و انگیزه هر فرد است. باید دانست که کوشش فرد در جستن معنایی و ارزش زندگی ممکن است هیجان در او ایجاد کند و این مهمترین مولفه ای است که به بقای فرد کمک می کند و او را برای تغییرات نگرشی مستعد می سازد.

مراد از اندیشه مهدوی و انتظار در معنا دار کردن زندگی این است که مهدی باوری می تواند زندگی بشری را در بعد جمعی به معنای حیات یک امت و حیات تاریخی بشر، معنا دار و قابل فهم کند. البته این را می توان در باره معنادار کردن جهان هستی نیز ادعا نمود. برای مثال مهدی باور مومن در پرتو آموزه مهدویت می تواند در ک کند که تاریخ بشر و حتی جهان چه سیری را طی کرده و طی می کند، کدام مراحل را پیش رو دارد و هر مرحله از چه ویژگی های معنوی و مادی برخوردار است. تاریخ بشر با چه فرود و فرازی سیر می کند، پایان آن چگونه رقم می خورد. یکی از مهمترین عوامل معنادار کردن حیات بشر بینشی است که اندیشه مهدویت به ما می دهد. آموزه مهدویت، اجزا و عناصر حیات بشری را در یک ترکیب و سامانه معنادار و قابل فهم به گونه ای تعریف می کند که مانند یک تابلوی نقاشی یا هر چیز قابل درکی از این دست به نظر آید (عرفان، ۱۳۹۵).

حمایت اجتماعی

حمایت اجتماعی مفهومی چند بعدی است که به اشکال و طرق مختلفی تعریف شده است برای مثال، می توان آن را به عنوان یک منبع فراهم شده توسط دیگران، به عنوان امکاناتی برای مقابله با استرس، یا یک مبادله ای از منابع تعریف نمود (شولتز و شوارتز^۱، ۲۰۰۴). از سویی برخی از پژوهشگران، حمایت اجتماعی را میزان برخورداری از محبت، همراهی، مراقبت، احترام، توجه و کمک دریافت شده توسط فرد از سوی افراد یا گروه های دیگر نظیر اعضای خانواده، دوستان، و دیگران مهم تعریف کرده اند (سارافینو^۲، ۱۹۹۸).

شرکت در مراسم مذهبی، رفتار پرخطر و رفتارهای تکانه ای، پرخاشگری، افسردگی و تعارض های روحی را کاهش می دهد. در مقابل، در گروهی از افراد که در مراسم مذهبی شرکت نمی کنند، ترس، اعتماد به نفس پایین، اضطراب، ناپایداری عاطفی، و انرژی جسمی اندک به میزان بالایی مشاهده می شود برای مثال لی، اوکرکی، چانگ، کاواچی و واندرویل^۳ (۲۰۱۶) نشان دادند زنانی که در مراسم مذهبی شرکت می کنند نسبت به زنانی که شرکت نمی کنند کمتر دچار افسردگی می شوند. یکی از علایم شایع افسردگی بریدن از اجتماعی و گوشه گیری است و افرادی که در مکان های مقدس و مراسم مذهبی شرکت می کنند کمتر علایم افسردگی را نشان می دهند، این به سبب آن است که با شرکت در مراسم مذهبی، امید و احساس و تسلط بر سرنوشت شخص، فراهم می شود و از این نظر، فرد قدرتی به دست می آورد که با هر سختی که پیش می آید، مقابله نماید. چنین عقایدی نتایج روان شناختی قدرتمندی دارد و می تواند برای آنهایی که پرخاشگر و رفتار مجرمانه دارند و احساس بی ثباتی می کنند، آرامش بیاورد. مشخص شده که زندانیانی که دین داری کمتری دارند و احساس تنهایی اجتماعی میکنند، با احساس ناکامی در ارضاء نیازها، مطالبات و تعاملات، مستعد درگیری درونی و نشخوار خشم شده و همین امر، بروز رفتارهای خشونت آمیز را در آنان تشدید می کند (فرهمند و شرونی، ۱۴۰۰). مشارکت مذهبی در بُعد سلامت جسمی شامل مواردی مانند کاهش مرگ و میر، کاهش بار بیماری ها، بهبود سبک زندگی و بهبود عملکرد فیزیولوژیک، در بُعد سلامت روانی شامل کاهش افسردگی، اضطراب و اختلالات خواب، افزایش تاب آوری، آرامش و رضایت از زندگی بود و در بُعد سلامت اجتماعی شامل دریافت حمایت اجتماعی و احساس انسجام اجتماعی می باشد (رمضانی و همکاران، ۱۴۰۱).

زیارت اماکن مقدسه در بعد اجتماعی، می تواند نقش بسزایی داشته باشد. این نقش همان برقراری ارتباط میان اعضاست. زیارت به عنوان یک واقعیت دینی در اندیشه های اسلامی موجب ارتباط میان اعضای یک جامعه می شود و منجر به برقراری ارتباط جمعی میان زائران در اماکن مقدس می گردد. زیارت از طریق برقراری ارتباط، به رفتار اجتماعی و دینی، معنا و مفهوم می دهد. اماکن زیارتی محیط هایی، اجتماعی هستند که زائران در آنجا در تعامل بیشتری هستند. زیاد اتفاق می افتد که زائران از

1. Schulz, Schwartzer

2. Sarafino

3. Li , Okereke , Chang , Kawachi , VanderWeele

همدیگر مساعدت و کمک می‌خواهند. در این زمان، زائران با تعاملی که با هم دارند همدیگر را حمایت عاطفی و مادی می‌نمایند. انسان‌ها فطرتاً اجتماعی هستند و از تنهایی دوری می‌کنند. در اماکن زیارتی، علقه و پیوند مردم زیادتر می‌شود، به گونه‌ای که تنهایی در آن اماکن معنایی پیدا نمی‌کند. همچنین در اعیاد و مراسم مذهبی دسته‌جمعی، نوعی یکپارچگی با احساس همدردی عمومی، موجب نزدیک شدن انسان‌ها به هم و تقسیم شادی‌ها بین همه و در نتیجه، کاهش دردها می‌شود. مراسم مذهبی، که بیشتر شامل تجمعات انسانی همراه با رفتاری مشترک است، پس از لحظات کوتاهی نوعی یکپارچگی و همدلی در بیشتر جمعیت حاضر در آن مکان ایجاد می‌شود و این خود موجب تسکین و احساس شریک بودن در یک درد مشترک و حمایت جمعی می‌گردد و احساساتی لذت بخش به وجود می‌آورد. این امر موجب می‌شود گروه، لحظاتی از خود فارغ شده، به غیر خود بیندیشد و در نهایت، همه افراد به مرجعی ثابت و مشخص معطوف گردند. احساس اینکه خداوند حامی تمامی انسان‌هاست، قادر و مهربان فقط اوست و دردهای انسان را می‌فهمد و مرحم می‌گذارد، بهترین عامل احساس آرامش است. پژوهش‌ها از نقش مشارکت مذهبی در سلامت روان حمایت می‌کنند برای مثال نقش مشارکت مذهبی در سلامت دوران سالمندی (رمضانی و همکاران، ۱۴۰۱) نقش مشارکت در اعمال مذهبی در کاهش مرگ و میر، کاهش نوشیدن الکل و مصرف دخانیات (چن و واندرویل، ۲۰۲۰).

مکان کنترل

مفهوم منبع کنترل^۲، در چارچوب نظریه راتر ارائه شده است. راتر در بیان مفهوم منبع کنترل، به دو بعد فرضی درونی و بیرونی اشاره دارد. گروهی که موفقیت‌ها و شکست‌های خود را عموماً به شخص خود (کوشش یا توانایی شخصی) نسبت می‌دهند، افراد دارای منبع کنترل درونی نامیده شده‌اند و گروه دوم که موفقیت‌ها و شکست‌های خود را معمولاً به عوامل بیرون از خود (بخت و اقبال یا دشواری موقعیت‌ها) نسبت می‌دهند، افراد دارای منبع کنترل بیرونی نام گرفته‌اند (سیف، ۱۳۹۵). اشخاص دارای منبع کنترل درونی باور دارند که کارآمدی، تدبیر، سخت‌کوشی، احتیاط و مسئولیت‌پذیری به پیامدهای مثبت خواهد انجامید و رفتارشان نقش مهمی در افزایش برون‌دادهای خوب و کاهش برون‌دادهای بد دارد. برعکس افرادی که منبع کنترل بیرونی دارند، رویدادهای مثبت یا منفی را پیامد رفتار خود نمی‌دانند، بلکه آن را به شانس، سرنوشت، نفوذ افراد قدرتمند و عوامل محیطی ناشناخته خارج از کنترل خود نسبت می‌دهند (حیدری و همکاران، ۱۳۷۸).

معنویت و مذهب ابزارهای برای مقابله هستند که به عنوان مکان کنترل درونی شناخته می‌شوند و فرد را برای مقابله با شرایط استرس‌زا با انگیزه می‌کنند. یک نوع کنترل انتساب امور به قدرت بالاتر یا خداوند می‌باشد و یا باور به یک قدرت بالا (خدا یا الله) و برای درک چنین مفاهیمی از مکان کنترل سلامت معنوی استفاده می‌شود. مرور ادبیات پژوهشی نشان می‌دهد که نگرش‌های مذهبی ممکن

1. Chen, VanderWeele
2. Locus of control

است امکان تدوین و تفسیر مجدد رویدادهایی را که کنترل ناپذیر به نظر می‌رسند، برای فرد فراهم کند، در این صورت چنین رویکردی رویدادها را برای فرد کم استرس تر، کنترل پذیرتر و معنادارتر می‌نماید. به عنوان مثال بسیاری از روایات که در آنها اعتقاد به خداوندی که قدرت لایتنهایی و کنترل کننده عالم هستی است، درونی شده است، این اعتقادات سبب می‌شوند که افراد حل نشدن مشکل یا نرسیدن به هدف خاصی را خواست خداوند تلقی کنند.

هیجان‌ات مثبت

پژوهشگران دلایل احتمالی بسیاری را در مورد رابطه‌ی بین اعتقاد مذهبی و احساسات مثبت مطرح کرده‌اند. یکی از این دلایل می‌تواند این باشد که اعتقادات مذهبی پاسخگوی بسیاری از نیازها و تمایلات روان شناختی در زندگی است؛ مثلاً نیاز به حمایت و ارتباط اجتماعی، تعالی شخصی، حس هویت و خودپنداره، حس کنترل و احساس داشتن معنا. ایمان، راهکارهای مقابله‌ای خاصی را به وجود می‌آورند و در نتیجه، ایمان یک مکانیسم است که از طریق آن افراد نه تنها بعد از ناملایمات و مشقات بقا می‌یابند بلکه می‌توانند با تلاش فعالانه در پاسخ به چالش‌ها به نوعی شکوفایی و رشد عاطفی دست یابند. ایمان می‌تواند به افراد حس کنترل بر وقایع و شیوه‌ای برای مقابله با نگرانی‌ها و اضطراب‌ها دهد که هر دو با بهزیستی هیجانی رابطه دارند. وقتی حس کنترل شخصی مورد تهدید قرار می‌گیرد، قرار گرفتن با قدرتی برتر در یک راستا می‌تواند این حس کنترل را برگرداند. در برخی از مراحل زندگی، این مساله با بهزیستی ذهنی بیشتر رابطه دارد.

ایمان، یک امنیت روان شناختی و امید برای مدیریت اضطراب‌های زندگی و نیز پاسخگویی به ترس از مرگ به وجود می‌آورد. سعدی پور و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان اثربخشی آموزش معارف مهدوی بر بهزیستی روان شناختی و جهت‌گیری زندگی نشان دادند که آموزش معارف مهدوی بر بهزیستی روان شناختی تأثیر مثبت داشته است.

دعا و نیایش

«هنگامی که بندگان من درباره من از تو سوال کردند (بگو) من نزدیکم دعای دعاکننده را به هنگامی که مرا می‌خواند پاسخ می‌گویم. پس آنها باید دعوت مرا بپذیرند و به من ایمان بیاورند تا هدایت یابند. سوره بقره - آیه ۱۸۶». در بین شعایر دینی و مذهبی، دعا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. دعا از یک نظر، عمل مستقل، عبادتی ذاتاً مطلوب و از گران‌بهارترین پرستش‌هاست که از آن به «مخ‌العبادة» (مغز پرستش) تعبیر می‌شود و از نظر دیگر، وسیله‌ی برآورده ساختن خواسته‌ها، سبب رسیدن به هدف‌ها و دارای آثار، فواید و اثرات فراوانی است. دعا در لغت به معنای خواندن و صدا زدن می‌باشد. «دَعَوْتُ فلاناً»، یعنی او را صدا زدم. و در اصطلاح، طلب کردن فرد پایین و پست از فرد بالا و برتر با حالت خضوع است. و در فرهنگ اصطلاحات (نقایس الفنون) نیز چنین تعریف شده است: «دعا، طلب حاجت است از حضرت باری تعالی به تضرع و اخلاص.»

دعا نوعی درخواست و ابراز نیاز از خداوند متعال است، چنان‌که پروردگار در قرآن کریم می‌فرماید: «يَا أَيُّهَا النَّاسُ أَنْتُمُ الْفُقَرَاءُ إِلَى اللَّهِ وَاللَّهُ هُوَ الْغَنِيُّ الْحَمِيدُ» (فاطر/۱۵). ای مردم، شما به خدا نیازمندید، و خداست که بی‌نیاز ستوده است.

دعا برای اکثر مردم شاه راه خوشبختی معنوی است. در اصطلاح مذهب دعا شامل صحبت با خدا در مورد همه چیز و گوش دادن خدا به صحبت‌ها ایشان و در نهایت اجابت آنهاست. این گفته تعداد زیادی از مردم هنگام مواجهه با بحران است، خدا یا کمک کن، کمک کن. مطالعات نشان داده اند که دعا و نیایش از دو طریق بر سلامت و بهبودی افراد تاثیر مثبت دارد:

الف: آرام سازی: دعا با تغییرات فیزیولوژیک مطلوب نظیر کاهش نبض و فشار خون، کاهش تنفس، آهسته شدن امواج مغزی، کاهش متابولیک، آرامش جسمانی و روانی همراه است. محققان دانشگاه آره‌اوس دانمارک با اسکن مغز بیش از ۲۰ داوطلب در هنگام دعا و صحبت با خداوند اعلام کردند مغز افراد در هنگام دعا به گونه‌ای که در هنگام صحبت با یک دوست فعال می‌شود، فعالیت می‌کند. هنگام دعا و نیایش ترشح هورمونهای کورتیزول، اپی نفرین و نوراپی نفرین (هورمون‌هایی که در غده آدرنال در واکنش به استرس ساخته می‌شود) متوقف شده و سیستم دفاعی بدن تقویت می‌گردد که در نتیجه باعث آرام شدن فرد می‌شود (کوینگ، ۲۰۰۹).

ب: ایجاد احساسات مثبت همچون امیدواری، عشق و سرور، اعتماد و دلگرمی: سیستم هیپوتالاموس هیپوفیزی در مغز، این احساسات و افکار را به هم پیوند داده و از طریق مولکول‌های پیام آور داخل مایع مغزی - نخاعی کل خون آزاد شده و سبب تغییرات مثبت در کل بدن می‌شود (همان منبع). دعای فرج: «الهی عظم البلاء...»، از دعاهای معروف شیعیان است. این دعا غالباً در مواقع گرفتاری خوانده می‌شود و مضامین پرمحتوای آن از ارتباط تنگاتنگ دعاکننده با معصومان و به ویژه ارتباط با حضرت ولی عصر حکایت دارد.

این دعا از سه بخش تشکیل شده است. در بخش اول پس از سلام و درود بر پیامبر (ص) و اهل بیت (ع) به لزوم پیروی و اطاعت از ایشان اشاره شده است. در بخش دوم چنین سفارش شده است که از خدا بخواهیم به سبب جایگاه و منزلتی که معصومین (ع) دارند، امور ما را کفایت کرده و ما را یاری کند. همچنین در بخش سوم نیز به آزمون و امتحان بزرگ الهی که در عصر غیبت، مردم به آن سنجیده می‌شوند اشاره شده است. شیخ عباس قمی نیز در کتاب مفاتیح‌الجنان، این دعا را در اعمال سرداب و نیز در باب ادعیه، با عنوان دعاهای کوتاه و نافع نقل کرده است و به خواندن آن توصیه کرده است.

از جمله فواید و فضائل ذکر شده برای این دعا، می‌توان به استجاب دعا و آمرزش گناهان، رهایی از فتنه‌های آخرالزمان، شفاعت امام زمان (عج) در روز قیامت، تعجیل در ظهور امام زمان (عج)، افزایش طول عمر، محبوبیت در پیشگاه خداوند، شفاعت حضرت زهرا (س)، تشنه نشدن در روز قیامت، رهایی از غم و غصه، کامل شدن دین و محبوبیت در نزد خداوند، اشاره کرد (ایسنا).

بحث و نتیجه گیری

خداوند به دین باوران مسلمانی که کارهای شایسته و نیک انجام دهند وعده داده است که بطور حتم آنان را فرمانروای زمین گرداند، زمینه لازم برای حکومت دین در جامعه و نفوذ آیین خداپسندانه را برایشان فراهم آورد و امنیت و آرامش را جایگزین ترس ها و نگرانی ها سازد (نور، ۵۵). از دیدگاه اهل بیت عصمت و طهارت انتظار فرج یا چشم به راه گشایش بودن، به خودی خود در عصر غیبت برای منتظران مایه گشایش، نجات و رستگاری است. نتایج این تحقیق نشان می دهد که باورداشت مهدویت و سبک زندگی انتظار محور کارکردهای روانشناختی مهمی دارد. صبر و استقامت و تاب آوری جوهره اصلی انتظار و باورداشت مهدوی می باشد. کسی که در زندگی هدف دارد و در انتظار تحقق هدف آرمانی است، تا رسیدن به این هدف در برابر ناملایمات زندگی صبر و شکیبایی و دارای تاب آوری بالایی می باشد.

امید جوهر دین خوانده شده است. جهان بینی دینی، جهان بینی امیدواری است امید از نعمت های الهی و رحمتی از جانب حق تعالی برای بندگان است؛ چنان که نبی مکرم (ص) می فرماید: امید، رحمت خدا برای امت من است. اگر نبود، مادری فرزند خود را شیر نمی داد (پاینده، ۱۳۸۲). یکی از اصول مهم شادکامی عبارتست از داشتن چیزی برای انجام دادن، چیزی برای دوست داشتن و چیزی برای امید داشتن. انتظار عاملی است که انسان را در حرکت یاری می دهد، به این معنا که امید را در انسان برمی انگیزد و امید توانایی مقاومت و حرکت را به وی می بخشد. مهدویت یعنی امیدواری به آینده ای روشن، پیامی رهایی بخش به بشر سرخورده و ستم دیده و اینکه روزی یک مرد الهی خواهد و آنچه مردم بدان امید بسته اند، به طور یقین برآورد خواهد کرد، مهدویت برای زندگی اجتماعی بشر و راهبردی برای برآوردن نیازهای اساسی حیات آن می باشد و در باور و نگرش، رفتار و کنش انسان ها و ساحت های گوناگون زندگی فردی و اجتماعی آن ها، تحولی بنیادین ایجاد می کند (شاگری زواردهی، ۱۴۰۲). چنانچه، انتظار را به عنوان یک آرمان بنگریم، در جنبه های فردی و اجتماعی نیز دارای اثری خواهد بود. نخست از لحاظ فردی، موجب تمرکز افکار و نیروهای آدمی می شود؛ زیرا همه آنها، ناظر به یک هدف؛ یعنی انتظار ظهور هستند و این امر به نوبه خود، موجب وحدت شخصیت او می گردد. در مقابل، می توان به پراکنده بودن و متفرق بودن تلاشهای انسان اشاره نمود که هیچ نتیجه ای در پی نخواهد داشت. این معنا در قرآن کریم چنین آمده است: هر آینه سعی و کوشش شما پراکنده است. (سوره لیل-۹۲، آیه ۴)

زیارت اماکن مقدسه (مسجد جمکران) در بعد اجتماعی موجب ارتباط اجتماعی می شود و این زیارت باعث برقراری ارتباط جمعی می شود و در نهایت موجب حمایت اجتماعی می شود که یکی از مهمترین ملاک های سلامت روان می باشد. باورداشت مهدویت و سبک زندگی انتظار محور از طریق مکان کنترل درونی فرد را در برابر شرایط استرس زا برای مقابله با انگیزه می کنند. باور به یک قدرت بالا و هدف غایی مقاومت فرد را در برابر رویدادهای استرس زا بالا می برد.

سبک زندگی انتظار محور و باورداشت مهدویت موجب می شود انسان درک بیشتر و عمیق تری از خود، و خدای خود داشته باشد، و این موجب انگیزش برای رفتارهای متعالی می شود، به فرد نیرو می دهد و به معنای زندگی دست پیدا می کند، هیجانات مثبت را تجربه می کند.

منابع

- آقابابایی، ناصر؛ سهرابی، فرامرز؛ اسکندری، حسین، برجلی، احمد و فرخی، نورعلی. (۱۳۹۷). پیش بینی «آسایش درونی» بر اساس «نگرش به دین» با واسطه گری «امید» و «معنای زندگی». مطالعات اسلام و روانشناسی سال دوازدهم، شماره ۲۲
- اکبری، بهمن؛ فدایی شاهخالی، صغری؛ قاسمی جونبه، رضا (۱۳۹۸). تحلیل کانونی رابطه بین دینداری، امید و خوش بینی با معنا در زندگی و کیفیت زندگی در بیماران دچار ضایعه نخاعی. دین و سلامت. جلد ۷ شماره ۱ صفحات ۱۱-۱۹
- پاینده، ابوالقاسم (۱۳۸۲). نهج الفصاحه، چهارم، تهران، دنیای دانش
- پرچم، اعظم؛ فاتحی زاده، مریم؛ محققیان زهرا. (۱۳۹۲). ابعاد سه گانه ی نظریه امید اسنایدر و تطبیق آن با دیدگاه قرآن کریم. تحقیقات علوم قرآن و حدیث سال دهم بهار و تابستان شماره ۱ (پیاپی)
- پور سیدآقایی، زهرا سادات (۱۳۸۸). بررسی تطبیقی شخصیت انسان منتظر با شخصیت سالم از دیدگاه روانشناسی کمال، مشرق موعود، شماره ۱۲، سال سوم
- حاتمی، محمدرضا (۱۳۸۵). تجلی امید در فرهنگ مهدویت. فصلنامه مشرق موعود. سال اول پیش شماره حکیمی، محمد (۱۳۸۰). عصر زندگی، قم، انتشارات دفتر تبلیغات اسلامی
- حمیری، عبدالله بن جعفر (۱۴۱۳). قرب الاسناد. قم موسسه ال بیت
- حیدری، احمد؛ حسین محبوب؛ محمد کاظم ضرابیان. (۱۳۷۸). رابطه منبع کنترل درونی _ بیرونی با افسردگی و عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی همدان، اندیشه و رفتار، سال چهارم، خلیجی، محمدتقی (۱۳۶۲). تشیع و انتظار، قم، انتشارات شفق.
- دوان شولتس (۱۳۹۷). روانشناسی کمال، الگوهای شخصیت کامل. ترجمه گیتی خوش دل. انتشارات پیکان
- دویری م (۱۳۸۹). روان درمانی و مشاوره با مسلمانان، رویکرد فرهنگ محور. ترجمه براتی سده ف، صادقی ا. تهران انتشارات رشد، چاپ اول
- رضانی طاهره، بهادری فرزانه، زنجری نسیبه. (۱۴۰۱). نقش مشارکت مذهبی در سلامت دوران سالمندی: یک مطالعه مروری یکپارچه. دین و سلامت. ۱۰ (۱): ۳۱-۴۵
- زرقانی، اعظم. (۱۳۹۹). مهدویت در آینه تربیت. پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی، ۲۸ (دوره جدید) (۴۶)، ۳۱-۵۲.
- سعدی پور، اسماعیل؛ دلاور، علی؛ چیناوی، علی؛ سلم آبادی، مجتبی (۱۳۹۴). اثربخشی آموزش معارف مهدوی بر بهزیستی روان شناختی و جهت گیری زندگی. دین و سلامت. دوره ۳، شماره ۲؛ از صفحه ۱۹ تا صفحه ۲۸.
- سیدکلان، سید محمد؛ علی رضایی، شریف (۱۳۹۵). اثربخشی آموزش سبک زندگی مبتنی بر مهدویت در بهزیستی روان شناختی و معنوی دانش آموزان. مشرق موعود سال دهم، شماره ۴۰
- سیف، علی اکبر (۱۳۹۵). روانشناسی پرورشی، تهران، انتشارات آگاه،
- شاکری زواردهی، روح اله. (۱۴۰۲). بررسی کارکردشناسانه باورداشت آموزه مهدویت با رویکرد اجتماعی.

اسلام و مطالعات اجتماعی، ۴، ۱۰، (۴۰ پیاپی)، ۳۳-۸.
 عرفان، امیرحسین (۱۳۹۵) اثربخشی کارکردگرایانه آموزه مهدویت در نظام اخلاق تمدن اسلامی. فصلنامه علمی پژوهشی انتظار موعود. سال شانزدهم شماره ۵۴
 فرهنگد، مهناز، & شرونی، مهرداد. (۱۴۰۰). نقش تنهایی اجتماعی، ناکامی و دین‌داری بر نشخوار خشم زندانیان. پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی، ۱۱(۴۴)، ۱۴۵-۱۶۴.
 لیشی واسطی، علی بن محمد. (۱۳۸۷). عیون الحکم و المواعظ. تهران، موسسه البعثة
 نریمانی، محمد؛ هدایت، سعیده. (۱۳۹۹). اثربخشی آموزش گروهی مبتنی بر نظریه امید اسنایدر بر میزان ثبات قدم و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت. دوره ۷، شماره ۳
 مکارم شیرازی، ناصر و همکاران (۱۳۷۴) تفسیر نمونه، تهران، دارالکتب الاسلامیه، بی تا، ج ۷.

- Chen Y, Kim ES, VanderWeele TJ. (2020). Religious-service attendance and subsequent health and well-being throughout adulthood :evidence from three prospective cohorts. *International Journal of Epidemiology*.; 49(6):2030-40
<https://www.isna.ir/news/1400022114439/%D8%AF%D8%B9%D8%A7%DB%8C-%D9%81%D8%B1%D8%AC->
- Koenig HG. 2009. Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 54(5): 283-291.
- Li S, Okereke OI, Chang SC, Kawachi I, VanderWeele TJ. (2016). Religious Service Attendance and Lower Depression Among Women-a Prospective Cohort Study. *Ann Behav Med*. Jul 8. [Epub ahead of print]
- Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology, Third Edition*, Newyork, John Wiley & Sons.
- Schulz, U., Schwartzberg, Ralf. (2004). Long- Term Effects Of Spousal Support On Coping With Cancer After Surgery. *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 23(5), Pp 716- 32.
- Snyder. C. R. (1994). *The Psychological of Hope: You Can Get There from Here*. New York: Free Press.
- Snyder CR. (2002). Hope Theory: Rainbows in the Mind, *Psychological Inquiry*, 13(4), 249-275.
- Walklate S, McGarry R, Mythen G.(2013) Searching for Resilience. *Armed Forces,Society*.;40(3):408-27.