

Investigation of relationship between the pilgrimage of Imam Reza(AS) with a happiness and life satisfaction

Kobra Hosseini¹, Mohammad Javad Asghare Ebrahim Abad^{1*}, Mohammad Saeed Abde Khodaei¹

1- Department of Psychology, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran.

Abstract

Background and Objectives: Religion as a key element of the culture of any nation gives back identity and unity to the society. One of the effective religious rituals in the treatment of mental disorders is a pilgrimage that can have an important role in mental health. The purpose of this research has been studying the relationship between the Pilgrimage of Imam Reza(AS) with a feeling of happiness and life satisfaction.

Materials and Methods: The method of this research is descriptive-Correlation. The study populations are the pilgrims and Neighbors of Imam Reza(AS) shrine. 382 people are participated in this study through the method of choice available. In order to evaluate pilgrimage, we used the research made questionnaire, which consists of 20 questions about attitude and practice to pilgrimage. This questionnaire is divided as four degree Likert scale(from strongly disagree to strongly agree) from 1 to 4. The overall range of scores is from 20 to 80. Also for evaluating happiness and life satisfaction, we got use of Oxford Happiness and life satisfaction diner questionnaires, respectively. Data were analyzed using Pearson correlation and two variables regression analysis and SPSS software.

Results: The results of Pearson correlation test showed that there is a positive and significant relationship between the attitude and practice to pilgrimage and happiness, life satisfaction, ($p < 0/001$). The pilgrimage is a significant predictor for a happiness and life satisfaction ($p < 0/001$) and its effects on happiness and life satisfaction is Beta = 0.66 and Beta = 0.49, respectively.

Conclusion: As a result, the pilgrimage of Imam Reza(AS) is a religious ceremony in the Shia community that can affect people's psychological feelings and provide the field of happiness and life satisfaction.

Keywords: Pilgrimage of Imam Reza(AS), Happiness, Life satisfaction

*Corresponding Author: Mohammad Javad Asghare Ebrahim Abad; Email: mjasghari@um.ac.ir

بررسی ارتباط زیارت امام رضا(ع) با احساس شادکامی و رضایت از زندگی

کبری حسینی^۱، محمد جواد اصغری ابراهیم آباد^{۱*}، محمد سعید عبد خدایی^۱

۱- گروه روان‌شناسی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران.

چکیده

سابقه و اهداف: دین و مذهب از رکن‌های اصلی فرهنگ هر ملتی است و جامعه را هویت و انسجام می‌بخشد و در افراد جامعه حس همبستگی به وجود می‌آورد. دستورهای دینی، مراسم‌ها و آیین‌های دینی، همگی عامل‌هایی است که می‌تواند در درمان و پیشگیری اختلالات روانی و همچنین برای ارتقای بهداشت روان، به نحو مؤثری به کار گرفته شود. اما یکی از مناسک دینی مؤثر در درمان اختلالات روانی، زیارت است که می‌تواند نقشی مهم در سلامت روان افراد داشته باشد. هدف پژوهش حاضر نیز تعیین رابطه‌ی بین زیارت امام رضا(ع) با احساس شادکامی و رضایت از زندگی، از یک سو؛ و نقش زیارت در پیش‌بینی آن‌ها، از سوی دیگر است.

مواد و روش‌ها: این پژوهش از نوع توصیفی- همبستگی است و جامعه‌ی آماری نمونه، زائران و مجاوران حرم امام رضا(ع) است؛ که ۳۸۲ نفر از افراد در این پژوهش به شیوه‌ی انتخاب در دسترس شرکت کردند. در این تحقیق برای سنجش نمره‌ی زیارت افراد، از پرسش‌نامه‌ی محقق‌ساخته‌ی زیارت امام رضا(ع) استفاده شد، که دارای ۲۰ پرسش مربوط به نگرش به زیارت و عمل به زیارت بوده است. این پرسش‌نامه به صورت مقیاس لیکرت چهار درجه‌ی ۱ تا ۴ (از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) تقسیم بندی شده است. دامنه‌ی نمره‌های کلی این پرسش‌نامه از ۲۰- ۸۰ است. افزون بر این، مقیاس احساس شادکامی آکسفورد و مقیاس رضایت از زندگی دینر، برای دو متغیر احساس شادکامی و رضایت از زندگی استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز با استفاده از نرم افزار spss (نسخه‌ی ۲۰) و روش‌های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون دو متغیره انجام گرفت.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که بین میزان نگرش و میزان عمل به زیارت امام رضا(ع) با احساس شادکامی و رضایت از زندگی، در سطح ($p < 0/001$)، همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین زیارت، پیش‌بینی‌کننده‌ی معنی‌داری در سطح ($p < 0/001$) برای احساس شادکامی و رضایت از زندگی بوده و میزان این تأثیر برای احساس شادکامی، $Beta = 0/66$ ؛ و برای رضایت از زندگی، $Beta = 0/49$ بوده است.

نتیجه‌گیری: در نتیجه می‌توان گفت که زیارت امام رضا(ع) که آیینی مذهبی در جامعه‌ی شیعی است، می‌تواند احساسات روان-شناختی افراد را تحت تأثیر قرار دهد و زمینه‌ی شادکامی و رضایت از زندگی آن‌ها را فراهم نماید.

واژگان کلیدی: زیارت امام رضا(ع)، احساس شادکامی، رضایت از زندگی

مقدمه

باورها و رفتارهای دینی است که شیوه‌ی رفتاری خاصی را به افراد نشان می‌دهد (۲). رفتارهایی مانند توکل به خداوند، صبر، دعا، زیارت و غیره که می‌توانند از طریق ایجاد امید به نگرش‌های مثبت موجب آرامش درونی فرد شود (۳). در این میان، زیارت که عملی دینی است، از اهمیت والایی برخوردار است.

دین، حقیقتی است بسیار تأثیرگذار و نظام اعتقادی سازمان-یافته‌ی است همراه با مجموعه‌ی آیین‌ها و عمل‌های تعریف شده که تعیین کننده‌ی شیوه‌ی پاسخ‌دهی افراد به تجربه‌های زندگی است (۱). همچنین دین شامل مجموعه‌ی از

* نویسنده‌ی مسئول مکاتبات: محمد جواد اصغری ابراهیم آباد؛ پست الکترونیک: mjasghari@um.ac.ir

جزء تشکیل یافته که عبارت است از: خشنودی از زندگی، خُلق و هیجان‌های مثبت و خوشایند و نبود خُلق و هیجان‌های منفی (۱۰).

همچنین ونهون (۱۱) شادکامی را مجموعه‌یی از عاطفه‌ها و ارزیابی شناختی از زندگی و درجه‌یی از کیفیت زندگی افراد می‌داند که به‌طور کلی مثبت ارزیابی می‌شود. برخی پژوهشگران نیز شادکامی را نوعی هیجان مثبت می‌دانند که تأثیر ژرفی بر سازوکارهای جسمانی، شناختی و روانی در مکانیزم دارد و عملکرد آدمی را در زمینه‌های مختلف بهبود می‌بخشد (۱۲).

دین‌داری و داشتن گرایش‌های مذهبی، یکی از متغیرهایی است که با شادکامی ارتباط تنگاتنگی دارد. به‌طوری که مک کور و لودن (۱۳) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که انجام دادن فعالیت‌های مذهبی ارتباطی مثبت با شادکامی دارد؛ و این، بدان معنا است که شادکامی حقیقی با ارضای امیال حاصل نمی‌شود، بلکه با انجام چیزی که از نظر اخلاقی ارزش انجام دادن دارد (یعنی از تجلی فضیلت) حاصل می‌شود. شادی می‌تواند بر سامانه‌ی ایمنی ما تأثیر گذارد و موجب افزایش طول عمر افراد شود (۱۴). در این باره نظریه‌هایی وجود دارد مبنی بر این که داشتن دین و مذهب به چند طریق باعث افزایش شادکامی می‌شود. برای نمونه اعمال دینی مانند حضور در مسجدها و مکان‌های مذهبی، تعامل‌ها و حمایت‌های اجتماعی را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، داشتن رابطه‌ی فردی با خدا، با کاهش دادن استرس و بهبود راهبردهای غلبه بر استرس، شادکامی را افزایش می‌دهد. همچنین مذهب سبب معنادهی به زندگی شخص می‌شود (۱۵).

اینگلهارت نیز معتقد است دین‌داری با سعادت ذهنی ارتباط دارد. به نظر او کسانی که مرتب به کلیسا می‌روند و یا ایمان مذهبی دارند، خوشبخت‌تر از آن‌هایی هستند که به کلیسا نمی‌روند و یا ایمان مذهبی هم ندارند. این، بدان سبب است که بیش‌تر آیین‌های مذهبی، شخص را به محدود کردن آرزوهایش تشویق می‌کنند که برای به حداکثر رساندن سعادت ذهنی، رهیافت درستی است (۱۶). از آنجایی که زیارت یکی از راه‌های ارتباطی با خداوند است و در دین اسلام نیز به زیارت امامان معصوم (ع) تأکید شده، توجه به این نکته که آیا نگرش به این عمل دینی و حضور در مکان‌های مقدس می‌تواند احساسات روان‌شناختی افراد را تحت تأثیر قرار دهد، ضروری است.

احساس ذهنی بهزیستی یا رضایت از زندگی، حوزه‌هایی از روان‌شناسی مثبت‌نگر است که تلاش می‌کند ارزیابی شناختی

زیارت در لغت، به معنای دیدار کردن از کسی، چیزی، یا جایی است که دارای ارزش و اهمیت است (۴). اما در اصطلاح دقیق، «زیارت» این‌گونه تعریف می‌شود: ملاقات کردن و دیدن و دیدار کردن از مشاهد مشرفه، اعم از قبور اولیای الهی و مساجد و مکان‌هایی که برای عبادت حق تعالی است (۵).

با بررسی ادبیات پژوهشی موجود، در می‌یابیم که رفتارهای دینی، مثل زیارت و عبادت، در نزد مسلمانان ارزش محسوب می‌شود و بر انجام آن‌ها تأکید شده است. در بحث زیارت، فرد با حضور در مکان مشخصی نسبت به صاحب آن مکان یا خود مکان که تشخیص یافته، عرض ارادت می‌کند و مسئله‌ها و مشکل‌های خود و جامعه را با پروردگار طرح می‌کند و در آن مکان مقدس با واسطه قرار دادن آن بزرگ‌ساحب شأن و منزلت، آرزوهای خود را تعقیب می‌کند. زائر در حین زیارت با نزدیک کردن خود به پروردگار، احساس آرامش درونی می‌کند و خود را تخلیه‌ی هیجانی می‌کند که این امر نیز در نهایت به سلامت روانی فرد کمک خواهد کرد (۶)؛ چراکه فرد باور دارد خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و مسئول عبادت‌کننده‌ها است. این امر تا حد زیادی اضطراب مرتبط با موقعیت را کاهش می‌دهد، به‌طوری که اغلب افراد مؤمن، ارتباط خود را با خداوند، مانند ارتباط با دوستی بسیار صمیمی توصیف می‌کنند و معتقدند که می‌توان از طریق اتکا و توسل به خداوند، اثر و پیامدهای موقعیت‌های کنترل ناشدنی را به طریقی کنترل کرد (۳).

علاوه بر این، امروزه مطالعه‌های معنوی در روان‌شناسی در سطح جهان، موضوعی جدی و اساسی است و توجه به آن در بسیاری از کشورها در حال افزایش است. یکی از مسئله‌هایی که توجه زیادی به آن شده، رضایت از زندگی و احساس شادمانی است (۷). بررسی‌های انجام شده در فرهنگ‌ها و مذاهب‌های مختلف، تأثیر مثبت دین‌داری و عامل‌های مذهبی را بر افزایش سطح بهزیستی و سلامت روانی، بهبود بیماری‌های روانی و جسمی، مقاوم کردن افراد در برابر تنیدگی، اضطراب و افسردگی، ایجاد امید و آرامش، معناداری و شادکامی و احساس بهزیستی ذهنی، نشان داده است (۸).

احساس شادکامی، که هدف مشترک انسان‌ها است و همگی برای رسیدن به آن تلاش می‌کنند، چیزی نیست جز ارزیابی افراد از خود و زندگی‌شان (۹). این ارزیابی‌ها، ممکن است جنبه‌ی شناختی داشته باشد، مانند قضاوت‌هایی که درباره‌ی خشنودی از زندگی صورت می‌گیرد و یا جنبه‌ی عاطفی که شامل خُلق و هیجان‌هایی است که در واکنش به رویدادهای زندگی روی می‌دهد. بنابراین، شادکامی از چند

دینی اشاره شده است. برای مثال کیم و همکاران (۲۵) دریافت‌اند که انجام امور دینی موجب خوش‌خُلُق، مهربانی و اعتماد به نفس می‌شود و سازگاری افراد را بالا می‌برد.

حیدری رفعت و همکاران (۲۶) و محمد قمری (۲۷) نیز در پژوهش‌های خود، که به بررسی رابطه‌ی بین نگرش‌های دینی و شادکامی دانشجویان پرداخته بودند، نشان دادند که داشتن نگرش‌های دینی باعث افزایش احساس شادکامی می‌شود. در تحقیق عبدالله‌پور و همکاران (۲۰) نیز نتیجه‌های به‌دست آمده نشان داد که بین نگرش دینی با رضایت از زندگی، همبستگی معناداری وجود دارد. گلزاری (۲۸) نیز مطالعه‌ی را درباره‌ی میزان و چگونگی تأثیرگذاری حجّ عمره، بر روی دانشجویانی که به مکه‌ی مکرّمه مشرف شده بودند، از زبان خود آن‌ها انجام داده است. نتیجه‌های این نظرسنجی نشان می‌دهد که انجام عمره‌ی دانشجویان، مؤلفه‌هایی مانند آرامش روانی و امنیت خاطر، توجه به دین و معنویت، سازگاری اجتماعی با دیگران، توبه از گناهان، خودسازی اخلاقی، پرداختن به فعالیت‌های دینی، انگیزه‌ی مطالعه درباره دین و اعتقادات مذهبی، یاری رساندن به نیازمندان و حتی انگیزه‌ی پیشرفت علمی را افزایش می‌دهد. در تحقیق احمدی و هراتیان (۲۹) هم، که بر روی عمره‌گزاران انجام یافت، مشخص شد مناسک عمره که به‌صورت دسته جمعی و گروهی انجام می‌گیرد، می‌تواند چونان عامل حمایت‌کننده‌ی اجتماعی، سبب گشایش بسیاری از مشکل‌ها و رهایی از تنیدگی شود. در زیارت نیز فرد با حضور در حرم امام معصوم(ع)، با انجام اعمال و مناسک دینی با خدای خود رابطه‌ی نزدیک‌تری پیدا می‌کند و در مکان‌های مقدس و معنوی با او مناجات می‌کند و با مطرح کردن مشکل‌هایش، از امام معصوم و خداوند یاری می‌طلبد؛ که این احساس نزدیکی به خدا، موجب خشنودی و احساس رضایت در فرد می‌شود.

با وجود اینکه در پژوهش‌ها، بر اثرهای مثبت دین و دین‌داری تأکید شده و پژوهشگران نیز تأثیرهای مثبت نگرش دینی را بر سلامت روان افراد مورد بررسی قرار داده‌اند، اما درباره‌ی زیارت امام رضا(ع) (که رفتاری دینی است) و اثر روان‌شناختی آن، تحقیق علمی کم‌تری گزارش شده است. جامعه‌ی ایرانی، جامعه‌ی مسلمان است و زیارت بارگاه امامان معصوم، علیهم السلام، برای ما مسلمانان از اهمیت بسیاری برخوردار است، چراکه در دین مبین اسلام بر زیارت امامان معصوم(ع) تأکید فراوان شده است. از سوی دیگر، روان‌شناسان و پژوهشگران نیز به اثرگذاری دین و عمل به دستورهای دینی، در پیشگیری و درمان اختلالات روانی، دست یافته‌اند؛ و

و عاطفی مردم از زندگیشان را مورد بررسی قرار دهد. احساس خرسندی و رضایت از زندگی، ارتباط نزدیک اما پیچیده‌ی با ارزش‌ها دارد، اما معیارهایی که افراد براساس آن، درک ذهنی خود را از سعادت ارزیابی می‌کنند، متفاوت است (۱۷). مطالعه‌ی های تجربی درباره‌ی ارزش‌ها و نگرش‌ها در سطح ملت‌های مختلف اثبات کرده که از میان متغیرهای پیش‌زمینه‌ی اجتماعی، احساس رضایت از زندگی بر حسب میزان دین‌داری، تغییرپذیر است (۱۶).

اما رضایت از زندگی عبارت است از ارزیابی مثبت شناختی-عاطفی از زندگی خود. این ارزیابی از واکنش‌های احساسی نسبت به واقعه‌ها به علاوه‌ی قضاوت‌های شناختی از رضایت و برآورده شدن خواسته‌ها تشکیل شده است (۱۸). همچنین رضایت از زندگی، بیانگر آن است که فرد چگونه زندگی خود را در کل ارزیابی و برآورد می‌کند و نیز بر ارزیابی دامنه‌داری که فرد از زندگی خود به عمل می‌آورد، متمرکز است؛ به‌طوری که اصطلاح رضایت از زندگی می‌تواند قضاوت فرد درباره‌ی همه‌ی حیطه‌های زندگی در مقطعی خاص از زمان و یا قضاوتی یکپارچه درباره‌ی زندگی شخص از بدو تولد تعریف شود (۱۹). عامل‌های بسیاری با رضایت از زندگی ارتباط دارد که از آن جمله می‌توان به نقش میانجی باورهای مذهبی اشاره کرد. عده‌ی از روان‌شناسان بر این باورند که نیمی از متغیرهای سلامت روان، با باورهای مذهبی تبیین می‌شود. آن‌ها معتقدند هستند که مذهب به انسان کمک می‌کند تا معنای حادثه‌های زندگی، به‌ویژه حادثه‌هایی را که دردناک و اضطراب‌انگیز هستند، بفهمد و این موجب دلگرمی و خرسندی مطبوعی در روان و روحیه‌ی او بشود (۲۰).

استفانی کورف (۲۱) در پژوهش خود چند متغیر مستقل را برای پیش‌بینی رضایت از زندگی در نظر گرفته است؛ وی گزارش می‌دهد که بین جهت‌گیری مذهبی درونی و رضایت از زندگی، رابطه‌ی معناداری وجود دارد. همچنین نتیجه‌های ۳۵۰ مطالعه نشان داده است که افراد دارای بهزیستی معنوی، شیوه‌ی زندگی سالم‌تری دارند؛ امیدوارتر هستند؛ از ثبات روانی بیش‌تری برخوردارند؛ و نیز رضایت بیش‌تری از زندگی خود دارند (۲۲). این‌ها بدین دلیل است که دین‌داری به سبب توانایی دین بر حمایت از افراد، بر رضایت از زندگی نیز تأثیر مثبت دارد و این حمایت می‌تواند احساسی، اعتقادی یا شناختی و مادی باشد (۲۳). برخی نیز دین‌داری را به سبب معنایی که به هدف زندگی و کیفیت زندگی می‌بخشد، در رضایتمندی مؤثر تلقی می‌کنند (۲۴). در همه‌ی پژوهش‌های صورت گرفته، به نقش تأثیرگذار دین و عمل به آموزه‌های

بر اساس دیدگاه آرچیل و لو (۳۰) درباره‌ی احساس شادکامی؛ و نیز نظر بک درباره‌ی افسردگی تهیه شده است. این مقیاس با چهار گزینه که بیانگر سطح‌های متفاوت شادکامی است، مشخص شده که گزینه‌های آن به ترتیب از ۰ تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. جمع نمره‌های عبارات‌های ۲۹ گانه، نمره‌ی کل پرسش‌نامه را تشکیل می‌دهد و نمره‌ی کل آزمودنی نیز از ۰ تا ۸۷ است. آرچیل و همکاران پایایی پرسش‌نامه را در خارج از کشور، با کمک ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۰ به دست آوردند؛ و در ایران نیز حقیقی و همکاران (۳۱) در مطالعه‌ی پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، ۰/۹۲ محاسبه کردند. علاوه بر این، اعتبار سازه‌ی مقیاس، با همبسته کردن نمره‌ی شادکامی با نمره‌های عزت نفس، خوش‌بینی و سلامت عمومی در کل آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۶۴، ۰/۵۱ و ۰/۵۶ به دست آمد.

مقیاس رضایت از زندگی (SWLS)

این مقیاس را دینر و همکاران (۳۲) بر روی ۱۷۶ دانشجوی دانشگاه الینویز ساخته اند که از پنج پرسش تشکیل شده است؛ به طوری که هر سؤال دارای هفت گزینه است که به صورت مقیاس لیکرت هفت درجه‌ی نمره‌گذاری شده است؛ از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۷ (کاملاً موافقم). جمع نمره‌های این پنج سؤال، نمره‌ی کل پرسش‌نامه را تشکیل می‌دهد و نمره‌ی کل آزمودنی‌ها از ۵ تا ۳۵ در نوسان است. در این پرسش‌نامه آزمودنی‌ها اظهار کرده‌اند که چه قدر از زندگی خود راضی هستند. در خارج از کشور، آلفای کرونباخ این مقیاس را داینر و همکاران (۲۴) ۰/۸۷ به دست آوردند؛ و در ایران، برنا و سواری (۳۳) این پرسش‌نامه را به فارسی ترجمه و بر روی دانشجویان دانشگاه اهواز اجرا کردند، که در مطالعه‌ی، برنا و سواری (۳۴) پایایی این پرسش‌نامه را با کمک آلفای کرونباخ، ۰/۸۵ به دست آوردند. برای بررسی روایی سازه‌ی آن نیز از همبستگی این آزمون با یک سؤال محقق ساخته استفاده شد و مقدار آن، ۰/۴۲ برآورد شد.

پرسش‌نامه‌ی محقق ساخته‌ی نگرش و عمل به زیارت

این پرسش‌نامه را پژوهشگر تحقیق حاضر ساخته است. برای اندازه‌گیری و بررسی میزان نگرش و میزان عمل به زیارت، پرسش‌نامه‌ی تهیه شد که مرحله‌های ساخت آن، بدین صورت بوده است:

در مرحله‌ی اول، تعریف‌ها و ویژگی‌ها که مربوط به این عمل دینی (زیارت) است، جمع‌آوری شد. در مرحله‌ی بعد اقدام به تهیه و طراحی سؤال‌ها و عبارت‌هایی شد که بتواند جوانب مختلف این عمل دینی را بر اساس مؤلفه‌های به دست آمده،

حال که انسان امروزی با انواع مشکل‌ها و استرس‌ها و پیامدهای مخرب ناشی از آن دست به گریبان است، اهمیت و ضرورت این پژوهش مشخص می‌شود، به طوری که برای داشتن جامعه‌ی پویا و نیز برای رسیدن به استحکام نهاد خانواده و ایجاد روح امید در افراد جامعه، می‌باید در زمینه‌ی تقویت دین و معنویت و حضور در مراسم و اجتماعات دینی و مذهبی در جامعه تلاش کرد. با توجه به اینکه زیارت امام رضا(ع) آیینی مذهبی است که می‌تواند زمینه‌ی این اجتماعات دینی را فراهم نماید و منجر به برقراری ارتباط اجتماعی بین افراد شود؛ و نیز به دلیل شباهت‌های زیارت با جلسه‌های مشاوره و روان‌درمانی در روان‌شناسی، این پژوهش انجام شد.

در این پژوهش هدف این است مشخص شود که آیا بین میزان نگرش و میزان عمل به زیارت امام رضا(ع)، با احساس شادکامی و رضایت از زندگی رابطه وجود دارد؟ و همچنین آیا زیارت امام رضا(ع) پیش‌بینی کننده‌ی احساس شادکامی و رضایت از زندگی است یا خیر؟

مواد و روش‌ها

روش پژوهش حاضر، به شیوه‌ی توصیفی است؛ و به دلیل سنجیدن رابطه‌های متغیرها، از نوع همبستگی و رگرسیون به شمار می‌رود. جامعه‌ی آماری پژوهش نیز، زائران و مجاوران حرم امام رضا(ع) بوده‌اند.

در این پژوهش براساس جدول مورگان، شمار نمونه، ۳۸۴ نفر تعیین شد، اما با توجه به این که دو نفر از افراد شرکت کننده در این پژوهش، به طور کامل به سؤال‌ها پاسخ نداده بودند، این دو نفر از پژوهش حذف شدند؛ و در نهایت شمار نمونه‌ها به ۳۸۲ نفر کاهش یافت. نمونه‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. با توجه به اینکه جامعه‌ی آماری پژوهش، زائران و مجاوران حرم امام رضا(ع) بودند، با مراجعه‌ی حضوری به مکان‌های مختلف مانند زائرسراها، دانشگاه‌ها، کتابخانه‌ها؛ و پس از توضیح درباره‌ی پژوهش و جلب رضایت افراد، پرسش‌نامه‌ی محقق ساخته‌ی زیارت، احساس شادکامی و رضایت از زندگی توزیع شد و پس از تکمیل پرسش‌نامه‌ها و استخراج داده‌ها، با استفاده از نرم افزار spss (نسخه ۲۰) تحلیل صورت گرفت.

ابزار پژوهش

پرسش‌نامه‌ی شادمانی آکسفورد (OHI)

برای اندازه‌گیری شادکامی، از مقیاس شادکامی آکسفورد استفاده شد. این مقیاس دارای ۲۹ عبارت و شش بُعد است که

این پرسش‌نامه برای اجرا در جامعه‌ی آماری مورد نظر تهیه و بر روی نمونه‌ی به حجم ۳۰ نفر اجرا شد. برای بررسی روایی سازه‌ی آن از همبستگی این آزمون با پرسش‌نامه‌ی التزام عملی به اعتقادات اسلامی، استفاده شد، که همبستگی آن، ۰/۷۰ و آلفای کرونباخ ۰/۹۵، برآورد شد. بعد از مشخص کردن سؤال‌های نهایی و مؤلفه‌های مربوط، با کمک استادان محترم مؤلفه‌ها نام‌گذاری و به دو بخش سؤال‌های نگرش و عمل تقسیم شد.

سؤال‌های نگرش: ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۱۱-۱۵-۱۶؛ سؤال‌های عمل: ۹-۱۰-۱۲-۱۳-۱۴-۱۷-۱۸-۱۹-۲۰؛ و سؤال‌هایی که به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود، عبارت است از: ۶-۷-۱۵-۱۶.

یافته‌ها

یافته‌های به دست آمده از این پژوهش در جدول‌های زیر آمده است. برای بررسی رابطه‌ی بین میزان نگرش و عمل به زیارت امام رضا(ع) با احساس شادکامی و رضایت از زندگی، از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد، که نتیجه‌های آن در جدول شماره‌ی ۱ آمده است.

جدول ۱: ضریب‌های همبستگی متغیر نگرش و عمل به زیارت با احساس شادکامی و بُعدهای آن

متغیر	احساس شادکامی	رضایت از زندگی	خود اتکایی	لذت بردن و شادی	کنترل خود	موثر بودن	آرامش
نگرش به زیارت	**۰/۵۹۳	**۰/۵۰۲	**۰/۴۶۹	**۰/۵۴۵	**۰/۵۸۹	**۰/۲۷۰	**۰/۴۲۸
عمل به زیارت	**۰/۵۷۹	**۰/۵۳۵	**۰/۴۵۹	**۰/۵۲۱	**۰/۵۱۶	**۰/۲۴۵	**۰/۴۰۹
نمره‌ی کل زیارت	**۰/۶۶۲	**۰/۵۸۸	**۰/۵۲۵	**۰/۶۰۲	**۰/۶۲۱	**۰/۲۹۰	**۰/۴۷۲

*p<0/05 **p<0/01

جدول بالا نشان می‌دهد که بین میزان نگرش و میزان عمل به زیارت، با احساس شادکامی و بُعدهای آن، همبستگی وجود دارد. بنابراین با توجه به این جدول، وجود همبستگی معنادار بین میزان نگرش و عمل به زیارت، با رضایت از زندگی تأیید می‌شود. برای بررسی این که زیارت پیش‌بینی کننده‌ی احساس شادکامی و رضایت از زندگی است، از تحلیل رگرسیون دو متغیره استفاده شد که نتیجه‌های آن در جدول‌های ۳ و ۴ آمده است.

به دقت مورد سنجش قرار دهد. سؤال‌ها بعد از بررسی و ویرایش، برای تعیین اعتبار محتوای صوری، در اختیار چند نفر از استادان محترم و صاحب‌نظر قرار گرفت. بعد از دریافت آرا و پیشنهادها، اصلاحی، پرسش‌هایی که نقص داشت مورد اصلاح و بازبینی قرار گرفت؛ سؤال‌های نامناسب حذف و پرسش‌های دیگری جایگزین آن‌ها شد.

بعد از بررسی نهایی پرسش‌نامه و اعمال تغییرهای لازم در فرم اولیه، فرم نهایی آزمون، که از دو بخش سؤال‌های نگرش به زیارت و عمل به زیارت تشکیل شده، با ۲۰ سؤال آماده شد. در واقع در این پرسش‌نامه آزمودنی‌ها اظهار می‌کنند که چه قدر به زیارت امام رضا(ع)، که عملی دینی و مذهبی است، گرایش دارند و چه قدر به انجام این عمل دینی می‌پردازند و آن را به جا می‌آورند. این پرسش‌نامه به صورت مقیاس لیکرت چهار درجه‌ی نمره‌گذاری می‌شود و به ترتیب نمره‌های ۱-۲-۳-۴ گویای کاملاً مخالفم، تا حدودی مخالفم، تا حدودی موافقم و کاملاً موافقم، تعلق می‌گیرد. جمع نمره‌های این ۲۰ سؤال، نمره‌ی کل پرسش‌نامه را تشکیل می‌دهد و نمره‌ی کل آزمودنی‌ها، از ۲۰ تا ۸۰ است.

جدول بالا نشان می‌دهد که بین میزان نگرش و میزان عمل به زیارت، با احساس شادکامی و بُعدهای آن، همبستگی وجود دارد. بنابراین با توجه به این جدول، وجود همبستگی معنادار بین میزان نگرش و عمل به زیارت، با احساس شادکامی، تأیید می‌شود.

جدول ۲. ضریب همبستگی متغیر نگرش و عمل به زیارت با رضایت

از زندگی

متغیر	رضایت از زندگی
نگرش به زیارت	**۰/۴۸۰
عمل به زیارت	**۰/۳۹۸
نمره‌ی کل زیارت	**۰/۴۹۲

*p<0/05 **p<0/01

جدول ۳. نتیجه‌های تحلیل رگرسیون متغیر زیارت با احساس شادکامی و رضایت از زندگی

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	R	R ²	F	سطح معناداری
زیارت کل	شادکامی	۰/۶۶۲	۰/۴۳۸	۲۷۵/۷۹	p<۰/۰۰۱
رضایت از زندگی	شادکامی	۰/۴۹۲	۰/۲۴۲	۱۲۱/۲۱۹	p<۰/۰۰۱

آید. با توجه به (p<۰/۰۰۱) می‌توان گفت که این پیش‌بینی معنادار است.

نتیجه‌های به دست آمده از تحلیل رگرسیون، در جدول شماره- ۳ نشان می‌دهد که متغیر زیارت می‌تواند شاخص خوبی برای پیش‌بینی احساس شادکامی و رضایت از زندگی به حساب

جدول ۴. ضریب‌های رگرسیون و تأثیر متغیر زیارت با احساس شادکامی و رضایت از زندگی

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	B	T	Beta	سطح معناداری
زیارت کل	شادکامی	۱/۳۲۱	۱۷/۱۹	۰/۶۶۲	p<۰/۰۰۱
رضایت از زندگی	شادکامی	۰/۴۲۱	۱۱/۰۱۰	۰/۴۹۲	p<۰/۰۰۱

این جهان است. خوش‌بینی، روشندلی، امیدواری و آرامش خاطر از اثرهای بهجت‌زایی و انبساط‌آفرینی ایمان مذهبی است.

زیارت بارگاه امامان معصوم (ع) یکی از اعمال و مناسک مذهبی است که می‌تواند موجب انبساط روحی و نیکو ساختن رابطه‌های اجتماعی شود، چراکه وقتی فرد به زیارت امام (ع) مشرف می‌شود، خودش را در محضر خدای متعال و در معرض بهره‌مندی از اثرهای مثبت این حضور و ارتباط می‌یابد؛ و از طریق وجود پاک امام معصوم (ع) با خدای خود به راز و نیاز می‌پردازد و با مطرح کردن مشکل‌ها و درد دل‌هایش در پیشگاه امام معصوم (ع)، به نحوی خود را تخلیه‌ی هیجانی کند و یا حتی به گناهانش اعتراف کند. وی می‌داند که امام (ع) راز نگهدار او است و آبرویش را نمی‌برد. او امیدوار است که امام (ع) بین وی و خداوند واسطه می‌شود و برایش طلب آمرزش می‌کند، از این‌رو برآورده شدن حاجت‌های خویش را از خداوند می‌خواهد، بنابراین امیدواری‌اش به رحمت خداوند افزایش می‌یابد و در بحران‌ها و مشکل‌های زندگی دیگر خود را تنها نمی‌یابد و احساس ناامینیتی‌اش به امنیت تبدیل می‌شود و فرد احساس آرامش خواهد کرد و شادمانی و خشنودی او در نتیجه‌ی لطف خداوند و امام معصوم (ع) افزایش می‌یابد. علاوه بر این، زائر وقتی در فضای معنوی حرم امام معصوم (ع) قرار می‌گیرد، با کرامت‌ها و شفاذهی و معجزه‌های ناشی از توجه خاص امامان معصوم (ع) مواجه می‌شود؛ اینجا است که زائر درمی‌یابد که به نیروی قدرتمندی متصل است که می‌تواند در مشکل‌ها از او یاری بطلبد؛ در حدیثی از امام رضا (ع) آمده است: «هرگاه بر شما پیشامد سختی رخ داد، به دیدار ما بیایید و از ما مدد بجویید».

با توجه به جدول شماره ۴، می‌توان گفت که زیارت می‌تواند واریانس احساس شادکامی و رضایت از زندگی را به صورت معنادار تبیین کند و میزان این تأثیر، به ترتیب Beta= 0/66، 0/49 است.

بحث و نتیجه‌گیری

در این تحقیق ارتباط میزان نگرش و عمل به زیارت امام رضا (ع)، با احساس شادکامی و رضایت از زندگی مورد بررسی قرار گرفت. نتیجه‌های حاصل از تحلیل داده‌های این پژوهش نشان داد که بین میزان نگرش و عمل به زیارت امام رضا (ع)، با احساس شادکامی و رضایت از زندگی، رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد. این، بدین معنا است که هر چه نمره‌های فرد در نگرش و عمل به زیارت بالاتر باشد، نمره‌های شادکامی و رضایت از زندگی نیز بیش‌تر خواهد بود. این یافته با نتیجه‌های پژوهش‌های قمری (۲۷)، احمدی و هراتیان (۲۱)، موریس (۳۵)، حیدری رفعت و همکاران (۲۸)، گلزاری (۲۶) و عبدالله‌پور و همکاران (۲۰)، همسو بوده است و یافته‌های آن‌ها را تأیید می‌کند. این پژوهش‌ها نیز بر نقش تأثیرگذار نگرش‌های مذهبی و انجام اعمال و مناسک دینی، همچون زیارت، بر سلامت روان افراد تأکید داشته‌است.

در تبیین این یافته می‌توان گفت که یکی از پیامدهای مهم ایمان به خداوند و عمل به دستوره‌های دینی، احساس شادکامی است؛ همان‌طور که در قرآن نیز به آن اشاره شده است: «لا بذكر الله تطمئن القلوب» (همانا با یاد خدا قلب‌ها آرام می‌گیرد). در این‌باره شهید مطهری معتقد است که ایمان مذهبی آثار نیک فراوان دارد، چه از نظر تولید بهجت و انبساط روحی و چه از نظر نیکو ساختن رابطه‌های اجتماعی و چه از نظر کاهش و رفع ناراحتی‌های ضروری که لازمه‌ی ساختمان

پیشنهادها

- ۱- با توجه به اهمیت زیارت امامان(ع) برای ما مسلمانان و نقش تأثیرگذاری که این عمل دینی بر زندگی افراد دارد، پیشنهاد می‌شود که در امر آموزش و شناساندن فرهنگ معنوی زیارت، از همان پایه‌های ابتدایی تحصیلی اقدام شود. علاوه بر این، در روان‌درمانی هم باید نقش زیارت در نظر گرفته شود و در آینده نیز پژوهش‌هایی در این زمینه صورت گیرد.
- ۲- بررسی اثرهای زیارت در مکان‌های مختلف و مقایسه‌ی آنها با هم.
- ۳- در صورت امکان بررسی تغییرهای فیزیولوژیکی همراه و بعد از زیارت.

References

1. Zullig K. J, Ward R. M, Horn T. The association between perceived spirituality, religiosity, and life satisfaction: The mediating role of self-rated health. *Social Indicators Research*.2006; 79(2): 255-74.
2. Roberts K.A. A sociological over view mental health implication of religio-cultural megatrends in the United State.in Pargament K.I. Maton I , Hess R.E. (Editor). *Religion and Prevention in Mental Health*. Haworth Press Inc; 1992.
3. Krole I, Sohechan B. Religion belifes and practice-among 52 psychiatric in patients in Mennesota. *American Journal of Psychiatry*.1989;146(1): 67-72.
4. Anvari H. spoke big cultcher.Tehran:sokhan press; 2003. (Full Text in Persian)
5. Rokni M. The excitement of seeing. Mashhad: Astan Qods Razavi press; 1990. (Full Text in Persian)
6. Vaez Javadi M. Philosophy and rituals of pilgrimage. Qom: Asra press; 2005. (Full Text in Persian)
7. Janbzrgy M. The effectiveness of short-term psychotherapy ther apy education, Islamic religious orientation to deal with anxiety and stress.*Journal of Psychology*. 2009; 2(8): 343-68. (Full Text in Persian)
8. Foley D. P. Eleven interpretations of personal suffering. *Journal of Religion and Health*. 1988; 27(4): 321-28.
9. Kazemian Moghaddam K, Mehrabi Zadeh Honarmand M. Evaluation of the relationship between religious beliefs and self-care among female students of Islamic Azad University of Behbahan.*Journal of Psychology and Religion*. 2010; 2(2): 173-87. (Full Text in Persian)
10. Diener E, Suh E, Oishi S. Recent finding on subjective well being. *Indiana Journal of Clinical Psychology*. 1997;24(1): 300-4.

همچنین نتیجه‌های به دست آمده نشان داد که زیارت امام رضا(ع) پیش‌بینی‌کننده‌ی خوبی برای احساس شادکامی و رضایت از زندگی است. این یافته با نتیجه‌های پژوهش‌های هادیان فرد(۱۷)، کورف(۲۱)، برنا و سواری(۳۴) همسو است و یافته‌های آنها را تأیید می‌کند. آنها نیز در پژوهش خود تأکید داشتند که باورها و اعتقادات مذهبی، پیش‌بینی‌کننده‌ی خوبی برای احساس شادکامی و رضایت از زندگی است. همان‌طور که در تبیین قبلی اشاره شد، وقتی فرد به زیارت امام(ع) نائل می‌شود، امیدواری‌اش به یاری خداوند افزایش می‌یابد و همین امیدواری موجب معنادهی به زندگی فرد می‌شود؛ و نیز موجب می‌شود که فرد احساس کند به نیروی عظیمی متصل است که او را در مشکل‌ها یاری می‌کند. به طوری که کینگ و همکاران(۳۶) بیان می‌کنند، افراد امیدوار از این اعتقاد برخوردارند که می‌توانند با چالش‌هایی که ممکن است در زندگی با آنها روبرو شوند، به‌طور سازگارانانه برخورد کنند، شادی بیشتری را تجربه کنند و از زندگیشان رضایت بیشتری داشته باشند. به عبارتی، ارتباط با معصومان(ع)، معنا و مفهوم عمیقی در زندگی ایجاد می‌کند و این معنا و مفهوم اساسی در زندگی، زمینه‌ی رضایت بیشتر از زندگی را فراهم می‌کند.

تفاوت این مطالعه با دیگر مطالعه‌های انجام شده انجام شده درباره‌ی زیارت در این بود که مطالعه‌های دیگر، اثرهای زیارت را بر برخی مؤلفه‌های روان‌شناختی به صورت مقطعی و در بازه زمانی کوتاهی سنجیده بودند، ولی در این پژوهش با ساخت پرسش‌نامه‌ی درباره‌ی زیارت، سعی شد تا اثرهای روان‌شناختی زیارت بر احساس شادکامی و رضایت از زندگی، محدود به یک بازه زمانی، یعنی فقط لحظه‌ی حضور در حرم امام رضا(ع) نباشد. علاوه بر این، در این پژوهش به ارتباط زیارت امام رضا(ع) با این دو متغیر پرداخته شد، در صورتی‌که در پژوهش‌های دیگر، زیارت مکان‌هایی غیر از حرم امام رضا(ع) با متغیرهای دیگری مدنظر بوده است.

محدودیت‌های پژوهش

- ۱- یکی از محدودیت‌هایی که در این پژوهش وجود داشت، توزیع پرسش‌نامه‌ها بود و علاوه بر این، مشکل دیگر، مدت زمانی بود که صرف جمع‌آوری آنها شد.
- ۲- نبود پرسش‌نامه‌ی درباره‌ی زیارت، که محقق اقدام به ساخت پرسش‌نامه‌ی در این زمینه نمود، موجب شد تا این خلل باشد که سؤال‌های مطرح شده در این پرسش‌نامه، با سوگیری همراه باشد.

11. Veenhoven R. World Database Of Happiness. Social Indicators Research, Rotterdam Unhversity. 1995; 34(3): 299- 313.
12. Andrews F, McKannell A. Measure of Self-reported well-being Their affective, cognitive and other components. Social Indicators Research. 1980; 8(1): 25-55.
13. McClure R.F, Ioden M. religiousactivhti, denomination, membership & life satisfaction. Psychology: A Quarterly Journal. 1982; 4(9): 12-7.
14. Kar A. Positive psychology. trans: Hassan Pasha sharif, Jafar Najafy zand. Tehran: Sokhan press; 2007.
15. Ellison C.G. Religious involvement and subjective well-being. Journal of Health and Social Behavior. 1991; 32(1): 80-99.
16. Inglehart R. Cultural change in advanced in dustrial society, trans: Maryam Vatar. Tehran:kavir press; 2004. (Full Text in Persian)
17. Hadianfard H. Subjective well-being and religious activities in a group of Muslims. Journal of Psychiatry and clinical psychology (thinking and behavior). 2006; 11(2): 224-32. (Full Text in Persian)
18. Diner E, Oishi S, Lucas R. E. Personality, Culture subjective well being: Emotional and cognitive evaluation of being: Emotional and Cognitive evaluation of life. Annual Review of psychology. 2003; 54: 403- 25.
19. Myers D. G. The funds, friends, and faith of happy people. American Psychologist. 2000; 1(55): 56-67.
20. Abdullah Pour N, Mahdavi Aghdam M.R, Ashrafe Zakie Z. The relationship between religiosity and life satisfaction among students of Tabriz University. BiQuarterly Journal of Islamic education. 2011; 6(12): 141-53. (Full Text in Persian)
21. Korff S.C. Religious Orientation as a Predictor of Life Satisfaction Within the Elderly Population. Doctor aldissertation, Walden University; 2006.
22. Shahidi Sh , Hamdyh M. Foundations of Mental Health. Tehran: samt press; 2002. (Full Text in Persian)
23. Elison C. Spiritual well – being: conceptualization and Measurement. Journal of sychology and Theology. 1983; 11: 330-40.
24. Torsen K. Religion, Spirituality and Health, Evidence, Issues and Interests. Journal Of Review and Comment. Trans: Ahmad reza Jalele. 2004; 1(33): 166-216.
25. Kim Y, Seidlitz L, Ro Y, Evinger J, Duberstein P. Spirituality and affect : A function of changes in religious affiliation. Journal of family psychology. 2004; 37(4): 861-70.
26. Heidari Rafat A, Enayati Novin-Fard A. The relationship between religious attitude and happiness in Tarbiat Modarres University Students. Journal of Psychology and Religion. 2011; 3(4): 61-72. (Full Text in Persian)
27. Ghamari M. The relationship between religiosity and happiness levels among students based on gender and marital status. Journal of Psychology and Religion. 2011; 3(3): 75-91. (Full Text in Persian)
28. Gulzare, M. The Examinathon of effect of Umrah Mufradah on mental health, happiness and act to religious beliefs of students. Journal of Islamic Studies and Psychology. 2010; 4(7): 111-201. (Full Text in Persian)
29. Ahmadi M.R, Heratian A.A. The Examinathon of effect of Umrah Mufradah on happiness and mental health. Journal of Psicology. 2012; 5(3): 41-62. (Full Text in Persian)
30. Argyle M. The Social Psychology of Work .2nd ed. Harmond Worth: Penguin; 1998.
31. Haghigi G, Khoshkonesh A, Shokrkon H, Shahne Yeylagh M, Veneysel A. Relationship between the five factor model of personality with a happiness. Journal of Sciences and Psychology, Ahvaz University. 2007; 13(3): 163-88. (Full Text in Persian)
32. Diener E, Emmons R.A , Larsen R. J, Griffin S. The Satisfaction With Life Scale. Journal of Personality Assessmen. 1985; 49(1): 71-5.
33. Savari k , Borna M. The Relationship between emotional intelligence and social support, life satisfaction among students of Islamic Azad University of Ahvaz. Journal oF New findings in Psychology. 2011; 1(4): 113-120. (Full Text in Persian)
34. Borna M , Savari k. Simple and multiple correlation between religious attitudes, mental health, life satisfaction and self-esteem, Journal oF New findings in psychology. 2008; 2(8): 76-86. (Full Text in Persian)
35. Morris P.A. The effect of pilgrimage on anxiety and religious attitude. Psychological Medicine; 1982.
36. King D. Rethinking claims of spiritual intelligence: a definition, model and measure Applications of modeling in the Natural and social sciences program. Canada :Trent university; 2008.