

بررسی تأثیر خداپنداره (تصور از خدا) صحیح در مقابله با افسردگی

* حسن انصاری

** علی نقی فقیهی

*** صدیقه حسینی سمنانی

چکیده

هدف پژوهش این بود که تأثیر «خداپنداره» صحیح (مبتنی بر آیات و روایات) را در مقابله با افسردگی بررسی کند؛ روش پژوهش، توصیفی-تحلیلی و نوع پژوهش کاربردی است؛ داده‌های آن به صورت کتابخانه‌ای از متون دینی و منابع معتبر روان‌شناسی جمع‌آوری شده است؛ نتایج نشان داد که «خداپنداره صحیح» در هر کدام از حیطه‌های «توکل»، «عدل الهی»، «قضا و قدر» و «رازقیت خداوند» آثار مثبتی را در پی دارد؛ در حیطه «توکل» موجب می‌شود که مشکلات را آسان‌تر ببیند، انگیزه و اراده قوی داشته باشد، احساس عزت، حرمت نفس و امیدواری کند، خداپنداره صحیح در زمینه «عدل الهی» موجب واقع‌نگری، فاجعه‌آمیز ندیدن امور و رضایت از خداوند می‌شود. در زمینه «قضا و قدر»، منجر به معنادهی صحیح به حوادث، احساس توانمندی و دوری از غم و اندوه می‌شود؛ در حیطه «رازقیت الهی» موجب دوری از حرص، رضایت از روزی مقدر، احساس بی‌نیازی از دیگران می‌شود؛ از این‌رو، اصلاح خداپنداره می‌تواند افسردگی در این حیطه‌ها را کنترل و درمان کند.

واژه‌های کلیدی: روان‌شناسی اسلامی، باورهای مذهبی، تصور از خدا (خداپنداره)، افسردگی

Email: hansari@rihu.ac.ir

Email: an-faghihi@qom.ac.ir

Emial: shhossaini7@gmail.com

* دانشجوی دکترای روان‌شناسی پژوهشگاه حوزه و دانشگاه

** دانشیار دانشگاه قم

*** دانش آموخته سطح سه تفسیر قرآن کریم

تاریخ دریافت: ۹۳/۱۱/۱۵ تاریخ تأیید: ۹۴/۷/۱۲

مقدمه

افسردگی، اختلالی خلقی است که به دلیل شیوع آن «سرماخوردگی اختلالات روانی» نام گرفته است. از یکسو، میزان بروز آن در افراد زیر بیست سال در حال افزایش است و از سوی دیگر، به دلیل آنکه تقریباً دوسوم بیماران افسرده به خودکشی می‌اندیشند و ده تا پانزده درصد آنها از این راه به زندگی خود خاتمه می‌دهند، اهمیت توجه به افسردگی به عنوان یکی از اختلالات مهم روان‌شناختی آشکار می‌شود (سادوک و سادوک، ۲۰۰۷م).

در افسردگی، افکار منفی در مورد خود، محیط اطراف، نظام هستی، دنیا و آینده وجود دارد. فرد افسرده، خود را معیوب، محروم، بی‌کفایت، بی‌ارزش و نامطلوب تصور می‌کند. وقتی کاری خوب پیش نمی‌رود، احساس ناتوانی می‌کند و می‌اندیشد که به هیچ دردی نمی‌خورد و هیچ‌گاه موفق نخواهد شد. او دنیا را محلی ناامن، ناعادلانه و آینده را تاریک، همراه با دشواری و رنج می‌بیند (نینان و درایدن، ۲۰۰۶م).

یافته‌های حاصل از پژوهش‌ها نشان می‌دهد که اعتقادات مذهبی و نیز التزام عملی به آنها همبستگی معکوس معناداری با افسردگی دارد (حسینی، ۱۳۸۵؛ البرزی و سامانی، ۱۳۸۰، ص ۲۲؛ سلیمانی‌زاده و آقاملایی، ۱۳۸۰، ص ۷۷). نیلمن و پرسادا^۱ بیان می‌کنند که بیست تا شصت درصد متغیرهای سلامت روانی در افراد بالغ با باورهای مذهبی تبیین می‌شوند (کریم‌اللهی و آقامحمدی، ۱۳۸۰، ص ۱۱۲).

اعتقاد یا باور مذهبی، شناخت واقع‌بینانه‌ای است که با گرایش به واقعیت و پذیرش آن همراه می‌شود. این باور و اعتقاد، معمولاً به عمل می‌انجامد و فرد معتقد و با ایمان، رفتارهای خود را با آن هماهنگ می‌کند. به تعبیری می‌توان گفت که اعتقاد، علم عملی است و با علم نظری که به‌خودی‌خود مستلزم هیچ عملی نیست، تفاوت دارد؛ بنابراین، اعتقاد انسان را وادار می‌کند تا از آن معلوم نظری پیروی کند و عملاً به آن ملتزم شود (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۵، ص ۸). در بین اعتقادات مذهبی، شناخت و تصور ذهنی از خدا (خداپنداره) یکی از محوری‌ترین جنبه‌های نظام اعتقادی افراد مذهبی را تشکیل می‌دهد و عامل مهمی در تحول و شکل‌گیری باورهای مذهبی افراد تلقی می‌شود (علیانسب، ۱۳۹۰).

خداپنداره یا تصوّر ذهنی از خدا به سبب اهمیتی که از لحاظ دینی و روان‌شناختی دارد، توجه نظریه‌پردازان روابط موضوعی و روان‌شناسان دین را به خود جلب کرده و در پنج دهه گذشته، بیشتر درباره آن مطالعه و بررسی شده است. تصوّر ذهنی از خدا با اینکه به آگاهی نیاز دارد، اما به طور ضمنی و غیرمستقیم از راه تجارب افراد شکل می‌گیرد و به صورت احساس معنوی از خدا درمی‌آید. به عقیده ریان^۱ افرادی که تصور منفی از خداوند دارند، نمی‌توانند با او رابطه‌ای عاطفی و صمیمی برقرار کنند و حتی اگر اهل عبادت هم باشند، عبادتشان ناشی از ترس و اضطراب است، نه از روی رابطه و اعتماد به خداوند که اساس دلبستگی به خداست (علیانسب، ۱۳۹۰). این موضوع بدان علت قابل بحث است که معرفت و شناخت خدا همراه با داشتن تصور درست از او به شدت در رفتار، احساسات و سلامت روان ما تأثیر می‌گذارد (آپورت وراس، ۱۹۶۷؛ حدادی کوهسار و غباری‌بناب، ۱۳۸۸؛ ریان، ۲۰۰۱؛ فلانلی و همکاران، ۲۰۰۹؛ گرینوی و همکاران، ۲۰۰۳؛ کرکپاتریک و شیور، ۱۹۹۲؛ جلالی تهرانی، ۱۳۸۳؛ به نقل از نورعلیزاده میانجی و همکاران، ۱۳۹۱).

در این پژوهش، تحلیل روان‌شناختی باورهای مذهبی مربوط به تصور از خدا (توکل، عدالت، قضا و قدر و رزاقیت خداوند) کاری از جنس روان‌شناسی دینی است. روان‌شناسی دینی یک شاخه از علوم دینی با این مضمون است که دین درباره روان آدمی و سلامت فکری، عاطفی، انگیزشی و رفتاری او چه گفته است. از این‌رو، در این مقاله برآنیم تا به این سؤال پاسخ دهیم که دین (قرآن کریم و روایات معصومان^ع) چه آثار روان‌شناختی برای باور صحیح در مورد تصور از خدا در زمینه‌های توکل، عدالت، قضا و قدر و رزاقیت خداوند در مقابله با افسردگی بیان کرده است.

در بررسی پیشینه، تحقیقات تجربی در مورد ارتباط باورهای مذهبی و به‌ویژه خداپنداره با افسردگی دیده می‌شود. برای مثال، در بررسی بیماران مبتلا به ضایعات استخوانی بستری در بخش ارتوپدی، افراد مؤمنی که از باور خود بهره‌جسته و خواستار شفای خود از خداوند بوده‌اند، در مقایسه با گروه شاهد، افسردگی کمتری داشته و سریع‌تر از بستر برخاسته‌اند (سالاری‌فر و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۱۷۶). در مطالعه دیگر، سیاهه تصویر ذهنی از خدا (لارنس، ۱۹۹۱) و چک‌لیست نشانگان

1. Ryan, R. J

رفتاری روی ۵۱۳ دانشجو اجرا شد؛ نتایج پژوهش نشان داد، دانشجویانی که تصویر پذیرنده و مثبتی از خدا داشتند، از اضطراب و افسردگی کمتری برخوردار بودند، ولی دانشجویانی که تصویر ذهنی منفی و تعارض‌آمیزی از خدا داشتند، اضطراب و افسردگی بیشتری از خود نشان می‌دادند (غباری‌بناب و حدادی کوهسار، ۱۳۸۸). تحقیقات مذکور و تحقیقات مشابه، تأثیر خداپنداره صحیح را در مقابله با افسردگی از نگاه مطالعات تجربی نشان می‌دهد، اما پژوهشی که از دیدگاه دین به تحلیل روان‌شناختی باورها و شناخت‌های مذهبی مربوط به تصور از خدا در مقابله با افسردگی پردازد، یافت نشد.

روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی-تحلیلی و نوع آن کاربردی است. در این پژوهش، ابتدا با توجه به متون اسلامی به توصیف و توضیح باورهای صحیح مذهبی مربوط به خداپنداره در زمینه‌های توکل، عدالت، قضا و قدر و رزاقیت خداوند پرداخته و سپس با استفاده از منابع اسلامی، تأثیر روان‌شناختی هر کدام از آنها را بر اجزای روان؛ شامل شناخت، انگیزه، رفتار و عواطف در مقابله با افسردگی بررسی و تحلیل شد. داده‌های پژوهش به صورت کتابخانه‌ای از جامعه آماری آیات قرآن کریم و کتاب‌های حدیثی با بهره‌گیری از نرم‌افزارهای جامع التفاسیر، جامع الاحادیث و منابع معتبر روان‌شناسی جمع‌آوری شد.

یافته‌ها

۱. آثار روان‌شناختی تصور صحیح از خدا در حیطة توکل و اعتماد براو

توکل به معنای اعتماد داشتن به غیر خود است (راغب، ۱۴۱۲ق، ص ۸۸۲). افراد به طور طبیعی در انجام اموری که نمی‌توانند به تنهایی انجام دهند، وکیل انتخاب می‌کنند. پس توکل و وکیل گرفتن امری عقلایی و از نیازهای انسان است. قرآن کریم پس از بیان خالقیت و مالکیت حق تعالی (نساء، ۱۳۲ و ۱۷۱)، وکالت او را بر هر چیز بیان می‌کند (زمر، ۶۲؛ انعام، ۱۰۲) و به انسان‌ها توصیه می‌کند که او را وکیل گیرند (مزمل، ۹؛ احزاب، ۳ و ۴۸؛ نساء، ۸۱). انسان‌ها نیز با تأمل، تفکر و نگاه عبرت‌آمیز به امور جهان به عجز و نقص خود و دیگران پی می‌برند و باور می‌کنند که خداوند

متعال، تنها آگاه مطلق به مصالح و منافع انسان و راه‌های رسیدن به آنهاست و نیز قادر مطلق بر رساندن وی به آنهاست. او هیچ‌گاه بخل نمی‌ورزد و با رحمت عامه به امر بندگان خود اهتمام می‌کند. از این‌رو، درحالی‌که بندگان به فعالیت‌های روزمره مشغول هستند، به خداوندی که همواره حضور آگاهانه، حکیمانه و رحیمانه فعال به مخلوقاتش دارد، اعتماد می‌کنند (هود، ۱۲۳) و با اطمینان به کمک او، کارهای خود را به خوبی پیش می‌برند (تحریری، ۱۳۹۰، ص ۱۸۲).

لازم به ذکر است توکل امری قلبی است که به عمل می‌انجامد و می‌توان گفت از دیدگاه قرآن و سنت، صفت توکل در انسان، به هنگام توجه به خود و اعمالش مفهوم می‌یابد. معمولاً در آیات قرآن کریم، مسئله توکل به خداوند و امر به آن، پس از امر به انجام اعمالی مانند تقوا (مائده، ۱۱) یا توصیف و توصیه مؤمنان به صفت صبر (نحل، ۴۲ و عنکبوت، ۵۹) مطرح می‌شود. چنین سفارشی در بیانات ائمه (ع) نیز آمده است. امام صادق (ع) می‌فرماید: «وسیله سواری خود را (محکم) ببند و بر خدا توکل کن»^۱ (طوسی، ۱۴۱۴، ص ۱۹۳). بنابراین، انسان وظیفه دارد همراه با داشتن توکل در امور مادی و معنوی، با روش عادی و قوانین ظاهری عمل کند و نباید دست روی دست بگذارد و فعالیتی نداشته باشد (تحریری، ۱۳۹۰، ص ۱۸۷-۱۸۸).

بینش و باور صحیح نسبت به قدرت مطلقه خداوند و اعتماد و توکل بر او، آثار روان‌شناختی زیر را در مقابله با افسردگی دارد:

الف) کوچک و آسان دیدن مشکلات: کسی که به خداوند به عنوان یک منبع قدرت توکل کند، دنیا و مشکلات آن برایش کوچک و آسان جلوه می‌کند. امام علی (ع) می‌فرماید: «کسی که به خدا توکل کند، مشکلات برایش خوار و کوچک و اقدامات عملی برایش آسان می‌شود»^۲ (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۳۸۸۸). از این‌رو، در برخورد با آنها از خطای فکری فاجعه‌آمیز و جزع و فرع دوری می‌کند.

ب) تقویت انگیزه و اراده: انسان با اعتماد و توکل بر خداوند، انگیزه بیشتری برای

۱. اعقل راحلتک و توکل.

۲. من توکل علی الله ذلت له الصعاب و تسهلت له الاسباب؛ کسی که بر خدا توکل کند مشکلات برایش خوار و کوچک و اسباب برایش آسان می‌شود.

کار و تلاش می‌یابد و پیرو آن اراده‌اش تقویت می‌شود.^۱ از این‌رو، با توان بیشتری در جهت رسیدن به اهداف خود فعالیت^۲ و تنبلی و کسالت را که از عوامل زمینه‌ساز افسردگی است، از خود دور می‌کند.

ج) احساس عزت و حرمت نفس: فردی که به یاری و پشتیبانی خداوند اطمینان و اعتماد دارد، از افکار منفی در مورد خود مانند: «موفقیتی ندارم، شکست خورده‌ام و هیچ کاری از من بر نمی‌آید» و تشکیل خودپنداره منفی جلوگیری می‌کند. از این‌رو، احساس توانمندی و ارزشمندی می‌یابد و حاضر به پذیرش ذلت و دست‌نیاز دراز کردن به سوی دیگران نیست^۳ و امید و چشم‌داشت به دارایی‌های دیگران که عامل زمینه‌ساز احساس حقارت و ابتلا به افسردگی است، نخواهد داشت. امام صادق(ع) می‌فرماید: «احساس بی‌نیازی و عزت به هر طرف می‌گردند و چون به جایگاه توکل دست یافتند، در آن مستقر می‌شوند»^۴ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۱۴۳).

خداوند متعال امر به توکل را بر صفت عزت خویش منوط کرده است (شعرا، ۲۱۷ و انفال، ۴۹) تا بفهماند که توکل، عزت می‌آورد و روی‌آوری یا پشت کردن مردم نباید در اعتماد و توکل به خدا تأثیری داشته باشد (تحریری، ۱۳۹۰، ص ۱۹۱).

د) افزایش امید: کسی که خداوند را قادر مطلق، کمال و رحمت محض بداند و به او اعتماد و تکیه کند، امید و نشاط می‌یابد^۵ و آینده را روشن می‌بیند. چنین امیدی به آینده او را به حرکت در مسیر جلب رحمت الهی وامی‌دارد (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۶۹)^۶ و از تنبلی که زمینه‌ساز افسردگی است، دور می‌شود. او با توکل کردن، به پیروزی بر مشکلات اطمینان پیدا می‌کند و از احساس شکست، ناامیدی و ناتوانی رهایی می‌یابد.

۱. رسول‌الله(ص): «من احب ان يكون اقوى الناس فليتوكل على الله تعالى؛ هر که دوست دارد نیرومندترین مردم باشد، باید به خداوند متعال توکل کند» (محمدی‌ری‌شهری، ۱۳۸۱، ج ۶۷۰۷).

۲. امام جواد(ع): «الثقه بالله تعالى...سلم الى كل عال؛ اعتماد به خداوند متعال...نردبان رسیدن به هر بلندایی است»

۳. امام صادق(ع): «البأس في ما ايدى الناس عز للمؤمن في دينه؛ قطع امید کردن از آن چه مردم دارند مایه عزت دینی مؤمن است» (محمدی‌ری‌شهری، ۱۳۸۱، ج ۶۸۱۰).

۴. ان الغنى والعز يجولان، فاذا ظفرا بموضع التوكل اوطنا.

۵. امام علی(ع): «من وثق بالله اراه السرور؛ کسی به خدا اعتماد کند خداوند او را شادمان کند» (محمدی‌ری‌شهری، ۱۳۸۱، ج ۶۷۰۹).

۶. امام صادق(ع): «من رجا شيئا عمل له؛ کسی که امید به چیزی دارد برای آن عمل می‌کند».

۲. آثار روان‌شناختی تصور صحیح از خدا در حیطه عدالت الهی

براساس آموزه‌های قرآن کریم، خداوند متعال عادل است و کوچک‌ترین ظلمی به موجودات نمی‌کند (یونس ۵۴ و یس، ۵۴). عدالت، میانه‌روی و اجتناب از افراط و تفریط در هر امری و اقامه مساوات میان امور، تعریف شده است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، ص ۴۷۸). امیرالمؤمنین (ع) نیز در تعریف عدل می‌فرماید: «عدل این است که هر چیزی در جای خود قرار داده شود»^۱ (نهج‌البلاغه، حکمت ۴۳۷).

مطابق تعریف امیرالمؤمنین (ع)، خداوند متعال براساس صفت کمالیه عدالت، به هر موجودی آنچه را که سزاوار آن است، عطا می‌کند و هر چیزی را در جای واقعی خود که در کل نظام هستی مستحق آن است، قرار می‌دهد. رفتار او رفتاری حکیمانه و عادلانه است، نه به این صورت که همه مخلوقات را یکسان بیافریند؛ بلکه به گونه‌ای که مصلحت آنها اقتضا می‌کند، آفریده است و مجموعاً بیشترین خیر و کمال بر آنها مترتب می‌گردد. این مطلب به معنای نبودن شر و نقص نسبی در جهان نیست؛ بلکه وجود شر لازمه انفکاک‌ناپذیر خیر است و به دلیل آن خیر غالب، مورد اراده الهی واقع می‌شود (مصباح یزدی، ۱۳۸۰، ص ۱۶۴)؛ بنابراین، خلقت موجودات و حوادثی که برای آنها پیش می‌آید، براساس عدالت و حکمت الهی است^۲ (جائیه، ۲۲؛ الرحمن، ۷ و حدید، ۲۲) و نظام حاکم بر جهان، نظامی حکیمانه، اتقن، احسن و اصلح است (نمل، ۸۸ و سجده، ۷).

چنین بینش و اعتقادی به عدالت خداوند در تدبیر عالم، آثار روان‌شناختی زیر را در مقابله با افسردگی دارد:

الف) واقع‌نگری و دوری از خطای شناختی فاجعه‌آمیزی: با چنین بینشی فرد، نامالایمات و مصائب زندگی را مطابق حکمت و مصلحت الهی می‌بیند^۳ و آنها را منفی، فاجعه و غیرقابل تحمل نمی‌داند.

ب) نگرش مثبت به مشکلات و مصائب: فرد با چنین نگرشی، نه تنها نسبت به

۱. العدل یضع الامور مواضعها.

۲. رسول خدا (ص): «بالعدل قامت السموات والارض؛ آسمانها و زمین به عدل برپاست» (فیض کاشانی، ۱۴۱۵، ج ۵، ص ۱۵۵).

۳. از امام باقر (ع) سؤال شد: چرا خداوند در مورد کارهایش مورد سؤال قرار نمی‌گیرد؟ فرمودند: «لانه لا یفعل الا ما کان حکمه و ثوابا؛ زیرا جز کار حکیمانه و درست انجام نمی‌دهد» (محمدی ری‌شهری، ۱۳۸۱، ح ۴۱۶۴).

حوادث و وقایع پیش‌آمده، دید منفی و فاجعه‌آمیز ندارد، بلکه هر مشکلی را امتحان الهی، مقدمه رشد و تکامل روحی و منشأ خیرات فراوان می‌بیند (بقره، ۱۵۵؛ شرح، ۶؛ طلاق، ۷ و نساء، ۷۷). بنابراین، اگر هنگام مواجهه با آنها صبر پیشه کند، اندوهش کمتر می‌شود^۱ و در پی یافتن راه‌حل مناسب جهت موفقیت و رشدیافتگی برمی‌آید، به‌گونه‌ای که حتی ممکن است آن را نعمت ببیند.^۲ بنابراین، امیدوارانه در جهت رسیدن به اهداف خود تلاش می‌کند و در صورت برآورده نشدن انتظاراتش یا از دست دادن چیزهایی که برای او مهم است، ناامید نمی‌شود (یوسف، ۸۷ و حدید، ۲۳).

ج) رضایت نسبت به خداوند متعال: کسی که نظام عالم را حکیمانه، اتقن، احسن و اصلح می‌بیند، شک و نارضایتی از خداوند را که عامل ابتلا به افسردگی است، از خود دور و به خداوند حسن ظن پیدا می‌کند و از او راضی می‌شود که این رضایت، برطرف‌کننده حزن و اندوه است.^۳

۳. آثار روان‌شناختی تصور صحیح از خدا در مورد قضا و قدر الهی

رویدادهای زندگی تحت نظام علی و معلولی اتفاق می‌افتد. هرگاه علت تامه برای امری تحقق یافت، حتماً محقق می‌شود. خداوند متعال برای ایجاد هر پدیده‌ای مقدمات، اسباب و شرایط خاصی از جمله اندازه، حدود کیفی، کمی، زمانی و مکانی خاصی قرار داده است که تحت‌تأثیر علل و عوامل تدریجی تحقق می‌یابد (تقدیر) و پس از فراهم شدن مقدمات، اسباب و شرایط تحقق یک پدیده، آن را به مرحله نهایی و حتمی می‌رساند (قضا). از این‌رو، مرحله تقدیر قبل از مرحله قضا و دارای مراتب تدریجی است و با تغییر بعضی از اسباب و شرایط، تغییر می‌یابد؛ مثلاً سیر تدریجی جنین از نطفه و مضغه تا حد یک جنین کامل، مراحل مختلف تقدیر آن است که شامل مشخصات زمانی و مکانی نیز می‌شود و اختلال یا سقوط آن در یکی از مراحل، تغییری در تقدیر آن به شمار می‌رود، ولی مرحله قضا، دفعی، حتمی، غیرقابل تغییر و مربوط به

۱. امام علی(ع): «من صبر خفت محنته؛ کسی که صبر کند، اندوهش سبک می‌شود» (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۶۳۴).
 ۲. امام صادق(ع): «ان الله عزوجل... ابتلی و ما بالمصائب فصبوا فصارت علیهم نعمه؛ براستی خداوند عزوجل عده‌ای را به مصائب مبتلا کرد، پس ایشان صبر کردند؛ بنابراین، مصیبت برایشان نعمت گردید» (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۱، ص ۸۱).
 ۳. امام علی(ع): «الرضایفی الحزن؛ رضا اندوه را برطرف می‌کند» (آمدی، ۱۳۶۶، ج ۱، ص ۱۸۲۲).

فراهم شدن همه اسباب و شرایط است (مصباح یزدی، ۱۳۸۰، ص ۱۵۱). در مورد افعال انسان یکی از این علل و عوامل، اراده اوست که در طول اراده الهی و مانند اصل وجودش، وابسته به آن است. اراده انسان به عنوان جزء اخیر علت تامه، در تحقق افعال او تأثیر دارد (مصباح یزدی، ۱۳۸۰، ص ۱۵۴-۱۵۵). در واقع، علل و عوامل را خدای متعال به وجود آورده و بر آنها معلول‌ها و مسیباتی را مترتب کرده است و این انسان است که آن عوامل را انتخاب می‌کند و با قدم برداشتن در آن مسیر، به نتیجه مورد نظر می‌رسد. چیزی که می‌تواند هر تقدیری را به قضا تبدیل کند، اراده انسان است. در گزینش تقدیر، انتخاب با خود فرد است، اما نقش هدایت و کمک الهی را نیز باید در نظر داشت. زمانی که فرد در انتخاب، دچار مشکل می‌شود یا برای انجام کاری خستگی پیدا می‌کند، از خداوند متعال، خیر و هدایت می‌طلبد و مشمول هدایت الهی قرار می‌گیرد و هیچ‌گاه به حال خود رها نمی‌شود (خامنه‌ای، ۱۳۹۰، ص ۶۸-۶۷). چنین باوری به قضا و قدر الهی، تغییرات روان‌شناختی زیر را ایجاد و با افسردگی مقابله می‌کند:

الف) واقع‌نگری و معنادهی صحیح به حوادث: فردی که نگرش صحیح به قضا و قدر دارد، فقدان‌ها و حوادث ناگوار را درست و واقع‌بینانه تفسیر می‌کند، یعنی در صورت انتخاب صحیح عوامل و اسباب تقدیر یک پدیده و بروز ناکامی ظاهری، به قضای الهی راضی می‌شود و با آغوش باز، از آن استقبال می‌کند؛ زیرا این حوادث را جزئی از قضای الهی و نظام حکیمانه جهان می‌داند که طبق مصالح و حکمت‌هایی رخ می‌دهد و خیر او در آن است^۱ (مصباح یزدی، ۱۳۸۰، ص ۱۵۶). همان‌طور که حضرت زینب(س) در مورد مصائب کربلا فرمود: «و ما رایتُ الاّ جمیلاً؛ و جز زیبایی ندیدم» (ابن طاووس، ۱۳۴۸، ص ۱۶۰).

اما در صورت انتخاب نادرست عوامل و بروز ناکامی ظاهری، با استغفار^۲ و بخشش

۱. امام صادق(ع): «عجبت للمراء المسلم لا یقضى الله له قضاء الاکان خیراً له؛ در شگفتم از مرد مسلمانی که خداوند

هیچ قضائی برای او نراند، جز اینکه خیر او در آن باشد» (محمدی‌ری‌شهری، ۱۳۸۱، ح ۵۲۶۵).

۲. **الاسْتِغْفَارُ دَوَاءُ الذُّنُوبِ:** استغفار داروی گناهان است (تصنیف غررالحکم و دررالکلم، ص ۱۹۵)؛ پیامبر(ص):

التائب من الذنب کمن لا ذنب له؛ کسی که توبه کند مانند کسی است که گناه نکرده است (سفینة البحار، ج ۱،

ص ۴۷۵)

خود و عبور از حوادث^۱، درصدد جبران برمی‌آید و خویشتن‌داری و صبر می‌کند و در برابر قضای الهی از جزع، فزع و نارضایتی که از عوامل زمینه‌ساز افسردگی است، دوری می‌کند^۲.

ب) دوری از خطای شناختی فاجعه‌آمیز کردن: کسی که باور صحیحی به قضا و قدر الهی دارد و به آن راضی می‌شود، سختی‌ها و مصائب را کوچک می‌بیند^۳ و بعد از بروز حوادث ناگوار، از خطای فکری فاجعه‌آمیزی و بزرگ دیدن مصائب که به یأس و ناامیدی منجر می‌شود، برحذر می‌ماند^۴.

ج) احساس توانمندی: انسانی که تصور صحیحی از قضا و قدر دارد، از اینکه با اختیار خود و تحت حمایت و هدایت‌های الهی می‌تواند سرنوشت خود را تغییر دهد (قدر) و به آنچه اتفاق می‌افتد (قضا) گردن می‌نهد و می‌پذیرد، احساس توانمندی پیدا می‌کند^۵.

د) دوری از غم و اندوه: انسانی که تصور صحیحی از قضا و قدر دارد، با پذیرش قضای الهی، غم و اندوه از او دور می‌شود^۶.

۴. آثار روان‌شناختی تصور صحیح از خدا در حیطة رزاقیت الهی

خداوند متعال، خالق موجودات است و تأمین چیزهایی که باعث بقای آنها می‌شود، از جمله رزق را تضمین کرده است (هود، ۶؛ عنکبوت، ۶۰ و ذاریات، ۲۳-۲۲). او بر آفرینش تسلط دارد و نیرومندی است که در رساندن رزق به روزی‌خواران با همه

۱. امام صادق(ع): «لم یکن رسول الله(ص) یقول لشیءٍ قد مضی: لو کان غیره؛ رسول خدا صلی‌الله علیه و آله درباره هیچ پیشامدی نمی‌گفت: کاش غیر از این اتفاق می‌افتاد» (محمدری‌شهری، ۱۳۸۱، ح ۲۶۱۶).

۲. امام علی(ع): «ایاک و الجزع... و اعلم ان المخرج فی امرین: ما کانت فیهِ حیلۀ فالاحتیال، وما لم تکن فیهِ حیلۀ فالاصطبار؛ از بی‌تابی بپرهیز... بدان که دو راه نجات بیشتر نیست: یا مشکلی چاره دارد که باید چاره اندیشی کرد و یا چاره ندارد که باید شکیبایی ورزید.» (محمدری‌شهری، ۱۳۸۱، ح ۱۰۶۵).

۳. امام علی(ع): «الرضا بقضاء الله یهون عظیم الرزایا؛ رضایت به قضای الهی سختی‌های بزرگ را آسان می‌کند» (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۱۸۳۵).

۴. امام علی(ع): «نِعْمَ الطَّارِدُ لَهُمُ الرِّضَا بِالْقَضَاءِ؛ راضی بودن به قضا (آنچه اتفاق افتاده است)، از بین برنده خوبی برای غم و اندوه است» (همان، ۱۸۴۳).

۵. امام علی(ع): «نَالَ الْغَنَى مَنْ رَضِيَ بِالْقَضَاءِ؛ کسی که راضی به قضا باشد به بی‌نیازی از دیگران می‌رسد» (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۱۸۴۴).

۶. امام علی(ع): «الرضا ینفی الحزن؛ رضا اندوه را برطرف می‌کند»؛ «مَنْ رَضِيَ بِالْقَضَاءِ طَابَ عَيْشُهُ؛ کسی که به قضا راضی باشد زندگی‌اش خوش می‌شود» (همان، ۱۸۲۲).

کثرتی که دارند، ناتوان و ضعیف نمی‌شود (ذاریات، ۵۸). خداوند همیشه و در همه حال به مخلوقات خود توجه دارد و آنها را محروم نمی‌کند (نهج البلاغه، خطبه ۱۸۵). در مورد انسان نیز همان‌طور که در مراحل مختلف زندگی (دوران جنینی، نوزادی و شیرخوارگی) بدون درخواست و اطلاع او روزی‌اش را رسانده است، در آینده نیز خواهد رساند و هیچ‌کس نمی‌تواند مانع آن شود (پسنیدیده، ۱۳۹۰، ص ۶۳). پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «اگر همه آفرینش جمع شوند تا روزی که برای تو مقدر شده از تو برگردانند، نمی‌توانند»^۱ (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۴، ص ۱۳۶). البته تأمین روزی به معنای حاضر بودن تمام رزق انسان، در لحظه حال نیست؛ بلکه رزق، به تدریج و روزه‌روز می‌رسد (پسنیدیده، ۱۳۹۰، ص ۶۶). رسول اکرم (ص) در این باره می‌فرماید: «غم روزی فردا را مخور، زیرا هر فردایی روزی خود را می‌آورد»^۲ (محمدی ری شهری، ۱۳۸۱، ح ۲۵۶۸).

تحصیل روزی (مادی یا معنوی) مانند هر مسئله دیگری در نظام خلقت، مبتنی بر نظام علیّ و معلولی است و انسان باید با استفاده از زمینه‌ها و شرایط خدادادی مربوطه، آن را برای خود نازل کند. براساس فرمایش ائمه (ع)، لازم است که انسان در مسیر رزق خود حرکت کند؛ مثلاً در مغازه را باز کند، جنس مناسب تهیه کرده، در معرض فروش بگذارد و در عین حال به مسبب الاسباب توجه داشته باشد که مدیر، مدبر و رزاق واقعی اوست^۳ و اگر این امور سبب گشایش و اداره زندگی به طور متعارف نشد، بداند که مصلحتی در کار است که او از آن مطلع نیست (تحریری، ۱۳۷۹، ص ۳۸۱). پس فعلاً آن رزق را بپذیرد، زیرا پذیرش و راضی بودن به قضا (آنچه اتفاق افتاده است) ما را از حال بد و ناراحتی دور می‌کند.^۴

چنین شناخت و باوری به رزاقیت خداوند متعال، می‌تواند تأثیرات روان‌شناختی زیر را در مقابله با افسردگی داشته باشد:

الف) دوری از حرص: انسانی که به روزی مقسوم معتقد است تلاش می‌کند، اما

۱. لَوْ أَنَّ جَمِيعَ الْخَلَائِقِ اجْتَمَعُوا عَلَىٰ أَنْ يَصْرِفُوا عَنْكَ شَيْئًا قَدْ قُدِّرَ لَكَ لَمْ يَسْتَطِيعُوا .

۲. لَا تَهْتَمُّ بِرِزْقِ غَدٍ فَإِنَّ كُلَّ غَدٍ يَأْتِي بِرِزْقِهِ .

۳. امام صادق (ع): «إِذَا فَتِنَتْ بَابَكَ وَبَسَطَتْ بِسَاطِكَ فَقَدْ قَضَيْتَ مَا عَلَيْكَ» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۵، ص ۷۹).

۴. امام علی (ع): «نِعْمَ الطَّارِدُ لَهُمُ الرِّضَا بِالْقَضَاءِ؛ راضی بودن به قضا (آنچه اتفاق افتاده است)، از بین برنده‌خوبی برای غم و اندوه است».

حرص نمی‌ورزد؛ چون می‌داند که حرص ورزیدن باعث رسیدن او به چیزی بیشتر از رزق مقسومش نمی‌شود و ممکن است که او را به استفاده از روش‌های نامعقول و غیرشرعی برای رسیدن به خواسته‌هایش بکشاند که باعث احساس گناه و سلب آسایش و آرامش می‌شود و به دلیل برآورده نشدن انتظاراتش، احساس ناکامی و نارضایتی می‌یابد (پسن‌دیده، ۱۳۹۰، ص ۷۲). امام علی (ع) می‌فرماید: «تو قسمت خود را می‌یابی و روزی تو تضمین شده و آنچه برایت مقدر شده است، به طور کامل خواهی گرفت. پس جان‌ت را از بدبختی حرص و ذلت طلب کردن زیادی، راحت ساز و به خدا اعتماد کن و در کسب روزی، با وقار و آرامش عمل نما»^۲ (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۶۶۱۹).

ب) پذیرش و رضایت از روزی مقسوم: فردی که بینش صحیحی به رزاقیت الهی دارد، نه‌تنها از حرص دوری می‌کند، بلکه ضد آن یعنی قناعت را رویه خود قرار می‌دهد.^۳ او به دنبال کسب روزی می‌رود، ولی آنچه خداوند متعال روزی او کرد، می‌پذیرد و آرامش پیدا می‌کند.^۴ از این‌رو، احساس ناکامی نمی‌کند (پسن‌دیده، ۱۳۹۰، ص ۷۴). او با قناعت (پذیرش و عدم اعتراض)، از زندگی خود راضی است و احساس آسودگی و رضایت می‌کند.^۵

ج) احساس توانمندی و بی‌نیازی از دیگران: اعتقاد نادرست به رزاقیت الهی باعث می‌شود، همواره اشتغال درونی فرد، رسیدن به رزق باشد و از نیازهای واقعی خود غافل شود. از این‌رو، روحیه گدامنشی پیدا کرده، دائماً چشم به کمک دیگران دارد (تحریری، ۱۳۷۹، ص ۳۸۵). خداوند درهای اجابت را بر چنین فردی می‌بندد و او را ناکام می‌کند. در حدیث قدسی آمده است: «هیچ مخلوقی نیست که به غیر من تکیه کند... چنین فردی اگر از من درخواست کند، به او عطا نمی‌کنم و اگر مرا بخواند

۱. امام صادق (ع): «وَإِنْ كَانَ الرَّزْقُ مَقْسُومًا فَالْحَرِصُ لِمَاذَا؟» (قمی، ۱۴۱۴ق، ج ۸، ص ۵۳۸).

۲. إِنَّكَ مُدْرِكٌ قِسْمِكَ وَ مَضْمُونٌ رِزْقِكَ مُسْتَوْفٍ مَا كُتِبَ لَكَ فَأَرِحْ نَفْسَكَ مِنْ شَقَاءِ الْحَرِصِ وَ مَذَلَّةِ الطَّلَبِ وَ يَقُ بِاللَّهِ وَ حَفْضُ فِي الْمَكْتَسَبِ.

۳. القنوع و ضده الحرص (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۲۲).

۴. من وثق بان ما قدر الله له لن يفوته استراح قلبه. «کسی که به آن چه خداوند برایش روزی کرده اعتماد کند، هرگز آرامش از قلبش دور نمی‌شود» (آمدی، ۱۳۶۶، ح ۸۷۶۳).

۵. امام علی (ع): «المستريح من الناس القانع؛ در میان مردم انسان آسوده کسی است که قانع باشد» (آمدی، ۱۳۶۶ق، ح ۹۰۷۲).

اجابتش نمی‌کنم^۱ و این ناکامی و احساس شکست او را افسرده خواهد کرد؛ اما اعتقاد صحیح به رزاقیت الهی، بی‌نیازی از دیگران و دوری از احساس ناکامی و افسردگی را به دنبال می‌آورد.^۲

مطالب مذکور به طور خلاصه در جدول زیر آورده شده است:

جدول آثار روان‌شناختی تصور صحیح از خدا در حیطه‌های توکل، عدالت، قضا و قدر و رزاقیت خداوند

حیطه‌های تصور از خدا (خداپنداره)	آثار روان‌شناختی
حیطه توکل و اعتماد بر او	۱. کوچک و آسان دیدن مشکلات ۲. تقویت انگیزه و اراده ۳. احساس عزت و حرمت نفس ۴. افزایش امید
حیطه عدالت الهی	۱. واقع‌نگری و دوری از خطای شناختی فاجعه‌آمیز ۲. نگرش مثبت به مشکلات و مصائب ۳. رضایت نسبت به خداوند متعال
حیطه قضا و قدر الهی	۱. واقع‌نگری و معنادهی صحیح به حوادث ۲. دوری از خطای شناختی فاجعه‌آمیز کردن ۳. احساس توانمندی ۴. دوری از غم و اندوه
حیطه رزاقیت الهی	۱. دوری از حرص ۲. پذیرش و رضایت از روزی مقسوم ۳. احساس توانمندی و بی‌نیازی از دیگران

بحث و نتیجه‌گیری

ما در این پژوهش به تحلیل روان‌شناختی تأثیر اصلاح باورها و اعتقادات مذهبی

۱. النبی (ص) أَنَّهُ قَالَ: «يَقُولُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ مَا مِنْ مَخْلُوقٍ يُعْتَصِمُ بِمَخْلُوقٍ دُونِي إِلَّا قَطَعْتُ أَسْبَابَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ دُونَهُ فَإِنْ سَأَلَنِي لَمْ أُعْطِهِ وَإِنْ دَعَانِي لَمْ أُجِبْهُ» (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۹۰، ص ۳۰۴).
 ۲. امام علی (ع): «ارض من الرزق بما قسم لك تعش غنيا؛ راضی باش به آن رزقی که قسمت تو شده تا با حالت بی‌نیازی زندگی کنی» (آمدی، ۱۳۶۶ق، ح ۹۲۱۸).

مربوط به تصور از خدا یا خداپنداره در حیطه‌های توکل به خدا، عدالت، قضا و قدر و رزاقیت خداوند در مقابله با افسردگی از دیدگاه آیات قرآن مجید و روایات معصومان(ع) پرداختیم. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که از دیدگاه دین، باور صحیح در حیطه‌های مذکور، تأثیرات روان‌شناختی خاصی در مقابله با افسردگی دارد.

اعتماد و توکل به خداوندی که قادر مطلق است و با رحمت عامه به امر بندگان اهتمام دارد و هیچ‌گاه بخل نمی‌ورزد، انگیزه و اراده انسان را برای فعالیت تقویت می‌کند و از شکل‌گیری افکار منفی درباره توانایی‌های خود که منجر به افسردگی می‌شود، جلوگیری می‌کند. فردی که به یاری و پشتیبانی خداوند اطمینان و اعتماد دارد، مشکلات برایش کوچک و آسان جلوه می‌کند. از این‌رو، با وجود موانع و مشکلات، امیدوارانه در رسیدن به هدف تلاش می‌کند. علامه طباطبایی توکل را اسباب روانی رسیدن به موفقیت می‌داند و می‌فرماید: «اگر کسی هنگام ورود در امری به خدا توکل کند، در حقیقت به سببی که شکست‌ناپذیر است، متصل و دیگر هیچ‌یک از اسباب ناسازگار روحی مثل سستی اراده، غم و اندوه، حرص، سفاهت، سوء ظن، بر اراده او غالب نمی‌شود» (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۱۰۱). چنین فردی با امیدواری به آینده، تلاش و با این امید، سلامت روانی خود را تضمین می‌کند؛ زیرا امیدواری رابطه معناداری با سلامت روانی دارد (بهرامی چگنی، ۱۳۸۹، ص ۹۹). اسپیلکا^۱ و همکاران نیز با بهره‌گیری از پژوهش‌های روان‌شناختی دریافتند باورهایی چون توکل به خداوند می‌تواند با ایجاد امید، فرد را به آرامش درونی برساند (همان، ص ۹۲).

باور و بینش صحیح در مورد عدالت و حکمت الهی و نیز این نگرش که حوادث جهان براساس مصلحت و حکمت است و هر چیزی در جای واقعی خود قرار دارد و بیشترین خیر و کمال بر آن مترتب است، باعث دید واقع‌بینانه و مثبت نسبت به خداوند، دنیا، آینده و مشکلات و مصائب و در نتیجه، کاهش احساسات منفی می‌شود. مشاهدات دالبرت^۲، لپیکوس^۳، سالی^۴ و گاج^۵ (۲۰۰۱) این مطلب را تأیید می‌کند. آنها مشاهده کردند که عقیده به یک دنیای عادلانه (که در آن افراد استحقاق آنچه را دارند،

1. Spilka
2. Dalbert
3. Lipkus
4. Sallay
5. Goch

به دست می‌آورند) با احساس سلامتی رابطه دارد (ولز^۱ و جیمز^۲، ۲۰۰۳). با چنین نگرشی، فرد وقایع دنیا را با دید عاقلانه نگاه می‌کند، علاوه بر اینکه آنها را بزرگ و فاجعه نمی‌بیند؛ بلکه هر مشکلی را امتحان الهی، مقدمه رشد و تکامل روحی و منشأ خیرات فراوان می‌داند و در برخورد با آن دچار غم و اندوه نمی‌شود. پارگمنت و هان^۳ (۱۹۸۶) این‌گونه اسناد مذهبی رویدادهای زندگی را باعث توانمند شدن افراد برای حفظ حس معناداری، مهار و پیش‌بینی وقایع دنیا می‌دانند (ولز و جیمز، ۲۰۰۳).

داشتن باورهای صحیح در مورد نقش اراده و اختیار انسان در تقدیر خود در طول اراده و هدایت الهی، باعث تفسیر درست رویدادها، رضایت به قضا و قدر و احساس خودتوانمندی می‌شود. از این‌رو، فرد مشکلات پیش‌آمده را بزرگنمایی نمی‌کند، از جزع و فزع دوری می‌کند و او به غم و اندوه دچار نخواهد شد. در اسلام، این اعتقاد از مهم‌ترین راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌محور محسوب می‌شود و یکی از روش‌های اولیای دین در مقابله با مشکلات است (سالاری فر و همکاران، ۱۳۸۹، ص ۲۶۴).

باور صحیح به رزاقیت خداوند و این نگرش که روزی انسان در هر شرایطی با حرکت و تلاش در جهت آن به او می‌رسد، باعث می‌شود که فرد با آرامش، امیدواری و نشاط به فعالیت‌های اقتصادی خود بپردازد و به آنچه به دست می‌آورد، راضی و قانع باشد. چنین فردی از حرص ورزیدن که احساس ناکامی، نارضایتی، اندوه و افسردگی را به دنبال دارد، دوری می‌کند. او به دلیل اطمینان به تأمین روزی، احساس توانمندی می‌یابد و خود را نیازمند دیگران نمی‌بیند که در صورت عدم برخورداری از کمک آنها، احساس شکست، ناکامی و افسردگی کند.

1. Wells
2. James
3. Hahn

منابع

- قرآن کریم (۱۳۷۸)، ترجمه ناصر مکارم شیرازی، قم: دارالقرآن الکریم.
- نهج البلاغه (۱۳۷۴)، ترجمه سیدجعفر شهیدی، چ ۸، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- نهج الفصاحه (۱۳۸۲)، ترجمه ابوالقاسم پاینده، چ ۴، تهران: دنیای دانش.
- آمدی، عبدالواحد بن محمد (۱۳۶۶)، تصنیف غررالحکم و دررالکلم، قم، انتشارات دفتر تبلیغات.
- ابن طاووس، سیدعلی بن موسی بن جعفر (۱۳۴۸ق)، اللهوف، تهران: انتشارات جهان.
- بهرامی چگنی، ذبیح‌الله (۱۳۸۹)، «بررسی رابطه بین دینداری با اختلالات روانی دانشجویان دانشگاه آزاد خرم‌آباد»، فصلنامه روان‌شناسی و دین، س ۳، ش ۳، ش ۱۰، تابستان.
- پسندیده، عباس (۱۳۹۰)، رضایت از زندگی، چ ۹، قم: دارالحدیث، چ نهم.
- تحریری، محمدباقر (۱۳۷۹)، سیمای محبتین، چ ۱، تهران: انتشارات مشکوه.
- تحریری، محمدباقر (۱۳۹۰)، عروج عقل، چ ۱، تهران: شرکت انتشارات علمی و فرهنگی.
- حسینی، فاطمه (۱۳۸۵)، بررسی رابطه بین افسردگی و میزان اعتقادات علمی دانش‌آموزان، قم، پایان‌نامه مؤسسه جامعه الزهرا(س).
- خامنه‌ای، سیدعلی (۱۳۹۰)، نکته‌های ناب (گزیده بیانات رهبر فرزانه انقلاب در جمع دانشجویان و دانشگاهیان)، چ ۱۱، قم: دفتر نشر معارف.
- سادوک، ویرجینیا، سادوک، بنجامین (۲۰۰۷)، خلاصه روان‌پزشکی، ترجمه فرزین رضاعی (۱۳۸۸)، چ ۱، تهران: انتشارات ارجمند.
- سالاری‌فر، حمیدرضا و همکاران (۱۳۸۹)، بهداشت روانی با نگرش به منابع اسلامی، چ ۱، تهران، انتشارات سمت.
- سلیمانی‌زاده، لاله؛ آقاملابی، تیمور (۱۳۸۰)، بررسی میزان افسردگی و رابطه آن با نگرش مذهبی در دانشجویان دانشکده پرستاری و مامایی و بهداشت بندرعباس، خلاصه مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران، معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- طباطبایی، سیدمحمدحسین (۱۳۷۴)، تفسیر المیزان، ترجمه محمدباقر موسوی همدانی، چ ۵، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- طوسی، محمدبن الحسن (۱۴۱۴ق)، الامالی، چ ۱، قم: دارالتقافه.

علیانسب، سیدحسین (۱۳۹۰)، «تصویر ذهنی از خدا و خاستگاه آن»، روان‌شناسی و دین، س ۴، ش ۲، ص ۶۳-۷۷.

غباری‌بناب، باقر؛ حدادی کوهسار، علی اکبر (۱۳۸۸)، «رابطه اضطراب و افسردگی با تصویر ذهنی از خدا در دانشجویان»، مجله علوم روان‌شناختی، دوره ۸، ش ۳۱، ص ۲۹۷-۳۱۴.

فیض کاشانی، ملامحسن (۱۴۱۵ق)، تفسیر صافی، چ ۲، قم: انتشارات صدر. قمی، عباس (۱۴۱۴ق)، سفینه البحار، چ ۱، قم: انتشارات اسوه.

کریم‌اللهی، منصوره؛ آقامحمدی، معصومه (۱۳۸۰)، «بررسی ارتباط بین اعتقادات مذهبی و افسردگی در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اردبیل»، خلاصه مقالات اولین همایش نقش دین در بهداشت روان، تهران: معاونت پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ایران.

کلینی، محمدبن یعقوب (۱۴۰۷ق)، الکافی، تهران: دارالکتب الاسلامیه.

مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ق)، بحارالانوار، بیروت: دارالاحیاء التراث العربی.

محمدی ری‌شهری، محمد (۱۳۸۱)، منتخب میزان الحکمه، ترجمه حمیدرضا شیخی، چ ۱، قم: دار الحدیث. مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۸۰)، آموزش عقاید، چ ۶، تهران: شرکت چاپ و نشر بین‌الملل.

نورعلیزاده میانجی، مسعود و همکاران (۱۳۹۱)، «رابطه خداآگاهی با خودآگاهی»، روان‌شناسی و دین، س ۵، ش ۳، ص ۵-۲۴.

نینان، مایکل؛ درایدن، ویندی (۲۰۰۶)، راهنمای سریع شناخت‌درمانی، ترجمه زهرا اندوز (۱۳۸۸)، چ ۱، تهران: انتشارات ارجمند.

Abigail James and Adrian Wells, "Religion and mental health: Towards a cognitive-behavioral framework", *British Journal of Health Psychology* (2003), 8, 359-376.

Lawrence, R. T. "Measuring the Image of God: The God image inventory and the God image scales", *Journal of Psychology and Theology*, 1997, 25(2): 214-226.