

مقایسه میزان هوش معنوی و شادکامی افرادی که در پیاده‌روی اربعین

شرکت کرده‌اند با افرادی که شرکت نکرده‌اند

آتنا اصفهانی خالقی*

سیدامیرحسین قاسمی**

چکیده

یکی از سنت‌های قدیمی شیعیان مراسم پیاده‌روی اربعین است. با توجه به اهمیت آن و اینکه افزایش نشاط و شادکامی، همواره یکی از دغدغه‌های اساسی انسان‌ها بوده است و هوش معنوی (از مهم‌ترین نوع هوش) مختص انسان‌هاست؛ هدف پژوهش عبارت است از: تعیین تفاوت شادکامی و هوش معنوی در افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت کرده‌اند با افرادی که شرکت نکرده‌اند. هدف این پژوهش، با توجه به هدف بنیادی و روش آن توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه افرادی است که از شهر کرج در کاروان «نذر اربعین» در پیاده‌روی اربعین سال ۱۳۹۶ شرکت کرده بودند و نیز افرادی که در شهر کرج، هرگز تجربه پیاده‌روی اربعین را نداشته‌اند. نمونه پژوهش شامل ۱۲۰ نفر بود که به شیوه هدفمند انتخاب شدند؛ ابزارهای پژوهش، پرسشنامه شادکامی اکسفورد و پرسشنامه هوش معنوی کینگ بود. داده‌های به دست آمده از پژوهش با استفاده از آزمون آماری تی مستقل مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند؛ نتایج به دست آمده از پژوهش نشان داد که میزان شادکامی و هوش معنوی افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت کرده‌اند، به صورت معناداری بیشتر از افرادی است که هرگز در پیاده‌روی اربعین شرکت نکرده‌اند؛ بنابراین گسترش فرهنگ پیاده‌روی اربعین با توجه به تأثیرات گسترده و عمیق آن سفارش می‌شود.

واژگان کلیدی: پیاده‌روی اربعین، زیارت، شادکامی، هوش معنوی.

* گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد واحد ملارد، استادیار، دکترای تخصصی (نویسنده مسئول)
atena_esfahani_khaleghi@yahoo.com

** کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی عمومی، دانشگاه آزاد واحد ملارد
esfahani_univwesity@yahoo.com تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۸/۸ تاریخ تأیید: ۱۴۰۰/۲/۴

مقدمه

از همان آغاز شکل‌گیری روان‌شناسی علمی، بعضی از روان‌شناسان برجسته همچون جیمز، یونگ، الپورت، فرام، فرانکل، خدا، دین و معنویت را جزء نیازهای اساسی بشر برشمرده و بر نقش آنها در تحول شخصیت و سلامت روان تأکید می‌کردند؛ اما در چند دهه گذشته دین و معنویت در کانون توجه بسیاری از پژوهشگران قرار گرفته که در زمینه سلامت جسمی و روانی فعالیت می‌کنند (احمدی و هراتیان، ۱۳۹۱). به گونه‌ای که امروزه بسیاری از صاحب‌نظران برجسته بر نیاز به دین و معنویت در بهداشت روانی و روان‌درمانی تأکید دارند و معتقدند که در زمینه سلامت، افزون بر سه بعد زیستی، روان‌شناختی و اجتماعی، بعد معنوی نیز برای انسان در نظر گرفته می‌شود (اسمیت و جردن، ۲۰۱۰^۱).

یکی از ابعاد معنوی انسان می‌تواند انجام آیین‌های مذهبی باشد؛ آیین‌های مذهبی از فرصت‌های ویژه ادیان و مذاهب برای اعلام موجودیت خود به هویت‌های دیگر و همچنین موقعیتی مناسب برای بازنمایی و برساخت اهالی مذهب از وضعیت فرهنگی و اجتماعی خود است. در این میان، مذهب تشیع به‌عنوان یک اقلیت بزرگ است که محبت اهل بیت (علیهم‌السلام) از ارکان تأثیرگذار آن است. آیین‌های حسینی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین مراسم جمعی و اجتماعی شیعیان می‌باشد (گیویان و امین، ۱۳۹۶).

بیان مسئله

برخی مطالعات به نقش اجتماعات دینی پرداخته‌اند؛ مجد تیموری نقش مراسم مذهبی، عبادت‌ها و مکان‌های دینی را در بهداشت روان بررسی کرده و با ارائه تحلیلی در این باره نتیجه گرفته است که مراسم عبادی به شکل دسته‌جمعی در بهداشت روانی تأثیر گذاشته و افزون بر احساس آرامشی که حاصل همه مراسم عبادی دسته‌جمعی است؛ همدلی، هم‌داستانی و نزدیک شدن انسان‌ها به هم، نوعی یکپارچگی را به وجود می‌آورد (به نقل از احمدی و هراتیان، ۱۳۹۱).

پیاده‌روی اربعین به مراسمی گفته می‌شود که از نقاط مختلف (عموماً از شهر نجف)، با هدف زیارت روز اربعین آغاز و پس از طی مسافت ۸۰ کیلومتری به شهر کربلا ختم می‌شود.

در چند سال گذشته، پیاده‌روی اربعین در بین مردم کشور ایران بسیار مورد توجه و استقبال قرار گرفته، به گونه‌ای که شمار شرکت‌کنندگان ایرانی در گردهمایی اربعین در سال‌های ۸۹ تا ۹۵ از ۴۰ هزار نفر به ۲ میلیون و ۲۰۰ هزار نفر رسیده است که نشان‌دهنده افزایش ۵۵ برابری زائران در مدت

1. Schmidt & Jordan

شش سال بوده و هر ساله افزایش بیش از ۱۳۰ درصدی یافته است؛ در سال ۹۶ نیز بیش از ۳ میلیون زائر از ایران در این مراسم شرکت کرده‌اند (ویکی‌پدیا، ۱۳۹۷).

رهبر معظم انقلاب، حضرت آیت‌الله خامنه‌ای، تأکید ویژه‌ای بر ابعاد ارزشمند و مهم پیاده‌روی اربعین دارند؛ به گونه‌ای که درباره اهمیت آن گفته‌اند: «این یک حادثه الهی است، این یک پدیده الهی است؛ این نشان‌دهنده آن است که این راه، راه عشق است؛ منتها نه عشق مجنونانه، عشق همراه بصیرت؛ مثل عشق اولیا به خدا؛... این حبّ و این عشق، عشق همراه با بصیرت است؛ می‌داند، می‌فهمد و این جاذبه او را می‌کشد، این مغناطیس او را می‌کشد. خب، بنابراین کار، کار بزرگی است؛ پدیده، پدیده عظیمی است» (۱۳۹۵/۰۹/۰۳؛ سایت khamenei.ir).

از سوی دیگر، سلیگمن (۲۰۰۳) پیش‌بینی کرده بود تا سال ۲۰۱۵ از هر دو نفر انسان ساکن روی کره زمین یک نفر دچار افسردگی باشد؛ به همین دلیل امروزه مطالعات مربوط به شادکامی و عوامل مرتبط با آن از جمله مهم‌ترین اولویت‌های پژوهشی روان‌شناسان قرار گرفته است (به نقل از علیپورشهیر، ۱۳۹۸).

شادکامی عبارت از مقدار ارزش مثبتی است که یک شخص برای خود قائل می‌باشد و زمانی ایجاد می‌شود که انسان، از خود و محیط اطرافش احساس رضایت داشته باشد؛ شادکامی دو جنبه دارد: الف) شادکامی ذهنی که نمایانگر تجربه هیجانی شادی، سرخوشی، خشنودی و از عوامل عاطفی و حالات درونی و ادراکات شخصی است. ب) شادکامی عینی که مربوط به شرایط محسوس زندگی مانند تحصیل، شغل، امکانات مالی و رفاهی است (هیلز و آرگیل، ۲۰۰۱؛ علیپور، ۲۰۰۷).

شادکامی انرژی، شور و نشاط، حرکت و پویایی است و همچون سپری می‌تواند آدمی را در برابر استرس‌ها و مشکلات محافظت و سلامت جسمی و روانی او را تضمین کند (سحاقی، ۱۳۹۷).

به نظر آرگیل و همکاران، سه جزء اساسی شادکامی عبارتند از: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و نبود هیجان‌های منفی همچون افسردگی و اضطراب. او و همکارانش دریافتند که روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن یکدیگر و طبیعت نیز از اجزای شادکامی هستند. اسچواتز و استراک باور دارند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات سوگیری دارند؛ یعنی اطلاعات را به گونه‌ای پردازش و تفسیر می‌کنند که به خوشحالی آنها می‌انجامد. پس شادکامی مفهومی است که چندین جزء دارد؛ نخست اینکه جزئی عاطفی و هیجانی دارد که سبب می‌شود فرد شادکام همواره از نظر خلقی شاد و خوشحال باشد و دوم آنکه جزئی اجتماعی دارد (قنبریان، پرموز و رجب‌زاده، ۱۳۹۵).

شادکامی به‌عنوان یک عاطفه مثبت می‌تواند روابط بین فردی را تسهیل کند و ایثار، نوع‌دوستی

ومهارت‌های گفتگو را ارتقا دهد و پیامدهای مثبت گسترده‌ای بر شناخت، سطح فعالیت اجتماعی و سلامتی داشته باشد. همچنین شادکامی به نوعی تفکر می‌انجامد که افراد را قادر می‌سازد مشکلات را با خلاقیت و نوع‌آوری حل نمایند (بورلو، ۲۰۰۵ به نقل از علیپورشهیر، ۱۳۹۸).

چهار صفت درونی، افراد شادکام را مشخص می‌کنند: عزت نفس، احساس کنترل فردی، خوش‌بینی و برون‌گرایی. افراد شادکام معتقدند که افکار خوبی دارند، افرادی اخلاقی‌اند و قادر به پیشرفت هستند. افراد شادکام به طور معمول احساس کنترل شخصی دارند و بهتر با استرس‌ها مقابله می‌کنند، معمولاً خوش‌بین هستند و زمانی که عهده‌دار امری می‌شوند، انتظار موفقیت دارند. همچنین آنان برون‌گرا هستند و ترجیح می‌دهند با مردم باشند (به نقل از ثابت، ۱۳۸۶).

عوامل مختلفی در میزان شادکامی افراد مؤثرند، یکی از مهم‌ترین آنها عزت نفس است. اهمیت عزت نفس در ایجاد شادکامی به حدی است که برخی از صاحب‌نظران و پژوهشگران روان‌شناسی شادی، از جمله ارگیل (۲۰۰۱) آن را جزء جدایی‌ناپذیر شادمانی می‌دانند.

یکی دیگر از عوامل مؤثر بر شادکامی، سرمایه اجتماعی است؛ از نظر پوتنام و همکاران، سرمایه اجتماعی عبارت از ارتباطاتی است که بین مردم وجود دارد و محل زندگی آنها را از نظر روابط غنی می‌سازد. آنها معتقدند که سرمایه اجتماعی، در حقیقت یک پیش‌بینی‌کننده قوی برای تعیین میزان شادمانی افراد و کیفیت زندگی در اجتماع است. پس برای افزایش سطح شادمانی مردم، سرمایه‌گذاری در سرمایه اجتماعی بسیار ارزشمندتر از سرمایه‌گذاری‌های اقتصادی است (میرشاه جعفری و همکاران، ۱۳۸۱).

به‌طورکلی پژوهش‌های بسیاری تأثیر مثبت دینداری و عقاید 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، معنای زندگی به دست آورده‌اند. شواهد پژوهشی نشان می‌دهد کسانی که احساس وابستگی به یک منبع متعالی دارند و از اطاعت خداوند در زندگی‌شان لذت می‌برند، از سلامت روانی بیشتری بهره‌مندند (به نقل از احمدیان و هراتیان، ۱۳۹۱). سلامت معنوی از جمله مهم‌ترین ابعاد مؤثر در سلامت روانی انسان است (امین‌پور و زارع، ۱۳۹۷). نیاز انسان به معنویت، قدمتی به عمر تاریخ دارد (امین‌پور و زارع، ۱۳۹۷). یکی از مفاهیم نسبتاً جدید متأثر از معنویت، هوش معنوی^۱ است؛ هوش معنوی، معنویت و هوش را درون یک سازه جدید ترکیب می‌کند و در حالی که معنویت با جستجو و تجربه عناصر مقدس، هوشیاری اوج یافته، تعالی و معنا در ارتباط است. هوش معنوی مستلزم توانایی‌هایی است که از چنین موضوعات

1. spirituail intelligence

معنوی برای تطابق و کنش اثربخش و تولید محصولات و پیامدهای با ارزش استفاده می‌کند. هوش معنوی جنبه‌های ذهنی و ناملموس معنویت را با اقدامات افراد در دنیای عینی و ملموس ترکیب می‌کند (ناسل،^۱ ۲۰۰۴).

هوش معنوی برخلاف هوش کلی که رایانه‌ها هم دارای آن هستند و برخلاف هوش هیجانی که در پستانداران عالی‌تر نیز وجود دارد؛ منحصرأً خاص انسان است و برخی محققان اعتقاد دارند که هوش معنوی اساسی‌ترین و اصلی‌ترین هوش در بین این سه نوع هوش است. IQ و EQ هر دو در محدوده دانش‌ها و اطلاعات زیستی است، ولی SQ شامل تفکرات انتزاعی و دور است. SQ از راه دانش‌ها و قوانین معنوی موجود در دنیای ما به کار برده می‌شود. در حقیقت هنگامی که IQ و EQ و SQ با هم به صورت هماهنگ به کار برده می‌شوند، ما می‌توانیم نیروهای درونی مان را به‌طور فزاینده و فراوان در دنیا آشکار کنیم. هوش معنوی در افرادی تجلی بیشتری می‌یابد که از حد جسم و ماده فراتر رفته، حالات اوج هوشیاری را تجربه می‌کنند، از منابع معنوی برای حل مسئله استفاده کرده، خصوصیات هم‌چون تواضع، بخشش، حق‌شناسی و ترحم را در آنان پرورش می‌دهد (چریر، ۲۰۰۴).

بنابر تعریف امرم (۲۰۰۵)، هوش معنوی مجموعه‌ای از توانایی‌ها برای ابراز منابع، ارزش‌ها و ویژگی‌های معنوی است که در جهت ارتقای عملکرد و بهبود زندگی روزانه مؤثر می‌باشد.

به باور یانگ، هوش معنوی ظرفیت انسان برای جستجو و پرسیدن سؤالات غایی درباره معنای زندگی و به‌طور هم‌زمان تجربه پیوند یکپارچه بین هر یک از ما و جهانی است که در آن زندگی می‌کنیم. با هوش معنوی به حل مشکلات با توجه به جایگاه، معنا و ارزش آن مشکلات می‌پردازیم. هوشی که با آن می‌توانیم به کارها و فعالیت‌هایمان معنا و مفهوم بخشیده و بر معنای عملکردمان آگاه شویم و دریابیم که کدام یک از اعمالمان از اعتبار بیشتری برخوردار و کدام مسیر در زندگی مان بالاتر و عالی‌تر است تا آن را الگو و اسوه زندگی خود سازیم. به وسیله هوش معنوی، مشکلات معنایی و ارزشی را حل کرده و فعالیت‌ها و زندگی مان را در فضایی غنی‌تر، وسیع‌تر و با معناتر قرار می‌دهیم و تعیین می‌کنیم کدام یک از روش‌های زندگی معنای بیشتری دارند (مادهو و پوروهیت،^۲ ۲۰۰۶).

هوش معنوی دربرگیرنده مجموعه‌ای از توانایی‌های ذهنی به هم پیوسته است که در ایجاد ساختار معنادار برای زندگی و درک ذاتی پیوستگی با جهان هستی و سطح بالای شناخت خود نقش دارد (کینگ، ۲۰۰۷؛ به نقل از ناصری، ۱۳۹۲).

هوش معنوی شامل حس معنا و داشتن مأموریت در زندگی، حس تقدس در زندگی، درک متعادل

1. Nasel

2. Madhu & Purohit

از ارزش ماده و معتقد به بهتر شدن دنیا می‌شود، فردی با هوش معنوی بالا دارای انعطاف، خودآگاهی، ظرفیتی برای الهام و شهود، دیدگاه کل‌نگر به جهان هستی است که در جستجوی پاسخ برای پرسش‌های بنیادین زندگی می‌باشد، هوش معنوی به راحتی می‌تواند به انسان تغییر و تحول بدهد و از جمله متغیرهایی است که می‌تواند سلامت افراد را تحت تأثیر قرار دهد (آمرام،^۱ ۲۰۰۵). این نوع از هوش در گستره عمر تحول پیدا می‌کند (ولمن، ۲۰۰۱؛ امرم، ۲۰۰۵؛ به نقل از ناصری، ۱۳۹۲).

از نظر امونز (۲۰۰۱؛ به نقل از واگهام،^۲ ۲۰۰۳) هوش معنوی کاربرد انطباقی اطلاعات معنوی در جهت حل مسئله در زندگی روزمره و فرایند دستیابی به هدف می‌باشد. وی پنج مؤلفه را برای هوش معنوی پیشنهاد می‌کند که عبارتند از:

- ظرفیت تعالی (گذشتن از دنیای مادی و متعالی کردن آن)؛
- توانایی ورود به حالت‌های معنوی از هوشیاری؛
- توانایی آراستن فعالیت‌ها، حوادث و روابط زندگی روزانه با احساسی از تقدس؛
- توانایی استفاده از منابع معنوی در جهت حل مسائل زندگی؛
- ظرفیت درگیری در رفتار فضیلت‌مآبانه (بخشش، سپاسگزاری، فروتنی، احساس شفقت و...).

پیشینه پژوهش

با توجه به اهمیت هوش معنوی، شادکامی و نقش برجسته مذهب در وجوه مختلف زندگی انسان‌ها به مرور پژوهش‌های مرتبط با تأثیر مذهب (به‌طور کلی) و انجام آیین‌های مذهبی (به‌طور خاص پیاده‌روی اربعین) بر ابعاد مختلف روان‌شناختی، به‌ویژه شادکامی و هوش معنوی خواهیم پرداخت: اقدسی و اصفهانی خالقی (۱۳۹۸) در پژوهشی در دانشگاه آزاد واحد ملارد نشان دادند که هوش معنوی دانشجویان پایبند به اقامه نماز اول وقت، بالاتر از هوش معنوی دانشجویان غیرنمازگزار است. موسوی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی به بررسی تأثیر برگزاری مراسم اربعین حسینی در کشور و افزایش شور و اشتیاق بین مردم و به‌ویژه نوجوانان و نقش سازنده آن بر روی تربیت نسل ارزشی در کشور پرداختند؛ در این پژوهش که از نوع پیمایشی بود، به منظور گردآوری اطلاعات از پرسشنامه محقق‌ساخته تأثیر شرکت در پیاده‌روی اربعین بر روی تربیت نسل ارزشی کشور استفاده شد؛ نمونه پژوهش نیز شامل ۴۱۴ نفر بود که به شیوه خوشه‌ای تصادفی انتخاب شده

1. Amram

2. Vaughan

بودند؛ نتایج این پژوهش نشان داد که تأثیر پیاده‌روی اربعین بر روی نگرش اخلاقی به زندگی مادی و نیز بر روی رویکرد به مطالعه و آموزش مذهبی عمیق‌تر، کاهش انحرافات اجتماعی، تلاش و کوشش به منظور جهاد فی سبیل‌الله (علمی، ایدئولوژیکی، مادی و...) و نیز بر روی استکبارستیزی و حق‌طلبی بر تربیت نسل ارزشی، نقش مؤثری داشته است. صبحی قراملکی و پرزور (۱۳۹۳) در پژوهشی به مقایسه هوش معنوی دانشجویان و طلاب شهر اردبیل پرداختند؛ نتایج پژوهش آنها که در یک نمونه ۱۶۰ نفری انجام شده بود، نشان داد که هوش معنوی طلاب از دانشجویان بیشتر است. احمدی و هراتیان (۱۳۹۱) در پژوهشی با عنوان اثربخشی مناسب عمره مفرده در شادکامی و سلامت روانی که به روش شبه‌تجربی بر روی ۱۰۴ نفر از دانشجویان انجام و نشان دادند که مناسب عمره مفرده سبب افزایش سطح شادکامی آزمودنی‌ها شده و سلامت روانی آنها را بهبود بخشیده است. علوی‌تبار (۱۳۸۹) نشان داد جوانانی که در برنامه آموزش دینی و معرفت دینی در آموزشگاه‌ها و نیز مکان‌های مذهبی و فرهنگی شرکت داشته‌اند، نسبت به سایر افراد دارای زندگی سالم‌تر و اختلالات و تنش‌های کمتری بوده‌اند. گلزاری (۱۳۸۳) در پژوهشی نشان داد که شرکت در حج عمره دانشجویی موجب افزایش شادکامی و کاهش اختلال در سلامت روانی، نشانه‌های بدنی، اضطراب، اختلال کنش‌وری اجتماعی و افسردگی و خیم است. لاوازیه^۱ (۲۰۱۴) نشان داد که با وجود معرفت از معنویات و دین، می‌توان شاهد کاهش تنش‌ها و تضادهای اجتماعی و بی‌بندوباری ناشی از نسیان ارزش‌های انسانی شد؛ نتایج پژوهش آنها بیانگر آن بود که اهمیت شناخت پایه‌های اخلاقی بر مبنای دین می‌تواند در بین افراد، به‌ویژه در بین جوانان یک وجه مستمسک جهت ایجاد زندگی پایدارتر و سالم‌تر ایجاد کند (به نقل از تسلی بخش، ۱۳۹۵). ماهونی و همکاران در پژوهش‌هایشان به این نتیجه رسیدند که معنویت و عمل به باورهای دینی، موجب افزایش میزان مشارکت کلامی و شادکامی، کاهش چشمگیر پرخاشگری کلامی و تعارض‌های زناشویی می‌شود و در نهایت رضایت زناشویی را افزایش می‌دهد (به نقل از احمدی و هراتیان، ۱۳۹۱). ویلیامز^۲ (۲۰۱۰) در پژوهشی نشان داد که میان انجام اعمال مذهبی و شرکت در مراسم مذهبی با سلامت روان افراد ارتباط وجود دارد. ویلانت^۳ و همکاران (۲۰۰۸) در یک مطالعه طولی ارتباط بین دینداری و سلامت روان را در ۲۴ دانشجوی مرد دانشگاه هاروارد بررسی کردند؛ نتایج پژوهش آنها نشان داد بین دینداری و بهزیستی روان‌شناختی، جسمانی و اجتماعی آزمودنی‌ها ارتباط

1. Lewis

2. Williams

3. Vaillant

مثبت و معناداری وجود دارد. آنها از دین به‌عنوان بزرگ‌ترین منبع سلامت روان یاد کردند، به‌ویژه برای افرادی که دارای منابع شخصی و حمایت‌های اجتماعی اندکی هستند. یانگ^۱ و همکاران (۲۰۰۰) تحقیقی بر روی ۳۰۳ نفر از فارغ‌التحصیلان رشته روان‌شناسی انجام دادند؛ نتایج پژوهش آنها نشان داد که معنویت به‌عنوان یک سازه نقش مهمی بر سازگاری روان‌شناختی دارد و می‌توان از آن در کار بالینی مراجعان کمک گرفت.

همان‌طور که ملاحظه شد، با مرور پژوهش‌های انجام‌شده در داخل و خارج از کشور، پژوهشی یافت نشد که به بررسی ابعاد روان‌شناختی پیاده‌روی اربعین بپردازد و با وجود اهمیت موضوع، انجام پژوهش‌هایی در این زمینه با استفاده از روش‌های دقیق علمی، مورد غفلت قرار گرفته است؛ از سوی دیگر، با توجه به مبانی دینی و نظری می‌توان انتظار داشت که شادکامی و هوش معنوی، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های فرد سالم و جامعه سالم، می‌تواند از تقویت افراد به مذهب و انجام مراسم و آیین‌های مذهبی، به‌ویژه مراسم پیاده‌روی اربعین تأثیر پذیرد. بر این اساس اهداف و فرضیه‌های پژوهش عبارتند از:

اهداف پژوهش

در این پژوهش در پی دستیابی به اهداف زیر بودیم:

- تعیین تفاوت شادکامی افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت کرده‌اند با افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت نکرده‌اند.
- تعیین تفاوت هوش معنوی افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت کرده‌اند با افرادی که شرکت نکرده‌اند.

فرضیه‌های پژوهش

در این پژوهش درصدد بررسی فرضیه‌های ذیل هستیم:

- میزان شادکامی افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت کرده‌اند، بیشتر از افرادی است که در پیاده‌روی اربعین شرکت نکرده‌اند.
- میزان هوش معنوی افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت کرده‌اند، بیشتر از افرادی است که در پیاده‌روی اربعین شرکت نکرده‌اند.

روش پژوهش

پژوهش حاضر با توجه به هدف بنیادی و روش آن توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه افرادی است که از شهر کرج از کاروان نذر اربعین در پیاده‌روی اربعین سال ۱۳۹۶ شرکت کرده بودند و نیز شامل افرادی است که در شهر کرج در سال ۱۳۹۶ هرگز تجربه پیاده‌روی اربعین را نداشته‌اند. نمونه پژوهش شامل ۱۲۰ نفر بود (۶۰ نفر از شرکت‌کنندگان در پیاده‌روی اربعین و ۶۰ نفر از غیر شرکت‌کنندگان) که به شیوه هدفمند انتخاب شدند؛ ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه‌های شادکامی اکسفورد و هوش معنوی کینگ بود؛ داده‌های به دست آمده از پژوهش نیز با استفاده از نرم‌افزار SPSS (نسخه ۲۲) پردازش و با استفاده از آزمون آماری تی مستقل مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه شادکامی اکسفورد (OHQ، آرگیل، مارتین و کروسلند، ۱۹۸۹)

این پرسشنامه را آرگیل، مارتین و کراسلند در سال ۱۹۸۹ ساختند. شیوه ساخت آن به این گونه بود که این پژوهشگران از راه رایزنی با آرون تی بک، جملات مقیاس افسردگی بک را وارونه کردند و ۲۱ گویه به دست آمد. سپس ۱۱ ماده به این ۲۱ ماده افزوده شد و در نهایت مقیاس ۲۹ گویه‌ای پرسشنامه شادکامی اکسفورد پدید آمد. هرکدام از گویه‌های پرسشنامه، شامل چهار عبارت است که هر یک به ترتیب نمرات ۰، ۱، ۲ و ۳ را می‌گیرد؛ در نهایت فرد نمره‌ای بین ۰ تا ۸۷ به دست می‌آورد که نمره بالاتر نشانه شادکامی بیشتر است. به منظور بررسی اعتبار و روایی فهرست شادکامی اکسفورد، آرگیل (۲۰۰۱) به نقل از علیپورشهیر، (۱۳۹۸) نمونه‌ای متشکل از ۱۴۲ مرد و ۲۲۷ زن ایرانی، پرسشنامه شادکامی اکسفورد، پرسشنامه شخصیتی آیزنک و فهرست افسردگی بک را تکمیل کردند. آلفای کرونباخ برای کل فهرست برابر با ۰/۹۱ بود. روایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله علیپور و نوربالا (۱۳۸۷) تأیید شده است، آرگیل و همکاران (۱۹۸۹) نیز ضریب آلفای کرونباخ سیاهه را ۰/۹۰ و اعتبار به روش بازآزمایی آن را در هفت هفته ۰/۷۸ گزارش کردند. یافته‌ها گویای آن است که فهرست شادکامی اکسفورد برای اندازه‌گیری شادکامی در جامعه ایرانی از اعتبار و روایی مناسب برخوردار است. لازم به ذکر است که میانگین نمرات آزمودنی‌های ایرانی در فهرست شادکامی اکسفورد ۴۲/۰۷ می‌باشد که با یافته‌های پژوهش آرگیل (m=6/35) متفاوت است.

پرسشنامه هوش معنوی کینگ

ابزار مورد استفاده در این پژوهش برای تعیین میزان هوش معنوی شرکت‌کننده‌ها، پرسشنامه هوش معنوی کینگ بود. پرسشنامه هوش معنوی کینگ (SISRI) در سال ۲۰۰۸ توسط کینگ طراحی و ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۲۴ گویه است و چهار زیر مقیاس دارد: تفکر وجودی انتقادی، تولید معنای شخصی، آگاهی متعالی و بسط حالت هشیاری؛ هرچه فرد نمره بالاتری در این پرسشنامه بگیرد، از هوش معنوی بیشتری برخوردار است. طیف نمره‌دهی آن براساس لیکرت پنج گزینه‌ای بوده که در جدول زیر گزینه‌ها و امتیاز مربوط به هر گزینه ارائه شده است:

گزینه	کاملاً نادرست	نادرست	تأخوری	بسیار درست	کاملاً درست
امتیاز	۰	۱	۲	۳	۴

این شیوه نمره‌گذاری در مورد سؤال شماره ۶ به صورت معکوس است. این پرسشنامه از پایایی و روایی مناسبی برخوردار است (رقیب و همکاران، ۱۳۸۹).

یافته‌های پژوهش

در این تحقیق آزمودنی‌های هر دو گروه از نظر ویژگی‌های دموگرافیک همچون جنسیت، دامنه سنی و سطح تحصیلات هم‌تا شدند؛ همچنین در حیطه آمار توصیفی، میانگین و انحراف استاندارد شادکامی و هوش معنوی افراد شرکت‌کننده در پیاده‌روی اربعین و افراد غیرشرکت‌کننده در پیاده‌روی اربعین محاسبه شد؛ به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش نیز از آزمون تی مستقل استفاده شد که در ادامه نتایج آن گزارش داده می‌شود.

جدول ۱: میانگین و انحراف استاندارد شادکامی و نتایج آزمون تی

گروه	تعداد	میانگین نمرات شادکامی	انحراف استاندارد	T	درجه آزادی	سطح معناداری
افراد شرکت‌کننده در پیاده‌روی اربعین	۶۰	۴۴/۷۶	۱۴/۵۶			
افراد غیرشرکت‌کننده در پیاده‌روی اربعین	۶۰	۳۷/۳۶	۱۲/۷۵	۲/۹۶	۱۱۸	۰/۰۴

همان‌طور که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود؛ میانگین نمرات شادکامی افراد شرکت‌کننده در پیاده‌روی اربعین ۴۴/۷۶ و افراد غیرشرکت‌کننده در پیاده‌روی اربعین ۳۷/۳۶ است. نتایج به دست آمده از آزمون تی نیز نشان داد که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه «شادکامی افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت می‌کنند، بیشتر از افرادی است که در پیاده‌روی اربعین شرکت نمی‌کنند» تأیید می‌شود؛ بنابراین می‌توان با ۹۵ درصد اطمینان نتیجه گرفت، افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت می‌کنند، از شادکامی بیشتری نسبت به سایر افراد برخوردارند.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد هوش معنوی و نتایج آزمون تی

گروه	تعداد	میانگین نمرات هوش معنوی	انحراف استاندارد	T	درجه آزادی	سطح معناداری
افراد شرکت‌کننده در پیاده‌روی اربعین	۶۰	۵۹/۴۶	۱۱/۶۰			
افراد غیرشرکت‌کننده در پیاده‌روی اربعین	۶۰	۵۳/۷۰	۱۳/۸۷	۲/۴۷	۱۱۸	۰/۰۱

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود؛ میانگین نمرات هوش معنوی افراد شرکت‌کننده در پیاده‌روی اربعین ۵۹/۴۶ و افراد غیرشرکت‌کننده در پیاده‌روی اربعین ۵۳/۷۰ است. نتایج به دست آمده از آزمون تی نیز نشان داد که فرضیه پژوهش مبنی بر اینکه «هوش معنوی افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت کرده‌اند، بیشتر از افرادی است که در پیاده‌روی اربعین شرکت نکرده‌اند» تأیید می‌شود؛ بنابراین می‌توان با ۹۹ درصد اطمینان نتیجه گرفت، افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت می‌کنند، از هوش معنوی بالاتری نسبت به سایر افراد برخوردارند.

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه اول پژوهش: میزان شادکامی افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت کرده‌اند، بیشتر از افرادی است که در پیاده‌روی اربعین شرکت کرده‌اند.

نتایج به دست آمده از پژوهش گویای آن بود که میزان شادکامی افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت می‌کنند، بیشتر از افرادی است که در پیاده‌روی اربعین شرکت نمی‌کنند. همان‌طور که قبلاً گفته شد؛ پژوهشی مشابه پژوهش حاضر یافت نشد، اما نتایج به دست آمده از این پژوهش، نزدیک به یافته‌های موسوی و همکاران (۱۳۹۵)، علوی‌تبار (۱۳۸۹)، لاوازیه (۲۰۱۴)، ویلیامز (۲۰۱۰) و ویلانت و همکاران (۲۰۰۸) بود؛ همچنین یافته‌های پژوهش حاضر مشابهت زیادی

با یافته‌های احمدی و هراتیان (۱۳۹۱) و گلزاری (۱۳۸۳) داشت که نشان دادند شرکت در مراسم حج به افزایش شادکامی می‌انجامد.

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت: شادی و نشاط یکی از نیازهای ضروری بشر است که به دلیل تأثیر عمده‌ای که بر زندگی افراد دارد، همواره ذهن انسان را به خود مشغول کرده است؛ نشاط و شادکامی از مهم‌ترین نیازهای ضروری انسان و دارای اهمیت ویژه در بعد فردی و اجتماعی است. روح امید و تلاش و پیشرفت در پرتوی یک زندگی شاد و با نشاط است. افرادی که از شادکامی بالایی برخوردارند، برای برنامه‌ریزی زندگی، بهتر تصمیم می‌گیرند. داینر در تحقیقی مشخص کرد که افراد شادکام در ازدواج، دوست‌یابی، درآمد، عملکرد کاری و سلامت نسبت به افرادی که شادکام نیستند، وضعیت بهتری دارند؛ از سوی دیگر با مراجعه به آیات و روایات درمی‌یابیم که یاد خدا موجب شادمانی هر متقی و لذت هر اهل یقینی است. به‌طورکلی، پایبندی به مذهب به‌عنوان مجموعه‌ای از اعتقادات و بایدها و نبایدها و نیز ارزش‌های اختصاصی و تعمیم‌یافته می‌تواند از مؤثرترین تکیه‌گاه‌های روانی انسان به شمار رود و فرد را قادر می‌سازد تا معنایی برای زندگی خود فراهم نماید، مذهب با هدف قرار دادن باورهای فرد به او کمک می‌کند تا وقایع منفی را به شیوه بهتری ارزیابی کند (رحیمی و همکاران، ۱۳۹۲؛ به نقل از تسلی بخش، ۱۳۹۵)؛ از سوی دیگر بیشتر افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت می‌کنند، افراد مذهبی هستند که نظام ارزشی درست و روشنی دارند و افزون بر اینکه معمولاً زندگی‌شان هدفمند و بامعناست، برای رسیدن به اهدافشان تلاش می‌کنند و بنابراین معمولاً از عزت نفس بیشتری برخوردارند و این امر برخلاف باور افرادی است که دچار افسردگی هستند و به نظر آنها بی‌ارزش‌اند و زندگی‌شان پوچ و بی‌معناست؛ بنابر آنچه گفته شد، انتظار می‌رود افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت می‌کنند، هیجان‌های مثبت بیشتری همچون شادکامی را تجربه می‌کنند و در صورت تجربه هیجان‌های منفی از جمله غم، خشم و نفرت، مدت زمان کمتری درگیر این هیجان‌ها می‌باشند؛ پس این بعد از تأثیر تقید مذهبی به صورت کلی و پیاده‌روی اربعین به صورت اخص را می‌توان به‌عنوان تأثیر شناختی پیاده‌روی اربعین در شادکامی در نظر گرفت.

همچنین، افراد در پیاده‌روی اربعین و زیارت مرقد مطهر امام حسین علیه السلام و برادر بزرگوارشان افزون بر حب و دوستی اهل بیت علیهم السلام و توسل به آنها، احساس نزدیکی و تعلق بیشتری با پروردگار عالم دارند و از این راه احساس امنیت، آرامش روانی و شادکامی بیشتری را تجربه می‌کنند. یکی دیگر از عوامل بسیار تأثیرگذار بر شادکامی، سرمایه اجتماعی یا ارتباطاتی است که بین مردم وجود دارد؛ پوتنام و همکاران معتقدند یکی از قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادکامی روابط

اجتماعی است. در پیاده‌روی اربعین، جمعیتی چند میلیونی با هدفی مشترک با هم همراه و هم‌گام می‌شوند، آنها افزون بر اینکه در باورها و عقاید به هم نزدیک هستند، برای رسیدن به اهدافشان در پیاده‌روی اربعین، رفتارهای نسبتاً مشابهی را بروز می‌دهند که منشأ آن باورها و عقایدشان است؛ بنابراین آنها با هم ارتباط برقرار کرده، در دشواری‌های مسیر از هم حمایت می‌کنند و دوستی و همدلی بین آنها برقرار می‌شود؛ این حمایت‌ها و دوستی‌ها تا اندازه‌ای است که حتی مردم مسلمان کشور عراق به‌عنوان میزبان، تمام تلاش خود را برای رسیدگی و کمک به زائران انجام می‌دهند و با رویی گشاده و با تمام توان مادی و معنوی خود به پذیرایی از انسان‌هایی می‌پردازند که هرگز آنها را ندیده بودند، اما آنها را برادران و خواهران دینی خود می‌دانند و با بهترین رفتارها از آنها میزبانی می‌کنند و این احساس دوستی و نزدیکی متقابلاً در زائران نسبت به آنها دیده می‌شود و به افزایش آرامش، نوع دوستی و شادکامی در زائران می‌انجامد که بیانگر آثار همزمان بعد رفتاری و شناختی اربعین است.

افزون بر این آثار که در حیطه شناخت و تفکر و نیز در بعد رفتاری به افزایش آرامش، نشاط و شادکامی در زائران می‌انجامد؛ در بعد زیستی نیز چون انجام فعالیت‌های جسمانی مانند پیاده‌روی سبب ترشح میانجی‌های شیمیایی مربوط به آرامش و نشاط در مغز می‌شود، طی کردن مسیر ۸۰ کیلومتری با پای پیاده، به نوبه خود بیانگر آثار زیست‌شناختی این پیاده‌روی معنوی بر افزایش آرامش و کاهش اضطراب و شادکامی بیشتر زائران است. بنابراین با توجه به سه بعد شناختی، رفتاری و زیستی تأثیرات پیاده‌روی اربعین، می‌توان سطوح بالاتر هیجان مثبت شادکامی را در افرادی تبیین کرد که در پیاده‌روی اربعین شرکت کرده‌اند.

فرضیه دوم پژوهش: میزان هوش معنوی افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت کرده‌اند، بیشتر از افرادی است که در پیاده‌روی اربعین شرکت نکرده‌اند.

همان‌طور که بیان شد، نتایج به دست آمده از پژوهش گویای آن بود که هوش معنوی افرادی که در مراسم پیاده‌روی اربعین شرکت کرده‌اند، بیشتر از افرادی است که در پیاده‌روی اربعین شرکت نکرده‌اند. پیش‌تر با مرور پژوهش‌ها دریافتیم که تاکنون، پژوهشی مشابه پژوهش حاضر یافت نشد، اما نتایج به دست آمده از این پژوهش، به‌طورکلی نزدیک به یافته‌های پژوهش‌های اقدسی و اصفهانی خالقی (۱۳۹۸)، موسوی و همکاران (۱۳۹۵)، احمدی و هراتیان (۱۳۹۱)، صبحی قراملکی و پرزور (۱۳۹۳)، لاوازیه (۲۰۱۴)، ویلیامز (۲۰۱۰)، ویلانت و همکاران (۲۰۰۸) و یانگ و همکاران (۲۰۰۰) بود.

در تبیین نتایج به دست آمده از این پژوهش می‌توان اظهار داشت، پایبندی به انجام اعمال

مذهبی موجب می‌شود فرد در معنا بخشیدن و هدف‌گزینی برای زندگی خود، متفاوت از کسانی عمل کند که فاقد باورها و ساختارهای دینی هستند؛ به عبارت دیگر، تعهد در مناسبات و مناسک دینی سبب می‌شود که فرد معنا و هدف مشخص و متعالی در زندگی داشته باشد که همانا حرکت در مسیر ارتباط انسان با خداست. زندگی دینی یک مسیر پویا و رو به شکوفایی است که در هر مرحله انسان را به ادامه و رسیدن به تعالی ترغیب می‌کند (دوناو، ۱۹۸۵؛ به نقل از علیزاده‌فر، ۱۳۹۵)؛ پیاده‌روی اربعین برای زائران سرشار از معنا و ارزش است و آنها با وجود تحمل سختی‌ها و مشقت‌های مسیر، با تمام توان برای رسیدن به اهدافشان از جمله زیارت امام حسین (علیه السلام) و برادر بزرگوارشان در روز اربعین، ابراز محبت و ارادت به اهل بیت (علیهم السلام) و تلاش در جهت الگوبرداری از سبک زندگی متعالی آنها، همت می‌گمارند؛ آنها واجد ظرفیت تعالی (یعنی گذشتن از دنیای مادی و متعالی کردن آن) هستند که این هدفمندی، داشتن معنا و ارزش در زندگی و نیز ظرفیت تعالی، همگی از ویژگی‌های افرادی است که از هوش معنوی بالایی برخوردارند؛ بنابراین بدیهی است افرادی که به‌طور کلی پایبند به مذهب و انجام آیین‌های مذهبی می‌باشند و از دشوارترین و باشکوه‌ترین آنها پیاده‌روی اربعین است، از هوش معنوی بالاتری نسبت به سایر افراد برخوردار باشند.

از سوی دیگر، هوش معنوی در افرادی تجلی بیشتری می‌یابد که از حد جسم و ماده فراتر رفته، حالات اوج هوشیاری را تجربه و از منابع معنوی برای حل مسئله استفاده می‌کنند و خصوصیات همچون تواضع، بخشش، حق‌شناسی و ترحم دارند (چریر، ۲۰۰۴)؛ همچنین یکی دیگر از ویژگی‌های مهم افراد دارای هوش معنوی بالا، تجربه پیوند یکپارچه بین آنها و جهانی است که در آن زندگی می‌کنند و پیاده‌روی اربعین واجد خصوصیت‌های ارزشمندی است که به خوبی زمینه بروز و شکوفایی این ویژگی‌ها را فراهم می‌کند، در پیاده‌روی اربعین، جمعیتی چند میلیونی با هدفی مشترک با هم، همراه و همگام می‌شوند، آنها با هم ارتباط برقرار کرده، در دشواری‌های مسیر از هم حمایت می‌کنند و دوستی و همدلی بین آنها برقرار می‌شود؛ این حمایت‌ها و دوستی‌ها تا اندازه‌ای است که حتی مردم مسلمان کشور عراق، متواضعانه به‌عنوان میزبان، حداکثر تلاش خود را برای رسیدگی و کمک به زائرین می‌نمایند و با رویی گشاده و با تمام توان مادی و معنوی خود به پذیرایی از انسان‌هایی می‌پردازند که پیش از این، هرگز آنها را ندیده بودند؛ حتی بسیاری از ایرانی‌هایی که در سطوح اقتصادی-اجتماعی بالایی هستند، در نهایت فروتنی و با تمام توان خود به ارائه خدمات به زائرین می‌پردازند؛ در آن دیار مقدس گویی همگی فارغ از دنیای مادی و زرق و برق آن باهم یکپارچه می‌شوند، به وحدت می‌رسند و شکوه والای معنویت و انسانیت را به همگان

نشان می‌دهند؛ ویژگی‌های بیان شده، ویژگی‌های ارزشمندی است که در افراد با هوش معنوی بالا تجلی می‌یابد؛ بنابراین بدیهی است افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت می‌کنند، از هوش معنوی بالاتری نسبت به افرادی که در این مراسم شرکت نمی‌کنند، برخوردار باشند.

پیشنهاد‌های پژوهشی

- مقایسه سایر متغیرهای مهم روان‌شناختی همچون هوش اخلاقی، تاب‌آوری، سلامت روان در افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت کرده‌اند با افرادی که در پیاده‌روی اربعین شرکت نکرده‌اند.
- انجام پژوهش‌هایی به شیوه آزمایشی در زمینه تأثیرات پیاده‌روی اربعین بر ابعاد روان‌شناختی مهم، به منظور روشن شدن روابط علی دقیق‌تر.
- انجام پژوهش‌های مشابه در زمینه تأثیر سایر مناسک مذهبی.

پیشنهاد‌های کاربردی

- با توجه به نتایج به دست آمده از پژوهش و آثار ارزشمند فردی و اجتماعی مراسم پیاده‌روی اربعین به نهادهای مربوطه پیشنهاد می‌شود، این نتایج در دسترس عموم مردم ایران و نیز مردم سایر کشورها قرار گیرد و در جهت ارتقای فرهنگ پیاده‌روی اربعین اقدامات لازم صورت گیرد و توجه مناسک مذهبی و درک عمیق علل آن از همان دوران کودکی مورد توجه بیشتری قرار بگیرد.
- با توجه به روشن شدن فواید انجام مناسک مذهبی در سلامت روان، سلامت معنوی... افراد به اقشار مختلف جامعه پیشنهاد می‌شود این مناسک را مورد توجه بیشتری قرار دهند تا شاهد ارتقای سلامت روان و سلامت معنوی جامعه باشیم.

منابع

* قرآن کریم.

۱. احمدی، محمدرضا و عباسعلی هراتیان (۱۳۹۱)، «اثر بخشی مناسک عمره مفرده بر سلامت روانی و شادکامی»، نشریه روان‌شناسی و دین، س ۵، ش ۳، ص ۴۱-۶۲.
۲. اقدسی، اکرم؛ آتنا اصفهانی خالقی (۱۳۹۸)، «مقایسه هوش معنوی در دانشجویان مقید به نماز اول وقت و دانشجویان غیر نمازگذار. سومین کنگره ملی نماز، سلامت روان و نشاط معنوی».
۳. امین‌پور، حسن و حسین زارع (۱۳۹۷)، کاربرد آزمون‌های روانی، تهران: انتشارات دانشگاه پیام نور.
۴. تسلی بخش، امیر (۱۳۹۵)، «رابطه ساده و چندگانه تنظیم شناختی هیجان و هوش معنوی با بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد ملارد.
۵. ثابت، مهرداد و فرح لطفی کاشانی (۱۳۸۹)، «هنجاریابی آزمون شادکامی اکسفورد»، نشریه اندیشه و رفتار، ۱۰ (۱۵)، ص ۷-۱۸.
۶. رقیب، مانده السادات؛ سیدعلی سیادت؛ بهزاد حکیمی‌نیا و سیدجعفر احمدی (۱۳۸۹)، «اعتباریابی هوش معنوی کینگ در دانشجویان اصفهان»، مجله دستاوردهای روان‌شناختی، ۴/۱، ص ۳-۱۷.
۷. سحافی، حکیم (۱۳۹۷)، «رابطه سلامت روان و شادکامی با پیشرفت تحصیلی در دانشجویان جندی‌شاپور اهواز»، مجله راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی، س ۵، ش ۱، ص ۱۵-۲۴.
۸. صبحی قراملکی، ناصر و پرویز پرزور (۱۳۹۳)، «مقایسه هوش هیجانی و هوش معنوی طلاب و دانشجویان»، نشریه فرهنگ در دانشگاه اسلامی، س ۴، ش ۲، ص ۲۹۷-۳۱۰.
۹. عزیزاده‌فر، سوسن (۱۳۹۵)، «رابطه اقامه نماز اول وقت با استرس، اضطراب و افسردگی»، کنگره ملی نماز و سلامت روان، تهران: دانشگاه تهران.
۱۰. علیپور شهیر، مونا (۱۳۹۸)، «تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر استرس، شادکامی و امید به زندگی افراد مبتلا به بیماری قلبی-عروقی»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد ملارد.
۱۱. قنبریان، مینا؛ مهناز پرموز و زینب رجب‌زاده (۱۳۹۵)، «رابطه بین شادکامی و امید به زندگی در دانشجویان دانشکده علوم پزشکی بهبهان»، کنفرانس بین‌المللی روان‌شناسی و علوم تربیتی، دوره ۳.

۱۲. گلزاری، محمود (۱۳۸۳)، «تأثیر حج عمره بر سلامت روانی، شادکامی و عمل به باورهای دینی دانشجویان»، س ۴، ش ۷، ص ۱۱۱-۱۲۶.
۱۳. گیویان، عبدالله و محمد امین (۱۳۹۶)، «محبت و هویت در آینه نمایش جهانی اربعین مطالعه ماهیت، کارکردها و ساختار پیاده‌روی اربعین از منظر ارتباطات آیینی»، س ۲، ش ۵۲، ص ۱۶۷-۱۹۴.
۱۴. موسوی، سیدمحمد؛ خدیجه یاری، بتول باغ‌فلکی و ایرج نیکجو (۱۳۹۵)، «تأثیر برگزاری مراسم پیاده‌روی اربعین حسینی در کشور و افزایش شور و اشتیاق بین مردم و به خصوص نوجوانان و نقش سازنده آن بر روی تربیت نسل ارزشی در کشور»، نشریه مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی، س ۱، ش ۳، ص ۱۰۱-۱۱۳.
۱۵. میرشاه جعفری، ابراهیم، محمدرضا عابدی و هدایت‌الله دریکوندی (۱۳۸۱)، «شادمانی و عوامل مؤثر بر آن، تازه‌های علوم‌شناختی، س ۴، ش ۳، ص ۵۰-۵۸.
۱۶. ناصری، اسماعیل (۱۳۹۲)، «بررسی مؤلفه‌های هوش معنوی و ساخت ابزار برای سنجش آن در بین دانشجویان»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد رشته روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبائی.
17. Ali Poor A ,Agah Harris M .Validity and reliability of the Oxford Happiness inventory among ,Iranian journal of Iranian ppsychologisis 2007; 3:12-9.
18. Argyle, M. (2001 b), Causes and correlates of happiness.InD.Kahenman E. Diener & N. Schwarz Well (Eds.), The foundation of hedonic psychology (pp. 353-373), New York: Russell Sage Foundation.
19. Amram, J. (2005), intelligence Beyond IQ: the contribution of emotion and spiritual intelligenced to effective business leasership, institune of transpersonal, Psychology.
20. Cheriar.p. (2004), Now IT IS SQ. retrieved from internet :www.life and work meaning and purpose.
- 21.Madhu. J. & Purohit. P. (2006), Spiritual Intelligence: A Contemporary Concern With Regard to Living Status of the Senior Citizens, university of Rajasthan, jaipur, journal of the indian Academy of Applied Psychology. 32, 227-233.
- 22.Nasel , D. D. (2004), Spiritual Orientation in Relation to Spiritual Intelligence: A consideration of traditional Christianity and New Age/individualistic spirituality. Thesis submitted for the degree of Ph. D in The University of South Australia, Division of Education, Arts and Social Sciences, School of Psychology.

23. Vaillant, G., Templeton, J., Ardel, M., & Meyer, S. E. (2008), The natural history of male mental health: Health and religious involvement. *Social Science & Medicine*, 66, 221–231.
24. Williams, A. (2010), Spiritual therapeutic landscapes and healing: A case study of St. Anne de Beaupre.
25. Young, J. S. et al. The moderating relationship of spirituality on negative life events and psychological adjustment. *Journal of Counseling and Value*, 2000; 45 (1): 49-58.
26. <https://farsi.khamenei.ir/amp-content?id=34995>.
27. <https://fa.m.wikipedia.org/wiki>.