

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۳/۱۵

فصل نامه علمی- ترویجی پژوهش های مهدوی

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۵/۲۷

سال پنجم، شماره ۱۷، تابستان ۱۳۹۵

بررسی دستاوردهای روان شناختی سبک زندگی انتظار

محمدجواد آقاجانی^۱

بهمن اکبری^۲

رضا باقی زاده^۳

چکیده

انسان برای رسیدن به اهداف گوناگون خود، نیازمند الگوها و روش هایی خاص است که در مجموع، با نام سبک زندگی شناخته می شوند. بر اساس همین نیاز انسان، دین اسلام با توجه به اهمیتی که برای سعادت بشر قائل است و برای نزدیک کردن انسان به سعادت، روش هایی خاص معرفی می کند.

نوشتار حاضر با هدف بررسی مفهوم سبک زندگی انتظار و دستاوردهای معنوی و روان شناختی آن، با استفاده از منابع کتابخانه ای و به روش تحلیلی-توصیفی نگاشته شده است. سبک زندگی انتظار، به عنوان یکی از شیوه های دستیابی انسان به کمال، دستاوردهای مهمی دارد که حفظ و ارتقای سلامت روانی، افزایش توان مقابله با مشکلات، کاهش اضطراب مرگ، افزایش مثبت نگری و تغییر نگرش نسبت به جنسیت، از جمله آن هاست.

واژگان کلیدی

امام عصر^{علیه السلام}، انتظار، سبک زندگی، دستاوردهای معنوی و روان شناختی.

۱. دانشجوی دکتری روان شناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی رشت - نویسنده مسئول (psy.aghajani@yahoo.com).

۲. دانشیار گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی رشت.

۳. استادیار گروه معارف اسلامی دانشگاه آزاد اسلامی آشتیان.

مقدمه

واژه «انتظار» مفهومی ضد «یأس» دارد و منظور از «در انتظار چیزی بودن»، آن است که وقوع آن را یقینی بدانیم و چشم به راه آن باشیم. الگوی مهدویت در اسلام، مجموعه نظام اعتقادی فرد درباره امام عصر علیه السلام است که در پی آن، انتظار حضرت و انجام تکالیف خاص درباره ایشان لازم می‌شود. اعتقاد به امام عصر علیه السلام به معنای ایمان و اعتقاد به امامی معصوم است که متولد شده و اکنون در پس پرده غیبت به سر می‌برد و روزی به مشیت الهی ظهور خواهد کرد (پورسیدآقایی، ۱۳۸۸: ۱۱۰). البته «موعودگرایی» از مفاهیمی است که در همه ادیان وجود داشته و از ابتدای تاریخ بشر در ذهن مردم بوده است؛ زیرا ادیان آسمانی پیش از ظهور اسلام نیز همگی از وقوع این حقیقت خبر داده‌اند و حتی صفات مصلح و راهکارهای اصلاحی او را بیان کرده‌اند. در همین مسیر، اعتقاد به ظهور مصلحی به نام مهدی علیه السلام از اولاد پیغمبر اسلام صلی الله علیه و آله و سلم مورد اتفاق همه فرقه‌های اسلامی است. عده‌ای از بزرگان اهل سنت، از جمله ابوداؤد، ترمذی، ابن ماجه، حاکم و طبرانی، در این باره احادیثی آورده‌اند. فرهنگ شیعه نیز معتقد است از نسل پیامبر اعظم، شخصی هم‌نام ایشان ظهور می‌نماید و جهان را از عدل و داد پر می‌کند، همان‌طور که از جور پر شده است و مهدی علیه السلام دوازدهمین وصی تعیین شده پیامبر است که در سال ۲۵۵ هجری متولد شد و با شهادت پدر بزرگوارش امام حسن عسکری علیه السلام از سال ۲۶۰ تاکنون، مسئولیت سنگین هدایت امت اسلامی را بر عهده دارد (علی اکبری، ۱۳۹۲: ۱۴۸).

واژه‌شناسی سبک زندگی

سبک زندگی (Style of life) از مهم‌ترین مفاهیم روان‌شناسی است و همه ویژگی‌ها و رفتارهای فرد در سطح شخصیت و خانواده - که در سراسر عمر او وجود خواهد داشت - را دربر می‌گیرد (1: Keeling_Herrmann, 2008). آلفرد آدلر نخستین کسی بود که تلاش کرد به مسئله سبک زندگی بپردازد. به اعتقاد او، سبک زندگی هر انسان بر اساس تعامل‌های اجتماعی سال‌های نخستین زندگی او ایجاد می‌شود و این جریان در سن چهار یا پنج سالگی چنان تبلوری می‌یابد که پس از آن، دگرگونی‌اش دشوار است. در واقع، از نظر آدلر، هر فرد با اراده آزاد، مناسب‌ترین سبک زندگی را برای خود می‌آفریند و هرگاه این سبک زندگی پدید آید، در طول زندگی ثابت می‌ماند و منش بنیادین انسان را شکل می‌دهد. به بیانی دیگر، سبک زندگی

روشی است که فرد در طول زندگی انتخاب می‌کند و زیربنای آن در خانواده پی‌ریزی می‌شود که در واقع متأثر از فرهنگ، نژاد، مذهب، وضعیت اقتصادی، اجتماعی، اعتقادات و باورهای آن است. به گفته میری و همکاران (۱۳۸۹) سبک زندگی به روش زندگی فرد با توجه به توانایی‌هایش اشاره دارد؛ اما به دلیل نقش پراهمیت این مسئله در بهداشت و سلامت فردی، به معنای انتخاب بهترین شیوه بهبود جنبه‌های بهداشتی در زندگی است.

سبک زندگی انتظار

اسلام در بُعد فردی و اجتماعی برای اندیشیدن، آموزش، یادگیری، بهداشت فردی، خوردن و آشامیدن، نوع پوشش، آداب آراستگی، دوری از غرور و خودپسندی و بسیاری از موارد دیگر، برنامه و سبک زندگی مشخصی معرفی می‌کند. دین اسلام برای انسان، فارغ از وضعیت اقتصادی، رنگ پوست، گذشته تربیتی و منطقه جغرافیایی، ارزش فراوانی قائل است؛ چنان که خداوند در قرآن کریم می‌فرماید:

﴿وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيَسْتَخْلِفَنَّهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا اسْتَخْلَفَ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَلَيُمَكِّنَنَّ لَهُمْ دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَىٰ لَهُمْ وَلَيُبَدِّلَنَّهُم مِّن بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا﴾ (نور: ۵۵)

خداوند به کسانی از شما که ایمان آورده و کارهای شایسته انجام داده‌اند وعده می‌دهد که قطعاً آنان را حکمران روی زمین خواهد کرد، همان‌گونه که به پیشینیان آنها خلافت روی زمین را بخشید و دین و آیینی را که برای آنان پسندیده، پابرجا و ریشه‌دار خواهد ساخت و ترسشان را به امنیت و آرامش مبدل می‌کند.

براین اساس، توجه به کلام الهی و شیوه‌های تربیتی پیامبر اسلام ﷺ و امامان معصوم علیهم‌السلام، سبک زندگی خاصی را معرفی می‌کند که هدف اصلی آن، رسیدن به مقام قرب الهی است و زندگی به سبک انتظار، از مهم‌ترین بخش‌های اعتقادی و رفتاری آن به شمار می‌آید. سبک زندگی در معنای اعتقادی خود در اسلام سابقه‌ای دیرینه دارد؛ چنان‌که در سراسر کتاب الهی و احادیث و منش رسول خدا ﷺ و ائمه اطهار علیهم‌السلام مورد توجه قرار گرفته است.

سبک زندگی انتظار - که نشئت گرفته از شیوه زیستن اسلامی است - بیش از هر چیز دیگر بر چگونگی زندگی انسان در قالب تمایل و تعهد او نسبت به مفاهیم معنوی و اشتیاق به ظهور حضرت قائم علیه‌السلام متمرکز می‌شود. این الگو، همه مؤلفه‌های مادی و معنوی انسان را به بهترین شکل در نظر گرفته و از سوی دیگر، با یافته‌های مسلم علمی در تضاد نیست. در این شیوه

زندگی، تمامی مفاهیم ذهنی، خُلق و خو و عملکردهای افراد، در مسیر زمینه‌سازی ظهور حضرت قائم عجله الله تعالی فرجه معنا می‌یابد.

نکته مهم این است که تنها انتظار منفعلانه در زمینه ظهور کافی نیست؛ بلکه تحول و زیستن در این مسیر، به اعتقاداتی فعال و پی‌گیرانه نیاز دارد که تمامی آثار آن در مرحله عمل، قابل طرح و بررسی است. بر اساس روایات مختلف، انتظار و حرکت در مسیر آن، به شیوه‌های گوناگونی انجام می‌گیرد که طیفی از رفتارهای فعالانه مانند تشکیل حکومت اسلامی، شهادت طلبی، ولایت‌پذیری، رعایت و عمل به اصول اخلاقی تا به‌کارگیری روش‌هایی مانند دعا و نیایش را شامل می‌شود. امام عصر عجله الله تعالی فرجه در توقیع خود به شیخ مفید، پیروان و منتظران ظهورش را به ولایت‌پذیری و انجام دستورات الهی سفارش فرموده است:

فَلْيَعْمَلْ كُلُّ امْرِيٍّ مِنْكُمْ مِمَّا يَتَقَرَّبُ بِهِ مِنْ مَحَبَّتِنَا وَيَتَجَنَّبُ مَا يُدْنِيهِ مِنْ كِرَاهَتِنَا وَ
سَخَطِنَا؛ (طبرسی، ۱۴۰۳: ج ۲، ۴۹۸)

هر یک از شما باید به آن چه به وسیله دوستی ما به آن تقرب می‌جست عمل کند و از آن چه او را به کراهت و دشمنی با ما نزدیک می‌کند و خوشایند ما نیست اجتناب نماید.

آن چه اهمیتی ویژه دارد، ایجاد شیوه‌ای قابل اجرا و عقلانی است که در بطن خود، تحول انسان و در نتیجه تولد و تحکیم «جریان انتظار و جامعه مهدوی» را ممکن می‌سازد.

دستاوردهای سبک زندگی انتظار

بر اساس تئوری سبک زندگی انتظار، انسان - به عنوان موجودی دارای مبدأ و مقصد الهی و صاحب بخشی از نظام هستی است و در ارتباط نزدیک با خود، دیگران و جهان قرار دارد - از اهداف، اصول و شیوه‌هایی خاص در زندگی برخوردار است که تنها بر اساس الگوی انتظار تحقق می‌یابند. سبک زندگی انتظار در واقع، احیا، تکرار و تداوم آموزه‌های محمدی و علوی است که بر تفکر و منش انسان، تأثیراتی درخور توجه بر جای می‌گذارد. با توجه به مطالب یادشده و در نوشتار حاضر، دستاوردهای سبک زندگی انتظار، در پنج مؤلفه قرار می‌گیرد:

۱. افزایش سطح بهداشت معنوی

از جمله مهم‌ترین دستاوردهای سبک زندگی انتظار، افزایش سطح سلامت جسمی و بهداشت روانی در سایه عمل به باورهای معنوی است. مطالعات نشان می‌دهد بین مذهب و سلامت انسان، ارتباط وجود دارد. برای نمونه، دعا و مناجات، وسیله اظهار بندگی در پیشگاه

الهی و یکی از روش‌های ارتباط انسان با خالق است. اشاره قرآن کریم به مناجات آدم و حوا در بدو هیوط به زمین، گویای این نکته است که پیشینه دعا از تاریخ زندگی بشر جدا نیست و وجود عبادتگاه‌ها در زمان‌های مختلف و در مناطق متعدد دنیا نشان می‌دهد نیاز انسان به مناجات، نیازی فطری می‌باشد.

عملکردهایی مانند دعا کردن، حضور در اماکن مذهبی، خواندن قرآن و سایر متون مذهبی، در پیش‌گیری و کاهش اختلالات روانی مؤثرند و افزون بر این، زمینه‌ساز پرورش مناسب برخی ویژگی‌های شخصیتی مانند عزت نفس و احساس کنترل بر شرایط می‌توانند باشند که در ارتقای سلامت روانی و پیش‌گیری از برخی مشکلات انسان، تأثیراتی مثبت خواهد داشت (آقاجانی و مقتدر، ۱۳۹۳: ۵۶).

به عقیده بنسون (۲۰۰۶) هیچ شکافی بین علم و معنویت وجود ندارد. تکرار دعا موجب می‌شود سرعت تنفس، فعالیت قلب، فشار خون و فعالیت‌های موجی مغز کاهش یابد. گاهی نماز و نیایش در نزد بیماران چنان قدرت درمانی دارد که نیاز به عمل جراحی یا درمان پرهزینه دارویی را از بین می‌برد (اژدر و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۳۶).

این محقق در مقاله‌ای با نام «دارویی به نام دعا»، با اشاره به نتایج تحقیقات سال ۱۹۹۸ بخش عروق بیمارستان سانفرانسیسکو و پژوهش‌های همان مرکز در سال ۱۹۸۰ درباره دعا و نیایش، می‌نویسد: «اگر به اعتبار این دارو (دعا) معترف باشیم، باید در نسخه‌های پزشکی خود بنویسیم: سه بار در روز دعا کنید».

دکتر الکسیس کارل می‌گوید:

اعتقاد به خداوند و نیایش، قوی‌ترین نیرویی است که مانند نیروی جاذبه، وجود خارجی و حقیقی دارد. ... در حرفه پزشکی خود، کسانی را دیده‌ام که پس از بی‌تأثیر ماندن دیگر معالجات در آنان، به کمک نیروی دعا از بیماری‌ها رهایی یافتند. دعا مانند رادیوم، یک منبع انرژی است که خودبه‌خود تولید می‌شود. از طریق دعا، بشر می‌کوشد نیروی محدود خود را با توسل به منبع نامحدود، افزایش دهد. (آقاجانی و همکاران، ۱۳۹۵: ۲۱۱)

تاریخ معنویت و مناجات، آشکارکننده این حقیقت است که زبان مذهب، زبانی جهانی و مشترک بین تمام انسان‌هاست و به آموزش نیاز ندارد؛ چراکه استعداد آن در همه آدمیان به‌رغم اختلاف نژادها، مکان‌ها و زمان‌ها به‌طور مساوی نهفته است. در کتاب‌های مقدس ادیان الهی دیگر نیز به مناجات و باورهای معنوی اشاره شده است. در انجیل مرقس، درباره

شفای پسری غشی آمده است که حضرت عیسی علیه السلام بیمار را شفا می‌دهد و آن‌گاه وقتی شاگردان در خانه با آن حضرت تنها بودند، پرسیدند: چرا ما نتوانستیم روح ناپاک را بیرون کنیم؟ عیسی علیه السلام فرمود: این نوع روح ناپاک، جز با دعا بیرون نمی‌رود (جهانگیر، ۱۳۸۸: ۱۵۳).

سبک زندگی انتظار، به باورهای معنوی و اعتقادات عمیق الهی، بسیار توجه کرده و معتقد است سلامت جسمی و روان‌شناختی، تنها در سایه سلامت معنوی به دست می‌آید. در حقیقت، پذیرفتن و ارج نهادن به سبک زندگی انتظار، بدون در نظر داشتن مؤلفه‌ها و آموزه‌های مذهبی - معنوی، غیرممکن به نظر می‌رسد. از سوی دیگر، اعتقاد به انتظار موجب می‌شود انجام مناسک مذهبی و تفکرات معنوی - که خود زمینه‌ساز پرورش شخصیت انسان است - معنایی تازه و در عین حال تکامل یافته یابد؛ چرا که چنین اعتقادی، با معرفی رفتارهایی ثمربخش مانند تلاوت قرآن، نیایش و نماز، در حفظ یکپارچگی روان‌شناختی فرد - حتی در دشوارترین لحظات زندگی - نقشی مؤثر ایفا می‌کند. در سبک زندگی انتظار نیز اعتقاد به وجود و حضور خداوند، از جمله آرمان‌های اساسی انسان منتظر است؛ زیرا با همین اعتقاد، رویدادهای زندگی انسان معنا می‌یابد و گرد ناامیدی از حیات او زدوده می‌شود.

۲. تقویت مثبت‌نگری

از دیگر نتایج سبک زندگی انتظار، ایجاد نگرش مثبت، نسبت به ویژگی‌های شخصی، دیگران و آینده بشریت است. به اعتقاد بسیاری از اندیشمندان، احساس ما نسبت به زندگی و جهان اطراف، ناشی از حوادثی که رخ می‌دهد نیست، بلکه نتیجه تفسیر ما از این حوادث است و در این باره، فرد خوش‌بین، بهترین تفسیر را برای مسائل مختلف زندگی خود برمی‌گزیند. در حقیقت، این خود ما هستیم که تصمیم می‌گیریم زندگی را چگونه ببینیم و در برابر اتفاقات روزانه آن، چه واکنشی داشته باشیم (توانایی و سلیم‌زاده، ۱۳۸۹: ۴۵). هرچه سالم‌تر و زیباتر فکر کنیم، زندگی عینی خود را گسترده‌تر، عمیق‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌سازیم. بر همین اساس، «مثبت‌نگری» را می‌توان استفاده کردن از تمامی ظرفیت‌های نشاط‌انگیز و امیدوارکننده برای مقابله با عوامل منفی واقعی، ذهنی و احساسات یأس‌آور ناشی از دشواری‌های موجود در روابط انسانی و حوادث طبیعی در نظر گرفت (سهرابی و جوانبخش، ۱۳۸۸: ۵۹).

بدون تردید در زندگی هر انسان، اتفاقات خوب و بد وجود دارد. در تفکر مثبت - چنان‌که پیش‌تر گفته شد - هدف این است که با تکیه بر جنبه‌های خوب رویدادهای زندگی، حتی از بدترین شرایط، بهترین نتیجه‌ها حاصل شود. در واقع نمی‌توان گفت اتفاقات بد یا شکست وجود ندارد؛ چرا که مسلماً افراد بسیار موفق نیز در طول زندگی خود بارها با ناکامی و تلخی‌ها مواجه شده‌اند؛ اما تفاوت یک فرد موفق با ناموفق این است که فرد موفق، شکست را به منزله تجربه‌ای برای رسیدن به موفقیت می‌داند (توانایی و سلیم‌زاده، ۱۳۸۹: ۴۶). بر اساس تئوری‌های موجود، مثبت‌اندیشی، شکلی از فکر کردن است که در آن بر حسب عادت، در پی به دست آوردن بهترین نتیجه از بدترین شرایط هستیم. شخص مثبت‌اندیش هیچ‌گاه مسائل منفی را به رسمیت نمی‌شناسد، بلکه با آن‌ها به مقابله می‌پردازد.

اسلام، به هدایت انسان و تأثیر بهداشت روانی در برقراری تعامل در زندگی فردی توجهی ویژه دارد. از این‌رو طبیعی است که برای برقراری تعادل روانی، روش‌هایی خاص ارائه کند. هدف اصلی شیوه‌های توصیه شده در آموزه‌های دینی، یاری رساندن به انسان برای برخورداری از روح و روان سالم است که بتواند با توسل به بهترین روش ممکن، با مشکلات مقابله کند و با امید به الطاف بی‌کران الهی، به آرامش برسد. نگرش صحیح نسبت به مسائل و ناکامی‌ها موهبتی است که به سبب آن، آدمی در برخورد با نمونه‌های به ظاهر ناموزون خلقت، زیبایی و توانایی را در آن‌ها می‌بیند و حتی در زشتی‌ها نیز زیبایی‌ها را جست‌وجو می‌کند (صادقی و اللهیاری‌نژاد، ۱۳۹۲: ۶۴).

در آیات قرآن کریم بیشتر بر خوبی‌ها، درستی‌ها و نقاط قوت افراد تأکید شده و ضعف و کژی‌ها کمتر مورد توجه قرار گرفته است. خداوند با تأکید بر ظرفیت‌ها و توانایی‌های بشر می‌فرماید:

﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَا بَنِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾؛ (اسراء: ۷۰)

ما آدمی‌زادگان را گرامی داشتیم و آن‌ها را در خشکی و دریا، [بر مرکب‌های راهوار] حمل کردیم و از انواع روزی‌های پاکیزه به آنان روزی دادیم و آن‌ها را بر بسیاری از موجوداتی که خلق کرده‌ایم، برتری بخشیدیم.

﴿إِنَّ الَّذِينَ قَالُوا رَبُّنَا اللَّهُ ثُمَّ اسْتَقَامُوا تَتَنَزَّلُ عَلَيْهِمُ الْمَلَائِكَةُ أَلَّا تَخَافُوا وَلَا تَحْزَنُوا وَأَبْشِرُوا بِالْجَنَّةِ الَّتِي كُنْتُمْ تُوعَدُونَ * نَحْنُ أَوْلِيَاؤُكُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ﴾؛ (فصلت: ۳۰ - ۳۱)

به یقین کسانی که گفتند: «پروردگار ما خداوند یگانه است!» سپس استقامت کردند، فرشتگان بر آنان نازل می‌شوند که: «ترسید و غمگین مباشید، و بشارت باد بر شما به آن بهشتی که به شما وعده داده شده است! ما یاران و مددکاران شما در زندگی دنیا و آخرت هستیم».

امام علی علیه السلام فرموده است:

دارو و درمان در توسست، ولی احساس نمی‌کنی؛ و درد تو از توسست، ولی نمی‌بینی و می‌پنداری که شیء کوچکی هستی، و حال آن که دنیای بزرگ‌تری در تو پیچیده شده است.

البته چنین دیدگاه مثبتی تنها جنبه شخصی ندارد و در تمامی حیطه‌های زندگی و به خصوص روابط اجتماعی نیز ارزشمند تلقی می‌شود. بر اساس آموزه‌های قرآنی، افراد جامعه ایمانی نه تنها در امور خود مثبت و شایسته عمل می‌کنند، بلکه به سایر افراد جامعه نیز نگاهی مثبت دارند و اعمال و رفتار آنان را هنجاری مثبت تفسیر می‌کنند. پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله می‌فرماید: خداوند با نگاهی خوش بینانه با قضایا برخورد کردن را دوست دارد.

تأکید اصلی بر این است که افراد باید در روابط خود با دیگران بیشتر به نقاط مثبت و قوت یکدیگر توجه کنند و بدانند خداوند دوست دارد انسان‌ها درباره هم خوب فکر کنند و خیرخواه یکدیگر باشند و از پی‌گیری ضعف‌ها بپرهیزند که آن ضعف‌ها دامن‌گیر آنان و دیگران نشوند؛ چنان که امام محمد باقر علیه السلام با تکیه بر همین مثبت‌نگری اجتماعی فرموده است:

بر شخص مسلمان واجب است حتی اگر هفتاد گناه کبیره از مسلمان دیگری سراغ دارد، پرده پوشی نماید و آبرویش را حفظ کند.

امام سجاد علیه السلام نیز می‌فرماید:

از شریف‌ترین کارهای فرد کریم، چشم‌پوشی از بدی‌های مردم است که از آن آگاه باشد.

همچنین، پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله فرمود:

گمان‌های خود را در حق برادران خود نیکو کنید که دلی بی‌آلایش و طبعی پاک به غنیمت برید.

این روش برخورد مثبت با موضوعات، به منزله آموزشی برای انسان‌هاست که همیشه نیمه پریوان را ببینند و همه چیز را با نگاهی مثبت و سازنده بنگرند. در واقعه عاشورا، هنگامی که عرصه بر امام حسین علیه السلام و یارانش تنگ‌تر شد و شرایط دشوار گشت، ایشان به جای ترس از

مرگ و شدت بلا و سردرگمی، یاران را به صبر دعوت کرد و با مطرح نمودن جنبه مثبت موضوع، آنان را به یاد شهادت انداخت و آن را معبره‌هایی و پل اتصالی برای رسیدن به محبوب حقیقی یعنی خداوند دانست. پس از واقعه عاشورا نیز وقتی ابن زیاد خطاب به حضرت زینب علیها السلام گفت: «دیدی خدا با شما چه کرد و چه بلایی بر سر شما آورد و چگونه خوارتان کرد؟» آن حضرت در پاسخ فرمود: «چیزی جز زیبایی ندیدم» (مجلسی، ۱۴۰۳: ج ۴۵، ۱۱۵-۱۱۶).

بی‌گمان، چنین نگرش مثبتی در دشوارترین موقعیت‌های زندگی، به یاری انسان و سازندگی روح او می‌شتابد.

از آن جا که زندگی در چارچوب سبک انتظار نیز برگرفته از تفکرات اصیل اسلامی است، تمامی ویژگی‌های موجود در آن را شامل می‌شود و به دلیل ایجاد احساس امیدواری عمیق نسبت به فرایند آفرینش و ادامه حیات و غایت جهان، در تقویت نگرش مثبت انسان‌ها نقشی اساسی دارد. انسان منتظر به دلیل برخورداری از نگاهی عمیق نسبت به حوادث گوناگون زندگی، هیچ اتفاقی را شر و بد نمی‌داند؛ بلکه از نظر او، همه رخدادهای دنیا، حساب شده، هشیارانه و در کنترل کارگردان بزرگ عالم‌اند. وقتی انسان خردمند درک می‌کند جهان خلقت بر نظام احسن و لطف و محبت خداوند خلق شده، احساس شادمانی می‌کند و نسبت به همه پدیده‌های اطراف خود نگرشی جدید می‌یابد. در این باره، احادیث و روایات بسیاری وجود دارد که جهانی مملو از ویژگی‌های مثبت انسانی در هنگام برپایی جامعه مهدویت را به مؤمنان وعده داده و از این طریق، بر مثبت‌نگری کنونی آنان می‌افزاید:

آن‌گاه که قائم قیام کند، همه را بر یک فکر و مرام واحد گرد می‌آورد. او کسی است که وحدت کلمه ایجاد می‌کند و نعمت را کامل می‌سازد. کینه‌ها و دشمنی‌ها از قلوب مسلمانان می‌رود و بین قلب‌های گوناگون، الفت ایجاد می‌شود. (نعمانی، ۱۳۶۳: ۲۰۶)

۳. پرورش ویژگی سرسختی

زندگی همواره سرشار از حوادث و موقعیت‌هایی است که توان مقاومت انسان را مورد هجوم قرار می‌دهد و زمینه تحلیل نیروهای او را فراهم می‌آورد. در واقع، امروزه به دلیل گسترش عوامل تنش‌زا و کاهش توان مقابله انسان در برابر آن‌ها، فشارهای روانی به پدیده‌هایی پیچیده و بزرگ تبدیل شده‌اند که از مهم‌ترین دلایل آن می‌توان مهاجرت به شهرهای بزرگ یا کشورهای بیگانه، صنعتی شدن، تحولات روزافزون و سریع علم و فناوری، افزایش جمعیت، عدم پای بندی به آداب و رسوم گذشته، تغییر نقش و گسستگی روابط خانوادگی، اضطراب

فراگیر درباره جنگ‌های هسته‌ای، فقر، معلولیت، بیماری‌های مزمن و تغییر ارزش‌های فرهنگی و اجتماعی را نام برد. افزون بر این، حوادثی مانند مرگ عزیزان، سیل، زلزله، بیماری‌های مزمن و طلاق، از جمله رویدادهایی به شمار می‌آیند که تقریباً در اکثر انسان‌ها ایجاد استرس می‌کنند. بنابراین می‌توان انتظار داشت همه افراد در طول دوران زندگی خود با فشارهای مختلفی روبه‌رو می‌شوند که از این میان، تنها انسان‌هایی با ویژگی‌های خاص می‌توانند سلامت خود را به گونه‌ای مناسب حفظ کنند.

واژه سرسختی (Hardiness) به توانایی تحمل موقعیت‌های مشکل، سخت‌کوشی و سعه صدر معنا می‌شود. سرسختی، مفهومی روان‌شناختی است که به شیوه با ثبات فرد در واکنش به رویدادهای زندگی اشاره دارد. این واژه نخستین بار توسط کوباسا و مدی (Kobasa & Maddi, 1977) در سال ۱۹۷۹ به عنوان عامل تعدیل‌کننده استرس مطرح شد. در واقع، کوباسا و همکارانش سازه سرسختی را به عنوان مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی تعریف می‌کنند که به عنوان منبع مقاومت در مواجهه با رویدادهای استرس‌زای زندگی عمل می‌کند و از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی تشکیل شده است. شخصی که از تعهدی بالا (نقطه مقابل بیگانگی) برخوردار است، به اهمیت ارزش و معنای این‌که چه کسی هست و چه فعالیت‌هایی انجام می‌دهد، پی برده است. افرادی که در مؤلفه کنترل (نقطه مقابل ناتوانی) قوی هستند، رویدادهای زندگی را قابل پیش‌بینی و کنترل می‌دانند و بر این باورند که قادرند با تلاش، آن‌چه در اطرافشان رخ می‌دهد را تحت تأثیر قرار دهند. مبارزه‌جویی (نقطه مقابل احساس خطر یا ترس) نیز باور به این موضوع است که تغییر و نه ثبات و امنیت، جنبه طبیعی زندگی است. چنین افرادی، معنا، ارزش، اهمیت و هدفمندی خود، کار و خانواده‌شان و به طور کلی زندگی‌شان را دریافته‌اند. انسان سرسخت تصمیم گرفته است زندگی کند و بر مشکلات فائق آید. از این‌رو به زندگی و شخص خود، خوش‌بینانه می‌نگرد و انتظار دارد وقایع زندگی به شکلی مناسب پیش رود.

انسان منتظر برای ادای رسالت سنگین خود، باید در برابر حوادث و سختی‌ها بایستد. استحکام و پختگی او نیز از معرفت و آگاهی و توانایی‌اش سرچشمه می‌گیرد. از این‌رو مهم‌ترین دعا و خواسته او از خداوند، فزونی شناخت نسبت به حجت حاضر و استقامت در این مسیر است:

خدايا! خودت را به من بشناسان ... مرا در راه دینت استوارگردان و به من صبر عطا کن!

... مرا بر اطاعت او قدرت ده و بر پیروی از او پایداری عطا کن! مرا در گروه و از یاران و یاوران او و آنان که راضی به کارهای اویند قرار ده و این عقیده را در زندگی ام و نه در هنگام مردن از من مگیر تا آن هنگام که ما را بر این عقیده بمیرانی؛ نه شک داشته باشیم و نه پیمان شکن و نه تکذیب کننده باشیم. خدایا! در ظهورش شتاب کن و به یاری خود تأییدش نما و یورش را یاری کن. (نعمانی، ۱۳۶۳: ۱۷۰)

مردم در زمان غیبت به سخت‌ترین امتحان‌ها دچار می‌گردند و زیر و رو می‌شوند و انسان منتظر در کنار خوشی‌ها، رنج‌ها و سختی‌ها را نیز باید تحمل کند. امام صادق علیه السلام می‌فرماید:

این امر تحقق نخواهد یافت، مگر پس از یأس و ناامیدی از دیگران. به خدا سوگند، امر ظهور به وقوع نخواهد پیوست تا زمانی که در اثر ابتلائات شدید، ماهیت افراد آشکار نشود و صف‌بندی‌ها مشخص نگردد. (مجلسی، ۱۴۰۳: ج ۵۲، ۱۱۱)

مفضل بن عمر نیز در این باره می‌گوید:

خدمت امام صادق علیه السلام بودم. صحبت از حضرت قائم به میان آمد. به ایشان گفتم: امیدوارم کار فرج به آسانی به نتیجه برسد. حضرت در پاسخ فرمود: «به خدا سوگند چنین نخواهد شد، مگر این که شما و طرفدارانش در عرق و خون خود غرق شوید». (نعمانی، ۱۳۶۳: ۱۹۴)

سبک زندگی انتظار به دلیل ایجاد نگرشی مثبت نسبت به ادامه حیات و آینده بشر، موجب تقویت روحیه مقاومت فرد در برابر مشکلات می‌شود. از سوی دیگر، انسان منتظر با بهره‌گیری از منابع مذهبی خود، نسبت به وجود دشواری‌های پیش رو، آگاهی و آمادگی نسبی دارد که این امر در احساس قدرت پیش‌بینی و کنترل موقعیت‌های گوناگون زندگی، نقشی بسزا دارد و به نوعی سبب پرورش ویژگی سرسختی می‌شود.

۴. تغییر نگرش نسبت به زن

از مهم‌ترین دستاوردهای سبک زندگی انتظار، تغییر نگرش نسبت به نقش زنان است. تاریخ نشان می‌دهد فاصله گرفتن از اعتقادات اصیل الهی در بسیاری از موارد اثراتی جبران‌ناپذیر بر بشر وارد آورده که از جمله مهم‌ترین آن‌ها، افراط و تفریط در نگرش‌های جنسیتی است.

زنان در دوره‌های اولیه تاریخ، سمبل زاینده‌گی، عاطفه و الهیات به شمار می‌آمدند که این اهمیت تاریخی به خوبی در افسانه‌های قدیمی و نقش‌های باقی‌مانده بر آثار باستانی قابل

ردیابی است. زنان، قدرت بارداری، تربیت فرزند، فعالیت‌های اقتصادی و نقطه امید بقای نسل‌های آینده را به طور یک جا و هماهنگ در اختیار داشتند و به همین دلیل، دوران تسلط زنان و مادران بر جوامع گذشته را دوره «مادرشاهی» نامیده‌اند. با وجود این، همانند بسیاری از پدیده‌های اجتماعی دیگر، تسلط زنان بر جامعه و اعتقادات بشری به تدریج دستخوش تحولات و تغییراتی شد که در آن، نقش مادران به پایین‌ترین سطح اجتماعی و ارزشی خود تنزل یافت و حتی در پاره‌ای از دوره‌ها، مادران به دلایل گوناگونی از رفتار مادرانه محروم شدند یا از ایفای وظایف مادری خود امتناع می‌کردند (آقاجانی، ۱۳۹۳: ۳۴).

در غرب مسیحی، پرهیز از زن به عنوان یک اصل اساسی تلقی شده و قدرت جنسی انسان مطابق با آرمان مسیحی، تنها برای تکثیر نسل، مشروعیت داشته است. برتراند راسل - فیلسوف انگلیسی - دیدگاه کلیسای کاتولیک درباره زنان را این چنین بیان می‌کند:

زن به صورت ام الفساد و دروازه جهنم جلوه‌گر بود. از این‌رو زنان باید از فکر زن بودنشان شرمند باشند و به دلیل نفرینی که به این جهان آورده‌اند، مدام باید در حالت توبه باشند. ... باید از لباس خود شرمند باشند؛ چراکه یادآور سقوط آن‌هاست. (سخایی، ۱۳۹۰: ۲۶۳)

وجود چنین طرز تلقی‌هایی موجب شد زنان به‌رغم تمدن جدید، در حاشیه قرار گیرند. هنری هشتم - پادشاه انگلستان - زنان را از مطالعه کتاب مقدس محروم می‌کرد و در سال ۱۸۵۰ در انگلستان قانونی تصویب شد که به موجب آن، زنان جزو شهروندان جامعه محسوب نمی‌شدند. احتمالاً در مقابله با چنین تفکرات و قوانینی بود که فمینیست‌ها با تشکیل جلسات متعدد و نقد و اعتراض نسبت به برخی از موضوعات مانند تصاویر حوا و مریم، نفی اهمیت تشکیل خانواده، نفی هرگونه تفاوت‌های جنسی و رد نقش مادری کردن، به تدریج با نگرش‌های موجود درباره زنان به مخالفت برخاستند.

مری دیلی (Mary daly) با نگاشتن کتاب *فراتر از خدای پدرم‌دعی* شد پیام محوری مسیحیت، «سادومازوخیسم» است که به شکنجه مشروعیت می‌دهد. به عقیده او سوزاندن زنان پس از مرگ همسرانشان نیز شکلی دیگر از این نوع شکنجه است. کتاب *مقدس زنان*، نوشته الیزابت کدی استانتن (Elizabeth cady Stanton) نیز یکی از نخستین فعالیت‌های برجسته فمینیستی برای ایجاد تغییرات اساسی در مذهب بود. به اعتقاد او، زبان و تفسیر قطعاتی از کتاب مقدس که به زنان مربوط می‌شود، یکی از سرچشمه‌های اصلی موقعیت

پست‌تر زنان بوده است؛ چرا که زنان قرن نوزدهم در بیشتر مواقع برای دست‌یافتن به احساس آرامش، به کتاب مقدس رجوع می‌کرده‌اند. بعدها نیز فمینیست‌های رادیکال تأکید کردند که برخلاف دیدگاه سنتی، صورت اصلی انسان، صورتی زنانه است. کروموزوم جنس مؤنث کامل‌تر از جنس مذکر است و کروموزوم Y که به شکل‌گیری جنس مذکر می‌انجامد، نیمی از گونه‌ها را ندارد. بنابراین، مردانگی چیزی نیست جز زاینده‌ای بر ساختار بنیادین زنانه (هاشمی، ۱۳۸۷: ۲۳۳).

گذر زمان و اوج‌گیری فمینیسم نشان داد آن‌ها نیز عقایدی مغایر با شخصیت و ویژگی‌های ذاتی زنان داشتند و تا حدود زیادی از مسیر عقلانیت فاصله گرفتند تا جایی که در صدد احیای «خدای مؤنث» برآمدند که مقام خود را بازیابند. زنان بر مبنای چنین اعتقادی، تنها در چارچوب کروموزوم‌ها ارزش‌گذاری شدند و به تدریج از حقوق اساسی و طبیعی خود محروم گشتند و این اعتقادات جانب‌دارانه، تا مرز سرکوبی عواطف مادرانه پیش رفت. امروزه نیز عقیده بر این است که آزادی زنان در چنین دیدگاهی در واقع نوع پیشرفته‌ی ابزارانگاری آنان به شمار می‌رود و در عمل، زن به عنوان طغیان‌گر در برابر ویژگی‌های مادری، به ایفای نقش تصنعی نوین مشغول است؛ نقشی که در حقیقت، اسارتی جدید برای زنان به ارمغان آورده است. زن در این دیدگاه باید برای خود زندگی کند و در فضای سیاسی، فرهنگی، اجتماعی و ... آزادانه تنفس نماید، ولی دست‌آورد این‌گونه تفکر، اغلب نتیجه‌ای جز احساس تنهایی عمیق زنان به دلیل رغبت نداشتن به تشکیل خانواده و مواردی از قبیل شیوع ابتذال نداشته است. امروزه بر کسی پوشیده نیست که آسیب وارده از سوی نگرش فمینیستی، به اندازه آثار مخرب نادیده انگاشتن حضور زنان در جامعه، عمیق و پایدار بوده است.

با توجه به مطالب گفته شده، آیا در فرهنگ مهدویت - که جامعه‌ای جهانی است و با رهبری ولایی رهبری دینی و آسمانی برقرار می‌شود - به حقوق از دست‌رفته زنان توجهی شده است؟ آیا این رهبر عالی‌قدر در نظام آینده خود، به حقوق متعالی و آزادی زنان توجه دارد؟

در متون اسلامی، تفاوت زن و مرد تنها از شئون ماده‌ی شیء بوده و مذکر یا مؤنث بودن در بخش صورت و فعلیت بی‌تأثیرند و تنها در ماده تأثیر دارند و نشانه‌ی این ذکورت و انوئت به ماده برمی‌گردد. بررسی آیات الهی درباره‌ی خلقت زن و مرد نشان می‌دهد در همه‌ی امور مربوط به آن‌ها، وحدت و تساوی وجود دارد و منشأ خلقت، نفس واحده‌ای است که سرمایه‌های متنوعی در آن گنجانده شده است. انسان - چه مرد و چه زن - در دکتربین مهدویت بر خلاف انسان بالفطره

گناهکار گذشته، مخلوقی است که بازتاباننده حکمت و قدرت خداوند در این جهان، مظهر صفات الهی، اشرف همه مخلوقات و با وجود این، عبد خاضع خداوند به شمار می‌رود که کرامت خود را از او گرفته است؛ کرامتی که با آن می‌تواند اراده و مشیت مولای متعال جهان را اجرا کند (همو).

زن در سبک زندگی انتظار، به دلیل برخورداری از عواطف مادرانه و ایفای نقش مؤثر در مدیریت خانواده، مورد تکریم فراوانی بوده و سرچشمه جوشان محبت و صلح و صفا به شمار می‌آید تا جایی که در منابع معتبر اسلامی، نام سیزده زن آمده است که در هنگام ظهور قائم عجل الله فرجه زنده خواهند شد و در لشکر آن حضرت به مداوای مجروحان جنگی و سرپرستی بیماران خواهند پرداخت.

۵. اضطراب مرگ

مرگ، توقف کامل و بی‌بازگشت همه اعمال حیاتی، فرایندهای سوخت و سازی و ازکار ایستادن قلب و دستگاه تنفسی است. مرگ، رویداد مهم و نهایی زندگی است؛ با این حال، تا آغاز نیمه دوم قرن معاصر، روان‌شناسان به این مفهوم به عنوان یک مرحله انتقالی در چرخه زندگی توجه چندانی نداشتند و حتی بررسی آن را خوشایند نمی‌دانستند، اما در سال‌های اخیر، مرگ به طور جدی در حوزه روان‌شناسی رشد بررسی شده است (احدی و جمهری، ۱۳۸۶: ۱۸۷).

انسان با سایر مخلوقات در تولد، بلوغ، سال خوردگی و مرگ سهیم است، ولی از میان همه جانداران، تنها انسان است که به عنوان موجودی هوشمند می‌داند روزی خواهد مُرد. انسان، آگاه است که سرانجام زمان مرگش فرا خواهد رسید. از این رو تدابیر و دوراندیشی‌هایی خاص به خرج می‌دهد که از خود در برابر خطر نابودی محافظت کند. اما مرگ پدیده‌ای بیگانه نیست که از بیرون به قلمرو حیات تجاوز کند. مرگ تصادف نیست، بلکه قانونی است که از همان ابتدای حیات، با زندگی بشر پیوستگی دارد (نادری و روشنی، ۱۳۸۹: ۱۴).

خداوند در آیه ۶۸ سوره غافر تأکید می‌کند که مرگ موجودات زنده از جمله انسان، تنها به فرمان تکوینی الهی انجام می‌گیرد. بنابراین مرگ و زندگی تنها در اختیار خداوند است و کسی اختیار مرگ و زندگی موجودات را ندارد. اگر مرگی اتفاق می‌افتد، هرگز بیرون از اراده و مشیت الهی نیست و مرگ هر موجود از جمله انسان، دارای زمانی معین و معلوم خواهد بود (نک: آل عمران: ۱۴۵؛ انعام: ۲؛ اعراف: ۳۲).

مرگ، پدیده‌ای بیگانه نیست که از بیرون به قلمرو حیات تجاوز کند و یک تصادف به شمار نمی‌آید، بلکه قانونی است که از همان ابتدای حیات، با زندگی پیوستگی دارد؛ اما تفکر درباره مرگ، بهایی دارد که انسان باید بپردازد و آن، سپری کردن عمری در سایه ترس از مرگ است. ترس از مرگ، هراس از ناشناخته‌ها نیست و معنای آن، بسیاری از ترس‌های موجود در زندگی را که در محرومیت‌ها و شکست‌ها انعکاس می‌یابند، دربر می‌گیرد. اضطراب مرگ (death anxiety) تنها یک اضطراب دوردست نیست که در پایان راه به انتظار ما نشسته باشد؛ اضطراب نهفته‌ای است که به نهانگاه احساس رخنه می‌کند، تا جایی که گویی طعم مرگ را در همه چیز می‌توان چشید (نادری و روشنی، ۱۳۹۰: ۱۲). اضطراب مرگ شامل افکار، ترس‌ها و هیجانات مرتبط با پایان زندگی است؛ مفهومی که هشت بُعد برای آن در نظر گرفته‌اند: ۱. هراس از فرایند مردن؛ ۲. هراس از مرگ زود هنگام؛ ۳. هراس از مرگ افراد مورد علاقه؛ ۴. هراس بیمارگونه از مرگ؛ ۵. هراس از تباهی؛ ۶. هراس از بدن پس از مرگ؛ ۷. هراس از ناشناخته بودن مرگ؛ ۸. هراس از مُرده (قربانعلی پور و اسماعیلی، ۱۳۹۱: ۳).

جوامع غربی همواره شیفته موضوع اضطراب مرگ و علت‌های آن بوده‌اند. در مقابل و در فرهنگ‌های دیگر، به مطالعه اضطراب مرگ اهمیت زیادی داده نشده است؛ شاید به این دلیل که مرگ برای جوامع شرقی، همیشه موضوعی قابل احترام و بخشی از زندگی به شمار می‌رود. مرگ و زندگی اغلب دو روی یک سکه‌اند، اما متأسفانه بسیاری از مردم مرگ را به عنوان موضوعی ممنوعه می‌بینند و ممکن است به بحث درباره آن تمایلی نداشته باشند (کور و همکاران، ۲۰۰۳: ۱۱).

مرگ، رویدادی است که هیچ کنترلی بر آن وجود ندارد. بنابراین برای برخی مردم و غالباً در جوامع مدرن، فکر مرگ خود یا هر چیز دیگر، ناراحت‌کننده و تا حدودی ترسناک است. بسیاری معتقدند اضطراب مرگ می‌تواند به وسیله عوامل گوناگونی مانند سن، جنس و باورهای دینی تضعیف شود. موارد دیگری مانند آشنایی با مرگ، از دست دادن ناگهانی، مذهب، بیماری‌های جسمی، و بلوغ روانی نیز می‌توانند درجه اضطراب مرگ را تغییر دهند.

در روان‌شناسی، مکتب وجودگرایی بر این عقیده است که زندگی انسان‌ها محدود به اندیشیدن و محاسبات روزمره نیست، بلکه هنگامی به واقعیت‌های موجود نزدیک می‌شویم که صادقانه زندگی کنیم. به عنوان یک اصل دیگر، انسان‌ها اغلب در جست‌وجوی معنایی برای زندگی خود هستند و هر اندازه که از آن دورتر شوند، احساس پوچی و بی‌حاصلی بیشتری

خواهند کرد. در این فلسفه، هیچ شرایط بد و ناجوری نمی‌تواند انسان را آشفته کند یا از پا درآورد، بلکه نداشتن معنا در زندگی است که انسان را نابود می‌سازد. بسیاری از انسان‌ها جرئت روبه‌رو شدن با سرنوشتشان را ندارند. از این‌رو در جریان گریختن از آن، بیشتر آزادی خود را از دست می‌دهند و با نفی آزادی‌شان از مسؤلیت نیز می‌گریزند. کسانی که تمایلی به انتخاب کردن ندارند، آگاهی خود را نسبت به این‌که چه کسی هستند، از دست می‌دهند و دچار احساس بی‌معنایی و بیگانگی می‌شوند. از سوی دیگر، افراد سالم، سرنوشت خود را به چالش می‌کشند، آزادی خود را گرامی می‌دارند و با خود و دیگران صادقانه زندگی می‌کنند. آن‌ها اجتناب‌ناپذیر بودن مرگ را تشخیص می‌دهند و در عین حال، جرئت زندگی کردن در زمان حال را دارند (فیست، ۱۳۸۷: ۱۱۲).

اضطراب مرگ، از جمله پدیده‌هایی است که همه ادیان و مکاتب دینی و غیردینی از آن آگاه‌اند. شواهد موجود در تاریخ زندگی بشر نشان می‌دهد ادیان توحیدی با توجهی ویژه به مرگ، برای آن برنامه داشته‌اند. قرآن کریم می‌فرماید:

﴿إِذَا جَاءَ أَحَدَهُمُ الْمَوْتُ قَالَ رَبِّ ارْجِعُونِ * لَعَلِّي أَعْمَلُ صَالِحًا فِيمَا تَرَكْتُ﴾؛

(مؤمنون: ۹۹ - ۱۰۰)

آن‌گاه که مرگ یکی از آنان فرارسد، می‌گوید: «پروردگارا! مرا بازگردانید، شاید من در آن‌چه وانهاده‌ام کاری نیک انجام دهم.»

در سبک زندگی انتظار نیز غفلت از مرگ، سبب گمراهی و سقوط در پرتگاه‌های دنیا می‌شود و انسان را از کمالات انسانی و الهی بازمی‌دارد. نتیجه آن نیز تشویش و اضطراب به هنگام جدایی و مفارقت از دنیاست؛ چنان‌که پیامبر اسلام ﷺ می‌فرماید:

بالاترین درجه زهد در دنیا، بالاترین عبادت و با فضیلت‌ترین تفکر، به یاد مرگ بودن است.

بر این اساس، در آموزه‌های دینی و سیره بزرگان، یاد مرگ و توجه به آن، موجب افزایش توجه و بیداری می‌شود. بنابراین، سبک زندگی انتظار در کنار تمایل عمیق نسبت به زندگی و تلاش برای آن، راهکار روان‌شناختی مشخصی معرفی می‌کند که یاد مرگ از مهم‌ترین آن‌هاست.

نتیجه‌گیری

سبک زندگی به عنوان یک مفهوم علمی جدید، سابقه‌ای طولانی در اسلام دارد که با توجه

به منابع موجود، اعم از قرآن کریم، روایات نبوی و فرمایشات ائمه هدی، می‌توان به شیوه‌ای خاص از تفکر و رفتار دست یافت و بر اساس آن عمل کرد. در این میان، سبک زندگی انتظار، به مجموعه باورهای رفتاری اشاره دارد که افزون بر زمینه‌سازی ظهور منجی علیه السلام دستاوردهایی بااهمیت برای بشر به همراه دارد. سبک زندگی انتظار از طریق معنویت و رفتارهای مسؤانه می‌تواند در افزایش مقاومت جسمی و بهداشت روانی نقش‌هایی عمده داشته باشد. در این شیوه زندگی، خوش‌بینی منطقی در فرد، نسبت به خود، دیگران و جهان به وجود می‌آید و او می‌تواند در معرض فشارهای روانی متعدد مقاومت کند. همچنین، زیستن در چارچوب سبک زندگی انتظار، در تغییر نگرش انسان درباره تفاوت‌های جنسی و اضطراب ناشی از تفکر در حادثه مرگ مؤثر خواهد بود. مسلمانان با توجه به وعده الهی، ظهور منجی علیه السلام را حتمی می‌دانند؛ چراکه در قرآن کریم صراحتاً وعده وراثت مستضعفان (قصص: ۵)، وراثت به صالحان (انبیاء: ۱۰۵)، استخلاف به مؤمنان و صالحان (نور: ۵۵) و تسلط اسلام بر کل ادیان (صف: ۹) آمده است. از سوی دیگر، در احادیث متعدد نیز به حتمی بودن اصل ظهور اشاره شده، به گونه‌ای که اگر یک روز از عمر عالم باقی مانده باشد، خداوند آن را آن‌چنان طولانی می‌کند که ظهور اتفاق بیفتد.

منابع

- آقاجانی، محمدجواد (۱۳۹۳ش)، *روان‌شناسی تربیت کودک*، تهران، انتشارات رویان پژوه.
- آقاجانی، محمد جواد. اکبری، بهمن. میرارض گر، مژینه سادات، ۱۳۹۵، ارتباط رفتار دعاکردن و سرسختی روانشناختی با سلامت عمومی سالمندان بازنشسته، مجموعه مقالات دومین کنگره بین المللی فرهنگ و اندیشه دینی، قم: موسسه سفیران فرهنگی مبین.
- آقاجانی، محمدجواد؛ لیلا مقتدر (۱۳۹۳ش)، *مقدمه‌ای به اصول بهداشت روانی*، تهران، انتشارات سروا.
- آقاییوسفی، علیرضا و همکاران (۱۳۹۲ش)، «سبک زندگی سوء مصرف کنندگان مواد و افراد بهنجار؛ یک مقایسه مبتنی بر آدلری‌نگری»، *مجله روان‌شناسی سلامت*، سال دوم، شماره ۵.
- آهنگران، محمدرسول (۱۳۸۸ش)، «بررسی مبانی ضرورت زمینه‌سازی برای ظهور موعود»، فصل‌نامه علمی - پژوهشی *مشرق موعود*، سال سوم، شماره ۱۲.
- احدی، حسن؛ فرهاد جمهری (۱۳۸۶ش)، *روان‌شناسی رشد: نوجوانی، جوانی، میان‌سالی، پیری*، تهران، نشر پردیس.
- اژدر، علیرضا و همکاران (۱۳۹۱ش)، «بررسی جایگاه دعا در سلامت روان و جسم»، فصل‌نامه *تازه‌های روان‌درمانی*، سال هفدهم، شماره ۶۱ و ۶۲.
- پورسیدآقایی، زهراسادات (۱۳۸۸ش)، «بررسی تطبیقی شخصیت انسان منتظر با شخصیت سالم از دیدگاه روان‌شناسی کمال»، فصل‌نامه علمی - پژوهشی *مشرق موعود*، سال سوم، شماره ۱۲.
- توانایی، محمدحسین؛ الهه سلیم‌زاده (۱۳۸۹ش)، «بررسی تأثیر مثبت‌اندیشی از دیدگاه قرآن و احادیث»، *پژوهشنامه علوم و معارف قرآن کریم*، شماره ۷.
- جهانگیر، اکرم و همکاران (۱۳۸۸ش)، «نقش دعا در ارتقای سلامت: چشم‌اندازی بر سیره نبوی و مستندات جدید علمی»، فصل‌نامه *اخلاق پزشکی*، سال سوم، شماره نهم.
- سخایی، مژگان، ۱۳۹۰، ریشه‌یابی بحران زنان در غرب با تکیه بر آموزه‌های کتاب مقدس، فصلنامه شورای فرهنگی اجتماعی زنان و خانواده، سال ۱۴، شماره ۵۳.
- سهرابی، فرامرز؛ عبدالرحمن جوانبخش (۱۳۸۸ش)، «اثربخشی تقویت مهارت‌های مثبت‌اندیشی به شیوه گروهی بر منبع کنترل دانش‌آموزان دبیرستانی شهر گرگان»، *دوماه‌نامه علمی - پژوهشی دانشگاه شاهد*، سال شانزدهم، شماره ۳۷.

- صادقی نیری، رقیه؛ مریم اللهیاری نژاد (۱۳۹۲ش)، «مثبت‌اندیشی و خوش‌بینی در نهج‌البلاغه»، پژوهش‌های نهج‌البلاغه، سال اول، شماره ۱.
- صمدی، قنبرعلی (۱۳۸۷ش)، «بایسته‌های ظهور»، مشرق موعود، سال دوم، شماره ۵.
- طبرسی، احمد بن علی (۱۴۰۳ق)، الاحتجاج علی اهل اللجاج، مشهد، نشر مرتضی، چاپ اول.
- علی‌اکبری، راضیه (۱۳۹۲ش)، «آینده‌پژوهی در پرتو انتظار پویا با تأکید بر کارکرد وحدت امت اسلامی»، انتظار موعود، سال سیزدهم، شماره ۴۰.
- فیست، جس؛ گریگوری فیست (۱۳۸۷ش)، نظریه‌های شخصیت، ترجمه: یحیی سیدمحمدی، تهران، نشر روان.
- قربانعلی‌پور، مسعود؛ علی اسماعیلی (۱۳۹۱ش)، «تعیین اثربخشی معنا درمانی بر اضطراب مرگ در سالمندان»، فصل‌نامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال سوم، شماره ۹.
- مجلسی، محمدباقر، بحار الانوار، بیروت، دار احیاء التراث العربی، چاپ دوم، ۱۴۰۳ق.
- میری، سید محمد و همکاران (۱۳۸۹ش)، «اهمیت مطالعه پیرامون سبک زندگی: بررسی کمی مقالات موجود در زمینه سبک زندگی»، مجله سبک زندگی اسلامی با محوریت سلامت، سال اول، شماره ۲.
- نادری، فرح؛ خدیجه روشنی (۱۳۹۰ش)، «رابطه هوش معنوی و هوش اجتماعی با اضطراب مرگ زنان سالمند»، فصل‌نامه علمی - پژوهشی زن و فرهنگ، سال دوم، شماره ۶.
- نعمانی، محمد بن ابراهیم، الغیبة، ترجمه سید احمد فهري زنجانی، تهران، اسلامیه، ۱۳۶۳ش.
- هاشمی، خدیجه (۱۳۸۷ش)، «مقایسه منزلت زن در فمینیست و مهدویت»، مشرق موعود، سال دوم، شماره ۶.
- Benson, H. (2006), "Study of the Therapeutic Effects of Intercessory Prayer (STEP) in cardiac bypass patients: A multicenter randomized trial of uncertainty and certainty of receiving intercessory prayer". *American Heart Journal*. PP. 24-36.
- Corr, C. Nabe, C. Corr, D (2003), *Death and dying, life and living*, 4th ed. Belmont, CA: Wadsworth /Thomson Learning.
- Herrmann - Keeling, R (2008), *The Pattnrs of The Life Style*, Director, Life Course Institute.
- Kobasa, SC & Maddi SR (1977), *Existential personality theory, in Existential Personality Theories*, ed. by R Corsini (Peacock, Itasca, IL, 1977).

