Clinical Psychology Achievements

https://jacp.scu.ac.ir/
ISSN (P): 2538-5755
ISSN (E): 2588-6126
Received: 28 Dec 2021
Accepted: 04 March 2022

Research Article

Doi: 10.22055/jacp.2023.42200.1252

The Relationship Between Almsgiving and Anxiety, Depression, and Resilience

Reza Payami Golhin[1], Sayed Ali Marashi[2*]

1. Level 3 student of Islamic Counseling, Aaleme Aale-Muhammad (peace be upon him) Religious Sciences institute, Tehran, Iran
2. Assistant Profesor of Psychology, Department of psychology, faculty of education & psychology, Shahid Chamran university of Ahvaz, Ahvaz, Iran

Citation: Payami Golhin, R. (2022). Study of relationship between almsgiving and anxiety, depression and resilience. *Clinical Psychology Achievements*, *7*(4), 31-43

Abstract

This study aimed to investigate the relationship between almsgiving and anxiety, depression, and resilience in people between 16 and 60 years old living in Iran in 2021. From this statistical population, 254 people were chosen by convenience random sampling method. After removing incomplete questionnaires, 249 questionnaires remained for statistical analysis. Data were collected using the 28-item GHQ General Health Questionnaire, the 25-item Conner-Davidson Resilience Scale, and three questions about the percentage of monthly income that a person spends as almsgiving, the number of almsgiving times in the last month, and the continuity of almsgiving in the past year. Data were analyzed using the Pearson correlation coefficient and multiple linear regression analysis. The results of the simple correlation analysis showed significant relationships between the number of almsgiving with depression and resilience, as well as the amount of continuous spending with anxiety, depression, and resilience in the last month. Also, simultaneous regression analysis showed that depression could be predicted based on the continuity of almsgiving in the past year.

Keywords: Almsgiving, Anxiety, Depression, Resilience

* **Corresponding Author**: Sayed Ali Marashi
E-mail: sayedalimarashi@scu.ac.ir

© 2022 The Author(s). Published by Shahid Chamran University of Ahvaz. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License (http://creativecommons.org/licenses/by/4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

دست‌آوردهای روان‌شناسی بالینی

مقاله پژوهشی

https://jacp.scu.ac.ir/
ISSN (P): 2538-5755
ISSN (E): 2588-6126
تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۸/۰۶
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۱۲/۱۳

Doi: 10.22055/jacp.2023.42200.1252

بررسی رابطه انفاق با اضطراب، افسردگی و تاب‌آوری

رضا پیامی گلهین[۱]، سید علی مرعشی[۲*]

۱. طلبه سطح ۳ مشاوره اسلامی، موسسه حوزوی عالم آل محمد علیه السلام، تهران، ایران
۲. استادیار گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران

چکیده

هدف این پژوهش بررسی رابطه انفاق با اضطراب، افسردگی و تاب‌آوری در افراد بین ۱۶ تا ۶۰ سال ساکن ایران در سال ۱۴۰۰ بود. از این جامعه آماری، ۲۵۴ نفر به روش نمونه‌گیری اتفاقی در دسترس، معین شدند. پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص، ۲۴۹ پرسشنامه برای تحلیل آماری باقی ماند. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از فرم ۲۸ سؤالی پرسشنامه سلامت عمومی GHQ، فرم ۲۵ سؤالی مقیاس تاب‌آوری کانر - دیویدسون و سه سؤال در مورد میزان درصدی از درآمد ماهیانه که فرد انفاق می‌کند، تعداد دفعات انفاق در یک ماه اخیر و میزان استمرار انفاق در یک سال اخیر بود. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه تجزیه و تحلیل شدند. نتایج تحلیل همبستگی ساده نشان‌دهنده روابط معنی‌دار میان تعداد دفعات انفاق در یک ماه اخیر با افسردگی و تاب‌آوری و نیز میزان استمرار انفاق با اضطراب، افسردگی و تاب‌آوری بود. همچنین تحلیل رگرسیون به روش هم‌زمان نشان داد که افسردگی را می‌توان بر اساس میزان پیوستگی انفاق در یک سال گذشته پیش‌بینی کرد.

کلید واژه‌ها: انفاق، اضطراب، افسردگی، تاب‌آوری

* **نویسنده مسئول:** سیدعلی مرعشی
رایانامه: sayedalimarashi@scu.ac.ir

مقدمه

«انفاق» از ریشه «نفق» است و این ریشه به معنای بریده و جداشدن چیزی و رفتن آن می‌باشد. منظور از انفاق، اعطاء است که در آن فرد، چیزی از دارایی‌های خود را جدا کرده و آن را به دیگری می‌بخشد (مصطفوی، ۱۳۶۰). بر این اساس، انفاق می‌تواند مصادیق مختلفی از مالی و غیر مالی داشته باشد (مکارم شیرازی، ۱۳۷۴). فی‌المثل، «علم» به‌عنوان یکی از موارد قابل انفاق بر شمرده شده است (مجلسی، ۱۴۰۳). با این حال غالباً مصداق مدنظر از انفاق، انفاق مال است (جرجانی، ۱۳۶۸).

انفاق مال، می‌تواند واجب و یا مستحب باشد (طبرسی، ۱۳۷۲). خمس و زکات از اقسام واجب و صدقه از اقسام مستحب آن است. در بیان عرفی، غالباً منظور از انفاق، صدقه مستحب است.

در قرآن کریم تأکید زیادی بر انفاق شده است (بقره ۱۹۷، ۲۵۴، ۲۶۷؛ نساء ۳۹، توبه ۵۳، رعد ۲۲ و ...). در روایات نیز دفع هفتاد بلا و مرگ سوء از آثار صدقه و انفاق برشمرده شده است (فیض کاشانی، ۱۴۰۶). در روایتی دیگر، انفاق عامل برطرف شدن فقر و ازدیاد عمر معرفی شده است (فیض کاشانی، ۱۴۰۶).

از منظر آثار روانشناختی و بر اساس تحلیل نظری، انتظار می‌رود انفاق عامل تثبیت نفس (ثبات روان‌شناختی) باشد (مرعشی، ۱۴۰۰). در آیه ۲۷۴ سوره بقره، اشاره شده است: «کسانی که اموال خود را شب و روز، و نهان و آشکارا، انفاق می‌کنند، پاداش آنان نزد پروردگارشان برای آنان خواهد بود و نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.» در این آیه، فعل «ینفقون» به شکل مضارع آمده که دلالت بر استمرار می‌کند. از این آیه چنین استنباط می‌شود که میزان استمرار انفاق، با میزان اضطراب و افسردگی همبستگی منفی دارد (مرعشی، ۱۴۰۰). افسردگی از جمله ناتوان کننده‌ترین اختلال‌های روان‌پزشکی است. این اختلال مهم‌ترین عامل ناتوانی افراد ۱۵ تا ۴۴ ساله در جهان محسوب می‌شود (لیهی و همکاران، ۱۴۰۰). میزان بیکاری در افراد افسرده هفت برابر سایرین است (لرنر، آدلر، چانگ و همکاران، ۲۰۰۴). پژوهش طولی اسمیت و اسمیت نشان داد که افسردگی بیش از ثلثی از درآمدهای فرد در طول زندگی را کاهش می‌دهد (۲۰۱۰). در میان اختلالات طیف اضطرابی، شیوع اختلال اضطراب فراگیر GAD بین ۵/۸ تا ۹ درصد برآورد شده است (لیهی و همکاران، ۱۴۰۰). هم‌چنین شیوع اختلال استرس پس از سانحه PTSD ۶/۸ تا ۷/۸ درصد است (Mendes et al., 2008).

با توجه به این شیوع، مداخلات مختلفی برای کاهش علائم این دو طیف اختلال ارائه شده است. یکی از سازه‌های مورد استفاده در این مداخلات، «تاب‌آوری» است. تاب‌آوری یعنی سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار (Waller, 2001).

با توجه به این شیوع و تبعات منفی، تدوین مداخلات نوین برای کاهش علائم این دو طیف اختلالی شایع و نیز افزایش تاب‌آوری، حائز اهمیت است. معرفی متغیرهای مستقل جدید، مثل انفاق که رابطهٔ معناداری با افسردگی، اضطراب و تاب‌آوری دارند، می‌تواند مقدمه‌ای برای کشف روابط علی بین آن‌ها و در پی آن تدوین مداخلات جدید باشد.

همان‌طور که گذشت، انفاق جایگاه ویژه‌ای در اسلام دارد؛ هم‌زمان با رشد روزافزون اقبال پژوهشگران به تحقیق در زمینه علوم رفتاری اسلامی، توجه به انفاق به‌عنوان یک متغیر مستقلِ برگرفته از متن مقدس[1]، ضروری به نظر می‌رسد. این تحقیق بر آن است تا رابطه انفاق با اضطراب، افسردگی و تاب‌آوری را بررسی کند.

هر چند انفاق در مقیاس اجتماعی (Charity) مورد بررسی پژوهشگران قرار گرفته است، اما از آنجا که هدف این تحقیق بررسی انفاق در مقیاس فردی و تعیین رابطه آن با متغیرهای وابسته است، این پژوهش‌ها نمی‌تواند پیشینه این تحقیق باشند. علی‌رغم جستجوی فراوان در مورد رابطه «انفاق در مقیاس فردی» با اضطراب، افسردگی و تاب‌آوری، پیشینه‌ای یافت نشد. با این حال از جمله مفاهیم نزدیک به انفاق، مفهوم نوع‌دوستی (Altruism) است.

ایرانی (Irani, 2018) بیان می‌دارد نوع‌دوستی و کمک به دیگران، برای فرد کمک‌کننده هم مزایا دارد. جاهدی و درخشانی (۱۳۹۸) در تحقیق خود رابطه همدلی و نوع دوستی را با تاب‌آوری سربازان نشان داده‌اند. از سویی دیگر سامانی

---

[1]. منظور از متن مقدس، تمام منابعی است که فی الجمله و یا بالجمله، از خدای تعالی یا معصوم علیه السلام است. مثل قرآن، روایات شیعه، روایات عامه، تاریخ معصومان علیهم السلام، ادعیه، تورات، انجیل و احیاناً سایر کتب آسمانی در دسترس. و جالب آنکه در تمام این منابع، از «انفاق» یاد شده است!

و همکاران (۱۳۸۶) نشان داده‌اند، تاب‌آوری موجب کاهش هیجانات منفی اضطراب و افسردگی می‌شود. افزون بر ابعاد روانی، میلر و همکاران (Miller et al., 2021) نشان داده‌اند نوع دوستی (Altruism) بر ابعاد زیستی هم تأثیر گذاشته و موجب ایجاد مقاومت روان کالبد شناختی (neuroanatomical) در مقابل افسردگی می‌شود. هم‌چنین بهشتی و حاجبی (۱۳۹۷) همبستگی معکوس تاب‌آوری و عمل به باورهای دینی با اضطراب و افسردگی را نشان داده‌اند. تحقیق مرتضوی و یاراللهی (۱۳۹۳) رابطه متوسط تاب‌آوری با سلامت روان را نشان می‌دهد.

در پژوهش حاضر سؤال اصلی این بود که آیا ابعاد مختلف انفاق، شامل درصدی که فرد از درآمد خود انفاق می‌کند، تواتر انفاق و استمرار در انفاق پیش‌بینی‌کننده اضطراب، افسردگی و تاب‌آوری فرد هستند یا خیر؟

در قرآن انفاق عاملی برای پیشگیری از ترس و غم معرفی شده است: الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمْ بِاللَّيلِ وَ النَّهَارِ سِرًّا وَ عَلَانِيةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ لَا خَوْفٌ عَلَيهِمْ وَ لَا هُمْ يحْزَنُونَ ـ آنها که اموال خود را شب و روز، پنهان و آشکار، انفاق می‌کنند مزدشان نزد پروردگارشان است، نه ترسی بر آنهاست و نه غمگین می‌شوند (بقره ۲۷۴).

اصولاً وعده ایمنی از خوف و حزن در قرآن به دوستان خدا داده شده است: أَلَا إِنَّ أَوْلِياءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيهِمْ وَ لَا هُمْ يَحْزَنُونَ. الَّذِينَ آمَنُوا وَ كَانُوا يَتَّقُونَ. لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَياةِ الدُّنْيا وَ فِي الْآخِرَهِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِماتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ ـ آگاه باشید (دوستان و) اولیای خدا، نه ترسی دارند و نه غمگین می‌شوند. همان‌ها که ایمان آوردند و (از مخالفت فرمان خدا) پرهیز می‌کردند. در زندگی دنیا و در آخرت، شاد و مسرورند؛ وعده‌های الهی تخلف‌ناپذیرند؛ این است آن رستگاری بزرگ (یونس، ۶۲ تا ۶۴).

در مورد آیاتی که در آنها عبارت «وَ لَا خَوْفٌ عَلَيهِمْ وَ لَا هُمْ يحْزَنُونَ» به کار رفته، میان مفسرین در خصوص شمول آن‌ها اختلاف‌نظر وجود دارد. برخی مانند مرحوم علامه طباطبایی مصونیت از ترس و غم را در اینگونه آیات، مطلق و شامل دنیا و آخرت دانسته‌اند، اما گروهی آن را وعده‌ای مخصوص آخرت می‌دانند (طباطبایی، ۱۳۶۰، ترجمه موسوی همدانی، ۱۳۷۴). برخی آیات که خوف و حزن اولیای خدا را در این دنیا اثبات می‌کند دلیلی بر صدق مدعای گروه دوم است، مانند:

قَالَ إِنَّمَا أَشْكُو بَثِّي وَ حُزْنِي إِلَى اللَّهِ وَ أَعْلَمُ مِنَ اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ـ [یعقوب] گفت: «من غم و اندوه خود را تنها به خدا می‌گویم (و شکایت نزد او می‌برم) و از جانب خدا چیزهایی می‌دانم که شما نمی‌دانید (یوسف، ۸۶).

قَالَ رَبِّ إِنِّي قَتَلْتُ مِنْهُمْ نَفْسًا فَأَخَافُ أَنْ يَقْتُلُونِ ـ [موسی] گفت: «پروردگارا من یک تن از آنان را کشته‌ام؛ می‌ترسم مرا به قتل برسانند (قصص، ۳۳).

البته حذف کامل هر یک از هیجانات طبیعی، وضعیتی سالم نبوده و اساساً فقدان مطلق غم و ترس یک امتیاز نیست. ترس، غم و سایر عواطف و هیجانات مانند خشم، ذاتاً اموری طبیعی هستند و انتظار آن است که حذف امور طبیعی از انسان، او را به موجودی غیرطبیعی تبدیل کند. مثلاً کسی که هرگز نتواند خشمگین شود نمی‌تواند از خود و متعلقات خود صیانت کند یا مدافع مظلومی باشد. همچنین کسی که از هیچ‌چیز نترسد مستعد انجام رفتارهای مردم آزادانه خواهد بود و کسی که هرگز غمگین نشود در او انسان‌دوستی وجود نخواهد داشت و به‌علاوه شاید از گذشته خود درس نگیرد؛ بنابراین خداوند سبحان، عواطف مختلف را بر اساس حکمت آفریده و حذف مطلق این عواطف مزیتی برای سلامت روان محسوب نمی‌شود. آنچه نابهنجار است عواطفی است که بی‌جا بوده، از نظر شدت و مدت نامتناسب باشند و «کارکرد طبیعی» فرد را مختل کنند. با این بیان به نظر می‌رسد که دیدگاه گروه دوم که دوستان خدا را فقط در آخرت به‌صورت مطلق از غم و ترس مصون می‌دانند درست‌تر باشد (مرعشی، ۱۴۰۰).

شاید درست‌تر آن باشد که این‌گونه گزاره‌های دینی به صورتی طیفی دیده شوند، در یک نگاه طیفی، مطلق‌نگری وجود ندارد، بنابراین افراد، به دوستان خدا و غیر آنان تقسیم نمی‌شوند؛ بلکه افراد روی یک پیوستار قرار می‌گیرند که هر نقطه از این پیوستار درجه‌ای از دوستی خدا را شامل است و افراد از دوستان محض خدا تا دوستان نسبی خدا با درجه بالا؛ و دوستان نسبی خدا با درجه پایین تا دشمنان خدا با درجه کم؛ و دشمنان محض خدا، متفاوت هستند. به همین ترتیب،

نمی‌توان گفت که افراد به دو دسته زاهد و غیرزاهد، باتقوا و بی تقوا، باحیا و بی‌حیا و امثال آنها تقسیم می‌شوند، بلکه واقعیت آن است که افراد بر روی یک پیوستار، طیف یا مراتب تشکیکی از این صفات قرار دارند که به‌موجب آن هرکس درجاتی قوی یا ضعیف از این صفات را دارا است. اگر با این نگاه آیه را بخوانیم آنگاه معنای آیه اینگونه خواهد بود: هر میزان که انسان بیشتر ایمان و تقوا (دوستی خدا) داشته باشد به همان میزان از ترس و غم (اضطراب و افسردگی) نیز بیشتر در امان است (و خدا داناتر است) (مرعشی، ۱۴۰۰).

به همین ترتیب انفاق ممکن است به حسب آیه ۲۷۴ سوره بقره، در تقابل با خوف و حزن باشد و به عبارت دیگر با آنها همبستگی منفی داشته باشد. در این نگاه انفاق در کنار عوامل دیگر قرار دارد و هر چه کیفیت و کمیت آن بهتر شود خوف و حزن کمتر خواهد بود. کمااینکه در آیه تالی به نظر می‌رسد انفاق عاملی برای ثبات روانی معرفی شده باشد:

وَ مَثَلُ الَّذِينَ يُنْفِقُونَ أَمْوَالَهُمُ ابْتِغَاءَ مَرْضَاتِ اللَّهِ وَ تَثْبِيتًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ كَمَثَلِ جَنَّةٍ بِرَبْوَةٍ أَصَابَهَا وَابِلٌ فَآتَتْ أُكُلَهَا ضِعْفَيْنِ فَإِنْ لَمْ يُصِبْهَا وَابِلٌ فَطَلٌّ وَ اللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ ـ و [کار] کسانی که اموال خود را برای بهدستآوردن خشنودی خدا و استوار کردن نفوس خود انفاق می‌کنند، همچون باغی است که در نقطه بلندی باشد و باران درشتی به آن برسد و میوه خود را دوچندان دهد و اگر باران به آن نرسد شبنم (یا باران ریز) به آن میرسد [که کافی خواهد بود] و خداوند به آنچه انجام می‌دهید بیناست (بقره ۲۶۵).

همان‌گونه که می‌بینیم عبارت «تَثْبِيتًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ» در ترجمه آیه بالا به معنای «برای» استوار کردن نفوس خود، گرفته شده است. اگر در عبارت «استوار کردن نفوس» مفهوم «ثبات روان‌شناختی» را مفروض بگیریم، معنای آیه چنین می‌شود: کسانی که اموال خود را برای رضای خدا انفاق می‌کنند ثبات روان‌شناختی بهتری پیدا می‌کنند [که علاوه بر خشنودی خدا، پاداش اخروی و جبران دنیوی است]. اگر این برداشت درست باشد و رفتار انفاق بتواند از تلاطم‌ها و بی‌ثباتی‌های روانی پیشگیری کند.

در آیه بالا عبارت «تثبیت» به معنای تقویت، تحکیم و ثبات‌بخشی است؛ و ثبات ضد زوال است (الراغب الاصفهانی، م ۴۲۵ ق). در آیات دیگری نیز تثبیت به همین معنی به‌کاررفته است مانند: يا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنْ تَنْصُرُوا اللَّهَ يَنْصُرْكُمْ وَ يُثَبِّتْ أَقْدَامَكُمْ ـ ای کسانی که ایمان آورده‌اید اگر [آیین] خدا را یاری کنید، شما را یاری می‌کند و گام‌هایتان را استوار می‌دارد (محمد ص، ۷).

بنابراین، ممکن است «تثبیت نفس» را که در آیه فوق آمده نقطه مقابل تزلزل نفس (ناپایداری روانی) بدانیم و آن را به معنای «پایداری روانی» بگیریم. در این صورت ممکن است از آیه چنین برداشت شود که انفاق می‌تواند علتی برای ثبات روان‌شناختی باشد (مرعشی، ۱۴۰۰).

اما مفسرین بر سر معنای دقیق عبارت «وَ تَثْبِيتًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ» اختلاف کرده‌اند. مرحوم علامه طباطبایی آن را به معنای «همراه با محکم نگه‌داشتن خلوص نیت توسط خودشان» گرفته است. به این معنا که این افراد در حین انفاق، مراقب‌اند تا ریا نکنند و پس از آن نیز مراقب‌اند با کارهایی مانند سُمعه (در بوق و کرنا کردن و به اطلاع دیگران رساندن)، مَنّ (منت نهادن) و اذی (اذیت کردن شخص گیرنده انفاق) اجر کار خود را باطل نسازند. در این صورت حرف «مِن» نشویه (ابتدائیه) بوده و «انفسهم» نیز به معنای «خودشان» و فاعل تثبیت است. باز مفعول نیز نفس است که در تقدیر گرفته شده است. طبق این نظر، نفس خودش را تثبیت کرده است (طباطبایی، ۱۳۶۰، ترجمه موسوی همدانی، ۱۳۷۴، ج ۲: ص ۶۰۰). اگر این گفته را بپذیریم معنای عبارت فوق در آیه چنین است: کسانی که اموال خود را برای به‌دست‌آوردن خشنودی خدا و «همراه با» استوار کردن نفس خویش، انفاق می‌کنند...؛ [و نه «برای» استوار کردن نفس خود]. در این صورت انفاق دیگر علت تثبیت نفس و مقدم بر آن نبوده و بلکه همراه آن است.

نکته مهم دیگر آن است که دو معنایی که برای عبارت «تَثْبِیتًا مِنْ أَنْفُسِهِمْ» بیان شد قابل جمع بوده و ممکن است در طول هم باشند و نه در عرض یکدیگر. معنای این سخن آن است که ای‌بسا تثبیت نفس اصالتاً و بالذات هدف دوم انفاق‌کنندگانِ مخلِص نباشد، بلکه ثمره خلوص نیت ایشان و نتیجه طلب رضای خداوند باشد. شاید بیان جداگانه این ثمره در کنار طلب رضای خداوند، به سبب اهمیت آن بوده است؛ بنابراین می‌توان گفت، انفاق مداوم برای جلب رضایت مستمر خداوند تعالی، موجب تثبیت روانی انفاق‌کننده شده و همین تثبیت روانی و طمأنینه، شخص را از خطر ریای پس از عمل (سُمعه) و «منّ و اذی» ایمن می‌سازد (جوادی آملی، ۱۳۸۷).

با این بیان ممکن است از آیه ۲۶۵ سوره بقره چنین برداشت شود (و خدا داناتر است) که بذل مال در راه خدا، فرد را از تزلزل، اضطراب و افسردگی دور میکند و تابآوری او را افزون میسازد. ذکر این نکته مهم است که بهرحال ما نتوانستیم یقین پیدا کنیم که متن قرآن کریم ظهور و تصریح دارد که انفاق سبب ثبات روانی (تاب آوری) و کاهش احتمال افسردگی و اضطراب میشود، اما چنین احتمالی منتفی هم نیست. این نمونهای است از الهام گرفتن از متون دینی است که میتواند در پژوهش عینی راستیآزمایی شود (مرعشی، ۱۴۰۰) و پژوهش حاضر درصدد اینکار بود.

در هر حال چون فرضیه کلی ما در این پژوهش مورد تصریح قطعی متن مقدس نیست، بلکه احتمالی است که از متن مقدس الهام گرفته شده چنانچه در پژوهش عینی رد شود خدشه‌ای به نص دینی وارد نمی‌آید. البته از آن سو نیز چنانچه فرضیه پژوهش تأیید شود انتساب آن مدعا به دین احتمالی خواهد بود و نه یقینی مگر آنکه بعداً دلایل محکم‌تری پیدا شود. اما از آنجا که روان‌شناس به دنبال کشف سازوکارهای ذهنی و روانی است، احتمالات گوناگون را می‌آزماید. به عبارت دیگر در این پژوهش ما برداشت خود را از نص دینی آزموده‌ایم نه خود نص دینی را.

از آن سو پرواضح است که پژوهش‌های عینی و میدانی فقط ارزش تأیید (to accept) یا رد (to reject) (به معنای پذیرش یا طرد) یک دیدگاه را دارند (Rouder eta al., 2009). به عبارت دیگر هر گاه فرضیه‌ای ابطال نشود عرفاً گفته می‌شود که آن فرضیه در پژوهش تأیید شد و هرگاه ابطال شود گفته می‌شود رد شد. اما این پژوهش‌ها اساساً در مقام اثبات یا نقض قطعی و یقینی یک موضوع و نمایاندن بی‌چون و چرای حقیقت نیستند (ساپینگتون، ۱۳۹۹). زیرا مشاهده و اندازه‌گیری همواره با درصدی از خطا توأم است؛ بنابراین حتی اگر تصریحات نصوص دینی در پژوهش عینی تأیید نشوند باز هم خدشه‌ای به آن‌ها وارد نمی‌شود.

به هر حال اگر بپذیریم که انفاق و بخشش باعث ثبات روانی می‌شود، این موضوع را می‌توان از دیدگاه روان‌شناسی چنین توجیه کرد: یکی از دلایل مهم روان‌نژندی موضوعی بنام «ازدست‌دادن»است، که ثبات روان‌شناختی انسان را به هم می‌زند، مانند آن که کسی متعلقات خود از قبیل مال، شغل یا عزیزی را از دست دهد. «ازدست‌دادن» می‌تواند زمینه‌ساز افسردگی و اضطراب شود (Schoevers et al., 2005).

از دست دادن متعلقات معمولاً سبب بی‌ثباتی هیجانی، تشویش و آشفتگی روانی می‌شود. مثلاً اگر ما پول قابل‌توجهی را گم کنیم ممکن است مضطرب، غمگین یا عصبانی شویم و درمجموع ثبات و تعادل روان‌شناختی خود را از دست دهیم. اما کسانی که مقوله «ازدست‌دادن» را قبلاً تمرین کرده‌اند و این را برای رضای خدا انجام داده‌اند، هم از دیدگاه «شناختی» ارزش کمتری برای مال قائل هستند، هم از دیدگاه «رفتاری» نسبت به مسئله «ازدست‌دادن» حساسیت‌زدایی شده‌اند؛ لذا آنان کمتر دچار بی‌ثباتی شناختی، هیجانی و رفتاری می‌شوند و آسان‌تر با مسئله کنار می‌آیند؛ لذا انتظار داریم کسانی که بیشتر انفاق را تمرین کرده‌اند، در شرایط یکسان با دیگران، یا در مقایسه با پیش از تمرین انفاق، در موقعیت‌های ازدست‌دادن، از نظر روانی مقاوم‌تر و باثبات‌تر باشند (مرعشی، ۱۴۰۰). بنابراین در صورت تأیید فرضیه این پژوهش، می‌توان از «انفاق» به عنوان یک رفتار مطلوب در علوم تربیتی بهره جست.

روش

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

این تحقیق از نوع توصیفی و با طرح پژوهشی همبستگی و نیز همراه با تحلیل رگرسیون است. جامعه آماری این تحقیق، همهٔ افراد ۱۸ تا ۶۰ ساله ساکن کشور ایران بود. حجم نمونه بالغ بر ۲۵۴ نفر است که به روش نمونه‌گیری اتفاقی در دسترس، معین شدند. پس از حذف پرسش‌نامه‌های ناقص، ۲۴۹ پرسشنامه برای تحلیل آماری باقی ماند.

ابزار پژوهش

پرسش‌نامه سلامت عمومی (GHQ): این پرسش‌نامه شامل فرم‌های ۶۰، ۳۰، ۲۸ و ۱۲ سؤالی است، توسط گلدبرگ (Goldberg, 1972) تهیه شد. بعدتر گلدبرگ و هیلر (Goldberg & Hillier, 1979) با تحلیل عاملیِ فرم بلند این پرسش‌نامه، فرم ۲۸ سؤالی آن را تهیه کردند. پرسش‌نامه ۲۸ سؤالی سلامت عمومی، وضعیت روانی فرد در یک ماه اخیر را مورد بررسی قرار می‌دهد. این پرسش‌نامه، شامل چهار خرده مقیاس است که هر کدام متشکل از ۷ ماده می‌باشند: ۱- خرده مقیاس نشانگان جسمانی (شامل گویه‌هایی درباره احساس فرد نسبت به وضع سلامت خود و احساس خستگی او است و نشانه‌های بدنی را در برمی‌گیرد. این خرده مقیاس دریافت‌های حسی بدنی را که اغلب با برانگیختگی‌های هیجانی همراه‌اند ارزیابی می‌کند)؛ ۲- خرده مقیاس اضطراب (متشکل از گویه‌هایی در خصوص اضطراب و بی‌خوابی است)؛ ۳- اختلال در کنش و کارکرد اجتماعی (توانایی فرد در انجام وظایف حرفه‌ای و مسائل روزمره زندگی)؛ ۴- افسردگی (افسردگی وخیم و گرایش شخصی به خودکشی). هر یک از مواد دارای ۴ گزینه اصلاً، در حد معمول، بیش از حد معمول و به مراتب بیشتر از حد معمول است که به روش لیکرت ۴ درجه‌ای (صفر تا ۳) نمره‌گذاری می‌شود. کی‌یس (Keyes, 1984)، این پرسش‌نامه را به همراه شاخص پزشکی کورنل بر روی ۱۸۵۰ نفر در ایسلند اجرا کردند و ضریب همبستگی ۰/۴۸ به‌دست آمد. چان و چان (Chan & Chan, 1983)، نیز از اجرای هم‌زمان پرسش‌نامه سلامت عمومی و پرسش‌نامه MMPI بر روی ۲۲۵ دانش‌آموز هنگ‌کنگی، ضریب همبستگی ۰/۵۴ را به دست آوردند. در پژوهش کریس (Keyes, 1984) برای بررسی پایایی پرسش‌نامه سلامت عمومی، با مشارکت صد و بیست و نه دانش‌آموز در انگلستان، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد. گلدبرگ و ویلیامز (Goldberg & Williams, 1988) با مشارکت ۸۵۳ نفر در تکمیل پرسش‌نامه، اعتبار تنصیفی آن را ۰/۹۵ محاسبه کردند.

مقیاس تاب‌آوری: مقیاس تاب‌آوری توسط کانر و دیویدسون (Conner & Davidson, 2003)، شامل ۲۵ گویه است که در مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای بین صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسش‌نامه که دارای دو فرم مختصرتر ۱۰ و ۲ سؤالی نیز است را کانر و دیویدسون با مطالعه منابع پژوهشی حوزه تاب‌آوری در خلال سال‌های ۱۹۷۹ تا ۱۹۹۱ تهیه کردند. اسدی و جعفری روشن (۱۳۹۳) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۸ را در اجرای پرسش‌نامه با ۲۶۰ دانش‌آموز ایرانی گزارش کرده‌اند. کیهانی و همکاران (۱۳۹۳) همبستگی منفی و معنی‌دار نمره تاب‌آوری پرسش‌نامه کانر و دیویدسون با پرخاشگری و نیز همبستگی مثبت و معنی‌دار با خودکارآمدی و رضایت از زندگی را گزارش کرده‌اند.

به‌علاوه در بررسی انفاق، سه شاخصِ تعداد دفعات انفاق، مقدار سهم انفاق از درآمد فرد و استمرار آن مورد پرسش قرار گرفت:

۱. در یک ماه گذشته چند مرتبه انفاق کرده‌اید؟

۲. چند درصد از درآمد ماهیانه خود را صرف انفاق در راه خدا می‌کنید؟

۳. در یک سال اخیر، انفاق شما چقدر مستمر بوده است؟ گزینه‌های پاسخ این سؤال، به صورت لیکرت پنج درجه‌ای از خیلی کم (صفر) تا خیلی زیاد (چهار) بوده است.

یافته‌ها

ابتدا داده‌های پرت حذف شده و سپس داده‌های مفقود به روش میانگین سری جای‌گذاری شدند. جدول ۱ شاخص‌های آمار توصیفی را گزارش می‌کند.

جدول ۱. شاخص‌های آمار توصیفی

	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
اضطراب	۵.۴۳۱	۴.۰۸۳۹۸	۱.۲۶۷	۱.۵۸
افسردگی	۲.۷۶۹	۳.۹۳۶۴۴	۲.۰۸۹	۴.۴۳۵
تاب‌آوری	۶۹.۴۴۲۲	۱۴.۸۸۹۵۹	-۰.۴۸۲	۰.۰۹۳
درصد انفاق	۶.۰۷	۸.۷۵۷۱	۳.۳۸۴	۱۳.۲۸۲
دفعات انفاق	۶.۸۷۳	۸.۰۱۳۷	۲.۶۳۲	۸.۸۰۶
پیوستگی انفاق	۲.۰۶۸	۱.۳۹۹۷	۰.۱۲۷	-۱.۱۰۵

بر این اساس، ضرایب همبستگی پیرسون چنین به دست می‌آید:

جدول ۲. ماتریس ضرایب همبستگی بین اضطراب، افسردگی و تاب‌آوری با انفاق

	اضطراب	افسردگی	تاب‌آوری	دفعات انفاق	درصد انفاق	پیوستگی انفاق
اضطراب	۱					
افسردگی	۰.۶۴۱**	۱				
تاب‌آوری	۰.۳۹۱**	۰.۵۲۵**	۱			
درصد انفاق	-۰.۰۶۷	-۰.۱۲	۰.۱۱۶	۱		
دفعات انفاق	-۰.۰۸۳	۰.۱۳۸*	۰.۱۳۹*	۰.۳۴۶**	۱	
پیوستگی انفاق	۰.۱۷۸**	۰.۲۵۸**	۰.۱۶۱*	۰.۳۱۱**	۰.۳۱۹**	۱

** همبستگی معنادار در سطح ۰.۰۱ (دوسویه)

* همبستگی معنادار در سطح ۰.۰۵ (دوسویه)

همان‌طور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود بین درصد درآمدی که آزمودنی در یک ماه انفاق می‌کند با اضطراب، افسردگی و تاب‌آوری رابطه معنا داری وجود ندارد. اما بین تعداد دفعات انفاق او با افسردگی ($p<0.05$,$R=۰.۱۳۸$) و نیز تعداد دفعات انفاق با تاب‌آوری رابطه معنادار ($p<0.05$,$R=۰.۱۳۹$) وجود دارد. همچنین پیوستگی انفاق با هر سه متغیر وابسته اضطراب ($p<0.01$,$R=۰.۱۷۸$) افسردگی ($p<0.01$,$R=۰.۲۵۸$) و تاب‌آوری ($p<0.01$,$R=۰.۱۶۱$) همبستگی دارد.

با توجه به اینکه متغیرهای مستقل، یعنی درصد انفاق، دفعات انفاق (در یک ماه اخیر) و پیوستگی انفاق با یکدیگر همپوشانی دارند، امکان استفاده از رگرسیون خطی و معادله پیش‌بین آن به شکل متداول وجود ندارد. اما با اندکی چشم‌پوشی می‌توان به شیوه‌ای دیگر، ارتباط چندگانه را محاسبه کرد. توضیح اینکه می‌توان متغیرهای مستقل را به عنوان متغیرهای وابسته و متغیرهای وابسته را به عنوان متغیرهای مستقل وارد معادله کرد و بررسی کرد که چه میزان از واریانس، تبیین می‌شود.

جدول شماره ۳ نتایج تحلیل رگرسیون به روش ورود همزمان را برای «دفعات انفاق» ارائه می‌دهد:

جدول ۳. ضرایب همبستگی چندگانه متغیرهای وابسته و دفعات انفاق به روش ورود هم‌زمان Enter

متغیرهای پیش‌بین	R	R^2	ADJ.R^2	F	P	B	SE	Beta	T	P
اضطراب						۰.۰۳۷	۰.۱۷۷	۰.۰۳۷	۰.۲۱۱	۰.۸۳۳
افسردگی	۰.۱۵۹	۰.۰۳	۰.۰۱۳	۲.۱۲۳	۰.۱	-۰.۲۲۲	۰.۱۹۸	-۰.۲۲۲	-۱.۱۲۱	۰.۲۶۳
تاب آوری						۰.۰۵۵	۰.۰۴۴	۰.۰۵۵	۱.۲۵۷	۰.۲۱

جدول شماره.۴ نتایج تحلیل رگرسیون به روش ورود همزمان را برای «پیوستگی انفاق» ارائه می‌دهد:

جدول ۴. ضرایب همبستگی چندگانه متغیرهای وابسته و پیوستگی انفاق به روش ورود همزمان Enter

متغیرهای پیش‌بین	R	R^2	ADJ.R^2	F	P	B	SE	Beta	T	P
اضطراب						-۰.۰۰۶	۰.۰۲۸	۰.۰۱۷	-۰.۲۲۸	۰.۸۲۰
افسردگی	۰.۲۶۰	۰.۰۶۸	۰.۰۵۶	۵.۹۱۷	۰.۰۰۱	-۰.۰۸۱	۰.۰۳۱	-۰.۱۰۰	-۲.۶۱۵	۰.۰۰۹
تاب‌آوری						۰.۰۰۳	۰.۰۰۷	۰.۰۹۳	۰.۴۶۹	۰.۶۴۰

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، مقدار F=۲.۱۲۳ است که کمتر از حد بحرانی F است. اما در جدول ۴ مشاهده می‌شود که ضریب همبستگی چندگانه برای ترکیب خطی متغیرهای وابسته با متغیر مستقل، R=۰.۰۲۶۰، میزان مجذور همبستگی میان متغیرهای مستقل و وابسته R^2 =۰.۰۶۸ و مقدار مجذور همبستگی تعدیل شده ADJ.R^2=۰.۰۵۶ است که با F=۵.۹۱۷ در سطح P>۰.۰۰۱ معنادار است. چنان که ملاحظه می‌شود، مقدار ضریب همبستگی چندگانه (R=۰.۲۶۰) از مقدار رابطه ساده هر یک از متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک بیشتر است.

تحلیل رگرسیون به روش ورود هم‌زمان، با توجه به آزمون یک‌سویه معناداری رابطه متغیرهای مستقل با وابسته نشان می‌دهند که از میان متغیرهای پیش‌بین، «پیوستگی انفاق» پیش‌بین افسردگی است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان دادند که میان میزان سهم انفاق فرد از درآمدهای ماهیانه‌ای با اضطراب، افسردگی و تاب‌آوری رابطه‌ای وجود ندارد. این یافته هماهنگ با آیه ۲۱۵ سوره بقره است: «يَسْئَلُونَکَ ماذا يُنْفِقُونَ قُلْ ما أَنْفَقْتُمْ مِنْ خَيْرٍ فَلِلْوالِدَيْنِ وَ الْأَقْرَبينَ وَ الْيَتامى وَ الْمَساكينِ وَ ابْنِ السَّبيلِ وَ ما تَفْعَلُوا مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ اللَّهَ بِهِ عَليم: از تو می‌پرسند: چه چیز انفاق کنند؟ بگو: هر مال و مایه سودمندی که انفاق می‌کنید باید برای پدر و مادر و نزدیکان و یتیمان و نیازمندان و محتاج در راه مانده باشد، و هر کار نیکی انجام دهید، خدا به آن داناست.» که بر اساس آن «مقدار مال انفاق شده» تعیین‌کننده نیست (طباطبایی، ۱۴۱۷ق، ج۲، ص۱۶۰).

اما «دفعات انفاق در یک ماه اخیر» با افسردگی و تاب‌آوری رابطه معنادار دارد. به شکلی که دفعات انفاق، همبستگی مثبت با تاب‌آوری و همبستگی منفی با افسردگی دارد. به نظر می‌رسد رابطه «دفعات انفاق» با «تاب‌آوری» به‌خاطر تجربه فقدان (loss) باشد. توضیح اینکه هر قدر که فرد با اختیار خود دفعات انفاق بیشتری را تجربه می‌کند، تجربه

فقدان اختیاری را بیشتر تجربه می‌کند و بنابراین انتظار می‌رود که تاب‌آوری بیشتری داشته باشد. با توجه به همبستگی معکوس تاب‌آوری با افسردگی (مشیری جم و همکاران، ۱۳۹۶) عجیب نیست که دفعات انفاق هم با افسردگی همبستگی وارونه داشته باشد. همچنین بر این اساس روشن می‌شود که برای تثبیت اثر احتمالی عمل انفاق بر افزایش تاب‌آوری و کاهش افسردگی، لازم است تا این امر به دفعات بیشتر و در بازه‌های زمانی طولانی‌تر اتفاق بیفتد تا در خلق افسرده تأثیرگذار شود.

بر این اساس انتظار می‌رود تا «میزان استمرار انفاق در یک سال اخیر» بهتر از «تعداد دفعات انفاق در یک ماه اخیر» نشان‌دهنده رابطه انفاق با اضطراب، افسردگی و تاب‌آوری باشد و این دقیقاً چیزی است که در یافته‌های این پژوهش مشاهده شد: «پیوستگی انفاق در یک سال اخیر» همبستگی مثبت با تاب‌آوری و همبستگی منفی با اضطراب و افسردگی داشت. این یافته هماهنگ با آیات:

- البقرۀ۲۶۲: الَّذینَ یُنْفِقُونَ أَمْوالَهُمْ فی سَبیلِ اللَّهِ ثُمَّ لا یُتْبِعُونَ ما أَنْفَقُوا مَنًّا وَ لا أَذیً لَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ لا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَ لا هُمْ یَحْزَنُونَ: کسانی که اموالشان را در راه خدا انفاق می‌کنند، سپس منت و آزاری به دنبال انفاقشان نمی‌آورند، برای آنان نزد پروردگارشان پاداشی شایسته و مناسب است، و نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند (ترجمه انصاریان، قرآن مبین، ترجمه حجت‌الاسلام انصاریان، ۱۳۹۱).
- البقرۀ۲۶۵: وَ مَثَلُ الَّذینَ یُنْفِقُونَ أَمْوالَهُمُ ابْتِغاءَ مَرْضاتِ اللَّهِ وَ تَثْبیتاً مِنْ أَنْفُسِهِمْ کَمَثَلِ جَنَّةٍ بِرَبْوَةٍ أَصابَها وابِلٌ فَآتَتْ أُکُلَها ضِعْفَیْنِ فَإِنْ لَمْ یُصِبْها وابِلٌ فَطَلٌّ وَ اللَّهُ بِما تَعْمَلُونَ بَصیرٌ: ومثل کسانی که اموالشان را برای طلب خشنودی خدا و استوار کردن نفوسشان [بر حقایق ایمانی و فضایل اخلاقی] انفاق می‌کنند، مانند بوستانی است در جایی بلند که بارانی تند به آن برسد، در نتیجه میوه‌اش را دو چندان بدهد، و اگر باران تندی به آن نرسد باران ملایمی برسد [و آن برای شادابی و محصول دادنش کافی است] و خدا به آنچه انجام می‌دهید، بیناست.
- البقرۀ۲۷۴: الَّذینَ یُنْفِقُونَ أَمْوالَهُمْ بِاللَّیْلِ وَ النَّهارِ سِرًّا وَ عَلانِیَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِنْدَ رَبِّهِمْ وَ لا خَوْفٌ عَلَیْهِمْ وَ لا هُمْ یَحْزَنُونَ: کسانی که اموالشان را در شب و روز و پنهان و آشکار انفاق می‌کنند، برای آنان نزد پروردگارشان پاداشی شایسته و مناسب است و نه بیمی بر آنان است و نه اندوهگین می‌شوند.

که بر اساس آن‌ها استمرار انفاق (به مضارع بودن فعل «ینفقون» دقت شود) موجب از بین رفتن خوف و حزن می‌شود. همچنین سوره معارج بیان می‌دارد انسان به صورت سرشتی، «هلوع» آفریده شده است (معارج ۱۹). آیات بعدی منظور از هلوع را این‌طور توضیح می‌دهند: «بی‌تابی در هنگام مواجهه با ضرر» و «بخیل بودن در هنگام رسیدن به مال». در ادامه آیات، «وجود حق معلوم در اموال شخصی، برای افراد سائل و محروم» به عنوان یکی از ویژگی‌های افرادی که این سرشت هلوع را تعدیل کرده‌اند، معرفی شده است. یعنی کسانی که مقدار مشخصی از اموال خود را همواره برای انفاق به افراد سائل و محروم اختصاص می‌دهند، کمتر هلوع هستند. از آنجا که بی‌تابی‌کردن در هنگام مواجهه با ضرر، به مفهوم تاب‌آوری نزدیک است، از این آیات می‌توان استفاده کرد که مشخص‌کردن حقی معلوم در اموال خود و انفاق آن به افراد سائل و محروم، با کاهش بی‌تابی ذاتی انسان و افزایش تاب‌آوری او رابطه داشته باشد.

همچنین در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: «هر آن چیزی که انفاق کنید، خداوند آن را جایگزین می‌کند» (سبأ ۳۹). این ظاهر این آیه و آیات دیگر، بیانگر آن است که این وعده جایگزینی اختصاص به آخرت ندارد بلکه در دنیا هم جایگزین می‌شود. کما اینکه از امیرالمؤمنین علیه‌السلام هم منقول است که هر کس انفاق کند، خداوند در دنیا مال انفاق شده را جایگزین می‌کند و در آخرت آن را دو چندان می‌کند (کلینی، ۱۴۰۷). طبعاً باور داشتن به صدق وعده الهی در جایگزینی مال انفاق شده موجب راحت‌تر شدن تجربه فقدان اختیار (انفاق) می‌شود، کما اینکه روایات هم چنین می‌فرمایند (کلینی، ۱۴۰۷). بر این اساس به نظر می‌رسد استمرار انفاق از آنجا که نشان از باور به صدق وعده الهی

است، گواه اعتقاد به وجود منبعی قدسی در خارج از انسان برای ایمنی و آرامش باشد؛ لذا انتظار می‌رود که افراد انفاق‌کننده، اضطراب کمتری داشته باشند.

تلویحات

انفاق یکی از رفتارهای مورد سفارش در تمام ادیان ابراهیمی است. این تحقیق تأییدکننده این فرضیه قرآنی بود که عنصر تعیین‌کننده در اثرگذاری انفاق، دفعات و استمرار آن است و نه مقدار مال انفاق شده. اما در متن مقدس، ویژگی‌های دیگری نیز برای انفاق برشمرده شده است. مثل تقسیم آن به آشکار و نهان بودن که هر کدام لطف خود را دارد (بقره ۲۷۴، رعد ۲۲، ابراهیم ۳۱، فاطر ۲۹) . یا اولویت داشتن انفاق به پدر و مادر و نزدیکان (بقره ۲۱۵) و بیشتر انفاق‌کردن به آن‌ها (کلینی، ۱۴۰۷). یا انفاق طعام که به‌صورت خاص سفارش شده است (کلینی، ۱۴۰۷) و... .

در بعد نظری، از آنجا که گرایش به انفاق به دلیل ارتباط با اضطراب و افسردگی و تاب‌آوری، می‌تواند به عنوان یک متغیر مستقل جدید وارد مطالعات روان‌شناسی شود، برای بررسی‌های بیشتر، می‌توان مقیاسی برای سنجش گرایش به انفاق بر اساس متن مقدس ساخت و به کمک آن رابطه گرایش به انفاق با متغیرهای وابسته در مطالعات روان‌شناسی را بررسی کرد.

در بعد عملی نیز با توجه به رابطه انفاق با افسردگی و اضطراب، به می‌رسد که می‌توان از انفاق به عنوان یک مداخله رفتاری و یا شناختی در روان‌شناسی بالینی سود جست.

منابع

اسدی، سهند و جعفری روشن، مرجان (۱۳۹۳). روایی واعتبار مقیاس تاب‌آوری کانر - دیویدسون در دانش آموزان ایرانی،کنفرانس بین المللی علوم رفتاری و مطالعات اجتماعی ،تهران.

بهشتی، ابراهیم. ضرغام حاجبی، مجید (۱۳۹۷). رابطه تاب‌آوری و عمل به باورهای دینی با اضطراب و افسردگی در سربازان. مجله طب نظامی، شماره ۳، مرداد و شهریور ۱۳۹۷، ۳۳۳-۳۴۱.

جاهدی، رباب. درخشانی، رضا (۱۳۹۸). رابطه همدلی و نوعدوستی با تاب‌آوری سربازان. فصلنامه روان‌شناسی نظامی، شماره ۴۰، ۵۷-۶۵.

جرجانی، علی بن محمد (۱۳۶۸). التعریفات. تهران: انتشارات ناصر خسرو.

جوادی آملی، عبدالله (۱۳۸۷). تفسیر تسنیم. قم: نشر اسراء.

الراغب الاصفهانی، حسین بن محمد بن المفضل (م ۴۲۵ ق). مفردات الفاظ قرآن. چاپ اول. تحقیق: داوودی، صفوان عدنان (۱۴۱۶ق). دمشق: دارالقلم.

ساپینگتون، اندرو. (۱۳۹۹). بهداشت روانی. به نقل از حسین‌شاهی برواتی، حمیدرضا. چاپ چهاردهم، تهران: نشر روان.

سامانی، سیامک. جوکار، بهرام. صحراگرد، نرگس (۱۳۸۶). تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایت‌مندی از زندگی. مجله روان‌پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران، سال ۱۳، شماره ۳، ۲۹۰-۲۹۵

طباطبایی، سید محمدحسین (م ۱۳۶۰). تفسیر المیزان. ترجمه سید محمدباقر موسوی همدانی (۱۳۷۴). قم: دفتر انتشارات اسلامی.

طبرسی، فضل بن حسن (۱۳۷۲). مجمع‌البیان فی تفسیر القرآن. چاپ سوم، تهران: انتشارات ناصرخسرو

فیض کاشانی، محمد محسن بن شاه مرتضی (۱۴۰۶ ق). الوافی. اصفهان: کتابخانه امام امیرالمؤمنین علی علیه‌السلام

قرآن مبین ترجمۀ حجت‌الاسلام انصاریان (۱۳۹۱). چاپ اول، تهران: موسسه‌ی فرهنگی هنری المقربون.

کلینی، محمد بن‌یعقوب (۱۴۰۷ق). الکافی. تهران: دارالکتب الاسلامیه.

کیهانی، مهناز و تقوایی، داوود و رجبی، ابوالفضل و امیرپور، برزو، ۱۳۹۳، همسانی درونی و تحلیل عاملی تأییدی مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون در دانشجویان دختر پرستاری، مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی، شماره ۱۴، صفحه ۸۵۱ تا صفحه ۸۵۹.

لیهی، رابرت و هالند، استفان و مک گین، لاتا. به نقل از اکبری، مهدی و چینی‌فروشان، مسعود (۱۴۰۰). مداخلات و طرح‌های درمانی برای افسردگی و اختلال‌های اضطرابی. چاپ ششم، تهران: انتشارات ارجمند.

مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی ۱۴۰۳ ق. بحار الأنوار الجامعه للدرر الاخبار ائمه الاطهار. چاپ دوم، بیروت: دار إحیاء التراث العربی.

مرتضوی، نرگس سادات. یاراللهی، نعمت الله (۱۳۹۳). مجله اصول بهداشت روانی، شماره ۳، صص ۸-۱۰۳.

مرعشی، سید علی (۱۴۰۰). درسنامه روان‌شناسی اسلامی. اهواز: انتشارات معتبر.

مشیری جم، بهاره. تنکمانی، نرگس. صفرزاده مقدم، فاطمه. کوشک باغی، نازنین. «رابطه تاب‌آوری با اضطراب، افسردگی، عملکرد اجتماعی و نشانه‌های جسمانی در دانشجویان» (۱۳۹۶). سومین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی و روان‌شناسی ایران-۱۳۹۶.

مصطفوی، حسن (۱۳۶۰). التحقیق فی کلمات القرآن الکریم. بی‌تا، تهران: بنگاه ترجمه و نشر کتاب.

مکارم شیرازی، ناصر ۱۳۷۴. تفسیر نمونه. تهران: دارالکتب الإسلامیۀ.

Irani, A. S. (2018). Positive altruism: helping that benefits both the recipient and giver.. University of Pennsylvania, Philadelphia.

Chan, D. W. & Chan, T. S. C. (1983). Reliability, validity and the structure of the General Health Questionnaire in a Chinese context. *Psychological Medicine, 13,* 363-72.

Conner, K.M. & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new resilience scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). Depression and Anxiety, 18, 76-82.

Goldberg, D, P. (1972). *The Detection of Psychiatric Illness by Questionnaire.* Maudsley Monograph No. 21. Oxford: Oxford University Press.

Goldberg, D. & Williams, P. (1988). *A users' guide to the General Health Questionnaire.* U.K.: NFER Nelson.

Goldberg, D. P. & Hillier, V. F. (1979). A scaled version of the General Health Questionnaire, *Psychological Medicine, 9,* 139-145.

Keyes, S. (1984). Gender stereotypes and personal adjustment: Employing the PAQ, TSBI and GHQ with samples of British adolescents, *British Journal of Social Psychology, 23,* 173-80

Miller, L., Wickramaratne, P., Hao, X., McClintock, C. H., Pan, L., Svob, C., & Weissman, M. M. (2021). Altruism and "love of neighbor" offer neuroanatomical protection against depression. *Psychiatry Research: Neuroimaging, 315*, 111326.

Rouder, J. N., Speckman, P. L., Sun, D., Morey, R. D. & Iverson, G. (2009). Bayesian t tests for accepting and rejecting the null hypothesis. *Psychonomic Bulletin & Review, 16*(2), 225-237.

Schoevers, R. A., Deeg, D. J. H., Van Tilburg, W. & Beekman, A. T. F. (2005). Depression and generalized anxiety disorder: co-occurrence and longitudinal patterns in elderly patients. *The American Journal of Geriatric Psychiatry, 13*(1), 31-39.

Waller, M. A. (2001). Resilience in ecosystemic context: Evolution of the child. American Journal of Orthopsychiatry. 71. 290-297

Mendes, D. D., Mello, M. F., Ventura, P., de Medeiros Passarela, C., & de Jesus Mari, J. (2008). A systematic review on the effectiveness of cognitive behavioral therapy for posttraumatic stress disorder. *International Journal of Psychiatry in Medicine, 38*(3), 241–259