فصلنامه علمی «پژوهشنامه انقلاب اسلامی»
سال شانزدهم: شماره ۵۹، تابستان ۱۴۰۵
صفحات: ۹۷ – ۷۷
شناسه دیجیتال (DOI): 10.22084/RJIR.2026.32470.4038
«مقاله‌ی پژوهشی»

Pažuheŝhnâme-ye Enghelâbe Eslâmi
A Quarterly Scientific Journal
on Islamic Revolution
Vol 16, No 59, Summer 2026

واکاوی مبانی دینی «مقابله معنوی» مبتنی بر هدف‌مندی زندگی با تکیه بر اندیشه امام خمینی(ره)

سیدحامد عنوانی[۱]
محمدرضا نقیه[۲]
سیدمحمد معصومی[۳]
حسین زارع[۴*]

چکیده

هدف: هدف این پژوهش واکاوی مبانی دینی مقابله معنوی مبتنی بر هدفمندی زندگی با تکیه بر اندیشه امام خمینی(ره) به منظور استخراج نظام‌مند مبانی الهیاتی اصول مقابله معنوی و ارائه الگوی بومی اسلامی جایگزین رویکردهای سکولار است.

روش‌شناسی پژوهش: پژوهش بنیادی و از نوع تحلیل مفهومی با روش کتابخانه‌ای انجام شد. کلیدواژه‌های مطرح در مقابله معنوی در آثار اجتماعی، عرفانی و اخلاقی امام خمینی(ره) از جمله آداب الصلاة، شرح حدیث جنود عقل و جهل، چهل حدیث و صحیفه و نیز نظریات محققان غربی جستجو گردید. معیار ورود متون، قابلیت استنتاج کاربست عملی در فرایند مقابله بود و آثار صرفاً فقهی و اصولی بدون رویکرد اجتماعی عرفانی خارج شده‌اند.

یافته‌ها: یافته‌ها پژوهش نشان داد معنویت، حقیقتی تکوینی و مرتبط با باطن انسان است که در گرو ایمان به خدا و التزام به شریعت محمدی تحقق می‌یابد. هدفمندی زندگی نه مؤلفه‌ای جانبی بلکه زیرساختی مولد و تثبیت‌کننده اصول مقابله معنوی است. اصول خودکارآمدی، تابآوری، امیدواری، کاهش اضطراب، تغییر نگرش مثبت و حل مسئله با مبانی الهیاتی نظام احسن، تقدیر الهی، فطرت مخموره، جنود رحمانی و شیطانی، ولادت ملکوتی و حب دنیا پیوند می‌خورند.

نتیجه‌گیری: در این چارچوب مقابله معنوی به مسیری برای تحول وجودی و دستیابی همزمان به آرامش دنیوی و سعادت اخروی ارتقا می‌یابد و الگویی سازگار با فطرت توحیدی ارائه می‌دهد که می‌تواند مبنای بازنگری نظری در روان درمانی معنویت محور قرار گیرد.

کلیدواژه‌ها: امام خمینی، مقابله معنوی، هدفمندی زندگی، مبانی الهیاتی، تحول وجودی.

۱- استادیار گروه معارف‌اسلامی، گروه بهداشت مدارس، دانشکده علوم پزشکی اسدآباد، اسدآباد، ایران. **Email:** h.onvani@asaums.ac.ir
۲- گروه معارف‌اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران. **Email:** naghieh@med.mui.ac.ir
۳- گروه معارف‌اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران. **Email:** mmasomi@gmail.com
۴- گروه معارف‌اسلامی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی همدان، همدان، ایران. (نویسنده مسئول) **Email:** h.zare@umsha.ac.ir

تاریخ دریافت: ۱۴۰۵/۰۲/۰۱ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۶/۰۷

مقدمه

انسان موجودی چند بُعدی است و سلامت و کمال او به ابعاد فیزیکی، عاطفی، اجتماعی و معنوی‌اش وابسته است (پارگامنت[1]، ۱۹۹۷). خصوص بُعد دین و معنویت (R/S) به‌عنوان پدیده‌های اجتماعی- روانی، تأثیر مستقیم بر زندگی فردی و اجتماعی انسان دارند (مایلر و تارسن[2]، ۲۰۰۳). علی‌رغم تردید برخی در تأثیر مثبت دینداری در سلامت (وولف[3]، ۲۰۲۰)، شواهد علمی حاکی از تأثیر مثبت تعمیق رویکرد الهی به فلسفه زندگی در بهبود روند سلامت است (ن.ک: سوینبرن[4]، ۲۰۰۴ و کونیگ[5] و همکاران، ۲۰۰۱). بدین ترتیب با رشد رویکردهای مثبت در مطالعه (R/S)، «سبک‌های مقابله‌ای مبتنی بر آموزه‌های دینی» به‌عنوان یکی از موضوعات نوظهور در حوزه روانشناسی سلامت و روانشناسی دین در سال‌های اخیر توجه فزاینده‌ای را به خود جلب کرده است. از سویی دیگر با توجه به فطرت الهی انسان[6] و ضرورت همسویی روش‌های تشخیص ناملایمات و درمان مشکلات با ماهیت حقیقی انسانی، نقش معنویت به‌عنوان بخش اساسی از حقیقت انسان و فرآیند زندگی او، اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. بدین ترتیب پژوهشگران به تحلیل کارکردهای معنویت و رابطه بین روش‌های دینی مقابله‌ای و مؤلفه‌های مرتبط با سلامت پرداخته‌اند. در این رویکردها با ارائه تحقیقاتی تحت عنوان «روان‌شناسی دین و مقابله» و بخصوص توسط پارگامنت[7]، دین به‌عنوان بخشی از سازه‌های اصلی مقابله معرفی شده است (قربانی، ۲۰۱۷: ۹۹-۱۲۵). مبرهن است که کارکردهای حقیقی دین برخاسته از فهم هویت واقعی دین و نتیجه عملکرد راستین دینداری هستند و نمی‌توان از گزاره‌های عوام‌پسندانه، خرافی و سطحی انتظار ثمرات عمیق و دائمی داشت. به عبارت دیگر تأثیر دین در مواجهه فرد با رویدادهای زندگی به این بستگی دارد که دین تا چه حد بخشی از «سیستم جهت‌یابی» زندگی شده است (پارک[8]، ۲۰۰۵).

از سوی دیگر اصطلاح «مقابله معنوی» هر چند در ابتدا به «عینیت‌های تقابل مبتنی بر معنویت‌گرایی» اشاره دارد و نه به «علم به عینیت‌های آن تقابل» و نه به مبانی نظری آن، اما طرح آن در چارچوب یک اندیشه خاص، تحلیل دقیق مبانی معرفتی این تقابل را مطابق با آن دیدگاه، امری ضروری می‌سازد و این مقاله در پی ارائه مهم‌ترین مبانی دینی مقابله معنوی در چهارچوبی خاص است.

رویکردهای سکولار به مقابله معنوی، با وجود دستاوردهایی، با محدودیت‌های ساختاری روبه‌رو هستند. در این نگاه، مقابله معنوی صرفاً به‌مثابه شیوه‌ای انتخابی برای زندگی و ابزاری در خدمت سلامت جسمانی (مثل مدیریت استرس) تلقی می‌شود و بدین ترتیب از تداوم آثار سلامت معنوی در هدایت حیات متعالی

1. Pargament
2. Miller & Thoresen
3. Wulff
4. Swinburne
5. Koenig

۶. روم/۳۰

7. Pargament, Kenneth. I
8. Park

انسان، در نسبت با تحول حقیقی نفس و دستیابی به سعادت اخروی، غفلت می‌شود (اسماعیلی، ۲۰۱۸: ۵). در مقابل، جوامع اسلامی نیازمند الگویی هستند که با اقتضائات فرهنگی- دینی، فطرت توحیدی و هدفمندی حیات در جهان‌بینی دینی سازگار باشد. بومی‌سازی مقابله معنوی با هدف پاسخ به این نیاز به تبدیل یک مفهوم وارداتی به چارچوبی بومی و کارآمد برای زیست‌بوم ایران اسلامی می‌انجامد.

منظور از مبانی در اینجا، چارچوب‌های نظری حاصل از جهان‌بینی و مفاهیم بنیادینی است که اصول مطرح در مقابله معنوی بر اساس آنها نقش و ماهیت عملکردی خود را به‌دست می‌آورند.

امام خمینی(ره) به‌عنوان یکی از مهم‌ترین متفکران معاصر جهان اسلام، با بینش‌های عمیق فقهی و فلسفی و دستیابی به مقامات عالی عرفانی و اخلاقی، خوانشی الهی از زندگی را به عرصه حیات پیروان عصر خود بازگرداند (عنوانی، ۲۰۲۰: ۲۳۳). اندیشه‌های وی با انقلابی مذهبی، معنویت را از انزوا به عرصه زندگی تسری داد. اگرچه «نظریه مقابله معنوی» به‌طور صریح در آثار امام خمینی(ره) مطرح نشده است، اما منظومه فکری ایشان می‌تواند به‌عنوان منبعی علمی برای بررسی موضوعات مرتبط با دین، از جمله مقابله معنوی، قلمداد شود. از این‌رو اصول و قوانین حاکم بر این موضوع را می‌توان از مبانی الهیاتی آثار ایشان استخراج کرد. بررسی «هدفمندی زندگی» برای تبیین «مقابله معنوی» ضروری است؛ چراکه از منظر امام، زندگی{سالم} بشر در پرتو هدفی متعالی، معنا می‌یابد و از سویی دیگر مقابله معنوی در برابر بحران‌ها، ابزاری برای تداوم مسیر هدف متعالی زندگی است. هدفمندی زندگی و مقابله معنوی رابطه دوسویه و تثبیت‌کننده با یکدیگر دارند و بدون هدفمندی، مقابله معنوی به راهکارهایی پراکنده و فاقد پشتوانه نظری تبدیل می‌شود.

بدین‌ترتیب، سؤال پژوهش آن است که مبانی اصول مقابله‌ی معنوی از منظر امام خمینی(ره) کدام است؟ فرض پژوهش آن است که میان هدفمندی زندگی و اصول مقابله‌ی معنوی، هم‌سویی بنیادین وجود دارد. برای پاسخ، این پژوهش بنیادی، با روش کتابخانه‌ای و با جستجوی کلیدواژه‌های «مقابله معنوی»، «خودکارآمدی»، «تاب‌آوری»، «امید»، «اضطراب» و «نگرش مثبت» در آثار اجتماعی، عرفانی و اخلاقی امام (از جمله آداب الصلاة، شرح حدیث جنود، چهل حدیث و صحیفه) و نظریات محققان غربی، به تحلیل مفهومی پرداخته است. معیار ورود متون، ارتباط با هدفمندی زندگی و قابلیت استنتاج کاربست عملی در فرایند مقابله بوده و آثار صرفاً فقهی و اصولی بدون رویکرد اجتماعی- عرفانی، خارج شده‌اند. در این مسیر، ضمن تعریف معنویت و مقابله‌ی معنوی، اصول مطرح‌شده توسط محققان ارائه، نقدهای وارد بر رویکرد سکولار آن، بررسی و در نهایت مبانی الهیاتی متناظر با هر اصل از اندیشه امام استنباط گردیده است.

این پژوهش از چند جهت نوآورانه است: نخست، برخلاف پژوهش‌های مبتنی بر کاربرد عملی مقابله معنوی، این مقاله با رویکردی بنیادی، به استخراج مبانی نظری الهیاتی این مفهوم از منظومه فکری امام می‌پردازد تا خلأ پژوهشی در حوزه مبانی مقابله معنوی پر شود. دوم، این پژوهش با معرفی «هدفمندی زندگی» نه به‌عنوان مبنایی در عرض سایر اصول، بلکه به‌مثابه‌ی زیرساختی مولّد، رابطه‌ای تبیینی میان مؤلفه‌های انسان‌شناختی و هستی‌شناختی اندیشه امام و سازه‌های روان‌شناسی مقابله برقرار می‌سازد. این

مقاله برخلاف رویکردهای رایج بومی‌سازی که عموماً به افزودن یک لایه‌ی دینی به چارچوب‌های سکولار موجود بسنده می‌کنند، با نقد ساختاری هر اصل و ارائه جایگزین الهیاتی، تمایزی اساسی میان «معنویت الهی‌محور» و «معنویت سکولار سلامت‌محور» ترسیم می‌کند که می‌تواند بستری برای بازنگری نظری در روان‌درمانی معنویت‌محور را فراهم آورد.

در موضوع پیشینه پژوهش، پژوهش‌های متعددی به بررسی تأثیر معنویت بر سلامت روان مبتنی بر بنیادهای نظری و معرفتی در فرآیندهای درمانی و بالینی پرداخته‌اند:

هپساح در سال ۲۰۲۶ در مطالعه‌ای با عنوان «از بازسازی شناختی تا پالایش معنوی: تلفیقی نظری از مدل تبادلی و روانشناسی اسلامی» با ترکیب «مدل تعاملی استرس و مقابله» لازاروس و فولکمن با مفهوم «تزکیه نفس» ابن‌قیّم، چارچوب جدیدی به نام «مربیگری روان‌دینی اسلامی» ارائه نمود. این مدل، رویکرد صرفاً شناختی را با «کارآمدی خدامحور» مبتنی بر توکل، جایگزین می‌کند و هدف خود را نه فقط کاهش علائم، بلکه دستیابی به «نفس مطمئنه» معرفی می‌کند. این نمونه‌ای بارز از ساخت مبانی نظری برای مقابله معنوی مبتنی بر یک جهان‌بینی خاص است.

در پژوهشی دیگر، یوسفی طاها در سال ۱۴۰۲ در مطالعه‌ای با عنوان «بررسی ارتباط مبانی و ابعاد سلامت معنوی با تعالی انسان در اندیشه امام خمینی(ره)»، چهار ساحت ارتباط با خدا، خود، دیگران و محیط زیست را به‌عنوان مؤلفه‌های تحقق‌بخش سلامت معنوی و تعالی انسانی معرفی کرد و بر تأثیر متقابل و پویای این ابعاد در اندیشه امام تأکید نمود. کریمی در سال ۱۴۰۲ نیز در مطالعه‌ای با عنوان «نقش معرفت دینی در مقابله با بحران‌های معنوی و اجتماعی معاصر» نشان می‌دهد که بهره‌گیری از فرصت‌ها و مدیریت چالش‌ها از طریق معرفت دینی، به تقویت انسجام اجتماعی، پایداری جامعه و ایجاد همبستگی کمک می‌کند. این مطالعه لزوم بازنگری و تطبیق آموزه‌های دینی با نیازهای زمان حاضر را برجسته می‌سازد.

مرور پیشینه نشان می‌دهد که با وجود پژوهش‌های متعدد در حوزه‌ی نسبت دین و سلامت روان، و نیز آثاری که به بررسی سلامت معنوی یا کارکرد اجتماعی معرفت دینی در اندیشه‌ی امام خمینی(ره) پرداخته‌اند، پژوهشی که به‌طور مستقل و نظام‌مند به استخراج مبانی الهیاتی «اصول مقابله‌ی معنوی» از منظومه‌ی فکری امام پرداخته باشد یافت نشد.

تعریف معنویت و مقابله معنوی

تعریف و کارکرد معنویت وابستگی زیادی به نسبت آن با هویت دینی دارد؛ به‌گونه‌ای که دین و معنویت –هر چند ممکن است از حیث مبانی و گستره تفاوت‌هایی داشته باشند– می‌توان به‌عنوان سازه‌هایی مجزا اما هم‌پوشان معرفی نمود (میزوک[1]، ۲۰۱۲). دین و معنویت در کارکردهایی نظیر مقابله‌ی معنوی (مبتنی بر دین) در مواجهه با چالش‌ها و بحران‌های زندگی نقشی هم‌پوشا ایفا می‌کنند. از یک سو معنویت را تلاشی

1. Mizock

برای درک سؤالات نهایی زندگی و هدفی فراتر از فردیت دانسته‌اند (لارسن [1]و همکاران، ۱۹۹۸)؛ حقیقتی که به‌معنای درک وضعیت انسانی در ابعاد بزرگ‌تر و توجه به معنا و هدف زندگی با لحاظ واقعیت‌های غیبی، مانند رابطه با موجودی برتر[2] است (پتیت[3]، ۱۹۹۴). «امر مقدس» به‌عنوان وجه اشتراک حیات دینی و معنویت، شامل مفاهیمی از خدا و الوهیت است که تمامی جنبه‌های زندگی را در بر می‌گیرد (هیل و پارگامنت[4]، ۲۰۰۸). از سوی دیگر دین، ضمن حفظ عزت نفس، می‌تواند با ارائه راهنمایی و حمایت، نقش مهمی در درک مسائل و مقابله با رویدادهای زندگی ایفا کند (پارگامنت و همکاران، ۱۹۸۸). از این‌رو مقابله معنوی شامل روش‌های گوناگونی است که افراد برای مدیریت موقعیت‌های استرس‌زا از دین و ایمان خود استفاده می‌کنند (آفلک‌سیر و کلمن[5]، ۲۰۱۱).

بدین ترتیب، مقابله‌ی معنوی در این تحقیق عبارت است از بهره‌گیری از باورها، اعمال و تجارب دینی برای جست‌وجوی معنا، تنظیم هیجانات و مدیریت بحران‌های زندگی؛ راهبردی که افزون بر بهبود سلامت روان، مسیری برای معنایابی و تعالی وجودی در مواجهه با دشواری‌های زندگی فراهم می‌آورد.

معنویت از منظر امام خمینی(ره)

امام، امور معنوی را حقایقی تکوینی و مرتبط با باطن حقیقت انسانی تعریف می‌کند و آن را «وجهه انسانی که از عالم غیب است» می‌نامد (امام‌خمینی، ۲۰۱۰، ج۴: ۱۸۳). از این‌رو معنویت زمانی محقق می‌شود که فرد از «سبک زندگی الهی» برخوردار باشد یا در مسیر نیل به آن قرار گیرد. به معنای دیگر فلسفه معنویت با فلسفه حیات در یک راستا و هم‌پوشاننده هستند چرا که یکی از عوامل بنیادین در معنویت و سبک زندگی الهی، ایمان به خدا و التزام به شریعت محمدی(ص) است (عنوانی، ۲۰۲۵: ۱۶۹). ایمان به‌مثابه حقیقت معنویت به معنای تصدیق خداوند و پیامبر اسلام(ص) است (امام‌خمینی، ۲۰۰۶، ج۱: ۳۷۷). که این تصدیق از حوزه مفاهیم به حیطه قلب منتقل می‌شود و با اطمینان به تدابیر الهی و انقیاد و خضوع در برابر فرامین وحیانی همراه می‌گردد (امام‌خمینی، ۲۰۰۱: ۳۸؛ امام‌خمینی، ۲۰۰۳: ۸۸). ثمره ایمان، ابتدا در فهم صفات الهی به‌مثابه نخستین مرحله در فرآیند سعادت است (امام‌خمینی، ۲۰۰۲، ج۳: ۴۷۲)؛ و پس از آن در انس قلبی با این صفات الهی همچون علم (امام‌خمینی، ۲۰۰۲، ج۲: ۴۶ و ۲۳۱)، قدرت (امام‌خمینی، ۲۰۰۱: ۳۰۲)، عدالت (امام‌خمینی، ۲۰۰۳: ۱۴۸–۱۴۷) و رحمت (امام‌خمینی، ۲۰۰۳: ۱۸۶)، حکمت (امام‌خمینی، ۲۰۰۱: ۱۴) تجلی می‌یابد (امام‌خمینی، ۲۰۱۲: ۱۱۰). بدین ترتیب معنویت حاصل زیست مبتنی بر التزام به قوانین الهی و تبعیت فرامین نبوی است.

1. Larson
2. Higher being
3. Peteet
4. Hill & Pargament
5. Aflakseir & Coleman

در ادامه –همسو با همین معنا از معنویت– به بررسی هدفمندی در زندگی به‌عنوان رکن اصلی مقابله معنوی پرداخته خواهد شد.

هدف زندگی از منظر امام خمینی(ره)

انسان موجودی دوساحتی است: حقیقت باطنی انسان نفس ناطقه است و جسم او نازل‌ترین مرتبه وجود و تجلی آن نفس است (امام‌خمینی، ۲۰۰۱: ۵؛ امام‌خمینی، ۱۹۹۹الف: ۹۰). نفس آفریده‌ای بر صورت الهی با استعداد کمال است (امام‌خمینی، ۲۰۱۲: ۱۰؛ امام‌خمینی، ۲۰۰۲، ج۱: ۲۹۵)، هر چند همین نفس در معرض سقوط به شقاوت نیز قرار دارد (امام‌خمینی، ۲۰۰۱: ۱۳۷). این ساختار دوگانه و ظرفیت توأمان کمال و سقوط، خود بیانگر لزوم هدف‌گزینی آگاهانه در زندگی است. هدف‌گزینی آگاهانه، با تحقق انسانیت واقعی در «ولادت دوم» محقق می‌شود؛ در ولادت اول، انسان صرفاً حیوانی تابع «شریعت حیوانات» است که با مرگ پایان می‌یابد؛ ولی ملاک انسانیت، «ولادت دوم» یا «ولادت ملکوتی» است که با آگاهی و عزم بر حرکت به‌سوی غایت آفرینش حاصل می‌شود و در آن انسان با عبور از قفس حیوانیت و تسلیم به شریعت، به «مقام عقل انسانی و جاودانگی ابدی» می‌رسد (امام‌خمینی، ۲۰۰۳: ۶۶؛ امام‌خمینی، ۲۰۰۱: ۱۶۸–۱۶۹، ۴۲۰). این «غایت آفرینش» که انسان برای تحقق آن آفریده شده است، در اندیشه امام خمینی(ره) در قالب «سعادت» به‌عنوان هدف نهایی زندگی معرفی می‌گردد.

هدف نهایی زندگی و ابعاد آن

هدف نهایی زندگی انسان، دستیابی به «سعادت» است (امام‌خمینی، ۱۹۹۹الف: ۲۰۵). سعادت به لذت‌های زودگذر و ضعیف دنیوی که همواره با رنج‌ها و آلام گوناگون آمیخته‌اند محدود نمی‌شود بلکه سعادت حقیقی باید در مجموع حیات دنیوی و اخروی مورد ملاحظه قرار گیرد (امام‌خمینی، ۲۰۰۲، ج۳: ۴۵۵، ۴۵۹–۴۶۰؛ امام‌خمینی، ب۱۹۹۹: ۳۱). چرا که دنیا «مبدأ» و «مزرعه» سعادت و شقاوت اخروی است و هر آنچه در این جهان کشت می‌شود – اعم از اعمال، ملکات و گرایش‌های نفسانی– در جهان دیگر به‌صورت محصول نهایی ظهور می‌یابد (امام‌خمینی، ۲۰۰۲، ج۳: ۴۶۰ و ۴۵۷).

تقدیر الهی و سعادت

آنچه به قلم قدرت خداوند حکیم جریان پیدا کرده، از وجود و کمالات آن و از بسط نعمت و تقسیم عمرها و روزی‌ها، بهترین کامل‌ترین نقشه و زیباترین نظام برای هستی است که مطابق با مصالح کامل برای بندگان است (امام‌خمینی، ۲۰۰۱: ۱۱۲). تقدیر در دو ساحت قابل تبیین است: قضا الهی که نظام کلی و فیض وجودی را شامل می‌شود و قدر الهی که به تعینات جزئی و چگونگی ظهور آن فیض در عالم خلقت مربوط است (امام‌خمینی، ۲۰۰۲، ج۲: ۲۸۵). در این صورت ترتیب امور و جمع اسباب ظاهری– که در چارچوب حکمت الهی اختیار انسان در درون آن معنا می‌یابد– و غیرظاهری –که غالب آنها از تحت اختیار

بندگان خارج است– به تقدیر الهی صورت می‌پذیرد (امام‌خمینی، ۲۰۰۱: ۵۶۰). این تقدیر در لوح قدر عینی و با دست ملائکه موکله، اجرا می‌شود (امام‌خمینی، الف۱۹۹۹: ۳۲۷). هر که خدا را شناخت و به قضای او راضی شود خداوند پاداش بزرگ به او عطا می‌کند (امام‌خمینی، ۲۰۰۳: ۱۷۹). ثمره بی‌تابی در برابر حوادث و قضای الهی اندوه بی‌پایان و هلاکت‌های ایمان‌سوز است (امام‌خمینی، ۲۰۰۱: ۵۶۴). بی‌تابی، نه تنها در رفع بلیات مؤثر نیست، بلکه تخم بغض به قضای الهی را در دل می‌کارد و انسان را به شقاوت ابدی دچار می‌کند (امام‌خمینی، ۲۰۰۱: ۲۶۳). البته تسلیم در برابر قضا به‌معنای انفعال نیست، بلکه به معنای هماهنگ‌سازی اراده فردی با اراده الهی است.

حب دنیا مهم‌ترین مانع سعادت و خوشبختی حقیقی

حب دنیا سرچشمه‌ی همه‌ی خطاها و مفاسد و ناسازگار با فضائلی همچون شجاعت، عفت، سخاوت و عدالت و با معارف الهی و توحیدی در تضاد است (امام‌خمینی، ۱۹۹۹الف: ۴۷). آرامش قلب و سکونت خاطر که روح سعادت دو جهان است، با دلبستگی به دنیا جمع نمی‌شود (امام‌خمینی، ۱۹۹۹الف: ۴۹). گاه این علاقه به‌گونه‌ای بر قلب تسلّط پیدا می‌کند که نور فطرت الهی انسان بکلّی خاموش می‌شود و درهای سعادت به روی انسان بسته می‌گردد (امام‌خمینی، ۱۹۹۹الف: ۲۰۲). در مقابل هرچه توجه به عالم باقی بیشتر شود، وابستگی به دنیا کاهش می‌یابد تا جایی‌که انسان از تعلقات دنیوی بی‌نیاز می‌شود و رنج پایدار دنیاطلبی جای خود را به آرامش قلبی و آسودگی تن می‌دهد (امام‌خمینی، ۲۰۰۱: ۱۲۷–۱۲۸ و ۵۶۴).

نقش فطرت در گرایش به سعادت

خداوند دو فطرت در نهاد انسان به ودیعت نهاده است: فطرت عشق به کمال مطلق (اصلی) و فطرت تنفر از نقص (فرعی). این دو، «فطرت مخموره غیر محجوبه» نامیده می‌شوند که محکوم احکام طبیعت نیستند و در مقابل، اگر فطرت به طبیعت گرایش یابد و از روحانیت خود جدا شود، به «فطرت محجوبه» تبدیل می‌گردد که مبدأ تمام شرور و شقاوت‌هاست (امام‌خمینی، ۲۰۰۳: ۷۶–۷۷). در این میان، جنود رحمانی (لشکریان عقل) که شامل صفاتی همچون ایمان، امیدواری، علم، عدل، خشنودی از افعال حق تعالی، قطع طمع از مردم، متانت، صبر، توکل، عفت، تواضع، محبت، وفا، شکر، رأفت و رحمت، نرمی و ملایمت، حلم، انقیاد در برابر حق، عفو، صدق و زهد می‌شوند لوازم و مظاهر فطرت الهی در وجود انسان محسوب می‌شوند. در نقطه‌ی مقابل، جنود شیطانی (لشکریان جهل) که صفاتی چون کفر، یأس، ظلم، غرور، ناخرسندی از مقدرات، کفران نعمت، جهل، قسوت و غضب، هتک، رغبت به دنیا، خشونت، تکبر، بی‌ثباتی، سفاهت، تزلزل در باورهای دینی، بی‌تابی، انتقام، حرص، دروغ را در بر می‌گیرند، از لوازم و مظاهر فطرت محجوبه سرچشمه می‌گیرند. در نزاع دائمی میان این دو سپاه درونی اگر جنود رحمانی بر جنود شیطانی غلبه یابند، فطرت به اصل الهی خویش بازمی‌گردد و عشق به کمال مطلق آشکار می‌شود؛ در این حالت، فطرت مخموره، سرچشمه‌ی تمام نیکی‌ها و سعادت‌ها خواهد بود (امام‌خمینی، ۲۰۰۳: ۸۲).

راه‌کارهای عملی دستیابی به سعادت

تقوا و تهذیب نفس

بدون تقوا به معنای پرهیز از مضرات نفسانی و انجام مصلحت‌ها، تعالیم انبیا و نسخه‌های درمانی آنان اثربخش نخواهد بود؛ چراکه نفس اماره به سبب غلبه طبیعت بر آن، همواره به سوی فساد گرایش دارد (امام‌خمینی، ۲۰۰۱: ۲۰۷-۲۰۸).

اصلاح قلب

صلاح و فساد قلب سرمایه اصلی سعادت یا منشأ شقاوت انسان به‌شمار می‌رود و جدایی سعید از شقی در همین نقطه رقم می‌خورد (امام‌خمینی، ۲۰۰۱: ۵۲۶-۵۲۸). این اصلاح با فهم حقایق نظام وجود، باور مبدأ و معاد، دل‌کندن از توجه استقلالی به طبیعت و ترک خودمحوری محقق می‌شود (امام‌خمینی، ب۱۹۹۹: ۳۸؛ امام‌خمینی، ۲۰۰۲، ج۳: ۴۸۱).

عبادات

عبادات و به ویژه نماز مایه سعادت و حیات اخروی و سرچشمه تمام کمالات و سرمایه اصلی زندگی در نشئه آخرت به حساب می‌آیند (امام‌خمینی، ب۱۹۹۹: ۲۳). پناه قراردادن خدا در نماز برای انسان، به منظور حصول کمال مورد انتظار و سعادت مطلوب است (امام‌خمینی، ۱۹۹۹الف: ۲۳۳-۲۳۴).

علم و معرفت

علوم دینی که شامل معارف الهی، تهذیب نفس و آداب عبودیت می‌شوند، سبب تعمیر و آبادانی نشئه آخرت می‌گردند (امام خمینی ۲۰۰۱: ۴۱۲).

دین و عمل به احکام آن

عقل به‌تنهایی برای سعادت کافی نیست، انبیاء و اولیاء فرستاده می‌شوند تا قوای نفس را تحت فرمان عقل کل (شرع نبوی) درآورند (امام‌خمینی، ۲۰۰۱: ۲۳۷). دین همه نیازهای بشر را تأمین می‌کند و عمل به آن شرط اساسی نیل به سعادت در هر دو جهان به‌شمار می‌رود (امام‌خمینی، ۲۰۱۰، ج۵: ۲۳۱؛ ج۲۱، ۴۰۲ و۴۲۱). با تدبر در قرآن کریم مقصود غایی حیات یعنی سعادت -که همان صراط مستقیم، نور مطلق و راه سلامت است- محقق می‌شود (امام‌خمینی، ۱۹۹۹الف: ۲۰۵ و ۱۹۱).

غایت نهایی و انسان کامل

غایت حیات انسانی، تقرب به خدا و فنا در ذات اوست، و این مسیر به دست انسان کامل -که فانی مطلق است- تحقق می‌یابد (امام‌خمینی، ۱۹۹۹الف: ۲۶۳). زندگی انسان کامل، مصداق تام زندگی الهی، ویژه نبی اکرم و ثابت برای سایر اولیاء است (امام‌خمینی، ۲۰۱۲: ۲۸۹، ۲۹۳)، و سرمشق‌گیری از ایشان بر پایه آیه «لَقَد کانَ لَکُم فی رَسولِ اللّهِ أُسوَةٌ حَسَنَةٌ» مسیر تحقق زندگی معنوی است (امام‌خمینی، ۱۹۹۹الف: ۸۰).

ثمره نهایی

ثمره این شیوه از زندگی، خرسندی از پروردگار و پسندیده‌شدن از جانب اوست؛ این دو، مرکب سیر الی اللّه‌اند که فرد را به «نفس مطمئنه» و جرگه «عباداللّه» می‌رسانند (امام‌خمینی، ۲۰۰۳: ۴۱۵؛ امام‌خمینی، ۱۹۹۹الف: ۱۲).

مبانی اصول«مقابله معنوی» مبتنی بر هدف زندگی با تکیه بر اندیشه امام خمینی(ره)

نظریه مقابله معنوی که توسط محققان مطرح شده، شامل چندین اصل کلیدی است که پس از ارائه مختصر مفهوم آنها در مطالعات سکولار و نقدی گذار بر آن، با تکیه بر مؤلفه‌های هدفمندی زندگی در اندیشه امام خمینی، مبانی دینی هر اصل در راستای نیل به یک الگوی بومی–اسلامی استخراج می‌گردد. هر یک از فروع مبانی هدفمندی با چندین اصل مقابله‌ای مرتبط می‌شوند و در مقابل، هر اصل مقابله‌ای مبتنی بر تلفیق چندین مبنای به‌هم‌پیوسته است که در ادامه، به‌تفکیک هر اصل، به آن پرداخته خواهد شد.

تقویت خودکارآمدی و اعتماد به نفس

در دیگاه مقابله معنوی التزام به هدفمندبودن زندگی، به تقویت خودکارآمدی[1]و اعتماد به نفس (پارگامنت، ۱۹۹۷) منجر می‌گردد و این امر با ایجاد احساس کنترل بیشتری بر زندگی (ساندر و سلیوان[2]، ۲۰۰۰)، بسط احساسات مثبت (امونس و دینر[3]، ۱۹۸۶)، بهبود مهارت‌ها و استراتژی‌های مقابله‌ای معنوی مانند دعا، مدیتیشن و تفکر مثبت (فولکمن و موسکوویچ[4]، ۲۰۰۴) مرتبط است. در این رویکرد، به باور فرد نسبت به توانایی‌های فردی برای مدیریت موقعیت‌های استرس‌زا و دستیابی به اهداف اشاره دارد و عمدتاً بر تجربه‌های موفق قبلی، تجربیات سایر افراد موفق و حالات فیزیولوژیکی استوار است. (بندورا[5]، ۱۹۷۷).

در این نگاه صرفاً روانشناختی منبع قدرت به توانایی‌های خودِ مادی و تجارب اکتسابی محدود است و از منبع متعالی آن (خداوند) غفلت شده است؛ حتی ابزارهای معنوی همچون (دعا، مدیتیشن، تفکر مثبت) با جداشدن از بافت اخلاقی خود، به تکنیک‌های خودبهسازی فردی برای افزایش کارایی شخصی در چارچوب رقابت بازار تقلیل می‌یابند (کارت و کینگ[6]، ۲۰۰۴). در این صورت در مواجهه با بحران‌های عمیق که توانایی‌های فردی ناکارآمد می‌شوند، فروپاشی و ناامیدی متوقع است.

خودکارآمدی از منظر امام از چهار مبنای به‌هم‌پیوسته شکل می‌گیرد:

۱. خودکارآمدی اصیل با اتصال وجودی به قدرت لایزال الهی، و تقویت اراده به مدد نیروی پایان‌ناپذیر او برای مدیریت بحران‌ها کسب می‌شود. در این چارچوب، خودکارآمدی حتی در شرایطی که توانایی‌های

1. Self-Efficacy
2. Snyder & Sullivan
3. Emmons & Diener
4. Folkman & Moskowitz
5. Bandura
6. Carrette & King

فردی ناکارآمد می‌شوند، همچنان پایدار می‌ماند. از همین منظر است که ایشان، خودباوری را نه به‌معنای خودبینی فردگرایانه، بلکه به‌مثابه باور به توانایی اعطا شده از سوی خدا برای اتخاذ تصمیمات مهم و تأثیرگذار مطرح می‌کند (امام‌خمینی، ۲۰۱۰، ج۱۴: ۳۰۶ و ۳۰۸).

۲. در تولّد اول، انسان تنها به غریزه و توانایی‌های غریزی خود متکی است و بالتبع خودکارآمدی او نیز در سطح حیوانی باقی می‌ماند؛ اما با ولادت ملکوتی خودکارآمدی نیز از اتکا بر عقل صرف و توانایی‌های فردی فراتر می‌رود و در گرو تسلیم «من» در برابر «حق» بازتعریف می‌شود.

۳. فطرت عشق به کمال مطلق به‌مثابه یک ساختار وجودی پیشینی، جهت حرکت و خودشکوفایی انسان را تعیین می‌کند. خودکارآمدی اصیل، زمانی معنا می‌یابد که انسان با هماهنگی با این فطرت جهت‌دار، توانایی‌های خود را در مسیر کمال حقیقی و مطلق (نه در مسیر اهداف حقیر موقت و دنیوی) به‌کار گیرد. در غیر این صورت، خودکارآمدی هر چند موفق در دنیا اما در نسبت با سرنوشت نهایی خود (سعادت) ناکارآمد خواهد بود. از این‌رو بر ضرورت «شناسایی و بازیابی خود گم‌شده افراد» تأکید می‌شود (امام‌خمینی، ۲۰۱۰، ج۱۵: ۳۱۰؛ ج۱۴: ۳۶۱).

۴. خودکارآمدی با مدیریت مؤثر بحران‌ها وابستگی زیادی به غلبه جنود رحمانی مانند «ایمان» (که به انسان اطمینان وجودی می‌بخشد)، «توکل» (که او را از اضطراب ناشی از ناتوانی می‌رهاند)، «صبر» (که او را در برابر موانع مقاوم می‌سازد) و «عفت» (که او را از افراط‌گری نفسانی بازمی‌دارد) دارد. این صفات، هرگاه بر صفاتی مانند «یأس»، «حرص»، «غرور» و «ترس» (از جنود شیطانی) غلبه یابند، خودکارآمدی را از منبعی پایدار و فرافردی بهره‌مند می‌سازد.

تاب‌آوری

تاب‌آوری فرایند، ظرفیت یا پیامد سازگاری موفق علی‌رغم شرایط چالش‌برانگیز یا تهدیدکننده است (ماستن[1]، ۲۰۱۲). تاب‌آوری در زندگی به‌طور قابل توجهی تحت‌تأثیر احساس هدفمندی و وجود معنا قرار دارد، به‌گونه‌ای که افراد با هدف‌های بزرگ، قادر به مقابله مؤثرتری در برابر فشارها هستند (ساندر و سلیوان، ۲۰۰۰).

تعاریف رایج در رویکرد سکولار به تاب‌آوری غالباً بر «بازگشت به حالت پیشین» تأکید می‌شود و بالتبع بر سازگاری سطحی با بحران متمرکز می‌شوند. گاه این رویکرد به‌خاطر انتقال بار مسئولیت سازگاری در برابر ناملایمات از نهادهای اجتماعی به فرد و نادیده‌گرفتن ابعاد ساختارها و نظام‌های اجتماعی و اخلاقی بحران‌ها، «سرکوب‌گر» و «نامناسب» لقب داده شده است (فیشر و جونز[2]، ۲۰۲۵).

مبانی الهیاتی تاب‌آوری در اندیشه امام خمینی(ره) را می‌توان در پنج محور ارائه نمود.

1. Masten
2. Fisher & Jones

۱. اعتقاد به رقم‌خوردن هستی بر اساس «نظام احسن» و «مصالح کامل» برای بندگان به‌مثابه یک چارچوب هستی‌شناختی، تاب‌آوری مؤمن را در برابر بحران‌ها توجیه می‌کند: اگر هر رخدادی در قالب نظم عقلانی عالم و باور به نظام احسن باشد، آن‌گاه فروپاشی در برابر سختی‌ها منطقاً نادرست خواهد بود؛ چرا که اطمینان وجود دارد که هیچ‌چیز در این نظام، بی‌حکمت نیست

۲. تاب‌آوری اصیل، در گرو تغییر نگرش به تقدیر است تا از مقاومت بی‌حاصل در برابر قضا به پذیرش فعالانه آن رسید. رضایت به قضای الهی، انسان را از تنش ناشی از ناسازگاری اراده خود با واقعیت، رهایی می‌بخشد تا انرژی روانی زندگی به‌جای هدررفت در بی‌تابی، به مقاومت پایدار برای حرکت در مسیر سعادت مبدل شود.

۳. فرارتر از تاب‌آوری، باور به این‌که مقدرات و قدرت فقط دست خداست انسان را بدون ترس از دیگران در مسیر تحقق اهداف در چارچوب مشیت الهی توانمند می‌سازد (امام‌خمینی، ۲۰۱۰، ج۱۸: ۳۱۲).

۴. صبر و متانت ظرفیت تحمّل را در برابر شداید افزایش می‌دهد؛ نوعی مقاومتی فعال مبتنی بر آگاهی که انسان را قادر می‌سازد تا نه تنها در برابر فشارهای روانی ناشی از بحران‌ها، از فروپاشی شخصیت مصون بماند بلکه از آنها برای رشد معنوی استفاده کند.

۵. دنیا به‌عنوان «مزرعه آخرت»، تفسیری وجودی از رنج‌ها ارائه می‌دهد. در این نگاه ناملایمات به‌عنوان بخشی از «کشت» در دنیا تفسیر می‌شود و تاب‌آوری او، نه بر اساس انکار رنج، بلکه بر اساس معنادار کردن آن در چشم‌اندازی بلندمدت در نظام پاداش الهی بی‌پاسخ نمی‌ماند. در مقابل، رغبت به دنیا و دلبستگی به آن، رنج را بی‌معنا و مضر می‌نماید و آسیب‌پذیری را افزایش می‌دهد.

امیدواری

زندگی هدفمند به‌طور معمول احساس امید بیشتری به آینده را القا می‌کند؛ این امید موجب افزایش توانمندی در مواجهه با چالش‌ها می‌شود، به‌طوری‌که امیدواری به‌طور مؤثرتری با فشارهای روانی مقابله کرده و کیفیت زندگی بهتری را تجربه می‌کنند (فرانکل، ۲۰۰۶).

امید در نگرش سکولار به فرایندی محاسباتی برای تعیین هدف، طراحی مسیر و ارزیابی انگیزه تقلیل می‌یابد؛ در حالی‌که ابعاد عاطفی، وجودی، فراشناختی، اجتماعی و الهیاتی امید مورد غفلت قرار می‌گیرد و به تبع آن را در مواجهه با بحران‌های غیرقابل پیش‌بینی و رنج‌های عمیق وجودی، آسیب‌پذیر و گاه ناکارآمد می‌سازند (کی و کیم، ۲۰۰۸).

مبانی امیدواری را می‌توان در موارد ذیل طرح نمود:

۱. غایت‌گرایی الهی به امیدواری جهت و استحکام می‌بخشد؛ چراکه امید در زندگی محدود به یک رویداد موقتی دنیوی نخواهد بود بلکه با گره‌خوردن به سرنوشت نهایی حتمی به یک جهت‌گیری وجودی پایدار تبدیل می‌شود که تمام ابعاد و ساحت‌های زندگی را در برمی‌گیرد. در این چارچوب،

مهم‌ترین بُعد امید، «انتظار برای ملاقات با پروردگار و امید به رحمت بی‌کران اوست که با رفتار نیکو محقق می‌شود» (امام‌خمینی، ۲۰۰۱: ۴۰ و ۲۲۱).

۲. در غلبه بر جنود شیطانی، «امیدواری» در تقابل با «یأس» نه یک حالت روانی سطحی و اکتسابی بلکه یک ساختار وجودی اصیل و پایدار در انسان دانسته می‌شود. غلبه بر یأس با شجاعت در پذیرش و اجرای تغییرات اساسی در زندگی (امام‌خمینی، ۲۰۱۰، ج۹، ۱۸۱) و قطع طمع از غیرحق و وابستگی به مخلوق، به‌عنوان ریشه رهایی از احساس فقر، ذلّت و عجز در زندگی، رابطه‌ای مستقیم دارد (امام‌خمینی، ۲۰۰۳: ۱۹۶-۲۲۰).

۳. امید به پذیرش توبه به‌مثابه رجوع از طبیعت به سوی روحانیت نفس و فطرت (امام‌خمینی، ۲۰۰۱: ۲۷۲ و۲۷۶) یکی از مهم‌ترین ابزارهای مقابله با بحران‌های روانی و معنوی است که می‌تواند اضطراب وجدانی ناشی از گناه را کاهش دهد و انگیزه بازگشت به مسیر سعادت را افزایش دهد.

۴. باور به نظام احسن با تقویت اعتماد به تدبیر الهی به‌عنوان منبع اطمینان از یأس هستی‌شناختی در برابر بی‌عدالتی‌ها، رنج‌ها و ناکامی‌های دنیوی، مصونیت ایجاد می‌کند.

کاهش اضطراب و افزایش انگیزه

پژوهش‌ها نشان می‌دهد که داشتن هدف و معنا در زندگی با سطوح پایین‌تر استرس، اضطراب و افسردگی و سطوح بالاتر انگیزه و بهزیستی روان‌شناختی همراه است (بورهام و شوت[1]، ۲۰۲۳).

این اصل در رویکرد غیردینی، هرچند در سطح مدیریت هیجانات روزمره کارآمدی نسبی دارد، اما با محدودیت‌هایی مواجه است. به‌عنوان نمونه برخی پژوهش‌ها گزارش کرده‌اند که ذهن‌آگاهی –به‌عنوان یکی از بارزترین و پرمطالعه‌ترین مصادیق عملی این اصل– ممکن است آگاهی از احساسات دشوار را افزایش دهد و حتی اضطراب یا پریشانی را تشدید کند (فاریاس و ویکولم[2]، ۲۰۱۶). علاوه بر این‌که متاآنالیز اثربخشی ذهن‌آگاهی عمدتاً بر کاهش علائم اضطرابی و افسردگی تمرکز دارد و بعد معنایی را برای مواجهه با اضطراب وجودی پوشش نمی‌دهد (هافمن[3] و همکاران، ۲۰۱۰).

مبانی این اصل در اندیشه امام می‌تواند موارد ذیل باشند.

۱. قلب با نور توحید و معرفت به کمال مطلق، به طمأنینه و ثبات می‌رسد به‌گونه‌ای که تعمیق ایمان، از طریق باور به جریان امور به دست قدرت الهی، انسان را از اضطراب مصون می‌دارد (امام‌خمینی، ۲۰۰۳: ۳۶۲-۳۶۳). ثبات نفس وابسته به فیض رحمانی و القای ملائکه و در گرو اصلاح قلب در رهایی آن از تعلقات دنیوی، حبّ جاه و تزکیه از حرص و طمع است (امام‌خمینی، ۱۹۹۹الف: ۴۹؛ امام‌خمینی، ۲۰۰۱:

1. Boreham & Schutte
2. Farias & Wikholm
3. Hofmann

۱۴۲). علاج قطعی رهایی از ترس‌ها (به‌ویژه اضطراب مرگ ناشی از حبِّ دنیا)، ورود ایمان به قلب و سپس، اندیشه، ذکر نافع، علم و عمل صالح است (امام‌خمینی، ۲۰۰۱: ۱۲۴ و ۳۵۹).

۲. آگاهی به این‌که نفس «آفریده‌ای بر صورت الهی با استعداد کمال و در معرض سقوط است» می‌تواند به‌مثابه یک موتور انگیزشی پیشینی عمل می‌کند که انسان را به‌سوی حرکت آگاهانه و هدف‌گزینی به پیش براند.

۳. اضطراب نه با سرکوب یا خوش‌بینی اجباری، بلکه با تغییر نگرش نسبت به تقدیر قابلیت مدیریت زیادی دارد بدین‌گونه که انسان از مقاومت بی‌حاصل در برابر قضا دست برداشته و به پذیرش فعالانه‌ی آن روی می‌آورد، منبع اصلی اضطراب (تلاش بی‌نتیجه برای تغییر موضوعات غیرقابل‌تغییر) از میان می‌رود و انرژی روانی آزادشده، به‌انگیزه‌ای برای عمل مؤثر در حوزه‌های قابل‌تغییر تبدیل می‌گردد.

۴. انگیزه چنانچه نه صرفاً در خدمت اهداف فردی موقت، بلکه در پیوند با اهداف متعالی و سعادت اخروی معنا یابد از این‌رو، از عمق و استواری بیش‌تری برخوردار خواهد بود.

۵. در نماز ازیک سو با پناه بردن به خدا اضطراب ناشی از ناتوانی فردی کاهش می‌یابد.

۶. با تقوا در پرهیز از گناهان (که منبع اضطراب وجدانی و ندامت هستند)، آرامش روانی افزایش می‌یابد و با انجام مصلحت‌ها (که هم‌سو با فطرت الهی هستند)، انگیزه حرکت به‌سوی کمال تقویت می‌گردد.

تغییر نگرش مثبت نسبت به مسائل زندگی

تغییر الگوهای فکری منفی به مثبت، ضمن پذیرش تغییرات و عدم قطعیت‌ها (هیز و ویلسون[1]، ۱۹۹۴)، کاهش استرس و اضطراب (سلیگمن[2]، ۲۰۰۲)، تلقی چالش‌ها به‌مثابه فرصت‌های یادگیری (پل و الدر[3]، ۲۰۰۶) و افزایش انگیزه برای پیگیری اهداف (گرانت و دوک[4]، ۲۰۰۳) به ایجاد نگرش مثبت نسبت به مسائل زندگی کمک می‌کند (استگر[5]و همکاران، ۲۰۰۶).

از نقدها رایج تغییر نگرش، «خوشبینی سمی» (Toxic Positivity) است که با ایجاد تردید در باورهای فرد و تضعیف عاملیت معرفتی او، به نوعی بی‌عدالتی معرفتی می‌انجامد (دریک[6]، ۲۰۲۵). نقد دیگر این است که در رویکرد سکولار اغلب مسائل ساختاری و اجتماعی را به مسئله‌ای درونی و فردی فرو می‌کاهد (آلخو[7]، ۲۰۲۵). علاوه بر این‌که تمرکز صرف بر «دیدگاه مثبت محض به هستی» مانع درک پیچیدگی‌های واقعی زندگی و دیده‌شدن رنج‌های راستین می‌شود (روسیاو[8] و همکاران، ۲۰۲۳).

1. Hayes & Wilson
2. Seligman
3. Paul & Elder
4. Grant & Dweck
5. Steger
6. de Rijk
7. Alejo
8. Roussiau

مبانی الهیاتی تغییر نگرش مثبت می‌تواند مبتنی بر موارد زیر است.

۱. شرطی وجودی و پیشینی برای هرگونه تحول پایدار و بنیادین در تغییر نگرش رهایی از حب دنیا است؛ زیرا دلبستگی به دنیا، فرد را در قفس تفسیرهای مادی و زودگذر رویدادها محبوس می‌سازد و تفسیر مثبت از رنج‌ها چیزی جز خودفریبی شناختی نخواهد بود

۲. نگاه به دنیا به‌عنوان «مزرعه آخرت» و امید به لقای الهی و تحقق سعادت نهایی این امکان را می‌دهد که رویدادهای منفی را نه به‌عنوان «بلاهای بی‌هدف»، بلکه به‌عنوان «کشت اخروی» تفسیر شود. این تفسیر، نگرش مثبت را از یک تغییر نگاه موقتی به یک جهت‌گیری هستی‌شناختی ریشه‌دار تبدیل می‌کند و آن را در برابر شوک‌های واقعی، مقاوم می‌سازد.

۳. رویارویی با ریشه‌های نگرش منفی به زندگی، به‌مثابه یک سازوکار وجودی، زیربنای تفسیر مثبت از رویدادها است که آن را از سطح شناختی به سطح وجودی و تربیتی منتقل می‌کند. از این رو تغییر نگرش مثبت، نه یک تصمیم ارادی صرف، بلکه نتیجه غلبه جنود رحمانی مانند شکر و رضایت بر صفاتی مانند ناخرسندی و کفران نعمت است.

۴. ولادت دوم، با فراهم آوردن دگرگونی هستی‌شناختی به فرد امکان می‌دهد تا رویدادها را نه از منظر «من حیوانی»، بلکه از منظر «من عقلانی متولّد ثانی» تفسیر کند.

اصل ارائه راه‌حل مسائل

ارائه راه حل در نظریه مقابله معنوی به افراد کمک می‌کند تا از باورها و ارزش‌های معنوی مبتنی بر هدف خود در زندگی به‌عنوان ابزاری برای حل مسائل استفاده کنند. این اصل در دو ساحت ذیل قابل بررسی است.

«راه‌حل مسائل در ارتباط با خود»

این اصل، بهبود ارتباط با احساسات و افکار خویش به شیوه‌ای سازنده است و با خودآگاهی[1] آغاز می‌شود؛ خودآگاهی با شناسایی نقاط قوت، ضعف، ارزش‌ها و نیازهای خود به انتخاب بهتر و رفتار سنجیده‌تر می‌انجامد (شوته و مالوف[2]، ۲۰۱۹؛ گلمن[3]، ۱۹۹۵). این مسیر، با کاهش استرس (وونگ[4]، ۲۰۱۰)، تقویت مهارت‌های بین‌فردی (گرانت و کاوانا[5]، ۲۰۱۸)، پذیرش فناپذیری (پالمر[6]، ۱۹۹۸) و در نهایت، مهارت حل مسئله (دزوریلا و نزو[7]، ۲۰۱۴) همراه است.

1. Self-Awareness
2. Schutte & Malouff
3. Goleman
4. wong
5. Grant & Cavanagh
6. Palmer
7. D'Zurilla & Nezu

در راه‌حل مسائل با نگرش سکولار، درک صحیح از هویت خودِ انسانی از یک «هویت وحدت‌یافته» به «هویتی اومانیستی» تنزل یافته است که ریشه در غفلت از بعد وجودی خودشناسی مبتنی بر باورهای دینی دارد (فاچرونیسا[1]، ۲۰۲۴). این رویکرد، فاقد پایگاه معرفتی در تشخیص «ارزش‌های اصیل» از «ارزش‌های کاذب» برای سنجش درستی یا نادرستی انتخاب‌ها است (حیدری‌فرد، ۲۰۲۵).

مبانی راه‌حل مسائل در ارتباط با خود از منظر امام خمینی در موارد ذیل قابل طرح است.

۱. شناخت نقاط قوت و ضعف –که در رویکردهای روان‌شناختی رایج غالباً محدود به سنجش توانمندی‌ها، سبک‌های شخصیتی یا الگوهای رفتاری است– در اندیشه امام متأثر از فطرت مخموره غیرمحجوبه است.

۲. نفس اماره می‌تواند ارزش‌ها و نیازهای کاذب را در قالب نیازهای اصیل جلوه دهد. از این‌رو تهذیب نفس نه یک انتخاب سلیقه‌ای برای بهزیستی، بلکه شرط لازم برای اثربخشی شناخت و ارزیابی است.

۳. بهبود «ارتباط با احساسات و افکار» صرفاً یک مسئله تنظیم‌گری روانی نیست، بلکه بازتابی از پیروزی جنود عقل و اصلاح قلب از حب دنیا و خودمحوری است.

۵. طرح «پذیرش فناپذیری» برای کاهش اضطراب مرگ در این نگاه پایان «ولادت اول» و آغاز ظهور محصول «مزرعه دنیا» است، نه به معنای«پذیرش مرگ به‌مثابه پایان زیستی».

۶. کاهش استرس در یک لایه عمیق‌تر با رضایت به قضای الهی و اطمینان به حکمت الهی و مصلحت نظام هستی همراه است که زیربنای آرامش پایدار است.

۷. با عدم کفایت عقل برای سعادت، مهارت حل مسائل زندگی از فرآورده‌های عقل خودبنیاد حاصل نمی‌شود بلکه در گرو قرار گرفتن قوای نفسانی تحت فرمان شرع نبوی است.

«راه‌حل مسائل در ارتباط با دیگران»

راه‌حل بهبود ارتباط با اطرافیان می‌تواند با ایجاد فضایی امن برای رشد و توسعه معنوی (اوکانر[2]، ۲۰۱۳)، تقویت حس هویت به‌عنوان بخشی از یک مجموعه بزرگتر (برگین[3]، ۱۹۹۱)، تقویت امید به آینده (اسنایدر و فرومکین[4]، ۱۹۸۰)، ایجاد احساس مسئولیت اجتماعی (اوکانل[5]، ۲۰۰۴)، تبادل ارزش‌ها و باورها (فرر و آتران[6]، ۲۰۰۹)، تقویت احساس عدالت و انصاف (جوست و هونیادی[7]، ۲۰۰۵)، کاهش احساس تنهایی

1. Fachrunisa
2. O’Connor
3. Bergin
4. Snyder & Fromkin
5. O’Connell
6. Ferrer & Atran
7. Jost & Hunyady

(کاسیوپو وکاچیوپو[1]، ۲۰۱۴)، افزایش همدلی و محبت به دیگران (کراوز[2]، ۲۰۰۴) به آنها احساس امنیت و آرامش بیشتری در نوع ارتباط با دیگران (لیوبومیرسکی[3] و همکاران، ۲۰۰۵) اعطا کند.

در نگاه نقادانه، برخی از محدویت‌های سازه‌های این اصل عبارتند از تنزل معنویت به یک سازه روان‌شناختی فردی و قابل‌سنجش با پرسش‌نامه، فارغ از مرجعیت متعالی یا ابهام در غایت رشد در تعریف اوکانر؛ جستجوی هویت در تعلق به روابط انسان با انسان و غفلت از تعلق عمودی انسان به مبدأ هستی در تعریف برگین؛ ناپایداری در التزام به ارزش‌ها و مسئولیت‌های اجتماعی به دلیل وابستگی آنها به تحصیل توافق یا کارکرد تکاملی جمعی در دیدگاه فرر و اوکانل؛ محدودبودن همدلی و امنیت رابطه‌ای در خدمت بهزیستی روانی فرد بدون لحاظ غایتی فراتر از آسایش این‌جهانی در تعریف کراوز و لیوبومیرسکی راه‌حل مسائل در ارتباط با دیگران، می‌تواند بر مبانی زیر مبتنی شود.

۱. معنویت و رشد آن نه یک سازه ذهنی، بلکه در گروی تقوا، تهذیب نفس و التزام به شریعت است که ریشه در نظام تکوینی هستی دارد. این معنویت، دارای مرجعیت متعالی عینی (خدا) و غایتی مشخص (سعادت اخروی و قرب الهی) است.

۲. غلبه جنود رحمانی مرتبط با روابط از جمله «صبر»، «وفا»، «تواضع»، «رأفت»، «رحمت»، «عفو»، «حلم»، «نرمی و ملایمت» و «صدق» بر جنود شیطانی مانند «انتقام»، «غضب»، «قسوت»، «هتک»، «خشونت»، «دروغ» و «تکبر» زیربنایِ حل مؤثر تعارضات است.

۳. التزام به ارزش‌هایی همچون همدلی، گذشت، مدارا و عدالت در روابط، نه به‌دلیل توافق اجتماعی، بلکه به‌دلیل «رضایت به تقدیر الهی در همزیستی با دیگران و «تکلیف شرعی» است. التزام به مسئولیت‌های اجتماعی نه بر اساس منافع متغیر جمعی، بلکه مبتنی بر مسئولیت شرعی در برابر مخلوقات الهی است.

۴. سرمشق‌گیری از انسان کامل (نبی اکرم) بهترین الگو برای تنظیم روابط انسانی است. علاوه بر این‌که معارف دینی مملو از کارکردها و ضوابط فضیلت‌بخش ارتباطات جمعی مثل خانواده و جامعه است.

۵. احساس امنیت حقیقی نیز نه در پیوندهای افقی صرف، بلکه به رضایت به قضای الهی و قطع طمع از مردم و وابستگی به آنها مرتبط است.

۶. بسیاری از تعارضات ریشه در حب دنیا (رقابت بر سر ثروت، مقام و تأیید اجتماعی) دارند. تا زمانی که حب دنیا در دل باشد، دیگران به‌عنوان رقیب، مانع یا ابزار دیده می‌شوند.

نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف استخراج مبانی دینی «مقابله معنوی» از منظومه فکری امام خمینی(ره)، نشان داد که معنویت حقیقتی تکوینی و مرتبط با باطن انسان است که در گرو ایمان به خدا و التزام به شریعت تحقق

1. Cacioppo & Cacioppo
2. Krause
3. Lyubomirsky & et al

می‌یابد چنانچه هدفمندی زندگی نیز نه یک مؤلفه جانبی، بلکه بنیاد مولّد و تثبیت‌کننده‌ی اصول مقابله‌ای است. یافته‌ها حاکی از آن است که مفاهیمی چون خودکارآمدی، تاب‌آوری، امیدواری، کاهش اضطراب و تغییر نگرش مثبت، حل مسئله در اندیشه امام با مفاهیم بنیادین الهیاتی نظام احسن، تقدیر الهی، فطرت، جنود رحمانی و شیطانی، ولادت ملکوتی و حبّ دنیا پیوند می‌خورند. بدین ترتیب، مقابله معنوی از یک راهبرد صرفاً روان‌شناختی برای مدیریت استرس، به مسیری برای تحول وجودی و دستیابی هم‌زمان به آرامش دنیوی و سعادت اخروی ارتقا می‌یابد. این چارچوب، در مقایسه با رویکردهای سکولار که عمدتاً به کارکردهای مقطعی و ابزاری معنویت بسنده می‌کنند، الگویی بومی و منسجم ارائه می‌دهد که با فطرت توحیدی و هدفمندی حیات در جهان‌بینی اسلامی سازگار است.

پیامدهای کاربردی

این پژوهش با تعمیق درک درمانگران و مراجعان از حقانیت دین و تأثیر دینداری بر زندگیِ فردی و اجتماعی، زمینه‌سازِ زیست‌معنادارتر و رضایت‌بخش‌تر می‌شود. درمانگران با ارتقای درک دینی خود، اعتماد روانی بیشتری یافته و پاسخ‌دهی مؤثرتری به نیازهایِ معنوی مراجعان خواهند داشت؛ مراجعان نیز به‌دلیل هم‌سویی مداخلات با فطرت و نیازهای درونی خود، انگیزه و اشتیاق بیشتری برای همکاری نشان می‌دهند که به تقویت ارتباط درمانی و تسریع بهبودی می‌انجامد. این رویکرد، ضرورت پیوند معارف الهی و روان‌شناسی را در مواجهه با چالش‌هایِ روانی و معنوی آشکار می‌سازد و بر آموزشِ تخصصیِ معنوی برای درمانگران، به‌منظور توسعه رویکردهای معنویت‌محور تأکید دارد. با چنین نگاهی مقابله معنوی، به‌مثابه عرصه‌ای کلیدی، می‌تواند با بهره‌گیری عملی از آموزه‌های دینی، در برابر سکولاریسم ایستادگی کرده و بقای دین را در زیست‌بوم واقعی تضمین نماید. همچنین این پژوهش، الگویی جامع برای روان‌درمانی معنوی، به‌ویژه درمان شناختی ـ رفتاری معناگرا (CBT) ارائه می‌دهد که در حوزه‌های مشاوره، روان‌شناسی بالینی و تربیت دینی، جایگزینی مستقل برای رویکردهای سکولار فراهم می‌آورد.

محدودیت‌ها و چالش‌های اجرایی

بومی‌سازی این الگو با چالش‌هایی روبه‌روست؛ از جمله تفاوت زبان تخصصی روان‌شناسی با زبان دین، احتمال مقاومت درمانگران با گرایش سکولار، نبود ابزارهای سنجش روا و پایا متناسب با این چارچوب بومی و تفاوت تفسیر برخی مفاهیم دینی در میان مذاهب و رویکردهای اسلامی. توجه به این چالش‌ها برای اجرایی‌سازی موفق الگو ضروری است.

پیشنهاد پژوهش‌های آتی

پژوهش‌های آینده می‌توانند به بررسی تطبیقی این الگو با سایر رویکردهای اسلامی مقابله‌ای (نظیر اندیشه شهید مطهری یا شهید صدر) بپردازند و نیز از طریق طراحی ابزارهای سنجش بومی، اثربخشی تجربی این الگو را در جامعه‌ی ایرانی مورد ارزیابی قرار دهند. چنین پژوهش‌هایی می‌توانند گامی مؤثر در تبدیل این چارچوب نظری به یک مدل مداخله‌ای کاربردی و قابل‌سنجش باشند.

حمایت مالی

این مقاله برگرفته از طرح تحقیقاتی مصوب دانشکده علوم پزشکی اسدآباد به کد رهگیری شماره ۱۸۰ است و با حمایت مالی این دانشکده انجام شده است.

ملاحظات اخلاقی

این مقاله برگرفته از طرح تحقیقاتی مصوب دانشکده علوم پزشکی اسدآباد با کد اخلاق IR.ASAUMS.REC.1404.016 است.

References

- The Holy Qor'an.
- Aflakseir, A., & Coleman, P. G. (2011). "Initial development of the Iranian religious coping scale", Journal of Muslim Mental Health, Vol. 6, No. 1.
- Alejo, A. (2025). "The Toxic Culture of Self-Improvement", New University, UC Irvine, August 24, 2025.
- Bandura, A. (1977). "Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change", Psychological Review, Vol. 84, No. 2: 191-215.
- Bergin, A. E. (1991). "Spirituality and mental health: A psychological perspective", American Psychologist, Vol. 46, No. 4: 389-396.
- Boreham, I. D., & Schutte, N. S. (2023). "The relationship between purpose in life and depression and anxiety: A meta-analysis", Journal of Clinical Psychology, Vol. 79, No. 12: 2736-2767.
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). "Social relationships and health: The toxic effects of perceived social isolation", Social and Personality Psychology Compass, Vol. 8, No. 2: 58-72.
- Carrette, J., & King, R. (2004). *Selling spirituality: The silent takeover of religion*. Routledge.
- D'Zurilla, T. J., & Nezu, A. M. (2014). *Problem-solving therapy: A treatise on problem solving therapy*. Springer.
- de Rijk, S. J. (2025). "Toxic Positivity and Epistemic Injustice", Episteme, 1-17.

– Emmons, R. A., & Diener, E. (1986). "Personality and social psychology bulletin", Personality and Social Psychology Bulletin, Vol. 12, No. 1: 111-117.
– Esma'ili, Mostafa (2018). "Salamat-e ma'navi az manzar-e daneshmandan-e maghreb-zamin va Islam", Pazhuhesh dar Din va Salamat, No. 3: 1-6. (In Persian)
– Fachrunisa, R. A. (2024). "Constructing the 'Self' in Islamic Psychology: Challenges and Opportunities", Asian Journal of Islamic Psychology, 21-27.
– Farias, M., & Wikholm, C. (2016). "Has the science of mindfulness lost its mind?", BJPsych Bulletin, Vol. 40, No. 6: 329-332.
– Fisher, J., & Jones, E. (2025). "The burden of bouncing back: A critical reflection on resilience and student mental health nurses", International Journal of Mental Health Nursing, Vol. 34, No. 4: e70090.
– Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). "Coping: Pitfalls and promise", Annual Review of Psychology, Vol. 55: 745-774.
– Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.
– Ghorbani, Amir (2017). "Moqabele-ye dini ba namalimat-e zendegi: tabyin va barrasi-ye nazariye-ye moqabele-ye dini-ye Pargament", Pazhuhesh-name-ye Sabk-e Zendegi, Vol. 3, No. 4: 99-125. (In Persian)
– Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
– Grant, A. M., & Cavanagh, M. J. (2018). "Coaching psychology: A new approach to coaching", International Coaching Psychology Review, Vol. 13, No. 2: 157-172.
– Grant, A. M., & Dweck, C. S. (2003). "Clarifying achievement goals and their impact", Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 85, No. 3: 541-553.
– Hayes, S. C., & Wilson, K. G. (1994). "Acceptance and commitment therapy: Altering the effects of language on psychological events", Psychological Inquiry, Vol. 5, No. 1: 1-30.
– Heidarifard, Mohammad (2025). "Faratar az zehn-agahi; tahlil-e enteqadi-ye modelha-ye sekular-e salam-e ma'navi az manzar-e elahiyat-e Islami", Elahiyat va Salamat-e Ma'navi, Vol. 1, No. 1: 67-83. (In Persian)
– Hill, P. C., & Pargament, K. I. (2008). "Advances in the conceptualization and measurement of religion and spirituality: Implications for physical and mental health research", American Psychologist, Vol. 58, No. 1: 24-35.
– Hinnells, C. E. (Ed.) (1995). *A new dictionary of religions*. Blackwell Publishing.
– Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). "The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review", Journal of Consulting and Clinical Psychology, Vol. 78, No. 2: 169-183.
– James, W. (2007). *The varieties of religious experience*. Penguin Books.
– Jost, J. T., & Hunyady, O. (2005). "Fundamental group processes and the role of justice", In *The handbook of social psychology* (5th ed., pp. 112-142).
– Khomeyni, Ruhollah (1999a). *Adab al-Salah* (7th ed.). Tehran: Mo'assese-ye Tanzim va Nashr-e Asar-e Emam Khomeyni. (In Persian)
– Khomeyni, Ruhollah (1999b). *Serr al-Salah* (6th ed.). Tehran: Mo'assese-ye Tanzim va Nashr-e Asar-e Emam Khomeyni. (In Persian)

- Khomeyni, Ruhollah (2001). *Sharh-e Chehel Hadis* (24th ed.). Qom: Mo'assese-ye Tanzim va Nashr-e Asar-e Emam Khomeyni. (In Persian)
- Khomeyni, Ruhollah (2002). *Taqrirat-e Falsafe* (1st ed.). Tehran: Mo'assese-ye Tanzim va Nashr-e Asar-e Emam Khomeyni. (In Persian)
- Khomeyni, Ruhollah (2003). *Sharh-e Hadis-e "Jonud-e 'Aql va Jahl"* (7th ed.). Qom: Mo'assese-ye Tanzim va Nashr-e Asar-e Emam Khomeyni. (In Persian)
- Khomeyni, Ruhollah (2006). *Al-Makasib al-Moharrame* (2nd ed.). Tehran: Mo'assese-ye Tanzim va Nashr-e Asar-e Emam Khomeyni. (In Persian)
- Khomeyni, Ruhollah (2010). *Sahife-ye Emam* (5th ed.). Tehran: Mo'assese-ye Tanzim va Nashr-e Asar-e Emam Khomeyni. (In Persian)
- Khomeyni, Ruhollah (2012). *Sharh-e Do'a-ye Sahar* (3rd ed.). Tehran: Mo'assese-ye Tanzim va Nashr-e Asar-e Emam Khomeyni. (In Persian)
- Ki, P., Lee, D. G., & Kim, H. Y. (2008). "Beyond Snyder's hope theory: The necessity to redefine hope and create a comprehensive hope scale in Korea", Korean Journal of Social and Personality Psychology, Vol. 22, No. 2: 75-92.
- Koenig, H. G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. (2001). *Handbook of religion and health*. Oxford University Press.
- Krause, N. (2004). "Religious meaning and subjective well-being in late life", The Journals of Gerontology: Series B, Vol. 59, No. 3: S140-S149.
- Larson, D. B., Swyers, J. P., & McCullough, M. E. (Eds.) (1998). *Scientific research on spirituality and health: A report based on the Scientific Progress in Spirituality Conferences*. National Institute for Healthcare Research.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). "The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success?", Psychological Bulletin, Vol. 131, No. 6: 803-855.
- Masten, A. S. (2012). "Resilience in individual development: Successful adaptation despite risk and adversity", In *Educational resilience in inner-city America* (pp. 3-25). Routledge.
- Miller, W. R., & Thoresen, C. E. (2003). "Spirituality, religion, and health: An emerging research field", American Psychologist, Vol. 58, No. 1: 24-35.
- Mizock, L., Millner, U. C., & Russinova, Z. (2012). "Spiritual and religious issues in psychotherapy with schizophrenia: Cultural implications and implementation", Religions, Vol. 3, No. 1: 82-98.
- O'Connell, B. (2004). "Spirituality, health, and healing", Journal of Holistic Nursing, Vol. 22, No. 1: 45-56.
- O'Connor, D. B., & Allen, J. (2013). "Relationships and well-being: A multilevel approach", Journal of Happiness Studies, Vol. 14, No. 2: 639-655.
- Onvani, Hamed (2025). "Doktrin-e salamat dar ma'naviyat, motabeq-e jahan-bini-ye elahi ba takie bar nosus-e Qor'ani va asar-e Emam Khomeyni", Motale'at-e Ma'refati dar Daneshgah-e Islami, Vol. 29, No. 1: 157-176. (In Persian)
- Onvani, Hamed; Fakhar, Vahideh; Sayyed Musavi, Sayyed Hossein; & Shah-rudi, Morteza (2020). "Emkan va zarurat-e sabk-e zendegi-ye siyasi-ye Emam Khomeyni", Motale'at-e Ma'refati dar Daneshgah-e Islami, Vol. 24, No. 82: 219-238. (In Persian)

- Palmer, J. (1998). *Environmental education in the 21st century: Theory, practice, progress, and promise*. UNESCO.
- Pargament, K. I. (1997). *The psychology of religion and coping: Theory, research, practice*. Guilford Press.
- Pargament, K. I., Kennell, J., Hathaway, W., Grevengoed, N., Newman, J., & Jones, W. (1988). "Religion and the problem-solving process: Three styles of coping", Journal for the Scientific Study of Religion, Vol. 27, No. 1: 90-104.
- Park, C. L. (2005). "Religion as a meaning-making framework in coping with life stress", Journal of Social Issues, Vol. 61, No. 4: 707-729.
- Paul, R., & Elder, L. (2006). *Critical thinking: Tools for taking charge of your professional and personal life*. Pearson Education.
- Peteet, J. R. (1994). "Approaching spiritual problems in psychotherapy: A conceptual framework", Journal of Psychotherapy Practice & Research, Vol. 3, No. 3: 256-265.
- Rose, R. (1991). "Comparing Forms of Comparative Anaysis", Political Studies, Vol. 4, No. 84: 24-46.
- Roussiau, N., Bellehumeur, C. R., Bilodeau, C., Navarro, O., Bailly, N., Tapia-Fonllem, C., ... & Renard, E. (2023). "Spirituality and positive psychology", Frontiers in Psychology, Vol. 14: 1202359.
- Schutte, N. S., & Malouff, J. M. (2019). "The emotional intelligence scale: A measure of emotional intelligence", Personality and Individual Differences, Vol. 163: 110-118.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Snyder, C. R., & Fromkin, H. L. (1980). "Uncertainty and the need for meaning", Journal of Personality, Vol. 48, No. 3: 477-490.
- Snyder, C. R., & Sullivan, J. M. (2000). *The Oxford handbook of human motivation*. Oxford University Press.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). "Meaning in life scale: Development and validation", Journal of Happiness Studies, Vol. 7, No. 4: 455-470.
- Swinburne, R. (2004). *The existence of God*. Oxford University Press.
- Wong, P. T. P. (2010). "Meaning-centered approaches to coping and the role of meaning in the context of stress and trauma", In *The handbook of existential psychology*.
- Wulff, D. M. (2020). "Psychology of religion", In *Encyclopedia of psychology and religion* (pp. 1883-1888). Springer International Publishing.