

Revisiting Meaning in Life from the Perspective of the Teachings of Imam Reza (A.S.) and Positive Psychology

Mohammad Tashakori Abghad¹ | Gholamali moghaddam²

1. Ph.D. Candidate in Islamic Theology (Kalām), Department of Islamic Wisdom and Theology, Navvab Higher School, Mashhad, Iran. (Corresponding Author) Email: tashakorikalam1400@gmail.com

2. Assistant Professor, Department of Philosophy, Razavi University of Islamic Sciences, Mashhad, Iran.

Article info

Abstract

Article type:
Research Article

Received:
23 June 2025

In Revised form:
28 August 2025

Accepted:
2 October 2025

Published:
17 June 2026

The concept of “meaning in life” has consistently been one of the most profound and enduring concerns of human beings throughout history. In the complex and fast-paced contemporary world, with the ever increasing spread of identity and spiritual crises, positive psychology has sought to significantly contribute to enhancing psychological well-being and imbuing human life with meaning by focusing on key concepts such as hope, inner satisfaction, existential purposefulness, and the flourishing of human capabilities. On the other hand, the rich and edifying teachings of Islam, particularly the illuminating teachings of Imam Reza (A.S.), offer a clear, logical, and practical path for explicating the ultimate purpose and meaning of life based on components such as sincere servitude (‘ubūdiyyah), true knowledge (ma‘rifah), selfless service to God’s creation, and the attainment of Divine pleasure. Employing a descriptive-analytical approach, this article undertakes a comparative and in-depth re-examination of the meaning of life from the perspective of positive psychology in direct comparison and contrast with Imam Riḍā’s teachings. Through a meticulous analysis of the content of select traditions and invaluable statements of Imam Reza (A.S.) and their systematic comparison with the foundational theories and concepts of positive psychology, the authors clearly demonstrate the existence of a remarkable, meaningful, and constructive synergy between these two authentic and valuable sources in the domains of meaning, hope, value-centeredness, and self-actualization. The research findings indicate that the simultaneous, balanced, and judicious utilization of authentic religious sources and modern psychological knowledge can provide a comprehensive, balanced, practical, and exceptionally effective approach to imbuing meaning into the perilous and bewildered life of contemporary humanity.

Keywords: Positive Psychology, Meaning in Life, Imam Reza’s Teachings, Mental Health, Faith, Spirituality.



Reference: Tashakori Abghad, Mohammad, & Moghaddam, Gholamali. (2026). Revisiting Meaning in Life through Positive Psychology and the Teachings of Imam Reza (A.S.). *Imam Reza (A.S.) and Contemporary Sciences*, 4(11), 6-31.

Publisher: Imam Reza (A.S) International University

DOI: <https://doi.org/10.22034/ijs.2025.517908.1416>



1. Introduction

The concept of “meaning in life” has consistently been, as one of the most fundamental existential concerns of humanity, the focal point of attention for thinkers, philosophers, and mystics throughout history. Beyond material needs, human beings require a profound understanding of the reason for living, their role in the world, the manner of confronting suffering, and the ultimate destination of existence—a need today referred to as the search for meaning. In the complex and fast-paced contemporary world, the proliferation of identity and spiritual crises, feelings of emptiness, hopelessness, and existential anxieties have rendered the necessity of rethinking this concept more apparent than ever. Amidst this, two powerful intellectual systems exist to address this crisis. On the one hand, positive psychology, as a novel branch of psychological science, moving beyond pathology-oriented approaches, has focused on the study of human strengths, virtues, and the cultivation of positive capacities such as hope, purposefulness, and meaning to achieve lasting well-being and a flourishing life. On the other hand, rich religious traditions, particularly the edifying teachings of the Ahl al-Bayt (A.S.), have consistently delineated a complete model of a meaningful life through concepts such as servitude (‘ubūdiyyah), knowledge (ma‘rifah), service to creation, and the attainment of Divine pleasure. Recognizing the existing research gap in the systematic comparison of these two domains, particularly concerning the teachings of Imam Reza (A.S.), this article undertakes a comparative and in-depth re-examination of meaning in life from these two perspectives.

2. Research Objectives

The primary objective of this research is to comparatively re-examine and analyze the concept of “meaning in life” from the perspective of positive psychology (drawing upon the views of Viktor Frankl and Martin Seligman) and the illuminating teachings of Imam Reza (A.S.). In line with this objective, the article seeks to answer the following fundamental questions: What are the principal and foundational components shaping meaning in life within each of these two intellectual systems? What points of convergence, similarities, and structural differences exist between these two approaches in explaining the source, ultimate purpose, and manner of attaining meaning, particularly in confronting suffering and hardship? And finally, how can an intelligent utilization of the complementary capacities of these two valuable sources formulate and present a comprehensive, balanced, and

effective approach to imbuing meaning into the bewildered and crisis-ridden life of contemporary humanity and enhancing their psycho-spiritual health? By posing these questions, this research seeks to foster an interdisciplinary dialogue and a constructive synergy between modern scientific findings and profound religious teachings.

3. Methodology

This research, in terms of its purpose, falls under the category of fundamental applied research, and in terms of its nature and method, it is a descriptive-analytical study with a comparative approach. The theoretical framework of the article is a synthesis of the foundational theories of positive psychology, particularly Frankl's logotherapy and Seligman's PERMA model of well-being, and the epistemic-doctrinal foundations of the teachings of Imam Reza (A.S.), including the concepts of monotheism (tawḥīd), servitude ('ubūdiyyah), faith (īmān), patience (ṣabr), contentment (Reza), and trust in God (tawakkul). The research data were collected using a library-documentary method and thematic-analytical note-taking. The primary sources for this study consist of, on the one hand, the written works of positive psychology, and on the other hand, authoritative Shi'i hadith collections such as 'Uyūn Akhbār al-Reza, Tuḥaf al-'Uqūl, Wasā'il al-Shī'ah, Biḥār al-Anwār, and Al-Kāfi. Data analysis was conducted using the qualitative content analysis method; thus, the relevant texts were extracted, coded, and classified into principal categories (purpose, coherence, significance, hope, faith, patience, and confrontation with suffering), and then the concepts derived from the two systems were compared with one another along these axes. The research population includes all texts related to the subject, and sampling was conducted purposively based on theoretical saturation.

4. Findings

The findings of this comparative research indicate remarkable and meaningful synergies between positive psychology and Razavi teachings in conceptualizing "meaning in life," which are manifested in several key axes. First, both systems emphasize the intrinsic value of meaning for mental health and a flourishing life. Frankl considers the absence of meaning the source of the existential vacuum, and Imam Reza (A.S.), in the Hadith of the Golden Chain (Silsilat al-Dhahab), introduces monotheism and the recognition of Divine Lordship as the secure

fortress of meaning. Moreover, the hadith “May God have mercy upon the one who revives our cause” (rahīma Allāhu mra’an ahyā amranā), by emphasizing the learning and teaching of Divine teachings, is inferred as one of the most fundamental messages for the value of meaning and a flourishing life. Second, purposefulness, hope, and faith are shared as structural pillars of meaning in both perspectives. In positive psychology, hope is the driver of survival, and faith (in the general sense of belief in a higher purpose) is a vital element. This theme is clearly observed in the hadith “The best of servants” (khiyār al-‘ibād), which describes the characteristics of chosen servants, where purposefulness in action (gratitude and benevolence), hope in facing error (seeking forgiveness) and hardship (patience), and faith in God in controlling anger (forgiveness) are delineated as the pillars of a meaningful life. Likewise, the hadith “A servant does not perfect the reality of faith until...” (lā yastakmilu ‘abdun ḥaqīqata al-īmān ḥattā...), by outlining the triad of “understanding religion, excellence in managing one’s livelihood, and patience in calamities,” directly aligns with the components of meaning, purposefulness, and hope in the PERMA model.

The third and most significant point of convergence is the transformation of suffering into an opportunity for transcendence and growth. Frankl, by proposing the concept of “tragic optimism,” considers suffering a ground for meaning. Razavi teachings, with a more transcendent approach, introduce suffering and illness not as undesirable, but as a source of “purification and mercy” for the believer (hadith: “Illness for the believer is purification and mercy” - al-maraḍ lil-mu’min taṭhīr wa raḥmah), a sign of Divine love (“Whomever God loves, He afflicts him” - man aḥabba Allāhu ‘abdan ibtalāhu), and a path to attaining the station of “election and selection” (ijtibā’ wa iṣṭifā’). In this view, patience is not passivity but an active, selective, meaning-based resistance against hardships. These findings reveal that both approaches, beyond their differences in foundations (empirical humanism versus belief in revelation), possess the capacity for dialogue and mutual completion in responding to the existential needs of human beings to make suffering meaningful and achieve a flourishing life.

5. Conclusion and Recommendations

This comparative study concludes that positive psychology and Razavi teachings, despite fundamental differences in epistemological source and teleology, possess extraordinary complementary capacities for imbuing meaning into the life of

contemporary humanity. Positive psychology, by relying on empirical data, assessment tools, and a focus on worldly well-being and individual flourishing, offers useful operational structures but at times encounters limitations in explaining the meaning of profound suffering and the ultimate purpose of existence. In contrast, Razavi teachings, by grounding meaning in the existential bond between the human being and God, faith in the unseen, and the lofty goal of Divine proximity, provide a profound and comprehensive response to these limitations and offer a more coherent structure for meaning wherein even death and suffering become justifiable and transcendent.

Based on this, the article presents three strategic recommendations: first, the necessity of strengthening interdisciplinary dialogue between modern humanities and Islamic teachings to create an indigenous human science responsive to the cultural and spiritual needs of society. Second, utilizing the conceptual depth of Razavi teachings to enhance psychological understanding of meaning, particularly in challenging domains such as the meaning of suffering and death. Third, and most importantly, designing integrated mental and spiritual health programs based on the intelligent synthesis of the capacities of positive psychology (resilience, happiness, meaning-seeking) with Razavi wisdom (faith, trust in God, contentment, and otherworldly purposefulness)-an approach that can lead to the creation of a coherent, ethics-centered, and spiritual care system that targets both the psychological well-being and the spiritual and existential transcendence of the human being.

Keywords: Positive Psychology, Meaning in Life, Razavi Teachings, Mental Health, Faith, Spirituality.



بازخوانی معنا در زندگی از منظر آموزه‌های امام رضا علیه السلام و روان‌شناسی مثبت‌گرا

محمد تشکری آبقد^۱ | غلامعلی مقدم^۲

۱. دانشجوی دکتری رشته کلام اسلامی، گروه حکمت و کلام اسلامی، مدرسه عالی نواب، مشهد، ایران. (نویسنده مسئول)

Email: tashakorikalam1400@gmail.com

۲. استادیار گروه فلسفه دانشگاه علوم اسلامی رضوی، مشهد، ایران.

چکیده

اطلاعات مقاله

مفهوم «معنای زندگی» همواره یکی از مهم‌ترین و اساسی‌ترین دغدغه‌های عمیق و پایدار انسان در سراسر طول تاریخ بوده است. در دنیای پیچیده و پرشتاب معاصر و با گسترش روزافزون بحران‌های هویتی و معنوی، روان‌شناسی مثبت‌گرا کوشیده است با تمرکز بر مفاهیم کلیدی امید، رضایت درونی، هدفمندی وجودی و شکوفایی قابلیت‌های انسانی، به ارتقای سطح بهزیستی روان‌شناختی و معنابخشی به زندگی انسان کمک شایانی کند. از سوی دیگر، آموزه‌های غنی و انسان‌ساز اسلامی، به‌ویژه تعالیم نورانی امام رضا علیه‌السلام، مسیری روشن، منطقی و عملی برای تبیین غایی هدف و معنای زندگی بر اساس مؤلفه‌های عبودیت خالصانه، معرفت حقیقی، خدمت بی‌چشمداشت به خلق خدا و جلب رضایت الهی ارائه می‌دهند. این مقاله با رویکردی توصیفی-تحلیلی به بازخوانی تطبیقی و عمیق معنای زندگی از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا در مقایسه و تطبیق مستقیم با آموزه‌های رضوی می‌پردازد. نویسندگان با تحلیل دقیق محتوای برخی احادیث و بیانات گهربار امام رضا علیه‌السلام و مقایسه نظام‌مند آن با نظریه‌ها و مفاهیم بنیادین روان‌شناسی مثبت‌گرا به روشنی نشان می‌دهند که بین این دو منبع ارزشمند و اصیل، هم‌افزایی چشمگیر، معنادار و سازنده‌ای در زمینه معنا، امید، ارزش‌محوری و خودشکوفایی وجود دارد. یافته‌های پژوهش بیانگر آن است که بهره‌گیری هم‌زمان، متعادل و هوشمندانه از منابع اصیل دینی و دانش روان‌شناختی نوین می‌تواند رویکردی جامع، متوازن، عملی و فوق‌العاده مؤثر در معنابخشی به زندگی پرمخاطره و سرگشته انسان امروز فراهم سازد.

کلیدواژه‌ها: روان‌شناسی مثبت‌گرا، معنا در زندگی، آموزه‌های رضوی، سلامت روان، ایمان، معنویت.

نوع مقاله: پژوهشی

تاریخ دریافت:
۱۴۰۴/۰۴/۰۲

تاریخ بازنگری:
۱۴۰۴/۰۶/۰۶

تاریخ پذیرش:
۱۴۰۴/۰۷/۱۰

تاریخ انتشار:
۱۴۰۵/۰۳/۲۷



استناد: تشکری آبقد، محمد و مقدم، غلامعلی. (۱۴۰۵). بازخوانی معنا در زندگی از رهگذر روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های امام رضا علیه‌السلام. امام رضا علیه‌السلام و علوم روز. (۱۱)۴. ۳۱-۶.

ناشر: دانشگاه بین‌المللی امام رضا علیه‌السلام



DOI: <https://doi.org/10.22034/ijz.2025.517908.1416>

۱. بیان مسئله

مسئله معنا در زندگی یکی از بنیادی‌ترین نیازهای روانی و وجودی انسان به شمار می‌رود که از دیرباز اندیشه‌ورزان، فیلسوفان و عارفان را به تأمل و کاوش واداشته است. انسان افزون بر نیازهای مادی و فیزیولوژیک، به بُعدی فراتر نیاز دارد تا چرایی زندگی، نقش خود در جهان، نحوه رویارویی با رنج‌ها و مقصد نهایی هستی را درک کند؛ نیازی که در قالب جست‌وجوی معنا شناخته می‌شود. در دنیای معاصر و با گسترش ناهنجاری‌های روانی، اضطراب‌های وجودی، احساس پوچی و رواج ناامیدی، ضرورت بازاندیشی در معنا و هدف زندگی بیش از هر زمان دیگری احساس می‌شود. در این میان، روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌عنوان یکی از شاخه‌های نوین روان‌شناسی، با تمرکز بر مؤلفه‌هایی همچون معنای زندگی، هدفمندی، امید، توانمندی‌های درونی و رضایت پایدار، کوشیده است رویکردی فعالانه برای تقویت بهزیستی روانی انسان معاصر ارائه دهد. این جریان، تمرکز خود را از درمان بیماری‌ها به پرورش ظرفیت‌های مثبت انسان معطوف داشته و می‌کوشد زندگی را از منظر شکوفایی و معنا تحلیل کند. در کنار این دیدگاه علمی، سنت‌های دینی نیز همواره با تأکید بر ابعاد معنوی و متعالی زندگی، نقشی حیاتی در معنابخشی به زیست انسان ایفا کرده‌اند. در آموزه‌های اهل‌بیت علیهم‌السلام، به‌ویژه در بیانات ارزشمند امام رضا علیه‌السلام، مفاهیمی چون عبودیت، معرفت، خدمت به خلق، رضایت الهی و امید به رحمت خداوند جایگاه ویژه‌ای دارند و الگویی کامل از زندگی معنادار ترسیم می‌کنند.

براین‌اساس، سؤال اصلی مقاله آن است که معنای زندگی از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های امام رضا علیه‌السلام دارای چه مؤلفه‌ها، هم‌گرایی‌ها و تفاوت‌های بنیادینی است و چگونه می‌توان از این دو منظومه برای ارائه رویکردی جامع در معنابخشی به زندگی انسان امروز بهره گرفت؟ این بررسی می‌تواند بستر مناسبی برای ایجاد هم‌افزایی میان دستاوردهای علمی نوین و منابع عمیق دینی فراهم آورد تا بهزیستی و معنا را برای انسان امروز تأمین کند.

۲. پیشینه پژوهش

پژوهش در حوزه «معنا در زندگی» با رویکرد تطبیقی میان روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های دینی، به‌ویژه تعالیم امام رضا علیه‌السلام، سابقه‌ای نسبتاً نوپا اما روبه‌رشد دارد. این پیشینه در چهار محور اصلی قابل دسته‌بندی است: پژوهش‌های بنیادین در روان‌شناسی مثبت‌گرا و معنا، پژوهش‌های تطبیقی میان روان‌شناسی مثبت‌گرا و منابع دینی (قرآن و صحیفه سجادیه)، پژوهش‌های مرتبط با سبک زندگی و آموزه‌های امام رضا علیه‌السلام، و پژوهش‌های مستقیم درباره معنا در زندگی و آموزه‌های رضوی.

فرانکل (۱۹۸۵) در کتاب مشهور «جستجوی انسان برای معنا» با بنیان‌نهادن لوگو تراپی، معنا را نیروی اصلی انگیزشی انسان معرفی کرد. وی باتکیه بر تجربه خود در اردوگاه‌های کار اجباری نازی‌ها نشان داد که حتی در سخت‌ترین شرایط، انسان می‌تواند با انتخاب نگرش خود نسبت به رنج، معنا را کشف کند. فرانکل (۲۰۰۶) همچنین مفهوم «خوش‌بینی تراژیک» را مطرح ساخت؛ یعنی توانایی یافتن معنا در دل سه تراژی اصلی زندگی: رنج، گناه و مرگ. وی معتقد بود که اگر انسان چرایی زندگی خود را بداند، با هر چگونگی‌ای خواهد ساخت. سلیگمن (۲۰۰۲) در کتاب «شادی اصیل» روان‌شناسی مثبت‌گرا را به طور رسمی معرفی کرد. وی بر خلاف رویکردهای سنتی که بر آسیب‌شناسی و درمان بیماری‌ها متمرکز بودند، بر مطالعه توانمندی‌ها، فضایل انسانی و عوامل بهزیستی پایدار تأکید ورزید. سلیگمن (۲۰۱۱) در مدل معروف «پرما»، معنا را به‌عنوان یکی از پنج مؤلفه اساسی بهزیستی اصیل قرارداد و آن را «احساس تعلق به چیزی فراتر از خود و خدمت به آن» تعریف کرد. استیگر و همکاران (۲۰۰۶) پرسش‌نامه معنای زندگی را طراحی کردند که دو بُعد «حضور معنا» و «جستجوی معنا» را می‌سنجد. آنان در پژوهش خود نشان دادند که وجود معنا در زندگی با سلامت روان، رضایت از زندگی و بهزیستی ذهنی رابطه مثبت دارد و افرادی که در زندگی خود معنا را تجربه می‌کنند، معمولاً سطح پایین‌تری از افسردگی و اضطراب دارند. پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) در کتاب «نقاط قوت منش و فضایل انسانی» به طبقه‌بندی شش فضیلت اصلی (شامل خرد، شجاعت، انسانیت، عدالت، اعتدال و تعالی) و ۲۴ نقطه قوت فرعی پرداختند و نشان دادند که پرورش این فضایل می‌تواند به زندگی معنادار و شکوفا منجر شود.

اشنیل و کرامپه (۲۰۲۰) در پژوهشی درباره نقش معنا در تاب‌آوری در دوران همه‌گیری کووید-۱۹ نشان دادند افرادی که پیش از بحران دارای حس معنا بودند، در مواجهه با شرایط سخت از تاب‌آوری روانی بیشتری برخوردار شدند و معنای زندگی به‌عنوان یک عامل محافظتی در برابر فشار روانی‌های شدید عمل می‌کند. ریف و کیز (۱۹۹۵) در پژوهشی تحت عنوان «ساختار بهزیستی روان‌شناختی» شش مؤلفه برای بهزیستی روان‌شناختی معرفی کردند: پذیرش خود، هدف داشتن در زندگی، رشد شخصی، تسلط بر محیط، خودمختاری و روابط مثبت با دیگران. این مؤلفه‌ها بعدها مبنای بسیاری از پژوهش‌های مرتبط با معنا و کیفیت زندگی قرار گرفت.

1.PERMA

مخفف پنج مؤلفه بنیادین بهزیستی روانی در روانشناسی مثبت‌گرا (از مارتین سلیگمن) است.

نجفی، احدی، سهرابی و دلاور (۱۳۹۴) در مقاله «مدل پیش‌بین رضامندی زندگی بر اساس سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا» با استفاده از تحلیل مسیر و با نمونه‌ای ۱۰۰۰ نفری از کارکنان دانشگاه‌های تهران نشان دادند که متغیرهای معنویت، دین‌داری، امیدواری، عزت‌نفس و خودکارآمدی رابطه مستقیم معناداری با رضامندی زندگی دارند. همچنین این پژوهش تأیید کرد که متغیرهای جمعیت‌شناختی مانند جنس، وضعیت تأهل و وضعیت اقتصادی رابطه معناداری با رضامندی زندگی ندارند و عوامل درونی نقش پیش‌بین قوی‌تری ایفا می‌کنند. این پژوهش از معدود تحقیقاتی است که به طور هم‌زمان چندین سازه روان‌شناسی مثبت‌گرا را در یک مدل علی آزموده است.

زولیک، وارد و هورن (۲۰۰۶) در پژوهشی با عنوان «ارتباط میان معنویت ادراک‌شده، دین‌داری و رضایت از زندگی» نشان دادند که معنویت و دین‌داری به طور مستقیم و غیرمستقیم (از طریق سلامت خودارزیاب) با رضایت از زندگی رابطه دارند. این پژوهش از جمله تحقیقات پیش‌گام در تبیین نقش واسطه‌ای متغیرهای روان‌شناختی در رابطه دین و رضامندی است. عنایتی (۱۳۹۲) در مقاله‌ای تحت عنوان «بررسی تطبیقی بهبود کیفیت زندگی از منظر اسلام و روان‌شناسان مثبت‌گرا» چنین می‌نویسد که میان اصول بهبود کیفیت زندگی در روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های اسلامی (قرآن و روایات) هم‌سوایی قابل توجهی وجود دارد. باین‌حال، در این پژوهش به طور پراکنده از قرآن و روایات استفاده شده و تحلیل ساختاری و منظمی ارائه نشده است.

کویینی و بشارتی (۱۴۰۳) در مقاله «تحلیل تطبیقی اصول بهبود کیفیت زندگی در ادعیه قرآن، صحیفه سجاده و روان‌شناسی مثبت‌گرا» باتکیه بر روش تطبیقی جزئی و تحلیل انسان‌شناختی مبتنی بر دیدگاه علامه طباطبائی به این نتیجه رسیدند که مؤلفه‌های مستخرج از ادعیه قرآن و صحیفه سجاده با ساحات وجودی انسان (شناختاری، غریزی، الوهی و فطری، ارادی و عملی) سازگارتر بوده و دارای نظامی ساختاری و طبیعی (لگاریتمیک) هستند. در مقابل، اصول روان‌شناسی مثبت‌گرا دارای نظامی رفتاری و مصنوع (نمایی) می‌باشند. این پژوهش از حیث روش‌شناختی (استفاده از تحلیل پیچیدگی نموداری) و مبانی نظری (انسان‌شناسی علامه طباطبائی) نوآورانه است.

یدالله پور و همکاران (۱۳۹۲) در مقاله «بررسی تطبیقی بهبود کیفیت زندگی از منظر اسلام و روان‌شناسان مثبت‌گرا» به طور پراکنده از قرآن و روایات در بخش اسلامی مقاله استفاده کرده‌اند؛ اما تحلیل منظم و ساختاریافته‌ای ارائه نداده‌اند. باین‌حال، این پژوهش از جمله نخستین تلاش‌ها برای تطبیق این دو حوزه به شمار می‌آید. آذربایجانی و لواسانی (۱۳۹۸)

در مقاله «بازخوانی سبک زندگی امام رضا علیه‌السلام با رویکرد روان‌شناختی اریکسون» با بهره‌گیری از نظریه روانی-اجتماعی اریکسون، مراحل هشت‌گانه رشد روانی را با سیره عملی امام رضا علیه‌السلام تطبیق داده‌اند. ایشان نشان داده‌اند که امام رضا علیه‌السلام الگویی کامل از تعامل میان هویت دینی و سلامت روانی ارائه می‌دهند و سبک زندگی ایشان می‌تواند به‌عنوان الگویی برای حل بحران‌های هویتی در دوران معاصر مورد استفاده قرار گیرد.

قریشی، فاضل قانع و فروهی (۱۳۹۹) در مقاله «علی ابن موسی الرضا علیه‌السلام و سبک زندگی اسلامی در روابط اجتماعی» چنین نگاشته‌اند که سیره امام رضا علیه‌السلام در تعامل با دیگران (اعم از دوست و دشمن) مؤلفه‌هایی چون عدالت، انصاف، احترام به کرامت انسانی، مدارا و گذشت را در بر دارد. این پژوهش با رویکردی توصیفی-تحلیلی و با استناد به منابع روایی، نشان داده است که سبک زندگی رضوی می‌تواند الگویی کارآمد برای بهبود کیفیت روابط اجتماعی در جوامع امروزی باشد. جعفری (۱۳۹۷) در مقاله «سیره امام رضا علیه‌السلام در متن زندگی» با رویکردی روایی-تحلیلی، ابعاد مختلف سیره فردی، خانوادگی و اجتماعی امام رضا علیه‌السلام را تبیین کرده است. وی نشان داده است که سبک زندگی ایشان مبتنی بر ساده‌زیستی، علم‌آموزی، احترام به دیگران، صبر در برابر ناملایمات و توکل بر خداوند بوده است. این پژوهش از جنبه جامعیت در پوشش ابعاد مختلف سیره رضوی قابل توجه است.

پژوهش‌های پیشین سه خلاً عمده دارند: ۱. کمبود پژوهش تطبیقی اختصاصی درباره امام رضا علیه‌السلام و روان‌شناسی مثبت‌گرا (بیشتر مطالعات به قرآن و صحیفه سجادیه محدود شده و رویکردها روایی-توصیفی بوده‌اند)؛ ۲. غفلت از تحلیل ساختاری تفاوت‌های بنیادین دو منظومه (مانند منبع معنا، غایت معنا و پاسخ به رنج)؛ ۳. عدم توجه به ظرفیت آموزه‌های رضوی (توکل، رضا، تسلیم) در رفع خلأهای مفهومی روان‌شناسی مثبت‌گرا (مانند تبیین معنای رنج شدید و مرگ). نوآوری پژوهش حاضر، تطبیق نظام‌مند ابعاد معنا در زندگی (باتکیه بر فرانکل، سلیگمن و مدل «پرما» با استناد مستقیم به منابع دست‌اول روایی (عیون اخبار الرضا، تحف العقول و...) و ارائه الگویی تلفیقی با رویکردی انتقادی و تأکید بر گفت‌وگوی میان‌رشته‌ای است.

۳. چارچوب نظری و روش پژوهش

پژوهش حاضر باهدف بازخوانی معنای زندگی از رهگذر دو منظومه فکری روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های امام رضا علیه‌السلام، بر چارچوب نظری تلفیقی-تطبیقی استوار است.

این چارچوب از یک سو بر نظریه‌های بنیادین روان‌شناسی مثبت‌گرا به‌ویژه معنادرمانی ویکتور فرانکل^۱ و مدل بهزیستی پرما و مارتین سلیگمن^۲ و ازسوی دیگر بر آموزه‌های روایی-اعتقادی امام رضا علیه‌السلام (با تأکید بر مفاهیم توحید، عبودیت، معرفت، صبر، رضا، توکل، امید و ایمان در احادیثی همچون سلسله‌الذهب، خیارالعباد، ارکان ایمان و سه ویژگی ایمان کامل) مبتنی است. در روان‌شناسی مثبت‌گرا، فرانکل معنا را نیروی اصلی انگیزشی انسان می‌داند و معتقد است انسان حتی در سخت‌ترین شرایط نیز می‌تواند با انتخاب نگرش خود نسبت به رنج، معنا را کشف کند و مفهوم «خوش‌بینی تراژیک» را مطرح می‌سازد. سلیگمن نیز در مدل پرما، معنا را به‌عنوان یکی از پنج مؤلفه اساسی بهزیستی اصیل قرار می‌دهد و آن را «احساس تعلق به چیزی فراتر از خود و خدمت به آن» تعریف می‌کند. همچنین در مطالعات نوین، معنا در زندگی دارای سه بُعد هدف، انسجام و ارزشمندی است که مبنای تحلیل مفهوم معنا در هر دو منظومه قرار می‌گیرد.

پژوهش حاضر از نظر هدف، بنیادی-کاربردی و از نظر ماهیت و روش، توصیفی-تحلیلی و تطبیقی است. داده‌های این پژوهش به روش کتابخانه‌ای-اسنادی گردآوری شده است؛ به این صورت که از یک سو منابع دست اول روان‌شناسی مثبت‌گرا شامل آثار فرانکل، سلیگمن، استیگر^۳، پترسون^۴، جورج^۵ و پارک^۶، اشنیل^۷ و کرامپه^۸ و ازسوی دیگر منابع دست اول حدیثی شامل عیون اخبار الرضا علیه‌السلام، تحف‌العقول، وسائل‌الشیعه، بحارالانوار و الکافی مورد مطالعه و فیش‌برداری قرار گرفته‌اند. ابزار گردآوری اطلاعات، فیش‌برداری موضوعی-تحلیلی است که در آن مفاهیم کلیدی مرتبط با معنا در زندگی (هدف، انسجام، ارزشمندی، امید، ایمان، صبر، رضا، توکل و مواجهه با رنج) از هر دو دسته منابع استخراج و دسته‌بندی شده است. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش تحلیل محتوای کیفی و تحلیل تطبیقی انجام می‌شود؛ بدین صورت که متون مرتبط استخراج، کدگذاری و در مقوله‌های اصلی طبقه‌بندی می‌گردند و سپس مفاهیم مستخرج از دو منظومه در چهار محور منبع معنا، غایت معنا، پاسخ به رنج و نوع نظم حاکم با یکدیگر مقایسه می‌شوند. جامعه پژوهش شامل کلیه متون مرتبط

-
1. Viktor Frankl
 2. Martin E. P. Seligman
 3. Michael F. Steger
 4. Christopher Peterson
 5. Laura S. George
 6. Crystal L. Park
 7. Tatjana Schnell
 8. Hans Krampe

با معنای زندگی در دو حوزه روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های امام رضا علیه‌السلام است و نمونه‌گیری به روش هدفمند انجام شده است؛ بدین معنا که مهم‌ترین، معتبرترین و مرتبط‌ترین متون در هر دو حوزه به‌عنوان نمونه انتخاب شده‌اند و حجم نمونه بر اساس اشباع نظری تعیین گردیده است. در این پژوهش اصول اخلاقی همچون امانت‌داری در ارجاع، بی‌طرفی در تحلیل، اصالت علمی، شفافیت روشی و احترام به منابع دینی رعایت شده است. بدین ترتیب، چارچوب نظری و روش پژوهش حاضر امکان بازخوانی نظام‌مند معنای زندگی و ارائه الگویی تلفیقی را فراهم می‌آورد که هم از دقت علمی روان‌شناسی مثبت‌گرا و هم از عمق معنوی آموزه‌های رضوی برخوردار است.

۴. مفهوم‌شناسی

در این بخش تلاش می‌شود مفاهیم پایه به‌صورت فشرده و مستند تبیین گردد.

۱-۴. روان‌شناسی مثبت‌گرا

روان‌شناسی مثبت‌گرا در مقابل نظام طبقه‌بندی اختلالات روانشناختی بیماران «دی ام اس»^۱، نظام طبقه‌بندی دیگری به نام «سی اس وی»^۲ مطرح کرد که بر توانمندی‌های انسان متمرکز است. پژوهشگران روان‌شناسی مثبت‌گرا توانمندی انسان را در شش گروه دانایی، شجاعت، نوع‌دوستی، عدالت‌طلبی، اعتدال و تعالی با عنوان فضیلت‌های همه‌جا حاضر طبقه‌بندی می‌کنند و برای هر کدام قابلیت‌هایی (در مجموع ۲۴ قابلیت) برمی‌شمارند (سلیگمن، ۱۳۸۸، ص ۸۷).

هیجان‌های مثبت و منفی انسان در سه مسیر حال، آینده و گذشته ترسیم می‌شود. هیجان‌های مربوط به آینده شامل خوش‌بینی، امیدواری، ایمان، باور و اعتماد و هیجان‌های مثبت مربوط به حال شامل شادی، شور و اشتیاق، آرامش، هیجان، لذت و مهم‌تر از همه جاری بودن یا غرقگی است (همان). سلیگمن به بررسی سه سطح در روان‌شناسی می‌پردازد؛ **سطح اول**: هیجان مثبت، **سطح دوم**: خصوصیات مثبت شامل قابلیت‌ها و فضیلت‌ها، **سطح سوم**: نهادهای مثبت چون دموکراسی، خانواده نیرومند و جستجوی آزادی. او خوب زندگی کردن (خشنودی و شادمانی اصیل) را در گروه بهره‌مندی از قابلیت‌ها و فضیلت‌ها در زندگی می‌داند؛ هیجان‌هایی که مردم در زندگی روزمره خود با آن‌ها درگیرند و زندگی می‌کنند (همان).

روان‌شناسی مثبت‌گرا در سطح فردی به دنبال خصوصیات فردی مثبت مانند ظرفیت عشق‌ورزیدن، مشتاق و مشوق بودن، احساس وظیفه، مهارت‌های روابط بین‌فردی، حس

1.DSM

2.CSV

و حساسیت به زیبایی‌ها و زیبایی دوستی، بخشنده‌بودن، اصالت و نو بودن در زندگی، آینده‌نگری، معنویت، نخبگی، ذکاوت، و خردمندی است. در سطح گروهی نیز به دنبال تقویت نیروی ایمان و شهروند بهتر شدن برای جامعه، مسئولیت‌پذیری، رشد و پرورش درونی، نوع دوستی، فرهنگ اجتماعی، تحمل عقاید و پذیرش دیگران است. شادکامی حسی و پایدار، خوش‌بینی، هوش هیجانی، و جاری بودن در زندگی یا غرقگی هیجان‌های مثبت و اصلی به حساب می‌آیند و خردورزی، شجاعت، انسانیت، عدالت، میانه‌روی و معنویت فضایی انسانی هستند که توانمندی‌های مثبت فراوانی از آنها ناشی می‌شود (همان). از نظر باربارا افراد شاد کسانی هستند که فراوانی شدت هیجان‌های مثبت آن‌ها سه برابر هیجان‌های منفی‌شان باشد (باربارا، ۱۳۹۵، ص ۷۸). سلیگمن همبستگی آماری میان هیجان‌های مثبت و منفی در افراد شاد را در حد منفی یا در میزان متوسط می‌داند (سلیگمن، ۱۳۸۸، صص ۶۶ و ۶۷). طبق بررسی‌های روانشناسان مثبت‌نگر و به‌ویژه باتوجه به نظریه «ساخت و گسترش» باربارا، اهمیت شادی به این است که این هیجان خوشایند، طول عمر، شکوفایی و باروری ذهن، گرایش به معنویت، همدلی و نوع دوستی را افزایش می‌دهد و مردم و جامعه را از افسردگی، خشونت و رکود دور می‌سازد (همان). در فرهنگ ایرانی و اسلامی نیز شادی حسی و گذرا با «نشاط»، و شادی ماندگار و اصیل با «سعادت و خوشبختی» به هم نزدیک و هم‌مفهوم هستند.

۲-۴. جایگاه معنا در روان‌شناسی مثبت‌گرا

در مطالعات نوین روان‌شناسی معنا، سه مؤلفه بنیادین برای «معنا در زندگی» شناسایی شده است. هدف، انسجام و ارزشمندی؛ هدف به داشتن چشم‌اندازهایی بلندمدت که به تلاش فرد جهت می‌دهند اشاره دارد، انسجام به توانایی فهم و تفسیر منطقی رویدادهای زندگی اطلاق می‌شود و ارزشمندی نیز احساسی است که فرد از مفید، عزیز و مهم بودن زندگی خویش دارد (جورج و پارک، ۲۰۱۶).

پژوهش‌های تجربی نشان داده‌اند افرادی که در زندگی خود معنا را تجربه می‌کنند، معمولاً سطح پایین‌تری از افسردگی و اضطراب دارند و از سلامت روانی بهتری برخوردارند (استیگر و همکاران، ۲۰۰۶). همچنین، پژوهش‌های طولی حاکی از آن است افرادی که پیش از بحران‌هایی همچون همه‌گیری کووید-۱۹ دارای حس معنا بودند، در مواجهه با آن وضعیت، از تاب‌آوری روانی بیشتری بهره‌مند شدند (اشنیل و کرامپه، ۲۰۲۰). از سوی دیگر، روان‌شناسی مثبت‌گرا با

تمرکز بر مؤلفه‌هایی چون امید، معنا و هدف در زندگی، می‌کوشد تا زمینه‌های ارتقای سلامت روانی را فراهم آورد و در نهایت به افراد کمک کند تا با شکوفاسازی حداکثری توانمندی‌های اختصاصی خود، به تحقق خویش‌نائل آیند (سلیگمن و چیک سنت‌میهای، ۲۰۰۰).

۵. معنا در زندگی از منظر آموزه‌های امام رضا علیه‌السلام

در منظومه معرفتی امام رضا علیه‌السلام، معنا مفهومی بنیادین و پیوندی ناگسستنی با خداوند، عبودیت و توحید دارد. توحید در این آموزه‌ها از نوع تنزیهی است که بر بی‌همتایی خداوند در ذات و صفات تأکید دارد (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۱۰۷). از این منظر، زندگی معنادار، زندگی خدامحور و مبتنی بر بندگی پروردگار است.

ارکان کلیدی حیات معنادار از دیدگاه امام رضا علیه‌السلام عبارت‌اند از: کار، دانش، معرفت، مسئولیت‌پذیری و صبر. طلب علم، نه تنها ارزشمند، بلکه گونه‌ای عبادت شمرده شده و آموزش آن مایه احیای دین و رحمت الهی است (حرعاملی، ۴۱۴۱، ج ۱۸، ص ۱۷). همچنین در حدیث «سلسله‌الذهب»، توحید علمی (معرفت به اسماء و صفات الهی) و توحید عملی (التزام به دستورات الهی) به‌عنوان دو رکن اساسی معنا معرفی می‌شود: «بِشُرُوطِهَا وَ أَنَا مِنْ شُرُوطِهَا» (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۱۳۵). غایت این معنا، سلوک در مسیر قرب الهی است.

در سیره رضوی، دعاها و مناجات‌ها تجلی‌گاه عالی‌ترین سطوح معنا و هدفمندی توحیدی هستند (عطاردی، ۱۴۰۶، ج ۲، ص ۱۵). عقل و وحی نیز به‌ترتیب به‌عنوان حجت درونی و بیرونی خداوند، در تعامل با یکدیگر، انسان را در کشف معنا یاری می‌رسانند (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۳۳۲). همچنین رنج و ابتلا نه نامطلوب، بلکه فرصتی برای تعالی و معنا یافتن زندگی معرفی شده و صبر، عامل فتح مسیر بندگی و قرب الهی است (همان، ج ۱، ص ۳۳۹؛ حرانی، ۱۴۰۴، ص ۴۴۸).

۶. نقاط هم‌گرایی در دو منظومه آموزه‌های رضوی و روانشناسی مثبت‌گرا

با بررسی عمیق‌تر دو منظومه اندیشگی روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های رضوی، می‌توان به هم‌گرایی‌های بنیادینی دست یافت که ناظر بر ادراک مشترک آن‌ها از حقیقت وجود انسان، نقش معنا در زندگی، فضایل اخلاقی و مسیر شکوفایی درونی است. در کنار این هم‌گرایی‌ها، توجه به تفاوت‌های بنیادین دو رویکرد نیز حائز اهمیت است. روان‌شناسی مثبت‌گرا بر اومانیزم و تجربه‌باوری تأکید دارد و معنا را برآیند تجربه‌های مثبت و

انتخاب‌های شخصی می‌بیند، در حالی که آموزه‌های رضوی بر وحی باوری و ایمان به عنوان جوهره حیات معنادار استوار است. هر دو رویکرد بهبود کیفیت زندگی را هدف دارند؛ اما روان‌شناسی مثبت‌گرا بیشتر بر بهزیستی دنیوی تمرکز می‌کند و آموزه‌های رضوی، آخرت و ایمان را نیز در برمی‌گیرد. با توجه به این تفاوت‌ها، دو رویکرد می‌توانند به شکل مکمل، در حوزه‌های بنیادینی چون معنا، فضیلت، روابط انسانی، شکرگزاری، تاب‌آوری و رضایت از زندگی با یکدیگر مکالمه‌ای ضمنی و قابل ترجمه داشته باشند. این هم‌گرایی‌های معرفتی می‌تواند به بومی‌سازی روان‌شناسی مثبت در بافت فرهنگی ایرانی-اسلامی و نیز غنای معنوی این علم کمک شایانی نماید.

در ادامه، با تحلیل واژگانی و محتوایی، برخی از این نقاط هم‌گرایی کلیدی با تصریح به الفاظ و مضامین هر دو منظومه تبیین می‌گردد:

۱-۶. ارزش‌مندی معنا برای سلامت روان و زندگی شکوفا

فرانکل در نظریه معنادرمانی خود، معنا را اساسی‌ترین نیاز روان‌شناختی انسان می‌داند و عدم دستیابی به آن را منشأ احساس خلأ وجودی، پوچی و افسردگی معرفی می‌کند (فرانکل، ۲۰۰۶، ص ۱۰۴) به زعم وی، انسان اگر چرایی زندگی خود را بداند، با هر چگونگی‌ای خواهد ساخت. در آموزه‌های رضوی نیز معنا به عنوان مسیر ارتباط با خداوند و جهت‌گیری هدفمند در حیات معرفی شده است؛ چنان‌که در روایت «سلسله‌الذهب»، توحید و شناخت ربوبی به مثابه دژ امن معنا معرفی می‌گردد و شرط ورود به این حریم، شناخت و التزام عملی است: «بِشُرُوطِهَا وَ اَنَا مِنْ شُرُوطِهَا» (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۳۰۷). این ارتباط وثیق با حقیقت مطلق، درونی‌ترین بُعد معنای زندگی را در آموزه‌های رضوی روشن می‌سازد و از آن، محافظت روانی و اخلاقی فرد در برابر بحران‌های وجودی فهم می‌شود.

همچنین در پرتو حدیث نورانی دیگری که امام رضا علیه‌السلام می‌فرماید: «رَحِمَ اللهُ امْرَأَةً اَحْيَا اَمْرَتَا؛ دانش‌های ما را بیاموزد و به مردم آموزش دهد» و در ادامه در تبیین آن می‌فرماید: «يَتَعَلَّمُ عُلُومَنَا وَ يُعَلِّمُهَا النَّاسَ، فَإِنَّ النَّاسَ لَوْ عَلِمُوا مَحَاسِنَ كَلَامِنَا لَاتَّبَعُونَا؛ دانش‌های ما را بیاموزد و آن را به مردم آموزش دهد؛ زیرا اگر مردم زیبایی‌های سخنان ما را بدانند، بدون گمان از ما پیروی خواهند کرد» (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۲۷۵). می‌توان یکی از بنیادین‌ترین پیام‌های اهل بیت علیهم‌السلام را در زمینه «ارزش‌مندی معنا برای سلامت روان و زندگی شکوفا» به روشنی مشاهده کرد. این حدیث با تأکید بر یادگیری و آموزش معارف اهل بیت علیهم‌السلام، انسان را به سوی زیستی معنادار و هدایت‌محور سوق می‌دهد. از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا، این معناجویی متعالی موجب افزایش احساس ارزشمندی، رضایت

درونی و تاب‌آوری در برابر مشکلات می‌گردد. در نهایت، چنین زیست‌هایی پایه‌گذار زندگی شکوفا برای فرد و زمینه‌ساز رشد و آرامش اجتماعی است.

در ادامه، امام رضا علیه‌السلام می‌فرماید: «مَنْ طَلَبَ الْأَمْرَ مِنْ وَجْهِهِ لَمْ يَزَلْ، فَإِنْ زَلَّ لَمْ تَخْذُلْهُ الْحِيلَةُ؛ هر کس اهداف خود را از راه درست دنبال کند، نخواهد لغزید؛ اگر هم بلغزد، راه چاره بر او بسته نمی‌شود (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۶۸، ص ۳۳۹). این حدیث شریف تأکید می‌فرماید که اگر انسان با نیت پاک و از مسیر درست به دنبال اهداف خود برود، از لغزش‌های جدی در امان می‌ماند و اگر هم دچار خطا شود، خرد و معنا به او قدرت برخاستن دوباره می‌دهد. این پیام با نگاه معنامحور و ویکتور فرانکل هم‌سو است که معنا را ستون پایداری و سلامت روان می‌داند. به گفته فرانکل، اگر کسی چرایی زندگی را بداند، می‌تواند با هر چگونگی‌ای کنار بیاید. رنج، زمانی که با معنا گره بخورد، دیگر ویرانگر نیست، بلکه می‌تواند به رشد روانی منجر شود. حدیث امام رضا علیه‌السلام نیز تأکید دارد که روشن بودن مقصد، سختی راه را قابل تحمل می‌کند.

۶-۲. هدفمندی، امید و ایمان به مثابه ارکان معنا

هر دو نگاه بر اهمیت هدفمندی، امیدواری و ایمان به عنوان ارکان ساختاری معنا تأکید دارند. در اندیشه فرانکل، امید ابزار پیش‌ران بقا در رنج‌های بی‌پایان است و باور به یک هدف والاتر، انسان را از سقوط در ورطه یأس بازمی‌دارد (فرانکل، ۲۰۰۶، ص ۱۱۱). همین مضمون در آموزه‌های رضوی نیز دیده می‌شود؛ جایی که ایمان به خداوند، توکل و امید به رحمت الهی، انسان را در معرض الطاف الهی قرار داده و صبورانه او را در مسیر معناپویی یاری می‌دهد: «سُئِلَ عَنِ خِيَارِ الْعِبَادِ، فَقَالَ عَلَيْهِ السَّلَامُ: «الَّذِينَ إِذَا أَحْسَنُوا اسْتَشْرَوْا، وَإِذَا أَسْأَلُوا اسْتَغْفَرُوا، وَإِذَا أُعْطُوا شَكَرُوا، وَإِذَا ابْتَلُوا صَبَرُوا، وَإِذَا غَضِبُوا عَفَوْا؛ از حضرت سؤال شد که بهترین بندگان چه کسانی‌اند؟ فرمود: آنان که وقتی نیکی کنند، شادمان شوند؛ و اگر بدی کنند، آمرزش خواهند؛ و اگر داده شوند، شکر گزارند؛ و اگر دچار سختی شوند، صبر کنند؛ و چون خشم گیرند، گذشت نمایند» (کلینی، ۱۴۰۷، ج ۲، ص ۲۴۰؛ عطاردی، ۱۳۹۱، ج ۱، ص ۲۸۴).

این حدیث گهربار که ویژگی‌های «خیار العباد» (برگزیدگان بندگان) را توصیف می‌کند، دربردارنده نشانه‌هایی از سه بُعد حیاتی در زندگی انسان مؤمن است: هدفمندی، امید و ایمان. این سه بُعد در قلمروهای متفاوت اخلاقی و روحی تجلی می‌یابند. هدفمندی بدین معناست که انسان در زندگی‌اش چرایی روشن و مقصدی والاتر از روزمرگی داشته باشد.

در این حدیث، هر واکنش مؤمن هدف‌دار و آگاهانه است: «إِذَا أَحْسَنُوا اسْتَبَشَرُوا» یعنی نیکی و خیرخواهی را وظیفه ذاتی می‌دانند و از آن لذت و وجودی می‌برند؛ خوشحالی‌شان ناشی از رضایت الهی است نه از تأیید دیگران. همچنین «إِذَا أَعْطُوا شَكَرُوا» بدان معناست که دریافت نعمت، آنان را متوجه منبع فیض می‌کند و نه تنها سبب غفلت و غرور نمی‌شود، بلکه با شکرگزاری به هدف والاتری همچون تقرب به خداوند می‌انديشند.

امید نقطه اتکا در مواجهه با کاستی‌ها، گناهان و مشکلات است. در این حدیث، امید در دو جایگاه مهم متجلی می‌شود: نخست «وَإِذَا أَسْأَوْا اسْتَغْفَرُوا»؛ مؤمن برگزیده دچار اشتباه هم می‌شود اما در دام یأس نمی‌افتد. امید به رحمت الهی او را به استغفار و ایا می‌دارد؛ خود را نمی‌بازد بلکه نقص را فرصتی برای رشد معنوی می‌بیند. دوم «وَإِذَا ابْتُلُوا صَبَرُوا»؛ صبر برخاسته از امید است. اگر انسان باور نداشته باشد که سختی‌ها گذراست و در پس آنها حکمتی نهفته است، دلیلی برای تاب‌آوری نخواهد داشت. صبر این بندگان ناشی از استواری ایمان و امید به گشایش است. آنان که در بلا و رنج همچنان با خدا سخن می‌گویند و دریچه‌های امید را بر خود نمی‌بندند، راهی مطمئن به سوی معنا یافته‌اند.

ایمان به خدا، پایه و اساس تمام واکنش‌های اخلاقی و رفتاری «بهترین بندگان» (خیارالعباد) است. در این حدیث، ایمان، منش و رفتاری ریشه‌دار است: «وَإِذَا غَضِبُوا عَفُوا»؛ تنها انسان مؤمن و خداشناس می‌تواند در اوج خشم، از انتقام بگذرد و عفو را برگزیند. این رفتار، نشانه روشنی از بندگی و باور به عدالت متعالی الهی است. نتیجه اینکه، این حدیث شریف نمونه‌ای درخشان از یک منظومه اخلاقی مبتنی بر سه رکن معناست: هدفمندی در فضایی چون نیکی کردن، شکرگزاری و کنترل خشم؛ امید در هنگام لغزش و گرفتاری؛ و ایمان به خداوند در تمام حالات زندگی که انسان را از سطح رفتارهای طبیعی و غریزی به لایه‌های عمیق اخلاق الهی سوق می‌دهد. در نهایت، بندگان برگزیده به واسطه همین سه گوهر، زندگی‌شان را معنا می‌بخشند؛ نه به دلیل داشتن رفاه یا مقام، بلکه به سبب واکنش‌هایی خداگونه در برابر هدایا و آزمون‌های زندگی.

همچنین امام رضا علیه‌السلام می‌فرماید: «لَا يَسْتَكْمِلُ عَبْدٌ حَقِيقَةَ الْإِيمَانِ حَتَّى تَكُونَ فِيهِ خِصَالٌ ثَلَاثٌ: التَّفَقُّهُ فِي الدِّينِ، وَحُسْنُ التَّقْدِيرِ فِي الْمَعِيشَةِ وَالصَّبْرُ عَلَى الرَّزَايَا؛ ایمان کامل، جز با سه ویژگی تحقق نمی‌یابد: فهم عمیق دین، تدبیر درست در زندگی، و شکیبایی در سختی‌ها» (حرانی، ۱۴۰۴، ص ۴۴۸). این سه ویژگی با سه مؤلفه اساسی معنای زندگی در روان‌شناسی مثبت‌گرا هم‌راستا هستند:

۱. تفقه در دین ↔ ایمان آگاهانه و معنا

شناخت عمیق و آگاهانه از باورهای دینی، زندگی را معنادار کرده و انسان را در برابر پوچی و سردرگمی حفظ می‌کند. این همان بُعد «معنا» در نظریه پرما است.

۲. حسن تدبیر در معیشت ↔ هدفمندی و خودمدیریتی

برنامه‌ریزی و خرد عملی در اداره زندگی، نشانه خودکارآمدی و هدفمندی است که نقش مهمی در رضایت از زندگی ایفا می‌کند.

۳. صبر بر سختی‌ها ↔ امید و تاب‌آوری

پایداری در برابر دشواری‌ها، نشان از امید درونی و توانایی عبور از بحران‌ها دارد؛ فضیلتی که از منظر روان‌شناسی مثبت، سرمایه‌ای حیاتی برای سلامت روان است.

این حدیث شریف، مسیری سه‌مرحله‌ای برای شکوفایی انسانی ترسیم می‌کند: شناختی روشن (ایمان)، حرکتی هدف‌دار (تدبیر) و ایستادگی امیدوارانه (صبر)؛ سه رکن مشترک در دین و روان‌شناسی مثبت‌گرا برای ساختن یک زندگی معنادار، پایدار و انسانی. امام رضا علیه‌السلام در حدیثی دیگر می‌فرماید: «الْإِيمَانُ أَرْبَعَةٌ أَرْكَانُ: التَّوَكُّلُ عَلَى اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ، وَالرِّضَا بِقَضَائِهِ، وَالتَّسْلِيمُ لِأَمْرِ اللَّهِ، وَالتَّفْوِيزُ إِلَى اللَّهِ؛ اِيْمَانٌ چَهار پايه دارد: توکل بر خدا، رضایت به قضای او، تسلیم به فرمان او، و واگذاری امور به او» (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۲، ص ۷۶). این تعبیر از ایمان، سازه‌ای معنوی را شکل می‌دهد که روان آدمی را ایمن، آرام، متکی و معطوف به حکمت می‌سازد. در روان‌شناسی مثبت‌گرا، همین پایه‌ها معادل تاب‌آوری معنوی هستند. در آموزه‌های رضوی، هدفمندی، امید و ایمان سه ضلع مثلث معنا در زندگی‌اند: هدفمندی به انسان افق می‌دهد و ساختار رفتاری او را انسجام می‌بخشد؛ امید او را در میدان رنج پویانده و مقاوم نگه می‌دارد؛ ایمان، اتصال او به خداوند متعال و منبع همه معانی را تأمین می‌کند. این سه عنصر نه فقط در بطن معنا، بلکه در اعماق روان، تصمیم، رفتار، عاطفه و تحول انسان کاربست دارند. در منظومه روان‌شناسی مثبت‌گرا نیز، این سه‌گانه وضعیت وجودی سلامت روان را تعریف کرده و در عبور از «خلأ معنوی»، سپری امن قلمداد می‌شوند.

۳-۶. مواجهه با رنج از طریق معنا

در هر دو منظومه، رنج و مشکلات پایان راه نیستند بلکه زمینه‌ساز پرورش معنا و تحول روحی‌اند. فرانکل با تأکید بر تجربه اسارت در اردوگاه‌های نازی نشان می‌دهد که حتی در شرایط فقدان آزادی‌های بیرونی، انسان از آزادی درونی برخوردار است و می‌تواند با تفسیر معنای محور از رنج، به نوعی تعالی برسد (فرانکل، ۲۰۰۶، ص ۱۱۰). این دیدگاه شباهتی بنیادین با آموزه‌های رضوی دارد. امام رضا علیه‌السلام در مواجهه با شیعیان خود که در تنگناهای سیاسی-مذهبی عصر مأمون گرفتار بودند، صبر، استقامت و توکل را به‌عنوان راه‌های عبور از بحران‌ها معرفی می‌کنند و حتی رنج را موجب تطهیر و ارتقای معنوی می‌دانند (ابن بابویه، ۱۴۰۴، ج ۱، ص ۲۳۸). در این نگاه، رنج نقطه پایان نیست، بلکه بایی به سوی معنا، رشد و قرب الهی است.

در حدیثی دیگر، امام رضا علیه‌السلام می‌فرماید: «الْمَرْضُ لِلْمُؤْمِنِ تَطْهِيرٌ وَرَحْمَةٌ، وَلِلْكَافِرِ تَعْذِيبٌ وَلَعْنَةٌ، وَإِنَّ الْمَرْضَ لَا يَزَالُ بِالْمُؤْمِنِ حَتَّى لَا يَكُونَ عَلَيْهِ ذَنْبٌ؛ بیماری برای مؤمن مایه تطهیر و رحمت است و برای کافر عذاب و لعنت؛ به‌درستی که بیماری همواره برای مؤمن مایه از بین رفتن گناهانش است (ابن بابویه، ۱۳۶۸، ص ۱۹۳). این روایت نگاهی تازه به ماهیت رنج دارد. در نگاه توحیدی امام رضا علیه‌السلام، رنج فرایند تطهیر و پاک‌سازی روح از ناخالصی‌هاست. این تعبیر به رنج، معنایی آرامش‌بخش و هدفمند می‌دهد. روان‌شناسان مثبت‌گرا نیز بیان می‌کنند که اگر رنج در خدمت معنا قرار گیرد، می‌توان به «رشد پس از رنج» دست یافت.

از سوی دیگر امام رضا علیه‌السلام می‌فرماید: «لَا يَكُونُ الْمُؤْمِنُ مُؤْمِنًا حَتَّى تَكُونَ فِيهِ ثَلَاثُ خِصَالٍ... وَأَمَّا السُّنَّةُ مِنَ وِلْيَةٍ: فَالصَّبْرُ فِي الْبِئْسَاءِ وَالضَّرَاءِ؛ مؤمن حقیقی نیست مگر اینکه سه خصلت در او باشد: ... و اما سنت از اولیای او: صبر در سختی و تنگدستی» (حرعاملی، ۱۴۱۴، ج ۱۱، ص ۱۵۱). این بیان نشان می‌دهد که صبر نوعی مقاومت فعال و متکی بر معناست و اجازه می‌دهد انسان در کوران رنج‌ها، بینش خود را حفظ کرده و سقوط نکند. در دیدگاه فرانکل (به‌عنوان یکی از افراد شاخص در روان‌شناسی مثبت‌گرا)، «نگرش انتخابی ما به رنج» تعیین‌کننده کیفیت مواجهه با آن است لذا صبر، یکی از جلوه‌های عملی انتخاب همین نگرش معناگرایانه است.

ایشان در حدیثی دیگر می‌فرماید: «مَنْ أَحَبَّ اللَّهُ عَبْدًا ابْتِلَاءً، فَإِنْ صَبَرَ اجْتَبَاهُ، وَإِنْ رَضِيَ اصْطَفَاهُ؛ هر کس را خدا دوست بدارد، او را گرفتار بلا می‌کند؛ پس اگر صبر کند، خداوند او را برای خود برمی‌گزیند و اگر راضی باشد، او را برمی‌گزیند (و خاص می‌کند) (مجلسی، ۱۴۰۳، ج ۷۸، ص ۱۰۰). این روایت یکی از برجسته‌ترین تبیین‌های معنایی برای رنج است. رنج در اینجا دیدگاهی

عارفانه می‌یابد و نشانه انتخاب شدن و فرصت «اجتباء» و «اصطفاء» (یعنی ارتقای وجودی) تلقی می‌شود. این نگاه متعالی، دقیقاً همان چیزی است که فرانکل در توصیف زندانیانی که رنج خود را به فرصتی برای معنا و تعالی بدل کردند، توضیح می‌دهد.

بررسی‌های انجام‌شده و مرور نقاط همگرایی میان نظریه معنادرمانی روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های رضوی نشان می‌دهد که:

الف) معنایابی در زندگی نقش مهمی در حفظ و ارتقای سلامت روان دارد؛ هم در روان‌شناسی مثبت‌گرا و هم در منظومه فکری-معرفتی امام رضا علیه‌السلام بر پیوند ذاتی میان معنا و سلامت درونی تأکید می‌شود.

ب) هدفمندی، امید و ایمان عناصر بنیادینی هستند که زندگی را معنادار و روان انسان را مقاوم می‌سازند.

ج) رنج، اگر با نگاهی معنامحور تحلیل شود، بستری برای رشد روحی و تعالی شخصیت انسانی خواهد بود.

د) این نقاط اشتراک گویای آن است که آموزه‌های دینی، به‌ویژه سیره و سخنان امام رضا علیه‌السلام، در سطحی عمیق با رویکردهای انسان‌گرایانه نوین در روان‌شناسی معنا قابل گفت‌وگو و هم‌افزایی هستند.

نظام جامع سلامت روان؛ هم‌افزایی رویکرد مثبت‌گرا و منابع رضوی				
ردیف	گام مداخله	هدف روان‌شناختی	راهبرد در آموزه‌های رضوی	تکنیک
۱	شناخت و کشف	معنا (Meaning): کشف هدف شخصی	تفقه و عقل‌ورزی: حیات هدف‌مند توحیدی	روایت‌درمانی بر اساس حدیث «خيارالعباد» برای تعریف یک زندگی ارزش‌محور
۲	رابطه و تعلق	روابط (Relationships): احساس تعلق و حمایت	خدمت به خلق: نیکی، عفو، و احترام به کرامت انسانی	برنامه عملی «اقدامات متعالی» روزانه برای تمرین انسانیت و شکرگزاری
۳	مواجهه با بحران	تاب‌آوری (Resilience): مدیریت رنج و شکست	صبر، توکل، رضا: نردبان تعالی دانستن سختی	بازسازی شناختی «رنج» به‌مثابه فرصت رشد» باتکیه بر روایت «ابتلاء و اجتناء»
۴	تعالی و شکوفایی	بهزیستی (Flourishing): زندگی کامل و پایدار	سلوک الی الله: حرکت مستمر به‌سوی قرب و رضوان الهی	ترسیم «افق غایی» زندگی در چارچوب «ارکان اربعه ایمان» برای پایداری در رشد

جدول ۱: نظام جامع سلامت روان؛ هم‌افزایی رویکرد مثبت‌گرا و منابع رضوی

۷. نتیجه‌گیری

یکی از مهم‌ترین یافته‌های بررسی تطبیقی میان روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های رضوی، آشکار شدن ظرفیت‌های مکمل این دو منظومه فکری در پاسخ به نیازهای روانی، معنوی و اخلاقی انسان است. این هم‌پوشانی، زمینه‌ای مناسب برای شکل‌گیری رویکردهای تلفیقی در حوزه سلامت روان و معنابخشی به زندگی فراهم می‌کند. در ادامه، سه محور کلیدی در تحلیل نهایی بحث موردتوجه قرار می‌گیرد:

۱. ضرورت گفت‌وگوی میان علوم انسانی نوین و معارف الهی

تعامل میان رویکردهای انسانی-تجربی نوین و معارف دینی و الهی در دنیای امروز ضروری

است. علوم انسانی نوین نظیر روان‌شناسی مثبت‌گرا، با تأکید بر داده‌های تجربی، انتخاب آزاد فردی و ارتقای شادکامی دنیوی، می‌تواند در فهم نیازهای روانی فرد نقش آفرین باشند. در مقابل، آموزه‌های رضوی که بر معرفت الهی، ایمان قلبی و غایت‌مداری اخروی مبتنی است می‌تواند به مباحث روان‌شناختی عمق مفهومی ببخشند. این گفت‌وگوی بین‌رشته‌ای میان عقلانیت تجربی و حکمت و حیانی می‌تواند زمینه‌ساز توسعه یک علم انسانی اسلامی و بومی گردد که نیازهای واقعی فرهنگی و معنوی جامعه را پاسخ دهد.

۲. ظرفیت آموزه‌های رضوی در تبیین عمیق‌تری از معنا در زندگی

آموزه‌های رضوی با تأکید بر پیوند وجودی انسان با خالق هستی، ساختاری منسجم‌تر از «معنا» ارائه می‌دهند. در این منظومه، معنا نتیجه شناخت جایگاه هستی‌شناسانه انسان، عبودیت و هدف الهی از آفرینش است. این نگرش می‌تواند به ارتقای فهم روان‌شناختی از معنا در زندگی کمک کند؛ به‌ویژه در زمینه‌هایی همچون معنا در مواجهه با رنج، مرگ و نومی‌دی که روان‌شناسی مثبت‌گرا گاه پاسخ‌های محدودی برای آن پیشنهاد می‌دهد.

۳. پیشنهاد برای تلفیق روان‌شناسی مثبت‌گرا با حکمت رضوی در برنامه‌های سلامت روان
باتوجه به مکمل بودن ظرفیت‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا و آموزه‌های رضوی، می‌توان از تلفیق این دو رویکرد برای طراحی برنامه‌های منسجم‌تر و عمیق‌تری در حوزه سلامت روان استفاده کرد. روان‌شناسی مثبت‌گرا با تمرکز بر تاب‌آوری، معناجویی و شادکامی می‌تواند سازه‌های مهم روان‌شناختی ارائه دهد، درحالی‌که آموزه‌های رضوی باتکیه بر ایمان، قرب الهی و شناخت غایت زندگی، ابعاد معنوی و وجودی انسان را پوشش می‌دهد. چنین تلفیقی قادر است به ایجاد یک نظام مراقبت روانی معنادار و اخلاق‌محور بینجامد که هم بهزیستی روانی فرد را هدف گیرد و هم تعالی روحی و اخروی او را.

منابع و مأخذ

- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۳۶۸ش). *ثواب الاعمال و عقاب الاعمال*. قم: رضی.
- ابن بابویه، محمد بن علی (۱۴۰۴ق). *عیون اخبار الرضا علیه السلام*. قم: جهان.
- آذربایجان، مسعود و لواسانی، مرضیه (۱۳۹۸ش). *بازخوانی سبک زندگی امام رضا علیه السلام با رویکرد روان‌شناختی اریکسون*. فرهنگ رضوی. ۸(۲۹). ۵۹-۹۴.
- باربارا، فردریکسون (۱۳۹۵ش). *مثبت‌گرایی*. ترجمه نسری پارسا و هامایاک آوادیسایانس. تهران: رشد.
- یدالله پور، محمد هادی و همکاران (۱۳۹۲ش). *بررسی تطبیقی بهبود کیفیت زندگی از منظر اسلام و روان‌شناسان مثبت‌گرا*. دین و سلامت. ۱۱(۱). ۷۳-۸۲.
- جعفری، سیدمحمد (۱۳۸۳ش). *سیره امام رضا علیه السلام در متن زندگی*. گلستان قرآن. ۵(۱۹۳).
- حرانی، ابن شعبه (۱۴۰۴ق). *تحف العقول*. قم: دارالحدیث.
- حرعاملی، حسن بن علی (۱۴۱۴ق). *وسائل الشیعه*. قم: آل‌البت.
- جورج، لورا اس و پارک، کلری ل. (۲۰۱۶م). *معنا در زندگی به‌عنوان برداشت، هدفمندی و احساس اهمیت: در مسیر ادغام و طرح پرسش‌های پژوهشی جدید*. روان‌شناسی عمومی. ۲۰(۳). ۲۰۵-۲۲۰.
- ریف، کارول دی و کیز، کوری لی. ام. (۱۹۹۵م). *ساختار بهزیستی روان‌شناختی بازمینی شده*. شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی. ۶۹(۴). ۷۱۹-۷۲۷.
- زولیک، کیت جی، وارد، رز ماری و هورن، تلما (۲۰۰۶م). *ارتباط میان معنویت ادراک‌شده، دین‌داری و رضایت از زندگی: نقش واسطه‌ای سلامت خودارزیاب*. شاخص‌های اجتماعی. ۷۹(۲). ۲۷۴-۲۵۵.
- سلیگمن، مارتین ئی. پی. (۲۰۰۲م). *شادی اصیل: استفاده از روان‌شناسی مثبت‌گرای نوین برای تحقق ظرفیت رضایت‌پایدار در زندگی*. نیویورک: فری پرس.
- قریشی‌کرین، سیدحسن و همکاران (۱۳۹۴ش). *علی بن موسی الرضا علیه السلام و سبک زندگی اسلامی در روابط اجتماعی*. فرهنگ رضوی. ۳(۹). ۸۶-۸۹.
- کویینی، فرشته، بشارتی، زهرا (۱۴۰۳ش). *تحلیل تطبیقی اصول بهبود کیفیت زندگی در ادعیه قرآن، صحیفه سجاده و روان‌شناسی مثبت‌گرا*. دعا پژوهی. ۴(۷). ۱۹۳-۲۱۵.
- کلینی، محمد بن یعقوب (۱۴۰۷ق). *الکافی*. تهران: دارالکتب الاسلامیه.
- مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ق). *بحار الانوار*. بیروت: مؤسسه الوفاء.
- نجفی، رضا، احدی، حسن، سهرابی، فرامرز و دلاور، علی (۱۳۹۴ش). *مدل پیش‌بین رضامندی زندگی بر اساس سازه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا*. روان‌شناسی بالینی. ۶(۲۱). ۵۵-۳۲.

- Frankl, V. E. (1985). *Man's Search for Meaning*. New York: Washington Square Press.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205-220.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Pratt, M. G., & Ashforth, B. E. (2003). Fostering meaningfulness in working and at work. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive Organizational Scholarship* (pp. 309-327). San Francisco: Berrett-Koehler.
- Schnell, T., & Krampe, H. (2020). Meaning-centered living and resilience: The interplay of the search for and presence of meaning in life during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 577343. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577343>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Wong, P. T. P. (2011). *Positive Psychology 2.0: Toward a Balanced Interactive Model of the Good Life*. *Canadian Psychology*, 52(2), 69-81.

References

- Al-Ḥarrānī, Ibn Shu‘bah (1983). Tuḥaf al-‘Uqūl [The Gifts of Intellects]. Qom: Dār al-Ḥadīth.
- Al-Ḥurr al-‘Āmilī, Ḥ. b. ‘A. (1993). Wasā’il al-Shī‘ah [The Means of the Shi‘a]. Qom: Āl al-Bayt (A.S.).
- Al-Kulaynī, M. b. Y. (1986). Al-Kāfī [The Sufficient]. Tehran: Dār al-Kutub al-Islāmiyyah.
- Al-Majlisī, M. B. (1983). Biḥār al-Anwār [Seas of Lights]. Beirut: Mu’assasat al-Wafā’.
- Al-Ṣadūq, M. b. ‘A. (1983). ‘Uyūn Akhbār al-Reza (A.S.) [The Fountains of the Reports of Imam Riḍā]. Qom: Jahan.
- Al-Ṣadūq, M. b. ‘A. (1989). Thawāb al-A‘māl wa ‘Iqāb al-A‘māl [The Reward of Deeds and the Punishment of Deeds]. Qom: Raḍī.
- Azarbaijani, M., & Lavasani, M. (2019). Revisiting the Lifestyle of Imam Reza(A.S.) through Erikson’s Psychological Approach. *Razavi Culture Journal*, 8(29), 59-94.
- Frankl, V. E. (1985). *Man’s Search for Meaning*. New York: Washington Square Press.
- Frankl, V. E. (2006). *Man’s Search for Meaning*. Boston: Beacon Press.
- Fredrickson, B. (2016). *Positivity*. Translated by Nesri Parsa and Hamayak Avadisians. Tehran: Roshd.
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in Life as Comprehension, Purpose, and Mattering: Toward Integration and New Research Questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205-220.
- George, L. S., & Park, C. L. (2016). Meaning in life as comprehension, purpose, and mattering: Toward integration and new research questions. *Review of General Psychology*, 20(3), 205-220.
- Jafari, S. M. (2004). The Sīrah of Imam Reza(A.S.) in the Context of Life. *Golestan-e Quran Journal*, 5(193).
- Kouini, F., & Besharati, Z. (2024). A Comparative Analysis of the Principles of Quality of Life Improvement in Quranic Supplications, Al-Ṣaḥīfah al-Sajjādiyyah, and Positive Psychology. *Journal of Supplication Studies*, 4(7), 193-215.
- Najafī, R., Ahadi, H., Sohrabi, F., & Delavar, A. (2015). A Predictive Model of Life Satisfaction Based on Positive Psychology Constructs. *Journal of Clinical Psychology*, 6(21), 32-55.

- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Oxford: Oxford University Press.
- Pratt, M. G., & Ashforth, B. E. (2003). Fostering meaningfulness in working and at work. In K. S. Cameron, J. E. Dutton, & R. E. Quinn (Eds.), *Positive Organizational Scholarship* (pp. 309-327). San Francisco: Berrett-Koehler.
- Qureishi Kerin, S. H., Fazel Qane, H., & Forouhi, A. (2015). Ali ibn Mūsā al-Reza (A.S.) and the Islamic Lifestyle in Social Relations. *Razavi Culture*, 3(9), 59-86.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727.
- Schnell, T., & Krampe, H. (2020). Meaning-centered living and resilience: The interplay of the search for and presence of meaning in life during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 11, 577343. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.577343>
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*. New York: Free Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counseling Psychology*, 53(1), 80-93.
- Wong, P. T. P. (2011). Positive Psychology 2.0: Toward a Balanced Interactive Model of the Good Life. *Canadian Psychology*, 52(2), 69-81.
- Yadollahpour, M. H., Hasanzadeh, R., & Fazeli Kebria, M. (2013). A Comparative Study of Quality of Life Improvement from the Perspective of Islam and Positive Psychologists. *Journal of Religion and Health*, 1(1), 73-82.
- Zullig, K. J., Ward, R. M., & Horn, T. (2006). The Association between Perceived Spirituality, Religiosity, and Life Satisfaction: The Mediating Role of Self-Rated Health. *Social Indicators Research*, 79(2), 255-274.