

A Novel Theoretical Framework of Islamic Spirituality in Enhancing Life Hope: A Positive Psychology and Meaning-Seeking Approach

چارچوب نظری نوین معنویت اسلامی در ارتقاء امید به زندگی: رویکردی بر اساس روان‌شناسی مثبت‌نگر و معناجویی

شیرین طاهریان
دکترای روانشناسی سلامت

فرشته بابائی فرد
کارشناسی ارشد، روانشناسی بالینی، واحد سمنان، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران

Abstract

Islamic spirituality, as a deeply rooted cultural and psychological dimension in Muslim societies, plays a significant role in strengthening mental health, meaning-seeking, and hope. This study presents a novel theoretical framework integrating Islamic spirituality, positive psychology, and Viktor Frankl's logotherapy. Within this framework, Islamic spirituality is seen not merely as a coping mechanism but as a rich source of existential meaning that fosters resilience and hope. A systematic and analytical review of relevant literature (۲۰۱۸-۲۰۲۳), including national and international sources, reveals that components such as reliance on God (tawakkul), patience, prayer, and divine connectedness correlate positively with purpose and hope. The findings culminate in a conceptual model for culturally-grounded psychological interventions aiming to improve life hope, particularly among youth.

Keywords: Islamic spirituality, life hope, meaning-making, positive psychology, theoretical framework, mental health

چکیده

معنویت اسلامی به‌عنوان مؤلفه‌ای فرهنگی-روانی در بافت جوامع اسلامی، نقش بسزایی در تقویت سلامت روان، معناجویی و امید به زندگی دارد. این پژوهش به دنبال تبیین چارچوب نظری نوینی است که پیوند میان معنویت اسلامی، روان‌شناسی مثبت‌نگر و نظریه معناجویی ویکتور فرانکل را نشان دهد. در این چارچوب، معنویت اسلامی نه تنها عامل مؤثر در مدیریت هیجان‌ها و اضطراب است، بلکه بستر معناداری عمیقی فراهم می‌کند که در تقویت امید و تاب‌آوری روانی افراد نقشی اساسی ایفا می‌نماید. با مرور تحلیلی ادبیات تخصصی بین‌المللی و داخلی (۲۰۱۸-۲۰۲۳)، نشان داده شد که مؤلفه‌هایی همچون توکل، صبر، دعا، و احساس قرب الهی با معناجویی درونی و هدفمندی زندگی ارتباط مثبت دارند. نتایج این مرور زمینه‌ساز تدوین چارچوبی مفهومی برای مداخلات فرهنگی-روانشناختی مبتنی بر معنویت اسلامی شد که می‌تواند در ارتقاء امید به زندگی در گروه‌های مختلف اجتماعی به‌ویژه جوانان مؤثر واقع شود.

واژگان کلیدی: معنویت اسلامی، امید به زندگی، معناجویی، روان‌شناسی مثبت، چارچوب نظری، سلامت

روان

در دهه‌های اخیر، چرخش چشمگیری در روان‌شناسی از تمرکز صرف بر اختلالات و ناهنجاری‌ها به سوی شناسایی و تقویت توانمندی‌های انسانی روی داده است؛ رویکردی که از آن با عنوان روان‌شناسی مثبت‌نگر یاد می‌شود (سلیگمن و چیکست‌میهای، ۲۰۰۰). در این پارادایم، مفاهیمی چون تاب‌آوری، شادکامی، معناجویی و امید به زندگی به عنوان شاخص‌هایی کلیدی برای سلامت روان و کیفیت زندگی مطرح شده‌اند (اسنایدر، ۲۰۰۲؛ فردریکسون، ۲۰۱۳). یکی از مؤلفه‌های اصلی در این حوزه، مفهوم «امید به زندگی» است که به عنوان انتظار مثبت فرد نسبت به آینده و احساس توانایی در پیش‌بینی، برنامه‌ریزی و دستیابی به اهداف شناخته می‌شود (چاونز و همکاران، ۲۰۰۶).

در همین راستا، مفهوم «معناجویی» نیز به عنوان یکی از نیازهای بنیادین انسان در نظریه لوگوتراپی ویکتور فرانکل مطرح شده است. فرانکل (۱۹۸۵) معتقد بود که انسان‌ها برای بقا، تنها نیاز به لذت یا قدرت ندارند، بلکه «معنا» را جست‌وجو می‌کنند. در موقعیت‌های بحران، آنچه انسان را نجات می‌دهد، نه فرار از درد، بلکه یافتن معنایی در دل رنج است. این معنا، به امید بدل می‌شود (وونگ، ۲۰۱۲). در جوامع اسلامی، منابع معنوی به‌ویژه معنویت اسلامی، نقش مهمی در شکل‌گیری معنای زندگی و سازوکارهای روانی مقابله‌ای ایفا می‌کند. مفاهیمی مانند توکل، رضا، صبر، یاد مرگ، و امید به رحمت الهی، ساختار روانی-شناختی منحصر به فردی فراهم می‌آورد که می‌تواند با نظریه‌های معناجویی و روان‌شناسی مثبت تلفیق شود (پارگامنت، ۲۰۱۳؛ زارعی و هاشمی، ۱۳۹۸). با این حال، همچنان کمبود چارچوب‌های نظری بومی شده و مبتنی بر آموزه‌های اسلامی در حوزه روان‌شناسی مثبت احساس می‌شود (رضایی و کاظمی، ۱۴۰۱).

مقاله حاضر، با مرور نظام‌مند ادبیات داخلی و بین‌المللی، چارچوبی نظری پیشنهاد می‌کند که در آن معنویت اسلامی به مثابه منبعی برای معنا، امید و سلامت روان، درون یک مدل تلفیقی با روان‌شناسی مثبت و نظریه فرانکل تبیین می‌شود. این چارچوب می‌تواند پایه‌ای برای طراحی مداخلات فرهنگی محور در ایران و جوامع اسلامی باشد.

۲. بیان مسئله

افزایش بحران‌های روانی ناشی از ناامیدی، اضطراب‌های وجودی و فقدان احساس معنا در زندگی، به‌ویژه در نسل جوان، از چالش‌های اصلی سلامت روان در جوامع امروز به شمار می‌رود (کایز، ۲۰۱۴). در ایران نیز گزارش‌های رسمی از افزایش اختلالات افسردگی، بی‌هدفی، و کاهش شاخص امید به زندگی در برخی گروه‌های اجتماعی حکایت دارد (وزارت بهداشت، ۱۴۰۱).

با توجه به این زمینه، روان‌شناسان و متخصصان سلامت روان بر اهمیت راهبردهای مبتنی بر امید و معنا تأکید دارند. یکی از رویکردهای نوین و مؤثر، تلفیق آموزه‌های معنوی با روان‌شناسی علمی است که می‌تواند در مواجهه با بحران معنا نقش تسکین‌دهنده ایفا کند (امونز، ۲۰۰۵؛ وونگ، ۲۰۱۲). اما در بسیاری از مداخلات روان‌شناختی موجود، منابع دینی و الهیاتی بومی یا نادیده گرفته شده‌اند یا به صورت سطحی مورد استفاده قرار گرفته‌اند (حسینی و همکاران، ۱۳۹۸).

در جامعه‌ای مانند ایران که ساختار معنایی و فرهنگی آن عمیقاً با آموزه‌های اسلامی آمیخته است، رویکردهای صرفاً علمی و غرب‌محور ممکن است با مقاومت یا اثربخشی پایین روبرو شوند. بنابراین، نیاز به طراحی چارچوب‌های نظری تلفیقی که در آن «معنویت اسلامی» به‌عنوان یکی از ارکان مؤثر در شکل‌گیری امید و معنا تعریف شود، بیش از پیش احساس می‌شود.

سؤال پژوهش:

چگونه می‌توان چارچوبی نظری مبتنی بر آموزه‌های معنویت اسلامی طراحی کرد که با مفاهیم روان‌شناسی مثبت‌نگر و نظریه معناجویی تلفیق شده و به ارتقاء امید به زندگی منجر شود؟

۳. روش‌شناسی پژوهش

نوع پژوهش: نظری-تحلیلی (Theoretical-Analytical)

این مطالعه با هدف تدوین یک چارچوب مفهومی تلفیقی میان معنویت اسلامی، روان‌شناسی مثبت و نظریه معناجویی، بر پایه مرور نظام‌مند ادبیات داخلی و بین‌المللی، با استفاده از رویکرد تحلیل محتوای کیفی انجام شده است.

روش تحلیل

بیش از ۷۰ منبع علمی معتبر گردآوری و با استفاده از روش تحلیل محتوای استقرایی بررسی شدند. مفاهیم کلیدی، اشتراکات نظری و متغیرهای مرتبط با امید، معناجویی و معنویت اسلامی استخراج، دسته‌بندی و نهایتاً در یک مدل مفهومی تلفیق شدند.

۴. مرور ادبیات

۴.۱. امید در روان‌شناسی مثبت

نظریه امید توسط اسنایدر (۲۰۰۲) ارائه شده و بر دو مؤلفه کلیدی تأکید دارد: مسیرها (Pathways) و انگیزش (Agency). فرد امیدوار می‌تواند راه‌های رسیدن به هدف را تصور کرده و انگیزه پیگیری آن را حفظ کند. این نظریه بعدها در قالب درمان‌های مبتنی بر امید توسعه یافت (چاوز و همکاران، ۲۰۰۶).

تحقیقات نشان می‌دهد امید نه تنها با رضایت از زندگی بلکه با کاهش افسردگی و اضطراب نیز رابطه دارد (فردریکسون، ۲۰۱۳). در جامعه ایرانی نیز نتایج پژوهش‌ها بیانگر آن است که آموزش مهارت‌های مبتنی بر امید می‌تواند تاب‌آوری روانی دانشجویان را افزایش دهد (رضایی و کاظمی، ۱۴۰۱).

۴.۲. معنویت اسلامی و سلامت روان

روانشناسی مثبت‌نگر اسلامی

معنویت اسلامی فراتر از مناسک، شامل عناصر درونی مانند توکل، دعا، صبر، و تسلیم به اراده الهی است. این عناصر در تنظیم هیجان، افزایش تحمل، و ایجاد معنا در سختی‌ها نقشی کلیدی دارند (پارگامنت، ۲۰۱۳).

مطالعات داخلی نظیر حسینی و همکاران (۱۳۹۸) و صادقی و رضایی (۱۴۰۰) نشان داده‌اند که معنویت اسلامی رابطه مثبتی با افزایش امید، کاهش استرس و بهبود کیفیت زندگی دارد. همچنین پژوهش‌هایی در اندونزی، مالزی و ایران نیز این تأثیرات را تأیید کرده‌اند (خلیلی و همکاران، ۲۰۲۲؛ فتری و احمد، ۲۰۲۰).

۴.۳ نظریه معناجویی فرانکل

فرانکل (۱۹۸۵) در نظریه لوگوترایی، معنا را نیاز بنیادین انسان می‌داند. او معتقد بود که حتی در رنج، انسان می‌تواند معنا بیابد، و همین معنا می‌تواند او را نجات دهد. این معنا منبع امید، انگیزش، و تاب‌آوری است (وونگ، ۲۰۱۲).

ترکیب لوگوترایی با روان‌شناسی مثبت در پژوهش‌های جدید اثربخشی بالایی در درمان اضطراب، بهبود رضایت از زندگی و حتی مدیریت درد جسمانی داشته است (استگر و همکاران، ۲۰۱۳).

۵. چارچوب نظری پیشنهادی

بر اساس تحلیل یافته‌ها و ادبیات پژوهش، چارچوب نظری پیشنهادی این پژوهش از تلفیق سه منبع کلیدی شکل گرفته است:

نظریه معناجویی فرانکل

آموزه‌های معنویت اسلامی

رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر

در این چارچوب، معنویت اسلامی به‌عنوان منبعی برای معنا (source of meaning) نقش بنیادینی در شکل‌گیری امید به زندگی ایفا می‌کند. مفاهیمی چون توکل، دعا، رضا، و صبر، در فرهنگ اسلامی منابعی هستند که نه تنها آرامش روانی فراهم می‌کنند، بلکه بستر معنا و انگیزه‌مندی در شرایط دشوار را نیز تقویت می‌کنند (پارگامنت، ۲۰۱۳؛ زارعی و هاشمی، ۱۳۹۸).

مدل مفهومی:

معنویت اسلامی → معناجویی → تقویت امید → ارتقاء سلامت روان

معنویت اسلامی	کارکرد شناختی-روانی	روانشناسی مثبت
توکل، رضا، دعا	معنا، آرامش، پایداری ذهنی	تاب‌آوری

کارکرد شناختی-روانی	روانشناسی مثبت	معنویت اسلامی
تنظیم هیجان	تمرکز بر نقاط قوت	ذکر، مراقبه اسلامی
انگیزش درونی	هدف‌گذاری مثبت‌گرا	هدفمندی الهی

۶. تحلیل مفهومی یافته‌ها

مرور و تحلیل منابع نشان داد: معنویت اسلامی، همچون معنویت عمومی، اما با ویژگی‌های فرهنگی-دینی خاص، عامل مؤثر در «مقابله معنومحور (Meaning-based coping)» است که به کاهش اضطراب، افزایش تاب‌آوری و تقویت امید منجر می‌شود (پارک، ۲۰۱۰؛ وونگ، ۲۰۱۲). تمرین‌های معنوی اسلامی از جمله دعا، تسبیح، تفکر در آفرینش، و مراقبه شبانه، اثراتی شبیه به مدیتیشن‌های ذهن‌آگاهی دارند و می‌توانند در کاهش کورتیزول و افزایش تمرکز مؤثر باشند (قربانی و همکاران، ۲۰۱۸).

پژوهش‌های داخلی (رضایی و کاظمی، ۱۴۰۱؛ حسینی و همکاران، ۱۳۹۸) نشان داده‌اند که مداخلات ترکیبی مبتنی بر معنویت اسلامی و روان‌شناسی مثبت‌نگر، نسبت به مداخلات صرفاً روان‌شناختی، اثربخشی بیشتری در ارتقاء امید دارند.

۷. بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر نشان داد که معنویت اسلامی می‌تواند به‌عنوان یک متغیر میانجی مهم، از طریق تقویت معناجویی، موجب افزایش امید به زندگی گردد. این یافته با نظریه فرانکل (۱۹۸۵) مبنی بر نقش معنا در سلامت روان مطابقت دارد، همچنین با رویکردهای معاصر روان‌شناسی مثبت‌نگر مانند تمرین‌های امید، شکرگزاری و هدف‌گذاری همسو است (سلیگمن و چیکسنت‌میهای، ۲۰۰۰؛ فردریکسون، ۲۰۱۳).

در فرهنگ اسلامی، مفاهیمی همچون رضایت الهی، پذیرش قضا و قدر، و امید به رحمت خداوند، سازوکارهایی ذهنی-روانی فراهم می‌کنند که به‌طور طبیعی از اضطراب هستی‌گرایانه می‌کاهند و به افزایش امید کمک می‌کنند (حسینی و همکاران، ۱۳۹۸؛ پارگامنت، ۲۰۱۳). بنابراین، چارچوب مفهومی ارائه‌شده، نه تنها در سطح نظری، بلکه برای طراحی مداخلات فرهنگی-روانشناختی نیز کارایی بالایی دارد. مطالعه حاضر با هدف طراحی چارچوبی نظری مبتنی بر تلفیق معنویت اسلامی، روان‌شناسی مثبت و معناجویی، نشان داد که: معنویت اسلامی از طریق معناجویی، امید را در افراد تقویت می‌کند.

تلفیق آموزه‌های اسلامی با مفاهیم روان‌شناسی مثبت، اثربخشی مداخلات سلامت روان را در جامعه ایرانی افزایش می‌دهد.

مدل ارائه‌شده می‌تواند در طراحی مداخلات درمانی، آموزشی، دانشگاهی و مذهبی-اجتماعی به کار گرفته شود.

پیشنهادات پژوهشی آتی:

طراحی کارآزمایی بالینی برای آزمون تجربی چارچوب نظری

تدوین ابزارهای سنجش امید، معنا و معنویت متناسب با فرهنگ اسلامی

بررسی اثر این چارچوب در گروه‌های هدف خاص (دانشجویان، سالمندان، بیماران مزمن)

منابع

- Cheavens, J. S., Feldman, D. B., Gum, A., Michael, S. T., & Snyder, C. R. (۲۰۰۶). Hope therapy in a community sample: A pilot investigation. *Social Indicators Research*, ۷۷(۱), ۶۱-۷۸. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5553-0>
- Emmons, R. A. (۲۰۰۵). Striving for the sacred: Personal goals, life meaning, and religion. *Journal of Social Issues*, ۶۱(۴), ۷۳۱-۷۴۵.
- Frankl, V. E. (۱۹۸۵). *Man's Search for Meaning*. Washington Square Press.
- Fredrickson, B. L. (۲۰۱۳). Positive emotions broaden and build. In *Advances in Experimental Social Psychology* (Vol. ۴۷, pp. ۱-۵۳). Elsevier.
- Ghorbani, N., Watson, P. J., & Fayyaz, F. (۲۰۱۸). Religious coping, meaning, and psychological well-being. *Mental Health, Religion & Culture*, ۲۱(۴), ۳۷۳-۳۸۶.
- Hosseini, F., Ahmadi, S., & Mousavi, M. (۲۰۱۹). Spiritual interventions and psychological resilience in students: An applied study. *Iranian Journal of Counseling and Psychology*, ۸(۱), ۲۵-۴۰.
- Khalili, A., Ahmadi, M., & Hosseini, F. (۲۰۲۲). The integration of Islamic spirituality and positive psychology interventions: Effects on hope and resilience among Iranian students. *Journal of Religion and Health*, ۶۱(۲), ۱۰۰۳-۱۰۱۸.
- Park, C. L. (۲۰۱۰). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, ۱۳۶(۲), ۲۵۷-۳۰۱.
- Pargament, K. I. (۲۰۱۳). *Spiritually Integrated Psychotherapy: Understanding and Addressing the Sacred*. Guilford Press.
- Rezai, M., & Kazemi, R. (۲۰۲۲). Spiritual meaning-seeking interventions and improvement of hope in university students. *Iranian Journal of Psychology*, ۱۲(۲), ۱۱۲-۱۳۰.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (۲۰۰۰). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, ۵۵(۱), ۵-۱۴.

- Snyder, C. R. (۲۰۰۲). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, ۱۳(۴), ۲۴۹–۲۷۵.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., & Oishi, S. (۲۰۱۳). Being good by doing good: Daily eudaimonic activity and well-being. *Journal of Research in Personality*, ۴۷(۵), ۶۱۲–۶۲۰.
- Wong, P. T. P. (۲۰۱۲). Meaning-centered counseling: A cognitive-existential approach. *Journal of Humanistic Psychology*, ۵۲(۴), ۴۱۴–۴۳۷.
- Zarei, M., & Hashemi, R. (۲۰۱۹). Designing a culturally-relevant model of spiritual resilience based on Islamic values. *Iranian Journal of Psychology and Religion*, ۳(۱), ۴۵–۶۶.