نشریه فرهنگ و ارتقای سلامت فرهنگستان علوم پزشکی
دوره پنجم، پاییز ۱۴۰۰، شماره سوم، صفحات ۲۷۷ تا ۲۸۵

دیدگاه

الگوی بهزیستی روان‌شناختی: حیاتی تعادلی در سبک زندگی فلسفی از منظر امام خمینی (ره)

یاسر اصلانی[۱]، علیرضا محمودنیا[۲*]، اکبر صالحی[۲]، محسن ایمانی نائینی[۳]

۱. مدرس حوزه و دانشگاه
۲. دانشیار دانشگاه خوارزمی
۳. دانشیار دانشگاه تربیت مدرس
* **نویسنده مسئول:** alirezamahmmudnia@yahoo.com

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۲/۰۵ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۹/۰۹

چکیده

زمینه و هدف: تبیین الگوی بهزیستی روان‌شناختی به عنوان حیات تعادلی در بستر سبک زندگی فلسفی است.

روش: تحلیلی - استنباطی است که به روش تحلیل محتوا، تفسیری نوین از الگوی بهزیستی ارائه می‌دهد این با فرض تحقیقی که براساس استنباط، مشخصه‌های خاصی از این تفسیر با مشخصه‌هایی از مضمون حیات تعادلی در سبک زندگی فلسفی ارتباط دارد.

یافته‌ها: عقل رکنی برای توجه دادن آدمی به غیب و رشد قطب جنینی معنویت به همراه علم در حیات تعادلی است که به‌کارگیری‌شان انسان را از زندگی ساقط نمی‌کند. لکن تربیت انسان عاقل و عالم معنوی، در بستر سبک زندگی فلسفی که از به‌کارگیری ذهن پرسشگر شاخصه اصلی آن است، ضرورتی برای الگوی بهزیستی روان‌شناختی محسوب می‌شود تا حال قلب معنوی رحمت، و حال قلب جسمانی رأفت شود.

نتیجه‌گیری: ایشان می‌تواند با تفکر فلسفی و مراقبه به سرمایه‌ی معنوی برسد و با تفکر درختی و قضاوت شناختی، خودکارآمدی را جایگزین درماندگی کند تا بر محیط و خویشتن خویش فرمانروا شود یعنی کسی که اعتماد به خدا و اخلاص در رابطه با خلق دارد. بنابراین الگوی بهزیستی روان‌شناختی در خاصیت تربیتی خود مزین به احکام معنوی است و در جنبه دیگرش، تصمیم‌گیری‌ها با تحلیل مفاهیم به شناخت‌های آرمانی مبدل می‌شوند تا با درک عالم پس از مرگ، استرس‌ها و اضطراب‌ها کاهش یابند.

کلید واژه‌ها: آموزش، سبک زندگی، سلامت روان، معنویت، نگرش به مرگ

مقدمه

امروزه مشکلات جسمی با ریشه روان‌شناختی؛ درصد قابل توجهی از بیماری‌ها را به خود اختصاص داده است. چنانکه وزارت بهداشت، درمان و خدمات انسانی آمریکا در گزارش خود در بررسی سلامت روانی در سال ۲۰۱۸ می‌آورد: از هر پنج نفر بزرگسال در هر سال، یک نفر بیماری روانی را تجربه می‌کند. (۱) این در صورتی است که ضربه‌های روحیِ آسیب روان را باید بدان افزود. مانند جنگ، سیل، زلزله و بیماری‌های همه‌گیری چون کرونا که تعادل زندگی را برهم می‌زنند؛ لکن اهمیت و ضرورت این موضوع، پژوهشگران را بدنبال تعیین شاخص روایی محتوایی و صوری برای مدلی مبتنی بر مهارت‌ها، برای بهبود سلامت‌روان کشانده است؛ زیرا درمان آن را ترمیم باورهای غلط آدمی درباره زندگی و ویژگی‌هایش می‌دانند که تعهدات ارزشی نسبت به آن‌ها در بهره‌مندی از بهداشت روانی بسیار مهم است. (۲) مسئله‌ای که سازمان بهداشت جهانی آن را سلامت روان و فکر می‌داند قابلیت ارتباط متعادل و هماهنگ با دیگران و همچنین تغییر و اصلاح محیط و حل تضادها و تمایلات شخصی را به طور منطقی و عادلانه دارد. (۳) بر همین مبنا در اهداف توسعه پایدار خود می‌آورد که با ارتقای سلامت روانی و بهزیستی می‌توان از مرگ‌های زودرس جلوگیری کرد. (۴)

اما موضوع برای آدمی دیر یا زود بودن مرگ نیست؛ چون آن را به‌طور حتم تجربه خواهد کرد. آنچه به‌طور فطری مهم است، یعنی «اموری که جمیع سلسله بشری در آن متفق باشند». (۵) چرایی مرگ و چگونگی حیات است که انسان را مُضطَر می‌کند. بنابراین می‌کوشد تا در جهت شناخت اهداف، احساسات و نگرش‌هایش، پاسخ و الگویی معطوف به چیستی، چرایی و چگونگی آن بیابد تا هندسه‌ای کلی از رفتارها را برای سبک زندگی‌اش تبیین کند.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]

اما برای تحقق این مهم باید ساختار ذهن پرسش‌گر یا فلسفی که روندی استدلالی و رو به رشد دارد و سؤالاتی بر مبنای عقل می‌پرسد و ویژگی آن جامع، عمیق و منعطف بودن است، را از مباحث تئوری خارج کرد و وارد حیات کرد تا سبک زندگی‌ها فلسفی شود و مسائل بنیادی را برای بهزیستی مطرح کند تا پاسخی بیابد. بپرسد، زندگی با این مرارت‌ها ارزش زیستن دارد؟

سؤالاتی که آدمی به خاطر رنج‌های جدایی‌ناپذیر و همیشگی خود می‌پرسد، آن‌هایی که تغییر نمی‌کنند و با مشغولیت مداوم انسان هم فراموش نمی‌شود. آنچه در سبک زندگی فلسفی به هیچ‌وجه مطلوب نیست؛ زیرا این‌گونه انسان‌ها از اموری که مخالف طبعشان است، فرار می‌کنند و نفرت نشان می‌دهند. بنابراین حیاتشان هم مرز گیاهان و حیوانات می‌شود.

بنابراین، تأکید می‌شود که انسان از آن جهت زنده خواهد شد که خاصیت انسانیتش یعنی عقل، زنده باشد. عقلی که پاسدار و زندانبان فطرت است(۵). بدین نحو، این موهبت الهی جهت ارزیابی‌ای شناختی برای زندگی به عنوان ضرورتی در اندیشه امام بسیار حائز اهمیت می‌شود و نقشه راهی ترسیم کند تا انسان را شایسته اعطای حیات طیبه گرداند. همان حیاتی که سلامت معنوی اسلامی است. (۶)

برای رسیدن به این مهم، باید موانع کاربردی‌سازی اهداف زندگی را برای اینکه افراد از آن روی‌گردان نشوند شناخت. عواملی که گاه از اندیشه و گرایش خانواده‌ها فراتر می‌روند و زمینه کم‌رنگ‌ترشدن سبک زندگی را فراهم می‌کنند (۷) و از سویی، به علت چند لایه و چند بُعدی بودن، تغییراتشان پیچیده و دشوار است که فهم آن نیازمند داشتن الگویی است که مبتنی بر آن چالش‌های اساسی در زندگی پاسخ داده شود. هدف این نوشتار تبیین این مسئله در الگوی بهزیستی روان‌شناختی تبیین است. براین‌اساس، تأثیرات عقل و علم به عنوان دو رکن حیات تعادلی بر مبنای اندیشه امام (ره) در بستر سبک زندگی فلسفی به عنوان دو پرسش مقدماتی مطرح می‌شود تا چگونگی ایفای نقش آن‌ها در بهزیستی بررسی شود و در نهایت به پاسخ سؤال اصلی که همانا چگونگی الگوی بهزیستی روان‌شناختی به عنوان حیاتی تعادلی در سبک زندگی فلسفی است، برسیم. لکن عنوان تحقیق «الگوی بهزیستی روان‌شناختی، حیاتی تعادلی در سبک زندگی فلسفی از منظر امام خمینی(ره)» می‌باشد.

روش

تحقیق حاضر «کشف مضمون‌ها در سطح موردی» (۸) را پیجویی می‌کند و روش آن تحلیلی - استنباطی است که با شاخصه توصیفی‌اش در پی شناخت وضع موجود و تحلیل آن‌هاست؛ لذا پژوهشی بنیادی است و به دلیل آنکه نتایج آن مستقیم برای بهزیستی استفاده می‌شود تحقیقی کاربردی است.

بر این اساس در جمع‌آوری اطلاعات بعد از تعیین موضوع و اهداف، به تحدید موضوع می‌پردازیم. سپس با تعیین شاخص‌هایی که بتوان، محتوای موردنظر را طبقه‌بندی کرد و به سؤالات پاسخ داد؛ به روش کتابخانه‌ای به فیش‌برداری از منابع موجود می‌پردازیم و تجزیه و تحلیل اطلاعات نیز به روش تحلیل محتوا با طرح سؤال و رجوع به متن و نتیجه‌گیری عقلانی درباره آن‌ها با حساسیتی نظری و توجه ویژه و همزمان به وجوه مختلف موضوع صورت می‌پذیرد تا با توصیف آن‌ها، تفسیری نوین ارائه شود. البته با فرض مقدماتی تحقیق که مشخصه‌های خاصی از تفسیر الگوی بهزیستی - روان‌شناختی با مشخصه‌هایی از مضمون حیات تعادلی در سبک زندگی فلسفی مرتبط است، روش، استنباطی شد و بدین نحو اجرا می‌شود:

۱. مطالعه آثار اصلی امام (ره) در زمینه‌ی بهزیستی روان‌شناختی، حیات تعادلی و سبک زندگی فلسفی ایشان؛
۲. مطالعه منابع فرعی که اشاره به الگوهای عملی ایشان دارند؛
۳. تنظیم و تدوین اطلاعات در قالب مختصات حیات تعادلی در سبک زندگی فلسفی؛
۴. تلخیص آرای ایشان که ضمن پاسخ به سؤال اصلی پژوهش، منتج به پیشنهاد الگوی بهزیستی می‌شود.

تعاریف

تعاریفی از مفاهیم اصلی تحقیق:

بهزیستی روان‌شناختی

بهزیستی را باید رشد و بالندگی استعدادهای واقعی برای هر شخص همراه با عناصر معناداری، رضایت و هدف در زندگی تعریف کرد که حالت روان‌شناختی مثبت یعنی سرمایه‌های روان‌شناختی را نیز داراست. چنان‌که کارادماس (۹) و باباپور و همکاران (۱۰) این اصطلاح را در داشتن احساس رضایت از زندگی، پیشرفت بسنده، تعاملی کارآمد و مؤثر با دنیا، انرژی و خلق مثبت، پیوند و رابطه مطلوب با دیگران و پیشرفت مثبت تعریف می‌کنند.

حیات تعادلی

حیاتی که حفظ همزمان تعادل در همه ابعاد انسانی را به معنای بصیرت و آگاهی، توأمان دارد و کرد اصلی آن در هنگام تصمیم‌گیری‌ها است که بین دو یا چند مسئله به وجود می‌آید و براساس ایمان به غیب صورت می‌پذیرد.

سبک زندگی فلسفی

این اصطلاح به حال و هوای زندگی، «هدف فرد، خودپنداره، احساس‌های فرد نسبت به دیگران و نگرش فرد نسبت به دنیا» (۱۱) اشاره دارد. سبکی که هندسه‌ی کلی رفتار بیرونی و درونی و «به‌طور نسبی ثابت

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]

[است] که فرد اهداف خود را به آن طریق دنبال می‌کند»؛ (۱۲) اما با توجه به اینکه مبتنی بر گفتگویِ میان چند بُعد از ذهن آدمی است، فلسفی خواهد بود. (۱۳) سبکی که آزادترین نوع فعالیت در جهت دانایی و معطوف به شناخت‌هایی از چرایی، چیستی و چگونگی حیات است، بنابراین سبک زندگی فلسفی نام می‌گیرد.

پیشینه تحقیق

فهم و الگوگیری از اندیشه اسلامی که برای همه شئون زندگی، دستور و حکم دارد، (۱۴) می‌تواند مربیان بشر را در شیوه رساندن آدمی به بهزیستی یاری کند. چنان‌که تحقیق «نگاهی روان‌شناختی- اجتماعی به باورهای تمدن‌ساز امام خمینی (ره)» در بررسی عوامل تمدن‌ساز به همین نتیجه می‌رسد. (۱۵) همچون پژوهشی که در «بررسی رابطه بین عمل به توصیه‌های تربیتی امام خمینی (ره) با حالات روان‌شناختی، رشد اجتماعی و خودکارآمدی دانشجویان» تأکید دارد که برای رسیدن به بهزیستی باید متغیرهای روان‌شناختی اضطراب، افسردگی و استرس و نیز شادی، رشد اجتماعی و خودکارآمدی را که با هم رابطه معناداری دارند، با نگاه پیشگیرانه تربیتی، کنترل کرد. (۱۶) آنچه‌که پژوهش حاضر را در حیاتی تعادلی با نگاه پیشگیرانه تربیتی، در شاخصه‌های الگوی بهزیستی از منظر امام (ره)، تبیین می‌کند.

اما تحقیقی با عنوان «الگوی سبک زندگی از منظر ولایت فقیه: امام خمینی(ره) و امام خامنه‌ای(دامت برکاته)»، مقولاتی از الگوی سبک زندگی را مطرح می‌کند که در اندیشه امام برنامه زندگی، وظایف نهادها، تکالیف و حقوق فردی و اسلام سیاسی است. (۱۷) آنچه‌که در این پژوهش، در ذیل برنامه‌ای برای زندگی و پیرامون شاخصه‌های بهزیستی می‌آید.

البته نگاهی داریم به پژوهش‌هایی که تأکید بر سبک زندگی امام (ره) دارند، مانند: «بررسی و شناخت ابعاد شخصیتی امام خمینی(ره) با تأکید بر مختصات بینشی، منشی و رفتاری و تأثیر در پیش‌روندگی انقلاب اسلامی با محوریت اندیشه‌های آیت‌الله خامنه‌ای» (۱۸) و نیز تحقیقِ «واکاوی عنصر امر به معروف و نهی از منکر در سبک زندگی موسوی و رفتار سیاسی امام خمینی(ره)» تا شناخت‌هایی از الگوی عملی امام(ره)، برای تبیین الگوی بهزیستی به‌دست بیاوریم. از طرفی، تحقیقاتی مطالعه شد که به سربازان عقل تأکید دارند؛ زیرا رکن حیات تعادلی است. مانند: «نسبت سیاست و تربیت در اندیشه امام خمینی(ره): سازواری قدرت و هدایت در تربیت اسلامی»؛ (۱۹) اما تحلیلی برای سازواری نیافتیم. آنچه که پژوهشی با موضوع «سبک زندگی سیاسی و مبانی نظری آن از منظر امام خمینی(ره)» (۲۰) نیز با طرح بنیادهای سبک زندگی هم بدان نمی‌پردازد. مسئله‌ای که در ارکان عقل و علم بدان می‌پردازیم.

اما الگوی مدنظر این تحقیق، قرابت خاصی در نوع نگاه بنیادی به مرگ و اخلاق در اندیشه امام (ره) با تحقیقاتی همچون: «مقایسه تربیت اخلاقی از منظر امام خمینی(ره) و فیض کاشانی و ارائه الگوی مفهومی مناسب در جهت شکوفاسازی و تثبیت فضایل اخلاقی» دارد(۲۱)؛ اما نگاه‌هایشان متفاوت است. چنان‌که طبیعت و چیستی انسان و اراده او اساس و ورودی الگوی بهزیستی است، اما تحقیقات فوق‌الذکر، نگاهی هستی‌شناسانه و شیوه‌ای مقایسه‌ای دارند. البته، شاخصه سبک زندگی امام در پژوهش‌هایی مانند: «شاخص‌های سبک زندگی اسلامی: بررسی موردی اندیشه رهبران جمهوری اسلامی» (۲۲) و «بررسی و استخراج الگوی سبک زندگی رهبران انقلابی «امام خمینی (ره)، گاندی، ماندلا» بررسی می‌شوند (۲۳) تا از نتایجشان در طراحی الگو استفاده شود.

یافته‌های تحقیق

امتیاز واقعی حیات، حقیقتی است که انسان با یافتن آن، دارای چشم و گوشی دیگر می‌شود و اگر آن‌را نیابد، کر، گنگ و کور است. بنابراین، حیات غریزی برای وجود آدمی کافی نیست و حیاتی بالاتر از آن لازم است که انسان با عقل در آن زنده شود. بنابراین بهزیستی نیازمند عقل‌ورزی است.

سؤال اول: عقل به عنوان رکنی در حیات تعادلی چگونه در بهزیستی از منظر امام (ره) نقش ایفا می‌کند؟

سعادت، حیات طیبه‌ای است که آدمی با معرفت، ایمان و عمل صالح بدان مشرف می‌شود و مقدمه آن حیات تعادلی با ارکان عقل و علمی است که لازم و ملزوم یک‌دیگرند. علمی که نشانه حقیقت است و معرفتی بصیرت‌آور می‌آورد. بنابراین گفته می‌شود در حیات تعادلی انسان زنده می‌شود. یعنی «نیروی بینایی چشم و قدرت ادراک دل» (۲۴) پیدا می‌کند و صاحب عقلی می‌شود که با استناد به آیه یازدهم سوره مجادله «وَ الَّذِینَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجاتٍ»، درجات متفاوتی دارد.

باری، عقل در حیات طبیعی که فقط بدنبال جذب منفعت و دفع ضرر است با عقلِ جهت‌دار و معرفت‌آورِ حیات تعادلی متفاوت است. به تعبیری، حیات تعادلی در بستر سبک زندگیِ مبتنی بر عشق به دانایی، انسان عاقلی تربیت می‌کند که دانسته‌هایش با دانستن بیشتر کامل می‌شود تا در عمل، با مقام او سازگار باشد.

بهزیستی و انسان عاقل

عاقل با تفکر فلسفی در مواجه با مجهولات با رجوع به معلوماتش انتخاب می‌کند، همراه با تفکر مراقبه‌ای که احساس در آن دخیل نیست وجودش را می‌شناسد و بدون قضاوت به آنچه در حال روی‌دادن است، خودکنترلی می‌یابد و با عملِ ارادی نشان‌ها را در خَلق و مخلوق تأیید می‌کند. عملی که گاهی در مرتبه عقلانی و اوقاتی در مرتبه وهم و خیال است و برخی زمان‌ها همانند رؤیت با چشم و یا با گوش شنیدن و غیره خواهد بود؛ (۲۵) به بیان دیگر، هنگامی که عقل براساس فطرت تصور کند، مبتنی بر آن، اراده فعال

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]

می‌شود و ذهن با این توانایی ذاتی، مبنایی برای کاهش استرس (MBSR) ایجاد می‌کند تا عملکردها ارتقا یابد و بهزیستی رقم بخورد.

بنابراین آیین خردپروری در حیات تعادلی، انسان را با هدف تحقق حاکمیت عقل و اراده بر کل قوای بدن به عنوان معیار کار اخلاقی تربیت می‌کند تا پاسخ‌هایی بیابد برای این پرسش که می‌توان خودکشی کرد؟ سؤالی که فیلسوفی به نام تولستوی (lev Tolestoy) که به بیان خودش در بهترین وضعیت رفاهی بود، وقتی حالات مرگ به سراغش آمد و ترس از مردن او را دربرگرفت، پرسید: چرا هستم؟ (۲۶) و این زندگی رو به نیستی و به اصطلاح بدمزه را چرا تحمل کنم؟! چرا خودکشی نکنم؟ و در پاسخ به مصداق انسانی عاقل، خودکشی نکرد.

باری، باید با شناخت خود و تقویت عقل، منطقی بر شخصیت حاکم کرد که به درک ویژگیِ موقعیت‌ها و مزاج زیستی کمک شود تا بتوان صفاتی را در نقشه‌های شناختی ترسیم کرد تا منبعِ انگیزشی مهم برای ایجاد یک فعل شود.

اما باید دانست که تصورات، ادراکاتی هستند که کسب می‌شوند و به خودی‌خود معلوم نیستند و نیازمند فکرند. تفکری که با عقل سلیم یعنی اصول منطقی و تقوا همراه است تا آدمی به جواب تحیراتش برسد و با توجه به وُسعش، انتظاراتی واقعی و معقول از خودش داشته باشد. آنچه‌که در کاهش تنش، یاری رسانش است.

بدین‌ترتیب بهره‌مندی از عقل که «علم و ادراکات» (۵) است، برای بهزیستی روان‌شناختی رکن است تا توانایی سازگاریِ انتظار از خود، در مواجه با واقعیت‌ها را ایجاد کند و از شناخت‌های متضادی که گرایش‌های ناسالم را منجر می‌شود، جلوگیری کند. به تعبیری، در روش‌های سبک زندگی و در فرایندهای درک اطلاعات حسی و شناخت‌های آن، باید از علم و عقل استفاده کرد. به نحوی که در الگوهای انگیزشی اثر بگذارند و شناخت‌ها و گرایش‌ها را که به عنوان دو عامل کنشی با شاخصه‌های رفتارهای معنادار و هدفمند هستند را برای بهزیستی ایجاد کنند.

نقش معنویت عقلی در بهزیستی

پرسشِ چه باید کرد؟!، ویژگیِ انسان معنوی است که به زندگیش اصالت می‌بخشد؛ زیرا بر مبنای فهم و درکش از آن، عمل می‌کند. لکن برای رسیدن به پاسخ این سؤال، در حیات تعادلی، باید عقل بر تمام قوای نفس حاکم شود تا راه‌های دست‌یابی به هدف به طور عقلانی انتخاب شود و در مواجهه با پرسش‌هایی از چرایی، چیستی و چگونگی زیستن، درکنار علم انسان جوابی بیابد و تصمیم‌گیری‌ها را با تحلیل مفاهیم، الگویِ شناختیِ آرمانی کند که به شیوه درکش از جهان کمک کند تا نگرش‌هایش به جهان هستی و هستی‌بخش آن و عالم پس از مرگ مشخص شود. بر این اساس زندگی افراد تعاریف دیگری به خود می‌گیرد. یعنی اراده می‌کند تا حیات پاکی که خداوند وعده داده است را با عقل و علم برگزینند.

امام (ره) این‌گونه شناخت را با تمرکز بر تفکر در تمام ابعاد زندگی مهم می‌داند و تأکید دارد که باید در نحوه‌ی استفاده‌ها و لذایذ دقت کرد تا به افق حیات حیوانی نزدیک نشد. (۱۴) بنابراین، تفکر تعریف شده، یک شناخت است که زندگی را به دقت تفسیر می‌کند.

البته باید به موانع عقل‌ورزی توجه داشت. (۲۷) چون ادراکات نامرتبط، نادرست و نامعقولی را از خود و خلقت ایجاد می‌کند. آنچه که نتیجه‌اش بروز بیماریِ روانی است و درمانش تمسک به عقل در حیات تعادلی است تا آدمی را فرمانروای خود کند.

فرمانروایی خود

انسان با عقل عملی باید قوای نفس را تعدیل کند و با اندیشیدن در ابعاد وجودی‌اش زندگی کند تا شناخت‌های عقلی بتواند از ظاهر به باطن برود و روابط نامحسوس را درک کند. بنابراین اگر گرفتار هوای شیطانی نشد و عزم عملی، انگیزه صحیح و اندیشه درست پیدا کرد، می‌فهمد که در این عمر کوتاه نمی‌توان همه علوم را کسب کرد. باید متفکرانه در خود و احوالات‌مان اندیشید و انتخاب کرد که کدام یک از علوم برای ما نافع‌تر است تا بدان مشغول شد. (۲۸)

البته پیمودن این راه برای انسان سخت و طاقت فرساست. (۱۴) اگر به دلایلی در مراحل رشدش به بهترین صلاحیت‌هایی که لایق یک انسان واقعی است، نرسید؛ باید با استقلال فکری و نظری و جوانی‌ای که یک سرمایه معنوی اجتماعی است، (همان) توجهاتش را از ماده به تدریج کم کند تا به معنویات (هر آنچه مادی نباشد،) برسد. بالاخص آنجایی که به بلوغ عقلی می‌رسد باید فرمانروای خود بشود و همراهی اولیاءالله را بپذیرد. لکن امام، معلم درونی(عقل) و معلم بیرونی(انبیاء) را به منزله دو بال برای بنی‌آدم می‌داند که «می‌تواند به واسطه آن‌ها از حضیض [پستی و رذالت] جهل و نقص و زشتی و شقاوت [بدبختی] به اوج علم و معرفت و کمال و جمال و سعادت پرواز کند». (۲۹)

بدین ترتیب، بستر مناسب از مفاهیم بنیادی را که سؤال از خاتمه حیات در آن هست باید برپایه تفکرات درختی یعنی بالارونده، در زندگی داشته باشیم. آنچه که امام (ره)، قیدالهی نیز بر آن می‌نهد و مفاهیمی همچون مرگ و شهادت، نیستی و هستی را در آن ضروری می‌داند. (۱۴) به نحوی که فرد همواره در جستجوی محبوبش یعنی خدا باشد تا در گذرگاه حیات با بهره‌مندی از عقل بتواند در ثمرات و نتایجش تفکر کند و راه علاج را برای بهزیستی بیابد.

خود فرمانروایی

انسان کرامت ذاتی دارد و اگر براساس فقر مالی و یا نداشتن جایگاهی، در ظاهر کرامت نشد و یا متولیان تربیتیش به کسب نعمت‌های روحانی مفتخر نکردندش، خودش مسئولِ طی کردن راه است. نباید به هر مقامی

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]

که در آن هست، بسنده کند و به مسائل بی‌تفاوت باشد. باید کارش را اصلاح کند. درست بیاندیشد و عمل کند. چنان‌که امام (ره) می‌فرماید: باید نقایص، خطاهای عمدی، گناهان و تقصیرات با توفیق باطنی و دستگیری و هدایت سرّی خداوند، جبران شود. به نحوی که حالتی روحانی و معنوی در جوار این کرامت حاصل شود. (۱۴)

بنابراین باید از خدا توفیق خواست تا حتی به رغم بدخواهی بدخواهان، در صحت و سلامتی با خلاصی از رنج‌ها، بتوان این راه را با دوری از مادی‌گرایی دنیایی و نزدیکی به معنویات طی کرد و به بهزیستی رسید.

البته زیادبودن اموال و فرزندان، نباید ما را به خود مشغول کند تا لذت مناجات را نفهمیم و از حال قلب معنوی یعنی رحمت و کرامت حق، مَست نشویم. باید با سکان‌داری زندگی، صالح خدمت به خلق و لایق اُنس با خدا شد تا حال قلب جسمانی، رأفت شود. اگر این‌گونه نبود باید آرزوها کوتاه شود و صادقانه از خدا طلب بخشش کرد و زبان حال و قلب را به «امَّنْ یُجیبُ الْمُضْطَرَّ اذا دَعاه» مشغول کرد تا زمانی‌که خدا صداقت را ببیند، نقایص را به رحمت خود جبران فرماید و توفیق تحصیل رضایش را مرحمت بنماید. (۳۰) بنابراین، باید معنویت را در درون جست و با اختیار و آزادیِ عقل انتخاب کرد.

بر این اساس دادن نگرش متعالی به افراد می‌تواند در خود فرمانروایی‌شان آثاری داشته باشد که همانا جلوگیری از اُفت و تغییرات فاحش در عمل آنهاست. چون مستقل‌اند و در هنگام سروکار داشتن، درافتادن و درگیرشدن برای ایجاد باورهای درست، مراقبتی دارند تا متأثر از تحریکات شناختی، احساساتشان ناکارآمد و باورهایشان نامعقول نشود. مانند هنگامی‌که انرژی جوانی باشد، به اشتباه بپنداریم که وقت لذت بردن است. لذا مطابق با شهوات رفتار شود، به امید آن‌که إن‌شاءاللّه در آخر عمر توبه می‌کنیم و مورد رحمت خداوند قرار خواهیم گرفت. (۱۴)

انسان تا سی سالگی توجهش به بدن است «و بعد از آنکه به چهل سالگی رسید، نفس، توجه خود را از بدن کم می‌کند». (۲۵) بنابراین اگر اختلالاتی تا رسیدن به این سن ایجاد شده باشد، آدمی مجبور است به علت این مریضی‌ها به بدنش توجه کند. لذا امام (ره) تا سی سالگی را فصل قوی بودن اراده و فصل آسودگی چیره شدن بر قوا می‌داند. (۲۹) فصلی که بعد از آن باید علاوه بر باطن در دنیای متغیر مادی این دنیایی از اولین منزل آن از هرگونه افراط و تفریط پرهیز کرد تا لایق مقام انسانی شد.

مسئله‌ای که از جوانی باید شروع شود و در اوایل آن آموزش‌هایی باید دید تا قوّهٔ عاقله که شوق به دانایی دارد، آگاه‌تر شود تا معانی را بفهمد و بدان عمل کند. نه مانند فیلسوفی شد که فقط با دلایل فلسفی، توحید را روشن می‌کند؛ اما خودش، مؤمن به خدا نیست. (۵) در این بین اگر عقل، مطابق با دستورات شرعی رفتار کرد، قوّه توهم و خیالش کم می‌شود و بالعکس. (۲۵)

با عنایت به این الگوی رفتاری، انسان، منطقی پرسش‌گرایانه در مورد زندگی، همراه با تمایلات غیر بایدی که معقول‌ترند، خواهد یافت و شوق برای رسیدن به غایت حیات در وی ایجاد می‌شود و رفتاری متعادلی از او سر می‌زند.

سؤال دوم: علم به عنوان رکنی در حیات تعادلی چگونه در بهزیستی از منظر امام (ره) نقش ایفا می‌کند؟

در منظر امام ارتباط دوسویه‌ای بین عقل و علم وجود دارد؛ در نتیجه «علوم در تحت میزان عقلی و برهان، محکم است». (۲۹) بنابراین عقل برای اندیشیدن توأمان به علم نیازمند دارد و بالعکس. لذا، برای اینکه بتوان افراد را متفکر کرد باید منابعی پیش پای آن‌ها گذاشت تا به آیین عقل‌ورزی روکنند؛ زیرا تفکر آموختنی نیست؛ بلکه خدادادی است و تنها از راه تربیت به فعلیت می‌رسد. (۲۷)

بهزیستی و انسان عالم

امام (ره) شأن عقل را علم می‌داند زیرا عقل همیشه دلیل دارد. بنابراین آن‌را «حقیقت، عاقل و عالم» (۵) معرفی می‌کند. ایشان معتقد بودند که ابتدا باید انسان، علم به این موضوع پیدا کند که خود مریض است، پس از آن خودش درصدد علاج برمی‌آید و بهزیستی را تجربه خواهد کرد. اما عیب کار آن است که شیطان فضایی برایش فراهم کرده که بیچاره، دیگران را مریض می‌داند.

بر این مبنا تأکید دارند که از راه علم باید این شرایط را تغییر داد و عالِم به احوالاتمان شد. شیوه‌ای که «تفکر کردن در این اموری است که ذکر شد» (۲۹) تا هوای نفس امّاره را از خود دور کند و حرکت‌هایی روحانی داشته باشد تا شادکامی‌های معنوی برایش اتفاق بیفتد. نشاطی که نمی‌توان آن‌را در دنیای مادی وصف کرد. (۵)

نقش معنویت علمی در بهزیستی

برای مشخص شدن معنویتِ مورد پذیرش عقل وَ منطبق بر موازین علمی، باید حقیقت علم را واحد دانست. یعنی علمِ نزد عالِم و آنچه را که برای او معلوم می‌شود، یکی دانست. یعنی، علم در هر سطحی باشد، عالم و معلوماتش در همان درجه هستند. براین‌اساس افراد در هر سطح علمی باید استقلال معنوی در همان سطح را بیابند تا بتوانند خود را از پلیدی‌ها و وابستگی‌ها برهانند و به امور معنوی که اینجا و اکنونِ آن‌ها را متعالی می‌کند برسند. معنویتی که شبیه یک وجود تعالی‌بخش است و براساس ضرورت هم صحبت از وجود یک خدا نیست.

باری، آنچه که بهزیستی را رقم می‌زند همین مطلب است که «اگر ما این وابستگی‌های معنوی را، ... این‌ها را اگر برگرداندیم به حال خودش و پیدا کردیم خودمان را می‌توانیم یک ملت مستقل باشیم». (۱۴)

با این تفاسیر اگر بتوانیم با عقل میان قوّه‌ها و استعدادهای ظاهری و باطنی تعادل ایجاد کنیم و «علم به مبادی وجود آن‌ها «که مقدمات و عمل‌هایی هستند، اختیاری و آگاهانه و به‌تدریج چیزی را شکل می‌دهند، داشته باشیم» و علم به کیفیت تنزه «آن چیزهایی که باعث کاهش کیفیت می‌شوند.» (۲۹) پیدا کنیم و با عقل و علم هر کدام را

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]

در جایگاه مناسب به کار ببریم، نیرویی همگرا داریم که در ایجاد بهزیستی روان‌شناختی یاری‌گر ماست.

البته این نوع همگرایی با رویکردی معنوی، مبتنی بر این فرض است که انسان فقط تصورات نیست؛ بلکه در عین حال روح، نفس و بدن است. همگرایی‌ای که لازمه آن بوجودآمدن علمی نافع درباره هستی است و البته با آنچه که علم متجدد نیز کشف کرده، این همگرایی مخالفتی ندارد و آن را نفی نمی‌کند؛ بلکه فراهم‌کردن نوع دیگری از علم را توصیه می‌کند که ریشه در واقعیتِ متعالی دارد. آنچه‌که مقدمه‌اش بیداری از خواب غفلت و رسیدن به شناختی خردمندانه است.

بحث و نتیجه‌گیری

حقیقت زندگی غیرقابل تعریف است و درک و فهم آن وام‌دار مرگی است که در اختیار گرفتن تمام و کمال یک حقیقت و انتقال آن به سرای دیگر معنا می‌شود. به بیانی دیگر، مرگ‌اندیشی در بستر سبک زندگی می‌تواند با سؤال از چرایی، چیستی و چگونه آن با تکیه بر نظام معرفتی و ارزشی و اهداف زندگی، پیشنهادهایی برای متن و ختم زندگی داشته باشد تا یک زندگی خوب رقم بخورد؛ اما همیشه به ضرورت این‌گونه نبوده است. چنان‌که امام (ره) با ابتنای به معرفت الهی می‌فرماید: «فرض می‌کنیم که یک زندگی‌ای شما صدوبیست سال عمر می‌کنید و یک زندگی‌ای پیدا می‌کنید مثل هارون‌الرشید! صدوبیست سال در مقابل غیرمتناهی چه نسبتی دارد؟ بعدش غیرمتناهی معذبید!». (۱۴) به تعبیری، آیا داشتن یک بعد قوی و خوب برای حیات کفایت می‌کند؟ یا چنان‌که سلیگمن می‌گوید: زندگی کامل باید ترکیب سه زندگی خوب فقط باشد؟؛ (۳۱) اما آیا تنها همین کافی است؟ یا ملزومات دیگر هم دارد؟.

پاسخ به این پرسش‌ها در منویات امام(ره) مطابق با آموزه‌های اسلامی به نحوی می‌آید که پیشرفت و تغییرات نباید تنها در حوزه مسائل مادی خلاصه شوند و باید جهت‌های معنوی همراه با ارزش‌هایش برای معناداری زندگی وجود داشته باشد. از این‌رو ایشان تأکید بر توجه به غیب دارد. معنویتی که ناحیه‌ای بنیادی و مرکز هستی آدمی است. بُعد مهمی که اگر فراموش شود، به جای سرخوشی، سرخوردگی می‌آورد. بنابراین باید در ایجاد این قطب جنینی و عدم سقط آن کوشید و با ارکان عقل و علم، حیات را خانه تفکر کرد تا در پیچیدگی و تلاطم‌های امروزی ابزار سلامتی و بهزیستی را برای آدمی فراهم کند.

باید ذهن را به روش پرسشگری به یافتن جواب‌هایی منعطف و کم هزینه در برابر سختی‌هایِ دشوار و در ظاهر غیر قابل حل سوق داد و آن‌را مجهز کرد تا کاهش‌دهنده استرس‌ها و اضطراب‌ها باشد.

سبک زندگی فلسفی با این خاصیت ذهن فلسفی را موتور حرکت خود در جهت یافتن معنا قرار می‌دهد تا به پوچی نرسیم و زیستِ زیبا به معنای حیاتی تعادلی که همواره آن‌را خواهان بودیم را در تمام ابعاد زندگی ببینیم.

براین‌اساس عقل‌ورزی و علم‌آموزی ارکان این زیست متعادل قرار می‌گیرد تا نگرش‌ها که شاخصه‌ی پویایی، عاطفی و هیجانی دارند به عقیده‌هایی بر مبنای عقل مبدل شوند و تعادلی بین احساسات درونی و بیرونی، مادیات و معنویات و معاد و معاش اتفاق بیفتد. عقلانیتی که با تکیه بر آن با الگویی ذهنی به دنبال ثبت رویدادهای بیرونی در ذهن خود می‌رویم تا درک و شناختی از آن‌ها به دست آوریم.

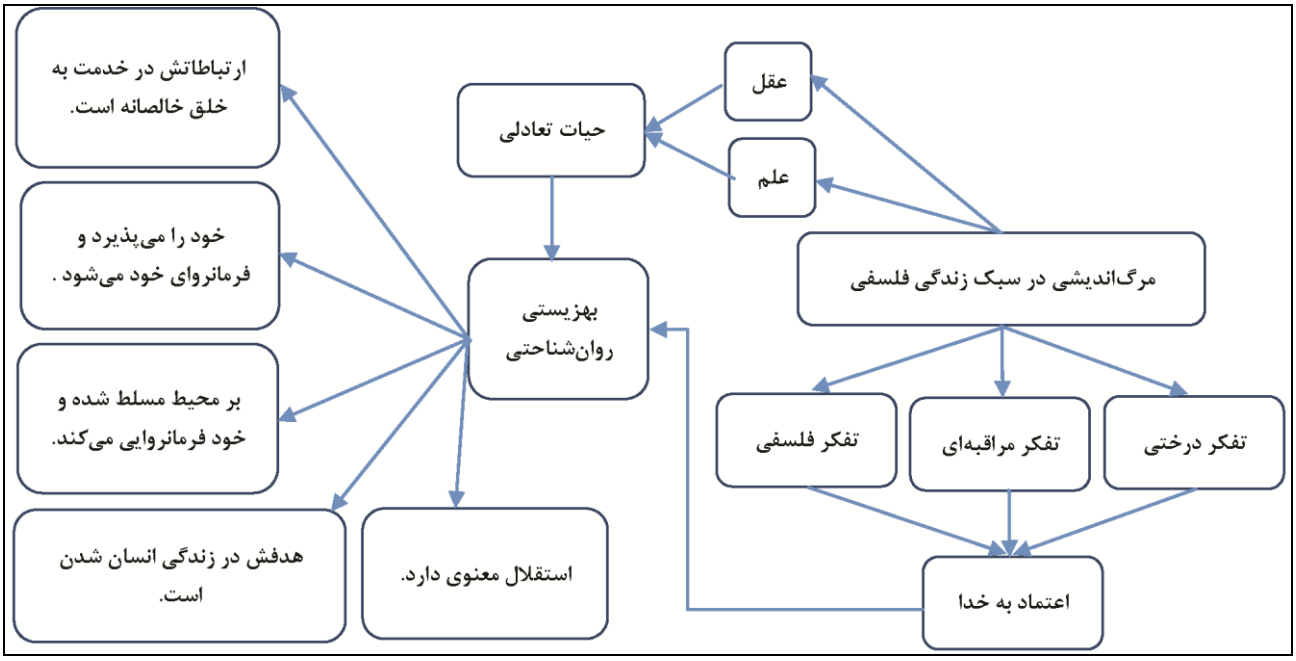
اما با توجه به اینکه عدم بهره‌مندی از عقل تا بی‌خردی یعنی قوه‌ای به نام عقل نداشتن - که هیچ انسانی نمی‌تواند چنین ادعایی کند - فاصله است، شاهد هستیم که بسیاری از افراد هستند که تمام و کمال از عقل استفاده نمی‌کنند یا از آن به هیچ عنوان بهره‌ای نمی‌گیرند؛ لیکن بهزیستی‌ای را تجربه نمی‌کنند. به تعبیری، کسی‌که از عقل بهره مناسب را نمی‌برد و از حقیقت چشم می‌پوشاند یا غافل می‌شود و همه قوای خود را متوجه عمران دنیایی می‌کند و توانایی‌هایش را برای لذات حیوانی و کسب قدرت و شهرت استفاده می‌کند نمی‌تواند قوای خویش را برای سنجیدن مصالحش در رابطه با خدا، خلق و خلقت بکار گیرد؛ زیرا قوایش از فرط اشتغال به امور غیراصیل از موضوع اصلی حیات غافل است و در یک حالت نامتعادل کارایی‌اش را از دست می‌دهد.

بنابراین، تلازم حیات تعادلی با سبک زندگی فلسفی ضروری است. به نحوی که بر مبنای ذهن فلسفیِ پرسش‌گرایانه، حیات در مسیر اهداف تکامل یابد و هویتی متعادل برای آدمی بسازد تا با توفیق فیض الهی وارد حیات طیبه بشود. بر این اساس الگوی بهزیستی، حیات تعادلیِ مبتنی بر تعقلِ بدون شناخت‌هایی از وحی خواهد بود که بر مبنای «آگاهی دادن و تنبیه یا هشداری به نفس آدمی برای تصور معانی» (۲۴) یا همان تعلیم معنادار می‌شود در کنار خاصیت پیشگیرانه‌ای که تربیت دارد. به تعبیری، یکی از اساسی‌ترین وظایف آموزش و پرورش برای ایجاد بهزیستی، تأکید بر سرمایه‌های روان‌شناختی است. چنان‌که تحقیق «نقش خودکارآمدی و تاب‌آوری روان‌شناختی در تعلل‌ورزی تحصیلی دانشجویان»، یادگیری این مهارت‌ها را در عملکرد بهتر تحصیلی دانشجویان مثمر ثمر می‌داند. (۳۲)

از این‌رو در اندیشه امام(ره) به علم نافع توجه می‌شود تا انسان عاقلی تربیت شود که منش، کنش و رفتارهای او بر مبنا و میزان عقل سلیم است و هرگز بدون دلیل، میان مسائل مختلف انتخابی ندارد. کسی که از علم در حیات تعادلی به ایمان که همان علم به وجود خداست در حیات طیبه می‌رسد. فردی که عزت نفس دارد و وجودش را نردبانی با پله‌های متعادل می‌داند و با اتکا بدان به بهزیستی نائل می‌شود.

بنابراین آنچه که در حیات تعادلی باید سربزند انسانیت است؛ یعنی انسانی که بعد معنوی دارد و انسانیتش بر اساس فکر بنا و عاقل و عالم می‌شود؛ زیرا به خوب یا بدبودن کردارش در تمام لحظات زندگی می‌اندیشد و علم بدان‌ها پیدا می‌کند و می‌پرسد: آیا این اعمال به

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]



بهزیستی می‌رسد؟ آنچه‌که پاسخ به سؤالات مقدماتی تحقیق هست و به عنوان تکنیکی شناختی-رفتاری و رویکردی آموزشی در درمانِ اختلالات سلوک به کار می‌آید. اختلالی که DSM5، آن‌را ناشی از فقدان یا کمبود بسیاری از نیازهای شناختی در کنار رفتارهای تربیتی نادرست، در کانون خانواده ناهنجار آورده است (۳۳) و در اندیشه امام(ره) حضور در حیاتی نامتعادل است که با بستر پرسش‌گرایانه در سبک زندگی فلسفی متعادل می‌شود. به سخنی دیگر، این رویکرد درمانی، همان ایجاد بستری برای حیاتی تعادلی است که با هدف تغییر شکل تفکر، رفتار و شناخت، برای بهبود مهارت‌ها و به‌ویژه استدلال اخلاقی انجام می‌پذیرد. به طوری‌که خانواده درمانی و روش‌های آموزشِ مدیریت والدین به عنوان تربیت سازنده، همواره در رویکردهای روان‌شناسی توصیه شده است. آنچه‌که با عقل‌ورزی در پرسش اول تحقیق و علم‌آموزی در پرسش دوم از دیدگاه امام(ره) توصیف و تبیین شد.

حاصل آنکه گرایش طبیعی در آدمی به عنوان منش، کنش‌ها را به معنای رفتارهای آگاهانه‌ای برای رسیدن به هدف‌هایی خاص، هدایت می‌کند و سبک زندگی ویژه‌ای را به وجود می‌آورد که در اینجا به ضرورت فلسفی است. به بیانی دیگر، عشق به دانایی در سبک زندگی فلسفی، «سرنوشت و قضا و قدر [را که] چه از نظر موضوعی و چه از نظر هدف تعلیماتی، در ردیف مسائل فلسفی است»؛ (۳۴) به بهزیستی رهنمون می‌کند که همانا حیاتی تعادلی است. تعادلی که در یک بُعد خلاصه نمی‌شود و با اندکی نیرو و یا یک نیاز نیز نامتعادل نمی‌شود؛ زیرا در همه ابعاد مختلف زیستی خود، مرکز ثقلش بهره‌مندی از عقل است و بر مبنای پرسشگری و ذهن فلسفی خلق و خوی کنش‌گر را فلسفی می‌کند.

کسی که تدبیرگری هوشیار است. خردورزی مصلح که اصلاح‌گری را در تمام مراحل زندگیش دارد و رفتارش نظام‌مند است. فردی که بر محیطش مسلط شده و با خود فرمانروایی متوجه وظائفش در قبال خود، خدا، خلق و خلقت نیز می‌شود و هیچ چیزی نمی‌تواند او را از رسیدن به کمال باز دارد؛ زیرا با سبک زندگی فلسفی، تحول معنوی یافته و خالصانه عمل می‌کند.

بنابراین، الگوی بهزیستی روان‌شناختی، تربیتی شناختی است که یادگیرنده را بر مبنای عقل‌ورزی و علم‌آموزی تربیت می‌کند تا به تمام معادلات تعادلیِ نیروها و تمامیِ مجهولات زندگی، متعقلانه پاسخ دهد تا زیست بهتری را تجربه کند. به نحوی‌که حتی خیال و وهم که غیرعلمی و غیرعقلی هستند را نیز تحت اختیار و اراده خود قرار دهد و هَرزه‌گردی و فَرّار بودن آن‌ها که مدام از شاخه‌ای به شاخه‌ای دیگر می‌پرند را نیز تربیت کند.

بدین ترتیب، در این الگو برای رسیدن به شناخت واقعی و رسیدن به مدارج بالای عقلی، علمی و عملی، نباید در منزل‌های مختلف متوقف شد و بدان‌ها قانع بود؛ زیرا این حیله، شاهکار شیطان است که بر سر راه آدمی می‌نشیند و با هر وسیله‌ای که باشد، آدمی را از عروج به کمالات و فهم مفهوم زندگی و حیات بازمی‌دارد. لکن باید همت کرد و اراده را قوّت بخشید؛ زیرا عشق به راحت‌طلبی مطلق همیشه در فطرت بشر بوده و هست. بر این اساس، الگوی بهزیستی روان‌شناختی که همان حیاتی تعادلی در بستر سبک زندگی فلسفی از منظر امام(ره) است، این‌گونه ترسیم می‌شود.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]

Perspective

The Pattern of Psychological Well-being: Equilibrium Life in a Philosophical Lifestyle from Imam Khomeini's Perspective

Yaser Aslani[1], Alireza Mahmoudnia[*2], Akbar Salehi[2], Mohsen Imani Naeini[3]

1. Correspondence Officer, lecturer at the seminary and the university
2. Associate Professor of Kharazmi University,
3. Associate Professor, Tarbiat Modares University

***Corresponding Author**: alirezamahmmudnia@yahoo.com

Abstract

Background: To assess the Pattern of psychological well-being in the context of a philosophical lifestyle.

Methods: The method of this study assessed a new interpretation of the welfare model by content analysis, and is inferred from the research hypothesis attributing certain features of the characteristics of a balanced life in a philosophical lifestyle.

Results: Intellect is an important element by which to regard the unseen world and it grows in equilibrium with science and knowledge. Applying spirituality with science prevenrts man from deprivatiion decadence in life. Accordingly, training of a wise and spiritual man, in the context of a philosophical lifestyle in which the mind is the main feature, is an important necessity for the psychological well-being model.

Conclusion: One who has faith in God can reach spiritual health through philosophical thinking, meditation, and cognitive judgment; self-efficacy preventing helplessness to dominate over one's own environment and self indulgence.

Keywords: Attitude to Death, Education, Life Style, Mental Health, Spirituality

منابع

1. Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2019 National Survey on Drug Use and Health. 2019. Available at: https://www.samhsa.gov/data.
2. Mohammadzadeh M, Pendulum H. Determining the Content Validity Index and Formal Validity for an Educational Model: Life Skills-Based Education to Improve the Mental Health and Confidence of Orphaned Adolescents in Malaysia. Scientific-Research Journal Health Research 2017; 4(6): 223-228. [In Persian]
3. World Health Organization. Investing in mental health. Geneva: WHO; 2003.
4. World Health Organization. World health statistics: monitoring health for the SDGs, sustainable development goals. Luxemboury: WHO; 2018.
5. Mousavieh Khomeini Sharh Hadith intellect and Ignorance. Tehran: Orouj Publications; 1988. [In Persian]
6. Ghofrani M. Hayat Taybeh or Islamic spiritual health, Scientific-Research Journal of the Academy of Medical Sciences 2018; 2(1): 721-779. [In Persian]
7. Javadi Amoli A. The Keys of Life. Qom: Esra Publicatio; 2012. [In Persian]
8. Gal M, Borg W, Gall J. Quantitative and qualitative research methods in educational sciences and Psychology. Translated by AR Nasr [et al]. Tehran: SAMT; 2018. [In Persian]
9. Karademas E. Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. Personality and Individual Differences 2007; 43(6): 277-287.
10. BabapourKheiroddin J, Poursharifi H, Hashemi T, Ahmadi E. The relationship of meta-cognition and mindfulness components with obsessive beliefs in students. Journal of school psychology 2013; 1(4): 23-38. [In Persian]
11. Schultz D, Schultz S. History of Modern Psychology. Translated by AA. Seif, HP. Sharifi, K. Aliabadi. Tehran: Doran Publications; 2012. [In Persian]
12. Kaviani M. Islamic lifestyle and its measurement tools. Qom: Research Institute and University; 2012. [In Persian]
13. Ebrahimi Dinani GH. The Application of Philosophical Mind and Public Philosophical Method in Life. Journal of Philosophy and Theology, Wisdom and Philosophy 2010; 3(1): 3-77. [In Persian]
14. Mousavieh Khomeini R. Sahifa of Imam Khomeini. Tehran: Orouj Publications. 2010. [In Persian]
15. Beheshti M. Social psychology and civilization-building beliefs of Imam Khomeini Quds. Bi-Quarterly Journal of Islamic Studies and Psychology 2018; 12(22): 85-108. [In Persian]
16. Soltaninejad M. Investigating the relationship between following Imam Khomeini's educational recommendations and psychological states, social development and self-efficacy of students. Master Thesis, Anar: Islamic Azad University Anar Branch, 2015. [In Persian]
17. Goodarzi GR, Chahardoli A, Mahdavi Kani S, Bagheri Kani M, Ghaffaris. Lifestyle model from the perspective of Velayat-e-Faqih: Imam Khomeini (RA) and Imam Khamenei. Journal of Interdisciplinary Leadership Studies 2019; 9(36): 57-78. [In Persian]
18. Esfandiar M, Khajeh Sarvi GR, Esfandiar H. Studying and recognizing the dimensions of Imam Khomeini's personality with emphasis on the coordinates of insight, secretarial and behavioral and impact on the progress of the Islamic Revolution with the focus on the thoughts of Ayatollah Khamenei. Research of the Islamic

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]

Revolution 2017; 21: 71-104. [In Persian]
19. Hemmatifar M. The Relationship between Politics and Education in Imam Khomeini's Thought: The Mechanism of Power and Guidance in Islamic Education. Doctoral dissertation, Mashhad: Ferdowsi University of Mashhad, 2018. [In Persian]
20. Onvani H, Fakhar Noghani W, Seyed Mousavi H, Hosseini Shahroudi M. Anthropological foundations of Imam Khomeini's political lifestyle. Socio-cultural knowledge 2019; 10(3): 61-78. [In Persian]
21. Mazaheri Kachi EM. Comparison of moral education from the perspective of Imam Khomeini (RA) and Feyz Kashani and presenting a suitable conceptual model in order to flourish and establish moral virtues. Master Thesis, Markazi: Payame Noor University of Markazi Province, 2019. [In Persian]
22. Nouri R. Indicators of Islamic lifestyle: A case study of the thought of the leaders of the Islamic Republic. Master Thesis, Tehran: Imam Khomeini Research Institute and the Islamic Revolution, 2018. [In Persian]
23. Davari Moghadam S, Azimi Dolatabadi A. Investigating the differences and similarities between the lifestyles of revolutionary leaders (Imam Khomeini, Mandela and Gandhi). Matin Research Journal 2018; 12(79): 93-123. [In Persian]
24. Ragheb Isfahani H. Vocabulary of the words of the Qur'an. Beirut: Dar al-Shamiya; 1995.
25. Ardabili Abdolghani. Lectures on the Philosophy of Imam Khomeini. Tehran: Orouj Publications; 2006. [In Persian]
26. Gary J. Tolstoy and Death. Traslated by Karimi. Tehran: Daf Publications; 2018. [In Persian]
27. Aslani Y. Rational education based on the thought of Imam Khomeini. Tehran: Sobhan Publications; 2013. [In Persian]
28. Mousavi Khomeini R. Etiquette of Prayer. Tehran: Orouj Publications; 2018. [In Persian]
29. Mousavi Khomeini. Forty hadiths. Tehran: Orouj Publications, 2007. [In Persian]
30. Mousavi Khomeini. Sar-e-Salawa. Tehran: Orouj Publications; 1999. [In Persian]
31. Seligman M. Learned Optimism. Translated by GA. Khodaei. Tehran: Chenar Publications; 2013. [In Persian]
32. Soltani Z, Jamali N, Khojasteh Niam A, Dargahi S. the role of self-efficacy and resilience Psychology in students' academic procrastination. Learning Strategies in Medical Sciences 2016; 9(4): 277-284. [In Persian]
33. Ganji M. Psychopathology based on DSM5. Tehran: Savalan Publications; 2019. [In Persian]
34. Motahari M. Man and Destiny. Tehran: Sadra Publications; 2015. [In Persian]

.

[Downloaded from ijhp.ir on 2026-11-06]