

بررسی دیدگاه قرآن و روانشناسی نسبت به موفقیت بر اساس نظریه‌ی زمینه‌ای

باقر غباری بناب: استاد گروه آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
ابوالفضل خوش‌منش: دانشیار گروه علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات دانشگاه تهران.
نرجس پورجمعه^۱: کارشناسی ارشد علوم قرآن و حدیث، دانشکده الهیات دانشگاه تهران.

دوفصلنامه تخصصی پژوهش‌های میان‌رشته‌ای قرآن کریم

سال دوازدهم، شماره اول، بهار و تابستان ۱۴۰۰، صص ۳۴-۲

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۱۰/۰۵

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۱/۲۵

چکیده

در پژوهش حاضر به منظور دستیابی به وجوه تشابه و تمایز دیدگاه قرآن و روانشناسی به «موفقیت» و شرایط، تعامل‌ها و پیامدهای آن، رویکرد کیفی و روش نظریه‌ی زمینه‌ای به کار گرفته شد. با اعمال سه نوع کدگذاری باز، محوری و انتخابی درباره داده‌های قرآن و روانشناسی، الگوهای پارادایمی تدوین و با توجه به آن‌ها تعریف موفقیت ارائه شد. در الگوی قرآن «فلاح» به عنوان مقوله اصلی و «فطرت خداجو»، «لطف الهی»، «باور به آخرت» به عنوان شرایط علی؛ «آزادی» و «ورود به صراط مستقیم» به عنوان شرایط زمینه‌ای؛ «روابط مثبت» و «قدرت درونی» به عنوان مقوله‌های واسطه‌ای و «خودسازی»، «عبودیت»، «دینداری»، «ولایت‌مداری» و «سرعت و سبقت» به عنوان راهبرد مطرح شدند. در الگوی روانشناسی «شکوفایی» به عنوان مقوله اصلی انتخاب و «خودشناسی» و «غایت‌گرایی» به عنوان شرایط علی؛ «آزادی»، «محیط مناسب» و «انگیزش» به عنوان شرایط زمینه‌ای؛ «هیجان‌ها و عواطف مثبت»، «روابط مثبت» و «ویژگی‌های شخصیتی» به عنوان مقوله‌های واسطه‌ای و «خودکفایی» و «خودمدیریتی»، «کار و تلاش»، «تفکر و سبک تبیین مناسب» و «تأخیر کامروایی- لذت‌جویی» به عنوان راهبرد مطرح شدند. یافته‌ها نشان داد هر دو دیدگاه موفقیت را رشد و تحقق انسان می‌دانند که در دیدگاه قرآن باعث فلاح و ورود به حیات طیبه شده و منتهی به قرب و فوز الهی می‌گردد اما در دیدگاه روانشناسی به منظور نیل به شکوفایی، تعالی و بهزیستی صورت می‌پذیرد. قرآن، الگوی پارادایمی موفقیت را حول محور «خداوند» ترسیم می‌کند درحالی‌که در الگوی روانشناسی، «انسان» محور اصلی است.

کلیدواژه‌ها: موفقیت، قرآن، روانشناسی، الگوی پارادایمی، نظریه‌ی زمینه‌ای



۱. مقدمه

انسان در طول تاریخ، جستجوگر سعادت و موفقیت بوده و هر مکتبی بر اساس دیدگاه خود، نسبت به ماهیت و غایت زندگی انسان تعریف متفاوتی از موفقیت ارائه نموده است. از بین مکاتب بشری، دانش روانشناسی خصوصاً روانشناسی انسان‌گرا و مثبت‌نگر سهم قابل توجهی در ارائه نظریات موفقیت به خود اختصاص داده‌اند. نظریات روانشناسی قطعاً وجوه تشابه و تمایزی با آنچه از دیدگاه قرآن در مورد «موفقیت» ارائه شده دارند. در نگاه قرآن، انسان جاودانه برای دستیابی به موفقیت ابدی باید فرصت زندگی در دنیا را غنیمت شمرده و برای دستیابی به غایتی چونان قرب و لقای خداوند، همت کند. بر اساس آیه‌ی شریفه‌ی «يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ إِنَّكَ كَادِحٌ إِلَىٰ رَبِّكَ كَدْحًا فَمُلَاقِيهِ» «ای انسان، تو با رنج و تلاشی بایسته به سوی پروردگارت روانه‌ای و سرانجام به لقاء و داوری او خواهی رسید»^۱ (انشقاق: ۶/۸۴) انسان از توانمندی لازم برای سیر و حرکت به سمت خداوند برخوردار است به گونه‌ای که در این مسیر، چه بسا رنج کشیدن معنا می‌یابد. با توجه به تفاوت‌های مبنایی دو دیدگاه هر چه دید واضح‌تر و روشن‌تری نسبت به موضوع موفقیت پیدا شود، می‌توان از روش‌های بهتر و سازنده‌تری برای دستیابی به موفقیت استفاده نمود.

موفق بودن در امری، پیروزی و کامیابی تعریف شده است و به فرد توفیق یافته در امری یا به مقصود رسیده و پیروز، موفق گفته می‌شود (انوری، ۱۳۸۶، ص ۷۴۹۲). در دایره‌المعارف روانشناسی کرسی موفقیت، به دست آوردن اهداف مورد نظر تعریف شده است. (corsini, 2001, p: 960) مقالات علمی موفقیت در روانشناسی را بیشتر با عناوینی همچون؛ شکوفایی، خودشکوفایی و بهزیستی قابل دست‌یابی هستند. مزلو^۲ افراد موفق را «خودشکوفا» و دارای ویژگی‌هایی مانند ادراک کامل از واقعیت، پذیرش خود و دیگران و خودانگیزگی معرفی می‌کند (مزلو، ۱۳۷۱، صص ۱۰۸-۱۳۴). به نظر راجرز^۳، درون هر کس انگیزه‌ی خودشکوفایی یعنی گرایش به بالفعل کردن ظرفیت‌های بالقوه، حفظ و ارتقای خود وجود دارد. (رایکمن، ۱۳۸۷، صص ۴۷۸-۴۸۰). منظور یونگ^۴ از خودشکوفایی،

۱. در این پژوهش از ترجمه‌ی صفوی استفاده شده است.

2. Maslow
3. Ragers
4. Jung

توازن و رشد همه جانبه‌ی شخصیت یعنی تمامیتی کاملاً تحقق یافته است. فرآیند فردیت یافتن، زمانی میسر است که شخص بتواند از تمام هدف‌ها، قصدها و آرزوهای رها شده و بکوشد تا به شکل عمیق‌تر و اساسی‌تر وجود دست یابد (یونگ، ۱۳۸۷، صص ۲۵۰-۲۵۲). از دیدگاه فرانکل^۱، انسان آفریده‌ای مسئول است که باید به معنی بالقوه‌ی زندگی خود با انجام کاری ارزشمند و یا تجربه ارزش والا و یا با تحمل درد و رنج تحقق ببخشد. (فرانکل، ۱۳۹۰، صص ۱۷۱ و ۱۷۲).

در سال‌های اخیر در حوزه‌ی روانشناسی مثبت‌نگر نیز نظریات زیادی مرتبط با موضوع موفقیت مطرح شده است. اصولاً هدف روانشناسی مثبت‌نگر در نظریه بهزیستی؛ اندازه‌گیری، ایجاد و پرورش شکوفایی انسان‌ها است (سلیگمن، ۱۳۹۷، صص ۳۴). به گفته‌ی هاپرت و سو^۲ که شکوفایی را در بیست و سه کشور مورد سنجش قرار داده‌اند؛ یک فرد برای شکوفا شدن باید تمام ویژگی‌های محوری (هیجان مثبت، مشارکت، علاقه، معنا، هدف) و سه مورد از ویژگی‌های ثانوی (عزت نفس، خوش بینی، بهبودپذیری، سرزندگی، خودتعیین‌گری، روابط مثبت) را دارا باشد (سلیگمن، ۱۳۹۷، صص ۳۲). طبعاً برای به دست آوردن یک دید کلی نسبت به موفقیت در روانشناسی با توجه به دیدگاه‌های نظریه پردازان مختلف در مکاتب مختلف، باید نوع خاصی از دسته‌بندی داده‌ها و یک تعریف قابل قبول از منظر دانش روانشناسی ارائه کرد.

در متن قرآن کریم، برخلاف متون روانشناسی، اگرچه یک دیدگاه بیشتر مطرح نیست، اما جستجوی کلیدواژه‌ی موفقیت با دشواری‌هایی همراه است. تعابیری از قبیل؛ نجات، ظفر، سعادت، فضل، فلاح، فوز و رضوان هر کدام به نحوی بیانگر موفقیت هستند. انسان در آغاز راه با انواع بلاها و خطرهای نفسانی و شیطنانی مواجه است و تلاش شخصی خود و نصرت و یاری از سوی منبعی مطمئن، فرد را به ساحل (نجات) و پیروزی و غلبه (ظفر) بر محیط درون می‌رساند. مقدمه‌ای لازم برای ترک و گذار از شهوات و مظاهر دنیوی، (فوز) و ورود در عالم خیر و بقا (فلاح)، محسوب می‌گردد و مجموع این عوامل، تسلی و آرامش و اطمینان کامل نفس (رضوان) را برای او به ارمغان می‌آورند (زرنگار، ۱۳۹۰، صص ۹۷).

بنابراین از آنجا که مراحل طی شده توسط یک شخص موفق در دنیا آغاز شده و به آخرت ختم می‌شود؛ همه‌ی تعابیر بیانگر کلیت موفقیت انسان نیستند و برخی از واژه‌ها بخشی از معنای موفقیت، نه همه‌ی آن را بیان می‌کنند. مثلاً واژه‌ی نجات یا ظفر همچون برخی از واژگان و تعابیر قرآنی از چنان گستردگی معنایی برخوردار هستند که دایره مفهومی آن‌ها تعابیر دیگر را در برمی‌گیرد مثلاً تعبیر فوز از دیدگاه قرآن شامل؛ نجات، فضل و رضوان نیز می‌شود.

از سویی تنها با تکیه بر کلیدواژه‌ها، امکان بررسی شرایط و زمینه‌های موفقیت، راهبردها، پیامدها و روابط بین آن‌ها میسر نبود. لذا بدست آوردن دیدگاه کلی قرآن نسبت به مفهوم موفقیت، صرف‌نظر از کلیدواژه‌های مختلف، نیازمند احصای داده‌های بیشتری از آیات قرآن است.

1. Frankl
2. Huppert & So



۲. مفهوم موفقیت در قرآن

بررسی واژگان معادل موفقیت در قرآن نشان داد که از بین واژگان مرتبط با موفقیت در قرآن، فوز و فلاح دو کلید واژه مهم و اساسی اند که در ذیل به آن‌ها پرداخته می‌شود:

۲-۱. فوز

لغویون «فوز» را دستیابی به خیر و نجات از شر دانسته‌اند. «فَوْزٌ» را هلاکت یا پشت سر گذاشتن و «مفازة من العذاب» را دور بودن از عذاب گفته‌اند (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۷، ص ۳۸۹، ابن درید، ۱۴۲۸، ج ۳، ص ۷۶، ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۵، ص ۳۹۲). چنانچه ملاحظه می‌شود واژه «فوز» هم دارای معنای نجات و ظفر به خیر و هم دارای معنای هلاکت است و در واقع، کلمه‌ای متضاد است که یک معنی آن نجات و دیگری هلاکت است.

مصطفوی با اشاره به این امر اذعان می‌کند «فوز» وصول به خیر و نعمت و مرتبه‌ای بعد از فلاح است و مفاهیم نجات، ظفر و پیروزی، ذهاب، خلاص و سلامت از آثار و لوازم «فوز» است، اما مفهوم هلاکت و موت به ملاحظه‌ی نجات و رهایی از آن و رسیدن به خیر و سلامت است پس نجات یافتن و هلاکت یافتن متلازم‌اند (مصطفوی، ۱۳۶۸، ص ۱۵۵).

«فوز» از جمله واژگانی است که خود قرآن با عبارت‌های «ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ» (دخان: ۵۷/۴۴) و عبارت‌های مشابه درباره‌ی آن توضیح داده است. بیشترین اشاره به فوز عظیم در سوره توبه صورت گرفته است. پسوند مبین، کبیر و عظیم پژوهشگران را به بررسی تفاوت آن‌ها واداشته است. مصطفی زرنگار در پژوهش خود کاربردهای سه‌گانه فوز را این چنین توضیح می‌دهد:

۱- فوز مبین: این مقام دارای دو مرحله است: دریافت رحمت (با صرف نظر کردن خداوند از تعذیب) و دخول در رحمت الهی

۲- فوز کبیر: منتعم شدن از نعمت‌های بهشتی است.

۳- فوز عظیم: بالاترین درجه‌ی فوز است و پنج محور معنایی دارد. رحمت الهی که بدون واسطه و به صورت محفوظ بودن مؤمنان از بدی‌ها توسط خداوند است، فضل ربوبی، بشارت نسبت به مؤمنان، خلوص در عبادت خداوند و رضایت و رضوان الهی (زرنگار، ۱۳۹۰، صص ۱۷۳-۱۸۴).

۲-۲. فلاح

فلاح از ماده «فلح» به معنای شکافتن گرفته شده است. فلاح را گشایش و خروج از موضع تنگ، باقی ماندن در خیر (فراهیدی، ۱۴۰۹، ج ۳، ص ۲۳۳). فوز و نجات و بقا در نعمت‌ها و خیرات (ابن منظور، ۱۴۱۴، ج ۲، ص ۵۴۷) معنی کرده‌اند. به گفته‌ی راغب، فلاح به معنای ظفر یافتن به مقصود است و آن دو قسم است: یکی دنیوی و دیگری اخروی. فلاح و رستگاری دنیوی عبارت است از؛ ظفر یافتن به سعادت‌هایی که با دستیابی به آن‌ها زندگی دنیایی آدمی خوش و خرم می‌شود مانند بقاء و توانگری و عزت. فلاح اخروی به داشتن چهار چیز است ۱- بقاء بدون فنا ۲- غنای بدون فقر

۳- عزتی که آمیخته و دستخوش ذلت نگردد ۴- علمی که جهل در آن راه نیابد (راغب اصفهانی، ۱۳۷۴، ج ۱، ص ۳۸۵).

مصطفوی معتقد است «فلاح» دو اصل صحیح دارد: یکی از آنها بر شکافتن دلالت دارد و دیگری بر فوز و بقاء. معنای لغوی فلاح، نجات از شرور و ادراک خیر و صلاح است و به این دو قید است که از مفاهیم نجات، ظفر و صلاح ممتاز می‌شود و در فارسی از آن به پیروزی تعبیر می‌شود (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۹، ص ۱۳۳). از آثار فلاح، بقاء در خیر و فوز است. شکافتن و سحر چون نجات و خروج از محیط ظلمت و روی آوردن نور و خیر و نعمت است و در شکافت زمین برای زراعت خلاص شدن از بُوار و شروع زراعت است از آن تعبیر به فلاح می‌شود.

مصطفوی همچنین از ترکیب آیات قرآن درباره فلاح و آیاتی درباره عدم فلاح ساحران، کافران و افترازنندگان به خداوند نتیجه می‌گیرد که هر کس خروج از محیط شر و فساد و درک خیر و صلاح را طلب کند ناچار است که از اموری که حق را می‌پوشاند و نور را زایل می‌کند و مانع نزول خیر و رحمت الهی می‌شود و مخالف صدق و خلوص در سیر است اجتناب کند. پس توجه کند به مقامات یاد خدا و تقوی و مجاهده و عمل صالح با توبه به سوی خداوند تا از مفلحین شمرده شود؛ بنابراین مقام فلاح بعد از مقامات توبه و عمل صالح است تا در طریق سلوک به سمت خداوند تعالی تثبیت شود «فَأَمَّا مَنْ تَابَ وَآمَنَ وَعَمِلَ صَالِحًا فَعَسَىٰ أَنْ يَكُونَ مِنَ الْمُفْلِحِينَ»^۱ (قصص: ۶۷/۲۸) (مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۹، ص ۱۳۳).

الگوهای فلاح شامل دو دسته می‌باشد؛ نخست: اشخاص و گروه‌های خاص (حزب الله، مومنان، رسول خدا و مومنان، متقین و محسنین) و دوم: اشخاص و گروه‌های عام (اهل تقوا، اهل پیروی از رسول اکرم (ص) و دستورات قرآن و پرداختن حقوق شرعی در روابط انسانی و اهل دعوت کردن به خیر) می‌باشند (زرنگار، ۱۳۹۶، ص ۱۰۴). محور اصلی فلاح، تزکیه نفس است (جوادی آملی، ۱۳۹۰، ج ۲، ص ۱۱۶).

عوامل و راه‌های رسیدن به مقام فلاح را می‌توان به چهار دسته تقسیم کرد که عبارتند از: تقوای الهی، ذکر و یاد خدا، توبه و بازگشت به سوی خدا، عبادت خدا و انجام خیر (زرنگار، ۱۳۹۰، ص ۱۳۴).

۲-۳. ارتباط فلاح با حیات طیبه

در آیه ۹۷ سوره نحل آمده است: «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاتًا طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» «هر کس -از مرد یا زن- کاری شایسته کند و با ایمان باشد، قطعاً او را به حیاتی پاک زنده خواهیم داشت و به چنین کسانی بر پایه بهترین کاری که انجام می‌دادند پاداش خواهیم داد». علامه طباطبایی ذیل این آیه می‌فرماید: حیات به معنای جان بخشیدن به چیزی و افاضه‌ی حیات به آن است. پس این جمله با صراحت لفظش دلالت دارد بر اینکه خدای تعالی مؤمنی را که عمل صالح کند به حیات جدیدی غیر از آن حیاتی که به دیگران داده زنده

۱. «این است سرنوشت کسی که کفر ورزیده و به سوی خدا باز نیامده است؛ اما آن کس که به سوی خدا باز آمده و ایمان آورده و کار شایسته کرده است امید است که از زمره سعادت‌مندان باشد»



می‌کند و مقصود این نیست که حیاتش را تغییر می‌دهد.

برای مثال حیات خبیث او را مبدل به حیات طیب می‌کند که اصل حیات همان حیات عمومی باشد و صفتش را تغییر دهد زیرا اگر مقصود این بود کافی بود که بفرماید «ما حیات او را طیب می‌کنیم» پس آیه شریفه نظیر آیه «أَوْ مَن كَانَ مِيْتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَن مَّثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا» (انعام: ۱۲۲/۶) می‌باشد. (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، صص. ۴۹۳-۴۹۲). بنابراین از دیدگاه علامه از ویژگی‌های حیات طیبیه، زندگی و حیات جدید متفاوت از حیات قبلی است که در این حیات، فرد از علم و ادراکی برخوردار است که دیگران آنها را ندارند. همچنین دارای موهبت قدرت بر احیای حق و ابطال باطل هستند. این ابزار علم و قدرت جدید، انسان مومن را آماده می‌سازد تا اشیا را همانگونه که هستند یعنی به دو نوع حق و باقی و نوع باطل و فانی مشاهده کند. لذا از صمیم قلب از باطل فانی که همان زندگی مادی دنیا و نقش و نگارهای فریبده اش است اعراض نموده و از عزت خداوند، عزت می‌جوید. به همین دلیل، شیطان، نفس اماره و دنیا نمی‌تواند او را خوار و ذلیل کنند، زیرا چشم بصیرتی یافته است که ناپایداری متاع دنیا و فنای نعمت‌های آن را می‌بیند. چنین کسانی دل‌هایشان متعلق به پروردگار حقیقی است و در نفس خویش، فوز و کمال و قدرت و عزت و لذت و سروری درک می‌کنند که نمی‌توان اندازه اش را معین کرد؛ بنابراین از ویژگی‌های حیات طیبیه، پیدا کردن ابزارهای جدید از علم و قدرت و چشم بصیرت است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، صص. ۴۹۳-۴۹۲).

از سویی با توجه به معنای لغوی فلاح و دیدگاه‌های علما و مفسران درباره‌ی این لغت می‌توان نتیجه گرفت که؛ «فلاح» همانا کنار زدن موانع و حجاب‌ها و خروج از دنیای تنگ و تاریک و ورود به حیات طیبیه است. انسانی که در این دنیا از قابلیت عظیمی برای رشد و صعود و حرکت به سمت خداوند برخوردار است با بهره‌گیری از رحمت، فضل، هدایت و لطف الهی و در سایه ایمان، تقوا، تزکیه و عمل صالح، حجاب‌ها و موانع را کنار زده و گونه‌ی جدیدی از حیات بر او عرضه می‌شود که به گفته‌ی علامه طباطبایی، اختلافش با حیات قبلی فقط در مراتب است؛ یعنی زندگی اش قوی‌تر، روشن‌تر و واجد آثار بیشتر است و از این آثار می‌توان به تکامل ابزارهای جدیدی از سمع و بصر و قلب اشاره کرد که به این حیات جدید اختصاص دارند (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۱۲، صص. ۴۹۳-۴۹۲).

۳. روش پژوهش

به منظور دستیابی به دیدگاه قرآن و روانشناسی نسبت به موفقیت، شرایط حصول و پیامدهای آن از نظریه‌ی زمینه‌ای^۱ استفاده شد. در این روش نخست، داده‌ها از منابع مختلف نظیر؛ مصاحبه، مشاهده، اسناد و مدارک و فیلم حاصل می‌شوند (استراوس و کرین، ۱۳۹۷، ص ۳۳). در تحقیق فعلی داده‌ها از جنس داده‌های زبانی در شکل متن نوشتاری و حاصل تحلیل مطالب چاپ شده (قرآن و نظریات

1. Grounded Theory

روانشناسان) بوده‌اند.

سپس پژوهشگران برای تفسیر و سامان دادن به داده‌ها از گام‌هایی چون مفهوم‌سازی، فروگاهی، مقوله‌پردازی و ربط‌دهی استفاده می‌کنند که آن را اغلب کدگذاری می‌نامند (استراوس و کریبن، ۱۳۹۷، ص ۳۳).

پس از استخراج داده‌ها سه نوع کدگذاری انجام می‌شود. کدهای اساسی در مرحله «کدگذاری باز»، مقولات مفهومی اولیه موجود در داده‌ها هستند. کدهای نظری در مرحله «کدگذاری محوری» مقولات مفهومی اولیه را به هم مرتبط می‌کنند و کدهای هسته‌ای در مرحله آخر از طریق «کدگذاری انتخابی» تهیه می‌شوند (ابوالمعالی، ۱۳۹۱، ص ۳۵۴). در مرحله کدگذاری انتخابی، مقوله‌های عمده در قالب یک الگوی پارادایمی حول مقوله‌ی هسته‌ای به یکدیگر ارتباط داده می‌شوند (محمدپور، ۱۳۹۲، ص ۳۴۱). این مقوله نمایانگر مضمون اصلی پژوهش است و سایر مقوله‌های عمده را می‌توان به آن ربط داد (استراوس و کریبن، ۱۳۹۷، صص ۱۶۷-۱۶۸).

الگوی پارادایمی نظریه زمینه‌ای، اجزایی دارد شامل:

شرایط علی یا سبب ساز^۱: شرایطی که علت ایجاد پدیده‌اند.

مقوله اصلی^۲: حادثه یا اتفاقی که سلسله کنش متقابل به کنترل و اداره آن معطوف می‌گردد.

شرایط مداخله گر^۳: آن دسته شرایطی هستند که شرایط علی را تخفیف یا به شکلی، تغییر می‌دهند.

شرایط زمینه‌ای یا بستر ساز^۴: مجموعه‌ی خاصی از شرایط هستند که در یک زمان و مکان خاص کنار یکدیگر قرار می‌گیرند تا مجموعه‌ی اوضاع یا احوال یا مسائلی را به وجود آورند تا اشخاص با عمل یا تعامل‌های خود به آن‌ها پاسخ دهند.

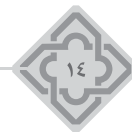
تاکتیک‌های راهبردی^۵: کنش‌های بامنتور و عمدی هستند که برای حل یک مسئله صورت می‌گیرند.

پیامدها^۶: هر زمان، انجام یا عدم انجام عمل یا تعامل معینی انتخاب شود، پیامدهایی خواسته یا ناخواسته پدید می‌آیند. (استراوس و کریبن، ۱۳۹۷، صص ۱۵۲-۱۵۶).

۳-۱. مراحل کاربست نظریه زمینه‌ای با استفاده از داده‌های قرآن

در پژوهش حاضر سه نوع کدگذاری (باز-محوری-انتخابی) بر روی داده‌های متنی قرآن اعمال شد. با توجه به حجم بالای آیات قرآن و گستردگی، کدگذاری باز با دشواری‌های زیادی روبرو بوده و چهار ماه به طول انجامید. در این مرحله پس از خواندن متن قرآن، آیات مرتبط با موضوع موفقیت، با فراوانی حدود هزار آیه استخراج گردید که این آیات بر اساس وجوه اشتراک و

1. Causal conditions
2. Corecategory
3. Mediator conditions
4. Contextual condition
5. Strategies
6. Consequences



شباهت‌هایی که با یکدیگر داشتند در دسته‌ها یا مقوله‌های جداگانه قرار گرفتند. دسته‌بندی‌ها به گونه‌ای صورت پذیرفت که اجزای تشکیل‌دهنده هر مقوله در حد امکان با یکدیگر هماهنگ باشند و تا جایی که به مفهوم آسیبی نمی‌رسید آیات تقطیع گردید و بخشی از آیه که متناسب با مقوله مورد نظر بود در آن قرار گرفت.

در این مرحله، ۶۸ کد باز به دست آمد که به صورت گزاره‌های مفهومی اولیه مشخص گردیدند. در مرحله‌ی کدگذاری محوری، مقوله‌های اولیه در کدگذاری باز با یکدیگر مقایسه شده، موارد مشابه ادغام و مقوله‌ها حول محور مشترکی تحت عناوین کلی‌تری قرار گرفتند. به عنوان مثال؛ «در جرگه‌ی صالحان» که در آیه «وَإِنَّهُ فِي الْآخِرَةِ لَمِنَ الصَّالِحِينَ» (نمل: ۱۶/۱۲۲) در آخرت محقق می‌گردد و بیانگر حضور مقام و جایگاهی خاص برای صالحان است که در مقوله «مقامات اخروی» قرار داده شده است. یا مقوله‌های «وفای به عهد الهی» و «پیروی از دستورات الهی» با یکدیگر ادغام شده و با «روی آوردن به دین خدا و خالص کردن دین» در مقوله کلی‌تر با عنوان «دینداری» قرار می‌گیرند. توانایی، قدرت، ثبات، صاحب علم، ایمان، تسلیم و اطمینان قلب، ترجیح خیر، ذکر خدا و عدم غفلت، توکل و پیروزی در امتحان الهی در مقوله کلی‌تر به نام «قدرت درونی» قرار گرفته و مقوله «هیجان مثبت» شامل؛ آرامش، شادی و نشاط از آنجا که از آثار ایمان و توکل محسوب می‌شود ذیل «قدرت درونی» قرار گرفته و ادغام شدند.

در مرحله کدگذاری محوری، ۱۶ کد محوری یا گزاره مقوله‌ای ایجاد شد شامل:

الف: مولفه‌های تشکیل‌دهنده موفقیت انسان؛ دستاوردهای دنیوی / دستاوردهای اخروی

ب: عوامل موثر بر موفقیت؛ فطرت خداجو، لطف خداوند، باور به آخرت، فلاح، خودسازی، عبودیت، دینداری، ولایت‌مداری، سرعت و سبقت، اخلاص، آزادی، قدرت درونی، روابط مثبت، ورود به صراط مستقیم.

در مرحله کدگذاری انتخابی، از بین واژه‌های مرتبط با موفقیت مثل؛ سعادت، فوز و فلاح، «فلاح» به عنوان مقوله اصلی انتخاب شد چرا که سعادت با توجه به استعمالات واژه «سعید» در قرآن بیشتر بیانگر پیامد موفقیت است (رک. زرنگار، ۱۳۹۰، ص ۳۳). فوز و فلاح رابطه تنگاتنگ و نزدیکی داشته و انتخاب مقوله اصلی از بین آن‌ها با دشواری‌هایی روبرو بود. فوز دایره‌ی معنایی بسیار وسیعی دارد. از آنجا که بخشی از معانی آن، قطعاً از پیامدهای اخروی موفقیت هستند و در مواردی حتی مرحله‌ای بعد از فلاح شمرده شده است (رک. مصطفوی، ۱۳۶۸، ج ۹، ص ۱۵۵)، بنابراین از بین همه‌ی مقوله‌های حاصل از کدگذاری، «فلاح» بهترین مقوله بوده و با توجه به تعریف ارائه شده از فلاح که با رشد همه‌جانبه‌ی انسان و خروج از تنگی و حجاب‌ها و ورود به حیات طیبه مرتبط شده است؛ واژه‌های «رشد» و «حیات طیبه» جهت تبیین مقوله اصلی مورد استفاده قرار گرفتند. پس از تعیین مقوله اصلی، سایر مقوله‌ها در قالب ۵ جزء الگوی پارادایمی نظریه زمینه‌ای به آن ارتباط داده شدند.

بدین صورت که مقوله فطرت خداجو، لطف خداوند و باور به آخرت (به عنوان شرایط علی) مقوله آزادی و ورود به صراط مستقیم (به عنوان شرایط زمینه‌ای) مقوله قدرت درونی، هیجان مثبت و

روابط مناسب (به عنوان مقوله‌های واسطه‌ای) مقوله‌های خودسازی، عبودیت، دینداری، ولایت‌مداری، سرعت و سبقت (به عنوان راهبردها) و دستاوردهای دنیوی و اخروی (به عنوان پیامدها) در نظر گرفته شد که توضیح هر یک از آنها خواهد آمد.

۳-۱-۱. شرایط علی

شرایط علی به شرایطی اطلاق می‌شود که مقدمه‌ی فلاح و علت اصلی به وجود آورنده آن است و بر حسب تعریف فلاح، مهم‌ترین شرایط علی رشد و شکوفایی انسان، وجود قابلیت رشد است یعنی فطرت خداجویی که قابلیت و میل حرکت به سمت خدا و فلاح را دارد. علت دیگر فضل الهی، رحمت و هدایت خداوند است که باعث شکوفایی و فلاح انسان می‌شود. از سویی فلاح و تحقق آثار و پیامدهای اخروی آن مستلزم وجود حیات و نشئه‌ی دیگر و باور انسان نسبت به وجود این نشئه است لذا مقوله‌ی باور به آخرت نیز در شرایط علی قرار گرفت.

۳-۱-۲. شرایط زمینه‌ای - محیطی

این شرایط بستری برای اجرای راهبردها هستند. از منظر قرآن و روایات دستور هجرت و جهاد مربوط به شرایطی است که محیط برای سیر و حرکت به سمت خداوند و شکوفایی انسان مساعد نیست. هجرت یعنی دوری گزیدن، حرکت کردن، کوچ کردن از وطن، برای نجات ایمان و جهاد یعنی درگیری با موانع و رفع آنها (مطهری، ۱۳۹۴، صص ۱۲۶ و ۱۵۸). هجرت و جهاد با ایجاد محیط مناسب‌تر زمینه را برای اجرای راهبردهای موفقیت تسهیل می‌کنند و دستیابی به دستاوردهای دنیوی و اخروی موفقیت را امکان پذیر می‌سازند. لذا هجرت و جهاد جزو شرایط زمینه‌ای - محیطی در نظر گرفته شد.

هجرت از گناهان و جهاد با نفس نیز در روایات ما مطرح شده‌اند چنانچه حضرت پیغمبر صلی الله علیه و آله و سلم در صفات اهل ایمان می‌فرماید: «الْمُهَاجِرُ مَنْ هَجَرَ السَّيِّئَاتِ فَتَرَكَ مَا حَرَّمَ اللَّهُ؛ مهاجر کسی است که از گناهان هجرت نماید.» پس آنچه را که خداوند حرام فرموده ترک نماید (مجلسی، ج ۶۴، ص ۳۰۳) و در حدیث قدسی از رسول خدا صلی الله علیه و آله و سلم در وصف نیکوکاران و آخرت‌گرایان روایت شده: «يَمُوتُ النَّاسُ مَرَّةً وَيَمُوتُ أَحَدُهُمْ فِي كُلِّ يَوْمٍ سَبْعِينَ مَرَّةً مِنْ مُجَاهِدَةِ أَنْفُسِهِمْ وَ مُخَالَفَةِ هَوَاهُمْ وَ الشَّيْطَانِ الَّذِي يَجْرِي فِي عُرُوقِهِمْ؛ مردم یک بار می‌میرند ولی آنها در اثر مبارزه با نفس‌هایشان و مخالفت با خواهش‌هایشان و ستیز با شیطانی که در رگ و ریشه‌شان جریان دارد روزی هفتاد بار می‌میرند.» (مجلسی، ج ۷۴، ص ۲۴)؛ بنابراین هجرت از گناهان و جهاد با نفس که همراه با توبه و استغفار، محیط درونی انسان را پاک و آماده می‌کنند در این بخش قرار گرفتند.

از آنجا که به هر نسبتی که انسان در مسیر صراط مستقیم قرار گیرد راه و مسیر حرکت او هموارتر می‌شود مقوله‌ی دخول در صراط مستقیم نیز جزو شرایط زمینه‌ای - محیطی در نظر گرفته شد.



۳-۱-۳. شرایط واسطه‌ای یا مداخله‌گر

اموری مانند توانایی، قدرت، ثبات، ترجیح خیر، توکل، علم، ایمان، تسلیم، اطمینان قلب، ذکر خدا، عدم غفلت و پیروزی در امتحانات الهی تحت عنوان کلی‌تر «قدرت درونی» قرار گرفتند و بدیهی است که هرچه انسان از قدرت درونی بیشتری برخوردار باشد از توانمندی بیشتری برای اجرای راهبردها برخوردار خواهد بود؛ بنابراین این امر جزو مقوله‌های واسطه‌ای یا مداخله‌گر قرار گرفت. در کنار قدرت درونی، «برقراری روابط با اهل ایمان» از اهمیت بسزایی برخوردار است. چرا که آیه ۲۰۰ آل عمران به جایگاه خاص برقراری رابطه با اهل ایمان و ارتباط آن با فلاح اشاره می‌فرماید که علامه طباطبایی ذیل آن می‌فرماید: مراد از مرابطه این است که جامعه به سعادت حقیقی دنیا و آخرت خود برسد و اگر مرابطه نباشد گویا این صبر من و تو، به تنهایی و علم من و تو به تنهایی و هر فضیلت دیگر افراد، به تنهایی سعادت آور هست، ولی بعضی از سعادت را تأمین می‌کند و بعضی از سعادت، سعادت حقیقی نیست، به همین جهت دنبال سه جمله: «اصْبِرُوا وَ صَابِرُوا وَ رَابِطُوا» اضافه کرد: «وَ اتَّقُوا اللَّهَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ»، که البته منظور از این فلاح هم فلاح تام حقیقی است (طباطبایی، ۱۳۷۴، ج ۴، ص ۱۴۴)؛ بنابراین افزایش قدرت درونی سعادت آور و زمینه‌ساز فلاح انسان هست اما برقراری رابطه با اهل ایمان نیز برای بروز فلاح تام و حقیقی ضرورت دارد.

۳-۱-۴. راهبردها

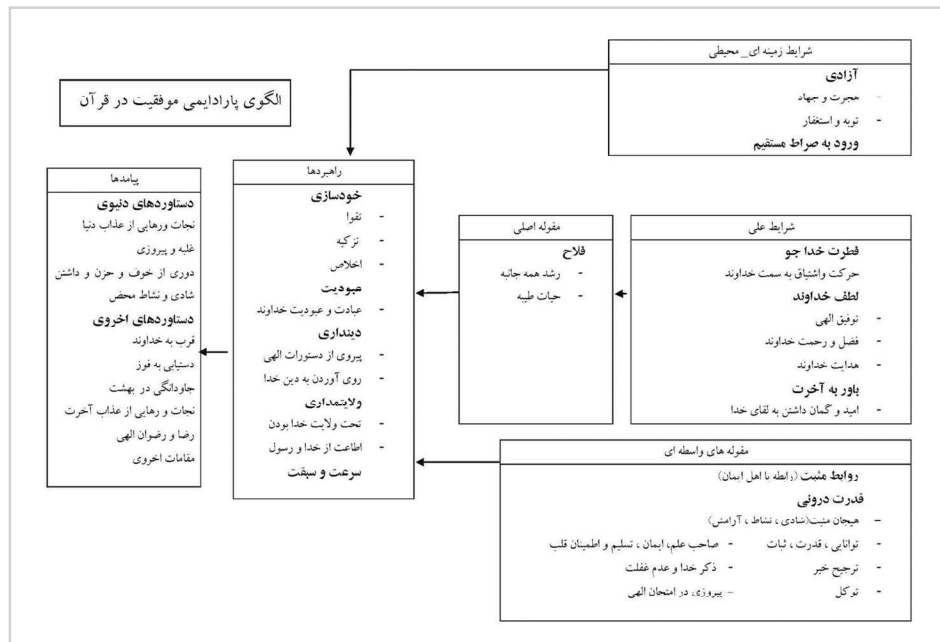
راهبردها؛ عمل یا تعامل‌ها و استراتژی‌هایی هستند که برای کنترل و مدیریت موقعیت‌ها و حل مسائل به کار گرفته می‌شوند و با صورت گرفتن آن‌ها پدیده شکل می‌گیرد (استراوس و کریین، ۱۳۹۷، ص ۱۰۶). قطعاً انتخاب راهبردها از بین مقوله‌های حاصل از داده‌های متنی قرآنی با دشواری بسیار زیادی روبرو است اما از آنجا که راهبردها اموری هستند که جهت دستیابی انسان به فلاح مورد استفاده قرار می‌گیرند تلاش گردید مقوله‌هایی انتخاب گردند که توسط انسان قابل برنامه‌ریزی، کنترل و اجرا باشند. قطعاً انسانی که می‌خواهد به سمت فلاح حرکت کند بایسته است پیوسته به تزکیه نفس خویش همت گمارده و در مقابل معاصی و گناهان، تقوا پیشه کند، کار خود را برای خداوند خالص کند. لذا تقوا و تزکیه و اخلاص تحت عنوان کلی «خودسازی» به عنوان یک استراتژی و راهبرد مطرح گردید.

علت انتخاب این عنوان برای مقوله‌های تقوا و تزکیه و اخلاص، هم‌آیندی کلمه تقوا و تزکیه از سویی و هم‌آیندی تزکیه و تهذیب نفس و خودسازی از سوی دیگر در سخنان علما و مفسران است (نک. جوادی آملی، ج ۴، ص ۹۰ و ج ۷، ص ۴۸؛ مکارم شیرازی، ج ۹، ص ۳۵۹ و ج ۱۷، ص ۳۸). همچنین شاخصه‌ی اخلاص در خودسازی حائز اهمیت است چنانچه مصباح یزدی «ره» خودسازی را، تصحیح انگیزه‌ها و سوگیری فعالیت‌ها را برای خداوند می‌داند (مصباح یزدی، ۱۳۸۰، ص ۲۱). افزون بر این موارد، عبودیت، دینداری، ولایت‌مداری و سرعت و سبقت به عنوان راهبرد در نظر گرفته شدند. قطعاً اجرای راهبردها علاوه بر پیامدهای خواسته و ناخواسته، باعث بهبود شرایط محیطی و زمینه‌ای و

شرایط مداخله‌گر انسان می‌شود؛ مثلاً به تبع اجرای راهبردهایی چون خودسازی و دینداری، محیط درونی انسان تغییر کرده و با افزایش ایمان، تسلیم، اطمینان قلب، ذکر خدا و عدم غفلت، قدرت درونی‌اش افزایش می‌یابد و این امر (بهبود شرایط محیطی-زمینه‌ای و مداخله‌گر) متقابلاً اجرای راهبردها را با موفقیت بیشتری همراه می‌سازد. درک درهم‌بافتگی پیچیده‌ی رویدادها و شرایط از دیدگاه استراوس از شناسایی و لیست کردن شرایط علی و مداخله‌گر زمینه‌ای اهمیت بیشتری دارد (استراوس و کورین، ۱۳۹۷، ص ۱۵۴).

۳-۱-۵. پیامدها

از سویی، نجات و رهایی از عذاب دنیا، غلبه و پیروزی، دوری از خوف و حزن و شادی و نشاط محض به عنوان دستاوردهای دنیوی از اجرای راهبردها حاصل می‌گردند و از سویی دیگر، قرب خداوند، فوز، جاودانگی در بهشت، نجات و رهایی از عذاب آخرت، رضا و رضوان الهی و مقامات اخروی به عنوان دستاوردهای اخروی مطرح و از پیامدهای اجرای راهبردها هستند در این بخش قرار گرفتند. نمودار ۳-۱ بیانگر الگوی موفقیت انسان از دیدگاه قرآن بر اساس الگوی پارادایمی نظریه‌ی زمینه‌ای است.



۳-۲. نمودار الگوی پارادایمی موفقیت در قرآن



۴. تعریف موفقیت از دیدگاه قرآن با استفاده از نظریه‌ی زمینه‌ای

با استفاده از مقوله اصلی و پیامدها تعریف زیر برای موفقیت از دیدگاه قرآن ارائه شد: موفقیت عبارت است از رشد همه جانبه‌ی انسان که باعث فلاح و ورود به حیات طیبه می‌شود و به شرط حفظ این موقعیت تا زمان مرگ منتهی به قرب و فوز الهی در آخرت می‌گردد.

قید «حفظ این موقعیت تا زمان مرگ» با توجه به احتمال سقوط انسان حتی با وجود فلاح و فوز اضافه شد و شاهد آن آیات ۱۷۵ و ۱۷۶ سوره مبارکه اعراف است. «وَ اَنْزَلْنَا عَلَيْهِمْ نَبَاَ الَّذِي آتَيْنَاهُ آيَاتِنَا فَانْسَلَخْنَا مِنْهَا فَاتَّبَعَهُ الشَّيْطَانُ فَكَانَ مِنَ الْغَاوِينَ. وَ لَوْ شِئْنَا لَرَفَعْنَاهُ بِهَا وَ لَكِنَّهُ اَخْلَدَ اِلَى الْاَرْضِ وَ اتَّبَعَ هَوَاهُ فَمَثَلُهُ كَمَثَلِ الْكَلْبِ اِنْ تَحْمَلُ اَوْ تَتْرَكُهُ يَلْهَثُ ذَلِكُمْ مَثَلُ الْقَوْمِ الَّذِيْنَ كَذَبُواْ بِآيَاتِنَا فَاقْصُصْ الْقِصْصَ لَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُوْنَ؛ و برای بنی اسرائیل بخوان خبر آن کس را که ما نشانه‌های خود را به او دادیم و راه معرفت حق برای او آشکار شد ولی او خود را از آنها به در آورد و شیطان از پی او روان گردید و در نتیجه او از گمراهان گشت؛ و اگر می‌خواستیم، با نشانه‌هایی که به او نمایانندیم وی را به جایگاهی رفیع بالا می‌بردیم و به قرب خویش می‌رساندیم، ولی نخواستیم، زیرا او به زمین چسبید و به لذت‌های دنیا گرایش یافت و از هوای نفس خود پیروی کرد. پس حکایت او مانند حکایت سگ تشنه است که اگر بر او هجوم بری له‌له می‌زند و اگر رهاش کنی باز هم له‌له می‌زند. این حکایت مردمی است که آیات ما را دروغ انگاشتند. پس این داستان را برای آنان بخوان، باشد که بیندیشند».

در آیات فوق، اسم کسی برده نشده بلکه سخن از یک عالم و دانشمند است که نخست در مسیر حق بود، اما سرانجام دنیا پرستی و پیروی از هوای نفس چنان به سقوطش کشانید که در صف گمراهان و پیروان شیطان قرار گرفت. از بسیاری از روایات و کلمات مفسران استفاده می‌شود که منظور از این شخص مردی به نام «بلعم باعورا» است که حضرت موسی علیه السلام از وجود او به عنوان یک مبلغ نیرومند استفاده می‌کرد و کارش در این راه آن قدر بالا گرفت که دعایش در پیشگاه خدا به اجابت می‌رسید، ولی بر اثر تمایل به فرعون و وعده و وعیدهای او از راه حق منحرف شد و همه مقامات خود را از دست داد تا آنجا که در صف مخالفان موسی علیه السلام قرار گرفت (مکارم شیرازی، ۱۳۷۱، ج ۷، ص ۱۵).

۵. مراحل کاربردی نظریه‌ی زمینه‌ای با استفاده از آراء روانشناسان درباره کمال و موفقیت انسان

برای بررسی موفقیت از دیدگاه روانشناسی با استفاده از نظریه‌ی زمینه‌ای، آراء مهمترین نظریه‌پردازان درباره انسان و راهکارهای رسیدن او به کمال و موفقیت ذکر گردید. از آنجایی که جمع‌بندی همه‌ی زوایای نظریات ممکن نبود کتاب «روانشناسی کمال» دو آن شولتز محور قرار گرفت و همزمان با جمع‌آوری آراء روانشناسان، «کدگذاری باز» بر روی اصلی‌ترین بخش‌های هر نظریه صورت گرفت. لازم به ذکر است که نام برخی از روانشناسان و نظریه‌پردازان همچون آدلر، بندورا و سلیگمن در کتاب روانشناسی کمال وجود ندارد؛ و نظریات آن‌ها از سایر منابع، کدگذاری گردید و در مقام بیان دیدگاه‌های آنها در مورد موفقیت، آن منابع ذکر گردید.

۵-۱. کدگذاری باز ۵-۱-۱. دیدگاه یونگ

یونگ معتقد است که نفس و روان انسانی دارای سه رکن اساسی است؛ «من»، «ناخود آگاه شخصی» و «ناخود آگاه جمعی». «خود/من» تلاش می‌کند که تنش‌های مختلف شخصیت را به یکپارچگی کامل برساند و یونگ آن را به کشش یا نیرویی در جهت تحقق خود یا خودشکوفایی تعبیر می‌کند (شولتز، ۱۳۸۵، ص ۱۳۶). مراد یونگ از خود شکوفایی عبارت است از؛ توازن و رشد کامل یا کمال همه جانبه‌ی شخصیت و به عبارت دیگر یعنی تمامیتی که کاملاً تحقق یافته است. یونگ به تکامل شخصیت در سراسر زندگی انسان اعتقاد دارد و می‌پندارد موفقیت در فردیت یافتن است (شولتز، ۱۳۸۵، ص ۱۳۷). فردیت یافتن، زمانی میسر است که خود بتواند از تمام هدف‌ها، قصدها و آرزوها رها شود و بکوشد تا به شکل عمیق‌تر و اساسی‌تر وجود دست یابد (یونگ، ۱۳۸۷، صص ۲۵۰-۲۵۲).

او معتقد بود خودشکوفایی تا پیش از میانسالی به وقوع نمی‌پیوندد و مهمترین مرحله رشد شخصیت، میانسالی است که باید علائق شخص از امور جسمانی و مادی متوجه امور معنوی، فلسفی و شهودی گردد. از نظر یونگ تنها بر اساس اصولی عقلی زیستن، ما را از انسان کامل شدن باز می‌دارد. انسان کامل یونگ از تمامی جنبه‌های وجود خود آگاه است و هیچ یک از جوه شخصیتش بر او تسلط ندارد بلکه همه‌ی ابعاد شخصیت او به توازنی هماهنگ رسیده‌اند (اتکینسون، ریتا ال و همکاران، ۱۳۹۰، صص ۱۴۱ و ۴۶۴).

با توجه به دیدگاه یونگ موارد زیر به عنوان کدگذاری شخصیت سالم و موفق ذکر می‌گردد:

شناخت عینی درباره خود؛ نظم، شکیبایی، پشتکار و سخت کوشی برای شناخت خود؛ فعلیت یا تحقق کامل خود و فردیت یافتن (یکپارچه کردن همه‌ی قطب‌های شخصیت)؛ پذیرش همه‌ی ابعاد شخصیت (ماسک، سایه، آنیما و آنیموس)؛ سازش با دوگانگی جنسی - روانی (مرد با آنیما و زن با آنیموس)؛ برافتادن صورتک‌های چهره و نقش‌های اجتماعی و خودمان شدن؛ تعدیل و تنظیم نیروهای سایه توسط من؛ رام کردن نیروهای شر، گناه و غیر اخلاقی نه کوباندن کامل آن‌ها؛ درونگرایی و توجه به جهان درونی ذهنی مورد غفلت تا میانسالی با قطع توجه از امور جسمانی و مادی و رها کردن هدف‌های جوانی؛ توجه به امور معنوی، فلسفی و شهودی؛ تأکید بر جنبه‌های ناهشیار (ندای ناهشیار را به آگاهی آوردن)؛ توجه به رؤیاهای و تخیلات آفریننده.

۵-۲. دیدگاه آدلر

در روان‌شناسی فردی آدلر، این اهداف و مقاصد هستند که به مردم انگیزه می‌دهند. مردم، خالق زندگی خود هستند. آدلر معتقد بود؛ همه به دنبال برتری، انطباق، بهبود یافتن و تسلط بر محیط هستند. برتری جویی در واقع همان پاسخ ما به احساس ناخوشایند است که در تعاملات دوران طفولیت و کودکی مان با بزرگ‌ترها و اشخاص قدرتمند حس کرده‌ایم. آدلر در اشاره به تلاش انسان‌ها برای غلبه کردن بر حقارت‌های خیالی و واقعی یا ضعف‌هایشان اصطلاح «جبران» را به کار می‌برد که یک عمل عادی و بهنجار است و تقویت یک توانایی را جایگزین تضعیف یک توانایی دیگر می‌کند (سانتراک، ۱۳۸۳، ص ۱۲۵).



منظور آدلر از تلاش برای برتری این نیست که همه‌ی انسان‌ها به دنبال وجهه و موقعیتی بالاتر از دیگرانند یا گرایش به تکبر و سلطه‌جویی یا تصویری اغراق‌آمیز از توانایی‌ها و پیشرفت‌هایشان دارند بلکه منظور او «کمال» است. نوعی چیرگی، تکاپویی رو به بالا، یک افزایش انگیزش از پایین به بالا یا نیروی محرکه‌ای از کاهش به سوی افزایش است (سیاسی، ۱۳۷۰، ص ۱۱۲). به اعتقاد آدلر آخرین شکلی که سؤالات زندگی یک نفر فرد بالغ به خود می‌گیرد در کار، عشق و گرایش به هم نوع تجلی می‌یابد (آدلر، ۱۳۶۱، ص ۷۵). با توجه به دیدگاه آدلر موارد زیر به عنوان کدگذاری شخصیت سالم و موفق ذکر می‌گردد: صاحب نیروی خلاق، توانایی هر فرد برای خلق بخشی از شخصیت خود؛ برتری، انطباق، بهبود یافتن و تسلط بر محیط؛ مقاومت در برابر نیروهای بیرونی شکل دهنده‌ی شخصیت؛ مسئول سرنوشت خود؛ شناخت خود؛ انجام وظایف کار؛ عشق ورزی؛ گرایش به هم‌نوع، تکامل خلاقانه و علاقه اجتماعی (رفتار محبت‌آمیز دوستانه)؛ افزایش تنش، صرف تلاش و انرژی بسیار.

۵-۱-۳. دیدگاه آلبورت

گوردن آلبورت در نظریه‌ی شخصیت خود هفت معیار بلوغ در شخصیت سالم ارائه می‌دهد که عبارتند از:

- ۱- گسترش مفهوم خود ۲- ارتباط صمیمانه‌ی خود با دیگران ۳- امنیت عاطفی ۴- ادراک واقع‌بینانه ۵- مهارت و وظایف ۶- عینیت بخشیدن به خود ۷- فلسفه یگانه‌ساز زندگی (شولتز، ۱۳۸۵، صص ۲۷-۳۳).

با توجه به دیدگاه آلبورت موارد زیر به عنوان کدگذاری شخصیت سالم و موفق ذکر می‌گردد: پیوسته انگیزه داشتن و تلاش برای آینده؛ افزایش تنش، تنوع و درگیری برای کسب تجربیات تازه؛ انجام کار در عالی‌ترین سطوح مهارت و شایستگی؛ حسن تعهد به کار و وظیفه؛ مفهوم وسعت خود شامل: توجه به بیرون از خود و فعالیت‌های پر معنا، توجه به ارزش‌های مجرد و آرمان‌ها، مشارکت در قلمروهای مهم از تلاش‌های انسانی؛ خودشناسی شامل نزدیکی خود پنداره به خود واقعی، عدم فرافکنی صفات منفی خود به دیگران، هوشمندی و پذیرش بهتر توسط مردم، شوخ طبعی ناشی از تشخیص ناسازگاری‌ها و بیهودگی‌ها؛ عنوان دآوری دقیق درباره دیگران که شامل؛ ارتباط صمیمانه با دیگران و ارتباط واقع‌بینانه نسبت به جهان؛ عنوان جهت داشتن شامل؛ داشتن هدف‌ها و برنامه‌های درازمدت دست نیافتنی، تعقیب پی در پی هدف‌ها و جانشین کردن هدف‌های جدید، داشتن ارزش‌های استوار شخصی (مثل رضایت از کار)، داشتن ارزش‌های استوار وسیع (مثل میهن پرستی)، وجدان اخلاقی به شکل تأکید بر «بهتر است» به جای «باید»، حس وظیفه‌شناسی نسبت به دیگران ناشی از ارزش‌های دینی یا اخلاقی.

۵-۱-۴. دیدگاه فرانکل

از دیدگاه ویکتور فرانکل انسان سالم، انسانی است که احساس خوشبختی و رضایتمندی از زندگی دارد؛ اما هدف او رسیدن به خوشبختی نیست. فرانکل خوشبختی را لذت بردن از زندگی تعریف نمی‌کند و بر این باور است که؛ فقدان و حرمان، لذت زندگی را از معنا تهی نمی‌کند. انسان آفریده‌ای مسئول است که باید. با انجام کاری ارزشمند و یا تجربه ارزش والا و یا با تحمل درد و رنج

به معنی بالقوه‌ی زندگی خود تحقق ببخشد (فرانکل، ۱۳۹۰، ص ۱۷۱ و ۱۷۲).
با توجه به دیدگاه فرانکل موارد زیر به عنوان کدگذاری شخصیت سالم و موفق ذکر می‌گردد:
آزاد، مختار و گزینش‌گر: غلبه بر سرنوشت زیست شناختی، روانشناختی و جامعه‌شناختی؛ خودآگاه
و مسئولیت‌پذیر؛ ارزش مدار؛ خلاق؛ داشتن تعهد و غرقه‌گی در کار؛ یافتن معنایی بیش از وظایف
شغلی در کار و مایه گذاشتن از خود، دریافت و ایثار عشق: مجذوب شدن در عالم و شدت و عمق
تجربه‌های خود؛ تحمل خردمندانه رنج شامل: تغییر خود (شیوه نگرش و نحوه برخورد با مشکلات)
و پذیرفتن شرایط تغییرناپذیر سرنوشت؛ معناجویی: غنیمت داشتن لحظه‌ها و فرصت‌ها، پیدا کردن
راه و معنای زندگی در شرایط مختلف، انجام بهترین کار در هر موقعیت و ماندگار کردن آن موقعیت؛
یکتایی و بی‌همتایی (تفرد و جایگزین‌ناپذیری): یگانگی مسئولیت و وظیفه، توجه به فرجام‌پذیر
بودن زندگی، پاسخ‌گویی به ندای وجدان؛ نفی اصل تحقق خود: توانایی از خود فاصله گرفتن
(عبور از خود)، پیوستن به چیزی فراسوی خود؛ آینده‌نگری.

۵-۱-۵. دیدگاه فروم

فروم خوشبختی را دلیل موفقیت شخص در هر زیستن و بزرگترین توفیق آدمی می‌داند اما
خوشبختی تنها یک احساس یا حالت خوشایند نیست؛ بلکه شرط اعتلای تمام وجود است و از
دیدگاه وی، انسان‌های بارور افرادی خوشبخت‌اند. به عقیده فروم باروری منبع نیرو، قدرت، آزادی
و شادکامی است (فروم، ۱۳۸۵، ص ۶۷).

فروم وجود شش نیاز (مربوط بودن، تعالی، ریشه دار بودن، هویت، نیاز به یک چارچوب جهت‌گری
در شیء مورد تقدیس و نیاز به تهیج و تحریک) را مطرح کرده است (شولتز، ۱۳۸۹، صص ۲۰۸-۲۰۹).
با توجه به دیدگاه فروم موارد زیر به عنوان کدگذاری شخصیت سالم و موفق ذکر می‌گردد:
آگاهی و شناخت نسبت به خود و نیازها: (توجه، احساس مسئولیت، احترام و شناخت)؛ عشق بارور؛
آفرینندگی؛ وابستگی بارور شامل همبستگی با دیگران و حس برادری به هم‌نوعان؛ تفکر بارور شامل
تصویری واقع‌گرایانه عقلی و عینی از جهان، حس هویت پایدار و آزادی از علائق مصیبت‌بار و
رهایی از بندهای درونی و بیرونی؛ جهت‌گیری بارور یا تحقق استعداد بالقوه‌ی انسان شامل: به بار
آوردن «خود» (فعالیت بینش عقلی و استعدادهای هیجانی و وجدان اخلاقی انسان‌گرا نه قدرنگرا) و
پاسخ مثبت به میل به کمال و حرکت فعالانه و خلاقانه در این مسیر.

۵-۱-۶. دیدگاه پرلز

پرلز روانکاوی است که انگیزه انسان را وضعیت‌های ناتمام یا گشتالت‌های ناقص می‌داند (مانند
آرزوهای برنیامده). انسان‌ها به ترتیب میزان اهمیت آن‌ها برای خود، به دنبال تکمیلشان هستند.
اضطراری‌ترین وضعیت تا ارضا نشود حاکم چیره‌گر و هدایت‌کننده‌ی افکار و رفتار است. یک
جنبه‌ی مهم مقابله با وضعیت‌های ناتمام، تنظیم خود در برابر تنظیم بیرون از خود است. اشخاص



سالم بدون مداخله‌ی نیروهای بیرونی - خواه نیازها و توقعات دیگران و خواه محدودیت‌های یک آینده اجتماعی - قادر به تنظیم خود هستند (شولتز، ۱۳۸۵، ص ۱۷۹).

با توجه به دیدگاه پرلز موارد زیر به عنوان کدگذاری شخصیت سالم و موفق ذکر می‌گردد: کامل کردن وضعیت‌های ناتمام یا گشتالت‌های ناقص؛ تنظیم درونی رفتار خود در برابر تنظیم بیرون از خود؛ حمایت خود به جای حمایت محیطی؛ آگاهی از خود شامل؛ شناخت جوشش‌ها، آرزوها و کامل کردن آن‌ها، عدم فرافکنی جوشش‌های خود به دیگران، بیان خشم و رهایی از احساس گناه؛ تأکید بر در مکان و در زمان بودن و لذت از زمان حال؛ پذیرش مسئولیت زندگی خویش و نپذیرفتن مسئولیت دیگران؛ برنامه‌ریزی برای آینده بدون اضطراب؛ آگاهی از جهان و ارتباط کامل با جهان؛ عدم تعصب و پیش‌داوری؛ تحقق خود راستین و پرورش استعدادهای بالقوه.

۵-۱-۷. دیدگاه مزلو

به عقیده مزلو تعدادی نیازهای ذاتی در انسان وجود دارند که رفتار هر فرد را هدایت می‌کنند. همه انسان‌ها به آب و غذا، ایمنی، محبت و احترام نیازمندند و هنگامی که این نیازها برآورده شوند انسان می‌تواند به سمت رشد منحصر به فرد خویش حرکت کند. (مزلو، ۱۳۶۷، ص ۷۲). در سلسله مراتب نیازهای مازلو، علاوه بر نیازهای پست، نیازهای عالی نیز وجود دارند. خودشکوفایی در رأس این نیازها قرار دارد. نیاز به اینکه فرد هر آنچه می‌خواهد و می‌تواند گردد بشود. ارضای نیازهای عالی نتایج مطلوب‌تری به وجود می‌آورند که عبارتند از؛ شادی عمیق‌تر، آرامش و غنای حیات درونی (مزلو، ۱۳۶۷، ص ۸۳ و صص. ۱۵۰-۱۵۳). خودشکوفایان در ویژگی‌هایی مشترکند که از آنها می‌توان به؛ ادراک کامل از واقعیت، پذیرش خود و دیگران و خودانگیختگی اشاره نمود. همچنین داشتن تجارب اوج یعنی لحظاتی که طی آن خودشکوفایی به واضح‌ترین وجهی اتفاق می‌افتد و افراد طی آن و بعد از آن خصلتا احساس خوشی، خوشبختی و فضیلت می‌کنند (مزلو، ۱۳۷۱، صص ۱۰۸-۱۳۴).

با توجه به دیدگاه مزلو موارد زیر به عنوان کدگذاری شخصیت سالم و موفق ذکر می‌گردد: خودشناسی و تحقق خود؛ ارضای نیازهای رده پایین جسمانی مانند؛ ایمنی، تعلق، محبت و احترام؛ دانستن اینکه چیستند، کیستند و به کجا می‌روند؛ محقق کردن تمام خصایص و قابلیت‌های خود؛ نداشتن اختلال‌های آسیب‌شناختی؛ سن پختگی و بلوغ میانسالی یا سالخوردگی؛ ادراک صحیح از واقعیت؛ شناخت هستی و ادراک عاری از تعصب و پیش‌داوری؛ پذیرش کلی طبیعت، دیگران و خویشتن؛ پذیرش نقاط قوت و ضعف خویش، شکیب در برابر نقاط ضعف نوع بشر، احساس گناه و شرمساری (به اندازه، نه افراطی) از تفاوت میان آنچه هستند و آنچه می‌خواهند باشند؛ خودانگیختگی، سادگی و طبیعی بودن؛ بدون تعصب و تظاهر، نشان دادن معقول هیجان‌ها؛ توجه به مسائل بیرون از خویشتن؛ وظیفه‌شناسی، ایثار و تعهد به کار، غرقه شدن در کار و لذت از آن برای بروز استعدادها، نه برای پول و شهرت و قدرت؛ نیاز به خلوت و استقلال؛ کنش مستقل؛ رشد و تکامل وابسته به استعدادها و منابع درونی، خودکفا، مقاوم و آسیب‌ناپذیر در مقابل بحران‌ها و محرومیت‌ها؛ تازگی مداوم تجربه‌های زندگی؛ لذت از تجربه‌های تکراری و احساس

تازگی به آن، تفاوت در نوع تجربه‌های لذت بخش، لذت از فعالیت‌های کوچک و جزئی مثل تماشای طبیعت، عدم لذت از رفتن به مهمانی یا دستیابی به پول فراوان؛ تجربه‌های عارفانه یا تجربه‌های اوج: وجد و سرور و حیرت عمیق: احساس قدرت، اعتماد به نفس و قاطعیت به دنبال تجربه‌های اوج، اهل عمل: ارتباط با دنیای واقعی، رهبری، واقع‌گرا بصیرت روشنگرانه، عارفانه، شاعرانه، ارتباط با هستی، حساس در برابر زیبایی؛ نوع دوستی، ارتباط، همدلی و محبت به بشریت، خشونت با انسان‌های عیب‌جو و پرنخوت، عدم فخرفروشی، بردباری، داشتن معیارهای اخلاقی و تشخیص خیر و شر؛ تمایز میان وسیله و هدف: اهمیت بیش‌تر هدف‌ها نسبت به وسیله‌ها، لذت از راه به اندازه رسیدن به مقصد، شوخ طبعی، آفرینندگی؛ مقاومت در برابر فرهنگ پذیری و فشارهای اجتماعی، همسویی با فرهنگ تا جایی که به موضوعی با اهمیت بالا برسند که تا به مبارزه آشکار آن‌ها با قواعد و هنجارهای جامعه منتهی شود.

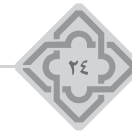
۵-۱-۸. دیدگاه راجرز

به نظر راجرز درون هر کس انگیزه‌ای به نام انگیزه‌ی خودشکوفایی وجود دارد یعنی شخص گرایش دارد ظرفیت‌های بالقوه خود را بالفعل کند تا خود را حفظ نماید و ارتقا بخشد. گرایش به خودشکوفایی جنبه‌ی زیست‌شناختی و روانشناختی دارد. جنبه‌ی زیست‌شناختی همان سابق‌هایی هستند که هدف‌شان ارضای نیازهای اساسی مربوط به بقا است مثل؛ نیاز به آب، هوا، غذا. جنبه‌ی روانشناختی نیز همان ظرفیت‌هایی هستند که از ما انسان‌هایی ارزشمندتر می‌سازند (رایکمن، ۱۳۸۷، صص ۴۷۸-۴۸۰). انسان‌ها به کنش کامل گرایش دارند تا از خود پنهان کردن و از مطابق انتظار دیگران رفتار کردن، دوری جویند. گرایش زیادی به زندگی در لحظه دارند. به ارگانسیم خود اعتماد می‌کنند تا به رضایت‌بخش‌ترین رفتار دست پیدا کنند (راجرز، ۱۳۶۹، صص ۱۸۴-۲۰۶). با توجه به دیدگاه راجرز موارد زیر به عنوان کدگذاری شخصیت سالم و موفق ذکر می‌گردد: داشتن نیروی انگیزشی اساسی برای از قوه به فعل در آوردن خود؛ آزمودن پیوسته و پرورش ویژگی‌ها و استعدادها؛ یکتای فرد؛ آفریدن خود و آفرینندگی؛ دریافت توجه مثبت نامشروط؛ نداشتن نقاب و صورتک و زندگی بدون تحمیل‌ها و توقعات و محدودیت‌های اطرافیان اما در چارچوب خط مشی جامعه؛ کسب تجربه آزادانه و بدون حالت تدافعی؛ داشتن عواطف وسیع؛ زندگی در همه‌ی لحظه‌های هستی با کسب تجربیات تازه، هیجانی و پیش‌بینی‌ناپذیر، انطباق‌پذیری؛ اعتماد به ارگانسیم خود و عملکرد آزادانه و انتخاب‌گر، خلاقانه، رفتار درست و غیر تدافعی و تسلط بر زندگی و قدرت نسبت به آینده، سازش خلاقانه با دگرگونی‌های محیطی و عدم سازش با محدودیت‌ها.

۵-۱-۹. دیدگاه آلبرت بندورا

روانشناسان شناختی-اجتماعی معتقدند که شخصیت آموختنی و به شدت تحت تأثیر تجارب محیطی است. بندورا در نظریه خود انسان را موجودی عامل دارای ویژگی‌هایی همچون؛ قصدمندی^۱

1. intentionality



قصده انجام اعمال و برنامه‌ریزی، دوراندیشی^۱ (پیش‌بینی پیامدهای احتمالی اعمال برای تعیین هدف ها)، واکنش‌پذیری نسبت به خود^۲ (در نظر گرفتن میزان پیشرفت و تحقق انتخاب‌ها)، ژرف‌اندیشی^۳ (شامل؛ اندیشه در کفایت تفکر؛ ارزیابی انگیزه‌ها، ارزش‌ها و معنی هدف‌های خود و تأثیر اعمال دیگران بر خودشان) معرفی می‌کند. مهم‌ترین مکانیزم ژرف‌اندیشی افراد، کارایی شخصی^۴ است؛ یعنی عقیده آنها به اینکه تا حدودی توانایی اعمال کردن کنترل بر عملکرد خودشان و بر رویدادهای محیطشان را دارند (فیست و فیست، ۱۳۸۹، ص ۳۶۵).

از نظر بندورا و نظریه پردازان شناختی اجتماعی، سلامت روانی-سازگاری به این بستگی دارد که مردم چقدر تصور می‌کنند روی کارکردهای خود و اتفاقات محیط اطرافشان کنترل دارند. سه جنبه کنترل شخصیت عبارتند از: تأخیر کامروایی (به تأخیر انداختن ارضای آنی برای رسیدن به نتیجه‌ی مطلوب)، خود اثرگذاری (اعتقاد به توانایی غلبه بر شرایط و گرفتن نتایج مثبت) و محل کنترل (به این معنی که آیا شخص نتایج را حاصل عملکرد خودش [کنترل درونی] می‌داند یا حاصل وقایع خارج از کنترل خودش [کنترل بیرونی]). انگیزش درونی، خود مختاری و مسئولیت‌پذیری ناشی از محل کنترل است. کسانی که کنترل بیرونی دارند خود را اسیر سرنوشت، شانسی و دیگران می‌دانند. بیشتر همرنگی می‌کنند و کمتر آدم‌های قدرتمند را زیر سؤال می‌برند. در حل مسائل به راهبردهای دفاعی متوسل می‌شوند و معمولاً شکست می‌خورند (سانتراک، ۱۳۸۳، ص ۱۳۸ و ۱۳۹).

با توجه به دیدگاه بندورا موارد زیر به عنوان کدگذاری شخصیت سالم و موفق ذکر می‌گردد: تعیین اهداف روشن و دست‌یافتنی؛ پیش‌بینی پیامدهای اعمال؛ بررسی عملکرد خود، خودسنجی و خودگردانی؛ تأخیر کامروایی و صبر و تلاش در جهت رسیدن به نتایج درازمدت؛ خود اثرگذاری؛ غلبه بر موانع بیرونی، ایجاد عادات سالم، خوش‌بینی و دنبال کردن اهداف و عملکرد موفقیت‌آمیز؛ محل کنترل درونی: ربط دادن نتایج به عملکرد خود، انگیزش درونی، اختیار و اراده، مسئولیت‌پذیری، قابل‌دستیابی دیدن اهداف و ارزش‌ها

۵-۱-۱۰. دیدگاه سلیگمن و روانشناسی مثبت‌گرا

روانشناسی مثبت‌گرا مطالعه علمی عملکرد بهینه انسان بوده و هدف از آن، کشف و ارتقاء عواملی است که به افراد، خانواده‌ها و جوامع کمک می‌کند تا پیشرفت کرده و شکوفا شوند. داینر^۵ زندگی مطلوب و سازنده و مثبت را در روانشناسی مثبت‌نگر، برتری و تفوق شادی (یعنی تجربه ذهنی بهروزی و سعادت‌مندی یا سلامت یا عاطفه خوشایند یا مثبت) بر تجارب عاطفی ناخوشایند و منفی (مثل اضطراب، افسردگی، خشم) در تجربه آگاهانه‌ی افراد تعریف می‌کند (فریش، ۱۳۸۹، ص ۲۱).

1. forethought
2. Self-reactiveness
3. Self-reflectiveness
4. Self-efficacy
5. Diner

مکتب روانشناسی مثبت‌گرا بر سه موضوع کلی تأکید زیادتری دارد: تجاری‌گری که مردم برای آن‌ها ارزش قائلند مثل؛ امید، خوش‌بینی و شادی. صفات فردی مثبتی مثل؛ ظرفیت عشق، کار و فعالیت، قریحه و مهارت‌های میان‌فردی. ارزش‌های مثبت گروهی و شهروندی مثل؛ مسئولیت‌پذیری، دلگرمی دادن و شکیبایی. (سانتراک، ۱۳۸۳، ص ۵۲، به نقل از سلینگمن و سیکزنت میهالی، ۲۰۰۰).

به عقیده مارتین سلینگمن (پدر روانشناسی مثبت‌گرا) برداشت سنتی از موفقیت و اینکه ناشی از ترکیب استعداد و علاقه است اشتباه بوده و عامل سومی تحت عنوان خوش‌بینی و بدبینی وجود دارد که به اندازه استعداد و علاقه، مهم است (سلینگمن، ۱۳۸۸، ص ۱۳۶). افراد خوش‌بین در تصمیم‌گیری‌های شغلی استوارترند و بیشترین ایمنی را در مقابل در ماندگی از خودشان نشان می‌دهند (سلینگمن، ۱۳۸۸، ص ۷۴) و بعد از مواجهه با ناکامی به حالت عادی در می‌آیند (سلینگمن، ۱۳۸۸، ص ۱۳). سلینگمن علت خوش‌بینی افراد را سبک‌تبینی و نحوه‌ی فکر کردن آن‌ها درباره علت اتفاقات می‌داند. آدم‌های خوش‌بین، اتفاقات بد را معلول عوامل بیرونی، بی‌ثبات و مشخص می‌دانند. در حالی که بدبین‌ها به علل درونی و کلی استناد می‌کنند و وقایع را مداوم، فراگیر و فاجعه‌آمیز می‌دانند (سلینگمن، ۱۳۸۳، ص ۷۲، سانتراک، ۱۳۸۳، ص ۱۴۱).

سلینگمن زندگی خوب را دارای چهار مرحله می‌داند که عبارتند از: زندگی لذت‌بخش، زندگی درگیرانه، زندگی با معنا و زندگی کامل. زندگی لذت‌بخش: داشتن عواطف مثبت در مورد گذشته (رضایت و آرامش)، حال (داشتن لذت‌های آنی و لذت‌های پیچیده که نیازمند یادگیری هستند) و آینده (خوشبینی، امید و ایمان) است.

زندگی درگیرانه: بیانگر به کارگیری عاقلانه ویژگی‌های مثبت فردی، نقاط قوت شخصیت و استعدادهای است که منجر به مشارکت، جریان و رضامندی می‌شود (Duckworth, Steen, Seligman, 2005, p. 636). رضامندی، حالت‌های شیفتگی یا جذب را شامل می‌شود و حاصل فعالیت‌هایی است که به کارگیری نیرومندی‌های یکتا را می‌طلبند و با لذت‌ها فرق دارند. قایقرانی، تدریس، کمک کردن به دیگران، مصداق چنین فعالیت‌هایی هستند (کار، ۱۳۸۵، ص ۳۳). زندگی درگیرانه در جهت استفاده از توانایی‌های شخصی بر فضیلت‌هایی چون: خرد و دانش، شجاعت، عدالت، میانه‌روی و اعتدال، معنویت و تعالی، رأفت و عشق تأکید می‌کند (سلینگمن، ۱۳۸۹، ص ۱۷۲).

زندگی بامعنا: به گونه‌ای است که توانمندی‌های انسان در خدمت معنا یا هدفی بزرگتر از خود قرار می‌گیرد و مستلزم تعلق و خدمت به نهادهای مثبت از جمله مذهب، خانواده، اجتماع، ملت و ...

1. Seligman
2. Csikszentmihalyi
3. Pleasant life
4. Engagement life
5. Meaningful life
6. Full life



است. سلیگمن معتقد است احساسات مثبت در بستر نهادهای مثبت به بهترین وجه شکوفای می‌شود (Duckworth, Steen, Seligman, ۲۰۰۵, p. ۶۳۶).

زندگی کامل: به اعتقاد سلیگمن سرانجام یک زندگی کامل شامل هر سه نوع زندگی لذت‌بخش، درگیرانه و بامعنا بوده و عبارت است از؛ تجربه کردن هیجان‌های مثبت، به دست آوردن شادمانی از شکوفایی توانمندی‌های ذاتی که از آنها در خدمت هدف یا اهدافی بالاتر و فراتر از خویش استفاده کردند. دو مفهوم اساسی که در روانشناسی مثبت گرامطرح می‌شوند و با زندگی کامل همپوشانی دارند، مفهوم شادکامی و شکوفایی است. شادکامی را حالت روانی مثبتی می‌دانند که با سطح بالای رضامندی کلی از زندگی و عاطفه مثبت و سطح پایین عاطفه منفی مشخص می‌شود. به عقیده داینر و شاول، اکثریت قاطع ساکنان کشور آمریکا، شادکامی را یکی از اهداف اصلی زندگی خود می‌دانند. گرچه درباره اینکه چه چیزی آنان را به شادکامی می‌رساند اختلاف فراوان دارند. لیبومیرسکی^۱، کینگ^۲ و داینر پیشنهاد می‌کنند که ارتباط بین شادکامی و موفقیت به این دلیل به وجود می‌آید که همانگونه که موفقیت باعث شادی افراد می‌شود هیجان مثبت نیز موجبات موفقیت افراد را فراهم می‌آورد (هزبریان و دیگران، ۱۳۹۳، ص ۲۲۶).

شکوفایی در نظریه جدید بهزیستی سلیگمن (۲۰۱۱) به عنوان هدف اصلی مطرح گردیده است. از دیدگاه سلیگمن پنج عنصر قابل اندازه‌گیری (PREMA) در بهزیستی موثرند. این عناصر شامل هیجان مثبت (که شادکامی و رضایت از زندگی تمام جنبه‌های آن هستند)، مجذوبیت، روابط مثبت، معنا و دستاورد هستند (سلیگمن، ۱۳۹۷، ص ۲۸).

یکی از بحث‌های عمده در روانشناسی مثبت گرا، معطوف به تمایز بین سنت‌های لذت‌گرا^۳ و سعادت‌گرا^۴ است. رویکرد لذت‌گرا، شادمانی در زندگی خوب را براساس جستجوی لذت و پرهیز از درد تعریف می‌کند، بخلاف سنت سعادت‌گرا که شادمانی و زندگی خوب را براساس دستیابی به توان بالقوه کامل فرد تعریف می‌کند (کار، ۱۳۸۵، ص ۹۸). البته سنت لذت‌گرایی امروزه با چالش‌هایی روبرو است. دانیل کاهنمن^۵ استاد صاحب‌نظر حوزه لذت‌گرایی، موارد متعددی نقض نظریه‌ی ساده لذت‌گرایی را نشان داده است (سلیگمن، ۱۳۸۹، ص ۱۶). برخی دانشمندان غربی با توجه به اینکه زندگی لذت‌بخش و خالی از درد و رنج وجود ندارد و در تبیین غایت برای انسان، سردرگم شده‌اند اما از دید قرآن برخورداری از لذت پایدار نه هرگونه لذتی دارای اهمیت است. از آنجا که در بینش قرآن زندگی دنیایی نسبت به زندگی آخرتی همانند چشم‌برهم‌زدن است، دنیای انسان پر از درد و رنج باشد باز هم چیزی به حساب نمی‌آید و هرگاه کسی بتواند آسایش ابدی را به

1. Shao
2. Lyubomirsky
3. King
4. Hedonic
5. Eudaimonic
6. Daniel Kahneman

دست آورد موفق خواهد بود و برعکس اگر زندگی دنیایی‌اش غرق در لذت باشد ولی به قیمت بدبختی و عذاب آن جهان او تمام شود به هیچ وجه نمی‌توان وی را موفق نامید. با توجه به دیدگاه سلیگمن و جنبش روانشناسی مثبت گرا موارد زیر به عنوان کدگذاری شخصیت سالم و موفق ذکر می‌گردد: داشتن هیجان‌ات مثبت در گذشته، حال و آینده؛ شادمانی؛ استفاده از توانایی‌های شخصی برای دستیابی به رضامندی؛ برخورداری از فضیلت‌های خرد و دانش، شجاعت، اعتدال، تعالی و معنویت، انسانیت، رأفت و عشق؛ سطح تبیین مناسب در برابر رویدادهای خوب و بد؛ فراتر از خود رفتن؛ آفرینندگی (افزودن یک چیز منحصر به فرد به جهان)؛ یافتن معنای زندگی؛ لذت بردن؛ تعهد و مجذوبیت (درگیری با تکالیف و احساس سیالی و حرکت)؛ روابط مثبت؛ موفقیت و پیشرفت در رسیدن به یک هدف معنادار؛ داشتن هیجان‌ها و عواطف مثبت مثل؛ آرامش، قدردانی، رضایت، مطلوب بودن، امیدواری، عشق ورزیدن؛ دستیابی به توانایی بالقوه انسان؛ رضامندی؛ شیفتگی یا جذب؛ بهزیستی.

۵-۲. کدگذاری محوری

چنانچه ملاحظه شد جهت بررسی دیدگاه روانشناسی در خصوص موفقیت بر اساس نظریه زمینه‌ای، بایستی سه نوع کدگذاری باز، محوری و انتخابی بر داده‌های حاصل از دیدگاه روانشناسان اعمال نمود.

برای کدگذاری باز، گزاره‌های موفقیت از دیدگاه دانشمندانی که ذکر گردید استخراج شد. بعد از آن آرای دانشمندان تحت مفاهیم کلی دسته بندی و کدگذاری محوری صورت گرفت. مثلاً عبور از خود و پیوستن به چیزی فراسوی خود (فرانکل)؛ احساس قدرت، اعتماد به نفس و قاطعیت به دنبال تجربه‌های اوج (مزلو)؛ ترقی در سطحی بالاتر از حالات منفعل حیوانی (فروم)؛ تسلیم شدن در برابر کسی یا چیزی بزرگتر از خود و نیاز به یک چارچوب جهت گیری یا یک شیء مورد تقدیس (فروم)؛ فراتر از خود رفتن و برخورداری از فضیلت، تعالی و معنویت (مثبت گرا)؛ توجه به امور معنوی، فلسفی و شهودی (یونگ)؛ همگی تحت عنوان مقوله «تعالی و فراتر از خود رفتن» دسته بندی شد. سپس برخی مقوله‌ها تحت عناوین کلی تر قرار گرفت. مثلاً مقوله‌هایی چون محبوبیت، سن، شوخ طبعی، برخورداری از فضایل، عزت نفس، مسئولیت پذیری و خلوت داشتن تحت عنوان «ویژگی‌های شخصیتی» قرار گرفت. در این مرحله، ۱۶ کد محوری یا گزاره مقوله‌ای ایجاد شد شامل:

الف: عوامل موثر بر موفقیت شامل؛ خودشناسی، غایت‌گرایی (شامل معناگرایی و هدفمندی)، محیط مناسب (آزادی، انگیزش)، شکوفایی (شامل تحقق خود و رشد)، خودکفایی و خودمدیریتی، کار و تلاش، تفکر و سبک تبیین مناسب، تأخیر کامروایی-لذت جویی، هیجان‌ها و عواطف مثبت، روابط مثبت، ویژگی‌های شخصیتی موثر.

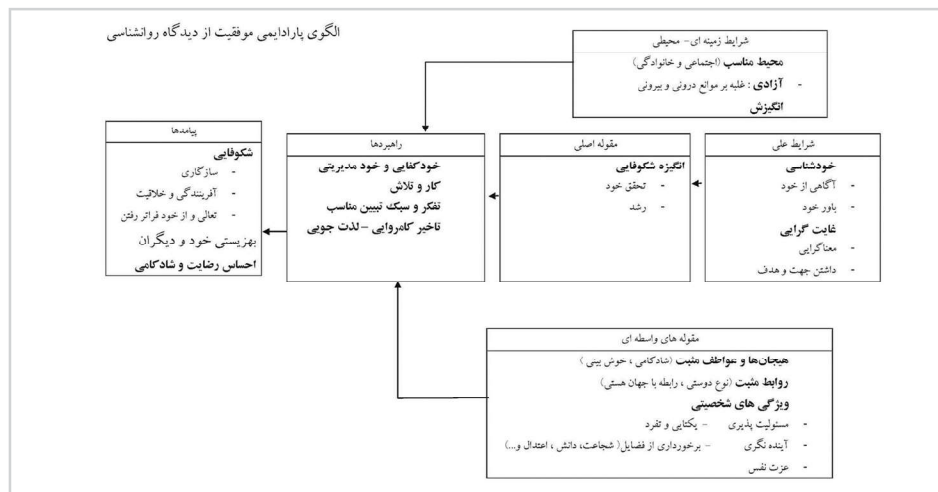
ب: دستاوردها شامل؛ تعالی، سازگاری، آفرینندگی، بهزیستی، احساس رضایت و شادکامی

۳-۵. کدگذاری انتخابی

در مرحله کدگذاری انتخابی، از بین واژه‌های مرتبط با موفقیت، انگیزه شکوفایی به عنوان مقوله اصلی انتخاب شد و در مرحله بعدی بر اساس نظریه زمینه‌ای، سایر مقوله‌ها در عناوین شرایط علی، شرایط زمینه‌ای، مقوله‌های واسطه‌ای، راهبردها و پیامدها قرار گرفت. شرایط علی: خودشناسی و غایت‌گرایی به عنوان علت بروز پدیده‌ی شکوفایی مطرح شدند. شرایط زمینه‌ای- محیطی: محیط مناسب، آزادی، انگیزش عواملی هستند که زمینه را برای بروز موفقیت فراهم می‌سازند. شرایط واسطه‌ای یا مداخله‌گر: هیجان‌ها و عواطف مثبت، روابط مثبت، ویژگی‌های شخصیتی در موقعیت‌های مختلف در موفقیت افراد اثر می‌گذارند. راهبردها: خودکفایی و خودمدیریتی، کار و تلاش، سبک تبیین مناسب، تأخیر کامروایی- لذت‌جویی از راهبردهای مطرح در روانشناسی هستند. پیامدها: شکوفایی شامل: سازگاری، آفرینندگی و خلاقیت، تعالی و از خود فراتر رفتن، بهزیستی خود و دیگران، احساس رضایت و شادکامی از پیامدهای موفقیت در روانشناسی هستند.

۶. تعریف موفقیت از دیدگاه روانشناسی

موفقیت: عبارت است از رشد و تحقق انسان که به منظور نیل به شکوفایی، تعالی، بهزیستی و شادکامی صورت می‌پذیرد.



نمودار ۳-۵-۱: الگوی پارادایمی موفقیت از دیدگاه روانشناسی

۷. بررسی اعتبار در پژوهش کیفی

یکی از مسایل مهم در پژوهش‌های کیفی میزان اعتبار نتایج حاصل از این پژوهش‌ها است. به گفته‌ی کرسول و میلر رویه‌های متفاوتی برای بررسی اعتبار مفروضات پارادایم وجود دارد. بررسی خاص محقق درباره اشباع داده‌ها، نحوه دسته‌بندی‌ها و نحوه‌ی عملکرد خودش، بررسی درستی مفروضات توسط افراد خارج از مطالعه و بررسی شرکت کنندگان در مطالعه از میزان سازگاری نتایج با دیدگاه‌های آنان از جمله این رویه‌هاست (Creswell & Miller, 2000, p. 126-128). در این پژوهش با توجه به متنی بودن داده‌ها از روش خودبازبینی محقق استفاده شد. این روش که محقق در فرآیند جمع‌آوری و تحلیل داده پیوسته داده‌ها را مورد بازبینی قرار دهد یکی از روش‌های افزایش قابلیت اعتبار است (عباس‌زاده، ۱۳۹۱، ص ۲۴). همچنین چند متخصص بر مراحل مختلف کدگذاری، مفهوم‌سازی و استخراج مقوله‌ها نظارت داشتند که این امر نیز بر افزایش قابلیت اعتبار پژوهش اثر بسزایی دارد.

۸. مقایسه‌ی تعریف قرآن و روانشناسی از موفقیت

در این تعاریف، تکیه بر «شکوفایی همه‌ی استعدادهای انسانی» و «رشد پیوسته‌ی انسان» مشترک است اما از دیدگاه قرآن شکوفایی وجود انسانی متشکل از روح و جسم، با تکیه بر اصالت و ارزش روح مطرح است اما در شکوفایی از منظر روانشناسی مسئله‌ی روح و استعدادها و توانمندی‌های خاص آن در نظر گرفته نشده و بیشتر بر استعدادهای جسمی و روانی و ظرفیت‌ها و قابلیت‌های مغز انسان تأکید گردیده است. البته از آنجا که مسئله‌ی تعالی و معنویت و از خود فراتر رفتن در پیامدهای موفقیت روانشناسی ذکر شده می‌توان گفت بنا بر نظر پروفیسور ال‌کینز^۱ که معنویت از دیدگاه انسان‌گرایی را بررسی کرده است؛ این امر بیانگر آگاهی یافتن از یک بعد غیرمادی است (الکینز و دیگران، ۱۹۸۸، به نقل از وست، ۱۹۹۹).

به هر صورت در هر دو نوع شکوفایی، با مسأله‌ی مقابله با موانع رشدی و کنار گذاشتن آن‌ها روبرو هستیم اما شکوفایی قرآن بیشتر بر رفع موانع و حجاب‌های روحی و درونی تأکید دارد. به عبارتی می‌توان گفت:

۸-۱. شکوفایی قرآن:

شکوفایی قرآن، ظهور و بروز استعدادهای فطری و روحی است. رشد انسان، معنوی است. موانع و حجاب‌ها روحی و درونی و مربوط به جهان غیب است و کنار رفتن آن‌ها باعث درک جدیدی از جهان بزرگ معنوی خلق شده توسط خداوند می‌شود و حیات جدیدی که از شکوفایی قرآن حاصل می‌شود حیاتی ماوراء حیات مادی این جهان است و هرکسی می‌تواند به فراخور وضعیت خود از این حیات بهره‌بردارد اما متأسفانه عده‌ی زیادی از حضور در این نشئه حیات محرومند.

1. Elkins



۸-۲. شکوفایی روانشناسی:

ظهور و بروز استعداد‌های جسمی و روانی است. رشد انسان، روانی-اجتماعی است و اگر چه گاهاً از رشد معنوی سخن گفته شود اما این امر همزمان با انکار یا اظهار بی‌اطلاعی از وجود روح توسط روانشناسان صورت می‌پذیرد.

موانع درونی مثل؛ افکار و سبک تبیین نامناسب، هیجان‌ها و عواطف منفی و موانع بیرونی همگی موانعی مربوط به دنیای مادی و سازوکارهای روانی و اجتماعی انسان هستند و موانعی که برای شکوفایی انسان طرح می‌شوند هیچ کدام مربوط به روح انسان، جهان معنوی و غیب نیستند. در مورد مقایسه‌ی پیامدهای حاصل از رشد و شکوفایی نیز تأکید قرآن بر وجود جهان آخرت باعث ایجاد تمایزات عمده‌ای می‌شود به گونه‌ای که پیامدهای موفقیت از دیدگاه روانشناسی در این جهان کاملاً قابل حصول هستند (اگرچه برای عده‌ی معدودی) اما از دیدگاه قرآن قطعاً بخش مهمی از پیامدهای موفقیت مربوط به بهره‌مندی از نعمت‌های جهان اخروی است؛ بنابراین می‌توان گفت: که موفقیت از دیدگاه روانشناسی برای انسانی با میانگین عمر هفتاد تا صد سال تعریف شده است. در حالیکه موفقیت از دیدگاه قرآن برای انسانی تعریف شده که علاوه بر زندگی دنیوی از حیات ابدی و جاودانه‌ی اخروی برخوردار است؛ بنابراین اگر چه ظاهراً همه‌ی پیامدهای موفقیت از دیدگاه روانشناسی برای انسان موفق از دیدگاه قرآن قابل دستیابی است و بالعکس آن «قرب و فوز الهی» برای انسان موفق از دید روانشناسی اساساً مطرح نیست اما در واقع، مسئله‌ی امکان وصول به همه‌ی جوانب پیامدهای موفقیت روانشناسی هم برای انسان موفق در قرآن با دشواری‌هایی روبرو است. مثلاً چنانچه پیامد «بهریستی و شادکامی» شامل بهره‌مندی از امکانات مادی دنیا باشد به گونه‌ای که هر چه رفاه بیشتر گردد تلقی از موفقیت بیشتر شود این امر با زهد و عدم وابستگی به دنیا و عدم دنیاطلبی انسان موفق قرآن سازگار نیست؛ و یا چنانچه «سازگاری» سازش با جامعه و محیط تحت هر شرایطی باشد با ظلم‌ستیزی، استکبارستیزی و حکم جهاد و رفع موانع موفقیت در قرآن متناسب نمی‌شود. چنانچه آبراهام مزلو نیز در بیان ویژگی‌های افراد خودشکوفای ذکر می‌کند که آن‌ها بسیار سازگارند اما تا آنجایی که به موضوعی با اهمیت بالا برخورد نداشته باشند که باعث مبارزه‌ی آشکار آن‌ها با قواعد و هنجارهای جامعه شود و یا در جایی دیگر به خشن و بی‌رحم بودن آن‌ها با انسان‌های عیب‌جو و متظاهر و پرنخوت در عین نوع دوستی اشاره می‌کند که شباهت به «اشداء علی الکفار رحماء بینهم» بودن انسان موفق قرآنی دارد.

درباره‌ی پیامد شادکامی در روانشناسی، می‌توان گفت که از دیدگاه قرآن، شادکامی امری درونی و مربوط به روح انسان است به گونه‌ای که فرد موفق از دیدگاه قرآن در اوج سختی و رنج، از حس رضایت، نشاط درونی و آرامش سرشار است. چرا که باور انسان به جهان پس از مرگ و وعده‌ی پاداش خداوند برای صابران، تحمل سختی‌ها و مصائب را برای انسان آسان نموده و اینچنین انسان‌هایی سختی‌ها را پله‌های صعود خود تلقی می‌کنند و لذا در بلا هم لذت‌های پروردگار را می‌چشند؛ بنابراین نقطه‌ی پایه‌ی شادکامی این افراد در سطح بالایی قرار دارد. نقطه‌ی پایه‌ی شادکامی

یعنی نقطه‌ای که سطح شاد کامی شخص در آنجا قرار دارد یا استوار شده است (لیومیرسکی و ال کورتز، ۱۳۹۴، ص ۲۳). البته از بین روانشناسان نیز فرانکل با تأکید بر یافتن معنا در زندگی به دنبال امکان نیل به موفقیت در سختی، رنج و مصایب زندگی است.

۹. نتیجه‌گیری

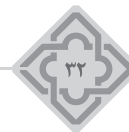
قرآن کتاب ذکر است و دائماً به انسان راه موفقیتش را یادآوری می‌نماید تا دچار اشتباه نگردد. در تمام شجره‌ی طیبه‌ی موفقیت قرآن، خداوند حضور دارد و معنای قاطع و برتر است. در شرایط علی «لطف خداوند» نیروی محرکه‌ی فطرت خداجوی انسان است. در شرایط زمینه‌ای و واسطه‌ای، هجرت و جهاد درونی و بیرونی، «فی سبیل الله» است. تعبیه‌ی خداگرایی و حرکت به سمت خداوند در کاریست راهبردهایی چون دینداری، عبودیت و ولایت‌مداری مشهود است. در گام‌های فلاح و ورود به حیات طیبه دست خداوند است که انسان را شکوفا و زنده به حیات جدیدی می‌کند (فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيٰٓةً طَيِّبَةً) و حتی در وصول پیامدها آنجا که بحث رضایت است رضایت طرفینی خداوند و عید مطرح می‌شود و قرب و فوز، تماماً حضور خداوند است. گویا تمام موفقیت انسان، خداوند است؛ و این وحدت و پیوستگی در تمام اجزا و ارکان موفقیت قرآن به خاطر معنایی واحد، مشخص و تعریف شده است که الگوی پارادایمی موفقیت را حول محور خداوند ترسیم می‌کند.

محور بودن خداوند در تمام اجزای الگوی پارادایمی، تفاوت عظیمی میان دو دیدگاه ایجاد می‌کند. چرا که طراح و برنامه‌ریز موفقیت انسان از دیدگاه قرآن «خداوند» است که با ربوبیت خود مقدرات انسان را به گونه‌ای تنظیم می‌کند که حداکثر رشد را برای او به ارمغان بیاورد (فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَ يُؤْمِنُوا بِیْ لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ)^۱ و انسان موفق قرآن با این نگرش که فرصت‌های ناب رشد و صعود در هر زمان و مکانی به او اعطا شده است و شرایط زمینه‌ای و محیطی را بر اساس خواست خداوند تنظیم می‌کند؛ از مقوله‌های واسطه‌ای بهره می‌گیرد و راهبردها را پیوسته به کار می‌بندد و تلاش می‌کند که طبق برنامه خداوند حرکت نماید و در هر حرکتی از لذت‌های جدیدی سرشار می‌شود و طعم پیامدهای موفقیت در کامش می‌نشیند. طعم دوری از خوف و حزن، طعم رضا و رضوان الهی، طعم قرب و شادی و نشاط محض.

البته خوف از دست دادن فرصت‌ها و رجاء و امید به کسب موفقیت‌های بیشتر پیوسته با او است و اگر موقعیتی را که در آن «یک نیت یا رفتار خاص» باعث قرب و رشد او می‌شد از دست بدهد به شدت انابه می‌کند و با رجوع به سوی خداوند درصدد جبران‌ش بر می‌آید. قدرت، علم و حکمت خداوند برنامه بی‌نظیری را رقم می‌زند؛ برای موفقیت یک انسان و صعود به قله‌های لذت‌بخش قرب (وَ اِنْ لَّهٗ عِنْدَنَا لَزُلْفٰی وَ حَسَنَ مَّآبٍ)^۲ که اگر انسان موفق روانشناسی با تمام استعدادها و توانمندی‌ها برای موفقیت خود برنامه بریزد، شرایط را مهیا کند و راهبردها را به کار ببندد افق‌های

۱. (بقره: ۱۸۶)

۲. (ص: ۴۰)



پیش روی او و پیامدهایی که به آن دست پیدا می‌کند با آنچه به دست خداوند برای فرد فرد انسان ساخته شده، تفاوتی به وسعت تفاوت «خدا» و «انسان» تفاوت شگرفی دارد.

در الگوی پارادایمی روانشناسی در شرایط علی، «انسان» هر معنایی را که برای خود انگیزه بخش متعالی و جهت آفرین تشخیص دهد انتخاب می‌کند و الزامی وجود ندارد که آن معنا حتماً خداوند باشد. در شرایط زمینه‌ای و واسطه‌ای به دنبال محیط مناسب درونی و بیرونی برای رشد خود و دیگران است و در راهبردها، انسان کار و تلاش و خودمدیریتی و خودکفایی و سبک تبیین مناسب دارد. در پیامدها شکوفایی، تعالی و رضایت خود و دیگران را کسب می‌کند و در مجموع در روابط الگوی پارادایمی موفقیت در روانشناسی محور غالب، انسان و شایستگی‌ها و تلاش او است. البته در میدان عمل، معنایی که انسان برای خود تعریف می‌کند؛ در تمام مراحل انگیزه‌بخش است و آنجا که «معنا»، در هر فردی مقدم بر «انسان» می‌شود؛ تجربه‌های اوج و زندگی اصولی مبتنی بر فضایل، توحید عملی را در زندگی انسان‌های موفق به نمایش می‌گذارد و قطعاً وقتی نظریات روانشناسی بتواند «خداوند» را به عنوان «غایت» به روشنی و وضوح جایگزین «انسان» شکوفا کند موفقیت روانشناسی به معنای عظیم موفقیت قرآن نزدیک می‌شود.

منابع

- قرآن کریم: ترجمه قرآن بر اساس تفسیر المیزان (۱۳۸۸). محمدرضا صفوی (مترجم)، قم: دفتر نشر معارف.
- ابن درید، محمد بن حسن (۱۴۲۸ق). *جمهره اللغة*. عبدالرحمن بدری عادل (مصحح)، مشهد: مجمع البحوث الاسلامیه.
- ابن منظور، جمال‌الدین محمد بن مکرم (۱۴۱۴ق). *لسان العرب*. بیروت: دارصادر.
- ابوالمعالی، خدیجه (۱۳۹۱). پژوهش کیفی: از نظریه تا عمل. تهران: نشر علم.
- اتکینسون، ری‌تال و همکاران (۱۳۹۰). *زمینه روانشناسی هیلگارد*. محمدنقی براهنی و دیگران، تهران: رشد.
- آدلر، آلفرد (۱۳۶۱). *روانشناسی فردی*. حسن زمانی شرفشاهی، مهین بهرامی، تهران: پیشگام.
- استراوس، انسلم؛ کرین، جولیت (۱۳۹۷). *مبانی پژوهش کیفی: فنون و مراحل تولید نظریه‌ی زمینه‌ای*. ابراهیم افشار، تهران: نشر نی.
- انوری، حسن (۱۳۸۶). *فرهنگ بزرگ سخن*. چاپ چهارم، تهران: نشر سخن.
- جوادی آملی، عبدالله (۱۳۹۰). *تفسیر موضوعی قرآن کریم*. قم: اسراء.
- خوش‌منش، ابوالفضل (۱۳۹۰). *حمل قرآن: پژوهشی در روش‌شناسی تعلیم و تحفیظ قرآن مجید*. چاپ سوم، قم: انتشارات پژوهشگاه حوزه و دانشگاه.
- راغب اصفهانی، حسین (۱۳۷۴). *ترجمه و تحقیق مفردات الفاظ قرآن*. غلامرضا خسروی، چاپ دوم، تهران: نشر مرتضوی.
- رایکمن، ریچارد. ام (۱۳۸۷). *نظریه‌های شخصیت*. مهرداد فیروزبخت، تهران: ارسباران.
- زرنگار، مصطفی (۱۳۹۰). *فوز و فلاح در بیان قرآن و سعادت در اخلاق نظری*. قم: انتشارات دانشگاه امام صادق علیه السلام.

- سانتراک، جان. دلبلیو (۱۳۸۳). زمینه روانشناسی سانتراک. مهرداد فیروزبخت، تهران: رسا.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۳). کودک خوش‌بین: برنامه‌ای آموخته شده برای ایمن ساختن همواره‌ی کودکان در برابر افسردگی. فروزنده داورپناه، تهران: رشد.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۸). خوشبینی آموخته شده. رامین کریمی، الهام سادات افراز، تهران: بهار سبز.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۹۷). شکوفایی روانشناسی مثبت‌گرا. امیر کامکار، سکینه هژبریان، تهران: نشر روان.
- سلیگمن، مارتین (۱۳۸۹). شادمانی درونی روانشناسی مثبت‌گرا در خدمت خوشنودی پایدار. مصطفی تبریزی، رامین کریمی، علی نیلوفری، تهران: دانژه.
- سیاسی، علی اکبر (۱۳۷۰). نظریه‌های شخصیت یا مکاتب روانشناسی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- شولتز، دوآن (۱۳۸۵). روان‌شناسی کمال: الگوهای شخصیت سالم. گیتی خوشدل، تهران: پیکان.
- شولتز، دوآن (۱۳۸۹). نظریه‌های شخصیت. یوسف کریمی و همکاران، تهران: ارسباران.
- طباطبایی، محمدحسین (۱۳۷۴). تفسیر المیزان. ۲۰ جلد، چاپ پنجم، قم: دفتر انتشارات اسلامی جامعه مدرسین حوزه علمیه قم.
- عباس‌زاده، محمد (۱۳۹۱). تأملی بر اعتبار و پایایی در تحقیق کیفی. جامعه‌شناسی کاربردی، (شماره ۴۵)، صص ۱۹-۳۴.
- فرانکل، ویکتور امیل (۱۳۹۰). انسان در جستجوی معنی. مهین میلانی، نهضت صالحیان، چاپ ۲۷، تهران: درسا.
- فراهیدی، خلیل بن احمد (۱۴۰۹ق)، کتاب العین. ۹ ج، قم: نشر هجرت.
- فروم، اریک (۱۳۸۵). انسان برای خویشتن. اکبر تبریزی، تهران: بهجت.
- فریش، مایکل. بی (۱۳۸۹). روان‌درمانی مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی: کاربرد رویکرد رضایتمندی از زندگی در روانشناسی مثبت‌نگر و شناخت‌درمانی. کرم خمسه، تهران: ارجمند.
- فیست، جس؛ فیست، گریگوری. جی (۱۳۸۸). نظریه‌های شخصیت، ترجمه یحیی سیدمحمدی، تهران: نشر روان.
- کار، آلن (۱۳۸۵). روانشناسی مثبت: علم شادمانی و نیرومندی‌های انسان. حسن پاشا شریفی، جعفر نجفی زند، تهران: سخن.
- لیبومیرسکی، سونیا؛ ال کورتز، جیم (۱۳۹۴). به سوی شادکامی ماندگار. علی کلانی طهرانی، اطلاعات حکمت و معرفت، سال دهم، (شماره ۸)، صص ۲۱-۲۶.
- محمدپور، احمد (۱۳۹۲). روش تحقیق کیفی: ضد روش. تهران: جامعه‌شناسان.
- مجلسی، محمد باقر (۱۴۰۳ق). بحار الأنوار. به تحقیق جمعی از محققان، چاپ دوم، بیروت: دار احیاء التراث العربی.
- مزلو، آبراهام. اچ (۱۳۶۷). انگیزش و شخصیت. احمد رضوانی، مشهد: نشر معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی.
- مزلو، آبراهام. اچ (۱۳۷۱). به سوی روانشناسی بودن. احمد رضوانی، مشهد: نشر معاونت فرهنگی آستان قدس رضوی.
- مصباح یزدی، محمد تقی (۱۳۸۰). به سوی خودسازی. قم: انتشارات موسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مصطفوی، حسن (۱۳۶۸). التحقیق فی کلمات قرآن کریم. تهران: وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی.



- مطهری، مرتضی (۱۳۹۴). آزادی بندگی: هدف زندگی. تهران: انتشارات بینش مطهر.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۷۱). تفسیر نمونه. تهران: انتشارات دار الکتب الإسلامیه.
- وست، ویلیام (۱۳۸۷). روان‌درمانی و معنویت. شهریار شهیدی، سلطانعلی شیرافکن، تهران: رشد.
- هژبریان، هانیه؛ بیگدلی، ایمان‌اله؛ نجفی، محمود؛ رضایی، علی محمد (۱۳۹۳). ارائه الگوی روانشناختی شکوفایی انسان بر اساس نظریه زمینه‌ای: یک پژوهش کیفی. فصلنامه روانشناسی تربیتی، (شماره ۳۴)، صص ۲۰۷-۲۳۲.
- یونگ، کارل. گوستاو (۱۳۸۷). انسان و سمبل‌هایش. محمود سلطانیه، چاپ ششم، تهران: نشر حاجی.
- Corsini, Raymond.J (2001). The dictionary of psychology, tamadon novin, Tehran.
- Creswell, John W & Miller Dana.L (2000), Determining Validity in Qualitative Inquiry, Theory Into Practice, 124-130.
- Duckworth, Angela Lee, Steen Tracy A, Seligman, Martin E.P (2005). Positive Psychology In Clinical Practice. researchgate.net, P. 629-651