

صفحات ۴۰ - ۲۷

## ویژگیهای زندگی مطلوب در روانشناسی مثبت و مقایسه آن با زندگی مطلوب در منابع اسلامی

سید مرتضی حسینی مطلق<sup>۱</sup>

رحیم میر دریکوندی<sup>۲</sup>

### چکیده

هدف از انجام این پژوهش، بررسی ویژگیهای زندگی مطلوب از دیدگاه روانشناسی و اسلام و مقایسه بین آنهاست که با روش توصیفی-تحلیلی صورت گرفته است. زندگی مطلوب از دیدگاه روانشناسان مثبت، از دو دیدگاه کلی لذت‌گرا و سعادت‌گرا مورد بررسی قرار گرفته است. امروزه روانشناسی مثبت، رویکردی سعادت‌گرا به زندگی مطلوب داشته و بر منش و فضیلت‌های فردی تأکید کرده‌اند و مراحل را برای تحقق زندگی مطلوب برشمرده‌اند. افرادی که به تمام مراحل زندگی مطلوب، نائل شوند به خود شکوفایی رسیده‌اند. آنچه برای طی کردن مراحل مختلف زندگی مطلوب لازم است، استفاده از کارکرد بهینه و بهره‌گیری از تمام استعدادها در جهت شکوفایی و دستیابی به توانایی‌های بالقوه افراد می‌باشد. زندگی مطلوب از دیدگاه اسلام، در گستره‌ای وسیع‌تر از آنچه در روانشناسی مثبت وجود دارد، طرح شده است؛ در دیدگاه اسلام، زندگی انسان دارای دو سطح دنیوی و اخروی است که ارتباط تنگاتنگی هم با یکدیگر دارند. زندگی مطلوب در منابع اسلامی، بر محور سعادت شکل می‌گیرد و افراد به هر اندازه که از اسباب سعادت بهره‌مند باشند، به همان میزان از زندگی مطلوب دنیوی و اخروی برخوردار خواهند بود. البته تحقق کامل اسباب سعادت دنیوی و عوامل زمینه‌ساز زندگی مطلوب اخروی، در دوره‌ای خاص از زندگی بشر- به خاطر تحولات عمیقی که در این دوره اتفاق می‌افتد- امکان دارد که از آن به دوره ظهور امام زمان (عج) یاد می‌شود.

### واژگان کلیدی

زندگی مطلوب، روانشناسی مثبت، شادکامی، حیات طیبه، سعادت، عصر ظهور، منابع اسلامی.

Email: Seyedm124@gmail.com

Email: mirderikvandi@qabas.net

پذیرش نهایی: ۱۳۹۶/۱۲/۲۲

۱. کارشناسی ارشد معارف و روانشناسی

۲. استادیار گروه روانشناسی مؤسسه امام خمینی (ره)

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۹/۱۹

### طرح مسأله

محققان بر این باورند که زندگی مطلوب و تلاش برای دستیابی به آن، نقش مهمی در زندگی فردی و اجتماعی خواهد داشت (اله بخشیان، ۱۳۸۷). جهت دستیابی به زندگی مطلوب از منظر دین می‌بایست، بین آدمی، جهان زندگی و خویشتن انسان آشتی برقرار کرد (جوادی آملی، ۱۳۸۹). متکفل برقراری این آشتی، سبک زندگی افراد است. سبک زندگی نمایانگر نگاه فرد به زندگی، جهان و ارزشهای مورد قبول اوست. بر اساس یافته‌های پژوهشی نیز، بین سبک زندگی و کیفیت زندگی رابطه معناداری وجود دارد (احمدی، ۱۳۹۴). مقاله پیش رو به بررسی سبک زندگی و نوع نگرش به جهان و همچنین ارزش‌هایی که منجر به زندگی مطلوب از نگاه روانشناسی مثبت و منابع دینی می‌شود، می‌پردازد.

### اهداف تحقیق

این تحقیق به دنبال آن است که زندگی مطلوب و ویژگی‌های آن را از نگاه اسلام و روانشناسی مثبت گرا بررسی کرده و با نگاهی توصیفی-تحلیلی به مقایسه و تطبیق این دو نگاه بپردازد.

### سوالات تحقیق

۱. ویژگی‌های زندگی مطلوب از دیدگاه روانشناسی مثبت چیست؟
۲. ویژگی‌های زندگی مطلوب از دیدگاه منابع اسلامی چیست؟
۳. تفاوت‌ها و شباهت‌های زندگی مطلوب در اسلام و در روانشناسی مثبت چیست؟

### مقدمه

محققان و متخصصان در طول سال‌ها علاقه مند به ارتقای زندگی‌هایی بوده‌اند که بتواند به طور کلی از لحاظ شخصیت اخلاقی، سلامت جسمانی، خشنودی، موفقیت، یا برتری، «خوب» تلقی شوند (ژوزف<sup>۱</sup> و لینلی<sup>۲</sup>، ۱۳۸۸، ص ۶۸). در طی دهه‌های گذشته روان‌شناسی مثبت‌گرا<sup>۳</sup> که به یکی از گرایش‌های عمده در روان‌شناسی تبدیل شده و به سرعت جایگاه مناسبی در این رشته یافته است و مداخلات روانشناسی مثبت به منظور ارتقای کیفیت زندگی، خشنودی بیشتر از زندگی، شادکامی و نشاط، دستیابی به بهزیستی و احساس ذهنی آسایش<sup>۴</sup>، سعادت‌مندی و خوشبختی می‌باشد. گسترش این کاربردها تا جایی است که در چند سال اخیر از درمان‌های مثبت‌گرا سخن گفته شده است (ژوزف و لینلی، ۲۰۰۶، ص ۴).

1. Joseph
2. Linley
3. positive psychology
4. subjective well-being

سعادت‌مندی و خوشبختی در مکتب اسلام هم از اهمیت ویژه ای برخوردار بوده و اسلام، زندگی انسان را مورد توجه جدی قرار داده است. بینش اسلامی و معارف قرآنی، به زندگی انسان ها در دو مرحله دنیوی و اخروی نظر داشته و سعادت و داشتن یک زندگی خوب را یک هدف اساسی در مسیر تکامل او می داند. نمی‌توان بدون برخوردارگی از یک زندگی متعالی در دنیا، حیات اخروی مثبت داشت. برای آنکه حیات اخروی، آباد باشد، باید حیات دنیوی را نیز آباد ساخت. به همین جهت است که قرآن کریم درباره اهمیت آبادانی حیات دنیا می‌فرماید: «وَلاتنسِ نَصبیکَ مِنَ الدُّنیا»<sup>۱</sup> «بهرهات را از دنیا فراموش نکن.»

گرایش به یک زندگی خوب و لذتبخش، یکی از گرایش‌های فطری انسان است که با فرار از درد و رنج و ناراحتی، همراه است. معنای فطری بودن این گرایش آن است که ساختمان روح انسان طوری است که نمی‌تواند از لذت و خوشی صرف نظر کند.

آنچه در اینجا مورد توجه قرار می‌گیرد، بررسی زندگی مطلوب<sup>۲</sup> از نگاه روانشناسی مثبت‌گرا و منابع اسلامی و مقایسه ای بین آنهاست. اما از آنجایی که موانعی بر سر راه تحقق مطلق زندگی مطلوب وجود دارد، تحقق چنین زندگی که در اوج مطلوبیت باشد، با هموار شدن موانع در عصر ظهور امام زمان (عج) میسر خواهد شد.

### پیشینه تحقیق

پیشینه عام: از متفکران یونانی، افرادی همچون سقراط، افلاطون و ارسطو به موضوع سعادت و زندگی مطلوب پرداخته‌اند. سقراط، سعادت را غایت نهایی انسان می‌داند و آن را بیشترین غلبه لذت بر درد و رنج معرفی می‌کند. افلاطون معتقد است که سعادت آمیزه ای از معرفت عقلی و لذت بدنی و حسی است. ارسطو نیز از فعالیت نفس بر وفق فضیلت به عنوان آن امر خیری که غایت نهایی (سعادت) است، یاد می‌کند (پسندیده، ۱۳۹۲، ص ۲۰).

هر یک از روانشناسانی که در این حوزه به کار پرداخته‌اند نیز، عوامل و ابعاد خاصی معرفی کرده‌اند که هر فردی که واجد این ویژگی‌ها و ابعاد باشد دارای نسبتی از بهزیستی روانی است. روانشناسانی مانند فلوگل<sup>۳</sup> در سال ۱۹۲۵م، ویلسون<sup>۴</sup> در سال ۱۹۶۷م، نورمن بردبن<sup>۵</sup> در سال ۱۹۶۹م، و داینر<sup>۶</sup> در سال ۱۹۸۴م مطالعات تجربی خود را در زمینه بهزیستی شکل داده‌اند. می‌توان سودگرایان را پیشگام در تحقیقات مربوط به بهزیستی دانست که بر لذت‌ها و

۱. سوره قصص، آیه ۷۷

2. good life  
3. Flugel  
4. Wilson  
5. Bradburn  
6. Diener

دردهای هیجانی، ذهنی و بدنی که فرد تجربه می‌کند تمرکز داشتند. سودگرایانی چون جرمی بنتام معتقدند که وجود لذت و نبود درد ویژگی تعریف‌کننده یک زندگی خوب هستند و فردی که احساس شادی فراوانی دارد، یک مولفه کلیدی برای داشتن زندگی خوب را در اختیار دارد. (پسندیده، ۱۳۹۲، ص ۲۲)

پیشینه اختصاصی: سلیگمن با تاثیر پذیری از مدل ارسطویی چهار مرحله زندگی خوب را ترسیم می‌کند. او اولین شکل زندگی خوب را زندگی لذتبخش می‌نامد. دومین شکل زندگی خوب، زندگی درگیرانه است که در این زندگی تاکید بر فضیلت‌هاست. این فضیلت‌ها عبارتند از: شجاعت، خردمندی، اعتدال، تعالی، عدالت، رافت و انسانیت. (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴). سومین نوع زندگی خوب از نظر سلیگمن زندگی با معناست. و آخرین مرحله از نظر سلیگمن زندگی کامل است. همچنین طی سال‌های گذشته و به ویژه دو دهه اخیر در ارتباط با موضوع این تحقیق، پژوهش‌هایی صورت گرفته است و شیوه‌هایی برای پایداری و افزایش خشنودی از زندگی و شادکامی، تعریف شده است؛ امانز<sup>۱</sup>، مک کلاف<sup>۲</sup> و تسانگ<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) در مطالعه‌ای به بررسی مداخله‌ای درباره شکر پرداختند. شکر در متون روان‌شناسی مثبت‌گرا و شادکامی پایدار و اصیل، یکی از فضیلت‌های اساسی محسوب می‌شود و توانایی شکرگذاری، به شادکامی پایدار افراد می‌انجامد. سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵) نیز در مداخله دیگری با عنوان «شمارش نعمت‌های زندگی» افزایش شادکامی و خشنودی از زندگی را بررسی کرده‌اند. لوبومیرسکی و همکاران (۲۰۰۶) در مطالعه دیگری، افزایش خشنودی از زندگی و افزایش شادکامی و ارزشمندی در زندگی را توسط مداخله مهربانی و شفقت نسبت به دیگران و بخشش، بررسی کرده‌اند. یافته این پژوهش آن بود که دانشجویانی که اعمال مهربانانه را در طی یک روز انجام داده بودند شادمان‌تر از دیگران بودند.

در کشور ایران نیز فعالیت‌هایی انجام گرفته است؛ مردانی نوکنده (۱۳۹۱) چیستی و ماهیت شادی در قرآن و روایات و راهکارهایی برای شاد زیستن را مورد مطالعه قرار داده است. حسین زاده (۱۳۹۱) به بررسی ویژگی‌های جامعه مطلوب از نظر قرآن پرداخته است. رجب نژاد، حاجی، طالب و رجب نژاد (۱۳۹۱) نیز در یک بررسی، به سبک زندگی اسلامی از منظر «حیات طیبه» در قرآن پرداخته‌اند. تابعی (۱۳۹۲) سبک زندگی مطلوب در خانواده‌های مسلمان را مورد بررسی قرار داده و آن را با سبک زندگی خانواده‌های معاصر مقایسه کرده است. یدالله پور، حسن زاده، فاضلی کبریا (۱۳۹۲) به بهبود کیفیت زندگی از منظر اسلام و روانشناسان مثبت‌گرا

1. Emmons
2. Mccullough
3. Tsang

پرداخته، و معتمدی (۱۳۹۲) تحقیقی را تحت عنوان سبک زندگی مطلوب بر اساس دیدگاه ارتباطی نگاشته شده است.

### بیان مسأله

در طول تاریخ، آرزوی بهترزیستن با زندگی بشر عجین بوده و هیچگاه جدا نشده است. رؤیای مزبور، در زندگی انسان به گونه‌های مختلفی، توسط فلاسفه، مذاهب شرقی و روانشناسان متبلور شده و آنان را به شناسایی مفهوم "زندگی مطلوب" به بحث و بررسی کشانده است؛ از مدینه فاضله افلاطونی گرفته تا مدینه فاضله فارابی و از مدینه فاضله کمونیست‌ها و سوسیالیست‌های تخیلی و بهشت موعود آنان گرفته تا مدینه فاضله عصر روشن‌گری، هر کدام از منظر خود به ارایه دیدگاه پرداخته اند. فلاسفه در توصیف زندگی مطلوب به فضایی همچون حکمت، صداقت و وظیفه‌مداری اشاره کرده‌اند. افرادی مانند سقراط، افلاطون و ارسطو معتقدند که زندگی مطلوب، زندگی است که در آن، فرد با استفاده از دانش و فضایل به یک حالت ایده آل دست یابد. آنان بر این باورند که زمانی که مردم یک زندگی با فضیلت را پیگیری کنند به یک شادمانی اصیل دست پیدا می‌کنند. اما برخی دیگر از فیلسوفان یونانی مانند اپیکوروس و فایده‌گرایان معتقدند که شادی در واقع محصول احساسات مثبت و لذت است (هفرون<sup>۱</sup> و بونیول<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱، ص ۳ و لویز<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹، ص ۴۳۹).

ارسطو بر این باور است که افراد باید به فعالیت‌هایی اقدام کنند که به رشد مهارت‌های ضروری برای رسیدن به سعادت یا آنچه جامعه مدرن آن را به عنوان "زندگی مطلوب" می‌پندارد، کمک می‌کند. سعادت گاهی به معنای شادمانی ترجمه شده است، اما معنای دقیقتر آن، توصیفی است برای تلاش به سمت پتانسیل واقعی فرد. تلاش برای دستیابی به اهداف و شکوفایی استعدادها، همیشه خوشایند و همراه با شادی نیست؛ اما در عین حال به رشد انسان منجر می‌شود. بر خلاف دیدگاه لذت‌گرا، آنچه نقش اصلی را در تحقق پتانسیل‌های واقعی افراد ایفا می‌کند، تلاش و مجاهده است. ارسطو می‌گوید، بر اساس دیدگاه شادمانی مبتنی بر لذت، زندگی مطلوب، زندگی است پر از لذت اما خالی از تلاش. تحقیقات نشان داده است که بالاترین سطح رضایتمندی، در تجربه‌ای است که افراد کارهایی را که به اتمام می‌رسانند، توأم با فداکاری جسمی و عاطفی و در خدمت رشد و توسعه مهارت‌ها و نقاط قوت، برای بهره‌برداری در آینده باشد (لویز، ۲۰۰۹، ص ۴۳۹).

در حوزه روانشناسی مثبت نیز، بحث گسترده‌ای در مورد تعریف و مولفه‌های زندگی

- 1 . Hefferon
- 2 . Boniwell
- 3 . Lopez

مطلوب وجود دارد. ریشه‌های فلسفی و تاریخی روانشناسی مثبت‌گرا، به فلسفه ارسطو باز می‌گردد و در نظریه کمال و رشد ارسطویی و همچنین در رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، مفهوم زندگی نیک (مطلوب) و شادکامی با مفهوم کارکرد مطلوب ارتباط دارند (پسندیده، ۱۳۹۲، ص ۱۹).

در تعریف روان‌شناسی مثبت‌گرا، شلدون و کینگ این رشته را مطالعه علمی فضائل و نقاط قوت (توانمندی‌های) افراد عادی معرفی می‌کنند (شلدون<sup>۱</sup> و کینگ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱، ص ۲۱۶). گیبیل و هایت روان‌شناسی مثبت‌گرا را مطالعه شرایط و فرایندهای دخیل در شکوفایی یا عملکرد بهینه افراد، گروه‌ها و نهادها می‌دانند (گیبیل<sup>۳</sup> و هایت<sup>۴</sup>، ۲۰۰۵، ص ۱۱۰).

روان‌شناسی مثبت با توجه به اینکه به آسایش روانی و کارکرد بهینه می‌پردازد، در بدو امر شاید یک پیوست روان‌شناسی بالینی یا بخشی از آن باشد اما ما چیز دیگری معتقدیم. باور ما این است که افرادی که شدیدترین فشارهای روان‌شناختی را تحمل می‌کنند در زندگی به دنبال امری به مراتب بیشتر از تسکین یافتن از درد و رنج هستند. افراد دچار مشکل در پی خشنودی بیشتر، لذت بیشتر و رضایتمندی بیشترند تا صرف کردن غم و نگرانی. آنان به دنبال ساخت نقاط قوتند نه اصلاح نقاط ضعفشان، آنها به دنبال زندگی معنادار و دارای قصد و هدفند. بدیهی است که این شرایط به سادگی و با رفع درد و ناراحتی حاصل نمی‌شوند. «داک ورث<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۵، ص ۶۳۰).

بدین ترتیب روان‌شناسی مثبت‌گرا را می‌توان مطالعه علمی تجارب و عواطف مثبت آدمی، توانمندی‌ها و فضیلت‌های شخصی و خشنودی و شادکامی (سعادت‌مندی) آدمیان تعریف کرد (براتی سده، ۱۳۸۸، ص ۲۹).

این مفهوم یعنی "زندگی مطلوب" از آموزه‌های کارل راجرز و آبراهام مزلو ساخته شده است. هدف اساسی راجرز، درمانی است برای کمک به افراد برای بهبود عملکرد خود بر اساس کشف و بیان خویشتن. مزلو نیز در همین مسیر، به مفهوم خودشکوفایی اشاره می‌کند؛ خودشکوفایی که از دسترسی به طیف گسترده‌ای از استعدادها و توانایی‌ها بدست می‌آید. نظریه خودمختاری نیز بر این اصل استوار است که تحقق خود کلیدی است برای رفاه و یک زندگی مطلوب (لوپز، ۲۰۰۹، ص ۴۴۰).

سلیگمن در بررسی زندگی مطلوب، بر روی نقاط قوت و فضایل تاکید می‌کند. وی شش

1. Sheldon
2. King
3. Gable
4. Haidt
5. Duckworth

فضیلت را به عنوان ویژگیهای اساسی مورد تایید تقریباً تمامی سنت های مذهبی و فلسفی تلقی کرده است. این شش فضیلت عبارتند از: خرد و دانش، شجاعت، رأفت و عشق، عدالت، میانه روی، معنویت و تعالی. روانشناسان مثبت گرا، عناوینی را برای روانشناسی مثبت ترتیب داده‌اند که یکی از آن عناوین، مطالعه زندگی خوب است (سلیگمن<sup>۱</sup>، ۱۳۹۱، ص ۱۷۲).

هم در رویکرد ارسطویی و هم در رویکرد روانشناسی مثبت، مفهوم کارکرد بهینه مرتبط با مفهوم زندگی خوب، روان بهزیستی یا شادی است. مدل ارسطویی زندگی خوب، لذت سعادت طلبانه، "خوب بودن و خوب رفتار کردن برای خوب بودن" است. لذت طلبی محض روانی یا اصل سودمندی که فیلسوفی به نام بنتام آن را این گونه نامیده است، بخشی از روانشناسی مثبت است اما بیشتر روان شناسان مثبت رویکرد سعادت طلبانه به زندگی خوب را برگزیده‌اند. رویکرد سعادت طلبانه به تمام ابعاد شخص، کارکرد بهینه او و رشد در همه ابعاد زندگی می پردازد (ژوزف و لینلی، ۱۳۸۸، ص ۵۰).

سلیگمن با انتخاب مدل ارسطویی رشد از ساده به پیچیده، به عنوان موضوع اصلی خود، چهار مدل متفاوت را برای زندگی خوب مسلم فرض می کند. او ساده ترین شکل زندگی خوب را «زندگی خوشایند» می نامد. سلیگمن زندگی خوشایند را این گونه توصیف می کند: یک زندگی که به طور موفقیت آمیزی هیجانانگیز مثبت را در مورد گذشته و حال و آینده دنبال می کند. مشخصه زندگی خوشایند هیجانانگیز مثبت است. مفهوم زندگی خوشایند شبیه مفهوم زندگی خوب توصیف شده در رویکرد لذت طلبی محض است. اما آنچه سلیگمن زندگی خوب می نامد پیچیده تر از زندگی خوشایند است. دومین نوع زندگی خوب، زندگی درگیرانه است. یک زندگی خوب طبق نظر سلیگمن این است: «استفاده از توانایی های شخصی برای دستیابی به رضایتمندی فراوان در حوزه های اصلی زندگی». بنابراین یک زندگی خوب زندگی ای است که در آن از استعداد های خاص، توانایی های شخصی در حوزه های مهم زندگی برای به دست آوردن رضایتمندی استفاده می شود. دیدگاه سلیگمن این است که زندگی خوب به معنای استفاده از توانایی های شخصی، تحقق شخصیت خود یا ماهیت بنیادی فضایل خود است. سومین نوع زندگی خوب که به فرد با کارکرد بهینه نزدیک تر است از نظر سلیگمن «زندگی با معنا» است. انسان در زندگی با معنا علاوه بر داشتن زندگی خوب به دنبال چیزی فراتر است. سلیگمن زندگی با معنا را اینگونه تعریف می کند: «زندگی با معنا یعنی استفاده از توانایی ها و فضایل شخصی در جهت چیزی بزرگتر از آنچه که هستی». اما وی معنای فراتر از خود بودن را بر عهده فرد می گذارد. پیچیده ترین نوع زندگی خوب از نظر سلیگمن «زندگی کامل» است. این نوع از زندگی

خوب بر پایه هر سه نوع زندگی قبلی ساخته می‌شود و دارای همه ویژگیهای آنهاست. زندگی کامل یعنی: «درک احساسات مثبت از لذت‌ها، دستیابی به رضایتمندی فراوان از توانایی‌های شخصی و استفاده از این توانایی در جهت چیزی فراتر از خود و برای یافتن معنای زندگی» (ژوزف و لینلی، ۱۳۸۸، صص ۵۳-۵۱).

زندگی مطلوب علاوه بر اینکه در بین فلاسفه و روانشناسان مورد بحث قرار گرفته، قبل از آن در بین ادیان خصوصاً اسلام در ابعاد زندگی فردی و اجتماعی مورد توجه بوده است. همانطور که در ادبیات فلاسفه و روانشناسان در تعریف زندگی مطلوب از واژه‌هایی همچون لذت، شادکامی، رضایتمندی و بهزیستی استفاده شده است، مکتب اسلام، یک زندگی خوب و ایده آل را بر محور "سعادت" بنا نهاده است. واژه‌هایی همچون شادکامی، رضایتمندی و بهزیستی در روانشناسی به حوزه معنایی سعادت، اختصاص دارند (عبدی، ۱۳۹۱، ص ۱۱).

بنابراین، ساختار شادکامی در اسلام با تعریف سعادت متناسب است. سعادت که سه مولفه اساسی دارد: «خیر» که مربوط به ماهیت آن چیزی است که انسان در زندگی با آن روبرو می‌شود. «سرور» به بعد هیجانی زندگی اشاره دارد و «پایداری» به بعد زمانی دوتای دیگر. سعادت وقتی به دست می‌آید که از یک سو روند زندگی، مبتنی بر خیر باشد و از سوی دیگر با سرور و خردسندی همراه باشد و در عین حال این دو پایدار باشند، نه مقطعی و موقتی. پس سعادت، حالتی است پایدار از زندگی شاد و خوب (پسندیده، ۱۳۹۲، ص ۳۷).

البته، هرچند واژه لذت و سعادت مترادف هم نیستند ولی مساله سعادت بی ارتباط با لذت نیست و مفهوم لذت، نزدیکی زیادی با مفهوم سعادت دارد. حقیقت سعادت، بازگشتن به این است که انسان لذت دائمی و فراگیر داشته باشد، خوشبختی و سعادت چیزی جز این نیست که انسان بتواند لذت دائمی و پایدار و همه جانبه ببرد، و این که لذت و سعادت با هم ذکر می‌شود به خاطر همین است (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ص ۱۸۷).

همچنین مفاهیمی چون سعادت، فوز و فلاح نیز خیلی به هم نزدیک اند و گاهی به جای مفهوم سعادت، مفاهیم خوشبختی، نیک بختی و نیز مفهوم فلاح و رستگاری و فوز و کامیابی را به کار می‌بریم. قرآن در مواردی واژه فلاح را به کار برده است. فلاح به معنای رستگاری به کار می‌رود. رستن از گرفتاریها و رنج‌ها و موانع و رسیدن به هدف و مطلوب. پس رستگاری یعنی خلاص شدن از گرفتاری، که ملازم با سعادت است. کلمه فوز هم به معنای کامیابی و رسیدن به مطلوب است اعم از مطلوب مادی و معنوی (مصباح یزدی، ۱۳۷۶، ص ۳۲). از آنجایی که حیات انسان دارای دو سطح دنیوی و اخروی است، الگوی سعادت اسلامی نیز در دو سطح «سعادت دنیوی» و «سعادت اخروی» قابل طرح است.

در عصر ظهور امام زمان (عج) نیز، زندگی انسان از حیث مطلوبیت، به اوج خود می‌رسد و



انسان ها، زندگی توأم با سعادت را در حد کمال، تجربه خواهند کرد. اعتقاد به زندگی برتر در بین مسلمانان ریشه در کتاب آسمانی، قرآن کریم دارد؛ خداوند در قرآن کریم به آنانی که ایمان و عمل صالح دارند نوید می دهد که خداوند حکومت زمین را به دست آن ها می سپرد، دین آن ها نیرومند و قوی می گردد و در نتیجه آرامش و امنیت جانشین خوف و نا آرامی می شود:

«وَعَدَ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنكُمْ وَ عَمِلُوا الصَّالِحَاتِ لَيُثَبِّتَنَّ لَهُمْ فِي الْأَرْضِ كَمَا أَثَبَّتَ الَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ وَ لِيُؤْتِيَنَّهُم دِينَهُمُ الَّذِي ارْتَضَى لَهُمْ وَ لِيُبَدِّلَنَّهُم مِّن بَعْدِ خَوْفِهِمْ أَمْنًا»<sup>۱</sup>

علاوه بر آیات قرآن، روایات ائمه معصومین (ع)، زندگی در عصر ظهور را توصیف و تبیین کرده اند. بر اساس روایات مهدویت، عصر ظهور، دوران حیات طیبه و حیات معقول انسانی است و عصر حاکمیت عقلانیت و معنویت بر افراد و جوامع و دوره بهزیستی و کمال گرایی است که کمتر نظیری می توان برای آن تصور کرد. در این عصر، تمامی ظرفیتها و استعدادهای فطری و عقلی انسان، شکوفا می شود و با تربیت اخلاقی و عقلانی او، حیات نوینی فرا روی او گشوده می شود. امام باقر(ع) می فرماید:

«إِذَا قَامَ قَائِمُنَا وَضَعَ يَدَهُ عَلَى رُؤُوسِ الْعِبَادِ فَجَمَعَ بِهِ عُقُولَهُمْ وَ أَكْمَلَ بِهِ أَخْلَاقَهُمْ وَ كَمَّلَتْ بِهِ أَخْلَامَهُمْ»<sup>۲</sup>

هنگامی که قائم ما قیام کند دستش را بر سر بندگان می گذارد و خردهای آن ها را گرد می آورد و اخلاقشان را کامل می گرداند، و به وسیله او به رشد و کمال می رسند. این زندگی از مؤلفه ها و شاخصه هایی برخوردار است که می توان به گسترش عدالت، رشد آگاهی و دانش، رشد عقل و خرد ورزی، برقراری امنیت اجتماعی، رفاه اقتصادی و معیشتی اشاره کرد.

### روش تحقیق

روش این پژوهش از لحاظ غایت و هدف، بنیادی در مقابل کاربردی و از لحاظ ماهیت و روش توصیفی-تحلیلی و از نوع کتابخانه ای و بررسی متون است. تحقیقات بنیادی نظری با رویکرد قیاسی و با تکیه بر خلاقیت ذهنی و دانش پیشین، اطلاعات و مواد اولیه تحلیل منطقی و استدلال قیاسی گزاره های نظری جدید تولید و ارائه می گردد. این گزاره ها می توانند مبنای جدیدی برای تحقیقات تجربی قرار گیرند (حافظ نیا، ۱۳۸۹، ص ۵۹).

### مقایسه و نتیجه گیری

در بررسی ادبیات روانشناسی، مشکل می توان با این عقیده که مفهوم روانشناختی زندگی

۱. سوره نور، آیه ۵۵

۲. الکافی، جلد ۱، صفحه ۲۵

خوب، نبود اختلال روانی است، مخالفت کرد. نگاهی به متغیرهای مختلف زندگی خوب، به مطرح کردن این پرسش منتهی می‌شود که آیا یک زندگی خوب لزوماً یک زندگی شاد است؟ (لینلی و ژوزف، ۱۳۸۸، ص ۷۰). اگرچه شادی بیشتر به عنوان پیامد شرایط زندگی یا سازش به حساب می‌آید اما خود شادی پیامدهای مثبت زیادی دارد. این پیامدها شامل روابط رضایت بخش، موفقیت شغلی، سازش زیاد، سلامت جسمانی، و بقای زندگی هستند. بنابراین افراد شاد ظاهراً در بسیاری از زمینه‌ها موفق‌اند. اما در عین حال محققانی که انرژی‌شان را بر روی مفهوم «شادی» متمرکز کرده‌اند ادعا نمی‌کنند که شادی تنها خوبی حقیقی زندگی است یا باید باشد. در حقیقت هیچ فردی در روانشناسی طرفدار یک زندگی لذت‌جویانه محض نیست (همان، ص ۷۴).

امروزه اکثر مردم شادکامی را یک احساس لذت تلقی می‌کنند و رویدادهای لذت بخش و شادکامی را به هم مرتبط می‌کنند. هر کسی لذت را دوست دارد اما اکثر ما در پی یک زندگی مملو از فقط احساسات خوب نیستیم. به تعبیر بهتر، همه لذت‌ها لذت‌های ساده حسی نیستند. جان استوارت میل فیلسوف از لذت‌های عالیتر که از هنر، موسیقی، فلسفه، مذهب و مانند آن حاصل می‌شود صحبت می‌کند. اگر صادق باشیم قبول داریم که لذت به تنهایی کافی نیست. زندگی با مصرف مواد، سکس، نوشیدنی‌گوارا و کتاب‌های خوب یک زندگی آرمانی برای هیچ کس نیست (فرانکلین، ۱۳۹۰، صص ۲۴-۲۲). لذت موجب شادکامی نیست بلکه اغلب محصول حاشیه‌ای کمال است. کلید عمر طولانی یا زندگی خوب، شکوفایی است نه لذت (همان، ص ۳۵). «حیات طیبه»، روشن‌ترین واژه‌ای است در قرآن که می‌توان معادل زندگی مطلوب در روانشناسی قرار داد. این حیات طیبه بر محور «سعادت» شکل می‌گیرد؛ سعادت حالتی است پایدار از زندگی شاد و خوب (خیر). این مفهوم یعنی سعادت، با خلاص شدن از گرفتاریها و رنج‌ها و موانع و رسیدن به هدف و مطلوب، ملازم است. در عصر مهدی موعود (عج)، است که این حیات طیبه با ویژگیهای کامل آن محقق شده و این دوره را از اعصار دیگر متمایز می‌گرداند. زندگی مطلوب در عصر امام زمان (عج) از شاخصه‌هایی برخوردار است که همه انسان با تشکیل شدن جامعه جهانی و زندگی برتر به قدر ظرفیت‌شان، بهره‌مند خواهند شد.

### نتیجه‌گیری

در مقام و مقایسه بین زندگی مطلوب در روانشناسی و مکتب اسلام، و همچنین مقایسه بین آرمانشهرهایی که بستر زندگی مطلوب را فراهم می‌آورند، چند نکته مهم و قابل توجه است:

۱. سعادت در مکاتب مادی، عمدتاً دنیایی تعریف شده است، روانشناسی نیز همین سطح از معنا را پذیرفته است و دین را به لحاظ ماهوی این گونه تعریف کرده‌اند که لاجرم، تاثیر و تاثرات آن را باید در همین سطح، نگاه کرد. در تحقیقات حوزه روانشناسی مثبت، موضوعاتی مانند

مذهب و فضایل اخلاقی از قبیل گذشت، تواضع را مشاهده می کنیم؛ اما تاثیرت این مفاهیم در حوزه هایی بحث شده اند که در حوزه های دنیایی محسوب می شوند (عبدی، ۱۳۹۱، ص ۱۰۴). نمونه آن رابطه مذهب با شادکامی، رضایت از زندگی و بهداشت روانی است. برای روانشناسی مفهومی مانند آخرت، مفهومی شناخته شده نیست. البته مکتب اسلام، نه تنها با لذت‌های مشروع مخالف نیست، بلکه بر آن تأکید دارد و آن را جزئی از شادکامی می‌داند. با این حال، رویکرد مبتنی بر لذت در زندگی خوب و سعادت‌مند ندارد. از طرف دیگر، اسلام نه تنها درد و رنج را با زندگی خوب در تضاد نمی‌داند، بلکه آن را جزئی از زندگی خوب به شمار می‌آورد و کسانی را که رنج نبینند، در مسیر سعادت نمی‌داند. دلیل آن نیز این است که منطق اسلام، مبتنی بر «خیر» است. رویکرد اسلام، نه لذت‌گراست و نه محنت‌گرا؛ بلکه رویکردی خیرگرا دارد و در این میان، درد و رنج، گاهی تأمین کننده خیر و سعادت بشر است. بر همین اساس، درد و رنج، جزئی از سعادت به شمار می‌رود. به همین جهت است که پیامبر خدا (ص) در روایتی تصریح می‌کند که کارهای دنیا، شادی‌اش با اندوه درآمیخته است.<sup>۱</sup> و خدا به کسی که از مال و بدنش برای او بهره‌ای نیست، نیازی ندارد.<sup>۲</sup> امام زین العابدین (ع) نیز همواره تأکید داشتند که «من برای مرد نمی‌پسندم که در دنیا عافیت داشته باشد و هیچ مصیبتی به او نرسد.<sup>۳</sup> امام باقر (ع) نیز در روایتی دیگر می‌فرماید: همانا خدای عزوجل مؤمن را با بلا، دلجویی می‌کند، چنان که مرد با هدیه‌ای که از سفر برای خانواده‌اش می‌برد، از آنها دلجویی می‌کند، و خدا مؤمن را از دنیا پرهیز می‌دهد چنان که پزشک، بیمار را پرهیز می‌دهد.<sup>۴</sup> در فرمایشی از پیامبر اکرم (ص) نیز وارد شده که: «کسی که بلایی نبیند، خدا به او نیازی ندارد».<sup>۵</sup>

اگر انسان به دنبال یک زندگی آرام و به دور از رنج و سختی باشد، تحمل فشارها و سازگاری با آنها برایش بسیار مشکل تر است. بنابراین رویارویی با مشکلات و درد و رنج در زندگی امری گریز ناپذیر است. بر اساس متون اسلامی، مردم در زندگی دنیا در پی آسایش کامل هستند اما این امر در آخرت خواهد شد، نه در زندگی دنیا، چراکه انسان در کانونی از سختی و رنج آفریده شده است.<sup>۶</sup> بنابراین در دنیا به دنبال هر لذتی، رنج و ناملایماتی نیز پدید

۱. أُمُورُ الدُّنْيَا يَتَسَوَّبُ سُرُورَهَا حُرَّتُهَا. (بحار الأنوار، جلد ۲۲، صفحه ۵۰۳)

۲. لَا حَاجَةَ لِلَّهِ فِيمَنْ لَيْسَ لَهُ فِي مَالِهِ وَ بَدَنِهِ نَصِيبٌ. (الكافي، جلد ۲، صفحه ۲۵۶)

۳. كَانَ عَلِيُّ بْنُ الْحُسَيْنِ يَقُولُ إِنِّي لَأَكْرَهُ لِلرَّجُلِ أَنْ يَعَاقِيَ فِي الدُّنْيَا فَلَا يَصِيبُهُ شَيْءٌ مِنَ الْمَضَائِبِ. (همان)

۴. إِنَّ اللَّهَ عَزَّوَجَلَّ لَيَتَعَاهدُ الْمُؤْمِنَ بِالْبَلَاءِ كَمَا يَتَعَاهدُ الرَّجُلُ أَهْلَهُ بِالْهُدْيَةِ مِنَ الْغِيْبَةِ وَ يَحْمِيهِ الدُّنْيَا كَمَا يَحْمِيهِ الطَّيِّبُ الْمَرِيضَ. (همان)

۵. ... مَنْ لَمْ يَرُزْأ فَمَا لِلَّهِ فِيهِ مِنْ حَاجَةٍ. (الكافي، جلد ۲، صفحه ۲۵۶)

۶. لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ. (سوره بلد، آیه ۴)

می‌آید و ممکن است فرد دچار ترس، فشار اقتصادی، فقدان عزیزان شود؛ پس شادی مطلق در دنیا وجود ندارد و کسانی که در دنیا در صدد به دست آوردن شادی مطلق هستند، دستیابی به آن در دنیا امکان پذیر نیست، مگر برای کسانی که خود را به گونه ای ساخته اند که تلخی‌ها نیز برای آنها شیرین است.

۲. در صورت تاکید بر تک گرایی شادمانی، نتیجه به این امر منتهی خواهد شد که همسرانی که دارای فرزند هستند به طور متوسط، شادکامی و رضایت از زندگی کمتری در مقایسه با همسران بدون فرزند دارند (سلیگمن، ۱۳۹۲، ص ۳۰). در حالی که مکتب اسلام، داشتن فرزند و احترام به والدین را از عوامل سعادت و زندگی مطلوب می‌شمارد.

۳. تفاوت اساسی بین آرمانشهرهای افلاطون و دیگران و بین آرمانشهر مهدوی (عج) در امکان تحقق آن است. به عنوان نمونه، افلاطون خود به عدم امکان تاسیس آرمانشهرش اقرار کرده و آن را به نقاشی زیبایی از یک انسان تشبیه نموده است که وجود خارجی آن قابل اثبات نیست و به وجود خیالی آن اکتفا کرده است. او می‌گوید: اگر نتوانیم امکان تاسیس شهری که با این نمونه مطابقت داشته باشد، را ثابت کنیم، آیا از ارزش سخن ما کاسته می‌شود (مکارم، ۱۳۷۷، ص ۲۱). تامس مور نیز درباره تحقق آرمانشهر خود، افسوس می‌خورد که محل جغرافیایی آن در هیچ نقشه ای قابل کشف نیست. او مانع تحقق این نظام را غرور بنی آدم می‌داند و نام روایتگر این مدینه را «رافائل» گذاشته که به معنای «یاوه سرا» است و در پایان اقرار می‌کند که نمی‌تواند حرف‌های رافائل را باور کند (همان، ص ۲۳).

بله؛ از آنجایی که فارابی، نظام لازم در آرمانشهر و اداره این مدینه فاضله‌اش را، طرح شده در قوانین اسلامی می‌داند، لذا دنبال ارائه مقررات اجرائی آن نرفته و در صدد ذکر مبانی کلی و فلسفی آن بوده است. بقیه نظام‌ها و آرمانشهرها نیز یا اذعان به عدم تحقق آرمانشهرهایشان کرده‌اند و در مرحله خیال و توهم باقی مانده و یا مخترعین این آرمانشهرها، صحبتی از امکان تحقق آن به میان نیاورده‌اند؛ اما مدینه فاضله در عصر ظهور، به گواهی آیات قرآن بدون هیچ گونه تردیدی محقق خواهد شد ان شاءالله.

### فهرست منابع

۱. قرآن کریم.
۲. اله بخشیان، مریم. (۱۳۸۷ش). ارتباط سلامت معنوی و کیفیت زندگی. فصلنامه طبیب شرق. ش ۳.
۳. احمدی، محمد سعید. (۱۳۹۴ش). رابطه باورهای دینی و سبک زندگی با کیفیت زندگی. مجله زن و مطالعات خانواده. ش ۳۰.
۴. براتی سده، فرید. (۱۳۸۸ش). اثر بخشی مداخلات روانشناسی مثبت گرا جهت افزایش نشاط. رساله دکتری دانشگاه علامه طباطبایی.
۵. پسندیده، عباس. (۱۳۹۲ ش). الگوی اسلامی شادکامی. قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.
۶. جوادی آملی، عبدالله. (۱۳۸۹ش). سرچشمه اندیشه. قم: انتشارات اسراء.
۷. حافظ نیا، دکتر محمد رضا. (۱۳۸۹ ش). مقدمه ای بر روش تحقیق در علوم انسانی. تهران: انتشارات سمت.
۸. سلیگمن، مارتین ای. پی. (۱۳۹۱ ش). شادمانی درونی. ترجمه: مصطفی تبریزی، رامین کریمی، علی نیلوفری. تهران: نشر دانژه.
۹. عبدی، حمزه. (۱۳۹۱ ش). سعادت و شادکامی از دیدگاه اسلام. قم: موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث.
۱۰. فرانکلین، ساموئل. اس. (۱۳۹۰ ش). روانشناسی شادکامی: زندگی انسانی خوب. تهران: نشر سخن.
۱۱. کلینی، محمد بن یعقوب. (۱۳۸۹ ه.ق). الکافی. تهران: دار الکتب الإسلامیه.
۱۲. لیلنی، آکس؛ ژوزف، استفن. (۱۳۸۸ ش). روان شناسی مثبت در عمل. ترجمه: دکتر احمد برجعلی، سعید عبدالملکی. تهران: موسسه نشر پنجره.
۱۳. مکارم شیرازی، ناصر و همکاران. (۱۳۷۷ ش). تفسیر نمونه، تهران: دارالکتب الاسلامیه. چاپ پنجم.
۱۴. مصباح یزدی، محمد تقی. (۱۳۷۶ ش). اخلاق در قرآن. قم: انتشارات موسسه امام خمینی (ره).
۱۵. مجلسی، محمدباقر بن محمدتقی. (۱۴۰۳ ه.ق). بحار الأنوار الجامعه لدرر اخبار الأئمه الأطهار. بیروت: مؤسسه الوفاء.
16. Duckworth, A.L. Steen, T.A. Sligman, M.E.P. (2005). positive psychology in clinical practice. Annual Review of clinical psychology.
17. Gable, S.L. Haidt, j. (2005). What is positive psychology. Review of General psychology.
18. Lopez, Shane. (2009). encyclopedia of positive psychology. Blackwell
19. Sheldon, K.M. King, L. (2001). Why positive psychology is necessary. American psychologist.
20. Hefferon, Kate & Boniwell, Ilona. (2011). Positive Psychology Theory, Research and Applications.

*Archive of SID*