

نوع مقاله: ترویجی

## سنخ‌شناسی زندگی در اندیشه سلیگمن و مقایسه آن با دیدگاه اندیشمندان مسلمان

sarkeshik90@gmail.com

سیدهادی سرکشیک / دانشجوی دکتری روان‌شناسی مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی\*

پذیرش: ۱۴۰۰/۰۹/۲۷

دریافت: ۱۴۰۰/۰۶/۲۹

### چکیده

زندگی و سنخ‌های آن یکی از موضوعاتی است که در علوم انسانی به‌ویژه روان‌شناسی مورد بررسی و تحلیل قرار می‌گیرد. مطالعه و بررسی دقیق دیدگاه‌های متنوع و مختلف در این باره می‌تواند به انتخاب سنخ مطلوب زندگی و تقویت و استحکام آن کمک کند. پژوهش حاضر با هدف بررسی سنخ‌های زندگی از دیدگاه سلیگمن و مقایسه آن با دیدگاه اندیشمندان مسلمان انجام شده است. بدین منظور به روش توصیفی - تحلیلی به منابع دست اول دیدگاه‌های سلیگمن و آثار مفسران و اندیشمندان مسلمان از جمله علامه جعفری، آیت‌الله جوادی آملی و شهید مطهری مراجعه و با همدیگر مقایسه گردید. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که سلیگمن با انتخاب مدل ارسطویی رشد از ساده به پیچیده، چهار سنخ زندگی لذت‌بخش، متعهدانه، بامعنا و کامل ترسیم می‌کند. براساس دیدگاه مفسران قرآن کریم، سه نوع زندگی «ذلت‌محور»، «لذت‌محور» و «سعادت‌محور» استخراج گردید. مفاهیم عاجله، حیات دنیا و متاع غرور بیانگر زندگی لذت‌محور است که حیات عمومی محسوب می‌شود. مفهوم معیشت ضنک حیاتی غیرحقیقی است که به زندگی ذلت‌محور اشاره دارد. افرادی که در این دو سنخ زندگی هستند، از رسیدن به بالاترین درجات کمال بازمی‌مانند. حیات حقیقی منحصر در زندگی آخرت و حیات طیبه است که همان زندگی سعادت‌محور است. روحانی بودن منشأ سنخ‌های زندگی، هدفمندی سنخ‌های زندگی جهت دستیابی به سعادت جاودانه فرامادی، نقش انگیزه الهی در رسیدن به هدف زندگی، فراشمولی قلمرو ارزشی سنخ‌های زندگی براساس دیدگاه اسلامی از جمله تفاوت‌های شاخص با دیدگاه سلیگمن هستند.

کلیدواژه‌ها: زندگی، سنخ‌های زندگی، سلیگمن، اندیشه اسلامی.

## مقدمه

شناخت زندگی و بررسی سنخ‌های آن، یکی از مهم‌ترین مسائل روان‌شناختی است که مقدمه شناخت صحیح انسان به‌شمار می‌رود و بر نوع انسان‌شناسی، جهان‌بینی و در نتیجه سعادت انسان اثر می‌گذارد (لینلی و ژوزف، ۱۳۸۸، ص ۶۸). خاستگاه فکری بررسی زندگی در روان‌شناسی مثبت‌گرا، به آثار فلسفی اندیشمندان همچون سقراط، افلاطون و ارسطو بازمی‌گردد. مثلاً نظریه کمال و رشد ارسطویی با مفهوم زندگی خوب، بهزیستی یا شادکامی با مفهوم کارکرد بهینه ارتباط دارد و از نگاه سودگرایانی چون جرمی بنتام، وجود لذت و نبود درد، ویژگی تعریف‌کننده یک زندگی خوب است (براتی سده، ۱۳۸۸، ص ۳۷).

برخی روان‌شناسان مثبت‌نگر پیرو دیدگاه ارسطو، به بحث و بررسی چگونگی زندگی خوب پرداختند و برخی نیز از معیارهای اخلاقی زندگی کامل نام برده‌اند (دلهی و استکیمیر، ۲۰۱۶)، ولی انواع زندگی را مورد بررسی قرار نداده‌اند. از جمله می‌هایی و ناکامورا (۲۰۰۵) به‌عنوان روان‌شناسان مثبت‌نگر فقط به بررسی ماهیت زندگی پرداخته‌اند. عده‌ای نیز به اجزا و ویژگی‌های زندگی پرداختند (لوپز، ۲۰۰۹) اما درصدد بیان انواع زندگی برنیامده‌اند. برای نمونه فلیس ویتکینز (۲۰۱۲) معتقد است قدردانی به‌عنوان شاخصه زندگی خوب، باعث افزایش بهزیستی می‌شود. برخی پژوهش‌ها به برخی سنخ‌های زندگی پرداخته‌اند، ولی درصدد بررسی رابطه بین انواع زندگی نبوده‌اند (بورینی و همکاران، ۲۰۱۴). همچنین در برخی متون دیگر بیش از آنکه ماهیت زندگی را مورد بحث قرار داده باشند، بر فضیلت‌های زندگی متمرکز شده‌اند (هاگرتی و همکاران، ۲۰۰۱).

در میان روان‌شناسان مثبت‌گرا، مارتین سلینگمن با انتخاب رویکرد ارسطویی رشد از ساده به پیچیده، به تبیین سنخ‌شناسی زندگی پرداخته است. وی ساده‌ترین زندگی از انواع چهارگانه زندگی خوب را «زندگی لذت‌بخش» می‌نامد. پس از آن «زندگی متعهدانه» قرار دارد و سومین نوع زندگی خوب «زندگی بامعنا» است. چهارمین نوع زندگی که در حقیقت، پیچیده‌ترین شکل زندگی خوب است، «زندگی کامل» است. روان‌شناسان مثبت‌گرا بر این باورند که حرکت به سمت یکی از این انواع چهارگانه زندگی خوب، آدمی را به خشنودی از زندگی، بهزیستی روانی و سرانجام سعادت و خوش‌بختی ناآل می‌گرداند (سلینگمن، ۱۳۸۹، ص ۴۵).

سلینگمن و پترسون (۲۰۰۴) در تبیین انواع فضیلت‌ها و سنخ‌های زندگی مدعی هستند که به همه آثار فلسفی و ادیان نیز توجه داشته است. اما به نظر می‌رسد تبیین انواع زندگی در آثار سلینگمن لزوماً تطبیقی با سنخ‌شناسی احتمالی زندگی در قرآن کریم بخصوص با تبیین اندیشمندان مسلمان نداشته باشد.

در منابع اسلامی خصوصاً قرآن کریم با انواعی از زندگی روبه‌رو می‌شویم که در عبارت‌های گوناگون از آن یاد شده است. عبارت‌هایی همچون حیات طیبه (نحل: ۹۷)، متاع حسن (هود: ۳)، حیات‌الدنیا (عنکبوت: ۶۴)، عاجله (اسراء: ۱۸)، متاع غرور (حدید: ۲۰)، معیشت ضنک (طه: ۱۲۴) و الآخرة (غافر: ۳۹).

بنابراین زندگی واژه‌ای کلیدی در متون دینی، فلسفی و روان‌شناختی است و با توجه به دیدگاه‌ها و مکاتب مختلف فکری، برای انسان از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است (موسوی، ۱۳۹۴، ص ۵۶۴). در جهان هر کس نوع خاصی از زندگی را برای خود برمی‌گزیند و تصور می‌کند همان نوعی را که انتخاب کرده، درست و کارآمد است و سنخ‌های دیگری از زندگی مطلوب نیستند. از این‌رو، بررسی و مقایسه دیدگاه برخی اندیشمندان اسلامی با دیدگاه برخی روان‌شناسان مثبت‌گرا موجب رهایی از این سردرگمی و همچنین عمق بخشیدن به یافته‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا می‌شود. از سوی دیگر، تبیین نگاه اسلام و اندیشمندان مسلمان در حوزه‌های مختلف روان‌شناسی در راستای اسلامی‌سازی علوم انسانی از جمله روان‌شناسی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است.

اندیشمندان اسلامی از جمله مفسران قرآن (طبرسی، ۱۴۱۷ق؛ قرطبی، ۱۴۰۵ق؛ طبری، ۱۴۱۵ق) تفسیرهای مختلفی از مفاهیم بیانگر زندگی و انواع آن ارائه داده‌اند که می‌توان براساس آنها سنخ‌هایی را برای زندگی شناسایی کرد. در این میان علامه جعفری (۱۳۷۹)، شهید مطهری (۱۳۸۰) و آیت‌الله جوادی آملی (۱۳۹۳)، تبیین‌هایی خاصی ارائه کرده‌اند. بنابراین به‌نظر می‌رسد با بهره‌گیری از آیات قرآن کریم و با استفاده دیدگاه‌های تفسیری اندیشمندان می‌توان برای زندگی از نگاه اسلامی انواعی را مشخص کرد و آنها را با سنخ‌ها زندگی از دیدگاه سلینگمن مقایسه کرد.

الهامی‌نیا (۱۳۸۴) در پژوهشی به هفت نوع حیات در قرآن کریم اشاره کرده است؛ اما به بررسی روان‌شناختی انواع زندگی نپرداخته

بهترین سطح تجربه‌های حسی خوشایند به‌عنوان جزئی از زندگی طبیعی دست یابند احساساتی مثل حس برقراری رابطه خوب با دیگران، امیدواری، علاقمندی و تفریح کردن (قاسمی و قریشیان، ۱۳۸۸، ص ۱۱۱).

سلیگمن و همکاران (براتی‌سده، ۱۳۸۸، به نقل از سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۶) زندگی لذت‌بخش را همان چیزی می‌دانند که نظریه‌های لذت‌گرایی شادکامی بیان کرده‌اند. با این حال یورگسن و نستاد (۲۰۰۴) می‌گویند، برخلاف نظریهٔ بهزیستی روانی دینر - که بر وجود و افزایش هیجان‌های مثبت، نبود یا کمبود هیجان‌های منفی و نوعی قضاوت درباره زندگی فردی (شخصی) تأکید دارد - سلیگمن در تعریف این نوع زندگی، صرفاً بر هیجان‌های مثبت، تکیه دارد.

داک ورث، استین و سلیگمن (۲۰۰۵) زندگی لذت‌بخش را نوعی زندگی می‌دانند که در آن، هیجان‌های مثبت در حد بیشینه باشند. سلیگمن، تفسیر زندگی خوب به لذت لحظه‌ای را یک «توهم» می‌داند و معتقد است که مجموع احساسات لحظه‌ای ما یک برآورد بسیار ناقص از شیوه قضاوت ما دربارهٔ میزان خوب یا بد بودن زندگی است (سلیگمن، ۱۳۹۶، ص ۱۵-۱۶). وی با اشاره به یک بررسی، از چیزی به نام «استحقاق احساسات مثبت» در برابر «راه‌های میان‌بر» نام برده و می‌گوید که مردم احساس مثبت ماشینی و بدون استحقاق را نمی‌پذیرند و مایل‌اند چیزی را که احساس می‌کنند، مستحق آن باشند (سلیگمن، ۱۳۹۶، ص ۱۷).

هیجان‌های مثبت در این سنخ زندگی، در سه برهه زمانی موردنظرند: هیجان‌های مثبت درباره گذشته، هیجان‌های مثبت در مورد حال و هیجان‌های مثبت درباره آینده. هیجان‌های مثبت درباره گذشته هیجان‌هایی هستند که افراد نسبت به گذشته خود دارند؛ مانند رضایت، خرسندی، غرور (مثبت) (براتی‌سده، ۱۳۸۸، به نقل از: سلیگمن، ۲۰۰۲). هیجان‌های مثبت درباره حال، شامل امور مسرت‌بخش، خشنودی و شادی می‌شود که دو قسم‌اند: الف) لذت‌های حسی که از دو منبع لذت‌های بدنی و لذت‌های بالاتر یا پیچیده حاصل می‌شوند (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵؛ ب) «مسرت‌بخش‌ها» که ناشی از انجام اعمالی خاص و هدفمند از سوی اشخاص‌اند. بخشی از مسرت‌بخش‌ها از انجام اعمالی حاصل می‌شود که مطابق با توانمندی‌ها و فضیلت‌های شخصی افراد است (براتی‌سده، ۱۳۸۸، به نقل از: سلیگمن، ۲۰۰۲).

است. برخی پژوهشگران (عاطفه‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۳) به بررسی ساختار و الگوی کیفیت زندگی اسلامی مبتنی بر دیدگاه آیت‌الله جوادی آملی پرداخته، ولی درصد بررسی انواع زندگی برنیامده‌اند.

فاضلی کبریا و همکاران (۱۳۹۲) به بررسی تطبیقی «بهبود کیفیت زندگی» از منظر اسلام و روان‌شناسان مثبت‌گرا پرداخته‌اند و درمان مبتنی بر بهبود کیفیت زندگی را با ذکر اصولی از هر دو منظر (اسلام و روان‌شناسان مثبت‌گرا) مطرح کرده‌اند؛ ولی به سنخ‌شناسی زندگی و تبیین روان‌شناختی آن نپرداخته‌اند.

حسینی مطلق (۱۳۹۴) زندگی مطلوب در دیدگاه اسلام و روان‌شناسی مثبت‌گرا را مورد بررسی قرار داده، اما به سنخ‌شناسی زندگی و نیز به مقایسه دیدگاه اندیشمندان مسلمان و سلیگمن نپرداخته است. از آثار اندیشمندان مسلمان برمی‌آید که بنا به ضرورت تفسیر آیات قرآن، در لابه‌لای تفاسیر آیات به انواع زندگی انسان پرداخته‌اند و آیات مربوطه را تفسیر کرده‌اند. از این‌رو، با توجه به نگرش اسلامی به بحث زندگی، به نظر می‌رسد می‌توان سنخ‌های زندگی را استخراج و آن را با دیدگاه سلیگمن مقایسه کرد. بنابراین محقق در پی پاسخ به سؤالات ذیل می‌باشد:

سنخ‌های زندگی از نگاه سلیگمن چیست؟ انواع زندگی در دیدگاه اندیشمندان مسلمان چگونه است؟ چه نقدهای براساس اندیشه اسلامی بر سنخ‌شناسی زندگی از نگاه سلیگمن وجود دارد؟ پژوهش حاضر از نظر ماهیت از نوع بنیادی - نظری و از نظر روش انجام پژوهش و تحلیل داده‌ها از نوع پژوهش‌های کیفی است. پژوهشگر با مراجعه به قرآن کریم و آثار برخی اندیشمندان از جمله علامه جعفری، شهید مطهری و آیت‌الله جوادی آملی، آیات و روایاتی که بر موضوع انواع زندگی دلالت دارد را مورد تحلیل قرار خواهد داد و همچنین نقطه نظرات سلیگمن را جمع‌آوری کرده، سپس به توصیف و تحلیل و نقد آن می‌پردازد.

## ۱. سنخ‌شناسی زندگی از نگاه مارتین سلیگمن

سنخ‌های زندگی از نگاه مارتین سلیگمن چهار مورد هستند که عبارتند از:

### ۱-۱. زندگی لذت‌بخش

سلیگمن با طرح این نوع زندگی درصد است بدانند مردم چگونه می‌توانند به

## ۱-۲. زندگی متعهدانه

دومین سنخ زندگی براساس دیدگاه سلیگمن، زندگی متعهدانه است (سلیگمن، ۱۳۸۹). این زندگی، پیچیده‌تر از زندگی لذت‌بخش است. «زندگی متعهدانه»، آن نوع زندگی است که فرد با استفاده از توانمندی‌های مَبِشِی (ذاتی) در حوزه‌های مختلف زندگی به کسب مسرت‌ها می‌پردازد. در زندگی متعهدانه، افراد از صفات مثبت از جمله توانمندی‌ها و استعدادهای خویش بهره می‌برند تا به زندگی خوب نائل گردند (داکورث و همکاران، ۲۰۰۵). در این حوزه احساس سرشار شدن در احساسات منحصر به فردی را که از کارهای ابتدایی و معمولی زندگی سرچشمه می‌گیرد را مورد مطالعه قرار می‌دهند. این احساسات وقتی شکل می‌گیرد که فرد حس می‌کند تکلیفی که به او داده‌اند با توانایی‌هایش هماهنگ است و مطمئن است که از پس آن برمی‌آید (قاسمی و قریشیان، ۱۳۸۸، ص ۱۱۱). خلوص و اصالت در این ارتباط، معنا و مفهوم می‌یابد. پس خشنودی یا شادی اصیل، آن تجربه‌ای از شادی و نشاط است که افراد با استفاده از توانمندی‌های مَبِشِی خویش به آن دست می‌یابند (یورگسن و نفستاد، ۲۰۰۴).

سلیگمن درگیر شدن و وارد شدن به کار، روابط و تفریحات، شناسایی برترین استعدادها و توانمندی‌های افراد را لازمه این سنخ زندگی دانسته (سلیگمن و پترسون، ۲۰۰۴) و معتقد است با به کار بردن منظم آنها می‌توان به غرقگی رسید (میهای، ۱۹۹۹). در پرتو بهره‌گیری از توانمندی‌های ذاتی افراد، شوق و اشتیاق زندگی را می‌توان افزایش داد (سلیگمن، ۲۰۰۲).

سلیگمن معتقد است که زندگی متعهدانه نمی‌تواند به‌عنوان حالتی دائمی در نظر گرفته شود؛ بلکه این زندگی، نوعی کمال پیوسته توانمندی‌ها و ارزش‌های فرد است. بنابراین زندگی متعهدانه، نوعی زندگی در حال کمال یا رشد مداوم است (براتی‌سده، ۱۳۸۸، به نقل از: پترسون، ۲۰۰۶).

## ۱-۳. زندگی معنادار

سومین شکل زندگی خوب، «زندگی معنادار» است. سلیگمن و همکاران (۲۰۰۶) معتقدند که زندگی با معنا، عبارت است از: استفاده از استعدادها و توانمندی‌های ذاتی در خدمت چیزی یا هدفی بالاتر از خویش. معناداری در زندگی با هدف‌مندی در زندگی مترادف است. تعلق داشتن به آنچه که «تهادهای مثبت» خوانده می‌شود، از جمله

مذهب، خانواده، اجتماع و ملت می‌تواند معنای زندگی افراد باشد و فعالیت در آن زمینه به آنان نوعی حس رضایتمندی و معنادار شدن بدهد (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۵).

تلاش برای یافتن معنی در زندگی، اساسی‌ترین نیروی محرکه هر فرد در دوران زندگی اوست و معنایابی زمانی اتفاق می‌افتد که فرد برای زندگی خود، اهداف والایی را در نظر بگیرد، در غیر این صورت زندگی او بی‌معناست. از همین رو سلیگمن (۲۰۰۲) معتقد است افرادی که به‌طور موفقیت‌آمیز فعالیت‌هایی را انجام می‌دهند که آنها را به اهداف گسترده‌تری پیوند می‌دهد به آنچه در واقع زندگی معنادار می‌نامیم، دست می‌یابند. چنین روابطی می‌تواند از طریق روابط بین‌فردی، مشاغل اجتماعی یا درگیری در سازمان‌های مثبت مانند کلیسا، معبد، مساجد و دیگر سازمان‌های انسانی به وجود آید.

سلیگمن و دیگر روان‌شناسان با این توجیه که معنا داشتن (و حتی معنایابی) با خشنودی در زندگی و شادکامی ارتباط تنگاتنگی دارند، آن را یکی از انواع زندگی خوب یا زندگی سعادت‌مند در نظر گرفته‌اند (کامپتون، ۲۰۰۵، ص ۹۸).

سلیگمن و همکاران در مورد اهمیت داشتن معنا می‌نویسند: «ما معتقدیم که فقدان معنا یک علامت افسردگی نیست؛ بلکه نبود معنا علت این بیماری است و نیز بر این باوریم که ملاحظه‌هایی که به ایجاد معنا منجر می‌شوند افسردگی را کاهش و تخفیف می‌دهند» (براتی‌سده، ۱۳۸۸، ص ۵۶).

## ۱-۴. زندگی کامل

سلیگمن آخرین و پیچیده‌ترین نوع زندگی خوب را «زندگی کامل» دانسته و معتقد است: سه زندگی قبلی نه منحصر به فرد و نه جامع‌اند و این نوع از زندگی دربرگیرنده مجموعه هر سه زندگی خوب مورد اشاره و ویژگی‌های آنهاست (یورگسن و نفستاد، ۲۰۰۴). در واقع، زندگی کامل بدون آنکه رویکرد لذت‌گرایی را کنار بگذارد؛ بر رویکرد سعادت‌گر تأکید دارد. این زندگی به‌گونه‌ای است که نه تنها فرد به زندگی لذت‌بخش (هیجانان مثبت، لذت‌ها، و رضامندی‌ها) می‌رسد؛ بلکه به زندگی متعهدانه و با معنا نیز دست خواهد یافت (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۷، به نقل از: سلیگمن، ۲۰۱۱).

به اعتقاد سلیگمن سرانجام یک زندگی کامل، عبارت است از: تجربه کردن هیجان‌های مثبت گذشته و آینده، با آرامش احساسات مثبت از لذت‌های کنونی، به دست آوردن مسرت از توانمندی‌های

که عمل صالح انجام دهند، در نظر می‌گیرند (همان، ج ۱۲، ص ۴۹۲). ایشان، حیات خصوصی را از مفهوم «حیات طیبه» (نحل: ۹۷) استفاده کرده که بالاترین مرتبه زندگی تلقی می‌شود و امکان سعادت در آن فراهم می‌باشد و فرد در پرتو داشتن چنین زندگی می‌تواند در زمره صالحین قرار گیرد (همان، ج ۹، ص ۵۶). از همین رو، می‌توان یکی از سنخ‌های زندگی را «زندگی سعادت‌محور» نامید.

یکی دیگر از سنخ‌های زندگی از دیدگاه اندیشمندان مسلمان را می‌توان «زندگی لذت‌محور» نامید. این نوع زندگی را از مفاهیمی چون حیات دنیا (انعام: ۳۲)، عاجله (اسراء: ۱۸)، و متاع غرور (آل عمران: ۱۸۵) می‌توان استفاده کرد. آنها از سنخ دیگری از زندگی نیز به نام «زندگی ذلت‌محور» نام می‌برند که می‌توان آن را با مفهوم معیشت ضنک (طه: ۱۲۴) شناسایی کرد.

در ادامه به دیدگاه اندیشمندان مسلمان در زمینه سنخ‌های سه‌گانه زندگی (لذت‌محور، ذلت‌محور و سعادت‌محور) و مفاهیم مرتبط با آن پرداخته خواهد شد.

## ۲-۱. زندگی لذت‌محور

یکی از سنخ‌های زندگی که در دیدگاه اندیشمندان مسلمان قابل شناسایی است، زندگی لذت‌محور می‌باشد. حیات دنیا، عاجله و متاع غرور مفاهیم بیانگر این نوع از زندگی به‌شمار می‌روند که با لذت‌محوری در ادبیات دینی شناخته می‌شود و در ادامه به تبیین دیدگاه مفسران در خصوص این مفاهیم پرداخته خواهد شد.

## الف. عاجله

خداوند تعال در آیه ۱۸ سوره مبارکه «اسراء» تعبیر دیگری از زندگی را مطرح می‌فرماید: «مَنْ كَانَ يُرِيدُ الْعَاجِلَةَ عَجَلْنَا لَهُ فِيهَا مَا نَشَاءُ لِمَنْ نُرِيدُ ثُمَّ جَعَلْنَا لَهُ جَهَنَّمَ يَصْلاها مَذْمُوماً مَدْحُوراً». عاجله مفهومی است که در قرآن کریم از آن یاد شده است که در ادامه به مفهوم‌شناسی و دیدگاه مفسران درباره آن پرداخته خواهد شد.

قرشی منظور از عاجله را زندگی دنیا می‌داند که به عجله می‌گذرد (قرشی، ۱۳۷۱، ج ۳، ص ۱۱۵). طبرسی آن را نعمت‌های عاجله می‌داند (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۶ ص ۴۰۷). آلوسی نیز بر این باور است که مقصود از عاجله، متاع دنیای عاجل است (آلوسی، ۱۴۰۵، ج ۱۵، ص ۴۶).

حسینی شاه‌عبدالعظیمی می‌نویسد: «منظور از عاجله آن است

ذاتی و استفاده از آنها در خدمت هدف یا اهدافی بالاتر و فراتر از خویش و به منظور دستیابی به معنا (براتی‌سده، ۱۳۸۸). بنابراین زندگی کامل، زندگی است که در آن فرد از ظرفیت خود به نحو مطلوب برای دستیابی به آنچه بزرگتر از خود است، در زندگی خویش استفاده کند (سلیگمن، ۲۰۰۲).

سلیگمن زندگی کامل را «شادکامی اصیل» می‌داند و معتقد است، شادکامی سه جزء دارد؛ اما اجزای آن، متفاوت از نظریه آرگایل است. اجزای سه‌گانه شادکامی اصیل در نظر سلیگمن، عبارتند از: زندگی لذت‌بخش، زندگی متعهدانه و زندگی بامعنا. از این رو، می‌توان فرمول آن را چنین بیان داشت: زندگی بامعنا + زندگی متعهدانه + زندگی لذت‌بخش = شادکامی (سلیگمن، ۱۳۸۹، ص ۵۶).

پس زندگی کامل از نظر سلیگمن، همان کارکرد بهینه است که هم به توانایی‌های خود توجه داشته وهم محیط را در نظر می‌گیرد (بورگسن و نفستاد، ۲۰۰۴). سلیگمن و همکاران (۲۰۰۵) در جای دیگر، از زندگی تهی سخن به میان می‌آورند که کاملاً در نقطه مقابل زندگی کامل قرار دارد. در این نوع زندگی که با مسامحه نام زندگی به خود گرفته است، فرد توشه‌ای برای خود فراهم ساخته است، زندگی عاری از لذت، اشتیاق، و معنا. افراد گرفتار در چنین زندگی، رضایت پایینی از زندگی خود داشته، و ممکن است به افسردگی، اضطراب، و یا پریشانی‌های روانی دیگر مبتلا شوند، برخلاف زندگی کامل که افراد برخوردار از آن، در سطح بالایی از بهنجاری قرار گرفته و به عبارتی فرابهنجار هستند (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۷، ص ۶۳).

## ۲. سنخ‌شناسی زندگی از دیدگاه اندیشمندان مسلمان

براساس اندیشه اسلامی اگر انسان را در همین شاکله ظاهری و بدن مادی، و نظام هستی را در جهان ماده و طبیعت، محدود کنیم، قطعاً زندگی او محدود به عالم مادی خواهد بود؛ اما اگر حقیقت انسان و جهان را با نگاه عمیق‌تری بنگریم، حیات و زندگی انسانی در حیطه، عالم مادی نخواهد بود. پس با رویکرد سطحی و ظاهری، زندگی انسان همین است که مشاهده می‌شود؛ اما با نگاه عمیق‌تر، انسان دارای انواع مختلفی از زندگی است (طباطبائی، ۱۳۷۴، ج ۱۶، ص ۱۵۷). از این رو، برخی اندیشمندان مسلمان حیات را براساس قرآن کریم به دو نوع عمومی و خصوصی تقسیم می‌کنند. حیات عمومی را برای همه موجودات می‌دانند و حیات خصوصی را برای مؤمنانی

هدایت کنی؛ یعنی کافر مرده است» (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۹، ص ۵۸۸؛ ج ۷، ص ۶۲۴). به عبارت دیگر می‌توان گفت محور حیات و مرگ حقیقی در انسان، اندیشه و ادراک و شعور است که یا به ایمان خالصانه او منتهی می‌شود و او را زنده می‌دارد، یا در اثر انحراف، به کفر و شرک و نفاق می‌انجامد و آدمی را به نابودی معنوی و حقیقی می‌کشاند (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۱۱، ص ۱۲۸).

### ب. حیات دنیا

قرآن کریم مرتبه‌ای از نوع دیگری از ندگی به نام «حیات دنیا» یاد می‌کند و شاخصه‌هایی برای آن برمی‌شمارد (حدید: ۲۰؛ انعام: ۳۲). از این رو در این قسمت از پژوهش به تبیین این نوع زندگی و دیدگاه مفسران درباره چستی و شاخصه‌های آن پرداخته خواهد شد.

ادیان الهی و قرآن کریم، برای زندگی انسان، دو مرحله یا دو نشئه را معرفی می‌کند: مرحله یا نشئه دنیا که محدود و موقت و در حقیقت مرحله مقدماتی زندگی اوست، مرحله یا نشئه آخرت که نامحدود و جاودان است و محصول زندگی دنیاست. انسان از زندگی محدود این دنیا (اعراف: ۲۴-۲۵) به سوی زندگی جاوید که زندگی واقعی است، عبور می‌کند. زندگی پایین‌ترین مرحله وجود است. از این رو، کمترین کمالات در آن ظهور می‌کند؛ همه کمال‌های دنیا، متناسب با زندگی دنیایی است (شوری: ۳۶). در مقابل این دنیا، زندگی اخروی است که زندگی حقیقی و جاودان (عنکبوت: ۶۴) است (اخلاقی و همکاران، ۱۳۹۴، ص ۳۱).

زندگی مادی انسان‌ها در قرآن کریم با تعبیر «حیة الدنیا» بیان شده و در آیات بسیاری ویژگی‌های این زندگی تبیین شده است. برخی آیات در قالب یک تشبیه زیبا و پرمعنا حیات دنیا را آب و بارانی دانسته که محصولی به بار می‌نشانند و سپس محصول آن از بین می‌رود (یونس: ۲۴). *تقفی تهرانی* در ذیل این آیه شریفه می‌نویسد: «خداوند تشبیه فرموده حال زندگانی چندروزه دنیا را در بی‌اعتباری و سرعت زوال و فنا بحال سبزه و گیاه و سایر نباتات زمین که در اثر باران خرمی و صفا و طراوت و نصارت جالب توجهی پیدا می‌کند و مورد طمع و مظنه تحصیل منافع و ثمرات برای صاحبانش می‌شود و ناگهان در اثر باد سموم نیست و نابود می‌گردد» (تقفی تهرانی، ۱۳۹۸، ق، ج ۳، ص ۱۵).

آیه ۴۵ سوره «کهف» نیز دنیا را همانند جریان آبی می‌داند که

هر که نعمت دنیا را خواهد و صرف‌نظر از نعم اخروی کرده، همت خود را مصروف دنیا کند، اما هر متمنی، تمنای خود را نیابد و هر کس هم به جمیع آرزوهای خود در زندگی نمی‌رسد» (حسینی شاه‌عبدالعظیمی، ۱۳۶۳، ص ۲۲).

*تقفی تهرانی* بیان می‌کند: «کسی که نعمت عاجله دنیوی را بخواهد و همت خود را صرف در تحصیل آن کند خداوند او را بکلی محروم نمی‌فرماید و به هر کس به مقتضای حکمت هر قدر بخواهد از نعم دنیوی عطا خواهد فرمود؛ ولی چون چنین کسی عمل عبادی ندارد در آخرت بهره‌ای نخواهد داشت و داخل جهنم می‌شود» (تقفی تهرانی، ۱۳۹۸، ق، ج ۳، ص ۳۴۹-۳۵۱).

*طیب می‌نویسد*: «کسی که اراده او تعلق به همین دنیای فعلی و ابداً نظر به آخرت ندارد، ما هم برای او تعجیل می‌کنیم. عاجله دنیایی است که مشرکین و کفار و اهل ضلالت او را نقد می‌شمارند و آخرت را نسیه می‌دانند. افرادی که در این نوع زندگی گرفتارند، در آخرت هیچ بهره و نصیبی ندارند، جز خلود در جهنم» (طیب، ۱۳۷۸، ج ۱۲، ص ۲۳۵).

*آیت‌الله مکارم شیرازی* از آیه ۱۸ سوره «سراء» به خطوط زندگی طالبان دنیا و آخرت یاد می‌کند و می‌افزاید: «زندگی روزمره محدودیت را به وضوح به ما نشان می‌دهد، چه بسیارند کسانی که شب و روز می‌دوند و به جایی نمی‌رسند، و چه بسیار کسانی که آرزوهای دور و دراز در این دنیا دارند که تنها بخش کوچکی از آن را به دست می‌آورند» (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۷، ج ۲، ص ۶۲۷).

بنابراین شواهد قرآنی، نشان می‌دهد که هر کس بر صفحه زمین راه رود و دارای زندگی نباتی و حیوانی باشد، لزوماً انسان زنده به‌شمار نمی‌آید و از زندگی واقعی بهره ندارد؛ بلکه بسیاری از افراد در ساحت حیات انسانی، مرده‌اند و هیچ‌یک از علائم حیات در آنان به چشم نمی‌آید؛ مگر دمی الهی و نفسی مسیحایی به مدد خیزد و آنان را زندگی و نشاط بخشد (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ص ۵۸). از همین رو، قرآن از موحد به زنده یاد می‌کند و کافر را برابر او قرار می‌دهد؛ یعنی انسان یا زنده است یا کافر: «لَیْسَ مِنَ الْکَافِرِینَ» (یس: ۷۰) و این تقابل نشان زنده بودن موحد و مرده بودن کافر است؛ چنان که در آیه‌ای دیگر می‌فرماید: و تو نمی‌توانی سخن خود را به گوش آنان که در گور خفته‌اند، برسانی: «و ما أنت بِمُسمِعٍ مَنْ فِی الْقُبُورِ» (فاطر: ۲۲). کسانی را که در قبر بدن و طبیعت گرفتارند و هم اکنون زنده به‌گورند، نمی‌توانی بشنوانی و

بر دنیا غم مخور که تمام لذات دنیا شش چیز است: مطعم و مشروب و ملبوس و منکوح و مشموم و مرکوب؛ اما شریف‌ترین طعام‌ها عسل است که فرآورده زنبور است، و بهترین مشمومات مشک است که از خون آهو است، و نفیس‌ترین مرکوب‌ها اسب است که مردان بی‌شماری را بر پشت خود به‌هلاکت می‌رساند، و بهترین مشروب‌ات آب است که تمام حیوانات از آن می‌آشامند، و نیکوترین ملبوسات ابریشم باشد و آن بافته گرمی است، و بهترین منکوحات زنانند و آنها وسیله دفع شهوت هستند؛ پس دنیا چه زیبایی دارد و چگونه می‌شود به آن دلبستگی و تفاخر کرد و فرمود مصیبات دنیا بسیار است و مشاربش تیره و هیچ دوستی را با دوستی خود برخوردار نکند» (برجوردی، ۱۳۶۶، ج ۷، ص ۶۸).

در *تفسیر اثنی‌عشری* این مفهوم چنین تبیین می‌شود: «دنیا متاع غرور است نسبت به کسی که معتبر به آن شود و آن را به جهت مستلذات نفس و هوی و شهوات به کار برد و از حظوظ آخرت بازماند» (حسینی شاه‌عبدالعظیمی، ۱۳۶۳، ج ۱۳، ص ۳۹). *ثقفی تهرانی* می‌نویسد: «زندگانی دنیا بازی خسته‌کننده پرخطر است و سرگرمی و اشتغال به امور است که موجب انصراف از آخرت می‌شود و جز شهوات رانی موقت و ضرر مؤبد ثمری ندارد، و زینت و آرایش و پیرایش و تجملات خارجی است؛ از قبیل خانه و اثاث و مرکب و غیرها که دوام و بقاء و وقار نزد دانشمندان ندارد و مفاخره بر یکدیگر است» (ثقفی تهرانی، ۱۳۹۸، ج ۵، ص ۱۴۸). طیب معتقد است که آیه شریفه دنیا را دو نحوه نشان می‌دهد یک نحوه این است که انسان غرق دنیا شود و از آخرت غافل گردد که دنیای مذمومه گویند، و اینکه جز لهو و لعب نیست؛ کسانی که علاقه به او پیدا کردند و فریب زخارف او را خوردند که غرق شهوات نفسانیه شدند، یک قسمت آن را به لعب و بازیگری و تفریح و تفرج گذرانیدند و یک قسمت آن را به آلات لهو و فسق و فجور طی کردند، یک قسمت آن را به خودپردازی و زینت کنی (طیب، ۱۳۷۸، ج ۱۶، ص ۴۳۵-۴۳۶).

*آیت‌الله مکارم شیرازی* بر این باور است که از آنجاکه حب و علاقه دنیا سرچشمه هر گناه است، در این آیه ترسیم‌گویی از وضع زندگی دنیا و مراحل مختلف و انگیزه‌های حاکم بر هر مرحله را ارائه داده، می‌گوید: «بدانید زندگی دنیا تنها بازی و سرگرمی و تحمل‌پرستی و فخرفروشی در میان شما و افزون‌طلبی در اموال و فرزندان است»

از آسمان فرو می‌آید و زمین را زیبا و پر بار می‌سازد و بعد در هم شکسته و فرو می‌پاشد و این همه را نشان قدرت خداوند معرفی می‌کند. این تمثیل به انسان‌ها نشان می‌دهد که در زندگی غفلت نکنید» (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۷، ج ۳، ص ۴۶-۴۷). صاحب *تفسیر البرهان* در ذیل آیه به ناپایداری زندگی دنیوی اشاره می‌کند و می‌افزاید: «آدمی در دنیا با طراوت و جوانی و کامرانی می‌رسد و مال و فرزندان بی‌شمار فراهم آورده تا کامیاب شود؛ ناگهان نعمت او مبدل به نعمت، و مکتت او به نکبت، و صحت او به مرض، و جوانی او به پیری، و عیش او منغص، و جمیع احوال او برعکس گردد و تمام خرمن‌های آرزوی او را به باد نیستی دهد» (بحرانی، بی‌تا، ج ۲، ص ۴۶۹).

طیب در ذیل آیه ۲۶ «رعد» می‌نویسد: «عبارت «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ» اشاره به حیات فانیه با حیات باقیه دارد که حتی اگر بگوییم مثل قطره است به دریا، کم گفته‌ایم؛ زیرا دریا هم فانی می‌شود، تمام عمر دنیا با یک نفس برابر است؛ فقط حیات دنیا برای تحصیل آخرت خوب است و الا هرچه کمتر باشد بهتر است» (طیب، ۱۳۷۸، ج ۱۱، ص ۳۳۴).

بر همین اساس قرآن به پیروان خود می‌آموزد که از نگاه محدود ظاهری به حیات پرهیز کنند و با اندیشه واقع‌بینانه به آن بنگرند. حیات بدین معنا نیست که آدمی چند صباحی در نشئه طبیعت چون گیاهان و حیوانات حرکت و احساسی داشته باشد و با سپری ساختن روزگار، پرونده حیات او بسته شود؛ بلکه این نازل‌ترین مرتبه حیات و لازم حیات حقیقی اوست (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۱۱، ص ۵۴۳). در واقع انسان در این مرتبه حیات دارد؛ اما حیات حقیقی او این نیست. وی به حیات حسی و خیالی زنده است، اما به حیات عقلی و معنوی مرده است (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۱۳، ص ۶۲۱).

### ج. متاع غرور

خداوند متعال در قرآن کریم از زندگی با تعبیر «متاع الغرور» نیز یاد می‌کند. خداوند متعال در آیه ۲۰ «حدید» می‌فرماید: «وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا مَتَاعُ الْغُرُورِ». از این رو، در ادامه به مفهوم‌شناسی این مفهوم و دیدگاه مفسران درباره این نوع زندگی پرداخته خواهد شد.

در کتاب *تفسیر جامع* ضمن تفسیر آیه به روایتی از امیرمؤمنان علی علیه السلام اشاره می‌کند: «امیرالمؤمنین علیه السلام به عمار یاسر فرمود: ای عمار

(مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۷، ج ۵، ص ۱۰۵). به این ترتیب «غفلت»، «سرگرمی»، «تجمل»، «تفاخر» و «تکاثر» دوران‌های پنج‌گانه عمر آدمی را تشکیل می‌دهند» (همان، ص ۱۰۶). جمله «دنیا متاع غرور است» مفهومی است که وسیله و ابزار است برای فریبکاری، فریب دادن خویش، و هم فریب دیگران و البته این در مورد کسانی است که دنیا را هدف نهایی قرار می‌دهند و به آن دل می‌بندند، و آخرین آرزویشان وصول به آن است. اما اگر مواهب این جهان مادی وسیله‌ای برای وصول به ارزش‌های والای انسانی و سعادت جاودان باشد، هرگز دنیا نیست؛ بلکه مزرعه آخرت، و قطره و پلی برای رسیدن به آن هدف‌های بزرگ است» (همان، ص ۱۰۷).

## ۲-۲. زندگی ذلت‌محور

سخن دیگری از زندگی که در اندیشه اسلامی مطرح است، زندگی ذلت‌محور است که مفهوم معیشت‌کنک بیانگر این نوع از زندگی است. در ادامه به تبیین دیدگاه اندیشمندان مسلمان در خصوص این مفهوم پرداخته خواهد شد.

### الف. معیشت‌کنک

کلمه «حیات» ۶۸ مورد در قرآن کریم آمده که دو مورد مربوط به دنیا و حیات مادی است؛ حیاتی که بدون ایمان و عمل صالح باشد «خبیثه» و «کنک» خواهد بود. این‌گونه از حیات، برای موجود مختار یعنی انسان معنا دارد. از این‌رو، در ادامه به بررسی این مفهوم و ابعاد آن براساس اندیشه مفسران پرداخته خواهد شد.

مرحوم طبرسی معتقد است مراد از معیشت‌کنک عذاب قبر، و شقاوت‌های زندگی برزخی است؛ زیرا مشاهده می‌شود که بسیاری از اعراض‌کنندگان از یاد خدا زندگی دنیایی بسیار وسیعی دارند، و دنیا به تمام معنا، خود را در اختیار آنان، و به کام آنان قرار داده، پس آنان دیگر معیشت‌کنک در حقشان صادق نیست (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۷، ص ۳۴). برخی دیگر از مفسران گفته‌اند: مراد عذاب آتش روز قیامت است (آلوسی، ۱۴۰۵، ج ۱۶، ص ۲۷۷).

برخی مفسران معتقدند عبارت «معیشت‌کنک»، توصیفی و به معنای تنگی روزی است. درحالی‌که بعضی از کفار که نه‌تنها از یاد خدای اعراض کرده‌اند، بلکه وجود او را نیز منکر شده‌اند، از لحاظ اموال و وسایل معیشتی که باعث رفاه زندگی می‌شود، در سطح بسیار بالاتری

نسبت به بعضی مؤمنان قرار دارند و به همین علت بعضی مفسران گفته‌اند: تنگی معیشت برای اعراض‌کنندگان از یاد خدا را در حیات دیگر می‌دانند، به این ترتیب که فشار قبر در برزخ و گرفتار شدن به طعام زقوم و ضریح را در آخرت دانسته‌اند و در تأیید بیان خود به احادیثی در این زمینه استناد کرده‌اند (طوسی، ۱۴۰۵، ج ۷، ص ۲۲۰). فیض کاشانی با نقل روایتی از پیامبر ﷺ «معیشت‌کنک» را به عذاب قبر کافر تعبیر کرده است (فیض کاشانی، ۱۴۱۷، ج ۲، ص ۳۰۵).

برخی مفسران، مصادیق «معیشت‌کنک» برای اعراض‌کنندگان را در همین دنیا دانسته و از آن با تعابیر گوناگون یاد کرده‌اند. بعضی گفته‌اند معیشت‌کنک، روزی حرام است؛ چه کم باشد و چه زیاد (طبرسی، ۱۳۷۲، ج ۱۶، ص ۸۳). ابن‌کثیر نیز معیشت‌کنک را مربوط به دنیا دانسته است (ابن‌کثیر، ۱۴۱۹، ج ۵، ص ۲۸۳-۲۸۴). برخی نیز معیشت‌کنک را مترتب بر اعراض از ذکر خدا کرده تا بیان کند که علت معیشت‌کنک چیزی جز اعراض از یاد خداوند نیست. بنابراین هیچ بهره‌ای از عالم روحانی فیوضات رحمانی نخواهد داشت؛ چراکه عالم ماده هنگامی که از عالم روحانی منقطع شد، مانند جسدی بی‌روح در نهایت شدت و محدودیت خواهد بود (مصطفوی، ۱۳۶۰، ج ۷، ص ۴۵). آیت‌الله مکارم شیرازی بر این باور است که معیشت‌کنک به معنای بسته شدن ابواب خیر می‌باشد (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۷، ج ۱۳، ص ۲۲۷).

آیت‌الله جوادی آملی معتقد است «معیشت‌کنک به معنای فقر مادی نیست؛ بلکه واگذاری انسان به حال خویش است و در این حال، یا در فشار تحصیل مفقود است؛ یا در فشار حفظ موجود، اعراض‌کننده از یاد خدا در تنگنا به سر می‌برد و از هر سو در بن‌بست و فشار است، هرچند همه امکانات دنیایی و رفاهی را داشته باشد. میان دو فشار درگیر است؛ فشاری برای تحصیل مفقود که آنچه را ندارد، به دست آورد و فشاری برای حفظ موجود که آنچه را جمع کرده، چگونه نگه دارد. تمام کوشش چنین سرمایه‌داری که گرفتار تکاثر است، همین دو امر است و همین حالت، هنگام مرگ و در قبر به شکل فشار قبر ظهور پیدا می‌کند؛ زیرا ضغله، کنک و فشار قبر از همین فشارهای طلب مفقود و حفظ موجود برمی‌آیند؛ این گروه با داشتن همه امور رفاهی، از متاع حسن بی‌بهره‌اند، چنان‌که جامعه‌های گرفتار ظلم و استثمار نیز در فشار قبر هستند و متاع حسن ندارند» (جوادی آملی، ۱۳۹۳، ج ۱۵، ص ۲۲۵).



الهی) «وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي»، ضلالت و شقای او به این است که «فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً» او در یک زندگی تنگ قرار می‌گیرد و عمومیت این زندگی تنگ شامل بدنی، روحی، فردی و اجتماعی در دنیا، شامل دنیا، برزخ و آخرت خواهد شد. اگر این «فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً» مطلق بود ذکر جریان معاد بعد از این اطلاق یا عموم از باب ذکر خاص بعد از عام للإهتمام است و اگر «فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكاً» ناظر به دنیا بود «وَتَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ» فقط ناظر به آخرت است پس ذکر «تَحْشُرُهُ» در صورتی که جمله قبل مطلق یا عام باشد از باب ذکر خاص بعد از عام است و یا اگر جمله قبل مخصوص دنیا باشد در مقابل دنیاست (جوادی آملی، ۱۳۹۳، ج ۱۵، ص ۱۵۸).

### ۲-۳. زندگی سعادت‌محور

قرآن کریم در تقابل با ترکیب «معیشت ضنک» (طه: ۱۲۴) که خداوند آن را نصیب معرضین از ذکر و یاد پروردگار کرده، حیات طیبه را عنوان می‌کند که برتر از حیات حیوانی مشترک بین انسان و حیوان است و آثاری که قرآن برای آن ذکر کرده، بسیار بالاتر از اثرات حیات مادی و عادی است» (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۱۶۲). می‌توان از چنین حیاتی به زندگی سعادت‌محور نیز یاد کرد. در ادامه به تبیین این سنخ زندگی پرداخته خواهد شد.

### الف. حیات طیبه

مفهوم حیات طیبه از جمله مفاهیم بیانگر زندگی سعادت‌محور است که اندیشمندان مسلمان به تفصیل درباره این مفهوم سخن گفته‌اند از این رو، در ادامه به تبیین مفهوم حیات طیبه، آثار و مؤلفه‌های آن از دیدگاه علامه جعفری، شهید مطهری و آیت‌الله جوادی آملی پرداخته خواهد شد.

حیات پاک مطرح‌شده در قرآن، حیاتی جدید است که سنخیتی با حیات طبیعی حیوانی ندارد. در تبیین آیه شریفه «مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهٗ حَيَاةً طَيِّبَةً وَ لَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ» (نحل: ۹۷) درمی‌یابیم که حیات معنوی مختص آخرت نیست، بلکه با تحقق شرایط در همین عالم حاصل می‌شود؛ زیرا از آنجاکه ایمان و عمل صالح از امور معنوی‌ای هستند که در همین عالم تحقق می‌یابند، به ناچار حیات طیبه مترتب بر ایمان و عمل صالح نیز در همین عالم محقق می‌شود. البته آثار کامل این حیات معنوی در آخرت ظهور می‌یابد؛ چون آنچه خداوند از

در اینجا لازم است تأملی در معنای خیر و برکت داشت. خیر هر آن چیزی است که انسان را به کمال مطلوبش نزدیک کند (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۳، ص ۲۶۱) و به عبارت دیگر، به مصلحت شخص باشد و برکت هر آن چیزی است که در آن خیر باشد. بنابراین، ممکن است برای فردی به ظاهر ابواب باز باشد، ولی اگر این باز بودن درها او را از کمال مطلوب دور کند، خیر و برکتی در آن نیست. بنابراین اگر برای فردی به ظاهر شرایط برای امری، از همه نظر باز شد، ولی در آن مسیر معصیتی واقع شود، این مصداق باز شدن ابواب خیر نیست (همان، ص ۲۶۲).

عده‌ای نیز براساس احادیث معتقدند مراد از معیشت ضنک اعراض از ولایت امام علی<sup>ع</sup> است (کلینی، ۱۴۰۷ق، ج ۱، ص ۴۳۵؛ مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۷، ج ۱۳، ص ۳۲۹). آیت‌الله جوادی آملی بر این باور است که درواقع اعراض از ولایت امیرمومنان<sup>ع</sup> اعراض از ولایت خدا است؛ چون ولایت امام علی<sup>ع</sup> همان ولایت خدا است. پس اگر کسی از سر عمد از این ولایت سر پیچید، ناگزیر به ولایت طاغوت گردن می‌نهد و مشمول رویگردانی از خدا خواهد شد (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۱۱، ص ۱۱۶).

بعضی از مفسران «معیشت ضنک» را در مقابل «حیات طیبه» که خداوند به مؤمنان وعده داده است، قرار داده‌اند و محروم ماندن از آن را همان معیشت ضنک برای اعراض‌کنندگان دانسته‌اند؛ مانند فخررازی و زمخشری که در تفسیر این آیه از تعبیر حیات طیبه بهره گرفته‌اند (فخررازی، ۱۴۲۱ق، ج ۲، ص ۱۱۱). عدم قناعت به وضع موجود و حسرت برای وضع مطلوبی که در پندار آن است او را به اضطراب روحی، یعنی معیشت ضنک فرو می‌برد. این حقیقت در تقابل تفسیر «حیات طیبه» که به قناعت معنا شده (زمخشری، ۱۴۰۷ق، ج ۳، ص ۹۵) با معیشت ضنک است که چون قناعتی در کار نباشد حرص و طمع او را فرامی‌گیرد. البته باید توجه داشت که برخی اوقات تنگی معیشت به خاطر این نیست که درآمد کمی دارد، ای بسا پول و درآمدش هنگفت است، ولی بخل و حرص و آز زندگی را بر او تنگ می‌کند؛ نه تنها میل ندارد در خانه‌اش باز باشد و دیگران از زندگی او استفاده کنند، بلکه گویی نمی‌خواهد آن را به روی خویش بگشاید (مکارم شیرازی و همکاران، ۱۳۷۷، ج ۱۳، ص ۳۲۸).

آیت‌الله جوادی آملی معیشت ضنک را این‌گونه تبیین می‌کند که خداوند می‌فرماید اگر کسی از دین الهی اعراض کرد (هدایت و دین

حیاتی دیگر فراخواند (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۱۷، ص ۱۷۲). روشن است که مراد از حیات در آیه پیش‌گفته، حیات ظاهری و جسمانی نیست؛ زیرا مخاطب آیه کسانی هستند که از این حیات برخوردارند. از این‌رو، هر عقل سلیمی حکم می‌کند که مراد از آیه مذکور، معنایی دقیق‌تر و ظریف‌تر از زندگی، یعنی حیات حقیقی انسان بر مبنای اندیشه و ایمان به خداست که در جهت هدف منطقی و متعالی قرار گرفته است (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۱۳، ص ۶۲۱). پس انسان‌های دارای علم و ایمان و آنانی که پروردگار خود را شناخته و با این شناخت از غیر او قطع علاقه کرده‌اند، دارای حیاتی فوق حیات سایر انسان‌ها هستند. این افراد اموری را درک می‌کنند که در وسع و طاقت دیگران نیست و چیزهایی را اراده می‌کنند که دیگران از اراده آن عاجزند (جوادی آملی، ۱۳۸۶، ج ۱۱، ص ۵۴۳).

انسان برخوردار از چنین حیاتی، غرق در محبت و قرب الهی زندگی سر می‌کند و جز خیر و سعادت نمی‌یابد. عقل و اراده انسان در این حیات در افقی دور از دسترس دیگران کارگر است؛ گرچه در ظاهر آنان، چنین واقعیت‌هایی آشکار نیست. پس این شعور و اراده، فوق شعور و اراده دیگران بوده و ناگزیر منشأ دیگری دارد که همان حیات پاک و جاودان انسانی است. خدای تعالی این حیات را حیات طیبه خوانده است و بالاتر از آن، برای مردم باایمان روح مخصوصی اثبات کرده است (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۵، ص ۵۸۸).

این حیات، شکوفایی مرتبه فائده روح است که با اتصاف به ایمان و عمل صالح برای انسان پدید می‌آید. توضیح آنکه، در اندیشه قرآنی برای حیات، معنایی دقیق‌تر از آنچه به‌نظر ساده و سطحی انسان می‌رسد، می‌یابیم. چون در نگاه سطحی، حیات عبارت است از: زندگی دنیوی از روز ولادت تا رسیدن مرگ، که دورانی است توأم با شعور و فعل ارادی که نظیرش یا نزدیک به آن در حیوانات نیز یافت می‌شود (حاجی صادقی و بخشیان، ۱۳۹۳، ص ۱۶۷).

شهید مطهری در این باره می‌نویسد: «یکی از آیاتی که رسماً مردم را به دو دسته زندگان و مردگان منقسم کرده است، و قرآن را عامل حیات و پیغمبر ﷺ را محیی، یعنی حیات‌بخش و زنده‌کننده معرفی کرده است و شاید صریح‌ترین آیات قرآن در این مورد است که می‌فرماید: این پیغمبر برای شما حیات و زندگی آورده است. شما الآن مرده‌اید؛ خودتان نمی‌فهمید؛ بیاید تسلیم این طیب روحانی مسیحا دم بشوید تا ببینید چگونه به شما زندگی می‌دهد» (مطهری، ۱۳۸۰، ج ۲۵، ص ۴۴۹).

نعمت‌های معنوی به بندگانش در آخرت عطا می‌کند، نتایج نعمت‌های معنوی عطاشده او در همین دنیاست؛ چنان‌که ذیل آیه کریمه که سخن از جزای نیکوتر از عمل در آخرت را مطرح کرده است، مؤید این بیان است (مطهری، ۱۳۸۰، ج ۱۱، ص ۸۹).

براساس دیدگاه علامه جعفری حیات طیبه همان حیات معقول است؛ یعنی آن حیات حقیقی که در مقابل حیات طبیعی محض قرار دارد. وی در ذیل آیه ۹۷ سوره «تحل» و آیه ۴۲ سوره «انفال» چنین می‌گوید: «مسلم است که مقصود از هلاکت و زندگی به معنای طبیعی آن نیست؛ بلکه همان حیات پوچ و حیات حقیقی است که در همین زندگانی با اتخاذ روش خود انسان تعیین می‌گردد» (جعفری، ۱۳۷۹، ص ۷۶). علامه جعفری در جای دیگر به آیه ۷ سوره مبارکه «یونس»: «إِنَّ الَّذِينَ لَا يَرْجُونَ لِقَاءَنَا وَرَضُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَاطْمَأَنُّوا بِهَا وَالَّذِينَ هُمْ عَنْ آيَاتِنَا غَافِلُونَ» (آنان که امید به دیدار ما ندارند و به زندگی دنیوی (حیات طبیعی محض) رضایت داده‌اند و به آن دل خود را آرام ساخته‌اند و آنان که از آیات، غفلت می‌ورزند) اشاره می‌کند و حیات دنیوی را مقابل حیات طیبه قرار می‌دهد و حیات طیبه را مساوی حیات معقول می‌شمارد. ایشان معتقد است با قرینه عقلی می‌توان رابطه آنها (رضایت به حیات طبیعی محض و اطمینان به آن و غفلت از آیات الهی) را با یکدیگر در اعراض از «حیات طیبه» و «حیات مستند به دلیل روشن» که همان «حیات معقول» است، پیدا کرد. بنابراین می‌توان گفت امید نداشتن به دیدار خداوندی و رضایت به حیات طبیعی محض و غفلت از آیات الهی، همه و همه ضد حیات معقول هستند (همان، ص ۳۳).

علامه جعفری هدف حقیقی زندگی را چنین تشریح می‌کند: «هدف حیات طبیعی در مکتب دین، آماده شدن برای ورود به حیات حقیقی ابدی است که از همین زندگانی شروع می‌شود» (همان، ص ۶۵). وی بر این باور است که تنها در صورتی زندگی انسان‌ها با تمام ظرفیت شکوفا خواهد شد که آنها معنای حیات را درک کرده باشند (همان، ص ۱۱۰). پدیده حیات حساس‌تر و بااهمیت‌تر از آن است که معمولاً مردم درباره حیات گمان می‌برند (همان، ص ۱۲۶).

آیت‌الله جوادی آملی بر این باور است که قرآن کریم با دقیق‌ترین تعبیرها همین انسان‌های زنده را به حیات دعوت می‌کند. اگر حقیقت حیات همین تحرک و تنفس و گذراندن روزگار با اشتغال به امور مختلف فردی و اجتماعی بود، چه لزومی داشت خداوند بشر را به

به نظر می‌رسد زندگی خوب روان‌شناسان مثبت‌نگر، لزوماً نمی‌تواند نسخه قابل تجویز برای همه فرهنگ‌ها و مجامع بشری باشد؛ چراکه از یک سو، تبیین آنان از یک زندگی کامل که جامع‌ترین نوع یک زندگی خوب است، دارای ایراد و ابهام است، و از سوی دیگر منشأ خوب بودن، بسته به ملاک‌ها، متفاوت خواهد شد.

آنچه مسلم است زندگی کامل از نگاه سلیگمن در کنار بهره‌مندی از رویکرد سعادت‌نگرانه؛ مشحون انگیزه‌های فردی و منفعت‌طلبانه با رویکرد لذت‌گرایانه است. اما طبق تبیین روان‌شناسان مثبت‌نگر از زندگی کامل، اینکه انسان همزمان بتواند از همه هیجانات مثبت، لذت‌ها و احساسات مثبت سود جسته، از توانمندی‌ها و فضیلت‌های خود برخوردار شود و همواره در مسیرهای متعالی و پر معنا گام بردارد، بدون اینکه یکی را فدای دیگری کند؛ صرفاً یک فرض ذهنی است و با واقعیات انسان و هستی سازگاری ندارد؛ زیرا همواره برخی از امور لذت‌بخش برای انسان، مانع دستیابی به فضیلت‌ها گشته و یا به معناداری زندگی لطمه وارد می‌کند و دست یافتن به برخی فضیلت‌ها، مستلزم کنار نهادن بخشی از لذت‌ها و هیجانات زود هنگام است (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۷، ص ۳۷).

در ضمن، ویژگی‌های ارائه‌شده برای انواع زندگی خوب از جانب روان‌شناسان مثبت‌نگر، می‌تواند زمینه به مخاطره انداختن اخلاق فردی و اجتماعی را فراهم سازد شاید اظهاراتی که سلیگمن (۲۰۰۲) بدان تصریح کرده از یک سو ناممکن بودن تحقق یک زندگی کامل با ویژگی‌های تبیین شده را بیشتر نشان دهد و از سوی دیگر اخلاقی نبودن آن را گوشزد کند.

همچنین می‌توان تمایز سنخ‌های زندگی براساس اندیشه اسلامی و دیدگاه‌های سلیگمن را در چهار محور مورد تحلیل و بررسی قرار داد که در ذیل به تبیین تمایزات مذکور می‌پردازیم:

### ۳-۱. روحانی بودن منشأ سنخ‌های زندگی با رویکرد اسلامی

با توجه به مرکب بودن انسان از دو بُعد جسم و روح، اصالت داشتن روح، و تأثیر اعمال انسان در روح؛ از یک سو نمی‌توان منشأ سنخ‌های زندگی را بعد جسمانی او دانست و از سوی دیگر، نقش آن صرفاً در حیطة جسمانی محدود نمی‌شود؛ بلکه در بُعد روحانی انسان نیز تأثیر اساسی دارد.

آیت‌الله جوادی آملی معتقد است صاحب حیات طیب، مستغرق در نعمت‌های معنوی است؛ حقایق را می‌بیند و در خود عزت و کرامت می‌یابد؛ چون به معدن عظمت متصل شده است (جوادی آملی، ۱۳۸۸، ج ۲، ص ۱۶۲-۱۶۳) و فقط دو چیز در رسیدن به حیات طیب نقش دارد: یکی حسن فعلی به نام عمل صالح و دیگری حسن فاعلی به نام مؤمن بودن روح؛ خواه بدن مؤنث باشد، خواه مذکر. این «هو مؤمن» ناظر به حسن فاعلی است؛ یعنی جان باید مؤمن باشد و «عمل صالح» ناظر به حسن فعلی است؛ یعنی کار باید صحیح باشد. این دو حسن که کنار هم ضمیمه شدند، حیات طیب را به بار می‌آورند (همان، ص ۹۱).

براساس آنچه گذشت به نظر می‌رسد که بین رسیدن به زندگی سعادت‌محور و زندگی لذت‌محور ارتباط تنگاتنگی برقرار است. رسیدن به حیات طیب در گرو گذر از زندگی دنیا بوده و به هر اندازه که انسان در زندگی دنیا از امکانات خود برای رشد استفاده کند، به همان اندازه به حیات طیب نزدیک شده است. زندگی دنیا باید به مثابه پلی در نظر گرفته شود که آدمی از روی آن عبور می‌کند. انسان نمی‌تواند روی پل توقف کند، دیر یا زود باید از آن بگذرد. زندگی دنیا پلی برای رسیدن به حیات طیب است. ارسال رسل، نزول کتب آسمانی همگی برای این بوده که انسان را در دنیا به حیات طیب که زندگی ایده‌آل است، رهنمون کند. از این رو، شاید بتوان ادعا کرد که «زندگی لذت‌محور» حد فاصل «زندگی ذلت‌محور» و «زندگی سعادت‌محور» است.

### ۳. مقایسه سنخ‌شناسی زندگی از نگاه سلیگمن و اندیشه اسلامی

زندگی از دیدگاه اسلام در گستره‌ای وسیع‌تر از آنچه در روان‌شناسی مثبت و دیدگاه سلیگمن وجود دارد، مطرح شده است. در دیدگاه اسلام زندگی انسان در دو سطح دنیوی و اخروی است که ارتباط تنگاتنگی هم با یکدیگر دارند. زندگی مطلوب براساس اندیشه اسلامی بر محور سعادت شکل می‌گیرد و افراد به هر اندازه که از اسباب سعادت بهره‌مند باشند، به همان میزان از زندگی خوب دنیوی و اخروی برخوردار خواهند بود. زندگی مطلوب از دیدگاه اسلام عبارت است از: برخورداری از یک زندگی سعادت‌محور که خیر و شادی دائمی، هم دنیوی و هم اخروی، در آن تأمین بوده و فرد از گرفتاری‌ها و رنج‌ها به دور باشد.

### ۳-۲. هدف سنخ‌های زندگی

در رویکرد روان‌شناسی مثبت‌نگر با توجه به جهان‌بینی مادی، عمر انسان محدود، و زندگی وی منحصر به همین زندگی دنیا معرفی می‌شود (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص ۴۵، به نقل از: مصباح یزدی، ۱۳۸۸) و از این‌رو، در روان‌شناسی مثبت‌نگر، بالاترین هدف‌ها در چارچوب لذت‌های مادی قرار دارد؛ درحالی‌که در نگرش اسلامی، وجود انسان فراتر از مرزهای مادی کشانده شده است. بنابراین هدف نهایی انسان در سنخ‌های زندگی با توجه به رویکرد اسلامی، رسیدن به یک سعادت جاودانه فرامادی خواهد بود.

### ۳-۳. نقش انگیزه در رسیدن به هدف زندگی با رویکرد اسلامی

در نگاه اسلامی، صرف حسن فعلی در انجام کار، باعث رسیدن به هدف نهایی نمی‌شود؛ بلکه حسن فاعلی (انگیزه الهی) است که این فرایند را ارزشمند کرده، موجب رسیدن به کمال نهایی می‌گردد (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص ۱۸۰-۱۹۰، به نقل از: شیروانی، ۱۳۷۸). این انگیزه می‌تواند به واسطه اجتناب از عذاب الهی، رسیدن به پاداش اخروی و یا نایل شدن به جوار قرب الهی و یا اسباب دیگری که به نحوی جنبه ارزشی پیدا می‌کند، شکل بگیرد (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص ۱۸۰-۱۹۰)؛ درحالی‌که انگیزش زندگی در حیطه روان‌شناسی مثبت‌نگر کمتر مورد مطالعه قرار گرفته است.

### ۳-۴. فراشمولی قلمرو ارزشی سنخ‌های زندگی با رویکرد اسلامی

در نظام اخلاقی اسلام، تمامی افعال انسان ارزش‌گذاری می‌شوند؛ درحالی‌که بسیاری از مکاتب اخلاقی معمولاً افعال انسان را در موارد محدودی مثل افعال اجتماعی در نظر می‌گیرند و ارزش‌گذاری آنها شامل همه انواع فعالیت‌های انسان نمی‌شود (رفیعی‌هنر، ۱۳۹۵، ص ۱۸۰-۱۹۰، به نقل از: مصباح یزدی، ۱۳۷۸). از این‌رو، قلمرو سنخ‌های زندگی با رویکرد اسلامی فراشمول بوده و انواع مختلف افعال انسان (مانند افعال فردی، خانوادگی، اجتماعی) ارزش‌گذاری می‌شوند و در همه این امور، سنخ‌های زندگی می‌تواند جنبه ارزشی مثبت و یا منفی به خود بگیرد.

### نتیجه‌گیری

سلیگمن (۲۰۰۲) با انتخاب مدل ارسطویی رشد از ساده به پیچیده به‌عنوان موضوع اصلی خود، چهار نوع متفاوت زندگی خوب (لذت‌بخش، متعهدانه، معنادار و کامل) ترسیم می‌کند. ابتدایی و ساده‌ترین نوع زندگی، زندگی لذت‌بخش است که سلیگمن ویژگی‌هایی همچون بیشینه بودن هیجان‌های مثبت، تجربه‌های حسی خوشایند و تلاش برای جست‌وجوی آن را از جمله ویژگی‌های متمایز این نوع زندگی برمی‌شمارد. تمرکز سلیگمن در این زندگی بر هیجان‌های مثبت است و به سه برهه زمانی آن اشاره می‌کند: هیجان‌های مثبت درباره گذشته، حال و آینده.

دومین سنخ زندگی براساس دیدگاه سلیگمن، زندگی متعهدانه است، که فرد با استفاده از توانمندی‌های می‌شی (ذاتی) ۳۴گانه در حوزه‌های مختلف زندگی به کسب مسرت و احساسات منحصربه‌فرد در زندگی می‌پردازد. تجربه روان‌شناختی غرقگی از ویژگی‌های متمایز این نوع از زندگی به‌شمار می‌رود. سلیگمن معتقد است که زندگی متعهدانه نمی‌تواند به‌عنوان حالتی دائمی در نظر گرفته شود؛ بلکه این زندگی، نوعی کمال پیوسته توانمندی‌ها و ارزش‌های فرد است.

سومین سنخ زندگی خوب، «زندگی معنادار» است. سلیگمن بر این باور است که این سنخ زندگی، هدفمندی در زندگی است و فرد با استفاده از استعدادها و توانمندی‌های ذاتی در خدمت چیزی یا هدفی بالاتر از خویش حرکت می‌کند.

سلیگمن آخرین و پیچیده‌ترین نوع زندگی خوب را «زندگی کامل» دانسته و معتقد است اگر کسی تمام انواع زندگی ذکر شده را به خدمت بگیرد، به یک زندگی کامل دست یافته است. یک زندگی کامل، مشتمل بر تجربه کردن هیجان‌های مثبت گذشته و آینده، درک لذت احساسات مثبت ناشی از امور لذت‌بخش، استنتاج رضامندی وافر از توانمندی‌های برجسته خود، و به‌کارگیری این توانمندی‌ها در خدمت چیزهای بزرگتر از خود، جهت دستیابی به معناست (سلیگمن، ۲۰۰۲).

مفاهیم دنیا عاجله، حیات دنیا و متاع غرور بیان‌گر زندگی لذت‌محور از دیدگاه اندیشه اسلامی است. همان‌گونه که گذشت هر سه مفهوم عاجله، حیات و متاع غرور، به مرتبه‌ای از حیات اشاره دارد که بهره‌مندی و لذت‌محوری صرف از دنیا و نعمت‌های آن بدون در نظر داشتن امکان سعادت، ویژگی اساسی آن است.

مفهوم معیشت ضنک نیز به نوعی از زندگی اشاره دارد که

**منابع.....**

ابن کثیر، اسماعیل بن عمر، ۱۴۱۹ق، *تفسیر القرآن العظیم*، تحقیق محمدحسین شمس‌الدین، بیروت، دارالکتب العلمیه.

اخلاقی، حلیمه و همکاران، ۱۳۹۴، «مبانی انسان‌شناختی سبک زندگی طیبیه از دیدگاه قرآن»، *پژوهش‌نامه اسلامی زنان و خانواده*، ش ۲۰، ص ۳۸-۹.

آلوسی، سید محمود، ۱۴۰۵ق، *روح المعانی فی تفسیر القرآن العظیم و السبع المثانی*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.

بحرانی، سیدهاشم، بی‌تا، *البرهان فی تفسیر القرآن*، قم، بعثت.

براتی سده، فرید، ۱۳۸۸، *اثر بخشی مدخلات روان‌شناسی مثبت‌گرا جهت افزایش نشاط*، رسالهٔ دکتری، تهران، دانشگاه علامه طباطبائی.

بروجردی، سیدمحمدابراهیم، ۱۳۶۶، *تفسیر جامع*، تهران، صدر.

تقفی تهرانی، محمد، ۱۳۹۸ق، *تفسیر روان جاوید*، چ سوم، تهران، برهان.

جعفری، محمدتقی، ۱۳۷۹، *ایده‌آل زندگی و زندگی ایده‌آل*، تهران، مؤسسهٔ تدوین و نشر آثار علامه جعفری.

جوادی آملی، عبدالله، ۱۳۸۶، *تفسیر موضوعی قرآن کریم* (مراحل اخلاق در قرآن)، چ هفتم، قم، اسراء.

\_\_\_\_\_، ۱۳۸۸، *تسنیم*، تحقیق محمدحسین الهی‌زاده، چ دوم، قم، اسراء.

\_\_\_\_\_، ۱۳۹۳، *تفسیر موضوعی قرآن کریم*، قم، اسراء.

حاجی‌صادقی، عبدالله و ابوالقاسم بخشیان، ۱۳۹۳، «مفهوم‌شناسی و حقیقت‌یابی حیات طیبیه از منظر قرآن»، *انسان‌پژوهی دینی*، ش ۳۱، ص ۱۶۵-۱۸۵.

حسینی شاه‌عبدالعظیمی، حسین، ۱۳۶۳، *تفسیر اثنی‌عشری*، تهران، میقات.

حسینی مطلق، مهدی، ۱۳۹۴، *ویژگی‌های زندگی مطلوب در روان‌شناسی مثبت و مقایسه آن با زندگی مطلوب در منابع اسلامی با تکیه بر عصر ظهور امام زمان*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، قم، مؤسسه اخلاق و تربیت.

رفیعی هنر، حمید، ۱۳۹۵، *روان‌شناسی مهار خویشتن با نگرش اسلامی*، قم، مؤسسهٔ آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

\_\_\_\_\_، ۱۳۹۷، *مبانی مشاوره و روان‌درمانی سعادت‌نگر اسلامی (با نگرش به روان‌شناسی مثبت‌نگر)*، قم، طرح پژوهشی پژوهشگاه قرآن و حدیث.

زمخشری، محمودبن عمر، ۱۴۰۷ق، *الکشاف*، بیروت، دارالکتب العربی.

سلیگمن، مارتین، ۱۳۸۹، *شادمانی درونی روان‌شناسی مثبت‌گرا در خدمت خشنودی پایدار*، ترجمهٔ مصطفی تبریزی و همکاران، تهران، دانژه.

\_\_\_\_\_، ۱۳۹۶، *شکوفایی، روان‌شناسی مثبت‌گرا*، ترجمهٔ امیر کامکار و سکینه هژبریان، تهران، روان.

طباطبائی، سیدمحمدحسین، ۱۳۷۴ق، *المیزان فی تفسیر القرآن*، بیروت، مؤسسهٔ الاعلمی للمطبوعات.

طبرسی، فضل‌بن حسن، ۱۳۷۲، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، تهران، ناصر خسرو.

\_\_\_\_\_، ۱۴۱۷ق، *مجمع البیان فی تفسیر القرآن*، تهران، مکتبهٔ العلمیه الاسلامیه.

طبری، محمدبن جریر، ۱۴۱۵ق، *جامع البیان فی تأویل القرآن*، بیروت،

مترادف با نداشتن سکون و آرامش پایدار در زندگی است که در هر مقطعی از حیات بروز و ظهور خاص خود را دارد.

حیات طیبیه نیز بالاترین مرتبه زندگی تلقی می‌شود که امکان سعادت در آن فراهم است و نشئت‌گرفته از روحی جدید در انسان است. حیات طیبیه جلوهٔ عالی حقیقتِ رو به کمال است که در مسیر پیشرفت تکاملی انسان‌ها در راه هدف‌اعلای زندگی، وحدتی به زندگی آنها می‌بخشد.

زندگی از دیدگاه اسلام، در گستره‌ای وسیع‌تر از آنچه در روان‌شناسی مثبت و دیدگاه سلیگمن وجود دارد، مطرح شده است، که می‌توان تمایز سنخ‌های زندگی براساس دیدگاه سلیگمن و اندیشهٔ اسلامی را در چهار محور که در جدول زیر آمده است مورد توجه قرار داد.

جدول تمایز سنخ‌های زندگی بر اساس اندیشه اسلامی و سلیگمن

| اندیشهٔ اسلامی                       | دیدگاه سلیگمن                                 |              |
|--------------------------------------|---|--------------|
| بعد روحانی انسان                     | بعد جسمانی انسان                              | منشا         |
| بعد جسمانی و روحانی انسان            | بعد جسمانی انسان                              | تأثیرگذاری   |
| سعادت جاودانه                        | لذت‌های طولانی مدت دنیوی                      | هدف          |
| تعیین‌کننده ارزش و مسبب رسیدن به هدف | به نقش انگیزشی کمتر پرداخته شده است.          | نقش انگیزه   |
| فراشمولی نسبت به افعال انسان         | عدم ارزش‌گذاری و محدود در حیطه‌های مطالعه شده | قلمروی ارزشی |

- in clinical practice", *Annual Review of Clinical Psychology*, N. 1(1), p. 629-651.
- Hagerty MR, Cummins RA, Ferriss AL, et al., 2001, "Quality of life indexes for national policy: Review and agenda for research", *Social Indicator Research*; N. 55, p. 1-7.
- Jorgensen, I, S nafstad, H. E., 2004, *Positive psychology: historical, philosophical, and epistemological perspective. In P. Alen linely & S. Joseph positive psychology in practice*, New Jersey, John Wiley & sons.
- Lopez, S. J. (ed.), 2009, *the encyclopedia of positive psychology*, New York, NY, Wiley-Blackwell.
- Seligman, M.E. P., 2002, "Very happy people", *Psychological science*, N. 13, 1, p. 81-84.
- Sligman, M.E.P., & Peterson. C., &. 2004, *Character Strengths and Virtues*, New York, Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C., 2005, *Positive psychology progress*, empirical validation.
- Watkins, Philip C., 2012, *Gratitude and the Good Life: Toward a Psychology of Appreciation*, Springer.
- دارالکتب العلمیه.
- طوسی، نصیرالدین، ۱۴۰۵ق، *تلخیص المحصل*، چ دوم، بیروت، دار الاضواء.
- طیب، سیدعبدالحسین، ۱۳۷۸، *اطیب البیان فی تفسیر القرآن*، چ دوم، تهران، اسلام.
- عاطفه‌نژاد، محمد نامقی و همکاران، ۱۳۹۳، «ساختار و الگوی کیفیت زندگی اسلامی مبتنی بر دیدگاه آیت‌الله جوادی آملی»، *پژوهش در مسائل تعلیم و تربیت اسلامی*، ش ۲۲، ص ۳۹-۲۵.
- فاضلی کبریا، مهناز و همکاران، ۱۳۹۲، «بررسی تطبیقی بهبود کیفیت زندگی از منظر اسلام و روان‌شناسان مثبت‌گرا»، *دین و سلامت*، ش ۱، ص ۸۲-۷۳.
- فخررازی، محمدبن عمر، ۱۴۲۱ق، *التفسیر الکبیر*، بیروت، دار احیاء التراث العربی.
- فیض کاشانی، ملامحسن، ۱۴۱۷ق، *علم‌الیقین فی اصول‌الدین*، تحقیق و تصحیح محسن بیدارفر، قم، بیدار.
- قاسمی، محمد و نظام‌الدین قریشیان، ۱۳۸۸، «روان‌شناسی مثبت، رویکرد نوین روان‌شناسی به طبیعت انسان»، *تازه‌های روان‌درمانی*، ش ۵۱-۵۲، ص ۷۹-۶۶.
- قرشی، علی‌اکبر، ۱۳۷۱ *قاموس قرآن*، تهران، دارالکتب‌الاسلامیه.
- قرطبی، محمدبن احمد، ۱۴۰۵ق، *الجامع الاحکام القرآن*، بیروت، مؤسسه التاریخ العربی.
- کلینی، محمدبن یعقوب، ۱۴۰۷ق، *الکافی*، چ چهارم، تهران، دارالکتب الاسلامیه.
- لینلی، آکس و استفن ژوزف، ۱۳۸۸، *روان‌شناسی مثبت در عمل*، ترجمه احمد برجلی و سعید عبدالملکی، تهران، پنجره.
- مطهری، مرتضی، ۱۳۸۰، *مجموعه آثار*، چ پنجم، تهران، صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر و همکاران، ۱۳۷۷، *تفسیر نمونه*، چ پنجم، تهران، دارالکتب‌الاسلامیه.
- موسوی، سیدعباس، ۱۳۹۴، «مفهوم‌شناسی حیات و جایگاه آن در سبک زندگی اسلامی»، *مطالعات معرفتی در دانشگاه اسلامی*، ش ۴، ص ۵۶۳-۵۸۰.
- الهامی‌نیا، علی‌اصغر، ۱۳۸۴، «انواع حیات در قرآن»، *مربیان*، ش ۱۶، ص ۲۴-۵.
- Boarini, R., Kolev, A., & McGregor, A., 2014, *Measuring well-being and progress in countries at different stages of development: Towards a more universal conceptual framework*, Paris, OECD Development Centre.
- Compton, William C., 2005, *An Introduction to Positive Psychology*, Thomson & Wadsworth.
- Csikszentmihaly M. 1999, *Flow: The psychology of optimal experience*, HarperPerennial, New York.
- Csikszentmihaly, M., Abuhamedh, S., & Nakamura, J., 2005, Flow. In A. J. Elliot & C. S. Dweck (eds.), *Handbook of competence and motivation*, p. 598\_608.
- Delhey, j. & Steckermeier, L, 2016, "the good life, affluence, and self-reported happiness: introducing the Good Life Index and Debunking Two Popular Myths", *World Development*, V. 88, p. 50-66.
- Duckworth AL1, Steen TA, Seligman ME., 2005, "Positive psychology