

چارچوب و مبانی روانشناسی مثبت در زندگی اسلامی

علیرضا هادیلو^۱

^۱ دانشجوی کارشناسی آموزش ابتدائی دانشگاه فرهنگیان شهید بهشتی (ره) استان زنجان

Alirezahadiloo3@gmail.com

۰۹۱۹۹۸۱۲۹۳۰

چکیده :

از مسائل اساسی در شادکامی، به دست آوردن ساختار آن است. مراد از ساختار، چارچوب و ابعاد مختلف شادکامی و نحوه ارتباط آنها با یکدیگر است. در این بحث باید مشخص شود که شادکامی، از چه مؤلفه هایی تشکیل شده است و چه الگویی از ارتباط میان آنها برقرار است؟ وقتی ساختار و چارچوب شادکامی به دست آمد، آن گاه می توان عوامل هر کدام را بررسی نمود. همچنین وجود چارچوبی مشخص، به کل مباحث جهت می دهد و از بیراهه رفتن جلوگیری می کند و در عین حال، حوزه مطالعات اسلامی آن را نیز مشخص می سازد؛ چرا که روشن می شود چه موضوعاتی از مباحث اسلامی باید مورد مطالعه قرار گیرند. مطالعه منابع اسلامی نشان می دهد که شادکامی در اسلام، دو مؤلفه دارد: یکی «نشاط» و دیگری «رضا». در توضیح این امر باید گفت که ساختار شادکامی از یک سو باید با تعریف سعادت، و از سوی دیگر باید با واقعیت های زندگی، متناسب باشد. مقاله حاضر به روش مروری - کتابخانه ای است که با توجه به نظرات اندیشمندان این عرصه به رشته تحریر درآمده است. محتوای لازم برای نگارش این مطالعه از طریق جستجو در پایگاه های اطلاعاتی SID، scholar G و موتور جستجوی گوگل به دست آمده است.

واژگان کلیدی: روان شناسی مثبت، چارچوب، ساختار، شادکامی.

۱- مقدمه

روان‌شناسان در باره معنای این اصطلاح، کمتر سخن گفته‌اند و بیشتر به مؤلفه‌ها و عوامل آن پرداخته‌اند؛ همان گونه که اصطلاح سعادت در حوزه مطالعات اسلامی نیز چنین وضعی دارد. دلیل آن را نیز در روشن بودن معنای آن نزد مردم می‌دانند. آرگایل در باره معنای شادکامی می‌نویسد: گاهی گفته می‌شود که مفهوم شادکامی، مبهم و اسرارآمیز است؛ اما روشن است که بیشتر مردم به خوبی می‌دانند که شادکامی چیست. در زمینه‌یابی‌ها که از مردم در باره معنای شادکامی سؤال شده، پاسخ داده‌اند که غالباً شادکامی، عبارت است از بودن در حالت خوشحالی و سرور یا دیگر هیجان‌های مثبت، یا عبارت است از راضی بودن از زندگی خود (امیری، ۱۴۰۱).

رضامندی از زندگی، یک مفهوم گسترده است که شامل: تجربیات خوشایند، سطح پایینی از خلقیات منفی و سطح بالایی از رضایت از زندگی می‌شود. تجربیات مثبت، موجب سطح بالایی از بهزیستی روانی می‌شوند؛ چون زندگی رضایت‌بخشی را می‌سازند (پسندیده، ۱۳۹۲).

ضرورت و بیان اهداف مسئله

از نخستین مسائل مهم، نوع رویکرد به زندگی و شادکامی است. از این‌رو، پیش از پرداختن به عوامل شادکامی و جزئیات آن، باید در نگاهی کلان، نوع رویکردها را مورد بررسی و مقایسه قرارداد (پسندیده، ۱۳۹۲).

از موضوعات مهم و اساسی در زندگی، تأمین زندگی ای موفق و کامیاب و همراه با خوشبختی و شادکامی است که در ادبیات دین، از آن به‌عنوان «حیات طیبه» و «سعادت» و مانند آن، و در روان‌شناسی مثبت‌گرا از آن به‌عنوان «زندگی خوب» یا «کیفیت زندگی» و یا «سعادت و شادکامی» یاد می‌شود (تبریزی، ۱۴۰۱).

یکی از ضروری‌ترین پژوهش‌ها، بررسی شادکامی (سعادت) در منابع اسلامی است. این بدان جهت است که از یک سو، شادکامی، مطلوب همه بشر بوده، با سرنوشت انسان گره خورده است. هرچند در شادکامی، اختلاف‌های زیادی وجود دارد و هرکدام از مکاتب و نظریه‌پردازان، بر اساس اصول و مبانی خود، آن را به‌گونه‌ای تعریف کرده‌اند، اما همه در این تردید ندارند که سعادت، منتهای زندگی و هدف نهایی آن است و پس از آن، چیزی وجود ندارد و برای آن غایت دیگری در نظر گرفته نمی‌شود؛ بنابراین شادکامی، مسئله ساده و جنبی‌ای نیست؛ بلکه موضوعی سرنوشت‌ساز و حیاتی به شمار می‌رود (میرشکار، ۱۳۹۷).

از سوی دیگر، آنچه در صحنه عمومی جامعه به چشم می‌خورد، احساس ناکامی و نا شادکامی است. مردم معمولاً معنای شادکامی و عوامل آن را نمی‌شناسند؛ لذا از آن به دورند و یا دست‌کم، دچار احساس ناخشنودی می‌شوند. از این‌رو، ضروری است که معنا، مبنا و عوامل شادکامی به‌درستی شناسایی شوند و به مردم آموزش داده شوند تا احساس شادکامی و نشاط و خرسندی از زندگی به وجود آید (سالاروند، ۱۳۹۲).

این در حالی است که متون دینی، آکنده از آموزه‌های سعادت بخش و شادکام کننده‌اند. دین در حقیقت، ارائه‌کننده برنامه شادکامی است. دین، تعریفی خاص از شادکامی دارد که با واقعیت‌های نظام آفرینش و حیات انسانی، هماهنگ است و مبنایی مشخص در این باره دارد که بر اساس آن، عوامل متعددی قرار می‌گیرند و به تحقق شادکامی کمک می‌کنند. این آموزه‌ها ابتدا باید شناسایی و استخراج شوند و سپس طبقه بندی گردند و بر اساس آنها برنامه‌ای تدوین شود (یعقوبی، ۱۳۹۸).

سؤال پژوهش

در این بحث باید مشخص شود که شادکامی، از چه مؤلفه‌هایی تشکیل شده است و چه الگویی از ارتباط میان آنها برقرار است؟

پیشینه پژوهش

با این رویکرد، بررسی‌های اندکی در این زمینه صورت گرفته که هم ناقص‌اند و هم ناکافی. با رویکرد روان‌شناختی، تنها یک پژوهش اختصاصی توسط کاظم علی‌محمدی به‌عنوان پایان‌نامه کارشناسی ارشد، صورت گرفته که در سال ۱۳۸۸ دفاع شده است. این پژوهش، هرچند به شادکامی از دیدگاه اسلام و ساخت آزمون آن اختصاص دارد، اما مباحث اسلامی آن به‌شدت اندک است. وی برای یافتن آیات و روایات، بیش از سی کلیدواژه را معرفی کرده است؛ ولی مشخص نیست چه توجیهی دارد و بر چه اساسی این واژه‌ها انتخاب شده‌اند که این به دلیل فقدان پایه و چارچوب نظری مشخص است. البته کارایشان در حد خود قابل تقدیر است؛ اما نمی‌تواند مورد اتکا قرار گیرد؛ به‌ویژه که ایشان آزمونی برای سنجش شادکامی ارائه کرده‌اند که در این مسئله باید با احتیاط عمل نمود (پسندیده، ۱۳۹۲).

کار نقلی، تحلیلی دیگری که صورت گرفته و تا حدود زیادی به این موضوع نزدیک است، کتاب رضایت از زندگی، اثر نگارنده است که در سال ۱۳۷۴ چاپ شده است. این بررسی، بدون آگاهی نگارنده از مباحث روان‌شناسی مثبت‌گرا در باره شادکامی، به بررسی رضایت از زندگی از دیدگاه اسلام پرداخته و عوامل آن را در سه بخش: باورهای رضامندی، زمینه‌های رضامندی و مهارت‌های مقابله با فشارهای روانی، دسته‌بندی کرده است. هرچند این

بررسی، آموزه‌های پراکنده اسلامی در این موضوع را تا حدودی نظم بخشید و جایگاه آنها را در زندگی مشخص ساخت و راه کارهایی را برای افزایش رضامندی و مهار فشارهای روانی ارائه کرد، اما فاقد مبنای تئوریک و سازه مشخص بود و در عین حال، کاستی‌هایی نیز در آن به چشم می‌خورد. در این اثر، گزاره‌های پراکنده، در قالب عوامل، نظم یافته بودند؛ اما این عوامل متعدّد، فاقد مبنایی مشخص بودند. همچنین به صورت مشخص، شادکامی، مورد بررسی قرار نگرفته بود و سازهای برای آن معرفی نشده بود. به همین دو دلیل و برخی محدودیت‌ها، حجم و گستره متون بررسی شده نیز با کاستی‌هایی روبه‌رو بود (امیری، ۱۴۰۱).

کریستوفر پترسون در کتاب مبنای روان‌شناسی مثبت‌گرا، معتقد است که روان‌شناسی مثبت‌گرا گذشته‌ای طولانی و پیشینه‌ای بسیار کوتاه دارد. وی در این زمینه، معتقد است که هرچند این حوزه از سال ۱۹۹۸م، توسط مارتین سلیگمن و همکاران او ابداع شد، ولی مدت‌ها پیش از سلیگمن، در آثار روان‌شناسانی؛ چون آبراهام مزلو مطرح شده بود، از جمله در آثار وی، آن جا که از خلاقیت و خودشکوفایی سخن می‌گوید، بر وجوهی از جنبه‌های مثبت در آدمی و در روان‌شناسی، تأکید شده است. با این حال، آنچه به‌عنوان روان‌شناسی مثبت‌گرا شناخته می‌شود، به طور مشخص از سال ۱۹۹۸م، توسط سلیگمن آغاز و از سال ۲۰۰۰م، با اختصاص یکی از شماره‌های مجله روان‌شناس امریکایی به این رشته، رسماً در متون روان‌شناسی وارد شد. یورگنسن و نفستاد، در بررسی ریشه‌های فلسفی، تاریخی و معرفت‌شناختی روان‌شناسی مثبت‌گرا، به فلسفه ارسطو بازمی‌گردند و معتقدند که در نظریه کمال و رشد ارسطویی و همچنین در رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، مفهوم زندگی نیک (خوب)، بهزیستی یا شادکامی با مفهوم کارکرد مطلوب (بهینه) ارتباط دارند (پسندیده، ۱۳۹۲).

مبنای شادکامی

مهم‌ترین مبنای خداشناختی است. خداوند متعال، منشأ همه امور عالم است و اختیار همه چیز به دست اوست. خداوند متعال، صفاتی دارد که گسترده‌اند و هر کدام، بُعدی از ابعاد توحید را نشان می‌دهند. بررسی این صفات می‌تواند نقش خدا را در زندگی روشن نماید. مبنای دیگر، مبنای انسان‌شناختی است. یکی از ابعاد شادکامی، انسان است؛ لذا از عوامل مؤثر در تحقق شادکامی، شناخت انسان است. انسان، آفریده خداست و تمام مسائل مربوط به او، توسط او تنظیم شده است. از این رو، موضوع انسان‌شناسی، یکی از اصلی‌ترین مسائل اسلامی است که در قرآن و روایات اهل بیت علیهم‌السلام از زاویه‌های مختلف، مورد توجه قرار گرفته است. در واقع، آنچه در نصوص اسلامی (متون قرآن و حدیث) در باره عقیده، اخلاق و عمل آمده، به گونه‌ای مرتبط با موضوع انسان‌شناسی است (یعقوبی، ۱۳۹۸).

مبنای جهان‌شناختی، از مسائل مهم در شادکامی، محیطی است که شادکامی باید در آن تحقق یابد. انسان که موجودی است آفریده خدا و بناست به شادکامی پایدار و اصیل دست یابد، در جهانی زندگی می‌کند که آن هم آفریده خداست و همه این دو توسط خداوند، تقدیر و تدبیر می‌شود. از این رو، باید قوانین محیط تحقق شادکامی را نیز شناخت تا بدانیم در این محیط چگونه باید عملکرد تا شادکامی به دست آید. مبنای آخر، مبنای دین‌شناختی هست. دین و تکلیف، یکی دیگر از ابعاد زندگی انسان است. گاه تکلیف دینی - که سخت‌اند -، موجبات نارضایتی را فراهم می‌آورند. شناخت این بُعد از زندگی می‌تواند نقش مهمی در رضامندی و تأمین شادکامی داشته باشد. به همین جهت، بخشی از متون دینی به معرفی آن پرداخته‌اند (پسندیده، ۱۳۹۲).

زندگی موحدانه

باوری که واقعی باشد و تمام ابعاد زندگی را بر اساس آن تنظیم نماید. بر اساس این تئوری، آنچه مهم است این که باید توحید را به صورت عینی و با تمام جزئیاتش شناخت و آن را قلباً و عملاً باور کرد و متناسب با آن، رفتار نمود و تغییرات لازم را به وجود آورد و زندگی را تنظیم نمود. اگر همه ابعاد انسان و زندگی‌اش بر اساس توحید تنظیم شوند، شادکامی تحقق می‌یابد. این چیزی است که آن را «زندگی موحدانه» می‌نامیم. مراد از زندگی موحدانه، شیوه‌ای از زندگی است که در آن، فرد، خدا را با توصیفات که در مبنای‌ها ذکر شد باور کند (سالاروند، ۱۳۹۶).

لذا او را تنها منبع تنظیم زندگی خود می‌داند و تمام ابعاد زندگی‌اش را بر اساس آموزه‌های او تنظیم می‌کند. این شیوه از زندگی، سعادت و شادکامی را محقق می‌کند. البته لازمه این کار، ایمان به خداوند است. خداوند متعال، برنامه شادکامی را تنظیم نموده و کسی که بخواهد به شادکامی دست یابد، باید خدا را با تمام ابعادش «باور» داشته باشد و با تمام وجود خود، از برنامه‌هایش پیروی کند.

ایمان و نشاط

در برخی از روایات، تصریح شده که ویژگی خداباوران آن است که کسالت و بی حالی از آنان دور است و پیوسته در حال نشاط اند. این نشان دهنده نقش ایمان در نشاط است.

توحید و رضامندی

رضامندی، ثمره یقین به خداوند است و اعتماد به خدا، اساس رضامندی است. اگر بنا باشد یقین کسی به خداوند را بسنجند، رضامندی از قضای الهی، شاخصه آن است. اساساً یکی از موارد مهم یقین به خداوند، راضی بودن از قضای الهی است؛ لذا کسی که یقین راستین نداشته باشد، بی تردید از قضای الهی راضی نخواهد بود.

عامل اصلی مؤلفه های شادکامی

«خیر باوری» عامل اصلی رضامندی است. باور به خیر بودن تقدیرهای خداوند متعال، عامل اساسی رضامندی است. اگر کسی باور داشته باشد که آنچه توسط خداوند متعال تقدیر می شود، خیر است، به رضایت مندی دست خواهد یافت. ایمان و «شکر و صبر»: اگر ایمان کسی کامل باشد، از قضای خوشایند و ناخوشایند الهی، راضی است. نمی شود کسی ادعای ایمان نماید، ولی از قضای خداوند ناراضی باشد توکل؛ توکل به معنای اعتماد است؛ لذا توکل، زمانی شکل می گیرد که اعتماد و اطمینان وجود داشته باشد. هر کس به خدا اطمینان داشته باشد، به او توکل خواهد کرد و به هر میزان که اطمینانش افزایش یابد، توکلش نیز افزایش خواهد یافت. آنچه موجب به وجود آمدن اطمینان می گردد، شناخت و آگاهی است. انسان هنگامی می تواند به چیزی اعتماد کند که آن را بشناسد. امر ناشناخته نمی تواند مورد اطمینان و اعتماد قرار گیرد. به همین جهت، مهم ترین عامل تقویت توکل، شناخت و یقین است.

عوامل رضامندی

واکنش منفی: واکنش منفی به نعمت و بعد خوشایند زندگی، «کفران» و ناسپاسی است. در قرآن کریم از کمی سپاس گزاران و فراوانی ناسپاسان، به عنوان یک واقعیت تلخ، یاد شده و در روایات، عاقبت آن، بدبختی دانسته شده است. قوم سبا نمونه ای از تمدنی است که با وجود نعمت فراوان، به خاطر کفران نعمت، دچار فلاکت و بدبختی شدند. این یک واقعیت هستی شناختی است که کفران، موجب از بین رفتن نعمت و فرود آمدن نعمت می شود. ناسپاسی، پدیده سرمستی را به ارمغان می آورد که در ادبیات دین از آن به عنوان «تَرَف» یاد می شود. ترف نیز یکی از عوامل نابودی نعمت است؛ بنابراین، از اموری که شادکامی را به مخاطره می اندازد، واکنش منفی به موقعیت ناخوشایند است. واکنش مثبت: شکر، مبتنی بر داشته های زندگی و احساس برخورداری است. اگر انسان ببیند که در زندگی خود چیزهایی برای بالیدن وجود دارند، خرسند و سپاس گزار و راضی خواهد بود. ناسپاسی و ناراضیتی هنگامی شکل خواهد گرفت که انسان احساس کند چیزی در زندگی ندارد؛ بنابراین، احساس برخورداری، موجب سپاس گذاری و رضامندی می شود. از این رو، باید عوامل شکرگزاری را به دست آورد. آنچه مهم است این که به نظر می رسد کفران، ریشه در شناخت های نادرست و واکنش های نامناسب به خوشاینها دارد و در مقابل، همه عوامل شکر، ریشه در شناخت های درست و واکنش های مناسب دارند (پسندیده، ۱۳۹۲).

قضا و قدر تکوینی

قضا و قدر تکوینی، به بعد آفرینشی زندگی و چگونگی تنظیم قوانین و حوادث آن مربوط می گردد. برخی معتقدند که این قضا و قدر، خود به دو قسم تقسیم می شود: قضا و قدر تکوینی در باره آفرینش موجودات، که به معنای اندازه گیری و پدید آوردن آنهاست، و قضا و قدر تکوینی در باره افعال انسان، که قدر تکوینی آن به معنای اعطای قدرت انتخاب و توان انجام دادن کارها از سوی خداوند به اندازه ای محدود و معین به انسان، و قضای تکوینی آن، به معنای فرمان تکوینی خداوند به اجرای این اندازه هاست (تبریزی، ۱۴۰۱). تصحیح مواجهه با تقدیر؛ از مسائل مهم در رویارویی کلی با تقدیر، پذیرش یا عدم پذیرش آن است. این که انسان چگونه با تقدیر خدا روبه رو شود، نقش مهمی در رضامندی و عدم رضامندی دارد. مواجهه غلط با تقدیر، نپذیرفتن تقدیر و ستیزه جویی با آن است. این ستیزه جویی، به معنای آن است که فرد، آن را نمی پذیرد و سعی بر آن دارد تا آن را از زندگی خود خارج سازد. اگر روشن شد که همه امور، به دست اوست و بدون خواست و اراده او هیچ اتفاقی در دنیا نمی افتد، و اگر روشن شد که خداوند متعال، به مصلحت بشر عمل می کند و هر چه از او بخواهد یا انجام دهد، به خیر اوست، پس برای رسیدن به شادکامی اصیل باید خواست او و همه تقدیرهای تکوینی و تشریحی اش را پذیرفت. در حقیقت، پذیرش خواست خداوند متعال و عمل بر اساس آن، تضمین کننده سعادت و شادکامی انسان است. تنظیم تکیه گاه؛ انسان به داشتن یک تکیه گاه مطمئن نیاز دارد. ضرورت حیات انسانی، آن است که به یک نقطه قابل اعتماد، اتکا کند. این، یک اصل اساسی در زندگی همه انسان هاست. انسان شادکام، کسی است که از تکیه مطمئنی برخوردار باشد. تکیه گاه مطمئن، انسان را دل گرم، قوی و آرام می سازد و موفقیت زندگی را تضمین می کند و بدین سان بر رضایت از زندگی تأثیر می گذارد. برخی ممکن است تکیه گاه نامناسبی را انتخاب

کنند. بی تردید باید یکی از عوامل مهم نارضایتی را تکیه بر غیر خدا دانست. بر اساس تفکر توحیدی، تنها کفایت کننده امور، خداوند متعال است. پس هر کس به غیر او توکل کند، امور او چه در خوشایند و چه در ناخوشایند، سامان نمی یابد و این، موجب نارضایتی می گردد (پسندیده، ۱۳۹۲).

عوامل نشاط

لذت، عامل اصلی تحقق نشاط است. آنچه در این بحث مهم است، این که لذت، انواعی دارد که عبارت اند از لذت مادی و معنوی. این نیز بدان جهت است که انسان، موجودی دو بُعدی و مرکب از بُعد مادی و معنوی است. از این رو، نشاط او نیز دو بُعدی است و لذتی نیز که می خواهد آن را تأمین کند، دو بُعدی است و برای تحقق نشاط باید لذت های مادی و معنوی را تأمین نمود (امیری، ۱۴۰۱).

لذت های مادی نظیر: لذت تحرک و ورزش، لذت بینایی، لذت خوردن و آشامیدن، لذت جنسی، لذت پاکیزگی، لذت ارتباط، بوی خوش، لذت شوخی، لذت خندیدن. پس از پرداختن به موارد شادی و هیجان، باید چارچوب کلان آن را ترسیم نمود. شادی و هیجانی که می خواهد نشاط را تأمین کند، باید چهار ویژگی اساسی داشته باشد: فراگیر بودن؛ توازن؛ فقدان پیامد منفی؛ جهتگیری الهی و معنوی.

لذت های معنوی؛ از دیگر عوامل نشاط، لذت معنوی است. همان گونه که پیش تر اشاره شد، بُعد معنوی انسان، یکی از ابعاد مهم و اساسی اوست. برای تحقق نشاط کامل، لازم است که این بُعد نیز ارضا شود و لذت آن تأمین گردد. محور اساسی این بخش، ارتباط با خداوند متعال است. لذت های معنوی نظیر: انس با خدا، دوستی با خدا، یادکرد خدا، باور به خدا، مناجات با خدا، قرآن خواندن، نماز خواندن (پسندیده، ۱۳۹۲).

۲- روش شناسی :

مقاله حاضر به روش مروری - کتابخانه ای است که باتوجه به نظرات اندیشمندان این عرصه به رشته تحریر درآمده است. محتوای لازم برای نگارش این مطالعه از طریق جستجو در پایگاه های اطلاعاتی SID، scholar G و موتور جستجوی گوگل به دست آمده است. ابزار جمع آوری اطلاعات محقق در این روش؛ همه اسناد چاپی؛ مانند کتاب، دایره المعارف ها، فرهنگ نامه ها، مجلات، روزنامه ها، هفته نامه ها، ماهنامه ها، لغت نامه ها، سالنامه ها، مصاحبه های چاپ شده، پژوهش نامه ها، کتاب های همایش های علمی، متون چاپی نمایه شده در بانک های اطلاعاتی و اینترنت و اینترانت و هر منبعی که به صورت چاپی قابل شناسایی باشد؛ است.

۳- بحث درباره یافته ها

هرچند اسلام با لذت های مشروع مخالف نیست و بلکه بر آن تأکید دارد و آن را جزئی از شادکامی نیز می داند، با این حال، رویکرد مبتنی بر لذت در زندگی خوب و سعادت مند ندارد. اسلام، نه تنها درد را با زندگی خوب در تضاد نمی داند، بلکه آن را جزئی از زندگی خوب به شمار می آورد و کسانی را که رنج نبینند، در مسیر سعادت نمی داند. دلیل آن نیز این است که منطق اسلام، مبتنی بر «خیر» است. رویکرد اسلام، نه لذت گراست و نه محنت گرا؛ بلکه رویکردی خیرگرا دارد و در این میان، درد و رنج، گاه تأمین کننده خیر و سعادت است.

بر اساس منابع اسلامی، باور به توحید، عامل اساسی شادکامی است. کسی که به خدای یکتا و یگانه ایمان دارد، در امور تکوینی، شکرگزار نعمت ها و بردبار از مصیبت هاست و در امور تشریحی، رغبت به طاعت و کراهت از معصیت دارد و در نشاط و شادابی، لذت های مادی پاک و معنوی ناب را تأمین می کند.

زندگی موحّدانه، الگوی شادکامی از دیدگاه اسلام است. این الگو بر اساس ساختار شادکامی، مبتنی بر دو اصل اساسی است: «خیر باوری» و «لذت بری» که نشاط را به ارمغان می آورند. خیر بودن تقدیرهای خداوند نیز بدان جهت است که همه تقدیرهای تکوینی و تشریحی خداوند، در راستای رشد توحیدی انسان اند؛ بنابراین، رویدادها و تکالیف زندگی، همه و همه برای رشد دادن انسان شکل گرفته اند. توجه به این حقیقت، عامل رضامندی می گردد. نکته ای که نباید از آن غافل شد، آن است که تحقق خیر نهفته در تقدیرهای خداوند متعال، متوقف به واکنش صحیح انسان به موقعیت های مختلف زندگی است. این واکنش ها، رضامندی کلی ای نسبت به همه تقدیرها دارند و یک سری از این واکنش ها، ناظر به موقعیت های خاصی اند که عبارت اند از: شکر در خوشایند؛ صبر در ناخوشایند؛ انجام دادن طاعت؛ ترک معصیت. هر کدام از واکنش های ناظر به موقعیت، عوامل خاصی دارند که از حوصله این تحقیق خارج است و به پژوهش مستقلی نیازمندند.

همچنین نشاط نیز متوقف بر التذاذ است و التذاذ بر اساس دو بُعد انسان، به دو قسم التذاذ مادی و معنوی تقسیم می شود. در این بخش، عوامل التذاذ مادی و معنوی مورد بررسی قرار گرفتند؛ بنابراین، می توان باتکیه بر محور توحید، با رسیدن به رضامندی، شکر، صبر، رغبت به طاعت و انجام دادن آن، کراهت از معصیت و ترک آن، و التذاذ مادی و معنوی، به شادکامی دست یافت.

۴- نتیجه گیری

دین می تواند به عنوان یکی از عوامل اصلی در پیش بینی و ارتقای سلامت روان به شمار آید و همچنین باورهای آخرت نگرانه و التزام به آنها، به عنوان یکی از عناصر اصلی ادیان الهی از جوانب مختلف می تواند به سلامت و بهزیستی روانی افراد کمک کند. باورهای آخرت نگرانه با این پیش فرض که هدف نهایی از زندگی انسان، حیات اخروی اوست و زندگی دنیا تنها مقدمه و کشتزاری برای آن زندگی جاودان است از سویی، در دادن معنا و مفهوم به زندگی انسان و نجات او از پوچی و از سوی دیگر، با تغییر شناخت انسان از مرگ و ارضای صحیح انگیزه بقا و نیز با ارائه مفهوم پاداش و جبران سختی ها می تواند در بهزیستی روانی فرد و جامعه نقش مؤثری داشته باشد.

باورهای آخرت نگرانه و التزام به آنها با جهت دهی به رفتارهای انسان و با دادن بینش صحیح نسبت به دنیا، از سویی، باعث می شود تا انسان از اقدام به رفتارهای پرخطر که سلامت جسمی و روانی فرد و جامعه را تهدید می کند پرهیز نموده و از سوی دیگر، با کاستن از تنیدگی ها و ناکامی ها، به آرامش روانی دست یابد. با توجه به پیش بینی های نظری مزبور، پیشنهاد می شود با مطالعه معارف دینی، مقیاسی برای سنجش افراد آخرت گرا ساخته شده و این موضوع به صورت تجربی نیز مورد بررسی قرار گیرد.

روشن شد که شادکامی، ساختاری دوبعدی دارد که عبارت اند از: رضامندی و نشاط. مراد از رضامندی، احساس خرسندی از مجموع زندگی است و مراد از نشاط نیز سرزندگی، بشاشی و پویایی در مجموع زندگی است. رضامندی در هر کدام از این ابعاد، نام مخصوص دارد؛ از این رو، رضامندی به شکر در خوشایند، صبر در ناخوشایند، رغبت به بایدها و کراهت از نبایدها تحلیل می شود. همچنین نشاط، بر اساس ابعاد مادی و معنوی انسان، به دو بُعد نشاط مادی و معنوی تقسیم می شود.

منابع

۱. پسندیده، عباس (۱۳۹۲). الگوی اسلامی شادکامی با رویکرد روان شناسی مثبت گرا. نشر موسسه علمی فرهنگی دارالحدیث، قم.
۲. امیری، دادمحمد؛ عابدی، جلیل؛ مرویان حسینی، سید محمود (۱۴۰۱). واکاوی تأثیر نعمت شناسی بر هیجان های مثبت از منظر قرآن کریم. آموزه های قرآنی، بهار و تابستان ۱۴۰۱، شماره ۳۵، ص ۳۱-۳.
۳. یعقوبی، دکتر ابوالقاسم؛ نسائی مقدم، بیان (۱۳۹۸). اثربخشی روش مداخله ای روان شناسی مثبت گرا بر بهزیستی روان شناختی نوجوانان. روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، بهار ۱۳۹۸، شماره ۹۶، ص ۲۴-۱۷.
۴. میرشکار، فاطمه (۱۳۹۷). ارتباط بین مدیریت مبتنی بر کرامت انسانی و تاب آوری با میانجی گری امیدواری. اخلاق زیستی، زمستان ۱۳۹۷، شماره ۳۰، ص ۳۴-۲۴.
۵. تبریزی، مصطفی (۱۴۰۱). شادمانی درونی: روانشناسی مثبت گرا در خدمت خشنودی پایدار. نشر دانژه، تهران.
۶. سالاروند، ابراهیم (۱۳۹۶). تبیین جایگاه شکر و قدردانی در آموزه های اسلامی. معرفت، دی ۱۳۹۶، شماره ۲۴۱، ص ۶۰-۴۷.