



A Comparative Study of Psychological Well-Being in Ryff's Theory and the Teachings of the Holy Qur'an

Milad Shamakhte¹, Mohsen Akbari²

¹ Al-Mustafa International University, Qom, Iran (**Corresponding author**). shamakhte1997@gmail.com

² Department of Psychology, Imam Khomeini Educational and Research Institute, Qom, Iran.
mohsenakbari6778@gmail.com

Abstract

Psychological well-being has been defined as the effort to grow and advance in the direction of realizing an individual's potential abilities. The present study was conducted with the aim of comparatively examining psychological well-being in Ryff's theory and the teachings of the Holy Qur'an. First, the six main components of Ryff's theory (personal growth, self-acceptance, purpose in life, positive relations, autonomy, and environmental mastery) were extracted from psychological sources. Then, the concepts related to these components were examined in the Qur'an, authoritative exegeses, and narrations. For the purpose of comparison, the concepts of each component were separately analyzed and compared with Qur'anic teachings. The results indicated that Ryff described psychological well-being through six features: perception of an efficient self, genuine acceptance and self-esteem, voluntary regulation of behavior, a realistic perception of the world, preservation of relationships and affection, and self-determination and productivity. Examination of the Holy Qur'an revealed that the relationship between religion and psychological well-being is not limited or incidental, but rather an extensive and comprehensive one encompassing all dimensions of well-being. However, the anthropocentric (materialistic) view of Ryff's well-being components not only fails to foster growth and psychological health but also leads individuals into vices such as arrogance, self-conceit, and egocentrism, which pave the way for certain psychological disorders. According to the Qur'anic holistic perspective, all components of psychological well-being must be considered in relation to divine will and providence. Qur'anic teachings, in addition to emphasizing individual effort, also give special attention to spiritual dimensions such as trust in God (tawakkul), divine satisfaction, and closeness to God, which can guide Ryff's theory toward a more comprehensive model. Accordingly, the findings highlight the importance of aligning Western psychological theories with religious culture and values, thereby providing the groundwork for a more complete framework for mental health in religious societies.

Keywords: Psychological Well-Being, Mental Health, Ryff's Theory, Islamic Psychology.

Cite this article: Shamakhte, M. & Akbari, M. (2023). A Comparative Study of Psychological Well-Being in Ryff's Theory and the Teachings of the Holy Qur'an. *Quran and Psychology*, 2(1), p. 205-236.

Received: 2022-12-04 ; **Revised:** 2022-12-24 ; **Accepted:** 2023-01-22 ; **Published online:** 2023-04-04

© The Author(s).

Article type: Research Article

Publisher: Baqir al-Olum University





بررسی تطبیقی بهزیستی روانی در نظریه ریف و آموزه‌های قرآن کریم

میلاد شماخته^۱، محسن اکبری^۲

^۱ جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران (نویسنده مسئول). shamakhte1997@gmail.com

^۲ گروه روانشناسی، موسسه آموزشی پژوهشی امام خمینی، قم، ایران. mohsenakbari6778@gmail.com

چکیده

بهزیستی روان‌شناختی را تلاش برای رشد و پیشرفت در جهت تحقق بخشیدن به توانایی‌های بالقوه فرد تبیین نموده‌اند. پژوهش حاضر با هدف بررسی تطبیقی بهزیستی روانی در نظریه ریف و آموزه‌های قرآن کریم انجام شده است. در ابتدا شش مؤلفه اصلی نظریه ریف (رشد فردی، پذیرش خود، هدفمندی، روابط مثبت، خودمختاری و تسلط بر محیط) از منابع روانشناسی استخراج شدند. سپس مفاهیم مرتبط با این مؤلفه‌ها در قرآن، تفاسیر معتبر و روایات بررسی گردید. برای تطبیق، مفاهیم هر مؤلفه به‌طور جداگانه تحلیل و با آموزه‌های قرآنی مقایسه شد. نتایج نشان داد که ریف بهزیستی روانی را با شش ویژگی ادراک خویشتن کارا، پذیرش و عزت نفس^۴ واقعی، مهار ارادی رفتار، ادراک واقعی از جهان، حفظ روابط و مهرورزی و خودفرمانی و بارآوری توصیف کرده است. با بررسی قرآن کریم مشخص شد که ارتباط دین با بهزیستی روانی نه یک ارتباط محدود و موردی، بلکه یک ارتباط بسیار گسترده و فراگیر است و همه ابعاد آن را دربرمی‌گیرد، اما نگاه انسان‌محورانه (مادی) به مؤلفه‌های بهزیستی ریف، نه تنها باعث رشد و سلامت روان فرد نمی‌شود، بلکه او را دچار رذائل نفسانی همچون کبر و خودپسندی و خودمحوری که زمینه‌ساز برخی اختلالات هستند، می‌کند. بنابر نگاه یکپارچه‌نگر قرآنی، همه مؤلفه‌های بهزیستی روانی را باید با نگاه به مشیت ربوبی و تقدیر الهی در نظر داشت. آموزه‌های قرآنی علاوه بر تأکید بر تلاش فردی، به ابعاد معنوی مانند توکل، رضایت الهی و قرب به خدا توجه دارد و می‌تواند نظریه ریف را به مدلی جامع‌تر هدایت کند. بر این اساس، یافته‌ها اهمیت انطباق نظریه‌های روانشناسی غربی با فرهنگ و ارزش‌های دینی را برجسته ساخته و زمینه ارائه چارچوبی کامل‌تر برای سلامت روان در جوامع مذهبی را فراهم می‌آورد.

کلیدواژه‌ها: بهزیستی روانی، سلامت روان، نظریه ریف، روانشناسی اسلامی.

استناد به این مقاله: شماخته، میلاد؛ اکبری، محسن (۱۴۰۲). بررسی تطبیقی بهزیستی روانی در نظریه ریف و آموزه‌های قرآن کریم. *قرآن و روانشناسی*. ۳(۱)، ص ۲۰۵-۲۳۶.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۹/۱۳؛ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۱/۱۰/۰۳؛ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۱/۰۲؛ تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۲/۰۱/۱۵

ناشر: دانشگاه باقرالعلوم (ع)

نوع مقاله: پژوهشی

© نویسندگان



۱. مقدمه

بهزیستی روانی، یکی از شاخه‌های مفهوم سلامتی^۱ بوده و با انواع سلامتی نیز ارتباط قابل ملاحظه‌ای دارد (میشرا^۲ و همکاران، ۲۰۱۹، ص ۳). این مفهوم به‌عنوان یکی از مفاهیم بنیادین روانشناسی، به تلاش برای حفظ تعادل روانی، اجتماعی و معنوی انسان اشاره دارد (شجاعی، ۱۳۸۹). مفهوم بهزیستی روانی در روانشناسی از دیدگاه‌های متعددی بررسی شده است. براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی به معنای نبود بیماری نیست؛ بلکه شامل «وضعیت بهباشی کامل جسمانی، روانی و اجتماعی» است (سازمان بهداشت جهانی^۳، ۲۰۱۹، ص ۲۰۰). نظریه‌پردازانی همچون داینر^۴، رایان^۵، دسی^۶ و ریف^۷، هریک از زاویه‌ای خاص بهزیستی را تبیین کرده‌اند. رایان و دسی برای بهزیستی روانی سه مؤلفه خودمختاری، شایستگی و ارتباط را بیان نموده‌اند (فتحی مظفری و همکاران، ۱۳۹۵). ریف (۲۰۱۵) بهزیستی روان‌شناختی را تلاش برای رشد و پیشرفت در جهت تحقق بخشیدن به توانایی‌های بالقوه فرد می‌داند (ریف، ۱۹۸۹). بهزیستی روانی به‌عنوان یکی از مفاهیم کلیدی در حوزه روانشناسی مثبت‌نگر^۸، به بررسی عواملی می‌پردازد که به افراد کمک می‌کند تا زندگی پربار و سالم‌تری داشته باشند. این مفهوم نه تنها به جنبه‌های منفی روان‌شناختی مانند افسردگی و اضطراب می‌پردازد؛ بلکه به شناسایی و تقویت جنبه‌های مثبتی مانند خودپنداره مثبت، امیدواری، و معناداری زندگی نیز توجه دارد (سلیگمن^۹ و میهالی^{۱۰}، ۲۰۱۱). در حقیقت، امروزه تعریف صحیح و جامع سلامتی انسان بر وجود معیارهای مثبتی همچون بهزیستی روانی استوار شده است (ریف و سینگر^{۱۱}، ۱۹۹۸، به نقل از: عابدزاده یامی و افضلی، ۱۴۰۳).

چارچوب نظری بهزیستی روانی براساس دو رویکرد عمده شکل گرفته است: رویکرد هدایت‌شده به مسیر و رویکرد هدایت‌شده به هدف. رویکرد هدایت‌شده به مسیر، که توسط رایان و دکی (ریف و کیس^{۱۲}، ۱۹۹۵) مطرح شده است، به شش بُعد اصلی بهزیستی روانی توجه دارد: خودپنداره مثبت،

1. Health
2. Mishra
3. WHO
4. Diener
5. Ryan
6. Deci
7. Ryff
8. Positive Psychology
9. Seligman
10. Mihalyi
11. Singer
12. Keyes

رشد شخصی، خودمختاری، تسلط بر محیط، روابط مثبت، و هدف در زندگی. این ابعاد به عنوان شاخص هایی برای سنجش بهزیستی فردی مورد استفاده قرار می گیرند. از سوی دیگر، رویکرد هدایت شده به هدف، که توسط سلیگمن و میهالی (۲۰۱۱) توسعه یافته، بر سه مؤلفه اصلی تأکید دارد: لذت،^۱ درگیری^۲ و معناداری.^۳ این رویکرد بر این ایده استوار است که بهزیستی روانی نه تنها شامل تجربه لذت های زندگی است؛ بلکه شامل درگیری در فعالیت هایی است که فرد را به چالش می کشاند و موجب ایجاد احساس معناداری در زندگی نیز می شود. بهزیستی روانی، نقش مهمی در بهبود کیفیت زندگی افراد ایفا می کند. تحقیقات نشان داده اند که افراد با بهزیستی بالا، دیدگاه مثبت تری به خود دارند (پذیرا و همکاران، ۱۴۰۰). همچنین، افرادی که سطح بالاتری از بهزیستی روانی دارند، تمایل بیشتری به داشتن روابط اجتماعی سالم، عملکرد بهتر در محیط کار و تحصیل و مقاومت بیشتر در برابر استرس های روانی دارند (داینر و همکاران، ۲۰۱۸). به علاوه، بهزیستی روانی می تواند به عنوان یک عامل محافظت کننده در برابر بیماری های روانی مانند افسردگی و اضطراب عمل کند (ریف و کیز،^۴ ۱۹۹۵). ریف معتقد است بهزیستی روانی علاوه بر شکوفایی روانی و خودآگاهی، در رابطه با سلامت جسمی نیز اهمیتی ویژه دارد (ماتود^۵ و همکاران، ۲۰۱۹).

نظریه ریف به دلیل جامعیت در پوشش جنبه های مختلف سلامت روانی، در پژوهش های مختلف، مورد استقبال قرار گرفته و سهم به سزایی در جنبش روانشناسی مثبت گرا داشته است (یاری اصطهباناتی و قادری، ۱۴۰۲). این نظریه، برخلاف سایر دیدگاه ها، نه تنها به جنبه های عاطفی و اجتماعی، بلکه به رشد فردی و هدفمندی نیز پرداخته است (تیبک، ۱۳۹۶، ص ۲۳). امتیاز دیگر آن، قابلیت انطباق پذیری با فرهنگ های مختلف است؛ اگرچه نقدهایی همچون عدم توجه به بُعد معنوی شخصیت انسان نیز به آن وارد شده است. در رابطه مؤلفه رشد شخصی، برای رسیدن به سطح بالای عملکرد روانی، فرد باید به صورت پیوسته در جنبه های متفاوتی از زندگی رشد کند (ریف، ۱۹۸۹). این موضوع، بیانگر آن است که فرد به طور مداوم در کارها درگیر شود و مشکلات را حل کند؛ تا از طریق آن، توانایی هایش را گسترش دهد. ریف معتقد است تسلط بر محیط به معنای توانایی فرد برای مدیریت زندگی است. با این توصیف، فردی که حس تسلط بر محیط یا به تعبیر بندورا احساس خودکارآمدی دارد، می تواند در جنبه های مختلف محیط مداخله کرده و موفق به تغییر یا ارتقاء آن بشود (فیست^۶ و همکاران، ۲۰۲۱، ص ۵۴۵-۵۴۶).

1. Pleasure
2. Engagement
3. Meaning
4. Keyes
5. Matud
6. Feist

ریف بیان می‌کند که داشتن درک روشنی از هدف در زندگی، احساس جهت‌یابی و هدفمندی، پایه سلامت روانی به‌شمار می‌رود. این نظریه نیز به کمک ویژگی‌هایی مانند احساس هدفمندی و جهت‌یابی در زندگی و تجربه احساس معنا در زندگی گذشته و حال، مشخص می‌شود (ریف، ۱۹۸۹؛ به نقل از: عشنور نژاد و همکاران، ۱۳۹۷). مؤلفه دیگر بهزیستی در این نظریه اذعان می‌دارد که روابط مثبت با دیگران برای بهزیستی فرد، امری مهم و اساسی است و باعث افزایش شادکامی و عملکرد بهتر در فرد می‌گردد. مؤلفه دیگر بهزیستی در نظریه ریف بیان می‌کند که پذیرش خود، مبتنی بر نگاه راجرز^۱ (۱۹۵۹) اشاره به رضایت از زندگی فرد دارد، که برای سلامت روان بسیار مهم است و پذیرش خود، نوعی بینش است که باعث می‌شود فرد در مورد نقاط ضعف و قوت خویشتن به آگاهی واقعی برسد (ریف و سینگر^۲، ۲۰۰۸). در غیر این صورت، نه تنها تجربیات منفی، بلکه تجربیات مثبت فرد نیز تحریف یا انکار می‌شوند؛ چراکه آنچه فرد از خود پذیرفته با تجربه‌هایش هماهنگی ندارد (فیست و همکاران، ۲۰۲۱، ص ۳۱۸). بنابراین، افراد با احساس بهزیستی بالا هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون خود، ارزیابی مثبتی دارند (لومان^۳، ۲۰۱۷، به نقل از: نادری و همکاران، ۱۴۰۲)؛ در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین، حوادث و وقایع زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی کرده، بیشتر هیجانات منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می‌کنند (دینر. لوکاس و اونیشی^۴، ۲۰۱۲. به نقل از: درووزه و کهکی، ۱۳۸۷). با توجه به تعاریف و مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف، به‌نظر می‌رسد ویژگی بهزیستی روان‌شناختی، تحت تأثیر متغیرهایی چون عوامل فرهنگی و تربیتی، شرایط اجتماعی و اقتصادی و عوامل روان‌شناختی قرار دارد (یدالله‌پور و فاضلی کبریا، ۱۳۹۱). انتخاب این نظریه در پژوهش حاضر، به‌دلیل ساختار منسجم و محوریت جنبه‌های متنوعی است که برای سلامت روانی ضروری‌اند. هنوز روان‌شناسان نتوانسته‌اند به تعریف و مصداق مشخص و قاطعی درباره مفهوم بهزیستی روان‌شناختی برسند و دیدگاه‌های مختلف، مفاهیم و الگوهای متفاوتی را برای تأمین بهزیستی روان‌شناختی ارائه می‌دهند. شاید به همین دلیل باشد که برخی از رویکردهای غربی، برای فرهنگ محلی با ریشه‌های آسیایی - مذهبی، نامناسب برآورد شده‌اند. در اندیشه اسلام، انسان بودن انسان به سرشت مشترکی مربوط است که انسان را از سایر گونه‌ها جدا می‌کند. قرآن از این سرشت مشترک به فطرت تعبیر کرده است (نارویی نصرتی و جهانگیرزاده، ۱۴۰۳، ص ۲۹۸). با توجه به این سرشت مشترک انسانی، مفهوم بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان از نظر اسلام، در همه‌جا یک الگو و مصداق مشخص پیدا

1. Rogers

2. Ryff & Singer

3. Luhmann

4. Diener, Lucas & Oishi

می‌کند. همچنین، با توجه به اینکه در اسلام، سلامت روان با در نظر گرفته شدن جاودانگی انسان تبیین شده و اینکه اسلام برای به‌فعلیت رساندن استعدادهای بالقوه انسان، مسیری را ترسیم کرده که در آن مراحل و درجات متعددی از حداقل تا ایده‌آل سلامت روانی قرار دارد؛ می‌توان از اسلام برای تکمیل تعریف بهزیستی روان‌شناختی و رسیدن به یک الگوی کامل در روانشناسی بهره گرفت (پرچم و قوه‌عود، ۱۳۸۹). از طرف دیگر، غفلت روانشناسان و نظریه‌پردازان از بُعد معنوی شخصیت انسان در حالی است که خود نظریه‌پردازان، به تأثیر مذهب در سلامت اذعان دارند. برای مثال، فرانکل تلویحاً نمونه عینی انسان سالم را در یک انسان مذهبی معرفی می‌کند و می‌نویسد: «انسان مذهبی کسی است که هستی خویش را نه تنها براساس مسئولیت برای ارضای وظایف زندگی توجیه می‌کند؛ بلکه همچنین، در برابر کارفرما هم مسئول است. این نگرش که انسان خود را همچون سرباز جبهه معنویات روحی زمین بداند، نه تنها به انفعال نمی‌انجامد؛ بلکه او را تا حد زیادی فعال می‌کند؛ زیرا او وظیفه زندگی را دستورالعملی از سوی قدرتی برتر می‌داند که با بهره‌گیری از موهبت آزادی و انتخاب، به آن دستورالعمل‌ها پاسخ مثبت داده است و فعالانه زندگی می‌کند» (حسینی بافرانی و آذربایجانی، ۱۳۹۰). از طرف دیگر، یونگ هم معتقد است که مذهب، خاصیت شفایافتگی دارد. یونگ بارها به ضرورت دین به‌عنوان کارکردی روانی تأکید کرده و نادیده انگاشتن آن را برای افراد و جامعه پرهزینه توصیف می‌کند (ولف^۱، ۱۹۹۷، به نقل از: نارونی نصرتی و جهانگیرزاده، ۱۴۰۳، ص ۱۲۱).

بنابراین، به نظر می‌رسد باید سخنان دین را حول مسئله بهزیستی روانی مورد بررسی قرار داد؛ چراکه ارتباط دین با بهزیستی روانی، نه یک ارتباط محدود و موردی، بلکه یک ارتباط بسیار گسترده و فراگیر است که تمام ابعاد جسمانی، روانی، اجتماعی و مهم‌تر از آنها سلامت معنوی انسان‌ها و جوامع بشری را دربر می‌گیرد (عباسی، ۱۳۸۸). از طرف دیگر، توجه به سلامت روان و بهزیستی در میان دانشمندان مسلمان، دارای قدمت و پیشینه‌ای طولانی است. برای مثال زکریای رازی، موفق هروی، ابوعبدالله سیف، ربیع ابن اخوینی و ابن سینا دارای کتاب‌ها و تألیفاتی در زمینه سلامت و بیماری هستند و مخصوصاً در کلمات معصومین (ع) توجه به بیماران اعم از جسمی و روانی، عیادت آنها و کمک کردن جهت بهبود آنان مورد توجه فراوان است. برای مثال، کلماتی از قبیل سلامت، عافیت و صحت، که در مورد بهداشت تن و روان به‌کار رفته است، حدود هزار بار فقط در «بحارالانوار» به چشم می‌خورد (شجاعی، ۱۳۸۹). علاوه بر این، کتاب «نهج البلاغه» که جمع‌آوری خطبه‌ها، نامه‌ها و حکمت‌های امام علی (ع) است، سرشار از توصیه‌ها و پندهایی در زمینه سلامتی است. از آنجا که آموزه‌های اسلامی، نگاه فراگیری به سلامت و بهزیستی دارند و آن را در ارتباط با تمامی ابعاد وجودی انسان می‌بینند، مقایسه نظریه ریف با آموزه‌های قرآنی می‌تواند

تصویری روشن از شباهت‌ها و تفاوت‌های مفهومی و کاربردی ارائه دهد. اسلام به همه ابعاد زندگی انسان، از جمله اجتماعی، جسمانی و معنوی، توجه کرده و راهکارهایی برای بهزیستی پایدار ارائه داده است. پیشینه تحقیق حاضر را می‌توان در دو خط پژوهشی عام و خاص دنبال کرد. در یک سیر پژوهشی عام، می‌توان گفت در سال‌های اخیر، مطالعات متعددی به ارتباط مذهب و معنویت با بهزیستی روانی پرداخته‌اند. هیوارد و کراوز^۱ (۲۰۱۴)، در پژوهشی نشان داد که مشارکت در امور مذهبی، موجب بهزیستی روانی بیشتر خواهد شد. ساروگلو (۲۰۱۵)، به نقش مذهب در شکل‌دهی شخصیت و ارزش‌های انسان اشاره کرده است. لولا^۲ (۲۰۱۷)، ارتباط با آیات معنوی را به‌شکل معناداری مؤثر در بهزیستی روانی یافته است. همچنین، گوشال و مهرترو^۳ (۲۰۱۷)، موفق به اثبات نقش مؤثر سلامت معنوی مادران در بهزیستی روانی فرزندان جوان خود شده‌اند. هال^۴ و همکاران (۲۰۱۹) نیز، دریافتند دو بُعد دینداری و وجودگرایی از سلامت معنوی، پیش‌بینی‌کننده بهزیستی روانی هستند. نجوس و شارمر^۵ (۲۰۲۰)، در پژوهشی به جمع‌آوری شواهدی مبنی بر اینکه دلبستگی به خداوند، نقش منحصربه‌فردی در بهزیستی روانی ایفا می‌کند، پرداخته‌اند. به‌علاوه، فتحی مظفری و علیزاده (۱۳۹۵)، مؤلفه‌های بهزیستی روانی ریف را در نهج‌البلاغه بررسی کرده‌اند. گرچه در سیر پژوهشی عام، تحقیقات متعددی صورت گرفته است؛ لیکن به‌نظر می‌رسد در خط پژوهشی خاص، پژوهش‌های کمی در رابطه با بهزیستی روانی از دیدگاه ریف و بررسی تطبیقی آن با دیدگاه قرآن رقم خورده است. در این زمینه، فقیهی (۱۳۸۴)، با تمرکز بر مؤلفه‌های مشترک بهزیستی روانی در نظریه ریف و آموزه‌های قرآن، نقش معنویت را در بهبود سلامت روان بررسی کرده است. حسنی بافرانی و همکاران (۱۳۹۰) نیز تأکید اسلام بر قناعت و رضایت در پذیرش خود را با مؤلفه پذیرش خود در نظریه ریف مقایسه کرده‌اند. امامی سیگارودی و همکاران (۱۳۹۳)، در مطالعه‌ای به تأثیر خودمختاری به‌عنوان یکی از مؤلفه‌های نظریه ریف بر بهزیستی روانی نوجوانان ایرانی اشاره کرده‌اند. امامی سیگارودی و همکاران (۱۳۹۳) نیز، رابطه بین معنویت و مؤلفه‌های بهزیستی روانی نظیر خودمختاری و هدفمندی را بررسی و نتایج مثبتی را گزارش کرده‌اند. با توجه به پیشینه مذکور، می‌توان گفت یافته‌های تحقیقات پیشین در عین شایستگی و مفید بودن، مؤلفه‌های بهزیستی روانی را مبنا و فرض گرفته و به بررسی‌های تطبیقی یا تحقیقی خود پرداخته‌اند. وجه تفاوت پژوهش حاضر با پژوهش‌های گذشته، در نگاه انتقادی و -شاید بتوان گفت- اصلاحی به نظریه ریف، روشن می‌گردد. بنابراین، سؤال اصلی پژوهش این است که آموزه‌های قرآنی چگونه می‌توانند به اصلاح، تکمیل و بومی‌سازی نظریه ریف

1. Heyward & Krause

2. Lola

3. Goshal & Mehrotra

4. Hal

5. Najus & Scharmer

کمک کنند و آیا این ترکیب می‌تواند الگوی جامعی برای بهزیستی روانی ارائه دهد؟

۲. روش تحقیق

این پژوهش با هدف بررسی تطبیقی بهزیستی روانی در نظریه ریف و آموزه‌های قرآنی انجام شده است. روش پژوهش از نوع تطبیقی است که در آن تلاش شده مفاهیم بهزیستی روانی از دو منظر نظریه ریف و قرآن کریم بررسی و مقایسه شود. ابتدا برای تبیین مؤلفه‌های بهزیستی روانی، منابع روانشناسی شامل مقالات و کتب تخصصی مرتبط با نظریه ریف، ازجمله آثار اصلی خود ریف (۲۰۰۷) و پژوهش‌های تکمیلی محققان دیگر، مورد مطالعه و تحلیل قرار گرفت. این مرحله شامل شناسایی و دسته‌بندی شش مؤلفه کلیدی نظریه ریف (رشد فردی، پذیرش خود، هدفمندی، روابط مثبت، خودمختاری و تسلط بر محیط) بود. سپس در مرحله بعدی، منابع دینی مرتبط با موضوع شامل قرآن کریم به‌عنوان منبع اصلی، تفاسیر معتبر (مانند تفسیر المیزان علامه طباطبایی و تفسیر نمونه)، و همچنین، احادیث و روایات مرتبط با سلامت روان و بهزیستی مورد بررسی قرار گرفت. در این بخش، از روش تحلیل محتوای متون دینی استفاده شد تا مفاهیم قرآنی و اسلامی مرتبط با هریک از مؤلفه‌های بهزیستی روانی استخراج شود. برای تطبیق مؤلفه‌ها، ابتدا هریک از شش مؤلفه نظریه ریف به‌طور مستقل تحلیل و مفاهیم محوری آن شناسایی شد. سپس، این مفاهیم با آموزه‌های قرآنی مطابقت داده شد. در این مقایسه، توجه به شباهت‌ها، تفاوت‌ها و تناسب فرهنگی و معنوی این دو دیدگاه در اولویت قرار داشت. به‌عنوان نمونه، در بررسی مؤلفه «هدفمندی»، آیات مربوط به هدف خلقت (مانند آیه ۳۸ سوره دخان و آیه ۱۶ سوره مائده) و معناداری زندگی در قرآن، تحلیل گردیده و با تعریف هدفمندی در نظریه ریف مقایسه شد. برای اتمام تطابق بین این دو منبع، از روش تحلیل استنادی استفاده شد. در این روش، هر ادعای تطبیقی با استناد دقیق به آیات قرآن و نقل‌قول‌های اصلی از نظریه ریف همراه شد. به‌علاوه، دیدگاه‌های تفسیری معتبر و منابع روانشناسی مرتبط، برای اعتبارسنجی این تطابق، مورد استفاده قرار گرفتند. در نهایت، یافته‌ها به‌صورت تطبیقی تحلیل شدند و شباهت‌ها و تفاوت‌های کلیدی نظریه ریف و آموزه‌های قرآنی، شناسایی و مورد بحث قرار گرفتند. این روش تحقیق، با تکیه بر منابع معتبر و تطبیق دقیق مفاهیم، امکان ارائه نتایج مستند و دقیق را فراهم کرده است.

جدول ۱- فرایند دستیابی به یافته‌های پژوهش

مرحله	فعالیت اصلی	خروجی
اول	مطالعه منابع اصلی نظریه ریف و شناسایی مؤلفه‌ها	شش مؤلفه بهزیستی روانی (ریف)
دوم	تحلیل آیات و تفاسیر قرآنی مرتبط با مؤلفه‌های ریف	استخراج آیات و مفاهیم قرآنی
سوم	تطبیق مفاهیم و تحلیل شباهت‌ها و تفاوت‌ها	تحلیل تطبیقی (شباهت‌ها و تفاوت‌ها)
چهارم	استنتاج نهایی و ارائه نقد بهزیستی جامع	ارائه یافته‌ها به صورت تطبیقی و نتیجه‌گیری

۳. یافته‌های پژوهش

یافته‌های پژوهش نشان داد در مسئله بهزیستی روانی، بین مؤلفه شش گانه ریف و آموزه‌های اسلام، مشترکات زیادی دیده می‌شود. این مشترکات عبارتند از:

(۱) **داشتن روابط مثبت با دیگران:** در بررسی فعالیت‌های بهداشت روانی، مناسبات بین فرد و روابط انسانی، حائز اهمیت بالایی است. هر فرد، واحدی از یک خانواده و هر خانواده، واحدی از یک اجتماع است. به علاوه، انسان موجودی اجتماعی بوده و بالطبع تمایل دارد با دیگران زندگی کند؛ از این رو، وجود روابط بین افراد جامعه امری قهری و طبیعی است (نارونی نصرتی و جهانگیرزاده، ۱۴۰۳، ص ۳۴۳). آدلر^۱ نیز اجتماعی بودن را امری فطری و ذاتی برای انسان معرفی کرده است (شولتز و شولتز^۲، ۲۰۱۷، ص ۱۱۶). خواجه نصیر طوسی که انسان را «مدنی بالاضطرار» می‌داند، در این باره معتقد است، نیاز انسان به معاونت و مشارکت با دیگران از دو جهت است: اول آنکه هیچ فردی بدون مشارکت و کمک دیگران نمی‌تواند نیاز خویش را تأمین و بقای خود را تضمین کند؛ و دیگر آنکه، برای دستیابی به کمالات و برخورداری بیشتر از مواهب خدادادی، به تعاون و همکاری افراد با یکدیگر نیاز است (ابن سینا، ۱۴۰۹ق، به نقل از: نارونی نصرتی و جهانگیرزاده، ۱۴۰۳، ص ۳۴۳-۳۴۴). بنابراین، توانایی ایجاد رابطه صحیح با دیگران، برقراری مناسبات با افراد و چگونگی این روابط از نظر بهداشت روانی بسیار مهم است (نیلفروشان، ۱۳۹۳، ص ۳۴۹). «علت اهمیت برقراری روابط را می‌توان به دلیل حمایت اجتماعی دانست که این روابط به دنبال می‌آورند. حمایت اجتماعی، فرآیندی است که دیگران توسط آن، امکانات عاطفی و ملی خود را برای به دوش کشیدن نیازهای فرد هنگام رنج بردن از یک بحران، به میان می‌آورند و او را یاری می‌دهند» (ریو^۳، ۱۳۸۰، ص ۳۸۵). ریف معتقد است که «داشتن یک روحیه آرام و خونسرد که نشان‌دهنده بلوغ باشد، منجر به بهبود یافتن تعاملات و توجه بیشتر دیگران می‌شود. در حالی که روابط شایسته موجب درک بیشتر دیگران می‌شود، روابط ضعیف می‌توانند سبب ناکامی شوند» (ریف و کیس، ۲۰۱۶، ص ۷۲۰). در واقع، این نوع مؤلفه از نظر ریف عبارت است از توانایی برقراری روابط نزدیک و صمیمی با دیگران و اشتیاق برای برقراری چنین رابطه‌ای و نیز عشق ورزیدن به دیگران. این جنبه اجتماعی-ارتباطی بهزیستی، روابط و تعاملات اجتماعی و بین فردی را دربرمی‌گیرد.

اسلام نیز همواره به اجتماع پیروانش گرد هم، تأکید بسیاری دارد. این موضوع در مناسک عبادی اسلام نمایان است. مانند تأکید بر شرکت در نماز جماعت یا نماز جمعه و یا مناسک عظیم حج؛ همچنین، تأکید اسلام به یاری رساندن مؤمنین به یکدیگر مثل انفاق، صدقه، جهاد و بسیاری از احکام و

1. Adler

2. Schultz & Schultz

3. Rive

مناسک اجتماعی دیگر در جای جای دین مبین اسلام قابل مشاهده است. پیامبر اسلام (ص) نیز ضمن نهی از زندگی فردی و دوری از اجتماع، تجلی رهبانیت امت اسلام را در جهاد فی سبیل الله دیده‌اند (مجلسی، ۱۴۰۳ق، ج ۸، ص ۱۷۰). لذا، اسلام بر اجتماعی بودن انسان اهتمام ویژه داشته است و پیروان خود را به برقراری ارتباط با یکدیگر و دوری از فاصله‌گیری از اجتماع فرامی‌خواند؛ چراکه بدون شک، بیشتر کمالات انسان در سایه اجتماع، حاصل می‌شود (مصباح یزدی، ۱۴۰۱، ج ۳). تا جایی که اگر این اجتماعی‌بودن، باعث رسیدن نامایماتی به او شود، نسبت به کسی که با مردم، ارتباط برقرار نمی‌کند، ترجیح و برتری دارد. چنانچه در حدیث شریف نبوی آمده است، مؤمنی که در اجتماع باشد و احیاناً بر نامایماتی که از جانب سایر مردم به او می‌رسد، صبر کند، افضل و بهتر از کسی است که با مردم رفت و آمد نمی‌کند و بر این نامایمات صبر نمی‌کند: «الْمُؤْمِنُ الَّذِي يُخَالِطُ النَّاسَ وَيَصْبِرُ عَلَى أَذَاهُمْ أَفْضَلُ مِنَ الْمُؤْمِنِ الَّذِي لَا تُخَالِطُ النَّاسَ وَلَا يَصْبِرُ عَلَى أَذَاهُمْ»، «مؤمنی که با مردم می‌آمیزد و بر آزار و اذیت آنان صبر می‌کند، برتر از مؤمنی است که با مردم نمی‌آمیزد و آزار و اذیت آنان را تحمل نمی‌کند» (متقی هندی، ۱۴۰۹ق). چراکه اگر همین صبر نباشد، هیچ‌وقت آن اجتماع و روابط شکل نمی‌گیرد؛ کما اینکه اولیای الهی از نبی مکرم اسلام (ص) تا ائمه معصومین (ع) و همچنین، پیروان راستین ایشان مانند عالمان دینی، همیشه بر گذشت، صبر و تعامل با مردم در گفتار و عمل‌شان تأکید داشتند.

همچنین، در آیات قرآن کریم به‌وضوح می‌توان تأکید بر اجتماعی‌بودن مسلمانان و روابط میان‌فردی سالم را مشاهده کرد. مانند آیه ۳۸ سوره شوری که می‌توان در آن هم‌فکری، مشورت و همچنین، اتفاق و یاری رساندن به یکدیگر را ملاحظه کرد: «وَأَن تَأْكُلُوا مِنْ ثَمَرِهِ إِذَا أَثْمَرَ وَآتُوا حَقَّهُ وَهُوَ كَرِيمٌ» (و آنان که دعوت پروردگارشان را اجابت کردند و نماز را برپا داشتند و کارشان در میان خودشان بر پایه مشورت است و از آنچه روزی آنان کرده‌ایم، اتفاق می‌کنند). و همچنین، آیه ۸۳ سوره بقره که به این مطلب که مسلمانان با یکدیگر به نیکی و زیبایی صحبت کنند، اشاره دارد؛ چراکه همین گفت‌وگوی نیکو، روابط اجتماعی را استحکام می‌بخشد و باعث ایجاد آرامش و اطمینان می‌گردد: «بِهِ يَكُونُ الْوَقْرُ» (بقره، ۸۳). همچنین، در آیه ۸۶ سوره نساء می‌فرماید: «اگر کسی به شما خوبی کرد؛ شما بهتر از آن خوبی را به او بازگردانید». «هرگاه به شما تحیت گویند، پاسخ آن را بهتر از آن بدهید یا (لااقل) به همان‌گونه پاسخ گویند». در آیات بسیار دیگری نیز بر روابط نیکوی اجتماعی در میان مسلمانان تأکید شده است و همین روابط اجتماعی سالم، هم‌دلانه و صمیمانه موجب ایجاد بهداشت روانی میان افراد جامعه اسلامی می‌شود. در منابع دینی، داشتن ارتباط خوب و مثبت با دیگران (با ابعاد گوناگونش) از عوامل شادکامی و سعادتمندی شمرده شده است. این امر نشان می‌دهد که روابط با دیگران، تنها نه به‌عنوان یک ضرورت، بلکه به‌عنوان عامل سعادتمندی و شادکامی مطرح است. در این منابع، از داشتن خانواده خوب، همسایگان خوب، دوستان خوب (عبدی و همکاران، ۱۳۹۱، ص ۲۵) و نیز تعامل خوب با مخالفان، به‌عنوان ابعاد ارتباط با دیگران یاد شده است. فردی که به تعامل

مثبت دست یابد، یا اگر در محل زندگی، همسایگانی خوب و شایسته داشته باشد (همان) و یا در جامعه، مورد اعتماد مردم باشد (کاشف الغطاء، ۱۳۸۱، ج ۱، ص ۲۸۵) و از دوستانی متعدد (مجلسی، ۱۳۸۰، ج ۷۹، ص ۳۰۳)، صالح (کلینی ۱۳۹۰، ج ۳، ص ۲۵۷) و کریم، برخوردار باشد، از منظر آموزه‌های اسلامی یکی از ابعاد سعادت اجتماعی او کامل شده است. تأکید دین بر مسئله عیادت، تسلیت و تشییع جنازه (صدوق، ۱۳۹۱، ص ۱۹۶)، اتخاذ همسر و فرزند نیک، که از ابعاد سعادت‌مندی بشر شمرده می‌شوند نیز (کلینی ۱۳۹۰، ص ۶۲۲)؛ مسیر ارتباط مثبت بشر را مشخص می‌کنند. همچنین در منابع اسلامی، آموزه‌هایی وجود دارد که یک تعامل خوب را با مخالفان و هم‌کیشان متفاوت، رقم می‌زند. در نتیجه، باید گفت، ملاک روابط مثبت با دیگران، تقرب به خدا و ملاک رهبانیت نیز تقرب به خدا است.

۲) رشد و شکوفایی شخصی در زندگی: منظور ریف از «personal growth»، احساس مداوم رشد شخصی، بلوغ و گسترش خود، همچنین دست یافتن به تجربیات جدید فردی، توانایی‌های بالقوه و بهبود مستمر فرد در طول زمان است (ریف، ۱۹۸۹، به نقل از: یاری اصطهباناتی و قادری، ۱۴۰۲). بنابراین، رشد فردی به توانایی فرد برای پیشرفت و ارتقای خود به منظور مبدل شدن به یک انسان با عملکرد کامل، رسیدن به خودشکوفایی و نیل به اهداف تلقی می‌شود و در همین راستا، افراد برای رسیدن به سطوح بالای عملکرد روانی باید به صورت پیوسته در جنبه‌های متفاوتی از زندگی رشد کنند (ریف و کیس، ۱۹۹۵، ص ۷۲۱). در واقع، این مؤلفه از بهزیستی روان‌شناختی حاکی از آن است که افرادی که دارای رشد شخصی هستند، ویژگی‌هایی را دارا می‌باشند، از جمله: افزایش دانش شخصی، احساس توانمندی برای شکل‌دهی به رفتارها و نگرش‌های جدید، احساس تعالی مستمر و تلقی خود به عنوان موجودی در حال رشد، تغییر به گونه‌ای که نشان‌دهنده افزایش کارآمدی و دانش شخصی باشد، داشتن حس تغییر مثبت یا توسعه در طول زمان (میکائیلی منیع، ۱۳۸۹، ص ۱۵۰). آموزه‌های دینی همواره بر این معیار اساسی بهزیستی روان‌شناختی (رشد و شکوفایی شخصی) تأکید ویژه‌ای داشته است؛ چراکه هدف عالی و کمال نهایی خلقت آدمی که تمام اهداف دیگر در طول آن هستند، قرب الهی بوده (مصباح یزدی، ۱۴۰۰) و آموزه‌های دینی درصدد حرکت دادن انسان به سمت کمال نهایی می‌باشند. در این راستا، عدم ایستایی و همچنین پویایی در تمام زمینه‌های حیات، یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های بهداشت روان به‌شمار می‌رود. اساساً تعالی روح انسان در پرتو دانش‌اندوزی و تغییرات مثبت و ارزنده در طول زندگی میسر می‌شود. البته نباید از این مسئله غافل بود که روند رو به رشد و پیشرفت انسان به سوی کمال، همواره با مشکلاتی مواجه خواهد بود که وجود چنین چالش‌هایی و استفاده از راهکارهای دینی برای غلبه بر آنها، استعدادها را شکوفا نموده و مراحل بعدی کمال‌جویی را برای فرد تسهیل می‌نماید. علامه مصباح در این زمینه می‌فرماید: «به‌واقع، انسان مانند موجودی است که در فضا معلق مانده و دو جاذبه متضاد

هرکدام وی را به طرف خود می‌کشاند. یکی از آن دو، تعلقات مادی است که همواره انسان را به‌سوی خود می‌کشاند. این عوامل اگر مهار نشود، انسان را به منجلابی گرفتار می‌کنند که رهایی از آن بسیار دشوار است. جاذبه دیگر، جاذبه الهی و معنوی است که در پرتو یاد خدا و نماز با خشوع و حضور قلب حاصل می‌شود» (مصباح یزدی، ۱۳۹۰).

آیات قرآن در موارد متعددی، از اهمیت رشد و شکوفایی بشر سخن رانده و او را به پیشبرد این مسیر و به‌فعلیت رساندن استعدادهای خدادادی، ترغیب می‌کند (یس، ۶۱)؛ چراکه سیر صعودی در مراتب وجود و حرکت تکاملی در مسیر قرب الهی و دستیابی به جمیع کمالات امکانی، هدف خلقت انسان معرفی شده است (ذاریات، ۵۶). همچنانکه صعود تکاملی و کسب مقام خلیفه‌اللهی، مختص انسان بوده و خداوند از آن به‌عنوان سرّ خلقت بشر یاد می‌کند: «وَإِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلَائِكَةِ إِنِّي جَاعِلٌ فِي الْأَرْضِ خَلِيفَةً، قَالُوا أَتَجْعَلُ فِيهَا مَنْ يُفْسِدُ فِيهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاءَ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَ قَالَ إِنِّي أَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُونَ» (بقره، ۳۰)، «وزمانی که پروردگارت به فرشتگان گفت: من در روی زمین، جانشینی قرار خواهم داد، فرشتگان گفتند: پروردگارا! آیا کسی را در آن قرار می‌دهی که فساد و خونریزی کند؟! ما تسبیح و حمد تو را به‌جا می‌آوریم، و تو را تقدیس می‌کنیم. پروردگار فرمود: من حقایقی را می‌دانم که شما نمی‌دانید». قرآن کریم با به‌تصویر کشیدن آینده، انسان را به تفکر واهی دارد؛ تا نتیجه اعمال را قبل از عمل ملاحظه کند و از عمل بد پرهیز کند: «ما شما را از عذاب نزدیکی بیم دادیم! این عذاب در روزی خواهد بود که انسان آنچه را از قبل با دست‌های خود فرستاده می‌بیند، و کافر می‌گوید: ای کاش خاک بودم (و گرفتار عذاب نمی‌شدم)» (نبا، ۴۰). درباره «روزی که آدمی آنچه را با دست خویش پیش‌فرستاده است»؛ بعضی گفته‌اند: معنا این است که در آن روز انسان به اعمال خود نظر می‌کند و همه استعدادهای خدادادی را می‌بیند و از عدم استفاده و عدم پیشرفت خود اسفبار می‌شود، غرق حسرت و اندوه می‌شود، حسرتی که به حالش سودی نخواهد داشت (مکارم شیرازی، ۱۳۹۲). در جای دیگر، خداوند متعال به وضوح هدف ارسال پیامبران و فرستادگان الهی را رشد و شکوفایی انسان‌ها به‌واسطه آموختن و پاک کردن نفوس انسانی از بدی‌ها و انحرافات، توسط پیامبران الهی، عنوان می‌کند (بقره، ۱۵۱). «همان‌طور که در میان شما، فرستاده‌ای از خودتان روانه کردیم که آیات ما را بر شما می‌خواند و شما را پاک می‌گرداند و به شما کتاب و حکمت می‌آموزد و آنچه را که نمی‌توانستید بفهمید به شما بیاموزد». در روایتی از امام صادق (ع) در مورد اهمیت رشد، پیشرفت و نوآوری در هر شخص، اینگونه آمده است که، «هرکس دوروزش مساوی باشد، خسران‌زده است؛ و هرکس روز دومش بدتر از روز اول باشد، از رحمت خدا دور (ملعون) است؛ و هرکس فزونی و ترقی را در خویش نیابد، به کاستی نزدیک شده، و آنکه رو به کاستی نهاده، مرگ برایش بهتر از زندگی است» (مجلسی، ۱۳۸۰، ج ۶۸، ص ۱۷۳).

۳) **خودمختاری:** یکی دیگر از معیارهای مطرح در مدل ریف، داشتن احساس استقلال و عدم اتکا به

دیگران و خودکفایی می‌باشد (بلاسکو بلد^۱ و آلسینت^۲، ۲۰۲۲). مطابق با این مؤلفه، فرد قادر است با فشارهای اجتماعی روبه‌رو شده و براساس شیوه و توانایی خود بیندیشد و عمل کند. همچنین، نسبت به کنترل رفتار خود از درون و ارزیابی خود براساس معیارهای شخصی، توانمند است (ریف، ۱۹۸۹، به نقل از: یاری اصطهباناتی و قادری، ۱۴۰۲). در این بخش، ذکر این مسئله حائز اهمیت است که «مفهوم خودمختاری در الگوی ریف برخلاف آنچه از ظاهر آن برمی‌آید، به معنای عدم اجتماعی بودن و خودمحوری نیست؛ بلکه به معنی احساس اراده است که می‌تواند با هر رفتاری، خواه مستقل یا وابسته، اجتماعی و یا فردی همراه باشد. از نظر ریف، خودمختاری به معنای تنظیم رفتار خود از طریق منبع کنترل درونی است که در این حالت، انسان دارای عملکرد کامل از سطح بالایی از ارزیابی درونی برخوردار است و خودش را براساس هنجارها و استانداردهای خود مورد ارزیابی قرار می‌دهد؛ نه براساس استانداردهای دیگران. افراد خودمختار برای به‌دست آوردن تأیید دیگران تلاش نمی‌کنند، آنها بیشتر به عقاید خودشان اهمیت می‌دهند و کمتر تحت تأثیر نظرات دیگران قرار می‌گیرند. سطح بالای خودمختاری باعث استقلال و سطح پایین آن، موجب ادراک خویشتن مفرط می‌شود (ریف و کیس، ۱۹۹۵، ص ۷۲۳). مفهوم خودمختاری که ابتدا توسط لکی (۱۹۴۵) مطرح شده است (کرون^۳ و پروین^۴، ۲۰۱۹)، به عنوان یکی از معیارهای مدل ریف، مشابه موضوع «اعتماد به خود ارگانیزمی» در اندیشه راجرز و همچنین، نزدیک به مفهوم «مقاومت در برابر فرهنگ‌پذیری» به عنوان یکی از معیارهای افراد خودشکوف در نظریه مزلو است (فیست و همکاران، ۲۰۲۱). افرادی که دارای چنین معیاری هستند، رفتارشان ناشی از فعالیت‌های خودشان است. رفتار، زمانی خودمختار است که تمایلات، ترجیحات و خواسته‌های فرد، فرآیند تصمیم‌گیری را برای انجام دادن یا انجام ندادن فعالیت‌های خاص هدایت کنند. در این حالت، فرد، توانایی ایستادگی در برابر فشارهای محیط را در خود دارد؛ اما زمانی که محیط بیرون و افرادی به جز خود شخص، انسان را وادار به شیوه خاصی از تفکر و یا رفتار نماید، نشان‌دهنده این است که فرد از خودمختاری برخوردار نیست (کریم^۵ و همکاران، ۲۰۲۳).

قرآن کریم نیز اختیار انسان را محترم و مهم شمرده و در آیات مختلفی به آن اشاره می‌کند (اسراء، ۱۵؛ کهف، ۷؛ کهف، ۲۹؛ صافات، ۲۴). خودمختاری در برابر جبر اجتماعی، در اندیشه قرآن برجسته بوده و آیات متعددی، انسان‌ها را به سمت استقلال شخصیت سوق می‌دهد (مدثر، ۱۵؛ توبه، ۶۸، ۷۲). این دسته از آیات، گواه روشنی بر اختیار و آزادی انسان بوده و صراحت و وضوح آنها به حدی است که به هیچ

1. Blasco-Belled
2. Alsinet
3. Cervone
4. Pervin
5. Karim

عنوان نمی‌توان آن را نادیده انگاشت (ناروئی نصرتی، ۱۴۰۱). چنانچه در آیه ۵۳ سوره یوسف، بعد از اینکه ماجرای زلیخا و حضرت یوسف پیش آمد، یوسف پیامبر اینگونه عنوان کرد: «من خود را از گناه تبرئه نمی‌کنم؛ زیرا نفس طغیان‌گر، بسیار به بدی فرمان می‌دهد، مگر زمانی که پروردگارم رحم کند؛ زیرا پروردگارم بسیار آمرزنده و مهربان است» (یوسف، ۵۳). این عبارت نشان می‌دهد که انسان می‌تواند خود، راه خویش را انتخاب کند و در تصمیم‌گیری‌ها پیرو هوای نفس خویش شود و یا به سعادت خود توجه کند و در این میان، الطاف الهی می‌تواند در تصمیم‌گیری‌ها به کمک انسان بیاید تا در انتخاب، دچار تزلزل نشود. همچنین در آیه ۳ سوره انسان، خداوند متعال اختیار و استقلال شخصیتی انسان را اینگونه بیان می‌کند: که ما راه سعادت و خوشبختی را به شما نشان دادیم و این خود شما هستید که می‌توانید شکرگزار باشید و قدر بدانید؛ و همین‌طور می‌توانید کفران نعمت کنید و از این راه منحرف شوید. «ما به حقیقت راه (حق و باطل) را به او نمودیم؛ حال خواهد (هدایت پذیرد و) شکر (این نعمت) گوید و خواهد (آن نعمت را) کفران کند» (انسان، ۳).

۴) هدفمندی در زندگی: هدفمندی، به معنای اینکه فرد، زندگی خود را دارای معنا بداند و احساس جهت‌گیری داشته باشد و همچنین، اهداف وسیع‌تری را برای زندگی در نظر داشته باشد، یکی از مؤلفه‌های بهزیستی روانی بوده و با طیف گسترده‌ای از پیامدهای مربوط به سلامت، همچون خطر کمتر ابتلا به بیماری‌های مزمن و همچنین، احتمال بیشتر پرداختن به رفتارهای سالم، در ارتباط است (کیم^۱ و همکاران، ۲۰۲۰). بنابراین، منظور از هدفمندی، داشتن غایت‌ها و اهدافی است که به زندگی فرد جهت و معنا می‌بخشد. باورهای فرد درباره داشتن هدف و معنای زندگی، از مهم‌ترین مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی به‌شمار می‌رود. «سلامت روانی شامل آگاهی از این موضوع است که هر فرد، یک هدف و مقصد بزرگ‌تری در زندگی دارد. فرد دارای سلامت و بهزیستی، احساس جهت و مقصود در زندگی داشته و اهداف او راهنما و تعیین‌کننده روش و فعالیت‌های وی است. برای داشتن احساس هدفمندی و جهت در زندگی، فرد باید بتواند به حال و گذشته خود معنی بخشیده و آنها را باهم مطابقت داده و یکپارچه سازد. این احساس بر تمام شئون زندگی فرد حاکم بوده و می‌توان آن را در فعالیت‌ها و کارکردهای وی مشاهده نمود» (ریف، ۱۹۸۹). «هدفمندی در زندگی بر اهمیت ادراک‌شده از وجود شخص و برنامه‌ریزی و رسیدن به اهداف است که در قدردانی از زندگی (دانستن ارزش زندگی) نقش دارد. داشتن درک روشنی از هدف در زندگی، احساس جهت‌یابی و هدفمندی، پایه سلامت روانی به‌شمار می‌رود و بدین‌گونه، تجربه احساس معنا در زندگی گذشته و حال مشخص می‌شود» (ریف و کیس، ۱۹۹۵، ص ۷۲۴).

در قرآن کریم نیز به موضوع هدفمندی انسان توجه ویژه شده است. مقصود از هدفمندی انسان این است که انسان در همه رفتارهای خود هدفی را دنبال می‌کند و اگر از او درباره علت رفتارش سؤال کنیم؛ پاسخ خواهد داد که رفتارش به منظور دستیابی به نتیجه خاصی است (ناروئی نصرتی، ۱۴۰۱، ص ۳۱۹). از جمله آیاتی که به هدفمندی اشاره دارند، آیه ۳۸ سوره دخان است: «آسمان‌ها و زمین و آنچه را که میان آن دو است، به بازی نیافریده‌ایم» (دخان، ۳۸). مضمون این آیه خبر از آن می‌دهد که خلقت آسمان‌ها و زمین، دارای هدف بوده است. موجودات جهان با نظم هماهنگ در حرکت به سوی هدفی مشخص، تکامل می‌یابند. آفرینش هیچ موجودی بیهوده و بی‌هدف نیست. جهان با یک سلسله نظامات قطعی و سنن الهی اداره می‌شود. این جهان‌بینی توحیدی به انسان روحیه هدفمندی و معناداری در سبک زندگی عنایت می‌کند. جهان‌بینی توحیدی با معنادار کردن زندگی، انسان را در مسیری از کمال قرار می‌دهد که در هیچ حد معینی متوقف نمی‌شود و با عرضه کردن هدف‌های والا، تنها جهان‌بینی است که آدمی را از سقوط در دره هولناک پوچ‌گرایی و انحطاط نجات می‌دهد (مطهری، ۱۳۷۴، ج ۲، ص ۸۵). از آموزه‌های اسلام استفاده می‌شود که هدف واقعی و نهایی انسان، همان کمال نهایی انسان است (ناروئی نصرتی، ۱۴۰۱، ص ۳۱۹).

همچنین در آیه دیگری آمده است: «يَهْدِي بِهِ اللَّهُ مَنِ اتَّبَعَ رِضْوَانَهُ سُبُلَ السَّلَامِ وَيُخْرِجُهُم مِّنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ بِإِذْنِهِ وَيَهْدِيهِمْ إِلَى صِرَاطٍ مُسْتَقِيمٍ» (مائده، ۱۶)، «خداوند با آن (قرآن) هرکس را که در پی خشنودی او باشد، به راه‌های سلامت راهنمایی می‌کند و آنان را از تاریکی‌ها به سوی نور بیرون می‌برد و به صراط مستقیم هدایت می‌کند». یعنی انسان‌ها همواره باید زندگی هدفمندانه داشته باشند، تمام اعمال و سکناتشان را با یک هدف متعالی پیش ببرند و آن هدف، رضایت و خشنودی خداوند متعال است. مسئله معناداری زندگی از مسائل همیشگی بشر بوده و نگرش‌های مختلفی در تفسیر، تحلیل و تبیین آن ارائه شده است. به اعتقاد فرانکل، انسان بهنجار از لحاظ وجودی، همواره به سمت دیگران یا اشیاء دیگر سوق داده می‌شود. انسان‌ها با این حرکت ارادی که مربوط به «تعالی خود» است، تلاش می‌کنند معنا و هدف را که برای شادکامی و تحقق انسانی ضروری است، بیابند (ناروئی نصرتی و جهانگیرزاده، ۱۴۰۳، ص ۱۶۸). «در این پژوهش، دیدگاه باورمندان به متافیزیک مورد نظر است؛ باوری که منحصر دانستن هستی به دنیای مادی را مستلزم بی‌معنایی زندگی دانسته، به دنیای ماورای ماده معتقد است و بر این اساس، زندگی را دارای معنا می‌داند» (کاتینگهام^۱، ۲۰۰۳، ص ۹۶). اعتقاد به دنیای ماوراء و غیب، در قرآن کریم از جایگاه ارزنده‌ای برخوردار است؛ تا جایی که خداوند متعال شرط بهره‌مندی از قرآن و هدایت واقعی را ایمان به غیب بیان می‌دارد. «ذَلِكَ الْكِتَابُ لَا رَيْبَ فِيهِ هُدًى لِّلْمُتَّقِينَ، الَّذِينَ يُؤْمِنُونَ بِالْغَيْبِ» (بقره، ۲)، «این کتاب که

هیچ شکی در آن نیست، راهنمای پرهیزگاران است. آن کسانی که به جهان غیب ایمان آرند». قرآن مجید با توجه به اینکه انسان بدون هدف، زندگی مطلوبی نخواهد داشت و باید در راه به‌دست آوردن سعادت به‌عنوان هدف کلیدی، در طول زندگی تلاش کند و این فعالیت بدون برنامه‌ای که از تعلیم الهی فراگرفته باشد، نتیجه‌بخش نخواهد بود، اساس برنامه خود را خداشناسی، اعتقاد به یگانگی خدا، معادشناسی و پیغمبرشناسی قرار داد (طباطبایی، ۱۳۹۰). قرآن کریم انسان را به اعمالی سوق می‌دهد که مطابق فطرت خدادادی باشد، و عملاً زندگی معنادار را زندگی معرفی می‌کند که در راستای حقیقت‌خواهی، کمال‌خواهی و جاودانگی معنوی پیش رود. میل به این امور به‌صورت قضیه حقیقیه بدون در نظر گرفتن شرایط زمانی و مکانی شامل نوع انسان بوده و بین تمامی انسان‌ها مشترک است؛ به‌گونه‌ای که در هر زمان و مکان اگر انسانی یافت شود، قطعاً این نوع گرایش‌ها را فطرتاً دارد. از این‌رو کتاب وحی الهی، مطابقت سبک زندگی با فطرت انسانی را عامل معناداری در زندگی می‌داند. از دیگر نشانه‌های زندگی معنادار، پاسخگویی به نیازهای اصیل انسانی است. ازجمله این نیازها، نیاز به اینکه بشر بداند از کجا آمده است؟ برای چه آمده است؟ و سرانجام او چه خواهد شد؟ قرآن کریم برای هر سه سؤال، پاسخی ارائه می‌دهد که بشر، بالوجدان آن را می‌پذیرد و ثمره آن، اعتقادی است که زندگی را معنادار و هدفمند می‌سازد. طبق بیان علامه طباطبایی، قرآن «تَفْصِيلَ كُلِّ شَيْءٍ» (یوسف، ۱۱۱) است؛ یعنی بیان‌کننده همهٔ اموری که بشر در خوشبختی دنیوی و سعادت اخروی بدان نیازمند است و شامل برنامه‌ای است که زندگی را معنادار و هدفمند می‌کند (طباطبایی، ۱۳۹۰، ج ۱۱، ص ۲۸۰).

۵) تسلط بر محیط: از نظر ریف، برخورداری از این مؤلفه، موجب می‌شود فرد از فرصت‌های موجود در محیط خود بهره برده و مطابق با نیاز خود، محیط را ایجاد و کنترل کند. همچنین، این افراد نسبت به توان خود در مدیریت محیط، اعتماد بالایی داشته و احساس دشواری نمی‌کنند. در مقابل، چنانچه فرد از این ویژگی عاری باشد، ضمن احساس دشواری در مدیریت موقعیت‌های روزانه، نسبت به تغییر یا بهبود کیفیت محیط خود، احساس ناتوانی داشته و در زمینه استفاده بهینه از محیط خود، ضعیف عمل می‌کنند (ماهارانی^۱ و همکاران، ۲۰۲۴). برخورداری از این مؤلفه، درگرو این است که فرد، محیط خود را مطابق با خصوصیات و نیازهای فردی خود شکل دهد و بتواند آن را به همان شکل نگه دارد. چنین تسلط و احاطه‌ای تنها با تلاش و عملکرد خود فرد به‌دست می‌آید. مدیریت و تسلط بر شرایط و محیط اطراف از منظر قرآن کریم نیز مورد توجه قرار گرفته است. خداوند، تسلط و مدیریت بر جهان را تا بدان پایه ارج می‌نهد که به مدیران مدبر سوگند یاد می‌کند: «فَالْمُدَبِّرَاتِ أَمْرًا» (نازعات، ۵)، «پس، سوگند به تدبیرکنندگان کارها». خداوند در این آیه به فرشتگان اداره‌کننده کارها سوگند یاد می‌کند؛ همچنین

خداوند، خود مدبّر است. بدین ترتیب، ملاحظه می‌شود که اولاً، تدبیر، یکی از خصوصیات احدیت است؛ ثانیاً، آنقدر این امر مهم است که خداوند به تدبیرکنندگان سوگند یاد می‌کند. تدبیر در امر، یعنی به عاقبت کار نگاه کردن. معنی لغوی تدبیر، پشت‌سر گذاشتن چیزی است.

از جمله خصوصیات فرد مسلط بر محیط، داشتن احساس شایستگی و ثمربخش بودن است. در سوره یوسف آمده که این پیامبر جلیل‌القدر خطاب به پادشاه مصر پیشنهادی می‌فرماید: «قَالَ اجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلَيْكُمْ» (یوسف، ۱۳)، «(حضرت یوسف) گفت: مرا سرپرست گنجینه‌های سرزمین (مصر) قرار ده که نگهدارنده و آگاهم». یوسف بیان می‌کند، مرا سرپرست خزائن قرار بده که نسبت به این مسئله آگاه هستم. ایشان نیز این مسئولیت را می‌پذیرد؛ چراکه توانایی اداره امور در این زمینه را دارد؛ زیرا او، هم امانت‌دار است و هم آگاهی و تخصص کافی در این زمینه دارد (گنجعلی و همکاران، ۱۳۹۲، ص ۸۵). از نگاه آموزه‌های قرآن، سنت خداوند متعال بر این است که شایستگان، زمام امور را به‌دست بگیرند (انعام، ۱۲۴)؛ زیرا مسئولیت‌ها امانات الهی هستند (نساء، ۵۸). امانت در این آیه، مفهومی عام است که همه امانت‌ها را دربرمی‌گیرد؛ امانت مالی و یا غیر آن، مانند مسئولیت‌ها، منصب‌ها و رهبری جامعه. علامه طباطبائی معتقد است: حکومت و ولایتی که از جانب خداوند متعال به کسی محول می‌گردد، یا مردم به شخصی واگذار می‌کنند، از بزرگ‌ترین امانت‌ها است (طباطبائی، ۱۳۹۰، ج ۴، ص ۳۸۵). انبیای الهی که از سوی خداوند برای اداره جامعه بشری منصوب شده بودند، دارای صفات و مشخصه‌هایی بودند، از جمله آنها صفت تسلط بر محیط و احساس اداره امور به‌نحو احسن در فرد می‌باشد. از دیگر خصوصیات مؤلفه تسلط بر محیط، روحیه توانایی اجرای مصالح است. قرآن کریم می‌فرماید: «قَالَ عِفْرِيتٌ مِنَ الْجِنِّ أَنَا آتِيكَ بِهِ قَبْلَ أَنْ تَقُومَ مِنْ مَقَامِكَ وَإِنِّي عَلَيْهِ لَقَوِيٌّ أَمِينٌ» (نمل، ۳۹)، «عفریتی از جن گفت: من آن را نزد تو می‌آورم، پیش از آنکه از مجلس برخیزی و من نسبت به این امر، توانا و امینم». در این آیه آمده که عفریت از جن توانایی آوردن تخت بلقیس را دارد. مهم‌ترین نکته‌ای که می‌توان استفاده کرد این است که کسی شایستگی برعهده گرفتن امری را دارد، که توانایی انجام آن را داشته باشد. از دیگر شاخصه‌های تسلط بر محیط، روحیه برنامه‌ریزی و هدفمند پیش‌رفتن در زندگی است. قرآن برای استفاده بهینه از زمان می‌فرماید: «إِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ» (شرح، ۷). بنابر این آیه شریفه، آدمی باید برای تمامی مراحل زندگی خود برنامه مشخص و مدّونی داشته باشد تا از بیکاری که مایه خستگی، کم‌شدن نشاط، تبلی و فرسودگی و نیز حتی مایه فساد و تباهی و ابتلای به انواع گناهان است، نجات یابد.

همچنین، روحیه اولویت‌سنجی در ارزش‌گذاری کارها مسئله کلیدی در یک انسان سالم است. اهمیت این مسئله تا آنجا است که قرآن می‌فرماید: «أَجْعَلْتُمْ سِقَايَةَ الْحَاجِّ وَعِمَارَةَ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ كَمَنْ آمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَجَاهَدَ فِي سَبِيلِ اللَّهِ لَا يَسْتَوُونَ عِنْدَ اللَّهِ». قرآن ایمان به خدا و آخرت و جهاد در راه خدا را مهم‌تر از آب رساندن به حجاج دانسته است؛ یعنی با اولویت‌بندی کارها، لازم است فرد زمان را

به‌درستی مدیریت نموده و ابتدا کارهایی را انجام دهد که اهمیت بیشتری دارند. اگر انسان به کاری بپردازد که در اولویت نیست؛ در حقیقت، زمان در اختیارش را ضایع کرده است. یکی دیگر از راهکارهای مؤثر در روحیه تسلط بر محیط و انجام امور به احسن نحو، به‌موقع انجام دادن کارها و پرهیز از شتاب‌زدگی و نیز سستی در انجام آنها است. آیاتی که درباره قوانین الهی نازل شده، برای هریک از اعمال عبادی، زمان خاصی را مشخص کرده است. مانند زمان مشخص روزه گرفتن و زمان دقیق افطار و سحر، زمان دقیق ادای نمازهای واجب و...؛ تا آن عمل در همان زمان انجام شود و بدین وسیله، به پیروان خود دستور داده است که از زمان خود به‌صورت بهینه استفاده کرده و برنامه مدون و مشخصی را برای زندگی خود داشته باشند. انجام دادن کار پیش از زمان مناسب برای انجام آن و نیز سستی و کوتاهی در انجام کار در زمان مشخص شده، سبب به‌وجود آمدن مشکلات و خسارات بسیاری می‌شود.

۶) پذیرش خود: پذیرش خود، ویژگی اصلی سلامت روان و یکی از مؤلفه‌های عملکرد بهینه است. «سطوح مطلوب پذیرش خود سبب ایجاد نگرش مثبت و افزایش رضایت از زندگی می‌گردد. این مؤلفه به‌عنوان مفهوم کلیدی خودشناسی، عملکرد روانی مطلوب و پیشرفت به‌شمار می‌رود (ریف، ۱۹۸۹، ص ۱۰۷۵). «پذیرش خود اشاره به احساس رضایت از زندگی داشته و برای سلامت روان بسیار مهم است. پذیرش خود، نوعی بینش است که باعث می‌شود فرد در مورد نقاط ضعف و قوت خویشتن به آگاهی واقعی برسد» (ریف و سینگر، ۲۰۱۹، ص ۱۱۰۹). بنابراین، می‌توان گفت: «افراد با احساس بهزیستی بالا هیجانات مثبت را تجربه می‌کنند و از حوادث و وقایع پیرامون، خودارزیابی مثبتی دارند؛ در حالی که افراد با احساس بهزیستی پایین حوادث و وقایع زندگی‌شان را نامطلوب ارزیابی کرده و بیشتر هیجانات منفی نظیر افسردگی، اضطراب و خشم را تجربه می‌کنند» (داینر و همکاران، ۲۰۱۶، ص ۳۵۹). در تشریح این معیار از بهزیستی روان‌شناختی نباید آن را با احساس غرور کاذب و یا خودشیفتگی برابر دانست؛ بلکه نوعی عزت نفس قلمداد می‌شود که فرد کاملاً از شرایط خوب و بد خود آگاه است و آن را پذیرفته است. راجرز نیز با تأکید بر پذیرش خود، آن را مسیری برای آگاهی واقعی نسبت به خود و رهایی از تحریف‌ها می‌داند؛ چراکه فرد عاری از پذیرش خود، نه‌تنها تجربیات منفی، بلکه تجربیات مثبت خود را نیز ناهماهنگ با خود پذیرفته‌شده دیده و در نتیجه، آنها را تحریف یا انکار می‌کند (فیست و همکاران، ۲۰۲۱، ص ۳۱۸). درحقیقت، اینکه فرد از کاستی‌های خویش مطلع باشد و اشتباهات خود را بپذیرد، یکی از مهم‌ترین مراحل تکامل شخصیت به‌شمار می‌رود. چنین افرادی خود را آنگونه که هستند، پذیرفته و از ویژگی‌ها و صفات خود ناخرسند نیستند. در نتیجه، نسبت به زندگی خود، احساس و نگرشی مثبت دارند (راجرز^۱، ۱۹۸۹).

1. Rogers

در مقوله پذیرش خود، نقش بی بدیل قناعت در زندگی، جایگاه به سزایی دارد. اینکه شخص با مهم برشمردن داشته‌های خود و رضایت از وضعیت کنونی خود، زمینه‌ساز آرامش روانی خود می‌شود، در بهزیستی روان‌شناختی، مورد اهتمام قرار گرفته است. علامه طباطبایی می‌فرماید: «ترغیب خداوند مؤمنان را به ملازم بودن به خویشتن که همان حفظ کردن راه هدایت است، می‌فهماند راهی که لازم است انسان‌ها بپیمایند، راه خویشتن است که ایشان را به شناخت خداوند و سعادت حقیقی می‌رساند» (مرکز تحقیقات سپاه، ۱۳۹۰، ص ۱۱). خودشناسی، اولین قدم در راه پیشرفت قوای بشری است؛ پس اگر بخواهیم از نیروی خود و فرصت‌های زندگی، حداکثر استفاده را ببریم، لازم است قبل از هرچیز به استعدادهای خود نظری بیافکنیم و آنها را بشناسیم. پذیرش میزان رشد و بالندگی استعدادها و رسیدن به خودشناسی و در نتیجه خودپذیری، همواره مورد تأکید قرآن کریم بوده است. خداوند متعال در مورد عدم مقایسه در امور دنیوی، و خودپذیری می‌فرماید: «لَا تَمْدَنَّ عَيْنَيْكَ إِلَى مَا مَتَّعْنَا بِهِ أَزْوَاجًا مِنْهُمْ وَلَا تَحْزَنْ عَلَيْهِمْ وَخَفِضْ جَنَاحَكَ لِلْمُؤْمِنِينَ» (طه، ۱۳۱)، «هرگز چشم خود را به نعمت‌های [مادی] که به گروه‌هایی از آنها دادیم، می‌فکن و به خاطر آنچه آنها دارند، غمگین مباش و بال (عطوفت) خود را برای مؤمنین فرودر». بنابراین، انسان باید شرایط، محدودیت‌ها، ناکامی‌ها، استعدادها و مقتضیات زندگی خود را بپذیرد و طبق داشته‌های خود برای ادامه مسیر، نقشه راه ترسیم کند.

به نظر می‌رسد تأکید فراوان آیات و روایات به لزوم توبه از گناهان، مستلزم پذیرش نقص‌های خود و پرهیز از تحریف واقعیت درباره خود است. علامه مصباح در این زمینه می‌فرماید: «کسی که فرصت ارزشمند جوانی را بیهوده از دست داده است، باید ناراحت باشد؛ اما باید این ناراحتی و حزن، او را به توبه و جبران گذشته و استفاده از فرصت‌های باقی‌مانده وادار سازد. این حزن و اندوه باید منشأ اثر مثبت و باعث ترقی و کمال روحی و معنوی او شود» (مصباح یزدی، ۱۳۹۳). بنابراین، می‌توان گفت پذیرش نقایص خود و خودشناسی واقعی، منجر به حرکت صعودی انسان و غلبه بر ضعف‌های خود می‌شود. همچنانکه قرآن کریم اینگونه به کلام حضرت موسی (ع) اشاره می‌کند: «فَقَالَ رَبِّ إِنِّي لِمَا أَتَزَلَّتْ إِلَيَّ مِنْ خَيْرٍ فَقِيرٌ» (قصص، ۲۴)، «سپس به سویی سایه برگشت و گفت: پروردگارا! به آنچه از خیر بر من نازل می‌کنی، نیازمندم». یا در سوره یوسف، خداوند به کلام این پیامبر متعال اشاره می‌کند: «وَمَا أُبَرِّئُ نَفْسِي إِنَّ النَّفْسَ لَأَمَّارَةٌ بِالسُّوءِ إِلَّا مَا رَحِمَ رَبِّي إِنَّ رَبِّي غَفُورٌ رَحِيمٌ» (یوسف، ۵۳)، «من خود را از گناه تبرئه نمی‌کنم؛ زیرا نفس طغیان‌گر، بسیار به بدی فرمان می‌دهد مگر زمانی که پروردگارم رحم کند؛ زیرا پروردگارم بسیار آمرزنده و مهربان است». یوسف (ع)، مکار بودن نفس و ضعیف بودن اراده انسان در مقابل وسوسه‌های نفس را پذیرفته است و عدم خیانت و سربلندی خود را در این آزمایش، مرهون لطف و رحم خداوند می‌داند و به عنوان يك انسان که دارای طبیعت انسانی است، خود را تبرئه نمی‌کند. در روایات متعدد، خطرات نفس مطرح شده و راضی بودن از نفس را نشانه فساد عقل و بزرگ‌ترین دام شیطان دانسته‌اند (قرائتی، ۱۳۹۵).

۳-۱. تفاوت‌های برداشت شده از دیدگاه قرآن و ریف

۳-۱-۱. داشتن روابط مثبت با دیگران

اگرچه اسلام به طور کلی، موافق با ارتباط مثبت با دیگران است؛ لکن برخلاف دیدگاه ریف که به گونه‌ای مطلق و کلی از این مؤلفه یاد کرده است، ارتباط با دیگران در منطق دینی، مقید به قیودی است که در ذیل به آنها اشاره می‌شود:

۱) **ضرورت اختصاص اوقات خلوت‌گزینی و محاسبه نفس:** هیچ پیامبر و امامی نیست، مگر اینکه مدتی از عمرش را عزلت گزیده است (نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها، ۱۳۹۵)؛ حال چه در ابتدای مأموریت و رسالتش یا در انتهای آن! «وَاذْكُرْ فِي الْكِتَابِ مَرْيَمَ إِذِ اتَّخَذَتْ مِنْ أَهْلِهَا مَكَانًا شَرْقِيًّا؛ فَاتَّخَذَتْ مِنْ دُونِهِمْ حِجَابًا فَأَرْسَلْنَا إِلَيْهَا رُوحَنَا فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا» (مریم، ۱۶)، «یاد کن قصه حضرت مریم (س) را در قرآن، آن زمان که آن حضرت از قومش جدا شد و در گوشه‌ای خلوت، به عزلت نشست، اینجا بود که ما هم روح الهی مان را در چهره بشری زیبا و سروقامت به‌سویش فرستادیم».

۲) **همرنگ جماعت شدن همیشه صحیح نیست:** حضرت ابراهیم (ع) به بت‌پرستان زمان خود فرمود: «أَعْتَزِلْكُمْ وَ مَا تَدْعُونَ مِنْ دُونِ اللَّهِ وَ ادْعُوا رَبِّي عَسَىٰ أَلَا أَكُونَ بِدُعَاءِ رَبِّي شَقِيًّا» (مریم، ۴۸)، «من از شما و آنچه که می‌پرستید، دوری و عزلت گزیده و پروردگار خود را می‌خوانم و امیدوارم که خداوند مرا شقی و بدعاقبت نفرموده و از لطف خود محروم نکند».

۳) **حفظ دین:** یک نمونه از ضرورت عزلت‌گزینی در موقعیت‌های خاص، در داستان اصحاب کهف است که مجبور شدند از ظلم حاکمان زمان خود فرار کنند و به غار پناه ببرند. این داستان را قرآن کریم نقل کرده است. اصحاب کهف به یکدیگر گفتند: حال که از پادشاه و بت‌پرستی جدا شدیم، جایی برای فرار از اینان برویم؛ پس به غار پناهنده شدند و خداوند، رحمت خود را بر آنان نشر داد. پس، از قوم خود جدا شدند و از میان آنها رفتند و بر توحید، ثابت‌قدم ماندند. چون در غار وارد شدند، از اذیت و آزار پادشاه و بت‌پرستان در امان ماندند. آنان جوانان خداپرستی بودند که از هراس پادشاه ستمگر که مردم را به اجبار به بت‌پرستی می‌خواند به غار پناهنده شدند.

۴) **تقویت ایمان:** از بین عبادت‌های شبانه‌روز، خداوند تأکید ویژه‌ای بر خلوت‌های شبانه کرده است و اظهار می‌دارد که شب‌هنگام وقتی همه به خواب رفته‌اند، آنان که عاشق معبود خود هستند، برمی‌خیزند و با او به راز و نیاز می‌پردازند. «إِنَّ نَاشِئَةَ اللَّيْلِ هِيَ أَشَدُّ وَطْأً وَأَقْوَمُ قِيلاً إِنْ لَكَ فِي النَّهَارِ سَبْحًا طَوِيلًا وَ اذْكُرْ اسْمَ رَبِّكَ وَ تَبَيَّلَ إِلَيْهِ تَبْيِيلًا» (مزل، ۵)؛ «بی‌تردید عبادتی که در دل شب انجام می‌گیرد، پایدارتر و گفتار در آن استوارتر و درست‌تر است. تو را در روز (برای مشاغل فراوان معنوی و هدایت مردم و حل مشکلات نیازمندان) رفت‌وآمدی طولانی است؛ پس ساعت‌های شب برای عبادت، فرصتی بهتر است».

۳-۲. تسلط بر محیط، رشد و شکوفایی شخصی در زندگی، خودمختاری

این سه مؤلفه نیز با آموزه‌های اسلام مشترکات زیادی دارد؛ لکن نکته حائز اهمیت این است که، ریف رشد تسلط بر محیط و خودمختاری و شکوفایی را مطلق مطرح کرده و تمسک و پرورش بی‌رویه آن را آسیب‌شناسی نکرده است. ظاهراً دیدگاه قرآن این است که انسان در عین رشد و کشف استعدادهای خود، باید این پیشرفت را به خدا نسبت دهد و استعدادهای خود را خدادادی ببیند. قرآن کریم در این زمینه می‌فرماید: «يَسْتَبْشِرُونَ بِنِعْمَةٍ مِنَ اللَّهِ وَفَضْلٍ»، «و از نعمت خدا و فضل او (نسبت به خودشان نیز) مسرورند» (آل عمران، ۱۷۱). و در نهایت، نتیجه پیشرفت و شکوفایی، غرور و تکبر نشود؛ تواضع و تضرع شود. در جای دیگر می‌فرماید: «فِيمَا رَحْمَةٍ مِنَ اللَّهِ لَنْتَ لَهُمْ وَ لَوْ كُنْتَ فَظًّا غَلِيظَ الْقَلْبِ لَاقْتَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَ اسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَ سَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ»، «به (برکت) رحمت الهی، در برابر آنان [مردم] نرم (و مهربان) شدی! و اگر خشن و سنگدل بودی، از اطراف تو، پراکنده می‌شدند. پس، آنها را ببخش و برای آنها آموزش بطلب! و در کارها، با آنان مشورت کن! اما هنگامی که تصمیم گرفتی، (قاطع باش! و) بر خدا توکل کن! زیرا خداوند متوکلان را دوست دارد» (آل عمران، ۱۶۰). یعنی خدای متعال به پیامبرش می‌فرماید، موفقیت‌ها و عزت خود را از رحمت و فضل من بدان. اگر با عقلای عالم هم مشورت کرده باشی و به لحاظ عقلی، همه امورت را با جزئیات، بررسی و برنامه‌ریزی کرده باشی؛ باز از رحمت و فضل من بی‌نیاز نیستی و تکیه اصلی را بر استعدادهای پرورش‌یافته خود نگذار. تکیه اصلی بر خدای متعال و فضل و استعانت او است. همین انسان اگر به قدرت و توانایی‌های خودش به‌صورت مستقل و بدون نگاه به مشیت خداوند تکیه کند و خود را محور ببیند؛ دچار عجب، تکبر، خودپرستی، خودبینی و خودخواهی می‌گردد و خود می‌شود یک طاغوت که از اطاعت حق سرپیچی می‌کند و همانند فرعون آنقدر مست شهوات و قدرت ظاهری و مال خود می‌شود که خود را خداوند عالم می‌خواند (نازعات، ۲۴). همچنین، آیات دیگر که می‌فرماید، خوبی‌ها باید از جانب خدا دیده شوند. «وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ»، «ما فرزندان آدم را، کرامت بخشیدیم» و در ذیل آیه می‌فرماید: «و فضلناهم علی کثیر مما خلَقنا تفضیلاً» (اسراء، ۷۰)، «و آنها را بر بسیاری از آنچه خلق کرده‌ایم، برتری بخشیدیم». یا در جای دیگر فرموده: تلاش از انسان است؛ لکن خدا است که تغییردهنده است: «إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ وَإِذَا أَرَادَ اللَّهُ بِقَوْمٍ سُوءَ فَلَا مَرَدَّ لَهُ وَ مَا لَهُمْ مِنْ دُونِهِ مِنْ وَالٍ»، «خداوند سرنوشت هیچ قوم (و ملتی) را تغییر نمی‌دهد، مگر آنکه آنان آنچه را در خودشان است، تغییر دهند! و هنگامی که خدا اراده سونی به قومی (به‌خاطر اعمالشان) کند، هیچ چیز مانع آن نخواهد شد؛ و جز خدا، سرپرستی نخواهند داشت» (رعد، ۱۲). علامه مصباح در این زمینه می‌فرماید: «درحقیقت، تنها کسی که مستقلاً و بدون احتیاج به دیگری در همه‌جا و در همه‌چیز تأثیر می‌بخشد، همان ذات مقدس الهی است و فاعلیت و تأثیر دیگران در طول فاعلیت و تأثیر او و در پرتو آن می‌باشد» (مصباح یزدی، ۱۳۹۹).

۳-۲-۱. هدفمندی در زندگی

هرچند ریف هدفمندی را مطرح کرده است؛ لکن تأکید قرآن کریم بر آن است که انسان دائماً در محضر استادی، خود را عرضه کند. گاه انحراف از مسیر، ظاهر و آشکارا نیست و صرف هدفمندی، سعادت را تضمین نمی‌کند. قرآن کریم می‌فرماید: می‌دانید زیانکارترین افراد در دنیا چه کسانی هستند؟ «الَّذِينَ صَلَّ سَعِيَّهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَهُمْ يَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ يُحْسِنُونَ صُنْعًا» (کهف، ۱۰۴)، «(زیانکارترین مردم) آنها هستند که (عمر و) سعی‌شان در راه دنیای فانی تباه گردید و به خیال باطل می‌پنداشتند که نیکوکاری می‌کنند». مسلماً مفهوم خسران تنها این نیست که انسان منافعی را از دست بدهد؛ بلکه خسران واقعی آن است که اصل سرمایه را نیز از کف دهد، چه سرمایه‌ای برتر و بالاتر از «هدفمندی انسان» و عقل و هوش و نیروهای خداداد و عمر و جوانی و سلامت است؟ همین‌ها که محصولش اعمال انسان است و عمل ما تبلوری است از نیروها و قدرت‌های ما (مکارم شیرازی، ۱۳۹۲، ج ۳، ص ۷۲). هنگامی که انسان هدفمند با خودکامگی و استبداد رأی پیش رود، نعمت‌های الهی بر اثر انحرافات، به اعمال ویرانگر یا بیهوده‌ای تبدیل می‌شود؛ گویی همه آنها گم و نابود شده‌اند. اما زیان واقعی و خسران مضاعف آنجا است که انسان، سرمایه‌های مادی و معنوی خویش را در یک مسیر غلط و انحرافی از دست دهد و گمان کند کار خوبی کرده است؛ نه از این کوشش‌ها نتیجه‌ای برده، نه از زیانش درسی آموخته، و نه از تکرار این کار در امان است. نقش استاد در دین، بسیار تعیین‌کننده است و عرفاً در باب معنویت و رشد‌های سلوکی، بر آن تأکید فراوان کرده‌اند. بدون داشتن استاد، قدم نهادن در مسیرهای پریچ و خم دنیا می‌تواند آفت‌هایی برای انسان داشته باشد که گاهی جبران‌ناپذیر است. مانند وارد آوردن فشار بیش از حد بر خود و خروج از تعادل روحی و روانی بر اثر سختی‌های شدید و غلبه اوهام بر ذهن انسان یا گرفتار شدن در دام کبر و عجب و یا عدم تشخیص وسوسه‌های شیطانی از الهامات غیبی و آفات و مفسد دیگر، که هریک از آنها برای سقوط معنوی انسان کافی است. در مورد رشد معنوی سیر و سلوک، کار اصلی را خود سالک انجام می‌دهد؛ اما استاد، نقش راهنمای باتجربه‌ای را دارد که از این راه، آگاهی دارد، از خطرات و خصوصیات آن آگاه است، وسیله حرکت را به خوبی می‌شناسد و آن را در اختیار سالک قرار می‌دهد. گاهی انسان سالک، نیازمند ذکر خاصی است تا حال و مقام معنوی خاصی در او ایجاد شود که استاد آن را تشخیص می‌دهد. همچنین، گاهی سالک باید مراقبت‌هایی انجام دهد که دارای مراتب مختلف است که تشخیص آن، با استاد است. اگر مراقبه سالک، بیش از توان روحی و معنوی او باشد؛ نمی‌تواند دوام بیاورد و از ادامه راه منصرف خواهد شد. این، بدان معنا نیست که انسان بدون استاد نمی‌تواند به سعادت برسد؛ بلکه عمل به دستوراتی که به صورت کلی و عمومی در قرآن کریم و روایات آمده است و عمل خالصانه و تقوا و وظیفه خود را به نحو شایسته انجام دادن، همگی زمینه‌ساز سعادت انسان می‌باشند و کم نبوده‌اند بندگان

که از این راه‌ها به قرب الهی رسیده‌اند (جعفری، ۱۳۸۹، ص ۲۲۹).

۳-۲-۲. پذیرش خود

این مسئله نیز تا جایی مورد تأیید قرآن است؛ لکن، اگر مدیریت نشود و انسان در حیطه‌های بد، خود را ناگزیر از سبک زندگی غلط پندارد و برای اصلاح خود تلاش نکند؛ خطر احساس ناامیدی و خودتحقیری و قناعت به زندگی عامیانه و حداقلیات، کسالت را به دنبال دارد. در باب اهمیت امید داشتن به تغییر و اصلاح، پیامبر اکرم (ص) می‌فرماید: «الْأَمَلُ رَحْمَةٌ لِّأُمَّتِي وَ لَوْ لَا الْأَمَلُ مَا رَضَعَتْ وَالِدَةُ وَلَدَهَا وَ لَا غَرْسٌ غَارِسٌ شَجَرًا» (دیلمی، ۱۴۰۸ق، ص ۲۹۵). ناامیدی از تغییر، ناشی از وسوسه‌های شیطانی است که در دل رسوخ می‌کند؛ به گونه‌ای که انسان را از تلاش بازمی‌دارد و او را به موجودی منزوی و خانه‌نشین و بی‌خاصیت تبدیل می‌کند. این حالت به قدری قبیح است که آن را از گناهان کبیره محسوب می‌کنند. امام صادق (ع) در این باره فرمود: «مِنْ أَكْبَرِ الْكَبَائِرِ عِنْدَ اللَّهِ الْيَأْسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ، وَ الْقُنُوطُ مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ»، «بزرگ‌ترین گناهان کبیره نزد خدا، یأس از روح الله و ناامیدی از رحمت و نیکی خدا است» (کلینی، ۱۳۹۰، ج ۴، ص ۴۷۲). این مفهوم در توصیه حضرت یعقوب به فرزندان نسبت به عدم ناامیدی در یافتن یوسف نبی (ع) به این شکل آمده است: «يَا بُنَيَّ اذْهَبُوا فَتَحَسَّسُوا مِنْ يُوسُفَ وَ أَخِيهِ وَ لَا تَيَاسُّوا مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِنَّهُ لَا يَيَاسُ مِنْ رَوْحِ اللَّهِ إِلَّا الْقَوْمُ الْكَافِرُونَ» (یوسف، ۸۷)، «ای پسران من، بروید و از یوسف و برادرش جست‌وجو کنید و از رحمت خدا نومید نباشید؛ زیرا جز گروه کافران کسی از رحمت خدا ناامید نمی‌شود».

قرآن کریم دائماً توصیه می‌کند که، نعمات الهی و امتیازات زندگی خود را پیش روی خود قرار دهید و ناامید نشوید. «وَ اذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ» (نجم، ۲۱)، «نعمت خدا بر خودتان را به یاد آورید». همیشه به خطاکاران پیشنهاد می‌کند وضعیت موجودتان را نپذیرید و به دنبال شروع زندگی جدیدی باشید. «قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنْفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ» (زمر، ۵۳)، «ای رسول رحمت) بدان بندگانم که (به عصیان) اسراف بر نفس خود کردند بگو: هرگز از رحمت (نامنتهای) خدا ناامید نباشید. البته خدا همه گناهان را (چون توبه کنید) خواهد بخشید؛ که او خدایی بسیار آمرزنده و مهربان است». «إِنَّ الْحَسَنَاتِ يُذْهِبْنَ السَّيِّئَاتِ ذَلِكَ ذِكْرُ لِلذَّاكِرِينَ» (هود، ۱۱۴)، «حسنات و نیکوکاری‌ها، سیئات و بدکاری‌ها را نابود می‌سازد». همچنین، وجود پیامبران و اولیاء خدا به عنوان شفیع روز محشر نشان از امیدواری دارد. «لَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰ» (ضحی، ۵)؛ «به زودی پروردگارت آن قدر به تو عطا می‌کند - و از گنهکاران امت می‌بخشد - تا راضی شوی». قرآن کریم تأکید دارد داشته‌های کم، نشانه شکست و عدم موفقیت نیست؛ تلاش و توکل آینده‌ساز است: «كَمْ مِّن فِتْنَةٍ قَلِيلَةٍ غَلَبَتْ فِئَةً كَثِيرَةً بِإِذْنِ اللَّهِ وَ اللَّهُ مَعَ الصَّابِرِينَ» (بقره، ۲۴۹)، «چه بسیار شده که گروهی اندک به یاری خدا بر سپاهی بسیار غالب آمده، و خدا با صابران است». توصیه به تکیه به قدرتمند عالم، «وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ» (طلاق، ۳)، «و هرکس بر خدا توکل کند، کفایت امرش را می‌کند». قرآن کریم

به کسانی که وضعیت خود را از لحاظ اقتصادی پذیرفته‌اند و اقدام به فرزندآوری نمی‌کنند یا فرزندان خود را سقط می‌کنند خطاب می‌کند: «وَلَا تَقْتُلُوا أَوْلَادَكُمْ خَشْيَةَ إِمْلَاقٍ نَحْنُ نَرْزُقُهُمْ وَإِيَّاكُمْ إِنَّ قَتْلَهُمْ كَانَ خِطْئًا كَبِيرًا» (اسراء، ۳۱)، «هرگز فرزندان خود را از ترس فقر به قتل مرسانید (زنده به گور مکنید) که ما رازق آنها و شما هستیم؛ زیرا این قتل فرزندان بسیار گناه بزرگی است». همچنین، خطاب به کسانی که به دلیل مسائل اقتصادی ازدواج را تأخیر می‌اندازند می‌فرماید: «وَأَنْكِحُوا الْأَيَامَىٰ مِنْكُمْ وَالصَّالِحِينَ مِنْ عِبَادِكُمْ وَإِمَائِكُمْ إِنْ يَكُونُوا فُقَرَاءَ يُغْنِهِمُ اللَّهُ مِنْ فَضْلِهِ وَاللَّهُ وَاسِعٌ عَلِيمٌ» (نور، ۳۲)، «و البته باید مردان بی‌زن و زنان بی‌شوهر و کنیزان و بندگان شایسته خود را به نکاح یکدیگر درآورید، اگر آن مردان و زنان فقیرند، خدا به لطف و فضل خود، آنان را بی‌نیاز و مستغنی خواهد فرمود و خدا رحمتش وسیع و نامتناهی و (به احوال بندگان) آگاه است» (نساء، ۳۲).

جدول ۲- تطبیق بهزیستی روانی از دیدگاه نظریه ریف و آموزه‌های قرآن کریم

مؤلفه بهزیستی روانی	شبهات‌ها با آموزه‌های قرآنی	تفاوت‌ها با آموزه‌های قرآنی
(۱) داشتن روابط مثبت با دیگران	قرآن کریم اساساً انسان را، موجودی اجتماعی می‌داند و فلسفه تفاوت انسان‌ها را ارتباط اجتماعی بیان می‌کند و در منابع دینی، داشتن ارتباط خوب و مثبت با دیگران (با ابعاد گوناگونش) از عوامل شادکامی و سعادتمندی شمرده شده است.	آسیب‌های روابط مثبت از نگاه قرآن: ۱- ضرورت اختصاص اوقات خلوت‌گزینی و محاسبه نفس، ۲- هم‌رنگ جماعت شدن همیشه صحیح نیست، ۳- حفظ دین خط قرمز ارتباطات، ۴- تقویت ایمان در خلوت‌ها بهتر صورت می‌پذیرد.
(۲) رشد و شکوفایی شخصی در زندگی	قرآن کریم اظهار می‌دارد که، خلقت انسان، هدفی به جز کمال‌جویی و هدایت به سوی انسان کامل نداشته است. کتاب وحی الهی با تصویر کشیدن آینده، انسان را به تفکر وامی‌دارد، تا نتیجه اعمال را قبل از عمل ملاحظه نموده و ناکامی در شکوفایی پیشگیری کند.	ریف، افراط در مسئله را بررسی نکرده است. انسان اگر به قدرت و توانایی‌های خودش به صورت مستقل و بدون نگاه به مشیت خداوند تکیه کند و خود را محور ببیند، دچار عُجب، تکبر، خودپرستی، خودبینی و خودخواهی می‌گردد.
(۳) خودمختاری و استقلال رأی	قرآن کریم استقلال همه‌جانبه جامعه ایمانی و حاکمیت مؤمنان بر سرنوشت خود را یک اصل راهبردی معرفی می‌کند.	اشکالات به مؤلفه قبلی (شماره ۲) عیناً اینجا تکرار می‌شود.
(۴) هدفمندی در زندگی	قرآن کریم با بیان نظم سیستماتیک در بین مخلوقات و هماهنگی اجزاء عالم در رسیدن به یک هدف، مسیر صحیح آفرینش را هدفمندی معرفی می‌کند.	ریف هدفمندی را مطرح کرده، لکن قرآن کریم تأکید دارد، انسان دائماً محضر استادی اهداف خود را عرضه کند، گاه انحراف از مسیر ظاهر و آشکارا نیست و صرف هدفمندی سعادت را تضمین نمی‌کند.
(۵) تسلط بر محیط	قرآن کریم تسلط و مدیریت بر جهان را تا بدان پایه ارج می‌نهد که به مدیران مدبر سوغند یاد می‌کند. تسلط بر محیط با اولویت‌سنجی ممکن است؛ قرآن ایمان به خدا و آخرت و جهاد در راه خدا را مهم‌تر از آب رساندن به حجاج دانسته است؛ با اولویت‌بندی کارها، زمان را به درستی مدیریت نمود و ابتدا کارهایی را انجام داد که اهمیت بیشتری دارند. اگر انسان به کاری بپردازد که در اولویت نیست، در حقیقت زمان در اختیارش را ضایع کرده است.	اشکالات به مؤلفه شماره (۲)، عیناً اینجا تکرار می‌شود.

مؤلفه بهزیستی روانی	شباهت‌ها با آموزه‌های قرآنی	تفاوت‌ها با آموزه‌های قرآنی
۶) پذیرش خود به معنای خودشناسی استعدادها	در ادبیات وحی الهی؛ پذیرش میزان رشد و بالندگی استعدادها و رسیدن به خودشناسی و در نتیجه خودپذیری، همواره مورد تأکید بوده است. خداوند متعال در مورد عدم مقایسه در امور دنیوی، و خودپذیری اظهار می‌دارد که انسان باید شرایط، محدودیت‌ها، ناکامی‌ها، استعدادها و مقتضیات زندگی خود را پذیرد و طبق داشته‌های خود برای ادامه مسیر نقشه راه ترسیم کند.	این مسئله نیز تا جایی مورد تأیید قرآن است. لکن، اگر مدیریت نشود و انسان در حیطه‌های بد خود را ناگزیر از سبک زندگی غلط ببیند و برای اصلاح خود تلاش نکند، خطر احساس ناامیدی و خودتحقیری و قناعت به زندگی عامیانه و حداقلیات، کسالت را به دنبال دارد. قرآن کریم دائماً توصیه دارد که نعمات الهی و امتیازات زندگی خود را پیش‌روی خود قرار دهید و ناامید نشوید.

۴. نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به بررسی تطبیقی بهزیستی روانی در نظریه ریف و آموزه‌های قرآنی پرداخته است. یافته‌های پژوهش نشان داد که میان شش مؤلفه اصلی بهزیستی روانی در نظریه ریف (رشد فردی، پذیرش خود، هدفمندی، روابط مثبت، خودمختاری، و تسلط بر محیط) و آموزه‌های قرآنی، شباهت‌های قابل توجهی وجود دارد. این شباهت‌ها نشان می‌دهند که قرآن به جنبه‌های مختلف سلامت روانی انسان توجه داشته و راهکارهای جامعی برای رشد و تعالی فردی و اجتماعی ارائه می‌دهد (مطهری، ۱۴۰۱). از سوی دیگر، تفاوت‌های مهمی نیز مشاهده شد. این تفاوت‌ها ناشی از نگاه انسان‌محور نظریه ریف و نگاه توحیدمحور آموزه‌های قرآنی است. در حالی که ریف بر توانایی‌ها و تلاش فردی برای بهزیستی تأکید دارد (ماهارانی و همکاران، ۲۰۲۴)؛ قرآن علاوه بر این، نقش معنویت، توکل بر خدا، و رضایت الهی را نیز برجسته می‌کند. به عنوان نمونه، در مؤلفه «هدفمندی»، ریف به تعریف اهداف دنیوی و شخصی اشاره دارد؛ در حالی که قرآن، هدف غایی را رسیدن به کمال نهایی (ناروئی نصرتی، ۱۴۰۱) که همان قرب الهی و رضایت پروردگار است، می‌داند (دخان، ۳۸). این تفاوت‌ها نشان می‌دهند که آموزه‌های قرآنی می‌توانند دیدگاه‌های نظریه ریف را تکمیل و آن را به سمت یک الگوی جامع‌تر هدایت کنند. روابط مثبت با دیگران به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی بهزیستی روانی، در آموزه‌های قرآنی نیز به ویژه از منظر حمایت اجتماعی و ایجاد همبستگی، مورد تأکید قرار گرفته است؛ چراکه بیشتر کمالات انسان در سایه این روابط محقق خواهند شد (مصباح یزدی، ۱۴۰۱). این یافته مطابق با پژوهش ریف و سینگر (۲۰۰۸) است که روابط مثبت را عامل کلیدی بهزیستی روانی معرفی کرده‌اند. مؤلفه هدفمندی در زندگی و آثار آن در نظریه ریف با آیات قرآنی مرتبط با هدفمندی خلقت (دخان، ۳۸) از جهت کلی همسو می‌باشد. این یافته با پژوهش‌های وجودگرایان که تأثیر هدفمندی بر کاهش مشکلات روان‌شناختی را مطرح ساخته‌اند نیز مطابقت دارد (پروچاسکا و همکاران، ۱۴۰۳).

رشد فردی در آموزه‌های دینی به عنوان مسیر تعالی معنوی و تبعیت محض از فرامین الهی در جهت

رضایت خداوند در نظر گرفته شده است (مصباح یزدی، ۱۳۹۴)؛ در حالی که در نظریه ریف بر رشد فردی به عنوان تحقق پتانسیل های شخصی تأکید می شود. مؤلفه خودمختاری در نظریه ریف، به کنترل درونی و عدم وابستگی به دیگران اشاره دارد (بلاسکو بلد و آلسینت، ۲۰۲۲)؛ اما در آموزه های قرآنی این استقلال با تعهد به اصول الهی ترکیب می شود (آل عمران، ۱۶۰). این یافته مطابق با پژوهش خیری و همکاران (۱۳۹۳) است که رابطه بین خودمختاری و بهزیستی روانی نوجوانان را تأیید کرده اند. پذیرش خود در آموزه های قرآنی با مفهوم قناعت و رضایت از شرایط زندگی هماهنگ است؛ اما به تغییر و اصلاح مستمر نیز تأکید دارد (یوسف، ۸۷). در واقع، اسلام با تأکید بر پذیرش خود، شرایط را برای حرکت صعودی به سمت خداوند و رفع نواقص خود فراهم می آورد (مصباح یزدی، ۱۳۹۳). این یافته با پژوهش حسنی بافرانی و همکاران (۱۳۹۰) که به مقایسه پذیرش خود در نظریه ریف و آموزه های اسلامی پرداخته اند، همخوانی دارد. این مقایسه نشان می دهد که یافته های پژوهش حاضر، در بسیاری از موارد با پژوهش های پیشین مرتبط و همسو است؛ اگرچه به واسطه نگاه توحیدمحور قرآن، تفاوت هایی در جهت گیری معنوی وجود دارد که به غنای بحث افزوده است. با این حال، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که نظریه ریف با وجود جامعیت، به برخی از ابعاد معنوی و الهی توجه کافی ندارد. به عنوان مثال، مؤلفه «رشد فردی» در نظریه ریف بر تعالی شخصی تأکید دارد؛ اما در آموزه های قرآنی، این رشد باید در چارچوب هدایت الهی و مسئولیت انسان در برابر خالق صورت گیرد (بقره، ۳۰). همچنین، در مؤلفه «خودمختاری»، قرآن با تأیید استقلال رأی، انسان را از افتادن به دام تکبر و خودمحوری برحذر می دارد و توصیه می کند که استقلال باید در سایه تعهد به اصول الهی باشد (انسان، ۳). یکی از دستاوردهای مهم این پژوهش، ارائه پیشنهادی برای تکمیل نظریه ریف با استفاده از آموزه های قرآنی است. این نوع پژوهش های تطبیقی، می تواند راهنمایی جامع تر برای روانشناسانی باشد که به دنبال تبیین بهزیستی روانی در جوامع مذهبی هستند. در نتیجه، این پژوهش نه تنها به فهم عمیق تری از مؤلفه های بهزیستی روانی کمک می کند؛ بلکه اهمیت انطباق نظریه های روانشناسی غربی با فرهنگ ها و ارزش های بومی و دینی را نیز برجسته می سازد. برای تحقیقات آینده، پیشنهاد می شود که مؤلفه های بهزیستی روانی در سایر نظریات روانشناسی نیز با آموزه های قرآنی مقایسه شوند؛ تا بتوان یک چارچوب جامع و جهانی برای سلامت روان ارائه داد.

۵. تقدیر و تشکر

از همه کسانی که در انجام این پژوهش کمک کردند، تشکر می شود.

منابع

قرآن کریم.

- پذیرا، رقیه؛ صفاری نیا، مجید؛ ساداتی کیادهی، سیده محبوبه (۱۴۰۰). پیش‌بینی اضطراب براساس ابعاد روانی و اجتماعی ناشی از بیماری کرونا در دانشجویان. *روانشناسی اجتماعی*، ۹ (۶۲)، ص ۱۱۴-۱۲۵.
- پرچم، اعظم؛ قوه‌عود، منصوره (۱۳۸۹). سلامت روان از منظر مکتب اسلام و روانشناسی. *منهاج*، ۶ (۱۱)، ص ۷۷-۴۹.
- پروچاسکا، جیمز؛ نورکراس، جان سی. (۱۴۰۳). *نظریه‌های روان‌درمانی*. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: روان.
- تبیك، محمدتقی (۱۳۹۶). تبیین سازه انگیزش براساس منابع اسلامی. *پژوهشنامه روان‌شناسی اسلامی*، ۳ (۷)، ص ۳-۲۷.
- حسنی بافرانی، طلعت؛ آذربایجانی، مسعود (۱۳۹۰). انسان سالم و ویژگی‌های آن از دیدگاه ویکتور فرانکل. *روانشناسی و دین*، ۴ (۲)، ص ۱۳۳-۱۱۳.
- ریو، جان مارشال (۱۳۸۰). *انگیزش و هیجان*. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: نشر ویرایش.
- شجاعی، محمدصادق (۱۳۸۹). مؤلفه‌های اجتماعی بهداشت روانی در نهج‌البلاغه با تأکید بر کار و فعالیت اقتصادی، روابط اجتماعی و کارکرد حکومت. *مطالعات اسلام و روانشناسی*، ۴ (۶)، ص ۱۰۳-۱۲۱.
- صدوق، محمد (۱۳۹۱). *عیون اخبار الرضا*. تهران: انتشارات علم.
- طباطبایی، سید محمدحسین (۱۳۹۰). *المیزان فی تفسیر القرآن*. بیروت: مؤسسة الأعلمی للمطبوعات، ج ۱۱، ۴.
- عابدزاده‌یامی، ملیحه؛ افضل‌ی، زینب (۱۴۰۳). رابطه بین افسردگی و نشخوار ذهنی با بهزیستی روان‌شناختی در بیماران دیابتی شهر ساری. *مطالعات روان‌شناسی و علوم تربیتی*، ۶ (۸۴)، ص ۳۹۱-۴۰۰.
- عبدی، حمزه؛ جان‌بزرگی، مسعود؛ پسندیده، عباس؛ غروی‌راد، سید محمد؛ رسول‌زاده طباطبایی، سید کاظم (۱۳۹۱). الگوی «تنظیم رغبت براساس زهد اسلامی» و مقایسه آن با «درمان شناختی رفتاری» در کاهش اضطراب. *مطالعات اسلام و روان‌شناسی*، شماره ۱۷، ص ۵۷-۸۶.
- فتحی مظفری، رسول؛ علیزاده، گلاویژ (۱۳۹۵). بررسی مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی ریف در نهج‌البلاغه. *پژوهشنامه نهج‌البلاغه*، ۴ (۱۴)، ص ۵۵-۷۲.
- فقیهی، علی‌نقی (۱۳۸۴). *بهداشت و سلامت روان در آینه علم و دین*. قم: حیات سبز.
- قزانتی، محسن (۱۳۹۵). *تفسیر نور*. تهران: نشر مرکز درس‌هایی از قرآن.
- کاشف‌الغطاء (۱۳۸۱). *الآثار الکلامیه*. تهران: انتشارات معارف، ج ۳.
- کلینی، محمد (۱۳۹۰). *الکافی*. قم: بنیاد پژوهش‌های اسلامی، ج ۵-۴.
- مجلسی، محمدباقر (۱۳۸۰). *بحار الأنوار*. تهران: کتابفروشی اسلامی، ج ۷۹، ۶۸.
- مجلسی، محمدباقر (۱۴۰۳ ق). *بحار الأنوار*. بیروت: دار إحياء التراث العربی، ج ۸.
- مرکز تحقیقات سپاه (۱۳۹۰). *جستاری در روانشناسی و دین*. تهران: مرکز تحقیقات سپاه.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۰). *به سوی تو*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۳). *بهترین‌ها و بدترین‌ها از دیدگاه نهج‌البلاغه*. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.

- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۴). جنگ و جهاد در قرآن. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۳۹۹). آموزش عقاید. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۴۰۰). به سوی خودسازی. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- مصباح یزدی، محمدتقی (۱۴۰۱). اخلاق در قرآن. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی، ج ۳.
- مطهری، مرتضی (۱۳۷۴). مجموعه آثار. تهران: صدرا، ج ۲.
- مطهری، مرتضی (۱۴۰۱). خدا در زندگی انسان. تهران: صدرا.
- مکارم شیرازی، ناصر (۱۳۹۲). تفسیر نمونه. قم: دارالکتب الاسلامیه.
- میکائیلی منیع، علی (۱۳۸۹). رشد روانی و شخصیت. تهران: سمت.
- نادری، سارا؛ غلامعلی لواسانی، مسعود؛ قاسم‌زاده، سوگند (۱۴۰۲). مقایسه رابطه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه با بهزیستی روان‌شناختی و نقش میانجی‌گر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در نوجوانان با و بدون سابقه طلاق والدین. *روان‌شناسی*، ۲۷(۱۰۸)، ص ۴۰۶-۴۱۵.
- نارونی نصرتی، رحیم (۱۴۰۱). مبانی روان‌شناسی اسلامی. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- نارونی نصرتی، رحیم؛ جهانگیرزاده، محمدرضا (۱۴۰۳). زمینه روان‌شناسی دین به همراه بررسی و نقد. قم: مؤسسه آموزشی و پژوهشی امام خمینی.
- نیلفروشان، محمدعلی (۱۳۹۳). بهداشت. تهران: حوزه معاونت امور بهداشتی وزارت بهداشت.
- یاری اصطهباناتی، علی اصغر؛ قادری، آزاده (۱۴۰۲). واکاوی مؤلفه‌های بهزیستی در داستان‌های کودک زکریا تامر براساس نظریه بهزیستی روان‌شناختی ریف مطالعه موردی مجموعه داستان نضائح مهمله. *لسان مبین*، ۱۵(۵۳)، ص ۸۵-۱۰۵.
- یدالله پور، بهروز؛ فاضلی کبریا، مهناز (۱۳۹۱). روان‌شناسی شخصیت سالم از منظر قرآن. *قرآن و علم*، ۶(۱۰).
- عباسی، مهدی (۱۳۸۸). بهزیستی از دیدگاه دین و روانشناسی. *روان‌شناسی و دین*، ۶(۲).
- عشورنژاد، فاطمه؛ کدیور، پروین؛ حجازی، الهه؛ نقش، زهرا (۱۳۹۷). تحلیل چندسطحی بهزیستی روان‌شناختی نوجوان‌ها از راه عاملیت فردی، فرهنگ مدرسه و حمایت خانواده، *روان‌شناسی کاربردی*، ۱۲(۳)، ص ۳۵۷-۳۷۴.
- درویزه، زهرا؛ کهکی، فاطمه (۱۳۸۷). بررسی رابطه سازگاری زناشویی و بهزیستی روانی. *مطالعات اجتماعی روان‌شناختی زنان*، ۱۶(۱)، ص ۹۱-۱۰۴.
- امامی سیگارودی عبدالحسین؛ خیری، منصوره؛ فرمانبر، ربیع‌الله؛ عطر کار روشن، زهرا (۱۳۹۳). احساس ذهنی بهزیستی و عوامل مرتبط با آن در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان. *آموزش بهداشت و ارتقای سلامت*، ۲(۱)، ص ۳۶-۲۷.
- دیلمی، حسن بن محمد (۱۴۰۸ق). *أعلام الدین فی صفات المؤمنین*. قم: مؤسسه آل‌البیت (ع) لإحياء التراث.
- جعفری، محمدتقی (۱۳۸۹). فلسفه و هدف زندگی. تهران: موسسه تدوین و نشر آثار استاد علامه محمدتقی جعفری.
- نهاد نمایندگی مقام معظم رهبری در دانشگاه‌ها (۱۳۹۵). پرسیمان دانشجویی. تهران: دفتر نشر معارف.
- گنجعلی، اسدالله؛ تیموریان، مرتضی؛ عبدالحسین‌زاده، محمد (۱۳۹۲). بررسی معیارهای شایستگی در قرآن. *اسلام و پژوهش‌های مدیریت*، ۳(۷)، ص ۷۵-۹۸.

متقی هندی، علاءالدین (۱۴۰۹). *کنز العمال فی سنن الأقوال والأفعال*. به کوشش بکری حیانی و صفوة السقا. بیروت: مؤسسه الرسالة.

- Blasco-Belled, A. & Alsinet, C. (2022). Health and Work Psychology: The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 63, p. 199-207.
- Cervone, D. & Pervin, L.A. (2019). *Personality: theory and research*. Fourteenth Edition. Wiley.
- Cottingham, J. (2003). *On The Meaning of Life*. Routledge.
- Diener, E., Oishi, S. & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), p. 253-260.
- Feist, G.J., Roberts, T.A. & Feist, J. (2021). *Theories of Personality*. Tenth Edition. New York: McGraw-Hill Education.
- Ghoshal, M. & Mehrotra, S. (2017). Maternal spiritual health as a predictor of psychological well-being and resilience of her young adult offspring. *Mental Health, Religion & Culture*, 20(2), p. 101-108.
- Hall, P., Bacheller, L. & Desir, C. (2019). Spirituality and psychological well-being in adults of Haitian descent. *Mental Health, Religion & Culture*, 22(3), p. 223-235.
- Hayward, R.D. & Krause, N. (2014). Voluntary leadership roles in religious groups and rates of change in functional status during older adulthood. *Journal of Behavioral Medicine*, 37(3), p. 543-552.
- Karim, A.F., Malik, F. & Ayub, S. (2023). The impact of Dispositional Optimism and Self-determination on Wellbeing of Job Seeker Young Adults. *IUB Journal of Social Sciences*, 5(2), p. 182-193.
- Kim, E.S., Ryff, C., Hassett, A., Brummett, C., Yeh, C. & Victor Strecher, V. (2020). Sense of Purpose in Life and Likelihood of Future Illicit Drug Use or Prescription Medication Misuse. *Psychosom Med*, 82(7), p. 715-721.
- Lolla, F. (2017). The relationship with spiritual verses and its impact on psychological well-being. *Journal of Spiritual Psychology*, 10(2), p. 100-115.
- Maharani, C., Cinta, W. & Harun, R.H. (2024). Environmental Mastery in Dimensions Psychological Well Being Adolescents in a Disaster Situation. *Psychological Research*, 11(4), p. 23-29.
- Matud, M.P., López-Curbelo, M. & Fortes, D. (2019). Gender and Psychological Well-Being. *Environmental Research and Public Health*, 16(19), p. 3531.
- Mental Health Organization (2019). *Psychological well-being and its major components*. World Health Organization.
- Mishra, A.A., Friedman, E.M., Christ, S.L. & Denning, M. (2019). The Association of Psychological Well-Being with Disablement Processes in a National Sample. *Health and Well-Being*, 11(2), p. 262- 285.
- Njus, D.M. & Scharmer, A. (2020). Evidence that God attachment makes a unique contribution

- to psychological well-being. *The International Journal for the Psychology of Religion*, 30(3), p. 178-201.
- Rogers, C.R. (1959). *A theory of therapy, personality and interpersonal relationships as developed in the client-centered framework*. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A study of a science* (Vol. 3: Formulations of the person and the social context, p. 184–256). New York, NY: McGraw-Hill.
- Rogers, C.R. (1989). *On becoming a person: a therapist's view of psychotherapy*. New York, Houghton Mifflin.
- Ryff, C.D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, no. 57, p. 1081-1069.
- Ryff, C.D. & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), p. 719-727.
- Ryff, C.D. & Singer, B.H. (2008). Know thyself and become what you are: A Eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1).
- Saroglou, V. (2015). *Personality and religion*. In: *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* (2nd ed., Vol. 17, p. 73-78). Elsevier.
- Schultz, D.P. & Schultz, S. E. (2017). *Theories of Personality*. Eleventh Edition. Cengage Learning.
- Seligman, M.E. & Mihalyi, C.M. (2011). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, no. 55, p. 5-14.