

مقایسه مفهوم خوشبختی از دیدگاه اسلام و روان شناسی مثبت گرا

فریده السادات حسینی^{۱*} فاطمه جوکار - نسرین منصوری فرد^۲

چکیده: پژوهش‌ها در مورد تلاقی فرهنگ و سلامت روان به طور چشمگیری در سه دهه گذشته رشد کرده است. با این حال، این بخش از پژوهش‌ها تقریباً به طور کامل بر روی جمعیت های غربی متمرکز شده است و عمدتاً مردم مناطق مسلمان را نادیده می‌گیرند. تصورات غربی از عملکرد مثبت در زندگی را نمی‌توان قبل از انجام پژوهش بومی به جمعیت مسلمان تعمیم داد. این پژوهش به درک مفهوم خوشبختی در زندگی مسلمان می‌پردازد. ابتدا مروری کوتاه بر مفهوم‌سازی خوشبختی در روانشناسی مثبت‌نگر غرب ارائه می‌شود. سپس، گزیده‌ای از آموزه‌های اسلامی مرتبط با مفهوم خوشبختی ارائه، و با پژوهش‌هایی که از غرب سرچشمه می‌گیرد، مقایسه می‌شود.

امید است که این نتایج تحلیل حاصل از این پژوهش افق دید آگاهانه‌تری از مفهوم خوشبختی اسلامی را در میان روانشناسان غربی ترویج کند.

کلیدواژه‌ها: خوشبختی، اسلام، روانشناسی، مثبت‌گرا.

Email: Fsadathoseini@yahoo.com

۱. * (نویسنده مسئول): استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه خلیج فارس

۲. کارشناسی ارشد دانشگاه خلیج فارس بوشهر

Comparing the concept of happiness from the perspective of Islam and positive psychology

Farida Alsadat Hosseini¹ * Nasreen Mansouri Fard²

Abstract: Researches on the intersection of culture and mental health have grown significantly in the last three decades. However, this body of research is almost entirely focused on Western populations and largely ignores people in Muslim regions. Western notions of positive functioning in life cannot be generalized to the Muslim population before conducting indigenous research. This research deals with understanding the concept of happiness in Muslim life. First, a brief overview of the conceptualization of happiness in Western positive psychology is presented. Then, a selection of Islamic teachings related to the concept of happiness is presented, and compared with researches originating from the West.

It is hoped that the analysis results of this research will promote a more informed view of the concept of Islamic happiness among Western psychologists.

Keywords: happiness, Islam, psychology, positivist.

¹. * (Responsible author): Assistant Professor, Department of Psychology, Persian Gulf University
Email: Fsadathoseini@yahoo.com

². Master of Persian Gulf University, Bushehr

1. مقدمه

پژوهش‌ها در مورد تلاقی فرهنگ و سلامت روان در سه دهه گذشته رشد چشم‌گیری داشته است و محققان به بینش‌های مهمی در مورد تأثیر باورها و عملکردهای فرهنگی بر رفاه روانی افراد دست یافته‌اند. با این حال، این روند از پژوهش‌ها تقریباً به طور کامل بر روی جمعیت‌های غربی متمرکز شده است و عمدتاً مردم مناطق مسلمان را نادیده می‌گیرند. تحقیقات روان‌شناختی علمی در مورد مفهوم سلامت روان از دیدگاه اسلام کم بوده است. این مایه تاسف است زیرا اسلام یک دین تأثیرگذار در جهان امروز است. امروزه اسلام یکی از پرجمعیت‌ترین ادیان جهان است که یک پنجم جمعیت زمین به آن اعتقاد دارند. اسلام دین اعراب تنها نیست. زیرا طبق پژوهش‌ها کمتر از 20 درصد از کل مسلمانان عرب هستند (نیوبی^۱، 2002). اغلب تصور می‌شود که اسلام دین عشایر است، اما بیش از نیمی از مسلمانان در شهر زندگی می‌کنند و مسلمانان در سراسر اروپا، آفریقا و قاره آمریکا وجود دارند. اسلام دینی است که همچنان اعضای بیشتری را جذب می‌کند. در آمریکای شمالی اسلام دینی است که بیشترین رشد را دارد (نیویی، 2002). اسلام بر سبک زندگی و طرز تفکر مسلمانان تأثیرگذار است. بررسی جامع ابوریا و پارگامنت^۲ (2011) بر روانشناسی مثبت اسلامی تأکید می‌کنند. دین اسلام بر رفاه بیشتر مسلمانان، و نیاز به توجه بیشتر به دین اسلام توجه دارد. اسلام نشان دهنده مکاتب فکری و فرقه‌های گوناگون است. با این حال، با وجود این تنوع، توافق بر سر باورهای اساسی در جهان اسلام کاملاً مشهود است. قرآن کتاب مقدس مسلمانان و متن معتبری است که حاوی تمام آموزه‌های اصلی در مورد زندگی و سعادت انسان است. بنابراین جنبه‌های اصلی اندیشه اسلامی و راهنمایی برای خوشبختی در قرآن یافت می‌شود. فرقه‌های درون اسلام ممکن است نظرات متفاوتی در مورد سیاست یا تفسیر وقایع تاریخی داشته باشند و ممکن است با سازمان‌های مختلف زندگی اجتماعی و آداب و رسوم مرتبط باشند. با این حال، اصول اساسی اسلام و نیروی معنوی، اخلاقی و یکپارچه در پشت همه فرقه‌ها و احکام دینی است (برکات 1993). بررسی ادبیات موجود در مورد خوشبختی نشان می‌دهد که محققان تاکنون بر فرهنگ‌های غربی و بسیاری از فرهنگ‌های دیگر (مانند آفریقا و خاورمیانه) و علاوه بر این این مبحث در روانشناسی کمتر مورد توجه قرار گرفته است (سعید^۳، 1979). علاوه بر این، تحقیقات قبلی بر مفاهیم سکولار خوشبختی، که با توجه به سنت‌های فکری در اروپای غربی از زمان روشنگری که جدایی کلیسا و دولت رقم خورد متمرکز شده است، در عصر جدید با تفکیک معنویت از تحقیقات تجربی، مفاهیم معنوی و مذهبی همچنان جنبه مهمی از نحوه نگرش مردم به خود و جهان است (هوغان و بوند^۴، 2009؛ تراینیدیس^۵، 2007). درک شادی در جوامع غیرغربی ممکن است مستلزم دیدگاه گسترده‌تری باشد که شامل دیدگاه‌های تاریخی و معاصر درباره اخلاق،

¹ Newby

² Abu-Raiya & Pargament

³ Said

⁴ Hogan and Bond

⁵ Triandis

خود و جهان است که از منابعی مانند دین ناشی می‌شود که بر چگونگی تعریف افراد از خود و زندگی خوب تأثیر می‌گذارد (ابوریا و پارگامنت^۱، 2011؛ اسکینر^۲، 2010). قبل از اینکه پژوهش مفهومی و تجربی بومی انجام شود یافته‌های فرهنگ‌های غرب و شرق آسیا را نمی‌توان به فرهنگ‌های دیگر تعمیم داد. با توجه به تفاوت‌های جهان‌بینی اسلامی و غربی که جامعه‌شناسان ادعا می‌کنند، تکیه صرف بر نظریه‌های غربی برای درک سلامت روان مسلمانان محکوم به شکست است. (هانتینگتون^۳، 1997). دین و معنویت کلیدهای درک مفهوم سلامت روان و شفا هستند (عنایت^۴، 2005). در فرهنگ مسلمانان. شواهد تجربی مربوط به تأثیر مثبت ایمان اسلامی بر سلامت روان مسلمانان به طور کامل توسط سایر محققین بررسی شده است (ابوریا و پارگامنت 2011). مفهوم بهزیستی و زندگی خوب در جهان غرب، متکی بر مفهوم‌سازی‌هایی است که ریشه در جهان‌بینی غربی دارد و تا حد زیادی بینش‌های بخش‌های مختلف جهان را نادیده گرفته است. در حقیقت جنبه‌های اصلی دین اسلام به شادی، خوشبختی و داشتن یک زندگی خوب که در همه‌ی فرقه‌های اسلام قابل اجرا می‌باشد، است. در حقیقت تمرکز دین اسلام بر روی ذهنیت مسلمانان سراسر جهان است. در حالی که در مذاهب مختلف اسلام در بیان رفتاری شادی تفاوت‌هایی وجود دارد، اما در مفهوم سازی شادی بسیار اتفاق نظر دارند. همه دیدگاه‌های اسلامی درباره شادی ریشه در قرآن و سخنان پیامبر دارد، از این رو اصول اساسی اسلام زیربنای آن‌هاست. همانطور که انور^۵ (2006) بیان می‌کند: در حالی که بیان مسلمانان از اسلام متفاوت است و در فرهنگ‌های محلی ریشه دوانده است، آنها تفسیر صحیح قرآن را به عنوان رشته‌ای که در تمام زندگی آنها جریان دارد درک می‌کنند. لذا با توجه به اهمیت موضوع و تفاوت اندیشه‌های اسلامی با غرب، در این پژوهش ابتدا مروری بر مفهوم خوشبختی در غرب ارائه می‌گردد. در ادامه، گزیده‌ای از آموزه‌های اسلامی مرتبط با مفهوم خوشبختی معرفی شده و با پژوهش‌های نشأت گرفته از غرب مقایسه می‌شود. سپس پیامدهای بالقوه برای مفهوم آگاهانه فرهنگی از خوشبختی در اسلام مورد بحث قرار خواهد گرفت.

1-1- مفهوم غربی بهزیستی ذهنی و جنبه‌های لذت‌گرایانه زندگی

خوش روحی^۶ (ایدومونیا) واژه‌ای است که در فلسفه یونان برای اشاره به زندگی خوب یا خوشبختی استفاده می‌شد. بررسی این مفهوم در دوران باستان یونان می‌تواند کمک زیادی به بحث ما کند. لذت‌گرایی به عنوان رقیب اودمونیسیم (خوش روحی) تلقی نمی‌شد بلکه آن را جزء اصلی ایدومونیا (خوش روحی) در فلسفه غرب باستان می‌دانستند. با این حال، تعاریف لذت‌گرایانه از شادی در غرب از زمان قدیم تا امروز محبوبیت خاصی پیدا کرده

¹ Abu-Raiya & Pargament

² Skinner

³ Huntington

⁴ Inayat

⁵ Anwar

⁶ Eudaimonia

است (مارار^۱، 2003). تفاوت بین بهزیستی از نظر ایمودنیک و لذت‌گرا در این است که در جنبه‌ی ایمودنیک از بهزیستی بر پرورش فضایل، مهارت‌ها و عملکرد مثبت است تأکید می‌شود در حالی که، در لذت‌گرا بر کسب لذت و احساسات مثبت تأکید می‌شود (کیس و آناس^۲، 2009). تمایز گذاشتن بین جنبه خوش‌رویی و لذت‌گرایی در پژوهش‌های مختلف همواره مورد توجه غربیان بوده است در این باره می‌توان به نتایج پژوهش‌های (دل فاو و بیس^۳، 2009؛ نگ و همکاران^۴، 2003؛ ریان و دسی^۵، 2001؛ ریان و همکاران، 2008؛ واترمن و همکاران^۶، 2008). در فلسفه، لذت‌گرایی به عنوان یک موقعیت اخلاقی تعریف می‌شود که ادعا می‌کند لذت یا شادی بالاترین یا ذاتی‌ترین صفت در زندگی است و مردم باید تا حد امکان به دنبال لذت بیشتر و درد کمتر باشند (بونین و یو^۷، 2004). این تعریف از لذت‌گرایی توسط فیلسوفانی مانند آریستوییوس^۸، اپیکور^۹، هابز^{۱۰}، دانشمندان تجربه‌گرای بریتانیایی^{۱۱} (مانند لاک و هیوم^{۱۲}) و فایده‌گرایان^{۱۳} حمایت می‌شد. در راستای این موضع فلسفی، روان‌شناسی لذت‌گرا نیز معتقد است که «عمل‌های انسانی با میل به کسب لذت و اجتناب از درد تعیین شوند» (بونین و یو، 2004). در این منظر شادی لذت‌گرایانه به عنوان یک متغیر که هدفش در خود این شادی نهفته می‌باشد در نظر گرفته شده است. به عبارت ساده‌تر تمامی اعمال ما مانند کار، تحصیل و... برای رسیدن به یک هدف ثالث در نظر گرفته می‌شود که ممکن است پس از انجام این اعمال محقق بشود یا نشود. در حالی که شادی و لذت یک هدف بدون واسطه هست که حتما محقق می‌شود. اگرچه مردم همیشه آرزوی لذت را داشته‌اند. اما لذت‌گرایی به عنوان یک فلسفه، توسط تعداد کمی از طرفداران مانند آریستوییوس در دوران یونان باستان مورد توجه قرار می‌گرفته است. تنها پس از عصر روشنگری باستان بود که دیدگاه لذت‌گرایانه و شادی به طور گسترده در اندیشه‌های غربی مورد حمایت قرار گرفت. در دوران پس از روشنگری یونان، دیدگاه‌های لذت‌گرایانه بر فراوانی حالت‌های مثبت ذهن نسبت به حالت‌های منفی ذهن، و رضایت عمومی از زندگی تمرکز داشتند (مارار، 2003؛ و تاتارکویسز^{۱۴}، 1976). تجربه‌گرایان انگلیسی بر این نکته تأکید داشتند که بهزیستی مبتنی بر فقدان تجربیات منفی و وجود تجربیات مثبت و لذت بخش در زندگی می‌باشد (لاک^{۱۵}، 2004). به طور مشابه نتایج پژوهش مک

¹ Marar

² Keyes & Annas

Delle Fave & Bassi

⁴ Ng et al

⁵ Ryan and Deci

⁶ Waterman et al

⁷ Bunnin, & Yu

⁸ Aristippus

⁹ Epicurus

¹⁰ Hobbes

¹¹ The British empiricists

¹² Locke and Hume

¹³ utilitarians

¹⁴ Tatarkiewicz

¹⁵ Locke

ماهون (2008) نشان داد که در دوران روشننگری غربی‌ها شروع به این باور کردند که می‌توانند شادی و لذت را به عنوان احساس خوب و بخشی از عواطف مثبت در زندگی تعریف کرد. این تعبیر از لذت و شادی در زندگی، در روانشناسی مدرن به عنوان روانشناسی مثبت‌نگر منعکس شده است. در نسخه غالب در روانشناسی مثبت‌نگر تعریفی که غربی‌ها از بهزیستی و خوشبختی در زندگی ارائه می‌دهند یک بهزیستی ذهنی است (دینر، 1984)؛ که به تجربه لذت و درد یک فرد در زمان معین وابسته است (رایان و دسی، 2001). در تعریف عملیاتی از بهزیستی از منظر روانشناسی مثبت‌نگر می‌توان گفت که بهزیستی به عنوان غلبه عاطفه مثبت بر عاطفه منفی (یعنی تعادل عاطفی) و رضایت جهانی از زندگی بر اساس استانداردهای خود فرد ارزیابی می‌شود (دینر، 1984).

1-2- مفهوم فضیلت و اخلاق در اندیشه غرب

در تعریف دیگری که غربی‌ها از شادی دارند بر مفهوم فضیلت اخلاقی تأکید می‌شود. این دیدگاه ادعا می‌کند که سؤال اصلی اخلاق، «چگونه باید زندگی کنم؟» را می‌توان این گونه تفسیر کرد که «چه نوع آدمی باید باشم؟» (بونین و یو 2004). این نوع دیدگاه را می‌توان در اندیشه‌های فیلسوفان یونان باستان مانند افلاطون و ارسطو جستجو کرد. این دیدگاه در مقابل دیدگاه دئونتولوژیک¹ که بر وظایف و قوانین تأکید دارد و همچنین دیدگاه رفتارگرایان که بر پیامدهای اعمال تأکید دارند قرار می‌گیرد. هر دو دیدگاه چنین می‌گویند که انسان و موجودات باید بر اساس وظایف و اصول جهانی هدایت شوند (هاراستوس²، 1999؛ ماکارو³، 2006). در فضیلت اخلاقی به جای پیروی از وظایف قبلی، بر مسائل شخصیت و اختیار تأکید می‌شود (ماکارو 2006). فضیلت‌ها به‌عنوان منش‌ها یا ویژگی‌هایی تعریف می‌شوند که به ما کمک می‌کنند عملکرد خوبی داشته باشیم؛ از این رو ما را به عنوان یک انسان خوب می‌سازند (هوفت⁴، 2006). تقریباً تمام نظریه‌های اخلاق بر این باورند که خواسته‌های ما در نهایت به یک منبع خوب (خوش خلقی، سرنوشت خوب، خوشبختی) خوشبختی مهم‌ترین چیزی است که زندگی ما را خوب می‌کند. انسان‌ها زمانی می‌توانند به خوشبختی برسند که جنبه‌های فیزیکی، روانی، بین فردی، اجتماعی و سیاسی زندگی‌شان به خوبی و هماهنگ عمل کند (دیویتر⁵، 2002). به گفته دیویتر (2002)، فضیلت اخلاقی بر این باور است که یک شی‌بسته به اینکه آیا به هدف نهایی خود می‌رسد یا خیر، می‌تواند عملکرد خوب یا ضعیفی داشته باشد. یعنی این رویکرد معتقد است که طبیعت انسان دارای قابلیت‌های متعددی است و انسان تنها زمانی می‌تواند زندگی خوبی داشته باشد که این قابلیت‌های طبیعی ذاتی را به فعلیت برساند. بنابراین می‌توان گفت که فضیلت اخلاقی می‌تواند به عنوان مشخصه انسانی باشد که قابلیت به فعلیت رساندن خواسته‌های ما برای یک

¹ deontological

² Hursthouse

³ Macaro

⁴ Hooft

⁵ Devettere

زندگی خوب را دارا است (اسلایف^۱، 2012). نظریه فضیلت اخلاقی در روانشناسی مثبت‌گرا معتقد است که انسان زمانی می‌تواند زندگی خوبی داشته باشد که قابلیت به فعلیت رساندن ظرفیت وجودی خود برای زندگی خوب را داشته باشد. نه این‌که به دنبال لذت حاصل از احساسات خوب یا ارضای نیازهای بدنی باشیم. بنابراین چیزی که ما دنبال آن هستیم یک احساس یا عاطفه نیست و بحث کلی در مورد زندگی شاد است (آناس^۲، 2000). بنابراین می‌توان گفت که زندگی شاد یک حالت ذهنی نیست. یعنی در این نوع از زندگی حالات ذهنی مانند احساسات و رضایت تا حدودی پیرامونی و ثانوی در نظر گرفته می‌شوند (هایبرون^۳، 200). یعنی خوشبختی با احساسات مرتبط نمی‌شود و نمی‌توان گفت که لذت و احساسات در فضیلت اخلاقی می‌تواند تأثیر منفی داشته باشد (کلارک^۴، 2012). به طور قطع نمی‌توان گفت که لذت در فضیلت اخلاقی تأثیری ندارد این بدان معنا هست که لذت را در فضیلت اخلاقی نمی‌توان به عنوان هسته اصلی در نظر گرفت (هایبرون، 2008). به عنوان مثال ارسطو معتقد است که فعالیت دارای فضیلت و زندگی اخلاقی می‌تواند عمیقاً لذت‌بخش باشد (کریستجاسون^۵، 2010). با این حال تمام لذت‌ها نمی‌تواند معیار خوشبختی باشد. ارسطو در این‌باره بین لذت‌های اصیل (مثلاً یادگیری) و لذت‌های پست (مثلاً شکم‌پرستی) تمایز قائل می‌شود و بر این باور است که خوشبختی بر این اصل استوار است که هر دسته از این لذت‌ها چقدر با منش یک انسان می‌تواند سازگار باشد. به عبارت دیگر بحث در مورد خوشبختی یک انسان به این بستگی دارد که آن فرد چه تعبیری از خوشبختی دارد و چه ملاک‌هایی را معیار خوشبختی در زندگی قرار می‌دهد.

روی هم رفته، در تفسیر خوشبختی، تأکید آشکار بر عقلانیت (یعنی کارآمدی عقلانی) و فردگرایی (استفاده از اراده آزاد و تسلیم نشدن به سرنوشت) در تاریخ تفکر غرب مشهود است (کوآن^۶، 1997؛ کریستوفر^۷، 1999). عقل و نگرش تأملی (که از همه ظرفیت‌های انسانی برتر به شمار می‌رفت) عناصر اصلی و کلید اساسی یک زندگی خوب برای ارسطو بود (کلارک، 2012؛ ماکارو، 2012؛ ریان و همکاران، 2008). همچنین افلاطون و ارسطو بر این باور بودند که به سختی می‌توان این ویژگی‌ها را از زندگی انسان جدا دانست، زیرا عقل ویژگی تعیین‌کننده انسانیت است. اگرچه ارسطو معتقد بود که سرنوشت می‌تواند در تلاش‌های شخصی ما برای خوشبختی دخالت کند، او خودمختاری را عنصر اصلی می‌دانست (ریان و همکاران، 2008). خوشبختی باید ناشی از عمل داوطلبانه فرد باشد تا اصیل تلقی شود. یک فرد باید فعالانه به دنبال تعالی باشد و آن را تمرین کند. در مقایسه با ارسطو، از

¹ Slife

² Annas

³ Haybron

⁴ Clack

⁵ Kristjansson

⁶ Coan

⁷ Christopher

نظر افلاطون، سرنوشت کمتر مورد تأکید قرار گرفت و اراده بیشتر مورد تأکید قرار دارد (بیلوتی^۱، 2004). در راستای ادیومونیسیم فلسفی، برخی از روانشناسان مثبت اندیش و انسان‌گرا، با پایبندی به دیدگاه ادیومونیسیتی، بهزیستی را چیزی فراتر از لذت لذت جویانه می‌دانند و پیشنهاد می‌کنند که گزارش‌های افراد از شاد بودن و لذت بردن از زندگی، اگرچه به نوبه خود مفید و ضروری است. لزوماً به این معنا نیست که آن‌ها از نظر روانی و اجتماعی خوب عمل می‌کنند (کیس و آناس^۲، 2009؛ کیس و هکاران، 2002). این رویکرد روانشناسی، مانند همتای خود در فلسفه، با به فعلیت رساندن پتانسیل‌ها و ظرفیت‌های فرد و هدف قرار دادن عملکرد وی سر و کار دارد (دسی و ریان، 2008).

بحث نهایی در مورد مفهوم خوشبختی این است که در فرهنگ غربی‌ها فضایل اجتماعی به اندازه فضیلت‌های شخصی مهم هستند، در یافته‌های اخیر روانشناختی مثبت‌نگر جنبه اجتماعی زندگی یافت شده است. بحث در مورد خوشبختی از ز دوگانگی بین زندگی برای خود و زندگی به نفع جامعه فراتر می‌رود (کیس، 1998؛ واترمن، 2008). به عنوان مثال، ارسطو نسبت به تمرکز بیش از حد بر منافع شخصی هشدار داد زیرا معتقد بود که مردم در بخش مهمتری به نام شهر قرار دارند (فاورز 2012). در روانشناسی مثبت‌گرا روابط بین فردی به عنوان بخش مهمی از زندگی مورد توجه قرار گرفته است. به گفته کییز و شاپیرو (2004)، چیزی که در روانشناسی مثبت‌نگر کمتر مورد توجه قرار گرفته است روابط بین فردی می‌باشد. به این معنا که سنت‌های لذت‌گرایانه و روان‌شناسی مثبت‌نگر معاصر، بهزیستی را به‌عنوان پدیده‌ای خصوصی نشان می‌دهند و بر ویژگی‌های خصوصی آن تأکید می‌کنند (کیس، 1998).

1-3- مفهوم اسلامی بهزیستی ذهنی و جنبه‌های لذت‌گرایانه زندگی

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمًا ﴿١٢٤﴾.

و هر کس از یاد من رویگردان شود زندگی تنگ (و سختی) خواهد داشت، و روز قیامت او را نابینا محسور می‌کنیم. (قرآن، 20: 124).

کسی که خوشبختی را در جستجوی لذت می‌جوید، چیزی جز اضطراب و سرگشتگی نخواهد یافت. اگر با ابزار عقل و تدبیر نتوانیم احساسات سرکش و تمایلات کودکانه درونمان را که مدام در حال سرکشی هستند را کنترل کنیم، بر وجدان ما چیره می‌شوند و ما را خوار می‌سازند.

¹ Belliotti

² Keyes and Annas

ما هر چه بیشتر در تسلیم شهوات و امیال خود موفق باشیم، به سعادت نزدیکتر خواهیم شد. همه بدبختی‌ها و مصیبت‌ها و اعمال ما و در یک کلام هر چیزی که افق زندگی ما را کدر می کند محصول تسلط شهوات بر وجود ماست (موسوی لاری، 1997). در زبان عربی کلمه دین برای اشاره به دین و ایمان به کار می رود. این کلمه دلالت بر تقوا و ترس از خدا دارد و با عمل به احکام همراه است. خود کلمه اسلام به معنای تسلیم در برابر اراده خداوند است (حسین^۱، 1998). کلمه کلیدی دیگری که در اسلام برای اشاره به دین به کار می رود، شریعت است. شریعت (یعنی قانون الهی) جنبه‌های مناسکی، قانونی، اخلاقی و اجتماعی اسلام را تشکیل می‌دهد. مسلمانان بر این باورند که شریعت شامل «تجسم عینی اراده خداوند است، که چگونه خداوند از آن‌ها می‌خواهد در این زندگی عمل کنند تا به سعادت دنیا و سعادت آخرت دست یابند... زندگی مسلمان از گهواره تا گور» تابع شرع است (نصر^۲، 2003). این درک از دین نشان می‌دهد که در ایمان اسلامی چه فضیلتی دارد: تسلیم شدن در برابر قدرت برتر و ترس از او، اعتقاد بر این است که این ترس منجر به تسلیم کامل می‌شود. تنها از طریق تسلیم در برابر اراده خداوند و با اطاعت از شریعت او می‌توان به آرامش واقعی رسید و از پاکی پایدار برخوردار شد (حسین، 1998). قرآن می‌فرماید وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ جَنَّاتٍ (۴۶) کسی که از ایستادن در برابر پروردگارش ترسید و نفس خود را از شهوت باز داشت، همانا بهشت خانه او خواهد بود (الرحمن، 46). إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تَلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ (۲) و تنها مومنانی که یاد خداوند هستند دلشان بیمناک می‌شود (انفال، 2). قرآن در مورد اهمیت تسلیم کامل می‌فرماید: وَأَنَا مِنَ الْمُسْلِمِينَ وَمِنَّا الْقَاسِطُونَ فَمَنْ أَسْلَمَ فَأُولَئِكَ تَحَرَّوْا رَشَدًا (۱۴) از ما عده‌ای هستند که اراده‌های خود را تسلیم می‌کنند و برخی از عدالت منحرف می‌شوند. اکنون کسانی که اراده خود را تسلیم می‌کنند آنها (راه) رفتار درست را جست‌وجو کرده‌اند (جن، 14). مکتب صوفیان به شدت بر این جنبه از اسلام تأکید دارند. و معتقدند در تصوف، هدف غایی بشر یکی شدن با خداست (جوشن‌لو و رستگار، 2012). خدا تنها واقعیت است، و هیچ چیز دیگری دارای وجود اصیل نیست، تحقق کامل این حقیقت غایی به منزله یکی شدن خود با یگانگی خداوند است (رینارد^۳، 2003). صوفیان می‌گویند در این مرحله روح به قدری در حضور خداوند جذب می‌شود که دیگر فردیت ندارد (الکاسی-فریموث^۴، 2006؛ جوشن‌لو و رستگار، 2012). نگرش قرآنی به نوع بشر، یک عقیده دوگانه است که بشر دارای بدنی فناپذیر و روحی ماندگار است (حقی، 2004؛ جوشن‌لو، 2013). به طور کلی، دین اسلام عقیده دارد یکی از نیازهای اساسی روحی بشر را پرستش قدرت برتر است (سجادی، 2008). در اسلام عبادت خداوند را جز وظایف ما دانسته‌اند. علاوه بر این، از نظر اسلام ما دو زندگی داریم، یکی در دنیا و دیگری در آخرت. اهمیت زندگی ما در دنیای کنونی بسیار کمتر از زندگی ابدی ما در جهان آخرت است. وَمَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لِّلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا

¹ Husain

² Nasr

³ Renard

⁴ Elkaisy-Friemuth

تَعْقُلُونَ (۳۲). و زندگی دنیا جز بازی و سرگرمی نیست و قطعاً سرای بازپسین برای کسانی که پرهیزگاری می‌کنند بهتر است آیا نمی‌اندیشید (انعام، 32). اگر بین سعادت دنیوی و اخروی تعارض باشد، فرد مسلمان باید عالم آخرت را انتخاب کند. در فلسفه اسلامی نیز سعادت و آخرت‌شناسی با یکدیگر مرتبط هستند. به این معنا که اعتقاد بر این است که تحقق نهایی شادی تنها پس از رهایی روح از جسم امکان پذیر است (خادمی، 2009؛ ماتیلا، 2011). متون اسلامی بیانگر آن است که برای داشتن زندگی خوب باید ایمان داشت و ایمان خود را عملی کرد. همه مسلمانان موظفند به اعتقادات اصلی اسلام (مانند اعتقاد به یگانگی خدا، اعتقاد به معاد و ...) ایمان داشته باشند. علاوه بر این، اسلام یک شیوه زندگی فراگیر است که همه جنبه‌های زندگی (فردی، معنوی، اقتصادی، اجتماعی، سیاسی و خانوادگی) را در بر می‌گیرد. مسلمانان معتقدند که دین را نمی‌توان از تمام جنبه‌های کوچک زندگی جدا کرد (همدان^۲، 2007؛ جوشن‌لو، 2013؛ پریدمور و پاشا^۳، 2004). اعتقاد بر این است که تنها داشتن ایمان واقعی به این باورها و زندگی بر اساس احکام اسلام در همه جهات می‌تواند به رضایت جسمی و روحی فرد منجر شود اَلَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ (۶۳) همانان که ایمان آورده و پرهیزگاری ورزیده‌اند (یونس، 63)؛ لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ لَا تَبْدِيلَ لِكَلِمَاتِ اللَّهِ ذَلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيمُ (۶۴) در زندگی دنیا و در آخرت مزده برای آنان است وعده‌های خدا را تبدیلی نیست این همان کامیابی بزرگ است (یونس، 64). نیازها و به فعلیت رساندن پتانسیل آن‌ها. پیروی از برنامه جامع زندگی برای رسیدن به سعادت دنیوی و اخروی کافی است. در اسلام اعتقاد بر این است که مسلمانان با پیروی از اصول اسلامی می‌توانند به چهار عنصر یک زندگی سالم و متعادل یعنی (سلامت جسمی، اجتماعی، روانی و معنوی) دست یابند و از آن لذت ببرند (العظیم و هدایت-دیبا^۴، 1994). واضح است که چنین مفهومی از شادی باید فراتر از عدم وجود بیماری روانی باشد. در حقیقت، در اسلام، سلامت روان تنها نبودن اختلالات روانی نیست، بلکه وجود صفات و فضایل مثبت نیز هست.

از نظر اسلام، نوع بشر حاصل اتحاد روح و جسم است. خداوند روح خود را در کالبد مادی انسان دمیده است. این روح الهی نیاز به فعلیت دارد. ما می‌توانیم آزادانه تصمیم بگیریم که روح الهی را با پیروی از احکام اسلام در درون خود به فعلیت برسانیم یا لذت‌های دنیوی را انتخاب کنیم. از منظر اسلام، دومی یک شکست مطلق است که منجر به بدبختی در دنیا و آخرت می‌شود. دستیابی به یک سبک زندگی با فضیلت مستلزم صبر بی‌امان و مبارزه مداوم با ذات پست ما است (اختر، 2008؛ جوشن‌لو، 2013). صوفیان به ویژه بر جنبه‌های زاهدانه ایمان اسلامی تأکید می‌کنند. به زهد و تقوا اهمیت زیادی می‌دهند. زهد و تقوا همواره از روش‌های کلیدی تهذیب روح در مسیر صوفیانه شمرده شده است (جوشن‌لو و رستگار، 2012؛ زرین کوب، 1999). از نظر اسلام، وقتی فرزندان به دنیا

¹ Mattila

² Hamdan

³ Pridmore & Pasha

⁴ El Azayem & Hedayat-Diba

می آیند، در درون خود ایمان طبیعی به خدا و راه مستقیم دارند. این اعتقاد طبیعی را فطره می نامند. این تمایل ذاتی به عنوان منبع راهنمایی در نظر گرفته می شود که به انسان‌ها می گوید چه زمانی اشتباه می کنند (هاکوا، 2004). یعنی ما از قبل برنامه ریزی شده ایم تا خدا را بپرستیم و از دستورات او پیروی کنیم. اما، به دلیل فشارهای محیطی، ماهیت واقعی خود را فراموش می کنیم. قرآن می فرماید فَأَقِمَّ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ذَلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ (۳۰) پس روی خود را با گرایش تمام به حق به سوی این دین کن با همان سرشتی که خدا مردم را بر آن سرشته است آفرینش خدای تغییرپذیر نیست این است همان دین پایدار ولی بیشتر مردم نمی دانند (روم، 30). انسان‌ها موظفند فطره خود را دوباره کشف کنند و از هدایت آن پیروی کنند. بدیهی است که چنین دیدگاهی با دیدگاه اودیومونیستی که بر فعلیت بخشیدن به ظرفیت‌های انسانی و ارضای نیازهای واقعی انسان تأکید دارد، به خوبی منطبق است. در مجموع، برخلاف برخی از جریان‌های فکری غربی که وجود هرگونه احساس مذهبی درونی را در روان را انکار می کنند مانند روانکاوی ارتدکس، (ابوریا، 2012)، اسلام معتقد است که بشریت برای عبادت و خدمت به خدا آفریده شده است. جنبه خدایی اصیل در روح بشر نهفته شده است. عبادت و بندگی خدا دلیل وجودی نوع بشر است. و دستیابی به این جنبه از زندگی در قلب یک زندگی شاد است. اسلام معتقد است که مسلمانان نباید فقط به دنبال لذت بردن باشند و لذت به عنوان هدف اصلی زندگی آن‌ها باشد (جوشن‌لو، 2013). در واقع عواطف مثبت و لذت در اسلام امری ضروری شمرده شده است، اما از لحاظ اهمیت در درجه دوم قرار گرفته و پس از عبادت قرار می گیرد. مسلمانان نباید لذت‌های بد دنیا را هدف زندگی خود انتخاب کنند فَخَلَفَ مِنْ بَعْدِهِمْ خَلْفٌ وَرِثُوا الْكِتَابَ يَأْخُذُونَ عَرَضَ هَذَا الْأَدْنَى وَيَقُولُونَ سَيُغْفَرُ لَنَا وَإِنْ يَأْتِهِمْ عَرَضٌ مِثْلَهُ يَأْخُذُوهُ أَلَمْ يُؤْخَذْ عَلَيْهِمْ مِيثَاقُ الْكِتَابِ أَنْ لَا يَقُولُوا عَلَى اللَّهِ إِلَّا الْحَقَّ وَدَرَسُوا مَا فِيهِ وَالْآخِرَةُ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ (۱۶۹) آنگاه بعد از آنان جانشینانی وارث کتاب [آسمانی] شدند که متاع این دنیای پست را می گیرند و می گویند بخشیده خواهیم شد و اگر متاعی مانند آن به ایشان برسد [باز] آن را می ستانند آیا از آنان پیمان کتاب [آسمانی] گرفته نشده که جز به حق نسبت به خدا سخن نگویند با اینکه آنچه را که در آن [کتاب] است آموخته‌اند و سرای آخرت برای کسانی که پروا پیشه می کنند بهتر است آیا باز تعقل نمی کنید (اعراف، 169). زیرا زندگی دنیوی چیزی جز تفریح نیست مَا الْحَيَاةُ الدُّنْيَا إِلَّا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَلَلْآخِرَةُ خَيْرٌ لِلَّذِينَ يَتَّقُونَ أَفَلَا تَعْقِلُونَ (۳۲) و زندگی دنیا جز بازی و سرگرمی نیست و قطعاً سرای بازپسین برای کسانی که پرهیزگاری می کنند بهتر است آیا نمی اندیشید (انعام، 32). بنابراین، تلاش برای به حداکثر رساندن عواطف و لذت‌های مثبت و به حداقل رساندن عواطف و دردهای منفی به عنوان یک برنامه مستقل برای زندگی، در اسلام به شدت منع شده است. با این حال، تأکید اسلام بر لذت‌گرایی به این معنا نیست که احساسات و لذت‌های مثبت مشروع نیستند. در عوض، اسلام معتقد است که مسلمانان با

¹ Haque

پیروی از سبک زندگی اسلامی، عواطف و لذت‌های مثبت بسیاری (مانند نشاط، آرامش، رضایت، شکرگزاری، شادی و غیره) را در دنیا و آخرت تجربه خواهند کرد (جوشن‌لو، 2013). دیدگاه‌های مشابهی در فلسفه اسلامی (ماتیلا، 2011) و تصوف (زرین کوب، 1999) از این نظریه حمایت می‌کنند که معتقدند نباید زندگی خود را به دست لذت‌های پست مادی سپرد. آنچه از این مزالب استنباط می‌شود این است که دین اسلام دین رنج و سختی می‌باشد؛ بنابراین لازم است جهت روشن شدن مبحث به بحث رنج و سختی از منظر دین اسلام نیز پرداخته شود.

1-4- دیدگاه اسلام در مورد رنج و سختی

در فرهنگ‌های مسلمانان اعتقاد بر این است که بیماری و بهبودی در دست خداست. بلا و سختی آزمایش خداوند یا امتحان ایمان مسلمانان محسوب می‌شود. باید سختی‌ها را تحمل کرد و خدا را شکر کرد و به او توکل کرد. متون اسلامی چندین تقدیر الهی از بدبختی، استرس و بیماری را تشخیص می‌دهند. اعتقاد بر این است که برای گذراندن آزمایش‌های الهی، باید یک بیماری یا هر نوع سختی دیگری را با صبر تحمل کرد (حسین، 1998). اعتقاد بر این است که فضایل بسیار تحسین شده صبر و توکل بر خدا در سختی‌ها و بیماری‌ها باعث تبدیل رنج به برکت می‌شود (وات¹، 1979). همچنین اعتقاد بر این است که در نتیجه ناآگاهی، افراد غیر مومن بیشتر در معرض رنج‌های روحی و های جسمی قرار می‌گیرند (اکاشا²، 2009). از پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله و سلم) نقل شده است که می‌فرماید: «همانا خداوند جلیل و عزیز به حکمت و علو خود آسایش و رفاه را در قناعت و یقین آفرید. و در شک و نارضایتی افسردگی و ترس ایجاد کرد» (کابانی³، 2006). مسلمانان بر این باورند که ایمان از بیماری‌ها پیشگیری می‌کند و به مدیریت مشکلات در هنگام بروز کمک می‌کند (عنایت، 2005). بر این اساس، بسیاری از مسائل مربوط به سلامت روان (به جز مشکلات جدی روانشناختی، مانند اسکیزوفرنی) در فرهنگ‌های مسلمان بدنامی را به خود جلب می‌کند، و بیشتر آن‌ها به عنوان نتیجه شکست اخلاقی یک فرد یا رابطه بد با خداوند تلقی می‌شوند (اسمیث و خوردندی⁴، 2009). استفاده از رفتار درمانی مبتنی بر معنویت در جهان اسلام معمول است. این درمان‌های سنتی از ایمان و توکل به خدا، انفاق به فقرا، نماز، توبه، تلاوت آیات قرآن و ... به عنوان عواملی برای تقویت روح انسان استفاده می‌کند (حسین، 1998). به عنوان مثال، اعتقاد بر این است که نمازهای یومیه «تغذیه معنوی محسوب می‌شوند و جنبه‌های ذهنی، عاطفی و معنوی عابد را هماهنگ می‌کند (عنایت، 2005). به طور خاص، ذکر خدا برای مسلمانان آرامش بخش محسوب می‌شود. به عنوان مثال، قرآن می‌فرماید: الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ (۲۸) همانا با یاد خدا دل‌ها آرام می‌گیرد (رعد، 28). از پیامبر اکرم صلی الله علیه و آله و سلم نقل شده است که می‌فرماید: «بگو: لا حول ولا

¹ Watt

² Okasha

³ Kabbani

⁴ Smither & Khordandi

قوة إلا بالله»، همانا یاد خداوند گنجی از بهشت است و در آن شفای هر بیماری است که اضطراب را کم می‌کند (کابانی^۱، 2006). صوفیان سختی و رنج را به عنوان عناصر ضروری راه رسیدن به خداوند می‌پذیرند. شاعری صوفی می‌گوید: «نفس در شادی و نوازش نمی‌رود، با غم باید تعقیبش کرد و در اشک غرق شد». صوفیان معتقدند که خداوند با دل‌هایی است که برای او شکسته است. آنها از این قیاس استفاده می‌کنند که سنگ معدن طلا پس از قرار گرفتن در فرآیند آتش سوزی تبدیل به طلا می‌شود. یک صوفی نیز باید از طریق رنج به یک عاشق واقعی تبدیل شود (وان-لی^۲، 1994).

1-5- نقش فضیلت در زندگی مسلمانان

اسلام علاوه بر فعالیت نیکو و بندگی خداوند، برخی از جنبه‌های ذهنی سلامت روان را نیز مد نظر قرار می‌دهد. حالت ذهنی ایده آل در اسلام حالتی با برانگیختگی بالا نیست. در عوض، اسلام از حالت روحی آرام و مضمونی برخوردار است که از جانب خداوند بر اساس فعالیت‌های با فضیلت به فرد عطا می‌شود. روانشناسی اسلامی بر درک یک خود چند حالتی استوار است. قرآن سه حالت نفس را می‌شناسد. یکی از آنها خود دستور دهنده، تحریک کننده یا بد فرمان دهنده (نفس اماره) نام دارد. این جزء از نفس در قرآن به گونه‌ای منفی توصیف شده است که ما را قویاً به انجام بدی ترغیب می‌کند (اختر، 2008). این حالت ناسالم خود، با جامعه در تضاد است و ضد اجتماع، مخرب و خارج از تعادل است (اشی^۳، 1999). خود سرزنش کننده، سرزنش کننده خود یا متهم کننده (نفس لوامهه) که معادل قرآنی وجدان است، در مقابل نفس عماره می‌ایستد. این حالت از خود با قدرت مخرب شیطانی در شخصیت انسان مقابله می‌کند (اختر، 2008). این حالت از خود نشان دهنده عدم تعادل درونی، اضطراب و احساس گناه است، اما در آموزه‌های اسلامی به صورت مثبت نشان داده شده است، زیرا می‌تواند موجب تعادل و آرامش شود. مطلوب‌ترین و متعادل‌ترین حالت خود، خود آرام، یا (نفس مطمئنه) است که بالاترین مرحله رشد روانی در اسلام است (ابوریا، 2012). به گفته اشی (1999)، این آرمانی است که یک مسلمان باید آن را آرزو کند. این شامل یک هماهنگی کامل در یک فرد در هر قلمرویی از عملکرد است. این حالتی است که پس از یک کشمکش همیشگی بین نفس اماره و نفس لوامهه به دست می‌آید (اختر، 2008).

مفهوم تعادل نقش بسزایی در مفهوم سازی اسلامی خوشبختی دارد. تعادل بین خود (همانطور که در بالا معرفی شد)، بین جسم و روح، فردی و اجتماعی باید حفظ شود. زندگی ایده‌آل یک مسلمان این است که اجازه دهیم بخش خدایی روح (یعنی قلب، مرکز درونی که ایمان به خدا در آن قرار دارد) بر سایر جنبه‌های شخصیت ما حاکم باشد. به طور کلی، دیده می‌شود که بیماری زمانی به وجود می‌آید که پویایی خود در جهتی نادرست (مثلاً با غلبه

¹ Kabbani

² Vaughan-Lee

³ Ashy

عقل بر خرد شهودی) یا از طریق گسستگی در درون خود - در هر سطحی، به‌ویژه خروج از جریان تعادل در هر سطحی به وجود می‌آید. (اسکینر^۱، 2010). این مرکزیت درونی ساختارهای مختلف (یعنی سه من) و نیروهای (مانند عقل، عاطفه و غیره) شخصیت را در یک کل منسجم ادغام می‌کند (ابورایا، 2012). تعیین کننده نهایی سطح تعادل روانی و خوشبختی، ادغام موفقیت‌آمیز این نیروها و ساختارها از طریق ایمان همراه با سبک زندگی با فضیلت است. قناعت نتیجه رسیدن به حالت آرامش است. خداوند فردی را که به این حالت رسیده است چنین خطاب می‌کند: **يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ** (۲۷) ای نفس مطمئنه (فجر، 27). **ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً** (۲۸) خشنود و خداپسند به سوی پروردگارت بازگرد (فجر، 28). **فَادْخُلِي فِي عِبَادِي** (۲۹) و در میان بندگان من درآی (فجر، 29). **وَادْخُلِي جَنَّتِي** (۳۰) و در بهشت من داخل شو (فجر، 30). حالت آرامش خود در ذهن به شکل رضایت از آنچه خدا بخواهد (یعنی هر آنچه در زندگی اتفاق می‌افتد) منعکس می‌شود. گفته می‌شود که نگرانی از مشکلات و مصائب دنیوی در حالت توکل به خدا از بین می‌رود. بنابراین زندگی با فضیلت در اسلام را می‌توان به حالتی که بین حالت‌های خود تعادل برقرار باشد و آرامش در زندگی برقرار باشد، دانست و از این راه است که انسان می‌تواند احساس خوشبختی کند.

1-6- نقش دین در خوشبختی

با عطف به دیدگاه‌های معاصر مسلمانان، به نظر می‌رسد که درک مسلمانان معاصر از زندگی، بشر، خدا و شادی هنوز به شدت تحت تأثیر اسلام است. نویسندگان مسلمان عموماً با این تصور ارسطویی موافق هستند که برای به دست آوردن خوشبختی، ما نیاز به شناخت تمام جنبه‌های بشر، همه ظرفیت‌ها و توانایی‌ها، کمبودها و نیازهای آنان داریم. اعتقاد بر این است که راهبرد اسلامی برای ارتقای سلامت روان مبتنی بر شناخت کامل الهی از ماهیت انسان شامل عیوب و نیازهای آنان است (حسین، 1998). نویسندگان مسلمان تا آنجا پیش می‌روند که ادعا می‌کنند، علم مدرن و ایدئولوژی‌های سکولار، به دلیل عدم درک کامل نوع بشر و نیازهای معنوی بشر نتوانسته اند برای بشریت خوشبختی بیاورند (خمینی 1979؛ موسوی لاری، 1997). از نظر آن‌ها، این خداست که می‌تواند راه خوشبختی و رستگاری را به ما نشان دهد، زیرا او ما را آفریده است و همه چیز را درباره ما می‌داند. از این رو باید سعی کنیم پاسخ همه سؤالات خود را در شریعت وحی و کتب مقدس اسلامی بیابیم. بر اساس این دیدگاه، خداوند با علم به اینکه نیاز اصلی بشریت خوشبختی است، پیامبران خود را مبعوث کرده است تا راه خوشبختی و رستگاری را به ما نشان دهند. آنچه نویسندگان مسلمان تجویز می‌کنند این است که نباید اجازه داد انگیزه‌های نفسانی بر عقل مسلط شوند. در عوض این ایمان دینی است که باید بر عقل ما مسلط باشد. آن‌ها معتقدند که بسیاری از فضائل ارسطو سودآور است اما فهرست او ناقص است. ایمان دینی، طهارت قلب، عبادت، تسلیم مطلق در برابر خدا و... را به این فهرست اضافه می‌کنند. در نهایت، همه آن‌ها بر این باورند که خوشبختی واقعی باید در

¹ Skinner

زندگی پس از مرگ تجربه شود، که عموماً در بهشت به نزدیکی به خدا تعبیر می‌شود. ساجدی (2008). در پژوهش خود استدلال می‌کند که اسلام مکانیسم‌های مورد نیاز مسلمانان را برای دستیابی به بسیاری از استانداردهای بالا که توسط مفاهیم غربی درباره سلامت روان مطرح شده است، فراهم می‌کند. او به ده‌ها سخن از رهبران دینی اسلامی و قرآن استناد می‌کند تا نشان دهد که بسیاری از مضامین رایج در مدل‌های غربی رفاه (مانند معنویت، روابط مثبت با دیگران، علاقه اجتماعی، معنای زندگی، خودشناسی) بسیار ارزشمند است. نویسندگان مسلمان همچنین بر این باورند که ایمان به ما کمک می‌کند در برابر فشارهای امیال و تمایلات نفسانی مقاومت کنیم (موسوی لاری، 1997) که از نظر اسلام منجر به بدبختی و جهنم می‌شود. در عین حال تجرد و زهد شدید در اسلام تجویز نشده است (حسین، 1998). انسان‌ها باید با این دنیا و دیگران ارتباط داشته باشند و نقش خود را در دنیای اجتماعی ایفا کنند (مطهری، 1992؛ موسوی لاری، 1997). در این نظام اعتقادی، مقام و منزلت هر کس به میزان تقوا و ترس از خدا بستگی دارد، نه به نفع و دستاوردهای مادی. در واقع، از منظر اسلام، کسی که ارزش‌های معنوی را رعایت نمی‌کند، شایسته نیست که انسان خوانده شود. برای انسان شدن به معنای واقعی کلمه باید روحی پاک و اراده‌ای عالی و هدفی والا داشت که همگی با اسلام سازگار باشد (موسوی لاری، 1997). از منظر قرآن، انسان‌ها می‌توانند پست‌ترین پست‌ها شوند مگر اینکه خود را با ایمان و عمل نیک نجات دهند (حسین، 1998). در مجموع، اسلام معتقد است که ایمان دینی انسان را از حیوانات متمایز می‌کند. شهید مرتضی مطهری معتقد است که بر خلاف فرمول‌های لذت‌گرایانه، شادی را نمی‌توان با لذت یکی دانست، زیرا برخی از لذت‌ها درد آینده را به همراه دارند. مطابق با عقاید ارسطو، از نظر او، دنبال لذتی که ممکن است به دردسرهای بزرگتر منجر شود، با مصلحت و حکمت منافات دارد. مطابق با احساسات ضد لذت‌گرایانه فرهنگ اسلامی معاصر، او نتیجه می‌گیرد که تجربه لذت‌بخش را تنها در صورتی می‌توان شادی تلقی کرد که دردهای بزرگ‌تری به همراه نداشته باشد یا از لذت‌های بزرگ‌تر جلوگیری نکند، و در حقیقت چنین لذتی را به سختی می‌شود خارج از حوزه دین پیدا کنید. او همچنین اظهار می‌دارد که برآورده شدن آرزوها و رویاهای خود را نمی‌توان با شادی یکی دانست، زیرا پس از رسیدن به یک آرزو، آن آرزو ممکن است مضر باشد. به عبارت دیگر، همه آرزوهای ما با شادی‌های ما سازگار نیست. خواسته‌های فرد متناسب با سطح دانش اوست و بسیاری از خواسته‌ها با خوشبختی نهایی مورد نظر اسلام ناسازگار است. در نهایت، ارسطو رضایت را به عنوان نشانه شادی رد می‌کند. او می‌نویسد که رضایت با سطح درک و پیچیدگی ذهنی فرد مرتبط است. بنابراین ممکن است کسی از زندگی خود راضی باشد در حالی که فردی دیگر که با معیارهای اسلامی زندگی می‌کند از زندگی خود راضی نباشد. استاد مطهری (1992) معتقد است که بدون اعتقادات قوی، آرمان‌های عالی و ایمان دینی، انسان نمی‌تواند زندگی سالمی داشته باشد و به جامعه کمک کند چنین فردی یا به خاطر خودخواهی و منافع شخصی خود محصور می‌شود و یا در مواجهه با مسائل اخلاقی حیاتی زندگی گیج و بلا تکلیف می‌شود. مطابق با توجه ارسطو به جنبه‌های اجتماعی اودیومونیا، از نظر مطهری، شادی فردی با شادی جمعی گره خورده است و فرد نمی‌تواند

مستقل از دیگران به دنبال خوشبختی باشد. به عبارت دیگر، ما باید خود را وقف خوشبختی جمعی بشریت کنیم. او همچنان تصریح می کند که ایمان دینی فواید عمده ای برای سلامت روان دارد. نظر وی قابل قبول است؛ زیرا مفاهیم مشابهی در آثار بسیاری از نویسندگان معاصر اسلامی منعکس شده است. مطهری مدعی است با توجه به اینکه دین به جهان معنا می بخشد و به ما اطمینان می دهد که خلقت هدف بزرگی داشته است، مؤمن اساساً خوش بین است. با توجه به اینکه هدف از آفرینش، از نظر اسلام، بهبود و کمال است، مؤمن در قبال شکست های خود احساس مسئولیت می کند. یعنی او هرگز جهان و خدا را مقصر شکست های خود نمی داند زیرا می داند که جهان به بهترین شکل ممکن آفریده شده است. و این احساس مسئولیت، سطح بالایی از روحیه، عزت نفس و امید را فراهم می کند. مطهری معتقد است که بی ایمانی موجب بدبینی، سردرگمی، بلاتکلیفی، عدم ارتقای خود و کم انگیزه برای صالح بودن می شود و در نتیجه فرد را از لذت بردن از زندگی باز می دارد. یکی دیگر از فواید ایمان دینی که مطهری آن را به رسمیت می شناسد، این توقع است که تلاش خوب نتیجه خوبی داشته باشد. دین به ما اطمینان می دهد که بین کسانی که راه درست را انتخاب می کنند و کسانی که راه نادرست را انتخاب می کنند، تفاوت وجود دارد، اما یک فقیر نمی تواند دلیلی بیابد که چرا باید به درستی عمل کند. مطهری می گوید زندگی خالی از ایمان، زندگی پر از بی اعتمادی، بلاتکلیفی، پر از پرسش های بی پاسخ و دلهره از آینده ای تاریک است. او راه طلایی سعادت را ایمان دینی می داند. مزیت دیگر ایمان دینی که مطهری بر آن تأکید می کند این است که دین تجربیات لذت بخش قوی تر و دائمی تری در اختیار ما قرار می دهد که در مقابل لذت های نفسانی ارزش چندانی ندارد. از مصادیق این لذات شریف، آنهایی است که از عبادت و جذب در خدا و یا انجام خدمت داوطلبانه به جامعه حاصل می شود. او تصدیق می کند که زندگی نگرانی ها، سختی ها و شکست های زیادی دارد و ما نمی توانیم به تنهایی بر همه آنها غلبه کنیم. او معتقد است در چنین وضعیتی تنها چیزی که می تواند باعث آرامش و شادی زندگی شود ایمان دینی است. و این سود ناشی از پیروزی دین بر نظریات غربی است که ما را متقاعد می کند که همه این سختی ها و نگرانی ها امتحان الهی است و ما پاداش آن ها را روزی خواهیم دید. در زندگی پس از مرگ مؤمن حتی در سختی هم می تواند معنا و لذت پیدا کند (مطهری، 1992). مطهری همچنین معتقد است که دین می تواند با موفقیت ما را از اضطراب مرگ محافظت کند.

1-7- بحث و نتیجه گیری

می توان نتیجه گرفت که یک مفهوم اسلامی از سعادت باید به گونه ای تدوین شود که ضامن ارضای نیاز فرد به عبادت و سعادت دنیوی و اخروی او باشد. کلید دستیابی این یک سبک زندگی با فضیلت مبتنی بر اسلام گره خورده است که با ایمان دینی همراه است. علاوه بر این، اسلام برخی از جنبه های ذهنی سلامت روان را نیز به رسمیت می شناسد. اسلام، اعمال خوب و ایمان قوی را تجویز می کند که موجب آرامش روحی و روانی می شود که خداوند به فرد عطا کرده است. مفهوم تعادل برای مفهوم سازی خوشبختی در اسلام ضروری است. تعادل بین

حالات مختلف خود، بین جسم و روح، فردی و اجتماعی باید حفظ شود. این تعادل از طریق تسلط خدایی شخصیت انسان بر سایر اجزای وی ایجاد می شود. تعیین کننده نهایی سطح تعادل روانی و شادی فرد، ادغام موفقیت آمیز نیروهای بیرونی و ساختارهای درونی فرد است. خوشبختی نتیجه رسیدن به این حالت از هماهنگی نیروهای درون و بیرون است. در مجموع، تلقی اسلامی از شادکامی از ادایمونیستی برتر است زیرا چشم انداز، و ماهیت ادایمونیستی دنیوی، کل نگر و طرفدار مادیات است. تحلیل ارائه شده در بالا نشان می دهد که شباهت ها و تفاوت هایی بین مفهوم غربی و اسلامی شادی وجود دارد. در ادامه به برخی از این موارد اشاره خواهد شد. هم اسلام و هم روانشناسی جریان اصلی با این استدلال شروع می کنند که فقدان بیماری روانی را نمی توان به خودی خود شادی یا شکوفایی نامید. برای داشتن یک زندگی شاد، علاوه بر عدم وجود حالات منفی، به حالات مثبت نیز نیاز است. شباهت دیگر این است که تمایز بین بهزیستی لذت جویانه و خوشبختی به لحاظ نظری، در هر دو مفهوم غربی و اسلام از شادی تضمین شده است. با این حال، به طرز طعنه آمیزی، به کارگیری مفاهیم خوشبختی در غرب معاصر به این دلیل زیر سوال رفته است که فرض کنیم دین انسانی اعمال ما را هدایت می کند، نیاز به اثبات تجربی دارد و روانشناسی سکولار غربی در ارائه موفقیت آمیز آن شکست خورده اند. در تلاش برای عینی بودن، فلسفه مدرن نیز مفهوم هدف برای طبیعت انسان را کنار گذاشته است زیرا چنین مفهومی مبتنی بر حدس و گمان بیش از حد است که نمی تواند سؤالات واقعیت و ارزش را از هم جدا کند (مکینتایر^۱، 1984؛ استیوارسیکینگ^۲، 2008). دهه ها پیش، محققانی مانند فردریش نیچه و کارل مارکس با نشان دادن اینکه چگونه نیازهای اجتماعی می توانند طبیعی تلقی شوند، مفهوم طبیعت ثابت انسانی را به چالش کشیدند (بیلیوتی^۳، 2004). اگرچه برخی از روانشناسان غربی برای بینش انسان از زیست شناسی تکاملی استفاده کرده اند، به نظر می رسد که این های مهم دیگری را ایجاد می کند، به عنوان مثال، تقلیل گرایی و فلسفه کلاسیک به برخی از منش های انسانی اعتقاد داشتند که منحصر به انسان است و همه بشریت در آن مشترک هستند (بیلیوتی، 2004؛ آهو^۴، 2012). اکنون که اقتدار و قدرت تبیین دین در غرب از نظر اخلاقی کاهش یافته است، برای روانشناسان غربی کار سختی است که مبنایی را بیابند تا بر اساس آن به طور تجربی نشان دهند که در نوع بشر یک منش در کار است. بدیهی است که فرهنگ های مسلمان و سایر فرهنگ های دینی در این زمینه کمتر کاری انجام می دهند، زیرا هنوز به یک منش انسانی مجاز توسط دین اعتقاد دارند، که کم و بیش غیرقابل تردید است.

در جهان اسلام به نظر می رسد که تأکید بر جنبه ی شادمانی است. اولویت دادن به لذت های مادی نسبت به لذت های معنوی ممنوع است. برخی نیازهای اساسی روانشناختی انسان در روانشناسی غربی یا اسلام تقریباً منحصر

¹ MacIntyre

² Stewart-Sicking

³ Belliotti

⁴ Aho

به فرد است. به عنوان مثال: اسلام نیاز به پرستش خدا را یکی از اساسی ترین نیازهای انسان می داند که ارضای آن به خوشبختی می انجامد (سجادی، 2008). در مقابل، این نیاز است تقریباً به طور کامل در ادبیات روانشناسی غربی به طور اساسی وجود ندارد (رایان و همکاران 2008). در عوض، در جریان غربی بر خودمختاری تأکید شده است. ارزشی که در فرهنگ‌های جمع‌گرایانه مسلمانان اهمیت خاصی تلقی نمی‌شود و به نظر نمی‌رسد جزء اساسی زندگی خوب در اسلام باشد. همانند پژوهش‌های روان‌شناسی غربی که وجود هر دو جنبه عینی و ذهنی بهزیستی را تأیید می‌کند، در اسلام، شادکامی نیز از جنبه‌های ذهنی و عینی تشکیل شده است. از دیدگاه اسلام، اعتقاد بر این است که یک سبک زندگی با فضیلت عینی می‌تواند به حالات روحی مطلوبی (خود آرام یا رضایت) منجر شود. با این حال، حالت عاطفی ایده‌آل در اسلام، حالت مثبت برانگیختگی بالا (مانند سرخوشی، شادی، شور و نشاط، و غیره) آنطور که عموماً در غرب مورد نظر است، نیست. مطابق با جهت‌گیری دینی اسلام، آن گونه که در قرآن آمده است، عواطف مثبت با برانگیختگی کم ترجیح داده شده است. شایان ذکر است که حالات ذهنی اسلامی با مفهوم ارسطویی فرق اساسی دارد. اسلام یک روش جامع زندگی است. داشتن یک زندگی با فضیلت بر اساس اسلام ممکن است چندان آسان نباشد. احکام اسلامی باید در هر جنبه کوچکی از زندگی به صورت دقیق رعایت شود. و این با بی توجهی نسبی غرب به تفاوت‌های ظریف زندگی روزمره سازگار نیست (کوپرمن¹، 2002؛ سانداراراجان²، 2005). اگرچه سعادت فردی جایگاه شایسته خود را دارد، اما جنبه‌های اجتماعی و گاه سیاسی آن در اسلام مورد تأکید قرار گرفته است. هویت اجتماعی و وظایف اجتماعی فرد در اسلام، به ویژه در مذهب شیعه، اساسی است. این برجستگی در استدلال‌های مرتضی مطهری و با تأکید یونانیان بر جنبه‌های اجتماعی شادی همخوانی دارد. این تعجب آور نیست زیرا اکثر جوامع اسلامی فرهنگ‌های جمعی هستند که در آن‌ها هماهنگی بین فرد و جامعه اساسی در نظر گرفته می‌شود. در یک جامعه اسلامی رابطه بین فرد و جامعه در نظر گرفته می‌شود. مسلمانان موظف هستند که انگیزه‌های شخصی خود را با خواسته‌های جامعه تطبیق دهند و اعمالی که برای جامعه مضر است به شدت مورد تکذیب قرار می‌گیرند (انور، 2006؛ ال عزایم و هدایت-دیبا، 1994؛ اسمیتر و خردندی، 2009). ساختار جمع‌گرایی کمک بزرگی به خوشبختی اسلامی می‌کند. یعنی هنوز در بسیاری از کشورهای مسلمان، شادی یک فرد کم و بیش به همکاری با اعضای خانواده و جامعه بستگی دارد (دوایری³، 2006). اسلام هر فردی را جزئی از خود می‌داند. پژوهشگران اسلامی، اخلاق اسلامی را هدف دستیابی به جامعه‌ای سالم و برقراری نظم اجتماعی خوب می‌دانند (انور، 2006). در مقابل، مؤلفه‌های اجتماعی و سیاسی خوشبختی در مفهوم‌سازی‌های غربی کمتر مورد تأکید قرار گرفته است. به غیر از مجموعه تحقیقاتی که با استفاده از مقیاس‌های بهزیستی اجتماعی کیز⁴ (1998) انجام شد، جنبه‌های اجتماعی خوشبختی در روانشناسی غربی

¹ Kupperman

² Sundararajan

³ Dwairy

⁴ Keyes

کمتر مورد توجه قرار گرفته شده است. این امر با توجه به رواج فردگرایی و لذت‌گرایی ایزاری که مشخصه فرهنگ معاصر غرب است دور از انتظار نخواهد بود (آهو، 2012). اما دین اسلام معیارهای بالایی برای انسان بودن قائل شده است. برای انسان شدن، فرد باید وارسته، روحانی و دارای آرمان‌های والا باشد. انسان‌ها می‌توانند پست‌ترین افراد شوند، مگر اینکه به شدت از احکام اسلامی اطاعت کنند (حسین، 1998). در مجموع، اسلام معتقد است که ایمان دینی انسان را از حیوانات متمایز می‌کند. در مقابل این نگرش اسلامی به انسانیت، غرب بر عدم قید و شرط تمرکز دارد. همین امر می‌تواند عواقب قابل توجهی از مفهوم تعریف خوشبختی از منظر هر دو دیدگاه داشته باشد.

در نهایت تأکید بر عقل و خرد مستقل از سنت دینی در فرهنگ اسلام و غرب کاملاً مشهود بوده است. اگرچه برخی از فیلسوفان اسلامی قرون وسطی، عقل و خرد را تجلیل کرده‌اند، اما نسخه‌ای از عقل که آن‌ها از آن دفاع کرده‌اند، آشکارا نسخه‌ای قرآنی است. اولاً، آن‌ها معتقد بودند که تنها افراد مورد حمایت الهی (مثلاً پیامبران) هستند که می‌توانند به واسطه دسترسی به وحی به عالی‌ترین اشکال عقل دست یابند. آنها همچنین معتقد بودند که دیگران باید تنها با استفاده از دستورالعمل‌های این افراد به مقام والا دست یابند (متیلا، 2011). ثانیاً فلاسفه اسلامی معتقد بودند که سعادت (که از طریق عقل حاصل می‌شود) در این دنیا به طور کامل تحقق نمی‌شود. بلکه ممکن است در زندگی پس از مرگ، جایی که انسان‌ها از ماده رها می‌شوند، تحقق یابد، که نشان می‌دهد یک نسخه معنوی از عقل می‌باشد که توسط فلاسفه اسلامی حمایت می‌شود (متیلا، 2011). سرانجام معتقد بودند که عقل انسان باید کاملاً تسلیم وحی شود. برای مثال، برای ابن سینا (که یکی از برجسته‌ترین فیلسوفان اسلامی است)، توسل مستمر به خداوند، خواندن نمازهای واجب و عمل به دستورات خداوند از عوامل کلیدی خوشبختی بود (خادمی، 2009). در اسلام (اعم از تصوف و فلسفه اسلامی) قرآن برای پاسخگویی به مهم‌ترین سؤالات نظری در مورد ماهیت و هدف انسان و جهان هستی در نظر گرفته می‌شود. به یک معنا جایی برای تحقیق فلسفی مستقل از قرآن وجود ندارد. این می‌تواند تا حدودی انحطاط چشمگیر فلسفه اسلامی در قرن‌ها پیش را توضیح دهد. اختر (2008) بیان می‌کند که: فلسفه هرگز در خاک اسلام، حتی در دوران شکوفایی فکری تمدن اسلامی، ریشه نگرفت. به طور خلاصه، در حالی که تأکید بر عقل شخصی مستقل از وحی در کسب خوشبختی فردی و جمعی در غرب پس از عصر روشنگری غالب شده است، اما هرگز اعتبار کافی بر وحی و سنت در اسلام به دست نیآورده است.

1-8- پیشنهادات برای پژوهش‌های آینده

تا به امروز، تحقیقات در مورد خوشبختی تا حد زیادی شادی را به عنوان یک فرآیند «بیرون به درون» می‌دانستند که تحت تأثیر ثروت، موقعیت اجتماعی و نیاز است و عوامل «درون به بیرون» را نادیده می‌گرفتند (بیساو-دینر^۲

¹ Mattila

² Biswas-Diener

و همکاران، 2012). ز طریق عوامل درون به بیرون، افراد به زندگی روزمره خود را معنا می‌دهند، درک خود را از شادی توسعه می‌دهند و ارزش‌های خاصی را برای حمایت انتخاب می‌کنند. اذعان به عوامل درون به بیرون ما را ملزم می‌کند که میزان اهمیت معنویت یا تعالی را برای یک فرهنگ در نظر بگیریم (لئونگ و وانگ^۱، 2003؛ وب^۲، 2012). برخلاف جوامع غربی که از نظر اخلاقی کثرت‌گرا هستند، در فرهنگ‌های اسلامی، معنویت و دین در درک و تجربه افراد از زندگی به طور عام و شادی به طور خاص در هم تنیده شده‌اند. همانطور که پژوهش حاضر نشان می‌دهد، شادی برای بسیاری از مسلمانان بر اساس جهان بینی اسلامی صورت می‌گیرد و فراتر از این جهان است. تعالی، معنویت، تجربه عرفانی و انجام شعائر و فرایض دینی در دین مسلمانان همانند مفاهیمی چون سعادت و زندگی طیبه ضروری است. این حقایق تا کنون عمدتاً نادیده گرفته شده‌اند، تا حدی به این دلیل است که نظریه‌های کنونی غربی (با رعایت دیدگاه‌های سکولاریستی) با ابزارهای اندازه‌گیری موجود نمی‌توانند با این واقعیت‌ها سازگاری داشته باشند. این ناآگاهی می‌تواند پیامدهای نامطلوبی داشته باشد که منجر به نتایج نادرست در مورد وضعیت واقعی افراد و ملت‌های مسلمان شود. به عنوان مثال، ممکن است یک مسلمان با توجه به تمام معیارهای غربی از زندگی خود ناراضی باشد (مثلاً در رسیدن به هدف موفق نبوده و نمرات پایینی در عزت نفس، تعادل و خودمختاری داشته باشد)، اما این فرد را با معیارهای معنوی رایج در فرهنگ خودشان خوشحال می‌دانند.

بدیهی است که بررسی دین یا معنویت تنها، به عنوان پیش‌بینی کننده خوشبختی کافی نیست. در عوض، پژوهش‌های آینده در فرهنگ‌های اسلامی نیاز به مفهوم‌سازی مجدد شادی به روش‌های آگاهانه مذهبی دارد. مقیاس‌های بومی باید بر اساس پیشینه فرهنگی این فرهنگ‌ها، توسعه یابد. آنچه در ادبیات موجود می‌توان یافت. به عنوان مثال، به نظر می‌رسد مقیاسی برای سنجش میزان اعتقاد یک مسلمان به اینکه خوشبختی در زندگی پس از مرگ را تضمین کند وجود ندارد، این مقیاس لازم است در تحقیقات آینده گنجانده شود. مقیاس دیگری برای ارزیابی چگونگی تفسیر یک مسلمان از تجربیات عاطفی خود لازم است. یک مسلمان می‌تواند برخی از احساسات منفی خود (مثلاً غم و اندوه) را به‌عنوان نعمتی در نظر بگیرد که دلبستگی مجدد به خدا را تسهیل می‌کند. یک مسلمان نیز ممکن است یک احساس مثبت را گناه بداند. اگر چنین باشد، تشخیص این نوع خاص از احساسات منفی یا مثبت در فرهنگ‌های اسلامی ضروری است. گارسیا و مرادی^۳ (2012) دریافته‌اند که کسانی که دارای نمرات با عاطفه منفی زیاد و عاطفه مثبت پایین هستند رضایت بیشتری از زندگی را نسبت به افرادی که دارای عاطفه مثبت و منفی متعادل هستند گزارش کردند، که این یافته‌ها با یافته‌های به دست آمده در نمونه‌های غربی متناقض است. چنین یافته‌هایی نشان می‌دهد که هنوز چیزهای زیادی در مورد شادی باید بدانیم و پیش‌بینی

¹ Leong & Wong

² Webb

³ Garcia & Moradi

کننده های تأثیرگذار آن را در فرهنگ های اسلامی مورد بررسی قرار دهیم. پژوهش های آینده در این راستا به ما کمک می کند تا به طور کامل به این مسائل رسیدگی کنیم. به طور خلاصه، این پژوهش تلاشی برای تمرکز بر برخی از جنبه های درک اسلامی از خوشبختی است که درون مایه های غالب ادبیات روان شناسی غرب نیستند. با توجه به محوریت اسلام برای خوشبختی مسلمانان (ابو رایا و پارگامنت 2011)، این نوع تحقیقات فرهنگی باید بیشتر مورد توجه قرار بگیرد. امید است که چنین تحلیل های نظری موجب تحریک پژوهش های تجربی آگاهانه تر در ملل مسلمان شود. همچنین امید است که نتایج چنین تحلیل هایی به تبیین یافته های مطالعات تجربی در مورد خوشبختی شامل نمونه های مسلمان کمک کند. هم چنین از چنین تحقیقاتی بتوان در امر آموزش خوشبختی برای کودکان استفاده نمود .

منابع:

- Abu-Raiya, H. (2012). Towards a systematic Quranic theory of personality. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(3), 217–233. doi:10.1080/13674676.2011.640622.
- Abu-Raiya, H. (2012). Towards a systematic Quranic theory of personality. *Mental Health, Religion & Culture*, 15(3), 217–233. doi:10.1080/13674676.2011.640622
- Aho, K. A. (2012). Assessing the role of virtue ethics in psychology: A commentary on the work of Blaine Fowers, Frank Richardson, and Brent Slife. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 32(1), 43–49.
- Aho, K. A. (2012). Assessing the role of virtue ethics in psychology: A commentary on the work of Blaine Fowers, Frank Richardson, and Brent Slife. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 32(1), 43–49.
- Akhtar, S. (2008). *The Quran and the Secular Mind: A philosophy of Islam*. New York: Routledge.
- Annas, J. (2000). *Ancient philosophy: A very short introduction*. Oxford: Oxford University Press. Pp:40-41.
- Ashy, M. A. (1999). Health and illness from an Islamic perspective. *Journal of Religion and Health*, 38(3), 241–258.
- Barakat, H. (1993). *The Arab world. Society, culture and state*. Los Angeles, CA: University of California Press.
- Belliotti, R. A. (2004). *Happiness is overrated*. Oxford: Rowman & Littlefield.
- Biswas-Diener, R., Tay, L., & Diener, E. (2012). Happiness in India. In H. Selin & G. Davey (Eds.), *Happiness across cultures* (Vol. 6, pp. 13–25). The Netherlands: Springer.
- Clack, B. (2012). What difference does it make? Philosophical perspectives on the nature of well-being and the role of educational practice. *Research Papers in Education*, 27(4), 497–512.

- Coan, R. W. (1977). Hero, artist, sage, or saint? A survey of views on what is variously called mental health, normality, maturity, self-actualization, and human fulfillment. New York: Columbia University . Pp: 45-47.
- Delle Fave, A. D., & Bassi, M. (2009). The contribution of diversity to happiness research. *The Journal of Positive Psychology*, 4(3), 205–207.
- Devettere, R. J. (2002). Introduction to virtue ethics: Insights of the ancient Greeks. *Washington, DC: Georgetown University Press*. Pp: 22.
- El Azayem, G. A. E., & Hedayat-Diba, Z. (1994). The psychological aspects of Islam: Basic principles of Islam and their psychological corollary. *International Journal for the Psychology of Religion*, 4(1), 41–50.
- Elkaisy-Friemuth, M. (2006). *God and Humans in Islamic Thought: Abd Al-Jabbar, Ibn Sina and AlGhazali*. New York: Routledge.
- Garcia, D., & Moradi, S. (2012). The affective temperaments and well-being: Swedish and Iranian adolescents' life satisfaction and psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 1–19.
- Hamdan, A. (2007). A case study of a Muslim Client: Incorporating religious beliefs and practices. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 35(2), 92–100.
- Haque, A. (2004). Religion and mental health: The case of American Muslims. *Journal of Religion and Health*, 43(1), 45–58.
- Haybron, D. M. (2000). Two philosophical problems in the study of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 207–225.
- Haybron, D. M. (2008). Philosophy and the science of subjective well-being. In M. Eid & R. J. Larsen (Eds.), *The science of subjective well-being* (pp. 17–43). New York, NY: Guilford Press
- Hogan, R., & Bond, M. H. (2009). Culture and personality. In P. J. Corr & G. Matthews (Eds.), *The Cambridge handbook of personality psychology* (pp. 577–588). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Hooft, S. V. (2006). *Understanding virtue ethics*. Malta: Gutenberg Press.
- Huntington, S. P. (1997). *The clash of civilizations and the remaking of world order*. London: Touchstone.
- Hursthouse, R. (1999). *On virtue ethics*. Oxford: Oxford University Press.
- Husain, S. A. (1998). Religion and mental health from the Muslim perspective. In H. G. Koenig (Ed.), *Handbook of religion and mental health* (pp. 279–291). New York: Academic Press.

- Inayat, Q. (2005). Islam, divinity, and spiritual healing. In R. Moodley & W. West (Eds.), *Integrating traditional healing practices into counseling and psychotherapy* (pp. 159–169). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Joshanloo, M. (2013). Mental well-being in Iran: The importance of comprehensive well-being in understanding the linkages of personality and values. In C. L. Keyes (Ed.), *Mental well-being: International contributions to the study of subjective well-being and positive mental health* (pp. 177–207). New York: Springer.
- Joshanloo, M., & Rastegar, P. (2012). Development and initial validation of a scale to assess Sufi beliefs. *Archive for the Psychology of Religion*, 34, 115–135.
- Joshanloo, M., & Rastegar, P. (2012). Development and initial validation of a scale to assess Sufi beliefs. *Archive for the Psychology of Religion*, 34, 115–135.
- Kabbani, S. M. H. (2006). *The Sufi science of self-realization: A guide to the seventeen Ruinous traits, the ten steps to discipleship and the six realities of the heart*. Louisville: Fons Vitae.
- Kabbani, S. M. H. (2006). *The Sufi science of self-realization: A guide to the seventeen Ruinous traits, the ten steps to discipleship and the six realities of the heart*. Louisville: Fons Vitae. pp:123.
- Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197–201.
- Keyes, C. L. M., & Annas, J. (2009). Feeling good and functioning well: Distinctive concepts in ancient philosophy and contemporary science. *Journal of Positive Psychology*, 4(3), 197–201.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 1007–1022.
- Khademi, E. (2009). Ways of obtaining happiness from the Avicenna's point of view. *Andisheye Novine Dini*, 5(19), 9–41. (in Persian).
- Khademi, E. (2009). Ways of obtaining happiness from the Avicenna's point of view. *Andisheye Novine Dini*, 5(19), 9–41. (in Persian).
- Khomeini, R. (1979). *Governance of the Jurist*. Tehran: Amir Kabir.
- Kristjánsson, K. (2010). Positive psychology, happiness, and virtue: The troublesome conceptual issues. *Review of General Psychology*, 14(4), 296.
- Kupperman, J. J. (2002). Naturalness revisited: Why Western philosophers should study Confucius. In B. W. Van Norden (Ed.), *Confucius and the analects* (pp. 39–52). Oxford: Oxford University Press.

- Leong, F. T. L., & Wong, P. T. P. (2003). Optimal functioning from cross-cultural perspectives. In B. Walsh (Ed.), *Counseling psychology and optimal human functioning* (pp. 123–150). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.
- Locke, J. (2004). *An essay concerning humane understanding, Volume II. MDCXC*, based on the 2nd edition, Books III and IV. Retrieved from <http://www.gutenberg.net/1/0/6/1/10616/>.
- Macaro, A. (2006). *Reason, virtue and psychotherapy*. England: Whurr.
- MacIntyre, A. C. (1984). *After virtue: A study in moral theory* (2nd ed.). Notre Dame, Ind.: University of Notre Dame Press.
- Marar, Z. (2003). *The happiness paradox*. Reaction books. London: Foci .
- Mattila, J. (2011). *Philosophy as a path to happiness: Attainment of happiness in Arabic peripatetic and Ismaili philosophy*. Helsinki: The University of Helsinki.
- Mattila, J. (2011). *Philosophy as a path to happiness: Attainment of happiness in Arabic peripatetic and Ismaili philosophy*. Helsinki: The University of Helsinki.
- Motahhari, M. (1992). *Humankind and faith*. Tehran: Sadra. (in Persian).
- Musawi Lari, S. M. (1997). *Ethics and spiritual growth* (trans: A. Quli Qarai). Iran, Qom: Foundation of Islamic Cultural Propagation in the World. Retrieved from <http://www.musavilari.org/>.
- Musawi Lari, S. M. (1997). *Ethics and spiritual growth* (trans: A. Quli Qarai). Iran, Qom: Foundation of Islamic Cultural Propagation in the World. Retrieved from <http://www.musavilari.org/>.
- Nasr, S. H. (2003). *Islam: Religion, history, and civilization*. New York: HarperCollins. Pp:75-76.
- Newby, G. D. (2002). *A concise encyclopedia of Islam*. Oxford: Oneworld.
- Ng, A. K., Ho, D. Y. F., Wong, S. S., & Smith, I. (2003). In search of the good life: A Cultural Odyssey in the East and West. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 129(4), 317–363.
- Okasha, A. (2009). Religion and mental health in Islam. In P. J. Verhagen, H. M. Van Praag, J. J. Lo´pezIbor, J. L. Cox, & D. Moussaoui (Eds.), *Religion and psychiatry: Beyond boundaries*. UK Chichester: Wiley
- Renard, J. (2009). *The A to Z of Sufism*. UK: The Scarecrow Press.pp:33.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139–170.

- Sajedi, A. (2008a). Religion and mental health. *Journal of psychology and religion*, 1, 55–87. (in Persian).
- Skinner, R. (2010). An Islamic approach to psychology and mental health. *Mental Health, Religion & Culture*, 13, 547–551. PP:549.
- Skinner, R. (2010). An Islamic approach to psychology and mental health. *Mental Health, Religion & Culture*, 13, 547–551.
- Slife, B. D. (2012). Virtue ethics in practice: The Greenbrier Academy. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 32(1), 35.
- Slife, B. D. (2012). Virtue ethics in practice: The Greenbrier Academy. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 32(1), 35.
- Smither, R., & Khordandi, A. (2009). The implicit personality theory of Islam. *Psychology of Religion and Spirituality*, 1, 81–96.
- Stewart-Sicking, J. A. (2008). Virtues, values, and the good life: Alasdair MacIntyre’s virtue ethics and its implications for counseling. *Counseling and Values*, 52(2), 156–171
- Sundararajan, L. (2005). Happiness Donut: A Confucian critique of positive psychology. *Journal of Theoretical and Philosophical Psychology*, 25(1), 35
- Tatarkiewicz, W. (1976). *Analysis of happiness*. Warsaw: Polish Scientific.
- Vaughan-Lee, L. (1994). *Travelling the path of love: Sayings of Sufi masters*. California: The Golden Sufi Center.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9, 41–79.
- Watt, W. M. (1979). Suffering in Sunnite Islam. *Studia Islamica*, 50, 5–19.
- Webb, D. (2012). Happiness on the Tibetan Plateau. In H. Selin & G. Davey (Eds.), *Happiness across cultures* (Vol. 6, pp. 27–41). The Netherlands: Springer.
- Zarrinkoob, A. (1999). *The value of the heritage of Sufism*. Tehran: Amirkabir. (in Persian).