

Exploring Positive Psychology Components of Martin Seligman's Theory within the Supplications of Imam Sajjad (AS)

Zahra Hasani-Chenar¹, Hadi Vakili^{2*}, Mojgan Sarshar¹

1- Department of Quranic and Hadith Sciences, Faculty of Law, Theology and Political Science, Research Sciences Branch, Islamic Azad University, Tehran Iran.

2- Department of Islamic Philosophy and Contemporary Wisdom, Institute for Humanities and Cultural Studies, Tehran, Iran.

*Correspondence should be addressed to Dr. Hadi Vakili; Email: drhvakili@gmail.com

Article Info

Received: Aug 29, 2023

Received in revised form:
Oct 29, 2023

Accepted: Jan 1, 2024

Available Online: Mar 21, 2025

Keywords:

Martin Seligman
Positive psychology
Positive virtues
Sahifah Sajjadiyah

Abstract

Background and Objective: Positive psychology, which focuses on human strengths and potential rather than on illnesses, has increasingly gained recognition in both literature and cultural discourse. Scholars in this field have categorized human strengths into six overarching virtues-wisdom, courage, humanity, justice, moderation, and transcendence known as universal virtues, each encompassing specific capacities. This study aims to explore the six virtues articulated in Martin Seligman's theory of positive psychology and examine their corresponding capacities as represented in the supplications of Imam Sajjad (AS).

Methods: This study adopts a descriptive-analytical approach utilizing library research methods. The primary aim is to identify and interpret the components of positive psychology within the supplications and prayers of Imam Sajjad (AS). By analyzing these texts, the present research seeks to offer a novel perspective and re-examine the supplications through the framework of positive psychology. The authors of the article reported no conflict of interest.

Results: The analysis of Imam Sajjad's (AS) supplications demonstrates a significant correspondence with the components of Martin Seligman's positive psychology. Core elements such as gratitude, cultivating a positive relationship with God, focusing on the constructive aspects of life, and other comparable concepts in positive psychology are closely aligned with the themes and messages found in these supplications. In addition to their religious and devotional significance, the supplications encompass psychological and spiritual dimensions that are consistent with the foundational principles of Seligman's positive psychology. These parallels offer deeper insights into Imam Sajjad's (AS) supplications and provide a basis for integrating positive psychology concepts within a religious context.

Conclusion: The principles articulated by Martin Seligman in the field of positive psychology are reflected within the supplications of Imam Sajjad (AS) in a more complete and perfect form. These supplications constitute a rich scientific and spiritual resource that warrants acknowledgment and deeper appreciation.



 <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i1.41753>

Please cite this article as: Hasani-Chenar Z, Vakili H, Sarshar M. Exploring Positive Psychology Components of Martin Seligman's Theory within the Supplications of Imam Sajjad (AS). Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;11(1):95-115. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i1.41753>

Summary

Background and Objective

One of the most significant issues facing people in modern societies is the high prevalence of mental and emotional problems, particularly depression and anxiety. Depression, feelings of emptiness, stress, dissatisfaction, and other various forms of distress are widespread among different social groups. Even among affluent groups, who enjoy ample material resources and are sometimes free from financial concerns, these problems are highly prevalent. In deprived segments of society, poverty, deprivation, and socioeconomic challenges naturally contribute to the frequent occurrence of these psychological issues. It seems that one of the most important factors behind this problem is the lack of a proper definition, perspective, and model of happiness, well-being, and psychological flourishing in societies. It appears that the global culture, under the influence of scientific, technological, and industrial advancements, has become increasingly materialistic. On the other hand, humans are inherently perfection-seeking beings, and this trait leads them to always expect more from life than just the fulfillment of physical needs and material possessions. Therefore, besides striving for comfort and prosperity, humans have always sought growth, progress, flourishing, spirituality, peace, and happiness. Thus, comfort without peace is not desired by humans, and progress and material gain without a sense of satisfaction and happiness do not satisfy them.

Martin Seligman's theory in positive psychology emphasizes the importance of strengthening human strengths and enhancing well-being instead of solely focusing on mental illnesses. This approach seeks to identify and promote the factors contributing to happiness and satisfaction in life. Seligman believes that experiencing positive emotions, engaging in activities, building positive social relationships, finding meaning and purpose in life, and achieving goals are among the key factors that can improve the quality of life (1). Additionally, positive social relationships are essential for emotional support and happiness, and finding meaning in life can encourage individuals to pursue the goals that are aligned with their values (3). However, some criticisms of this approach suggest that it may overlook the complexities of human experience, particularly in addressing psychological suffering and the interplay between

positive and negative emotions (4).

Liu has introduced theories related to happiness from the perspective of Seligman's positive psychology and examined patterns of negative thinking and strategies for fostering positive thinking. He shows that maintaining a positive attitude and optimizing thinking can help individuals achieve happiness (4). Tang et al. have explored the relationship between positive psychology and adaptive performance in employees, focusing on psychological capital and the PERMA components. Their research indicates that components of positive psychology can enhance individuals' adaptive performance (3). Sedighi et al. investigated the history and principles of positive psychology, particularly from the perspective of Seligman and other pioneering psychologists. Their findings highlighted the importance of this approach in promoting human strengths and virtues (5). Abdolkarimi et al. clarified the role of death in Seligman's theory of happiness and well-being by comparing the views of Imam Sajjad (AS) and Seligman using qualitative content analysis (6).

Overall, the researcher encountered not even one specific study directly addressing the topic of the present investigation; however, there are studies that have touched upon some parts of the topic or have included investigations into aspects of the subject within their broader research scope.

Methods

Compliance with ethical guidelines: In this study, all ethical considerations of qualitative research were taken into account, including adherence to validation principles, maintaining confidentiality, safeguarding the information obtained from the opinions of each participant, and leaving them free to withdraw from the study at any stage of the research process.

This descriptive-analytical research is a library-based study. Initially, the descriptive method was used to examine Seligman's theory. Additionally, in the section presenting the conceptual model of the study, the grounded theory approach was employed. Through three stages of open, axial, and selective coding of the texts obtained from interviews with experts, a model was developed.

The primary tools for data collection included note-taking and the use of reputable articles and websites. In this research, the focus was on elucidating the six ubiquitous components and their capabilities. Furthermore, to compile the literature on the subject and establish a framework for developing the model, a questionnaire was

distributed to gather opinions from 10 research experts through in-person visits, registered mail, and email after proper coordination.

Results

Real happiness, as a fundamental concept in Martin Seligman's theories, aligns deeply with the perspectives of specialists in psychology and the teachings of the Quran and Hadith. Seligman believes that happiness goes beyond fleeting and momentary pleasures and is related to the depth of human existence and one's connection to the meaning of life. This view is consistent with psychologists' emphasis on the importance of inner satisfaction and tranquility, which are achieved through positive relationships, acceptance of challenges, and personal growth. On the other hand, the teachings of the Quran and Hadith also describe happiness as a stable inner state that is attained through spiritual connection with God and adherence to religious and ethical principles. All three of these approaches emphasize that true joy and satisfaction are not merely the result of external circumstances but are the product of a positive outlook on life and meaningful interactions with others and God. This alignment indicates that real happiness, as a stable and profound state, contributes to a meaningful and purposeful life for individuals and ultimately leads to an improvement in the quality of life and an increase in satisfaction with it.

Conclusion

An examination of Martin Seligman's theories and ideas reveals that he explicitly favors the Aristotelian approach to happiness over the hedonistic perspective. He has structured his theories based on this viewpoint. Seligman's theory of optimism is also seen as a bold move in the world of psychology, serving as an alternative to the damage-focused activities commonly found in traditional psychology. Many critics have mistakenly equated his views on teaching optimism with attempts to envision happiness and the illusion of everything being good. Seligman has two well-known theories regarding happiness: the theory of authentic happiness or the complete life, and the theory of well-being and flourishing. His theory of complete life presents a model of four types of good life, which, similar to Aristotle's theory, is based on a hierarchical system ranging from simple to complex. Seligman identifies the simplest type of life among these four as the pleasurable life. The second type is the engaged life, followed by the meaningful life as the third type, and finally, the most complex type,

which he refers to as the complete life. According to Seligman, true and lasting happiness means achieving a complete life (26). Therefore, considering the above points, the concepts of happiness and authentic well-being that Martin Seligman emphasizes can be examined and validated from the perspective of Quranic sciences and Hadiths.

Acknowledgements

According to the authors of the article, this research is derived from the doctoral dissertation of the first author in the field of Quranic sciences and Hadith at the Islamic Azad University, Science and Research Branch.

The Vice Chancellor for Research of the University of Sciences and Research is gratefully acknowledged for providing the conditions for the implementation of this article.

Funding

According to the authors of the article, the present research was not financially supported and was conducted at the authors' personal expense.

Conflict of interest

The authors of the article reported no conflicts of interest regarding this research.

Authors' contribution

Principal researcher: First author; Supervisor and corresponding author: Second author; and Research advisor: Third author.

دراسة مكونات علم النفس الإيجابي في نظرية مارتين سليجمن في أدعية الإمام السجاد (ع)

زهراء حسني شنار^١ ID، هادي وكيلي^٢ ID، مجكان سرشار^١ ID

١- قسم الإلهيات وعلوم القرآن، كلية القانون والعلوم السياسية، فرع علوم وتحقيقات، جامعة آزاد الإسلامية، طهران، إيران.

٢- قسم الفلسفة الإسلامية والحكمة المعاصرة، مركز دراسات العلوم الإنسانية والدراسات الثقافية، طهران، إيران.

*المراسلات الموجهة إلى الدكتور هادي وكيلي؛ البريد الإلكتروني: drhvakili@gmail.com

معلومات المادة

الوصول: ١٢ صفر ١٤٤٥

وصول النص النهائي: ١٣ ربيع الثاني ١٤٤٥

القبول: ١٨ جمادى الثاني ١٤٤٥

النشر الإلكتروني: ٢٠ رمضان ١٤٤٦

الكلمات الرئيسية:

علم النفس الإيجابي

الصحيفة السجادية

الفضائل الإيجابية

مارتين سليجمن

الملخص

خلفية البحث وأهدافه: علم النفس الإيجابي الذي يركز على المواهب والطاقات بدل التركيز على الأمراض النفسية، استطاع أن يجد لنفسه موطئ قدم في الساحة العلمية. فقد يقسم علماء النفس الإيجابي طاقات الإنسان إلى ستة أقسام أو اصناف وهي الحكمة، الشجاعة، والإنسانية، والعدالة، والإعتدال والتعالي بوصفها فضائل توجد في جميع المجتمعات البشرية؛ ولهذا عدّوا لكل منهما قدرات ومواهب كامنة فيها. ولهذا تسعى هذه الدراسة لرصد هذه الطاقات والمواهب الستة في نظرية علم النفس الإيجابي في نظرية مارتين سليجمن وقدرات أيّ منها في أدعية الإمام السجاد (ع).

منهجية البحث: اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي-التحليلي والمنهج المكتبي. فقد ركّز البحث على دراسة الأحاديث والأدعية، ومناجاة الإمام السجاد (ع) بهدف معرفة وتبيين مكونات علم النفس الإيجابي من أجل النظر إلى أدعية الإمام السجاد من منظور آخر. يُذكر أنّ مؤلفي البحث لم يشيروا إلى أيّ تصارب في المصالح.

المعطيات: اظهرت دراسة أدعية الإمام السجاد (ع) أنّ مكونات علم النفس الإيجابي لدى مارتين سليجمن ومن بينها الإهتمام بالشكر، وإنشاء علاقة إيجابية مع الله، والتركيز على العاصر الإيجابية في الحياة والمفاهيم الأخرى الموجودة في أدعية الإمام لها صلة وثيقة بمفاهيم علم النفس الإيجابي. فالأدعية لم تقتصر على الطابع الديني والعبادي، وإنما تتضمن مفاهيم روحية ونفسية وهي ترسم مفاهيم نفسية تتلائم بشكل كبير مع المفاهيم الموجودة في علم النفس الإيجابي لدى سليجمن. وهذا التلائم يمكن أن يقدم فهماً عميقاً من أدعية الإمام السجاد (ع) وتوسّع نطاق المفاهيم الإيجابية من منظور ديني.

الاستنتاج: ما يقوله اليوم مارتين سليجمن، قد ذكره الإمام السجاد (ع) في مناجاته بشكل أعمق وأدق؛ ولهذا يجب الإهتمام بهذا المخزون العلمي والروحي الذي لا ينضب والإستفادة منه.

يتم استناد المقالة على الترتيب التالي:

Hasani-Chenar Z, Vakili H, Sarshar M. Exploring Positive Psychology Components of Martin Seligman's Theory within the Supplications of Imam Sajjad (AS). Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;11(1):95-115. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i1.41753>

تحلیل و بررسی مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرای نظریه‌ی مارتین سلیگمن در ادعیه‌ی امام سجاد (ع)

زهرا حسنی چنار^۱ ID، هادی وکیلی^۲ ID*، مژگان سرشار^۱ ID

۱- گروه الهیات و علوم قرآنی، دانشکده حقوق، الهیات و علوم سیاسی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲- گروه فلسفه اسلامی و حکمت معاصر، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، تهران، ایران.

*مکاتبات خطاب به دکتر هادی وکیلی؛ رایانامه: drhvakili@gmail.com

اطلاعات مقاله

دریافت: ۷ شهریور ۱۴۰۲

دریافت متن نهایی: ۷ آبان ۱۴۰۲

پذیرش: ۱۱ دی ۱۴۰۲

نشر الکترونیکی: ۱ فروردین ۱۴۰۴

واژگان کلیدی:

روان‌شناسی مثبت‌گرا

صحیفه سجادیه

فضیلت‌های مثبت‌گرا

مارتین سلیگمن

چکیده

سابقه و هدف: روان‌شناسی مثبت‌گرا با تکیه بر استعدادها و توانایی‌های انسانی به‌جای تمرکز بر بیماری‌ها، جای خود را در میان ادبیات و فرهنگ گشوده است. پژوهشگران روان‌شناسی مثبت‌گرا توانمندی‌های انسان را در شش گروه خردورزی، شجاعت، انسانیت، عدالت‌طلبی، اعتدال و تعالی با عنوان فضیلت‌های همه‌جا حاضر طبقه‌بندی کرده‌اند و برای هر کدام قابلیت‌هایی برشمرده‌اند. در پژوهش حاضر به بررسی فضیلت‌های شش‌گانه نظریه‌ی مثبت‌گرای مارتین سلیگمن و قابلیت‌های هر یک در ادعیه‌ی امام سجاد (ع) پرداخته شده است.

روش کار: پژوهش حاضر توصیفی - تحلیلی و از نوع کتابخانه‌ای است. بررسی احادیث، دعا و نیایش‌های امام سجاد (ع) با هدف شناسایی و تبیین مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرا هدف اصلی تحقیق پیش‌رو بوده است تا ادعیه‌ی امام از منظری دیگر مطالعه و بازبینی شود. مؤلفان مقاله تضاد منافی گزارش نکرده‌اند.

یافته‌ها: بررسی ادعیه‌ی امام سجاد (ع) نشان می‌دهد که مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت‌گرای مارتین سلیگمن از جمله اهمیت توجه به شکرگزاری، ایجاد ارتباط مثبت با خداوند، تمرکز بر عناصر مثبت در زندگی و دیگر مفاهیم مشابه در روان‌شناسی مثبت با مفاهیم و مضامین موجود در ادعیه‌ی امام سجاد (ع) تناسب و تطابق قابل توجهی دارند. این ادعیه علاوه بر نقش دینی و عبادی خود، مفاهیم روحی و روان‌شناختی را نیز به تصویر می‌کشند که با مبانی روان‌شناسی مثبت‌گرای سلیگمن سازگاری دارند. این تطابق‌ها می‌توانند به فهم عمیق‌تری از ادعیه‌ی امام سجاد (ع) و همچنین به توسعه مفاهیم مثبت‌گرایی در مفهومی دینی کمک کنند.

نتیجه‌گیری: آنچه را که مارتین سلیگمن امروزه بیان می‌کند، به شکلی کامل‌تر می‌توان در نیایش‌های امام سجاد (ع) مشاهده نمود و این سرمایه‌ای علمی و معنوی است که باید قدردان آن بود.

استناد مقاله به این صورت است:

Hasani-Chenar Z, Vakili H, Sarshar M. Exploring Positive Psychology Components of Martin Seligman's Theory within the Supplications of Imam Sajjad (AS). Journal of Pizhūhish dar dīn va salāmat. 2025;11(1):95-115. <https://doi.org/10.22037/jrrh.v11i1.41753>

یکی از مهم‌ترین مسائل و مشکلات مردم در جوامع امروزی میزان بالای مشکلات روحی و روانی به‌ویژه افسردگی و

مقدمه

عاطفی و شادی ضروری هستند و یافتن معنا در زندگی می‌تواند افراد را به دنبال اهدافی که با ارزش‌هایشان هم‌راستا است، ترغیب کند (۳). با این حال، برخی انتقادات به این رویکرد اشاره دارد که ممکن است پیچیدگی‌های تجربه انسانی را نادیده بگیرد، به‌ویژه در پرداختن به رنج‌های روانی و تعامل بین احساسات مثبت و منفی (۴). این انتقادات نشان‌دهنده نیاز به درک جامع‌تری از رفاه است که شامل جنبه‌های مثبت و منفی تجربه انسانی می‌شود و یک رویکرد متعادل برای درک بهتر سلامت روانی را ضروری می‌سازد.

با تعریف شادکامی در یک حیطه تک‌بعدی مادی‌گرایانه راه بر احساس شادکامی هم برای گروه‌های محروم که به سبب نابرخورداری احساس شادی ندارند، هم برای گروه‌های برخوردار که به سبب نداشتن انگیزه‌ها و اهدافی والاتر از زندگی خود احساس رضایت و شادکامی ندارند، بسته می‌شود. در این میان، نظریه‌هایی که با در نظر گرفتن همه ابعاد وجودی انسان سطوح مختلف هستی، جنبه‌های متنوع زندگی و نیازها و توانمندی‌های متنوع انسانی توانسته باشند الگویی مناسب و کارآمد از شادکامی و سعادت به انسان در هر دورانی معرفی کنند شایسته توجه و بررسی است. بررسی و مطالعه الگوهای شادکامی در مکاتب مختلف فلسفی، مذهبی و علمی می‌تواند به ارائه الگویی جامع و کامل در جهت شناخت و دستیابی به شادی پایدار کمک کند.

لیو^۲ به معرفی نظریه‌های مرتبط با خوشبختی از منظر روان‌شناسی مثبت‌سلیگمن و بررسی الگوهای تفکر منفی و راهکارهای بهبود تفکر مثبت پرداخته و نشان داده است که حفظ نگرش مثبت و بهینه‌سازی تفکر می‌تواند به افراد در دستیابی به شادکامی کمک کند (۴). تانگ^۳ و همکاران به بررسی ارتباط بین روان‌شناسی مثبت و عملکرد سازگارانۀ کارکنان با تمرکز بر سرمایه روان‌شناختی و مؤلفه‌های پرما^۴ پرداخته‌اند. پژوهش آنان نشان می‌دهد که مؤلفه‌های روان‌شناسی مثبت می‌تواند عملکرد سازگارانۀ افراد را بهبود بخشد (۳). صدیقی و همکاران به بررسی تاریخچه و اصول روان‌شناسی مثبت به‌ویژه از منظر سلیگمن و دیگر روان‌شناسان پیشگام پرداخته‌اند. نتایج پژوهش آنان نشان‌دهنده اهمیت این رویکرد در ارتقای نقاط قوت و فضایل انسانی است (۵). عبدالکریمی و همکاران به ابهام‌زدایی از جایگاه مرگ در نظریه شادکامی و بهزیستی سلیگمن با تطبیق

اضطراب است. افسردگی، احساس پوچی، استرس ناخرسندی و ناراحتی‌های مختلف دیگر در میان قشرها و طبقات مختلف اجتماعی بسیار فراوان وجود دارد، حتی در گروه‌های برخوردار و مرفه که از مظاهر و امکانات مادی زندگی کاملاً برخوردار و گاه بی‌نیازند این مشکلات شیوع زیادی دارد. در طبقات محروم و نابرخوردار جامعه نیز به‌طور طبیعی به دلیل فقر و محرومیت و مشکلات اقتصادی و اجتماعی این مسائل و مشکلات روان‌شناختی به‌وفور دیده می‌شود. به نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین عوامل این مسئله نبود تعریف، بینش و الگوی مناسبی از شادی، شادکامی و بهزیستی روانی در جوامع است. گویا فرهنگ جهان به اقتضای پیشرفت‌های علمی فناوری و صنعتی بیش از پیش جنبه مادی‌گرایانه به خود گرفته است. از سویی، انسان موجودی کمال‌گرا است و این ویژگی موجب می‌شود همواره از زندگی خود چیزی بیش از ارضای نیازهای جسمانی و برخورداری از مادیات انتظار داشته باشد. بنابراین در کنار کوشش برای دستیابی به آسایش و رفاه، همواره برای برخورداری از رشد و پیشرفت و شکوفایی، معنویت، آرامش و شادی نیز کوشیده است. از این‌رو، آسایش بدون آرامش تقاضای انسان نیست و پیشرفت و برخورداری بدون رضایتمندی و شادی او را اقلان نمی‌کند.

شادی و شادکامی و آثار و احساسات مثبت برآمده از آن مطلوب همه انسان‌های سالم است و آدمی از راه‌های متنوع و مختلفی در پی دستیابی به شادی و نشاط بوده است. تمامی مکاتب، اندیشه‌ها و ادیان با اطلاع از این نیاز و تقاضای انسان در صدد ارائه تعریفی صحیح از شادی و شادکامی و معرفی الگوها و راهکارهایی برای دستیابی به شادی‌های پایدار و رضایتمندی از زندگی بوده‌اند.

نظریه مارتین سلیگمن^۱ در روان‌شناسی مثبت بر اهمیت تقویت نقاط قوت انسانی و بهبود رفاه به‌جای صرفاً پرداختن به بیماری‌های روانی تأکید دارد. این رویکرد به دنبال شناسایی و ترویج عوامل مؤثر بر شادی و رضایت در زندگی است. سلیگمن بر این باور است که تجربه احساسات مثبت، درگیری در فعالیت‌ها، ایجاد روابط اجتماعی مثبت، یافتن معنا و هدف در زندگی و دستیابی به اهداف از جمله عوامل کلیدی هستند که می‌توانند به بهبود کیفیت زندگی کمک کنند (۱).

احساسات مثبت به افزایش رضایت و خوشحالی کمک می‌کند و درگیری در فعالیت‌ها می‌تواند حس رضایت عمیق‌تری را ایجاد کند (۲). همچنین، روابط اجتماعی مثبت برای حمایت

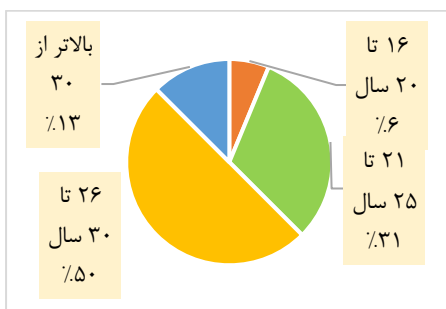
^۲) Liu

^۳) Tang

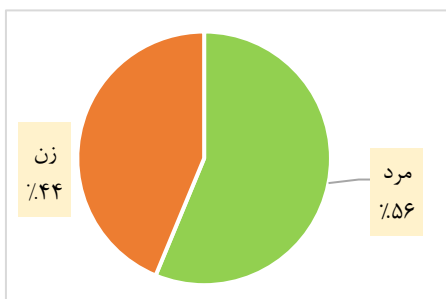
^۴) PERMA

^۱) Seligman

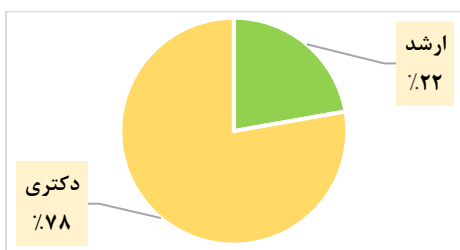
کار تبیین مؤلفه‌های شش‌گانه همه جا حاضر و قابلیت‌های آنها بود. همچنین به‌منظور تدوین ادبیات موضوعی و تبیین چارچوبی برای تدوین الگو، طی یک پرسش‌نامه باز، پس از انجام هماهنگی، از طریق مراجعه حضوری، پست سفارشی و رایانامه از ۱۰ نفر از خبرگان تحقیق نظرخواهی شد. توضیح این نکته لازم است که نمونه تحقیق پس از بررسی پرسش‌نامه‌ها و مصاحبه با ۱۰ نفر به اشباع نظری رسید و دیگر موضوع جدیدی استنباط نشد. ویژگی اعضای نمونه تحقیق در ذیل ارائه شده است:



نمودار (۱) توزیع فراوانی سابقه کاری خبرگان



نمودار (۲) توزیع فراوانی جنسیت



نمودار (۳) توزیع فراوانی تحصیلات خبرگان

یافته‌ها

در این پژوهش برای شناسایی ابعاد و مؤلفه‌های الگوی شادکامی از رویکرد اشتراوس و کوربین^۳ در نظریه‌پردازی داده‌بنیاد استفاده شد. فرایند جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل

نظرات امام سجاد (ع) و سلیگمن به‌روش تحلیل محتوای کیفی پرداخته‌اند. نتایج مطالعه آنان نشان می‌دهد که در حالی که امام سجاد (ع) ترس از مرگ را واقعیتی وجودی و وسیله‌ای برای تأمین بهزیستی روانی می‌داند، سلیگمن با رویکردی پراگماتیستی و سکولار به دوری از درماندگی و شکوفایی در زندگی تأکید دارد و این دو دیدگاه در زمینه معنای زندگی و نیاز به جاودانگی با یکدیگر در تضاد هستند (۶). در مجموع می‌توان گفت نگارنده درباره موضوع این پژوهش به اثر ویژه‌ای برنخورده است؛ اما آثاری که به بخشی از موضوع پرداخته باشد یا در ضمن موضوع تحقیق خود درباره بخش‌هایی از موضوع این تحقیق نیز بررسی‌هایی کرده‌اند، موجود است.

روش کار

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: در این مطالعه تمام ملاحظات اخلاقی تحقیقات کیفی از جمله رعایت اصول اعتبارسنجی، حفظ اصول محرمانگی، حفظ اطلاعات به‌دست‌آمده از نظرات هر شرکت‌کننده و همچنین امکان انصراف آنان در هر مرحله از فرایند تحقیق در نظر گرفته شد. این پژوهش توصیفی - تحلیلی از نوع مطالعات کتابخانه‌ای است. در این روش ابتدا با روش توصیفی نظریه سلیگمن^۱ بررسی شد. همچنین در بخش ارائه الگوی مفهومی تحقیق از رویکرد نظریه داده‌بنیاد^۲ استفاده شد و طی سه مرحله کدگذاری باز، محوری و انتخابی متون حاصل از مصاحبه با خبرگان، الگو طراحی گردید. در مرحله کدگذاری باز، داده‌های گردآوری‌شده از پرسش‌نامه باز بررسی و مفهیمی استخراج شد. پس از شناسه‌گذاری باز، در شناسه‌گذاری محوری، ابتدا پدیده محوری پژوهش بر اساس تأکیده‌های پرسش‌شوندگان و مبانی نظری تحقیق تعیین شد. سپس مقوله‌ها شناسایی و نحوه تعاملات آنها به‌صورت یک الگوی پارادایمی طراحی شد. شناسه‌گذاری انتخابی، سومین مرحله از روش شناسه‌گذاری است. این مرحله در واقع فرایند پالایش نظریه و مرحله اصلی نظریه‌پردازی است. به عبارت دیگر، بر اساس نتایج دو مرحله پیشین، شناسه‌گذاری به تولید نظریه پرداخت و به این ترتیب مقوله محوری را به‌شکلی نظام‌مند به دیگر مقوله‌ها ربط داد و مقوله‌هایی که نیازمند بهبود و توسعه بیشتری بود، اصلاح شد. ابزار جمع‌آوری اطلاعات عمدتاً فیش‌برداری و استفاده از مقالات و تارنماهای معتبر اینترنتی بود. در این پژوهش، اساس

^۱) Seligman

^۲) Grounded Theory

^۳) Strauss and Corbin

انتخابی ارائه شد. در ادامه گام اول با کنار هم قرار دادن کدهای اولیه متناظر که از هشت مصاحبه صورت‌گرفته استخراج شد، مفاهیم اصلی شناسایی شد که در واقع ترکیبی از چند کد اولیه است. بر این اساس تعداد ۶۲ کد اولیه و ۲۶ مفهوم شناسایی شد.

داده‌ها در این روش به صورت رفت و برگشتی کدگذاری مستمر مقایسه‌ای و هم‌زمان انجام گرفت. جمع‌آوری داده‌ها تا جایی ادامه پیدا کرد که محقق در داده‌ها به مرز اشباع رسید و مفاهیم مرتبط با الگوی شادکامی که مصاحبه‌شوندگان مختلف مطرح کرده بودند در قالب الگوهای تکرارپذیر جای گرفت. در این قسمت نتایج کدگذاری باز، کدگذاری محوری و کدگذاری

جدول (۱) مفاهیم متناظر استخراج‌شده در پژوهش

ردیف	مفاهیم	کدهای اولیه متناظر
۱	عوامل ژنتیکی	ویژگی‌های ژنتیکی و میراثی بر شادکامی تأثیر دارد.
۲	عوامل فردی	عوامل شخصیتی
۳		مهارت‌ها
۴		انگیزه‌ها و ارزش‌ها
۵		تجربه شادکامی
۶		تأثیر سن
۷	سن و جنسیت	تکامل شخصیت
۸		نقش جنسیت در شادکامی
۹		درآمد
۱۰	عوامل اقتصادی	تحصیلات
۱۱		فرصت‌های اقتصادی
۱۲		کیفیت زندگی
۱۳		رفاه اقتصادی
۱۴		شرایط اجتماعی
۱۵	عوامل اجتماعی	کیفیت روابط اجتماعی
۱۶		حس تعلق اجتماعی
۱۷		گسترش روابط اجتماعی
۱۸		پشتیبانی اجتماعی
۱۹		بهره‌مندی از ارزش‌ها
۲۰	عوامل فرهنگی	باورها
۲۱		عادات فرهنگی
۲۲		شرایط سکونت
۲۳	عوامل زیرساختی	کیفیت محیط زیست
۲۴		امکانات عمومی موجود
۲۵		امکانات اجتماعی و سیاسی
۲۶	عوامل سیاسی	سطح دموکراسی
۲۷		نظم اجتماعی
۲۸		روان‌درمانی
۲۹	مداخلات روان‌شناختی	کاردرمانی
۳۰		مشاوره
۳۱		تمرین‌های روان‌شناختی
۳۲	مداخلات اجتماعی	ایجاد شبکه‌های اجتماعی
۳۳		تحقق فرصت‌های آموزشی و اقتصادی برای همه افراد
۳۴		ایجاد شرایط مساعد برای عدالت اجتماعی

ردیف	مفاهیم	کدهای اولیه متناظر
۳۵		ارتقای سلامت فیزیکی و روانی
۳۶	مداخلات بهداشتی	ترویج سبک زندگی سالم
۳۷		وضعیت بهداشت عمومی
۳۸		بهبود آگاهی افراد درباره تأثیرات شادکامی
۳۹	برنامه‌های آموزشی و آگاهی‌بخشی	ارائه راهکارهای عملی برای افزایش شادکامی
۴۰		تمرکز بر نقاط قوت و به کار بردن آن در زندگی
۴۱		اعتماد به نقاط قوت، احساس شادی و مثبتی در زندگی
۴۲	تمرکز بر نقاط قوت	تفکر روی نقاط قوت و به‌کارگیری این نقاط قوت در فعالیت‌های روزمره
۴۳		شناخت و تقویت نقاط قوت
۴۴		توجه به توانایی‌ها و استعدادها و استفاده از آنها به‌عنوان پله‌هایی برای رسیدن به شادی
۴۵		قدردانی از لحظات و رویدادهای مثبت در زندگی
۴۶	تمرین شکرگزاری	آگاهی از نعمت‌ها و برکات در زندگی و تشکر از زحمات دیگران
۴۷		استمرار تمرین شکرگزاری در زندگی روزمره
۴۸		داشتن آگاهی از وجود رنج‌ها
۴۹	تمرین پذیرش رنج‌ها	پذیرش اجتناب‌ناپذیر بودن و تغییرناپذیر بودن رنج‌ها
۵۰		تمرین مداوم میانجیگری ذهنی
۵۱		هدف‌گذاری
۵۲		برنامه‌ریزی برای رسیدن به اهداف
۵۳	تعیین اهداف و برنامه‌ریزی هفتگی یا ماهانه	ایجاد انگیزه و اشتیاق برای دنبال کردن اهداف
۵۴		انعطاف‌پذیری در برنامه‌ریزی
۵۵		ارزیابی و بازخورد
۵۶		ارتباطات صادقانه و محترمانه با دیگران
۵۷	برقراری و حفظ روابط مثبت و ارتباطات معنادار با دیگران	قدردانی از دیگران و اظهار تشکر برای زحمات و حمایت‌هایشان
۵۸		درک و همدلی در ارتباطات با دیگران
۵۹		تمرین تمرکز ذهنی
۶۰	تمرین زندگی در حال و ارزش قائل شدن برای لحظات حال	افزایش تمرکز و آگاهی و کاهش استرس
۶۱		انتخاب یک فعالیت ورزشی که شما را خوشحال و شاداب می‌کند.
۶۲	فعالیت‌های ورزشی و تحرک بدنی متناسب	تحرک در فعالیت‌های روزانه

ایجاد مقوله‌ها: هنگامی که داده‌ها باز شد و مفاهیم از درون آنها سر برآورد، محقق به دنبال مصادیقی می‌گردد که بتواند با کمک آنها مفاهیم را در قالب مقوله‌هایی دسته‌بندی کند. طبق دیدگاه اشتراوس و کوربین برخی از مفاهیم را می‌توان در قالب مقوله‌ای که انتزاع بالاتری نسبت به آن مفاهیم دارد، دسته‌بندی نمود (۷). به کمک مقوله‌ها می‌توان چیزهای در

حال وقوع را توصیف کرد؛ بنابراین در ادامه گام اول با کنار هم قراردادن مفاهیم متناظر، مقوله‌ها شناسایی شد که در واقع ترکیبی از چند مفهوم است. در این پژوهش تعداد ۲۶ مقوله فرعی و ۶۲ مفهوم شناسایی شد. مفاهیم و کدهای متناظر با پیامدهای شادکامی که نتیجه راهبردهای شادکامی مارتین سلیگمن است، در جدول شماره ۲ آمده است:

جدول ۲) پیامدهای شادکامی از دیدگاه خبرگان

پیامد	توضیحات
بهبود روحیه	شادکامی موجب می‌شود که روحیه افراد بالاتر باشد و از زندگی لذت ببرند.
بهبود سلامت	پیامدهای شادکامی بر سلامت فیزیکی و روانی افراد تأثیر می‌گذارد. مطالعات نشان داده است که افراد شاد کمتر به بیماری‌ها مبتلا می‌شوند و عمر بیشتری دارند.
بهبود روابط	شادکامی موجب می‌شود که افراد در روابط خود موفق‌تر باشند. افراد شاد با دیگران بهتر ارتباط برقرار می‌کنند و روابط عمیق‌تر و معنادارتری دارند.

پیامد	توضیحات
افزایش خلاقیت	شادکامی به افراد قدرت خلاقیت بیشتری می‌دهد. زمانی که افراد شاد هستند، ذهنشان بازتر و برای تفکر خلاقانه‌تر آماده است.
موفقیت در کار	شادکامی موجب می‌شود که افراد در کارهای خود موفق‌تر باشند. افراد شادتر در کارهایشان بهتر عمل می‌کنند و به راحتی به اهداف خود دست می‌یابند.
حفظ تعادل روحی	شادکامی به افراد کمک می‌کند تا تعادل روحی خود را حفظ کنند و با استرس‌های روزمره بهتر مقابله کنند.
افزایش انگیزه	شادکامی انگیزه افراد را برای تلاش بیشتر و بهبود فردی افزایش می‌دهد.

کدگذاری محوری: کدگذاری محوری فرایند ربط‌دهی مقوله‌ها به زیرمقوله‌ها و پیوند دادن مقوله‌ها در سطح ویژگی‌ها و ابعاد است. این کدگذاری به این دلیل محوری نامیده شده است که کدگذاری حول محور یک مقوله تحقق می‌یابد (۸). در این مرحله مقوله‌ها، ویژگی‌ها و ابعاد حاصل از کدگذاری باز تدوین می‌شود و سر جای خود قرار می‌گیرد تا دانش فرایندها درباره روابط ایجاد گردد (۸). استراوس در مرحله کدگذاری محوری از چند اقدام اصلی بحث کرده که در فهرست ذیل نشان داده شده است (۹).

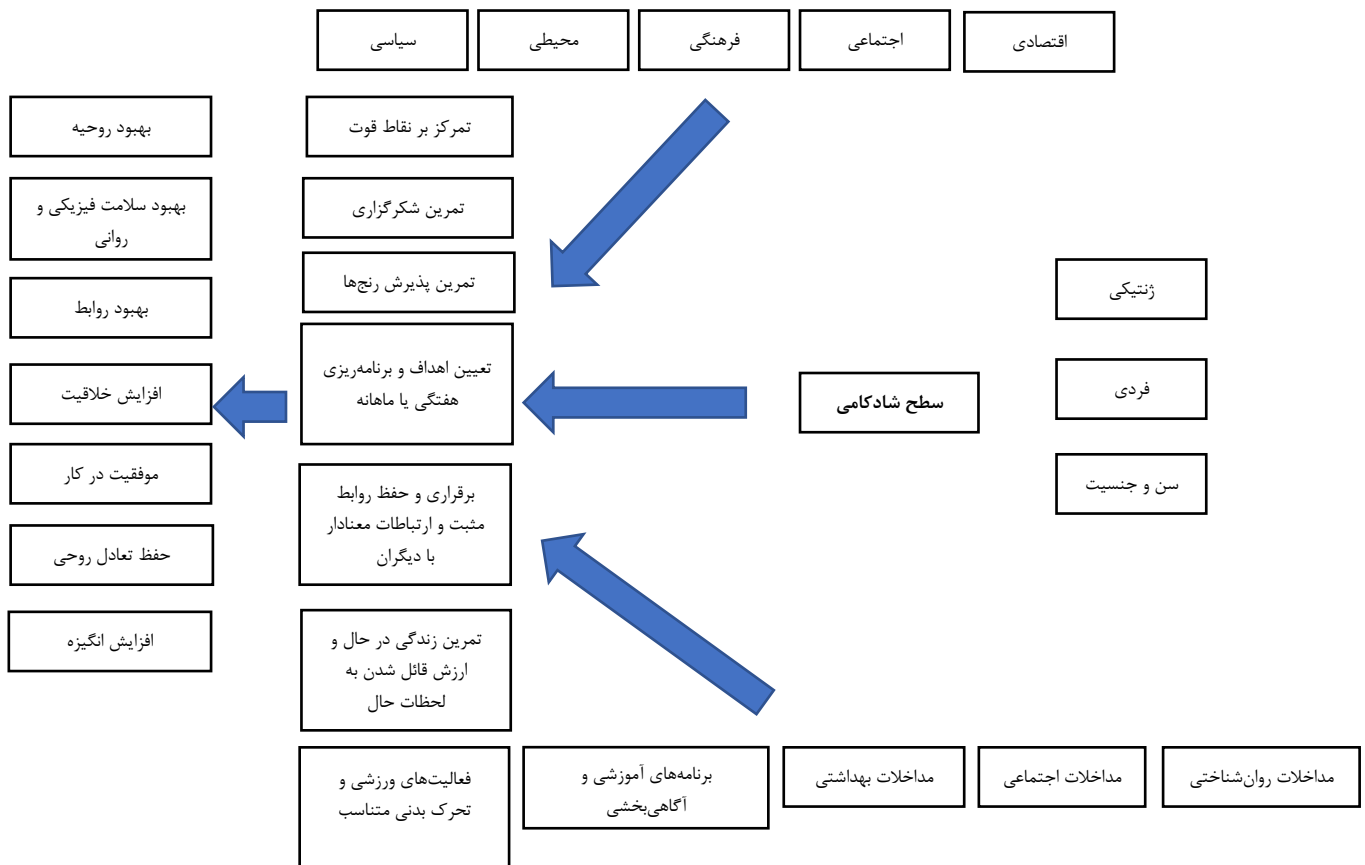
- بیان کردن ویژگی‌های یک مقوله و ابعاد آن اقدامی که حین کدگذاری باز آغاز شده است؛

- شناسایی شرایط گوناگون کنش یا برهمکنش‌های گوناگون و پیامدهای گوناگون مربوط به یک پدیده؛

- ربط‌دهی یک مقوله با زیرمقوله‌هایش از طریق گزاره‌هایی که چگونگی ربط آنها به همدیگر را مطرح می‌کنند؛

- جست‌وجوی سرخ‌هایی در داده‌ها که بر چگونگی ربط تهیه‌ای ممکن مقوله‌های اصلی به هم دلالت دارد.

در این مرحله، محقق یک مقوله مرحله کدگذاری باز را انتخاب می‌کند و آن را در مرکز فرایندی که در حال بررسی آن است به‌عنوان مقوله محوری قرار می‌دهد و سپس دیگر مقوله‌ها را به آن ربط می‌دهد. مقوله‌های دیگر عبارت است از: شرایط علی، شرایط زمینه‌ای و مداخله‌گر و پیامدها. این مرحله مشتمل بر ترسیم یک نمودار است که الگوی کدگذاری نامیده می‌شود. الگوی کدگذاری روابط بین شرایط علی، راهبردها، شرایط زمینه‌ای و مداخله‌گر و پیامدها را نمایان می‌کند.



شکل ۱) الگوی مفهومی تحقیق

شد. متفکران این دوره راه جدیدی را برای تفکر به ارمغان آورده‌اند؛ به طوری که افراد مجبور نبودند یأس و بدبختی را بپذیرند؛ علم و عقل می‌تواند سعادت و پیشرفت را به ارمغان آورد. در این دوره مردم تغییر نگرش خود را از «حکمت الهی» به «دانش علمی» آغاز کردند. در آن دوره بسیاری از فلاسفه، نویسندگان و متفکران عصر روشنگری دارای پیشینه‌های علمی مهمی بودند. به دلیل اعتماد آنان به مفاهیم علمی، مذهب و تفکر سنتی به نفع علم، پیشرفت، آزادی، برادری، حکومت قانون اساسی، جدایی کلیسا و دولت و آزادی بیان و تفکر نادیده انگاشته و کم‌رنگ شد. به طور هم‌زمان، فرهنگ غربی تأکید فراوانی بر لذت و مادی‌گرایی به‌عنوان مسیری به سوی خوشبختی دارد (۱۳). فیلسوفان و اقتصاددانان سودگرا در قرن نوزدهم، مانند جرمی بنتام^۳ و جان استوارت میل^۴ این تحولات را به بهترین نحو نشان داده‌اند. اصول اخلاقی میل عقایدی است که به‌عنوان مبانی اخلاق «مطلوبیت»^۵ یا «بزرگ‌ترین اصل سعادت»^۶ پذیرفته شده است. خوشبختی یعنی لذت و فقدان رنج. به عبارت دیگر، میل حداکثر لذت مازاد بر رنج را به‌عنوان هدف اصلی کوشش انسان در نظر گرفته است و از نظر وی بزرگ‌ترین سعادت باید بنیان اخلاقیات و قانونگذاری باشد (۱۵).

پاسخ به اینکه «آیا شادی میسر است؟» به این بستگی دارد که چگونه شادی را تعریف می‌کنیم. اگر شادی را یک حالت کامل، خالص و ابدی با حذف کامل منفی‌ها در نظر بگیریم، در این صورت به نظر می‌رسد که دست‌نیافتنی است. سایرانی‌کس^۷ استدلال کرده است که دستیابی به شادی غیرممکن است و نمی‌تواند هدف زندگی باشد. او توضیح می‌دهد که خوشبختی محض نمی‌تواند وجود داشته باشد؛ زیرا جسم پر از احساسات بسیار است و ذهن با جسم همدردی می‌کند و وقتی دچار مشکل می‌شود معنای خوشبختی را درک می‌کند. همچنین ثروت مانع بسیاری از چیزهایی می‌شود که ما در انتظار آن هستیم. به همین دلیل است که سعادت کامل از چنگ ما می‌گریزد (۱۵). به عبارت دیگر، فرد باید برای یافتن شادی از درد و اندوه اجتناب کند. در طول تاریخ، برخی از متفکران و فلاسفه سعادت انسان را یا غیرممکن یا دست‌کم کاملاً غیرممکن می‌دانستند. بسیاری از فیلسوفان اجتماعی معاصر بر این باورند که خوشبختی

الگوی ارائه‌شده فوق بر اساس نظرات خبرگان حوزه روان‌شناختی است. همان‌گونه که قابل مشاهده است، راهبردهای ارائه‌شده برای شادکامی مبتنی بر توصیه‌های مارتین سلیگمن در منابع مطالعاتی است. بنابراین الگوی مذکور الگوی کاملی از شادکامی را نشان داده است.

بحث و نتیجه‌گیری

جست‌وجوی اصول خوشبختی اصلی قدیمی است؛ فیلسوفان از دیرباز درباره خوشبختی تحقیق کرده‌اند. دیمقراطیس^۱، فیلسوف پیش از سقراط یونان باستان، اولین فیلسوف در جهان غرب است که ماهیت خوشبختی را بررسی کرده است. وی اظهار داشته است که: «خوشبختی نه در دارایی و نه در طلا، بلکه در روح آدمی جای دارد» (۱۰). دیمقراطیس معتقد است که «حسن نیت در درجه اول تحت تأثیر عمل و انضباط بود تا طبیعت ذاتی انسان». او توضیح داده است که انسان باید خود را از بدکاران جدا کند و بگوید که چنین ارتباطی گرایش به فساد را افزایش می‌دهد. خشم، درحالی که کنترل آن دشوار است، باید برای منطقی‌بودن فرد مهار شود (۱۱). همچنین، «یک زندگی شاد منحصراً محصول سرنوشت مطلوب یا شرایط خارجی نیست، بلکه بیشتر محصول افکار یک انسان است» (۸). «بدین ترتیب، یک زندگی شاد در مایملک قرار نمی‌گیرد، بلکه در روح ما جای می‌گیرد» (۱۲). ارسطو مانند دیمقراطیس اظهار داشت که هر کسی که بخواهد زندگی مبتنی بر فضیلت را رهبری کند، می‌تواند شاد باشد و زندگی خوبی داشته باشد (۱۳). سیسرو^۲، فیلسوف رواقی رومی، مدعی شده است که فردی که فضیلت را در تصرف دارد، حتی در هنگام شکنجه هم می‌تواند خوشبخت باشد (۱۴). به عبارت دیگر، فضیلت چنان برای سعادت حیاتی است که اگر کسی صاحب آن باشد، می‌تواند بدون توجه به شرایط شاد باشد. فیلسوفان مسیحی قرون وسطی عقیده داشتند که فضیلت دیگر برای سعادت کافی نیست. از دیدگاه ایشان شادی امری روحانی و آسمانی بود؛ اکنون آن را در دستان خداوند قرار داده بودند و تنها از طریق ایمان صادقانه خداوند قابل دستیابی بود. در حالی که سعادت زمینی ناقص و غیرممکن بود، پادشاهی آسمان وعده سعادت ابدی کامل را می‌داد. بنابراین، خدا و تسلیم قدرت او، بهترین راه زندگی را نشان می‌دهد. در طول دوره روشنگری، مفهوم شادی سکولارتر و کمتر معنوی

³) Jeremy Bentham

⁴) John Stuart Mill

⁵) utility

⁶) Greatest happiness principle

⁷) Cyrenaics

¹) Democritus

²) Cicero

است؛ پیش از او روان‌شناسان انسان‌گرایی مثل راجرز و مازلو^۱ هم کم‌وبیش چنین دیدی به انسان‌ها داشتند. راجرز انسان‌ها را نامشروط می‌پذیرفت. به عقیده وی هر کسی دنیای فردی و منحصر به فرد خودش را دارد که باید به آن احترام گذاشت. به نظر او ریشه تمام مشکلات بزرگسالان از آنجا ناشی می‌شود که والدین در کودکی محبت خودشان را به صورت مشروط به کودک ارائه می‌دهند؛ یعنی کودک باید آن‌گونه که پدر و مادرش می‌گویند رفتار کند تا به او محبت شود. مازلو هم در سلسله‌مراتبی که برای نیازها در نظر گرفته، نیاز به خودشکوفایی را در بالاترین مرتبه قرار داده است. او معتقد است که افراد در مرحله خودشکوفایی نوعی حس شادی توأم با آرامش را تجربه می‌کنند (۱۷).

روان‌شناسی مثبت‌گرا در چند سالی که از قرن بیست و یکم گذشته، پیشرفت‌های بسیاری کرده است. روان‌شناسان مثبت‌گرا شش گروه از توانایی‌های آدمی را در این نظام به شرح زیر مشخص کرده‌اند:

- ۱- خرد و دانایی: شامل خلاقیت، کنجکاوی، باز و پذیرا بودن در مقابل تجارب جدید، عشق به یادگیری و وسعت نظر؛
- ۲- شجاعت: شامل خودباوری، پایداری، کمال و سرزندگی؛
- ۳- نوع‌دوستی: شامل عشق، مهربانی و هوش اجتماعی؛
- ۴- عدالت‌جویی: شامل رعایت حقوق شهروندی، بی‌طرفی و رهبری؛

- ۵- اعتدال: شامل بخشش و دلسوزی، فروتنی و آزر، احتیاط و نظم‌بخشیدن به عملکرد خود؛
- ۶- تعالی: شامل دانستن ارزش زیبایی‌ها و شگفتی‌ها، قدرشناسی، امیدواری، شوخ‌طبعی و معنویت (۱۸).

شادکامی اصیل

سلیگمن در شادکامی اصیل استدلال می‌کند که شادی زمانی رخ می‌دهد که فرد نقاط قوت خود را شناسایی کند و از آن به سمت هدفی مهم‌تر استفاده کند. او بیان می‌کند «من باور ندارم که شما باید تلاش زیادی را صرف اصلاح ضعف‌های خود کنید. در عوض، من معتقدم که بالاترین موفقیت در زندگی و عمیق‌ترین رضایت احساسی ناشی از ایجاد و استفاده از نقاط قوت شما است». نقاط قوت قدرتی شخصی است؛ مانند بازیگوشی، قدردانی، مهربانی، صداقت، عشق به یادگیری یا تفکر انتقادی. او این ویژگی‌ها را نقاط قوت ذاتی می‌نامد و استدلال می‌کند که فرد با استفاده مکرر و هوشمندانه از آنها می‌تواند زندگی خود را به سطح بالاتر و مثبت‌تری سوق دهد.

دست‌یافتنی است. از دهه ۱۹۶۰، پژوهش‌های بسیاری در رشته‌های مختلفی مانند فلسفه، روان‌شناسی، علوم مذهبی، تحقیقات بالینی، پزشکی و اقتصاد شادی انجام شده است. در کنار روان‌شناسی مثبت، مطالعات درباره موضوع شادی و اینکه چیست و چگونه می‌توان به آن دست یافت، گسترده شده است. در دهه‌های گذشته، روان‌شناسان از روش‌های تجربی برای بررسی علل، همبستگی‌ها و پیامدهای شادی استفاده کرده‌اند و متعاقباً مجموعه‌ای از دانش را ایجاد کرده‌اند که به درک شادی کمک می‌کند. امروزه، اصطلاح شادی در زمینه حالت ذهنی یا عاطفی رفاه ذهنی به کار می‌رود. این احساس که اغلب ابراز می‌شود، جهت توجه زیستی را به سمت احساسات مثبت یا خوشایند هدایت می‌کند که از رضایت تا شادی شدید را در بر می‌گیرد. از این‌رو، شادی در زمینه رضایت از زندگی، رفاه ذهنی، خوشحالی و شکوفایی به کار می‌رود (۱۶).

روان‌شناسی مثبت‌گرا

فلسفه در طول قرن‌ها نظریه‌هایی را صورت‌بندی کرده است که مبنای فلسفی روان‌شناسی نوین را تشکیل می‌دهد. از این‌رو، شاید فیلسوفان شایسته عنوان مبتکر علم روان‌شناسی باشند؛ زیرا ایشان بی‌تردید برای اولین بار مباحث مربوط به مسائل بنیادی روان‌شناختی را مطرح نموده‌اند. از این‌رو، هر مکتب روان‌شناسی از طریق پیش‌فرض‌های پنهان و آشکاری که ریشه در تعالیم فلسفی داشته، تکامل یافته است و نظریه‌های روان‌شناختی اغلب تحت تأثیر یا ملهم از اندیشه فلسفی گذشته یا معاصر هستند؛ به گونه‌ای که با در نظر گرفتن زیرساخت فلسفی مکاتب می‌توان ربط آنها را به تعالیم فلسفی گذشته پیدا نمود و حتی آنها را طبق مبانی فلسفی‌شان طبقه‌بندی کرد. البته وسعت تأثیری که تفکر فلسفی بر روان‌شناسی نوین داشته، درباره رویکردهای گوناگون متفاوت است.

روان‌شناسی مثبت یعنی مطالعه علمی عملکرد یک انسان سالم آن‌طور که مارتین سلیگمن (پدر روان‌شناسی مثبت) می‌گوید: «این روان‌شناسی، روان‌شناسی قرن بیست و یکم است؛ علمی که به جای توجه به ناتوانی‌ها و ضعف‌های بشری متمرکز شده است روی توانایی‌های آدم‌ها؛ توانایی‌هایی از قبیل شاد زیستن، لذت‌بردن، قدرت حل مسئله و خوش‌بینی». اگرچه طبق نظر سلیگمن، ریشه روان‌شناسی مثبت را می‌توان در اظهارات روان‌شناسان قرن بیستم هم دید، اما سلیگمن اولین کسی است که این مباحث را به شیوه علمی مطرح کرده

^۱ Rogers & Maslow

می‌تواند از آن برای شناسایی و توسعه نقاط قوت خود در رویدادهای گذشته، حال و آینده استفاده کند (۱۸). او فرمولی را پیشنهاد می‌کند که باید در نظر گرفته شود: $H = S + C + V$. بر این اساس، H سطح پایدار شادی را نشان می‌دهد؛ S ژنتیک است؛ C شرایط زندگی فرد را در نظر می‌گیرد و V عوامل تحت کنترل داوطلبانه ما را نشان می‌دهد.

سلیگمن مطرح می‌کند که ژنتیک ما را مستعد می‌کند که طیف وسیعی از تجربیات شادی را داشته باشیم. ما ذاتاً طوری برنامه‌ریزی شده‌ایم که اغلب اوقات شاد باشیم، گاهی اوقات ناراحت هستیم، یا جایی بین این دو. از دیدگاه سلیگمن ژنتیک ۵۰٪ از خوشبختی ما را شامل می‌شود. برخی افراد ذاتاً عبوس هستند و برخی دیگر به‌سادگی خوش‌بین‌تر هستند. برای نمونه «اگر شما عواطف مثبت کمی دارید، ممکن است اغلب احساس کنید که انگیزه‌ای برای اجتناب از ارتباط اجتماعی و گذراندن وقت خود به‌تنهایی دارید». شادی یک فرد از طریق ژنتیک و شخصیت به ارث برده می‌شود. ریچارد ایسترلین^۲ می‌گوید: «رویدادهای زندگی مانند ازدواج، از دست دادن شغل و آسیب جدی ممکن است یک فرد را در بالا یا پایین این نقطه مشخص منحرف کند، اما در گذر زمان انطباق لذت‌جویانه یک فرد را به نقطه مشخص اولیه باز می‌گرداند». ریچارد کامن^۳ معتقد است که شرایط زندگی عینی نقش ناچیزی در نظریه شادی دارد. سلیگمن بیان می‌کند که «اگر شما با اصل و منشأ سارق ژنتیکی خود مبارزه نکنید، ممکن است در احساسات شاد کمتر از آنچه که باید باشد، باقی بمانید». ما یک سارق ژنتیکی را به ارث می‌بریم که ما را به سوی سطح ویژه‌ای از غم یا شادی سوق می‌دهد؛ این نقطه سعادت ما است. با این حال، اگر با ساختار ژنتیکی خود مبارزه نکنیم، ممکن است قادر به رسیدن به سطح مطلوبی از شادی نباشیم (۱۹).

الف- تردمیل لذت‌گرایی (S)

مانع دیگر برای بالابردن سطح شادی راه‌رفتن لذت‌بخش است. در نظریه احساسات اخلاقی آدم اسمیت^۴، او درباره «قطعیت هرگز رو به زوال که همه مردان دیر یا زود خود را با آن وفق می‌دهند تا هر چیزی به وضعیت دائمی آن تبدیل شود» می‌نویسد. دستگاه‌های احساسی ما ظرفیت پاسخ به محرک‌های مثبت و منفی را دارند و بر این اساس تنظیم می‌شوند. نظریه لذت‌جویانه شادی ما را از نظر کسب لذت و

دومین عامل حیاتی اوقات فراغت است؛ مانند جریان و زندگی اجتماعی. سلیگمن پیشنهاد می‌کند که می‌توان کیفیت زندگی را با موارد ذیل ارتقا داد: (۱) شناسایی نقاط قوت فردی؛ (۲) انتخاب شغلی که به افراد اجازه می‌دهد تا از نقاط قوت خود استفاده کنند و (۳) تغییر مجدد شغل کنونی فرد برای استفاده از نقاط قوت خود. شادکامی اصیل سلیگمن به سه بخش تقسیم می‌شود: (۱) احساس مثبت، (۲) نیرو و فضیلت و (۳) سبک زندگی.

احساسات مثبت

سلیگمن بر تعریف و افزایش احساسات مثبت تمرکز می‌کند. او ادعا می‌کند که روان‌شناسی مثبت می‌تواند به‌جای پیروی از یک رویکرد پزشکی با تمرکز بر بیماری فرد به‌شیوه‌ای پیشگیرانه استفاده شود. سلیگمن حرکت خود را از یک الگوی پزشکی به سمت زمینه روان‌شناسی مثبت، برجسته و بیان می‌کند که «بیشتر روان‌شناسان بر روی مدل بیماری کار می‌کنند، بر روی درمان تمرکز کرده‌اند و به مردم کمک می‌کنند...؛ اما دیدگاه من این است که درمان معمولاً خیلی دیر است و مداخلات پیشگیرانه زمانی که فرد هنوز خوب است، می‌تواند او را از ناراحتی نجات دهد». او نشان می‌دهد که شادی مهم است؛ زیرا به مردم کمک می‌کند که عمر طولانی‌تری داشته باشند و به زندگی معنا می‌بخشد. علاوه‌براین، احساسات مثبت فواید بسیاری مانند دوستی، عشق، تفکر خلاق و سلامت فیزیکی دارد. سلیگمن با توجه به خدمات درمانی و تفریحی به مطالعه‌ای در سال ۲۰۰۲ اشاره می‌کند که او و اد دینر^۱ انجام دادند. نتایج این مطالعه نشان می‌دهد که «مردم خوشحال هستند...؛ به‌طور میانگین زندگی افراد راضی و ناراضی در یک اصل تفاوت داشت: یک زندگی اجتماعی غنی و رضایت‌بخش». یعنی افراد شادتر زمان بیشتری را برای اوقات فراغت سپری می‌کنند. سلیگمن می‌نویسد: «عواطف مثبت و ابراز آن به‌خوبی، نه تنها در عشق بین مادر و نوزاد است، بلکه در عشق و دوستی نیز هست». به‌طور خلاصه، یک زندگی اجتماعی غنی می‌تواند به بالا بردن میزان شادی‌ای که فرد تجربه خواهد کرد، کمک کند. اگرچه شرایط زندگی می‌تواند بر میزان شادی تأثیر بگذارد اما فرد می‌تواند شرایط درونی‌اش را تغییر دهد تا شادی خود را افزایش دهد. از این‌رو، خوشبختی یعنی تفکر خوش‌بینانه، نگرش، شرایط زندگی و ژنتیک. سلیگمن استدلال می‌کند که مهم‌ترین مسئله در شادی، روان‌شناسی مثبت است که فرد

²) Richard Easterlin

³) Richard Kamen

⁴) Adam Smith

¹) Edward Francis Diener

جنسیت، قومیت، درآمد، ثروت، شهر و وضعیت تأهل ممکن است شادی را بهبود بخشد. برخی از ما تلاش می‌کنیم که شرایط زندگی را تغییر دهیم. برای مثال، برخی ممکن است مجبور به خرید یک خانه بزرگ‌تر، پیدا کردن شغل جدید، ازدواج یا داشتن فرزند باشند. تغییر این شرایط معمولاً دشوار است. برای مثال، سلیگمن نشان می‌دهد که دلایل زیادی برای کاهش فقر وجود دارد که از آن جمله می‌توان به بهبود فرصت، کاهش مرگ و میر کودکان و ایجاد مسکن مناسب اشاره کرد. با این حال، فقر و ثروت مادی ارتباط کمی با شادی دارند. او ادامه می‌دهد «در تمام سطوح درآمد واقعی، افرادی که بیشتر از سایر اهداف برای پول ارزش قائل‌اند، کمتر از درآمد خود و زندگی خود به‌عنوان یک کل راضی هستند». علاوه‌براین، تحصیل، آب و هوا، نژاد و جنسیت نیز ارتباط کمی با شادی دارند. سلیگمن بیان می‌کند افرادی که در اجتماعات مذهبی فعال هستند، شادتر از افراد غیرمذهبی هستند. او ادامه می‌دهد «رابطه امید به آینده و ایمان مذهبی احتمالاً سنگ بنای این است که چرا ایمان به‌طور مؤثر با ناامیدی مبارزه می‌کند و شادی را افزایش می‌دهد». بر این اساس، «حتی اگر شما بتوانید همه شرایط بیرونی را تغییر دهید، برای شما کار زیادی انجام نخواهد داد؛ زیرا احتمالاً بیش از ۸ تا ۱۵٪ واریانس خوشبختی را توضیح نمی‌دهند. شرایط درونی زیادی وجود دارد که احتمالاً برای شما مفید است... این مجموعه از متغیرها... بیشتر تحت کنترل داوطلبانه شما هستند. اگر تصمیم بگیرید که آنها را تغییر دهید، سطح شادی شما احتمالاً به طرز شگفت‌انگیزی افزایش خواهد یافت». سلیگمن بیان می‌کند که کلید خوشبختی در تغییر ژن‌هایمان (که غیر عملی است) یا تغییر شرایط زندگی‌مان نیست؛ بلکه در تغییر شرایط درونی‌مان است (کنترل داوطلبانه). او استدلال می‌کند که مهم‌ترین مسئله در شادی، روان‌شناسی مثبت است، مانند شناسایی و توسعه قدرت‌های درونی ما در رویدادهای گذشته، حال و آینده (۲۱).

ج- کنترل داوطلبانه (۷)

متغیرهای داوطلبانه ۴۰٪ از سطح شادی ما را تشکیل می‌دهند. سلیگمن استدلال می‌کند که مهم‌ترین مسئله در شادی این است که ما چگونه نقاط قوت درونی خود را در رویدادهای گذشته، حال و آینده شناسایی می‌کنیم و توسعه می‌دهیم. شادی عمومی به سه نوع رضایت مرتبط است: (۱) رضایت درباره گذشته، (۲) رضایت درباره آینده و (۳) رضایت درباره شرایط و موقعیت‌های زندگی فعلی. سلیگمن بیان

اجتناب از درد در نظر می‌گیرد که لذت و درد ممکن است مربوط به بدن، ذهن یا قلب باشد. نظر اخیر مرکز تحقیقات پیو^۱ این دیدگاه را تأیید می‌کند و نشان می‌دهد که ۵۰٪ آمریکایی‌ها خود را شاد در نظر می‌گیرند و ۳۴٪ خود را بسیار شاد توصیف می‌کنند. در کاربرد معاصر، عموماً اصطلاح شادی به‌معنای شادی لذت‌جویانه است. دن هیبرونا^۲ اشاره می‌کند که در نظریه لذت‌جویانه شادی مفهومی ذهنی در نظر گرفته می‌شود؛ مانند احساسات و ارزیابی‌های شخصی ما. «باور به اینکه فرد چیزهای مهمی را که می‌خواهد به دست می‌آورد و همچنین اثرات خوشایند خاصی که معمولاً با این باور همراه هستند». از سوی دیگر، نظریه لذت‌جویانه نشان می‌دهد که افراد به‌طور مکرر به سطح پایه شادی خود بدون توجه به تجربیات خود باز می‌گردند. برای نمونه، سطح شادی ما با خرید ماشین جدید، خانه جدید، دریافت ترفیع و از دست دادن شغل افزایش می‌یابد؛ با وجود هر گونه تغییر موقت، چه نتایج مثبت چه رویدادهای نامطلوب، با گذشت زمان، ما به احتمال زیاد به سطح پایه شادی خود باز خواهیم گشت. ژان ژاک روسو^۳ می‌نویسد: «زآنجا که این ناراحتی‌ها با عادی شدن تقریباً به‌صورت نیازهای واقعی درمی‌آیند، محروم شدن از آنها به مراتب دردناک‌تر از تملک آنها بود و مردم از اینکه آنها را از دست می‌دادند، بدون اینکه از تملک آنها خوشحال باشند، ناراحت هستند». همچنان که ما دارایی و دستاوردهای مادی داریم، انتظاراتمان بالا می‌رود. بنابراین، انتظار می‌رود که چیزهای بیشتر و بیشتری به دست آوریم تا سطح شادی خود را ارتقا دهیم. به‌طور خلاصه، وقتی شما مالکیت یا موفقیت بعدی را به دست آورید، با آن نیز سازگار می‌شوید و غیره. رویکرد فضیلت‌محور بر تجربیاتی تمرکز می‌کند که به‌طور عینی برای فرد خوب هستند. در عوض، این افراد ویژگی‌های عینی خاص یا حالات روانی ضروری برای شادی مانند فعالیت فضیلت‌آمیز، خودکفایی و روابط مثبت را مشخص می‌کنند که مستقل از علایق یا باورهای فرد هستند. به عبارت دیگر، ما مجبور نیستیم روی تردمیل بمانیم و می‌توانیم از متغیر دیگر برای بهبود سطح شادی خود استفاده کنیم (۲۰).

ب- شرایط زندگی (۸)

سلیگمن تأکید می‌کند که برخی از شرایط زندگی مانند سن،

^۱ "Are We Happy Yet?," Pew Research Center's Social & Demographic Trends Project, December 31, 2019, <https://www.pewsocialtrends.org/2006/02/13/are-we-happy-yet/>.
^۲ Dan Haybron

^۳ Jean-Jacques Rousseau

می‌کند که انسان‌ها به‌طور مداوم جریانی از آگاهی را تجربه می‌کنند که به موجب آنها آنچه را که در حال رخ دادن است، تفسیر می‌کنند و برای خود توضیح می‌دهند. این بحث گاهی اوقات می‌تواند به شکل نشخوار فکری باشد و گاهی اوقات می‌تواند به وجد و سرور تبدیل شود (شادی). جانانان هایدت^۱ با بیشتر فرایندهای ذهنی که به‌طور خودکار رخ می‌دهند، بدون نیاز به توجه یا کنترل آگاهانه موافق است (۲۲). با این حال، جان برگ^۲ نظر متفاوتی دارد: «برای مثال، زمانی که پرواز دارید، چه زمانی باید خانه خود را ترک کنید؟ این چیزی است که شما باید آگاهانه درباره آن فکر کنید. ابتدا یک وسیله حمل و نقل به فرودگاه را انتخاب کنید و سپس ترافیک، ساعت شلوغی، آب و هوا و فرایندهای ضروری را در فرودگاه در نظر بگیرید؛ اما هنگامی که شما به سمت فرودگاه رانندگی کنید، تقریباً هر کاری که در راه انجام می‌دهید به صورت خودکار انجام می‌شود: تنفس، پلک زدن، نشستن روی صندلی، خیال‌بافی، حفظ فاصله کافی بین شما و خودروی مقابل شما». به عبارت دیگر «دیدگاه فروید امپریالیستی ادعا می‌کند که احساسات همیشه افکار را به حرکت در می‌آورند؛ درحالی‌که دیدگاه شناختی امپریالیستی ادعا می‌کند که تفکر همیشه احساسات را به حرکت در می‌آورد». سلیگمن به ما توصیه می‌کند که «هر یک دیگری را بارها به حرکت در می‌آورد» و احساسات ما از این مکالمه درونی ناشی می‌شود (۲۱).

فضیلت و ضرورت شادکامی از منظر سلیگمن

همان‌طور که گفته شد، مارتین سلیگمن در روان‌شناسی مثبت‌گرا به دنبال این است که روان‌شناسی را محدود به موضوعات و مشکلات بیماران نکند؛ حتی آن را محدود به نقاط ضعف افراد نکند؛ بلکه آن را در خدمت همه افراد درآورد و البته به پرورش استعدادهای انسان‌ها کمک کند. یکی از انتقاداتی که سلیگمن به جریان عمومی روان‌شناسی وارد می‌کند این است که به نظر او روان‌شناسی فقط تلاش می‌کند علائم را برطرف کند و به دنبال افزایش شادی در زندگی انسان نیست. بنابراین، او توجه ویژه‌ای به مقوله شادی نشان داده و در پژوهش‌های خود به بررسی ماهیت شادی، بررسی و بازتعریف آن، معرفی راهکارهایی برای ارتقای سطح شادمانی افراد و بسط و گسترش نظریاتی درباره شادی پرداخته است. از سوی دیگر، تأکید ذاتی روان‌شناسی مثبت بر خصایص و ویژگی‌های مثبت انسانی موجب شده است تا عده‌ای

روان‌شناسی مثبت را علم شاد زیستن تعریف کنند (۲۲). تأکید روان‌شناسی مثبت بر ارتقای کیفیت زندگی انسان و یادگیری اصول و راهکارهای شاد زیستن در آثار و اندیشه‌های همه روان‌شناسان مثبت‌نگر به چشم می‌خورد. سلیگمن طی دو دهه اخیر که به‌طور رسمی پرچم‌دار روان‌شناسی مثبت بوده، درباره شادکامی نظریاتی داده است که عمدتاً در دو کتاب معروف او به نام‌های شادمانی اصیل و شکوفایی شرح و بسط داده شده است. در ادامه به بررسی نظریه‌های سلیگمن در حوزه شادکامی پرداخته می‌شود.

یکی از موضوعاتی که سلیگمن کوشیده است تا در آثار و تحقیقات خود به آن پاسخ گوید چرایی اهمیت شادی در زندگی انسان است. او در شادکامی اصیل با اختصاص یک فصل مجزا به این موضوع، به این سؤال می‌پردازد که چرا انسان به دنبال شادی است و برای ایجاد شادی بیشتر در زندگی خود زحمت می‌کشد؟ سلیگمن ماهیت هیجان‌های مثبت و منفی را یک امر مرتبط با تکامل زیستی در موجودات پیچیده و تکامل‌یافته ارزیابی می‌کند. وی با مقایسه هیجان‌های مثبت و منفی به این نکته اشاره می‌کند که هیجان‌های منفی نظیر ترس، اندوه یا خشم نخستین دفاع‌های ما در برابر تهدیدها و خطرات بیرونی هستند. ترس به ما در کمین بودن خطری را گوشزد می‌کند؛ اندوه درباره فقدان در آینده نزدیک به ما هشدار می‌دهد و خشم به ما می‌گوید که به حریمان تعرض شده است. این هیجان‌های منفی به ما می‌گویند که بقایمان تهدید شده است و باید کاری کرد. این تهدیدها همگی بازی‌های برد باخت همه یا هیچ هستند که در آنها فقط یک طرف برنده است. نتیجه این معادله همیشه صفر است. یک طرف سود می‌کند و طرف دیگر مطمئناً متضرر می‌شود. هیجان‌های منفی به ما کمک می‌کنند تا در این بازی‌های برد باخت طرف بازنده نباشیم. آن دسته از اجداد ما هم که در تنازع بقا پیروز شده‌اند، همان‌هایی بوده‌اند که هیجان‌های منفی‌شان کمک کرده است تا از عهده ستیز و گریز به نحو بهتری برآیند و همه اینها را مرهون وجود هیجان‌های منفی در زندگی‌شان هستند.

مسئله این است که به‌طور تعجب‌آوری توضیح دقیق و مفصلی درباره چرایی وجود هیجان‌های مثبت در انسان وجود ندارد. یکی از نخستین تحلیل‌ها درباره این موضوع نظریه باربارا فردریکسون^۳ است که می‌گوید هیجان‌های مثبت هم به تکامل زیستی ارتباط دارد؛ آنها منابع پایدار فکری، جسمی و

^۱) Jonathan Haidt

^۲) John Berg

^۳) Barbara Fredrickson

پرداختن و شکوفاکردن قابلیت‌ها و فضیلت‌های شخصی معرفی کند و ادراک لذت‌گرایانه و مادی از شادی را تعریفی کاذب و مغایر با ذات حقیقی هر انسانی به شمار می‌آورد. او بر این باور است که «احساسات مثبتی که برآمده از تحقق توانایی‌ها و فضیلت‌های هر فرد نه برآمده از راه‌های میان‌بر باشند، اصالت دارند» (۲۵).

نظریه زندگی کامل سلیگمن الگویی از چهار نوع زندگی خوب را مطرح می‌کند که همچون نظریه ارسطو مبتنی بر یک نظام سلسله‌مراتبی و از ساده به پیچیده است. سلیگمن ساده‌ترین نوع زندگی از این انواع چهارگانه را زندگی لذت‌بخش می‌نامد. پس از آن زندگی مشتاقانه یا درگیرانه قرار دارد؛ سپس سومین نوع زندگی، یعنی زندگی بامعنا و درنهایت چهارمین نوع زندگی که درحقیقت پیچیده‌ترین شکل زندگی نیک است، زندگی کامل نام دارد. به اعتقاد سلیگمن شادکامی اصیل و پایدار در گرو دستیابی به زندگی کامل است. از نظر او یک زندگی کامل عبارت است از تجربه‌کردن هیجان‌های مثبت در گذشته، حال و آینده، با آرامش، احساسات مثبت از لذت‌های زمان حال، به دست آوردن مسرت از توانمندی‌های ذاتی و استفاده از آنها در خدمت هدف یا اهدافی متعالی و بالاتر از خویشتن به‌منظور دستیابی به معنا (۲۶).

زندگی لذت‌بخش

بر اساس این دیدگاه زندگی لذت‌بخش (شاد) یک زندگی خوب است که در آن افراد در جست‌وجوی هیجان‌های مثبت‌اند. این هیجان‌های مثبت در سه برهه زمانی گذشته، حال و آینده مد نظرند و شامل لذت‌های جسمانی و لذت‌های پیچیده یا بالاتر می‌شود که مستلزم یادگیری و آموزش هستند. سلیگمن علاوه بر لذت‌های یادشده از نوع دیگری از لذت‌ها یاد می‌کند که به آن مسرت‌بخش‌ها می‌گوید. این لذت‌ها در کارهایی نظیر ورزش‌کردن، کتاب‌مورد علاقه‌ای خواندن و تفریح‌کردن تجربه می‌شوند که عمدتاً جنبه شخصی دارند (۲۵).

هیجان‌های مثبت مربوط به گذشته شامل احساساتی نظیر رضایت، قناعت و خرسندی می‌شود. هیجان‌های مثبت مربوط به آینده شامل امید، خوش‌بینی، اعتماد و یقین و هیجان‌های مثبت مرتبط با زمان حال به دو دسته امور لذت‌بخش و امور مسرت‌بخش تقسیم می‌شوند. دسته‌ای از لذت‌ها خوشی‌های لحظه‌ای و کوتاه‌مدت هستند که موضوعات حواس پنجگانه‌اند؛ مانند خوردنی‌ها، آشامیدنی‌ها، عطرها و میل جنسی. با وجود خوشی‌های قابل توجهی که لذت‌های بدنی به همراه می‌آوردند،

نمی‌توان زندگی را بر مبنای آنها بنا کرد؛ زیرا بسیار زودگذرند. آنها با از بین رفتن محرک بیرونی به‌سرعت فروکش می‌کنند و یا زود برای هر کسی عادی می‌شوند. در این وضعیت، دستیابی به سطح ثابتی از لذت، نیازمند افزایش مداوم سطح تحریک است. دسته دیگری از لذت‌ها موسوم به لذت‌های سطح بالاترند که اشتراک زیادی با لذت‌های بدنی دارند. آنها هم مثل لذت‌های بدنی احساسات خام را در خود دارند، آبی و موقتی هستند، به‌راحتی رنگ می‌بازند و به‌سرعت عادی می‌شوند؛ اما این لذت‌ها به لحاظ عامل بیرونی ایجادکننده آنها با لذت‌های بدنی فرق دارند. این لذت‌ها بیشتر شناختی هستند و در مقایسه با لذت‌های بدنی بسیار فراوان‌تر و متنوع‌ترند. سلیگمن لذت‌های سطح بالاتر را به سه گروه تقسیم می‌کند: (۱) لذت‌های دارای شدت بالا، شامل جذب، سعادت، وجد و هیجان، رضایتمندی، شور و شوق و ذوق، (۲) لذت‌های دارای شدت متوسط شامل نشاط، سرزندگی، خوشحالی، سرور، خرسندی، اشتیاق و تفریح و (۳) لذت‌های دارای شدت پایین شامل راحتی و هماهنگی (۲۶).

مسرت‌بخش‌ها اموری هستند که مردم به انجام آنها علاقه‌مندند. مسرت‌بخش‌ها از جنس احساسات نیستند. آنها فعالیت‌هایی نظیر ورزش، پیاده‌روی، مطالعه و رقص هستند که به‌راحتی عادی نمی‌شوند و به‌وسیله قابلیت‌ها و فضیلت‌هایمان تقویت می‌گردند.

معمولاً افراد عادی تمایزی بین لذت‌ها و مسرت‌ها قائل نمی‌شوند و این مسئله سبب اشتباه‌گرفتن دو دسته از بهترین موهبت‌های زندگی می‌شود و ما را به این خطای فکری دچار می‌کند که می‌شود اینها را به شیوه یکسانی به دست آورد. سلیگمن بر این باور است که هیجان مثبتی که زیربنای ادراک لذت از یک تجربه لذت‌بخش است کاملاً متفاوت از هیجان مثبتی است که زیربنای ادراک لذت از یک کار مسرت‌بخش است. درواقع پرداختن به امور مسرت‌بخش چیزی جز جست‌وجوی لذت یا هیجانی خاص در یک کار یا فعالیت دلخواه است. این اندیشه در دیدگاه سلیگمن تبدیل به موضوعی مجزا به‌عنوان یکی از اجزای مستقل نظریه زندگی کامل یا فرمول دستیابی به شادکامی اصیل شد. آنچه سلیگمن آن را زندگی درگیرانه یا مشتاقانه نامیده است (۲۶).

زندگی مشتاقانه

استنباط سلیگمن از اینکه شادی ناشی از لذت‌های بدنی و لذت‌های عالی نمی‌تواند تضمین‌کننده یک زندگی شاد و کامل باشد، او را به معرفی یک مکمل برای الگوی زندگی خوشایند

همکارانش ضمن معرفی یک تقسیم‌بندی شامل ۲۴ ویژگی یا فضیلت اصلی انسانی؛ راهکارها، مداخلات و تمرین‌هایی برای بهبود و ارتقای استفاده افراد از توانمندی‌ها و فضایل شخصی خود ابداع کرده‌اند که برای نمونه می‌توان به برنامه مبتنی بر نعمت‌شماری، برنامه مبتنی بر سپاسگزاری و مداخلات مبتنی بر بخشش اشاره کرد.

سلیگمن معتقد است که با شناسایی توانمندی‌های منشی و به کار بردن منظم و برنامه‌ریزی‌شده آنها می‌توان به غرقگی یا زندگی مشتاقانه دست یافت. این افزایش شوق و اشتیاق به زندگی و انجام فعالیت‌های مسرت‌آفرین می‌تواند تأمین‌کننده بخشی از شادی و نشاطی باشد که هر کس به‌گونه‌ای در جست‌وجوی آن است؛ به‌ویژه زمانی که لذت‌های بدنی و مصداق‌های مادی آنها دیگر لطفی برای فرد ندارد یا در دسترس نیست (۲۶).

زندگی بامعنا

سومین شکل زندگی خوب زندگی معنادار است. از نظر سلیگمن زندگی بامعنا یعنی استفاده از استعدادها و توانمندی‌های ذاتی در خدمت چیز یا هدفی بالاتر از خویشتن (۲۶). تعلق داشتن به آنچه نهادهای مثبت خوانده می‌شود از جمله مذهب، خانواده، اجتماع و ملت می‌تواند معنای زندگی افراد باشد و فعالیت در آن حوزه به آنان نوعی حس رضایتمندی و معنادار شدن بدهد.

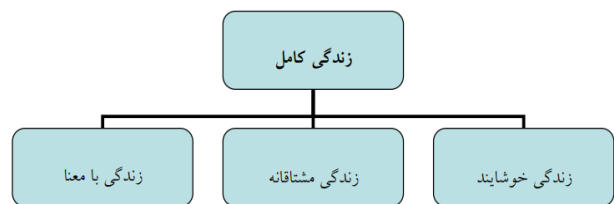
سلیگمن معنادار شدن و حتی معنایابی را عنصر بسیار مهمی در تجربه زندگی سعادتمند و احساس شادکامی تلقی می‌کند. او فقدان معنا را نه یک نشانه افسردگی به‌مثابه بیماری روانی شایع جهان معاصر، بلکه علت و زمینه اصلی آن ارزیابی می‌کند و راه نجات را در معنایابی و معنویت‌گرایی نشان می‌دهد (۲۹). زندگی بامعنا مستلزم استفاده از برترین توانمندی‌های شخصی برای پیوستن و خدمت کردن به چیزی بزرگ‌تر از خود است. افرادی که فعالیت‌های هدفمند موفقی دارند که آنها را با اهداف بزرگ‌تری پیوند می‌دهد به چیزی می‌رسند که از آن به زندگی بامعنا تعبیر می‌شود. نکته قابل توجه این است که زندگی بامعنا لزوماً زندگی لذت‌بخش یا زندگی توأم با غرقگی نیست بلکه حتی می‌تواند مملو از اتفاقات ناگوار و شرایط دشوار باشد که از نگاه کسانی که چنان معنایی از زندگی را نپذیرفته‌اند قابل ادراک نباشد (۱۰).

زندگی بامعنا بخش لازم دیگری از الگوی زندگی کامل به‌عنوان پیشنهاد مارتین سلیگمن برای تحقق شادکامی اصیل و پایدار است. سلیگمن دریافته است که افراد شاد ضرورتاً

سوق داده است تا به این وسیله بتواند نقص و خلأ موجود در احساس شادکامی برآمده از لذت‌های صرف را مرتفع نماید. این مکمل توجه سلیگمن به نوع دیگری از خوشنودی‌ها است که به آنها با عنوان امور مسرت‌بخش اشاره کرده است. فعالیت‌هایی که برآمده از منابع و مبانی متفاوت از لذت‌ها هستند و می‌توانند شادی را به زندگی هر فردی بیاورند؛ بی‌آنکه لزوماً نیاز به کسب مقدمات خاص مادی و جسمانی باشد. عامل دیگر در طرح این اندیشه، آشنایی سلیگمن با نظریه لذت‌ها و نظریه غرقگی دوست روان‌شناس خود میهالی چیک‌سنت میهای^۱ بود. غرقگی تجربه‌ای روان‌شناختی است که در آن فرد در کاری که انجام می‌دهد غرق می‌شود. غرقگی شرایطی دارد که با فراهم شدن آنها فرد می‌تواند به تجربه‌ای متفاوت و مسرت‌بخش دست یابد (۲۷). نخستین شرط برای ایجاد تجربه غرقگی قرار گرفتن در موقعیتی چالشی است که سطح مهارت‌های یک فرد را در حد اعتدال به کار بگیرد. چنین وضعیتی توازن چالش مهارت نامیده می‌شود (۲۸). این تعادل به نحوی است که فرد برای انجام کاری که دارد نیاز به تمرکز دارد و باید قوا و استعدادهای خود را به کار بگیرد، اما این فعالیت در سطحی نیست که با به‌کارگیری نیروها و استعدادهایش از پس آن برنیاید و شکست بخورد؛ از جهتی هم آنقدر ساده نیست که بدون هیچ تلاش و کوششی بتواند به انجام برسد. افزون بر این، زمانی احتمال تجربه غرقگی بیشتر می‌شود که فعالیت‌های چالشی با پاداشی درونی همراه گردد؛ نیازمند توجه و تمرکز باشد و با پیشرفت به سمت دستیابی به هدف، بازخورد آبی دریافت کند. افراد تحت این شرایط اغلب وارد حالتی ذهنی می‌شوند که در آن نوعی فرورفتن تدریجی در کار و درگیر شدن آگاهانه، عمیق و بی‌زحمت در فعالیت در حال اجرا اتفاق می‌افتد. به‌شدت بر اینجا و اکنون تمرکز می‌شود؛ خودآگاهی از بین می‌رود؛ نوعی حس کنترل ایجاد می‌شود و زمان از حالت متعارف و معمول خود تفاوت پیدا می‌کند؛ به‌نحوی که فرد احساس می‌کند زمان تندتر یا کندتر سپری شده یا در حین فعالیت متوقف شده است (۲۶، ۲۹). اشتیاق به زندگی یا همان زندگی درگیرانه با مفهوم غرقگی یا تجربه بهینه کاملاً هم‌پوشانی دارد. سلیگمن زندگی مشتاقانه یا زندگی درگیرانه را غرق شدن در کار، روابط صمیمانه و تفریحات و بهره‌بردن از آنها تعریف می‌کند (۳۰). برای تجربه چنین زندگی‌ای راه مناسب شناسایی بالاترین و برترین استعدادها و توانمندی‌ها است. بر این اساس، سلیگمن و

^۱Mihaly Robert Csikszentmihalyi

کسانی نیستند که زندگی لذت‌بخش یا زندگی مشتاقانه دارند و اساساً نمی‌توان از یک زندگی معمولی انتظار تجربه‌ها و اتفاقاتی یکسره مبتنی بر خشنودی، لذت، اشتیاق و غرقگی داشت. زندگی آمیزه‌ای از خیر و شر و اتفاقات خوشایند و ناخوشایند است که برای شادبودن در آن باید عنصر دیگری جز غرقگی را نیز در نظر گرفت. سلیگمن دریافته است که این عنصر سوم می‌تواند معنایی باشد که فرد در اتفاقات خوشایند و ناخوشایند جست‌وجو و پیدا می‌کند. افراد بسیاری پس از گذر از ناکامی‌ها و مصیبت‌ها و مشقات همچنان خرسند و خشنود و بدون درگیر شدن در یأس و ناامیدی و افسردگی و اندوه به زندگی و کارهای خود ادامه می‌دهند. سلیگمن تفاوت این افراد را با دیگران در برخورداری از نوعی زندگی بامعنا می‌داند که در کنار دو نوع زندگی مذکور می‌تواند زمینه‌ساز دستیابی به زندگی کامل و سرشاری باشد که در آن شادکامی پایداری وجود دارد (۲۹).



شکل ۲) الگوی زندگی کامل مارتین سلیگمن

از نظر سلیگمن شادکامی اصیل محصول زندگی کامل است و زندگی کامل زمانی به دست می‌آید که این زندگی‌های سه‌گانه (زندگی خوشایند، مشتاقانه و بامعنا) در کنار هم وجود داشته باشد. زندگی کامل در نقطه مقابل زندگی پوچ یا زندگی خالی قرار می‌گیرد که در آن وضعیت اجزای زندگی کامل در کنار هم وجود ندارند و زندگی بر یک یا دو نوع از این انواع بنا شده و جنبه‌های دیگر نادیده گرفته شده است (۳۱).

بررسی نظریه‌ها و اندیشه‌های مارتین سلیگمن نشان می‌دهد که سلیگمن نیز از بین دو رویکرد لذت‌گرا و سعادت‌گرا به شادکامی به‌صراحت رویکرد سعادت‌گرای ارسطویی را ترجیح داده و نظریات خود را مبتنی بر این دیدگاه تنظیم کرده است. نظریه خوش‌بینی سلیگمن نیز جایگزینی برای فعالیت‌های آسیب‌محور روان‌شناسی رایج حرکتی جسورانه در دنیای پرمدعای علم به شمار می‌رود. جایی که بسیاری از منتقدان دیدگاه او درباره آموزش خوش‌بینی را با تلاش برای تصور خوشبختی و توهم خوب‌بودن همه چیز اشتباه گرفتند. سلیگمن درباره شادکامی

دو نظریه معروف دارد که عبارت است از نظریه شادکامی اصیل یا زندگی کامل و نظریه بهزیستی و شکوفایی. نظریه زندگی کامل سلیگمن الگویی از چهار نوع زندگی خوب را مطرح می‌کند که همچون نظریه ارسطو بر یک نظام سلسله‌مراتبی و از ساده به پیچیده مبتنی است.

۱) رضایت از خداوند: یکی از جوانب مهم شادکامی و خوشبختی اصیل رضایت از خداوند است. سلیگمن معتقد است که رضایت از خداوند و ارتباط نزدیک با آن، منجر به شادکامی و احساس خوشبختی می‌شود. در قرآن نیز به اهمیت رضایت خداوند اشاره شده است.

۲) ارتباط اجتماعی مثبت: سلیگمن به اهمیت ارتباطات اجتماعی مثبت در ایجاد شادکامی و خوشبختی اصیل اشاره می‌کند. در قرآن نیز به اهمیت روابط اجتماعی و ارتباطات مثبت اشاره شده است. برای نمونه در آیه ۱۰۳ سوره آل عمران آمده است: «وَأَعْتَصِمُوا بِحَبْلِ اللَّهِ جَمِيعًا وَلَا تَفَرَّقُوا وَاذْكُرُوا نِعْمَتَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ إِذْ كُنْتُمْ أَعْدَاءً فَأَلَّفَ بَيْنَ قُلُوبِكُمْ فَأَصْبَحْتُم بِنِعْمَتِهِ إِخْوَانًا» «و همگی به رشته (دین) خدا چنگ زده و به راه‌های متفرق نروید و به یاد آرید این نعمت بزرگ خدا را که شما با هم دشمن بودید. خدا در دل‌های شما الفت و مهربانی انداخت و به لطف و نعمت خدا همه برادر دینی یکدیگر شدید». این آیه نشان می‌دهد که ارتباطات مثبت و روابط صمیمی با دیگران منجر به شادکامی و خوشبختی اصیل می‌شود.

۳) ارزش‌های معنوی: سلیگمن بر اهمیت ارزش‌های معنوی و پیدا کردن معنی و هدف در زندگی تأکید می‌کند. در قرآن نیز به اهمیت ارزش‌های معنوی اشاره شده است. برای نمونه در آیه ۳ سوره العصر آمده است: «إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ» «به‌راستی انسان در زیان است، مگر کسانی که ایمان آورده و کارهای صالح انجام داده و یکدیگر را به حق و حقیقت و نیکوکاری سفارش کرده و یکدیگر را به صبر و استقامت سفارش کرده‌اند».

۴) در آیه ۶۷ سوره یونس آمده است: «هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ اللَّيْلَ لِتَسْكُنُوا فِيهِ وَالنَّهَارَ مُبْصِرًا ۗ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَسْمَعُونَ». این آیه نشان می‌دهد خداوند شب را برای استراحت و راحتی ما قرار داده است که از جمله عوامل شادکامی است. همچنین، در حدیث‌های اهل بیت (ع) نیز به اهمیت شادکامی اشاره شده است. مارتین سلیگمن تعدادی از راهبردهای بهبود شادکامی را مطرح کرده است که عبارتند از:

۱) تمرکز بر نقاط قوت: افراد به‌جای تمرکز بر نقاط ضعف و

پیشنهاد می‌شود در زمینه ابعاد مختلف دعا‌های صحیفه سجادیه پژوهش‌های بیشتری صورت پذیرد.

قدردانی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش برگرفته از رساله مقطع دکتری مؤلف اول در زمینه علوم قرآن و حدیث در دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات است. از معاونت پژوهش دانشگاه علوم و تحقیقات برای فراهم‌نمودن شرایط اجرای مقاله حاضر قدردانی می‌شود.

حامی مالی

بنا بر اظهار مؤلفان مقاله، این پژوهش حامی مالی نداشته و با هزینه شخصی مؤلفان به انجام رسیده است.

تضاد منافع

مؤلفان مقاله هیچ‌گونه تضاد منافی درباره این پژوهش گزارش نکرده‌اند.

مشارکت مؤلفان

محقق اصلی: مؤلف اول، ناظر و نویسنده مسئول: مؤلف دوم و مشاور پژوهش: مؤلف سوم.

References

- Rodrigues MB, Júnior ES. A PROCURA DA FELICIDADE E A TEORIA DO BEM-ESTAR: uma visão da psicologia positiva. *Psicologia e Saúde em debate*. 2022;8(2):111-21.
- Halimi A. Analizë mbi vështrimin e psikologjisë pozitive dhe dimensionet e mirëqënies sipas Martin Seligman. *Optime*. 2024(1):178-87.
- Tang G, Abu Bakar R, Omar S. Positive psychology and employee adaptive performance: Systematic literature review. *Frontiers in Psychology*. 2024; 15:1417260.
- Liu S. Martin Seligman's Theory in the Perspective of Positive Psychology. *International Journal of Social Sciences and Public Administration*. 2024;3:290-3.
- Siddiqui D, Deori P, Hussain P, Khan P, Bari M. Positive Psychology for Holistic Health and Wellbeing2024.
- Abdolkarimi Natanzi M, Shahandeh M, Tavakkolipour M. A Comparative Study of Imam Sajjad (as) and Martin Seligman's Views on fear of

ناراضی‌بودن‌ها، به‌دنبال شناخت و توسعه نقاط قوت و استفاده از آنها در زندگی روزمره خود باشند. این عملکرد می‌تواند موجب افزایش اعتماد به نفس و رضایت از زندگی شود.

(۲) تمرین شکرگزاری: افراد روزانه مدتی را صرف تمرین شکرگزاری کنند و به نکات مثبت و خوب در زندگی خود بپردازند. تشکر از خانواده، دوستان، اتفاقات خوب روزمره و حتی ساده‌ترین نعمت‌های زندگی می‌تواند شادی و رضایت را افزایش دهد.

(۳) تمرین رنجش: به جای انتظار شادکامی کامل، افراد قبول کنند که زندگی شامل مواجهه با چالش‌ها و رنجش‌ها است. تمرین پذیرش این واقعیت و یادگیری راه‌های مقابله و سازگاری با آنها به افراد کمک می‌کند تا در مواقع سختی قوی‌تر باشند و شادکامی خود را حفظ کنند.

(۴) سازماندهی و هدف‌گذاری: تعیین اهداف و برنامه‌ریزی هفتگی یا ماهانه با توجه به ارزش‌ها و اهداف شخصی می‌تواند احساس میزان پیشرفت را افزایش دهد و افراد را به سمت شادکامی بیشتر ببرد.

(۵) ارتباطات معنادار: افراد به برقراری و حفظ روابط مثبت و ارتباطات معنادار با دیگران اهمیت دهند. روابط صمیمی و حمایتی با خانواده، دوستان و جامعه در کل می‌تواند سختی‌ها را کاهش و شادکامی را افزایش دهد.

(۶) تمرین تمرکز بر حال حاضر: تمرین زندگی در حال حاضر و ارزش قائل شدن برای زمان و لحظات حال به جای گمانه‌زنی درباره گذشته و آینده می‌تواند افراد را به شادکامی و حس معناپذیری در زندگی هدایت کند.

(۷) فعالیت‌های فیزیکی: ادامه فعالیت‌های ورزشی و تحرک بدنی متناسب با استعداد و علاقه فردی می‌تواند سطح انرژی را افزایش دهد و بهبود شادکامی را به ارمغان آورد.

این راهبردها به تقویت شادکامی و رضایت زندگی کمک می‌کند. هرچند نکته مهم این است که هر فرد باید برای بهبود شادکامی خود روش‌هایی را بر اساس ویژگی‌ها و نیازهای فردی خود تعیین کند.

محدودیت‌های پژوهش

یکی از محدودیت‌های این مطالعه نبود پژوهش‌هایی مرتبط با موضوع پژوهش حاضر بود.

پیشنهاد‌های پژوهش

- death. *Islamic Psychological Research*. 2023. (Full Text in Persian)
7. Strauss A, Corbin J. *Basics of qualitative research techniques*. 1998.
 8. Lee AS. Challenges to qualitative researchers in information systems. *Qualitative research in IS: Issues and trends*: IGI Global; 2001. p. 240-70.
 9. Strauss AL. *Qualitative analysis for social scientists*: Cambridge university press; 1987.
 10. Baumeister RF, Vohs KD, Aaker JL, Garbinsky EN. Some key differences between a happy life and a meaningful life. *Positive Psychology in Search for Meaning*: Routledge; 2016. p. 49-60.
 11. Kesebir P, Diener E. In pursuit of happiness: Empirical answers to philosophical questions. *Perspectives on psychological science*. 2008;3(2):117-25.
 12. Stearns PN. *Happiness in world history*: Routledge; 2020.
 13. Zafirovski M. *The enlightenment and its effects on modern society*: Springer Science & Business Media; 2010.
 14. McMahan DM. *Happiness: A history*: Atlantic Monthly Press; 2006.
 15. Seligman ME. *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*: Simon and Schuster; 2004.
 16. Ninivaggi FJ. *Learned mindfulness: Physician engagement and MD wellness*: Academic Press; 2019.
 17. Samvati B. *Qur'anic foundations and narration of Makarem Akhlaq prayer*. Master's thesis Tehran: Islamic Azad University; 2018. (Full Text in Persian)
 18. Peterson C. *The strengths revolution: A positive psychology perspective. Reclaiming children and youth*. 2013;21(4):7.
 19. Waterman AS. *The humanistic psychology—positive psychology divide: Contrasts in philosophical foundations*. *Am Psychol*. 2013;68(3):124.
 20. Wong PD. *Three Perspectives on Happiness, from Ancient to Modern: Aristotle, Adam Smith, and Martin EP Seligman*: Salve Regina University; 2020.
 21. Peterson C, Seligman ME. *Character strengths and virtues: A handbook and classification*: Oxford university press; 2004.
 22. Haidt J. *The happiness hypothesis: Finding modern truth in ancient wisdom*: Basic books; 2006.
 23. Fredrickson BL, Joiner T. Positive emotions trigger upward spirals toward emotional well-being. *Psychol Sci*. 2002;13(2):172-5.
 24. Headey B, Schupp J, Tucci I, Wagner GG. Authentic happiness theory supported by impact of religion on life satisfaction: A longitudinal analysis with data for Germany. *The Journal of Positive Psychology*. 2010;5(1):73-82.
 25. Moghyar M. *Techniques of Positive Psychology: A Guide for Therapists*. Tehran: Roshd; 2012.
 26. Seligman M, Peterson C. *Character strengths and virtues. A handbook and classification* Tomado de Internet el. 2004;2(06):2009.
 27. Csikszentmihalyi M, Nakamura J, Csikszentmihalyi M. *The concept of flow. Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi*. 2014:239-63.
 28. Csikszentmihalyi M, Latter P, Weinkauff Duranso C. *Running flow: Human Kinetics*; 2017.
 29. Csikszentmihalyi M. *Motivation and creativity: Toward a synthesis of structural and energistic approaches to cognition*. *New Ideas in psychology*. 1988;6(2):159-76.
 30. Diener E, Seligman ME. *Very happy people*. *Psychological science*. 2002;13(1):81-4.
 31. Seligman ME, Steen TA, Park N, Peterson C. *Positive psychology progress: empirical validation of interventions*. *Am Psychol*. 2005;60(5):410