



مقاله هشتم

بررسی تطبیقی انسان دارای شخصیت سالم از منظر روانشناسی غرب و اسلام با تمرکز بر دیدگاه‌های امام سجاد^{علیه السلام} و آلپورت

مهناز کبودی^۱

زهرا بهمنی^۲

چکیده

یکی از مهم‌ترین بحث‌های روانشناسی، روان‌شناسی شخصیت است و بررسی رشد و سلامتی انسان نیز بدون پژوهشی اساسی درباره شخصیت بی‌نتیجه خواهد بود. اسلام همان‌گونه که اصل زندگی دنیا را مقدمه‌ای برای زندگی جاودانه جهان آخرت دانسته است، سلامتی شخصیت انسان را نیز مقدمه سلامتی برای آن زندگی برشمرده است. نوشتار حاضر در صدد بررسی دیدگاه‌های روانشناسی و اسلام در رابطه با ویژگی‌های انسان سالم و کامل است. به همین منظور، نگارنده با استفاده از روش کتابخانه‌ای، سعی در شناسایی دیدگاه‌های روانشناسان صاحب‌نظر در حوزه شخصیت داشته و با تمرکز بر ویژگی‌های انسان سالم و کامل، دیدگاه‌های روانشناسانی چون آلپورت، راجرز، فروم، یونگ، مازلو، فرانکل، سلیگمن و پرلز و دیدگاه‌های اسلامی در رابطه با ویژگی‌های انسان سالم و کامل را مورد توجه قرار داده است. بی‌شک آیات قرآن کریم و سیره و سخنان معصومین^{علیهم‌السلام}، اصیل‌ترین منابع برای شناخت انسان کامل است و در این میان صحیفه سجادیه در جای جای خود، ویژگی‌های انسان کامل و راه‌های تعالی معنوی انسان و رسیدن او به کمال و سعادت را نشان داده است. این صحیفه گرچه ظاهراً کتاب دعا به شمار می‌آید، اما در واقع یک دایره المعارف علوم است که در قالب دعا، معارف والای توحید، معاد، نبوت، امامت و انسان کامل در آن به چشم می‌خورد. نتایج این پژوهش نشان

۱. تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۰/۱۷ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۳/۱۱

Kabodim52@gmail.com

۲. استادیار روانشناسی تربیتی دانشگاه فرهنگیان، کرمانشاه، (نویسنده مسئول).

۳. دانش‌آموخته کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات بوشهر.

Zahra.bahmani.24@gmail.com

می‌دهد که در صحیفه سجادیه ویژگی‌های انسان دارای شخصیت سالم در سه مقوله ارتباط با خدا، زندگی فردی و زندگی اجتماعی آمده است. از منظر امام سجاده علیه السلام، یکی از راه‌های رشد انسان از خود گذشتگی و خدمت به خلق است و رسیدن به کمال مستلزم زندگی در جامعه سالم، متحد و عشق و محبت به خداست. واژه‌های کلیدی: انسان دارای شخصیت سالم، دیدگاه‌های اسلامی، دیدگاه‌های روانشناسی، صحیفه سجادیه.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

مقدمه

موضوع انسان کامل و ویژگی‌های آن از جمله مباحثی است که در همه‌ی دوران‌ها و با رویکردهای مختلف به آن پرداخته شده و مورد توجه صاحب‌نظران حوزه‌های مختلف علوم فلسفه، روانشناسی، اخلاق و رویکردهایی با گرایش‌های معنوی و دینی بوده است و هر یک از آن‌ها، عناوین مختلفی از جمله فیلسوف، شخصیت‌سالم یا کمال‌یافته، پیر، مرشد، ابر انسان، اسطوره و... را بر انسان دارای شخصیت سالم یا انسان مطلوب، اطلاق کرده‌اند.

اهمیت موضوع انسان کامل، ریشه در ماهیت تحولی و تکاملی علم در حوزه‌های مختلف دارد. متخصصین علوم مختلف همواره به دنبال پیشرفت، تحول، توسعه، غنی‌سازی و تکامل بخشی به حوزه‌ی تخصصی خود بوده‌اند و هیچ جنبه‌ای از علم در هیچ مرحله‌ای از تاریخ بشر، متوقف نشده است. سخن از انسان کامل از جمله مباحثی است که در علوم انسانی، به خصوص روانشناسی، اخلاق و در دیدگاه‌های بسیاری از ادیان، آیین‌ها و فرهنگ‌ها مورد توجه بوده و هست (رهنما، ۱۳۸۴) و گرایش به کمال در ابعاد مختلف زندگی، ممکن است ریشه در میل درونی انسان به کمال و دوری از نقص داشته باشد. این موضوع در اظهارات آدلر (Adler) به وضوح مشخص است؛ به طوری که وی، یکی از نیازهای اصلی انسان را دوری از احساس کهنتری می‌داند (منصور، ۱۳۹۷) و اریکسون^۱، مراحل تحول روانی اجتماعی انسان را محدود به دوره‌ی خاصی از رشد ندانسته و معتقد است که این تحول در تمام طول دوران زندگی و تا پایان عمر ادامه دارد. (ر.ک. عمرانی‌پور و محمد مرادی، ۱۳۹۰) از طرفی، در دیدگاه‌های دینی و فلسفی به وجود روح الهی در انسان به عنوان بستر و زمینه‌ای جهت تحول روحی، شخصیتی و کمال‌یابی اشاره شده است و این اعتقاد وجود دارد که انسان با قرار گرفتن در مسیر صحیح زندگی و با

1. Erikson

حفظ و پایبندی به ارزش‌های انسانی می‌تواند به سوی تعادل، سلامت روان و شخصیت تکامل یافته، گام بردارد و در مسیر کمال‌یابی قرار گیرد؛ بنابراین در دنیای کنونی که انسان روزبه‌روز در ظواهر آن غرق شده و دیدگاه‌های مادی‌گرایانه بر جنبه‌های مختلف وجود و زندگی او، سایه انداخته است، نیاز به تصفیه روحی، حفظ تعادل روان و رشد و تکامل انسانی، بیش از پیش احساس می‌شود. (باقری، ۱۳۷۴)

امروز روانشناسان با رویکردهای مختلف شناختی، رفتاری، اجتماعی و ... به موضوع سلامت و بهداشت روان پرداخته‌اند. البته با توجه به تمرکز این رویکردها بر یکی از جنبه‌های وجود فرد و دیدگاه‌های جزم‌اندیشانه و عنصرگرایانه آن‌ها، می‌توان گفت هر یک از این دیدگاه‌ها با محدودیت‌هایی مواجه هستند؛ از این رو داشتن نگرش چندجانبه نسبت به موضوع سلامت شخصیت فرد، تعبیر صحیح‌تری را درباره‌ی موضوع یادشده، ایجاد می‌کند. برای مثال، تمرکز بر بُعد معنوی و اخلاقی در انسان، به عنوان یکی از ابعاد سازنده وجود فرد، می‌تواند فرصت سلامت، رشد و تکامل را برای او فراهم کند. لازم به ذکر است در روانشناسی امروز نیز، ضرورت توجه به بُعد فرامادی احساس شده و در بسیاری از نظریه‌های شخصیت به ابعاد معنوی وجود انسان، به عنوان یکی از ویژگی‌های مؤثر در سلامت روان و شخصیت او اشاره شده است. (غلامی، ۱۳۹۳) اهمیت و نقش معنویت در سلامت شخصیت انسان، در نظریه‌های برخی روانشناسان از جمله آلپورت، راجرز، فروم، یونگ، مازلو، ویکتور، سلینگمن و پرلز مورد تأکید قرار گرفته است. گرچه این نظریه‌ها در توصیف و تبیین در قیاس با برخی نظریه‌های دیگر شخصیت که نگاه تک بُعدی به موضوع سلامت شخصیت دارند، دیدگاه جامع‌تری را ارائه می‌دهند.

در دین مبین اسلام به هر دو جنبه‌ی وجودی انسان به طور کامل پرداخته شده است و در قالب‌های متفاوت به انسان ارائه شده که یکی از آن قالب‌ها، دعا است. کتاب صحیفه‌سجاده یکی از این منابع با ارزش در این زمینه و سرشار از معارف اخلاقی، سیاسی، اجتماعی و ... است که انسان با شناخت این معارف، می‌تواند نقشه راه خود را پیدا کند. صحیفه‌سجاده مبدع نوعی انسان‌شناسی است که در آن، انسان لحظه‌ای از دایره فیض و عنایت الهی خارج نمی‌شود (مرزوقی، ۱۳۸۴).

در این مقاله تلاش شده است با وجود نگارش آثاری مانند «انسان کامل از دیدگاه روانشناسی و صدرالمتألهین» نوشته علی زینتی (۱۳۷۹) و «ساخت مقیاس ویژگی‌های شخصیت انسان کامل بر اساس آراء و نظرات علامه محمد تقی جعفری» اثر مریم طهماسبی و همکاران (۱۳۹۶)، در پژوهشی مستقل، ویژگی‌های انسان سالم از نگاه روانشناسی غربی و دین اسلام با تأکید بر دعاهای پر بار صحیفه‌سجاده بیان شود.

۱. دیدگاه‌های روانشناسی درباره‌ی انسان با شخصیت سالم

ابتدا مناسب است به بررسی دیدگاه‌های روانشناسی غربی و اسلامی درباره‌ی انسان با شخصیت سالم

پرداخته شود. از نظر آلپورت^۱، پدر روانشناسی شخصیت، رسالت روانشناسی تنها پرداختن به مشکلات و بیماری‌های روانی نیست، بلکه روانشناس باید بر موضوع شخصیت سالم نیز متمرکز شود. از نظر این روانشناس آمریکایی، شخصیت سازمانی درونی، پویا و متشکل از نظام‌های روانی-جسمانی است که دلالت بر خصوصیات رفتاری و فکری فرد دارد. او شخصیت سالم را «انسان بالغ یا پخته و رسیده» می‌خواند و برای توصیف او به ویژگی‌هایی چون موارد زیر اشاره می‌کند: گسترش مفهوم خود و ارتباط صمیمانه با خود؛ امنیت عاطفی؛ ادراک واقع‌بینانه؛ مهارت و توانایی انجام وظایف؛ عینیت بخشیدن به خود؛ فلسفه یگانه‌سازندگی (اسفندیاری، ۱۳۴۸). به اعتقاد وی، این ویژگی‌ها مرتبط به هم هستند و به شکل تعاملی بر تکامل فرد تاثیر می‌گذارند. در ادامه به توضیحاتی پیرامون ویژگی‌های انسان پخته و کامل از دیدگاه آلپورت، می‌پردازیم:

یک. گسترش مفهوم خود^۲

زندگی هر انسانی، متشکل از عوامل درونی و بیرونی است و هر فردی تمایل دارد به منظور مراقبت از خویش، به مسائل و موضوعات مهم خود بپردازد تا هم از خود مراقبت کند و هم به رفاه و راحتی برسد؛ بنابراین گسترش مفهوم خود، اشاره به درگیری و مشغولیت فرد در موضوعات مهم خارج از خویش خویش دارد که بخشی از نیرو و وقت خود را صرف آن می‌کند و این همان چیزی است که آلپورت آن را «درگیری اصیل و صادقانه» می‌نامد. از نظر آلپورت، یکی از ویژگی‌های انسان بالغ یا پخته، توانایی گسترش مفهوم خود و درگیری اصیل و صادقانه با عوامل بیرونی خارج از وجود خود، جهت دستیابی به بلوغ و پختگی است. (انصاری و همکاران، ۱۳۹۴)

دو. ارتباط صمیمانه خود با دیگران^۳

از نظر آلپورت، یکی دیگر از ویژگی‌های فرد بالغ و پخته، توانایی برقراری ارتباط صمیمانه با دیگران است. این نوع ارتباط هم نزدیکی و هم همدردی را شامل می‌شود که در نزدیکی، فرد صمیمیت و عشق بیقید و شرط را در ارتباط با نزدیکان، خویشاوندان و دوستان صمیمی خود، تجربه می‌کند و همدردی به توانایی درک موقعیت اساسی انسان و احساس قربت و نزدیکی او با تمام انسان‌ها اشاره دارد؛ بنابراین از نظر آلپورت، انسان بالغ هم در روابط با نزدیکان احساس نزدیکی، عشق و صمیمیت دارد و هم نسبت به همه‌ی انسان‌ها احساس همدردی می‌کند. (الیاسی، ۱۳۸۸)

1. Allport

2. Extension of the self.

3. Warm relating of self to others.

سه. امنیت عاطفی^۱

طبق دیدگاه آلپورت، فرد بالغ از امنیت عاطفی برخوردار و دارای آرامش روانی است. چنین فردی هم عواطف خود را قبول دارد و هم قادر به مدیریت آن‌ها است؛ بدین معنا که او عواطف خود را تجربه، ابراز، هدایت و مدیریت کرده، با خود، درگیری عاطفی ندارد، ضعف‌ها و شکسته‌ایش سبب یأس و توقف او نمی‌شوند و نقاط مثبتش باعث غرورش نمی‌شوند (جان بزرگی، ۱۳۸۶).

چهار. ادراک واقع‌بینانه^۲

به عقیده آلپورت، فرد بالغ، فهم و درک واقع‌بینانه‌ای نسبت به خود و نقاط قوت و ضعفش دارد. این درک واقع‌بینانه نسبت به خود، حاصل ارتباط بین خود واقعی و خود آرمانی او است. چنین فردی به دلیل ارزیابی واقعی از خود و دیگران با دیگران ارتباطات خوبی دارد، در روابطش با دیگران از تعادل و انعطاف برخوردار بوده و طوری رفتار می‌کند که نه خشک و جدی است و نه دیگران را به تمسخر می‌گیرد. از نظر آلپورت چنین فردی از بلوغ و پختگی شخصیت برخوردار است. (میردربیکوندی، ۱۳۸۹)

پنج. هوش کارکردی^۳

هوش کارکردی به هوش، استعداد و توانایی فرد در انجام اعمال، وظایف و حل مسائل روزمره زندگی اشاره دارد. به اعتقاد آلپورت، سطح هوش انسان اهمیت چندانی ندارد و آن‌چه که مهم است چگونگی استفاده و بکارگیری هوش است. طبق دیدگاه آلپورت، هوش فرد، زمانی از کارکرد خوبی برخوردار است که با برخورداری از ذهنی شفاف، روشن و با درک و شناخت درست از موقعیت و واقعیت به حل مسائل زندگی روزمره و انجام وظایفش بپردازد. در این صورت می‌توان گفت که چنین فردی از یکی دیگر از معیارهای پختگی برخوردار است. (حمیدی پور و رجبی پور، ۱۳۹۷)

شش. فلسفه یگانه سازندگی^۴

از نظر آلپورت، وحدت و یکپارچگی شخصیت در زندگی، آخرین و مهم‌ترین معیار شخصیت انسان پخته و کامل است. او، شخصیت را یک نظام واحد روانی- جسمانی می‌داند که از طریق آن، با دنیای خویش ارتباط برقرار می‌کند. در واقع، این نظام کلی از دوزیر نظام روانشناختی و جسمانی تشکیل شده است که به شیوه‌های واحد و یکپارچه عمل می‌کنند؛ بنابراین، این زیر نظام‌ها باید در یک نظم یکپارچه و با هماهنگی خاصی کار کنند تا نظام شخصیت، بتواند عملکردی متعادل داشته باشد. فلسفه‌ی یکپارچگی و وحدت، اشاره به نظام

1. Emotional Security
2. Self- insight
3. Functional Intelligence
4. Unifying Philosophy

ارزشی کلی دارد که به زندگی فرد معنا می‌بخشد. آپورت این نظام ارزشی کلی را متشکل از شش نظام ارزشی علم و دانش، سیاسی (قدرت و سلطه)، زیبایی‌شناختی (هنر)، اقتصادی (پول و ثروت)، اجتماعی (شهرت و محبوبیت) و دینی می‌داند. به اعتقاد او غیر از این نظام‌های ارزشی کلی و اساسی، نظام ارزش دیگری وجود ندارد و تمام انسان‌های دنیا از این شش نظام استفاده می‌کند. (شولتز و شولتز، ۱۳۹۹)

در نظام ارزشی علم و دانش، فرد به بُعد نظری و نه جنبه‌ی عملی آن، اهمیت می‌دهد و بدون توجه به جنبه‌های کاربردی و عملی علم، تشنه کسب علم و دانش از طریق خواندن است. در نظام ارزشی سیاسی، قدرت و سیاست برای فرد اهمیت پیدا می‌کند و فرد سعی دارد با یادگیری شیوه‌ها و فنون، خود را در یک موقعیت قدرت سیاسی قرار دهد. نظام ارزشی زیبایی‌شناختی در انسان، ریشه در تمایل او به زیبایی دارد و رشد توانایی‌های هنری و پرداختن به اعمال و حرکاتی که زیبایی او را در سطح عمومی و خصوصی افزایش می‌دهد از جمله اهدافی است که در همه انسان‌ها به طور مشترک وجود دارد. در نظام ارزشی اقتصادی، موضوعاتی چون پول و ثروت برای فرد مهم می‌شود تا بدان‌جا که ممکن است اهمیتی بیش از سایر جنبه‌های زندگی از جمله خواب، خوراک، خانواده و ... پیدا کند. در نظام ارزشی اجتماعی، فرد به دیگران، ارتباط دلسوزانه و محبت‌آمیز با آن‌ها، کسب رضایت مردم و کسب وجهه و موقعیت اجتماعی، اهمیت می‌دهد. (علمی، ۱۳۸۸) در نظام ارزشی دینی نیز، فرد ارزش‌های دینی را بالاترین، مقدم‌ترین و ضروری‌ترین ارزش‌ها می‌داند و سعی دارد به گونه‌ای زندگی کند که با باورهای دینی او تناسب و سنخیت داشته باشد. به اعتقاد آپورت، در حالی که سایر نظام‌های ارزشی به صورت مساوی قادر به یکپارچه‌سازی شخصیت نیستند، نظام ارزش دینی به تنهایی، می‌تواند شخصیت را سازمان داده و به طور کامل و مستمر به آن، وحدت و یکپارچگی ببخشد؛ زیرا دین با همه ابعاد زندگی انسان در ارتباط بوده و برای این ابعاد، راهنمایی‌های یاری‌رسانی دارد. (افشانی و همکاران، ۱۳۹۳)

در واقع، او دین را احساسی بزرگ و عمده می‌داند که از طریق آن می‌توان به ارزیابی سایر ارزش‌ها پرداخت و به همین دلیل، او دین را با عنوان «احساس بزرگ- عقیده عمده» می‌خواند. استدلال دیگری که آپورت برای کفایت ارزش‌های دینی به عنوان ارزش‌هایی که به تنهایی، قادر به انسجام و وحدت بخشی به شخصیت است، دارد، ماهیت فرامادی آن است که آن را از سایر ارزش‌ها که توسط بشر طراحی و خلق شده‌اند و ماهیتی موقتی دارند، متمایز کرده است. به همین دلایل، سایر ارزش‌ها در مسیر زندگی ممکن است از بین رفته و ارزش‌های دیگر جایگزین آن‌ها شوند، در حالی که نظام ارزشی دینی، منشاء فرامادی داشته و قادر به درک نیازها و خواسته‌های همه جانبه و مادام‌العمر انسان هستند. البته منظور آپورت از ارزش‌های دینی، باورهای دینی باطنی (برعکس باورهای دینی ظاهری و سودجویانه) است که به صورتی زنده و پویا به زندگی فرد جهت می‌بخشند و هیچ‌گاه به صورت عادت در نمی‌آیند. (ولیکانی و همکاران، ۱۳۹۲)

دیدگاه آلپورت در زمینه‌ی اهمیت ارزش‌های دینی در شکل‌گیری شخصیت پخته و کامل توسط روانشناسانی چون یونگ (Jung)، فرانکل (Frankl) و تیلیک (Tillic)، به عنوان بخش مهمی از سلامت مورد تأیید واقع شده است و نتایج حاصل از مطالعات به عمل آمده توسط ویبی (Wiebe)، فلیک (Fleck)، بولت (Bolt)، کرندال (Crandall)، رسموز (Rasmussen)، سودستروم (Soderstrom) و وایت (Wright) نیز دلالت بر این موضوع دارند که انسان‌هایی که در زندگی دارای گرایش و جهت‌گیری مذهبی باطنی هستند، نسبت به انسان‌هایی که جهت‌گیری مذهبی ظاهری دارند یا به باورهای دینی اعتقادی ندارند، از وحدت، انسجام و یکپارچگی شخصیتی بیش‌تری برخوردار هستند. (اسفندیاری، ۱۳۴۸)

دیدگاه راجرز بر ادراک، دیگر روان‌شناس غربی درباره انسان دارای شخصیت کامل، بر احساس، خودشکوفایی، مفهوم خویشتن و تغییرات مداوم شخصیت تکیه دارد و او، انسان دارای شخصیت سالم فردی را با عنوان «انسان با کُنش کامل» می‌خواند که دارای ویژگی‌های آمادگی کسب تجربه، اعتماد به ارگانسیم خود، احساس آزادی و خلاقیت است، در حالی‌که از نظر او اساسی‌ترین جنبه شخصیت سالم را «زندگی هستی‌دار» تشکیل می‌دهد. (سلطان قرآنی و مصر آبادی، ۱۳۸۶)

در الگوی فروم، انسان کامل، با عنوان «انسان بارور» مورد خطاب قرار گرفته و چنین انسانی را دارای ویژگی‌های جهت‌گیری بارور، تفکر بارور، عشق بارور، خوشبختی و وجدان اخلاقی، است. (شاملو، ۱۳۸۲)

مازلو نیز انسان دارای شخصیت سالم را «انسان خواستار تحقق خود» معرفی کرده که قادر است، توانایی‌های خود را به بالاترین حد خودشکوفایی برساند. از نظر او فردی که از چنین توانایی برخوردار است دارای ویژگی‌های ادراک صحیح واقعیت، پذیرش کل طبیعت دیگران و خود، خودانگیزگی، سادگی و طبیعی بودن، توجه به مسائل بیرون از خود، نیاز به خلوت و استقلال، کُنش مستقل، تازگی مداوم تجربه‌هایترین زندگی، تجربه‌هایترین عارفانه یا تجربه‌هایترین در اوج، نوع دوستی، روابط متقابل با دیگران، ساختار خوی مردم‌گرا، تمایز بین وسیله و هدف، خیر و شر، حس طنز مهربانانه، آفرینندگی و مقاومت در مقابل فرهنگ‌پذیری، است. (کیانی، ۱۳۹۵)

از دیدگاه یونگ که شخصیت سالم را با عنوان «الگوی فردیت یافته» معرفی می‌کند، انسان فردیت‌یافته فردی است که قادر است بین بخش هشیار روح خود و قسمت ناهشیار آن که سایه میان ابعاد مُبهم و نامشخص شخصیت او است، وحدت ایجاد کند. از نظر او این وحدت در ابعاد فکری، احساسی، شهودی و عاطفی بروز می‌یابد. چنین فردی دارای ویژگی‌هایی چون: خودشناسی، پذیرش خود، یکپارچگی خود، بیان خود، پذیرش و شکیبایی طبیعت انسان، پذیرش ناشناخته و شخصیت مشترک، است. (جرارد و لندسمن، ۱۳۸۷)

ویکتور فرانکل در رابطه با شخصیت سالم از اصطلاحی به نام لوگوتراپی استفاده می‌کند که به معنای نیاز اساسی انسان به معنایی در زندگی است. از نظر او، انسان موجودی مسئول و آزاد در قبال شکوفایی

و تحقق ارزش‌ها و معنای وجود خودش است و هر انسانی به سوی تحقق ارزش‌های خود با لذت بردن از خوشی‌ها و زیبایی‌های مطلوب زندگی حرکت می‌کند. به اعتقاد او، اگر فرد این ارزش‌ها را در اختیار نداشته باشد، این خود اوست که به زندگیش معنا می‌بخشد. از دیدگاه فرانکل، وقتی معنایی در زندگی برای فرد بی‌اعتبار می‌شود، او باید معنای جدیدی برای زندگی خود پیدا کند. از دیدگاه فرانکل، انسان سالم، از دو توانایی متعالی و روحانی «از خود فاصله گرفتن» و «از خود فرارفتن» برخوردار است و به تناسب سطح فعالیت بخشیدن به این توانایی‌ها، سالم تلقی می‌شود. از دیدگاه او، انسان سالم فردی است که دارای آزادی و اختیار، خودآگاهی و مسئولیت‌پذیری، ارزش‌مداری (خلافت، عشق، رنج)، معناجویی، یکتایی و بی‌همتایی و پاسخگویی به ندای وجدان است. (حسنی بافرانی و آذربایجانی، ۱۳۹۰)

از دیدگاه پرلز، انسان سالم فردی است که در زمان و مکان، یعنی در زمان حال زندگی کند و به جای درگیر شدن با خاطرات گذشته و نگرانی از اتفاقات، با آگاهی از احساسات و ادراکات کنونی خود، بر زمان حال متمرکز می‌شود. (جرارد و لندسمن، ۱۳۸۷)

سلیگمن، بنیان‌گذار روانشناسی مثبت‌نگر با طرح دو نظریه «شادکامی» و «بهبودی»، به روانشناسان پیشنهاد می‌دهد به جای تمرکز بر امور منفی، مانند مشکلات و بیماری‌های روانی، بر امور مثبتی چون هیجان‌ها، صفات، قابلیت‌ها و بهزیستی روانی و راهکار پیشگیری کننده، از جمله خوش‌بینی، متمرکز شوند. در نظریه شادکامی سلیگمن، سه عامل مجدوبیت، هیجان مثبت و معنا، به عنوان عوامل ایجادکننده نشاط، رضایت از زندگی محسوب می‌شوند. بر اساس نظریه شادکامی، انسان سالم، کسی است که توانایی افزایش شادی در زندگی خود و دیگران را دارد. از طرفی، نظریه بهزیستی به عنوان نظریه‌ای کامل‌تر از نظریه شادکامی، پنج عامل هیجان مثبت، مجدوبیت، معنا، روابط مثبت و دستاورد را به عنوان عوامل بهزیستی و سلامت مطرح می‌کند؛ زیرا هنگامی که فرد قابلیت‌هایش را به کار می‌گیرد، هیجان مثبت را بیش‌تر تجربه می‌کند، زندگی برایش معنای بهتری پیدا می‌کند، دستاوردهای بیش‌تری کسب کرده و روابط بهتری برقرار می‌کند. (مصطفایی و خاکپور، ۱۳۹۶)

هریک از دیدگاه‌های مطرح شده، از منظر خود به توصیف و تبیین انسان با شخصیت سالم پرداخته و با عناوین مختلف به ویژگی‌های چنین فردی اشاره کرده‌اند. البته در هر یک از این دیدگاه‌ها، کاستی‌هایی وجود دارد و در هیچیک از آن‌ها، الگوی کاملی از انسان با شخصیت سالم، با در نظر گرفتن ابعاد همه جانبه‌ی انسان یا حداقل با در نظر گرفتن اغلب ویژگی‌های فردی، اجتماعی، معنوی و... او، نمی‌توان یافت. نقص موجود در دیدگاه‌های جزم‌اندیشانه تا حدی است که حتی با تلفیق این دیدگاه‌ها هم نمی‌توان الگوی کاملی از انسان با شخصیت سالم را طراحی کرد؛ زیرا هر یک از آن‌ها بر اساس رویکرد و بنیاد نظری خاصی به این موضوع پرداخته‌اند و ویژگی رویکردها و نظریه‌ها، عنصرگرایی آنان است؛ به عنوان مثال، برخی از

این نظریه‌ها، فقط بر یک یا چند مورد از جنبه‌های فردی، اجتماعی، عاطفی یا نگرشی وجود انسان تمرکز کرده‌اند، در حالی‌که در اغلب دیدگاه‌های فوق، بر یکی از اصلیت‌ترین نیازهای وجود انسان، یعنی نیاز به ارتباط با موضوعی فرامادی و نیرویی برتر، متمرکز نشده است. اگرچه در دیدگاه‌های مازلو، فرانکل، آلپورت و... با عناوین مختلف، به این موضوع اشاراتی شده است، اما ارتباط با نیرویی برتر و پرورش بُعد معنوی و فرامادی انسان، چندان مورد توجه قرار نگرفته است.

۲. دیدگاه اسلام در مورد انسان سالم

در این بخش، دیدگاه اسلام درباره انسان مطلوب، با شرح اختصاری ویژگی‌های برگرفته از آیات قرآن و سخنان امام علی علیه السلام در نهج البلاغه مورد بررسی قرار خواهند گرفت و در ادامه بحث، به دیدگاه‌های مطرح شده توسط امام سجاد علیه السلام که در قالب ادعیه در کتاب صحیفه سجادیه آمده، پرداخته خواهد شد.

۱-۲. دیدگاه قرآن کریم در مورد انسان سالم

از آن‌جا که قرآن کریم به تمامی ابعاد و شئون وجودی انسان توجه کرده و او را موجودی دو بعدی (روحانی - جسمانی) معرفی می‌کند، این بخش به روان‌شناسی شخصیت سالم با توجه به سه بُعد وجود آدمی یعنی، گرایش و گروهش، بینش و نگرش و روش و منش بر اساس آموزه‌های قرآن کریم می‌پردازد (ر.ک. ابوترابیان و پرچم، ۱۳۹۱). از دیدگاه قرآن، سیمای انسان کامل با ویژگی‌هایی ترسیم شده است که در ذیل به برخی از آن‌ها اشاره می‌شود:

- تواضع و فروتنی (مانده: ۵۴، فرقان: ۶۳، شعراء: ۲۱۵):

- حلم و بردباری در برابر جاهلان (فصلت: ۳۴، فرقان: ۶۳، اعراف: ۱۹۹):

- میانه‌روی در انفاق (فرقان: ۶۳ و ۶۷):

- یکتاپرستی (فاطر: ۱۵، شوری: ۵۳):

- احترام به جان انسان‌ها (فرقان: ۶۸، نساء: ۹۳):

- عفت و پاکدامنی (بقره: ۲۷۳، نساء: ۶):

- عدم حضور در مجالس گناه (نساء: ۱۴۰، انعام: ۶۸):

- نیایش در دل شب (مزل: ۷-۶):

- داشتن جسم سالم (مانده: ۹۶، نحل: ۱۴).

قرآن کریم، مباحث ارزنده‌ای درباره علایم و نشانه‌های بندگان خدا دارد و تصویری گویا از ویژگی‌های انسان کامل نشان داده و نیز نشانه‌هایی را برای بندگان خدا بیان کرده است. به عبارت روشن‌تر، انسانی که از مکتب وحی و تعالیم حیات بخش پیامبران دوری جوید، انسانی عشود، لجوج، ستمگر و خودخواه است، ولی پس از این‌که روح او از سرچشمه وحی سیراب شد، تمام این غرایز

تغییر شکل می‌دهند و در مسیر تکامل او قرار می‌گیرند و در این صورت است که انسان می‌تواند خلیفه خدا در روی زمین شود و بر بسیاری از خلائق برتری پیدا کند. (مرادی و عنافجه، ۱۳۹۰)

از جمله سوره‌هایی که در آن سخن از انسان کامل و ویژگی‌های وی در آن به میان آمده، سوره مبارکه فرقان است که در اینجا مناسب است به آن اشاره شود. در این سوره، از آیه ۶۳ سوره فرقان تا به آخر، بحث‌های ارزنده‌ای درباره بندگان شایسته خدا مطرح شده که بیانگر ویژگی‌های يك انسان کامل است:

۱. «و عباد الرحمن الذين يمشون على الأرض هوناً» (فرقان: ۶۳): ۲. «وإذا خاطبهم الجاهلون قالوا سلاماً» (فرقان: ۶۳): ۳. «والذين يبئنون لربهم سجداً و قياماً» (فرقان: ۶۴): ۴. «والذين يقولون ربنا اصرف عنا عذاب جهنم إن عذابها كان غراماً - إنها ساءت مستقراً و مقاماً» (فرقان: ۶۵ و ۶۶): ۵. «والذين لا يدعون مع الله إلهاً آخر» (فرقان: ۶۸): ۷. «ولا يقتلون النفس التي حرم الله إلا بالحق» (فرقان: ۶۸): ۸. «ولا يزنون و من يفعل ذلك يلقى أثاماً» (فرقان: ۶۸): ۹. «ومن تاب و من عمل صالحاً فإنه يتوب إلى الله متاباً» (فرقان: ۷۱): ۱۰. «والذين لا يشهدون الزور» (فرقان: ۷۲): ۱۱. «وإذا مروا باللغو مروا كراماً» (فرقان: ۷۲): ۱۲. «والذين إذا ذكروا بآيات ربهم لم يخزوا عليها صماً و عمياناً» (فرقان: ۷۳): ۱۳. «والذين يقولون ربنا هب لنا من أزواجنا و ذرياتنا قره أعين» (فرقان: ۷۴). صفات اخلاقی و فضایی که در این آیات برای بندگان خدا بیان شده، در واقع مراحل گوناگون انسان کامل را نشان می‌دهد که مستعد رسیدن به مرتبه خلیفه الله است.

۲-۲. دیدگاه نهج البلاغه در مورد انسان سالم

از دیدگاه نهج البلاغه، کسی انسان کامل به شمار می‌رود که نسبت به همه ارزش‌ها و فضیلت‌های اخلاقی توجه داشته باشد و سعی و تلاش فراوان در جهت تقویت آن‌ها، به خرج دهد و روز و شب، از یاد خدا و شکرگزاری از نعمت‌های بی‌کرانش غفلت نرزد.

امام علی (ع) در نهج البلاغه، انسان مطلوب را با ویژگی‌های فرد پارسا و متقی توصیف می‌کند و او را دارای ویژگی‌های خاصی از جمله، پرهیزگاری، رضا به تقدیر، خلوت‌گرایی، تفکر، انس با طبیعت، سکوت، بخشش و خدمت به خلق، دوری از شعار و خودنمایی و پرهیز از خشونت می‌داند. همچنین فرد پارسا و انسان کامل، اهل مناجات و عبادت است، نسبت به دیگران و جامعه احساس مسئولیت می‌کند و با مخالفان عقیدتی خود مرزبندی مشخص و معینی دارد. (ره‌نمایی، ۱۳۹۷)

حضرت علی (ع) پرهیزکاران را به عنوان برجسته‌ترین انسان‌های کامل (ر.ک. نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳) و با ویژگی‌های دیگری از جمله این موارد معرفی می‌کند: توجه به ارزش‌ها و فضیلت‌های اخلاقی و سعی در تقویت آن‌ها، یاد خدا و شکرگزاری نعمتهایش، نیرومند، نرم‌خو و دوراندیش در دینداری، مؤمن سرشار از یقین، حریص در کسب دانش، عالم بردبار، توانگر میانه‌رو، عابد فروتن، آراستگی در حین تهییدستی،

بُردباری در سختی‌ها، به دنبال کسب حلال، شادمان در راه هدایت، دوری از حرص و آز، انجام اعمال نیکو، ترس از غفلت، شادمان از فضل و رحمت الهی، بصیرت و آگاهی، حرکت در مسیر هدایت، مناجات‌های شبانه، ترس از خدا، پرهیزگار، استفاده از فرصت‌ها، روابط اجتماعی خداپسندانه، خودسازی، یاد خدا و آخرت، حساب‌رسی اعمال، شایستگی در اخلاق فردی، خانوادگی، اجتماعی، دینی، خودشناسی و تقوا. (کریم خانی، ۱۳۸۴)

امیر مؤمنان علی علیه السلام در توضیح ویژگی‌های انسان کامل در قالب شرح حال یکی از برادران دینیشان می‌فرماید: «در گذشته، برادری دینی داشتم که در چشم من بزرگ مقدر بود؛ چون دنیای حرام در چشم او بی ارزش می‌نمود و از شکم‌بارگی دور بود؛ پس آن‌چه را نمی‌یافت، آرزو نمی‌کرد و آن‌چه را می‌یافت زیاده‌روی نداشت. در بیش‌تر عمرش ساکت بود؛ اما گاهی که لب به سخن می‌گشود، بر دیگر سخنوران برتری داشت و تشنگی پرسش‌کنندگان را فرو می‌نشاند. به ظاهر، ناتوان و مستضعف می‌نمود؛ اما در برخورد جدی، چونان شیر بیشه می‌خروشید، یا چون مار بیابانی، به حرکت در می‌آمد. آن‌چه عمل می‌کرد، می‌گفت و بدانچه عمل نمی‌کرد چیزی نمی‌گفت. پس بر شما باد روی آوردن به این‌گونه از ارزش‌های اخلاقی و رقابت با یکدیگر در کسب آن‌ها». (نهج البلاغه، حکمت ۲۸۹)

از دیدگاه نهج البلاغه کسی انسان کامل به شمار می‌رود که نسبت به همه ارزش‌ها و فضیلت‌های اخلاقی توجه داشته باد و سعی و تلاش فراوان در جهت تقویت آن‌ها، به خرج دهد و روز و شب، از یاد خدا و شکرگزاری از نعمت‌های بیکرانش غفلت نرزد. آن حضرت در خطبه همام نهج البلاغه در توصیف پرهیزکاران که برجسته‌ترین نمونه انسان‌های کامل اند، می‌فرماید:

«از نشانه‌های پرهیزکاران این است که او را این گونه می‌بینی: در دین‌داری نیرومند، نرم خو و دوراندیش است؛ دارای ایمانی سرشار از یقین؛ حریص در کسب دانش؛ با داشتن علم، بردبار؛ در توانگری، میانه رو؛ در عبادت، فروتن؛ در تهی دستی، آراسته؛ در سختی‌ها بردبار؛ در جستجوی کسب حلال؛ در راه هدایت، شادمان و از آزمندی به دور است. اعمال نیکو انجام می‌دهد و ترسان است. روز را به شب می‌رساند، با سپاسگزاری و شب را به روز می‌آورد، با یاد خدا شب می‌خوابد، اما ترسان و برمی‌خیزد شادمان؛ ترس برای اینکه دچار غفلت نشود و شادمانی برای فضل و رحمتی که به او رسیده است». (نهج البلاغه، خطبه ۱۹۳)

۲-۳. بررسی تطبیقی دیدگاه آلپورت و امام سجاد علیه السلام در مورد انسان سالم

در تمام دعاهای ماثوره پیامبران و اولیای الهی، علاوه بر تجلی رابطه عاشقانه بندگان با معبود، نکات آموزنده و معرفتی دیگری نیز وجود دارد که با عبور از لایه نخست این دعاها به آن نکات عالی و عمیق دست می‌یابیم. صحیفه سجادیه و ادعیه امام سجاد علیه السلام، به سبب موقعیت تاریخی و وضعیت خفقان آمیز سیاسی

زمان آن حضرت از نظر چند لایه‌ای بودن منحصر به فرد است؛ زیرا برای آن امام (ع) زمینه‌ای مناسب برای تبلیغ معارف اصیل دینی وجود نداشت و مردم از ترس حاکمیت جور نه فقط در پی آموختن، حفظ و انتقال دیدگاه‌های آن بزرگوار نبودند، بلکه از هر گونه ارتباط با آن حضرت پرهیز می‌کردند. به همین دلیل امام سجاد (ع) بسیاری از آموزه‌های اخلاقی، سیاسی، اجتماعی و سایر معارف دینی را با زبان دعا و در مقام راز و نیاز با معبود خویش ابراز می‌نمودند. (ر.ک. خاکسار، ۱۳۷۴) در بخشی از این صحیفه به نام مکارم اخلاقی، با ویژگی‌هایی از انسان مطلوب مواجه می‌شویم که می‌توان آن را در سه مقوله ارتباط با خدا، زندگی فردی و زندگی اجتماعی مورد بررسی قرار داد.

در فراز سوم دعای مکارم الاخلاق، حضرت سجاد (ع)، یکی از راه‌های رشد انسان را از خود فراتر رفتن و خدمت به خلق دانسته شده است. به نظر می‌رسد که نگرش آل‌پیوت در زمینه گسترش نفس، ناظر به این بیان امام سجاد (ع) است که می‌فرماید: «أَجْرٌ لِلنَّاسِ عَلَیْ یَدَیِ الْخَیْرِ وَ لَا تَمَحَّضُهُ بِالْمَنِّ، وَ هَبْ لَی مَعَالِیِ الْأَخْلَاقِ، وَ اعْصِمْنِی مِنَ الْفُخْرِ؛ کارهای خیر برای مردم را بدست من اجرا کن و کار خیرم را با منت گذاردن ضایع و نابود نکن و مرا به بالاترین زیورها و ارزش‌های اخلاق، آراسته کن و مرا از فخر مصون دار». (علی بن حسین، ۱۳۷۶، ص ۹۳)

توازن و تعادل ظاهری و باطنی که حضرت سجاد (ع) از حضرت حق می‌طلبد، عامل سعادت و خیر دنیا و آخرت و موجب رسیدن فیض الهی به انسان است. با این توازن، انسان نسبت به حق پایدار و ثابت می‌ماند و نسبت به خلق، عاشقانه در مقام خدمت و یاری برمی‌آید. همچنین، کرامت و شخصیت انسان همچون گل در گلستان شکوفا می‌شود و هرگونه خیری از دست او برای نجات مردم از مشکلات بروز می‌کند. (انصاریان، ۱۳۸۳، ج ۸، ص ۲۹۰)

یکی از راه‌های به کمال رسیدن، زندگی در جامعه سالم و متحد است. این امام همام در کتاب سرشار از معارف خود به فضیلت برقراری ارتباط با مردم و شیوه‌ی صحیح آن اشاره کرده است و در فراز ۱۱ دعای مکارم الاخلاق می‌فرماید:

حَلَنی بِحَلِیَةِ الصَّالِحِیْنَ، وَ الْبَسْنِی زِیْنَةَ الْمُتَّقِیْنَ، فِی سَطْرِ الْعَدْلِ، وَ كَظْمِ الْعَظِیْظِ، وَ اِطْفَاءِ النَّائِرَةِ، وَ صَمِّ اَهْلِ الْفُرْقَةِ، وَ اِصْلَاحِ ذَاتِ الْبَیِّنِ، وَ اِفْشَاءِ الْعَارِفَةِ، وَ سِتْرِ الْعَابَةِ، وَ لَیْنِ الْعَرِیْكَهٖ، وَ خَفْضِ الْجَنَاحِ، وَ حُسْنِ السَّیْرِ، وَ سُكُونِ الرَّیْحِ، وَ طِیْبِ الْمُخَالَقَةِ، وَ السَّبْقِ اِلَى الْفَضِیْلَةِ، وَ اِیْثَارِ التَّقْضَلِ، وَ تَرْكِ التَّعْیِیْرِ، وَ الْاِفْضَالِ عَلَی غَیْرِ الْمُسْتَحَقِّ، وَ الْقَوْلِ بِالْحَقِّ وَ اِنْ عَزَّ، وَ اسْتِقْلَالَ الْخَیْرِ وَ اِنْ كَثُرَ مِنْ قَوْلِی وَ فِعْلِی، وَ اَسْتِكْنَارِ الشَّرِّ وَ اِنْ قَلَّ مِنْ قَوْلِی وَ فِعْلِی، وَ اَكْمِلْ ذَلِكْ لِی بِدَوَامِ الطَّاعَةِ، وَ لُرُومِ الْجَمَاعَةِ، وَ رَفْضِ اَهْلِ الْبُلْغِ، وَ مُسْتَعْمِلِ الرَّأْیِ الْمُخْتَرَعِ؛ (علی بن حسین، ۱۳۷۶، ص ۹۷-۹۶)؛

مرا به زینت صالحان آراسته فرما و زیور پرهیزکاران را به من بپوشان تا در گسترده عدل و فرو نشانند

خشم و خاموش کردن آتش کینه و پیوند دل‌های پراکنده و اصلاح و آشتی برقرار کردن میان مردم و فاش کردن نیکی‌ها و پوشاندن زشتی‌ها و عیب‌ها، و نرم‌خویی و تواضع و خوش‌سیرتی و استوار گامی و معاشرت نیک، پیشتازی به سوی نیکی‌ها و برگزیدن احسان و تفضل و ترك سرزنش و ترك همکاری با ناهلان و به حق سخن گفتن هر چند که سخت باشد، کم دانستن نیکی در گفتار و کردار هر چند که بسیار باشد و زیاد شمردن بدی در گفتار و کردار هر چند که کم باشد، شایسته‌ی زیبایی و آراستگی صالحان گردم و همه‌ی این‌ها را که با اطاعت مداوم و همراهی با جماعت و رها کردن بدعت‌گزاران و آنان که رأی و نظر اختراع شده بکار گیرند، کامل بفرما.

همان‌طور که در این فراز دعا مشاهده می‌شود، حضرت با بیان فصیح و شیوا، راه صحیح زندگی کردن را به ما می‌آموزد و شرایط رشد و کمال را برای ما روشن می‌کند. در منابع دیگر دین اسلام نیز به حسن معاشرت و فواید آن اشاره شده است که در ادامه به ذکر چند مورد از آن‌ها بسنده می‌کنیم:

- ارزش معاشرت با همگان:

قرآن کریم در این باره می‌فرماید:

وَأَعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَ بِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَ بِذِي الْقُرْبَىٰ وَ الْيَتَامَىٰ وَ الْمَسْكِينِ وَ الْجَارِيَةِ الْقُرْبَىٰ وَ الْجَارِ الْجُنُبِ وَ الصَّاحِبِ بِالْجَنبِ وَ ابْنِ السَّبِيلِ وَ مَا مَلَكَتْ أَيْمَانُكُمْ إِنَّ اللَّهَ لَأَبْصِرُ مَن كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا (نساء: ۳۶)؛

و خدا را بپرستید و چیزی را شریک او قرار ندهید و به پدر و مادر و خویشاوندان و یتیمان و مستمندان و همسایه‌ی نزدیک و همسایه‌ی دور و همسایان و همراهان و در راه ماندگان و بردگان نیکی کنید؛ یقیناً خدا کسی را که متکبر و خودستاست، دوست ندارد.

حضرت باقر^ع از امیر المؤمنین^ع، روایت می‌کند که به دسته‌ی یکی از شمشیرهای رسول خدا^ص سه جمله نوشته بود: صله رحم کن با آن‌که با تو قطع رابطه کرده، حتی بگو، گرچه به ضرر خودت باشد و نیکی کن به کسی که با تو بدی کرده است. (ر.ک. انصاریان، ۱۳۸۳، ج ۸، ص ۳۷۳)

امام صادق^ع نیز فرموده است: سه چیز است که هرکس با یکی از آن‌ها همراه باشد، خداوند بهشت را بر او واجب می‌گرداند. انفاق به وقت تنگدستی، گشاده رویی با تمام مردم جهان و از جانب خود به دیگران انصاف دادن. (همان، ص ۳۷۷) همچنین از ایشان نقل شده است: «حسن معاشرت با خلقان در غیر معصیت، از زیادتی توجه و فضل الهی است بر بنده‌ی خود، و هر که در خفیه به خدای خود خاضع و خاشع است، البته سلوکش با مردم در علانیه نیکو است، و اگر خلق کسی با مردم در علانیه بد است، خوف الهی اش در خفیه کم است». (شهید ثانی، ۱۳۷۷، ص ۲۹۱)

باتوجه به بحث آپورت در مورد ویژگی انسان سالم و مورد دوم آن، یعنی ارتباط صمیمی با افراد و گفته‌های

پربار صحیفه سجادیه، به نظر می‌رسد که این بُعد از نگرش آلپورت نیز ناظر به بیان امام سجاده (ع) است.

حضرت در فرازهای مختلف دعای مکارم الاخلاق درباره‌ی آرامش هیجانی که آلپورت از آن به عنوان سومین ملاک انسان سالم؛ نام برد نیز سخن به میان آورده است. در دین اسلام همه چیز برای خداست و انسان زمانی به آرامش می‌رسد که بداند خداوند از او راضی است و حامی اوست. حضرت در فراز دوم دعای مکارم الاخلاق می‌فرماید: «اللَّهُمَّ أَنْتَ عَدَّتِي إِِنْ حَزِنْتُ، وَأَنْتَ مُنْتَجِعِي إِِنْ حُرِمْتُ، وَ بِكَ اسْتِغَاثَتِي إِِنْ كَرِهْتُ». (علی بن حسین، ۱۳۷۶، ص ۹۸)؛ پروردگارا، آنگاه که اندوهناک شوم، تو مایه‌ی سامان و خشنودی منی و آنگاه که محروم و نومیدگردم، فریادرس و امیدم تویی و آنگاه که گرفتاری به من رو آورد، فریاد رسم تویی. همچنین در دعای هفتم صحیفه سجادیه می‌فرماید: «يَا مَنْ تُحَلُّ بِهِ عَقْدُ الْمَكَارِهِ، وَ يَا مَنْ يُفْتَأُ بِهِ حُدُّ الشَّدَائِدِ، وَ يَا مَنْ يُلْتَمَسُ مِنْهُ الْمَخْرَجُ إِلَى رَوْحِ الْفَرْجِ، ذَلَّتْ لِقُدْرَتِكَ الصَّعَابُ، وَ تَسَبَّبَتْ بِطُفُفِكَ الْأَسْبَابُ» (علی بن الحسین، ۱۳۷۶، ص ۵۲ و ۵۴)؛ ای آن‌که گره هر سختی بدست او گشوده شود و ای آن‌که تندی سختی‌ها بدست او می‌شکند، ای آن‌که راه بیرون شدن از تنگی و رفتن به سوی آسایش از او خواسته شود، دشواری‌ها به لطف تو آسان گردد و اسباب هرکاری به لطف تو سبب شوند.

رنج‌ها و سختی‌ها و دردها، پله‌های نردبان ترقی و رشد و تکامل هستند. برخورد انسان، اگر با مصایب، مکاره‌ها، سختی‌ها و دردها، هماهنگ با دستورهای حضرت حق باشد، سعادت همه جانبه‌ی انسان در پرتو آن تضمین می‌شود. جهان از خداست، انسان از خداست، پرونده‌ی هر موجودی از خداست، حرکات منظم تمام موجودات از خداست و صحنه‌ی پهناور آفرینش از خداست، این انسان است که باید این واقعیت‌ها را با عمق قلب خود لمس کند تا تحمل مشکلات و سختی‌ها که کلید حلش به دست خداست بر او آسان شود و از آزمایش الهی سر بلند بیرون آمده و به مقام قرب و توحید صفاتی و افعالی و ذاتی برسد و به سبب هموار کردن سختی‌ها به مقامات عالی‌هی ملکوتی نایل شود (انصاریان، ۱۳۸۳، ج ۵، ص ۱۶۰). چشیدن حقیقت توحید، آدمی را برای برخورد صحیح با مکاره و مشکلات آماده می‌کند و انسان را از این راه به اوج کمال انسانی می‌رساند (همان، ص ۱۶۱). قرآن کریم در این باره می‌فرماید: «الَّذِي تَشْرَحُ لَكَ صَدْرَكَ. وَ وَضَعْنَا عَنكَ وَزْرَكَ. الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ. وَ رَفَعْنَا لَكَ ذِكْرَكَ. فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا. إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا» (انشرح: ۶-۱)؛ آیا سینه‌ات را [به نوری از سوی خود] گشاده نکردیم؟ و بار گرانت را فرو نهادیم؟ همان بار گرانی که پشتت را شکست. و آوازه‌ات را برایت بلند نکردیم؟ پس بی‌تردید با دشواری آسانی است. [آری] بی‌تردید با دشواری آسانی است.

چهارمین و پنجمین موضوعی که آلپورت به آن پرداخته است به بیان حضرت درباره واقع‌گرا بودن انسان و شناخت نفس در انسان سالم اشاره می‌کند؛ این‌که انسان بداند در برابر بزرگی خدا هیچ است و برای رشد و تعالی، بهتر است خود را به خدا بسپارد. حضرت در فرازهای بسیاری به این نکته توجه کرده است که ما

به دلیل مجال کم به چند مورد آن اشاره میکنیم. امام علیه السلام در دعای هشتم در فراز ۱ تا ۵ صحیفه می‌فرماید: «اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ هَيْجَانِ الْجُرْصِ، وَ سَوْرَةِ الْغَضَبِ، وَ غَلْبَةِ الْحَسَدِ، وَ صُعْفِ الصَّبْرِ، وَ قَلَّةِ الْقَنَاعَةِ، وَ شَكَاةِ الْخُلُقِ، وَ الْفَحَاةِ الشَّهْوَةِ، وَ مَلَكَةِ الْحَمِيَّةِ وَ...» (علی بن حسین، ۱۳۷۶، ص ۵۶)؛ پروردگارا به تو پناه می‌برم از هیجان حرص و آز و از شدت خشم و چیرگی حسد و سستی صبر و کمی قناعت و بدی اخلاق و افراط در شهوت و ملکه عصبیت (طرفداری از باطل) و (به تو پناه می‌برم) از پیروی هوس و مخالفت هدایت و خواب غفلت و انجام کارهای سخت و مقدم داشتن باطل بر حق و اصرار کردن بر گناه و کوچک شمردن معصیت و سنگین دانستن طاعت و بندگی و (به تو پناه می‌برم) از فخر فروشی ثروتمندان و خوار و کوچک شمردن نیازمندان و بدرفتاری با زیردستانمان و ناسپاسی نسبت به کسی که به ما نیکی کرده است. و (به تو پناه می‌برم) از این که به ستمگری کمک کنیم یا این که ستمدیده‌ای را خوار گردانیم یا آنچه حق ما نیست، بخواهیم یا در باره‌ی علم از روی نادانی سخن بگوییم. و به تو پناه می‌بریم از این که قصد غش و خیانت به کسی را در سر بپروانیم و با اعمالمان به عجب و خودپسندی گرفتار شویم و آرزوهایمان را دراز کنیم.

امام علی علیه السلام نیز در این باره می‌فرماید: «من لم يعرف نفسه بعد عن سبيل التجاه و حبط في الضلال و الجهالات» آنکس که خود را نشناسد از راه سعادت و نجات دور افتاده و به بیراهه‌ی گمراهی و نادانی دچار می‌گردد». (آمدی، بی‌تا، ص ۷۰۶) از این رو حضرت علی علیه السلام، خودشناسی را بالاترین شناخت و معرفت برای انسان‌ها و بزرگترین نادانی را عدم آگاهی در مورد نفس خود می‌داند؛ زیرا این نادانی منتهی به جهل درباره آفریننده‌ی جهان و از جمله نفس انسانی می‌شو. (حقانی، ۱۳۸۵، ص ۱۹)

عُجْب در لغت، به معنای خودپسندی، خود برتر بینی، تکبر و از خود راضی بودن است. (ر.ک. ابن منظور، ۱۴۰۸ق، ذیل ماده «عُجْب»). همین حالت زشت است که گروهی را در جوامع، عزیز بی‌جهت کرده و نفاق، دویت، بدبینی، جنگ‌ها و برتری‌نژاد را بر جامعه انسانی تحمیل می‌کند. انسان از خود راضی به چیزی و به کسی رحم نمی‌کند و میل دارد انسان‌ها در همه‌ی شؤون به او تعظیم کرده و برده‌ی او باشند و اگر تسلیم خواسته‌های وی نشوند به اشد مجازات محکوم می‌کند. (انصاریان، ۱۳۸۳، ج ۶، ص ۱۴۲)

آخرین ویژگی انسان سالم از نظر آلپورت فلسفه وحدت و یکپارچگی شخصیت است که ایشان آن را مهم‌ترین معیار انسان کامل دانسته و برای این نظام، شش نظام ارزشی بیان کرده است و از بین آن‌ها بر ارزش دین، تأکید بیش‌تری داشت. آلپورت، ارزش را فرامادی میدانست، اما به درستی نمی‌توانست آن را توضیح دهد، اما حضرت سجاد علیه السلام در دعای نخست صحیفه به زیبایی به بیان ویژگی‌ها و صفات توحیدی خداوند پرداخته است و می‌فرماید:

الْحَمْدُ لِلَّهِ الْأَوَّلِ بِلاَ أَوَّلِ كَان قَبْلَهُ، وَ الْآخِرِ بِلاَ آخِرِ يَكُونُ بَعْدَهُ الَّذِي فَصَّرَتْ عَنْ رُؤْيَيْهِ أَبْصَارُ النَّاطِرِينَ، وَ عَجَزَتْ عَنْ نَعْتِهِ أَوْهَامُ الْوَاصِفِينَ. ابْتَدَعَ بِقُدْرَتِهِ الْخَلْقَ ابْتِدَاعاً، وَ اخْتَرَعَهُمْ عَلَى مَسْنَنِهِ

اخْتِرَاعاً و... (علی بن حسین، ۱۳۷۶)؛

ستایش از آن خدای اول است که هیچ اولی قبل از او نیست. و مخصوص خدای آخر است که هیچ آخری بعد از او نیست. خدایی که دیدگان هر بیننده‌ای از دیدنش قاصر و اندیشه‌ی هر توصیف کننده‌ای از وصف او عاجز است. جهان آفرینش را با قدرت کامل و مشیت بالغ خویش بی آن که نمونه و الگویی در کار خلق آن وجود داشته باشد، آفرید و ...

حضرت در این بیان، دلیل توحیدی بودن و این که انسان تمام کارهایش را برای خدا انجام دهد را بیان می‌کند تا انسان با آرامش خاطر راه کمال را طی کند. افزون بر مطالبی که یاد شد، در مجموع می‌توان برخی از مهم‌ترین ویژگی‌های انسان دارای شخصیت کامل در صحیفه سجادیه را اینگونه یاد کرد:

۱. خداخواهی: اگر آدمی از تأثیرات پیرامونی خویش مصون بماند، به طور فطری به سوی خداوند یکتا گرایش دارد و به درگاه معبود یگانه سر می‌ساید. امام سجاد^ع در مواردی چند، خداخواهی و توحیدگرایی انسان کامل را با زبان دعا بیان کرده است. گاهی به عنوان حمد و ثنای پروردگار سوز و گداز انسان را نسبت به خالق هستی نشان می‌دهد و گاهی در مقام خواهش و درخواست، این حقیقت را در لباس زیباترین الفاظ بیان می‌دارد. به عنوان مثال امام^ع در اولین دعای صحیفه، پس از حمد و ستایش خداوندی که اولین اول‌ها و آخرین آخرها است، یادآور می‌شود که این الله کسی است که پدیده‌ها و مخلوقات را با قدرت و مشیت خویش آفرید و سپس آنان را در راه اراده و خواست خویش روان گردانید و آنان را در راه محبت به خود برگزید و به بیان دیگر آن‌ها را به گونه‌ای فطری خداجو و خدادوست آفرید.

۱. برترین آفریده خداوند: همان‌گونه که در قرآن کریم نیز از انسان به عنوان خلیفه‌الله (بقره/۲۰) و برترین آفریده‌های کردگار هستی یاد شده است و خداوند با آفرینش او به خود تبریک می‌گوید (مؤمن/۱۴)، امام سجاد^ع هم در ضمن سپاس و ستایش حضرت حق به برتری انسان کامل بر تمام مخلوقات اشاره نموده است: «و سپاس خدای را که نیکویی‌های آفرینش را برای ما برگزید و روزی ای پاکیزه را برای ما روان گردانید و با تسلط و توانایی، ما را بر همه آفریدگان برتری داد».

۲. فراتر از ماده: نیازهایی که امام سجاد^ع در دعاهاى مختلف از ایزد منان طلب می‌کند به روشنی نشان می‌دهد که انسان موجودی فراتر از ماده است و زمانی به کمال مخصوص خویش دست می‌یابد که هر دو بعد جسمانی و روحانی او به کمال برسد. خواسته‌ای معنوی بشر که بیانگر وجود فرامادی اوست، نسبت به خواسته‌ها و نیازهای معنوی او از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. برای مثال، امام^ع در فرازی از صحیفه از خداوند می‌خواهد تا دل بستگی به دنیای پستی که او را از آن چه در نزد پروردگار است باز می‌دارد و مانع یافتن دست آویزی است که او را به خالق وصل کند، از دلش برکند (ر.ک. صحیفه سجادیه، دعای ۴۷)؛ «بار خدایا بر محمد و آل او درود فرست و دلم را برای محبت و دوستی خویش خالی ساز و

به یاد خود مشغول گردان و به ترس و بیم از خویشتن بلند مرتبه اش فرما و به رغبت به سوی خود توانایش نما...» (صحیفه سجادیه، دعای ۲۱)

۳. موجودی دو جهانی: امام زین العابدین علیه السلام با تاسی به قرآن کریم، بشر را موجودی دو جهانی معرفی می‌کند که زندگانش محدود به جهان مادی و حیات دنیوی نیست بلکه، مرگ برای او همچون پلی به جهان جاودان قیامت است. در جای جای صحیفه این حقیقت را به تصویر میکشد و نشان می‌دهد که یک انسان کامل و وارسته علاوه بر دغدغه درست زیستن در دنیا، دارای حیاتی جاودان در عالمی دیگر است که هرگز از آن غافل نمی‌گردد: «[خدایا] در روزی که پرده‌ها کنار می‌رود [قیامت] مرا هلاک مگردان» (صحیفه سجادیه، دعای ۴۷). در عین حال که حضرت این خواسته را عرض می‌کند، بلافاصله رفع نیازهای دنیایی خویش را هم از خداوند طلب می‌کند: «و بی نیازی (از خلق) و پاکدامنی (از نارواها) و آسایش (در زندگی) و بی گزندگی و تندرستی و فراخی (در روزی) و آرامش و آسودگی و نداشتن گرفتاری و بدی را برایم فراهم کن». (همان)

۴. دارای اختیار و اراده: همان‌گونه که قرآن انسان را مختار معرفی می‌کند: «ما راه را به او نشان دادیم و این انسان است که یا راه شکرگزاری را پیش می‌گیرد و یا راه کفران را» (انسان/۳)، امام (ع) هم بشر را موجودی مختار و دارای اراده نشان می‌دهد که مسئول اعمال خویش است:

«بار خدایا من آن بنده توام که پیش از آفرینش و پس از آن او را نعمت دادی، پس او را از کسانیه قرار دادی که به دین خود [اسلام] راهنمایی نمودی و برای انجام حق خویش توفیق دادی و او را به ریسمان خود نگاه داشتی و در حزب و گروه خویشتن در آوردی و به دوستداری دوستانت و دشمنی دشمنانت رهبری فرمودی، سپس او را فرمان دادی پس فرمان نبرد و منع نمودی پس باز نایستاد و از معصیت و نافرمانی نهی فرمودی پس خلاف فرمانت نموده و نهیت را مرتکب گشته است» (همان).

عبارت‌های امام سجاد علیه السلام، در خلال ادعیه، انسان را تا حدی مختار معرفی می‌کند که به رغم هدایت‌ها و امر و نهی‌های خداوند، باز هم می‌تواند سرپیچی کند و راه عصیان را در پیش گیرد.

۶. در گرو کردار خویشتن: امام علیه السلام در دعای پنجاه و سوم ضمن اشاره به آثار زبان بار گناه بر انسان، تصریح می‌فرماید که سرنوشت بشر در گرو اعمال وی است و خود او سازنده سعادت یا شقاوت خویش است. هم چنین آن حضرت در جای دیگر زبان حال انسان گناهکار پشیمانی را دارد که می‌فرماید: «بار خدایا ... من به سبب افراط و تجاوز از حد بر خود (در درگاه تو) ذلیل و خوارم، کردارم مرا هلاک ساخته است» (صحیفه سجادیه، دعای ۵۲).

۷. نوع دوستی: یکی از ویژگی‌های انسان کامل، نوع دوستی است که از فطرت او سرچشمه می‌گیرد

و در بخش‌های مختلف صحیفه سجادیه به آن اشاره شده است. برای مثال، دعای سی و نهم صحیفه سجادیه، در بردارنده بهترین روش‌های مردم دوستی صادقانه است که با زبان نیایش بیان شده است. هم چنین در فرا رسیدن ماه مبارک رمضان، حضرت از خداوند توفیق خدمت به مردم را طلب می‌کند که ریشه در مردم دوستی دارد: «و ما را در آن ماه توفیق ده که با نیکی فراوان و بخشش، به خویشان خود نیکی کنیم، و با احسان و بخشش از همسایگانمان جو یا شویم، و دارایی‌هایمان را از مظالم و آن چه از راه ظلم و ستم به دست آمده است خالص و آرامسته نماییم و آن‌ها را با بیرون کردن زکات پاک کنیم» (صحیفه سجادیه، دعای ۴۴). امام زین العابدین (ع) در این دعای شریف هم به مراتب مردم دوستی و هم به شیوه‌های گوناگون عمل کردن به آن اشاره فرموده است و این‌گونه ویژگی‌های انسان‌داری شخصیت کامل را توصیف نموده است.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

نتیجه‌گیری

دیدگاه‌های مطرح شده در روانشناسی غرب از منظر خود به توصیف و تبیین انسان با شخصیت سالم پرداخته و با عناوین مختلف به ویژگی‌های چنین فردی اشاره کرده‌اند. البته در هریک از این دیدگاه‌ها، کاستی‌هایی وجود دارد و در هیچ‌یک از آن‌ها، الگوی کاملی از انسان با شخصیت سالم، با در نظر گرفتن ابعاد همه‌جانبه‌ی انسان یا حداقل با در نظر گرفتن اغلب ویژگی‌های فردی، اجتماعی، معنوی و ... او، نمی‌توان یافت. آلپورت، شخصیت سالم را «انسان بالغ یا پخته و رسیده» می‌خواند و برای توصیف او به ویژگی‌هایی چون، گسترش مفهوم خود و ارتباط صمیمانه با خود، امنیت عاطفی، ادراک واقع‌بینانه، مهارت و توانایی انجام وظایف، عینیت بخشیدن به خود، فلسفه یگانه‌سازندگی اشاره می‌کند. در برابر دیدگاه روانشناسان و اندیشمندان غربی، از دیدگاه قرآن کریم، سیمای انسان کامل با ویژگی‌هایی چون تواضع و فروتنی، حلم و بردباری در برابر جاهلان، میانه‌روی در انفاق، یکتاپرستی، احترام به جان انسان‌ها، عفت و پاکدامنی، عدم حضور در مجالس گناه، نیایش در دل شب و داشتن جسم سالم، آمیخته است. امام علی علیه السلام در نهج البلاغه، پرهیزکاران را به عنوان برجسته‌ترین نمونه انسان‌های کامل معرفی می‌کند که دارای فضایل اخلاقی بسیاری هستند. در کتاب صحیفه‌سجادیه امام سجاد علیه السلام، در بخشی از ادعیه به نام مکارم اخلاقی، ویژگی‌هایی انسان مطلوب در سه مقوله ارتباط با خدا، زندگی فردی و زندگی اجتماعی مورد بررسی قرار گرفته است. حضرت سجاد علیه السلام، یکی از راه‌های رشد انسان را از خود گذشتگی و خدمت به خلق می‌داند. همچنین بیان می‌کند که رسیدن به کمال مستلزم زندگی در جامعه سالم و متحد است. حضرت در فرازهای مختلف دعای مکارم الاخلاق درباره‌ی آرامش هیجانی که دیدگاه‌های روانشناسان غربی ذکر شده، معتقد است که همه چیز برای خداست و انسان زمانی به آرامش می‌رسد که بداند خداوند از او راضی است و حامی اوست. آن حضرت درباره‌ی واقع‌گرا بودن انسان و شناخت نفس می‌فرماید: این‌که انسان بداند در برابر بزرگی خدا هیچ است و برای رشد و تعالی، بهتر است خود را به خدا بسپارد. اما آخرین ویژگی انسان سالم، فلسفه وحدت و یکپارچگی شخصیت است که ایشان آن را مهم‌ترین معیار انسان کامل دانسته و به زیبایی به بیان ویژگی‌ها و صفات توحیدی خداوند پرداخته است.

نتیجه بررسی دیدگاه‌های غربی با اسلامی درباره شخصیت انسان سالم و کامل نشان می‌دهد که در دیدگاه‌های روانشناسی غربی، خلایی در ارزیابی الگویی مناسب از انسان با شخصیت سالم و کامل وجود دارد؛ زیرا در تمام این دیدگاه تنها با تمرکز بر بخشی از ویژگی‌های انسان و بدون در نظر گرفتن ابعاد همه‌جانبه‌ی وجود او به بیان این ویژگی‌ها پرداخته شده است؛ در حالی که در دیدگاه‌های اسلامی و صحیفه‌سجادیه امام سجاد علیه السلام، این محدودیت تا حد زیادی رفع و با نگرشی کل‌نگر و با در نظر گرفتن بیش‌تر ویژگی‌های فردی-اجتماعی فرد به بیان مشخصات انسان سالم و کامل پرداخته شده است.

منابع

- قرآن کریم، ترجمه ناصر مکارم شیرازی تهران، دفتر مطالعات تاریخ و معارف اسلامی، ۱۳۸۰ ش.
- نهج البلاغه، ترجمه محمد دشتی، چاپ سیزدهم، قم، مشهور، ۱۳۸۰ ش.
- صحیفه سجاده، ترجمه اسدالله میشری، تهران، نشر نی، ۱۳۷۰.
- ابوترابیان، مستانه، پرچم اعظم، «ویژگی های انسان کامل از دیدگاه قرآن»، ششمین همایش پژوهش های قرآنی، ۱۳۹۱.
- اسفندیاری، حسن. اخلاق محتشمی، چاپ دوم، تهران، انتشارات حسینیه ارشاد، ۱۳۴۸.
- افشانی، سیدعلیرضا؛ ممینی، سجاد؛ خرم پور، یاسین، «بررسی رابطه دینداری و خود شکوفایی (مطالعه موردی: دانشجویان دانشگاه یزد)». فصلنامه‌ی مطالعات توسعه‌ی اجتماعی- فرهنگی، (۱)۳، ۵۲-۲۹، ۱۳۹۳.
- الیاسی، محمد حسین، «سنجش ویژگی های شخصیتی مدیران و بررسی رابطه آن با عملکرد شغلی، نشاط و انگیزش آنان»، فصلنامه نظارت و بازرسی، سال سوم، شماره ۱۰، ۸۸-۶۷.
- انصاری، منوچهر، جان علی زاده شوکی، محمد، کرباسیان، مجید، «بررسی میان ویژگی های شخصیتی و احتمال بروز رفتارهای ناکارآمد شغلی با استفاده از مدل پنج عاملی شخصیت»، فرآیند مدیریت توسعه، (۳)۲۸، ۱۳۹۴.
- باقری، خسرو، نگاهی دوباره به تربیت اسلامی. تهران، انتشارات مدرسه، ۱۳۷۴.
- حسنی بافرانی، طلعت. «انسان سالم و ویژگی های آن از دیدگاه ویکتور فرانکل»، مجله روانشناسی و دین، شماره ۱۴، ۱۴۴-۱۱۳، ۱۳۹۰.
- جان بزرگی، مسعود. «جهت گیری مذهبی و سلامت روان، پژوهش در پزشکی»، مجله پژوهشی دانشکده پزشکی، دوره ۳۱، شماره ۴، ۳۵۰-۳۴۵، ۱۳۸۶.
- حمیدی پور، رحیم؛ رجبی پور، فاطمه، «پیش بینی احساس امنیت اجتماعی براساس هویت اجتماعی، هوش فرهنگی و معنویت»، پژوهش های راهبردی مسائل اجتماعی ایران، (۱)۷، ۱۳۹۷.
- خاکسار، منصور، فرهنگ صحیفه سجاده، کرمانشاه: انتشارات طاق بستان، ۱۳۷۴.
- رهنما، اکبر، «سیمای ویژگی های انسان مطلوب از دیدگاه تربیتی اسلام»، تربیت اسلامی، سال اول (۱)، ۱۰۹-۱۲۴، ۱۳۸۴.
- رهنمائی، حسین. «مقایسه «انسان اخلاقی مطلوب» در اسلام و تائوئیسم با تأکید بر «نهج البلاغه» و «تائو ته چینگ»، معرفت ادیان، سال دهم، شماره ۱، ۱۳۹۷.
- سلطان قرآنی، خلیل؛ مصرآبادی، جواد، «بررسی تطبیقی دیدگاه اسلام و کارل راجرز نسبت به

- ماهیت و کمال انسانی»، تربیت اسلامی، ۲ (۴)، ۶۱-۴۱، ۱۳۸۶.
- شاملو، سعید، مکتب‌ها و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت، چاپ هفتم، تهران: رشد، ۱۳۸۲.
- شولتز، دوآن و شولتز، سیدنی آلن، روان‌شناسی شخصیت، ترجمه یحیی سید محمدی، تهران، ویرایش، ۱۳۹۹.
- علمی، محمود. «گرایش‌ها و اولویت‌های ارزشی دانشجویان و رابطه‌ی آن با طبقه‌ی اجتماعی»، جامعه‌شناسی کاربردی، ۲۰ (۲)، ۱۳۸۸.
- عمرانی‌پور، علی؛ محمد مرادی، اصغر، «تحلیلی بر ویژگی‌های محیط در نظریه شخصیت اریکسون»، آرمان شهر، ۷، ۵۰-۴۱، ۱۳۹۰.
- غلامی، فریده، «روان‌شناسی دین: معنویت درمانی»، رشد آموزش مشاوره مدرسه، شماره ۳۸، ۴-۷، ۱۳۹۳.
- کریم‌خانی، حمزه، «در ساحل نهج البلاغه (ویژگی‌های انسان کامل)»، گلبرگ، ۶۸، ۱۳۸۴.
- کیانی، منصوره. «مقایسه ویژگی‌های انسان سالم در روانشناسی مثبت (با تکیه بر دیدگاه سلیگمن)»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، ۱۳۹۵.
- مرادی، محمدهادی، و عنافجه، مهین، «سیمای انسان کامل از دیدگاه قرآن و عرفان»، فصلنامه آفاق دین، شماره ۶، پاییز ۱۳۹۰، ۲۹-۴۸.
- مصطفایی، علی و خاکپور، رحیم، «خوشبینی و بدبینی از منظر قرآن و روانشناسی (با تأکید بر نظریه سلیگمن)»، روانشناسی ارزش‌های اخلاق اسلامی، ۱ (۲)، ۱۳۹۶.
- مظاهری‌نژاد فرد، گلناز، «رویکرد صفات در تحول شخصیت: مطالعه مروری»، رویش روان‌شناسی، سال ۸، شماره ۱۱ (۴۴)، ۱۳۹۸.
- منصور، محمود؛ احساس کهنری، به انضمام بررسی‌های بالینی آدلر - نظرهای بنیادی - تک بررسی‌های بالینی؛ چاپ پنجم، تهران؛ موسسه چاپ و انتشارات دانشگاه تهران، ۱۳۹۷.
- میردریگوندی، رحیم؛ «رابطه شخصیت با نظام‌های ارزشی از دیدگاه آلپورت»، معرفت، ۶۴، ۱۳۸۹.
- ولی‌خانی، ماشالله، سعادت‌فر، حسن، رحیمی، عبدالواحد. «شناسایی ارزش‌های کارکنان بر اساس نظریه سیستم ارزشی آلپورت»، مجله دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، ۱۵ (۶)، ۱۵۸-۱۵۰، ۱۳۹۲.